

رحلة الحياة

مراحل النمو النفسي و الاجتماعي
من المهدى حتى الشيخوخة

تقديم نيافة

الأنبا صموئيل

أسقف شين القناطر و توابعها

تأليف القس

انطونيوس كمال حليم

رحلة الحياة

مراحل النمو النفسى والاجتماعى
من المهد حتى الشيخوخة

القس
أنطونيوس كمال حليم

تقديم
نيافة الأنبا صموئيل
أسقف شين القناطر

الكتاب : رحلة الحياة

(مرحلة النمو النفسى والاجتماعى من المهد إلى الشيخوخة)

تأليف : القس أنطونيوس كمال حليم.

تقديم : نيافة العبر الجليل الأنبا صموئيل .

الطبعة والنشر : شركة النعام للطباعة والتوريدات - ٤ شارع النعام المطرية - تليفون: ٢٤٢٠٣٦٢

كمبيوتر : أرساني برنت

الرسوم : الأستاذ هانى حبيب.

الطبعة : الأولى ١٩٩٥

رقم الإيداع : ٩٥/٥٣-١

التوزيع الدولى : I.S.B.N 977-5642-02-7



قداسة البابا المعظم

الأنبا شنودة الثالث

بابا الإسكندرية ويطيريك الكرازة المرقسية



الأنبا جهموئيل

أسقف شبين القناطر وتوايعها

لنيافة الحبر الجليل

الأنبا صموئيل

أسقف شين القناطر وتوابعها

تصفحت هذا الكتاب الشامل لمراحل النمو النفسى والاجتماعى ، وأحسست أنه يعد من أهم المراجع فى هذا الموضوع. ولا عجب فى ذلك وقد تعلمذ كاتب هذا الكتاب على أستاذنا وسيدنا الأنبا بيمن أسقف ملوى والأشمونين السابق نبح الله نفسه ، الذى يعتبر أول من زود المكتبة القبطية بكتابه الرائعة فى هذا الموضوع ، ولم يسبقه فى هذه المواضع سوى الدكتور زكريا ابراهيم الأستاذ المتخصص الذى له ابحاث وكتب قيمة فى ذلك الموضوع.

يتحدث الكتاب باستفاضة عن مراحل النمو وخصائصها والمشاكل التى تمر بها ، ليعرفها خدامنا الأعزاء الذين نأتمنهم على صفارتنا الأطهار وشبابنا القوى ، لينموا ناجحين مثمرين فى كل عمل صالح.

شكراً لأبينا القس أنطونيوس كمال على هذا الجهد الرائع ، ونرجو بمعونة ربنا أن يكون هذا الكتاب باكورة إنتاجه المفيد للخدمة ، يلحقه بكتبه وأبحاثه الرائعة فى مجال الدراسات القبطية.

صموئيل

بنعمة الله اسقف شين القناطر وتوابعها

[من قبل الرب تثبت خطوات الانسان

وفى طريقه يسير ...

وإذا سقط لا ينطرح ،

لأن الرب مسند يده .

كنت فتى وقد شكت ،

ولم أر صديقا تخلى عنه ،

ولا ذرية له تلمس خيرا .]

مز ٢٧ : ٢٣ - ٢٥



لأتى مع بنى آدم

أم ٨: ٣١

هذه الكتاب :

لاشك - عزيزى القارئ - أنك قد واجهت مواقف متعددة حين كان يتعين عليك فيها التعامل مع رجل كبير السن ، أو طفل فى الثالثة من العمر ، أو فتاة مراهقة ، أو شاب فى الخامسة والعشرين ، وقد ساعدتك ملاحظتك أو خبراتك السابقة أن تتوقع نوع الحديث الذى سينور ، أو الاهتمامات التى تشغل تفكير الناس فى الفئات العمرية المختلفة.

أما الآن فقد أصبحت مراحل النمو علماً وصفاً متكاملأ يسمى بعلم نفس النمو ، وهو فرع من علم النفس يهتم بالصفات المشتركة بين الناس ، ويرجىء إلى حين الفروق الفردية والاختلافات الناتجة عن نوع الشخصية والبيئة والوراثة. أى أن طريقة فهم الإنسان بناء على عمره ومرحلة نموه ونضوجه وارتقائه هى الطريقة المتبعة فى هذا العلم ، وكذلك فى هذه الدراسة التى بين يديك.

وهذا الكتاب بحث تطبيقى عن مراحل النمو المختلفة للإنسان ، يستخدم علم نفس النمو ويطبقه على التربية الدينية. فيتحدث عن كل مرحلة يمر بها الإنسان من المهد إلى الكبر ، ويصف خصائص كل مرحلة وما يتسم به معظم الناس فيها. ثم يقدم تطبيقات تربوية على الحياة العامة والأسرية ، وكذلك تطبيقات هامة على التربية الكنسية والدينية. فهو إذن دليل الخدام والمربين وأولياء الأمور . لا يقرأ مرة واحدة ثم يترك ، بل يلجأ إليه المعلم كلما أراد أن يتذكر شيئاً ما ، أو يختار درساً معيناً ، أو يضع برنامجاً تعليمياً ، ويلجأ إليه المربي كلما واجه موقفاً معيناً فى الحياة العامة عسر عليه التصرف فيه.

وبالرغم أن هذا الكتاب يغطى مراحل حياة الإنسان كلها - من المهد إلى الكبر - نون إغفال لإحداها ، إلا أنه لا يغطى كل جوانب النمو. فحتى لا يتشعب البحث رأينا أن نفرّد بحثاً متفصلاً لكل ناحية من نواحي النمو (النفسى ، والاجتماعى ، والعقلى ، والخلقى). إذأ فهذا الكتاب يغطى نواحي النمو النفسى والاجتماعى ولكن تبقى هناك نواحي النمو العقلى ، نواحي النمو الخلقى (الإيمانى والروحى). وهذا سنغطيه بمعونة الله فى كتاب مستقل لنكمل حلقات نفس السلسلة التربوية

ومن خلال هذا البحث سوف يتعرف القارئ على شخصية فريدة ، ويقرأ عشرات الصفحات مما أبدعه قلم هذه الشخصية ، وهذه الشخصية هي العالم الألماني المنشأ - الأمريكي الجنسية أريك أريكسون Eric Erikson الذي يعتبر إمام السيكولوجيين المعاصرين ، وتجد نظريته الآن قبولاً عالمياً . وقد رأيت في الغرب عشرات الكتب التي تتهافت على تطبيق هذه النظرية ، والإفادة من معطياتها ، ولم أجد في الوسط الشرقي الكنتسي غير كتاب واحد سبقنا إلى هذا ، بفضل مؤلفه الدكتور غسان يعقوب من أساتذة لبنان ، وقد أدرج في كتابه «أزمة الشباب والمراهقة» (المؤسسة العربية للدراسات والنشر - بيروت - ١٩٧٨) ترجمة لهذه النظرية - بتون تطبيقات دينية - فهو إذن مشكور على عمله . ولكن نبذة الأدب العربي المختص بنظرية أريكسون لا يقلل بتاتاً من أهميتها للخادم والمربي . فإنك - عزيزي القارئ - إذا فهمت ودرست بتمعن نظرية أريكسون في النمو فهمت الإنسان ، وعرفت إحتياجاته وواقعه ، وتوقعت تفاعلاته وريود فعله ، ولست مشكلاته في مراحل حياته المختلفة .

وكتاب هذه السطور لا يسعه إلا أن يشكر نيافة الحبر الجليل الأنبا صموئيل لتفضله بتقديم الكتاب وتشجيعي على البحث . كما أشكر الأستاذ ماهر بدوي على إهتمامه وتضحيته في طبع هذا الكتاب .

ولست أدعى أنني قمت في هذا العمل بمجهود فردي . فقد تلقيت مساعدة فعالة من الأنسة هاله فضل أبسخرين ، والدكتورة مارسيل رزق إسكندر ، والدكتورة ميريث نجيب قزمان ، والسيدة حنان نجيب قزمان ، والدكتور مراد إبراهيم حبيب ، والدكتورة سوزان وليم ، والأستاذ جابر صالح ، والإبن وثام وجدى ماركوس ، والأستاذ هاني حبيب ، والأستاذ وجدى عريان ، وزوجته السيدة حنان نويل . ولم يكن لهذا العمل أن يرى النور لولا السيد الخارق الذي بذلته زوجتي فر تهينة المناخ المناسب لي للكتابة والقراءة فجعلت من منزلنا ورشة عمل لسنوات طويلة ، وكانت راضية بهذا العمل الجليل .

كذلك لا يسعني إلا أن أطيب من الله الأب - راعي الخدمة - ومن أسقف النفوس ربنا يسوع المسيح وروحه القدس أن يجد هذا العمل قبولاً لدى أبنائنا وإخوتنا المسؤولين عن الخدمة الدينية والتعليم ، طالباً أن يمنونا بإرشاداتهم ويؤازرونا بصلواتهم حتى يمكن أن نسير في الاتجاه السليم نحو تربية مسيحية متكاملة .

كما أصلى أن يكون هذا الكتاب بداية لا نهاية لأبحاث علم نفس النمو Development . وحبذا لو تخصص بعض الدارسين والعاملين في حقل الخدمة لدراسة مرحلة معينة أو عمل أبحاث تطبيقية تربط علم النفس بالدين لقائدة التربية الكنسية .

القس أنطونيوس كمال حليم

أقسام هذا الكتاب

راعينا في هذا الكتاب وضوح الفكرة وسهولة القراءة ، كما راعينا إثارة فكر القارئ حتى يدخل بنفسه في "حوار" مع المعلومات المقدمة عبر هذه الصفحات ، أما أقسام هذا الكتاب فهي كالآتي :

بعد مقدمة عامة عن نظرية أريكسون وعلاقتها بنظرية فرويد ، يخصص هذا الكتاب فصلاً ثمانية لكل مرحلة من مراحل العمر وهي :

- ١- المهد
- ٢- الطفولة المبكرة
- ٣- الطفولة المتأخرة
- ٤- ما قبل المراهقة
- ٥- المراهقة
- ٦- الشباب
- ٧- الرشد
- ٨- الكبر

أما عن طريقة عرض كل فصل فتتميز بالتفاصيل الهامة التالية ، وقد وضعنا لها هذه العناوين

صورة شخصية وصف للإنسان في هذه المرحلة من خلال عينة بشرية شائعة. فتجد وصفاً للمراهق، أو لرجل على المعاش، وقد أخذت هذه الأوصاف من عينات حقيقية مع تغيير في الأسماء وبعض الملابس احتراماً للخصوصية. أما في مقدمة الكتاب، فقد إختارنا أن نضع صورة وخلاصة لحياة أريك أريكسون العلمية والأدبية .

فكر معنا مناقشات وتدريبات تمهيدية ، لاستكشاف الموضوع ، وإثارة التأمل والإفادة من الخبرات السابقة .

سمات النمو وبها وصف لكل مرحلة يمر بها الإنسان بالتفصيل ، من حيث خصائص النمو النفسي والاجتماعي بحسب نظرية أريك أريكسون ، وهذا الجزء يعتبر جسم الكتاب .

تطبيقات تربوية في مجال التربية الأسرية ، والحياة الاجتماعية والدراسية.

تطبيقات دينية في مجال التربية الكنسية والأنشطة الروحية ، توضيح للخادم بعض الملاحظات لخدمة هذه المرحلة .

مشكلة لها حل ونعرض فيها أسباب وحلول أهم المشكلات في هذه المرحلة لمزيد من التدريب والمناقشة .

تدريب ويختتم كل فصل بتدريب إضافي مناسب للأفكار الرئيسية في هذا الفصل للمراجعة والتعمق .

ملاحق الكتاب وينتهي الكتاب بعدة ملاحق ، تعتبر ملخصاً لأهداف التربية الدينية والنفسية والاجتماعية السليمة .

لمزيد من الاستفادة بهذا الكتاب : يمكن تقديم فصول هذا الكتاب في شكل حلقات دراسية تتكون من ثمانية جلسات كل منها ساعة ونصف - يقوم الخادم بتقديم التذايب والمعلومات واستنتاج التطبيقات ، ويقوم المدارسون بتحضير دروس نموذجية ، ويمكن تكبير الملاحق علي ملصقات أو على السبورة كوسائل إيضاح ، أو تصويرها وتوزيعها على المدارسين للمناقشة.



المحتويات

تقديم
هذا الكتاب
مقدمة

من المهد إلى الكبر - ملخص لنظرية أريك أريكسون

الفصل الأول

أنت محبوب

الثقة × عدم الثقة

٢٧ مرحلة المهد من الميلاد حتى سنتين

الفصل الثاني

لم أعد عاجزاً

الاعتماد على النفس × الخزي والشك

٤٩ مرحلة الطفولة المبكرة من ٢ - ٦ سنوات

الفصل الثالث

أتركوني أحاول

المبادأة × الشعور بالذنب

٧٣ مرحلة الطفولة المتأخرة من ٦ - ٩ سنوات

الفصل الرابع

أستطيع أن أعمل

الإنجاز × الشعور بالنقص

٩١ مرحلة ما قبل المراهقة من ٩ - ١٣ سنة

الفصل الخامس

من أنا ؟ لمن انتمى ؟

الهوية × اختلاط الأنوار

١١٣ مرحلة المراهقة من ١٣ - ١٨ سنة

الفصل السادس

أريد صديقا

الألفة × العزلة

١٣٩ _____ مرحلة الشباب من ١٨ - ٢٥ سنة

الفصل السابع

أريد أن أعطي

الخصوية × الركود

١٧٣ _____ مرحلة الرشد من ٢٥ - ٥٥ سنة

الفصل الثامن

لقد علمتني الأيام

التكامل × اليأس

٢١١ _____ مرحلة الكبر من ٥٥ سنة فما فوق

٢٥٠ _____

صلاة

٢٥١ _____

يتعلم الأطفال ما يعيشونه - نبضة قلب

خلاصة

٢٥٢ _____

ملاحق

٢٦١ _____

اسئلة للمراجعة





مقدمة

من المهة حتى الكبر

ملخص لنظرية أريك أريكسون



فكر معنا

٤- هل تعتبر المراهقة أصعب أزمات العمر وأكثرها حدة ؟

نعم
 لا
لماذا ؟

٥- هذه بعض أسباب القلق والخوف وقت الشيخوخة ، حاول ترتيبها حسب أهميتها في نظرك:

- الخوف من الموت.
- الشعور بعدم اكمال رسالة الانسان في الحياة.
- القلق على الأبناء والأحفاد.
- الخوف من الوحدة.
- الخوف من المرض.
- الخوف من البطالة.
- الخوف من الانتقال على الآخرين.
- القلق لفقدان المكانة في المجتمع أو معنى الحياة.

أجب عن الأسئلة الآتية :

ناقش الإجابات مع زملائك.

١- يحدث عند ولادة طفل أن تصبح حياته مستقلة عن حياة الأم. هل يصح أن نسمى هذه (أزمة الولادة) ؟ ولماذا ؟

٢- ماذا يشعر طفل وقت الفطام. كيف يمكن تخفيف حدة مشكلة الفطام ؟ وماذا يحدث إذا إمتدت فترة الرضاعة أكثر من اللازم ؟ ماذا يحدث إذا تم الفطام بسرعة أو فجأة ؟

٣- عند دخول الطفل المدرسة. أي التصرفات التالية تفضل ؟

- اختفاء الأم وراء أسوار المدرسة.
- دخول الأم مع الطفل.
- حضور الأب.
- الاستعانة بالمدرسة كأم بديلة.

اليونانيون القدماء : «أنك لا تنزل نفس النهر مرتين».

فمياه النهر وشواطئه ومكوناته تتغير باستمرار ، مع انه يبقى هو هو من وقت لآخر. كذلك حين تسبح في النهر فإنك تصبح بعد أسابيع شخصاً جديداً ذا إمكانيات ومواهب أكثر تفتحاً ، وقد تغيرت خلايا جسدك لتعطي مكاناً للجديد من الأنسجة محل القديم المتآكل.

فالنمو إذن هو سمة الحياة وعلامتها الأكيدة. وإنك ترى الأم في سعادة تتحدث إلى زوجها وتقول : الأولاد كبروا. وهي تسعد بأن تحتفظ بذكريات أول يوم تعمل فيه عيد ميلاد لطفلها أو تصحب إليها الأكبر لأول أيام المدرسة أو الجامعة ، أو ترتب حفل الزفاف لآخر هذه البراعم الخضراء.

ما أعظم أسرار النمو النفسى والإجتماعى للإنسان ! لقد أخذ العلماء فى دراسة مكوناته ومراحله ، والقوى الدافعة والمعوقة له ، وخلصوا بنتائج أكثر تشويقاً من عملية النمو نفسها ، لأنها تثبت قوة الخالق وقدرته غير المحددة على العمل وسط النفس.

أما المرشد الروحى فلا غنى له عن فهم مراحل النمو. وعليه لا أن يدرسها ويتابعها فقط بل عليه أن يتشبع بها ويهضمها هضمًا.

سوف نناقش فى هذه المقدمة عرضاً سريعاً لنظرية فرويد ونبين كيف طورها وأكملها أريك أريكسون قبل أن نتعرض للمخلص عام لنظرية أريك أريكسون.

النفس البشرية لغز محير ، فيها مواطن القوة والضعف ، وفيها الأعماق للسحيفة والجوانب الخفية ، فيها المصراعات والآمال والتطلعات ، وهى تتفاعل مع المجتمع الذى حولها ، فى نفس الوقت الذى فيه تتفحص نفسها ، وتصبو إلى السماء التى تعلوها ، ويشغلها التفكير بلا توقف أثناء اليقظة وأيضاً وقت النوم.

وكما ينمو الجسد يوماً فيوماً بضعة مليمترات هكذا ينتثر الجلد طبقات تلو طبقات ، هكذا فإن النفس تتقدم بإطراد دون أن نلاحظها أو نستطيع أن نوقف نموها.

فالطفل الخائف الخجول فى سن الخامسة وهو يمسك بأذيال أمه يصبح بعد قليل الفتى المملوء حيوية ونشاطاً وهو يسجل الأهداف فى المباريات فى جو من التفاعل الاجتماعى المثير. والفتاة الرقيقة المنطوية فى الخامسة عشر هى نفسها الخطيبة الراجحة التفكير المملوءة عاطفة وتطلع فى سن العشرين. والمتزوجة الحديثة العهد بإدارة منزلها وهى تحاول التوفيق بين عملها وبيتها ، هى نفسها الحماة والجدة مديرة المدرسة أو وكالة الوزارة فى الخمسينات. قال

ففى كل موقف وكل درس أو محاضرة عليه أن يصل بمستوى الكلام ليقابل سامعيه فلا يعلو عليهم ، إلا قليلاً ، حتى يرفعهم خطوة بخطوة دون قفزات مفتعلة أو غير منطقية.

وحيث يتعامل معهم عليه أن يتذكر كيف يفكرون ، وبما يشعرون ، وما يحتاجون إليه. عليه أن يحس بمخاوفهم ، ويدرك مواطن القوة لديهم، فلا يعطيهم أقل ولا أعلى كثيراً من إمكانياتهم.

وهذه الصفحات عزيزى القارىء ستقودنا إلى دراسة علمية عملية فى مراحل النمو. سنتعرض فيها بحسب التسلسل التاريخي لإكتشاف النفس البشرية بواسطة فرويد وأريك أريكسون، على أن دراستنا لن تقتصر على النظريات العلمية أو السيكولوجية. بل سوف نتخطاها إلى التطبيقات التربوية والدينية فتدخل مع قارئنا إلى معتك الحياة ، وتجعل مراحل النمو معلومة يأخذها معه إلى فصل مدارس الأحد أو خدمة القرية أو المهجر ليعرف كيف يخلص على كل حال قوماً.

وعلينا أن نذكر خادم الكلمة والمرشد الروحي أن يصحب هذه الأفكار معه وهو ينزل إلى مخدع الصلاة فيسكب نفسه من أجل أولاده وسامعيه ، ويطلب من أجل نموهم وتقدمهم فى النعمة والحكمة والمقامة عند الله والناس.

يقول مع يواس الرسول :

لا ازال شاكراً لأجلكم ذاكراً بإياكم

فى صلواتى

كى يعطيكم إله ربنا يسوع المسيح أبو المجد ،

روح الحكمة والإعلان فى معرفته ،

مستتيرة عيون أذهانكم ،

لتعلموا ما هو رجاء دعوته ،

وما هو غنى مجد ميراثه فى القديسين .

(أف ١ : ١٥ - ١٩)





أريك أريكسون

Eric H. Erikson

(ولد ١٩٠٢)

وإد عالم النفس ، الأمريكي الجنسية الألماني المنشأ ، في فرانكفورت عام ١٩٠٢ وقد استطاع
ببجاح خارق أن يطور نظرية معلمه فرويد ويخرجها من حدودها التقليدية.

وحيث التقى أريكسون بفرويد في فيينا (النمسا) كان صديقاً للعائلة ، وتدرّب مع (أنا فرويد) على
أساليب التحليل النفسي التي أبدعها أبوها ، وفي نفس الوقت كان يعمل رساماً للأطفال ، ثم مدرساً
عند هجرته لأمريكا مما أعطاه اهتماماً بالغاً بعلم النفس والتربية .

وقد ناهز السابعة والثمانون (كان ذلك عام ١٩٨٩ وقت كتابة هذه السيرة) بشعره الأبيض
وشاربيه الرمادي ونبرات صوته الرنان وطباعه الهادئة التي لا تخلو من الخجل معظم الوقت .

فهو وإن كان لا يشعر بالإرتياح أمام العيون في المجتمعات العامة ، ولكنه محب ومنطلق مع
الأصدقاء، وإن كان مشغولاً كثيراً السفر ، إلا أن أفكاره الخاصة ، وليس نشاطه الخارجي هي التي
تحدد باستمرار جدول أعماله.

حصل أريكسون على جوائز كثيرة عن إنجازاته ، وهو يقوم بالتدريس في هارفارد (بوسطن) كبرى جامعات أمريكا ، وغيرها من الجامعات . وقد وضع مؤلفات عديدة منها كتبه عن : الطفل والمجتمع ، والهوية ، واللعب والتفكير ، والبصيرة والمسئولية ، وأزمة الشباب . كذلك كتب كتباً عن غاندى ولوثر الشاب نالت جميعها رواجاً كبيراً .

خصص أريكسون جهداً لا ينسى في دراسة عملية النضوج في مجتمعات وبيئات وثقافات مختلفة لسنوات عدة. وتعتبر فكرة الهوية Identity من الأفكار التي شغلت أبحاث أريكسون وقتاً طويلاً . وكذلك نجد أنه قد مارس بنفسه تحديد الهوية أو بالأصح تغير الهوية في حياته الشخصية . والهوية مشتقة من كلمة (هو) ومعناها تحديد (من أكون) أو تحديد ملامح الشخصية أو البحث عن الذات.

ولد أريكسون المانياً ولكنه عاش أمريكياً ، وغير وظيفته من رسام ومدرس إلى أخصائى وعالم نفس ، وكذلك اعتنق الديانة المسيحية بحسب المذهب البروتستانتي بعد أن كان يهودياً . وبهذا عرف أريكسون أن يختار من يكون وحدد بنفسه ملامح شخصيته ، ولكنه بينما كان يفعل ذلك أُجبر الآخرين أن يحترموا اختياراته ، وينظروا بإعجاب إلى إنجازاته ، وقرأوا باستمتاع ما وصل إليه بعد جهد جهيد .



الدراسات السابقة لآريك أريكسون

نشأ أريك أريكسون في مدرسة التحليل النفسي Psycho-analysis التي أسسها سيجموند فرويد (توفي ١٩٣٩) ، واستطاع أن يمتد بهذه النظرية إلى آفاق جديدة دون أن يتخلى عنها أو يضحى باكتشافاتها ، بل على العكس من هذا ، فنحن نجد دائم الاستخدام لمصطلحات معلمه والاعتراق بفضلها ، حتى كان يلقبه المعلم Master ، إلا أن المعروف أن العديد من تلاميذ فرويد قد طوروا نظريته تطويراً أغضب فرويد نفسه منهم ، وانتهى الأمر إلى أنهم بلوروا نظرياتهم الخاصة حتى

نشأ الآن ما يسمى بالنظرية الفرويدية الحديثة - New-Freudian فمن المناسب هنا إذا أن نقوم بتلخيص سريع لبعض النقاط الهامة



في تحليلات فرويد

للشخصية ، قبل أن نخوض في شرح نظرية تلميذه أريكسون.

نظرية فرويد في القوة الدافعة

يرى فرويد أن القوة الدافعة الرئيسية في الشخصية هي ما يمكن أن نطلق عليه الغريزة الجنسية ، وهي الدافع الفطري الذي يدفع الناس إلى الحب والزواج ، وهي غريزة حب

الحياة التي وجدت في الإنسان للمحافظة على بقائه . ولكن فرويد يرى أن الدافع الجنسي دافع لا شعوري في معظمه. فنحن لا ندري به لأنه مخبأ في أعماق النفس ، ولكنه يدفع السلوك دفعا قويا مستمرا . وهذه الدوافع الخفية - التي أسماها (الهو) - تسعى إلى اللذة ، والمتعة والتعبير التلقائي بلا قيود. ولكن الذات أيضاً تحتوى على عنصر آخر أكثر إتصالاً بالواقع أسماء فرويد (الأنا) - وهذه الأنا على وعى بعنصر آخر أكثر حزمياً يسمى (الأنا الأعلى) وهو ما نسميه أحياناً بالضمير ، وتغذية قيم المجتمع والأخلاق ، وهو القوة الأدبية التي تتحكم في السلوك الغريزي التلقائي الشهواني فتكون الشخصية متوازنة ، ويكون السلوك محصلة لتوازن القوى السفلى والعليا في الإنسان. ولا يخفى ما في هذا النموذج الفرويدي من صراع داخل الشخصية.

ويحدث النمو عن طريق التوازن بين القوى المختلفة بحيث لا يحدث إشباع فوري مستمر ، ولا كبت وقمع غير عادل. فالشخصية عند فرويد يشدها قطبان مثل قطبي المغناطيس ، وهي في صراع مستمر يسعى نحو التوازن والتوفيق بين القيم وبين الرغبات .

تقسيم فرويد لمراحل النمو

لقد قسم عالم النفس النمساوي فرويد مراحل النمو العاطفي ، والدوافع الانسانية على أساس جنسي، حتى نجد أن نظرية التحليل النفسي لفرويد تستمد تعبيراتها من المناطق الحسية المختلفة في الجسم ، والتي يجد منها الطفل لذته الجنسية، وهذه المراحل هي :

١- **المرحلة الفموية** : تبدأ من الولادة حتى ثمانية عشر شهراً ، ويجد الطفل اشباعه عن طريق الفم سواء بالرضاعة أو وضع شيئاً ما في فمه أو مص اصبعه.

٢- **المرحلة الشرجية** : تبدأ من ثمانية عشر شهراً حتى ثلاث سنوات ، وتنتقل منطقة اللذة إلى العضلات العاصرة في الشرج والثانة ، ويجد الطفل الإشباع في إقراز البول والبراز.

٣- **المرحلة القضيبية** : وتمتد من الثالثة حتى السادسة ، ويبدأ الطفل أو الطفلة بالاهتمام بأعضائه التناسلية ، ومحاولة استكشاف الاختلاف بين الذكر والأنثى.

٤- **مرحلة الكمون** : من سن السادسة حتى البلوغ ، ولا يوجد هنا نشاط جنسي واضح، وتنصب الإهتمامات على التواحي الاجتماعية عند دخول المدرسة .

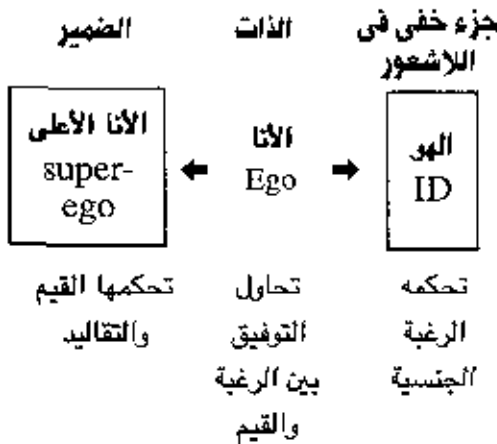
٥- **مرحلة الجنسية المثلية** : وتمتد اثناء فترة البلوغ ، ويظهر فيها اهتمام المراهق أو المراهقة بنفس الجنس.

٦- مرحلة الجنسية الغيرية

التناسلية : وتمثل آخر مرحلة من الإرتقاء الجنسي ، حيث تتحدد رغبة الرجل في المرأة والمرأة في الرجل. ويتحتم على الشخص السوي أن يمر بهذه المراحل بطريقة تشبع رغبات كل مرحلة حتى يستطيع الانتقال للمرحلة التي تليها، وإلا تعرض لعملية التثبيت Fixation ، وهي التوقف عند مرحلة معينة ، أو النكوص Regression وهي العودة إلى مرحلة سابقة وذلك عند تعرضه لأي مؤثرات سلبية.

الشخصية بحسب نظرية فرويد

تتكون الشخصية من ثلاث مكونات



مابعد نظرية فرويد

إلا أن الفروق بين نظرية فرويد ونظرية أريكسون عديدة تلخصها فيما يلي :

١- ركز فرويد على الدافع الجنسي باعتباره المفسر الوحيد لتصرفات الإنسان سواء عن وعي منه أو عن غير وعي . وقد تعرضت هذه النقطة بالذات من آراء فرويد إلى نقد لاذع . حتى قال أحدهم : إذا انفجرت عجلة سيارة في الطريق فإن فرويد يفسر ذلك بأن إحدى العجلات كان ذكراً والآخرى انثاءً .

ونحن لا نقلل من أهمية الدافع الجنسي وتأثيره على كثير من تصرفات البشر الشعورية واللاشعورية إلا أننا لا نوافق على أن الدافع الجنسي هو الدافع الوحيد للسلوك البشري . وقد قال الفريد إدلر A. Edler وهو تلميذ آخر لفرويد أن الشعور بالنقص هو الدافع الأعظم الذي يدفع الإنسان إلى التقدم . أما الآن فلم يعد السيكولوجيون يركزون على دافع مفرد للسلوك بل ادركوا أن الإنسان تدفعه قوى متعددة .

وقد نجح أريكسون في إعطاء صبغة تتميز بالعمومية للدافع الجنسي ، نون أن ينحصر في المعنى الجسدي للجنس . فنجده مثلاً يتكلم عن الخصوبة Generativity بمعناها الجنسي كذلك بمعناها العام . فالخصوبة هي عطاء اجتماعي أو فني أو أدبي أو فكري . فإن صح أن نسمى مراحل النمو عند

حاول تلاميذ فرويد تطوير نظريته وتحديثها ، ولأزوالوا يفعلون ذلك حتى يومنا هذا دون التضحية بالاكشافات الأصلية للنظرية . ويعتبر أريك أريكسون كما رأينا من المتمسكين بنظرية فرويد ولكنه يعد كذلك من أكثر من طوروا وعدلوا فيها .

والدليل على تمسك أريكسون بنظرية فرويد وصف أريكسون لنمو الإنسان على أنه ثمرة الانتصار على صراع داخلي بين صفتين متعارضتين مثل :

الثقة بالنفس × الشك والخجل

والفضل في هذا الوصف يرجع إلى فرويد الذي ركز على أهمية الصراع بين القوى المختلفة داخل الإنسان ، وبين أن الرغبة والضمير يتعارضان ، ثم تقوم النفس في النهاية بالتوفيق بينهما . فإن فشلت في هذا ظهر المرض النفسي أو محاولات الهروب من الموقف بالتجربيرات المختلفة أو التعويض عن النقص وغيرها من وسائل الدفاع .

وسوف تطالعنا نظرية أريكسون بمجموعة من الصراعات والأزمات التي إذا تغلب عليها الشخص ترقى إلى مرحلة أخرى من مراحل النمو .

السلوك الاجتماعي و الإرشاد الفردي والتربية
تقيدنا في فهم الإنسان من المهد حتى الحد.

فرويد بمراحل النمو النفسي الجنسي،
Psycho - Sexual ، فإنه يمكننا أن نسمى
مراحل النمو حسب نظرية أريكسون بمراحل
النمو النفسي الاجتماعي Psycho - Social.

٢- اهتمام أريكسون بالشعور كمصدر
للسلوك أكثر من اللاشعور ، لأن الإنسان يعي
في الواقع كثيراً من دوافعه وأهدافه.

٣- امتداد أريك أريكسون بمجال دراسته
إلى مراحل النضوج والكهولة ، بينما ركز
فرويد على مراحل الطفولة والمراهقة ، وعلى
دافع واحد من دوافع السلوك الإنساني فيها
(الدافع الجنسي).

٤- انشغال أريكسون بتطبيقات أخلاقية
وتربوية لنظريته ، بحيث لا تكون قاصرة على
كونها نظرية للشخصية أو للنمو الإنساني ،
مما جعلنا نعتبر أريكسون أحد مدرسي
الأخلاق Moralist.

٥- تركيز أريكسون على دراسة
الشخصيات السوية ، بينما نشأت نظرية فرويد
أساساً من واقع العيادة النفسية ، مركزة على
السلوك المرضي للأشخاص. فأمام أريكسون
يقف الدارسون لعلم النفس والتربية أمام
عملاق معاصر ثاقب البصر ، استطاع أن
يدلى بأراء بالغة الأهمية تختص بدورة حياة
الإنسان تمدنا بتطبيقات لا نهاية لها في مجال



رحلة الحياة

يعتبر مقال أريك أريكسون عن مراحل حياة الإنسان الثمانية Eight Ages of Man الذي نشره عام ١٩٥٠ ضمن كتاب الطفولة والمجتمع Childhood and Society أوفى ملخص لنظريته في النمو الاجتماعي والنفسي للإنسان والتي تمتاز بتحديد أزمنة العمر المختلفة التي يمر بها المرء في معرض نموه وتطوره. وقد التزمنا في ترجمتنا لهذا المقال بالملاحق الرئيسية لدراسات أريكسون مع محاولة جادة لتبسيط الأسلوب وبسط الأفكار ، رغم ما نشعر به ، وما قد يشعر به القارئ ، من صعوبة محاولة التبسيط هذه ، ولكن على أي حال فإنه يعد من التداريب الشيقة محاولة قراءة النظريات الأصلية بأقلام واضيعها ، الذين أفنوا حياتهم في صياغتها والتفكر بها وإجراء التجارب عليها قبل نشرها والخوض في تطبيقاتها.

ونعود ونذكر القارئ أن فهم ومضم نظرية أريكسون لا يقل عن كونه - في نظرنا - فهم للإنسان والنفس ، وبالتالي فهم للمخنوم في مراحل حياته المختلفة. فنظرية أريكسون إحدى النظريات الهامة لمرحلة الطفولة كذلك فإنها النظرية الهامة والوحيدة التي تعين على فهم مرحلة الشباب والنضوج والشيخوخة.

قلنا إن الحياة السيكولوجية والاجتماعية الناجحة تمتاز بعبور أزمنة متلاحقة ، أهمها أزمة الولادة حين يختلف المجتمع خارج الرحم عن الحياة داخل الرحم إختلافاً بيناً ، وأخرها أزمة الوفاة التي تلقى بظلمها على مراحل الحياة يرمتها. ويتخلل هاتان الأزمتان ثمانية أزمنة أخرى أشهرها أزمتى القطام والراهقة التي التفت إليها العلماء قبل أريكسون. ولكن سر قوة نظرية أريكسون هي اعتبارها لجميع أزمنة الحياة على قدم المساواة دون تخطي أو تقليل من قيمة إحداها.

وقبل أن نخوض في مراحل نمو الإنسان النفسية والاجتماعية الثمانية سنعرف فيما يلي كلمة «مرحلة» وكلمة «أزمة».

سواء على الشخص أو على أسرته ومجتمعه.

فالأزمات إذن ليست حواجز أو عقبات لكنها درجات في سبيل الرقي، وصعوبات تتغلب عليها بجهد نحققه، فيضاف إلى رصيدنا، فهي إذا تشكل إمكانية جديدة للنمو.

الأزمة = جهد يتحقق وصعوبة تغلب.
الأزمة = تغير للأفضل حين تصبح
الأنماط السابقة عاجزة.
الأزمة = نقطة تحول.

في الفصول التالية - عزيزي القارئ - يأخذك هذا الكتاب عبر مرحلة فمرحلة من مراحل العمر، متخطياً الأزمات التي تعترض النمو السليم. وقبل أن ننهي هذه المقدمة نقدم أولاً عرضاً سريعاً أو ملخصاً للنظرية.

المرحلة : هي خطوة إجبارية في طريق النمو لا يمكن الانتقال مما قبلها إلى ما بعدها دون المرور بها. وقد تمتد المرحلة بشخص ما كأن يعيش في مرحلة المراهقة الفكرية سنوات وسنوات. كما قد يتمتع شخص آخر بنضوج مبكر رغم حداثة سنه، ولكن البشر سواسية في النهاية غنيهم وفقيرهم، نكيهم وغبيهم، متقدمهم ومتأخرهم، متقفهم ومتخلفهم، ولا بد للجميع - كما يرى أريكسون - أن يمروا بتلك المراحل بنفس الترتيب مهما اختلفت معدلات نموهم.

الأزمة : هي صراع حاد بين ضدين بالتوفيق بينهما أو تغلب أحدهما على الآخر. كأن يمر الإنسان بأزمة الخجل التي تعوقه عن المبادرة والإقدام فينتهي بغلبة أحد السلوكين، أو التوفيق بينهما كأن يكون خجولاً مع الغرباء مقداماً مع الأصدقاء.

وفي أزمات الحياة تصبح العادات والأنماط القديمة، والتي أرتاح لها المرء زماناً، غير كافية للإستمرار في السلوك الناتج، ففي أزمة المراهقة يصبح سلوك الطاعة العمياء للوالدين الذين تعود عليه المراهق في طفولته غير كاف ولا مقنع له، فهو يحتاج إلى تغيير.

ولا يلزم أن تكون الأزمة مشكلة خطيرة، فقد تمر غير ملحوظة أحياناً، ولكنها في أحيان أخرى قد تنشئ صراعاً يدوم، وتتعاظم آثاره

ملخص نظرية أريكسون

مرة أخرى يختلف أريكسون عن فرويد في أن الأخير قد ذهب إلى أن صورة الطفل عن الله تنشأ من صورة والده ، فإن كان الأب قاسياً عاتياً نشأ الطفل يكره الله ويخافه. أما أريكسون فقد لاحظ أن صورة الطفل عند الله تتدرج بصورة أمه الرؤوم. فلمساتها في المهد وإبتسامتها وأغانيها، إن لم نقل شيئاً عن أحضانها وقبلايتها وأنفاسها الدافئة ، تعتبر الوسط الأول الذي يتعلم فيه الطفل شيئاً عن ثقته بنفسه ، فينمو فيه الأمل بال العناية الكونية . ولكن هذا لا يحدث كل الوقت، فكثير ما تتضايق الأم وترهق في صراخ إبنها وترغب في الابتعاد عنه حتى تحصل على قدر قليل من النوم. وللأسف يشعر الطفل بهذا الجفاء فيتولد عنده إحساس بعدم الثقة ، في نفس الوقت الذي يشعر فيه بالثقة عند استمتاعه بحنان الأم ، وبمقدار ما يزيد الحنان عن الجفاء بمقدار ما تزيد الثقة عند الطفل عن عدم الثقة في النفس.

وفي المرحلة الثانية يحاول الطفل الإعتماد قليلاً على نفسه، وقد بلغ عامه الثاني، فيتحكم في الإخراج والامساك بالأشياء. كما يبدأ في الوقوف ، والحركة بعيداً قليلاً عن والته. ولكنه في نفس الوقت يشعر بالعجز حين يتسخ رغم إرادته أو يسقط أثناء مشيه أو تسقط منه الأشياء ، مما يركي فيه شعور

الخجل وعدم الثقة في النفس. وبمقدار نمو الإرادة والاستقلالية وعدم عقابه بشدة إذا ما فشل في التحكم في نفسه بمقدار ما تنمو عنده الاتجاهات الإيجابية والاعتماد على النفس.

فإذا وصل الطفل إلى سن اللعب ، وهي المرحلة الثالثة يأخذ في المبادرة راعبياً في التعلم والبدء في الأنشطة المختلفة. ولكنه لا ينجو من بعض الفشل في التحكم في القدرة الحركية الناشئة عنده ، وقد يسبب لعبه بعض الأخطاء والمشاكل التي تشعره للتو بالذنب ، الذي يستمر معه ، أو يستطيع التغلب عليه فيتقدم إلى المرحلة التالية.

أما المرحلة الرابعة فقد أسماها أريكسون Industry ويقصد بها المثابرة والإنجاز أو الكد والإجتهد ، حيث يتعلم أني قيمة العمل ومهاراته المختلفة ، أما الإحباط والفشل المتكرر فيعزده إلى الإحساس بالانقصر وعدم الكفاءة.

وفي مرحلة المراهقة وهي المرحلة الخامسة يبحث الشاب عن معنى حياته (هويته) فيميل إلى الأفعال التي تشعره بالفراة أو الغرابة أحياناً ، كما يوحد نفسه مع مجموعة من الأصدقاء أو الفريق الرياضي أو السياسي أو الديني، فإذا فشل المراهق في تحديد هويته

فهو يعانى مما يسمى Role Confusion أى التشويش وعدم معرفة الهدف أو الدور فى الحياة.

أما المرحلة السادسة فهي مرحلة الحب حيث يكون الصديق الحميم أو الخطيبة أو الأخرين عموماً هم محور اهتمام الشاب، وكثيراً ما يشكو الشباب فى فترة ما بين ١٨-٢٥ سنة من شعور مؤرق بالعزلة إذا لم يوفقوا فى صنع هذا النوع الوثيق من العلاقات. أما إذا نجح الشاب فى تجاوز أزمة الصداقة والحب فهو يدخل مرحلة العطاء وهي

المرحلة السابعة وهي مرحلة الخصوبة وفيها يكون الإهتمام ليس فقط بما هو خارج عن ذاته وليس فقط بأصدقائه أو مخطوبته أو زوجته ، بل وأيضاً بالجيل الثانى من الأطفال. ولا يخفى أن للخصوبة مفهوماً آخر يختص بالعطاء العملى والفنى ، وفى مجال الأب والأفكار. فالرجل الذى نجح فى تخطى كل هذه الأزمات يكون راضياً عن نفسه متماسكاً فى شيخوخته وقد وصل إلى الحكمة والتماسك والنضوج وهي المرحلة الثامنة التى تشعره بقيمة ما أنجزه فى الحياة وترد عنه أزمة الركود واليأس والشكوى، فلا يعانى من الإحباط أو الخوف من الوفاة.

وقد نحت إريكسون أسماءاً معيرة لهذه الأزمات كالآتى :

يذهب إريكسون إلى أن الحياة تتعرضها ثمانية أزمات أسماها :

- ١- الثقة فى مقابل عدم الثقة .
- ٢- الإعتماد على النفس في مقابل الخزي والشك .
- ٣- المبادرة فى مقابل الشعور بالذنب .
- ٤- الإنجاز فى مقابل الشعور بالنقص .
- ٥- الهوية فى مقابل اختلاط الأدوار .
- ٦- الألفة فى مقابل العزل.
- ٧- الخصوبة فى مقابل الركود.
- ٨- التكامل فى مقابل اليأس .

أما الجدول التالي فيلخص مراحل النمو الستة حسب نظرية فرويد ، ويضع مقابلها الأزمات الثمانية بحسب مفهوم إريكسون ، ثم يقترح أعمار تقريبية لتجاوز هذه الأزمات ، وإن كانت مراحل النمو لا تلتزم بعمر معين ، إلا أن الأعمار أضيفت لتساعد القارئ على تخيل السن بصفة تقريبية.

جدول مقارنة بين مراحل النمو بحسب نظرية فرويد وأريكسون

مسلسل	أسماء المراحل	أعمار تقريبية	النمو الجنسي بحسب فرويد	الأزمات بحسب أريكسون
١	المهد (الفمية الحسية)	من المهد إلى سنتين	المرحلة الفمية	الثقة × عدم الثقة
٢	الطفولة المبكرة (العضلية-الشرجية) [الصبا]	من سنتين إلى ٦ سنوات	المرحلة الشرجية	الاعتماد علي النفس × الخزي والشك
٣	الطفولة المتأخرة (الحركية) [الفتوة]	من ٦ سنوات إلى ٩ سنوات	المرحلة القضيبية	المبادأة × الشعور بالذنب
٤	ما قبل المراهقة	من ٩ سنوات إلى ١١ سنة	مرحلة الكمون	الإنجاز × الشعور بالنقص
٥	المراهقة (البوغ) [الغومة]	من ١٤ سنة إلى ١٨ سنة	مرحلة الجنسية المثلية	الهوية × إختلاط الأنوار
			مرحلة الجنسية الغيرية المرحلة التناسلية	
٦	إثباب (اليافع)	من ١٨ سنة إلى ٢٥ سنة		الألفة × العزلة
٧	الرشد (النضوج) [الكهولة]	من ٢٥ سنة إلى ٥٥ سنة		الخصوبة × الركود
٨	الشيخوخة [الهرم]	٥٥ سنة فما فوق		التكامل × اليأس

ولكى يكون النمو النفسى والإجتماعى سوياً ينبغي ان تواكب مراحل النمو الجسمائى مراحل النمو النفسى فيكون منحنى النمو صاعداً باستمرار .

ففى الجدول التالى يضع أريكسون مراحل النمو البيولوجى فى المستوى الرأسى وأزمات الحياة من ١-٨ فى الأفقى ، فإن كان النمو سليماً يسير المرء فى خط يمثله القطر فى الشكل التالى : أما الفضيله الإنسانية التى تنشأ من نجاح الإنسان فى تخطى الأزمة أو المشكلة هى الموجودة بالقطب الاسود فى الجدول وسوف نعود إليها فى داخل الفصول . فإذا كان النمو غير كاف فإنك تجد شخصاً ما فى المراهقة مثلاً ولكنه لا يزال يعانى من أزمة الثقة أو عدم القدرة على الإعتماد على النفس ، التى كان يجب أن يتخطاها فى مرحلة الطفولة بون عناء .



مراحل النمو

التكامل × اليأس الحكمة									الكبر + ٥٥
	الخصوبة × الركود الرعاية								الرشد ٥٥ + ٢٥
		الألفة × العزلة الحب							الشباب ٢٥ + ١٨
			الهوية× اختلاط الأدوار الانتماء						المراهقة ١٨ + ١٢
				الإنجاز× الشعور بالنقص الكفاية					ما قبل المراهقة ١٢ + ٩
					المبادرة× الشعور بالذنب العزيمة				الطفولة المتأخرة ٩ + ٦
						الاعتماد على النفس× الخزي والشك الإرادة			الطفولة المبكرة ٦ + ٢
							الثقة× عدم الثقة الأمل		المهد الميلاد + ٢
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١		

← أزمات الحياة →

ويولى أريكسون فكرة تحديد الهوية في مرحلة المراهقة أهمية خاصة ، ولعل القارئ يلاحظ أن المراحل التي تسبق المراهقة يحاول فيها الشخص تحديد هويته وتشكيل شخصيته وأتقان المهارات اللازمة لحياته وتجاحه الشخصى. أما بعد المراهقة فتأتى مرحلة العطاء للآخرين ، ويتم ذلك العطاء فى دوائر متسعة أولاً نحو الخطيئة أو الخطيب أو شريك الحياة ثم نحو الأبناء ثم نحو المجتمع والجنس البشرى ككل وستعود لشرح هذا المفهوم قرب نهاية الكتاب.

أنت محبوب

الثقة × عجم الثقة

مرحلة الهد

من الميلاد وحتى سنتين

هذه الآيات إلى أى شىء تشير ؟

+ «على الأيدي يحملون وعلى الركب تدلون ، كإنسان تعزیه أمه
هكذا أعزیکم أنا» ... أش ٦٦ : ١٢
+ «كنا مترفقين فى وسطكم كما تربي المرضعة أولادها هكذا إذ
كنا حاتين إليکم كنا نرضى أن نعطيکم لا إنجيل الله فقط ، بل
أنفسنا أيضاً لأنکم صرتم محبوبين إلینا» .. ١ تس ٢ : ٧ - ٨
+ «نسجتني فى بطن أمي . لم تختف عنك عظامي حينما صنعت
فى الخفاء ورقمت فى أعماق الأرض . رأيت عيناك أعضائي . وفى
سفرک كلها كتبت يوم تصورت إذ لم يكن واحد منها ..»
مز ١٣٩ : ١٣ ، ١٥ - ١٦
+ «إنك أنت جذبتني من البطن ، جعلتني مطمئناً على ثدى أمي .
عليك ألقيت من الرحم . من بطن أمي أنت الهى» .. مز ٢٢ : ١٠



هذا الفصل يناقش :

تطبيقات تربوية

تطبيقات تساعد الأم والأب على إعطاء الحنان والحب غير المشروط للطفل بشيء من الصبر والإحتمال.

تطبيقات دينية

- دور الكنيسة نحو الأسرة الناشئة.

مشكلة لها حل

مشكلة نقص الثقة عند الأطفال والكبار :
أعراضها - أسبابها - علاجها ، مع إختبار للوالدين : هل تثق في نفسك ؟

تدريب

اختبار للوالدين لرفع مستوى الثقة في النفس عند الطفل.

صورة شخصية

الثقة في مقابل عدم الثقة

- أهمية حضور الأم في حياة طفل المهد.
- الحالة الجسمية للطفل تؤثر على شعوره بالأمان.
- إعطاء الطفل حنان كاف يولد فيه فضيلة الأمل في المستقبل.
- إذا وصل الطفل إلى قبول النفس فإنه يقبل الآخرين أيضاً.

البيئة تساعد الفرد على النمو

- الدين كتنظيم اجتماعي.

مهام النمو بحسب ما فيجربست

م م م ما



تعتبر الولادة أكثر تحولات الحياة قوة ، حتى تبتهت أمامها كل التغيرات الأخرى. حتى أن المسيحية أطلقت على عملية التجديد (ولادة ثانية). فبعد الولادة ينتقل الطفل من حياة يكون فيها كل الإعتماد على البيئة (التي هي رحم الأم) إلى حياة تكثر فيها العوامل التي تهدد وجوده. إلا أنه إن كان ضعف الشيخ يثير فينا السخرية والإشمئزاز ، فإن ضعف الطفل عادة ما يثير الشفقة والبهجة !! فتسرع الأم إلى إعطاء طفلها الحماية والعناية بدون ملل..

والأم تستمع بأولى كلمات طفلها م م م ما - وتتابع

نظراته ، وتبتهج بإبتسامته الأولى ، وتتألم لصراخه ، وتسرع

لتعطيه الدفء والحنان مع وجبة ساخنة سكببتها الطبيعة في صدرها الحنون. وهي في كل ذلك تشعر بأنه أجمل طفل في الوجود ، وأنه ثمرة الحب الذي صار بين الزوجين.

وينظر الأب في إندهاش لهذه العلاقة بين الأم وطفلها ، وهو يشعر أنه غير قادر على

سكب مثل هذا الحنان لهذا المخلوق الذي لا يزيد وزنه عن بضعة كيلو جرامات. ولكنه يقف من

بعيد ليقدم الحماية والرعاية للأم وطفلها الرقيق ، في أدق مراحل العمر وأبهجها.

ويتعلم الطفل أثناء السنة الأولى من حياته التوافق بين حركات اليدين والعينين والجسم ،

ويبتسم لأمه أولاً ، ثم لوالده ، فالأقرباء ، ولكنه لا يبتسم للغرباء. وفي سن الثمانية أشهر يدرك

الطفل دوام وجود شخصية الأم - حتى حيث تختفى عن أنظاره - وربما يتعلم المشي مع نهاية

العام الأول ، فيزيد هذا من بهجة الوالدين وسعادتهم ، وتبتهج الأسرة بالإحتفال بولادة الطفل

والسبوع ، ويجرون له صلاة الحميم والمعمودية أو عيد ميلاده الأول في جو من الشكر والترنيم،

وهم يشعرون أن ميلاد الطفل - بحق - هو الحادث السعيد.



فكسر معنا

١- أذكر أسباب تدمير الأمهات في فترة المهد. صف بقلمك مشاعر أم في هذه الفترة.

٢- قارن بين مشاعر الأم وبين مشاعر الأب تجاه طفل المهد - إعتقد نفس المقارنة بين موقف الزوجين حين يكون الطفل قد بلغ الثانية عشر من عمره.

٣- لاحظ تصرفات بعض الكبار ممن حرموا من الحنان في طفولتهم.

ماذا تستنتج ؟

٤- قارن بين النمو النفسي لطفلين :

الأول : يبكي ولكن للحظات محدوده فيسرعون بإطعامه وتنظيفه ، وتحضنه الأم كثيراً في حنان بطريقة تجعله يبدو سعيداً وهو يتمتم بكلمات غير مفهومة.

أما الآخر : وحين يجوع فإنه يصرخ ويصرخ ، وأخيراً يتأون له بالطعام ، ولكن الصراخ يستمر بسبب المغص ، آلام الأسنان ، والإلتهابات الجلدية بين الفخذين ، فيحملونه بطريقة متسرعة ليحرموه من دفء السرير في محاولة لإجباره على السكوت.



تحظى فترة المهد بعناية قليلة من المربين والدارسين على السواء ، ولعل السبب في ذلك يرجع إلى عدم قدرة طفل المهد على التخاطب اللفظي ، مما يوحى - خطأ - بعدم قدرته على التعلم ، أو نقص قدرته على المفهوم ، أو التعبير عن النفس.

شيقة على الأطفال المستترين وهم الذين يولدون أقل من ثمانية شهور، ويوضعون في الحضانات. وبالطبع يمنع الأطباء الأمهات من الدخول خوفاً من العدوى - لأن هؤلاء الأطفال ناقصي التكوين يكونون أقل مقاومة للميكروبات. وقد أصر كلوس وكانيل على ادخال الأمهات لرؤية أطفالهم والتعامل معهم ، وتابعوا أثر ذلك على كلاً من الأمهات والأطفال. ووجدوا أن قرب الأم له آثار نفسية طيبة على هؤلاء الأطفال ، وأن الأطفال الذين حرموا من أمهاتهم في ذلك الوقت المبكر يكونون عرضة للإصابة بأمراض نفسية. وبهذا يضع الجهد المبذول في إنقاذهم من الوفاة بسبب نقص النمو عند الولادة.

ولكن الأبحاث أكدت عكس ذلك ، فقد عرضت على الأطفال - فيما قبل سنتين - أشكال عينية ، مثل اللعب التي يلهو بها الطفل عادة ، وكانت بعض هذه الأشكال بسيطة للغاية كالكرة أو الكرة ، أما البعض الآخر فكان مركباً وأكثر تعقيداً. ولاحظ السيكولوجيون أن الطفل الرضيع يميل ببصره إلى الأشكال المركبة، ويتأملها جيداً أكثر مما يفعل بالأشكال البسيطة ، مما يوضح النشاط الذهني للطفل في هذا الوقت المبكر وقدرته على التأمل والملاحظة.

فإذا كان النشاط الذهني للطفل في هذا الوقت المبكر أكثر مما نتوقع ، إلا أن جهازه النفسي يكون حساساً رقيقاً معرضاً للتأثر بطريقة أكبر مما نظن. فهو إذاً أكثر نشاطاً من الناحية الذهنية ، وأقل احتمالاً من الناحية النفسية ، مما قد نظن. ولقد قام كلوس وكانيل Klaus and Kennell في عام ١٩٨٣ بدراسة



الثقة

فى مقابل

عدم الثقة

بتلك الإحتياجات بنفس قدر تعرفه على
تقلصات الأمعاء ومنغصات إحتياجاته الداخلية
البيولوجية.

ويعتبر أولى منجزات الطفل الاجتماعية
سماحه بأن تبتعد الأم عن نظره دون قلق
شديد منه ، ويحدث ذلك حين يكون الطفل
صورة ذهنية كافية تقنعه بأن الأم ما زالت
موجودة رغم اختفائها الظاهرى أمام الحواس.
هذا الشعور هو اللبنة الأولى لاحتساسه
بالتماسك الذى يحدث للذات Ego-identity
تلك التى تحتضن داخلها صور يتذكرها الطفل
لحضور أمه وأحاسيس يتوقعها عند عودتها ،
وبهذا الإحساس وبتلك المشاعر والصور
والأفكار الداخلية - التى تتميز عن الأحداث
الخارجية فى دنيا الأشياء والأشخاص تتكون
الشخصية الأولية للطفل على أساس من الثقة
فى النفس والإحساس بأنه على ما يرام
Allright.

فالنمو إذن يحدث بين قوى متعارضة من
الألم والإشباع الجسدى والنفسى. ولتخط مثالاً
أخراً على هذا : عادة ما يحدث نمو الأسنان
عند الطفل فى هذه المرحلة من العمر ،
ويصاحب بزوغ الأسنان ألم لا يريحه إلا
العض. فيأخذ الطفل فى البحث عن الأشياء
التي تقع حوله فى العالم الخارجى لكي تريحه
من آلام التسنين الداخلية ، فإن لم ينجح فإنه

فى الفقرات التالية يوضح أريك أريكسون
أهمية حنان الأم فى تنمية ثقة الطفل بنفسه ،
كتب أريك أريكسون :

« لا يولد الطفل كامل التكوين تماماً فهو
يشعر بمجرد ولادته بنقص فى التوازن
العضوى ، ناشيء من جوعه وعطشه المتواتر ،
وعدم قدرته على التحكم فى الإخراج أو
تقلصات الأمعاء ويختبر الطفل أول ما
يختبر الأمن الاجتماعى حين يطعم بسرعة ، أو
ينام بعمق ، أو يحتفظ به نظيفاً. وبعد عدة
شهور تستطيع كل من الأم والطفل بالتدرج
تنظيم علاقتهما المزوجة بطريقة تكفل للطفل
تلقى العناية فى الوقت المناسب ، دون إزعاج
للأم أو أهمال لإحتياجات الطفل ، وتعد هذه
العلاقة بداية الحياة الاجتماعية عند الطفل.
ومع ازدياد ساعات اليقظة عند الطفل تتعود
حواسه على بعض الأشياء التى تصبح مألوفة
لديه ، مما يعطيه شعوراً ظاهراً بالإرتياح (أو
الاهتمام). وهكذا يتعرف الطفل على وسائل
الراحة والإشباع والأشخاص الذين يزودونه

الطفل قد عبر أول أزمة من أزمات النمو وبدأ
في أن يشعر بأنه محبوب ومقبول وأنه في أمان
وعلى ما يرام.



يلجأ إلى التكيف باحتمال هذه الآلام دون
تنقيس عنها ، مما يشعره بعدم الراحة وبالتالي
فقدان الثقة الأساسية في نفسه.

وكثيراً ما ترهق الأم التي ترعى رضيعاً
فلا تستطيع هي نفسها النوم ، وليس غريباً أن
تشعر الأم بتزايد العبء عليها فيمتزج عندها
الشعور بالحنان مع الشعور بالرغبة في
التنصل من المسؤولية ولو للحظات . وهنا يشعر
الطفل عن غير قصد من الأم ، ولون أن توجد
وسيلة لتجنب هذا الشعور ، بأنه غير مرغوب
فيه مما يهدد البناء الأساسي للثقة Basic
Trust عند الطفل.

أما إذا فشل الطفل في اقتناء الثقة التي
يحتاجها لنموه فإنه يلجأ للإنطواء والإكتئاب
قيماً بعد ، ولذا فإنه عند مرضى الفصام
Schizophrenia كثيراً ما يكون استعادة تلك
الثقة الرئيسية التي فقدوها ليس فقط في
طفولتهم بل وأيضاً طوال حياتهم أمر لا غنى
عنه للعلاج ، كذلك فإن مرضى الإكتئاب الذين
يشعرون بفقدان الثقة والحنان من حولهم
يعتبرهم علماء النفس ضحية للتثبيت
Fixation في المرحلة القمية فلا يستطيعون أن
يتجاوزوها إلى مرحلة أخرى من مراحل النمو
وذلك لفقدانهم الثقة والأمان. ولاصعب إن قلنا
أن على الأم إن أرادت أن تعلم طفلها الدين في

ولواجهة هذه المشاعر في أنه غير مرغوب
فيه وكذلك شعور الألم العضوى (تقلصات
الأمعاء والجوع وآلام الفك) ، ولواجهة الخوف
من ابتعاد الأم مصدر الأمن والغذاء والحب ،
يجب على الطفل أن يغلب الثقة الأساسية
Basic Trust في نفسه عن عدم الثقة. فإذا
نجح في ذلك رغم العقبات السابق ذكرها فهذه
أولى منجزاته النفسية ، أعانته فيها بالطبع
بيئته الأولى (الأسرة والمجتمع) وبهذا يكون

إن قرب الأم يشعر الطفل بقيمة ذاته كشخص يستحق العناية كما يشعره بالآفة حين يحتاج إلى جليس ، فالأم أذن مثال للعناية الكرنية ونموذج للعطاء يتقمصه الطفل فيصبح هو نفسه مستعداً للعطاء والبذل بعد أن أشبعت رغباته واحتياجاته.

ونستطيع أن نلخص ملتقدمه الأم للطفل في هذه المرحلة في هذه الكلمات :

- + الاحتياجات الجنسية (الدفء - الطعام - النظافة).
- + الثقة في النفس
- + الاحساس بقيمة الذات
- + الألفة
- + المثل الأعلى للعطاء
- + الأمل

ويستطرد أريكسون بأن يوضح كيف تساعد صفة نو ملكة أو فضيلة الأمل في تحديد هوية الطفل وتماسكه في المستقبل. أما الدكتور هاريس ١٩٦٩ Thomas A. Harris فقد شرح هذه المعادلة بطريقة يسهل تذكرها وذلك في كتابه الشهير I am OK, you are OK أنا على ما يرام ، أنت على ما يرام. وقد أثبت فيه أن الشخص حين يتلقى الحنان الكافي وتقبل المجتمع له ، خاصة في سنواته الأولى يصبح على ما يرام OK حينئذ فقط يستطيع أن ينظر إلى الآخرين نظرة إيجابية ، على أنهم

هذه السن فلتعطه إحساساً بالدفء والأمان حين تعطيه كمية كافية من اللبن والطعام والعناية بنظافته ، فليس هناك انفصال بين الحياة النفسية للطفل وبين حياته البيولوجية في هذه المرحلة ولهذا فإن تغذية الشعور بالأمان يأتي مقروناً دائماً بتزويد الطفل بالحاجات الجسمانية، فواجب الأم في العناية الجسدية بطفل المهد إذن واجب مقدس.

وما يحدث على مستوى الطفل في المهد يحدث أساساً للبشرية على المستوى العام ، فكل طفل يعيد تاريخ الجنس البشري بصورة ما. فحين يشعر الإنسان إنه متروك ومهجور وفاقد للفردوس فإنه يتذكر وجود إله معطي ومدبر يقوته ويرعاه فينتصر على مخاوفه.

وقد شرح أريكسون بإسهاب ماذا يعنيه بمصطلح الثقة الأساسية. وبين أن الطفل إذا عومل برأفه تتولد لديه فضيلة أسماها **الأمل** Hope ويقصد بها التوقعات الإيجابية في مستقبل سعيد أو الرجاء في حياة تستحق أن نحياها.

أوضح أريكسون كيف أن الأم تمثل بالنسبة للطفل دنياه الأولى فهي ذلك المخلوق الذي يعتنى به ويستمتع لصراخاته ويحبه رغباً عن نقائصه وتعمومة بنيته ، وهي كذلك ذلك الكائن القادر أن يمنحه الدفء والأمان ويمده باحتياجاته متى أراد.

فإن لم تعط الأم هذا الإحساس الهام
والأساسي بالثقة ، يتولد عند الشخص شعور
بأنه ليس على ما يرام وأن كل من حوله ليسوا
على ما يرام
أنا لست بخير (الشخص) ← أنتم لستم بخير
(الآخرين)

I am not OK → you are not OK

فهؤلاء الكبار الذين يعاملون الآخرين
بمشاعر الشك والخوف والقلق والارتياح
يحتاجون إلى تأكيدات تزيد ثقتهم بأنفسهم ،
حتى إذا تكادوا من أنهم بخير يستطيعون أن
يعاملوا الآخرين بمزيد من الارتياح.

وعلى أولياء الأمور وخدام الكلمة والمربين
تدارك هذه المشكلة ، والوقاية منها قبل حدوثها
وعلاجها إن حدثت - حتى يصبح المجتمع مليئاً
بأشخاص أسوياء يثقون بأنفسهم وبالآخرين.
وسوف نعطي بعض التطبيقات التربوية التي
تساعد المهتمين بالتعليم على إعطاء الثقة
الأساسية بالنفس ، وتدريب الأطفال والكبار
على النظرة الإيجابية للحياة التي يملؤها الأمل
ويحف بها التفاؤل.



لا ينوون أدبته أو اجتراره أو التحدث ضده
حين يذهب.

وفي البداية لا يولد الطفل بخير أو على ما
يرام فهو إن Not OK ولكن الأم هي ذلك
المخلوق الذي ينزع منه الإحساس بعدم الأمان،
ويعطيه الثقة الأساسية في النفس وتكون
المعادلة كالتالي :

أنا لست بخير (الطفل) + أنت بخير(الأم)
← أنا بخير (الطفل)

I am not OK+you are OK → I am Ok

فنهاية المعادلة أن يصبح الطفل على ما
يرام أو بخير ويعامل الناس بالثقة.

أنا بخير (الشخص) ← أنتم بخير (الآخرين)

I am OK → You are OK

البيئة تساعد الفرد على النمو

أوضحنا فيما سبق كيف يولد الطفل بإمكانية للنمو ، يدفعه في ذلك عوامل وراثية ، فالإنسان مخلوق ناقص يتطور وينمو.

ورأينا كيف يصل الطفل إلى فضيلة أسميناها في هذه المرحلة المبكرة «فضيلة الأمل» وهي القدرة على النظر بتفاؤل للعالم المحيط بالطفل وللحياة على أنها شيء تستحق أن نحياه.

إلا أن الفضيلة التي يتكلم عنها أريكسون هي إمكانية فقط ، فاطفل هنا مولود بإمكانية على التفاؤل ، وعلى البيئة تنمية هذه الامكانية أو تعطيلها.

ومن نواحي القوة في نظرية أريكسون أنه يصف هذه النقاط في كل مرحلة :

أ- الصراعات الداخلية بين الإتجاهات الإيجابية والسلبية.

(الثقة × عدم الثقة) في هذه المرحلة.

ب- نواحي القوة التي تنشأ من تجاوز

الصراعات (فضيلة الأمل في هذه المرحلة)

ج- دور البيئة في تنمية هذه الفضيلة.

وحيث نأتى للنقطة الأخيرة نجد أن أريكسون يحدد أي عنصر من عناصر البيئة هو الذي يؤثر في تنمية فضيلة ما في مرحلة ما من

المراحل الثمانية. ويقترح أن هناك هيئة أو نظام Institution إبتدعه المجتمع لتوفير المناخ المناسب لنمو هذه الفضائل وتجاوز الصراعات.

وسوف ندرس في فصول هذا الكتاب الثمانية هذه الأنظمة البيئية التي تؤثر في النمو الفردي كل في حينه.

+ الدين كنظام اجتماعي

يرى أريكسون أن الدين هو أقدم الأنظمة البشرية وأبقاها ، وهو من خلال طقوسه وممارساته يعيد للإنسان الإحساس بالأمان في شكل الإيمان أو الثقة ، كما يساعده على التغلب على الشر والأذى الموجود في العالم.

ولعلنا نرى سوياً كيف وصل العلم إلى الإعتقاد بضرورة الدين لحياة الإنسان على الأرض، وأثر الإيمان في رفع معنويات الفرد وتزويده بالقوة الروحية والرجاء Hope الذي يعتبر فضيلة أساسية للبناء النفسى والروحى ، وحين يتكلم أريكسون عن الرجاء فهو لا يحدد آمال معينة وإنما يتكلم عن إمكانية الثقة وسط عالم مضطرب.

ما أجمل قول السيد المسيح : «لا تضطرب قلوبكم. أنتم تؤمنون بالآب فآمنوا بي» - «لا تخف أيها القطيع الصغير فإن أباكم قد سرر أن يعطيكم الملكوت». ألا تعطينا هذه المفاهيم إحساساً بالمسؤولية لجعل المجتمع الذي

فقدان السعادة على المستوى الفردي ،
وإستنكار المجتمع ، والصعوبة في الوصول
للمراحل التالية .

+ مهام النمو عند طفل المهمل بحسب ها فيجراست :

إن هناك العديد من مهام النمو التي على
الطفل أن يحققها قبل أن يكمل عامه الثاني ،
ومع تحقيق كل واحدة من هذه المهام يزداد
الطفل اعتماداً على نفسه واستعداداً للإستقلال
بشخصيته. وهذه المهام هي :

- ١- أن يحقق التوافق الفسيولوجي
وخاصة في تنظيم الربط بين حركات العينين
معاً ، وإيقاع النوم ، ومواعيد تناول الطعام .
- ٢- أن يتعلم الطفل المشي وإتقان بعض
الحركات الدقيقة بيده .
- ٣- أن يستطيع التحكم - ولو جزئياً -
في كل من التبول والتبرز .
- ٤- أن يبدأ في تعلم مبادئ اللغة ونطقها
والتي تتيح له التخاطب مع آخرين وفهم لغتهم .
- ٥- أن يتعلم تناول الأطعمة المختلفة (التي
تختلف عن اللبن) .
- ٦- أن يبدأ في الإتصال العاطفي القوي
بالأبوين والأقرباء .

نعيش فيه مؤهلاً للسكنى والاستقرار النفسي.
وليس هناك أكفأ من الدين لكي يعطى
إحساساً للفرد بحضور العناية الإلهية التي
تمثلها حضور الأم أو الأب بصورة مصغرة.
(أنظر الآيات في مقدمة هذا الفصل).

وفيدينا في دراسة مراحل النمو الإشارة
إلى عالم آخر قام بتحديدات تستحق الدراسة
لكل مرحلة ، وهذا العالم المعروف هو روبرت
هافيجراست Robert Havighurst (١٩٧٩).
وسوف ندرس في نهاية كل فصل ملخص
لمتطلبات النمو بحسب هذا العالم لإستكمال
الفائدة. إقترح هافيجراست بأن كل مرحلة
تتميز بعلامات تشبه الاشارات التي توضع في
الطريق Milestones وتلاحظ أنه بينما يهتم
أريكسون بوصف الصراعات الداخلية في كل
مرحلة ، نجد أن هافيجراست يركز على
العلامات الخارجية للنمو كالمشي والقطام في
الطفولة والزواج والعمل والإفصال عن الأهل
في سن الشباب ، إلخ. ولقد أسمى
هافيجراست هذه العلامات بمهام النمو وهو
يعرفها كالأتي :

مهام النمو Developmental tasks هي
مهام تنشأ في فترة أو حول فترة معينة من
الحياة من حياة الفرد .
فإذا قام الفرد بتحقيقها قاده هذا إلى
احساس بالسعادة وإمكانية النجاح في المهام
التالية، بينما يؤدي فشله في تحقيقها إلى



تطبيقات تربوية

١- عزيزتى الام:

١- أسرعى بإجابة طفاك بقدر إمكانك على احتياجاته الجسدية. وأفضل طريقة لأداء ذلك هى أن تتخلص الام من متاعبها الشخصية وتتفرغ لطفها.

٢- إشعري طفاك بحضورك الدائم وإشعريه بأناك قريبة منه حتى فى الأوقات التى تختلف فيها عن نظره حتى تقومين بعمل ما فى حجرة أخرى. وتستطيعى أن تفعلى هذا بأن تناديه أو أن تغنى له ، وأن تقلى من فترة قلقه بأن تنظرى إليه من حين لآخر.

٣- تجنبى بقدر الإمكان أية فرصة يبحث فيها عنك الطفل ولا يجدك إلا بعد مشقة ، فإن فعلت ذلك فإنه يثق بالتدرج فى «حضورك الدائم» وغيباك المؤقت.

كتبت جاليجان Coral Gilligan ١٩٨٢

عن سيكولوجية المرأة قائلة : إن أردنا أن نلخص سيكولوجية المرأة فى كلمة واحدة فهذه الكلمة هى (الرعاية). ولكن المرأة بينما تريد أن تقدم الرعاية تحتاج منك إلى رعايتها وإشعارها بالأمان فى فترة الحمل والولادة والرضاعة بالذات فهى تستمد منك ثقتها بنفسها ، فتتوقع منك أن تقلل من قلقها أو على الأقل ألا تزيد منه. تلك الثقة عينها التى نريد منها أن تغرسها فى نفس طفاك الوليد، الذى سوف يحمل إسمك ويحمل معه أملاً بساماً فى حياة أفضل. فكن رقيقاً قوياً ، ولكن قريباً مضحياً بمطالك ومصالحك الشخصية من أجل سعادة أسرتك والمجتمع.

٣- يختلف طفل الإنسان عن أطفال الكائنات الأخرى فى الفترة التى يحتاجها فى الرعاية ، والتي تمتد إلى سنوات. بينما تتدرك

تطبيقات دينية

١- على خدام التربية الكنسية الاهتمام بالمواليد ، وإرسال كروت تهنئة لأولياء الأمور عن طريق البريد أو لوحة الإعلانات أو مجلة الكنيسة ، كذلك إرسال الهدايا الرمزية والصور المعبرة عن فرحة الكنيسة بالطفل مما يزيد شعور الأهل بمكانة هذا الطفل عند الله والمجتمع والكنيسة ، وأنه محبوب. وعادة ما يحتفظ الآباء بهذه التذكارات التي يكون لها تأثير طيب على الطفل في المستقبل.

٢- ليست للرضعان فصول منتظمة في الكنيسة ، ولكن رعايتهم تتم خلال فصول التربية الأسرية عن طريق تثقيف الوالدين إبتداءً من فصول ما قبل الزواج ، وحبذا لو قدمت الكنائس الخدمات الطبية والمشورة النفسية والعناية الروحية بالوالدين.

٣- تعد فترة المهدي فترة العماد في كثير من الكنائس ، كذلك فإن فيها السبوع وعيد الميلاد الأول والثاني للطفل ، وكلها مناسبات هامة لتواجد الكاهن أو الراعي أو الخادم لتقديم نموذج عملي عن محبة الله لهؤلاء الحملان.

٤- يجب التأكيد على الأم ، عن طريق المحاضرات والتدوات والنشرات ، أنه لا فاصل بين الرعاية البدنية والرعاية الروحية. فالطريقة

أنثى الحيوان الطفل بعد شهر أو اثنين وفي خلال ثلاثة أو أربعة شهور نجد أن صغار الحيوان قد قاربوا في الشكل والحجم والديهم. كل هذا يثبت صعوبة المهمة التربوية لدى الإنسان الذي لا يقوم بحماية صغاره فقط وتعليمهم الحصول على الغذاء ، بل أن عليه أن يمدهم أيضاً بمكاسب البشرية ، ويثبت فيهم الثقة بالنفس ويغمرهم بالحنان. فالمهمة إذن شاقة تحتاج إلى الصبر والصلاة والإستعداد للتضحية والبذل.

٤- حبذا لو أمكن الوالدين تنظيم فترات الحمل ، بحيث لا تقل الفترة بين الطفل والآخر عن سنتين أو أكثر ، حتى يمكن إعطاء الرعاية الكافية لكل طفل على حدة .

٥- تضطر الأم أحياناً أن تجد الأم البديلة أو الجدة أو المربية التي تعتنى بالصغير في سنواته الأولى. ونظراً لأهمية هذه السنوات ينبغي أن يتم هذا الإختيار بتدقيق. وحبذا لو تم دراسة الموقف قبل الحمل ، لتجهيز البيئة المناسبة وتحديد من سيقوم برعاية الرضيع في حالة غياب الأم .

المزعجة على نفسية الطفل (ولا شعوره) اليكر. كذلك فإن للترانيم تأثير روي ممتاز على الأمهات اللواتي يكن مشغولات للغاية في هذه الفترة ، ويمتنعن الرضيع من حضور الاجتماعات المعتادة ودراسة الكتاب في كثير من الأحيان. مثل ترنيمه : أطفالى - نحن أولاد الراعى - فى مزود البقر.

ب- يمكن الإستعانة بصورة مكبرة للرب يسوع والعذراء تحمل الرضيع. ويكون النرس عبارة عن كلمة واحدة تتلى مع الصورة مثل : بابا يسوع - ماما العذراء - صليب - كتاب مقدس ... الخ.

ج- عندما يقترب الطفل من سن سنتين يمكن أن تحكى له قصة الراعى والخروف الضال - زكا - بطرس يصطاد. مع استخدام الجمل القصيرة والمنفصلة.



الوحيدة التي يفهم بها الطفل ويشعر بحنان الله ومحبته هي وجبة من اللبن الساخن ووجه مبتسم وأحضان وقبلات. وعلى كل من الأب والأم عدم التردد في لمس الطفل وإعطائه بصورة حسية إحساس بحضور الوالدين ومحبتهم. ومن المفيد أن تخصص الكنائس أثناء الندوات التي تجمع أولياء الأمور مشرف خاص. وحجرة معدة للأطفال للعب ، في مكان هادئ أمين.

هـ- رغم صعوبة التربية الدينية في هذه المرحلة ، والتركيز فيها على الطريقة غير المباشرة بإعطاء الحنان والرعاية ، إلا أنه يمكن تقديم بعض الدروس البسيطة للغاية للأطفال المهدي. وإليك بعض الأمثلة :

أ- تقوم الأم بإنشاد بعض الترانيم قبل النوم وعند اليقظة ، مع تجنب صوت المذياع والتليفزيون وكافة الأصوات الحادة ، وخاصة صوت الشجار داخل المنزل لأن لكل ذلك آثاره

وهكذا يمكن تدريس طفل المهذب بعض

الأفكار البسيطة

بابا يسوع.

بيحب الخروف

شاله على ايده

عنده خروف كثير

٤، ٣، ٢، ١

بابا يسوع بيحب الخروف النونو

ده خروف وحش راح يعيد

وساب بابا يسوع

بابا يسوع راح ورجعه تانى ومسح دموعه

وشاله.



مشكلة لها حل

مشكلة نقص الثقة في النفس

أعراض مشكلة نقص الثقة في النفس

تقدم إليك عزيزي القارئ هذه الملاحظات لتتعرف على مظاهر عدم الثقة في النفس. الشخص أو الطفل غير الواثق في نفسه يعاني من بعض هذه الأعراض :

١- عدم القدرة على اتخاذ قرار :

- فهو يتردد عند اتخاذ أسطر القرارات.
- يخاف من تجربة أي شيء جديد حتى لو قدمت له المساعدة.
- إذا طلب منه القيام بعمل يقول : «لا أعرف».
- لا يطلب الأشياء التي يحتاج إليها.

٢- الإنطواء أو أحلام اليقظة :

- لا يشترك بسهولة في الألعاب والأنشطة مع الآخرين.
- لا يبدأ في التعرف والتعامل مع الآخرين.
- لا يدافع عن نفسه بالكلام أو التصرف.
- يخشى إلقاء الأسئلة أو الإجابة.
- يجيب فقط على الأسئلة المباشرة.
- يقضى وقتاً مبالغ فيه مع نفسه.

- يببالغ في مشاهدة التلفزيون أو القراءة.

- يفضل الأصدقاء الوهميين عن الحقيقيين.

٣- السلوك الخاطيء المتكرر :

- يكثر الضرب أو العض أو العنف.
- يعتاد على الكذب أو السرقة.
- يؤذي نفسه أو الآخرين.
- يحاول كسب الاهتمام بعمل أشياء ممنوعة.
- يصدر تصرفات سخيفة باستمرار أو يزعم الآخرين.
- يظهر منافسة غير عادية مع الآخرين.

٤- الرغبة الزائدة في إرضاء الآخرين :

- يعطى أشياء كثيرة للآخرين ليشتري بها حبهم.
- يحاول إحضار أشياء كثيرة من المنزل لإرضاء المدرس.
- يسأل باستمرار هل تحبني.

٥- البكاء أو الصراخ المستمر :

- يبكي أو يخلق مشاكل إن لم تسر الأمور بحسب هواه.
- يشتكى بأنهم لا يحبونه أو لا يلعبون معه.
- يخاف عند التعرف على مدرسة جديدة أو مربية.

٦- مظاهر القلق والتوتر :

- قد يولد الطفل في بيئة فقيرة فتثير ملامسه البسيطة سخرية الآخرين.
- قد يصاب الطفل بعاهة جسدية أو عيب خلقى أو يرتدى نظارة طبية.

- قد يكون الطفل متحركاً نشيطاً، فتؤدى حركته إلى بعض الأخطاء ، فيسمع الفاظ النقد الجارح مثل شقى أو عفريت أو مخرب.
- قد يكون الطفل غير مرغوب فيه ، أو قد أتى نتيجة خطأ في استعمال طرق تحديد النسل ، أو في وقت وفاة أحد أفراد الأسرة.
- قد يكون جنس الطفل سبب المشكلة ، حين يريد الوالدين ولداً أو بنتاً دون أن تتحقق رغبتهم.

- قد يكون الطفل غير جميل ، وقد ولد في مجتمع يظن باستمرار أن الطفل الجميل أفضل وأذكى وأكثر أدباً.

- قد يكون الطفل متوسط الذكاء أو بطيئاً في الكتابة أو الفهم ، أو متأخراً في النمو أو المشى أو الكلام.

- قد تكون توقعات الوالدين في طفلهما أكثر من الواقع ، فهما يريدان شخصاً يفتخران به ويحقق الأحلام التي لم يستطيعا أن يحققاتها في حياتهما ، ولكن الطفل يأتي محدود القدرات أو متوسط المواهب.

- ولعلك معى عزيزى القاريء - فى أن كل هذه (العيوب) لا تجعل الطفل أقل أهمية أو

- يبلى فراشه.

- يخبط رأسه فى الحائط.

- يقضم أظافره.

- يتلعثم.

- يحتضن المخدع أو الدمية أو لعبة طول الوقت.

٧- إحتقار النفس أو الآخرين :

- يطلق الفاظاً على الآخرين مثل : غبى - عيل... الخ.

- ينتقد ويحكم على الآخرين.

- يلوم الآخرين على أخطائه الخاصة.

- يوجد تبريرات لسلوكه.

- يقول أشياء مثل "أنا أفضل منك".

٨- المظهر الخاطيء :

- يتحدث بصوت ضعيف غير مفهوم.

- يهمل هئامه ومظهره.

- يبدو غير سعيد.

- يسير متثاقلاً (يجر رجله).

- يتجنب نظرات الآخرين.

قيمة أمام الله ، وبالتالي لا يجب أن تجعله أن يشعر بعدم أهميته أمام نفسه أو نقص قيمته أمام الآخرين.

فالمدرسة مجتمع يهتم بالتقييم ، ولا يخلو الجو من المنافسة أو المقارنة بكل ما فيها من إحباط وتصغير. فعلى كل من يهتم برفع مستوى الثقة في النفس عند الطفل أن يراعى هذه الإرشادات :

١- القوة : ثقة البالغ في نفسه تنعكس لا محالة على الأطفال فالطفل الذي يجد أمه متمكنة من معالجة مواقف الحياة ، لا تعيأ بعيوبها الشخصية ، بل تضحك عليها بمرح تزداد ثقته بنفسه.



٢- المحبة غير المشروطة : فالمسيح أحب الخاطيء حتى يتوب ، والمرضى وذوى العاهات حتى يشفون ، والأطفال حتى يكبرون. فأنحب طفلك إذن لا لذكائه أو جماله أو مواهبه بل لأنه «شخص» جدير بالحب خلاق بالإحترام. وحتى إن كان الطفل غير متوقع فليس معنى ذلك أنه غير مرغوب فيه أو أنه (غلطة) إذ أن هذا لا يجب أن يحرمه من الحب والحنان.

علاج مشكلة نقص الثقة في النفس

قبل أن نقدم للقاريء بعض الإقتراحات لعلاج مشكلة نقص الثقة بالنفس نود أن نقول: إن الثقة بالنفس شعور يمكن تدريسه وإكتسابه ، وينبغي على المرشدين إنتهاز كل فرصة لزيادة شعور الثقة بالنفس عند الأطفال، فالطفل لا يولد بفكرة مسبقة عن نفسه ، ولكنه يحب نفسه أو يكرها بحسب خبرته الإيجابية أو السلبية في الحياة. وفي إطار الأسرة يستطيع الوالدان حماية أبنائهما من التعرض للنقد والسخرية ولكن حين يذهب الطفل إلى المدرسة أو الحضانه فإن الحماية الأبوية تسقط بالضرورة وتعرض ثقة الطفل بنفسه إلى اختبارات بسبب الاحتكاك بالآخرين.

٣- المهارات الخاصة : بنمو العمر يستطيع الوالدان والمربين اكتشاف وتنمية المواهب الخاصة بالطفل ، فمن الصعب أن يتفوق الطفل في جميع المجالات ، ولكنه يصبح قادراً على تحمل الكثير من النقد إذا كان له مجالاً خاصاً يتقدم فيه ويمتاز به عن أترابه.

٤- اللمسات أقوى تأثير من الكلمات:

على الوالدين والمربين التعبير عن سرورهم ورضاهم عن الطفل حين يأتي فعلاً حسناً. ولكن في سن المهد يحسن على الوالدين التعبير عن محبتهم بطريقة جسدية ملموسة. فالجد من الأجهزة الحساسة للمشاعر ، وتستطيع الأم أن تستغل فترة رضاعة الطفل أو استحمامه لتعطيه بعض لمسات الحنان التي سوف يحتاجها حين تعبس في وجهه الأيام ، ولكن كثير من الأمهات يظنون خطأ أنهم أضعن وقتاً كبيراً في مثل هذه الأمور العادية أو الجسدية ، إلا أن السيكولوجيين ينصحون الأمهات والآباء بالترنيم لأطفالهم ولسهم ، وترديد الأغاني البسيطة والابتسام في وجوههم بطريقة توحى لهؤلاء الأطفال بالدفء والأمان والثقة الأساسية بأنهم محبوبون.



تدريب للوالدين

أجب عن هذا الإختبار لتعرف مدى نجاحك في رفع مستوى الثقة بالنفس عند طفلك (اطلب من شريك حياتك أو شخص آخر من الكبار المقربين إليك أن يراجع معك نتائج الإختبار حتى تتأكد من دقة إجابتك).

أجب عن الأسئلة باختيار كلمة صواب (ص) ، خطأ (خ) ، أحياناً (ح)

- ١- يشعر طفلى عادة بالأمان ص - خ - ح
- ٢- أتجنب نقل مخاوفى الخاصة لطفلى ص - خ - ح
- ٣- عادة ما أحتضن طفلى وأقبله يومياً ص - خ - ح
- ٤- لا أقارن طفلى بالآخرين ص - خ - ح
- ٥- لا أمارس الحماية الزائدة لطفلى ص - خ - ح
- ٦- أعامل طفلى كطفل فريد ص - خ - ح
- ٧- أخصص وقتاً يومياً لطفلى ص - خ - ح
- ٨- أحترم رأى طفلى ص - خ - ح
- ٩- أقدم طفلى للآخرين بالإسم كعضو هام فى الأسرة ص - خ - ح
- ١٠- أترك لطفلى حرية الكلام عندما يسأله الكبار بعض الأسئلة ص - خ - ح
- ١١- أشجع طفلى على الثقة بالنفس التى أشعر بها شخصياً ص - خ - ح
- ١٢- لا أستخدم هذه الكلمات حين أخاطب طفلى : وحش- غبي - ص - خ - ح
بليد - شقى - عبيط ..
- ١٣- تزداد ثقة طفلى بنفسه عن طريق الإنجاز والنجاح والإبداع ص - خ - ح
- ١٤- تزداد ثقة طفلى بنفسه يومياً لشعوره بأنه فرد فى أسرتنا ص - خ - ح
- ١٥- يشعر طفلى بأنه لا يوجد شخص آخر يستطيع أن يملأ مكانه فى الأسرة ص - خ - ح
- ١٦- يشعر طفلى بأنه محبوب لشخصه وليس بسبب نجاحه أو جماله ص - خ - ح

لم أعد عاجزاً

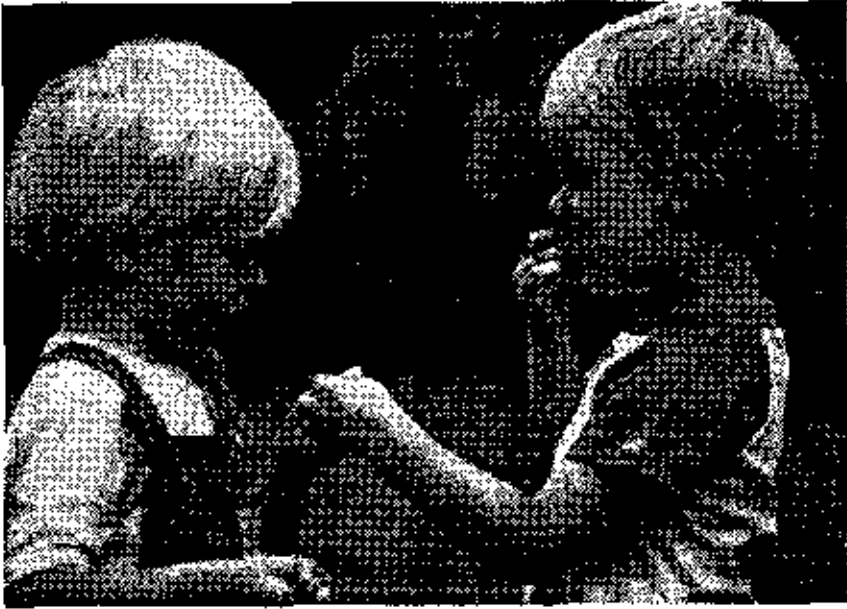
الإعتماد على النفس × الجزى والشك

مرحلة الطفولة المبكرة

من ٢-٦ سنوات (سن اللعب)

هذه الآيات إلى أى شيء تشير ؟

+ «أما الصبى فكان ينمو ويتقوى بالروح» لو ١ : ٨٠
+ «وكان الصبى ينمو ويتقوى بالروح مستلثاً حكمة وكانت نعمة
الله عليه» لو ٢ : ٤٠
+ «وكأطفال مولودين الآن أشتبهوا الذين العقلى العديم الغش
لكى تنمو به» ١ بط ٢ : ٢٠
+ «أما الصبى صموئيل فتزايد نمواً ، وصلاً لدى الرب
والناس أيضاً» ١ صم ٢ : ٢٦



هذا الفصل يناقش

صورة شخصية توته

- الطفل الغضوب.

- أسئلة الطفل.

- كيف يعد أولياء الأمور أولادهم لدخول المدارس.

تطبيقات دينية

- نصائح للكنايس وأولياء الأمور للإهتمام بهذه المرحلة.

مشكلة لها حل

- كيف تعلم ابنك النظام والانضباط.

تدريب

- أفضل الطرق لإفساد طفلك !!

- أفضل الطرق لتدريب طفلك.

الاعتماد على النفس في مقابل الخزي والشك

+ أهمية تعلم ضبط النفس ، وخاصة في مسألة التحكم في الإخراج ، بدون قهر زائد ولا تسيب.

البيئة تساعد الفرد على النمو

- القانون كنظام اجتماعي.

مهام النمو بحسب هافيجرست

تطبيقات تربوية

- علم طفلك الإرادة وضبط النفس في سن مبكرة.

- الفوائد التربوية للعب.



توتة

«توتة» كانت هذه هي أول الكلمات التي نطقها هاني حين بلغ الستين ليخاطبني بها، وكثيراً ما قلقت لتأخره في الكلام، وقد حاولت مراراً أن أعلمه با .. يا أو ما .. ما ولكنه لم يستجب، ولم أكن أتوقع أن يناديني «توتة». ولكن هذا ما حدث! ربما لأنني كنت أغني له أغنيته «توتة توتة» كل مساء، وسرعان ما تعلم الطفل العديد من الكلمات، فهو ينادي القطة «بسيس» والكلب «هو»، ويقول «ياي» حيث يترك المكان، وقد حاولت أن أعلمه من فضلك بالإنجليزية «Please» ولكنه كان يقولها «بيس Peas»، وهناك كلمات لم أكن أريده أن يتعلمها ولكنه كان يلتقطها بسرعة، ففي أحد المواقف كانت أختي تشير بيديها وتقول «سييك» وإذ بهاني يلتقط نفس الكلمة، ويخترنها في ذاكرته أسبوعاً كاملاً، وإذ بي أفاجأ أنه يستعملها في موقف مشابه تماماً للذي إستخدمتها فيه أختي!.

أما الكلمة التي تأسر قلوب الأمهات فهي كلمة «ماما» فإني أتذكر تماماً اليوم الذي بدأ فيه هاني في إستعمالها، والآن قد وصل هاني إلى الرابعة من عمره وهو يتقن المشي والجري وحل بعض الالغاز البسيطة بتجميع قطع المكعبات، وهو يفوق القرود في القدرة على التقليد فيمسك بالكنسة والقلم والنظارة في نفس الأوقات التي نستخدمها فيها أنا أو والده. وهو يحاول أن يجعل نفسه كبيراً بالوقوف على كرسي خشبي صغير، أو بالتسلق على كتفي والده، وهو أيضاً يستطيع أن يعد من ١ إلى ٩ ولكنه لا يعرف معنى هذه الرموز، فلا يفهم أن ٥ تشير إلى خمسة أشياء أو أن ٦ تشير إلى ستة أشياء.

أما إحساسه بالزمن فهو لم يتكون بعد بصورة كاملة فهو يعلم الآن أن له ٤ سنوات ، ولكنه لا يعرف غداً وأمس واليوم ، أو المدة التي تمضي حتى يبرد كوب اللبن .

ويستغرق هانى معظم وقته فى اللعب ، فهو يجعل العصا حصاناً ، والعلبة عربة ، ويمسك بكورته الصغيرة "ويعمدها" بالماء ، وهو يطلق العنان لخيال الطفولة ليشكل منه تمثيلات مختلفة تشبه أحلام اليقظة . وأكبر متعه عند هانى هى الاستماع إلى القصص التى أرويها له ، وهو يحفظ مفرداتها كلمة كلمة ويطلب منى تكرارها مراراً دون ملل ، ويصحح للراوى إذا قص له هذه القصة بطريقة مختلفة . وهو يتذكر كل حدث فى موقعه ولكنه لا يستطيع ربط الأحداث معاً ، فلا يعرف مثلاً أن يسوع الذى ولد هو الذى قام .

وبالرغم من أن هانى قد بدأ فى الذهاب إلى الحضانة ، وهو يستمتع بإعداد حقيبته وملئها بالساندوتشات والبسكويت ، إلا أنه لا زال يحيا فى محيط الأسرة ويعود من الحضانة أكثر إتصافاً بى وإحتياجاً إلى لسانتى ، وكأنه يقول لى ماما لا تبعدى كثيراً . وهو لا يمل من الأسئلة وهو يسأل عن كل شيء تقريباً ، وأنى أجده متعه كبيرة فى الإجابة عن بعض أسئلته ، وإن كنت أمل أحياناً من تكرارها وخاصة عندما يضيف على كل إجابة أجيبها كلمة (ليه) ؟





فكر معنا

٣- تعليم الطفل العادات الحسنة عند التبول والتبرز من الواجبات الأولى للأم.

قارن بين موقف أم تقوم بهذا العمل بتشدد زائد، وأم أخرى تقوم به بتساهل يصل إلى حد التسبيب.

٤- قارن بين موقف جد وأب في قضية اللعب وأهميته عند الأطفال.

هل يوجد تغيير في نظرة الجيلين ؟

٥- شيرين طفلة في الثالثة من عمرها ، وقد حدث أنها أسرعت في التبول على أرضية المطبخ ، فأسرعت الأم في حزم ولكن في لطف بأن تقول «لا لا .. حاولي تمسكي نفسك. هيا نذهب إلى الحمام ثم بعد ذلك علينا أن ننظف المطبخ».

فأما مايكل فقد فعل نفس الشيء ، لكن تصرف الأم جاء مختلفاً ، فبدأت تقول له بسخرية وبصوت عالي : أذت ولد وحش .. كم مرة

١- لاحظ طفلاً في الخامسة وهو يجرى حواراً. سجل عشرة أسئلة من أسئلته وصنفها حسب الموضوعات التي تشغل ذهن الطفل.

٢- يحاول الطفل الاستقلال برأيه والتمسك برغباته الخاصة ، ويظهر ذلك حين يطلب ملابساً معينة أو طعاماً غير موجود بالمنزل ، أو يصصر على عدم النوم أو الخروج في أوقات غير مناسبة .

هل تعتبر هذا الإصرار موقفاً سليماً ؟

وهل له فوائد للطفل ؟

وماذا نتوقع عن موقف الأهل ؟

وما هو الحل المثالي ؟

لإجابة لأنها تعتبر المصدر الأول للمعلومات
لدى الطفل.

وسوف نرى في هذا الفصل كيف تعتبر هذه
الفترة هامة في تشكيل حياة الطفل الإجتماعية
والأخلاقية.



ضربتك لكي تمسك نفسك وتصل الحمام ، وإن
الأولاد المؤذنين يفعلون ما يأمرهم به أمهاتهم
.. ولكنك لا تسمع الكلام أبداً - إنك ولد قذر ..
إنك إن تتعلم أبداً ، ولكني سأجعلك تتعلم درس
لن تنساه».

إن كلا الطفلين يتعلم دروساً من الصعب أن
ينساها ، وهذه ستؤثر على حياتهم كشباب
ناضج. فأحدهما يتعلم التحكم في النفس
وتصويبها عند فعل أي خطأ. أما الطفل الآخر
فيتعلم أنه غير مقبول وقذر . كما أنه يتلقى
رسالة متعارضة تسبب له التشميش ، فبينما
يشعر أنه بطبيعته خير نجده يسمع باستمرار
«أنتك رديء» مما يؤدي إلى الشك في النفس.

إن نمو الطفل بين سنتين وست سنوات من
أسرع معدلات النمو ، فهو يتعلم ما يقرب من
٢٥٠٠ كلمة بعد أن كان ينطق حرفاً حرقاً -
كما يتعلم المشي والجري واللعب والتخيل
والتقمص.

كذلك فإنه يبدأ في تعلم مهارات التحكم في
نفسه ، وخاصة فيما يختص بالتحكم في
الإخراج وفي هذه الفترة يبدأ الضمير عند
الطفل في التشكل فيعرف الصواب من الخطأ.
وهذا السن هو سن الأسئلة التي كثيراً ما
تضايقتنا، ولكننا يجب أن نعطيها وقتاً كافياً

الإعتماد على النفس في مقابل الخزى والشك

رأينا في الباب السابق كيف يمر الطفل بما أسماه فرويد بالمرحلة الفمية ، وهي مرحلة يكتسب فيها الطفل الثقة الأساسية في النفس. ويتقابل المرحلة التي نتحدث عنها الآن [من سن ٢ إلى سن ٦] المرحلة الشرجية عند فرويد ، وهي التي يستطيع فيها الطفل التحكم في الإخراج وذلك لنمو قدراته العضلية - العصبية، كذلك يبدأ الطفل فيها في الوقوف، والمشي مما يؤثر في إدراكه للعالم من حوله ولطوله النسبي.



كتب أريكسون :

«ينتهي نمو القدرات العضلية عند الطفل إمكانية التحكم في التصرفات في الإمساك والإخراج ، وتتعكس هذه القدرات على السلوك

الإجتماعي ، فالإمساك يعنى عند الطفل قوة العزيمة ، والإخراج يقترون بالاسترخاء والراحة والتساهل وبالتالي التسامح ، وعلى الطفل أن يتعلم متى يمسك ومتى يرخى في تناسق سوى بين العمليتين ، فقد يلجأ الطفل إلى إمساك فضلات الطعام لفترة أطول من اللازم رافضاً محاولات البالغين في إقناعه بالإخراج ، وقد يفوقه العناد أو الرغبة في لفت نظر الآخرين للحصول على المزيد من الاهتمام إلى التمادي في الإمساك فيتكون لديه أنماط القهر والعناد ، وعلى النقيض من ذلك قد يهمل التحكم الذاتي مما يقوده إلى إطلاق العنان لبعض التصرفات العدوانية ، والتصرفات الاجتماعية غير المقبولة تماماً ، مثلما يدع نفسه يتسخ لكي يثير غضب والدته».

وهنا يبرز دور البيئة في تقوية قدرة الطفل على التحكم الإرادي لا في فضلات الطعام فقط بل في كل تصرفاته ، فأمام الطفل إختياران إما أن يأخذ أو يترك ، أن يمسك أو يرخى ، أن يصمم أو يتنازل. ذلك التدريب على الإختيار ينشئ عند الطفل ما أسماه أريكسون بمرحلة الاستقلال الذاتي أو التحكم في السلوك Autonomy وهي ما تترجمها بالإعتماد على النفس بصورة عامة ، وهذا الإعتماد على النفس إذا تم بطريقة سليمة يقى الطفل من طرفى نقيض:

بكلمة (العيب). ولكن يخطئه المربون إذا لجأوا إلى المزيد من التخجيل الذي لا يوقف السلوك الخاطيء تماماً ، لأن هناك دائماً فترة لا يكون فيها الطفل معرضاً للأعين فيعود إلى نفس السلوك الخاطيء.

أما الشك فهو شقيق الخزي إلا أنه بينما ينشأ الخجل عن شعور الشخص بأنه واقف ومكشوف ، نجد أن الشك يصاحبه إحساس بشيء يختفى وراء ظهره. فنحن نلاحظ أن المنطقة الخلفية من الجسم والتي لا يراها الطفل هي التي تحتوى على الشرج. ولما كانت كثير من العقوبات والانتهارات تتعلق بإخراج فضلات الطعام الذي يعتبره الطفل عملاً سليماً بينما يصفه الكبار بأنه خطأ أو قذاره ، فإن الطفل ينشأ عنده شعور بوجود شيء خطأ وراء ظهره وقد يسبب له إذا زاد عن حده إحدى الأمراض التي تصيب مرضى البارانويا (جنون الإضطهاد) Paranoid Schizophrenia الذي يشعر فيه المرضى بأصوات اللوم أو الإضطهاد تلاحقهم من وراء ظهورهم.

وتأتى هذه المرحلة حاسمة فى حياة الطفل، مؤثرة على مستقبله النفسى والإجتماعى ، محددة للنسبة بين الحب والكراهية ، التعاون والأناية ، حرية التعبير عن النفس أو القهر (Supression الكف) الذى يمنع هذا التعبير

أولهما : قهر الذات الذى ينشئ ضمير متشدد أو شكاك وهذا قد يقود إلى صورة مرضية هي الوسواس القهري Obsessive Compulsive Neurosis يرجعه أريكسون إلى عدم القدرة على تجاوز هذه المرحلة (التثبيت Fixation) بنجاح تام.

أما ثانيهما : فهو الخطر الذى ينشأ من نقص فى التحكم الذاتى ، وهذا يؤدي إلى إحدى رذيلتين ، إما الشك أو الخجل اللتان أسهب أريكسون فى شرحهما ، وتمثلهما صورة الطفل وقد اتسخت ملابسه أمام الأعين ووسط عبارات اللوم والتخجيل. يقول أريكسون:

«إن الخجل أو الخزي shame شعور يحتاج منا إلى وقفه فهو يختلف عن الشعور بالذنب فى أن الأول يأتى من الآخرين أما الثانى فيأتى من الذات. فالخجل يراودنى حين أشعر بنفسى مكشوفة أمام الأعين فى وضع مخز. فحين تغفل الذات أن تبعد عنها الأعين فإنها تلجأ إلى إخفاء رأسها فى الرمال. فبخلاف الشعور بالذنب الذى يأتى (كصوت) تبيكيت داخلى ، فإن الخزي ينشأ من الإحساس (بتفترات) خارجية تشعر الشخص بصغر قامته حين يقف أمام الناس الأقوى منه. والخجل مطلوب لنقل قيم المجتمع كالصواب والخطأ والحرام والحلال إلى الطفل ، حتى يبدأ الضمير فى التكوين عنده وعادة ما يعبر عنه

في الطفولة على تدارك هذا النقص وتقوية عزائمهم وتحقيق استقلالهم الذاتي. أما الذين أنشأت لديهم صراعات هذه الأزمة قهراً أو شكاً أو ضميراً حساساً بدرجة زائدة، فهم يحتاجون إلى مزيد من التوكيدات تساعدهم على الثقة بنواياهم الحسنة ، وإختياراتهم السليمة دون شكوك أو مخاوف.



في الذهوية ، أو الخنوع أو الإستسلام عن ضعف. فإذا ساد الإحساس بالإنضباط دون أن يصاحبه قهر شديد يؤدي إلى شعور بالنقص ينشأ عند الشخص إحساس بنوم بالزهو الذي يصاحب تحقيق العمل ونجاح الإرادة يعطى الطفل قدرة كافية على الانجاز ، أما إذا قل التحكم في النفس ، لدرجة يحتاج معها المرء إلى تدخل السلطة الخارجية لتنظيم سلوكه ، فإنه من المرجح أن ينوم شعور الخجل أو الشك وعدم القدرة على الإستقلال ، وبالتالي يلجأ الطفل إلى التردد في أخذ المواقف ، والشعور بأن شيئاً ما خطأ موجود داخله يلاحقه حتى في فترات الرجولة والكبر».

أما الفضيلة التي تنشأ من نجاح الطفل بمساعدة بيئته الأولى على تجاوز هذه الأزمة فهي **فضيلة الإرادة** أو العزم ويعرفها أريكسون بأنها التصميم القاطع على ممارسة جرية الأختيار مع القدرة على الإمتناع رغم العقبات التي تواجه الطفل من شك ولوم. وبدون الإرادة لا يمكن تقبل القانون أو الضرورة التي تؤيدها سلطة الوالدين وتجعل الإنسان مسئولاً عن قراراته وإختياراته وتصرفاته ، وعلى المربين مساعدة الطفل على غرس الإرادة الحرة الملتزمة وتقويتها حتى تكون النواة الأولى للبناء الأخلاقي للإنسان، وكذلك عليهم مساعدة الكبار الذين لم يتجحوا في تجاوز هذه الأزمة

البيئة تساعد الفرد على النمو

+ القانون كنظام اجتماعي : يعتبر القانون في نظر أريكسون النظام الاجتماعي الذي يساعد الطفل في هذه المرحلة على تنمية فضيلة الإرادة ، وتحقيق التوازن بين الحرية الزائدة وبين القهر والسلبية.

فحين يحاول الطفل إثبات وجوده وتحقيق ما يريد بحريته الذاتية ، فإنه يتعلم أيضاً أن للآخرين حريتهم ومطالبهم التي تتعارض أحياناً مع ما يريد.

فالطفل يتعلم أن هناك سلوك مقبول وسلوك غير مقبول - أشياء مرغوبة أو نافعة وأشياء غير محببة أو ضارة . وينتهي الأمر بما يسميه الكبار (القانون) لتحديد هذه الأمور بصورة عامة. وحين يوضع الشخص الذي يحاكم وراء القضبان فهذا رمز لتحديد الحرية، أما عين القانون الساهرة فتمثله عين الناس الذين يحضرون المحاكمة ، وبهذا التشبيه نفهم أن الطفل يتعلم أن كل شيء مباح أن كانت حريته لا تهدد كرامة أو حرية الآخرين ، وأن القواعد الأخلاقية والقانونية يجب أن تحترم. وقد وضع الناس هذه القوانين في صورة مكتوبة لتساعد الفرد على النمو ، وهي كإشارات المرور التي تساعد على حركة السيارات أكثر مما تحددها. وهكذا تساعد البيئة الشخص على النمو ، ولكن الخطر يقع

حين تصبح القوانين قيوداً فيصبح الشخص مكبلاً بقيود تمنع حركته وتحد من حريته وقدرته على الإنطلاق.

وبين هذين النقيضين - التسبب من ناحية والجمود من ناحية أخرى - يقع الوسط الذي به إعتدال. فيجب على الكبار توفير جو من الضبط والحزم لا يحد الحرية ولا يسمح بالتسبب وإهمال حرية الآخرين.

+ مهام النمو بحسب ها فيجروست :

- ١- التحكم في الأداء الحركي وفي استخدام الحواس.
- ٢- التحكم التام في عملية الإخراج.
- ٣- زيادة القدرة على التعبير عن النفس وفهم الآخرين.
- ٤- الإعتماد على النفس فيما يختص بتناول الطعام وإرتداء الملابس والاستحمام.
- ٥- معرفة الفروق بين الجنسين وأداب الحشمة واللياقة.
- ٦- تكوين صورة مبسطة عن البيئة والمجتمع والكون، ومعرفة كيفية السلوك تجاه الأشخاص والأشياء.
- ٧- تكوين علاقات سليمة مع ذاته ومع الآباء والأخوة والآخرين.
- ٨- تعلم الصواب من الخطأ وتكوين الضمير الشخصي والقدرة على الحكم على الأشياء.



أعنتى بأطفالي ...



أستطيع أن أمشي ...

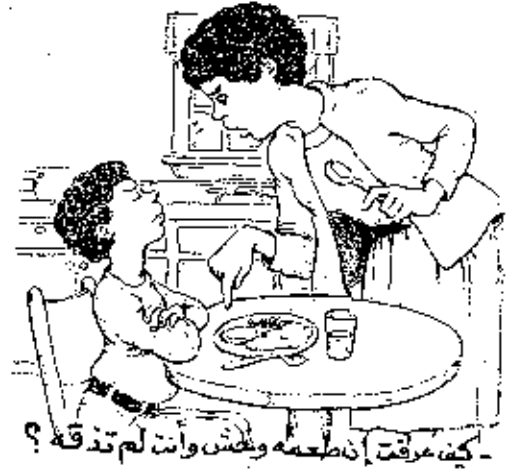


أستخدم المقص .. (غير المدبب)



أغسل أستاذني

تعودوا على إشراف والديهم المباشر على كل أعمالهم ، يعجزون عن أداء أى عمل بمفردهم .



كيف عرفت أن طعامه ونفسه وأنت لم تذوقه ؟

تطبيقات تربوية

١- علم طفلك الإرادة وضبط النفس في سن مبكرة.

على الوالدين تجنب خطئين شائعين :
أولهما : السيطرة والتحكم والحماية الزائدة.

وثانيهما : التسبيح والتساهل واللامبالاه .
١- السيطرة والتحكم : إن بعض أولياء الأمور، خاصة ممن يشعرون بالنقص وعدم الثقة في النفس ، تجدهم كثيرى النقد يهون تصيد الأخطاء ويمارسون السيطرة والتسلط على أبنائهم بطريقة تضعف من إرادتهم .

وليس غريباً أن يشعر الأبناء بهذا القهر وعدم القبول مضافاً إليه إنتقادات المدرسين وسخرية الأقران مما يضعف شخصية الطفل ويقتل مواهبه، كذلك فإن هؤلاء الأطفال وقد

أما الرعاية الزائدة فهي صورة أخرى من صور التحكم والسيطرة ، فالأم التي تمنع إبنتها من إختيار ملابسها لأنها (ما تعرفش حاجة أو لسه صغيرة) تضعف عزيمتها وقدرتها على إتخاذ القرار نون أن تقصد .
والأب الذى يحارب عن إبنة كل المعارك مع الجيران ليثبت للجميع أن هذا الطفل «غالي» يجعل الطفل نون أن يقصد عاجزاً عن الدفاع عن نفسه . والآباء الذين يصرخون معظم وقتهم فى إخبار أبنائهم ماذا يفعلون وماذا لا يفعلون ، يقتلون فى الطفل القدرة على التحكم الذاتى ، حتى حين يلعب الطفل فإنه يسمح هذه الصرخات : لا تمسك المضرب هكذا - إحترس فإن المكعبات ستنتهدم - كم مرة قلت لك كيف تلعب الطاولة - لاحظ ماذا أفعل أنا هذه المرة - إنك لا تستطيع أن تمسك القرشاه ، دعنى أفعل ذلك بدلاً منك .

ب - التسبيح واللامبالاه والتساهل : على الطرف النقيض من الآباء المسيطرين نجد الأب غير المبالي المنصرف ، وكأنه يقول لطفله بطريقة صامته (لا تشغلنى بمشاعبك فأنا لى مشاكلى الخاصة - متى تكبر وترىحنى ؟) والأم المنشغلة بمشاعل بيتها وزوجها وعملها ورعاية والديها ولا تبالى بتهديب طفلها حين

يخطيء ، أو الأم التي تحنو عليه بطريقة زائدة حتى لا يبكي فيسبب مزيداً من الصداق ، هذه الأم دون أن تشعر تحرم الطفل من فرص ذهبية لضبط النفس والتحكم في السلوك. فالتسيب إذن مشكلة مثله مثل القهر والسيطرة تؤخر نمو الإرادة عند الطفل.



٢- الفوائد التربوية للعب

يمتاز اللعب عن باقي الأنشطة الإنسانية بما يعطيه للإنسان من حرية الاختيار. فالطفل ينتقل من لعبة إلى لعبة بطريقة تحقق فرادته. وإن كان اللعب يبدو عملاً غير جاد إلا أنه يحدث شيئاً من الإكتفاء الذي لا يقل في درجته عن أي عمل آخر.

ويمكن أن نلخص فوائد اللعب في ٤ نقاط

هي :

١- اللعب وسيلة استكشافية: فهو يزيد معرفة الطفل بالأشياء التي حوله وحل المشكلات البسيطة.

٢- اللعب وسيلة لتنمية القدرة على الإبتكار والخيال عند الطفل.

٣- اللعب وسيلة لزيادة التسفاعل الاجتماعي : يقوم أثناءه الطفل بالتعرف على الأصدقاء ، ومشاركتهم ألعابهم ، ويتعلم أن يعطى ما يمتلكه من ألعاب. كما يتعلم شيئاً عن الدور الاجتماعي للجنس (كونه ولداً أو بنتاً)، فنجد أن البنات يلعبن بهنوء محتضنات عرائسهن، أما الأولاد فيحملون المسدسات ويقتحمون القلاع بطريقة تؤهلهم للمنافسة عندما يكبرون.

٤- اللعب وسيلة للتفيس : فثناء اللعب يمارس الأطفال كثيراً من المنوعات بطريقة وهمية ، مما ينفس عن قلقهم وصراعاتهم الداخلية دون تهديد خارجي. واللعب يطلق الخيال ويوسع خبرة الطفل ويقلل من مخاوفه، فيتخيل نفسه أسداً مرة وطفلاً رضيعاً مرة أخرى وأماً مرة ثالثة دون أن يكون هناك أية خطورة من هذه التخيلات.

فهل توافقني عزيزي القاريء على أن اللعب بالنسبة للطفل وقت غير ضائع،

٣- الطفل الغضوب :

إن الغضب يعتبر رد فعل طبيعي بل وفي أحيان أخرى لازم للدفاع عن النفس ، ولكن المشكلة تقع في كيفية تعليم الطفل توجيه هذه المشاعر القوية في الإتجاه السليم. وعلى المرين أن يدركوا سبب الغضب قبل أن يسرعوا إلى علاجه ، ولا يتم هذا إلا عن طريق الإستماع للطفل ، وملاحظة سلوكه ومشكلاته والصعوبات التي يواجهها.

وقد حدث يوماً أن أحييت طفلة غاضبة إلى ناظرة المدرسة ، فسألته الناظرة : ماذا فعلت أمس بعد الدراسة ؟ فأجابت : خرجت للنزهة.

- وهل كان معك أحد ؟ نعم

- من ؟ العروسة

- وهل تحدثت إليها ؟ نعم

- عن ماذا ؟ عن والدي. واستمرت

الناظرة في سؤال الطفلة حتى عرفت سبب

غضبها - وهو أن والدتها تطلب منها طلبات

كثيرة ، وتفترض منها سلوكاً مثالياً لا تستطيع

الطفلة أن تقوم به ، فينشأ من ذلك مشاعر

الغضب والشجار مع الزملاء.

وعلى المرين مساعدة الطفل على الحديث

عما يغضبه ، ويمكن أن تصبح هذه العملية

أسهل على نفس الطفل عن طريق ترك الحرية

له للتحدث عن صورة رسمها ، أو في تليفون

لعبة مع صديق وهمي أو رواية قصة عما تفعله

العمر	اللعبة المفضلة للسنوات المختلفة
٥ سنوات	اللعبة الإيهامي (المنزل - السوق - الدكتور - العروسة) الجري - التسلق - الأرجوحة - الرقص الإيقاعي - العجلة الثلاثية - صندوق الرمال - الرسم والتلوين - القص واللصق - المكعبات.
٦ سنوات	المسافة - الكرة - الكوتشينة - تجميع الحجارة وغيرها من الأشياء - التمثيل - شد الحبل - ألعاب التتابع.
٧ سنوات	السيباجة - الكرة - الألعاب السحرية
٨ سنوات	اللعبة الجماعي مع الأطفال من نفس الجنس - المباريات بكل أنواعها - التمثيل - جمع الطوابيع - العملات.
٩ سنوات	ألعاب أكثر تنوعاً - يينزل مجهوداً كبيراً في اللعبة - الرياضة - البتج بوتج - الشطرنج
تقلاً	عن جارفي Garvey ١٩٧٧



لهذه الطريقة حتى أن طفلاً كان يقول لوالدته وهو غاضب : إنه من الأفضل أن أترك هذه اللعبة قليلاً الآن.

هـ - تأكد من أن الطفل يدرك أنك ترى فيه نقاطاً حسنة.

ومن المفيد أن نساعد الأطفال على التعبير عن مشاعرهم بصراحة - إلا أننا نفعل عكس ذلك أحياناً - فكثيراً ما يتحدث الأطفال بصراحة زائفة فنعلمهم دون قصد الرياء. فحين يقول الطفل لشخص كبير (إني لا أحبك) فنحن نقول له بسرعة (لا شك أنك لا تعني ذلك). وهذا التصويب الذي يريح الكبار ، يضر بالصغير إذ يعلمه عدم الإفصاح عن مشاعره والأفضل أن تقول (نعم ، أنت الآن لا تحب فلاناً ، ولكن تذكر أنه أحضر لك الحلوى بالأمس).

واليك بعض النصائح التي تساعد الطفل على التعبير عن مشاعره

- ١- إحترم هذه المشاعر. لا تقل للطفل لا يحق لك أن تشعر بهذا.
- ٢- استمع بانتباه. انتظر حتى ينتهي الطفل ولا تقاطعه بكلمات النصيح.
- ٣- كرر ما قاله الطفل حتى يتأكد أنك فهمته.
- ٤- تحدث معه كما تتحدث مع الكبار.
- ٥- إسأله عن رأيه في المشكله حتى تشعره بأهميته وأهميه مقترحاته.

الدمية. فهذه الطرق تعد أسهل من مواجهة الكبار وجهاً لوجه بما يجول في نفس الطفل من غضب.

ويقترح أندرسون Anderson ١٩٨٢ هذه الإرشادات لعلاج غضب الطفل :

- ١- يجب أن يهدف علاج الغضب إلى فهم الطفل وليس مجرد تصحيح سلوكه.
- ٢- لا تواجه الغضب بغضب مماثل ، ولا تعاقب الطفل بدافع العداوة لأنه لن يفاد من ذلك الموقف.
- ٣- ضع حدوداً لغضب الطفل وإشرح له كيف لا يتجاوزها.
- ٤- أبعد الطفل المخطيء عن الموقف حتى يتحكم في نفسه ، وكثيراً ما يستجيب الأطفال

إن الغضب والغوان لا يعالجا بمجرد التحكم فيهما ، ولكن العلاج الإيجابي ينشأ بتتمية الإتجاهات السليمة لدى الطفل وتذكر منها :

أ- النجاح وتحقيق النفس.

ب- المشاركة وعدم الأناية.

ج- الثقة فى النفس.

د- الإنتماء.

٤- أسئلة الطفل :

والتي كثيراً ما تضايقتنا وتسبب لنا إزعاجاً - خاصة حينما نشكو نحن أنفسنا من إعتلال المزاج أو الصداع أو ضيق الوقت أو الأحباط لأسباب مختلفة ، ونحن غالباً ما نجيب الطفل فى هذه الأوقات بإجابات مثل هذه :
إسال والدتك - لا أعرف - لا داعى للأسئلة -
سأجيبك فيما بعد ...

عزيزى الأب - عزيزتى الأم :

لعلك تدرك أن الأسئلة هى المصدر الوحيد للطفل لإستقاء المعلومات فى عالم يموج بالخبرات والمعارف ، والطفولة وقت تتفتح فيه الفضول كما تتفتح الأزهار ، فلماذا نقتل الأزهار ونحن نريد الثمار التى تنشأ منها ؟
إن عدم إجابة الطفل تسبب له على الأقل أربعة أضرار :

١- الصيرة.

٢- الشك فى محبتك له.

٢- الشك فى استحقاقه.

٤- الرغبة فى البحث عن هذه المعارف من مصدر آخر ربما يقوده للخطأ.

لذا حاول أن تجيب على أسئلة طفلك بطريقة مشوقة جذابة ، استخدم الصور أو الرسوم، إحضر أشياء لتريها له ، استخدم المرح والدعابة ، كذلك استخدم التشبيهات للتبسيط ، تحدث بإختصار وبلغة يفهمها الطفل، وتأكد أنك وضعت لبنه جديدة من قوالب البناء الذى سوف يصنع طفل المستقبل.

٥- كيف يعد أولياء الأمور أولادهم لدخول

المدارس :

يمكن للوالدين تفادى صدمة دخول المدرسة وتذليل أثرها على الطفل عن طريق التمهيد النفسى وإعطاء إحساس بالأمان ، كما يمكن للوالدين :

١- المرور أمام المدرسة ، وإعطاء فكرة مسبقة للطفل أن هذه هى المدرسة التى سوف يذهب إليها .

٢- تدريب الطفل على التحكم فى الإخراج .

٣- تدريب الطفل على كيفية السؤال بوضوح عند الرغبة فى الإخراج .

٤- تدريب الطفل على إرتداء ملابسسه بنفسه بما فى ذلك الحذاء .

٥- معرفة عنوان بيته .

٦- معرفة مبادئ القراءة والعد من

١٠-١

خاصة ، حتى يستطيع الخادم تجاوز مشكلة نقص المفردات التي يستخدمها الطفل ، كما تنشأ الصعوبة من نقص تدريب الخدام وقلة البرامج المعدة لهذه المرحلة ، وعدم مناسبة طرق التدريس التقليدية لهذا السن مما يحتاج إلى تطوير في المبنى ، وإعداد للخدام والبرامج. ولتغلب على هذه الصعوبات نقتراح هذه الأفكار كبعض الحلول :



- تجهيز الترانيم الحركية والدروس التي تسمح للطفل بالأداء العضلي وليس فقط الذهني. وإدماج بعض الألعاب الهادفة داخل الدرس.

- عمل لقاء لأولياء الأمور يصطحبون فيه أطفالهم بينما يدرس الكبار بعض الموضوعات في نوات بقيادة الراعي أو أمين الخدمة أو الطبيب أو الأخصائي.

- تقدم أنشطة الطفل في حجرة أخرى أو في عدة حجرات أعدت سابقاً لهذا اليوم المتميز، وقد ملأت بالألوان والأوراق والصلصال والأنوات الموسيقية والقصص الملونة. ويمكن تكرار هذه المناسبات بطريقة دورية (مرة في الشهر مثلاً).

تطبيقات دينية

١- ينقص كنائسنا الفصول المنتظمة لمراحل الطفولة المبكرة ويعود السبب في ذلك إلى نقطتين رئيسيتين هما :

أ- عدم قدرة هؤلاء الأطفال على الحضور بمفردهم ، فهم عادة ما يصطحبون بواسطة إخوتهم الأكبر إلى فصول أعلى ، كذلك يصعب على بعض أولياء الأمور الحضور خصيصاً لمصاحبة الأطفال.

ب- صعوبة تدريس هذه المرحلة وإحتياجها إلى فصول متسعة معدة بتجهيزات



هناك بالطبع حلول أخرى كثيرة تساعدنا على الاهتمام المركز بهذه المرحلة ، يمكن استنتاجها في إجتماع الخدام بكل منطقة أو كنيسة على حدة. فحبذا لو تم الإلتفات إلى هذه المرحلة الهامة والحرجة.

٢- تأتي العناية الدنيئة بالطفل عاكسة بطريقة غير مباشرة لإيمان الوالدين ، فإذا كان الإيمان بالله مصدراً لمزيد من الثقة بالنفس والشجاعة عند الوالدين فسيعيش الطفل في ظل هذه المبادئ ، وعلى النقيض من ذلك إذا كان إيمان الوالدين يتصف بالقلق واليأس وطلب الانتقام فسوف يستجيب الطفل لهذه المشاعر أيضاً. فعلى الوالدين إذن التمسك بالتدين السليم والثقة المتزايدة في قدرة الله.

اللعب العنيف من سمات هذه المرحلة وهو أكثر انتشاراً بين الأولاد ولكنه شائع أيضاً بين الفتيات.

مشكلة لها حل

ولعلنا نسأل كيف نعلم أطفالنا الانضباط والطاعة والنظام ؟

ينبغي للأوامر أن تكون قصيرة واضحة بسيطة غير متعارضة ، وأن تكون معقولة ، وأن تقال بطريقة إيجابية وليست سلبية ، مصحوبة بالشرح والتبرير والتدريب ويجب أن تعطى واحدة واحدة وتتبعها الفعل ، سواء مكافأة أو عقوبة أو تنفيذ وعد ، دعنا نعطي أمثلة لهذه النقاط واحدة فواحدة.

١- ينبغي أن تكون الأوامر قصيرة :

حاول أن تقسم هذا الأمر إلى أوامر قصيرة :
أغسل أسنانك ووجهك شطنتك وأثناء عودتك من المدرسة احضر معك جلد الكراسيات ولا تنسى احضار بعض الضبز لسانتوتشات الغد.

٢- ينبغي أن تكون الأوامر واضحة :

حول هذا الأمر إلى أمر واضح : لا تنسى الموضوع الذي كلمتك عنه الأسبوع الماضي عليك أن تفعله في أقرب وقت ممكن.

٣- ينبغي أن تكون الأوامر بسيطة :

وكلمة بسيطة تختلف من عمر لآخر. ضع ٣ أمثلة لأمر بسيط
- لسن ٣ سنوات
- لسن ٧ سنوات
- لسن ١٢ سنة

كيف تعلم ابنك النظام والانضباط ؟

الحرية المطلقة شيء لا وجود له. فلو تصورنا أننا قد تركنا الشوارع بدون إشارات مرور أو القطارات بدون مزلقانات فهل هذا يعطى مزيداً من الحرية للناس ؟ طبعاً لا. فالقوانين إذن تزيد من حرية الإنسان ولا تقلل منها فسائق القطار وركابه والمارة الذين يريدون ان يعبروا الطريق يشعرون بحرية أكبر إذا وجدت الإشارات والمزلقانات وكبارى المشاة.

ومع ذلك فنحن جميعاً كباراً وصغاراً نشعر بضغطة القوانين وكأنها قيد في أيدينا. وبالرغم من نفورنا التلقائي من القوانين فإننا يجب أن نلتزم بها ونعلمها لأولادنا.

وقد أجريت تجربة شيقة في إحدى مدارس الحضانة حين نزعنا الأسوار ، وتركنا للأطفال حرية اللعب ، فوجد المشرفون أن الأطفال قد تجمعوا في وسط الحديقة وقد بدا عليهم الخوف من الإقتراب من أطرافها رغم اتساعها ، مما يوحي بأن غياب الأسوار قد حدد حرية الأطفال ولم يزيدها.

فالبيت السعيد هو البيت الذي يضع الحدود وفي عظة لقداسة البابا شنودة الثالث يقول : «أن ضفتي النهر لا يحدده فقط بل يسمحان أيضاً بجريانه وتقدمه بسرعه إلى الأمام وحفظ مياهه من الضياع.»

٤- ينبغي أن تكون الأوامر مفهومة :
حول هذا الأمر إلى لغة مفهومة لطفل
السابعة : لأن مركز الثقل يخلت حين تحمل كل
هذه الأشياء فإن الجاذبية الأرضية سوف
تعاكسك وتكون العواقب وخيمة.

٥- ينبغي أن تكون الأوامر غير متعارضة:
اكتشف وجه التعارض في هذا الأمر :
تعال هنا الآن - افتح يدك حتى أضربك
- لا تبكي.

٦- ينبغي للأوامر أن تكون مصحوبة
بالتدريب :
مثال : تنظيم الملابس في الدولاب ، ضع
أمثلة أخرى

٧- ينبغي أن تكون الأوامر معقولة :
لماذا يعتبر الأمر هنا غير معقول ؟
قد وضعت آيس كريم في الثلاجة وغير
مسموح باستعماله حتى الأسبوع القادم.

٨- يجب أن تقال الأوامر بطريقة ايجابية:
حول هذه الأوامر بتغيير طفيف في اللغة إلى
أوامر إيجابية :

٩- ينبغي للأوامر أن تعطى واحدة
فواحدة :
رتب هذه الأوامر حسب أولويتها لطفل
الخامسة : الأكل بالشوكة - لبس الحذاء - أن
يقول من فضلك - التحكم في الإخراج -
توضيب الملابس - الصلاة قبل النوم.

١٠- يجب أن تكون الأوامر متبوعه
بالفعل:
تكلّم مرة ثم إفعل - نفذ وعدك أو عقوبتك
أو مكافئتك بعد القاء الأمر مباشرة . ماهي
أهمية ذلك ؟

مثال لا تقف
لا تلعب في الصلاة
لا تضيع الوقت
أن ما تقعله عيب
لماذا لم تقل من فضلك ؟

١١- يجب أن تكون الأوامر متبوعه
بالفعل:
تكلّم مرة ثم إفعل - نفذ وعدك أو عقوبتك
أو مكافئتك بعد القاء الأمر مباشرة . ماهي
أهمية ذلك ؟

١٢- يجب أن تكون الأوامر متبوعه
بالشرح والتبرير : عدد الفوائد التي نجنيها من
شرح وتبرير الأوامر كما في المثال التالي :

تدريب لمجموعات الدراسة :

يسهل على المجموعات التي تقوم بقراءة هذا الكتاب عمل لقطات تمثيلية لتدريب الدارسين على إلقاء الأوامر الجيدة للطفل ، ويمكن لمنسق النورة توزيع هذه الأوامر الإحدى عشر كل أمر على اثنين من الدارسين (أو كل أمرين إذا كان العدد غير كاف) ثم يطلب منهم تصحيحه وتمثيله ، ويطلب من الحاضرين التعليق المناسب.



أفضل الطرق لإفساد طفلك

هذا التدريب يجعلك أن تتأكد من موقفك في التربية ، فربما تكون دون أن تقصد سبباً لتمسك الطفل بأفعال أو عادات بغيضة ، ضع درجة لكل إجابة حسب التدرج التالي :

١- نعم بالتأكيد ٢- ربما نعم ٣- غير متأكد ٤- ربما لا ٥- لا بالتأكيد.

- ١-٢-٣-٤-٥ عندما يصرخ طفلك طائفاً بعض الحلوى قبل الغذاء فتقول له سأعطيك هذه المرة فقط. ١-٢-٣-٤-٥
 - ١-٢-٣-٤-٥ يتطوع طفلك لمساعدتك في غسل الأطباق فتقول له شكراً سأعملهم بنفسى اليوم لأننى مستعجلة. ١-٢-٣-٤-٥
 - ١-٢-٣-٤-٥ ذهبت للسوق مع ابنك فوجدتته يسير ببطء فحلمتته وسرت به. ١-٢-٣-٤-٥
 - ١-٢-٣-٤-٥ تأخر طفلك في إرتداء ملابسه حتى فاته جرس المدرسة ، فذهبت به إلى المدرسة للإعتذار. ١-٢-٣-٤-٥
 - ١-٢-٣-٤-٥ بكى طفلك لكى لا ينام مبكراً ، وفى نفس الوقت زارك أصدقائك وكان صراخه يسبب إزعاجاً وإحراجاً فتركته ليقوم من السرير بعض الوقت. ١-٢-٣-٤-٥
 - ١-٢-٣-٤-٥ لا يأتى طفلك عندما تناديه إلا عندما تهدد وتغضب وتصرخ. ١-٢-٣-٤-٥
 - ١-٢-٣-٤-٥ تحود طفلك أن يرد عليك رداً غير مهذباً فكانت تعنفه قائلاً كيف تجرؤ أن ترد هكذا ، ولكنه يستمر فى نفس الردود. ١-٢-٣-٤-٥
- كلما زادت مرات إجابتك برقم ٥ وقلت برقم ١ فمعنى ذلك أنك تسير فى الاتجاه السليم.

أفضل الطرق لتدريب طفلك :

١- التعامل مع الطفل حين يخطيء
موضوع حساس للغاية، فحين يتسخ الطفل ،
أو لا يستطيع التحكم في الإخراج ينبغي توجيه
نظره إلى ذلك بشيء من الحزم دون التخويف
أو التوبيخ، يجب على الوالدين تجنب استخدام
هذه العبارات :

٤- أخط الطفل ببسطة غنية بالرسوم
والألوان والكتب والألعاب بقدر الإمكان ، ولا
تنتظر حتى يصل الطفل إلى سن السادسة
حتى يبدأ التعلم. حاول استخدام الإمكانيات
الموجودة في البيئة.

+ أنت وحش.

+ أنت مش نظيف. + إبعد عني.

+ بابا يسوع ها يزعل منك.

وعليهم استخدام العبارات التالية :

+ كدة غلط. + قول لماما تساعدك.

+ أحبك تفضل تضيف.

وقد رأينا كيف أوضح أريكسون أهمية
وبدقة هذه الموضوعات.

٥- إحرص على قضاء وقت كاف مع
الطفل ، بحيث لا تكون في هذا الوقت مشغولاً
بتليفونات أو كتابة خطابات أو قراءة جرائد.

٢- لكي تساعد الطفل على تنمية القدرة
على التحكم في النفس ، وخاصة التوافق
العضلي والعصبي، دعه يمسك القلم والمعلقة
والفرشاة والمنشط ، ويحاول جاهداً لبس الحذاء
بنفسه .. أئخ ، حتى تنمو لديه قدره على
الانضباط والتصرف المسئول في المستقبل.



٣- إحك للطفل قصصاً غير مخيفة ، لا
تنتهي بالعقاب، أو الحوادث أو الأخطار ، وعلمه
عن طريق هذه القصص الأشياء التي تريده أن
يتعلمها.

٣- إحك للطفل قصصاً غير مخيفة ، لا
تنتهي بالعقاب، أو الحوادث أو الأخطار ، وعلمه
عن طريق هذه القصص الأشياء التي تريده أن
يتعلمها.

أتركوني أحاول

المبادأة × الشهور بالجنب

مرحلة الطفولة المتأخرة (سن المدرسة)

من 6-9 سنوات

هذه الآيات إلى أي شيء تشير ؟

+ «أما يسوع فكان يتقدم في الحكمة والقامة والنعمة أمام الله
والناس»
لوقا : ٢ : ٥٢

+ «توسع خطواتي حتى فلم تتقلقل كعباي»
صم ٢٢ : ٢٧
+ «رب الولد في طريقه فمتى شاخ أيضاً لا يحيد عنه»

أم ٢٢:٦٦

+ «دعوا الأولاد يأتون إليّ ولا تمنعوهم لأن لمثل هؤلاء ملكوت
السموات»
مت ١٩ : ١٤

+ «الحق أقول لكم إن لم ترجعوا وتصيروا مثل الأولاد فلن
تدخلوا ملكوت السموات»
مت ١٨ : ٣

+ «أدب أبك لأن فيه رجاء ولكن على إمامته لا تحمل نفسك»
أم ١٩ : ٨



+ الواجب المدرسي تدريب أم تأديب.
+ سلوك الأبناء وتوقعات الوالدين.

هذا الفصل يناقش

صورة شخصية هايدى

تطبيقات دينية

+ العمل على تقوية الإرادة ، الأنشطة التي تقود إلى تعلم المبادأة.

مشكلة لها حل

+ التشجيع أم العقوبة.

تدريب

+ متى تعاقب الطفل ؟
+ تجاهل السلوك الخاطيء.

المبادأة في مقابل الشعور بالذنب

+ يريد الطفل في سن المدرسة أن يقوم بعمل أشياء كثيرة بمفرده ، وهو يستطيع أن يفعل ذلك، ولكنه قد يتسبب في بعض الأخطاء التي تسبب له شعوراً بالذنب.

البيئة تساعد الفرد على النمو

+ المثل الأعلى كنظام اجتماعي.
+ مهام النمو بحسب هافيجرست.

تطبيقات تربوية

+ خلص طفلك من الشعور الزائد بالخوف.



هايدي

كنت مدرسة تقول :

هايدي طفلة جميلة في السابعة من عمرها ، واسعة العينين خفيفة الظل ، ذات ابتسامة شيقة تظهر سنتان مفقودتان من فكها العلوي ، وهي تمتاز بالضحك ، وقد إنتقلت بها لأول مرة حين إنتقلت من السنة الأولى إلى الثانية الابتدائية ، وهي مملوءة حركة وحيوية ، حتى أن ملابسها تتسخ في دقائق معدودات. وطالما تعجبت أثناء

حياتي كمدرسة من هؤلاء الصغار الذين يأتون من منازلهم بقليل من المعرفة أو الخبرة و سرعان ما تجدهم يقرأون القصص بطلاقة ، ويكونون العلاقات مع غيرهم من الأطفال. وإن كانوا لا يحبون الطفل الأثافي والذي يصر على رأيه أو الذي لا يفهم اللعب بسرعة.

وهايدي تهوى المناقسة مع زملائها في اللعب وفي الدراسة ، وهي كثيرة الأسئلة متوقدة الذكاء ، كثيرة التفكير ، شغوفة بما يدور حولها. وهي أيضاً لا تمل من الكلام ، وهي تتكلم حتى حين لا يستمع إليها الآخرون ، وكانت جهاز راديو صغير قد ضببت موجاته على «تشغيل».

أما من الناحية النفسية فهي سريعة البكاء ، تبكي أحياناً غاضبة أو منطوية ، وأحياناً أخرى تجدها سعيدة للغاية ، وأحياناً تشتكي زملاءها لأنهم نقلوا منها الواجب أو أخذوا منها القلم ، كما أنها كثيراً ما تغيظ زملاءها أثناء اللعب أو تسخر منهم.

وقد تعلمت هايدي بعض القواعد الأخلاقية والنظام ، ولكنها تحتاج إلى تذكير. فأطفال المرحلة الابتدائية شخصيات جذابة ، تدهش الوالدين ، وتتغير كل يوم ، يحبهم أخواتهم ولكنهم عليهم أن يحتلوهم أيضاً. أما بالنسبة لمدرسيهم فهم أطفال يريدون التعلم بكل وسيلة ممكنة ، وعلى المدرسة أن تكون أماً ثانية وصديقة وقاضية وحكم في المباريات ومعلمة ، وعليها أن تتسلح بالصبر ، ولكنها بلا شك تشعر باكتفاء وسعادة غامرة في التعامل مع هؤلاء الصغار.



فكر معنا

- ١- أكتب قائمة بالمهارات التي يتعلمها الطفل من سن السادسة إلى التاسعة.
- ٢- قم بعمل مقارنة بين طفل في الرابعة وبين طفل في الثامنة من حيث : النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي والديني.
- (ضع في ذهنك صورة طفل معين تعرفه لتساعدك على الإجابة).

تمتاز فترة الطفولة المتأخرة بأنها فترة تعلم المهارات الأساسية في الحياة ، فالطفل يتعلم مهارات الحركة والكلام ، وكذلك تزداد علاقته الإجتماعية داخل الأسرة وخارجها ، كما يتعلم القواعد والقيم والطقوس ، ولذا فإنك تجده كثير الأسئلة بقيق الملاحظة حاضر

البديهة باستمرار.

وهو في كل ذلك يبدو مدفوعاً برغبة ذاتية في التقدم نابعة من الاستقلال والاعتماد على النفس الذي حصل عليه في المرحلة السابقة، فهو يريد أن يحاول ويجرب وينجح ويفشل ويفعل كل شيء بمفرده، ولكن الطفل في هذه المرحلة لا يزال يتمتع بخيال خصيب ويستغرق في اللعب الإبهامي بلا شبع.

فإذا مل الكبار من أسئلة الطفل المتزايدة واستهزؤا بخياله واعتبروا ألعابه سخيفة ، أو ضجوا من حركته التي لا تهدأ ووصفوه بأنه «شقي» و«عفريت» فإنه يشعر بكثير من الذنب ويتوقف عن المحاولات. وتخبط لديه نوافع المبادأة.

المبادرة مقابل الشعور بالذنب

كتب أريك أريكسون :

« تتفتح مع كل مرحلة من مراحل النمو طاقات جديدة لدى الطفل ، وتشكل هذه الطاقات أملاً جديداً ومسئولية جديدة. وهذا ما يحدث في مرحلة المبادرة initiative حين يبدو الطفل متميزاً ، وأكثر نشاطاً وألطف معشراً. وهو يملك فائض من الطاقة يسمح له بأن يتخطى أى فشل يعترض طريقه ، ويحاول الوصول إلى ما يريده رغم الصعوبات والمخاطر أحياناً.

والمبادرة صفة تضيف على صفة التحكم فى النفس Autonomy طابع الإنجاز والتخطيط والتصويب نحو الهدف ، برغبة فى النشاط والحركة والأداء ، ، بينما نجد أن التحكم فى النفس صفة سلبية تأخذ طابع الاستقلال والاحتجاج السلبي».



وقد أحسن أريكسون باستخدامه كلمة المبادرة initiative التى تستخدم بكثرة لوصف المشروعات التكنولوجية وكذلك فى الحروب العسكرية ، فالذى يأخذ زمام المبادرة يفوز فى السوق الصناعية والتجارية أو ينتصر فى الحرب.

ونلاحظ أن هذه المرحلة تأخذ أسمائها بحسب أوصاف فرويد ، مثلها مثل كل المراحل، من إستعارات من الحياة الجنسية للفتى أو الفتاة. فقد أسماها فرويد ، المرحلة القضيبية وغطها الأساسى الهجوم والقهر والغزو فى الفتى ، والأصطياد والخطف والجذب والتودد فى الفتاة. وبنى هنا مرة أخرى التعميم والتطوير الذى أضافه أريكسون لكى يخلص نظرية فرويد من طابعها الجنسى ألبحث فى وصف الدوافع البشرية.

يقول أريكسون : «إن العقبة التى تعترض النمو فى هذه المرحلة هى الشعور بالذنب ، فالأفكار التى تطرأ على عقول الطفل ، والأعمال التى يقوم بها فى غمرة نزواته ، ومتعته الحركية التى يستمتع بها لأول مرة خاصة ، حين يفرط فى العدوان و«الشقاوة»، واللعب السريع - كل هذا يعرضه لكثير أو قليل من الشعور بالذنب ، خاصة إذا ما تسببت حركته فى كسر زجاج النسافة أو أى خسارة أخرى.

من شيء فإن المبادرة عند الطفل يعترضها خوف دفين - كان فرويد أول من اكتشفه - يجعل الطفل يحجم تلقائياً عن الإنجاز.

وظيفة المربين تتلخص في تهيئة الجو النفسى والاجتماعى المناسب الذى يقلل من الشعور بالذنب والخوف من العقوبة ، كما يجب أن يشجعوا الفتى ، والفتاة على وجه الخصوص، على الإنجاز رغم ما يحف به من مخاوف الفشل أو التعرض للعقوبة أو استياء الآخرين.

نشأت سيدة في وسط دينى ، ولكنها تحكى لنا عن خبرة أليمة رافقتها منذ نعومة أظفارها : فقد كانت كنيسة الحى تحتوى على صورة معبودة تعلقو القبة الشرقية فيها ، وهى عبارة عن مثلث بداخله عين تشير إلى عناية الثالوث الأقدس بنا . وكانت الأم وهى تصطحب فتاتها فى الخامسة من عمرها تشير إلى هذه الصورة وتقول لها (إن الله يراك) بلهجة شديدة. وحين كانت الفتاة تخطئ كانت تتذكر تلك العين الكاشفة وتشعر بذنبها يتضاعف ، وهذه الطفلة (وهى تلك السيدة التى حكى القصة) كتبت مبينة كيف أن ملاحظات الأم حولت صورة العناية الإلهية إلى صورة لبت الخوف فيها.

فى مرحلة الاعتماد على النفس يغار الطفل من أخيه الأصغر ، الذى يحظى بكل إهتمام فى الأسرة ، فلا يترك له سوى الإعتداع على النفس، أما فى مرحلة المبادرة فالفتى يغار ممن يكبرونه من المنافسين لأنهم يتفوقون عنه فى القدرة العقلية والعضلية ، ولا غرو فى ذلك فالطفل يريد أن يحظى بكل الإمتيازات وحده ، فإن فشل فى ذلك فهذا يقوده إلى الإنطواء والشعور بالذنب والقلق. وكثيراً ما يستغرق الطفل فى أوامه متخيلاً نفسه أسداً أو عملاقاً، ولكنه فى نفس الوقت يحلم بالهرب فى الأوقات التى يشعر فيها بالخطر ، فكل إقدام يخطط له الطفل يصاحبه إحجام يفرضه الحذر ومخاوف الطفل وتهديدات الكبار.

ولم يكن أريكسون أول من يتكلم عن تلك المخاوف ، فهو كما قلنا سابقاً ينسج على متوال فرويد قبل أن يطور نظريته، فلمعلمه إذن فضل السبق. وقد تكلم فرويد عن (عقدة الإخصاء Casturation Complex) التى أوضح فيها بإسهاب المخاوف التى تواجه الفتى وقد إكتشف حديثاً أعضاء التناسلية. فبينما يتلذذ بهذا الإكتشاف وسط متعة العبث بأعضائه ، يتعرض لتهديدات الكبار بالإخصاء أو البتر إذا لم يكف عن هذا الفعل. كذلك تتوهم الفتاة أن الإخصاء وقد تم لها فعلاً حين تكتشف الفرق بينها وبين أخيها. ومهما كان

أما (سارتر) فقد حكى قصة مماثلة في الحديث عن سيرته الذاتية مؤداها أن مربيته كانت تنتهره حينما كان يقوم بحرق سجاده في أحد لحظات لهوه البريء ، ويقول أنه شعر بالله في هذه اللحظة وكأنه ينظر إليه ، ومنذ تلك الساعة لم يدع الله ينظر إليه ثانية إذ صار ملجأً. والقصة لا تحتاج إلى تعليق ، سوى أن نقول أن الشعور بالذنب قاد هذا المفكر الكبير إلى نتائج وخيمة إنعكست ليس فقط على حياته بل على أجيال كثيرة من الشباب الذين إعتنقوا مذهبه الإلحادي.

على أن أريكسون يضيف على شرحه لهذه المرحلة نقطة هامة جديدة وهي أن القهر أو الكف الذي يحدث إذا ما تجاوز نشاط الطفل العضلي والعقلي - سواء بالحركة أو بالتخيلات - حدوده المشروعة لا ينشأ من الخارج فقط ، فليست الأم أو المربية أو الكبار هم الذين يشعرون الطفل بالذنب إذا ما أخطأ أو تخيل القيام بأعمال خاطئة، إنما هناك ضمير داخل النفس أسماه فرويد بالأنا الأعلى (Super - ego) هو الذي يقوم بتقنين سلوك الإنسان.

وقد أوضح أريكسون أن الضمير ينشأ في هذه السن المبكرة بتأثير البيئة كصوت داخلي يعتبر نواة الأخلاق ، ولكن أريكسون

يقول :

«إن كانت نشأة الضمير تعد إنجازاً عظيماً ، إلا أن هناك خطر من أن يحمل هذا الضمير بأتقال عسرة الحمل إذا كان الأبوان حريصين على التربية ومتشددين أكثر من اللازم ، مما يجعل الطفل يتمسك بالحرف لا بروح القانون. وبهذا ينشأ الضمير عنيقاً عديم المرونة يجبر الطفل على قهر النفس -Over-control والإحجام الذي يصل إلى حد الإعاقة، ويصبح الطفل خانعاً مطيعاً طاعة حرفية أكثر مما يريده الوالدان ، أو على العكس قد ينشأ الطفل متذمراً حين يرى والديه أنفسهما يكسرون القوانين التي ينادون بها.

أما المشكلة الأعظم فهي طرف النقيض الآخر حين يصبح الضمير ضامراً ناقص التكوين، حتى أنها تعد المأساة الكبرى للإنسانية إنها تسير إلى مرحلة التضوج بضمير طفولي.

أما القضية الإنسانية التي تتكون عند الطفل في السن من السادسة فهي العزيمة وقد عرفها أريكسون بأنها الجراءة على تصور وتحقيق أهداف ملموسة تحت إرشاد الضمير، دون خوف من الشعور بالذنب أو الوقوع تحت العقوبة.

وتوفر البيئة للطفل صورة المثل الأعلى كنظام اجتماعي. وسواء كان هذا المثل الأعلى واقعياً أو خيالياً فإنه يعمل كنموذج يحتذى به الطفل الناشئ. فالراعي يعطى لإبنته سهماً صغيراً وقوساً ويدربه على الدفاع عن القطيع. أما المجتمعات المتقدمة فهي تقدم للطفل صوراً متعددة للشخصيات التي يحتذى بها ، ويتعلم منها المهارات التي تقوده إلى تخصصاتها ، فهناك الطبيب والمهندس والعالم والمخترع والفواص والشرطي ، ولكل نموذج مهارات معقدة خاصة يتقنها ويتعلمها.

وقد أوضحنا سابقاً أن الفضيلة التي تنشأ في هذه المرحلة هي "العزيمة" وهي القدرة على تصور وتحقيق أهداف ملموسة ومحددة ، ونرى هنا كيف تساعد البيئة الطفل على تحقيق ذلك ، بأن تضع أمامه صورة البطل أو النموذج الذي يحتذى به.

ومثل اللعب هكذا التمثيل ، فالتمثيل في رأي أريكسون هو وسيلة فعالة. فعن طريق التخيل والإسقاط يستطيع الشخص أن يرى ويسمع صوت صراعاته الداخلية والخارجية بصورة يمكن التعبير عنها وإختبارها. والدراما المؤثرة أو الناجحة تستطيع أن تهزنا حتى الأعماق ، فبالرغم من أننا نعرف أنها «مجرد تمثيلية» إلا أننا نتأثر بها لأنها تكثف الزمن

ويتضح من هذا التعريف أهمية هذه المرحلة المبكرة في تكوين قيم الكبار ، وتسليحهم بالعزيمة والقدرة على تحقيق أهدافهم ، بل وتحقيق نواتهم وهويتهم.

البيئة تساعد الفرد على النمو

+ المثل الأعلى كنظام اجتماعي :

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من خيال الطفولة المبكرة إلى بداية الدخول إلى واقع الكبار، ومن اللعب الإيهامي إلى العمل الإيجابي، ومن أحلام اليقظة إلى الفعل.

على أن هذا الانتقال يتم تدريجياً. فأريكسون يرى أن اللعب بالنسبة للطفل يقع مقام التخطيط والتفكير بالنسبة للكبار. فعالم الخيال بالنسبة للطفل هو عالم تجريبي فيه تبسيط للواقع ، واستكشاف للوسائل الناجحة التي تصحح فشل الماضي ، وفيه أيضاً إختبار للتوقعات والأحلام على ضوء الواقع.

إن الطفل الذي يلعب رجل الفضاء أو السوبرمان أو بابا وماما ، يجرب الواقع ويختبر الطموحات ويكتشف الإمكانيات المتاحة والمستحيلة ، وينتقل من خلال عالم اللعب - الذي هو واقع تجريبي مرن - إلى عالم الحقيقة.

٣- تكوين صورة شخصية متكاملة
مستقلة للنفس.

٤- تعلم بعض القواعد عن نوره الجنسي
في المجتمع كولد أو بنت.

٥- تعلم المهارات الأساسية للكتابة
والقراءة والحساب.

٦- تحطى الروابط الأسرية والتحرر منها
تدرجياً ، في طريقه لتنمية الاستقلال الذاتي
والذي يبدأ بدخوله المدرسة.

٧- تنمية الضمير والوص الأخلاقي
والقدرة على التمييز بين الصواب والخطأ.

والمكان ، فهي لذلك واقع مركز يمس الإنسان
بصورة فردية لا يتحملها ، كما يجعله في نفس
الوقت يشارك الآخرين بصورة ما بطريقة
عامة، فالبطل خيالياً كان أو واقعياً هو نموذج
يحدده الواقع وتجسمه الدراما الهادفة لمنفعة
الضمير الناشئ.

أما الخطر الذي قد يحدث فهو زيادة
التوحيد بين الطفل والبطل ، فيحدث تقمص
يحدد من شخصية الطفل ويحد من خياله
وقدرته على الإبداع.

وبين هذين النقيضين - البطل الخيالي
والتقمص الزائد - تقع الصورة المعتدلة وهي
المثل الأعلى الذي تقدمه البيئة وتساعد به
الطفل على النمو.

+ مهام النمو بحسب ها فيجربست :

إن مهام النمو في هذه المرحلة تتجه
أساساً نحو ثلاث نقاط رئيسية لتعامل الطفل
مع العالم الخارجى. هذه النقاط تشمل ثلاثة
اتجاهات «اجتماعية ، جسمانية ، عقلية». ولذا
فمهام النمو في هذه المرحلة تتحدد في :

١- إكتساب القدرات الإجتماعية
والجسمانية والتي تتطلبها الألعاب والرياضات
العادية.

٢- يتعلم كيفية تكوين صداقات والتعامل
مع الرفاق.

تطبيقات تربوية

١- خلص طفلك من الشعور الزائد بالخوف



يعتبر الخوف الزائد من الأشياء المدمرة لنفسية الإنسان سواء كان كبيراً أو صغيراً ، لكن الأطفال يبالقون في الشعور بالخوف نظراً لتساع ملكة الخيال لديهم. ومن الأخطاء التي يفعلها الكبار إنكار مخاوف الطفل على أنها وهمية أو غير حقيقية.

يوافقون على مشاعرهم الحقيقية. أما الخطأ الآخر الذي يقع فيه المرين فهو الإستهانة بهذه المخاوف ، فضحكة السخرية لا تقلل من الخوف بل إنها بدلاً من هذا تقلل من ثقة الطفل في نفسه. فحين نقول : «ماذا يخيف في الظلام؟» أو أن «هذا حلم لا حقيقة» فإن الطفل يشعر بالخذل من مخاوفه. فإذا أطلق على الطفل لقب (البيان أو العيل) فإن هذا يقلل من متانة علاقته بالكبار الذي يحتقرون مشاعره ، في وقت يحتاج فيه إلى تقوية هذه العلاقة التي تمدد بالأمان. أما المناسبة فتحدث عندما يتعلم عدم الإفصاح عن مخاوفه ليتجنب النقد والسخرية ، فيتوكل عنده الكبت والإحباط. ويكون العلاج بالإعتراف بمشاعر الطفل ، بل والأكثر من ذلك فإن الكبار يستطيعون التعبير عن مخاوفهم الخاصة وكيف يتغلبون عليها.

ولعل الطفل يلاحظ أنه بالرغم أن الأم تصر على أنه لا يوجد خطر في الظلام ، إلا أنها تفضل عدم الخروج بعد العشاء ، وتقوم بإغلاق قفل الباب بالليل مع ترك لبة صغيرة مضاعة !

فمصارحة الأطفال إذن أفضل الطرق لجعلهم لا يخزون من الإفصاح عن مشاعرهم. ولعل الفرق بين الطفل والكبار هو إختلاف

أخذ أحد الوالدين إبنته إلى حديقة الحيوان فكانت تخاف من الأسد وهي تصرخ بشدة ، ولكن والدها رفعها لأعلى قائلاً : «أنظري كما قلت لك من قبل ، إنه محبوس» ولكن الطفلة إستمرت في البكاء بينما يؤكد لها الأب أنه ليس هناك سبباً لهذا الخوف! إن أسوأ ما يحدث هو أن يشعر الأطفال أن والديهم الذين لديهم السلطة والمعرفة لا



مصادر القلق والخوف ، كذلك كثرة مصادر
الخوف عند الكبار عنها عند الصغار.

فالصغير يخاف من : أما الكبير فيخاف من :
- الظلام . - الشيخوخة والمرض
- الوحدة . - إحتقار الآخرين .
- بداية المدرسة . - الإمتحانات .
- الحيوانات ... إلخ . - الوفاة والسرطان .
- نهاية الشهر ... إلخ

أداء الواجب المنزلي ، فيقبل عليه بسعادة
ويرغبة في الإنتهاء منه ، ويشعر بمساعدة
والديه في ذلك . من المفيد أن تعود الأم نفسها
أن تسأل طفله: كيف كان اليوم الدراسي ؟
وتستمع باهتمام للمشكلات التي قد تبرز
صغيرة ، ولكنها تؤثر في نفسية الطفل تأثيراً
كبيراً .

وبالتالي فإن الحل الأمثل لمشكلة الخوف
عند الطفل هو مشاركته فيها ، والاستماع إليه
حين يعبر عنها . دون إنتقاد أو سخرية ، فلا
يضطر الطفل للتظاهر بالشجاعة حتى يحصل
على تأييد الوالدين ، ولا يضطر لأن يكبت
مشاعر الخوف داخله فتزداد حدة المشكلة .

وغني عن القول أن الطفل لا يستطيع أداء
الواجب المنزلي بينما عينه الأخرى تتابع
التليفزيون ، وأذنه تستمع إلى صوت الحوار
الحاد أو الخناق ، فتهيئة الجو المناسب إذاً هي
الخطوة الأولى . أما الخطوة الثانية فهي تدخل
الوالدين في مساعدة الطفل في حل الواجب ،
وهذه ينبغي أن تتم حين تكون مطلوبة فقط ،
وبعد أن يحاول الطفل بنفسه حتى لا ينشأ
الطفل معتمداً اعتماداً زائداً على الوالدين .

٢- الواجب المدرسي تدريب أم تأديب ؟

سؤال : هل يجب على الوالدين مساعدة
الأبناء في أداء الواجب المدرسي أم لا ؟
لا شك أن تهيئة الجو المناسب للطفل
للإستذكار يعتبر واجباً أساسياً من واجبات
الوالدين . فالطفل بعد المدرسة يحتاج إلى وجبة
ساخنة ولسنة الحنان مع بعض المناقشة الودية ،
وإن أمكن بعض المرطبات أو الترفيسه أو
الدعابة ، يتم بعد ذلك تشجيعه على البدء في

٣- سلوك الأبناء وتوقعات الوالدين

على الذين يعملون مع الأطفال أن يحترمواهم ويشعروا نحوهم بالإعجاب والتقدير ، وعليهم ألا يخفوا عنهم هذا الشعور لأنه يزيد من وفاقهم على النجاح فالأطفال يتصرفون بحسب ما يتوسمه ويتوقعه الآخرون منهم. ولكن هذه التوقعات لا يجب أن تكون غير منطقية أو مبالغ فيها.

والتدريب التالي يساعدك على أن تجعل توقعاتك قريبة من الواقع وإن كانت يجب أن تكون أعلى منه قليلاً ، هناك إذاً نوعان من الوالدين :

والد لديه توقعات واقعية (تدل على محبة والديه غير مشروطة)	والد لديه توقعات غير واقعية (تدل على محبة والديه مشروطة)
<ul style="list-style-type: none"> - يقبل إمكانيات الطفل. - يساعد الطفل أن يفعل ما يستطيع عمله. - يقبل الفشل ، ولكنه يساعد الطفل على معرفة الأسباب التي تؤدي إلى النجاح. - يكافئ على الجهد المبذول. - يوجهه من خلال اهتمامات الطفل وإمكانياته . - الطفل محبوب لذاته. - يقيس النجاح بالسعادة والقبول الاجتماعي والإتقان بحسب مستوى الطفل. - يقبل الطفل إذا عرف خطأه واعتذر. - حين يلعب الطفل فإنه عادة ما يتسخ ويصاب بجدوج: - يتصرف الطفل كطفل في بعض الأحيان. 	<ul style="list-style-type: none"> - ينتظر من الطفل أن يكون عبقرياً. - يجهد الطفل بالعمل الشاق. - يلوم الطفل على الفشل. - يكافئ على النجاح. - يجبر الطفل على أن يصبح كما يريد الوالدان . - يقارن بشدة بين النجاح والفشل ، الطفل محبوب إذا رفع رأس الأسرة وغير مقبول إذا جلب على الأسرة اللوم. - يقيس النجاح بالميزات الفكرية والجسدية. - يطلب من الطفل أن يسلك مثل قديس. - ينبغي لطفلنا أن يكون دائماً في غاية النظافة. - يقاس الطفل بمعايير الكبار السلوكية.

تطبيقات دينية

للطفل مبادئ أساسية في التربية الدينية كذلك فإنه يحسن أن تقوم التربية الكنيسة بتغيير طرق التدريس فيها لتسمح للطفل بمزيد من المبادرة والمشاركة وممارسة الأنشطة الحرة كالتمثيل والأشغال اليدوية ، وتدريب الطفل على المسئوليات الصغيرة لزيادة قدرته العملية على الأداء وذلك لمعادلة ما قد يحدث في المنزل من تثبيط لهم عند الطفل.



١- يرى أريكسون أن الضمير يتكون في هذه المرحلة ، وتقع المسئولية العظمى على الآباء في تغذية هذا الضمير بون تسيب أو قهر زائد للنفس ، وذلك بتشجيع الطفل حين يأتي الصواب فتعرفه أنه محبوب ومقبول. ولكن يجب بالطبع تعليمه وتوجيهه حين يخطئ ، ومعاقبته إذا كرر الخطأ بون أن تفقده - ونحن نفعل ذلك - نفس الشعور بأنه محبوب ومقبول ، فيتمو عنده الضمير سليماً بون زيادة أو نقصان.

وإن كان الضمير يتمو في هذه المرحلة ، إلا أنه يظل معتمداً على قيم الكبار ومدحهم وذمهم، فما يرضى الكبار صواب - ويرجع ذلك إلى أن الضمير «الشخصي» لم يتكون بعد عند الطفل مما يلقي بمسئولية كبيرة على الوالدين.

٢- إن الأطفال في هذا السن متدينون ومحبون للكنيسة ومتجاوبون معها ، وهم يفرحون للترنيمات والصورة والقصة المبهجة والأعياد الدينية، وإن لم يكن مفهومهم الذهني عن الله كاملاً ، إلا أنهم يشعرون في أعماقهم بكل ما هو مقدس وسرى. ويعتبر غرس الإحساس بالأمان وحب الكنيسة ومحبة الله

مشكلة لها حل

التشجيع أم العقوبة ؟

من أجل تثبيت المبادئ الحميدة والسلوكيات النافعة عند الطفل يجب على الوالدين والمربين الحرص على أداء هذه الأفعال:

١- مكافأة السلوك السليم.

٢- تجاهل السلوك الخاطيء.

٣- معاقبة السلوك الخاطيء إذا كان مقصوداً أو متكرراً أو خطراً.

١- مكافأة السلوك السليم : كثيراً ما ننسى أن نكافئ الطفل حينما يأتي فعلاً حميداً ، بينما تجدنا نندفع إلى عقاب السلوك الخاطيء ، ولكي نتجنب هذه النقطة عليك إن تفعل هذه الأشياء :

١- أمتدح المجهود الذي قام به الطفل.

ب- إلفت نظرة إلى التقدم الذي يحدث في حياته.

ج- أذكر محاسن الطفل أمام الناس.

د- دعه يعرض لوحاته ودرجاته الجيدة

على الآخرين.

هـ- لا تقرن التشجيع بانتقادات ختامية (مثل الدرجات حسنة لكن الخط رديء !)

و- إستمر في التشجيع في كل مرة يكرر فيها الطفل السلوك السليم.

٢- تجاهل السلوك الخاطيء : كتبت

مدرسة ملاحظاتها في كراسة الإنشاء الخاصة بشريف هكذا ١٠/٩ هذا أفضل موضوع إنشاء كتبتة يا شريف لعله أفضل الموضوعات التي قرأتها هذا الأسبوع فالأفكار واضحة والأسلوب سلس ولكنه قوى والخاتمة مؤثرة فإلى الامام ...

وبالرغم من تعليقات المدرسة التي إمتدحت فيها شريف ، إلا أن صفحات كراسته قد إمتلأت بتصويب الأخطاء الإملائية والهمزات وعلامات الترقيم الناقصة ، وقد أدركت المدرسة بحكم خبرتها أن تجاهل هذه الأخطاء الإملائية ، مضافاً إليه مدح شريف في النقاط القوية في إنشائه ، سوف تساعده على تجاوزها والإلتفات بنفسه إليها .

والكثير من الأمهات يعرفن تماماً متى يتجاهلن سلوك الطفل الخاطيء مثل النوم على الأرض أو البكاء لفت النظر أو العراك البسيط مع الأخوة.

٣- معاقبة السلوك الخاطيء : إذا كان

مقصوداً أو متكرراً أو خطراً أو يشكل تحدياً مقصوداً لسلطة الوالدين : فضربه على ظهر اليد أو الفخذ لن تؤذي الطفل كثيراً ، ولكنها قد تكون لازمة أحياناً ، أما الضرب على الوجه



أو الرقبة أو هز الطفل فهو ممنوع بتاتا، كذلك ضرب المراهقين، وينبغي على الوالدين التدقيق في اختيار المرات التي توقع فيها العقوبة، خاصة إذا كان هناك خطورة على الطفل أو إذا كان الخطأ مقصوداً أو متكرراً.

واليك هذان التدريبان عن العقوبة والتشجيع مع إهمال الأخطاء البسيطة.

التدريب الأول :

في كل مرة تعاقب الطفل اسأل نفسك هذا السؤال : ما هو السبب الذي تم عقاب الطفل من أجله ؟

ضع علامة ✓ على الاجابات المناسبة.

- ١- كان سلوكه خطراً .
- ٢- كان سلوكه مزعجاً أو غير لطيف.
- ٣- كان السلوك مخالفاً للقواعد التي اتفقنا عليها بالمنزل.
- ٤- ضايقتني تصرفه وإن كنت لا أعرف السبب.
- ٥- كنت مرهقاً للغاية وكان سلوكه القشة التي زادت الحمل.
- ٦- هذا السلوك لا يناسب الطفل.
- ٧- أخشى إزعاج الجيران أو تغيير فكرتهم عنا.
- ٨- لا أستطيع التركيز في عملي بسبب سلوكه.
- ٩- أعتقد أن هذا السلوك بلا هدف.

حل التدريب : الأسباب الجيدة للعقوبة : ١ - ٢ - ٣ - ٦

الأسباب الضعيفة للعقوبة : ٤ - ٥ - ٧ - ٨ - ٩

التدريب الثاني :

درب نفسك فى المواقف التالية عل مدح السلوك السليم وتجاهل الخاطيء :

المدح المعطى

١- أنت صنعت جهداً عظيماً لكى تكون متعاوناً ومساعداً اليوم وأنا أقدر ذلك. إستمر فى العمل الحسن.

-٢

-٣

-٤

-٥

-٦

-٧

مثال :

١- تصرف إبنك كان حسناً طول اليوم ماعدا معركة واحدة مع أخيه.

٢- قامت إبتنك بتنظيف الحجرة ولكنها لم تضع أدوات النظافة فى مكانها.

٣- رشح إبنك نفسه فى إتحاد الطلاب لكنه لم ينجح.

٤- جاءت شهادة إبتنك تحتوى على ٤ إمتياز ، ٢ جيد ، ١ مقبول.

٥- بدأ طفلك فى الإنتظام على تنظيم حجرته ولكنه ينسى أحياناً تنظيم السرير.

٦- تفوق طفلك فى الرسم ولكن قدرته على استخدام الألوان ليست تامة.

٧- تساعدك إبتنك فى حمل الطلبات عند عودتك من السوق ولكنها تسقط واحدة.



أستطيع أن أعمل

الإنجاز × الشهور بالنقص

مرحلة ما قبل المراهقة

من ٩-١٣ سنة

هذه الآيات إلى أي شيء تشير ؟

- «يذهبون من قوة إلى قوة ، يرون قدام الله في صهيون»
مز: ٨٤: ٧

- «انموا في النعمة وفي معرفة ربنا يسوع المسيح» ٢بط ٣ : ١٨
- «لما كنت طفلاً كطفل كنت أتكلم وكطفل كنت أفطن وكطفل
كنت أفكر ، ولكن لما صرت رجلاً أبطلت ما للطفل»
١كو ١٣: ١١

- «أدب ابنك فيربحك ويعطى نفسك لذات» أم ٢٩ : ١٧
- «وأنتم أيها الآباء لا تغيظوا أبنائكم ، بل ربوهم بتأديب الرب
وإنذاره» أف ٦ : ٤

- «أيها الآباء لا تغيظوا أولادكم لئلا يفشلوا» كو ٣ : ٢١



هذا الفصل يناقش

صورة شخصية أنا وسامى توأمان

المثابرة مقابل الشعور بالنقص

+ كيف يتعلم الطفل بالمحاولة والخطأ فضيلة التصميم على النجاح.

البيئة تساعد الفرد على النمو

+ الحرفة كنظام اجتماعي.
+ مهام النمو بحسب هافيجرست.

الصداقة

تطبيقات تربوية

+ من الناحية الفردية : درب طفلك على الإنجاز.

+ من الناحية الدراسية : ساعد الطفل عند الفشل.

+ من الناحية الاجتماعية : ساعد الطفل على

التعاون لا التنافس.

+ من الناحية الجنسية : ساعد الطفل على أن يعرف الحقائق من مصدر سليم.

+ من الناحية الأخلاقية : إعط لطفلك مسؤوليات متدرجة.

تطبيقات دينية

١- الحياة مع المسيح ٢- البداية المبكرة
٣- العبادة العائلية ٤- غرس العادات

مشكلة لها حل

الشعور بالنقص :

- أعراض المشكلة. - علاج المشكلة.

تدريب

١- عرف ابنك نتائج العمل.
٢- علم ابنك المسؤولية

أنا وسامى توأمان



كتب جون (١٢ سنة) :

«أنا وسامى توأمان لا انفصالن فقد بدأت صداقتنا منذ دخلنا المدرسة ، ونحن نتقابل كل يوم ، إما فى منزله أو فى منزلى ، ونتبادل الطوايع وصور لاعبي الكرة ، ونتابع المباريات ، ثم نفضل لركوب الدراجات. ووقت المدرسة فإننا نذهب ونعود سوياً ، ونذهب لمدارس الأحد

سوياً ، وباقى الوقت نتبادل معاً القصص التى قرأناها ، وخاصة قصص المغامرات والإكتشافات.

وذات مرة رأيت سامى قد أحضر علبه سجائر كان والده قد طلب منه شراها. ولكنه سافر ونسى أن يأخذها معه ، وقال لى أن والدى مسافر فتعالى إلى الشارع الجانبى الذى يقع خلف المنزل حتى ندخن بعض السجائر لمجرد التجربة لكى نعرف طعمها.

وبالفعل ذهبنا لتدخن بعض السجائر ثم ألقينا باقى العلبه فى حفرة ، وعاد كلانا إلى منزله. ولكنى عرفت فى نفس الليلة أن أم سامى قد رأتنا من الشباك ، وقد قالت أنها سوف تأتى إلى منزلنا لتقول لماما عما حدث.

قضيت لحظات فى خوف شديد ، كانت تمر وكأنها أعوام ، وبالفعل جاءت أم سامى وقالت لأمى، التى ألفت على نظرة حادة مستغربة كيف أفعل هذا الشيء غير المتوقع ، وصرفتنى أمى إلى حجرتى دون عشاء وكنت جائعاً جداً. ومرت لحظات أخرى شعرت فيها بالخجل من نفسى والذنب ، خاصة عندما عرفت أختى بما فعلت ، وبعد قليل جاءت أمى وسألتنى عن سبب ما فعلت فقلت لها إنى أردت أن أجرب ، فقالت لى : لا يجب أن تضع يدك فى النار لكى تجرب إذا كانت تلسع أم لا. وإنك إذا بدأت التدخين فلن تستطيع الإقلاع عنه».

وأكمل جون القصة (بعد سنوات) قائلاً : وأنا الآن لا أدخن ، ولكنى حاولت مرة ثانية فى المدرسة الثانوية لأنى شعرت إنى أصبحت رجلاً ، ولكنى تذكرت كلمات أمى ، ونظرات أختى ، وتخيلت أم سامى تطل مرة أخرى من النافذة ! فإطفأت السيجارة وقررت أنها شيء لا يستحق أن أشعر بكل هذا الذنب من أجله.



فكر معنا

تعتبر الطفولة المبكرة من ٢ إلى ٦ سنوات فترة إستكشافية ، يستطلع فيها الطفل البيئة من حوله بشغف وتزداد معلوماته بدرجة كبيرة يوماً بعد يوم.

١- أذكر أهمية الصداقة في سن ما قبل المراهقة .

أما فترة الطفولة المتأخرة من ٦ إلى ٩ سنوات فهي فترة تعلم الخبرات : فالطفل يتعلم كيف يمسك بالقلم والمقص ، وكيف ينظف أسنانه في الصباح ، ويرتدى ملابسه بنفسه ... إلخ .

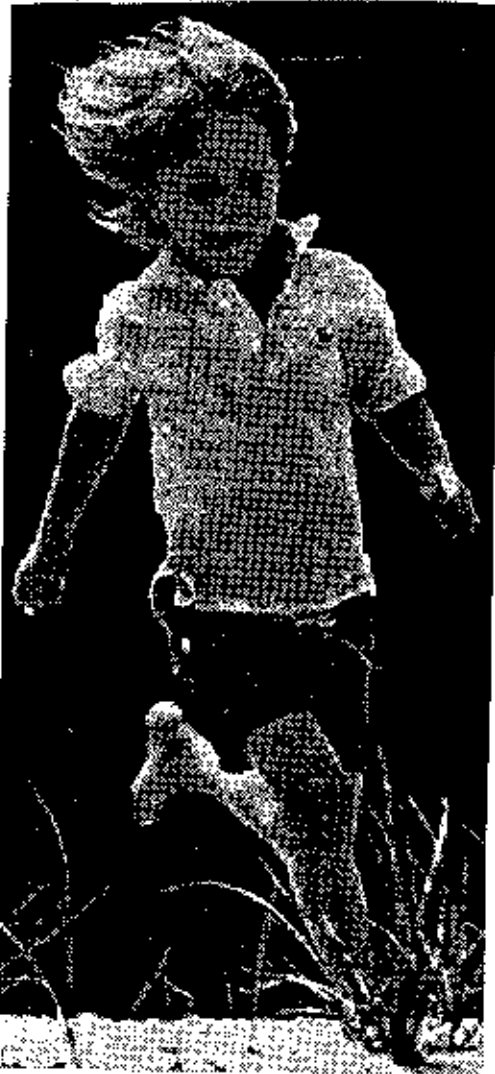
٢- زر مدرسة إعدادية. لاحظ الأولاد قبل دخول المدرسة وأثناء فترات الراحة. دون ملاحظتك على نفسية هذه المرحلة.

أما فترة ما قبل المراهقة من ٩ إلى ١٣ سنة التي نناقشها في هذا الفصل فهي تعد فترة إتقان الخبرات : فيها تصبح القواعد والقوانين وأداب السلوك والطقوس والمبادئ

٣- ممن يستقى الفتيان والفتيات في سن ٩ حتى سن ١٣ سنة معلوماتهم عن الجنس ؟ وهل تقترح برنامج بديل لإعطاء المعلومات السليمة ؟

إنزعاج الكبار في كثير من الأحيان. ولكنه
مملوء بالحيوية والنشاط والطموح.

والآن دعنا نناقش مرحلة ما قبل المراهقة،
كمرحلة إتقان الخيرات. وهي ما أسماها
أريكسون بمرحلة الإنجاز.



بمثابة طبيعة ثانية تضاف للطفل يفعلها بدون
مجهود ، ويحرص على أدائها بمهارة وشغف ،
والطفل عادة في مثل هذه المرحلة مرح لطيف
أقرب لكونه شاباً أو فتاة من كونه طفلاً
صغيراً. ومما يساعد على النمو في هذه الفترة
هدوء الناحية الجنسية حتى أسماها فرويد
فترة الكمون، فالفتى لا يعاني من صراعات
البلوغ أو المشاعر القوية التي تؤثر فيه وقت
المراهقة.

أما فترة المراهقة من ١٢ إلى ١٨ سنة
التي سوف نناقشها في الفصل التالي فهي
تعد فترة مراجعة الخبرات : وفيها يجتاز
الشاب فترة تفكير عميق ، إذ يسأل نفسه عن
جدوى ما تعلمه سابقاً ، سواء فيما يختص
بالسلوك أو القواعد أو القيم أو الدين أو سلطة
الكبار ، ويعد شيء من التعديل تصحيح هذه
القيم قيمه الخاصة ويستمر في ممارستها أو
يقلع عنها ، بعد أن أصبح شخصية مستقلة ،
وقد بدأ الفتى في التحكم في غضبه وهو نادر
البكاء ، وقد يشترك مع زملائه جسدياً ولكنه
يصفو بعد فترة قصيرة ، وقد يفكر أحياناً في
الانتقام ولكنه نادراً ما ينفذ ما يفكر فيه.

والفتى يهوى الضجيج والثرثرة ويضحك
بطريقة مبالغ فيها على أي موقف ، مما يسبب

المثابرة فى مقابل الشعور بالنقص

كتب أريكسون يقول :

«إن الأب البيولوجى لابد أولاً أن يستطيع الإنفاق على أسرته ، ولا يتم هذا إلا بواسطة العمل، أما العمل فطريقه طويل شاق يبدأ بالدراسة أو تعلم الحرفة وينتهى بالتخصص والإنتاج. وكلما ترقى المجتمع كلما زادت كمية الدراسات العامة التمهيدية التى تؤهل الفرد أن يصبح أى شىء يتمناه فى المستقبل. أما فى القرى والغابات فالقوى يتعلم مهنة أبيه أساساً كالزراعة أو الرعى دون غيرها ، ولكن المهم أن يتعلم وأن يتقن وأن ينجز. ولا مبرر له ألا يفعل هذا ، فقدوته على تناول الأنوات والقيام بالعمل اليدوى تزداد بإطراد ، وعليه أن يتسنى فكرة (هيا تلعب بابا وماما) وأن (الأطفال يشتررون من المحال) ويترك أوهامه ليعيش واقع الجهاد البطىء».

حين يصل الفتى إلى التاسعة من عمره فإنه ينسى رغباته ومطامعه السابقة ، ويروض حياته بقوانين الواقع الذى تحكمه القوى الخارجية فى المجتمع ، فيترك الصبى لعبته والصبية مبيتها ليذهبوا إلى مدارسهم ، مكتشفين بذلك أنه ليس من السهل أن يصبح الصبى «بابا» والصبية «ماما» نون المرور بمرحلة الإنجاز والكد والمثابرة.

ويسمى فرويد هذه المرحلة بمرحلة الكمون حيث يحتجب النشاط الجنسى «الذاتى» إلى حين قبل أن يصل إلى مستوى النشاط الجنسى «الغبرى» ، فيصبح الطفل بالغاً قادراً على تحمل مسئولية الأيوه البيولوجية.



فإن إمتازت هذه المرحلة بالكمون الجنسي الذي يسبق عاصفة البلوغ ، فإنها من الناحية الأخرى تمتاز بنشاط اجتماعي متسع يتحدد به مستقبل الفرد ، خاصة في المجتمع الصناعي التعليمي الذي نعيشه. فبالإضافة إلى النجاح في الدراسة والقدرة على تناول التكنولوجيا وإتقان (الصنعة) فإن الفتى يتعلم أيضاً أصول الحياة الإجتماعية بكل شدها وجذبها وما تحمله من تحديات..»

أما الفضية التي تنشأ من تخلي الفتى لأزمة الشعور بالنقص فهي **الكفاءة** Competence وقد عرفها أريكسون بأنها القدرة على إتيان الأعمال بحذق وبراعة وذكاء ، دون التوقف بسبب الشعور الطفولي بالنقص والعجز.

البيئة تساعد الفرد على النمو

+ الحرفة كنظام اجتماعي :

ينتقل الفرد بالتدريج من الطموح والخيال إلى الواقع ، نون أن يحد ذلك من قدرته على الإبداع والإبتكار ، وتساعده البيئة على تحقيق فضيلة «الكفاءة» بتزويده بالمهارات الأساسية للإنجاز في الحياة وإتقان الأعمال الموكلة إليه ،

وممكن الخطر الذي يواجه الطفل في هذه المرحلة يقع في إحساسه بعدم الكفاءة Inadequacy والشعور بالنقص. ففي مجتمع صناعي لا غنى فيه عن الآله ، على الطفل أن يتقن استعمال التكنولوجيا أو يتقهرق إلى مجتمع الأسرة الأقل تعقيداً أو ميكنة، فلا مفر أمامه من الإنجاز Industry الذي يتبع الاستقلال Autonomy حتى يصبح له نوراً فعالاً في كسب العيش وصنع الحضارة. فإذا شعر الطفل بأن لون جلده أو جنسه أو عاهة إعترته ، أو إذا شعر أن مستواه الاجتماعي أو طريقة لبسه ، وليس كده ورغبته في التعلم هي التي تحدد قبول المجتمع له فإنه سيسقط - لا محالة - في الشعور بالنقص وضياح قيمة الذات Identity ويكون الطفل بهذا فريسة مجتمع لا يقدر إلا الأصحاء والمنتجين. فإن كنا نحث باستمرار على الإنجاز فإننا ينبغي دائماً أن نراعي التفاوت والفروق الفردية ، حتى لا يشعر أصحاب الإمكانيات الأقل بعدم الإستحقاق.

وينشأ العجز حين تفشل الحياة الأسرية في إعداد الفتى والفتاة للحياة المدرسية ، كما ينشأ حينما تفشل المدرسة في المحافظة على مكاسب الطفل السيكولوجية (الثقة - الاستقلال) التي أحرزها في الحياة الأسرية.

ويساعده هذا الإتقان فى التغلب على الشعور بالنقص والعجز.

ووسيلة البيئة فى تدريب الفرد بحسب تعبير أريكسون فى هذه المرحلة - هى الحرفة (أو الصنعة) Technology وهو يعرفها بأنها: أداء متقن يكون فيه السلوك وفق قواعد وطقوس، فالمدرسة أو الورشة تدريب الطفل على الإنتظام والتفكير المنهجي وإتقان المهارات - عقلية أو يديوية أو فنية - والذي بدوره لا يحدث إتقان. فالإتقان يحدث من خلال سلسلة من الأعمال المهنية على بعضها البعض تعتبر أصول الصنعة أو المهنة التى يتعلمها الفتى.

وكما يقن الزواج الحب هكذا تقن الحرفة مقاييس الكفاءة وتحدها، وبهذا تساعد البيئة الطفل على معرفة المطلوب منه بطريقة أكثر تحديداً.

أما الخطر الذى قد ينشأ فهو أن تصبح الطريقة Method هى الغاية، وأن يصبح الهدف هو العمل من أجل العمل نفسه وليس من أجل المعنى الذى وراءه، فيصبح الإنسان ترساً فى آلة أو آلة فى مصنع، ويصبح العمل هدفاً وليس وسيلة.

وبين هذين النقيضين - الأداء غير المتقن من ناحية وفقدان قيمة الإنسان من أجل العمل من ناحية أخرى - يأتى الوسط المعتدل وهو الأداء المتقن الذى يعطى الإنسان المعنى ولا يحرمه منه.

فحين يقول شخص ما «أنا نجار» يجب أن نوضح له أنه أولاً «إنسان» يعمل فى التجارة، وإن إنتاجه يحدد جانب من إنسانيته نون أن يحدها فهو ليس فقط ما ينتج، رغم أهمية الإنتاج لكيانه وبقائه، والطفل لطفل ليس مجرد «تلميذ» يلتهم الصفحات ويسمعها عن ظهر قلب، وإن كانت الدراسة عنصر هام من عناصر كيانه ومفتاح لتقدمه. فيجب أن يكون هناك إتران فى حياة الطفل والفتى والكبير بين العمل والراحة، الإنتاج والرياضة، الإنجاز والإسترخاء.

وحين يواجه المدرس أو المربي طفلاً بطيئاً أو قليل المواهب عليه أن يساعده على اكتشاف الإمكانيات الدفينة، أما المدرس أو المربي غير الحساس فهو يوقع حتى الطفل المتفوق فى إحساس بالنقص. ويقول أريكسون: «أنه يمكن تقليل خطر الإحساس بالنقص وبأن الطفل «لن ينفع» بواسطة المدرس الذى يركز على ما

يعرفه الطفل وليس على ما لا يعرفه».

٤- تكوين مجموعة من القيم السلوكية
المبنية على روح القانون وليس التحديدات لكل
حالة.

٥- تثبيت الصورة التي كوَّنها الشباب أو
الفتاة عن دوره الجنسي.

٦- نمو القدرات العضلية بشكل دقيق.

٧- تعلم الطرق العملية لدراسة البيئة
والتحكم فيها.

٨- تكوين نظام رمزي يساعد على الفهم
والتعلم والتفاهم والتفكير.

٩- تفهم النفس والعالم المحيط بها.

وهكذا الحال في الناحية الدينية فإنه علينا
أن نعرف الفتى أنه يمكن إرضاء الله بالأعمال
وبالإيمان معاً ، وعلينا تعديل الفكرة - التي
ربما يكون قد تبناها بأنه مهما فعل فلن يرضى
الله. وهكذا تساعد البيئة الفرد على النمو
وتجاوز الشعور بالنقص والتدرب على الإتيان.

• مهام النمو بحسب ها فيجربست :

إن مهام النمو في هذه المرحلة تكاد لا
تتفصل عن المرحلة السابقة ، بل تعتبر امتداداً
لها ، مع فارق واحد وهو أن المهام في هذه
المرحلة تتطلب مستوى أعلى من الإتيان
للوصول إليها.

ومهام النمو هنا تتلخص في :

١- التحرر من تقمص صورة الكبار ،
ونمو القدرة على الاستقلال بالنفس ، وذلك
بتعلم شيء من الثقة الذاتية.

٢- نمو القدرة الاجتماعية ، وذلك بتكوين
صداقات مستقرة مع الرفقة.

٣- تعلم كيف يعيش في عالم الكبار بأن
تكون لديه صورة كاملة أصح عن القواعد التي
تحكم سلوك من في هذه السن.



الصداقة

فالفتي لا يريد أن يلعب بمفرده بالمنزل أو أن يقوم بأنشطة مع أفراد أسرته لكنه يبحث عن «إنتماء» إلى جماعة أو شلة من نفس الجنس والعمر.

بعكس المراحل التالية فإن الفتى والفتاة يشعران بنفور من الجنس الآخر في محاولة للتركيز على الهوية الجنسية. فيتصرف الأولاد بعنف وقوة وسرعة ، أما البنات فيتصرفن برقة ونعومة ، إلا حينما تقوم الحرب بينهما وبين زملائهن من الأولاد.

وليس من الضرورة أن يكون للشلة رئيساً محدداً أو قواعد ثابتة ، لكن الفتيان والفتيات مع إقتراب سن الحادية عشر يهيون الإنتماء الجماعي إلى جماعة الكشافة أو الإسعافات الأولية أو نادى الشباب أو حُورس الكنيسة بحثاً عن تأكيد الذات ، وتكون جماعة الفتيات عادة أكثر التصاقاً من جماعة الأولاد ، وهن لا يسمحن بدخول المجموعة لأى فتاة أخرى جديدة إلا بشروط خاصة ، وحين يغضبن من بعضهم البعض تنقطع العلاقات إلى حين لتعود مرة أخرى ربما أكثر ثباتاً مما سبق.

وبعملية الصداقة هذه يسعى الفتيان والفتيات إلى التماس القوة المعنوية والإحساس

أجريت دراسات شيقة عن الصداقة فى مرحلة ما قبل المراهقة فحدد وليامز وسميث ١٩٨٠ Williams and Smith أهداف

الصداقة فى هذه المرحلة فى خمس نقاط :

١- الصحة والتفاعل الاجتماعى ،
٢- الاستقلال النسبى عن الأهل ، إذ أن جماعة الأصدقاء تكُون قوانينها الخاصة التى تختلف عما يفرضه الكبار ، وبهذا يتمتع الأطفال بشيء من التحكم الذاتى.

٣- تعد مجموعة الأصدقاء مصدراً للمعلومات ، وقد أوضح برنديت ١٩٧٩ Berndet أن الفتيان يصدقون هذه المعلومات أكثر مما يصدقون المعلومات التى يكون الكبار مصدرها.

٤- تعد الصداقة مجال لمعرفة القوانين وأساليب التعامل بطريقة إيجابية ، فيسال الفتى «عما يجب أن يفعله» وذلك بخلاف ما يحاول الكبار باستمرار أن يعلمونه «ما لا يجب أن يفعله».

٥- تكون الصداقة مجالاً لتعرف الفتى أو الفتاة على شخصية الجنسية ، فيعرف كيف يتصرف كولد أو كبت ، والواضح أن النمو الاجتماعى فى هذه المرحلة يقفز بسرعة ،

بالأمان من بعضهم البعض أثناء مراحل النمو
وتغيراته.

فحبذا لو شجع المربون الفتيان والفتيات
في هذا السن على الارتباط بمجموعة مختارة
من الأصدقاء المتمازين. وعليهم عدم الاكتفاء
بالتحذير من أصدقاء السوء بل يجب مساعدة
الفتى والفتاة على اكتشاف عناصر تميز
بالأخلاقيات الجيدة ، والاتصاق بهم والانتماء
إلى مجموعة تستطيع أن تستغل وقتها بطريقة
هادفة.

أما الصديق المفضل فهو الذي يشبعني
ويهتم بي ، ويفضل الفتيان والفتيات الأصدقاء
المرحين اللطفاء المتفاهمين والمخلصين ، وعادة
ما يكونوا من نفس المستوى الإجتماعي أو
نفس المنطقة السكنية ، ويفضل الفتى الصديق
الذي يشاركه نفس الإهتمامات لأن مداركه لم



تطبيقات تربوية

اللعب بالإنسان الآلى والميكانو ونماذج الطائرات والسيارات. كما تهوى الفتيات تعلم الطهى وصنع المأكولات والحوى باستخدام (الوصفة).

ويحسن أن يمتدح الكبار هذه الإبتكارات أو الألعاب التركيبية أو محاولات صنع المأكولات. وحين يفشل الطفل فى إتباع تعليمات اللعبة أو مقادير الطهى يأتى نور الكبار فى توجيههم لمزيد من التجارب والمحاولة، حتى يتعلم الصغار أن الفشل جزء لا يتجزأ من عملية التعلم والتدريب التى تقود للنجاح.

أما الكبار الصارمون أكثر من اللازم ، الذين يفقدون الصبر ، ويزيدون من الإنتقادات التى تركز على عدم دقة أطفالهم وضعف أدائهم ، فإنهم يعطون الطفل إحساسا عميقا ينقص قدراته وعدم إستطاعته على النجاح.

ثانياً: من الناحية الدراسية + مساعد الطفل عند الفشل :

قد يكون الطفل ردىء الخط أو بطيء الإستجابة أو متأخراً فى تحصيل مادة أو لغة معينة، فيجب أن يكون تدريب الطفل على تجاوز هذه العقبة فرصة لرفع كفاءته وليس



أولاً: من الناحية الفردية

+ درب الطفل على الإنجاز :

يحاول الطفل فى هذه المرحلة أن يصبح كبيراً وهو يتحمس ببطء خطواته فى عالم الكبار، ويصبح أكثر واقعية ومنطقية ، وقد تخلى تدريجياً عن الخيال الطفولى. وفى إستكشافاته يحاول أن يمارس كل عمل يقوم به الكبار وأن يفهم كل آله وكيف تعمل. وهو يهوى

مجالاً لتحطيم معنوياته. ويجب على الآباء والمعلمين مقارنة مستوى الطفل بمستواه السابق وليس بطفل آخر ، وذلك بمراعاة الفروق الفردية ومستوى كل طفل على حده.

ثالثاً: من الناحية الاجتماعية :

+ ساعد الأطفال على التعاون لا التنافس

فكثيراً ما تكون هذه السن مجالاً للشجار بين الأخوة والخلاف بين الأصدقاء ، ويحتمل المربون في علاج هذه المواقف المتكررة ، وإليك بعض النصائح :

١- إقترب جسدياً من الأطفال المتشاجرين وانظر إليهم واحداً فواحداً ، ولا تكتمق بالقاء التوجيهات عن بعد.

٢- قم بتوزيع الأنوار أو تقسيم الشيء موضع الخلاف أو التناوب عليه.

٣- قم بتوجيه طاقاتهم إلى مجال آخر ، أطلب المساعدة في الطهي أو تنظيم المكتبة أو مشاهدة التلفزيون أو نقل بعض الأشياء من أماكنها ، وغيرها من الأشياء التي تحتاج إلى مجهود وتكون ممتعة للطفل.

٤- دعهم أحياناً يطلون مشاكلهم بأنفسهم دون أن تتدخل فمن الصعب تحديد الخطيء دائماً. فإن أتى إليك طفلاً شاكياً فقل: واضح أن هناك مشاكل ولكني أثق أنك تستطيع أن تحلها بنفسك. وبالرغم أنه يصعب

إقناع المرشدين بعدم «التحكيم» في كل نزاع ، إلا أنه يوجد فوائد لهذه النصيحة. فالتحكيم يحل النزاع بطريقة فورية ولكنه لا يحل مشاكل المستقبل.

٥- دعهم يتحملون النتائج كمجموعة ، فإذا تشاجر الأبناء يمكنك أن تخرجهم جميعاً من الحجرة فيعلمون أنهم جميعاً يمشون في قارب واحد ، إذا أخطأ أحدهم تحمل الآخرون النتائج على حد سواء.

٦- إذا كان الشجار يتم دائماً وقت الفراغ أو قبل العشاء فمعنى ذلك أن الأبناء يشعرون بالملل أو الجوع أو التعب ، ويمكن للأم تلافي ذلك بنشاط ممتع أو وجبة ساخنة.

رابعاً: من الناحية الجنسية

+ ساعد الطفل على أن يعرف الحقائق من مصدر سليم.

لاشك أن تأخر الحصول على المعلومات الأساسية عن الناحية الجنسية يعرض الفتى والفتاة إلى الحيرة والقلق ، وينتهي الأمر بالتساؤلات التي يجيب عليها أصدقاء السوء، وعلى الوالدين انتهاز فرصة بعض الأحاديث الودية مع الأبناء لإخبارهم بما سيقابلهم عند البلوغ ، وخاصة فيما يتعلق بالحيض عند الفتاة والإنجاب والقذف عند الولد ، ويمكن تبسيط الحوار باستخدام تشبيهات من أعضاء

خامساً: من الناحية الاخلاقية

+ إعط لطفلك مسئوليات متدرجة :

إن تركت حرية الإختيار كاملة للطفل بدون تحديد مسئوليات واضحة له يعتبر تحميل أكثر من اللازم على كتفيه. كذلك فإن حرمانه من حرية الإختيار يعوق نموه ويحرمه من (الجناحين) اللذان سوف يساعده على ترك العش في المستقبل. وإليك نموذج للمسئوليات البسيطة المتدرجة التي يمكن أن تعطى للطفل والفتى :

+ الملابس : يترك للطفل حرية محدودة في البداية للإختيار بين مفردات الملابس المعدة سابقاً في الدولاب - يدرّب الطفل على شراء ملابس له في وجود الكبار - يسمع له بالشراء في حدود ميزانية معينة تناسب أسلوب الأسرة وقواعد الإحتشام - تترك له حرية كاملة في إختيار النوق والتعبير عن طريقه اللبس مع إعطاء ميزانية تكفي لذلك.

+ المأكولات : يحدد للطفل في البداية ماذا يأكل - ينمّا عند الطفل الوعي بأنواع المأكولات الغذائية ويترك له حرية إختيار الشهي منها - تحدد للطفل العادات الضارة ويترك له مصروف لشراء السندويتشات والحلوى وقت المدرسة.

التذكير عن النبات أو تفتيح الزهور والإثمار. والأفضل إعطاء المعلومات الجنسية في

سن ما قبل المراهقة لسببين رئيسيين :

١- لكي لا يفاجأ الفتى أو الفتاة بالتغيرات الجسمية.

٢- لأن الفتى أو الفتاة يتقبلان هذه المعلومات في هذه الفترة ببساطة دون إثارة أو مشاعر زائدة.

وعند الحديث عن الموضوعات الجنسية يجب التحدث بهنوء بنون تخوف أو صرامة ، وبنون استخدام لهجة مختلفة ، والأفضل استخدام أسلوب مرح يحتوي على الفكاهة ، كذلك التشجيع مثل أن يقول المربي «مبروك أنت كبرت وأصبحت رجل يستطيع أن يحمي البيت من اللصوص.»

أو «أنتك أصبحت أمأ وسوف تصبحين عروسة مثل الزهرة المتفتحة.»



ع ع عماد عاجزاً كلمك أ كلمك ..

عن ... الجنس ؟

نعم يا بابا عاجز تعرف إيه ؟

+ الأصدقاء : فى البداية يحدد للطفل أين يذهب ومع من ؟ بعد ذلك يحدد للطفل القيم والمستوى الأخلاقى الذى يجب أن يتوفر فى الصديق ، مع تشجيعه على إيجاد صداقات مناسبة متعددة - يحذر الفتى بلطف من الأخطار الشائعه مثل التمرد والمكيفات والأخطار الجنسية - يترك للشباب حرية أكبر فى إختيار الصداقات.

+ المال : يعطى فى البداية المال لهدف معين - يترك للطفل حرية أكبر للإختيار بين الموضوعات المحددة سابقاً (كرة أم شيكولاته) - يجب أن نعلم الطفل بعد ذلك الفرق بين الإشباع الفورى (اللذة) وبين الإحتياجات المؤجلة (السعادة) ونقنعه بأنه إذا إنخر مبالغاً يستطيع أن يشتري به ساعة أو دراجة ، فإن هذا سيعطيه سعادة أكبر حتى إن حرم نفسه مؤقتاً- من بعض الحلوى أو المرطبات - يجب تعليم الطفل الحدود المالية التى تعيش فيها الأسرة بروح الشكر والقناعة والإكتفاء ثم يترك له بعد ذلك حرية التصرف فى الجزء الذى يخصه من الميزانية (عليه أن يفتر أن يشتري ساعة أم لعبة أم أى شىء فى حدود مبلغ معين).



تطبيقات دينية

١ - الحياة مع المسيح :

يريد البعض أن يربوا أبناءهم تربية مسيحية بدون أن يكون المسيح في المنزل ، وهذا مستحيل. فليس يمكننا أن يكون هناك بناء حجرى بدون حجارة ، أو أن تُصنع فطيرة بالجبن بدون جبن . فلماذا نحاول بأنفسنا دون طلب المعونة من الرب، وحضوره في منزلنا ؟ لماذا نحاول أن نقدم تربية مسيحية بدون المسيح ؟

٢ - البداية المبكرة :

لاحظ علماء سلوك الحيوان أن صغار البط عندما تخرج من البيضة تحاول أن تتبع أمها . ففي حالة غياب الأم وضعت أمام الصغار كرة كبيرة صفراء متحركة فنتبعها صغار البط في صف واحد تماماً كما تعمل مع الأم الحقيقية. وهذا المثل يوضح نقطتان هامتان في التربية الدينية :

١- أهمية القدوة : فتعليم الصغار يحتاج أن نسير أمامهم وهذا لا يتم فقط بالكلام بل بالسلوك العملي ، سواء أمامهم أو في غيبتهم، على حد السواء

٢ - أهمية التعليم المبكر : فمنذ أن يخرج الصغار إلى العالم المتسع يجب أن يجدوا

المرشد والقائد والمربي الذي يحتضنهم كما تحتضن الدجاجة أفراسها ، ويسير أمامهم كما يسير الراعى أمام الخراف. فغرس العادات الدينية لا بد وأن يتم في سن مبكرة .

٣ - العبادة العائلية :

ليس أنفع للتربية الدينية في الصغر من إجتماع الأسرة معاً حول كلمة الله فنبدأ بترنيمه ثم صلاه قصيرة، ثم يطلب من الطفل أو الفتى قراءة فصل أو قصة من القصص الكتابية المعروفة ويتبعها تعليقات بسيطة من الوالدين . ثم صلاة ختامية . يحدث هذا مرة في الإسبوع أو حتى مرة كل شهر . وهذا لا يحتاج إلى قائد متخصص في علوم اللاهوت ، بل تحتاج إلى نية حسنة ومثابرة ، جرب هذا بنفسك .

٤ - غرس العادات :

تعتبر المرحلة من ٩ - ١٢ سنة مرحلة هامة لغرس العادات الأخلاقية والدينية . ويكون غرس العادة في البداية صعباً ، ولكنها متى تكونت أصبحت طبيعة ثانية للفتى أو الفتاه يقلعها بلا مجهود .

ولتشجيع الفتى على غرس عادة جديدة عليك إتباع هذه الإرشادات :-

٤ - لا تنسى أنت نفسك متابعة التدريب
الذي أعطيته .

٥ - ضع أمام الفتى نموذجاً حسناً
لتعليمه على أداء العمل المطلوب ، ويفضل
شخص من نفس السن والجنس .

١ - إحرص على غرس عادة واحدة في
المرءة الواحدة - لا تتكلم عن الأمانة والنظافة
والنظام والصلاة في مرة واحدة .

٢ - إعط تدريبات محددة مثل : صلاة
١٠ دقائق قبل النوم باستخدام المزامير .
٣ - إعط مكافآت معنوية ومادية .



مشكلة لها حل

مشكلة الشعور بالنقص

(أنا لست كفاءً - أنى أقل من أصدقائي - لا أعرف أن أعمل) هذه التعليقات وغيرها من الجمل التي تعبر عن الشعور بالنقص توجد على أفواه الكبار والصغار ، ويرجع سببها إلى أزمات لم تحل في الطفولة . فنحن في مجتمع لا يعرف الشفقة، فهو مجتمع مشحون بالتنافس والتناحر ، والبقاء فيه للأفضل أما المعوق أو الضعيف أو الصغير أو الفقير ... إلخ فعليه أن يقبل المعاملة على أنه مواطن من الدرجة الثانية!

لا تقبل المسيحية هذا المنطق ولا يقبله الإسلام أو اليهودية أو أى دين من الأديان ، فالناس كأسنان المشط لا يتميزون عن بعضهم البعض في الكرامة ، وإن تمايزوا في المواهب والقدرات ، وقد تكون مشكلة الشعور بالنقص نتيجة لوجود نقص حقيقي في الشخصية ، وقد يكون هذا الشعور مبالغاً فيه كما هو الحال في معظم الحالات ، ولكن النتيجة واحدة : الإحباط والإعاقة التي قد تصل إلى اليأس والفشل.

حوار لمعرفة جوانب الشعور بالنقص

استخدم هذه الاسئلة مع طفلك لكي تحدد جوانب الشعور بالنقص لديه محاولاً أن تصحح من صورته أمام نفسه بمزيد من الجهد . أطلب منه الإجابة عن هذه الاسئلة :

١ - أفضل شئ أستطيع أن أعمله بسهولة هو :

٢ - أسوأ شئ أعمله هو :

٣ - أشعر بالفخر حين أتذكر قدرتي على :

٤ - الأشياء التي لا يحبها أصدقائي في هي :

٥ - الأشياء التي لا أحبها في مظهرى هي :

٦ - أما مستوى الرياضى فهو :

٧ - إنى أشعر بأهميتى عندما :

٨ - إذا استطعت أن أغير شيئاً واحداً في نفسى فسيكون :

علاج المشكلة

نقدم لمشكلة الشعور بالنقص أربعة حلول:

- ١ - ساعد الشخص على معرفة النواحي الإيجابية في حياته وقدراته الخاصة التي تميزه عن غيره من الناس.
- ٢ - إقنع الشخص بأن في إمكانه إحراز تقدم عملي في نفس جوانب النقص التي يعانى منها.
- ٣ - بين له أن محبة الله لا تقل ولا تزيد حسب قدراته ، وأن بذل الجهد وحده يكفي للرضا عن النفس.
- ٤ - لا يمكن تحقيق ذلك إلا إذا شعر الشخص (المفلل) بمحبتك له وقبولك له بشخصيته رغم نقائصه وعيوبه.

٩ - أستطيع أن أصف نفسي

بكلمات ثلاث :

١٠ - الناس الذين أكرههم أكثر هم :

١١ - أشعر بالقلق عندما :

١٢ - أستطيع الحصول على أصدقاء

أكثر إذا :

١٣ - لكي أكون محبوباً أكثر وسط

أطفال آخرين يجب :

١٤ - لا أطيق نفسي عندما :

١٥ - تخيل أن أحدى رغباتك سوف

تحقق . فماذا تختار ؟

١٦ - إذا كان لديك عشرة جنيهات

وتستطيع أن تنصرف فيها كما تشاء فماذا

تفعل ؟

١٧ - أكثر ثلاث أشياء تحبهم عن نفسك:

١٨ - أكثر ثلاث أشياء تكرههم عن

نفسك:

٢ - علم ابنك المسؤولية

أجب عن الأسئلة الآتية لتختبر قدرتك على تنمية السلوك المسئول عند الطفل . ضع دائرة حول الرقم الذي يمثل حالتك بأمانة

① دائما ② معظم الأوقات ③ أحياناً ④ نادراً ⑤ لا يحدث أبداً

- | | |
|---|-------------------|
| ١ - أعطى ابني مسئوليات تناسب عمره لكي أبين ثقتي فيه . | ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ |
| ٢ - أترك لطفلي حرية الاختيار في الأمور التي تناسب سنه . | ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ |
| ٣ - أمتدح طفلي على عمله الجيد . | ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ |
| ٤ - إذا أردت زيادة ثقة ابني في نفسه فإني أعطيه أعمالاً إضافيه لا توكل إليه عادة . | ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ |
| ٥ - أسمح لطفلي بمساعدتي في أداء بعض الأشياء . | ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ |
| ٦ - لا أضغط على طفلي أكثر مما تسمح به قدراته . | ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ |
| ٧ - أكون عادلاً حينما أتابع طفلي بعد أداء مسئولياته . | ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ |
| ٨ - أساعد طفلي أحياناً في أداء أعماله . | ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ |
| ٩ - أعتبر نفسي قدوة صالحة لإبني في محبتي للعمل الخاص بي . | ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ |
| ١٠ - أرتب أوقاتنا خاصة لتعليم السلوك المسئول لطفلي . | ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ |
| ١١ - أبذل جهداً في جعل العمل محبوباً . | ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ |
| ١٢ - أحياناً ما أعمل مع طفلي كنوع من المشاركة . | ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ |
| ١٣ - إذا ملّ طفلي من العمل فإني أقوم بتبديله . | ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ |
| ١٤ - استطعت أن أطبع في ذهن طفلي كرامة العمل وأهميته لنمو الشخصية. | ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ |

تدريب

١- عرف ابنك نتائج العمل

يعتبر من أهم طرق تعليم الطفل السلوك المستول قاعدة يمكن أن نسميها التعريف بالتبعات فلكل سلوك نتائج سواء كان هذا السلوك صواباً أو خطأ ، فإذا قمنا بشرح نتائج السلوك وأثاره نستطيع أن نعلم الطفل الصواب من الخطأ ، فينشأ مدركاً لمسئوليته ناضجاً في تصرفاته. والتعريف بتبعات السلوك يأخذ وقتاً طويلاً نسبياً في الشرح ، ولكنه لازم ومفيد . ويساعدك هذا التدريب على إتقان هذه المهارة الهامة

قل	لا تقل
- التأخر عن العودة إلى المنزل بسبب أخطار التعرض للسرقات وضياح السمعة وعدم كفاية فترة النوم.	- هذا خطأ لأنه خطأ !
- مصادقة هذا الشاب قد تقود إلى تعليم بعض الأخطاء.	- أنا قلت ذلك !
- تأثير الصوت العالي على الجيران والوالدين يسبب التوتر في المنزل.	- لا داعي لمعرفة السبب !
- لا أستطيع أن أشترى هذه الطلبات لأنها لا تتفق من ميزانية الأسرة.	- الطاعة أهم من المناقشة !
- الشجار يسبب سوء العلاقات مع الآخرين ويضيع الحياه الروحية والسلام.	- رينا عايز كده !
- الملابس المحتشمة تسبب تقدير الناس وتحافظ على الفتاة من المعاكسات.	- كل الناس بتعمل كده !

من أنا؟ لمن أُنتمى

الهوية × اختلاط الأدوار

مرحلة المراهقة

من ١٣-١٨ سنة

هذه الآيات التي أي شيء تشير؟

- كتبت إليكم أيها الأحداث لأنكم أقوياء وكلمة الله ثابتة فيكم
وقد غلبتم الشرير.

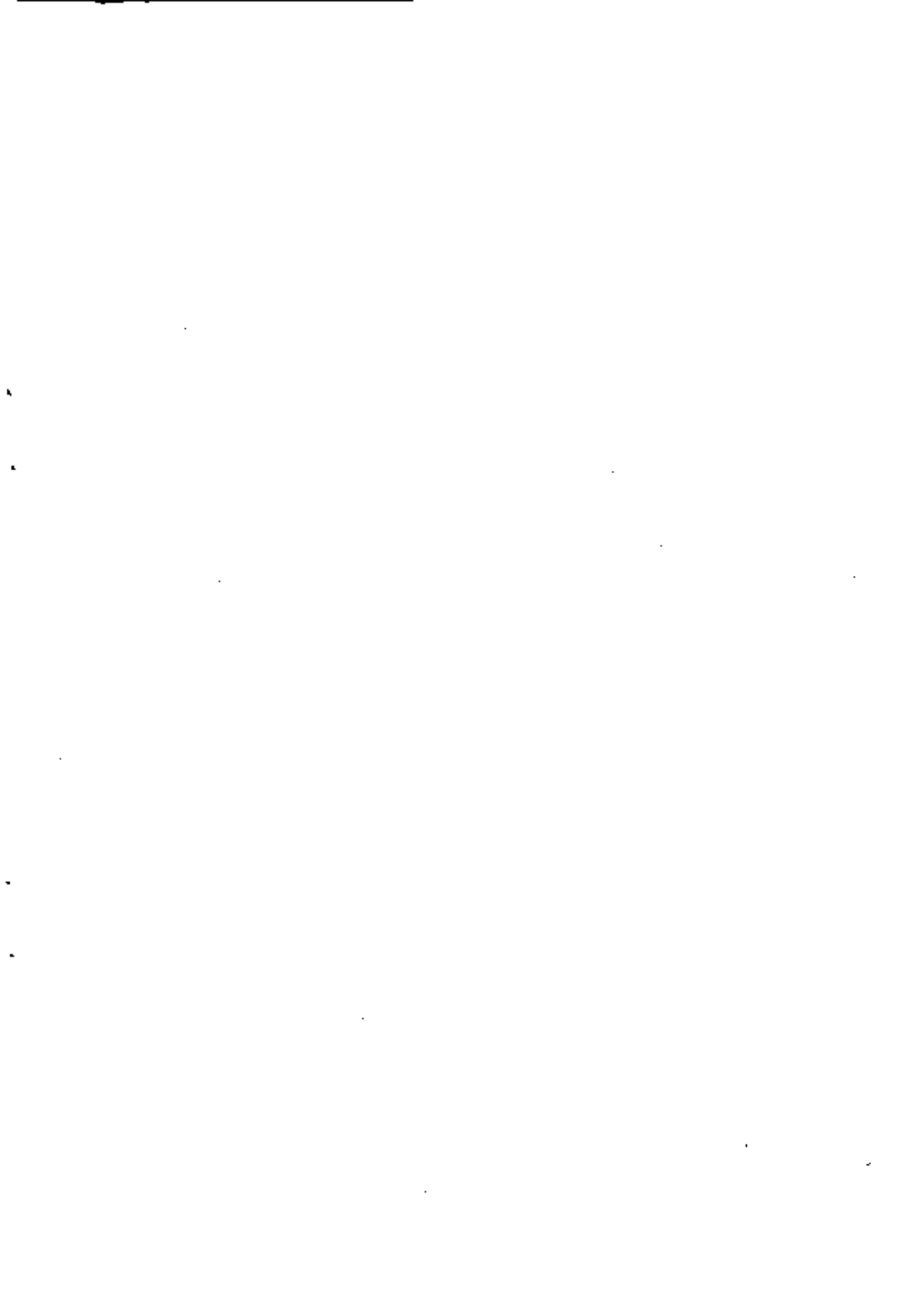
١ يوحنا ٢ : ١٤

- كالسهام بيد جبار كذلك أبناء الشببية . طوبى للذي ملأ
جعبته منهم . لا يخزون بل يكلمون الأعداء في الباب .

مز ١٢٧ : ١ - ٥

- أذكر خالقتك في أيام شبابك قبل أن تأتي أيام الشر أو تجرئ
السنون إذ تقول ليس لي فيها سرور .

جا ١٢ : ١



هذا الفصل يناقش

صور شخصية رفيع

الهوية مقابل اختلاط الاوار

مع الإشارة إلى :

* مشكلة الانتماء ..

* التساؤلات التي يطرحها الشباب

لتقييم موقفه وأهدافه ومعرفة ذاته.

* التقلبات الجنسية في حياة الشباب.

* مشكلة الصداقة والانتماء للجماعة.

تطبيقات دينية

معالجة مشكلة الشعور بالذنب والندم ،

امتصاص الطاقة ، الاختيار الروحي .

صفات خادم الشباب .

مشكلة تحديد الهوية عند آباء المهجر .

مشكلة لها حل

التفاهم بين المراهقين والأسرة .

تدريب

على الإنصات .

على الإنصات للمشاعر .

وعلى عدم الاتهام .

البيئة تساعد الفرد على النمو

المثل والقيم كنظام اجتماعي .

مهام النمو بحسب هافيجرست

تطبيقات تربوية

- تختص باستخدام حرية الحوار واعطاء

النصيحة أكثر من استخدام السلطة في معاملة

الشباب كذلك تعالج مشكلات الدراسة ودخول

الجامعة.

رفيق



وصل رفيق أخيراً إلى المرحلة النهائية من الدراسة الثانوية وقد بدأ دراسته في الصيف السابق للدراسة ، لكي يستطيع أن يصل إلى المستوى المطلوب في المنافسة التي يتعشم فيها خيراً.

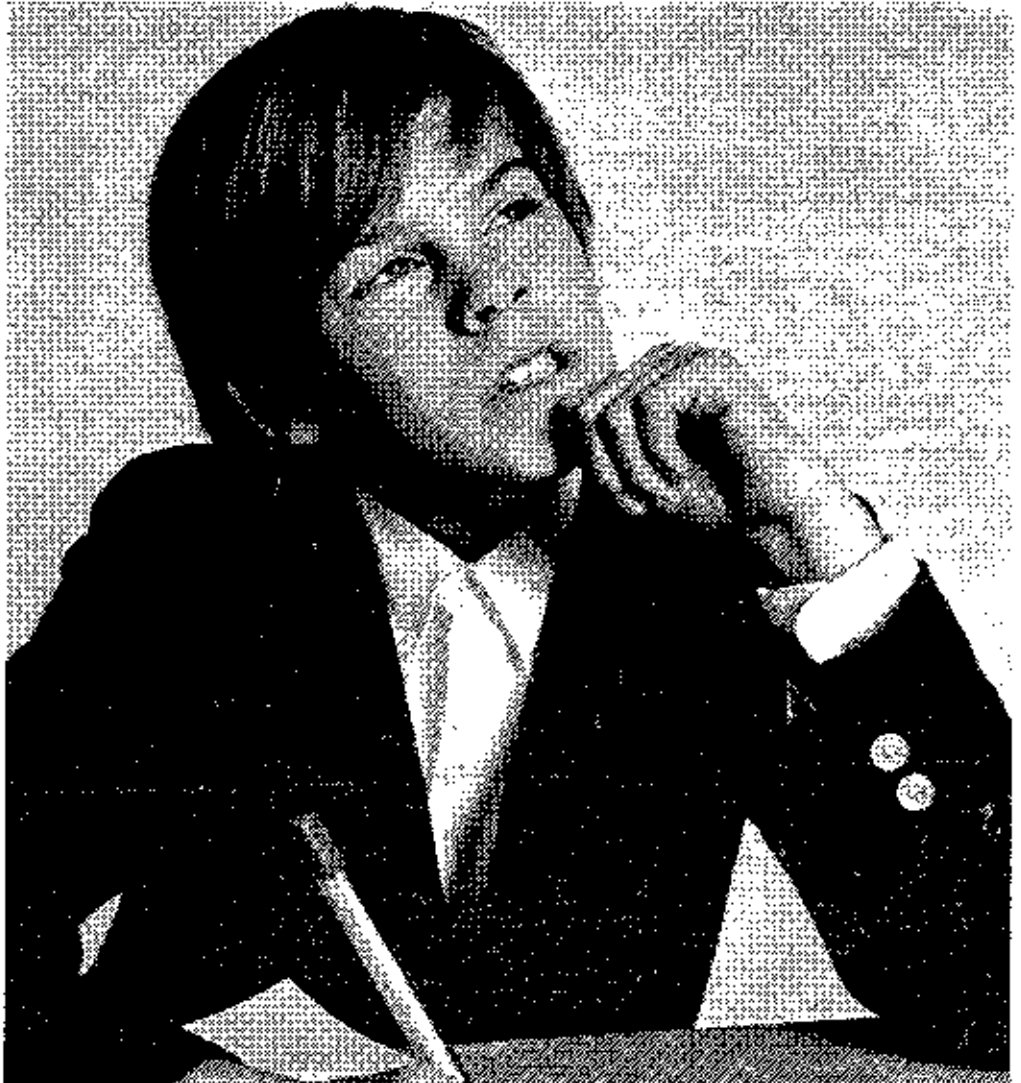
استطاع رفيق أن يجوز بنجاح عدة أزمات ، فهو يتذكر حين قال عنه الناس « أطول رجل في العالم » ولكنهم كانوا لا يزالوا ينظرون إليه على أنه « أطول طفل في العالم . »

و حين فاز ببطولة المنطقة التعليمية في كرة السلة اقنع الجميع أن الطول ليس عيباً . وبنجاحه الدراسي اقنع الجميع أن فوق رقبته كمبيوتر صغير يسع العالم كله ، ومزاج رفيق متقلب ولكنه سعيد . فهو يميل إلى الصمت أحياناً ، وإلى الضحك بصوت عال أحياناً أخرى ، وهو يتصرف بتلقائيه ولا يرى في ذلك عيباً فإن أتيت إليه وهو متفعل يقول لك في أدب : أتركتي الآن وحدي . وإن جاء إليك وهو يريد الحوار والمناقشة فهو يغضب حين تصده ويعبر عن ذلك ببعض الكلمات .

وقد زادت قدرته الاجتماعية ومكانته بين أصدقائه ، أما الفتيات اللواتي يعرفنه من أفراد الأسرة ، أو من صديقات أخته فإنهن ينظرن إليه نظرات الاحترام والاعجاب ، مما يزيد ثقته في نفسه ، ولكنه لا يركز على واحدة معينة منهن ماعداً (ثناء) التي تسكن بجوار منزله ، فإنه أحياناً يشعر برغبة غامضة في أن يراها من بعيد .

ورفيق يحترم والديه رغم أن والدته متوسطة التعليم . وأما والده فإنه يقول عنه أنه جاهد في تربيتنا أكثر من طاقته ، وأما مثله الأعلى فهو مدرس الأحياء فهو رجل مثقف مهذب وهو خادم في الكنيسة على درجة عالية من النجاح والاخلاص .

ورفيق دائم البحث عن القيم والمثل العليا ، ويقول أن الحب هو أساس المسيحية ، بينما يحاول دائماً أن يتخلص من الشعور بالذنب الذي يطارده حين يخطئ ، أو يقصر في دراسته ، أو حين تراوده الأفكار الجنسية ، وهو ينجح في المصالحة مع نفسه أحياناً بترديد صلاة قصيرة ، وتجديد العزم على النهوض وهو يفعل ذلك كل يوم تقريباً ، وإن كان لا يستطيع الإقلاع عن تكرار الخطأ ، إلا أنه يستمر في التقدم الروحي والعلمي والرياضي بطريقة متناسقة.



فكر معنا

١-٢-٣-٤-٥ إنى أترك للشباب حرية الاختيار فيما يتعلق بحياته الشخصية

١-٢-٣-٤-٥ حتى إذا أساء المراهق التصرف وبدأ عنيداً ناقداً غير مستجيب للنصح فإنى أترك باب القبول والحب والتفاهم مفتوحاً.

١-٢-٣-٤-٥ إنى أنظر للمراهق كشخص يستحق الاحترام حتى إن اختلفت آراءه عن آرائى.

إذا أتت إجابتك على الأسئلة الأربعة الأولى برقم ٥ وكذلك إذا أجبت على الأسئلة الأربعة الأخيرة برقم ١ فإن موقفك من المراهق موقف المشجع المتفاهم.

هذه الأسئلة تساعدك على تحديد موقفك تجاه المراهق . ضع دائرة حول الرقم الذى تجده مناسباً فى رأيك حسب التدرج التالى:

① أوافق بشدة ② أوافق ③ سيات ④ أعترض ⑤ أعترض بشدة

١-٢-٣-٤-٥ أعتقد أن المراهقين فى هذه الأيام فى حالة أسوأ من جيلنا . يبدو أن ظاهرة التمرد الحادثة وسط الشباب ظاهرة خطيرة تدل على تركهم لقيم الأباء.

١-٢-٣-٤-٥ حين يتكلم شباب فإننى أتوقع أن يهاجم والديه ومعلميه وينتقد القواعد والقيم والطقوس بعنف . عندما يزداد سوء تصرف المراهق فإننى أطلب منه أن يصلح أموره أو يترك المكان.

١-٢-٣-٤-٥ حينما أناقش موضوعاً فإننى أعرض الفوائد والعيوب وأترك للشباب حرية الاختيار.

فإن وجد الشاب في الكنيسة الإحساس بالانتماء الجماعي ، فإنه يخلص لها بطريقة شديدة ويتحمس لمبادئها وقيمها ، فتجده يدافع عن مذهبه ويجادل من أجله . وقد نما عنده الشعور الديني والجهاز النفسي لدرجة يستوعب بها الخبرة الشخصية . فيرى الله أباً والمسيح مخلصاً والروح القدس مقدساً .

أو إذا انعدمت عند الشاب الهوية الإيجابية والمثل العليا ، فإنه يبحث عن ذاته بتقمص شخصيات نجوم السينما وأبطال المغامرات والشباب المستهتر ، ويجتمع بالمثل المتمردة ، ليمارس معهم نقد المجتمع والسلوك العدوانى الذى ينتهى بتدمير النفس ، والعزلة أو التشويش، وعدم تحديد الهوية. فأمام الشاب إذاً اختيار صعب :

لمن ينتمى ؟

ومن يكون ؟



تبدأ مرحلة الشباب بتحول كبير في ادراك الشاب لنفسه والعالم فهو يرى نفسه قد دخل عالم الكبار ، وبدأ يتفتح ذهنه كزهرة نضرة ، ويشعر برجولته (كما تشعر الفتاة بانوثتها) ويشعر كل منهما بالجانبية نحو الجنس الآخر. أما نظرتة للعالم فتخرج من حدودها الضيقة ويبدأ في معرفة وجهات نظر الآخرين ، واختلاف قيمهم ومذاهبهم وأديانهم .

أما حياة الشاب الاجتماعية فهي تعبر عن بحثه الدائم عن القيم كذلك البحث عن الذات وهذا ما أسماه السيكلوجيون أزمة الهوية - وهي ببساطة تتلخص في السؤال :

من أنا ؟

لمن أنتمى ؟

ماذا أريد أن أفعل ؟

فحين يختار الشاب أصدقاءه يحدد بذلك القيم والمعتقدات التى ستصبح جزءاً من شخصيته فيما بعد ، وفيما يختص بعلاقته بأسرته فإن الشاب يبالغ فى إظهار تميزه وإخلافه عن والديه بطريقة تزعج الوالدين ، ولكن الحقيقة أن هذا التميز الظاهرى ، بما يصاحبه من ملابس معينه ، وإطالة للشعر ، أو استخدام للموسيقى الصاخبة ، ما هو إلا صرخة الرغبة فى الاستقلال والنمو نحو النضوج .

الهوية مقابل اختلاط الأدوار

وهمسين ، وهم غير ممانعين من أن يقيموا حولهم أصناماً أو مُثل تقوم بمشابهة الحارس لهويتهم وشخصيتهم الجديدة.

إن السبب في غنى فترة المراهقة هو كونها تجميع تكاملي يحدد معالم الذات ويبلور الشخصية، ليس فقط عن طريق تجميع مجرد لخبرات الطفولة التراكمية ، بل والأكثر من ذلك، فإن ذات المراهق تجمع بين المكاسب السابقة مضافاً إليها تفتح العواطف الجنسية مع الامكانيات الناشئة من المواهب المكتشفة في نفسه والفرص المتاحة أمامه ليقوم بدور اجتماعي.

فالإحساس بالهوية : (من أنا ؟ أو من هو؟) هو إحساس بالفراة Identity وهو ثقة تزداد تدريجياً بأن الأنماط السلوكية التي وصل إليها المرء في ماضيه تتناغم مع النمط الذي يحدده دوره بالنسبة للآخرين ، كما يوحي بذلك مستقبل حياته المتوقع).

أما مكنم الخطر الذي يتعرض له الشباب في هذه المرحلة فهو اختلاط الهوية وضياع الهدف والمعنى من الحياة Role confusion. فالمرهق يبحث عن ذاته ويسأل دائماً لماذا أنطم؟ لماذا أعمل؟ لماذا أتدين؟ ولماذا أحترم

يتقن الطفل المهارات المختلفة ، ويتناول بنجاح الأشياء والأدوات المتعددة ، ويظهر علامات البلوغ تنتهي الطفولة بمعناها المحدد ويبدأ الشباب . ولكننا نجد في فترة المراهقة والبلوغ أن كل نمط مألوف يعتمد عليه الفتى سابقاً ، وكل عادة أمكنة إتقانها وتكرارها ، تصبح مرة أخرى مثار شك . ويرجع هذا الى طفرة النمو الجسماني التي لا تقل في معدلاتها عن قفزات النمو الجسماني في سنوات المهد ، ولكنها تفوقها بسبب حدوث التفتح الجنسي بالإضافة إلى إزدياد سرعة النمو الجسماني . ويقول أريك أريكسون :

يبدأ منذ الآن الشباب الصاعد (والذي تواجهه الثورة البيولوجية في داخله ومهام الواقع الخارجي الخاصة بالكبار في مقابله) يبدأ هذا الشباب في الاهتمام بكيف يبدو مظهره في أعين الآخرين بالمقارنة بما هو عليه في الحقيقة. كما ينشغل بالتساؤل حول كيفية ربط الأنوار الاجتماعية والمهارات التي غرست فيه منذ البدء مع روتين المهام اليومية المتغيرة. وإذا يبحث المراهقون عن إحساس جديد بالاستمرارية ، فإن عليهم أن يخوضوا مرة أخرى غمار العديد من المعارك التي خاضوها سابقاً منصبين من الناس الذين حولهم أعداء

قواعد الأخلاق ؟ كما يناقش السياسة والفلسفة ومعنى الوجود باحثاً عن موقعه فى خريطة الحياة الاجتماعية والكونية مراجعاً ماضيه وتراثه الأسرى والدينى والكنسى والقومى على ضوء آمال مستقبله العريضة.

إن اختلاط الأدوار وفقدان المعنى الذى يخشى على الشباب من تبعاته ناشئ عن تقلبات الغريزة الجنسية ، وعن محاولاته التى يعثرها الشكوك لفهم جنسيته وصوره كرجل أو نورها كإمرأة فى الحياة. إن بعض هذه التساؤلات والتقلبات إن لم تزد عن حدها تعتبر إلى حد بعيد طبيعة ، بل ومن سمات مرحلة تحقيق الذات التى يمر خلالها الآن .

أما الطرق الشائعة التى يلجأ إليها معظم الشباب لتحديد هويتهم واشباع حب الانتماء لديهم فهى ثلاث :

أولاً : الصحبة أو الجماعة :

ولما كان الشباب غير قادرين على تحديد هويتهم بالتمايز المهنى ، فإنهم يكتفون بأن يجتمعوا فى جماعات كل ما يربطها هو التقارب العمرى ، فالشباب يجد نفسه وسط مجموعة من نفس جنسه وعمره لها نفس المشكلات ونفس الطموح . وهنا ينشأ خطر الذوبان الذى يجعل الفرد يوحد ذاته أكثر من

اللازم مع جماعة تتحرك بطريقة أشبه ما تكون بالثلة أو العصابة أو الفوغاء التى يسمع عنها فى القصص أو الأفلام.

ثانياً : الحب والاستهواء :

أما الحل الآخر الذى يلجأ إليه بعض المراهقين لمشكلة بوره فى الحياة فهو الحب أو الاستهواء ، ولكن حب المراهق لا يعدو فى هذه المرحلة عادة عن أن يكون نوعاً آخرأ من البحث عن الذات ، أو حواراً مع الجنس الآخر يحاول فيه الشاب أن يرى نفسه فى مرآة الآخرين ، بأن يسقط معلوماته المشوشة عن ذاته على الآخرين باحثاً عن رد الفعل، فى محاولة جديدة لبلورة شخصيته ، فلا يعتبر هذا بحق بحثاً عن الآخر فى حد ذاته . فالفتاة التى تبدأ فى أن تشعر بأنها ذكية أو جميلة تحاول أن ترى صدق هذا الشعور فى نظرات الشاب الذى يقابلها مصادفة ، ولا يعتبر هذا بحثاً عن الآخر أو فهم لشخصيته أو محاولة منها للاستماع إليه ، بل محاولة من الفتاة لتحديد موقعها من خريطة المرشحين للزواج حتى تعرف شخصيتها كما ينظر إليها المجتمع مما يساعدها على تحديد طموحها فى الحياة .

فالصحبة والحب إذاً وسيلتان شبائبيتان منتشرتان لحماية الفرد وتحديد الهوية.

ثالثاً: القبلية :

فإن الشباب قد يلجأون الى القبلية فيستبعد الشاب من هو مختلف عنه لونا أو ديناً أو ذكاءً أو هواية ، وقد يتمادى في ذلك فتميز الفتاة من هن مختلفات عنها حتى مظهرها أو مشيها أو طريقة ملابسها . ولسنا نقيم أو ننقد هذه الطريقة الضيقة في استبعاد الآخرين ولكننا نقول أنها وسيلة جديدة لتحديد الهوية .

وعلى المربين الالتفات إلى هذه الاتجاهات وأشباع حب الانتماء لدى الشباب ، ومساعدتهم على تحديد هويتهم عن طريق تكوين مجموعات تتكون حول أهداف غير ضارده - علمية ورياضية وخيرية ودينية وكنسية - وكذلك يجب أن تتناول الندوات المفتوحة والوحدات الدراسية موضوعات عن من أنا ؟ ولئن أحيا ؟ ولماذا ؟ وكيف أحيا ؟ ولماذا أنا مؤمن ؟ ... الخ من الموضوعات بالإضافة إلى الموضوعات التي تحدد موقعه من المجتمع مثل أنا وأسرتي - وأنا وأصدقائي - أنا والمجتمع - أنا والكون ... الخ .

وثمة خدمة يمكن بل يجب على الكنيسة أن تقدمها للشباب في سن المراهقة ، وبالطبع تستطيع الذولة أو المدرسة أو النوادي وجمعيات الشباب أن تفعل المثل ، وهذه الخدمة هي

الاهتمام بالمثل العليا والقيم والإيديولوجيات Ideology فالشباب الباحث عن المعنى متى وجد السلام والحب والإخاء والعدالة والحرية متجسدة ومتجددة في كنيسته أو مجتمعه الصغير فلن يبحث عن الانتماء إلى جماعات الفساد والتطرف (الدينى أو السياسى) أو الانحراف لأشباع حاجته إلى اثبات الكيان .

فالشباب يهتم بالقيم ويريد أن يتعرف على الدساتير وقوانين الإيمان والبرامج الأخلاقية التي تحدد في نفس الوقت الحلال والحرام والعيب وغير المألوف وغير اللائق ، وحبذا لو تدارسنا معهم ذلك على ضوء ما عرفوه وما يطمحون إليه وما يستطيعوا أن يعملوه وما يجب عليهم أن يفعلوه . أما الفضيلة الاجتماعية والأخلاقية التي تتكون عند الشباب فهي **الانتماء** أو الالتزام (Fidelity) التي هي الولاء بحرية لهادئ وقيم يتبناها الشخص حتى لو عارضها وأهمها النظام الاجتماعي.



البيئة تساعد الفرد على النمو

* المثل والقيم كنظام اجتماعي :

أشد ما يحتاج اليه الشباب هو مثل وقيم ينتمى إليها ، فكيف نحل مشكلة الانتماء لديه إن لم نجعله يعرف إلى أى شئ ينتمي . فإن تركناه فى فراغ إيديولوجى يشعر بالتخبط وأختلاط الأنوار .

فالشباب لابد له أن ينتمى إلى شئ ، فإن لم يجد شيئاً إيجابياً ينتمى إليه ، أو مثل عليا تكون بمثابة الإطار الفكرى والروحى لحياته الثقافية والدينية ، فإنه يتجه للانتماء إلى قيم سلبية ، تسبب الثورة أو التمرد أو العنف أو التطرف .

أو قد يلجأ إلى حيلة أخرى تساعد على الهروب من الواقع ، فيلجأ إلى الإدمان أو الاستهتار والسلبية واللامبالاه ، فيحيا على هامش حياة لا يقتنع بمثلها ومبادئها . وهنا يأتى دور البيئة فالمنزل والمدرسة والمجتمع والدولة عليها أن توفر « الإطار المرجعى »

Frame of Reference ونقصد به المثل

التي ينتمى إليها الشباب ، فإن وجد الشباب على سبيل المثال أن الدولة تسبغ نظام ديكتاتورى فيه قتل للمواهب والحريات ، فإنه يلجأ إلى التمرد أو السلبية لأنه لا يستطيع الإنتماء لمثل هذا النظام المحجف .

وهنا يأتى دور الدين الذى يمثل قيماً سامية وإيديولوجيات مثالية . ولكن الشاب يريد أيضاً لهذه القيم أن تكون مجسدة فى أشخاص يراهم ، وفى سلوك يلمسه ، وإلا أصبح الدين كلاماً أجوفاً وإزداد الشاب بلذلة وشكاً .

وعلى المجتمع والكنيسة مساعدة الشاب على عبور أزمة تحديد الهوية بتزويده بمجموعة من القيم التي يحتاجها للسلوك فى الفضيلة ، والوسائل التالية تساعد على تحقيق هذا الهدف :

أ - توفير الاهتمام الكافى بالشباب :

فالطفل والشيخ كلا منهما يحظى باهتمام بالغ لأنهما لا يقدرا أن يعتمدا على أنفسهما فى الناحية الصحية والجسدية ، مما يضطر المجتمع والأسرة للعناية بهما وعدم تركهما فى وحدتهما ، أما الشباب الذى يعانى من أزمات نفسية ويحتاج إلى عناية فكرية وتربوية فقد لا يحظى بهذه العناية إذ يتهرب منها المسؤولون ، إما لشعورهم بصعوبتها وعجزهم عن أدائها ، أو لعدم وعيهم بأهميتها ، أو لعدم إضطرارهم لأدائها . فحبذا لو تلقى الشباب العناية الفكرية والنفسية والروحية الكافية .

ب - على المجتمع والمربين عدم إعتبار أن

الفردى والجماعى بالجنس الآخر فى مختلف الأنشطة .

٣ - قبول التغييرات الجسمانية والفسىولوجيه التى تظهر مع هذه السن ، والاعتقاد عليها .

٤ - أن يكون للفرد علاقة كافية بأفراد من نفس الجنس ومن الجنس الآخر .

٥ - أن يكون للفرد قواعده الأخلاقية ومبادئه الخاصة التى تمثل جزءاً هاماً فى حياته فى الأسرة والمدرسة والكنيسة ، وأيضاً بين زملائه فى مختلف الأنشطة .



إنجازات الشباب فى مجال تحديد هويته شئ نهائى لا يقبل التغيير . نفترض أن شاب قد أطل شعره واندمج فى مجال الموسيقى وانضم إلى فرقة من العازفين ، فعلى المربين ألا يعتقدوا أن تحديد الهوية هذا نهائياً ، فسرعان ما يغير الشباب من هذه الهوية ويتفوق فى مجال العمل أو الدراسة أو الرياضة إذا وجد الظروف المناسبة لنموه النفسى والاجتماعى . وإن اتحد الشباب المتدين مع مجموعة من الأصدقاء المتطرفين بحثاً عن الهوية ، فليس معنى هذا أن هذا التحديد نهائى ، فقد يتجه نفس الشاب بعد ذلك للزواج والاستقرار . أو يتجه للبحث العلمى أو النبوغ فى الفن أو الرياضة إن وجد ما يشجعه على ذلك .

وهنا يأتى دور البيئة التى تفهم وتسمع للشباب وتساعدهم فى تطوير فكرتهم عن أنفسهم ودفعتهم على الإنتماء إلى قيم أرقى وأرقى .

مهام النمو بحسب هاشيجرست :

- ١ - التحرك فى اتجاه الاستقلالية عن الآخرين - خاصة الأيوين - وذلك بتحقيق الاستقلال الشخصى والنفسى .
- ٢ - تحقق المهارات الاجتماعية والعقلية واللغوية والجسمانية اللازمة من أجل الاختلاط

تطبيقات تربوية

٣ - على المربين متابعة المراهق بطريقة خفية ، فبالرغم أن المراهق يرفض كلمة « لا تفعل » إذا تكررت كثيراً إلا أنه داخلياً يبحث عن الإرشاد ، وكأنه محصور بين قوتين متعارضتين : الرغبة في الاستقلال والحاجة إلى المشورة . ويخسر الوالدين إذا أصبحا كثيراً الانتقاد أو الاشراف أو التدخل في نقاط يستطيع المراهق أن يقوم بها بنفسه ، كالاستحمام وطريقة إنفاق المصروف .

٤ - يعشق الشباب الدعابة والمرح ويكرهون العبوسة والتزمت ، وهم يستجيبون للنصائح إذا خففت بجو من خفة الظل ، والسعادة المنزلية دون سخرية أو تهكم .

٥ - ينبغي أن يستمتع المراهق بالحب والحماية والقبول وينبغي أن نمتنع عن إطلاق الألقاب عليه وأن يعرف أننا سنظل نحبه حتى إن ساد سوء التفاهم لوقت قليل ، وبهذا نجنيه البحث عن هذا الحب بطريقة خاطئة .

٦ - يقع على الوالدين عبء ثقيل في تعلم البذل والعطاء . فحين يترك الوالدان لأبنائهم حرية التصرف فإنهم يشعرون بانفصال هؤلاء الأبناء عنهم ، وهو شئ نستطيع أن نسميه الفطام النفسي الذي بدونه لا يصبح الأبناء

١ - من أجل العمل على نضوج شخصية الشاب واعداده نحو مستقبل أفضل يجب على المربين إعطاء الشاب مسئوليات محددة بسيطة لا تستغرق وقتاً طويلاً ، مع تشجيعه على أدائها . وقد يقول المربون أنه من الأسهل علينا القيام بالعمل بأنفسنا من أن نوكل به للمراهق ، وهذا يحرم الشاب من فرصة التدريب على مهام المستقبل .



٢ - على المربين باستمرار استعمال طريقة الحوار وشرح تبعات وعواقب كل تصرف ومميزاته وعيوبه ، وفي كل مره يقول فيها الأب أو الخادم قانوناً يجب أن يشرح الأسباب التي تدفع إلى تنفيذ هذا القانون أو القرار .

مع الجو الجامعى - والدراسة بلغة أجنبية كلها مهام على الشباب فى السن بين ١٨ - ٢٥ سنة أن يقوم بها. وهذه السنوات يشعر أثناءها الشاب بالتغرب والتوهان وسط حشود الطلبة ، وكأنه قطرة فى محيط فهو يحتاج إلى تشجيع واهتمام ومناقشة لطموحه وأهدافه والصعوبات التى يمكن أن يواجهها .

أضف إلى ذلك الاحباط الذى يجده الطالب إن قرر تغيير الدراسة أو الكلية أو لم يؤهله مجموعته للدخول إلى الجامعة التى يرغبها . فإذا دخل الجامعة أو الكلية ذات السمعة العالية فإنه يفاجأ بضعف المستوى العلمى أحياناً ، وتكالب الطلبة على حضور المحاضرات والمعامل والأماكن المحدودة فى الدرجات ، كما يفاجأ بإمكانيات الجامعة الضعيفة ، مما يضيف إلى الشعور بالقلق وعدم التاكيد من المستقبل مع قتل أو تحديد لطموحه العلمى والوظيفى .



شخصيات ناضجة . حدث بعد مناقشة حادة أن كتبت « لوسى ١٦ سنة » خطاب اعتذار لوالدها قالت فيه :

بابا أنا أسفة جداً على مناقشة الأمس ، ولم أكن أريد أن نتناقش بهذه الطريقة ، ولكن عايضة أقول حاجة مهمة : أنا إنسانة . أنا شخص لى احساس ، أنا لست مجرد ابنتكم ، حين كنت أصغر سنأ كنت أخفى أخطائى وأفعلها من وراء ظهرى وظهر ماما ، ولكنى الآن مسئولة عن تصرفاتى وأعتقد إنى أعرف كيف أختار الصواب ، فأقبل أعتذارى وبعنى أكون لوسى التى أحبها ويحبها الآخريين لوسى

٧ - استمع إلى المراهق فكثير من المربين لا يستمعون إليهم ، وكأنهم يقولون أنه لا يزال طفل صغير ، سنستمع إليه حين يعرف ماذا يتحدث عنه ، ولكن مساعدة الشاب على التعبير عن نفسه والاستماع إلى شكواه وقبول مشاعرة ، حتى ولو أردنا تعديلها فيما بعد أو تصحيحها أو الاعتراض عليها ، أمر هام وهو يعتبر الضمان الأكيد ضد الانحراف وسوف نقدم تدريباً على هذا الأمر فى نهاية الفصل .

٨ - الثانوية العامة - الجامعة - المراجع
- المذكرات - حضور المحاضرات - والتكيف

تطبيقات دينية

الناجحين في خدمة الشباب يتميزون بهذه الصفات :

- ١ - أن يكون صديقاً .
- ٢ - أن يكون طبيعياً .
- ٣ - أن يكون حاضراً .
- ٤ - أن يكون مهتماً .
- ٥ - أن يكون متعاطفاً .
- ٦ - أن يكون قائداً .

قد تختلف صفات الخادم المطلوبة لمرحلة الشباب في مجتمعنا الشرقى عن هذه الصفات قليلاً أو كثيراً ، ولكن هذه الدراسة تستحق الالتفات إليها - لذلك سنتقوم بشرح هذه الصفات واحدة فواحدة .

١ - **على الخادم الشاب أن يكون صديقاً :**
مخلصاً أميناً ، يعرف شيئاً عن حياة المراهق في المنزل ، كما يعرف بعض أصدقاءه ، كذلك عليه أن يشارك الشباب في بعض أنشطتهم وهواياتهم ، مقدراً إنجازاتهم وطموحهم ومحاولاتهم .

٢ - **على خادم الشباب أن يكون طبيعياً :**
فيتصرف بلا تكليف ، ويتصرف كأحد البالغين ، فليس عليه أن يقلد الشباب في لغتهم العامية أو ملابسهم . كذلك فعليه ألا يكلمهم بلغة لاهوتية كتابية أو علمية معقدة ، وعليه أن يتصرف بلا تصنع أو رياء .

١ - يحتاج المراهق إلى مساعدة على تخلى أزمة الشعور بالذنب ، وخاصة بسبب بعض الأخطاء التي يقع فيها ، سواء الأفكار الجنسية أو التدخين أو الغضب .. الخ ، ويكون هذا بإيجاد أذناً صاغية ومرشداً حكيماً وصدرًا مملوئاً بالحنان ، وبأباً مفتوحاً للتوبة والتقدم .

٢ - يعد النشاط الجماعي والثقافي والرياضي والاجتماعي والديني مجالاً خصيباً لتحديد هوية الشاب وضمأن إنتماؤه إلى جماعة نشيطة إيجابية ملتزمة .

٣ - يجب مساعدة الشاب على الإرتباط الروحي والنفسي بشخص الرب يسوع باعتباره الصديق الأصدق من الأخ . وتثوق الإختيار الروحي عن طريق الصلاة الفردية والجماعية العميقة التي تزيد عن مجرد الأداء الروتيني .

٤ - صفات خادم الشباب : على خادم الشباب في هذه المرحلة بالذات أن يتحلى ببعض الصفات . وقد قام سترومن Strommen بدراسة هذه الصفات التي تميز بها الخادم الناجح فوجد أن معظم الخدام

٦ - على خادم الشباب أن يكون قائداً :

فيكتشف ويستثمر مواهب المراهقين وذلك بالتشجيع على المشاركة ، والتدريب على الأداء ، وتوسيع المدارك وأشراكهم في التخطيط للخدمة وصنع القرار مما يثبت للشباب احترام القائد ، وهذا يجعلهم يدركون أمكانياتهم للنضوج والتصرف كالكبار .

وعليه ألا يدعى العلم بكل شئ أو القدرة على أجابة كل الأسئلة ، بل يقول رأيه دون فرضه على الآخرين محترماً آراء الشباب أنفسهم حتى ولو لم يوافق عليها .

٣ - على خادم الشباب أن يكون حاضراً :

فيشارك في أنشطة الشباب التي يسمح للكبار بحضورها ، ويمضي الوقت مع المراهقين ومع أصدقائهم في العمل واللعب والرحلات ويدعوهم لتناول الشاي معه ويعرف كل واحد منهم بإسمه .

٤ - على خادم الشباب أن يكون مهتماً :

وذلك بأن يعرف عالمهم ويتفهم لغتهم ويستمع ، أو على الأقل لا يتهمهم ، على موسيقتهم وطريقتهم في التعبير ، ونوع ملابسهم وطريقة تصفيف شعرهم ، كما يجب عليه مراسلتهم ومجالستهم والاتصال التليفوني بهم بصورة دائمة ، ومدح مواهبهم وتقدير إنجازاتهم .

٥ - على خادم الشباب أن يكون متعاطفاً :

وذلك بأن يثبت للمراهق أنه يفهمه ، أو على الأقل أنه مستعد للإستماع إلى حديثه بتركيز واهتمام مع المحاولة لحل مشاكله .



مشكلة تحديد الهوية عند أبناء المهجر

فى المهجر أو أتى إليه وهو صغير السن ، ويعتبر تمسكهم بمصريتهم أو أرثوذكسيتهم موضوع تساؤل وليس أحد مواطن القوة كما كان الحال عند ذويهم . فالشباب فى المهجر محتاج إلى إعادة صياغة الهوية والبحث عن الجنور وتكوين الشخصية المستقلة التى تفيد من كل من التقاليد الشرقية والسكن فى مجتمع غربي.

أما السبب فى كون الهوية المصرية أو القبطية غير كافية لتقوية الشباب معنوياً فى المهجر فيرجع لما يلى :

١ - كونهم أقلية :

فنسبة المصريين - وخاصة الأرثوذكس - فى منطقة قد ما لا تتعدى بضعة عائلات ، ولم يحرص المهاجرين على التجمع فى مكان واحد لتدعيم الهوية ، وإنما انتشروا فى الأماكن التى حددتها تخصصاتهم ووظائفهم ، وعلى العكس كان تجمعهم مثاراً للتنافس الزائد أحياناً - فكانوا يحرصون على الإنتشار وهذا بخلاف غيرهم من الشعوب كاليونانيين أو اليهود الذين إستطاعوا جلب أقربانهم لمساعدتهم فى العمل فى المصانع أو المطاعم أو المشروعات التى تحتاج إلى عمالة رخيصة. أما المهاجرين من المصريين فكان معظمهم من أصحاب

تواجهنا مشكلة تحديد الهوية بصورة أكثر ضراوة إذا ما درسنا التحديات التى تواجه أبنائنا فى المهجر ، فالمعروف أن حركة هجرة الأسرة المصرية التى بدأت فى الستينيات قد أسفرت عن تكوين جاليات مختلفة فى العديد من الدول والولايات التى تختلف عنا فى ثقافتها وقيمتها ، ونستطيع القول أن الجيل الأول من المهاجرين قد نجح معظمه فى التأقلم بكفاءة وجدارة ، وهذه بعض علامات هذا النجاح :

١ - قدرتهم على ضمان الوظائف والاستمرار فيها .

٢ - تمكنهم من إتقان اللغات واللهجات المحلية .

٣ - قدرتهم على المحافظة على أخلاقياتهم وتقاليدهم .

٤ - تمسكهم بالكنيسة وذلك إما بحرصهم على السكن بجوار إحدى الكنائس التى تكونت فى المهجر ، أو تمكنهم من تكوين كنيسة بجوار مسكنهم .

٥ - قدرتهم على توفير شئ من الأمان المادى والمستقبل الأفضل لأبنائهم .

إلا أن هذه الصورة الوردية تتعكس تماماً إذا ما فكرنا فى الجيل الثانى ، فهو جيل ولد

الإمكانات وطرق البحث والتفكير والقدرة على الإبداع ، مما يجعل الفارق بينهم وبين الجيل السابق كبير.

٤ - كونهم شرقيون :

اختلاف القيم الشرقية عن الغربية يزيد من أزمة الهوية ، فالمجتمع الشرقى يركز على الترابط والقيم والتدين والحشمة ، أما المجتمع الغربى فيمجد الانتاج والمادية والعلم والرياضة. المجتمع الشرقى يحذ التعاون أما المجتمع الغربى فيشجع الاستقلالية . والمجتمع الشرقى المحافظ يمجد التقاليد ، ويأخذ العبرة من الماضى العريق ، وأما المجتمع الغربى فهو أساساً متحرر ، متطور ، يمجذ المستقبل والقدرة على التجديد والتطلع نحو المستقبل. ويحتاج شبابنا أن يفهم أن لكل نظام ميزاته وعيوبه، وأن عليه أن يحدد هويته مستفيداً بالأفضل في كلا النظامين.

٥ - الطابع العلمانى شبه الإلحادى

للمجتمع الغربى : لسنا نقول أن الغربيين ملحدون فالكثير منهم مؤمنون- ولو إيماناً نظرياً بإحدى الديانات ، بل وغالبية المتدينون مسيحيون مما يتيح لأبتائنا التحرك فى إطار شبه مسيحي .

ولكن المشكلة تقع فى إضمحلال القيم الدينية ، وعدم أخذ الإيمان بصورة جدية ، مما

التخصصات والوظائف المستقلة التى تدعوهم للانتشار بل وأحياناً للتنافس ، وغنى عن الذكر أن احساس شبابنا بكونهم أقلية يعطيهم شعوراً بالاغتراب وعدم الإدماج.

٢ - كونهم أرثوذكس :

إن ما لا يعرفه شبابنا القبطى أن الأرثوذكسية تمثل فى العالم ٤/٨ بليون (٢٥٠ مليون) مسيحي على الأقل ، وانما يعرفون شيئاً واحداً انه لا توجد سوى القليل جداً من الكنائس الأرثوذكسية فى المدينة أو الحى أو الولاية التى يعيشون فيها ، وحينما يأتى ميعاد عيد الميلاد المجيد أو عيد القيامة مختلفاً عن الغربيين ، يشعر شبابنا بالفارق ويحتارون فى الانتماء إما للعالم المسيحى عامة أم للأرثوذكسية خاصة.

٣ - زيادة حدة الفارق بين الجيلين :

فى مجتمعنا الشرقى يكون الفارق بين الفتاة وأماها أو الفتى وأبوه غير كبير ، وأما فى المجتمع الغربى فيتعلم الأبناء الكومبيوتر :الهندسة الوراثية واستخدام الليزر والأقمار الصناعية وبنوك المعلومات فى سن مبكرة، وبتطلعون إلى ركوب الفضاء ، ويمارسون حرية الرأى والديموقراطية ، وهذا يجعلهم يشعرون بالفارق بينهم وبين الجيل السابق ، فى

يسمى بالإلحاد العلمى إذ أن نسبة من الغربيين - حتى الذين يعلنون أنتماءهم لأسرات مسيحية - يعلنون أنهم «لا يهتمون» بالدين «I don't care» فهم نظرياً إذاً مؤمنون ، أما عملياً فاتهم لا يمارسون هذا الإيمان . وحين تتعارض المبادئ الدينية مع مصلحة المجتمع أو مع نظريات العلم ، فإنهم يعلنون أحياناً عدم اقتناعهم بالكتاب المقدس أو بسلطته إلهية ، ومثال ذلك حين تثار مناقشة عن الدارونية أو الاجهاض أو الجنسية المثلية ، وليس معنى هذا أن الطابع العلمانى للمجتمع الغربى يخلو من القيم أو المثل العليا ، فإن الملاحظة العلمية تشهد بأن هناك قيماً حضارية وإنسانية تتفوق أحياناً على قيم المجتمع المتدين ، وخاصة إذا أصابه الرياء أو الحرفية أو الشككية ، إنما على المرشد مراعاة هذه السمة وإجراء الحوار حول أهمية التدين ، والعلم والإيمان ، وخطورة الإلحاد النظرى والعملى حتى يجنب الشباب خطورة الفتور أو الشك فيما يتعلق بالإيمان .

٦ - الضغوط والإغراءات الخارجية :

يتعرض شبابنا فى المهجر إلى كثير من الضغوط التى توحى لهم بالإنحراف ، وإن كانت هذه الإنحرافات موجودة أيضاً فى الشرق ، إلا أنها غير معروضة أو مفروضة على الشباب بنفس النسبة أو الإلحاح ، بل على

العكس ، نجد أن المجتمع الشرقى قد وضع من التقاليد والقيم سياجاً للمحافظة على الشباب من الإنحراف ، فما هو عيب وحرام وغير مقبول يجب أن يمتنع ، أما المجتمع الغربى فهو ليس بلا قيم ، إنما قيمة تعتمد على الحرية الشخصية والإحساس الأخلاقى الفردى بالصواب والخطأ ، نون الحاجة إلى تحديدات خارجية من الجماعة . وقد أسمى البعض النظام الشرقى فى المحافظة على القيم بنظام العيب « Shame » ، أما النظام الغربى بنظام اللذنب « Guilt » ، ويحترق الشباب بين النظامين ، - فهل الصواب ما أشعر به أنه صواب ؟

- أم ما يقول عنه الكبار أنه صواب ؟

وإن كنت أشعر أن فعلاً ما ليس خطأ فهل يمكن أن أفعله؟

- أم أنه على أن أقارن قيمي بقيم

الآخرين ؟

-- وهل يوجد إطار مرجعى (الكتاب

المقدس - الكنيسة - نتائج الفعل - الكبار ..

الخ) أستطيع به أن أحدد الصواب من الخطأ؟

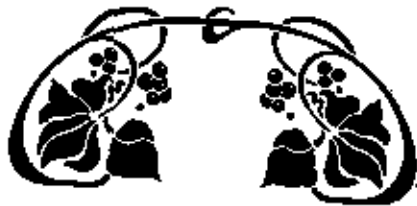
حل مشكلة الهوية عند أبناء المهجر

شبابنا فى المهجر محظوظ وليس بأيسر متخبط ، فإن وجد التوجيه السليم استطاع الإستفادة بالمميزات الموجودة فى كلا النظامين ،

الحرية الجنسية أو الإلحاد وإذا إختارت فتاة الاعتدال بين الترابط الزائد والتفكك الأسرى فعليها أن تفهم أنها بهذا قد إختارت ميزتين من ثقافتين مختلفتين.

٤- ضرورة التركيز على الكتاب المقدس وشخص المسيح الذي يصلح كمقياس لكل العصور وكل البيئات وكل الأعمار ، ففي الكتاب المقدس نعرف الصواب والخطأ ، وفي شخص المسيح يجد الشاب تحديداً لهويته ، وشخصيته ، دون إضمحلال أو ذوبان في المجتمع أو تحجر وتزمت وتمسك زائد بالماضي.

٥ - مساعدة الشباب على اكتشاف نماذج أخرى من نفس العمر والثقافة تحافظ على القيم وتسعى نحو الكمال في حياة هادفة سعيدة ، وحبذا لو ارتبط بهذه الصحة حتى يستطيع تكوين هوية جماعية متماسكة (Group Identity).



وعلينا كمرشدين أن نبذل جهداً مضاعفاً في مساعدتهم على تخطي أزمة الهوية. وهذه هي بعض الحلول المقترحة :

١ - الاعتراف بوجود المشكلة والاستماع ، بطول آناه ، للشباب حين يتساءل ويشك وينقد ويطلب التغيير.

٢ - عدم التركيز على الهوية المصرية كحل وجيد لمشكلة الهوية ، فأيناؤنا مصريون مهاجرون أو مهاجرون من أصل مصرى ، ويجب أن نساعدهم على الإنتماء إلى القيم الموجودة في مصر ، ولكنها موجودة أيضاً في مجتمعهم الجديد ، وتوضح لهم أن تمسكنا بمصريتنا هو تمسك بالقيم وليس بالقدم ، بالفضائل وليس فقط بالتقاليد .

٣ - مساعدة الشباب على التوفيق بين القيم المتعارضة التي تواجههم مثل :

الشرق والغرب - القديم والحديث - التحفظ والتحرر - الفردية والاندماج ، وذلك بتبني إحداها مع الإقتناع بما تبناه ، وممارسته دون خطأ أو إنحراف ، أو التوليف بحمل مزج تركيبى من هذه المتعارضات ، مع الاستفادة بميزات كل نظام . ولنعطى مثلاً لهذا : إذا أثر شباب التحرر والتطور فعليه ممارسة ذلك بالنبوغ والإبتكار وليس بممارسه

مشكلة لها حل

هـ - مواجهة حقيقية للمتاعب : فالتحدث عن المشاعر يجنب الشباب اللجوء إلى الحيل أو التمارض أو دفن الرأس في الرمال ، ولكنه لن يتحدث إلا إذا وجد من يسمعه .

فن الإستماع الجيد :

درب نفسك على هذه المهارات إذا كنت من الوالدين ، كذلك إذا كنت من خدام التربية الكنيسية درب الشباب حتى تنمو لديهم القدرة على التفاهم بطريقة أفضل :

١ - إنصت جيداً : لا تتوقع أنك تعرف مسبقاً ما سوف يقال ، ولا تدعى ذلك .

التفاهم بين المراهقين والامسرة

يحتاج كل من الوالدين والأبناء إلى زيادة القدرة على التواصل و الإتصال ، فكثيراً ما يكون الخلاف بين وجهات النظر غير حقيقي، وتقع المشكلة أساساً في عدم قدرة الطرفين على التفاهم ، فبناء جسور التفاهم إنذار مهارة أساسية تزداد أهميتها في سن المراهقة. وهذا يتم بإتقان مهارات الاستماع والحديث الجيد التي سنناقشها فيما يلي :

أولاً: الاستماع الجيد

للإستماع الجيد عدة قواعد :

- ١ - التنفيس عن المشاعر : فأفضل شيء للتخلص من المشاعر السلبية كالغضب واليأس هو التحدث عنها .
- ٢ - توثيق العلاقة بين الوالدين أو المرشد والمراهق : فالشخص الذي يستمع للشباب يشعره بأنه يقبله ويهتم به ويشاركه مشاعره .
- ٣ - إكتشاف حلول للمشكلات : فبينما يتحدث الشباب يستطيع أن يجد بنفسه بعض الحلول لمتاعبه .
- ٤ - القوة الحسنة : فحين نستمع للشباب نعلمه بطريقة غير مباشرة أن ينصت لنا وللآخرين وأن يقبل الرأي المضاد .



ثانياً : إدرس اللغة الصامتة

حاول قراءة ما بين السطور بملاحظة
قسمات الوجه والدلائل الأخرى التي تشير إلى
المشاعر الخفية مثل : أعطاء الظهر - حركات
اليدين - علو الصوت ونبراته - علامات التوتر
- نظرات العينين فهذه اللغة الصامتة هي لغة
المشاعر الداخلية .

ثالثاً : الحديث الواضح

١ - حاول أن تضع ما تريد أن تقوله في
أوضح صورة .
٢ - لا تستخدم اللغة الغامضة أو
الإصطلاحات المعقدة التي يصعب فهمها .
٣ - لا تقل ما تريد فقط ، بل اشرح
معناه ، ولماذا تريده ، وفوائده ، وما يترتب
عليه .
٤ - تأكد من فهم المستمع لكلامك بأن
تسال إن كان كلامك واضح .

تجنب هذه الأخطاء

كثيراً ما تفشل المناقشة بسبب هذه
الأخطاء :
١ - القفز من موضوع لموضوع :
كما في الحوار التالي :
الوالد لماذا لا تضع المفاتيح مكانها ؟
سامح : لأن ليس لها مكان محدد .

٢ - لا تقاطع سواء بالنصائح أو بالعظات
أو بطلب الإختصار .

٣ - شجع المتحدث على التعبير بكلمات
مثل هذه : صحيح - أنا معك - ماذا بعد .
٤ - تفهم المشاعر : لا تقل لمحدثك لا يحق
لك أن تشعر بهذا ؟ من المؤكد أنك لا تقصد ما
تقول .

٥ - علق على ما فهمت بكلمة «مفهوم» أو
إسأل إيضاحاً .

٦ - لا تنتقل إلى الإجابة على محدثك قبل
أن تقول بعض الكلمات بأسلوبك الخاص بحيث
تثبت له أنك فهمت وشعرت بما يقول - ليس
من الضروري أن توافق عليه - ولكن من
الأساسي أن تفهم وتقدر مشاعر محدثك حتى
وإن كانت خاطئة فهي بالنسبة له حقيقة .

تذكر هذه القاعدة لا تناقش المشاعر قبل
أن تقبلها كحقيقة واقعة فإن قال محدثك أرى
أشعر بالفشل ، فهذا الأمر حقيقي بالنسبة له
حتى وإن كان هو في نظرك في قمة النجاح .
قل له أولاً : « لا شك أن هذا يعطيك إحساساً
بالمرارة» . ثم بعد ذلك تستطيع مناقشة القضية .
فإن تعليقاتك هذه سوف تشعره بمشاركتك
الوجدانية .

إن سوسن تعرف التصائح التي تقيدها
في مذاكرة الكيمياء وقد سمعتها مراراً ،
ولكنها تريد فقط المشاركة والمساندة المعنوية .

٢ - إلقاء الحجارة :

ماما : هل كسرت الأكواب ؟
شيرين : هل هذه جريمة؟ وأنت لماذا
أفسدت المكواة بالأمس ؟
إن تبادل الإتهامات يشعر كلامن
الوالدين والأبناء بصعوبة التعامل ، فخرجت
الأم تقول : كيف يمكن التحدث مع
هذه الفتاة ؟!

وقال شيرين الحباة في هذا المنزل لا
تطابق.



الوالد : تقصد إني غير منظم ؟
سامح : أقصد أنه لا شيء يرضيك .
الوالد : ونحن كيف نرضيكم ؟ نعمل اليوم
كله ونصرف دم قلبنا ولكن ..
سامح : إنت تصرف لأنه واجبك .
الوالد : لكن غير مفروض علي أن أصرف
على ولد يرجع الساعة ١١ مساءً .
سامح : كنت مع أصحابي وأنت تعرفهم
جيداً .
الوالد : لا أعرف سوى أنك تطيع وتحترم
والديك .

أنظر كم موضوع تطرق إليه الحديث دون
أن يتحدث الإثنين في موضوع واحد جملتين
متتاليتين .

٢ - إجابة المشاعر بالمنطق :

سوسن : مستحيل أن أنجح في الكيمياء
غداً

ماما : لماذا أن الكيمياء أسهل المواد ،
وحفظ المعادلات يضمن لك النجاح .

هذه الإجابة المنطقية لا تريح الفتاة التي
تحتاج إلى مشاركة عاطفية . كان الأفضل أن
تكون الإجابة هكذا :

ماما : أنا معك أنها صعبة لكنها أسهل
من الرياضيات - ربنا يستتر - هل أنت
مذكراها ؟

سوسن : سوف أحاول مرة أخرى .

تدريب على الإنصات

الإنصات الجيد يعنى فهم المشاعر وعدم الرد عليها بطريقة عقلية أو منطقية بحتة .

اقرأ المواقف التالية ، وأختر الإجابة التي تراها تريح المستمع أكثر :

١ - وقعت طفلة وإنجرحت ركبتها ، فأنت باكية تقول : أنا وقعت وركبتي قد جرحت ،

أ - توقفى عن أعمال الصغار هذه ، الجرح ليس خطيراً .

ب - لا داعى للبكاء ، ستشعرى حالاً بتحسن ، إيه رأيك نأخذ كمكة حلوة ؟

ج - كفى هذا الإزعاج .

د - لقد وقعت وإنجرحت ركبتك ! تعالى نضع عليها رباط .

٢ - بعد أن لعب الطفل مع ابن الجيران ، وجاء يشتكى : أنا أكره جون . ده أوحش

طفل عرفته . أنا لن ألعب معه مره أخرى .

أ - لا تقل مثل هذا يا فريد ، أنت ستتغلب على هذا الشعور .

ب - إهدأ يا فريد . أنت متضايق منه الآن ، حتى أنت مش قادر على الكلام الطول .

ج - الظاهر بيتك وبين جون سوء تفاهم كبير .

د - عيب عليك تتكلم عن جون هكذا .



تدريب على الإنصات للمشاعر

حين يتفاهم الناس ، فهم لا يتحدثون بالكلمات فقط بل يرسلون رسائل خفية . قوراء الكلمات غالباً تقع المشاعر .

اقرأ الأقوال التالية ثم وضع في العمود الذي على اليسار ما تجده مناسباً من المشاعر التالية والتي تستنتج وجودها في كل جملة ، ومُعطى لك قائمة بالمشاعر لتختار منها :

الشعور بالذنب	الكفاءة	غير محبوب
الإحباط	الغضب	الخوف
الوحدة	السعادة	الجنين

المشاعر	الأقوال
	<p>١ - ياه ... باقى ٨ أيام فقط على الأجازة.</p> <p>٢ - أنظر أبى ... لقد حصلت على الدرجة النهائية في إمتحان العلوم.</p> <p>٣ - لا أريد أن أذهب بمفردى .. هل تأتى معى !؟</p> <p>٤ - لقد كنت أتحدث مع عادل ، وأختلفنا وغضبت وقلت له أشياء لا يجب أن تقال.</p> <p>٥ - لقد بذلت كل ما فى وسعى لكى أرضى هذا المدرس ، وكل مرة تكون النتيجة أسوأ .</p> <p>٦ - لن أكلم يوحنا مرة أخرى ، ولا تدعه يدخل المنزل فى أى وقت</p>

تدريب على عدم الاتهام

التدريب التالي سيساعد على اتقان مهارة الحديث الهادئ بدون إتهامات .
 إقرأ الموقف على اليمين ، والرد بإتهام في الوسط ثم أكتب ردك - بدون إتهام أو تهديد -
 على هذا الموقف في العمود على اليسار

قل	بدلاً من أن تقول	الموقف
	قف عن اللعب . إذهب لحجرتك وإعمل نوشة كما تريد.	١- الأب في مشاهدة برنامج تليفزيوني محبوب لديه وإبتدأ الطفل يلعب بصوت عالي.
	إن لم تتم الآن ستربط في السرير.	٢- تعود الطفل أن يصحو من النوم بعد ما يذهب للسرير.
	انت تتصرف كالهمجى توقف الآن.	٣- يتكلم الأب مكالمة تليفونية هامة، ولكن الإبن يحاول مقاطعته.
	انت لا يمكن تعمل أى شئ أطلبه منك إنت أكسل ولد أعرفه.	٤- فشل الولد في كنس حجرة المعيشة كما طلب منه قبل مجئ أحد الأصدقاء.

أريد صديقاً

الألفة × العزلة

مرحلة الشباب

من ١٨-٢٥ سنوات

هذه الآيات الى أى شئ تشير ؟

- «بل صادقين في المحبة ننمو في كل شئ إلى ذاك الذي هو

أف ٤ : ١٥

الرأس»

- « وأنتم باذلون كل إجتهدا قدموا في إيمانكم فضيلة وفي

الفضيلة معرفة وفي المعرفة تعففاً وفي التعفف صبراً ، وفي

الصبر تقوى وفي التقوى مودة أخوية ، وفي المودة الأخوية

٢ بط ١ : ٥ - ٧

محبة»

- «ينبغي أن نشكر الله كل حين من جهتم أيها الأخوة كما

يحق ، لأن إيمانكم ينمو كثيراً ، ومحبة كل واحد منكم جميعاً

٢ تس ١ : ٣

بعضكم بعض تزداد»



تطبيقات دينية

- أهمية المرشد أو أب الإعراف.
- العلاقة الوثيقة بالرب يسوع كمصدر للتسامي بالمشاعر.
- متى يصبح الإنسان ناضجاً؟
- كيف أعرف إرادة الله في حياتي؟

مشكله لها حل

- الإعداد المادي للزواج.

تدريب

- أنواع الحب.

هذا الفصل يناقش :

ياسر **صورة شخصية**

الألفة مقابل العزلة

- صفات الشخص الناضج.
- الحب الناضج وأشباهه الحب.

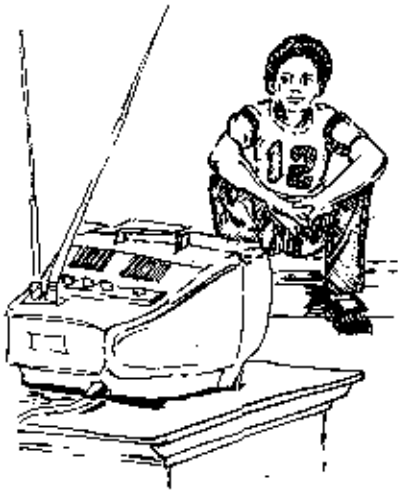
البيئة تساعد الفرد على النمو

- الزواج كنظام اجتماعي.

مهام النمو بحسب هافيجرست

تطبيقات تربوية

- تحديد مستوى الألفة.
- مشكلات العمل الجديد.



ياسر

وقف ياسر (٢٢ سنة) يتأمل المرآة وقد استغرق في تفكير عميق حول مستقبله وأحلامه . أه كم أبغض هذه الرياضة البحتة التي على أن أجوز إمتحاناً ثانياً فيها - ما أسوأ الرسوب ، لماذا لا أفكر في التحويل إلى معهد عال أو كلية الحقوق ، ولكنى لا أستطيع أن أصير محامياً ، كم أفضل أن أذهب مباشرة لأقضى

فترة التجنيد وأتلوع جندياً يحظى بمكانة عالية في المجتمع . ولكن ماذا عن المرتب ؟ .. الخ . إن فكرة الرهينة تستهويه ولكنه لا يشعر أنه متدين بالدرجة الكافية ، ويسرع ياسر إلى التلفزيون ليقطب المحطات واحده فواحدة بسرعة وهو لا يتابع واحدة منها ، كل ما يريده أن يستمع إلى صوت عال يقلل من الأصوات الداخلية التي تعذب كيانه، ثم يهرع إلى الشرفة يدخل سيجارة دون أن تراه والدته ، و ينتظر أن تظهر سلوى من نافذتها ولكنها لا تظهر ، لا بد أنها الآن قد نجحت في إمتحان الليسانس وأوشكت أن تصبح أخصائية إجتماعية ، ويفكر في التقدم لخطبتها أو حتى عمل حوار معها ، ولكنه يتذكر أنها لن ترضى بشاب مثله لم يتمم دراسته بعد ، وربما لن يتمها أبداً بالإضافة الى أن سلوى ليست جميلة بالدرجة التي يتمناها ، وكذلك فان أسرته لن توافق على الإقتران بأسرتها المتوسطة الحال. ويقفز ياسر عندما يسمع نفيير سيارة صديقه حازم وقد دعاه للذهاب مع الرفقة إلى نزهة نيلية ، ويجلس ياسر مع أصدقائه يضحك أحياناً وقلبه يبكي ، ويصمت أحياناً ليصحو على ضحكات أصدقائه العالية .

ياسر لا يريد أن يكون فاشلاً ، إنه يتمتع بذكاء فوق المتوسط وأدب يمنعه من الاندماج في الخطأ، وقد نشأ في أسرة محافظة ولكنه لم ينجح في الانتماء إلى قيم معينة يعتبرها قيمة الخاصة ، وهو الآن يجتاز أزمة اختلاط الأنوار ، وهو في هذه السنوات التكوينية التي تعتبر مفترق الطرق التي يحتاج فيها إلى صديق ، ولكنه قبل كل شيء يحتاج إلى النجاح وتحقيق الذات.



فكر معنا

هل توافق أم لا توافق ؟
قضية للمناقشة :

لكي يصبح الإنسان مسؤولاً ، عليه أن يفعل خمسة أشياء على الأقل مرة في السنة :

١ - أن يزور متحفاً ليعرف أن عقل القدماء لا يقل قدرة على الإبداع من عقولنا ، وأن الحضارة لكي تستمر على الإنسان أن يبدع ويفكر وابتكر .

٢ - أن يحضر عرساً ويستمتع بإنصات إلى الصلوات التي تتلى على العروسين حين تتلى التعهدات والتوصيات بالالتزام بحياة مشتركة ليرى أهمية الحب المثمر في حياة

الناس .

٣ - أن يزور مستشفى ليلمس مدى ألام الناس وضعف الجسم البشري ، وكم يجب المحافظة عليه .

٤ - أن يزور بيتاً للمسنين ويعرف أن الكبير أحد مراحل العمر تحددها السنوات السابقة لها .

٥ - وأخيراً أن يحضر جنازة ويتأمل في معنى الحياة ويقرر ما يريد منها أو ما يستطيع أن يفعله فيها .

هل توافق أم لا توافق ؟ ولماذا ؟

١٠ سنوات ، مما يجعل الدخول إلى حياة الكبار أمراً شاقاً يزيد من أزمة الشاب وإحتياجاتهم إلى الرعاية . ولكن لحسن الحظ فإن نضوج الشباب أو الفتاة البالغة في هذا العمر يساعده على تجاوز المشكلات حتى في غيبة المرشد . ويتلخص قوته النفسية في :

أولاً : نمو خبراته وقدراته الشخصية ومهاراته العقلية والسلوكية

ثالثاً : نضوج الإيمان الروحي ، في مرحلة أصبحت فيها معتقداته وقيمه وأخلاقه ليست شيئاً موروثاً مفروضاً ، بل جزءاً من شخصيته وإلتزامه .



إن المرحلة ما بين ١٨ ، ٢٥ سنة لا تتسم بتغيرات فسيولوجية وسيكولوجية كبيرة مثل المراحل التي سبقتها ، ولكنها مع ذلك تعد من مراحل الحيرة والتفكير العميق في المستقبل. هذا المستقبل الذي يحتاج إلى دراسة وتدريب وحكم صائب وإختيار سليم وإيمان متين .

وتجد الفتاة البالغة سن ١٨ سنة قد أنهت دراستها الثانوية وخلعت الزى المدرسى لتدخل الجامعة لتنتهي منها في سن ٢٢ ، وتنتقل بعد ذلك إلى مرحلة الخطبة والزواج ، بل وتجدها تحمل طفلاً وهي لم تتجاوز بعد الخامسة والعشرين ، فما أكبره من تغيير بين حياة الأم العاملة والمتزوجة وبين حياة تلميذة المدرسة الثانوية.

وفي المجتمعات القروية البدائية تمر هذه الفترة بسلام ، لأن الشاب قد تعلم حرفة والده وانتقل إلى حياة الكبار مباشرة نون إحتياج إلى تدريب تكنولوجى ودراسة منهجية ، وكذلك الفتاة قد تعلمت إدارة منزلها من الأم وانتقلت مباشرة إلى حياة الكبار .

أما الآن فإن المدنية والمنجزات العلمية العصرية ، ومشكلات التحضر قد فرضت على الشاب الانتظار في توقع يطول مداه ليزيد عن

الألفة مقابل العزلة

يقول أريك أريكسون

«يقاس مقدار النجاح الذي يصل إليه الشخص في نهاية إحدى مراحل النمو بقدرته على تجاوز تلك المرحلة ، فالهدف الذي كان عنده غالباً ثميناً صعب المئال أصبح الآن في قبضته بطريقة سلسة تجعله يستطيع المخاطرة بعض الشيء، والتضحية بجزء من المكاسب التي حققها ، فالشباب الذي كان يسعى في المرحلة السابقة بحثاً عن الذات يستطيع الآن أن يضحى بذاته بعض الشيء حين يتحد بذات الآخر. وهو لا يستطيع ذلك فقط بل يرغب فيه أيضاً بقوة دفع كبيرة تعتبر إحدى مميزات النمو عند الإنسان ألا وهي الرغبة الدائمة في تجاوز القمم التي حققها نحو قمم أخرى ، يضعها ، لكي يتجاوزها .

حين نقول أن الشباب أو الفتاة بين الثامنة عشر والخامسة والعشرين يبحثون عن الألفة Intimacy فعلياً أن نتذكر أن هذه الكلمة تعنى الحب العميق الذي ينتزع إلى الإتيان (الزيجي) ، فالشباب يبحث عن شخص يشاركه أفكاره وطموحه ومشاعره وقلقه وأعماقه ، ولا يكتفى كما هو الحال عند المراهق بصحبة مجموعة كبيرة تحمل أفكاره ، وإنما يبدأ في

البحث عن صديق واحد مفضل من نفس الجنس ، سرعان ما يستبدل بشريك من الجنس الآخر. وعادة ما يتحول هذا الحب أو تلك الصداقة الحميمة Intimacy إلى التزام لا يخلو من التضحيات والمجازفة التي يسمح بها المستوى الأخلاقي للشباب في مرحلة التزوج. وتنشأ المخاطرة في عملية الحب الناضج هذه من احتمال ضياع الذات في سبيل الصديق أو المحبوب ، ولكن لا مفر من هذا العطاء الذي لولاه لشعر الإنسان بعزلة عميقة تقود في الحال إلى إستغراق داخل النفس لا يخلو من الانطواء Self absorptions

واليك تشبيه يوضح الفكرة من عالم الحيوان ، فالذكور عادة تحديد مناطق نفوذها بتصارعها مع غيرها من نفس الجنس ، وسرعان ما تصبح الإناث التي في منطقة نفوذ كل ذكر أليفات له . ففي هذا المثل نلاحظ كيف استطاع القرد الناجح اثبات قوته ثم تحديد مناطق نفوذه ، وفي هذا إشارة إلى النمو الفردي والاجتماعي الذي يقود بالتالي إلى فرص أكبر للتزاوج التي يسبقها عند الحيوان مرحلة التويد أو المغازلة Courtship فالحيوان الذي يحيا في الهامش أو يهزم أمام غيره يفشل عادة في التأثير على عدد أكبر من أفراد الجنس الآخر ، وينتهي به الأمر إلى العزلة والفشل في الزواج.

فبإختصار إن العمل الناجح هو مفتاح الزواج الناجح ، وقد برع أريكسون كعادته في شرح تلك المرحلة ، فهو كما قلنا مكتشف مرحلة النضوج وأقوى المؤلفين المعاصرين فيها . وهو حين يتكلم في هذه المرحلة عن الحب الجنسي فإنه لا يقصر دراسته على الرغبة الجنسية في البحث عن ألف ، كما سوف يتضح بطريقة أكبر من الفقرات التالية :

يقول أريكسون :

من الناحية الطبية فإنه في هذه المرحلة يعتبر الحب ناضجاً ، حين إنتقلت الشهوة من اللذة القمية أو الذاتيه أو خيالات الجنسيه المثليه إلى الرغبة في التعلق بشخص من الجنس الآخر . وقد أخذت تلك الشهوة طابعاً تناسلياً Genital وليس مجرد طابعاً جنسياً Sexual وحين سئل فرويد في أواخر أيامه عما يستطيع الشخص السوي فعله بانتقان فأجاب بالألمانية : « Lieben und arbeiten » (أن يحب وأن يعمل).

(ويطلق أريكسون أنه) ليس لنا أن نصيف على جملة «المعلم» بل يكفي أن نتأمل فيها ملياً . فحتى السعادة الجنسية لا تتم إلا إذا حدث توافق تام بين الشريكين ، يدعمه توافق آخر في الطباع والأفكار ، يجعل الأرواح تتعانق مع الأجساد ، فالمتعة الزوجية تعنى :

- ١- توافق جنسى ،
- ٢- مع شريك محبوب ،
- ٣- من الجنس الآخر ،
- ٤- يستطيع ويريد الفرد أن يبادل الثقة ،
- ٥- ويستطيع ويريد أن ينظم معه دورة الحياة:

١- العمل ب - الإنجاب

ج- الراحة والإستجمام.

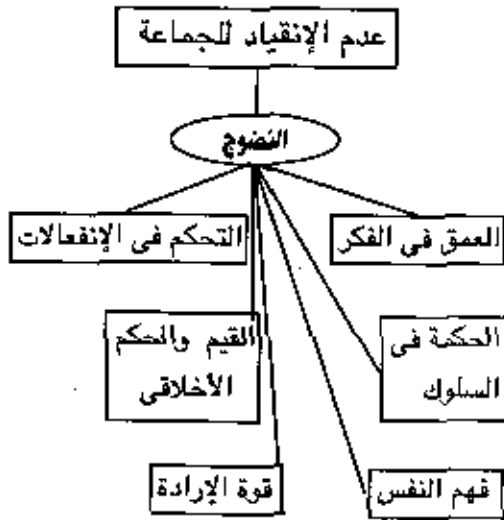
- ٦- وبالتالي يتوفر للنسل مؤهلات السير في مراحل النمو المختلفة.

فهذا الحب الذي يولد ليس بالضرورة - وليس فقط - حباً جنسياً بحتاً ، ولكنه حباً خلاقاً ينطوى على الأعمال والإنجاز والمنافسة التي تجعل المجتمع ينهض بفضل أفراده الذين إتخذوا شعارهم التفوق والإلتزام بالآخرين .

فإن لم ينجح الشاب في حل صراعات الشعور بالوحدة وتجاوز ذاته إلى الآخر ، فقد يقوده هذا إلى اضطرابات عذيفة في شخصيته، وفي هذه الحالة قد تقشل حتى محاولة الزواج الذي لا يعدو عند هؤلاء عن كونه عزلة مزدوجة أما إذا نجح في العطاء وفي أن يجد من يشاركه عطائه فإن هذا يؤهله إلى المرحلة التالية - إلى مرحلة الخصوبة.

أما القيمة أو الفضيلة أو القدرة النفسية التي تتولد عند الشاب البالغ أو الفتاة البالغة

يتصرف بإتزان في الحياة العملية ، في تكيف مع البيئة رغم كل الظروف وكل المواقف ، والتصرف الناضج له عدة عناصر



+ العمق في التفكير : بما في ذلك الموضوعية والتفكير المنطقي والقدرة على حل المشكلات.

+ التحكم في الإنفعالات : بما في ذلك من عدم الإنتفاخ ، وعدم الحساسية الزائدة للذات، وضبط النفس وقت الغضب.

+ الحكمة في السلوك : بما في ذلك من الإلتزان في التصرف ، والتخطيط السليم ، والسلوك المقبول إجتماعياً .

+ قوة الإدراك : بما في ذلك من قدرة على

عند تجاوز أزمة العزلة والنجاح في الوصول إلى الألفه فهي الحب .

الحب

كلمة الحب يصعب تعريفها لعمق وغزارة معانيها ولكن أريكسون يعرفها كالآتي :

الحب هو الإخلاص والتفاني والتكريس المتبادل الذي يهزم إلى الأبد الإنقسام والإنشقاق.



والآن نسأل متى يصبح الإنسان ناضجاً؟ لا شك أن الزمن وحده لا يكفي ، فهناك من وصلوا إلى الستين من العمر ولا زالوا يتصرفون كأطفال ، وهناك من لم يتجاوز السابعة عشر ويتصرف كرجل كبير. وهناك من يكون لديهم المعلومات والعمر الكافي ، ولكن بسبب القلق أو عدم الثقة يفشلون في التصرف الناضج . والشخص يعد ناضجاً إذا تمت عنده القدرات والمهارات والمعلومات الكافية ، لكي

الصفات التي يتحلى بها أو يجب أن يفعلها

الشخص الناضج



- ١ - قبول النفس والآخرين على ما هي وعلى ما هم عليه .
- ٢ - الاستقلال والاعتماد على النفس في التفكير والسلوك .
- ٣ - النظرة الواقعية للحقيقة مع القدرة على تجاوز الشك .
- ٤ - الكرح والتفاؤل والبشاشة ، فالجدية والنضوج لا تعنى العبوسة والكآبة
- ٥ - النظرة الموضوعية حين يكون ذلك مطلوباً ، مع القدرة على إعطاء الآراء الشخصية عند اللزوم .
- ٦ - العلاقات الاجتماعية العميقة والمستمرة مع أشخاص قلائل وليس مع جماعة كبيرة .
- ٧ - القدرة على الابتكار ومحاولة إيجاد حلول جديدة للمواقف غير المتعارف عليها .
- ٨ - تحمّل المسؤولية عن النفس والآخرين .
- ٩ - العمل الجاد الدؤوب .
- ١٠ - التخلص من العقد ، وطرق الدفاع عن النفس ووسائل التهرب والشكوى .
- ١١ - القدرة على تكميل الإشباع الفوري

القيام بالأعمال التي ينوي الشخص عملها .

+ فهم النفس : بما في ذلك معرفة لاحتياجات الإنسان وطموحاته ، ونقاط القوة والضعف في حياته .

+ عدم الإنقياد للجماعة : بما في ذلك من قدرة على التحرر من تأثير الآخرين ووسائل الإعلام والموضات ، والقدرة على التوجيه الذاتي بناء على القيم والمعتقدات الشخصية .

+ القيم والحكم الأخلاقي : بما في ذلك من التزام بالمبادئ والأخلاقيات حتى التي يهمل الآخرون تنفيذها أو الالتزام بها ، كذلك النمو الروحي والباطني الذي ينطوي على فهم للكون والقدرة الإلهية والالتزام بالقيم والمثل العليا .

وقد أوضح مازلو Maslow (١٩٧١) في دراسته التي أجراها على ٤٠٠ من الأفراد الناجحين في المجتمع أن هناك صفات لتحقيق النفس يتحلى بها معظم أو كل هؤلاء الأفراد ، وسوف نذكر هذه الصفات فيما يلي بعد أن أهملنا النقاط التي ذكرناها سابقاً في الفقرات السابقة لعدم التكرار :

للدنمات من اهل نجاج او اهل
اعمال من المستعمل

- ١٣- الزمانة والبرائة مع النفس والاضربين ومدى المرافقة
- ١٢- القدرة على تفهيم وحيات نظر الاطرين
والاحساس بمشاعرهم والاستماع اليه اراشهم
وتقديرها.
- ١٤- التصرف بناء على المستوى العمري للإنسان
(دون التصرف كالذكور أو الإصغرة)

الحب الناضج

حب العالم أو الهبوط الزماني»

٢ - يقول الشيخ الروحاني : « المحبة »

ما هي ؟

«أنها يتبوع الطوبى في القلب ، ميناة الأفهام ، أنها أتهار ماء الحياة ، علم سر العالمين الكائنين والذين يكونون ، ملأت الجسم مع حلوة النفس تفوق كل تسمية ، ولما لم تقدر الركيثان أن تحملا الجسد في الركوع ، وقع على الأرض وأنشقت الحدقتان بالدموع المتوقدة بالمحبة ، وأحرقت الخنود بحرارتها وشربت الأرض منها وتباركت التي كانت من قديم لعنت »

٣ - يقول جانكفلس : «إن المحبة هي

التي تضيء على الطبيعة طبيعتها وهي التي تخلع على الإرادة الخيرة خيرتها ومن ثم فإن النية الظاهرة هي في صميمها ، نية حب».

٤ - يقول أستروفسكي : « قالت قطعة

الجليد وقد مسها أول شعاع من أشعة الشمس في مستهل الربيع : أنا أحب ، وأنا أنوب ، وليس في الإمكان أن أحب وأوجد معاً ، فإنه لا بد من الإختيار بين أمرين وجود بدون حب ، وهذا هو الشتاء القارس الفظيع ، أو حب بدون وجود وذلك هو الموت في مطلع الربيع »

الحب كلمة شائعة، يستخدمها المتصوفون كما يستخدمها العشاق، يفنى بها الشعراء ويحاول وصفها الفلاسفة، وتطلق على أسمى المشاعر في الوجود بينما تستخدم أسوأ الاستخدامات: فهذا شاب ينتحر لأنه فشل في الحب، وآخر يقتل زوجته الخائنة باسم الحب، وهذه تهرب من أسرتها بإسم الحب، وحتى أصبح الحب ستاراً ترتكب خلفه أبشع الجرائم والشبهات.

ولكن يكفينا لكي نتأمل جمال وشمول

الحب أن نتأمل هذه الاقتباسات من أقوال القديسين والفلاسفة :

١ - يقول القديس أغسطينوس : « أنه لما

كان البشر مجرد مخلوقاتنا (المحبة) فإن طبيعتهم موسومة بطابع الحاجة أو الافتقار ، ومن ثم فإنه من الطبيعي أن ينشدوا الخير الذي هو الله ، أما حين يستحيل حبهم إلى شر فإن السبب في ذلك أن الإنسان قد تخطى النظر إلى الخير ، فيوجه حبه نحو موضوع غير لائق لأنه يتوهم انه هو الخير على حين ان المحبة هي النزوع نحو الله والتصاعد نحو الكمال ، وتجد أن الشهوة هي حب أدنى أو



إن الله هو المحبة ، وحينما وصف الكتاب المقدس الله بأنه المحبة فإنه لم يكن يعنى بذلك أن الله يحب البشر فحسب ، بل كان يعنى أيضاً أن ما هية الله بأكملها منحصرة فى فعل الحب ، فليس الله مجرد إله للحب كما هو الحال بالنسبة لأيروس ، إنما الله هو الحب المطلق . الحب هو جوهر الله لأن « الله محبة » ولعل هذا هو السبب فى كون هذه الكلمة عميقة عمق لا يسبر له غور . وأعظم كتاب فى الحب هو الكتاب المقدس ، فهو كتاب الحب الذى أرسله للبشرية عن ابنه .

فى الصفحات التالية سوف نتناول الحب الإنسانى الذى هو قبس من نور الله وشعاع من أشعة الحب الإلهى ، مع إشارة بسيطة إلى المحبة الإلهية لأن كتابنا هذا كتاب عملى فى السلوك لا بحث متعمق فى اللاهوت . سوف نناقش الحب الإنسانى فى أعماقه وفى صورة المثالية وشبه المثالية والخاطئة ، لعل هذا الكلام يقيد الباحثين بجندية عن الحب الحقيقى .

أولاً: أشباه الحب

إخطاء شائعة في تعريف الحب

يحتاج الحب إلى تعريف ، ولكي نصل إلى هذا التعريف علينا أن نستبعد أخطاء شائعة في تعريف الحب ويكفى أن نذكر هذه المبادئ :

١- المهم أن نحب لا أن نُحب

٢- المهم أن نستطيع أن نحب لا أن نجد

من نحب .

٣- المهم أن نستمر في الحب لا أن نسقط

في الحب .

١ - المهم أن نحب لا أن نُحب:

فالحب يختلف عن الجاذبية . فالبعض يخلط بين الحب وبين أن يكون الشخص نفسه محبوباً لطيفاً جذاباً . فالرجل يسعى أن يكون مهذباً ، خدوماً ، حلوا المعشر ، ليق ، متفاهم لكي يكسب الأصدقاء ويؤثر في الناس ، وبالتالي يحسن أن يكون قوياً تاجحاً وغنياً ، والمرأة تود أن تكون ذكية رقيقة ، وجذابة ، محتشمة ، مهذبة ، ذكية .

ولكن بكل أسف فهذه الصفات تؤهلنا أن نُحب (من الآخرين) لا أن نحب . وهي صفات يمتزج فيها حب الظهور والرغبة في إجتذاب الانتباه وخاصة بالنسبة للجنس الآخر.

أما الحب الحقيقي فهو أصعب بكثير من إضفاء شيء من الجاذبية والحسوية على الشخصية .

٢ - المهم أن نستطيع أن نحب لا أن

نجد من نحب :

ليس الحب أن نجد موضوعاً (شخصاً أو شيئاً) نبث فيه عواطفنا فإن وجدناه وجدنا الحب. ففي مجتمع استهلاكي يظن الشاب أو الفتاة أنه سيجد الشخص المثالي تماماً مثلماً يجد أفضل البضائع في السوق . ويحاول الفرد أن يتطلى بالصفات الجميلة التي تجعله مرغوباً فيه مؤهلاً للحب . لكن الحب ليس بحثاً عن شخص بقدر ما هو تدريب على وظيفة وأسلوب حياة ، فليس الصعب أن نجد شخصاً نحبه ولكن المهم هو أن تنمو قدرتنا على الحب.

٣ - المهم أن نستمر في الحب لا

أن نسقط في الحب .

الحب ليس مجرد عاطفة نشعر بها ، أنه أسلوب حياة ، أنه فعل نتعلمه . ليس الحب سهلاً . فالحب مهارة وسلوك نحيا فيه ونمارسه حتى نتقنه كما نتقن أي فن أو وظيفة ، كالموسيقى أو الطب أو البناء أو الطيران . ويقع في خيبة الأمل هؤلاء الذين يظنون أن الحب هو أسهل شيء على الإطلاق . قد تكون البداية

بالفعل سهلة ، ولكن العقبات والفروق والإختلافات والتضحيات والعيوب والمثل يظهر تدريجياً ، ويبقى علينا مهمة الاستمرار أو عدم الاستمرار فى الحب .

أنواع ناقصة من الحب

قبل أن نعرف الحب الناضج علينا أن ندرس معاً أشباه الحب ، ونرى لماذا تعتبر هذه الأشباه صور غير كافية للحب وسوف نتعرض لهذه الأنواع من الحب : حب النفس - حب الطبيعة - الشفقة - الأمومة - الصداقة - الحب الأفلاطوني .

١ - حب النفس :

حينما تكون ذاتى.موضوعاً لحبى ، ويعتبر هذا حب ناقص لأنه ينبع ويصب فى نفس النقطة ، حتى أجد نفسى ملزماً بالمحافظة على نفسى وتحقيق ذاتى وتنمية شخصيتى والتعاس سعادتى ، ولكن كل هذه الالتزامات تضطرنى إلى الخروج من عزلتى وتحطيم قيود سجنى الخاص من أجل الإندماج فى العالم الخارجى ، وهكذا تجدنى مدفوعاً بالضرورة إلى البحث عن شئٍ آخر غير الذات ألتعلق به . إن حب الذات دائرة مغلقة فهو لا يعرف الإتجاه ولا الخروج ولا الإثراء ولا الإبداع بل القدر والحتمية الصارمة ، أما النضوج فهو

القدرة على الخروج من الذات .

لا يقتصر التعلق الزائد بالنفس على نجوم السينما والرياضة والفتيات الجميلات والشباب الموهوب ، ولكنه عادة منتشرة بين الكثيرين ممن لم يتقدموا اجتماعياً ونفسياً للخروج من مركزية الذات إلى حب الآخرين ، بحيث لا تكون ذاتى فيما بعد موضوعاً لحبى .

٢ - حب الطبيعة :

هناك البعض الذى يتوجه بحبه إلى الطبيعة، وهذا الحب يميز شعوباً بأسرها كالهنود ، حيث نجد الروح الهندية تعامل شتى كائنات العالم معاملة الأخوة فلا تقيم مفاضلة بين الإنسان من جهة وسائر الكائنات الطبيعية سواء كانت نباتات أم حيوانات من جهة أخرى، بينما نجد الروح المسيحية تضع الإنسان فى مرتبة سيد المخلوقات ، لكننا نسمع عن أحد القديسين وهو القديس فرنسيس الأسيسى الذى كان يعتبر الشمس والقمر والطيور وشتى الحيوانات والنباتات إخوة . إلا إن حب هذا القديس للطبيعة كان نتيجة لتصوره الخاص للعالم الطبيعى كمجال تشع فيه الحياة الالهية وهكذا فإنه كان يحب الاله الكائن فى الطبيعة إلا إن حب الطبيعة لا يفنينا عن حب الآخرين . فالطبيعة إذاً لا تخرجنا من قوقعة الذات .

٣ - الشفقة والرحمة والعطف :

ثلاث صور من صور مشاركة الآخرين
الأمهم فهي صورة راقية من صور الحب ، فإن
كان الكثيرين قد اعتبروا الألم حالة سلبية إلا
أن الواقع إن للألم طابعاً إيجابياً ، فحين نرى
آلام الآخرين فإننا نخرج من قوقعةنا ومن
مشاغلنا الصغيرة وهمومنا النافهة لكي نفتح
أعيننا على مشاعر الآخرين ، فنبدأ في
مشاركتهم الآلام حينئذ يسقط الحجاب الحاجز
بيننا وبين الإنسانية .

والفرق بين الشفقة والرحمة هي أن
الشفقة تتطوى على معانى الاستعلاء في حين
أن الرحمة الحقيقية تتطوى على المحبة . وإذا
كانت الشفقة والعطف تكاد تكون معروفة عند
الكثير من الاقوام المتوحشة والحيوانات إلا
إنها - على العكس - تنضج وتقوى لدى
الكائنات العليا التي أستطاعت أن تتغلب على
أنانيته البدائية .

يقول جيو : « إذا كان لدى يدان فذلك
لكي أصافح بالواحدة منها أولئك الذين أسير
معهم في طريق الحياة ولكي أنهض بالأخرى
أولئك الذين يتعثرون أو يسقطون . في
إستطاعتي - إذا دعت الضرورة - أن أمد إلى
هؤلاء كلتا يدي . فالشفقة والرحمة والعطف
مشاعر طبيعية ولكنها غير كافية .

ويقول د. ذكريا إبراهيم : إن الشفقة كثيرا
ما تجيء مجرد استجابة تلقائية لآلام الآخرين
دون أن تجيء منطوية بالفعل على درب من
الإحساس العميق بالحب أو العطف أو الرحمة .
وأية ذلك أننا قد نشارك الآخرين الآلام ولسان
حالنا يقول : لكم نحن سعداء بالا تكون هذه
الآلام قد نزلت بساحتنا نحن .»

كذلك فإن الشفقة ليست حياً كاملاً ، لأننا
فيها نشارك الآخرين الآلام دون أن نشاركهم
أفراحهم ، فقد يكون غسير علينا أن نفرح مع
الفرحين بلا حد أو لا مبالاه .

٤ - الامومة :

ما أعظم حب الأم التي تعطي ذاتها
بطريقة غير مشروطة لطفلها ، وتحبه لأنه جزء
منها دون أن تطالبه بمقابل لهذا الحب .
ولكن بالرغم من عظمة هذا النوع من
الحب إلا أن الطرف المحبوب فيه ليس شخصاً
ناضحاً ، وبالتالي فإن إعتماده الكلى على أمه
وإتجاهه الكامل نحو الأخذ يفقده القدرة على
العتاء ، فهو حب من جانب واحد ليس فيه
حوار أو تبادل أو تداخل بين النوات ، مما
يجعله قريباً من حب الرحمة أو الشفقة أو
العطف ، ويبعده عن أن يكون حياً للآخرين فيه
الاحترام والمساواة .

٥ - الصداقة :

محبة الآخرين هي خروج من قوقعة الأنا وإتجاه نحو الآخر ، وحينما تتسع دائرة الحب يتحول إلى إشعاع كونى فهناك يرى الحب جميع الناس أختياراً وأشراقاً جميلين ودميمين - المحبة تحول الآخر من شئ إلى شخص .



يقول د. زكريا إبراهيم : « إن الحب الاخرى الصحيح هو مظهر من مظاهر الإيمان بقيمة الإنسان ، وأعتراف ضمنى بالإمتياز الخاص الذى تتمتع به كل ذات من الذات ، وقد تتساعل الكراهية عن السر فى خلق هذا العدد الهائل من بنى الإنسان ، أما المحبة فإنها تعلم حق العلم أن هناك من القيم الذاتية قدر ما هناك من الأفراد . »

يقول الفيلسوف الفرنسى مونييه : « إننى لا أوجد حقاً إلا بقدر ما أوجد للآخرين ، وما الوجود فى النهاية سوى الحب . »

والصداقة هي الخطوة الأولى للخروج من الذات ، ولكن الصداقة وحدها لا تكفى لإتمام التفاعل الاجتماعى ، فالحب وحده هو الذى يدفعنى لمشاركة جزء من ذاتى . ومخاطرة الإفصاح عن مشاعرى لشخص اعتز به واثق فيه وانتتمته على أسرارى .

٦ - الحب الأفلاطونى (الرومانسى) :

هو نوع من أنواع الحب الراقى الذى يمتاز بطابع إنسانى . وهو يتصف بترفعه عن الناحية الجنسية .

والحب الأفلاطونى حب ينتقل من حب الأجساد الجميلة ، إلى حب النفوس الجميلة ، إلى حب المعارف الجميلة ، لينتهى إلى حب الخير الأسمى الذى لا شكل له ولا صورة . ولكن الحب الرومانسى أيضاً يرى ميزات المحبوب فقط ويصر على تجاهل عيوبه . ولذا فهو يرى أساساً الصورة التى يرسمها هو شخصياً للمحبيب وليس واقع هذا الشخص ، ويظن البعض لمجرد بعد هذا الحب عن الشهوة أنه حب طاهر وإنه أرقى أنواع الحب . والواقع

على خلاف ذلك فنحن كائنات روحية متجسدة .
ولا يعيب الحب عندنا أن يكون له تعبير جسدى
أو جنسى . فالحب الزيجى حب جنسى ولكنه
أيضاً حب مقدس لأن فيه يكون الجنس تعبيراً
عن الحب والإتحاد وتبادل النوات ، يجنى
الزوجين ثمرته فى وظيفة الإنجاب أما الأسباب
التي تجعلنا نعتبر الحب الرومانسى درجة أقل
من الحب الناضج فهي :

١ - الحب الرومانسى حب مندفع : فلا
العقبات ولا المخاطر ولا الانتقادات تمنع المحب
عن غرضه .

٢ - الحب الرومانسى حب أعمى : يبالبغ
فى مدح المحبوب ، ويسمى الخجل الشديد
وضعف الشخصية فى المحبوب أدباً ، والعنف
رجولة والاسراف كرماً ، ويخدع نفسه دائماً
برجاء كاذب .

٣ - الحب الرومانسى حب أنانى : فالقطة
لا تهتم بالشخص الذى يربت على كتفها ،
إنما تهتم بهذا الإحساس الممتع ، ففي الحب
الرومانسى يقول الشخص أنا أحبك لأنك
تحبني وتهتم بى ففيه إذا صدق حب النفس .

٤ - الحب الرومانسى حب غير واقعى :
يتجاهل فروق السن وعدم موافقة الأهل
والفروق الإقتصادية وصعوبات الحياة المشتركة
فى المستقبل ، ويندفع نحو أحلام اليقظة
وإرضاء الذات ثم ينتهى بيقظة لا تخلو من

خيبة الأمل والإحباط .

وهذه النقاط تجعل الحب الرومانسى
درجة أقل من الحب الناضج .

الحب الناضج

١ - الحب الناضج حب للأخر كما هو :
فالأخر هدف فى حد ذاته ، شخص لا شئ ،
ليس مجالاً للمتعة أو للتعلق العاطفى ، ولكنه
مصدر للتبادل والحوار والتفاعل وكشف
النفس ، فالشخص الذى يحب امرأة لأنها
تذكره بأمه ، أو الفتاة التى تتعلق بشباب لأنها
فقدت أبوها أو خطيبها السابق ، لم يختبرا حب
الأخر كما هو لذاته .

٢ - الحب الناضج يحترم حرية الآخر :
فلا يحاول استعمال الآخر لتحقيق أغراضه
الشخصية ولا يحاول السيطرة عليه ولا يفرض
عليه نوع الملابس أو الكلام أو السلوك ، ويحترم
أفكاره حتى وإن اختلف معه فيها ، ويقبل
عيوبه كما يقبل عيوبه الشخصية .

٣ - الحب الناضج صبنى على العقل
والعاطفة : ليس المهم أيهما يبدأ أولاً فقد تبدأ
العلاقة بالاعتناع فالإعجاب فالحب ، أو تسبق
العاطفة العقل ولكنها تجد سنداً منه بعد
فحص وتمحيص ودراسة لكل المشكلات
والإحتمالات .

٤ - الحب الناضج فيه سعادة وحزن :

وهو بعكس الحب الرومانسي لا يركز على النشوة فقط ، بل تحدث فيه المشاركة الوجدانية في كل الأحوال ، وهو يختلف عن الشفقة في أنه ليس مشاركة للمتاعب فقط ، فالحب الناضج كالنهر يتسع ويضيق ويصفو ويتعكر ويبرد ويسخن ويفور لكنه في كل هذا يتدفق إلى الأمام .

٥ - الحب الناضج حب صادق : فيه

أمانة وأفصاح عن المشاعر والأفكار بطريقة تسمح بالشفافية المتبادلة والرؤية الأمانة للواقع

٦ - الحب الناضج حب باذل : وهي ميزة

أساسية يفتقر إليها كثير من أنواع الحب ، فالرجل الذي يقول لزوجته «كنت أتمنى أن أساعدك في العمل المنزلي لولا مشغوليتي مع أصدقائي اليوم» ، لم يعرف معنى البذل سوى بالكلام . فالبذل طريق طويل يخرج الشخص من أنانيته ، ويدفعه نحو تحقيق أهداف الشريك الآخر، وقد تسلح بالصبر وطول الأناة

٧ - الحب الناضج حب نامي : تزيده

الأيام رسوخاً والمشكلات عمقاً ، والأحداث تأصلاً والحوار انفتاحاً وقبولاً .

٨ - الحب الناضج حب سامي :

فبخلاف الإعجاب بالشخصية أو الإستمتاع بالنجاح والرضى عن القدرة المالية التي يستمتع بها الآخر يوجد هناك تجاذب بين الأرواح وحب للنفس في أعماقها ، حتى إذا زال التجاح أو المال ، أو ضاع الشباب والجمال ظلت القلوب والأرواح تستمتع بدفه الحب العميق .



البيئة تساعد الفرد على النمو

+ الزواج كنظام اجتماعي :

يعد الحب من أقوى التوافع البشرية ، وهو يعنى ليس بسعادة الفرد فقط بل ببقاء الجنس البشرى ككل أيضاً وليس عجباً أن يهتم المجتمع بتنظيم وتنشيط عملية الحب والتزاوج وذلك بإعطائها نوعاً من الشرعية .

الدور وتساعد على تحقيقه بالنموذج والتربية والتشجيع ومعاقبة السلوك الخاطئ ، وبهذا تساعد البيئة الفرد على النمو في المحبة وتحقيق النضوج.

+ مهام النمو بحسب هافيجرست

- ١ - تحقيق الاستقلال العاطفي عن الآباء والكبار عموماً .
- ٢ - الاعداد للزواج وتكوين الأسرة .
- ٣ - الاعداد للعمل والمستقبل الوظيفي .
- ٤ - تكوين مجموعة من المبادئ التي تحكم السلوك
- ٥ - نمو الذكاء الاجتماعي والقدرة على التعامل مع الآخرين.

تطبيقات تربوية

ستعرض في هذا الجزء تطبيقات تربويتين في مرحلة الألفة التي تواكب مرحلة التخرج وإتمام الدراسة : التدريب الأول يختص بتحديد مستوى الألفة مع الآخرين ، أما التدريب الثاني فيتحدث عن مشكلات العمل التي تواجه الشباب :

١- تحديد مستوى الألفة :

تحدث في هذه النقطة على العلاقات مع الآخرين عموماً وليس مع الخطيب أو الصديق

وتصنيف القوانين التي يضعها الدين أو المجتمع أو التقاليد أو الدولة نوعاً من الثبات الذي يحافظ على تماسك الأسرة وعلى حقوق أفرادها عند النزاع والانفصال أو وفاة أحد الشريكين . وهذا الإطار الذي تضعه البيئة يساعد الفرد على معرفة حدوده فتتمو العاطفه في إتجاه الحب الشرعي الملتزم ، ولا تنمو في إتجاه الاشباع الفوري الذي لا يعرف الحدود .

والزواج من أقدم المؤسسات البشرية منذ عرف آدم زوجته ، والكتاب المقدس وكذلك قصص وأساطير الشعوب تبين لنا تدخل سلطة عليا لمباركة الزواج واعطائه نوعاً من الشرعية ، حتى تكون عملية التناسل في إطار الحب الزيجي والقداسة والقانونية وذلك لحماية الحب من العبث أو التحلل. إلا أن الزواج لا يجب أن يكون بديلاً مملأً للحب والعاطفة وإلا انتفى الغرض منه.

وحيث تصنع البيئة هذه العادات أو القوانين للزواج فإنها تساعد الشباب والفتاه منذ زمن مبكر على معرفة الدور المطلوب منهما ، وعلى تقدير تكاليف الزواج المادية وغير المادية التي تقع على من يمارس الحب الزيجي الناضج، فيستعد لهذا العمل الجليل منذ نعومة أظافره. كذلك فإن البيئة تدرب الفرد على هذا

الحميم فقط . ولهذه النقطة أهميتها ، فمما يصيب الحياة بالإرتباك أننا لا نعرف ضبط الحدود الواجب وضعها للعلاقات الاجتماعية والعاطفية فنحب شخصاً إما أكثر أو أقل من اللازم، وتدخل شخصاً آخر في دائرة الحياة الخاصة في حين يجب أن تكون علاقتنا به سطحية ، أو نستبعد شخصاً هاما من حياتنا النفسية ، مما يسبب له ولنا الألم أو الإرتباك .

ولكن تقرب هذه المفاهيم تستطيع أن نقسم الذات إلى ثلاثة بؤثر متحدة المركز :

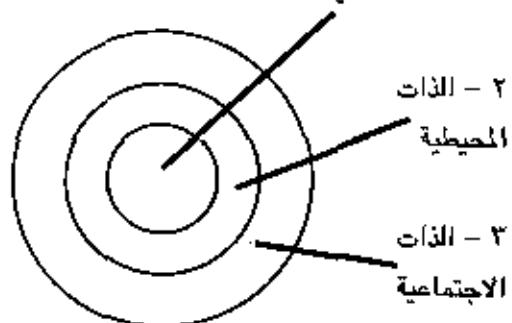
(١) الذات العميقة : وهي تحتوي على أسرارنا الشخصية ومبادئنا وعواطفنا الدفينة .

(٢) الذات المحيطة : وهي تحتوي على المقربين من الأصدقاء والأهل .

(٣) الذات الاجتماعية : وهي تحتوي على المعارف وكل الناس الآخرين .

وتقع المشكلة حين ندخل شخصاً ما إلى الذات العميقة دون إستحقاق ، أو حين نخرج شخصاً هاما إلى الذات الخارجية بينما ينبغي أن تحتفظ بعلاقتنا به بطريقة وثيقة .

١ - الذات العميقة



أكتب في الشكل أسماء الأشخاص الذين تحتفظ بهم في الذات العميقة أو المحيطة ثم أكتب بعد ذلك الذين تنوي إدخالهم إلى أعماقك، كذلك أولئك الذين يجب إستبعادهم قليلاً من حياتك الاجتماعية والنفسية .

٢ - مشكلة العمل الجديد :



مشكلة البحث عن العمل وبداية العمل تعتبر عقبة كبرى في حياة الشاب الناشئ، فالشاب يتخرج متحمساً للعمل ولإثبات وجوده فيه وتطويره ، ولكنه يفاجأ بأشياء تجعل العمل لدية صعباً منها :

(١) عدم قدرته على تنفيذ الأفكار الجيدة والجديدة .

تطبيقات دينية

١ - أهمية المرشد أو أب الاعتراف :

تعتبر السنوات من ١٨ - ٢٥ فترة محددة لتصير الإنسان ، ورأينا كيف يجنى ثمرتها أو يتحمل تبعاتها لسنوات وسنوات بعدها .
ففيها تتحدد دراسته ووظيفته وحالته الاجتماعية واستقراره النفسي والعاطفي ، وانفصاله عن أسرته أو الوطن في حالة الهجرة ، وليس عجيباً أن تجد معظم الاستشارات أو الاعترافات - وأكثرها أهمية - تأتي للخادم في هذه الفترة من العمر . وقد يظن الخادم خطأ أنه يضيع وقته في التحدث عن أمور دنيوية كالزواج والشبكة والشقة والعروسة والوظيفة .. إلخ . كذلك قد يظن خطأ «أن البنات في هذا العمر لا يشغلن سوى موضوع الزواج» ولكن علينا أن نتذكر أن هذه فقط مرحلة من مراحل الحياة - حين يتجاوزها الإنسان - يستطيع أن يركز تفكيره في إنجازات أخرى وفي إحتياجات الآخرين وخدمة المجتمع والكنيسة ، فلن يفيض الكأس بالحب إلا إذا امتلأ به أولاً . فعلينا أن نقدر أهمية الارشاد في هذه المرحلة ولا نبخل بالوقت والنصح على الشباب الحائر ، ولنعرف أننا إذا غمرناهم بالحب الأبوي سيجدون من خلالنا - على الأقل - متنفساً لقلوبهم المتعطشة للحنان ،

(٢) عدم قدرته على فهم فلسفة وأهداف

المؤسسة أو الشركة التي يعمل فيها .

(٣) عدم قدرته على التوأم في مرحلة

الانتقال من أسلوب الدراسة الجامعية إلى

أسلوب الحياة في فترة العمل .

(٥) نقص خبرة المشرف وتعليمه عن

المستوى الثقافي للشباب الناشئ .

أما من ناحية المديرين فهم يجدون صعوبة

أيضاً في تقبل الشباب القادم إلى العمل ، فهم

يشكون في الأفكار الجديدة والنظريات الحديثة

في الإدارة والتي يفترضون أن الشباب قد أتى

بها ، كما يشعرون بالفيرة من حماس الشباب

الزائد وكفاعتهم وقوتهم البدنية .

فالمرشد والكنيسة والنولة والأسرة عليها

أن تسعى بجدية لمساعدة الشباب الناشئ ،

الذي يعتبر الطاقة الأساسية للعمل ، حتى لا

يصاب أبنائنا بالإحباط أو اليأس أو الفشل

المبكر .



ونفوسهم المتفتحة لحياة أفضل ، أما نحن
فسنجنى ثمرة تعبنا في وقت غير بعيد .

٢ - العلاقة الوثيقة بالرب يسوع كمصدر للتسامي بالمشاعر :

يوجد صديق ألصق من الأخ ، نبشّه
مشاعرنا ، ونسكب أمامه مخاوفنا ، ونصعد
قدامه حيناً ، نتلمس منه المعونة ونستشف منه
المشورة ، ونلقى عليه هموم الحياة والمستقبل
ونثق فيه طول الطريق ومهما طالت التدريبات
الروحانية ، أو كثرت القراءات ، أو تعددت
المشورات فإن مشكلة الحب وخاصة في فترة
العزوبة لا يحلها إلا حب أكبر للخير المطلق ،
فالشهوة بشهوة تغلب !

٣ - كيف اعرف إرادة الله في حياتي :

يقول المزمور ٢٧ الذي يبدأ « الرب نورى
وخلصى ممن أخاف » جملة لطيفة (عرفنى
يارب طريقك واهدنى فى طريق مستقيم لأجل
أعدائى) ، قلعه من أهم مصادر القلق
والمخاوف فى حياة الشباب رغبتهم المخلصة
فى التأكد أنهم يسرون وفقاً للإرادة الإلهية
والخط الرسوم لمستقبلهم ، بل تجدهم يضعون
تعارضاً حاداً - قد يكون مبالغ فيه - بين
إرادتهم الخاصة وإرادة الله . وكان الله يريد
لهم دائماً عكس ما يريدونه لأنفسهم !! ومنهم

من تصل به الحيرة الى أن يلجأ إلى اختيار
مشوائى فيهرع إلى القرعة ويتلمس العلامات
الفائقة للطبيعة كأنه عجز عن التفكير أو
المصلاه ، وقد أخذ منه التخطيط مأخذه حتى
يقول : « لو جاء الأتوبيس بعد عشر دقائق
فسأذهب إلى هذا المشوار » وبالفعل يجئ
الأتوبيس ولكن بعد ١٥ دقيقة ، وصاحبنا لا
يزال يتساءل : أذهب - لا أذهب !؟ ولسنا
نريد أن نقلل من أهمية الإعلانات والمعجزات
فى حياتنا ، فقد تعلن الإرادة الإلهية فى حياتنا
بصورة خارقة لبعض الناس فى بعض الأحوال
، ولكننا لا ننسى أن صوت الله يرن داخل
الإنسان ، وعلاماته تحدث داخلنا وليس
خارجياً فقد أعطانا الله :

أ (العقل .

ب (الإحساس الباطني .

٢ (الضمير .

ج (الروح القدس الذى يرشد إلى جميع

الحق (يوحنا : ١٦ : ١٣)

فلكى تعرف عزيزى الشاب إرادة الله فى

حياتك ينبغى أن تلاحظ هذه العلامات :

١ - إرتياح شديد يزداد مع الوقت

والصلاة والصوم وقراءة كلمة الله .

٢ - باب مفتوح . قاله يفتح ولا أحد يغلق

(رؤى ٣ : ٧) ويغلق فلا أحد يفتح .

٣ - أخيراً يأتى نور المرشدين والمختبرين

مشكلة لها حل

الإعداد الماتى للزواج

يتميز عصرنا بمشكلة فرضتها متطلبات الحياة المدنية وهي مشكلة تأخر سن الزواج بسبب تزايد الأعباء والتكاليف المطلوبة لتكوين عش جديد. ففي المجتمع البدائي أو القروي كان يكفي أن يصل الشاب أو الفتاة إلى سن النضوج الجنسي ، وقد تعلم الفتى حرفة أبوه (الزراعة أو الصيد) منذ الطفولة كذلك تلقت الفتاة المهارات المنزلية منذ وقت بعيد ، وليس المطلوب غير احتفال بسيط وبعض المراسم لإتمام الزواج. أما الآن فإن قائمة الإحتياجات تتزايد باستمرار وتتراكم المشكلات أمام شبابنا الطامح للحياة في عصر زادت فيه المعارف وتعقدت فيه المهارات المطلوبة ، حتى أصبحت فترة الدراسة واتقان العمل وحدها تحتاج إلى العديد من السنوات قد تزيد عن العشرين ، يبدأ بعدها الشاب في البحث عن شريكة الحياة ، ولكنه يفاجأ بإحتياجه الجديد لرتب مرتفع لتغطية نفقات المعيشة ، وثروة طائلة لبناء بيت الزوجية ، وكم من نفوس تحطمت تحت وطأة هذه التبعات التي فرضتها المدنية .

من الكبار ، والمخلصين من الأصدقاء . فإرادة الله غالباً ما تتفق مع صوت العقل - راحة الضمير - مواته الظروف - حكمة المشيرين .
أما الخلاص فبكثر المشيرين (أم ١١ : ٤ ، أم ١٥ : ٢٢ ، أم ٢٤ : ٦) فلا ترتبك إن الأمر خطير ومصيرى ولكن الرب معك ويرشدك أينما تتوجه (يش ١ : ٦ ، تك ٢٨ : ١٥) .



هل يوجد حلول :

طالباً يتخصص فى صناعة النظارات فقط فهو لذلك لا يحتاج إلى دراسة طب العيون كله ، بالإضافة إلى الجراحة وأمراض النساء وطب الأطفال . أما فى البلاد الآسيوية فيبعد أن يتعلم التلميذ نحو الأمية يدخل مباشرة إلى ورش ضخمة يمارس فيها الحرف على مستوى عملى إنتاجى على أيدي مدرسين مهرة يتقنون التعليم ويحسنون المعاملة . أما التعليم الفنى فى مصر فهو إما تعليم نظرى ، أو غير مرتب منهجياً وتربوياً يتم بمعرفة أصحاب الورش الخاصة والصناع الذين يستغلون التلميذ أسوأ استغلال فى مقابل تعليمه ، فتغير نظام التعليم يجعل الشاب يتجه نحو الإنتاج فى سن مبكرة ، فيفقد الوطن فى الوقت الذى يكون فيه أسرته بأكثر سلاسة . فالتعليم الفنى إذن أو المتوسط لا يقصد به تخريج أنصاف المتعلمين وإنما إختصار الوقت أمام الشاب بالدخول مباشرة إلى التخصص المطلوب .

٢ - انخار المشاعر :

الحلان السابقان يختصان بزيادة الإنتاج والاستعداد المادى المبكر ، أما الحل الثالث فهو خاص بضبط النفس أثناء فترة العزوبة ، فإن عرف الشاب أو الفتاة كيف يحفظ الودعة أو يدخر المشاعر فى (بنك السعادة) ويضع اعصابه فى (ثلاجة) فهذا يفيد كثيراً . ورغم

الطول موجودة ولكنها تحتاج إلى تغيير جذرى لنمط التفكير وإعداد مبكر لمواجهة المشكلة ، وجراحة فى الخروج على التقاليد (بون الخروج عن القيم) وسنحاول أن نقدم فيما يلى بعض الإقتراحات التى - وأن لم يوافق عليها الجميع - فهى على الأقل تصبح مجالاً للمناقشة والإعتبار والتطوير .

١ - العمل الشاق :

نحج المجتمع الغربى فى مزج الدراسة بالعمل بحيث يتيح للشباب فى مرحلة ما بعد المراهقة ١٨ - ٢٥ بعض التصوج الاقتصادى والإعتماد على النفس ، وتطورت البرامج الدراسية لتسمح للطالب الموظف تلقى المحاضرات الليلية أو الدراسة المتقطعة أو اختيار الوحدات بما يكفل له بعض الساعات للإنتفاق على المعيشة ، وما أكثر الوقت الضائع فى حياة الطالب المصرى الذى لو استغله لخفف الأعباء المالية على والديه ووفر مساهمتهم لحين الإحتياج الشديد (الزواج) .

٢ - التعليم الفنى أو المتوسط والموجه

توجيهاً مهنيًا :

نرى الآن فروع الطب وقد اختصرت منها دراسات العلوم والنبات والأحياء ، كذلك نرى

صعوبة هذا التدريب فإنه أفضل وأسهل من التحرق والتوقعات الخيالية وأحلام اليقظة. فالطاقة المخزنة ليست عبئاً على الشاب . فإذا افترضنا أن وعاءً به ماء يغلى وقد كشف غلاوة فماذا يحدث ؟

تضيق الطاقة . أما إذا تم توجيه هذا البخار فإنه يستطيع توجيه قاطرة أو باخرة ، وهكذا يجب ادخار الطاقة الجنسية للمستقبل.

٤ - الإختلاط الجماعى :

يختص التدريب الثالث بضبط المشاعر أما التدريبان الرابع والخامس فيختصان بالتنفيس عنها وتوجيهها توجيهاً سليماً لا كبت فيه ، وتقتصر أن يقوم الشاب الأعزب والفتاة بممارسة الإختلاط الجماعى فى جو كئسى أسرى منضبط تون التركيز على شخص معين، بل يكون التركيز على موضوع اللقاء ، سواء ثقافياً أو دينياً أو اجتماعياً .

٥ - الخدمة :

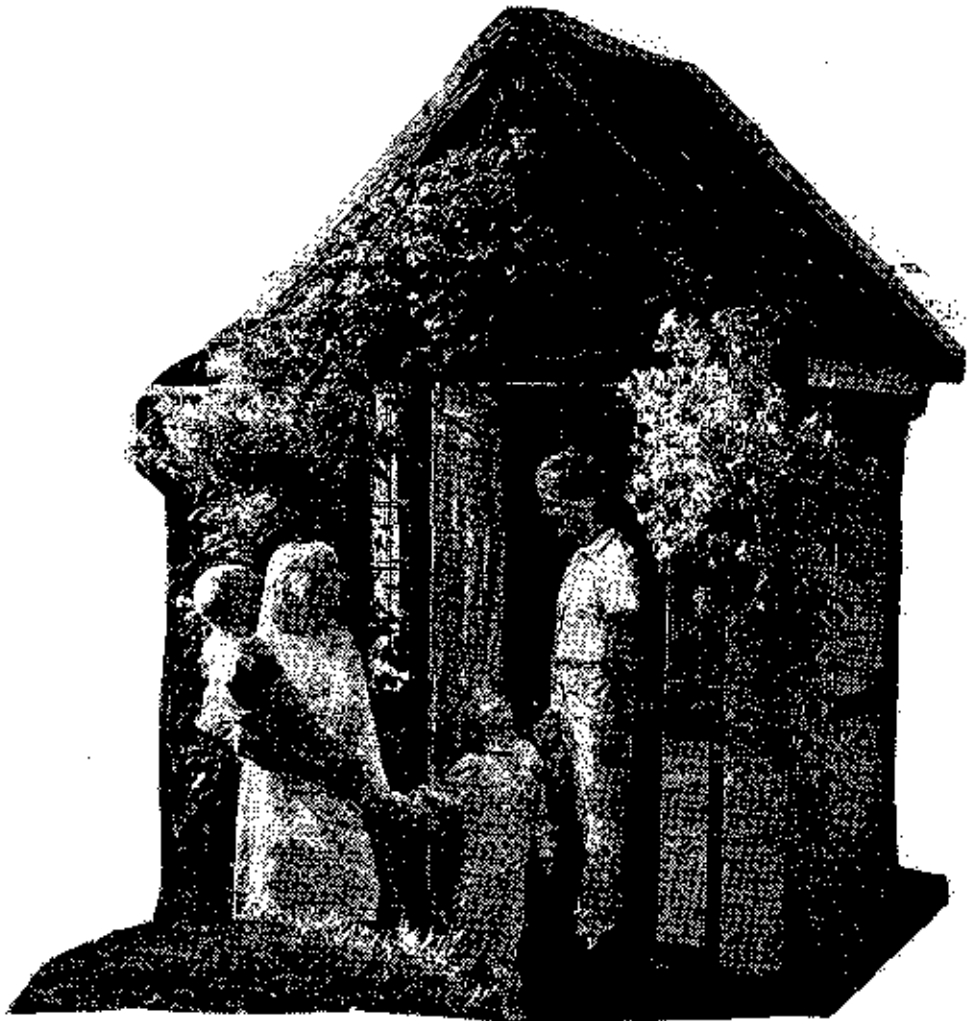
إن عاطفة الأبوة والأمومة يشبعها كثيراً التسامى بها والتعبير عنها بطريقة أخرى ، سواء بطريقة الانتاج الأدبى والفنى أو الموسيقى أو الرياضى ، كذلك يفيدتها التطوع فى مجالات الخير ، ليجد الشاب أو الفتاه إشباعاً فى مجال الأسرة الانسانية عامة سواء

فى خدمة الفقراء أو المرضى أو المعوقين أو الأبناء الروحيين ، فهذه الخدمة تمتص الطاقة من ناحية وتشبع العاطفة من ناحية أخرى ، بل نجرب ونقول أنها تفوق الصوم والنسكيات والمأطنيات فى أنها توجيه إيجابى لطاقة الجسد ، بينما التسك يهتم أساساً بقهر الشهوة وهو نافع ولازم بلا جدال .

نور المرشد : يصعب على المرشد حل

مشكلة عدم الاستعداد المادى إذا أتت إليه متأخرة، ولكن نوره يتلخص فى الوقاية وعليه ممارسة الارشادات السابق ذكرها وإيجاد الحلول البديلة والمبتكرة ، التى كما قلنا قد تخرج عن المألوف ولكنها لا تتعارض مع القيم. وحذا لو أتى اليوم الذى يستطيع فيه الشاب بناء شقق مكرنة من حجرة وصالة والتكيف مع ضرورات الحياة الملحة . وقد رأيت فى (كينيا) حجرات للأسرة الناشئة وقد قسمت بستائر أو قواطيع بحيث يتفصل مكان سكن الوالدين عن مكان الأطفال تون الحاجة الى حجرة خاصة لكل طفل. كذلك فى اليابان فإن معظم الأسرة ترفع حبال إلى السقف حيث تتدلى وقت النوم فقط وتستخدم مساحة الأرض القليلة المتاحة للمعيشة فى الصباح ، وفى كلتا البلدين يحتاج بيت الزوجية إلى مساحة قليلة ومصروفات معقولة.

كذلك على المرشد التعاطف بكل مشاعره
وصلواته ، وموازنته لكل قلب أحب ولم يجد
الإحتياجات المادية للزواج ، وعليه أن يدرك أن
هذه المشكلة تحتاج إلى مساندة من الروح
القدس وعلاقة قوية مع الرب يستوع حتى لا
يخور شبابنا في منتصف الطريق .



من الأبحاث الشيقة التي قام بها علماء النفس عن الحب الدراسة القيمة التي قام بها جون لي John Lee (١٩٧٤-١٩٧٧) وقد لخص فيها بأن الناس يمارسون ستة أنواع متنوعة من الحب تتغير مع مراحل حياتهم المختلفة ، ومع شخصيتهم . وهذه الأنواع هي :

١ - الصداقة العميقة Best Friend

٢ - حب التضحية Unselfish Love

٣ - الحب العلى Logical Love

٤ - اللهو Game - Playing

٥ - الحب الجسدى Romantic Love

٦ - حب التملك Possessive Love

يلاحظ القارئ أننا قمنا بترجمة تفسيرية أكثر منها حرفية للمصطلحات نظراً لإختلاف المفاهيم بين مصطلحات الشرقية الارجة وبين المفاهيم الغربية.

كلمة Romantic لم يقصد بها الباحث (جون لي) الرومانسية أو الشعاعرية ، وإنما قصد ما هو أقرب لدينا من مفهوم الحب الجسدى ، وكذلك كلمة Logical التي عبر بها الباحث عن الحب العلى الواقعى ، لم يقصد بها المفهوم العقلانى للحب ، وسوف نقوم هنا بتوضيح ما يمتاز به كل نوع من أنواع الحب :

١ - حب الصداقة الحميمة :

وهو يمتاز : - بالعاطفة الهادئة المستمرة.

- استمتاع الشريكين برفقه مشتركة.

- الإفصاح المتبادل عن المشاعر.

- التفاهم.

- العناية ببعضهما البعض.

- ليس هناك ضرورة أن تكون هناك علاقة جسدية أو عاطفية عميقة.

- عادة ما يكون التعارف بينهما لمدة طويلة قبل علاقة الحب .



٢ - الحب الجسدى :

وهو ما يكتب عنه أكثر مؤلفو الروايات فهو :

- حب جنسى .
- به إفصاح عن المشاعر والرغبات .
- به تعاون واستمتاع متبادل .
- به إهتمام بالآخرين قد يصل إلى حد الرغبة فى معرفة كل شئ عن نشاطه اليومى ، أفكاره ، رغباته ، بل وحتى أحلامه .
- يحاول الشريكان الإرتباط الدائم ببعضهما ولكنهما قد يفشلا ، ولعل السبب يقع فى التوقعات الزائدة بالسعادة والتي تنشئ إحباط أن لم تتحقق بنفس الدرجة .
- الرغبة الجسدية تنشئ إشباع قوى كما تنشئ عقوبة جسيمة من المجتمع أحياناً .
- لكن الحب الملتهب ينشئ ألفة شديدة بين الشريكين .

٣ - حب التضحية :

وهو يمتاز بالصفات التالية بطريقة غير محدودة أو مشروطة :

- العناية بالآخر .
- الإهتمام بمصلحة الآخر ونموه .
- التعاطف .
- الألفة الشديدة .
- مع هذا فالحب الغير أنانى قد يواجه صعوبات فكل من الشريكين يعتنى بمصلحة الآخر واحتياجاته قبل مصلحته الشخصية .

- قد ينتهى الأمر بهما فى أن يكون لهما أهداف مختلفة تماماً عن بعضهما البعض ، وكذلك فإن الإفصاح عن النفس قد يكون قليل للغاية بالمقارنة بالنوعين السابقين من الحب (الصداقة الحميمة - الحب الجسدى) .

٤ - حب التملك :

- تنقصه الألفة .
- يعانى أصحابه أساساً من نقص الثقة بالنفس، وكأنهم أذمنوا الرغبة فى التملك والحصول على الآخر .

- رغبة في استهلاك الآخر .

- يتميز بالغيرة والخوف .

٥ - حب اللهو :

- الشريكان غير مرتبطان ببعضهما الآخر ، فهم يحيون الحب وليس الآخر ، ويمارسون الحب وكأنه لعبة أو تمثيلية .

- لا يؤمنون بالإلتزام .

- قد يمارسون أكثر من علاقة في وقت واحد .

- تمتاز علاقتهم بالمتعة .

٦ - الحب العملي :

وهو يشبه الشجرة ذات الثمار ، ويشبهه البعض بأنه حب مع « قائمة طلبات » .

- يمتاز الشريكان بالتوافق .

- قد ينتهى بهما الأمر إلى إفصاح عن النفس وعاطفة قوية فيدخل الحب في مرحلة الصداقة الحميمة .

واليك التدريب التالي لتحديد نوع الحب بالنسبة لك :

أجب عن الأسئلة التالية بصواب أو خطأ

١ - أعتقد أن الحب من أول لحظة شيء ممكن .

٢ - لم أكتشف أتى في حالة حب إلا بعد فترة من بداية العلاقة .

٣ - عندما لا تسير الأمور كما نريد ، فإننى أصاب بتقلصات في المعدة .

٤ - من وجهة النظر العلمية ، فإنه على أن أعرف ما هو مستوى معيشة الشخص الذى سأرتبط به ، ومكانته فى المجتمع قبل أن أرتبط به أو بها .

٥ - لا يمكن أن تحدث علاقة حب مالم يكن هناك إهتمام ورعاية بالشخص الآخر لفترة من الزمن .

٦ - نعلها فكرة جيدة أن تجعل شريكك غير متأكد تماماً من إرتباطك به (أو بها) أو إلتزامك نحوه (أو نحوها) .

٧ - فى أول مدة حدث تلامس بين أيدينا شعرت بإثارة جنسية .

- ٨ - لا زالت على علاقة صداقة مع الفتاه (الفتى) التي أحببتها (الذي أحببته) فى الماضى .
- ٩ - أنه من المعقول أن ترتب حياتك جيداً قبل إختيارك للحبيب .
- ١٠ - عندما تمتد لى صدمة عاطفية فإنى أصاب باليأس لدرجة التفكير فى الإنتحار .
- ١١ - أحياناً أشعر بثورة عاطفية حتى أن النوم يهرب من عيني .
- ١٢ - إننى أحاول أن أستخدم مواطن القوة التي أستمتع بها لخدمة شريكى فى الأوقات الصعبة حتى إن لم يكن تصرفه حكيماً .
- ١٣ - إنى أفضل الألم أو التعب عن أن يتعب أو يتألم شريكى .
- ١٤ - إن أسباب المتعة فى علاقة الحب هو المتأكد من قدرتى على الاستمرار فى علاقه ، والحصول على ما أريده منها فى نفس الوقت .
- ١٥ - توجد أشياء لا يعرفها شريكى عنى ولكن هذه الأشياء لا تعنيه .
- ١٦ - إن أفضل شئ هو الإلتصاق بشخص مشابه لى فى الثقافة والطابع والبيئة .
- ١٧ - عادة ما نتعاقب بمجرد أن نختلى لأن كل منا يريد ذلك .
- ١٨ - إذا أهمل شريكى الإهتمام بى تتقابنى أعراض الأمراض .
- ١٩ - لا أستطيع أن أشعر بالسعادة إن لم تسبقها سعادة شريكى .
- ٢٠ - إن أول ما يلتفت نظرى عادة ، هو مظهر الشخص الذى أمامى .
- ٢١ - إن أفضل أنواع الحب هو الحب الذى ينشأ من تعارف لفترة طويلة .
- ٢٢ - عندما أكون فى علاقة حب فإننى أجد صعوبة فى التركيز فى أى شئ آخر .
- ٢٣ - شعرت من أول لمسة من يده (يدها) أن الحب شئ وشيك الحدوث .
- ٢٤ - عندما أنفصل عن شخص ما أحببته فإننى أبذل جهداً حتى أتأكد أنه على ما يرام .
- ٢٥ - لا أستطيع أن أهدأ لمجرد التفكير بأن شريكى يتقابل مع شخص آخر .
- ٢٦ - حدث على الأقل مرة ، أننى أضطرت للكذب لإخفاء حقائق حتى لا يعرف شريكى علاقتى بشخص آخر .
- ٢٧ - أستطيع أن أنهى أى علاقة عاطفية ببساطة وسرعة .
- ٢٨ - يعتبر من الجوانب الهامة ، نظرة شريكى لأسرتى .
- ٢٩ - أجمل ما فى الحب هو العشرة وبناء منزل بجمعنا ، وتربية الأولاد معاً .
- ٣٠ - أنى على إستعداد دائم للتضحية برغباتى الخاصة لكى يحقق شريكى رغبته (رغبتها) .
- ٣١ - من الجوانب الهامة فى اختيار الشريك قدرته (قدرتها) على أن يكون أباً أو أمّاً صالحاً .

- ٣٢ - لا يجب أن يستعجل الإنسان العناق أو القبلات فهذا سوف يحدث عندما تزداد العلاقة بطريقة طبيعية .
- ٣٣ - سوف يتضايق شريكى إذا عرف بعض الأشياء التي صنعتها مع الآخرين .
- ٣٤ - قبل أن أمارس الحب كان لدى فكرة واضحة إلى حد كبير عن الصورة التي أرسمها لمحبيتى (محبوبى).
- ٣٥ - إذا كان لشريكى أطفال من زواج سابق ، فإننى لا أمانع فى تربيتهم ومحبتهم والعناية بهم كأولادى .
- ٣٦ - يصعب على التحديد بالضبط متى بدأنا الحب .
- ٣٧ - لا أستطيع إطلاقاً أن أنشئ علاقة عاطفية مع شخص دون أن يكون الزواج هو الخطوة التالية .
- ٣٨ - بالرغم من أننى أحاول مقاومة الشعور بالغيرة ، إلا أننى أفضل فى ذلك كلما وجدت شريكى يهتم بشخص آخر .
- ٣٩ - إننى أفضل الإبتعاد عن محبوبى إن كنت سأصبح عائقاً فى الطريق .
- ٤٠ - كم هو جميل أن تكون لدى نفس الملابس والكتب والنباتات والهوايات التي لدى شريكى .
- ٤١ - إن لم أكن أنوى التودد إلى شخص ما فإننى لا أسمح لنفسى بمقابلته على انفراد .
- ٤٢ - حدثت ولو مرة بينما كنت أظن أن علاقة عاطفية مع شخص ما قد إنتهت ، تتجدد المشاعر القديمة وتظهر بشده عندما أراه (أراها) .
- ٤٤ - إذا شعرت بإهمال الشريك فإننى أرتكب حماقات - أحياناً - حتى أثير إهتمامه .
- ٤٥ - مما يمتعنى أن أكتشف أنه بإمكانى أن ألتقى بشخص على انفراد حتى وإن كنت لا أنوى الإرتباط به .
- ٤٦ - أحد الإعتبارات الهامة فى إختيار الشريك نظرتة (نظرتها) لعلمى ومستقبلى .
- ٤٧ - حينما يفشل شريكى فى الإلتصال فإننى أفترض أن لديه عذراً قهرياً .
- ٤٨ - قبل الإرتباط الزائد بشخص ما فإننى أحاول معرفة درجة التوافق بيننا .
- ٤٩ - أفضل علاقات الحب هو أطولها عمراً .

الآن انقل الاجابات الصواب إلى الصفحة التالية

نتيجة التدريب :

حب الصداقة الحميمة	حب التضحية	الحب العملى	اللهم	الحب الجسدى	حب التملك
٢	١٢	٤	٣	١	٦
٥	١٣	٩	١٠	٧	١٤
٨	٢٤	١٦	١١	١٧	١٥
٢١	٣٠	٢٨	١٨	٢٠	١٩
٣٢	٣٥	٢٩	٢٦	٢٣	٢٨
٣٦	٣٩	٣٠	٣٣	٢٥	٤٤
			٤٢		
			٤٥		
			٤٢		
			٣٧		
			٤٠		
			٤١		
			٤٦		

حدد أى نوع الأعمدة السابقة أجيبت عليها بصواب أكثر من الأعمدة (الأنواع) الأخرى . ستجد على سبيل المثال أنك أجيبت بصواب على أسئلة فى كل الأنواع تقريباً ، ولكن هناك نوعاً أو نوعين أجيبت عليه بالصواب أكثر من غيره بكثير . كأن تكون أجيبت بالصواب على ستة أسئلة من الأسئلة الخاصة بالحب العملى ، وتسعة من الأسئلة الخاصة بحب الصديق الحميم ، ومعنى هذا أنك شخص عملى فيما يختص بنظرتك للحب ولكنك تريد أيضاً أن تعطى لرفيقك مكانة الصديق الحميم . أما إذا أجيبت على العديد من الأسئلة بالإيجاب (أو العديد من الأسئلة بالنفى) فى أنواع كثيرة ، فليس معنى هذا أن نوع الحب لديك غير محدد ، بل معناه أنك فى طريقة إجابتك للأسئلة تميل للإجابة بالصواب (أو بالنفى) على الأسئلة التى تعتبر نفسك غير متأكد منها .

أريد أن أعطي

الخصوبة × الركود

مرحلة الرشيد

من ٢٥-٥٥ سنة

هذه الآيات الى أى شئ تشير ؟

+ « ونحن تاركون كلام بداعة المسيح لننقدم إلى الكمال » عب ٦ : ١
+ « ليحمل المسيح بالإيمان في قلوبكم ، وأنتم متأصلون ومتأسسون
في المحبة حتى تستطيعوا أن تدركوا مع جميع القديسين ما هو
العرض والطول والعمق والعلو وتعرفوا محبة المسيح الفائقة المعرفة ،
لكي تمتثلوا إلى كل ملء الله » أف ٣ : ١٧-١٩
+ « أيها الرجال أحبوا نساءكم ولا تكونوا قساة عليهن »
اكو ٣ : ١٩
+ « بها الرجال كونوا سالكين بحسب الفطنة مع الاناء النسائي
كالاضعف ، معطين اياهن كرامة كالوارثات أيضاً معكم نعمة الحياة
لكي لا تعساق صلواتكم » بط ٣ : ٧



هذا الفصل يناقش :

صورة شخصية وجدى وهناء

فكر معنا

الخصوبة مقابل الركود

- النمو العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي والخلقي والروحي في فترة منتصف العمر.

- رغبة الكبار في إعطاء بكل أنواعه -

للأسرة والأبناء والمجتمع البشري.

البيئة تساعد الفرد على النمو

- التعليم كنظام اجتماعي.

مهام النمو بحسب هانجربست

هل يختلف النمو النفسي للمرأة عن الرجل؟

- مراحل النمو عند الرجل .

- مراحل النمو عند المرأة

- فروق أخرى بين الرجل والمرأة .

تطبيقات تربوية

- السعادة الزوجية حقيقة أم خيال.

- السعادة الزوجية ونوع الزواج .

- السعادة الزوجية والزواج المتوافق /

المتكامل

- السعادة الزوجية والعمل .

- السعادة الزوجية والسلطة.

- السعادة الزوجية والعلاقات الجنسية.

- السعادة الزوجية والزمن .

تطبيقات دينية

- لا تقرب الشمس على غيظكم

مشكلة لها حل

١ - الرجل وأزمة منتصف العمر.

٢ - المرأة وسين اليأس.

٣ - مشكلة وفاة الوالدين .

٤ - مشكلة التعامل مع المراهق.

٥ - تحديات السنة الأولى للزواج.

تدريب

- الوصايا العشر للزوجات .

- استفتاء عن السعادة الزوجية.

- الوصايا العشر للأزواج.



صورة شخصية

وجدى وهناء

الحياة فى الأربعينات ليست سيئة

يقوم الأستاذ وجدى (٤٢ سنة) بتدريس الرياضيات لطلبة الثانوى بنجاح ، وهو يجد فى ذلك متعه كبيرة ، أما زوجته هناء (٢٨ سنة)

فهى رئيسة قسم التمريض بمستشفى حكومى ، وقد نما دخلهما ليغضى نفقات الأسرة التى تتكون من الزوجين وثلاثة أبناء. استطاعت هناء التفرغ بعض الوقت لرعاية طفلتها ولكنها تنوى العمل مرة أخرى، وهى تقول إن العمل بالنسبة لى ليس مجرد مرتب ، فلم يعد صحيحاً أن المرأة مكانها المطبخ، وعن طريق العمل ومتعة تربية الأطفال والذهاب معاً إلى الكنيسة حقق الزوجان توازناً نفسياً وسعادة لا بأس بها. أما حياة إبنهما إيهاب فتمثل بالنسبة لهما نافذة أخرى لتحقيق الاهداف التى لم يستطيعا تحقيقها.

مر زواجهما فى البداية بأزمات حادة ولكنهما استطاعا التغلب عليها بمساعدة بعض المخلصين، والآن لا يريد وجدى وهناء تغير شخصية بعضهما البعض فقد استطاع كل منهما معرفة الآخر جيداً وقبول نقائصه واكتشاف ميزاته. فماذا يضر لو لم تكن زوجتك أعظم امرأة فى العالم ؟ وخاصة إن لم تكن أنت نفسك هدية نازلة من السماء . فهما الآن يتمتعان بمزيد من التفاهم والإتسجام .

مرت بهناء أحداث مؤسفة حين توفت والدتها ، ولكنها وجدت عزائها فى الكتاب المقدس ، وشعرت أن الحياة يجب أن تستمر رغم إنتقال الأحياء .

وقد زاد عند وجدى وهناء الاحساس بالثقة فى النفس والاستقرار ، وقد أتركا أنه لا يمكن الحصول على كل طموحهما فقد أصبحا الآن أكثر واقعية، ولم يعودا يحلما بالثراء الزائد أو السعادة الأفلاطونية وملاهما شعور بالإكتفاء ممزوج بالشكر لله والاستعداد لمواجهة المستقبل.

ولا تمر فترة طويلة حتى يرأود الزوجين قلق على مستقبل الأبناء وخاصة أنهما عبرا منتصف العمر إلا إن خبرتهما توحى لهما بأن الذى وقف معهما حتى الآن لن يتركهما بلا سند .

نعم ، إن الحياة فى الأربعينات ليست سيئة .



فكر معنا

إن فترة منتصف العمر من سن ٢٥ حتى ٥٥ سنة تعد من أكثر فترات الحياة انجازاً واستقراراً وإشباعاً وقد بدأت فيها ملامح الشخصية في النضوج وكسب إحترام الآخرين والرضى عن النفس .

فإذا كنا نعتبر أن الطفولة مرحلة اكتساب الخبرات ، فإن سن الرشد هو مرحلة «تعميق الخبرات» واتقانها وتميز الأداء والتدقيق في السلوك. ونستطيع أن نصف الشخص البالغ في هذه المرحلة بعدة صفات ، نقسمها إلى صفات عقلية وجسمية ونفسية واجتماعية وخلقية :

نمو حيث النمو العقلي : نجد أنه بالرغم من أن المخ يصل إلى قمة نموه الحجمي مع سن ١٦ سنة إلا أن المراهق في هذا السن لم يتدرب بعد على التحكم العصبي الكامل ، ولا يستخدم مراكز المخ إستخداماً أقصى ، وتبلغ الموجات الكهربائية لمراكز القشرة المخية شكلها

١ - أي سنوات تعتبرها أكثر سعادة من وجهة نظرك الشخصية ؟ ولماذا ؟

٢ - رتب هذه الكلمات حسب أهميتها في نظرك :

العمل - الزواج - السعادة - تربية الأبناء الدخل المادي - المكانة الاجتماعية - الرضا عن النفس - الثقافة .

٣ - إسأل مجموعة من الشباب حول سن الثامنة عشر كتابة فقرة عن توقعاتهم لحياتهم بعد عشرة أو خمسة عشر عاماً .

النهائى مع سن ١٩ - ٢٠ سنة ولكن هذا الرقم قد يمتد بحسب أبحاث أورنشتين Ornstein (عام ١٩٧٧) إلى الثلاثين من العمر.

ومن حيث النمو الجسمى :

تجد أن النمو الهرمونى قد بلغ قمته ، أما نمو العظام فيتوقف عند هذا الحد ، مما يعطى للجسم شكله النهائى ، فلا تبس الأضراس أطول والجمجمة أصغر كما هو الحال عند المراهق وتبدأ التغيرات التى يفرضها العمر فى الظهور على الوجه مما يزيد قلق البالغ وخاصة المرأة . ويزداد استخدامها للمكياج وكأنها تريد أن ترسم صورة معدلة من نفسها على الوجه القديم . أما وزن الجسم فيزداد باستمرار بعد الأربعين ، وبصورة ملحوظة أكثر عند المرأة بسبب إعادة توزيع الدهون فى المناطق المختلفة للجسم .

ومن حيث النمو النفسى :

يتم فى هذه الفترة الاستقلال التام عن الأسرة الكبرى والاستعداد لتكوين أسرة جديدة والاعتماد على النفس . كما أنه سن الحب حيث يترك فيه الرجل أباه وأمه ويلتصق بامرأته يبادلها الحب والإعجاب ويساحب هذه الفترة استقرار النفس .

ومن حيث النمو الاجتماعى : فإن هذه الفترة من العمر تعد فترة العمل وتكوين الوظيفة الثابتة والاعتماد على النفس مادياً ويأتى بعد ذلك فترة استقرار مادى تكون فيه الإيرادات موازية للأعباء المنزلية .

أما من ناحية الأصدقاء :

العلاقة بالأسرة الكبيرة فإن الراشد يتميز بالثبات النسبى بالمقارنة بفترة المراهقة ، وعادة ما يبلغ الراشد مكانة مرموقة فى المجتمع وخاصة بعد إتقان عمله أو التخصص فيه أو الحصول على الشهادات الدراسية .

أما من ناحية الأخلاقية والادبية :

فلاحظ أن البالغ يبنى أحكامه على الحقائق الموضوعية لا على الانطباعات الشخصية أو التعميم أو الانسياق وراء الآخرين .

ويبدأ الراشد فى الإهتمام بالعطاء ورعاية

الآخرين داخل أسرته وخارجها وينتقل من دائرة الذات إلى دائرة (نحن) فيفكر فيما يهم الجماعة والمجتمع والوطن والإنسانية جمعاء .

ويرى سكانلون Scanlon (١٩٧٧) أن

الناموس الأخلاقى عنده تغير عن ذلك الناموس المبسط الذى يتبناه الطفل أو المراهق .

فلم يعد الثواب أو العقاب هو ما يهيم فى

الحكم على صحة الفعل أو جدواه . كذلك لم

بحساب العمر المتبقى له في الحياة وليس
العمر الذي عاشه بالفعل . فقد يكون لدى
الشخص ٤٠ سنة ولكنه يقول أنه متبقى لى
٢٥ سنة من العمر . فالوعى الزائد بأهمية
الوقت والاحساس المتزايد بحقيقة الموت
يضيفان على فترة منتصف العمر بعض
التوترات المتوقعة ، فهذه الفترة إذأً مثل كل
الفترات السابقة فترة مليئة بالوعود والتحديات
معاً .



منتصف العمر : هو عندما يظهر
العمر حول منتصفك !

تعد سلسلة الوصايا المحددة والمبسطة التي
تقول أفعال - ولا تفعل تكفى مرشداً للبالغ .

أما من الناحية الروحية : فإن السعى
نحو حياة أفضل يعد الرائد نحو حياة مجيدة
بعد الموت تستمر فيها القيم والمثل العليا لحياته
الأرضية ، ويعتبر أن الصواب يجب أن يسود
لأنه يخاف ويحب الله ، ويسعى نحو العدالة
ومحبة الآخرين عن اقتناع وإيثار وبذل الذات .

والخلاصة أن سعادة البالغ تنشأ من
تخطيه للأزمات الحياتية السابقة ، مثل أزمة
الهوية وأزمة العزلة ، ونظله نحو استقرار
نسبي مادياً ونفسياً واجتماعياً وروحياً .

على أن العلماء مثل ليفنسون Levinson
قد وجدوا أن هذه الفترة لا تخلو أيضاً من
تطلعات وأفاق جديدة تدعو البالغ إلى مزيد من
التفكير والحيرة وضرورة اتخاذ القرار .

فبالرغم من الالتزام بالمثل والعلاقات
والاستقرار النسبي الذي يسود هذه الفترة ،
فإنها عند البعض فترة مفترق طرق ، ففيها يتم
أغلب التغييرات الوظيفية ، والهجرة ، وتغيير
السكن ، والتكريس ، والزواج ، والطلاق ، وما
يسمى أحياناً أزمة منتصف العمر والتي
مستعرض لشرحها في نهاية الفصل .

ويعرف بعض الكتاب فترة منتصف العمر
بأنها الفترة التي تبدأ عندما يهتم الإنسان

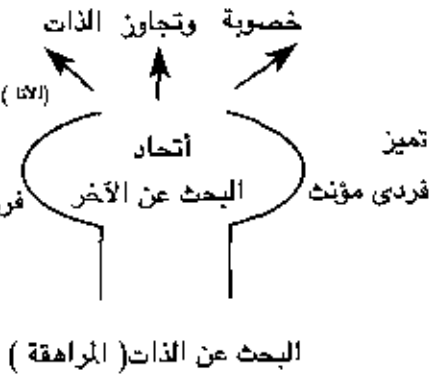
الخصوبة مقابل الركود

ويوضح أريكسون في مقالاته عن هذه الفترة من العمر أهمية العطاء لنمو الشخصية ونضوجها . فإن الكبار أيضاً يحتاجون إلى الطفل حتى يساعدهم على الخروج من الذات . فالطفل ثمرة للحب والعطاء المتبادل للذات بين الزوجين . يقول أريكسون :

« يحتاج البالغ أن يكون هناك شخص محتاج إليه Adults need to be needed فعملية النضوج تحتاج إلى تشجيع وتوجيه من النشئ الذين على الكبار رعايتهم » .

ومعنى هذا أن الأم تتعلم الأمومة من طفلها ، وقد أعتبر أريكسون هذه الفترة من العمر فترة الخصوبة Generativity التي يمكن تعريفها بأنها : « الاهتمام بإيجاد وارشاد جيل جديد »

وهذا الاهتمام يخرج الشخص من ذاته فإذا رجعنا إلى الوراء نتذكر كيف كان المراهق يبحث عن الذات ثم يجدها ، ويبدأ في أن يتعرف على هويته الجنسية كرجل أو امرأة ، ثم يبدأ بعد ذلك الخروج من الذات والبحث عن الآخر في مرحلة الحب الذي ينزع إلى الاتحاد ، ففي الزواج تصبح الأنا ممتدة لتشمل الشريك الآخر المختلف عنى في الجنس . وسرعان ما ينسى الشريكان أنفسهما بحثاً عن راحة الطفل وبهذا ينشئ الاتحاد الزوجي خصوبة وثمره تمتد إلى أجيال وأجيال.



ويرى أريكسون أن في الحب والألفة مخاطرة لفقدان أو نوبان جزء من الذات أو الهوية التي تكونت ، ولكن هذا العطاء أساسى لاستمرار النمو ، كذلك فإن هذا العطاء يوازنه احساس عميق بالذلة التي يستمتع بها الأب أو الأم في متابعة الأبناء وهم يكبرون ، إلا أن غريزة الرعاية هذه تتجه أيضاً نحو موضوعات وأشخاص آخرين بخلاف الأبناء الجسديين . فالخصوبة حب لأبناء لم يولدوا بعد كما أنها إهتمام بأشخاص لم تعرفهم بعد لأن دائرة اهتمامنا تمتد لتشمل الأقرباء وغير الأقرباء .

فالخصوبة إذاً معنى جنسى ، ولكنها تتضمن معنى الإنتاج Productivity والإبداع Creativity فكل خلق فني اختراع علمي أو انجاز ادبي أو قامة دنيئة تنشأ بلا شك من هذه الطاقة المتدفقة في الإنسان الذي ينزع نحو العطاء . وهناك من أستطاع أن يشبع رغبته في العطاء بتكريسه لأهداف أعلى وقد

فإن أريكسون يصف حياتهم بالركود Stagnation وهي حالة من العقم المعنوي والافتقار الى القوة والمعنى في الحياة Impoverishment أما الذين ينجحون في تجاوز الركود وتحقق مستوى كافٍ من الخصوبة فإنه تنشأ عندهم فضيلة إنسانية أسمها أريكسون **بالرعاية** Care. وهو يعرفها بأنها العناية بالآخرين الذين إرتبط بهم الشخص برباط الحب ، وهذا هو العطاء الذي يسير في دائرة متزايدة الإتساع ، حتى يغمر الذين يقابلون الشخص مصادفة أو الذين لم يعرفهم بعد .

البيئة تساعد الفرد على النمو

التعليم كنظام اجتماعي :

وهذه المرحلة من العمر - مرحلة الخصوبة والعطاء - تكون الفضيلة المطلوب اقتنائها هي فضيلة الرعاية Care وهي العناية بالآخرين الذين ارتبط بهم الشخص برباط الحب . والحب هنا ليس مجرد عاطفة هوجاء ، وإنما معنفا المسئولية والاحترام للآخر ، والثقة به ، والرجاء فيه ، والصبر في خدمته ورعايته .

والعناية بالآخرين تعنى العناية بالمجتمع البشرى عامة ، وبالأبناء خاصة ، فرعاية الأبناء لها أهمية خاصة ، لأنها تعهد لجيل جديد يعتبر الشخص مسئول عنه. وليس ألزم

تجاوز مستوى الأسرة الواحدة من أجل خدمة البشرية جميعاً ، كأن يهمل أحد السياسيين تربية أولاده ويعهد بهم لآخر من أجل خير أمة كاملة . كذلك هناك في الرهينة مجال رائع للخصب والإنجاز لا يقل في غزارته عن الزواج المسيحي الناجح . وسواء كان الشخص متزوجاً أم لا فإن الرغبة في الاهتمام بالآخرين وخاصة المظلومين والفقراء والمنكوبين والمعوقين تدفع العديد من الراشدين لتبني حركات الإصلاح والرحمة ومقاومة الحروب وانتقاذ البيئة من الأخطار من أجل حماية الأرض بمن عليها ومن سوف يتون إليها ، ونرى الآن العديد من الشباب في السن الأقل وقد تبنوا المبادئ وانضموا إلى جماعات الخير، وخاصة بعد أن إزداد تقارب العالم بواسطة الأقمار الصناعية والبيث التليفزيوني عن بعد فجعل احتياجات وأزمات الإنسان في كل مكان معروفة لدى الجميع .

ويلاحظ أن البالغون في سن ٢٥ - ٥٥ يقررون إنه في منتصف العمر يحتاج الإنسان إلى هدف يسعى إليه ، حتى لا يترك الأرض دون أن يترك عليها أثراً ، ولا ينهى الحياه دون أن يكون عاشها من أجل هدف نبيل سامي يدفعه إلى الأمام برغبة في عطاء متميز .

وعلى طرف النقيض من هذا فإن الذين قرروا حياة الأنانية من أجل لذة اللحظة الحاضرة والراحة الشخصية فوق كل اعتبار

الدائرة الضيقة التي تشمل النفس والام فقط ، إلى دائرة التفكير والرعاية والعناية بالآخر الممثل في الزوجة ثم الأبناء ، وتنتهي بالاهتمامات المتسعة للمجس البشرى ككل ، وإليك ملخصاً بهذه النور المتسعة للإهتمامات البشرية في الجدول التالي:

على الشخص الذي يعتنى بجيل من الأبناء من أن يعلمهم . ولذلك فإن النظام الاجتماعى الذى ينشأ من تقنين وتعميم عملية الرعاية هو نظام التعليم .

فالرعاية تتطوى على مساعدة الآخرين على النمو ، ولما كان النمو عملية متدرجة فإن التعليم هو أقدر الوسائل على تقديم هذا العون المتدرج بطريقة منهجية ، أما المدرس فهو بديل آخر للأب والام يقوم برعاية الأبناء وتعليم الأجيال ، ولا يقصر الوالدان فى تدعيم المدرس وتوفير الدعم للنظام التعليمى بالمال والرأى والحوار والتعاون .

فإن نقص الحب وقلت الرعاية ضمير النظام التعليمى سواء للأطفال أو الشباب أو البالغين أو الكبار ، وأصبح المجتمع خال من المؤسسات التعليمية وهور الرعاية سواء للأصحاء أو المعوقين أو المنحرفين .

فعلى البيئة أن توفر النظام التعليمى الذى يعتبر الدعامة الأساسية للنمو فى الحكمة والمعرفة والعلامة الأكيدة لسيادة الحب والعطاء .

ونلاحظ أنه لا يمكن أن نقوم بدراسة كاملة لنظرية أريكسون فى النمو (الإرتقاء) دون أن نلمح أهمية تجاوز الذات فى عملية النمو ، فإهتمامات الإنسان تنتقل كلما ترقى نحو النضوج من الاهتمامات الفردية إلى الاهتمامات الجماعية ، ومن الاهتمامات الشخصية إلى الاهتمامات الغيرية ، ومن

المرحلة	الإسم	العمر التقريبي	الأزمة	دائرة الاهتمام
الأولى	المهد	من الميلاد حتى السنين	الثقة × عدم الثقة	الأم
الثانية	الطفولة المبكرة	من ٢ - ٦ سنوات	الإعتناء على النفس × الخزى والشك	الوالدين الأسرة
الثالثة	الطفولة المتأخرة	من ٦ - ٩ سنوات	المبادرة × الشعور بالذنب	المدرسة الجيران
الرابعة	ما قبل المراهقة	من ٩ - ١٣ سنة	الإنتاج × الشعور بالنقص	الأصدقاء
الخامسة	المراهقة	من ١٣ - ١٨ سنة	الهوية × أختلاط الأنوار	المثل العليا الأشخاص النمونجيين
السادسة	الشباب	من ١٨ - ٢٥ سنة	الألفة × العزلة	الزوجة الجنس الأخر
السابعة	الرشد	من ٢٥ - ٥٥ سنة	الخصوبة × الركود	المجتمع المحلى
الثامنة	الكبر	من ٥٥ سنة فيما فوق	التكامل × اليأس	الجنس البشرى

٤ - القدرة على إيجاد حلول بديلة ،
والمرونة في التفكير وقبول الرأي الآخر .

أما وايت White فيرى أن النضوج
يتركز في ثلاثة اتجاهات .

ثبات الشخصية

مع القدرة على الحكم على الأمور بناء على الخبرة



الشخصية.

الإهتمام بالقيم الرغبة في العطاء
الإنسانية والانتقال للإنسان ككل مع
من القيم المثالية الالتزام المتزايد
المطلقة نحو العلاقات. بمصلحة الآخرين.

ولعلك تلاحظ أيها القارئ العزيز غنى فترة
النضوج وتعدد المهام التي يتم إنجازها فيها ،
وإن الحياة تبدأ مراراً عديدة بعد الثلاثين وبعد
الأربعين وبعد الخمسين وأن لكل فترة من العمر
جمالها :

فالبراءة تميز الطفولة ،
والحركة تميز الصبوة ،
والحرية تميز الشباب ،
والخصوبة تميز النضوج ،
والحكمة تكلل الشيوخ ،

وقبل أن نختم مناقشتنا لصفات البالغين
نقول أن هناك بعض العلماء الآخرين الذين
قاموا بدراسة هذه الفترة الهامة من العمر ،
وحددوا معالم النضوج والمهام التي يجب على
الشخص أن ينجزها لكي يصير بالحقيقة
راشداً ، ومن هؤلاء العلماء هافيجراست
Peck Havighurst (١٩٧٥) ، وبيك
Peck (١٩٨٦) ، ووايت White (١٩٧٥) .

ففي نظر هافيجراست على البالغ أن يقوم
بالمهام الآتية :

- ١ - الإعداد للعمل والمستقبل .
- ٢ - الإعداد للزواج والحياة العائلية
- ٣ - تكوين مجموعة من القيم التي توجه
السلوك .
- ٤ - تنمية الحس الاجتماعي والتفاعل مع
الآخرين .

أما بيك Peck فقد عرف النضوج بأنه
يتميز بأربعة مهارات هي :

١ - القدرة على تقييم الناس بناء على
شخصيتهم لا بناء على قوتهم الجسدية أو
جمالهم أو جاذبيتهم .

٢ - القدرة على التعامل مع الجنس الآخر
كنفس بشرية ليس كذكر أو أنثى .

٣ - القدرة على الانفصال العاطفي عند
اللزوم عن الأبناء (حين يتركبون المنزل) أو
الوالدين (عند الوفاة) وتحويل الطاقة النفسية
إلى مجال آخر .

ويبقى على الشخص أن يستمتع بمراحل النمو، ويتكيف مع مهام كل مرحلة بمصاعبها ، ويقبل الحدود التي تفرضها عليه الطبيعة ، سواء كان طفلاً يحتاج إلى معونة وإرشاد ، أو كهلاً تنقصه بعض القوة العضلية والحركية ، أو تضعف فيها حواسه عن الاتصال بالعالم كما كان يحلوه الإتصال. فالصحة النفسية إذاً « تكيف » ، والنجاح قدرة على تحقيق النمو وسط الصعوبات وأزمات الحياة .

هل يختلف النمو النفسي للرجل عن المرأة ؟

مراحل النمو عند الرجل

في الجدول التالي تقسيم تفصيلي هام للمراحل الفرعية للنمو عند الراشد .
تتميز هذه المراحل بوجود فترات استقرار تمتد من ٦ - ٨ سنوات يتبعها مراحل تغير أو انتقال من ٤ - ٥ سنوات ، وينطبق نفس البرنامج على المرأة مع فروق في الأولويات وقد وضعنا الفترات الحرجة باللون الرمادي

من ١٨ - ٢٢ سنة (بداية النضوج)	فترة محاولة الاستقلال عن الأسرة الكبيرة .
٢٢ - ٢٨ سنة (سن الزواج)	البحث عن المستقبل - تكوين أسرة جديدة - نمو فردي وإحساس شخصي بالنضوج .
٢٨ - ٣٢ سنة (صعوبات السنوات الأولى الزواج)	- المرحلة الحرجة في تكوين المستقبل - محاولة التكيف . - مرحلة عدم التأكد .
٣٢ - ٤٠ سنة (مرحلة النجاح)	- تحقيق النفس . - مزيد من النجاح . - تمييز الشخصية .
٤٠ - ٤٥ سنة (مرحلة التقييم وأزمة منتصف العمر)	- إعادة تقييم ما حققه الإنسان على ضوء أماله وأولوياته وإمكانياته ومراجعة ما تم في ضوء ما كان يمكن أن يتم . - البدء في تغير أسلوب الحياة إذا قرر الإنسان ذلك . - إحساس بقلّة الوقت المتاح ورغبة في تحسين المستقبل . - زيادة الألفة الزوجية وقلة المشاكل بين الشريكين . - زيادة وقت الفراغ .

مراحل النمو عند المرأة

إعترضت إحدى الباحثات ذات المستوى العلمي الرفيع ، والتي تستمتع باحترام عالمي وهي الباحثة كارول جيلجان C. Gilligan على بعض النقاط في نظرية أريكسون وقالت إن نظرية أريكسون تبدو متناقضة وشقية ومنطقية على الإنسان بصفة عامة باختلاف ثقافته أو لونه أو بيئته - إلا أنها تبدو أكثر إنطباقاً على الرجل دون المرأة ، وخاصة في المراحل الأخيرة حيث تختلف أولويات المرأة عن الرجل. فالرجل يسعى أولاً إلى تحقيق النفس وتحديد الهوية ، ثم يسعى إلى الحب بعد أن يتأكد من وصوله إلى مستوى علمي مرموق .

أما عند المرأة فإن تحقيق النفس يشمل عملية الحب والرعاية نفسها ، لأن الوظيفة الرئيسية للمرأة هي الرعاية والعناية بالآخرين.

إن قسيولوجية المرأة تفرض عليها أولويات تختلف عنها عند الرجل ، وذلك بسبب قياسها بأعباء الولادة والرضاعة وحضانة الأطفال كذلك فإن زواجها المبكر ، الذي يسبق عادة العمر المتوقع عند الرجل في الزواج ، وامتداد العمر بها أكثر من الرجل كما تدل الإحصائيات ، يفتح أمامها مجالات للنمو في المجالات الأسرية (الأمومة) ، ومجالات الفكر والثقافة والعمل.

٤٥ - ٥٠ سنة (مرحلة إستقرار نسبي)	- مرحلة رضا بالواقع ، وقبول لمحدودية الوقت ، والتخلي عن الآمال العريضة غير الواقعية . - يتم إجراء تغييرات في نمط الحياة لتحقيق مزيد من التوازن والإكفاء.
٥٠ - ٥٥ سنة (مرحلة الإستقرار والأبوة المتسعة)	- استقرار (وتكيف) - قبول أكثر النفس وللآخرين. - أبوة متسعة - استرخاء وسرور ورضي عن الماضي وعدم قلق علي المستقبل. - تغييرات طفيفة في أسلوب الحياة
٥٥ فما فوق (مرحلة الاستعداد للمعاش)	الإستعداد لتغييرات المعاش والصعوبات التي تواجهها .



« يقيس كثير من الرجال نجاحهم بدرجة ترقية في العمل فهناك وكيل الوزارة والمدير العام والمدير ونائب المدير والموظف المبتدئ »

ويتميز نمو المرأة بالمراحل التالية
(وضعت المراحل الحرجة باللون الرمادي).

التنمو الشخصي والاستقلال المعنوي عن الأسرة.	١٨ - ٢٢ سنة (الحب)
- الإستقلال الفعلي عن الأسرة - العمل - الخطبة - الزواج	٢٢ - ٢٨ سنة (الزيجة)
طفل قبل فوات الأوان.	٢٨ - ٣٠ سنة (الحامل)
مرحلة الانتشغال الزائد بالأطفال.	٣٠ - ٤٠ سنة (الأم)
- فترة اجتماعية. - عودة إلى الدراسة أو العمل أو الحياة السياسية والأدبية والدينية. - محاولة تحقيق ما لم يتم تحقيقه.	٤٠ - ٤٥ سنة (للمرأة الحامل)
- تغيرات سن اليأس. - آخر الأطفال يترك المنزل ويترك العش فارغاً .	٤٥ - ٥٠ سنة (أزمة العش الفارغ)

- العناية بالجيل الثاني (الأحفاد) والقيام بوظيفة المرأة الكبيرة. - الاستقرار والقيام بالمهام والهوايات التي لم يتم عملها .	٥٠ - ٦٥ سنة (الجدة)
الأرملة .	٦٥ فما فوق (الوحدة)



تتشغل المرأة بأصوار أخرى تمس كيانها أكثر من
الوظيفة والعمل «

فروق أخرى بين الرجل والمرأة

يتميز نمو المرأة باهتمامها في بداية العمر بالرعاية والعلاقات ومشاعر الآخرين ، ويمكن تشبيهها (بالعنكبوت) الذي ينسج عشه من الروابط الرقيقة بين كل من حوله .

أما نمو الرجل في بداية العمر فيتميز بالمنافسة والتباعد والتنافر ، والرغبة في الوصول وحيداً إلى القمة التي يتحنأها ، فالإنجاز هو الرغبة الأولى عند الرجل .

ومع بلوغ كل من الرجل والمرأة فترة منتصف العمر يكون قد حققاً جزءاً من طموحهما ، وتخلصا من جزء من مخاوفهما ، فالمرأة التي تخشى الوحدة وتحيط نفسها بكم كبير من العلاقات الإنسانية تكون قد أشبعت جزءاً من عواطفها وتسطيع في منتصف العمر أن تتحمل بعض الشعور بالوحدة دون أن تعاني من خوف الانفصال Fear of Separation وهي الآن تستطيع أن تسعى إلى مزيد من الإنجاز وتحقيق النمو في العمل .

أما الرجل الذي نجح في تحقيق ذاته واكتفى بكم من النجاح النسبي فإنه يسعى تدريجياً مع اقتراب منتصف العمر إلى مزيد من العلاقات ، دون أن يخشى على موقع القمة

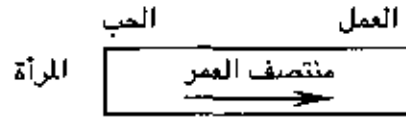
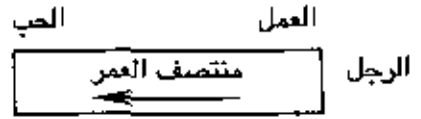
أو يعاني من خوف الألفة الزائدة Fear of Intimacy . فالرجل الذي كان يبدو قوياً رابط الجأش قوى العزيمة غاضب مدافع عن حقوقه ، يتحول إلى شخص أكثر رقة وألفة مما سبق .

والمرأة تحسد الرجل في منتصف العمر فهي في الأربعينات قد أصبحت كبيرة . أما الشعر الأبيض على جانبي رأسه فيشير إلى حكمته واتساع أفقه ورجولته ، وبينما تفقد هي جاذبيتها وجمالها تدريجياً ، يبنو زميلها الذي تخرج معها من الكلية في نفس العام في مقبل العمر وفي قمة النشاط ويزداد في جاذبيته .

أما الرجل فيحسد المرأة التي استطاعت في منتصف العمر أن تتخلص من بعض مشاغلها مثل الحبل والولادة وتربية الصغار لتتفرغ لحياتها الخاصة ، بينما ينشغل هو بتقييم ما حققه وتخطيط مستقبله . وهو يريد أن يبدأ حياته العاطفية واهتماماته الأسرية التي أهملها كثيراً من أجل لقمة العيش .

الخلاصة أن كل من الرجل والمرأة يحاولان في فترة منتصف العمر تحقيق شيئاً من الأعتدال وتعويض النقص الحادث في الحياة نتيجة التركيز على الحب أو العمل وحده .

محور التركيز



يزداد تركيز الرجل على العلاقات بعد منتصف العمر ، بينما يزداد تركيز المرأة على الإنجاز في نفس الفترة

ويعلق بعض العلماء على التغيير الحادث في دور كل من الرجل والمرأة تعليقات مختلفة :

أ - يرى البعض مثل جوتمان Gutman (١٩٦٤) أن الإنسان لا يستطيع أن يرعى الصغار من جميع الجوانب ، لذلك يتخصص الرجل في الرعاية الجسدية والمادية ، يخرج المنزل للصيد أو لتسويق السيارات ، بينما تبقى المرأة للرعاية النفسية والعاطفية . فبدون الرعاية النفسية والعاطفية لا ينضج الصغار إلى نور الكبار ، وبدون الرعاية الجسدية والمادية لا يستمر بقاء الجنس البشري.

ب - يرى البعض الآخر مثل نيو جراتين Neugraten (١٩٦٨) أن دور كل من المرأة والرجل قد انقلب بعد منتصف العمر فيبدو

الرجال وقد تأثشوا إذ يسلكوا بأكثر رقة وعاطفية ، أما النساء فيدخلن مجال الرجال !

ج - بينما يؤكد الكثيرون أمثال باتريشيا سلف PatriciaSelf (١٩٧٥) إن ما يحدث هو إتزان واعتدال وأقتراب كل من الرجل والمرأة إلى المنتصف ، بحيث لا يحدث تفضيل لكفة الحب عن العمل أو العكس .





تطبيقات تربوية

السعادة الزوجية حقيقة أم خيال :

تساعدك هذه الآراء على تقييم الزواج ومعرفة بعض الحقائق التي توصل إلى السعادة الزوجية ، وعلى الرغم من أنه لا توجد صيغة أو معادلة أو وصفة توصل إلى السعادة بين الزوجين ، إلا أنه هناك أمل دائم بتقديم أى زواج وتحسين أى علاقة . فالسعادة إذن شئ نصنعه ونسعى إليه ، ولا توجد سعادة (جاهزة) يقتنيها الشريكان فى بداية ارتباطهما . كذلك سوف نلاحظ أن الاكتفاء أو السعادة شعور يظهر ويختفى مع الزمن ، فالذين فشلوا فى المحاولة الأولى عليهم أن يعادوا الكرة . وسوف نناقش هنا علاقة السعادة الزوجية بنوع الزواج المتوافق / المتكامل ، والعمل ، والسلطة ، والعلاقة الجنسية ، والزمن .

أ - السعادة الزوجية ونوع الزواج :

لاحظ العلماء أن معظم المتزوجين يقعون تحت واحدة من الأربعة الأنواع التالية حسب

درجة مشاركتهم لبعضهم البعض ، وحسب حدة الصراع بينهم :

زواج ممتع	زواج سلبي متجانس
- مشاركة كاملة بين الزوجين - لا توجد صراعات	- لا توجد مشاركة - لا توجد صراعات
زواج عملي ممل	زواج جدلى
- توجد مشاركة قليلة - توجد صراعات قليلة	- لا توجد مشاركة - توجد صراعات مستتمة لا يعتبرها الزوجان ممنوعة داخل إطار الزواج

بخلاف الزواج الممتع تعتبر الثلاثة أنواع الأخرى زواج روتينى أو قانونى ، وهو يقوم بوظائف اجتماعية مثل الاستقرار وزيادة مكانة الفرد فى المجتمع وتربية الأولاد والحماية من الانحراف ، ولكنه لا يشبع الإنسان بالدرجة الكافية . ويلجأ معظم هؤلاء إلى استكمال سعادتهم إما فى العمل أو مع الأهل والأصدقاء أو الوالدين ، ومع ذلك فهم يعتبرون زواجهم ناجحاً وأنه أفضل من عدم الزواج وأنه مستقر نسبياً ، ويبدأون فى قبول بعض الملل أو الصراع على أنه جزء لا يتجزأ من الزواج ، أما الذين وصفوا زواجهم بالزواج الممتع فكانت تسببتهم فى المجتمع الأمريكى ٢٠ ٪ وقد تصل

إلى ٤٠ ٪ في مجتمعنا الشرقى (رغم عدم إطلاعى على دراسات شرقية) وهم يتميزون بتجاوب وتفاعل شديد ، حتى يسميه البعض (مجنون ليلي) أو (روميوجوليت) وفى هذا النمط يهتم كل من الشريكين بحياة الطرف الآخر ، فى المنزل وفى العمل والفكر والرياضة والراحة والهوايات والأمزجة وحتى الأحلام .

ب - السعادة الزوجية والزواج المتوافق/المتكامل :

لاحظ العلماء أن هناك فرصة للسعادة إذا كان الزوجان متفقين فى الطباع ، وهو ما نسميه بالزواج المتوافق ، كذلك فإن نفس فرصة السعادة موجودة إن كان الزوجان يتصفان بصفتان تكمل بعضهما بعضاً وهو ما نسميه بالزواج المتكامل :

زوج كريم + زوجة كريمة = متوافق وسعادة
زوج كريم + زوجة مدبرة = تكاملي وسعادة
إلا أن هناك تصانيفان : الأول أنه إذا كانت الصفات على طرفى النقيض فإن السعادة تقل ،
زوج بخيل جداً + زوجة مسرفة جداً =

متناقض وسعادة أقل ، والثانى - أنه إذا كانت الصفات المتوافقة صفات ذميمة فانسداد تقل :
زوج ثنائى + زوجة أنانية = متناقض على
درجة سيئة وسعادة أقل

نحن الآن نصل إلى هذه الحالة أن يكون الزوجان مختلفين فى هذه الحالة أن يكون

ج - السعادة الزوجية والعمل :
بالنسبة للزوج قد يسبب العمل جوراً على العلاقات العائلية ، أو بديلاً للشبع العاطفى المفقود ، ولكنه أيضاً قد يكون سبباً فى الاكتفاء النفسى والنجاح ، الذى يعود بالخير على الأسرة .

بالنسبة للزوجات يشكل العمل عادة عبئاً على المرأة ، التى تضطر إلى قبول سعادة زوجية ناقصة ، وكفاءة غير كاملة فى العمل ، ولكنه بالرغم من ذلك فإن العمل يحقق للمرأة الكثير من النضوج النفسى والمكانة الاجتماعية والخبرة العملية والاستقرار المالى .

وهناك بعض الملاحظات الهامة التى أظهرتها الإحصائيات التى عملت على إنجترا بواسطة روندا رابوبورت Rhonda Rapoport (١٩٨٠)

١- حين يجد الزوج أو الزوجة أو كلاهما سعادته فى العمل يرون الزواج تضعف العزقة الزوجية .

٢- تتغير من المرأة المعاملة بالتقسيم التواضعى عليها لأن كل منهم رعية الأبناء والاهتمام بالزوج ينجح عتياً ، رغم تباينها بالمال والحرارة المنزلى نسبة بالزواج .

٣- سعادة المرأة لا تكون الزواج ، الذى يورداً لها ، بل سعادتها فى العمل (تورداً كزوجية - أم - سعادة) ويؤدى الزواج لتورداً كزوجية .

بواجباتها بون مشاكل .

٤ - يشعر الرجل بالغيرة والمنافسة مع زوجته العاملة ويحاول التفوق عليها باستمرار ولكنه عادة ما ينكر وجود مثل هذا الشعور .

د - السعادة الزوجية والسلطة :

مشكلة السلطة داخل المنزل تؤثر كثيراً على السعادة الزوجية ، وقد وضع الدارسون أن هناك أربعة أنماط للرئاسة في المنزل ، ولكننا لا نستطيع أن نقول أن أحد هذه الأنماط هو الذي يعطي سعادة أكبر ، بل نقول إذا كان كل من الشريكين يقبل هذا النمط (كما يقبله المجتمع) فإن ذلك يكون مصدر سعادة أما إذا كانت السلطة موزعة في المنزل بطريقة لا يقبلها أحد الشريكين أو كلاهما فإن السعادة الزوجية تقل بطريقة ملحوظة .

توزيع السلطة داخل المنزل يقع تحت أحد الأنماط الآتية بحسب دراسة ونش Winch (١٩٧٤)

الأم والطفل	الأب والإبنة
الزوج : يطبع - يأخذ الزوجة : تطيع - تأخذ	الزوج : يسيطر - يعطي الزوجة : تطيع - تأخذ
السيدة والخادم	السيد والخادمة
الزوج : يطبع - يعطي الزوجة : تطيع - تأخذ	الزوج : يسيطر - يأخذ الزوجة : تطيع - تعطي

وقد تعرضت دراسات ونش إلى بعض الانتقادات فونش لم يتكلم عن الزواج المتوافق أو التماثل لأنه يؤمن بالزواج التكاملي فالأقطاب المختلفة في المغناطيس تتجاذب .

ولكن هناك رأياً آخر يقول أن الطيور على أشكالها تقع . فهناك الزوج المسيطر الذي يجذب إلى زوجة قوية الشخصية وهما كثيراً ما يتفاهمان في أسلوب تربية الأبناء ومواجهة مشكلات الحياة .

كذلك إن هناك نقد آخر لنظرية ونش يقول أن الاختلاف الظاهر في شخصية الزوجة وراعه اتفاق باطن : فالزوج المسيطر والزوجة الخاضعة متفقان في نظرتهم للحياة الأسرية على أنها تقوم على أن الرجل هو رأس المرأة ، وهذا الإتفاق الباطني يجعل حياتهما سلسلة .

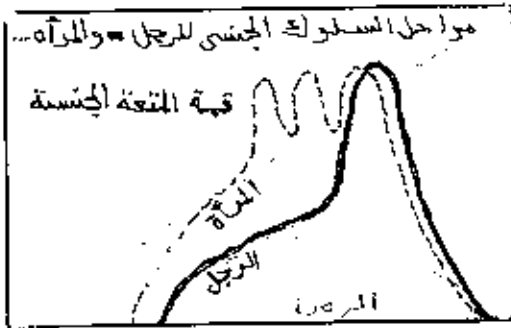
والخلاصة إن موضوع السلطة داخل الأسرة يعتبر أحد المنغصات الأساسية للسعادة الزوجية وعلى الزوجين الوصول معاً - بمساعدة المرشد أحياناً - إلى النمط الذي يقبلانه ويسبب لهما الرضا المزيج .

هـ - السعادة الزوجية والعلاقة

الجنسية:

ليس الجنس لمجرد المتعة فإن له وظيفة هامة لحفظ الجنس البشري من الفناء ، وليس الجنس كذلك مجرد وظيفة أو مصنع لإنجاب الأطفال ، فالعلاقة الجنسية أساساً تعبير عن الحب والمشاركة والتقارب بين الرجل والمرأة .

كما توثق العلاقة الجسدية رابطة الحب بينهما ، كذلك فإن هناك مسألة أخرى ينبغي أن نعطيهما بعض الوقت لأنها تصد درجة استمتاع كل من الزوجين بعلاقته بالآخر . هذه المسألة هي إختلاف الإيقاع الجنسي بين الرجل والمرأة . ونستطيع أن تلخصها في هذه المقارنة :



وهي فن من فنون التعبير ، فيه الرقة والجمال ، وفيه العفة والمتعة بدون تعارض أو نشاذ . والجنس عند الإنسان يختلف عنه عند الحيوان في غنى المعانى السامية المرتبطة به . فالإنسان لا يستطيع أن يأكل طعاما غير نظيف ولا يفضل أن يأكل بمفرده لأن حاجته للطعام إرتبطت عنده بالمشاركة ، وشهيته للأكل ترتبط دائما بالنظام والجمال والصحة التي يفترضها على المائدة .

وكذلك فإن الجنس ليس مجرد حاجة بيولوجية تحتاج إلى اشباع ، أو توتر عضوى يحتاج إلى تفريغ ، بل لقاء حوى على أعلى مستوى من التفاعل ، يصل إلى تداخل الأرواح حين تتعانق الأجساد .

والإنسان هو الكائن الوحيد الذى يلتقى بشريكه بطريقة تجعل وجهيهما متقابلان . لأن الوجه هو مرآة النفس . أما في حالة الحيوان فيكون الجماع من الخلف وهذا التغير الحادث في العلاقة الجنسية يعتبر قفزة من قفزات الرقى تسمى بالجنس من مجرد اللقاء الجسدى إلى اللقاء النفسى والمتعة الوجدانية والاشباع العاطفى .

فهل يصل كل الأزواج إلى هذه العلاقة التي فيها الحب والألفة . أم يصل إليها أحد الزوجين بينما يهتم الآخر بالمتعة الجسدية فقط؟ إن درجة الحب بين الزوجين تصد بلا شك درجة شعبهما في العلاقة الجنسية . تماما

الدافع الجنسي عند الرجل	الدافع الجنسي عند المرأة
- مستمر بنفس المعدل.	- يزداد ويقل شهريا مع زيادة الإفرازات الهرمونية في الجسم فيزيد في فترة التبويض ويقل قرب الحيض.
- مستمر حتى بعد الخامسة والستين.	- يقل بعد سن نهاية التبويض.
- يصل الرجل إلى الإثارة بسرعة.	- تصل المرأة إلى الإثارة بعد فترة أطول من الإعداد والملاطفة.

الإنسانية مثل الاحترام والاعجاب وكلمات الحب والتقدير والشكر والمشاركة المتبادلة .

و - السعادة الزوجية والزمن :

السعادة الزوجية مثل النهر أحياناً يفتر وأحياناً يفور ، يتدفق ثم يهدأ ، يتعكر ولكنه يصفو ، يسير للأمام وهو يحمل معه كثيراً من المكونات ، ويصنّب في محيط أيدى ، وينعطف مساره ويضيق ويتسع بلا حدود ويهدأ في استقرار .

هذا الوصف الأدبي للسعادة يساعدنا ألا نياس عندما تخنقى شمسها خلف الحجاب . ولكن هناك أيضاً دراسات علمية تبين الأوقات التي يشعر فيها معظم الأزواج بالسعادة ، والأوقات التي يجدونها صعبة مملة . كذلك فإن الدراسات تثبت إختلاف فترات السعادة عند المرأة عنها عند الرجل بإختلاف فترات العمر ومهام الحياة .

فقد أثبتت إحصائيات لونثال وتشيريبوجا Lowenthal and Chiriboga (١٩٧٢) أن الناس في منتصف العمر يكونون سعداء معظم الوقت سواء كانوا رجالاً أم نساء . أما الرجال فكانوا أكثر سعادة من النساء في هذه الفترة ، وكانت النسوة أقل سعادة ، بسبب الضغط الواقع عليهن بسبب تربية الأطفال وخاصة

الدافع الجنسي عند الرجل	الدافع الجنسي عند المرأة
- حين يصل الرجل إلى قمة اللقاء الجنسي يبدأ مباشرة ويتميز بفترة جمود .	- بعد الإشباع الجنسي تحتاج المرأة إلى مزيد من الملاطفة ولا تهدأ جسمانياً إلا بعد فترة وقد تحتاج إلى تكرار العمل الجنسي .

والسعادة الجنسية تتعلق بمشكلات مثل سرعة القذف عند الرجل ، وإختلاف الإيقاع الجنسي ، وعدم وعى الرجل بفسولوجية المرأة أو العكس . فالرجل الذي لا يلاطف زوجته بل يستغرق في النوم بسرعة بعد اللقاء الجنسي يحرمها من متعة الوصول إلى الإسترخاء التدريجي ، ويشعرها بأنها تركت وحيدة بعد أن أشبع هو رغبتة . والمرأة التي لا تراعى أحتياج زوجها وتكتفى باللقاء الجنسي في الأوقات التي ترغب هي فيها ذلك في فترة التبويض ، تحرمه من المشاركة العاطفية وتتجاهل ، عن وعى أو غير وعى ، إيقاعه البيولوجي .

والخلاصة : أن السعادة الجنسية تفاهم وتجاوب وعطاء على الشريكين أن يصلا إليه مع الزمن ، ولا يفقدها وسط زحام ومشكلات الحياة ، كذلك فإن اللقاء الجنسي ، إذا أراد له الزوجان أن يحقق لهما السعادة المشتركة ، ينبغي أن يكون محاطاً بكم كبير من المشاعر

تطبيقات دينية

لا تغرب الشمس على غيظكم
كيفية علاج الصراعات



الصراع هو

أى نزاع بين شخصين قريبين لا يستطيعا أن يبتعدا . مثال ذلك إذا تنازع شريكان تجمعهما علاقة في العمل أو رأس المال فإنه يمكنهما فض هذه الشركة ، ولكن إذا حدث الصراع بين أفراد الأسرة الواحدة كالزوج والزوجة أو الأم وأبنتها فإن الصراع يدوم لأن على الطرفين البقاء معاً .

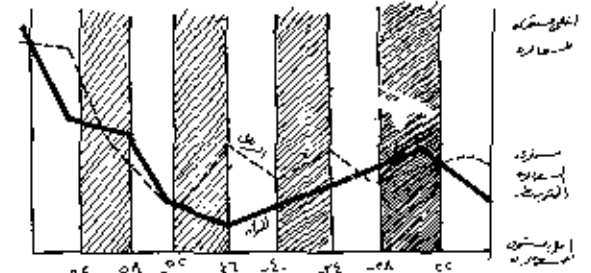
إن أفضل طريقة لحمل الصراع هو مواجهته برفق ، ولكن ليس كل الناس يكونون على استعداد لعمل هذا .

« ماذا يفعل الناس إزاء الصراع ؟ »

١ - الإنكار : وهو يشبه وضع الأتربة

المراهقين منهم ، وكان الرجال في أقل درجة للسعادة في سن الشباب حيث مشاكل العمل والمال .

أما أبحاث شامى Sheehy ١٩٨١ فقد تمت على ٤٥ ألف امرأة ورجل من قراءة مجلة عملية رد بوك Red Book وقد بينت الأبحاث بوضوح أن السعادة تقل من سن ٤٥ - ٥٠ عند الرجال والنساء ثم تزداد بعد ذلك . والشكل التالي يبين السعادة عند الرجل في مراحل من العمر إلى الكبر .



استفتاء حقل السعادة الزوجية
تقارير عن شامى Sheehy ١٩٨١

الأمس ، أما من يطلب عداء أو عزلة فإنه يكرر جملة كهذه : «أنت دائماً هكذا !! ولن تتغير إطلاقاً» .

تحت السجادة ، فإنه لا ينتهي المشكلة بل يجعلها تستمر .

٢ - التحويل : وذلك بنقل المشكلة إلى طرف ثالث ، فربئس العمل يزج الموظف ، وهو بالتالي ينتهر زوجته ، والزوجة تعنف الأولاد ، والأولاد يتعاركون مع الجيران وهكذا .

(٣) ناقش أمراً واحداً :
ناقش أمراً واحداً الذي هو محور الصراع . لا تذكر أموراً كثيرة متداخلة لتدافع عن نفسك أو تهاجم شريكك .

٣ - التهرب : وذلك بالإنشغال الزائد في العمل ، أو الصمت التام أو الإمتناع عن المناقشة .

(٤) ابدأ بشيء إيجابي :
فهذا يجعل المواجهة أكثر سلاسة .

٤ - الإعزاز : وذلك بتبرير الغضب بعدم التفهم مثلاً ، أو وجود صعوبة على الشخص من نوع مواجهة حقيقية المشكلة .
وفيما يلي نقدم بعض النصائح للمواجهة الفعالة للصراع :

(٥) استعمل التفسير (أنا) في حديثك ولا تكرر (أنت) كثيراً :

عبر عن مشاعرك دون أن تهاجم شريكك ، فمن الأفضل أن تقول : «إنني غاضب جداً لأن هزين لأذني أنتعب ووششني لأوفر لك الحياة المريحة دون تقدير » فهذا أفضل من أن تقول لزوجتك : «إنك خرجت لرون أن تستأذني مني »
وقر : «أنت أنزعج من أشجار» بدلاً من «إنك دائماً عالية الصوت ومزعجة» .

(٦) اختر الوقت المناسب والمكان المناسب :

في تلك وقتاً يكون فيه الطرف الآخر هادئاً ولا يكون أنت مستحكماً في ذاتك . كذلك يجب اختيار المكان الهادئ والهادئ من سمع الأهلان

(٦) لا تحلل أو تنقد صفات أو شخصية شريكك : تحدث عن السلوك ولا تتحدث عن الشخصية . كأن تقول مثلاً : «أنت بجميل لأن ثلث الملابس مكدت على الأرض » فهذا أفضل من أن تقول لشريكك أو شريكك : «أنت

(٧) تذكر فيما يحدث (هنا والآن) :
أولاً لا تحسود إلى مشاكلك الأمس ، ولا تكرر ما تمالئ به من الحب والغيرة بينك

أقصى عمرى مع امرأة غير منظمة ؟ « كذلك لا
تنتقد شريكك فى أى شئ يكون هو حساس له
مثل نقص الجمال أو نقص التعليم.

(٧) لا ترد الهجمة بهجمة مماثلة : حين
تشكو زوجتك من شئ وهى على حق ربما تقول
: « أنت أيضاً كذا وكذا ... ألا تذكر ما فعلته
حين... »

(٨) تجنب قراءة أفكار شريكك : ولا
تنتقد نوافعه ، فالموضوع ليس السبب وراء
السلوك ولكن السلوك ذاته . فليس من حقنا أن
نحاجج الآخرين فى نوافعهم .

(٩) تعامل مع النزاع بسرعة : لا تؤجل
المواجهة ، لأنه من الممكن أن تختبئ المشاعر ،
وخصوصاً الشعور بالضيق والإستياء . ولكنها
تبقى موجودة ولا بد أن يعبر عنها بطريقة أو
بأخرى . فإن لم تكن طريقة التعبير صريحة
وواضحة فسيعبر عنها بطريقة غير صريحة
وغير مباشرة .

(١٠) حاول التعبير عن مشاعرك بطريقة
سليمة : يفيد التعبير عن المشاعر كثيراً أثناء
حل نزاع إذا كان حجم المشاعر متناسباً مع
حجم النزاع أو المشكلة . ويجب تجنب
الإتفجارات غير المحسوبة فى التعبير عن

المشاعر لتأثيرها الهدام . تجنب الإهانات
والخصام .

(١١) لا تحاول أن تكسب : لأنه حين
يكسب واحد يخسر الآخر ، وعندما يخسر
أحدكما تعود الخسارة على كلاكما . ففى
الزواج بصفة خاصة لا بد من البحث عن
الحلول المشتركة التى يشعر بعدها الطرفين أنه
كاسب .

(١٢) ضع حدوداً : فهناك حدود لا بد
أن يقف عندها الشجار حتى لا يخرج أحدكما
الآخر أو يؤذى مشاعره . تجنب ما يسبب هذا
بأى ثمن ، فإذا إستخدم أحدكما أحد العبارات
التى تؤذى شعور أو كرامة الطرف الآخر ،
فعلى شريكه أن ينبهه إليها فوراً .

(١٣) تجنب عمل سندويشات : وذلك
بإدخال طرف ثالث فى المنتصف مثل طفل أو
قريب ، وتوجيه الحديث له ، لكن المقصود
توجيه حديث غير مباشر للشريك ، أو جعل
طرف ثالث ضحية للغضب .

(١٤) نبه شريكك إذا كسر أحد القواعد
المتفق عليها : وذلك حتى تظل خلفية الإحترام
والنظام سائدة فى حياتكما عليك إذا كسر
الشريك أحد القواعد المتفق عليها بينكما

مشكلة لها حل

١ - أزمة منتصف العمر

يتمتع الأستاذ (نادر) بمكان مرموق في المجتمع وقد زاده الشعر الأبيض على جانبي رأسه بعد الأربعين جمالاً .

وهو متوقد الذكاء طلو المعشر ، اجتماعي ، يتميز بخفة الظل وسرعة البديهة ، وهو مجامل إلى أبعد حد ، ولكنه حازم مدقق في عمله ومواعيده وتصرفاته .

نادر غير سعيد مائة بالمائة في زواجه ، ولكنه متكيف وهو يحب ويحترم زوجته ، وهو يعتقد أنها أم ممتازة رغم أنها زوجة عادية فهي كثيراً ما تهمل الاهتمام بنورها نحوه أو الاستماع إلى خلجات قلبه أو متاعبه في العمل . يلتفت حول نادر مجموعة من النساء العاملات اللواتي يعجبن بأدائه واتزانه ونجاحه .

نادر يشعر بصراع شديد عندما يعقد مقارنات بين زوجته وبين هذا الجنس اللطيف الذكي الذي يحيط به كالفراش حول الضوء . في أحد الأيام حاول نادر أن يجرب حظه في عمل علاقة (عابرة) خارج الزواج ، وهو يقول أن هذا ينشئ عنده بعض التوازن النفسي ، ولكنه يشعر بعدها بالندم والرغبة في الإبقاء على سمعته ، وزواجه .

يسمى بعض الدارسون مايشعر به الرجل من مشاعر عدم استقرار في الأربعين بأزمة منتصف العمر .

الرأي والرأي الآخر :

وقد رأى البعض أن كل الرجال يمرون حتما بهذه الأزمة لأسباب نذكر منها :

١ - إحساس بتقدم السن .
٢ - إحساس متزايد بقلّة الوقت المتبقي من العمر .

٣ - حيرة واضطراب بسبب الرغبة في تقييم النفس وإنجازات الماضي .

٤ - إحساس بنقص نسبي في الطاقة الجسدية .

٥ - صراع بين القيم المثالية والواقع العلمي .

ولكي يدلل على هذه المشاعر قام بينو ورولنز وفيلدمان Pino Rollins & Feldm (١٩٧٠) بإبداء الملاحظات العملية الآتية :

أ - تزداد نسبة دخول المستشفى النفسية بعد الأربعين .

ب - يلجأ نسبة أكبر من البالغين إلى إدمان الخمر في هذا السن .

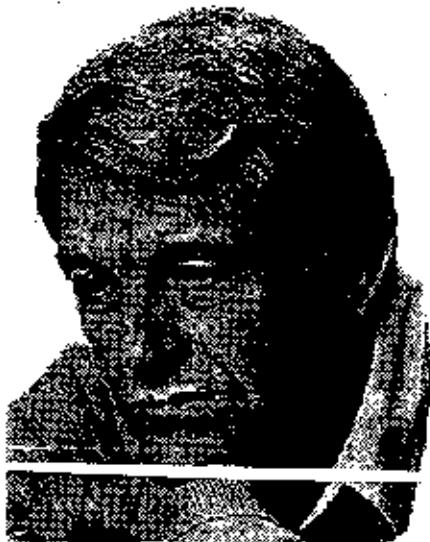
ج - يعاني عدد أكبر من الناس من أعراض عضوية تدل على التوتر العصبي مثل ارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة وأمراض القلب في هذا السن .

٢ - لا يشعر معظم الرجال بوجود هذه الأزمة.

٣ - يرجع السبب في ذلك أن هذه الأزمة تكون لا شعورية في معظم الأحيان ، وأن الرجل لا يعترف بها بسهولة ، وينكر مشاعره الدقيقة لكي يؤكد نجاحه وسعادته وإنجازاته .

وفي رأينا أنه عند بعض الناس تجد أن هذه الأزمة واضحة تمام الوضوح بينما يعبر العديد من الرجال في هذه المرحلة دون إضطراب ملحوظ.

كذلك ينبغي أن نتذكر أن كلمة أزمة لا تعنى بالدرجة الأولى كارثة أو عاصفة ، بل هي مجرد احساس بعدم الراحة قد يدفع الإنسان إلى الامام لا إلى الوراء .



د - تزداد نسبة حوادث الانتحار بطريقة مفاجئة بعد الأربعين ، ففي أمريكا ينتحر ١٥٠ شخصاً من كل مائة ألف مواطن في السن من ٤٠ - ٦٠ سنة ، وهي ٣ أضعاف نسبة الانتحار في السن بين ١٥ - ٤٠ سنة .

هـ - يلجأ إلى الطلاق في المجتمع الأمريكي وحده ١٠٠,٠٠٠ رجل كل عام بحسب دراسة برادبرى ١٩٧٥ Bradbury

ولكن البعض الآخر من الدراسين يجد أن فترة منتصف العمر ليست بالضرورة فترة توتر أو اضطراب عند الرجال ودليلهم على ذلك :

أ- ما يبديه معظم الرجال عند الاستفتاء عن مشاعر الرضى عن النفس والسعادة .

ب- زيادة نسبة الإنتحار والامراض العقلية ظاهرة تزداد مع السن ولا تعلق فقط في سن الأربعين ، والدليل على ذلك أنها لا تقل مرة أخرى في الخمسينات.

ج - يزداد الرجال في هذه السن واقعيه ورقة واجتماعية. وهكذا ترى الرأى والرأى الآخر .

ولكن أصحاب الرأى الأول الذين يؤكدون حدوث أزمة منتصف العمر عند الرجال يطلون التعارض هكذا :

١ - تدل الأدلة الإكلينيكية (التجريبية) على وجود أزمة منتصف العمر .

٢ - المرأة وسن اليأس

في اللغة الإنجليزية تسمى هذه الفترة في اللغة العربية فيطلق عليها سن اليأس! ولعل المقصود بهذه التسمية الغربية فقدان القدرة على الإنجاب بسبب نهاية التبويض .

ويشعر عدد من النساء ببعض التوتر وعدم الراحة في هذه الفترة ، ولكن الكثير منهن أيضاً يعبرن هذا التغير الهرموني دون توتر ، بل أنهن يظهرن في قمة نشاطهن وسعادتهن .

ويرى بعض الباحثين أن المرأة في العشرينات هي التي تنظر إلى سن اليأس بشئ من التخوف وتظن أن الحياة في هذه السن مليئة بالمشاعر السلبية أما النساء اللواتي يعشن من هذا العمر فعلاً فإنهن يستطعن التكيف بسهولة لهذا التغير المريح .

٣ - مشكلة وفاة الوالدين

يحدث في الفترة بين الأربعين والخمسين أن أحد أو كلا الوالدين ينتقل إلى العالم الآخر - مما يسبب الحزن والتوتر للزوجين والإحساس بفقدان كنز عزيز لديهم . كذلك فإن العناية بالوالدين الكبار وقت مرضهم أو عجزهم قد يشكل عبئاً على الأسرة الصغيرة يصعب حمله وسط مشكلات الحياة الأخرى .

٤ - مشكلة التعامل مع المراهقين

أما تربية المراهقين فهي أيضاً تشكل عبئاً على الوالدين عبر عنه معظم الأزواج في إستطلاع الآراء - ولكن هذه الدراسة التي تمت في المجتمع الغربي قد تكون غير منطبقة على واقعنا الشرقي . لأن المراهقين في الغرب عادة ما يتركون المنزل في سن مبكرة ، ويتعرضون لمشكلات الجنس والإنضمام إلى العصابات والإدمان والإنتحار بطريقة أخطر . كذلك كثير ما يتمرد المراهقين على السلطة الوالدية بطريقة غير موجودة في الشرق .

علامات التوتر في نهاية الخصوبة	علامات السعادة في نهاية الخصوبة
- التغيرات الجسمية مثل إحمرار مفاجئ للوجه وعرق وإحساس بالسخونة Hot Flushes.	- ارتياح المرأة من آثار الحوض وسانا ، مناسبات تحديد النسل.
- زيادة وزن المرأة وما يصاحبه من التوتر .	- إحساس المرأة في هذا السن بتزايد دورها ومكانتها وخبرتها وقوة شخصيتها رغم نقص جاذبيتها .
- قلق المرأة بسبب تغيرات الوجه مثل التجاعيد والشعر الأبيض .	- إحساس المرأة بتغير دورها من مجرد مصنع للأطفال إلى إنسانة تستطيع أن تحيا لنفسها والمجتمع الأكبر .

هل هناك حلول ؟

والآن دعنا نفكر معاً في بعض الحلول لهذه المشاكل الأربعة قبل دراسة المشكلة الخاصة بالتفصيل :

١ - لكن يتجنب الرجل أزمة منتصف العمر أو يعبرها عليه أن ...

٢ - على الزوجة إذا شعرت بأن زوجها يمر بأزمة منتصف العمر أن ...

٣ - لكي تستعد المرأة حسناً لمتاعب نهاية الخصوبة عليها أن ...

٤ - على الزوج أن يساعد المرأة للتغلب على هذه المتاعب بأن ...

٥ - نور الإيمان في مساندة الأسرة عند وفاة الوالدين ويتلخص في ...

٦ - أفضل الطرق لكي يتجنب الوالدين الصراع مع أبنائهم المراهقين هي ...

٥ - تحديات السنة الأولى للزواج :

يختلف الناس عن بعضهم في أن الضغوط والخلافات في السنة الأولى للزواج قد تكون أكبر حجماً بالنسبة للبعض من السعادة المفروضة ، فتكون السنة الأولى هي سنة الخلاف الذي تجاوزه الشريكان أمكنهما هذا من أن يكملتا مسيرة الحياة . وعند البعض الآخر قد تحدث المفاجئة ، فالحياة التي ظننا هناءً أو عسلاً قد يتضح أنها سلسلة من الصواجز التي يجب قفزها أو التضحيات التي

يجب عملها . وليس هناك حل سوى الوقاية المسبقة بتوعية الخطيبين ، والمعالجة السريعة للمشكلات ، مع المحاولة من جانب الأخصائيين على تنمية قدرة الشريكين على حل مشكلاتهما وتجاوز خلافاتهما بأنفسهما بأقل تدخل ممكن

ولنتساءل الآن لماذا تحدث الخلافات في الفترة الأولى من الزواج ؟ ونستطيع أن نجيب بتحديد أربعة مجالات تسبب الإحتمالك .

١ - صعوبات بسبب إختلال الغرض الأصلي من الزواج	١ - صعوبات بسبب المعيشة المشتركة
٢ - صعوبات ناشئة من الإرتباط الزوجي كرياضة مدى الحياة	٤ - انصعوبات في التعامل مع الأهل

أولاً : إضطرابات ناتجة من إختلال

الغرض الأصلي من الزواج :

إن معظم المشكلات في هذه الفترة الأولى من الزواج تعود بنا إلى الخلف إلى فترة ما قبل الزواج نفسه ، وقد يكون الظل بسبب إستفاد الغرض من الزواج نفسه : كمن يتزوج لأجل المال أو الميراث أو شرف النسب ، وبعد الإرتباط يصبح الزواج نفسه عبئاً ثقيلاً على

الزوجين الذين ارتبطا بدوافع أخرى تعتبر في هذه الحالة دوافع المصلحة المتبادلة .

ولكن هناك أغراض أخرى من الزواج لا تبدو مثل تلك التي ذكرناها ، ومع ذلك فهي أغراض جانبية لا تدوم طويلاً ، وسرعان ما ينكشف ضعفها وعدم قدرتها على ربط القلوب .

وفيما يلي بعض أغراض الزواج والتي تعد أكثر إنتشاراً :

والإستقرار النفسى كلما كان مستقبلاً الزواج أكثر سعادة .

أما الأهداف الباقية فهي - وإن لم تكن خاطئة - فهي مؤقتة وتزول بزوال الحاجة إليها ، ويلاحظ أن الهدف الأخير يميل إلى أن يكون شفقة أكثر منه حباً حقيقياً .

ولهذا فمن المهم للخطيبين والمتزوجين حديثاً مراجعة أنفسهما في صراحة لتحديد أهداف الزواج التي تمثل الأولوية لكل منهما .

ثانياً : عقبات ناشئة بسبب طبيعة

الإرتباط الزوجي في المسيحية :

هناك بعض الصعوبات التي تنشأ بسبب طبيعة الزواج ، وهذه يمكن تلخيصها في النقاط التالية :

(١) الإرتباط : فالزواج إلتزام قد يشعر معه أحد الشريكين أنه قد حوصر بلا رجعة ، أو أنه دخل المصيدة ، فيبدأ الشجار كرد فعل أو رغبة في التمرد على الإرتباط الذي حدث ، وتزداد دائرة العنف في كل مرة يشعر فيها الشريكان - كليهما أو أحدهما - بخيبة الأمل مع عدم القدرة على الفكك .

(٢) رفع الكلفة : تعدد مراسم الزواج إيذاناً برفع الكلفة والتكلف في السلوك ، فكثير ما يتصرف الخطيبان بلباقة وحساسية لشعور

* الحب	* الإرتباط
* الشركة	* الحماية من الخطأ
* الخروج عن العزلة	* هي سنة الحياة
* الإستقرار النفسى	* هي رغبة الأهل
	* لا بد منه قبل السفر أو الهجرة أو الجيش
	* الزواج استقرار مالي واجتماعي
	* هو رغبة الشريك الأخر الذي أشعر بواجب الإرتباط به

ويلاحظ القارئ أنه كلما زاد الثقل الذي يعطيه الشريكين للأهداف في العمود الأول ، كالحب والشركة والخروج عن العزلة

الزواج قد يسبب لأحد الطرفين وخاصة للمرأة تشويشاً أو إختلاطاً لا يخلو من الحرج والقلق ، بل وأحياناً الصد وريود الفعل المعاكسة ، ولعل السبب في هذا يرجع جزئياً إلى نقص في الثقافة الجنسية والتوجيه الأسرى قبل الزواج ، بشكل يجعل الشريكين يقفزا قفزة كبيرة في يوم الزواج في علاقتهما .

ثالثاً: صعوبات تنشأ من المعيشة

المشتركة

بخلاف فترة الخطوبة فإن الزوجين يعيشان سوياً طوال الوقت ، فهما لذلك يحتاجان لمجموعة كاملة من الإتفاقات الصغيرة التي تلزم أى طرفين يعيشان حياة مشتركة . فبيت المطالبات المفتربات - على سبيل المثال - يحتاج إلى قوانين بعضها مكتوب ، ولكن معظمها غير مكتوب لتنظيم حياة الزوجيات المشتركة ، وبخصوص الزوجين فإن عليهما أن يتعاملا مع الفروق الكبيرة والصغيرة بين شخصيتهما وآرائهما وطباعهما . مثال ذلك أن على أن الطرفين (الزوجين) حل عدد لا نهائى من الأسئلة - بعضها يمكن التنبؤ به قبل الزواج ، وبعضها يصعب التنبؤ به . مثال ذلك : ما هو حق أحد الطرفين في الحكم على أصدقاء الطرف الآخر؟ ولكن هناك مئات الأسئلة التي قد تنبؤ تافهة أو صغيرة مثل من سيقوم بكي الملابس وتطبيقها ؟ وهل يترك

بعضهما البعض ، وحتى إذا كان هناك جانباً من العنف أو الخطأ في حياة أحد الخطيبين فهو يسيطر عليه ويمنعه ، فالشاب الذي يحاول الإمتناع عن التدخين ليرضى خطيبته لا يكذب ، وكذلك الفتاه التي تتجمل ، وهذا مسموح به . ولكن الإحتفاظ بالكمال - وخاصة بعد الزواج - أمر عسير ، وعلى كل طرف أن يتوقع النقائص والضعفات تطل برأسها في تصرفات الطرف الآخر من حين لآخر كذلك عليه أحياناً أن يقبلها قبل أن يطلب غيرها .

والآن وقد إرتبط الشريكان برباط الزواج الذى يعقيهما من التكاف فقد يشعرا أنهما أصبحا أحراراً لكى يتصرفا « على طبيعتهما » وبلا رتوش وهذا قد يسبب مفاجأة غير سارة للطرف الآخر الذى إعتاد على الرقة والمجاملة ، وقد يصاب بخيبة أمل في النهاية مع حصر نفسى وعدم قدرة على الفكك ، ويبدأ هو أيضاً بالتصرف بحرية وينون حكمة .

(٣) الخجل : أضف لنا سبق أنه بعد سر الزيجة يصبح الزوجين في حل للإقتراب من بعضهما بألفة ومحبة أكبر بلا عائق . وعادة ما يسبب هذا الشعور سروراً غامراً لا يخلو من الرهبة والخوف والحياء . ولكن في بعض الأحيان - وبالأذات في المجتمع المحافظ أو المتدين - يحدث أن الإقتراب المفاجئ بعد

النور مضاء أم لا أثناء النوم؟ وغيرها .

ولكن إذا تأملنا قليلاً نجد أن مجموعة آراء أحد الأطراف - الزوج أو الزوجة - عن الزواج التي استقاهما من بيئته وأسرته ونشأته قد تختلف بيناً عن مجموعة من آراء الطرف الآخر . ولنعط مثال ذلك:

* مفاهيم الزوج (أو الزوجة) عن الزواج	* مفاهيم الطرف الآخر
١ - الرجل رأس المرأة .	١ - المرأة حجرة في قراراتها .
٢ - يجب علي الرجل الإهتمام بالأمور المنزلية .	٢ - المنزل من تخصص الزوجة .
٣ - مرتب المرأة ملك لها كله أو جزء منه .	٣ - يجب التعاون في الإنفاق .
٤ - الزواج بداية الإنفصال عن الأهل .	٤ - من الخطأ أن تتغير علاقتنا بالأهل بعد الزواج .

واليك هذا التدريب الذي يفيد الشريكين في معرفة مجموعة كبيرة من الفروق التي تحدث بسبب نشأة كل منهما في أسرة مختلفة . يستطيع كل من الشريكين الإجابة على هذا التدريب بمفرده ، ثم يجتمعا ليعرفا نقاط الإختلاف والإتفاق في نشأتهم :

إختر الرقم المناسب: من ١-٥ والذي يعبر على درجة إنطباق الصفة التي في العمود الأيمن (١) أو الأيسر (٥) على حياتك الأسرية قبل الزواج :

١ - مفاهيم وعادات الأسرة :

- كان لدينا الإهتمام الكافي بالصحة - لم يكن لدينا الإهتمام الكافي بالصحة

٥٤٣٢١

- كنا دائماً نصل في ميعادنا مبكراً

٥٤٣٢١

- كنا نرتب أسرتنا بعد إستيقاظنا

٥٤٣٢١

- كنا نغسل الأطباق بعد كل وجبة

٥٤٣٢١

- كنا قليلاً ما نشاهد التلفزيون

٥٤٣٢١

- كان والداي إيجابيين ومتفهمين لمناقشته

٥٤٣٢١

- كان والداي كان سلبيين ولمناقشته

٥٤٣٢١

- لم يكن أبي يفرق بين إثنين مختلفين الجنس

٥٤٣٢١

- كانت أمي تقدر بشكل إيجابي الرجل ودوره في المجتمع

٥٤٣٢١

- كان أبي يساعد أمي في أعمال المنزل

٥٤٣٢١

- كان أبي لم يساعد أمي في أعمال المنزل لإعتقاده أنها أعمال المرأة

٥٤٣٢١

- في منزلنا كثيراً ما - لم نحاول أبداً الخروج .
يأتي لنا ضيوف من المنزل أو إستقبال ضيوف
وأصدقاء كما أننا كنا نشارك في مناسبات الكنيسة والجمع
الختلنة

٥٤٣٢١

- التقدير والمدح كانا - قليلاً ما كنا نعطي بعض
يعطيان بغنى في عائلي التقدير أو المدح في بيتنا

٥٤٣٢١

ب - إتجاه العواطف

- كان والدي يظهران - لم يعبر أبى أو أمى أبداً
العواطف والحب كل عن مشاعر أى منهما
منهما تجاه الآخر بلا تجاه الآخر
تعنع

٥٤٣٢١

- عندما كنت طفلاً - لم يعبر أبى وأمى عن
تعامل محى أبى وأمى أية مشاعر أو حب تجاهى
برفق وأحاطانى بالحب كطفل صغير
والغنى العاطفى

٥٤٣٢١

- كان والدى يشجعان - كان أبواى كثيراً النقد
شعورى بأهمية ذاتى عن وتسيب هذا فى صورة
طريق المدح والتشجيع سلبية لأهميتى فى الحياة

٥٤٣٢١

- فى الأزمان العائلية - فى أى أزمة عائلية كان
كان أعضاء الأسرة يظهر أفراد الأسرة عدم
يسانء كل منهم الآخر اهتمام وكانوا غير
باهتمام وصبر متكافئين وعنوانيين

٥٤٣٢١

- كنا كلنا فى العائلة - لم تكن قريبين أوغالباً ما
قريبين من بعضنا وكنا كان لكل منا أسرار
تشارك الموضوعات الشخصية
الشخصية مع بعضنا البعض

٥٤٣٢١

ج- طرق الإتصال العائلى

- كنا تشارك الرأى مع - كان هناك الكثير من
بعضنا البعض بحرية الموضوعات التى لم
وصراحة يصرح لنا بمناقشتها فى
الأسرة

٥٤٣٢١

- كان هناك إستعداد - لم يحاول أبى وأمى
بين أبى وأمى ليستمع النقاش أو الاستماع كل
كل منهما للآخر حتى إرادتهما ورغبتهما
لفعل هذا

٥٤٣٢١

- كان جو أسرتنا يتميز - كان جو أسرتنا فى
بالسعادة والسلام عصبية دائمة

٥٤٣٢١

- كنا دائماً نحل أى - مشاكلنا العائلية كانت
خلاقات عائلية بمجرد تسير فى طريق مسدود
ظهورها مع أنه قد يل أحياناً كنا نتعامل
يحدث بعض التوتر معها بطريقة تزيد من
التوتر فى المنزل

٥٤٣٢١

- لم يعارض والدى - كان أبواى يحاولان
الحرية فى إظهار مافى إخفاء وإنكار أو عدم
داخلنا من مشاعر مثل تشجيع التعبير عن
النضب أو الحزن بل مشاعرنا المختلفة
وشجعوا هذا

٥٤٣٢١

- أسلوب التشجيع والتعزيم كان دائماً أسلوب عائلتنا .

- في عائلتنا كثير ما استخدمنا أسلوب النقد والسخرية المؤلمة أو الإحتقار الذي يسبب جروح نفسية

٥٤٣٢١

- كان لأبي وأمي دور رئيسي في المناقشات العائلية - لم يحب أبي النقاش وترك أمي وحدها لتقوم بكل المناقشات

٥٤٣٢١

- كان من حق أي فرد البكاء وعندها ينال المساندة من جميع أفراد العائلة - لم يحدث أن بكى أحد أفراد أسرتنا وإن حدث فسرعان ، ما يوقف البكاء

٥٤٣٢١

د - طرق استخدام السلطة

- كانت القرارات مشتركة بين أبي وأمي وهذا أدى لشعورنا بأننا شركاء في كل القرارات بيننا الطرفين يضع الأخر ما عليه إلا وقضها أو الإنعان إليها

٥٤٣٢١

- أسلوب التأييد أو التهذيب كان موجوداً بحزم ولكن أيضاً بمحبة غير موجود على الإطلاق وعطف

٥٤٣٢١

- شجع والدائي في الاستقلال والاعتماد على النفس بالسماح لي بصنع قراراتي .

٥٤٣٢١

- كانت القيادة الحقيقية في البيت لأبي وأمي - كانت القيادة الحقيقية في يد الأبناء الذين صنعوا كل ما يحولهم .

٥٤٣٢١

- كسان أبي وأمي متعاونتان يعملان بروح الفريق - كان أبي وأمي كثيراً ما يصلوان لإظهار النقود الفردي كل منهما على الآخر

٥٤٣٢١

- معاملة كل فرد من الأسرة كانت عادلة ومتساوية - كان لكل من أبي وأمي فرد مفضل من العائلة

٥٤٣٢١

- كان أبي هو رأس البيت - كانت أمي هي التي تدير المنزل

٥٤٣٢١

- كان أبي وأمي يشجعان ويقبلان الفروق الفردية بين أفراد الأسرة - حاول والدي التحكم في شخصيتي بالنقد الشديد والتوقعات الزائدة

٥٤٣٢١

- كان التعاون دائماً بين أبي وأمي وظهر هذا في توصلهما إلى قرارات صحيحة مشتركة - قليلاً ما كان أبي وأمي يتفقان ولم يحاولا الوصول إلى أي قرارات مشتركة

٥٤٣٢١



رابعاً : مشكلات الزوجين مع الأهل :

ليس من الغريب أن تجد أن معظم القرارات التي يتخذها شريكان حديثا الزواج غالباً ما تأتي متأثرة بعاملين أساسيين :

الأول : ما تعلماه من أسرتهما كل منهما علي إنفراد

الثاني : علاقتهما الحالية (بعد الزواج) بهاتين الأسرتين.

ويمكننا للإيضاح أن نسمي الأسرة الصغيرة المكونة من الزوجين وطفل أو طفلين -إن وجدوا- بالأسرة النووية (نسبة للنواة) أو باختصار (الأسرة) أما العائلة أو الأسرة الممتدة فهي التي نطلق عليها اسم (العائلة) وتشمل الوالدين أو من يقوم مقامهما ، ونستطيع القول أنه لا مفر من تحديد علاقة الأسرة بالعائلة فهي علاقة تترتب عل كل زواج أو مصاهرة.

وهنا يختلف الإنسان عن سائر الحيوانات في أن أفراد المملكة الحيوانية لا يتدخلوا عندما يختار أحد الأبناء شريكه وقت الزواج ، أما في حالة الإنسان فالآباء يشتركان في إختيار الشريك ومباركة المراسيم ، وكذلك في تربية الأحفاد ، فمن الصعب إهمال نورهما .

كيف يمكن تحديد العلاقة بين الأسرة

الصغيرة والعائلة ؟

(١) يبدأ الحل بتحقيق نوع من الإستقلال بين الفتى والفتاة من جانب ، وأسرتهم من جانب آخر قبل الخطوبة . فالخطبة من المفترض فيها أن تكون بين شخصين ناضجين حقاً بالفعل مثل هذا الإنفصال النسبي عن الآخرين.

(٢) وكما أن الزواج عملية « بناء روابط » مستمرة بين الزوجين ، فهناك أيضاً عملية مماثلة يمكن أن نسميها « بناء القواصل » التي تسمح بالحركة الحرة فعظام الفخذ أو الساق لا تتحرك بكفاءة إلا إذا كان فيها مثل هذه الروابط والقواصل معاً .

(٣) علي الزوجين تحديد مناطق النفوذ التي لا تسمح للعائلة التدخل فيها - وهذه العملية يمكن تسميتها « فطام الأهل » فالآباء يحتاجون كما يحتاج الأبناء إلي الفطام ، فإن لم تتم هذه العملية قبل أو أثناء الخطبة فإنها تتفجر مباشرة بعد الزواج .

تدريب

(١) الوصايا العشر للزوجات :

- * ليكن زوجك دائماً أهم شخصاً فى حياتك .
- * إنس أحلامك الخاصة بالزواج المثالى ، واكتفى بحياة زوجية صالحة .
- * إكتشفى إحتياجات ومطالب زوجك الخاصة ، واعلمى على إستيفائها .
- * توقفى عن كل اعتماد على والديك ، وكل تقد لأقرباء زوجك .
- * قومى بالمدح واطهرى التقدير وخاصة وقت المحن ، بدلاً من طلب المدح والتقدير لنفسك .
- * تغلبى على الغيرة وحب الملكية .
- * قابلى زوجك بالتحية والبشاشة والعاطفة بدلاً من مقابلته بالشكوى أو الطلب .
- * انسى كل أمل فى تغيير زوجك عن طريق النقد أو الهجوم ، ولا تتحدثى عن أخطائه أمام الآخرين .
- * الإبتسام والتسامح يحققان لك أضعاف ما تحققه الدموع والصراخ .
- * صلى من أجل الصبر .

(٢) الوصايا العشر للزواج :

- * كن قوياً فى علاقاتك مع زوجتك ، رقيقاً فى الوقت نفسه .
- * قدم المدح الكافى والتشجيع المستمر .
- * حدد مجالات المسئولية .
- * تجنب النقد .
- * تذكر أهمية الأشياء الصغيرة .
- * عليك أن تدرك إحتياج زوجتك للألفة وكيف تجنبها الشعور بالوحدة .
- * إجعل زوجتك تشعر بالأمان .
- * عليك أن تراعى تغيرات مزاجها .
- * تعاون معها بكل جهدك لتدعيم رباطات زواجكما .
- * اكتشف إحتياجات ومطالب زوجتك الخاصة ، وأعمل على إستيفائها .

(٣) الوصايا العشر للمتزوجين :

- * لا تجعل الغضب يملككما معاً في وقت واحد .
- * لا تتبادلا الصراخ ، إلا إذا كان المنزل يحترق .
- * إن كان علي أحدكما أن يكون الفائز في جدال فأجعل قرينك يفوز .
- * إن كان عليك توجيه النقد لقرينك ، فافعل هذا في محبة .
- * لا تحاول استرجاع أخطاء حدثت في الماضي .
- * اهتم العالم كله أفضل من اهتمامك لقرينك .
- * لا تذهب للنوم تاركاً موضوعات معلقة دون حسمها .
- * مرة واحدة - علي الأقل - كل يوم حاول أن تقول كلمة رقيقة لشريك حياتك .
- * عندما تجد نفسك مخطئاً ، فكن دائماً علي استعداد للإعتراف بالخطأ وطلب المعذرة .
- * لكي تنشأ مشاجرة بينكما لا بد أن يكون لها طرفان والطرف المخطئ هو الذي يتكلم كثيراً .

(٤) إستفتاء عن السعادة الزوجية :

- أجب بـ نعم أو لا ثم أعط نفسك درجات كما في نهاية الإستفتاء (يصلح للرجال والنساء)
- ١- هل تجعل زوجتك تشعر برضي عن نفسها ؟
 - ٢- هل تقدر مزايا زوجتك كما تقدر المزايا التي في شخصيتك أنت ؟
 - ٣- هل تنفج أساريرك بسعادة تلقائية - غير متكلفة - عندما تري زوجتك ؟
 - ٤- عندما تترك المنزل لفترة ، هل تشعر زوجتك أنها لا تزال في أمان إذ أنها لا زالت معك وتمتع بصحبتك ؟
 - ٥- هل تستطيع إخبار زوجتك عما تريده بصراحة ووضوح دون استخدامك لطرق ملتوية ؟
 - ٦- عندما تكون زوجتك غاضبة هل تشعر بهذا ؟
 - ٧- هل تقبل زوجتك علي ما هي عليه دون أن يكون لديك أفكار وخططا لتغييرها أو تغيير شيء في شخصيتها ؟
 - ٨- هل تظهر كلماتك اهتمامك الحقيقي بزوجتك ؟
 - ٩- هل تتماشى تصرفاتك وأفعالك مع كلماتك ؟
 - ١٠- هل تشعر برضي نحو زوجتك ، حتي عندما تراها مرتدية ملابس قديمة ؟
 - ١١- هل تقدر بتقييم زوجتك لأصدقائك ومعارفك ؟

- ١٢ - هل تستطيع مشاركة زوجتك لحظات ضعفك أو فشلك أو خيبة أملك ؟
- ١٣ - هل يمكن لزوجتك وصفك بأنك مستمع جيد ؟
- ١٤ - هل تثق في قدرة زوجتك علي حل مشكلاتها بنفسها ؟
- ١٥ - هل يمكنك إخبار زوجتك بأن لديك مشكلة ما وإنك تحتاج لمساعدتها ومساندتها لك ؟
- ١٦ - هل تتخيل عدم قدرتك أن تعيش سعيداً بدون زوجتك ؟
- ١٧ - هل تشجع زوجتك أن تنمي نفسها وشخصيتها كإمرأة ؟
- ١٨ - هل أنت تستطيع أن تتعلم من زوجتك وتقيم وتعي ما تقوله ؟
- ١٩ - هل تشعر زوجتك بسعادة لأنه حدث أن تقابلتما وتزوجتما ؟
- ٢٠ - هل تشعر زوجتك أنها أهم من أي شخص آخر أو شيء آخر في حياتك ؟
- ٢١ - هل يمكنك أن تعرف خمسة مطالب لزوجتك وكيف تسد هذه الإحتياجات بطريقة ماهرة ؟
- ٢٢ - هل تعرف ما تريده زوجتك عندما تكون تحت ضغط عصبي أو موقف محبط ؟
- ٢٣ - عندما تخطئ في حق زوجتك ، وتغضبها ، هل تعترف بأنك كنت مخطئاً وتطلب صفحها ؟
- ٢٤ - هل تخبر زوجتك أنك تحبها ، ولو مرة واحدة في اليوم ؟
- ٢٥ - هل تستطيع زوجتك أن تقول أنك متفهم لتعديلاتها وملحوظاتها ؟
- ٢٦ - هل تستطيع زوجتك أن تقول عنك أنك تحميها ، وإنك تعرف حدود إمكانياتها كإمرأة ؟
- ٢٧ - هل تستطيع زوجتك أن تقول أنك دائماً ما تهتم بمشاعرها وأفكارها في أية مرة تأخذ قراراً هاماً يختص بالعائلة أو بها شخصياً ؟
- ٢٨ - هل تستطيع زوجتك أن تقول إنك تستمتع بلقائنها ومشاركتها خبرات الحياة المختلفة ؟
- ٢٩ - هل تستطيع زوجتك أن تقول أنك مثل أعلى دائماً لها ؟
- ٣٠ - هل تستطيع زوجتك أن تقول أنك تسبب لها متعة عندما تشاركها في شيء ما تعتبره هاماً جداً ؟

- * إذا أُجبت عن ١٠ أسئلة أو أقل بنعم فإن علاقتكما تحتاج إلي إعادة نظر عامة وشاملة .
- * إذا أُجبت علي أكثر من ١٠ أسئلة بنعم فعلاقتكما تحتاج إلي مزيد من التحسن .
- * إذا أُجبت علي ٢٠ سؤال بنعم فإنك تسير في الإتجاه السليم .

لقد علمتني الأيام

التكامل × اليأس

مرحلة الكبر

من ٥٠ سنة فما فوق

هذه الآيات الى أي شيء تشير ؟

- «كنت فتى وقد شخت ولم أر صديقاً تجلى عنه ولا ذرية له تلتمس خيراً»
مز ٢٧ : ٢٥
- «ها أنا معكم كل الأيام إلى انقضاء الدهر آمين» مت ٢٨ : ٢٠
- «لا تزجر شيخاً بل عظه كتاب» اتي ٥ : ١
- «لى اشتهاه أن أنطلق وأكون مع المسيح» في ١ : ٢
- «الآن تطلق عبدك يا سيد بسلام حسب قواك» لو ٢٩ : ٢
- «قليلة وردية كانت أيام سنى حياتى ولم تبلغ إلى أيام سنى حياة آبائى
فى أيام غربتهم» تك ٤٧ : ٩
- «يشبع بالخير عمرك فيتجدد مثل النسر شبابك» مز ١٠٣ : ٥
- «إحصاء أيامنا هكذا علمنا فنؤتى قلب حكمة» مز ٩٠ : ١٢



تطبيقات دينية

- نور الكنيسة نحو الكبار.
- نور الكبار نحو الكنيسة.
- خوف الموت.
- حزن الترميل.
- خدمة الأراميل للأراميل.

مشكلة لها حل

- أزمة العش الفارغ.
- الوصايا العشر للحماة.

تدريب

هذا الفصل يناقش :

صور شخصية عم شكرى

فكر معنا

التكامل مقابل اليأس

يوضح السبب الذى يصل بسببه بعض الكبار إلى الرضى عن النفس نون سواهم

البيئة تساعد الفرد على النمو

الفلسفة كنظام اجتماعى.

مهام النمو بحسب هافيجرست

هل يعود الشباب ؟

التغيرات الجسمية والذهنية والنفسية والاجتماعية عند الكبار.

تطبيقات تربوية

كيف تقوم بنور الجد أو الجدة بكفاءة ؟

- نوادى الكبار.

- هل ندعها تعيش بمفردها ؟



عم شكري

عم شكري موظف بالسكة الحديد وصل إلى المعاش بعد خدمة ٤٠ سنة كموظف حكومي، حصل فيها على احترام وأعجاب رؤسائه ومرؤسيه ، وقد وصل الآن إلى سن السابعة والستين من عمره ، ولكنه لا يزال يشعر بالحياة والنشاط .

وهو يستيقظ الساعة الخامسة صباحاً ليعد قهوته بنفسه ، ويتلو المزامير ، ثم يقوم ببعض الأنشطة المنزلية . وفي الساعة السابعة يوظف أحفاده ليذهبوا إلى المدرسة ، بينما ينزل هو لشراء الجرائد وبعض السنوتشات ، ويتوجه إلى أحد الأصدقاء لقراءتها وتجاذب أطراف الحديث ، ليعود إلى المنزل الساعة العاشرة حيث يستمع إلى الراديو وخاصة نشرة الأخبار ، وهو يشعر بالملل في الصباح فيلجأ إلى النوم قليلاً ولكن نومه لا يزيد عن نصف ساعة . وفي الظهر والمساء يقضى الوقت مع الأسرة ، أو حضور إجتماعات الكنيسة ، أو المشى وإن كان الشتاء يحد حركته كثيراً .

وشكري يعاني من الآلام في الظهر وضعف في الابصار ، ولكن المشى وتناول الأقراص والنظارة تساعد على تجاوز هذه الآلام ، وهو يقول : «أنا أفضل من غيري» .

وملاحظات شكري على تربية الأحفاد ذكية وملاحة ، وإن كانت تتميز بالشدّة والتمسك بالتقاليد ، وهذه الملاحظات لا تعجب أبناؤه في بعض الأحيان ، فيلتزم الصمت مع ابتسامة عريضة ، لأنه لا يريد أن يفرض رأيه على أحد .

وشكري يشمتاق إلى الأولاد والأحفاد ، ويقلق إن لم يسألوا عنه فيسارع بالاتصال بهم أو مراسلتهم ، ولكنهم دائماً يتأخرون في الرد . ويعتقد شكري أن هذه الأيام هي آخر الأيام بسبب الغلاء والحروب وعدم المحبة بين الناس . ويتذكر شكري الأمجاد التي وصل إليها في الماضي ، ولكنه

يذكر أيضاً الألام والتمن الذي دفعه للوصول إلى هذه الأمجاد ، وأكثر ما يقوله ذكرى رحيل زوجته عن هذا العالم منذ عامين ولكنه يقول : « لا بد أننا سنرحل ، وسوف نتقابل عند الرب ».

منذ ستة أشهر خرج شكري لشراء الجرائد ، ولكنه سقط على الأرض فأصيب بكسر في يده اليمنى ، وهو يحتاج الآن لمن يذهب معه إلى بائع الجرائد يومياً حتى لا يتكرر معه ما حدث.

كذلك فهو يحتاج إلى من يساعده في تثبيت رباط العنق وربط الحذاء لحين شفاء يده ، أما إرتداء باقي الملابس فيستطيع أن يقوم به بنفسه . وهو يتحسم حتى تظهر أسنانه التي لا تزال قوية وهو يقول : « لا يقع إلا الشاطر ».





فكر معنا

- كتب الأستاذ عباس محمود العقاد

مقالات عن سيرته الذاتية في الأربعين والخمسين والستين وقد جمعت فيما بعد في كتاب بعنوان (أنا).

حاول الحصول على إحدى النسخ وقراءة فصول عن تغيرات الحياة في فترة الكبر .

- قارن بين رجل في السابعة والستين

وأخر في الخامسة والعشرين من الناحية الجسمية ، والنفسية ، والاجتماعية ، والفكرية ، والروحية.

- قم بعمل مقابلة شخصية مع سيدة في

الستين ، حاول أن تعرف أهم المميزات التي تستمتع بها المرأة في الستين - ما هي العيوب التي يجب أن تتحملها لوصولها لهذا السن ؟

- قم بعمل ندوة تدعو فيها بعض المسنين

لإلقاء حديث بعنوان (خبرات الحياة).

- ما هو شعورك الشخصي نحو المسنين؟
أجب عن هذا السؤال بصراحة.

- لماذا ينظر المجتمع الصناعي للمسنين نظرة تختلف عن المجتمع الزراعي (القروي) لهم ؟

- أكتب صفحة بعنوان : عندما أصل إلى سن الستين ..

حدد فيها طموحاتك وجنول أعمالك اليومي والأسبوعي في هذا السن.

- هل توافق أم لا توافق على هذه العبارة؟

يصل عدد كبير من حكام الملوك ورؤساء الدول إلى الرئاسة في سن متأخرة بسبب كفايتهم وحكمتهم وخيرتهم وثقة الناس بهم .

فهل هو عالم يحكمه الكبار ؟

عطاء متزايد نحو الكنيسة والمجتمع والجنس
البشرى ، فيكون أسرة جديدة وينجب أطفالاً
يتابعون مسيرة الحياة ، وهو يسعى بكل طاقته
أن تكون حياة اولاده أفضل من حياته الخاصة
، ومن حياة والديه ، وبهذا ينمو الجنس
البشرى نحو النمو والتقى .

فإذا وصل إلى ما أراد ، وأدرك ما حاول
إدراكه ، شعر بالرضى والسلام وتكونت عنده
الخبرة والحكمة مع مر الأيام ، فإنه لا يهدأ ولا
يستقر له بال حتى يسعى لنقل هذه الخبرة إلى
الآخرين .



يخرج الطفل إلى الحياة خارج الرحم
ولكن نموه لا يعد مكتملاً بعد ، فهو يحتاج إلى
رعاية الأم وعنايتها كما يحتاج إلى حبتها
وعطفها ، حتى تتولد عنده الثقة الأساسية في
جدوى الحياة . وتعلم الأم عند الإنسان
والحيوان صغارها شيئاً من الاستقلال ، فتدفع
أنثى النسر صغارها خارج العش ولكنها
تسرع لتحملهم على أجنحتها حتى يستطيعوا
أن يتعلموا الطيران . وتعلم أنثى الدب
صغارها مهارة الصيد حتى يستطيعوا أن
يطعموا أنفسهم .

وهكذا تفعل الأم عند الإنسان حين تعلم
صغارها الإستقلال والمبادرة والإنجاز ، وحين
يتم الانفصال النفسى للفتى أو الفتاة عن
أسرته ، أى حين يبدأ البلوغ بحيث يصبح
الطفل رجلاً صغيراً أو امرأة صغيرة أو حين
تنمو عنده هذه الإمكانيّة ، تواجهه أزمة
أخرى:

وهذه الأزمة هي التي أسماها أريكسون
أزمة الهوية . فبيدأ أن يسأل نفسه من أنا ؟
وماذا أريد ؟ وأين هو موقعى من المجتمع
والحياة ؟ ولئن أنتمى ؟ ويعبور هذه المرحلة
مرحلة تحديد الهوية يستطيع الشاب الناشئ
أن يتجاوز ذاته ، فيبحث عن الأصدقاء وعن
شريكة الحياة ، ثم يبدأ فى أن يأخذ نوره فى

التكامل مقابل اليأس

لتحقيق أهداف الإنسان وتماسكه . فالشيخ الذى حقق ذاته مبكراً لا يعانى من هذا الخوف الذى يقود الإنسان إلى اليأس بسبب عدم قدرة الإنسان على المحاولة مرة أخرى لتحقيق النجاح فى الفترة المتبقية . فإن وصل الكبار لهذه المرحلة - وليس الكل يصلون إليها - فإن الموت يفقد شوكته .

و حين عاد أريكسون إلى قاموس وبستر Webster للكلمات وجد تعريفاً لكلمة الثقة Trust فوصفه فى نهاية مقاله عن مراحل النمو . وقد وصف هذا القاموس هذا النمو بطريقة دائرية حتى أن المرحلة الأخيرة تعود بنا إلى المرحلة الأولى : الثقة = الإتكال على سلامة وتماسك شخص آخر ويعلق أريكسون قائلاً :

إن الأطفال الذين لا يخاف شيوخيهم من الموت فقط هم الذين لا يهابون الحياة .

وهو يقصد بهذا رضا الإنسان عن نفسه مرحلة التكامل ، وعلامته عدم الخوف من الموت ، فحينئذ يستطيعون أن يوفروا الأمان لأطفالهم وأحفادهم أما إذا شعر الكبار باليأس فإنه يمتلكهم شعور بأن الحياة مجرد فرصة ضائعة ، كما يشعرون بالوحدة والإنفصال عن العالم ، وأن الإحالة على المعاش قد أفقدتهم الهدف من الحياة . ويصاحب الشعور باليأس

يقول أريكسون : يستمتع بالوصول إلى التكامل فى هذه المرحلة الكبار الذين عبروا بنجاح مرحلة الخصوبة وتربية النشئ ، أو مارسوا العطاء الفكرى أو الروحى ، وقد قاسوا بعض الإحباط الذى يلازم أى عطاء ، كما ذاقوا حلاوة النصر وقت التغلب على تلك العقبات ، كذلك عرفوا كيف يتكيفون مع الهبوط الصادئ فى دخلهم وصحتهم وجمالهم الجسدي .

ويعد أريكسون من الذين درسوا هذه المرحلة وأشاروا إلى عملية الرضا عن النفس التى تصاحب النجاح فيها ، وقد أسماها محبة النفس بطريقة غير ثرجسية . Post - narcissistic Love of Self

ويقصد بهذا رضا الإنسان عن نفسه حين يعتبر نورة حياته - وقد إكتملت - ناقعة ومفيدة ، وهو لذلك مستعد لتكميلها بالخطوة التالية وهى الموت .

أما خوف الكبار الأعظم ، فهو ليس أساساً خوف من الموت بقدر ما هو إحساس زائد بقيمة الحياة ، وعدم كفاية ما تبقى منها

الأحزان والإحباط والندم ووهن العزيمة وخوف الموت أو الرغبة في استعجاله للهروب من الحياة على الهامش بطريقة تتعب الشخص ومن حوله .

أما الفضيلة الإنسانية التي يصل إليها الكبار الذين يجتازون أزمة الشيخوخة بنجاح فهي :

الحكمة Wisdom وقد عرفها أريكسون بأنها تراكم المعرفة - تماسك الخبرة - الفهم الشامل والأحكام المتزنة - كذلك فهي القدرة على تجاوز الحياة التي أوشكت على الإنتهاء ، والإستعداد لنقل خبرة أجيال سابقة إلى أجيال لاحقة ، في مواجهة الموت والفتاء .

ويقصد بذلك أن الكبار قد استطاعوا التغلب على محدودية دورة حياتهم ونهاية الأجل بعد تراثهم إلى الأجيال التالية .

وهكذا ينشغل الكبار بالبحث عن معنى الحياة التي عاشوها ووضعوا أجزاءها معاً .

البيئة تساعد الفرد على النمو

+ الفلسفة (أو المعرفة كنظام اجتماعي) : هناك من الكبار من وصل إلى « المعرفة » باختلاف تخصصاتها وتعمق أبعادها . ومنهم من وصل إلى « الحكمة » وهي القدرة على

تطبيق المعرفة في مجالات الحياة والخبرة ، ومن الحكماء من كان بسيطاً في علمه عميقاً في خبرته .

ويستطيع الكبار أن يصيغوا فلسفة كاملة للحياة ، تجمع العناصر المتناثرة للمعارف المختلفة في توازن ينقص الشباب الوصول إليه ، فللحياة عندهم بعد أن عاشوها معنى ومعنى ، ومنهم من إستطاع صياغة نظام كلي يشمل الحياة السياسية والفكرية والدينية والعملية .

وتساعد البيئة الكبار على تجاوز مشكلة اليأس والركود ، وذلك بتوفير النظام الفكري الذي يوضح فلسفة الحياة ، فيعرفون أن النهاية لا بد أن تأتي بعد البداية ، بل إن كل نهاية سعيدة لا بد لها من بداية : فكما إنتهت الحياة أو أوشكت على النهاية ، وكانت هذه خبرة سعيدة ، فإنه عليهم أن يبدأوا بداية جديدة ما بعد الموت ، دون خوف زائد أو تعلق مرضى بما تبقى من الحياة . وعليهم أن يتقوا في قدرة الجيل التالي على تحمل المسؤولية ودفع عجلة الحياة حيثما يخفى الكبار منها تدريجياً .

ويلاحظ أريكسون أن المجتمع الغربي الذي يمجد النجاح والإنتاج يكون فيه الشيوخ أقل سعادة بالمقارنة بالكبار في الشرق الأدنى .

فهؤلاء الآخرون يصلون إلى حالة من السلام الداخلي والحكمة الغزيرة وعدم الخوف من الموت لتعمقهم في فلسفة الحياة وإهتمامهم بالتأمل فيها . أما الغربيون فيشعرون أنهم قد أصبحوا على الهامش لنقص إنتاجهم وقت الشيخوخة .

فإذا إلتفتنا إلى المتدينين نجدهم مدعون أكثر من الغربيين والشرقيين إلى حياة أكثر شمولية ، يحيط بها المعنى ويهرب منها خوف الموت ، وتسلأها الحكمة النازلة من فوق. وعلى البيئة أن توفر للكبار هذا الإطار الروحي والمعنوي لنضوجهم وتكاملهم ومساعدتهم على تجاوز خوف الموت وتحديد معنى الحياة ، حتى ينتقلوا من قوة إلى قوة في سعى نحو المطلق والأبدية السعيدة ، فتصير حياتهم ذات معنى وموتهم تاج ذى الحياة .

مهام النمو حسب هافيجرست

أما المهام التي يجب على الكبار قرب الستين إنجازها فهي لا تزال عديدة بحسب دراسة هافيجرست منها :

١- الإستعداد والتكيف لتغيرات المعاش ونقص الدخل المادي ، ومحاولة إنجاز بعض الطموح أو ممارسة بعض الهوايات التي لم يكن ممكناً إنجازها أثناء العمل .

٢- تعود الحياة مع الزوجة وحدها بعد زواج أو سفر أو رحيل الأبناء .

٣- الإرتباط بجماعة من نفس العمر وقضاء وقت ممتع سوياً ، أو الانضمام إلى جماعة اجتماعية أو ثقافية أو دينية .

٤ - القيام بالتزامات الحياة العائلية وواجبات السؤال عن الأهل والأحفاد .

٥ - التكيف مع نقص الأهمية ومكانة الفرد في المجتمع حسب نظرة بعض الناس له.

٦ - البحث عن مكان للمعيشة مع الأحفاد أو الزوجة أو في إحدى دور المسنين .

٧ - قبول واقع الضعف الجسدي والتعرض للإصابة بأمراض الشيخوخة .

٨ - تعديل صورة الإنسان عن نفسه وأهميته لدى الله وأمام نفسه وأمام الآخرين على ضوء متغيرات الحياة .

٩ - تقييم رحلة الحياة وإنجازاتها والنجاح والفشل الذي أحاط ببعض مراحلها .

١٠ - العمل على نقل الخبرة وفلسفة الإنسان الشخصية في الحياة للأجيال المقبلة .

١١ - تجاوز صدمة وفاة شريك أو شريكة الحياة أو وفاة أحد الأبناء .

١٢ - تقبل حقيقة الموت كنهاية كل بشر والاستعداد لمقابلة الرب بعد تقييم وتقويم للحياة الروحية .

أولاً : التغيرات الجسدية :

أ - تغيرات في الظهر :

وهي أولى التغيرات التي يلاحظها الإنسان كما يلاحظها الآخرون ، فالكبار يفقدون طبقة الدهن التي تبطن الجلد ، كذلك فإن النسيج الضام الذي تحت الجلد يفقد مرونته ، ويعطى الجلد مظهر التجاعيد التي تملأ الوجه والجسم . كذلك تصبح العينين غائرتين بسبب فقدان الدهون التي حولها .

- أما الشعر الأبيض فهو أيضاً من أهم التغيرات الملحوظة على مظهر الكبار .

- تسقط الأسنان ويضمرك الفك مما يعطى الوجه شكلاً مميزاً .



- تتآكل الغضاريف ويضعف توتر عضلات الظهر التي تثبت العمود الفقري مما يعطى الظهر الإنحناء المعروف ، ويجعل لمسير الكبار طريقة مميزة - يقل حجم العضلات



هل يعود الشباب ؟

يناقش هذا الجزء من دراستنا بعض التغيرات الطبيعية التي تحدث للإنسان في الكبر ، وهي تغيرات وظيفية إذا استتاع المرء التكيف معها تصبح مجرد أسلوب حياة مختلف عن أسلوب حياته في وقت الشباب . وقد يرسم في أذهاننا خطأ أن الشباب هو سن الصحة والحيوية ، وأما الشيخوخة فهي سن المرض والألم . والواقع عكس ذلك فالشيخوخة « تغير » وليس مرضاً . والأمراض التي تصيب الأطفال والشباب لا تقل في خطورتها عن أمراض الكبار . وسوف نلاحظ في الفقرات القادمة أن التغيرات التي تطرأ على الكبار ليست في حد ذاتها معوقة أو مكدة لميائتهم (إذا لم يصاحبها أمراض أخرى) إنما هي تغيرات يفرضها في معظم الأحيان نوع نشاطهم وبيئتهم في الحياة . ويستطيع أن نقسم التغيرات التي تصاحب التقدم في العمر إلى تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية وذهنية .

مقربة، كذلك قد تترسب المياه البيضاء في العدسة فتحدث عتامة (كتراكت).
- يضعف السمع عند الرجال أكثر منه عند النساء .

- ترتفع حدة الصوت كما يصبح الكلام بطيئاً ، مما يعطى الكبار نمطاً مميزاً للحديث .
- تقل الشهية ، وإعل هذا يتمشى مع نقص احتياج الجسم إلى النمو .
- كذلك فإن سقوط الأسنان يقلل من القدرة على الإستمتاع بالطعام .

ج- تغيرات في الأحشاء :

وهي تغيرات تحدث للرتنين والقلب والشرايين والأمعاء والعظام .
- فالقلب يضمر وتترسب فيه صبغة بنية اللون ، ويزيد ترسب الدهون حوله ، مما يقلل إمتصاص عضلة القلب للأوكسوجين . كذلك تقل مرونة الصمامات . وقد يترسب فيها الكالسيوم والكولستيرول وبهذا تقل كفاءة القلب في ضخ الدم فيصل إلى ٧٠ ٪ فقط من كفاءة قلب الشاب ، ولكن هذا التغير ليس خطراً نظراً لنقص حركة الكبار وعدم إحتياجهم إلى كمية الدم التي يحتاجها الشاب وخاصة وقت المجهود العنيف .

- أما الشرايين فتفقد مرونتها وهذا يجعل ضغط الدم يرتفع قليلاً كذلك يحدث ببطء في التئام الجروح ، أما إذا زادت عملية تصلب

ويضمر كما تقل سرعة إنقباضها وإنبساطها ، مما يجعل الحركة بطيئة والإستجابة لردود الفعل متأخرة ، كما يجعل حجم الكبار ووزنهم صغيراً .

- قد ترتعش اليدين عند الحركة وخاصة عند النهاية . فحين يمد الكبار يدهم لتناول الشاي تنتهي حركة من الذراع ببعض الرعشات البطيئة التي لا تؤثر في القدرة على الإمساك بالكوب ، وتعتبر تغيراً طبيعياً (وهذا بعكس مرض الشلل الرعاش الذي تحدث فيه هذه الرعشات عندما يكون العضو ساكناً) .

ب- تغيرات في الحواس :

يؤدى نقص الدهون في الجسم إلى إحساس متزايد بالبرد وعدم تحمل الحرارة المنخفضة .



- يضعف الإبصار نتيجة نقص مرونة عدسة العين وقدرتها على التحدي بسرعة ، ويلزم في معظم الأحيان استخدام نظارة

الشرايين التي تغذى المخ فيحدث فقدان جزئى للذاكرة القريبة مع الاحتفاظ بالذاكرة البعيدة .
- أما الرئتين فيحدث فيها بعض التليف وتقل مرونتها وهذا ينقص كفاءتها إلى ٥٦ ٪ من رئة الشاب .

- أما العظام فيصيبها بعض التخلخل مما يعرضها للإصابة بالكسور بسرعة ويكون هذا التخلخل ملحوظاً أكثر فى النساء منه فى الرجال .

- أما الجهاز الهضمى فيقل فيه إفراز اللعاب والمعدة والأنزيمات ، وقد يسبب هذا عسرا فى الهضم فى حالات ازدياد القلق أو الإضطراب النفسى ، أما فى الحالات العادية فإن هذه الإفرازات تكفى للهضم ، ولكن الكبار يعانون فى كثير من الإصابة بالإمساك نتيجة نقص حركة الأمعاء .

د - تغيرات فى الناحية الجنسية :

رغم استمرار قدرة الكبار على ممارسة العلاقة الزوجية حتى سن بعيد ، إلا إن الرغبة فى ذلك تقل تدريجياً مع العمر . ويساعد على ذلك بعض العوامل الخارجية ، فالبينة تنظر إلى العلاقة الزوجية فى الكبر كشئء لا لزوم له .

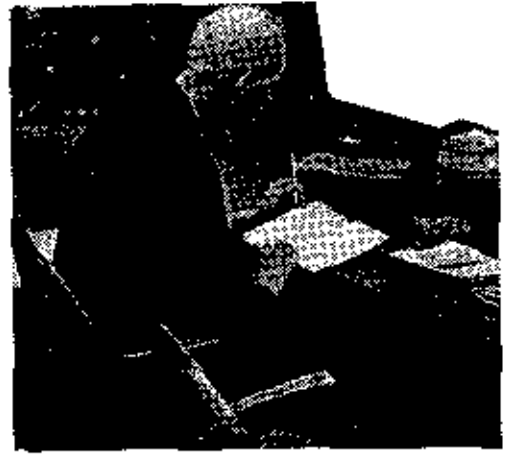
كذلك فإن ظروف معيشة الكبار مع أبنائهم قد لا تتيح لهم الخصوصية اللازمة لممارسة علاقتهما الزوجية فى سن متأخر ، كذلك فإن وفاة الشريكين ينهى ممارسة الجنس

عند الكبار . إلا إن كل هذه الأسباب لا تقع تحت بند العجز الجسمى عن ممارسة هذه الوظيفة . كما أنه يحدث أحياناً بسبب تضخم أو زيادة افرازات البروستاتا عند الرجال أن تزداد الرغبة الجنسية فنسمع عن رجل فى الخامسة والستين يبحث عن زوجة بعد وفاة زوجته . وتعتبر هذه الظاهرة طبيعية بسبب النشاط المتأخر للبروستاتا ، بالإضافة للأسباب النفسية (الشعور بالوحدة) التى سندرسها تحت عنوان التغييرات الإجتماعية فى الشيخوخة .

هـ - تغيرات النوم :

تعتبر التغييرات فى أسلوب النوم من أهم التغييرات التى تؤثر على البرنامج اليومى للكبار ومن حولهم ، وقد يظن خطأ أن الكبار ينامون أقل من الشباب ، كما تجدهم كثيرى الشكوى من ضياع النوم العميق ، أو صعوبة الحصول عليه . ولكن الكبار ينامون فى النهار بعض الأوقات المتقطعة التى تجعل إحتياجهم للنوم المتصل لا يزيد عن خمسة أو ستة ساعات . كذلك فإن درجة التعمق فى النوم تقل مع السن نظراً لعدم الإحتياج إلى هذا النوع من النوم العميق الذى يفرضه المجهود والعنف على جسم الشباب ، وتسبب تغييرات أسلوب النوم بعض المتاعب لدى الكبار ، ولدى نوبيهم ، ولكن علينا أن نتذكر أن هذا التغير

شئ طبيعي جداً ، وإنه لا يمكن أن نفرض على الكبار البقاء في السرير ثماني ساعات متصلة في نوم عميق لا يحتاج إليه الجسم .



ثانياً : التغيرات الذهنية :

يظن معظم الناس أن الشيخوخة مرتبطة بالنسيان وفقدان القدرة على التركيز ، وأن الكبار لا يمكنهم تعلم أشياء جديدة بسهولة ، ولكن هذه المفاهيم تحتاج إلى تعديل كبير :

١ - فكثير من الكبار تنمو قدرتهم الذهنية بشدة رغم ضمور قدرتهم العضلية مع السن ، ويحدث النسيان فقط بطريقة ملحوظة إذا أصيب الكبار بتصلب الشرايين . والواقع أن الشيخوخة وحدها ليست سبباً في أي نقص في التفكير أو الذكاء فالعقل البشري ينمو باطراد ، ولا يتوقف عن العمل إلا في حالة الوفاة فقط . كذلك فإننا نلاحظ أن العقل البشري يشبه عضلة من عضلات الجسم يزيده

الاستعمال نمواً ، فالكبار الذين لم يدربوا ذهنهم على التفكير المستمر والقراءة قد يعانون من نقص في القدرة على التفكير النظري . أما الذين دربوا أنفسهم على تناول المعلومات فهم يبدون في أكثر أوقاتهم نشاطاً .

٢ - كذلك فإن الذكاء أنواع فهناك الذكاء الاجتماعي ، وهناك التفكير النظري ، وهناك المواهب والقدرات الخاصة ، فبينما تضعف قدرات ذهنية معينة عند شخص ، قد تتقوى عند نفس الشخص قدرة ذهنية أخرى . وقد لاحظ الدارسون أن القدرة على تناول المعلومات المتخصصة يقل ، مع السن أما الذكاء العام والقدرة على تناول المعارف المتنوعة وهي ما نسميه أحياناً (بالحكمة) فهي تزيد بطريقة ملحوظة مع تقدم السن .

٣ - يتصف الكبار عموماً بنقص السرعة في تناول المعلومات وفي الأداء الحركي ، مما يوحى للبعض أن قدراتهم الذهنية قد قلت ، ولكن التجارب أثبتت أنه لو أعطيت للكبار فترة أطول فإنهم يجيبون على نفس الإختيارات التي تقدم للشباب بكفاءة مماثلة أو تزيد .

ثالثاً : التغيرات النفسية والاجتماعية:

١ - درجة التكيف عند الكبار تحتاج النظرة التي ينظر بها الكثيرون إلى الكبار إلى تعديل فنحن نصفهم بأنهم :

درجة السعادة	الوصف	النمط
عالية	يقبل التغيرات الطارئة على حياته ، متفاعل مع المجتمع والحياة ، يغير نشاطه إلى أنشطة جديدة.	المتكيف
عالية	منسحب عن الأنشطة ، أو متمركز حول نور واحد أو دورين. في الحياة ، ولكنه يستمتع بثقة كافية في النفس	المتقاع
متوسطة	يتمسك بأسلوب الحياة في منتصف العمر ، يحاول إعادة الماضي والتمسك بعاداته القديمة ، يحاول جذب انتباه الآخرين بالشكوي	الجامد
متوسطة	لا يفهم ما يحدث حوله ، لا يأخذ ولا يعطي للمجتمع.	المشككي
قليلة	يعاني من عدم التركيز الذهني والتفكير النفسى والإنفعالي .	المنسحب
قليلة		غير المتنبه

بطيئو التعليم

سريعو النسيان

عديمو المرونة

غير سعداء

سريعو الغضب

حساسين للنقد

كثيرون الملاحظات

يحيون طفولة ثانية

بلا نفع ولا ضرر

متشددون

منعزلون

منطوون

معرضون للأمراض

كثيرون الشكوي

يشعرون بالمرارة

والشفقة علي النفس

يشعرون بالملل

يتعبون لأقل مجهود

غير منتجون

محافظون

ولكن ما أبعد هذه الصورة عن الواقع :

قد يحتاج الكبار حين تخاطبهم إلى صوت مرتفع ، وعلينا أن نتجنب أحدث الكلمات الدارجة التي يستخدمها الشباب في لغتهم ، كذلك فنحن نتوقع بعض المقاومة للإقتراحات التي تنطوي على تغير مفاجئ سريع ، ولكن ليس معنى ذلك أن نضع في أذهاننا صورة أو قالب جامد لصورة الكبار على أنهم رجعيون غير متكيفون. لقد أوضحت الدراسات أن الكبار يختلفون بعضهم عن بعض بحسب درجة التكيف لتغيرات الحياة ، وقبولهم لتأثيرات السن على جدول حياتهم .

ويمكننا أن نقسم الكبار بحسب نفسياتهم إلى عدة أنماط :

ب - ما قبل المعاش وما بعد المعاش

لا تنتهي الحياة قبل أن يواجه الإنسان أزمة لا تقل عن أزمة الفطام أو المراهقة في حداثها . فكثير ما تكون الإحالة على المعاش سبباً في حدوث أزمة ثقة في النفس وحيرة تشبه حيرة المسافر إلى أرض غريبة وبيئة مختلفة لا يعرف عنها إلا القليل ، أما السبب في حدوث الحيرة المصاحبة للمعاش فقد يكون :-

١ - البحث عن معنى للحياة .

٢ - البحث عن مشغولية للوقت .

٣ - فقدان المكانة الاجتماعية والسلطات

الإدارية .

٤ - هبوط مفاجئ في الدخل .

٥ - فقدان للصحة والتفاعل الاجتماعي

والنشاط .

وبالرغم من حقيقة المشكلات التي سبق ذكرها ، إلا أن هناك دراسة أجراها ستيفنس Stevens ١٩٧٩ تدل على أن ٦٤ ٪ من الذين أحيلوا على المعاش كانوا سعداء بذلك أما أتشالي Atchaly فقد قسم المراحل التي تسبق والتي تلى الإحالة على المعاش إلى:

١ - مرحلة ما قبل المعاش : إدراك حقيقة قرب المعاش والإعداد له .

٢ - مرحلة «شهر العسل» : تأتي مباشرة بعد المعاش حين يشعر الكبار بالراحة من أثقالهم والرغبة في ممارسة أنشطة متنوعة .

٣ - مرحلة الملل : تبدأ بعض المشكلات والشعور بالوحدة في الظهور . أما الأنشطة الجديدة فتبدو غير كافية أو جذابة .

٤ - مرحلة التأمل : قبول بعض الحلول الواقعية ومحاولة تجربتها عملياً .

٥ - مرحلة الاستقرار : تكون روتين يومي يناسب سن الكبار .

٦ - مرحلة التقاعد : حين تقل القدرة أو تظهر الأمراض التي تعوق الكبار عن ممارسة النشاط السابق .

وهذه الأوصاف والملاحظات العلمية تقيدنا في فهم نفسية الكبار علاقتها بالتكيف .



ج - الكبار والإحساس بالزمن :

تمر اللحظات سراعاً حين نكون سعداء ، وتصيح اللحظات دهوراً عندما نكون في قلق أو انتظار، حين نكون في السادسة من العمر نتنظر حفل عيد ميلادنا ويبدو لنا أن الأيام تجر أرجلها ، أما إذا كنا في التاسعة والأربعين فإن السنون تطير طيراناً .

يختلف إحساس الناس بالزمن في مراحل العمر المختلفة بطريقة محيرة ، وعادة ما يشعر الناس في منتصف العمر بضيق الوقت وسرعة مروره . أما الصغار والكبار في طرفي العمر فلا يشعرون بهذه الأهمية للوقت .

الذين يعيشون على ذكريات الماضي إذن ليست واقعية.

وأما أثبتت الدراسات ما يلي :-

١- يعتبر الصغار والكبار حتى سن ٤٠ سنة: أن الحاضر أفضل من الماضي والمستقبل أفضل من الحاضر .

٢- يعتبر متوسطى العمر فى سن الخمسين والستين :

أن الحاضر والماضى والمستقبل فى درجة واحدة من الإيجابية أو السلبية .

٣ - يعتبر الكبار فوق ٧٠ سنة :

أن المستقبل أسوأ من الحاضر والحاضر أسوأ من الماضي .

ونخلص من هذا أن الكبار الذين يعيشون الحاضر بحلواته ومرارته ، ولا يفكرون كثيراً فى المستقبل بإفراط يستطيعون التكيف والرضى عن التقدير أكثر من غيرهم ، لأنهم يعتبرون أنه كما كان فى الماضى مكاسب وخسائر ، هكذا سيكون المستقبل ملئ بالمفاجآت السارة والحزنة ، ولكن هذا الأمر لا يجب أن يزعجهم كثيراً .

ولعل السبب فى ذلك هو إرتفاع نسبة القلق عند الناس فى منتصف العمر ولكونهم يمرون بمرحلة إنتقالية ، يقيمون فيها الماضى ويحاولون تغيير حياتهم إلى الأفضل « فيما تبقى من العمر » - أما الكبار فهم أيضاً يفكرون كثيراً فى ماضيهم وينشغلون بذكريات صرهم . ولكن الإحصائيات أثبتت أنهم يفعلون هذا بطريقة أكثر إيجابية مما نتوقع .

فبينما ينشغل الراشدون فى منتصف العمر بالبحث عن التغييرات وإصلاح العيوب - ينشغل الكبار بالتفكير فى الإنجازات السابقة بشئ من الرضى عن النفس . (حسب دراسة كاميرون Cameron ١٩٧٢ وليبرمان Leberman ١٩٧٠).

أما إحساس الكبار بالأحداث حولهم ، وينقظ التحول والأزمات فيقل لأنهم يشعرون بعدم المبالاه بما يحدث حولهم ، ويعتبرون أن الطموح الأقل والقناعة والواقعية من الصفات اللازمة للإستمتاع بالحياة .

ولم تثبت الدراسات أن الكبار يعيشون فى الماضى أو يفكرون فى تقييمه أكثر من متوسطى العمر - كذلك أثبتت الدراسات أن متوسطى العمر والصغار يفكرون فى الماضى بقدر تفكيرهم فى المستقبل. فصورة الكبار



تطبيقات تربوية

كيف تقوم بدور الجد أو الجدة بكفاءة؟

يرى كثير من الناس أحفادهم قبل أن يصلوا إلى سن الخمسين، وهو سن يسمح لهم بالاستمتاع بملء نشاطهم وحيوتهم .

فصورة الجد ذو الشعر الأبيض الذي تملأ التجاعيد وجهه والتي تراها في وسائل الإعلام ليست واقعية ، فالواقع أن الجد أو الجدة يلعبان دوراً كاملاً في المجتمع . وقد دلت الإحصائيات التي قام بها (روبرتسون Robertson 1977) أن معظم الجنود والجدات يشعرون بالسعادة والاكتماء والرضى لقيامهم بهذا الدور . كما أنهم يشعرون بأنهم أكثر كفاءة للقيام بدور الجد أو الجدة لنمو الخبرة عندهم ، إذا ما قارنوا ذلك بكفاءتهم كآباء وأمهات في الماضي - أما الدراسات التي قام بها نيوجارتن (Neugarten 1968)

فقد ركزت على العلاقات بين الجد والجدة والحفيد . وقد أوضحت هذه الدراسات أن الجنود والجدات لا يتصرفون بطريقة واحدة مع أحفادهم وأحفادهم ، ولكنه توجد عدة أنماط شائعة لنور الجد أو الجدة .

وهذه الأنماط أو الأدوار هي :

١ - نور المحايد : وهو الجد أو الجدة الذي يفضل ألا يتدخل في تهذيب أو رعاية الأحفاد ، ولكنه يستمتع بتقديم الهدايا أو الطوى لهم كل فترة طويلة كالأعياد مثلاً .

٢ - نور المداعب : مثل الجدة (أو أحياناً الجد) الذي يرغب في مداعبة الأحفاد باستمرار ، دون رغبة حقيقية في تحمل المسؤولية تجاههم .

٣ - نور العائل : حين يقوم الجد أو الجدة برعاية الحفيد بدلاً من أمه وأبيه ، وخصوصاً في حالة المرأة العاملة أو وفاة أحد الوالدين .

٤ - نور المعلم : حين يصبح الجد والجدة المرجع الذي يرجع إليه الأحفاد لتعليم خبرة أو حرفة أو طلب نصيحة .

٥ - نور المتبعد : حين تكون العلاقة بين الأحفاد والجنود علاقة ضعيفة بسبب البعد الجغرافي أو النفسي .

في الولايات المتحدة الأمريكية وجد أن :-

١ - نسبة الجنود الذين يتبنون نور المحايد ٣٣٪

نواى الكبار : يهتم العالم الغربى الآن بخدمة الكبار وتوفير الحياة الكريمة لهم ، وتضع الدول على عاتق أنفسها الإهتمام بالمسنين واعطائهم المزايا الخاصة فى المجتمع وإشعارهم بالعرفان بالجميل ، فلهم خصم خاص فى الكثير من المجال التجارة ، كما يتمحورن مكافأة شهرية من الدولة بخلاف المعاش الذى يتقاضونه من أشغالهم السابقة .

وليس عجيباً فى هذا فالمجتمعات النواية تسعى الآن ليس فقط إلى إطالة الحياة ، بل إلى توفير نوعية من الحياة مقبولة إنسانياً ، وقد بين المركز القومى الأمريكى للإحصاء توقعات الحياة للمواطن العادى فى سنة ١٩٨٣ كالتى :

	الرجل	المرأة
أمريكا	٦٩,٦	٧٧,٦
اليابان	٧٤,٢	٧٩,٦

يلاحظ من هذا أنه مع تقدم الطب ورقى المجتمع تطول الفترة التى يحياها الكبار بعد المعاش، مما يفرض على المسئولين ضرورة الإهتمام بهذه الفترة ورعايتها نفسياً واجتماعياً.

وفى المجتمعات الأقل تقدماً نجد أن رعاية المسنين تتركز فى إيواء العاجزين منهم والفقراء ، أما فى الغرب فقد أخذت رعاية

- ٢ - نسبة الجنود الذين يتبنون دور المداعب (أكثرهن من الجدات) ٢٪
 ٤ - نسبة الجنود الذين يتبنون دور العائل من الجدات ١٧٪ ومن الجنود ٦٪
 ٥ - نسبة الجنود الذين يتبنون دور المتعد ٢٤٪



ويغلب الظن (فى نظرى) أن هذه النسب مختلفة عن مجتمعنا الشرقى حيث أن نسبة الجنود الذين يتبنون دور المتعد ليست كثيرة بهذه الدرجة . أما نسبة الجد والجدات الذين يقومون بدور العائل فهى أكثر من هذا بكثير ، وذلك نظراً للترابط الأسرى وانتشار نظام العائلة الممتدة ، وزيادة مكانة الكبار فى مجتمعنا (وإن كان المجتمع الغربى يعطيهم عناية شخصية أكبر).

محاضرين أو مدربين أو مستمعين ، أما البرنامج فهو اختياري : فتدخل الساحة الرئيسية لتختار نوع النشاط الذي ستمارسه في هذا اليوم أو طوال الإسيبوع أو على مدى عدة شهور .

أما الحجرات أو الورش وقاعات الدراسة فقد جهزت بمختلف الإمكانيات لكل نشاط على حده ، فهناك النجارة والرسم والبرازيز وأشغال الإبرة والموسيقى والفيديو والألعاب الرياضية وحمام السباحة ، ويتخلل البرنامج محاضرات يلقيها بعض الكبار عن خبراتهم الشخصية يعقبها مناقشات ثقافية وتحليلات سياسية واجتماعية ، أو ندوات دينية وترانيم روحية ، وينتهي البرنامج بوجبة ساخنة يدفع مقابلها أجر زهيد .

وفي آخر العام يعرض الكبار إنتاجهم الفني والأدبي والشعري والموسيقى ، أو يبيعون منتجاتهم للإنفاق على أنفسهم ، كذلك فكثير ما يعطون المنتجات التي يقومون بعملها كهدايا لأبنائهم وأحفادهم .

وتحن نصلى أن يمكننا الله في يوم من الأيام أن نرى ونساهم في إقامة إحدى هذه المراكز المتطورة ، تتبناها كنائسنا وبلادنا الحبيبة لتكون مقدمة مقبولة ، وهدية عرفان بالجميل لأبائنا وأخوتنا الكبار .

الكبار طابعاً ثقافياً عاماً وامتلات الشوارع والأحياء بمنتديات ومراكز للكبار تتدقق بالنشاط والحيوية حتى أصبحت مظهراً من المظاهر الإنسانية .

ولعل هذه المجتمعات قد تأثرت في ذلك بالتحاليم المسيحية ، والاهتمام بحقوق الإنسان وهو أيضاً إهتمام مسيحي في جوهره .



فكرة نوادي الكبار :-

يلاحظ القارئ استخدامنا لكلمة الكبار وليس المسنين لأن كلمة المسنين قد ارتبطت - بغير داع - بأعراض الشيخوخة والمرض .

ونوادي الكبار ليست نور للإيواء ، أو مقاهي لقتل الوقت أو التسلية ، ولكنها مؤسسات ثقافية مجهزة على أعلى مستوى ، تتفق عليها جمعيات خيرية تدعمها الدولة ، كما يشرف عليها متخصصون في النواحي النفسية والاجتماعية والرياضية والطبية ، ويكون جميع المشتركين من المواطنين الكبار سواء كانوا

الهجرة إلى أماكن تبعد أو تقترب عن سكن
الوالدين ، مما يفرض العزلة على الوالدين .

وبالرغم من شعور الكبار بالوحدة وأحياناً
عدم الأمان أو عدم القدرة على حماية النفس أو
الاعتماد على النفس - فإن الكبار يصرون على
البقاء في المنزل القديم .



فهل نتركهم يعيشون بمفردهم؟

إن الرد على السؤال ليس سهلاً لأن
الأبناء يشعرون بالسنولية نحو والديهم ،
والدين والعرفان لهم ، وكذلك فهم يشعرون
بالذنب لمجرد التفكير بأن شيئاً ضاراً قد
يحدث لهم في غيابهم . على أن الأبناء - وهم
بالطبع لا يستطيعون العودة إلى البيت الذي
خرجوا منه - يضغطون على الكبار لنقل مكان
معيشتهم ، وترك عشهم الفارغ إلى مكان أكثر

هل ندعها تعيش بمفردها؟

يمتاز السواد الأعظم من الكبار بحب
خاص للأماكن التي تحوى ذكرياتهم وتختص
تاريخ حياتهم ومنجزاتهم ومعاناتهم الماضية ،
وهم يعتزون - أكثر ما يعتزون - بالسكن الذي
عاش فيه الجدود والآباء . فإن توفي أحد
الشريكين ، فعادة ما تجد الشريك الآخر
متمسك بالسكن في نفس المكان ، وتكرار نفس
نمط السلوك ، والإصرار على جعل البيت
مفتوحاً ، وكأن شيئاً لم يحدث .



على أن القليل من الكبار يحاولون إحداث
بعض التغيير في أسلوب الحياة أو مكان
السكن أو شكل الأثاث حتى يستطيعوا إحداث
تعديل إيجابي في حياتهم يساعد على تجاوز
الأزمات وهؤلاء هم الكبار الأكثر مرونة .

ومع مرور الأيام يخرج الأبناء لتكوين أسر
جديدة ، أو ينتقلوا بسبب ظروف العمل أو

الخدم أو المساعدين لزيارتهم بعض ساعات كل يوم - إذا أصرروا على السكن بعيداً عن إشراف الأبناء .

بهجة أو أمان ولكن السيكولوجيين يصرون على أن الصحة النفسية للكبار يجب أن تحتل موقع الأولوية .

وعلى الأبناء أن يقللوا من شعورهم بالذنب نحو والديهم ، لأن الضرر أو المرض قد يحدث لأي إنسان في أى مكان - كبيراً كان أو صغيراً - ولكن المهم كما قلنا سابقاً ، توفير الراحة النفسية للكبار وليس فرض آراخا عليهم .

فطالما كانوا قادرين على خدمة أنفسهم بمنأى عن الخطر ، فيفضل الإجابة لمطالبهم . فإن كانوا يصرون على الحياة بمفردهم ، فيجب إتاحة الفرصة لهم للقيام بذلك ، وإن كانوا يرغبون فى المعيشة مع الأبناء فيجب تقبلهم بصدر رحب . ومن الممكن توفير بعض



تطبيقات دينية

فما هو دور الكنيسة نحو الكبار ؟

١ - على الكنيسة الاهتمام باحتياجات

الكبار الروحية والنفسية :-

فكثيراً ما نجد الكبار مازالوا في مرحلة الطفولة الروحية ، ونقص المعرفة بالكتاب المقدس وعقائد الكنيسة ، فيجب على الكنيسة توفير الجو الروحي لهم للترنيم والتسبيح والدراسة . كذلك عليها مواجهة ما يشعرون به من خوف الموت والشعور بالذنب والرغبة في التخلص منهما . كذلك على الكنيسة حل مشكلة الشعور بالوحدة عن طريق الزيارات والأنشطة الدائمة .

٢ - على الكنيسة الاهتمام بتعليم الكبار:

فدور الكنيسة ليس فقط تعليم الشباب أو تهذيب الأطفال دون الشيوخ ، وإن كان الكبار يختلفون إختلافاً بيناً في قدرتهم الذهنية وقدرتهم على التعليم ، إلا أن الكنيسة عليها قبولهم على إختلاف درجاتهم الفكرية والاجتماعية والمادية ، والأفضل لعملية التعليم أن تمتد لتشمل التثقيف والتوعية بالإضافة للتعاليم الدينية والروحية ، كذلك على الكنيسة تنظيم برامج زمنية لهذا الغرض .

٣ - على الكنيسة الاهتمام بمصوهم

الشخصي :

ونقصد به القدرة على التكيف ، والصحة النفسية والإحساس بالنشاط ، ويمكن الوصول لهذا بتصميم برامج وأنشطة تهدف إلى :

دور الكنيسة نحو الكبار :

قد يؤدي وجود الكبار في الكنيسة إلى زيادة مشاكلهم !! ، فهم يشعرون بأنهم أصبحوا على هامش المجتمع وليس لهم دور واضح في القيادة أو الإدارة أو التعليم ، فالمجتمع الكنسي مثله في ذلك مثل المجتمع الدينى يفضل عنهم الصغار والشباب المتحمس المنتج .

وقد يشعر بعض الكبار بأنهم غير قادرين على العطاء للكنيسة من الناحية المادية لقلة دخلهم بعد المعاش مما يشعرهم ببعض الحرج .

وقد يشعر غيرهم من الكبار بعدم الرضى عن التغييرات الحادثة في الكنيسة أو في أسلوب إدارتها بطريقة لا تتفق مع آرائه الشخصية .

كذلك قد لا يستطيع الكبار الإنتظام في المصوور لبعده المسافة وصعوبة المواصلات ، إذا ما أضيف إليه تدهور صحتهم أو ضعف إبصارهم .

أ - إثارة الحماس .

ب - النشاط الجسماني .

ج - الهوايات والإبتكار واستغلال وقت

ال فراغ .

د - الإتجاهات الإيجابية نحو الحياة

وعدم الإحساس بالوهم .

كذلك على الكنيسة الاهتمام بتلاقي

العيوب الشخصية في الكبار ، ومساعدتهم

على التغلب على نقاط النقص والعجز والفتيل

في حياتهم السابقة .

٤ - على الكنيسة الاهتمام بحل المشكلات

الشخصية :

مثل مشكلة المعاش ، وعدم التكيف مع

الأسرة أو السكن أو صعوبة المواصلات

وضعف الإبصار أو السمع ، وغيرها من

المشكلات التي تشعر الكبار بالإعاقاة أو عدم

السعادة .

٥ - على الكنيسة الاهتمام بحل المشكلات

المادية والجسمانية :

وذلك بتوفير فرص العلاج المخفض

والكشف الدوري ، ودراسة حالات الفقر أو

المديونية أو نقص الكساء أو التأوى ، وبهذا

العمل الجليل تكسب الكنيسة ثقة أتباعها في

أنها لن تتركهم عند الشيخوخة ، كما تعتبر

تجسيد للعناية الإلهية ، فتثبت للجميع أن الله

لا يتركنا ولا ينسانا .

ويحكي أن طفلاً دخل حجرة النوم

الخاصة بأبيه ووجده الأب وهو يشق البطانية

إلى نصفين ، وحين سأل عن ذلك قال : أنى

أشق هذه البطانية حتى أحتفظ بنصفها لك

عندما تكبر ! فقد لاحظت أنك تعطى جدى

نصف بطانية فقط .

فالعناية بالكبار واجب مقدس وقسوه

حسنة تجعل ابنائنا يفتنون بنا وقت شيخوختنا .

٦ - على الكنيسة الاهتمام بالنواحي

الاجتماعية والترفيهية :

الكبار يعيشون الأنشطة الدينية

والسياحية ، ويهوون التأمل في الطبيعة

والإسترخاء ، كما يبحثون عن الصحبة

والتفاعل الاجتماعى ، وكل هذه الوسائل متاحة

في الكنيسة وينبغي توجيهها بالأكثر نحو هذه

الفئة التي تحتاجها بشده .

٧ - على الكنيسة الاهتمام بخلق الوعي

الاجتماعى والسياسى نحو العناية بالكبار :

وذلك بالمساهمة في المؤسسات الخيرية

وجمعيات المسنين واللقاءات الشخصية

والوطنية التي تخدم نفس هذا الغرض النبيل ،

وأن ترفع صوتها عالياً لتحسين ظروف

المعاشات والخدمات الطبية والثقافية

والاجتماعية، وتأسيس دور الإيواء للعجزة ،

وأن تساهم مادياً وفكرياً فى خلق هذا الوعي .

٨ - على الكنيسة الاهتمام بتثقيف

الأسرة للقيام بالعناية بالكبار :

فكثير من البالغين لا يعرفون أهمية

وطريقة المعاملة السليمة للكبار ويقعون في أخطار تجعل حياتهم وحياة المستن في شقاء ، ويمكن تجنب ذلك بالمحاضرات والندوات والدورات التدريبية المتخصصة .

٩ - على الكنيسة الاهتمام بتوفير فرص

الخدمة للكبار :

وذلك حتى يشعرون بأهميتهم في عين الرب والجماعة ، ويشعرون بأهمية شعرهم الأبيض الذي يعتبر تاجاً تزيده الأيام بريقاً وجمالاً .

١٠ - على الكنيسة الاهتمام بمساعدة

الكبار على تقييم حياتهم :

يحتاج الإنسان في نهاية حياته إلى عملية تقييم شاملة لمجزاته . ويمكن مساعدة الكبار على القيام بها بواسطة :-

١ - التعبير عن الآلام والتفيس عن مشاعر الندم والذنب .

٢ - تجميع التراث للأجيال التالية .

٣ - عمل ألبوم للصور العائلية والشخصية .

٤ - كتابة المذكرات والسير الذاتية والحكم والأمثال .

٥ - عمل حديث مع المهتمين بذلك عن خبرات الحياة .

تفيد هذه العملية في :

١ - رفع الروح المعنوية والثقة بالنفس .

٢ - تخفيف الآلام وحدة القلق .

٣ - تكوين نظرة تكاملية للشخصية وللزمن .

٤ - تنمية الإحساس بالإنجاز .

٥ - تصحيح الأخطاء .

٦ - زيادة السلام والرضى عن النفس .

٧ - رسم القدوة أمام الصغر .

أما عند الوفاء فيحتاج الإنسان إلى أذن تسمع له وهو يعبر عن :-

١ - الأعمال التي لم ينتهي منها .

٢ - وصايا لرعايه الأسرة .

٣ - تنظيم نقل الممتلكات والميراث وإدارة الأعمال .

٤ - تأمل وتقييم للحياة الشخصية .

٥ - تسليم النفس لله أو العودة إليه أو بداية الحياة معه .

ولا شك أن مجرد حضور الأحياء حول الإنسان في مراحل حياته الأخيرة له تأثير كبير جداً على سلام النفس وراحة الكبار من متاعبهم في هذه الفترة الهامة .

دور الكبار نحو الكنيسة :

لصیوة الكنيسة ولعمل المسيح عبر السنين.

٢ - يقوم الكبار بالتعليم :

ليس فقط التعليم الدينى والوعظ ، بل أيضاً تعليم الحرف والأنشطة كالشفافة ودروس التقوية الدراسية واللغات والتربية الأسرية . ويستطيع الكبار نقل خبراتهم بطريقة مشوقة وحديث مسهب ، ولكن مشكلتهم تبدو فى أنهم بدون وكائهم لا يستطيعوا التوقف عن الحديث، وهذا طبيعى - لكثرة الخبرات لديهم ، ولكن يمكن حل هذه المشكلة بتحديد وقت الحديث كذلك إعطاء فترات منتظمة متكررة للتعليم حتى لا يشعر الكبار بضرورة سرد كل شئ فى جلسة واحدة .

ولقد سمعت قصة واقعية تشرح السبب فى بقاء المسيحية فى روسيا رغم ٧٥ عام من الإلحاد الشيوعى :

كانت الجدات المسيحيات يعلمن أحفادهن الإيمان سرأ فى البيوت ، نون تدخل أو معرفة من الدولة أو الوالدين ، وبهذا استطاع الأبناء معرفة الإيمان رغم القيود المفروضة على نشاط الكنيسة وعلى توزيع الكتاب المقدس .

٣ - يقوم الكبار بالزيارات :

يحسن للكاهن أو الراعى تدريب مجموعة من الكبار نو المشورة المسيحية والقوة الحسنة على الزيارات والإفتقاد ، على أن تكون

تدهش إذا اعتبرت معنى قائمة الخدمات التى يستطيع المستنون تقديمها للكنيسة . ولعل النموذج الواضح لذلك يتجلى فى صورة الكاهن أو الخادم الفاضل وقد ظهر على شعره اللياض ...

تأمل فى نظرة المجتمع والشعب له ، فى احترام غير المسيحيين لشخصيته ، فى إمكانياته فى حل النزاع وإبداء النصيح والقيادة فى المواقف الصعبة مما لا يستطيع أن يقوم به الشاب المتحمس الناشئ.

وهذه بعض الأفكار وليس كلها والتى يستطيع الكبار تقديم الخدمات بواسطتها للكنيسة:

١ - يقوم الكبار بالعبادة :

العبادة نور أساسى من أدوار الكنيسة وبدونها لا يحدث تجمع للمؤمنين فى الرب ، والكبار مواظبون على العبادة والصلوات وتقديم الطلبات لله عن أنفسهم وعن أبنائهم وأحفادهم وعن المجتمع ، كذلك فهم يقدمون الشكر والتسبيح لله فى رضى وبساطة قلب ، وكم كان لدعواتهم وطلباتهم من أثر طيب على المؤمنين جميعاً . وعلى الكنيسة أن تسمح لهم بقيادة الصلوات الجماعية بالزمير والصلوات الإرتجالية والترانيم والألحان الكنسية كشهادة

خوف الموت :

سوف نتناول في هذه النقطة خوف الموت من الناحية السيكولوجية مما يقودنا إلى التطبيقات الروحية لهذه المسألة :-

(١) يقع موقف الناس فيما يتعلق بخوف الموت على طرفي نقيض ، فموقف الناس قد يكون : خوف - هرب - قبول - إستعداد - رضى - فرح .

(٢) كلما زاد النمو النفسى والاجتماعى نجاحاً كلما قل خوف الموت وزاد الإستعداد له وقبوله .

(٣) خوف الموت يواجهه كل الأعمار وليس فقط المسنين ، ولكن لحسن الحظ أنه كما تزيد احتمالات الموت مع الشيخوخة ، فإن قبول الموت والإستعداد له أيضاً يزيدان - حتى أننا نجد خوف الموت يزيد في أحيان كثيرة عند الصغار منه عند الكبار .

(٤) الموت هو اليقين الذى يحيطه الشك والحقيقة الأقرب إلى الخيال ، والضيف غير المنتظر ، ولكن كلما زاد الوعي بحتمية الموت وتم قبوله على المستوى النفسى والروحى كلما فقد شوكتة ورهبته .

(٥) يرتبط خوف الموت - كما قلنا سابقاً - بالإحساس بالواجب الأدبى وأهمية الحياة والخوف من المرور خلال رحلتها دون ترك بصمات كافية أو ذكرى طيبة .

(٦) يرتبط خوف الموت بالشعور بالذنب

الزيارات هادفة مختصرة ، ويحسن إستخدام الزامير وقراءة الكتاب المقدس والترانيم والصلاة مع الأسرة ثم محاولة حل بعض المشكلات ، ومناقشة ما يهم هذه الأسرة من أمور ، ولا شك أن لخبرات الكبار ومنجزات حياتهم أثر واضح على هذه الأسر .

كما يستطيع الكبار ملئ بطاقات العضوية الكنسية ومتابعة الغائبون بالتليفون ، ومراسلة المسافرين ، وزيارة المرضى والمعوقين والملاجئ والمسجونين والحرانى فى جماعات منظمة مجهزة بالمطبوعات والمساعدات المطلوبة .

٤ - يقوم الكبار بالأعمال الإدارية والكتابية

مثل صيانة المباني ، والحسابات ، والمكتبة، والتسجيلات الصوتية ، والضيافة ، والعناية بالأوقاف ، والجرد السنوى - كما يساهمون فى الاحتفالات الدينية والاجتماعية، وجمع التبرعات، والسوق الخيرية ، والمعرض السنوى، وتنظيم عيادة الكنيسة ، وصرف الأنوية ، وتساعدهم فى ذلك خبراتهم السابقة ورغبتهم للتطوع فى العمل .



فعندما يقترب الموت يتذكر الشخص مواقف يشعر فيها بالتقصير والندم ، لأنه كان يستطيع أن يكون أكثر أو أنجح عملاً أو أكثر تفانياً أو أقل خطأ.

(٧) يرتبط خوف الموت بالخوف على الأهل والأبناء ، وكلما أمكن للكبار ترتيب بعض الأمور لهم أمكتهم مقابلة الموت بأكثر واقعية ، وممارسة حياتهم بطريقة أكثر استرخاء وعلى المرشدين أن يعطوا المستنير الفرصة لكي ينفسوا عن مشاعرهم ومخاوفهم في حضرتهم. فإن حضور المرشد أو الأقرباء بجوار الناس في مراحل حياتهم الأخيرة له فوائد متعددة .

- ماذا حدث ؟

- عروستي رأسها انكسرت .

- ولماذا تأخرت ؟

- كنت بأحاول أساعدها .

- وكيف فعلت ذلك ؟

- كنت أسمع لها وهي تبكي .

هذه القصة ترمز لأهمية حضور الآخرين بجوار الكبار ، فهذا الحضور المجرد يساعدهم كثيراً على تجاوز آخر أزمات الحياة وأهمها أزمة الموت ، حتى تشرق شمسهم مرة أخرى على الشاطئ الآخر في الأبدية السعيدة .

حزن التزلزل :

تعتبر وفاة شريك الحياة أعنف أزمات العمر - بحسب التقارير التي أدلى بها مئات البشر بناء على خبرتهم الشخصية . فالرجل

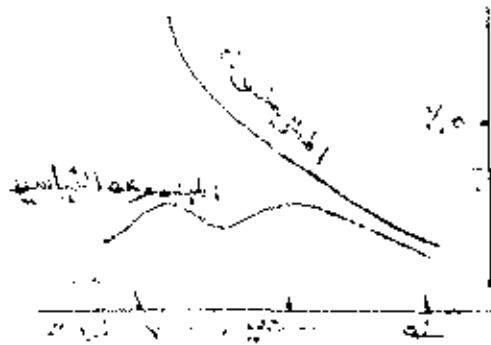


والتيك هذه القصة التي توضح ما نقول :
قالت الأم لطفلتها وقد لاحظت تأخرها في اللعب :

حق البهجة في الحياة ، وعليهم إلتزام العزلة والصمت ، والتسربيل بملابس الحداد باقى العمر، فإذا أظهروا حزنهم لامهم الناس ، واعتبروا حزنهم حب للذات وشفقة على النفس لا إخلاصاً ووفاءً للمحبيب !

كل هذه الالام والأوضاع المعكوسة ، تزيد حدة مشكلة الترمل ، وتفرض عليهم صعوبات في التأقلم ، فإذا حدث الترمل في وقت مبكر فإن تأثيره النفسى يصبح أكثر بكثير ، بل قد يمتد لينشئ أعراضاً جسدية مرضية حتى يعتبر الترمل خطراً على الصحة إذا حدث في وقت مبكر أو بطريقة مفاجئة .

وقد أثبت الإحصائيات التى قام بها ريس ولوتكينز Rees & S.G. Lutkins عام ١٩٧١ أنه إذا كانت نسبة وفاة الأرملة فى نفس المجتمع تصل إلى ١٢ ٪ فى السنة الأولى للترمل ، فهى تصل إلى ٥ ٪ فى السنة الثانية والثالثة بسبب الحزن المفرط .



النسبة المئوية للوفيات التى تتلو وفاة أحد المقربين وقد زادت بسبب الحزن المفرط

يكون أسوأ حالاً من المرأة عند فقدان شريك الحياة، فكثيراً ما يكون الرجل متعلقاً بزوجته وحدها ولا يعرف معها حتى ما يحدث داخل بيته ، وهو يصاب بوحدة شديدة أكثر مما تصاب به الأرملة . أما المرأة فتفقد مع رجلها ، ليس فقط أقرب الناس وأهمهم ، بل تفقد أيضاً الحماية والأمان المادى.

ويحرم كل من الرجل والمرأة بعد الترمل من الحب الزيجى والعلاقة الجسدية . ويضاف لهذه الأحزان النفسية ، فقدان المكانة الاجتماعية - الذى تفرضه بعض المجتمعات على الترملين ، بل إن البعض ينظرون إليهم نظرة الشك والريبة ، وكأنهم لم يعوبوا أهلاً للإختلاط بالآخرين بحرية كافية ، أو أصبحوا



تهديداً على العفة والخصوصية، وعبئاً على الأجواء العائلية . بل إن بعض المجتمعات المحافظة تنظر إلى الترملين على أنهم فقدوا

خدمة الأرمال - للأرامل :

فكرت بعض الكنائس والمنظمات الخيرية في إيفاد بعض المتطوعين من الأرمال الذين يذهبون للتعزية بدون أن يطلب منهم ذلك ، وأثبتت خدمتهم فاعليتها وقد تركزت خدمتهم في الآتي:

١ - مساعدة المترملين على التأقلم والتسليم للإرادة الإلهية .

٢ - عدم محاولة إنكار مشاعر المترملين أو إجبارهم على البهجة أو النسيان .

٣ - مساعدتهم على تغيير أسلوب الحياة وقبول الوحدة والتعود عليها .

ويقوم مكتب المشورات في الكنيسة أو المنظمة التي تقوم بتنظيم خدمة الأرمال - للأرامل بأختبار من يذهب لكل حالة على حده ، مع مراعاة التقارب النفسى والثقافى والاجتماعى حتى يستطيع المجريون أن يوحوا أنفسهم مع الخدام المرسلين ، ويجنوا فيهم النموذج الذى يحتذى به



على الصغار النظر إلى الكبار لا نظرة العطف فقط بل
نظرة التقدير والإحترام أيضاً

التكامل والحكمة عند الكبار تساعد على

تنشئة جيل سوى



مشكلة لها حل

ازمة العش الفارغ

العش الفارغ تعبير يطلق على الزوجين بعد أن يفارق أصغر الأبناء المنزل سواء للزواج أو للجنسية ، أو للمهجر أو للعمل ، ويعود حجم الأسرة إلى التقلص حتى تصبح مقتصرة على الزوجين فقط ، ودعنا نناقش هذه المشكلة :

ليس مستغرباً أن تدخل كل أسرة في مرحلة حرجة حين يبدأ الأبناء في الإستقلال عن والديهم والسكن بعيداً عن المنزل ، وقد تكون تبعات الأمر وخيمة تزداد حدتها كلما كبر أحد الأبناء الواحد تلو الآخر ، وينتهي الحال بالوالدين إلى أن يعودا إلى علاقتهما الثنائية التي بدأ بها زواجهما .

ولا يخفى كيف يحتاج الأمر إلى تكيف من قبل الوالدين اللذان يدركان الآن أن أبنائهما لم يعونوا ملكاً لهما ، ويدركان صدق قول الكاتب اللبناني جبران خليل جبران : « أبنائكم ليسوا نكم، وإنما ولدهم حين الحياة إلى ذاتها» وفي الوقت الذي يستعد فيه الأبناء للرحيل عن الأسرة، سواء بالزواج أو الهجرة أو العمل أو الإنتظام في الجنسية أو حتى التغرب للدراسة ، يستعد في الوقت نفسه الزوجين للدخول في مرحلة جديدة ، وقريباً سوف يصبحان جدا أو جدة .

وقد تمر فترة التخرج أو الإنفصال عن الأهل بسلاسة ويسر لكل من الأبناء والوالدين ، بل قد تكون فترة مبهجة يحتفل بها أفراد الأسرة في بعض الشعوب كما يحتفل اليهود بالختان ، أو تقام حفلات التخرج من المدرسة الثانوية بمراسيم بهيجة في الدول الأوروبية وأمريكا ، إعلاناً بأن الفتى أصبح يافعاً يمكنه - بل يجب عليه - أن يتوقف عن الإعتماد على والديه .

ولكن هذا الإنفصال السريع لا يحدث دائماً، فالفتى - وخاصة في المجتمع الصناعي- يتخرج من المدرسة الثانوية ليواصل تعليمه بالجامعة معتمداً على أسرته ، بل أن الزواج نفسه - في أحيان كثيرة - قد لا يفصل الشابة المعتمدة على والديها عن أنماط حياتها الأولى.

وفي الواقع أن بعض الأهل لا يبدؤون في النظر إلى أبنائهم على أنهم دخلوا في مرحلة البالغين إلا حين يتجرب هؤلاء الأبناء نسلأ ، وهكذا يستمر تعلق الآباء بأبنائهم لفترات قد تطول عن الزمن المتوقع .

وكثيراً ما يحدث أن تظهر المشاكل عند رحيل الإبن الأكبر أو الإبنه الكبرى دون غيرهم من الأبناء أو عند رحيل آخر الأبناء ، أو أصغرهم سناً ، أو أكثرهم إرتباطاً بالأسرة، أو

أو الخدام ، أو الخطابات والمكالمات التليفونية بصورة منتظمة .

٢ - مساعدة الزوجين على قبول الوضع وقبول هذه الوحدة على أنها فترة راحة لهما من النزاعات والتزامات الحياة الطاحنة .

٣ - مساعدة الزوجين على إيجاد الأنشطة البديلة ، وإحتضان الأبناء الروحيين من شباب الكنيسة أو الفقراء أو المعوقين للمنى الفراغ وشغل الوقت فى تقديم الرعاية الاجتماعية والروحية لهؤلاء .

٤ - عمل القطام النفسى تدريجياً ، والبده فيه قبلها بفترة طويلة لعدم مفاجأة الوالدين برحيل جميع الأبناء بعيداً عن الأسرة .

٥ - مساعدة الوالدين فى إيجاد صداقات جديدة من الجيران والأسرة الأخرى فى الكنيسة أو المجتمع .

الوصايا العشر للحماة :

المرأة بعد الخمسين : لم تعد صورة الست الكبيرة التى نعرفها تنطبق على سيدة اليوم ، فالجدة أو الحماة التى تجلس تشتغل التريكو وتفصل فساتين صغيرة لأحفادها ، أو تجلس على كرسي هزاز أمام المدفأة ، تختلف تماماً عن صورة الحماة اليوم .

فحماة اليوم سيدة نشيطة قد تجاوزت الأربعينات أو الخمسينات قليلاً ، تبدو فى ملئ حيويتها وقوة شخصيتها وذكاؤها ، وقد

عند رحيل أحد الأبناء الذى له أهمية خاصة كأن يكون مريضاً أو صاحب مشكلة كانت قد تطلبت من الوالدين جهداً إضافياً فى العناية أو الإهتمام به - فبينما لا تظهر الصعوبات فى حياة الوالدين عند خروج أحد الأبناء من الأسره ، فهى قد تظهر فى وقت معين عند خروج إبناً آخر له أهمية خاصة ، أو عند خروج كل الأبناء .

فإن كان هناك خلافاً تحتياً بين الزوج والزوجة ، وقد إنشغلا عنه وقتاً طويلاً بتربية الأولاد . فإن هذا الخلاف يعاود الظهور بعد انفصال الأبناء فيعود الوالدان إلى نفس نوع المشاكل والصراعات القديمة ، وقد يضيف إلى حدة هذه المشكلة قدم العهد بالزواج - مما يجعل الزوجين يشعرا بأن كل شئ قد قيل سابقاً ، وأنه لا يوجد أى إثارة فى هذا الزواج الذى أصبح مملاً .

أما إذا كان الزوجان على وفاق فى فترات حياتهما الأولى - قبل مجئ الأولاد إلى الوجود فإن هذه الفترة تعد فترة مثالية للشركة والمود واستعادة الذكريات الجميلة .

أما حل مشكلة العش الفارغ فيتلخص

فى:

١ - الزيارات سواء من الأبناء أو الأحفاد

تشتكى الزوجة من حميها الذي عادة ما يكون متعاطفاً معها .

كذلك فإن شكوى الحماة من زوجة ابنتها تخفيها في أحيان كثيرة كمحاولة للتوفيق «وتفطية الموقف» ، ولهذا فإن معظم الشكوى تأتي من الزوجة التي تتضرر من حماتها بصفة متكررة ، وإذا سنركز على مشكلة الحماة وزوجة ابنتها وكيفية حلها :



لماذا تتعقد العلاقة مع الحماة ؟

مهما كانت الحماة طيبة ومهما كانت حلوة شخصيتها فمن الممكن أن تقابل بالإستياء والحساسية الزائدة ، فلماذا ؟ نستطيع أن نجد بعض الأسباب لهذا التوتر الشائع الحديث :

(١) لماذا تقابل الحماة بالإستياء ؟

١ - هناك فارق جيل بينك وبين زوجة إبتك، وهذا الفارق موجود أيضاً بين إبتك أو إبتك وإبتك .

وقد لاحظت وعشت في هذا الصراع بين الأجيال حين كان أبناؤك في فترة المراهقة والتضوج يميلون لإثبات شخصيتهم بكلمة « لا يا ماما » .

٢ - قد تشعر زوجة إبتك إنك في مستوى أعلى من أن تنافسه ، بكلمة « طبعاً ماما أحسن» التي يقولها الزوج - ولو بشئ من الدعابة - تبين ما يرسمه الأزواج من صورة

ازدادت خبرة مع الأيام واكتسبت مكانة في المجتمع . فإن التقدم العلاجي والثقافة الطبية يجعلها أحسن حالاً من حالة المرأة في مجتمعنا منذ خمسون عاماً . كما أن التقدم الصناعي والتطور الاجتماعي جعل لزاماً على المرأة أن تكون أكثر عصرية وأوفر حيوية وأقدر على المنافسة وإثبات وجودها ، فهي امرأة نشيطة متحركة تسافر عبر البلاد لزيارة أبنائها وأقاربها وتملاً الجو نشاطاً .

التشويه لصورة الحماة :

تفتخر سيدة ناجحة بأن تقول « أن ليس لي حماة بل هي أمي » وهذا أبسط تعليق يبين كيف ينظر المجتمع نظرة خاصة للحماة وللعلاقة بينها وبين زوجة الإبن ! وقد أثبتت الإحصاءات بالفعل أن زوج الإبتة لا يشتكى من حماه إلا ناسراً ، كذلك لا

١ - الإبن هو محط آمال أى أم وقد أنفقت جهداً كبيراً فى تنشئته ، فإنك قد تشعرين ببعض مشاعر عدم الإرتياح تجاه هذه الزوجة التى سوف « تأخذها على الجاهز » .

٢ - خبرتك الكبيرة بتنشئة الأبناء تجعلك تشكين فى قدرة هذه الفتاة اليافعة على العناية بإبنك ومعرفة احتياجاته والعناية بأبنائه فيما بعد .

٣ - قد تجدى نفسك مع زوجة إبن تختلف فى الطباع والعادات والأفكار والقيم عنك تماماً بطريقة لا تجعل العلاقة مريحة . فكيف يمكن تخفيف هذا التوتر إن لم يمكن إزالته تماماً ؟

الوصايا العشر للحماة :

١ - الصداقة المتبادلة :

لا تعاملى زوجة إبنك على إنك أنت الأكبر أو صاحبة السلطة أو « الست الكبيرة » بل حاولى إنشاء علاقة أود والصداقة معها ، فكونى بشوشة محبة متفاهمة مجاملة ، ولك أن تطلبى منها نفس الحقوق ، ويحسن أن تكون هناك إهتمامات مشتركة وزيارات خاصة لإبنك وزوجته أيام العطلات أو المناسبات .

فإن كان الترابط الزائد والإلتصاق الشديد قد ينشئ ردود فعل عكسية وإحتكاكات لا تنتهى ، فإن الجفاء والإبتعاد أكثر من اللازم غير مرغوب فيه أيضاً .

جميلة مثالية ولكنها أحياناً غير واقعية -
لأمهاتهم .

٣ - قد تلام الحماة بأنها لم تعط إبنها فى طفولته فسحة كافية ، فتشعر زوجة الإبن بأنك سبب كل هذا الحرمان والإحتياج للعطف الذى يشعر به الزوج (ابنك) .

٤ - إذا وجدت الزوجة عيباً فى شخصية زوجها فقد تلقى بهذا العيب عليك قائلة لزوجها :

« أن أسرتك لم تعلمك العودة مبكراً » . أو « أن والدتك كانت سبباً فى عدم تحملك المسؤولية » .

٥ - قد تكون الحماة كبشاً للفداء ، تسقط عليها زوجة الإبن بعض مشاعرها فى محاولة للهرب من مواجهة النفس ، فقد تحمل الزوجة مشاعر إستياء من أمها ، وضيق من الكبار ككل ، فتلقى بتلك المشاعر الساخطة على حمايتها - والتي تحمل صورة الأم وسلطتها - وذلك لأنه ليس من السهل الإعتراف السريع بمشاعر الكراهية للأُم .

(ب) لماذا تقابل زوجة الإبن بالإستياء ؟

لعلك أن شئت الصراحة - تشعرين ببعض التوتر تجاه الفتاة التى يتزوجها إبنك وهناك ثلاثة مشاعر تسبب هذا :

٢ - الإحترام المتبادل :

حياتهما . فلا بد أن يكون لكل زوجين خصوصياتهما وقرارتها فيما يختص بالعيشة المشتركة .

قابلي زوجة إبتك بإحترام ومديح وطالبيها بمعاملة المثل .

فإن كان يجب على الجيلين بناء روابط الصداقة ، كذلك على النقيض من هذا ، لا يجب عليهما كسر حواجز الإحترام المتبادل بينهما .

وإن كان هناك المجاملة والمديح والتشجيع فهناك كذلك الإستئذان والشكر وأداء الواجب ، وكذلك يجب تجنب النقد أو التجريح حتى الخفى أو غير المباشر منه .

٣ - التعامل بهرونة :

٥ - عاهليهما كوحدة واحدة :

يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق بأمراته ويكونان بيتا واحداً ، كنيسة واحدة ، وجسداً واحداً ، ويتبغى على الحماة أن تساعد ابنها على الولاء لزوجته والإرتباط بها ويتبغى أن تعاملهما كوحدة واحدة ، فتتكلم عن «عادل وسلوى» وليس عن «ابنى عادل وزوجته سلوى» فإن أدركت الحماة تلك الوحدة وسلمت بها فإنها تفعل حسناً إذا تجنبت مساندة طرف منهما فى صراع مع الطرف الآخر .

ليس هناك قواعد ثابتة للتعامل تصلح لكل الأحوال ، ولذا على الجيلين أن يصلوا معاً إلى قواعد ترضى الطرفين بشئ من التفاهم والتوائم .

فإنك قد تطلبين منهما الأئفة والسؤال الدائم عنك ، أو قد تحتاجين إلى شئ من الاستقلال .

ولكن على أى الأحوال فإن المرونة والتضحية بالمصالح الشخصية - بعض الشئ - يفيد دائماً فى التوصل إلى حلول .

٤ - اتركي لهما حرية إتخاذ القرار :

لا تحاولي فرض الرأى واكتفى فقط بإبداء النصيحة ، وخاصة فى القرارات الهامة فى

٦ - إثارة المشاكل غير مسموح به :

فإن قالت الأم لإبنتها بعد خلاف بينه وبين زوجها : «وما الذى يغصبك على تحمل هذا» فإن هذه خطية لا تغتفر ، فهناك فروق وإختلافات بين كل زوج وزوجته يمكنهما تلافيا بمفردهما ، أو بمساعدتك .

فإن أبدت الأم أستياؤها وأخذت توسع شقة الخلاف بين الزوجين فليس هناك طرف مستفيد . وقد تفعل الحماة هذا دون وعى منها ، فكثر إنتقاداتها للزوجة قد تطفئ مشاعر المحبة التى يكنها الزوج (إبنتها) نحوها فيبدأ فى مراقبة وتضخم عيوبها مما يعمق الخلافات

وقد قال الكتاب : « طوبى لصانعى السلام »
فلا مكان إذاً فى المسيحية لمن يزرع الشقاكات .

٧ - تغاضى عن بعض عيوبها :

حين يكون لدى ابنك ضيوف أعزاء فإنك تبدين شعورك ، فأنت مستعدة لإعارتها مفرش السفرة وطقم الصينى وبعض الفناجين بدلاً من أطباق البلاستيك ، ولكنك تتسين أنك بهذا تقرضين رأيك عليها .

عليك أن تقبلى زوجة ابنك بعيوبها ، فإن جاءت إحدى قريباتك لزيارتها ثم قالت لك : « هؤلاء السيدات العاملات لا يحسن نظافة منازلهن ، فلماذا لا تتصحبها وتساعدنها ؟ » فعليك أن تقولى : « هذا بالضبط ما لا أنوى عمله فنانسى ليست ربة بيت ماهرة ، ولكنها ممتازة فى تربية أولادها والعناية بزوجها فهذه هى شخصيتها .

٨ - تعلمى عدم الإنتقاد :

ليس من المعقول أن تمتنع أمأ عن إبداء ملاحظاتها بتلقائية لابنها أو زوجته ، ولكن المهم أن تقدم تلك الإقتراحات بلهجة مقبولة . كأن تقول الحماة : « ما رأيك فى هذا » أو « ليس لى أن أتدخل ، لكنى أبدى ملاحظة .»

وعلى هذه الملاحظات ألا تكون متلاحقة سلبية هدامة ، كما يجب أن تكون فى إطار من

علاقات المودة والندىح .

٩ - تجنبى المقارنات ونقل الأحاديث :

لا يسمح أحد أن يسمع عن مهارة القريبة فى تربية أولادها ، كما يستاء إذا سمع نقداً لتصرفات الجيران والأقارب ، فإذا ما نقلت الحماة أحاديثاً قيلت فى بيوت أخرى أو أبدت ملاحظات على مواقف شاهدتها فى جولاتها عند أبنائها المتزوجين ، فإن هذا ينشئ بلبلة كما يقلل من ثقة الأبناء فى تلك الحماة ، فلا يأتمنوها على أسرارهم الخاصة .

١٠ - شاركى فى الاعباء المنزلية :

لا يوجد زوجة ناجحة تقبل أن تكون سيدة أخرى مقيمة فى مطبخها ، فقد تكون محاولات الخدمة التى تبذلها الحماة طريق خفية للتسلط وقرض الأراء ، ولكن شئ من المساعدة مطلوب ومرغوب فيه ، وخاصة فى وقت الإحتياج الشديد أو حين تكون الحماة مقيمة فى منزل ابنها .

ومن الممكن أن يتم التبادل فتدير الحماة المنزل بطريقتها وقت غياب الزوجة فى العمل ، وعلى أن تترك لها الحرية فى بيتها فى أوقات أو مجالات أخرى .

الحبة تحتل كل شئ :

لا يمكن أن تصل علاقة الحماة بزوجة ابنها بنفس مستوى علاقتها بابنتها أو ابنها ،

وعلى الحماسة أن تقبل ذلك وتكون واقعية
وتسعى جاهدة إلى تقريب الفوارق. فهي الأكبر
والأحكم.

كذلك على زوجة الإبن أن تعرف أنها قد لا
تصل إلى مستوى البنية الجسدية ، ولكنها
تقبل ذلك لمحاولة تقريب الفوارق وبناء قناطر
وجسور المحبة ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً
وقد أبقينا النصيحة الذهنية إلى النهاية ...

المحبة تحتمل كل شيء
وتصبر على شيء وهي لا تسقط أبداً



تدريب

إن بداية الإعداد لسن المعاش يجب أن تبدأ مع نهايات سن الأربعين وبداية الخمسين من العمر. فعلى المرشد تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة عن المعاش ، وربما يكون هذا عن طريق مجموعات عمل أو فصول كنسية تهتم بإدارة النقاش. ومن المعروف أن السنوات التي تلي سن الستين قد تكون - في معظم الأحيان - وقت للإنتاج وتحقيق الإكتفاء الذاتي وخاصة إذا كان هناك إعداد وتخطيط مبدئي لذلك .

وبذلك فعند الإقتراب من سن الستين (المعاش) فعلى المرشد تشجيع هؤلاء الكبار على قراءة الكتب والإستماع إلى العظات التي تساعد الفرد على مواجهة هذه المرحلة ، ويجب أن نكون مدركين أن معظم الكبار يرفضون - بل ويقاومون - فكرة أنهم قد كبروا طالما شعروا بالسلامة الجسدية ، بل وكثيراً ما يقتلون في ملاحظة التغيرات التي تطرأ عليهم بالتقدم في السن .

والأسئلة التالية تساعد المرشد على إدارة المناقشة حول سن المعاش مع هؤلاء الكبار :-

* متى سوف تحال على المعاش ؟

* ما هي خطة الله لعملي وخدمتي بعد وصولي لهذه السن ؟

* أين سوف أذهب بعد الإحالة على المعاش ؟

* أين سأسكن ؟

* كيف سأقضى وقتي بعد أن أترك العمل ؟

* ما هي مصادر الإعالة المالية التي سأعتمد عليها ؟

* ما الذي سأحتاجه بعد الإحالة إلى المعاش ؟

* هل لدى التأمين الكافي على صحتي وعمري ؟

* هل إرادتي وشخصيتي كاملة متماشية مع المجتمع ؟

* ما هو بالتحديد الذي علي أن أعمله لأعد نفسي لهذه اللحظة ؟

* ما هو دوري نحو الكنيسة والوطن والأسرة وخاصة الأحفاد ؟

إن مناقشة مثل هذه الأسئلة يقي من المشاكل المستقبلية ويساعد كبار السن على التفكير في المستقبل والإعداد له.

صلاه

ربى ...

هذه هى رحلة الأيام
ليس لى أن أسرع أو أبطء خطاها.
ولست أملك فرصه سواها.
فقط على أن أحيها .
غير ناظراً إلى الماضى
غير متطلعاً إلى المستقبل
بل سأحيا فى ملهى الحاضر .
مرتبطاً بهدفى الأوحد
الأبدية السعيدة .
لكى أحيا حياة أفضل
حياتك فى

ربى ...

سأكونك
أو لا أكون .
سأحيا معك
ولك
وبك
إلى الأبد
سأضيع حياتى
لأجدها كاملة
فيك وحدك

أمين ...

يتعلم الأطفال ما يعيشونه



- فإن عاشوا في جو من النقد فإنهم يتعلمون إدانة الآخرين .
- وإن عاشوا في جو من العداوة يتعلمون العراك .
- وإن عاشوا في جو من السخرية يتعلمون الخجل .
- وإن عاشوا في جو من الخزي يتعلمون الشعور بالذنب .
- وإن عاشوا في جو من الاعتدال يتعلمون التأنى .
- وإن عاشوا في جو من التشجيع يتعلمون الثقة .
- وإن عاشوا في جو من المديح يتعلمون التقدير .
- وإن عاشوا في جو من المساواة يتعلمون العدالة .
- وإن عاشوا في جو من الأمان يتعلمون الإيمان .
- وإن عاشوا في جو من القبول يتعلمون كيف يحبون أنفسهم .
- وإن عاشوا في جو من الحب يتعلمون كيف يحبون العالم كله .



نبيضة القلب

حاملأ لى - فى تالوق - من الوريد إلى الوريد :
.. روح الحياة.

ناطقأ فى كل دقيقة عابرة من حياتى اليومية
الداثية ،

وفى أوقات عزلتى .. وتأملاتى .. :

بعظمة القوة المتوهجة القلب ،

التي تفيض بالحياة .. وحياة الحياة.

... ..

إننى وعلى بعد نبضة قلب - ،

أؤمن بأن وراء قلب أمى .. ووراء قلبى .. :

قلب الله.

وفى هذه الثلاثية الرائعة كل حياتى !.

.. فى طفواتى :

كنت أتقلقل فى فراشى طلباً للدفء ،

وأضع رأسى على صدر أمى ،

وأصغى جيداً - فى اشتياق - :

إلى نقات قلبها المتواترة ،

فأجد فى نبضاته القوة البطيئة :

ما يبعث على الطمأنينة.

... ..

وتمر الأيام ..

.. وينمو قلبى على خفقاته ،

ليسمعنى - هو الآخر - صوته ..

(عن مجلة هو وهى)

المرحلة	العمر التقريبي	الوقت المناسب بحسب أريكسون	الفضيلة المطلوبة وتدريبها	مهام النمو بحسب هافيجرست	دوائر الاهتمام	كيف تساعد البيئة الفرد على النمو	تطبيقات تربوية	تطبيقات دينية
١	من الميلاد حتى سنتان (مرحلة المهد)	الثقة × عدم الثقة	الأمل Hope - شعور ثابت بإمكانية تحقيق الرغبات رغم الصعوبة الحادثة في بداية الخبرة . - التوقعات الإيجابية في مستقبل سعيد والرجاء في حياة تستحق أن تحياها . - شعور الطفل بأنه محبوب وأنه محل ثقة الآخرين هو بذرة الإيمان	١ - أن يحقق التوافق الفسيولوجي وخاصة في ضبط إيقاع النوم ومواعيد تناول الطعام . ٢ - أن يتعلم الطفل المشي والتفان بعض الحركات الدقيقة بيده . ٣ - أن يتعلم ولو جزئياً التحكم في التبول والتبرز . ٤ - يبدأ في الاتصال العاطفي القوي بالأبوين والأقرباء .	الأم	الدين نظام إجتماعي . الدين هو أقدم النظم البشرية . وهو الذي يعيد للإنسان من خلال طقوسه وممارساته الإحساس بالأسان في شكل الإيمان أو الثقة في العناية الالهية	+ على الأب رعاية الأم في وقت تقوم هي برعاية الأبناء . + رعاية الطفل تحتاج إلى فترة طويلة من التضحية والبذل والصبر + تنظيم الفترات بين العمل يتيح للطفل ولأم فرصة أكبر لتربية متميزة . + لا يبدل عن الأم في هذه المرحلة وفي حالة انشغالها الشديد يجب التدقيق في اختيار البديل المناسب . + مشكلة عدم الثقة في النفس التي يعاني منها الناس في مراحل مختلفة من حياتهم ترجع إلي عدم غرس الإحساس بأن الطفل محبوب في هذه المرحلة وتعالج بالتشجيع المستمر والحب غير المشروط .	+ عناية الكنيسة بالأسرة الحديثة لتتيح لهم الرعاية النفسية والطبية والمشورة الروحية المناسبة . + المعمودية وصلاة الصميم والسموع وعيد الميلاد الأول للطفل كلها مناسبات للتعبير عن فرحة الكنيسة والأهل بالطفل . + العطف والحنان والإبتسامة واللمسات تعتبر أفضل من الكلمات وتعطي الطفل احساساً بحضور الوالدين وبالتالي بعناية الله . + القرائيم وعرض الصور المكرية علي الطفل مع ربطها ببعض الكلمات المبسطة تتيح للطفل تعلم مبادئ الدين .

تطبيقات دينية	تطبيقات تربوية	كيف تساعد البيئة الفرد على النمو	دوائر الإهتمام	مهام النمو بحسب هافيجرست	الفضيلة المطلوبة وتعريفها	أزمات الحياة بحسب أريكسون	العمر التقريبي	سلسلة
<p>+ الدرس الناجح لطفل الحضانه لا بد أن يشمل: الحركة - التعبير - التوازن - الموسيقى - القصص الملوثة - التمثيلات المختصرة .</p> <p>+ على القائم بالخدمة الدينية تطوير البرامج والأماكن والأنشطة الخاصة بمرحلة الطفولة المبكرة وإشراك أولياء الأمور في الخدمة في مناسبات عديدة.</p>	<p>+ لكي ينمي الوالدان الإرادة في الطفل عليهما أن يحققا التوازن بين السيطرة وبين التسبيب وأن يعاملا الطفل بالصبر والحزم معاً.</p> <p>+ اللعب وسيلة تعليمية تربوية تساعد الطفل على التعبير عن المشاعر وتنمية الخيال والاستكشاف وزيادة التفاعل الاجتماعي .</p> <p>+ إجابة الأسئلة وسيلة أخرى أساسية لتعليم الطفل وإن كانت ترهق الكبار إلا إنها تؤكد للطفل محبة الوالدين واستخدامهم لده بالمعرفة والإرشاد .</p> <p>+ دخول المدرسة يحتاج إلى إعداد مسبق لتجتيب الطفل الصدمة النفسية بالانفصال المفاجئ عن أسرته .</p> <p>+ الأوامر التي تعطى للطفل يجب أن تكون واضحة معقولة غير متعارضة وتعطى بطريقه إيجابية واحدة فواحدة.</p>	<p>القانون يساعد على تقوية إرادته بالامتناع عن الخطأ ويحقق التوازن بين الحرية الشخصية وبين الحرية الزائدة، وبين القهر والاستعباد</p>	<p>الوالدين الأسرة</p>	<p>١- التحكم في الأداء الحركي ونس استخدام الحواس .</p> <p>٢- التحكم التام في عملية الأخراج .</p> <p>٣- زيادة القدرة على التعبير وفهم الآخرين .</p> <p>٤- الاعتماد على النفس فيما يخص تناول الطعام وإرتداء الملابس والاستحمام .</p> <p>٥- معرفة الفروق بين الجنسين وأداب الحشمة واللياقة .</p> <p>٦- تكوين صورة ميسطة عن البيئة والمجتمع والكون ومعرفة كيفية السلوك تجاه الأشخاص والأشياء .</p> <p>٧- تكوين علاقات سليمة مع ذاته ومع الآباء والأخوة والآخرين.</p> <p>٨- تعلم الصواب من الخطأ وتكوين الضمير الشخصي والقدرة على الحكم على الأشياء .</p>	<p>الإرادة Will التصميم بعزم قاطع على ممارسة حرية الإختيار أو الاقلاع عما لايريدده الطفل رغم العقبات التي تواجهه الطفل من شك وأوم</p>	<p>الاعتماد على النفس x الخزم # الشك</p>	<p>من سنتين إلى ٦ (مرحلة الطفولة المبكرة)</p>	<p>٢</p>

سلسل	العمر التقريبى	أوقات الصلاه بحسب الزمن	الفضيلة المطلوبة وتعريفها	مهام النمو بحسب هافيجرست	دوائر الإهتمام	كيف تساعد البيئة الفرد على النمو	تطبيقات تربوية	تطبيقات دينية
٣	من ٦-٩ (مرحلة الطفولة المتأخرة)	المجاهد × الشعور بالذنب	العزيمة Purpose وهي الجراءة على تصور وتحقيق أهداف معلومة تحت إرشاد الضمير دون توقف عند احتمالات الطفولة أو الرجولة يسبب الشعور بالذنب أو الخوف من الوقوع تحت العقوبة	١- إكتساب القدرات الاجتماعية والجسمانية التي تتطلبها الألعاب والرياضات العادية . ٢- أن يتعلم كيفية تكوين صداقات والتعامل مع الرفاق. ٣- تكوين صورة شخصية متكاملة مستقلة عن النفس. ٤- تعلم بعض القواعد عن دوره الجنسى فى المجتمع كولد أو كبت . ٥- تعلم المهارات الأساسية للكتابة والقراءة والحساب . ٦- تخطي الروابط الأسرية والتحرر منها لتنمية الاستقلال الذاتى الذى يبدأ بدخوله المدرسة . ٧- تنمية الضمير والحسن الأخلاقى والقدرة على التمييز بين الصواب والخطأ	المدرسة الجزيرة	المثل الأعلى كنظام اجتماعى . التقليد وسيلة تعليمية مفيدة لهذا العمر والطفل ينتقل من التعلم باللعب فى المرحلة السابقة إلى التعليم أساساً بلاقتداء بالكبار فى هذه المرحلة.	- عدم الثقة فى النفس وهو يقتل الميادنه والعلاج بالاعتراف بالمشكلة ومساعدة الطفل على تخطيها . - الواجب المدرسى تدريب وليس تأديب ويجب أن يساعد أولياء الأمور الطفل على أدائه أحساناً وليس دائماً . - على الوالدين تروخى الواقعية فى تطلعاتهم وتوقعاتهم لنمو أبنائهم وعدم مطالبتهم بما هو أعلى بكثير من إمكانياتهم الفردية . - على الوالدين معاقبة السلوك الخاطى ومكافئة السلوك السليم وأعمال الأخطاء غير المقصودة وإستخدام التشجيع فى معظم الأحوال .	١ - يبدأ فى هذه المرحلة تكوين الضمير الشخصى وعلى المربين مساعدة الفرد على التمييز بين الصواب والخطأ دون تشبث أو قهر زائد للنفس . ٢ - الأطفال فى هذا السن محبون للكيسة متجاوبون معها وهم يفرحون للترنيمه والصورة والقصة المبهجة والأعياد الدينية ويرغبون فى المشاركة وممارسة الأنشطة المتنوعة. ويجب إشراكهم بقدر الإمكان ليس كمستمعين فقط للدرس.

مستل	العمر التقريبي	أزمات الحياة بحسب أريكسون	الفضيلة المطلوبة وتعريفها	مهام النمو بحسب هانيجرست	دوائر الإهتمام	كيف تساعد البيئة الفرد على النمو	تطبيقات تربوية	تطبيقات دينية
٤	٩ - ١٣ (مرحلة ما قبل المراهقة)	الشعور بالنقص	الكفاءة Competence القدرة على إثبات الأعمال بحذق وبراعة وذلك بكون التسوقف بسبب الشعور الطفولي بالنقص والعجز.	١ - التحرر من تخصص صورة الكبار ونمو القدرة على الاستقلال بالنفس وذلك بتعليم شيئ من الثقة الذاتية . ٢ - نمو القدرة الاجتماعية وذلك بتكوين صداقات مستقرة مع الزمقة . ٣ - تعلم كيف يعيش في عالم الكبار ببن تكون لديه صورة كاملة أصح عن القواعد التي تحكم سلوك مجموعة في هذا السن . ٤ - تكوين مجموعة من القيم السلوكية المبنية على معرفة القانون وليس التحديدات لكل حالة . ٥ - تثبيت الصورة التي كونها الشاب أو الفتاة عن دوره الجنسي . ٦ - نمو القدرات العضلية بشكل دقيق . ٧ - تعليم الطرق العملية لدراسة البيئة والتحكم فيها . ٨ - تكوين نظام رمزي يساعد على الفهم والتعليم والتفاهم والتفكير . ٩ - تفهم النفس والعالم المحيط بها	الإصداقاء	المعرفة كنظام اجتماعي التربوية العملية أو الفنية في الورشة أو المدرسة تساعد الفتى على الإتيان والتدريب على المهارات المختلفة وتجاوز الفشل والعجز ومعرفة المطلوب أذانه بطريقة منهجية أكثر تحديداً.	+ درب الطفل على الإنجاز وساعده عند الفشل الدراسي أو الاجتماعي وذلك بإعطاء تعليمات محددة مع المتابعة وتشجيعه على التجربة والخطأ حتى يحدث الإتقان . + قدم الفتى والفتاة المعلومات عن الناحية الجنسية بطريقة وقورة مرحلة وذلك قبل سن المراهقة حتى لا يتجه إلى المعرفة من مصدر خاطئ . + أعط ابنك مسؤوليات متدرجة للتصرف المستقل وذلك فيما يختص بأختيار ملابسه وانفاق مصروف يده وأختيار أصدقائه .	+ التعليم المبكر + القدرة + العبادة العاشية . هي أفضل الطرق التربوية الدينية في هذه المرحلة . + غرس العادات الجنسية الواحدة تلو الأخرى تعتبر الوسيلة الفعالة للتنمية المسيحية . + الإرتباط بالرب يسوع سواء من جانب الخادم أو الوالدين أو الفتيان هو حجر الزاوية في البناء الروحي .

سلسلة	العمر التقريبي	الزمنات حسب الأقسام	الفضيلة المطلوبة وتعريفها	مهام النمو بحسب ما هيجروست	دوائر الإهتمام	كيف تساعد البيئة الفرد على النمو	تطبيقات تربوية	تطبيقات دينية
٥	١٢ حتى ١٨ (مرحلة المراهقة)	الهوية * إختلاط الأدوار	الإلتزام Fidelity وهو الولاء بحرية لمبادئ وقيم يتبناها الشخص حتى لو عارضها وأهمها النظام الاجتماعي .	١ - التحول في إتجاه الإستقلالية عن الآخرين خاصة الأبوين وذلك بتحقيق الاستقلال الشخصي والتفسي . ٢ - تحقيق المهارات الاجتماعية والعقلية والفنية والجسمانية اللازمة من أجل الإختلاط الفردي والجماعي بالجنس الأخر في مختلف الأنشطة ٣ - قبول التغييرات الجسمانية والفسيوولوجية التي تظهر مع هذه السن والاعتناء عليها . ٤ - أن يكون للفرد علاقة كافية بأفراد من نفس الجنس ومن الجنس الأخر ٥ - أن يكون للفرد قواعد الأخلاقية ومبادئ الخاصة والتي تمثل جزءاً هاماً في حياته الأسرية والمدرسية والكنسية . وأيضاً بين زملائه في مختلف الأنشطة	المثل العليا الأشخاص النموذجيين	المثل والقسيم كنظام اجتماعي تعتبر بمثابة الإطار المرجعي الذي يقيس عليه الشاب تصرفاته وأفكاره . وحيث يرى الشاب أن الكبار يراعون المثل والمبادئ قبولاً وفعلاً فإنه يمكنه أن ينتمى إلى هذا النظام المثالي	+ يعد الحوار الوسيلة التعليمية الأولى للمراقبة ويشغى للحوار أن يكون متائياً ومن الطرفين مع شرح الأسباب والميزات والعيوب لكل قرار أو قانون . أما الإستماع الجيد للشباب فهو أفضل طرق الحوار . + الثانوية العامة - الجامعة - الدراسة بلغة أجنبية - لإختلاط كلها تغيرات يحتاج الشاب أن يستوعبها ويجب مساعدته على التكلم عليها بنفسه دون الاعتماد على الآخرين . + شباب المهجر يحتاج إلى عناية خاصة لمواجهة أزمة تحديد الهوية.	صفات خادم الشباب الناجح : خادم الشباب الناجح بالإضافة لصفاته الروحية العامة يجب أن يكون : ١ - صديقاً ٢ - طبيعياً غير متكلفاً ٣ - حاضراً قريباً من الشباب ٤ - مهتماً ٥ - متعاطفاً ٦ - فائداً

تطبيقات دينية	تطبيقات تربوية	كيف تساعد البيئة الفرد على النمو	دوائر الإهتمام	مهام النمو بحسب هافيجرست	الفضيلة المطلوبة وتعريفها	الزمن الحياتي بحسب أريكموي	العمر التقريبي	مستلزم
<p>- المرشد الروحي لازم لهذه المرحلة الهامة من العمر</p> <p>- العلاقة الوثيقة بالرب يسوع تعتبر مصدر هام للتسامي بالشاعر نحو هدف أسمي .</p> <p>- يستطيع الشباب أن يعرف إرادة الله في حياته عن طريق السلام الداخلي والصلوة والمرشد الروحي والباب المفتوح .</p>	<p>- الإعداد للزواج والعمل يكون بالنمو في الفكر والإتزان العاطفي وصحة الضمير وقوة الإرادة وفهم النفس .</p> <p>- الحب كلمة عامة يتدرج تحتها عدة أنواع وعلى الشباب أن يعرف معنى الحب الحقيقي .</p> <p>- تحديد مستوى الألفة مع الجنس الآخر أو مع الأصدقاء يجعل الشاب متفهماً لطبيعة ونوعيه العلاقات مع الآخرين</p> <p>- العمل الجديد يشكل تحدياً يواجه الشباب الناشئ قد يصيبهم بالإحباط أو خيبة الأمل .</p> <p>- الإعداد المادي للزواج مهمة شاقة تحتاج مساعدة الكبار بالنصح وتقديم الحلول العملية .</p>	<p>الزواج كنظام اجتماعي : يعدد الحب من أقوى الدوافع البشرية وهو الدافع الذي يحفظ للجنس البشري البقاء . والزواج يقنن الحب ويعطيه الشرعية والحدود اللازمة لنموه وثباته ويحميه من خطر العيب أو التحليل.</p>	<p>الزوجة</p> <p>الجنس الآخر</p>	<p>١- تحقيق الإستقلال العاطفي عن الأبناء والكبار عموماً .</p> <p>٢- الإعداد للزواج وتكوين الأسرة</p> <p>٣- الإعداد للعمل والمستقبل الوظيفي .</p> <p>٤- تكوين مجموعة من المبادئ التي تحكم السلوك .</p> <p>٥- نمو الذكاء الاجتماعي والقدرة على التعامل .</p>	<p>الحب</p> <p>Love</p> <p>الإخلاص والتفاني والتكريس المتبادل الذي يهزم إلى الأبد الإنقسام والإنشقاق</p>	<p>الألفة</p> <p>x</p> <p>العزلة</p>	<p>١٨</p> <p>حتى ٢٥</p> <p>(مرحلة الشباب)</p>	٦

العمر التقريبي	أوقات الحياة بحسب أريكسون	الفضيلة المطلوبة وتعريفها	مهام النمو بحسب هافيجرست	دوائر الاهتمام	كيف تساعد البيئة الفرد على النمو	تطبيقات تربوية	تطبيقات دينية
٢٥ حتى ٥٥ سنة (مرحلة الرشد)	الخصوبة * الركوند	الرعاية Care العناية بالآخرين الذين ارتبط بهم الشخص برباط الحب وهو عظام يسير في نواثر متزايدة الاتساع ليغمر حتى الفئتين يقابلون الشخص مصداقة.	١ - الإعداد للعمل والمستقبل. ١ - الإعداد للزواج والحياة العائلية. ٢ - تكوين مجموعة من القيم التي توجه السلوك. ٤ - تسمية المحسن الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين.	المجتمع المحلي	التعليم كتنظيم اجتماعي : تعتبر وظيفة الوالدين الأولى هي الرعاية ولكن البيئة تساعد علي أداء هذه الوظيفة بتكوين مؤسسات تعليمية كالمدارس وبعد الرعاية تخفيفاً للمعبء الملقي علي الأسرة .	الزواج الذي يتميز بمشاركة كاملة بين الزوجين دون الكثير من الصراعات هو أكثر أنواع الزواج أسعاداً للزوجين . - رغم اختلاف الطباع فإن الزوجين يمكنهما أن يشعرا بالتقارب ، إلا إذا كان التضاد شديداً أو كان الاتفاق في الطباع السلبية (كالشك - الغضب) - العمل بالنسبة للمرأة بشكل عادة عبثاً اضغافياً على الزواج يمكنها التغلب عليه ببعض الاهتمام بالأسرة . + توزيع السلطة في الأسرة قد يسبب بعض التوتر إلا إذا إتفق الشريكان على من يكون القائد أو ما هي نسبة توزيع السلطة . - السعادة الزوجية تفترض كما معينا من الإشباع الجنسي ويتم بالفهم المتبادل لفسولوجية كل من الرجل والمرأة . - الزمن يؤثر على السعادة الزوجية وهناك فترات يكون فيها الرجل أكثر سعادة وهناك فترات تشعر بها المرأة بالإكتفاء بالزواج أكثر من الرجل . - يعاني الرجال في سن الأربعين بعض الأحيان من أزمة عدم اكتفاء بالزواج قد تقود إما إلى التفكير في قراره السابق أو محاولة إيجاد بعض العلاقات خارج الزواج . - أما المرأة فلزمنها بعض الأسترخاء والثقة في النفس لتجاوز مشكلة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث بسبب نهاية التبويض . - يواجه الزوجين في هذه الفترة مشكلة وفاة والديهم . - كما يواجههم مشكلة التعامل مع المراهقين من الأبناء التي قد تقل أو تزيد في حدتها .	يمكن لأي تقاض أن يتقدم وذلك بتعليم مهارات تجنب الصراعات وحل المشاكل ويكون تجنب الصراعات بالتنفيس عن المشاعر ووضع القواعد للسلوك وإيجاد الحلول البديلة . وعموماً فإن السنة الأولى من الزواج تحتاج إلى بناء جسور التفاهم والتعامل المسيحي السليم .

مستوى	العمر التقريبي	أوقات الحياة بحسب أريكسون	الفضيلة المطلوبة وتعريفها	مهام النمو بحسب هافيجرست	دوائر الاهتمام	كيف تساعد البيئة الفرد على النمو	تطبيقات تربوية	تطبيقات دينية
٨	من ٥٥ سنة فما فوق (مرحلة الكبر)	التكامل اليأس	الحكمة Wisdom - هي تراكم المعرفة وتماسك الخبرة - الفهم الشامل - الأحكام المتزنة . - كذلك فهي القدرة على تجاوز الحياة التي أوشكت على الإنتهاء ، والإستعداد لنقل خبرة الأجيال السابقة إلى أجيال لاحقة في مواجهة الموت والفناء . - وهي الإهتمام بالصياغة رغم الإنفصال عنها ودعم الإستعداد لمغادرتها بالموت	١ - الإستعداد والتكيف لتغيرات المعاش ونقص الدخل المادي ومحاولة إنجاز بعض الطموح أو ممارسة بعض الهوايات التي لم يكن ممكناً إنجازها أثناء العمل . ٢ - تعود الصياغة مع الزوجة وهدمها بعد زواج أو سفر أو رحيل الأبناء . ٣ - الإرتباط بجماعة من نفس العمر وقضاء وقتاً مثمراً سوياً . أو الإنضمام إلى جماعة اجتماعية وثقافية أو دينية . ٤ - الإقيام بالتزامات الحياة العائلية بواجبات السؤال عن الأهل والأحفاد ٥ - التكيف مع نقص الأهمية ومكانة الفرد في المجتمع . ٦ - البحث عن مكان المعيشة مع الأبناء أو في إحدى دور السنين ٧ - قبول واقع الضعف الجسدي والتعرض للإصابة بالأمراض ٨ - تقييم رحلة الحياة وإنجازاتها من نجاح أو فشل ٩ - العمل على نقل الخبرة وفلسفة الإنسان الشخصية لأجيال تالية ١٠ - تجاوز صدمة وفاة الشريك أو أحد الأبناء . ١١ - تقبل حقيقة الموت كنهاية كل نفس والإستعداد للاقاء الرب	الجنس البشري ككل	الفلسفة أو المعرفة كنظام اجتماعي : يحتاج الكبار إلى تقسيم للحياة . وتساعد البيئة الفرد على ذلك بتوفير الإطار الفكري أو الديني الذي يناقش القضايا العظمى كالخلود أو قيامة الوجود .	تدور الجد يفتنح في إما القدامية وعدم الإندماج أو على التقيض من هذا قد يكمل الجد أو الهدى للأحفاد الأسان المادي المعنوي بدلا من الوالدين . كما يعتبر الجد مصدراً للإرشاد والخبرة في الأسرة - فكرة تولد الكبار تستحق الدراسة وليس المقصود بها إيواء المتعلمين أو العاجزين بل تقسيم خدمة متميزة للكبار النشطين تساعد على تبادل وبالتالي زيادة الخبرات . - تؤثر أزمة الترميل بصورة واضحة على الصحة النفسية حيث أن وفاة الشريك تسبب فقدان المسانق والميلس أو الصديق الأول - أزمة العفر الفارع تواجه الزوجين بعد رحيل أحدهم الأبناء وتحتاج من المهتمين التمديد أو البديل المناسب لمن الفراغ العاطفي . - العناية تعتبر هذه الأيام سيده نشيطة ناشجة هائلة إيجابية ويمكنها أن تزود الحبة بين الزوجين وتصبح مصدراً للسمع والإرشاد الهادي . - حين يمرر السنون على الحياة بمفردهم يجب أن تتحركهم يفعلون هذا مادامو قادرين على خدمة أنفسهم .	نور الكنيسة نحو الكبار + إحتياجات الكبار الروحية والنفسية + تعليم الكبار + تفهم الشخصي + حل المشكلات الشخصية (المرض - الضلالت العائلية) والنادية) + توفير النواحي الاجتماعية والترفيهية + خلق الوعي الاجتماعي والسياسي نحو العناية بالكبار + توفير فرص الخدمة للكبار + تثقيف الأسرة بالعناية بالكبار + مساعدة الكبار على تقييم حياتهم نور الكبار نحو الكنيسة يقوم الكبار بالعبادة والتعليم والزيارات والأعمال الإدارية والكتابية خوف الموت مشكلة روحية نفسية ينبغي على الكنيسة مساعدة الكبار على تجاوزها خطة الأرامل للأرامل يحسن تكوين مجموعات الأفتقار والزيارات من الأرامل - للأرامل حيث يستطيعون تجاوز مشكلاتهم عن طريق تبادل الخبرة

أسئلة للمراجعة على الفصول الأربعة الأولى

تستخدم كإمتحانات أو مراجعة شفوية أو لجان المناقشة

أولاً : عرف في بعض السطور كل من المصطلحات والمفاهيم الآتية :

١ - المرحلة الفمية (فرويد).

٢ - الأزمة.

٣ - الثقة الأساسية في النفس.

٤ - الخزي والشك.

٥ - الفوائد التربوية للعب.

٦ - القانون كنظام اجتماعي.

٧ - المبادأة.

٨ - العزيمة.

٩ - المحبة غير المشروطة.

١٠ - أسباب الشعور بالنقص.

ثانياً : أ- قم بعمل برنامج متكامل لمدة أربعة أسابيع لتعليم أبناءك الروحيين أو الجسديين فضيلة واحدة.

اختر واحدة فقط من الفضائل التالية :

الثقة - المحاولة والخطأ - النظام والإلتصاط - المسؤولية

ب - قم بعمل برنامج مكون من أربعة أنشطة :

الأول : درس من دروس التربية الكنسية يحوى قصة وترنيمة وأيه وتدريب.

الثاني : نقود لأولياء الأمور محدد اسم الموضوع وموضوعات وأسئلة للحوار ولجان المناقشة.

الثالث : نشاط فني تمثيل أو رسم أو ألعاب تخدم الغرض.

الرابع : واجب منزلي لكل من الطفل ووالديه.

إجعل الأنشطة الأربعة تخدم الهدف وهو الفضيلة التي تريد غرسها.

أسئلة للمراجعة على الفصول الأربعة الأخيرة

تصلح كإمتحانات أو مراجعة شفوية أو لجان المناقشة

أولاً : عرف في بعض السطور كل من المصطلحات والمفاهيم الآتية :

- ١ - الإلتواء .
- ٢ - أشباه الحب .
- ٣ - أنواع الحب .
- ٤ - عوامل السعادة الزوجية .
- ٥ - التضوج .
- ٦ - أزمة منتصف العمر عند الرجل .
- ٧ - الركود .
- ٨ - التغيرات الذهنية في الشيخوخة .
- ٩ - فكرة نوادي الكبار .
- ١٠ - خوف الموت .

ثانياً : ما هي مهارات التفاهم وتجنب الصراع التي وردت في هذا الكتاب - استخدم هذه المهارات في الوصول إلي نصائح محددة لتحسين العلاقات في واحدة فقط من الحالات الآتية :

- ١ - صراع بين شاب في الثانية الثانوية ووالده حول المذاكرة والأصدقاء .
- ٢ - خلاف بين زوجين حديثي الزواج حول جوانب الإنفاق والعلاقة بالأهل .
- ٣ - صراع بين حماة وزوجة الابن على السلطة في المنزل وعلى العلاقة بالزوج (الابن) .

مضمّن الآب

كتب تربية للمؤلف

(تصدر تباعاً) تطلب من كنيسة مار ميّنا بشبرا
ت : ٢٣٥٩٤٠١ ومن أسقفية الشباب - الأنبا رويس

١ - أساليب التربية المسيحية في الماضي والحاضر

٢ - النمو النفسي والاجتماعي عند الانسان

٣ - مراحل النمو من المهد إلى الشيخوخة

٤ - الذكاء والإبداع والذاكرة وسنوات العمر

٥ - مراحل النمو الإيماني والأخلاقي

٦ - سيكولوجية مراحل النمو

٧ - خطوات عملية للتربية المسيحية

(للخدام وأولياء الأمور)

٨ - مع الدكتورّة ميرفت نجيب قرمان

٩ - من أجل فهم أعمق للشباب (من ١٣-١٨ سنة)

١٠ - ٧٥ طريقة للوعظ والتدريس اللفظي

١١ - الوسائل التعليمية في التربية المسيحية

(طرق أخرى بصرية وعملية)

١٢ - المهارات الأساسية للإرشاد وحل المشكلات

١ - من يجدنني؟

٢ - رحلة الحياة

٣ - بناء الانسان

٤ - نمو الضمير

٥ - ازرعوا الحب

٦ - خذ بيدي

٧ - من يفهمني؟

٨ - القصة في التربية المسيحية

٩ - الكلمة في التربية المسيحية

١٠ - إلقوا شباكم

١١ - من يسمعنني؟

هذا الكتاب

+ موسوعة تربوية ومرجع في علم نفس النمو كتب بطريقة مركزه مبسطة.

+ يحوى ثمانية فصول عن مراحل النمو من المهد حتى الكبر ، ويشرح الأزمات التي يمر بها الإنسان حتى يبلغ النضوج والتكامل.

+ يعالج مشكلات عدم الثقة في النفس والشعور بالنقص ومشكلة الحب والسعادة الزوجية ومشكلات الشيخوخة.

+ يقدم تدريبات عملية للنمو في النشأل الإنمائية مثل الاعتماد على النفس والمبادأة والانجاز وإنتقاء الحب والعطاء والحكمة.

+ يعتبر منهجاً متكاملأ للسلوك والنمو النفسى والاجتماعى عبر رحلة الحياة نحو شخصية متكاملة.

+ بذل فيه مجهود كبير فى الدراسة والترجمة والبحث.

+ يصلح كدورات تدريبية لإعداد الخدام وقصول التربية الأسرية بمراحلها

حصى الآب

هى مجموعة تربوية تهدف إلى تنشئة شخصية مسيحية معاصرة تخاطب المربى للطفل والشاب

كتب جديدة تحت الطبع للمؤلف

١ - إلقوا شباكم

٢ - من يجدنى؟

٣ - بناء الانسان

٤ - نمو الضمير

٥ - ازرعوا الحب

٦ - خذ يدي

٧ - من يفهمنى؟

كتب تربوية للمؤلف

(تصدر تبعاً) تطلب من كنيسة مارينا بشيرا
ت : ٢٣٥٩٤٦٦ ومن أسقفية الشباب - الأنبا رويس

تطلب من كنيسة مارينا بشيرا
وكافة المكتبات المسيحية