

العرض الثاني

عرض لكتاب بعنوان

الجمال الداخلي": دليل عملي لتصبح الوالد الذي تريده^٢

إعداد

أمانى محمد الهجان

طالبة الدكتوراه بقسم المكتبات والمعلومات

A review of a book entitled : "*Good Inside*:"

A Practical Guide to Becoming the Parent You Want to Be

“内在美”：成为你想成为的父母的实用指南

الكتاب الذي بين أيدينا هو أحد الكتب الأكثر مبيعاً وفقاً لإحصاءات جريدة New York Times، ومؤلفته هي الدكتورة "بيكي كينيدي" Becky Kennedy "الأخصائية النفسية الإكلينيكية، الحاصلة على دكتوراه في علم النفس الإكلينيكي، وهي مؤسسة مجتمع الأبوة والأمومة العالمي، و متخصصة في التفكير بعمق فيما يحدث للأطفال، مع ترجمة هذه الأفكار إلى استراتيجيات بسيطة وقابلة للتنفيذ .

بدأت الدكتورة "بيكي كينيدي" في المقدمة -بصفتها أخصائية نفسية إكلينيكية - الحديث عن بعض الآباء الذين بحثوا عن الحل لمشكلاتهم التي حدثت نتيجة المواقف الصعبة التي تعرضوا لها مع أطفالهم، والتي جعلتهم يشعرون بالإحباط، والإستنزاف، واليأس ، ثم ذكرت كيف تعرفت على هؤلاء الأطفال من خلال الجلسات ، ثم كيف عملت مع الوالدين لمساعدتهم على حل ما يعانون من مشكلات .

² Kennedy, Becky(2022). *Good Inside:A Practical Guide to Becoming the Parent You Want to Be*. New York: Harper Wave,336p.

كما ذكرت أن هذا الكتاب مُخصص لأي مربي وقع في أى وقت من الأوقات تحت وطأة العبء الكبير أثناء تقديم الرعاية لطفله.

وهو يعد دليلاً حكيماً وعملياً لتربية الأطفال، كما أنه مرشد داعم للآباء الذين يشعرون بالإرهاق، والتوتر نتيجة ما يعانون أثناء تربيتهم لأطفالهم؛ حيث تتعاطف معهم الدكتورة بيكي وتشاركهم نهجها الرائد في تربية الأطفال، وتقدم لهم استراتيجيات عملية لتربية الأطفال بطريقة تُشعرهم بالرضا؛ فترية الأطفال بنهج "إدراك الجمال الداخلي" - كما تقول الكاتبة - تتعلق بالحب والإحترام، وفهم السلوكيات التي تصدر عن الأطفال؛ كما أن السلوك ليس هو المشكلة، وأن تغيير السلوك ليس هو الهدف النهائي؛ فالطفل مولود على الفطرة السليمة، ومن ثم فهو يتمتع بجمال داخلي .

من ناحيةٍ أخرى ، فإن هناك أسباب تجعلهم يتصرفون بالطريقة التي هم عليها، ومن ثم يجب على الوالدين أن يبدؤوا طريق إصلاح سلوكيات الأطفال غير المقبولة بالتواصل الجيد مع أطفالهم- مع الحفاظ على الحدود النفسية- من أجل خلق بيئة تسمح للطفل أن يشعر بالأمان، والحب، والراحة أثناء التعامل مع والديه.

هذا الكتاب يتألف من تسع وعشرين فصلاً تم تقسيمها إلى الجزئين التاليين:

الجزء الأول، و عنوانه : "مبادئ الأبوة والأمومة" ، وقد اشتمل على الفصول التي تصدرتها

العناوين التالية :

- الفصل الأول : الجمال الداخلي .
- الفصل الثاني : شيئان صحيحان .
- الفصل الثالث : تعرف على مهمتك كوالد .
- الفصل الرابع : السنوات الأولى مهمة .
- الفصل الخامس : لم يفت الوقت بعد .
- الفصل السادس : مرونة السعادة.
- الفصل السابع : السلوك نافذة .
- الفصل الثامن : تقليل الحرج، وزيادة الإتصال .
- الفصل التاسع : قول الحقيقة .
- الفصل العاشر : الرعاية الذاتية .

في هذا الجزء أوضحت المؤلفة أن هذا الكتاب هو بداية لنموذج الأبوة والأمومة الذي يتعلق بالتنمية الذاتية، أكثر مما يتعلق بنمو الطفل؛ وأن الهدف منه ليس هو تشكيل سلوك الطفل، وإنما تربية البشر! كما أكدت المؤلفة على أن علاقة الطفل بوالديه في غاية الأهمية - بغض النظر عن المشكلة، حتى لو كان مزاج الطفل سيئاً في المنزل دون معرفة السبب - إذ يمكن للوالدين تنفيذ أحد طرق التدخل المذكورة في فصول هذا الجزء من الكتاب لبدء تغيير الأمور؛ وبعد ذلك سوف يتم الانتقال إلى معالجة المشكلات المحددة التي أدت إلى سلوك الطفل؛ وهو ما يدفع الآباء لطلب المساعدة من مختص؛ هذه المشكلات قد تكون التنافس بين الأشقاء، أو نوبات الغضب، أو الكذب، أو القلق، أو إنعدام الثقة، أو الخجل.

وأشارت المؤلفة إلى أنه لا ينبغي تطبيق كل طريقة علاجية على كل طفل؛ بل على المربي أن يتعرف على احتياجات طفله الفردية، والطريقة التي يحتاجها لعلاجها. هذه الطرق سوف تساعد المربي على التفكير بشكل مختلف عند ظهور التحديات، وتمكنه من التعامل مع هذه اللحظات بالطرق التي تُشعره بالرضا، والأمان .

كما ذكرت المؤلفة أن تحويل عقلية الأبوة والأمومة من "العواقب"، إلى "التواصل" لا يعنى بالضرورة التنازل عن سيطرة الأسرة على أطفالهم، بل إن الطرق العلاجية التي ذكرتها المؤلفة سوف تضع حدوداً ثابتة، وتعزز السلطة الوالدية المتينة، والقيادة القوية للأطفال؛ كل ذلك مع الحفاظ على العلاقات الإيجابية، والثقة، والإحترام المتبادلين مع الأطفال.

وأوضحت أنها تمارس مع أطفالها في المنزل، ومع عملائها، ومع العديد من الآباء الذين تواصلت معهم على مر السنين ما تم ذكره في الفصول العشرة الأولى من مبادئ الأبوة والأمومة.

الجزء الثاني و عنوانه : " بناء التواصل ومعالجة السلوكيات " ، وقد اشتمل على الفصول التي تصدرتها العناوين التالية :

الفصل الحادى عشر : بناء أسس التواصل .

الفصل الثانى عشر :عدم الإنصات للطفل .

الفصل الثالث عشر : نوبات الغضب العاطفية.

الفصل الرابع عشر :نوبات الغضب العدوانية.

الفصل الخامس عشر :التنافس بين الأشقاء.

الفصل السادس عشر: الوقاحة، والتحدى.

الفصل السابع عشر: النحيب .

الفصل الثامن عشر: الكذب.

الفصل التاسع عشر: المخاوف، والقلق .

الفصل العشرون : التردد، والخجل .

الفصل الحادى والعشرون :عدم التسامح مع الإحباط.

الفصل الثانى والعشرون :الطعام و العادات الغذائية.

الفصل الثالث والعشرون :التقبُّل.

الفصل الرابع والعشرون :الدموع.

الفصل الخامس والعشرون :بناء الثقة.

الفصل السادس والعشرون :المثالية.

الفصل السابع والعشرون : القلق من انفصال الوالدين.

الفصل الثامن والعشرون :النوم.

الفصل التاسع والعشرون :الأطفال الذين لا يحبون التحدث عن مشاعرهم.

فى هذا الجزء من الكتاب ذكرت المؤلفة طرقاً واستراتيجيات علاجية تحت مسمى (بناء التواصل)، هذه الاستراتيجيات مجرّبة وحقيقية لزيادة الاتصال والتقارب بين الوالدين وأطفالهم، وأن الهدف منها هو تعزيز الشفاء لدى الأطفال والآباء؛ كما قدمت نماذج عملية لتجارب أسرية أكثر سلاماً ، من خلال فهم الاحتياجات العاطفية للطفل؛ حيث أنه لا يمكن للوالدين أن يقوموا بتحسين سلوك الطفل دون تغيير كيفية عمل الأسرة بأكملها مع بعضهم البعض من خلال علاقة سليمة .

كما أوضحت المؤلفة أنها تأمل أن يخرج الوالد -بعد قراءة هذا الكتاب- بتعاطف متجدد مع الذات، فضلاً عن التنظيم الذاتى، والثقة بالنفس، والشعور بأنه مستعد لغرس هذه الصفات المهمة في نفوس أطفاله.

وأكدت المؤلفة على أن الطفل يتكون من كيان مختلف ومنفصل عن كيان الوالد أو الوالدة ، ولكل كيان رغباته وحدوده التي ينبغي احترامها؛ وألقت الضوء على فكرة أنه لا يوجد "أطفال سيئون" أو "آباء سيئون"، بل هناك فقط أطفال طيبون يمرون بوقت عصيب، وآباء يكافحون لأداء مهمتهم التربوية على أكمل وجه!

كما انتقدت المؤلفة بعض الأساليب الشائعة في عالم التربية، كالتضحية- بوصفها مسبباً لعقدة الذنب لدى الطفل- وتدعو إلى اعتبار التربية عملية ممتعة، و أنها ليست عبئاً أو محلاً للشكوى.

من ناحيةٍ أخرى، فقد أوضحت المؤلفة أن غرس القيم المجتمعية كالتطلع إلى الكمال، وبناء الثقة بالنفس، وتقبل الآخر يتطلب من الأهل بالدرجة الأولى أن يكونوا موجودين حول أطفالهم، وأن يدركوا بأن التربية عملية تفاعلية تشمل الطرفين: الأهل، و الطفل على حدٍ سواء.

وفي النهاية أوصت المؤلفة كل والد، ومربيّ قائلة : "إذا كنتَ تريد أن يكبر طفلك مع المرونة والثقة، وإذا كنتَ تريد منهم أن يكونوا قادرين على اجتياز المواقف الصعبة، وتقبل أنفسهم والآخرين، والحفاظ على حدودهم الخاصة، والنمو في علاقاتهم، فاعلم أنهم لن يكونوا واثقين إذا لم يثقوا بمشاعرهم، ولن يمكنهم الوثوق بمشاعرهم إلا إذا كنتَ نموذجاً لمن يدعّم هذه الثقة من خلال التواجد معهم عبر مستوياتهم العاطفية، والاحتفاظ بالحدود النفسية، ثم مساعدتهم على التعرف على الخير الكامن بداخل أنفسهم.

وختاماً، فقد أشارت المؤلفة إلى أن السلوكيات التي تصدر عن الطفل ليست سوى قمة جبل الجليد، وأن تحت السطح يوجد عالم داخلي كامل للطفل؛ ومن ثم فإن السلوك لا يُعد مقياساً لهوية أطفالنا، وإنما هو مقياس ينبغي الإفادة منه كدليل لما قد يحتاجه أطفالنا !