نَهجٌ حَكِيمٌ وَمُنَظَّمٌ وَجَدِيدٌ لِلأُبُوَّةِ وَالأُمُومَة

د. تارا براش (مُؤلفة كتاب Radical Acceptance)

# تَنْشِئَةُ أَبْنَاءٍ صَالِحِينَ

دَلِيلٌ إِرْشَادِيٌّ لِكَسْرِ الْحَلْقَةِ وَتَرْبِيَةِ أَطْفَالٍ أَكْثَرَ إِنْسَانِيَّة
مُطْمَئِنِينَ وَاثِقِينَ مِنْ أَنْفُسِهِم


تأليف

**هانتر كلارك فيلدز**

ترجمة

آسية أحمد بكر

**"عندما نصبح آباءً غالبًا ما نتصور أننا بمنزلة معلمين لأبنائنا، إلا أننا سرعان ما نكتشف أن أطفالنا بدورهم معلمون لنا".**

أن تكون والد أحدهم ليس بالأمر السهل، فنحن كآباء صُدرت إلينا رسالة أنه يفترض علينا دائمًا أن نعلم ما يجب فعله، وأنه يجب أن نقدر دون عناء توفير غذاء صحي وبيت مرتب وأفراد منظمين ومظهر رائع حين قيامنا بهذا، وأنه يجب علينا أن نحظى بعلاقة مذهلة مع أطفالنا لأن "الآباء المثاليين" دائمًا ما يكونون محبوبين وصبورين ولطفاء.

إلا أن الواقع أننا -أحيانًا- لا نستلطف صغارنا، وتارة ينفد صبرنا ونصيح ونتعامل بفظاظة، وبالنسبة لمعظمنا فالتفكير بتلك العثرات يحملنا على الخجل وهو شعور لا يطاق، يمكنك أن تختار أن تتعثر بهذا أو بإمكانك اختيار استخدامه كحافز للتعلُّم والتغيُّر، وأدعوك لاختيار الأخير.

إن الدعوة الجادة للعمل ليست ما يحتاجه الآباء المنهكون فحسب، فنحن نحتاج لشخص يذكرنا بأنه على الرغم من خطورة دور الأبوين فلا داعي أن نأخذه على محمل الجد، وأننا أيضًا نحتاج لإيجاد طرق لأخذ الأمور بروية؛ كي نربي أولادنا كما نتمنى يجب علينا أن نصبح الشخص الذي نتمناه، وكلا الهدفين رحلة وليسا وجهة، وهذا الكتاب سيساعدك في طريق الرحلة، **فهو ليس كتابًا يُقرأ مرة واحدة فحسب، فهو كتاب عمليّ ينبغي إعادته المرة تلو المرة، ومحاولة تطبيق تدريباته.**

يُعد الكتاب "من أفضل الكتب التي قرأتها في التربية" فهو دليل إرشادي للآباء والأمهات لغرس الثقة والنفسية السليمة والاستقلال في أطفالهم مع بناء علاقة متينة معهم، كُتبت كلماته بوضوح ورحمة وصدق من شخص ساعد الأسر في كثير من القضايا، والكتاب مليء بالأفكار والاستراتيجيات والتمارين لتربية أكثر وعيًا. حيث استقت المؤلفة (هانتر كلارك فيلدز) من تحديات الأمومة التي مرت بها -كونها أم لطفلتين- مفتاحًا للمهارات الضرورية للخروج من قصة قديمة عنوانها "لست جيدًا كفايةً" وخلق علاقات أسرية أكثر محبة وتعاونًا وتناغمًا. مما جعلها داعية مقنعة إلى تأثير التأمل على حياتنا وحياة أطفالنا.

ولأن المترجم قارئ يفهم رسالة الكتاب ويستفيد منها أولًا ويترجمها ثانيًا كانت ترجمة هذا الكتاب من "أمّ لثلاثة أطفال"

# المحتويات


| الموضوع | الصفحة |
|---|---|
| **مقدمة المترجِمة** | ١١ |
| **تمهيد** | ١٥ |
| **مقدمة** | ١٩ |
| **شكر وتقدير** | ٣١ |
| **المراجع** | ٣٤ |
| **الجزء الأول** | ٣٩ |
| **كسر دائرة ردود الفعل** | ٣٩ |
| الفصل الأول: الحفاظ على هدوئك | ٤١ |
| الفصل الثاني: إيقاف محفزاتك | ٦٧ |
| الفصل الثالث: ممارسة الرحمة تبدأ منك | ٩١ |
| الفصل الرابع: العناية بالمشاعر الصعبة | ١١٣ |


عينة للقراءة

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |

**الجزء الثاني: تنشئة أطفال لطفاء وواثقين** ..... ١٣٥

الفصل الخامس: الاستماع للمساعدة والتعافي ..... ١٣٧

الفصل السادس: قول الكلام المناسب ..... ١٥٧

الفصل السابع: الحل الواعي للمشكلات ..... ١٨١

الفصل الثامن: نشر السكينة في منزلك ..... ٢٠٣

عينة للقراءة

إن كتاب تنشـئة أناس صالحين ينتهج نهجًا حكيمًـا وحديثًا في التربية الواعية، وقد اسـتقت هانتر كلارك فيلدز (*Hunter Clarke-Fields*) من تحديات الأمومـة التي مـرت بها مفتاحًا للمهارات الضروريـة للخروج من قصة قديمة عنوانها «لسـت جيدًا كفايةً» وخلق علاقات أسرية أكثر محبة وتعاونًا وتناغمًا».

— Tara Brach, PhD, مؤلفة كتاب «Radical Acceptance»

«إن كتاب تنشئة أناس صالحين هو دليل إرشادي للآباء والأمهات لغرس الثقة والنفسـية السليمة والاسـتقلال في أطفالهم مع بناء علاقة متينة معهم، وكُتبت كلمـات الكتـاب بوضوح ورحمة وصدق من شـخص سـاعد الأسر في كثير من القضايـا، والكتاب مليء بالأفـكار والاستراتيجيات والتمارين لتربية أكثر وعيًا، والمؤلفـة (هانتر كلارك فيلدز) داعية مقنعـة إلى تأثير التأمل على حياتنا وحياة أطفالنا، وكتابها سـيغير حياتك للأفضل إن خضت الرحلة معه فهو من أفضل الكتب التي قرأتها في التربية».

— Katherine Reynolds Lewis مؤلفـة كتـاب «The Good News About Bad Behavior»

«إن كتاب تنشـئة أناس صالحين هو خارطة طريق للمحبة والصدق التي تعلم الآبـاء والأمهات طرقًـا للتغلب على الصعوبات بمهـارة، وكذلك تعلمهم تعميق صلات الفرحـة والمحبة مع أطفالهم».

— Shauna Shapiro, PhD, أسـتاذة في قسـم علـم النفـس بجامعة سـانتا كلارا، ومؤلفة كتـاب «Good Morning, I Love You».

«لقـد فهمـت هانتر كلارك فيلـدز الأمر: أننا كي نربي أولادنـا كما نتمنى يجب علينا أن نصبح الشـخص الذي نتمناه، وكلا الهدفين رحلة وليسـا وجهة، وهذا الكتاب الرائع سيسـاعدك في طريق الرحلة».

—Antonia KJ De11', مؤلفـة كتـاب "How to Be a Happier Parent» والمحررة السـابقة لـ «The New York Times' Moth-erlode blog»

«بعـد قـراءة الكتاب الجديد العظيـم لهنتر كلارك فيلدز وجـدت نفسي متفائلة بالمسـتقبل بل سـعيدة كليًّا بـه، فالآباء الشـباب هم الأكثـرون أهمية على وجه الكوكب، وهذا الكتاب الإرشادي سيلهمهم ويوجههم إلى كيفية التوقف مباشرة عـن رعاية الأطفال فحسـب والبدء في قيادة أطفالهـم؛ ليكونوا كبارًا صالحين».

- Hal Runkel, مؤلـف كتـاب «ScreamFree Parenting» الأكثـر مبيعًـا في نيويـورك تايمـز.

للقراء

«إن كتـاب تنشـئة أنـاس صالـحين هو دليـل واضـح ومباشر يحـول علاقتك بأبنائـك، فهـو غني بالقصص المؤثـرة والتمارين العملية، التـي تبيِّن أن جذور التربيـة الصحية تمتد من قدرتـك على أن تكون واعيًا بذاتك وأن تكون قدوة لما تتمنـى أن يكـون عليه أبناؤك، وكتابها سـيفيد المربين في كل مـكان، فهو دليل حكيـم وعـملي فيه روح دعابـة للتغلب على بيئة تربية الأطفـال المتخبطة».

- Oren Jay Sofer, مؤلف كتاب «Say What You Mean».

شاركت هانتر كلارك فيلدز في كتابها تنشئة أناس صالحين تجربتها الشخصية الحكيمـة؛ لتسـاعد الآبـاء والأمهـات على إنشـاء أسر مطمئنة، وسـيجد القراء

معلومـات وتمارين تعزز قدرتهـم على المشي في منحدرات التربية، مع المحافظة على إحساسـهم بالتوازن العاطفي».

– Joanna Faber and Julie King, مؤلفـا كتـاب «Talk So Little Kids Will Listen» والتطبيـق المصاحـب لـه «Pocket Parent».

«إن أحـد أصعب المهام التي يمكن لشـخص القيام بهـا هي تربية الأطفال، وفي كتاب تنشـئة أناس صالحين ترشـدنا هانتر كلارك فيلدز أن الأطفال يحتاجون إلى أكثـر من الطعـام واللباس والمأوى وتذكرنا بذلـك، وتخبرنا عن تلك الأمور «الأكثر» وعن كيفية توفيرها، فشـكرًا لك هانتر».

– Iyanla Vanzant, مذيعة برناج «Iyanla: Fix My Life OWN»

بيت للقراءة

# مقدمة المترجِمة

**الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد؛**

إن كتاب "تنشئة أبناء صالحين" كتابٌ شَيِّقٌ وسهلٌ وسَلِسٌ، ولما كانت الكاتبة "أمّ لطفلتين" توجِّه نصائحها للأمهات خاصةً وللمربين عامةً ولتعلقه بالتربية والأمومة؛ كانت ترجمته من "أمّ لثلاثة أطفال" مهمة ذات فوائد عدَّيدة، فالمترجم قارئ يفهم رسالة الكتاب ويستفيد منها أولاً ويترجمها ثانيًا.

وللكتاب عدة مميزات، منها: لغته البسيطة، وتدريباته العملية، ومناقشته للأسباب الفسيولوجية لردود الأفعال المعتادة للأمهات والمربين -التي يجهلها معظمهم- دون تطويلٍ مُمِلّ أو اختصارٍ مُخِلّ.

لقد اختارت الكاتبة لغة سهلة جزلة، فكانت ترجمة الكتاب عملية سهلة إلى حد كبير، إلا أن هناك مشكلة جوهرية نشأت من الاختلاف بين اللغتين العربية والانجليزية، وهي أن الكاتبة تخاطب (الأمهات)، وهذا لا يشكّل فرقًا كبيرًا في الانجليزية؛ لأن ضمير الخطاب واحد للمذكر والمؤنث والمفرد والجمع، ولا يتبين مراد الكاتبة في مخاطبة الأمهات إلا في جُمَلٍ قليلةٍ فيها ضمير عائد على المخاطب تستخدم فيه الكاتبة ضمير (المؤنث)، أما في اللغة العربية فسيخرِج استخدام ضمير المخاطب المؤنث الكتابَ عن سياقه وسيخصصه للأمهات فحسب على عكس مراد الكاتبة؛ لذا استبدلتُه بما يناسب

عينة للقراءة

اللغــة العربيــة إلا في مواضــع قليلة حســب الســياق، وكذلك الأمر بالنســبة للحديث عن الطفل فالكاتبة تشير إليه بضمير (المؤنث) لأن لديها ابنتين، وهذا -كما أشرنا- لا يشكل اختلافًــا كبيرًا في الانجليزية.

إن كتــاب "تنشــئة أبنــاء صالحين" ليس كتابًــا يُقرأ مرة واحدة فحســب، فهو كتاب عــمليّ ينبغــي إعادتــه المرة تلــو المــرة، ومحاولة تطبيــق تدريباته، وإنني عنــد ترجمته وإعادة القراءة فيه للمراجعة والتدقيق والتعديل، كانت استفادتي منه تزداد في كل مرة بصورة مختلفة، فاســتذكار معلوماته وجعلها حاضرة في الذهن خطوة في غاية الأهمية لفهم أنفســنا (كأمهات ومربين)، لنســتطيع التصرف بعقلانية وحكمة، وهو ما تفتقده الأمهات والمربون كثيرًا.

واللهَ أسأل أن يجعل هذا العمل في موازين الحسنات وصالح الأعمال.

**آسية أحمد بكر**

عين للقراءة

# إهداء

**إلى ابنتيَّ..**

**اللتين كانتا معلمتين رائعتين...**

**ومصدرًا وافرًا للمحبة والفرح...**

**ومعجزة كونية ما زلت تبهرني، فشكرًا لكما.**

عينة القراءة

# تمهيد

إن سـنوات أمومتـي الأولى كانـت -بصـدق- عبـارة عن فـوضى، فقد كنـت منهكة، ومنفعلـة وشـديدة الحيرة، نعم كانت هناك لحظات جميلـة قضيتها مع بناتي، إلا أنني أيضًا كثيرًا ما كنت أفقد أعصابي معهن، وبينما صنف أسلوب غيري من الأمهات كتربية بالارتبـاط (Attachment parenting) أو بـالأم النمـر (Tiger Mother)، كنـت أتبـع بوضوح أسـلوب غير المتوقع والمفيد من أسـاليب التربية، أُف.

وانتهـى بـي المطاف أن وجدت نفسي في طريق مشـابه لما وصفته هنتر كلارك فيلدز (Hunter Clarke-Fields) في بدايـة هـذا الكتاب، فقد هضمت كل قطعة نصيحة عن التربية وقعت يدي عليها، قرأت كتبًا، واشتركت في ندوات وقمم افتراضية عبر الإنترنت ووضعت خططًا للتربية تفوق خطط أرقى منظمي الفعاليات، فقد كنت عازمة على التغير.

لم أتغير.

لـم أدرك ذلـك حينها، لكني لم أكن بحاجة لمزيد من المعلومات، كنت بحاجة إلى رؤية واستراتيجيات مبنية على تلك الرؤية، كنت بحاجة لفهم لمَ أفقد أعصابي؟ وكيف أحافظ على هدوئي؟ وبحاجه لاستخدام جميع النصائح التي صادفتها.

وفي النهاية وجدت طريقي لدروس اليقظة الذهنية.

لا تخطـؤوا فهمـي، كنت متوجسـة جـدًّا، فقد ظننـت أن اليقظة الذهبيـة ما هي إلا

عينة للقراءة

تقليعــة عابــرة لا تتعدى علاقتها بتحديات التربية، علاقتي بدوائر الطبل التي ســخرت منها علانية أيام دراستي الجامعية، وبالرغم من توجسي الشديد وقتها إلا أنني كنت في أمس الحاجة إلى التغير والتعافي وإلى أي أمر يمكنه مســاعدتي في الحفاظ على هدوئي في أوقات الأمومة القاســية؛ لذا تغلبت على نفسي وقررت تجربتها.

وبمرور الأشــهر والســنوات علمت أن اليقظة الذهنية لا علاقة لها بدوائر الطبل ولا الكمبوتشا ولا تصفية ذهني.

كان الأمــر متعلقًــا بــالإدراك؛ إدراك ما يحدث بداخلي وحــولي في أي لحظة، وعوضًا عن الحكم أو الخوف مما قد أجده تعلمت أن أتطلع لما أدركه، والأهم من هذا أني تعلمت كيف تكون لدي رأفة بنفسي في أوقات التربية الصعبة حقًّا؛ لأنه ولا مجال للشك- بغض النظر عن مدى يقظتك الذهنية، ستمر دائمًا بأوقات أمومة وأبوة صعبة.

أحدثــت ممارســتي لليقظــة الذهنية اختلافًا شاســعًا في تجربة أمومتــي، وكلما زاد تأملي؛ قلّت ردود أفعالي، وكلما زاد إدراكي أني أوشــكت على فقدان اتزاني مع أطفالي؛ قلّــت احتماليــة فقدانــي له فعليًّا، وبدلاً مــن توبيخ نفسي على أخطائــي ذكرت نفسي أن التربية صعبة بالنسبة للجميع وأنه لا بأس بإفساد الأمر، فأنا أستطيع دائمًا البدء مجددًا.

وبمجرد أن تعلمت كيفية تهدئة نفسي أدركت أن لدي مشــكلة جديدة كليًّا، فلم تكن لــدي أدنــى فكرة عما أقوله لأطفالي حينما لا أصرخ عليهــم، والحقيقة هي أنني ما زلت أريدهــم أن يتوقفــوا عن البــكاء أو الشــجار أو المناقرة، إلا أنني الآن لــم أعد أتغلب على انهيارهــم بانهيــاري، وكنت عاجزة عن الكلام، وللمرة الثانيــة كان عليّ إعادة النظر في نصائح التربيــة لأتعلم حرفيًّا لغة جديدة.

آه كــم تمنيــت أن هــانتر كتبت كتابها تنشــئة أُناس صالــحين «Raising Good Humans» منــذ عقد مــن الزمان.

إلا أن الأمــر أنهــا لم تكتبه لأنها آنــذاك كانت ما تزال في رحلــة أمومتها، وهي رحلة

عينة للقراءة

مشـابهة لرحلتي إلا أنها أيضًا فريدة بطبعها كما هو حال جميع الرحلات، وحقيقة أن هنتر أيضًا عايشت أفراح وتحديات الأمومة -وما زالت كذلك حتى الآن- هي واحدة من أسـباب قوة كتاب تنشئة أُناس صالحين«Raising Good Humans».

أما الأسـباب الأخرى جميعها تتعلق بمن تكون هنتر وما هي معتقداتها، ومعظمها مضمن في اقتباسي المفضل من الكتاب: «هل تريد نموًّا جوهريًّا في شخصيتك؟ إن قضاء ستة أشهر مع طفل في سن الحضانة أكثر تأثيرًا من سنوات بمفردك على سفح جبل».

ولا مجال للشـك أن هنتر جادة في العمل الذي تقوم به مع الآباء، سـواءً في عزلتها أو في تدريبها عبر الإنترنت أو في التدريب الشـخصي، والآن في كتابها تنشـئة أُناس صالحين «Raising Good Humans»، فهـي لا تخجـل من تشـجيع زملائها من الأمهات والآبـاء على السـعي إلى مـا لا يقل عن نمو شـخصي جوهـري، فهي تخبرنـا أن العناية بالنفس ليسـت اختيارًا بل هي في حقيقة الأمر «مسـؤوليتنا الشـخصية»، وهي تدفعنا إلى التأمـل والتعامـل مـع مشـاعر عدم الراحـة التي تنتابنـا، وأن نفكـر بجدية في دور اختياراتنـا بصفتنـا آباء -بدايـة من الصراخ على أطفالنـا إلى معاقبتهم- وكيف تؤثر في سلوك صغارنا.

ولـم تتركنـا هـنتر معلقين بنصائـح عامة وغامضة، فهـذا الكتاب ممطـر بوابل من الأسـئلة المصممة لإرشـاد القراء إلى اسـتنتاجاتهم ورؤيتهم، كما أنه مليء بالتطبيقات المبنيـة على الأدلة مثل اليقظة الذهنيـة وتأمل المحبة واللطف (Loving-kindness meditation) أو (Metta)، والتحـرر مـن أفكارنا السـلبية، والقدرة على قول نعم لتجاربنـا، وتدريبات مخصصة للاسـتماع الانعـكاسي (Reflective listening).

والشكر لله على كل هذا لأن هذا بالضبط ما يحتاجه كثير منا. (وأعلم أنني قطعًا أحتاجه)!

إلا أن الدعوة الجادة للعمل ليسـت ما يحتاجه الآباء المنهكون فحسـب، فنحن نحتاج لشخص يذكرنا بأنه على الرغم من خطورة دور الأبوين فلا داعي أن نأخذه على محمل

عينة القراءة

الجد، وأنا شديدة الامتنان لنبرة هنتر الجذلة وتذكيرها المشفق بأنه ليس علينا أن نعمل بجـد دائمًا، وأننـا أيضًا نحتاج لإيجاد طرق لأخذ الأمور بروية، وأن نسترخي فحسـب حين تسنح لنا الفرصة بذلك.

وتطـول قائمـة الـرؤى والاقتراحـات والإمكانيات التـي أريد مشـاركتها من كتاب تنشـئة أُنـاس صالـحين (Raising Good Humans) فقـد ينتهـي بـي المطاف بإعـادة كتابـة الكتاب كلِّـه إذا تطرقت لها جميعًـا هنا، وأحثك وأنـت تغوص في أعماق كتاب تنشـئة أُناس صالحين (Raising Good Humans) أن تتأمل هذه الأسئلة الفعالـة -المغيرة لقواعـد اللعبة حقيقة- التي طرحتهـا هنتر في المقدمة:

ماذا تريد لأطفالك؟ وهل تمارس أنت هذه الأمور في حياتك الشخصية؟

إذا كانـت إجابتـك أي إجابـة خلاف «نعم» جليـة ومؤكدة فلا تتوتـر، أنت في المكان الصحيح، سـواء كنت تتغلب على نوبة غضب أو تقيم على قمة جبل بمفردك، لدى هنتر الخريطة التي تحتاجها.

— Carla Naumburg, PhD مؤلفـة كتـاب «How to Stop Losing Your Sh*I with Your Kids».

عينة للقراءة

# مقدمة

«عندمـا نصبح آباءً غالبًا مـا نتصور أننا بمنزلة معلمين لأبنائنا، إلا أننا سرعان ما نكتشف أن أطفالنا بدورهم معلمون لنا».

— دانيال سيجل وماري هارتزل

إن أعظـم انتصاراتـي بوصفي أمًّا تنبع من لحظات الفشـل، واسـمح لي أن أشـارك معك إحدى أكبرها:

جلسـت في ممـر الطابـق العلوي أبكـي، ليس بكاءً خفيفًـا بل نحيبًـا بدموع غزيرة منهمـرة، هـذا البكاء الـذي يجعل وجهي أحمـر منتفخًا، كأنني كنـت في جولة ملاكمة، والأهـم من هذا أني شـعرت أنـي ضُربت داخليًّا، وخلف أحد الأبـواب جانبًا كانت ابنتي ذات العـامين تبكـي هـي الأخرى؛ لأنني أخفتهـا بغضبي، وخرق صـوت بكائها قلبي، فهطلت على إثره موجة من الإجهاش في البكاء لاهثة يسيل منها أنفي، وانزويت متكورة على الأرض الخشـبية، ودفنـت وجهي في يدي.

من قال إن الآباء سيشعرون بتلك المشاعر؟ لم يقل أحد، والمفترض أن حياتي حافلة باللحظات الرقيقة التي أحدق فيها بطفلي بحب، صحيح؟ إذًا ما خطبي؟

كنـت بائسـة، إلا أنني بعد مرور بعـض الوقت اعترفت لنفسي أن أمـور التربية هذه ليست بالأمر الهينِّ، ثم تكون إدراكي رويدًا رويدًا بأني سأرعب طفلتي الصغيرة البريئة،

وأن أفعالي ستدمر علاقتي بها، لقد كان من السهل أن ألقي اللوم عليها وأتجاوز الأمر، إلا أنـه كان لـدي من الفطنة والكياسـة ما مكنني من إدراك أن باسـتطاعتي اختيار أن أبدأ مجددًا بدلاً من لومها.

مسـحت وجهـي الدامـع المنتفخ بأكمامي، شـعرت باسـتنزاف جسـمي وارتجافه، أخذت أنفاسًـا عميقـة، ووقفت، ثم فتحت الباب لأواسـيها.

ذلك اليوم في الممر في الطابق العلوي بدأت رحلتي.

إن روايـة هـذه القصـة كانت سـتكون أسـهل بكـثير إن كانت هي لحظتـي الكبرى الوحيـدة التي أفقت فيها، أتمنى أن باسـتطاعتي قول إني اسـتجمعت نفسي وأقسـمت ألا أصيح ثانية أبدًا، ثم عشـت بعدها بسعادة دائمة كأم، والحقيقة أنني فقدت أعصابي بالفعـل بعدها عددًا لا يُحصى من المرات وسـأفقد نـفسي بعدها مرات عديدة.

بالرغم من أني لم أؤمن بذلك أبدًا حينها، أما الآن ومع وصول ابنتي لمشـارف سـن المراهقـة فعلاقتنـا أقرب من أي وقت مضى، وفي حين أني أُصاب بالإحباط حتمًا إلا أنني نادرًا ما أصرخ عليها أو على أختها الصغرى، فأطفالي يتعاونون بالفعل بدون تهديد أو عقاب (٩٨٪ من الوقت).

كيـف حدث ذلك؟ عبر التزامي باسـتخدام استراتيجيات عملية مسـتمدة من اليقظة الذهنيـة والتواصل الرحيـم وحل النزاع، وهذا ما يدور حوله هذا الكتاب، في الصفحات القادمة ستتعلم كيف تتحول من أب متوتر إلى أب حنون واثق من نفسه وراكز وهادئ وماهر، والأدوات التي جمعتها هنا ساعدت مئات الآباء في بناء العلاقة الطيبة التعاونية التي أرادوها مع أبنائهم.

منذ تلك الأيام التي كنت فيها محبطة بشكل شبه دائم سرت في مسيرة تنقيب طويلة لفهم نفسي وابنتي، قرأت كتبًا وجربت ممارسـات متنوعة وحضرت تدريبات وحصلت على شـهادات في محاولة لتغيير عاداتي، وضاعفت من سنوات دراستي لليقظة الذهنية،

عينة للقراءة

ثـم أدخلتهـا إلى حياتـي اليومية كأم، لم أتعلم فحسـب الحفـاظ على هدوئي بل تعلمت أيضًـا كيف أنشـئ علاقة قويـة، والآن يتعاون أطفالي ليس بالتهديـد وإنما باختيارهم، وبمسـاعدة هـذا الكتاب آمل أن آخذك في رحلة مختصرة -تسـاعدك في تخطي سـنوات من الدراسة والتدريب والتجربة والخطأ- وأعطيك ثماني مهارات أساسية وجدت فيها لب الجوهر.

## واقع الأبوة والأمومة:

قبـل ولادة ابنتـي ماجي كان لدي عدة آراء عن كيفية تنشـئة طفل، تخيلت أن طفلي سيفعل ما أطلبه شغفًا ولن يجادلني، وأني سأكون محبة ولكن حازمة وأننا سننسجم معًـا، وكنت أتخيلنا نتمشى معًا بسلام في متحفٍ للفنون (اضحك هيا).

ثم صُعقت بواقع مرحلة أمومة طفل تحت سـن الرابعة، فطفلتي لم تستمع لكلامي فحسب بل هي تقريبًا تعارض بشدة كل أمر أقوله، فكنا نتناطح يوميًّا، وأصبحنا نراها أنا وزوجي الهادئ بطبعه قنبلة موقوتة مصغرة، وأي حدث قد يسـبب انفجار نوبات غضب مصحوبة بصراخ وصياح تسـتمر لسـاعات (أو هكذا شـعرت)، وأبقاني قضاء يومـي بأكملـه معها في البيت متقلبة المزاج ومنهكة، متسـائلةً ما خطب طفلتي؟ ولماذا؟ ولـم يمض وقت طويـل حتى بدأت أمُرُّ بنوبات غضبي كأم أيضًا، ما هذه الفوضى!

مـن المدهش التفـكير فيما مضى الآن والنظر إلى الصور لرؤية كم كانت ابنتي لطيفة وكم كان الأمر في غاية الصعوبة، فقد تشاركنا أوقاتًا مرح رائعة غيرت حياتي وأخرجت من داخلي أمورًا لم أكن أدرك أبدًا أنها بداخلي، فحينها لم أكن أدرك أني أعيد تمثيل حدة مزاج والدي، وأخلد منوالاً توارثته الأجيال.

إذا كنـتِ منفعلـةً ومحبطـةً وخائبة الأمـل، أو إذا كنت تصيـحين وتخبطين بقدميك وتبـكين، صدقينـي أنتِ لسـت وحـدك وأبعد ما تكونين عـن ذلك، فعندمـا كانت ابنتي صـغيرة كنـت منفعلة ومنهكـة وخجلة من حِدتي وأشـعر بالذنب الشـديد.

في اليوم الذي جلست فيه على أرضية الممر كان لدي اختياران: باستطاعتي الخجل من نفسي ولومها والسقوط في هوة اليأس، أو باستطاعتي تقبل ما حدث والتعلم منه؛ لذا أخذت غضبي واستفدت منه كمعلمٍ لي، ولاحظت السبب الذي يدفعني للغضب، فوجدت أنه كي أقوم بدوري على أكمل وجه أقدر عليه، أحتاج إلى أن أصبح أهدأ وأقلل ردود أفعالي، وأحتاج إلى الرد على ابنتي بلغة أكثر مهارة لا كلمات لوم تستثري الموقف.

وأزف إليك نبأ سارًّا وهو إذا كان بمقدوري تحويل فوضاي وإخفاقاتي المتكررة إلى بناء علاقة قوية محبة مترابطة مع أطفالي؛ فأنت تستطيعين ذلك أيضًا.

## تغيير النموذج المثالي:

إنه ليس بالأمر السهل، فنحن كآباء صُدرت إلينا رسالة أنه يفترض علينا دائمًا أن نعلم ما يجب فعله، وأنه يجب أن نقدر دون عناء توفير غذاء صحي وبيت مرتب وأفراد منظمين ومظهر رائع حين قيامنا بهذا، وأنه يجب علينا أن نحظى بعلاقة مذهلة مع أطفالنا لأن «الآباء المثاليين» دائمًا ما يكونون محبوبين وصبورين ولطفاء.

إلا أن الواقع أننا -أحيانًا- لا نستلطف صغارنا، وتارة ينفد صبرنا ونصيح ونتعامل بفظاظة، وبالنسبة لمعظمنا فالتفكير بتلك العثرات يحملنا على الخجل وهو شعور لا يطاق، يمكنك أن تختار أن تتعثر بهذا أو بإمكانك اختيار استخدامه كحافز للتعلُّم والتغيُّر، وأدعوك لاختيار الأخير.

## القدوة في جميع الأوقات:

ماذا تريد لأطفالك؟ أريد لبناتي أن يكن سعيدات وأن يشعرن بالأمان والثقة بأنفسهن، وأريدهن أن يحظين بعلاقات طيبة بالآخرين، والأهم من هذا كله أريدهن أن يشعرن بالراحة في جسدهن أي يتقبلن أنفسهن.

عينة للقراءة

مـاذا تريـد لأطفالك؟ بعد الإجابة عن هذا سـيصبح السـؤال الجوهري، هل تمارس أنت هذه الأمور في حياتك الشـخصية؟

ربما أدركت بالفعل أن **الأطفال بطبيعتهم يشـق عليهم فعل ما نقوله إلا أنهم يجيدون فعل ما نفعله،** فنحن نُعلم أبناءنا منذ المهد كيف يعاملون الآخرين من خلال طريقة معاملتنا لهم، فكيفية اسـتجابتنا لأبنائنا لحظة بلحظة تعد قدوة يتبعونها مدى الحياة؛ بالتالي يقع على عاتقنا أن نتصرف بالطريقة التي نريد لهم التصرف بها.

ما نوع الحياة الأسرية التي تفضلها؟ وكيف تريد أن تشـعر؟ لعلك تريد أن تشـعر بالسـكينة، أو ربمـا تريـد أن تشـعر أنك أقل اسـتفزازًا وأكثر ثقـة في اختياراتك، وعلى الأرجح أنك تريد مزيدًا من التعاون؛ لذا أدعوك لاكتشـاف إجاباتك عن هذه الأسـئلة في التمريـن التـالي. (إنه أول تمرين يتطلب الكتابة ضمن عـدة تمرينات في هذا الكتاب، لذا أحثك بقوة على تخصيص كراسة تكون بمنزلة سجل لكتاب تنشئة أُناس صالحين حتى تجمـع عملك في مكان واحد)

ملاحظـة خاصـة: أعلم عزيـزي القارئ كيف يكـون الأمر حين تصـل إلى نقطة في كتاب، حيث يُطلب منك أن تحل تمرينًا، فتقرر على الأغلب أن تؤجله وتكمل القراءة، أما بالنسـبة لهذا الكتاب فهو يتطلب منك المشـاركة في التمارين إذا كنت تريد تغيرًا بنـاءً، هـل نتفـق أن هذا مـا نريده؟ اعـتبر هذا الكتـاب بأكمله تدريبًـا على الغوص في أعمـاق طريقـة مثمـرة للتربية، والتمرين التـالي هو أول خطوة لـك في الغوص، باسـتطاعتك فعل ذلك! الآن أمسـك بكراسة فحسب.

**تدريب: ماهي علاقتك أنت بوالديك؟**

إن مـن الأهميـة بمـكان أن يكون لديـك إدراك واضح لما تريد أن تكـون عليه حياتك العائليـة يومًـا بيـوم، بجانب ما ترغب في تـغيره لتتمكن من تحقيق هـذا، خذ قليلاً من

الوقت في تأمل هذه الأسئلة، واكتب بقدر ما تريد على كل منها، اكتب التاريخ على صفحة مذكرتك؛ لأنها لمحة سريعة عن مشاعرك وتصرفاتك في الوقت الحالي وعما تريد لمشاعرك وتصرفاتك أن تكون عليه في المستقبل.

- ما هي ماهية شعورك عن دورك بوصفك والد/ة الآن؟ ما هي الأمور التي تحبطك؟
- ما هي المشاعر التي تريد أن تشعر بها بدلًا من الإحباط؟
- ما الذي ترغب في تغييره من تصرفاتك؟

**كيفية إنشاء نموذجًا للحياة الواعية:**

سيساعدك هذا الكتاب أن تكوِّن نموذجًا أهدأ وأكثر تأنيًا في تعاملاتك مع طفلك، ستتعلم كيف تتواصل بمهارة؛ أي بطرق تجعل أطفالك يرغبون فعلاً في التجاوب معك.

وستتعلم كيفية التعامل مع ما يستفزك لتتمكن من أن تُري لأطفالك كيف يديرون مشاعرهم القوية، ستكتشف كيف تحيا الحياة التي ترغب لأطفالك أن يتعلموا منها.

ربما رأيت أحد الآباء يصيح بطفله ليهدأ (أو ربما مررت بمثل هذا بنفسك)، إن أطفالنا يرون مباشرة هذا النفاق، إذا أردنا أطفالنا أن يكونوا لطفاء ومحترمين مع الآخرين (بما في ذلك نحن)؛ إذًا يجب علينا أن نكون مثالاً عمليًّا للطف والاحترام، وإذا أردنا أن يراعي أطفالنا احتياجات الآخرين؛ إذًا يتوجب علينا أن نريهم أننا حقًّا نراعي احتياجاتهم، وإذا أردناهم أن يكونوا مهذبين؛ إذًا علينا أن نتحرى استعمال الكلمات المهذبة معهم، فعلينا أن نعامل أطفالنا بالطريقة التي نريد نحن أن نُعامل بها، وعلينا أن نتصرف كما نريد لهم أن يتصرفوا، إنه أمر في غاية البساطة إلا أنه ليس في غاية السهولة.

عينة للقراءة

## عادة الانقطاع

للأسف في ثقافتنا نحن معتادون على معاملة الأطفال على أنهم أقل منّا؛ أي أننا غالبًا ما نتوقع منهم أن يتصرفوا بطريقة لا نمتثلها نحن، فنتوقع من الأطفال أن يكونوا محترمين رغم ذلك نوجِّه إليهم الأوامر باستمرار، ونطلب منهم أمورًا ثم نستغرب عندما يطلبون هم، ونصيح ونهدد ونعاقب لنثبت لهم أن القوة والإكراه هي أدواتنا التي نعتمد عليها دائمًا.

ومما لا يثير الدهشة أن هذا يسبب تفككًا في العلاقة، فيبدأ الأطفال في الاستياء من والديهم، وببلوغهم سن التمييز يكونون قد ضاقوا ذرعًا من هذا النوع من المعاملة ويتمردون، ثم نخسر تأثيرنا عليهم في وقت يكونون في أمس الحاجة إليه وهم في سن البلوغ، وأحيانًا تظل علاقتنا متضررة ضررًا غير قابلٍ للإصلاح حتى كونهم بالغين.

أنا أدعوك لتفكر في خيار أفضل وهو: أن تكون مثالاً عمليًّا للتواصل المهذب والمحترم الذي ترغب أن يتعلمه أطفالك، وأن تقلل من ردود أفعالك اللحظية وأن يكون تجاوبك مع أطفالك أكثر تأنيًا، وأن تلبي احتياجاتك وتضع حدودك وأن توصِّل لهم هذا دون لوم أو إهانة أو تهديد، وأن تتصرف بالسلوك الصالح الذي تريد لهم أن يكونوا عليه.

## تغيير الأنماط القديمة

في الصفحات التالية ستتعلم عن الأنماط المؤذية التي ربما انتقلت عبر الأجيال في عائلتك، بمجرد أن تعي هذه الأنماط العابرة للأجيال فدعها تحثك وتعلمك.

بعد بضعة سنوات من عملي على حل مشكلتي مع الصياح، جلست مع والدي، وتحدث معي عن الظروف التي نشأ بها، فوالداه كانا يضربانه بالحزام، وتصرفات جديّ التي تعد في وقتنا الحالي أذى مسببًا للصدمة كانت تعتبر أمرًا طبيعيًّا آنذاك، ثم والدي -بدوره- صفعني.

عينة للقراءة

والآن كانت مهمة التغيير تقع على عاتقي، فأنا لست أعاقب أطفالي جسديًّا، وكنت أحاول ألا أصيح عليهم، وقد رأى كلانا التحسن عبر مرور الأجيال، إلا أنني لم يكن «عدم الصياح» كافيًا بالنسبة لي، فكنت أريد بناء علاقة مبنية على التعاون والاحترام، وقد فعلت هذا، فالأنماط القديمة من القسوة والغضب والتفكك قد تبدلت في عائلتي.

## لا مزيد من التهديدات

لن تجد اقتراحات باستعمال التهديد أو العقاب في هذا الكتاب، وهناك أسباب وجيهة لهذا، وأحدها أنه حين نهدد أطفالنا يتعلمون أن يهددوا الآخرين، وهي ببساطة أداة تربية أقل فاعلية بكثير من التواصل بمهارة.

وبدلاً من ذلك ستتعلم أدوات مبنية على الأبحاث تعزز سلامة الجميع، ومع وجود علاقة أقوى مع أطفالك سيزداد تأثيرك عليهم، وهذا ليس سحرًا فهو يتطلب عملاً شاقًا إلا أن آثاره ستظل العمر كله، وشهدت حدوث هذا مرارًا وتكرارًا لدارسي دورات الأبوة والأمومة اليقظة التي أطورها وأدرسها، فبمقدورك تغيير الأنماط المؤذية لأجيال قادمة.

فعندما كانت مولودتي البكر صغيرةً بدا أننا كنا في صراع يومي، وهذا ليس بسبب كوني فظيعة في التعامل مع مشاعرها المعقدة فحسب؛ بل لأن طريقتي في التواصل جعلت مشكلاتنا أصعب، وبالرغم من هذا فقد تمكنت من تغيير الأمور للأفضل باستعمال الأدوات التي سأعلمها لك في هذا الكتاب، وأصبحنا قادرين على تجاوز الخلافات بإحباط أقل والتعافي منها بسرعة أكبر، ولقيت أنا وزوجي تعاونًا أكبر من طفلتينا.

## مسار اليقظة لتنشئة أطفال أسوياء

لا تخبرك معظم كتب التربية أن كل نصائحهم الجيدة تذهب أدراج الرياح حين تظهر استجابتك للضغط النفسي كما لو أنك -حرفيًّا- لا تستطيع الوصول إلى المنطقة

التـي تخـزن فيهـا المهارات الجديـدة في عقلك؛ لذا سـيبيِّن لك هذا الكتـاب كيفية تهدئة اسـتجابتك للضغـط النفسي (انفعال، هياج، ثـوران داخلي) ويعلمك كيفية التواصل مع طفلـك بفاعلية (والتوقف عن التسـبب في عناده أكثر)،

**وسـوف تتعلم تقليل الانفعال والتواصل الفعال من خلال ثماني مهارات تستطيع تطبيقها حتى في خضم انشغالك بحياتك وبداية من الآن وهي:**

- تدريبات اليقظة لتهدئة الانفعالات
- الوعي بقصتك
- الشفقة الذاتية
- العناية بالمشاعر الصعبة
- الاستماع الواعي
- التحدث بمهارة
- الحل الواعي للمشكلات
- نشر السكينة في منزلك

عينة للقراءة

ينظـر بعـض الآبـاء إلى تحدياتهـم وغضباتهم وخيباتهـم، ومن ثم يلومـون عليها الطفـل، فلو أننا «أصلحنا» طفلنا فحسـب ستتحسـن حياتنا، إلا أنـه بدلاً من لوم طفلك -أو نفسـك- أدعـوك إلى اعتبار صعوبات التربية و ضغوطاتهـا كمعلم لك -كأمر تتعلم منه- وليسـت أمرًا تتمنى زواله فحسب.

ينقسـم هذا الكتاب إلى جزأين: نصفه الأول يتكلم عن العمل الأسـاسي الذي تستطيع القيـام به شـخصيًّا لتهدئـة ردود أفعالـك، ونصفه الثاني مخصـص للتواصل المهاري وغـرس السـكينة في منزلك، من فضلك لا تتخطى الجـزء الأول من هذا الكتاب، فالعمل الداخلي هو الجوهر الأسـاسي للعمل على التواصل.

**في الجزء الأول:** ستتعلم ممارسة اليقظة لمساعدتك على تقليل استجابتك للضغط النفسي وتنمية الشفقة بالنفس، وبعد ذلك ستكون واعيًا بقصتك وتكتشف محفزاتك، وتأتي الشفقة بالنفس لاحقًا كسلوك جوهري ناتج عن التغيير الإيجابي، ونختتم الجزء الأول بالمهارة الحيوية للتعامل مع المشاعر الصعبة.

**أما في الجزء الثاني:** فستتعلم مهارات التواصل التي ستؤدي إلى زيادة تعاون أطفالك وإلى تحسين علاقتك بهم، وستكتشف كيفية الإنصات لمساعدة طفلك في حل مشكلاته الخاصة وتحسين علاقتكما، وستتعلم كيف تتحدث لتتوقف عن دفع طفلك إلى مزيد من العناد، وستكتشف كيف تحل مشكلاتك دون أن تلجأ للتهديد؛ وبهذا يبلغ كل شخص مبتغاه -بمن فيهم أنت- وأخيرًا ستتعلم الممارسات والعادات التي تحتاجها لنشر الطمأنينة في منزلك الجديد.

وجهزت كذلك مادة إضافية لكتاب «تنشئة أناس أسوياء» تتضمن توجيهات تأمل للوالدين، وهي متاحة للتحميل على موقع هذا الكتاب: http://www.raisinggoodhumansbook.com. وأحثك على زيارة هذا الموقع لمصادر إضافية مجانية.

إن دورات التربية اليقظة أنشأتها من معاناتي في حياتي الشخصية، فقد كنت أُمًّا تشعر وكأنها تخفق في أهم عملٍ لها في حياتها، وكتب التربية فيها نصائح عظيمة لم يكن باستطاعتي تطبيقها بسبب شدة إحباطي وتوتري، فكنت بحاجة إلى إعادة ممارستي لليقظة الذهنية حتى أستقر، وعلى الرغم من ممارستي لليقظة الذهنية لم أجد الكلمات الصحيحة لقولها لطفلتي، تلك الكلمات التي لا تدفعها إلى العناد.

وأخيرًا إن هذا العمل تشكل بسبب إدراكي أن أحد الجزأين لا يكتمل دون الآخر، فأنا في حاجة لكليهما وكذا الأمهات والآباء الذين عملت معهم في حاجة لكليهما، فاليقظة الذهنية والتواصل الفعال هما الجناحان اللذان يسمحان لنا با لتحليق .

عينة للقراءة

لا تكتفـوا بكلامـي، جربـوا بأنفسـكم، لا تسـتثمروا هـذا الوقـت في قـراءة هـذه المفاهيـم فحسـب، بـل في إدراكهـا في حياتكم الشـخصية، وإدراكها يعنـي العمل بها، وكتابتهـا، وممارسـتها وتطبيق التمارين في الواقع، ويعنـي كذلك التدرب على الثبات والذي قد يكون مخيفًا في البداية إلا أنه مطمئن في النهاية، وسـتحصل على نتائج بقدر الجهـد الـذي سـتبذله؛ لذا أحثك على أن تعامل حياتك الشـخصية معاملـة العالم الذي يختبر تجاربه.

وسـأتركك مع البيان الرسـمي (بيان بالدوافع والأهداف ووجهـات النظر) للتربية اليقظة، وهو -كما سترى- الشـعاع الإرشـادي الذي يضيء هذا الكتاب

**البيان الرسمي للتربية اليقظة**

الآبـاء اليقظـون هم جيل جديد من الآبـاء والأمهات حـاضر ومتطور وهادئ وأصيل وحر.

يرفـض الآبـاء اليقظون ثقافة «أنا لسـت جيـدًا بما يكفي»، وهـم واعون بأنه حين يحرِّرون أنفسـهم من الضغوطات غير الضرورية ومحدودية القصص؛ فإن طبائعهم الحقيقية والمسـالمة تسطع.

يتـدرب الآباء اليقظون على الشـفقة على الذات ويـرون تحدياتهم بمنزلة معلم لهم وليس عيبًا فيهم.

يعطـي الآبـاء اليقظـون قيمـة للـتصرف بحكمـة أكثـر مـن ردود الأفعـال، وللتعاطـف أكثـر مـن الطاعـة، وكل يـوم بالنسـبة لهم هـو بدايـة جديدة.

ويطبـق الآباء اليقظون في حياتهم ما يريدون لأبنائهم تعلمه فأفضل مربٍّ هو القدوة.

وينال الآباء اليقظون سلطتهم بهدوئهم والتزامهم للصمت.

يمـارس الآباء اليقظون حضورهم عمليًّا، ويحتوون جوانب نقصهم، ويحبون أنفسهم.

فالآباء اليقظون ملهَمُون ويعلمون أنهم في كل خطوة يغيِّرون الأمور بالنسبة للأجيال القادمة.

أنا والد يقظ.

عينة للقراءة

# شكر وتقدير

إن الكتابة قد تُشعِر بالوحدة والعزلة، لكن الحقيقة أن كثيرًا من الأشخاص ساعدوني على كتابة هذا الكتاب، أولاً أود أن أشكر زوجي (بيل) الذي كان المحرر الأول والداعم الذي لا يكل خلال عملية الكتابة، فأشكره لإيمانه بي.

وإلى عائلتي أقول: أمي شكرًا لك على تشجيعك ولطفك، وشكرًا لكونك قدوة في عقلك المتفتح وتطلعك ورحمتك، وأشكرك يا جاريد على جعلي أضحك وأنا أحبك كثيرًا، وأرسل جرعة كبيرة من الامتنان لوالدي وأتمنى أن تكون الحدة التي نشترك فيها حافزًا إلى الخير في هذا العالم، وأشكره على تشجيعه المتقد لي حين كنت صغيرة وإيمانه بي.

وإلى كارلا (Carla Naumburg): أشكرك على كونك تلك الصديقة الرائعة بطلة عملي، فلم يكن بإمكاني إتمامه دونك، فدعمك وحكمتك أحدثت فارقًا كبيرًا في حياتي.

وإلى متدربي في التربية الواعية: أشكركم على مشاركتكم الصادقة، وعلى كونكم على حقيقتكم، وعلى تطبيقكم لهذا العمل في حياتكم.

وإلى محرر الكتاب: شكرًا لك على حثي على تطوير كتابتي.

ولا يمكنني نسيان توجيه شكر وامتنان إلى أصدقائي، فشكرًا لكم على عناقكم ودفئكم ونصائحكم الحكيمة وسماعكم وعلى كل شيء:

عينة للقراءة

Margaret Winslow, Jeannie Stith-Mawhinney, Sarah Andrus, Kari Gormley, Allana Taranto, Kate Castro, Jennifer Curley, Clare Consavage, Lindsey Mix, Lisa Surbrook, Andrea Zatarain, Annie Gutsche, Ariel Gruswitz, Judy Morris, Heather Toupin, Amanda Bostick, Kyara Beck, Meagan Bergeron, and Josie Marsh.

وأخيرًا انحناءة امتنان عميق لمعلميّ:

Thich Nhat Hanh, Tara Brach, Cathy and Todd Adams, Jack Kornfield, Dan Siegel and Mary Hartzell,

وغيرهم، دون حكمتكم وإرشـادكم لم يكن لهذا الكتاب وجود، وشكرًا لكم لمشاركة أصواتكم ومساعدتكم في إشعال شرارة الإلهام في داخلي.

عبّة للقراءة

## مقترحات ومصادر للقراءة

### الكتب

- Anh's Anger by Gail Silver
- The Awakened Family by Shefali Tsabari
- The Happiness Trap (illustrated) by Russ Harris
- How to Be a Happier Parent by KI Dell'Antonia
- How to Stop Losing Your Sh*I with Your Kids by Carla Naumburg
  How to Talk so Little Kids Will Listen by Joanna Faber and Julie King
  Parent Effectiveness Training by Thomas Gordon

- Parenting from the Inside Out by Daniel J. Siegel and Mary Hartzell
- Peace ofMind: Becoming Fully Present by Thich Nhat Hanh
- Planting Seeds: Practicing Mindfulness with Children by Thich Nhat Hanh
- Playful Parenting by Lawrence J. Cohen Real Happiness by Sharon Salzberg Simplicity Parenting by Kim John Payne

## المصادر

عينة للقراءة

- For Small Hands catalog, https://forsma11hands.com
- Go Zen online programs for children, https://gozen.com
- Insight Timer app, https://insighttimer.com
- Time-In Toolkit from Generation Mindful, https://genmindful.com

# المراجع

Adams, Cathy. 2014) Living What You Want Your Kids To Learn. Be U, an imprint of Wyatt-MacKenzie.

American College of Pediatricians. 2016) "The Impact of Media Use and Screen Time on Children, Adolescents, and Families." https://www.acpeds.org/the- college-speaks/position-statements/parenting-issues/the-impact-of-media-use-and-screen-time-on-children-adolescents-and-families

Bertelli, Cedric. "Turn on Your Healing Superpower with Cedric Bertelli," September 18, 2018, in Mindful Mama, produced by Hunter Clarke-Fields, Mindful Mama Mentor, 48:24, https://www.mindfulmamamentor.com/b1og/turn-on-your- healing-superpower-cedric-berto11i-133/.

- Bögels, Susan, and Kathleen Restifo. 2014) Mindful Parenting. A Guide for Mental Health Practitioners. New York: Springer.
- Brach, Tara. 2003) Radical Acceptance. New York, NY: Bantam Dell.
- Brown, Brené. 2012) Daring Greatly. New York: Avery, an imprint of Penguin Random House.
- Brown, Stuart. 2009) "Discovering the Importance of Play Through Personal Histories and Brain Images." American Journal ofPlay 1(4).
- Cohen, Lawrence J. 2001. Playful Parenting. New York: Ballantine Books. Corliss, Julie. 2014) "Mindfulness Meditation May Ease Anxiety, Mental Stress."

عينة للقراءة

- Harvard Health Blog. Boston: Harvard Health Publishing.
- Cullen, Margaret, and Gonzalo Brito Pons. 2016) "Taming the Raging Fire Within."
- Mindful 3(6): 56-63.
- Davidson, Richard J., Jon Kabat-Zinn, Jessica Schumacher, Melissa Rosenkranz, Daniel Muller, Saki F. Santorelli, Ferris Urbanowski, Anne Harrington, Katherine Bonus, and John F. Sheridan. 2002) "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation." Psychosomatic Medicine 65(4): 564—570.
- Dyer, Wayne W. 2004. The Power ofIntention. CA: Hay House, Inc.
- Fredrickson, B. L., M. A. Cohn, K. A. Coffey, J. Pek, and S. M. Finkel. 2008) "Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources." Journal ofPersonality and Social Psychology 95(5): 1,045-1,062.
- Gershoff, Elizabeth T., Andrew Grogan-Kaylor, Jennifer E. Lansford, Lei Chang, Arnaldo Zelli Kirby Deater-Deckard, and Kenneth A. Dodge. 2010) "Parent Discipline Practices in an International Sample: Associations with Child
- Behaviors and Moderation by Perceived Normativeness." Child Development
- 81(2): 487—502.


عينة للقراءة

- Gordon, Thomas. 1970) Parent Effectiveness Training. New York: David McKay Company, a division of Random House, Inc.
- Ireland, Tom. 2014) "What Does Mindfulness Meditation Do to Your Brain?" Scientific American Blog. June 12. https://b1ogs.scientificamerican.com/guest- blog/what-does-mindfulness-meditation-do-to-your-brain
- Kabat-Zinn, Jon. 1994) Merever You Go, There You Are. New York: Hyperion. Kabat-Zinn, Jon. 2013) Full Catastrophe Living. New York: Bantam Books.
- Kabat-Zinn, Jon. 2018) Meditation Is Not Mat You Think. New York: Hyperion.
- Lewis, Katherine Reynolds. 2018) The Good News About Bad Behavior. New York: Public Affairs.
- Lythcott-Haims, Julie. 2015) How to Raise an Adult. New York: Henry Holt and Company, LLC.
- Markham, Laura. 2015) Peaceful Parent, Happy Siblings. New York: Penguin Group. McCraith, Sheila. 2014) Yell Less Love More. Boston: Fair Winds Press.
- Neff, Kristin. 20lla. "The Motivational Power of Self-Compassion." Huffington Post
- July 29. https://www.huffpost.com/entry/se1f-compassion_n_865912


عينة للمراجعة

- Neff, Kristin. 2011b. Self-Compassion. New York: William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.
- Nhat Hanh, Thich. 2003) No Death, No Fear. New York: Riverhead Books. Nhat Hanh, Thich. 1975) The Miracle ofMindfulness. Boston: Beacon Press. Payne, Kim John. 2009) Simplicity Parenting. New York: Ballantine Books.
- Salzberg, Sharon. 2011) Real Happiness. New York: Workman Publishing Company.
- Seltzer, Leon F. 2016. "You Only Get More of What You Resist—Why?" Psychology Today. June 15. https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the- se1f/201606/you-only-get-more-what-you-resist-why
- Shapiro, Shauna, and Chris White. 2014) Mindful Discipline. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Siegel, Daniel J. 2018. "The Science of Wellbeing—Dr. Dan Siegel." Mindful Mama podcast. October 30. https://www.mindfulmama-mentor.com/b1og/the-science-of- presence-dr-dan-siege1-139/
- Siegel, Daniel J., and Mary Hartzell. 2014) Parenting from the Inside Out. New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin, a member of Penguin Group.
- Siegel, Daniel J., and Tina Payne Bryson. 2011) The Mole-Brain Child. New York: Bantam Books.


عينة للقراءة

- Sofer, Oren Jay. 2018) Say Mat You Mean. Boulder, CO: Shambala Publications, Inc.
- Wang, Ming-Te and Sarah Kenny. 2013) "Longitudinal Links Between Fathers' and Mothers' Harsh Verbal Discipline and Adolescents' Conduct Problems and Depressive Symptoms." Child Development 85, (3): 908—923. https://doi.org/10.1111/cdev.12143
- Winnicott, D. W. 1973. The Child, the Family, and the Outside World. London: Penguin Books.
- Wiseman, Theresa. 1996) «A Concept Analysis of Empathy." Journal ofAdvanced Nursing 23(6): 1,162-1,167.
- Hunter Clarke-Fields, MSAE, is a mindfulness mentor, coach, host of the Mindful Mama podcast, and creator of the Mindful Parenting online course. She coaches moms on how to cultivate mindfulness in their daily lives. Hunter has more than twenty years of experience in meditation and yoga practices, and has taught mindfulness to thousands worldwide.


عينة للقراءة

Foreword writer Carla Naumburg, PhD, is a clinical social worker, writer, and mother. She is author of Parenting in the Present Moment, the Mindful Parenting blogger for www.psychcentral.com, and contributing editor at www.kve\\er.com.

# الجزء الأول:
# كسر دائرة ردود الفعل

عينة للقراءة

# الفصل الأول:

# الحفاظ على هدوئك

«لا يمكنك إيقاف الموجة بل يمكنك تعلم ركوبها»

جون كابات-زين

تصـور أن السـاعة الثامنـة صباحًـا وأمامك يوم طويـل وطفلك يجـب أن يكون في المدرسـة السـاعة الثامنـة والربع، والمدير أرسـل لـك بالفعل تنبيهًا لأن طفلـك غالبًا ما يتأخر عن موعد المدرسـة، وطفلك يسـتغرق وقتًا طويلاً في تغيير ملابسـه ولم يفرش أسنانه بعد.

وقـد ناديتـه عدة مـرات قائلاً: «حبيبـي، تعجَّل وإلا فسـنتأخر» إلا أن طفلك لم يأتِ جاهـزًا، وفي نهايـة المطاف ذهبتَ لغرفته لترى ما الأمر، فرمى بنفسـه على الأرض وهو يصرخ: «لن أذهب للمدرسة».

ماذا أتى ببالك وأنت تقرأ هذا السيناريو؟ وكيف أثّر هذا عليك جسديًّا؟ أنا بإمكاني الإحسـاس بزيادة نبضات قلبي وكأن دمي يبدأ في الفوران، وأشـعر بالضغط على فكيّ، وتجتمع عليّ كل مشـاعر العجز والجزع والخيبة، وفكرة نفاد الصبر تتسارع إلى ذهني ويصرخ صوتي الداخلي بسبب الموقف.

عينة للقراءة