

## طرق التعامل مع الأبناء بعد انفصال الوالدين

لا يجب على الأبناء أن يعانون من مشاكل آبائهم، ولهذا فمن الضروري على الوالدين المنفصلين أن يتقيا الأسلوب المناسب للتعامل مع أبنائهما وأن يختارا طريقة سوية للتواصل فيما بينهما، لمساعدتهما على تعرف كيفية التعامل مع أبنائكما في حالة الانفصال، لا قدر الله، فأول شيء يجب تذكره هو أن الطفل عادة ما يشعر بأنه المسؤول عن انفصال والديه، «بغض النظر عن عمر طفلك، يجب علينا أن نفهمه بأن لا ذنب له فيما حصل»، ولذلك من الضروري الحذر في كيفية تصرفنا مع شريكنا السابق أمام أطفالنا.

### \*أزواج سابقون وآباء دائماً

بعد الانفصال، تبقى المشاكل القضايا العالقة وبعض المشاكل التي لم تحل بين الطرفين، فيصبح من الصعب ومن المحيط مواجهة الشريك السابق ومكاملته. «من المهم أن نضع جانباً عتابنا كزوجين سابقين وأن نفهم بأن لدينا علاقة أخرى لنطورها وهي أن نكون آباء جيدين، فمن الضروري معاملة شريكنا السابق باحترام وحد أدنى من الجمالة».

### انفصال الآباء والأمهات لا يؤثر على

ضرورة التفاهم والتعاون في تربية وتعليم الطفل. كما في حالة عدم الانفصال، هناك دائماً بعض الاختلافات حول القواعد التي يجب فرضها على الطفل، والحل هو أخذ خطوة للوراء ومحاولة إيجاد حل وسط يرضى جميع الأطراف. «هناك مسؤولية تقع على عاتق الآباء تجاه الطفل حتى في حالة الانفصال، فراحته وتربيته يجب أن تكون ضمن أولوياتنا مهما كانت مشاكلنا مع شريكنا السابق».

وفقاً لعلم النفس، يجب أن نظهر الكثير من الحكمة والنضج في علاقتنا كأبوين منفصلين، ومع ذلك فليس من السهل وضع قصصنا الماضية على جنب ونسيانها، لهذا فمن الضروري التسلح بالصبر والتسامح. «يجب على الطرفين العمل على تحسين علاقتهم كأبوين، ومن المهم للطرفين أخذ الوقت الكافي أولاً لاستيعاب الانفصال قبل الانتقال إلى الخطوة التالية»، وعلاوة على

ذلك، فهذه التوترات ليست مفيدة لأي من الطرفين وتزيد معدلات التوتر والقلق، لذا فمن الأفضل الاستعانة بخبير في العلاقات إذا استعصى الأمر على الطرفين، «بضع جلسات مع الخبراء قد تجعل علاقتنا أكثر سلاسة».

**الاطفال:**  
المثالي، هو أن نكون على اتفاق مع الطرف الآخر، لكن هذا لا يعني أن نتناقض بعضنا، فالطفل حساس جداً وقد يشعر بالتبادل إن لم يكن صادقاً، فكلمة كبر الطفل صار حساساً أكثر للكلمات لكن الإيحاءات الجسدية كذلك يمكنها أن تفضح أي توتر بين الأبوين. فتجنّب نتظاهر إلى حد ما لكن دون أن تتناقض مع أنفسنا، «هذا لا يعني أن سلوكنا مزور، لكن يدل على أننا نبذل الجهد لنجعل علاقتنا بأطفالنا في أعلى لائحة أولوياتنا»، وإذا كانت الخلافات دائماً حاضرة في علاقتنا مع شريكنا السابق، فمن الأفضل عدم التحدث أمام الطفل ومحاولة العثور على طريقة أخرى للتواصل،

«الرسائل الإلكترونية على سبيل المثال تمكّننا من وضع النقط على الحروف مع الطرف الآخر، دون اللجوء إلى الخصام المباشر «بصفة عامة، يجب أن نكون يقظين في تعاملنا مع المواقف وأن نتأكد من شرح تطورات علاقتنا لأبنائنا لكيلا نقيهم أسيرى الشك. من المهم التذكّر في حالة الانفصال:

- الطفل ليس شاهداً ولا واسطة في علاقتك بالطرف الآخر، وخصوصاً هو ليس رسولاً بينكما، إذن من الواجب تفادي إرسال تعليمات مع الطفل للطرف الثاني.  
- عدم تسليط الضوء على سلبيات ونقاط ضعف الطرف الآخر أمام الطفل، «الطفل يأخذ شخصياً كل الملاحظات السلبية التي أدلى بها أحد الوالدين عن الآخر».

- تجنّب تناول موضوعات تتعلق بالنفقات أو تنظيم تعليم وأنشطة الطفل أمامه، فليس من الضروري إشراكه في هذه المسائل.

## أمة اقرأ.. لا تقرأ!

من الهويات الجميلة والمضيّدة «متعة القراءة» وفرق كبير وبيون شاسع بين من يقرأ ومن لا يقرأ، حيث إنه من يقرأ يتقن نفسه بنفسه كحالة عملاق الأدب العربي عباس العقاد. وبتقافة القراءة، تقيش خيال وواقع عوالم أخرى تستفيد منها وتفيد الآخرين



د. عزت عبد العظيم الطويل  
أستاذ علم النفس  
كلية الآداب بجامعة بنها

أبو ظبي العاصمة الإماراتية، قد أنشأت مهوى مشهوراً يسمى «كتاب كافيه» يقدم أكثر الكتب العلمية رواجاً وتوزيعاً ويمكن لمرئاد المهوى أن يقرأ الكتب التي تروّفه أو يشتريها. ويرى - كاتب هذه السطور - أن بناء البشرأهم وأعظم من بناء الحجر، ومن ثم فهو مهموم ببناء شخصية الإنسان المصري وثقافته حيث إنه من سمات هذه الشخصية، سمة سائدة هي «الفهولة» تلك السمة التي جعلت الموظف يعمل أقل من ساعة في اليوم، وذلك طبقاً لما نشره الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء، هذا عن العمل.

ونعود مرة أخرى لوضو عنا الأساسي وهو ثقافة القراءة في مصر فترى عجباً، نرى أن المثقف المصري لا يقرأ إلا ساعة ونصف تقريباً في السنة، وإذا قرأ كتاباً معيناً لا يستوعبه، وإذا استوعبه لا يستفيد مما قرأ. هذا ما يحدث - للأسف - للغتنا العربية الجميلة التي هجرها أهلها وأبناؤها، لغة الضاد المفترى عليها. ويحضرنى هنا ما قاله الشاعر القديم - ولكن بتصرف - حين أشدقائلاً:

مرت على «الضاد» وهي تبكى \* فقلت على ما تبكى الفتاة  
فقلت: ولم لا أبكى وأهلى  
دون خلق الله ماتوا

.. ثقافة القراءة تفيدك وتسمو بك وترفعك بين الأقسام. ومنذ أكثر من ألف وأربعمائة عام من الهجرة، كانت «اقرأ» هي همزة الوصل بين الأرض والسماء حين نزل بها الروح الأمين «جبريل» عليه وعلى نبينا الصلاة والسلام ليقول له «اقرأ»، حيث كانت هذه الكلمة بداية الرحلة المحمدية على وجه الأرض كافة.. كانت بداية نور الكون وهداية الناس أجمعين، ونبراس الإسلام قاطبة، والسراج المنير للعالم أجمع.

وإن أنسى لا أنسى سنوات إقامتي في الخارج أثناء دراستي للدكتوراه، حيث معظم الناس يقرأون بالمترو أثناء ذهابهم إلى العمل، أو وقوفهم في طابور أحد المولات، أو أثناء انتظارهم لحافلة من الحافلات. وبالإضافة إلى ذلك فإن معظم المدن الجامعية هناك بالجامعات بها مكتبة تحوى كتباً في مختلف تخصصات عالم المعرفة. كما أن هناك الكثير من التجمعات الشبابية في المقاهي والكافيهات يقرأون ما يحلو لهم من مختلف الكتب.

وفي هذا المجال، لك أن تعرف أن الولايات المتحدة الأمريكية من الدول التي تهتم - كثيراً - بثقافة القراءة، حيث إن نسبة القراءة لدى الفرد الأمريكي تبلغ 15 كتاباً سنوياً، بينما تبلغ النسبة لدى الصين 7 كتب سنوياً يقرؤها الفرد الصيني. ومن أجمل ما قرأت مؤخرًا أن إمارة

