

الجزء الثاني عدد ٧

المشوّقة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

الحب خارج حدود البشر

أهلاً بكم في باركفيل
حيث تتم تلبية كل طلباتكم

الأبوة من القلب
مساعدة طفلك للتعامل مع الخوف

٣

الحب خارج حدود البشر

٤

أهلاً بكم في باركفيلد
حيث تتم تلبية كل طلباتكم

٦

الأطفال والألم

٨

أبوة من القلب
مساعدة طفلك للتعامل مع الخوف

١٠

تشريح مطرّج

١٢

مقتبسات مطمئة
قوة الحب

العدد
أسرة التحرير

الجزء الثاني عدد ٧
سعاد أبو طيم
كريستينا لايد

التصميم:

واثق زباد

الرجاء الاتصال بنا على:
الموقع على الانترنت:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١١

جميع الحقوق محفوظة

منذ فترة شاهدة فيلماً وثائقياً عن قرية تم تدميرها بالمدفعية والقذائف من الأرض والجو قبل أن يتم جرفها بالجرافات. وكان للقرية اسماً طبعاً، ولكن كان يمكن أن تكون أي من إحدى القرى الكبيرة العديدة في أي عدد من البلدان لأن نوع التدمير الذي صور في هذا الفيلم يحدث بشكل روتيني في المناطق التي تمزقها الحروب حول العالم. ولكن هناك منظر

واحد لم استطع إبعاده عن ذهني وهو ليس القتل أو التدمير الشامل ولكن لطفل يجلس على كومة من الحطام وهو يحملق بلا شيء - منظر يحطم القلب مما جعلني أبكي .

وبعد شهور قليلة أرسل لي صديق صور لنفس القرية. وما زالت أكوام الدمار تشاهد بوضوح في خلفية الصورة. ولكن في مقدمة تلك الصور كان هناك مجموعة من المهرجين الزائرين للقرية يمثلون ويرقصون مع بعض أطفال القرية الذين كتبت لهم النجاة. وكان يشع من وجوه الأطفال الفرح والأمل. وانهمرت الدموع من عيني مرة أخرى ولكن هذه المرة كانت دموع الفرح .

يتعرض الناس من كل الأعمار في الحرب إلى الأذى، العنف، والكوارث الطبيعية، فقدان الأحبة الفجائي وظروف قاهرة أخرى. والكثير من الناس وخاصة الأطفال بحاجة للمواساة والتفهم والحب خلال تلك الأوقات .

ونحن نعتقد بأن المقالات التالية سوف تكون مصدر الهام وتوفر بعض الأفكار عن كيفية وصولنا إلى أولئك القريبين منا والذين هم بحاجة لمساعدتنا. إن أي عمل يحمل الحب والعطف يمكن أن يكون لهما فارقاً شاسعاً ويبعيد جذوة الأمل وحتى في الوقت الذي يبدو فيه أن كل شيء قد ضاع.

كرستينا لين
للمشوقة

الحب خارج حدود البشر

بقلم ماريا فونتين

الشخصية وأشياننا التي كانت عزيزة علينا من أجل الآخرين.

وطبعاً الحب الإنساني له حدود. وحتى نكون كل ما يمكن أن نكون وننجز كل ما نستطيع، فإننا بحاجة الى أن نكون مفعمين بالحب المقدس ومن ثم وضعه موضع التنفيذ العملي.

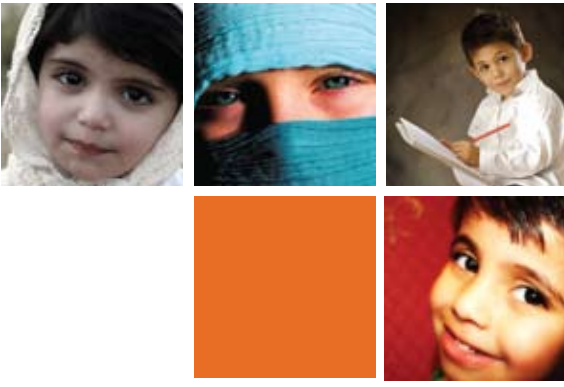
وعندما نعطي من أنفسنا، وعندما نخرج عن الخط لنكون صداقة مع شخص ما، وعندما نستغل وقتنا لنحدث مع شخص وحيد، أو نواسي مريضاً، وعندما نتعاطف ونساعد اشخاصاً بحل مشاكلهم، فإن ذلك يشعربنا برضا النفس والروح. ومن خلال القيام بتلك الأعمال الصغيرة من الحب وعدم الأنانية، فإننا سوف نبارك بالسعادة التي ما كان من الممكن الحصول عليها بالطرق الأخرى. وبالسعادة التي نشعر بها عندما نكون بركة لأي شخص، فإن الله يبارك ذوي العطاء.

لذلك لندع قوة الحب تنير قلوبنا. لنحب الآخرين أكثر. ليظهر الحب من خلال التسامح أكثر والتفاهم والتواصل والمشاركة والدعم والمواساة والممارسة والحب والاهتمام بالآخرين. دعنا نعطي من وقتنا للآخرين، لنستمع اليهم، لنفتح قلوبنا لهم ونعيش من أجلهم. لنكن الاكتاف القوية التي يتكئون ويبتكون عليها. دعونا لا نقفز للنتائج ونصدر احكاماً غير عادلة، وبدل ذلك فلنعطي للآخرين ونستفيد من الشك. لنجرب بكل قلوبنا أن نمنح حباً غير مشروط. لنحمل هموم بعضنا البعض ونحقق القانون الاعظم: الحب.

بشكل متلازم عند التفكير في الآخرين ومحاولة المساعدة لتلبية احتياجاتهم وخاصة عندما يتعلق ذلك بالتضحية الشخصية، فإن ذلك يعتبر امراً عظيماً وكذلك فإن من طبيعة البشر المحافظة على الذات والسعي الذاتي وارضاء الذات ووضع احتياجاتنا الشخصية وبقائنا على قيد الحياة فوق احتياجات الآخرين. ولكن بعون الله وتقديم جهد أصيل، فإننا يمكن ان نطور عادات وردود فعل جديدة ولكن مع مرور الوقت سوف تساعدنا على أن نصبح محبين اكثر وعطوفين واشخاصاً مضمحين في سبيل الآخرين.

واليوم فان الحاجة لرؤية الاهتمام بالحب هو عمل أكبر مما كان عليه الأمر من قبل - وتأثير رؤية الحب فعلياً هو أمر أعظم ايضاً. وعندما يرى الناس تأثير الحب بوسائل غير عادية حقيقية فانهم يلاحظون ذلك. ويكاد الناس يموتون بحثاً عن مثل هذا النوع من الحب الأصيل غير الأناني.

وكل ما في الامر هو أن ممارسة الحب فعلياً تحتاج الى عقل وقلب خدوهما الرغبة في ذلك ويكون نابعاً من خلال اعمال صغيرة كثيرة وحب غير أناني. وبينما نحن نقوم بدورنا، فإننا نجد أنفسنا نفكر أكثر بالآخرين ونتحسس احتياجاتهم بشكل مباشر ويكون لدينا اهتمام اصيل اكثر بسعادتهم ورفاهيتهم. وما يزال هناك امر اروع فاننا نجد انفسنا نتنازل عن بعض خططنا



اهلاً بكم في باركفيل

حيث تتم تلبية كل طلباتكم

بقلم كيرتس بيتر فان جوردر مع اميلي ناش

الاسباب التي جعلتكم تكرهون ذلك الصف "

وعندما سألتهم واحداً إثر الآخر، فقد أعطوها إجاباتهم على ذلك.

"لا يوجد احترام هنا!"

"هؤلاء المعتوهين يضحكون علي!"

"لا أحد يستمع لي!"

"هناك الكثير من المشاجرات!"

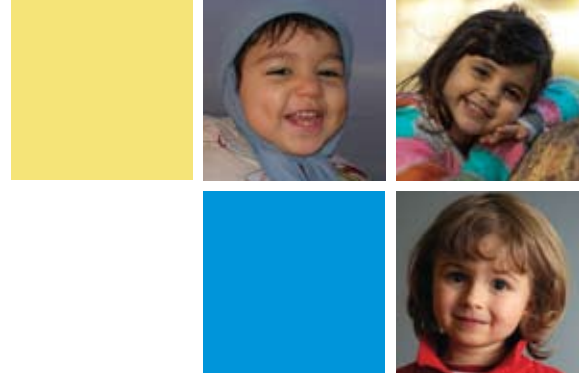
وبعد الاستماع لهم جميعاً، اجابت اميلي "إن ما سمعته ليس هو انكم تكرهون هذا الصف كثيراً ولكن تكرهون أن تعيشوا في مجتمع لا يحترم أفراده بعضهم البعض ولا يثق كل منهم بالآخر ويهزؤون بالناس الذين لا يحبونهم أو يتعاركون معهم."

وهزوا رؤوسهم موافقين وكأنهم يريدون أن يقولوا، "واخيراً جاء من يستمع إلينا "

ثم يزغ هناك الهام "ماذا إذا " قالت اميلي " لو أنشأنا مجتمعاً تشعرون فيه بالاحترام- مجتمع يتم فيه تلبية احتياجاتكم وتشعرون فيه بالأمان؟ كيف سيكون شكل ذلك المجتمع؟ دعونا ننشئ هذا المجتمع معاً"

وبدأت الآن تصوراتهم تأخذ منحى إيجابياً، وقبلوا التحدي لاكتشاف هذه الاحتمالية الجديدة . قال أحدهم "دعونا نسماه مجتمع باركفيل حيث وافق الكل على ذلك.

ولد مجتمع باركفيل وتطور الى مشروع مدته ستة أشهر. وقد عمل الصف شعار يقول: "اهلاً بكم في باركفيل حيث يتم تلبية كل احتياجاتكم!" وقد



حضرت ورشة فنية حيث كانت اميلي ناش واحدة من هذا وشاركت بخبرتها البارزة التي حصلت عليها بينما كانت تعمل مع الأطفال والمراهقين المصابين في مركز معالجة سكني بولاية كونيتيكت في الولايات المتحدة الأمريكية كاختصاصي معالجة فنية ودرامية.

وكان الاولاد الذين يحضرون صفها غالباً ما يكونون عدوانيين جداً ويميلون إلى التدمير والسلوك التدميري الذاتي وغير قادرين على الثقة ببعضهم البعض ولا حتى بالكبار الذين حولهم. وكان لمعظمهم سجلاً في الإساءة والإهمال العاطفي.

وكثيراً ما كانوا يدخلون إلى الصف بمواقف سلبية تنعكس على أحاديثهم المحبولة وتصرفاتهم الخشنة . وكان بعضهم يجهر بصوته بغضب قائلاً: "نحن نكره هذه المجموعة!"

وبينما كانوا يجلسون بعدم رضا في دائرة، فقد أصبحت اميلي مهتمة بأحاديثهم الكريهة ودعتهم إلى إخبار قادتهم ما الذي يكرهونه كثيراً حول هذه المجموعة. " لكم أن تكرهوا هذا الصف ولكنني مهتمة جداً بمعرفة كل



وضعوا خارطة توضح الاماكن ذات الاهتمام والطرق التي تعكس احتياجاتهم في مجتمعهم. وقد عيّنوا أو اختاروا أدواراً مختلفة في المدينة: الرئيس، رئيس البلدية، رئيس وصاحب مقهى المجتمع، مدير المدرسة، ومركز الفنون، مدير مخزن الفيديو، والعديد من الأشياء الأخرى. وقد ابتدعوا أحداثاً خاصة ليحتفلوا بها. حلوا المشاكل التي تواجه مدينتهم عن طريق إيجاد حلول في اجتماعات "صالّة المدينة".

وقد نشأ الكثير من المشاريع الفنية الإبداعية من هذا المجتمع الفني المبدع المثالي. وأصبحت باركفيل مجتمعاً تُستحب الحياة فيه.

ويمكن استخلاص درس واحد من هذا المشروع وهو انه من الجيد أن تسأل الشباب اسئلة وأن تستمع الى إجاباتهم حتى ولو كانت هذه الاجابات أحياناً سلبية. والخطوة التالية هو أن تحدهم ان يغيروا الواقع عند تحويل طاقاتهم إلى مشاريع بناءة تثير اهتماماتهم.

وتضيف إميلي " لقد وجدت ان احدى اقوى النتائج لهذا المشروع هو انه يقدم للشباب خبرة العيش في مجتمع له هدف جيد- وغالباً للمرة الاولى. وقد أصبح مجتمعهم مكاناً يجدون فيه الدعم ويعبرون فيه عن احتياجاتهم ويستمع إليهم الآخرون ويلبون مطالبهم. مجتمع الاهتمام والاحترام والامكانية.

"وفي لُعبهم دوراً وجدوا أنهم يمكن أن يكونوا مواطنين فاعلين ولديهم ما يساهمون به في مجتمعهم.

ومجازياً فإنه يمكن الوصول الى الحدود المفروضة ذاتياً والقوى والقدرات الجديدة . فيمكن أن يتحول المراهق الذي اشترك في سلوك مدمر الى قائد وأب حاني ومرجع لمُجمّعه.

" لقد عملت عدة مجتمعات خيالية مثل هذه وفي كل مرة لاحظت حدوث تحول غريزي- يدخل الغرفة

مجموعة بشكل مختلف ويبدأ تفاعلهم مع بعضهم البعض بالتغير ويصبحون متفتحين اكثر لقبول خبرات وإمكانات جديّة.

وهناك وسائل كثيرة تستعمل اليوم للوصول الى الشباب من خلال اهتماماتهم بمعالجة الفنون التعبيرية وبرامج الرياضة ومشاريع فنون المجتمع مثل عمل لوحات جدارية. ومن خلال فنون المجتمع تلك ومشاريع التنمية، يمكن للشباب أن يكتسبوا مهارات يستفيدون منها مدى الحياة ويصبح لديهم إحساساً إيجابياً بالذات.

كما ان الدور البناء الذي يمكن ان نلعبه لمساعدة الشباب هو التعرف على أهدافهم وان نجد الطرق لهم ليتغلبوا على مصاعبهم. وعندما توفر امكانية الوصول عبر القنوات المشروعة للحصول على احتياجاتهم، فإننا نساعدهم في تحقيق الطاقات الابداعية الكامنة لديهم. وعن طريق الاستماع لهم، فإننا نبدأ بقيادتهم لتحقيق أهدافهم ونساعدهم لكي يصبحوا قوة إيجابية في المجتمع.

اميلي ناش (اختصاصية مرخصة في معالجة الفنون الابداعية) وهي مختصة في الدراما وقواعد الوصول للفن وهي منظمة تدرب المدرسين الموجودين في مناطق الحرب والكوارث الطبيعية حتى يتمكنوا من استعمال الفنون التعبيرية الابداعية في الصفوف المدرسية. 🦋

الأطفال والألم

تعتبر الحوادث المأساوية مثل الكوارث الطبيعية وأعمال العنف والحوادث المؤلمة مفزعة للأطفال ولل كبار. ومن المهم بالنسبة للوالدين والمدرسين والمهتمين بأمر الأطفال أن يعرفوا أن المصائب يمكن أن تؤثر على الأطفال وكيفية مساعدتهم في التعامل مع الحوادث. ومن المحتمل أن يصاب الأطفال الذين مروا بحوادث مؤلمة قبل عمر ١١ سنة بمقدار ثلاث مرات لأعراض نفسية من أولئك الذين يتعرضون للآذى وهم في سن المراهقة أو ما بعد ذلك. كما أن قدرة الأطفال في التعامل مع الحوادث المؤلمة تعتمد بشكل أساسي على تصرف الوالد أو أولئك الذين لهم دور في رعاية الطفل.

وكبار فإننا نحتاج إلى إدراك اهتمامات الأطفال بوسائل مناسبة ولكن بالتوازن مع شروحات واضحة عن طرق التعايش مع الموقف بنجاح. ولا يساعد التقليل من الخطر بشكل زائف أو الفشل في الإجابة بشكل كاف على أسئلة الطفل فيما يتعلق بما حدث.

ومن المهم دعوتهم لمعالجة ما يسمعون، وما يشاهدونه وما يشعرون به عن طريق الاستماع بشكل مساعد دون إصدار الأحكام أو تصحيح مشاعرهم.

وقد يحتاجون إلى سرد قصتهم مرات ومرات. الكتابة والرسم والتمثيل هي وسائل فعالة للأطفال لمعالجة الحوادث المؤلمة. أسمح لهم التحدث عن قصتهم بعدة طرق وكما هو الأمر بالنسبة للكبار، فإن الأطفال يحتاجون غالباً إلى معالجة الحدث عدة مرات قبل أن يتخطوه بشكل فعال.

إذا استمرت الأعراض على الطفل بعد عدة أيام بالتدخل في تنفيذ مجرى حياته اليومية إلى درجة تجعل الطفل لا يأكل أو لا ينام أو القيام بأعماله اليومية المعتادة، فينصح هنا بضرورة الرجوع إلى الاستشارة المهنية. وهذا لا يعني بأن السلوكيات والخوف والقلق ستزول ولكنك ستري تحسناً تدريجياً. وبعد مرور أربعة إلى ستة أسابيع بعد الحادث يجب أن تكون هناك علامات محددة على قدرة الطفل للتعامل مع الخوف أو القلق الناتج عن الأزمة.

وكلما استمر السلوك السلبي بدون تحسن كلما كان من الصعب معالجته. الحصول على المساعدة في الوقت المحدد يمنع مشاكل قاسية من التطور. ابحث عن المساعدة من الأشخاص المدربين على معالجة أزمات الأطفال أو من الهيئات الطبية أو من المستشارين المهنيين. ■

بعض الإجابات التي تساعد الأطفال على التعامل مع الأزمة:

اقرأ قصص عن مواقف الأزمة وكيف ساعد الناس أولئك المتأثرين بالأزمة. قصص توضح أن الله يري أولئك المتأثرين بالأزمة وكيف أن الناس الآخرين يهتمون بهم بعد المأساة وسوف يكون ذلك مؤثراً.

ساعد الأطفال ليشاركوا الاهتمام بالمصابين بالأزمة من خلال كتابة الرسائل، وإرسال الصور، تحضير الطعام أو المساعدة بطريقة تناسب مع قدراتهم. كما أن القيام بنشاط لمساعدة الآخرين يعيد التركيز على أفكار الأطفال أو عواطفهم بطريقة صحيحة دون التقليل منها. إبحث مع الأطفال عن طرق المساهمة لتلبية احتياجات الآخرين وأدرجها في الخطة .

خذ في الاعتبار زيادة في الوقت الانتقالي بين النشاطات. فعلى سبيل المثال تطويل مدة قصة أو المعانقة عند وقت النوم يمكن أن تكون ضرورية في الليالي الأولى بعد الأزمة. وفي الصف يمكن للمدرسين أن يساعدوا الطلاب باعطائهم وقتاً اضافياً للتحضير أو يأخذوا اختصاراً حيث ان المأساة تقلص قدرة الشخص على التفكير بوضوح وفعالية.

ذكر الأطفال بأنهم مدعوون من جميع أنحاء العالم. شاركهم الرسائل أو مقالات الأخبار من الآخرين الذين يواسونهم ويدعون لهم. وسوف يؤكد ذلك لهم أن الآخرين يهتمون بهم الأمر الذي يشعرون بأنهم ليسوا وحيدين أو معرضين للاعتداء عليهم.

أقم نشاطات سنوية إيجابية للتعرف على الحادث ولتخليد ذكرى أولئك الذين توفوا أو الخسارة التي نجمت عن الأزمة. شجعهم على التعرف على مدى تقديمهم في التغلب على آثار الأزمة وعناية الله في وسط ذلك. ومن المهم إدراك وقبول بأنه ما زال هناك ألم وحزن ولكن أيضاً لا مانع من الاحتفال بالبقاء على قيد الحياة.

بعد الأزمة دع الأطفال يروون القصة. وبعد الاستماع لهم بشكل داعم يمكن للكبار أن يساعدوا بإعادة صياغة الأزمة للأطفال دون إصدار حكم على ما جرى.

ساعد الأطفال على تعلم استعمال الكلمات التي تعبر عن شعورهم مثل حزين، خائف، غضبان، أو سعيد. تذكر بأنك كوالد أو مهتم بالطفل يمكن أن تكون قد تأثرت بهذا الحادث ولذلك تأكد بأن الكلمات تناسب مشاعر الأطفال وليس مشاعرك أنت.

أعد ترتيب الأحاسيس والروتين. وهناك طريقة واحدة يمكن تجربتها للمحافظة على إنشاء يومي قدر الإمكان. وقد يساعد عمل جدول منتظم على إعادة تكوين إحساس بالأمان لدى الأطفال .

خَطِّطْ ونفذ نشاطات يمكن أن تهدئ من روع الأطفال. شجع الأطفال الصغار على استعمال الفن (الرسم بالقلم، رسم اللوحات، عمل نماذج طينية والفن التصويري) للتعبير عن مشاعرهم. ويمكن للأطفال الكبار أن تقدم لهم الفرص للرسم أو كتابة القصائد أو التعبير عن مشاعرهم بالصحافة. دع الأطفال يعرضون أعمالهم أو يصفوها أو يقرأوها للآخرين .

أكد للأطفال أنه يمكن التعامل مع الحادث بشكل مناسب. والناس يحصلون على الرعاية الطبية المناسبة وأن المباني يتم بناؤها واصلاحها وتم تقديم الدعم للناس المتأثرين بالحادث.

نظم وقتاً للعب لتسمح للأطفال أن يكونوا أطفالاً للتغلب على تأثير الكارثة على حياتهم طَوَّر نشاطات اللعب العلاجية من خلال استعمال الألعاب، الفن، الموسيقى أو الدراما لتسهيل التعبير عن المشاعر التي سببها الحادث الأليم لتطوير استراتيجيات التمشي مع الحادث وبعد الأزمة أعط الأطفال الحرية للعب وأن يكونوا أطفالاً مرة أخرى.



مساعدة طفلك

للتعامل مع الخوف

مقدار معين من الخوف صحي ومفهوم. وبيقيناً بعيدين نحن واطفالنا عن الأذى. ونحن نعلم اطفالنا الخوف من الركض في شارع مزدحم أو أن يقبلوا الحلوى من الغرباء أو ابتلاع مواد غير معروفة من خزانة الأدوية الخ ونحن في الأساس نعلمهم الحذر- وهذا شيء مختلف عن التعامل مع الصغار الذين يستجيبون للتخيلات أكثر من الأمور الحقيقية. واليك بعض مخاوف الطفولة وطرق معالجتها.

الخوف من الظلام.

بشكل عام يحدث الخوف من الظلام عندما يصر الوالدين على بقاء الطفل في غرفة مظلمة عند وقت النوم أو عندما يستيقظ الطفل في منتصف الليل. ويصاب بعض الأطفال بالرعب من الظلام وتزيد ضربات قلوبهم فعلياً. وعلى الوالدين أن يدركوا بأن الغرفة تبدو مختلفة بالكامل للطفل عندما تطفأ الأنوار وعليهم اتخاذ خطوات لطمأنة الصغار حتى لو كان الخوف غير منطقي لدى الوالدين.

استعمل ضوءاً في الليل ولكن عند وضعه تأكد أنه لا ينتج عنه جميع أنواع الظلال الخيفة. ❁

بعد أن يتم إطفاء الضوء، ابق في الغرفة لعدة دقائق، وحدث كيف أن الأشياء تبدو مختلفة. أن الستارة التي تهب عندما يحركها الريح تبدو مختلفة في الليل عما هي عليه في النهار. ❁

اترك باب غرفة الاطفال مفتوحاً قليلاً وأخبرهم بأنك لن تكون بعيداً عنهم. ❁

إذا استيقظ الطفل في منتصف الليل فيجب ألا تدعوه إلى غرفة نومك إذ سيشكل ذلك عادة يصعب التغلب عليها. وبدل ذلك قم بمواساتهم وأخبرهم بأنك فخور بهم لأنهم أصبحوا كباراً وينامون في سرير لوحدهم. ❁

ابق ثابتاً على مقارنتك تجاه سلوكهم. ❁

الخوف من طبيب الأسنان

من الواضح للكبار أن هذا النوع من الخوف كثيراً ما يكون خوفاً لم يتم حله منذ الطفولة حيث أن الكثير من الكبار يخافون من الذهاب لطبيب الأسنان. وفي العادة فإن هذا يثير الأطفال لأن هذا موقف لا يمكن التغلب عليه. وفي حقيقة الحياة، فإن الأطفال يحتاجون للذهاب إلى طبيب الأسنان على فترات منتظمة ولذلك فإن خوفهم يجب التعامل معه والتغلب عليه.

✿ اختر طبيب الأسنان بعناية. اختر طبيباً متمرساً وخاصةً في طب الأسنان.

✿ ابدأ مبكراً حتى يتعود الطفل على زيارة مكتب طبيب الأسنان للمراجعات العادية عندما تكون هناك للفحص.

✿ علم الطفل صحة الأسنان الجيدة حتى تكون الزيارات لطبيب الأسنان قليلة.

✿ حاول الانتقال مخاوفك الشخصية من طبيب الأسنان الى طفلك.

✿ مثلاً الزيارة لطبيب الأسنان مع اطفالك لتساعدهم على أن يألفوا سلفاً ما سيحدث لهم، على سبيل المثال كرسى طبيب الأسنان، فتح أفواههم واسعاً، أدوات طب الأسنان التي سوف تستعمل كالمرآة الصغيرة... الخ .

ربما أرق شيء يمكن ان يفعله الوالدين عندما يتعاملوا مع خوف الاطفال هو الاعتراف لهم بخوفهم في الطفولة وخاصة اذا كان للوالدين نفس المخاوف عندما كانوا اطفالاً. ويمكن أن يوضح الوالدان بأنهم يتفهموا فقط كيف يمكن ان تكون هذه المخاوف المدمرة وانهم يقفون الى جانبهم لطمأنتهم ومواساتهم عندما يحتاج الطفل الى ذلك.

استراتيجيات كسر حاجز الخوف

بغض النظر عن عمر الطفل فإن الاستراتيجيات الأساسية لمساعدة الطفل للسيطرة على المخاوف والرهبة متشابهة:

قومي بعمل تمارين مع الألعاب والدمى إذ يمكن أن يساعد ذلك على أن يتم ذلك قبل ساعات أو يوم واحد من الزيارة.

✦ **اجلب انتباه طفلك:** هذا شيء أساسي ولكنه أحياناً ينسى. اجعلي طفلك يركز عليك بدل من التركيز على مصدر الخوف ومن الأفضل ان تجعله يشعر بتحسن. وحسب الظروف فيمكن أن تقولي ببساطة: "جمال استمع الي جيداً. عندي شيء مهم اخبرك به." أو اذا كان صغيراً جداً أو خائفاً جداً فيمكن أن نختار استعمال استراتيجية مادية أكثر مثل المعانقة والهز بينما نخبره " كل شيء سوف يكون على ما يرام ."

✦ **حدد دقة الخوف:** من المهم ان تعلم الطفل تقييم الحقيقة. وهذا مهم بشكل خاص للأطفال من عمر ثلاث أو اربع سنوات الذين لا يعرفون ما هو الخطر وما هو ليس خطر. أوصل الرسالة إلى طفلك باختصار وثقة وسلطة. يمكن أن يأتي النقاش والأسئلة فيما بعد.

بعض الكلاب حقير ومخيف ولكن هذا لن يؤديك. " أحياناً بعض الأشياء السيئة تختبئ في الظلام ولكنه غير مسموح لها في منزلنا".

✦ **خوّل الانتباه:** صرف الانتباه أسلوب مفيد للأطفال وخاصة الصغار منهم الذين يكون لديهم مدى انتباه قصير حيث أنهم سينسون سبب خوفهم. " انظر الى هذا الضوء أو القلم أو الزر) لا تنظر الى أي شيء آخر. دعنا نرى ما يمكن أن نفعل حياله.

✦ **انزع الخوف من طفلك:** عندما يكون الامر معقولاً وعملياً أبعدى أو تجنب الأشياء التي تجعل طفلك يشعر بالخوف. واذا كان طفلك خائفاً من صوت مكينة الكهرباء، حاولي القيام بالتنظيف وهو في غرفة أخرى. ولكن اذا كان طفلك خائفاً من الاستحمام، قومي بإعطائه حماماً بثبات وسرعة بينما قومين بطمأنته بصوت هادئ ومحب.

✦ **كن مطمئناً:** يشعر الاطفال كثيراً بقلق والديهم . والاهتمام الذي تشعر به الوالدة تجاه طفلها يمكن أن يساء فهمه ببساطة بمعنى ان الوالدة نفسها خائفة. ان تعابير وجهك وكلماتك يجب أن تعطي المعنى بأن كل شيء تحت السيطرة وان كل شيء سوف يكون على ما يرام.



✦ **توقعي مخاوف طفلك:** يجب ألا تخبري طفلك أنك ذاهبة لزيارة جدته ثم تذهبين الى زيارة طبيب الأسنان. ولكن بعد أربعة أيام من التحضير الى طبيب الأسنان سوف يزداد قلق طفلك سوءاً.

تشریح مهرج

بقلم كيرتس بيتر فان جوردر



كنت مشتركاً مؤخراً في برنامج تدريبي تطوعي لهيئة طبية في جامعة متقدمة في الشرق الأوسط. وحيث أن الحضور كانوا من الشباب، فقد حاولنا أن تبقي الدورة نشطة وحيوية بتطعيم الأشياء ببعض المقاطع الهزلية. وكان الدكتور فون سبوف ضيفنا المتحدث، وهو دكتور مجنون يتحدث بلهجة ألمانية ثقيلة ويلبس باروكة بيضاء ونظارات مضحكة ومعطف مختبر وسמاعة وربطة عنق زرقاء منقطة.

وقد شرح الدكتور أهمية الاستماع عندما دخل مريض طالبا المساعدة. وكانت المشكلة أن المريض لديه تأتأة في اللسان وقد حاول أن يشرح الألم الذي يعاني منه قائلا يا ... د... د... دكتور انه ت ... ت... " قال الطبيب بسرعة ... آه ... إن الأمر كما ظننت وذلك قبل أن ينطق المريض بكلمة أخرى، وقام بإعطاء المريض المخدر المعتاد (مطرقة رغوة كبيرة) وقام بقلع ضرس المريض. وعند إيقافه تبين أن الضرس لا يؤلمه بل اصبع قدمه، فقال الطبيب كان يجب أن نستمع!

كان المدربون في هذه الندوة غير متأكدين تماماً كيف يمكن أن تسير هذه المقاربة مع المشاركين. ولذلك أخذنا بعض الوقت للاستماع الى ردود أفعالهم. واليك واحداً منها: قالت هديل "نحن كطلاب طب فاننا نشير إلى المشاهد، ان فكرة العلاج بالضحك تروق لي وأود أن أراها وهي تنفذ في مستشفياتنا."

العلاج بالمهرج

من الشبكة الطبية ٢٠٠٥

أظهرت الدراسات، حسب الشبكة الطبية، أن الأطفال الذين يكون لديهم مهرج قبل العملية الجراحية مع والديهم والهيئة الطبية يكون لديهم قلق أقل من الأطفال الذين يكون لديهم والديهم والهيئة الطبية فقط. وتؤدي المستويات العالية من القلق قبل الجراحة الى مخاطرة أكبر من المضاعفات التي تتبع العملية الجراحية لدى الأطفال. وحسب رأي الباحثين، فإن حوالي ٦٠٪ من الأطفال يعانون من القلق قبل الجراحة. وشملت الدراسة ٤٠ طفلاً تتراوح أعمارهم بين ٥ سنوات إلى ١٢ سنة كانوا على وشك الخضوع إلى عملية جراحية. وكان لدى نصفهم مهرج حاضراً بالإضافة إلى والديهم والهيئة الطبية وكان لدى النصف الآخر والديهم والهيئة الطبية فقط. وقد أظهرت نتائج البحث أن الأطفال الذين كان لديهم مهرجاً كانوا أقل قلقاً قبل العملية الجراحية.

أن تجد المرح في أي شيء حتى في الفقر فيمكنك أن تحيا به."

وخلال السنوات التي عملنا بها معا مع الكثير من المؤسسات لجلب المرح والسُرور للآخرين من خلال " العلاج بالمهرج " وغالباً ما كنا نزور المستشفيات لنسعد الاطفال المرضى بالسرطان عن طريق تسليتهم واشراكهم في العاب فرحة واغاني. وقد تعاوننا مع "ابتسامة العملية" والتي تعقد عيادات طبية مجانية للمحتاجين. وكان عملنا هو الترفيه عن المرضى وهم ينتظرون العلاج.

وقد رافق فريق المهرجين الخاص بنا مشروع التوعية الصحية للبدو لمساعدة الاطفال لتعلم النظافة الشخصية. وقد سافرنا لعدة ساعات الى المدارس البدوية الريفية البعيدة مع خبير طبي لنقل هذه الرسالة الصحية الى الاطفال. وقد قمنا بتصوير الرسالة مع الاطفال والمرح والوسائل المسرحية مثل فرشة اسنان عملاقة حيث كان ذلك فعالاً جداً. ويبدو ان معظم الناس يدركون أنه عندما نضحك- فإننا نصغي.

وربما لخص مارك توين الكاتب الهزلي العظيم هذا الأمر عندما قال: "لا شيء يمكن ان يقف أمام هجوم الضحك. إن الجنس البشري لديه سلاحاً فعالاً واحداً هو الضحك"

دعنا نهزم الألمان اليوم بنكتة جيدة!- وسيكون لها مفعول جيد لنا جميعاً! 

خربةشة طفل

اسمي لبنى وأنا طفلة صغيرة من فلسطين. أحياناً لا يعرف المهرجون كم يساعدوننا نحن الأطفال. وقد جاء المهرجون إلى مدرستي منذ عدة شهور وغنوا ورقصوا لنا. وقد جعلونا كلنا سعداء بينما كل شيء حولنا يجعلنا تعساء. وبعد مشاهدتهم المسرحية فكرت بالمهرجين السعداء واعتقدت أنهم ربما يكونوا ملائكة-لأنهم كانوا سعداء ومضحكين وأسعدوني وأصدقائي كثيراً.

كنت خجولة قليلاً للذهاب والتحدث معهم ولكن نظرت إليهم وابتسمت لواحد منهم. وقد ابتسمت الطفلة المهرجة الجميلة لي وبدا لي وكأن السماء تبتسم لي. لم أعرف إلى أي درجة يمكن أن تكون ابتسامة المهرج مثل ابتسامة السماء ولكنني استمررت في التفكير بالابتسامة وكيف شجعتني وساعدتني.

وفي الجلسة الاخيرة عاد الدكتور فون سبوف للداء المسرحي، وهذه المرة للتنويه ببعض فوائد الضحك الطبية مستعملاً رأس قرنييط لتمثل كنموذج لعقل الانسان، حيث كان يشير اليه بكثرة. وعدا عن اللهجة الالمانية المزعجة فقد جرى المشهد هكذا:

"ماذا يحدث للدماغ عندما نضحك؟" إن هرمونات الخلايا العصبية المختصة بالاستجابة للاجهاد تتلاشى. ويتم تنشيط الطبقة الخارجية للانسجة الداخلية التي تنتج الاندورفين. وعندما نضحك فان مجاري الخلايا العصبية ترتفع بشكل متلازم مع المراكز الدماغية العليا والوسطى المختصة بالجهاز التنفسي وتزيد مستويات الاوكسجين لدينا".

قال احد الطلاب : " أنت الذي هناك، نحن نعرف هذا "

ما كان يعتبر بالنسبة لي لغة غير مفهومة كانت بالنسبة لهم لغة طبية عادية. وهذا يفسر لي لماذا أنا فنان وليس طالب طب.

وأول مرة مثلت فيها كان الدكتور فون سبوف في افتتاح متحف الاطفال المحليين. وطلب مني ان امثل دور "العالم المجنون" للتمثيل في تجارب علمية. ويبدو ان الاطفال يحبون التعلم اكثر من عالم مجنون اكثر من فني مختبر غاضب ولذلك خلطت قليلاً المرح مع العلم.

وخلال تجربتي كمهرج فوجئت بالاستجابة والطلب للمهرجين. وقد مثلت احيانا ما يقارب من ٣٠٠ مشهد مهرج سنوياً! ويبدو ان الناس الذين يمكنهم ان يشجعوا الفرح يستمتعون بالحياة ويقللون الاجهاد في الآخرين عليهم طلباً كبيراً في كل مكان في العالم.

وقد وجدت انا وزملائي أيضاً ان العلاج بالمهرج فعالة جداً عندما نستعملها لمساعدة الاطفال في التغلب على مخاوفهم التي تسببها الحروب أو أية ظروف أخرى مؤلمة.

قال بيل كوسبي وهو كوميدي مشهور وشخصية تلفزيونية وعانى من خسارات مأساوية في حياته: "يمكنك ان تحول المواقف المؤلمة حولك من خلال الضحك اذا استطعت



الحب

كيف يبدو الحب ؟ هل له عيون يرى بها البؤس والحاجة. وله آذان يسمع بها أهات وأحزان الرجال. وله ايدي لمساعدة الآخرين . وله أقدام يسرع بها لمساعدة الفقراء والمحتاجين. هذا هو الحب.

-أوجستين هيبو (٣٥٤-٤٣٠ م).

الناس في كل مكان ينظرون من حولهم على بصيص من الأمل، نقطة مشرقة في مكان ما، حب صغير، قليل من الرأفة، مكان ما حيث يجدون العون. حتى القليل من الأشياء التي بإمكاننا القيام بها يمكن أن تعني الكثير. نور ابتسامتنا، تعابير العطف على وجوهنا، يمكن لتأثير حياتنا أن يلقي الضوء على الكثير ويكون لها تأثير مذهل. إنها تستطيع أن تغير كامل النظرة على الحياة وإعطائها بداية جديدة!

- ديفيد فونتين

ليس هناك حاجة للبحث عن علاج للشرفي ذات الوقت- العلاج موجود- وهو ان يعطي الشخص من نفسه لاولئك الذين سقطوا كثيرا حتى ان الامل قد تركهم. افتح قلبك كثيراً

- رين بارزين

لنحب بعضنا البعض وسوف نكون سعداء. امر بسيط وكذلك امر صعب.

- مايكل لوج

نحن نتطلع الى الوقت الذي خل فيه قوة الحب محل حب القوة. بعد ذلك سوف يعرف عالمنا بركات السلام.

- وليم جلاستون (١٨٠٩-١٩٨٩)

الحب هو الطريق الذين تمر روح الانسان من خلاله من الأنانية الى خدمة الناس. ومن العزلة الى القربة مع كل الجنس البشري.

- كاتب غير معروف .

ستجد، عندما تسترجع سجل حياتك أن اللحظات التي تبرز اللحظات التي عشتها فعلاً هي اللحظات التي قمت فيها بإججاز الأشياء بروح من الحب.

- هنري درموند

الحب والعطف لا يضيعان ابداً. انهما دائماً يجعلان الامور مختلفة. انهما يباركان المستقبل والمعطي

- باربارا دي اجيليس.

لا تقلل أبداً من قوة الحب الرائعة لتغيير قلبك وعقلك. الحب يمكن ان يعطيك الإلهام لمعالجة ما يبدو مستحيلاً

- مؤلف غير معروف.