

## المنافسة والتطور

من إصدارات  
برنامج «كُن حراً»

# المنافسة والتطور

سلسلة **لوّن حياتك** بخياراتك

إصدارات برنامج «كن حراً» - ٢٠١٤ م

رقم الناشر الدولي  
ISBN 978-99901-92-92-6

رقم الإيداع بإدارة المكتبات العامة:  
د.ع. 6993 / 2008 م

## كن حراً

### لطفولة آمنة... مراهقة واعية... أسرة متماسكة... مجتمع إنساني

«كن حراً» برنامج تابع لجمعية البحرين النسائية - للتنمية الإنسانية الحاصلة على الصفة الاستشارية لدى الأمم المتحدة. يعمل البرنامج مع الأطفال والمراهقين وأولياء الأمور والمربين والمختصين لتحقيق أهدافه التي تساهم في بناء شخصية إنسانية ناجحة للأطفال والمراهقين إلى جانب حمايتهم من الاعتداء والتممر. يحقق البرنامج أهدافه من خلال عدة مشاريع نوعية ومميزة منها: «غراس المعرفة الكونية»، «أنا والآخر»، «من حقي أن أفهم حقي»، «أنا طفل قوي وذكي وآمن»، «الإنسان المعاق»، «لون حياتك بخياراتك»، «نعم... أنا أستطيع»، «ذكي وأكثر».

## المحتوى

كن قدوةً لطفلك

كيف تستطيع أن تساعد ابنك؟



## كن قدوةً لطفلك:

نحن نغرس في أبنائنا ما نفعل وليس ما نقول، وهم يتعلمون بالنظر أكثر بكثير مما يتعلمونه من خلال السمع، وإنَّ أفضل طريقة لتعليمهم مهارات الحياة الناجحة والموقّعة هي أن نبدأ نحن بعمل ما نطمح ونريد منهم أن يفعلوا. انظر إلى مجالات المنافسة في حياتك، وطبّق مبادئ المنافسة التي تريد ابنك أن يتبنّاها، فهي أسرع طريقة للتعلم منها.

«نحن نغرس في أبنائنا ما نفعل  
وليس ما نقول»

## كيف تستطيع أن تساعد ابنك؟ تعرف على معنى المنافسة الشريفة وحرصها، ثم ساعد ابنك في التعرف عليها أيضاً.

إنَّ النقاط التالية تساعدك في ذلك:

- الهدف من المنافسة هو إبراز الطاقات والقدرات الكامنة وتحفيزها على الظهور، وليس خسارة الطرف الآخر.
- محصلة المنافسة هي التطور، والتجربة المفيدة التي تكتسبها.
- لا يوجد نجاح دون قيم. فأيُّ نجاح اختلَّت فيه أي قيمة من القيم الإنسانية فهو نجاح مزيف وليس حقيقياً. تعلم وعلم ابنك أن يرتقي بأن يغرس قيمة في كل مجالات المنافسة.

«لا يوجد نجاح  
دون قيم»



## «ساعد ابنك في التعرف على جوانب القوة لديه دون أن تفرض عليه خياراتك»



### ساعده في التعرف على مجالات المنافسة الأكثر ملائمة له:

- تذكر أنّ دورنا كأباء هو أن نعلّم أبناءنا الحياة، لا أن نعيشها بدلاً عنهم. إنّ مجالات المنافسة في المدرسة هي أمورٌ مصغرة لمجالات أكبر سوف يمارسها الأبناء في حياتهم غداً. ساعدهم ليتدربوا معك، ثم ينطلقوا.
- فكر مع ابنك ولا تفكر عنه. ساعد ابنك في التعرف على جوانب القوة لديه دون أن تفرض عليه خياراتك. تستطيع أن تسأله أسئلةً مفتوحة ليجيب عليها بنفسه، وبهذا تساعده على التفكير، ومعرفة دوافعه، وتعطيه الفرصة لاستنتاج المجالات التي تناسبه أكثر. تذكر أن عليه الاستنتاج، وأنّ واجبك هو مساعدته في الوصول للخيار الأفضل والأصلح له.

## «تذكر أن هذه ليست عملية محاسبة أو تقييم؛ إنما عملية مساعدة»

ساعده في التعرف على مجالات المنافسة الأكثر ملائمة له:

- تجنب عند حديثك مع ابنك حول المنافسة أن تلقي عليه أحكاماً، أو تلومه على أعمال قام بها مسبقاً. تذكر أن هذه ليست عملية محاسبة أو تقييم؛ إنما عملية مساعدة كي يصل إلى الإجابات التي يحتاجها بنفسه، ويشعر بقربك منه بحيث يعلم أن بإمكانه الرجوع إليك وطلب مشورتك.
- إذا شعرت أن جو الحديث بدأ بالتوتر، من الأفضل أن تنتهي الحديث بجملة ايجابية، وتوَجَّل الحديث إلى وقتٍ أو موقفٍ آخر.





لا تتوقع منه أن ينجز ما ليس في وسعه القيام به،  
ولكن ما يستطيع انجازه بحدود العمل المعقول:

يعتقد الكثير من الآباء أن تجربتهم في الحياة تستحق النقل للأطفال، فيقومون بإسداء النصائح للأطفال في شتى شؤون الحياة. وإذا ما تجاهل الآباء النصيحة وفشلوا؛ يعمل الآباء وبشكل مستمر على تذكير أبنائهم بأن السبب الرئيسي لفشلهم هو عدم الاستماع لكلامهم، وعدم طاعتهم لهم.

إن هذه طريقة في التعامل مع الأمور سلبية جداً، لأنها تساهم سلباً في انخراط الأبناء في المنافسات التي تطورهم وتبنيهم وبالتالي يصعب عليهم تحمل النتائج غير الناجحة. تذكر أن دورك هو تشجيع ابنك في التعرف على طاقاته وقدراته، وحثه على أن يأخذ التطوير الذاتي منهجاً في حياته.



## «شجّع ابنك على المضي في المنافسة بقوة وثبات إذا كان يود الدخول فيها ويعتقد أنه سينجح»

إن النقاط التالية تساعدك في الوصول إلى هذه النتيجة:

○ ركّز على نقاط القوة التي يتمتع بها ابنك وساعده لينطلق منها.

○ إذا كنت تشك في قدرته على النجاح في مجال المنافسة الذي يريد الدخول فيه، ساعده في التعرف على الجوانب الممكن الحصول عليها بغض النظر عن النتيجة، مع تشجيعه على المضي في المنافسة بقوة وثبات إذا كان يود الدخول فيها ويعتقد أنه سينجح.

○ ذكّره بمواقف من طفولته أو فترات حياته استطاع فيها أن يحوّل نقاط ضعف لديه إلى نقاط قوة، واجتاز مراحل لم يتوقع أنه يستطيع اجتيازها. ذكّره بمواقف من حياتكما أو حياة آخرين دخلوا في مجالات منافسة وتطوّرت شخصيتهم، لكنهم لم يروا هذه النتيجة حالاً بل بعد مرور فترةٍ من الزمن.

## «قارن أداءه بنجاحه وليس بفشله»

□ قارن أداءه بنجاحه وليس بفشله إذا أردت أن تفهمه بأنه إذا عمل عملاً ما فلن يكون ناجحاً. فعلى سبيل المثال: إذا دخل ابنك في منافسة في فن الخطابة، ولم يولي الاهتمام الكافي للتدريب، وسبق وأن كانت له تجربة في مجال آخر لم ينجح فيها لنفس السبب، فعوضاً عن أن تقول له: (إنك لم تتدرب من قبل ولم تتجح، فلا تكرر ذات الخطأ وتفشل في هذه المرة أيضاً)، تستطيع أن تقول له: (لديك مقومات النجاح وينقصها التدريب الكافي، وفي المرة السابقة لم تعط نفسك حقها من التدريب لكي تصل للنتيجة التي تعكس قدراتك، في هذه المرة، اثبت لنفسك بأنك قادر). قد يبدو المعنى ذاته إلا أن تقبل النفس له يختلف تماماً.





## سانده في الحصول على المهارات والموارد المناسبة:

- ساعد ابنك بطريقته هو وليس بطريقتك أنت في مجال المنافسة. أعطه مجالاً لإبداء رأيه في الكيفية التي تساعد به على خوض التجربة، ثم قيّم ما إذا كان ما يريده مناسباً أم لا. تستطيع أن تقترح عليه مجالات المساعدة، لكن لا تفرضها. فإذا كان ابنك هو من يطلب هذه المساعدة فسوف يتحمّل مسؤوليتها أكثر مما لو قدمتها إليه دون أن يعي أهميتها أو يعرف ضرورتها.
- ركّز على أن المساعدة التي تُعطى لابنك يجب أن يكون هدفها تطويره وتعليمه مهارات ومعلومات جديدة ومفيدة، وليست مقتصرة على أن يظهر العمل الذي يتنافس فيه بصورة جيدة للفوز فقط.
- تأكّد بأنك لا تقوم بعمل أو تسهيل ما يجب أن يقوم به هو، فقد يفرح بما تقوم به الآن ولكنه لن يستفيد شيئاً.
- ساعده كي يستعين بالقراءة والكتب، وشجّعه على سؤال أهل المعرفة، وسهّل تواصله معهم. قم ببعض الجهود واقترح عليه كتاباً، أو شخصاً، أو دورة أو ما يصب في هذا المجال ويطوّره كفرد، ولكن لا تفرضها عليه، واجعله يطلبها كي يعرف قيمتها وأهميتها ويقدرها.

## بعد النتيجة:

- من المهم أن يعرف ابنك بأنك لا تهتم بالنتيجة بقدر اهتمامك بالتطور الذي حصل عليه خلال عملية المنافسة. ساعده لمعرفة أن الإنسان عندما يتنافس مع نفسه فيكون يومه أفضل من أمسه، فهو رابحٌ في جانبٍ مهم.
- لا تكن درجة فرحك أو رضاك معتمدة على النتيجة فقط، كأن تبدي له فرحاً ورضاً إذا كانت النتيجة جيدة حتى وإن لم يكن سعيه أثناء المنافسة مُرضياً، أو تبدي له فرحاً ورضاً أقل إذا كانت النتيجة غير جيدة ولكنه عمل كثيراً وتطورت قدراته بشكل أكبر.

«من المهم أن يعرف ابنك بأنك لا تهتم بالنتيجة بقدر اهتمامك بالتطور الذي حصل عليه خلال عملية المنافسة»



○ إذا قال لك بأن النتيجة لم تكن جيدة، لا تبدأ بلومه أو تذكيره بأخطائه، فإنه أحوج ما يكون لدعمك ووقوفك إلى جانبه. وقد تكون الخيبة التي سببها لك محرجة له ومؤذية أكثر من فشله في المنافسة، إذ يعتبر هذه اللحظة بمثابة لحظة تقييم، فكيف تراه وما هي ردود فعلك.

○ إن ردود الفعل المتزنة في هذا الوقت مهمة لحفظ العلاقة بينك وبين ابنك مستقبلاً وكذلك للحفاظ على انفتاحه في الحديث معك، أما الانفعال والتجريح - ولو بكلمة أو حركة - فقد تُحبط همته لدخول المنافسة مرة أخرى، وقد يبدأ بإيجاد الأعذار وإلقاء اللوم على الآخرين.

○ اختر وقتاً تكون انفعالاته قد هدأت، وناقشه في الطريقة التي يمكن بواسطتها الوصول إلى نتيجة أفضل في المرات القادمة بدلاً من سؤاله لماذا فشلت هذه المرة؟

«إذا قال لك بأن النتيجة لم تكن جيدة، لا تبدأ بلومه أو تذكيره بأخطائه، فإنه أحوج ما يكون لدعمك ووقوفك إلى جانبه»

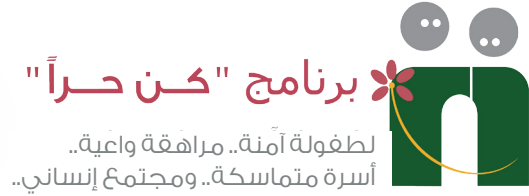
## من إصدارات برنامج «كن حراً»

- قصة «شجاعة ناصر»
- قصة «نمرح ونتعلم مع الاختلاف»
- أنا والآخر
- أنا طفل قوي وذكي وآمن
- سلسلة كتيبات «لنّ حياتك بخياراتك»
- لأنك هبة الخالق
- أنا شاب قوي وذكي وآمن.. على الانترنت
- الاستخدام الذكي للأجهزة الذكية
- ميثاق شرف للمختصين لحماية الأطفال من الاعتداء والاهمال



المركز الثقافي للطفولة  
Childhood Cultural Center

مؤسسة خاصة تعنى بتنمية  
وتطوير ثقافة الطفل والناشئة



برنامج "كن حراً"

لطفولة آمنة.. مراهقة واعية..  
أسرة متماسكة.. ومجتمع إنساني..

+973 17242415 | +973 17234348 | 18562 Manama, Kingdom of Bahrain

www.befreepro.org | contact@befreepro.org | befreeprogram