

ترجمة كتاب " كيف تتحدث فيصغي الصغار إليك ويتحدثون فتصغي إليهم؟"
دراسة مقارنة في الترجمة

دراسة
مقدّمة
إلى كلية الآداب
في جامعة سيدة اللويزة

لاستكمال متطلبات نيل
شهادة الماجستير

إعداد
ميرا نحول

شباط ٢٠١٩

Translation of the Book “How to Talk so Kids will Listen and
Listen so Kids Will Talk” – A Comparative Study in Translation

A Thesis
presented to
the Faculty of Humanities
at Notre Dame University-Louaize

In Partial Fulfillment
of the Requirements for the Degree
Master of Arts

by
MIRA NAKHOUL

FEBRUARY 2019

© حقوق الطبع

ميرانخول

2019

جميع الحقوق محفوظة

Approval to Submit Final Copy of Master's Thesis

Candidate: Mira Nakhoul

ID Number: 20082980

Thesis Title: ترجمة كتاب "كيف تتحدث فيصغي الصغار اليك ويتحدثون فتصغي مقارنة في علم الترجمة دراسة اليهم؟

Defence Date: February 12, 2019

Edited Thesis Completion Date*: 24 February, 2019

To be completed by the Thesis Committee only:

The Thesis Committee verifies that the candidate has successfully completed **all required changes recommended during the thesis defence**. The final copy of the thesis is approved.

Thesis Committee:

Name

Signature of Approval

Date*

Dr. Maya el Hage
Thesis Advisor



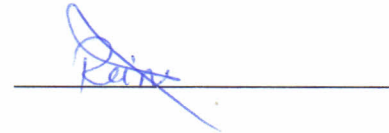
12/2/2019

Dr. May Akl
1st Reader



12/2/2019

Reine Nassar
2nd Reader



12/02/2019

**The Committee Chair can only record this date after all required changes to the manuscript have been approved by the committee.*

Original copy – Thesis Advisor
One copy – Academic Advisor
One copy – FH
One copy – Student

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من علّمني وسهرا على تربيّتي،

إلى من زرع فيّ الصّبر وحبّ الاطّلاع والمعرفة ... أبي

إلى من علّمتني مواجهة الصّعاب مهما كانت الطّروف، إلى بسمّة حياتي...أمي

كما وأهديه إلى من كان سندي وعلّمني علم الحياة وأظهر لي أجمل ما فيها...إخوتي

إليكم يا عائلتي العزيزة أهدي ثمرة مساري لأنظر من خلالها بعيني الفخر والكبر إلى عائلتي

الجديدة،

إلى رفيق دربي ملاذي وملجأّي ... زوجي

إلى نور عيني ونبضات قلبي...ابني وابنتي

الشكر

بعد رحلة اجتهاد تكّلت بإنجاز هذا البحث، لا يسعني إلا أن أخص بأسمى عبارات الشكر والتقدير الدكتورة مايا الحاج والدكتورة مي عقل لما قدّمته لي من نصائح وتعاليم طيلة إنجاز هذا البحث.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل من أسهم في تقديم يد العون لإنجاز هذا البحث، وأخص بالذكر أستاذتنا الكرام الذين أشرفوا على تكوين دفعة الترجمة والأستاذة القائمين على عمادة وإدارة كلية الترجمة في جامعة سيدة اللويزة، كما لا ننسى أن نتقدم بأرقى وأثمن عبارات الشكر والعرفان إلى القائمين على الجامعة وفي طليعتهم رئيس الجامعة.

إلى الذين كانوا عوناً لي في بحثي هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحياناً في طريقي. إلى من زرعوا التفاؤل في دربي وقدموا لي المساعدات والتسهيلات والمعلومات وأسهموا بشكل وفير في تشجيعي أثناء إنجاز البحث، فلهم منّي كلّ الشكر.

أمّا إلى العراقيين والصعوبات والتحديات القاسية التي وقفت في دربي فلها مني شكر من النوع الخاص، فلولا وجودها لما أحسست بمتعة العمل وحلاوة البحث، وما وصلت إلى ما وصلت إليه...

فهرس المحتويات

iv	الإهداء
v	الشكر
vi	فهرس المحتويات
1	1-الباب الأول: المقدمّة
1	الفصل الأول: أهميّة الترجمة
3	الفصل الثاني: الموضوع وأهميته ونبذة عن الكتاب
3	أ-الموضوع وأهميته
8	ب- نبذة عن الكتاب
12	الفصل الثالث: الإشكالية ومنهجية العمل البحثي
16	2-الباب الثاني: النصّ الإنكليزي والترجمة التي اقترحتها إلى العربية
110	3-الباب الثالث: الإشكالية
110	الفصل الأول: توحيد اللغة العربية ومشكلة تعدد المدارس
115	الفصل الثاني: اللغة العامية والترجمة
118	أ- استخدام العامية اللبنانية: إشكاليات ترجمة الصور في الكتاب
120	4- الباب الرابع: مشاكل الترجمة
120	الفصل الأول: مقارنة بين الترجمة المصرية والترجمة المقترحة
123	الفصل الثاني: المشاكل ومعالجتها
123	1-الأمانة في الترجمة وإتباع مبدأ "التكيف"
132	2-الإضمار وإظهار المضمّر
137	3-الثوابت المنقولة
138	4-التداخل
141	5-التنافر

145.....	6- الترجمة بالرّصف
152.....	7- الترجمة بالشّائع
159.....	8- مشاكل الصّرف والنّحو
163.....	9- مشكلة الاختصار والتصرف والزيادة في التّرجمة المصريّة :
165.....	5- الباب الخامس: الخاتمة
169.....	الملحقات
170.....	التّرجمة المصريّة
171.....	المصادر والمراجع

1-الباب الأول: المقدمة

الفصل الأول: أهمية الترجمة

مع نشأة اللغات المتنوعة والمنقرعة عبر العصور تعذّر على الإنسان، الذي هو بطبعه تواقّ إلى التّحاور والتّخاطب مع أخيه الإنسان، أن يفهم هذا الأخير لأنّه يجهل اللغة التي يخاطبه بها. وهنا تبرز أهمية الترجمة على أنّها وسيلة تواصل لا غنى عنها إذ إنّها الأداة الأولى والوحيدة التي تستعملها جميع شعوب العالم لمدّ جسور التّواصل والتّفاعل في ما بينها.

والجدير بالذّكر أنّ الترجمة هي تلاقى طريقتي تفكير مختلفتين، فاللغة العربيّة تختلفُ اختلافاً كلياً عن اللغة الإنكليزيّة لأنّها تهوى ضروب المجاز والاستعارة؛ ومن هنا نرى أنّ هاتين اللغتين متنافرتان. ولكنّ الترجمة ليست فقط وسيلة لنقل كلمةٍ من لغةٍ إلى أخرى، بل هي بحدّ ذاتها نعمة وهب الله المترجم إياها لكي يتمكّن من نقل فكرةٍ من لغةٍ إلى أخرى.

لا شكّ في أن اليوم ومع تسارع وتيرة التقدّم العلمي والتطوّر الاقتصادي والنشاط التكنولوجي أصبحت الترجمة ضرورة ملحّة، فهي تنقل إلى العالم والتقني والأديب والسياسي والاقتصادي وغيرهم المعلومات اللازمة بهدف إبقائهم على اطلاع بأخر المستجدات. وفي

الوقت عينه تحافظُ التّرجمة على الهوية اللغوية والثقافية لِلغة الهدف، فعلى سبيل المثال تقومُ الصّين دون انقطاع بترجمة آلاف الكتب من مختلف اللّغات إلى اللّغة الصّينية؛ وهذا ما ساهم في إزدهار صناعتها. تؤمن الصّين بالترجمة كخيارٍ استراتيجيٍّ للمحافظة على تراثها اللّغوي وتقدّمها في جميع المجالات العلميّة والتّقنيّة. كما أنّ بعض الدّول وخصوصاً الدّول النّامية تعتبر التّرجمة مفتاحاً لمواكبة التّطوّر الفكريّ والعلميّ والأدبيّ والإقتصاديّ والتّكنولوجي للدّول المتقدّمة. لا وجودَ لترجمةٍ واحدة، فنصّ واحد قد يتحمّل أكثر من ترجمةٍ واحدة شرط أن تكون هذه التّرجمة أمينة لمعنى النّص الأصلي. إذ تَعتمدُ التّرجمة على مبدأ الأمانة لنقلِ عالمٍ إلى عالمٍ، وليس كما يعتبره البعض على نقلِ النّص كلمة كلمة.

ولكي يتمكّن المترجم من النّجاح في عمله فهو بحاجةٍ إلى الغوص في اللّغة، التي تُعتبرُ بحدّ ذاتها من أهمّ أدوات التفاهم والاحتكاك بين أفراد المجتمع في جميع ميادين الحياة. فاللّغة تكسو الأفكار برداءٍ من الكلمات والعبارات. والجدير بالذكر أن لكلّ لغةٍ قواعدها الخاصة ولذلك يجب ضبط اللّغة أي يجب التعمّق في تحديد معاني المفردات لإنجاح عمليّة الترجمة. فالكلمة، كما نعلم، يختلفُ معناها باختلافِ موقعها في تركيب الجملة. ولهذا السبب لا ينقل المترجم الكلمة بلفظة من نوعها بل يُحاولُ إيصال المعاني والصور التي تُعبّر عنها الكلمات.

إذا ما اختفت اللّغة تخنفي معها حضارةً بالكامل كما لو أنّها لم تكن. وهي هويّة كل شعبٍ وباختفائها لا يبقى أي أثرٍ له. فالترجمة لا تنتقل نصاً من لغة المصدر إلى لغة الهدف

فقط بل تتخطى حدود اللّغة لتتنقل ثقافة وحضارة شعبيّ ما أيضاً. كما وتُعتَبَرُ الترجمة همزة وصلٍ بين الغرب والشرق؛ فمن خلالها تتواصل الشعوب والحضارات والثقافات.

والآن بعد أن تناولنا موضوع أهميّة التّرجمة، سنتطرّق الى أهميّة موضوع البحث في هذا الإطار العلمي.

الفصل الثاني: الموضوع وأهميته ونبذة عن الكتاب

أ-الموضوع وأهميته

اللّغة هي أساس الحياة الاجتماعيّة وضروريّة فيها لأنها وسيلة التّواصل بين النّاس ووسيلة تعبير الأفراد عن رغباتهم وأحاسيسهم ومشاعرهم وتبادل الآراء مع الآخرين والتّخاطب معهم. وتشكّل اللّغة أيضاً وسيلةً لحماية الفرد ورعايته بين مجموعته ووسيلة للعطاء والإبداع والمشاركة في تحقيق حياة متحضّرة لأنّه سيختلط بالآخرين ويقويّ علاقاته معهم ومع مجتمعه.

وكلّما امتزج الإنسان مع محيطه، كلّما اكتسب خبرات متنوّعة. ويقول الدّكتور رجب أنّ اكتساب الخبرات مرتبط بنموّ اللّغة وتطويرها ونموّ علاقته بالآخرين ما يجعل منه أكثر وعياً وإدراكاً.

وإذا كان للّغة هذه الأهميّة في الحياة عامّة، فإنّ نموّها لدى الطفل في مراحل عمره الأولى تساعد في تكوين عالمة بكافّة أبعاده وجوانبه وتمكّنه من التّعريف على ما

يُحيط به والسيطرة على بيئته ودوافعه واتجاهاته وحاجاته. ويضيف الدكتور رجب في دراسته أنّ الطّفل يعبر عن دوافعه واتجاهاته ورغباته وحاجاته إذا كان مالكاً لخاصية اللغة ومسيطرًا عليها. فهناك حلقة مشتركة بين اللغة والتّفكير والتّعبير لدى هذا الكائن الطّريّ. فسماع الطّفل لكلام الآخرين يبعث على التفكير، والتّفكير تعبير، والتعبير يكون عادة باللغة. وتواصل الطّفل مع الآخرين يُساعده على الانتقال من اللّغة الدّاتيّة، بحسب ما أشاره الدكتور رجب، الى اللّغة الاجتماعيّة. وهذه الخطوة مرهونة بخبرات الطّفل وامكانيات إلقاء الضّوء على اللّغة في مرحلة عمره الأولى قبل دخول المدرسة، بصورة خاصّة لغته القوميّة التي تتضمّن قيم ومفاهيم متنوّعة بالإضافة الى القدرة على التّعايش مع اللّغات الأجنبيّة الأخرى التي سيواجهها في ما بعد.

وتُصبح اللّغة إذاً، وسيلة لإيصال الأفكار والتّعبير عن كلّ ما يدور في خلد الطّفل وطلب المساعدة من الأهل. ولكننا اليوم نواجه أزمة في خضمّ التطّور التّكنولوجي وانشغالات الأهل الكثيرة، تقتضي بالابتعاد عن الأطفال واعطائهم الوقت الكافي والاصغاء إليهم ومعرفة مشكلاتهم وطلباتهم.

وبالتّالي، يقضي معظم الأطفال أوقاتهم جالسون أمام الشّاشة ويشاهدون أفلام كرتونيّة بلّغة أجنبيّة تُبعدهم شيئاً فشيئاً عن بيئتهم حيث ينعدم التّوجيه اللّغوي والثّقافي لجيل بأكمله. وتجدر الإشارة الى أنّ هذا الأمر يزداد خطورة، أي ترك الطّفل دون رقابة لغويّة، بسبب انشغال الأم وتركها لأطفالها في الحضّانة او صفوف الرّوضة لتتولّى

المعلّمة أو المربيّة المهمّة عنها. فبنشأ، ولأسباب مختلفة ومتنوّعة، أطفال لا يمتّون بصِلَة للغتهم الأمّ من جهة، ولا يعرفون كيفيّة التّعبير من جهة، وما من أحد يُصغي إليهم كما يجب من جهة أخرى.

وفي هذا الإطار أيضاً، عرضت مجلّة الميّدان على موقع الجزيرة العربيّة الإلكترونيّ مقالاتٍ عديدة حول أهميّة اللّغة والتّواصل مع الأطفال ومشكلة التّعبير لديهم. وذكر أحد التّقارير أنّ الأطفال الذين يتعلّمون اللّغة يحقّقون بعض الإنجازات المذهلة، حتّى قبل ولادتهم، أما بعدها فيفضّلون صوت الأم ولغتها الأصليّة على صوت أيّ امرأة أخرى أو أي لغة من اللّغات. والأمر بالنّسبة إلى الأطفال شبيهاً بالكبار تماماً، إذ تُكتسب اللّغة بالفعل من خلال المحادثات. فمنذ البداية الأولى يرغب الأطفال في المشاركة واستهلال المحادثات البدائية بين الأمهات والرّضع، فكيف ولو أتى الأطفال إلينا طالبين الحديث ليعرضوا علينا مشاكلهم وقمنا بصدّهم أو لم نعطيهم الاهتمام اللازم؟

ويتبيّن أنّ مشكلة التّربية متّصلة اتّصالاً وثيقاً باللّغة وهي بالتّالي مهمّة معقّدة وحسّاسة قد تبني مستقبل طفل أو تهدمه. وهي تختلف من طفل الى آخر ومن بيئة الى أخرى، فتصحّ المقولة: "قبل أن أتزوّج كان لدي ستّ نظريّات في تربية الأطفال، أما الآن فعندي ستّة أطفال وليس عندي نظريّات لهم".¹ وبالرّغم من كلّ هذه الاختلافات،

¹ <https://quoteinvestigator.com/2015/04/26/children> تاريخ المرجع 2019/02/18

تصبّ التربية في خانة واحدة ففي نهاية المطاف على الأطفال أن يُعبّروا عن أنفسهم ومن الضروري ان يكون هناك من يصغي إليهم ويفهمهم؛ لتكون هذه الخطوة المفتاح الرئيسي للعلاقة السليمة بين الأهل والأطفال.

وكوني أمّاً لولدين، وأخوض مجال اللغة وتحدياتها، وقعت على هذا الموضوع الذي يهّم مجتمعا بشكل عام، وبصورة خاصّة الأهل المنهمكون والذين يتصارعون، من دون ان يعلموا، وتربية أولاد بات كلّ شيء لهم مباح.

وأقصد هنا موضوع الاصغاء الى الأطفال وفوائده وتأثيره على التربية والتعبير. فنّ الإصغاء فنّ مُكتسب يدلّ أولاً على الاحترام والتقدير والاهتمام وهو مسألة تناولتها مصادر مختلفة كالمجالات العلميّة والأبحاث النفسيّة والاجتماعيّة لتتوصّل إلى حلول واقتراحات ومساعدات ببناءة تساهم في التخلص من آفات الإهمال والتربية السليبيّة. كما وكان محور العديد من مراجعات الإنتاج الفكري.

على سبيل المثال، فقد ورد في دراسة أجرتها منظمة اليونسيف العالميّة أنّ التواصل مع الأطفال بطريقة ببناءة يساهم في تنميتهم² وتوفير حياة غنيّة ونابطة ذات نوعيّة أفضل.

ووردت مقالات تشرح وسائل التعاطف مع الأطفال وتقبّل مشاعرهم ومنحهم الحبّ الكافي والاهتمام ولكن من دون الوقوع في فخّ الحبّ المشروط واستخدامه كوسيلة

²موقع اليونسيف: https://www.unicef.org/arabic/cwc/61044_61084.html - تاريخ المرجع: 2018/9/24

لإقناع الطّفّل بالقيام بأمر ما لا يرغب به. وبحسب المقال من المهمّ أن يتقبّل الاهل أولادهم مهما كانت شخصياتهم بضعفها وقوتها، بسلبياتها وإيجابياتها، وهذا يستوجب على الآباء الخروج من إطار "التّصنيفات" الواهية، والتي تجعل الطّفّل نسخةً عمّن هو أكثر قوّة أو نكاءً منه، مما يدفعه إلى القيام بتصرفات لنيل استحسان الأهل وتوقعاتهم، فيؤدّي إلى مشاكل نفسية فيما بعد تجعله يصل إلى مرحلة كره الذات.

ويكثر تناول هذا الموضوع في المجالات المخصّصة للنساء حيث يتوجّه أخصائيّو التّربية والاجتماع وعلم النفس اليهنّ بنصائح بناءة وسريعة. فمثلاً، نشرت مجلة سيّدتي مقالاً، من بين العديد من المقالات، حول فوائد الاستماع الى الطّفّل ملقبة الضوّء على أنّ عدم الاستماع للطّفّل يمهدّ الطريق للغير ليكون مستمعاً ناجحاً له، وبالتالي خسارته بالتأكيد، لذلك من الأفضل أن يبدأ الأهل تعلم الاستماع إلى الطّفّل في وقت مبكر من عمره من اجل بناء علاقة طويلة وبنّاءة تمتد حتى المستقبل.

وتتوجّه مجموعة من المجالات الالكترونية الى النساء وتقدّم لهنّ النّصائح وتتوجّه إليهنّ بشكل خاص بنصائح التّربية ومعالجة مشاكل الأطفال مثل كيفية عدم المواجهة مع الأطفال والتشاجر معهم وجعلهم يصغون الى ما يقوله الأهل وينفّذونه.³

³مجلة ماج لاتييه: <http://www.muglatte.com/2015/04/make-child-listen/> - تاريخ المرجع: 2018/9/24

ويتحدّث موقع "إسعاف 123" عن أهمية فن الإصغاء للأطفال، وهو موسوعة

طبيّة عالميّة باللّغة العربيّة يقدّم النّصائح المفيدة للنّساء أثناء الحمل وبعده وكيفيّة

العناية بالأطفال وتربيتهم.⁴

وينتشر هذا الموضوع في العديد من الكتب والمناهج ما ألقى الضّوء على أهميّة طرحه

وجعله الموضوع الأساسي في البحث.

ب- نبذة عن الكتاب

يتناول موضوع الكتاب الأساسي مسألة التّحدّث مع الأطفال لدفعهم الى البوح بما

يدور في خواتمهم وما يزعج كيانه من دون ان يشعروا أنّه يتمّ تقييمهم ومحاسبتهم لاحقاً.

كتاب " How To Talk So Kids Will Listen and Listen so Kids will Talk "

من تأليف أديل فابر وألين مازليش، ترجمته الى العربيّة وعنوانه "كيف تتحدّث فيصغي

الصّغار إليك ويتحدّثون فتصغي إليهم؟" وقد اعتمدنا على الإصدار الذي عربّته فاطمة عصام

صبري أثناء العمل.

يبحث الكتاب في المشاكل العلميّة التي تبرز أثناء التّحدّث مع الطّفل مثل كيفيّة

بناء الثقة وكيفيّة التصرّف عند الشعور باستياء الطّفل وغضبه أثناء التّحدّث معه وبالتالي

يعرض كيف من الممكن ان يقدّم الأهل الدّعم العملي والعاطفي. من جهة ثانية، والى جانب

⁴موقع إسعاف 123: http://www.123esaaf.com/Pregnancy/Newborn/n_010.html - تاريخ المرجع:

عرض المشاكل باستخدام الأمثلة التي يواجهها الأهل في حياتهم اليومية، يُبين الكتاب العناصر المختلفة للتواصل مع الأطفال ويقدم وصفاً وشرحاً مفصلاً للطرق المستخدمة في تنمية المهارات اللازمة.

ويشكّل واحد من أهمّ المشاريع التربوية ليكون بالتالي من الكتب المفيدة جداً والمُعتمّدة في فهم الأولاد والتعامل معهم بالطريقة الصحيحة التي تتفهم مشاعرهم عندما يتصرفون بطريقة لا نُعجبنا أو لا تُلائم مبادئ التربية لدينا، ويُدرِك القارئ من خلال هذا الكتاب أبعاداً في شخصيّة الأولاد لم يلتفت لها سابقاً ستدفعه إلى مراجعة كلّ ردود فعله السابقة وإعادة النظر فيها ومحاولة بناء ردود فعل مناسبة لتحقيق تربية أكثر عمقاً لأحاسيسهم وقدراتهم وتمنياتهم. ويعرض أيضاً أساليب تربية غير تقليديّة تبدأ منذ الولادة بالإضافة الى سياسة التشجيع والثناء والمرونة والتفاوض مع الطّفل ما يمنحه مساحة أكبر من الحرّيّة جنباً الى استدراك القضايا التي تستلزم الحزم حيث الأمر والنهي للحفاظ على التوازن في التربية. من جهة أخرى، يتميز الكتاب بسهولة عرض الأفكار والاستعانة بالرسوم الكاريكاتوريّة لتوصيل الفكرة بسرعة ومن دون تكاليف واستخدام لعبة قلب الأدوار ليبلغ الأهل الأهداف المرجوة.

يتألّف الكتاب من ستّة أقسام مختلفة ولكن مترابطة، ولقد اخترنا دراسة القسم الأول

وترجمته.

يعلّمنا هذا الفصل من الكتاب الاعتراف بالمشاعر وتقبّلها. وهو ليس مقدمة لبقية الكتاب، بل هو الحدث الرئيسي، وهو الأساس الذي يُبنى عليه كلّ شيء. وتُظهر الكاتبتان من خلال القسم بذاته القدرة على تبخّر المشاكل وتغيير طبيعة العلاقة بالكامل والدفع بها إلى الأمام، وهو أمر يستطيع الأفراد القيام به من جانب واحد. ويتمّ التوسّع في مسألة التعاطف مع الطّفل الذي قد يكون كئيباً ومحبطاً ويحتاج لمن يسانده ويتعاطف مع مشاعره ويدعمه. ويكون الطّفل في هذه المرحلة بحاجة إلى التّخلّص من تلك المشاعر السّلبية لأنّها تسبّب له الضّيق والتّوتر. وهنا يأتي دور الأهل لمحاولة الوصول إلى داخله ومعرفة ما يريده منهم في هذه اللّحظة تحديداً والتّعامل معه وفقاً لهذه المشاعر من خلال تحديدها له بطريقة تساعد على تفهّم حالته وتخطّيها. ويسعى هذا القسم إلى الدّلالة على أنّ التّربية قد تغيّرت وأصبح من المهمّ قبول مشاعر الأطفال قبل الحُكم عليها ورفضها. فالعواطف هي المسؤولة عن السّلوّك وتحديده لذلك قد يؤدّي رفض مشاعر الطّفل وتجاهلها الى تفاقم المشكلة (التي قد تكون سخيّة في بادئ الأمر). وللمساعدة في تفهّم المشاعر، على الأهل أن يمنحوا طفلهم في بادئ الأمر الإصغاء الكلّي، ومن ثمّ قبول مشاعرهم بكلمة لتليها مرحلة إعطاؤها اسماً وأخيراً تحقيق أمانى الأطفال بالخيال.

وقد لاقى هذا الكتاب نجاحاً باهراً إذ تمّ وصفه بدليل التّربية وأصبح محتواه معتمداً في الكثير من المسارات والأساليب التّربويّة الحديثة. وأنت آراء القراء في هذا الصّدّد ايجابية وواضحة على أنّه كتاب مفيد وسهل وأنّه "الكتاب المناسب في الزّمان المناسب". ويعرض موقع Goodreads الرّائد في مجال نصّح القراء على أحدث الكتب والمنشورات، آراء

الأهالي الذين وجدوا الحلول المناسبة لمشاكلهم من خلال الكتاب الذي نصحهم به أحد

الأصدقاء الذي كان يعاني من مشكلة مع أولاده أيضاً...⁵

وبدوره، عرض موقع أمازون Amazon الرائد في عرض الكتب وبيعها، آراء القراء

الذين اعتبروا أنّ هذا الكتاب "مفيد بالفعل ويجب أن يكون بمتناول الأهل كلّهم" وتحدّث

بعض القراء أيضاً عن الأساليب والتمارين التي يطرحها الكتاب وأشادوا بفعاليتها ونجاحها.⁶

وبالإضافة الى ذلك، تمّ تداول هذا الكتاب على الكثير من المواقع الخاصة بالتربية مثل

Alpha Mom الرائد في إرشاد الأهل، وبصورة خاصة الأمّهات، قبل الحمل وبعد الولادة

وعرض حلول للمشاكل المتنوّعة التي يواجهها الأهل مع أطفالهم.⁷

من هنا نلاحظ أنّ الكتاب لاقى رواجاً ونجاحاً في الدّول الغربيّة ووجدنا أنّه من الضروري

تعريفه الى العالم العربي أو بالأحرى الى الناطقين باللّغة العربيّة والذين قد يواجهون مشاكل

في فهم اللّغة الإنكليزيّة.

وبالتالي، سننتقل الى منهجيّة العمل التي اتّبعتها في مسار نقل قسم من الكتاب الى العربيّة

وسنوضح الفرضيات التي وجدناها وناقشناها.

⁵ موقع غودريدز:

https://www.goodreads.com/book/show/769016.How_to_Talk_So_Kids_Will_Listen_Listen_So_Kids_Will_Talk - تاريخ المرجع: 2018/9/24

⁶ موقع أمازون: <https://www.amazon.com/How-Talk-Kids-Will-Listen/product-reviews/0380811960> - تاريخ المرجع: 2018/9/24

⁷ <https://alphamom.com/parenting/how-to-talk-so-kids-will-listen-and-listen-so-kids-will-talk/> - تاريخ المرجع: 2018/9/24

الفصل الثالث: الإشكالية ومنهجية العمل البحثي

المنهجية ركيزة كل بحث علمي، فمن خلالها يتمكن كل باحث من إنجاز عمله. هدفها إبراز الفكر المنطقي لدى الطالب وحثه على تقديم أي عمل جامعي بنجاح. إنها ركيزة أساسية لتطور العلم؛ فكل طالب بحاجة إلى المنهجية لتقديم بحث أو رسالة ما. يواجه المترجم خلال نقله نصاً من لغة إلى أخرى عراقيل وصعوبات جمّة، لا تظهر للوهلة الأولى عند قراءة الكتاب. أمّا عند الترجمة فيبرز اختلاف ما بين اللغتين، إذ لكل لغة قواعد وأصولها الأدبية الخاصة. كما سبق ولاحظنا من خلال الكلام عن الكتاب وموضوعه الأساسي التربوية والتواصل مع الأطفال، ندرك أنه ينتمي إلى النص الأدبي/ المتخصص ما يعني أننا أمام ترجمة تتبى بصعوبات لا يُستهان بها. وبعد اختيار الموضوع والعثور على الكتاب باللغة الإنكليزية، ترجمته إلى العربية للإضاءة على أهمية الإصغاء إلى الأطفال والحوار معهم والمتغيرات الجذرية في التربية الحديثة من جهة، ومشاكل الترجمة من الإنكليزية إلى العربية من جهة أخرى. إلا أننا عثرنا على إصدارات مُعرّبة للكتاب الإنكليزي فعدّلنا عن عمل الترجمة وحده واتّجهنا إلى عمل بحثي يسعى إلى مقارنة الترجمة التي يمكن أن نقدّمها بحسب قواعدها، والترجمة المصرية التي صادفناها وتبيان الاختلافات المتعددة مع العلم أننا تحت سقف لغة عربية واحدة.

وبالتالي، أصبح عملنا البحثي يستند على إبراز مشاكل الترجمة، مشكلة اللغة العربية وتعدّد المدارس ومسألة اللغة العامية واستخدامها في الصّرف والنّحو.

وانطلاقاً من كلّ ذلك، يمكن طرح الإشكالية التالية: هل تختلف اللغة العربية من دولة

عربية الى أخرى؟ وما أهمية استخدام اللغة العامية عند الصّورة في الترجمة؟

لذلك يمكن تقسيم العمل البحثي كما يلي:

أولاً، ترجمنا النّص الإنكليزي (الفصل الأول من الكتاب الذي يحمل عنوان

Helping Children deal with their feelings:) بالاستناد إلى مدرستنا الشّامية،

وقابلناه مع النّص الإنكليزي الأصلي حيث استخدمنا نموذج نيدا الاتّصالي الذي يقتضي

بالنقل وإعادة البناء في الترجمة.

واستخدمنا ايضاً النظريات التي اقترحها كل من فيناي وداريلنت في كتابهما "الأسلوبية

المقارنة بين الفرنسية والإنجليزية". ومن هذا المنظار أيضاً تطرّفنا الى اللّسانيات البنيوية في

النّهج اللّغوي لنظرية الترجمة حيث عرضنا نظرية التكافؤ التي ابتكرها الكاتب يوجين نيدا.

ويهدف استخدامنا لهذه النظريّة لتقريب النّص بقدر المستطاع الى الجمهور العربي، اللّبناني

تحديداً، جنباً الى نظريات تحليل المعنى. ولجاناً أيضاً الى نظرية سكوبوس، النظرية الغائية

أو نظرية الهدف في الترجمة، وهي نظرية تمكّن المترجمين من وضع ترجمات تأخذ

بالاعتبار النّص الأصلي من جهة، والنّص الهدف من جهة أخرى، لكنّها تركز كثيراً على

الغاية المتوخّاة من الترجمة (الغاية/الهدف: skopos).⁸ وترى النظريّة أنّ هدف الترجمة

⁸ مجلة ميتا إروديت <https://www.erudit.org/en/journals/meta/1992-v37-n2-meta336/003148ar/>

النّهائي هو الذي يحدّد للمترجم سلفاً الاستراتيجية التي ينبغي عليه أن يتّبعها في ترجمته، وليس العكس.

ثانياً، طرحنا مشاكل التّرجمة التي صادفناها أثناء العمل البحثي إن كان من ناحية مقارنة التّرجماتين أو من ناحية المشاكل التي واجهناها في الترجمة بشكل عام. على سبيل المثال يمكننا ذكر النقاط التالية: التّرجمة الخاطئة والحرفيّة بالإضافة الى الابتعاد عن المعاني المقصودة في النصّ الإنكليزي الأساسي وغيرها من التّغييرات والتّصرّف والاختصار والإضافات التي لجأت اليها المترجمة المصريّة والتي وجدنا لها الحلول في التّرجمة التي اقترحناها.

ثالثاً، قارنّا النصّين العربيين وطرحنا الاختلافات والمشاكل الناتجة عن هذه المقارنة وطرحنا مسألة اللّغة العاميّة التي استخدمناها في جزء حوار مصوّر وشرحناها. وكون النصّ يحوي صوراً حوارية، رأينا ضرورة استخدام اللّغة العاميّة لتقريبها الى الحالات اليوميّة التي يمرّ بها القراء. وقد ابتعدنا عن اللّغة العاميّة الخاصّة لاستخدام اللهجة البيضاء.⁹ وتستعمل اللهجة البيضاء في العديد من وسائل الإعلام والاستماع والاطلاع مثل المقابلات التليفزيونيّة وبخاصّة الفنيّة، المنتديات من خلال الانترنت، الأغاني، الردود على القراء والمقابلات الصحفية وغيرها. فهي اللّغة العاميّة التي لا دين، لا لون ولا لهجة معيّنة لها.

⁹ مفهوم اللهجة البيضاء ونماذجها <https://www.almrsl.com/post/544649> 2018-05-14

التّرجمة ليست تقارب بين لغتين فقط، وليست تطبيق للقواعد اللّغوية والكتابيّة في لغتين مختلفتين وحسب، بل هي أيضا جسر عبور بين ثقافتين مختلفتين. ويمكن أن نقول بأن المترجم وسيط بين ثقافتين بحيث يتوجّب اتّباع تقنيّة إعادة صياغة المكوّن الثقافي.¹⁰

رابعاً، وضعنا التّعريب المصري في مُلحق بعد التّرجمة والدّراسة والمقارنة ليكون بمثابة مرجع ودليل.

يمكننا أن نضيف أن هناك مرحلة تلي مرحلة إعادة الصّياغة في اللغة الهدف، هي مرحلة مراجعة التّرجمة. وتقتضي المراجعة أن يصل المترجم إلى خلق انسجام وتكامل بين مكوّنات النّص المترجم، أي المكونات الإخبارية المعرفيّة، الأسلوبية الجماليّة والمصطلحيّة التّخصّصية والثّقافية الحضاريّة تقتضي بتعديل الأسلوب ليكون قريباً من القارئ بأكبر نسبة ممكنة نكون بذلك قد استوفينا شروط الترجمة وغايتها.

وفي القسم التّالي، سنقدّم لكم الترجمة التي اقترحناها للنّص الإنكليزي حيث سنطرح النّص الأصلي من جهة وتقابله التّرجمة الى العربيّة من جهة أخرى ومن بعدها سنقدّم إليكم الإشكاليات والمقارنة بين التّرجمتين.

¹⁰ اللهجة البيضاء..النطق المفهوم -https://www.albayan.ae/across-the-uae/news-and-reports/2015-2018-8-3_05-16-1.2375311

2-الباب الثاني: النص الإنكليزي والترجمة التي اقترحتها إلى العربية

- مساعدة الأطفال على التعامل مع مشاعرهم

القسم الأول

كنت أمّاً رائعة قبل الإنجاب. وكنت خبيرة في معالجة أسباب المشاكل التي تنشأ بين الأهل وأطفالهم. ومن ثمّ أصبح لدي ثلاثة أطفال.

ويمكن أن يشعرك العيش مع أطفال حقيقيّين ببعض الازدلال. فكنت كلّ صباح أقول لنفسي "سيكون اليوم مختلفاً" إلا أنّ كلّ صباح كان نسخة مختلفة عن اليوم الذي سبقه: "لقد أعطيتها أكثر ممّي!"... "هذا الكوب الزهري. أريد الكوب الأزرق"... "تبدو حبوب الشوفان هذه مقرّزة"... "ضربني"... "لم ألمسه قطّ"... "لن اذهب الى غرفتي. انت لست مسؤولة عني!".

وفي نهاية المطاف، أرهقوني. وعلى الرغم من أنه كان آخر أمر قد افكّر فيه، إلّا أنّني انضمت الى تجمّع الأهالي. وكانت هذه المجموعة تلتقي في مركز محليّ لإرشاد الأهل تحت إشراف عالم النفس الشاب الدكتور هايم جينوت.

وكان الاجتماع مثير للاهتمام بحيث كان الموضوع الأساسي "مشاعر الأطفال" ولم نشعر بمرور الساعتين. عدت الى المنزل ورأسي مليء بالأفكار الجديدة ودفتر مليء بالأفكار المبهمة:

الاتصال المباشر بين شعور الأطفال وسلوكهم.

1 | Helping Children Deal with Their Feelings

PART I

I was a wonderful parent before I had children. I was an expert on why everyone else was having problems with theirs. Then I had three of my own.

Living with real children can be humbling. Every morning I would tell myself, "Today is going to be different," and every morning was a variation of the one before: "You gave her more than me!" . . . "That's the pink cup. I want the blue cup." . . . "This oatmeal looks like throw-up." . . . "He punched me." . . . "I never touched him!" . . . "I won't go to my room. You're not the boss over me!"

They finally wore me down. And though it was the last thing I ever dreamed I'd be doing, I joined a parent group. The group met at a local child-guidance center and was led by a young psychologist, Dr. Haim Ginott.

The meeting was intriguing. The subject was "children's feelings," and the two hours sped by. I came home with a head spinning with new thoughts and a notebook full of undigested ideas:

Direct connection between how kids feel and how they behave.

عندما يشعر الأطفال أنّهم على صواب، سيتصرفون بطريقة صحيحة.

كيف نساعدهم ليشعروا أنّهم على حقّ؟

من خلال قبول مشاعرهم!

المشكلة - غالباً ما يتقبّل الأهل مشاعر أطفالهم، مثلاً:

" أنت لا تشعر هكذا بالفعل."

"انت تقول ذلك لأنك متعب."

" ما من سبب يفسّر غضبك."

ولا بدّ لتجاهل المشاعر المستمرّ أن يربك الأطفال ويغضبهم، ويعلمهم بالتّالي عدم معرفة ما يشعرون به، عوضاً عن أن يتقوا بهذه المشاعر.

وبعد هذه الجلسة، أتذكّر أنّي فكّرت بالتّالي " ربّما يقوم الأهل الآخرون بذلك، أمّا أنا فلا."

ومن ثمّ بدأت بالإصغاء الى نفسي. إليك أمثلة عن محادثات جرت في منزلي في يوم واحد فقط:

الطفل: ماما، أنا تعب.

أنا: لا يمكن ان تكون تعباً. أخذت قيلولة للتوّ.

الطفل: (بصوت أعلى) ولكنني تعب.

أنا: أنت لست تعباً. انك نعسان قليلاً. فلنرتدي ملابسنا.

الطفّل: (نحيب) لا، أنا تعب!

الطفّل: ماما، الطقس حارٌّ هنا.

أنا: الطقس بارد. لا تخلع سترتك.

الطفل: لا أشعر بالحرّ.

أنا: قلت لك "لا تخلع سترتك!"

الطفل: لا، لا أشعر بالحرّ.

الطفل: كان هذا البرنامج مملاً.

أنا، لا كان مسلّاً للغاية.

الطفل: كان سخيلاً.

أنا: كان تعليمياً.

الطفل: إنّهُ مقرف. / أنا: لا تتكلّم بهذه الطريقة.

How to Talk So Kids Will Listen . . .

When kids feel right, they'll behave right.

How do we help them to feel right?

By accepting their feelings!

Problem—Parents don't usually accept their children's feelings. For example:

"You don't really feel that way."

"You're just saying that because you're tired."

"There's no reason to be so upset."

Steady denial of feelings can confuse and enrage kids. Also teaches them not to know what their feelings are—not to trust them.

After the session I remember thinking, "Maybe other parents do that. I don't." Then I started listening to myself. Here are some sample conversations from my home—just from a single day.

CHILD: Mommy, I'm tired.

ME: You couldn't be tired. You just napped.

CHILD: *(louder)* But I'm tired.

ME: You're not tired. You're just a little sleepy. Let's get dressed.

CHILD: *(wailing)* No, I'm tired!

CHILD: Mommy, it's hot in here.

ME: It's cold. Keep your sweater on.

CHILD: No, I'm hot.

ME: I said, "Keep your sweater on!"

CHILD: No, I'm hot.

CHILD: That TV show was boring.

ME: No, it wasn't. It was very interesting.

CHILD: It was stupid.

ME: It was educational.

CHILD: It stunk.

ME: Don't talk that way!

هل رأيتِ ماذا كان يحدث؟ فلم تكن أحاديثنا تتقلب بأكملها الى مجادلات فحسب، بل كنت أفقع أطفالي مراراً وتكراراً بعدم الثقة بإدراكاتكم الحسيّة، بل بالتركيز على إدراكاتي الخاصّة. وعندما عرفت ما كنت أفعل، حسمتُ على تغيير هذا التصرف. إلا أنني لم أكن متأكّدة ممّا عليّ فعله تحديداً. وما ساعدني في نهاية المطاف كان أن أضع نفسي في مكانة أطفالي. فسألت نفسي " ماذا لو كنت طفلاً يشعر بالتعب أم يشعر بالحر أم يشعر بالضجر. وماذا لو كنت بحاجة إلى ان يدرك ذلك الشّخص الرّاشد المهمّ في حياتي ما أشعر به... "

وخلال الأسابيع التّالية حاولت الاصغاء إلى التّجربة التي اعتقدت ان أطفالي يختبرونها، وعندما قمت بذلك، بدت كلماتي تندفق بشكل طبيعي. لم أكن استخدم تقنيّة معيّنة وكنت أعني كلماتي بحرفيّتها عندما أقول " إذاً، ألا زلت تشعر بالتعب بالرّغم من أنّك أنهيت قيلولتك للتوّ؟" أو " أنا أشعر بالبرد ولكن بالنسبة إليك الجوّ حارّ هنا" أو "لاحظت أنّك لم تهتمّ كثيراً للعرض". فنحن في نهاية المطاف أشخاص منفصلين عن بعضنا البعض ومن الممكن ان نكون تحت مجموعات مختلفة من المشاعر. لم يكن أحدنا مخطئاً أو صائباً لأنّ لكلّ منا مشاعره الخاصّة.

وقد ساعدتني موهبتي الجديدة بشكل كبير على فترة إذ انخفضت حدّة الجدالات بيني وبين أطفالي بطريقة ملحوظة. إلى أن قالت ابنتي " أنا أكره جدّتي" وكانت تتحدّث عن "أمّي". فلم أتوان لحظة عن القول " إنّ ما تقولينه مريع" بطريقة قاطعة. " انت تعلمين أنّك لا تقصدين ذلك. لا أريد سماع هذه الكلمات تخرج من فمك مجدداً".

علّمني هذا الحوار شيئاً مختلفاً عن نفسي. يمكنني تقبل معظم المشاعر التي تخرج أولادي ولكن عندما يتفوّه أحدهم بأمرٍ واحد يغضبني أو يقلقني، أعود توّاً الى طريقي القديمة. وتعلّمت منذ تلك اللحظة أنّ ردّة فعلي لم تكن غريبة كلياً. ستجدين في الصفحة التالية أمثلة لتصاريح وتعابير أخرى يطلقها الأولاد وتفقد في معظم الأوقات الى تجاهل الأهل لهم بشكل تلقائي. من فضلك إقرأي كلّ تعبير ودوّني سريعاً ما يمكن ان يقوله أحد الوالدان في حال كان يتجاهل مشاعر طفله.

Helping Children Deal with Their Feelings

Can you see what was happening? Not only were all our conversations turning into arguments, I was also telling my children over and over again not to trust their own perceptions but to rely on mine instead.

Once I was aware of what I was doing, I was determined to change. But I wasn't sure how to go about it. What finally helped me most was actually putting myself in my children's shoes. I asked myself, "Suppose I were a child who was tired, or hot or bored? And suppose I wanted that all-important grown-up in my life to know what I was feeling . . . ?"

Over the next weeks I tried to tune in to what I thought my children might be experiencing, and when I did, my words seemed to follow naturally. I wasn't just using a technique. I really meant it when I said, "So you're still feeling tired—even though you just napped." Or "I'm cold, but for you it's hot in here." Or "I can see you didn't care much for that show." After all, we were two separate people, capable of having two different sets of feelings. Neither of us was right or wrong. We each felt what we felt.

For a while, my new skill was a big help. There was a noticeable reduction in the number of arguments between the children and me. Then one day my daughter announced, "I hate Grandma," and it was *my mother* she was talking about. I never hesitated for a second. "That is a terrible thing to say," I snapped. "You know you don't mean it. I don't ever want to hear that coming out of your mouth again."

That little exchange taught me something else about myself. I could be very accepting about most of the feelings the children had, but let one of them tell me something that made me angry or anxious and I'd instantly revert to my old way.

I've since learned that my reaction was not that unusual. On the following page you'll find examples of other statements children make that often lead to an automatic denial from their parents. Please read each statement and jot down what you think a parent might say if he were denying his child's feelings.

1- الطفل: أنا لا أحبّ المولود الجديد.

الأهل: (يرفضون هذا الشعور)

2- الطفل: كانت حفلة عيد ميلادي تافهة (بعد ان بذلتهم قصارى جهدكم لجعله يوماً رائعاً)

الأهل: (يرفضون هذا الشعور)

3- الطفل: لن أضع جهاز تقويم الأسنان السّخيف هذا بعد الآن. إنّه يؤلم. لا أبه بما يقوله

الطبيب الاختصاصي في تقويم الأسنان.

الأهل: (يرفضون هذا الشعور)

4- الطفل: أكره المدرب الجديد! طردني من الفريق لأنني تأخرت دقيقة واحدة.

الأهل: (يرفضون هذا الشعور)

هل من الممكن أن تدوني أمور مثل:

"ليس الامر كذلك. اعرف أنك في قلبك تحبّ المولود فعلاً."

"ما هذا الذي تقوله؟ كانت حفلتك رائعة فيها مثلجات وقالب حلوى وبالونات. حسناً، ستكون

آخر حفلة تحظى بها!"

How to Talk So Kids Will Listen ...

I. CHILD: I don't like the new baby.

PARENT: (*denying the feeling*)

II. CHILD: I had a dumb birthday party. (After you went "all out" to make it a wonderful day.)

PARENT: (*denying the feeling*)

III. CHILD: I'm not wearing this stupid retainer anymore. It hurts. I don't care what the orthodontist says!

PARENT: (*denying the feeling*)

IV. CHILD: I hate that new coach! Just because I was one minute late he kicked me off the team.

PARENT: (*denying the feeling*)

Did you find yourself writing things like:

"That's not so. I know in your heart you really love the baby."

"What are you talking about? You had a wonderful party—ice cream, birthday cake, balloons. Well, that's the last party you'll ever have!"

"لا يؤلم مقوم الأسنان الى هذا الحد. لقد أنفقنا أموالاً طائلة على فمك وستضع المقوم شئت ام أبييت."

"لا يحق لك أن تغضب من المدرب. إنها غلطتك. كان يجب أن تصل في الوقت المحدد."
يسهل علينا التفكير بهذا النوع من الكلام بطريقة ما. ولكن ماذا يكون شعور الأطفال حين يسمعونه؟ ولندرك ما معنى الا يؤخذ الكلام بالاعتبار، جربي التمرين التالي:

تخيلي نفسك في العمل ويطلب المدير منك عمل إضافي له، ويريد منك إنهائه في آخر النهار. وقد أردت المباشرة به فوراً ولكن بسبب بعض الأمور الطارئة نسيت الموضوع تماماً. وكانت الأجواء محتدمة لدرجة أنك بالكاد وجدت الوقت لتناول الغداء.

وبينما كنت تهمين بالخروج مع بعض الزملاء بالعودة الى المنزل وصل المدير ليسأل عن العمل الذي طلبه. فتحاولين ان تشرحي له بسرعة كم كنت منهكة اليوم. لكنه يقاطعك ويصرخ بصوت مرتفع وغاضب: "لا أكثرث لأعذارك! هل تعتقدين أنني أدفع راتبك لتجلسي طول اليوم؟" وبينما تحاولين التكمم يقاطعك قائلاً: "وقري كلامك" ويسير نحو المصعد.

يتظاهر زملاؤك بأنهم لم يسمعوا شيئاً. تكملين جمع أغراضك وتغادرين المكتب. وفي الطريق الى المنزل، تلتقين صديقا وأنت في قمة الغضب فتجدين نفسك تخبرينه بما حدث للنو.

ويحاول صديقك مساعدتك عبر ثماني طرق مختلفة. وبينما تقرئين كل ردة فعل على حدى، توفقي للاستسلام الى ردة فعلك الفورية ومن ثم دونيها (لا يوجد ردود فعل صحيحة أو خاطئة. فمهما كان شعورك سيكون الشعور الصحيح بالنسبة إليك).

1- رفض المشاعر: " ما من سبب لانزعاجك الى هذا الحد. من الغباء الشعور على هذا النحو.

قد تكونين متعبة وحسب وتضخمين الأمور أكثر من حجمها الطبيعي.

لا يمكن ان تكون الأمور بهذا السوء الذي تتكلمين عنه. هيا ابتسمي... تبدين لطيفة جداً
عندما تبسمين."
ردّة فعلك:

Helping Children Deal with Their Feelings

"Your retainer can't hurt that much. After all the money we've invested in your mouth, you'll wear that thing whether you like it or not!"

"You have no right to be mad at the coach. It's your fault. You should have been on time."

Somehow this kind of talk comes easily to many of us. But how do children feel when they hear it? In order to get a sense of what it's like to have one's feelings dismissed, try the following exercise:

Imagine that you're at work. Your employer asks you to do an extra job for him. He wants it ready by the end of the day. You mean to take care of it immediately, but because of a series of emergencies that come up you completely forget. Things are so hectic, you barely have time for your own lunch.

As you and a few coworkers are getting ready to go home, your boss comes over to you and asks for the finished piece of work. Quickly you try to explain how unusually busy you were today.

He interrupts you. In a loud, angry voice he shouts, "I'm not interested in your excuses! What the hell do you think I'm paying you for—to sit around all day on your butt!?" As you open your mouth to speak, he says, "Save it," and walks off to the elevator.

Your coworkers pretend not to have heard. You finish gathering your things and leave the office. On the way home you meet a friend. You're still so upset that you find yourself telling him or her what had just taken place.

Your friend tries to "help" you in eight different ways. As you read each response, tune in to your immediate "gut" reaction and then write it down. (There are no right or wrong reactions. Whatever you feel is right for you.)

- I. *D denial of Feelings:* "There's no reason to be so upset. It's foolish to feel that way. You're probably just tired and blowing the whole thing out of proportion. It can't be

2- الجواب الفلسفي: " اسمعي، الحياة هكذا. لا تجري الأمور دائماً كما نريد. عليك ان تتعلمي استيعاب الأمور بشمولية. لا شيء كامل في هذا العالم."
ردّة فعلك:

3- النصيحة: أتعلمين ما أعتقد عليك فعله؟ غداً صباحاً تذهبين فوراً الى مكتب مديرِك ونقولين: " اسمع، كنتُ على خطأ." ثم تجلسين وتُنهين العمل الذي اهملتيه اليوم ولا تدعي تلك المستجدات الطارئة تعوقك. وأن كنت ذكيّة وتريدين الاحتفاظ بوظيفتك، تأكّدي ألا تكرّري هذه الحادثة."
ردّة فعلك:

4- الأسئلة: "ما كانت تلك المستجدات الطارئة بالتحديد التي جعلتك تتسين طلب خاصّ أوكله اليك مديرِك؟"

" أنه سيغضب إن لم تتكبين على هذا العمل فوراً؟"

How to Talk So Kids Will Listen . . .

as bad as you make it out to be. Come on, smile . . . You look so nice when you smile.”

Your reaction:

II. *The Philosophical Response:* “Look, life is like that. Things don’t always turn out the way we want. You have to learn to take things in stride. In this world, nothing is perfect.”

Your reaction:

III. *Advice:* “You know what I think you should do? Tomorrow morning go straight to your boss’s office and say, ‘Look, I was wrong.’ Then sit right down and finish that piece of work you neglected today. Don’t get trapped by those little emergencies that come up. And if you’re smart and you want to keep that job of yours, you’ll make sure nothing like that ever happens again.”

Your reaction:

IV. *Questions:* “What exactly were those emergencies you had that would cause you to forget a special request from your boss?”

“Didn’t you realize he’d be angry if you didn’t get to it immediately?”

" هل حصل ذلك من قبل؟"

"لَمْ لَمْ تتبعيه عندما غادر الغرفة وتحاولي ان تشرحي له الامر مجدداً؟"

ردّة فعلك:

5- **الدِّفاع عن الطَّرْف الآخر:** " أفهم رد فعل مديرِك فريما كان يتعرّض بدوره لضغط رهيب.

انت محظوظة أنه لا يفقد صوابه في أغلب الأحيان."
ردّة فعلك:

6- **الشَّفَقَة:** " يا لك من مسكينة. انه لأمر مريع! أشعر بالأسف الشديد على حالِك لدرجة أنني

سأبكي."
ردة فعلك:

7- **هاوي التحليل النفسي:** "ألم يخطر في بالك أنّ السبب الفعلي لغضبك من هذه الحادثة هو

انّ مديرِك يمثّل صورة الوالد في حياتك؟ ربّما عندما كنت طفلةً، كنت تخشن إغضاب والدك، وعندما وبّخك مديرِك، استرجعت مخاوفك القديمة من رفض والدك لك. أليس ذلك

صحيحاً؟
ردة فعلك:

Helping Children Deal with Their Feelings

“Has this ever happened before?”

“Why didn’t you follow him when he left the room and try to explain again?”

Your reaction:

V. *Defense of the Other Person*: “I can understand your boss’s reaction. He’s probably under terrible pressure. You’re lucky he doesn’t lose his temper more often.”

Your reaction:

VI. *Pity*: “Oh, you poor thing. That is terrible! I feel so sorry for you, I could just cry.”

Your reaction:

VII. *Amateur Psychoanalysis*: “Has it ever occurred to you that the real reason you’re so upset by this is because your employer represents a father figure in your life? As a child you probably worried about displeasing your father, and when your boss scolded you it brought back your early fears of rejection. Isn’t that true?”

Your reaction:

8- ردة فعل تعاطفية (محاولة الإصغاء الى الآخرين): " ما أصعب هذا الموقف!

تبدو تجربة قاسية أن يتعرّض الفرد لهذا النوع من التّهجم أمام الآخرين، خصوصاً بعد تحمّل

ضغط كبير".

ردة فعلك:

يهدف هذا التمرين الى اكتشاف ردود فعلك إزاء كلام شائع يتفوّه به الناس. والآن أودّ مشاطرتك بعضاً من ردود فعلي الشخصية. عندما أكون غاضبة أو متألّمة، آخر ما أودّ سماعه هو نصيحة أو فلسفة أو علم نفس أو وجهة نظر أحد الزملاء. فهذا النوع من الأحاديث يزيد حالتي سوءاً. فشقة الآخرين عليّ تشعرني بالشفقة على ذاتي وأسئلتهم تضعني في موقع الدفاع عن النفس. وأكثر ما يثير غضبي هو سماع أنّ ما من سبب يدفعني الى الاستسلام لهذا الشعور. أما ردة فعلي المهيمن إثر هذه التصرفات فيكون كالتالي: " انس الموضوع... ما نفع متابعة الحديث؟"

ولكن في الواقع ما إن يصغي إليّ أحدهم ويعترف بالامي الداخليّة ويمنحني فرصة التحدّث عمّا يتقل كاهلي، فسرعان ما ينخفض مستوى غضبي وضياعي وأصبح قادرة على التأقلم مع مشاعري ومشكلتي بشكل أكبر.

وبالتالي، قد أقول لذاتي: "غالباً ما يكون مديري عادلاً... كان من المفروض أن أنكبّ على ذلك التقرير فوراً... ولكنني ما زلت عاجزة عن غضّ النظر عمّا فعل...حسناً، سوف أذهب في الصّباح الباكر وأكتب ذلك التقرير قبل كلّ شيء... ولكن عندما أقدمه له في مكتبه، سأجعله يعلم كم أثار غضبي عندما خاطبني بتلك الطّريقة... كما وسأعلمه أيضاً أنّه من الآن فصاعداً يمكنه توجيه أي ملاحظة لي او انتقاد على انفراد."

ولا تختلف هذه العمليّة عمّا يمرّ به أولادنا. فهم أيضاً يستطيعون مساعدة أنفسهم إذا وجدوا أدناً صاغية وردة فعل تعاطفية.

How to Talk So Kids Will Listen . . .

VIII. *An Empathic Response* (an attempt to tune into the feelings of another): "Boy, that sounds like a rough experience. To be subjected to an attack like that in front of other people, especially after having been under so much pressure, must have been pretty hard to take!"

Your reaction:

You've just been exploring your own reactions to some fairly typical ways that people talk. Now I'd like to share with you some of my personal reactions. When I'm upset or hurting, the last thing I want to hear is advice, philosophy, psychology, or the other fellow's point of view. That kind of talk makes me only feel worse than before. **Pity leaves me feeling pitiful;** questions put me on the defensive; and most infuriating of all is to hear that I have no reason to feel what I'm feeling. My overriding reaction to most of these responses is "Oh, forget it. . . . What's the point of going on?"

But let someone really listen, let someone acknowledge my inner pain and give me a chance to talk more about what's troubling me, and I begin to feel less upset, less confused, more able to cope with my feelings and my problem.

I might even say to myself, "My boss is usually fair. . . . I suppose I should have taken care of that report immediately. . . . But I still can't overlook what he did. . . . Well, I'll go in early tomorrow and write that report first thing in the morning. . . . But when I bring it to his office I'll let him know how upsetting it was for me to be spoken to in that way. . . . And I'll also let him know that, from now on, if he has any criticism I would appreciate being told privately."

The process is no different for our children. They too can help themselves if they have a listening ear and an empathic

إلا ان لغة التعاطف لا تأتي إلينا بشكل طبيعي لأنها ليست جزءاً من "لغتنا الأم". فقد نشأ معظمنا وفي جعبته مشاعر متجاهلة، ولكي ينطلق لساننا بلغة المشاعر الجديدة هذه، علينا ان نتعلم ونمارس طرقها. سأعرض عليك طرقاً تساعد الأطفال على التعامل مع مشاعرهم. للمساعدة على فهم مشاعر الأطفال عليك ان:

- 1- تصغي بانتباه كلي
 - 2- تعترفي بمشاعرهم من خلال التعبير بكلمات مثل "آه..." "حسناً/نعم"
 - 3- تعطي أسماء لمشاعرهم
 - 4- تمنحهم الأمانى التي يتخيلونها
- ستجدين في الصفحات القليلة القادمة، التباين بين هذه الطرق والأساليب التي يستخدمها الناس عادة للاستجابة إلى أطفالٍ يشعرون بالحزن والتعاسة.

Helping Children Deal with Their Feelings

response. But the language of empathy does not come naturally to us. It's not part of our "mother tongue." Most of us grew up having our feelings denied. To become fluent in this new language of acceptance, we have to learn and practice its methods. Here are some ways to help children deal with their feelings.

TO HELP WITH FEELINGS

1. Listen with full attention.
2. Acknowledge their feelings with a word—"Oh" . . . "Mmm" . . . "I see."
3. Give their feelings a name.
4. Give them their wishes in fantasy.

On the next few pages you'll see the contrast between these methods and the ways that people usually respond to a child who is in distress.

عوضاً عن الإصغاء الجزئي

- عم بسمعك، كمل.
 - أريك ضريني... بابا عم تسمعني؟
 - ضريتو ورجع ضريني. عم تسمعني؟
 - ايه، عم بسمع كل كلمة
 - لاء ما عم تسمع
 - بإدر اسمع واحضر الماتش بزات الوقت. كمل.
 - بيه، خلاص ماشي!
- قد يفقد أحدهم العزيمة إزاء محاولة إيصال ما يريد به الى شخص لا يصغي إليه تماماً.

INSTEAD OF HALF LISTENING,



It can be discouraging to try to get through to someone who gives only lip service to listening.

أصغِي بانتباه كامل

بابا إريك ضربني... عم تسمعني؟

فضربتو ورجع هوي ضربني أكثر. كثير سئيل!

بتعرف شو؟ رح صير إلب مع داني. هوي ما بيضرب الولاد.

يسهل كثيراً ان يحكي الطّفّل مشاكله لأهل يعطونه أذنأ صاغية، فكلّ ما يحتاجه غالباً هو

"الصّمّت المتعاطف".

I. LISTEN WITH FULL ATTENTION.



It's much easier to tell your troubles to a parent who is really listening.
Sometimes a sympathetic silence is all a child needs.

عوضاً عن الأسئلة والنصيحة

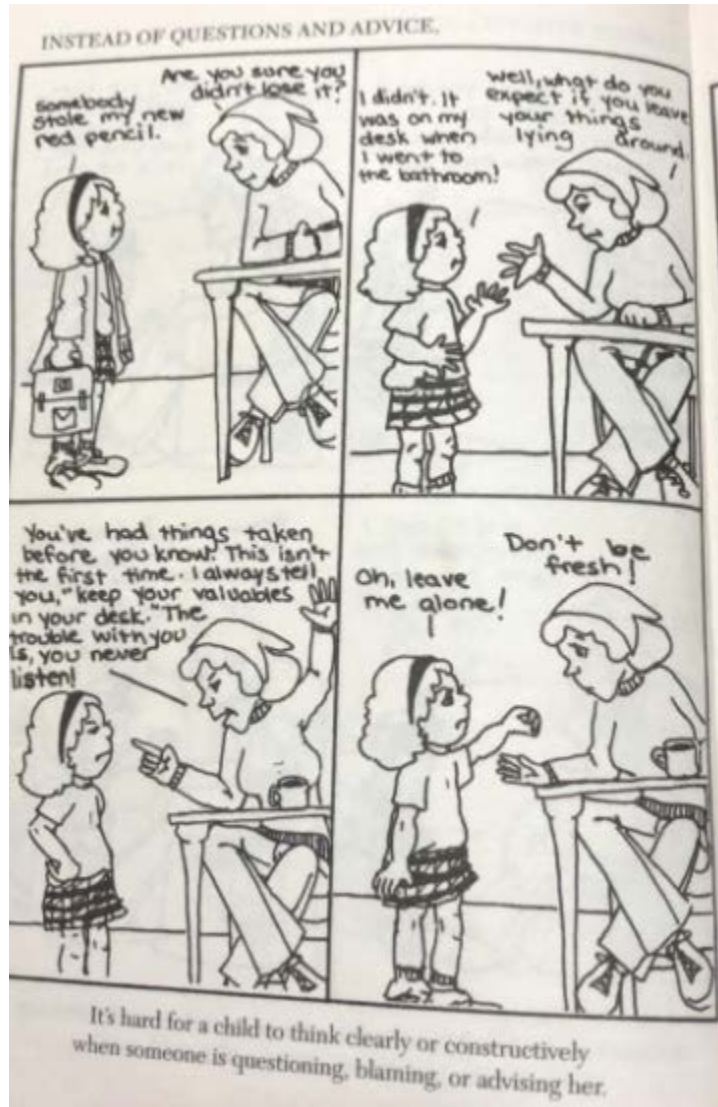
- حدا سرقلي قلمي الرصاص الأحمر الجديد!
- انتي أكيدة إنو ما ضيعتي؟

- لاء ما ضيعتو كان عالمكتب وقتنا رحنا عالممام
- أوكي، شو فيني أعمل إذا بتركي غراضك هيك؟

- انتي بتعرفي إنو أخذولك غراضك من قبل وهيدي ما كانت أول مرة. وعطول بقلك ما تتركي غراضك عالمكتب. مشكلتك إنو ما بتسمعي!

- حلّي عني!
- بلا وقاحة

- من الصّعب على الولد ان يفكر بوضوح أو بشكل بناء إذا كان أحدهم يستجوبه ويلومه وينصحه.



اعتراف عن طريق كلمات الموافقة مثل "آه...أوكي "

- حدا سرقلي قلمي الرصاص الأحمر الجديد

- يا الله!

- تركتو عالمكتب وقتا رححت عالحمام. يمكن حدا أخذو

- ممم

- هيدي تالت مرّة بيخنتقي قلمي

- من هلق ورايح بسّ فلّ من الأوضة لازم خبّي قلمي بالجارور

- أوكي

تساعد إجابات مثل "يا الله، لقد فهمت، حسناً" كثيراً وتدعو مثل هذه الإجابات المليئة

بالاهتمام والإصغاء إلى ان يتحرّى الطفل عن أفكاره ومشاعره وقد يصل بمفرده إلى حلول

ملائمة.



عوضاً عن تجاهل المشاعر

- مانت الزلحفة تبعي . كانت بعدا عايشة الصبح

- ما تزعلي حبيبي

- ما تبكي، كلاً زلحفة

- وَعْ! وَعْ!

- وقفي بكي! رح جبلك زلحفة غيرا

- بلا هيل! شي ما بينطاق!

- ما بدي زلحفة غيرا !

من الغريب أننا عندما نلحّ على الطّفّل على ان يتخلّص من شعور مضمّن ولو كنّا نعامله

بلطف فإنّ الطفل يزداد غضباً.

INSTEAD OF DENYING THE FEELING,



It's strange. When we urge a child to push a bad feeling away—
however kindly—the child seems to get only more upset.

اعطِ الشَّعورَ إِسْمًا

- ماتت الزلحفة تبعي. كانت بعدا عايشة الصَّبَح

- يا الله ملا خبيرة

- كانت صاحبتني

- مش حلو الواحد يخسر صاحبتو

- علمتا تعمل إشيأ !

- كنتوا تتسلّوا سوا

- عنجدّ كنتي تهتمّي فيا

- كنت أطعما كلّ يوم

لا يعطي الأهل عادة مثل تلك الأجوبة خوفاً من أن يزيد إعطاء اسم للشعور الطّين بلةً ويجعل الأمور أسوأ. والحقيقة على خلاف ذلك تماماً فإنّ الطفل الذي يسمع كلمات تعبّر عمّا عاناه واختلج في نفسه يشعره براحة أكبر لأنّ هناك من اعترف بتجربته الداخلية.

III. GIVE THE FEELING A NAME.



Parents don't usually give this kind of response, because they fear that by giving a name to the feeling they'll make it worse. Just the opposite is true. The child who hears the words for what she is experiencing is deeply comforted. Someone has acknowledged her inner experience.

عوضاً عن الشرح والمنطق

- بدّي البسكوي
- ما عنّا بسكوي حبيبي
- بدّي ياهن، بدي ياهن
- قلتاك ما عنا مئن بالبيت
- خود كورن فليكس بدالن
- لاء!
- عم تعمل مثل الزغار

عندما يريد الأولاد شيئاً لا يستطيعون الحصول عليه يشرح لهم الكبار عادة لم لا يستطيعون الحصول عليه بأسلوب منطقي. وكلّما كان الشرح أعمقاً، كان الاعتراض أكبر.

INSTEAD OF EXPLANATION AND LOGIC,



When children want something they can't have, adults usually respond with logical explanations of why they can't have it. Often, the harder we explain, the harder they protest.

- بدي بسكوي
- يا ريت عنا منو بالبيت

- بدي ياهن
- بعرف قديش بدك ياهن

- يا ريت عنا بسكوي هلق
- يا ريت عندي عصا سحرية تا جبالك علبه كبيرة هلق

- طيب أوكي، بركي باكل كورن فليكس
- أوكي

أحياناً مجرد فهم الشخص الآخر مدى لهفتك وتوفاك للحصول على شيء يجعلك تتحمّلين عدم الحصول عليه بشكل أسهل.

IV. GIVE A CHILD HIS WISHES IN FANTASY.



Sometimes just having someone understand how much you want something makes reality easier to bear.

ها أنت قد حصلتِ على أربع طرق ممكنة لإنقاذ الطّفل من مأزقه: بالإصغاء اليه بكل انتباه، بالاعتراف بمشاعره والتّعبير عن ذلك بكلمات بإعطاء مشاعره اسماً وبتحقيق أمنياته الخاليّة.

ويبقى الموقف الذي نتّخذه تجاهه أهمّ من كلّ الكلمات والتّعبير. إذا لم يكن موقفنا متعاطفاً، فإنّ كلّ ما ننفّوه به عندئذٍ يعتبره الطّفل مزيفاً أو تلاعباً. ولما تتشبع كلماتنا بمشاعرنا الحقيقيّة المتعاطفة، عندها فقط سندخل مباشرة الى قلب الطّفل.

لعلّ أصعب المهارات الأربع المشروحة آنفاً هي الإصغاء الى التّدفق الانفعالي ومن ثمّ "إعطاء المشاعر اسماً". يتطلّب هذا الموضوع تمريناً وتركيزاً وقدرة على النّظر في مضمون قول الولد وما وراء أقواله لإدراك بماذا يمكن ان يشعر الطّفل. ومع ذلك، من المهمّ إعطاء أولادنا مفردات تعبّر عن واقعهم الدّاخلي. وعندما يكون عندهم الكلمات الملائمة لما يعيشون من تجارب يصبح بوسعهم ان يساعدوا أنفسهم.

يتضمّن التّمرين التّالي قائمة من ستّة تعابير يحتمل ان يقولها الطّفل مثلاً لأهله. إقرأي رجاءً كلّ تعبير وأكتبي أمرين:

- 1- كلمة او كلمتين تصف ما يمكن ان يشعر به الطّفل
- 2- تعبيراً يمكن ان تردّي به على الولد لتبيني له أنّك تدركين شعوره وتفهمينه

How to Talk So Kids Will Listen . . .

So there you have it—four possible ways to give first aid to a child in distress: by listening with full attention, by acknowledging his feelings with a word, by giving a name to his feelings, and by granting him his wishes in fantasy.

But more important than any words we use is our attitude. If our attitude is not one of compassion, then whatever we say will be experienced by the child as phony or manipulative. It is when our words are infused with our real feelings of empathy that they speak directly to a child's heart.

Of the four skills you've just seen illustrated, perhaps the most difficult is to have to listen to a child's emotional outpourings and then "give a name to the feeling." It takes practice and concentration to be able to look into and beyond what a child says in order to identify what he or she might be feeling. Yet it's important that we give our children a vocabulary for their inner reality. Once they have the words for what they're experiencing, they can begin to help themselves.

This next exercise has a list of six statements that a child might make to her parents. Please read each statement and figure out:

1. A word or two that describe what the child might be feeling.
2. A statement you might make to the child to show you understand the feeling.

الاعتراف بالمشاعر

استعملي الكلمة في جملة تبين أنك فهمت شعوره (لا تسألين ولا تعطين نصائح)	كلمة تصف ما يمكن أن يكون عليه شعور الطفل/ة	يقول الطفل/ة
		مثال : "صاح سائق الباص في وجهي وضحك الجميع"
		1- بوذي ان الكم مايكل هذا على أنفه
		2- تساقط مطر خفيف فقالت المعلمة إننا لا نستطيع الذهاب الى نزهتنا في الحقل. يا لها من مغفلة غبية"
		3- "دعنتي ماري الى حفلتها ولكن لا أعلم..."
		4- "لا أعرف لمَ على المدرسين إنقالنا بالفروض الكثيرة في عطلة نهاية الأسبوع!"

Helping Children Deal with Their Feelings

ACKNOWLEDGING FEELINGS

The child says.	A word that describes what he or she might be feeling.	Use the word in a statement that shows you understand the feeling. (Don't question or give advice.)
-----------------	--	---

EXAMPLE: "The bus driver yelled at me and everybody laughed."	<u>Embarrassment</u>	That must have been embarrassing (or) Sounds as if that was embarrassing
---	----------------------	--

- | | | |
|--|--|--|
| 1. "I'd like to punch that Michael in the nose!" | | |
| 2. "Just because of a little rain my teacher said we couldn't go on our field trip. She's dumb." | | |
| 3. "Mary invited me to her party, but I don't know. . . ." | | |
| 4. "I don't know why teachers have to load you down with so much home-work over the weekend!" | | |

		5- "كان عندنا تمرين كرة السلة اليوم ولم أستطع إدخال الكرة مرة واحدة"
		6- "سنتقل جيني من الجوار وهي أعز صديقة الي"

هل لاحظت كم يتطلب الأمر من تفكير وجهد لتجعلي الطفل/ة يعلم انكم أدركت ما يمكن

ان يجول في نفسه من شعور؟

لا يخطر لمعظمنا قول أشياء بعفوية مثل:

"يا الهي، تبدو غاضباً" أو

"لا بد ان هذا كان مخيباً بالنسبة إليك" أو

"همممم. يبدو أنه تراودك شكوك في موضوع الذهاب الى تلك الحفلة" أو

" يبدو أنك ممتع حقاً من كثافة هذه الفروض كلها" أو

"أوه! لا بد أن هذا يدعو الى الإحباط حقاً" أو

"حقاً أنه أمر محزن ان ينتقل صديق من الجوار".

ومع ذلك، فإن أمثال هذه العبارات تعطي الولد راحة وتطلقه ليبدأ بحلّ مشكلاته (وبهذه

المناسبة، لا تقلقي من استعمال كلمات كبيرة جداً. إنّ أسهل طريقة لتعليم الكلمة يكون في

وضعها ضمن سياق) .

قد تفكرين : "حسناً. كان بوسعي في هذا التمرين أن أعطي إجابة مبدئية تبين أنني فهمت

قليلاً أو كثيراً. ولكن الى أين تتجه المحادثة بعد ذلك؟ كيف أتابع؟ هل من المناسب إعطاء

النصيحة بعد ذلك؟"

ابتعدي تماماً عن إعطاء النصائح. اعرف كم من المغربي محاولة إيجاد الحلول الفورية

لمشاكل الأطفال:

How to Talk So Kids Will Listen...

5. "We had basketball practice today and I couldn't sink that ball once."

6. "Janey is moving away and she's my best friend."

Did you notice how much thought and effort it takes to let a child know you have a sense of what it is he or she might be feeling? For most of us it doesn't come naturally to say things like:

"Boy, you sound angry!" or
 "That must have been a disappointment for you," or
 "Hm. You seem to be having some doubts about going to that party," or
 "Sounds as if you really resent all that homework," or
 "Oh, that must have been so frustrating!" or
 "To have a dear friend move away can be pretty upsetting."

And yet it's statements like these that give children comfort and free them to begin to deal with their problems. (By the way, don't worry about using words that are too big. The easiest way to learn a new word is to hear it used in context.)

You may be thinking, "Well, in this exercise I was able to give an initial response that showed I understood—more or less. But where would the conversation go from there? How would I continue? Is it okay to give advice next?"

Hold off on giving advice. I know how tempting it is to try to solve a child's problem with an immediate solution:

"ماما انا متعب" - "إذا استلق واسترح"

"انا جائع" - "إذا تناول شيئاً"

"انا لست جائعاً" - "لا تأكل إذا"

قاومي إغراء تحسين الوضع بشكل آني. وبدلاً من إعطاء النصائح تابعي تقبل مشاعر طفلك وفكري فيها مالياً. واليك مثلاً عما أعنيه: أخبرنا أب في مجموعتنا أن ابنه الصغير جاء الى المنزل والغضب يجتاحه وهو يقول الجملة الأولى التي دوّنتموها في التمرين السابق: بودّي ان ألكم مايكل هذا على أنفه!"

وقال الأب : في الحالة الطبيعية، ستجري المحادثة على النحو التالي:

الطفل: بودّي ان ألكم مايكل هذا على أنفه!

الأب: لماذا؟ ماذا حدث؟

الطفل: لقد ألقى دفتري بين الأوساخ.

الأب: حسناً. هل فعلت شيئاً له قبل ذلك؟

الطفل: كلا.

الأب: هل أنت واثق؟

الطفل: أقسم أنني لم ألمسه.

الأب: حسناً. مايكل صديقك، وإذا قبلت نصيحتي فانس كلّ هذا الأمر. أنت لست كاملاً كما

تعلم. انت تقوم بأمر ثمّ تلوم الآخرين كما تفعل مع أخيك.

الطفل: لا. أنا لا أفعل ذلك. هو بدأ معي أولاً. يا الله، لا يمكنني أن أتحدّث إليك أبداً.

إلا أنّ الأب قد شارك في ورشة العمل التي يدور موضوعها حول مساعدة الأطفال في

التعامل مع مشاعرهم، وهكذا جرت المحادثة في الواقع:

Helping Children Deal with Their Feelings

“Ma, I’m tired.”
 “Then lie down and rest.”

“I’m hungry.”
 “Then eat something.”

“I’m not hungry.”
 “Then don’t eat.”

Resist the temptation to “make better” instantly. Instead of giving advice, continue to accept and reflect on your child’s feelings.

Here’s an example of what I mean. A father in our group reported that his young son came storming into the house with the first statement you worked on in your workbooks: “I’d like to punch that Michael in the nose!”

The father said, “Normally the conversation would have gone like this:”

SON: I’d like to punch that Michael in the nose!
 FATHER: Why? What happened?
 SON: He threw my notebook in the dirt!
 FATHER: Well, did you do something to him first?
 SON: No!
 FATHER: Are you sure?
 SON: I swear, I never touched him.
 FATHER: Well, Michael is your friend. If you take my advice, you’ll forget about the whole thing. You’re not so perfect, you know. Sometimes you start up and then blame someone else—the way you do with your brother.
 SON: No, I don’t. He starts up with me first . . . Oh, I can’t talk to you.

But the father had just attended a workshop on helping his children deal with their feelings, and this is what actually took place:

الطفل: بودي ان ألكم مايكل هذا على أنفه!

الأب: يا إلهي أنت غاضب جداً!

الولد: بودي ان أحطّم وجهه السّمين.

الأب: إلى هذا الحد أنت غاضب منه؟

الطفل: أتعلم ماذا فعل هذا المتممّ البغيض؟ لقد اخذ دفترتي عند موقف الحافلة وألقى به بين الأوساخ وفعل ذلك من دون سبب.

الأب: حسناً.

الطفل: أراهن أنه ظنّ أنني أنا من كسر طيره الفخاري السخيف في غرفة الفنون.

الأب: هل تظن ذلك؟

الطفل: نعم كان يبكي وينظر اليّ طول الوقت.

الاب: يا الله!

الطفل: ولكنني لم أكسره، لم أكسره

الأب: أنت تعلم أنك لم تكسره.

الطفل: حسناً. لم أكن أقصد كسره! ولكن حصل عندما دفعتني الحمقاء ديبي نحو المنضدة.

الأب: إذا دفعتك ديبي

الطفل: نعم وقعت أشياء كثيرة ولكن الشيء الوحيد الذي انكسر هو الطير. أنا لم أقصد

كسره. كان طيره جميلاً جداً.

الأب: انت في الواقع لم تكن تقصد كسره.

الطفل: كلا ولكنه لا يصدقني

الاب: وانت لا تظن انه سيصدقك لو قلت له الحقيقة.

الطفل: لا اعلم. انا ذاهب لأقول له الحقيقة على أي حال سواء أصدّقني أم لم يصدّقني،

وأظنّ أن عليه ان يعتذر منّي لأنّه ألقى دفترتي بين الاوساخ.

لقد دُهِش الأب. فعلى الرّغم من أنّه لم يطرح اي سؤال أخبره ابنه القصّة بأكملها. وهو لم

يعط نصيحة واحدة، وعلى الرّغم من ذلك، وجد الطّفّل حلاً لمشكلته. وبدا له أمراً لا يصدّق

إنّه كان بوسعه ان يساعد ابنه إلى هذا الحدّ من خلال الاصغاء اليه والاعتراف بمشاعره

وحسب.

How to Talk So Kids Will Listen . . .

- SON: I'd like to punch that Michael in the nose!
- FATHER: Boy, you're angry!
- SON: I'd like to push his fat face in!
- FATHER: You're *that* mad at him!
- SON: You know what that bully did? He grabbed my notebook at the bus stop and threw it in the dirt. And for no reason!
- FATHER: Hmmmm!
- SON: I bet he thought I was the one who broke his dumb clay bird in the art room.
- FATHER: You think so.
- SON: Yeah, he kept looking at me all the time he was crying.
- FATHER: Oh.
- SON: But I didn't break it. I didn't!
- FATHER: You *know* you didn't.
- SON: Well, I didn't do it on purpose! I couldn't help it if that stupid Debby pushed me into the table.
- FATHER: So Debby pushed you.
- SON: Yeah. A lot of things got knocked down, but the only thing that broke was the bird. I didn't mean to break it. His bird was good.
- FATHER: You really didn't mean to break it.
- SON: No, but he wouldn't believe me.
- FATHER: You don't think he'd believe you if you told him the truth.
- SON: I dunno . . . I'm gonna tell him anyway—whether he believes me or not. And I think he should tell me he's sorry for throwing my notebook in the dirt!

The father was astonished. He hadn't asked questions and yet the child had told him the whole story. He hadn't given one word of advice, and yet the child had worked out his own solution. It seemed unbelievable to him that he could have been so helpful to his son just by listening and acknowledging his feelings.

تختلف كتابة التمارين وقراءة نموذج محادثة عن استعمال مهارات الإصغاء لأولادك. إنَّ الأهل في مجموعتنا يذكرون ان من المفيد القيام بدور تمثيلي قيما بينهم فيتمرنون قبل مواجهة الوضع الواقعي في منازلهم. في الصّفحة التالية تجدين تمريناً على دور تمثيلي يمكن تجربته مع صديق ام زوج. يمكنكما تقرير من يقوم بدور الطفل ومن يقوم بدور الأهل ثمّ قراءة الجزء الذي يخصّكم.

حالة الطّفّل

(لعب الأدوار)

1- قال الطبيب أنك مصاب بالتّحسس وتحتاجي الى حقنة كل أسبوع فلا يعاودك العطاس كثيراً. تكون الحقن أحياناً مؤلمة وأحياناً لا تشعر بوخزها على الإطلاق. كانت حقنة اليوم من النوع المؤلم حقاً. وبعد أن تترك عيادة الطّبيب، تريد ان يعلم أهلك كيف شعرت. سيجيبك أهلك بطريقتين مختلفتين: في الأولى سيرفضون مشاعرك ولكنك تظل تحاول إفهامهم بأي شكل، وعندما تنتهي المحادثة الى نتيجة طبيعية اسأل نفسك ماذا كانت مشاعرك وشارك الشخص الذي يقوم بالدور الثاني بالجواب. ابدأ المشهد وانت تفرك يديك وتقول: "كاد الطبيب ان يقتلني بهذه الحقنة".

2- الوضع نفسه ولكن هذه المرة يجب اهلك بطريقة مختلفة. ومرة ثانية عندما تصل المحادثة الى نهايتها الطبيعية إسأل نفسك كيف كانت مشاعرك في هذا الوقت وشارك الآخر بالجواب. ابدأ المشهد بالطريقة نفسها بالقول: "كاد الطبيب أن يقتلني بهذه الحقنة"

عندما تمثّل المشهد مرتين يمكن ان تقلب الدور فتجربّ الوضع من وجهة نظر الأهل.

Helping Children Deal with Their Feelings

It's one thing to do a written exercise and read a model dialogue. It's another to put listening skills into action in a real situation with our own children. Parents in our groups report that it's helpful to role-play with one another and get a little practice before dealing with actual situations in their own homes.

On the following page you'll find a role-playing exercise to try with a friend or spouse. Decide which of you will play the child and which will play the parent. Then read only your part.

Child's Situation *(Role-Playing)*

I. The doctor said that you have an allergy and need to have shots every week so that you won't sneeze so much. Sometimes the shots are painful and sometimes you hardly feel them at all. The shot you had today was the kind that really hurt. After you leave the doctor's office, you want your parents to know how it felt.

Your parent will respond to you in two different ways. The first time, your feelings will be denied, but keep trying to get your parent to understand anyway. When the conversation comes to a natural conclusion, ask yourself what your feelings were and share your answer with the person who is role-playing with you.

Start the scene by rubbing your arm and saying,
"The doctor nearly killed me with that shot!"

II. The situation is the same, only this time your parent will respond differently. Again, when the conversation comes to a natural conclusion ask yourself what your feelings were this time and share your answer.

Begin the scene in the same way, by saying,
"The doctor nearly killed me with that shot!"

When you've played the scene twice, you might want

حالة الأهل
(لعب الأدوار)

- 1- عليك ان ترافق ابنك كلّ أسبوع ليُعطى حقنة ضدّ التحسّس. ومع أنّك تعلمين أن الولد الصّغير يخاف من الدّهَاب لأخذ الحقنة، فإنك تعلمين أيضاً أنّ هذه الحقنة تؤلم لثانية وحسب. واليوم بعد ان تركتما عيادة الطبيب، شكا ابنك بمرارة. ستلعبين هذا المشهد مرّتين في المرّة الأولى تحاولين ان توقف شكوى ولدك بتجاهل مشاعره وإنكارها. استعملي هذا التعبير (إذا أردتِ، بوسعك ان تخترعي شيئاً من عندك):
- "هيا، لا يمكن ان تكون مؤلمة الى هذا الحدّ".
- "انت تقرّط في التذمّر من لا شيء".
- "أخوك لا يشكو أبداً عندما يُعطى حقنة".
- "انت تنصرّف كالصّغار" !
- "حسناً. من الأفضل ان تعتاد على هذه الإبر لأنك ستحقن بها كلّ أسبوع".
- وعندما تصل المحادثة الى نتيجة طبيعيّة إسألني نفسك ما هو شعورك الآن وشاركي الشخص الذي يلعب الدور الثّاني معك بالجواب.
- 2- المشهد هو نفسه ولكنك هذه المرة سوف تصغين فعلاً.
- وستبني أجوبتك أنّ بوسعك أن تسمعي وتقبلي أي شعور يعبرّ طفلك عنه، مثلاً:
- "يبدو أنّها تؤلم فعلاً"
- " سيئة الى هذا الحد"
- "ألن يكون من الرائع ان يكتشف احدهم طريقة خالية من الألم لمعالجة الحساسية؟"
- "ليس من السهل أخذ هذه الحقن أسبوعاً بعد أسبوع. أراهن أنّك ستكون سعيداً عندما تنتهي منها".

How to Talk So Kids Will Listen . . .

to reverse roles so that you can experience the parent's point of view.

Parent's Situation (Role-Playing)

I. You have to take your child for allergy shots every week. Although you know your youngster dreads going, you also know that most of the time the shots just hurt for a second. Today, after leaving the doctor's office your child complains bitterly.

You'll be playing the scene twice. The first time, try to get your child to stop complaining by denying his or her feelings. Use the following statements (if you like, you can make up some of your own):

"Come on, it can't hurt that much."

"You're making a big fuss over nothing."

"Your brother never complains when he has a shot."

"You're acting like a baby."

"Well, you'd better get used to those shots. After all, you're going to have to get them every week."

When the conversation comes to a natural conclusion, ask yourself what your feelings were and share your answer with the person who is role-playing with you.

Your child will start the scene.

II. The scene is the same, only this time you will really listen.

Your responses will show that you can both hear and accept whatever feelings your child might express. For example:

"Sounds as if it really hurt."

"Mmmm, that bad!"

"Wouldn't it be great if someone would discover a pain-free way to treat allergies?"

"It's not easy to get these shots week after week. I bet you'll be glad when they're over."

وعندما تنتهي المحادثة الى نتيجة طبيعية، إسألني نفسك ماذا كانت مشاعرك في ذلك الوقت وشاركي بجوابك.

يبدأ ابنك المشهد ثانيةً.

عندما تمثلين المشهد مرتين يمكن أن تقبلي الدور، فتجربي وجهة نظر الطفل. عندما مثلت دور الطفل الذي قوبلت مشاعره باللامبالاة والإنكار، هل رأيت نفسك تزدادين غضباً؟ هل انطلقت من إنزعاجك بالإبر وانتهيت الى غضبك الجنوني من أهلك؟

عندما مثلت دور الأهل الذين يحاولون إيقاف التدمر هل لاحظت نفسك تزدادين غضباً وانفعالاً من طفلك (غير المعقول).

هذا هو مسار الأمور الاعتيادي عندما يتم تجاهل المشاعر. يصبح الأهل والأبناء عدوانيين بشكل متزايد بعضهم تجاه بعض.

أيها الآباء، عندما قابلتم مشاعر أطفالكم هل شعرت أن الصراع خرج من حيز الأدوار المتبادلة؟ هل جزيت قوتكم لتساعدوا بشكل حقيقي؟

أيها الطفل، عندما قبلت مشاعرك هل شعرت بأنك محترم أكثر من ذي قبل أو أنك محب لاهلك؟ هل كان تحملك للألم أسهل عندما علم أهلك مدى ذلك الألم؟ هل يمكنك ان تواجه ذلك الألم مرة أخرى في الأسبوع التالي؟

عندما نعترف بمشاعر الولد نسدي له خدمة عظيمة. إننا نضعه أمام واقعه الداخلي وعندما يتضح له الواقع، يستجمع قواه ليبدأ بالتأقلم.

الفروض

- 1- اجبر محادثة مرة هذا الأسبوع، على الأقل، مع طفل أو طفلة تقبل فيها مشاعره او مشاعرها. دوني باختصار ما قيل وهو لا يزال حاضراً في ذهنك.

Helping Children Deal with Their Feelings

When the conversation comes to a natural conclusion, ask yourself what your feelings were this time and share your answer.

Your child will start the scene again.

When you've played the scene twice, you might want to reverse roles so that you can experience the child's point of view.

When you played the child whose feelings were brushed aside and denied, did you find yourself becoming more and more angry? Did you start out being upset about your shot and end up being mad at your parent?

When you played the parent who tried to stop the complaining, did you find yourself getting more and more irritated with your "unreasonable" child?

That's usually the way it goes when feelings are denied. Parents and children become increasingly hostile toward each other.

Parent, when you were accepting of your child's feelings, did you sense the fight going out of your interchange? Did you experience your power to be genuinely helpful?

Child, when your feelings were accepted, did you feel more respected? More loving toward your parent? Was the pain easier to bear when someone knew how much it hurt? Could you face it again next week?

When we acknowledge a child's feelings, we do him a great service. We put him in touch with his inner reality. And once he's clear about that reality, he gathers the strength to begin to cope.

ASSIGNMENT

At least once this week have a conversation with a child in which you accept his or her feelings. Jot down what was said while it's still fresh in your mind.

تذكير سريع

مساعدة الأطفال على التعامل مع مشاعرهم

يحتاج الأطفال لأن تكون مشاعرهم مقبولة ومحترمة

- 1- يمكنك الإصغاء بصمت وابتباه
 - 2- يمكنك الاعتراف بمشاعرهم من خلال الكلمات " يا الله...حسناً...واضح"
 - 3- يمكنك إعطاء اسم لمشاعرهم "يبدو هذا مزعجاً"
 - 4- يمكن تحقيق أمنيات الأطفال في خيالهم " أتمنى لو أستطيع طهو حلوى الموز لك الآن!"
- يمكن قبول كلّ المشاعر .

يجب الحدّ من بعض الأفعال

"رأيتُ كم أنت غاضب من أخيك. أخبره ما تريده بالكلمات وليس باللكمات.

ملاحظة: قد يكون من المفيد نسخ هذا "التذكير" وغيره، ووضعه في أماكن استراتيجية في المنزل.

How to Talk So Kids Will Listen . . .

A Quick Reminder . . .

Helping Children Deal with Their Feelings

Children Need to Have Their Feelings
Accepted and Respected.

1. YOU CAN LISTEN QUIETLY AND ATTENTIVELY.
2. YOU CAN ACKNOWLEDGE THEIR FEELINGS WITH A WORD.

"Oh . . . Mmm . . . I see . . ."

3. YOU CAN GIVE THE FEELING A NAME.

"That sounds frustrating!"

4. YOU CAN GIVE THE CHILD HIS WISHES IN FANTASY.

"I wish I could make the banana ripe for you
right now!"

• • •

All feelings can be accepted.
Certain actions must be limited.

"I can see how angry you are at your brother.
Tell him what you want with words, not fists."

Note: You may find it useful to make a copy of this and other "reminder" pages and put them up in strategic locations around the house.

الجزء II : تعليقات الأهل، أسألتهم وقصصهم

أسئلة طرحها الأهل

1- هل من الضروري أن اتعاطف دائماً مع ولدي؟

كلاً. تكون العديد من المحادثات بيننا وبين أولادنا مجرد تبادلٍ عاديٍّ للكلام. إذا قال الطفل:

" أمي لقد قرّرت أن أذهب الى منزل دايفد اليوم بعد المدرسة"، فليس من الضروري أن

تجيب الأم: "إذاً لقد قرّرت الذهاب لزيارة صديقك بعد ظهر اليوم". فجملة بسيطة مثل: "شكراً

لأنك أخبرتني" قد تكون كافية. ويحين وقت التعاطف عندما يريد الولد أن تعرفي بماذا

يشعر. لا تثير الاستجابة للمشاعر إلا مشاكل بسيطة، فلا تصعب الإجابة على يافعٍ

متحمّس حين يقول: " حصلت على سبع وتسعين في امتحان الرياضيات اليوم" فتقول له

بنفس الحماس: " سبعاً وتسعين! لا بدّ أنّك مسرور جداً".

ولكنّ الانفعالات السلبية هي التي تتطلب مهارتنا. هنا يجب ان تتغلّب على إغراء التّجاهل

والإنكار وإعطاء دروس الاخلاق وما الى ذلك. وقال أحد الأهل أنّ ما ساعده ليصبح أكثر

حساسيّة لحاجات ابنه الانفعاليّة كان عندما بدأ يوازن بين جرح شعور الولد ومشاعره التّعيسة

من جهة، والجروح والخدوش الجسديّة من جهة أخرى. فصورة جرح أو تمزّق ساعدته بطريقة

ما على تفهّم أن ابنه يحتاج الى معالجة فوريّة واهتمام جدّي بمشاعره الممزقة كما كان حال

معالجة ركبة مجروحة.

Helping Children Deal with Their Feelings

PART II: COMMENTS, QUESTIONS, AND PARENTS' STORIES

Questions Parents Have Asked

1. Is it important that I always empathize with my child?

No. Many of our conversations with our children consist of casual exchanges. If a child were to say, "Mom, I decided to go to David's house after school today," it would seem unnecessary for the parent to reply, "So you made a decision to visit a friend this afternoon." A simple "Thanks for letting me know" would be sufficient acknowledgment. The time for empathy is when a child wants you to know how he feels. Reflecting his positive feelings presents few problems. It's not hard to respond to a youngster's exuberant "I got ninety-seven on my math test today!" with an equally enthusiastic "Ninety-seven! You must be so pleased!"

It's his *negative* emotions that require our skill. That's where we have to overcome the old temptation to ignore, deny, moralize, etc. One father said that what helped him become more sensitive to his son's emotional needs was when he began to equate the boy's bruised, unhappy feelings with physical bruises. Somehow the image of a cut or a laceration helped him realize that his son required as prompt and serious attention for his hurt feelings as he would for a hurt knee.

2- ما الخطأ في سؤال الولد مباشرة: "لماذا تشعر على هذا النحو؟".

يستطيع بعض الأطفال أن يقولوا لماذا هم خائفون غاضبون وتساء. ولكن بالنسبة إلى العديد منهم قد يكون السؤال "لماذا" إضافة إلى مشكلتهم. عليهم الآن، جنباً إلى تعاسة الأصلي، أن يحلّلوا السبب ويدركوا ويقدموا تفسيراً معقولاً. وغالباً ما يجهل الأطفال سبب شعورهم على هذا النحو. وفي أحيانٍ أخرى يقاومون التكلّم في هذا الموضوع لأنهم يخشون أن تكون أسبابهم التي يذكرونها غير كافية في نظر الكبار (أمن أجل هذا أنت تبكي؟). سيشعر الطّفّل الحزين بإفادة أكبر عندما يسمع جملة: "أرى أن شيئاً ما يحزنك" أكثر من أن يسألوا: "ماذا حدث؟" أو: "لماذا تشعر على هذا النحو؟". من الأسهل الحديث مع شخص راشد متقبّل لشعورك من الحديث مع شخص يجبرك على تقديم تفسيرات.

3- هل تقول إن علينا ان نعلم أولادنا بأننا نوافق على مشاعرهم؟

لا يحتاج الأطفال الى موافقة على مشاعرهم. يريدون فقط ان يُعترف لهم بها. يمكن لسماع: "أنت محقّ تماماً" أن يكون مرضياً للحظة ولكنه قد يمنع الطّفّل من التّفكير في الأشياء المعتلجة في نفسه.

مثلاً،

الطّفّل: قالت معلّمتي إنها ستلغي مسرحية الصّف. إنها لئيمة.

الأب: بعد كلّ تلك التمارين؟ أوافق رأيك. لا بدّ أن تكون لئيمة لتفعل أمراً مماثلاً. انتهى الجدل.

How to Talk So Kids Will Listen...

2. What's wrong with asking a child directly, "Why do you feel that way?"

Some children can tell you why they're frightened, angry, or unhappy. For many, however, the question "Why?" only adds to their problem. In addition to their original distress, they must now analyze the cause and come up with a reasonable explanation. Very often children don't know why they feel as they do. At other times they're reluctant to tell because they fear that in the adult's eyes their reason won't seem good enough. ("For *that* you're crying?")

It's much more helpful for an unhappy youngster to hear, "I see something is making you sad," rather than to be interrogated with "What happened?" or "Why do you feel that way?" It's easier to talk to a grown-up who accepts what you're feeling rather than one who presses you for explanations.

3. Are you saying we should let our children know we agree with their feelings?

Children don't need to have their feelings agreed with; they need to have them acknowledged. The statement "You're absolutely right" might be satisfying to hear for the moment, but it can also prevent a child from thinking things through for himself.

Example:

CHILD: The teacher says she's calling off our class play. She's mean!

PARENT: After all those rehearsals? I agree with you. She must be mean to do a thing like that!

End of discussion.

لاحظي كم يسهل على الطفل ان يفكر بطريقة بناءة عندما يتم الاعتراف بمشاعره.

الطفل: قالت معلمتي إنها ستلغي حفلة الصف. إنها لئيمة.

الأب: لا بد أن هذا أمر مخيب بالنسبة إليك فأنت تنتظرها بلهفة.

الطفل: نعم كل ذلك لأن بعض الطلاب شاغبوا أثناء التمرين. إنها غلطتهم.

الأب: (يستمع بصمت)

الطفل: إنها غاضبة إذ لا أحد يعرف دوره أيضاً.

الأب لقد فهمت.

الطفل: قالت إذا "تحسنوا" يمكن ان تعطينا فرصة أخرى: يجدر بي أن أراجع دوري ثانية.

هل تساعدني على تأديته الليلة؟

النتيجة: ما يحتاجه الناس في جميع الأعمار في لحظة الضيق ليس موافقة الآخرين أو

مخالفتهم بل يحتاجون الى من يعترف بما يعانون.

4- إذا كان من المهم جداً أن أظهر لابني أنني فهمت، فما هو الخطأ في ان أقول له ببساطة:

" أنا أفهم كيف تشعر؟"

المشكلة في القول: " أنا أفهم كيف تشعر" هو أن الأولاد لا يصدقونك. وسيجيئون: "لا، إنك

لا تفهم" ولكن إذا أخذت المشكلة على أنها مشكلة محددة خاصة (اليوم الأول في ذهاب

الطفل الى المدرسة قد يكون مخيفاً، حيث يجب الإعتياد على أمور جديدة كثيرة) حينئذ فإن

الطفل يعرف حقاً أنك تفهمه.

5- افترض أنني أحاول ان اتعرف على شعور ما عند ابني وتبين أنني كنت مخطئاً ماذا أفعل

حينئذ؟ لا يوجد أذى في ذلك. سيصحح ابنك الأمر بسرعة.

مثلاً،

الطفل: أبي، لقد تأجل الامتحان الى الأسبوع القادم.

الأب: لا بد أن هذا أراحك.

الطفل: لا، لقد ضايقتني هذا. فقد ترتب ان أدرس الأمور نفسها ثانية للأسبوع

القادم.

Helping Children Deal with Their Feelings

Notice how much easier it is for a child to think constructively when his feelings are accepted:

- CHILD: My teacher says she's calling off the class play. She's mean.
- PARENT: That must be a big disappointment for you. You were looking forward to it.
- CHILD: Yeah. Just because some kids fool around at rehearsal. It's *their* fault.
- PARENT: (*listens silently*)
- CHILD: She's mad because nobody knows their parts, too.
- PARENT: I see.
- CHILD: She said if we "shaped up" she might give us one more chance. . . . I better go over my lines again. Would you cue me tonight?

Conclusion: What people of all ages can use in a moment of distress is not agreement or disagreement; they need someone to recognize what it is they're experiencing.

4. If it's so important to show my child I understand, what's wrong with simply saying, "I understand how you feel"?

The problem with saying "I understand how you feel" is that some children just don't believe you. They'll answer, "No, you don't." But if you take the trouble to be specific ("The first day of school can be scary—so many new things to get used to"), then the child knows you really do understand.

5. Suppose I try to identify a feeling and it turns out that I'm wrong. What then?

No harm done. Your child will quickly set you right.

Example:

- CHILD: Dad, our test was postponed till next week.
- FATHER: That must have been a relief for you.
- CHILD: No, I was mad! Now I'll have to study the same stuff again next week.

الأب: لقد فهمت. كنت تأمل أن تنتهي منه.

الطفل: أجل.

إنها لجرأة أن يدعي شخص أنه يعرف مشاعر شخص آخر بصورة دائمة. كل ما نحاول فعله هو السعي لفهم مشاعر الطفل. قد لا ننجح دائماً ولكن مساعدتنا تقدر حقاً تقدير.

6- أعرف أنني يجب ان أتقبل مشاعر أولادي. ولكنني أجد من الصعب ان أتصرف عندما أسمع من طفلي جملاً مثل: "أنت لثيمة"، و"أنا أكرهك".

إذا كانت جملة " أكرهك " أخيري ولدك بذلك من خلال قول: "أنا لم يرق لي ما سمعته للتو منك، إذا كنت غاضبا من أمر ما أخبرني بذلك بطريقة أخرى ربما استطيع مساعدتك".

7- هل يوجد أي طريقة لمساعدة طفل منزعج سوى أن تجعله يعرف أنك تفهم مشاعره؟ ابني لا يتسامح إلا قليلاً تجاه أي نوع من الإحباط. ويبدو أحياناً أن تقبلي لمشاعره يساعد قليلاً، فأقول شيئاً مثل: " لا بدّ ان هذا محبط". لكنّه إذا كان في حالة انفعالية شديدة فإنّه لا يسمعي عادةً.

وجد الأهل في مجموعتنا أنّ الأولاد إذا كانوا في حالة غضب شديد، يمكن أن يساعدهم نشاط جسدي فيخفف من آلام مشاعرهم. وقد سمعت عدّة قصص من أطفال هدأوا من غضبهم الشديد بعد ان مرّوا الوسائد

وحطّوا علب الكرتون وضربوا بعنف وزأروا كالأسد وألقوا السهام، ولكنّ النّشاط الوحيد الذي يبدو مريحاً للأهل أن يشهدوه، وأكثر ما يرضي الأطفال ان يفعلوه، هو رسم مشاعرهم. والمثلان الآتيان حدثا بفواصل أسبوع واحد: كنت عائدةً لتوي من جلسة ورشة عمل فرأيت ابني الصّغير وعمره ثلاثة سنوات مستلقياً على الأرض في نوبة غضب، وكان زوجي واقفاً أمام المشهد وتبدو عليه علامات الاشمئزاز، قال:

How to Talk So Kids Will Listen . . .

FATHER: I see. You were hoping to get it over with.
CHILD: Yeah!

It would be presumptuous for any one person to assume he could always know what another person is feeling. All we can do is attempt to understand our children's feelings. We won't always succeed, but our efforts are usually appreciated.

6. I know feelings should be accepted, but I find it hard to know how to react when I hear "You're mean" or "I hate you" from my own child.

If "I hate you" upsets you, you might want to let your child know, "I didn't like what I just heard. If you're angry about something, tell it to me in another way. Then maybe I can be helpful."

7. Is there any way to help a child who's upset other than by letting him know you understand his feelings? My son has very little tolerance for any kind of frustration. Occasionally it does seem to help when I acknowledge his feelings and say something like "That must be so frustrating!" But usually when he's in such an emotional state he doesn't even hear me.

Parents in our groups have found that when their children are extremely upset, sometimes a physical activity can help relieve some of the painful feelings. We've heard many stories about angry children who have felt calmer after punching pillows, hammering old grocery cartons, pounding and kneading clay, roaring like a lion, throwing darts. But the one activity that seems most comfortable for parents to watch, and most satisfying for children to do, is to draw their feelings. The two examples that follow happened within a week of each other:

I had just come back from a workshop session and found my three-year-old son lying on the floor having a tantrum. My husband was just standing there looking disgusted. He

"حسناً يا اختصاصيَّة الأطفال لنرى كيف تتصرّفين إزاء هذا الطّفّل!" وشعرت أن عليّ ان أرتقي الى تلك المناسبة. نظرت إلى جوشوا الذي كان يرقص ويصرخ وأمسكت بالقلم والدّفتر الموضوعين قرب الهاتف. ثم ركعت قربه وأعطيته القلم والدّفتر وقلت: هيا أرني كم أنت غضبان وارسم لي صورة عن مشاعرك".

قفز جوشوا مباشرةً وبدأ يرسم دوائر غاضبة وعرضها عليّ وهو يقول: "هكذا أنا غضبان" قلت: "حقاً أنّك غضبان" ومزّقت ورقة أخرى من الدّفتر وقلت له: "أرني أكثر من ذلك".

خربش بغضب على الصّفحة، وقلت ثانية: "يا لهول ذلك الغضب!" وعدنا الى الموضوع مرّة أخرى. وعندما قدّمت له رابع قصاصة ورق كان هادئاً تماماً. نظر الى الورقة طويلاً ثمّ قال: "الآن سأبيّن مشاعري السّعيدة". وسم دائرة فيها عينان وفم ضاحك. لقد كان أمراً لا يصدّق. انتقل من خالة هيسثيرية الى الابتسامة خلال دقيقتين لمجرّد أنّي تركته يبيّن لي مشاعره. بعد قليل قال زوجي: "استمري في الدّهاب الى مجموعتك".

وفي الجلسة التّالية للجماعة أخبرتنا أمّ أخرى بتجربتها التي استعملتها في المهارة ذاتها. عندما سمعت قصّة جوشوا في الأسبوع الماضي كانت أوّل فكرة عندي: " كم أتمنى ان استعمل هذه الطّريقة مع تود". وتود أيضاً في الثالثة من العمر ولكنه مصاب بشلل دماغي. كل ما يحدث مع الأطفال بشكل طبيعي كان يحدث معه بشكل مضخّم مثل الوقوف دون سقوط، المحافظة على انتصاب الرأس: وقد تقدّم تقدماً ملموساً ولكنه ظلّ يستشيط غضباً بسهولة، وفي كل مرّة يحاول فعل شيء ويفشل يلجأ الى الصراخ لساعات غير متناهية. ولا يوجد أي طريقة في الدنيا أستطيع بها تهدئته. وأصعب ما في الأمر أنّه كان يركلني ويحاول أن يعضّني.

Helping Children Deal with Their Feelings

said, "Okay, child specialist, let's see if you can handle this one." I felt I had to rise to the occasion. I looked down at Joshua, who was still kicking and screaming, and grabbed a pencil and the pad near the phone. Then I knelt down, handed the pencil and pad to Joshua, and said, "Here, show me how angry you are. Draw me a picture of the way you feel."

Joshua jumped up immediately and began to draw angry circles. Then he showed it to me and said, "This is how angry I am!"

I said, "You really *are* angry!" and tore another piece of paper from the pad. "Show me more," I said.

He scribbled furiously on the page, and again I said, "Boy, *that* angry!" We went through the whole thing one more time. When I handed him a fourth piece of paper, he was definitely calmer. He looked at it a long time. Then he said, "Now I show my happy feelings," and he drew a circle with two eyes and a smiling mouth. It was unbelievable. In two minutes he had gone from being hysterical to smiling—just because I let him show me how he felt. Afterward my husband said, "Keep going to that group."

At the next session of our group, another mother told us about her experience using the same skill.

When I heard about Joshua last week, my first thought was "How I wish I could use that approach with Todd." Todd is also three, but he has cerebral palsy. Everything that comes naturally to other kids was monumental for him—standing without falling, keeping his head erect. He's made remarkable progress, but he's still so easily frustrated. Anytime he tries to do something and can't, he screams for hours on end. There is no way in the world I can get through to him. The worst part is that he kicks me

وأظنّ أنّه كان يحسب أن الصّعوبات التي يعانيتها كانت بسببي وأنّ عليّ ان أفعل شيئاً بشأن ذلك فهو غاضب مني بالذات معظم الوقت.

عند عودتي الى المنزل من اجتماع ورشة العمل في الأسبوع الماضي فكّرت: "لماذا لا أوقف تود (قبل) أن يصل الى ذروة نوبات غضبه". وكان بعد الظّهر في ذلك اليوم يلعب لعبة المجسمات المقطّعة (بازل). وكانت بسيطة جداً ومؤلفة من قليل من القطع الكبيرة: على كلّ حال لم يستطع وضع القطعة الأخيرة في مكانها المناسب، وبعد محاولات متعددة بدأ يلوح التّهجّم على وجهه. وفكّرت "يا إلهي. لا. ها نحن نعود ثانية!" سارعت اليه وصحت: "توقّف! أوقف كل شيء! لا تتحرّك! سأحضر شيئاً ما" ونظر اليّ مجفلاً. وبحثت بانفعال شديد على الرّفوف عنده ووجد قلماً أحمر وورقة رسم. وجلست بقربه على الأرض وقلت له: "تود، هل هذا غضبك الذي تشعر به؟" وصرت أرسم خطوطاً متعرّجة: الى فوق والى تحت والى ما هنالك...

قال: "نعم" وانتزع القلم من يدي وبدأ يشقّ خطوطاً غريبة ثم أخذ يطعن الورقة مرّات ومرّات حتى أصبحت مليئة بالتقوّب. أمسكت الورقة على الضوء وقلت: "إنّك غاضب كثيراً أنك بلا شكّ تشنّط غيضاً!" واختطف الورقة منّي وصار يصرخ بملء صوته كلّ الوقت ويمرّقها المرّة تلو المرّة حتى أصبحت لا شيء سوى كومة ممزقة. وعندما انتهى من ذلك، نظر الى وقال "أنا أحبّك يا أمي" وكانت هذه أول مرّة يقول لي فيها هذه الجملة.

حاولت إعادة ذلك ولكنّ الأمر لم ينجح في كلّ مرّة وأظنّ أنّ عليّ ان أجد منفذاً جسدياً آخر له كأن يضرب كيساً أو شيئاً من هذا القبيل ولكنّي بدأت أدرك أن أهمّ شيء هو أن أكون الى جانبه أراقبه حين يمرّق أو يطعن أو يرسم وأجعله يعرف ان مشاعره مهما كانت غاضبة فهي مفهومة ومقبولة.

How to Talk So Kids Will Listen . . .

and tries to bite me. I guess he thinks that somehow his difficulties are all my fault, and that I should be able to do something about it. He's angry at me most of the time.

On the way home from last week's workshop I thought, "What if I catch Todd *before* he goes into his full tantrum?" That afternoon he was playing with his new puzzle. It was a very simple one, with just a few big pieces. Anyway, he couldn't get the last piece to fit, and after a few tries he began to get that look on his face. I thought, "Oh no, here we go again!" I ran over to him and shouted, "Hold it! . . . Hold everything! . . . Don't move! . . . I've gotta get something!" He looked startled, I frantically searched in his bookshelves and found a big purple crayon and a sheet of drawing paper. I sat down on the floor with him and said, "Todd, is this how angry you feel?" And then I drew sharp zigzag lines up and down, up and down.

"Yeah," he said, and yanked the crayon out of my hand and made wild slashing lines. Then he stabbed the paper over and over again until it was full of holes. I held the paper up to the light and said, "You are so mad . . . You are absolutely furious!" He grabbed the paper away from me and, crying all the while, tore it again and again until it was nothing more than a pile of shreds. When he was all finished, he looked up at me and said, "I love you, Mommy." It was the first time he'd ever said that.

I've tried it again since and it doesn't work all the time. I guess I have to find some other physical outlet for him, like a punching bag or something. But I'm beginning to realize that what's most important is that, while he's punching or pounding or drawing, I be there—watching him, letting him know that even his angriest feelings are understood and accepted.

8- إذا قبلت مساعي ابني كلها ألا يعطيه هذا فكرة أن أي شيء يفعله يروق لي؟ لا أريد أن أكون أما متساهلة متسامحة.

نحن أيضاً نقلق أن نكون متساهلين ولكننا بدأنا ندرك بالتدرج أن هذه الطريقة كانت متساهلة فقط بمعنى أن جميع المشاعر مسموح بها. مثلاً: "أستطيع أن أرى أنك تجد تسلية في الرسم بشوكتك على الزبدة".

ولكن هذا لا يعني ان تسمح للطفل ان يتصرف بطريقة ترفضها أنت ولا تقبل بها. فعندما ترفع صحن الزبدة يمكنك ان تخبر "الفنان" الصغیر أن "الزبدة ليست للعب بها وإذا أردت أن تصنع أشكالاً وصوراً يمكنك ان تستعمل المعجون". لقد وجدنا أننا حين نقبل مشاعر أولادنا يكونون مستعدين لقبول الحدود التي تضعها له.

9- ما هو الاعتراض على تقديم النصيحة للأولاد إذا كان عندهم مشاكل؟
عندما نقدّم نصيحة للأولاد أو حلولاً آنية فإننا نحرّمهم من تجربة مواجهة مشاكلهم. هل هناك وقت مناسب للنصيحة؟ بالتأكيد.
من أجل مناقشة مفصلة عن النصيحة متى تقدّم وكيف، اقرأ فقرة في هذا الكتاب بعنوان "المزيد من الكلام عن النصح".

10- هل تستطيعين القيام بأمر ما إذا أدركت أنك قدّمت لولدك جواباً غير شاف؟ جاءت ابنتي ليلة أمس من المدرسة وهي في غاية الانزعاج. كانت تريد ان تخبرني كيف ضايقها بعض الأولاد في الباحة. كنت متعبة ومشغولة. داعبْتُها برفق وطلبت منها أن تكفّ عن البكاء وأن الأمر ليس نهاية العالم.
بدت تعيسة جداً وذهبت الى غرفتها. وعرفت أنني أخفقت. ولكن ماذا أستطيع أن أفعل الآن؟

Helping Children Deal with Their Feelings

8. If I accept all of my child's feelings, won't that give him the idea that anything he does is all right with me? I don't want to be a permissive parent.

We too worried about being permissive. But gradually we began to realize that this approach was permissive only in the sense that all feelings were permitted. For example, "I can see that you're having fun making designs in the butter with your fork."

But that doesn't mean that you have to permit a child to behave in a way that's unacceptable to you. As you remove the butter, you can also let the young "artist" know that "Butter is not for playing with. If you want to make designs, you can use your clay."

We found that when we accepted our children's feelings they were more able to accept the limits we set for them.

9. What is the objection to giving children advice when they have a problem?

When we give children advice or instant solutions, we deprive them of the experience that comes from wrestling with their own problems.

Is there ever a time for advice? Certainly.

For a more detailed discussion of when and how to give advice, see "More About Advice" on pages 164 to 166.

10. Is there anything you can do if you realize afterward that you've given your child an unhelpful response? Yesterday my daughter came home from school very upset. She wanted to tell me about how some kids picked on her in the playground. I was tired and preoccupied, and so I brushed her off and told her to stop crying, that it wasn't the end of the world. She looked very unhappy and went up to her room. I know I made her feel worse, but what can I do now?

وفي كل مرة يفكر الالهل في أنفسهم: " أتمنى لو لم أقل ذلك. لماذا لم أقل ...". يحصلون فوراً على فرصة أخرى.

لا نهاية مغلقة للحياة مع الأولاد. هناك دائماً فرصة أخرى - بعد ساعة، بعد يوم، بعد أسبوع - للقول: "كنت أفكر بما قلته لي من قبل عن أولئك الأطفال الذين مازحوك في الباحة والآن أدرك أن ذلك كان مزعجاً".
إن الحنان له قيمة، سواء جاء مبكراً أو متأخراً.

تحذيرات

-I يعترض الأطفال عادة إذا اعيدت كلماتهم بحرفيتها على مسامعهم

مثلاً:

الطفل: لن أحبّ دايفد بعد الآن.

الأب: لن تحبّ دايفد بعد الآن.

الطفل (بانزعاج): هذا تماماً ما قلته

يفضل الولد جواباً غير بيغائياً: "لقد ضايقتك أمر ما من دايفد" أو "يبدو أنك حقاً متضايق منه".

-II لا يفضل بعض اليافعون الكلام على الإطلاق عندما يكونون منزعجون ويكفي حضور الأم

أو الأب لجلب الراحة الى نفوسهم. أخبرتنا أمّ أنها في أثناء تنقلها في غرفة الجلوس رأّت

إبنتها وعمرها عشر سنوات تهبط على المقعد وعيناها مغرورقتان بالدموع. جلست الأم

بجانبيها ووضعت ذراعها حولها وهي تتمتم "حدث أمر ما" ويقيت صامتة مدّة خمس دقائق

وأخيراً تنهّدت البنت وقالت: "شكراً أمّي أنا الآن بحال أفضل" ولم تعرف الأم أبداً ما الذي

حدث

How to Talk So Kids Will Listen . . .

Every time a parent says to himself, "I wish I hadn't said that. Why didn't I think to say . . .," he automatically gets another chance. Life with children is open-ended. There's always another opportunity—later in the hour, day, or week—to say, "I've been thinking about what you told me before, about those kids teasing you at the playground. And I realize now how upsetting that must have been for you."

Compassion is always appreciated, whether it comes sooner or later.

Cautions

I. Children usually object when their exact words are repeated back to them.

Example:

CHILD: I don't like David anymore.

PARENT: You don't like David anymore.

CHILD: (*with annoyance*) That's what I just said.

This child might have preferred a less parrotlike response, such as:

"Something about David bothers you."

OR

"Sounds as if you're really annoyed with him."

II. There are youngsters who prefer no talk at all when they're upset. For them, Mom or Dad's presence is comfort enough.

One mother told us about walking into the living room and seeing her ten-year-old daughter slumped on the sofa with tear-stained eyes. The mother sat down beside her daughter, put her arms around her, murmured, "Something happened," and sat silently with her for five minutes. Finally, her daughter sighed and said, "Thanks, Mom. I'm better now." The mother never did find out what happened. All she knew

وكلّ ما تعرفه ان وجودها المريح ساعد ابنتها لأنها بعد.../...ساعة سمعت ابنتها تدندن سعيدة في غرفتها.

III- بعض الأولاد يغتاظون إذا عبّروا عن انفعال حاد وكان جواب الآباء صحيحاً ولكن "بارداً".

أخبرتني مراهقة في ورشة العمل أنّها بعد ظهر ذلك اليوم كانت غاضبة جداً لأن أفضل صديقة لها خانتها بإفشاء سرّ شخصي جداً. وقد أخبرت أمّها بما حدث فعلقت أمّها تعليقاً مناسباً إذ قالت: "أنت غاضبة". قالت الفتاة أنّها لم تستطع أن تفعل شيئاً سوى أن تردّ بحدّة وتهكّم: "من دون مزاح!".

وسألناها ماذا كانت تريد أن يكون جواب أمّها. فكّرت قليلاً ثمّ أجابت: "ليست الكلمات. إنها الطريقة التي قالتها بها كأنها كانت تتحدّث عن مشاعر شخص لا تهتمّ به إطلاقاً. أظنّ أنني كنت أريدها ان تُظهر لي أنّها معي تماماً في هذا الموضوع. لو أنّها قالت قطّ: "يا إلهي! سيندي لا بدّ أنّك غاضبة جداً" لكنت شعرت أنّه استوعبت ما أقصده."

IV- من غير المفيد أيضاً ن يجيب الآباء بحدّة تُجاوز حدّة مشاعر الولد.

مثلاً،

مراهق (متذمّر): لقد جعلني ستيف انتظر في ركن الطريق نصف ساعة ثمّ ادّعى قصّة أعلم أنّها غير صحيحة.

الأمّ: هذا أمر لا يغتفر! كيف يفعل شيئاً مثل هذا؟ إنّه شخص لا يقدرّ الأمور ويتصرّف بعدم مسؤوليّة. يجب أن تشعر أنّك لا تريد أن تراه ثانية.

ربّما من غير الممكن ان يتصرّف مراهق برد فعل عنيف الى هذا الحدّ تجاه صديق له أو أن ينظر الى علاقة ما بهذا التطرّف والعنف.

إنّ كلّ ما كان يحتاجه من أمّه تعبيرٌ على فهم للموضوع.

Helping Children Deal with Their Feelings

was that her comforting presence must have been helpful, because an hour later she heard her daughter humming to herself in her room.

III. Some children become irritated when they express an intense emotion and their parent's response is "correct" but cool.

A teenager in one of our workshops told us that she came home one afternoon in a rage because her best friend had betrayed a very personal secret. She told her mother what had happened, and very matter-of-factly her mother commented, "You're angry." The girl said she couldn't help snapping back with a sarcastic, "No kidding."

We asked her what she would have liked her mother to say. She thought awhile and answered, "It wasn't the words; it was how she said it. It was as if she was talking about the feelings of someone she didn't even care about. I guess I wanted her to show me that she was right in there with me. If she had just said something like 'Boy, Cindy, you must be *furious* at her!' then I would have felt she understood."

IV. It's also not helpful when parents respond with more intensity than the child feels.

Example:

TEENAGER: (*grumbling*) Steve kept me waiting on the street corner for half an hour, and then he made up some story that I know isn't true.

MOTHER: That is inexcusable! How could he do such a thing to you? He's inconsiderate and irresponsible. You must feel like never seeing him again.

It probably never occurred to the teenager to react so violently to his friend or to consider so drastic a retaliation. All he probably needed from his mother was an understanding grunt

وهزة رأس تعبير عن التعاطف والمشاركة لانزعاجه من تصرف صديقه. لم يكن يحتاج الى عبء إضافي ليكافح انفعاله القوي.

-V لا يحب الأولاد ان يعيد أهلهم النعوت التي يصفون بها أنفسهم. عندما يقول ولد عن نفسه إنه غبي أو قبيح أو سمين لا يحب أن تعيد على مسمعيه هذه الصفات فتقول له: "أنت تظن أنك غبي" أو "حقاً أنت تشعر أنك قبيح". دعنا لا نتعاون معه عندما يشتم نفسه، بوسعنا ان نتقبل ألمه من دون إعادة الصفات التي يطلقها على نفسه.
مثلاً،

الولد: قال الأستاذ إن المفروض أن يستغرق حلّ الرياضيات خمس عشرة دقيقة كلّ ليلة. أمّا أنا فأحتاج إلى ساعة كاملة لذلك، لا بدّ أنني غبي.

الأب: قد تفقد عزيمتك إذا استغرقت الوظيفة وقتاً أكثر من المتوقع.

مثلّ آخر،

الولد: أبدو مخيفاً عندما أضحك كلّ ما تستطيع أن تراه هو مقوم أسناني! أنا قبيح.

الأب: إنك حقاً لا تحبّ مظهرك مع هذه الأشياء وقد لا يعينك أن أقول لك إنك تبدو لي جذاباً مع هذا المقوم ومن دونه.

نأمل أن "تحذيراتنا" لم تخفك، وربما اتضح لك الآن أنّ معاملة المشاعر فنّ لا علم. وعندنا إيمان (يعتمد على سنين من الملاحظة) بأن الأهل بوسعهم إتقان هذا الفنّ بعد بعض التجارب والأخطاء. سوف تقدرين بعد فترة ما هو المفيد لأولادك بالذات وما هو غير المفيد. وسوف تكتشفين بالممارسة ما الذي يغيظ وما الذي يريح، الذي يسبب تباعداً والذي يعطي حميميّة، ما الذي يجرح وما الذي يشفي. ولا يوجد أي بديل لإحساسك الخاص هذا.

How to Talk So Kids Will Listen . . .

and a shake of the head to convey sympathy for his irritation at his friend's behavior. He didn't need the additional burden of having to cope with her strong emotions.

V. Children don't appreciate having the names they call themselves repeated by their parents.

When a child tells you he's dumb or ugly or fat, it's not helpful to reply with "Oh, so you think you're dumb," or "You really feel you're ugly." Let's not cooperate with him when he calls himself names. We can accept his pain without repeating the name.

Example:

CHILD: The teacher said we're only supposed to spend fifteen minutes a night on our math. It took me a whole hour to finish. I must be dumb.

PARENT: It can be discouraging when work takes longer than you expect.

Example:

CHILD: I look terrible when I smile. All you can see are my braces. I'm ugly.

PARENT: You really don't like the way you look in those things. And it probably doesn't help to know that to me you're a pleasing sight—with or without your braces.

We hope our "cautions" haven't scared you off. It's probably obvious to you by now that dealing with feelings is an art, not a science. Yet we have faith (based upon years of observation) that parents, after some trial and error, can master the art. You'll sense after a while what is helpful to your individual child and what isn't. With practice you'll soon discover what irritates and what comforts, what creates distance and what invites intimacy, what wounds and what heals. There is no substitute for your own sensitivity.

قصص الأهل

نحن نعلم المبادئ الأساسية ذاتها في كل مجموعة ولكننا نفاجاً دائماً بالأفكار الأصلية التي يبيدها الآباء وبتنوع الحالات التي تطبق فيها تلك المبادئ.

كل قصة من القصص التالية نعرضها كما كتبها الآباء تماماً. وفي معظم القصص نغير أسماء الأبناء، وسوف تلاحظون أن ليس كل شيء يقوله الآباء هو "نموذج" للإجابة ولكن رغبتهم الأساسية في الإصغاء لأن مواقف قبولهم هي التي تغير الحال.

إنّ الأهل الذين رووا القصتين التاليتين للمجموعة يجدون صعوبة في تصديق أنّهم عندما كفوا عن إعطاء النصائح بدأ الطفل بالسعي ليجد حلّه الخاص. قدّمت تلك الأم قصتها بعنوان (إسمعي كم هو قليل ما قلت!).

ميكي في الثامنة من العمر جاء من المدرسة يقول: أريد أن ألكم جيفري.

أنا: أنت في الواقع غاضب من جيفري.

ميكي: نعم، كلّما لعبنا كرة القدم وأخذت الكرة يقول: "أعطني الكرة يا ميكي. أنا أفضل منك". ألا يجعل هذا القول أيّ أحد غاضباً؟

أنا: نعم

ميكي: ولكن جيفري ليس هكذا في الواقع. عندما كنّا في الصفّ الأوّل كان لطيفاً على الدوام ولكن عندما جاء كريس من الصفّ الثاني النقط جيفري عادة التّبجّ منه.

أنا: أفهم ذلك.

ميكي: سأتصل بجيفري وأدعوه للعب في الحديقة. ابني في الصفّ الأوّل وهو ليس عدوانياً ولا يدخل في مشاجرات. ولذلك صرت أبالغ في رعايته لأنّه كان يبدو حساساً وغير حصين. جاء يوم الاثنين الى المنزل من المدرسة وأخبرني أنّ صبيّاً في صفّه أكبر منه بكثير أرسل "مندوباً" يقول أنّه سوف يضربه في الغد.

Helping Children Deal with Their Feelings

Parents' Stories

We teach the same basic principles to every group. Yet we never cease to be surprised at the originality of parents or the variety of situations in which these principles are applied. Each of the following stories is presented basically as parents have written them. In most cases the children's names have been changed. You'll notice that not every single thing the parents say is a "model" response. But their basic willingness to listen and their attitude of acceptance are what make the difference.

The parents who told these first two stories to the group found it difficult to believe that when they refrained from giving advice the child really did start to work toward his own solution. This mother introduced her story with, "Listen to how little I said!"

Nicky, age eight, comes home from school and says, "I'd like to punch Jeffrey."

ME: You're *really* mad at Jeffrey!

NICKY: Yeah! Whenever we play soccer and I get the ball he says, "Give it to me, Nicky, I'm better than you are." Wouldn't that make *anybody* mad?

ME: Yes.

NICKY: But Jeffrey's not really like that. In first grade he was always nice. But I think when Chris came in the second grade Jeffrey picked up the habit of boasting from him.

ME: I see.

NICKY: Let's call Jeffrey and invite him to the park.

My son is a first grader who is not aggressive and doesn't get into fights. Therefore I tend to be overprotective because he seems so vulnerable. On Monday he came home from school and told me that a boy in his class, who is much bigger than he is, sent a "deputy" over to tell him that he

وكان ردّ فعلي الأول عبارة عن هستيريا: فكرت ألا أرسله إلى المدرسة أو أعلمه طيلة الليل الدّفاع عن النّفس أو أي امر يوفر عليه الالم والخوف.

وبدلاً من أن أريه ذعري قررت أن أستمتع بانتباه واحيب فقط بـ " مم ". ثم بدأ " دوغلاس " حواراً مع نفسه دون توقّف. قال: " نعم لقد هيات ثلاث استراتيجيات للدّفاع. أولاً سأحاول أن أتحدّث إليه بعيداً عن الشّجار. سأشرح له أنّه يجب الا يشاجر لأنّ الشّجار أمر غير حضاري. إذا لم يقتنع سوف أضع نظراتي ولكنه (توقف هنا وفكّر) إذا كان متممراً فإن ذلك لن يثنيه عن عزمه ولا بد أنه متممّر، فمع أنّي لم اتكلّم معه أبداً يأتي اليوم ويرغب بضربي. و إذا لم تتفع معه أي طريقة سأجعل كيني يهاجمه، كيني قوي جداً و سوف يخاف من مجرد النظر إليه".

كنت مصدومة و لم اقل سوى "أوه " ثم قال: " حسناً. كلّ شيء سيكون على ما يرام. عندي خطط أستخدامها". وخرج من الغرفة مستريحاً. كنت أنا شديدة الاعجاب بابني. ما كنت أظن أنه يتصف بهذه الشجاعة وأن بوسعه أن يبتكر حلولاً لمشاكله. كل ذلك حصل لأنني لم أتدخّل في شؤونه ولزمت الصّمت.

ولكنني لم أترك الأمور تجري وحدها. لم أقل شيئاً لدوغلاس ولكنني أجريت مكالمة مع أساتذته بعد الظهر ذاك اليوم وأعلمته بما حدث. قالت إن من الجيد أنني كلمتها! فعالم اليوم لا يجوز أن يأخذ أي تهديد دون اهتمام. في اليوم التّالي احتجت إلى كل ما أملك من ضبط النّفس كي لا أسأله ماذا حدث و لكنّه قال لي : " ماما خمني ماذا حدث ؟ لم يقترب المتممّر مني طوال اليوم".

يدهش بعض الآباء كم كان لعبارات "قبولهم" من تأثير مهدّي. ولا بدّ ان يكون لتعابير "إهدأ" أو " كفّ عن هذا التّصرف" تأثير سلبي على الأولاد يزيدهم انفعالاً. ومن جهة أخرى، لا بدّ لبعض الكلمات التي تعبّر عن الاعتراف والقبول بمشاعر الأطفال، أن تهدّي أكثر المشاعر توحشاً وأن تُغيّر المزاج بشكل جذري.

ذكر أب هذا المثال الاوّل:

How to Talk So Kids Will Listen . . .

was going to be “beat up” tomorrow. My first reaction was pure hysteria: keep him home from school, teach him overnight self-defense—anything to save him pain and fear.

Instead of showing him my alarm, I decided to listen attentively and just answered, “Umm.” Then Douglas launched into a nonstop monologue. He said, “Yes, so I’ve figured out three strategies for defense. First, I’ll try to talk him out of fighting. I’ll explain that you shouldn’t fight because it’s uncivilized. Then if that doesn’t work, I’ll put on my glasses, but (he paused and thought here) if he’s a bully that won’t stop him, and he must be a bully because I never even spoke to him and now he wants to beat me up. Then, if nothing else works, I’ll get Kenny to attack him. Kenny is so strong the bully will just look at him and be scared.”

I was shocked and just said, “Oh,” and he said, “Okay . . . it’ll be okay . . . I have plans to use,” and he walked out of the room relaxed. I was so impressed with my son. I had no idea he could be so brave or so creative about handling his own problems. And all this came about because I just listened and kept out of his way.

But I didn’t let it go there. I said nothing to Douglas, but I called his teacher that afternoon and alerted her to what was going on. She said it was good I called, because in today’s world no threat should be overlooked.

The next day it took all my self-control not to ask him what happened, but he said to me, “Mommy, guess what, the bully never came near me today.”

Some parents reported their amazement at the calming effect their “accepting” statements had. The old “Calm down!” or “Cut it out!” seemed only to agitate the children further. But a few words of acknowledgment often soothed the most savage feelings and changed the mood dramatically. This first example is from a father.

جاءت ابنتي هولي من المطبخ و قالت:

"صاحت السيدة ج في وجهي اليوم في درس الرياضة."
"أواه".

"ولقد صرخت في وجهي"

"كانت غاضبة حقاً"

"صاحت ((لا تضربي الكرة هكذا في الكرة الطائرة أضربها هكذا !)) كيف لي أن أعلم؟
فهي لم تخبرنا أبداً كيف يجب أن نضربها.
"أنت غضبت منها لأنها صرخت".

"لقد أغضبتيني جداً"

قد يكون محبطاً أن يصرخ أحد في وجهك من دون عذر مقبول.
" لم يكن لها الحق في فعل ذلك".

"أنت تشعرين أنه لا يجوز لها أن تصرخ على هذا النحو".

"كلا . أنا غضبت عليها ، كان بوسعي أن أدوسها بقدمي . أريد أن أشك دبابيس في لعبة
تمثلها و اجعلها تتألم .

"علقها من إبهامها "

"اغلها في الزيت " .

" قلبها فوق النار " .

هنا ابتسمت هولي و ابتسمت انا ، وبدأت تضحك و أخذت أضحك . ثم لاحظت ابنتي أن
صراخ السيدة ج كان سخيلاً. ثم قالت : " أنا أعرف الآن بالتأكيد كيف يجب أن أضرب
الكرة الطائرة لأرضيها".

لو قلت لها كما كانت عادتي من قبل: "لعلك فعلت شيئاً جعلها تصرخ عليك . في المرة
القادمة اسمعي ما تصححه استاذتك عندئذ تعرفين ماذا تفعلين" ربما كانت تغلق الباب بقوة
و تغضب في غرفتها لمجرد تفكيرها بأن والدها شخصاً غيبياً و أحرق بالإضافة إلى أستاذة
بائسة.

المكان : المطبخ .

وضعت المولودة من يدي لتنام قليلاً. دخل ايفان عائداً من مدرسة الحضانة يفيض حماساً
لأنه ينوي الذهاب إلى منزل رفيقه "شاد" للعب .

ايفان: مرحباً ماما لنذهب إلى منزل شاد الآن .
 الأم : نينا (المولودة) نائمة الآن لكننا سنذهب فيما بعد

Helping Children Deal with Their Feelings

My daughter, Holly, came in from the kitchen.

"Mrs. G. really yelled at me in gym today."

"Oh."

"She screamed at me."

"She was really mad."

"She yelled, 'You don't hit the ball *that* way in volleyball. You do it *this* way!' How should I know? She never told us how to hit it."

"You were angry at her for yelling."

"She made me so mad."

"It can be frustrating to be yelled at for no good reason."

"She had no right!"

"You feel she shouldn't have yelled at you."

"No. I'm so mad at her, I could step on her . . . I'd like to stick pins in a doll of her and make her suffer."

"Hang her by the thumbs."

"Boil her in oil."

"Turn her over a spit."

At this point Holly smiled. I smiled. She began to laugh, and so did I. She then remarked that it was really silly the way Mrs. G. yelled. Then she said, "I sure know *now* how to hit the volleyball to satisfy her."

Usually I might have said, "You probably did something wrong to make her yell. Next time listen when the teacher corrects you and then you'll know what to do." She would probably have slammed the door and raged in her room about what an insensitive idiot she had for a father, along with a miserable teacher.

Setting: My kitchen.

I have just put the baby down for her nap. Evan comes home from nursery school all excited because he's going to Chad's house to play.

EVAN: Hi, Mom. Let's go to Chad's now!

MOM: Nina (*the baby*) is sleeping now, but we'll go later.

إيفان (وقد بدا عليه الغضب) : أريد الذهاب الآن قلت إننا نستطيع ذلك .

الأم : ما قولك أن أسير معك و أنت تتركب الدراجة ؟

إيفان : كلا أريدك أن تبقي معي (بدأ يبكي بصورة هستيرية) أريد الذهاب الآن (أخذ

الرسوم التي أحضرها ثم القاها في النفايات) .

الأم : (وحضرت لي فكرة نيّرة) : يا إلهي ! أرى أنك منفعّل حقاً ! أنت غاضب جداً . لقد القيت رسومك في النفايات . لقد كنت متلهفاً للعب مع شاد ولكن نينا نائمة ، هذا حقاً مخيب جداً .

إيفان : أجل أنا أريد أن أذهب إلى بيت شاد (توقف عن البكاء)

ماما ؟ هل أستطيع مشاهدة التلفزيون؟

الأم : نعم بالتأكيد

الحالة : الأب كان ذاهباً لصيد السمك و دانييل البالغة أربع سنوات تريد الذهاب معه .

الاب : حسناً يا حبيبتي بوسعك المجيء معي ولكن تذكرني أننا سنبقى خارج المنزل فترة طويلة جداً و الجو بارد هذا الصباح .

دانييل : (وقد بدأت الحيرة تعلو وجهها و اجابت بكثير من التردد) : لقد غيرت رأيي .. أريد أن أبقى في المنزل .

بعد دقيقتين من ذهاب الوالد بدأت بالبكاء

دانييل : تركني ابي و هو يعلم أنني كنت راغبة في الذهاب معه !

الام : (وكانت منهمة في العمل و ليست في مزاج لمواجهة المشاكل) دانييل نحن الاثنتين نعلم أنك قرّرت البقاء معي في المنزل . فبكاؤك الآن غريب محير و أمنا أريد ان اسمع ، إذا أردت الاستمرار في البكاء إذهبي إلى غرفتك .

ركضت إلى غرفتها وهي تنتحب .

بعد بضع دقائق قررت الام أن تجرب الطريقة الجديدة .

الام : (تذهب إلى غرفة دانييل و تجلس على سريرها) لقد اردت حقاً ان تذهبي مع أبيك أليس كذلك ؟

دانييل توقفت عن البكاء و حركت رأسها بالايجاب .

How to Talk So Kids Will Listen . . .

EVAN: (*getting upset*) I want to go now. You said we could.

MOM: How about if I walk you over with your bike?

EVAN: No! I want you to stay with me. (*starts to cry hysterically*) I want to go now! (*He takes the drawings he has just brought home from school, crumples them, and stuffs them in the garbage.*)

MOM: (*My lightbulb goes on.*) Boy, are you furious! You're so angry you threw your drawings away. You must really be upset. Here you were, so looking forward to playing with Chad, and Nina is sleeping. That's so disappointing.

EVAN: Yeah, I really wanted to go to Chad's, (*stops crying*) Can I watch TV, Mom?

MOM: Sure.

Situation: Father was going fishing and four-year-old Danielle wanted to go with him.

DADDY: All right, honey, you can come along, but remember we'll be standing outside for a long, long time and it's cold outside this morning.

DANIELLE: (*Confusion is spread across her face and she answered with great hesitation.*) I changed my mind . . . I want to stay home.

Two minutes after Daddy left the tears began.

DANIELLE: Daddy left me and he knew I wanted to go!

MOMMY: (*preoccupied at the time and not in the mood to cope*) Danielle, we both know that *you* decided to stay home. Your crying is distracting and I don't want to listen, so if you're going to cry go to your room.

She runs to her room wailing.

Minutes later Mommy decides to try the new method.

MOMMY: (*going to Danielle's room and sitting on her bed*) You really wanted to be with Daddy, didn't you? Danielle stopped crying and nodded her head.

الأم : ولكتك تحيرت عندما قال لك والدك إن الجو بارد خارج البيت و لم تستطيعي اتخاذ قرار . ظهرت الراحة في عيني الصغيرة وحزكت رأسها بالإيجاب ثانية وجففت عينها.
 الام : لقد شعرت أنه لم يتح لك الوقت الكافي لتتخذ قرارك
 دانييل : كلا لم يكن لدي الوقت .

هنا عانقتها فنهضت من السرير و ذهبت لتلعب
 يبدو ان معرفة الاولاد أن بإمكانهم أن يشعروا بطريقتين مختلفتين في الوقت نفسه قد يساعدهم أيضاً .

بعد أن ولد الصغير كنت دائماً أقول لبول أنه كان يحب أخاه الصغير الجديد وكان بول يحرك رأسه رافضاً لا لا لا !

وفي الشهر المنصرم كنت أقول له : " يبدو يا بول أن عندك شعورين تجاه الصغير ، احياناً تشعر بالسعادة أن لك اخاً من المسلمي أن تشاهده و تلعب معه و احياناً لا تريد ان تراه بجوارك على الاطلاق و تتمنى ان يذهب من امامك " .

أحب بول ذلك و صار يقول لي مرة على الاقل كل أسبوع :
 ((ماما ، أخبريني عن الشعورين عندي)) .

يجذب بعض الأهل بشكل خاص أن يكون لديهم مهارات تساعدهم عندما يكون مزاج الولد مخذولاً أو يائساً .

وكانوا مسرورين عندما عرفوا أنه لا يترتب عليهم أن يتلبسوا تعاسة أولادهم و يجعلوها تعاستهم.

قالت أحد الامهات : "بدأت منذ فترة قريبة أدرك انني كنت احمل نفسي ضغطاً غير ضروري لأكون واثقة ان أطفالي سعداء كل الوقت في البداية عرفت إلى أي مدى كنت أذهب عندما احاول ان أصلح بسكويتة مكسورة بشريط لاصق كي اوقف ابني ذي الاربع سنوات عن البكاء . وبدأت أدرك أي حمل كنت أثقل به كاهل اولادي ، فكروا في الامر أنهم ليسوا منزعجين بسبب المشكلة الاصلية وحدها بل هم منزعجون ايضاً لأنهم يروني متألمة لألمهم . كانت امي تفعل الشيء نفسه معي واذكر اني كنت اشعر

Helping Children Deal with Their Feelings

MOMMY: You felt confused when Daddy mentioned how cold it would be. You couldn't make up your mind.

Relief showed in her eyes. Nodding again, she dried her eyes.

MOMMY: You felt you didn't have enough time to make up your mind.

DANIELLE: No, I didn't.

At this point I hugged her. She bounced off her bed and went off to play.

It also seemed to help the children to know that they could have two very different feelings at the same time.

After the baby was born, I always told Paul that he loved his new brother. Paul would shake his head, "Nooooo! Nooooo!"

This past month I've been saying, "It seems to me, Paul, you have two feelings about the baby. Sometimes you're glad you have a brother. He's fun to watch and play with. And sometimes you don't like having him around at all. You just wish he'd go away."

Paul likes that. At least once a week now, he'll say to me, "Tell me about my two feelings, Mommy."

Some parents particularly appreciated having the skills to be helpful when a child's mood was one of discouragement or despair. They were glad to know they didn't have to take on their children's unhappiness and make it their own. One mother said, "I've just begun to realize what unnecessary pressure I've been putting myself under to make sure my kids are happy all the time. I first became aware of how far gone I was when I found myself trying to Scotch-tape a broken pretzel together to stop my four-year-old from crying. I've also begun to realize what a burden I've been putting on the children. Think of it! Not only are they upset about the original problem, but then they get more upset because they see me suffering over their suffering. My mother used to do that to me, and I remember

- بالذنب كان ثمة خطأ فيّ حتّى لا أكون سعيدة طيلة الوقت .
- "أريد أن يعرف أطفالي أن لهم حرية الشعور بالتّعاسة من دون أن تنهار أمّهم " .
- جاء ابني رون بتياب موحلة و وجه كئيب .
- الاب : أرى وحلاً كثيراً على ملابسك .
- رون : نعم كان ادائي مقرفاً في كرة القدم .
- الأب : هل كانت لعبة صعبة ؟
- رون : نعم لم أستطع اللعب انا ضعيف جداً ، حتى جيري أسقنتني ارضاً .
- الاب : أمر محبط أن يسقط ا لإنسان على الارض .
- رون : نعم يا ليتني كنت اكثر قوة .
- الاب : تتمنى أن تكون سوبر مان .
- رون : نعم لو كنت كذلك لأسقنتهم جميعاً على الارض .
- الاب : كان بوسعك أن تدوس أولئك المنافسين .
- رون : كنت استطيع ان اجد امكنة كثيرة للركض .
- الاب : كان بوسعك أن تركض .
- رون : كان يمكن أن أمرر الكرة إلى لاعب آخر ، أنا ماهر في هذا التمرير القصير ولكن لا استطيع التمرير الطويل .
- الأب : بوسعك أن تركض وتمرر الكرة .
- رون : نعم أستطيع أن ألعب بشكل أفضل .
- الأب : أنت تشعر أن بوسعك أن تلعب بشكل أفضل .
- في الحالة العادية كنت أمتدحه ببعض الملاحظات كأن أقول له " أنت لاعب جيّد . فشلت في اللّعب هذه المرّة فقط . لا تقلق ستلعب بصورة أفضل في المرّة القادمة " . لو قلت له مثل ذلك لعبس وذهب إلى غرفته .
- لقد قمت باكتشاف عظيم في هذه المجموعة . كلّما حاولت أن تدفع شعور التّعاسة عن الولد يصبح عالقاً فيها أكثر ، وكلّما تقبلت المشاعر السيئة براحة استطاع الأولاد التّخلص منها بسرعة أكبر .
- وأظن يمكنك القول إنك إذا أردت أن تنشئ أسرة سعيدة فيجب أن

How to Talk So Kids Will Listen . . .

feeling so guilty—as if there was something wrong with me for not being happy all the time. I want my kids to know that they're entitled to be miserable without their mother falling apart."

My son, Ron, came in with muddied overalls and down-cast face.

FATHER: I see a lot of mud on your pants.

RON: Yeah, I suck at football.

FATHER: You had a hard game.

RON: Yeah, I can't play. I'm too weak. Even Jerry knocks me down.

FATHER: It's so frustrating to get knocked down.

RON: Yeah. I wish I was stronger.

FATHER: You wish you were built like Superman.

RON: Yeah, then I could knock *them* down.

FATHER: You could run right over those tacklers.

RON: I could find plenty of running room.

FATHER: You could run.

RON: I can pass, too. I'm good on the short pass, but I can't throw a bomb (long pass).

FATHER: You can run and pass.

RON: Yeah, I can play better.

FATHER: You feel you could play better.

RON: Next time I'm going to play better.

FATHER: You know you'll play better.

Ordinarily I would have greeted Ron with some remarks such as: "You're a good player. You just had one bad game. Don't worry, you'll do better next time." He probably would have sulked and gone to his room.

I've made a tremendous discovery in this group. The more you try to push a child's unhappy feelings away, the more he becomes stuck in them. The more comfortably you can accept the bad feelings, the easier it is for kids to let go of them. I guess you could say that if you want to

تكون مستعدًا لأن تسمح بالتعبير عن قدر كبيرة من التّعاسة.

كان هانس يمرّ بفترة عصبية. كان له استاذ شديد جدا عليه ولم يكن يحبه. عندما يبلغ أقصى حدّ في التّعاسة ونصل إلى حدود الانقباض والكآبة (وذلك عادة عندما ينفس ضغوط المدرسة في البيت علينا) يسمي نفسه (الغبي) ويشعر أنه لا أحد يشبهه لأنه غبي ويقول إنه الغبي في صفه . وفي إحدى هذه الليالي كان زوجي جالسا معه يقدم له أقصى اهتمام ممكن.

فرانك : (بلطف) هانس أنت لست غيباً .

هانس : أنا غبي جداً . أنا غبي، غبي.

فرانك : ولكن يا هانس أنت لست غيبا , لماذا ؟ لأنك أذكى ولد في الثامنة من العمر

عرفته. هانس : لا , لست كذلك أنا غبي.

فرانك : (وهو مازال لطيفا) أنت لست غيباً.

هانس : بل أنا غبي جداً.

سارت الأمور على هذا النحو. ولم أشأ أن أتدخل ولكنني لم أعد أستطيع التحمل فغادرت الغرفة ولم يفقد فرانك أعصابه بفضل ثقته بنفسه ولكن هانس ذهب إلى سريره وهو مازال يقول أنا غبي وكان غارقا في الكآبة.

ذهبت أنا إليه مع أنني كنت قد أمضيت معه يوما صعبا. لقد خصص بعد الظهر والمساء لإثارة غضبي، وما كنت أظن أن عندي القدرة لتحمل المزيد، ولكنّ ها هو ذا مستلقياً على سريره يقول ببؤس وأسى إنه غبي، وإن الجميع يكرهونه ولهذا دخلت عليه. ولم أكن أعرف ماذا بقي عندي لأقول. جلست على حافة السرير منهكة، ثم وردت إلى خاطري جملة نقولها في الصف عادة فقلتها بشكل آلي على الأغلب: " تلك المشاعر التي تعانيها صعبة "

توقف هانس عن القول إنه غبي وصمت مدة دقيقة ثم قال: " نعم ". أعطاني هذا القوة لأتابع القول.

بدأت الحديث جزافا ثم تناولت بعض الأمور اللطيفة التي قالها أو فعلها على مر الأعوام.

Helping Children Deal with Their Feelings

have a happy family you'd better be prepared to permit the expression of a lot of unhappiness.

Hans has been going through a difficult period. He has a teacher who is very hard on him and whom he doesn't like. When he is most unhappy with himself and most down in the dumps (usually when he is taking the school pressures out on us at home), he calls himself "stupid," feels no one likes him because he is stupid, says he is the "stupid" of his class, and so on.

On one of these nights my husband sat down with him, with all the concern in the world:

FRANK: (*gently*) Hans, you're not stupid.

HANS: I am too stupid. I'm a stupid stupid.

FRANK: But, Hans, you're not stupid. Why, you're one of the smartest eight-year-olds I know.

HANS: I am not. I'm stupid.

FRANK: (*still gently*) You're not stupid.

HANS: I am too stupid.

On and on it went. I didn't want to butt in and I couldn't bear to listen, so I left the room. To his credit Frank never lost his temper, but Hans went to bed still saying he was stupid, still down in the dumps.

I went in to him. I had had a horrendous day with him. He had devoted most of the afternoon and evening to aggravating me, and I didn't think I had it in me to cope with much more. But there he was lying in bed, miserably saying he was stupid and everyone hated him, so I went in. I didn't even know what I had left in me to say. I just sat on the edge of the bed, exhausted. Then a phrase we used in class came to me and I said it almost mechanically: "Those are rough feelings to have."

Hans stopped saying he was stupid and was silent for a minute. Then he said, "Yeah." That somehow gave me the strength to go on. I just began talking randomly then

أنصت قليلاً ثم بدأ يشارك في الحديث عن بعض ذكرياته قال : " هل تذكرين عندما لم تستطعي أن تجدي مفاتيح سيارتك وكنت تبحثين في كل أرجاء المنزل وقلت لك أن تبحثي عنها في السيارة نفسها وكانت فعلاً هناك " . وبعدما يقارب عشر دقائق استطعت أن أقبل ابني قبلة المساء وقد استعاد ثقته بنفسه .

أعجب بعض الآباء بفكرة أن يمنحوا أولادهم في الخيال ما عجزوا عن إعطائهم إياه في الواقع وكان أسهل بكثير على أولئك الآباء أن يقولو : " كنت تتمنى لو كان عند ... " من أن يدخلوا في معركة شاملة عن من كان محقا ولماذا .

ديفيد : (في العاشرة من عمره) أحتاج إلى تلسكوب جديد .

الأب : تلسكوب جديد ولماذا ؟ لم يتعطل التلسكوب الذي عندك .

ديفيد : (بغضب) هذا تلسكوب للأطفال !

الأب : إنه يناسب تماما من هم في سنك .

ديفيد : لا , لا يناسب أريد تلسكوباً بقوة 200 .

الأب : (كنت أستطيع أن أدرك أننا على وشك شجار كبير فقررت أن أحاول تغيير

الموضوع) إذا، أنت تريد تلسكوباً بقوة 200 .

ديفيد : نعم لأنني أريد أن أنظر إلى فوهات البراكين .

الأب : أنت تريد أن تلقي نظرة قريبة عليها .

ديفيد : هذا صحيح .

الأب : أتدري ماذا أتمنى ؟ أتمنى لو عندي نقود كافية لأشتري لك ذلك التلسكوب . لا بل

مع اهتمامك هذا بالفلك أتمنى لو عندي من النقود ما يكفي لشراء تلسكوب بقوة 400 .

ديفيد : بل تلسكوب بقوة 600 .

الأب بل تلسكوب بقوة 800 .

ديفيد : (وقد أخذه الحماس) تلسكوب بقوة 1000 .

الأب : بل بل

How to Talk So Kids Will Listen . . .

about some of the nice or special things he'd said or done over the years. He listened for a while and then began participating with some of his own memories. He said, "Remember when you couldn't find your car keys and you were looking all over the house and I said to look in the car and they were there." After about ten minutes of this, I was able to kiss a boy good night who had restored his faith in himself.

Some parents were very comfortable with the idea of granting their children in fantasy what they couldn't give them in reality. It was so much easier for these parents to say, "You wish you had . . ." than to have an all-out battle over who was right and why.

DAVID: (*ten*) I need a new telescope.

FATHER: A new telescope? Why? There's nothing wrong with the one you already have.

DAVID: (*heatedly*) It's a kid's telescope!

FATHER: It's perfectly adequate for a boy your age.

DAVID: No, it isn't. I need a 200-power telescope.

FATHER: (*I could see we were headed for a big fight. I decided to try to shift gears.*) So you'd really like a 200-power telescope.

DAVID: Yeah, 'cause then I could see into the craters.

FATHER: You want to get a really close look at them.

DAVID: That's right!

FATHER: You know what I wish? I wish I had enough money to buy you that telescope. No, with your interest in astronomy, I wish I had enough money to buy you a 400-power telescope.

DAVID: A 600-power telescope.

FATHER: An 800-power telescope.

DAVID: (*getting enthusiastic*) A 1,000-power telescope!

FATHER: A . . . A . . .

ديفيد: (بانفعال) أعرف، أعرف تماماً لو كنت تستطيع لاشتريت لي التلسكوب الموجود في
ماونت بالومار!

وعندما بدأنا نضحك نحن الاثنين أدركت الفرق في المعاملة حين استعمال الخيال، أحد
مفاتيح الإبحار في الخيال هو أن تدع نفسك تهيم فيه بحرية. مع أن ديفيد كان يعلم تعذر
حدوث ذلك فإنه قدر أنني استجيب للهفته في الحصول على تلسكوب بشكل جدي.
رافقنا أنا وزوجي جيسون وأخته الكبيرة ليسلي إلى متحف التاريخ الطبيعي، وقد استمتعنا
هناك حقاً وكان الولدان رائعين. ولكن عندما كنا خارجين من المتحف، مررنا بمخزن لشراء
الهدايا. ذهب جيسون، الذي يبلغ الرابعة من عمره، يتفجّر على الهدايا وكانت معظم
المعروضات مرتفعة الثمن. وفي النهاية اشترينا له مجموعة من الصخور الصغيرة ثم بدأ
ينتحب يريد شراء نموذج للديناصور حاولت أن أشرح له أننا أمضينا أكثر من الوقت
المسموح به، وقال له أبوه كي يتوقّف عن الشكوى أنّه يجب أن يكون سعيداً بما اشتريناه له.
بدأ جيسون كأنه طفل صغير. ألقى جيسون بنفسه أرضاً وصار يبكي بصوت مرتفع. كان
الجميع ينظر إلينا، وكنت في غاية الارتباك أتمنى لو تتشق الأرض وتبتلعني. ولكن فجأة لا
أدري كيف جاءتني فكرة أخرجت قلماً وورقة من حقيبتني وبدأت أكتب. سألتني جيسون ماذا
أفعل فقلت: " أكتب أن جيسون يرغب في الحصول على ديناصور " حدّق إلى وقال: "
وموشور أيضاً " فكتبت: " وموشور أيضاً ". ثم قام بأمر أريكني فوق ذلك، فقد سارع إلى
أخته التي كانت تتفجّر على المشهد بأكمله وقال لها: " لسلي، أخبري الماما ماذا تريدان إنها
ستسجله وتطلبه لك أيضاً ". هل تصدق أن الأمر كله انتهى وعدنا إلى البيت بسلام.
استخدمت هذه الفكرة عدة مرات منذ ذلك الوقت. كلّمنا أكون في مخزن ألعاب مع جيسون
وهو يدور وينتقي كل شيء يريد أخرج القلم وقصاصة الورق

Helping Children Deal with Their Feelings

DAVID: (*excitedly*) I know . . . I know . . . If you could, you'd buy me the one at Mount Palomar!

As we both laughed, I realized what made the difference. One of the keys to giving in fantasy was to really let yourself go, to be "far out" fantastic. Even though David knew it wasn't going to happen, he seemed to appreciate it that I took his longing so seriously.

My husband and I took Jason and his older sister, Leslie, to the Museum of Natural History. We really enjoyed it, and the kids were just great. Only on the way out we had to pass a gift shop. Jason, our four-year-old, went wild over the souvenirs. Most of the stuff was overpriced, but we finally bought him a little set of rocks. Then he started whining for a model dinosaur. I tried to explain that we had already spent more than we should have. His father told him to quit his complaining and that he should be happy for what we *did* buy him. Jason began to cry. My husband told him to cut it out, and that he was acting like a baby. Jason threw himself on the floor and cried louder.

Everyone was looking at us. I was so embarrassed that I wanted the floor to open up. Then—I don't know how the idea came to me—I pulled a pencil and paper out of my bag and started writing. Jason asked what I was doing. I said, "I'm writing that Jason wishes he had a dinosaur." He stared at me and said, "And a prism, too." I wrote, "A prism, too."

Then he did something that bowled me over. He ran over to his sister, who was watching the whole scene, and said, "Leslie, tell Mommy what you want. She'll write it down for you, too." And would you believe it, that ended it. He went home very peacefully.

I've used the idea many times since. Whenever I'm in a toy store with Jason and he runs around pointing to everything he wants, I take out a pencil and a scrap of paper and

وأدوّن كل ذلك في لائحة "الأمنيات الخاصة". ولا يعني ذلك أنه عليّ أشتري أي شيء له إلا في مناسبات خاصة، وأظنّ أن ما كان يحبه في قائمة التّمني هذه ليس فقط أنني أعرف ماذا يريد، بل لأنني أهتم بشكل كاف به فأسجّل كتابة ما يريد. آخر قصّة تبدو واضحة من غير شرح.

لقد عشت أصعب تجربة معذبة في حياتي. كانت ابنتي سوزان ذات السنوات الستّ أحياناً بالتهاب الحنجرة، ولكن إصابتها لم تكن بالشدّة التي حصلت هذه المرة لقد ذعرت حقاً ، أنها لم تكن تستطيع التّفنّس وبدأ لونها بالتّغير، ولم أستطع الاتّصال بسيارة الإسعاف، فكان عليّ أن أقود بها إلى غرفة الإسعاف ومعني ابني برايان أمي التي كانت تزورنا في ذلك اليوم . كانت أمي هلعة تماماً وظلت تردد: " يا إلهي إنها لا تستطيع التّفنّس لن نستطيع إنقاذها ماذا فعلتم بهذه الطّلة؟". قلت بصوت أعلى من صوت أمي " سوزي أنا أعلم أن عندك اضطراباً في التّفنّس وأعلم أن هذا مخيف ونحن في طريقنا لطلب المساعدة ستكونين على ما يرام إذا أردت استندي إلى حضني أنا أقود السيّارة " فاستندت إليّ.

وفي المستشفى تلقانا طبيبان وعدد من الممرضات والتقوا جميعاً حولنا وكانت أمي تصرخ وتهذي، وسألني برايان إن كانت سوزي ستموت كما تقول الجدّة. لم أجد وقتاً لأجيبه لأن الأطباء كانوا يحاولون إخراجي من الغرفة أنا أعلم أن سوزي تحتاجني إلى جانبها هناك ، وكنت أرى في عينيها الرّعب والفرع .

أعطوها حقنة من الأدرينالين . قلت: " هذا يؤلم أليس كذلك " فهزت رأسها بالإيجاب ثم وضعوا أنبوباً في حلقها . قلت : " أعرف أن الأنبوب يؤلم ولكنّه سوف يساعدك " كانت ماتزال عاجزة عن التّفنّس بشكل طبيعي ووضعوها في خيمة أوكسجين قلت :

How to Talk So Kids Will Listen . . .

write it all down on his "wish list." That seems to satisfy him. And it doesn't mean I have to buy any of the things for him—unless maybe it's a special occasion. I guess what Jason likes about his "wish list" is that it shows that I not only know what he wants but that I care enough to put it in writing.

This final story speaks for itself.

I've just been through one of the most harrowing experiences of my life. My six-year-old daughter, Suzanne, has had croup before, but never an attack like this. I was terrified. She couldn't breathe and started to turn color. I couldn't get an ambulance, so I had to drive her to the emergency room along with my son Brian and my mother, who was visiting for the day.

My mother was completely hysterical. She kept repeating, "Oh, my God! She can't breathe. We'll never make it! What have you done to this child?"

In a voice louder than my mother's I said, "Suzie, I know you're having trouble breathing. I know it's scary. We're on our way now to get help. You're going to be all right. If you like, you can hold on to my leg while I drive." She held on to my leg.

At the hospital, two doctors and a few nurses crowded around. My mother was still ranting and raving. Brian asked me if Suzie will really die like Grandma keeps saying. I didn't have time to answer, because the doctors were trying to keep me out of the room and I knew Suzie needed me to be there. I could see by her eyes that she was terrified.

They gave her a shot of Adrenalin. I said, "That hurts, doesn't it?" She nodded. Then they put a tube down her throat. I said, "I know the tube must hurt, but it will help you." She still wasn't breathing normally, and they put her into an oxygen tent. I said, "It must feel strange with all

" لا بدّ أن هذا غريب كل ذلك البلاستيك حولك ولكنه ليساعدك على التنفّس والشفاء " . ثم مرّرت يدي من خلال سحاب الخيمة وامسكت يدها وقلت لها : " لن أتركك سابقى هنا معك ولو كنت نائمة سابقى هنا طالما أنت بحاجة إليّ " .

أصبح تنفّسها أسهل قليلاً ولكن وضعها العام حرجاً وبقيت معها مدّة اثنتين وسبعين ساعة دون أن أغفو لحظة والحمدلله . إنها نجت .

أعرف أنه لولا جلسات ورشات العمل لكان الأمر مختلفاً، لكان أصابني الهلع والدّعر وبكلامي معها كما فعلت و إعلامها أنني مدركة لما تمرّ به جعلتها تسترخي فلم تقاوم العلاج الطّبي الذي تلقّته لقد شعرت في الواقع إنني ساهمت في إنقاذ حياة سوزي .

Helping Children Deal with Their Feelings

that plastic around you. But this is also to help you breathe and get well." Then I put my hand through the zippered part of the tent and held her hand and told her, "I will not leave you. I'll be here with you even when you're asleep. I'll be here as long as you need me."

Her breathing became a little easier, but her condition was still critical and I stayed with her for seventy-two hours with practically no sleep. Thank God she pulled through.

I know that without these workshops it would have been very different. I would have been in a complete panic. By talking to her the way I did, by letting her know I knew what she was going through, I relaxed her so she didn't fight all the medical treatment she was getting.

I really feel I helped to save Suzie's life.

3-الباب الثالث: الإشكالية

الفصل الأول: توحيد اللّغة العربيّة ومشكلة تعدّد المدارس

نظراً لامتداد العالم العربي وتعدّد دوله، لا بدّ من تكاثر اللّهجات وتنوّع الكلمات المستخدمة للإشارة الى مدلول واحد. وإذا أردنا تحديد كلمة "لهجة" فهي مجموعة من الخصائص اللغويّة التي تتحدّث بها مجموعة من الأفراد ضمن بيئة جغرافيّة واحدة على مستويات متعدّدة مثل المستوى الصّوتي والصّرفي والنّحوي والدّلالي، وهي التي تميّزها عن اللّهجات الأخرى في اللّغة الواحدة. وتجدر الإشارة الى ضرورة الحدّ من هذه الخصائص كي لا تصبح تلك اللهجة غريبة عن أخواتها وصعبة الفهم والاستيعاب. وعندما تكثر الصّفات الخاصّة مع مرور الوقت، لا تلبث اللّهجة ان تستقلّ وتصبح لغة لها كيائها وخصائصها المنفردة كما حصل مع اللغة اللاتينية التي تفرّعت منها الإيطالية والاسبانية والفرنسية، وكما كان حال اللغة الساميّة التي أنتجت اللّغة العربيّة والعبريّة وغيرها.¹¹

ومع نشوء اللّغة العربيّة التي تُعرف أنّها لغة قريش، اهتمّ عدد من الباحثين العرب المحدثين بدراسة اللّهجات العربية في أنحاء العالم العربي، وأسهمت الجامعات العربية بدورها

¹¹المرجع : د/إبراهيم أنيس، في اللّهجات العربيّة (القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1965م ص17-18
د/رمضان عبد التواب، فصول في فقه اللغة (القاهرة: دار التراث، 1977م) ص5 - تاريخ المرجع: 2018/9/24

في هذا الاهتمام لدى اللغويين العرب المحدثين بتأليف الكتب في اللهجات العربية قديماً وحديثاً.¹²

شجعت الجامعات اللغوية العربية في عدد من الدول العربية مثل القاهرة ودمشق وبغداد على الأبحاث والدراسات في هذا المجال. بالإضافة الى ذلك، خصص مجمع اللغة العربية في القاهرة إحدى لجانها لدراسة اللهجات. وينطلق هؤلاء العلماء في اهتمامهم بدراسة اللهجات العربية الحديثة من اعتقادهم بأن ذلك يؤدي إلى فهم طبيعة اللغة ومراحل نشوئها وتطورها وما الى ذلك، ويسهم بالتالي في دراسة اللهجات العربية القديمة،¹³ لأن اللهجات الحديثة تعود بتاريخها إلى لهجات عربية قديمة. ويعتقد المحدثون أيضاً بأن دراسة اللهجات العربية الحديثة والتعرف الى خصائصها المشتركة، يساعدان على تقريب المسافة فيما بينها، وتضييق الفجوة بينها وبين اللغة الفصحى، الأمر الذي يساهم في تعميق التفاهم بين أبناء الأمة العربية، لأن اللغة من أقوى الدعائم لتوثيق الروابط بين الأفراد.¹⁴ ولكن، على الرغم من توحد اللغة الفصحى واستخدامها بالتساوي في مختلف الدول العربية، والمساعي الى توحيدها وجمعها قدر المستطاع، ما زلنا نجد بعض الاختلافات والمتغيرات التي تتأثر بالبيئة والمجتمع والمستجدات التي قد تغير بعض الكلمات او القواعد، وانتشار استخدام لفظة معينة في دولة وانعدام استخدامها في دولة أخرى.

¹²المصدر: ب. م . جونستون ، دراسات في لهجات شرقي الجزيرة العربية، ترجمة د/ أحمد الضبيبي (الرياض: عمادة شؤون المكتبات، جامعة ملك سعود، 1975م) صفحة 16-17 - تاريخ المرجع: 2018/9/24

¹³(المرجع) غالب فاضل المطلبي، لهجة تميم: أثرها في العربية الموحدة (بغداد: وزارة الثقافة والفنون، 1978م) ص32. - تاريخ المرجع: 2018/9/24

¹⁴(المرجع) د/ إبراهيم، أنيس في اللهجات العربية، ص12-13. تاريخ المرجع: 2018/9/24

بالإضافة الى ذلك، تنتشر بعض الاختلافات من ناحية المعاندة في بعض قواعد اللغة، فتعود روح عالم اللغة العربيّة الشّهير سيبويه لتُحيي المساءلات حول صحّة بعض القواعد وغيرها من الاختلافات اللغويّة. ومن أيام سيبويه، ما زال هذا الخلاف قائماً بين النّاطقين باللّغة العربيّة إلى حاضرنا، على الرغم من اختلاف أطرافه وتفاصيله وأشكاله، بل وحتى طرق الحسم فيه. ومن أبرز الاختلافات، تلك السائدة بين ما بات يعرف بالمدرستين الشّامية والمصريّة اللتان يمكن التّمييز بينهما من خلال كتابة الهمزة ورسم الياء في نهاية الكلمات بشكل رئيسي ودون مغالطة. على سبيل المثال يمكننا إظهار هذه الاختلافات على الشكل التالي: ففي حين تُكتب الياء بشكلها المعتاد وفقاً للمدرسة الشّاميّة كما هو الحال في معظم الدّول العربيّة، فإنّها تُكتب في نهاية الكلام وفقاً للمدرسة المصريّة بدون نقطتين في نهايتها، وغيرها من الاختلافات في كتابة الهمزة بالإضافة الى استخدام جموع المؤنث والمذكر السّالم بدلاً من جمع التّكسير، كجمع بئس "بئسون" أو "بؤساء" وغيرها العديد مثل أسماء الأشهر الذي يختلف بين التسميات الهجرية والأجنبية، على سبيل المثال "كانون الأوّل" أي "يناير" (المستتب من January بالأجنبية) أي "محرم" (الشهر الأوّل من العام).

. لن نسهب في تعداد أمثال الاختلافات لأنّ القائمة طويلة.

وفي سياق هذه الاختلافات تبرز اختلافات لغويّة ذكرناها آنفاً، تطرح إشكاليّة اللّغة العربيّة ككل من جهة وإشكاليّة المرجع اللغوي الموحد لكلّ العالم العربي من جهة أخرى. في هذا السّياق، وبالعودة الى سيبويه والزمن القديم، كان التّنافس مستعراً بين نحاة البصرة ونحاة الكوفة الذي لا يزال أثره بارزاً في تعدد مصادر اللغة وتصويب أخطائها حتّى الآن.

انتقلنا اليوم من مرحلة البصرة والكوفة أو مصر والشام، إلى مرحلة يوجد فيها أكثر من اثني عشرة مجعاً لغوياً في الدول العربية فقط، كان آخرها المجمع اللغوي في حيفا في العام ٢٠٠٧. وتكمن المشكلة الكبرى بين هذه المجمعيات في أنّ كلّ منها يعمل بمعزل عن الآخر، ما ينتج حلول مختلفة للمشاكل اللغوية بالإضافة الى ورود تعريبات مختلفة للكلمات الأجنبية الواحدة وانتشار ألفاظ وطرق خاطئة كثيرة أو على الأقلّ تلك المختلف عليها، لتفرض اعتمادها وتشكّل قاعدة بحدّ ذاتها. على عكس اللغة الفرنسية على سبيل المثال، فهي موحّدة أشدّ التوحيد وتتبع أكاديمية واحدة واللغة الإنكليزية التي تتبع مرجعين فقط بين الإنجليزي والامريكي.¹⁵

وفي نهاية المطاف، ليست هذه الاختلافات من جهة أولى، إلا ضريبة يدفعها العالم العربي عموماً، لكثرة المتحدثين باللغة أكانت لغتهم الأم أم تعلّموها استشرافاً، والترجمة خصوصاً التي تعاني اساساً وهي ضمن اللغة الواحدة. وربما هي، من جهة ثانية، نتيجة العجز عن "تلميع" و"تجميل" الانتماء إلى العروبة الذي ينعكس عليها مجدداً بطريقة أم بأخرى، بعد أن عانت في القرنين الماضيين من دعوات واستمالات إلى اعتماد الحروف اللاتينية بالتزامن مع اختصار القاموس العربي واعتماد بعض اللهجات المحليّة بدلاً من اعتماد العربية الفصحى.

¹⁵ - تاريخ المرجع: 2018/9/24 : <http://www.academie-francaise.fr/>

وبعيداً عن الأسباب المباشرة وغير المباشرة لهذه الاختلافات والتباينات، فلا بدّ من ان يؤدي التأخّر في اعتماد مرجعيّة موحّدة أو مرجعيّات أقلّ، إلى استمرار وتعمّق الاختلافات بين اللّغة.¹⁶

أمّا اختلافات الترجمة بين الدول العربية فتعود احياناً الى عقلية مختلفة تتعامل باللّغة عينها، إذ لا تكمن المشكلة باللّغة العربيّة وحسب. وتظهر المشاكل والتّحديات التي تواجه المترجم، في بروز كلمات مماثلة ومقاربة للكلمات الانكليزية وبعض الكلمات التي فرضت بالقوة مثل كلمة الحاسوب بينما معظمنا يستخدم كلمة "كمبيوتر" وكلمة الارشيف والتي هي في العربية دائرة المحفوظات. وفشلت كل المحاولات لتعريب الكلمات الاجنبية الوافدة وذلك بسبب عولمة اللّغة اي تأثير العولمة على اللّغة وليس فقط على اللّغة العربية وانما على اللغات الاخرى.

¹⁶المرجع: مناف زيتون، العربية الجديدة؟ لغة عربية، أم لغتان، أم لغات؟، ثقافة، 5.10.5015 رصيف22 - تاريخ المرجع: 2018/9/24

الفصل الثاني: اللّغة العاميّة والترجمة

وفي إطار تعدّد مسارات اللّغة العربية، تبرز قضيّة العاميّة واستخدامها في الترجمة. فهي شيقّة وممتعة للدراسة والتحليل، إلا أنّها صعبة عند الترجمة. وقد تبرز في البلد عينه لهجات عاميّة مختلفة تدلّ على الانتماء الاجتماعي او الثقافي وغيرها. وهنا، تظهر أوجه الازدواجية من حيث الخلط اللغوي من جهة Code mixing و التحوّل اللغوي من جهة أخرى Code switching أثناء التّواصل باللّغة العاميّة، واللّبنانية بصورة خاصّة لما تحمله هذه اللّهجة من رواسب كثيفة (كالفرنسيّة) وما تتأثّر به في الوقت الحالي بسبب وسائل التّواصل الاجتماعي والعولمة والانفتاح اللّامحدود.

فتبرز أمامنا مشكلة استعارة الكلمات الأجنبيّة واستخدامها في إطار مختلف بعض الشّيء عن ثقافتها الأم.

ومن بين الأمثلة الكثيرة على تلك المسألة، سنعطي أمثلة تصادفنا في حياتنا اليوميّة، وقد لا نكون على دراية كافية بها، على التماس الفرنسية والعربيّة واحتكاكهما في المجتمع اللّبناني وكيف خسرت ثقافتها الأم. مثلاً كلمة Artiste التي تدل على شخص يمارس الفنون الجميلة وبصورة خاصة الرسم والنحت، فاتّخذت في لبنان وتحديدًا في سبعينيات القرن الماضي، معنى مختلف كلياً وهو "مومس". ولا تدلّ هنا على الفتاة التي تبيع مفاتها، بل تلك التي تقدّم المشروبات في الحانات الرّاقية.

وفي تصوير لغوي ثانٍ، سنستعرض كلمة "أنتيكا" وهي عبارة منبثقة من الفرنسية Antique ومعناها بحسب القاموس التّحف القديمة والتي قد تكون، أو لا، بحالة جيّدة. ولكننا عندما نقول "أنتيكا" لا تظهر إلا دلالة واحدة: شيء قديم ورتّ، وربما أكل عليه الدّهر وشرب في معظم الأحيان، وتعني أيضاً منتج غير أصلي أو مقلّد.¹⁷

وبالعودة الى العاميّة، تبرز اختلافات وتباينات حول استخداماتها أثناء الكتابة أو التّرجمة. وفي الفترة الأخيرة انتشرت الترجمة الى العامية المصرية كنوع جديد من التّجمات طال بعض الكتب العالميّة والروايات بشكل خاص. وتعود هذه الخطوة الى أمرين اثنين، الأوّل الاعتقاد الشائع بأن جمهور العامية أكثر من جمهور الفصحى، والأمر الثاني اللّجوء إلى الترجمة بالعامية بسبب الاعتقاد بأن الفصحى «ثقيلة على الأذن» أو ربّما لا تعبّر عن الجوهر المطلوب.

إلا أنّ كلا الفكرتين خاطئتين الى حدّ ما لأنّه، من جهة أولى، جمهور العاميّة، مهما كثر، يبقى محدود بإطار جغرافي معيّن. ومن جهة ثانية لأن معظم كلمات العامية هي كلمات عربية سقط منها التشكيل، لكنها لا تزال محتفظة بالأصل (كما هو الحال في العاميّة المصريّة) أو كلمات مستعارة من لغات أجنبيّة.

¹⁷المرجع: أ.د. بسام بركة، الترجمة العربية بين الاختلاف اللغوي والخلاف الثقافي، جامعة القديس يوسف لبنان، 2010 - تاريخ المرجع: 2018/9/24

(كما هو الحال في العامية اللبنانية).¹⁸

وهنا، لا نعبر عن موقف مضاد لاستخدام اللغة العامية في الكتابة أو الترجمة، إذ لجأنا إليها في قسم حوارى أثناء ترجمة الكتاب. وتعليقاً على هذا الموضوع، تنتشر العامية في كتابات الدكتور يوسف إدريس وبشكل خاص كتابته للحوار بالعامية، وذلك بغرض تصوير الواقع وطبيعة الشخصيات كما هي.

وتطعمت روايات بعض الأدباء بالعامية، مثل الأديب الكبير توفيق الحكيم في الحوار بين شخصيات رواياته الذي علل استخدامه للعامية بأنه لا يستطيع أن يجعل "العتال" أو "الفراش" أو "سائق التاكسي" يتحدثون الفصحى كونها ليست اللغة الطبيعية التي يتحدثون بها وبتصويره لهم وهم يتحدثون الفصحى سيخلق جوا مصطنعاً.¹⁹

وقد اعتمدنا النهج عينه أثناء ترجمة الحوار القائم بين الأطفال وأهاليهم بهدف تقريب النص من القارئ (الذي سيكون في معظم الأحيان أحد أو كلا الوالدين) وتصوير موقف قد يحصل في أي وقت من الحياة اليومية في عائلة عادية.

وبما أنّ الكتاب يهدف إلى حلّ مشاكل الأهل مع أطفالهم، اعتمدنا اسلوباً بسيطاً وبعيداً عن التكلّف لتسهيل مهمّة الاستيعاب وبلوغ الأهداف المرجوة.

وعلى الرغم من انتقاد عميد اللغة العربية الدكتور طه حسين استخدام العامية أثناء الكتابة، وإيمانه بأنّ الفن الرفيع يهدف للترقي بالواقع وعدم الاقتصار على الأداء

¹⁸المرجع: احمد إبراهيم الشريف <http://www.youm7.com/story/2018/2/28> - تاريخ المرجع: 2018/9/24

¹⁹المرجع: بين العامية والعربية يتجدد الجدل، <http://www.arabiyat.com/content/cultureissues/824.html> - تاريخ المرجع: 2018/9/24

والتّصوير معتبراً أن الأديب ليس مجرد ناقلًا لكلام الناس على علاّته، فنحن نرى أنّ مثل هذه الحوارات إن كُتبت بالفصحى ستبدو مُفتعلة وسقيمة، خصوصاً وأنّ أبطالها لا يتكلّمون الفصحى في واقع حياتهم اليوميّة.

أ- استخدام العاميّة اللبنانيّة: إشكاليات ترجمة الصّور في الكتاب

وكما ذكرنا آنفاً، في ترجمة المحادثات بين الأطفال وأهلهم، اعتمدنا اللغة العاميّة اللبنانيّة البحتة لأنها تدلّ بالفعل على واقع المحادثات بين الأهل واطفالهم. واخترنا العاميّة اللبنانيّة لأننا ترجمناه في لبنان وسيقرأه اللبنانيون في مرحلة أولى بما أنّه موجّه ليكون محور دراسة جامعيّة في لبنان.

وتشكّل ظاهرة وجود العامية إلى جانب العربية الفصحى، ظاهرة لغوية في جميع دول العالم. وهي بالتالي طريقة الحديث التي يستخدمها النّاس بأغلبيتهم، وتجري بها كافّة تعاملاتهم الكلاميّة، وهي عادة لغويّة في بيئة خاصّة تكون شفهيّة في غالب الأحيان وغير مكتوبة. وفي السّنوات الأخيرة، انتشرت العاميّة المكتوبة بالأحرف اللاتينية والتي يتم استخدامها للتواصل عبر الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي ما أسقط الفصحى ووضعها خلف الكواليس في المخاطبات غير الرّسمية.²⁰

وهنا، نقترّب جداً من اللّغة العاميّة البيضاء. اللّهجة البيضاء تكون اللّغة العربيّة فيها هي الأساس، ولكن هي عبارة عن خليط من اللّهجات مختلفة مع وجود بعض المصطلحات

²⁰المرجع <https://www.oudnad.net/spip.php?article583> : تاريخ المرجع: 2018/9/24

بالإنجليزية وبعض العبارات الشبّابية المستحدثة، فأصبحت الحاجة إليها بسبب الانفتاح الكبير توفره وسائل الاتصال الجديدة، فالكثير من الناس وجدوا بعض الصعوبة في اللهجات المحلية لبعض الدول العربية فأصبح التواصل صعب، فلذلك تمّ ابتكار أو اعتماد " اللهجة البيضاء " وقد سميت بهذا الاسم لأنها لا تحمل أي هوية معينة فهي لهجة ملك الجميع. اللهجة البيضاء بحسب الدكتور هيثم قطب لا لون ولا دين لها ولا تدلّ على شريحة اجتماعية معيّنة. هي بمتناول الجميع ويستخدمونها في مختلف وسائل التواصل المكتوبة والمسموعة العامّة.

ومن جهة أخرى قد تختلف اللهجة البيضاء اختلافاً واسعاً عن اللّغة العربيّة، فالعربي يستخدم المفردات نفسها التي تتواجد في اللغة العربية ولكن تختلف في مخارج الحروف فقط، وكيفية طريقة نطقها، فهناك بعض الحروف العربية لأشخاص غير متحدثين بها تكون صعبة عليهم، كما يصعب علينا نطق بعض حروف اللغات الأخرى. واللهجة البيضاء تشبه اللغة المهجّنة لأنها تحمل مؤثّرات وإدخالات من لغات أخرى أو شعوب أخرى منتشرة في البلاد الناطقة باللّغة العربيّة، أو بسبب الانفتاح والتواصل وغيرها من عوامل العولمة.²¹

وفي القسم التّالي، سنطرح الإشكاليات المختلفة التي استطعنا استنباطها من خلال الترجمة من جهة، ومقارنة الترجمتين العربيّتين.

²¹ <https://www.albayan.ae/across-the-uae/news-and-reports/2015-05-16-1.2375311> - <https://www.almrsl.com/post/544649> تاريخ المرجع: 2018/9/24

4- الباب الرابع: مشاكل الترجمة

الفصل الأول: مقارنة بين الترجمة المصرية والترجمة المقترحة

في ما يلي عرض ومقارنة بين النصّ الإنجليزي الرئيسي والترجمة المقترحة والترجمة الأولى (المصرية) بالإضافة إلى شرح الفوارق ما بين التّرجمتين من النّاحية اللغويّة والنّحويّة وإشكاليات الترجمة وبعض الأخطاء وغيرها. وقبل التعمّق في الترجمة سنتطرّق الى النهج اللّغوي في نظريات الترجمة المعتمدة في هذه الدّراسة.

وفي هذا الإطار، دخلنا فرعاً بارزاً في علم اللغة وهو النهج اللغوي لنظرية الترجمة الذي يركز على القضايا الرئيسية كالمعنى، والتكافؤ والتغيّر. وهو معروف باسم اللسانيات البنوية (structural linguistics) وبرز في أعمال يوجين نيدا وغيره وظلّ مُعتمداً الى حين إبراز أنّ اللغة لا تقتصر فقط على التراكيب، وأنها أيضاً تتركز حول الطريقة التي تستخدم بها في سياق اجتماعي معين.

يطلق على هذا الجانب من النهج اللغوي باللسانيات "الوظيفية" أو ما يُعرف بالإنجليزية functional linguistics.²² يقول دوغلاس روبنسون أنه بالنسبة إلى بعض المترجمين يكون الغرض الكلي للترجمة هو تحقيق التكافؤ مشيراً الى أنّ النصّ الهدف يجب أن يطابق

²²المصدر : Meta Erudit , Volume 37, Number 2, Juin 1992 On the Implausibility of Equivalent

Response (Part I) تاريخ المرجع: 2018/9/24

النص المصدر على أكمل وجه ممكن. وقال دوغلاس أيضاً إن المعنى اللغوي والتكافؤ

تصبحان المسألتين الرئيسيتين لتبرز ثلاثة أنواع من الترجمة وهي:

- الترجمة داخل اللغة الواحدة (intralingual) وتقتضب بإعادة الصياغة أو التلخيص أو

التوسيع أو التعليق ضمن اللغة

- الترجمة بين لغتين (interlingual) وهو المفهوم التقليدي للترجمة من النص المصدر إلى

النص الهدف

- الترجمة بين نظامين مختلفين للإشارة (intersemiotic) - تغيير نص مكتوب إلى شكل

مختلف مثل الفن أو الرقص وغيرها من التعبيرات.

أما بالنسبة إلى الكاتب الأمريكي يوجين نيدا فالتكافؤ أيضاً مهماً وهو رافض جدال "الترجمة

الحرّة" مقابل "الترجمة الحرفيّة" لصالح مفهوم التكافؤ الرسمي والديناميكي، وهو مفهوم يحوّل

التّركيز إلى الجمهور الهدف. وكونه مُترجم الكتاب المقدّس، رفض نيدا ذلك الجدال لأجل

جعل قراءة وفهم الكتاب المقدس أسهل للناس الذين يجهلونّه. وفي عملنا البحثي هذا، التجأنا

إلى مفهوم نيدا التّكافؤي لتقريب النصّ بقدر المستطاع إلى الجمهور العربي، اللبناني

تحديداً، جنباً إلى نظريات تحليل المعنى للمضي قدماً في ترجمة صحيحة وثيقة للقارئ

ومحاذاة لأفكاره.²³

ولا بدّ من الإشارة في هذا الصدد أنّ التكافؤ الرسمي يركّز على شكل ومحتوى رسالة النص المصدر، أما التكافؤ الديناميكي، الذي سمي فيما بعد بالتكافؤ الوظيفي، فيهدف "إلى الطبيعية الكاملة للتعبير" في النص الهدف بحسب جيريمي مانداي.

إن كتابه في 1964 "نحو علم للترجمة (Toward a Science of Translating)"

وعمله المشترك مع تابّر (Taber) في عام 1969 "النظرية والتطبيق في الترجمة"

(Theory and Practice of Translation) فيهدفان إلى خلق نهج علمي

يتضمن الاتجاهات اللغوية لكي يستخدمها المترجمين في عملهم كما ينظر نيدا الى نظرية

تشومسكي للنحو العالمي كوسيلة لتحليل التراكيب الأساسية (underlying structures)

للنص المصدر من أجل إعادة بناءها في النص الهدف، بحيث يمكن تحقيق استجابة مماثلة

بين الجمهور الهدف والنص الهدف، والجمهور المصدر والنص المصدر²⁴.

من جهة أخرى، تتحرك نظرية نيدا اللغوية نحو مجالات علم الدلالة والبرغماتية، ما قاده إلى

وضع أنظمة لتحليل المعنى، وهي التالية:

- التراكيب الهرمية (Hierarchical structures) الكلمات المندرجة والكلمات المحتوية

(superordinates and hyponyms)، مثلاً، الموسيقى، والشعر، والنحت، والغناء

«كلمات مندرجة» تحت «كلمة محتوية» هي «الفن».

²⁴ المصدر : - Meta Erudit, L4, 2005 Trajectories of Research and translation Studies - تاريخ المرجع:

- تحليل المكوّنات (Componential analysis) ، الذي يحدد خصائص الكلمات التي ترتبط بطريقة ما، مثل "شقيق (brother) "في الأحاديث الأفروأميركية²⁵ التي لا تشير بالضرورة إلى وجود علاقة بذكر مولود من نفس الوالدين.
- الاختلافات البنائية الدلالية (Semantic structural differences) حيث يتم تحديد المعنى التلمحي والدلالي للألفاظ المتجانسة (homonyms)، على سبيل المثال كلمة "bat" الانجليزية تعني "الخفاش" وقطعة من المعدّات الرياضيّة.²⁶

الفصل الثاني: المشاكل ومعالجتها

وفي ما يلي سنعرض عليكم كيف عالجتنا مشكلة ابتعاد المترجمة المصرية عن المعنى المقصود والتحوّل في النصّ.

1-الأمانة في الترجمة واتباع مبدأ "التكيّف"

²⁵ وهي مفردة من المفردات المنحوثة (Coinage) التي شاع استخدامها لتصبح مولدا في اللغة وتعني الأفريقي الأمريكي
²⁶المصدر. (Berghout lecture 14/9/05)

لم تحترم التّرجمة المصريّة النّصّ الهدف، أو ما يُعرف بنظرية سكوبوس وهي شبيهة بنظرية نيدا التكافؤيّة. لذلك، توجّهنا نحو هذا المنهج في الترجمة لعدم الوقوع في حقل ألغام اللغة أثناء الترجمة التي يمكن ان تضعف النّص وتُدفع القارئ الى النّفور والابتعاد. أمّا كلمة skopos سكوبوس التي ذكرناها أعلاه، فهي كلمة يونانية تعني " الهدف " و " الغرض"، ودخلت حيّز التّطبيق في سبعينيات القرن الماضي مع هانز فرمير Hans Vermeer. لفي التّرجمة الذي أدخلها كمصطلح علمي يشير إلى غرض الترجمة كعلم من جهة وعملية لغوية من جهة أخرى.

ويمكن تلخيص هذه النّظرية على أنّها معرفة الغرض من ترجمة أي نص "النص المصدر"، بالإضافة الى وظيفة النص المترجم "النص الهدف" من المسائل الجوهرية والحاسمة بالنسبة للمترجم.

وقواعد هذه النظرية تتلخّص كما يلي ومعظمها متعلّق بالنّصّ الهدف: يتمّ تحديد ترجمة النص بهدفها، والنص الهدف هو عرض للمعلومات التي يحملها النص المصدر بلغة وثقافة النص الهدف مع الحفاظ على "الأمانة" في الترجمة واتباع مبدأ " التكييف" أو الأقلمة

27. Adaptation

فالنّصّ الهدف: لا يبدأ بعرض معلومات بطريقة منقحة وبوضوح، ويجب أن يكون مترابطاً من الناحية الدلالية، ومتّصلاً بالنص المصدر²⁸.

²⁷ المرجع: مصطلحات تعليم الترجمة، إشراف جان دليزل وهانيلور لي جانكي ومونيك كورمييه، سلسلة المصدر والهدف، جامعة القديس يوسف لبنان 2002.

²⁸ المرجع Introducing Translation Studies:Theories and applications/ Jeremy Munday /Routledge London/2001/p 79

على المترجم أن يتبع تقنية إعادة صياغة المكون الثقافي بصورة خاصة ان كان النص الأساسي ينتقل من بيئة غربية الى بيئة شرقية.

وهنا، لا يحتاج المترجم إلى تفعيل معرفته بلغتين فقط، بل هو في حاجة أيضا إلى استحضار معرفته بثقافتين مختلفتين وتقريب الثقافة الأجنبية ليسهل التعرف عليها من قبل المتلقي العربي. ونقف هنا أمام النظرية التأويلية في الترجمة. وتمثل هذه العملية الذهنية، التي تنطلق من مادة النص اللغوية لتحصيل الأفكار بالاستعانة بالمتيمات غير اللغوية، ما سميناه بالانسلاخ اللغوي. ويجب على المترجم، كما تقول ماريان ليدرير (باحثة بمدرسة باريس للترجمة التأويلية- السوربون الجديدة): " أن يفصل المعنى المراد نقله بأناة عن الغشاء اللغوي الأصل لإلباسه غطاءً لغويًا ملائمًا في اللغة الهدف. فالوضوح الذي يسعى إليه المترجم من خلال النص المترجم يرتبط إلى حد بعيد بمدى ملائمة الكلام المعاد صياغته لمنطق التركيب في اللغة الهدف".

قد لا تكون النصوص تركيب للكلمات فقط، بل إنها نتاج موروث ضخم ونسيج ثقافي تحمل طابعه المتفرد. ومن ثم يمكن اعتبار الترجمة كنقطة تلاقي لثقافات مختلفة بعضها عن بعض.

وهنا، تواجهنا مشكلة فشل الترجمة بنقل ما هو ثقافي من لغة إلى لغة أخرى واللجوء بالتالي إلى استبدال ما هو ثقافي في اللغة الأصل بما هو معروف في اللغة الهدف.

ويمكننا تقديم بعض الأمثال الواردة في الترجمة المصرية وكيف ترجمناها استناداً الى نظرية

الهدف في الترجمة:

<p>I was a wonderful parent before I had children.</p>	<p>النص الإنجليزي</p>
<p>كنت أمّاً رائعة قبل الإنجاب.</p>	<p>الترجمة المقترحة</p>
<p>ربّما كنت أمّاً طيّبة قبل ان يكون عندي أولاد</p>	<p>الترجمة المصريّة</p>
<p>يتّضح هنا اختلافاً ظاهراً في الترجمة بحيث تبرز مغلطة في الترجمة المصرية وتمّ توصيل معنى مختلفاً عن النصّ الإنجليزي</p>	<p>الإشكالية</p>

<p>I was an expert on why everyone else was having problems with theirs. Then I had tree of my own.</p>	<p>النص الإنجليزي</p>
<p>وكنت خبيرة في مسألة مواجهة جميع الأهالي مشاكل مع أطفالهم. وبعدها أنجبت ثلاثة.</p>	<p>الترجمة المقترحة</p>
<p>كنت خبيرة في مسألة هي: لم كلّ الناس عندهم مشكلات مع أولادهم، ثم أصبح عندي ثلاث مشكلات.</p>	<p>الترجمة المصريّة</p>
<p>يتّضح هنا اختلافاً ظاهراً في الترجمة بحيث تبرز مغلطة في الترجمة المصرية وتمّ توصيل معنى مختلفاً عن النصّ الإنجليزي</p>	<p>الإشكالية</p>

<p>Living with real children can be humbling.</p>	<p>النص</p>
--	-------------

	الإنجليزي
ويمكن أن يشعرك العيش مع أطفال حقيقيين ببعض الازدلال.	التّرجمة المُقتَرحة
الحياة مع أولاد قد تكون منهكة	الترجمة المصريّة
يتّضح هنا اختلافاً ظاهراً في الترجمة بحيث تبرز مغلطة في الترجمة المصريّة وتمّ توصيل معنى مختلفاً عن النصّ الإنجليزي	الإشكالية

Wouldn't be great if someone would discover a pain free way to treat allergies?	النّص الإنجليزي
"ألن يكون من الرائع ان يكتشف احدهم طريقة خالية من الألم لمعالجة الحساسية؟"	التّرجمة المُقتَرحة
يبدو أنّه ألم تتمناه لألدّ أعدائك	الترجمة المصريّة
اختلاف واضح في الترجمة	الإشكالية

But the father had just attended a workshop on healing his children deal with their feelings, and this is what actually took place:	النّص الإنجليزي
وبعد ان شارك الأب في ورشة العمل التي يدور موضوعها حول مساعدة الأطفال في التعامل مع مشاعرهم، صارت المحادثة تدور على التّحو التالي:	التّرجمة المُقتَرحة

ويعد ان شارك الأب في الورشة ليستعين بحسن التصرف على التعامل مع مشاعر أولاده صارت المحادثة تجري على النحو التالي:	الترجمة المصرية
اختلاف واضح في الترجمة	الإشكالية

Once I was aware of what I was doing, I was determined to change.	النص الإنجليزي
وعندما عرفت ما كنت فاعلة، حسمت على تغيير هذا التصرف	الترجمة المقترحة
ولما وعيت ماذا كنت أفعل، قررت أن أغير من أمري.	الترجمة المصرية
استخدام أسلوب عربي غير مألوف.	الإشكالية

<u>I hate that new coach!</u> Just because I was one minute late he kicked me off the team.	النص الإنجليزي
أكره المدرب الجديد! طردني من الفريق لأنني تأخرت دقيقة واحدة.	الترجمة المقترحة
إنني غاضب جداً. تأخرت <u>دقيقتين</u> عن الرياضة فطردني الأستاذ من الفريق شرّ طردة.	الترجمة المصرية
تمت ترجمة الجزء الأول من الجملة بطريقة لا تدلّ على التعبير الأصلي وهو كره الطفل للمدرب. فضلنا ترجمة كلمة coach بمدرب بدل أستاذ لأنها تعطي معناً أقرب، كما ترجمنا one minute بدقيقة واحدة فيما وردت "دقيقتين" في الترجمة المصرية.	الإشكالية

You're making a big fuss out of nothing	النص الإنجليزي
انت تفرط في التذمر من لا شيء	الترجمة المقترحة
أنت تفرط في الهرج والمرج	الترجمة المصرية
ترجمة كلمة Fuss بـ"تفرط بالتذمر" بدل "اهتياج وهرج ومرج" كما هي واردة في القاموس	الإشكالية

ME: I said, "keep your <u>sweater</u> on"	النص الإنجليزي
أنا: قلت لك "لا تخلع سترتك!"	الترجمة المقترحة
أنا: قلت: "ابق مرتدياً معطفك".	الترجمة المصرية
ترجمة sweater بمعطف بدل سترة وهما مختلفان عن بعضهما البعض.	الإشكالية

Resist the temptation to "make better" instantly	النص الإنجليزي
قاوموا إغراء تحسين الوضع بشكل آني.	الترجمة المقترحة
قاوم إغراء إصلاح الوضع بشكل آني.	الترجمة المصرية

الإشكالية	إعطاء ترجمة دقيقة لكلمة "make better"
النص الإنجليزي	Immediate solution
الترجمة المقترحة	حلول فورية
الترجمة المصرية	حلول جاهزة
الإشكالية	إعطاء ترجمة أصحّ لكلمة Immediate

النص الإنجليزي	On the next few pages you'll see the contrast between these methods and the ways that people usually respond to a child who is in distress.
الترجمة المقترحة	وفي الصفحات القليلة القادمة، ستجدون التباين بين هذه الطرق والأساليب التي يستخدمها الناس عادة للاستجابة على أطفال في محنة.
الترجمة المصرية	في الصفحات القليلة القادمة ستجدين تناقضا بين هذه الطرق والطرق التي يستجيب فيها الناس عادة لطفل في مأزق أو محنة.
الإشكالية	استخدام البساطة في الترجمة والتّهرب من التكرار.

النص الإنجليزي	I'll let him know how upsetting it was for me
الترجمة	سأجعله يعلم كم أثار غضبي

	المقترحة
سأجعله يعرف كم أثار في من ضيق	الترجمة المصريّة
استخدام الترجمة الأقرب الى المعنى لأن كلمة upsetting تعني إغضاب	الإشكاليّة

,more able to cope with my feelings and my problem. I might even say to myself, "My boss is usually fair...I suppose I should have taken care of that report immediately...	النص الإنجليزي
وأصبح قادرة على التّأقلم مع مشاعري ومشكلتي بشكل أكبر . وبالتالي، قد أقول لذاتي: "ان مديري عادل عموماً... كان من المفروض أن أنكبّ على ذلك التّقرير فوراً...	التّرجمة المقترحة
وأصبح أفدر في التغلب على مشاعري ومشكلتي، بل يجب ان أقول لنفسي: "إن مديري عادل على وجه العموم، ولنفرض أنه كان عليّ ان اهتم مباشرة بالتقرير الذي طلبه إليّ.	الترجمة المصريّة
خطأ في المعنى أثناء الترجمة المصريّة وازافة تفاصيل سبق ان علم بها القارئ. اعتمدنا في الترجمة المقترحة على تقسيم الجمل لأنها تمثّل أفكاراً منفصلة.	الإشكاليّة

When I'm upset or hurting. The last thing I want to hear is advice, philosophy, psychology...	النص الإنجليزي
عندما أكون غاضبة أو متألّمة، آخر ما أودّ سماعه هو نصيحة أو فلسفة أو علم نفس	التّرجمة المقترحة
عندما أكون منزعجة أو متألّمة، آخر شيء أريد ان اسمعه هو التّصيحة والفلسفة وعلم النفس ...	الترجمة المصريّة

استخدام الأسلوب البسيط في التّرجمة الذي يضيف أناقة على النّصّ.
ترجمة كلمة Upset بغاضبة بدل منزعة

الإشكاليّة

Somehow this kind of talk comes easily to many of us

النّص
الإنجليزي

يسهل علينا التّفكير بهذا النّوع من الكلام بطريقة ما

التّرجمة
المقترحة

هذا النوع من الإجابات يرد الى أذهاننا بسهولة

التّرجمة
المصريّة

احترام الجملة الفعلية
اختيار تعبير غير ملائم لترجمة talk وهو الإجابات
ترجمة Somehow بـ"طريقة ما"

الإشكاليّة

2-الإضمار وإظهار المضمّر

الإضمار هو حصيلة التحيل الذي يقتضي بإلغاء دقائق دلالية مذكورة في النّصّ المصدر لأنّها تظهر بشكل بديهي من خلال السياق المعرفي. أمّا إظهار المضمّر فهو حصيلة التتمير، يقضي بإدخال دقائق دلالية غير مذكورة في النّصّ المصدر، إنّما يستدلّ عليها المترجم من خلال السياق المعرفي (التدوين Explicitation).

بالإضافة الى ذلك، ورد في التّرجمة المصريّة إضافة المرادفات وكثرة التّفسير في الترجمة، الأمر الذي يُضعف المعنى ويدل على عدم ثقة بالنّصّ الهدف. وهذه

المسألة تُضعف الغاية أو الهدف من هذه الترجمة. بصورة خاصّة أنّ النظرية الغائية أو الهدف، تعتبر أن هدف الترجمة النهائي هو الذي يحدد للمترجم سلفاً الاستراتيجية التي ينبغي عليه أن يتبعها في ترجمته، وليس غير ذلك من عوامل.

<p>I'm not wearing this stupid retainer anymore. It hurts. I don't care what the orthodontist says!</p>	<p>النص الإنجليزي</p>
<p>لن أضع جهاز تقويم الأسنان السخيف هذا بعد الآن. إنّه يؤلم. لا أبه بما يقوله طبيب تقويم الأسنان.</p>	<p>الترجمة المقترحة</p>
<p>لن أضع جهاز تقويم الأسنان بعد الآن أبداً. إنّه يؤلم وأنا لا يهمني ماذا يقول طبيب الأسنان.</p>	<p>الترجمة المصرية</p>
<p>تمت إضافة كلمة "أبداً" في الترجمة المصرية للتأكيد على عدم الرغبة القويّة اكتفت الترجمة المصرية بترجمة كلمة orthodontist بطبيب الأسنان بدل من طبيب تقويم الأسنان.</p>	<p>الإشكالية</p>
<p>I had a dumb birthday party</p>	<p>النص الإنجليزي</p>
<p>كانت حفلة عيد ميلادي تافهة</p>	<p>الترجمة المقترحة</p>
<p>كانت حفلة عيد ميلادي تافهة وسخيفة</p>	<p>الترجمة المصرية</p>
<p>لا حاجة لاستخدام أكثر من مرادف لإيصال المعنى</p>	<p>الإشكالية</p>

Mmm, that bad!	النّص الإنجليزي
مممم، سيّئة لهذا الحد؟	التّرجمة المقترحة
لا بدّ انها مؤلمة. مم، هذا سيّء	التّرجمة المصريّة
استخدام جملة واحدة بسيطة لإيصال المعنى. تعتمد التّرجمة المصريّة إضافة الجمل غير موجودة في النصّ الإنجليزي.	الإشكاليّة

The shots just hurt for a second	النّص الإنجليزي
هذه الحقنة تؤلم مدة ثانية فقط	التّرجمة المقترحة
هذه الحقنة تؤلم مدة ثانية في معظم الأحوال	التّرجمة المصريّة
اعتماد ترجمة دقيقة لا ضرورة لإضافة "في معظم الأحوال"	الإشكاليّة

I'm not hungry	النّص الإنجليزي
أنا لست جائعاً	التّرجمة المقترحة

أمي أنا لست جائعاً	الترجمة المصرية
عدم الضرورة لإضافة كلمة "أمي" لأن الطفل يمكن ان يتوجه الى والده او فرد آخر يهتم بتربيته.	الإشكالية

"I'm hungry / "Then eat something"	النص الإنجليزي
"انا جائع" - "إذ تناول شيئاً"	الترجمة المقترحة
"أمي انا جائع" - "إذ تناول شيئاً من الطعام"	الترجمة المصرية
عدم الضرورة لإضافة كلمة "أمي" لأن الطفل يمكن ان يتوجه الى والده او فرد آخر يهتم بتربيته. عدم الضرورة لتحديد " من الطعام" لأن المعنى واضح	الإشكالية

Please read each statement and figure out: 1- ... 2- ...	النص الإنجليزي
إقرأوا رجاءً كلّ تعبير وأكتبوا التالي:	الترجمة المقترحة
الرجاء ان تقرأ كلّ تعبير وتكتب أمرين اثنين:	الترجمة المصرية
عدم ضرورة اللجوء الى تحديد انهما امران اثنان لأنه سيتم تعدادهما فيما بعد	الإشكالية

That kind of talks makes me only feel worse than before. Pity leaves me feeling pitiful;	النّص الإنجليزي
فهذا النوع من الأحاديث يزيد حالتي سوءاً. فشفقة الآخرين عليّ تشعرني بالشفقة على ذاتي	الترجمة المقترحة
هذا النوع من الكلام يجعلني أشعر شعوراً أسوأ مما كنت عليه. الشفقة تجعلني أشعر أنني أستحق الشفقة.	الترجمة المصرية
اللجوء الى الترجمة البسيطة	الإشكالية

Then sit right down and finish that piece of work you neglected today. Don't get trapped by those little emergencies that come up.	النّص الإنجليزي
ثمّ تجلس وتُنهي العمل الذي اهملته اليوم ولا تدع تلك المستجدات الطارئة تعوّك.	الترجمة المقترحة
ثمّ اجلس الى مكتبك وانه ما كلّك به من عمل اهملته اليوم. لا تعوّك تلك الطوارئ الصّغيرة التي عاقتك اليوم.	الترجمة المصرية
في الترجمة المصرية تفسير كثير لتوصيل المعنى. اكتفينا في الترجمة المقترحة بتوصيل المعنى المطلوب مع دمج الجملتين المنفصلتين في الإنجليزية.	الإشكالية

...in eight different ways	النّص الإنجليزي
من خلال ثماني طرق	الترجمة المقترحة
ثماني طرق مختلفة هي المكتوبة تالياً	الترجمة

المصريّة	
الإشكاليّة	إضافة غير مذكورة في اللغة الانجليزية استخدمت للتوضيح في الترجمة المصرية. لم نجد ضرورة لإضافتها.

النّص الإنجليزي	She screamed at me
الترجمة المقترحة	لقد صرخت في وجهي
الترجمة المصريّة	لقد صرخت ورفعت صوتها علي
الإشكاليّة	استخدمنا التّرجمة البسيطة والابتعاد عن الإضافات وكثرة التفسير

3- الثّوابت المنقولة

الثّوابت المنقولة هي عبارات لا تحتاج الى تفسير أو تعديل في النّص الهدف مثلاً :

النّص الإنجليزي	You wish you were built like Superman
الترجمة المقترحة	تتمنى لو أنك مثل سوبرمان.
الترجمة المصريّة	تتمنى ان تكون بقدرة شوارزنجر أو تركض مثل جيم براون
الإشكاليّة	لا ضرورة للتفسير المفرط لأن القارئ العربي قد يفضل كلمة "سوبرمان" على شوارزنجر وجيم براون لذلك استخدمناها في ترجمتنا

4-التداخل

التداخل interference هو خطأ في الترجمة ينتج من جهل المترجم أو من خطأ في منهجية يؤدي به الى أن يفهم في النص الهدف ميزة لغوية باللغة المصدر:

The Philosophical Response: Look , life is like this.	النص الإنجليزي
الجواب الفلسفي: " اسمع ، الحياة هكذا.	الترجمة المقترحة
الجواب الفلسفي: انظر الحياة هكذا	الترجمة المصرية
ترجمنا الفعل Look وهو يعني انظر بصدّه "اسمع" لأنه في المجتمع العربي عندما نريد جذب انتباه احدهم للبدء بحديث ما نقول اسمع ولا "انظر"	الإشكالية

All you can see are my braces.	النص الإنجليزي
كلّ ما تستطيع أن تراه هو مقوم أسناني	الترجمة المقترحة
كلّ ما تستطيع أن تراه هو حمّالات بنطالي.	الترجمة المصرية
ما دخل حمّالات البنطال مع اشتكاء الطّفّل من أنه قبيح عندما يبتسم؟	الإشكالية

Boy, you sound angry	النص
----------------------	------

	الإنجليزي
" يا الهي، تبدو غاضباً"	الترجمة المقترحة
يا ولدي انت تبدو غاضباً	الترجمة المصريّة
تدل كلمة Boy على التّعجب، والكاتب لا يقصد بها "يا ولدي" بدأً.	الإشكاليّة

To help with feelings 1- Listen with full attention	النّص الإنجليزي
للمساعدة في فهم مشاعر الاطفال عليكم ان : 1- تصغوا بانتباه كّلي	الترجمة المقترحة
ما يساعد في فهم مشاعر الأطفال - اصغي اليهم بانتباه	الترجمة المصريّة
الترجمة المصريّة حصرت القارئ بالأمّ فقط وكأنه كتاب موجّه للأمهات وحسب. إلا أننا في عصر متقدّم ومن الممكن ان يواجه الآباء أيضاً مشكل في التربية.	الإشكاليّة

,more able to cope with my feelings and my problem. I might even say to myself, "My boss is usually fair...I suppose I should have taken care of that report immediately...	النّص الإنجليزي
وأصبح قادرة على التّأقلم مع مشاعري ومشكلتي بشكل أكبر . وبالتالي، قد أقول لذاتي: "ان مديري عادل عموماً... كان من المفروض أن أنكبّ على ذلك التّقرير فوراً...	الترجمة المقترحة

<p>وأصبح أقدر في التغلب على مشاعري ومشكلتي، بل يجب ان أقول لنفسي: "إن مديري عادل على وجه العموم، ولنفرض أنه كان عليّ ان اهتم مباشرة بالتقرير الذي طلبه إليّ."</p>	<p>الترجمة المصريّة</p>
<p>خطأ في المعنى أثناء الترجمة المصريّة واطافة تفاصيل سبق ان علم بها القارئ.</p> <p>اعتمدنا في الترجمة المقترحة على تقسيم الجمل لأنها تمثل أفكاراً منفصلة.</p>	<p>الإشكاليّة</p>

<p>You're still so upset that you find yourself telling him or her what had just happen</p>	<p>النّص الإنجليزي</p>
<p>تلتقون صديقا وانتم في قمة الاضطراب فتجدون أنفسكم تخبرونه بما حدث للتو.</p>	<p>الترجمة المُقتَرحَة</p>
<p>وأنت ما زلت في قمة الانزعاج فتجد نفسك تخبره بما حدث.</p>	<p>الترجمة المصريّة</p>
<p>ترجمة كلمة "التو" عدم ترجمة "صديق او صديقة / تخبره او تخبرها... بل اكتفينا بكلمة صديق في المذكر للتسهيل على القارئ في ما بعد في النص.</p>	<p>الإشكاليّة</p>

<p>That TV show was boring</p>	<p>النّص الإنجليزي</p>
<p>كان العرض التلفزيوني مملاً</p>	<p>الترجمة المُقتَرحَة</p>
<p>العرض في التلفزيون كان مملاً</p>	<p>الترجمة المصريّة</p>

تعبّر " العرض في التلفزيون " عن ثقافة عامية مختلفة

الإشكالية

5-التأفر

هو خطأ في اللغة يقوم على استخدام مفردة في غير استعمالها الحقيقي أو ربما يخالف الشائع:

And if you were smart and you want to keep that job of yours, ...	النص الإنجليزي
وأن كنت ذكياً وتريد الاحتفاظ بوظيفتك،...	الترجمة المقترحة
وإذا كنت شاطراً وتريد الاحتفاظ بوظيفتك ...	الترجمة المصرية
بروز ترجمة غير مألوفة في المصرية	الإشكالية

And once he's clear about that reality, gathers the strength to begin to cope	النص الإنجليزي
وعندما يتضح له الواقع، يستجمع قواه ليبدأ بالتأقلم	الترجمة المقترحة
وإن يكون واضحاً أمام ذلك الواقع يستجمع قوته ليبدأ الكفاح.	الترجمة المصرية

اعتماد البساطة في الترجمة والدقة في إيصال المعنى

الإشكالية

It is when our words are infused with our real feelings of empathy that they speak directly with the child's heart.

النص
الإنجليزي

ولما تتشبع كلماتنا بمشاعرنا الحقيقية المتعاطفة، عندها فقط ستدخل مباشرة الى قلب الطفل.

الترجمة
المقترحة

وعندما تكون مشاعرنا **مضمخة** بمشاعرنا الحقيقية المتعاطفة حينئذ تنفذ مباشرة الى قلب الولد.

الترجمة
المصرية

اقترح ترجمة بعيدة عن الاسلوب المتقل

الإشكالية

If our attitude is not one of compassion, then whatever we say will be experienced by the child as phony or manipulative.

النص
الإنجليزي

. إذا لم يكن موقفنا متعاطفاً، فإن كل ما نتفوه به عندئذ يعتبره الطفل مزيفاً أو تلاعباً.

الترجمة
المقترحة

إذا لم يكن موقفنا مشفقاً حنوناً، فإن كل ما نتفوه به يعتبره الولد زيفاً او تلاعباً ومناورة

الترجمة
المصرية

And I'll also let him know that, from now on, if he has any criticism I would appreciate being told privately."

النص
الإنجليزي

وسأعلمه أيضاً أنه من الآن فصاعداً يمكنه توجيه أي ملاحظة لي او انتقاد على انفراد."

الترجمة
المقترحة

<p>وسأجعله يعرف أيضاً أنني من الآن فصاعداً سأقدّر له ان يكلمني على انفراد إذا كان لديه بعض النقد على تصرفي وتقصيري".</p>	<p>الترجمة المصرية</p>
<p>But let someone really, let someone acknowledge my inner pain and give me a chance to talk about what's troubling me, and I begin to feel less upset, less confused,</p>	<p>النص الإنجليزي</p>
<p>ولكن في الواقع ما إن يصغي إليّ أحدهم ويعترف بألمي الداخلي وبمنحني فرصة التحدّث عما يتقل كاهلي، فسرعان ما ينخفض مستوى غضبي وضياعي...</p>	<p>الترجمة المقترحة</p>
<p>ولكن هات أحداً يصغي في الواقع إليّ هات أحد يتعرف ألمي الداخلي ويترك لي مجال الحديث عما يتقل كاهلي وساعتها سوف يخف ضيقي واضطرابي...</p>	<p>الترجمة المصرية</p>
<p>استخدام ألفاظ عامية مصرية لا تتناسب مع الفصحى عدم الفصل بين الجمل واستخدام أسلوب الجملة الطويلة</p>	<p>الإشكالية</p>

<p>I know in your heart you really love the new baby.</p>	<p>النص الإنجليزي</p>
<p>اعرف أنك في قلبك تحبّ المولود فعلاً</p>	<p>الترجمة المقترحة</p>
<p>أعرف انك في أعماقك تحب هذا الوليد</p>	<p>الترجمة المصرية</p>
<p>فضّلنا ذكر كلمة "قلب" للدلالة على الحبّ وهي كلمة قريبة من الأطفال تكرار استخدام كلمة وليد في الترجمة المصرية.</p>	<p>الإشكالية</p>

I tried to tune into what I thought my children might be experiencing ,	النص الإنجليزي
حاولت الاصغاء الى التجربة التي أعتقد ان أطفالى يختبرونها	الترجمة المقترحة
حاولت ان أتألف مع ما شعرت بأن اولادى خبروه، أو مرّوا بتجربته	الترجمة المصرية
استخدام كلمة تألف بدل من إصغاء , وكلمة خبروه وهي غير شائعة	الإشكالية

Things are so hectic, you barely have time for your own lunch.	النص الإنجليزي
وكانت الأجواء محتدمة لدرجة أنكم بالكاد وجدتم الوقت الكافي لتناول الغداء	الترجمة المقترحة
كانت الأجواء محمومة وكدت ألا تجد وقتاً لتناول غدتك.	الترجمة المصرية
إعطاء ترجمة اصحّ لكلمة Hectic استخدام كلمة غير مألوفة "غدتك" في الترجمة المصرية	الإشكالية

6- الترجمة بالرّصف

الترجمة بالرّصف Word-for-word translation هي ترجمة بالحرف تقوم على أن ينقل المترجم في النّص الهدف عناصر النص المصدر من غير تبديل ترتيبها. وتسيء هذه الترجمة بالمعنى والنّماسك وتشكّل مصدراً للأخطاء. وبحسب النّص التي تتم دراسته، وهو نصّ توثيقي/ أدبي، على المترجم أن يركّز على القيمة التواصلية للوثيقة أو النصّ لاحترام نظريّة سكوبوس وتحقيق التّكافؤ الذي سبق وتحدّثنا عنه . بحيث يتمكن واضع الوثيقة/النص في اللغة المنقول منها، من التواصل مع متلقي الوثيقة من اللغة المنقول إليها وذلك بأخذ كلّ العوامل الثقافية للغة المنقول منها بالاعتبار .

ففي هذا البحث، يحدد النص الأصلي، وثقافة النص الأصلي، وبنية النص الأصلي وعناصره اللغوية شروط الترجمة التي يجب اتّباعها، بحيث تأتي الترجمة في اللغة المنقول إليها تعبيراً دقيقاً عن النص الأصلي المترجم.

And every morning was a variation of the one before	النّص الإنجليزي
إلا أنّ كلّ صباح كان نسخة مختلفة عن اليوم الذي سبقه	الترجمة المقترحة
وكلّ صباح يكون تنوعاً على صباح سابق	الترجمة المصريّة
الترجمة المصرية مبهمة ولا تعطي المعنى المطلوب.	الإشكاليّة

	النّص
--	-------

Acknowledge their feelings with a word – “oh”...”Mmmm”...”I see.”	الإنجليزي
تَعترفوا بمشاعرهم من خلال التعبير بكلمات مثل "يا الله"... "ممم"... "حسناً/نعم"	التَّرجمة المُقترحة
تَعترفوا بمشاعرهم من خلال التعبير بكلمات مثل "آه"... "ممم"... "أنا أرى"	الترجمة المصريّة
عدم اللجوء الى الترجمة الحرفيّة لكلمة I see وتعني "أنا أرى"	الإشكاليّة

Blow the whole thing out of proportion	النّص الإنجليزي
وتضخّم الأمور أكثر من حجمها الطبيعي	التَّرجمة المُقترحة
فأنت تضخّم الأمور أكثر من حجمها الطبيعي	الترجمة المصريّة
عدم الاستسلام الى الترجمة الحرفيّة في الإنجليزية لأنه على سبيل المثال، الترجمة الحرفية لكلمة Blow تعني نفخ او تطاير.	الإشكاليّة

As you read each response , tune in to your immediate “ gut ” reaction and write it down	النّص الإنجليزي
وبينما تقرؤون كلّ ردّة فعل على حدى، توقّفوا للاستسلام الى ردّة فعلكم الفوريّة ومن ثمّ دونوها	التَّرجمة المُقترحة
كلما قرأت إحدى هذه الطرق وقفها مع ردّ فعلك وسجّل ذلك.	الترجمة المصريّة
إذا أردنا ترجمة كلمة gut حرفياً فتعني أمعاء. اكتسبت هنا معنى "رد فعل"	الإشكاليّة

فاستخدمنا هذا المعنى في الترجمة. الترجمة المصرية بعيدة عن المعنى الإنجليزي مثل response وردّ فعل.	
--	--

...putting myself in my children's shoes.	النص الإنجليزي
ان أضع نفسي في مكانة أطفالي	الترجمة المقترحة
وضع نفسي مكان أطفال	الترجمة المصرية
عدم الاستسلام الى الترجمة الحرفية والتي كادت ان تكون "ان ارتدي احذية اطفالي"	الإشكالية

Boy, you sound angry	النص الإنجليزي
"يا الهي، تبدو غاضباً"	الترجمة المقترحة
يا ولدي انت تبدو غاضباً	الترجمة المصرية
تدل كلمة Boy على التّعجب، والكاتب لا يقصد بها "يا ولدي" بدأً.	الإشكالية

And if you were <u>smart</u> and you want to keep that job of yours, ...	النص الإنجليزي
--	-------------------

وَأَنْ كُنْتَ ذَكِيًّا وَتُرِيدُ الْإِحْتِقَاطَ بِوِظِيفَتِكَ،...	التَّرْجِمَةُ المُقْتَرَحَةُ
وَإِذَا كُنْتَ شَاطِرًا وَتُرِيدُ الْإِحْتِقَاطَ بِوِظِيفَتِكَ ...	التَّرْجِمَةُ المِصْرِيَّة
بِرُوزِ تَرْجِمَةٍ غَيْرِ مَأْلُوفَةٍ فِي المِصْرِيَّة	الإِشْكَالِيَّة

Well, you'd better get used to those shots. After all, you're going to have to get them every week"	النَّص الإنجليزي
"حسنًا. من الأفضل ان تعتاد على هذه الإبر لأنك ستحقن بها كلَّ أسبوع".	التَّرْجِمَةُ المُقْتَرَحَةُ
"حسنًا. من الأفضل ان تعتاد على هذه الإبر ثمَّ أنك ستحقن بها كلَّ أسبوع".	التَّرْجِمَةُ المِصْرِيَّة
اعتماد أسلوب أكثر سلاسة	الإِشْكَالِيَّة

The doctor nearly killed me with that shot	النَّص الإنجليزي
كاد الطبيب ان يقتلني بهذه الحقنة	التَّرْجِمَةُ المُقْتَرَحَةُ
قتلني الطبيب تقريبا بهذه الحقنة	التَّرْجِمَةُ المِصْرِيَّة
اعتماد الجملة الفعلية	الإِشْكَالِيَّة

<p>It's one thing to do a written exercise and read a model dialogue. It's another to put listening skills into action in a real situation with our own children</p>	<p>النص الإنجليزي</p>
<p>تختلف كتابة التمارين وقراءة نموذج محادثة عن استعمال مهارات الإصغاء لأولادكم. إن الآباء في مجموعتنا يذكرون ان من المفيد القيام بدور تمثيلي فيما بينهم فيتمرنون قبل مواجهة الوضع الواقعي في منازلهم.</p>	<p>الترجمة المقترحة</p>
<p>لو أنك تكتب تمريناً أو أن تقرأ نموذج محادثة شيء ولكن استعمال مهارات الاصغاء لأولادك في الأمر الواقع شيء آخر. إن الآباء في مجموعتنا يذكرون ان من المفيد القيام بدور تمثيلي فيما بينهم فيتمرنون قبل مواجهة الوضع الواقعي في منازلهم.</p>	<p>الترجمة المصرية</p>
<p>استخدام الأسلوب البسيط والابتعاد عن الترجمة الحرفية</p>	<p>الإشكالية</p>

<p>It doesn't come naturally to say things like : ...</p>	<p>النص الإنجليزي</p>
<p>لا يخطر لمعظنا قول أشياء بعفوية مثل</p>	<p>الترجمة المقترحة</p>
<p>معظنا لا يخطر له بشكل طبيعي ان يقول أشياء مثل : ...</p>	<p>الترجمة المصرية</p>
<p>استخدام أسلوب بسيط في الترجمة ومختصر والابتعاد عن الترجمة الحرفية</p>	<p>الإشكالية</p>

<p>But more important than any word we use is our</p>	<p>النص الإنجليزي</p>
---	----------------------------------

imagination	
ويبقى الموقف الذي نتّخذّه تجاهه أهمّ من كلّ الكلمات والتعابير	الترجمة المقترحة
ولكن أهمّ من كلّ الكلمات هو الموقف الذي نتّخذّه تجاهه.	الترجمة المصريّة
إعطاء ترجمة أكثر سلاسة من خلال جملة فعلية	الإشكالية

"oh, forget it... What's the point of going on?"	النص الإنجليزي
"انس الموضوع... ما نفع متابعة الحديث؟"	الترجمة المقترحة
"انس الموضوع... من أية نقطة أبدأ قدماً؟".	الترجمة المصريّة
ترجمة مصريّة حرفية وغير مفهومة	الإشكالية

"Boy, that sounds like a rough experience. To be subject to an attack like that in front of other people, especially after having been under so much pressure, must have been pretty hard to take!"	النص الإنجليزي
"ما أصعب هذا الموقف! تبدو تجربة قاسية أن يتعرّض الفرد لهذا النوع من التّهجم أمام الآخرين، بخاصّة بعد تحمّل ضغط كبير".	الترجمة المقترحة
"يا له من حدث مؤسف. تبدو هذه تجربة قاسية، ان يكون الإنسان موضوعاً لمثل هذا التّهجم أمام الناس الآخرين وخاصة بعد تحمّل ضغط كبير. لا بد ان يكون أمراً صعباً للغاية".	الترجمة المصريّة
الابتعاد عن الترجمة الحرفية في الترجمة المقترحة والتخفيف من الاسهاب	الإشكالية

والحشو كما هو الحال في التّرجمة المصريّة.

(An attempt to tune into the feelings of another)	النّص الإنجليزي
(محاولة الإصغاء الى الآخرين)	التّرجمة المُقتَرحة
(محاولة التعاطف مع مشاعر الآخرين)	التّرجمة المصريّة
الابتعاد عن التّرجمة الحرفيّة وإعطاء كلمة Tune into ترجمة "الإصغاء" بحسب المعنى	الإشكاليّة

Imagine yourself at work. Your employer asks you to do an extra job for him. He wants it ready by the end of the day.	النّص الإنجليزي
تخيّلوا أنفسكم في العمل ويطلب المدير منكم عمل إضافي له، ويريدكم إنّهائه في آخر النّهار.	التّرجمة المُقتَرحة
تخيّل نفسك في العمل ومديرك يسألك ان تقوم بعمل إضافي من أجله ويريدك ان تنهي العمل في آخر النّهار	التّرجمة المصريّة
ترجمة حرفيّة (تقوم بعمل)	الإشكاليّة

I. CHILD: I don't like the new baby . PARENT: (<i>denying the feeling</i>)	النّص الإنجليزي
1- الطفل: أنا لا أحبّ المولود الجديد.	التّرجمة

الأهل: (رافضون هذا الشعور)	المُقتَرحة
1- الطفل: أنا لا أحبّ الوليد الجديد. الأهل: (رافضون هذا الشعور)	الترجمة المصريّة
استُخدمت كلمة وليد لترجمة Baby وهي كلمة غير شائعة وربّما تكون ترجمة كلمة denying الحرفية "رفض" إلا انها تمنح دلالة في سياق النص على التجاهل وعدم الاقتناع والاستخفاف.	الإشكاليّة

7- الترجمة بالشّائع

تقتضي استراتيجية الترجمة بالشّائع Idiomatic Translation بأن يُنشئ المترجم نصّ
هدف يتوافق وقواعد اللغة وعادات التعبيرات التلقائيّة التي يعتمدها المتكلّمون الأصليّون:

Birthday cake	النّص الإنجليزي
قالب حلوى	الترجمة المُقتَرحة
كعكة العيد	
عدم استخدام كلمة "كعكة العيد" وتفضيل استخدام كلمة "قالب حلوى" لأنها أكثر شيوعاً في لبنان.	الإشكاليّة

That's the pink cup! I want the blue cup... this oatmeal looks like throw-up...	النّص
--	-------

	الإنجليزي
"هذا الكوب الزهري. أريد الكوب الأزرق"... تبدو حبوب الشوفان مقرّزة"...	الترجمة المقترحة
"هذا القدح زهري اللون أنا اريد القدح الأزرق"، "وجبة الشوفان هذه تشبه القيء"	الترجمة المصرية
اختلاف في استخدام بعض الكلمات أثناء الترجمة مثل قدح وقيء وهما كلمتان غير شائعتان هنا. بالإضافة الى ذلك، استبدلنا "وجبة الشوفان" oatmeal بحبوب الشوفان لأن في مجتمعنا العربي لا تشتهر وجبات الشوفان على عكس المجتمع الأجنبي.	الإشكالية

Child: No, I'm hot!	النص الإنجليزي
الطفل: لا، أشعر بالحرّ.	الترجمة المقترحة
الولد: كلا، أنا حرّان	الترجمة المصرية
لا نستخدم كلمة حرّان للتعبير عن شخص يشعر بالحرّ وهي كلمة غير شائعة.	الإشكالية

"Your retainer can't hurt that much. After all the money we've invested in your mouth, you'll wear that thing whether you like it or not!"	النص الإنجليزي
"لا يؤلم مقوم الأسنان الى هذا الحدّ. لقد انفقنا أموالا طائلة على فمك وستضع المقوم شئت ام أبيت."	الترجمة المقترحة

"تقويم الأسنان لا يؤلم الى هذا الحد. وما شأن النقود التي صرفت على فيك؟ ستضع هذا التقويم شئت أم أبيت."	الترجمة المصريّة
استخدمنا مقومّ الأسنان بدل كلمة تقويم واحترمنا ترتيب الجملة العربية لتكون جملة فعلية قدر المستطاع. استخدام ترجمة غير مألوفة من ناحية التعبير والمفردات مثل "فيك" أي فمك في الترجمة المصريّة	الإشكاليّة

I'm not interested in your excuses! What the hell do you think I am paying you for – to sit around all day on your butt?	النّص الإنجليزي
لا أكثرث لأعدارك! هل تظنّ بحقك أنني أدفع راتبك لتجلس طول اليوم؟	الترجمة المقترحة
أنا لا أكثرث لمعاذيرك! ماذا تظنّ، ويحك هل ادفع لك لتجلس طوال النهار على مؤخرتك؟	الترجمة المصريّة
استخدام تعابير غير مألوفة في الترجمة المصرية مثل "معاذيرك" و "ويحك" الغينا كلمة مؤخرتك لأن المعنى واضح.	الإشكاليّة

Nicky, age eight, comes from schools and says ...	النّص الإنجليزي
ميكي في الثامنة من العمر جاء من المدرسة يقول	الترجمة المقترحة
ميكي في الثامنة من العمر، جاء من المدرسة يقول...	الترجمة المصريّة
نلاحظ في الإنجليزية ورود اسم الصبي "نيكي" ولكننا فضلنا تغيير الاسم الى "ميكي" لأنه قد يحمل إبهاءات قد لا تكون ملائمة في اللغة	الإشكاليّة

العربية.	
----------	--

You're acting like a baby	النص الإنجليزي
أنت تتصرّف كالصغار	الترجمة المقترحة
أنت تتصرّف كأنك طفل	الترجمة المصرية
اعتماد عبارات يستخدمها الأهل فعلاً أثناء التوبيخ ومقتبسة من الحياة اليومية	الإشكالية

You're making a big fuss out of nothing	النص الإنجليزي
انت تفرط في التذمر من لا شيء	الترجمة المقترحة
انت تفرط في الشكوى والهيّاج من لا شيء	الترجمة المصرية
اعتماد ترجمة بسيطة	الإشكالية

He hadn't given one word of advice	النص الإنجليزي
وهو لم يعط نصيحة واحدة	الترجمة

	المُقترحة
وهو لم يعط كلمة واحدة في مجال النصح	الترجمة المصريّة
استخدام الأسلوب البسيط في الترجمة	الإشكاليّة

"Ma, I'm tiered" / "Then lie down and rest"	النّص الإنجليزي
"ماما انا متعب" - "إذا استلق واسترح"	الترجمة المُقترحة
"أمي انا متعب" - "اضطجع إذا واسترح"	الترجمة المصريّة
مخاطبة الام ب "ماما" بدل أمي لأنه في اللغة الإنجليزية يقول Ma استخدام لغة بسيطة	الإشكاليّة

To give advice	النّص الإنجليزي
النصائح	الترجمة المُقترحة
النّصح	الترجمة المصريّة
استخدمنا كلمة أكثر شيوعاً	الإشكاليّة

It takes practice and concentration to be able to look into and	النّص
---	-------

beyond what a child says to identify what he or she might be feeling	الإنجليزي
يتطلب هذا الموضوع تمريناً وتركيزاً وقدرة على النّظر في مضمون قول الولد وما وراء أقواله لإدراك بماذا يمكن ان يشعر الطّفل.	الترجمة المقترحة
إنّ هذا يتطلب مراناً تمريناً وتركيزاً وقدرة على النّظر في مضمون قول الولد وما وراء أقواله لإدراك ماذا يمكن ان تكون مشاعره أو مشاعرها.	الترجمة المصرية
استخدام جملة اسمية استخدام كلمات نادرة مثل مراناً بدل تمريناً اقتراح ترجمة بسيطة بعيدة عن التكلّف، والدّلالة على الولد بصيغة المذكر فقط	الإشكالية

Acknowledge their feelings with a word – “oh”...”Mmmm”...”I see.”	النص الإنجليزي
تعترفوا بمشاعرهم من خلال التعبير بكلمات مثل "يا الله...ممم"... "حسناً/نعم"	الترجمة المقترحة
اظهري اعترافاً بمشاعرهم مع كلمات ملائمة مثل أواه، نعم، حسناً وما الى ذلك	الترجمة المصرية
اختلاف في التعابير	الإشكالية

But I still can't overlook what he did...	النص الإنجليزي
ولكن لا يسعني غضّ النّظر عمّا فعل...	الترجمة المقترحة

وأظلم مع ذلك لا أستطيع أن أغفر له ما فعله...	الترجمة المصرية
نلاحظ تكرار التضخيم في إيصال المعنى في الترجمة المصرية استخدمنا الأسلوب البسيط في إيصال المعنى	الإشكالية

And most infuriating of all is to hear that I have no reason to feel what I am feeling	النص الإنجليزي
وأكثر ما يثير غضبي سماع أنّ ما من سبب يدفعني الى الاستسلام لهذا الشعور	الترجمة المقترحة
وأكثر ما يثير حنقي وسخطي من كل الأمور الأخرى أن يقال لي أنه لم يكن لي حق فيما أشعر به.	الترجمة المصرية
استخدام الترجمة البسيطة التي تعطي المعنى الكامل المطلوب	الإشكالية

"Has this ever happened before?"	النص الإنجليزي
" هل حصل ذلك من قبل؟"	الترجمة المقترحة
" هل حصل مثل ذلك قبلاً؟"	الترجمة المصرية
استخدام تعابير بسيطة في الترجمة المقترحة	الإشكالية

I know in your heart you really love the new baby .	النص الإنجليزي
---	-------------------

اعرف أنك في قلبك تحبّ المولود فعلاً	الترجمة المقترحة
أعرف انك في أعماقك تحب هذا الوليد	الترجمة المصريّة
فضلنا ذكر كلمة "قلب" للدلالة على الحبّ وهي كلمة قريبة من الأطفال تكرار استخدام كلمة وليد في الترجمة المصريّة.	الإشكاليّة

8-مشاكل الصّرف والنحو

ومن بين المشاكل التي واجهناها لغوياً، أخطاء شائعة وإشكاليات أخرى مثل
الجملة الإسمية والأسلوب المضخم والمعقد التي اتبعتها المترجمة المصريّة. إن
هذه الأساليب أضعفت النصّ الهدف وجعلته ركيكاً.

Suppose I was a child who was tired, or hot or bored? And suppose I wanted that all – important grown-up in my life to know what I was feeling ...?	النصّ الإنجليزي
عندها سألت نفسي " فرضاً كنت طفلاً متعباً أم يشعر بالحر أم يشعر بالضجر . وفرضاً كنت بحاجة ان يدرك ذلك الشخص البالغ المهمّ في حياتي ما أشعر به..."	الترجمة المقترحة
استبدال الاستفهام الوارد في الانجليزيّة بجملة عاديّة	الإشكاليّة

<p>You're <i>that</i> mad at him!</p>	<p>النص الإنجليزي</p>
<p>الأب: ألى هذا الحد أنت غاضب منه؟ ألى هذا الحد انت غاضب؟</p>	<p>التّرجمة المقترحة</p>
<p>الأب: ألى هذا الحد أنت غاضب منه؟ ألى هذا الحد انت غاضب؟</p>	<p>التّرجمة المصرية</p>
<p>ترجمنا التعجب الوارد بالإنجليزية بطريقة الاستفهام بالعربية. واعدنا تكرار السؤال للدلالة على الخط المائل بالإنجليزية.</p>	<p>الإشكالية</p>

<p>This next exercise has a list of six statements that a child might make to her parents</p>	<p>النص الإنجليزي</p>
<p>يتضمّن التمرين التالي قائمة من ستّة تعابير يحتمل ان تقولها الطفلة مثلاً لأهلها.</p>	<p>التّرجمة المقترحة</p>
<p>التمرين التالي فيه قائمة من ستّة تعابير يحتمل ان يقولها الولد لأهله.</p>	<p>التّرجمة المصرية</p>
<p>استخدمت المترجمة المصرية جملة اسمية وأشارت الى الطّفل بصيغة المذكر مع العلم ان الكاتب حدّد أنها طفلة أي مؤنث.</p>	<p>الإشكالية</p>

<p>But the language of empathy does not come naturally to us. It's not part of our "mother tongue". Most of us grew up having our feeling denied.</p>	<p>النص الإنجليزي</p>
<p>إلا أنّ لغة التعاطف لا تأتي إلينا بشكل طبيعي لأنها ليست جزءاً من "لغتنا الأم". ينشأ معظمنا وفي جعبتنا مشاعر متجاهلة،</p>	<p>التّرجمة المقترحة</p>

ولكن لغة التعاطف لا تأتي إلينا بشكل طبيعي، إنها ليست جزءاً من لغتنا الأم، تنشأ غالباً وفي جعبتنا مشاعر مرفوضة...	الترجمة المصرية
بروز خطأ في الترجمة المصرية ولغظ واضح. يقصد الكاتب اننا نحن الناشئين وليست لغة التعاطف كما هو ظاهر في الترجمة.	الإشكالية

That's usually the way it goes when feelings are denied	النص الإنجليزي
هذا هو مسار الأمور الاعتيادي عندما يتم تجاهل المشاعر	الترجمة المقترحة
هكذا تجري الأمور إذا انكرت المشاعر ورفضت	الترجمة المصرية
استخدام ترجمة بسيطة وتفسيرية	الإشكالية

Mmm, that bad!	النص الإنجليزي
مممم، سيئة لهذا الحد؟	الترجمة المقترحة
لا بدّ انها مؤلمة. مم، هذا سيء	الترجمة المصرية
استخدام جملة واحدة بسيطة لإيصال المعنى. تعتمد الترجمة المصرية إضافة الجمل الغير موجودة في النص الإنجليزي.	الإشكالية

Your parents will respond in two different ways.	النص
---	------

	الإنجليزي
سيجيبك أهلك بطريقتين مختلفتين	الترجمة المقترحة
أهلك يجيبونك بطريقة بإحدى طريقتين مختلفتين	الترجمة المصرية
اعتماد ترجمة بسيطة وواضحة	الإشكالية

A father in our group reported that his young son came storming into the house with the first statement you worked on in your workbooks: "I'd like to punch that Michael in the nose!"	النص الإنجليزي
أخبرنا أب في مجموعتنا ان ابنه الصغير جاء الى المنزل والغضب يجتاحه وهو يقول الجملة الأولى التي دوّنتموها في التمرين السابق: بودّي ان ألكم مايكل هذا على أنفه!"	الترجمة المقترحة
جاء أب في مجموعتنا يروي ان ابنه الصغير جاء الى المنزل والغضب يجتاحه وهو يقول الجملة الأولى الموجودة في كتابكم العملي هذا: بودّي ان ألكم مايكل هذا على أنفه!"	الترجمة المصرية
الابتعاد عن التكرار واعتماد ترجمة دقيقة وقريبة من المعنى المقصود.	الإشكالية
Janey is moving away and she's my best friend	النص الإنجليزي
ستنتقل جيني من الجوار وهي أعزّ صديقة اليّ	الترجمة المقترحة
انتقلت جيني من الجوار وهي أعزّ صديقة اليّ	الترجمة المصرية

استعمال صيغة الماضي بدل المستقبل في الترجمة المصرية

الإشكالية

The bus driver yelled at me and everybody laughed

النص
الإنجليزي

"صاح سائق الباص في وجهي وضحك الجميع"

الترجمة
المقترحة

" سائق الباص صاح في وجهي وضحك الجميع من ذلك "

الترجمة
المصرية

استخدام جملة اسمية

الإشكالية

In order to get a sense of what it's like to have one's feelings dismissed, try the following exercise:

النص
الإنجليزي

ولندرك ما معنى الا يؤخذ الكلام بالاعتبار، جربوا التمرين التالي:

الترجمة
المقترحة

كي تدرك ما معنى ألا يؤخذ شعورك بعين الاعتبار جرب هذا التمرين.

الترجمة
المصرية

"بعين الاعتبار" خطأ شائع
إنهاء الجملة بنقطة واحدة في الترجمة المصرية بدل نقطتين للمتابعة في
تسلسل التمرين

الإشكالية

9-مشكلة الاختصار والتصرف والزيادة في الترجمة المصرية :

تكثر في هذا الكتاب الإضافات والنقصان التي لجأت إليها المترجمة المصرية والتي لا تدعو إليها ضرورات الترجمة.

وفي الكثير من الأحيان، عدلت المترجمة في مضمون الكتاب لتلغي بعض المقاطع وتضيف بعضها. وفي عملنا البحثي هذا، عمدنا على ترجمة كل المقاطع التي غفلت عنها المترجمة المصرية.

وأخيراً يمكننا أن نضيف أن هناك مرحلة تلي مرحلة إعادة الصياغة في اللغة الهدف، هي مرحلة مراجعة الترجمة. وتقتضي المراجعة أن يصل المترجم إلى خلق انسجام وتكامل بين مكونات النص المترجم (الإخبارية المعرفية، الأسلوبية الجمالية والمصطلحية التخصصية والثقافية الحضارية) لذلك، يلجأ المترجم إلى التعديل في التعبير والأسلوب وحذف الإطناب الزائد ويتفادى التكرار ويعوض بالتالي المصطلح الغريب بالمصطلح الوارد والشائع الاستعمال ومن ثم يعطي للترجمة وضوحاً تاماً ويعطي لأفكار النص المترجم تماسكاً وانسجاماً كما وعليه ان يصحح الأخطاء الإملائية والنحوية ويعدل المستوى اللغوي ليفهمه الجمهور المتلقي وأخيراً أن يوضح المكونات الثقافية الغامضة قدر الإمكان كما فعلنا في النص الذي ترجمناه.

كان هذا إذاً تلخيصاً لما جاءت به النظرية التأويلية في الترجمة. ونظن أن الترجمة التي

تحتزم كل هذه المحددات قادرة على إنتاج نص يتميز بالوفاء للأصل من حيث المعنى

و"بالقبول" في اللغة الهدف وكذلك في المجال التخصصي أو المهني الذي ينتمي إليه هذا

النص المترجم.

وبعد استعراض هذه الإشكاليات سننتقل الى خلاصة عملنا البحثي وخاتمته.

5-الباب الخامس: الخاتمة

يتصادم المترجم عند شروعه في عملية التّرجمة مع صعوبات تنشأ من حيث أنّ المعنى في اللغة الهدف قد لا يقوم بإيصال نفس الرّسالة المكتوبة نفسها في اللّغة المصدر من جهة، أو أن يكون القالب اللّغوي الذي تُعرَض به الرّسالة في اللّغة المصدر مختلفاً أو غير كافٍ عن ذلك الموجود في اللّغة الهدف من جهة أخرى، وبشكل خاص بين لغتين متناقضتين او بالأحرى مختلفتين من النّاحية الثقافيّة مثل اللّغة العربيّة والإنجليزيّة واختلاف تراكبيهما. وتعود مشكلة الاختلاف إلى عدّة عوامل، نذكر منها تعدّد المرادفات في كلّ لغة التي تختلف في معانيها اختلافاً طفيفاً عن بعضها البعض، وانتماء كلّ لغة الى ثقافة معينة، وبالتالي فإنّ المترجم قد ينقل الكلمة إلى لغة أخرى ولكنه لن يستطيع أن ينقل ثقافة هذه الكلمة بشكل فعّال. ومن جهة أخرى، نظراً لامتلاك كلّ لغة طابعها وقواعدها، وبصورة خاصّة إشكاليّة تركيب الجملة وترتيب مفرداتها أو بالأحرى القواعد والجملة الإسميّة والفعلية بين الإنكليزية والعربيّة، فقد يؤدي إلى مشاكل في التّرجمة كعدم وجود مقاييس واضحة لنقل التّراكيب، لذا يجب على المترجم أن يتحلّى بثقافة اللّغة الهدف ليصل المعنى صحيحاً دقيقاً من الثقافة المصدر لعملية التّرجمة.

أمّا المشكلة الفعلية التي تؤدّي الى تفاقم المشاكل المذكورة أعلاه، فتكمن في محدودية ثقافة وقدرات المترجم وعدم تطوير إمكانياته والاكتفاء بما اكتسبه لمواكبة تطوّرات العصر.

لذلك، على المترجم أن يتمكّن بشكل جيد من اللغة الأصل واللغة الهدف وكذلك المعرفة الكافية بالإطار الثقافي لكلا اللغتين. بالإضافة الى ذلك، عليه استعمال المصادر التّرجمية والوسائل المساعدة في عملية الترجمة، وبصورة خاصّة الانترنت حيث المراجع السريعة وغيرها من الوسائل المساعدة وغير ذلك ليكون مرتاحاً. ولن يكتفي المترجم بالتّمكّن من قواعد اللّغة ووسائل التّرجمة، بل عليه تطوير وابتكار قدرة ذاتية على خلق حلول إبداعية أثناء عملية النّقل عندما يتصادم مع إشكاليات متنوّعة وربما قليلة الورد، وأخيراً عليه العمل في إطار جوّ مريح لضمان نتيجة مرضية وتفاذي الأخطاء البسيطة والفادحة.

ومن بين المشاكل التي واجهتنا واستطعنا تخطّيها في هذا العمل هو التفريق بين الإحالة التي تهدف إلى نقل المعنى الذي ترمي إليه الألفاظ، وبين المعنى الأدبي الذي لا يمكن تجريده من الشّكل الفنّي الخاصّ بالعمل.

فالنّص الأدبي الذي واجهناه في عملنا البحثي من حيث بنيته وتفرّده بخصائص جوهرية يصعب نقله بدقّة إلى اللّغة الهدف بدون الإحاطة ببعض الجوانب من المعرفة كالإلمام بالمبادئ الأولى في التّربية والمعاملة مع الأطفال أو حتّى بعضاً من علم النفس وبالتالي نصبح قادرين على ترجمة أفكار الأطفال أو تعابيرهم البسيطة اليومية بتعابير في اللغة الهدف إن كانت في الفصحى أو اللهجة البيضاء، بطريقة تحافظ على المستوى اللغوي المكتوب في النّصّ المصدّر.

إن نقل الدّراسات والنّصائح الأجنبية إلى اللّغة العربيّة ضرورة علمية إذا كانت الكتابة واضحة من دون تعابير معقّدة تُسهّل على القارئ فهم المقصود. ولكن إذا كان النّصّ

الأصليّ مكتوباً بطريقةً معقدةً وتعبيرٍ غريبةٍ فهذا يؤثر على الترجمة أيضاً. إذ يبذل المترجمُ جهداً أكبر لتجنّب الوقوع بالالتباس وعدم الوقوع في اللّغظ. تلك كانت الصّعوبات الأبرز التي واجهتني في هذا البحث الذي أشرف على نهايته.

لا أنكر أنني واجهتُ صعوباتٍ لغويّةٍ وصعوباتٍ من حيثُ المضمون. وكان عليّ أن أقوم بأبحاثٍ شتى واستفساراتٍ من أجل إيصال نصّ بعيد عن الأخطاء. وقد اكتشفتُ خلال فترة العمل أنه لا وجودَ لترجمةٍ منزلةٍ وكلّ ترجمةٍ قابلةٍ للتّعديلٍ إذ إنّها تأخذ مما يحمله كلّ مترجمٍ في شخصيّته وأفكاره وخبرته. بالإضافة إلى ذلك، تختلفُ ترجمةُ نصٍّ ما باختلاف المترجمين، إذ إنّ لكلّ مترجمٍ أسلوبه الخاص في صياغة النصّ المترجم وهذا ما يميّز مترجماً عن آخر. يحملُ المترجمُ بين يديه مهمّةً مقدّسةً فهو الذي يهدُ جُدران التفرقة ويبني جسور التلاقي والتفاهم ما بين الشعوب.

كما وشعرتُ في مُعظم الأحيان أنني لستُ فقط طالبةً في التّرجمة بل في علم التّربية والحضانة وربّما علم النفس. وبالإضافة الى كوني أمّاً لولدين، فأنا معلّمة في المدرسة للصفوف الابتدائية وهذا الكتاب كان بمثابة قنديل ينير مساري المهني في تربية أجيال من الأطفال بحاجة لمن يفهمهم ويصغي إليهم ويقبل مشاعرهم.

ولأجل ما اكتسبته من هذا الكتاب، ومن عملي البحثي المكثّف فيه، أتساءل كيف يكون حال الأهل الذين سيقروا هذه الترجمة وسيستفيدون من النّصائح الذهبية ويطبّقونها في تعاملهم مع أطفالهم. وبالتالي، ما هو حال الأطفال الذين سيتلقّون تربيةً مُطعّمةً بوعي وتفهمٍ وتقبّل وإصغاء متبادل؟

كنتُ حريصة على إيصال أفكار هذا الكتاب ورسالته الى المجتمع الشرقي بشكل عام واللبناني بشكل خاص لأنها تحمل في طياتها العديد من القيم والخبرات الإنسانية، وما أرجو تحقيقه بعد هذا البحث هو المضيّ قدماً في الترجمة الكاملة للكتاب بفصوله السنّة علّه يُنشر ويصل الى أكبر عدد ممكن من القراء ويُحدث فرقاً في مجتمعنا.

وأخيراً، استطعت إتمام هذا العمل بمباركة القديس جيروم، شفيع المترجمين، الذي استغرقني سنوات عديدة بسبب الضغوطات الحياتية والمشاكل التي أعاقَت تقدّمي في هذا الإطار. وأودّ أن اعبر عن خالص عبارات السعادة لأنني على بُعد خطوة واحدة من إتمام مغامرة لغوية شيّقة ومفيدة سترسم مستقبلي وربما مستقبل جيل بأكمله.

المحقات

التّرجمة المصريّة

مساعدة الأطفال على التعامل مع مشاعرهم

1

الجزء I

ربما كنت أماً طيبة قبل أن يكون عندي أولاد. كنت خبيرة في مسألة هي: لَمَ كل الناس عندهم مشكلات مع أولادهم، ثم أصبح عندي ثلاث مشكلات.

الحياة مع الأولاد قد تكون منهكة. كل صباح أقول لنفسي: هذا اليوم سيكون مختلفاً، وكل صباح يكون تنوعاً على صباح سابق. «أعطيتها أكثر مني»، «هذا القدح زهري اللون أنا أريد القدح الأزرق»، «وجبة الشوفان هذه تشبه القيء»، «لقد ضربني»، «أنا لم المسه»، «لن أذهب إلى غرفتي، أنت لست رئيستي».

في النهاية يجعلونني أتداعى مرهقة. ومع أن آخر شيء كنت أظنني أفعله وهو الانضمام إلى مجموعة الآباء والأمهات فقد فعلت ذلك. كانت المجموعة تلتقي في مركز محلي لتربية الأطفال وتوجيههم، وكان يديره عالم نفس شاب يدعي هاييم جينوت. كان

الاجتماع أسراً والموضوع «مشاعر الأولاد» ومضت ساعتان بسرعة فائقة وعدت إلى المنزل ورأسي مشوش بآراء جديدة ودفترتي مترع بأفكار لم أضمها:

الربط المباشر بين شعور الأولاد وسلوكهم.

عندما يكون شعور الأولاد صحيحاً يكون سلوكهم صحيحاً.

كيف تساعدكم على الشعور الصحيح؟

ذلك بقبول مشاعرهم!

مشكلة: الأبوان لا يتقبلان عادة مشاعر أولادهم، مثلاً:

«أنت لا تشعر حقاً على هذا النحو».

«أنت تقول هذا فقط لأنك متعب».

«لا يوجد سبب لأن تكون منزعجاً إلى هذا الحد».

إن الرفض الدائم المستمر لمشاعر الأولاد يمكن أن يشوشهم ويسخطهم ويعلمهم أيضاً أن يتجاهلوا مشاعرهم ولا يثقوا بها.

بعد الجلسة أتذكر أنني كنت أفكر: «ربما كان الآباء الآخرون يفعلون ذلك أما أنا فلا، ثم بدأت أصغي إلى نفسي. وإليك نموذج محادثات جرت في منزلي في يوم واحد فقط:

الولد : ماما أنا متعب.

أنا : لا يمكن أن تكون متعباً لقد أفقت لتوَّك من قيلولتك!

الولد (بصوت أعلى): ولكنني متعب.

أنا : إنك لست متعباً كل ما في الأمر أنك نعسان دعنا نرتدي ملابسنا .

الولد : (متعباً) كلا أنا متعب .

الولد : ماما الجو حار هنا .

أنا : بل الجو بارد ابقَ مرتدياً معطفك .

الولد : كلا أنا حرّان .

أنا : قلت : «ابقَ مرتدياً معطفك» .

الولد : كلا أنا حرّان .

الولد : العرض في التلفزيون كان مملاً .

أنا : كلا لم يكن كذلك كان مهماً جداً .

الولد : لقد كان سخيفاً .

أنا : لقد كان تربوياً .

الولد : إنه مقرف مخفق .

أنا : لا تتحدث هكذا .

هل ترى ما الذي كان يحدث؟ لم تكن محادثاتنا تتحول إلى مناقشات وحسب، بل فوق ذلك كنت أطلب إلى أولادي، المرة تلو المرة، ألا يثقوا بمدركاتهم بل وأن يعتمدوا على مدركاتي بدلاً من ذلك. ولما وعيت ماذا كنت أفعل، قررت أن أغير من أمري. ولكنني لم أكن واثقة ماذا كان عليّ أن أفعل. والذي ساعدني في النهاية فعلاً

وضع نفسي مكان أولادي . سألت نفسي : «لنفرض أنني كنت طفلة وشعرت بالتعب أو بالحر أو بالملل ، ولنفرض أنني أردت أن يعلم جميع الكبار المهمين من حولي بما كنت أشعر...؟» .

في الأسابيع التالية حاولت أن أتألف مع ما شعرت بأن أولادي خبروه، أو مروا بتجربته، وعندما فعلت ذلك بدت كلماتي متتالية بشكل طبيعي . لم أستعمل تكنولوجيا معينة . لقد عنيت حقاً ما قلته : «إذا ما زلت تشعر بالتعب مع أنك كنت غافياً في قيلولتك»، أو «أنا أشعر بالبرد ولكن بالنسبة إليك الجو حار هنا» أو «أرى أنك لم تهتم كثيراً بهذا العرض التلفزيوني» . أخيراً كل واحد منا شخص مستقل له مشاعر مختلفة . لا أحد منا على صواب أو خطأ . كلّ يشعر بما يشعر به حقاً .

ولفترة قصيرة كان لمهارتي الجديدة نفع كبير . فقد حصل نقص ملحوظ في عدد المناقشات بيني وبين أولادي ، إلى أن جاء يوم أعلنت فيه ابنتي قولها : «أنا أكره جدتي» وجدتها التي تقصدها كانت (أمي) . ولم أتردد في الإجابة لحظة : «هذا أمر رهيب ما تقولين» . قلت ذلك بلهجة حادة وتابعت : «أنت تعلمين أنك لا تعنين ذلك . لا أريد أن أسمع هذا القول خارجاً من فمك أبداً مرة أخرى» .

علّمني تبادل الحديث الصغير هذا أمراً آخر عن نفسي . كنت أستطيع أن أتقبل معظم مشاعر أولادي إلا إذا خاطبني أحدهم بأمر يغضبني أو يقلقني ، فإنني كنت أتحوّل منقلبة إلى طريقيتي القديمة . تعلمت منذ ذلك الوقت أن رد فعلي لم يكن أمراً غير عادي . وفي

الصفحات التالية ستجدون أمثلة عن أن بعض التعبيرات التي يطلقها
الأولاد يمكن أن تؤدي بشكل آلي إلى رفض أهليهم لهم. الرجاء أن
تقرؤوا كل تعبير وتدونوا باختصار ماذا تظنون أن على الأهل أن
يجيبوا إن كانوا يرفضون مشاعر أولادهم.

I الولد : أنا لا أحب الوليد الجديد.

الأهل : (رافضون هذا الشعور).

II الولد : كانت حفلة عيد ميلادي تافهة وسخيفة (بعد أن بذلت
قصارى جهدي ليكون يوماً رائعاً).

الأهل : (رافضون هذا الشعور).

III الولد : لن أضع جهاز تقويم الأسنان بعد الآن أبداً. إنه يؤلم
وأنا لا يهمني ماذا يقول طبيب الأسنان.

الأهل : (رافضون هذا الشعور).

IV الولد : إنني غاضب جداً. تأخرت دقيقتين عن الرياضة
فطرمني الأستاذ من الفريق شر طردة.

الأهل : (رافضون هذا الشعور).

هل رأيت نفسك تكتبين شيئاً مثل :
«ليس الأمر كذلك . أعرف أنك في أعماقك تحب هذا الوليد»
«ما هذا الذي تقوله لقد كانت حفلتك رائعة . مثلجات وكعكة
عيد ميلاد وبالونات . حسناً . تلك آخر حفلة نقيمها لك» .
«تقويم الأسنان لا يؤلم إلى هذا الحد . وما شأن النقود التي
صرفت على فيك؟ ستضع هذا التقويم شئت أم أبيت» .
«ليس من حَقك أن تغضب من الأستاذ . إنها غلطتك . كان يجب
عليك أن تصل في الوقت المحدد» .

هذا النوع من الإجابات يرد إلى أذهاننا بسهولة فنقله ولكن ماذا
يكون شعور الأولاد حين يسمعونها؟ كي تدرك ما معنى الأُّ يؤخذ
شعورك بعين الاعتبار جرّب هذا التمرين .

تخيّل نفسك في العمل ومديرك يسألك أن تقوم بعمل إضافي من
أجله ويريدك أن تنهي العمل في آخر النهار . وقد أردت أنت أن تقوم
بذلك مباشرة، ولكن بسبب سلسلة من الأمور الطارئة نسيت الموضوع
تماماً . كانت الأجواء محمومة وكدت الأُّ تجد وقتاً لتناول غدتك .

وعندما تهيأت مع زملائك في العمل للمغادرة إلى المنزل يأتي
مديرك ويسألك هل أنهيت العمل الذي أوكلته إليك. تحاول أن تشرح
كم كنت مثقلاً بالأعباء ذلك اليوم.

ولكنه يقاطعك ويصرخ بصوت مرتفع غاضب: «أنا لا أكثر
لمعاذيرك! ماذا تظن، ويحك هل أدفع لك لتجلس طوال النهار على
مؤخرتك؟» وإذا فتحت فاك لتتكلم يقول: «وفر كلامك!» ويسير
باتجاه المصعد.

يتصنع زملاؤك أنهم لم يسمعوا شيئاً. تنهي جمع أشياءك وتغادر
المكتب. وفي الطريق إلى البيت تلتقي صديقاً لك وأنت ما زلت في
قمة الانزعاج فتجد نفسك تخبره بما حدث.

يسعى صديقك أن «يساعدك» في ثماني طرق مختلفة هي
المكتوبة تالياً. كلما قرأت إحدى هذه الطرق وفُفِّها مع رد فعلك
وسجل ذلك (لا يوجد ردود فعل صحيحة أو خاطئة أياً كان شعورك
فهو صحيح بالنسبة إليك).

I رفض المشاعر: «لا يوجد سبب لأن تنزعج إلى هذا

الحد. من الغباء الشعور على هذا النحو. ربما كنت

متعباً فأنت تضخم الأمور أكثر من حجمها الطبيعي

ليست الأمور بالسوء الذي تذكره، هيا ابتسم. . تبدو

لطيفاً جداً عندما تبسم».

رَدُّ فعلك: _____

II الجواب الفلسفي: انظر الحياة هكذا. لا تجري الأمور دائماً كما تريد. عليك أن تتعلم أخذ الأمور بدون تردد أو صعوبة. «في هذا العالم لا شيء كامل».

ردُّ فعلك: _____

III النصيحة: أتعلم ماذا أظن أن عليك أن تعمل؟ تذهب غداً في الصباح رأساً إلى مكتب مديرك وتقول له: «انظر أنا كنت على خطأ» ثم اجلس إلى مكتبك وأنه ما كلفك به من عمل أهملته اليوم. لا تعوقك تلك الطوارئ الصغيرة التي عاقتك اليوم. وإذا كنت شاطراً وتريد أن تحتفظ بوظيفتك تأكد أن لا شيء مثل ذلك سيحدث ثانية.

ردُّ فعلك: _____

IV الأسئلة: ما تلك الطوارئ تماماً التي جعلتك تنسى العمل الخاص الذي أوكله إليك مديرك؟

«ألم تكن تعلم أنه يشتاط غضباً إذا لم تقدمه له فوراً؟».

«هل حصل مثل ذلك قبلاً؟».

«لِمَ لَمْ تَلْحَقْ بِهِ عِنْدَمَا تَرَكَ الْغُرْفَةَ وَتَحَاوَلَ أَنْ تَشْرَحَ لَهُ
الْأَمْرَ مَرَّةً أُخْرَى؟».

ردت فَعَلَك : _____

V دفاع عن الشخص الآخر : «أستطيع أن أفهم رد فعل
مديرك ربما كان تحت ضغط رهيب . إنك محظوظ أنه
لا يفقد أعصابه في أغلب الأحيان .

رَدُّ فَعَلَك : _____

VI الشفقة : «يا للمسكين هذا مريع أنا شديد الأسف من
أجلك .. لا يمكنني إلا البكاء على حالك» .

رَدُّ فَعَلَك : _____

VII هاوي التحليل النفسي : «ألم يخطر لك أن سبب
انزعاجك الحقيقي هو أن مديرك يمثل صورة الأب في
حياتك؟ عندما كنت طفلاً ربما كنت تقلق خشية إغضاب

والدك فلما وبخك المدير أعادك إلى مخاوفك القديمة
من نبذ أريك لك أليس ذلك صحيحاً؟» .

ردُّ فعلك : _____

VIII رد فعل التعاطف : (محاولة التوافق مع مشاعر الآخر):

«يا له من حدث مؤسف . تبدو هذه تجربة قاسية ، أن
يكون الإنسان موضوعاً لمثل هذا التهجم أمام الناس
الآخرين وخاصة بعد تحمل ضغط كبير . لا بد من أن
يكون أمراً صعباً للغاية» .

ردُّ فعلك : _____

لقد كنت في هذا التمرين تستكشف ردود فعلك تُجاه بعض
الطرق النموذجية لكلام الناس . الآن أريد أن أتقاسم معك بعض ردود
فعلي الشخصية . عندما أكون منزعجة أو متألّمة ، آخر شيء أريد أن
أسمعه هو النصيحة والفلسفة وعلم النفس ، أو وجهات نظر الزملاء
الآخرين . هذا النوع من الكلام يجعلني أشعر شعوراً أسوأ مما كنت
عليه . الشفقة تجعلني أشعر أنني أستحق الشفقة . الأسئلة تجعلني في
موقف الدفاع عن نفسي وأكثر ما يثير حنقي وسخطي من كل الأمور

الأخرى أن يقال لي إنه لم يكن لي حق فيما أشعر به . إن رَدَّ الفعل الذي يَطْفَى على جميع هذه الإجابات هو : «انسَ الموضوع . . . من أية نقطة أبداً قدماً؟» .

ولكن هات أحداً يصغي في الواقع إليّ هات أحداً يتعرف ألمي الداخلي ويترك لي مجال الحديث عما يثقل كاهلي وساعتها سوف يخف ضيقي واضطرابي ، وأصبح أقدر في التغلب على مشاعري ومشكلتي ، بل يجب أن أقول لنفسي : «إن مديري في العمل عادل على وجه العموم ، ولنفرض أنه كان عليّ أن أهتم مباشرة بالتقرير الذي طلبه إليّ . . . وأظل مع ذلك لا أستطيع أن أغفر له ما فعله . . . حسناً . سوف أذهب غداً وأكتب ذلك التقرير في الصباح الباكر . . . ولكن عندما أوصله إلى مكتبه ، سأجعله يعرف كم أثار فيّ من ضيق عندما خاطبني بتلك الطريقة . . . وسأجعله يعرف أيضاً أنني من الآن فصاعداً سأقدر له أن يكلمني على انفراد إذا كان لديه بعض النقد على تصرفي وتقصيري» .

كل هذه العملية لا تختلف عما يحدث مع أولادنا . إن بوسعهم أن يساعدوا أنفسهم إذا وجدوا أذناً صاغية واستجابة متعاطفة . ولكن لغة التعاطف لا تأتي إلينا بشكل طبيعي ، إنها ليست جزءاً من (لغتنا الأم) ، تنشأ غالباً وفي جعبتنا مشاعر مرفوضة ، ولكي ينطلق لساننا بلغة المشاعر الجديدة هذه ، علينا أن نتعلم ونمارس طرقها . وها أنا ذا أعرض طرقاً تساعد الأطفال على التعامل مع مشاعرهم .

ما يساعد في فهم مشاعر الأطفال

- 1 - اصغي إليهم بانتباه .
 - 2 - اظهري اعترافاً بمشاعرهم مع كلمات ملائمة مثل أواه، نعم، حسناً، وما إلى ذلك .
 - 3 - اعطي أسماء لمشاعرهم .
 - 4 - امنحهم ما يجنح إليه خيالهم من تمنيات .
- في الصفحات القليلة القادمة ستجدين تناقضاً بين هذه الطرق والطرق التي يستجيب فيها الناس عادة لطفل في مازق أو محنة .

منتديات سور الأزيكية



لا يفيد أن تحاول ايصال ما تريد إلى شخص لا يصغي إليك تماماً

أ- أسمع بانتباه كامل



يسهل كثيراً أن يحكي الطفل اضطرابه لأهل يعطونه أذنًا صاغية
بل قد لا يترتب عليهم الإجابة. كل ما يحتاجه غالباً «صمت متعاطف».

أ - أسمع بانتباه كامل



وهكذا ضربتته، ثم
عاد وضربني ثانية
بشكل أقوى، إنه لن يسمعني

أريك لظمني
يا أبي،
هل تسمعني؟

أندري، سوف أعبه الآن فصاعداً
مع داني
إنه لا يلطم الآخرين

(يبدو علي الأب التفكير)

يسهل كثيراً أن يحكي الطفل اضطرابه لأهل يعطونه أذنًا صاغية
بل قد لا يترقب عليهم الإجابة. كل ما يحتاجه غالباً «صمت متعاطف».



من الصعب على الولد أن يفكر بوضوح أو بشكل بناء إذا كان أحدهم يستجوبه ويلومه وينصحه

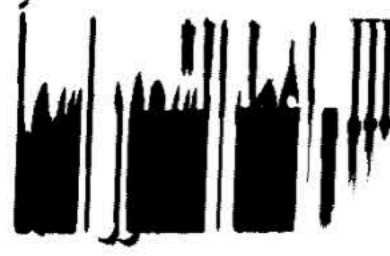
... عن طريق كلمات الموافقة



يوجد كثير من العون في مثل هذه الإجابات أوه، مهم، لقد فهمت وغيرها. مثل هذه الاجابات مع موقف من الاهتمام والإصغاء هي دعوة للطفل أن يتحرى أفكاره ومشاعره وقد يصل بمفرده إلى حلول ملائمة.



من الغريب أننا عندما نلج على الطفل على أن يتخلص من شعور مضمّن، ولو كنا نعامله بلطف، فإن الطفل يزداد حنقاً وغضباً.

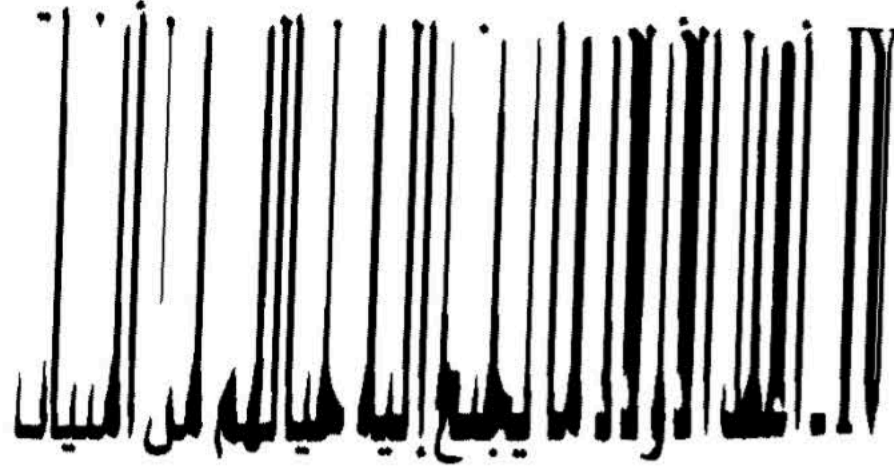


لا يعطي الأهل عادة مثل تلك الأجوبة خوفاً من إعطاء اسم للشعور يزيد الطين بلة ويجعل الأمور أسوأ. والحقيقة على خلاف ذلك تماماً فإن الطفل الذي يسمع كلمات تعبر عما عاناه واعتلج في نفسه فإنه يشعر براحة أكبر لأن هناك من اعترف بتجربته الباطنية.

بدلاً من الشرح والمنطق



عندما يريد الأولاد شيئاً لا يستطيعون الحصول عليه يشرح لهم الكبار عادةً لم لا يستطيعون الحصول عليه بأسلوب تفسير منطقي. وكلما كان الشرح أعمق، كان الرفض أعمق.



أحياناً مجرد فهم الشخص الآخر لدى لهفتك وتوكلك للحصول على شيء يجعلك تتحمل عدم الحصول عليه بشكل أسهل.

ها أنت ذا حصلت على أربع طرق ممكنة لإنقاذ الطفل من مأزقه: بالإصغاء إليه، بالاعتراف بمشاعره والتعبير عن ذلك بكلمات، بإعطاء مشاعره اسماً، بتحقيق أمنياته بالخيال.

ولكن أهم من كل الكلمات هو الموقف الذي نتخذه تجاهه. إذا لم يكن موقفنا مشفقاً حنوناً، فإن كل ما نتفوه به يعتبره الولد زيفاً أو تلاعباً ومناورة. عندما تكون الكلمات مضمخة بمشاعرنا الحقيقية المتعاطفة حينئذ تنفذ مباشرة إلى قلب الولد.

لعل أصعب المهارات الأربع المشروحة آنفاً هو الإصغاء إلى التدفق الانفعالي ومن ثم «إعطاء المشاعر اسماً». إن هذا يتطلب مراناً وتركيزاً وقدرة على النظر في مضمون قول الولد وما وراء أقواله لإدراك ماذا يمكن أن تكون عليه مشاعره أو مشاعرهما. ومع ذلك من المهم إعطاء أولادنا مفردات تعبر عن واقعهم الداخلي. وعندما يكون عندهم الكلمات الملائمة لما يعيشون من تجارب يصبح بوسعهم أن يساعدوا أنفسهم.

- التمرين التالي فيه قائمة من ستة تعابير يحتمل أن يقولها الولد لأهله . الرجاء أن تقرأ كل تعبير وتكتب أمرين اثنين :
- 1 - كلمة أو كلمتين تصف ما يمكن أن يشعر به الولد .
 - 2 - تعبيراً يمكن أن ترد به على الولد لتبين له أنك تدرك شعوره وتفهمه .

الاعتراف بالمشاعر

يقول الطفل كلمة تصف ما يمكن أن يستعمل الكلمة في يكون عليه شعورُ الطفل جملة تبين أنك فهمت شعوره (لا تسأل ولا تنصح)

مثال :	«سائق الباص صاح في وجهي وضحك الجميع من ذلك»	ارتباك	لا بد أن ذلك كان مريباً (أو) يبدو كأن ذلك كان مريباً
--------	---	--------	--

1 - «بودي أن أكم ما يكل على أنفه»

- 2 - «تساقط مطر خفيف
فقال المعلمة إننا لا
نستطيع الذهاب إلى
نزهتنا في الحقل . يا لها
من مغفلة غبية»
- 3 - «دعني ماري إلى
حفلتها ولكن لا
أعلم...»
- 4 - «لا أعرف لِمَ يثقلنا
المعلمون بوظائف بيتية
كثيرة في عطلة نهاية
الأسبوع»
- 5 - «كان عندنا تمرين
كرة السلة اليوم ولم
أستطع إدخال الكرة مرة
واحدة»
- 6 - «انتقلت جيني من
الجوار وهي أعز صديقة
إلي»

هل لاحظت كم يتطلب الأمر من التفكير والجهد لتجعل الطفل
يعلم أنك أدركت ما يمكن أن يجول في نفسه، أو نفسها، من شعور.
معظمنا لا يخطر له بشكل طبيعي أن يقول أشياء مثل:

«يا ولدي أنت تبدو غاضباً، أو

«لا بد أن هذا كان مخيباً بالنسبة إليك» أو

«همم مم. يبدو أنه تراودك شكوك في موضوع الذهاب إلى تلك
الحفلة، أو

«يبدو أنك ممتعض حقاً من كثافة هذه الوظائف البيتية كلها، أو

«أوه! لا بدُّ أن هذا يدعو إلى الإحباط حقاً، أو

«حقاً إنه أمر محزن أن ينتقل صديق من الجوار».

ومع ذلك فإن أمثال هذه العبارات تعطي الولد راحة وتطلقه ليبدأ
بحل مشكلاته (وبهذه المناسبة لا تقلق من استعمال كلمات كبيرة
جداً. إن أسهل طريقة لتعليم الكلمة يكون في وضعها ضمن سياق).

قد تفكر: «حسناً. كان بوسعي في هذا التمرين أن أعطي إجابة
مبدئية تبين أنني فهمت قليلاً أو كثيراً. ولكن إلى أين تتجه المحادثة
بعد ذلك؟ كيف أتابع؟ هل من المناسب إعطاء النصح بعد ذلك؟»

ابتعد تماماً عن إعطاء النصح. أعرف كم من المغري محاولة حل
مشاكل الأولاد بحلول جاهزة:

«أمي أنا متعب».

«اضطجع إذا واسترح».

«أمي أنا جائع».

«إذن تناول شيئاً من الطعام».

«أمي أنا لست جائعاً».

«لا تأكل إذن».

قاوم إغراء إصلاح الوضع بشكل آني . وبدلاً من إعطاء النصح تابع تقبل مشاعر طفلك وفكر فيها ملياً .

واليك مثالاً عما أقول وأعني . جاء أب في مجموعتنا يروي أن ابنه الصغير جاء إلى المنزل والغضب يجتاحه وهو يقول الجملة الأولى الموجودة في كتابكم العملي هذا : «بودي أن ألكم مايكل على أنفه!» .

قال الأب : من الطبيعي أن تجري المحادثة على النحو التالي :

الولد : بودي أن ألكم مايك على أنفه .

الأب : لماذا؟ ماذا حدث؟

الولد : لقد ألقى دفترتي بين الأوساخ .

الأب : حسناً . هل فعلت شيئاً له قبل ذلك؟

الولد : كلا .

الأب : هل أنت واثق؟

الولد : أقسم أنني لم ألمسه ..

الأب : حسناً . مايكل صديقك وإذا قبلت نصيحتي فانس كل

هذا الأمر . أنت لست كاملاً كما تعلم . أنت تقوم بأمور

ثم تلوم الآخرين كما تفعل مع أخيك .

الولد : لا . أنا لا أفعل ذلك . إنه بدأ معي أولاً . أواه ، لا

يمكنني أن أتحدث إليك أبداً .

وبعد أن شارك الأب في الورشة ليستعين بحسن التصرف على

التعامل مع مشاعر أولاده صارت المحادثة تجري على النحو التالي :

الولد : بودي أن ألكم مايكل على أنفه .

الأب : يا إلهي، أنت غاضب جداً!

الولد : بودي أن أبعج وجهه السمين .

الأب : إلى هذا الحد أنت غاضب منه؟ إلى هذا الحد أنت غاضب؟

الولد : أتعلم ماذا فعل هذا المتنمر البغيض؟ لقد اختطف دفترتي عند موقف الحافلة وألقى به بين الأوساخ وفعل ذلك بدون سبب .

منتديات سور الأزيكية

الأب : همم .

الولد : أراهن أنه ظن أنني أنا الذي كسرت له طيره الفخاري السخيف في غرفة الفنون .

الأب : هل تظن ذلك؟

الولد : نعم كان يبكي وينظر إليّ طوال الوقت .

الأب : أوه .

الولد : ولكنني لم أكسره، لم أكسره .

الأب : أنت تعلم أنك لم تكسره .

الولد : حسناً . لم أكن أقصد كسره! ولكن ذلك حصل عندما دفعتني الحمقاء ديبي نحو المنضدة .

الأب : إذا دفعتك ديبى .

الولد : نعم تفككت أشياء كثيرة ولكن الشيء الوحيد الذي انكسر هو الطير . أنا لم أقصد كسره . كان طيره جميلاً جداً .

الأب : أنت في الواقع لم تكن تقصد كسره .

الولد : كلا ولكنه لا يصدقني .

الأب : وأنت لا تظن أنه سيصدقك لو قلت له الحقيقة .

الولد : لا أعلم . أنا ذاهب لأقول له الحقيقة على أية حال سواء أصدقني أم لم يصدقني ، وأظن أن عليه أن يعتذر مني لأنه ألقى دفترى بين الأوساخ .

لقد دهش الأب . فرغم أنه لم يطرح أي سؤال ذكر له ابنه القصة بأكملها . وهو لم يعط كلمة واحدة في مجال النصيح ، ورغم ذلك ، فإن الولد وجد حلاً لمشكلته . لقد كان أمراً لا يصدق بالنسبة إليه إنه كان بوسعه أن يساعد ابنه بالإصغاء إليه وبالاعتراف بمشاعره وحسب .

لو أنك تكتب تمريناً أو أن تقرأ نموذج محادثة شيء ولكن استعمال مهارات الإصغاء لأولادك في الأمر الواقع شيء آخر . إن الآباء في مجموعاتنا يذكرون أن من المفيد القيام بدور تمثيلي فيما بينهم فيتمرنون قبل مواجهة الوضع الواقعي في منازلهم .

في الصفحة التالية تجد تمريناً على دور تمثيلي حاول أن تجربه

مع صديق أو زوج وقررا من منكما يقوم بدور الطفل ومن يقوم بدور الأهل ثم اقرأ الجزء الذي يخصك .

حالة الطفل (لعب الأدوار)

I قال الطبيب إنك مصاب بالتحسس وتحتاج إلى حقنة كل أسبوع فلا يعاودك العطاس كثيراً. تكون الحقن أحياناً مؤلمة وأحياناً لا تشعر بوخزها على الإطلاق. حقنة اليوم كانت من النوع المؤلم حقاً وبعد أن تترك عيادة الطبيب تريد أن يعلم أهلك كيف شعرت. أهلك يجيبونك بإحدى طريقتين مختلفتين: في الأولى يرفضون مشاعرك ولكنك تظل تحاول إفهامهم بأي شكل، وعندما تنتهي المحادثة إلى نتيجة طبيعية اسأل نفسك ماذا كانت مشاعرك وشارك الشخص الذي يقوم بالدور الثاني بالجواب.

ابدأ المشهد وأنت تفرك يديك وتقول:
«قتلني الطبيب تقريباً بهذه الحقنة».

II الوضع نفسه ولكن هذه المرة يجيب أهلك بطريقة مختلفة. ومرة ثانية عندما تصل المحادثة إلى نهايتها الطبيعية اسأل نفسك كيف كانت مشاعرك في هذا الوقت وشارك الآخر بالجواب.

ابدأ المشهد بنفس الطريقة بالقول:

«قتلني الطبيب تقريباً بهذه الحقنة».

عندما تمثل المشهد مرتين يمكن أن تقلب الدور فتجرب الوضع من وجهة نظر الأهل.

حالة الآباء

(لعب الأدوار)

I عليك أن ترافق ابنك كل أسبوع ليعطى حقنة ضد التحسس ومع أنك تعلم أن الولد الصغير يخاف من الذهاب لأخذ الحقنة فإنك تعلم أيضاً أن هذه الحقنة تؤلم مدة ثانية في معظم الأحوال واليوم بعد أن تركت عيادة الطبيب شكاً ابنك بمرارة. سنلعب هذا المشهد مرتين. في المرة الأولى تحاول أن توقف شكوى ولدك برفض مشاعره وإنكارها. استعمل هذه التعبيرات (إذا أردت، بوسعك أن تبتلع شيئاً من عندك):

«هيا، لا يمكن أن تكون مؤلمة إلى هذا الحد».

«أنت تفرط في الشكوى والهيّاج من لا شيء».

«أخوك لا يشكو أبداً عندما يعطى حقنة».

«أنت تتصرف كأنك طفل».

«حسناً. من الأفضل أن تعتاد هذه الإبر ثم إنك ستتحقن بها كل

أسبوع».

وعندما تصل المحادثة إلى نتيجة طبيعية اسأل نفسك ما هو

شعورك الآن وشارك الشخص الذي يلعب الدور الثاني معك
بالجواب .

سيبدأ ابنك بالمشهد .

II المشهد هو نفسه ولكنك هذه المرة سوف تصغي فعلاً .
وستبين أجوبتك أن بوسعك أن تسمع وتقبل أي شعور يعبر
طفلك عنه مثلاً :

«يبدو أنها تؤلم فعلاً» .

«لا بد أنها مؤلمة» .

«مم. هذا سيء» .

«يبدو أنه ألم تتمناه لآلد أعدائك» .

«ليس من السهل أخذ هذه الحقن أسبوعاً بعد أسبوع . أراهن أنك
ستكون سعيداً عندما تنتهي منها» .

وعندما تنتهي المحادثة إلى نتيجة طبيعية اسأل نفسك ماذا كانت
مشاعرك في ذلك الوقت وشارك بجوابك .

يبدأ ابنك المشهد ثانية .

عندما تمثل المشهد مرتين يمكن أن تقلب الدور ، فتجرب وجهة
نظر الطفل .

عندما مثلت دور الطفل الذي قوبلت مشاعره باللامبالاة وبالإنكار
هل رأيت نفسك تزداد غضباً؟ هل انطلقت من ضيقك بالإبر وانتهيت
إلى غضبك الجنوني من أهلك؟

عندما مثلت دور الأهل الذين يحاولون إيقاف الشكوى هل لاحظت نفسك تزداد سخطاً وهياجاً من طفلك «غير المعقول» .

هكذا تجري الأمور إذا أنكرت المشاعر ورفضت . إن الآباء والأبناء يصبحون عدوانيين بشكل متزايد بعضهم تجاه بعض .

أيها الآباء عندما تقبلتم مشاعر أطفالكم هل شعرتتم أن الصراع خرج من حيز الأدوار المتبادلة؟ هل جربتم قوتكم لتساعدوا بشكل حقيقي؟ .

أيها الطفل عندما قبلت مشاعرك هل شعرت بأنك محترم أكثر من ذي قبل وأنتك محب لأهلك؟ هل كان تحملك للألم أسهل عندما علم أهلك مدى ذلك الألم؟ هل يمكنك أن تواجه ذلك الألم مرة أخرى في الأسبوع التالي؟

عندما نعترف بمشاعر الولد نسدي له خدمة عظيمة . إننا نضعه أمام واقعه الداخلي ، وإذ يكون واضحاً أمام ذلك الواقع يستجمع قوته ليبدأ الكفاح .

الوظيفة

1 - اجر محادثة مرة هذا الأسبوع ، على الأقل ، مع ولد تقبل فيها مشاعره ، أو مشاعرها . وفي الفراغ التالي دون باختصار ما قيل وهو ما زال جديداً في ذهنك .

الولد :

الأب أو الأم :

الولد : _____
الأب أو الأم: _____
الولد : _____
الأب أو الأم: _____
الولد : _____

2 - اقرأ الجزء II من هذا الفصل تجد فيه تعليقات إضافية حول المهارات والأسئلة التي غالباً ما تطرح وقصصاً شخصية من آباء آخرين تبين كيف استعملوا مهاراتهم في منازلهم.

الجزء II: تعليقات وأسئلة وقصص آباء

أسئلة طرحها الآباء

1 - هل من الممكن أن أتعاطف دائماً مع ولدي؟
كلا. إن العديد من المحادثات بيننا وبين أولادنا يكون تبادلاً عادياً للكلام. إذا قال الطفل: «أمي لقد قررت أن أذهب إلى منزل مايكل اليوم» فليس من الضروري أن تجيب الأم: «إذاً لقد قررت الذهاب لزيارة صديقك بعد ظهر اليوم». يكفي جملة: «شكراً لأنك أخبرتني». الوقت الملائم لإظهار التعاطف يكون حين يريد الولد منكم أن تعرفوا ماذا يشعر. والاستجابة للمشاعر الإيجابية لا تثير إلا مشاكل بسيطة. ليس من العسير أن تجيب يافعاً متحمساً حين يقول: «لقد كانت علامتي في امتحان الرياضيات اليوم سبعاً وتسعين درجة»، فتقول له: «سبعاً وتسعين لا بد أنك مسرور جداً».

ولكن الانفعالات السلبية هي التي تتطلب مهارتنا . هنا يجب أن تتغلب على إغراء التجاهل والإنكار وإعطاء دروس الأخلاق وما إلى ذلك . قال أحد الآباء إن الذي ساعده كي يصبح أكثر حساسية لحاجات ابنه الانفعالية كان عندما بدأ يوازن بين جرح شعور الولد ومشاعره التعيسة والجروح والخدوش الجسمية . إن صورة جرح أو تمزق ساعدته على تفهم أن ابنه يحتاج إلى معالجة فورية واهتمام جدي بمشاعره الممزقة كما لو كان هناك ركلة مجروحة .

2 - ما هو الخطأ في سؤال الولد مباشرة: «لماذا تشعر على هذا النحو؟» .

يستطيع بعض الأطفال أن يقولوا لماذا هم خائفون وغاضبون وتعساء . ولكن بالنسبة للعديد منهم يضاف السؤال «لماذا» إلى مشكلتهم . فبالإضافة إلى ضيقهم الأصلي عليهم الآن أن يحلّلوا السبب ويدركوا ويقدموا تفسيراً معقولاً . وغالباً ما يجهل الأطفال سبب شعورهم على هذا النحو . وفي أحيان أخرى يقاومون التكلم في هذا الموضوع لأنهم يخشون أن تكون أسبابهم التي يذكرونها غير كافية في نظر الكبار (أمن أجل هذا أنت تبكي؟) .

ويعد الطفل أن يسمع : «أرى أن شيئاً ما يجعلك تعساءً أكثر من أن تسأله : «ماذا حدث؟» أو «لماذا تشعر على هذا النحو؟» من الأسهل الحديث مع شخص راشد يتقبل شعورك من الحديث مع شخص يضطرك أن تقدم له تفسيرات .

3 - هل تقول إن علينا أن نعلم أولادنا بأننا نوافق على مشاعرهم .
لا يحتاج الأطفال إلى موافقة على مشاعرهم . يريدون فقط أن
يُعترف لهم بها . والتعبير : «أنت محق تماماً» يمكن أن يكون سماعه
مرضياً للحظة ولكنه قد يمنع الطفل من التفكير في الأشياء المعتلجة
في نفسه .
مثلاً ،

الولد : قالت معلمتي إنها ستلغي حفلة الصف . إنها لثيمة .

الأب : لا بد أن هذا أمر مخيب بالنسبة إليك فأنت تنتظرها
بلهفة .
www.books4all.net

الولد : نعم ، كل ذلك لأن بعض الطلاب شاغبوا في أثناء
التمرين . إنها غلظتهم .

الأب : (يستمع بصمت) .

الولد : إنها غاضبة إذ لا أحد يعرف دوره أيضاً .

الأب : لقد فهمت .

الولد : قالت إذاً «تحسّنوا» يمكن أن تعطينا فرصة أخرى . .
يجدر بي أن أراجع دوري ثانية هل تساعدونني على
استظهاره الليلة؟

النتيجة : ما يحتاجه الناس في جميع الأعمار في لحظة الضيق
ليس موافقة الآخرين أو مخالفتهم بل يحتاجون إلى من
يعترف بما يعانون .

4 - إذا كان من المهم جداً أن أظهر لابني أنني فهمت، ما هو الخطأ في أن أقول له ببساطة: «أنا أفهم كيف تشعر؟»

المشكلة في قول: «أنا أفهم كيف تشعر؟» هو أن الأولاد لا يصدقونك. وسيجيئون: «لا في إنك لا تفهم» ولكن إذا أخذت المشكلة على أنها مشكلة محددة خاصة (اليوم الأول في ذهاب الطفل إلى المدرسة قد يكون يوماً شاقاً، حيث يجب التعود على كثير من الأمور الجديدة) حيث إن الطفل يعرف حقاً أنك تفهمه.

5 - افترض أنني أحاول أن أتعرف شعوراً ما عند ابني وتبين أنني كنت مخطئاً ماذا أفعل حينئذ؟ لا يوجد أذى في ذلك. إن ابنك بسرعة يصحح الأمر.

مثلاً،

الولد : أبي لقد تأجل الامتحان إلى الأسبوع القادم.

الأب : لا بد أن هذا أراحك.

الولد : لا، لقد ضايقتني هذا. فقد ترتب عليّ أن أدرس نفس الهراء ثانية في الأسبوع القادم.

الأب : لقد فهمت. كنت تأمل أن تنتهي منه.

الولد : أجل.

إنها لجرأة أن يدعي شخص أنه يعرف مشاعر شخص آخر دائماً. كل ما نحاول عمله هو السعي لفهم مشاعر الطفل. قد لا ننجح دائماً ولكن مساعينا تقدر حق قدرها.

6 - أعرف أنني يجب أن أتقبل مشاعر أولادي . ولكنني أجد من الصعب أن أتصرف عندما أسمع من طفلي جملأ مثل : «أنت لثيمة» ، و«أنا أكرهك» .

إذا كانت جملة «أكرهك» تزعجك أخبري ولدك بذلك بقولك : «أنا لم يرق لي ما سمعته لتوي منك ، إذا كنت غاضبأ من أمر ما أخبرني بذلك بطريقة أخرى ربما أستطيع معونتك» .

7 - هل يوجد أية طريقة لمساعدة طفل منزعج سوى أن تجعله يعرف أنك تفهم مشاعره؟ ابني لا يتسامح إلا قليلاً تجاه أي نوع من الإحباط . أحياناً يبدو أن تقبلي لمشاعره يساعد قليلاً فأقول شيئاً مثل : «لا بد أن هذا محبط» ولكنه إذا كان في حالة انفعالية شديدة فإنه لا يسمعي . سور الأزيكية

مساعدة الأولاد على التعامل مع مشاعرهم
الأطفال يحتاجون أن تقبل مشاعرهم وتحترم

- 1 - يمكنك أن تسمع بهدوء وبانتباه.
- 2 - يمكنك أن تتقبل مشاعرهم ببعض الكلمات مثل:
أواه... مم... لقد فهمت.
- 3 - يمكنك أن تعطي الشعور اسماً: «هذا يبدو محنقاً!».
- 4 - يمكنك أن تعطي الطفل أمنياته خيلاً: «أتمنى أن أصنع
لك كعكة بالموز الآن!».

يمكن تقبل جميع المشاعر.
يجب أن تقيد بعض الأفعال.
«أستطيع أن أرى كم أنت غاضب من أخيك.
أخبره ماذا تريد منه بالكلمات لا باللكمات».

ملاحظة: قد تجد من المفيد أن تصنع نسخة من هذه التذاكر ومن صفحات
التذكارات الأخرى وتضعها في أمكنة استراتيجية في أرجاء المنزل.

وجد الآباء في مجموعتنا أن الأولاد إذا كانوا في حالة غضب شديد يمكن أن يعينهم نشاط جسمي فيخفف من آلام مشاعرهم، وقد سمعت عدة قصص عن أطفال هدأت سورة غضبهم الشديد بعد أن مزقوا الوسائد وحطموا علب الكرتون وضربوا بعنف صلصالاً معجوناً وزأروا كالأسد وألقوا السهام، ولكن النشاط الوحيد الذي يبدو مريحاً للأهل أن يشهدوه، وأكثر ما يرضي الأطفال أن يفعلوه، هو تصوير مشاعرهم. والمثلان الآتيان حدثا بفاصل أسبوع واحد:

كنت عائداً لتوي من جلسة ورشة عمل ورأيت ابني الصغير وعمره ثلاث سنوات مستلقياً على الأرض في نوبة غضب، وكان زوجي واقفاً أمام المشهد وتبدو عليه علامات الاشمئزاز، قال: حسناً يا اختصاصية الأطفال لنرى كيف تتصرفين إزاء هذا الطفل! وشعرت أن علي أن أرتقي إلى تلك المناسبة. نظرت إلى جوشوا الذي كان يرفس ويصرخ وأمسكت بالقلم والدفتري الموضوعين قرب الهاتف. ركعت قربه وأعطيته القلم والدفتري وقلت: «هيا أرني كم أنت غضبان ارسم لي صورة عن مشاعرك».

قفز جوشوا مباشرة وبدأ يرسم دوائر غاضبة وعرضها عليّ وهو يقول: «هكذا أنا غضبان» قلت: «حقاً إنك غضبان» ومزقت ورقة أخرى من الدفتري وقلت له: «أرني أكثر من ذلك». خربش بغضب على الصفحة، وقلت ثانية: «يا لهول ذاك الغضب!» وعدنا إلى الموضوع مرة أخرى. وعندما قدمت له رابع قصاصة ورق كان هادئاً تماماً. نظر إلى الورقة طويلاً ثم قال: «الآن سأبين مشاعري السعيدة»

ورسم دائرة فيها عينان وفم ضاحك . لقد كان أمراً لا يصدق . انتقل من حالة هستيرية إلى الابتسام خلال دقيقتين لمجرد أنني تركته يبين لي مشاعره . بعد قليل قال زوجي : «استمري في الذهاب إلى مجموعتك» .

وفي الجلسة التالية للجماعة أخبرتنا أم أخرى بتجربتها التي استعملت فيها المهارة ذاتها .

عندما سمعت قصة جوشوا في الأسبوع الماضي كانت أول فكرة عندي «كم أتمنى أن أستعمل هذه الطريقة مع تود» . تود أيضاً في الثالثة من العمر ولكنه مصاب بشلل دماغي . كل ما يحدث مع الأطفال بشكل طبيعي كان يتضخم عنده : الوقوف دون سقوط ، انتصاب الرأس . . وقد تقدم تقدماً ملموساً ولكنه ظل يستشيط غضباً بسهولة ، وفي كل مرة يحاول فعل شيء ويفشل يلجأ إلى الصراخ ساعات طوال . ولا يوجد أية طريقة في الدنيا أستطيع بها الوصول إليه . وأصعب ما في الأمر أنه كان يركلني ويحاول أن يعضني . وأظن أنه كان يحسب أن الصعوبات التي يعانيتها كانت بسببي وأن عليّ أن أفعل شيئاً من أجل ذلك فهو غاضب مني بالذات معظم الوقت .

عند عودتي إلى المنزل من اجتماع ورشة العمل في الأسبوع الماضي فكّرت «لماذا لا أوقف تود (قبل) أن يصل إلى ذروة نوبات غضبه؟» وكان بعد الظهر في ذلك اليوم يلعب لعبة «Puzzle» وكانت بسيطة جداً فيها القليل من القطع الكبيرة . . على كل حال لم يستطع وضع القطعة الأخيرة في مكانها المناسب ، وبعد محاولات متعددة بدأ

يلوح التجهم على وجهه . وفكرت «يا إلهي . لا . ها نحن نعود ثانية!» سارعت إليه وصحت : «توقف! . . أوقف كل شيء! لا تتحرك! . . سأحضر شيئاً ما» نظر إلي مجفلاً . وبحثت بهياج شديد على الرفوف عنده ووجدت قلماً أحمر وورقة رسم . وجلست بقربه على الأرض وقلت له : «تود هل هذا غضبك الذي تشعر به؟» وصرت أرسم زيك زاك : خطوطاً متعرجة إلى فوق وإلى تحت ، إلى فوق وإلى تحت . . .

قال : «نعم» وانتزع القلم من يدي وبدأ يشق خطوطاً غريبة ثم أخذ يطعن الورقة مرات ومرات حتى أصبحت مليئة بالثقوب . أمسكت الورقة على الضوء وقلت : «إنك غاضب كثيراً إنك بلا شك متميز غيظاً!» . واختطف الورقة مني وصار يصرخ بملء صوته كل الوقت ويمزقها المرة تلو المرة حتى أصبحت لا شيء سوى كومة مزق . وعندما انتهى من ذلك نظر إلي وقال «أنا أحبك يا أمي» وكانت هذه أول مرة يقول لي فيها هذه الجملة .

حاولت إعادة ذلك ولكن الأمر لم ينجح في كل مرة وأظن أن عليّ أن أجد منفذاً جسدياً آخر له كأن يضرب كيساً أو شيئاً من هذا القبيل ولكنني بدأت أدرك أن أهم شيء هو أن أكون إلى جانبه أراقبه حين يمزق أو يطعن أو يرسم وأجعله يعرف أن مشاعره مهما كانت غاضبة فهي مفهومة ومقبولة .

8 - إذا قبلت مشاعر ابني كلها ألا يعطيه هذا فكرة أن أي شيء يفعله يروق لي . لا أريد أن أكون أما متسامحة متساهلة .

نحن أيضاً نقلق أن نكون متساهلين ولكننا بدأنا ندرك بالتدريج أن هذه الطريقة كانت متساهلة فقط بمعنى أن جميع المشاعر مسموح بها. مثلاً: «أستطيع أن أرى أنك تجد تسليية في إحداث رسوم بشوكتك على الزبدة».

ولكن هذا لا يعني أن تسمح للطفل أن يتصرف بطريقة ترفضها أنت ولا تقبل بها. فعندما ترفع صحن الزبدة يمكنك أن تخبر الفنان الصغير أن «الزبدة ليست للعب بها وإذا أردت أن تصنع أشكالاً وصوراً يمكنك أن تستعمل المعجون». لقد وجدنا أننا حين نقبل مشاعر أولادنا يكونون مستعدين لقبول الحدود التي نضعها لهم.

9 - ما هو الاعتراض على تقديم النصيحة للأولاد إذا كان عندهم مشكلات؟

عندما نقدم للأولاد نصيحة أو حلولاً آنية فإننا نحرمهم من تجربة مواجهة مشكلاتهم هل هناك وقت مناسب للنصيحة؟ بالتأكيد.
من أجل مناقشة مفصلة عن النصيحة متى تقدم وكيف، راجع فقرة سوف تأتي في هذا الكتاب بعنوان «المزيد من الكلام عن النصح».

10 - هل يوجد ما تستطيع القيام به إذا أدركت أنك قدمت لولدك جواباً غير شاف؟ أمس جاءت ابنتي من المدرسة وهي في غاية الانزعاج. كانت تريد أن تخبرني كيف ضايقها بعض الأولاد في الباحة. كنت متعبة ومشغولة. مسستها برفق وطلبت إليها أن تكف عن البكاء وقلت لها إن هذا الذي مر

بها ليس نهاية العالم . بدت تعيسة جداً وذهبت إلى غرفتها .
عرفت أنني أخفقت . ولكن ماذا أستطيع أن أفعل الآن؟

كل مرة يقول الأب لنفسه «أنا واثق من أنني أخفقت في ذلك لِمَ
لَمْ أفكر أن أقول . . .» وبشكل آلي يفكر في الحصول على فرصة
أخرى .

في الحياة مع الأولاد توجد دائماً فرصة أخرى - بعد ساعة ،
بعد يوم ، بعد أسبوع - للقول : «كنت أفكر بما قلته لي من قبل عن
أولئك الأطفال الذين مازحوك في الباحة والآن أدرك أن ذلك كان
مزعجاً» .

منتديات سور الأزيكية

إن الحنان له قيمة ، سواء جاء مبكراً أو متأخراً .

تحذيرات

I يعترض الأطفال عادة إذا أعيدت كلماتهم تماماً على مسامعهم
أي بحرفيتها .

مثلاً ،

الولد : لن أحب ديشيد بعد الآن .

الأب : لن تحب ديشيد بعد الآن .

الولد (بضيق) : هذا تماماً ما قلته .

إن الولد يفضل جواباً لا يكون بيغائياً مثل : «لقد ضايقتك
أمر ما من ديشيد» أو «يبدو أنك حقاً متضايق منه» .

II بين اليافعين من لا يفضل الكلام على الإطلاق عندما يكون منزعجاً. بالنسبة إليهم يكفي حضور الأم والأب لجلب الراحة إلى نفوسهم.

ذكرت أم أنها في أثناء سيرها في غرفة الجلوس رأت ابنتها وعمرها عشر سنوات تتداعى على المقعد وعيناها مغرورقتان بالدموع. جلست الأم بجانبها ووضعت ذراعها حولها وهي تتمم «حدث أمر ما» وبقيت صامته مدة خمس دقائق وأخيراً تنهدت البنت وقالت: «شكراً أمي أنا الآن بحال أفضل» ولم تعرف الأم أبداً ما الذي حدث، كل ما تعرفه أن وجودها المريح ساعد ابنتها لأنها بعد ساعة سمعت ابنتها تدندن سعيدة في غرفتها.

III يغتاظ الأولاد إذا عبَّروا عن انفعال حاد وكان جواب الآباء صحيحاً ولكن «بارداً». أخبرتنا مراهقة في ورشة العمل أنها بعد ظهر ذلك اليوم كانت غاضبة جداً لأن أفضل صديقة لها خانتها بإفشاء سر شخصي جداً. وقد أخبرت أمها بالذي حدث فعلقت أمها تعليقاً مناسباً إذ قالت: «أنت غاضبة». قالت الفتاة إنها لم تستطع أن تفعل شيئاً سوى أن ترد بحدة وتهكم: «بدون مزاح».

وسألناها ماذا كانت تريد أن يكون جواب أمها. فكرت قليلاً ثم أجابت: «ليست الكلمات. إنها الطريقة التي قالتها بها كأنها كانت تتحدث عن مشاعر شخص لا تهتم به إطلاقاً. أظن أنني كنت أريدها أن تظهر لي أنها معي تماماً في هذا الموضوع. لو أنها قالت فقط: «يا

إلهي! سندي لا بد أنك غاضبة جداً! لكنك شعرت أنها استوعبت موضوعي».

IV من غير المفيد أيضاً أن يجيب الآباء بحدة تجاوز حدة مشاعر الولد.

مثلاً،

مراهق (متدمراً): لقد جعلني ستيف أنتظر في ركن الطريق نصف ساعة ثم ادعى قصة أعلم يقيناً أنها غير صحيحة.

الأم : هذا أمر لا يغتفرا كيف يفعل شيئاً مثل هذا؟ إنه شخص لا يقدر الأمور ويتصرف بعدم مسؤولية. يجب أن تشعر أنك لا تريد أن تراه ثانية. ربما من غير الممكن أن يتصرف مراهق برد فعل عنيف إلى هذا الحد تجاه صديق له أو أن ينظر إلى علاقة ما بهذا التطرف والعنف.

كل ما كان يحتاجه من أمه همهمة تدل على فهم للموضوع، وهزة رأس تعبر عن التعاطف والمشاركة لضيقه من تصرف صديقه. لم يكن يحتاج إلى عبء إضافي ليكافح انفعاله القوي.

V لا يحب الأولاد أن يعيد أهلهم النعوت التي يصفون بها أنفسهم. عندما يقول ولد عن نفسه إنه غبي أو قبيح أو سمين لا يحب أن تعيد على مسامحه هذه الصفات فتقول له: «أنت تظن أنك غبي» أو «حقاً أنت تشعر أنك قبيح». دعنا لا نتعاون معه عندما يشتم نفسه، بوسعنا أن نتقبل ألمه دون إعادة الصفات التي يطلقها على نفسه.

مثلاً،

الولد : قال الأستاذ إن المفروض أن يستغرق حل الرياضيات
خمس عشرة دقيقة كل ليلة . أما أنا فأحتاج ساعة كاملة
لذلك، لا بد أنني غبي .

الأب : إنه أمر غير مشجع إذا استغرقت الوظيفة وقتاً أكثر من
المتوقع .

مثل آخر،

الولد : أبدو مخيفاً عندما أضحك . كل ما تستطيع أن تراه هو
حملات بنطالي . أنا قبيح .

الأب : إنك حقاً لا تحب مظهرك مع هذه الأشياء وقد لا يعينك
أن أقول لك إنك تبدو لي جذاباً مع هذه الحمالات
ويدونها .

نأمل أن «تحذيراتنا» لم تخفك . وربما اتضح لك الآن أن معاملة
المشاعر فن لا علم . وعندنا إيمان (يعتمد على سنين من الملاحظة)
بأن الآباء بوسعهم إتقان هذا الفن بعد بعض التجارب والأخطاء . إنك
سوف تقدر بعد فترة ما هو المفيد لابنك بالذات وما هو غير المفيد .
وسوف تكتشف بالممارسة ما الذي يغيظ وما الذي يريح، الذي
يسبب تباعداً وما الذي يعطي حميمية، ما الذي يجرح وما الذي
يشفي . ولا يوجد أي بديل لإحساسك الخاص هذا .

قصص الآباء

نحن نعلم المبادئ الأساسية ذاتها لكل مجموعة ولكننا نفاجأ دائماً بالأفكار الأصيلة التي يبدئها الآباء ويتنوع الحالات التي تطبق فيها تلك المبادئ. كل قصة من القصص التالية نعرضها كما كتبها الآباء تماماً. وفي معظم القصص نغير أسماء الأبناء، وسوف تلاحظون أن ليس كل شيء يقوله الآباء هو «نموذج» للإجابة ولكن رغبتهم الأساسية في الإصغاء ومواقف قبولهم هي التي تغير الحال.

إن الأهل الذين روى القصتين التاليتين للمجموعة يجدون صعوبة في تصديق أنهم عندما كفوا عن إبداء النصائح شرع الطفل يسعى ليجد حله الخاص، قدمت تلك الأم قصتها بعنوان (اسمعوا كم هو قليل ما قلت!).

ميكي في الثامنة من العمر جاء من المدرسة يقول: أريد أن ألكم جفري.

أنا : أنت في الواقع غاضب من جفري.

ميكي : نعم كلما لعبنا السوكر وأخذت الكرة يقول: «أعطني الكرة ميكي أنا أفضل منك» ألا يجعل هذا القول الإنسان غاضباً؟

أنا : نعم.

ميكي : ولكن جفري ليس هكذا في الواقع. عندما كنا في

الصف الأول كان لطيفاً على الدوام ولكن عندما جاء
كريس من الصف الثاني التقط جفري عادة التبجح منه . . .

أنا : أفهم ذلك .

ميكي : سأهتف إلى جفري وأدعوه للعب في الحديقة .

ابني في الصف الأول وهو ليس عدوانياً ولا يدخل في
مشاجرات . ولذلك صرت أبالغ في رعايته لأنه كان يبدو حساساً وغير
حصين . جاء يوم الاثنين إلى المنزل من المدرسة وأخبرني أن صبيّاً
في صفه أكبر منه بكثير أرسل «مندوباً» يقول له إنه سوف «يضرب» في
الغد . كان رد فعلي الأول عبارة عن هستيريا : فكرت ألا أرسله إلى
المدرسة أو أعلمه طيلة الليل الدفاع عن النفس أو أي أمر يوفر عليه
الألم والخوف .

وبدلاً من أن أريه ذعري قررت أن أستمع بانتباه وأجيب فقط بـ
«مم» . ثم بدأ دوغلاس حواراً مع نفسه دون توقف . قال : «نعم لقد
هيات ثلاث استراتيجيات للدفاع . أولاً سأحاول أن أتحدث إليه بعيداً
عن الشجار . سأشرح له أنه يجب ألا يشاجر لأن الشجار أمر غير
حضاري . إذا لم يقتنع سوف أضع نظاراتي ولكنه (توقف هنا وفكر)
إذا كان متممراً فإن ذلك لن يشنيه عن عزمه ولا بد أنه متممر ، فمع أنني
لم أتكلم معه أبداً يأتي اليوم يريد ضربي . وإذا لم تنفع معه أية طريقة
سأجعل كيني يهاجمه ، كيني قوي جداً وسوف ترتعد فرائص المتممر
من مجرد النظر إليه» .

كنت مصابة بالصدمة ولم أقل سوى «أوه» ثم قال : «حسناً . كل

شيء سيكون على ما يرام. عندي خطط أستخدمها». وخرج من الغرفة مستريحاً. كنت أنا شديدة الإعجاب بابني. ما كنت أظن أنه يتصف بهذه الشجاعة وأن بوسعه أن يتكرر حلولاً لمشكلاته. كل ذلك حصل لأنني لم أتدخل في شؤونه ولزمت الصمت.

ولكنني لم أترك الأمور تجري وحدها. لم أقل شيئاً لدوغلاس ولكنني أجريت مكالمة مع أستاذه بعد الظهر ذاك وأعلمتها بما حدث. قالت إن من الجيد أنني كلمتها! ففي عالم اليوم لا يجوز أن يؤخذ أي تهديد دون اهتمام. في اليوم التالي احتجت إلى كل ما أملك من ضبط النفس كي لا أسأله ماذا حدث ولكنه قال لي: «ماما خمني ماذا حدث؟ لم يقترب المتنمر مني طوال اليوم».

يدهش بعض الآباء كم كان لعبارات «قبولهم» من تأثير مهدىء. فالتعبيران القديمان «اهدأ» أو «كف عن هذا التصرف» يزيدان الأولاد هياجاً ولكن بعض كلمات الاعتراف والقبول تهدىء أكثر المشاعر توحشاً وتغير المزاج بشكل درامي.

ذكر أب هذا المثال الأول:

جاءت ابتي هولبي من المطبخ وقالت:

«صاحت السيدة ج في وجهي اليوم في درس الرياضة».

«أواه».

«لقد صرخت ورفعت صوتها علي».

«كانت غاضبة حقاً».

«صاحت أنت لم تضربي الكرة الطائرة على «ذلك» النحو بل على
«هذا» النحو. كيف لي أن أعلم؟ إنها لم تخبرنا أبداً كيف يجب أن
نضربها».

«أنت غضبت منها لأنها صرخت».

«لقد أغضبتني جداً».

«قد يكون محبطاً أن يصرخ أحدهم في وجهك دون عذر مقبول».

«لم يكن لها الحق في فعل ذلك».

«أنت تشعرين أنه لا يجوز لها أن تصرخ على هذا النحو».

«كلا. أنا غضبت عليها، كان بوسعي أن أدوسها بقدمي. أريد أن

أشك دبابيس في لعبة تمثلها وأجعلها تتألم».

«علقها من إبهامها».

«اغليها في الزيت».

«قلبيها فوق النار».

هنا ابتسمت هولتي وابتسمتُ أنا، وبدأت تضحك وأخذتُ
أضحك. ثم لاحظت ابنتي أن صراخ السيدة ج كان سخيلاً. ثم
قالت: «أنا أعرف بالتأكيد الآن كيف يجب أن أضرب الكرة الطائرة
لأرضيها».

لو قلتُ لها كما كانت عادتني من قبل: «لعلك فعلت شيئاً جعلها
تصرخ عليك. في المرة القادمة اسمعي ما تصححه أستاذتك عندئذ
تعرفين ماذا تعملين». ربما كانت تصفق الباب وتغضب في غرفتها

لأن شخصاً غيباً غير حساس وأحمق هو والدها بالإضافة إلى أستاذه
بائسة.

المكان: المطبخ.

وضعت الوليدة من يدي لتوي لتأخذ سِنَّةً من النوم. دخل إيفان
عائداً من مدرسة الحضانة يفيض حماساً لأنه ينوي الذهاب إلى منزل
رفيقه «شاد» للعب.

إيفان : مرحباً ماما لنذهب إلى منزل شاد الآن.

الأم : نينا (الوليدة) نائمة الآن لكننا سنذهب فيما بعد.

إيفان : (وقد بدا عليه الغضب): أريد الذهاب الآن أنت قلت
إننا نستطيع ذلك.

الأم : ما قولك أن أسير معك وأنت تتركب الدراجة؟

إيفان : كلا أريدك أن تبقي معي (بدأ يبكي بصورة هستيرية) أريد
الذهاب الآن (أخذ الرسوم التي أحضرها من المدرسة ثم
وألقاها في النفايات).

الأم : (طرات عليّ فكرة نيرة): يا إلهي! أرى أنك مهتاج حقاً!
أنت غاضب جداً. لقد ألقيت رسومك في النفايات. لقد
كنت متلهفاً للعب مع شاد ولكن نينا نائمة، هذا حقاً
مخيب جداً.

إيفان : أجل أنا أريد أن أذهب إلى بيت شاد (توقف عن البكاء)
هل أستطيع مشاهدة التلفزيون يا ماما.

- الأم : نعم بالتأكيد.
- الحالة : الأب كان ذاهباً لصيد السمك ودانييل ذات السنوات الأربع تريد الذهاب معه.
- الأب : حسناً يا حبيبتي بوسعك المجيء معي ولكن تذكرني أننا سنبقى خارج المنزل فترة طويلة جداً والجو بارد هذا الصباح.
- دانييل : (وقد بدأت الحيرة تعلو وجهها وأجابت بكثير من التردد): لقد غيرت رأيي.. أريد أن أبقى في المنزل. بعد دقيقتين من ذهاب الوالد بدأت تبكي دموعاً حرة.
- دانييل : تركني أبي وهو يعلم أنني كنت راغبة في الذهاب معه!
- الأم : (وكانت منهمكة في العمل وليست في مزاج مواجهة المشاكل) دانييل نحن الاثنتين نعلم أنك قررت البقاء في المنزل. فبكائك الآن غريب محير وأنا لا أريد أن أسمع، إذا أردت الاستمرار في البكاء اذهبي إلى غرفتك.
- ركضت إلى غرفتها وهي تتحب.
- بعد بضع دقائق قررت الأم أن تجرب الطريقة الجديدة.
- الأم : (تذهب إلى غرفة دانييل وتجلس على سريرها) لقد أردت حقاً أن تذهبي مع أهلك أليس كذلك؟
- دانييل توقفت عن البكاء وحركت رأسها بالإيجاب.

الأم : ولكنك تحيرت عندما قال لك والدك إن الجو بارد خارج البيت ولم تستطيعي اتخاذ قرار ظهرت الراحة في عيني الصغيرة وحركت رأسها بالإيجاب ثانية وجففت عينيها.

الأم : لقد شعرت أنه لم يتح لك الوقت الكافي لتتخذي قرارك.

دانييل : كلا لم يكن لدي الوقت.

هنا عانقتها فنهضت من السرير وذهبت لتلعب.

يبدو أيضاً أن مما يساعد الأولاد معرفتهم أن بإمكانهم أن يشعروا شعورين مختلفين في الوقت نفسه.

بعد أن وُلِدَ الصغير كنت أقول لبول دائماً إنه كان يحب أخاه الصغير الجديد وكان بول يحرك رأسه رافضاً لا لا لا!

في الشهر المنصرم كنت أقول له: «يبدو يا بول أن عندك شعورين تُجاه الصغير، أحياناً تشعر بالسعادة أن لك أخاً من المسلي أن تشاهده وتلعب معه وأحياناً لا تريد أن تراه بجوارك على الإطلاق وتتمنى أن يذهب من أمامك».

أحب بول ذلك وصار يقول لي مرة على الأقل كل أسبوع: «أخبريني عن الشعورين عندي يا أمي».

يحبذ بعض الآباء بشكل خاص أن يكون لديهم مهارات تساعد عندما يكون مزاج الولد مشبهاً مخذولاً أو يائساً. وكانوا

مسرورين عندما عرفوا أنه لا يترتب عليهم أن يتلبسوا تعاسة أولادهم ويجعلوها تعاستهم. قالت إحدى الإمهات: «بدأت منذ فترة قريبة أدرك أنني كنت أحمل نفسي ضغطاً غير ضروري لأكون واثقة أن أطفالي سعداء كل الوقت. في البداية عرفت إلى أي مدى كنت أذهب عندما أحاول أن أصلح بسكويتة مكسورة بشريط لاصق كي أوقف ابني ذي الأربع سنوات عن البكاء. وبدأت أدرك أي حمل كنت أثقل به كاهل أولادي، فكروا في الأمر: إنهم ليسوا منزعجين بسبب المشكلة الأصلية وحدها بل هم منزعجون أيضاً لأنهم يرونني متألماً لألمهم. كانت أمي تفعل الشيء نفسه معي وأذكر أنني كنت أشعر بالذنب كأن ثمة خطأ فيّ حتى لا أكون سعيدة طيلة الوقت.

«أريد أن يعرف أطفالي أنهم أحرار في أن يكونوا تعساء دون أن تنهار أمهم».

جاء ابني رون بثياب موحلة ووجه كئيب.

الأب : أرى وحلاً كثيراً على ملابسك.

رون : نعم كان أدائي مقرفاً في كرة القدم.

الأب : هل كانت لعبة صعبة؟

رون : نعم لم أستطع اللعب أنا ضعيف جداً حتى جيري أسقطني أرضاً.

الأب : أمر محبط أن يسقط الإنسان على الأرض.

رون : نعم يا ليتني كنت أكثر قوة.

الأب : تتمنى أن تكون بقدره شوارزنجير أو تركض مثل جيم براون .

رون : نعم لو كنت كذلك لأسقطتهم جميعاً على الأرض .

الأب : كان بوسعك أن تدوس أولئك المنافسين .

رون : كنت أستطيع أن أجد أمكنة كثيرة للركض .

الأب : كان بوسعك أن تركض .

رون : كان يمكن أن أمرر الكرة إلى لاعب آخر، أنا ماهر في

هذا التميرير القصير ولكن لا أستطيع التميرير الطويل .

الأب : بوسعك أن تركض وتمرر الكرة .

رون : نعم أستطيع أن أعب بشكل أفضل .

الأب : أنت تشعر أن بوسعك أن تلعب بشكل أفضل .

رون : في المرة القادمة سوف أعب بشكل أفضل .

الأب : أنت تعلم أنك سوف تلعب بشكل أفضل .

في الحالة العادية كنت أمتدحه ببعض الملاحظات كأن أقول له «أنت لاعب جيد . فشلت في اللعب هذه المرة فقط . لا تقلق ستلعب بصورة أفضل في المرة القادمة» . لو قلت له مثل ذلك لعبس وذهب إلى غرفته .

لقد قمت باكتشاف عظيم في هذه المجموعة . كلما حاولت أن تدفع شعور التعاسة عن الولد يصبح عالقاً فيها أكثر وكلما تقبلت المشاعر السيئة براحة استطاع الأولاد التخلص منها بسرعة أكبر .

وأظن يمكنك القول إنك إذا أردت أن تنشئ أسرة سعيدة فيجب أن تكون مستعداً لأن تسمح بالتعبير عن قدر كبيرة من التعاسة .

كان هانس يمر بفترة عصبية . كان له استاذ شديد جداً عليه ولم يكن يحبه . عندما تبلغ به التعاسة مبلغها ويصل إلى أقصى حدود الانقباض والكآبة (وذلك عادة عندما ينفس ضغوط المدرسة في البيت علينا) يسمي نفسه (الغبي) ويشعر أنه لا أحد يشبهه لأنه غبي ويقول إنه الغبي في صفة .

وفي إحدى هذه الليالي كان زوجي جالساً معه يقدم له أقصى اهتمام ممكن .

فرانك : (بلطف) هانس أنت لست غيباً .

هانس : أنا غبي جداً . أنا غبي غبي .

فرانك : ولكن يا هانس أنت لست غيباً، لماذا؟ لأنك أذكى ولد في الثامنة من العمر عرفته .

هانس : لا ، لست كذلك أنا غبي .

فرانك : (وهو ما زال لطيفاً) أنت لست غيباً .

هانس : بل أنا غبي جداً .

سارت الأمور على هذا النحو . ولم أشأ أن أتدخل ولكنني لم أعد أستطيع التحمل فغادرت الغرفة ولم يفقد فرانك أعصابه بفضل ثقته بنفسه ولكن هانس ذهب إلى سريره وهو ما زال يقول أنا غبي وكان غارقاً في الكآبة .

ذهبت أنا إليه مع أنني كنت قد أمضيت معه يوماً صعباً. لقد خصص بعد الظهر والمساء لإثارة غضبي، وما كنت أظن أن عندي القدرة لتحمل المزيد، ولكن ها هو ذا مضطجعاً على سريره يقول بيؤس وأسى إنه غبي، وإن الجميع يكرهونه ولهذا دخلت عليه. ولم أكن أعرف ماذا بقي عندي لأقول. جلست على حافة السرير منهكة، ثم وردت إلى خاطري جملة نقولها في الصف عادة فقلتها بشكل آلي على الأغلب: «تلك مشاعر صعبة تعانيها».

توقف هانس عن القول إنه غبي وصمت مدة دقيقة ثم قال: «نعم». أعطاني هذا القوة لأتابع القول. بدأت الحديث جزافاً ثم تناولت بعض الأمور اللطيفة التي قالها أو فعلها على مر الأعوام. أنصت قليلاً ثم بدأ يشارك في الحديث عن بعض ذكرياته قال: «هل تذكرين عندما لم تستطعي أن تجدي مفاتيح سيارتك وكنت تبحثين في كل أرجاء المنزل وقلت لك أن تبחי عنها في السيارة نفسها وكانت فعلاً هناك». وبعدها يقارب عشر دقائق استطعت أن أقبل ابني قبلة المساء وقد استعاد ثقته بنفسه.

بعض الآباء أعجبتهم فكرة أن يمنحوا أولادهم في الخيال ما عجزوا عن إعطائهم إياه في الواقع وكان أسهل بكثير على أولئك الآباء أن يقولوا: «كنت تتمنى لو كان عندك...» من أن يدخلوا في معركة شاملة عن من كان محقاً ولماذا.

ديفيد : (في العاشرة من عمره) أحتاج إلى تلسكوب جديد.

الأب : تلسكوب جديد ولماذا؟ لم يتعطل التلسكوب الذي عندك .

ديفيد : (بغضب) هذا تلسكوب للأطفال!

الأب : إنه يناسب تماماً من هم في سنك .

ديفيد : لا ، لا يناسب أريد تلسكوباً بقوة 200.

الأب : (كنت أستطيع أن أدرك أننا على وشك شجار كبير

فقررت أن أحاول تغيير الموضوع) إذاً، أنت تريد

تلسكوباً بقوة 200.

ديفيد : نعم لأنني أريد أن أنظر إلى فوهات البراكين .

الأب : أنت تريد أن تلقي نظرة قريبة عليها .

ديفيد : هذا صحيح .

الأب : أتدري ماذا أتمنى؟ أتمنى لو عندي نقود كافية لأشتري

لك ذلك التلسكوب . لا بل مع اهتمامك هذا بالفلك

أتمنى لو عندي من النقود ما يكفي لشراء تلسكوب بقوة

400.

ديفيد : بل تلسكوب بقوة 600.

الأب : بل تلسكوب بقوة 800.

ديفيد : (وقد أخذه الحماس) تلسكوب بقوة 1000.

الأب : بل . . . بل

ديفيد : (بهياج) أعرف أعرف أعرف لو كنت تستطيع لاشرتيت لي التلسكوب الموجود في جبل بالومار!

وعندما بدأنا نضحك نحن الاثنين أدركت الفرق في المعاملة حين استعمال الخيال، أحد مفاتيح الإبحار في الخيال هو أن تدع نفسك تهيم فيه بحرية. مع أن ديفيد كان يعلم تعذر حدوث ذلك فإنه قدر أنني استجبت للهفته في الحصول على تلسكوب بشكل جدي.

رافقنا أنا وزوجي جيسون وأخته الكبيرة ليسلي إلى متحف التاريخ الطبيعي، وقد استمتعنا هناك حقاً وكان الولدان رائعين. ولكن عندما كنا خارجين من المتحف، مررنا بمخزن لشراء الهدايا. ذهب جيسون، الذي يبلغ الرابعة من عمره، يتفرج على الهدايا وكانت معظم المعروضات مرتفعة الثمن. وفي النهاية اشترينا له مجموعة من الصخور الصغيرة ثم بدأ يتحجب يريد شراء نموذج للديناصور حاولت أن أشرح له أننا أمضينا أكثر من الوقت المسموح به، وقال له أبوه كي يسكن من شكواه إنه يجب أن يكون سعيداً بما اشتريناه له. بدأ جيسون بالبكاء فطلب منه الأب أن يكف عن البكاء وقال له إنه يتصرف كأنه طفل صغير. ألقى جيسون بنفسه أرضاً وصار يبكي بصوت مرتفع. كان الجميع ينظر إلينا، وكنتُ في غاية الارتباك أتمنى لو تنشق الأرض وتبتلعني. ولكن فجأة لا أدري كيف جاءتني فكرة أخرجت قلماً وورقة من حقيبتي وبدأت أكتب. سألتني جيسون ماذا أفعل فقلت: «أكتب أن جيسون يرغب في الحصول على ديناصور»، حملق وقال: «وموشور أيضاً» فكتبت «وموشور أيضاً». ثم قام بأمر

المصادر والمراجع

أ- الكتب والمطبوعات :

إديل فابر، ألين /ازليش، كيف تتحدث فيصغي الصغار إليك وتصغي إليهم عندما يتحدثون؟ - تعريب فاطمة عصام صبري (ترجمة) - مكتبة العبيكان - مصر 2004

مصطلحات تعليم الترجمة، إشراف جان دليزل وهانيلور لي جانكي ومونيك كورميه، سلسلة المصدر والهدف، جامعة القديس يوسف لبنان 2002.

د/إبراهيم أنيس، في اللهجات العربية (القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1965 ص17-18 - تاريخ المرجع: 2018/9/24

د/ أنيس فريحة، في اللغة العربية وبعض مصطلحاتها، بيروت، دار النهار للنشر، 1996

د/رمضان عبد التواب، فصول في فقه اللغة (القاهرة: دار التراث، 1977م) ص5 - تاريخ المرجع: 2018/9/24

ب. م . جونستون ، دراسات في لهجات شرقي الجزيرة العربية، ترجمة د/ أحمد الضبيب (الرياض: عمادة شؤون المكتبات، جامعة ملك سعود، 1975) صفحة 16-17 - تاريخ المرجع: 2018/9/24

غالب فاضل المطلبي، لهجة تميم: أثرها في العربية الموحدة (بغداد: وزارة الثقافة والفنون، 1978) ص32. - تاريخ المرجع: 2018/9/24

د/ إبراهيم، أنيس في اللهجات العربية، ص12-13. تاريخ المرجع: 2018/9/24

أ.د. بسام بركة، الترجمة العربية بين الاختلاف اللغوي والخلاف الثقافي، جامعة القديس يوسف لبنان، 2010 - تاريخ المرجع: 2018/9/24

دليل عملي لكتابة الرسالة البحثية، المعهد العالي للدكتوراه في الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، الجامعة اللبنانية، 2012

عبد المحسن اسماعيل رمضان، الشامل قاموس/انكليزي -عربي

Adele Fabre, Elaine Mazlish, *How to Talk so Kids will listen... And listen so Kids will Talk,*

Jeremy MUNDAY, *Introducing Translation Studies: Theories and applications,* Routledge London, New York, 2001

Alain GIROD, Emad AZIZ, *Grammaire de l'arabe égyptien d'aujourd'hui,* Editions Ellipses France, 2016

Rached HAMZAOU, *L'académie de langue arabe au Caire - Histoire et œuvre,* Tunis, Publications de l'Université de Tunis, 1975

André ROMAN , *La création Lexicale en arabe, Etude diachronique et synchronique des sons et des formes de la langue arabe*, Presses Universitaire de Lyon, CEDLUSEK- Kaslik, Liban, 2005

A Dictionary of Modern Linguistic Terms, English- Arabic & Ababic-English compiled by a Committee of Arab Linguists, Beirut, Librairie du Liban, 1983

Fathi Talmoudi, *The Diglossic Situation in North Africa: A study of Classic Arabic/Dialectical Arabic Diglossia with Sample Text in "Mixed Arabic"*, Goteborg, Université de Goteborg, 1984

ب - المواقع الالكترونية :

<http://www.academie-francaise.fr/> - تاريخ المرجع: 2018/9/24

مناف زيتون، العربية الجديدة؟ لغة عربية، أم لغتان، أم لغات؟، ثقافة، 5.10.5015 رصيف-22 - تاريخ المرجع: 2018/9/24

<http://www.lahaonline.com/articles/view/46641.htm> - تاريخ المرجع: 2018/9/24

ميدان الجزيرة <http://midan.aljazeera.net/miscellaneous/2017/10/26> - تاريخ المرجع: 2018/9/24

ميدان الجزيرة: <http://midan.aljazeera.net/intellect/sociology/2017/8/2/> - تاريخ المرجع: 2018/9/24

موقع اليونيسيف: https://www.unicef.org/arabic/cwc/61044_61084.html - تاريخ المرجع: 2018/9/24

موقع مجلة سيديتي: <http://www.sayidaty.net> - تاريخ المرجع: 2018/9/24

مجلة ماج لاتييه: <http://www.muglatte.com/2015/04/make-child-listen/> - تاريخ المرجع: 2018/9/24

موقع إسعاف 123: http://www.123esaaf.com/Pregnancy/Newborn/n_010.html - تاريخ المرجع: 2018/9/24

موقع غودريدز:

https://www.goodreads.com/book/show/769016.How_to_Talk_So_Kids_Will_Listen_Listen_So_Kids_Will_Talk - تاريخ المرجع: 2018/9/24

موقع أمازون: <https://www.amazon.com/How-Talk-Kids-Will-Listen/product-reviews/0380811960> - تاريخ المرجع: 2018/9/24

<https://alphamom.com/parenting/how-to-talk-so-kids-will-listen-and-listen-so-kids-will-talk/> موقع ألفا موم - [will-talk/](https://alphamom.com/parenting/how-to-talk-so-kids-will-listen-and-listen-so-kids-will-talk/) - تاريخ المرجع: 2018/9/24

- <https://www.erudit.org/en/journals/meta/1992-v37-n2-meta336/003148ar/> مجلة ميثا إروديت 2018/6/8

Meta Erudit , Volume 37, Number 2, Juin 1992 On the Implausibility of Equivalent Response (Part I) تاريخ المرجع: 2018/9/24

2018/8/24 - تاريخ المرجع: Meta Erudit, L4, 2005 Trajectories of Research and translation Studies -

Meta Erudit, Volume 43, Number 3 Septembre 1998, Hussein A. Obeidat, Stylistic Aspects in Arabic and English Translated Texts : A Contrastive Study – 08/06/2018

Meta Erudit, Volume 54, Number 4, Décembre 2009, Hisham A. Jawad, Repetition in Literary Arabic : Foregrounding, Backgrounding and Translation Strategies – 09/06/2018

Meta Erudit, Volume 44, Number 2, juin 1999, Fred Van Besien, Anticipation in Simultaneous Translation-08/06/2018

Metat Erudit, Volum 55, Number 3, septembre 2010, Karen Korning Zethsen, Has Globalisation Unburdened The Translator? – 08/06/2018

www.nidainstitute.org تاريخ المرجع: 2018/9/24

مفهوم اللهجة البيضاء ونماذجها <https://www.almrsal.com/post/544649> 2018-05-14 - تاريخ المرجع: 2018/09/12

<https://www.albayan.ae/across-the-uae/news-and-reports/2015-05-16-1.2375311> اللهجة البيضاء.. النطق المفهوم - 2018-8-3

بين العامية والعربية يتجدد الجدل، <http://www.arabiyat.com/content/cultureissues/824.html> - تاريخ المرجع: 2018/9/24

احمد إبراهيم الشريف <http://www.youm7.com/story/2018/2/28> - تاريخ المرجع: 2018/9/24

<https://www.oudnad.net/spip.php?article583> تاريخ المرجع: 2018/9/24

(<https://www.albayan.ae/across-the-uae/news-and-reports/2015-05-16-1.2375311> - <https://www.almrsal.com/post/544649>) تاريخ المرجع: 2018/9/24

دليل المعاني، قاموس عربي إنكليزي – إنكليزي- عربي <https://www.almaany.com/home.php?language=english>

/Cambridge Dictionary, English – Arabic, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary>

English OXFORD Living Dictionary, <https://en.oxforddictionaries.com/english>