

USPJEŠNO RODITELJSTVO

Selvira DRAGANOVIĆ

Roditeljstvo nije nikad bilo toliko zahtjevno kao danas, a mnogo je razloga za to. Uspješno roditeljstvo je, kao nikad do sad, ekstremno važno ne samo za porodični uspjeh nego i za mentalno zdravlje pojednica i zajednice. Posljedice neuspjeha na ovome planu odražavaju se, ako ne podjednako, onda približno i na pojednica i na društvo.

Delikvencija, SIDA, seksualno prenosive bolesti, alkohol i alkoholom uzrokovani neredi i prijestupi, socijano neprilagođena ponašanja, nasilje, neosjetljivost na druge i njihove potrebe, emocionalna neinteligencija itd., samo su neki od mogućih rezultata koji se javljaju kao posljedica neuspješnih roditeljskih vještina od kojih pate i roditelji i djeca i društvo. Mnogo napora ulaže se u liječenje tih pojava, a malo toga se radi na sprječavanju da se one nikako ne dogode. Često smo svjedoci tih i sličnih turbulencija, a sve češće čujemo kako se ljudi pitaju: «Odkud sad to?» ili kako govore: «U naše vrijeme nije bilo tako». To su opravdane konstatacije, a na pitanje zašto u *naše* vrijeme nije bilo tako, možemo kazati slijedeće. U to vrijeme nije bilo *ovoliko* nauke i tehnike, kompjutera i igrice na kompjuteru, chatova, droge na ulicama, oružja u svakoj kući, TV-kanala, nasilnih crtanih filmova i igrice namijenjenih djeci, manje je bilo razvoda brakova, roditelji su manje radili i više

vremena provodili sa svojom djecom itd. Danas sve više čujemo izjave: «Hoću da im omogućim sve, da im dam da imaju ono što ja nisam imao» itd. Često čujemo i kako upravo takva djeca koja imaju sve nisu zadovoljna. «Dosadno nam je», kažu, svađaju se i prepiru s roditeljima i sa starijim općenito. Škola je, nasreću, donekle još uvijek ustanova u kojoj se zna red, sve ostalo je poremećeno. Djeca naređuju roditeljima, sve više zahtijevaju, sve manje imaju respekta, ranije stupaju u seksualne veze, puše, piju, drogiraju se, a sa time dolaze navedeni problemi. Roditelji sve više priznaju vlastitu nemoć nad tim događanjima, sve češće čujemo kako postupke djeteta opravdavaju pubertetom i ludim godinama. A nismo li možda i mi prošli kroz tu fazu puberteta, nismo li se možda i mi mogli ponašati isto tako, jer «su nam hormoni diktirali kako da se ponašamo»? Razmislimo i zapitajmo se zašto se mi nismo mogli tako ponašati.

Činjenica da se ljudi za svaki drugi poziv-zanimanje prilično dobro pripremaju može nam pomoći da pokušamo pojasniti ovakvo stanje. Za bilo koji zanat ide se u školu nakon osnovne škole još nekoliko godina i plus još na praksu, pa ponekad i na višu ili čak fakultet. Isto tako je za svaku drugu profesiju. Kako se pripremamo za stupanje u bračnu zajednicu koja bi trebala trajati «dok nas smrt ne rastavi»? Šta radimo

kad otkrijemo da nam na svijet dolazi dijete, kako se pripremamo, idemo li u neku školu? Zar je biti zidar, zubar, tesar, knjigovođa, trgovac, ekonomist, profesor, fizičar, biolog itd. važnije od odgajanja čovjeka?

Ne postoje škole roditeljstva, ali ima mnogo knjiga koje govore o tome. Jesmo li možda nekad neku pročitali? Imamo li u kući neku skromnu vlastitu biblioteku? Ako nemamo i ne možemo to priuštiti, možemo li od nekoga posuditi, iz biblioteke, od prijatelja, rođaka? Stoji li nam knjiga na noćnom ormariću? Čitamo li barem imalo ili nam je sve drugo preče, TV, zatupljujuće sapunice, kahva sa društvom? Jesmo li možda odgodili kahvu kod susjede zato što želimo pročitati poglavlje u knjizi koje govori kako se pripremiti za brak, trudnoću, roditeljstvo?

Za sve drugo se pripremamo, samo najmanje za odgoj čovječanstva. Smatramo da to dolazi samo po sebi. Često smo svjedoci izjava: «Hajde, bolan, pa ja sam troje odgojila», a kad se malo unesete u tu porodicu, otkrijete da je to troje djece, nažalost, samo *othranjeno*, a od odgoja tu nema ni početnog o.

U svemu ovome, najveće žrtve su upravo djeca, jer ona na svijet dolaze bezgrešna i čista, a mi od njih napravimo nešto drugo. Ona nisu birala nas za roditelje, nisu birala kad će se roditi, odluka je bila bliža nama, roditeljima.

Poslanik Muhammed, s.a.v.s., rekao je: «Odgoj djeteta počinje 20 godina prije njegovog rođenja».

Neko će se sada upitati: «Pa, kako to, kako se može odgajati dijete koje nije ni došlo na svijet?» Pa, lijepo! Tako što će se njegova majka odgajati, ali znatno prije nego već dođe u probleme sa vlastitom djecom, prije nego što joj svega bude preko glave, prije nego što kaže: «Ne mogu više ovako». Tako što će čitati knjige, umjesto sapunica pratiti edukativne emisije o djeci, njihovom rastu i razvoju, o roditeljstvu, o problemima i pošastima današnjice itd. Dakle, znatno prije nego što se i uda i odluči imati djecu, prije nego što zatrudni, a pogotovo prije nego što već donese dijete na svijet i posebno prije nego što dođe u priliku da rješava neki problem. Ovdje zagovaram pristup *spriječiti a ne liječiti*.

Efikasno roditeljstvo podrazumijeva poznavanje psihofizičkih faza djetetovog rasta i razvoja, poznavanje onoga realnog šta djeca mogu a šta ne mogu, poznavanje sebe, svojih prednosti i nedostataka, zajedništvo u donošenju odluka, strpljivost, odlučnost, dosljednost i spremnost na priznavanje pogreški i, po potrebi, spremnost traženja stručnih savjeta i pomoći.

O ČEMU SE RODITELJI MORAJU USAGLASITI U ODGOJU DJECE RADI EFIKASNOG RODITELJSTVA

Ukoliko žele uspješno roditeljstvo, roditelji vlastito zadovoljstvo i dobrobit cjelokupnoj zajednici u kojoj žive trebaju usaglasiti svoje stavove u vezi sa načinima i sredstvima odgoja svoje djece. William Lopez (2004.) tvrdi da uspješno roditeljstvo podrazumijeva slijedeće:

- postavljane jasnih očekivanja,
- ostajanje smirenim u napetim situacijama i kad se dijete uzruja,
- konzistentno slijeđenje djeteta popraćeno pozitivnim i negativnim posljedicama,
- biti pozitivan uzor svome djetetu,
- igranje uloga u svrhu ispravke nepoželjnog ponašanja,
- pohvala djeteta za njegovo ponašanje.

RAZVIJANJE JASNIH OČEKIVANJA

Prije nego što se usmjeri pažnja na discipliniranje djeteta, treba imati strategiju ili plan kako bi se djetetu stavilo do znanja kako se očekuje da se ono ponaša. Pri tome, istovremeno roditelji trebaju sami biti uzor. Razvijanje jasnih očekivanja podrazumijeva da roditelji naprave listu očekivanja (socijalnih, akademskih, vjerskih, porodično orijentiranih, lični izgled i higijena) od vlastitog djeteta. Kakvo dijete treba biti socijalno (npr., u slučaju tuče među djecom, šta se očekuje od djeteta). Često se događa da jedan roditelj smatra da dijete treba vratiti istom mjerom, a drugi da treba reći starijima da će, ukoliko oboje nastupe sa ovako različitim očekivanjima, dijete postati zburnjeno.

Kakvo dijete treba biti što se tiče vjere i vjerskih obaveza, kad ga treba početi slati na vjersku pouku, kad ga učiti prvim molitvama,

koje dužnosti u porodici ono treba imati (npr., da pokupi igračke nakon igre, pospremi svoju sobu, stavi svoj tanjir u sudoper nakon jela), kad treba početi prati zube samo, kad ga odvikavamo od pampersa, itd. Ova očekivanja moraju biti u skladu sa rastom i razvojem djeteta. Naravno da ne možemo očekivati od dvogodišnjeg djeteta da pospremi stan ili da ne prosipa dok jede ili pije itd.

Jednom kad roditelji razjasne vlastita očekivanja u vezi sa djetetom, onda to treba prenositi jasno i riječima i djelom na samo dijete. To znači da, ukoliko očekujemo da dijete ne piše po trpezarijskom stolu ili zidu, kad to prvi put uradi, jasno, smireno i polahko, to djetetu stavimo do znanja, kažemo mu: «Trpezarijski sto je za objede. Ukoliko želiš pisati, evo ti papir ili teka». Ukoliko se ukaže potreba, ponavljati to nekoliko puta dok dijete ne shvati. Nekonzistentnost je najveća pogreška koja se često događa. Roditelj, ako je dobre volje, dozvoljava sve, nije mu teško pospremiti, očistiti za djetetom te mu popušta i dopusti sve. U suprotnom, kad je loše volje, kad ga/nju boli glava, ne dozvoljava ni inače dozvoljive stvari: «E, sad nećeš više ni olovku dobiti».

Dobro bi bilo, isto tako, kad bi bili organizirani mali porodični sastanci, recimo jednom sedmično, na kojima bi se iznosili porodični problem, diskutiralo o njima i zajednički dolazilo do rješenja. To donosi zadovoljstvo i radost i roditeljima i djeci, jer kod djece jača samovažnost i samopouzdanje, a kod roditelja zadovoljstvo i osjećaj uspjeha

OSTATI MIRAN U NAPETIM SITUACIJAMA

Isto kao i odrasli, djeca mogu biti, kako kaže Ray Burke (1997.), sarkastična, uvredljiva, neposlušna, a ponekad nasilna. Roditelje je veoma važno da ostanu mirni u takvim situacijama prije nego što pribjegu bilo pozitivnim ili negativnim konsekvencama za takvo ponašanje. Roditelji se trebaju pripremiti za takve situacije i naučiti da ostanu smireni. Postoje situacije kad djeca roditelje toliko naljute da, naprosto, više ne mogu trezveno misliti. To su teške situacije i, ovisno o tome kako se roditelji postave, mogu dovesti ili do

jačeg sukoba ili do pozitivnijeg ishoda. Burke predlaže slijedeće tehnike roditeljima ukoliko se žele uspješno nositi u napetim situacijama: vježbati pozitivno razmišljanje, ne uzimati lično ono što dijete izjavi, fokusirati se na ponašanja umjesto na razloge zbog kojih je ili nije dijete nešto uradilo, i, na kraju, ako se ikad naljutite ili uradite nešto zbog čega kasnije zažalite, uvijek se povratite i kažite da ste pogriješili, da vam je žao, tražite oprost od djeteta. Time istovremeno igrate ulogu dobrog uzora i dajete primjer djetetu šta treba raditi u slučaju kad se uradi nešto a nije se htjelo ili željelo.

KONSEKVENCE I KONZISTENTNOST

Konsekvence i konzistentnost odnose se na osmišljavanje sistema nagrađivanja ili kažnjavanja za djetetovo nepoželjno ponašanje. Pozitivne konsekvence povećat će ili podsticati poželjno ponašanje, a negativne suprotno. Kad primjetite da dijete čini nešto dobro ili slijedi vaše upute, prilika je da primijenite pozitivne konsekvence. Vodite računa o tome da pozitivne konsekvence koje ste osmislili variraju od kratotrajnih nagrada, kao što je čokoladica ili malo duže vrijeme gledanja TV-a, pa sve do onih dugotrajnijih, kao što su izleti, putovanja ili skuplji darovi. Isto tako, vodite računa o tome ne samo da to budu konsekvence koje *pale* kod vašeg djeteta nego i da koristite konsekvence koje nisu novac, a koje djetetu mnogo znače (npr., pomaganje majci da pospremi namirnice koje ste kupili kao nagradu zato što je dijete bilo dobro u supermarketu ili pomaganje majci da napravi ručak). Zašto ne dati djetetu malo tijesta da i ono *pravi pitu*?!). Nevjerovatno je koliko ovakve nagrade znače djetetu, a tako malo se koriste. Roditelji često, zato što nemaju strpljenja sačekati da dijete nešto uradi, urade to za njeg. Takav nastup u djetetu brzo ne samo ubija znatiželju i želju da isprobava nove stvari i na taj način uči nego mu još daje signal: «Imam jednog slugu, on/ona će za mene sve činiti». Miller u svojoj knjizi *Komunikacija sa djecom* navodi pjesmu (*Saslušaj me*), u kojoj se kaže: «Kad uradiš nešto za mene, nešto što mogu i trebam uraditi sam/a, ti pojačavaš moj strah i bespomoćnost». Zašto se poslije čuditi

kad otkrijete da vam dijete «neće ništa da radi» ili zašto nema radne navike? Jednostavnim nagradama kod djeteta istovremeno stvaramo radne navike koje će i nama i djetetu kasnije dobro doći. Negativne konsekvence Hurlok (1929.) definira kao «dodavanje negativnim posljedicama da bi se spriječilo ili umanjilo nepoželjno ili problematično ponašanje djece». One mogu varirati od ekstra rada u kući, oduzimanja pozitivnih konsekvenci ili nečega što je djetetu vrlo drago, zabranjivanje gledanja TV-a cijeli dan, zabrana izlaska itd. Djeca će brzo naučiti da je potrebno izbjegavati ponašanje koje donosi ovakve konsekvence.

Roditelji se moraju dobro potruditi da pronađu efikasne konsekvence za svoje dijete i trebaju biti istrajni u tome jer je to predstavlja pravi izazov. Istovremeno, treba voditi računa o tome da ostanu mirni, da ne reagiraju prenaplato, jer to dijete dovodi u situaciju da se brani. U tom slučaju se situacija zagrijava i nastaje nešto što se nije željelo, otvoreni sukob, jer je čovjek predisponiran da se brani prilikom napada. Ukoliko dijete nije uradilo domaću zadaću i dobilo lošu ocjenu u školi, treba mu sasvim mirno, bez mnogo buke i prašine, kazati: «Zato što jučer nisi uradio/la zadaću i dobio/la si lošu ocjenu, danas nikako nema televizije» ili nešto slično, i ostati ustrajan u tome. Roditeljima se ostavlja da vlastitom maštom pronađu najbolje nagrade i kazne, one koje će biti efikasne kod njihove djece. Kod jedne djece su neke metode uspješne, a neke ne, kod druge obrnuto. Veoma je važno da se djetetu uvijek objasni razlog kažnjavanja, čak i onome malome, i da se bude dosljedno.

Sve navedeno ne bi ništa vrijedilo bez konsistentnosti. Konsistencija ili dosljednost je, prema mnogim stručnjacima, kičma discipline i ključ u nastojanju da se bude uspješan roditelj jer djetetu daje do znanja da ste pouzdani i ozbiljni.

BITI UZOR SVOME DJETETU

Glavna uloga svakog roditelja trebala bi biti uloga pozitivnog uzora, modela koji djeca posmatraju i prema njemu se i ponašaju. Nisu rijetke izjave koje čujemo od roditelja: «Radi

ono što sam ti rekao/la, a ne ono što ja radim». Djeca, isto kao i odrasli, ne žele raditi ono što im je rečeno, nego ono što i drugi rade. Ovdje bi dobro došao prijedlog korisne igre u kojoj se roditelji i djeca zajednički dogovore da igraju uloge. Robert Eimers (1977.) nudi jednostavan, način igranja uloga koji roditeljima pomaže da dijete nauče odgovarajućem ponašanju:

1. određivanje uloga i zamjena uloge sa vašim djetetom
2. napravite pozornicu, prepričajte situaciju koja se dogodila vašem djetetu,
3. zaigrajte uloge
4. dajte kritiku dajući povratnu informaciju o performansu i, po potrebi, pohvalite učesnike.

Schaefer (1982.) tvrdi da tehnike kao što je igranje uloga pomažu djetetu da unaprijed razmisli i ponovi odgovarajuće reakcije na potencijalno frustrirajuće situacije, a dijete na taj način razumnije i fleksibilnije usvaja reakcije na svakodnevne probleme s kojima se susreće.

EFIKASNO POHVALJIVANJE

Pohvala je moćna. Ona ne samo djetetu nego i odraslima pomaže da gradimo samopoštovanje i samopouzdanje, osjećaj ličnog zadovoljstva te osjećaj sigurnosti i stabilnosti u vlastitoj koži. Bonnie Miller (2000.), u svom priručniku *Komunikacija s djecom*, navodi: «Djeca koja su stabilna i imaju samopuzdanja, imaju manje šanse da u životu zapadnu u poteškoće». Schaefer tvrdi da je pohvala «realistično, pozitivno vrednovanje dječijeg ponašanja». Svako ko je na svojoj koži osjetio pohvalu zna da pohvala dovodi do osjećaja sigurnosti i samozadovoljstva, jer znate da je neko obratio pažnju na vaš rad, na vas, i da vas, zbog vaših napora, bodri. Tako, znajmo da, pohvaljuću svoje dijete, bodrite ga da ustraje u tome što čini, dajete mu znak da nastavi, da ide dalje, da ne odustaje. To je bitan sastojak za zdrav psihofizički rast i razvoj. Međutim, pažnja!

Pohvaljivanje djeteta, ukoliko se čini nepažljivo, tj. ili previše ili premalo, djetetu može biti mač sa dvije oštrice. Previše pohvale može

dovesti do toga da dijete počne stvari uzimati zdravo za gotovo ili do osjećaja arogancije, pogrešnog očekivanja o nepogrešivosti i, naravno, do toga da nam dijete postane razmaženo. Da bi se dijete efikasno pohvalilo, mora se imati u vidu balans u reagiranju. Burke (1997.) daje tri savjeta kako bi se lakše održao ovaj balans: a) pohvalite dijete za radnje u kojima su dobri, ali su roditelji to uzeli zdravo za gotovo, b) pohvalite dijete kad načini napredak u trenutnim vještinama ili zadacima, c) pohvalite dijete kad načini pozitivne pokušaje u novim vještinama ili kad isprobava nešto novo. Burke ujedno nudi i odgovor na pitanje koliko često i kad dijete treba pohvaliti a da na površinu ne isplivavaju negativna ponašanja.

Posljednje u spektru pohvaljivanja javlja se pitanje kako efikasno i jasno pohvaliti svoje dijete, na koji način. Sama pohvala može varirati od verbalne, kao što su: *vao, bravo, odlično, super, lijepo je to što si uradio/la, napravio/la, nastavi tako* (ovisno o uzrastu djeteta), pa do pohvale djelima, kao što su: *zagrljaj, poljubac, klimanje glavom kao znak odobravanja, nabaci jednu, pljesak* itd. Ove radnje pomažu djetetu da sazna koje radnje treba nastaviti činiti. Burke, povrh ovog, dodaje još jednu napomenu: Dajte djetetu do znanja zašto je *to* određeno ponašanje korisno njima ili drugima, jer im to pomaže da shvate vezu između odgovarajućeg ponašanja i njegovih posljedica.

ZAKLJUČAK

Biti efikasan roditelj, to ne dolazi samo po sebi. Nije svako ko je uspio donijeti dijete na svijet uspješan roditelj, isto kao što ni svako ko završi studije medicine nije uspješan doktor. Mnogima mnogi pacijenti podlegnu na operacionom stolu. Ne dozvolimo da se to nama dogodi. Odgajati dijete, i to još uspješno, ne znači omogućiti djetetu sve što poželi ili sve što imaju druga djeca. Isto tako, othraniti 2-3-4-5 djece ne znači da smo ih uspješno odgojili i da smo efikasni roditelji. To je 24-satni i cjeloživotni posao i zahtjeva znanje koje se treba sticati, tražiti, čitati, pitati, razmjenjivati. Biti efikasan roditelj podrazumjeva posvećenost, pažnju, ljubav i konstatno zapostavljanje disciplinskih

mjera nabrzinu, kao što su: *disciplinska iza ušiju, fizičko kažnjavanje*, tj. udaranje bilo rukom, prutem ili bilo čim drugim. To dijete zaboli ali ga ne nauči ispravom ponašanju. Dijete najčešće iz takvih disciplinskih mjera nauči da i ono tako komunicira sa drugima, pa kad njega neko ne poslušna, kad ga naljuti, i ono pribjegne šamaru, udaranju i nasilnom ponašanju. U takvim slučajevima često nastaje začarani krug nasilja, iz čega nema izlaza bez stručne pomoći.

Roditeljstvo je vjerovatno najvažniji posao i najvažnija uloga u životu. Zahtijeva veoma mnogo vremena i strpljenja, ali plodovi, koji su obično dugoročni, toliko su zadovoljavajući da ispunjavaju čovjeka u svakom smislu. Buduće generacije u svijetu (naša djeca) psihološki će se okoristiti ukoliko mi odlučimo posvetiti pažnju njihovom odgoju. Nadam se da će ovaj članak mnoge podstaći na takvo što.

Literatura:

1. Burke, R., & Herron, R. (1996.), *Common Sense Parenting*, Nebraska, Boys Town Press
2. Eimers, R., & Ahtison, R. (1977.), *Effective Parents/Responsible Children: A Guide To Confident Parenting*, New York, McGraw-Hill Book Company
3. Hurlock, E. B. (1949.), *Child Growth and Development* (5th ed.), New York, Webster Division, McGraw-Hill Company
4. Schaefer, C. (1982.), *How to Influence Children: A Complete Guide for Becoming a Better Parent* (2nd ed.), New York, Van Nostrand Reinhold Company
5. Lopez, W. (2004.), *Successful Parenting Skills that Shape Childrens Behaviors*, *All Psych Journal*
6. Miller, B. (2000.), *Komunikacija sa djecom*, Maunagić d.o.o., Sarajevo

Summary

SUCCESSFUL PARENTHOOD

Selvira Draganovic

Reflecting upon modern society, the author of this article concludes that the most of the contemporary problems are direct consequence of the lack of good preparation of young couples for parenthood, and therefore the bad parenthood. Thus, she believes that good and effective parenthood requires: acquaintance with the fazes of psychological and physical growth and development of a child, knowing the limits of a child in each faze of its development, knowledge of ones own self, that is knowing ones own qualities and weaknesses, knowing how to bring the decisions in a democratic way, patience, decisiveness, consistency, ability to admit ones own mistakes and readiness to seek professional help when required. She proposes the method of "preventing rather than curing", which includes preparing parents before they even enter a marital relation, and before they are faced with the problems. With this purpose the article offers following techniques: setting of clear expectations, remaining calm in tens situations and when the child is disturbed, consistent rewards for the positive activities of the child and appropriate correction for negative activities, to be a positive model to the child, playing a role in order to correct undesirable behavior, words of praise for good behavior of the child. Parenthood is probably most important job as well as the most important role in ones life. It requires loads of time and patience, but at the same time it is also the most rewarding job that a person can have.

موجز

الأبوة الناجحة

سلفيرا دراغانوفيتش

تناقش كاتبة هذا المقال أوضاع المجتمع في وقتنا الحاضر، وتعتبر أن معظم مشاكلنا الحالية تنجم عن سوء إعداد الأبوين أو انعدامه، مما يفضي إلى إخفاق الآباء في أداء رسالتهم. وتعتبر الكاتبة أن الأبوة الناجحة تقوم على الأمور الآتية: معرفة المراحل النفسية والجسدية في نمو الطفل وتطوره، ومعرفة حقيقة إمكانات الطفل، ومعرفة أنفسهم وامتيازاتهم ونواقصهم، والاشتراك في اتخاذ القرارات، والصبر، والإصرار، والحزم، والقدرة على الاعتراف بالخطأ، والاستعداد لطلب العون والنصح من المختصين كلما دعت الحاجة لذلك. وتؤكد الكاتبة على مبدأ "الوقاية خير من العلاج" بحيث يتم إعداد الآباء في مراحل مبكرة جداً، قبل أن يصبحوا آباء وقبل أن يواجهوا المصاعب في تربية أبنائهم، أي قبل الزواج. ويقدم هذا المقال للآباء نصائح عدة منها تنسيق المواقف، وتحديد الآمال بوضوح، والمحافظة على هدوء الأعصاب في حالات التوتر وعند غضب الأطفال، والمتابعة المستمرة للطفل، وأن يكون الآباء أسوة حسنة للأبناء، والتدخل لإصلاح السلوكيات السيئة، والثناء على الطفل لحسن سلوكه. ومن المؤكد أن وظيفة الأبوة هي الوظيفة الأكثر أهمية في حياة الإنسان، ولذلك فإنها تتطلب الكثير من الوقت والصبر، ولكن الثمار التي تأتي عادة على المدى الطويل، هي من الكفاية بحيث تملأ جميع جوانب الكيان البشري.