



# وين داير

مؤلف ، حكمة الأجيال، الكتاب الأكثر مبيعا في الولايات المتحدة

## ما الذي تتمناه لأطفالك فعلاً؟

نقله إلى العربية

داود سليمان القرنة



# ما الذي تتمناه لأطفالك فعلاً؟

وين داير

نقله إلى العربية  
داود سليمان القرنة

العبدان  
Obëkan

Original Title  
**What Do You Really Want for Your Children?**

Author:  
Wayne W. Dyer

Copyright © 1985 by Wayne W. Dyer

ISBN-10: 0380730472

ISBN-13: 978-0380730476

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition

**Published by HarperCollins Publishers,**  
10 East. 53rd Street, New York, NY 10022 (U.S.A.)

©  2012 - 1433

حقوق الطبع العربية محفوظة للعيكان بالتعاقد مع هاربر كولنز بابلشرز، الولايات المتحدة

شركة العبيكان للتعليم، 1436هـ  
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

داير، وين

ما الذي تتمناه لأطفالك فعلاً / وين داير، داود سليمان  
القرنة.

- الرياض 1434هـ

ردمك: 5 - 497 - 503 - 603 - 978

1- تربية الأطفال 2- الأطفال - رعاية.

أ- القرنة، داود سليمان ب- العنوان

ديوي: 649,1 رقم الإيداع: 1434/2502

الطبعة العربية الأولى 1437هـ - 2016م

الناشر  للنشر

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول  
هاتف: 4808654 فاكس: 4808095 ص. ب: 67622 الرياض 11517

موقعنا على الإنترنت

[www.obeikanpublishing.com](http://www.obeikanpublishing.com)

متجر العبيكان  على أبل



امتياز التوزيع شركة مكتبة  
المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول  
هاتف: 4808654 فاكس: 4889023 ص.ب: 62807 الرياض: 11595

---

جميع الحقوق محفوظة للناشر، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ "فوتوكوبي"، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

# قائمة المحتويات

## مقدمة

ما الذي تتمناه لأطفالك أكثر من أي شيء آخر؟

أريد لأطفالي أن يقدرُوا أنفسهم

أريد لأطفالي أن يكونوا مغامرين

أريد لأطفالي الاعتماد على أنفسهم

أريد لأطفالي التحرُّر من التَّوتُّر والقلق

أريد لأطفالي أن يعيشوا حياة هادئة

أريد لأطفالي الاحتفاء باللحظة الآنيَّة

أريد لأطفالي أن يعيشوا حياة صحيَّة مديدة

أريد لأطفالي أن يكونوا مبدعين

أريد لأطفالي إشباع حاجاتهم العليا والإحساس بأهدافهم

الملحق: أريد لأطفالي أن يكونوا قادرين على كتابة هذه الرسالة في يوم ما

## مقدمة

هناك أقوال عدة مثيرة عن تنشئة الأطفال، ولكن أكثر ما أثارني فيها هو كلمات جون ويلموت<sup>(1)</sup> John Wilmot التي قالها في القرن السابع عشر: «قبل أن أتزوج، كانت لديّ ستّ نظريّات عن تنشئة الأطفال، أما الآن فلديّ ستة أطفال، وليس عندي أيّ نظرية». في الواقع، إنّ ما قاله يحمل كثيرًا من الصدق؛ لأنه لا يوجد أيّ شيء يجعلنا أقلّ حكمة أكثر من تحمّل مسؤولية تربية الأطفال يوميًا، ولقد كتبت هذا الكتاب الذي بين يديك، وهذه الكلمات تتردّد في ذهني، لذا فلن أقدم لك أيّ نظريّة، بل سأعرض تطبيقات عملية اكتسبتها من خبراتي مع أطفال، وتواصلني مع الآلاف من أولياء الأمور الماهرين، ومن وجودي كذلك بين الأطفال طوال حياتي، إضافة إلى حبي الكبير لهم.

قبل سنوات عدة، كنت أستاذًا في جامعة سانت جون في مدينة نيويورك، وكان عمر ابنتي ثلاث سنوات، كان أصدقاؤها يقرعون الباب، ويقولون لزوجتي بأدب: هل يمكن أن تخرج (وين) وتلعب معنا، إذا سمحت؟ يومئذٍ كنت في الثلاثين من عمري، أدرّس في الكلية، وأمثّل دور حصان، وأطارد الأطفال الصغار حول مبنى السكن، وفي الحفلات، عندما كان البالغون يتجمعون في غرفة تعبق بالدخان، كنت أشارك الأطفال ألعابهم غالبًا. وقد رزقني الله أحفادًا وربائب، وأقول بصدق: إنني كنت أفضل صحبة الأطفال على صحبة الكبار دائمًا، وإنني أحبّ أن أصارع الأطفال من مختلف الأعمار، أمازحهم، وأرافقهم، وألعبهم.

وفي أحد أسفاري في أوروبا، لعبت كرة القدم مع أطفال من غير الناطقين بالإنجليزية في إحدى قرى جبال سويسرا، ويومئذٍ قضيت ساعات عدة مرهقة في صحبة عشرين طفلًا يافعًا، ومع أننا لم نستطع التواصل بالكلمات، لكننا تقاسمنا الحبّ والاحترام والمتعة، بحيث تجاوزنا الحاجة إلى التّواصل اللفظي. إنّ الضحك والتّصميم، والإثارة العجيبة تجاه الحياة سمة جامعة يشترك فيها الأطفال الأبرياء.

وفي محطات القطارات المزدهمة في اليابان وهونغ كونغ، لعبت مع أطفال شرقيين، وجعلتهم يضحكون، ويصرخون بسعادة من لعبة المصارعة بالأصابع، أو من الذي يمكن أن يعمل أكثر وجه مضحك. وأمّا في ألمانيا، فقد درّبت أطفال حيّ كامل على كيفية التقاط الصّحن الطائر، ثم حذفه، وهم يتراكمون ويتضحكون، ولهذا فإذا كنت تحبّ الأطفال، فإنّ اللّغة التي يتحدثون بها ليست ذات بال؛ لأنّ لغة الحبّ قوية لدرجة تصبح معها الكلمات غير ضرورية. وفي أثناء إعدادي لهذا الكتاب، تملكنتي كلمات كارل جونغ<sup>(1)</sup> Carl Jung: كان لديّ شعور بالمصير منذ البداية، كما لو أنّ القدر هو الذي حدّد لي حياتي، وعليّ إكمالها. لقد منحني ذلك إحساسًا بالأمان الداخلي، ومع أنني لم أستطع إطلاقًا أن أثبت ذلك لنفسني، فإنّ الأمان هو الذي أثبت نفسه لي، لم أكن أملك ذلك اليقين، وإنما هو الذي تملكني.

لقد استحوذ عليّ حبي الشديد للأطفال الصّغار طوال حياتي، فقررت أن أكتب عن علاقة الحبّ الرّائعة مع أطفال العالم.

لقد ظلت كتبي جميعها جزءاً من هذا المصير المشترك الذي أشرت إليه في الفقرة الماضية، وحاولت في كتاب (مواطن الخطأ لديك **Your Erroneous Zones**) أن أعلم كل إنسان المنطق العام للتحكم في عواطفه، في حين كان كتاب (اجمع خيوطك معاً **pulling Your Own strings**) متابعة طبيعية لكيفية التعامل الفاعل مع الآخرين الذين قد يحاولون جعلك ضحية بأي طريقة كانت، وأما كتاب (السَّماء هي السَّقْف **The Sky is the Limit**) فهو امتداد لهذه المبادئ؛ فقد عرض الكتاب أفكاراً أبعد من مجرد تحكّم الفرد في عواطفه، والتعامل مع الآخرين بطريقة مغايرة، والعيش بأفضل طريقة ممكنة بناء على قدرة الإنسان على اختيار المجد الخاص به. أما في كتاب (هدايا من كوكب إيكي **Gifts from Eykis**) فقد كتبت حكاية رمزية من زماننا الحاضر، وهي قصة امرأة من عالم آخر تعلمنا الحكمة والحقائق المجردة؛ لنطبقها على حياتنا الخاصة، ولنحافظ على سلامة كوكب الأرض. ولم يكن أمامي ملجأ سوى كتابة (ما الذي تتمناه لأطفالك فعلاً؟ **What do you really want for your Children**?). يعرض هذا الكتاب الطريقة العقلانية للتعامل مع أهم واجب يواجهنا، وهو تنشئة أطفالنا بطريقة تجعلنا نترك عالمنا في أيدي أناس لا يقدرّون على إدارته وإدارة أنفسهم بفاعلية فحسب، وإنما يستطيعون أيضاً أن يجعلوا هذا العالم، في نهاية المطاف، مكاناً للسلام والحبّ الأبديين.

وفي أثناء تألّيفي هذا الكتاب، حرصت على أن يكون مفيداً وعملياً، لا نظرياً فحسب، وما أريده منك هو أن تطبّق ما تقرأه في هذه الصفحات. وبصفتي أحد المرشدين المحترفين، فقد عرفت دائماً المعادلة الصحيحة التي يحتاج إليها الناس ليتغيروا؛ وتتمثل هذه المعادلة أولاً، في جعل الناس يحدّدون الشيء الذي يقومون به، والذي يمكن أن نسميه سلوك هدم الذات - **Self defeating**، أي تحديد السلوكات التي لا تناسبهم، ومن ثمّ أحاول أن أجعلهم يرون العواقب، أو الفوائد العصابية للسلوكات المدمرة للذات، وأخيراً، محاولة التّوصل إلى سلوكات جديدة، ذكية وعملية، وقابلة للتطبيق؛ لمساعدتهم على التغيّر. وباختصار، هذا هو جوهر الإرشاد الفاعل، وهو ما استخدمته في تأليف هذا الكتاب، لذا عليك أولاً تحديد ما ستقوم به في جانب معيّن من تنشئة الطفل، ثم معرفة الفوائد التي ستجنيها من مواصلة تنشئة طفلك بهذه الطريقة، وأخيراً، فمعرفة كيفية استخدام أساليب جديدة قد تؤدّي إلى النتائج المرجوة.

وفي الحقيقة، فإنّ هذا الكتاب ليس كتاباً معيارياً حول تنشئة الأطفال؛ لأنّ جميع المفاهيم والأفكار والاستراتيجيات والأساليب، أو كلّ ما قد يخطر في ذهنك أن تسميه، تنطبق على جميع الأعمار والحالات المرتبطة بالأطفال، وجميعها أمور متّفق عليها لمساعدة الأطفال على أن يكونوا مستقلّين ومبدعين. وسوف أقدم في صفحات هذا الكتاب جميعها جوانب مهاريّة محدّدة لحياة بلا حدود، وتقع هذه الجوانب تحديداً في مجال: ما شعورك؟ وسوف أركّز على المهارات التي سوف تنفّذك أنت وأطفالك عندما تجدون أنفسكم في مشكلة ما. فإنّ لم تستطع أن تضبط غرفة الاحترق (الكاربوريتز) في سيارتك، فإنّك سوف تتفحصه على الأقل، أو تأخذه إلى خبير كاربويتزات، ولكن إذا وجدت نفسك عاجزاً بسبب فقدان سيطرتك على غضبك، أو لأنّ طفلك عصبيّ إلى حدّ بعيد، فليس هناك وصفاً جاهزة، ولا دليل إرشادات للتحكم في الغضب، ولا توجد ورشة تصليح لإصلاح النّظام العصبيّ، ولهذا يجب أن تنبثق الإجابات والحلول من داخلك ومن داخل طفلك أيضاً.



إنّ المفتاح المطلوب لتصبح إنساناً مبدعاً لا يرتبط كثيراً بامتلاك مجموعة من المهارات المعرفية، ولكن يرتبط بمعرفة كيفية التحكم في عواطفك؛ فأنت وأطفالك تصبحون بالنسبة إلى حياتكم كالفنان العظيم بالنسبة إلى لوحة فنيّة رائعة؛ يشكّها، ويظللّها، ويصمّمها، ويختار ألوانها.

لقد ألّفت هذا الكتاب لمساعدتك على الحلّ الآن، ولن تجد تصنيفات صغيرة مرتبة لما يمكن أن تقوم به في كلّ مرحلة من مراحل التطور؛ لأنّ طفلك فريد الآن؛ لهذا فإنه يقاوم التّصنيف. وأريد مساعدتك على التحول من امتلاك حلول كثيرة جدّاً إلى حلول بلا حدود، وسواء كانت أباً أو جدّاً، أو معلّماً، أو جاراً، أو موظف رعاية، أو صديقاً، أو رجل دين، أو أيّ إنسان مهتم راغب في مساعدة الأطفال الصّغار، فإني أريدك أن تتمكن من استخدام هذا الكتاب الآن؛ فقد كتبتّه على اعتقاد مني بأنك سوف تشتريه اليوم بصرف النظر عن كونك تنتظر طفلك الأول، أو كنت أباً لستة مراهقين، أو بين هذا وذاك، ولم يخطر ببالي أن أكتب كتاباً عن البداية منذ الصغر؛ لأنّ هذا اليوم هو اليوم الوحيد الذي تملكه، وأطفالك في العمر الذي هم فيه تماماً، وعليك أن تتعامل مع هذه الحقيقة. ولا أعتقد أنّ عليك البدء بطريقة معيّنة، وإذا لم تبدأ فسوف يكون الأوان قد فات، بعد ما يكونون قد تخطّوا مرحلة نمو معيّنة، وما أعرفه أنّه من المستحيل أن يتغيّر الإنسان في لحظة محددة، بغض النّظر عن ماضي أيّ واحد منا، وما أعتقد أيضاً أنّه باستطاعتك أن تبدأ فوراً الآن؛ وقد نجحت شخصياً في تغيير نماذج سلوكيات هدم الذات لديّ بطريقة بسيطة، وهي اتخاذ قرار للقيام بذلك، والتّخلي بالإرادة والتصميم لإنجاح هذا القرار. وعليه، فباستطاعتك أنت أيضاً تطبيق أيّ من المبادئ الواردة في هذا الكتاب، وتجعلها تنجح، إذا ما توافرت لديك الإرادة للعمل مع الأطفال بطريقة جديدة.

لقد كتبت أعمالاً كثيرة عن موضوع تربية أطفال الوالدين المنفصلين أو المطلقين، أو أطفال ما قبل سن المراهقة والرّضاعة، وأنت وابنك المراهق، وتربية الأطفال في سنّ اليأس، وفي كلّ فئة جزئية يمكن أن تخطر في بالك؛ ذلك أنني فقد وضعت نصب عيني هدفاً وحيداً هو: كيف أساعدك - أيّاً كان وضعك الحالي - على التأثير في أطفالك بطريقة إبداعية إيجابية، وتنشئهم ليكونوا كما تريدهم.

وقد اهتمت كثيراً بضرورة أن أكون دقيقاً، وأن أعطي أمثلة ملموسة، وكذلك أن أجعل هذا الكتاب عملياً وليس نظرياً، وسوف تجد بعض الصفحات مكرّرة في هذا الكتاب، والسبب في ذلك أنّ إحدى النقاط التي تتناول الإبداع في أحد الفصول، سوف ترد مرة أخرى عند الحديث عن الانضباط أو تشجيع صورة إيجابية للذات، وبدلاً من محاولة إخفائها، فقد لجأت إلى تكرار هذا المبدأ عن قصد كلّما استدعى الأمر ذلك.

ومن أجل التّوصّل إلى نتائج إيجابية مع الأطفال - أو مع أيّ شخص آخر - عليك أن تكرّر مرة تلو أخرى، ويجب أن تشدّد على شيء ما باستمرار إلى أن يصبح عادة إيجابية، وعندما تفكّر في الأمر، فسوف تجد أن هذه تماماً هي الطّريقة التي تعلمت فيها عادات هدم الذات، من خلال التّكرار المتواصل، ولذلك فعندما ترى مثلاً أو مبدأ متكرّراً في هذا الكتاب، فلا تظنّ أنّ الكاتب كرّر ذلك خطأ، وإنما ليذكرك في المكان الذي تقرأ فيه أنّ المبدأ نفسه الذي طبّق في جزء سابق ينطبق هنا أيضاً، ولقد فعلت ذلك عن قصد؛ لتأكيد حاجة ضروريّة، ولم أغير أيّاً من

التكرارات أو أحذفها؛ لأنني أومن بها، وأعرف أنها ضرورية لمساعدتك على جعل هذه الأساليب مناسبة لك.

ومثلما لا يندرج الأطفال أبدًا ضمن الفئات القليلة المرتبة - وبحسب ما جعلك الذين كتبوا عن الأطفال في عمر السنتين، أو مرحلة ما قبل المراهقة أو المراهقة، تعتقد ذلك - فكذلك الحال مع مبادئ التنشئة، فإنها لا تندرج ضمن رزم ملفوفة بإحكام. ولا شك أن هناك تداخلًا كبيرًا بين التمنيات التي استخدمتها لعنونة الفصول العشرة من هذا الكتاب، ولذلك فإنني لا أدعي أن ما ذكر في مكان ما من هذا الكتاب لن يتكرر في مكان آخر، فكل ما في الأمر أن ذلك لا يحدث بتلك الطريقة على أرض الواقع، كما لا يحدث بتلك الطريقة عند الكتابة عن ذلك الواقع.

إن الكتاب الذي بين يديك قد تطوّر بالطريقة ذاتها التي ينمو فيها الطفل إلى مرحلة البلوغ، وقد كنت حذرًا في الفصول الأولى على توجيهك عبر الصفحات، وأن أفودك خطوة إثر أخرى مستخدمًا أمثلة علاجية عملية، وقد افترضت أنه يجب ألا تُترك وحيدًا، وأنك تحتاج إلى مراقبة دائمة، وكلما واصلت الكتابة، أصبح أسلوبِي ذاتيًا؛ حيث أوردت تجارب شخصية، واستخلصت أمثلة ذاتية، منتقلًا من دراسات حالات سريرية إلى أوضاع إنسانية يومية. لقد أشركتكم، عزيزي القارئ في معتقداتي واستراتيجياتي، وأبقيت الأمر محدّدًا، ودون تشعب من خلال تقديم أفكارٍ وتطبيقاتٍ لك بخصوص هذا الموضوع الكبير لتنشئة أطفال مبدعين بلا قيود. وقد طلبت إليك في مرحلة لاحقة أن تتوسع أكثر؛ عندما تناولت موضوعات الصّحة والعافية، أو الإبداع، أو الحاجات العليا وإدراك الهدف، كما لو كنت الآن في مرحلة متقدمة من تطورك الأبوي.

لقد ذهبت إلى أبعد من مجرد طلب مساعدة طفلك، إلى مناقشتك لمساعدة الأطفال جميعهم في أيّ مكان، وأستطيع أن ألمس هذا التدرّج في الكتاب، فبدلًا من تحريره وتغييره، تركته كما كتبته: من الرّضاعة إلى سنوات المشي، وعبر مرحلة ما قبل البلوغ إلى سنوات المراهقة، وصولًا إلى مرحلة الرشد، ومثلما يجتاز طفلك التّطور ذاته، سواء رغب في ذلك أم لم يرغب، فإنني سلكت طريقي، وأنا أكتب عن هذا الموضوع الحيويّ، وسوف تلمس هذا التدرّج شخصيًا في هذا الكتاب.

في السنوات الأخيرة، تلقيت آلاف الرسائل من أشخاص يهتمون بأطفالهم حقًا، وأودّ أن أشارك القارئ في رسائل ثلاث تلقيتها من أفراد طلبوا إليّ أن أذكر بعض النقاط المهمة عند تأليف هذا الكتاب.

رسالة بوني كيبين من ولاية نيوجيرسي، التي كتبت تقول:

عزيزي الدكتور داير

عندما قرأت كتابك (مواطن الخطأ لديك) تأكدت تمامًا مما أريد فعله؛ إنّ ما أُرغب في فعله هو أن أرى أطفالِي الثلاثة صغارًا؛ نوي السنوات الست والسبع والثماني، يتعلمون دون غسيل الدماغ الذي استخدمته شخصيًا، واستخدمته كذلك المدارس المختلفة لهدف واحد، وهو تحطيم ابني الذي يبلغ من العمر 14 عامًا، إنّ الطّفلة الوسطى التي عمرها 8 سنوات تسير في الاتجاه ذاته، لقد كنت أراقب أطفالِي وهم يكبرون؛ إنهم أذكيا و متحمسون، ويحبّون مرحلة الرّوضة، وما قبل المدرسة خبرة ممتعة، إلى أن حُشروا ضمن مسيرة الانصياع. لقد أصبحت مشبعة

بالتفنين، ومغسولة الدماغ، لدرجة أنّ معلمتها تصفها بأنها طفلة طيبة، ولها تأثير كبير في طلبة الصفّ.

شيء مرعب! لقد قاوم ابني ذو السنوات السبع في الصفّ الأوّل، وقد وُصف هذا الطّفّل الموهوب، المحبب داخلياً بأنه مضطرب ومضرب المثل. أما أصغرهم، فإنها تتعرض للنقد باستمرار؛ لأنها مزعجة بسبب محاولتها القيام بأشياء ليست جزءاً من الدرس اليوميّ، أولاً علاقة لها بما يودّ إنجازها في الروضة، ولقد كانت الأكثر مقاومة وعناداً بخصوص آرائها، إلا أنّ معلمتها لم تتقبل ذلك عندما قلت لها إنه من الممكن أن يكون لدى الطّفلة رأي خاصّ بها، وكان ردها: عمر أطفال الروضة صغير جدّاً؛ لدرجة لا تمكّنهم من تكوين آراء خاصة بهم تجاه شيء ما، وحتى لو حدث ذلك، فلا جدوى من ذلك؛ لأنّ النّظام المدرسيّ يعرف الطّريقة المثلى لتنظيم تعليمها.

فهل تعرف أيّ مكان يمكن أن يتعلم فيه أطفال بعيداً عن هذا الهراء؟ هل يمكن أن توجد مدرسة تجريبية في مكان ما تسمح بالحرية وأساليب حبّ الذات التي تتبناها مع دمجها بالأهداف الأكاديمية السليمة؛ من أجل تطوير الطلاب المتكفين جيّداً، وليس المتعلمين فحسب؟

كان قلقٌ بوني الذي ينطلق من كونها أمّاً، ومن تصميمها الحقيقي على حماية أطفالها من غسيل الدماغ، والتحوّل إلى نسخة مطابقة، إلهاماً حقيقياً إلي في تأليف هذا الكتاب.

وبعد أشهر عدة، تحدثت إلى مجموعة من المعلمين في منطقة لونغ آيلاند، شمال غرب ولاية نيويورك، بصفتي المتحدث الرئيس في برنامج اليوم الافتتاحي، وبعد ذلك بمدة، تلقيت رسالة من المعلمة مارلين كيارا مونتي، جاء فيها: أرجو أن تركّز كثيراً في كتاب التنشئة في أهمية حبّ الطّفّل لذاته، وليس لما نتوقع منه أن يكون.

شخصياً، أشاهد في كلّ فصل دراسيّ كثيراً من الأنفس المحطمة والمرعوبة والمنعزلة في غرف الصفوف، لذا فإنني أقضي معظم الفصل الدراسيّ للتعبير عن حبي لهؤلاء الأطفال وتقبّلهم، وهم في معظمهم مخلوقات بشرية رائعة بحقّ، ولكنهم لا يصدّقون؛ لأنّ أحداً لم يخبرهم بذلك من قبل. إنّ بإمكانك اختراق أيّ ذات متعالية بكلمات قليلة مختارة جيّداً، ولكن قد يستغرق الأمر عمراً بكامله لرفع معنويات نفس محطمة من قبل الآباء ذوي النّيّة الحسنة الذين لا يريدون تدليل الطّفّل.

وما أتمناه أن يكون العرض الذي قدّمته قد أثر في كثير من المعلمين الذين يؤسوا من التعليم، وربما من الحياة أيضاً، ولا أجد طريقة أفضل من هذه لبدء العام الدراسي. أنتظر اليوم الذي ينشر فيه كتابكم، ومن المحتمل أنني سوف أستعمله في صفوف تعليم الوالدين مهارات حسن تربية أطفالهم.

ظلت كلمات مارلين في بالي وأنا أعد هذا الكتاب: لأنني أشاركها القلق الوارد في رسالتها، ثم حدث وأنا أضع اللمسات الأخيرة على الكتاب أن تلقيت رسالة من امرأة تُدعى (كلوي روبنسون) اعتادت أن تكتب لي في الماضي بعد ما استمعت إلى محاضراتي قبل أشهر عدة، وأرسلت إليّ هذه المرة الرّسالة التي أرسلتها أيضاً إلى أطفالها وأحفادها.

وقد أوردتها هنا بنصّها الكامل؛ لأنني أعتقد أنها تبعث رسالة قوية لكلّ واحد من الذين يهتمون بالأطفال، وتساعد على الإجابة عن السؤال الذي يحمله عنوان هذا الكتاب: ما الذي تتمناه لأطفالك فعلاً؟

إلى أطفالي وأحفادي

مع اقتراب العام من نهايته، أودّ أن أقول لكلّ واحد منكم: إنني أحبه كثيراً، وإنه مميّز عندي.

في هذا الوجود الذي نسمّيه الحياة، تعلمت شيئين: الأوّل هو أنّ كلّ واحد منا فريد ومميز في هذا الكون، والآخر أنّ الحبّ أقوى جهاز نملكه في حياتنا. إنّ مساهمتنا في هذا الكوكب يجب أن تكون في سعينا ليصبح كلّ واحد فينا إنساناً، وأن نعطي كلّ فرد آخر هذا الحق، وإذا ما عملنا ذلك من خلال الحبّ والاهتمام، وعدم إصدار الأحكام المسبقة على الآخرين، فإننا عندما نغادر هذا المكان، كما هو محتمّ على كلّ واحد منا، فسوف يكون مكاناً أفضل؛ لأننا كنّا فيه في يوم من الأيام.

يجب أن تكون مهمتنا في الحياة أن نكون سعداء وإيجابيين إلى أقصى حدّ ممكن، فلقد أعطانا الله هذا الحق، وما لم نكن سعداء مع أنفسنا، ونحبّ أنفسنا بصفقتنا أفراداً فريدين ومتميزين كما نحن كذلك، فلن نستطيع أن نمنح من ذواتنا شيئاً للآخرين، وأن نجعل من الكرة الأرضية مكاناً جميلاً ومحبباً وهادئاً كما نتمنى أن يكون.

إنّ حبّ الذات لا يعد أنانية، أنه أفضل طريق كاملة وإيجابية تستطيع بها أن تشكر الله تعالى لمنحك نعمة الحياة. من ثم فإذا كنت تحبّ نفسك، وتعرف أنّك كامل، فسوف تستطيع أن تبعث هذه الرسالة إلى الآخرين، وأن تعزّز في نفوسهم الشّعور بأنهم كاملون أيضاً، وهذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكن لأحدنا أن يحقق بها الشيء المميّز الذي نسميه السعادة.

إنّ السعادة بذاتها لا وجود لها؛ إنّها سراب، ولا يمكن العثور عليها إلا إذا كنّا سعداء في داخلنا، وإذا ما طفت هذا العالم وأنت تبحث عنها على مدى سني حياتك، فلن تجدها؛ لن تجدها في الأشياء المادية، ولا في الإثارة، ولا في الأشخاص الآخرين، ولا في تمنّيها أو شرائها، ولا في أيّ وسيلة أخرى؛ إنّها أمر ذاتي ينبع من الدّاخل. ولكن الشيء الرّائع هو أنها متاحة لكلّ إنسان، وأنّ الواحد منها مهما كان، ومهما كانت ظروفه، فإنّ عليه إدراك أنّها هبة له، وأنه يستحقها، ولا وجود لقيود عليها، فلا تعتمد على شخص آخر ليمنحك السعادة؛ لأن ذلك سيكون عبئاً ثقيلاً على كلّ منكما، وعندما تكون سعيداً في داخلك حقيقة، وعندما تعطي الحقّ ذاته لشخص آخر، فهذا يجلب السعادة لكليهما تلقائياً دون بذل جهد يُذكر، وهذه مكافأة إضافية؛ لأننا لم نكن نتوقعها أو ننتظرها؛ إنّها تحدث من تلقاء ذاتها.

يجب أن تكون مسؤوليتنا تجاه العالم، وتجاه أنفسنا، والآخرين إيجابية إلى أبعد حدّ ممكن، وهذا لا يعني أن نكون غير واقعيين، بل يعني فقط أنه بصرف النظر عن الظروف، وكيفية تأثيرها فينا، فإننا نحافظ على هدوئنا الدّخلي، وعلى قناعتنا الرّاسخة بتفردنا، وأنه لا يوجد أيّ شيء يمكن أن يهز إيماننا بأنفسنا إذا لم نسمح بذلك، وعلينا، كذلك، أن نواجه كلّ حالة تعترضنا في حياتنا بكرامة وحبّ، وأن نعطي الشخص الآخر هذا الحقّ أيضاً.

إنّ الحياة ليست لعبة فيها رابح وخاسر، بل كلّنا رابحون، ولكن عندما ننظر إلى أنفسنا أو إلى الآخرين بوصفنا رابحين أو خاسرين، فإننا نعطي اسمًا وصفة لشيء غير موجود في الواقع، لذا عليك أن تسمح لنفسك بأن تكون رابحًا في الحياة، وأن تسمح للشخص الآخر أن يكون رابحًا أيضًا. وبهذه الطريقة نكون كلّنا رابحين.

إنّ كلّ واحد منا فريد منذ ولادته، والأطفال الصغار يحتاجون إلى حماية والديهم، إلى أن يكبروا ويعتنوا بأنفسهم. ولكن علينا الاعتراف منذ اليوم الذي يولد فيه كلّ طفل بأنّ هذا الطفل كائن بشريّ مثلنا تمامًا، ولكنه مخلوق ضعيف، وأنّ هؤلاء الأطفال ليسوا أطفال تجارب.

الحياة رائعة وجميلة، وقد أرادها الله تعالى أن تكون كذلك، ولكننا نقلل من كمال الحياة بسبب مواقفنا تجاه أنفسنا والآخرين.

إنّ أجسادنا تتكون من بلايين الخلايا، ومن أجل أن نحافظ على صحة ممتازة يجب أن تعمل كلّ واحدة من هذه الخلايا في أعلى مستوى لها، وإذا كانت لدينا خلايا مريضة أو ضعيفة، فإن خلايانا السليمة تبذل جهدًا أكبر لمجابهة هذه الحالة السلبية؛ من أجل أن يكون الجسم سليمًا بمجمله.

إنّ كوكبنا يشبه الجسد، وكلّ واحد منا عبارة عن إحدى هذه الخلايا، ولهذا فإنّ مسؤوليتنا تجاه هذا الجسد الذي نسميه الكرة الأرضية هو أن نكون خلايا سليمة وسعيدة، لا تشعّ سوى الأعمال الخيرة والإيجابية، وبهذه الطريقة فقط نستطيع مواجهة الخلايا المريضة أو الضعيفة. وعلينا أيضًا جعل عالمنا جميلًا وكاملًا من الأوجه كافة، ولا يوجد هناك أيّ مجال للسلبية أو الأنانية، ولا يمكن تحقيق ذلك إلا إذا كنا الأفضل، وأعطينا الآخرين الحقّ في أن يكونوا كذلك أيضًا.

ويجب على كلّ واحد منّا أن يجاهد؛ كي يصبح إنسانًا محبًا لا يصدر أحكامًا مسبقة على الآخرين، وأنّ للشخص الآخر، مهما اختلف عنا في المظهر والشكل والسلوك والمعتقد، الحقّ في أن يصبح مثلنا إنسانًا محبًا، لا يصدر حكمًا على الآخرين، وهذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكن بها لكوكبنا الاستمرار في الوجود.

أتمنى أن أعيش حياة طويلة وسعيدة، وأن أظل أكبر وأتعلم، ولكن إذا متُّ غدًا، فإن هذه هي الرّسالة التي أودّ أن أتركها لكلّ واحد منكم.

إنني أحبّ كلّ واحد منكم، وأتقبّله كما هو، ولا أريد أو أتوقّع أيّ شيء منكم، ومن حقّكم أن تكونوا سعداء بوصفكم أشخاصًا فريدين. وفي المقابل، سوف أحاول أن أكون الإنسان الأفضل قدر استطاعتي؛ حتى لا تنظروا إليّ أبدًا كما لو كنت عبئًا ثقيلًا، أو أن تتحملوا أيّ مسؤولية تجاهي أكثر من مشاركتي حبكم وذاتكم إذا ما اخترتم ذلك.

ليس هناك شيء إذا ما فعلتموه يمكن أن يسبب لي خيبة أمل، أو أن يقلل من حبي لكم؛ فحبي لكم غير مشروط، وتأكدوا أنّ هذا لن يتغير أبدًا، فكل واحد منا يمشي على مسار خاص به، على الرّغم من تداخل حياته مع حياة الآخرين.

كلّ ما أتمناه وأتوقعه منكم هو أن تمارسوا الحقّ الذي منحكم الله إياه في أن تكونوا سعداء، وأن تكونوا الأفضل، وأن تعطوا الحقّ ذاته لكلّ إنسان آخر دون أيّ تحفظات أو شروط.

أحبكم كثيراً،

الأم والجدّة كلوي

إنني على يقين أنك سوف تجد هذا الكتاب مفيداً، ابتداءً من الصفحات الأولى فيه، وصولاً إلى الرسالة الموجودة في الملحق.

منذ مدة طويلة، كتبت لي أمي، وهي من الذين أهديت لهم هذا الكتاب، القصيدة الآتية التي تلخّص، بصورة جميلة، الشّعور الذي أودّ نقله إليك، وأنت تبدأ في قراءة هذا الكتاب الذي أعتز به.

وين

ليس بيد الأم إلا أن ترشد وتوجّه

ثم تتنحّي جانباً،

لقد عرفت أنني لا أستطيع أن أقول:

عليك أن تذهب من هذه الطريق؛

لأنني لا أستطيع أن أرى المسارات

التي قد تأخذك إلى مرتفعات خيالية،

قد لا أعرفها ابداً،

ولكنني مع ذلك أعرف في صميم قلبي دائماً أنك سوف تلمس النجوم...

ولن يدهشني ذلك

هيزل داير

بإمكانك أن تعلّم أطفالك لمس النجوم الخاصة بهم إذا ما اتبعت النصيحة المهمة، وهي: وجّه، ثمّ تنحّ جانباً؛ هذه هي رسالة هذا الكتاب، وهذا هو قدرك بوصفك إنساناً يهتم بجميع هذه النجوم الصغيرة ويحبها بصدق.



---

(1) جون ويلموت (1647-1680)، حامل لقب إيريل مدينة روشستر في مقاطعة (كنت) البريطانية. كان شاعراً وكاتباً ساخرًا. المترجم.

(1) كارل جونج (1875-1996) (Carl Jung)، عالم في علم النفس، سويسريّ، مؤسس علم النفس التحليليّ، واختلف مع فرويد في تفسير السلوك الإنساني، وهو حاصل على شهادات تكريم من جامعات عدة في العالم - المترجم.

# ما الذي تتمناه لأطفالك أكثر من أي شيء آخر؟

ليس هناك ثروة سوى الحياة

جون رسكن (1819-1900)

ناقد فني ورسام بريطاني

من أجل التسلية والمتعة، استطلع آراء أولياء الأمور الذين تعرفهم، واطرح عليهم السؤال الذي عُنون به هذا الفصل: ما الذي تتمناه لأطفالك أكثر من أي شيء آخر؟ وفي انتظار نتائج الاستطلاع، اطرح السؤال ذاته على زوجك، ولاحظ ما ستكتشفه عندما تبدأ بقراءة هذا الكتاب، وبعد أن تتلقى الردود، صنفها، وسوف تجد أنها تتمحور حول موضوع رئيس.

وقد وجدت من خبراتي بعد طرح هذا السؤال على أولياء الأمور، وإعطائهم الوقت الكافي للتفكير في أهمية هذا السؤال العميق، أن الإجابات لم تتعد القائمة الآتية:

## :أريد لأطفالي أن

- يكونوا سعداء، وألا يعانون الفشل في الحياة.
- يعرفوا كيف يتمتعون بالحياة، وأن يقدرُوا قيمة كل يوم على أنه معجزة.
- يكونوا أفرادًا ناجحين ومهمين، بصرف النظر عما يقومون به.
- تكون لديهم مشاعر إيجابية تجاه أنفسهم والآخرين.
- يكبروا وهم يعرفون كيفية مواجهة المشكلات التي لا مفرَّ منها، والانتصار عليها، ولا يجعلوها تهزمهم بأيِّ صورة من الصُّور.
- يكونوا متحررين من الإحباط والتعاسة.
- لا يكونوا عصابيين.
- يكون لديهم إحساس قويّ بالسَّلام الداخلي الذي يساعدهم على الصَّمود في الأيام الصعبة.
- يقدرُوا قيمة اللحظة التي يعيشونها، وأن يتمتعوا برحلة الحياة، وأن يتجنبوا التَّشبُّث بمحطة بعينها.
- يدركوا أنهم هم الذين يرسمون حياتهم، وأنَّ لديهم القوة ليختاروا حياتهم، ويغيروها.
- يكونوا حساسين ومسؤولين تجاه الطبيعة والبشرية.
- يكتشفوا قدراتهم وإمكاناتهم، وأن يشعروا بالرضا والتَّحدي تجاه هدف ما في الحياة.
- يكونوا محبِّين ومحبوِّين.
- يكتشفوا الفرص الكامنة في خبرات الحياة المؤلمة التي لا مفرَّ منها.
- يكونوا على وئام مع الصحة: الجسديَّة والعقليَّة.

كانت هذه هي الإجابات التقليدية التي تلقيتها، وقد اختزلتها في جمل قليلة بسيطة، وقد ظهر لي أنّ أولياء الأمور ليسوا مهوسين بفكرة أن يصبح أطفالهم أغنياء ومشهورين، أو أن تكون حياتهم خالية من المشكلات، ولم يظهر أنّ أولياء الأمور مصممون على أن يحظى أطفالهم بوظائف شاعرية، وبيوت جميلة، وزواج مثالي، وحياة عائلية مثالية كذلك التي تصورها المسلسلات التلفزيونية وأفلام السينما، بل يبدو أن أولياء الأمور هؤلاء واقعيون في تحديد أهدافهم، وهم يعرفون أن الأشياء المادية ليس بالضرورة هي التي تجلب لأبنائهم السعادة، ولهذا فإنهم لا يريدون أن يعلموا أطفالهم جمع الأشياء بحثًا عن السعادة.

لقد أدركنا جميعًا، في السنوات الأخيرة، أنّ التملك، والمنصب، وتكديس الثروة، وبعض مقاييس الحياة الناجحة لم تعد مناسبة. وقد سمعنا روايات كثيرة عن أشخاص ناجحين أدمنوا تناول المهدئات، وهم يزورون الطبيب النفسي بانتظام، وأنهم يعانون الاكتئاب، ويرون أنّ الانتحار هو الحل لمشكلات الحياة، أو أنهم مشغولون دائمًا في جمع المزيد، لدرجة لم يعد لديهم الوقت للاستمتاع بالحياة.

لقد أصبح الناس ينظرون بحذر إلى مرادفات النجاح غير المرغوب فيها، ويريدون لأطفالهم امتلاك السكينة والسعادة بدلًا من ذلك، وهي ما يجعلهم يصمدون حتى أمام أسوأ الأوقات العصبية، وأنا على ثقة أنكم تريدون أن ينشأ أطفالكم بوصفهم بالغين، قانعين، ومعافين، وقادرين، على معالجة صعوبات الحياة جميعها، دون أن يسمحوا لها بالسيطرة عليهم، أو هزيمتهم بأيّ طريقة كانت، أو أن تترك فيهم جرحًا غائرًا تجعلهم يلجؤون إلى تدابير خارجية مثل الحبوب المهدئة والعلاج النفسي، أو حتى العمليات الجراحية؛ لئتمكنا من التكيف مع الحياة، وباختصار، فأنتم تريدون لأطفالكم أن يكبروا ليكونوا مستقلين في كلّ جانب من جوانب الحياة، وأن يتمتعوا بالحياة دون أن تتشكّل لديهم مواقف غاضبة أو انسحابية، وتريدون لأطفالكم أن يكونوا إيجابيين لا متذمّرين تجاه حياتهم، وتريدون منهم أيضًا أن يشعروا بأنهم ناجحون بدلًا من الاعتماد على عامل خارجي لتحديد درجة نجاحهم.

## القدرة على التمتع بالحياة

للحظة، فكّر في الأفضلية الكبرى في الحياة، وتصور أنك وأطفالك قد مُنحت القدرة على الاستمتاع بها، على الرغم من الظروف المحيطة بكم، فإذا هجرك شخص ما أو قاطعك، فأنت لا تزال تعرف كيفية الاستمتاع بالحياة، وإذا ما أصبت بمرض خطير، أو واجهتك مشكلة صعبة، فإنك لا تزال قادرًا على الاستمتاع بها أيضًا، إنّ خيبات الأمل تحدث وتختفي، ولكنك تظل دائمًا تعرف كيفية الاستمتاع بالحياة بسبب الهبة الداخليّة لديك.

وإذا امتلكت هذه القدرة الخياليّة فلن تكون عبئًا على الآخرين، وعندئذٍ لن تكون أنانيًا، بل ستكون إنسانيًا إلى أبعد الحدود، ولا جرم؛ فإذا كنت تستطيع الاستمتاع بالحياة دائمًا، فلن تضع مجموعة من التوقعات للآخرين كي يوفروا المتعة لك، بصرف النظر عما يختارونه في أيّ وقت من الأوقات، ولهذا فإنّ القدرة على الاستمتاع بالحياة في الأوقات جميعها هي - بلا أدنى شك - هبة رائعة.



هذه القدرة موجودة لديك! وليس من الضروري في مخيلتك فقط، وبإمكانك أن تجعلها واقعًا لك، وأن تنقل هذه الميزة الرائعة إلى أطفالك أيضًا، وبعد مراجعة الأهداف التي تتمناها لأطفالك كلهم، ودراسة الأشياء الممكنة التي قد توفرها لهم جميعها، فإنّ هذه الأهداف تختزل دائمًا في رغبة واحدة: أتمنى لأطفالي دائمًا القدرة على الاستماع بالحياة. فإذا كانت هذه الجملة تصف ما تتمنى أن توفره لأطفالك، فإمكانك أن تجعلها أولوية بدءًا من اليوم، وإذا ما قدّمت هذه الهبة الرائعة لأطفالك، ومنحتها لنفسك في الوقت ذاته، فإنّ مكافأتك ستكون أطفالًا يكبرون وينضجون ليصبحوا من أكثر البشر فاعلية في هذا الكوكب؛ ذلك أن الذين يحدثون فرقًا وتغييرًا في هذا العالم ليسوا أولئك الفلّطين على سعادتهم الشخصية، بل الذين يفترضون ببساطة أن هذه السعادة متطلب سابق لإنسانيتهم، والأفراد الذين يشعرون بأنهم ناجحون، والذين يكون أداؤهم عند أعلى مستوى، هم القادرون على تجاهل الحاجة إلى وجود شخص يعطيهم حقنة السعادة. إنّ أصدق تعريف أعرفه للشخص اللامحدود هو أنه الشخص الذي يعرف كيفية الاستماع بالحياة، عندما يفقد الناس الذين من حوله عقولهم.

وعلى افتراض أنّ معظم أولياء الأمور يرغبون في غرس هذا النوع من الموقف العام للاستمتاع بالحياة عند أطفالهم، فأين يحدث الخلل بين ما تتمنى بصدق أن توفره لأطفالنا، والحقيقة التي نواجهها كلّ يوم؟ ولماذا يوجد كثير من البالغين والمراهقين الذين يتناولون المهدئات ليمرّ يومهم بسلام؟ (سنويًا، هناك نحو 100 مليون وصفة طبية تصدر في الولايات المتحدة وحدها لصرف مهدئات الفاليوم والليبريوم)، فلم نتناول الأقراص لنستطيع النوم، أو لننظر مستيقظين، أو لنخفّف من توترنا، أو لنستمد الطاقة، أو لننتخلص من الشقاء، أو لإبطائنا أو تسريعنا؟ ولماذا يعاني كثير من الناس التوتّر الشديد؟ وإلّا يَعْزى استمرار معدلات الانتحار في الارتفاع، وخاصة بين الشباب؟ ولم أصبحت زيارة الطبيب النفسي حدثًا يوميًا متكرّرًا؟ وما سبب هذا الانتشار الواسع للمخدرات والكحول من أجل الحصول على النشوة؟ ولماذا يسود الغضب والعدوانية في عالمنا؟ وما سبب لجوء الأفراد إلى أساليب يائسة لإسماح أصواتهم؟ إذ كنا نريد أن يكون الأطفال قادرين على الاستمتاع بالحياة، فمن أن يأتي هؤلاء التعساء جميعهم؟ ولماذا أصبحت الكراهية طاغية أكثر من الحب؟ ولم يعيش الناس في رعب داخل بيوتهم التي يُفترض أن يسودها الأمن؟ ولماذا يصبح كثير من الأطفال مدمني مخدرات، أو مجرمين، أو أتباع طوائف دينية منحرفة، أو في أفضل الحالات غير مهذبين تجاه الغرباء؟

في الواقع، معظمنا لا يعرف كيفية التصرف لمساعدة الأطفال على كيفية الاستمتاع بالحياة، وهذا يعود إلى أنّنا لم نتعلّم هذا السرّ البسيط، ومن ثم فنحن ببساطة لا نستطيع تعليم الآخرين شيئًا لا نعرفه. إنّنا نستمر في الدوران داخل حلقة مفرغة سلّمت إلينا، وعلى هذا، يصبح أطفالنا ضحايا جهلنا الأبوي، وعلى الأغلب، فنحن نعتقد أنّنا نعرف أسرار تشكيل الإنسان الناجح، ونفسي ووقتًا طويلًا في ترهيب أطفالنا كي يستسلموا لما نعتقد أنهم يجب أن يكونوا عليه، ونحن نراجع أخطاءنا، ونقسم على ألا تتكرّر عند أطفالنا، ونفترض أنّنا أصبحنا نمتلك الحكمة لمجرد أنّنا عشنا عمرًا أطول، وأنّ على الأفراد الأصغر سنًا منا تقبّل هذه الحكمة، وفي الحقيقة، إنّ تعلّم كيفية الاستمتاع بالحياة هو موقف في حدّ ذاته، وخلاصة الأمر، علينا الاختيار بين أن نتعلم أولاً نتعلم، ولكننا عادة ما ننسى هذا، أو أنّنا أنفسنا لا نملك هذا الاعتقاد الداخلي، وبالنتيجة لن نتمكن

من نقله إلى الأجيال الشابة. تقول الفرضية الرئيسية في هذا الكتاب، وفي كل شيء كتبتة في حياتي: يجب أن تكون القدوة، وأن تكون قادرًا على نمذجة ما تحاول أن تعلمه للآخرين.

## أن تكون له مثالًا و قدوة

تخيل أنك ذهبت يومًا إلى طبيب أسنان، فأخذ يلقي عليك محاضرة عن أهمية العناية بالفم، في حين كانت ابتسامته تكشف عن أسنان أمامية نخرها السوس، أو تخيل أنك تتحدث إلى طبيبك الذي أخذ يسرد أمامك مضر التدخين، وهو ينفث دخان سيجارته في وجهك، لا شك أنّ ردة فعلك الأولية ستكون حادة، وستقول لنفسك: هذا الشخص مزيف. وينسحب المنطق ذاته على تعليم المواقف الحياتية؛ فإذا كان هدفك مساعدة الأطفال على اكتساب تقدير للحياة، وتطوير القدرة على الاستماع الدائم بها، فعليك أولاً أن تبدأ بنفسك، ونمذجة هذا النوع من المواقف في تفاعلاتك وتصرفاتك جميعها.

وإذا كنت تكُتِب نفسك باستمرار، وتعيش حياتك يومًا بيوم دون تقدير لذاتك، فإنك في الحقيقة تظهر للأطفال أنك لا تقدر ذاتك عاليًا، ولهذا فإنك غير جدير بتعليم أيّ طفل تقدير ذاته.

عليك أن تكون قدوة! إذا أردت منهم تغيير سلوكهم، فمن الضروري أن تقدّم لهم صورة لشخص يحترم ذاته، ومن المهم أن تكون حياتك متماسكة إذا كنت ستقدّم لهم مثالًا يُحتذى به.

لا يوجد ردّ على الموقف السلبي للطفل أفضل من النموذج الإيجابي، ويمكنك أن تبحث عن الإجابات للردّ على هذا في كتب الأطفال جميعًا التي نشرت حتى الآن جميعها، ولكن فيما يخص طفلًا تنقصه الدافعية، فليس هناك جواب أفضل من جواب شخص يتمتع بشخص بدافعية عالية. إنّ أفضل من يردّ على طفل غاضب هو إنسان هادئ، وأفضل من يجيب عن طفل متعصب هو شخص محبّ متسامح، وإن أفضل من يشجع طفلًا خائر الهمّة شخص متحمس. ومع أنه ليس من الضروري أن يكتسب أطفالك مزاياك جميعها، فإن أفضل ما تبدأ به مشروع تنشئة الأطفال ليعطوا أفضل ما لديهم، هو أن تفعل الشيء ذاته لنفسك، وأن تكون قدوتهم ما أمكنك ذلك.

حتى إن لم تكن ذلك الشخص الذي قهر مكامن الخطأ فيه، وتشعر أنه ما يزال لديك الكثير من العمل لتتجزه، فبإمكانك أن تبدأ بتصويب التعليقات التي تصدر عنك أمام أطفالك؛ فمثلاً بإمكانك أن تحاول وقف أيّ عبارات تدمر تعكس عدم قدرتك على الاستمتاع بالحياة، مثل:

**هذا أمر محبط؛ لن نتقدّم أبدًا.**

**يبدو أنّ الحظّ لا يحالفنا بتاتًا.**

**كيف لي أن أكون سعيدًا مع هذه المتاعب التي تسببها لي؟**

**من لا حظّ له لا فائدة من تعبه وكده.**

**الحياة مأزق.**

وعندما تعمل على إزالة العبارات التي تعكس عدم القدرة على الاستمتاع بالحياة، فإنك في الحقيقة تعطي مثالاً حياً لشخص واحد على الأقل يرفض الانهزام أمام الحياة، وهناك جُمل جديدة يمكن أن تتمرن عليها كل يوم، وخاصة عندما لا تسيطر الأمور على هواك، حتى وإن كنت لا تؤمن بها بعد، ومن هذه الجمل:

**ما حدث أمر بسيط؛ سحابة صيف عن قريب تنقش.**

**ما بعد الضيق إلا الفرج.**

**كلُّ يقلع شوكة بيده.**

**الإنسان يصنع حظه بنفسه.**

**الحياة جميلة.**

ويمكن أن نرى في كلِّ واحدة من الجمل السابقة الفرق بين أحد الآباء الذي يعطي مثالاً متشائماً دائماً، وآخر ينظر إلى الجانب المشرق من المسألة ذاتها، فإذا كنت تريد لأطفالك أن يطوروا القدرة على الاستمتاع بالحياة في الأوقات جميعها، ولكنك ترى كثيراً من المواقف السلبية تهدد شخصياتهم، فعليك أن تبدأ المهمة بقلب هذه المواقف من خلال النظر إلى نفسك أولاً، ولن تستطيع إزالة السلوكات والمواقف المدمرة للذات جميعها عند أطفالك بمجرد تغيير نفسك، ثم التوقف عند هذا الحد، ولكنك تستطيع إحداث ثغرة في ذلك الدرع السلبي، من خلال إعطاء الأطفال دائماً، مثالاً لشخص يرفض أن يكون أحد ضحايا الحياة.

وفي الوقت الذي تفكر فيه بإعطاء نموذج حي لشخص يعرف كيفية الاستمتاع بالحياة، فذلك ليس من أجل أطفالك فحسب، بل لمصلحتك أيضاً، ذكر نفسك بالأشياء المهمة حقيقة في الحياة، فنحن كثيراً ما نعطي قيمة كبيرة لقوانين التعلم، واكتساب المعرفة، والتحصيل، والمكافآت الخارجية، مثل فرصة وظيفة في سوق الأسهم، أو القدرة على جمع النقود، غالباً نصنف هذه الأشياء ضمن معظم أهم القيم التي يمكن أن يمتلكها الإنسان، وكل ذلك على حساب المزايا الأكثر أهمية، وهي - ببساطة - قدرة الإنسان على أن يكون سعيداً.

## ما تعرفه مقابل ما تشعر به

ما الشيء الأكثر أهمية في حياتك: ما تعرفه أم ما تشعر به؟ إن من المستحيل الفصل بين الاثنين تماماً، ولكن بصورة عامّة، ما الذي تفضّله: معرفتك أم مشاعرك؟

كلنا يعرف أننا نصبح أقلّ فاعلية ونشاطاً عندما نشعر بالحزن، ونواجه صعوبة في أداء واجباتنا بفاعلية إلى أن نتمكن إلى حدّ ما من تعديل الشّعور السيئ الذي نمرّ به. تعدُّ الأحاسيس، أو المشاعر، أهم جانب من جوانب حياتنا، ومع ذلك فإننا نهملها تماماً عندما نركّز على اكتساب المعرفة في كلِّ من البيت والمدرسة، ولقد واجه المربّون هذه المعضلة على مدى قرون، وأصبح المنحنى الوجدانيّ (العواطف) مقابل المنحنى المعرفي (المعرفة) هو المصطلح الذي يُطلق على هذه المعضلة الميدان التربوي: إنّ المدارس تنفق أكثر من 95% من ميزانياتها وطاقتها على

الجانب المعرفي، ويخصّص أولياء الأمور القدر ذاته من طاقاتهم وأوقاتهم في تطوير المجال المعرفي هذا، في حين ندرك تمامًا في صميم قلوبنا أنّ مشاعرنا تحظى عمليًا بالأولوية في جميع اللحظات المهمة في حياتنا.

إنّ تعلّم إدارة المشاعر، وامتلاك الثقة بالنفس، وتقدير الذات، وتجنب الكآبة والخوف والقلق والتوتر، والشّعور بالذنب والغيرة والخجل، وما شابه ذلك، مهارات أساسية يمتلكها الأشخاص ذوو القدرات الواسعة، وإنّ مناطق المهارة هذه تكتسب أهمية خاصة في المجال الوجداني لكي نعيش حياة سعيدة متكاملة؛ أي ذلك النوع من الحياة الذي يجعلك تقدّر هذه الحياة، وتستمتع بها دائمًا، ومع ذلك، فنحن نتجاهل المهارات الوجدانية، ونعدّها أمورًا تافهة، أو أشياء نعرفها فعلًا، وفي الحقيقة، القليل منا من يستطيع إدارة عواطفه، وهناك عدد أقلّ قادرين على تعليم أطفالهم كيفية تجنّب شبك التعليم غير الفاعل في المجال الوجداني.

إن الأشخاص الذين يتعرضون لانهايار عصبي ليسوا بالضرورة غير متعلمين، بل على العكس من ذلك، فغالبًا ما يكونون قادرين على نظم قصائد معقدة، أو فكّ ألغاز القصائد الرّمزيّة، أما الأشخاص الذين يتناولون الأقراص المهدئة كي يتكيّفوا مع واقعهم، فقد كانوا بارعين سابقًا في حلّ المعادلات التّربيعيّة، وأنّ الأشخاص الخجولين يحصلون على أعلى الدرجات في مهارتي القراءة والكتابة في الوقت الذي برع فيه الأشخاص الفاقدون للحبّ والثقة في مسابقة تهجئة الكلمات. وليس هذا فحسب، بل إنّ الأشخاص الغاضبين والعدوانيين غالبًا ما يتقنون متطلبات وظائفهم، وإن باستطاعتهم تتبع الدوائر الكهربائية المعقدة في الأجهزة الإلكترونيّة، وعادة ما يستطيع الأفراد الخائفون القيام بعمليات الجمع والطرح، إضافة إلى عدم تغييرهم عن المدرسة. وهكذا، بدأت الآن تتبيّن المهارات الحقيقية المهمة التي لا يلتفت إليها بدعوى اكتساب التعليم، وأنا أريد بشدة تعلّم المهارات المعرفية؛ لأنّ الفرد كلما زادت معرفته في المجالات جميعها، أصبحت حظوظه أفضل ليصبح إنسانًا بلا حدود طوال حياته.

في الواقع، الهدف الرّئيس للتنشئة هو تعليم الأطفال ليصبحوا فيما بعد آباء، فأنت تريد للأطفال الاعتماد على توجيهاتهم الداخليّة، وأن يكونوا مستقلّين في تفكيرهم، وتجنّب السقطات العاطفيّة المدمّرة، وأن يعرفوا أنّ لديهم مهارات باستطاعتهم استغلالها، وأن يعيشوا حياة سعيدة، وكذلك التوقّف عن استشارتك إلى الأبد.

صحيح أنّ عليك أن تكون مرشدهم مدة من الزّمن، ولكن بعد ذلك سوف تتمتع برويتهم وهم يستقلون بذواتهم، ولتحقيق ذلك؛ ربما يتطلب الأمر أن تتقّف نفسك في مواصفات الحياة التي لا تعرف الحدود، وأن تمد يدّ العون لهم؛ ليتخذوا خياراتهم بأنفسهم، وأن يكتسبوا أكبر قدر من المهارات المعرفية كما يحبّون، مع امتلاكهم الدائم لقدرات الإتيقان في المجالات الوجدانية أيضًا.

وهناك أيضًا مواصفات عدة للمجال الوجداني الذي تكتسب فيه مشاعر الإنسان أهمية كبيرة، وسوف تكتشف هذه الأهمية عندما تحظى أنت وأطفالك بمزايا هذه المواصفات عندئذ لن تنسوها أبدًا، وفي الواقع، سوف ترافقكم أينما ذهبتن، وسوف توظّفونها في أيّ مهمة تقومون بها طوال حياتكم، سواء كان أحدكم ينظف خزائنته، أو يعمل في الحديقة، أو يرتق قطعة ملابس، أو يدفع مخالفة مرور، أو يمر بتجربة عاطفيّة؛ إنها أدوات توظّفها في المهمات والخبرات الحياتية جميعها ولن يكون بمقدورك أن تتجاهلها بعد الآن.

## المجال الوجدانيّ

إن أحد الافتراضات الرئيسة لهذا الكتاب هو أنك تريد لأطفالك حياة سعيدة، خالية من الأمراض العصابية، فأنت تريد مساعدتهم على استبطان مواقف ومهارات محدّدة ستخدمهم طوال حياتهم، بطريقة يعرفون معها كيف يعيشون ببراعة وإتقان. منذ البداية، تدرك أنهم لن يتعلموا هذه المهارات والمواقف في غرفة الصّف؛ لأنّ المدارس لا تملك مناهج دراسية لتطوّر طلاب بارعين بلا حدود، بل إنّ هذه المدارس تعمل غالبًا في اتجاه مغاير لهذه الغايات، لذا على الأطفال البحث عن اكتساب أفكار لا تعرف الحدود في العالم الواقعيّ. وقد صاغ الشّاعر الروائيّ الأمريكي ميلفيل (Herman Melville (1891- 1819 مؤلف (موبي ديك) هذا الأمر على النحو الآتي: لقد كانت سفينة صيد الحيتان جامعتي بدلًا من جامعتي بيل وهارفارد، وهذا تعبير ذكيّ للقول: إن الإنسان يتعلم من الممارسة، وليس من الاستماع إلى المحاضرات في إحدى الجامعات الشهيرة، ولهذا فإنّ أطفالك يحتاجون إلى سفينة خاصة بهم إذا كان عليهم تعلم كيفية الإبحار والاهتداء إلى مصيرهم العاطفيّ.

إنّ الانغمار في عالم الشّعور خبرة رائعة ومكافأة بذاته؛ ففي هذا العالم الوجدانيّ لا توجد قوانين لتتذكرها، ولا امتحانات لنؤديها، ولا درجات تسجل على بطاقتنا، بل إنّ المكافأة التي نحصل عليها من هذا العالم هي أن نعيش حياة سعيدة راضية بصرف النّظر عن الواجبات التي نؤديها، وإنّ القوانين في هذا العالم مرنة ومتعددة، أما الامتحانات فهي الطرائق التي تعالج بها أمور الحياة اليومية الحقيقية، وهذا العالم ليس تعليمًا صفيًا لبيئة مصنّعة، أو طريقة لجمع أموال كثيرة في مرحلة متأخرة من العمر. في هذا الجزء من حياتك، أيّ وضع تمرّ به، وأيّ إنسان تصادفه، وكلّ لحظة من لحظات الحياة فرصة لإظهار مهاراتك وقدراتك، إنه عالم كينونتك الذي تستعمل فيه معرفتك ومهاراتك طوال الوقت، ولا تضطر فيه إلى الانتظار حتى تعمل في السّوق لتعرف سبب دراستك موضوعًا بعينه، وسوف ترى بأنّ عينيك في كلّ يوم من أيام حياتك الأسباب المقنعة التي جعلتك تعمل بجدّ في تعلم هذه المهارات والمواقف.

وفي ضوء ما تقدّم، فإن أهدافنا بسيطة جدًّا، وهي أن نرتقي بمهاراتنا في تعليم أطفالنا إلى الحدّ الأقصى ليكونوا أقوياء وأصحاء بقدر ما يستطيعون، ضمن نطاق حياتهم الذي يدعي الشّعور. ونحن نريد لأطفالك أن يتعلموا خصائص العيش دون قيود، وباستطاعتنا مساعدتهم على تحقيق هذه المهارات عالية المستوى من خلال جهودنا الأبوية، والهدف الثانوي الرائع أن نصبح نحن أيضًا أقوياء وأصحاء مثلهم، والركن الوجدانيّ لهذا العالم.

ما مكّونات العالم اللّا محدود؟ سوف يركز كلّ فصل من فصول هذا الكتاب على ميزة محدّدة تشكّل الوظيفة السامية المتوافرة للناس في ثقافتنا، ويظهر الكيفية التي تساعد فيها أطفالنا على استبطان هذه الميزة المحدودة، وأنا أسمّي الذين يُظهرون هذه المزايا باستمرار الناس الذين لا حدود لهم، لأنهم لم يفرضوا على أنفسهم قيودًا نابعة من الدّاخل، ويفرضون السّماح للآخرين بأن يفرضوا عليهم أيّ قيود كذلك، وقد استخدم كتاب آخرون من الذين درسوا السلوك الإنسانيّ في الماضي أوصافًا مثل: العصاميين، والموجهين داخليًا، والواعين، والمدركين.

ومهما يكن من أمر، فإنَّ الطَّريقة التي تشير بها إلى الأشخاص هي أنَّ الشَّخص الَّلا محدود هو الذي يتمتع بتقدير الذات، والثَّقة بالنَّفْس على مستوى عالٍ مهما كان الوضع الذي يواجهه، أو يمرُّ به؛ فهذا النَّوع من الأشخاص يتمتَّع بحماس تجاه نفسه، ويشعر بالانتماء لهذا العالم، إنه يبحث عن المجهول، ويجوب العوالم الغامضة، وينظر إلى الحياة على أنها معجزة، وليس عناءً.

وعلى العموم، فإنَّ الشَّخص الَّلا محدود يعمل بناء على دوافع داخلية، وثقة بنفسه، واستعداد للمخاطرة، وقد يمرُّ بحالات غضب أحياناً، ولكنها لا تعيقه عن الحركة، إنه لا يفقد السيطرة على نفسه في أيِّ وقت، ولا يشكو ولا يتذمَّر، ولكنه إنسان عملي، ولا يستدرِّ عطف الآخرين لحظِّه العابر. وكذلك فهو لا يقضي وقته في التفكير فيما سيأتي، ولكنه يركِّز - بدلاً من ذلك - على ما يمكن عمله ليتجنب المشكلات الحالية، ولا يظللَّ مهموماً وشاعراً بالذنب حول ماضيه، بل يعرف كيف يتعلم من ذاك الماضي دون أن يشعر بالانزعاج أو الأسى من أشياء حدثت وانتهت. إنه شخص ذو إحساس قويٍّ بغايته ومهمته في الحياة، ولا أحد يستطيع أن يسلبه هذا الجلد والإرادة الداخليَّة، إنه يواظب على أداء مهمته، ولا تزيده العقبات إلا تصميمًا.

هذا الشَّخص مدفوع بصفات ومزايا عالية مثل: تقدير الجمال، والحب، والاحترام، والإنصاف، والسَّلام العالمي، ويميل إلى الاهتمام بالقضايا الكونية بدلاً من حصر ذاته ضمن حيٍّ، أو بلد، أو عائلة، أو مجموعة عرقية ما، فهو يحمل همَّ الإنسانية جمعاء، دون التَّركيز على دوافعه الشَّخصية الأنانية. إنه شخص مهتم بالأفكار أكثر من اهتمامه بالامتلاكات والمقتنيات، إضافة إلى سعيه الحثيث في جعل العالم مكاناً أفضل أكثر من اهتمامه بوظيفة في مكتب محاماة مرموق، وهو يعرف أنَّ سعادته تنبع من داخله؛ ولذلك فهو لا يبدد حياته سعيًا وراء أشياء امتلكها دائماً، مثل السَّعادة، والحب، والنَّجاح، والإنجاز، بل يضيف هذه المزايا إلى حياته، بدلاً من طلبها في الحياة.

هذا الشَّخص يتَّخذ منحى تعاونياً في الحياة، فلا يشعر بالتنافس مع الآخرين، ومن النَّادر أن يقارن نفسه بهم لقياس تقدمه، فهو موجَّه من الدَّاخل، ويرى نفسه فريداً في الكون كلِّه، ولهذا تبدو المقارنة لا قيمة لها عنده، وهو يسعى وراء الحقيقة بدلاً من الاهتمام بكسب رضا الآخرين، أو إثبات أنه على حقٍّ، ولأنه قادر على أن يعيش اللحظة الحاضرة، فإنه لا يقلق كثيراً مما سيحدث في المستقبل، أو تكرار ما حدث في سابق الأيام. إنه على يقين بأنَّ رضا الناس غاية لا تُدرَك. وبسبب هذه القناعات الدَّاخلية القويَّة، فإنه غير معنيٍّ بمحاولة إثارة إعجاب الآخرين، أو السَّعي وراء تكديس الثَّروة كي يظللَّ في القمَّة. مثل هذا الشَّخص يتجنب إصدار الحكم على الآخرين، ويؤمن بحقِّ كلِّ إنسان في اختيار طريقه مادام أن ذلك لا يتعارض مع حقوق الآخرين ليفعلوا الشيء ذاته.

إن العلامة التَّجارية لمثل هذا الإنسان هي أن يحيا الحياة، كخبرة الصَّعود إلى القمَّة بشعور من التَّقدير العالي، وهو لا يسعى وراء النشوة بمواد مصطنعة، بل يفرح بكلِّ شيء يمكن أن يهبه الله له، ولا يوجد في قاموسه كلمات تشير إلى الملل أو اللامبالاة.

ولأنه يقدر الحياة، فمن الصَّعب أن تعثر على أشياء لا تبهره، وهو لا يتظاهر بذلك، ولكنه قادر في الواقع على انتزاع الشَّعور بالسَّعادة من كلِّ شيء، فهو يحبُّ الأوبرا، ويمارس مهارتي

التسلق وألعاب القوى، ويهوى قراءة الشعر، إنه يجسد قول الكاتب المسرحي الروماني تيرنس (190- 195 Terence ق.م): أنا إنسان، وكل ما هو إنساني ليس غريباً لدي.

إن هؤلاء الأشخاص يعيشون حياة صحيّة، ويحافظون على لياقتهم البدنية، ولا يغويهم أيّ شيء للتخلّي عن ذلك ليس لأنهم أفضل من الآخرين، ولكن لأنّ لديهم نوراً داخلياً يكشف لهم شعور الإنسان السّمين، أو المترهل، أو المدمن، أو الذي يلتهم الأطعمة الضّارة للجسم، فهم يجمعون بين الجسم السّليم والعقل السّليم طريقة لعيشهم، ولا يتخلّون عن ذلك ليكونوا مقبولين اجتماعياً.

هؤلاء الأشخاص يتمتعون بروح الدعابة، ويضفون جوّاً من المرح على المكان الذي يكونون فيه، ولا يضيّعون وقتهم في لوم الآخرين على عيوبهم، ويتمثّل عدم لومهم للآخرين في أنهم لا يبحثون عن عيوب في الآخرين لتبرير عيوبهم، فتوجيههم الداخليّ يساعدهم على تحمل مسؤولية حياتهم وأهدافهم في هذه الحياة بصفقتهم أشخاصاً مستقلّين. إنهم لا يصنّفون أنفسهم وفقاً لمعايير الإخفاق والنجاح، وإنما يتقبّلون الإخفاق على أنّه جزء من التّعلم، وهم مستعدّون لتجربة أيّ شيء يستهويهم، فهم مستقلّون بفكرهم، ومعتدّون بأرائهم، لذا فإنّهم يتجاوزون القوانين والعادات التافهة التي تقيد الآخرين كثيراً وتربّكهم. ويمتلك هؤلاء الأشخاص خيالاً إبداعياً، ويتأملون في كيفية إنجاز المهام قبل البدء بها. وهم غير مشغولين كثيراً بفكرة الفوز، سواء كان ذلك بكسب الآخرين إلى جانبهم، أو هزيمتهم، ومع ذلك، فهم يُعدّون فائزين من قبل الأشخاص الذين يصنّفون الناس وفقاً لقاعدة الفوز والخسارة.

إنّ حياة هؤلاء الأشخاص خالية من الكآبة والحزن؛ لأن لهم مواقف فريدة تجاه الحياة؛ فهم ينظرون إلى الجانب الإيجابيّ منها، في حين ينظر الآخرون إلى جانبها السّلبّي، وإنهم يثقون بقدراتهم في إنجاز المهامّ بدلاً من التفكير في المستحيلات، زد على هذا أنّ حماسهم يجنّبهم الانهيار العاطفيّ. وباختصار، نحن نتحدث عن أشخاص يمتلكون زمام أمورهم، ويتمتعون بطاقة مدهشة في معظم الأوقات للاستمتاع بالحياة، أما آخرون، فقد مسّهم الجنون؛ لعدم قدرتهم على تقبّل الحياة كما هي. وقد عرضنا هذا الوصف المختصر هنا في الفصل الأول؛ لإعطاء القارئ لمحة سريعة عمّا أتحدث عنه عندما أقول إنّ الأطفال الصّغار الأبرياء يتمتعون عملياً بهذه الصفات جميعها، على أنّها جزء من فطرتهم المتوارثة، ولكنهم غالباً لا يعودون يرون هذه الصّفات الفطريّة في سعيهم وراء السّعادة والنجاح، لذا فهم بحاجة إلى تعلّم كيفية توظيف قدراتهم الداخليّة وهم ينغمسون في مسيرة الحياة.

من الطبيعيّ أن يكون الإنسان سعيداً، ومعافى، وعقلانياً، وناجحاً، وموجّهاً من داخله، وهكذا فهذه صفات بشريّة طبيعيّة، ولكننا ننحّيها جانباً في سعيها وراء المعايير الخارجيّة للنجاح.

لقد انطلقت في تأليف هذا الكتاب من فكرة وجود إنسان غير محدود في داخل كلّ منّا، ولكننا نفقد هذا الإنسان عندما نحاول أن نكيّفه مع معاييرنا الثقافيّة للنجاح في الحياة، والمفارقة الكبيرة في هذه الحياة هي عدم وجود طريق واحد يوصل إلى السّعادة، السّعادة نفسها هي الطّريق، وفي المقابل، لا يوجد طريق محدّد يوصل إلى النجاح؛ فالنجاح موقف داخليّ نضيفه إلى مساعينا ومحاولاتنا، فإذا سعيت وراء الحبّ فسوف يفلت منك ويضلّك، فعليك والحالة هذه، أن تستدرج

الحبّ إليك، وإذا بحثت عن الأمن فسوف تشعر دائماً بأنك غير آمن، وإن لهتت وراء المال فلن تقنع أبداً.

إن الأشخاص العصبيين نادراً ما يستنبطون هذه المفارقات، فمعظمهم يقضون حياتهم بحثاً عن السعادة والأمن والحبّ، ولا يتوقفون أبداً ليتحققوا أن بإمكانهم الحصول على ما يريدونه لو أنهم توفقوا عن المطاردة والجري، وأدخلوا هذه المواقف إلى حياتهم، سواء في العمل أو اللهو. ويبدو أن الأطفال يعرفون هذه المعادلة، فحياتهم زاخرة بهذه الصفات الرائعة؛ وعليه، يجب أن نعطي الأطفال حقهم الفطري بوصفهم أطفالاً غير محدودين من أجل أن يكبروا على أنهم بالغون غير محدودين، صحيح أنهم يحتاجون إلى توجيهنا، ومن المؤكد أيضاً حاجتهم إلينا؛ لمساعدتهم على تجنب تدميرهم لذواتهم في فوران حماسهم للحياة، ولكن علينا دائماً التذكّر أننا في حاجة إلى أن نتعلم من أطفالنا بالمقدار نفسه الذي نقدّمه لهم وعلينا ألا نهدر جهودنا الأبوية من خلال افتراض أن من حقنا تشكيل هؤلاء الأطفال إلى ما نعتقد أنه صواب لهم، بل علينا أن ننظر إليهم على أنهم مثاليون تقريباً من منظور المهارات والمواقف اللا محدود، لذا يجب علينا توخي الحذر الشديد؛ حتى لا نسلبهم هذه الصفات في أثناء حماسنا لجعلهم ناجحين وفق معاييرنا الخارجية للنجاح.

وعلىنا عدم نسيان أهدافنا في أثناء استكشاف ما نقوم به، فنحن نحاول تهذيب أطفالنا وتشجيعهم على السير لتحقيق أحلامهم ومساعدتهم، وكى يصلوا إلى ما تمكنهم قدراتهم من الوصول إليه، مع اعترافنا في الوقت ذاته بأنهم مخلوقات كاملة، وعلينا أن ندرك أنهم لن يتفوقوا معنا دائماً، بل إنهم يريدون السير في الطريق الذي يختارونه هم لا غيرهم، وأن تكون لهم أفكارهم الخاصة بهم، وأنهم سوف يختلفون معنا في الرأي مقارنة بما هو مناسب لهم أكثر من اتفاقهم مع آرائنا بخصوص ما هو لمصلحتهم. وعلينا كذلك ألا ننسى أنّ لديهم أنواراً داخلية لا نراها، وأنّ رؤيتهم يصعب أن تتفق مع رؤيتنا، وابتهاالاتهم لن تكون أبداً مثل ابتهاالاتنا، وقد تتباين أفكارهم كثيراً مع أفكارنا.

ومما لاشك فيه أن هذه السمة الرائعة للسعادة اللا محدودة الكاملة التي نودّ غرسها في أطفالنا لن تأتي دون صراع، إلا أنّ هذا الصراع يجب ألا يكون مع أولياء الأمور الذين يسرهم أن تنجح جهود أطفالهم ليحققوا الصواب لهم، ولا يوجد تحدّ في هذا العالم أكبر من أن تكون والدًا، وعليه؛ يجب أن نسلم دفة المركب لأبنائنا الصغار، ونكتفي بدور البحارة المؤقتين.

ويحتم واقعا الحالي أنهم سوف يتولون القيادة، وكذلك سيفعل أبنائهم في يوم ما؛ لأنّ هذا هو قدرهم ومصيرهم، وإذا كنا نستطيع أن نستشف أهمية تنشئتهم حتى لا تعيقهم أيّ حدود، وأن يكبروا حتى يحققوا ذواتهم، فقد نفاجاً كثيراً إذا ما اكتشفنا أن المشكلات التي أخفنا في اجتنائها - مثل الفقر، والجوع، والحروب، والجريمة، والتلوث البيئي وغيرها - يمكن التعامل معها بطريقة أفضل م قبل جديد ذي شخصية بارعة، ولعلمهم، وهذا مجرد احتمال وأمنية، ولو لم يكونوا مشغولين بمشكلاتهم التافهة، ولو أنّ لديهم شعوراً بالانتماء ومعنى للهدف، فسوف يكونون مستعدين للتعامل مع المشكلات الكبرى وحلّها، والشاهد على هذا القول الصيني:

إذا كنت تفكر في السنة القادمة فازرع بذرة.



وإذا كنتَ تفكّر لعشر سنوات قادمة فازرع شجرة.

وإذا كنتَ تفكّر لمئة سنة قادمة شعبًا.

ولك أن تتصوّر عالمًا مليئًا بالآباء المتعلمين الذين يربّون أبناءهم ليصبحوا أفرادًا غير محدودين، جيلًا مستقرًا عاطفيًا، ذا دافعية عالية، لا يفكّر بطريقة تدميرية كالتي هيمنت على عالمنا حتى الآن. لقد كتب جون رسكن، الذي ورد ذكره في بداية هذا الفصل: البلد الأكثر ثراءً هو الذي يرفع أكبر عدد من النبلاء والسعداء، ويظل هذا مجرد احتمال، ولكنه يظل أعظم شيء يمكن أن يخطر في البال، وهو تعليم الناس، وإيجاد دول كاملة يكون معظم سكانها نبلاء وسعداء.



## أريد لأطفالي أن يقدرُوا أنفسهم

يستطيع الإنسان اللّا محدود أن يحقق ذاته، ولديه حماسة شديدة تجاه نفسه، وليس لديه حسرات ولا تحفظات، هذا الإنسان غير متعجرف ولا مغرور، ولأنّه يعرف أنّ الحبّ والاحترام من حظّ من يزرعهما، فإنّ الذين يستطيعون التجاوب مع انفتاحه يحبّونه جميعًا ويحترمونه، ولهذا فهو لا ينزعج من رفض الآخرين له.

إنّ أكثر أذى يمكن أن يلحق بالإنسان هو عندما يسيء الظنّ بنفسه.

الأديب الألماني يوهان غوته

من بين الآراء والمعتقدات جميعها التي يعتنقها كلُّ منّا، لا يوجد ما هو أهم من نظرتنا إلى أنفسها، ولذلك فإنّ اهتمام الآباء الرئيس يجب أن يتركز على رأي الأطفال في أنفسهم أكثر من محاولة تشكيل مواقفهم تجاه الأفراد، والآخرين، والأشياء، والأحداث.

ويمكن القول إنّ آراءنا في أنفسنا هي أكثر العوامل التي تحدّد نجاحاتنا وسعادتنا في الحياة، وفي الوقت الذي قد يؤمن فيه كثير من الناس بأنّ الموهبة، والفرص، والأموال، معدّل الذكاء، العائلات المحبّة، أو المظاهر الإيجابية هي المعايير الحقيقية لتحديد النجاح المحتمل لفرد ما، إلا أنّ هذه جميعها تُعدّ ثانوية مقارنة بامتلاك الفرد صورة إيجابية لذاته، وبناء على ذلك، فإنّ نظرة طفلك لذاته هي النتيجة المباشرة لذلك النوع من التعزيز الذي يتلقاه منك يوميًا. وإذا كنت تريد الحصول على مؤشر دقيق لما سيكون عليه أطفالك عندما يكبرون فعليك أن تطرح السؤال الآتي على نفسك: ما رأيكم بأنفسكم؟ تذكر ألا تسأل: ما رأيي فيهم، أو ما رأي: أصدقائهم، معلميهم، أجدادهم، أو جيرانهم فيهم؟ هل يملكون الثقة الكافية لينجحوا في إتمام أيّ مهمة قبل البدء بها؟ هل يشعرون بالرضا تجاه مظهرهم؟ هل يرون أنهم أذكاء؟ هل يحسّون بقيمتهم؟ هذه هي الأسئلة التي عليك الاهتمام بها. وإذا كنت تشعر أنّ أطفالك يفتقدون احترام الذات، أو يشعرون أنهم غير واثقين، وأغبياء، وعاجزون، وغير راضين عن أنفسهم، فهناك بعض الخطوات الإيجابية التي يمكنك اللجوء إليها لتغيير آرائهم في أنفسهم؛ لتعكس لهم صورة أكثر إيجابية لذواتهم.

وفي أثناء تفكيرك في تقدير أطفالك لأنفسهم عليك أن تتذكّر أن الحواجز التي نصبها أمام نمونا وسعادتنا تكون على الأغلب حواجز داخلية، فافتقار حياة إنسان ما إلى الحبّ يرجع إلى خوفه الداخلي من أنّه لا يستحق هذا الحبّ، أما انعدام الإنجاز فيكون غالبًا نتيجة لاعتقاد راسخ باستحالة هذا الإنجاز على مستوى عالٍ، في حين يُعزى غياب السعادة إلى حكم داخليّ: السعادة ليست من حظّي. وعليه، فإنّ مهمة تحفيز أطفالك لتكون لديهم طموحات كبيرة في الحياة يجب أن تنصب على الاهتمام بصورة الذات في مجالات حياتهم الغضة جميعها، وإذا وجدت أنّهم يعانون السلبيّة والتشاؤم، أو اللامبالاة تجاه أحلامهم أو تجاه قدراتهم، فعليك أن تحسّن صورة الذات لديهم، وعندما تشعر أنّ صورة الطّفّل عن نفسه أخذت بالتحسّن، فسوف تلمس تحسّنًا كبيرًا في مجال التحصيل، ولكن الأهم من ذلك كلّهُ هو أنك سوف ترى طفلاً يستمتع بالحياة أكثر، وسوف

ترى وجوهًا طافحة بالسعادة، ومزيدًا من الحماسة والإثارة والآمال الكبيرة، ويظل الحاجز الحقيقي الوحيد أمام قدرة الطفل هو خوفه من قدرته، ولهذا عليك استئصال هذه المخاوف وأنت تعمل على تحسين صورة الذات عندهم.

إننا لا نبالغ في أهمية صورة الذات الإيجابية، وليس من قبيل المصادفة أن موضوع صورة الذات قد ورد في الصفحات الأولى من هذا الكتاب؛ فهذه الصورة هي أهم سمة من سمات الإنسان اللا محدود؛ فعندما يكبر الطفل محبًا لنفسه، ومحترمًا لها، ووثاقًا بها، ولديه تقدير عالٍ تجاهها، فلن تكون هناك حواجز أمام تحقيق ذاته واكتماله بصفته إنسانًا. وعندما تترسخ صورة الذات القوية في ذهنه، لن تستطيع آراء الآخرين الوقوف في وجه تطوره، وبناء عليه، فإنّ الشاب الواثق بنفسه لن يحبطه الإخفاق وهو يؤدي مهمة ما، بل سيتعلم من هذا الإخفاق، وأنّ الطفل الذي يحترم نفسه سوف يحترم الآخرين، لأنّه يعطيهم ما يختزنه داخله ليعطيهم، والعكس صحيح؛ إذ إنّ فاقد الشيء لا يعطيه، وبالمثل سوف يكون لدى الشاب الذي تعلم أن يحب نفسه كثير من الحبّ ليعطيهم، بدلاً من الكراهية.

## صورة الذات

لا يوجد على أرض الواقع شيء اسمه صورة الذات؛ لأننا في الحقيقة نمتلك صورًا كثيرة عن أنفسنا فيما يتعلق عمليًا بكل شيء نفكر فيه، أو نفعله في حياتنا؛ فنحن لدينا آراؤنا الخاصة عن أنفسنا بخصوص: قدراتنا الموسيقية، أو براعتنا الرياضية، ومهارتنا في الرياضيات، وإتقاننا للطبخ، وكل شيء نعمل بصفتنا كائنات بشرية، وكذلك هم الأطفال؛ لديهم صور متعددة للذات، وهذه تتغير باستمرار من إيجابية بدرجة عالية، إلى سلبية بدرجة مخيفة. وفي الحقيقة، فإنّ هذه الصور ليست ثابتة لشخصياتنا ولا قابلة للقياس؛ ففي يوم ما قد نشعر أنّ لدينا القدرة على لعب التنس الأرضي كالمحترفين، ولكن قد نشعر أننا كالمبتدئين في يوم آخر. وفي الصباح، قد يكون ابنك مسيطرًا بين أقرانه، في حين يبدو منطويًا على نفسه ما بعد الظهر.

في ضوء ذلك، ستجد لاحقًا أهم الجوانب من صورة الذات العامة للطفل التي عليك الاهتمام بها. وأنت تقرأ عن هذه الجوانب، وتحاول تطبيق بعض المقترحات لإبقاء هذه الصور راسخة في عيني طفلك، تذكر أن هذه الصفات ليست ثابتة، ولا محددة، وغير قابلة للقياس، ولا يمكن احتسابها بالأرقام، ولا يمكن تصنيفها كما تصنّف الآلات، أو تصغيرها إلى حجم بيانات محوسبة؛ فإضافة إلى تفردهم، فإنّ الأطفال كائنات دائمة التغير، وعندما تعتقد - مثلًا - أنك قد فهمت أحدهم، فإنه سوف يفاجئك بأنه شيء مختلف تمامًا عما اعتقدته، وهذا هو واقع الحال؛ لأننا نتحدث هنا عن مخلوقات بشرية وليس عن برامج حاسوبية، فالأطفال مفعمون بالحيوية والنشاط، ودائمو التغير ومتفردون، لذا يجب ألا تغيب هذه الحقيقة عن بالنا في أثناء محاولتنا مساعدتهم على امتلاك توقعات إيجابية لذواتهم، وكذلك امتلاك صور صحيّة سوف تساعد على أن يصبحوا كما يتمنونه لأنفسهم في أثناء زيارتهم القصيرة على هذا الكوكب الذي لا يتوقف عن الدوران. ومع إبقائنا لتفرد الطفل في ذاكرتنا، سوف نناقش لاحقًا المكونات العامة لصورة الذات التي تحدثنا عنها سابقًا.

## قيمة الذات

يصف هذا المصطلح الكيفية التي ينظر بها طفلك شخصياً إلى نفسه بصفته إنساناً، ويبدأ هذا الأمر بكيفية نظر الأشخاص الآخرين المهمين في حياته إليه؛ فإذا عاملت طفلك على أنه محترم ومهمّ وجذاب، فسوف يعتقد بصحة هذه الأوصاف عن نفسه، وبذلك تكون قد زرعت فيه البذرة الأولى لتقدير الذات عندئذٍ يبدأ طفلك باستبطان معنى هذه القيمة. وعندما يختبر نفسه في العالم الواقعي، سوف يتبنّى اتجاهات الإحساس بالجدارة أو النفاهة، وهو يعبر مرحلة النضج استناداً إلى هذه التجربة، ولكنه في الوقت ذاته، يظلّ متيقظاً لردّة فعلك.

وفي حين قد يبدو الأمر بسيطاً للعارفين بالتفسيرات النفسية (السيكولوجية) المعقدة، فالحقيقة هي أنّ قيمة الإنسان تتبع من اقتناعه بذلك. وبإمكانك أن تنمي الشعور بقيمة الذات إذا علمت أطفالك أن ينظروا إلى ما في داخلهم، وإذا ما شجعتهم على أن ينظروا إلى أنفسهم على أنهم ذوو قيمة وشأن بغض النظر عن أيّ أداء بعينه.

إنّ كلمة الذات في هذا المصطلح تكتسب أهمية كبيرة؛ فهي تتكوّن عند الأطفال الرضع والدارجين نتيجة لمعاملة الأشخاص الآخرين المهمين لهم، لذا فإنها تنطبع لديهم على أنها نوع من صورة الذات المألوفة في عمر مبكر جداً. ويتعلم الطفل كيف ينظر إلى نفسه مثلما ينظر إليه الآخرون من حوله، ومن ثم فإنه يصبح المسؤول عن تحديد قيمة نفسه بنفسه عندما ينضج، وبإمكاننا مساعدة أطفالنا على اكتساب صورة ذات إيجابية بصفاتهم مخلوقات بشرية، ولهذا يجب أن نعمل ما في وسعنا حتى لا يقوم الطفل نفسه أبداً على أنه لا قيمة له، وإن فعل ذلك، فسوف يرى نفسه تافهاً في كلّ عمل يقوم به في الأغلب.

وبهذا الخصوص، توصلت الدراسات التي تناولت حياة الأشخاص الذين قضوا حياتهم مجرمين، وفاشلين دراسياً، وجانحين، ومدمني مخدرات، ومضطربين عاطفياً، إلى أنّ هؤلاء جميعهم كانوا يظهرون اتجاهًا داخلياً مفاده: أنا لا قيمة لي، ولم ينظر إليّ أحدٌ مطلقاً على أنّ لي قيمة تُذكر. ونحن الآباء نتعامل مع أطفالنا بطريقة تعزز صورة قيمة الذات المتدنية. وسوف أتناول في الجزء الآتي بالتفصيل نماذج أبوية عدّة تشجع تدني الذات عند الأطفال.

## الثقة بالنفس

مع أنّ تقدير الذات يشبهه، بوجه عام، سؤالاً يحتمل النفي أو الإيجاب، اعتماداً على ما يقرّره الطفل عندما ينظر إلى نفسه على أنه إنسان كامل، فإن هناك جوانب عدّة للثقة بالنفس يجب أخذها في الحسبان، فمن الممكن أن تكون واثقاً بنفسك في لحظة ما، ولكن هذه الثقة قد تهتز في اللحظة اللاحقة، وبالمثل، قد يكون طفلك شديد الثقة بالنفس وهو في البيت، ولكن هذه الثقة قد تتلاشى عندما يُطلب إليه تقديم تقرير شفويّ في غرفة الصّف، ويمكن لطفل ما أن يكون شديد الثقة بالنفس بوجود أمه، لكنه قد يرتجف عند رؤية والده. وعليه؛ فإنّ الثقة بالنفس تُقاس من

منظور سلوكي في حين يُقاس تقدير الذات بطرائق اتجاهية، لذا فإنّ تعليم طفلك سلوكيات جديدة هو السبيل إلى بناء الثقة بالنفس والحفاظ عليها.

وتشمل مكونات الثقة بالنفس: الرغبة في المخاطرة، والقدرة على تحديّ الإنسان لذاته، والشجاعة، والتوكيد، وتتناول هذه الموضوعات جميعها كلمة رئيسة هي الفعل؛ فأنت تبني الثقة بالممارسة، وليس بالقلق أو التفكير فيها والحديث عنها. وإنك لست بحاجة إلى البحث عن معادلة معقدة لتحديد معاناة أطفالك نقص الثقة بالنفس، بل ببساطة أن تعرف هل طفلك مشلول الحركة، أو غير قادر على التصرف بالطريقة المناسبة، لتبدأ بالعمل على تعزيز الثقة بالنفس لديه.

في الحقيقة، الثقة بالنفس ليست اصطلاحاً يصف الإنسان بمجمله، فلا يمكن وصف الطفل بأنه واثق بنفسه أو غير واثق بها؛ ذلك أننا قد نكون واثقين من أنفسنا في بعض المجالات أكثر من غيرها، وبالتأكيد فإن أطفالنا ليسوا استثناء في ذلك. وما يجب علينا تذكره ونحن نساعد الأطفال على استعادة ثقتهم بأنفسهم في جميع جوانب حياتهم الغضة، هو أهمية أن يصبحوا أشخاصاً يتحدون أنفسهم، وأنهم على استعداد للمغامرة والمخاطرة دون الشعور بالخوف من الإخفاق. وفي الأغلب، فنحن نشجع الأطفال ليظلوا كما هم، وليس ليصلوا إلى أقصى ما يستطيعون؛ بسبب خوفنا من الإخفاق، أو عدم رغبتنا في المجازفة، وهذا مفهوم مهم جداً في المساعدة على بناء الثقة بالنفس. أما إذا عاملت أطفالك على أنهم قادرين، فأنت في الحقيقة تقدم لهم خدمة عظيمة في مسعى تثبيت الثقة بالنفس لديهم. لقد سمعت في إحدى المرات أمّاً تقول لابنها الصغير عند بركة السباحة: لا تقترب من ذلك الماء أبداً إلى أن تعرف كيف تسبح، وظلت تحذره مرّة تلو الأخرى من الاقتراب من الماء، وتقول له: سوف تغرق حذراً! كم مرّة قلت لك إنك لا تستطيع السباحة؟ إن ما قالته تلك الأم هو تعزيزات سلبية للثقة بالنفس، في حين يمكن أن تقولها بطريقة إيجابية بكل سهولة ويسر، فيمكنها أن تقول: اسبح إن أردت ذلك. أو: السباحة متعة كبيرة. أو: لا ضير، أنت قادر على السباحة؛ جرّب، حاول، ضع رأسك في الماء وانظر ما سيحدث. أو: لم لا تجرّب ذلك؟ إن أيّ أب حنون لا يمكن أن يرغب في أن يزرع في طفله الخوف من الإخفاق، أو اتجاه الإخفاق بعمل ما. نعم، راقب طفلك الصغير عند بركة السباحة بعين حذرة جداً، وسوف تكتشف أنه يستطيع السباحة إذا ما شجّعته على النزول إلى الماء، بشكل أسرع وأفضل مما لو أننا أنبناه على رغبته الفطرية في المغامرة، ولا تنس أننا نتعلم الثقة بالنفس من خلال الممارسة، فكلما زادت خبرات طفلك في مجالات جديدة متعددة، زاد شعور الثقة بالنفس لديه.

أما إذا عاملت طفلك كما لو أنه أصبح ذلك الشخص الذي يمكن أن يكون عليه، فهذا هو أكبر تعزيز للثقة بالنفس، فبدلاً من تأكيد أنّ الطفل لم ينجز سوى القليل، انظر إليه، وتحدث إليه كما لو كان متفوقاً؛ فمثلاً يمكن أن تقول له: أنت لاعب كرة سلة رائع! بدلاً من: لن تسجل هدفاً من وضع القفز لأنك لم تتدرّب كفاية، أو أنت حقاً عبقرى رياضيات ينتظر أن يفتح، بدلاً من: لم تكن جيداً في الرياضيات مطلقاً، مثل والدك. يتمثل عامل بناء الثقة بالنفس المهم هنا في التحدث إلى أطفالك كما لو أنهم قد حققوا قدراتهم، وإبلاغهم أنك تثق بهم، لا التشهير بأخطائهم، وتذكيرهم دائماً بأن قدراتهم محدودة.

الآن، سنؤكد تقويم كيفية نظر الأطفال إلى أنفسهم، وكيف نساعدهم على تكوين صور إيجابية عن أنفسهم، إنَّ قيمة الأطفال بصفاتهم كائنات بشرية حقيقة ثابتة، وليس شيئاً عليهم إثباته، فأنت لك قيمة لأنك موجود، وكلّ شخص حيّ هو إنسان ذو قيمة. وسوف أعطي أمثلة محدّدة على ما أقول في الأجزاء الأخيرة من هذا الفصل.

إضافة إلى أننا نريد أيضاً تأكيد صورة الثقة بالنفس القائمة على رغبتهم في أن يصبحوا فاعلين بدلاً من أن يظلّوا ناقدين ذلك أن الأفراد الموجهين نحو الفعل يُقدّمون على المخاطرة ويجربون أشياء جديدة، حتى لو أخفقوا في ذلك، وهم يدركون أنّ الفرد لا يتعلم قيادة الدّراجة الهوائية مكتفياً بمشاهدة قيادة الآخرين، واستناداً إلى ذلك، سوف أقدم اقتراحات عدة لمساعدة طفلك على الشّعور بأنه إنسان واثق من نفسه، ولاشكّ أنّ دورك حاسم جدّاً في هذا الخصوص.

وقبل أن نتبنّى بصفتنا أولياء أمور، طرائق جديدة لمساعدة أطفالنا على الارتقاء بتفكيرهم عن أنفسهم، علينا أولاً تدبّر الأساليب التي نجحت من خلالها صورة الذات الإيجابية لديهم، فإذا كنّا نسهم دون قصد في جعل أطفالنا يشعرون بتدني قيمة الذات وانعدام الثقة لديهم، فعلياً -بداية- إزالة هذه المعزّزات السّلبية. إنّنا في الواقع نريد أن نكون مؤثّرين إيجابيين، ومع ذلك، فإننا نخفق كثيراً في رؤية التأثيرات السّلبية لممارساتنا لأنها أصبحت تلقائيّة وطبيعيّة كما لو كانت عادة.

### كيف نقلل من الثقة بالنفس وتقدير الذات عند أطفالنا دون قصد؟

هناك ممارسات تؤدي إلى تدني الشّعور بالثقة وتقدير الذات عند أطفالنا وسنتناول بعضاً من هذه الممارسات الشائعة:

• **قولنا لأطفالنا إنهم أولاد سيئون أو بنات سيئات.** إنّ هذا يجعل الأطفال الذين يعتقدون أنهم سيئون لمجرد أنّ تصرفهم كان سيئاً، يقيسون قيمتهم الفرديّة بناء على هذه الأحكام. وعندما نقول للطفل الذي سكب الحليب على الطاولة: «أنت ولد سيّئ، هذه هي المرة الرابعة التي كنت فيها أخرق هذا الأسبوع»، فإنّه سيتوصل إلى النتيجة، عندما أكون أخرق، فإنني شخص سيّئ، وعلى هذا ينخفض شعور الطفل الداخلي بقيمته، وسريعاً ما يفتنح بتفاهته مع تكرار الأحكام التي تعكس سوء سلوكاته ورداءة أخطائه.

• **قولنا لأطفالنا إنهم أولاد جيّدون أو بنات جيّدات فقط عندما يتصرفون تصرفاً صحيحاً.** وهنا أيضاً لا يكون التمييز بين التصرف السليم أو الحسن من جهة، وأن يكون الشخص جيّداً من جهة أخرى. ويبدو الأمر محبباً جدّاً لشعور الطفل بقيمته عندما يعتقد بأنه طفل جيد فقط لأنه يتصرف جيّداً، مثلما يعتقد بأنه طفل سيّئ لأنه لا يحسن التصرف في بعض الأحيان، ويتكرارنا المستمر لعبارات تعزيز، مثل: «أنت ولد جيد، أمك تحبّك عندما تعلق ثيابك»، فإنّ الطفل سوف يتوصل سريعاً إلى فكرة: أنا جيد فقط عندما أكون إنساناً أسعد أمي وأبي.

إنّ مثل هذا الطفل الذي يسمع باستمرار أنه جيد عندما يتصرف بطريقة صحيحة، سوف يتكوّن لديه شعور بتدني قيمة الذات كلما أخطأ في التصرف بالطرائق التي أملاها عليه والده. وبناء على ذلك، فإنّ كلّ طفل في هذا العالم سوف يقضي جزءاً طويلاً من طفولته في أداء الأشياء التي لا يراها والداه جيدة.

• **مفاجأة الأطفال دائماً وهم يقومون بأشياء غير صحيحة.** يقول هذا المنحنى التربوي: سوف أبحث عن الأشياء الخاطئة التي يقوم بها أطفالتي، وسوف أذكرهم بها دائماً. إن مثل هؤلاء الأطفال الذين نتحدث إليهم أو نلاحظهم فقط وهم يقومون بفعل غير صحيح سوف يراودهم الشك في أنفسهم، ويعتقدون أنهم مكروهون، وفي المدارس، يهين المديرين الذين يقبضون على الأطفال وهم متلبسون بسلوكيات غير سوية جداً من عدم الثقة والعداء؛ لأن الأطفال في هذا النوع من المدارس سوف يبدؤون بالنظر إلى المعلمين والإداريين على أنهم أعداء.

• **إطلاق الألقاب التي تسهم في تدني تقدير الذات عند الأطفال.** إن من شأن إطلاق ألقاب مثل: خائب، قصير، غبي، أخرق، انطوائي، بدين، أو أي لقب آخر لا يهدف إلى تعزيز الذات الإيجابية يعد إحدى الطرائق التي تؤدي إلى خفض تقدير الذات؛ فهذه الألقاب المكروهة تظل تذكر الطفل يومياً أنه أخرق، وغير رشيق، وقبيح. ومع أن هذه الألقاب قد لا تبدو ذات أهمية لديك، فإنها في الواقع عبارة عن معززات متكررة للطفل الذي يعاني علة ظاهرة، وأن التلميحات السلبية في هذه الألقاب، أو الطريقة التي تخاطب بها طفلك، تصبح جزءاً من صورة الذات لديه. ويمكننا أن نتذكر بوضوح كيف كنا نكره كثيراً تذكيرنا بأخطائنا ونحن أطفال، وكيف أن هذه الألقاب التصقت بنا ونحن أطفال، وكيف أن هذه الألقاب التصقت بنا ونحن نرسم صورة الذات الخاصة بنا. إن الكلمات تشبه العصافير الصغيرة في العش؛ إن أطلقتها، فلن تعود ثانية، وإن الكلمات والعبارات والألقاب السلبية تظل تذكارات دائماً نادراً ما تمحي من صورة الذات لدينا.

• **النظر إلى الأطفال كما لو كانوا متدربين لم يصلوا بعد إلى آدميين كاملين.** يتمثل هذا الاتجاه في معاملة الأطفال كما لو كان يستعدون للحياة، كقولنا لهم: سوف تعرفون لماذا يتوقع أن تنفذوا ما يطلبه أبؤكم إليكم في يوم ما، ومن هذه التعبيرات التي يستخدمها الآباء: عندما تكبر، سوف تفهم سبب إلحاحي الدائم عليك دائماً، أو في يوم من الأيام سوف تقدر ما أقوله لك، أو: أنت صغير جداً لتدرك السبب، اعمله فقط لأنني أقول ذلك.

إن مثل هذه الرسائل تقول للطفل إنه غير مكتمل، وإن عليه النظر إلى نفسه على هذا الأساس.

• **معاملة الأطفال على أنهم جزء من وحدة كبيرة كاملة، بدلاً من معاملتهم بصفاتهم أفراداً.** إن مقارنة الطفل دائماً بإخوته وأخواته، أو بك عندما كنت طفلاً، أو بأطفال آخرين في الحي، يوئد لديه انطباعاً بأنه غير متميز ولا متفرد، وإذا عاملنا الطفل على أنه قطعة في لعبة ألغاز، وليس بصفته شخصاً خاصاً وفريداً، فإنه سيبدأ بتقويم نفسه بتلك الطريقة عما قريب. ومن هنا فإن تدني تقدير الذات يأتي من الاعتقاد بأن الطفل غير مميز ولا متفرد، إضافة إلى أن تقدير الذات يأتي من سماع جمل مثل: من تظن نفسك؟ إنسان خاص! أنت لا تختلف عن أي شخص موجود هنا. لم لا تكون كأختك؟ انتبه! عندما كنا أطفالاً، كنا نفعل ما يقوله أبؤنا لنا.

• **رفض إعطاء المسؤولية للأطفال.** هناك بعض الآباء الذين يمارسون الفعل والتفكير نيابة عن أطفالهم، وهذا يؤدي إلى تقليل تقدير الذات والثقة بالنفس عند أبنائهم. وهؤلاء الآباء سوف يجعلون الأطفال يشكون في أنفسهم من خلال إصدار أحكام باستمرار تشير إلى عدم قدرة الأطفال على القيام بالأشياء بصورة صحيحة، أو عدم محاولتهم ذلك لأنه صعب جداً عليهم. وأنا أنصح أي ولي أمر بالأبتجاهل توسل الطفل وهو يقول: أبي، أستطيع أن أفعل ذلك بنفسني.

وعندما يتضخم الشك في النفس، يبدأ الطفل بالنظر إلى نفسه على أنه عديم الفائدة لتأدية الواجبات المهمة، ونتيجة لذلك، تنخفض الثقة التي يستنبطها في داخله، وكلما زدنا من الأشياء التي نمنع الطفل من القيام بها، زادت ضبايئة الذات لديه.

• **انتقاد أطفالك عندما يخطئون.** إن الانتقاد يسهم في خفض تقدير الذات عند الطفل، وكلما زاد انتقادنا له زاد احتمال تجنبه القيام بالأفعال التي سببت له هذا الانتقاد. وهناك تعبيرات تجعل الطفل يرسم لنفسه صورة بانسة، مثل: لقد كنت مخفقا دائما في الألعاب الرياضية. هذه هي المرة الثالثة التي تخطئ فيها في حل التمرين، أعتقد أنك لن تتعلم أبدا تحمل المسؤولية، أنت تتمم دائما. وفي الحقيقة، هناك طرائق عدة تحفز الطفل ليكون سلوكه وأداؤه على أفضل وجه. وقد يكون الانتقاد أقلها فائدة وأكثرها تدميرا، فكلما اعتمدت أكثر على الانتقاد الخارجي، زاد احتمال استنباط الطفل لمثل هذه التقييمات، وسوف يأتي الوقت الذي يصبح فيه منتقدا لنفسه شخصيا.

• **التحدث نيابة عن الطفل بدلاً من السماح له أو لها للإجابة بالطريقة التي يستخدمها من مثل سنه.** ومن شأن الحديث نيابة عن الأطفال كما لو كانوا عاجزين عن التعبير عن أنفسهم أن يسهم في زيادة الشك في النفس وتقليل الثقة بها، وتجعل هذه الطريقة الأطفال يعتمدون على الآخرين ليتحدثوا نيابة عنهم. وإذا ما تحدثت نيابة عن الطفل، فإنك تبعث إليه برسالة صامتة: أستطيع أن أقول ذلك أفضل منك، فأنت ما زلت صغيرا للتعبير عن ذاتك، ولذلك اشكك في نفسك واعتمد علي، فأنا أبوك العارف والقادر على التحدث أفضل منك.

• **تقديم نموذج لأطفالك بأنهم مهزوزون ودون قيمة تُذكر.** إن تقديم مثل هذا النموذج يعطي الأطفال مثالا سيئا لبناء اعتدادهم بأنفسهم، وكلما زاد تأففك من سوء حظك في الحياة أمام أطفالك، فإنك تقدم لهم مثالا حيا لتدني الاعتداد بالنفس، وسوف يستنبط أطفالك هذا النموذج الذي تقدمه لهم فيما بعد، وإذا كنت دائم الشكوى والتذمر أمام أطفالك، فإنك تعلمهم التذمر أيضا؛ فإذا ما ظهرت الأم أمام بناتها تشعر بأنها مضطهدة وضحية لأنها امرأة، وأنها لا تشعر بأنها ذات قيمة، فإنها تعلمهن الشعور بالاضطهاد وعدم القيمة، وأنت بدورك أبا، يمكن أن تعلم أولادك كيفية ممارسة رجولتهم من خلال عدم مراعاة شعور البنات عندما تتصرف أمامهم بهذه الطريقة في البيت.

• **التحدث عن أطفالك أمام الآخرين كما لو أنهم كانوا غير موجودين.** إن مثل هذا السلوك يخرس في نفوس الأطفال عدم أهميتهم، بل أسوأ من هذا، يخرس في أنفسهم أنهم مجرد قطعة أثاث في البيت. ومن العبارات التي قد يستخدمها الآباء: لا أدري ماذا سنفعل مع ميس، يبدو أنها تزداد سوءا يوما بعد يوم، نور لا تصغي إلى المعلمة في غرفة الصف، ولا في البيت أيضا. وفي الوقت ذاته، فإن كلا من ميس ونور تتلقيان رسائل من والديهما، وتكون ردة فعل كل منهما على هذه الرسائل كالاتي: إنه يتصرف كما لو كنت غير موجودة، وإن الطريقة التي يتحدث بها عني إلى الآخرين تعني أنني لا شيء. ولهذا، فإن قل احترامك لطفلك بصفته إنسانا كاملا ذا مشاعر، قل احترامه لنفسه أيضا.

• **الابتعاد عن أطفالك، وعدم لمسهم وتقبيلهم واحتضانهم ومداعبتهم، أو اللعب معهم.** عند ترك مسافة بينك وبين أطفالك، فكأنك تقول لهم إنهم غير محبوبين؛ فالأطفال الذين لا يُداعبون ولا يُلاطفون يبدؤون في الاعتقاد بأنهم لا يستحقون الملاطفة والحب، وقد ثبت أن الأطفال الذين يُحرمون المداعبة يظهرون علامات انطوائية حادة، وقد يكون الحرمان الكامل



من هذا التواصل العطوف قاتلاً. زد على هذا أنك إذا أخفقت في أن تقول لطفك: أنا أحبك، فإنه لن يختزن هاتين الكلمتين المهمتين في عقله لتذكّره بأنه يستحق الحب، وأنت في واقع الأمر عندما تتحاشى استعمال هاتين الكلمتين الثمينتين، فإنك تجعل الطفل يتساءل عن قيمته على أنه محبّ ومحبوب.

كانت هذه بعض الطرائق الشائعة التي يسهم البالغون من خلالها في تدمير الاعتداد بالنفس عند الأطفال دون قصد. وقبل إلقاء نظرة على بعض المبادئ والأساليب المستخدمة بهدف رفع الاعتداد بالنفس وتقدير الذات عند أطفالك، فإنّ من المهم لك أن تدرك المكاسب التي ستجنيها من تبنيك بعض الاتجاهات والسلوكيات المدمرة للذات التي وردت سابقاً.

ما مكاسبك عندما تسهم في غرس صورة ذاتٍ متدنية عند طفلك؟

إنّ كلّ شيء تفعله له مكاسبه! ومع أنّ هذا المكسب قد لا يكون لمصلحتك، إذ غالباً ما تكون المكاسب عصبية في طبيعتها، فإنه توجد دائماً بعض المكاسب التي تتراكم لحسابك نظير سلوكياتك، فإذا كنت مهتماً بمساعدة أطفالك على تعزيز اعتدادهم بأنفسهم وثقتهم بذواتهم، فانظر في داخلك لتعرف تماماً ما الذي تجنيه من أيّ سلوك لا يحقق الأهداف التي تتمناها لأطفالك. فإذا فهمت دوافعك، فباستطاعتك أن تتخذ خيارات لتلافي العواقب الضارة، وسوف نناقش لاحقاً أكثر المكاسب السيكولوجية المألوفة لك عندما تتصرف تجاه أطفالك بطرائق تساعد على تدني صورة الذات لديهم.

- يسهل التعامل مع الطفل المطيع مطموس الشخصية.
- عندما تهيمن على أطفالك من خلال مصادرة حقهم في التفكير والكلام، فإنّ ذلك يعطيك شعوراً بالتفوق والاستعلاء؛ فأنت لديك جمهور أسير، عليه الإصغاء، وإن سيطرتك على أطفالك تعطيك القوة التي ربما تعوزها في جوانب أخرى من حياتك.
- عدم تحمّل مسؤولية نموّ طفلك وتطوره على أنّه إنسان سويّ، عندما تعزو فشله، كلّه أو جزءاً منه، إلى اتجاهاته السيئة وتدني صورة الذات لديه، ولاشكّ في أنّ هذه طريقة مناسبة لك كي تتخلّى عن مسؤولياتك الأبوية، وإعطاء نفسك مسوغاً لهذا التهرّب.
- من خلال تصويب طفلك دائماً ونصحه وإبقائه اتكالياً، تستطيع أن تسيطر بالخوف، وأن تفخر بينك وبين ذاتك أنك كنت محقاً، إنّ فكرة «أنا على حقّ» مهمة جداً للوالدين، حيث تتوافر لهما من خلال إبقاء الطفل متدني الثقة بالنفس، فرصة أن يكونا على حقّ معظم الوقت. وهناك عبارات وحركات استعراضية ليظلّ الوالد على حقّ، مثل: الخطأ خطؤه، إنه لا يحاول القيام بأيّ شيء، إنه يخاف من ظلّه، لا توجد لديه ثقة بنفسه.
- تستطيع تجنّب الأخطار المرتبطة دائماً بتوطيد علاقة محبة، حتى مع أطفالك، فإذا كان اللمس والاحتضان والتقبيل والتعبير جسدياً صعباً عليك بسبب شكك وظنونك، فبإمكانك التماس المسوغ الآتي: هكذا خلقتُ، وما باليد حيلة.
- سهولة معاملة كلّ فرد في العائلة بالطريقة نفسها، فأنت بمقارنة أطفالك أحدهم بالآخر، وتشجيعهم جميعاً على التصرف والتفكير والشعور بالطريقة نفسها، تتجنب الصراعات التي تنشأ من وجود أفراد متنوعين. فالقول: كلّ واحد سوف يُعامل المعاملة ذاتها، يعني في واقع الأمر: سوف أتعامل فقط مع شخصية واحدة، على الرّغم من أنّ هناك خمسة أشخاص في هذا البيت.

إنّ المكاسب النفسيّة التي تحصل عليها مقابل هذه الاتجاهات مع أطفالك تصبُّ في موضوع التجنّب؛ تجنّب الخطر، تجنّب المسؤوليّة، وتجنّب التّغيير، وعندما تتوقّف عن تجنّب هذه المكوّنات الثلاثة الضّروريّة للرّعاية الأبوية الفاعلة، فسوف تجد نفسك تتبنى اتجاهات وسلوكيات جديدة نحو أطفالك؛ فالإنسان السويّ يكون مستعدّاً للمجازفة طيلة حياته، سواء كان طفلاً أو أباً، وبالمثل فإنّ الإنسان اللا محدود يتحمل المسؤوليّة بدلاً من لوم الآخرين، وهذا أيضاً مكوّن ضروريّ لتكون أباً وطفلاً سويّاً. وأخيراً، يدرك الإنسان اللا محدود بأنّ لا أحد يمكنه دائماً اختيار أسهل طريقة في التعامل مع الناس. ولذلك، علينا بصفقتنا أولياء أمور، في معظم الأحيان، سلوك الطريق الأكثر صعوبة، بدلاً من القيام بما هو أسهل لنا حالياً. أيضاً، على الأطفال أن يتعلموا تقبّل التحديات الصعبة لا تجنّبها.

ومن أجل الحدّ من اعتمادنا على هذه الحوافز السلبيّة لإبقاء الأطفال ضمن مدة صورة الذات المتدنيّة، يجب أن نتبنّى مجموعة جديدة من المبادئ الواضحة والهادفة لمساعدة الأطفال على التفكير في أنفسهم على أنّهم مهمون ومتفردون. وإذا كنا نريد لأطفالنا التّمثّل بمستويات عالية من الثّقة بالنفس واحترام الذات، فيجب أن نتذكّر هذه المبادئ الأساسيّة الثلاثة، وأن نحاول كلّ يوم التّفاعل بطرائق تتفق مع هذه المبادئ، وأن نتبنّى أساليب واستراتيجيات جديدة للارتقاء بصورة الذات عند الطّفّل إلى أعلى مستويات متخيّلة.

## المبادئ الأساسيّة لبناء تقدير الذات عند الطفل

سنناقش الآن سبعة مبادئ يمكن استخدامها على أنّها إرشادات للارتقاء بصورة الذات عند طفلك، ويجب أن تكون تصرفاتك جميعها بصفقتك والدّاً مهتماً متوافقة مع هذه المبادئ. وسوف يتبع هذا النقاش أمثلة محدّدة لكيفية تطبيق هذه المبادئ.

**1. كن نموذجاً في تقدير الذات، ومثلما يجب أن تقدّم مثلاً عن شخص يحمل صورة ذات إيجابيّة، عليك أيضاً أن تُظهر لطفك، من خلال السلوك، أنك تحترم نفسك، وأنت تستحق أن تُعامل باحترام. ويجب أن يقتنع الطّفّل قناعة تامّة أنك تنظر إلى نفسك على أنّك إنسان محترم. وهذا يعني أولاً وقبل كلّ شيء التعبير عن نفسك بطريقة تعطيكَ كرامة شخصيّة بكلّ ما يحمله هذا ما من معنى، إضافة إلى أنه يعني أيضاً أنك لا يمكن أبداً أن تتسامح مع سوء التّصرف، وعدم الاحترام أمام طفلك من أيّ شخص كان، ولاسيّما إذا بدر عدم الاحترام هذا من طفلك.**

ومما لا شكّ فيه أنّك إنسان فريد في هذا الكون كلّهُ، ومخلوق خاص ومحترم ومهم، وبالتأكيد فإنك تريد أن يكون لطفك هذا الشّعور عن نفسه/ها أيضاً؛ ليس بطريقة متعجرفة، بل بطريقة تظهر ببساطة أنّ عدم الاحترام أمر غير مقبول، ولا يمكن التسامح معه. وفي ضوء ذلك، يجب تعليم أطفالك أنّ عدم الاحترام مرفوض في تعاملك اليوميّ معهم، ويجب أن تكون النّمودج أولاً بوقف أيّ تصرف منك لا يُظهر الاحترام أطفالك، وكذلك التّوقّف عن استخدام الألفاظ الفظة والبيدئة التي توجهها إلى نفسك شخصيّاً، وفي حال وُجّهت إليك ألفاظ غير لائقة، فيجب عليك أن تردّ بهذه الجملة: لدي احترام كثير لنفسي لدرجة تمنعني من سماع مثل هذا الكلام، لن أتحمّل أن

تتحدث إليّ بهذه الطريقة، لا الآن ولا في المستقبل، فهل يفهم كلّ منا الآخر؟ لا تدخل مع الطّفل في جدال بلا معنى، ومشاحنات متواصلة، بل قل له جملة بسيطة لتؤكد أنك إنسان محترم، ثم أعط نفسك وطفلك فرصة للهدوء، لقد كان أساس رفضك لسماع مثل هذا الكلام هو: لدي احترام كثير لنفسي لدرجة تمنعني من سماع هذا الكلام.

وعندما يسمعك الأطفال تردّد هذه الجملة كثيراً، فسوف يتوقعون أن يُعاملوا بالمثل، ولن يمرّ وقت طويل حتى يتبنّوا السلوك ذاته الذي يرونه مجسّداً أمامهم. ويمكن تلخيص أهمية هذا المبدأ في هذه الكلمات: إذا أردت من طفلك احترام نفسه، فأعطه مثالا لشخص محترم، ولا تتحوّل عن هذا الموقف أبداً، وليس عليك أن تطلب إلى الطّفل احترامك، ولكن تصرّف بطريقة تشعره بأنك تحترم نفسك، ولهذا فإنك لن تعير عدم احترامه أيّ اهتمام. وعندما تبدأ في إعطاء أمثلة لإنسان يتمتع باحترام وتقدير عاليين للذات، فسوف تلمس تغييراً كبيراً في نظرة الطّفل لذاته، وإذ يرى الأطفال مثالا واضحاً أمامهم، فسوف يسهل عليهم دمج سلوكيات تقدير النفس العالي في حياتهم.

**2. عامل كلّ طفل على أنه شخص فريد.** إنّ كلّ طفل من أطفالك شخص خاص لا يشبه إخوانه أو أخواته، أو أيّ شخص آخر يمكن أن تقارنه به، لذا فإنّ احترام تميّز الطّفل يعني أكثر من مجرد تجنّب المقارنة، بل هو قبول حقيقي لذلك الشّخص على أنه مخلوق متفرد يملك في داخله إمكان تحقيق أيّ شيء يختاره لنفسه طيلة حياته، إنه يعني أن تحترمه الآن لأنه شخص تام وكامل، وأن تعي دائماً صفاته الفريدة. وإذا عاملنا أيّ طفل على أنه فريد في هذا العالم كلّه، فإنه سوف يرى نفسه هكذا، ولهذا فإنّ أيّ طفل يُسمح له بأن يكون مختلفاً وحرّاً، ومتميّزاً عن الآخرين دون أن يتعرض للانتقاد، وأن يكون عملياً، والشخص الذي يريده ما دام أنه لم يتدخل في حقّ أيّ شخص آخر ليكون فريداً، سوف يمتلك قدراً كبيراً من تقدير الذات والثقة بالنفس.

**3. الطّفل شيء وأفعاله شيء آخر.** إنه شخص يعمل ويتصرف، وإذا ما أردت أن تنمّي فيه تقدير الذات العالي، فيجب أن تدرك الفرق بين هاتين الفكرتين المتناقضتين، فالطّفل الذي يخفق ليس شخصاً مخففاً، لكنه تصرف بطريق منحه الفرصة لكي ينمو، وإن الطّفل الذي تكون درجاته متدنّية في اختبار الرياضيات ليس غيبياً، ولكنه ببساطة يؤدي في الرياضيات على مستوى معيّن في هذه المرحلة من حياته. وبإمكانك أن تعلم طفلك أن يستفيد من الأخطاء، وألا يخشى الإخفاق أبداً مادام أنه كان يدرك أنّ قيمته لا تأتي من كيفية أدائه في واجب ما في يوم بعينه؛ فأنت ذو قيمة لأنك تقول عن نفسك كذلك، ولأنك موجود، لا أكثر ولا أقلّ؛ لأننا لا نستطيع قياس ثبات قيمة الذات بناء على الأداء؛ إنه شيء تمنحه وتوصي به كلّ يوم. وعليه، ذكّر الأطفال دائماً، ولا سيّما بعد إخفاقهم في مهمة ما، بأنهم ذوو أهمية بصرف النظر عن أدائهم، فإذا أردت تسجيل هدف، فعليك أن تكون مستعداً للهجوم، وإنّ أخفقت في تسجيل هذا الهدف فلا يعني ذلك نقصاً من قيمتك. وبناءً على هذا، إذا أردت أن يكون تقييمهم لذواتهم إيجابياً، فاغرس في أطفالك هذه المقولة: أنا إنسان يفعل، ولكني لست أفعالي.

**4. امنح الطّفل فرصة تحمّل المسؤولية واتخاذ القرارات.** إنّ الأطفال الذين يتمتعون بتقدير عالٍ للذات هم الذين أعطوا فرصة اتخاذ القرارات منذ بداية حياتهم، ويحتاج الأطفال إلى تحمّل المسؤولية بدلاً من قيام آبائهم بالمهام نيابة عنهم، وهم يتعلمون الثقة من خلال الممارسة، وليس من خلال مراقبة الآخرين وهم يقومون بالمهام بدلاً منهم، إنهم يحتاجون إلى

الشعور بأهميتهم، وأن يعرفوا أنك تثق بهم، وأن أداء مهمة دون أخطاء ليس أهم من مجرد المحاولة. وعلى الأطفال الذين يتعلمون مبكرًا كيف يكونون صنّاع قرار أن يختاروا ملابسهم، وأن يقرروا ما يأكلون، وأن يلعبوا مع من يريدون، وأن يكونوا مسؤولين دون أن يؤذوا أنفسهم؛ يتعلمون مبكرًا محبة أنفسهم، والشعور الإيجابي تجاهها، وممارسة الأعمال اليومية المرتبطة عادة بمراحل أعمارهم الصغيرة بثقة، ما يجعلهم يشعرون بالفخر والاعتزاز.

**5. علم الأطفال الاستمتاع بالحياة كل يوم.** يتعلم الأطفال الذين يعيشون في بيئة إيجابية أن يكونوا إيجابيين تجاه أنفسهم، ولذلك فإنّ رفع مستوى تقدير الذات أمر ضروري لتنمية اتجاه إيجابي من الحياة لديهم، وعندما يشعرون بالحزن لأمر، أو فقدان شيء ما، ذكّرهم بنعم الله تعالى عليهم، وأعطهم مثالًا من نفسك على امتنانك لله لأنك على قيد الحياة، وشعورك بروعة المكان الذي تعيش فيه، وأنّ هذه المرحلة هي أعظم مرحلة في تاريخ البشرية، ومن حسن حظنا أننا نعيشها. إنّ الشعور بالرّضا في الظروف الحياتية جميعها يحمل معنى إيجابيًا؛ فمثلًا إذا كان عليك أن تغسل الصّحون، فهذه فرصة لتشكر الله لأنّ لديك طعامًا تأكله، وصحونًا تغسلها، وإذا كنت تبدّل إطار سيارتك، فهذه فرصة أخرى لتقدّر امتلاكك سيارة، في الوقت الذي لا يمتلك ملايين من الناس في العالم سيارة، ويمكن أن نستمد الرّضا من إتقان أيّ عمل، مهما كان بسيطًا أو مُعتادًا، وتهبنا خيبات الأمل أو الإخفاق مزيدًا من القوة، وتساعدنا على تطوير أدوات لحلّ المشكلات، إن من شأن هذا النوع من التفكير في كلّ شيء والاستجابة له أن يساعد الأطفال على تبني اتجاهات مشابهة تجاه أنفسهم.

**6. امدح الأطفال بدلًا من انتقادهم.** يتعلم الأطفال الذين يتعرضون للانتقاد أنفسهم، وهذا يقلل في نهاية المطاف من تقديرهم لأنفسهم، أما المديح، فهو أسلوب ناجح في عملية تنشئة الطّفل بكاملها. وقبل أن توجه الانتقاد إلى الطّفل، تذكّر أن لا أحد (ومن ضمنهم أنت) يجب أن يُنتقد أو أن يُملي عليه ما يفعل، لكنّ أولياء الأمور غالبًا ما يعتقدون أنهم يقدمون المساعدة لأطفالهم عندما يصحّحون لهم وينتقدونهم باستمرار، مفترضين أنّ عود الأطفال سوف يشتدّ من جرّاء هذه التعليقات، ولذلك اسأل نفسك: هل أحبّ أن يقومني أحدٌ ما؟ هل تتطوّر عندما يوجه إليك الانتقاد؟ وفي الحقيقة، فإننا سنظّل كما نحن عند تعرّضنا للانتقاد؛ لأننا نريد أن ندافع عمّا فعلناه، وأنّ عنادنا الكامن في داخلنا يرفض السّماح لنا بتقبّل الانتقاد الذي نتعرض له، ويكمن وراء كلّ انتقاد تقريبًا هذه الجملة الافتراضية: لو كنت مثلي إلى حدّ ما، وتعيش الحياة كما أراها، فسوف تكون أفضل حالًا، ولكن عليك أن تعرف أنه لا يوجد إنسان مثلك تمامًا، حتى ولا طفلك، لذا امدحهم عندما يؤدّون مهمّة ما، حتى لو كانت المحاولة غير ناجحة، وامدحهم إذا حاولوا المخاطرة. وفي هذا السياق، أوجد بيئة يشعر فيها أطفالك أنك معهم في جهودهم، بدلًا من البحث عن أخطائهم وانتقادهم، وبذلك تكون قد خطوت خطوة في بناء صورة ذات إيجابية.

**7. نحن نصبح ما نفكر فيه.** إنّ تفكيرنا يحدّد صورة ذاتنا التي تحدّد بدورها شعورنا وسلوكنا. لقد ظلّ الفلاسفة يذكروننا بهذه الحقيقة منذ أقدم الأزمان حتى اليوم، ويترك هذا التفكير تأثيرًا عميقًا في تصوّر الطّفل لذاته، وعن ذلك قال ماركوس أوريليوسف أحد أباطرة الرومان: إنّ حياة الإنسان هي ما تكوّنها أفكاره، في حين قال رالف والدوايمرسون أحد الفلاسفة الأمريكيين في القرن التاسع عشر: إنّ الإنسان هو ما يفكر فيه طول نهاره. لذا، تذكّر أنّ أفكار أطفالك

منذ اللحظات الأولى لوجودهم في هذه الحياة هي ما تغرسه فيهم، وأنت بصفتك أكثر إنسان مهم في حياتهم، تستطيع أن تكون ما يفكر فيه أطفالك؛ فهل يؤمنون بأنفسهم؟ هل يرون كل يوم أشخاصاً يؤمنون بأنفسهم؟ هل يحاولون القيام بمهمة وهم يعتقدون أنّ باستطاعتهم فعل ذلك، أم أنهم يعتقدون أنهم سوف يخفقون قبل أن يبدؤوا؟ هل يفكر أطفالك في أهداف إيجابية؟ هل تدور في رؤوسهم صور مثيرة عمّا يمكن إنجازه في هذه الحياة؟ لا شك في أنّ الإجابة عن هذه الأسئلة سوف تحدّد لك طريقة تفكيرهم، وما ستكون عليه حياتهم؛ فإذا كان هذا التفكير سلبياً وتشاؤمياً، فإنّ صور الذات سوف تُظهر تلك السلبية. وعليه، ففكر في هذا وأنت تبحث عن بعض الاستراتيجيات المحددة لاستخدامها في حياتهم اليومية من أجل الارتقاء بتقدير الذات عندهم وثقتهم بأنفسهم، ولأنّ أطفالك سوف يكونون ما يفكرون فيه، فمن الممكن أن تكون أنت قوة تفكير إيجابية أو سلبية.

إنّ ما يفكرون فيه عن أنفسهم سوف يكون مؤثراً على نجاحهم في الحياة، ولهذا من المهم جدّاً البحث عن سلوكيات واتجاهات تساعد على التفكير في أنفسهم بأكثر الطرائق الإيجابية التي يمكن أن تخطر على البال.

## استراتيجيات للارتقاء بصورة الذات عند الطفل

تشمل مثل هذه الاستراتيجيات اتجاهات جديدة، وحوارات وسلوكيات من جانبك، ومن جانب الطفل أيضاً، وسوف نناقش لاحقاً بعض الاقتراحات لاستخدامها مع الأطفال من الأعمار جميعها بحيث يترك أثراً إيجابياً في تشجيع الأطفال على النظر إلى أنفسهم بطريقة سامية وجليّة:

• **تشجيعهم على المخاطرة بدلاً من سلوك الطريق الآمن دائماً.** إنّ الأطفال الذين يتجنبون المخاطرة سوف يظلّ تقديرهم لأنفسهم متدنّياً؛ لأنهم لن يعرفوا أيّ معنى حقيقي للإنجاز طيلة حياتهم. وقد يبدو لك عدم وجود علاقة ارتباط بين المخاطرة وتقدير الذات، ولكن تذكر أنّ اتجاهات مثل: أنا سيئ في كلّ شيء، أو: لا أستطيع أن أقوم بذلك، فقد أبدوا غيباً إذا لم أنجح، تتولّد من رهبة محاولة القيام بمهام جديدة والخوف من الإخفاق. وإذا أردت أن تكون لدى أطفالك ثقة بأنفسهم، فدربهم على النجاح، وشجّعهم على تنفيذ مهام لم يقوموا بها من قبل، وامدحهم كثيراً لمحاولتهم القيام بمشروعات جديدة، وذكّرهم دائماً أنّ الإخفاق أمر طبيعي، وأنّ الإخفاق في أداء مهمة ما لا يعني إخفاق الإنسان بصفته؛ فمثلاً يمكنك تشجيع طفلك على العوم في بركة السباحة مرتين تحت الماء ومدحه على المحاولة، بدلاً من تنبيهه لخطورة ذلك، تجنّب أن تقول له: احذر، قد تخفق في ذلك، بل قل له: هيا، جرّب. وتذكر أنّ سلوكياته جميعها مثل: «ماما، بابا، انظرا»، والمديح الذي ينتظره سوف يساعده على استبطان شجاعته وقدرته. صحيح أنّ الأطفال يحتاجون إلى مثل هذه التعزيزات وهم صغار من أجل بناء صورة للذات، ولكنهم لن يحتاجوا إلى الاستحسان الدائم عندما يكبرون، ولن يحتاجوا في النهاية إلى أحد ما كي ينظر إليهم ويتابعهم كي يشعروا بإيجابية تجاه أنفسهم، ولذلك شجّع جهودهم لتنمية أنفسهم، وتجربة أشياء جديدة، وراقبهم لثوان قليلة، وأخبرهم عن مدى روعتهم في نظرك.

• **اثمهم عن أي شعور باليأس والقنوط.** أحياناً. قد تسمع الطفل يقول: لا أستطيع القيام بأي شيء، أنا سيئ في التهجئة، أنا أحمق، أنا قبيح، أنا نحيف جداً، لا أستطيع ركوب دراجة ذات عجلتين، وعندما تسمع ذلك، فإنَّ الطَّفل يعطيك إشارة لمساعدته على رفع تقدير الذات لديه.

ومع أنه من غير المجدي إلقاء محاضرة على الطَّفل في مثل تلك الحالات، فإن عليك اللجوء إلى التعزيز الإيجابي دائماً في لحظات إنكار الذات هذه، ويمكن أن تقول للطفل: باستطاعتك فعل أي شيء تضعه نصب عينيك، تستطيع حلّ هذه المسألة الرياضيّة لو فكّرت فيها جيداً، سوف تتفوّق في الامتحان لو ساعدتك على التهجئة، هيّا، دعنا نلق نظرة عليها، أنت غير أحمق؛ لقد رأيتك تصلح أشياء كثيرة هنا، أنت عظيم ورائع تماماً، لماذا لا تحاول بدلاً من الاعتقاد بأنك غير قادر، وفي كلّ هذه الاستجابات، استخدم عبارات تقدير ذات إيجابية ومباشرة، ومعاكسة للعبارات السلبية التي يقولها الطَّفل، وعندما يسمع الأطفال مثل هذه الاستجابات الإيجابية بتكرار كافٍ، فسوف يدمجون مزيداً من العبارات الإيجابية. وأنا شخصياً كلما سمعت أحداً في عائلتي يقول: لا أقدر أن أفعل هذا الشيء، فإني أسمع فرداً آخر في العائلة يذكره أنّ النجاح يأتي من خلال: أقدر أن...، وليس من خلال: «لا أقدر أن...» وبلا شك فهذا شعار بسيط، لكنه فاعل جداً لتحفيز الطَّفل إلى فعل شيء ما، بدل لوم نفسه والاستهانة بقدراته.

• **ابدل جهداً لتقليل الاعتماد على المقاييس الخارجية للنجاح.** ما من شك في أنّ السعي الحثيث الذي لا يلبث وراء الدرجات، والجوائز. والمال، وشارات الجدارة، والتنافس على المركز الأول، والأشياء المادية كلّها من شأنها أن تؤدي إلى خفض تقدير الذات عند الطَّفل لسبب بسيط، هو أنّ تقدير الذات ينبع من الذات نفسها، ولا يأتي من امتلاكه المال أو استحسان الآخرين، ولذلك فإنَّ الطَّفل الذي يكبر وهو يعتقد أنّ قيمته مرتبطة بالحصول على درجات جيدة، فسوف يظل يشعر بالنقص عندما يحصل على درجات متوسطة، وعلينا أن نتذكر أنّ أداء كلّ طفل يكون عند المعدل أو أدنى من ذلك في بعض المراحل من حياته، فأنت لا تستطيع دائماً أن تكون الأول، أو تكسب المسابقات، أو تحصل علي شارة الجدارة، أو تكون في لائحة الشرف، ولكنك تستطيع دائماً أن ترى نفسك مهماً. ويجب ألا يأتي تقدير الطَّفل لذاته من المقاييس سابقة الذكر، بل من تقييمه الخاص لذاته، وعليه أن يبدو فرداً مهماً حتى لو كانت علاماته أدنى مما توقع، أو أخفق في الحصول على ميدالية في سباق ما، ولهذا بإمكانك تعزيز المقاييس الداخليّة للنجاح لا المقاييس الخارجية طوال حياة الأطفال، من خلال التقليل من الأهمية الكبيرة التي أوليتها للتحصيل والمنافسة، ويمكن أن تسأل الطَّفل: هل أنت راضٍ عن نفسك؟ بدلاً من: ما مجموع الدرجات التي حصلت عليها؟ وهل تعتقد أنك تتحسن في التهجئة؟ بدلاً من: هل نجحت في مسابقة التهجئة؟ وهل تشعر بالإثارة من المشاركة في اللعبة وتحسين مهاراتك؟ بدلاً من: هل فزت في المباراة؟

ويستطيع الأطفال الذين يدركون أنهم لن يفقدوا تقدير الذات دون مكافآت خارجية صنّع معاييرهم الخاصة بالنجاح، في حين سوف يكون الأطفال الذين يلهثون وراء المكافآت الخارجية في طريقهم إلى تناول المهدئات، والإصابة بالقرحة، وتقدير الذات المتدني. والحقيقة هي أنه لا يوجد فرد ما في المركز الأول دائماً مقارنةً بآخرين، ولكن يمكن لأيّ إنسان أن يكون الأول من وجهة نظره الشخصية؛ فمثلاً مجرد المشاركة في سباق للجري مسافة 10 كم وإنهائه، يمكن أن يكون دليلاً على المركز الأول للشخص الموجه داخلياً، أمّا الشخص الموجه خارجياً فعليه أن

يفوز في كلّ سباق ليشعر بتقدير الذات الإيجابي، ولا يوجد في تاريخ البشرية إنسان فاز دائماً في كلّ سباق.

• **حاول تقليل سلوك الشكوى والتذمر عند الطفل.** عندما يكون الطفل متذمراً فإنه في الحقيقة يقول لك: أنا لا أحب نفسي عندما أكون في هذا الوضع، وهذا يعني تقديراً سلبياً للذات، في حين يعني التقدير الإيجابي للذات أن يكون اتجاهنا إيجابياً، حتى لو جاءت الأمور على غير ما نريد؛ ولذلك فإنّ الإنسان الذي يتمتع بتقدير عالٍ للذات، سوف يأبى على نفسه أن يظل متذمراً من أيّ شيء في الحياة، فهؤلاء الناس عمليّون، وهم يعرفون كيف يتقبلون الأمور التي لا تكون على هواهم. وعندما يتذمّر الأطفال باستمرار، ولا تردعهم عن ذلك، فأنت عملياً تعزز لديهم تقدير الذات المتدنّي، فإذا كنت تريد للطفل أن ينضج ويصبح شخصاً سويّاً تماماً، ويتمتع بتقدير عالٍ للذات، فقاوم نزعة التذمّر والشكوى والانتقاد عنده. وهذا يتطلب أن تتمرن على مواجهة التذمّر والشكوى بعبارات وسلوكات جديدة؛ فإذا سمعت تذمراً مُعتاداً مثل: أكره الذهاب إلى بيت جدتي، خالد يخرج لي لسانه، هل سنأكل المرقوق مرة أخرى؟ أو ما أشد كرهى لغسيل الصحون! فبإمكانك أن ترد بأسلوب جديد يساعد أطفالك على أن يصبحوا إيجابيين أكثر تجاه الحياة، وتجاه أنفسهم أيضاً. قل لهم مثلاً: نحن ذاهبون إلى بيت الجدة لنقضي وقتاً ممتعاً، هيا نخطّط للعبة نلعبها هناك، لم تهتم بما يفعله خالد؟ لا تنتظر إليه. إنّ المرقوق لذيذ ورائع، وسوف نسميه اسماً آخر هذه الليلة، غسل الصحون مسؤوليتك. إنّ كلّ واحد منا يقوم بعمل يودّ لو أنه لا يقوم به، ولكن يمكنك أن تجعل الأمر مسلياً، وحاول أيضاً أن تتجاهل الشكوى والتذمّر؛ لأنّ الأطفال إذا تذمروا أمامك باستمرار فلأنهم يريدون معرفة ردّة فعلك، والاهتمام بسلوك التذمّر الذي يمارسونه.

• **علم الأطفال أنهم لن يحصلوا على أيّ اهتمام أو انتباه نظير سلوك التذمّر.** ولا تنس أنك تريد أن ترفع من تقدير الذات عندهم، في حين يظهر المتذمّر احتقاراً لنفسه ولعالمه برفضه لكلّ شيء، وسوف تساعد الأطفال على أن يكونوا إيجابيين مع عالمهم لا التذمّر منه، إذا لم تعزز سلوكهم هذا، وإذا ما تجاهلت الشكاوى إذا كان متكررة.

• **ليكن انتقادك دائماً لسلوك الطفل لا لقيمه بصفته إنساناً.** إنّ تعبير: أنت ولد سيئ تعني ببساطة هجومًا على قيمته، أما تعبير: لقد كان تصرفك سيئاً، فإنه يشير إلى السلوك الذي يمكن تعديله. ولهذا، حاول أن تظهر اعتراضك على سلوك الأطفال عندما يقومون بأشياء تستدعي معاقبتهم عليها، ولا تستعمل عبارات تؤدي إلى تدني تقدير الذات عند الطفل، مثل: أنت غبي، أنت كسلان، لا فائدة منك تُرجى، أنت مزعج؛ بل استعمل عبارات بديلة تشدّد على السلوك غير السويّ مثل: لقد تصرفت بطريقة غبية، أنت مثل الكسالي اليوم، هذا سلوك غير مقبول بعد الآن، الطريقة التي تغلق بها الباب مزعجة. لا تجعل الطفل يعتقد أنه سيئ بالفطرة.

• **شجّع الأطفال على أن يشعروا بالإثارة من كلّ شيء في الحياة وعلى أن يتجنّبوا الوقوع فريسة الملل.** إنّ هذا الصنف من الأطفال، حقاً، من ذوي التقدير المتدنّي لذواتهم، وأنا أشدّد هنا على كلمة حقاً؛ لأنّ معظم عبارات: أشعر بالملل، تعني في حقيقة الأمر: أريدك أن تفعل شيئاً معي، وعندما تُستعمل هذه الحيلة، يكون الطفل قد تعلم أنه لا يملك الإبداع الكافي لمعرفة كيفية استثمار وقته بطريقة مثيرة، ولذلك تقع المسؤولية الآن على أحد الوالدين، وفي هذه الحالة، ستكون مطلق الحرية في أن تقوم بهذا الدور أم لا. وفي الواقع، ليس هناك من ضرر

في ممارسة بعض الأعمال معاً، وإضافة نوع من الإثارة إلى حياتكما، ومع ذلك، فإنَّ الطِّفل الملول حقاً يظهر نوعاً من الاحتقار لنفسه، ولمن يحيط به، وللخروج من هذا الوضع، ذكّر أطفالك ونفسك دائماً أنّ الملل خيار، فهناك عشرات الأعمال التي يمكن القيام بها في لحظة معينة، مثل: القراءة، والجري، واللعب، والتفكير، والتأمل، وغيرها.

وفي أيّ وقت يشعر فيه الأطفال بالملل، ويستخدمون ذلك وسيلة لجعل الآخرين يحسّون بالذنب، فإنك تحطّ من تقديرهم لذواتهم إذا ما تولّيت حلّ مشكلة السأم نيابة عنهم، بل عليك استغلال هذه الفرصة لتعليمهم. شخصياً، اعتدتُ أن أقول لابنتي عندما كانت تقول لي إنها تشعر بالسأم: سوف أعطيك قائمة بعشرين عملاً يمكن أن تفعلها في هذه اللحظة، بدل الاستسلام للملل، أنا شخصياً، لا أعرف كيف أشعر بالملل؛ لأنّ هناك أشياء كثيرة أراها في الحياة وأتعلّمها، لدرجة أنني لا أعرف ما تعنيه أنت بالملل هذا. إنّ مثل هذا النوع من العبارات، إذا ما قيلت بطريقة المزاح والملاطفة، سوف تعزّز لدى الطِّفل فكرة أنّ عليه تحمّل المسؤولية بنفسه، وإبعاد السأم عنه وسيبدو الأمر كأنك تقول له: إنّ والدك لا يعرف حتى كيفية الشعور بالملل، ولن تجوز عليه حيلتك؛ ليشعر بالذنب في عدم قدرته على تسليتك.

إنّ الطِّفل الذي يتعلّم كيفية فعل أشياء كثيرة في وقت ما؛ قراءة كتاب، أو التّنزه، أو التفكير، أو صناعة صندوق، أو محاولة إصلاح جهاز مذياع قديم، يتعلم في الحقيقة كيفية الخلوّة بنفسه، وتأكّد أنّ الطِّفل الملول هو الذي لا يستمتع بالخلوّة؛ لأنه لا يستمتع بصحبة نفسه، وهذه عبارة مختصرة، ولكنها دقيقة، عن تقدير الذات المتدني؛ فإذا كنت تحبّ نفسك، فلن تجد مشكلة في البقاء وحيداً معها، لذا شجّع الأطفال على الاختلاء بأنفسهم كي يبدعوا في شيء ما، بدلاً من التفكير في أشياء مسلية ليفعلوها أو ممارسة ألعاب معهم؛ لأنّ الأطفال الذين يتمتعون بتقدير عالٍ للذات يستطيعون تحقيق أشياء كثيرة من دون الاعتماد على الآخرين كي يقوموا بالمهام نيابة عنهم.

• **شجّع الأطفال على الاستقلالية لا التواكل.** إنّ الطِّفل المتواكل الذي يحبطه والد متسلّط حتى يصبح مستقلاً، سوف يكتسب سلوكيات تقدير ذات متدنية، ومرة أخرى، يصبح مصدر قيمة ذات الطِّفل متركزاً في الشخص الذي يعتمد عليه، ولهذا يعجز عن الشعور بأنه كفء وقادر على إنجاز الأفعال بنفسه، ومع أنّ الطبيعي أن يكون الأطفال الرّضع اتّكاليين ويحتاجون إلى أكبر قدر ممكن من الرعاية من أجل استبطان مشاعر الثقة، فإن علينا تشجيعهم، عندما يبدؤون باستكشاف عالمهم، على تجربة الأشياء وحدهم: أن يتعثروا مرة أخرى، وأن يمسكوا الأشياء، وأن يصلوا إلى أبعد ما يستطيعون، وأن يشعروا بالدهشة عندما يمسكون (الخشخيشة) وحدهم، وأن يعرفوا متعة إطعام أنفسهم بأنفسهم. جميعنا يعرف أنّ كلّ طفل في هذا العالم قد قال في يوم ما: سوف أفعل ذلك بنفسني، ذلك أن الأطفال يحبّون الاستقلالية التي تعطيهم الإحساس بتقدير الذات، وباستطاعتك أن تساعدك على ذلك من خلال التخلّي عن حقوق الملكية التي تفرضها عليهم، وتشجيعهم على التفكير الحرّ، ومن خلال طرح أسئلة، مثل: ماذا تعتقد؟ لم لا تتحقّق الأمر بنفسك؟ لمن ستصوّت في الانتخابات؟ لماذا لا تجرّب تناول الفطر مع أنّ أمك لا تحبه؟ حلّ المسائل أولاً، ومن ثمّ سألقي عليها نظرة بعد ذلك.

علم الأطفال عدم إصدار أحكام مسبقة على الآخرين؛ فالأطفال الذين يتعلمون الكراهية يخزّنونها في داخلهم لاسترجاعها عندما يظهر أمامهم شخص تعلّموا كرهه، وبالتأكيد فالأطفال



الذين يختزنون الكراهية في دواخلهم يكرهون أنفسهم أيضاً؛ لأنهم الوعاء الحاوي لتلك الكراهية، ولا بدّ من أنّ الشّخص الذي ينتقد الآخرين، الذين يكرهونهم في داخله الكراهية والعداء، يشعر أيضاً بعدم الأمان تجاه نفسه لاضطراره إلى اللجوء إلى هذه الأساليب؛ كي يشعر بالرّضا عن نفسه. وفي الحقيقة، إنّ السبب في أن يكون شخص ما متعصباً يأتي من حاجته إلى تقزيم الآخرين؛ كي يكون شعوره تجاه نفسه إيجابياً، ويلجأ إلى هذه الطريقة الأشخاص الذين ليس لديهم تقدير للذات، فعندما يجب الشّخص نفسه بصدق، لن يتهدده شخص آخر مختلف عنه، بل على العكس من ذلك، يرحب بوجود مثل هذا الشّخص في حياته. ولذلك، علّم أطفالك تقبّل الناس جميعهم، وتقبّل وجهات النظر كلّها أيضاً، وعدّل سلوكهم عندما يشيرون إلى كبار السنّ بطريقة مهينة، وقل لمن يزدري كبار السنّ: أتساءل، لمّ تحتاج إلى إهانة كبار السنّ لتتسرع بأنك مهم بينك وبين نفسك، إنّ لهم الحق في أن يكونوا كما هم، مثلما لك الحق في أن تكون كما أنت، لا تلق محاضرات عليه، ولا تعاقبه، ولا تنتقده، بل إنّ عبارة بسيطة عن النزاهة تشجعهم على التفكير في أحكامهم المسبقة، ويمكن أن تقول أيضاً: هل تعتقد فعلاً أنّ الرّوس جميعهم سيئون بسبب ما قرأته أو شاهدته عنهم على التلفاز؟ لمّ لا تحاول التّعرف إلى أفكار جديدة وأشخاص جدد، بدلاً من كراهيتك لهم بكلّ بساطة؟

وعندما ترى أنّ الأبناء قد بدؤوا بتكوين آراء عن كلّ شخص وكلّ شيء دون أيّ معرفة أو دراسة، فشجّعهم على أن يكونوا أكثر انفتاحاً وحبّاً للاستطلاع، وتذكر أنّ امتلاك رأي عن موضوعات جادة مثل الفقر، أو الجوع، أو الحرب النووية، أو الدعارة، أو الحروب الدينية، أو أيّ شيء آخر، يعدّ أمراً عادياً، ولكن التزامك بإنهاء هذه المشكلات هو إعلان واضح عن نفسك وحقيقتك. ولذلك، علّم الأطفال أن يكون لديهم التزام بدلاً من مجرد حملهم آراء خاصة ضحلة مبنية على أحكام مسبقة دون تمحيص.

• **شجّع الأطفال على الصدق مع أنفسهم.** وفي الحقيقة، أن يكونوا صريحين وصادقين إلى حدّ القسوة، وهذه مسألة مهمة؛ لأنّ رأي الأطفال في أنفسهم يتدنّى في كلّ مرة يخدعونها، وهذا يعود إلى أنّ الطّفل الخادع نفسه يخترع عالماً كاملاً يخدع فيه الآخرين، ومن ثم يجعل رأي الآخرين السبب في ذاته المصطنعة. ولتلافي خداع الطّفل لنفسه؛ عزز عنده الصراحة والصدق بعبارات مثل: لست منزعجاً لأنكم لم تفوزوا في مباراة كرة القدم؛ الفريق الآخر كان هو الأفضل هذا اليوم. أو: لا بدّ من أن يكون هناك رابح وخاسر. وحتى لو كان مسؤولو الفريق سيئين، فيجب ألاّ نلومهم على الخسارة. أو: لقد حصلت على علامة متدنية في اختبار الإملاء لأنك لم تتقنه بعد، وليس لأنّ المعلم غير كفؤ، لذا فإنني أعتقد أنك بحاجة إلى قضاء مزيد من الوقت في التمرّن على الإملاء، وقليل من الوقت في إلقاء اللوم على الآخرين. أو: أنت رائع حتى لو تأخرت عن المدرسة، ولكنك تتحمل مسؤولية الوصول إلى هناك في الوقت المحدد، والخطأ ليس خطأ المنبه.

ولاشك في أنّ الطّفل الذي يتعلم أن يكون صادقاً مع نفسه سوف يكون لديه تقدير كبير للذات وهذا أمر يمكن تعليمه إذا أعطينا الصدق أولوية طوال الوقت، ويجب عليك ألاّ تتحدث أمام الطّفل عن التحايل على الحكومة والتّهرب الضريبي، ثم تؤنّب على السرقة، ولا تكذب، ثم تُصعق عندما يكذب طفلك، لذا هيئ البيئة التي يعتاد فيها الطّفل على قول الصدق، ولا يُعاقب إذا كان صادقاً، ولا شك في أنّ الكذب هو صورة أخرى لتقدير الذات المتدنّي، إنك لن تستطيع إيجاد

بيئة منزلية صادقة إذا مارست الكذب بنفسك، وكلما تعلم الطفل أنه لا يطلب إليه تشويه عالمه ليحظى بالقبول منك، زادت مساعدتك له على التأقلم مع العالم الخارجي، ومع عالمه الداخلي أيضاً.

انتبه لأهمية المظهر عند الأطفال، واعملوا معاً بطريقة بناءة لإعداد برنامج لتحسين الذات خاص بالأطفال، يساعدهم على أن يكونوا جذابين ومعافين إلى أقصى درجة ممكنة. اركض معهم مسافة ميل كل يوم لتهيئتهم لبرنامج رياضي، وامتنع عن شراء الوجبات السريعة ومنتجات السكر، إذا كان الأطفال يعانون وزناً زائداً أو مشكلات جلدية، والأفضل من كل هذا الامتناع عن شرائها جميعها وبذلك تتجنب أن يعاني الأطفال هذه المشكلات. كن لهم القدوة، وأظهر لهم من خلال تصرفك أنك تريد أن يتصوروا أنفسهم جذابين ومعافين، وعندما يبدأ الطفل بممارسة أي نوع من التمرينات، أو التقيّد ببرنامج لتخفيف الوزن، فسوف تلاحظ التحسن الذي يطرأ على صورة الذات لديه، ومن المؤكد أنّ مجرد القيام بشيء بناء، بصرف النظر عن درجة انتظامه من عدمها، فإنّ هذا يؤدي في نهاية المطاف إلى رفع مستوى تقدير الذات عند الطفل؛ لأن الأهداف اليومية لتحسين الذات هي محفزات مهمة لرفع الروح المعنوية، وما تقدير الذات في حقيقة الأمر أكثر من معنويات داخلية عالية، لكن مشاركتك في هذا النوع من النشاط سوف تضمن التزام الأطفال به.

• **شجّع الأطفال على التفكير في طرائق الصّحة لا في طرائق المرض.** وفي هذا السياق عزّز قدراتهم لشفاء زكامهم، والتخلص من الألم، وأن يفكروا بإيجابية في أجسامهم، وأن يلتزموا بأن يكونوا أصحاء طوال حياتهم، وعندما يشكو الأطفال من المرض فلا تعزّز هذه الشكوى؛ لأن الطفل الذي يفكر في أنه مريض ليس لديه الثقة بقدرته ليكون معافى. توقف عن استعمال عبارات معينة مثل: سوف تصاب بالبرد إن لم تدفئ جسمك. خذ هذا الدواء، فأنت تعرف أنك تصاب بالحساسية من هذا الجو. ألا تشعر بتحسن اليوم يا حبيبي؟ (الماما سوف تبوس الواو) وتجعلها تشفى، وبدلاً من ذلك، حاول أن تشجّع الأطفال على التفكير في قدرتهم على أن يكونوا أصحاء، ولا تكافئهم بالمغلاة بالاهتمام لأنهم مرضى؛ ولهذه الغاية، الجأ إلى عبارات تشجيع، مثل: أراهنك أنك لن تصاب بالبرد أبداً، أنت قوي ومعافى. دعنا ننتظر الأعراض قبل أن نأخذ قرص دواء، لا تشغل ذهنك في المرض اليوم.

وأرى أنّ الطفل الذي يفكر دائماً أنه مريض، يكون قد تعلم أن قوة الشفاء في العالم تكمن في قرص الدواء، وفي عطف الأم وقبلاتها، وفي استشارة الطبيب، أمّا الحقيقة فهي غير ذلك؛ لأنّ الجسم هو البطل، وهو الوحيد القادر على شفاء المرض. عندما نفكر في المرض، فإننا نثبط قدرة الجسم على الشفاء الذاتي، وعندما نفكر في الشفاء، ونعزّز اتجاهات العافية، فإننا نساعد الأطفال على تحسين شعورهم تجاه أنفسهم، إضافة إلى تفادي كثير من الأمراض الوهميّة.

• **اضبط الأطفال (متلبسين) في عمل شيء صحيح، وذكرهم دائماً بمدى روعتهم.** ولكن تجنّب تصيّدك من خلال طرح أسئلة متقدمة تشجعهم على الكذب، ولا سيّما عندما تعرف شيئاً يجهلون أنك تعرفه، لقد رأيت إحدى الأمهات التي أعرفها ابنتها تأخذ سيارة أجرة إلى المدرسة في صبيحة أحد الأيام مصادفة، بعدما كانت قد طلبت إليها عدم تبديد نقودها بهذه الطريقة، وقد ظلت الأم تخطّط طوال النهار في كيفية تصيّدك، وعندما عادت الابنة المراهقة إلى البيت من المدرسة، سألتها الأم: كيف وصلت إلى المدرسة هذا الصباح؟ وشعرت البنات

فوراً أنها وُضعت في موقف لا تُحسد عليه، إما أن تكذب فيه أو تتلقى التوبيخ. لقد كان الأحرى بالأُم أن تقول: لقد رأيتك تركبين سيارة الأجرة هذا الصباح، بعد أن اتفقنا أنّ هذا هدر للنقود، ولاسيّما أنّ لدينا عجزاً مالياً هذا الشهر، فهل هناك سبب معين للإخلال باتفاقنا؟ من المؤكد أنّ مثل هذا النقاش يشجع على الصدق، ويجعل البنّيت تدافع عن تصرفها دون أن تُجبر على الكذب أو أن تشعر بالإحراج. وعليكِ بعد هذه المواجهة أن تبحتي عن ابنتك وهي تقوم بشيء صحيح، وتقولي لها: أنت رائعة يا فرح؛ أنا سعيدة لأنك تنظفين المطبخ، أشكرك جدّاً على المساعدة وبناء على ذلك، كلّما بذلت جهداً أكبر في البحث عن تصرفاتهم الجيدة، زادت علاقة المحبة بينكم، وتعزّزت نظرتهم الإيجابية لأنفسهم. ولهذا، علينا أن نشجعهم على إطفاء السلوك الهادم للذات، في أن نكون صادقين معهم، وأن نعطيهم الفرصة ليكونوا صادقين ببساطة أيضاً، ثمّ ضبطهم بعدئذٍ وهم يقومون بأفعال سويّة، بعدئذٍ سوف يطورون صورة مناسبة لذواتهم، وإنّ هذا هو ما تتمناه لأطفالك فعلاً.

• **عامل أطفالك كما لو كانوا قد وصلوا كاملين، بدلاً من النظر إليهم على أنهم في طريقهم إلى شيء ما، أو مكان ما في المستقبل.** وعندما تتحدث إليهم، لا تستخدم الجمل التي تظهر أنك تنظر إليهم بأنهم أغرار ومتدربون، وتذكّر أنّ الأطفال في عمر السنتين يتحدثون لغة الأطفال من هذا العمر لا غيره، ولا تصحح لهم على توقّع منك ما سيقولونه وكأنهم في مرحلة البلوغ، ولا تضيّع فرصة الاستمتاع معهم وهم في هذا العمر. وإذا ما بالوا في السرير وهم في عمر ثلاث سنوات، فإنّ ذلك لا يشير إلى مشكلة اجتماعية خطيرة سوف تؤثر فيهم عندما يعيشون في السكن الجامعي؛ إنّ سلوك عادي في مثل سنهم ويجب النظر إليه على هذا الأساس. ومثلما يحبّ الأطفال من عمر أربع سنوات الإزعاج والسخرية، فإنّ الأطفال من عمر ثماني سنوات يحبون الاتساع واللعب بالدمى، في حين يميل الأولاد من عمر أحد عشر عاماً إلى الملاكمة.

إن هذه سلوكيات يجب التمتع بها كما هي، ويجب عدم النّظر إليها كما لو كانت نقاط عبور إلى سلوك البلوغ الناضج، ولذلك فإنك سوف تقدم لنفسك ولأطفالك خدمة كبيرة إذا ما استمتعت معهم ببعض السلوكيات المرافقة لأعمارهم. لعب معهم المصارعة وكرة المراهقة في الساحة، واشتروا أشياء بسيطة وتبادلوها؛ فهذا النوع من الأنشطة عادي ومسلّ وطبيعي عند الأطفال، ويجب أن يراها من هذا المنظور أيضاً. وعليه، لا تقلق من احتمال أن يصبحوا ملاكمين أو مصارعين لأنهم يحبون الملاكمة والمصارعة، واستمتع معهم في تلك اللحظات من مراحل حياتهم، وعاملهم على أنّهم مخلوقات بشرية مكتملة لديهم الكثير ليعلموك إياه، مثلما لديك ما تعلمه لهم، وكلما قلّ انتقادنا لهم لأنهم أطفال، زاد استمتاعهم الطبيعيّ مع أنفسهم، وعدّوا أنفسهم أشخاصاً مهمين يستحقون التقدير، وفي هذه المرحلة، تأخذ صورة الذات الصحية بالتكوّن لدى الأطفال الذين يتقبّلون أنفسهم مثلما هم عليه الآن ولديهم أشخاص مهمّون في حياتهم يفعلون الشيء ذاته بدلاً من القلق عليهم حول ما قد يصبحون أو لا يصبحون عليه في المستقبل.

• **هيئ للأطفال فرصة أن يكونوا أشخاصاً فريدين ومتميزين.** إذا كان طفلك يفضل ألعاب القوى على الموسيقى، وكنت تعتقد أنّ طفلك قد يصبح موسيقاراً، فلا تضغط عليه، واسمح له بممارسة الهوايات والاهتمامات التي يرغب فيها. لقد ذكرنا سابقاً أنّ كلّ إنسان في هذا الكون لا يشبه الآخر، لذلك اسمح للأطفال بأن يكونوا فريدين كما هم، بدلاً من جعلهم يحققون توقعاتك، وبدلاً من مقارنة أفراد العائلة الآخرين، وما من شكّ في أن تقبلك - بصفتك

أباهم- لهم كما هم عليه، وكما يستمتعون بالحياة يعدّ عاملاً رئيساً في بناء صورة صحّية للذات لديهم، أمّا الآباء يدفعون الأطفال إلى التفكير كما يفكرون ويعتقدون هم، ويحققون الأهداف التي وضعوها لهم مقدّمًا، فهم في الحقيقة يشجعون أبناءهم على الشك في خياراتهم وتوجيهاتهم الداخلية؛ وهذا الشكّ يؤدي إلى انعدام الثقة بالنفس. إنّ أفضل شيء يمكن أن تقدمه لأطفالك هو أن تعطّيهم بعض التوجيهات بخصوص خياراتهم، وأن تشعرهم دائماً بأنك لن تنزعج بسبب الخيارات التي يتخذونها. وقد قال عالم النفس الوجودي الأمريكي رولوماي (1994- Rollo May) العبارة الآتية عن اتخاذ خيارك الحرة في الحياة: إنّ نقيض الشجاعة في مجتمعنا ليس الجبن، بل أن تكون إمّعة، لا رأى لك ولا عزم. وإذا كنت تحرص على أطفالك، فلا شكّ في أنك لا تريدهم أن يكونوا إمّعة لك، أو أن يمتثلوا لك، لأنّ مجرد فعل ذلك يسعدك، بل تريدهم أن يكونوا مستقلّين في تفكيرهم، وأن يسعوا وراء أهدافهم الشخصيّة بمباركة منك؛ ويعني ذلك التخلي عن فكرة أن عليهم أن يكبروا كي يسعدوك؛ إذ يجب عليهم البحث في أعماقهم والثقة بالشخص الذي يستشرونه في دواخلهم، ومعرفة إنك لن تحكم عليهم بقسوة أو بأيّ طريقة، لأنهم اتبعوا أنوارهم الداخلية، ولذلك أعطهم الحقّ في أن يكونوا كما هم، وسوف يكون لديهم فيض من الثقة بالنفس، وإلا فسوف يملؤهم الشّعور بالذنب والشكّ في الذات لأنهم خيبروا آمالك فيهم.

احضنهم، المسهم، قبلهم، وتواصل معهم؛ عندئذ سوف يتعلم الأطفال حبّ أنفسهم إذا شعروا بأنك تحبّهم، ولن يشعروا بأنهم محبوبون ما لم تُشعرهم بذلك، إنك أهمّ شخص في عمرهم الغضّ. وقد ذكرت لي سيدة أنها لم تعدّ تقبيل أطفالها ولا لمسهم، وسألنتني: ما العمل؟ وقد ذهلت تلك السيدة عندما قلت لها: تصنعي ذلك، المسيهم كيفما اتفق، حتى لو كان ما تقومين به مصطنعًا، فسوف تحبّينه فيما بعد. ومن الثابت أنّ لمس الطّفل واحتضانه من الأمور المهمّة في تنمية صورة الذات عنده، ولا سيّما عندما يواجه حاجة إلى من يحبه، ويحبّه كثيرًا بصدق وهو صغير، وإلى أن يشعر بأنه جميل، ومهم، وجذاب، ومحبوب، وإذا كنت تجد مشكلة في التعامل مع الطّفل بهذه الطّريقة، فقم بذلك على أيّ حال، وذكّر نفسك أنّ هذا لمصلحتك ولمصلحة طفلك أيضًا، وكلما كرّرت ذلك كثيرًا، فإنه سيصبح أمرًا طبيعيًا بعد مدة، وأنك تمارسه تلقائيًا، جاء في رسالة كتبتها الرّوائية الإنجليزيّة ماري أن إيفانز المعروفة باسمها المستعار جورج إليوت (1819- 1880) إلى صديقتها بيرن- جونز في عام 1875: لا أحب أن أكون محبوبّة فقط، بل أحبّ أن يقال لي إنني كذلك، ولست متأكّدة أنك من الطراز نفسه. إن بانتظارنا عالمًا سرمديًا من الصمت بعد الموت، أما في الحياة، فهذا عالم النور والكلام، واسمحي لي أن أقول لك إنني أحبك كثيرًا.

وأنا أقول لك أن تحبهم كل يوم، والأهم من ذلك أن تظهر لهم أنهم محبوبون، بأن تمسكهم، وتضمهم وتقبلهم، وأن تشعرهم بأنهم رائعون، وكلما فعلت ذلك كثيرًا، شعروا بأنهم يتلقون رسائل مهمّة عن قيمتهم. وعمّا قريب سوف يحبّون أنفسهم كما تحبّهم، وهذا هو الهدف الذي نسعى إليه على أيّ حال.

• إذا كنت تريد لطفلك أن يشعر بأنه جذاب وجميل، وكفوء، ومعافى، فكنّ الشخص الذي يعيش على هذه الصورة؛ لأن الأطفال يفتخرون بأنّ لهم آباءً جذابين، وهم يحبّون أن يروك جميلًا، لأنك تعطّيهم الصّورة التي يمكن أن يتبنوها لأنفسهم، فلا تكتفِ بمجرد الحديث عن

أهمية أن يكون الإنسان معافى، بل قدّم لهم النموذج لشخص سليم الجسم، ومبتهج، ورياضيّ من الوزن الطبيعي، عندئذٍ سوف يسهل عليهم أن يسعوا ليكونوا على هذه الصورة، أما إذا كنت بدينًا، ومدمنًا على التدخين، وكثيبيًا، فأنت تسهم دون قصد في تدني صورة الذات عند أطفالك. إنّ الأطفال يرغبون في أن يحبوا أنفسهم على أنهم بشر أصحاء، وهم بحاجة إلى نموذج يجسدون فيه هذا الحب، وأنت بلاشكّ هو ذلك النموذج؛ فعليك والحالة هذه أن تسأل نفسك هل تحب ما تعلّمه لأطفالك هو من خلال مظهرك، وعاداتك الصحية ونظام التمرينات الذي تمارسه. فإذا كان جوابك بالنفي، فغيّر نفسك، وبذلك تساعد نفسك وأطفالك في أن واحد.

• **استمع إلى أبنائك جيدًا.** وإذا كنت تريد لأطفالك أن يكتسبوا اتجاهات الاحترام والصدق، فعليك أن توليهم اهتمامًا، وتكون صادقًا معهم في الأوقات جميعها، لذا يجب أن تبين لهم أنك تهتم بهم بصدق، حتى لو وهبتهم دقائق قليلة من وقتك كلّ يوم. اجعل من نفسك متعلمًا في حياتهم، واسأل عن مدرستهم، وأصدقائهم، وأنشطتهم، وأما الأطفال الأصغر سنًا، فيمكن أن تستمع إلى ما يقولونه للدمى واللعب، وأظهر لهم أنك تحبّ الاستماع إلى قصصهم، عندئذٍ سيعتقدون أنهم أشخاص مهمّون لأنك تستمع إليهم كلّ يوم.

• **شاركهم في الأنشطة المرتبطة بأعمارهم.** اقض معهم بعض الوقت في رمي كرة، وإمساكها، وركلها، والجري وراءها، وفي الففز، وغير ذلك، ولكن تجنب الألعاب الجماعية إلى أن تتطور مهاراتهم، ولا تسمح لأيّ كان بأن يقنعهم أنّ الفوز غاية في حدّ ذاته. أما المراهقون، فخصّص لهم جزءًا من وقتك، وأظهر لهم اهتمامك بأنشطتهم، وشاركهم احتفالاً بهم. قل للأطفال إنك تتمتع بمشاهدة أنشطتهم، ولكن دون أن تبدو متلصصًا. بل لأنك تشعر بالإثارة لمعرفة اهتماماتهم، وعندما يرون اهتمامك بهم، فسيشعرون بأهمية كبيرة؛ وهذا هو الأساس لصورة الذات السليمة.

• **شجّع أطفالك على استضافة أصدقائهم لقضاء وقت في بيتك،** وأشعرهم بأنّ أصدقاءهم مرحّبٌ بهم؛ فأنت في هذه الحالة تبعث لهم برسالة مفادها: أعرف أنكم تحسنون اختيار الأصدقاء، وإن أحببتموهم فإن هذا يسرّني أيضًا، إنني أثق بكم، وأرحبّ بأصدقائكم هنا، ولاشكّ في أنّ هذه إشارة قوية رائعة لتجعل الأطفال يعرفون أنك تثق بهم، وإذا ما وثقت بهم، فسوف يتقون بأنفسهم.

• **اقرأ مع الأطفال من الأعمار جميعها بصوتٍ مسموع،** وأعطهم وقتك؛ أثن عملة في حياتك، وشاركهم في قصصك المفضلة، واحكّ لهم ما حدث لك في طفولتك، وأخبرهم بأنهم أطفال رائعون؛ إنّ من شأن هذا النوع من الاهتمام الارتقاء بصورة الذات لديهم عندما يعرفون اهتمامك بهم، فيتعلمون عندئذٍ كيفية الاهتمام بك وبأنفسهم.

• **عزّز محاولاتهم ليكونوا مستقلين، بدلًا من أن ترى استقلاليتهم كما لو كانت تهديدًا لمقامك السامي.** شجّعهم على العمل في العطلة المدرسية، وبعد انتهاء اليوم الدراسي، وعلى كسب مصروفهم، وعمل أشياء خاصة بهم، واختيار وجباتهم في المطعم، وتجميل غرفهم، أو القيام بأيّ شيء يمنحهم الشعور بالانتماء والاستقلالية؛ فكلما زاد شعورهم بالاستقلالية منذ الصغر، زادت ثقّتهم بأنفسهم، ولا يتعين عليهم طلب الإذن عند القيام بأيّ عمل مهما صغر، أو أن يعرفوا أن أهمهم سوف تسمح لهم بعمل أيّ شيء أولاً. ويجب عليهم تعلّم كيفية تنظيم ميزانية مصروفاتهم، وكيفية اختيار ملابس ذات جودة عالية، وكيفية الطبخ والتنظيف، والاهتمام بأشياءهم الخاصة، وعليهم كذلك، إعداد جدول أوقات العمل واللعب، وأن يكونوا مهذّبين من

خلال شكر الآخرين وإرسال هدايا لهم، وأن يتناولوا غداءً متوازنًا، وأخذ قسط وافر من النوم، وهلمَّ جرًّا.

• **ساعد أطفالك على بناء صور ذات إيجابية في عقولهم.** يعدّ هذا التصور الإيجابي قوة دفع كبيرة في بناء فكرة صحيحة عن الذات والحفاظ عليها؛ لأنّ الأطفال الذين يتصورون أنفسهم ناجحين، وقادرين على تخطّي الصعاب، يكونون أكثر ميلًا للإيمان بقدراتهم من الأطفال الذين لا يتصورون أنفسهم يفعلون أشياء معينة، كالوقوف أمام الصّف، وتقديم مراجعة رائعة عن كتاب ما، أو النجاح في اختبار، أو طبخ وجبة طعام، أو الذهاب في رحلة، فهؤلاء لن يلحوا على تحقيق هذه الأهداف، لذا ساعد الأطفال على تحقيق صور إيجابية للنجاح في أيّ مهمة يقومون بها، فالصورة الصحيحة المغروسة في الذهن هي وحدها الكفيلة بجعل الطّفّل يشعر بالثقة وسوف تصبح هذه الصورة الإيجابية عادة بعد مدة، وستحل مكان الصورة السلبية. إنّ بناء هذه الصور يتحقّق من خلال العمل مع الأطفال، ومساعدتهم قصدًا على تصور أنفسهم بطريقة ناجحة في أيّ مهمة يقومون بها، وهذه بلا شك استراتيجية رائعة ومفيدة في مساعدة الأطفال على اكتساب الثقة بالنفس، وهي أيضًا استراتيجية يمكنك استعمالها ونمذجتها لأطفالك في حياتك الشخصية، وتذكّر أنّ صورة مغروسة في الذاكرة خيرٌ من ألف ساعة تمرين، ولذلك ساعد الأطفال على إيقاظ الصور الداخلية المؤثرة في داخلهم، لأنك بذلك تكون قد ساعدتهم على تحقيق النجاح، واكتساب مزيد من الثقة بالنفس.

إنّ العقل أداة فاعلة تستطيع تصوير أيّ شيء تختاره، لكنّ العقل الباطن لا يستطيع التمييز بين الصورة والحقيقة، وعندما يتحدث الأطفال بلغة سلبية مثل: لا أقدر على ذلك، ففكر أولاً في صورة إيجابية، واطلب إليهم أن يتمرنوا على تلك الصورة مرة تلو الأخرى؛ وإذا استطاعت عقولهم التقاط تلك الصورة، فستحولها إلى حقيقة ترافقهم إلى الأبد.

• **علم الأطفال تجنّب حديث الذات المدمر للنفس.** كلما سمعتهم يذمّون أنفسهم، ساعدتهم على أن يكونوا إيجابيين أكثر تجاه أنفسهم؛ لأنّ الطريقة التي يتحدث فيها الطّفّل مع نفسه تُظهر مفهوم الذات لديه؛ فالأطفال دائمو التّبرم، والذين يصفون أنفسهم بالتّفاهة والعجز عن القيام بأشياء معينة، هم في واقع الأمر يصطنعون نبوءة ذاتية التّحقّق *Self-fulfilling prophecy*. فأنت عندما تعدّل حديث الذات لجعله إيجابيًا أكثر، فإنك تعلمهم عادات جديدة عن صورة الذات، فإذا كانوا يقولون شيئًا سلبيًا باستمرار مثل: إذا ذهبنا جميعًا إلى الرحلة فسُنحشر في السيارة، ولن نستمتع بها، فذكرهم بلطف أن وجود أشخاص كثيرين سيكون ممتعًا أكثر، وقل لهم: فكروا في الجانب المشرق من الصورة، وفي المرح الذي سننتشاركه كلنا، وتذكروا أننا سوف نلتصق أكثر بمن نحب عندما يوجد عدد كبير منا في السيارة. وأنا شخصيًا أذكر أطفالي بعدم الحديث عن أشياء تنجيمية ذات نتائج سلبية؛ لأنّ هذا في الحقيقة سوف يجعلها تتحقّق؛ لأنّ الطريقة التي تتحدث فيها مع أنفسها هي مجرد عادة؛ وعليه فإنّ حديث الذات السلبي هو عادة عُزّزت، ويمكن أن يتحول حديث الذات الإيجابي إلى عادة إذا ساعدت الأطفال في هذا الاتجاه، بأن تكون النموذج أولاً، وسوف تجد أنّ الطّفّل الذي يتحدث إلى ذاته إيجابيًا سيقول شيئًا ما عن كيفية النّظر إلى نفسه. وإليك هذا المثال لحوار قصير يغيّر التركيز من حديث الذات السلبي إلى حديث الذات الإيجابي.

الأم: سوف نذهب إلى البحر للنزهة.

دانا: لم أكن مسرورة في المرة الأخيرة التي ذهبنا فيها إلى هناك؛ كان الرمل في كل مكان، ولا يوجد مكان نشترى منه ماءً باردًا.

الأم: أما أنا فقد استمتعت كثيرًا، سوف نأخذ معنا ثلجًا وماءً باردًا هذه المرة، وسوف نبتهج كثيرًا.

دانا: أعرف أنني سوف أعنتي بأخي الصغير هذه المرة أيضًا، ولن أستمتع بالرحلة.

الأم: لا تقلقي، كلنا سنعتني بأخيك، لقد استمتع وهو يلعب بالرمل، أنا متأكدة أنك سوف تقضين وقتًا ممتعًا لو حاولت ذلك، وحاولي التفكير في الجانب الممتع من الرحلة.

ومع أنّ دانا قد توقفت تبرّمها أو لا توقفه، فإنها سوف تلتقط الرّسالة بأن أمها تتوقع قضاء وقت ممتع، وأنها تفكير بإيجابية عن رحلة البحر هذه. إن تفكير دانا السّلبّي كان دائمًا يلفت انتباه أمها في الماضي، وهذا يركز الاهتمام على دانا على حساب الآخرين المضطرين إلى الاستماع لتوقعاتها السلبية وثوراتها الغاضبة، ولكن بعد هذه الرسالة، فإن الحديث الإيجابي مع الذات سوف يصبح عادة عند دانا في حال ظلت الأم على موقفها، ورفضت الوقوع في شرك محاولات دانا لجذب الانتباه من خلال تعكير مزاج الآخرين ومتعتهم.

• **من المستحيل إفساد طفل تحت سن 19 شهرًا بكثير من الحب والاهتمام.** فكلما حملتهم أكثر ورفعتهم عندما يبكون، وهددهتهم، ولّبت حاجاتهم، ساعدتهم على الشّعور بالأمن والحب منذ اللحظات الأولى من حياتهم، ولا تخف من أنك سوف تفسدهم إذا ما حملتهم مرارًا عندما يبكون، لأنّ حملهم سوف يساعدهم على تطوير إحساس قوي بقيمتهم في مرحلة لاحقة من حياتهم، ولذلك لا تتردد في حملهم كثيرًا، وتقبيلم طول الوقت، واحتضانهم، وجعلهم يشعرون بالارتياح والسّعادة. وسوف تلمس المردود الإيجابي لهذا النوع من الاهتمام الحنون عندما يكبرون؛ لأنّ صورة الذات تتكوّن من خلال الحبّ الذي يمنحه الوالدان طفلهم الرضيع، إضافة إلى التواصل البدني معه؛ احتضانه وهزّه برفق والجلوس معه، والتحدث إليه بهدوء.

حاول أن تمارس الأنشطة الآتية التي قد تبدو غير مهمة في حين أنّها أساسية لتنشئة طفل يشعر بالأمان.

- استجب فورًا لنداءات الضيق من الأطفال الرضّع، فهم لا يملكون أي بديل للبكاء لإشعارك بأنهم يتألّمون من الدّاخل، وأنه لا أحد سواك يساعدهم، وتظهر نتائج البحوث أنّ الأطفال الرضّع الذين يكون مستوى القلق لديهم منخفضًا يكونون أكثر أمانًا عندما يكبرون.
- تذكّر أن الإنسان أهمّ من الأشياء، لذا أبعد الأشياء التي يمكن أن تنكسر عن متناول يده، واجعل بينك مكانًا يستطيع الطفل فيه الاستمتاع واللّهو بأمان.
- اترك ضوءًا للطفل الدارج ليلاً، وهو لن يعتاد على ذلك مدى الحياة، ولكن هذا يشعره بالأمن والأمان عندما يصحوفي منتصف الليل، ويرى شيئًا مألوفًا لديه، وسوف يتعوّد قريبًا على الظلام بعد أن تكون قد تطورت لديه القدرة العقلية على إدراك ماهية الضّوء والظلام.
- استخدم كرسي السّيّارة وحزام الأمان الخاصين بالطفل، ولا تقبل رفضه لذلك؛ فهذه إشارة إلى أطفالك بأنك تهتم بهم، وسوف يتعلمون نتيجة لذلك كيفية الاعتناء بأنفسهم.

• تجنب الوجبات السريعة، والسكر والملح الزائدين في غذاء أطفالك، أبلغهم منذ البداية أنك تحبهم كثيرًا، وأنت تريد منهم اكتساب عادات صحية تجعلهم أصحاء مدى الحياة، وإذا ما راعيت هذا الأمر في مرحلة مبكرة فسوف يستمرون في ذلك طوال حياتهم؛ لأنّ تصرفك معهم دليل على اهتمامك بهم، فيهتمون بأنفسهم، وهذا هو المعنى العام لمفهوم الذات.

إنّ مفهوم الذات أهم عامل في سعادة الطّفل، ونضجه، وصحته النفسية؛ فالأطفال الذين يؤمنون بأن العالم مكان صالح ورائع، وأنهم أطفال متميزون ومحبوبون، أفضل من الأطفال المتشككين والسلبيين. وفي الواقع، فإنّ حقيقة الفرد اللا محدود تزهر من البذور الأولى التي تزرعها في عقل الطّفل عن نفسه، واما يمكن أن يصبح في المستقبل، فعندما ترسل إشارات عاطفية إيجابية نحو الأطفال إلى حدّ كبير، فإنهم يبدوون بامتلاك أحلام السعادة والنجاح، ويتشوقون إلى مقابلة أشخاص جدد بدلاً من إصدار أحكام متقدمة على الآخرين، أو الخضوع لهم خوفاً منهم، عندئذٍ لن يخشوا التحديات، والأهم من ذلك، سيكونون أفراداً ودودين ومنفتحين وكرماء تجاه الآخرين. وفي المقابل فإنّ الأطفال ذوي تقدير الذات المتدني يظلون يبحثون باستمرار عن استحسان الآخرين وموافقاتهم، وسيطر عليهم الخوف من الآخرين والشك فيهم، ويشعرون بعدم الأمان في هذا العالم لأنهم ينظرون إليه على أنه مكان مخادع، وهم عادة ما يكونون متواكلين وعصبيين وعاجزين عن منع الحب؛ ففقد الشيء لا يعطيه.

وفي ضوء ما تقدم، يجب أن تكون صورة الذات عند طفلك محط اهتمامك الشديد، وأن تتذكر دائماً دورك المميز في تكوينها. إنّ المجتمع الياباني يدلّل الأطفال ويرعاهم؛ لأنه يتوقع منهم النجاح في المدرسة والجامعة والعمل، ومن ثمّ رعاية الآباء الطاعنين في السن وإعالتهم.

لقد نجح اليابانيون في هذا الشأن نجاحاً باهراً، وهم يعملون على تطوير تصور الطفل لذاته بطريقة تجعله يتوقع السعادة والنجاح، وهذه مسألة يمكننا التأمل فيها؛ لأنّ الطّفل الذي يرى نفسه ناجحاً وسعيداً، والذي يحصل على تعزيز لهذه الصّورة في صغره، لن يخيب أمل نفسه فيه، ونحن نعرف أن نظرتة إلى نفسه هي المفتاح لتحقيق قدراته. وقد لخص رجل الصناعة الأمريكية الشهير هنري فورد (1863-1947) هذه الفكرة بالقول: أنت محق، سواء اعتقدت أنك سوف تنجح أو تفشل! والجواب عن النجاح والإخفاق هو ما تعتقده في نفسك، وهذا ما يجب أن ننقله إلى أطفالنا.





## أريد لأطفالي أن يكونوا مغامرين

يسعى الفرد اللا محدود وراء المجهول، ويحبّ الغموض، وهو يحب التغيير، ويجربه مع كل شيء في الحياة تقريباً، إنه ينظر إلى الإخفاق على أنه جزء من عملية التعلّم، وأنّ النجاح يتحقّق بصورة طبيعية في إنجاز مشروعات الحياة، إضافة إلى تدريبه على الأشياء التي يهتم بها كثيراً.

لا شيء يدوم سوى التغيير.

الفيلسوف اليوناني هرقلطس (475-535 ق.م)

كل شيء يتغير في هذا العالم، ويعدّ هذا التغيير مكوّناً أساسياً من حقيقة وجودنا على هذه الأرض كحقيقة الليل والنهار، ولذلك سوف يتعرض كل شيء للتغيير، وهذا توقّع أستطيع ادّعاءه بكل ثقة، فنحن بصفتنا مخلوقات بشرية نظل في حالة تغيير دائم، فأجسادنا تتغير كلّ يوم، وكذلك اتجاهاتنا التي تتطور باستمرار، وربما نكون قد أقسمنا قبل خمس سنوات مضت أن شيئاً ما لن يتغير، وعندما ننظر إلى الوراء، فإننا نستغرب كيف كنا نعتقد ذلك، وإنّ نظرنا إلى صورنا القديمة، فستبدو لنا ملابسنا غريبة الشكل، وأنّ الأشياء التي نعدها قطعاً ومكتملة ومنيعة أمام التغيير، تتغير في واقع الحال، حتى الصّخور الصّوانية تتحول إلى رمل مع مرور الزمن، وتآكل الشواطئ بفعل الحتّ والتعرية مكوّنة سواحل جديدة، أما البنايات الحديثة التي سوف تُهدم في يوم ما فقد استبدلت ببنايات حديثة آنذاك، وحتى الأشياء التي دامت آلاف السنين كالأهرام، فإنها تتغير أيضاً، وبناء على ما تقدم، عليك التقاط هذه الرؤية البسيطة إذا كنت تريد أن تكون شخصاً غير محدود، وإذا كنت ترغب في تنشئة أطفال على هذه الصّفة، فكل شيء تحسّه وتفكر فيه وتراه، وتلمسه يتغير باستمرار.

والسؤال المهم الذي تطرحه على نفسك ليس هل تحبّ التغيير أم لا؛ فحبّك أو كرهك له لا يغيّران من الأمر شيئاً، وسوف يستمر التغيير بصرف النظر عن رأيك فيه، لكن القضايا المهمة هي كيفية تعلّم أطفالك التعامل مع هذه الظاهرة التي ندعوها التغيير، والكيفية التي تتعامل معها في حياتك اليومية، وهذه مسألة مهمة؛ لأنّ الطّفل الذي يكبر وهو يتقبل التغيير منهج حياة، ويرحب به جزءاً من كينونته البشرية، سوف يكون على الطريق صوب حياة رائعة.

ومن ناحية أخرى، فإنّ الطّفل الذي يخاف من التغيير، ويتفادى من الخبرات الجديدة، ويخشى من الإخفاق، ويظل نتيجةً لذلك لصيقاً بالمألوف وبالطريق الآمن، سوف يكون مصيره حياة خاملة؛ إذ يبدو أنّ الأشخاص التعساء هم أكثر من يخشى من التغيير. وإذا ما ربيت أطفالك على تجنّب التغيير أو الخوف منه، فأنت في الواقع تربّيهم ليكونوا عصائبيّين تماماً، عاجزين عن التعامل مع هذا العالم الذي لا يتوقف عن التغيّر، وبذلك تدفعهم إلى حياة خاملة، ويتضمن تعليم أطفالك تقبّل التغيير اتّباع اتجاهات وسلوكات جديدة في تعاملك اليومي معهم، وأنتم تسيرون نحو

المجهول، ويستدعي أيضاً إعادة النظر في تفكيرك وتصرفاتك المترمته، والتدقيق في الأخطار التي تنطوي عليها تنشئة الأطفال على تقبل التغيير بدل الخوف منه.

## تعلم تقبل المجهول

في صغرنا، غالباً ما كنا ننظر إلى أنفسنا وإلى العالم من خلال عيني إنسان تعلم ليفكر بطريقة غير صحيحة، فقد أردنا أن نكون أقوياء، لكننا كنا ضعفاء في نظر أنفسنا، وكانت لدينا أحلام عظيمة في أن نصبح علماء أو رياضيين مشهورين، ومع ذلك كنا نعتقد أننا لا نملك أي موهبة، وأردنا أن نكون ناجحين، لكننا كنا ننظر إلى أنفسنا على أننا طلاب عاديون، بل مخفقون، لذا ومن أجل تحقيق توافق دقيق بين الرؤية الداخلية والواقع الخارجي، ومن الضروري مساعدة الأطفال على النظر إلى أنفسهم كما لو كانوا يسيطرون على حياتهم كاملة، ويجب عليهم تعلم أن المخاوف والشكوك قيوداً تفرضها على أنفسنا بأنفسنا، وإلا فإنهم سوف يظلون يلقون اللوم دائماً على ظروف خارجية لتسويغ عجزهم عن تحقيق أحلامهم الداخلية في التفوق. وغالباً ما يخاف الشباب اليافعون من عظمتهم وتفوقهم، ففي حين يرغبون في أن يصبحوا أبطالاً، ولو في الخيال، فإن الصورة الذاتية لعجزهم ومحدودية قدراتهم تحول بينهم وبين الإنجازات الحقيقية.

ومن الضروري جداً للآباء مساعدة الأطفال على استكشاف احتمالات أن يصبحوا عظماء؛ لأنّ الطفل عاجز عن استجماع قدراته لتحقيق التفوق إذا تسلط عليه الخوف من: المجهول، أو الأفكار، أو المغامرات، أو الخبرات الجديدة، أو الناس.

ويقضي الآباء وقتاً طويلاً في تدريب الأطفال على تجنب المجهول، من خلال تشجيعهم على تبني وجهة نظر الراشدين دون تردد، ونحن نعلمهم أن يكونوا مطيعين، وعدم تحدي شخصياتهم التسلطية، وأن عليهم تناول نوع الطعام ذاته، ومشاهدة برامج التلفاز نفسها، واعتناق الأفكار الدينية والسياسية، ووجهة نظرنا المتعصبة عنها، وعندما لا توجد لدى الأطفال من أي عمر تلك الرغبة والاستعداد لتجربة أشياء جديدة، ومقابلة أشخاص آخرين، واستكشاف أفكار غير مألوفة، أو التجوال في مكان مجهول، فهذا يعني في الواقع تثبيطاً لقدراتهم وتفوقهم، وحاجراً منيعاً أمامهم ليصبحوا أفراداً غير محدودين لا يعانون الاضطرابات النفسانية.

في إحدى المرات، قالت صديقة لي اسمها ماليا، إنها قلقة لأنّ ابنتها ذات السنوات السبع تخاف من الاختلاط بالأطفال الآخرين، وأرادت أن تعرف السبيل إلى تشجيعها كي تصبح جسورة واجتماعية على نحو أفضل، واتضح لي بعد أن تحدثتُ إليها مدة ساعة أنها ربّت ابنتها لتجسد أكثر شيء تكرهه في ذاتها؛ فلقد تعودت هذه السيدة ألا تعصي أمراً لأبيها أو جدها أو أن تناقشهما، فألعاب القوى غير مناسبة لطفلة صغيرة، في حين أنّ ما يناسبها هو الأنشطة النسائية التي تنحصر في عمل أشياء معينة كالخياطة، وترتيب الأزهار، والطبخ، وأنّ الاهتمام بزوجها يجب أن يكون الغاية في الحياة، وتبين لي من الحديث أنّ الأم كانت تخاف من أشياء كثيرة في صغرها، مثل الظلام واللون الأسود، والأولاد، والاتساخ، والصوت العالي، وما شابه، وعندما بلغت سن الرشد، كان صوتها هادئاً وناعماً جداً.

عندما انتهت الأم من سرد المشكلة، قلت لها إنها تكرر الموقف ذاته مع ابنتها، وتغرس فيها ردّات الفعل ذاتها التي كانت لديها تجاه العالم الموجود في داخلها، وقلت لها كذلك إنها إذا أرادت أن ترى ابنتها أكثر إيجابية وثقة بالنفس، فعليها أن تحطم حلقة التفكير التي طوّقتها من قبل، ولتحقيق هذه الغاية، شجعتها على أن تسمح لابنتها بتجربة أشياء جديدة، وأن تركّب حلقة كرة سلة في فناء البيت، وأن تشتركا في عمل حفرة للعمود، وملئها بالأسمت، وإكمال هذه العملية معاً، واقترحت عليها كذلك أن تعدّ لابنتها برنامجاً عملياً متخيلاً، كأن تذهب في رحلة دون خريطة، واستكشاف أمكنة وتجمعات جديدة، وأن تناقش أباهما عن أشياء لا توافق عليها؛ أي أن تصبح بصورة عامة إنسانة ذات استقلالية يُسمع صوتها، وأن تفكر بطرائق جديدة ومجازفة بدلاً من أن تظل تلك الطّفلة الصغيرة الخجولة التي تخشى كلّ شيء، لا تعرف عنه شيئاً، مما يجعلها أخيراً، تتجنب الأنشطة الجديدة.

بعد مرور أشهر قليلة، بدأت الأم تلمس تغييراً مذهلاً في منحي الطّفلة من الحياة، ووقفت مرة مذهولة وهي ترى ابنتها تقول لأبيها المتسلط: أنا لا أخشى بعد الآن أن أسابق الأولاد في المدرسة حتى وإن كنت تعتقد بأنني يجب ألا أفعل ذلك.

وبدأت الطّفلة في تجربة أشياء لم تعدها من قبل؛ لقد أعدت وجبة للعائلة في إحدى الليالي وهو أمر كان والداها يعتقدان باستحالة أن تقوم به طفلة في مثل عمرها، وأصبح لها صديقتان جديدتان في الحيّ الذي تقطنه، فقد ذهبت إليهما مباشرة وقدمت نفسها لهما، وهو أمر كان يخيفها كثيراً قبل أشهر قليلة فقط، وعندما أصبح عمرها 13 عاماً، تحوّلت إلى فتاة شجاعة وواثقة بنفسها، بعدما شجعتها أمها على أن تسعى وراء المجهول لا الخوف منه، بشرط أن تكون حذرة بتعلّل، وأن تتجنب خوض معترك الحياة وعلى عينيها غشاوة، وأن تسعى نحو المغامرات الجديدة الرائعة التي تكون بانتظار كل من يرحّب بالمجهول، لا الخوف منه.

ولو أنك توقفت للحظة وفكرت، فإنك سوف تدرك أنّ أيّ شخص يخشى من المجهول قد فرض على نفسه أكبر عائق لإدراك كنه الحياة وتقديرها؛ فإذا ما فعلت الأشياء المألوفة لك فقط، فمن المؤكد أنك سوف تظل كما أنت طوال حياتك، إنّ الشّخص الذي اخترع العجلة، فعل ذلك لأنه آمن بتجربة أشياء جديدة بدلاً من البقاء ملتصقاً بالمألوف، ويشترك المخترعون جميعهم في استعدادهم لاقتحام ميادين جديدة غير مطروقة، وبالمثل فإن الشّخص الذي سوف يكتشف دواءً للسرطان في يوم ما، هو شخص مستعد لمواجهة المجهول لا الهروب منه، وأنت بصفتك أبا، راجع أولاً اتجاهاتك وسلوكياتك بخصوص المجهول، فهل ستجرب أنشطة جديدة أم أنّك ستظل أسيراً في قفص المألوف؟ فإذا كنت تهرب من المجهول، فمن المحتمل جدّاً أنك سوف تشجع أطفالك على أن يسلكوا الطريق ذاتها في الحياة، ومن ثمّ يصبحون مثلك، لذا أبحث عن الأشياء التي تقولها لأطفالك، وتشجعهم على استكشاف المجهول.

وأنت تقرأ هذا الفصل لتصل إلى بعض الطّرائق المحددة لمساعدة أطفالك على تقبل التغيير والمجهول لا الخوف منهما، اسأل نفسك السؤال الآتي: كيف لي أن أعرف متى يكون الشيء حياً؟

والجواب عن هذا السؤال هو: عندما ينمو الشيء فإنه يكون حياً؛ فالنبتة التي تجفّ تكون قد ماتت طبيعياً لأنها توقفت عن التّموّ، والأمر ذاته ينطبق على البشر، فإذا توقفوا عن النمو، فإنهم

قد بدؤوا يجفون جسديًا ووجدانيًا وروحيًا، وإذا كان الأطفال يخشون المجهول، فهذا يعني أنهم قد توقفوا عن النمو، وهو ما يشير إلى أنهم سيظلون على ما هم عليه تمامًا، ولذلك، فإنّ النّمّو يعني التغيير، والتغيير يعني تجربة نفسك في رحاب جديدة، مع شعور داخلي قوي بالإثارة لا بالخوف، وهذا ما يجب أن يكون عليه هدفنا عند تربية أطفالنا؛ أي مساعدتهم على التحوّل من الشعور بالخوف من المجهول إلى تفكير يرحب بحذر عقلائيّ؛ ولكن مع حماس لا يخبو بكل شيء يثير اهتمامًا في داخلهم، لذا بإمكانك أن تساعد أطفالك على الترحيب بالتغيير بدلًا من الخوف منه، سواء بالانضمام إلى مخيم أطفال جديد، أو تجربة إعداد وجبة جديدة، أو محاولة الانضمام إلى فريق كرة قدم، أو الالتحاق بدورة عن الإحصاء أو الوجودية. وفي الحقيقة، فإنّ الخوف من المجهول غالبًا ما يبنى على منظور أكثر تدميرًا في عقول الصغار الذين لم يعلمهم أحد ليكونوا أشخاصًا بلا حدود؛ هو الخوف من الإخفاق، وهذا المنظور أيضًا، يجب أن يسلط عليه الآباء في هذا العالم ضوءًا جديدًا، لكشفه ومواجهته.

## كيف تكون عقلائيًا تجاه الإخفاق؟

يقول الرّوائي الأمريكي الأرمني الأصل ويليام سارويان: لقد أصبح الناس الصالحون صالحين لأنهم تعلموا الحكمة من الإخفاق. ولاشك أنّ هذا القول لا يفاجئك إذا كنت قد فكرت في الكيفية التي نتعلم بها، وهي اكتساب المعرفة من الإخفاق. وفي الحقيقة أننا نتعلم القليل من النجاح، بل إنه يجعلنا مستريحين قانعين، فنحن عندما نجد شيئًا يمكن القيام به بسهولة، فمن الطبيعي أن نستمر فيه، وكلما نجحنا فيه أكثر، قلّ احتمال تغييرنا، من ثمّ نمونا، وعليه؛ يمكن القول إنه لا شيء يخفق مثل النجاح، وهذا يتطلب - إن كنت حريصًا على أن يجرب أطفالك فرحة النجاح - أن تشجعهم على تعلّم كيف يخفقون، وأن يخفقوا كثيرًا، وهذا هو درس الحياة البسيط.

لكن الفارق المهم هنا هو الاختلاف بين الإخفاق في المهمة وفي أن يكون الإنسان نفسه مخفقًا: لأنّ كلّ واحد منا يحمل في ذاته قيمة وكرامة بمقتضى وجوده حيًا، ولا يوجد من يضمن لهذا الإنسان أن يمرّ بتجربة إخفاق في حياته أبدًا، وكلما زادت رغبته في تجربة بهجة النجاح في حياته، زادت أمامه فرص التعلم من الإخفاق. ولأننا نتعلم من إخفاقنا وأخطائنا، في حين نكون قانعين من خلال نجاحاتنا، فعليًا أن نبدأ بتعليم أطفالنا أن الإخفاق ليس مقبولًا فحسب، ولكنه متطلّب حتميّ إذا ما أرادوا أن يصبحوا أشخاصًا بلا حدود، وربما يكون هذا الإدراك الخاص بالإخفاق هو عمليًا ما يدفع المخترعين العظام جميعهم إلى متابعة أعمالهم بما يشبه الهديان؛ ومثال ذلك توماس أديسون مخترع المصباح الكهربائي، الذي لاحق المجهول طيلة حياته تقريبًا، يقول: دلّني على إنسان قانع بالكامل عندئذٍ سأدلك على الإخفاق؛ ولهذا انتزع الخوف من المحاولة خشية الإخفاق، وساعد الأطفال على فهم الفارق بين الإخفاق في مهمة وبين أن يكون الإنسان نفسه مخفقًا. ولتحقيق ذلك، يجب أن نعيد النّظر في حيننا الشديد للتحصيل والإنجاز، وعلينا أن نتذكر أن الفرد اللا محدود ليس ذلك الفرد الذي لم يخفق مطلقًا، بل هو الذي ينفذ عن نفسه الغبار بعد السقوط، ويتعلم مكامن العقبات الموجودة في طريقة لتجنبها، أما الإنسان الذي يهرب من الإخفاق، فسوف يترتمى في الطريق ويئن ويتأوه، أو ربما الأسوأ من هذا، ألا

يسلك الطريق أبدأ، ويكتفي باتخاذ مسار آمن ومعروف طوال حياته متجنباً الإخفاق والإنجاز الشخصي في أن واحد.

إنّ الشباب الذين يخشون الإخفاق هم المصابون بالرغبة الجارفة في التحصيل عادة، وهم يميلون إلى تقويم قيمتهم الشخصية ونجاحهم على وفق شروط الإنجاز الخارجية، ولذلك يبدأ الأطفال في عمر مبكر يؤمنون بأهمية النجوم الذهبية في كلّ شيء يقومون به، وتصبح الدرجات عندهم أهم حدث في تعلّمهم، وعليه؛ فإنّ الطالب الذي يسعى وراء تحصيل الدرجات العالية، سوف يتجنب أيّ شيء قد يخفض هذه الدرجات، ويصبح شعار الطلاب الصغار في السنّ الساعين وراء مقاييس النجاح الخارجية: اختر المسافات السهلة، الجأ إلى العشّ في الاختبارات، وابتعد عن المعلمين الجادّين، أو قد يستنزفون أنفسهم بالبقاء مستيقظين حتى ساعة متأخرة من الليل في إتمام مشروعات، وإعداد تقارير مصممة لإرضاء هذا المعلم، وليس من أجل عملية التعليم لذاتها.

ومهما كان ما يقومون به، فإنهم يعتقدون أنّ عليهم ألا يخفقوا في أيّ شيء، ولذلك يصبح الفوز باللعبة أكثر أهمية من اللياقة البدنية والمهارة الرياضية، ولما كانت الجائزة هي أهم شيء في نظرهم، فإنهم يبذلون قصارى جهدهم من أجل الانضمام إلى الفريق، وهزيمة الخصم، أو تبوّء المركز الأول، لذا يصبح دخول الكلية المرموقة أكثر أهمية من اكتساب المعرفة، وهزيمة الخصم أكثر جدوى من تعلّم مساعدة بعضنا بعضاً على هذه الأرض. ولأنهم يؤمنون بأنّ الإنسان لا شيء يُذكر إذا لم يكن في المركز الأول، فإنهم يفعلون ما يستطيعون القيام به للحصول على اعتراف الآخرين واستحسانهم، وهم – والحالة هذه – لا يعيرون أيّ اهتمام للمكافآت الداخليّة التي يرون أن لا معنى لها، بل ما يهمهم هو: النقود، والقوة، والسيطرة، والميداليات، والجوائز.

إنّ اللهات وراء المعايير الخارجيّة للنجاح هو السبب الذي يُعزى إليه تزايد عدد الشباب الذين يتناولون كميات كبيرة من المهدنات أكثر من أي جيل آخر في تاريخ الولايات المتحدة، وهذا ما يفسر ارتفاع معدلات الانتحار إلى مستويات مذهلة حتى بين الأطفال الصغار من عمر 7-8 سنوات. ويمكن القول إنّ الأطفال الصغار الذين يقومون بقيمتهم على أساس المقاييس الخارجية، والذين تجنبوا الإخفاق طوال حياتهم، يصبحون عاجزين عن التعامل السويّ مع متطلبات الحياة الواقعيّة عندما يكبرون، فأنت عندما تعلّم الأطفال أنّ المعايير الخارجية للنجاح هي أهم عنصر في حياة الفرد، فإنّك في الحقيقة تعلّمهم النّظر إلى نجاحهم خارج أنفسهم؛ إنك تطلب إليهم أن يبحثوا عن السعادة في الأشياء، بدلاً من حمل السعادة معهم، وإضافتها على أيّ مشروع إنساني. يمكن لليافع اللا محدود أن يجد سعادة في إزالة العشب من الحديقة، أو قراءة كتاب، أو لعبة التقاط الكرة مع لاعب كرة سلة آخر، أو إبعاد علبة معدنية فارغة عن الطريق. إنّ اليافع ذا الحدود الكثيرة، الذي تعلّم مطاردة رموز النجاح ومقاييسه، هو كعضو الاحتياط في فريق الحيّ المنظم الذي يخوض مباراة، ويبقى كذلك إلى أن تصبح النتيجة غير متكافئة لمصلحتهم، عندئذٍ ربما يسمح له بالاشتراك في اللعبة لأنّ النتائج قد تحددت ومالت لمصلحة فريقهم، ولم يسمح له باللعب في بداية المباراة؛ لأنّ المدرب يعتقد أن الفوز بالمباراة أكثر أهمية من تعلّم كيفية اللعب والاستمتاع بالإثارة الناجمة عن المشاركة. لكن الآباء والمدرّبين غالباً ما يقولون للصغار دائماً: احذروا الإخفاق، متناسين أنّ الفائزين جميعهم هم أشخاص كافحوا، وأخفقوا مراراً، وتعلموا

كيفية الاستفادة من أخطائهم، ثم عملوا بجد ليحسنوا أداءهم من خلال عدم مقارنة أنفسهم بالآخرين، بل كانوا مدفوعين بحوافزهم الداخلية.

وعلى هذا فكلما زدنا من تعليم أطفالنا تأكيد الإنجاز على حساب الرضا الداخلي، علمناهم أكثر أن يسلكوا الطريق السهل وتجنب الإخفاق، ومع ذلك، فعندما تلقى نظرة سريعة على تميز أي إنسان وتفوقه في أي مهنة، فإننا في الحقيقة ننظر إلى أشخاص أخفقوا في كثير من المحاولات، ولكنهم تعلموا شيئاً جديداً في كل مرة. وعندما سألت أحد الصحفيين توماس أديسون عن شعوره بعدما فشل 25 ألف مرة في محاولاته لصنع بطارية بسيطة، كان رده تعبيراً عن عظمة الأشخاص اللا محدودين: لا أدري لم تسمى ذلك إخفاقاً؟ فأنا اليوم أعرف 25 ألف طريقة لا تؤدي إلى صنع البطارية.

ربما عليك أن تتعلم من الآباء سيئي الحظ الذين شاهدوا أبناءهم ينهارون أمام المنافسات الحاسمة فلجؤوا إلى تعاطي المخدرات، أو حتى محاولة الانتحار، لأنهم لم يحققوا معايير النجاح الخارجية، وربما تحب أن تعرف أن كثيراً من الأطفال يرون أنفسهم مخفقين لأنهم يعتقدون أن الإخفاق مرض، وعندما يصابون به، فإنهم يستسلمون للعناصر السامة لهذا المرض، فإذا كنا سيئين لأننا نخفق فهذا يعني أننا سيئون كلنا، لأن الواقع يشير إلى عدم وجود إنسان يستطيع الفوز دائماً، حتى أكثرنا نبوغاً واجتهاداً.

لقد تحدثت إلى الآباء الذين يؤمنون بذلك الكلام الحماسي عن الفوز، واحتلال المركز الأول، والضغط على أطفالهم في بدايات أعمارهم، وذكر لي أحدهم أن ابنته قالت عندما عادت إلى البيت من المدرسة: عليّ أن أحصل على درجات كاملة في المدرسة، وإلا فلن ألتحق بالجامعة المناسبة. كانت تلك الطفلة ذات السنوات السبع في الصف الثاني، وكان من المفترض على طفلة في مثل سنها أن تفرح وتضحك وتستمتع بالحياة، وتجرب كل شيء يصادفها، وأن تكون سعيدة، لا أن تشعر بالخوف من عدم قبولها في الجامعة التي تريد. كان هذا الأب نفسه، الذي كان يتباهي بجميع الأطفال الذين تفوقوا في حياتهم بناء على المقاييس الخارجية، يعاني ضغط الدم المرتفع، وكذلك الإدمان على الكحول، إضافة إلى القلق لعدم توافر المال الكافي لديه، وهذا الأب لم يمر في حياته بخبرة الإخفاق بالمعنى الدارج، ولكنه كان بكل تأكيد مثالا على شخص فقد سلامه الداخلي، كان يعاني الفوضى والاضطراب، وكان يريد من أطفاله أن يحذوا حذوه. وفي الوقت الذي كان يلهث فيه وراء النجاح بلا هوادة، نسي المعيار المهم للنجاح الحقيقي الذي وصفه الكاتب والصحفي الأمريكي كريستوفر مورلي (1890-1957)، بقوله: هناك نوع واحد فقط من النجاح؛ أن تعيش حياتك بطريقتك الخاصة.

وفي ضوء ما تقدم، يمكننا القول: إذا علمنا أطفالنا الجري وراء التحصيل وتجاهل الرضا الداخلي، فإننا نعلمهم سلوك الطريق السهل، والاهتمام بآراء الآخرين، والجوائز التي ينعمون بها عليهم، وعدم التفكير بالإخفاق. وهذا هو الداء الذي تعانيه الولايات المتحدة الأمريكية، الذي أوجزه الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي ويليام جيمس (1842-1910)، بالقول: يتمثل مرضنا الوطني في عبادة النجاح وحده. وإن أردنا التخلص من هذا الداء، فعلينا ألا نعدّ الإخفاق أمراً سيئاً؛ إنه السبيل الوحيد لتعلم أي شيء. علينا أن نتعلم كيف نخفق، وهذا يعني أن نكون مستعدين لتجربة أي شيء تقريباً نودّ تجربته بناء على دوافع داخلية، وهذا يشمل أن نكون مستعدين

للمخاطرة التي تعدّ المكوّن الثالث لتعلّم تقبّل التغيير بدل الخوف منه، أما المكوّن الأول فهو البحث عن المجهول، في حين يشير المكوّن الثاني إلى إدراك ضرورة الإخفاق.

## المخاطرة

ربما تكون قد وقعت في مصيدة ما في هذه السنوات التي عشتها حتى الآن، وقلت لنفسك إنه كان يجب عليّ أن أكون حذرًا، وأنت بهذا القول، كنت تبحث عن الأمان الذي يبدد كثير منا طاقتهم بحثًا عنه؛ إنهم يبحثون عن هذا الوهم الذي سوف يمنحهم شعورًا بالأمان طوال حياتهم. وربما تكون من الذين يعتقدون أنك إذا ما كنت حذرًا وحريصًا، وادخرت نقودك، وجمعت كثيرًا من الأشياء، ومن ضمن ذلك البيت، والسيارة، والأثاث، والحساب المصرفي، فقد ضمنت موقعًا آمنًا في الحياة، ولكن هذا كلّ مجرد هراء! إنه ذلك النوع من التفكير الذي يقودك إلى حياة آمنة مأمونة العواقب، ولكنها حياة غير مقنعة ولا مكتملة؛ لأنك ستظل تسعى وراء سراب يُدعى الأمن حتى نهاية حياتك، وأخيرًا ستعود من هذه الرحلة خاوي الوفاض. والأمر بكل بساطة: لا وجود لشيء يُدعى الأمن الخارجي الذي لا يبحث عنه سوى الأشخاص الذين لا يحسون به.

إننا نخطئ عندما نبحث عن الأمن والأمان في الممتلكات والأشياء المادية، وعلى الرغم من ذلك، فإنّ مفهومنا للأمن في أمريكا حاليًا غالبًا ما يتركز في صورة المال، والبيت، والوظيفة، والشهادة الجامعية، أو زوج جدير يتمتع بهذه المواصفات. ومن المؤكد أنّ كلّ هذه الأشياء الخارجية عاجزة عن توفير الأمن لأيّ إنسان؛ لأنّ الأمن الخارجي مجرد خرافة؛ فهذه الأشياء تظهر وتختفي استنادًا إلى عدد من المتغيرات التي لا يتحكم فيها ولا يسيطر عليها أيّ منا أبدًا، ويضاف إلى ذلك أنه حتى لو امتلكت هذه الأشياء بوفرة في حياتك، واعتقدت تمامًا أنها لن تختفي أبدًا، فأنت لا تملك من الأمن أكثر مما يملكه أيّ متسوّل معدم في الشارع.

إنّ، لا وجود للأمن الخارجي بتاتًا، مثلما لم يوجد مطلقًا من قبل، ولن يوجد في مجتمع دائم التغيير، لكن هناك نوع مختلف من الأمن الذي إذا حصلت عليه، وعلمت أطفالك الحصول عليه كذلك، فسوف يقضي على الأمن الخارجي المزعوم إلى الأبد. إنّ ما نريد لأطفالنا تعلّمه هو الأمن الداخلي، والثقة بالنفس في مواجهة أيّ ظرف، والاستعداد للإيمان بالنفس، ومعرفة أنّ الأمن الحقيقي الوحيد يكمن في داخلنا. ويُنسب إلى رجل الأعمال الأمريكي هنري فورد الذي جمع في حياته ثروة طائلة، القول: إذا كان المال هو هدفك إلى الاستقلالية فلن تناله أبدًا. إنّ الأمن الحقيقي الوحيد الذي يمكن أن يحظى به الإنسان في هذه الحياة هو رصيد من المعرفة والخبرة والقدرة، وعندما تكون هذه الفلسفة أسلوبك في الحياة، ثم تعلّم أطفالك الفرق بين هذين المنحيين لتحقيق الأمن، فأنت عمليًا تشجعهم على أن يصبحوا مغامرين بدل أن يكونوا شغوفين بوهم العيش في أمن وأمان.

إنّ الأطفال الذين يؤمنون بفكرة الأمن الداخلي يبحثون في داخلهم عن أجوبة لما سيكونون عليه في الحياة بدلًا من البحث عن هذه الإجابات في الأشياء، فهم على سبيل المثال لن يخافوا من الاشتراك في مخيم صيفي جديد؛ لأنهم يؤمنون بقدرتهم على مواجهة المشكلات المحتملة، وهم يعرفون أنّ الحلّ لمشكلة الحنين إلى البيت لا يكمن في الطلب إلى آبائهم أن يحلوا هذه المشكلة

لهم لمعرفة أنهم أن باستطاعتهم الابتعاد عن البيت؛ لأنهم يدركون كيفية الاعتماد على النفس، وسيعرفون أيضًا أن لديهم القدرة على معرفة ما عليهم فعله إذا ما استقوى عليهم الآخرون الأكبر سنًا منهم؛ سوف يبحثون عن الحل في داخلهم لا خارج أنفسهم. ومن شأن هذا النوع من التفكير، إذا ما دعمناه مدى الحياة، أن يشجع على امتلاك النوع الوحيد من الأمن؛ إنه الثقة الدائمة بالنفس في حلّ المشكلات. وفي المقابل، فإننا إذا جعلنا الطفل يؤمن بالأمن الخارجي الزائف، فسوف يحاول أن يشق طريقه للخروج من المشكلات بنفسه، أو الاعتماد على والديه لحلها له، لذا فإنّ الاعتماد على الذات، عندما يتعزز داخل الطفل مدى الحياة، يشجع على المخاطرة لا الخوف منها. ويوجد أيضًا نوع من الأمان الداخلي الذي يقول للطفل عمليًا: إذا كنتُ أريد الوصول إلى ما أودّ أن أكون عليه في الحياة، فإنه لا يمكنني الاعتماد على أحد سواي لتحقيق ما أصبوا إليه؛ لأنني الشخص الوحيد الذي أثق أنه سوف يكون معي في الأوقات جميعها عندما تواجهني هذه المشكلات في حياتي، وإذا كنت أنا هو كل ما أملك، فإنني أريد التأكيد من استطاعتي الاعتماد على نفسي في أي وقت. وهذا باختصار هو جوهر معنى أن يصبح أحدنا مغامرًا.

وعند مساعدتنا الأطفال على أن يصبحوا مغامرين، علينا التأكيد من أنهم يراعون قدرًا معقولًا من الحذر؛ لأنّ المغامرة يجب ألا تتضمن قرارًا بالحياة أو الموت، ولكنها تشمل أن يتبع الإنسان نوازعه الداخلية، وألا يصبح فردًا في قطع. وكما ذكرنا سابقًا، فإنّ نقيض الشجاعة ليس الجبن، بل التبعيّة، وما أعنيه تحديدًا عن الجبن هنا هو أن يكون الإنسان انقياديًا، وأن يفعل ما يمليه عليه الآخرون، ولذلك فإنّ الطفل الذي يهتم كثيرًا بالتطابق والانسجام مع الآخرين، وعمل ما يُقال له، لن يصبح مغامرًا في يوم من الأيام، ولن يرى نفسه شخصًا لا محدودًا. وهنا، فإنني أتحدث عن تعلم تجنب الطريق السهل، وتجربة أشياء قد تبدو صعبة دون الخوف مما قد يفكر فيه الآخرون، وأن يدافع الإنسان عما يؤمن به، بدلًا من الارتعاش خوفًا من احتمال استهزاء الآخرين، أو تطاول أحد عليه.

في نهاية هذا الفصل بعض التمارين المحددة التي يمكن استخدامها مع الأطفال لمساعدتهم على أن يصبحوا مغامرين عقلايين، وقد اعتدت شخصيًا على تشجيع ابنتي الكبرى تريسي منذ سنواتها الأولى وطوال سنوات المراهقة على البحث عن الإجابات في داخلها، وعدم الخشية من المغامرة أو مواجهة التغيير، وهذه أمثلة قليلة من حياتها، وهي في العامين من عمرها:

تريسي، (باكية): بابا، ببلي لا يحبني، لقد قال إنه يكرهني.

الأب: ما قيمة ما يفكر به ببلي! أنت، هل تحبين نفسك؟

تريسي: بالتأكيد أنا أحب نفسي. لِمَ لا؟

الأب: لا يوجد سبب يجعلك لا تحبين نفسك حتى لو كان ببلي لا يحبك، فأنت تظلين رائعة إذا ما فكّرت في ذاتك على هذا النحو.

يبدأ وعي الطفل بأنّ عليه عدم الانزعاج إن لم يحبه شخص آخر، وأن عليه عدم السماح لرأي الآخرين بالسيطرة عليه، عندما يبدأ الطفل بالكلام أول مرة، ويجب تعزيز هذا الوعي طوال حياته.



ولذلك، فإنّ المحادثة الواردة أعلاه مع طفلة عمرها سنتان تعدّ بناءً أكثر من قولك لطفلك: حسناً، ما الذي فعلته لبيلي؟ لنرَ هل نستطيع منعه من أن يغضب منك. أو ببلي ولد سيّئ، وأنا أحبك، وهذا ما يهكم حقاً.

تريسي في عمر 8 سنوات:

تريسي: أنا أخاف من الانتقال إلى الحيّ الجديد، فأصدقائي جميعهم موجودون هنا؛ ماذا لو أنني لم أحبّ المكان الجديد؟ أو ماذا لو لم يكن عندي أصدقاء جدد؟

الأب: هل كانت لديك مشكلة في تكوين صداقات في السابق؟

تريسي: كلا، ولكننا ننتقل إلى مكان جديد.

الأب: لمَ تعتقدين أنك جيدة في تكوين صداقات؟

تريسي: أعتقد أنّ هذا يعود إلى أنني أفعل ذلك بكل بساطة دون أدنى قلق.

الأب: تماماً، أنت تكسبين أصدقاء لأنك يجب أن تتجرّئي على تعرّف شخص جديد، وأنت تفعلين ذلك، وعندما نصل إلى الحيّ الجديد فعلى الأرجح أنك سوف تفعلين الشيء ذاته مرة أخرى.

لقد كانت هذه أمثلة على حوارات مقتضبة، ولكنها مع ذلك تعزز إيمان الطفلة بأنها تمتلك قوة في داخلها، فإذا فكرت في مهاراتها وقدراتها، وقامت بمجازفات بسيطة وقليلة، فإنها سوف تحصل على ما تريد، وسوف تتوقف عن التفكير من منظور سلبيّ.

شخصياً، كنت أشجع تريسي على المخاطرة في سنوات المراهقة، وعندما فكّرت في الترشح لمنصب نائب رئيس الصّف بدت لي متوترة، فتحدثت إليها عن أسوأ شيء يمكن أن يحدث لو أنها ترشحت وخسرت، وبعد أن فكرت فيما ذكرته لها، قالت: أعتقد أن أسوأ شيء يمكن أن يحدث هو أنني لن أكون نائب رئيس، ولأنني لست نائب رئيس الآن، فإنني أشعر بأنني على ما يرام، أعتقد أنني سوف أجرب ذلك. ترشحت تريسي وخسرت، ولكن عندما تناقشنا في الأمر، كانت معنوياتها عالية، وقد ذكرها أنّ هناك 500 طالب وطالبة في صفها لم يترشح سوى عدد قليل لهذا المنصب، وهؤلاء الأشخاص السنّة أو السبعة هم الذين كانوا ينظرون إلى أنفسهم على أنهم قادة، وكانت لديهم الثقة لتقبل مخاطرة عدم الفوز، وقلت لها أيضاً: إنّ الطريقة التي ننظر فيها إلى أنفسنا هي التي سوف تحدد في النهاية هل كنا قادة أو تابعين في هذه الحياة، وإنّ عليها الشّعور بالفخر لأنها نظرت إلى نفسها على أنها قائدة.

إنّ إقدامك على المخاطرة، ومحاولة تجربة شيء ما، وأن تكوني من القلة القليلة، يشير إلى كثير من الأمور عنك أكثر مما يشير إليه فوزك في الانتخابات أو خسارتك لها. ومع أننا قد لا نتذكر من كانوا في المركز الثاني في أيّ انتخابات، ولكن الفائزين الذين جاؤوا في المركز الأول جميعهم كان يقابلهم كثيرون ممن جاؤوا في المركز الثاني، لكنّ الذين يشاركون يكونون متقدمين كثيراً عن الذين يتقاعسون ويقولون لأنفسهم: لا يمكنني الفوز بأيّ شيء أبداً، ولذلك يجب عدم التفكير حتى في الترشح.

وخلاصة القول، إنَّ تعلّم تقبّل التغيير بدل الخوف منه يعني أن نعتاد المجهول، وأن نتقبّل الإخفاق على أنه إحدى سنن الحياة، وأن نقدم على المخاطرة كل يوم؛ وأخيراً؛ أن نوجد صورة مبنية على خيال إبداعي يسمح لأيّ شخص صغير في السنّ برؤية نفسه في صورة لا محدودة. وعليه، فإنّ المجازفات جميعها التي يقدم عليها الأطفال، تنطلق من استعدادهم لرؤية أنفسهم بطرائق أكثر حداثة وإيجابية، ومن أجل تقبّل التغيير والترحيب به، يجب أن يحصل الأطفال على الإذن ليتخيلوا أنفسهم صوراً للعظمة والتفوق.

## الخيال الإبداعي

غالبًا ما يخشى الصّغار عملية التغيير؛ لأنّ أحدًا لم يشجعهم على اكتساب خيال إبداعي إيجابي عمّا يمكن أن يحمله لهم هذا التغيير، ولذلك علينا أن نكون حذرين لتجنب كبت خيال الصغار مهما كانت أعمارهم، ومن المعروف أنّ الأطفال الصغار يستمتعون برواية الحكايات الخيالية عمّا يمكن أن يحدث لهم في موقف معين، وهذا يتطلب منا أن نشجع على هذا النوع من التصوير الداخلي لأنّ الطّفّل الذي نشجعه على امتلاك خيال إبداعيّ لن يخاف من التغيير بالقدر الذي يخافه طفل حُرِمَ امتلاك مثل هذا الخيال. وعند تخزين الصور في الذاكرة، يجب أن نتذكّر بأنّ الأطفال لا يميزون بين الوهم والحقيقة، ثم لن يستطيع العقل بعد مدة تمييز الصّورة من الواقع. وخلاصة الأمر، كلما كانت صور الأطفال عن أنفسهم أكثر إيجابية، زاد احتمال أن يكونوا قادرين عملياً على التعامل مع أيّ موقف في الحياة.

وباستطاعتك أن تساعد الأطفال على أن يصبحوا فاعلين أكثر في التعامل مع الخوف من المجهول، والإخفاق، والإقدام على المخاطرة، من خلال تشجيعهم على الحديث عن الاحتمالات جميعها التي قد تحدث نتيجة للتغيير، وسوف تكتشف أنّ كثيراً من صورهم كانت إيجابية، عندئذٍ يصبح تعزيزها مسؤوليتك الرئيسية لمساعدتهم على أن يصبحوا أفراداً غير محدودين.

مثلاً، أيّ طفل ينتقل من مدرسة متوسطة إلى أخرى ثانوية سوف يدخل منطقة خارجية غريبة عنه للمرة الأولى، وإذا طلبت إليه وصفها، فمن المحتمل أنك سوف تسمع خليطاً من الأفكار المخيفة والأفكار الإيجابية جدّاً، فعندما طلب هذا الوصف من لاري، البالغ من العمر 13 عاماً، الذي سيذهب إلى المدرسة الثانوية في العام الدّراسيّ القادم، فإنّه أعطى الصور الآتية (لقد أدخلت المعززات الإيجابية للتصور الإبداعي من الأب أيضاً):

الأب

لاري

قد أضيق؛ فالمكان واسع جدّاً. تصور نفسك تشق طريقك بنفسك، أو تسأل أحدًا عن الاتجاهات، تمامًا مثلما أفعل عندما لا أهتدي إلى عنوان ما وأنا أقود السيارة.

قد لا يسعفني الوقت للتنقّل بين الصفوف. ما رأيك في أن تقوم بتجربة قبل بداية الدروس؟

ثم ما المشكلة الكبيرة في تأخرك؟

لن أعرف أحدًا في المدرسة. تخيل نفسك بين مجموعة كبيرة من الأصدقاء، وربما تجعل هذا الخيال حقيقة.

لن يعاملني أحد بعد الآن كما لو كنت طفلاً، أنا متأكّد يمكنك أن تتخيل نفسك شخصًا يمتلك مسؤولية نفسه طوال اليوم، بدلاً من الوقوف في صف، وتفعل في كلّ دقيقة ما يُملى عليك. لا بد من ذلك.

من أن يكون شعورك رائعًا.

الأب	لاري
سوف يكون عليك أن تتخذ بنفسك كثيرًا من القرارات المهمة في المدرسة الثانوية	أستطيع أيضًا أن أختار المقرر بنفسني.
تخيل نفسك وراء مقود السيارة وأنت ذاهب إلى المدرسة، يا لها من فكرة رائعة!	ربما أستطيع في سنتين أن أقود السيارة بعد أن أحصل على رخصة القيادة.

أعتقد الآن أنك قد تصورت المشهد؛ لقد سمح للابن أن يفكر إيجابيًا بخيار إبداعي، مع إعطائه تعزيزًا إيجابيًا طوال الوقت، وهذا ما سيساعده على تغيير اتجاهه، ويمكن استخدام هذا النوع من الحوار نفسه في التعامل مع طفل روضة يغادر البيت للمرة الأولى، ومع طالبة جامعية ذاهبة لتعيش في سكن جامعي. إن النقطة الحاسمة في كل هذا، أهمية التّصوّر الإبداعيّ والتّعزيز الإيجابيّ لامتلاك الخيال. هناك أغنية قديمة تقول: يا له من خيال غريب ذلك الذي يجعل اليوم الغائم مشمسًا! وهذا صحيح تمامًا، ذلك أنّ اتجاهًا غائمًا ومرعبًا يمكن أن يسبب قلقًا تجاه التّغيير، في حين يمكن للخيال الإيجابيّ أن يجعل الأمور تسير على ما يرام، في العقل أولاً، حيث تخزن هناك على أنها حقيقة، ثم في الواقع ثانيًا، لأنّ الطّفل قد تدرّب عليها فعلاً.

وقد كتب الشاعر الإنجليزي ويليام بليك (1757-1827) أهم الكلمات إطلاقًا التي قرأتها عن الموضوع: «تصورات الإنسان هي التي تحدّد رغباته، ولا يمكن لأيّ إنسان أن يرغب في شيء لم يتصوره».

علينا التّفكير في هذه الكلمات ضمن سياق مساعدة الأطفال على تصوّر أنفسهم من منظور إيجابيّ لا سلبيّ وعلى الأطفال أولاً أن يتصوروا شيئًا عن التّغيير من أيّ نوع، ثم تتحدّد رغباتهم بناء على ما يتصورونه عن أنفسهم، وهنا يكون دور الآباء مهمًا فيما يتصورونه، ولا سيّما التّعزيز الذي يمنحونه للتصورات المبكرة للأطفال الدارجين، أمّا إذا سخرت من هذه التّصورات، فإنهم يتوقفون عنها، أو يشرعون في تصوّر أشياء سيئة؛ لذلك شجّعهم على أن يتصوروا أنفسهم بطرائق عدة إيجابية ممكنة، حتى وإن كانوا لا يتفقون معك في هذا الوقت، أو يقاومون ما تحاول تعزيزه. والمطلوب إليك هو الاستمرار في تعزيز الصّور الإيجابية طوال الوقت، ولن يمضي وقت طويل حتى تنغرس هذه الصّور في ذاكرتهم، ويصبح التّصوّر الإيجابيّ عادة عندهم.

وقبل التّطرّق إلى بعض الاستراتيجيات الإيجابية التي يمكنك توظيفها في مساعدة أطفالك من الأعمار كافة على تقبل التّغيير بدل الخوف منه، من المهم لك أولاً أن ترى بعض أنواع الأشياء المحددة التي يفعلها الآباء جميعهم من حين إلى آخر، وهي في الحقيقة تشجع الأطفال على الخوف من التّغيير. اقرأ هذه القائمة (قد تملأ خمسين صفحة، ولكننا اختصرناها لإعطائك فكرة عن كيفية حدوث هذا التّعزيز السلبيّ بخصوص التّغيير)، لتعرف هل تقوم أنت بهذه الأشياء؟ ويمكن أن تكون هذه القائمة نقطة بداية لك لتتحقق مما تغرسه في نفوس أطفالك عندما تفكر وتتصرف بهذه الطّرائق.

## كيف نثبّت الاتجاهات الإيجابية تجاه التّغيير؟

- فيما يأتي مجموعة من الممارسات التي تعزز مقاومة التغيير في نفوس الأبناء:
- المبالغة في التحذير من أخطار الحياة: لا تقترب من الماء، ابتعد عن هذا النوع من الأطفال، أنت ما تزال صغيراً على تسلق شجرة أو لعب كرة القدم، سوف تجرح نفسك لو حاولت ذلك.
  - ثني أطفالك عن تجربة نوع من الطعام: لن تحبه، أنا أعرف أنك تكره أي طعام يحتوي على الطماطم، أنت لا تحب الأكل الهندي، لم نأكل لحم البعير في حياتنا.
  - منع أطفالك من الاطلاع على أي أفكار أو طقوس دينية عدا تلك التي تعتنقها عائلتك.
  - تعريض أطفالك لوجهة نظر سياسية واحدة، مع التشديد عليها بعبارات مثل: كلنا ديمقراطيون في هذه العائلة، لقد كنا هكذا وسنظل دائماً.
  - تشجيع الأطفال على الشعور بأنهم عاجزون تماماً، بحرمانهم محاولات تخطي الصعوبات في عمر مبكر؛ ويحدث ذلك عندما نسرع إلى نجدتهم وهم يواجهون عقبة في أثناء زحفهم بدلاً من الانتظار لمعرفة نجاحهم في تخطيها، أو قد نحملهم ونرفعهم عندما يشعرون ولو بضيق بسيط.
  - عدم السماح لأطفالك بالاعتقاد أنهم يسيطرون على أنفسهم، واستخدام عبارات مثل: لا يستطيع مساعدة نفسه. عمره سنتان فقط، لا يستطيع أن يجلس على الكرسي وحده. انتظر ماما سوف تساعدك، مازلت صغيراً على إطعام نفسك. لا تستطيع ارتداء ملابسك بعد، عليك الانتظار إلى أن تصبح كبيراً مثل بابا.
  - تشجيع أطفالك على التشبه بالآخرين في لباسهم.
  - ردع أطفالك عن تحدي أي أفكار أو التشكيك فيها: المعلم دائماً على حق، لا يمكنك أن تناقش معلمك. القانون هو القانون. اعمل هذا فقط، ولا تطرح أي أسئلة.
  - تشجيع اتجاهات الخوف: سوف يخرج لك الجنّ من تحت السرير إذا لم تذهب إلى النوم الآن. الغرباء جميعهم سيئون. سيلتهمك الغول إن لم تنفد ما أمرك به.
  - أن تكون إنساناً خائفاً، فتكون قدوة لإطفالك.
  - أن تسخر من أحلام أطفالك، مع استخدام عبارات توبيخ وتحذير، مثل: كن واقعياً.
  - عندما تكون الحكم في النزاعات جميعها بين أطفالك.
  - أن تحلّ خلافات أطفالك مع الجيران بحيث تهرع لنجدتهم عندما يواجهون أي مشكلة.
  - سلوك الطريق السهل في الحياة، وتشجيع أطفالك على اتباعه.
  - ضيق صدرك تجاه أشخاص آخرين، وتحدث عن كراهيتك لهم في البيت، وتشجع أطفالك على أن يحملوا لهم الضغائن نفسها.
  - تشجيع التواكل على الوالدين طوال سنوات طفولتهم، وجعلهم يطلبون الإذن لأي شيء يفعلونه، أو يفكرون فيه.
  - التخطيط لمستقبلهم طوال الوقت، وإعداد أنشطة بطريقة لا تترك لهم وقتاً للتفكير أو التصرف وحدهم.
  - أن تعيش حياتك من خلال إنجازات أطفالك، وتشجيعهم على الشعور بالذنب عندما لا يرغبون في انضمامك إلى أنشطتهم.
  - رفض تقبل أي وجهة نظر معارضة، وبذلك تكون مثلاً يحتذى به أطفالك، وأن تفترض أنك دائماً على حق في أي خلاف مع من هم أصغر منك سناً.

- منع أنشطة المغامرات جميعها، مثل: المشاركة في مخيم، الذهاب إلى مجّع تسوّق، الذهاب في رحلة برّية، ركوب الدراجة الهوائية إلى مسافة بعيدة، أو أيّ شيء آخر قد يفعله الصغار وينطوي على مخاطرة.
- إطلاق أوصاف على أطفالك: أنت لست رياضياً. إنك مجنون العائلة. يا لغبانك، ستظل كذلك!
- الإصرار على حصول أطفالك على درجات عالية في المباحث جميعها، وإعطاء الأولوية للتحصيل مهما كان الثمن، والتفوق في الأداء في كلّ شيء، وعليه؛ تجعل الدرجات والفوز أهم إنجازات الحياة.
- الحكم على الأطفال، ومنحهم الحب، فقط بناء على أدائهم في كلّ شيء يقومون به.
- إعطاء النقود قيمة كبرى، والحكم على الأشياء على وفق هذه القيمة.
- رفض أيّ شيء لا علم لك به، ووصفه بالغريب، ثم عدم السّماح لهم باستكشاف أيّ من هذه الأشياء الغريبة، مثل التأمّل والاسترخاء.
- منع مناقشة الأمور الجنسية، وأنها محرّمة إلى حين الزواج.
- اعتناق الأفكار المسبقة والنّمطية عن الجنسين؛ دلال ابنتك يخزيك ودلال ابنك يغنيك.
- إدانة الإخفاق، ومعاقبة كلّ من يتلفظ بأنه حاول وأخفق.
- تذكير الأطفال بمحدوديتهم، وإعطائهم أمثلة على أشخاص يخافون من تفوّقهم، والقول لهم: ما أنت إلا ابن قرية صغيرة، تذكر هذا.
- تصحيح أخطاء الأطفال باستمرار عندما لا يتكلمون بلغة سليمة، أو يخطئون في عدّ النقود، أو يقولون شيئاً لا يتفق مع فهمك له.
- تصيّدهم وهم يعلمون شيئاً غير صحيح، وتذكيرهم دائماً بأخطائهم السابقة، وتعزيز السلوك السّلبّي من خلال عدم تناسي الأخطاء السابقة، سواء كانت أخطاءك أم أخطاءهم، مقدّماً مثلاً لشخص لا يتوقف عن توبيخ نفسه وتأنيبها على أخطاء مضت.
- من الممكن لهذه القائمة أن تستمر طويلاً، ومع ذلك، فإنّ الفكرة واضحة.

والآن، وبعد أن قرأت بعض الطرائق الشائعة التي قد تشجع أطفالك من خلالها على أن يخافوا من التّغيير ويتجنّبوا المجهول، سنلقي نظرة على مكاسبك، أو الأسباب الخفية لفعل ذلك. وعندما تتوصل إلى معرفة كيفية التخلص من التّفكير والتّصرّف بهذه الطّريقة، سوف يصبح بإمكانك أن تتطلع إلى طرائق جديدة محسّنة لبهاء الحياة، تستطيع من خلالها التفاعل مع أطفالك.

## نظام الدّعم النفسي (السيكولوجي) لمنع المخاطرة

تذكر دائماً أن السلوك الذي تكررره هو السلوك الذي يعطيك الرّضا النفسي بطريقة أو بأخرى، ولا شك في أنّ أنماط السلوك التي تشجع الأطفال على تجنب المجهول ومقاومة التّغيير هي بالضرورة سلوكات عصابيّة ومدمرة للذات. سنتناول في النقاش الآتي بعض المكاسب التي تحصل عليها من تشجيع التّفكير والسلوك السّلبيين.

وأنت تقرأ القائمة الآتية، حاول أن تتوقف عند العبارات التي قد تنطبق عليك؛ فأنت:

• ترى الحياة محفوفة بالأخطار، والعالم مكانًا خطرًا ومريبًا: إن لم تكن مستقلاً، فسوف تربي أطفالاً متواكلين، خجولين، وتابعين، يعتمدون عليك كثيراً، ولأنك راشد متواكل فإنك تشجعهم على أن يكونوا مثلك. إن من السهل عليك تعليمهم الخوف من الخبرات الجديدة؛ فهذا هو كل ما تعرفه، وهو ما يجعلك تشعر بأهميتك وأنت ترى أطفالك يتعلقون بك، بدلاً من تعليمهم استكشاف عالمهم بأنفسهم.

• لا تريد إشغال نفسك بسلوك لا يتوافق مع طريقتك في الحياة: تعدّ التبعية من وجهة نظرك فضيلة في البيت والمدرسة، وفي الحياة بصورة عامة، لذا فإن حياتك ستكون أسهل إذا تعلم ابنك أيضاً الخضوع والانصياع، تماماً مثل أي إنسان آلي.

• تفضل العيش المألوف، لا استخدام قدرة التفكير لديك: غالباً ما يشجع الأطفال الذين يخشون التغيير على ما يؤمرون به فقط، تماماً مثلما فعل أبائهم من قبل، وهذا هو أسهل طريق يمكن أن يسلكه مثل هؤلاء الأطفال، ولكنه منحى غير قويم للتنشئة؛ لأنه يكبح الطاقة الإبداعية.

• تشعر بالأمان لأنك فرد في مجموعة: وهذا يجعلك ترضى بفعل أشياء كما يفعلها الآخرون، فما أنت إلا فرد في قطيع، وتتخلص طريقتك في تجنب انتقاد من الآخرين، وأن تعيش حياة أمنة. وفي الحقيقة فإن البقاء مع الأغلبية التي تخاف التغيير هو مكسبك بحد ذاته، مع أنه منحى جبان تجاه الحياة، وتذكر ما قاله سابع رئيس للولايات المتحدة الأمريكية أندرو جاكسون (1767-1845): «رجل واحد شجاع يكون أغلبية». ولكن التفكير مثل أغلبية الناس هو في الحقيقة المنحى الأسهل والأقل شجاعة، وهو الذي يمكن أن تشجع طفلك على اتخاذه.

• تهتم كثيراً في أن تكون محققاً أكثر من أن تكون سعيداً: إنك تشعر بينك وبين نفسك أنك على حق عندما تعلم أطفالك التمسك بالمألوف وتجنب التغيير والمجهول، وفي الحقيقة إن من الصعب إيجاد تقييم لهذا المألوف، ولهذا فإننا نشجع أطفالنا على البقاء في الأوضاع التي يمكننا أن نصفها بالصحيحة.

• تتجنب الأخطار والإخفاق في أي شيء، باختيارك البعد عن التغيير: فإذا كنت تعتقد أن الإخفاق أمر سيئ، فلاشك في أنك سوف ترغب في تجنب أي شيء قد يسبب الإخفاق. ولما كان الإخفاق مثقلاً بوصمة العار في ثقافتنا الموجهة نحو الإنجاز والتحصيل، فإننا جميعاً نبذل ما بوسعنا لنكون فائزين، وهذا عادة يعني تجنب الأخطار جميعها بأي ثمن، وتشجيع الأطفال على السير حدونا.

• قد تعتقد أن باستطاعتك حمايتهم من مواجهة أي إخفاقات في حياتهم، من خلال كبحك لخيال الأطفال الذين يحبون أن يحلموا: إنك بذلك تشجعهم على أن يظل سقف طموحاتهم منخفضاً، وأن يتمسكوا بالمألوف، ويتجنبوا الأخطار، وأي خيبات أمل أيضاً. ونظراً إلى كوننا آباء فإنه يصعب علينا رؤية أطفالنا يصابون بخيبة أمل، وعليه؛ فإننا كثيراً ما نطلب إليهم عدم النظر بعيداً، ونشعر بالارتياح إذا ما اعتقدنا أنهم قانعون، وربما يكون هؤلاء الأطفال قانعين، ولكنهم لن يكونوا أبداً أفراداً غير محدودين، لأننا حرمانهم حتى الحلم بتفوقهم؛ بدعوى تجنب الإحباط. (في الحقيقة، معظم الإحباطات التي نخشاها هي إحباطاتنا نحن، وليست إحباطاتهم).

• تحرم أطفالك التجوال في مناطق جديدة ومجهولة تحت زعم: إذا كان الأمر جيداً لي، فهو جيد لأطفالي أيضاً: إن هذا الاتجاه مناسب؛ لأنه يحميك من تجربة أشياء جديدة، ويعفيك من

أيّ مسؤولية قد تتحمّلها في حال كان أطفالك مختلفين. ومن المؤكد أنّ فعل الأشياء بالطريقة التي تفعلها بها دائماً تمهد أمامك طريقاً سهلاً وآمناً، ولكن من المستحيل تحقيق التقدم والنموّ إن لم تغيّر الطريقة التي تفعل بها الأشياء دائماً.

كانت هذه هي المكاسب النفسية الرئيسية التي ستحصل عليها من عدم تعليم أطفالك حتميّة التّغيير والمكافآت المحتملة من اكتشاف المجهول، فإذا كنت تدرك إلى أيّ مدى يمكن أن تكون هذه الاتجاهات والسلوكيات مدمرة للذات لك ولأطفالك، وإذا كنت تدرك أنّ أطفالك لن يكونوا قادرين على أن يصبحوا أشخاصاً مكتملين وغير محدودين إذا كانت الاتجاهات نفسها تتكرر جيلاً بعد جيل، فعليك أن تبدأ بالبحث عن بعض الطرائق الجديدة للتفكير والتصرّف مع أطفالك.

وسنورد الآن بعض الطرائق الجديدة والمثيرة لمساعدة الأطفال على تقبّل التّغيير بدل الخوف منه، وعلى ارتياد عوالم مجهولة بدل الالتصاق بالنماذج القديمة إلى الأبد، ولا تنس أنّ الإنسان اللا محدود يسعى وراء الجديد والغامض، ويجب أن يرى التّغيير إلى الأفضل. وإليك بعض الطرائق والأفكار التي إذا ما اعتادها الأطفال، فسوف يصبحون من المرحبين بالمجهول دائماً، وليس الآن فقط.

## أفكار لتشجيع الأطفال على البحث عن المجهول لا الخوف منه

• **زواج بين المنحى العقلانيّ للخطر، وتشجيع استكشاف الأسئلة، والمناطق، والأفكار الجديدة** ، والنظر إلى الحياة على أنّها مغامرة وليست سبباً للانصياع والتبعية، ومن الضروري في عالمنا اليوم تحذير أطفالنا من الأخطار الحقيقية المحدقة، وأن نجعلهم يتصرفون بطرائق حذرة جدّاً عندما يتعلق الأمر بركوب سيارة مع غرباء، وضرورة السباحة مع مرافق، وعدم السّير في الشوارع ليلاً، وعلى الرغم من ذلك، فقد يبالغ أحدنا في الحذر لدرجة النظر إلى العالم كلّه على أنّه خطر ومليء بالشر، وعلينا الخوف منه.

في المجتمعات كلّها أخطار حقيقيّة، ويسقط كثير من الضحايا بسببها، وعلى الرغم من ذلك، فإنّ الطّفّل الذي يخاف من المجهول لن يتمكن أبداً من تطوير المهارات الضرورية للتعامل مع الخطر، أو القدرة على التمييز بين وضع خطر وشيء جديد ومثير. وبالتأكيد، فإنّ الغرباء ليسوا سيئين جميعهم، وإن لم نتحدث إلى إنسان غريب، فلن نتعرّف شخصاً جديداً طوال حياتنا. ومن الطبيعيّ أن يراقب شخص راشد الأطفال الصغار جدّاً طوال الوقت، ولكن عندما يكبرون، يجب تشجيعهم على تمييز الحالات الخطرة بأنفسهم؛ لأنهم لن يقضوا حياتهم تحت المراقبة والملاحظة في كلّ لحظة، ولذلك فإنّ الجمع الواعي بين الحذر والتشجيع على الثقة بحدسهم الفطريّ عندما يشكّون أنهم أمام مشكلة، مترافقاً مع التشجيع لتجربة أشياء جديدة، سوف يساعد الأطفال على النموّ بطرائق لأمحدودة، وبغير ذلك فإنهم سوف يكبرون وهم خائفون، ولن ينظروا أبداً إلى داخلهم ليتخذوا قراراتهم بأنفسهم عمّا يشكّل خطراً من غيره.

• **شجّع الأطفال على تناول أطعمة جديدة، وإعداد وجبات لا تحبها أنت شخصياً؛ فمثلاً: لماذا يجب أن يكبر أطفالك وهم يكرهون الملفوف لأنك لا تحبه؟ فلو أنهم تذوّقوا الطّعام الباكستانيّ والإندونيسيّ وخلافهما، فإنهم سوف يكبرون وهم يعرفون خيارات كثيرة، بدلاً من أن يكونوا**

مقيدين بنوع محدد من الوجبات طوال حياتهم بسبب اعتيادهم عليها منذ صغرهم. إنَّ الأشخاص اللا محدودين هم الذين لديهم خيارات في الحياة، وغير المقيدين بتحيزات غير ذات قيمة انتقلت إليهم من الأجيال السابقة، ولذلك فإنَّ الحياة ستكون ممتعة أكثر للأشخاص الذين يستطيعون تقريبًا تناول أي نوع من الطعام، والمستعدين لتجربة شيء لم يخبروه من قبل.

• **حاول أن تجعل الأطفال يزورون أكبر عدد من أماكن العبادة المختلفة / وعرفهم وهم في عمر مبكر على الأفكار العظيمة لمفكري الأديان في العالم على مدار التاريخ، واجعلهم يفكرون ويؤمنون بدينهم عن علم ووعي.** وحيث لا يوجد في العالم من يمكن أن يحتكر التفكير والسلوك، فنحن نريد للأطفال أن يفكروا بحرية، وأن يتصرفوا تجاه الآخرين بناء على مجموعة مبادئ أخلاقية يؤمنون بها في داخلهم.

**حاول أن تتجنب وأطفالك الشعارات السياسية كلها ،** واسمح لهم أن يتعرفوا وجهات النظر جميعها، وتكوين قناعاتهم الخاصة. لا تقل لهم إننا ننتمي إلى هذا الحزب أو ذاك، بل اجعلهم يبحثون ويعرفون الاختلافات بين الأحزاب، وألا يكون انتخابهم لحزب بعينه، وإنما للمرشح الذي تجذبهم آراؤه إليه بصفته إنسانًا مفكرًا. إنَّ الحزب ليس سوى مجموعة أفراد يلتقون معًا لنشر وجهة نظر معينة، لذلك فإنَّ الشخص الذي يدلي بصوته لأيِّ مرشح يختاره الحزب هو إنسان لا عقل له، ويسلم زمام أمره للآخرين ليقرروا نيابة عنه، وينطبق هذا الحال على كلِّ من يصوت لمرشح الاتحاد أو النقابة، أو المرأة، بناء على لونه أو مجموعته. علم الأطفال كيفية التفكير باستقلالية، وأن يكونوا ذوي رأي مستقل، وأعطهم مثالًا لشخص يفعل مثلهم، وعلمهم كيف يتحاشون التصنيفات السياسية، وكيف ينفردون باتخاذ قراراتهم. ومن المناسب هنا إيراد ما قاله الفيلسوف الدانماركي سورين كير غاد (1813-1855): عندما تصنّفني، فأنت تلغيني.

ولأنك لا تريد أن يكون أطفالك مجرد تابعين بلا رأي أو التزام، فإنَّ السبيل الوحيد للتأكد من عدم حدوث ذلك هو تشجيع كلِّ طفل منهم على أن يكون فردًا أولًا؛ قائدًا، لا تابعًا.

• **شجع الأطفال الصغار على أن يكونوا مستكشفين منذ الصغر .** إنَّ الطِّفل الذي نساعد في كلِّ صعوبة بسيطة يواجهها سوف يلتقط الرسالة الآتية: هناك شخص كبير سوف يحلها نيابة عني، فلِمَ المحاولة؟ عندما يحاول الطِّفل إطعام نفسه، ولا يهندي إلى فمه، ويضرب بالمعلقة أنفه وجبهته، اتركه يفعل ذلك، وانتظر قليلاً، وعندما ينجح في إيصال الطعام إلى فمه، عزّزه إيجابياً؛ وصفق له بيديك، وانظر إليه وهو يبتسم. اتركهم يرتدون ملابسهم بأنفسهم إذا أرادوا ذلك، حتى لو ارتدوها بالمقلوب، ودع الأطفال الرضع يبذلون جهدًا وهم يحاولون الإمساك بمخدة ملقاة على الأرض، أو يحاولون التقاط لعبة بأصابعهم الغضة. علمهم المثابرة منذ البداية، وكافئهم على ذلك، إن كلَّ طفل في هذا العالم يقول: أبي، أستطيع أن أفعل ذلك وحدي كلَّ يوم تقريبًا، إلا إذا جرى تلقينه بحيث يعتقد بأنه لا يملك عقلاً خاصًا به، وأن أمه أو أباه هما القادران على فعل ذلك له، وقد سمعت كثيرًا من الآباء يقولون أشياء سخيفة مثل: كلُّ هذا الآن، أعتقد أنني لا أعرف متى تكون جائعًا؟ أو البس هذا المعطف في الخارج، أنتظنّ أنني لا أعرف متى تشعر بالبرد؟ ولذلك، علمهم منذ البداية أنهم يستطيعون اكتشاف فضاء حياتهم الصغير دون تدخل مستمر من شخص كبير ينقذهم، ويعلمهم الاستسلام حتى قبل أن يبدؤوا بالمشي.



• ومن خلال النمذجة والتعزيز الإيجابي المنتظم، علمهم أنّ على الإنسان ألا يكون عبداً للموضة الدارجة . ومع أنّ من المؤكد أنهم يُشجّعون على الاستمتاع بالموضة العابرة، فإنّ عليهم تعلّم أنّ هذه الموضة يجب ألاّ تقيدهم، وأن يشعروا أنّ بإمكانهم التحرّر منها بسهولة عندما يتخلّون عنها. عندما يصرون على شراء بنطال الجينز الأزرق، اسألهم: لماذا تريدونه حقاً؟ ألا أنهم سوف يبدون جذابين عند ارتدائه؟ أم لأنهم يريدون ارتدائه فحسب؟ لذلك تحدث إليهم عن أهمية اختيار ملابسهم بناء على ما يريدونه، وليس بناء على ما يلبسه الآخرون. حارب التبعيّة في اللباس، أو أيّ شيء آخر، إذا كان ذلك لغرض التقليد فقط، وعلمهم أيضاً ألا يكونوا عبيداً للدرجات التجاريّة والمصممين المشهورين؛ لأنّ الحاجة إلى التقليد مجرد وسيلة للتمسك بالمألوف أو الانقياد للأغلبية، وتجعلك تفكر وتتصرف وتلبس كالآخرين، فإذا كنت تربي أطفالك ليكونوا مثل أيّ إنسان آخر، فما الذي تبقى لديهم ليقدموه؟ عندما يرغبون في الحصول على شيء يلبسه أشخاص آخرون، اسألهم مباشرة: هل تريدون هذا لتكونوا مثل الآخرين، أم أنكم تحبونه لأنه يبدو جميلاً عندما ترتدونه؟ وإذا ما ظلوا يريدونه بعد هذه الأسئلة، فشجع كلّ واحد منهم مهما كان عمره ليسهم بشيء من أجل شرائه.

• عندما يتشاجر الأطفال، دعهم يعرفون أنك تدرك أنّ هناك وجهين للمشكلة . وعن ذلك قال الفيلسوف الهولندي باروخ سبينوزا (1632-1677): «مهما قطّعتها إلى قطع رقيقة، فسوف يظل للمسألة جانبان دائماً»، ولذلك احذر أن تطلب إلى الأطفال إطاعة القوانين جميعها، وفعل ما يُقال لهم، وأنّ المعلم على حق دائماً، أو أنّ عليهم احترام كبار السن دائماً.

وأنت بلا شك لا تريد طفلاً بطاعة عمياء بدلاً من إنسان لا محدود.

وإذا كنت لا تريد لأطفالك أن يكونوا مثل هذا، فشجعهم على أن يسألوا: لماذا؟ ولا توبخهم عندما يشكّون في الممارسات الثابتة المتوازنة، ولا تأمرهم أن يفعلوا شيئاً ما لمجرد أنّ الآخرين كلهم يفعلون ذلك.

إنّ التّغييرات التي أدخلت تحسينات إلى عالمنا لم تحدث على يد أفراد اتخذوا الإذعان اتجاهاً لهم، وإنما كانت نتيجة جهود أفراد تحدّوا الممارسات الراسخة عندما رأوا أنها باتت غير ملائمة، فلا تنزع ومضة التحدي من قلوب أطفالك، إلا إذا كنت تريد لهم مُرْتَهَنِي الإرادة وتابعين.

وفي الوقت ذاته، علم طفلك أنه لا يوجد فرق بين المطابقة في الرأي والموقف من أجل أن يكون مثل الآخرين من جهة، والمخالفة من أجل أن يكون مختلفاً فقط، إنّ المخالف الذي يودّ أن يكون على الجانب الآخر من السياج يظل حكوماً بإرادة الآخرين وسلوكاتهم، وهذا النوع من المخالفة هو سلوك عصابي، مثلما هو الانصياع للأسباب ذاتها.

شجّع أطفالك على النّظر إلى داخلهم بصدق، وأن يحرضوا على التحسين كلما استشعروا ظلماً، صحيح أنه قد تمر أوقات يكون فيها الانصياع أكثر فاعلية من المقاومة، لكن الإنسان اللا محدود لا يعارض المقاومة، بل يعارض المقاومة العبيثية التي لا طائل من روائها.

في إحدى المرات، كان تلوري التي تبلغ من العمر 15 عاماً تواجه مشكلة مع معلمتها التي هدّدت بنقلها إلى صف آخر، وقد شجعتها شخصياً أن تعيد النظر في مقاومتها العبيثية، وأوضحت لها أنها كانت تحمي نفسها من خلال محاولتها إصلاح معلمة الجبر، ونصحتها بأن تحرص

بهدوء على تعلم الجبر، وأن تنسى خلفها الشَّخصيَّ مع المعلمة، وعندما عملتْ جاهدة على التخلص من كرهاها لمعلمتها، استطاعتْ أخيراً أن تستوعب مبحث الجبر، وأن تنجح فيه دون مزيد من المشكلات.

لقد كان هدفها الأول والأخير هو أن تنجح في الجبر، وأن تستمر في دراستها، وقد دهشت عندما شجعتها بعد أشهر قليلة من المشكلة الأولى لتعمل من خلال مجلس الطلبة والإدارة المدرسية على إلغاء قانون مجحف للزِّي المدرسيّ الموحد. ففي حالة دروس الجبر، كانت لوري – في واقع الأمر – تناضل لتحقيق أهدافها بطريقة متهورّة، في حين ممثّل قانون الزِّي المدرسيّ ظلمًا حقيقيًّا شعرت أن من واجبها العمل على إلغائه، لذا علّم أطفالك من مختلف الأعمار أنّ الاحتجاج أمر رائع، وأنّ محاربة الظلم أو الدفاع عن وجهة نظرك أمر مثير، ولكن القتال العبثيّ الذي سيجعلهم ضحايا في نهاية المطاف مجرد مضيعة للوقت.

• لا تبتدع وحوشًا خيالية في عقول أبنائك لإسكاته مؤقتًا؛ فهذا يولد لديهم الخوف، والأطفال الخائفون يصبحون أكثر خوفًا من المجهول عندما يكبرون ، ويضاف إلى ذلك أنّ خوف الطّفّل ذي العامين من المخلوقات الخيالية يكون بالحدّة نفسها لسماعك أصواتًا غريبة في الغابة في ليلة ظلماء، أو تصورك لعماق طوله 60 قدمًا يهجم عليك لابتلاعك، إنّ هذا الوحش بالنسبة إليهم هو أنت في واقع الأمر. وعلينا إدراك أنّ أساليب التخويف تثير اتجاهات الخوف من الحياة برمّتها، كما تجعل الطّفّل ذا طبيعة متشككة، لذا فإنّ الطّفّل الذي يخاف من الظلام (رمز المجهول)، لأنك تستغل سداخته، يمكن أن يظلّ خائفًا طوال حياته.

العالم مكان جميل، مثلما التّغيير خبرة رائعة، وإذا ما ذكّرت طفلك بهذه الأشياء دائمًا، فإنك تجعل منه شخصًا إيجابيًا ومتفائلًا. ويمكنك أن تحارب المخاوف المبكرة بطرائق كثيرة، كأن تقول لطفلك أو طفلاتك: لا توجد مثل هذه الوحوش في الحياة الحقيقية، ولا يوجد وحش ليأكلك. انظر! أنت صبي كبير ويجب ألا تخاف، هيّا بنا نذهب إلى هناك، ونتأكد معًا من عدم وجود أيّ وحش. وكثيرًا ما يتعلّم الأطفال الصغار هذه المخاوف من أشقائهم وشقيقاتهم الأكبر سنًا، أو من أفلام الرّعب، أو من نشرات الأخبار، وللقضاء على هذا الخوف علّمهم منذ عمر مبكر أن يكونوا مستكشفين، وألا تكون لديهم مخاوف غير مبرّرة، عندئذ سوف يقطفون نتائج هذه المواقف طوال حياتهم، وعليك إظهار عدم خوفك، وأن تبين أنّك تتخذ إجراءات احترازية، ولكن لا تتحدث أمامهم عن الغول والمارد وخلافهما.

• عزز إيجابيًا أيّ أحلام أو أهداف لديهم، مهما بدت لك مستحيلة . إنّ الشاب اليافع الذي يقول لك إنه يريد أن يصبح طبيبًا، ولكن درجاته متدنّية، ليس بحاجة إلى محاضرة في الواقعية وعدم رفع سقف الأحلام، وما يحتاج إليه هو الدّعم بعبارات مثل: وَلِمَ لا؟ ثابر من أجل ذلك. لم يفت الأوان بعد. أو أنا متأكد من أنك إذا صممت على أيّ شيء، فسوف تحقّقه. وحتى لو كنت متأكدًا تمامًا من أن الطّفّل لن يحقق أهدافه ليصبح رائد فضاء مثلاً –ربما بسبب قصوره أو ضعفه في العلوم- فإياك، ثم إياك، أن تقتل الطموح لديه. إنّ أسوأ شيء يمكن أن يحدث له هو أنه قد يعيد تقويم أهدافه عندما يبدأ بمواجهة بعض الصعوبات، وعلى الرّغم من ذلك، فإنه قد يفاجئك في يوم ما، ما أدراك؟ شخصيًا، أتذكر كثيرًا من معلمي اللغة الإنجليزية الذين عرفتهم في حياتي المهنية، كانوا يقولون إنني لن أستطيع أن أكتب محاضراتي إلا إذا غيرت

أسلوبى جذريًا، ولكنى كلما كتبت أكثر بطريقتى وبأسلوبى، اكتشفت أن أساتذتى كانوا مخطئين.

وفي هذا السياق، يحتاج الأطفال إلى معرفة أنّ كلمة المستحيل غير موجودة في قاموسك، وأنك تدعم أحلامهم مهما بدت لك سخيّة في حينها، ولك أن تتصور كيف شعر السيد والسيدة رايت عندما أخبرهما ابناهما الأخوان ويلبور وأورفيل رايت أنهما ينويان الطيران، أو شعور والدي أديسون عندما أخبرهما أنه يحلم بإضاءة العالم دون مشاعل. بل ماذا عن مشاعر والدي هنري فورد عندما طرح فكرة استبدال السيارات بالخيول؟ دعهم يحلمون، وشجعهم على أن تلامس أحلامهم أطراف السماء، لا تحبطهم، بل اجعلهم يتحدثون إليك أكثر عمّا يمكن أن يفعلوه، وناقشهم في كيفية تحقيق ذلك، ولا تتوقع أنّ شخصًا ما سوف يخترع في يوم من الأيام دواء للسرطان أو تصلّب الأنسجة المتعدد إذا ما قيل له: لا تكن سخيًّا! لقد كانت هذه الأمراض موجودة دائمًا، وبالتأكيد إنك لن تغير هذه الحقيقة، والآن، كن واقعيًّا وتصرف مثل الآخرين.

• **شجع الأطفال على سلوك الطريق الصعب** . دعهم يعرفون أنهم لن يخيبوا أمك فيهم عندما تكون درجاتهم متدنية لدراساتهم موضوعًا صعبًا، أو لاختيارهم أن يتعلّموا من معلم معروف بالنوع، ولكنه متشدد في التصحيح وإعطاء الدرجات، وإذا ما أرادوا القفز إلى بركة السباحة من المنصة العالية، فعلمهم أن يفعلوا ذلك بطريقة مأمونة، ثم اسمح لهم بمحاولة ذلك، وامدحهم عندما يجربون أشياء صعبة، مثل الرياضيات الحديثة، والاقتصاد، وحل لغز معقد، والسباحة تحت الماء في البركة، أو تسلق شجرة. إضافة إلى ذلك، أرهم أنك أيضًا مستعد لتجربة أشياء صعبة في الحياة، وأنك لا تهرب من مسار شائك، وأنك تواجه جاريًا يسبب كثيرًا من المشاحنات، وتساوم وحدك مندوب مبيعات مزعجًا، وكلما أظهرت لهم مباشرة أنك أيضًا مستعد لتجربة احتمال الإخفاق، وأنك لا تسلك الطريق المعروف دائمًا، وفرت لهم مزيدًا من الشجاعة والجّد لاستكشاف العوالم المجهولة.

• **لا تظهر تعصبك على الآخرين** . نحن نتحيز فقط ضد ما نجهله، لأنّ التحيز يعني حرفيًّا أن نتحيز دون خبرة، ومن شأن هذه المواقف أن تشجع الأطفال على الابتعاد عن الأشخاص الذين تعلموا أن يكرهوهم، وسوف يجدون أنفسهم بعد وقت ليس ببعيد أمام سدود حياتية كثيرة. وفي المقابل، فإنّ الأشخاص اللا محدودين لا يتحيزون ضد أحد، وفي الحقيقة، فإنهم لا يصدرن أحكامًا على أيّ أحد بتاتًا، بل يتقبّلون الآخر، ومن يختلف عنهم أيضًا، وكلما عززت لديهم الوعي بتقبّل من يختلفون عنهم بأيّ وجه، وتعرفهم والتعامل معهم، زادت مساعدتك لهم على عملية النّمّو. زد على ذلك أنك تفعل الكثير لإزالة الحواجز التي تفصل الناس بعضهم عن بعض؛ لأنّ تعليم التّسامح وحبّ الآخرين، إذا ما مورس على نطاق واسع، قد يضع حدًّا للنتائج الرهيبة للكراهية المنتشرة في هذا العالم، لذا فإنّ الطّريقة الوحيدة لتغيير العالم هي البدء بنفسك وبأبنائك.

وقد استخلص عالم النفس الأمريكي غوردون ألبرت (1897-1967) الذي كتب عن التعصب وشخصية الفرد أنّ أمهات الأطفال المتعصبين، كنّ يعتقدن أكثر من أمهات الأطفال غير المتعصبين أنّ الطاعة هي أهم شيء يمكن أن يتعلّمه الطّفل، والدرس هنا واضح تمامًا؛ الطاعة العمياء تخلق جيلًا تابعًا، ولذلك علم أطفالك أن يكونوا استقصائيين، وأن يتساءلوا، بدلًا

من قولهم: حاضر سيدي أو حاضر سيدتي، إلا إذا كنت تريدهم أن يصابوا بعدوى التَّعصب التي أَلَمَّت بك من قبل.

• تذكّر دائماً أن مهمة التنشئة الأبوية هي تعليم الأطفال أن يصبحوا آباءً . ومن المهم جداً مساعدتهم على أن يكونوا مستقلين، يتعلّمون التّفكير وحدهم بحرية؛ لذا حاول مساعدتهم في هذه العملية بأن تتوقف عن مراقبة سلوكياتهم لدرجة عليهم فيها أن يطلبوا إذنك لكلّ شيء يفعلونه أو يفكرون فيه.

ومن المهم هنا تحديد بعض المسائل المعيّنة التي تستدعي استئذانك فيها في مختلف المراحل العمرية، وبالطبع، فإنّ هذه المسائل تعتمد على وجهة نظرك الشّخصيّة عن استعداد كلّ طفل لتحمل المسؤولية أو جزء منها.

ومع أنّ هذا الاستعداد سوف يختلف من طفل إلى آخر، فإنّ المهم هو مساعدتهم على البحث عن التوجيه داخل أنفسهم، وعدم الشكّ في أحكامهم. والدليل على التنشئة الأبوية السليمة هو أن يطلب الطفل ذو السنوات العشر إذناً للمبيت في بيت صديقه، أما إذا كان على الطفل أن يطلب إذناً ليركب دراجته الهوائية إلى بيت صديقه، أو يشتري شيئاً بنقوده الخاصّة في العمر نفسه، فعندئذٍ ربما لا تسمح له بتحمّل بعض المسؤولية. ومن المؤكد أنه كلما زادت المجالات التي يمكن أن تسمح لطفلك بتولي المسؤولية فيها، زادت معرفتهم بالمنطقة المجهولة المسماة بالتّفكير المستقل. وفي ضوء ما تقدّم، لا تفترض أنهم لا يستطيعون تحمّل المسؤولية قبل إتاحة الفرص أمامهم لذلك، وإذا ما أسأؤوا استغلال هذه الفرص، فمن الطبيعي عندئذ أن تقوم بسحب هذه الامتيازات.

يجب إعطاؤهم فرصة للتّفكير والتّصرّف بحرية ضمن حدود معقولة حتى في عمر مبكر، إذ لا تحتاج طفلة عمرها سنتان إلى طلب إذن كلما أرادت أن تلهو مع لعبتها أو تأكل وجبة صحيّة. وعادة ما يمكن الاعتماد على طفل السنوات الخمس في اتخاذ القرار السليم للذهاب في رحلة، أو لاختيار أصدقائه، وفي تقرير ما يهمله بصفته إنساناً، أما الأطفال الذين يبلغ عمرهم عشر سنوات فقادرون تماماً على إعداد وجبة فطورهم، وغسل ملابسهم، وتنظيف غرفهم، واختيار أقران للعب معهم، واتخاذ قرارات كثيرة أخرى.

وباستطاعة المراهقين أن يسيروا حياتهم إذا ما توافر لهم التوجيه السليم، وإذا ما عرفوا أنّ هذه الامتيازات يمكن أن تُسحب منهم إذا ما أسيء استخدامها. وإذا ما اتفقنا على أن طلب الإذن لفعل أي شيء يدلّ على اتجاه طفولي، وأنه يجب الحصول على الإذن في بعض القضايا في مستويات العمر المختلفة، فمن المهم أن نتوقف فوراً على مراقبة الأبناء والتّفكير بدلاً منهم، وإذا لم تفعل ذلك، فإنهم سيستأون منك لتدخلك المستمر في حياتهم، أو يتحولون إلى (روبوتات) آلية لا تفكّر، ويستشيرونك في الأنشطة اليومية جميعها، أو أنّهم لا يقومون بأيّ شيء إلى أن يُطلب إليهم ذلك.

وإذا ما شجعت الاستقلال الواعي عندهم، فسوف تجد أنهم قد اعتادوا التّغيير والمجهول، والسبب الرئيس في ذلك هو أنهم قد حصلوا على إذن صامت وغير مكتوب لاختبار سلامة آرائهم وقدرتهم على اتخاذ القرار السليم، وعندما تأتي العطلة الصيفية، لا تعدّ لهم برنامجاً زمنياً لقضاء هذه العطلة، بل أعطهم فرصة للتّفكير والتخطيط بأنفسهم، وفي الوقت الذي تعطيهم فيه

استقلاليتهم، لتكن لديك بعض الاهتمامات الخاصّة بك بدلاً من أن تعيش حياتك من خلال أطفالك، وتحوّل إلى متعلّم بدل أن تظلّ معلّمًا العمر كله. لقد سمعت عن آباء يملون على أطفالهم ما يفعلون، مثل هذه الأم التي قالت لابنها: يمكنك أن تركب دراجتك الساعة التاسعة، ولكن يجب أن تعود إلى البيت الساعة العاشرة والنصف لاستقبال بعض الضيوف، ثم تتناول الغداء معي ومع خالتك الساعة الثانية عشرة، ويجب أن تكون هنا الساعة الثانية للذهاب إلى معرض الكتب، وتستطيع أن تتحدث إلى والدك الساعة الرابعة والنصف الذي سوف يهاتفنا للاطمئنان علينا، ومن ثمّ سنتناول العشاء الساعة السادسة تمامًا، ثم بعد ذلك سنشاهد فلمًا بعد العشاء، وأريدك بعد ذلك أن تنام الساعة الثامنة والنصف تمامًا؛ لأنني أريد منك الاستيقاظ باكراً لتبدأ اليوم الرائع الذي أعدته لك غدًا.

ولا شك في أننا عندما نخطط للطفل يومه بالكامل، فإننا لا نعدّه للتعامل مع المجهول أو لاستيعاب التغيّر والتعاطي معه، فهذا النوع من الجدولة لحياة الطفل يعلمه أنه لا يملك عقلًا خاصًا به، وأنه إذا ما أراد أن يعرف كيفية الاستمتاع بوقته، فعليه أن يسأل والديه عن ذلك لعدم قدرته على تقرير مثل هذه الأشياء الحيوية بنفسه. ولا يعني ما أقوله التخلي عن طفلك وإهماله وتجاهله، وإنما الدمج الواعي بين مساعدة الأطفال على التفكير المستقل والاهتمام الشديد بسعادتهم، ولهذا علمهم أن يتحمّلوا بعضًا من مسؤولية حياتهم، وأن لا بأس من تخطيط جزء كبير من حياتهم دون تدخل مستمر من أي شخص كان.

• **عش حياتك من خلال إنجازاتك أنت، واستمتع بإنجازات أطفالك.** لا تقم نفسك بقوة في حياتهم لدرجة تصبح فيها عبئًا عليهم عندما يكبرون، فمع أن الاستمتاع بإنجازات أطفالك أمر رائع، مثل حضور مسابقات شعرية أو رياضية يشاركون فيها، فإنّ من المهم أيضًا السماح لهم بتجربة هذه الأشياء للمتعة التي تمنحها لهم؛ إذ يمكنك أن تكون مشجعًا متحمسًا، ولكن عليك معرفة أنّ خبراتهم ملكٌ لهم، كما أن خبراتك ملك لك، وهذا لا يمنع من إظهار أنّ لك اهتمامات مخصوصة بك، مثلما لهم اهتماماتهم المخصوصة بهم. وإذا ما رأيت عليهم التأثير عندما تتركهم، فاشرح لهم بطريقة متفهمة ولكن حازمة، أنك أيضًا تحب أن تلعب مثلما يحبون، وأن لك هواياتك الخاصّة، وأنك تريد قضاء وقت دونهم مع أصدقائك، ومن ثمّ انسحب، وسوف تكون أبا وشخصًا أفضل إذا ما شعرت بأنك راضٍ وهادفٌ ومهمٌّ، بدلًا من أن تظلّ سجينًا في البيت لتحقيق رغبات أطفالك. ويمكنك أن تقدّم لهم أفضل مثال يمكن أن تعطيه لهم لإنسان يشعر بأنه راضٍ ومهمٌّ ونافعٌ، ويتمتع بحياته إلى أقصى ما يستطيع، وبذلك تصبح نموذجًا حيًا حقيقيًا للإنسان اللا محدود أمامهم.

وعليه، كن القدوة اليومية لهم لما يمكن أن يصبحوا عليه، حتى وإن عارضوك لجعلك تغيّر رأيك وتستسلم لطلباتهم، فهم بحاجة إلى شخص سعيد ومحقق لذاته، وليس إلى شخص يعيش حياته من خلال الأطفال، ويشعر بالقلق والتوتر عندما يسقطون ضحية للوحدة ومتلازمة العشّ الخالي (1) Empty Nest Syndrome.

• **تجنب إعطاء أطفالك أوصافًا تقيدهم طوال حياتهم.** على سبيل المثال، إذا قلنا لطفلة باستمرار إنها غير رياضية، فسوف تنطبع تلك الصورة في ذاكرتها، وسوف تصبح هذه الصورة بعد ذلك حقيقتها، وسوف يعزز سلوكها تجاه الرياضيين صورتها عن ذاتها، وفي النتيجة، سوف تتجنب المشاركة في أيّ نشاط رياضيّ، ويكرر سلوكها بالقول: ببساطة، أنا

لست رياضية. لم أكن رياضية مطلقاً، لقد خلقت هكذا. لا حيلة لي في ذلك. لذا شجع طفلك على تجريب كل شيء في الحياة، والتدرب في المجالات التي يشعر بضعف فيها، وتجنب النعوت الذاتية التي تحد من الاستمتاع بالحياة، إن لم نقل إنها تقلل من توقعاتهم عن أنفسهم. ومن المعروف أنّ كل إنسان قادرٌ من حيث تكوينه الفطري على التفوق في مجال ما من مجالات النشاط الإنساني إذا كان مستعداً للجدّ والمثابرة، وعليه؛ لا تسمح لأطفالك بأن يفكروا ولو للحظة، أنك تعتقد أنهم لا يستطيعون فعل أيّ شيء بسبب الوصمة التي ألصقت بهم. وكلما سمعت أحدهم يقول: أنا لست موهوباً، أو لست جميلاً، أو لست بارعاً في الرياضيات. فعليك أن تطعن في صحة ما قاله، وأن تتحداه، وتستفزه بالقول: لقد اخترت أن تفكر في نفسك بهذه الطريقة، فهل تحب أن تغير هذه النظرة؟ وأنت بهذا السؤال تجعله يعرف أنك تعرف أفضل في حين أنه غير متأكد أو واثق من نفسه.

• **استعمل كلمة أفعّل، بدلاً من ابدل أفضل ما عندك؛ لأنّ عبارة أفضل ما عندك عبارة تصويرية، ولا يعرف أيّ واحد منا أفضل ما عنده في أيّ مرحلة من مراحل حياته.** يضاف إلى ذلك أنّ على كلّ واحد منا أن ينجز أعلى مستوى في كلّ مجال من مجالات النشاط الإنساني، ولكنني أعتقد أن الاستمتاع بالحياة يعدّ أسمى بكثير من تقديرك بناء على أدائك في الحياة، ويجب عدم حصر الأطفال في وضع تعتمد قيمتهم فيه على حسن أدائهم.

وعلى الرغم من أنه لا بأس من أن يختار الإنسان أشياء قليلة يتفوق فيها على مستوى عالٍ، فإنّ الأكثر عقلانية وصحة هو أن يحاول أشياء كثيرة، وأن يمارسها ويقوم بها، بدلاً من أن يُضطرّ إلى الإنجاز بأعلى مستوى ممكن. إنّ الأطفال الذين يقنعون أنفسهم أن عليهم التفوق دائماً سوف يتجنبون حتى مجرد المحاولة خشية الإخفاق، وربما يعانون أيضاً الإحباط والقلق في محاولاتهم المستمرة لتحقيق وهم أفضل ما عندهم.

إنّ اعتماد التحصيل والإنجاز دليلاً على النجاح هو في الواقع أداة ذات مستوى منخفض لتقويم الذات. إنّ استبدال الجودة وتحقيق الأهداف الحياتية بإجراءات الإنجاز الخارجية يتطلب الوصول إلى مستويات أعلى من ذلك بكثير، إضافة إلى ذلك، فإنّ معايير النجاح الخارجية سوف تلازم طفلك طوال حياته إذا ما تعلم أن يتقدم بثقة في اتجاه أحلامه الخاصة، وتوقف عن مطاردة تعريفات الآخرين للنجاح. إنّ النجاح، مثلما السعادة والحب؛ شعورٌ ينبع من داخلنا، وأنت تضيفه إلى ما تفعله بدلاً من محاولة الحصول عليه من أنشطتك، لذلك علّم الأطفال الاستمتاع بالحياة والشعور بالرضا عن كلّ ما يقومون به؛ عندئذ سوف يلازمهم النجاح، الذي أعرضه هنا، طوال حياتهم. أما البديل فهو أن نجعلهم يطاردون هذا النجاح دائماً في صورة المزيد من الإنجاز والتحصيل، وفي النتيجة سوف يعانون طوال حياتهم مرضاً يدعى المزيد، ومن ثم سيعاندهم النجاح دائماً.

• **خفف الضغط الناجم عن السباق للفوز في كل شيء.** وبدل ذلك علّمهم أن يفعلوا أيّ شيء، وألا يخافوا الإخفاق. وعلى الرغم من أنّ الحصول على درجات عالية أمر جيد، فإن اكتساب المعرفة أهم من ذلك بكثير، ومع أنّ جمع الجوائز شيء ممتع، فإن المشاركة في مسابقات الحياة الرياضية المثيرة أكثر فائدة من جمع الجوائز. وقد تبين من البحوث أنّ التنافس من أجل الفوز والنجاح، والانضمام إلى فريق رياضي، أو لإرضاء بعض الحكام والحصول على الميداليات، يعرض الأطفال لضغط كبير، لدرجة عدم تحمّله. ثم إن الأطفال يتعلمون من هذا

التنافس أن الحصول على مكافآت خارجية هو ما يميز الشخص الناجح، وهذا شيء بعيد عن الحقيقة؛ فقد ذكرنا في الفصل الأول أن تحقيق الهدوء والسلام النفسي، وإدراك معنى الهدف والمهمة، والقدرة على المرح والاستمتاع بالحياة؛ هي الموصفات الحقيقية للشخص اللا محدود، ولا يمكن اكتساب أي منها من المصادر الخارجية.

• **حاول تعليم الأطفال أن الحياة لا تقدر بثمن.** إن الأطفال الذين يتعلمون عبادة المال سوف يسعون فقد وراء الأشياء التي يمكن شراؤها بالمال، وهذا بالتأكيد مسار ضيق لولوج معتك الحياة، وإذا كنت لا تريد لأطفالك سلوك هذا الطريق، فعلمهم القيم الداخلية، وشدد على التوجه الداخلي الذي يشع من الإعجاب بشيء ما بدل السؤال عن سعره دائماً، أو سؤال الآخرين عن المبلغ الذي دفعوه ثمناً له. وهؤلاء الذين درّبوا على التفكير في المال وتقويم الحياة بالنقود، نادراً ما يفكرون في أي شيء آخر، ومع أن تعليم قيمة المال أمر مفيد بكل تأكيد، فإن ما يعادل ذلك في الأهمية هو تعليم الأطفال أن القيمة لا تتحدد بالنقود فقط، بل بمقدار الاستمتاع الذاتي بنشاط أو شيء ما.

• **حاول أن توجد جواً منفتحاً داخل عائلتك.** وهذا يتطلب أن تكون منفتحات على النقاشات عن كل شيء وأي شيء، وأن تحاول إزالة المحرمات والممنوعات كلها في علاقاتك مع أطفالك، وأن تتفهم ما يحبون ويكرهون في مراهقتهم، وعليك أيضاً أن تشجعهم على الاستمتاع بشبابهم، وأن يسألوك عن أي شيء يزعجهم، ودع ضحكاتهم تذكرك بما كنت عليه وأنت في مثل سنهم.

من المؤكد أن الجوّ المنفتح، والصادق، والخالي من الأحكام السابقة والأفكار النمطية التي غالباً ما تنغص صفو العلاقات بين الوالدين والأبناء، هو المدخل الرئيس لمساعدة أطفالك على أن يكونوا منفتحين حول الحياة ومدفوعين بحب الاستطلاع، لا أن يكونوا منغلقيين وخائفين من المجهول. وعندما تجتمعون حول طاولة العشاء، أو في أي وقت آخر، افتح مجالاً للنقاش، وبيّن لهم أنك لا تستهين بأفكارهم لأنهم صغار، أو لأنهم لم يعيشوا السنوات التي عشتها أنت، ولا تكبت تساؤلاتهم بتفكيرك المترمّت، وابذل جهدك لتجعلهم يعبرون عن أفكارهم، واستمع إليهم بانتباه.

• **توصل إلى اتفاق مع أطفالك بأنك لم ترشدهم علناً عندما يخطنون، وأنت تتوقع منهم معاملة بالمثل.** لا يوجد بيننا من يحب أن يقومه شخص آخر علناً أمام الآخرين، وإذا ما انتقدنا الأطفال أو صححنا أخطاءهم أمام غيرهم، فإنهم سرعان ما يتطور لديهم خوف من الكلام حتى لا يقال عنهم إنهم أغبياء. ويعبر هذا الخوف عن نفسه عندما يرفض الأطفال تجربة أشياء جديدة، أو الدفاع عن أنفسهم. وفي الحقيقة أن الأب الذي يصحح قواعد اللغة للطفل، ويذكره باستمرار بالأخطاء التي ارتكبها، ويذكره أمام الغرباء بأنه أخطأ في حساب ثمن شيء ما، فإنه يوجد عند الطفل نوعاً من توتر الإحجام Avoidance Tension إضافة إلى الشعور بالاستياء والغضب. وإذا كنت تعتقد بأنك تفعل ذلك لمصلحة الطفل، فذكره بخطئه بلطف حتى لا يشعر بالحرج أمام الآخرين.

ويجب الحذر الشديد في هذا السياق؛ لأن أي إنسان يشعر أنه يخضع للمراقبة الدائمة، ويعرف أنه سيوبّخ، سوف يفقد احترامه للشخص الذي يوبّخه، وسوف ينسحب في نهاية المطاف من التواصل معه، لا يوجد إنسان يحب أن يصحح أخطاءه شخص آخر علناً أمام

الآخرين؛ لذا عليك أن تبقي هذه العبارة في الذاكرة، ولا تفعل ذلك معتقداً أنك تعرف ما الأفضل للطفل، وبدلاً من التصحيح والتوبيخ علانية، كن صديقاً لهم، وإذا كنت تعتقد أنّ عليك تقويمهم، فافعل ذلك على انفراد. ولا ضير عليك أن تصرّ على معاملتك بالمثل.

• كن معزراً للسلوك الإيجابي لا السلبي. فاجئهم وهم يتصرفون بصورة صحيحة، وأثنِ على السلوك الإيجابي عندما يبدر منهم، ولا تحاول أن تتصيدهم وهم يقومون بسلوك غير مرغوب. والمعادلة هنا بسيطة وهي: التعزيز الإيجابي يساعد الأطفال على تقبل التغيير والتعزيز السلبي يعلم الأطفال الخوف منه.

ولذلك فإنّ الأطفال الخائفين والمتشككين الذين يعرفون أنّ هناك من يترصدهم عند قيامهم بسلوك غير صحيح لن يخيبوا ظنك، وسوف يفعلون الأشياء التي تلفت انتباهك إذا كان هذا ما تعززه لديهم، وبناء على ذلك، حاول التخلص من شخصية «أجل، لقد أمسكتك وأنت تفعل شيئاً غير صحيح».

• استخدم السرد القصصي مع أطفالك. اروي لهم قصة حتى تصل إلى الموقف الذي يواجهه البطل الخطر فيه، واسمح لهم بتخيل النهاية، واسألهم: لماذا اختار البطل هذا الطريق الصعب؟ اعط الأطفال فرصة المشاركة في القصص الخيالية، وتخيل أنفسهم مغامرين مرحّبين بالتغيير، لأنّ السرد القصصي يثير خيال الأطفال، ولهذا فإنّ الأطفال الصغار يحبّون المشاركة في قصة جديدة. ويمكنك أيضاً أن تلعب معهم لعبة جديدة، كأن تقول لهم: أنا صديق جديد، اسألوني أسئلة لتعرفوا من أنا، وما الذي أحبّ القيام به.

طبّق عملياً ما هو مناسب للأطفال؛ فأنت تريد أن يكونوا مبدعين، وأن يستكشفوا العالم، وأن ينظروا إلى كلّ يوم جديد على أنه معجزة، وتريد منهم تقبل التغيير، والإقدام على المجازفة، بدلاً من أن يعيشوا حياة خاملة مملة، وأنا على ثقة أنّ بمقدورك أن تضيف إلى المقترحات التي أوردتها في هذا الفصل قائمة خاصة بك لا تقدّر بثمن، وتكون لها فوائد مماثلة لفوائد مقترحاتي، وقد لخص الكاتب والفيلسوف الألماني يوهان جوتة (1749-1832) فكرة هذا الفصل في مساعدة أطفالك على تقبل التغيير واستكشاف المجهول، في قوله «إذا عاملت الناس كما هم عليه فإنهم سيظلون على ما هم عليه»، أما إذا عاملتهم كما يجب أن يكونوا عليه، فإنك تساعدك على أن يصبحوا على ما هم قادرون أن يكونوا عليه.

ولذلك عامل الأطفال كما لو أنهم قد حققوا عظمتهم أصلاً، وكما لو كانوا أفراداً غير محدودين يرحبون بالتغيير ولا يخافون من المجهول، عاملهم هكذا دائماً، وسوف يصبحون فعلياً ما حلموا أن يكونوا عليه.

---

(1) تشير متلازمة أو اضطراب العش الخالي Empty Nest Syndrom إلى مشاعر الحزن والأسى والاكتئاب التي يشعر بها الآباء نتيجة الوحدة بعد مغادرة الأبناء منزل العائلة عندما يكبرون، بسبب الدراسة في الخارج، أو العمل، أو الزواج، وتعدّ الأمهات من أكثر الذين يعانون هذه المتلازمة لشعورهن بالفراغ الكبير في حياتهن بعدما كانت مليئة بالحياة بوجود الأبناء والاعتناء بهم. المترجم.





## أريد لأطفالي الاعتماد على أنفسهم

يسعى الشّخص اللامحدود وراء مصيره الفردي مستخدمًا أفضل أنواره الداخليّة، وهو يستشعر كلّ لحظة في الحياة كما لو كانت أحد الخيارات الشّخصيّة الحرة، ولا يضيع وقته في لوم الآخرين على أخطائه أو على مصائب الكون، كما لا يعتمد على أيّ كان لتحديد هويته أو قيمته الدّاتية.

وقد قال آرثر شوبنهاور: نحن نتنازل عن ثلاثة أرباع أنفسنا لنكون كالآخرين.

عالمنا الدّاخلّي يختلف عن عالمنا الخارجيّ؛ ففي داخلنا، أي في أعماقنا حيث يجب أن نعيش كلّنا مع أنفسنا، عالم من الخبرات المصيرية، ويختلف هذا العالم الدّاخلّي، الذي يتكون من عواطفنا ومشاعرنا، من شخص إلى آخر. إنه في ذلك العالم الذي يجب أن نكون صادقين فيه مع أنفسنا تمامًا، حيث لا يختفي الألم منه لمجرد أنّ شيئًا ما يجري إصلاحه في الخارج.

ومن أجل أن يحقق كلّ إنسان سلامه الدّاخلّي وهدوءه الكامل، عليه أن يتعلّم كيفية التّحكّم فيما يفكر فيه، وكيفية الاستجابة لمشاعره وأخيرًا كيفية التّصرّف.

بصفتنا بشرًا، تفرّدنا هو جوهر عالمنا الدّاخلّي، وقد عبّر الفيلسوف الألماني فريدريك نيتشه عن هذه الفكرة بصورة جميلة بقوله: «يعرف كلّ إنسان في أعماقه جيدًا أنه كائن فريد، وجد مرة واحدة على هذه الأرض، ولا يمكن لأيّ مصادفة استثنائية مهما كانت، أن تتمكن مرة أخرى من إعادة تركيب هذه القطعة الحية الرائعة للتنوع في كينونة الإنسان».

يشمل تطوير عالمنا الدّاخلّي تحمل المسؤوليّة الكاملة عن ذلك العالم، والتخلص من نزعة لوم الآخرين على ظروف حياتنا. ويعتمد الأفراد الموجهون داخليًا على إشاراتهم الدّاخلية الخاصة ويتجنبون الميل إلى الحافز الخارجيّ بأيّ صورة كانت.

وهم يتعلّمون كيفية تجنّب الحاجة إلى القبول من أيّ شخص آخر، بل يبحثون في داخلهم عن القبول الدّاتيّ القائم على قواعد سلوك وعلى تصميم قوي للبقاء متفردين، وفي الأغلب فإننا نتجاهل مكوّنات التّطوير الدّاخلّي هذه عند ممارسة مسؤوليات الرّعاية الأبويّة ولكن نجد ألاّ تظّل هذه المكونات مهمة إذا كنا نسعى إلى تربية أطفالنا حتى يكونوا أفرادًا غير محدّدين.

ومن أهم الدّروس التي على الأطفال تعلّمها ضرورة تحمّل المسؤوليّة الشّخصيّة الكاملة عن تطوّرهم الدّاخلّي، ويجب أن يتعلّموا مبكرًا أنّه لا يوجد أحد سواهم يستطيع التّحكّم فيما يجري في دواخلهم، أما خارجيًا، فإنّ العالم مليء بالظروف التي لا نملك السيطرة عليها كثيرًا، أو قد لا نتحكّم فيها بتاتًا، ويجب أن يتعلّم كلّ إنسان منذ البداية أنّ عالمه الدّاخلّي هو ملكه الخاص، وأنّ كلّ شيء يفكر فيه، أو يحسّ به، ويقوم به بصفته إنسانًا يخضع لسيطرته، وهذه هي الحرّيّة المطلقة التي يمكن أن تمنحها لأطفالك، وهي: أن يعرفوا ويؤمنوا أنّ باستطاعتهم التّحكّم في عوالمهم الدّاخلية. وعندما يترسّخ لديهم هذا الاعتقاد، فإنهم سوف يكونون على طريق الحياة

اللامحدودة طوال حياتهم. وإذا أخفقوا في ترسيخ هذا الفهم المبدئي، فإنهم سوف يتحولون إلى أفراد لئوم متذمرين، متأوهين، وباحثين عن القبول لدى الآخرين، ولا يعتقدون أنّ بمقدورهم اتخاذ قراراتهم وخياراتهم، وهؤلاء سوف يظلّون متواكلين بدلاً من أن يصبحوا مستقلين، ليس وهم أطفال فقط، بل مدى الحياة.

وعليه، نرى أنّ هذا درس ذو قيمة كبرى على طريق الحياة اللامحدودة.

لقد أصبح إلقاء اللوم على الآخرين أسلوب حياة لكثير من الناس في ثقافة الولايات المتحدة، وقد استوطن هذا الداء بين الأطفال الذين يعيشون مع الراشدين من متصيدي الأخطاء. ولأنّ الأطفال يتعلّمون بسرعة، فإنّ إلقاء اللوم هو أحد الأشياء التي يتقنونها في عمر مبكر إذا كان هذا سائداً في بيئتهم وباستطاعتك أنت تعزيز العقلية الدائمة عند الأطفال، أو أن تساعدك على تحمّل المسؤولية الكاملة لكلّ ما يحدث في حياتهم، وعلى تعلّم تقبّل تلك المسؤولية بحماس أيضاً.

ويعني هذا محاولة التأكيد من أنهم لا يشعرون بأنهم مضطهدون أو عرضة للعقاب على تحمّلهم مسؤولية تطوّرهم الداخلي، ويعني كذلك أنك سوف تعزّز تحمّلهم المسؤولية وتساعدكهم على التوقّف عن لوم الآخرين على ظروفهم الحياتية. ومن أجل تحقيق هذه الغاية، عليك أن تدرك فوائد تحمّلهم المسؤولية الكاملة بأنفسهم، ولذلك، حاول أن تظلّ متنبهاً لقضية التطوّر الداخلي، وكيف أنه محكوم بالطرائق التي يتعلّم بها الأطفال كيفية التفكير.

## يبدوون الإحساس عندما يتعلّمون كيفية التفكير

يبدأ الأطفال في تحمّل المسؤولية الكاملة عن نموهم وتطوّرهم الداخلي عندما يتعلّمون التخلّص من عبارات مثل: هذا ليس خطئي، لا تلمني، لم يكن باليد حيلة، وغيرها. وما من شك في أنّ كلّ واحد منا يحمل في داخله حياة خاصة جداً، ونحن نعيش مع ذلك الإنسان الخاص باستمرار وهو يعرف دائماً متى نكذب أو نبالغ، ومتى نخدع الآخرين من خلال لوم شخص آخر على أخطائنا، ومتى نشعر بالحزن أو الفرح. إنّ ذلك العالم الداخلي (السريرة والطوية) هو المفتاح لولوج عالم الإنسان اللامحدود. ويعتمد تطوّر الشخصية الداخلية إلى حدّ كبير على سهولة كيفية كوننا صادقين مع أنفسنا ومع من هم حولنا. وهذا العالم الداخلي الذي أصفه هنا، يضمّ مشاعرنا وأحاسيسنا جميعها، وهو الملجأ الخاص داخل كلّ واحد فينا، ويمكن أن نجد فيه سلامنا مع أنفسنا إذا كنا منسجمين معها، وأن نشعر فيه بالصحة والعافية إذا لم تكن لدينا ضغائن أو أفكار غير سوية نحو أنفسنا، ولا يمكن لأحد سوانا أن يطور هذا العالم الداخلي الخاص، ولكن من الممكن تطويره، بسهولة أكثر إذا كان حولنا أشخاص يساعدوننا.

إنّ الشخص الذي يملك عالماً داخلياً متطوراً هو الذي يستطيع إلغاء نزعة اللوم من حياته بالكامل، وعندما يكون الأطفال أحراراً لتحمل مسؤولية أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم. فإنهم سوف يكونون أيضاً أحراراً في فهم أنه لا يطلب إليهم تحمّل مسؤولية العالم الداخلي لأيّ شخص آخر. ولذلك؛ فعلى الرّغم من بعض الصعوبات التي يتعيّن على الطفل أن يتحمّلها لتوليها مسؤولية كيف يفكر ويشعر، فإن هناك فوائد أكثر لتحوّل الطفل إلى شخص يمتلك عالماً داخلياً متطوراً.

إنّ أعظم هذه الفوائد تكمن في عدم الشّعور بالذنب والغضب، أو الخوف عندما يرفض الآخرون أن يكونوا مسؤولين عن عوالمهم الداخليّة الخاصّة.

وأهم درس في عملية التحوّل إلى شخص متطوّر داخليًا بدرجة عالية، هي أن يتعلّم الطّفّل منذ الصّغر أنّ كلّ شخص قادر علي استخدام عقله بأيّ طريقة يريدها، بصرف النّظر عمّا يدور في العالم الخارجيّ، والعقل هو الذات الداخليّة أمّا الناس والأحداث فهم العالم الخارجيّ. إنّنا نتحكّم في أفكارنا، في حين يظلّ العالم موجودًا بكلّ بساطة، ولا نملك السيطرة عليه إنّنا نسيطر على آليّة تفكيرنا أمّا الآخرون فسوف يتصرفون كما يحلو لهم، شننا أم أبيننا، لذا يجب أن يتعلّم الأطفال أنّ بإمكانهم التّحكّم في أفكارهم، ومن ثمّ تطوّرهم الداخليّ، بصرف النظر عمّا يدور حولهم، وأن تلك الأفكار هي التي تحدّد أحاسيسهم الداخليّة وتصرفاتهم الخارجيّة، ولكن من المستحيل السيطرة على ذلك العالم الداخليّ كلّه إذا كان اللّوم جزءًا من عملية التّفكير؛ لأننا عندما نلوم الآخرين على الأوضاع التي تعترض حياتنا، فنحن ببساطة نحاول إيجاد أعذرا وتبريرات لما نحن عليه. إنّ كلّ ما تشعر به، في كلّ لحظة من لحظات حياتك، هو نتيجة فهمك لعالمك، وما فيه من أشخاص وأحداث؛ فإذا شعرت بالاكئاب، فأنت في الحقيقة ضحية لأفكارك الكئيبة، وإذا ما شعرت بالإحباط فلأنك اخترت الأفكار المثبطة، أما إنّ كنت تعاني قرحة المعدة، فلأنك استخدمت عقلك للأفكار المقلقة والمزعجة، أو لأنك اخترت النّظر إلى هذا العالم على أنّه مكان مزعج مليء بالمشكلات، وإذا أحسست بالفرح والرّضا، فمرّد هذا إلى آليّة تفكيرك أيضًا.

وهكذا، فإنّ كلّ منا حرّ في التّفكير بالطريقة التي يختارها. ونحن غالبًا ما نصادف أشخاصًا في حياتنا يجعلون من الصعب علينا تبنّي طريقة التّفكير هذه ونجعلها عادة لنا، ولا سيّما عندما نكون في مرحلة النّموّ، ويجب تذكير أطفالك بأنّ إلقاءهم اللّوم على الآخرين لا يغيّر من حقيقتهم أو الحقيقة عموماً.

ومهما كان الذي اختاروا التّفكير فيه، سواء اللّوم أو تحمّل المسؤولية، فإنّ هذا لا يجعل الواقع يختفي، فالآخرون لا يجعلونهم تعساء، وإنما ما يظنونونه في الآخرين هو ما يحدّد وجهة تفكيرهم.

والدرس المهم الذي نوّد أن نعلّمه لأطفالنا في مراحل نموّهم وتطوّرهم جميعها، أنّ تفكيرهم هو الذي يحدّد شعورهم وقد عبّر عالم النفس والمفكر الأمريكي ويليام جيمس (1842-1910) عن ذلك بقوله: «إنّ أعظم اكتشاف توصل إليه جيلي هو أنّ باستطاعة البشر تغيير حياتهم من خلال تغيير اتجاهات عقولهم».

وخلاصة القول هي: إنّ الأطفال الذين يتعلّمون تحمّل مسؤولية أنفسهم يتعلّمون كيف يعيشون حياة تنسم بالانطلاق والرّحابة، أما الأطفال الذين يتعلّمون لوم الآخرين فإنهم يرفضون تحمّل المسؤولية، ويحاولون تشويه الحقيقة بإلقاء اللّوم على أحداث خارجيّة أو أناس آخرين.

## ما أثر اللّوم؟

يميل كثيرٌ من الأطفال إلى إلقاء اللّوم على الآخرين عن مشكلاتهم في الحياة عموماً؛ لأنهم تعلّموا أنّ لتحمّل المسؤولية عواقب سلبية مع آبائهم. وعندما تلاحظ الأطفال وهم يتعلّمون

عبارات اللوم المعتادة: هذا ليس خطئي. لا تلمني. ما باليد حيلة. معلمي هو سبب رسوبي. أو سلطان هو الذي جعلني أفعل ذلك، فعليك أن تراجع اتجاهاتك السابقة لتعرف هل كنت قد عاقبتهم في الماضي عندما اعترفوا بمسئوليتهم عن تصرف ما.

إنّ طفل السننتين الذي يسكب الحليب، ويواجه بعاصفة من الغضب والصراخ، سوف يعتقد أنه مخيب للأمل، ويفسر الغضب والصراخ بالرّفْض، ونتيجة لذلك، سوف يبحث عن مبرر لتجنب ذلك النوع من اللوم كي يظلّ محبوبًا، أما ردّ الفعل السليم تجاه كأس حليب مسكوب فهو ببساطة: لا بأس عليك، كلنا نسكب أشياء من حين إلى آخر، إنني على يقين أنك لم تفعل ذلك عمدًا، دعنا ننظف المكان، ثم أتبع ذلك باحتضان الطفل، وبقبلة طويلة بصرف النظر عن عدد المرات التي سكب فيها الحليب في الأسبوع الماضي. إنّ الطفل الذي يتلقّى حملقة، أو صفعة، أو انتقادًا لعدم رشاقته أمام الآخرين يتعلّم كيف ينفي مسؤوليته عن الخطأ، ويستخدم عبارات مثل: ميس فعلت ذلك، أنا كنت جالسًا هنا، كانت الكأس زلقة، لم يكن ذلك خطئي، فرح أجفنتني. وهي عبارات يستخرجها الطفل من مخزون إلقاء اللوم على الآخرين الذي تجمّع لديه للتوّ والحقيقة هي أنّ الحليب قد انسكب، وانتهى الأمر، ولا يمكن لأيّ مقدار من الغضب مهما كبر، أو إلقاء أيّ محاضرة أن يعيده إلى ما كان عليه من قبل، والأهم من ذلك أنّ الطفل هو المسؤول عن سكب الحليب، وهو وإن حاول نفي المسؤولية، فإنه هو الذي سكب الحليب في واقع الأمر، فما عليك فعله هو أن تساعد ليقل: أنا سكب الحليب، لم أقصد ذلك، وفي هذه الحالة التي قال فيها الحقيقة، ليس هناك ضرورة للومه. وحتى لو أنّ الطفل فعل ذلك عمدًا لجذب الانتباه، فيمكن إعطاؤه إسفنجة أو منديلًا لتنظيف الحليب الذي سكبه، وقد لا يبدو هذا المثال مهمًا، ولكن بعد مئات المرات، فإنّ الطفل الذي تسبب أفعاله ثورات غضب سوف يلوم شخصًا آخر، وسوف يتحوّل نفسه إلى شخص يبحث خارج نفسه دائمًا عن أذكار لتبرير أخطائه؛ فعندما لا يكون أداؤه جيدًا في اختيار مدرسيّ، فإنه يستخدم تبريرات مثل: المعلم لم يكن منصفًا؛ لقد اخترنا في مادة لم نقرأها بعد، لقد أعطاني درجة رسوب، وإذا خسر في لعبة التنس فإنه يقول: اتجاه الرّيح هو السبب في خسارتي، حكّام الخط غير منصفين، وعندما يتشاجر مع شقيقته يقول: إنها لا تسمع مني أبدًا! تريد دائمًا أن تلعب وفقًا لمزاجها، وعندما يخسر وظيفته يقول: التّعامل مع هذا المدير صعب؛ لقد كان يستهدفني دائمًا، والأكثر من هذا أنه يكره العرب.

من الأمثلة السابقة، نرى أنّ من يلقي اللوم على الآخرين يحوّل سبب الإخفاق وصعوبات الحياة إلى أيّ شخص آخر ما عداه، أما الشّخص الذي يمارس محاسبة الذات، فيسأل: ماذا دهاني حتى صرت أخسر مباريات التنس دائمًا؟ لماذا أختلف مع شقيقتي؟ علىّ التّحكّم في أعصابي. أنا دائمًا أفقد وظيفتي، ما الذي عليّ فعله ليتوقف هذا؟ إنّ الشاب الذي يتعلّم لوم الآخرين حتى على أتفه الأشياء يبحث دائمًا عن شخص يلقي اللوم عليه ليبدو أنه بريء، ومهما كانت أعمار أطفالك ومراحل نموهم علّمهم أنّ بمقدورهم التّعامل مع معظم الأشياء التي تحدث لهم في حياتهم، وأنهم يستطيعون السيطرة على كلّ شيء يشعرون به في داخلهم تمامًا.

ويمكن أن نستدل من الأمثلة السابقة أيضًا على أنّ الشاب الذي يُلقى سبب إخفاقه على الآخرين، كان يمكن أن يكون شخصًا مختلفًا لو أننا علّمناه منذ الصّغر أن لا عيب في أن يقول: أنا فعلت ذلك، إنه خطئي، وسوف أحاول عدم تكرار ذلك مرة أخرى، وكان من الممكن أن نعلّمه

أنَّ المسؤوليةَّ الشَّخصيَّةَ تعدُّ أكبرَ رصيدٍ يمكن أن يحصل عليه الشَّخصُ اللامحدود لأنها تجعله مسؤولاً عن ذاته، لا أن يتحكَّم فيها الآخرون.

أمَّا الأطفال الذين يلومون المعلمين على إخفاقاتهم الدراسية فهم في الحقيقة يعطون المعلم الفرصة للتَّحكُّم في حياتهم. وبالمثل، فإنهم عندما يواجهون صعوبات في علاقاتهم مع الآخرين، مثل أصدقائهم، ويقعون فريسة الاكتئاب مدة طويلة، فإنهم يتخلَّون عن التَّحكُّم في حياتهم، لذا علينا مساعدتهم على تحمُّل مسؤولية أنفسهم منذ نعومة أظفارهم. وفي الحقيقة، فإنك تقدِّم لهم خدمة كبيرة عندما تشجعهم على الاعتراف بقصورهم وأخطائهم، وألَّا يخشوا الآراء المخالفة والمعارضة، ويمكنك أن تساعدهم على أن يكونوا أفراداً مسؤولين إذا ما أحببتهم لأخطائهم، وإذا ما قلت لهم أن لا بأس من الوقوع في الأخطاء، وأننا نحبهم حتى لو سكبوا الحليب على السجادة، أو بالوا على أسرَّتهم، أو رسبوا في أحد الاختبارات، وإذا أظهرت مدى حبك لهم عندما تتحدث إليهم، وأرشدتهم إلى عدم إلقاء اللوم على أشقائهم إذا ارتكبوا خطأ ما، وأن يعترفوا بمسؤوليتهم عن حرق المقلاة على فرن الغاز، وكلما تعلَّم الأطفال قول: حسناً لقد كنت مهملاً، سوف أشتري مقلاة غيرها إذا استطعت ادَّخار ثمنها، أنا حرقتها، وأنا أعتذر. عندئذ، سوف يصبحون أكثر قوة وثقة بالنفس. وعندما تقول لابنك أيضاً: إنَّ اعترافك بالمسؤولية تصرف جيّد، إنَّ حرق مقلاة ليس نهاية العالم، فأنت تعزِّزه لفظياً على أمانته، بدلاً من معاقبته، وتشجعه على أن يكون صادقاً، وتعزِّز قوته الداخليَّة. علينا أن نبذل ما بوسعنا لنجعل أطفالنا يتحمَّلون المسؤوليةَّ ويتوقفون عن إلقاء اللوم على الآخرين، وإلَّا فسيكون لدينا أطفال يخشون تحمُّل المسؤوليةَّ طوال حياتهم، ويلقون اللوم على الآخرين لكلِّ سلوك مرفوض يقومون به، وعندما يكبر هؤلاء الأطفال ويدخلون معترك الحياة، فإنهم سوف يلومون الاقتصاد على ضيق حالهم، وسوق الأسهم على تردي وضعهم المالي، وأصحاب العمل على فقدان وظائفهم وسوء الحظِّ على مرضهم، وسلسلة لا تنتهي من الأعذار التي تؤدِّي إلى خداع النَّفس. لذا عليك تجنُّب إلقاء اللوم على الآخرين لتكون القدوة لهم، وعلمهم تحمُّل المسؤوليةَّ وإدراك أهمية معنى كلمة الاختيار، واستعملها باستمرار كي تساعدهم على أن يصبحوا أشخاصاً معتمدين على أنفسهم.

## إنهم يتخذون الخيارات دائماً

كلُّ شيء في هذه الحياة يعدُّ خياراً إلى حدِّ ما، حتى تعلَّم الأطفال لوم الآخرين على مشكلاتهم يعدُّ خياراً. وإن لم يعترفوا بذلك، فهذا لا يغيِّر من حقيقة أنهم اختاروا أن يكونوا تماماً ما هم عليه في بواطنهم. ويتحمَّل الآباء عبئاً كبيراً في مساعدة الأطفال على فهم مسألة اتخاذ الخيارات، ويتمثَّل هذا في تعزيز معرفتهم أنهم ولدوا أحراراً، وتذكيرهم بوجوب الحفاظ على قدرتهم في اختيار كيفية تفكيرهم في الحياة، فعندما تفكر، سوف تشعر وتتصرف أيضاً، ولذلك فإنَّ الدرس المهمَّ الذي يتناوله هذا الفصل هو قدرتك على التَّفكير في كلِّ ما تختاره.

وعليك أن تعتقد أنَّك شخص يستطيع اتخاذ الخيارات، وأن تكون مثلاً صادقاً لهم على هذا الأساس، وأن تظهر لهم أنك تتحمَّل مسؤولية كيفية شعورك في هذه الحياة؛ فإذا انزعجت من الطَّريقة التي خاطبك بها موظف في إحدى المؤسسات، ثم تأبَّطت غضبك وانزعجتك معك إلى

البيت، فأنت تؤكّد أنّ ذلك الموظف يتحكّم حتى في حياتك العاطفية في المنزل، لهذا عليك أن تتدرّب لتكون قدوة مختلفة لك ولأطفالك. إنّك تملك القوة لتفكّر في أيّ شيء تريده عندما يتصرّف أحد الأشخاص تصرفاً يغضبك، ولكن لا تسمح لمثل هذه السلوكيات أن تتعصّب يوماً. وأسمع أبناءك قولاً مثل: لقد سمحت لمعاملته الفظة أن تزعجني، ولكنني لن أظلّ غاضباً من شيء حدث قبل ساعات، سوف أتوقف عن التفكير في الأمر بعد الآن. وهذا يعني أنّ باستطاعتك اختيار التفكير بطريقة مجدية وإيجابية، وجعل الأطفال يعرفون أنك لست من الأشخاص الذين يلومون الآخرين على مشكلاتهم، فتعلّمهم التفكير بهذه الطريقة.

إنّ قوّة تقدير الذات التي تنظر بها إلى نفسك على أنّك شخص حرّ الإرادة في اختيار الكيفيّة التي تفكّر بها سوف تظهر مباشرة على أطفالك؛ لأنك تعلّمهم حقيقتهم، فهم أيضاً يختارون الكيفيّة التي يشعرون بها؛ فعندما تخبرك ابنتك أن إحدى زميلاتها قد جرحت شعورها، تعاطف معها، وعلمها أن تكون صادقة مع نفسها، وقل لها: أعرف أنك تتألّمين الآن بسبب ما قالتها صديقتك لك، ولكن ألا تريين أنك تعطين أهمية لرأيها فيك أكثر من رأيك في نفسك؟ إنّ مثل هذا النوع من الاستجابة يصنع التركيز في مكانه الصحيح؛ أي التركيز على الطّفة التي اختارت الانزعاج بسبب ما قالتها زميلتها عنها. فالصديقة ليست السبب في انزعاج طفلتك، وعليك أن تعرف هذا وتقرّ به، لأنّ ابنتك اتخذت قراراً أن تكون منزعجة. لا تلق عليها محاضرة، ولكن لا تتعاطف معها من منظور شخص يؤمن أنّ أيّ إنسان لا يملك القوّة على إزعاج شخص آخر، وساعدها لتفهم أنّ كيفية تفكيرها في هذه اللحظة هو خيارها.

وعندما تبدأ تعليم أطفالك قدراتهم في اتخاذ الخيارات، حاول أن توسّع هذا المسعى على جوانب مختلفة من حياتهم، كأن تساعدهم مثلاً على تحمّل مسؤولية أمراضهم لمعرفة أنّ هذه الأمراض أيضاً، هي نتيجة الخيارات التي يتخذونها. (لمزيد من النقاش عن التفكير والصحة، انظر الفصل 8). إنهم يتخذون خيارات ليمرضوا في أيّ وقت من حياتهم، فالتفكير في المرض خيار بحدّ ذاته، وعليه؛ فإنّ أعراض الاكتئاب جميعها، والقلق، والتوتر، ومشكلات العلاقات تعود إلى كيفية اتخاذ الخيارات، ولهذا كلما ساعدتهم على النظر إلى أنفسهم على أنهم أفراد يتخذون قراراتهم بإرادة حرّة، أصبحوا قادرين أكثر على التّحكّم في عالمهم الداخليّ. إنّ قدرة الإنسان على قول: أنا أختار هذا، هي الحرّيّة في عدم اختيار الأفكار والسلوكيات الانسحابيّة في المستقبل، ويمكن أن يكبر الأطفال وهم يعتقدون أنّ عبقرياً يعيش في داخلهم، مما يجعلهم يفكرون في أيّ شيء يحبّون، وأنّ هذه القوّة الرائعة التي يملكونها هي ما تمنحهم الحرّيّة، ولهذا فأنت تريد منهم السيطرة على تطوّرهم الداخليّ بوصفهم بشراً، لأنهم إذا ما تخلّوا عن تلك السيطرة لأيّ إنسان آخر، فإنهم يتحوّلون إلى عبيد بكلّ ما تعنيه هذه الكلمة.

في البداية، لن يحبّ الأطفال تأكيد اتخاذ الخيار؛ لأنّ ذلك يحرّمهم القدرة على تحميل الآخرين مسؤولية مشكلاتهم الخاصّة، فإذا كان الطّفل منزعجاً لأنّ أباه كثير السّباب والشتائم، وأشفقت عليه قائلاً: الأب قاس، وهو يفعل ذلك لعصبيته الزائدة، فإنك تعزو مصدر انزعاج الطّفل إلى سلوك الأدب، وهذا ما يعطي الطّفل سبباً للشعور بالذنب، ولكنه لا يضع حدّاً لألمه؛ لأنّ من غير المحتمل أن يتخلّص الأب من عصبيته، أو يمتنع عن الإساءة إليه.

علم الأطفال أنهم يملكون الخيار في مثل هذه المواقف، مع أنه بكل تأكيد خيار صعب، لكنه يظل خياراً على أي حال. ويحتاج الأطفال إلى معرفة أن باستطاعتهم التّحكّم في أفكارهم في هذه اللحظات العصبية، وأنهم قادرون على تحويل إساءة الأب اللفظية إلى شيء آخر غير الألم الداخلي.

مثلاً يمكن أن تقول لهذا الطّفل: يمكن أن تقول لنفسك شيئاً مختلفاً عندما يصرخ فيك أبوك، إنّ هذه مشكلته، ولكنك تقول لنفسك: أبي على حق؛ أنا غبي. وبهذا فإنك تجعل رأيه فيك أهم من رأيك في نفسك. ماذا لو جرّبت أفكاراً جديدة عندما يبدأ أبوك الصّراخ في وجهك؟ إنّ مثل هذا النوع من المنطق مهم للأطفال كي يتعلّموا في عمر مبكر من حياتهم إمكانية اتخاذ خيارات وبدائل، فمهما كانت الإساءة اللفظية التي يتعرضون لها من شخص ما، فعليهم إدراك أن أفكارهم بخصوص تلك المعاملة هي التي تجعلهم منزعجين وقلقين، وليست المعاملة بحدّ ذاتها، لذلك علّمهم أن يتحكّموا في عوالمهم الداخليّة، كي تضعهم على طريق الحياة اللامحدودة، وإلا فإنهم سوف يظلون مدى الحياة ضحايا لأفكار الآخرين ومشاعرهم وسلوكياتهم.

**ملحوظة :** من المؤكد أننا لا يمكن أن نقول للأطفال الصغار الذين يتعرضون للإساءة الجنسيّة أن يفكروا بطريقة مختلفة، بل يجب إنقاذهم فوراً من الظروف التي يعيشونها، وأن ينال المسيء إليهم العقاب الذي يستحقه، أو يحوّل إلى العلاج النفسي، ومع أنه يمكن مساعدة ضحايا الإساءة الجنسيّة أو البدنيّة على التّفكير في خبراتهم السّابقة بطرائق أقلّ إيذاءً للذات، فإن الاستجابات الواعية الوحيدة هي إنقاذهم من المحيط الذي يعيشون فيه، وتقديم الإرشاد والتوجيه لهم.

## اختيار الاتجاه الداخليّ بدلاً من الخارجيّ

في الولايات المتحدة الأمريكيّة، يتعرض الفرد لضغوطات كثيرة ليكون موجّهاً من الخارج، أي إن التّحكّم في حياته يأتي من خارج نفسه، وعلى هذا، يصبح معتمداً على المؤثرات الخارجيّة، وعلى أشخاص آخرين في اتخاذ القرارات المهمة، ومن ثم فإن من الجدير بالاهتمام مساعدة أطفالك على أن يكونوا مدفوعين ذاتياً قدر الإمكان، والتّحلّي بالشجاعة والثبات في مقاومة التّحكّم الخارجيّ في حياتهم.

ومن الطبيعي أنّ الأطفال الرضّع والصّغار جدّاً يحتاجون إلى نفوذ خارجيّ كبير، ولكن لا يعني هذا أنهم لا يستطيعون أن يتعلّموا مبكراً كيفية التقاط إشاراتهم الداخليّة لاتخاذ قرارات تتعلق بأعمارهم الغضة، بل يتخذون قرارات كلّ يوم لو سمحنا لهم بذلك، فهم يقررون نوع الدمية التي يحملونها، وإلى من يذهبون، والطعام الذي يحبونه، والذي يُضحكهم، وإذا أعطيتهم مساحة واسعة للاختيار منذ صغرهم، فسوف يصبح لديهم إدراك للسيطرة على أنفسهم وبيئتهم، ولكنك إن حرمتهم ذلك، وإذا أخفقت في تشجيعهم على اتخاذ القرار طوال حياتهم، فربما يستعيضون عن السيطرة والتّحكّم باللوم والانتقاد.

وعندما يقترب الأطفال من مرحلة النّضج والبلوغ سوف تختلف مهماتهم ومتطلباتهم النّمائيّة، وهذا بدوره سوف يُظهر اتجاههم العام في الحياة بما يشير إلى السيطرة الداخليّة أو السيطرة

الخارجية، ويمكننا أن نعلم الدارجين الصغار أن يضعوا مركز التحكم (Locus of Control) في أعماقهم كلما أصبحوا أقل اعتماداً على الآخرين. إن طفل السننتين الذي يتعلم اختيار الملابس التي يرتديها، يتعلم في الحقيقة أن الخيارات الداخلية مفيدة بدلاً من الاعتماد على البالغين في كل مرة يبذل فيها ملبسه، وأنه يعرف الشخص الذي يحبّ اللهو معه، لذا فإنّ احترام ذلك الخيار يعدّ الخطوة الأولى على طريق مساعدة الأطفال على تطوير الاتجاه الداخليّ. إنهم يعرفون كيف يطعمون أنفسهم، ومتى يتعبون، ومتى يجلسون بهدوء، أو متى يريدون أن يلعبوا مع الأطفال الأكبر سنّاً، ولا يحتاجون إلى من يقول لهم إنهم صغار على هذا الشيء أو ذلك، وبإمكانهم أن يجربوا الأشياء مع أخذ الحيطة والحذر.

تتوافر لدى الدارج متزايد النمو آلاف الفرص كلّ يوم لاتخاذ خياراته، وإذا أضعنا هذه الفرص، واتخذت القرارات كلّها من قبل الأشخاص الكبار، فإننا نفرض عليهم اتجاههم الذاتي أيضاً، ولا يعني هذا أنني أدعو إلى الفوضى وعدم الانضباط؛ لكن الانضباط الفاعل يعني وضع قيود معقولة على الأطفال طوال مراحل نموهم المختلفة، ولكن يجب أن يكون ذلك من أجل سلامتهم ومصالحهم، وليس من أجل إثبات من هو المسيطر، فالهدف النهائيّ للانضباط هو جعل الطفل منضبطاً ذاتياً بضوابط داخلية. وأنت بلا شك لا تريدهم أن يتكلموا عليك، أو على أيّ شخص آخر كي ينضبوا، أو ينظموا أنفسهم، وإنما تهدف إلى جعلهم يتعلمون تنظيم أنفسهم دون الرجوع إلى أيّ كان. وأنا شخصياً، أمارس ضبط الذات إلى حدّ كبير، وأنا أكتب هذا الموضوع الآن، فأنا أودّ لو أنني على النشاط أمارس السباحة، أو أعب التنس، أو أضحك مع أطفالهم وأداعبهم، ولكني أجلس هنا أمام هذا الحاسوب، فتخيل لو أنني ما زلت أعتمد على شخص ما يقول لي: عليك أن تجلس وتكتب هذا بعد الظهر، ولن أسمح لك بالخروج من الغرفة إلى أنت تنتهي من الكتابة. لا ضير، سوف يبدو الموقف سخيفاً، ولكنه مثال على ما أناقشه تحديداً عن النمو الذاتي والتوجيه الداخليّ.

يجب علينا الالتزام بالانضباط كي نقوم بالأشياء التي تجعل لحياتنا معنى وهدفاً، ولا يمكن أن نعتمد على شخص آخر ليقوم بها نيابة عنا، وهذا هو هدفك من ضبط الأطفال الصغار، لذلك ساعدهم على الوصول إلى النقطة التي يتخذون فيها قراراتهم الانضباطية بأنفسهم، ولا يمكن أن تحقق هذا الهدف إلا إذا سمحت لهم بممارسة خبرة التوجيه الذاتي طوال سنوات نموهم، وألا تدخل إلا في حالة الضرورة القصوى.

وفي مراحل النمو المبكرة، سوف تتاح لك آلاف الفرص كي تسمح لهم أن يكونوا موجّهين ذاتياً، وأن يتخذوا قرارات يومية تتعلق بمأكلهم وملبسهم، ومقدار الوقت الذي ينامونه، والأشخاص الذين يلعبون معهم. وفي المرحلة اللاحقة عند دخولهم المدرسة، يمكنهم أن يقرروا ماذا سيدرسون، والموضوعات التي يودّون إجراء بحث حولها، والأشخاص الذين سيصاحبونهم، وفي النهاية سوف يتخذون قرارات راشدة عن تناولهم الوجبات السريعة، ووضع حزام الأمان في السيارة، وكيفية تزيين غرفهم.

أما الأشخاص الموجّهون من الخارج، فيميلون إلى اكتساب عادات خارجية في حياتهم؛ فالأطفال الذين يتعلمون إلقاء اللوم على الآخرين في خيبتهم العاطفية، سوف يبحثون عن شيء خارج أنفسهم للتخفيف من معاناتهم، كالإدمان على المهدئات مثلاً، ومن الطبيعيّ أنك إذا اعتقدت



أنَّ شيئاً من خارج ذاتك هو الذي سبب لك الحزن والتعاسة، فستبحث عن شيء من خارج نفسك أيضاً للحصول على الدعم. وفي المقابل، فإنَّ الأشخاص الموجهين داخلياً يعرفون أنهم وحدهم المسؤولون عن حزنهم وتعاستهم، لهذا فأنهم يبحثون في دواخلهم، وليس في الخارج عن القدرة التي تمنحهم الدعم؛ لأنهم على يقين من أنَّ هذه القدرة موجودة في داخل أنفسهم لا خارجها، وهم يعرفون أيضاً أنَّ نقاط التَّحكُّم والسيطرة جميعها موجودة وثابتة داخل أنفسهم، فيبحثون عنها في الأزمات بدلاً من البحث عن وسائل خارجية.

إنَّ مشكلة الشَّخص الموجه خارجياً تكمن في أنَّ آراء الآخرين تكتسب معنى جديداً تماماً، وتحوّل إلى قيود تبقية أسيراً لهذه الآراء، في حين يتعلَّم الشاب الموجه داخلياً في عمر مبكر كيفية التَّعامل بفاعليَّة مع هذا الوحش الشَّيطاني؛ البحث عن استحسان الآخرين وتأبيدهم، وهو ما يعدُّ من أكبر العوائق للتطوُّر الداخليِّ الكامل.

## كبح ميلهم إلى الحصول على استحسان الآخرين

إنَّ الأطفال ليسوا بحاجة إلى موافقة الآخرين كي ينظروا إلى أنفسهم بإيجابية، ومع أنَّ الموافقة أفضل من الرِّفض بكثير، وأنَّ البحث عن الاستحسان مندوب، فإنَّ هناك شيئاً غير صحيِّ بخصوص الحاجة إلى الموافقة؛ فالشَّخص الذي يحتاج إليها ينهار عاطفياً إنَّ لم يحصل عليها، وهو يشعر بالشلل عندما يعارضه أصدقاؤه، أو عندما يوجه شخص ما رفضه وعدم رضاه باتجاهه، لذلك علينا أن نعي أهمية أن نكون قادرين على التَّعامل مع الرِّفض دون أدنى إحساس بعدم القدرة أو بالشلل، وليس فقط أشخاصاً موجهين داخلياً يتقنون بأنفسهم؛ فكلَّ إنسان في هذا العالم يواجه كثيراً من الرِّفض والمعارضة في كلِّ يوم من حياته.

في الحقيقة، الأشخاص الذين يحبونك أكثر من غيرهم هم الذين يبحثون لك بكثير من رسائل عدم الرِّضا بانتظام؛ فأنت ببساطة لا تستطيع إرضاء الناس جميعهم دائماً؛ لأنَّ «رضا الناس غاية لا تدرك» ولا مهرب لنا من هذه الحقيقة. ومع ذلك، يمكنني القول بكلِّ ثقة إنَّ حاجتنا إلى رضا الناس كلُّهم تقريباً عن كلِّ شيء نقوم به ربما يكون السبب الوحيد للتعاسة السائدة في ثقافة المجتمع الأمريكي، ففي شبابنا، تشرَّبنا أنَّ عدم القبول يعدُّ أمراً شنيعاً؛ لأنَّ كتب علم النَّفس ظلت تقول لنا منذ عقود إنَّ اليافعين يحتاجون إلى موافقة زملائهم ومجموعاتهم من أجل أن يصبحوا راشدين أصحاء منتجين، وأنا لا أتفق مع ما تقوله هذه الكتب؛ لأنَّ ما يحتاج إليه اليافعون هو أن يتعلَّموا منذ الصَّغر، مع تعزيز ذلك في عقولهم كلِّ يوم، أنَّ موافقة الزملاء/المجموعة أمر متغيِّر اعتماداً على المجموعة التي تنتمي إليها، إضافة إلى نتائج فريقك الرياضيِّ، والملابس التي ترتديها، وآراء أترابك، وكثير من العوامل الأخرى. ومع أنَّ رضا الزملاء/المجموعة أمر جيد، فإنه ليس من متطلبات الشَّخص اللامحدود المعتمد على ذاته، وليكون أحدنا هذا الشَّخص، فعليه أولاً أن يتقبَّل نفسه ويرضى عنها بقوة. صحيح أنَّ آراء الآخرين ذات أهميَّة، ولكن من المهم أيضاً إدراك أن لا أحد يمكن أن يحوز رضا كلِّ من يقابله، لذلك عليه ألا يقلق من هذا الأمر، وأن يبحث عن الرِّضا والقبول في داخله بدلاً من ذلك؛ فكلما رضي الإنسان عن نفسه بطريقة بعيدة عن الغرور، زادت فرص حصوله على رضا الزملاء/المجموعة.

ومن الملاحظ أنّ الناس عادة ما ينجذبون نحو الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير عالٍ للنفس، أكثر من انجذابهم نحو من يهتمون بالحصول على رضا الآخرين وتقديرهم.

ومن المفارقات أنّ القبول غالبًا ما يكون من نصيب الأشخاص الأقلّ اهتمامًا به، وبالقياس على ذلك؛ فإنّ الذين يهرولون دائمًا وراء استحسان الآخرين هم الذين يحصلون على النّزّ اليسير منه، لذلك على الناس أن يدركوا منذ السنوات المبكرة، مرورًا بمرحلة المراهقة وانتهاءً بمرحلة الرشد، أنّ السّعي إلى الحصول على رضا الآخرين مضيعة للوقت، ولن يجنوا من ذلك سوى الأمراض العصبية إذا ما سعوا إليه على أنّه حاجة وضرورة لم يحصلوا عليه. وعلى الأطفال معرفة أنّ شعورهم بالاكتئاب لأن أحد أصدقائهم لا يحبهم، يعني إعطاء رأي ذلك الصديق السيطرة الكاملة على عالمهم الوجدانيّ الداخليّ. وعندما يشعر الأطفال بالألم لأنهم رُفضوا، فهذه فرصة لتقول لهم إنّ هذا أمر طبيعيّ، وإنهم سوف يتعرضون لمثل هذا الموقف كثيرًا في حياتهم، وإنّ تقديرهم لأنفسهم أهم بكثير من رأي الآخرين فيهم؛ لأنّ عليهم أن يعيشوا من تلقاء أنفسهم طوال الوقت، في حين تتغير آراء الآخرين فيهم باستمرار.

لنفترض أنك تعتقد بأنّ رضا الأقران/ المجموعة مهمّ جدًّا، وأنّ ابنتك المراهقة ليلي، طلبت نصيحتك عن كيفية أن تكون محبوبّة من قبل زميلاتها، فإنّ ردة فعلك الأولية على طلبها هي: عليّ أن أفكر فيما أستطيع فعله لمساعدتها على الحصول على رضا الزميلات/ المجموعة؛ لأنّ هذا هو ما تريده. ومن هذا المثال المحدّد، سوف تبدأ بمساعدتها على تحسين صورتها، فتقول لها: ليلي، صديقاتك ربما يحبّبنك أكثر لو أنك غيرت تسريح شعرك أو استبدال ملابسك، أو ربما عليك التّشبه ببقية زميلاتك وألا تكوني مختلفة عنهن، أو ماذا لو أنك أعطيت كلّ واحدة منهن نقودًا، فسوف تكسبين رضاهن وقبولهن؟

ومن هذا المثال، ربما تبين لك أنّ من السّخف جعل الطّفّل يعتقد أنّ رضا الآخرين وقبولهم ضرورة وحاجة. ويمكن التعامل مع هذا الأمر بطريقة إبداعية أكثر، كأن تقول لها: يا ليلي، سوف تواجهين حالات كثيرة لا يرضى عنك فيها الآخرون، أعرف أنك مستاءة، ولكن ربما يكون المهم لك أن تكوني ليلي لا أن تكوني تلك البنت التي يريدّها زميلاتك حتى يرضين عنك. والسؤال هو: هل أنت سعيدة مع نفسك؟ ليلي هي كلّ ما تملكين، وهذا يعني الكثير، بل هو كلّ ما يهمّ حقًّا. أيضًا يمكنك أن تقترح عليها مراجعة مواقف زميلاتها لترى هل تحمل أيّ رسالة بخصوص سلوكها، وليس بخصوص قيمتها وتقديرها.

ويمكنك كذلك أن تناقش مع ليلي الفرق بين الرّغبة في الرّضا والقبول من جهة والحاجة إليه من جهة أخرى، وساعدها على فهم أنّ الحاجة إلى الاستحسان يجعلها مجرد عبد لآراء الآخرين، وأنها عندما تصبح واثقة بنفسها في داخلها فإنها سوف تحظى بقبول الآخرين إلى درجة كبيرة دون بذل جهد من جانبها.

ويسعى معظم اليافعين من شتّى الأعمار باستمرار إلى كسب رضا الآخرين واستحسانهم؛ لأننا قد أولينا أهمية كبيرة للتمائل المجتمعيّ الذي يحظى بأولويّة أكثر من مساعدتهم على التّقة بأنفسهم.

ويمكن أن نلمس نتائج هذا البحث الدائم عن قبول الآخرين في الأعداد المتزايدة من الناس الذين يترددون على عيادات الطَّبِّ النَّفْسِيِّ، والذين يتناولون المهدئات، والذين يحاولون التَّطابق مع الآخرين بأيِّ ثمن، والذين يفتقرون إلى الثِّقَّة بأنفسهم. ويمكن للأطفال أن يتعلَّموا احترام آراء الآخرين، دون أن يكونوا مهوَّسين بالحصول على القبول من كلِّ إنسان، ويجب السَّمَّاح لهم أن يكبروا ليكونوا مستقلِّين وفريدين. وقد قال الشَّاعر الرَّائع روبرت فروست مرة: «يبرز أفضل الأشياء وأفضل الناس بسبب تميَّزهم». ولذلك، فإنني ضد المجتمع المتماتل؛ لأنني أريد أن أرى بروز النَّخبة، وبالتأكيد، لن توجد مثل هذه النَّخبة إذا كان الناس جميعهم متماتلين، وساعين دائماً ليكونوا مثل الآخرين، ولينالوا رضا كلِّ من يقابلونه.

ويمكن أن تبدأ عملية تعليم الأطفال بأنهم لا يحتاجون إلى رضا الآخرين في مرحلة عمريَّة مبكرة، وعندما يتذمَّرون من شخص يطلق عليهم ألقاباً، فاسألهم بدل من تعزيز نبذ ذلك الشخص: حتى وإن كان يعتقد أنك غبي، هل أنت غبي فعلاً؟ لذا دعهم يدركون منذ اللحظات الأولى في حياتهم أنَّ إطلاق الألقاب عليهم، أو نعتهم بالغباء، هي مجرد كلمات يصبح لها معنى فقط إذا تركت فينا أثراً. لذا علِّمهم تجاهل مثل هذه الألقاب، وعندئذٍ لن تساعدهم فقط على التخلص من الحاجة النفسية إلى القبول، وإنما ستساعدهم أيضاً على تحمُّل مثل هذه الألقاب في مرحلة لاحقة من حياتهم. وكما ترى، فإن الناس يتنازرون بالألقاب لأنها تغضب الآخرين وتزعجهم، ولكن هذه الألقاب تفقد معناها عندما نتجاهلها ولا نلقي لها بالاً.

هناك مفارقة كبيرة في مسعى كسب القبول؛ فكلما زاد إصرارك على استحواذ هذا القبول زاد احتمال عدم حصولك عليه؛ فلا أحد يحب مصاحبة من يتملِّقه ليحصل على رضاه.

وينطبق ذلك على الحبِّ والنَّجاح والمال، فأبى شيء تلهث وراءه في هذه الحياة سوف يراوغك ويتملِّص منك إلى أن تصبح معنيئاً أكثر بمشروعاتك الحياتية الخاصة، وعندئذٍ سيلاحقك كلُّ من الحبِّ، والقبول، والمال، والنَّجاح، فإذا أردت القبول، فتوقف عن ملاحقته، وتحوَّل إلى شخص واثق بنفسه. إنَّ الأطفال الذين يُمنحون جرعات كبيرة من القبول والحبِّ اللامشروط، والذين يُحملون ويحضنون طوال الوقت، سوف يحظون بفرصة عظيمة ليكونوا متحررين من الحاجة إلى القبول في حياتهم لاحقاً، ويبدو الأمر كما لو أنهم قد حصلوا على ما يكفي من القبول لدرجة أنهم لم يعودوا بحاجة إليه عند بلوغهم.

وعندما تكتمل عملية نضجهم، سوف يواجه الأطفال كثيراً من الرِّفض وعدم القبول هذا، وسوف يأتي وقت تجد فيه أنَّ من الصعب عليك ألا تستسلم وتوافق طفلك على أنَّ الناس الذين يمتنعون عن منح القبول، هم السبب الحقيقي لتعاسة طفلك المؤقتة، ولكن عليك عدم الاستسلام لهذا الضَّغط! كن متعاطفاً دائماً مع ما يشعر به الطُّفل في داخله، ولكن لا تسمح له ولو للحظة الاعتقاد بأنَّ مصدر عذابه الداخليَّة هو نفسه وليس أيِّ شخص آخر، فأنت عندما تبيِّن لأبنائك أنك تفهم شعورهم، فإنك تقدم لهم مثلاً لإنسان عطوف يهتم بهم، ولكن إذا ما حدث عن جادة الصواب، ووضعت اللُّوم لما يعانون على أصدقائهم، ومعلميهم، ومديريهم، وجيرانهم، أو أيِّ إنسان آخر، فإنك تعلمهم التَّخلي عن السيطرة على عوالمهم الداخليَّة.

وفيما يأتي أمثلة قليلة لكيفية التعامل مع الصِّغار الذين يشعرون أنَّ عليهم الفوز بالقبول من الآخرين ليكونوا سعداء، ولا بأس من التعاطف مع مشاعرهم بعقلانية، ولكن أكَّد قدرتهم على

- مواجهة المشكلات من الداخل دون أن يطلبوا موافقة الآخرين دائماً. يمكن أن تقول لهم مثلاً:
- أعرف أنك تتألم الآن، ولكنك تعطي اهتماماً مبالغاً فيه لموقف معلمك، فدعنا نفكر في طريقة أنجع، ولكن إذا لم يغير موقفه، فلا تسمح له بأن يكون سبباً في ألمك.
- إن الأمر صعب عندما تشاجر مع صديقك، ولكني فخور بك لأنك تدافع عما تؤمن به، ولم تسمح له بالتلاعب بك.
- وحقاً إن سامي ابن الجيران يعتقد أنك ناعم مثل البنات، وهو لا يقول ذلك عنك فقط، وإنما عن أولاد كثيرين أيضاً، ولكن ما رأيك أنت عن نفسك، هل تعتقد أنك كما يقول سامي؟
- أنت حزين بسبب ما قاله بعض الأولاد عنك، برأيك، لمَ نسمح للآخرين أن يؤثروا فينا كثيراً؟ ألا تعتقد أنهم قالوا ما قالوا عنك من أجل إغاظتك، ليس إلا؟

إنّ النّمّو الداخليّ للطفل لا يقل أهمية عن النّمّو الخارجيّ، وما يحول بين الطّفّل وتحقيق سلامه الداخليّ مع النفس هو الميل إلى لوم الآخرين، والتخلّي عن المسؤوليّة تجاه ما يشعر به في داخله، والحاجة إلى جعل الآخرين يقبلونه لكلّ شيء يقوم به. وسوف نورد تالياً بعض الطرائق المعتادة التي يتعامل بها الراشدون مع الأطفال بصورة تكبح نموهم الداخليّ، وبعض الطرائق التي يتصرف بها الأطفال بما يشير إلى عرقلة النّمّو الداخليّ، بدعوى مساندة الآخرين والانسجام معهم. وبعد عرض هذه الطرائق، سوف نتناول المردود العام الذي تحصل عليه مقابل هذه السلوكات، إلى جانب بعض المقترحات المحدّدة للمساعدة على تعليم الأطفال كيفية تحمّل المسؤوليّة الكاملة لتطوّرهم الداخليّ.

## السلوكات الشائعة للوالدين والأطفال التي تكفّ نموهم الداخليّ

- فيما يأتي بعض الأمثلة العامة لسلوكات الرّاشدين/ الأطفال التي تشجع صعوبات التّعلم في مجالات النّمّو الداخليّ:
- إعطاء الأطفال أذكاراً يمكن اللجوء إليها بسهولة في أساليب إلقاء اللوم على الآخرين، مثل: ما تزال صغيراً على إدراك هذا. لم يكن بيدك حيلة. لا ذنب لك في هذا. لسوء حظك أنك كنت مع المجموعة غير المناسبة. المشكلة هي أنّ معلمك لا يعرف مدى حساسيتك. أن تتعرض لضغوطات كثيرة حالياً أعاقتك عن التركيز.
- التأكيد على من أخطأ بدلاً من توفير الحلول، مثل: أريد معرفة من كسر هذا الصّحن. هناك من تُركت بصمات أصابعه على الحائط، ويجب أن أعرف من هو! هذا البيت مليء بفوضى عارمة، من فعل ذلك؟ لن تشاهدوا التلفاز حتى أعرف من ترك صنبور الماء في المطبخ مفتوحاً.
- تشجيع الأطفال على التّميمة والوشاية، واعتماد ما قالوه مبرراً لمعاقبتهم.
- معاقبة الأطفال على صدقهم، مما يجعل الكذب وإلقاء اللوم على الآخرين خياراً معقولاً لهم في المستقبل.
- أن تكون النّمودج الذي ينتصّل ويلوم الآخرين، مثل: لم أستطع التّقدم في الحياة بسبب زوجتي، أو والديّ، أو الوضع الاقتصاديّ، أو ما شابه.

- حصلت على مخالفة مرور، ولم يكن ذلك خطئي؛ لقد زاد وزني رغم أنني؛ فوالدتي تصنع أطباق حلوى شهية دائماً.
- تكرر عبارة ليس الخطأ خطئي في حديثك بانتظام.
- اللجوء إلى الأقراص والأدوية لمعالجة الآلام بأنواعها، وتشجيع أطفالك على الاعتقاد بأن أقراص الدواء تداوي الداء.
- تشجيع الأطفال على تبادل اللوم في مشكلاتهم وشجاراتهم ومتاعبهم، والتدخل دائماً لحل خصوماتهم، وتوجيه اللوم للطفل المذنب.
- إعطاء الأطفال أعماراً جينية، كأن تقول: أنت كجداً تماماً. خالتك كانت ضعيفة في القراءة، فلا عجب أن تكون مثلها. أنت كأبيك عندما تتأوه، أعتقد أنك ورثت ذلك منه.
- حل واجباتهم البيئية نيابة عنهم لأنها صعبة جداً عليهم.
- الاهتمام بأن تكون دائماً على حق، وتشجيع الأطفال على عدم الاعتراف أبداً أنهم على خطأ لأنك تفعل الشيء نفسه.
- الاهتمام بلفت انتباه الآخرين بلباسك ومشترياتك وأسلوب حياتك.
- تشجيع الأطفال على التفاق، والتملق، وكسب رضا الآخرين على حساب نزاهتهم، وخاصة عندما يؤدي التفاق والتملق إلى تحسين درجاتهم، أو الحصول على وظيفة، أو جمع مزيد من الأموال، أو الحصول على بعض المكاسب الخارجية الأخرى.
- فعل أي شيء لتجنب أي مواجهة مع أطفالك، وجعلهم يهيمنون على المنزل بتصرفاتهم الفوضوية، وعدم نهرهم خوفاً من إثارة فضيحة أو جرح مشاعرهم.
- الخوف من اتخاذ إجراءات انضباطية، وتشجيعهم على عدم تحمل مسؤولية أعمالهم من خلال التظاهر أن تصرفهم سليم، وأنت تعرف أنه عكس ذلك تماماً.
- عدم سماحك لهم بالتعبير عن آرائهم والدفاع عما يؤمنون به، من خلال اتخاذك مواقف متسلطة.
- إطلاق تسميات ونعوت تقنعهم في نهاية المطاف بالتهرب من المسؤولية مثل: أنت لست رياضياً. كنت خجولاً طوال حياتك. لقد ورثت جينات الضعف في الرياضيات. أنت مخفق دائماً في أعمال الطبخ.
- الطلب إليهم باحترامك واحترام أبوتك بدافع الخوف.
- منعهم من طرح السؤال: لماذا؟ عندما تنهرهم مقررًا: أنا والدكم، وما عليكم إلا الانصياع.
- إرغامهم على طلب الإذن لكل شيء يفكرون فيه، أو يقولونه، أو يشعرون به، أو يمارسونه، طوال حياتهم.
- إجبارهم على الاعتذار عن اقتراحهم خطأ غير مقصود.
- عجزك عن تقبل وجهة نظر معارضة، والغضب عند مخالفتهم رأيك.
- إعطاء تحصيل الدرجات أهمية أكبر من تحصيل المعرفة.
- جعل المصادر الخارجية الفيصل والمرجع النهائي، مثل: هذه هي القاعدة. أستاذك يقول ذلك. القانون هو القانون، وعليك عدم تحديه.
- اختيار الأصدقاء لهم، ومنعهم من اللعب مع جماعة معينة من الأقران.
- التفكير والتصرف نيابة عنهم وهم صغار، وافترض أنهم لا يملكون عقولاً خاصة بهم، ومعاملتهم على أنهم متدربون غير مكتملي الشخصية بعد.

- رفض الاستماع إلى مقترحاتهم، من ثمّ، فإنهم سيرفضون الاستماع إلى أيّ من مقترحاتك عن أيّ شيء.
- عدم استشارتهم فيما يتعلق بأمور البيت والعائلة، وهذا يشمل المشتريات، والدّيكور والعطلات، والوجبات، والقرارات اليوميّة المرتبطة بالعيش المشترك جميعها.
- القول: أنت مجرد طفل، في يوم ما، سوف تكون لديك عائلة خاصة بك، حينئذٍ سيرها كما شئت.
- إجبارهم على الالتزام بمعايير السلوك الاجتماعيّ؟ والالتزام بالمقاييس التي فرضها الآخرون عليهم.
- إعطاء الحصول على الجوائز، والمكافآت، وشارات الجدارة، وعضوية الجمعيات الفخرية، أهمية أكبر مما ترمز إليه هذه المحفّزات.
- أن تعيش حياتك من خلال إنجازات أطفالك، وأن تحقق مكانتك الشخصيّة من خلال المسار الخارجيّ لحياتهم.
- تجاهل نموّهم الدّاخلّي، والاستهانة بمشاعرهم، مثل الهلع أو الخجل، أو محاولاتهم التعبير عن شخصياتهم، وتفضل عوضاً عن ذلك إرضاءهم الآخرين، وأن يتكيفوا ويفعلوا كما هم عليه الآخرون.

يمكن لهذه القائمة أن تمتد إلى ثلاثمئة صفحة أخرى، ولكن أمل أن أكون قد أوصلت الرّسالة، وهي أنّ بإمكانك فعل كثير لمساعدة الأطفال من الأعمار كافة على تحمّل مزيد من المسؤوليّة عن تطوّرهم الدّاخلّي بصفتهم بشراً، ويمكن أن تأخذ هذه المساعدة صوراً شتى؛ منها الحدّ من ميلهم إلى لوم الآخرين، والسعي وراء القبول وإرضاء كلّ شخص يصادفونه، وكذلك مساعدتهم على فهم أنّ باستطاعتهم اتخاذ كثير من الخيارات بخصوص صفات الإنسان الذي يودّون أن يكونوا عليه غير ذلك الذي فكروا فيه من قبل. ومن أجل مساعدتهم على أن يصبحوا أشخاصاً قادرين على اتخاذ الخيارات، وعدم إلقاء اللوم على غيرهم، والجرأة في تحمّل المسؤوليّة عن خبراتهم الدّاخلية جميعها، عليك أن تعيد النظر مرة أخرى في نظام الدّعم النفسي (السيكولوجي) الخاص بك، حتى لا تفعل العكس من حيث لا تدري، وعندما تتيقن تماماً - بصفتك أبا - مما تحقّقه من تشجيع التفكير بالحوافز الخارجيّة وإلقاء اللوم على الآخرين، فربما يمكنك أن تبدأ في اتباع بعض المقترحات المحددة الآتية.

## المكاسب النفسية (السيكولوجيّة) التي تحصل عليها من جّراء تربية أطفال موجّهين خارجياً

إنّ هدف إلقاء اللوم هو إعفاء اللائم من المسؤولية، ولكن كيف تعلّم أنّ المسؤوليّة عبء؟ إنّ حقيقة أنّ اللوم لا يغير شيئاً على أرض الواقع لا تردع اللائم؛ (فصلصة الطماطم ما تزال تلتخّ الطاولة، وحسابك المصرفي ما يزال مكشوفاً، والثوب الجديد ما يزال ممزقاً، وخزان البنزين فارغ) لأنه يحتاج إلى إعفائه من المسؤوليّة عن أيّ شيء سلبيّ، إنه يخشى الرّفص، وخسارة من يحبّ، وحرمانه الرّعاية الأبويّة، أو مصادر الاهتمام الأخرى.

أما مكاسبك ومنافعك، أنت أيها الأب، مع أنها سلوكيات هادمة للذات، فتشمل الحقائق الآتية:

- **الأطفال الموجهون خارجياً يريدون أن يتخذ الآخرون خيارات نيابة عنهم، وهذا ما يعطيك عنصر التحكم في سلوكياتهم.** وفي الحقيقة إنَّ التحكم في حياة الأطفال يمكن أن يكون فرصة لممارسة السلطة للشخص الذي لا يسيطر على نفسه، فعندما ترغم الأطفال على طلب الإذن منك، والنظر إليك على أنك مدير عليهم، فإنَّ ذلك يمنحك منصب السلطة الذي ربما تفنقه في مكان آخر. ولو كنتَ شخصاً منفتحاً، فإنك لست بحاجة إلى السيطرة على حياة أيِّ إنسان من أجل أن تشعر بقوتك.

- **الأطفال الموجهون من الخارج أسري غيرهم.** أنت تراهم صغاراً، وترى نفسك عظيمًا، وأنت من يتخذ القرارات وما عليهم إلا التنفيذ، وتعد هذه الطريقة نظام دعم نفسي لا يسمح لهم باتخاذ الخيارات المتعلقة بمصائرهم بحرية، والمشكلة هنا هي أنهم يظنون هكذا عندما يكبرون، ويتجنبون تحمّل المسؤولية طوال حياتهم تقريباً.

وبإمكانك في الحقيقة أن تضحى باستقلاليتهم ونضجهم من أجل أن ترضي شعورك بالأهمية، من خلال التسلُّط عليهم دون أن يخطر في بالك أنك تتعمد ذلك.

- **إنَّ الأطفال الذين يُنشؤون ليكونوا باحثين عن القبول يظنون في فئة آمنة طوال حياتهم ؛ لأنَّ الطِّفل الذي يفعل ما يُؤمر به، ويحاول إرضاء الآخرين، هو طفل متوائم كما ينبغي له، وقد يوجد هذا النوع من التنشئة أطفالاً مطيعين، ولكنه لا يوفر لهم أيَّ فرصة للنموّ ولا التميّز، ولا المساهمة في تطوّر مجتمعهم.**

- **بتعليمك الأطفال إلقاء اللوم على الآخرين، فإنك تجعل منهم أشخاصاً يتهربون من المسؤولية طول حياتهم، وهذا هو أسهل منحة في تربية الأطفال؛ لأنه يخلو من أيِّ أخطار، وهو يكسبك القبول من معظم الأشخاص اللوامين، الناس كلهم تقريباً وإذا ما طبقت هذا المنحى عليهم، فسوف ينحون بالمسؤولية على غيرهم، ويحملونهم مسؤولية إخفاقهم وعجزهم، في الوقت الذي تنظر إليهم وتوافقهم الرأي بأنَّ هذا العالم قاسٍ وظالم. لن تحقّق شيئاً إذا جلست مسترخياً، ترثي لحال هذا العالم، ورداءة الناس الذين يعيشون فيه، فالعالم لن يتوقف، وسوف يتجاوزك أنت وأطفالك أيضاً.**

- **عندما تربي الأطفال وهم يعتقدون أن لا خيارات لهم في الحياة، فأنت تشجعهم على التواكل عندما يكبرون، وكلّما أقنعتهم بوجوب الاعتماد عليك لاتخاذ القرارات نيابة عنهم، زدت من مدة اعتمادهم عليك. ومع أن ذلك قد يشعرك بأهميتك، فإنه يمنعك وأطفالك من المشاركة في الحياة اللامحدودة.**

كانت هذه هي المكاسب والمنافع السيكولوجية الرئيسية التي تحقّقها من تعليمك الأطفال عدم تحمّل المسؤولية، صحيح أنك لا تقصد ذلك متعمداً، لكنّ هذا لا يلغي الآثار السيئة المترتبة على هذا السلوك. وإذا اتضحت الصورة لديك، فنحّ بعض هذه المكاسب والمنافع جانباً، واعتمد مثيرات محفزة على الإنجاز لتعليم الطِّفل أن يصبح شخصاً مستقلاً وسويّاً، يشعر في قرارة نفسه أنه ربّان سفينته، بدلاً من أن يمخرّ عُبابَ بحر الحياة على هدي خريطة ملاحية أعدتها أنت لا هو. ويمكنك الشعور بالفخر والسعادة وأنت تراهم يكبرون ليكونوا مسؤولين عن تطوّرهم الداخليّ كاملاً، ومدركين أنّ التخلّي عن المسؤولية وإلقاء اللوم على الآخرين سلاحُ الضعفاء

المرعوبين من الاعتراف بأخطائهم. عليك الأخذ بأيديهم في اتخاذ الخيارات، وتحرير أنفسهم من الحاجة إلى قبول الآخرين، واجتثاث هوس اللوم والانتقاد من حياتهم. في الجزء الآتي، يمكنك تجربة بعض الممارسات الواردة.

## استراتيجيات عملية لمساعدة الأطفال على التوقف عن لوم الآخرين وجعلهم موجّهين داخليًا.

• في أثناء تعاملك مع الأطفال، وبصرف النظر عن أعمارهم، حاول القضاء على الأعذار والتهرّب من المسؤولية. ابدأ بتضمين عباراتك كلمات مثل: أنت الذي اخترت هذا. أو هذا ما جنيتَه على نفسك. وبدلاً من قولك: لا حيلة لك في الأمر؛ فليسوء الطالع أنّ معلمك سييء هذا العام، حاول أن تقول: سوف تصادف دائماً معلمين لا تتفق معهم، فكيف يمكن أن تتكيف لتجعل الأمر يسير على ما يرام في المدرسة؟ بذلك، تحمّل طفلك مسؤولية كل شيء يحدث في عالمه، أو الإحساس بالمسؤولية في داخله على الأقل. علّمه كيفية اتخاذ الخيارات بالطريقة التي يدرك بها عالمه، وبذلك تكون قد علمته معنى الحرية والمسؤولية الداخليّة؛ فبدلاً من: معلمك يفعل ذلك ليزعجك ويضايقك، قل له: أنت منزعج من نفسك على الطريقة التي يعاملك معلمك بها. قد تبدو هذه نقطة غير ذات أهمية، ولكنك لو فعلت عكس ذلك، وعززت الانطباع عند الطفل في أن الآخرين مسؤولون عن تعاسته فإنك تجعل منه شخصاً لؤماً في النهاية، وعليك ألا تشجّع طفلك الصغير، ولو مازحاً: دعنا نضرب ذلك الكرسي السييء لأنه ألمك، وبدلاً من ذلك ذكره بأنّ الكرسيّ يقوم بما يفترض منه أن يقوم به؛ أي أن يكون في أيّ مكان يوضع فيه، قل له: في المرة القادمة، عليك الانتباه لذلك الكرسي. وهذا ما يضع المسؤولية على الشخص الذي تعرض للإصابة وليس على الشيء الجامد الذي اصطدم به.

• تخلص من آفة (من المخطئ؟) في بيتك، واستخدام نموذج (هيا نجد حلاً) مكانه. إنّ البحث عن المخطئ وتوجيه اللوم عملية عبثية، تجعل الأطفال لؤامين، وبدليل ذلك هو البحث عن حلول للمشكلات، فعندما اشتكت دانا إلى أمّها أنّ أحد إخوتها يعبث بغرفتها ويكسر ألعابها، لم تلق الأم اللوم على أحد، بل سألت ابنتها: ما الحلّ لوضع نهاية لهذا؟ بعدنّ أثارت دانا هذا الموضوع على طاولة العشاء، ولكن دون لوم أو انتقاد، وقالت: أرجو ألا يدخل أحد غرفتي، وأعدّ بالأدخول غرفة أحد منكم دون إذن، وأحبّ أن تطلبوا الإذن مني أيضاً، ثم وقّع الجميع على اتفاق مكتوب بهذا الخصوص. وفي الحقيقة إنّ والدتها ساعدتها على التفكير في الحلّ بدل إلقاء اللوم على إخوتها، وترك السلوك الذي يزعجها دون حلّ.

لوم الآخرين لا يحلّ مشكلة، ولكن بإمكانك إيجاد الحلول إذا تجاوزن عقدة البحث عن المخطئ، فبدلاً من الشجارات العائلية الناجمة عما يفعله الصغار والكبار، علّمهم التفكير بطرائق



أكثر إبداعاً لإيجاد الحلول، وبذلك تكون قد علمتهم أيضاً درساً ذا قيمة، وهو التّخلّص من إلقاء اللّوم، وتحديد المخطئ والمسيء؛ لأنّ ذلك لا يحلّ مشكلة، ولا يغيّر من الواقع شيئاً.

• استأصل نزعة الغيبة والنميمة عند الأطفال. إنّ الطّفل الذي يهرع إلى والديه باستمرار للوشاية بالآخرين هو طفل يتعلّم اللوم والتهرب من المسؤولية، وإذا استمعت إلى وشاية ما فأنت تشجع التوجيه والإرشاد الخارجيين؛ كأن تقول الأم لابنها: ماما سوف تحلّ المشكلة لك، وما عليك إلا أن تأتي إليّ عندما ترى شيئاً يجب أن أعرف عنه. إن هذه الطّريقة تعلّم الأطفال الجاسوسية والوشاية للحصول على القبول بوسائل هدّامة. في العالم بأسره لا يوجد من يحبّ نمّاماً، وإنّ أكثر من يكره النّمّام هو النّمّام نفسه، لذا على الطّفل أن يتعلّم كيف يخوض معاركه وحده، وهذا يعني تعرضه لصدمات على طريق الحياة.

لقد رأيت آباء كثيرين يقضون وقتهم عند بركة السباحة وهم يستمعون إلى شكاوى لا تنتهي من الأطفال: ماما، سامي رشني بالماء. سارة دفعتني نحو الماء. فرح تركض في حين أنّك أمرتنا بعدم الرّكض. مريم دلعت لسانها للمنقذ. نورة سحبت سروال سامي. وعلى هذا، فقد حصل الوشاة الصغار على الانتباه والاهتمام، ولكن على حساب استمتاع والديهم بالإجازة.

والرسالة اللاشعورية غير المقصودة التي تبعث بها هذه الأم إلى الأطفال هي أن لا حقّ لها في الراحة والاسترخاء، فهي قد عوّدت أطفالها جميعهم على أنّ وقتها ليس ذا أهميّة، وأنّ دورها في الحياة هو مراقبة المناكفات والشجارات المعتادة في مثل أعمار هؤلاء الصغار، ثم إنقاذهم من أنفسهم من خلال تجنيد عدد من الوشاة الصغار، وهذا ما يجعلها أمّاً صاخبة، ومهزوزة عاطفياً.

إنّ أفضل استجابة لهؤلاء الوشاة هو أنّ تبين لهم حقيقة شعورك تجاههم، كأن تقول لهم: إذا سحبت نورة سروال سامي فلا تنظروا إليه إذا أردتم عدم رؤيته عارياً. إذا أحببتهم بجمل مختصرة وقليلة فسيعرفون أنّ عليهم تعلّم كيفية اللعب معاً دون مراقبة واهتمام دائمين من الوالدين، وحينئذٍ يصبحون سادة، لا جواسيس ووشاة.

في هذا السّياق، لا بأس أن نناقش طريقة معقولة تتعلق بموضوع السّلامة؛ فالطّفل الذي يؤدي رضيماً، أو يرمي سهاماً صغيرة على أخته، يجب الإبلاغ عنه، ولكن إذا كان مثل هذا النّصرف الخطر بين الأشقاء أمراً متكرّراً في البيت، فعليك أن تبحث عن مصدر هذا النشاط. وعلينا في المقام الأول ألا نترك الأشياء الخطرة في متناول الأطفال، إضافة إلى أنّ الطّفل الذي يؤدي أقرانه الآخرين أو الحيوانات عن قصد، يعبر عن مشكلة خطيرة في شخصيته، ويجب مراقبته ومعالجته دون تأخير.

وعلى أيّ حال، معظم أشكال الوشايات والنميمة لا تتدرج ضمن هذه الفئة، لأنها عادة ما تكون حيلة من الصغار لجذب انتباه الكبار، وهي استراتيجية للبحث عن الرضا والقبول، وتعلّم النّمّام انتظار حلول المشكلات الصّغيرة من خارج نفسه، بدل البحث عنها في داخله، وحلّ مشكلاته بنفسه.

• علّم الأطفال أنّك تحترم الصادق، ولا تكافئ الكاذب، ولا من يلقي اللّوم على الآخرين، فإذا عرف الطّفل أنه سوف يُعاقب لقوله الحقيقة، وأنه سوف يُؤنّب بطريقة تجعل حياته تعيسة، فمن المحتمل أنه سوف يكذب أو يلقي باللوم على غيره، ويتعلّم الطّفل في عمر مبكر أنه سيحظى بالحب والقبول عندما يعترف بأخطائه. فإذا ما ضربت طفل السنوات الثلاث على

قفاه، وأظهرت له الجفاء عندما اعترف بأنه لَكُمْ أخاه الرضيع على أنفه، فسوف يتعلم سريعاً أن يقول لنفسه: إن قول الصدق هذا لا يجلب لي سوى المتاعب، وأن تكرهني أُمي أيضاً، ولذلك عندما يبكي الرضيع في مرة لاحقة، ثم سألت الطفل ذاته: هل ضربت أخاك؟ فمن المحتمل أن يكون الرد: لا، الدبّ اللعبة هو الذي ضربه. أو: لم أشاهد ما حدث.

يمكننا أن نقول للطفل بحزم إنه يجب عدم إيذاء الرضيع، ولكن ما هو أهم من هذا هو أن تحتضني هذا الطفل وتشعريه بأنك تعرفين أن الرضيع يزعجه، وأنتك تحبينه كثيراً، لكنك لن تسمح له بضرب أخيه. إن الاحتضان والتقبيل بعد التأديب قد يبدو مثل إرسال رسائل مشوشة، ولكنها في الأحوال كلها ليست استجابة متناقضة، إذ يجب أن يعرف الأطفال أنك تحبهم حتى لو أسأوا التصرف، ومن ثم فإن الاحتضان والتقبيل مع التذكير الحازم بأن سلوكاً معيناً غير مقبول، يعلم الأطفال أن الاعتراف بالمسؤولية ليس سيئاً على أي حال. وإذا كان لابد من العقاب، فعليك أن تفعل ذلك بحب لأنه أكثر طرائق التعليم جدوى، وإذا عاقبت، فلا تقرن عقابك بحقد أو غضب. ولا تقاطعه بالأكل، بل علمه ببساطة، أن لا بأس من قول الصدق، وأنا أحبك حتى لو فعلت أشياء غير مسموح بها، وهذا ينطبق على الأبناء من الفئات العمرية كافة.

لذا دعهم يعرفون أننا جميعاً نخطئ، وأنتك غير مدهوش أو غاضب من أي شيء يفعلونه، وأنتك لا تزال تحبهم، ولكن لن تسمح لهم بإلقاء المسؤولية على غيرهم والتهرّب من العقاب.

• **توقّف فوراً عن إلقاء اللوم على غيرك.** عليك أن تتقبل حقيقة أنك موجود تماماً في المكان الذي اخترت أن تكون عليه في الحياة، لذا عليك أن تتوقف عن لوم زوجك على تعاستك، ووالديك على حماسك الفاتر، والوضع الاقتصادي على وضعك المالي، والمطاعم على زيادة وزنك، وطفولتك على الرهاب الذي تعانیه، وأي شيء آخر يمكن إلقاء اللوم عليه؛ فأنت في الواقع محصلة الخيارات التي اتخذتها في حياتك. وحتى لو اعتقدت أن والديك كانوا مقصرين تجاهك، فعليك أن تتقبل حقيقة أنهما بشر، كانا يفعلان ما يعرفان القيام به في زمانهم وظروف حياتهم، فكيف لك أن تطلب المزيد إلى أي إنسان؟ عليك أن تسامحهما، وأن تتصالح مع كل إنسان في ماضيك، ولتكن قدوة لأولادك كإنسان متسامح لا يلوم أحداً، وبين لهم أنك تستطيع تحمّل المسؤولية في أن تكون صادقاً أمامهم. وعندما يسأل الأطفال عن وضعك الحياتي، يمكن أن يكون ردك: أنا حيث قادنتي خياراتي. وعندما تتغيّر الظروف الحياتية التي قد تدفعك إلى العذل واللوم، حاول أن تغيّر نفسك أمامهم. توقّف عن لوم قوانين الضرائب على وضعك المالي، وقل لهم: ببساطة، أنا لم أتخذ أفضل الخيارات المالية المناسبة لي، ولكنني سأعمل على تغيير ذلك الآن. وبدلاً من أن تقول لهم إنك لم تحظ في شبابك مطلقاً بفرصة الحصول على تعليم ثابت، قل لهم: لقد اتخذت خيارات أخرى وأنا شاب، وفي نيّتي الآن تعديل أيّ نقص تعليمي، فالوقت لم يفت بعد. إن مثل هذه العبارات تعرض للأطفال صورة شخص لا يلقي باللوم على الآخرين، ويستطيع اتخاذ خيارات مناسبة لتصحيح أخطاء الماضي.

• **شجّع الأطفال على الاعتقاد أنهم يتحكمون في أجسامهم، وبخاصة مرضهم،** يجب أن تتخذ قرارات بخصوص مدى اعتمادك على الأطباء، والأدوية، والعلاجات الجاهزة، وما شابه، ومن المهم بهذا الخصوص أن تساعد الأطفال على إدراك أن اتجاهاتهم تؤثر كثيراً في عدد المرات التي يمرضون فيها في حياتهم. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن العقل يمتلك قدرة

هائلة على عملية الشفاء من المرض، وبإمكانك الرجوع إلى هذه الدراسات إن رغبت في معرفة أثر العقل في المرض. وحتى لو كنت متشككًا، فمن المهم أن يعرف أطفالك أن باستطاعتهم التّحكّم في صحة أجسامهم إلى حدّ ما، ولكنك في كلّ مرة تطلب إليهم فيها تناول حبة دواء للصداع أو الشّد العضليّ، فكأنك تقول لهم إنهم لا يتحكّمون في قدرتهم على شفاء هذين المرضين.

إنّ اتجاهاتنا تؤثر كثيرًا في أوضاعنا الصحيّة مثل الصداع، وآلام الظهر، والتشنّجات، وضغط الدم، والقرحة، واضطرابات الجلد، والخمول، وأنواع الآلام جميعها، ولذا فإنّ تربية الأطفال على الاعتقاد بقدرتهم على الشفاء، وعلى عدم تناول الأدوية إلا عند الضرورة القصوى، يعلّمهم تجنّب الوسواس المرضي المنتشر بين كثير من الأشخاص العاديين، ولذلك لا تعطهم حبة دواء كلما اشتكوا مرضًا بسيطًا، بل ساعدهم على معرفة أن تفكيرهم قد يسهم في الألم، وتحدث إليهم عن قوّة العقل بهذا الخصوص، وكيف أننا نستحضر المرض في كثير من الأحيان، شجعهم على قراءة موضوعات عن هذه الأمور، وقرأ عنها أنت أيضًا. أما أطفالك الصغار جدًّا، فحاول أن تتخلّص من نمط مراجعة الطبيب كلما شعر الطّفل بمرض بسيط؛ لأنّ الأطفال الذين نشجعهم دائمًا على الذهاب إلى الطبيب يميلون إلى فعل ذلك طوال حياتهم بحثًا عن الشفاء عند الطبيب أو أدويته السحرية، مع أنّ الطبيب والدواء قد لا يكونان سبب الشفاء في كثير من الحالات، ولذلك فإنّ عنصر الاختيار المتعلق بصحتك هو الاتجاه الذي يمكن تعليمه لهم بحيث يؤمنون بقواهم الخاصّة، وألا يستخدموا معجزات الطبّ الحديث، أو الذهاب إلى الأطباء الماهرين، إلا في الحالات الضرورية، لا أن يكون ذلك ديدنهم في الحياة. (لمزيد من البحث في هذا الموضوع، انظر الفصل 8).

• توقّف عن الإشارة إلى الطّفل بصورة تجعله يعتقد أنه قد ورث سماته الشخصيّة أو مواهبه، عندما يتصرف بالطريقة الهادمة للذات نفسها التي تصرف بها أبوه أو جدته الراحلة. وبإمكان الأم أن تذكره بأنواع الاختيارات التي يقوم بها، لا إيجاد الأعذار له؛ كأن تقول له مثلًا: أنت ترسب في الرياضيات لأنك استسلمت، ولم تختبر أن تبحث عن مساعدة إضافية، ولأنك لا تقضي وقتًا مناسبًا في الدراسة، والأهم من كلّ هذا أنك تعتقد جازمًا بعدم قدرتك على حلّ مسائل الرياضيات.

عندما يعتقد شخص ما أنّه لن ينجح في عمل بعينه، فإنّه سوف يفعل أيّ شيء ليثبت أنه كان على صواب. برأيك، ما الذي علينا القيام به لتحسين تحصيلك في الرياضيات؟ وما من شك أنّ التعلّل بسمة الشخصيّة المتوارثة يعدّ أكبر عذر في العالم، لأننا لا نستطيع أبدًا تغيير كروموسوماتنا. لذلك لا تذكر الأب الذي أخفق في الرياضيات، أو الجدة التي أخفقت في كلّ شيء، وساعد هذا الطّفل على تحقيق قدراته الكامنة.

• قدر الإمكان، ساعد أطفالك على مساعدة أنفسهم. عليك أن تتذكر هذا عندما يطلبون إليك إنجاز أشياء نيابة عنهم، فإذا واجهوا بعض المشكلات في المدرسة، فعلمهم أن يتقبلوا عواقب تصرفاتهم وإذا ما تكرّر تأخرهم في النهوض من النوم أو الذهاب إلى المدرسة، فساعدهم على أن يكونوا منظمين أكثر، وضع معهم جدولًا زمنيًا لأوقات النهوض من النوم والانطلاق إلى المدرسة، ولكن إذا ما أخلّوا بالاتفاق، ورفضوا الالتزام بالمواعيد، فاتركهم ليواجهوا عواقب ذلك التصرف بأنفسهم. ومع أنك قد تتألّم لرؤية أن أطفالك غير مسؤولين،

فإن عليك إدراك أنهم لن يتعلموا سلوكيات معززة للذات إلا من خلال خبراتهم الخاصة، ومهما عانيت في داخلك، فدعهم يتعلمون من خبراتهم مثلما تعلمت أنت. ومع أن إنقاذك لهم باستمرار من سلوكهم الهادم للذات قد يشعرك بالارتياح مؤقتًا، فإنهم سيدفعون الثمن في قادم الأيام بسبب رقة قلبك. إنني أتذكر الموقف الذي أجبرتني فيه أمي على العودة إلى صاحب متجر في الحي الذي نسكن فيه، وإعادة لعبة مسدس رشّ الماء التي سرقتها منه وعمري عشر سنوات، حينئذٍ لم أعرف في حياتي خوفًا كما عرفته آنذاك، توصلت إليها أن تسامحني هذه المرة، ولكنها ظلت متمسكة برأيها. السرقة عمل غير أخلاقي، قالت لي، عليك أن تتحمل نتائج فعلتك. ولم يكن أمامي أي خيار سوى الذهاب إلى المتجر، وإعادة المسدس المسروق، وتحمل مسؤولية فعلتي، وقد عملت أيامًا في تغليف مشتريات الزبائن مجانًا، وبعدئذٍ لم أفكر بسرقة أي شيء بناتًا. لذلك على الأطفال مهما كانت أعمارهم أن يتحملوا مسؤولية واجباتهم البيئية، وشجاراتهم مع الأطفال الآخرين، أو أي تصرف متهور في المدرسة. كن محبًا ومهتمًا بهم إلى أقصى ما تستطيع، ولكن ساعدهم على مساعدة أنفسهم، وعلمهم دائمًا اتخاذ خياراتهم، وتحمل مسؤولية هذه الخيارات إذا أرادوا أن يكونوا أفرادًا غير محدودين.

• **انقل التركيز في الحياة من: أنا على صواب، إلى: أنا مؤثر.** لا تقدم للأطفال مثالًا لشخص يجب أن يكون على صواب دائمًا، معصوم من الخطأ، أو لشخص لا يغير رأيه أبدًا حتى عندما تثبت تفاهة موقفه أو زلته، فالأشخاص الذين يصرون على أنهم على صواب دائمًا لا يعترفون أبدًا بجهلهم وعدم معرفتهم لشيء ما. لذا علم أطفالك ليقولوا ببساطة: لا أعرف، أو سوف أحاول أن أعرف؛ لأنّ الطفل الذي لا يعرف قول لا أعرف، يتمادى في المبالغة والكذب عندما يُطرح عليه أي سؤال. شخصيًا، رأيت أولادًا كثيرين تعلموا أن ادّعاء أي شيء أفضل من الاعتراف بأنهم لا يعرفون الإجابة. ولا شك في أنّ هؤلاء الأطفال قد تعرّفوا أشخاصًا بالغين كانوا يفعلون الشيء نفسه. وإذا سألت هذا النوع من الأشخاص البالغين ذوي التفكير المتصلّب: أين يقع المسرح؟ فسوف يبدأ في تحديد الاتجاهات حتى لو لم يكن يعرف أين يقع هذا المسرح، أو حتى لو لم يسمع به من قبل.

إنّ ما يهمّ هذا النوع من الأشخاص أمام الآخرين هو إظهار أنهم مطلعون ومهمّون، لا أن يقولوا ببساطة: لا أعرف.

إنّ أطفالًا مثل هؤلاء سوف يجيبون عن أي سؤال، حتى لو كانوا من الجاهلين، فضلًا عن أن هذا الطفل حتى لو أعطى إجابة ما، فإنه سيدافع عن صحة موقفه إلى ما لا نهاية، وإن كان واضحًا لمن حوله جميعهم أنه يهرف بما لا يعرف، ولذا علم الأطفال ليقولوا: لا أعرف، وليعترفوا أنهم كانوا مخطئين بخصوص شيء ما. وكما تنجح في ذلك، يجب أن تكون القدوة لهم، وأن توضح أنه لا يهم كثيرًا أن يكون الإنسان مصيبيًا، وأنّ باستطاعتك الاعتراف بأخطائك، ولكنك تحرص على ألا تتكرّر أكثر من حرصك أن تكون مصيبيًا.

مثلًا إن لم تجدد بوليصة تأمين سيارتك في موعدها، فلا تحاول أن تثبت لغريك أنّ الخطأ لم يكن خطأك، وما عليك إلا أن تصمّم على عدم تكرار الأمر مرة أخرى، ولا تُبدي أعذارًا لك ولأطفالك، مثل: لم يذكرني بانتهاء تاريخ التأمين. ربّما بعثوا إلى برسالة ولم تصل، كان عليهم تذكيري. وبدلًا من ذلك، ما عليك إلا أن تصحح خطأك، وتتعلم درسًا منه.

اعترف للجميع، ولا سيّما الأطفال الصّغار، أنك المسؤول الوحيد عن تأمين سيارتك، وأنك ستواجه عواقب عدم تجديدها في حال تعرضك - لا سمح الله - لحادث، مثل هذا التّفكير، يساعدك على تربية أطفال يحذون حذوك؛ لأنهم عندما يرون عدم حاجتك إلى إيجاد الأعذار لتثبت أنك على حق، فسوف تكون قدوة لهم يتشبهون بك، وسوف تلمس سريعاً تراجعاً في لجوئهم إلى الأعذار وإصرارهم على صواب مواقفهم، لذلك احرص على أن تعلّمهم أن اعتراف الإنسان بالخطأ والاستفادة منه، أفضل من خداع الإنسان لنفسه في أنه على صواب، وهو يعرف في سريرته أنه مخادع دجّال.

• عندما يتضايق الأطفال أو يinzعجون من آراء الآخرين، بين لهم بالمنطق، أنّ مصدر هذا يكمن في داخلهم؛ لأنهم هم الذين اختاروا أن يكونوا منزعجين.

وإليك هذا الحوار البسيط الذي يوضّح هذه الفكرة:

الأم: تبدو منزعجاً يا وليد. ما المشكلة؟

وليد: أنا منزعج من زيد وطارق.

الأم: وما السبب؟

وليد: لأنهما استهزأ أبي عندما أخفقت في تسجيل هدف مع أي انفردت بحارس المرمى.

الأم: أنت منزعج لأنك لم تسجّل هدفاً، أم لأنّ الآخرين كانوا يسخرون منك؟

وليد: أعرف أن كثيرين يمكن أن يخطئوا المرمى، ويركلوا الكرة إلى الخارج، ولكنني شعرت بالغباء لأنهما كانا يسخران من الطّريقة التي ركلت بها الكرة.

الأم: افترض أنهما سخرا من طريقة ضربك للكرة، ولكنك لم تعرف أنهما ضحكا، فهل ستزعج في هذه الحالة.

وليد: لا، كيف يمكن أن أنزعج من شيء لم أعرفه؟

الأم: هذا مستحيل حقاً. أعتقد أنك لست منزعجاً من زيد وطارق لأنهما سخرا منك أكثر من انزعاجك مما حدثت به نفسك عن سخريتهم.

وليد: أعتقد أنه كان عليّ ألا أهتم بسخريتهم التّافهة منذ البداية.

الأم: وليد، إنّ الأمر بيدك دائماً، ولا يمكن لأحد أن يزعجك إلا إذا سمحت بذلك. وفي هذه الحالة، أنت لا غيرك، الذي فسحت المجال لتزعجك سخريتهم.

يجب علينا الاحتكام إلى المنطق ما أمكننا ذلك، فالناس الآخرون هم الذين يختارون ردّة فعلهم تجاهك، وإذا لم تعلم بردّة الفعل هذه، فإنك لن تنزعج منها، ولكنك تنزعج عندما تعرف آراء الآخرين فيك، وتولي هذه الآراء أهمية أكبر مما توليه لرأيك، لذلك علّم أطفالك أن يجعلوا آراءهم في قمة الأهمية، وأن يختاروا كيفية الاستجابة بدلاً من إعطاء الآخرين فرصة السيطرة على عوالمهم الداخليّة.

• علم الأطفال أن يستفتوا أنفسهم عما يستمتعون به في الحياة، وأن يتجاهلوا ما يفعله الآخرون أو كيف يفكرون . فعند اختيار ملابسهم، اسألهم عما يفضلونه بدلاً من مجارة الموضة، وكلما استرشدوا بإيحاءاتهم الداخليّة لتقرير ما يحبونه أو يكرهونه في الحياة، أصبحوا موجّهين داخلياً أكثر، وكلما تدربوا على التّطلع إلى المستقبل، أصبحوا أكثر ثقة بالنفس؛ لأنّ الثقة بالنفس حبر الأساس الذي تُبنى عليه الشّخصيّة الموجّهة داخلياً، القدرة على اتخاذ خياراتها وقراراتها بنفسها، وكلما زاد اعتماد الأطفال على ما يفعله الآخرون أو يفكرون فيه، قلّ اعتمادهم على أنفسهم.

ومما لا شكّ فيه أنّ الأطفال ضعفاء جدّاً أمام هذا النوع من التّفكير الباحث عن الرّضا والقبول الخارجيّ، فهم يلاحظون طوال الوقت، ويدركون ما يفعله الآخرون، وإذا كان الأمر كذلك، فعلمهم أن يلاحظوا بدقّة، وأن يختاروا بناء على ما يشعرون أنه مناسب لهم؛ فمثلاً إذا اشتروا لباساً لمجرد أنّ الناس يرتدون مثل هذا اللباس الذي يحمل علامة تجارية معيّنة، فإنّ ذلك يعدّ نوعاً من البحث عن الرّضا والقبول، يتعلّمون منه استشارة الآخرين وليس أنفسهم، في الأمور التي تتعلق بملابسهم. إنّ هذا المرض المخادع قد يمتدّ إلى جوانب أخرى من حياتهم؛ فعندما يسألك الطّفل: كيف يبدو ذلك عليّ؟ أعطه رأياً صادقاً، ولكن عليك أن تسأله دائماً: ما رأيك أنت بذلك لا أنا؟ طوال حياتهم، درّبهم على الاختيار، وعزّز اختيارهم، كأن تقول: تبدو رائعاً في هذا اللباس الذي اخترته بنفسك، إنك رائع حقّاً؛ لأنّ التّعزيز الإيجابيّ للطفل مهمّ جدّاً في السنوات الأولى من حياته، ولكن عليه التّدرب باستمرار على استخدام عقله، لا الاعتماد على آراء الآخرين طوال حياته.

• بين للأطفال أنّ للنزاهة قيمة أكبر من اتخاذ الطريق السهل وإرضاء الآخرين. يحظى الطّفل النزيه والمستقيم بأفضلية في الحياة أكثر من الطّفل المنافق والمتملّق؛ لأنّ النزاهة تتبع من الدّاخل، وكذلك الرّضا المستمر من العيش بنزاهة، أما محاولة إرضاء الآخرين دائماً فتعني أنّ الرّضا مستمدّ من الخارج، وهذا ما يؤدّي بصاحبه إلى أمراض نفسية وحياة مضطربة. لذا علم أطفالك سلوك الطريق المناسب لهم، فإذا طلب إليهم مدير المدرسة إطاعة القوانين التي لا يؤمنون بها، فعزّز لديهم القناعة بأنّ هناك طرائق عدّة لتغيير القوانين، وافخر بجهودهم الجادة لتصحيح أوضاع ظلت على حالها منذ القدم. أما إذا قلنا للطفل: افعل ما تؤمر به، وتوقّف عن تحدّيك الدائم للقوانين والتعليمات بسبب عدم وجود أحد يعترض سواك، فكأننا نطلب إليه التّخلي عن نزاهته. ويمكن أن تخدم الطّفل بصورة أفضل لو أنك قلت له: أعرف أنك تعتقد أنّ من الغباء أن يُملى عليك ما يجب أن تكتب عنه في مشروع البحث، ولكن ما أفضل طريقة لجعل المشرف عن البحث يتفهّم وجهة نظرك؟

لهذا، كن إيجابياً مع الأطفال عندما يتحدّون السّلطة المتخذة بقوانين سخيّة. وأودّ تذكيرك هنا أنّ من المستحيل تطوّر الفرد إذا ظلّ دائماً ينفذ المهام بالطريقة التي ظلت تُنفذ بها على الدوام.

لذلك، إذا أرغمت الطفل على إلغاء ضميره والانضمام إلى المجموعة، فأنت في الواقع تعلمه العبوديّة، لا أن يكون شخصاً لا محدوداً. إنّ الأطفال لا يختلفون عن الكبار في نظرهم إلى القوانين التّافهة، ولكن الإنسان يحتاج إلى شجاعة كبيرة ليتحدى شيئاً يعتقد أنه ظالم وغير

منصف، وهذا يتطلب أن نساعد الأطفال على معرفة الطرائق التي يتحدون ويغيرون بها القوانين والسياسات التي تتعارض مع معتقداتهم الذاتية، بدل الاستهانة بها.

ويمكنك في هذا السياق أن تقول للطفل: أنا فخور بك بسبب دفاعك عما تؤمن به، بدلاً من: اسكت، وافعل كما يفعل الآخرون، والأسوأ من هذا قولك: انس الموضوع، ونفذ ما يُطلب إليك. إنّ الأطفال الذين يحاولون تغيير الواقع الذي لا يرضون عنه يريدون أن يشعروا كما لو أن بمقدورهم اتخاذ بعض الخيارات، وممارسة نوع من السيطرة على عوالمهم الخاصة. وبالتأكيد أنك لا تريد منهم دخول مرحلة البلوغ خانعين، يتقبلون ما يُملَى عليهم، ولكنهم يحتاجون إلى تدريب على كيفية التعبير عن أنفسهم بحزم وثقة، وعلى كيفية تحدي السياسات التي عفا عليها الزمن، وينطبق ذلك على الوضع في البيت، عندما تطلب إليهم الذهاب إلى النوم ليلاً في ساعة غير مناسبة، لأنك ببساطة تريد التخلص من إزعاجهم، وينطبق كذلك على الوضع في الملعب أو الساحة عندما يحاول أحد المتسلطين فرض إرادته على الجميع، أو في أيّ مكان آخر يواجهون فيه قوانين وتعليمات يشعرون أنها غير عادلة.

• **أعد النظر في موقفك من النظام، وتذكر أنّ من غير الممكن دائماً أن تسيّر الأشياء بطريقة ترضي الجميع، ولا سيما الأطفال.** وإذا كنت تلبي لهم طلباتهم جميعها، في حين يردون على ذلك بعدم الاحترام والتقدير، فعليك أن تغيّر سلوكك تجاههم؛ فإن كنت تخدمهم وتتلقى السباب نظير ذلك، فكأنما تقول لهم: سوف أكافنكم لأنكم تعاملونني بهذه الطريقة، لذا يجب أن تتحمل مسؤولية مساعدتهم على اتخاذ موقف مسؤول من النظام، وإلا فإنّ الأطفال الذين يرفضون طلبك لوضع كيس القمامة في الحاوية سوف يستمرون في ذلك إذا شعروا أنك تتجاهل عنادهم بدافع الخوف، ومن المؤكّد أن لا مفر من المواجهة في مثل هذا الوضع، ولكن ليس من الضروري أن تأخذ صورة انفجار كلامي عنيف، إذ يكفي وضع كيس القمامة في غرفة الطفل، أو حتى على سريره، بعد بذل محاولات عدة لإقناعه برمي الكيس في الحاوية، كي يتيقن أنك جاد في عقابه. وبالمثل، إذا كانت الأم تعدّ وجبات الطعام لأطفالها كلّ يوم، ولكنهم يقابلون ذلك بالإهمال أو الاستهزاء، فيمكنها ببساطة أن تتوقف عن ذلك، وتتركهم يتدبّرون أمرهم عند الغداء. وأنا شخصياً، أتذكر أنني سمعت من ابنتي: لقد نسيت، ربما ألف مرة. وفي أحد الأيام، فهمت الرسالة، وتوقفت هي عن قول: لقد نسيت، عندما (نسيت) أنا إحضارها من السوق حيث اضطرت إلى العودة سيراً على الأقدام إلى البيت في درجة حرارة 95 فهرنهايت.

مرة أخرى، عليك أن تكون القدوة لما تحاول أن تعلّمه لأطفالك، وتظهر لهم أنك لن تتسامح مع أيّ عدم تهذيب من جانبهم، وعندما تكون حازماً دائماً ومحبباً في الوقت نفسه، فسوف يدرك الأطفال أنك جادّ في عدم التساهل مع أيّ تصرف غير مسؤول، وإذا كنت من الذين يتجاهلون سلوك الطفل الهادم للذات لأنك تخاف من ردّة فعله، أو لأنك ببساطة تحاول عدم الدخول معه في جدال، فأنت في الحقيقة تسبب له أذى كبيراً بصفتهك أباً. والسبب في ذلك أنّ على الأطفال تعلّم المسؤولية، وعندما تتجاهل سلوكهم اللامسؤول فأنت في الواقع تعزز شيئاً تكرهه، لذلك توقّف عن الكلام، وبيّن ما تريده بسلوك جديد وفاعل من جانبك.

وأودّ هنا أنّ أتطرق إلى الكلام والسلوك البذيء للمراهقين في المجتمع الغربي تجاه آبائهم، وعلينا ألاّ ندهش إذا عاملك ابنك أو ابنتك المراهقة بطريقة تشعر أنها غير مهذبة.

ومن المعروف أنّ المراهقين جميعهم يمرّون بسنتين أو ثلاث سنوات يتحدّثون فيها بنبرة غير مهذبة إلى والديهم (وخاصة أمهاتهم)، ويظهرون تصرفات تنم عن عدم الاحترام، وعلى الرغم من عدم موافقتي على مثل هذه السلوكات، وعدم التسامح مع المراهقين، وتحمل تصرفاتهم لأنهم يمرّون بمرحلة انتقالية، فإنني أعتقد أيضاً أنّ من المهم لك أن تفهم مصدر هذا التصرّف، فعادة ما يكون المراهق أقلّ تهديباً مع الأشخاص الذين يعرف أنه يثق بهم. قد يبدو أنّ هناك تناقضاً في الأمر، ولكنها الحقيقة، لأنه يعرف أنّ أمه سوف ستظل تحبه بصرف النظر عن الطّريقة التي يتصرّف بها، وبذلك تصبح الأمّ الشّخص المؤتمن الذي يجربّ عليه شكوكه الدّاتية ومشاعره الغاضبة دون أن تكون هناك أيّ خطورة. أما إذا حاول ذلك مع معلميه وأصدقائه وجيرانه، أو الناس الغرباء، فسوف يجد نفسه في مأزق لا يحسد عليه، وسيتحمل عواقب تصرفاته المؤذية تجاه الآخرين، أما الأمّ المحبّة الطّيبة فلن تتوقّف عن حبه مهما كان بذيئاً وغير مهذب، لأنها تعرف أنّ ما يقوم به غالباً ما يكون سحابة صيف، سريعا ما تتقشّع.

وباختصار، فإنّ المراهق سوف يتصرّف بهذا السلوك مع الأشخاص الذين يثق بهم أكثر من غيرهم، والذين لن يتوقفوا عن حبهم له، والأمّ في هذه الحالة هي الهدف الأسهل، وعليها معرفة أنّ هذا التصرّف عبارة عن محبّة مقنّعة. فالنبت تثق بأمها إلى حدّ كبير لدرجة أنها سوف تجرب أسوأ ما عندها أمام أمها؛ إنّه تعبير عن الحب، ولكنه تعبير مؤلم. ويتوافر لدى الأمّ في مثل هذه الحالات خيارات كثيرة، وبالتأكيد فإنّها غير مضطرة إلى تحمّل هذه التصرّفات، ولكن عليها أن تفهم أولاً أنّ هذا التصرّف طبيعي جدّاً لهذا المراهق اليافع الذي يشعر بأنه بالغ مسجون في جسم طفل، ومهما فعلت هذه الأم، فعليها عدم الاعتقاد بأنّ هذه التصرّفات دلالة على إخفاقها في تربية أبنائها. وفي الواقع، إنّ العكس هو الصحيح، لأنك قدّمت لطفلك مثلاً للإنسانة التي يثق بها لدرجة استعراض أسوأ تصرفاته أمامها دون أن يخشى الرّفص التام، أو التوقّف عن مشاعر الحبّ من قبلك. وعندما تفهم الأم ذلك، بإمكانها القيام ببعض الخطوات الإبداعية للتقليل من إقام نفسها في فورات غضب أبنائها المراهقين؛ فبإمكانها أن تخرج نفسها من ساحة الاستهداف، وعدم الدّخول في جدالات معهم، وأن تعطيهم مزيداً من الحرّية، ولكن عليها مهما فعلت ألا تعتقد بأنّ الإهانات تعدّ دليلاً على إخفاقها في دور الأمّ؛ فهذا اعتقاد غير صحيح، ومن شأنه أن يسبّب لها مزيداً من الألم أكثر مما يسببه أبنؤها المراهقون.

في هذا الفصل، عرضنا بعض المقترحات الخاصّة بالتّغييرات الجوهرية التي تستطيع البدء بتنفيذها اليوم من أجل مساعدة أطفالك من الأعمار كافة على أن يكونوا موجّهين من الدّاخل، ومعتمدين على أنفسهم. وقد أكّدتنا في هذه المقترحات وجوب أن يتعلّم الأطفال في مراحل نموهم جميعها أنهم مسؤولون عمّا يعتمل في داخلهم، فالطفل هو وحده الذي يعرف عالمه الدّاخل، وهو الذي يستطيع اختيار عالمه الذي يريده من بين خيارات كثيرة. وخلاصة القول، عليك تعليم الأطفال أنّ عليهم اتّخاذ خياراتهم، وأنّ تفكيرهم لا يؤثر حقيقة فيما يمرّون به، وأنّ باستطاعتهم اختيار أن يكونوا كالآخرين، ويتواءموا معهم، أو أن يكونوا أشخاصاً مستقلين. وعلي هؤلاء الأطفال أن يقتنعوا في داخلهم أنّ إلقاء اللوم على الآخرين والتخلّي عن المسؤولية مضيعة للوقت والجهد، وتجاهل من هو المخطئ؛ فالواقع لن يتغيّر لمجرد أنهم ألقوا باللوم على شخص أو ظرف آخر. ولذلك، أرشدهم إلى الاهتداء بأنوارهم الدّاخلية ليكونوا أشخاصاً مسؤولين ومهمين، بدلاً من محاولة إرضاء الآخرين، والسعي إلى كسب ودّهم واستحسانهم.



في القرن التاسع عشر، قال الرّوائي الأمريكي ناثانيا هوثورن (Nathaniel Hawthorne (1804/1864: «لكل إنسان مكان عليه أن يملأه في هذا العالم، وهو إنسان مهمّ بحدّ ذاته سواء اختار ذلك أم لا».

وأخيراً، فأنت تتحمّل مسؤولية مساعدة الأطفال على أن يكونوا مهمين، ويتخذوا الخيار اللامحدود في التّفكير. ومن المؤكّد أنك تستطيع إحداث التّغيير المطلوب، فلا تفكر ولو للحظة واحدة أنك لا تستطيع؛ القرار بيدك أولاً وأخيراً.



## أريد لأطفالي التَّحرُّر من التَّوتُّر والقلق

يعرف الشخص اللامحدود أنَّ القلق لا يؤدي إلا إلى كبح الأداء، وهو لا يرى عيبًا في الحياة ليشتكي منه، كما أنه لا يستغل الآخرين أو يتلاعب بهم بجعلهم يشعرون بالذنب، ولا يسمح لهم باستغلاله بهذه الطريقة. وقد اعتاد أن يتجنَّب التفكير المثير للقلق، وأن يكون سعيدًا مع نفسه كما هو مع الآخرين، وأنه ينشد الخلوة والخصوصية، ويحسن الاسترخاء والترويح عن النفس، إضافة إلى أنه خبير في الوصول إلى الاسترخاء التام على وفق ما يشاء.

هذا العالم كامل، ولا قلق في أي مكان فيه، وكل ما في الأمر أن هناك أناسًا يفكرون بقلق.

إيكيس Eykis مخلوقة فضائية من سكان كوكب زحل، إحدى شخصيات كتاب Gifts From Gykis للمؤلف.

في كلِّ يوم نسمع عن أناس يعانون القلق، وتشير الإحصائيات إلى تزايد عدد هؤلاء اعتمادًا على الزيادة في تعاطي المهدئات، وحبوب تخفيف الكآبة والتوتر، والمساعدة على النوم، والمنبهات، والأدوية لكلِّ أنواع ما يُسمى بنوبة القلق، ونرى من ذلك أننا أصبحنا نعتمد أكثر فأكثر على علاجات الشفاء الخارجية للتخلص من حالات لا وجود لها.

**القلق لا يهاجم أحدًا!** لكنَّ الناس اختاروا التفكير بطريقة تثير القلق في عالمهم، ثم يبحثون بعد ذلك عن قرص دواء لتخليص أنفسهم من هذا الشيء الغامض الذي يُسمى قلقًا، وقد بلغ انتشار القلق في حياتنا حدًا لا يُطاق. فأطفالنا ينشؤون في أجواء تفكير مقلق يقضي عليهم بأعداد مذهلة، وحالات الانتحار تزايد بينهم بصورة رهيبية، ويتزايد عدد الأطفال الصغار الذين يترددون على عيادات الطَّبِّ النفسيِّ لمساعدتهم على التَّكيف بفاعليَّة مع تعقيدات تحولهم إلى بالغين في العالم الحديث، حيث يعانون أمراض ارتفاع الدم وانخفاضه، والقرحات المعوية، وأمراض القلب والصداع النَّصفيِّ، وقد أصبحوا مسهمين في صناعة جديدة تُدعى إدارة التَّوتُّر، لكن المشكلة هي أنَّ خبراء التَّوتُّر يلقون باللوم على التَّوتُّر نفسه، وليس على التَّفكير المسبِّب له.

ولا شكَّ في أنَّ هذه الصَّورة القائمة تثير الخوف في نفوس الآباء الحريصين على تنشئة أطفالهم في أجواء خالية من القلق والتَّوتُّر. وبإمكانك أن تربي أبناءك ليكونوا أفرادًا لا محدودين؛ أي إنهم سيكونون متحررين من التَّوتُّر والقلق طوال حياتهم؛ لأنهم تعلَّموا كيفية السيطرة عليهما، وكيفية تحمُّل المسؤولية في استخدام عقولهم، إنَّ تنشئة الأطفال ليكونوا أفرادًا غير محدودين يعني تعليمهم كيفية التَّفكير بطرائق لا تُؤدِّي في النهاية إلى تسميم دواخلهم.

وفي هذا السياق، تأكد في أثناء عملية التنشئة أنَّ أطفالك لا يتقوَّهون بالجملة الخطأ: أنا أعاني نوبة توتُّر، أو أنهم يعتقدون حتى بوجود مثل هذا المرض.

ويمكن أن يعيش الأطفال طوال حياتهم دون توتُّر، شرط أن تكون مستعدًا لمساعدتهم على الاقتناع بأنهم يستطيعون السيطرة على ما يجري في بواطنهم إلى حدِّ كبير، وكذلك إذا تبنَّيت

أفكارًا سليمة، وجمعت بين المنطق والتعزيز المناسبين، عندئذٍ لن يضطر أطفالك إلى التهام المهدئات ليستطيعوا التكيف مع مشكلات الحياة، أو إلى مراجعة عيادة الطب النفسي بلا انقطاع.

ومن أجل التيقن من أنك تربي أطفالك ليكونوا متحررين من مرض القلق العصبي، عليك أولاً أن تعرف تمامًا ماذا يعني أن يكون أحدنا متحررًا من هذه الحالات الداخليّة التي أسميناها القلق.

## ما معنى التحرر من القلق؟

يعدّ القلق طريقة تفكير، ونحن نشعر بنتائجها في عوالمنا الداخليّة، ولذلك علينا أن نفكر بطرائق غير مقلقة إذا ما أردنا أن نكون متحررين من هذا الداء في حياتنا الداخليّة، وربما يكون أقصى ما يمكن الوصول إليه بوصفنا بشرًا هو ما أسميه السكينة، أو الهدوء، أو الطمأنينة الداخليّة، ويسمى هذا السلام الداخليّ التام في الثقافة اليابانيّة شيبومي Shibumi، ولكن من الصّعب الكتابة عن حالة السلام الداخليّ؛ لأنها خبرة فريدة تختلف من شخص إلى آخر. ويمكن جوهر تحقيق هذا الكمال الداخليّ في نظرنا إلى العالم على أنّه مكان لا شائبة فيه؛ وهذا يعني أن نفكر في الانسجام والسلام والحبّ والكمال، وليس النّظر إلى العالم بصفته عدائيًا وبشعًا وكريهًا. إنّ الكمال الداخليّ يشمل التّصالح مع الذات، وأن يأخذ الشّخص على نفسه عهدًا بعدم مصارعة الحياة، وأن ينضم إلى القوى الطبيعيّة في هذا الكون مستمتعًا بكلّ لحظة من حياته على أنّها درّة ثمينة، ويعني كذلك التّخلي عن التّشبّث بالأفكار القديمة التي تنشر الدّمار داخل أنفسنا، وداخل هذا الكون كلّهِ. وإذا حققنا هذا السلام الداخليّ، فسوف نتقبّل عالمنا، ونحبّ أنفسنا على أننا بشر، ونحترم كلّ من يعيش على هذه الأرض، ومن عاش عليها من قبل، ونرفض التّفكير بطريقة عدوانيّة، ونتعهد كلّ يوم بجعل عالمنا مكانًا أفضل للعيش فيه. وعلى الرّغم من أنّ هذا قد يبدو لك منحني فلسفيًا تجاه الحياة، غارقًا في المثاليّة، ويتجاهل حقائق الحياة اليوميّة في هذا العالم، فإنني أعتقد أنّ الأمر خلاف ذلك تمامًا.

وفي الحقيقة، أعتقد جازمًا أنّ الكمال الداخليّ متوافر لكلّ واحدنا، ويمكنه استعادته إذا فقده.

نحن نأتي إلى العالم أطفالًا ضعفاء أبرياء مفعمين بالكمال، وقد نعيش، وتتوافر لنا متطلبات البقاء الرئيسيّة، أو أننا ببساطة قد نخفق في البقاء. ويمثّل الأطفال الصّغار الأبرياء أقرب شكل من أشكال الكمال الداخليّ؛ انظر إلى ساحة لعب مليئة بالأطفال الصّغار وهم يتراكضون في كلّ مكان، ويضحكون من كلّ شيء، ويستمتعون بكلّ ما يتوافر لهم، ثم استرجع طفولتك، وتذكّر كيف كانت تسحرك دودة القز، وكيف كنت تقضي الساعات وأنت تلعب بالرّمّل، أو تراقب الضّفادع وهي تقفز بين الأعشاب، وتذكّر عندما ركبت دراجتك الهوائية ذات العجلتين لأول مرة، وكيف شعرت بحرية الانطلاق، تذكّر كذلك انبهارك وأنت تراقب خلية نحل، أو أول مرة شممت فيها رائحة الأرض بعد نزول المطر، أو رائحة الياسمين الأخاذة، أو عندما ارتديت ملابس والديك؛ لقد أثبت كلّ شيء قمت به وأنت طفل أنّ الحياة كانت معجزة وأعجوبة لك، وأنّ كلّ شيء فيها موجود لسعادتك، وقتها لم تكن تحلّل تلك الحياة، ولم تقلق منها أو عليها، ولم

تحاول تصنيفها، بل عشتها ببساطة دون توتّر ولا قلق من المستقبل. لقد مررت بهذه الحالة من الصّفاء الذّهنيّ في حِقبة ما من حِقب حياتك، وباستطاعتك أن تستعديها في أيّ وقت تشاء.

وباستطاعتك أيضًا التّيقن من أنّ الأطفال من الأعمار كافة لا يمتلكون ذلك السّلام الدّاخليّ فقط، وإنما يحافظون كذلك على هدوئهم الدّاخليّ طوال حياتهم بدلاً من القلق العصابيّ.

إنّ تحقيق السّلام الدّاخليّ يشبه الانطلاق في رحلة؛ إنه طريقة للسفر خلال حياتك القصيرة على هذا الكوكب، ولك الحرية في اختيار المسار الذي ستسلكه. ثمّ إنّ الطّريقة التي تفكّر بها وأنت في مسارك هي نتيجة لكيفية ممارسة إرادتك الحرة، ويمكنك أن تعلّم الأطفال التّفكير بطرائق تساعدهم على الاحتفاظ بتلك القدرة الطّبيعيّة لامتلاك الهدوء الدّاخليّ، وأنا شخصيًّا عندما أكتب عن كيفية تعليم الأطفال الاحتفاظ بسلامهم الدّاخليّ الحقيقيّ طوال حياتهم، فإنّي لا أفكر إلّا في كلمة محدّدة: الحبّ.

لقد كتبت سابقًا عن الحاجة إلى حبّ الذات، وكيف نساعد الأطفال على حبّ أنفسهم أكثر، ووجدت أنّ الحبّ في هذا الفصل هو السّبيل إلى تحقيق السّلام الدّاخليّ، وأعتقد أنّ احترام الذات النقيض لاحتقارها أمر مهمّ في هذا السّياق، ولكنني لن أوكد هذه النقطة في هذا الفصل، لذا أرجو منك إعادة قراءة الفصل الثّاني بامعان. وأيضًا هناك الحبّ الذي يمكن أن تمنحه لأطفالك، والحبّ الذي تعلّمهم أن يمنحوه لكلّ شيء، ولكلّ إنسان يصادفهم على هذه الأرض، وليس من الضّروريّ التّعبير عن هذا الحبّ بالقبلات والاحتضان، على الرّغم من أهميتهما، ولكن من خلال الاتجاه الذي تعبّر عنه في تعاملك مع أطفالك، والذي يمكن تعزيزه كلّ يوم بطريقة تساعدهم فيها على الانتماء إلى عوالمهم، وكذلك إلى الأشخاص الذين يعيشون معهم.

وعليه، فإنّ التّحرّر من القلق هو اتجاه، أو طريقة، تمارس فيها أنت وأطفالك دائمًا منحيّ محبًّا تجاه الحياة، إنه قبول كامل للعالم، ومنحيّ منفتح على الحياة.

إنّ التزام بأن نحيا الحياة كما هي، بدل التّذمّر منها، إنه كلّ ما يتعلّق بذلك الشيء الذي يدعى السّعادة، التي وصفها أرسطو بقوله: «السّعادة هي معنى الحياة وغايتها، وهي هدف الوجود الإنسانيّ ونهايته»، وكي تقبل بهذه السّعادة، عليك أن تذكّر نفسك أنّ السّعادة خبرة داخليّة، أنت وحدك القادر على إعادتها إلى الحياة، وليست شيئًا يمكن استخلاصه من الناس وخبرات الحياة. إضافة إلى أنّ هذه السّعادة، أو الالتزام الدّاخليّ، موجود داخل كلّ واحد منا، ولا يحتاج إلّا إلى الرّعاية بطريقة غير مقلقة من أجل أن تدوم مدى الحياة.

وأنا أتحدث هنا عن اكتساب عادة السّعادة المناقضة لعادة القلق؛ وعليه؛ فإنّ الطّرائق التي نتعامل بها مع الأطفال تعدّ من العوامل المهمّة في مساعدتهم على اكتساب هذه العادة؛ ولذلك فإنّ الأطفال غير القلقين يظّلون على ما هم عليه عند البلوغ، وطوال حياتهم إذا عرفوا كيفية التّفكير بطريقة غير مقلقة منذ الصّغر.

وباستطاعتك أن تدلّمهم على كيفية معرفة المسار الصّحيح والالتزام به، ويبدأ ذلك بالقضاء على ثلاثة عناصر مسؤولة عن زرع بذور القلق هي: الندم والهموم والتّوتّر المعيق للحركة، يجب عليك أن تفهمها، وتتعهد بالتّخلّص منها، وإزالتها من حياتك وحياة أطفالك.

## لا مزيد من تأنيب الضمير والإحساس بالذنب

يعني الإحساس بالذنب الندم تجاه شيء قيل أو وقع في الماضي، ويخدم التعلّم من الماضي غاية نبيلة إذا كان أداة تحفيز لتعديل السلوك، ولكن الشعور بالذنب ليس تعلّمًا من الماضي، بل يعني أن يتجمد الإنسان ويتوقف عند شيء حدث وانقضى، وهو أداة يلجأ إليها الراشدون كي يشعر الأطفال بالذنب، ليستطيع الراشدون فيما بعد التّحكّم في سلوكياتهم. ومهما كانت نيات الكبار في تعزيز تأنيب الضمير والإحساس بالذنب عند الأطفال، فإن ردة الفعل عندهم غالبًا ما تكون سلبية، وتتمثّل في الرّعب الشّديد، والأرق، والخوف، والانطوائية، والخجل، وفقدان تقدير الذات، وانعدام المبادرة.

وعندما تلجأ إلى تأنيب الضمير والإحساس بالذنب لحثّ الأطفال من شتّى الأعمار على التّصرّف بالطريقة التي تريد، أو ليحسوا بالذنب تجاه أمر مضى وانقضى، فأنت في الحقيقة تساعدهم على أن يكونوا قلقين ومتوتّرين. إنّ الإحساس بالذنب يتضخّم داخل الطّفل، وعلى الرّغم من أنّ طريقتك قد تؤدي إلى النتائج التي تبحث عنها، فإن استبطان الإحساس بالذنب يعدّ من أكثر مسببات القلق والتوتّر للطفل. وعندما تتظاهر بالبكاء مع طفلك ذات السّنوات الثلاث، وتضطرّها إلى تقبيلك لأنها لا تحتمل أن تراك باكياً، فإنك قد سببت لها قلقاً عظيماً من خلال ما قد يبدو لك لعبة بريئة؛ فقد تعلّمت من خلال هذه الحادثة، وفي عمر مبكر، أنّها لا تملك الخيار لتقرر من هو الشّخص الذي تقبله، وأنّ عليها التّخلّي عن عدم رغبتها في تقبيلك أو احتضانك لتوقّفك عن البكاء، لقد تعلمت أنّ عليها التّخفيف من ألمك، مع أنّ ما تقوم به ضد رغبتها في الوقت الحاضر.

والسؤال هو: هل تحبّ أن تجبر على تقبيل شخص لمجرد أنك ستجرح مشاعره إن لم تفعل ذلك؟ هل أنت مستعد لتعطي أهمية لآراء الآخرين أكثر مما تعطيه لرأيك عندما يتعلق الأمر بالتعبير عن الودّ في لحظة من لحظات حياتك؟ حقاً، لن تفعل هذا.

تخيل مدى توترك إذا لم تستطع أن تقرّر من ستقبل، إذا ما ترك الأمر للآخرين، وكل ما عليهم أن يفعلوه هو أن يضغطوا أزراراً معيّنة، ومن ثمّ ستقوم تلقائياً بتقبيل واحتضان من يريدونه. إن هذا هو أثر توليد القلق الذي يلحق بالطفل من جرّاء خبرة صغيرة للإحساس بالذنب، وهذا ما يجب أن تحذر منه طوال سنوات نمو طفلك.

إنّ الطّفل الذي يقتنع بأنّ الله تعالى سوف يكرهه إذا لم يذهب إلى دار العبادة، يتعلم أن يحس بالذنب إذا عارض المثل التي تؤمن بها، وهو يحرم في هذه الحالة من حرية الاختيار نظراً إلى شعوره بالذنب من خلال التخويف، والأم التي تحرم ابنتها التي لم تبلغ الحلم حبها لأنها لا تنظف غرفتها، تجعلها قلقة من ردة فعل أمها تجاهها، والمراهق الذي نحّره بالقول: سوف تدفع الثمن في يوم ما للطريقة التي تعاملني بها، لمجرد أنه يتخذ بعض الخيارات ليكون مستقلاً، سوف يعتريه الشك والقلق بخصوص خياراته، وما يعني أنّ اضطهادك له أكثر أهميّة لك من جعله إنساناً لا محدوداً.

ويتخذ الإحساس بالذنب صورًا عدّة يستطيع الآباء من خلالها أن يستغلوا أطفالهم، ثم إن الأطفال يصبحون خبراء في معاملة آبائهم بالطريقة ذاتها، وتبدأ اللعبة بحركات بسيطة في البداية، عندما يُستغل الأطفال في تنفيذ رغبات آبائهم، ثم تصبح تدريجيًا وسيلة للتواصل، وسريعًا، يبدأ الأطفال بالتشكك في تفكيرهم، والتصرّف فقط بالطريقة التي تمنع آباءهم من فرض الإحساس بالذنب عليهم، فهم سوف يختارون المجال الدراسي الذي يريده الآخرون لا الذي يريدونه هم بإرادتهم الحرة. وهم كذلك يصلّون ويختارون أصدقاءهم خوفًا من إغصاب والديهم، وبعبارة أخرى، سوف يصبحون صورة مصغرة عن آبائهم، عندئذٍ سوف يعرفون كلّ شيء لا توافق عليه، وسوف يعيشون حياتهم ليس بصفاتهم أفرادًا أحرارًا في تفكيرهم، وإنما حواسيب مبرمجة حتى بعد أن يتوقف آباؤهم عن التّحكّم في حياتهم، وحتى بعد مغادرة الآباء لهذه الدنيا أيضًا.

وباختصار، إنّ طريقة جعل الآخرين يحسّون بالذنب هي سلاح الضعفاء، ويُلجأ إلى هذه الطريقة للتلاعب بالآخرين والتّحكّم في سلوكياتهم، والغاية من هذه الطريقة هي جعل الآخرين يحيون حياتهم وفق ما نشاء، أو يشعرون بالذنب تجاه ما فعلوه في الماضي لنتمكن من السيطرة عليهم حاضرًا ومستقبلاً، لذا عليك أن تتجنّب أي إجراء عقابي تكون غايته الرئيسة إلحاق الأذى النفسي بالأطفال؛ لأنّ الطّفل المُسيطر عليه يتعود التّخلي عن صوته الداخلي ليفعل ما يُطلب إليه من أجل إرضائك، كما يتعلم الطّفل الذي يحسّ بالذنب عدم المسؤولية.

وهذا يتطلب وقفة للتفكير في الأمر؛ فلو افترضنا أنّ سلوك الطّفل محكوم بالإحساس بالذنب الذي يشعر به نتيجة لتعاملك معه، فإنّ هذه الإستراتيجية سوف تؤدي إلى النتائج النفسية الآتية:

أولاً: شعور الطّفل بالضيق والقلق من طريقة معاملته. ثانيًا: ازدياد إحساسه الآني بالذنب مما فعله، أو من الطريقة التي خيب أملك فيها. ثالثًا: نظرًا لإحساسه بالذنب؛ فإنه يصبح عاجزًا عن الاستفادة من وقته الحالي بأيّ طريقة أخرى لتصحيح سلوكه، أو ليتعلم من أخطائه؛ لأنه مشلول الحركة. وتذكر أنّ التعلم من الأخطاء لا يحتمل معنى آخر، في حين يسمى شعوره بالضيق من الطريقة التي تصرفت بها الإحساس بالذنب، لذلك لا تخطئ بين الاثنين، لأنهما استجابتان متناقضتان، ولأنّ الاستفادة الإنسان من أخطائه بالتعلم من الماضي يعدّ طريقة عملية إبداعية للتعلم.

أما الإحساس بالذنب، والشّعور بتحكّم ذلك الذنب فيك فيجعلك مشلولًا في اللحظات التي يمكن فيها أن تقوم بشيء ما تجاه السلوك المسبب للغضب. وعليه، فإنّ جعل الأطفال يحسّون بالذنب يعدّ تصرفًا لا مسؤولًا تجاههم، إنه يعني أنهم سوف يتعلمون ببساطة القعود بلا حراك، ويحسّون بالضيق بدلًا من أن يكونوا أفرادًا أحرارًا في اتخاذ قراراتهم، ويظنّون مدفوعين بردّات أفعالهم العاطفية تجاه الآخرين، والأسوأ من كلّ هذا أنهم لن يستفيدوا ولن يتطوّروا، بل إنهم سوف يلجؤون إلى أسلوب الإحساس بالذنب مع الآخرين.

وإذا مارست أسلوب الإحساس بالذنب مع الأطفال بانتظام، فلن يمضي وقت طويل حتى يمارسونه ضدك، وقد تسمعين أحدهم يقول: أشكرك جدًّا يا أمي لأنك لم تغسلي ملابسي، أعتقد أنك لا تهتمين بي. أعتقد أن لا دور لي، ولكن ليلى هي التي تقوم بكلّ شيء. لقد حصلت على مصروف أقل من إخوتي، أنا أعرف أنكم تحبونهم أكثر مني. يجب أن أبحث عن عائلة تتبنّاني،

أنا أعرف أن والديّ الحقيقيين لا يمكن أن يعاملاني هكذا. إنّ مثل هذه العواطف الباعثة على الإحساس بالذنب عادة ما تصدر عن أطفال اعتادوا الإحساس بالذنب، فالطفل الذي يلجأ إلى مثل هذه الأساليب، يتعلم كيفية الاستحواذ على الآخرين، وكيفية ألا يكون مسؤولاً، وهو يعاني قلقاً كبيراً في حياته، وسوف يتحول بدوره إلى مستحوذ لأنه يتعلم كيفية استغلال المشاعر الحساسة للآخرين لجعلهم يتصرفون بالطريقة التي يريدها، وسوف يكون عديم المسؤولية؛ لأنه ببساطة سوف يعتمد الإحساس بالذنب (ويحسن به أيضاً) بديلاً للقيام بشيء بناءً لتصحيح وضع ما، وسوف يشعر بالقلق لأنه يستبطن آراء الآخرين، ويجعلها مصدرًا لتصرفه، أو يعمل على جعل الآخرين يحسّون بالذنب، وكلا التصرفين لا ينمّان عن الحب.

مرة أخرى، أودّ أن أؤكد هنا أننا نشعر بالقلق دائماً عندما نتصرف أو نجبر الآخرين على التصرف بطريقة غير وديّة، لذا فأنت ترى أنك خاسر في ثلاث حالات عندما تجعل الإحساس جزءاً من أسلوب حياتك التربوي.

أما الخيارات الأخرى لجعل الطفل يحس بالذنب فبسيطة وسهلة التطبيق؛ وهي تشمل معاملة أطفالك باحترام لكونهم بشرًا، كي تجنبهم الأعراض النفسية التي ترافق الإحساس بالذنب، وعليك أيضاً أن تتعامل معهم بطريقة بناءة، تساعد على الاستفادة من أخطائهم، وكذلك أن تظهر لهم مشاعر الحب عندما يخطئون، لا أن تطلب إليهم الاعتراف بأخطائهم، وعدم تذكيرهم بها عندما يستبدلون سلوكاً جديداً بسلوكهم. وسوف تجد في نهاية هذا الفصل عدداً كبيراً من الأمثلة والاستراتيجيات لمساعدتك على التخلص من أساليب جعل الأطفال يحسّون بالذنب.

وما يعيننا في هذا الشأن، هو أنّ التغيير الجوهرى للابتعاد عن استخدام أسلوب الإحساس بالذنب يجب أن ينبع من داخلك بعد أن تدرك الضرر الذي تلحقه بطفل مثقل بالإحساس بالذنب، وبإمكانك أن تكون نموذجاً للإنسان أمام طفلك، نموذجاً لا يرفض فقط مساعدة الأطفال على استبطان الإحساس بالذنب، بل يقتلع هذه الأحاسيس من داخله أيضاً.

## وداعاً للقلق

تعدّ الهموم المكوّن الثاني للإنسان ذي التفكير القلق، والهمّ عبارة عن وسيلة تجعلك تعيش حاضرك في التفكير في شيء تتوقعه في المستقبل، ولكن لا سيطرة لك عليه. ويجب ألا نخلط بين الهمّ والاهتمام بالمستقبل، أو بالتخطيط لتفادي الصدمة؛ لأنّ الهمّ أو الانشغال لا يعني ببساطة التفكير في المستقبل، أو إعداد الخطط، أو وضع أهداف مستقبلية؛ إنه يعني التفكير في المستقبل بقلق. ولهذا التفكير المقلق انعكاسات مادية سلبية مشابهة لمضار الإحساس بالذنب، وهي: ضغط الدم المرتفع، والتمتمة، وانعدام الثقة بالنفس، والعجز. إنّ القلق سوف يكون مآل الأطفال الذين يكبرون وهم يحملون همّ المستقبل على كواهلهم.

إنّ في مقدورك فعل أشياء كثيرة لتضمن عدم برمجة أطفالك أن يكونوا ميّالين إلى الهموم. إنّ الطفل المهموم هو الطفل الذي استحکم فيه الخوف خشيّة من أدائه في الحياة، والأطفال الخائفون هم الذين يتوقّع منهم الكمال، وكسب رضا والديهم، والنجاح في كلّ شيء يقومون به، وأن تكون الشهرة هي المعيار لا الشخصية، وغالباً ما يُدفع مثل هذا الطفل ليصل إلى الكمال، وهو يخشى

الإخفاق، ويعتقد أنّ الحياة ليست للمتعة، بل يجب تحليلها ودراستها وتقطيعها إلى أجزاء منفصلة بدل أن تكون وحدة متكاملة. ومن الصعب على الطفل الذي تعود القلق أن يتخلص من طريقة الحياة هذه، بل إنه يجد متعة في القلق حتى وإن كانت كلّ الأمور على ما يرام؛ حتى في هذه الحالة، سوف ينتابه القلق بسبب عدم وجود شيء يقلق عليه.

ومثل السلوكيات العصائبيّة كلّها، فإنّ الهمّ بحدّ ذاته عادة، وهو استجابة مكتسبة من نماذج بشريّة مهمومة، ويمكن عكس عادة الهمّ والانشغال بما سيأتي في المستقبل بتعليم الأطفال التفكير بطرائق صحيّة ومنتجة.

يؤدي فرض معايير خارجية على الأطفال، والتشديد على ضرورة الفوز مهما كان الثمن، إلى تشجيع الأطفال على التفكير بطرائق مقلقة، إضافة إلى أنّ الاستغراق في الهمّ أمام الأطفال يعطيهم نموذجًا سلبيًا لتقليده، كما أنّ حديث الهموم المستمر عن الفواتير، والحروب، والتّقدّم في السنّ، والبطالة، وتقلبات الجو، والأوضاع الاجتماعية، وترتيب البيت، والمظهر الشّخصي وغيرها، تعلّم الطفل تمامًا كيف يصبح مهمومًا. وإذا أردت تجنب طفلك الهموم فعليك التّوقّف عن الشكوى واجترار المعاناة أمامه.

ويأخذ الهمّ صورتي التّدمر والشكوى، لذلك فإنّ كثيرًا من الأطفال يتعلمونهما من الحياة بدلًا من القيام بشيء إبداعي للتغلب على الصعوبات التي تواجههم، وقد تسمعهم يقولون: لا أريد أن أذهب في تلك الرحلة. أكره الذهاب إلى الحفلات. لا أحبّ تلك المربيّة. لا أحبّ معلم العلوم. لا أودّ زيارة بيت جدّي ورؤية أبناء عمّي هناك. وفي الحقيقة إنّ عواطف كراهية العالم هذه غالبًا ما تكون قناعًا يتوارى خلفه الأطفال القلقون من هذه المناسبات، أو من كيفية نظرة الآخرين إليهم. والطفل المتدمر الذي يرى العالم مليئًا بالعيوب، غالبًا ما يكون قد استمرأ التّدمر والشكوى بديلاً عن الاستمتاع بالحياة، ومن شأن هذا السلوك أن يصاحب الطفل إلى مرحلة البلوغ إن لم يتوقف، أو إن كان هناك أشخاص في بيئته هذا الطفل يفكرون في مثل هذا التفكير.

إنّ اجتثاث الهمّ والقلق يعني تطوير اتجاه هادئ وقانع ومطمئن تجاه الحياة، وهناك مثال قديم طالما وظّفته في عملي مع الأطفال القلقين، وهو أنّني عجوز الآن، وقد توهمت مشكلات كثيرة من قبل، لكن معظمها لم يحدث مطلقًا، وفي الحقيقة إنّ كلّ شيء قد تنشغل بالتفكير فيه غالبًا ما ينتهي بنهاية سعيدة. وأنت إذا ما بقيت قلقًا خوفًا من فقدان وظيفتك، فقد تفقدتها بالفعل في نهاية المطاف، وما يحدث بعد ذلك هو أنك دائمًا تجد وظيفة تناسبك، وذات مردود ماديّ أعلى، وتحقق ذاتك من خلالها بصورة أفضل، فيكون همك وانشغالك الماضيان مضيعة لطاقتك ليس إلّا.

وعلى الجانب الآخر، عندما نبحث في حياة المفكرين والمخترعين العظام في مجالات الإبداع الإنساني كلّها، فسوف نجد أنهم نادرًا ما كانوا من الناس المهمومين والقلقين، وهذه حقيقة؛ لأنّ الإنسان الذي يلوّث نعمة الحياة بالهمّ والقلق، سوف ينتهي إلى الإفلاس، ويجد أنّ الوقت قد تجاوزه لفعل أيّ شيء؛ لذا فإنّ القادة العظام أصحاب فعل لا ضحايا همّ وقلق، وهم يقضون وقتهم بنشاط في ممارسة دورهم في الحياة، وليس التفكير بما سيأتي. وأنا شخصيًا وفي هذا الوقت الذي أكتب فيه هذا الفصل، يمكن أن أكون بدلًا من ذلك منشغلًا في كون القراء سوف يعجبون بهذا الكتاب أم لا، أو أنّ الناشر قد يطلب إليّ تغييره، أو أنّ ما يسمون خبراء الطفولة سوف ينتقدون مضمون الكتاب، أو هل سأكسب بعض المال من وراء نشره، أو هل سيلتحق



أطفالي بالجامعة، أو أنّ انفجاراً نووياً قد يحرق مسودة هذا الكتاب... إلخ. ولو أنني استسلمت للقلق حيال كلّ واحدة من هذه المشكلات المفترضة، ما كنت لأقدر على تأليف هذا الكتاب؛ بل سأكتفي بالقلق.

وهذا بالضبط هو جوهر القلق؛ فهو يبيّك منشغل الذهن حتى يشلّ تفكيرك. وحتى لو تمكنت من اغتنام الفرصة لعمل شيء في الوقفة بين نوبة قلق وأخرى، فإنك لن تستمتع بما تعمله.

وبدلاً من الانشغال في التفكير بالأمر سألقة الذكر، فسوف أنظر إلى الموضوع من ناحية أخرى؛ سوف أقول لنفسى: إنّ القراء هم الذين سيقرون هل كان هذا الكتاب هو في واقع الأمر عن تنشئة الأطفال اللامحدودين أم لا، وإذا اشتروه أو استعاروه من المكتبة فعندئذ سوف يبدون رأيهم فيه، ولكنني لن أعرف مصير هذا الكتاب إذا لم أعود نفسي على الكتابة كلّ يوم.

إنّ من حق أطفالك أن يتعلموا هذا الدرس الثمين، وهو أنّ القلق مضيعة للوقت، وأنّ الأمور التي ننشغل بالتفكير فيها غالباً ما تكون على عكس ما توقعناه. إنّ أطفالك بحاجة إلى استراتيجيات لجعلهم فاعلين لا مهمومين، وهم يستجدونك لتعلمهم كيفية تجنّب اللحظات النفسية الأليمة التي يقضونها في القلق، إنهم يحتاجون إلى الحدّ من الضغوط التي يتعرضون لها عندما نتوقع منهم التّفوق والفوز والكمال والقلق على المستقبل دائماً، إنهم بحاجة إلى الاستمتاع باللحظة التي يعيشونها، أما المستقبل ففي علم الغيب.

ولا شك في أنّ اللحظات التي نُغلفها بالقلق تفقدنا الإحساس بالسعادة، وسوف تؤدي في نهاية المطاف إلى تدميرنا. وما أودّ قوله هو أنّ الإحساس بالذنب، والقلق، والضغوط، والتوتر، سوف يجعل أيّ واحد منا إنساناً قلقاً ومهوماً يلتهم المهدئات بدلاً من استمرار الحياة. وقد رأيت أن أناقش هنا موضوع الضغوط قبل مناقشة بعض الطرائق الكفيلة بخلصنا وخلص أطفالنا، مرة واحدة وإلى الأبد، من هذا القلق الذي لا طائل من ورائه.

## لا مزيد من الأطفال الدراجين من نمط الشخصية (أ) Type A

من الأسباب الرئيسة للقلق الميل إلى التفكير بطرائق تثيره، وربما تكون قد قرأت أو سمعت عن دراسات عن التوتر تؤدي في الخيارات الحياتية إلى مزيد من هذه الآفة، وقد ربطت هذه الدراسات التوتر بحوادث معينة مثل: الانتقال إلى مكان جديد، حالة طلاق أو انفصال، زيادة الضرائب، تغيير الوظيفة، ولادة طفل، تغيير سياسي، وهلمّ جراً.

هذه الأحداث جميعها ومثلها مرتبطة نظرياً بزيادة التوتر. وفي الحقيقة، إنّ الأشخاص الذين مرّوا بالتوتر في حياتهم هم الذين تعودوا التفكير بطريقة متوترة.

العالم بحدّ ذاته ليس متوتراً إذا ما نظرنا إليه بكلّ تجرّد، ولكنّ الناس هم الذين يوجدون مثل هذا التوتر، إنهم ينظرون إلى هذا العالم من منظورهم الخاص، ثم يأخذون بالتفكير في طرائق متوترة ومقلقة تزيد من انزعاجهم النفسي والعاطفي؛ فالأحداث لا تسبب القلق والتوتر، بل التفكير هو الذي يسبب ذلك.

قال الكاتب الأمريكي إيريل نايجتنغل (Earl Nightingale 1921/ 1989) ذات مرة: «كلّ واحد منا يجني ثمار أفكاره في المستقبل؛ لأنّ ما تفكّر فيه اليوم، وغداً، والشهر القادم، والسنة القادمة، هو الذي يكون حياتك ويحدّد مستقبلك؛ فعقلك هو الذي يسيّر»، وما من شكّ في أنّ الأطفال ليسوا استثناء من هذا القول، ويجب أن يكبروا وهم على قناعة بأنهم نتاج أفكارهم، ولا يمكنهم إلقاء اللوم على أحداث خارجية لما يعانونه من توتر وقلق؛ لأنّ سبب ذلك هو طريقة نظرهم إلى عالمهم.

في عام 1974، نشر كلّ من ماير فريدمان وراي روزنمان Meyer Friedman & Ray Rosenman في (قلبك وسلوك النمط (أ) Type A Behavior and Your Heart) وصفاً يشير إلى مشكلة قديمة متجدّدة تتعلق بنمط الشّخصيّة (أ) التي يتصف أصحابها بأنهم يتميزون بالتنافسية المفرطة، والطموح، وهاجس إنجاز المهام بسرعة؛ إنهم عدوانيون ومتسرّعون، ولا شكّ في أنّ مثل هؤلاء الناس ليسوا أقلية؛ ففي الولايات المتحدة مثلاً، يشكل هؤلاء أكثر من 50% من الرجال، وعداداً متزايداً من النساء. والرقم المذهل الوارد في ذلك الكتاب الذي أحدث تغييراً في حياتي هو أنّ واحداً من بين 5 أمريكيين يموت بالنبوة القلبية قبل سنّ الستين، ويمثل أكثر من 90% منهم نمط الشّخصيّة (أ). وإذا كان ذلك صحيحاً فيما يتعلق بالأفراد الراشدين، فهذا يعني أننا نعدّ الناس لنمط الشّخصيّة هذا منذ الطفولة. وفي ضوء هذه الحقيقة، يجب أن نحول بيئتنا الحاضنة للتوتر والقلق إلى اتجاه أقل توتراً تجاه الحياة، وهذا يتطلب إعادة النظر في أسلوب تعاملنا مع الأطفال حتى نتجنب تشجيع نمط الشّخصيّة (أ)، وكى نساعدهم في الوقت ذاته على التكيّف مع هذا العالم بطريقة إبداعية إيجابية. ومما جاء في الكتاب المذكور أو العبارة الآتية: من شأن السرعة المجنونة المستمرة أن تؤدي لاحقاً إلى كارثة في كلّ مجال من مجالات النشاط الإنساني. وفي هذا تحذير كافٍ من طبيّين بارزين درسا هذه الظاهرة بتعمق. وعليه، فإنّ أطفالك عرضة للخطر إذا تربّوا على التفكير الباعث على القلق الذي أصفه في هذا الفصل.

يمكن أن يصبح الأطفال من نمط الشّخصيّة (أ) متوترين منذ الصّغر، وهذا يتطلب منا أن نكون حذرين بالأ نغذّي فيهم التفكير الباعث على القلق والتوتر في بدايات أعمارهم. وسوف تجد في السمات الخمس الآتية صفات نمط الشّخصيّة (أ)، وقد أوردتها لمساعدتك على إبعاد الأطفال عن التفكير المسبّب للقلق، مهما كانت أعمارهم الحالية:

1. **السعي الحثيث Intense striving**: يظهر هذا السلوك على الأطفال الذين يصرون باستمرار على التّفوق، والذين لا يستطيعون الاستمتاع بحاضرهم بناتاً، وهؤلاء الأطفال يعملون طوال وقتهم على إعداد مشروعات للحصول على علامات إضافية، وهم موسوسون ويراعون التفاصيل الدقيقة في حياتهم، وهم لا يسترخون دون إحساس بالذنب، أو يجدون أنّ من المستحيل عليهم الراحة والترويح عن أنفسهم. لهذا يجب أن تسمح للأطفال بالاسترخاء واللعب، إلى جانب تنفيذ الواجبات الموكولة إليهم، ولا تبالغ في التشديد على الواجبات المنزلية، والتحصيل، والجوائز، والفوز، وجمع المال، لدرجة ألاّ يتبقى لديهم أيّ وقت للاستمتاع بالحياة. لذا لا تدفع بالأطفال إلى فئة نمط الشّخصيّة (أ)؛ لأنّ هذا سوف يؤدي إلى عواقب سيئة مثل الفأفة، والتأتأة، والانطوائية، والخوف من الاختلاط، والعجز عن التصرف مثل الأطفال العاديين، وقد لوحظ أنّ الأطفال الذين يُدفعون إلى أبعد من قدراتهم يتوقفون عن

التبسم والضحك، ويتذمرون باستمرار، ويصعب عليهم أن يفرحوا، ويقعون فريسة للأمراض والمشكلات الصحية، مثل ضيق التنفس، والحساسية، وأوجاع المعدة، والبكاء المفرط، والتبول اللاإرادي، والكوابيس، والاكتئاب، والانسحاب وانتشار حب الشباب في الوجه، والرشح المتكرر، والتقيؤ، وضعف القدرة على التحمل.

يحتاج الأطفال من شتى الأعمار إلى الضحك، واللعب، والمرح، والنشاط المتواصل، وإلى أن يكونوا قادرين على الاسترخاء، والتصرف ببراءة سنهم، والقيام بحركات ومشاهد تمثيلية، وألا يكون لديهم على الدوام موقف جاد من الحياة.

إنّ الأطفال الذين يستطيعون الضحك وممارسة حياتهم ببساطة، يطوّرون مقاومة داخلية صحيّة للضغوطات الكبيرة التي ستكون بانتظارهم، إنهم لا يحتاجون إلى البالغين ليضغطوا عليهم من خلال الرقابة الدائمة على سلوكياتهم، وإعطائهم مكافآت لكلّ فعل يقومون به، والطلب إليهم أن يكافحوا ليصبحوا أفضل مما هم عليه. وفي الحقيقة، فلا عيب في ألا يكون الإنسان الأفضل دائماً، أو في ألا يكون لديه أيّ أهداف، بل يكفي أن يحيا الإنسان ببساطة، وأن يعرف كيفية الاستمتاع بالحياة. لذلك عليك أن تتعلم من أطفالك، وأن تلاحظ قدرتهم الفطرية على الاستمتاع بالحياة، وأن تبدأ بتطبيق بعض مناهجهم الفريدة تجاه الحياة اللّا محدودة، بدلاً من أن تطلب إليهم الانضمام إليك في سباق الجردان، ثم تبرّر ذلك بالقول: أريدهم أن يحققوا المزيد. فهذا المزيد قد يعني القليل، ولاسيّما عندما تكون الأضرار على صورة حياة متوتّرة وأوضاع صحيّة متردّية.

**2. التنافسية Competitiveness:** يتميّز الإنسان من نمط الشّخصيّة (أ) بالتنافسية المفرطة، وينظر دائماً من فوق كتفيه، ويقارن أداءه بأداء الآخرين، وهذا يعني أنه يضع زمام أمور حياته في أيدي غيره بدلاً من أن تتبّع من داخله؛ فهذا هو مكانها الصحيح. ولا شكّ في أنّ الشّعور بالمنافسة شيء جميل، ولكنه طريقة بائسة لقياس أين وصل الإنسان في الحياة؛ لأنّ الشّخص المفرط في التنافسية ينظر دائماً إلى أداء الآخرين لتحديد قيمته.

وإذا كنت ترى وجوب الدخول في تنافس مع الآخرين لتشعر بالسّعادة، أو أنّ لك قيمة، فلن تحقق الرّضا والقناعة، وستظل تشعر بالنقص طوال حياتك. وكما ترى، فأنت في واقع الأمر وحيد دائماً، ووحيد في أفكارك ومشاعرك أيضاً؛ لأنه لا يعرف حقيقة مشاعرك سواك أنت، وهكذا هو الحال مع الأطفال تماماً، فإنهم يحتاجون إلى التمتع بالمنافسة دون أن يكونوا عصابيين تجاهها. ولتحقيق ذلك؛ يجب أن تُتاح لهم الفرصة للخلوّة بأنفسهم، وألاّ يحتاجوا إلى من يقيس أداءهم مقارنة بأداء الآخرين، بل أن يتعلموا كيفية قياس قيمهم ومكاسبهم بناء على مبادئ وإرشادات توجيهية محدّدة ذاتيّة بعيداً عما يفعله الآخرون.

إضافة إلى ذلك، فإنّ معظم رجال الأعمال الناجحين يعرفون أنّ عليهم اتخاذ قراراتهم بأنفسهم، ففي عالم المنافسات الذي يأكل فيه المتنافسون بعضها بعضاً نجد أن القادة الحقيقيين هم الذين يثقون بأنفسهم دون الانشغال بما يفعله غيرهم، وكذلك الحال في لعبة التنس؛ فعندما تنتهي اللعبة، فإنّ ذلك يعني أنها قد انتهت، فلا يلجأ اللاعب اللّا محدود إلى تقدير نفسه بحسابات الربح والخسارة لذلك اليوم، فلقد كان مفعماً بالحيوية والنشاط وهو في الملعب؛ يركض ويتحرك في كلّ مكان، وينافس بحماسة، ولكنه يترك الأمر برُمته وراء ظهره بعد انتهاء المباراة، ويستمتع

بالإثارة الناجمة عن تعلّم الضربات الأمامية والخلفية، ويعرف ويتدرب من أجل متعة أن يظل معافى، وأن يحسّن مهاراته في جوانب اللعبة المتعددة. فما الذي تفقده، في الواقع، عندما تخسر مباراة في لعبة التنس؟ إن ما تخسره هو مجرد لعبة فقط، ليس إلا.

ولك أن تتصور مقدار التّوتّر الذي تسببه للأطفال عندما تجبرهم على تقويم أنفسهم بناء على المعايير الخارجية للتنافسية بدلاً من قياساتهم الذاتيّة، والمشاعر الإيجابية تجاه أدائهم.

**3. إلحاح الموعد النهائي Deadline Urgency:** يمكن أن ينشأ الأطفال وهم يعتقدون بأنّ المواعيد النهائية لإنجاز العمل أهم بكثير من الاستمتاع بالحياة، وقد يصابون بأمراض عصبية في عمر مبكر من خلال الإصرار على الالتزام الشديد بساعة محددة، أو موعد محدد، أو بعض القياسات القسريّة الخارجية.

فهؤلاء الأطفال الذين يجب عليهم تناول طعامهم في ساعة محددة، والإبواء إلى فراشهم في وقت مقررّ سابقاً، والذين يشعرون بأنّ حياتهم مبرمجة، وبأنّ هناك من يذكّرهم بذلك دائماً، يتعلمون كيف يصبحون من نمط الشّخصيّة المتوتّرة هذه.

ولكما فرضنا مزيداً من المواعيد النهائيّة على الأطفال، زاد احتمال أن يصبحوا أشخاصاً متوتّرين تجاه الحياة؛ لأنّ هذه المواعيد النهائيّة تقيّدهم وتحرمهم التلقائيّة والعفويّة، وتحرمهم كذلك سبر غور المجهول، والشّعور بالحرية والانطلاق.

وإذا كنا نريد من الأطفال أن يكونوا أشخاصاً مبدعين وغير مقيدين، فعلينا السّماح لهم باتخاذ القرارات بأنفسهم، وتحديد مواعيدهم وجدولهم الزمنية، وترتيبها وفق الأولويّة والأهمية.

ولا يمكن بحال من الأحوال أن يكون الأطفال المُكرهون مبتكرين ومبدعين، إن الأطفال المهوسين حريصون على معرفة عدد ساعات نومهم بالزّمن ليعرفوا إلى أيّ مدى سيكونون مُتعبين في اليوم اللاحق. إنهم يتعلمون كيف يسيّرون حياتهم بناء على إجراءات ومقاييس خارجيّة بدلاً من وضع ضوابط ذاتيّة خاصّة بهم، وكلما زادت المقاييس الخارجية المفروضة، زادت حدّة التّوتّر والقلق لديهم. ومن أجل تجنب تلبّس الأطفال بنمط الشّخصيّة (أ) مدى الحياة، علّمهم دراسة التزاماتهم بدقة، وتطوير ضوابط معقولة لإدارة وقتهم، وعدم الاعتماد على المواعيد النهائيّة الصّارمة، والساعات، والتقويمات، والبرمجة الخارجية.

**4. الاستعجال ونفاد الصّبر Impatience:** يتّصف أفراد نمط الشّخصيّة (أ) بأنهم في عجلة من أمرهم، فهم لا يستطيعون التّوقّف للتمتع بغروب الشمس بسبب انشغالهم في احتساب الوقت الذي ستشرق فيه الشمس صباح اليوم القادم.

وغالباً ما تكون العجلة سائدة بين أفراد الشّخصيّة (أ)، ولا يسلم منها الأطفال إذا كان البالغون من حولهم يتصرفون بهذه الطّريقة. ومن الأمثلة على ذلك الاندفاع في تجاوز السيارة التي تسيّر أمامهم، والسرعة في تناول الطعام، والتّذمّر من الانتظار الطّويل، إنهم يضيّقون ذرعاً ببيئيّ الحركة (مثل الأطفال وكبار السنّ)، ويقاطعون الآخرين ليأخذوا دورهم في الحديث، إضافة إلى أنّهم لا يستطيعون الإنصات دون أن يتكلّموا.

ويحرص أفراد نمط الشّخصيّة (أ) على الوصول إلى مكان الاجتماعات في الموعد المحدّد، ويغضبون إن لم يستطيعوا المغادرة في الوقت المقرّر لانتهاء الاجتماع، ويمكن أن ينعكس نفاد

الصبر سلْبًا عليك. وإذا كنت تتصرف بهذه الطريقة أمام الأطفال، فسوف ترى أنهم قد اكتسبوا هذا السلوك، حيث إنهم سوف يشكون من أصدقائهم، ويميلون إلى مقاطعة الآخرين باستمرار، ويتوقعون من الأطفال الأصغر سنًا التصرف كما يتصرف البالغون، وإلا فإنهم سوف يتعرضون للصرخ والتعنيف.

ونظرًا إلى شخصياتهم شديدة الهيجان، فإنهم يقاطعون الآخرين في حديثهم، ويتعجلون في اللعب والعمل، ويضيقون ذرعًا بالأشخاص الأقل أو الأكثر منهم ذكاءً في الألعاب، وغير قادرين على الجلوس أو الاسترخاء طويلاً.

ما العمل؟ عليك أن تتخذ إجراءات علاجية للتأكد من أنّ الأطفال الموجودين في حياتك لا يتعرضون للبرمجة على التوتر غير المبرر بسبب شخصيتك المتسرّعة، وعلمهم قيمة الصبر مع أنفسهم، ومع الآخرين في هذا العالم، وساعدهم على الاسترخاء والتأمل في جمال الآخرين بدلاً من انتقادهم بسبب بطئهم، ومحاولة التوقف والاستمتاع بعمرهم القصير على هذا الكوكب. وعلى هذا، ترى أن نفاذ الصبر كما وصفناه هنا، يعدّ سبباً رئيساً لتوتر الأطفال، ومن شأن هذا التشديد في المدارس على إنجاز الأشياء بسرعة، والفوز على الآخرين أن يسهم إلى حدّ كبير في تكوين نمط الشخصية (أ) عند الأطفال الدارجين والمراهقين أيضاً.

إذا كنت من المؤمنين بالفكرة السخيفة القائلة إنك لا يمكن أن تتقدم إذا لم تهزم منافسك دائماً، وإذا لم تسرع وتستعجل، فعليك أن تتخلى عن هذه الفكرة، وبدل ذلك علم الأطفال أنّ الشخص العجول شخص متوتر، وأنّ الإنسان نادراً ما يكمل أيّ واجب بكفاءة عندما يُطلب إليه أن يكون الأول والأفضل والأسرع، وأنّ أكثر الناس الناجحين هم الذين يكونون أكثر استرخاءً في عملهم، وما كنّا لنستمتع بألعاب (الجمباز) في الألعاب الأولمبية مثلاً، لو لم يكن اللاعبون في حالة استرخاء. إنّ الإنسان العجول، المصاب بداء السرعة لا يهزم سوى نفسه؛ لأنه في حرب معها ومع العالم من حوله، ولا يمكن إلا أن يكون خاسراً في نهاية المطاف.

**5. الهوس بالترتيب والتنظيم Excessive Organization:** غالباً ما يميل أفراد الشخصية (أ) إلى تصنيف الحياة وتقسيمها إلى أجزاء أو فئات، وهم يشعرون أنّ لديهم رسالة لترتيب الفوضى؛ لذا تجد بيوتهم نظيفة جداً، وأدراجهم مرتبة، وحياتهم مثلاً على الترتيب الكامل.

ولكنهم في الواقع، يعانون جرعات توتر داخلي عالية نتيجة لهوس الترتيب هذا، وهم يلتزمون بالقوانين بحذافيرها، ويتوترون عندما لا يفعل الآخرون مثلهم، ويفكرون دائماً فيما يجب عمله، وكيف يجب عمله، والتوجيهات الخاصة بالحفاظ على هذه الطريقة. إنّ من شأن وسواس الترتيب القهريّ هذا أن يسبب التوتر والقلق؛ فالعالم - ببساطة - غير مترابط من خلال طريقة مرتبة ومنظمة يمكن الاهتداء بها، فعلى الرغم من الطبيعة التلقائية لهذا العالم، حيث لا يوجد ترتيب منطقيّ لكلّ شيء، فإن أفراد الشخصية (أ) يحاولون باستمرار ترتيب كلّ شيء؛ إنهم يصنّفون الطيور، ولكنهم لا يستمتعون بطيرانها وألوانها الجميلة، ويعتدون النجوم، ويعطونها أسماء، ولكن لا يستشعرون جلال كمالها، وإنّ تنظيف البيت بنظرهم أهمّ من العيش فيه؛ إذ يمكن أن يسبب وجود فنجان قهوة في غير محله مشكلة عائلية، وأن يكون انسكاب كأس عصير كارثة لا حدثاً عادياً، وإذا تمكّنت هذه الهستيريا التنظيمية من الأطفال، فإنهم سوف يشعرون بالتوتر

عند قيامهما بأي عمل، وسوف يبدوون بالكذب للحفاظ على الترتيب، ويضرون تقرير درجاتهم، ويكذبون كي يتجنبوا الصراخ والتأنيب لتدني درجاتهم، ويرتجفون من فكرة الوقوع في خطأ.

إن كل ما سبق هو تعبير عن التوتر، وما يفعله أفراد نمط الشخصية (أ) هو أنهم موجودون في بيئة خصبة لهذا النوع من التفكير المتوتر.

وباعتقادي أنّ لدى الناس البسطاء بيوتًا نظيفة ومرتبّة جدًّا، وأنّ بيوت الأفراد اللا محدودين معدّة إعدادًا حسنًا للعيش فيها، وهم يعرفون أنّ الهدف من حياتهم هو الاستمتاع بها، بدلًا من قضاء الوقت في تصنيف الأشياء وترتيبها.

وبعد أن اتضحت أمامك صورة وسواس الترتيب والتنظيم، علم الأطفال هذين السلوكين، ولكن القدر الذي يخدمهم هذا ويخدم احتياجاتهم، لا أن يبالغوا فيه إلى درجة يصبحون معها عبيدًا لهما؛ وهذا يتطلب منك أن تتعامل معهم بأسلوب يراعي إنسانيتهم وسعادتهم، بدل أن يكونوا منظمين لا إراديين. لذلك، لا تجعل الحياة تجتاز الأطفال الموجودين في محيط مسؤوليتك، وحاول بسؤال شتى ألا تجعل الحياة تخذلهم إذا ما علمتهم عدّ النجوم بدل التأمل في هذا الوجود.

يكتسب اليافعون في نموهم التوتر والقلق عندما تكون حياتهم مشحونة برسائل الإحساس بالذنب والأفكار المقلقة، وسلوكات نمط الشخصية (أ) المشغولة بالكذب الخارجي لا الهدوء الداخلي، وقبل التطرق إلى بعض الإجراءات المحددة لإيجاد أطفال متحررين من التوتر والقلق، فقد أوردت في الجزء اللاحق بعض السلوكات التي يُعزى إليها كل من التوتر والقلق.

## بعض السلوكات التقليدية المسببة للتوتر والقلق

يكبر الأطفال، ويصبحون أشخاصًا متوترين نتيجة مباشرة للخيارات التي يتخذونها طوال حياتهم، إضافة إلى أنّ خياراتهم تتأثر إلى حد كبير بالأشياء التي يعزّزها لديهم الأشخاص المؤثرون في حياتهم، مثل أساليب التواصل معهم، ونوع القدوة والأمثلة، والتعاملات اليومية العادية وكلّ من هذه المتغيرات له أثر في خياراتهم. والسؤال الذي يمكن طرحه عليهم كي يجيبوا عنه بطريقة إبداعية لا محدودة هو: هل تريد أن تكون متوترًا وقلقًا؟

وفيما يأتي بعض الأعمال الأكثر شيوعًا بين البالغين والأطفال التي تشجعهم على اختيار التوتر والقلق أسلوبًا لحياتهم، والمطلوب إليك أن تدرسها بعناية، وبعد استعراض المرود الذي ستجنيه من وراء الاستمرار بهذه السلوكات، سوف تهتدي إلى نقطة البداية لوضع حدّ لهذه السلوكات، كذلك أوردنا في نهاية هذا الفصل إجراءات محددة لمساعدتك على جعل الأطفال متحررين من التوتر والقلق، مهما كان عمرهم الحالي، ولكن عليك أولًا دراسة السلوكات الواردة أدناه:

- رفض الاعتراف بمزايا الأسلوب غير المتوتر في الحياة، والاستهزاء بالتأمل والاسترخاء والتفكير، والتحكّم في العقل، والسلام الداخلي، والتقويم الذاتي، وما شابه.
- اتباع أسلوب حياة مثقل بالتوتر وعدم الاسترخاء، والطلب إلى الأطفال العجلة في كلّ شيء، وتحقيق التفوق والأداء الأفضل في المجالات جميعها، ووضع قيود غير واقعية منذ البداية،

واستعجالهم في النهوض مبكرًا، وأن يكونوا متدربين على استعمال المرحاض قبل أن يكونوا مستعدين جسديًا لذلك، وأن يعرفوا القراءة والعمليات الحسابية مبكرًا. وبعبارة أخرى، محاولة تسريع نموهم الطبيعي التي يميّز بها كلّ طفل.

- عدم توفير الخصوصية لهم من خلال التّدخل في شؤونهم، ومراقبة كلّ شيء يقومون به.
- تأكيد أن يكونوا في حياتهم أكبر وأسرع وأقوى وأذكى من الآخرين، وتجاهل النّمّو والتّطوّر الداخليّ لتحقيق هذه الإنجازات ذات المعايير الخارجيّة.
- التشديد على تقرير درجاتهم، بدلًا من التشديد على ما يتعلمونه، أو مستوي رضاهم عن أدائهم في المدرسة، وكذلك الاهتمام بالحصول على المكافآت والجوائز لا الاهتمام بما ترمزي إليه.

- مقارنة بالأطفال الآخرين، وخاصة بأشقائهم.
- تذكيرهم بأخطائهم الماضية، والقول لهم إنه لا يمكن الوثوق بهم بعد الذي فعلوه منذ مدة طويلة، وتذكيرهم بعيوبهم وزلاتهم، بدلًا من تعزيز إنجازاتهم وقدرتهم على الاستفادة من هذه الأخطاء.

- اللجوء إلى عبارات التهديد أو الإحساس بالذنب مثل: اخجل من نفسك! انتظر، وسترى ما يحدث لك عندما يعرف أبوك الأمر. سوف يعاقبك الله تعالى على ما فعلته بي. لقد جرحت مشاعر أمك مرة أخرى، كيف يمكن أن تفعل هذا بعد كلّ ما قدّمته لك؟ سوف تدفع ثمن فعلتك في يوم ما.

- تحقير الطّفّل وتثبيطه باستمرار، واستخدام عبارات تجعله يكره نفسه، مثل: أنت تقوم بأشياء غريبة دائمًا. أنت سمين جدًّا، وتبدو بشعًّا في هذا اللباس. لن تنجح أبدًا في تعلّم اللغة الإنجليزيّة.
- شعورك بالإحساس بالذنب، وأن تذكر الأطفال بأنك مثلهم مثل الإحساس بالذنب، عندما تقول أمامهم: أنا على قناعة أنّ الأمور لن تكون على ما يرام من وجهة نظري. كان على أن أساعد تلك المرأة العمياء في عبور الشارع.

- رفض السماح لأطفالك بأن يكونوا مستقلّين، وتشجيعهم على الاعتماد عليك، من خلال قولك لهم إنهم يدينون لك بالكثير، وإن عليهم الشعور بتأنيب الضّمير إذا ما تركوا بيت العائلة. وإضافة إلى ذلك، شعورك بالاكْتئاب والحزن عندما يفضلون صحبة أصدقائهم على صحبتك.

- كونك قدوة في القلق أمام أطفالك، بحيث تتناول أقراص الدوّاء لكلّ ألم أو توعك بسيط، وكونك أبا سقيمًا تزور الطّبيب باستمرار، وتهرع بهم إلى الطّبيب لأيّ طارئ، وإظهار الحنان المفرط لهم عندما يقعون على الأرض، فيجرحون ركبهم أو يصابون بكدمات مثلما يحدث للأطفال كافّة يوميًّا.

- تعليمهم القلق، كأن تقول لأحدهم: من الأفضل أن تتشغل وتهتم بخصوص الاختبار من الآن. هناك الكثير لتقلق عليه بسبب الطريقة التي كانت تتصرف بها مؤخرًا.
- الإسراف في القلق من كلّ شيء يفعله طفلك، وأن تصنّف أشياء كثيرة على أساس أنها حارة جدًّا، حادة جدًّا، خطيرة جدًّا، وسخة جدًّا، أو يمكن أن تجعلهم يمرضون، فأنت بذلك تمارس دورًا وقائيًّا تجاه أطفالك، وتعلّمهم أنّ العالم مكان عدائيّ وخطير.

- التّلفظ بعبارات تؤكّد الخوف، وتأنيب الضّمير، أو الحكم الظاهريّ، مثل: إياك والتحدّث إلى شخص غريب أبدًا. لا تقرب الماء إلى أن تتقن السباحة. كان من المفترض أن تكون في البيت

السّاعة الثالثة. ما ردّ فعل جدتك إن رأتك تفعل ذلك؟ ماذا سيقول الناس عنك؟

- تحديد معايير وأهداف غير واقعية لهم.
- الاعتراض على السلوكيات الطّبيعية في مثل أعمارهم، والإصرار دائماً على التّصرّف كما لو كانوا أكبر سنّاً، ثم معاقبتهم لانحرافهم عن هذه التّوقعات.
- معاقبتهم دون توضيح السّبب، أو عدم توصيل معنى العقوبة لأذهانهم.
- التّدمر من الحياة أمامهم؛ فهذا يشجعهم على الشكوى والتّدمر بدلاً من تعليمهم كيفية حلّ مشكلاتهم بطرائق بناءة.
- أن تقول نعم وأنت في الحقيقة تعني لا؛ فأنت بذلك تعلمهم تزييف مشاعرهم وإخفاءها، وخاصة عندما يختلفون مع شخصيات متسلطة، ومن ضمنهم أنت؛ أبوهم.
- قبول أعدارهم وأنت تعلم أنهم يتخلّون عن مسؤولياتهم: أي إنك تعلمهم الكذب وتشويه الحقائق.
- تقديم النّصيحة لهم أمام الآخرين باستمرار، وتحوّل دورك الأبوي إلى دور الناقد لهم مستخدماً التّعزيز السّلبّي لا التّعزيز الإيجابّي دائماً.
- إعطاء الأولوية والأهمية لحيازة الأشياء المادية والممتلكات والنقود.
- التشديد على المستقبل دائماً، وعلى الحالة التي سيكونون عليها في يوم من الأيام.
- تعليمهم المنافسة مع الآخرين دائماً، والاستخفاف بالتعاون، مبيناً لهم أنّ التّشاركيّة ليست إجراءً سويّاً.
- إيلاء العجلة، والتّسرع، والتّقيّد بالمواعيد، والتواريخ، أهمية قصوى.
- الإفراط بالترتيب والتنظيم في البيت وفي حياتهم، وأن تجعلهم دائماً نظيفين ومرتبين ومتأقنين، وتعلمهم في الوقت ذاته أن يخافوا الأوساخ، والبق، والحيوانات، والجراثيم وغيرها.
- نفاذ الصبر من تقدمهم في الحياة، وتوقعك لهم التّحرّك دائماً وإنجاز المهام بسرعة.
- عدم التّحدّث إليهم عن حياتهم، واهتماماتهم، ومشكلاتهم، ومخاوفهم، وقضاياهم الشّخصيّة، والاكتفاء بأن تكون الحكم، والمنتقد، والحارس، والمقوم، بدلاً من أن تكون موضوع ثقتهم، وصديقهم ومستشارهم.

كانت تلك بعض الطّرائق المعروفة المثيرة للقلق والتّوتر التي يمارسها البالغون في التعامل مع أبنائهم، ونتيجة لذلك، يصبح الطّفل مهموماً، ويتصرف بطرائق متوتّرة، ويخاف التّلقائيّة والعفويّة، ويجد صعوبة في منح الحبّ للآخرين بسبب شعوره بالتّفاهة، ولكنه يكون مضطراً مع ذلك إلى إنجاز واجباته.

ويبدأ الطّفل بالتصرف بسلبية، ويصاب بالاكتئاب، وتبدو عليه كذلك علامات الإعياء، ويمكن أن يكون من النوع المتسلّق الذي يبحث عن الاطمئنان دائماً، ويحاول أن يصحّح أخطاءه، وسوف تلاحظ أنه قد أخذت تظهر على مثل هذا الطّفل علامات التّراجع العقلي والبدنيّ مترافقة مع ضعف التّركيز، وفي نهاية المطاف، يتجنب الاختلاط بالأشخاص الذين يذكرونه بأخطائه السابقة. وقد يعاني الأطفال القلقون الصّداع، والتّعرّق، واضطرابات المعدة، والحساسيّة المفرطة، ونزلات البرد والرّشح، وضيق التّنفس، وغالباً ما يعانون الكوابيس، والأرق، وفقدان الشهية، ومن ثمّ ضعف القدرة على مقاومة الأمراض.



وعادة ما تظهرُ عند الأطفال الدارجين أو اليافعين من نمط الشخصية (أ) الذين يكبرون في ظلّ ضغوطات زائدة بعضُ السمات المبكرة التي تلازمهم طوال حياتهم؛ ففي البداية، لا يهتمون كثيراً بالطعام والملابس والدمى، ولا يتقبلون الغرباء، ولا يتعلقون إلا بالشخصيات المتسلطة. ويمكن أن يُصابوا بالوسواس القهري، وأن ينزعجوا بسهولة من أيّ تغيير في البيئة، ويفقدوا التلقائية، ويظهروا الرّصانة، والانطوائية، ونفاد الصبر مع أنفسهم ومع الآخرين. وهم معرّضون لنوبات من الغضب، ويراهم من حولهم حساسين، وتنقصهم روح الدعابة، إضافة إلى كرههم الطبيعة والعناكب، والحشرات، وكلّ شيء قد يتسبب في اتساخهم، وهم غالباً ما يتذمّرون من أن: الجوّ حارٌّ جدًّا، بارد جدًّا، عاصف جدًّا؛ ويصبح رضاهم عن محيطهم غاية لا تدرك، ويصبحون مع كل ذلك متعصبين لأرائهم مستقبلاً، ولا يراعون مشاعر الآخرين، ويصعب اقتناعهم بأراء غيرهم، وينشؤون على الإعجاب بالشخصيات المتسلطة ورموز القوة، ومن ضمن ذلك اللباس الموحد، ومعطف الطّبيب الأبيض، أو أيّ شخص يحمل سلاحاً، بل إنهم قد يعبدون الأبطال، ويشغفون بألعاب القوة والدمار.

ولا يسهل ملاحظة هذه السمات العامة في الأطفال الذين يكبرون وهم يحملون عقليّة نمط الشخصية (أ)، ولكنهم قد يعطوننا إشارات تحذير تدلّ عليهم. باستطاعتك أن تكون مؤثراً فاعلاً جدًّا في مساعدة الأطفال ليصبحوا أفراداً مبدعين وغير محدودين، ولكن عليك أولاً إدراك عواقب رفع مستويات القلق عند الأطفال، ويتعيّن عليك بعد ذلك اتخاذ خطوات بناءة لضمان حصول الأطفال على فرصة شقّ غمار حياتهم والاستمتاع بها، دون أن يشعروا دائماً أنهم في (ماراثون) سباق لا خط نهاية له.

## المكاسب النفسية (السيكولوجية) من وراء إبقاء الضّغط على الأطفال

في الحقيقة، لا يوجد من هو على استعداد للاعتراف بأنه يستمتع برفع مستويات القلق عند الأطفال، وعلى الرغم من ذلك، هناك مردود ما (مع أنه مردود هادم للذات) أو منافع بالنسبة إلى هذا النوع من التربية الأبوية، وعند فهم هذه المكاسب الواردة لاحقاً، يمكن بعدها تغيير أساليب التّواصل:

- ربما تعتقد أنّ قلق أطفالك وتوتّرهم يستحقّ العناء إذا كانوا يسعون دائماً وراء هدف ما، فلعلك قد تعلمت أن لا قيمة لك إلا إذا كنت مشغولاً طوال الوقت، وفي الحقيقة أنّ الطفل القلق والمتوتّر هو طفل مشغول، حتى لو كان مشغولاً في تأنيب الضّمير، أو القلق، أو الاضطراب العصبيّ، وقد تشعر أنك تقوم بعمل جيد لأنّ الأطفال المشغولين والخائفين والقلقين والمتوتّرين يفعلون ما تعتقد أنّ عليهم القيام به، فكلما زادت إنتاجيتهم، زاد شعورك بأنك تقوم بعمل جيد، مع أنهم يدفعون ثمناً باهظاً لذلك.
- من المؤكد أنك قد تشعر بالفوقية عندما يخافك أطفالك؛ فأنت تملك قوة السلطة لتجعل الأطفال يحسّون بالذنب أو بتأنيب الضّمير، أو لتحمي نفسك من أيّ إحراج محتمل من خلال جعلهم يغرقون في القلق والتوتّر لأنهم خيّبوا ظنّك فيهم، ويوافقونك على رأيك فيهم خوفاً

منك. هنا، يصبح الأطفال مشاهدين سجناء بسبب سلطتك التي لن تحقق لك أي شيء آخر في الحياة سوى أنّ الأطفال الخائفين سوف يُشعرونك بقوتك في مملكتك الصغيرة.

- ربما تكون قد نشأت وأنت تعتقد أنّ الأطباء يعرفون ما الأفضل لك، وأنهم إذا ما وصفوا لك أقرص الدواء فيجب عليك أن تتناولها، ولمّا كان أطباء الولايات المتحدة مثلاً، يصدّرون أكثر من مئة مليون وصفة دواء مهدئ سنويّاً، فهذا يعني لجوء الناس إلى المهدئات لاستعادة توازنهم، فأنت تشعر بالتحسن بسبب تناولك بعض الأدوية، وأنك لا تستطيع شفاء نفسك بنفسك.

وعليه، يمكن أن تورث أطفالك هذا النوع من التفكير، وتشعر بأنك تقوم بالشيء الصحيح، حتى لو أدمنوا العلاجات الخارجيّة، وسوف تظل تشعر بالارتياح لأنك تعرف أنّ الناس كافة يفعلون ذلك، فلم يكن أطفالك مختلفين؟

- إنّ الطفل الذي يتعلّم الإحساس بالذنب أو بالتوتر والقلق إلى درجة كبيرة، هو طفل يتعلم عدم تحمّل أيّ مسؤولية للتغيير، مكتفياً بحزنه ومساعدته الآخرين على تقليده. وفي الحقيقة إنه يسهل التّحكّم في هذا الطّفل أكثر من الطّفل المبدع الذي يستمتع لنداءاته الداخليّة؛ فالطّفل الأول يلبيّ رغبتك تماماً لأنّه سهل القيادة، لا يعترض، ويفعل ما يُؤمر به، وأمّا نتيجة لذلك، فإنّه سيكون ضحية للإحساس بالذنب والقلق والتوتر، والضغوطات (حتى لا نذكر الآلاف من حوادث محاولة الانتحار، وإدمان المهدئات، أو حالات الاكتئاب نتيجة للتوتر المفرط).

- إنّ التوتر أسلوب من أساليب التملّص أو الانسحاب؛ فعندما يشعر الإنسان بالتوتر، سواء نتيجة الإحساس بالذنب أو القلق أو الكبت، أو أيّ شيء آخر، فمن المستحيل أن يكون منتجاً ، وكلما زدت من زرع هذا السلوك في أطفالك، قلّ احتمال أن يكونوا مشاركين إيجابيين ومبدعين في الحياة. ولهذا فإنّ الأطفال الذين لا يسمع صوتهم، والذين لا يعاملون على أنهم بشرٌ كاملون، والذي لا يتخطون حدودهم، يجعلونك تبدو بصورة لائقة أمام عائلتك وأصدقائك.

- إنّ شعورك بالأمان يعود إلى معرفتك أن أطفالك يتعلمون كيفية سلوك الطريق الآمن في الحياة، فأنت تقول لنفسك: نعم، إنهم متوترون، ولكن هذا هو ثمن الأمان، وقد قال الكاتب والفيلسوف الهندي كرشنا مورتى (1895/1986) J. Krishnamurti في كتابه (العالم هو أنت You Are the world): «إنّ العقل الآمن زائف ورديء»، وعلى الرغم من ذلك، فهذا ما نسعى إليه جميعاً، وهو أن نكون آمنين تماماً، ولكن من الناحية النفسيّة، مثل هذا الأمر لا وجود له، وبناء على فكرة الطريق الآمن، فإنّ الأطفال لن يواجهوا مفاجآت غير متوقعة إذا ما كانوا قلقين تجاه كلّ شيء، ولن يصيبهم الإحباط إذا كانوا منظمين تماماً ومهوسين تجاه حياتهم، ولن يصابوا بأيّ أذى إن هم تدرّبوا على الكمال.

حقّاً، سوف تساعدكم على القيام بهذه الأشياء، وعندئذٍ يغمرك الشعور بالارتياح لأنك تعرف أنهم آمنون تماماً، ومن المؤكد أنهم يدفعون ثمنًا باهظًا لذلك، ولكنه ثمن عادل لك كي تظلّ واهماً بأنهم يشعرون في داخلهم بالأمن والأمان.

- يمكن أن ينشأ أطفالك مثل الناس الآخرين تماماً، وهذا ما يمنحك رضا نفسيّاً، وهم في هذه الحالة سوف يكونون منسجمين مع مجتمعهم، وسوف يشعرون بالارتياح وهم يؤدّون الأعمال

نفسها التي يقوم بها الآخرون، وبهذا لن يكونوا متميزين عن غيرهم، ولما كان معظم الناس في هذا العالم يعانون القلق والتوتر، فهم على الأقل سوف يشعرون بأنهم جزء من الغالبية. (معظم العالم هكذا؛ لأنّ الآباء يفكرون بالطريقة ذاتها، وهذا أمر قد تعيد النظر فيه وأنت تتأمل بعض الطرائق في الجزء الآتي).

الرتاء للذات هو الجائزة الكبرى التي يحصل عليها القلقون من جرّاء تفكيرهم المتوتر، ولعبة هؤلاء الناس هي رثاء أنفسهم لأنهم قلقون جدّاً، أما الوسيلة التي يعتمدونها فهي تجنب فعل أيّ شيء إيجابي لإنهاء هذا القلق، ويمكن للأطفال اكتساب هذه الطريقة في عمر مبكّر. أما مكسبك النفسي فهو الشعور بالارتياح لأنك لن تضطر إلى رؤيتهم وهم يقدمون على الأخطار الضرورية لتفادي القلق.

• **قد تعتقد أنّ شيئاً من التوتر أمر جيد لهم، وأنّ هذا الهراء كلّه عن السلام الداخلي مجرد وهم، وأن لا أحد في عالمنا الحديث معافي من التوتر والقلق ، لذا فأنت تنشئهم على الإحساس بالذنب وتأنيب الضمير، والقلق، والتفكير المتوتر، لاعتقادك بحسن نيتك في تعليمهم التكيف مع العالم الحديث الذي لا يخلو من التوتر على أيّ حال.**

إنّ أيّ نظرة متفحصة سوف تكشف أنّ هذا العالم مكان مثاليّ، وبهيج، ورائع لنعيش فيه، ومع كلّ هذا، فقد لا تراه كذلك؛ فقد تعتقد أنّ العالم مكان رهيب مليء بالشرور، مكان سوف يستغلك الناس فيه، وعليه فإنّ أسلوبك المثير للقلق ينطبق مع نظرتك إلى هذا العالم.

## بعض الإجراءات الخاصة بالتربية دون قلق

في الصفحات الآتية من هذا الفصل، بعض المقترحات الخاصة بالتعامل مع الأطفال القلقين والمتوترين، وقد كتبت هذه الطرائق باقتناع شديد في أنّ لكلّ إنسان في هذا الكون الحقّ ليحسّر بالسلام والأمان الداخليين، والسعادة والرضا.

وقد أوردت هذه المقترحات كي تجربها بنفسك، ولتكتشف هل ستنتج مع أطفالك على اختلاف أعمارهم، وحتى مع نفسك؛ ففي داخلك أيضاً طفل يريد الانطلاق والاستمتاع بالحياة.

• **وقرّ لأطفالك فرصاً للتعلّم عن الطمأنينة والسلام الداخليّ طوال حياتهم :** دعهم يقرؤون ما كتبه المفكرون الكبار جميعهم عن الوجود الداخليّ، وتحدث إليهم عما يعتل في نفوسهم، ومارسوا معاً تمارين تساعدكم على النظر إلى داخل نفوسكم بين وقت وآخر، مثل جلسات اليوغا والتأمل، وأطلب إلى طفل تهتم بأمره الانضمام إليكم. وباختصار، حاول ألا تمنع أطفالك من ممارسة أيّ أنشطة لا تعرف كثيراً عنها.

وفي هذا السياق، اقرأ عن التقويم الذاتي، واكتشف بنفسك أنه علاج طبيعيّ وفاعل للقلق، وأعد النظر في مواقفك من الأنشطة التي يمكن أن تساعدك وأطفالك على الحدّ من وطأة القلق والتوتر.

وبعد ممارسة بعض الطرائق والأساليب الخاصة بتخفيفهما، سوف تجد تغييراً في حياتك نحو الأفضل أكثر مما كنت تتصوّر.

وهناك أنشطة كثيرة مثل التأمل، والتحكّم في العقل، وقراءة كتب عن إدراك عالم النفس الداخليّ تساعد جميعها على امتلاك عقل هادئ في مرحلة مبكرة من عمر الإنسان، ولا شكّ في أنّ العقل الذي يعرف كيفية الاسترخاء وعدم الانشغال دائماً، هو عقل أقلّ قلقاً وتوتراً إلى حدّ كبير، وأكثر تحكّماً في وتيرة الحياة السريعة.

• **لا تعتمد نهج التسريع :** ليس من الضروري أن نقضي ساعات طويلة في تعليم الأطفال القراءة والرياضيات، واللغات الأجنبية وغيرها، قبل مدة طويلة من بدء العام الدراسي. ومع أنّ من الرائع والمفيد أن نسمح لهم باستكشاف كلّ شيء وهم أطفال دارجون، فإن وضع ضغوطات عليهم للتمييز والتفوق والفوز على الأطفال الآخرين، وحفظ رموز عصيّة على الفهم بدعوى جعلهم أسرع والأوائل في كلّ ما يقومون به، يعني تعريضهم للقلق والتوتر وهم لا يزالون يستخدمون الحفازات. لذلك يجب أن يترك الأطفال ليتطوروا على حسب مراحل نموهم الطبيعيّ، فهم سوف يمشون عندما يصبحون جاهزين لذلك، وعندئذ لن يطلبوا إليك أن تدفعهم إلى الأمام، لا تقلق؛ كلّ شيء سيأتي في حينه، فلا تفرض عليهم فعل أشياء قبل أوانها، ودعهم يعيشون طفولتهم كما هي، وكن معهم طوال الوقت لا عليهم، وتعلّم منهم بدلاً من إعدادهم ليكونوا متفوقين، إنهم يحبّون الاستكشاف، والضحك، والتدليل، والنظر في الكتب، واللعب، والعيش في عالمهم الجديد بكلّ بساطة، ولكن عندما تبدأ بفرض اتجاهات نمط الشخصية (أ) عليهم وهم أطفال، فسوف يحملون على أكتافهم طوال حياتهم تلك الضغوطات التي تطلب إليهم التفوق والفوز على كلّ فرد سواهم. ومع أنّ من الجميل أن يكون الإنسان ذا دافعية عالية، فإن الأجل أيضاً أن يكون متوازناً. إن القدرة على الاسترخاء والاستمتاع بالحياة، توازي على الأقل - إن لم تكن هي الأفضل - كون الطفل هو الأول على صفه، لكنه دائم التوتر في داخله بسبب الرغبة الجامحة ليكون في مقدمة الركب.

• **علم الأطفال أن التوتر يعود إلى الطريقة التي يفكرون فيها، وليس إلى الناس أو ظروف الحياة،** ولذلك يجب ألا تبرر توترهم بالقول: المعلم يثقل كاهلك، من حقك أن تكون قلقاً بسبب الضائقة المالية التي نواجهها، إنّ مثل هذه العبارات أسباب غير مقبولة لتقادي المسؤولية، وهي تجيز الأطفال أن يقلقوا كلما برز موقف حياتي غير متوقّع. أمّا الطريقة المثلى فهي تعليمهم كيفية التحكّم في عقولهم؛ فعندما تكتشف طفلاً مثقلاً بالقلق، حاول إن كنت تستطيع مساعدته على طرح هذا القلق جانباً مدة دقيقة واحدة، وفي كلّ مرة تبدأ فكرة ما في غزو عقله، علّمه مباشرة عدم التفكير في تلك الفكرة في تلك اللحظة بعينها، وقد يبدو لك ذلك تبسيطاً للأمر، ولكن هذه هي الطريقة المهمة لطرح الأفكار الهادمة للذات لحظة بلحظة من خلال الممارسة. وسوف يختفي القلق والتوتر الذي يحسّ بهما الأطفال عندما يتوقّفون عن التفكير بقلق، ولكن عليهم أن يبدؤوا تمرين طرد القلق بمدة زمنية قليلة أولاً، ومن ثمّ التدرّب على إطالة مدى هذا التمرين.

• **أنعم النّظر في حياتك الخاصة لمعرفة التّوتر الذي تمثّله:** توقف عن محاولاتك للوصول إلى الكمال بصفحتك أباً، أو أمّاً، أو زوجاً، أو معلّماً، أو عمّاً، أو مستشاراً، أو أيّاً كان؛ لأنه لا وجود لإنسان خال من العيوب، فإذا كنت تعرف هذه الحقيقة، فلم لا تتوقف عن ملاحظة ذلك الوهم لتكون إنساناً سعيداً؛ لن تحوز رضا الناس جميعهم على كلّ عمل تقوم به، لذلك فإنّ قلقك يسبب عدم رضا الناس عنك، وهذا يعدّ هدراً للحظاتك الحاضرة.

وفي ضوء ما تقدم، لا تفعل أيّ شيء لتبدو كاملاً في نظر الآخرين، إلا إذا كان هذا هو خيارك. إنَّ أفضل مثال يمكن تقديمه للآخرين هو أن تكون إنساناً سعيداً، متحرراً من القلق، وراضياً عن نفسك، أما إذا اخترت نهجاً آخر، ثم شعرت بالتوتر والانزعاج بسبب نقص ذاتي ما، فإنَّ الواقع يقول إنك غير كامل إنَّ سعيت إلى الكمال، ولكنك تكون أكثر كمالاً عندما تتعامل مع نفسك باحترام. لذا فإنَّ أفضل شيء يمكن تقديمه لأيّ فرد هو مساعدته على مساعدة نفسه، وليس هناك من هو أولى بذلك من نفسك وأطفالك، وإنَّ أفضل شيء يمكن أن تقدّمه لهم ولنفسك هو خفض مستوي التوتر والقلق، فإذا كنت غير راغب في ذلك لنفسك، فافعله من أجلهم، ولكن، أيّما كان الشخص الذي تفعل ذلك من أجله، عليك أن تجتهد لتفعل ذلك كلّ يوم.

• **خصّص يوماً واحداً في كلّ أسبوع لإيجاد جوّ هادئ :** عليك وضع حدّ لأيّ شيء تفعله ويسبب قلقاً وتوتراً لك أو لأطفالك، ويعيقهم عن العيش في سلام وهدوء، ويخفف من مستويات التوتر عندهم، فإذا كنت مزاجياً، ودقيقاً، وعدوانياً ومتعجرفاً، وعصبياً، أو كانت لديك إحدى الصفات الشخصية المكروهة من الآخرين، فعليك تعديل وضعك. حاول تفرغ غضبك بعضّ لسانك دقائق قليلة/ وإذا ما نجحت في وقف حالة من هذه الحالات العصبية من خلال هذا الأسلوب، فإنك تكون قد منعت التوتر إلى حدّ ما. لذلك، ابذل ما في وسعك لجعل بيتك مكاناً للمرح والبهجة والودّ.

• **مثلاً أنّ الأدوية لا تحلّ مشكلات أطفالك، فالأمر عينه ينطبق عليك أيضاً،** لذلك من الضرورة مراجعة الطبيب الذي يهتم بمساعدتك على التقليل من اللجوء إلى الأدوية والمركبات الكيميائية، لا الطبيب الذي يصف لك الأدوية المهدئة والمضادة للاكتئاب علاجاً للقلق والتوتر، وإذا لم يتعاون طبيبك معك في جهودك من أجل أن تصبح أقل اعتماداً على الأدوية والعقاقير، فعليك البحث عن اختصاصي آخر يمكنه مساعدتك على ذلك. وعلى أيّ حال، لا تنسَ أنّ رغبتك هي الخلاص من أقرص القلق والتوتر، وإدارة شؤونك بنفسك، بدلاً من الخدر وفقدان الإحساس بسبب تناولك الأدوية المنشّطة للوعي، لدرجة تجعلك غير قادر على حلّ مشكلات الحياة العادية دون تعاطيها. وهذا يتطلب منك أن تقدّم للأطفال مثلاً حياً لشخص لا يفكر بقلق وتوتر، لا مثلاً لشخص يلبثهم أقرص الدواء عند ظهور بوادر أيّ عارض. وإن لم تستطع حلّ مشكلتك منفرداً، فابحث عن يعينك، وعندئذ ستعكس الفائدة على الجميع.

• **امنح الأطفال فرصة الاختلاء بأنفسهم، وعدم إلزامهم ليكونوا مع الآخرين طوال الوقت،** ولما كان الأطفال يحتاجون إلى معرفة الطريفة التي يختلون بها بأنفسهم، فإنّ عليك إرشادهم إلى استشارة متعة مطالعة الكتب في عمر مبكر، فالطفل الشغوف بالقراءة لن يشعر في مرحلة لاحقة من حياته أنه لا يوجد لديه ما يفعله، ولا شكّ في أنّ الطفل الذي يتسلل إلى مخدعه ليقرأ كتاباً ما يتميز عن أقرانه الذين لا يقرؤون.

يشكو كثير من الأطفال الملل والفراغ باستمرار، ومن عدم وجود عمل يقومون به، وغالباً ما يعبر عن هذه المشاعر الأطفال الذين نشؤوا على اعتقاد أنّ من واجب الآخرين تسليتهم والترفيه عنهم؛ لقد اعتادوا دائماً ممارسة نشاط ما، وعند شعورهم بالملل، يجدون من يطرده عنهم؛ بأخذهم إلى السيرك، أو تشغيل التلفاز لتسليتهم، أو شراء لعبة جديدة لهم، وهذا النوع من الأطفال هو الذي اعتاد الحركة طوال الوقت، ويترجم ذلك إلى قلق خوفاً من أن يُترك وحده. وإذا كان طفلك من هذا النوع، فدعه يلعب وحده، شجعه على ذلك، واجعله يألف الكتب والصحف

والمجلات منذ الصغر، وخصّص له مكانًا للخلوة مع نفسه إن أمكن ذلك، دون أن تشكّ في أنه يفعل شيئًا شاذًا. وفي الحقيقة إنّ الخصوصية تعدّ أمرًا مهمًّا جدًّا على أنها طريقة لتجنب القلق والتوتر، ومن شأن الطّف الذي يعتاد ذلك في عمر مبكر جدًّا ألا يشعر بالقلق والتوتر عندما لا يكون لديه شيء يفعله، وينطبق الأمر كذلك على التأمّل الهادئ أو الحديث مع الدّمي، أو اختراع القصص عندما يكون وحيدًا؛ إنّها ألعاب مفيدة سوف يمارسها الأطفال الآمنون لو سُمح لهم بذلك.

إنّ الأطفال يستفيدون كثيرًا من أوقات الخلوة الهادئة، وإذا ما استطاعوا اللعب وحدهم دون مقاطعة، أو سُمح لهم بتقليب صفحات كتاب مصور، أو لعب ما يشاؤون من ألعاب مع دُمَاهم، فإنهم في واقع الأمر يفرغون طاقتهم التي ربما قد تتحول – إن لم يفعلوا ذلك – إلى شكوى، وتدمر، ومزاج عكر، وطلبات لا نهاية لها. وإضافة إلى ذلك، سوف يكتشفون في مرحلة متأخرة من حياتهم أنهم لا يحتاجون إلى مراجعة طبيب نفسي، أو إلى تناول المهدئات، فهم سعداء هائنون بمحض إراداتهم لا بالأدوية المهدئة.

• **عامل كلّ طفل على أنه فريد وكامل ومستقل، ولا تقارنه أبدًا بأيّ إنسان آخر، وخاصة أشقائه** ، فلا شكّ في أنّك كنت تضيق ذرعًا عند مقارنتك بأشقائك أو شقيقاتك في صغرك، وتذكر مدى استيائك من أيّ شخص كان يقول: أنت لست ذكيًّا مثل نورة، أو لست جميلًا مثل أخيك زيد، أو أيّ شيء من هذا القبيل؛ أنت هو أنت لا غيرك، وكفى! وينطبق الشيء ذاته على الأطفال.

والحقيقة أنّ إغراء المقارنة بين الأطفال يكاد لا يُقاوم، وقد سبق أن رأيت طفلك الأول وهو يخطو خطواته الأولى، وعندما تكلم، وحين وخز عينه أول مرة، ومن الطبيعيّ أن ترى أشقائه الصغار يتصرفون مثله، فتلجأ تلقائيًّا إلى المقارنة بين السلوكيّين، وأنا أنصحك بالتوقّف عن ذلك، وأن تكبح اندفاعك العفويّ للمقارنة، وأن تنظر إلى كلّ طفل على أنه حالة فريدة؛ لأنّ الطّف الذي يُقارن بغيره يشعر بضغط شديد ليكون بمستوي التوقّعات المطلوبة إليه، وهذا ما يسبب له قلقًا غير مرغوب فيه. هناك طفل بدأ الكلام وهو في الثالثة من العمر، في حين بدأ أخوه الأكبر بذلك وعمره خمسة أسابيع، فما يمكن قوله هو أنهما بدأ الكلام في عمرين مختلفين؛ وكفى! لقد تكلم عالم الفيزياء ألبرت آينشتاين (1955/1879) (Albert Einstein) وعمره أربع سنوات، وأعتقد أنه رأي أن ليس لديه ما يقوله بعد، وأنه كان يتعلّم ما يريد معرفته، ثم قرّر أن يتكلم عنه لاحقًا.

وما أودّ قوله هو أنّ علينا عدم تسريع الزمن والمراحل، وأن نتجنب المقارنات، خاصة أنها عادة ما تكون مرتبطة بإصدار أحكام، مثل: الطّف النظيف أجمل، المشي مبكرًا أفضل من المشي متأخرًا. ومع أنّ هذه الأحكام، وآلاف الأحكام الأخرى التي قد تصدرها ليست صحيحة، فإنها تصبح حقائق أمام الطفل، وهذه هي بداية الضغوط المسببة للقلق والتوتر.

امنح أطفالك الحبّ عمّا هم عليه، وعامل كلاً منهم على أنه مميّز، وامنحهم الحبّ سواء كانوا قذرين أو نظيفين، أحببهم وهم يلعبون أو يطاردون الفراش، ولكن لا تقارن بينهم حتى لا تسمع المنطق الطّفوليّ المتسم بالإحساس بالذنب، مثل: إنكم تحبّون أنور أكثر مني دائمًا، فإذا كانوا سيستخدمون هذه الأعذار غير المقبولة، فلا تزودهم بهذا السّلاح وهم صغار.

• حاول أن ترفع الضَّغْط عن الأطفال بعدم الإصرار على تحصيل الجوائز والمكافآت الخارجيّة طوال حياتهم ، وساعدهم على الاستمتاع بالمتعة المجردة المستمدة من أيّ لعبة بدلاً من التركيز على الفوز بجائزة ما، ولا تعطهم أعداراً لتجنّب أيّ شيء في الحياة، وهذا ما تفعله تحديداً عندما تؤكّد الجوائز الخارجيّة. لا تعطِ الدرجات الأهمية القصوى، بل تحدّث إليهم عن معلوماتها، وهل هم سعداء في الذهاب إلى المدرسة؟ وما هي موضوعاتهم المفضّلة؟ وماذا تعني لهم حاضراً ومستقبلاً؟ وكما أكدت سابقاً، فإنّ الدرجات مجرد خطوط لا معنى لها على بطاقة؛ قد تبدو مهمة في حينها، ولكنك ستكتشف أنها لا تعني شيئاً في الواقع عندما تخوض معترك الحياة.

وفي الحقيقة إنّ الدرجات، والجوائز، والمكافآت، والميداليات تؤدي إلى خفض الدافعيّة عند الطّفل؛ لأنه إذا كان يسعى وراء الجائزة فقط، فسوف يفقد الرّغبة في مزيد من المنافسة بعد حصوله عليها، وقد أفترض أنك تريد لأطفالك حبّ الرّياضة، والقراءة، والشّعر، وكلّ شيء آخر يمكن أن يثري حياتهم، وليس الحصول على أعلى الدرجات في الأدب الإنجليزي، ثمّ نسيان الأمر بعد ذلك، أو وضع كأس البطولة على رفّ الموقد، ومن ثمّ التّوقّف عن ممارسة الرّياضة. وإذا كنت تريد لهم ذلك، فعلمهم متعة القراءة وتطبيق ما تعلّموه، وساعدهم على الاستمتاع بالترتيب والنظام في الأداء، ولكن ليس من أجل أن يرفعوا أصابعهم لبيبتوا أنهم الأوائل، أو للتباهي بحصولهم على ميداليّة، بل من أجل المتعة الحقيقيّة للشعور الإيجابي بعد المشاركة في الحياة؛ فكلما مارس الأطفال أعمالاً أكثر، زادت فرص السعادة الشخصيّة أمامهم طوال حياتهم.

• عندما تذكّر الطّفل بخطئه وتعاقبه عليه، لا تكرّر تذكيره بذلك مرة تلو الأخرى، وأنت لا تزال منزعاً منه؛ إنهم يتكّدرون عند سماع حدث معاد انتهى عندهم، بعد ما نالوا عقابهم ، لذا فإنّ من واجبك التّوقّف عن وضعهم تحت ضغط الإحساس بالذّنب باستمرار بعد مرور زمن طويل على الحدث. وقد أخبرني أحد المراهقين أنه أقدم على سلوك غير سويّ عندما كان والده في سفر؛ دعا عدداً من أصدقائه إلى البيت دون إذن من والديه، وأقاموا حفلاً صاخباً، وعندما عاد والده وعلم بالأمر حرماه الخروج للعب مدة ثلاثة أسابيع، وقد تعهّد بعد ذلك ألاّ يقدم على مثل هذا الأمر مرة أخرى دون إذن منهما. وبعد مرور عامين على هذا الحدث، كان والده يذكّره به كلما أراد الذهاب إلى مكان ما بمفرده؛ كانا يذكّره دائماً بخيبة أملهما فيه، ولم يستطيعا النسيان ولا الغفران، وكانت نتيجة ذلك أنّ هذا الشاب ابتعد عن والديه، وفقد احترامه لوالده الذي كان أكثر إصراراً من أمه على تذكيره بتلك الفعلة التي حدثت قبل عامين. إنّ هذا ما يُجني من أسلوب جعل الآخرين يحسّون بالذّنب وتأنيب الضّمير، إذ ليس هناك من يحبّ أن يكون بصحبة شخص هدفه أن يجعله يشعر بالضيق من خلال تذكيره بسلوك غير مرغوب فيه، مضى وانقضى.

اترك الأمر حيث انتهى، وتذكّر أنّ الحبّ يعني الصّفح والتّسامح، كما يعني العطاء أيضاً، لذلك لا تستجرّ الأحداث الماضية لجعل الأطفال يشعرون بالذّنب وتأنيب الضّمير؛ لأنهم إذا ما استبطنوا هذا الشّعور فسيزيد مخزون الاستياء لديهم، إضافة إلى ذلك، فأنت تعلمهم أن يتصرفوا في علاقاتهم مع الآخرين بالطريقة نفسها تماماً. وفي الحقيقة إنّ الأمر قد يرتدّ عليك، فالشاب الذي تحدّثنا عنه سابقاً، استخدم هذه الطريقة نفسها مع أبيه من خلال تذكيره بفضيحة سببها قبل ست

سنوات وكادت أن تؤدي إلى الطلاق، لذا فإن أفضل طريقة لضمان عدم ارتداد هذه الطريقة عليك هي التوقف عن استخدامها.

• حاول تجنب اللجوء إلى العواطف المسيبة للشعور بالذنب مع الأطفال. لاحقاً، سوف تجد خمسة أمثلة تتكون من عبارات تقود إلى الشعور بالذنب إلى اليسار، وعبارات عقلانية إلى اليمين من شأنها أن تساعد الأطفال على تحمّل مسؤولية تصرفاتهم، بدل الشعور بالذنب أو تأنيب الضمير:

## الشعور بالذنب المسؤولية الذاتية

اخجل من نفسك. لقد تصرفت بطريقة حمقاء، و عليك أن تتحمّل النتائج.

أنت تجرح شعور لا أحبّ هذا النوع من السلوك، عندما تتصرف هكذا، فإنك تجعل من أمك عندما تفعل ذلك. نفسك أضحوكة، ولا أحد من بينهم أنت، يحبّ صحبة ولد مدلل.

سوف يتقصّ منك الله ربما عليك مراجعة نفسك، هل ترضى ذلك لها. تعالى على ذنبك

أهذا جزائي بعد كلّ ما شعورك عندما تعامل الناس الذي يحبونك بهذه الطريقة؟ ما قدّمته لك؟

في يوم ما، سوف لا بد من أنك منزعج حقاً لأنك تتحدث بهذه الطريقة، لم لا تهدأ؟ سوف تدفع ثمن ذلك. ناقش الأمر عندما تعود إلى وضعك الطبيعي.

• اعلم أنه لا يوجد إنسان يحبّ الإهانة، حتى وإن كان صغيراً في السنّ، ومن المؤكد أنك لا ترغب في شخص يظهر عيوبك، والمرأة تكره من يقول لها إنها غير جذابة، والغاية من هذا النوع من الإساءات هو ممارسة نوع من السيطرة أو السلطة على الآخرين يجعلهم يشعرون بالتوتر في داخلهم، وهذه الإساءات ليست تصرفاً طائشاً فحسب، ولكنها مؤذية للأطفال أيضاً، فعادة ما ينسى البالغون حساسية الأطفال عند انتقادهم وقد يوجهون إليهم إساءة في تعاملهم اليومي دون أن يفطنوا إلى أنّ هؤلاء الأطفال يمكن أن يستبطنوا هذه الإساءة مدي الحياة، حتى لو كان إلحاق الأذى النفسيّ بهم غير مقصود. لذا فإنّ حبك لهم هو الدرع المنيع الذي سيحميهم من آثار التوتر؛ فاحذر أن توهن هذا الدرع من خلال إرسال رسائل مناقضة لهذا الحبّ.

• انزل من عربة الشعور بالذنب، واجتهد أن تكون مثلاً لإنسان قرّر أن يكون مسؤولاً تجاه نفسه، بدلاً من الاكتفاء بالشعور بالذنب، وتخلّص من اضطهاد الآخرين الموجودين في حياتك ممن يجعلونك تشعر بالذنب وتأنيب الضمير، فإذا كان والداك يتحكمان فيك، فأظهر لهما أنك لا تحبّ أن يذكراك بأخطاء اقترفتها في الماضي، كن حازماً ولكن محبباً، في استجابتك لمساعدتهم في ألاّ تشعر بتأنيب الضمير، واعمد إلى إجراء تصحيحيّ لتجنب تكرار الأخطاء القديمة نفسها، بدلاً من الاكتفاء بالتدّمّر والشكوى أمام أطفالك. وحتى تكون مثلاً لأطفالك، بين لهم أنك لا يمكن أن تتشكّل بناء على جهود الآخرين بجعلك تشعر بالذنب،



بغض النظر عنّ يكون هؤلاء الناس. وإذا كنتِ أمًّا مطلّقة، أو أبًا مطلّقا، فلا تتحدث بسوء عن شريكك السابق حتى لو كان ما ستقولُه صحيحًا، وتحملِ مسؤوليتك في تنشئة الأطفال إن كانوا في رعايتك، لذلك لا تقموا الأطفال في خلافاتكم منذ البداية؛ فليس من مصلحة أيّ منكما كره أحدكما. إنّ ما يحتاج إليه الأطفال هو أن يروا أمامهم نموذجًا للناس المحبّين السعداء الذين يستمتعون بنعمة الحياة، ولا يشعرون أنهم ضحايا لقراراتهم وخياراتهم، لا أن يروا أشخاصًا يتسمون بالغضب والمرارة والعدوانية، يصوّرون لهم العالم ومَن يعيش فيه من البشر بأنّه عنيف وفساد. وعليه، فليس هناك من سبيل لوقف التوتّر إلا أن تكون إيجابيًا، لأنّ السلبية تزيد من هذا التوتّر. صحيح أنّ الطلاق أو الانفصال مشكلة، لكن الناس يستطيعون التعامل معه بعقلانية، ولكن الآباء الذين يشعرون بالمرارة والعنف، ينفسون عن غضبهم، ويفجرونه في وجوه أطفالهم مسبّين لهم القلق والتوتّر، كما لو كان هؤلاء الأطفال مسؤولين عن المشكلة القائمة بين الأبوين. وكما قال القائد السياسي الهندي المهاتما (موهنداس) غاندي (Mohandas Gandhi (1948/1869) «أكره الخطيئة، وأحبّ المخطئ».

• **شجّع الأطفال على الاستقلالية:** لا ينحصر دور البالغين في نموّ الأطفال في جعلهم يتعلّقون بهم، بل في جعل أيّ تعلق غير ضروريّ في حياتهم، ولا شكّ في أنّ أيّ خطوة يتخذونها باتجاه استقلاليتهم تعدّ خطوة باتجاه أن يكونوا أشخاصًا غير محدّدين. صقّ لهم طويلاً عندما يخطون خطواتهم الأولى، وبيّن لهم مدى اعتراذك بهم عندما يركبون دراجتهم الهوائية ذات العجلتين؛ فهذه الإنجازات عظيمة لهم، تمامًا مثل ذلك اليوم الذي سبحت فيه وحدك دون أن تمسك بحواف البركة، أو عندما ذهبت إلى المدرسة وحدك أول مرة. وعندما يخطون خطوات أطول بعيدًا عنك، ويغادرون خارج حدود عشّهم، عزّهم وشجعهم، واستمتع بتخليقهم؛ إنّ هذا هو كلّ ما تعنيه رحلة الرّعاية الأبوية. عليك تعزيز استقلاليتهم، وإظهار عدم خوفك من رحيلهم عنك، وبأنّك ستجدهم حولك دائمًا، أما إذا أظهرت لهم عكس ذلك، فإنّك ستشعرهم بعقدة الذنب على هجرانك بعد كلّ ما قدّمته لهم، وأنك سوف تكون وحيدًا وحزينًا حال بعدهم عنك، وعندئذٍ فإنّني على يقين أنّ نتيجة ذلك هو عدم رغبتهم في زيارتك كثيرًا بعد مغادرتهم العشّ الذي تربّوا فيه. وإذا أدركوا أنك تريد أن يشعروا بالذنب لابتعادهم عنك، فسوف يفعلون ما بوسعهم لتجنّب أنفسهم التوتّر الذي تريد أن تسببه لهم لاتخاذهم القرار الطّبيعيّ؛ الاستقلالية.

وللتغلب على الوضع الجديد؛ حاول أن تشغل نفسك بأيّ شيء يثيرك، كأن تلتحق بدورات تدريبية، أو تجريب تحديات جديدة، أو أن تحاول الكتابة، والمهم هو القيام بعمل ما، وأن تكون ذلك الشّخص الذي لا يعيش حياته من خلال أطفاله، بل أن تكون لك حياتك الخاصة، مثلما لهم حياتهم. وكلما رأيت نفسك أنك إنسان مهمّ محقّق لذاتك، قلّ شعورك بمتلازمة العشّ الخالي Empty Nest Syndrome الذي يسبب كثيرًا من الشّعور بالذنب الذي أتحدث عنه هنا.

• **ازرع الثقة وعدم القلق في نفوس أطفالك، وكن القدوة لهم:** عندما يشكو الطّفل من صداع أو ألم خفيف، اسأله هل يستطيع التخلّص منه بنفسه دون اللجوء مباشرة إلى تناول حبة دواء أو زيارة طبيب، وذكّره بأنه يحمل معه دائمًا طاقة شفاء عالية؛ إنها العقل، وأخبر الأطفال ألاّ يمارضوا، ولا تعزّز ادّعاءهم بالمرض من خلال إبداء الحنان الزائد كلما جرحوا أنفسهم، فما الحنان المفرط هذا إلا تعزيز لذلك الادّعاء. قل لهم بطريقة حازمة: حاول عدم التّفكير في الرّشح، وكذلك عدم إخبار أحد عنه، بل ربما بإمكانك الشفاء منه إن لم تخبر أحدًا بأنك

مريض جدًا. إنَّ الأطفال يستطيعون التَّحكُّم في وضعهم الصَّحِّي إلى حدِّ ما، ولكنهم بحاجة إلى تعلُّم ذلك منك، بأن تتوقَّف عن الشُّكوى من المرض أمامهم، فابذل جهدك كي تظلَّ معافي، واستبدل عاداتك الغذائيَّة، ومارس التَّمارين الرِّياضيَّة بانتظام، حينئذٍ ستشعر أنك بصحَّة جيِّدة.

فكَّر في نفسك كما لو كنت المعالج، وحينئذٍ سيفعل الأطفال مثلك. ولكن إذا تحدثت عن المرض دائميًا، وأوهمتهم أنَّ حبَّة الدَّواء أو زيارة الطَّبيب هي التي ستشفيك من مرضك، فأنت في الواقع تغرس فيهم القلق.

إنَّ الطِّفل الذي لا يمرض، ويعتقد جازمًا بالشفاء إذا ما اعتنى بنفسه، وتوقَّف عن استجداء العطف، يستطيع تجنُّب القلق. إنَّ مثل هذا الطِّفل سوف يفكر في العافية أكثر من تفكيره في المرض. ولذلك، اجعل من نفسك مثالًا للشخص الذي يؤمن بقدرته ليظل معافي، ولا يتناول الدَّواء إلى على أنها محاولة أخيرة، ولا يزور الطَّيب كلما أحسَّ بتوعك بسيط، عندئذٍ سوف ترى أنهم قد اكتسبوا هذا الاتجاه.

وحينئذٍ لن ترى أنهم أصبحوا أقلَّ قلقًا فقط، بل أكثر عافية أيضًا، وأنا شخصيًّا أشهد بمصادقيَّة هذا المنحى لأنني بدأت أمارس التَّمارين الرِّياضيَّة باستمرار، وتوقَّفت عن التَّفكير بالمرض، ولم أعرف الرِّشح، ولا الأنفلونزا، ولا الحساسية، أو أيِّ مرض يستحق الذِّكر طوال عشر سنوات، وكما أومن ببساطة أنني أملك في داخلي طاقة لأظل سليمًا معافي، وأتحدث عن هذه الطَّريقة إلى أطفالي أيضًا. وإذا ألمَّ بي صداع بسيط أو عطاس، فأبني أتعامل مع ذلك على أنه خطأ، ولا أذكره لأحد، وأعدّه بمنزلة إشارة لأخذ مزيد من الراحة، أو لتناول فيتامينات أكثر، فيختفي الصداع أو الجرثومة دون أن أشعر بذلك.

• **كلما رأيت علامات قلق تظهر على أبنائك، فأوقفهم بهذه الجملة: اجلس هنا، وفكِّر معي بقلق فيما يقلِّقك مدة عشر دقائق**، عندئذٍ سوف يكتشفون سخافة موقفهم، وإدراك أنهم مهما قلقوا، فلن يساعدهم هذا على النجاح في اختباراتهم المدرسية، أو في حلِّ خلاف ما، أو الانضمام إلى فريق إذاعة المدرسة، وبعد الانتهاء من تمرين التَّفكير بقلق، اسألهم هل كان من الأجدى لو أنهم درسوا، أو بحثوا عن حلِّ ما، أو تمرَّنا على الإلقاء، عوضًا عن الاستسلام إلى القلق وإضاعة وقتهم.

• **أما الأطفال الرضَّع، فحاولي أن تكوني متعلِّلة معهم لا قلقة عليهم، وهذا يساعدك وطفلك على أن تكونا أقلَّ توتُّرًا**. عندما يبدأ الطِّفل بالحبو، ارفعي الأشياء الخطرة، وأبعديها عن متناول يده لتفادي أيِّ عواقب مؤذية، وكي لا تظلي قلقةً عليه وهو بعيد عن نظرك أيضًا. وإذا كنتِ عصبية المزاج، فسوف تلمسين انعكاس الضَّغط العقليِّ والبدنيِّ عليكما معًا، لذا عليك أن تكوني ذات بصيرة، واتخاذ الاحتياطات اللازمة، وعدم الإفراط في القلق لأنه سوف يجعلك خطاءة، ومتابعة لكلِّ حركة منه، ومبالغة بسلامته ونظافته واستقراره العاطفي، وكلِّ شيء آخر، وعندما تكونين مرتاحة، ومسترخية، وواثقة بنفسك في استخدام حكمتك، واتخاذ الاحتياطات الضرورية لإيجاد بيئة آمنة، فلن تكوني متوتِّرة الأعصاب، ولا خائفة على أطفالك دائميًا، بل ستكونين قادرة على الاستمتاع بطفولتهم أكثر، لذا عليك أن تكوني حذرة لا قلقة، لأنك مهما قلقت فلن تمنعي وقوع أيِّ حدث طارئ، بل على العكس من ذلك، فإنَّ القلق يجعل وقوع الحدث أكثر احتمالًا، والطفل أكثر خوفًا وتوتُّرًا.

• علم طفلك الدراج الذي يذهب إلى الروضة دروسًا عن السلامة الشخصية دون أن تشعره بالخوف : من المحتمل جدًا أن يكون الإنسان الخائف ضحية أكثر من الإنسان الواثق من نفسه، فعبارة: لا تتحدث إلى الغرباء بتاتًا، تعدّ قاعدة سخيفة عند التفكير فيها؛ لأنّ كلّ إنسان هو غريب عنا إلى أن نعرفه، وإذا لم يتكلم أحدنا إلى الغرباء مطلقًا، فإنه لن يعرف أحدًا من خارج أفراد عائلته المباشرين. ومن المهم التأكيد هنا ضرورة أن نكون منطقيين، وأن نتحدث إلى الأطفال عن أخطار تعرّضهم للاختطاف لأنهم يدركون مثل هذا المفهوم، أما إذا كنا نخيف الطفل دائمًا من الغرباء فإنه يتعلم درسًا مرعبًا، وهو أنّ العالم حقير وبشع، وكلّ إنسان فيه يريد أن يؤذي الأطفال. مع أننا كلنا نعرف أنّ العالم ليس هكذا؛ فمعظم الناس فيه يحبّون الأطفال، لذلك يجب عدم قمع الميل الطبيعيّ عند الطّفل للانطلاق واللعب في الخارج بتخويفه من كلّ إنسان يصادفه، بل يجب أن توازن بين المنطق والحذر، صحيح أنه يجب مراقبة الأطفال الصّغار جدًّا طوال الوقت، وعدم تركهم يغيبون عن بصرك عندما يكونون قادرين على الاندفاع إلى الشارع، أو إلى داخل سيارة أحد الغرباء، ولكن يجب ألا تصرخ فيهم لتحذيرهم من مثل هذه الأخطار.

ولأنك تعرف العواقب الخطيرة، وتعرف أن لا فائدة من القلق، فما عليك إلا أن تراقبهم، وأن تكون حذرًا جدًّا في هذا العصر الذي يشهد ظاهرة اختطاف الأطفال وسرقتهم، ولكن لا تجعلهم يشعرون بالخوف والتوتر من كلّ إنسان يصادفهم، وعندما يكبر هؤلاء الأطفال، ويصبح من الصّعب عمليًّا مراقبتهم طوال الوقت، فيمكن أن تتصحهم بعدم مصاحبة الغرباء، وعدم السير منفردين، والحرص على سلامتهم، ولكن لا تجعلهم أطفالا مرعوبين، يرتعدون خوفًا من كلّ شخص يقابلهم، وينظرون إلى الغرباء كلّهم على أنهم شاذون ومنحرفون. ويجب على هؤلاء الأطفال أن يتعلموا كيفية حماية أنفسهم، وكيفية الثقة بقدراتهم على تجنب مشكلة خطيرة، ولكن على ألا يكونوا متوترين لدرجة تفقدتهم الفرح والاستمتاع بهذا العالم. ومن جانبك، عليك أن تحدّد لهم ما عليهم فعله لحماية أنفسهم، وأن تلجّ على إخبارك بمكان وجودهم، حدّد لهم مكان الخطورة، ولكن لا تجعلهم مذعورين من الحياة، علّمهم أن يكونوا واثقين من أنفسهم مع اتخاذ الاحتياطات المعقولة، بدلًا من أن يكونوا خائفين ومتوترين وقلقين.

• دع الأطفال يضعون أهدافهم بأنفسهم، ولا تعترض طريق أحلامهم الكبيرة؛ لتشجعهم على رفع مستوي طموحاتهم : إنّ معظم الأطفال يخافون من قدراتهم ويستهيئون بها، لذا فإنهم يرسمون لأنفسهم أحلامًا وطموحات متواضعة، أو أنّ هذه الأحلام والأمال المتواضعة تكون نتيجة لتدخل الآباء الذين يحدّدون لأطفالهم بحسن نية، ما يجب أن يطمحوا إليه في الحياة، فإذا كانت لديك طفلة عمرها 11 عامًا، وتحب أن تكون طبيبة، فيجب أن تشجعها لتعلم بتحقيق هذا الهدف، حتى لو لم يظهر عليها ما يشير إلى ذلك، وإذا قررت ألا تكون طبيبة بعد ذلك، فسوف تجرى التعديلات المطلوبة، وليس هناك مشكلة في أن يقوم الإنسان بتعديل أهدافه.

أذكر أنني تحدثت إلى بنت صغيرة تحلم أن تمتهن الطيران، لكنها تعاني ضعف البصر وهي في عمر 13 عامًا، فشجعتها وقلت لها: عندما تصبحين مستعدة للتقدم للحصول على إجازة الطيران، سيكون العالم قد تقدم، وسوف يسمح للطيارين بوضع العدسات اللاصقة، يومئذٍ، فاضت عيناها بالفرح، ثم أخبرتني كيف أنّ أباهما طلب إليها التفكير في حلم آخر بسبب ضعف بصرها،

والمدحش أنها تعمل الآن مدربة طيران، مستخدمة النظارات، مستمتعة بمهنتها، ولو أنّ التعليمات الخاصة بتعلّم الطيران لم تتغير، لكنّ نصحتها برفع قضية أمام المحاكم للظن فيها بدلاً من الاكتفاء بلعن حظها السيء. وإذا أوهمت الأطفال بأنهم لا يستطيعون فعل شيء ما، أو أن يكونوا واقعيين، فكأنما تطلب إليهم الشكّ في أنفسهم، والقلق كثيراً على شيء سوف يحلّ نفسه بنفسه بكلّ تأكيد.

**خذ في الحسبان عمر الطفل عند تعاملك معه :** عندما تأخذ طفلاً عمره 4 سنوات إلى مطعم، فعليك أن تدرك أنه لا يستطيع أن يكون في عمر 12 عاماً، تماماً مثلما لا تستطيع أنت أن تكون زرافة؛ لذا عليك أن تكون واقعياً، ولا تسبّب له التوتّر عندما تتوقّع منه أن يكون شخصاً غير ذاته، إنّ طفل السنّتين يتصرف دائماً تصرف طفل السنّتين، ولا يوجد استثناء لذلك، وكذلك الحال مع الأعمار جميعها، فلا تصرّ على الأطفال أن يكونوا أكبر من أعمارهم، وناضجين أكثر مما هم قادرون عليه، وإذا كنت لا تريد لأطفالك الصغار التجوّل في أرجاء مطعم فخم، فلا تذهب إليه، أو اقعدي في البيت، أو اتركهم مع مربية، أو خذهم إلى مطعم مخصص للعائلات، أما إذا ذهبت إلى مكان فخم، ثم جلست غاضباً ومهتاجاً لأنّ طفلك الرضيع يبكي ويزعج الناس الموجودين في هذا المكان، أو لأنّ ابنك ذا السنوات الخمس يدلع لسانه لهم، فأنت، لا الطفل، بحاجة إلى فحص قدراته العقلية. ولا يعني ما أقوله إقراراً مني لهذه السلوكيات المشوشة بإيجاد أعذار ومسوغات لها، بل أردت تذكيرك بأن الأطفال جميعهم لهم تصرفات مرافقة لأعمارهم، ولن تستطيع اجتثاثها بكونك حارساً عليهم. سوف يستمر الأطفال في عمر السنّتين في التبوّل اللاإرادي في ملابسهم بين وقت وآخر، وسوف يقول لك طفل السنوات الثلاث من حين إلى آخر: أنت لست ذكياً. وسوف يتشاجر طفل السنوات الأربع مع الجميع، في حين سيظل طفل السنوات التسع يشتكى ويتذمّر، وقبل المراهقة يميلون إلى الملاكمة، أمّا المراهقون فيهم مزاجيون ولا يطبقونك أحياناً، هذه حقائق لا مهرب منها، وقد مررت بهذه المراحل العمرية من قبل، وتصرفت التصرفات ذاتها، ولذلك تعلّم مضاحكتهم وممازحتهم، وإطلاق النعوت المضحكة عليهم، وملاكمتهم ومصارعتهم، وحافظ على هدوئك وانبساطك، ودعهم يتصرفون على سجيّتهم، لأنّ هذه السلوكيات لن تستمر إلى الأبد، فهم لن يقولوا لمديرهم بأنك لست ذكياً في أول يوم عمل لهم ببساطة، إنهم سيتجاوزون هذه السلوكيات، وأمّا دورك فيمكن في مساعدتهم ومساعدة نفسك على خفض التوتّر إذا ما ابتسمت في داخلك، وانطلقت إلى أشياء أكثر أهمية من ذلك.

• **إذا عاقبت الطفل على شيء ما، فتأكد من أنه يعرف السبب:** إن الأطفال يتوتّرون إذا لم يعرفوا سبب انزعاجك، ولا يكفي أن تكون الوحيد الذي يعرف السبب الذي تعاقبهم عليه. ولأنهم الطرف الذي يتلقى العقوبة، وحتى لو اعترضوا عليها، تأكد على الأقلّ أنّهم سمعوك وأنت تذكر هذا السبب، واطلب إليهم أن يكرّروه بعدك حتى لا يُساء فهمه من قبلهم، كأن تقول: لا يحقّ لك أن تنفجر بالصراخ بكل بساطة كلّما غضبت، وسوف تُحبس في غرفتك إلى أن توقف هذا الضجيج الذي يفلق راحة الجميع. إنّ ما قلته يكفي، فحتى لو استمر في الصراخ، فهو على الأقلّ قد سمع الذنب الذي عوقب بالحبس بسببه. وقد تقول لابنك: لقد نقضت اتفاقاً وافق كلانا عليه لاستخدام السيارة في أوقات محدّدة، لذا سأحرمك رخصة القيادة عشرة أيام لعدم التزامك بالاتفاق، وإذا ما كررت ذلك دون أن تشعرنا، فسوف أحرّمك قيادة السيارة مدة شهر، أريدك أن تتعلم كيفية تحمّل مسؤولية تعهداتك. إنّ ما قلته يوضح سبب

العقوبة، ولن تضطر إلى تذكيره بتحمل المسؤولية، ولكن يجب أن يعرف الأطفال من الأعمار جميعها سبب معاقبتك لهم، أما إذا سحبت الامتيازات منهم للشيء، أو إن كنت تبحث عن أذار كي تغضب منهم لتمارس سلطتك الأبوية عليهم، فسوف توترهم من العيش معك، وتجعلهم يتشككون في قواك العقلية، ويبتعدون عنك أكثر فأكثر.

تدخل العقوبة ضمن منطقة ما يسمى بعلاقة الطفل - الأب، ولكن يجب استخدامها في أدنى الحدود فقط، كما يجب أن تكون مفهومة للطرفين لتكون مجدية، وهنا أنصح بشدة، بصرف النظر عن رأيك في العقوبة، أن تستخدمها بصفتها أداة تربوية، وعدم استخدامها أبداً لإيذاء الطفل أو إيلاسه، وأن تكون في حدود معقولة؛ فمثلاً سحبك لرخصة القيادة مدة عام بسبب مخالفة بسيطة سوف يجعلك تبدو كالغول أمام ابنك أو ابنتك، لذلك يمكن أن تطبق ما اتفقتما عليه دون أن ترفق ذلك بتهديدات غير قابلة للتطبيق.

فإذا صدرت عنك تهديدات غير واقعية، فعليك أن تتراجع عنها عندما يسكن غضبك، كأن تقول: لا نية لي في الواقع أن أعاقبك مدى الحياة لأنك رسبت في امتحان العلوم، ولكن عليك الدراسة كل ليلة إلى أن يقتنع كلانا أنك تبذل جهداً جاداً في المدرسة حسناً! إن من الحكمة أن يعترف الإنسان بأنه قد بالغ في ردة فعله، بدلاً من تنفيذ عقوبة لم يقصدها أصلاً.

• **اسمح للأطفال بالتعبير عن آرائهم، حتى وإن قالوا أشياء تفوق الاحتمال:** إن الأطفال الذين يخافون من الحديث أمامك هم أطفال استبطنوا الخوف، وأخذوا يبتعدون عنك، وسوف يبدؤون بإخفاء آرائهم عنك إذا عرفوا أنك لا تتقبلها، لذلك يجب أن تبدي اهتماماً بحياتهم بدلاً من رفض الاستماع لهم وهم يتحدثون إليك عنها، واسألهم عن آرائهم في الأحداث العالمية المهمة، بدلاً من معاملتهم على أنهم أشخاص لا أهمية لآرائهم. وفي الحقيقة إن آراءهم مهمة، وإذا ما عرفوا - على اختلافكم في أشياء كثيرة - أنك على الأقل تحترم حقهم في أن يكون لهم رأي، فسوف تقلل من توترهم، وتشجعهم على التحدث بصراحة عما يعتقدون.

لقد كنت أنصح المراهقين الأمريكيين إذا ما تسببوا في حادث أو اقترفوا خطأ فادحاً أن يبلغوا والديهم بذلك، ولكنهم كانوا يرفضون ويحاولون حل المشكلة دون علم أهلهم، وهذا يكشف جانباً من طبيعة العلاقة بين الأطفال وآبائهم؛ فإذا كانوا يرفضون اللجوء إليك عندما يقعون في ورطة ما، فلأنهم يخشون أن تصدّهم أو تصدر حكماً قاسياً عليهم.

فإلى من سيلجأ الأطفال سوى آباءهم أو أولياء أمورهم عندما يقعون في مشكلة ما؟ ولماذا يلجؤون إلى آباءهم فقط عندما تكون الأمور على ما يرام؟ ما هذه العلاقة ذات الجانب الواحد التي لا يحب فيها الآباء إلا أن يسمعوا الأخبار السارة؟ إنهم في الحقيقة لا يحتاجون إليك عندما يكون كل شيء على ما يرام، إنهم بأمر الحاجة إليك عندما يخطئون، وعندما يقعون في مشكلة، وعندما يتعثرون. يجب عليك أن توجد علاقة معهم يستطيعون فيها نقل الأخبار الجيدة والسيئة أيضاً إليك، وهم يعلمون أنك سوف تواسيهم وتساعدهم على محنتهم، وكذلك عندما يجعلونك تشعر بالاعتزاز والفخر.

يجب أن تحبّ الناس كما هم عليه، ولا يمكن أن يحدث ذلك إلا في بيئة من التعامل الصادق التي يستطيع الأطفال فيها التعبير عن رأيهم بصراحة، وأن تحترم هذه الآراء حتى ولو كانت

تتعارض مع آرائك. تذكر ذلك وأنت تتعامل مع أطفالك، وعندئذ سيعرفون أنك الإنسان الذي يتقون به لمساعدتهم وتوجيههم في الأوقات السعيدة أو العصبية.

• **تجنّب نصح الأطفال أمام الآخرين، واطلب إليهم أن يعاملوك بالمثل:** خذهم جانبًا إن كان لديك ما تقوله لهم، بدلًا من إحراجهم.

• **عش مع أطفالك حاضريهم:** لا يستطيع الأطفال رؤية المستقبل كما تراه أنت، ومن الأفضل أن تعيش معهم حاضريهم بدلًا من أن تذكرهم دائمًا بما سيكونون عليه في يوم من الأيام، فكن معهم الآن! العب معهم الكرة، خذهم إلى الشاطئ إن كان قريبًا، واحملهم في حضنك. هذه هي الأشياء التي يتذكرها الصغار، وهي تشعرهم بالطمأنينة بدلًا من أن تعلمهم القلق من المستقبل؛ فالمستقبل شيء لا يدركون كنهه، لذلك لا تهدر لحظاتهم الثمينة بجعلهم يقلقون وهم في المرحلة الابتدائية من شيء سيدرسونه في الجامعة. إنهم بحاجة إلى أن تعيش معهم حاضريهم، لا إلى محاضرات عن غدهم، وهذا أسلوب رائع لتقليل التوتر. ولا اعتقادي بالأهمية الجليّة لهذا الموضوع، فقد خصّصت له الفصل السابع كلّهُ.

• **حاول أن تتخطى الرتابة والنظام أحيانًا لتجعل الأطفال يتصرفون بتلقائية:** لا تستطيع الأم أن تعدّ الطعام في كلّ ساعة من ساعات النهار، لذلك من المهم في بعض الأحيان أن تسمح لهم أن يأكلوا عندما يجوعون، ولاسيما إذا كانوا قادرين على إعداد وجباتهم بأنفسهم، فإنّ أوقات تناول الطعام ترفع حالة التوتر في البيت، حيث يتشاجر الصغار مع الكبار على ما يأكلون وما لا يأكلون، فإذا كنت ترفض أن يكون الأطفال انتقائيين لما يأكلون، فعليك أن تتوقف عن ذلك؛ لأنّ أجسامهم ترشدكم إلى ما يحتاجون إليه، فإذا وضعت الأم طعامًا ورفضوا تناوله، فعليها تجاهل الوضع، وعدم إيلاء الأمر أهمية كبيرة.

وينطبق الأمر ذاته على مواعيد النوم أيضًا؛ إذ يمكن السماح لهم بالذهاب إلى غرفة النوم في الوقت الذي يرونه جميعًا مناسبًا، دون الضغط عليهم، وكذلك أن نتركهم يقرؤون أو يلعبون أو يفكرون، أو يعملون ما يشاؤون في غرفتهم. وإذا لاحت عليهم بوادر الأرق في اليوم اللالحق، فيمكن تقديم موعد النوم قليلًا. ويمكن تقليل التوتر المصاحب لهذه المواعيد بعدم إيلائها أهمية كبيرة، وجعل الطّف يعرف أنه لن يضطرك إلى هذه المناكفات المسببة للتوتر.

عندما تتخلّص من بعض القوانين والأفكار المتشددة الخاصة بما يحتاج إليه الأطفال، فسوف تجد أن أوقات الطعام والنوم أصبحت أكثر متعة. وعلينا معرفة أنّ الأطفال لا يجوعون معًا في وقت واحد، وأنهم لا يحتاجون إلى ساعات النوم نفسها؛ إذ لا يحتاج الأطفال كلّهم إلى شرب الحليب أربع مرات في اليوم؛ فكلّ منهم يختلف عن الآخر، ولكن من المؤكد أنهم جميعًا لا يحتاجون إلى المناكفة والتوتر بسبب أشياء لا قيمة لها، لذلك أوقف قوانينك الخاصة بما يجب عليهم فعله، ولا تقلق كثيرًا خشية عليهم من المرض أو التعب؛ فالأطفال سينامون عندما يتعبون، وسيتناولون الموز إذا توافر لهم عندما يشعرون بنقص البوتاسيوم في أجسامهم. إنّ الأطفال مخلوقات مدهشة، فلنتركهم ينظّمون حياتهم قليلًا، عندئذ سنجد أن حياتنا أصبحت أقلّ توترًا.

• **خذ الأطفال إلى الطبيعة كلّما كان ذلك ممكنًا؛ فالطبيعة أكبر محفّف للتوتر لك ولأولادك؛ لأنّ النزهة طريقة رائعة لتعليمهم كيفية التحرر من التوتر طوال حياتهم، فإذا تعدّر عليك أخذهم إلى مخيم في الربيع، أو في رحلة بحريّة، بعيدًا عن الواجبات المنزلية، فليس أقلّ من أن تأخذهم إلى حديقة عامة، أو أن تمارسوا رياضة المشي؛ لأنّها طريقة مثالية للتخلص من**

التوتر. وقد لاحظت شخصيًا أنّ أطفالنا لا يبكون كثيرًا عندما نأخذهم إلى خارج البيت، بل يضحكون وهم يلعبون على العشب أكثر مما يضحكون وهم يلعبون على سجاد البيت، وبإمكانك أن تغذي فيهم حبّ الطبيعة وإجلالها؛ فهي معجزة.

إنّ من شأن الطرائق السابقة وغيرها تكوين شخصية الطفل اللامحدود الذي تعلم استجابة مختلفة للمثير ذاته لأنه يعرف أنّ العالم صديق له، فسلوكه يقصد منه الأفضل، أو أن أخطاه بريئة على الأقل، لذلك فإذا قام بسلوك غير مرغوب فيه، فإنّ ذلك لا يستدعي شعوره بالذنب، بل ربما بالندم، والتعلم، وإصلاح الخطأ، وتحسين الأداء. و عوضًا عن القلق، فإنّ الطفل اللامحدود يرى في أحداث المستقبل مغامرات مثيرة، وفرصًا للنمو، ومناسبات لتحديات ممتعة وخبرات جديدة. ولأنّ قيمة الذات عنده ليست مرتبطة بالأداء، فإنه لا يقلق حيال الأداء الجيد. وإن كان مسافرًا على متن طائرة، فلن يقلق من سقوطها، لأنه يعرف أنّ الطيار يتولى القيادة، وأنّ قمرة القيادة مكان مثير ومجهز بأحدث المعدات، لذا فإنّ الطفل اللامحدود عمليّ وواقعيّ، ويعرف أن لا جدوى من القلق والشعور بالذنب، إذن فمن غير المحتمل إشغال نفسه بالتفكير السلبيّ أو السلوكيات المدمرة.

إنّ هذا الطفل يعرف كيف يعيش الحياة كاملة، لا أن يقسمها إلى فئات أو أجزاء، وهو يشعر بالإثارة في كلّ لحظة من لحظات يومه، بدلًا من محاولة العثور على شيء خطأ، أو التذمّر من تفاصيل الحياة الصغيرة، فالحياة بنظره متعة وليست عبئًا. وهو لا يعرف التوتر، وهذا يعني الاستناد إلى رصيد من الطمأنينة والهدوء النفسيّ، والتخلّص من القلق، والشعور بالذنب، وسلوكي الشكوى والتذمّر. إنه على يقين من أن الحياة ليست سباقًا، بل رحلة يجب الاستمتاع بها كلّ يوم.

أما أنت، فبإمكانك أن تفعل الكثير لتساعد طفلك على فهم هذه الحقيقة المهمة، وسوف تحصل على نصيبك من الصفة، وهو أن تقلل من مستوى التوتر في حياتك.



## أريد لأطفالي أن يعيشوا حياة هادئة

الإنسان اللامحدود يحركه الغضب ولكنه لا يعيق حركته، وهو يحافظ على هدوئه عند البحث عن حلّ إبداعيّ بناءً، وتعدّ صحبته والعمل معه متعة ما بعدها متعة، وهو يتصرف بتلقائية بدلاً من محاربة الحياة؛ إنه يفكر ويشعر ويتصرف على أنه سيّد نفسه.

الغضب يجعلنا ندير الأشياء بطريقة سيئة.

بوليوس ستاديوس (45 - 96 ق.م.) - شاعر روماني

هناك مناسبات قليلة في حياتنا، غضبنا أو فقدنا أعصابنا فيها، لكننا لا نندم عليها.

أشلي مونتا غيو (1905 - 1999) - عالم اجتماع بريطاني

أتريد أن تعيش حياة هادئة؟ يمكنني أن أقول ذلك بكلّ ثقة؛ لأنّ كلّ إنسان يحبّ أن يعيش حياة هانئة، ويشمل ذلك الأطفال أيضاً. كلنا ينشد السّلامين: الدّاخليّ والخارجيّ، وقد قدّمت لك في الفصل السابق بعض المقترحات لمساعدة طفلك على اكتساب السّكينة الدّاخليّة. وكما ذكرت في الفصل الخامس، فإنّ بإمكانك مساعدة الأطفال على أن يصبحوا أفراداً لا محدودين، متحررين من التّوتر، وأن يعيشوا في بيئة مسالمة هادئة خالية من الغضب والعدوانيّة اللّذين يشلّان حركة الإنسان، وأن يحظوا في الوقت ذاته بفرصة لتنظيم أنفسهم كي يكون المحيط الذي يعيشون فيه مريحاً لا مقلّقاً.

وتعدّ البيئة الإيجابيّة شرطاً أساسياً إذا كنت مصمّماً على تنشئة أطفالك ليكونوا أفراداً لا محدودين؛ إذ لا يمكن أن تعرضهم لتقلبات الغضب والعدوانية طوال الوقت، ثم تتوقع منهم التّمتع بالهدوء النّفسيّ، ولا تتوقع منهم أيضاً ألا يكونوا عدوانيين وأنت تصرخ فيهم دائماً، ولا مسالمين وهم يعيشون في بيئة مضطربة قلقة. وبصرف النّظر عما تعتقده، وبغض النّظر عن حياتك الصعبة، فإنّك تستطيع اختيار الجوّ العاطفيّ الذي يحيا فيه أطفالك؛ فإذا كان الغضب هو السّائد في هذا الجوّ، فسوف تحصل على أطفال غاضبين، وإذا كانت الشّجارات لا تتوقف، فسوف يصبح أطفالك ميّالين إلى العراك، وإذا لم تسيطر على ردّات فعلك العاطفيّة، فسيميل أطفالك إلى الفوضى والمشاكسة.

إنّ الأفراد مفطورون على كره العنف في حياتهم، وكذلك في العالم الذي يرون أنّ فيه ما يكفي من الغضب والعدوانية، وهم يرون نتائج كره الآخرين، والقتال الذي لا ينتهي في عالم يضجّ بالجنون وانتشار الأسلحة التي تهدّد بقاءنا. هؤلاء الأفراد هم الذين سيفعلون شيئاً ما لإخماد جذوة الغضب الهائل في هذا الكوكب، ونحن لا نلتمس السّلام فقط، بل علينا السّعي لإيجاده إذا كنا نريد أن نترك هذا الكوكب مكاناً صالحاً للأجيال القادمة. إنّ الأسرة العالمية تطالب بالسّلام، وهي بحاجة ماسة إليه، وترتعد من مقدار الغضب والكراهية المفرطة في هذا العالم، لذلك يجب



أن نبداً بوحدة العائلة لإيجاد بيئة هادئة مسالمة مهما كان عدد أفرادها وظروفهم؛ فلو أمكن تنشئة الأطفال في وحدة عائلتك (وملايين آخرين) على السلم والهدوء، فسوف يصبحون أفراداً لا محدودين يعيشون حياة مسالمة هانئة، وسيساعدون الآخرين على العيش مثلهم، وفي النهاية، سوف يتبنون قضية إحلال السلام المنشود في كوكبنا بأسره. ونحن إذا ما ربيناهم على التحرر من الغضب ومن التوتّر الناجم عن المشاحنات العائليّة، فلن يضرب بعضهم بعضاً، وإذا ما نشؤوا في سلام وسكينة، فلن يكونوا عدوانيين أو مولعين بالحرب، ولن يهاجموا الآخرين بغضب إن عاشوا في مثل هذه البيئة الصّافية، وسوف يكونون أحراراً في التّعامل مع مشكلات العالم بإبداع، بدلاً من الاقتتال مع جيرانهم وأطفالهم في حلقة المرارة والعدائية التي لا تنتهي.

إنك قادر على تعديل سلوك الطّفل الذي تنشئه، ولا يهمّ إن كنت مطلقاً أو تعيش مع زوجك، وعمرك أو عمر طفلك ليس ذا أهميّة؛ ففي الأحوال جميعها، يمكنك أن تحدث فرقاً كبيراً، وكذلك لا يهمّ إلى أيّ جنسيّة تنتمي، أو الشيء الذي غرسه والداك فيك وأنت طفل صغير. إذا كنت تؤمن في قرارة نفسك أنّ الغضب، والاقتتال، والعداوات، والحروب، غير صائبة، فعندئذٍ يمكن أن تؤثر في اتجاهات الأطفال أيضاً: توقف للحظة، وتخيل نفسك واحداً من ضحايا العنف في هذا العالم، ثم تأكد أنّ المجرمين وكثيراً من الضحايا أيضاً هم بشر قرّروا، لسبب أو لآخر، اللجوء إلى العنف وسيلة للتعبير عن رغباتهم، فالذين قرّروا منهم أن يقتلوا شخصاً ما، أو يوسعوه ضرباً، هم أفراد ترعرعوا في مجتمع يتسم بالعنف والعدائيّة، سواء كان هذا المجتمع عائلاتهم، أو مدنهم، أو بلدانهم، أو عالمهم، ولاشكّ في أنّ الأمر يبدأ من مكان ما تعلم فيه هؤلاء الأفراد السلوك العدواني. وليست هناك حاجة إلى أن ينشأ الأطفال بهذه الطّريقة، وأن يروا الغضب حالة طبيعيّة للتعبير عن الذات، وأن يشقّوا طريقهم في الحياة من خلال العنف؛ لأنّ هناك طرائق مجدية أخرى لحلّ خلافاتنا، ولتنشئة مثل هؤلاء الأطفال، يجب أن يبدأ الأمر منك ومن وحدة الأسرة الواحدة، وإذا كنت تريد لهذا العالم التّغيير فلا تقدّم أعذاراً، بل عليك البدء بنفسك، والتعهد بأن ينشأ أطفالك في بيئة تدين العنف، وتسعى إلى التّحضر، فهذا من شأنه إنقاذهم من حياة تعيسة جداً، وربما يساعد أيضاً على إنقاذ العالم من فناء قبل أوانه. إنّ الشّخص الذي ينشأ على القيم غير المقيّدة يعطي قيمة كبيرة لحلّ المشكلات، على عكس الشّخص الذي يكون جزءاً منها، والشّخص اللامحدود هو الذي يسيطر سيطرة كاملة على عالمه الداخليّ الذي ينبعث منه الغضب والعدوانيّة. وعادة، لا يكون قد سبق للشخص الغاضب أن تدرب على مراقبة ثورات غضبه، وبدلاً من ذلك يعزو سبب غضبه إلى العالم من حوله، ولكن الأمر في حقيقته خلاف ذلك؛ فإذا عرّضت شخصاً ما للضغط، ثم استجاب له بغضب، فإنّ ذلك الغضب كان أصلاً داخل الشّخص الذي عبر عنه.

وفي الحقيقة إنه لا يوجد إنسان يستطيع إغضابك، ولا يمكن لحدث ما أن يجعلك عدوانياً، وإذا ما انطلقت هذه المشاعر منك، أو من أطفالك فلأنها موجودة في أنفسكم من قبل، وإن لم تكن لديك أفكار مخزّنة في داخلك، فمن المستحيل أن تخرج مثل هذه الأفكار؛ كما العصير في حبة البرتقال؛ فأنت عندما تعصر البرتقالة، فإنّ عصيراً سوف يخرج منها لأنّه موجود في داخلها. وهذه مقارنة بسيطة، ولكنها صحيحة، وهي تنطبق على البشر أيضاً؛ فإذا ضغطت على إنسان ما، فسيخرج ما في داخله ولكن ليس بسبب الشّخص الذي يقوم بعملية الضّغط، بل بسبب ما فيه هو.

لذلك فإنّ الأشخاص المبدعين في حلّ المشكلات هم الذين لا يخزّنون الغضب في داخلهم، بل يعالجون أفكارهم بطريقة تؤدي إلى حلّ تلك المعضلات، وأنت بلا شكّ تريد مساعدة أطفالك على الوصول إلى مرحلة يعرفون فيها كيفية معالجة أفكارهم بطريقة مفيدة، بدلاً من تحويلها إلى غضب وكرهية، وأمّا القدوة والنموذج لهم فهو أنت؛ لذا عليك أن تعيد النّظر في اتجاهك نحو الغضب والعراك، والعمل على إيجاد بيئة خالية من النزاعات، يمكن أن تربي أطفالك فيها.

## يمكنك إيقاف الشّجارات العائليّة القديمة المتكرّرة

كثيراً ما سمعنا الناس يقولون: الشّجار أمرٌ طبيعيّ، والعتاب يصقّي القلوب ويهدئ النفوس، والشّجارات تجدد الحياة العائليّة، والخلافات الأسريّة تصقّي الأجواء، ولكننا نعلم أنّ مثل هذه النزاعات والخلافات ليست أحداثاً سارة، بل إنّها تسبب الضيق والتّعاسة في كلّ مرة تحدث فيها، وأنت تعلم بلا شكّ أنّ الأطفال يتألّمون كثيراً كلما حدثت شجارات عائليّة عاصفة تؤدي إلى نشر أجواء من البشاعة تتمنى معها لو أنّ الأطفال لا يتعرّضون لها باستمرار.

وقد آن الأوان لرفض الفكرة القائلة إنّ الشّجارات مكوّن أساسيّ من نسيج العلاقات الإنسانيّة، لأنها في الحقيقة تؤدي دائماً إلى انقطاع التّواصل، وقطيعة بين المتشاجرين، وإلى ردّة فعل جسديّة حادّة تتمثّل في ارتفاع ضغط الدم، والصدّاع، والأرق، والقرحة النّاجمة عن التّوتّر. وبإمكانك أن تلقي نظرة على الحقائق الماثلة أمامك قبل أن تيرر حدوث الشّجارات المعتادة المتكرّرة، وسوف تجد أنّ هذه الخلافات التي تأخذ صورة نقاشات حادّة، ومفردات غضب، ولاسيّما الهيجان، تعدّ مدمّرة للمشاركين فيها جميعهم دون استثناء، وهي من أكثر الأحداث التي تعكّر صفو الحياة العائليّة.

وإذا وجدت نفسك تكره مشاهد الشّجارات في عائلتك، وإنّ كنت تشعر بالشلل نتيجة للتكرار المتواصل للشّجارات القديمة، فلا شكّ أنك محقّ في هذا الحكم؛ لأنّها ليست شيئاً ممتعاً، وهي ليست مفيدة لك ولا لأطفالك؛ لذا فمن غير المنطقيّ الدفاع عن التّخاصم على أنّه ظاهرة طبيعيّة. صحيح أنّ النّاس الذين يعيشون معاً سوف يكون لديهم تباينات كثيرة، وأنّ لكلّ واحد الحقّ في أن يكون حازماً في تقرير حقّه الإنسانيّ الشّخصيّ، ولكن الجدال والمخاصمة المتكرّرة التي قد يعايشها شخص ما، ليست مزعجة فحسب، بل ومدمّرة أيضاً، خاصة إذا ما رافقها الصّراخ والسّباب، أو الاعتداء الجسديّ.

ولأنه لا يوجد إنسان سويّ يقبل بهذه المواقف، فعليك استئصال النّزاع الأسريّ من حياتك بدلاً من النّظر إليه على أنّه سلوك طبيعيّ في الحياة العائليّة. إنّ الاختلاف بين الناس أمر طبيعيّ، نعم، ولكن عليهم التّوقّف عن الخلافات والمشاحنات.

عندما أستخدم مصطلح الشّجارات العائليّة فلأنني أريد التأكّد من فهم ما أعنيه، والشّجارات يمكن أن تأخذ صوراً عدّة؛ فهي تبدأ بمشادّة لفظيّة مغلفة بالغضب والهيجان، وقد تتطوّر في بعض الأحيان إلى إساءة بدنيّة، إنّها تعني الهجوم اللفظيّ من كلّ طرف على الآخر من خلال اجترار مشكلات قديمة، إلى أن يصبح أحد الأطراف محبباً ومشلولاً عاطفيّاً. والشّجار الذي أستخدمه هنا يشير إلى أيّ نقاش متبادل وغير مجدّ بين أفراد تربطهم علاقة وثيقة، ويلحق أذى

بأيّ واحد من المشاركين فيه، وخاصة عندما يصبح الأطفال طرفاً فيه: مشاركين أو متفرجين. وإذا رافق المشادات الكلامية والجدال عراك وترويع للآخرين، فأنت عندئذٍ طرف في الشّجارات العائليّة، شئت هذا أم أبيت. وعليك عند التفكير في طريقة للنأي بنفسك عن مشهد الشّجار العائليّ، أن تدير في ذهنك ما يأتي: إن الشّجارات أحداث سيّئة، وتسبب الكثير من الألم والغضب، وتترك ندوباً عميقة في نفوس الأطفال، وتعلّمهم استخدام الأساليب نفسها في حلّ خلافاتهم، وهذه النزاعات الأسريّة بصورها المختلفة لا يمكن تبريرها إذا كنت تريد لأطفالك أن يصبحوا أفراداً لا محدودين، أو إذا كنت على الأقلّ حريصاً كلّ الحرص أن تعيش حياة لا محدودة .

## بعض الشّجارات العائليّة التّقليديّة

تشهد عائلات كثيرة شجارات متكرّرة مع أنّ أفرادها جميعهم يكرهون الأجواء المشحونة، وقد تجد أنّ كلّ شخص في العائلة لديه مجموعة من الشّجارات القديمة نفسها، وعندما ننظر بموضوعيّة إلى هذه النزاعات، فسوف نجد أنها لا تخدم أيّ هدف وظيفيّ سوى إزعاج الآخرين ومضايقتهم. إنها النقاش نفسه والجدال العقيم ذاته، والمشاعر المجروحة عينها، وصفق الأبواب، والاندفاع إلى خارج البيت، إنها ألفاظ السّباب والشّتائم البذيئة، وعندما تنتهي، يتوقع الجميع أنها سوف تحدث لاحقاً، وبالفعل، فإنّها تحدث مرة تلو أخرى، لأنّها عملية تؤدّي فقط إلى رفع حدّة العدا، ولا تحلّ أيّ مشكلة.

وهذه قائمة مختصرة بالشّجارات المألوفة نفسها التي تحدث في الأسر الأمريكيّة:

السحب من الحساب البنكيّ المشترك إخراج القمامة من البيت إلى الحاوية

زيارات الأقارب النقود، والنقود، والنقود...

أنت لا تتحدث إليّ أبداً سلوك الماضي معيب

أريد مزيداً من الحرية أنت لا تهتمّ بمشاعري

لا أحد يحترمني أريد شيئاً من الخصوصية

لا تتحدث إليّ هذا وقت الرّجوع إلى البيت

أنت لا تفهمني غرفتك غير نظيفة

القيام بالأعمال المنزليّة غسل الصّحون

أين سنقضي الإجازات؟ لقد تأخرت مرة أخرى في العودة إلى

## البيت

صفات الشخصية (كسول، متهور، لم تعد الشخص الذي أعرفه خائف)

عادات شخصيّة (التدخين، النوم، الأكل) أنت تخرجني أمام الآخرين

أنت تدخن كثيرًا لا أميل إلى أصدقائك

لا أحب من يقول لي ماذا أفعل توقّف عن محاولة السيطرة عليّ

وقد تمتد هذه القائمة إلى ما لانهاية، ولكنها تكفي لتوضيح الشجارات القديمة المعتادة، في العائلة الأمريكية مثلًا.

فإذا كنت حريصًا على إنهاء مشاهد النزاعات في بيتك، فيجب أن تتخذ قرارًا بنفسك؛ لأنّ الأمر لا يحتمل الانتظار إلى أن يتغيّر الأطفال، وهو لا يعني الانتظار حتى تتفق وزوجتك على وجهة نظر معيّنة؛ إنه يعني اتخاذ قرار حازم بوقف الشجارات، والتصميم على عدم استمرارية تربية أطفالك في جو العنف هذا، سواء أكان عنفًا لفظيًا أم بدنيًا. إنه يعني تهيئة الفرصة لأطفالك كي ينعثقوا من الغضب والغيط، ومن الآلام والأحزان التي ستغمرهم نتيجة لتعرضهم للشجارات والعراك.

وسأورد الآن سبعة مبادئ توجيهية يمكن أن تتبعها لمساعدتك على إنهاء هذه الخلافات الأسرية، وقد أوردت في نهاية الفصل بعض الأساليب المحددة التي تستطيع اتباعها من أجل العيش بسلام، ولكن عليك أولاً دراسة هذه المبادئ التي يمكن أن تصبح أساسًا لاتفاق سلام خاص بعائلتك.

## مبادئ توجيهية أساسية لإنهاء النزاعات العائلية المتكررة

1. غالبًا ما تدور الشجارات جميعها حول فكرة سخيفة، هي: «لو أنك مثلي تمامًا فلن أشعر بالضيق»، وهذه الفكرة بلا شك افتراض غير صحيح عن الأشخاص الموجودين في عالمك؛ لأنّ الناس - ومن ضمنهم زوجك وأطفالك، ووالداك، أو أيّ شخص آخر - لن يكونوا أبدًا كما تتمنى. وعند انزعاجك من إنسان آخر، فإنّك في الحقيقة تقول لنفسك: لو فكّرت فقط بالطريقة التي أفكر بها الآن، لما كنت منزعًا إطلاقًا. أو لم لا تكون طريقة أدائك كطريقة أدائي؟ وحالما تستبعد فكرة أنّ على الناس أن يكونوا مثلما تريد، وأن تتقبلهم كما هم، فلن يستطيع أيّ إنسان أن يغويك للانجرار إلى ما يريدون هم، وإذا خفضت توقعاتك لما يجب أن يكون عليه الآخرون، وإذا توقفت عن تقويم سعادتك الشخصية بناء على ما يفعله الآخرون، أو يفكرون فيه، أو يقولونه، أو يشعرون به، فسوف تجد أنّ من المستحيل عليك الاختلاف معهم بعد الآن. فإذا أردت وضع حدّ لأيّ شخص يعتدي عليك، وأنّ تعلم أطفالك أن يحذوا حذوك،

فاقبل الآخرين كما هم عليه، وعلى هذا، سيعاملك الآخرون بالطريقة التي علمتهم أن يعاملوك بها.

**2. يجب أن تتعلم هذا الدرس لأولادك، وأن تجعله مبدأً إرشادياً لك أيضاً:** إن استعدادك للمشاركة في الشجارات العائليّة ينبع من داخلك، لذا عليك التوقف عن لوم الآخرين على طريقة معاملتهم لك، ويجب أن يتعلم أطفالك أن الطريقة التي يعاملهم بها الآخرون هي نتيجة ما هم على استعداد لتقبله؛ فإذا كنت تشعر أنّ الآخرين يهينونك ويعاملونك باحتقار، فعليك بدلاً من لومهم أن تسأل نفسك: كيف علمتهم أن يعاملونني بهذه الطريقة؟

وبدلاً من أن تغضب من الآخرين بسبب تصرفاتهم تجاهك، توقف عن القيام بدور الضحية حتى لا تكون ضحية لهم، وتوقف كذلك عن تعليم الآخرين الكيفية التي يعاملونك بها بطريقة تفرض عليك اللجوء إلى الشجار وسيلة لحلّ هذه الطريقة.

**3. التعلّم من الأفعال لا من الأقوال:** بإمكانك أن تتكلم حتى تنتفخ أوداجك، وغالباً لا تحقّق شيئاً سوى الانزعاج ومزيد من الإحباط. فإذا أردت أن تتعلم أحد أفراد عائلتك أن يرفع ثيابه ويضعها في مكانها الصحيح، فلقنه درساً عملياً بدلاً من المحاضرات الشفويّة؛ فلو سبق للأمم مثلاً أن ناقشت هذه المسألة معه، ثم اكتشفت أن لا أثر لكلماتها عليه، فلتلجأ إلى طريق آخر؛ فإذا رأيت ثيابه ملقاة على الأرض، فارمها بالقرب من الغسالة واتركها هناك، أو لا تغسلي الثياب التي لم توضع في سلة الغسيل. وبإمكان الأمّ أو الأب أن يفعل أيّ شيء، ولكن بعد نقاش طويل عن تعلّم تحمّل المسؤولية، وهو نقاش قد يتجاهله الشخص المعني فوراً، أو قد يؤدي إلى شجار عائلي جديد. لذلك، يجب اللجوء إلى الفعل وليس القول عند تربية أبنائنا.

ويستطيع الأب أو الأمّ إيقاف النقاش بعد شعورهما بأنّ ذلك الطفل لا يصغي إليهما، ثم اللجوء إلى تعليمه بإجراء علمي. وعندما تتعلم شخصاً ما الالتزام بسلوك لن تتسامح مع من يتجاهله، فسوف تلمس انطفاء هذا السلوك غير المرغوب فيه تدريجياً، ولكن في حال استمرار الحديث عن مثل ذلك السلوك المرفوض إلى ما شاء الله تعالى، فأنت لا تعمل فقط على تكرار الشجارات القديمة نفسها فقط، بل تتعلمهم أنّ باستطاعتهم النقاش أو المجادلة كما يشاؤون دون تحمّل أيّ مسؤولية. بالمقابل، إذا أردت لأطفالك تعلم سلوكيات إبداعية لا محدودة، وتحمل المسؤولية، فإنّ التركيز على الفعل لا القول هو الأسلوب الفاعل لتحقيق ذلك الهدف.

**4. الناس مهمون أكثر من الأشياء المادية:** إذا تذكرت هذا المبدأ دائماً، فسوف تنتهي الشجارات القديمة المتكررة جميعها؛ لأنّ سبب معظم هذه الشجارات تعود إلى الأشياء المادية، وعندما يتخاصم الناس على الأثاث، والستائر، والسيارات، والنقود، والملابس، والأطباق، والقمامة، وغيرها، فإنهم يضعون هذه الأشياء في مكانة أسمى من الإنسان، مع أنه لا يوجد في هذا العالم ما هو أغلى من الإنسان، وإنّ هذه الأشياء لا تستحق خصاماً من أجلها. إنّ الهدف من العيش في هذه الحياة هو أن يحقق الإنسان سعادته، وعندما ترى تحوّل الاهتمام من السعادة إلى الأشياء المادية، ومن ثمّ إلى التعاسة، فعليك أن تصمّم على منع حدوث ذلك؛ فاكبح جماح نفسك إذا رأيتها تفضّل الأشياء المادية على الإنسان، وإذا أراد الآخرون أن يتقاتلوا على الأشياء المادية، فدعهم يتقاتلون، فلن نستطيع ردعهم عن موقفهم هذا، وكل ما نستطيع فعله هو رفض السماح لأيّ شيء مادي في هذا العالم أن يكون مصدر سعادتك أو شقائك. وعندما يتمثل هذا

الاتجاه في سلوكك، فسوف تجدهم يحذون حذوك. تخيل نفسك وأنت تصرخ على طفل لأنه خدش شيئاً ما، ثم تخيل مدى غباء الإنسان عندما يطيش صوابه على فقدان لعبة، أو حين يضرب طفله بسبب تمزيق قطعة قماش. إنَّ كلَّ ما ذُكر مجرد أشياء يمكن تعويضها، لكن ما لا يمكن تعويضه هو الألم النَّفسيّ الذي يلحق الطفل، وإدراكه أنَّ اللعبة أكثر أهمية من مشاعره، وفقدان كرامته لمعاملته بطريقة تدلُّ على أنَّ قيمته أدنى من قيمة اللعبة؛ لهذا تذكّر أنَّ الإنسان أهم من الأشياء وأعلى منها.

إذن لا تُدهش إذا رأيت أطفالك الصغار يضرب بعضهم بعضاً، إذا كانوا أنفسهم ضحايا لذلك السلوك.

كما أشرت سابقاً، معظم الأفراد الذين يُساء إليهم بدنياً في صغرهم، غالباً ما يعاملون أطفالهم لاحقاً (والناس الآخرين كذلك) بالطريقة ذاتها، ولاسيما إذا كانت الإساءة التي يتعرضون لها نتيجة تفضيل الأشياء المادية عليهم بوصفهم بشرًا. وإذا كنت لا تحب السلوكيات الهدامة، فعليك ألا تقف عاجزاً عندما ترى الآخرين يتعاملون مع الأشياء بالطريقة التي تحبها، وعليك تذكّر أنَّ ما يهم في هذه الحياة هي الحياة نفسها؛ فالإنسان لا يحظى بالحبِّ من الأشياء، بل من الحياة. وعليك أن تتذكر، عندما تريد التمتع بالأشياء وتعليم الآخرين احترامها، أنَّ هذه الأشياء لا قيمة لها دون وجود الناس الذين يعطون لها معنى؛ الإنسانية كنز نفيس.

**5. ربما يكون أكثر السلوكيات العصابية الرغبة في أن تجعل الذين يحبونك يفهمونك في كلِّ الأوقات، ومثلما أكدت في مواضع كثيرة من هذا الكتاب، إنَّك إنسان فريد في هذا العالم، وبعبارة أخرى، قد لا يوجد في هذا العالم إنسان يمكن أن يفهمك دائماً؛ لأنَّ هذا يستدعي أن يصبح ذلك الشخص هو أنت. وعندما تكتشف أنَّ الناس لا يفهمونك، فمن الأفضل لك، بدلاً من استجداء فهمهم لك، أن تقول لنفسك: إنهم لا يفهمونني، وقد لا يفهمونني أبداً، ولكن لا بأس في ذلك؛ فعدم الفهم هذا لا يشير إلى حقيقتي. وعندما تتوقّف عن توقّع فهم الناس لك دائماً، فسوف تكون في موقف المراقب عندما تنشب الشجارات القديمة المتكررة، وتدرّك حقيقة أنَّ الناس لا يفهم بعضهم بعضاً، وأن لا بأس في ذلك. أما الأطفال، فهم يعيشون في عالمهم الخاص، ويسكنون أجسادهم الفريدة، ويعيشون في فضاء يختلف كثيراً عن فضائك، ولا يمكنك استيعاب قيامهم بسلوكيات قد لا تستهويك. صدّقني، إنهم يرونك (أكثر غرابة) مما تراهم أيضاً. وإذا تقبّلت حقيقة أن بعضكم لا يفهم بعضاً، فسوف تكون هذه خطوة كبيرة تجاه بناء بيئة خالية من الشجارات، لذلك دع الأطفال على تفردهم بدلاً من محاولة استنساخهم عنك، وتقبّل تصرفاتهم الغريبة بدلاً من إرهابك كلِّ يوم وأنت تحاول أن تفهمهم أو أن يفهموك. فلماذا يجب على أيِّ إنسان فريد في هذا الكون أن يتوقّع من شخص آخر فريد مثله أن يفهمه دائماً؟ ولماذا عليك التنازل عن تفردك لتطلب من الآخرين أن يفهموك، لمجرد أنك أب أو زوج؟ وعندما تتقبّل حقيقة أنَّ الآخرين لا يمكنهم أن يفهموك دائماً، فسوف تتخلّص من الألم والأذى كليهما المصاحبين لهوس السعي وراء الفهم المتبادل للأمر الحياتية كلها. عندئذ، سيزول أكثر من نصف الشجارات التي تستند إلى فكرة: أنت لا تفهمني، وسوف تعلم الأطفال أنفسهم كيف يتوقفون عن محاولة السعي ليفهمهم الآخرون دائماً، وأن يفهموا أنفسهم، ويكفي هذا أن يكون هدفاً حياتياً بحد ذاته.**

**6. نادرًا ما يشارك الأشخاص الواثقون بأنفسهم في الشجارات المتكررة، فأنت عندما تكون متصالحًا مع نفسك ومحبًا لها، فمن المستحيل عمليًا أن تقدم على أشياء مدمرة لذاتك، وإذا كنت تريد معاملة الناس الذين تحبهم بحبّ وليس بكراهية، فيجب أن تكون أنت من بين الأشخاص الذين تحبهم، وأن تمنح الأطفال حبًا مضاعفًا. (وقد خصّصت الفصل الثاني لبحث أهمية أن يتعلم الطفل حبّ ذاته). ولذلك، فإنّ الدخول في شجارات سوف يُضعف هذا الحب، فلمَ يقدم شخص محبّ لنفسه على إيذائها؟**

إنّ حبّ الذات يعني تعامل الإنسان مع ذاته بحبّ، فإذا أظهرت للآخرين أنك تحبّ ذاتك، وأنت ستعامل نفسك باحترام نتيجة لهذا الحبّ، فسوف تكتشف أنّهم لن يُدهشوا عندما ترفض بكلّ بساطة الانصياع لمحاولات استدراجك إلى شجارات معهم، وسوف يدركون أنّ تقديرك لذاتك لا يسمح لك أن تملأ لحظات حياتك الثمينة بالألم والتوتر نتيجة لضياع الوقت في الشجارات، لذا عليك أن تظهر لأطفالك أنك تحترم نفسك كثيرًا لدرجة لا تجعلك تنحدر إلى الصراخ والشجار، أو حتى الغضب.

ثمّ إنك تبعث لهم برسالة مهمة عن نفسك، وتقدّم لهم مثالًا يُحتذى، مثالًا لشخص هادئ متسامح، وليس لشخص يمكن التلاعب به عاطفيًا من خلال نزوات الآخرين، وعدم احترامهم، ولا ولا المبالاة بهم.

**7. المشاركة في الشجارات العائليّة خيار حرّ:** لا يمكن لأحد أن يجبرك على الدخول في شجار إذا رفضت مجاراته في ذلك، وعندما تتورّط في الشجارات القديمة المعتادة، عليك أن تتذكر أنك من ورّط نفسه في هذه الشجارات، وأنّ بإمكانك تفادي هذا الوضع المثير للتوتر. إنّ من الصّعب جدًّا مشاجرة شخص يتّسم بالعقلانيّة، وعندما تتمسك أنت بعقلانيتك ورشدك فإنّك تقلل من احتمالات أيّ نزاع، والنتيجة هي حماية نفسك من التوتر. ولكن عندما تجد نفسك متورّطًا في شجار ما، في حين أنّك تتمنى لو لم تكن في مثل هذا الوضع بسبب كرهك له، فتذكّر أنك تبعث برسالة إلى أطفالك مفادها أنك لا تملك السيطرة على نفسك. سوف يفهم الأطفال هذه الرسالة العصائيّة، وببساطة سيلقون اللوم على البدء بالشجار على شخص آخر؛ لأنّ لديهم آباء يؤمنون أيضًا بهذا الهراء. فإذا كنت تتحكّم في هدوئك ووقارك، وتدرك أنّ سلوك شخص ما خاصّ به وحده، وأنه لا يستطيع إزعاجك إلا إذا سمحت له بذلك، فإنك لن تُستدرج إلى شجار معه. وعندما يرى معارضوك أنّك غير معنيّ في عراك معهم، وترفض الدخول في خبرة مزعجة، فستجد نفسك خارج لعبة الشجارات مع هؤلاء الأشخاص المقربين منك جميعهم. ما أودّ قوله أن كلّ شيء خيار، وأنّ تجنّب الشجارات العبثيّة شيء رائع يجب أن تعود نفسك عليه إذا كنت تتشدّ مزيدًا من الهدوء.

إنّ معظم مشاهد الشجارات العائليّة تتحوّل إلى عادة يمكن التخلّص منها إن كنت راغبًا في ذلك، ولكن قبل تناول المردود النفسيّ من الشجارات، والوسائل المحدّدة لإنهائها من حياتك ومن حياة أطفالك، عليك دراسة ذلك الانفعال المسمّى غضبًا بكلّ اهتمام.

لقد كُتب عن الغضب كثيرًا، وقال بعض الذين كتبوا عنه إنه شيء طبيعيّ، في حين عدّه آخرون مدمرًا في الأحوال كلّها، وبغض النظر عن موقفك من هذين الرأيين، فإنّ مقولة ستادايوس، الواردة في بداية هذا الفصل: «الغضب يجعلنا ندير الأشياء بطريقة سيئة» لها علاقة

بك. نحن نعرف أنّ الأشخاص الغاضبين ليسوا بمثل قدرة الأشخاص الهادئين، ونعرف أنّ الغضب يدفع الناس ليتصرفوا بطرائق مدمرة، وأننا لا يمكن تحمّل رؤية مزيد من هذا الغضب يسيطر على الناس القريبين منا، وإذا لم نعمل ذلك، فلن يبقى في هذا العالم من يهتم به، ومن أجل الحدّ من تلك الشّجارات العائليّة، عليك معالجة هذا الشّيء الذي يسمّى غضبًا، ومساعدة نفسك وأطفالك على استبدال عمليات التفكير التي تسبب هذا الغضب المفرط أصلًا. إنّ بإمكانك المساعدة في التّغيير، وإعادة توجيه طاقة الغضب هذه من خلال إشعار أطفالك أنك لن تكون ضحية لغضبهم، وأنّ تعود نفسك على التّخلّص منه أيضًا.

وخلاصة القول، لا يوجد من يحبّ صحبة إنسان حادّ الطباع مليء بالغضب المتفجّر، لذلك دعونا نتوقف عن الادعاء بأنّ الغضب شيء طبيعيّ، وأن نستبدل به سلوكًا أكثر هدوءًا وأكثر مؤازرة وتعزيرًا لحياة كلّ شخص معني بالأمر.

## فهم الغضب

من الطبيعيّ أنك لا ترغب في أن ينشأ أطفالك وصدورهم مليئة بالغضب والكرهية، وأنّ تعرف مدى سوء أن تكون بصحبة شخص يشتاظ غضبًا، وكم يحزنك عندما تنتاب طفلك سورة غضب، والأسوأ من كلّ هذا أنك تعرف كيف يشعر الأطفال عندما ترى الحنق في عيونهم والألم يعترضهم، وتعرف أيضًا أنّ انفجار الغضب أو كبتة يسبب لهم أذى كبيرًا، وأنّهم إذا حملوا هذا الغضب معهم إلى مرحلة البلوغ، فإنّهم سوف يكونون ضحاياهم، تمامًا مثل حال الذين يصبّون جام غضبهم عليهم. لذا من أجل أن يكون الأطفال أشخاصًا لا محدودين، ومحققين لذواتهم، فعليك أن تعمل ما بوسعك لضمان ألاّ يصبحوا عبيدًا لشخصياتهم الغاضبة، وعندئذ سوف يصبحون أكثر إنتاجيّة، وأكثر سعادة، وأكثر تقديرًا للحياة إذا ما استطاعوا محو مساحة الغضب من حياتهم، وكي تنجح في مساعدتهم، عليك أولاً أن تفهم الغضب، ومن ثمّ أن تعمل جاهدًا لجعلهم يدركون أنك لن تتهاون فيه أبدًا.

الغضب هو نتيجة التفكير؛ لهذا فإنّ الشّجارات العائليّة المعتادة تنشأ من طبيعة التفكير، كما الحال مع الغضب. إنّ الأطفال يستخدمون فورات الغضب لأنّها غالبًا ما تكون ذات جدوى، وهي نادرًا ما تكون نتيجة اضطراب نفسيّ، وتنتج انفجارات الغضب في لفت الانتباه السلبيّ الذي يجعلك، أو يجعل الآخرين، يستسلمون بدلًا من تلقّي هذا العرض الاستفزازيّ للغضب. ويتعلّم الأطفال في عمر مبكر أنّ الغضب طريقة فاعلة للحصول على ما يريدون، ولكن تتفاوت هذه الطّريقة من البكاء المفرط إذا لم يحمل فورًا وهو في المهد، إلى فورة غضب في البقالة إنّ لم يسمح له بشراء علكة مثلاً، ويتواصل هذا السلوك ما بقي يخدم الغاية منه؛ أي تحقيق ما يريدون، وأنّ عندما تستسلم لفورة غضب طفلك، فكأنما تقول له: كلّ ما عليك القيام به للحصول على ما تريد هو التّصرف بطريقة همجيّة وغاضبة. ومهما أطلقت على ذلك من تسميات، فإنّ هذا هو تعديل السلوك بعينه، لكنّ سلوكك هو الذي يتعرّض للتّعديل بسبب التأثير السلبيّ للغضب. وحيث إنّ الاطفال يتعلمون ذلك مبكرًا، فإنّ الأمر يعود إليك للتأكيد من أنّك لا تعزّز هذا، وهم يعتقدون



أنّ بإمكانهم ابتزاز الآخرين بدعوى: أنا شخص نزق وعصبي المزاج، وأنا في الواقع لا أستطيع مساعدة نفسي؛ لأنّ النزق هذا متوارث في جيناتي.

عليك أن تتخذ منحي رفض المسوّغات والأعذار لمساعدتهم على معرفة أنه لا يمكن التذرع بالغضب في تعاملهم معك أو مع غيرك، وأيضًا عليك ألا تخشى مواجهة هذا الغضب، والتأكد من أنك لا تعزّز فيهم دون قصد ذلك السلوك الذي تريد منهم تجنبه.

إنّ استسلامك للغضب، والحدّة، والغيط، والجدل العقيم، يعلم الأطفال تبني هذه الاستراتيجيات طوال حياتهم. وعندما أشير إلى منحي رفض التبريرات، فإنني أشير إلى عدم تبرير سلوكهم الجامح بعبارات مثل: لا حيلة له في الأمر؛ إنه مثل والده تمامًا، عصبي المزاج دائمًا. إنها طفلة لطيفة، ولكنه ذاك العفريت الساكن في داخلها انفلت بين حين وآخر. للأطفال جميعهم فورات غضب، وهذا من طبيعة البشر، وما أودّ قوله هنا هو أنّ عليك التخلي عن هذه المبررات جميعها إذا رغبت أن يكون طفلك متعقلًا طوال حياته لا متهورًا.

في ضوء ما تقدم، وإذا كان أطفالك سيصبحون أشخاصًا لا محدودين، فعليهم أن يتعلّموا مبكرًا أنّهم سينجحون في هذا المسعى من خلال عقولهم؛ أي إنّ عليهم معرفة كيفية السيطرة على عقولهم، وتحمل مسؤولية ردّة فعلهم العاطفية، وأنت - بلا شك - لديك خيارات عدة لمساعدة الأطفال على التّحكّم أكثر في طريقة تفكيرهم.

في عالمنا، لا يأتي الغضب من أشياء أو أناس آخرين في هذا العالم، بل من الطريقة التي يقرّر الناس أن يروا العالم من خلالها، لذا على الأطفال إدراك هذه الحقيقة؛ فهم يفكرون أولاً في أفكار غاضبة، ثم يلمسون النتائج الماديّة لذلك التفكير في داخلهم بعد ذلك. فإذا غضب الطفل لأنّ أحدًا لعب بإحدى لعبه وأخفاها، فإنّ اللعبة، بذاتها، ليست هي سبب غضبه، وليس الشّخص الذي يلعب بها أيضًا، فمن الممكن أن يحدث ذلك دون علمه به، ولكنه عندما اكتشف أنّ إحدى لعبه المفضلة قد ضاعت، أخذ يفكر في أشياء معينة تولّد الغضب في داخله، مثل: كيف يجرؤ أحد أن يلعب بلعبتني! سأضرب من فعل ذلك. أو سأستنجد بأمي وأبكي بصوت عالٍ. وعليه، فإنّ الأفكار الغاضبة تولّد ردّة فعل غاضبة أيضًا؛ حيث تجعل الوجه محمرًا، وتزيد ضغط الدم، وتشدّ الفكّين، وتوتر قبضة اليد.

وأنا لست ضد الغضب الذي يحفّز الناس على العمل والنشاط، ولا بأس في هذا السّياق أن يغضب الأطفال بسبب تدنّي درجاتهم، فهذا سيحفّزهم على تحسين أدائهم، ولا غضاضة في أن يغضبوا من الفقر والمجاعات، وأن يعملوا جاهدين على إنهاؤها، ولا بأس كذلك في أن يغضبوا من الظلم في العالم، وينشطوا لمقاومته، ولا ضير أيضًا في أن يغضبوا من إهمالهم لعبهم كي يعبت بها الآخرون، مما يحفّزهم على حفظها والاعتناء بها؛ فهذا ما يُدعى الاستخدام البناء للعنف، وعليه فإنّني أؤيد الأفكار الغاضبة التي تحفّز الأطفال لتصحيح الأخطاء.

ومع ذلك، فإنّ معظم أنواع الغضب لا تعمل بهذه الطّريقة، فعادة ما يؤدي الغضب إلى شلّ حركة الشّخص الذي تتزاحم في داخله أفكار غاضبة، ويؤدي الأشخاص الذين يتعرضون لنتائج هذه الأفكار. إنّ هذا النوع من الغضب الذي يشلّ حركة الإنسان ضار وخطر، ويمنعه من أن يصبح إنسانًا لا محدودًا، وهو يتولد من انعدام القناعة الداخليّة بحق الآخرين في ألا

يصابوا بأذى من متنمر مزعج، وينطلق من شخص مستاء من نفسه أساساً، أو من شخص يريد أن يرى العالم مختلفاً عما هو عليه.

يعتمد الشخص سريع الغضب، سواء كان طفلاً أو بالغاً، إلى حدّ كبير على تخويف الآخرين والتأثير فيهم ليصبحوا من النوع الذي يريده، ويعرف هذا الشخص جيداً أنّ كلّ من حوله يكرهون تصرفه المزعج. وفي الحقيقة إنّ مثل هذا الشخص يعتمد على الاستجابات النمطية للآخرين كي يتمكن من استخدام طريقته بفاعلية، وهو يعرف أنّ كلّ إنسان يشعر بالحرج من وجوده مع شخص ينفجر لأتفه سبب، لذا فهم يستخدمون عدوانيتهم لإشباع حاجتهم إلى القوة والاهتمام على حساب سكينه الآخرين. والمراهقون الذين يعرفون أنّ إثارة جدال عن برامج التلفاز التي يودّون مشاهدتها يمكن أن تثير في العائلة شجاراً، عادة ما يحصلون على مبتغاهم؛ لأنّ الجميع يريد استعادة الهدوء إلى البيت، وغالباً ما يزمّ الشخص سريع الغضب شفّيته، أو يصرخ، أو يرمي بالأشياء هنا وهناك، فيستسلم كلّ من حوله للحفاظ على الهدوء بدلاً من مجاراة فورات الغضب هذه، والعكس صحيح أيضاً؛ فالأطفال الذين يستفزونك كي تغضب، يحققون مكسباً كبيراً، على الرّغم من أنّهم سيحبسون بعض الوقت في غرفهم عقاباً لهم، لكنهم يقولون لأنفسهم: لقد تغلبت عليّ أُمي هذه المرة، بعد أن كانت تصرخ وترغي وتزبد، وأنا أسيطر عليها الآن تماماً، وكل ما طلب إليّ هو البقاء في غرفتي لدقائق قليلة. لذلك إن استجبت لأطفالك بغضب حادّ، فأنت ببساطة تجعلهم يسيطرون على سلوكك. إنّهم سوف يؤثرون فيك من خلال سلوكك مقابل عقاب بسيط، وهم يعرفون أنّ مكاسبهم على المدى البعيد أكبر من الضيق الناجم عن هذا العقاب، وإذا ما نجحوا في السيطرة عليك من خلال تصرفك أو تصرفهم، فسوف يظنون يقومون بذلك إلى الأبد. لهذا فإنّ الغضب سيف عصابيّ ذو حدّين؛ فإذا سمحت للآخرين بامتشاقه ضدك، فسوف يتلاعب بك من خلال محاولة تجنب فورات الغضب، وإذا سمحت لنفسك بالتفكير في أفكار غاضبة بسبب سلوكيات الآخرين، فأنت تعاني صدمة داخلية من ذلك الغضب، لذا لا يوجد أمامك سوى مخرج واحد فقط من هذا الوضع، وهو أن يعرف أطفالك أنك لن تفكر في أفكار غاضبة، بصرف النظر عما يريدونه منك، وأن تساعداهم على اختيار استجابات عاطفية أكثر نضوجاً في كلّ يوم من أيام حياتهم.

وفي الوقت الذي قد تبدو فيه انفجارات الغضب المعتاد في حياة العائلة مجرد إزعاجات بسيطة، فإن الوضع خلاف ذلك تماماً؛ فعندما يصبح الغضب منفلاً، ووسيلة للتلاعب في العائلة، فذلك يعني أنّ الأطفال يتعلّمون بعض الوسائل الأساسية لشقّ طريقهم في الحياة من خلال التتمّر، لا أن يكونوا مواطنين مسؤولين عقلاء وملتزمين بالقانون. ويرى كثير من الباحثين أنّ أعمال العنف الفظيعة تُفترف في فورات الغضب الخاطفة، يتبعها مباشرة عذاب وحزن يدومان مدى الحياة، وكثير من جرائم الانفعال العاطفي تُسوّغ بالقول: «هذا ليس من طبعه، لقد انفجر للحظة».

أنا على يقين أنه لن يفعل ذلك مرة أخرى، ويعني هذا النوع من الأعذار أنّ الأحداث المأساوية التي تحدث في الحياة نتيجة لانفجارات الغضب سوف تستمر معنا إلى الأبد، لذا عليك مساعدة الأطفال على إدراك رعونه استخدام الغضب وسيلة للتعبير عن أنفسهم وتحقيق ما يريدون، وأن عليهم تعلّم استخدام القدرة العقلية لا البدنية للحصول على مبتغاهم؛ لأنّ كلّ فرد في

المجتمع سيعاني أخيراً عواقب أفعال الذين سمح لهم باستخدام سلاح الغضب بدلاً من كبحه منذ البداية.

إنّ تنفيس الإنسان عن غضبه أفضل كثيراً من كبته في داخله؛ لأنّه سوف يطفو يوماً ما مهما طال كبته، وبالتأكيد إنّه يجب السّماح للأطفال بالتّفكير بغضب، وأنّ ينفّسوا عن مشاعرهم، على ألاّ يكون ذلك على حساب أيّ فرد آخر، وهذا هي القضية التي نسعى إليها، وهي أنّ كلّ شيء نفعه يجب ألاّ ينتهك حق أيّ إنسان آخر في تحقيق ذاته، فلا تعطي تبريرات لأيّ انتهاك لهذه القاعدة. أمّا أنت، فعبر عن غضبك بدلاً من كبته، واسمح لأطفالك بالتنفيس عن إحباطاتهم العدوانية، ولكن ليس على حساب أيّ إنسان آخر؛ اعبس، تجهّم ساعة من الزّمن، اضرب الوسادة بقبضتك، اركل كرة القدم، أما الصّراخ في وجه إنسان آخر، وشتمه وسبّه، وتخويفه، أيّا كان، فأمر يجب عدم التسامح به في مجتمع علينا أن نتعلم جميعاً كيفية العيش فيه معاً بسلام.

ولكن هناك مستوى أعلى من القلق يجيزه الناس الذين يطمحون ليصبحوا أشخاصاً لا محدودين، فالتعبير عن الغضب الذي يشعر به أحدنا بحيث لا يلحق أذى بأيّ إنسان آخر أو يزعجه، يعدّ شيئاً صحيحاً بدلاً من كبته لينفجر لاحقاً، والأفضل من هذا هو تحويل الغضب إلى طاقة نشطة، لا تركه ساكناً، غير أنّ أفضل حالة يمكن أن يصل إليها الإنسان هي التّوقّف عن الأفكار الغاضبة في المقام الأول؛ فإذا تعلّم أحدنا تقبّل الآخرين، فهذا أفضل من أن يغضب منهم لمجرد أنّهم مختلفون. والطريقة الناجمة في التعامل مع الغضب هي أن تتعلّم عدم الغضب إذا فقدت المفاتيح، وأن تستخدم عقلك بطريقة إبداعية، وأن تتجنّب الألم الداخلي للغضب. وأعتقد أنّ باستطاعتك مساعدة أطفالك على توظيف سلّم الغضب هذا باستخدامه محقّراً بدلاً من استخدامه لمجرد استغلال الآخرين، والتعبير عنه بطريقة غير عدوانية، وتحقيق السّكينة والهدوء النّفسي، واستبعاد الأفكار الغاضبة من الأساس. وقد كتب الشاعر الإنجليزي إسحق واتس (Isaac Watts (1748/ 1674 هذه الأبيات الشعريّة الرّائعة التي تتوافق مع ما ذكرته في هذا الفصل:

دع الكلاب تفرح وهي تعضّ وتنبج؛ فهكذا خلقها الله

دع الدّبية والسباع تزار؛ فهذا طبعها

ولكنكم، أيها الأطفال، لا تسمحوا

بظهور هذه المشاعر؛ فالله لم يمنحكم أيادي لتقتلوا

بها عيون الآخرين

وأخيراً: لا بد أنك تريد لأطفالك أن يكبروا وهم ينظرون إلى هذا العالم على أنّه معجزة رائعة، وليس مكاناً مليئاً بالغضب، وتريدهم أن يتحكموا في مصائرهم بدلاً من أن يظلّوا في حالة هيجان دائم لعجزهم عن التفكير بطرائق هادئة، وأن يتقيدوا بالنظام والانضباط من خلال الاستخدام الفاعل للسلوكات الانضباطية الذّكيّة، وهذا ما يجب أن تأخذه أيضاً في الحسبان وأنت تأخذ بيد أبناك على طريق السّلام الداخليّ، لا طريق الغضب الداخليّ.

## الانضباط لحياة بلا حدود

يكبر الأطفال وهم يحملون في أذهانهم معنى سلبياً لكلمة الانضباط، فقد سبق لهم أن سمعوا من يقول لهم: إن لم تنجز ما عليك فعله، فسوف أضطر إلى جعلك منضبطاً. أو أنت بحاجة إلى مزيد من الضبط كي تحسن التصرف. لذا ارتبطت كلمة الانضباط في ذهن الطفل بفكرة العقاب، ولما كان الإنسان يحب أن يتجنب العقاب، فإن الأطفال أيضاً يتعلمون كيفية تجنب الانضباط لأنهم يرونه شيئاً مفروضاً عليهم من والديهم، إنهم يرونه عقوبة، لذلك فهم يحاولون تجنبه قدر استطاعتهم، فإذا كان هذا هو الحال مع أطفالك، فلا تستغرب من عدم انضباطهم، فقد سعوا جاهدين لتفاديته، ولهذا فهم يفتقرون إلى ما نفروا منه معظم حياتهم.

ويمكن للانضباط أن يكتسب معنى مغايراً تماماً إذا نظرنا إليه على أنه أمر بهيج لا عقوبة، وعندما يصبح للسيطرة الذاتية المعنى الإيجابي، فسوف يصبح الأطفال منضبطين في المكان الوحيد الذي يكون فيه لهذه السيطرة معنى وأهمية؛ وهو داخل أنفسهم.

لقد اعتدت طوال السنوات العشر الماضية على الجري مسافة ثمانية أميال يومياً دون توقّف، تجنبت خلالها تناول السكر والصوديوم قدر المستطاع، وكتبت منذ عام 1976 مئات المقالات وسبعة كتب، ونظفت أسناني كل يوم، فهل كنت أعاقب؟ وهل أقوم بهذه الأشياء وغيرها خشية ما قد يفعله بي شخص أكبر مني إن لم أكتب، أو أتمرن، أو أراقب نظامي الغذائي، أو أنظف أسناني؟ لا، فأنا أحب القيام بهذه الأشياء، وأتمتع بالتمارين كل يوم، وأشعر بإيجابية تجاه نفسي عندما أجلس لأبدأ الكتابة، وابتابني شعور بالفخر كل مرة أنظف فيها أسناني؛ لأنني خصّصت وقتاً لعمل شيء صحي للمحافظة عليها. ولأنّ النظام ميزة إيجابية لا سلبية، فإن الأطفال بحاجة إلى السيطرة على أنفسهم لينالوا الرضا النفسي.

إنّ الانضباط الذاتي الذي أتحدث عنه هنا ليس ممارسة معتادة في ثقافتنا؛ فالمدارس تتحدث عن حاجتها إلى معلمين لديهم القدرة العالية على ضبط الصفّ، وهم عادة المعلمون الذين يجعلون الطلاب خاضعين في أثناء وجود المعلم في غرفة الصفّ، ولكن طلاب الصفّ جميعهم ينتقلون إلى حالة من الفوضى في اللحظة التي يغادر فيها المعلم الغرفة. وهكذا، فإنّ المعلم المسيطر هو الذي لا يؤدي خروجه من غرفة الصفّ إلى تغيير كبير في سلوك الطلاب، لذلك فإننا بحاجة إلى طلاب مسؤولين عن تصرفاتهم سواء كان المعلم في غرفة الصف أو لم يكن؛ فالمعلم لا يرافقنا في حياتنا دائماً.

وتتضح أهمية ضبط الذات بعد مدّة طويلة من تركهم المدرسة؛ فإذا كانوا بحاجة إلى مراقب طوال الوقت، فهم عندئذ يتصرفون بدافع الخوف لا الامتثال، وسوف يحتاجون دائماً إلى من يخبرهم كيف يتصرفون إذا كانوا قد تعلموا أنّ هذا السلوك يفرض عليهم من شخصيات متسلطة. ولن يعرفوا ما الذي عليهم فعله إذا غاب مديرهم يوماً واحداً، وسوف ينفلتون إذا لم يكونوا تحت مراقبة مشددة. وباختصار؛ لن يكونوا منضبطين طوال حياتهم إذا تعلموا الانضباط بدافع الخوف، عندما يفرض عليهم من شخص آخر.

ويواجه الأطفال الذين يفرض أبائهم الانضباط عليهم المعضلة ذاتها؛ لأنهم لا يعرفون متى ينضبطون ولماذا؛ لأنّ الانضباط القهري من البالغين لا يعطيهم أيّ مبرر لتطوير الانضباط الذاتي؛ لذا سوف تجدهم يتصرفون بجنون، وينشرون الفوضى في اللحظة التي تغادر فيها أنت وزوجك البيت لقضاء عطلة نهاية الأسبوع خارج المدينة، سوف يتصرفون وفق المثل القائل

(غاب القط، العب يا فأر)، وسوف يقولون: دعونا نسهر طوال الليل، يمكننا أن نفعل ما نريد لأنّ والدينا ليسوا في البيت لمراقبتنا. وبلا شك، فهذه هي مشاعر الأطفال الذين ينشؤون في جو حازم مفروض عليهم قسراً. وعندما يغادرون بيت العائلة، لن يتحمّلوا المسؤولية، كحالهم في صغرهم، فلماذا يتصرفون هكذا؟ إنّ السبب في ذلك هو أنّهم لم يتعلموا أنّ الانضباط قواعد سلوك ذاتي يحتاجون إلى استبطانه واستخدامه من أجل أن يكونوا أفراداً مؤثرين، وأذكياء، وأخلاقيين، ومبدعين، ولكنهم تعلموا بدلاً من ذلك التهرّب من الانضباط لأنه مرتبط بتعرضهم للعقاب، ولا يوجد إنسان عاقل يحب أن يعاقب. واستناداً إلى ما تقدّم، على أولياء الأمور استخدام الانضباط لمساعدة الأطفال على اكتساب قواعد سلوك داخلي لتوجيههم طوال حياتهم.

وهناك تصرفات كثيرة يستحيل على الأفراد اللامحدودين القيام بها بالتغاضي عن المشرف عليهم؛ فمثلاً سوف يعيدون أيّ مبلغ من المال إذا حصلوا عليه بطريقة غير سويّة، ليس خوفاً من إلقاء القبض عليهم، ولكن لأنّهم ملتزمون بقانون ضبط ذاتي للصدق والنزاهة لا يمكنهم انتهاكه؛ فانتهاك هذا القانون يعني انتهاكاً لإنسانيتهم وكيونتهم. يضاف إلى ذلك أنّ مثل هؤلاء الأفراد ينخرطون في أعمال يجدها الآخرون مستحيلة. ويمكنهم ملاحظة أنّ الناس من حولهم يصطادون لممارسة هواية الصيد، أما هم فيرون أنّ هذه الهواية تتعارض مع قيمهم الداخليّة التي يؤمنون بها، ولهذا فهم يتصرفون بناء على ما هو موجود في داخلهم وليس تقليداً لما قد يفعله الآخرون بلا استثناء. إنّ الأطفال يحتاجون إلى اكتساب الانضباط الداخليّ في تكوين قيمهم، وباستطاعتك مساعدتهم أو عرقلتهم؛ إن الأمر برمته يستند إلى كونك تفرض عليهم الانضباط أو تساعدهم على اكتساب انضباط ذاتي ليكون أسلوباً في حياتهم، وإذا اكتسبوا الانضباط الذاتي، فلن ينتابك الفلق على تصرفاتهم عندما تغادر الغرفة، أو الحيّ، أو المدينة، أو حتى البلاد؛ فأنت تعرف أنّهم قد تعلموا استخدام قيمهم الداخليّة بدلاً من الاعتماد عليك لاتخاذ القرارات نيابة عنهم لخوفهم من العقاب إذا أخفقوا في القيام بما يطلب إليهم.

يكتسب الانضباط الذاتي في مرحلة مبكرة جدّاً من عمر الطفل، والتعامل مع الأطفال الصغار بهذا الخصوص بسيط جدّاً؛ وهو أن تقول الأم للطفل بوضوح: لا يمكنك لكم أخيك علة وجهه، ثمّ تشرح له سبب المنع هذا دون أن يشعر بالخوف، كأن تقول له: أخوك صغير جدّاً، ولا يستطيع الدفاع عن نفسه، ولا يوجد شخص يحب أن يضربه شخص آخر على وجهه، أنت تعرف أنّ هذا مؤلم، ولم أريدك أن تضرب أخاك الصغير حتى لو لم أكن موجودة. يجب أن يحب بعضنا بعضاً، فهذا أفضل بكثير من الضرب. ولا شك أنّ تعليمهم تبني فكرة عدم الضرب يعدّ انضباطاً مجدياً، ولكن إذا هدّدت الأمّ الطفل المعتدي بالضرب الشديّد إذا رآته يفعل ذلك مرة أخرى، فسوف يفهم الطفل الرّسالة كما يأتي: علي التأكّد من عدم وجود أمّي عندما أضرب أخي الرضيع في المرة القادمة كي لا تضربني مرة أخرى؛ أي إنك إذا استخدمت التخويف، أو فرضت الانضباط فرضاً لأنك الأكبر، فسوف يتعلّم الأطفال الخداع، والتصرّف السيئ من وراء ظهره، ولكن إن وُضِح لهم السبب، وأكّدت رغبتك في أن يتعلموا هذا السلوك، وأن لا علاقة لذلك بضبطهم مثلثسين، ولا بالغضب، بل هو سلوك عليهم اكتسابه، فأنت في هذه الحالة تعلمينهم الانضباط الفاعل. وينطبق هذا الأمر على الأفعال التي يمارسها الأبناء في مختلف أعمارهم؛ فمثلاً مراعاة القيادة الآمنة، ووضع حزام الأمان، ليس لأنك تخافين على سلامتهم، أو تخشين مخالفة القانون، ولكن لأنّها الطريفة الوحيدة لتجنب الحوادث، أو للحماية عند وقوع حادث

مروري. ولذلك، يجب أن ينبع الانضباط من قناعة داخلية، فأنت عندما لا تقود سيارتك بسرعة، فليس السبب هو خوفك من المخالفة، ولكن لأن القيادة المتهورّة محفوفة بالأخطار، وإنّ تعريض حياتك وحياة الناس الأبرياء للهلاك عمل غير أخلاقيّ، وامتناعك عن التدخين ليس دافعه رغبة الوالدين، ولكن لأنّ صحتك كنز ثمين، وأنت تريد الحفاظ عليها دائماً. قد لا يدخن الأطفال بحضورك، ولكنهم سيفعلون ذلك في غيابك، أما إذا تعلّموا كيفية المحافظة على صحة أبدانهم، وإذا سُمح لهم بطرح الأسئلة، وإذا لم يخافوا أن يخبروك عن شيء جرّبوه، وإن لديهم قناعات خاصة ضد التدخين، فعندئذٍ وجودك وعدمه سواء.

صحيح أنّ الأطفال يحتاجون إلى توجيهات، وبعض من المنع والحرمان في المرحلة المبكرة من العمر، ولكن يجب أن يرافق ذلك تفسير منطقيّ لهذا التوجيه، والأهم من ذلك أن تتذكّر دائماً أنّ الأطفال - لا أنت - يجب أن يكتسبوا انضباطهم الخاص لكلّ فعل يقومون به تقريباً. إنك لن تستطيع مهما حاولت مراقبتهم طوال الوقت، وسوف يكونون على سجيبتهم حتى لو كانوا بعيدين عنك، وما يحدّد مستوى الانضباط الذي يلتزمون به هو طريقة تفكيرهم، وما يفعلونه في غيابك، وليس ما يفعلونه وهم تحت الإشراف والمراقبة، فإذا كانت لديهم قواعد سلوك ثابتة في داخلهم، فسوف يتصرفون دائماً بطرائق إبداعية معزّزة للذات، أما إذا فرضت عليهم سلوكياتهم، فسوف يحسنون السلوك أمامك ليرضوك فقط، وعندما يكونون بحاجة ماسة إلى الانضباط لاحقاً في حال عدم وجودك لفرض هذا السلوك، فسوف ينقلبون إلى أطفال جامحين وفوضويين تماماً مثلما يفعلون عند مغادرة المعلم المتسلط غرفة الصّف دقائق قليلة، وسوف يظلّ الوضع في غرفة الصّف على ما هو عليه، ولن يستطيع المعلمون مساعدة الطلاب على أن يصبحوا موضع ثقة والمعلمون غير موجودين داخل غرف الصفوف إلّا من خلال التعاون، وإيجاد بيئة صفية ديمقراطية، والاتفاق مع الطلاب على ضرورة توفير بيئة تعليمية سليمة. وينطبق الأمر ذاته على الوضع في البيت، حيث يجب أن تعرّف الأطفال بالأسباب التي تجعلك تساعدهم على تعلّم ما يتعلمون، وسبب فرض القوانين، بعد ذلك سوف تجد أنّهم يبحثون عن التوجيهات داخل أنفسهم عندما يكونون بحاجة ماسة إلى الانضباط.

وأخيراً، فإنّ النّظام والانضباط المفروضين بالغضب والإحباط والخوف، أو أساليب ليّ الذراع، ينجحان فقط في وجود السجّان، وسوف تظلّ الشّجارات العائليّة محتدمة دون توقف بوجود مثل هذه الإجراءات المخففة لإدارة البيوت.

## كيف يمكننا إيجاد مواقف شجارات غاضبة وغير منضبطة من دون قصد؟

لاحقاً، مجموعة من الأساليب المعروفة التي تسهم في استخدام الغضب بانتظام، وفي فرض الانضباط الخارجيّ على أطفالك. ادرس هذه القائمة أولاً، ثم ابحث عن المكاسب الهادمة للذات التي قد تحصل عليها من جرّاء إدارة حياة عائلتك بهذه الطريقة، وأخيراً انظر هل كانت بعض الخيارات الواردة في الجزء الأخير من هذا الفصل مفيدة في وقت تنامي الغضب والنزاعات؟

- البحث عن المشكلات بدلاً من إيجاد الحلول، ومواصلة تأكيد الخطأ الذي مضى وانقضى والصراخ والشكوى مما حدث.
- رفع مستويات الإحباط عند الأطفال من خلال التّصيّد، والتّلمّص، والمضايقات المفرطة، والجدل المتواصل.
- استمرار الأجواء المشحونة بالخصومات والمنافسات في البيت.
- الحديث مع الأطفال ومعاملتهم كما لو كانوا مخلوقات ناقصة، لمجرد أنّهم أصغر منك عمراً وأقل حجماً.
- تعرض الأطفال لمشاهد العنف في الأفلام والتلفاز.
- استخدام أساليب الضرب، والصراخ، والصّفع، والسّبّ والشتم، وسيلة لفرض قواعد السلوك الخاصة بك.
- تجاهل فورات الغضب، أو تبريرها على أنها طبيعيّة.
- اتخاذ القرارات نيابة عنهم، وحرمانهم ممارسة أيّ سلطة على أنفسهم، والمبالغة في حمايتهم، أو إظهار عدم ثقة بهم.
- التّفكير نيابة عنهم، وعدم السّماح لهم بتجربة أيّ تحدّ.
- تكليفهم بما لا يطيقونه، وتحديد أهداف لهم دون استشارتهم.
- مقارنة أنفسهم بأنفسك وأنت في عمرهم، أو مقارنة أحدهم بالآخر.
- تمجيد القوة والعنف والقتل والحروب، وتشجيع مثل هذا التفكير عندهم.
- إيلاء الأشياء المادّيّة والمال قيمة أكبر من الإنسانيّة والحبّ.
- تنصيب نفسك حاكماً متسلطاً على الأسرة.
- تعزيز اتجاه التّنمر والتّخاصم وإيذاء الحيوانات، أو إظهار عدم الاحترام لحقوق الآخرين.
- تقديم أعذار لسلوك الطّفل الفاحش والعدوانيّ.
- تجاهل فورات غضب الطّفل لتجنب إحداث ضجة وفضيحة أمام الآخرين.
- اعتماد الإهانات الغاضبة والشّجارات أسلوب حياة.
- استخدام الانضباط على أنه عقوبة مفروضة منك.
- استخدام الانضباط على أنه عقوبة مفروضة منك.
- استخدام التهديدات الجوفاء أسلوب تخويف لفرض السلوك المرغوب.
- الإخفاق في متابعة عواقب سلوك الطّفل، أو تحديد عقوبات غير واقعيّة، ورفض التّراجع عنها.
- استخدام الكراهية والغضب مترافقين مع الإجراءات الانضباطيّة.
- أن تكون مثلاً للإنسان الذي يلجأ إلى الغضب للحصول على ما يريد.
- عدم إعطاء نفسك أو أطفالك وقت هدوء للتفكير.
- عدم إخبار الطّفل عن المصدر الحقيقي للغضب.
- أن تكون كثير التّدقيق، ودائم البحث عن شيء خطأ أو في غير مكانه.
- استخدام الأطفال كبش فداء لإحباطاتك، وتفريغ غضبك فيهم لأنهم صغار.

كانت هذه أساليب قليلة من بين آلاف غيرها، تدفع الأطفال إلى تبني الغضب والعدوانيّة أسلوب حياة؛ وهذه الأساليب والأساليب الأخرى الشبيهة بها، توجد مُناخاً يؤدي إلى الشّجار بدلاً

من التّعاون، وباستخدامك لمثل هذه الأساليب سوف تنشئ أطفالاً قد يكونون خائفين، ويتصرفون بطريقة لائقة بوجودك، ولكنهم يفتقرون إلى الانضباط الذاتي لتسيير حياتهم بطريقة إبداعية.

وقبل الانتقال إلى بحث بعض الإشارات المحددة لإزالة هذا النوع من الاتجاهات والتصرّفات من حياتك وحياة أطفالك، فقد أوردت في الجزء الآتي ما أعتقد أنها مكاسب كبيرة، ولكنها هادمة للذّات، ستتراكم حال الإبقاء على هذا النوع من المناخ المشحون، وسماحك بانفجارات الغضب والشّجارات دون ضوابط.

## نظام الدعم النفسي (السيكولوجي) الخاص بالغضب والشّجارات العائليّة

فيما يأتي بعض المكاسب التي أعتقد أنك تحصل عليها من ممارسة بعض السلوكات المذكورة أعلاه، وعلى الرغم من أنّ هذه السلوكات لا تخدمك بطريقة إيجابية، فإنك قد تستخدم هذه الأعدار حتى لا تغرس في نفوس أطفالك الضبط الذاتي، ومن ثمّ حياة خالية من الشّجارات والغضب.

- في حال استمرارك بالمشاركة في الشّجارات العائليّة المتكرّرة، فإنك تستجدي الشفقة لنفسك، وبسبب عدم وجود من يفهمك في العائلة أو يقدرك حقّ قدرك، فإنّ لديك سبباً خفياً لترثي نفسك، ومن السهل على الإنسان رثاء ذاته، بدل أن يبذل جهداً لتعديل الوضع.
- من خلال تحويل حدث ما إلى مشاجرة، واستخدام الهيجان وثورات الغضب. باستطاعتك استغلال أفراد العائلة الآخرين للقيام بما تعتقد أنّ عليهم فعله، أو ليشعروا بالذنب بسبب جراتهم على تحدّي سلطتك.
- من السهل لك تنحية تحمّل المسؤولية عن نفسك، أو استدراج أطفالك ليحذوا حذوك من خلال المشاركة في الشّجارات المستمرة؛ فأنت عندما تتشاجر، تستخدم الوقت والطاقة في هذا الشّجار. ومن الواضح أنك إذا كنت منهماً في شجار وفي حالة من الغضب، وفي استجماع شتات نفسك، فلن يكون لديك الوقت الكافي للقيام بعمل بناء لاقتلاع دورة الشّجار من جذورها، لذا تعمل الشّجارات المستمرة على إبقائك أسير الأسى والحزن، وتزودك بعذر معدّ مسبقاً لتجنّب بذل أيّ جهد جادّ للتغيير.
- يمكنك تجنّب الأخطار الحقيقية النّاجمة عن الاختلافات بين البشر، وعن تقبّل الآخرين كما هم عليه، وذلك بمخاصمتهم؛ لأنّ الشّجار أقلّ خطورة بكثير من الانفتاح على الآخرين، أو التغير، أو العمل على تقبّل الفوارق بينك وبين أفراد العائلة الآخرين.
- يمكنك أن تصبح لواءً بدلاً من أن تكون عملياً من خلال المشاركة في خصومات عبثية، ثم البحث بعد ذلك عن كبش فداء تحمله وزر حزنك وألمك اللذين تعانيهما.
- يمكنك الشّعور بأنك على حقّ، وحتى جعل أصدقائك يؤيدونك، من خلال المشاركة في شجارات أسرية، ثم البحث بعد ذلك عن شخص لتشتكي إليه من أفراد عائلتك الذين لا يراعون شعورك.



- يمكن أن تكون الشجارات داخل العائلة أسلوبًا مفيدًا لفرض هيبتك، فلو لم يكن لديك سوى القليل لتشعر نحوه بإيجابية، فإنك سوف تفتخر بقدرتك القتالية، ولا شك في أن هذه لعبة تعويض لطيفة ولكنها مدمرة لإبعادك عن القيام بأي أنشطة منتجة في حياتك؛ فكيف يتسنى لك أن تتطور إذا كنت حبيس الاكتئاب والحزن بسبب عائلتك؟
- يعدّ الغضب أداة مجدية لتعويض أيّ مشاعر سلبية تجاه الذات؛ فهو طريقة لنقل التركيز من هدف غير آمن إلى هدف أكثر أمنًا، كأن تقول: لا أستطيع الصّراخ في وجه مديري، ولهذا فسوف أفرغ غضبي كله في أطفالتي. وفي المقابل، فإنّ أطفالك لا يستطيعون التعبير عن عدائهم تجاه صديق ما أو معلمهم، ولذلك فإنّهم ينقلون هذه العدوانية إلى الأم التي يشعرون بالأمان معها؛ لأنها ستظلّ تحبهم حتى لو تصرفوا بعدوانية تجاهها.
- الغضب أداة استغلال رهيبة، وهي ببساطة طريقة لجعل الآخرين يستسلمون ويفعلون ما يريد الشخص الغاضب. إنّ الأطفال يستطيعون توظيف فورات غضبهم بقوة للحصول على ما يريدون، ويمكنك أيضًا استخدامه معهم لتنظيف غرفهم، ثم إن الشخص الذي تتنابه نوبة الغضب لا يستطيع القيام بالمهمة التي يكره الجميع القيام بها.
- التأثيرات المادية للتعبير عن السخط تريح الجسم؛ فمع أنّ كلّ فرد من حولك سوف يتألم، فإنك تشعر بارتياح في داخلك لأنك أفرغت سخطك وغضبك هذا.
- يعدّ فرض الانضباط على الأطفال بدلاً من تعليمهم باستمرار كيفية الانضباط الذاتي، وسيلة للسيطرة عليهم؛ لأنّ إخافتهم من العقاب، الذي تسميه انضباطًا، يبيحك في مركز التحكم، في حين ترفض الاعتراف بعدم حاجة أطفالك إليك، ونحن نريد إبقاء الأطفال بحاجة إلينا لأنّ ذلك يشعرنا بأهميتنا، لذلك فنحن نقرّر كيفية رفضهم للقوانين التي نضعها لهم.
- الغضب والعدوانية وسيلتان ذواتا أثر كبير في قطع التواصل بين الناس الذين تربطهم علاقات حميمة، ويمكن للشخص الذي يشعر أنه مهدّد من العلاقة الحميمة أو الالتزام أن يوجد أي عذر يسوّغ به غضبه، وبذلك ينقل المشكلة الحقيقية إلى غضب.
- عندما تربّي أطفالك بطريقة تثير قدرًا كبيرًا من الغيظ، فإنك تختزن في داخلك سببًا غير مقبول للتهرّب من المسؤولية؛ فعندما تقول: كلّ الناس يغضبون من حين إلى آخر، وأطفالي بشر مثلنا، فأنت تساوي بين غضبك، وعدوانيتك، ومشاركتك في الشجارات العائلية البغيضة من جهة، وإنسانيتك من جهة أخرى.

## بعض الأساليب المفيدة لإنهاء الشجارات العائلية وإيجاد جو ملائم لكل فرد

- عند التعامل مع أطفالك، ابحث عن الحلول لا عن المشكلات، وفيما يأتي مجموعة من الاستجابات المتباينة: المجموعة الأولى استجابات الأب الباحث عن المشكلات لإثارة الغضب وإبقاء المشكلة مستمرة، والمجموعة الثانية استجابات أب يبحث عن الحلول.

البحث عن حلول

البحث عن المشكلات

أنت لا تساعدني بتاتاً، وغير ماذا تفعل لو كنت مكاني؟ ما الذي عليك فعله لو خاطبك ابنك مبالٍ أيضاً. بعدم احترام؟

أنت لا تقوم بأي شيء لتساعد هذه هي مسؤولياتك التي وافقت عليها، لن أسمح لك باللعب قبل نفسك، إنك عديم المسؤولية. القيام بواجباتك، فعملك مهم تماماً مثل اللعب.

أنت كسول، وكلّ من في البيت يمكنك أن تخطط لتخصيص هذا المساء لحلّ واجباتك التي لم تحلّها طوال الأسبوع.

لا أستطيع تحمّل قذارتك، أنت أنت رائعة عندما تقضين بضع دقائق للاعتناء بنفسك. أعتقد أنك لا تحترمين نفسك. جميلة مهما ارتديت من ثياب، فهل تعتقدين أنك جذابة.

أنت أوسخ إنسان في العالم؛ هل تعديني بأن تجمع ملابسك الوسخة اليوم؟ وإلا فسأغلق باب غرفتك مقرفة. غرفتك عليك لتأكد أنك جمعتها كلها.

إنّ الحلول موجودة دائماً لو بحثنا عنها، وعلى الرغم من ذلك، فإنّ الغضب والشّجارات العائليّة غالباً ما تكون نتيجة تعاملك مع أطفالك بطريقة تؤدّي إلى تصعيد المشكلة، وكلما اهتممت بإظهار الجوانب السّلبية، والأشياء التي لا تحبها، دفعتهم إلى العناد والتّحدّي، لذا عليك أن تبحث عن احتمالات الحلّ، ثم حاول كلّ يوم التّحدّث بطريقة تجعل الحياة أكثر إيجابية لأفراد الأسرة كافة، بدلاً من التّحدّث بطريقة شعارها: أنا مستعدّ للقتال.

• **ابدل ما في وسعك لتلطيف الأجواء بدلاً من شدّها:** عندما تقنع نفسك دائماً أنك على صواب، أو عندما تحوّل نقاشاً عادياً إلى تحدّ، فسوف يؤدي ذلك دائماً إلى الغضب والجدال؛ لذا اسمح لأطفالك بأن تكون لهم وجهة نظرهم الخاصة، وإذا لم يعترفوا لك بالحقّ ذاته فلا تعطهم الفرصة لاستدراجك إلى مشكلة ما. عليك بكلّ بساطة ألا تغضب عليهم، ولا تتشاجر، ولا تتجادل معهم، ولا تنس أن غضبك يأتي من الطّريقة التي اخترتها للتفكير وردّة الفعل.

وإذا شعرت أنّ أطفالك غير مستعدين لتقبّل وجهة نظرك، فعليك احترام قرارهم، ويمكنك الاختيار بين طريق الغضب، والوقوع في الشّرك الذي أعدّوه لك، أو تفويت الفرصة عليهم برفض الانجرار إلى مصيبتهم، وتجعل الأمر يمرّ بسلام.

ومن الطرائق الفاعلة في هذا السّياق هي التّفكير فيما هو مطروح أمامك، وإليك بعض الأمثلة: أنت تواجه وقتاً عصيباً مع معلم الرّياضيات، وتريد الآن أن تتشاجر مع أخيك الصّغير على لعبة. أنت خائف جداً من الامتحان غداً، ولهذا فإنك تنفّس عن خوفك بالصّراخ عليّ. أنت تشعر بأنك خُذعت لأنّ أشقاءك الآخرين سوف يذهبون إلى مكان ما في حين ستظل في البيت وحيداً. أنت غاضب لأنني قلت إنك تتهرّب من القيام بواجباتك، ربما كنت تفضل لو أنني تجاهلت الأمر وحللت واجباتك عنك.

إنّ الأمثلة السابقة هي أساليب تفكير وتأمّل، وهي تبدأ بكلمة (أنت) للإبقاء على التركيز في مكانه الصحيح، فإذا كان الطّفل غاضباً، فاجعله يعرف أنه لن يستدرجك إلى جدال، أمّا نقيض التفكير والتأمّل فهو الانجرار وراء غضبهم، وإليك بعض الأمثلة:

لا تفرّغ غضبك في أخيك لأنك تواجه مشكلة مع معلّم الرياضيات. لا أدري لم أنت غاضب مني بسبب الامتحان، فأنا أفعل شيئاً. أنا أكره تكاسلك. أدّ واجباتك فحسب، وتوقف عن التذمّر. أنا لا أستطيع أن أخذ الجميع معي في كلّ رحلة تعقّل!

• **فكر في أساليب التأمّل المهمة هذه للحظات:** فعندما يحاول شخص ما أن يجرك بغضبه إلى جدال فاستخدم جملة تبدأ بضمير المخاطب (أنت) وليس المتكلم (أنا)؛ مثل: أنت غاضب جداً لأنّي لم أغسل ملابسك، أفضل من: أنا لم أغسل ملابسك، وأنا لست مضطراً إلى القيام بهذا؛ ذلك أنك عندما تبدأ الجملة بضمير المخاطب، فأنت تضع الغضب في مكانه الصحيح، أيّ على الشخص الغاضب، وتهمس في أذانهم بأنك تدرك ما يحاولون فعله، بدلاً من الدفاع عن نفسك، ومن ثمّ الانجرار إلى مستنقع الشجارات المعتادة المتكرّرة. وعليك أن تتذكّر دائماً أنّ أيّ إنسان عندما يغضب فإنّ غضبه أمر خاصّ به وحده، وأنك ترفض مجاراته في غضبه. وغالباً ما يؤدي بدء الجملة بضمير المخاطب إلى تجنّب شجار محتمل، وعندما تشرح موقف الإنسان الغاضب، ثم لا تجاربه في غضبه، فأنت في الواقع تعبّر عن موقف عقلانيّ لشخص يتحكّم في مشاعره، ويستحيل التّشاجر معه.

• **عندما تشعر أن الشجارات المعتادة توشك على النشوب، لا تتسرّع، بل تريث قليلاً، وخذ وقتاً للتفكير:** إنّ إعطاء نفسك وقتاً للتكفير منفرداً، مع ترك نذك يفكر أيضاً على انفراد بعيداً عنك حتى لا تذكره بغضبه، هو من أكثر الأساليب جدوى في تجنّب الشجار، وعندما تدرك أنّ الفوز في نقاش مع طفل أمر مستحيل، فمن الأسهل لك الانسحاب وإعطاء الشخص الآخر وقتاً مستقطعاً يخلو مع نفسه. وفي الحقيقة إنه ليس هناك شخص رابح عندما يطغى الغضب في أيّ خلاف عائليّ؛ فالكلّ خاسر. والناس عادة ما يواصلون المجادلة لمجرد إثبات أنهم على حق، وما يحدث في هذه الحالة هو أنّ جوّ الغضب يصبح مشحوناً أكثر، لذلك فإنّ إعطاء المعنيين جميعهم وقتاً للخلوة بأنفسهم يكفي لوقف الخصام قبل أن يخرج الوضع عن السيطرة، وهذه طريقة فاعلة عندما تشعر بنذر إثارة خلاف قديم؛ فإذا أدركت أنّ هناك محاولة لاستدراجك إلى شجار، وأنت تعرف أنّ الحلّ معدوم، فإنّ الانسحاب من المشهد سوف يطفئ لهب المواجهة قبل استعاره، وهذا ليس هروباً، بل طريقة عقلانيّة للقضاء على الخلاف التّمطي المتجدّد الذي يسبب كثيراً من السّخط والحق.

• **اتخذ قراراً بينك وبين نفسك بالأ تكون بعد الآن طرفاً في إثارة خلاف عائليّ، ثم تدرب كلّ يوم على ذلك:** إنّ مجرد رفضك المشاركة في التسبب في جوّ منزليّ مشحون يعدّ طريقة ناجعة لإنهاء المناورات الحربيّة. حاول أن تكظم غيظك مدداً قصيرة، واجعل أطفالك يدركون أنك غير مستعد للمشاركة في هذه المشاحنات بعد الآن، وعندما تكبح جماح غضبك فسوف يتعلمون دروساً رائعاً. اهدأ دقيقة، وعدّ للعشرة، ثم تحدث إلى نفسك، وتذكّر أنّ سلوك طفلك لم يعد بعد الآن مبرراً مقبولاً لاستدرار غضبك، وإذا شعرت بعد مرور ستين ثانية أنك ما تزال على وشك الانفجار، فافعل ذلك، ولكن دون أن يراك أحد. إنّ عملية التأخير هذه سوف تؤدّي - على الأرجح - إلى تنفيس غضبك إلى درجة لن تحتاج معها إلى الانفجار. وعندما تفعل ذلك، سوف تتعلم درساً مهماً لتصبح شخصاً غير محدود، ولتساعد أطفالك على أن يحذوا حذوك؛ ملخصه أنك تسيطر على مشاعرك، وأن لا ضرورة لتفقد أعصابك عندما يقرر شخص ما أن يتصرف وهو غاضب. ولا يعني ذلك أنك تخاف من قول ما تشعر به، ولكنه تأخير لسورة غضب ستؤدي إلى مشاركتك في الشجارات التي لا تقود إلا إلى مزيد من

الضَّغَط النَّفْسِيّ، وهذا التَّأخِير يمنحك وقتًا للتفكير في كونك تريد الدَّخول في شجار حول قضية ما. إنك بذلك تقدّم لأطفالك مثالًا لشخص يقدر التعايش السلمي بدلًا من الشجار والغضب المدمرين.

• **أكنت أبا أو أمًا، حاول أن تقول لابنك المراهق إنه على حقّ بدلًا من إطالة الجدل:** توصف مرحلة المراهقة بأنّها المدّة الزمنية التي يسدّد فيها الأبناء المراهقون للكبار سهام القسوة، التي يعتقدون أنّ هؤلاء الكبار مارسوها ضدهم وهم صغار. ويصبح المراهقون في هذه المرحلة مولعين بالجدل، ولا يمكن أن ينجح المنطق مع مراهق مجادل، فإذا كنت ترى أنّ عليهم المساهمة في إبقاء البيت نظيفًا، فإنّهم لن يفعلوا ذلك إذا ما جادلتهم، لأنّهم سوف يعتقدون أنّك بفرضك قانون نظافة عليهم كما لو كنت تملي عليهم ما يفعلون، عندئذٍ لن ينصاعوا لهذا الأمر لأنّهم لا يتحملون أن تقول لهم أيّ شيء، وكلما جادلتهم زادت احتمالات غضبك، وكلما اشتدّ الجدل فسوف يبتعدون عنك عاطفيًا أكثر فأكثر. يمكن للأمّ مثلًا أن تقول: أنت على حقّ يا سارة، أمك كثيرة الطلبات وصعبة الإرضاء، أنا لا أراعي موقفك من هذه المسألة. أنت تكرهين التنظيف، وأنا لا أقبل ذلك منك، لك الحقّ في أن يكون لك رأي خاصّ بك، وأنا كنت أستفرك. أنا أسفة بحقّ لأنني كنت أثقل عليك كثيرًا. عندما تقول الأمّ ذلك، فسوف تصاب البنت المراهقة بصدمة لأنه لم يعد أمامها أي مجال لتجادل أمها. لكن الأمّ يمكن أن تسأل ابنتها بعد ذلك: سارة، ما رأيك في أن تتحملي مسؤولية تنظيف ما توسخين؟ وغالبًا ما تضع الفتاة لنفسها خطة عمل صارمة وأكثر مما توقعته الأمّ إذا أعطيت حرية التفكير لما يجب عليها فعله. إنّ هذا الأمر بسيط ويستحق المحاولة، وسوف تكتشف الأمّ أنّ كلّ ما كانت الفتاة بحاجة إليه هو أن تقول لها الأمّ إنها على صواب، وعندما تعترف الأمّ بصواب ابنتها، فسوف تقوم بأكثر مما هو مطلوب إليها، وتقلّ فرص الخصام، عندئذٍ سيصبح بيتك مكانًا أكثر نظافة وأكثر سعادة.

وفي كثير من الحالات التي كنت أتحدث فيها إلى المراهقين المتدمرين من آبائهم ومعلميهم اعتدت إيقاف النقاش معهم، والقول لهم: أنتم على حقّ؛ إنّ آباءكم لا يقدرونكم، وهم قساة ولا يراعون مشاعركم، وإنّ معلمكم سيئون كما تقولون، فلا يمضي وقت طويل حتى يقول أحدهم: على رسلك! والداي ليسا بهذا السوء، وهما يهتمان بيّ حقًا، وكلّ ما في الأمر أنّي متسرع، وإنّ معلّميّ كانوا صبورين إزائي. وهكذا، فعندما تعطيهم فرصة ليكونوا على صواب دونما جدال منك، فسوف يعطونك بديلا لسوء طبعهم.

• **تذكّر أنّ الأطفال الرضع لا يرثون الغضب، بل يكتسبونه من البيئة التي يعيشون فيها، لذلك إيّاك ثم إيّاك أن تصرخ بغضب في هذا المخلوق الرقيق؛ لأنك إن فعلت ذلك فسوف تولّد في داخله رعبًا لا يوصف، ثم تعلّمه أن تكون ردّة فعله مماثلة عندما يشعر بالإحباط. إنّ ما يحتاج إليه هؤلاء الأطفال الصغار هو أن يحظوا بالحبّ والحنان دائمًا، لذلك فإنّهم سوف يختزنون في داخلهم أيّ صراخ موجه إليهم مباشرة. وقد أثبتت دراسات عدّة أنّ الأطفال الرضع الذين عاشوا في بيئة عنف يصبحون انطوائيين خائفين، أو عدوانيين، لذلك فإنّ الخلافات العائليّة والصراخ تُعدّ بيئة عنيفة لهذا الطفل الغضّ. ويمكن أن يصرخ الأطفال ويصيحون في بعض الأوقات، أو يبكون دون سبب واضح، وقد يشكون ويتدمرون من حين إلى آخر، ويقلبون حياتك إلى جحيم لا يُطاق، ولكن مع ذلك هذا لا يبرّر التصرف العنيف تجاههم. وإذا ما شعرت بالغضب، فابتعد للحظات قليلة حتى لا تسمع صوت البكاء، بدلًا من**

توجيه غضبك إليه. صدّقني، إنّ توقّفك عن الغضب مهمّ جدًّا لهذا المخلوق النّامي عند تعاملك معه.

• لا تغرس الخوف عند طفلك الدّارج، بل حاول أن تنظر إليه على أنّه إنسان كامل وليس صورة مصغرة: عندما تنظر إلى هذا الطّفل على أنّه مثلك ومثّل الناس البالغين جميعهم، فإنّك ستجنّب فورات الغضب والصّراخ المؤذي في تعاملك معه، وسوف تدهش كثيرًا من تطور إدراك هذا الطّفل إذا استمعت إليه كلّ يوم. إنّ الأطفال الدّارجين حسّاسون مثلك تمامًا، ولذلك لا تحاول إخافتهم، وكما تتصوّر شعورهم، انظر في المرآة وأنت تؤدي حركات وتعابير لوجه بشع وشرير، ثم اصرخ في صورتك بأعلى صوتك، ومن ثم اطلب إلى صديق أن يحملك في وجهك مباشرة بحقد وتهديد، وبعدئذ يصرخ في وجهك، حتّمًا ستكره هذه التجربة المرعبة، وبالتأكيد إنّ هذه التجربة مرعبة ومقينة للأطفال الصغار، باستثناء بسيط وهو أنك تفوقهم حجمًا بمرتين أو ثلاث، وأنت تحتاج إلى عملاق يتراوح طوله بين 16- 18 قدمًا ليؤدي هذا المشهد أمامك لمطابقة مشاعرك مع مشاعر الطّفل. اطبع هذه الصورة في مخيلتك، واسترجعها عندما ترفع صوتك أو تصرخ هادرًا في الأطفال الصّغار، وكلما زاد كبحك لهذا الميل زادت مساعدتك الأطفال على أن يكبروا متحررين من الخوف الدّاخلي والتوتّر المصاحب له. وعلمهم منذ البداية أن يكونوا منطقيين وعقلانيين بأن تكون القدوة لهم والنموذج المثاليّ.

• تذكر! الصور تبقى إلى الأبد: الإيجابية منها والسلبية؛ فأفلام العنف التي تُعرض يوميًا في التلفاز ودور السينما تعلم الناس النّظر إلى العنف على أنّه تسلية، ومع ذلك، فأنت تستطيع تغيير الطّريقة التي ينظر بها الأطفال إلى العنف. إذا كان العنف يُعبد في الأفلام، فسوف يُؤله داخليًا؛ فإذا شاهد الأطفال كثيرًا من مشاهد العنف الرهيبة: القتل، والتشويه، والرّصاص وهو يخترق أجساد البشر، والعيون وهي تقطع، والمؤثرات السينمائية الدّامية، فإنهم سوف يستبطنون هذه الصّور إلى الأبد.

يستطيع الأطفال - بالتأكيد - التّمييز بين الحقيقة والخيال على مستوى الوعي، ونحن نفترض أنّهم يعرفون الفرق بين رؤية أشخاص على الشاشة وهم يطلقون النار بعضهم على بعض، ورؤيتهم على أرض الواقع وهم يقومون بالشيء ذاته، ولكن التأثيرات لا تزول سريعًا، إضافة إلى أنّ كثيرًا من الأطفال لا يستطيعون التّفريق بين الحقيقة والخيال بصورة صحيحة، أو أنّهم يكبرون وهم يؤمنون بالعنف أسلوب حياة، ويمكن أن نلاحظ في الولايات المتحدة مثلاً، أنه كلما عُرض فلم عن القتل الجماعيّ، أعقبه تكرار للعملية على أرض الواقع على يد شخص مصاب باضطراب الشّخصية البيئية الحديّة Borderline Personality Disorder.

إنّ ما يحتاج إليه الأطفال هو أن نعلّمهم الحبّ لا الكراهية، لذا يجب مساعدتهم على وقف العنف بدلًا من تقليده في ألعابهم، ومحاولة تقليده في حياتهم على أرض الواقع. لهذا، كن حذرًا بما تسمح لأطفالك بمشاهدته، وراقب البرامج التي يختارونها، وناقشهم في هذا الاختيار. وبالتأكيد إنّ محطات التلفاز، وشركات صناعة الأفلام، وبرامج التسلية، سوف تتعاون بإيجابية مع جهودك الرّامية إلى حماية أطفالك من أن يصبحوا ميالين إلى العنف، إذا علم المسؤولون فيها أنك انتقائي لما يشاهده أطفالك، وسوف ينتجون فقط ما سيشاهده الناس، وسيتوقفون عن إنتاج ما لا يرغب الناس في مشاهدته. ومما لاشكّ فيه أنّ الصّور العقليّة تعدّ محفّزات قويّة جدًّا، ويزداد

تأثيرها أكثر في الأطفال الصغار، ولا أعتقد أنّ تعريفهم بألعاب العسكر والحرامية وبعض الأسلحة الدمى مؤذية بالضرورة، فلأطفال خيال واسع، ويجب تعريضهم لقصص خيالية للتمييز بينها وبين الحقيقة، ومع ذلك، فإنّ الحدّ الفاصل بين الحقيقة والخيال يصبح عبثياً يوماً بعد يوم. وعلى هذا، تابع ما يشاهده الصغار، وذكّرهم أن ما يشاهدونه مجرد شريط سينمائي غير حقيقي، وأنه لا وجود للديناصورات إلا في الأفلام.

• **تجنّب استخدام العقاب البدني المفرط:** يجب أن تكون حذرًا جدًا بخصوص ضرب طفلك في أيّ وقت، وأنا شخصياً لا أجاز الضرب ولا أبرره، ولم ألبأ إلى الضرب مع أيّ طفل من أطفالى لأيّ سبب، باستثناء مرة واحدة؛ ضربة تأديبية غير مؤلمة بالكفّ على المؤخرة؛ وقد قمت بذلك عندما اندفعت ابنتي الصغيرة إلى الشارع معرضة حياتها للخطر، فضربتها على مؤخرتها بعد تحذيرها لتعرف أنّي جادّ في عقابها إذا كرّرت ذلك. وأنا لا أومن بضرب الأطفال وإيلاهم على أنه عقاب، مع أنني أعرف أنّ كثيرين منكم يفعلون ذلك، وأعتقد أنّ العقاب البدني لا يؤدي إلى تنشئة أطفال محققين لذواتهم.

ومع ذلك، إذا كنت تشعر أنك مضطر إلى إيقاع عقوبة الصفع الدائم، أو حتى الضرب، فإني أقترح عليك قبل الاستمرار في ذلك أن تجيب عن السؤالين الآتيين بكلّ صراحة وصدق:

**1. ما الاحتياجات التي ألبّيها؟** وبعبارة أخرى: هل تلبي في الحقيقة احتياجاتك الخاصة لتكون مسيطراً، ولتظهر أنك الأكبر والأقوى، أو حتى لتستمد بعض المتعة من معاقبة الأطفال الصغار بدنياً؟

إذا كانت العقوبة لمصلحة الأطفال، فيجب عدم تطبيقها إلا نادراً، وأن تكون للمخالفات الخطيرة فقط؛ فالضرب والصّفع المتكرر للأطفال يجعلهم مطيعين وخائفين أمامك، والأسوأ من ذلك أن يقوموا أنفسهم بضرب غيرهم وصفعهم بغضب. وإذا كنت تحترم الأطفال بصدق، وتؤمن أن لهم القيمة والتقدير اللذين لك، فهل العقاب البدني هو الإجراء المناسب الذي تتوقّعه من أيّ بالغ مساوٍ لك؟ لقد توقفتنا عن جلد المساجين منذ مدة طويلة، ألا يستحق الأطفال أن نعاملهم بالمثل؟

**2. هل تضربهم بدافع تربويّ من أجل تعديل سلوكهم، أم لتسبّب لهم الألم والأذى؟** عند استخدام الضرب باستمرار، فإنه لا يساعد الأطفال على التغيّر، بل على العكس، إنه يؤدي إلى جعل الأطفال عنيدين ومشاكسين، وكلما ازداد ضربك لهم، أصبحوا أكثر تصميمًا في داخلهم على مقاومتك، وإثبات أنك لا تستطيع إخافتهم. إنّ العنف يولد العنف ولا ينيهيه، ولذلك يمكن أن يدرك الأطفال رسالتك دون أن يكون ضربهم ديدنك.

وأنا أقترح عليك أن تدرس بجدية آثار العقاب البدني فيك وفي طفلك وفي بقية أفراد العائلة. يمكن لمثل هذه الأجواء إيجاد طاعة عمياء، ولكن الوضع لن يدوم طويلاً، وهذه بكلّ تأكيد، أقلّ الطرائق تأثيراً في تعديل سلوكياتهم دائماً. ويبدو أنّ هناك آباء يضربون أبناءهم باستمرار، فإذا كانت هذه الطريقة ناجحة، فلم تتكرّر دائماً إذن؟ إنني أعتقد أنّ الآباء الذين يعاقبون أطفالهم الصغار بالضرب يفعلون ذلك لإشباع حاجاتهم إلى التسلّط، ولو كانوا يعرفون حقاً ما هو الأفضل لأطفالهم لمنحهم مزيداً من الحبّ والحنان، واستغلوا فرصة قيامهم بسلوكيات مرغوبة، بدلاً من ضربهم عندما يُضبطون وهم يقومون بسلوكيات غير مرغوبة.

• **حاذر ألا تتجاهل فورات الغضب التي تنتاب الأطفال لمجرد خشيتك الفضيحة أو إثارة ضجة أمام الناس:** عليك أن تكون حازماً، علمهم المسموح به من المسموح، وكذلك لا يمكنك التهرّب من عنفهم؛ فذلك يعلمهم الاستمرار في عمل الشيء ذاته تماماً في المستقبل. فإذا كان الأطفال يلجؤون إلى أسلوب الغضب السريع فباستطاعتك أن تظهر لهم بالكلام أولاً، وبالفعل ثانياً، أنّ هذا الأسلوب غير مجدٍ في الحصول على ما يريدون، مهما تبرّموا وتذمّروا بعد ذلك، قل لهم عبارات بسيطة، مثل:

إنّ احترامي الكبير لنفسي يمنعني من السماح لك بالتصرّف بهذه الطريقة. ولا يحق لك شتمي أو شتم أيّ شخص آخر لمجرد أنك لا تستطيع السيطرة على مزاجك. وإذا أصرت على سلوكك هذا، فستحبس في غرفتك إلى أن تهدأ، وسأعيد النظر في الامتيازات الممنوحة لك بخصوص مشاهدة التلفاز، إضافة إلى حرمانك مغادرة البيت يومين إن لم تحاول التّحكّم في طيشك. ثم كن حازماً، وتابع بالسبيل كلّها تنفيذ ما هدّدت به، ولا تتجاهل الحادث ببساطة. وعندما يهدأ الطّفّل بعد ذلك، أقترح أن تتحدث إليه دون تهديد ولا وعيد، فاستصحبه في جولة إلى الخارج، إلى مطعم، أو إلى أيّ مكان تكونان فيه معاً، وأخبره كيف تشعر عندما ينفجر غاضباً، وأنّ سرعة غضبه ليست نتيجة لطبع موروث، بل هي خيار ذاتي. قل له إنك على استعداد لمساعدته إن أراد التغيير، وامنحه الحبّ والمؤازرة حتى لو تكرّرت حالات النّزق هذه، ولكن لا تستسلم لنزواته، وتذكّر أنّ هناك فرقاً بين أن تبيّن لشخص ما أنك تحبّه حتى عندما يكون غاضباً، ومسايرتك له كأنما تكافئه لكونه شخصاً غاضباً.

• **اسمح للأطفال السيطرة على أنفسهم قدر الإمكان:** عندما تتخذ القرارات نيابة عنهم، فإنك تشجعهم على أن يكونوا غاضبين ومحبتين، وأنك تحرمهم أهم مهارات الحياة؛ اتخاذ القرار. ولو سمحت لهم بالتّحكّم في حياتهم كما يشاؤون، فسوف تجد أنّهم أصبحوا أقلّ حدّة، وقد أكّدت هذه النقطة في كلّ فصل من فصول هذا الكتاب. إنّ الأطفال بحاجة إلى ممارسة أكبر قدر ممكن من التّحكّم في حياتهم دون تعريضهم أو تعريض أيّ شخص آخر للأذى.

في الواقع، لا يوجد إنسان يحبّ أن يُفرض عليه ما يفعله وكيف يفعله، وخاصة أنت؛ فأنت تعرف مقدار الإهانة إذا أمرك شخص ما بما تفعل، كما لو أنه خبير في حياتك، وهكذا هم الأطفال؛ إنهم يحسّون بالشّعور ذاته على اختلاف أعمارهم. وقد تسمع طفل السنّتين يحتج قائلاً: يمكنني أن أفعل ذلك وحدي، في حين يقول طفل السنوات الخمس: أبي، انظر، أستطيع الغوص في البركة. في حين تقول طفلة السنوات العشر: أمي، أعرف كيف أصنع كعكة. أما الشاب ذو الخمسة عشر عاماً فيقول: أنا متأكد من ذلك، أنت تعتقد أنني غير ذكي. ومهما كانت الألفاظ، فإنّ الرّسالة واضحة دائماً، وهي: أريد أن أكون مستقلاً، وأستطيع التّفكير وحدي، وعندما تحرمهم مهارة السيطرة على حياتهم، فإنك ترفع مستوى الغضب والإحباط لديهم، وتجعلهم يغضبون منك أكثر فأكثر لأنك متسلّط، لا تسمح لهم بفعل أيّ شيء بأنفسهم، لذا امنحهم فرصة لإثبات أنفسهم قبل أن تسارع إلى مساعدتهم، وتحدث إليهم عن كيفية عمل الأشياء. وكلما أعطيتهم مزيداً من السيطرة على أنفسهم، زاد احترامهم لك؛ لأنك هيأت لهم فرصة اكتشاف مواهبهم. وفي المقابل، كلما حرمتهم مزيّة السيطرة هذه دون مبرر، زادت الهوة بينكما، وزاد غضبهم؛ لأنّ الغضب - كما قال ستادايوس - يجعلنا ندير الأشياء إدارة غير موفقة.

كن مستعدًا دائمًا لمساعدة الأطفال على خفض مستوى الغضب والإحباط لديهم، وليتصرفوا بعقلانية عندما يُحبطون. إن الإحباط ينجم - غالبًا - عن الغضب والخلافات العائليّة، وعندما تكلف الأطفال تنفيذ أشياء فوق استطاعتهم، فإنّك ترفع مستوى الإحباط لديهم إلى درجة كبيرة. إنّ إصرارك على الطفل الالتحاق بفريق كرة السلة، أو فرقة الإنشاد قد يبدو هدفًا ساميًا، ولكن يجب إفساح المجال له ليحدّد أهدافه بنفسه، على أن يقتصر دورك على مدّ يد العون له، بدلًا من فرض أهدافك عليه؛ مثلًا قد لا تكون لدى ابنتك رغبة في الالتحاق بفرقة الإنشاد، ولكنها قد تشعر أنّ عليها فعل ذلك إرضاءً لك. إنّ دافع الطفل يجب أن ينبع من داخله إذا كان سيعرف معنى الإنجاز وقيمة ذاته، وبإمكانك أن توجه الأطفال في وضع الأهداف وبرامج الانضباط الذاتى ومساعدتهم على تطبيقها، ولكن تأكّد دائمًا أنّهم يفعلون ذلك من أجل أنفسهم ولأسبابهم الخاصة، وليس لإرضائك أو إرضاء أيّ شخص آخر. وعندما ترغب في تحقيق أفكارك من خلال إنجازات أطفالك، فأنت في الواقع تعرض نفسك وأطفالك لضغوطات شديدة، وفي هذه الحالة سوف يحاولون تحقيق رغبتك، ولكن إن أخفقوا في ذلك فسوف يشعرون بالألم والإحراج والإحباط، والغضب في نهاية الأمر، لكنه ليس غضبًا من أنفسهم، بل غضب عليك لأنك تفرض عليهم دائمًا أهدافًا ترسمها أنت، لا هم.

حدّد رغباتك وأهدافك الشخصية في الحياة، وساعد الأطفال على القيام بالمثل، ولكن مع التأكيد دائمًا على ضرورة رسم أهدافهم بأنفسهم، ومعرفة أنّ باستطاعتهم تغيير أهدافهم واستبدالها في أي وقت دون أي تأنيب من جانبك.

تذكّر أن لا شيء يرفع من مستوى الإحباط عند الطفل أكثر من مقارنته بأيّ شخص آخر، وقد قلتُ مرارًا وتكرارًا إنّ كلّ طفل فريد بذاته. إنّ ما فعلته قبل ثلاثين عامًا لا يعني لهم أكثر مما يعني لك ما فعله قداماء القادة الرومان قبل آلاف السنين؛ قد يتشوّقون إلى حكاياتك عن الحروب، لكنهم لا يفهمون ما كانت تعنيه لك وأنا طفل، فلا تستهجن أن يقول لك أحدهم: حسنًا يا أبي، من المؤكّد أنّ حرب فينتام كانت قاسية، ولكننا نعيش الآن في زمن مختلف يشهد خطر الحرب النووية. أوها قد عدنا ثانية إلى حكاية عندما كنت في مثل عمري! أو قد يقوم بحركة تدلّ على تدمّره من هذه العبارة التي قد تتكرّر مرتين في كلّ شهر. هم يرون أنّهم لو عاشوا الظروف التي عشتها أنت في طفولتك، ولو أنّهم تربّوا مثل تربيتك تمامًا، لاستطاعوا حلّ مشكلاتهم بطريقة أفضل.

وكما ترى، فإنّ أطفالك قد سبقوا زمانك، مثلما سبقت زمن والديك وأجدادك؛ فهم أذكى وأسرع وأكثر قدرة على القيام بأيّ شيء أكثر منك عندما كنت في مثل عمرهم، فالأرقام القياسية العالميّة في الألعاب الرّياضيّة التي لم يستطع أحد تحطيمها في زمانك، يحققها الآن طلاب المدارس الثانوية، وإذا أردت مقارنة أطفالك بنفسك، فعليك أن تكون حذرًا، إنّهم لا يتحملون وزر غيرهم لأنّهم ولدوا في الزمان الذي ولدوا فيه، فهذه هي سنن الحياة التي لا تتغير. وفي الحقيقة إنّ هذا ما تريده تمامًا؛ وهو أنك تريد تجنيبهم بعض الأوقات العصيبة، وأن يعيشوا حياة أفضل من الحياة التي عشتها أنت. وهذا هو كلّ ما نسعى إليه جميعًا، وهو أن نجعل العالم مكانًا أفضل لمن يأتون من بعدنا، لذلك حاول أن تعامل كلّ طفل على أنه شخص فريد، ولا تقارنه بأحد آخر، وخاصة بك، فهو يعدّك شخصًا عاش في الأزمان الغابرة، أزمان تبدو بعيدة جدًا كما لو كانت في العصر الحجريّ.



• **حاول تجنّب العنف في معاملتك:** عليك أن تربي أطفالك على الحبّ لا الكراهية، ولا تجعلهم ينظرون إليك على أنك مثال للغضب، والكره، وعبادة القوة. وذكّرهم ألا يكرهوا أحداً عندما يتحدثون عن إنسان لا يميلون إليه. قل لهم ذلك باختصار وبكلمات بسيطة، مثل: في الحقيقة، علينا ألا نكره أيّ شخص لمجرد اختلافنا معه.

وإذا كنت شخصاً متديّناً، فحاول الالتزام بتعاليم الدين، ولا تكن من الذين يقولون ما لا يفعلون، وإلا فسوف تكون منافقاً بنظرهم. إنني أقول دائماً للذين يدعون المسيحية، في حين أنهم يكرهون الآخرين: هل كان المسيح كذلك؟

إنّ هذا هو جوهر القضية، سواء كنت مسيحياً أو مسلماً أو غيرهما؛ فلا تتحدث عن كونك مسيحياً مثلاً، ثم تتصرّف بطريقة يراها أطفالك يوماً مغايرة لتعاليم دينك. وعليه، كن صادقاً مع نفسك، وتصرف على هذا الأساس.

وإذا أردنا أن يعمّ السّلام والحبّ أرجاء المعمورة، فيجب أن نكون مسالمين ومحبيّين، ولا يمكن جلب السّلام والحبّ من أشخاص يقدّسون القوة والعنف، ويعيشون حياة غاضبة. ويمكننا حلّ هذه المعضلة العالمية إذا ما كنا قدوة إيجابية مسالمة، وعلمنا أطفالنا ليحذوا حذونا.

إنّ بإمكاننا تغيير العالم، ولكن يجب البدء بأنفسنا وعائلاتنا إذا كنا نريد أن نكون جزءاً من الحلّ بدلاً من أن نكون مشاركين في المشكلة.

• **علم الأطفال الانضباط الدّاتيّ في جوانب حياتهم جميعها:** في أثناء قيامهم بواجباتهم المنزلية، اسألهم عن تقدمهم ودرجاتهم، ولا تقارن تصرفهم بتصرفك بأيّ حال من الأحوال، فإذا حصلوا على درجات متدنية، فلا تجعل ذلك سبباً لإثارة خلاف عائليّ من خلال إظهار الغضب من انعدام الدافعية لديهم، و عوضاً عن ذلك حاول مساعدتهم على إدراك عواقب تقصيرهم ومعرفة هذه العواقب، ولكن لا تسمح لسلوكلهم أن يجعلك غاضباً أو مكتئباً. تعاون معهم، ولكن لا تغضب منهم، وإذا رفضوا الارتقاء بمستواهم الدّراسي، فستكون أمام خيارين: إمّا أن تفقد أعصابك، وتتسبب في مشكلة لك ولهم، أو تتقبّل حقيقة أنّ الطفل غير مستعدّ بعد ليحفظ نفسه، فاجعله يتحمل العواقب، وشدّد على ذلك، دون أن تنهار عاطفياً. لا خيارات أمامك، فأنت لا تستطيع إرغام أحد على القيام بشيء يرفض القيام به، وسوف يتغيّر طفلك عندما يصبح مستعداً لذلك.

عندما كنت مراهقاً، لم أكن أعظم شخص في العالم؛ لقد تكاسلت، وتغيبت عن بعض الدّروس، ولم أبذل جهداً سوى ما يمكّني من اجتياز المرحلة الثانوية، وقد ناقشنتني أمي في هذا الشأن، ووضعت مواقيت تحدّد مواعيد خروجي من البيت، ثم تركتني لشأني، وتابعت حياتها العادية. في ذلك الوقت، عملت في محل تجاريّ للمساعدة في مصاريف البيت لضيق ذات اليد، ولكن لم تكن لديّ الدافعية الدّاخلية لأكون طالباً أفضل لو بذلت الجهد المطلوب، أما والدتي، فلم تكن تتشاجر معي أو مع إخوتي بسبب واجباتنا المنزلية؛ كانت تدرك أنّ حياتها أثنى من أن تضيعها في القلق بسبب انعدام دافعيّتنا. كانت تقول لنا دائماً: هذا هو خياركم، وسوف تدفعون الثمن أنتم، لا أنا ولا أيّ شخص آخر. وبعد أن توالى السّنون وأصبحت مستعداً، بعد قضاء أربع سنوات في القوات المسلحة، كنت متفوقاً طوال ثماني سنوات في الجامعة، وتكلّلت جهودي بحصولي على درجة الدكتوراه بتفوّق.

ما أريد قوله هو أنني تفوّقت عندما أصبحت مستعدًا، وما كان للغضب أو الخصام العائليّ والعداء أن يغيّر من الوضع شيئًا سوى تمزيق شمل العائلة وزيادة التوتّر، وربما كانت ستحول بيني وبين مواصلة تفوقي الأكاديمي عندما أصبحت مستعدًا لقبول التّحدي.

ربما تجد نفسك مضطرًا إلى الانتظار إلى أن تنتهي مدة تدنيّ الدافعيّة عند طفلك، وأن تظهر له الحبّ والدعم دون أن تضغط عليه كثيرًا، وبعد زمن، عندما يشعر الطفل في أعماقه أنّه بحاجة شديدة إلى التّغيير، فلن يوقفه شيء عن ذلك. وفي الحقيقة لا شيء مما كانت ستقوله والدتي أو أيّ شخص آخر كان سيغيّر من اتجاهي في ذلك الوقت، ولكنني عندما كنت في معسكرات الجيش والسفن الحربية محاطًا بأشخاص غير متعلمين، وكنت على تماس مع الجهل كلّ يوم، تأكّدت من فضل العلم على الجهل، وهكذا فالدرس الذي نتعلمه من الحياة هو أكبر محفّز ودافع لنا. هناك بعض الناس الذين يجب أن يُخبروا عمّا لا يريدونه حتى يدركوا ما يريدون، ولا يمكن لغضب الوالدين، مهما كان شديدًا، أن يغيّر شيئًا من هذه الحقيقة.

• إذا هدّدت أطفالك بعقاب ما فنّفذه، وإنّ وعدت بشيء فالتزم به ولا تتراجع عنه؛ كي لا تظهر للأطفال أنك لا تعني ما تقول، ومع ذلك، عليك التّأني واللجوء إلى التهديدات الواقعيّة، لا التهديدات الغاضبة التي لا تستطيع الالتزام بها، وحاول أن تجعل الأطفال يشاركون في تحديد عقوبة مقبولة تساعدهم على حلّ المشكلة. فالطفل الذي يقبع في غرفته ثلاث ساعات لأنه ضرب أخته، لا يتعلم شيئًا من هذه العقوبة المفروضة، ولكنه لو شارك في تحديد العقوبة ولو بطريقة بسيطة، فسوف يتعلّم عدم الاستمرار في ضرب أخته، ويمكن أن تقول لهذا الطفل: لقد قلت لك مرّات عدة: إنّ صفحك لأختك سلوك غير مسموح به، يمكنني أن أعاقبك على ذلك بضربك، ولكن هذا سيكون عملاً غيبياً؛ لأنني سبق أن قلت لك: إن الضرب تصرّف سيئ. اذهب إلى غرفتك وفكّر في الأمر، ومن ثمّ سوف نناقش طريقة أفضل لإيصال وجهة نظرك إلى أختك دون اللجوء إلى ضربها عندما تغضب، سوف نتحدث عن ذلك عندما تهدأ، وفي هذه الأثناء، اذهب إلى غرفتك وابق بعيداً عن شقيقتك، وعندما تكون مستعداً لمناقشة الموضوع سوف نندرس خيارات، مثل حرمانك ركوب الدراجة أو اللعب مع أصدقائك حتى نهاية الأسبوع، يجب عليك إدراك أنّ الضرب غير مسموح به، هذا تحذير واضح، مختصر، فاعل، ويعطي فرصة للهدوء والتفكير، ويسمح لطفل السّنات العشر بالمشاركة في تحديد العقوبة، بدلاً من أن تأمره ببساطة: اذهب إلى غرفتك، ولا تخرج منها حتى يصبح عمرك 18 عاماً. وإذا ما أطلقت تهديدات عقابيّة تعرف أنها غير معقولة، فعليك أن تعترف بذلك عندما تهدأ، واجعله يشارك هذه المرة أيضاً، وقل له: لقد قلت لك أن تظل في غرفتك إلى أن يصبح عمرك 18 عاماً، ولكن من المؤكد أنك يجب أن تخرج مرّات قليلة في السنوات الثماني القادمة. فما الذي يمكن أن نفعله معاً لجعلك تتوقف عن ضرب الناس لمجرد أنّهم يقومون بشيء لا تحبه في الوقت الحاضر؟ إنّ مثل هذا النوع من الأساليب يساعد الأطفال على تفهم أسباب عقوبتك لهم، كما يوضح أنك إنسان قبل كلّ شيء، وأنك قد تقول أشياء لا تعنيها حقاً.

• لا تنفّذ العقوبة وأنت غاضب؛ فالغضب يؤدي إلى شلّ التفكير السليم، إذ لا يمكن أن تكون عقلانيًا وغاضبًا في وقت واحد، لذا يجب إعطاء نفسك وقتًا للهدوء قبل محاولة مساعدة طفلك على تعديل سلوكه. وإنّ رغبت في مناقشته فناقشه، ولكن بعد أن تتخلّص من توترك. فإذا نشر الطفل التوتّر علية مسامير على السجادة، فهذه ليست اللحظة المناسبة لإلقاء محاضرة.

عن كونه أرعن أو أخرق، وعلى نحو مماثل، إذا عاد ابنك المراهق إلى البيت متأخرًا، فليس من المجدي الدخول في تقرير مطول عن أهمية دقة المواعيد، ومن الأفضل في الحالتين أن تعبر عن مشاعرك بنظرة، أو أن تقدّم المساعدة للطفل الذي نثر المسامير، ثم تنتظر اللحظة المناسبة لتحدث فيها إليهما. انتظر حتى وقت النوم، أو حتى اليوم القادم حيث لن يكون أيّ واحد منهما في موقف دفاعي، وبذلك يمكنك مساعدة الشخص المعني، ووقف كثير من الشّجارات المعتادة المتكرّرة.

• **متلازمة الحكم (1) Referee Syndrome**: لا تكن حكمًا في نزاعات الأطفال اليوميّة، وعند الضرورة، اذهب إلى غرفة نومك وانتظر إلى أن تهدأ طلبات التّدخل لحلّ الخلافات البسيطة. افعل ذلك بانتظام لأسبوعين، ستكتشف بعد ذلك أنه لم يعد يطلب إليك باستمرار أن تكون الحكم في كلّ خلاف عائليّ بسيط، وعليك أن تدرك أن معظم هذه الطّلبات ليست أكثر من محاولات لجذب اهتمامك. ومن أجل أن تكون لك حياتك الخاصة، علّم الآخرين أنك ترى نفسك مهمًّا جدًّا لا تسمح لك بالتفرّغ لحلّ النزاعات طوال اليوم، والطريقة الوحيدة لتعليم مثل هذا الدّرس هي من خلال سلوك إجرائيّ ذي فاعليّة؛ وهو أن تترك الأطفال يحلّون خلافاتهم بأنفسهم، وسوف يتمكنون في معظم الأوقات من حلّ هذه الخلافات، ليس هذا فحسب، بل ستنقذ نفسك أيضًا من المواقف الصعبة التي يطلب إليك فيها أن تكون حكمًا، يتوقّع منه كلّ طرف أن يحكم لمصلحته. شخصيًّا، اكتشفت أنّ النزاع كان يتوقف عندما كنت أرفض بشدّة أن أحكم بين المتخاصمين، وأكتفي بالقول: لا علاقة لي بفضّ مناكفاتكم، وعليكم حلّ المشكلة بأنفسكم، ثم أتركهم وحدهم. والسبب الذي يُعزى إليه توقّف المشاجرة هو عدم وجود جمهور يتقاتلون من أجله؛ فهم يكرهون الاقتتال إن لم يكن هناك من يتدخل، لأنهم قد يؤذون أنفسهم في هذه الحالة، وسوف يُفضّ النزاع في دقيقة أو دقيقتين، وغالبًا ما يكون الحلّ بطريقة ناجحة وعادلة أكثر مما تتخيّل.

في إحدى المرات، كانت ابنتي تريسي البالغة من العمر تسع سنوات وصديقتها ناديا تتناقشان بصوت عالٍ في غرفة الفندق التي كنا ننوي المبيت فيها، وتبين أنّ سبب الخلاف كان على أيّ جانب من السرير ستنام كلّ واحدة منهما، حينئذٍ قالت تريسي: سوف أنام على جانب السرير القريب من والدي، فهذا من حقي، وقد بدت لي حجتها معقولة، وردت عليها ناديا بالقول: هذا صحيح، ولكنني جلست هنا قبلك، ولن أتزحزح من مكاني، وبدت لي حجتها منطقيّة أيضًا. ومع استمرارهما في الجدل، قرّرت الذهاب إلى الحمام ومطالعة الصحيفة هناك، وقلت لهما إنني لن أخرج حتى تصلا إلى حلّ ما. كنت أسمعهما من خلال باب الحمام وهما تخطّطان لتنظيم الوضع، وعندما تأكدتا من عدم تدخلي، وعدم اهتمامي بالأمر، اقترحت تريسي قائلة: دعينا نكتب رقمين على ورقتين، ولتسحب كلّ مناورقة، ومن تسحب الرقم الأكبر هي التي ستختار الجانب الذي ستنام عليه. وقد دهشت لأنّ كليهما وافقتا على الاقتراح، كما دهشت من بساطة الحلّ. ولكن لو أنني تدخلت بينهما، لسمعت احتجاجات كثيرة، مثل: هذا ليس عدلًا. أو لكن أنا التي ستقرر. أو لقد سبقتها في الجلوس هنا... وهلمّ جرًّا، إنّ الأطفال يملكون في داخلهم حلولًا لخلافاتهم جميعها، وهم يتقاتلون للفت انتباهك إليهم، ولذلك سوف يتوقّف القتال بصورة عجيبة إذا ما حرمتهم ذلك المكسب.

• عند التعامل مع أفراد نزقين وسريعي الغضب في بيتك أو في حياتك، تحدّث إليهم بحزم وثبات، وبلغة واضحة: قل لسريع الغضب في لحظات صفائه، وهو لا يطلق قذائف مدفعية

غضبه الثقيلة: ما شعورك إذا تعرّضت لإهانة لفظية؟ بعد ذلك، لا تنتظر ردّه، بل انتقل إلى موضوع آخر بسرعة؛ فأنت لست مهتمًا بإقناعه بوجهة نظرك، بل في إبلاغه بشعورك من أجل إحداث صدمة لديه. ولا تترك هذا الشعور يتراكم في داخلك، ولا ترتعد خوفًا عندما توشك أن ترى انفجار ذلك الشّخص، وإذا رغبت في جوّ خالٍ من المشاحنات، فقل لذلك الشّخص كيف ستكون ردة فعلك من الآن فصاعدًا، ثم تصرّف على هذا الأساس. ويمكن أن تعبّر عن موقفك بوضوح، مثل: لقد قضيتُ ساعات طويلة وأنا أخاف من ردة فعلك، ولهذا فأني أشعر أنني سجين في بيتي، ولكن عليك أن تعرف أنني من الآن فصاعدًا لن أقف مكتوف اليدين محتملاً هذا الوضع، إنني أكره نفسي بعد ذلك لأنني ضعيف أمامك. أما الآن، فلن أقضي حياتي وأنا أكره نفسي، صحيح أنك تعتذر إليّ بعد كلّ مرة تنفجر فيها غاضبًا، ولكنني لم أعد مهتمًا بأسفك ولا اعتذارك بعد اليوم. وإن كرّرت ذلك مرّة أخرى، فلن أكتفي بالجلوس صامتًا، بل سأواجهك متحدّيًا سلوكك هذا، وإذا أصررت على هذا التّصرّف فسأضع حدًا لعلاقتي بك، فأنا لست على استعداد أن أظلّ ضحية لك بعد الآن.

إنّ مثل هذا المنحنى سوف يجعل الشّخص النّزق يعرف أنك تعني ما تقول، وأنت كنت صريحًا معه إلى أقصى ما تستطيع، وإذا استمرت ألفاظ الشتائم والسّباب، فيكفي أنك دافعت عما تؤمن به، وأنّ الوقت قد حان لاتخاذ القرار المناسب. وإذا كان الذي يتصرّف بهذه الطّريقة طفلة أو طفلًا، بصرف النّظر عن العمر، فأعتقد أنّ على الأم، مثلًا، ألا توليه أيّ اهتمام، بل يجب إخباره مباشرة بما تنوي فعله؛ ويمكن أن تحرّمه مصروفه اليوميّ أو عدم غسل ثيابه، وعدم تقديم أيّ خدمة له مهما كان نوعها. ويمكن أن تقول له في كلّ مرة يسيء فيها التّصرّف: لن أغسل ثياب من يسيئي، صحيح أنني لن أكرهك، ولكنني لن أقوم على خدمتك، وعليك اليوم تنظيف ثيابك بنفسك. ويمكن للأم بعد ذلك احتضانه أو تقبيله أو لمسه ليعرف أن مشاعر الحبّ عندها صادقة، ولكنها لن تقوم بخدمة من يتصرف بطريقة متخلفة وغير محترمة. قد يبدو هذا الإجراء متطرّفًا، ولكنه ضروريّ لتعليم الطّفل درسًا مهمًا. ومما لا شكّ فيه أنّ عدد الضحايا في العالم سوف ينخفض عندما يتوقّف الناس عن القيام بدور الضحية. إنّ الأطفال سوف يحترمون قوتك، ولن يحترموا دور الضحية الذي تؤدّيه، إنهم سيحترمونه قويًّا لا ضعيفًا، وسوف يدركون أنك تعني ما تقول إذا نفّذت ما هدّدت به.

وفيما يأتي، خلاصة موجزة للأساليب المؤثرة التي يمكنك استخدامها عندما يتصرف أطفالك بعصبية وعدوانية داخل البيت، وقد تحدثت عن معظمها بتفصيل، ولكنك ربما تفضل أن تحفظ في ذاكرتك بهذه القائمة المختصرة بدلًا من التفاصيل:

- عندما يخرج الطفل عن السيطرة، لا تحاول مناقشته ولا إقناعه.
- أمسك الطفل لتهدئته، أو أرسله إلى مكان يهدأ فيه.
- اترك للأطفال مخارج للتنفيس عن غضبهم في الأشياء، مثل: ركل وسادة، رمي السهام الصغيرة على لوح التّهديف، ولكن لا تفسح المجال لهم لتنفيس غضبهم في الآخرين.
- عندما يهدأ الطفل، ضع نظامًا والتزم به، كأن تقول له: سأقول لك ذلك مرة واحدة، ثم عليك بعد ذلك أن تذهب إلى غرفتك.
- لا تهدّد بما لا تستطيع فعله.
- حدّد الشروط مسبقًا، مثل: إذا لم تكن مؤدبًا معي، فلن ترافقني إلى مباراة كرة القدم.

- لا تكافئ السلوك البذيء، كأن تقول: عليّ أن أطعمك، ولكني لست مضطراً إلى أخذ الأطفال الشريرين إلى المطاعم. أنا ذاهب، وسوف تظل في البيت وتأكل ما تيسر لك.
- فكّر مع الطفل فيما يجري ليتسنى له شرح ما يزعجه، فمن الممكن أنّ صديقاً لم يدعه إلى حفل عيد ميلاده، لهذا فهو ينفس عن غضبه في الآخرين.
- عندما تهدأ أنت والطفل، تحدث عما يمكن أن يحققه من هيجانه، وشرح له كيف أنّ الأمر لن ينجح، وأنه فقط يسبب الإزعاج لنفسه وللآخرين ليس إلا.
- الجأ إلى المزاح، وكن طبيعياً، ولا تنزعج عندما يحاول الأطفال استدراجك إلى مشاركتهم في غضبهم.
- لا تنمذج الغضب على أنه حلّ لوضع ما، مثل: أزمة المرور، أو دفع المستحقات الضريبية، أو أيّ شيء تكرهه في حياتك.
- حدّد ما يحدث بالضبط، كأن تقول: أنت تصرخ وتتصرف بحماقة لأنك تعتقد أنني سوف أستسلم، وألبي رغبتك لإرضائك، ولقد سبق أن قلت لك إنّ طريقتك هذه لن تنجح، يمكنك الذهاب إلى غرفتك والتصرّف بهذه الطريقة كما يحلو لك إذا كان هذا يجعلك سعيداً، أما أنا فقد سمعت ورأيت منك ما يكفي.

هذه بعض النصائح التي قد ترشدك إلى مساعدة الأطفال على التخلي عن غضبهم، والتحوّل إلى منحى أكثر هدوءاً وإبداعاً، وربما تصادفك حالات لا تنجح فيها محاولاتك، ولكن، تذكر أنك تغرس عند هؤلاء الأطفال تفكيراً داخلياً.

ومن الأساليب الواقعية التي سيكون لها تأثير إيجابي طويل الأمد: التذكير اليومي، الجهود المنتظمة لتخفيف توترهم، أن تكون النموذج المثاليّ لهم قدر ما تستطيع، والمسعى الصادق للعيش في بيئة هادئة، يتعلّم فيها كلّ شخص يوماً ممارسة الانضباط الذاتي. ونحن في عالم اليوم ننفق ألفي دولار على الحرب مقابل دولار واحد فقط ننفقه على السلام، وإذا أردنا تغيير هذا الوضع، فعلينا عكس هذه المعادلة المغلوطة.

إنّ باستطاعتك القيام بهذه العملية العكسية إذا استثمرت ألفي فكرة وطريقة ناجعة في فضّ الشّجارات والغضب. ولو أنّ أعداداً كافية منا فعلوا ذلك، فسوف نحول هذا العالم الغاضب إلى عالم مغمور بالحب والسلام.



(1) متلازمة أو اضطراب الحَكَم: أحياناً ما تشاهد حدثاً رياضياً حياً أو على التلفاز، ثم يحدث أن يسقط أحد اللاعبين فيطلق الحَكَم الصافرة ويصدر حكماً غير صائب يؤثر في سير المباراة، أو أن الحَكَم قد يتردد في إصدار الحكم، فيضج الجمهور بالاحتجاج. فلماذا يكون الشيء الواضح للجميع غير واضح للحكم؟ إن هذا ما يسمى اضطراب الحَكَم، أي إصدار القرارات والأحكام المتسرّعة، أو التردد قبل إصدارها بحيث يظهر ضعفه أمام الفريقين المتنافسين. وبسبب الكبرياء والعناد، فإن الحكام لا يعترفون بخطأ أحكامهم أو يصححونها، وهذا ما يفقدهم احترام الذين يتضررون من قراراتهم - المترجم

## أريد لأطفالي الاحتفاء باللحظة الآنية

ينظر الإنسان اللامحدود إلى الماضي من منظور ما، تعلّم منه كيف يعيش الحاضر والمستقبل عندما يأتين. وهو يعيش حاضره، ويستطيع اكتساب خبرات رائعة من الأنشطة جميعها في الأغلب. إنه يفضل ألا تكون لديه خطة من أجل إفساح المجال للتلقائية.

يجب أن يكون كل خيار، وفعل، وفكرة، وطموح، وخوف، وحلم، حدثًا حاضرًا كي يكون ذا معنى؛ إن الحاضر حيثما يكون وحيثما تكون أنت دائمًا، وهو ببساطة الوحدة العاملة في حياتك.

الكاتب الأمريكي جون كانتويل كيللي John Cantwell Kiley

إنّ السؤال المهم الذي يجب أن تطرحه على نفسك هو: هل أستطيع تعليم أطفالي أن يعيشوا لحظات حاضرهم كلّها، والاستمتاع بها إلى أقصى ما يستطيعون؟ وليس: هل أستطيع تعليمهم أن يكونوا ضمن اللحظة الحاضرة، لأنّ هذا القرار لا يعود إليّ؟ إنّ اللحظة الحالية هي اللحظة المعيشة تمامًا، وهي كلّ ما يحصل عليه كلّ واحد منا على هذا الكوكب، شئنا هذا أم أبينا.

ولا يمكن لأيّ إنسان أن يعيش في الماضي، كما لا يمكنه العيش في المستقبل؛ شيء مستحيل بكلّ بساطة، ومع ذلك فمن الممكن أن يقضي الناس حاضرهم وهم يفكرون في الماضي، أو في استباق المستقبل، في حين أنّ كلّ شيء هو وليد اللحظة الحالية؛ فأنت تشعر بالقلق الآن فقط، وتشعر بالذنب في الحاضر فقط، وكما تشعر بالسعادة والأمل والخوف والعصبية، والأحاسيس والمشاعر الإنسانية الأخرى كلّها في اللحظة الآنية. إنّ أحد الشروط الأساسية لتكون شخصًا مبدعًا هي أن تستفيد من لحظتك الحالية بطرائق عملية إبداعية، وأن تتعلم كيفية الاستغراق في الحاضر. ويمكنك أن تعلّم أطفالك كيف يعيشون لحظاتهم الحاضرة إلى أبعد مدى، أو تعليمهم في المقابل الانشغال الدائم بالمستقبل أو الماضي، وفي كلتا الحالتين فإنهم سوف يعيشون في الحاضر، ولكن كيفية العيش في هذا الحاضر تعتمد إلى حدّ كبير على تصوراتك وتدخلاتك في حياة أطفالك.

## أنقى أشكال الحكمة والتّعقل

يعدّ عيش الحاضر أنقى صور السّلامة العقليّة؛ تذكّر هذه النصيحة وأنت تقرأ عن كيفية تعليم الأطفال استغراق اللحظة الحاضرة والاستمتاع بها، وكلما اقتربت من أن تعيش كلّ أيامك في الحاضر، اقتربت من أسلوب الحياة اللامحدودة، فكّر في ذلك قليلًا؛ فإذا كنت مكتئبًا في اللحظة الحالية، فأنت في الواقع تستخدم حاضرك للاستغراق في التّفكير في شيء حدث بالفعل أو على وشك الحدوث. ومهما كان ما تفكر فيه، فأنت تستخدم طاقتك الداخليّة في هذه اللحظة لتشعر

بالتعاسة، ولو أنك كنت منغمراً جداً في لحظتك الراهنة في تأدية شيء بانهماك تام، لما شعرت بالاكئاب في تلك اللحظة تحديداً؛ لأنك لا يمكن أن تمرض في لحظة أنت منغمس فيها تماماً. ومما لا شك فيه أنك قد مررت في خبرة وجدت نفسك فيها مشغولاً بمشروع ما، لدرجة أنك لم تشعر بالبرد، أو كنت منهمكاً بشدة في نشاط ما لدرجة نسيت معها أنك متعب، وعشت لأيام بانتشاء طبيعي، لقد كنت ببساطة - مشغولاً جداً أو منهمكاً في الحياة، ولم يكن لديك الوقت الكافي الذي تفكر فيه بالمرض أو التعب. إنَّ كلَّ واحد منا يستطيع امتلاك الطّاقة في داخله لينسى نفسه تماماً عند أداء مشروع ما، إذا ما درّب نفسه على العيش بهذه الطريقة، والأطفال لديهم الطّاقة نفسها أيضاً.

إذا راقبت الأشخاص الذين يعانون الاكئاب والإحباط في حياتهم، ومن بينهم الذين يرقدون في مستشفيات الأمراض العقلية، فسوف تجد أنهم كلما ابتعدوا كثيراً عن حاضرهم وواقعهم زاد اضطرابهم وقلقهم، وكلما أرهاقوا أنفسهم أكثر في التّفكير بما كان يجب أن يحدث أو لا يحدث في الماضي، أو ما قد يحدث في المستقبل، زادت الصعوبة أمامهم ليعيشوا حياة نشطة. إنَّ الحاضر مكان سحريّ تستطيع فيه الانهماك لدرجة لا يبقى معه مجال لأفكار حزينة أو موهنة للعزيمة، وعندما تتعلم كيف تعيش كلّ لحظة من لحظات حاضرِكَ كاملة، وأن تنظر إليها على أنّها هبة من السّماء جاءت إليك لتتمتع بها، فسوف تدرك جوهر ما تحدّث عنه كثير من الفلاسفة الشرقيين لقرون. إنَّ الأطفال يمتلكون هذا السّحر في داخلهم منذ نشأتهم، وهو جزء من الوراثة الإنسانيّة، وهم يولدون مزودين بطاقة ليعيشوا كلّ لحظة كاملة، تماماً كفرخ الطير الذي يفقس وهو مزود بطاقة للطيران. إنَّ هذه الطّاقة موجودة في داخل كلّ منا، ومن واجبنا ألا نخمدها في نفوس الأطفال قبل أن تتاح لها فرصة النضج الطّبيعيّ.

إنَّ العيش في لحظات غير اللحظة الراهنة، مع أنه مستحيل في نظام وجودنا، يحدث دائماً من داخلنا. ويستطيع أحدنا أن يخرج نفسه من هذه اللحظة حسبما يشاء، وغالباً ما يختار البالغون رثاء حالهم في حاضرهم على حظهم العاثر، أو الخوف في حاضرهم مما يحمله المستقبل.

ويمكن للأطفال أن يفعلوا هذا أيضاً إذا ما شجعهم آباؤهم ومعلموهم على ذلك. وقد يبدو منحي عيش اللحظة الحاليّة جسدياً وفكرياً، والنّظر إلى اللحظة الراهنة على أنّها معجزة، أمراً غريباً لك، ومع ذلك يستحق دراسته باهتمام إذا كنت ترغب في تعليم أطفالك كيف يعيشون اللحظة الراهنة. إنَّ الشّخص الذي يتعلّم أن يعيش في كلّ لحظة من لحظات الحاضر كاملة سوف يحتفظ بسلامة عقله إلى أقصى ما يستطيعه الفرد، وإن أنقى صور سلامة العقل هي أن يكون الإنسان مقدّراً لكلّ لحظة، ومفعماً بالحياة في الظروف جميعها، وممتلئاً بالدهشة من أبسط أحداث الحياة. ولا يعني ذلك عدم التخطيط أو غياب الأهداف، بل الأمر أبعد من ذلك؛ إنه طريق عبور لتعليم أطفالك كيف يكونون ناجحين، وسليمين من الإعاقات العصبية الصعبة، وكيف يسIRON على طريق الحياة مفعمين بالنشاط بدلاً من معاركتها عند كلّ منعطف. إنهم ليسوا بحاجة إلى أن يتعلموا كثيراً منك عن كيفية العيش بطريقة سلامة العقل النقيّة هذه، بل كلّ ما يريدونه هو ألا تقف حجر عثرة في سبيلهم، وألا تحرفهم عن مسار التّنوير الطّبيعيّ هذا. وبعبارة أخرى، عليك عدم حجب ضوء الطّفل، وألا تعترض مسعاه للوصول إلى أعلى مستويات الحياة اللامحدودة؛ تقبّل أطفالك كما هم عليه.

## تقبّل الأطفال كما هم

يواجه الأطفال مجموعة غريبة من التوقعات المفروضة عليهم من عالم الكبار الذين يمطرونهم دائماً بهذا السؤال: ماذا تريد أن تكون؟ والمعنى المفترض الكامن في هذا السؤال هو: أنت لم تكتمل بعد كإنسان. أما الطفل الذي قد يجيب عن هذا السؤال بالقول: لا أريد أن أكون أي شيء، فأنا مهم مسبقاً، فقد يعدّ وقحاً وعديم الاحترام، إن لم نقل أكثر من ذلك. ومع هذا، فإنّ مجموعة توقعات البالغين التي تفترض أنّ الطفل غرٌّ ساذج وغير مكتمل بعد، تستحق هذا الجواب. ونحن غالباً ما ننسى أنّ الناس كافة أعضاء نشطون ومشاركون في المجتمع طوال حياتهم، بما في ذلك المرحلة التي اخترنا أن نسميها الطفولة.

إنّ اليافعين، مهما كانت أعمارهم، لهم أهمية مساوية لأهميتنا، ويجب أن ينظر كلّنا إليهم على أنّهم أشخاص مكتملون ومهمون، لا على أنّهم ما يزالون في زمن الاستعداد للحياة؛ أي إنّهم لا يستعدون لاستقبال الحياة، بل يعيشونها كلّ يوم.

قد يعد هذا موضوع خلاف كبير لك؛ فأنت ترى نفسك كبيراً وهم صغار، وأنّهم قليلو المعرفة وأنت تعرف الكثير، لذلك يجب تعليمهم ليصبحوا مثلك. وربما تكون قد فهمت أم مهمتك تنحصر في إعداد هؤلاء الأطفال الصغار والضعفاء ليصبحوا بالغين كاملين، معتقداً أنّهم سوف يكونون في يوم ما ممتنين لجهودك، ولكن هناك طريقة أخرى لننظر من خلالها إلى هؤلاء الأطفال الصغار، وهي أنّهم مكتملون الآن! إنّهم أنقياء وكاملون مثلك تماماً، مع أنّهم - مثلك أيضاً - يتغيرون كلّ يوم.

في الفصل الثالث، تحدثت بالتفصيل عن التعلّم لتقبّل التغيير، وفي الحقيقة إنّ التعلّم لتقبّل التغيير يعني تعلّم كيفية أن يتقبّل الإنسان ذاته؛ لأنّ كلّ واحد منا دائم التغيّر. وفي الحقيقة إنّ التغيرات السيكولوجية والبدنية، التي تحدث في داخلك تحدث عند طفلك بالنشاط والحيوية ذاتها، وهذا يتطلب إعادة النظر في الاتجاه القائل إنّ الأطفال غير مكتملين، إذا كنت تريد أطفالاً لا محدودين قريبين منك.

سوف تستوعب الفكرة إذا عرفت أنّ علينا تعلّم أشياء كثيرة من الأطفال، ويمكننا أن نوفر على أنفسنا وعائلاتنا كثيراً من الألم والشقاء، إذا نظرنا إلى الأطفال بصفاتهم شركاء لنا في العيش، وأفراداً لديهم كثير مما يعلمونه لنا مثل ما عندنا لنعلّمهم إياه؛ البالغون بخبراتهم الحياتية الواسعة والأطفال بحماستهم وتقديرهم لكلّ شيء يصادفهم. وفي واقع الأمر إنّ بإمكاننا اكتساب كثير من بعضنا إذا ما غيرنا نظرتنا المحدودة إلى الأطفال على أنّهم متلقون لتعاليمنا، وتغيير تلك الرؤية قصيرة المدى بأخرى ترى الأطفال معجزات اللحظة الراهنة، مكتملين مثلنا في هذه اللحظة.

إنّ النّظر إلى الأطفال بصفاتهم أفراداً كاملين هو الخطوة الأولى التي يمكنك اتخاذها لإبقاء الأطفال متوائمين مع حاضرهم، فإذا استطاعوا الاحتفاظ بانبهارهم الطفوليّ بالعالم كلّ، وبقدرتهم على رؤية الجانب الإيجابي في كلّ شيء، والمتعة في كلّ شيء، والفرح في الحياة كلّها، فإنّك بهذا تكون قد قدّمت لهم خدمة أكبر مما لو أنك أعددتهم لاستقبال ما يسمى العالم الواقعيّ، الفاسي



والصعب الذي سيكونون مضطرين إلى مواجهته في يوم من الأيام. ويجب عليهم أن يتشبثوا بذلك الموقف بحيث لا ينطفئ نورهم الداخلي حتى في أصعب الظروف؛ ولتحقيق ذلك، اقبلهم على أنهم أفراد مكتملون الآن، بدلاً من وضع خطط طويلة المدى لإعدادهم للحياة، وعضاً عن ذلك أيضاً، خصص وقتاً لمساعدتهم على الاستمرار في تقدير كل شيء في الحياة على أكمل وجه، مع تطوير الضبط الذاتي لتسيير حياتهم بأنفسهم بطريقة هادفة.

في واقع الأمر، نحن لا نجد تقبل الأطفال كما هم عليه؛ فالآباء خاصة، يرون دائماً أن من واجبهم إعداد أطفالهم للحياة، ويصعب عليهم تقبل أي أفكار عن تنشئة الأطفال مغايرة لرأيهم. وهم يعتقدون أنهم يعرفون ما يحتاج إليه أطفالهم، وأنهم عاشوا عمراً أطول من أعمارهم، لذا فهم يريدون نقل معرفتهم إلى هؤلاء الأطفال، ولكن تطبيق ما يعتقد هؤلاء الآباء غير ممكن، وكلما سارعوا في الاعتراف بهذه الحقيقة جنّبوا أنفسهم كثيراً من المتاعب. استرجع ماضيك، فقد تتذكر كم حاول الآخرون عبثاً تعليمك شيئاً كنت ترفض تعلمه، وسوف يظل الأمر ذاته يتكرر إلى ما شاء الله تعالى؛ إذ كيف يمكن أن تجعل طفلاً يتعلم علم الأحياء إذا كان يرفضه؟ لن تتمكن من ذلك مهما حاولت، حتى لو كنت تعتقد أنه في يوم ما سوف يحتاج إلى هذه المعلومات التي تحاول تعليمه إيّاها. إن كل ما تعرفه قد سبق لك أن اتخذت قراراً، نابغاً من ذاتك، لتعرفه، وهذا هو ما عليه أطفالك تماماً؛ فإذا تعلموا شيئاً ما فلأنهم قرروا أن يتعلموه، وإذا كانوا لا يريدون تعلمه، فلن يفلح أي ضغط أو إكراه منك مهما بلغ، أن يزحزحهم عن موقفهم، فمن ثم فإن دورك يتمثل في مساعدتهم على اتخاذ قرار بما هو أكثر فائدة لهم.

وعليك أن تدرك أن استعداد الطفل للتعلم هو المتغير الأهم في عملية التعلم برمتها، فالطفل الذي استطاع السباحة في هذا اليوم، لم يتعلم عن السباحة أكثر مما عرفه في اليوم السابق عندما لم يكن يستطيع السباحة ولكنه – بكل بساطة – كان جاهزاً في هذا اليوم الذي سبح فيه؛ فتوافرت لديه الثقة بنفسه، وتزود بالإرادة، وتوافر لديه الدافع في تلك اللحظة بالذات، فقفز سابحاً في الماء. قد تكون وفرت له الجو الملائم، وبركة السباحة، والأدوات، والتدريب، وربما الرغبة، ولكنه هو الذي اختار اللحظة التي سيحاول السباحة فيها، وهذه هي النقطة الرئيسية في هذا الفصل، فأنت يمكن أن تساعد الأطفال إلى أقصى حدّ إذا اعترفت أنهم بشر تماماً عندما يرفضون الغوص تحت الماء، أو عندما يرفضون الانصراف بالطريقة التي تريد، ويجب أن تتقبل هذا الرّفص على أنه جزء من إنسانيتهم الكاملة.

إنهم كاملون مثلك تماماً عندما تحين لحظة استعدادهم للسباحة، ويجب أن تتقبلهم في لحظاتهم على اختلافها، وأن تتوقف عن حثهم ليكونوا مختلفين عما هم عليه. إنهم بحاجة إلى حبك ومساندتك في كل لحظة من لحظات حياتهم، فلتعطهم المفاتيح، وليفتحواهم الأبواب. ومهما كانت أمنياتك في تغييرهم، فلن يتغيروا إلا إذا قرروا ذلك. ومثلما عليك أن تحاول رؤية أطفالك كاملين في الأوقات جميعها، كذلك يجب أن تنظر إلى نفسك كاملاً. وأنت لا تريد للحب الذي تتوق إليه من الأشخاص العزيزين عليك ألا يأتي حتى تتغير؛ لأن الاختبار الحقيقي للحب هو ما قاله الشاعر الأمريكي روبرت فروست (1874 – 1963) (Robert Frost): نحن نحب الأشياء التي نحبها لما هي عليه.

وفي ضوء ما تقدّم، عليك تقبّل حقيقة أنّ أطفالك كاملون، وعاملهم كما لو أنهم قد حققوا ما يمكنهم أن يحققوه، واجعلهم يشعرون طوال الوقت أنهم رائعون، ولا تحبطهم إذا لم يفعلوا ما يسرّك، وامنحهم الحبّ لما هم عليه. إنّ من شأن وصفة الحبّ هذه أنّها تجعلهم يسيطرون على حياتهم، ويشعرون بإيجابية تجاه أنفسهم في كلّ لحظة من لحظات حياتهم، وسوف تفتح أمامهم آفاقاً وأمالاً كبيراً، وستمنحهم أيضاً الحب والقبول غير المشروط في أيّ مكان هم فيه، وهم يسعون وراء الأهداف التي وضعوها لأنفسهم. إنّ لدى الأطفال - سنّت أم أبيت - ما يعلمونك إيّاه عن عيش الحاضر بكلّ ما فيه، أكثر مما يمكن أن تعلمهم أنت. وربما تكون قد فقدت انبهارك الطفوليّ بمعجزة الحياة، ولكنك إذا شاهدت الأطفال، فلا تنتظر إليهم كما لو أنهم أغرار في طريقهم إلى التشكّل، بل استمتع بهم كما هم عليه، أما ما عدا ذلك، فسوف يحدث كما هو مقرر له بصورة طبيعيّة، لذا توقف عن الوعظ، وتوقف للحظة لتتعلم فرح الحاضر وتعيشه.

## فرح عيش اللحظة الآنيّة

يمكن أن يعزى تجنّب عيش اللحظة الراهنة مباشرة إلى العدد الكبير من النصائح مثل: وقّر قرشك الأبيض إلى يومك الأسود. كن حذرًا جدًّا. لا تنفق نقودك في مكان واحد. المدرسة ممّلة بكلّ تأكيد، ولكنك ستجني الفائدة في يوم ما. انتظر حتى تكبر.

دعونا نضع الأمور في مكانها الصحيح للأطفال والبالغين؛ إنّ الفرح شيء رائع، ويجب أن تسعى إلى أن تكون حياتك بهيجة إلى أقصى ما تستطيع دون شروط ولا مسوّغات، بل مجرد حقيقة بسيطة وهي أنّ الحياة وُجدت لتتمتع بها، وإذا كنت تعلم أطفالك عكس ذلك، فأنت تلحق بهم وبك أذى كبيراً، فهل تغضب لأنّ النباتات تمتد وتنتج إلى ضوء الشّمس؟ لماذا تفعل النباتات ذلك؟ لأنّ الضّوء ضروريّ لوجودها، لذلك فهي تبحث عنه غريزيًّا. هل تعاقب القطة إذا تمسحت بك، وأرادت منك أن تمسح ظهرها وتداعبها؟ لن تفعل ذلك، لماذا؟ لأنّ من الطّبيعيّ أن تبحث القطة عن الفرح وتبتعد عن الألم. حسنًا، عليك على الأقل أن تعطي نفسك وأطفالك الامتيازات ذاتها.

ولا يعني هذا أن يكون فرحك وسعادتك على حساب الآخرين، بل عليك أن تجعلهم يشاركونك هذا الفرح، لذا يجب أن تتخلى وإلى الأبد عن الفكرة القائلة إنّ من الخطأ تشجيع الأطفال على الفرح، بل يجب أن تكون حياتهم ممتعة، وهذا ينطبق عليك أيضًا؛ فالواجبات المدرسية يجب أن تكون مصدر متعة وفرح للطلاب، لا تمرينًا كئيبيًّا للجدّ عبر منهاج قاس ومملّ. وعلينا ألا ننظر إلى الحياة على أنها سلسلة من الحظّ العائر، والمعاناة، والكآبة، والتعاسة، والشقاء، ويجب أن تكون جادّة ومتجهّمة. وإذا استبعدنا هذه الأفكار، فإنّ من حقّ الأطفال التّمتّع بأكثر قدر من الخبرات الحياتية البهيجة، وبإمكانك أن تفعل كثيرًا من الأشياء لتوفّر لهم هذه الخبرات.

إنّ ما يحتاج إليه هؤلاء الأطفال هو معرفة أنّ من الغباء النّظر إلى الحياة على أنّها تجربة معاناة، وأن الاستمتاع بالحياة، وما يقومون به في اللحظة الحاضرة، هو المنحى السليم الذي يمكنهم أن يسلكوه ليصبحوا أفرادًا محققين لذواتهم، بل حتى المهام التي يكرهونها يمكن أن تتحول إلى متعة إذا ما تعلّموا اتّجاه الاستمتاع بالحياة، واستمدوا الفرح من خلال كلّ خبرة

تصادفهم، وابتعدوا عن المعاناة والألم اللذين اختارهما كثير من الناس في حياتهم. وفي سلوكهم إلى الإتقان والإبداع، يجب أن تزدهم طريقهم بأكثر عدد من الأنشطة التي يستمتعون بها، وإلا فإنهم سوف ينقلبون إلى أشخاص تعساء، غاضبين، مهمومين، وسوف ينتهي بهم المطاف ليصبحوا أشخاصًا متشائمين. ومع أنه ليس من المطلوب التظاهر بالسعادة الزائفة بسبب وضع القمامة في حاوية النفايات، فإن عليهم أيضًا ألا يجعلوا مثل هذه المهام المعتادة تعيقهم عن الحركة، وأن ينظروا نحو الجانب المشرق في كل ما يقومون به؛ إذ لو لم يكن في البيت قمامة، فهذا يعني عدم وجود طعام، وعدم وجود الطعام يعني الجوع؛ لذا عليك أن تقدّر قيمة قمامتك، فلا تستهن بها، واشعر بأنك محظوظ لأنّ لديك قمامة تتخلّص منها.

إنّ العيش في اللحظة الآنيّة هو اتجاه بالضرورة، وهو الطريقة التي ينظر بها الإنسان إلى كل شيء يفعله، ويعني عيش اللحظة الراهنة كلّها التأمّل في هذه اللحظة، وإبعاد المشتتات أو الأفكار السلبية جميعها، والانغماس بالكامل في الحدث الجاري في حينه. إنه يعني ألا نقول للأطفال إن عليهم تأخير الإشباع ليحصلوا على شيء أفضل فيما بعد، لأنهم يتعلمون كيفية استدراج المتعة مما يحدث الآن، ومن اللحظات القادمة أيضًا. إنه يعني تحديد الأهداف، على ألا يكون تحقيقها أكثر أهمية من كلّ لحظة نقضيها في سبيل ذلك؛ فالوصول على الشهادة الثانوية أمر جميل، لكن ذلك يستغرق أيامًا وسنين طويلة. وما أتحدث عنه هنا هو الاتجاه الحاسم المتمثّل في التمتع بالوقت الذي نقضيه في الدراسة، وفي المشاركة في الأنشطة المدرسية؛ إذ يمكن أن يتعلم الأطفال كيف ينظرون إلى الدوام المدرسيّ على أنه متعة بحدّ ذاته، وليس شرًا لابدّ منه من أجل الحصول على الشهادة. ولا شكّ في أن السعي للحصول على مكافأة خارجيّة يحمل معه أيضًا لحظات حاضرة مهمة تستحق الاستمتاع بها. وعندما يتعلم الأطفال أنّ كلّ لحظة من لحظات الحياة تحمل معها معجزة مدهشة، فسوف يتوقفون عن البحث عن المعجزات، وينغمسون متمتعين بمعجزات لحظات الحياة. وسأظنّ أنّك أتذكر شخصيًا عبارات كتبها شخص أكبر مني عمرًا، تشتمل على درس لكّل من يعنيه الأمر في أن يظلّ الطفل نابضًا بالحياة:

في البداية، كنت توفّاقًا لإنهاء دراستي الثانوية والالتحاق بالجامعة،

ثمّ كنت توفّاقًا لإنهاء الدراسة الجامعيّة والالتحاق بالعمل،

بعد ذلك، كنت توفّاقًا للزواج وإنجاب الأطفال

بعدئذٍ أصبحت توفّاقًا لرؤية أطفالي وهم يكبرون ويلتحقون بالمدرسة

ليمكنني العودة إلى العمل مرة أخرى.

ثم صرت توفّاقًا بعدها لأتقاعد عن العمل،

وأنا الآن أحتضر.

وفجأة، اكتشفت أنني نسيت أن أعيش.

في هذا المثال كثير من الصحة إذ يُربّى الأطفال على ألا يعيشوا يومهم، استعدادًا لمستقبل أفضل، ولكنّ المشكلة هنا هي أنّ المستقبل لا يأتي أبدًا، وكلّ ما لدينا هي اللحظات التي نعيشها الآن.

إن التفكير المشروط في المستقبل لصيق بالإنسان، لهذا فإنّ الناس المحكومين بهذا التفكير لا يتعلمون أبداً كيفية إبطاء وتيرة حياتهم، وتقبّل المتعة الكامنة تقريباً في كلّ شيء يرونه. ويصل مثل هذا الطفل مرحلة البلوغ وهو معني بطبق الحلوى في أثناء تناوله المقبلات، ولا يستمتع بمذاق فنجان القهوة الحاليّ لأنه يفكر في الفنجان الثاني. ويمكن اختراق هذه الحلقة المفرغة بأن تتقبّل ببساطة فكرة عدم وجود حرج في أن يشعر الإنسان بالسعادة والتفاؤل، وأنّ الفرح ليس شيئاً ذمياً، وأنّ باستطاعة الإنسان الاستمتاع بحياته، ومن ضمن ذلك التخطيط للمستقبل وتذكّر الماضي.

هناك آباء مولعون بحرمان أطفالهم التمتع بطفولتهم، وهم يعتقدون أنّ الطفولة مجرد مرحلة إعداد فقط، وأنّ المدرسة شرّ لابدّ منه، يعانونه ويتحملونه. إنّ هؤلاء الأطفال يدفعون ثمنًا باهظًا لطفولتهم قبل أن يكبروا، وهم ينتظرون فرحًا مؤجلاً سيأتي لاحقًا إذا ما عانوا كثيرًا وهم صغار، ولكنهم لن يتمتعوا بفرح حاضرهم. إنّ هذا النهج يوجد أطفالًا متشائمين، ينظرون إلى الحياة كما لو أنها ميدان اختبار، لا يوجد فيها ما يمكن الاستمتاع به، فإذا كنت تريد لأطفالك اكتساب تقدير الحياة واحترامها، وأن يكونوا سعداء ومحققين لذواتهم، ليس الآن بل دائمًا، فعليك إدراك أنّ هذه هي اتجاهات ذاتية يضيفها الطفل إلى مهام حياته، وليست شيئًا يستمدّه منها. إنّ هذه الاتجاهات الداخليّة هي التي تجعله يكون كما هو عليه في حياة تمامًا، لا ليستعدّ لشيء أكبر في مرحلة لاحقة؛ لذا فإنّ فرح العيش في الحاضر هو اتجاه داخليّ، يبدأ بافتراض أنّ المتعة في الحياة ليست شيئًا سيئًا، وأنّ الفرح أفضل من المعاناة، وأنّ كلّ شيء في الحياة معجزة، وأنّ العيش إلى أقصى ما نستطيع، أفضل بكثير من التخطيط المستمر؛ لأننا ربما لن نصل أبدًا إلى حيث نريد.

إذا نظرت إلى ثقافة المجتمع الأمريكي، فستجد ما لا يحصى من معرّزات تأخير الإشباع؛ ففي مقرّر العلوم السياسية الذي درسته في الجامعة، راجعت في إحدى المرات الحملات الانتخابية الرئاسية كلّها منذ إنشاء الولايات المتحدة، فوجدت أنّ هناك شعارًا مشتركًا في هذه الحملات جميعها، وهو: لقد حان الوقت لشدّ الأحزمة على البطون فنحن نمر بأوقات عصبية، وعلينا التضحية كافة من أجل ضمان مستقبل أفضل لأطفالنا.

لقد ظلت هذه المقولة تتردّد في كلّ حملة انتخابات رئاسية لأكثر من مئتي عام، ولك أن تتخيل أننا لم نحقق بعد هذا الهدف طوال قرنين من الزمن؛ فما نزال لا نستطيع أن نرخي أحزمتنا المشدودة، وما يزال علينا أن نضحّي من أجل المستقبل، ولن نتقدم في انتخاباتنا أبدًا إذا كان علينا الإيمان بأنّ اللحظة الحاضرة هي وقت مخصّص للتضحية من أجل مستقبل لن يأتي.

ويعلمون في المدارس أيضًا أنّ عليهم الكدّ الآن ليجنوا ثمار تعليمهم لاحقًا، وفي تعاملنا مع قضايا الصّحة، فإننا نمنع كلّ فرد من التمتع بطعامه، وأنّ عليهم معاناة تناول عصير الصّبار وأعشاب البحر ليظلوا بصحة جيدة، وأنّ عليهم التمرّن إلى درجة الإعياء كي يستفيدوا من التمرين، تطبيقًا للمثل: إنّ لم تتعب فلن تكسب، ومن النادر أن نسمع شيئًا عن الرضا والارتياح النفسيّ اللذين يعقبان تأدية تلك التمارين، وأنّ الغذاء المعتدل رائع بحدّ ذاته، وأنّ السلوك الأخلاقيّ منحى مدهش تجاه الحياة، وأنها ليست عقوبة أو مكافأة قادمة. نحن لا نشعر بأننا قد وصلنا إلى حيث نريد، وأنّ باستطاعتنا أخيرًا إرخاء أحزمتنا والاستمتاع بنتائج معاناة أجدادنا.

يبدو أنّ التشاؤم والألم والمعاناة وانتظار غد غير آت هي كلمات السّرّ في الثقافة الأمريكية، وهي عدوى تصيب أطفالنا عندما يبدوون في تكرار الأخطاء القديمة نفسها التي اقترفتها الأجيال السابقة. وكى تستطيع مساعدة الأطفال على التمتع بكلّ لحظة أنعم بها الله تعالى عليهم في حياتهم، عليك ألاّ تتشائم من أيّ شيء يصادفهم، وشجعهم على امتلاك اتجاهات داخلية تمنحهم الشّعور بالفرح لقدرتهم على عيش لحظاتهم الحاضرة جميعها. ولن يؤدي هذا النوع من الاتجاه إلى إيجاد طفل أنانيّ، باحث عن اللذة، وغير مكترث بمستقبله ولا بمستقبل غيره، بل على العكس من ذلك، سوف يوجد شخصاً متفائلاً، يرغب في مساعدة الآخرين على لرؤية الإمكانيات الكامنة في أيّ لحظة، بدلاً من البحث عن الكآبة، ويصبح نموذجاً للأمل أمام الآخرين، لا مورداً لليأس، إضافة إلى أنّه سيساعد الآخرين على التنقيب عن شيء إيجابيّ في ظروف حياتهم بدلاً من الاستسلام لهذه الظروف.

إنّ عليك مساعدة الأطفال على إدراك الفرحة اللامحدود الذي تحمله لهم اللحظة الحاضرة، لأنهم يملكون هذا الإدراك على أنّه جزء من ميراثهم الإنسانيّ، كما تملكه أنت لو أنك فقط سمحت له أن يكون جزءاً من حياتك. إنّ الأطفال يستمتعون كثيراً بالعاصفة الثلجيّة، وبإمكانك أن تلمس ذلك لو نظرت إلى عيونهم المفتوحة على اتساعها، وهم منبهرون في اللوحة الفنيّة التي تكوّنت في أعقاب تساقط الثلوج، أمّا أنت، فسيستيقظ الإنسان البالغ في داخلك قائلاً: يجب أن أجرف الثلج المتراكم من على الطريق، وأن أضع الجنزير حول عجلات السيارة وأغوص في الثلج الذائب، وهكذا. ويمكن لذلك البالغ الساكن داخلك أن يكون مقتنعاً في منطقه إذا قال: يمكن للأطفال أن يحبّوا الثلج، ولكنهم غير مجبرين أن يقودوا السيارات فيه، أو يعانون هذه الفوضى. ولكن عليك التوقّف هنا؛ فموقفك الغاضب تجاه تساقط الثلج لن يغيّر من الأمر شيئاً، ولن يخفّي الثلج هذا سواء كنت مخطئاً أو مصيباً، ولن تحقق شيئاً من شعورك بالتعاسة تجاه تساقطه سوى تعاستك أنت، وبدل ذلك تخيل أنك تقود سيارتك ببطء لتذهب إلى العمل، تخيل استمتاعك بإزاحته بدلاً من لعنه.

إنّ الطّفّل الموجود في داخلك يريد أن يفعل ذلك تماماً، ولكن البالغ الذي يعرف ما ينتظره بسبب ذلك الثلج الخادع هو الذي سينتصر في الأغلب، ويتعلق ذلك كلّ بتفكير اللحظة الحاضرة الذي أحاول مساعدتك على غرسه فيك وفي أطفالك؛ لذا تجاهل ما ينتظرك وفكر في لحظتك. إنّ تشاؤمك سيولد لديك خبرة غير سارة مع الثلج، ولكن الأهمّ من ذلك أنه لا يغيّر حقيقة أنّ هذا الثلج موجود هنا الآن.

كلّما زادت لحظات حياتك التي تعيش فيها حاضرك تماماً، ولا تفكر في أين ستكون غداً، زادت احتمالات أن تكون حياتك لا محدودة، وهذا الأمر صحيح للأطفال أيضاً. كلما سمحت لهم بالاستمتاع بحاضرهم على طبيعتهم حصلوا على مزيد من الخبرات الإيجابية، وساعدوا الآخرين على اكتساب مزيد من الخبرات المماثلة، أليس هذا ما يفترض أن يكون عليه واقع الحياة؟ أن نجعلها أكثر إيجابية ومتعة لكلّ المعنيين بها. خلاصة القول: اجعل الحياة خبرة ذروة لا خبرة نكد وغمّ.

**من أجل مزيد من خبرات الذروة**

كان أبراهام ماسلو Abraham Maslo أول من استخدم مصطلح خبرة الذروة Peak experience في كتابه الريادي نحو علم نفس الكينونة Towards a psychology of Being وبالتأكيد إنّ خبرات الذروة ليست شيئاً جديداً للمطلعين على فلسفة الشرق، اللهم إلا أن تكون الكلمات هي التي تغيرت، ولكن الفكرة قديمة قدم وجود الإنسان على هذه الأرض. تحدثت في كتابي السماء هي الحدّ The sky's the limit عن الثقافة اليابانية، وخبرة فلسفة الموغا muga، وكيفية تدريب العقل على التركيز في شيء واحد بتفاصيله كلّها. إنّ هذه العملية تشير إلى طرح الأفكار جميعها من العقل، والتركيز كلياً في فكرة واحدة، أو شيء واحد، أو شخص واحد، أو عدو واحد، أو مهمة جسدية واحدة، من أجل إتقان التأمل والاستغراق الكليّ فيه. إنّ الهدف من تطرقي إلى هذه الفلسفة هو تشجيعك على معرفة أنّ الراهب البوذي الذي يستطيع طرد الألم من خلال الاستغراق في التركيز والتأمل الداخليّ ليس إنساناً غريباً لديه قوة سحرية، بل هو تلميذ لقوى العقل العظيمة. إنّ كلّ واحد منا لديه القدرة على الوصول إلى خبرة الذروة في أيّ لحظة يختارها، إذا آمنّا بهذه القوى، وأصبحنا أكثر ميلاً إلى اللحظة الحاضرة في حياتنا، وأنا لا أطلب إليك بالضرورة ممارسة التأمل، أو البحث عن خبير يعلمك فن الموغا، بل أطلب أن تتسجم مع قدرتك على الاستمتاع بالحياة، وأن تراقب الأطفال الأبرياء وهم يفعلون ذلك، ثم لأشجعك أنت وأطفالك على أن تجعلوا الحياة خبرة ذروة كبيرة، إنّ خبرة الذروة ليست أكثر من الاستغراق في نشاط اللحظة الراهنة بحواسك كلّها، من دون مثيرات تشتت انتباهك وتركيزك؛ إنّها اتحاد العقل الصافي مع الوجود.

لقد أخبرتني نساء كثيرات عن عملية الولادة الطبيعيّة، وكيفية تدريب عقولهن على طرح كلّ شيء، والاستجابة فقط لما يرد إليهن من أجسادهن، فلا يفكرن في شيء، من ثمّ لا يشعرن بالألم المخاض، وإنما بنعمة صافية من خلال تدريب أنفسهن على التنفس والعيش مع الخبرة الحاليّة.

وقد مررت شخصياً بخبرات ذروة متكرّرة في السّنوات الأخيرة عندما أصبحت مستعداً أكثر للتخلي عن أسلوب الحياة التقليديّ، وقد اكتشفت أنّه كلّما أعطيت نفسي الحرية لتجربة ما هو مهم لي من غير أن ألحق أذى بأيّ إنسان آخر، زادت عندي أوقات الاستغراق في اللحظة الحاضرة وأنا أقوم بأنشطتي الحياتية.

لقد خبرت أحاسيس النّشوة وأنا أركض لمسافة ثمانية أميال أو أكثر كلّ يوم، وكذلك عند زيادة الاستغراق الكليّ في عملية الجري دون إصدار أحكام على ما أقوم به، وبدلاً من التفكير بالشّعور بالتعب وصعوبة في التنفس وبالحرارة، أو أيّ شيء آخر غير سار، كنت ببساطة أركّز في هذه الآلة الرائعة؛ جسدي، ولم يمض وقت طويل حتى أخذت أركض أميالاً دون إحساس بالوقت أو أيّ مشاعر سلبية.

في هذه الأثناء، لا أفكر في الوقت الذي سأنهي فيه الجري، أو في المسافة التي قطعتها، بل أترك جسمي ينساب على هواه، الأمر ذاته يحدث معي عندما أبدأ الكتابة، إذ أجد أنّ الساعات تمرّ دون أن أشعر بها، وأنا مهمك تماماً في خبرة الكتابة. وفي كلتا الخبرتين لا أشعر بالألم ولا تعب، ولا أتمنى لو أنني في مكان آخر، ولا أفكر فيما سوف أفعله عندما أنتهي من الجري أو الكتابة، بل أعيش اللحظة، وأسمح لنفسي بالانطلاق.

ومن المؤكد أنك قد مررت بخبرات ذروة، مثل انهماكك في مشروع ما لدرجة لم تشعر معها بمرور الوقت أو الجوع أو التعب لأنك تستمتع بما تقوم به، ويمكننا أن نلاحظ فقدان الإحساس بالزمن في ألعاب القوى عندما يتحرك اللاعبون بتلقائية. وفي هذه اللحظات التي قد تكون نادرة في حياتك الشخصية، فإنّ المرض غالبًا ما يختفي. وقد وصف لي أحد الأصدقاء كيف تلقى تدريبًا على كيفية الهبوط بالمظلة في يوم كان يعاني فيه الزكام، وعندما كان يستمع إلى المدرب، وعندما كان يسبح فعلاً في الهواء مركزاً في أسلوب الهبوط، كان منغمساً تماماً في الخبرة، ثم عندما كان عائداً إلى البيت في السيارة، فكّر في مرضه فجأة، فأخذ أنفه يسيل، في حين أنه لم يشعر بالزكام طوال الوقت الذي قضاه في استخدام المظلة، والتدريب، والقفز، والهبوط. وقد أوقف هذا الزكام ساعات عدّة عندما عاش هذا الصديق خبرة الذروة التي أتحدث عنها هنا. شخصياً، مررت بخبرة (الانغماس في اللحظة الحالية) وخبرات كثيرة غيرها، عندما كنت أطرح التعب أو المرض الخفيف بعيداً وأنا أعب مع أطفالي، أو أنتزه على الشاطئ، أو أجري مقابلة تلفازية، أو أقرأ رواية.

إنّ الأطفال يمتلكون هذه القدرة المدهشة في الوصول إلى خبرة الذروة، وهم يمارسون ذلك طوال الوقت إلى أن نعلمهم أن يكونوا غير ذلك، فمثلاً كم مرة قلت لطفلك: فكّر فيما تعمله، فأخبطاً حينها فيما كان يفعله؟ إنّ الأطفال مبدعون بالفطرة في عيش الحياة بخبرة ذروة اللحظة الراهنة التي أتحدث عنها هنا، إنهم يعرفون كيف يستغرقون في اللحظة ويستمتعون بها؛ فالطفل قد يقضي وقت ما بعد الظهر كله وهو يلهو على مزقة الماء أو الأرجوحة دون أن يحسّ بمرور الوقت، وباستطاعة الطفل أن يعطل ذاته المفكرة من أجل أن يعيش اللحظة الحاضرة. إنّ تغيب التفكير، وإسكات العقل، وهذه القدرة على التمتع ليس فقط بما يفعلون، بل (الفناء) فيما يفعلون، هو معنى الطفل الفطري الطبيعي، وعليك أن تحاول جاهداً أن تتعلم من الأطفال بدلاً من جعلهم يفكرون فيما يفعلون، فلا تجعلهم يحكمون على ما يفعلون، أو يعطونه علامة، أو يتعلمون منه، أو يقدّمون اختباراً فيه، بل اسمح لهم أن (يتحدوا) مع ما يفعلون. ويمكنك أن تفعل الشيء ذاته بالاعتناء بهم؛ عدّ إلى طفولتك مرة أخرى! بمعنى أن تكون مثل الأطفال، لا أن تكون صبيانياً؛ أي أن تنهمك في اللحظة تماماً بدلاً من التفكير في الأشياء التي عليك القيام بها قبل أن تتمتع بنشاط ما، مثل حضور درس حول ركوب الدراجة الهوائية، فأنت تقلل من الفرح وأنت الدرس بالتفكير في الأشياء التي عليك فعلها عند عودتك إلى البيت، في حين أنّ الأولى هو أن تنسى نفسك، وتنهمك في التمرين حتى تصبح التمرين ذاته.

يعرف الأطفال كيف ينسون أنفسهم، ويستغرقون في خبرة ما إلى أن تبدأ في انتزاع تلك الغريزة الفطرية منهم. وهم يتعاملون مع كلّ شيء في الحياة على أنه خبرة ذروة إلى أن تجري برمجتهم للتفكير فيما عليهم فعله، ومن ثم ينسون كيفية التمتع بالحياة والانصهار في المتعة ذاتها.

عندئذ سوف يبدوون بالبحث خارج أنفسهم وهم يتمرنون على إتقان ما يفعلون، ويصنّفون أنفسهم، ويقارنون أداءهم بأداء الآخرين، ويعملون على تحسين أنفسهم في مهامهم إلى أن يصبحوا غير راغبين أو غير قادرين على الإنجاز. إنهم يتعلمون كره الإخفاق؛ لأنهم يساؤون بين إخفاقهم في مهمة ما وإخفاقهم بوصفهم بشراً؛ لهذا فهم يتجنبون المهام التي لا يستطيعون تأديتها بمستوى يتناسب مع توقعاتهم الحالية، لسوء الحظ يضيّعون فطرتهم التي جعلتهم بشراً في المقام الأول وينسونها.

راقب الأطفال وهم يمارسون أنشطتهم اليومية، وقارن بين عدد المهام التي يقومون بها بقصد الاستمتاع وعدد المهام التي يقومون بها للحصول على مكافأة ما؛ كلما كانوا صغاراً في العمر، زاد انغماسهم في اللحظات الراهنة، ومرّوا بخبرات ذروة، وكلّما كبروا في العمر زاد ضجرهم من الحياة، وأصبحوا أكثر قلقاً على مظهرهم، والدرجات التي سيحصلون عليها، وما سيكون رأي أصدقائهم فيهم، وما الذي سيقوله البالغون، وكثير غير ذلك. إنّ ما أرجوه منك هو أن تغيّر اتجاهك من الأطفال ولحظاتهم الراهنة. بإمكاننا التعلّم من الأطفال والإنصات إلى صوت الطفل في داخلنا؛ من غير هذا أن نصبح غير مسؤولين، أو أن نتصرف برعونة، بل أن نتحمل المسؤولية بحيث نكون نحن أنفسنا ذاتها، ونعيشها على هذا الأساس في كلّ لحظة؛ لا نطلب إلى المعلمين تعليمنا، ولكن لأن نكون نحن أنفسنا خبرة التعلّم، وأن نتجاوز إطلاق الأحكام الخارجيّة، وأن نحصل على أكبر قدر ممكن من خبرات الذروة في حين يكبر أطفالنا.

لا أبالغ عندما أقول: إنّ كلّ شيء في الحياة يوفر فرصة لخبرة الذروة؛ فأنت عندما تندمج في لحظة ما، وترى ما تجاهلته دائماً، ستكتشف عالماً كاملاً يفتح لك مصراعي بابه. فإذا ما فحصت نقطة ما من مستنقع بمجهر دقيق جداً، فسوف ترى أمام عينيك عوالم كاملة تحتوي على صورة حياة كثيرة. إنّها تبدو لك أوّلاً نقطة ما، ولكنك عندما تصبح جزءاً منها، وتركّز في كلّ ما فيها، فستنهمك في خبرة كلّ شيء يحدث ضمن نقطة الماء تلك.

وهكذا هي الحياة تماماً؛ فأنت عندما تنفتح عليها، وعندما تشجع الأطفال ليخبروا الحياة بثرائها كلّها، وعندما تتوقّف وترى وتجربّ بحق، ستكتشف عالماً كاملاً كان غائباً عن حياتك بسبب الغمائم التي وضعتها على عينيك. راقب طفلاً يتأمل بيت عنكبوت أو بيتاً للنمل، وأحص عدد الساعات التي تقضيها في تأمل التفاصيل، وكيف يصبح جزءاً مما يشاهده؛ هذا ما أعنيه بخبرة الذروة. لذلك تمهّل قليلاً، وتذكّر أنّ هذا الانبهار بالعالم هو ما يجعلهم أشخاصاً غير محدودين دائماً.

وقبل الانتقال إلى معلومات واقعيّة لمساعدتك ومساعدة أطفالك على أن تكونوا أكثر ميلاً لعيش اللحظة الراهنة وخبرة الذروة، أريدك أن تشاركني في جمال هذه القصيدة السنسكريتيّة التي تلخّص ما سبق ذكره كلّه عن خبرة الذروة. وعندما أقول إنّ كلّ يوم يحمل معه خبرة ذروة لكلّ إنسان إذا أعطى لنفسه الفرصة، فأنا أعني ما أقول، وهذا ما تصنعه هذه القصيدة ضمن سياق ماديّ وفلسفيّ:

انظر إلى هذا اليوم

لأنه حياة الحياة

قصير هو، لكنه

يحمل حقائق ووقائع وجودك:

عظمة الحدث،

نغمة النمو،

وروعة الجمال،



أما الأمس، فمجرد حلم  
والغد مجرد رؤيا  
لكننا إذا ما تمتعنا بيومنا  
فسوف يصبح كلّ أمس  
حلمًا وسعادة  
وكل مستقبل رؤيا وأملًا،  
فما عليك إذن، إلا أن تنظر جيدًا إلى هذا اليوم.  
اقرأ القصيدة مرة أخرى!

والآن، حاول وأنت تقرأها أن تكوّن تلك الكلمات والرسالة الموجودة في هذا اليوم. هناك كثير من الحقيقة في هذه الكلمات؛ فهذا اليوم هو كلّ ما تملك، فاجعل منه خبرة ذروة غنية، وحاول بالوسائل كلّها أن تتدرّب وتواصل التدرّب على فعل الشيء نفسه مع أطفالك، فهم يعرفون ذلك أفضل منك لسبب بسيط؛ أنه لم يمض عليهم زمن طويل لينسوا من هم.

## بعض التصرفات التقليدية التي تحرمك وأطفالك أن تعيشوا اللحظة الآنية

- فيما يأتي بعض التصرفات المنتشرة التي قد يمارسها الآباء لمنع الأطفال من العيش في اللحظة الراهنة، واكتساب خبرات الذروة الرائعة التي يمكن أن تجعلهم أفرادًا لا محدودين:
- عدم قضاء وقت كافٍ معهم، وتوكيل الأمر دائمًا للمربيّات.
  - معاملتهم على أنهم غير كاملين، كما لو أنهم يعيشون في غرفة انتظار الحياة إلى أن يكبروا.
  - عدم اللعب معهم بتاتًا.
  - تحديد أهداف لهم، وجعلهم يركّزون في تحقيق أهداف في المستقبل.
  - تذكيرهم بأخطائهم الماضية.
  - التشديد دائمًا على بذل أفضل ما لديهم في كلّ مهمة يقومون بها.
  - أن يكون الأب نموذجًا للإنسان المدمن على العمل، الذي لا يعطي نفسه فرصة الاستمتاع بالحياة.
  - تعليم الأطفال القيام بالمهام على حساب تقدير قيمة الحياة.
  - تسريعهم في عمر مبكر من حياتهم: تعلّم القراءة في عمر عام ونصف، والحساب في عمر عامين، وتهجئة الكلمات في عمر ثلاث سنوات.
  - تذكيرهم بما كان عليهم أن يفعلوه.
  - عدم الوفاء بالوعود من دون إعطاء تفسير مقنع.
  - عدم مدحهم مباشرة.

- تأكيد جعل الأهداف بعيدة المدى غاية الحياة، كالقول لهم: فكروا في المستقبل.
- جعل جمع المال أهم غاية في الحياة.
- حثّ الأطفال على إنهاء الخبرات جميعها بسرعة، مثل تناول الطعام، والرحلات، والمناسبات العائلية.
- التّبرّم والقلق من التأخير، وتفريغ الغضب في الأطفال.
- عدم النزول إلى مستواهم.
- القول لهم: «سوف تتغير الأشياء (في يوم ما) وعندئذٍ سوف تدركون».
- الحديث عن أيام خلت.
- عدم تقديم إيضاحات أو تفسيرات لهم.
- الضغط عليهم ليكبروا بسرعة.
- منعهم من القيام بأشياء بأنفسهم والقيام بها بدلاً منهم.
- تشجيعهم على مواكبة الموضة والحملات الإعلانية التجارية.

كانت هذه بعض الممارسات العامة التي تحرم الأطفال التمتع بحاضرهم، وهي غالبًا ما تسهم في جعل الأطفال متسرعين وفي عجلة من أمرهم، وعندما يصبحون راشدين فإنهم يقضون حياتهم وهم يفكرون فيما سيحدث، أو في الأيام الخالية، ولذلك فإنّ كثيرًا من هذه التصرفات تعيق القدرة على التمتع باللحظة الحاضرة والاستغراق في خبرات الحياة. ومع أنّ الآباء لا يلجؤون إلى أيّ من هذه الممارسات عمدًا لتدمير فرص أطفالهم في تجربة خبرات الذروة والتمتع بحاضر حياتهم، فإن ما سبق ذكره هو النتيجة الحتمية لهذه التصرفات.

## بعض مكاسب تثبيط عيش اللحظة الآنية

قبل تقديم بعض الأبدال للتصرفات المثبّطة للمتعة الواردة في الجزء السابق، فكّر أولاً في الأسباب التي تجعلك تعامل الأطفال بهذه الطريقة، وإذا ما فهمت الأسباب تمامًا، وعقدت العزم على التخلص من بعض المكاسب الهادمة للذات، فسوف تجد من السهل عليك تطبيق أساليب بديلة.

- ربما كنت قد تعلمت منذ زمن بعيد أنّ اللذة أو المتعة لأجل المتعة أمر غير صحيح، وبتعليمك لأطفالك أن يكونوا جادين دائمًا، وأن يعلموا جدّ واجتهاد، وأن ينسوا كلّ شيء عن الاستمتاع بالحياة، فأنت تغرس في نفوسهم أنّ الطريقة التي تربيته عليها هي الطريقة المفضلة، ولذلك، فإنّ إهمال اللحظة الحاضرة يجعلك تشعر أنك محق بخصوص أخطاء حياتك، ويمنعك من الاعتراف بأنك ربما تكون قدر ارتكبت خطأ باتباع هذا المنحى.
- قد تكون نتاج ثقافة الكساد التي لفتك إياها والداك اللذان عاشا تلك الحقبة (وربما تكون قد عشتها أنت أيضًا)، هي أن توفر قرشك الأبيض ليومك الأسود، وأن تؤجل متعة اليوم إلى الغد، وربما تقوم بفرض هذه الأفكار على أطفال الحاضر دون أن تتريث لتدرك عدم صواب هذه الافتراضات، ولو أنك تحدثت إلى أشخاص عاشوا مرحلة الكساد، لقال لك كثيرون منهم إنها حقبة صعبة وقاسية، ولكن كثيرين أيضًا سوف يتذكرون بحنين التعاون الذي كان سائدًا

آنذاك بين الجميع، وكيف أنّ تلك الأيام كانت محكًا لشخصية الإنسان. ومع أنّ الوقت الحاضر أعطاهم كثيرًا، فإنهم يرفضون الاعتراف بذلك.

• ربما كنت تعتقد أنّ العيش للحاضر تصرف أناني وغبيّ، وعندما تكبت الأطفال كيلا يكونوا مفعمين بالحياة في لحظاتهم الحاضرة، فأنت بذلك تطيل عمر افتراضك القائل إن من الممكن العيش في أيّ لحظة غير اللحظة الحاضرة، وإنّ أيّ شيء يسبب السعادة يجب أن يكون سيئًا.

• ربما تكون قد أقنعت نفسك أنّ دور الطفل هو أن يرى، ولا يُسمع، وأن يكون مطيعًا، وألا يتكلم إلا إذا خاطبه شخص ما، فإذا كنت قد ترعرت على هذا النهج، فسوف يصعب عليك الاعتراف أنّ هذه ليست أفضل طريقة لتربية الطفل. ولذلك، يصبح من المهم لك أن تكون مصيبًا بخصوص أفكارك، لا أن تشكّك فيها، لتدرك بعدئذٍ أنّها كانت سببًا في عجزك عن تحقيق قدراتك الكاملة.

• عندما تصرّ على الأطفال أن يتصرفوا بطرائق تتجنب اللحظات الحاضرة وخبرات الذروة، فإنّ لديك تبريرًا خفيًا لتعتك بما تؤمن، فإذا كنت مثلاً مستاءً من قدرتك على جلب مزيد من الفرح من الحياة، فيمكن أن تغطي على هذا الإخفاق وتتجنب التحقق من قيمك وسلوكياتك، وتتجنب الأخطار والتحديات، والاكتماء بالإصرار على جعل أطفالك نسخة منك.

• إذا كنت قد عشت حياة مملّة، ولم تتمتع بها كما تحبّ، فيمكن أن تظنّ ناكراً للحياة ومتجنبًا خوض غمراها، بأن تكون كسولًا وخائفًا، ويمكنك كذلك أن تبرّر القوانين والتوجيهات التي تفرضها على أطفالك بأنك القدوة والنموذج لهم، وإذا ما رفضت السماح لهم بالتمتع بحياتهم في أنشطة تلقائيّة مثيرة من خلال إصرارك عليهم أن يكونوا جادين وموجهين نحو المستقبل، فأنت في الحقيقة تبرّر مشاعر الضيق التي تسيطر عليك؛ لذا فإنّ حرمانهم البهجة يصبح تبريرك؛ لأنك مثال هذا النمط من الأشخاص الذين حرّموا الفرح والسعادة.

• باستطاعتك التخلّي عن مسؤوليتك من أجل توفير خبرة طفولة ثرية ومتنوعة لأطفالك؛ من خلال النّظر إليهم والتعامل معهم على أنّهم بالغون وليسوا أطفالًا. وهذا يعطيك مبررًا كيلا تكون معهم وتشاركهم الطرائق التي يمكن أن تزيد حياتهم ثراءً.

• من خلال تذكيرهم بأخطائهم السابقة، وحمل ضغينة تجاههم، يمكنك السيطرة عليهم، وفرض طريقة تفكيرك التي تراها صائبة عليهم، بدلًا من تهينة الفرصة لهم لأن يكونوا مستقلين أحرارًا في تفكيرهم. إنّ إشارتك المستمرة إلى أخطائهم الماضية، وما كان عليهم أن يفعلوه، تجعلك تمارس عليهم سلطة قد لا تستطيع ممارستها في أيّ جانب آخر من جوانب حياتك.

لقد كانت هذه بعض المكاسب النفسية التي قد تحققها من حرمان أطفالك بهجة الحياة المفترضة التي ترافق خبرات الذروة.

## بعض الإستراتيجيات الخاصة بعيش اللحظة الآنيّة

فيما يأتي بعض الأساليب المحدّدة التي قد تجربها إذا كنت راغبًا حقًا في مساعدة أطفالك على عيش حاضرمهم والتمتع به، وسوف تساعدك هذه الأساليب أيضًا على أن تعامل أطفالك على أنّهم بالغون الآن، وأنهم ليسوا في طريقهم للاكتمال لاحقًا.

• **حاول أن تنظر إلى أطفالك كل يوم بعينين أخريين :** قل لنفسك إذا نظرت إلى ابنتك: عمرها ثلاث سنوات، سوف أعمالها اليوم وفقاً لهذا العمر، ولن أنظر إليها كما لو كانت على وشك البلوغ. لن أفكر فيما يمكن أن تكون عليه في يوم من الأيام. سأتقمص العيش في هذا العمر. سوف أكون معها الآن بدلاً من الحكم عليها لأنها لم تصيح على غير ما هي عليه. ما سبق، يعدّ تمريناً عقلياً مهماً مهما كانت أعمار أطفالك الحالية. إنهم كاملون ومساوون لك، إنهم أصغر حجماً عمراً. ولكنهم مع ذلك كاملون مثلك تماماً؛ لذا عليك أن تحبهم لما هم عليه على أنهم بشر، ويتغيرون دائماً كأبي إنسان آخر.

إن مثل هذا النوع من التفكير سيجعلك تعامل أطفالك بتقدير أكبر كل يوم، ولذلك تمتع بعيونهم المفتوحة بدهشة على هذا العالم، واستمتع بالكلمات المغلوطة التي يلفظونها بدلاً من تصحيحهم طوال الوقت، وشجعهم على اللعب باندفاع بدلاً من محاولة جعلهم ساكنين أو جادين. حاول أن تدرك أنّ لهم حقوق الكبار ذاتها، وأنهم يستحقون أن يعاملوا بكرامة واحترام على الرغم من فارق السنّ بينهم وبين الآخرين الكبار في الوقت الحاضر؛ فإذا ما تحدثت إلى نفسك بهذه الطريقة فستدرك أنّ التّغير الدائم سمة البشريّة. وعلى الرغم من أنّ التغيرات البدنيّة أكثر وضوحاً عند الأطفال، فإنّ البالغين يتغيرون باستمرار أيضاً؛ إنهم يصبحون أكثر نضجاً في عمر الثلاثين مقارنة بما كانوا عليه في عمر العشرين، ويكونون متزنين عاطفياً في عمر الأربعين أكثر مما كانوا عليه في الخامسة والعشرين. إنهم يتفاوتون في طاقاتهم، وحيويتهم، واتجاهاتهم، واهتماماتهم دائمة التغير، ومع ذلك يعامل البالغون كما لو كانوا كاملين.

وما أريد قوله هو أنّ الأطفال سوف يصبحون أقلّ إزعاجاً لو أننا توقفنا عن إعدادهم للحياة، وذكرنا أنفسنا أنهم الآن جزءٌ من الحياة مثل أيّ إنسان آخر؛ فمن شأن تغيير الاتجاه هذا أن يجعلك تركز اهتمامك عليهم كما هم عليه الآن، وأن تحبهم من أجل تميّزهم. لقد ذكرت لي والدة طفل قضى في حادث سيارة أنّ أكبر غلطة اقترفتها في حياتها أنّها كانت تعامل طفلها على أنه غير مكتمل، وقالت لي: انصح الآباء الذين تعمل معهم جميعهم أن يقدرّوا أطفالهم كلّ يوم لما هم عليه، لأنهم إن فقدوا واحداً منهم فسوف يدركون عندئذ أن ما يميز الأطفال هو أنّهم أطفال، وأنّ من الغباء إعدادهم لحياة ربما لن يعيشوها أبداً. وأعتقد أنّها كانت محقّة تماماً؛ فلا أحد بيننا يعلم هل سيعيش حتى الغد أم لا. ولهذا، ففي الوقت الذي تزودهم بتوجيهات وإرشادات واضحة، وبقدوة رائعة، عليك أن تكون شاكراً لنعمة الطّفولة لديهم أيضاً.

• **امنح نفسك وقتاً أطول مع الأطفال في عالم لهوهم الفريد:** لو أنك شاركتهم اللعب وفقاً لقوانينهم وشروطهم، ونزلت إلى مستواهم، فسوف تكتشف لماذا يلعبون كثيراً، وسوف تمرّ بأكثر الخبرات متعة إذا تخلّيت عن وقارك وجديّتك، ولعبت مع الأطفال لعبة (الاستغماية) أو (عسكر وحرامية)، وعندئذ سوف تشعرهم أنك تعاملهم بصفتهم مخلوقات مكتملة لا مجرد أطفال يلعبون طوال الوقت، ويمكنك أن تقوم بذلك كلّ يوم، على اختلاف مراحلهم العمرية كلّها. إنّك تقربهم منك بوصفك إنساناً، سواء كانوا أطفالاً رضّعاً أو دارجين، وتشاركهم في أكثر الحاجات الفطريّة لديهم وهي اللعب، أما عندما تسخر من ألعابهم، أو تصرّ دائماً أن تقرّ الجريدة بدلاً من اللعب معهم، فأنت تبعث إليهم برسالة مفادها: عندما تكبرون سوف أعترف بكم مخلوقات كاملة، أما الآن فأنتم لا تعنون لي شيئاً. ليس من الضرورة أن تشاركهم في اللهو طوال الوقت، وإنما دقائق قليلة في اليوم لتظهر لهم أنهم مهمون لديك. كما أنّ لعبة

(الزقطة) أو (الحجلة)، أو الجلوس على أرجوحة، أو الذهاب إلى حديقة عامة، أو التنزه، أو المصارعة والتمثيل، كلها أنشطة مهمة للأطفال، ولك أيضاً كن طفلاً معهم دون قوانين، حينئذ سوف ترى أطفالاً أكثر سعادة وبالقدر الذي يحبون أن تلعب معهم، فإنهم يحبون أيضاً أن تتركهم يلعبون وحدهم؛ لأنك إن لم تلعب معهم أبداً فسوف تشعرهم أنهم غير مهمين، وإذا لم تسمح لهم باللعب منفردين بحرية، فأنت تشعرهم بأنهم غير أهل للثقة أن يكونوا وحدهم مستقلين. والفكرة التي أودّ توضيحها هي أنّ اللعب معهم يبعث على الرضا، ويحقق المتعة للجميع، وأنه طريقة رائعة للاقتراب من طفولتهم، ولكن دون إفراط، فالكثير منه، مثل أيّ شيء آخر في الحياة، سوف يقضي على الأثر المرجو من اللعب.

• **خصّص يوماً لتعيش فيه مع الطفل بطريقة مختلفة تماماً عما كنت عليه سابقاً:** حاول أن تنغمس في التجربة بصورة كاملة. إنّ قضاء يوم على شاطئ قد يكون خبرة رائعة لتكونا معاً، وإنّ مقدار الفائدة المرجوة يعزى إليك وإلى اتجاهك نحو اللحظة الراهنة؛ فاليوم الذي تقضيه على الشاطئ، بحيث تكون أنت وأطفالك جزءاً منه، يمكن أن يكون كما يأتي: دراسة الأصداف ساعات، وتعرف أشكالها وحجومها وتركيباتها، ومن أين جاءت؟ ويمكن دراسة حركة الرمل الرائعة، وما عليكم إلا الوقوف على الشاطئ، ومراقبة الرمل وهو يغطي أقدامكم. التقط حفنة من الرّم، وقل لهم إن نجوم الكون أكثر من حبات الرمل الموجودة على شواطئ العالم، وإن الحياة البحرية التي تزخر بها أطراف الشواطئ من سلاحف وأسماك، وسلطعون، وأعشاب بحر، ونوارس، وكذلك الأمواج المتدافعة، وانسياب الرياح، تشكل جميعها معجزة لا تتوقف. ويمكن أن يكون بناء قلاع من الرمل، أو رمي الصحن الطائر من أمتع تجارب الذروة. وإن تناول وجبة الغداء في نزهة على شاطئ يعدّ متعة كبيرة للأطفال على اختلاف أعمارهم، ومن ضمنهم الطّفل الذي يسكن في أعماقك، وسوف يظل الشاطئ بانتظاركم لتتمتعوا به كما تشاءون. إنّ ما يمكن أن تستفيده من الشاطئ يعتمد على استعدادك للاندماج مع الأطفال في اللحظة الراهنة.

إنّ طريقة وجودك مع الأطفال هذه يمكن أن تطبق عملياً في كل شيء تقوم به، إنها تعني إبطاء وتيرة الحياة، والتمتع بمعجزة اللحظة الحالية بعيون يقظة وقلب مفتوح، إنها تعني إدراك اللحظة والعيش فيها كلّها، واغتنام كلّ ما فيها، وإرجاء الأفكار عن العودة إلى البيت كلّها، والذهاب إلى العمل، أو اختلاس غفوة، وغير ذلك. ولأنك تعيش يوماً مرة واحدة، عليك أن تتمتع بخبرة الذروة مع أطفالك، ليس على الشاطئ فحسب، بل على كلّ إنش مربع من المساحات المفتوحة، أو ربما تختار أن تجعل اليوم يمرّ كغيره من الأيام، وتعبر طريق الحياة عبور المشاهد الذي هو في عجلة من أمره، وليس مشاركاً فيها. إن الفرصة الحقيقية للمشاركة في الحياة بصدق تتوافر غالباً مع الأطفال لأنهم يعرفون مقدماً كيف يفعلون ذلك. إذن، ما عليك إلا مشاركتهم في خبرة ذروة الحياة هذه، وسوف تلمس التغيير فيك، ولا سيّما في علاقتك مع أطفالك.

• **يحتاج الأطفال إلى أن تعطيههم مزيداً من الحرية،** مثلما تحتاج إليها منهم، ولكن لهم الحق في أن يشرح لهم الأب أو الأم بصدق إذا ما قرر أحدهم الغياب عنهما مدة، وخاصة إذا كانوا صغاراً. قد يكون الأب أو الأم في وظيفة تتطلب منهما التغيب عن البيت مدة طويلة. ويجب ألا يكون ذلك سبباً لشعورك بالذنب، ولكن حاول أن تشرح للأطفال يقدر ما تستطيع سبب تركهم مع المربية أو في مركز رعاية نهائية. ويمكن للأم أن تقول لهم: على ماما أن تعمل للحصول على نقود لدفع أثمان هذه الأشياء الموجودة عندنا كلها، إضافة إلى أنني أحب العمل

وصحبة صديقاتي، مثلما تحبّون اللعب مع أصدقائكم، سوف أظل أفكر فيكم طوال اليوم، وسوف أعود إلى البيت لنعدّ العشاء معاً، ومهما كانت حقيقة الظروف التي يمر بها الأب أو الأم، فإن للأطفال الحق في تفسير صادق لسبب تركهم وحدهم. وإذا كنت موظفاً، فلا تقل لهم إنّ عليك العمل لأنك تحب أن تعمل، ولكن أخبرهم سبب تركهم وحدهم. أما عندما تتركهم باستمرار دون توضيح، فأنت تشعرهم بعدم قيمتهم؛ لأنك إذا كنت تطلب إيضاحات منهم، فيجب أن تقدمها لهم أيضاً. إنهم يحبّون معرفة مكانك، والاطمئنان عليك، وموعد عودتك، مثلما تطلب ذلك إليهم؛ لذلك اجعلهم يفهمون من خلال هذه العملية أنهم مهمّون، وأنت تقدّر مشاعرهم واهتمامهم، وشرح لهم سبب قيامك بالأعمال التي تقوم بها، حتى وإن تركتهم لحاجتك إلى خلوة مع نفسك، وهو أمر صحيّ وجيد؛ فمثلاً يمكن للأم أن تقول: إذا أراد أحدكم أن يكون وحده، فبإمكانه الذهاب إلى غرفته وإغلاق الباب وراءه، أنا لا أستطيع ذلك؛ لأنّ عليّ الاعتناء بأخيكم الصغير، أو أن ألبّي طلباتكم، وأنا أحب أن أكون وحدي مثلما تحبّون أنتم، ولذلك فسوف أذهب للاستماع للمحاضرة، وعندما أعود سوف نقضي بعض الوقت معاً. إنّ هذه طريقة صادقة لتعلّم الأطفال أنك تراعي شعورهم، ولكن لك الحق في الوقت ذاته أن تكون وحدك. وعندما تظهر لهم هذا التقدير الذي تتوقعه منهم، فسوف تجد أنهم يبادلونك هذا التقدير عن طيب خاطر، بدلاً من أن تكون لكم قواعد سلوك مختلفة.

• **توقف عن التركيز في أيّ أهداف طويلة الأمد قد تكون وضعتها لأطفالك، وركّز بدلاً من ذلك في أهداف مشتركة يمكن تحقيقها في مدد زمنية قصيرة؛ فعندما تطلب إليهم أن يكونوا مهمّين في مرحلة لاحقة من حياتهم، فأنت في الحقيقة تعاملهم كما لو أنهم لا قيمة لهم اليوم، ولذلك يجب أن يشارك الأطفال في وضع الأهداف. فإذا قلت لطفل عمره ستّ سنوات إن عليه الدّراسة بجد ليلتحق بالجامعة، فأنت تتجاهل عمره، وتفرض عليه معياراً ليس ذا معنى له، مع أن نيتك قد تكون حسنة بناءً على معاييرك، لكنها ليست حسنة فيما يتعلق بقبولك له لما هو عليه الآن. وعلينا عدم نسيان أنّ الدّراسة في المدرسة يجب أن تجري من أجل الفائدة الداخلية التي تمنحها للطفل، وليس من أجل مكافأة خارجية مثل الالتحاق بالجامعة؛ لأنّ الأطفال، لا أنت، هم الذين سيقرون بأنفسهم في يوم ما الالتحاق بالجامعة، وإذا ما فعلوا ذلك، فسوف يكون نتيجة موقفهم من المدرسة وعادات الدّراسة اليومية، وتصورهم للمرحلة السابقة لدخول الجامعة، والأوضاع الاقتصادية في العالم في عشر سنوات، وألف عامل آخر ينشأ من العيش بطريقة معينة ضمن الوقت الحاضر. وسوف تقدّم لأطفالك مساعدة كبيرة إذا كنت لصيقاً بهم في الصف الأول؛ تتحدث إليهم عمّا يفعلونه في المدرسة حالياً، وتساعدهم على تطوير اتجاهات إيجابية نحو المدرسة وفوائد التعلّم والمعرفة. أما المستقبل، ففي علم الغيب. كن قريباً منهم، وسوف يتعلمون كيف يحلّون أي مشكلة تعترض سبيلهم. وعليك إدراك أنّ الأهداف التي تفرضها عليهم سوف تؤدي فقط إلى اتساع الهوة بينك وبينهم إن لم يوافقوك عليها. تخيل كيف سيكون شعورك لو أنني قلت لك فجأة ما يجب أن تكون عليه أهدافك، سوف تبدي امتعاضاً لذلك بلا شك، وبالمثل، وعلى الرّغم من ادعائك بأنك تعرف ما هو مناسب لأطفالك، وأنهم صغار لا يعرفون ما هو الأفضل لهم، فإنهم سوف يشعرون بالامتعاض نفسه الذي أبديته أنت.**

• **تجنب الأفكار النمطية الجامدة، وتحديد الأدوار، وبطاقات التصنيف الخاصة بأطفالك: عندما تقول للأطفال إن باستطاعتهم أن يفعلوا بعض الأشياء فقط، وإنهم مقيدون بطرائق أخرى،**

فإن ذلك يجعلهم يمتنعون عن تجربة سلوكيات جديدة في الوقت الحاضر، وهو الزمن الوحيد الذي يتوافر لهم. فإذا تعلمت ابنتك أنها لا تستطيع لعب كرة القدم لأنها فتاة، فسيحرمها هذا لحظات متعة كثيرة بسبب هذا الإدراك المحدود، ولتغيير هذه الصورة لديها، دعها تلمس الكرة، وتمسكها وتركلها، واستصحبها إلى مباراة كرة قدم، ولا تجعل الأفكار المرتبطة بالذكورية والأنثوية تكبتها طوال حياتها. والأمر ذاته صحيح فيما يخص الأولاد أيضاً؛ فلم لا يستطيع صغيرك أن يُعَدَّ الحلويات بنفسه عندما يبلغ تسع سنوات؟ ألن يشعر بالمتعة ذاتها التي تشعر بها أخته عندما تقوم بهذا النشاط؟ وعليه، يجب ألا تلغي من قائمة حياة الطفل أي نشاط بسبب أي أفكار جامدة أو أحكام سابقة؛ فكلما زادت الأشياء التي يختارون تأديتها في أي لحظة معينة، زاد استمتاعهم لهذه الخبرة الرائعة التي تسمى الحياة. استبعد التصنيفات السخيفة كلها، مثل: أنت صغير على هذا. الأولاد لا يفعلون هذا أبداً. نحن في عائلتنا لا نحب هذه الأشياء. لا توجد عندك الموهبة المطلوبة. لم يسبق لأحد في عائلتنا أن فعل ذلك. أنت أضعف من أن تفعل مثل هذه الأشياء. وبدلاً من هذه القيود التي لا تنتهي، يجب أن تشجع الأطفال على تجربة الحياة؛ فقل لهم: مع أنه لم يسبق لأحد في العائلة أن فعل ذلك، فلم لا تكون الأول الذي يكسر هذا التقليد؟ لم أر فتاة تشارك في سباق الجري من قبل، ولكن إن كنت تريدين ذلك، فحاولي. على الرغم من قصرِك، فإنني على يقين أنك ستكون لاعبة كرة سلة متميزاً إذا كنت تريد ذلك. أن متأكد أنك قوي بما يكفي لحمل هذين الكيسين، وهلم جراً.

• **تخلص من جملة: ابذل قصارى جهدك دائماً، أو أد أفضل ما عندك دائماً؛ إذ لا يمكن لأي إنسان أن يبذل قصارى جهده دائماً، أو يعطي أفضل ما عنده دائماً، ولو فعل الأطفال ذلك فإنهم يؤدون الأشياء التي يتقنونها فقط. وإذا كنت تريد أن يستمتعوا بالحياة، فكلفهم بالعمل دون وضع شروط عليهم؛ فقل لأحدهم - مثلاً - قل لأحدهم: لا تنزعج من السقوط؛ فأنت عندما تسقط تكون أفضل من الذين يجلسون على هامش الحياة ولا يسقطون. بكل تأكيد تستطيع أن تركز أسرع مما أنت عليه حالياً، ولكن لا بأس، إن ما يهمني كثيراً هو أنك تفعل ذلك. سوف يقل الوقت الذي تقضيه في قطع مسافة الجري إن كنت ترى أهمية ذلك في مرحلة لاحقة، أما الآن، فتمتع بالجري فقط. لا يهمني كثيراً إذا كنت لا تجيد صنع الشموع، ولكن ما يعنيني كثيراً هو أنك صنعت هذه الشمعة بنفسك؛ سأحتفظ بها دائماً.**

أعتقد أنك قد فهمت الرسالة، وهي أن الفعل هو المهم. عملياً، حاول القيم بأي عمل، ولا تلق بالاً لما سيبدو عليه للآخرين. أما الأطفال، فسوف يحققون أفضل ما عندهم في بعض المجالات في مراحل لاحقة من حياتهم. وإذا لم يحدث ذلك، فقد كانوا على الأقل، يقومون بشيء ما بدلاً من إضاعة الوقت سدى.

لقد ذكرت ذلك سابقاً في الأجزاء الأولى من هذا الكتاب، وأكرر ذلك هنا مرة أخرى، وهو: إن الطفل الذي عليه بذل قصارى جهده دائماً، وإعطاء أفضل ما عنده، أو الذي يتعلم أنه إذا لم يتقن كل شيء فعليه ألا يحاول إطلاقاً، إنما يتعلم في حقيقة الأمر حصر جهوده في المجالات التي يتفوق فيها فقط. إنه يتعلم تجنب الإخفاق، والخوف من رفض الآخرين له، وأن يكون مراقباً على هامش الحياة لا مشاركاً فيها، فما العيب في أن يسير الإنسان ببطء في متنزه عام، أو يقود دراجته الهوائية بسرعة عادية؟ أليس ذلك أفضل من الجلوس على الرصيف ومراقبة الآخرين

وهم يتمشون ويقودون دراجاتهم؟ قد لا يتقن قيادة الدراجة، لكنه على الأقل يعرف كيف يقودها، لذلك فإن أداء شيء ما في الوقت الحاضر أهم بكثير من الحصول على مكافأة فيما بعد.

• **كن مثلاً للإنسان الذي يعيش اللحظة الحاضرة، ويقدر كل ما يمكن أن تقدمه الحياة:** توقف عن نذب حظك العاثر أمام الأطفال (أو حتى أمام نفسك)، وحاول عوضاً عن ذلك القيام بشيء إيجابي كل يوم؛ فمثلاً ادرس بيت العنكبوت، واشرح لهم كيف يصطاد الحشرات ويلفها ليأكلها في وقت لاحق، أو شاهد معهم برنامجاً خاصاً على التلفاز، ثم ناقش معهم موضوع البرنامج، أو خذهم إلى حديقة الحيوانات، ولا تفكر في شيء آخر سوى الاستمتاع بلحظات وجودك فيها؛ وبعبارة أخرى، عليك أن تخفف من وتيرة حياتك، وأن تقدم لأبنائك مثلاً لإنسان يقدر كل شيء في الحياة، وحتى لو أنهم قالوا عن شيء ما إنه سخيف أو ممل، فأخبرهم أنه مثير لك، أو اسرد عليهم حكايات من طفولتك، وحكايات عما كانوا يفعلونه وهم أصغر سناً.

يحبّ الأطفال أن يكونوا جزءاً من الحكاية، والأفضل من ذلك أن يكونوا الشخصيات الرئيسية فيها، ولا شك في أنّ هذه اللحظات القليلة التي يفهم منها الأطفال أنك شخص يحب الحياة فعلاً بجوانبها كلّها، تعلّمهم أن يظلوا موجهين نحو الحاضر، وأن يتمتعوا بكلّ شيء تقدمه الحياة لهم.

وبغض النظر عن المكان أو العمل الذي تقومون به، كلما زاد الوقت الذي تقضيه معهم في اللحظة الراهنة زاد استمتاعهم باللحظات الثمينة من حياتهم، فحتى الأشياء البسيطة، مثل حلاقة شعر الرأس، يمكن أن تكون خبرة تعلّم ممتعة إذا تعاملت معها بشغف، وليس مجرد مهمة رتيبة يجب أن تنجز بسرعة.

• **تخلص من فكرة أنّ الأطفال الذين ينجزون الأشياء أولاً هم المتقدمون على أقرانهم في دورة الحياة:** إنّ تعليمك الأطفال القراءة وهم في سن الثانية، أو إعطاءهم تمارين قبل أن يصبحوا دارجين، غالباً ما يؤدي إلى رفع مستويات التوتر لديهم بدلاً من إعطاء أيّ نتيجة إيجابية. وربما يهّمك أن تعرف ما أشارت إليه بعض التقارير الإحصائية التي وردت بالتفصيل في كتاب ديفيد ألكند David Elkind **الطفل المعجل أو المسرع (The Hurried Child، 1981)** وهي:

- ◀ المراهقون الذين تعلّموا القراءة متأخراً أكثر حماسة وتلقائية من الذين تعلموها مبكراً.
- ◀ يستطيع غالبية الأطفال تعلّم القراءة بسهولة إذا لم يُسرّع تعليمهم القراءة.
- ◀ إنّ ما يدفع الأطفال للانضمام إلى الفرق الرياضية في عمر مبكر، غالباً ما تكون رغبة الأب، لا رغبة الطفل الحقيقية؛ إذ يحتاج الأطفال في عمر المدرسة إلى فرصة للعب ألعابهم الخاصة، ووضع قوانينهم الخاصة، والالتزام بجدولهم الزمنيّة الخاصة، ويؤدّي تدخل البالغين في ترتيبات الألعاب إلى تأخير عملية التعلّم التي تحدث عندما يضع الأطفال الترتيبات الخاصة بألعابهم.

إنّ الفكرة واضحة تماماً عندما تدرس الحقائق، وهي أنّ تسريع تعليم الأطفال لأداء أنشطة متقدمة يعبر عن حاجة البالغين إلى أن يكون لديهم طفل نابغة، ولا يعبر عن مصلحة الطفل، ولذلك يجب أن نسمح لهم أن يكونوا أطفالاً رضعاً صغاراً، ودارجين، وأن يضعوا قوانينهم الخاصة، وأن يتناقشوا معاً، وأن يكتشفوا الأشياء بأنفسهم دون تدخل الكبار. وإذا ما دعت الضرورة، فانضمّ إليهم وشاركهم دون تدخل أو فرض رأي عليهم، وتذكّر أنّ الطفل الفطريّ



الطبيعيّ هو أقرب مثال للفرد اللامحدود، لذا لا تفرض قيودًا على مثل هذا الطّفل، بل تراجع إلى الوراء، وتعلم من هؤلاء الأطفال، واطرکہم يتمتعون بالسير على درب الحياة، بدلًا من دفعهم بطريقة متسارعة.

• إذا لم تفِ بوعدك للطفل، فأعطه تفسيرًا دقيقًا؛ فمع أنه قد يكون منزعجًا، فإنك سوف تشعر الطّفل بأهميته عندما تذكر له السبب الذي دعاك إلى تغيير خطة ما. ولكن قبل هذا، عليك عدم قطع وعود لا تستطيع الوفاء بها؛ فأثر الاعتذار لا يدوم طويلًا، وإذا تكررت الأعذار، فسوف يبدأ الأطفال ينظرون إليك على أنك كاذب وغير جدير بالثقة، وسوف يكونون محقّقين في نظرهم إليك، ولذلك من الأفضل أن تظل صامتًا، بدلًا من قطع وعود لا تستطيع الوفاء بها، وإذا أردت منهم النزاهة والصدق فكن أنت المثل والقُدوة لهم. إنّ الطّفل الذي يتعرض لخيبات أمل متكررة، يتعلم أن ينظر إلى العالم على أنه مكان لا يمكن الوثوق به، وأنه يعدّ بالكثير ولكنه لا يعطي سوى القليل، ولذلك تتحول الأعذار والتعبير عن الأسف إلى مصدر سخط واستياء.

من الطبيعيّ أن يحدث تغيير في الخطط من حين إلى آخر، وعندما يحدث ذلك فإنّ التوضيح الذكي والصادق سوف يكسبك ثقة الطّفل، ويساعده على التعامل مع خيبات الأمل بطريقة فاعلة، فبإمكانك أن تقول له: أعرف أنني وعدتك بالذهاب في نزهة يوم الجمعة، ولكنني لن أتمكن من ذلك بسبب اجتماع عمل طارئ، ولو خيرت بين النزهة والعمل لاخترت النزهة، ولكن حضور هذا الاجتماع ضروريّ، وأعدك بأننا سنقوم بهذه الرحلة في الأسابيع القادمة. إن ما قلته ليس مجرد اعتذار لا معنى له، ولكنه إعلان صريح أن علاقتك معه تحظى بالأولوية التي تستحقها.

• احرص على مدح أطفالك في كل مناسبة: يجب أن أذكرك مرة أخرى في هذا الفصل أنّ الثناء أعظم معلّم في العالم؛ لأنه يساعد الأطفال على تقدير لحظات حياتهم، ويساعد على تنشئة أطفال غير محدودين، وأنت بلا شك تعرف شعورك عندما يُثنى عليك وشعورك عندما تُنتقد. وقد ثبت أنّ التعزيز السلبيّ يعدّ أسوأ طريقة لتحفيز الطّفل، وكلما زاد انتقادك له، زاد انطفاء رغبة الطّفل في التحسن، وزادت احتمالات انعدام ثقته بك وبنفسه. أعرف أنك ربما سمعت المثل القديم ملايين المرات، وربما استخدمته مرارًا وتكرارًا: أنا أنتقدك فقط لمصلحتك. حسنًا! عليك ألا تصدّق هذا المثل ولو للحظة؛ لأنّ هناك رسالة وراء صور الانتقاد جميعها، وخاصة إذا كانت موجهة إلى الطفل؛ وهذه الرسالة هي: أعتقد أنّ عليك أن تفعل ما تفعله على طريقتي؛ فأنا أعلم منك. ولسوء الحظ أنّ هذا الأسلوب غير ناجح؛ لأنّ الأطفال فريدون، وهم ليسوا على استعداد لتقليد طريقتك في أداء المهام، ومهما حاولت فرضها عليهم، فإنهم سوف يستخدمون طريقتهم الخاصة، وإذا كنت ترغب في مساعدتهم على التحسن، فعليك أن تحاول تحفيزهم من خلال المديح والإطراء بدلًا من الانتقاد، وتذكّر دائمًا أن لا أحد يحب أن يُنتقد.

عندما يقوم الأطفال بسلوك لا تقرّه، حاول تطبيق إستراتيجية شبيهة بالإستراتيجية الآتية بديلًا للانتقاد؛ فإذا رمى طفل السنّتين لبّ تفاحة على أرض المطبخ بدلًا من وضعها في سلة القمامة، فأنت أمام خيارين:

الانتقاد                      المديح

كيف تجرؤ على فعل      أنت تعرف مكان سلة

ذلك؟ لِمَ أنت قذر هكذا؟ القمامة، وأنا أعرف أنك  
والآن، عليك أن ترفعها كأبي واحد منا تحب أن  
وتضعها في سلة يكون البيت نظيفاً، لذا  
النفايات، وتحبس نفسك ضع لبّ التفاحة في  
في غرفتك بسبب هذا المكان الصحيح، وأنا  
أعرف أنك تقدر على التصرف.  
ذلك (ثم اتركه وحده  
يفكر في الأمر).

في هذا المشهد البسيط، سوف يجعل الانتقاد الطفل أكثر تصميمًا على الفوز حتى لو تعرّض للعقوبة، أما في استراتيجية المديح، فيتعلم الطفل أن يتصرف السلوك المرغوب كيلا يقال عنه إنه إنسان سيئ بسبب تصرفه.

فإذا ما وجهت الطفل وأثبتت عليه، ثم أعطيته دقائق قليلة للتفكير وحده فيما قيل، فمن المحتمل جدًا أن يلتقط لبّ التفاحة ويضعها في المكان الصحيح. إنّ الطفل يحتاج إلى المديح والثناء من أجل بناء صورة إيجابية للذات، أما الانتقاد فيجعل اللحظة الراهنة فراغًا كريهًا، ويعرقل النمو، في حين يكون أثر المديح عكس ذلك تمامًا؛ وعليه ابحث دائمًا عن الجوانب الحسنة في شخصية الطفل وعززها، كأن تقول للطفلة مثلًا: أنت جميلة، هل تريد أن تفسدي جمالك الطبيعي برفضك أن تتزيني؟ أو إنك حذرة عادة حتى لا تكسري أي شيء، فما الذي حدث هذه المرة؟

ابدأ بشيء إيجابي وحميد، وسوف ترى كيف تصبح لحظات حياتك الحاضرة أكثر بهجة لك ولطفلك، أما إذا أصرت على الانتقاد، فسوف تعلم الأطفال الكذب والخوف منك، والأسوأ من هذا كلّهُ أنك سوف تحبط دافعيتهم للتحسن، وهو عكس ما كنت تطمح إليه تمامًا.

• **هَيئِ للأطفال ما أمكن من الفرص ليكونوا بصحبة أصدقائهم الذين يحبونهم؛ فالحلّ الحاضرة أكثر بهجة في صحبتهم،** لذا اسمح لهم بدعوة أصدقائهم إلى بيتك، وأن يكون أحد أصدقائهم برفقتهم إذا ما ذهبتهم في نزهة قصيرة، أو إلى السوق، أو إلى مناسبة خاصة. لقد اكتشفت أنّ الأطفال يشعرون بسعادة أكبر عندما يكونون بصحبة أصدقائهم، وإضافة إلى ذلك، فإنهم نادرًا ما يحتاجون إلى من يذكّرهم بالتصرف الحسن. وإذا كان أطفالك يشعرون بالحرَج من دعوة أصدقائهم إلى بيتك، فعليك معرفة السبب؛ ذلك أن الأطفال يتجمعون في المكان الذي يشعرون فيه بحريتهم بعيدًا عن أيّ ضغوطات وإذا تجنبوا إحضار أصدقائهم إلى بيتك، فهناك خلل ما، ولن تفلح مهما حاولت في تغيير موقفهم، إذن، يجب أن يكون جوّ بيتك جاذبًا، وأن تكون مرحبًا ومضيافًا. وفي الحقيقة إنه لا يوجد في المجتمع الأمريكي، مثلًا، سوى بيوت قليلة مستعدة لاستقبال الأطفال من الأعمار جميعها، وإذا ما تعرفت إلى الآباء في هذه البيوت، فسوف تجد أشخاصًا يحب الأطفال صحبتهم ويحترمونهم، وأنّ هؤلاء الآباء يشعرون بالارتياح مع وجود الأطفال، وغالبًا ما يعاملونهم كما لو كانوا أصدقاءهم، واللافت للنظر أنّ الصغار يحسنون التصرف في هذه البيوت، ويحاذرون إتلاف أيّ شيء.

• **أمام الأطفال، لا تركز على النقود وقيمة الأشياء:** بالتأكيد أنت تدرك أنّ على الإنسان العيش ضمن الموارد المالية المتوافرة لديه، ولكن على ألا يكون ذلك نقطة أساسية في حياتك؛ لذا

حاول ألا تتطرق إلى موضوع النقود كثيرًا، وركز بدلًا من ذلك على الأشياء قليلة الكلفة التي يمكن أن تفعلها حاليًا، مثل السير معًا، أو الحديث عن كتاب جيد، أو زيارة أحد المتاحف. ومهما كان وضعك المالي، فليس من الضروري أن تذكر الأطفال دائمًا بقيمة الأشياء. ولا بأس في تنشئة الأطفال على تقدير المال، ولكن على ألا يكونوا عبيدًا له، فقد يقضي الطفل حياته كاملة في التفكير في قيمة الأشياء، ويحرم نفسه متعة الحياة إذا ما ذكرناه دائمًا بقيمة الأشياء هذه. لذلك حاول أن تتخلص من بطاقة سعر الحياة، وتمتع بها مع أطفالك على حسب إمكاناتك.

• **شجّع الطفل أن يختط طريقه في الحياة، وأن يجعلها خبرة ممتعة له:** إنّ الطفل الذي يعمل موزعًا للصحف، أو جليس أطفال، أو في تعبئة مواد البقالة في أكياس، لا يتمتع بلحظاته الحاضرة فحسب، وإنما يتعلم درسًا ذا قيمة في كلّ لحظة من تلك اللحظات.

يحب الأطفال الاستقلالية، ويشمل ذلك الاستقلال المالي أيضًا، وهم يشعرون بأهميتهم عندما يكسبون نقودهم بعرق جبينهم. وعندما يشاركون في يوم غسيل السيارات لجمع نقود لنشاط يقام في المدرسة، فإنهم يشتغلون ويتمتعون ويفخرون بمساهمتهم في إنجاح النشاط، لذا عليك أن تساعدهم على كسب نقود من عملهم، وهم قادرون دائمًا على معرفة الطريق إلى ذلك. إنهم يحبون العمل، إضافة إلى أنّ ذلك يمنحهم فرصة لتعلّم الأمور المحاسبية، والمصرفية، والتوفير، ودروس الحياة الأخرى.

إنّ الأطفال قادرون على المزج بين ثنائية العمل واللعب؛ إذ يصبح العمل لعبة ممتعة عندما يكسبون مالا نظير ما يقومون به، وهم عندما يقطعون ثمار الليمون لصنع الشراب الحامض، ويقفون في الشمس ليبيعوه، يصبح الأمر عندهم تسلية ومتعة.

ولكن لماذا يتضايقون ويتذمرون إذا طلبت إليهم ترتيب ملابسهم، مع أنّ هذا عمل أيضًا؟ إنّ السبب بسيط؛ فكشك بيع عصير الليمون فكرتهم هم، أما طلب ترتيب الملابس ففكرتك أنت. إنّ الرّسالة التي أودّ إيصالها إليك هي السماح للأطفال في أن يشعروا نفسيًا بأهميتهم الذاتية في تأدية الخبرات الحياتية، وعندئذ سوف تصبح تجربة الحياة لهم عملاً ولهواً في آن واحد.

• **حاول أن تكون أكثر تلقائية مع أطفالك:** توقف عن وضع الخطط ما أمكن، وقوموا بنشاط ما معًا، كأن تذهبوا في إجازة دون تخطيط مسبق، وإنما لمجرد السفر فقط. توقفوا في أيّ مكان لمشاهدة منظر طبيعيّ، واستلقوا حيث يحلوكم، وتناولوا طعامكم في الخلاء، افعلوا ذلك كلّه بتلقائية دون إضاعة الوقت في التحضير والاستعداد، وهذا ما يجعل الأمر متعة ما بعدها متعة.

فيما سبق، استعرضنا بعض الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها مع نفسك ومع أطفالك للتمتع باللحظات الحاضرة إلى أقصى حدّ ممكن.

إنّ تربية أطفالك على الاستمتاع بحاضرهم تعني أنهم عندما يكبرون لن يفكروا في الأشياء التي تمنوا لو أنهم فعلوها بالأمس، ولكنهم سوف يفعلونها اليوم ويستمتعون بلحظات حياتهم كلّها. إنّ اللحظات الحاضرة هي أثنى شيء في حياة هؤلاء الأطفال، وكما تقول كاي ليونز Kay Lyons: «الأمس صكّ ملغى، والغد سند لحامله، واليوم هو ما نملكه من نقود، فاصرفها

بحكمة»، سوف يستفيد الأطفال كثيرًا من تعلم هذا الدرس، فالحياة كلّها تتجسد في هذا اليوم؛ لذا عليهم أن يعيشوا يومهم، ويتعلموا من أمسهم، ويأملوا في غدهم؛ فساعدهم على ذلك.



## أريد لأطفالي أن يعيشوا حياة صحية مديدة

يسعى الإنسان اللامحدود إلى أن يكون ذا صحة بدنية خارقة، من دون اللجوء إلى الأطباء وحبوب الدواء، إلا في الضرورة القصوى. وهو يعرف أن باستطاعته الحفاظ على نفسه وتقويتها، وهو يحب غريزته الحيوانية الفطرية، ويشعر بمهابة من الطريقة الرائعة التي يعمل بها جسده. إنه يمارس التمارين الرياضية من أجل المتعة البدنية، ويدرك أن التقدم في العمر هو المحصلة العامة للحياة والنمو، ويؤمن بأن روح الدعابة ضرورية في جوانب الحياة جميعها.

قال فولتير: «يقوم فنّ الطبّ على تسلية المريض، في حين تتولى الطبيعة شفاء المرض». فصدّق أو لا تصدّق أنّ معظم الأطفال ينشؤون على المرض أكثر مما يتربّون على العافية، وأنت أيها الأب، تتوافر لك فرصة رائعة لمساعدة أطفالك على أن يعيشوا حياة خالية من المرض، مع أنك ربما تكون مؤمناً بشيء عكس ذلك تماماً؛ فأنت في الأغلب تؤمن أنّ الوضع الصحي العام لأطفالك في أيدي قوة أكبر منك، وربما تؤمن أيضاً بأنّ الصّحة والعافية التي يتمتع بها أطفالك مجرد فرصة حظ، أو أنّك تعزوها إلى سبب وراثي، وأن لا دور لك في هذا الشأن، وعليه؛ فإنني أقترح عليك دراسة مفهوم جديد نسبياً في حقل الطبّ طبّق في تدريب أطباء العصر الحالي؛ وهذا ما يسمّى الطب السلوكي Behavioral medicine، الذي يستند إلى فكرة أنّ ممارسة الطب يجب أن تكون لغاية مساعدة الناس على أن يصبحوا أصحاء إلى أقصى حدّ ممكن طوال حياتهم، وليس مساعدتهم للقضاء على المرض فقط.

ويشتمل مفهوم العافية على بعض الأفكار البسيطة التي أودّ منك الإمعان فيها، إنه في الأساس يعتمد على الاعتقاد بأننا نستطيع التحكم في أجسامنا وعافيتنا إلى حدّ كبير، وهو ينطلق من فرضية أننا جميعاً قادرون على الاحتفاظ بصحة ممتازة من خلال عاداتنا الغذائية اليومية، وأنّ الصّحة الجيدة هي الوضع الطبيعيّ الذي يجب أن تكون عليه أجسامنا. ولا يعير الشّخص ذو التّوجّه الصحي اهتماماً كبيراً للمرض؛ لأنه يؤمن بأنّ الصّحة وضع طبيعيّ وقدر لكلّ واحد منا، أما المرض، فإنه يعدّه أمراً غير طبيعيّ، وغير متوقع دائماً. وهذا الشّخص لا يمارس أيّ تعزيز للمرض، بل يمارس بدل ذلك تعزيزاً إيجابياً لمعجزة الجسد، ويؤمن كذلك بأنّ الأطفال لن يمرضوا. وتكمن الفكرة المهمة في تعليم الصّحة للأطفال في تطوير اتجاه لديهم، وهذا يعني التخلص من الأفكار جميعها التي تشير إلى أنّ المرض وضع طبيعيّ ملازم للإنسان.

### تطوير اتجاه العافية عند الأطفال

إنّ الخطوة الأولى في مساعدة الأطفال على أن يكونوا أصحاء ومعافين هي تجاهل المرض وعدم الاهتمام به، وتطوير اتجاه لديهم لممارسة سيطرة أكبر على أجسادهم. وفيما يأتي بعض الأمثلة على كيفية تعزيز المرض، وعلى كيفية استخدام العافية بديلاً عملياً في كلّ مثال:

## التوجّه نحو المرض

إذا لم تلبس شالاً، فسوف تصاب بالزكام وتمرض.

هذا موسم الزكام، لذا أغلق أزرار معطفك.

سوف تتعب كثيراً إذا بقيت مستيقظاً إلى وقت متأخر، وعندئذ هناك احتمال لإصابتك بالزكام.

إن لم تأخذ غفوة فسوف تتعب لاحقاً، وتصبح عصبي المزاج.

أنت دائماً تصاب بصداع عندما تتراكم الواجبات المدرسية عليك.

أنت تصابين بتشنجات مستمرة في هذا الوقت من الشهر، وهذا شيء طبيعي.

أنت بحاجة إلى تناول دواء الحساسية في كل يوم في هذا الوقت من السنة.

لا تخرج من البيت، فأنت ضعيف لدرجة تبدو رائعاً لقد قضيت على هذه الجراثيم لا تقوى على الجري.

بنفسك، دعنا نسير معاً.

انظر إلى الاتجاهات التي يتلقاها الأطفال من خلال نهجين متناقضين للتعامل مع الصّحة والمرض، فإذا كنت تعتقد أنّ لدى الأطفال القدرة على الاحتفاظ بعافيتهم، ثم عززت هذا الاعتقاد كلّ يوم، عندئذ ستتخلص من الدلال الزائد الذي يرافق المنحى المرضي؛ فكلّما أظهرت للطفل مزيداً من الشفقة، حيث تشعره أنه مريض وأنه يجب أن يظل ساكناً ويتناول الأدوية، فإنك ستعلمه عدم السيطرة على صحته، وتكون عندئذ قد شجعت أكثر ليظل مريضاً، ويكون منطقه في هذه الحالة كما يأتي: أنا أحظى باهتمام أكبر عندما أمرض، وهم يستمعون إلى شكواي، ويشعرون بالقلق ويتوقفون عن فعل أي شيء آخر ليهتموا بي. ثم ينجي نفسه قائلاً: سيأخذونني إلى الطبيب، ويشترون لي الدواء، وسأتغيب عن المدرسة، وبإمكاني أن أظلّ مستلقياً هنا وأحظى بهذا الاهتمام كلّه، وهذا بالضبط ما يحدث في معظم حالات المرض العادي، لذلك كلّما بالغت في إظهار الاهتمام، زاد احتمال أن يلجأ الأطفال إلى ادعاء حالات المرض هذه طوال حياتهم. اقرأ الاستجابات في الجزء الأيمن من الصفحة بانتباه شديد، لتتوصل إلى ضرورة عدم الإفراط في الاهتمام بأي مرض، والأهم من ذلك، أن تساعد الأطفال على التوقف عن توقع المرض. بإمكانك التوقّف عن التركيز على الزكام، والرشح، والصداع، والتشنجات، والحساسية، والأزمة الصدرية، وموسم البرد، وآلام المعدة وما شابه، ومن ثمّ الانتقال إلى طريقة جديدة تعزز فيها الشعور بالصّحة مستخدماً الجسم نفسه وسيلة للعلاج.

إنّ هذا ما أسميه منحى العافية في الحياة، وهو يعني أن تتحدث إلى الأطفال كما لو كانوا يتحكمون فيما يحدث داخل أجسامهم، ولا يعني هذا أن تكون مهملاً، وأن تتظاهر بأن حرارة الطفل غير مرتفعة عندما تكون كذلك، بل يعني التحدّث إلى الطفل، وتعريفه بالحمّى، ثم تقول له: سوف يختفي هذا، ولن تشعر بألم مدة طويلة، ويمكنك أن تساعد أيضاً على جعلها تزول إذا أخذت قسطاً من الراحة، وشربت كميات كبيرة من العصير، وتخلّلت زوالها.

إنّ العافية تنطلق من افتراض أنّ لدى كلّ إنسان القدرة على طرد المرض من حياته، وأنّ استخدام الدواء إلى أدنى درجة ممكنة أفضل بكثير من جعل الطفل يعتاد تناول الأقراص والأدوية وهو في مقتبل العمر، متناسياً قدرته الداخلية على الشفاء. ويؤكد مفهوم العافية إيمان الإنسان بشدة أن باستطاعته أن يظل معافى، وأنّ الرشح والركام ليست شياطين لا مفرّ منها، وأنّ المرض أمر غير مقبول على أنه حالة عادية.

يشمل تطوير منحى العافية اتخاذ موقف ضد التفكير المرضي. ويؤكد آر. ويليام وتّمر، رئيس منظمة بحوث تعزيز الصّحة، R. William Whitmer في كتابه دليل وتّمر للصّحة الكاملة **Whitmer's Guide To Total Wellness** على خمس نقاط رئيسة تميّز بين الصّحة والمرض. وسأورد هذه النقاط تالياً، مع تعليقات مختصرة عن كيفية علاقتها بالتنشئة:

1. **للصّحة دور إيجابي لا سلبيّ في توجيه مصيرك الصّحيّ**، وهذا يعني مساعدة الأطفال على أن يتولوا إدارة عاداتهم الحياتية من خلال تعزيز الاعتقاد لديهم بأنهم يتحكمون في صحتهم. ويمكنهم تجنّب المرض إلى الأبد، من خلال التغذية السليمة، وممارسة الرياضة بانتظام، والاعتقاد أنّ بإمكانهم الاستمتاع بصحة فائقة. ويمكن أن تعمق لديهم هذه القناعة بتعزيز توقعاتهم بعدم الشعور بالمرض، وبأن تكون لهم القدوة والنموذج. وكالعادة، فقد أوردت في نهاية هذا الفصل أمثلة محدّدة كثيرة لكيفية قيامك بذلك.

2. **العافية تعني الفهم والقبول التام لمسؤوليتك في البقاء معافى**: اجعل طفلك يتحمل مسؤولية صحته مهما كان عمره، ويمكنك أن تشعره بذلك دون تأنيب أو لوم، وأن تعزز لديه الاعتقاد بأنّ صحته، والشعور الذي ينتابه يومياً أمر يعود إليه شخصياً، وإذا زاد شعوره بمسؤوليته عن صحته، مال أكثر إلى استبعاد المرض من حياته. ويعدّ العقل آلة قوية في عملية الشفاء والصّحة، وكلما تعلّم الأطفال كيفية استخدام القوى الخارقة لعقولهم، زادت احتمالات تمتعهم بالصّحة والعافية والعمر المديد.

3. **الصّحة تعني الاعتراف بأساليب حياتك السلبية والتخلص منها**: يمكن أن يتعلّم الأطفال أنّ أساليب الحياة السلبية خيارات تسهم في مرضهم، كالإفراط في تناول الحلوى، لذلك يجب أن تبعد الحلوى عن متناول يدهم، وتوزعها عليهم في المناسبات النادرة فقط، وعليهم معرفة الآثار الناجمة عن ذلك في أسنانهم، وأن عملية التحويل الغذائي لديهم سوف تتأثر، وسوف يصابون بالصداع، وهكذا. وعندما يكبرون، عليهم أن يعرفوا مضر التدخين وأثره في الصحة، والتوقف عن ذلك بقرار منهم وليس لرغبة منك وعليهم كذلك تجنب شرب الخمر والإدمان على المخدّرات لأنها ضارة بصحة الإنسان، وليس لأنها من المفاسد الاجتماعية. لذلك يجب تأكيد أسلوب الحياة غير السويّ للطفل لأنه يضر بصحته، وليس التزاماً بالقوانين التي تفرضها أنت. وفي هذا السياق، اجعل الأطفال يعرفون منذ البداية أنّ أيّ حدث سلبيّ ينجم عن الأسلوب الذي اتبعوه في حياتهم، وأنّه نتيجة لاختياراتهم هم، أما صغار السن،

فعليك أن تبعدهم عن السلوكات غير السوية التي تؤثر في صحتهم سلبيًا، وهم في العادة لا يحبون هذه الأشياء لأنهم مخلوقات كاملة منحازون إلى الصّحة غريزيًا؛ فأنت لا تجد طفلًا يحب ماء الشعير، في حين أنّهم جميعًا يحبون مذاق ماء النبع الصّافي، وعندما يكبرون قليلًا، وتفرض عليهم عادات عيش سلبية بناء على عاداتك وقناعاتك، فإنهم سريعًا ما يختارون المنحى المرضي وليس الصّحيّ تجاه الحياة.

4. **العافية طريقة حياة تؤدي إلى إطالة العمر، وتحسين جودة الحياة،** من الواضح أن تحسن حياة الطفل سوف يتناسب طرديًا مع قصر المدّة التي يقضيها مريضًا، وكلما زاد تعليمك الأطفال كيفية التخلّص من الاتجاهات المعززة للمرض، زادت مساعدتك لهم على التمتع بالحياة كلّ يوم. وهم في الحقيقة سوف يعيشون عمرًا أطول، وسوف يكونون منتجين أكثر في حياتهم إذا ما تعلّموا أن يكونوا معافين في أجسادهم في مقتبل العمر. إنّ العافية لا تقتصر على الصّحة الجسدية، بل تشمل الصّحة النفسية أيضًا، فالإصابة بالقرحة مثلاً، ترتبط مباشرة بكمية القلق والتوتر اللذين يختارهما الطفل لنفسه؛ لذلك فإن تعلّم عدم القلق، يعني تعلم تجنب حياة غير موجهة للمرض، وينطبق الأمر ذاته على الحالات البسيطة مثل البرد، والزكام، والتشنجات والتعب. وكلما قلّ التفكير في هذا قلّ توقع الإصابة بهذه الأمراض، وزاد التحسن في جودة الحياة. إنّ البحوث الحديثة الخاصة بالأمراض والاتجاهات الخطيرة تشير إلى أنّ أمراض السرطان والقلب ترتبط إلى حدّ كبير بالاتجاهات الداخلية التي يمتلكها الإنسان، وعلى الرغم مما يقوله لنا الطفل، فإننا مقتنعون في داخلنا بأنّ عدم التّفكير في المرض يبعده عنّا، وأنّ امتلاك اتجاه الإرادة للعيش يعدّ مؤشرًا قويًا على مدى نجاح المرء في النجاة من مرض خطير، ويكفي أن تكون معرفة ذلك سببًا لمساعدة الأطفال على اكتساب أفكار صحية منذ نعومة أظفارهم.

5. **العافية تعني شعورًا أفضل وعمرًا أطول.** يحرض الراشدون جميعهم على أن يكون مزاج الأطفال صافيًا لا عكرًا. وعندما تساعد الأطفال على اتباع طرائق صحية في طفولتهم، فإنك تحسّن من قدرتهم على الاستمتاع بالحياة. وإذا ما أعدت قراءة ما ذكر في الفصل الأول، فسوف تلاحظ أن كلّ ما يريده الآباء لأطفالهم فعلاً هو أن يكونوا أصحاء، ويعيشوا حياة طويلة وناجحة ومنتجة، وفي الحقيقة، فإنّ تفكير العافية يحقق هذا كلّ، ولكن يجب أن تكون لأطفالك النموذج الساطع لشخص يؤمن بهذه المبادئ بقوة.

## كيف نمذج الصّحة والعافية؟

إذا كنت تريد لأطفالك أن يعيشوا حياة حرّة غير مقيدة، فكن القدوة الصالحة لهم. ومع أنني أؤيد نمذجة السلوكات اللامحدودة جميعها، فإنني أضع هذا السلوك في مقدمتها جميعًا؛ فإذا كنت شخصًا ذا تفكير مرضي، فمن المحتمل جدًّا أنّ طفلك سوف يكتسب الاتجاه ذاته، وإذا عززت مرضهم بتدليلهم، وإذا كان تفكيرك وتصرفك مَرَضِيًّا، وإذا كنت من الذين يتذمرون ويشتمون طوال الوقت من سوء حالهم، ويتوهمون المرض، فربما تعلّمهم - دون قصد - أن يفكروا باتجاه مرضي لا صحيّ.



ومن أجل أن تكون القدوة الحسنة لهم، عليك الاهتمام بصحتك، وهذا يعني أن تتعامل مع صحة أطفالك من زاوية العافية، وأن تظهر لهم أنك تهتم بنفسك لتظل معافى إلى أقصى حد ممكن، وعندما يروم أنك تتصرف بهذه الطريقة، وأنت تعيش حياة صحيّة، فمن الطبيعيّ أنهم سوف يقتدون بك، وتكون لهم الاتجاهات ذاتها، أو أنهم على أقل تقدير لن يستخدموا هذا التبرير: أنت لا تفعل ذلك، فلم أقوم به أنا؟ إن التزامك بأن تكون معافى يشمل التفكير في الصّحة من منظور جديد؛ فبدلاً من الاعتقاد بأنّ كلّ شيء على ما يرام إذا لم تكن لديك أيّ أعراض مرضية، فيجب أن ترتقي باتجاهك هذا إلى: كيف يمكنني أن أكون بصحة خارقة، وأن أحافظ على ذلك؟ وعندما تفكر في شروط العافية، فلن تقبل بانعدام الأعراض فقط، بل ستعمل على تجاوز تلك المحطة في حياتك إلى أبعد من ذلك، فمثلاً قد تشعر أنك في العادة على ما يرام، ولكنك تحسّ بالتعب، وصعوبة في التنفّس عند صعود درجات عدة، وعلى الرغم من عدم وجود أيّ أعراض مرضية لديك، فإن في ذلك إشارة واضحة إلى أنّ نظام القلب والشرايين عندك ليست على ما يرام، وأنت لا تمارس الرياضة بالقدر الكافي، وأنّ نظامك الغذائي ربما يحتاج إلى تغيير، وأن وزنك قد يكون زائداً على المعدل الطبيعيّ، وأنّ عليك الاهتمام بنفسك كثيراً لتصل إلى وضع صحيّ ممتاز، وبالمثل، ربما لا تشعر بالمرض، ولكنك عندما تقيس نبضك تجده أعلى من المعتاد بمرتين، وهنا أيضاً عليك أن تفعل الكثير من أجل العودة إلى الوضع الطبيعيّ، فعندما تجد صعوبة في السير بخفة ساعة من الزمن، فقد يكون سبب ذلك الدهون المتراكمة في جسمك، وقد تظهر الفحوص أن مستوى الدهون (الكوليسترول) لديك مرتفع جداً، وأنت تعاني نقصاً في الفيتامينات والمعادن، وربما تظهر على جلدك أعراض الإجهاد مع الطفح الجلدي (الإكزيما) أو الصدقيّة، وربما تستهلك كمية كبيرة من السجائر، وأنت لست بحاجة إلى محاضرة مني عن مضار التدخين.

يشتمل اعتماد تفكير العافية لنفسك ونمذجته لأطفالك، على الالتزام بالحفاظ على صحة جيدة، ولا يتطلب تحقيق ذلك عملاً شاقاً، أو تمارين مرهقة كل يوم، ولا يعني كذلك تناول الأعشاب البحرية، أو شرب عصائر غريبة، والامتناع عن تناول الطيبات من الرزق، بل يعني ببساطة أن تكون بصحة جيدة إلى أقصى قدر ممكن، وأن تصمّم على عدم السماح لجسدك الرائع الذي يحوي عقلك حالياً أن يتدهور دون مبرر لذلك، وعندما تأخذ على نفسك هذا الالتزام بالصّحة الخارقة التي أتحدث عنها، فسوف تجد أن ذلك أصبح معيّنًا لا ينضب من المتعة والبهجة. فعندما يعود جسمك نحيفاً وجذاباً، فسوف تستغرب كيف سمحت لجسمك أن يترهل. وعندما تصبح أكثر إدراكاً بعاداتك الغذائية، فسوف تُدهش مما اعتدت أن تضعه في جسدك. إنّ كلّ شيء يبدأ من نوع الالتزام بالعافية الذي أتحدث عنه في هذا الفصل، فهذا الالتزام عند تطبيقه وممارسته كل يوم يصبح نهج حياة، وليس مجرد برنامج طويل الأجل للحمية والتمارين الرياضيّة. وإذا عدت إلى أهداف هذا الكتاب فستجد أنّ هذا الالتزام قد اتسع ليشمل الأطفال بطرائق لم تتوقعها من قبل.

وإذا افترضنا أنك سوف تتعهد بالالتزام بعافيتك، وأنت تريد نمذجة هذا الالتزام لأطفالك، فكيف ستفعل ذلك؟ الجواب ببساطة هو أن تفعل ذلك ابتداءً من الآن. وبإمكانك أن تزور أيّ مركز متخصص في التغذية، أو استشارة طبيب مختصّ في الطب الصحي، أو قراءة كتاب عن الصحة والعافية، ويمكنك كذلك البدء بممارسة التمارين الرياضيّة بانتظام بهدف استعادة عافيتك والحفاظ عليها، عندئذ لن تندم على إعادة اللياقة إلى آلية جسدك بأفضل مما كانت عليه من قبل.

وحتى وإن كنت لا تفعل ذلك من أجل نفسك، فإنّ أطفالك يطلبون ذلك إليك، لهذا فأنت تتحمل مسؤولية تربيتهم كي يظلوا أصحاء ما أمكنهم ذلك، وهذا واجبك بصفقتك شخصاً كان سبباً في قدومهم إلى هذه الدنيا.

## لماذا يحتاج أطفالك إلى الصّحة والعافية؟

عليك أن تتذكر وأنت تقرأ عن العافية، وتفكر في الاقتراحات التي أوردتها في نهاية هذا الفصل، أنّ على الأطفال أن يبدؤوا التفكير في هذا المنحى تجاه صحتهم منذ الآن. ومن المعروف أنّ غرس هذا التفكير والسلوك عند الأطفال أسهل من غرسه عند الكبار الذين ثبتت أساليب حياتهم وأصبحت غير قابلة للتعديل، ومع إيماني بإمكانية تغيير أيّ إنسان في أيّ وقت من حياته إذا كان مستعداً للالتزام بعاداته اليومية تجاه صحته، فإن من الأفضل كثيراً البدء بذلك منذ الصّغر، فلو أنّ طفلك في بداية حياته امتنع عن العادات الصحيّة السيئة، وابتعد عن أسلوب الحياة الموهن للعزيمة، فسوف يظل على هذه القناعة طوال حياته.

وتشير بعض الدراسات الحديثة عن غياب تفكير العافية بين الشباب الأمريكي، إلى أنّ نصف هؤلاء الشباب من عمر 19 سنة مدمنون على تناول الكحول أو معتدلون. وقد وجد أنّ المراهقين يصبحون مدمنين على الكحول أكثر من البالغين، وليس من المستغرب أنهم يصبحون مدمنين رسمياً بعد ستة أشهر من أول مرة يتناولون فيها الكحول. وذكرت دراسات أخرى أنّ 25% من الأطفال الذين يُعدّ أبائهم من المدخنين يصبحون مدخنين منتظمين في عمر 8 سنوات، وإضافة إلى ذلك، فإنّ ربع الأطفال الأمريكيين من الصف الأول حتى السابع يعانون السمنة، وتوصلت دراسات أيضاً إلى أنّ اليافعين لا يمارسون تمارين رياضية منتظمة، وأنّ مستويات الدهون (الكولسترول) عند الأطفال الذين يتناولون الوجبات السريعة بانتظام تسبب مشكلات قلب مبكرة لأكثر من 40% من اليافعين.

من الممكن إيراد أرقام وإحصاءات إلى ما لا نهاية، ولكننا نريد دقّ ناقوس الخطر وإيصال رسالة لك؛ فأنت قد تكون أروع أب في العالم، وربما تعلم أبناءك الاعتداد بالنفس، وأساليب النجاح، وعيش الحياة بحريّة دون قلق أو شعور بالذنب، وتحديد أهدافهم، واحترام القيم الإنسانية العليا، ومع ذلك فإنّك لا تحسن صنعا إنّ لم تلتزم بمنحى العافية في تنشئتهم؛ لأنّ العقل مهما كان قوياً فسوف يستسلم للجسم السقيم؛ فالعقل السليم في الجسم السليم، لذلك فأنت بحاجة إلى حصن منيع لتخزين عقلك الجميل فيه، كما يحتاج أطفالك إلى هذا أيضاً. ونحن نأمل أن تبدأ مدارسنا بتعليم تفكير العافية إلى جانب ضبط النفس والرّاءات الثلاثة (1).

إنّ الأطفال بحاجة إلى أن يتعرّعوا على مفهوم العافية حتى لا يعانون الأمراض والتشوهات الجسدية. في المرة القادمة التي ستذهب فيها إلى شاطئ البحر مثلاً، انظر إلى الأجساد المستقيمة إلى جانبك، ولاحظ عدد الأشخاص الذين يعانون الدهون والسمنة الزائدة، الذين يلتهمون السموم على صورة مشروبات كحولية وسجائر، وإذا لاحظت ذلك، فأنت - بلا شكّ - لا تريد لأطفالك أن ينشؤوا على هذه العادات السلبية التي تشوّه أجسادهم، وبإمكانك فعلاً أن تحولهم إلى نماذج للعافية إذا كنت مؤمناً بأهمية ذلك. ومع أنني لم أورد البيانات الطبية جميعها عن كيفية تأثير العافية في

أجزاء الجسم، مثل القلب، والكبد، والبنكرياس، والمعدة، والرئتين، والمثانة، والأمعاء، وغيرها، فإن الدليل موجود إذا كنت مهتمًا بالاطلاع عليه، وقد قدم هذا الدليل الدكتور هيربرت بنسون Herbert Benson في كتابه **أثر العقل/ الجسد The Mind/ Body Effect** (1979) حيث أوضح العلاقة فيه بين العقل السليم والجسم السليم.

ويقول متخصص آخر هو الدكتور جون هاريسون John Harrison في كتابه **أحب مرضك Love Your Disease** : إن أولئك الأشخاص الذين عادة ما يشعرون بالسعادة لأنهم يتقبلون أنفسهم كما هي عليها، والقادرين على حلّ صراعات الطفولة، سوف يكونون أصحاء. وإضافة إلى ما جاء في هذين الكتابين، فهناك إثباتات متزايدة تدعم منحى العافية ليكون الإنسان أكثر سعادة، وأكثر إنتاجية، وأقل عصبية، وبإمكانك الاطلاع عليها. إنني لا أهدف من كلامي هذا تقديم بيانات شاملة عن خلاصات البحوث والدراسات، ولكن لمساعدتك فقط على تبني اتجاه جديد لصحتك وصحة أطفالك، وأن أكتب عن هذا الموضوع؛ لإيماني بأهميته البالغة إن أردت أن تكون شخصًا يعيش بلا حدود.

قبل سنوات عدة، أتذكر أنّ وزني زاد نحو ثلاثين كجم، فعشت بعد ذلك على نظام حمية كان أشبه بكابوس غذائي، وكنت أجهل تمامًا ما تعنيه كلمة عافية، ثم قلبت حياتي رأسًا على عقب؛ بدأت برنامجًا رياضيًا منتظمًا، ومارست رياضة المشي في أي مكان يوميًا بدلًا من قيادة سيارتي لشراء رغيف من الخبز مثلًا، والتزمت بتناول الفيتامينات، وأصبحت أكثر وعيًا بما أتناول من غذاء، ويمكنني القول إنني لم أشعر طوال حياتي أنني في وضع أفضل مما أنا عليه الآن؛ عاد وزني إلى معدله الطبيعي، وبقيت أركض مسافة ثمانية أميال إلى عشرة يوميًا، وأمشي ستة أميال أخرى أيضًا، أما الملح والسكر فقد أبعدتهما عن طعامي، وما زلت أستمتع بكلّ وجبة أتناولها. إنّ التمارين الرياضية ليست واجبًا مفروضًا عليّ، بل هي طريقة حياة، وأنا لا أقول لنفسي بأنني مشغول جدًا ولا وقت عندي للركض أو المشي، ولكني أقول بدل ذلك إن انشغالي المتواصل سوف يجعلني مريضًا، ولذلك يجب أن أخصّص وقتًا للتمرين. ولم أتعرض طوال ثماني سنوات مضت لنزلة برد، ويمرّ موسم الرشح والزركام دون أن أتأثر به، وأصبح التعب والإجهاد يعينان لي شيئًا من الماضي، ولا يمكنني أن أتصور أنني سأعود بدينا أو مدخنًا أو مجهدًا مرة أخرى. لقد نسيت كيفية إصابة الإنسان بالرشح، ولا أتوقع أنني سأصاب به مرة أخرى في حياتي، ولكن المكسب المهم لي هو تأثير اتجاه العافية في كثير من الناس من حولي، وخاصة أطفالي؛ فعندما يرون أنني أتمرن كلّ يوم وأخصّص وقتًا للجري، فإنهم يحبّون أن يفعلوا مثلي، وقد أصبحوا أكثر وعيًا بأهمية الغذاء الجيد وعادات التغذية؛ لأنني أراعي هذه العادات. وبعد أن توقفنا في البيت عن تناول الوجبات السريعة، والطعام الجاهز الضار الذي لا قيمة غذائية Junk Food فيه، فإنّ الأطفال غالبًا ما يتناولون حبة تفاح أو أي فاكهة أخرى بديلًا منه.

وعليه إذا ما حافظت على عافيتك فسوف ينعكس ذلك إيجابًا على كلّ من تحب، وخاصة أطفالك، أمّا الأسباب التي تستدعيك للحفاظ على عافيتك فهي أنّها تفيدك في المقام الأول، وعليك الاهتمام بنفسك لأنه لا يوجد غيرك يقوم بالمهمة نيابة عنك، إضافة إلى تأثيرها الإيجابي في أطفالك؛ فأنت مدين لهم لتعليمهم كيف يظلون أصحاء طوال حياتهم. ويقول الدكتور هاريسون في كتابه **أحب مرضك**: إنّ القابلية للمرض لا تنتقل بصورة محسوسة، بل من خلال الأفكار التي ينقلها الآباء إلى الأطفال، ومن خلال أسلوب الحياة والأكل. وعليك أن تتذكر هذا القول عندما

تقرأ عن هذه الطريقة الجديدة للنظر إلى الصّحة، وكيف ترتبط بتربية أطفالك. ومما لا شك فيه أنّ باستطاعتك التّحكّم في أسلوب حياتك، وأن تورث العافية لأطفالك إذا فكرت بعاداتك الغذائية بإيجابية أكبر، ثم التزمت بتحقيق العافية لك ولكلّ شخص آخر في عائلتك.

تشمل عناصر العافية التي يوصي بها الأطباء الممارسون كلهم: الحمية، والطعام الصّحيّ والتّمارين الرّياضيّة، واللياقة البدنية، والتوقف عن عادات أساليب الحياة السّليبيّة (التدخين، والإدمان وغيرها)، وإدراك ما يفعله الإنسان لجسمه، ولكن هناك جانب آخر للعافية لا يقلّ أهمية عما سبق، وهو يتناول عنصرين مهمين في مساعدة الأطفال تمامًا مثل أيّ مكوّن مادي آخر من المكونات الواردة أعلاه؛ ويشمل هذان العنصران قدرة الأطفال على استخدام التّصوّر الذّهنيّ في طريقتهم للحفاظ على صحتهم، وامتلاكهم لروح الدّعابة والقدرة على الضّحك بانتظام، وأنا أرى أنّ هذين العنصرين مهمان كأهمية عادات الأكل وممارسة الرياضة.

## استخدام التّصوّر الذّهنيّ في تحقيق العافية

لقد سبق أن بحثت التّصوّر الذّهنيّ والتّخيّل الإيجابيين في بداية هذا الكتاب، ولا سيّما أنّهما يرتبطان بمساعدة طفلك على امتلاك صورة عقلية قوية لإنسان جذاب ومتفوق وذو قيمة. وفي الحقيقة إنّ استخدام التّصوّر الذّهنيّ يعدّ من أهم الإستراتيجيات الفاعلة وأقواها لتجعل شيئاً ما يحدث لك ولأطفالك؛ فأنت كلما أكثرت من مساعدة طفلك على امتلاك صورة ذهنية في رأسه لما يريد، ثم يتصرف كما لو أن تلك الصورة كانت حقيقية، زادت احتمالات أن تتحوّل تلك الصورة إلى واقع.

ولا شكّ في أنّ ممارسة التّصوّر والتّخيّل يفيدان في مساعدة الجميع، ومن بينهم الأطفال، على التفكير من منظور العافية طوال حياتهم؛ لأنّ الصورة التي تطبعها في ذهنك لتكون بصحة فائقة إلى أقصى حدّ ممكن تفيدك بقدر ما يفيدك برنامج غذائيّ أو رياضيّ متوازن. وفي الحقيقة إنّ فائدتها أكبر من فائدة هذا البرنامج بكثير، وسوف تكون الصورة التي تراها بعقلك هي الشيء الوحيد الذي سيدفعك تلقائيّاً إلى اتباع منحنى عافية تجاه الحياة، لذلك خزّن صورة لنفسك وأنت سليم، ومعافي، ورشيق القوام، وجذاب، وسعيد نفسيّاً، ومفعم بالحيوية وقويّ، ولن تلبث تلك الصورة طويلاً قبل أن تتحوّل إلى حقيقة. ولا حيلة لك في ذلك؛ لأنّ الصورة تخزن في عقلك الباطن (مرآتك الداخلية إن أحببت) مثل صورتك الخارجيّة التي تراها في المرآة تمامًا. وكلما تصورت نفسك بالصورة التي يجب أن تكون عليها، سلكت الطرق التي ستجعل تلك الصورة المخزّنة حقيقة، وهذا هو قانون الكون. وقد عبّر عن ذلك عالم الفيزياء ألبرت آينشتاين بالقول: التّخيّل أكثر أهمية من المعرفة؛ فالمعرفة محدودة، في حين يحتضن التّخيّل هذا العالم بأسره.

لا يعدو استخدام التّخيّل الإبداعيّ أن يكون أكثر من توظيف خيالك لمساعدتك على إنجاز ما تريد. ويعني التّخيّل الإبداعيّ في تفكير العافية تصوير نفسك وأنت معافي وثابت على تلك الصورة، أما الأطفال فيساعدهم على إبقاء صور الصّحة والعافية مطبوعة في عقولهم، ولا يجعلهم يفكرون في أنهم لا يستطيعون أن يكونوا معافين كما يريدون. وربما يكون أوضح ما كتب عن هذا الموضوع هو كتاب **شاكتي غاوين Shakti Gawain** التّخيّل الإبداعيّ

**(2002 Creative Visualization)** الذي جاء فيه: التَّخِيلُ هو القدرة على توليد فكرة أو صورة ذهنيّة في عقلك. وأنت في التَّخِيلِ الإبداعيّ تستخدم خيالك لإيجاد صورة واضحة لشيء ترغب في تحقيقه، ثم تأخذ بعد ذلك في تأكيد تلك الفكرة أو الصورة بانتظام، ومن ثمّ تزودها بطاقة إيجابية إلى أن تصبح حقيقة ملموسة؛ وبعبارة أخرى: إلى أن تحقق فعلاً ما كنت تتخيله.

ربما يكون موضوع التَّخِيلِ والتَّصَوُّرِ هذا غريباً بنظرك، بل إنك قد تتردد في تطبيق هذه النظرية عملياً على نفسك، وقد كانت عندي شخصياً تحفظات كثيرة قبل سنوات على استخدام التَّصَوُّرِ الذَّهنيّ لتحقيق شيء ما، ولكنني أقول الآن بكلّ صراحة إنني لم أعد متخوفاً، وأعرف أنني عندما أمارس التَّخِيلِ فإنني أستطيع تحسين أيّ مهارة أريدها؛ فقد علمت نفسي مثلاً، ومن خلال التَّصَوُّرِ الذَّهنيّ، أن أضرب كرة التنس بظهر المضرب، متصوراً نفسي أمام جمهور وأنا متحمس ونشط، وأمازح الجميع، وكان الوضع يحدث كما تصورته عندما كنت أقدم عرضاً على أرض الواقع. وكنت أتصور نفسي معافى من الرِّشْح، وأتخيل اختفائه، ومقاومتي له، وأني أقاومه، وكان الأمر ينجح معي دائماً. واسمح لي عزيزي القارئ أن أشاطرك تجربة مثيرة أجراها الدكتور كارل سايمنتون O.Carl Simonton، اختصاصي أمراض السرطان الذي كتب كثيراً عن الكيفية التي تتمكن فيها عملية التفكير من تغيير نمو السرطان في جسم الإنسان. وقد درج على عرض شرائح أما مجموعات كبيرة من مرضى السرطان، تبين كيفية عمل الخلايا السرطانية في الجسم، وعرض كيفية قيام الخلايا السرطانية بمهاجمة الخلايا السليمة والتغلب عليها. وبعد أن عرض مشهداً تمثيلاً لكيفية مقاومة الخلايا السليمة للخلايا السرطانية، طلب إلى مرضاه تخيل خلاياهم السليمة وهي تهاجم الخلايا السرطانية وتقضي عليها، بدلاً من العكس. وقد عرضت هنا صورة مختصرة لهذه التجربة المدهشة، ولكنه ذكر أنّ أعداداً كبيرة من الناس يستخدمون طريقة التَّصَوُّرِ هذه. وعليه، يمكننا التَّوَصُّلُ إلى أنّ منحى تفكير العافية أخذ يستخدم عملياً في مختبرات البحوث، ويتحوّل يوماً بعد يوم إلى إستراتيجية عملية لمعالجة المرضى الذين يعانون أمراضاً خطيرة. وقد كتب نورمان كازنز ((Norman Cousins 1915/ 1990)) قبل وفاته بسنوات واحداً من أكثر الكتب مبيعاً، بعنوان **تشرح مرض (Anatomy of an Illness) (1979)** أكد فيه قوى العقل والتَّخِيلِ الذَّهنيّ في شفاء ما كان يعتقد أنها أمراض لا يمكن الشفاء منها.

فإذا كان من الممكن استخدام التَّخِيلِ والتَّصَوُّرِ الذَّهنيّ في علاج الأمراض الخطيرة (بعد توافر إثباتات وبراهين كثيرة على ذلك)، فمن الواضح أنّ بالإمكان استخدام العملية ذاتها في الوقاية من المرض، وفي جعل الناس أكثر إدراكاً لقدرتهم على تحقيق أعلى مستويات العافية. فكّر في الصور التي يتخيلها أطفالك لأنفسهم على أنهم أفراد أصحاء وأقوياء، وفكّر في الطرائق جميعها التي نظروا فيها إلى أنفسهم من منظور المرض، وما حقيقة الصور التي رُسمت في عقولهم بخصوص قدرتهم على تحقيق الصَّحَّةِ الفائقة؟ وفكّر أيضاً في الطرائق التي ربما تكون شجعتهم فيها على رسم صور مَرَضِيَّةٍ وليست صحِّية، ثم كن مستعداً لإمكانية تحويل صور المرض هذه إلى صور عافية. حتى وإن كنت متشككاً، فلا بأس إن قرأت الأجزاء الأخيرة من هذا الفصل بعقل متفتح. وسوف أعرض في الصفحات اللاحقة بعض الأبدال المحددة للتفكير المَرَضِيّ. وإلى جانب التَّخِيلِ، فإني أريدك أن تفكر في الضَّحْكِ وروح الدَّعابة بوصفهما وسيلة

لجذب اتجاه العافية لك ولأطفالك. أجل! قد يكون الضحك إحدى أقوى الأدوات التي تملكها لتحقيق هذه الغاية، وربما يكون قد فاتك الانتباه له حتى الآن.

## العافية وروح الدّابة

الناس يحبون الضحك، ونحن جميعًا بحاجة إليه. أجل! لقد قلت بحاجة إلى الضحك، لأنّ تعرّج المزاج يعدّ إحدى الصفات التي تجعل جسمك يظل في حالة خلل دائم. ويمكنك أن تراقب الأطفال وهم يلعبون مع أطفال آخرين، وأن تلاحظ جوّ الضحك والصّخب الذي يعمّ المكان، فهذا الضحك فطريّ وضروريّ لعافيتهم وصحتهم البدنيّة والنفسية، وإذا سألت الأطفال عن المعلم المفضل لديهم، فسوف يقولون لك دائمًا إنه المعلم الذي يتمتع بروح الدّابة، والذي يستطيع أن يضحك، والذي لا يضيف جوًّا من الجدية والصرامة على غرفة الصف. وإذا كنت شخصًا لا يضحك إلا نادرًا، وينظر إلى الحياة بجديّة، ولا ينزل إلى مستوى الأطفال ليلهو معهم، فأنت بلا شكّ تؤثر سلبيًا في صحتهم البدنية إلى درجة أبعد مما تتصور.

إنّ الضحك يعالج ويشفي، ونحن نكتشف هذه الحقيقة مرة تلو الأخرى في العلاج الطبيّ اليوم. ويصف لنا نورمان كازنز الذي سبق ذكره، كيف يستخدم جرعات الضحك والمرح جزءًا من علاجه لمرض كان يعدّ مميتًا. وعن ذلك يقول:

«لقد نجحت طريقة العلاج بالضحك، فقد توصلت إلى هذا الاكتشاف المفرح، وهو أنّ الضحك من أعماق القلب مدة عشر دقائق له تأثير مخدّر يجعل المريض ينام مدة ساعتين على الأقل دون ألم، وأنا سعيد جدًا باكتشاف وجود أساس فسيولوجي للنظرية القديمة التي تقول إنّ الضحك بلسم شافٍ».

وعندما يضحك الأطفال فإنهم في الواقع يطلقون في دمهم مواد كيميائية ضرورية لمنع المرض والشفاء منه، وعندما ينطلقون في مسيرة الحياة وهم يعتقدون أنّ عليهم أن يكونوا جادّين في كلّ شيء، وأنّ عليهم ألا يضحكوا، وأن يكدّوا ويتعبوا، فيهم لا يحرّمون أنفسهم متعة الحياة فحسب، بل يسهمون أيضًا في قتل حيوية أجسامهم.

فإذا كنت تحرص على صحة أطفالك وسعادتهم، فيتعين عليك أن تساعدهم على الاحتفاظ بميلهم الفطري إلى الضحك والمرح، وبإمكانك أن تضحكهم، والسماح لهم برواية النكات، بدل تجاهل محاولاتهم للمزاح، أو أن تلعب معهم لعبة الألغاز والأحاجي، وتنتظر أنك لم تسمع بالأجوبة من قبل، ومن ثمّ تجاريهم في ضحكهم. إنك تعرف مدى فرحتهم عندما تلعب معهم لعبة (الاستعمالية) وتنتظر بعدم رؤيتهم، ثم تجفل عندما يهجمون عليك من وراء الستارة. ولا شكّ في أنّك على علم كذلك بفرحتهم وهو يتظاهرون أنهم سيرشونك بالماء، وكم يحبّون أن تشاركهم في لعبتي المصارعة والملاكمة، ومن ثمّ يضحكون كثيرًا عندما تعطيمهم الفرصة لإظهار قوتهم. وما من شكّ في أنّ هذا الضحك والمرح سوف يبقيهم أصحاء ومعافين؛ فالطفل الذي يضحك هو الذي يتمتع بروح الدّابة، والذي يعيش في بيت يتردد الضحك في جنباته دائمًا، والذي يمكن أن يسخر حتى نفسه، هو الذي يملك حظوظًا أوفر ليكون سليمًا ومعافى. وعليه؛ يتعين عليك أن

تهبئ هذا الجو المنزلي في ألا تظل جادًا دائمًا، بل اسع إلى جلب مزيد من السعادة والمرح إلى أسرتك.

وقد استخدم أي. تي. إبرهارت، القسيس المعتمد في أحد المستشفيات في ولاية أوريغون، الضحك في علاج نزلاء المستشفى مدة خمس سنوات، وعن ذلك يقول: «إنّ الضحك وروح الدّعابة يمنعاننا من أن نتحول إلى أجساد بائسة، وألا نتشرنق في الجانب المأساوي من الحياة». وأما الدكتور روفوس برووينغ، خبير علم النفس في ولاية ماريلاند، فيقول: يساعدنا الضحك على تجاوز أسوأ شيء في الحياة، وهذا ما يستدعي البحث عنه؛ لأنه يجعلنا نرى نقائص الحياة والتناقضات الغريبة فيها، وكذلك الجوانب المبهجة للمواقف اليومية.

إنّ هذه الكلمات جديرة بأن تتذكرها عندما تقرر تربية أطفالك على أسلوب العافية. جرّب أن تكون مجنونًا من حين إلى آخر، وضحك بقدر ما تستطيع، وحاول أن تفعل ذلك مع أطفالك في كلّ يوم؛ شاركهم في ألعابهم، تقمّص دور الوحش، تظاهر بالخوف منهم، طاردهم، واركض وراءهم من مكان إلى آخر، احملهم واقدفهم إلى أعلى، العب معهم رمي الكرة والتقاطها، وإن كنت تعتقد أنّ ذلك مناقض لطبعك، فحاول أن تغير هذا الطبع، بدل اتخاذ موقف المتذمّر من الحياة. إنّك على يقين أنّ الضحك مفيد لهم، وأنّه يجعل مزاجك صافيًا أيضًا، لذلك دعهم يضحكون إلى أقصى ما يستطيعون؛ فهذا يجعلهم أصحّاء جسديًا؛ إنّهم أرخص وأسهل دواء يمكن أن تقدمه لهم. إنّ الأطفال الذين لم يتعلموا اكتساب روح الدّعابة والضحك من أنفسهم ومن الحياة لا يتقبلون المزاح والدّعابة أو الفكاهة غالبًا، إنهم لا يستطيعون مساعدة الآخرين على الضحك، ولا يفهمون معنى النكات والطرائف، ويميلون إلى الاستهزاء والتّهكّم، ويغضبون عندما تكون النكتة موجهة إليهم. انظر بإمعان إلى قدرة بعض الأشخاص على إشاعة أجواء من الضحك على أنفسهم وعلى الآخرين كذلك، ستلاحظ أنّهم يتمتعون بصحة وعافية، وبالمقابل، فإنّ الأطفال الذين لا يستسيغون الضحك، أو الذين يبدون محصنين ضده، يتعرضون للمرض أكثر بكثير من المعتاد. إنّ الشخص المرح لا يمكن أن يضحك ويشكو من قرحة المعدة في وقت واحد. ولأنّ الضحك والمرح من أكثر التصرفات الإنسانية شيوعًا، فيمكن استخدامهما لبناء خبرات تعليمية ومهارات بدنية من خلال اختراع ألعاب معقدة تحفز العقل على التفكير.

ولا شكّ في أنّ مشاركتك لأطفالك في نشر روح الدّعابة والضحك والمرح من خلال اللعب والمزاح طريقة رائعة لتعزيز العلاقة معهم في رابطة حبّ، تعدّ أفضل بكثير من المنحى الجاد تجاه الحياة. إنّ الأطفال يحبون المزاح إذا سمح لهم ذلك، مما يجعل الحياة ممتعة، وإنّ هذا يساعدهم على التفكير والتصرف بطرائق تسهم في عافيتهم وسلامة أبدانهم، لذا يتعيّن عليك ألاّ تغفل هذه المسؤولية الأبوية في الجانب المبهج من أيّ شيء، وممارسة قليل من الجنون من حين إلى آخر. أذكر أنّي عندما أنهيت مهمة في أحد المصحات العقلية مع مجموعة من المرضى الذين صنفوا على أنهم مجانين، أذكر أنّ هؤلاء تجمعوا وقدموا لي هدية، وقالت لي متحدثّة باسمهم: نحن نحبك أكثر من الأطباء الآخرين، وعندما سألتها عن السبب، تلقّيت منها أفضل إطراء في حياتي عندما قالت: حسنًا، أنت واحد منا.

إنّ العافية بأبسط معانيها تعني تبني اتجاه من الصّحة يولي المرض اهتمامًا شديدًا، بل يضعه في مكانه الصحيح المعاكس للمرض؛ إنّ هذا الاتجاه يشجع أكثر من نهج جديد تجاه

التغذية، والتمارين الرياضية، وعدم الإجهاد والابتعاد عن عادات أسلوب الحياة السلبية، وكلّ شيء يؤثر في الصّحة البدنية، ويشجع، هذا المنحى أيضاً، التّخيل والتّصوّر الذهنيّ، والتوكيدات الإيجابية والضّحك، واتخاذ نهج العافية في مسارات الحياة كلّها. ومع ذلك، فهذا الاتجاه ليس جديداً؛ لأنّ الشعوب القديمة مارست أساليب الحياة هذه، لكنها اندثرت في خضم عالمنا المعاصر. ويلاحظ في هذه الأيام أنّ الكتابات عن العافية تتواصل يوماً بعد يوم. ويمكنك أن تكون جزءاً من هذا التّغيير، ولكن قبل الانضمام إلى هذه الحركة، يتعين عليك أن تدرك الطرائق البسيطة التي تؤدي إلى تثبيط العافية عندك وعند أطفالك.

الجزءان الآتيان يصفان المواقف الشائعة المتعارضة مع العافية، التي ربما تكون قد مارستها من قبل، إلى جانب المكاسب النفسية التي تحققها من التصرف بهذه الطرائق، ويمكن أن تبدأ بعد دراسة هذه الطرائق في استخدام بعض الاستراتيجيات المقترحة الخاصة بتطبيق منحى عافية شمولي في تربية أطفالك.

## بعض تصرفات الوالدين المتعارضة مع الصّحة والعافية

- فيما يأتي قائمة ببعض السلوكات الشائعة التي نقوم بها عند تعاملنا مع الأطفال، وهي ما يشجع على اتخاذ موقف مرّضي لا موقف عافية من الحياة:
- توقع ازدياد مرض الطّفل سوءاً، وإخباره بذلك مصحوباً بالتحذير.
  - تربية الأطفال على التفكير في المرض والقلق من الحياة.
  - إعطاء الأطفال توكيدات سلبية، مثل: الحياة معاناة، المرض أمر طبيعيّ في حياتنا. هناك مرض آخذ في الانتشار، وسوف تصاب بالعدوى منه. أنت هزيل جدّاً. كن شديد الحذر؛ فكلّ إنسان يحمل جراثيم المرض، ولذلك لا تقترب من أحد.
  - الإسراع بالطّفل إلى الطبيب عند كلّ شكوى بسيطة، وجعل أقراص الدواء والعقاقير جزءاً لا يتجزأ من الحياة.
  - تعليم الأطفال قبول أسلوب حياة مترهلة، وأن تكون قوتهم في ذلك.
  - عدم استخدام طرائق الوقاية لتأمين حياة طفلك.
  - عدم متابعة التّقدم والتطورات في ميدان التغذية وأسلوب الحياة الإيجابي.
  - الإفراط في تناول الكحول والإدمان على التدخين.
  - رفض مناقشة مسائل معينة، مثل استخدام حبوب منع الحمل وتنظيم النسل؛ لأنها موضوعات لا يسمح بالحديث عنها في بيتك.
  - تحويل الحياة إلى مشروع جدّ، والإصرار دائماً على أن يفكر الأطفال في موقعهم في هذه الحياة، مؤمناً أنّ الحياة للعمل لا للمتعة.
  - جعل نشاطك الرئيس ملازمة المنزل ومشاهدة التّلفاز.
  - الشكوى الدائمة من صحتك لدرجة تملأ حياتك بالحديث عن الآلام والأوجاع.
  - تقبّل مرض الأطفال، وتعزيرهم والاهتمام بهم لأنهم مرضى.
  - الإكثار من الطعام الضار قليل القيمة الغذائية (Junk Food) في البيت، وتوزيعه على أطفالك بانتظام.



- تبرير السمنة وانعدام اللياقة البدنية عندك وعند أطفالك بالقول: نحن مشغولون جدًا، لا وقت لدينا لممارسة الرياضة.
- الإصرار كثيرًا على الأكل ومواعيد تناول الوجبات.
- إصاق صفة بالطفل مثل: عليل، سمين، قليل الحركة، ودائم التفكير، لتبرير اعتلال صحته.
- تشجيع الأطفال على التغيب عن المدرسة لأيّ طارئٍ مرضيّ بسيط، وتدليلهم كأطفال رضع عندما يشكون من وجع.
- الطلب إلى الطفل عدم الاهتمام كثيرًا عندما يشعر بألم.
- الجهل في معرفة المعلومات الخاصة بالدهون، والبروتينات، والكربوهيدرات، والملح، والسكر، والكولسترول، والألياف، والمنبهات، والكافيين، والفيتامينات، وكلّ شيء يتعلق بالحياة الصحيّة عمومًا.

لقد كانت هذه بعض الأمثلة على الممارسات الشائعة المناقضة للعافية التي يقدم عليها الأهل في تربية أطفالهم، أما فيما يتعلق بك، فيمكنك تغيير أيّ من هذه المواقف التي ربما تمارسها من غير قصد، من خلال فهم سبب تربية أبنائك بهذه الطرائق أولاً، ومن ثمّ الالتزام معهم بطريقة جديدة للصحة والعافية.

## المكاسب النفسية من عدم تشجيع العافية

فيما يأتي معظم المكاسب النفسية المنتشرة التي تحققها من وراء تجاهل العافية في مسؤولياتك التربوية؛ فمع أنك لا تقصد ألا يكون أبنائك في كامل صحتهم وعافيتهم، إلا أنك تحقق بعض المكاسب من عدم الالتزام بمنحى الصّحة الكاملة في تربيتهم، ولو عرفت مزايا هذا المنحى جيدًا فلن تقبل بديلاً عنه. وعندما تتخلص من نظام المكسب النفسي الذي تحققه، فإنك تتخلص كذلك من الحاجة إلى البقاء كما كنت، في وضع هادم لذاتك، ولأطفالك أيضًا.

- لنكن صريحين؛ إنّ الركون وعدم القيام بأيّ شيء، أسهل من الحركة وممارسة أيّ نشاط، وهذا هو المكسب الأول من وراء اتباع منحى غير صحي من الحياة، وهذا بكلّ بساطة أمر سهل؛ من السهل عليك إعطاؤهم أيّ شيء يأكلونه بدلاً من القراءة عن فوائد تناول الطعام الصحي، ومن السهل عليك أيضاً أخذ إغفاءة بدلاً من ممارسة الرياضة مع الأطفال، ومن السهل عليك إشعال سيجارة بدل اتخاذ موقف ضد تسميم جسدك. إنّ منحى المرض من الحياة هو منحى الكسل والتناقل، لذلك فإنّ اختيار الطريقة السهلة تعفيك من القيام بشيء يتطلب جهداً أكبر. وببساطة، أنت لا تعرف فائدة أن تكون بكامل صحتك، لذا فإنك تخادع نفسك من خلال اتباع الطريقة الوحيدة التي تعرفها حتى الآن.

- إذا كانت هذه الطريقة مناسبة لك ولوالديك، فهي أيضاً مناسبة جدًا لأطفالك أيضاً الآن: إنّ هذا تبرير سيئٍ للابتعاد عن مسار العافية، فعلى الرغم من الأمراض الكثيرة التي ربما ألمّت بوالديك، ومن انعدام الرشاقة واللياقة لديك، فإنك لا تزال مصرّاً على عدم حاجتك إلى هذه البدع، وأنك لن تتخلي عن التقليد المتوارث لمصلحة أفكار جديدة.

- من الصعب جدًا فهم فكرة الصّحة الكاملة، فمن الذي يريد أن يحسب عدد السعرات الحرارية، ويشغل نفسه بقضايا الألياف والدهون، ويجهد فكره في فائدة التمارين الرياضيّة،

ويشذ ذهنه لتعرّف السكرّي؟ أعطني فقط (ساندويتش تشيزبيرغر)، وعلبة شراب غازي، وسأكون على ما يرام، وهات الطلب نفسه لطفتي أيضاً؛ إنه يحب هذه الكعكة الدهنية اللامعة مع الساندويتش!

- **لست مضطراً إلى الانشغال بالتفكير في الأمور الصحيّة طوال الوقت:** فلدى الكثير لأعمله بدلاً من التفكير في جسمي وعافية أطفالي، فإذا كنت سأموت من تناول الأغذية السيئة، فإنني أفضل الموت قبل مواعده بسنوات قليلة على أن أظل قلقاً على غذائي طوال حياتي. إن خبراء التغذية هؤلاء يموتون أيضاً، فمن الذي يعرف أين الصحيح في كلّ هذا؟
- **هناك معلومات متناقضة كثيرة لا تجعلك تأخذ موضوع الصّحة والعافية على محمل الجدّ؛** فقد نتناول عشب البحر فقط في أحد الأيام، وتصاب بداء السرطان في اليوم اللاحق، وقد تمارس رياضة الجري في يوم ما، وتلقى حتفك إذا ركضت في اليوم القادم. وعليه؛ فإنك تقول لنفسك: سوف أفعل ما أحبّ، وأسلم أمري إلى الله تعالى.
- **أنا استمتع بالتدخين وتناول الكحول، وحتى بزيادة الوزن، أعتقد أنّ خبراء التغذية هؤلاء جميعهم يشبهون جنّاً تمشي على الأرض،** سوف أظل أدخن، وأتناول الكحول، وأترك هذا اللغو كلّه عن العافية للآخرين الذين يبذون أموالاً على أيّ حال. إنّ الحياة لا تستحق أن تُعاش إذا كان عليّ التخلّي عن كلّ شيء يشعرنني بالمتعة.
- **أنت تمرض أحياناً، ولا حيلة لك في ذلك:** هذا أمر طبيعي، فلا داعي للقلق عندما يتوعك الإنسان من حين إلى آخر.
- **يصعب عليّ أن أغير بعد أن تقدّم بي العمر،** أما إذا كان أطفالي يريدون التمتع بكامل صحتهم، فلا اعتراض لديّ، ولكنني سأظل على ما كنت عليه طوال هذه السنوات.

وعليه، فنحن أمام الأسباب، والمكاسب، ونظام الدّعم السيكولوجي، أو التبريرات والأعذار كما أدعوها. وإذا كنت من الذين يختارون هذا المنحى، فأنا على ثقة أنك قد رأيت نفسك في بعض العبارات التبريرية في قائمة الأعذار السابقة، فإذا كنت تريد لأطفالك أن يسلكوا درباً صحياً في الحياة، فما عليك إلا أن تجرب بعض الاستراتيجيات والاقتراحات الواردة في القائمة الآتية.

## بعض الأساليب الخاصة بتحقيق الصّحة والعافية في تربية أطفالك

- **من خلال تصرفاتك مع أطفالك، علمهم أن يتوقعوا العافية لا المرض،** وعندما يعانون رشحاً، أو حرارة، أو صداعاً، أو كدمات، فقل لهم مباشرة وبصوت مسموع: سوف يخفتي هذا المرض سريعاً. أو: أنت لست مريضاً، بل استسلمت لهذا المرض لبعض الوقت. أو: أعرف أنك تستطيع التخلّص من هذا الطّارئ البسيط في مدة قصيرة إذا توقفت عن التفكير فيه. استخدم الكلمات التي تعبر عن إيمانك بقدرة الطّفّل على التخلص من وعكته، وتحدث إليه عن مدى إمكانيته في السيطرة على بدنه؛ كأن تقول لطفلتك: انظري! أنت بنت كبيرة الآن، إنك لا تمرضين حتى لو مرض الأطفال الآخرون؛ لأنك قوية وصحتك جيدة، أنت لا تريدين لهذا الرشح أن يدوم طويلاً، وأنت مدهشة لدرجة أنك سوف تتخلصين منه في عصر

هذا اليوم. وهكذا، فأنت تعلم الأطفال أنّ العوارض الجسدية التي تعترضهم من حين إلى آخر سوف تختفي ولن تزداد سوءاً.

أنعم النظر في الاتجاهين الآتيين:

### اتجاهات الصّحة

### اتجاهات المرض

أستطيع التّخلّص من هذا المرض قبل أن ينتشر.

الرشح في أنفي الآن، وغداً سوف ينتقل إلى حنجرتي.

سوف أنام لاحقاً، أما الآن فأمامي عمل أقوم به، ولا أريد التّفكير بالتعب.

لقد نمت أربع ساعات فقط، لذا فإنني سوف أتعب هذا اليوم بالتأكيد.

لا يهمني كون الآخرون مرضى، لن أسمح للمرض أن ينال مني.

ينتابني شعور بأنني سأمرض اليوم.

أتوقع شفائي من الحمّى قريباً. سوف أرتاح حتى لا يأتي الغد إلا وقد اختفت، سوف أتحسن بأسرع مما أتخيل.

عليّ أن أصبر إلى أن تأخذ الحمّى دورتها المعتادة.

سأحاول التخلص من هذين العكازين في أسرع وقت ممكن، وأعتقد أنني أستطيع أن أجعل كاحلي يتحسن بسرعة.

مع التواء هذا الكاحل، سوف أظل مربوطاً بهذين العكازين ستة أسابيع على الأقل.

أرفض أن أظل مقيداً على هذا النحو لأشهر عدّة، لدي القدرة على العودة إلى حياتي الطبيعيّة في مدة قصيرة، وسوف أعمل على شفائي بنفسي.

يحتاج الشفاء من هذه الجروح إلى أشهر عدة.

كانت هذه اتجاهات التوقعات التي ترغب في نقلها إلى الأطفال مهما كانت أعمارهم، وبذلك تجعلهم يفكرون في الصّحة، لا التفكير في المرض.

• **لا تكافئ المرض، بل امتدح العافية:** ومثلما اقترحت عليك من قبل أن تراقب الأطفال وهم يفعلون شيئاً صحيحاً ثم تمتدحهم، فإنّ الأمر ذاته ينسحب على الصّحة؛ فأتن عليهم عندما يكونون أصحاء، ولا تحوّل المرض إلى شيء إيجابي يستدعي المكافأة، إلا إذا كنت تريد لهم أن يسعوا وراءه، لذلك لا تهتم لمرضهم كثيراً إلا بالقدر الذي توفر لهم الرعاية الطبية العلاجية. ولكن عليك أن تمتدحهم على صحتهم وعافيتهم، كأن تقول للطفل المريض: أنت أكثر طفل معافى في المدينة كلها، أنت الوحيد الذي لا يمرض الآخرون، وقد أحضرت لك هدية لأنك مثال يقتدى به، أنا لا أصدق كم أنت رائع! أنت تتمتع بصحة ممتازة، ولا تمرض مثل الأطفال الآخرين. دعنا نذهب إلى الحديقة العامة لنحتفل بتمتعك بالصّحة والعافية. أنت لم تشك لأنك ارتطمت بالحائط وجرحت رأسك، أنت ولد رائع بلا شك. وبعبارة أخرى: اغتنم الفرصة لمدحهم لأنهم أصحاء وأقوياء، ولا تهتم لمرضهم كثيراً.

• **حصّن الأطفال من الداخل ليؤمنوا بقدرتهم على فعل أي شيء عندما يتعلق الأمر بالصّحة والعافية:** حدّثهم عن قوتهم، وعما يمكن أن تقوم به أجسامهم، وبيّن لهم كيف تستطيع أجسامهم أن تشفى الجروح، وأنها تملك قدرة فائقة لتحقيق الصّحة والعافية والحفاظ عليها، وعلمهم احترام قدرات أجسامهم لا التشكيك فيها؛ لأنّ أيّ شكّ أو خوف يتعلق بصحة

أجسامهم أو ضعفها سوف يعرقل عافيتهم. لذلك فإنّ الثقة بقدرة أجسامهم لها تأثير أكثر مما يمكن أن تتصور.

• عرّف الأطفال بأهمية التوكيدات الإيجابية في حياتهم: إنّ التوكيد ليس أكثر من بيان للاعتقاد عن ماهية الأشياء؛ فالتوكيدات السلبية تؤدي إلى نتائج سلبية، في حين تساعد التوكيدات الإيجابية الناس على تحقيق نتائج صحية، لذلك علم الأطفال أن يقولوا:

«أنا قوي ومعافى».

«في جسمي آلة شفاء رائعة».

«أنا أومن بالصحة لا بالمرض».

«أنا على ثقة بأنني سأظلّ معافى حتى لو مرض الآخرون من حولي».

«لدي قدرات كبيرة، وأرفض أن أجعل المرض يعيقني».

«أنا مستعد لأكون سعيدًا ومعافى».

«العالم مكان جميل».

«صحتي تتحسن يوميًا بعد يوم».

«لا أريد أن أمرض لأحظى بالاهتمام».

«ليس المطلوب إليّ أن أرضي الآخرين، أن أومن بقدراتي».

تسمى العبارات السابقة توكيدات إيجابية، وقد ثبت نجاحها. وأنت عندما تقول هذه الأشياء لنفسك وتعلم أطفالك أن يؤكدوا عافيتهم الفريدة إيجابيًا، فإنّك تخطو خطوة باتجاه امتلاك كلّ واحد منكم الإرادة لعيش حياة صحيّة. وهنا أودّ التشديد على أنّ إرادة الحياة مهمة جدًا لشخص يوشك أن يجري عملية جراحية كبيرة، ويمكن أن تسأل الجراحين للتأكد من هذا. وهذه الإرادة نفسها ضرورية في مساعدة الأطفال على العيش بصحة وعافية حتى يتجنبوا المرض، وحتى ربما تجنب إجراء العمليات الجراحية إلى الأبد.

- استفد من مزايا الطب الحديث عند الضرورة: يجب ألاّ يبالغ الآباء أساسًا في تناول الأدوية، وزيارات الطبيب لدرجة تجعلها عادة سيئة. ومع أنني لا أرى ما يمنع تناول مضاد حيوي لوقف انتشار مرض ما، ولكن يجب مقاومة فكرة تناول الأدوية للأوجاع والصداع اليومي التي هي في الحقيقة إزعاجات أكثر من كونها أمراضًا. لذلك حاول عدم الإسراع إلى الطبيب عند كلّ ألم أو صداع خفيف، وكلّما زادت زيارتك إلى الطبيب مع أطفالك زاد اقتناعهم بأنّ الطبيب هو الذي يجعلك بصحة جيدة. وفي الحقيقة إنك ربما كررت عبارة «الطبيب يجعلك بصحة جيدة» أمام أطفالك مرات عديدة، لذا عليك أن تعلمهم تحمّل مسؤولية أكبر عن عافيتهم، بدلًا من الاعتقاد بوجود حبة دواء لكلّ شكوى، وأنّ زيارة الطبيب جزء من كلّ علاج. استخدام العقل والمنطق لتحديد ما إذا كان طفلك يحتاج حقًا إلى مساعدة طبية أم لا.
- إذا كان طبيبك ليس متخصصًا في الصحة الوقائية، فتحدث إليه عنها، وإذا كنت تعتقد أنك طرف في منحى مرضي بخصوص صحتك وصحة طفلك، فعليك الاعتراف بذلك. فإذا كان

الأطباء يصرفون وصفات طبية دائماً، وإذا كان طبيبك يؤمن أن لا مهرب من الأمراض جميعها، فعليك أن تبحث عن طبيب يمارس الطب من منظور العافية. وهناك عدد كبير من الأطباء وأطباء الأسنان الممتازين الذين يمارسون مهنتهم من هذا المنظور الوقائي، وبإمكانك أن تعلم أطفالك كيف يتجنبون حشوات الأسنان من خلال العناية بصحة الفم، ومناقشتهم فيما يأكلون، والتسوس، ومادة الفلورايد، وتنظيف الأسنان بالخيط، وغير ذلك. وقد أصبح الناس الآن يذهبون إلى عيادة الطبيب من أجل الوقاية من أمراض الأسنان، ويزورونها نادراً لإصلاح أي تلف يصيب أسنانهم. وبالمثل، يجب أن تكون عيادة الطبيب مكاناً موجهاً نحو العافية والوقاية، لا لإصدار الأدوية بصورة أساسية؛ لذا أقترح عليك أن تبحث عن طبيب يمارس منحنى العافية؛ لأنّ مثل هذا الطبيب هو أهم شخص يمكن أن يجعل الطفل يؤمن بقدرته الفريدة ليكون سليماً معافى. وإذا ما كان طبيبك بديناً، أو مدخناً، أو لا يرغب في الحديث إليك، أو يمارس أي شيء يتناقض مع فهمك لعافية، فتوقف عن زيارته، وابحث عن طبيب آخر يلبي توقعاتك، ويعزز أفكارك بخصوص الصحة والعافية والوقاية من المرض.

• **كن قدوة لأطفالك بخصوص صحتك:** كن لهم النموذج لشخص يعتني بجسمه ويفكر في العافية بدل التفكير في المرض، وأظهر لهم صدقك بأن تفعل ما تطلب إليهم القيام به، وخصص وقتاً كل يوم لممارسة التمارين الرياضيّة، ويفضل مشاركتهم في ذلك قدر الإمكان، للتدرب على العافية معاً، وتعهد بالتخلّص من أي وزن زائد، وحدثهم عن صحتك موضعاً لهم أنك تفعل ما تقول. عندئذ، سوف يشعرون بالفخر لانضباطك وتعهدك لصحتك، لأنهم يحبّون التحدّث إلى أصدقائهم عن شخص رائع يحبّونه، يحافظ على لياقته دائماً. وفي هذه الحالة، فإنّ الأب عندما يشجعهم على أن يكونوا أصحاء، فإنهم لن ينظروا إليه قائلين: لم علينا إطاعتك؟ أنت غير مهتم بنفسك. وإذا كنت مدخناً، فأقلع عنه، وكن لأطفالك المثال لشخص ذي إرادة أقوى من النيكوتين. ومثل أي شيء آخر يتعلق بالتعامل مع الأطفال، كلما أعطيتهم أكبر قدر من الأمثلة الحيّة، زاد تقديرهم لك على أنك إنسان جدير بالتصديق. وإضافة إلى ذلك، فأنت تعززهم يومياً لمحافظتهم على عافيتهم، بدلاً من إعطائهم أذكاراً وتبريرات. وبغض النظر عن عمرك أو مسؤولياتك اليومية، لا يمكن إيجاد عذر لأسلوب الحياة المترهل؛ لأنّ مبررات عدم لياقتك جميعها مجرد أذكار وهمية تخدع بها نفسك. إنّ الترهّل، وانعدام اللياقة عادة، كما الرشاقة واللياقة عادة أيضاً، والعادات تأتي من الخيارات التي تتخذها كل يوم، ولا شيء غير ذلك.

• **ابدأ جهداً لتتعلم أكثر عن التغذية السليمة:** هناك كثير من الكتب والأدلة الممتازة الخاصة بالتغذية السليمة التي يمكن أن تساعدك على معرفة ما ينفع جسمك وأجسام أطفالك. وحدثهم عن تأثير السكر، والملح، والمعادن، والفيتامينات، والكربوهيدرات، والدهون، وكلّ شيء آخر، وحاول أن تحصل على تحليل عن كيفية تأثير الغذاء في شخصيتك وشخصية أطفالك. وابتعد عن تناول الطعام الرديء والوجبات السريعة (Junk Food) إلى الأبد، وتوقف عن شراء أي طعام يخلو من أيّ فائدة غذائية؛ فأنت مدين لأطفالك بهذا على الأقل، فحتى لو كانوا يرغبون في هذا النوع من الطعام، فلا تحضره إلى بيتك. حينئذ سوف تجد أنهم سيبحثون عن تفاحة أو أي فاكهة بدلاً من الشوكولاته. وتخلص/ي أيضاً من المشروبات الغازية، وعود الأطفال شرب الماء لأنه أقوى منظم للجسم، وقد لوحظ أنّ الأطفال الذين شربوا الماء وهم صغار جدّاً يشربونه بانتظام طوال حياتهم. وكذلك أبناؤك المراهقون، الذين يتناولون الوجبات

السريعة والمشروبات الغازية، سوف يتوقفون عن ذلك تدريجيًا إذا ما وفرت لهم الماء النقي البارد، والغذاء الصحي، وأفرغت ثلاثتك من الأطعمة الرديئة. وحتى لو كنت لا تعرف شيئاً في شؤون التغذية، فبإمكانك أن تبدأ من الآن، وسوف تجد أمامك عالماً رائعاً زاخراً بالمعلومات التي ستمكنك تلقائياً من تحسين عادات الأكل عند أفراد أسرتك. وسوف تستغرب كيف سمحت لتلك العادات الغريبة أن تزحف إلى حياتك، وسوف يعترف أطفالك بهذا الفضل لك إلى الأبد. وإذا لم يشكروك مباشرة بأفواههم، فسوف تشكرك أجسامهم السليمة نيابة عنهم.

• **اعقد جلسات نقاش مفتوحة مع أطفالك في أوقات محددة من اليوم، لمناقشة أي موضوع يرغبون في طرحه:** اختر موضوعات تثير اهتمامهم، ثم استمع لأرائهم مهما كانت ساذجة، وشجعهم على ذلك؛ فالطفل الذي يعرف أن باستطاعته التحدث إليك عن أي شيء هو الذي سيصبح الأوسع اطلاعاً، والأكثر ثقة بك. ويجب أن يكون الموضوع قيد النقاش جديداً، وإذا لم تكن لديك معلومات كافية عن الموضوعات المثارة، فحاول الحصول عليها من مصادر أخرى. إن الطفل الذي يعرف أن باستطاعته الذهاب مباشرة إلى شخص لا يتهرّب من مناقشة قضايا حساسة، يكتسب اتجاهًا صحيًا عن أي شيء يهمه؛ فالعافية تعني، إضافة إلى الجسم السليم والعقل السليم، المعرفة والاطلاع. ولا شك في أن العقل غير المطلع هو عقل غير معافى تمامًا، وهو في الحقيقة مصدر التحيز والتعصب والجهل. انظر إلى كلمة (تحيز)، إنها تعني الحكم المسبق؛ فعندما تصدر حكمًا على موضوع ما، فإنك تتخذ قرارًا بخصوصه قبل أن تتوافر لديك معلومات عنه تكفي للتواصل إلى استنتاج. وأنت لا تريد لأطفالك إصدار حكم متسرع على أي إنسان أو أي شيء؛ لأن الاتجاه المتسرع للحكم على القضايا الحساسة يؤدي إلى نوع مختلف من الأمراض؛ هي الأمراض العقلية. وتذكر أن العافية تعني صحة العقل والبدن، وتعني -كذلك- تنشئة الأطفال على العافية، وفي تشجيعهم على مناقشة أي شيء وكل شيء دون خوف من إصدارك حكمًا متسرعًا عليهم لأنهم أرادوا مناقشة الموضوعات لا ترغب في مناقشتها علنًا. وإذا جعلت بيتك مكانًا يمكنهم التحدث فيه عن الموضوعات الحساسة، فلن يضطروا إلى التسأل منه خلسة ليحصلوا على معلومات مغلوبة من أطفال جهلة. لذلك فإن العقل السليم هو العقل المنفتح على كل شيء، وكلما أكثر الأطفال من التحدث إليك، وعبروا عن أفكارهم بحرية، زدت من عافية عقولهم، وهي بمثل أهمية عافية أجسادهم.

• **عند تعاملك مع أبنائك نحّ الجدية والصرامة جانبًا، وشدّد كثيرًا على إضفاء جوّ من المرح واللعب، والمشاركة، والتمتع بالحياة بدلاً من العمل المستمر الذي لا يتوقف.** إن الطفل الذي ينشأ على العافية هو الذي يلقي تشجيعًا على الضحك، والذي يلهو ويمرح، ويجعل والديه يشاركانه في ذلك، إنه طفل لا يخافك، بل يحترمك. ويلجأ إليك لأنك الشخص الذي تشاركه في الاستمتاع بالحياة، وتجيبه عن أسئلته. وسوف يكتسب الأطفال مزيدًا من العافية إذا شعروا أنك إنسان قادر على فهمهم، وعلى ما يواجهونه، وقادر أيضًا على إضحاكهم والضحك من أخطائهم البسيطة البريئة، إضافة إلى عدم التعامل بصرامة وجدية. وفي الحقيقة إن كل شيء في هذه الحياة يمكن أن يتحوّل إلى متعة إذا تعاملنا معه بالاتجاه الصحيح، ولكن الطفل الذي يعتقد أن عليه الصمت المطبق، والتوقف عن طرح الأسئلة، والعمل جاهدًا للمستقبل كي يحتلّ مكانه الصحيح بوصفه إنسانًا ناجحًا، سوف يتحوّل إلى إنسان كاذب ومنافق، ولن يعطيك إلا ما يعرف أن ذلك هو ما تتوقعه منه؛ لذا فإنه سيتصرف بالطريقة

التي يعتقد أنك تتوقعها منه. وسوف يتحاشى الأبناء والبنات التحدّث في المسائل الخاصّة التي تواجههم إذا عرفوا أنك لا تجيز مثل هذه العلاقات، فيضطرون إلى التّظاهر أمامك بأنّ كلّ شيء على ما يرام، ولتجنب مثل هذه الحالات، يجب أنّ يعرف الأبناء على اختلاف أعمارهم أنّ بإمكانهم مناقشة الموضوعات العاطفية الخاصّة معك لأنك مررت بها، وتعرف كيفية شعورهم، وبأنك لن تعاقبهم على ذلك، أو تصدر حكمًا عليهم لمجرد أنهم عبّروا عن أنفسهم بصراحة أمامك. إنّ العافية تعني التّخلّي عن التّزمّت، وعدم إصدار أحكام على الأطفال أبدًا، وتعني أيضًا بيئة رحبة يطمنون فيها إلى التحدّث بصراحة، وغذا ما هيّأت لهم هذا الجوّ، فسوف تكون مكافأتك العافية مع علاقة وثيقة بهم.

• **ابدل جهدك لتحديد الوقت الذي يقضيه أطفالك أمام التّلفاز دون فرض قوانين متشددة بهذا الخصوص:** اجعل مشاهدة التّلفاز هدفًا شخصيًا لك للحصول على التسلية والمعرفة، وليس جليس أطفال لهم. ومع أنّ للتلفاز قيمة إيجابية كبيرة، فإنه في الوقت ذاته يعزّز كثيرًا من القيم السّلبية باستمرار، ومن الملاحظ أنّ مشاهدة الإعلانات التّجاريّة، وبرامج التّلفاز تعزّز باستمرار سلوك الذّكاء الزائف وادعاء المعرفة، وتروّج لفكرة أنّ المرأة عقل فارغ وجسد متمایل، وأن إرضاء الآخرين والحصول على منصب هي الأهداف الرئيّسة في الحياة، وأنّ السّعادة والنّجاح مزايا إضافيّة يستطيع الإنسان شراءها. يضاف إلى ذلك أنّ مشاهدة التّلفاز باستمرار تلهيك عن التّواصل مع أطفالك، وهذا سبب كاف لإغلاق التّلفاز، والتّفاعل مع أبنائك بالطرائق التي نصحتك بها عبر صفحات هذا الكتاب. عندما تعلق التّلفاز، وتوجد أبدالا أخرى، سوف ترى أنّ الأطفال يغلقونه بأنفسهم. أعط الأطفال الفرصة لتجريب أشياء جديدة، وتكوين صداقات جديدة، وإدارة شؤونهم بأنفسهم، وتنمية أجسادهم وعقولهم بأسلوب العافية الذي ذكرته في هذا الفصل، وكلما قلّ الوقت الذي يقضونه جالسين في حين يقوم آخرون بتسليتهم، زاد الوقت المتوافر لهم لممارسة مسؤولياتهم تجاه صحتهم وسعادتهم. ومن السهل على الشّخص أن يكون خاملاً، وغير مكترث بالحياة بالجلوس أمام التّلفاز، لذا عليك الحدّ من هذه الانعكاسات السّلبية إلى أقصى حدّ ممكن.

• **توقف عن الشكوى من الأمك وأوجاعك أمام الأطفال، وتعلّم كيف تعاني بهدوء إذا كانت المعاناة خيارك :** حاول التّوقّف ليوم واحد عن الشكوى لأبنائك من سوء حالك. جرّب ذلك، وإذا ما بدأت بالشكوى، فتوقف فوراً، واحتفظ بما تشعر به لنفسك. إنّك تتألّم لأنك تريد شيئاً تشكي منه، وعندما تتخلّص من هذه الشكوى، فإنك ستتخلص من سبب الألم، لكن الشّيء المهم عند أبنائك هو أنك لست ذلك الشّخص الذي يهدر حاضره في نذب سوء حاله، فلا تكن النّمودج لهم بتصرفك السّلبّي هذا. إنّ الشكوى من المرض غالباً ما يكون مجرد لغو كلام عديم الفائدة، وعندما يطمئن شخص عن حالك، حاول أن تجيبه: رائع، عظيم، أشعر أنّي أفضل من أيّ وقت مضى. وحتى إن لم يكن ما تقوله صحيحاً تماماً، حاول ألا تشكو سوء حالك للآخرين، عندئذ سوف تجد أنّ شكر الله تعالى على نعمة العافية أصبح عادة بدلاً من هذه العادة؛ الشكوى. أما عندما يشكو الأطفال باستمرار من أنهم يتوجعون، فقد يكون سبب ذلك هو أنك كنت القدوة لهم في ذلك، أو أنك كنت تستمع إليهم، وتتعاطف معهم، وترثي لحالهم؛ لذلك حاول الحدّ من الشكوى هذه، لتجد أنك تساعد على العيش بصحة وعافية طوال حياتهم.

- لا تقبل تبريرات من الأطفال لترهلهم وزيادة وزنهم، أو أي شيء آخر تعرف أنهم يستطيعون التحكم فيه بسهولة : لا تقبل مبرراتهم بعدم وجود وقت كاف لممارسة الرياضة، وأجبههم بصراحة وحب: لقد أصبحت سميناً بإرادتك، وأنا غير مقتنع بهذه الأعذار. ربما تريد أن تخذع نفسك بهذه الأعذار، ولكن هذا لا يجوز عليّ. لا أستطيع إجبارك علي استعادة لياقتك، ولكنني على استعداد لمساعدتك، إذا ما توقفت عن هذه التبريرات. إن الطفل سوف يحترم مثل هذا النوع من النقاش، حتى لو احتجّ أو تذمّر. إنّ الأطفال يحبّون إبداء اهتمامك بصحتهم ومساعدتهم على الانضباط لاستعادة صحتهم، وقد لا يعترفون بذلك الآن، ولكنهم عند استعادتهم لياقتهم، وتخلصهم من السمنة والترهل، وشهورهم بالتحسن يوماً بعد يوم، سوف يشكروك مليون مرة على مساعدتك واهتمامك. فإذا كنت تحب أطفالك، فلا تسمح لهم أن يقتعوك بأيّ أعذار أو مراوغات التبرير انحرافهم عن المسار الصحي في الحياة.
- لا تشدّد كثيراً على مواعيد تناول الوجبات، واجعل هذه الأوقات مناسبة للبهجة والفرح، ولا تزعج نفسك بسبب هذه المواعيد، ولا تفكر كثيراً فيما كون الأطفال قد تناولوا ما يكفيهم من طعام؛ لأنهم عادة ما يأكلون كثيراً. وإن لم تكن لديهم رغبة في الأكل فلا تجبرهم على ذلك؛ لأنّ الصغار بفطرتهم لا يأكلون الأشياء التي لا يحبونها، ولا يلتهمون كل شيء بشراهة، ولا يأكلون لمجرد أن شخصاً غيرهم قرر لهم أن يتناولوا الطعام في مواعيد محددة. كلّ ما عليك هو توفير الطعام الضروري في المنزل، وترك المجال لكلّ واحد منهم لتناول ما يفضله. وإذا ما أصبحوا لوحين بخصوص نوع الطعام الذي يفضلونه عندما يكبرون، فدع كلّ واحد منهم يُعدّ طعامه بنفسه، ولا تتقيد بمواعيد وجبات محددة، لأنه لا يطلب إليك أن تكون معدّاً لطعام كلّ واحد منهم. ويجب ألا يغيب عن بالنا أن جمع الأطفال في مواعيد طعام محدّدة أمر صعب عندما يكبرون؛ لأنّ بعضهم قد يشعر بالجوع، في حين لا يجد بعضهم الآخر رغبة في الأكل، لذلك سوف تصبح مواعيد تناول الوجبات ممتعة وسعيدة إذا لم تشدّد على الالتزام بها.

علم الطّفّل أن يكون صلّباً من الداخل والخارج عندما يتعلّق الأمر بالمرض. إنّ ذهاب الطّفّل إلى المدرسة وهو مصاب بالرشح أو الأنفلونزا فيه أذى لكلّ المعنيين بالأمر، ومنهم الأطفال الآخرون في المدرسة، ومع ذلك، فإنّ إبقاء الطّفّل في البيت كلما اشتكى من شيء ما يعدّ منحنى مشجعاً للوهن وليس للعافية، ويمكن التعلّب على المرض والشيك قبل استفحاله في جسم الطّفّل من خلال الحركة والنشاط، وتناسيه، وعدم الاستسلام له. لذلك علم الطّفّل الصلابة والتّحمل على نفسه بدلاً من الاستسلام لأيّ وعكة بسيطة. شجّع الطّفّل على محاولة الذهاب إلى المدرسة، أو أن يقوم بأيّ نشاط حتى وإن كان يشعر بالإرهاق؛ فهذا مدعاة للتحسّن، ويتعيّن على الآباء كذلك ألا يكونوا سمّاعين لكلّ شكوى، وألا يظهرُوا شفقة زائدة للطفل؛ والأفضل هو أن يقول الأب أو الأم للطفل: أنا على يقين أنّك ستتحسّن قريباً، فحاول الذهاب المدرسة. وإذا وجدت أنّك لست على ما يرام في المدرسة، فبإمكانك العودة إلى البيت وأخذ قسط من الرّاحة. وإذا ما قرّر بأنه مريض، فلا يجب أن يُكافأ على ذلك، كأن يسمح له باللعب طوال اليوم. فإذا اختار المكوث في المنزل، فعليه التّوم في سريره ليرتاح. احرض دائماً على منح المكافآت للعافية وليس للمرض، فعندئذ سوف ترى أنّ عدد الأطفال الذين يحرضون على صحتهم أكثر من الذين يمرضون.

- إذا شعر الطّفّل بوعكة ما، فاطلب إليه تخيل نفسه سليماً معافى: وعندما يبلغ سنّاً يفهم فيه ما يُقال له، فعلى الوالدين التحدّث إليه عن الارتباط بين عقله وجسمه، ومن ثمّ رسم صورة



ذهنية لجسم وعقل سليمين. وتقول شاكتي غاوين، السابق ذكرها، عن الجسم السليم: «الجسم دائم التغيير والتجدد والبناء في كل لحظة، ولا يوجد أمامه أي نموذج لاتباعه في هذه العملية سوى التوجيه الصادر إليه من العقل»، لذلك على الوالدين أن يقولوا للطفل إنَّ المرض الذي يشعر به في لحظة معيَّنة هو في الحقيقة إشارة قوية ومفيدة تجعله يفكر في الخطأ الذي قد يكون ارتكبه بحق جسمه حتى أصيب بعلّة ما، وإذا نشأ الأطفال وهم يعتقدون أنّ باستطاعتهم تخيل صور صحيّة، وأنّ بإمكان عقولهم شفاء مرضهم، فهم بذلك يسرون على درب العافية. وإذا ما أكدت لهم دائماً أنّ الشفاء يأتي من داخلهم، فسوف يستطيعون التخلص من المرض حتى قبل ظهوره.

• **حاول التخلص من بعض التحذيرات الآتية، واستبدل بها منحي أكثر بهجة: إنَّ الضحك والدعابة وسيلتان رائعتان للشفاء، وإنَّ قدرة العثور على البهجة والفرح في كل لحظة هي الاختبار الحقيقي للإنسان اللامحدود.** وعندما يجرد الراشدون حياتهم من الفرح، فإنهم ببساطة يقتلون غرائزهم الفطرية، ويكونون غريبي الأطوار، وعبوسين، فمثلاً:

### المنحي الخالي من الدعابة (المرض)

لا تضحك وأنت تأكل.  
أنت تضحك طوال الوقت، ما أروع أن يكون الإنسان سعيداً!

لا تتصرف بصبيانيّة أمام الضيوف.  
أنت شخص ظريف، فلم لا تضحك الضيوف أيضاً؟

توقف عن التهريج والسخرية! أعتقد أنك ستظل إنساناً ظريفاً، وأمل أن تحقق الشهرة من تصرف على حسب عمرك. التهريج والسخرية، وتعرف متى تتوقف عنهما.

أظهر بعض الاحترام.  
أعرف أنه يصعب عليك تقبل الأمر، وأنَّ السخرية تسهل عليك الوضع، ولكن هذا الوقت غير مناسب لذلك.

إذا أومأت بحركات بوجهك، فستصبح مسخاً.  
أنت تستطيع الإيماء بوجهك مئات الحركات، فهلاً قلّدت الغول؟

لا تضحك، سوف تستفزّها لتجعلها تضحك.  
أليس الطريقة التي تجعل فيها الجميع يضحكون رائعة؟ أن في الواقع معجب بها جداً.

• **خذ الأطفال في زيارة إلى مركز تغذية صحيّة:** اشرح لهم ما يحدث داخل هذا المركز، وكيف أنّ الغذاء السليم يجعل أعضاءهم الداخلية تعمل جيداً. يتعين على أولياء الأمور أن يشجعوا الأطفال على الاهتمام بصحتهم منذ الصغر، وأن يتحدثوا إليهم ويشرحوا لهم كيف يستطيعون أن يعيشوا حياة صحية مديدة. وفي هذا السياق، يمكن لأولياء الأمور شراء الكتب والأقراص المضغوطة، وأن يعطوا الأطفال أدلة الدراسة الخاصة بالبرامج الإثرائية، ودفعهم لمشاهدة صور لرتتي شخص مدمن على التدخين طوال حياته، وكذلك، شراء المجلات والوسائط المتخصصة في شؤون العلاج والتغذية، والوقاية من الأمراض، والحساسية من الأطعمة، والتمارين الرياضيّة. ويجب أن يتعلم الأطفال عن أجسامهم ليعرفوا كل شيء يؤثر في صحتهم.

على الآباء عدم فرض جهلهم وانعدام خبرتهم في مجال العافية على أولادهم، وإذا ما عدت إلى مراجعة التبريرات المتعبة التي أوردتها في الجزء السابق من هذا الفصل: «المكاسب النفسية من عدم تشجيع منحى العافية»، وإنعام النظر فيها دون تحيز، فسوف تجد أنّ السبب الوحيد الذي يجعلك ترفض تهيئة الفرص لتحقيق العافية الشاملة هو جهلك في هذا الشأن؛ لذلك فإنّ جهلك بهذه الحقائق الخاصة بالعافية وأنت في مرحلة النمو لا يعطيك الحق في حرمان أطفالك هذه الفرصة.

• إذا ركنت إلى ما أنت عليه؛ مترهلاً أو مدخناً أو شارباً للكحول، ومدمراً لحياتك، فلك الحق في ذلك، ولكن أن تحرم أطفالك الحقي في أن يكونوا أصحاء قدر ما يستطيعون، وأن تحرمهم المعلومات المتعلقة بقدرتهم على أن يظلوا أصحاء طوال حياتهم، فهذا يعني تجاهلك لمسؤوليتك الأبوية، وإذا كنت راعياً في الأفضل لأطفالك، فإنّ رفضك تثقيف نفسك عن العافية يعني فعلياً عدم تحقيق ما تصبوا إليه.

إنّ ما أتحدث عنه في هذا الفصل ينسجم تماماً مع منهجي طوال هذا الكتاب؛ وهو أنّ الإنسان اللامحدود هو الذي يتحكم في جوانب حياته جميعها، وفي العلاقة بين العقل والجسم، مثلما يتحكم في الطريقة التي يختارها للنظر إلى نفسه، ومثلما يسيطر على مشاعره وأفكاره المتعلقة بأيّ شيء في الحياة. وما يختاره الإنسان اللامحدود لحياته هو أن يتمتع بالعافية، وأن يسلك الطرائق المتاحة كلّها ليظل بصحة جيدة ومعافى، ويستحق الأطفال مثل هذه الفرصة. ويلخص الاقتباس الآتي من كتاب شاكتي غاوين: التّخيل الإبداعيّ، وجهة النظر بطريقة جميلة :

«إنّ التّطوّر الطّبيعيّ لوجهة النظر هذه ينجم عن اتجاه إيجابي تجاه المرض، فبدلاً من التفكير في المرض على أنه ابتلاء أو شرّ لا مفرّ منه، فإنّه رسالة ذات معنى ومفيدة لنا. وإذا كنا نعاني جسدياً بطريقة أو بأخرى، فهذه رسالة لنا بضرورة البحث عن خلل ما داخل وعينا، علينا تحديده والإقرار به وتغييره».

فإذا كنت تؤمن أنك تملك في داخلك هذه القوى للتفادي من المرض والحفاظ على العافية أسلوباً للحياة، فعليك أن تغرس في نفوس أطفالك هذه الاتجاه أيضاً. إنّنا كثيراً ما نكتشف بعض الحقائق الأساسيّة في مرحلة متأخرة من حياتنا، فلا يستفيد أطفالنا من هذا الاكتشاف المتأخر، أما بخصوص تفكير العافية، فأنا أرى أنّ إدراكك لقدرتك على الشفاء والبقاء معافى من خلال استخدام العقل بطريقة فاعلة، هو واحد من الاكتشافات المتأخرة، وإذا بدأت تقتنع بهذه الفكرة، فعليك أن تحاول بالسبل كافة إعطاء طفلك هذه الفرصة التي لم تحظ بها في طفولتك. هيئ لهم فرصة التفكير في العافية، وفرصة الشفاء من الداخل، والأهم من كلّ هذا فرصة أن يجعلوا كلّ يوم في حياتهم يوماً يتحكمون فيه دون قيود أو حدود مفروضة من أيّ شخص أو أيّ شيء خارجيّ دخیل عليهم.



## أريد لأطفالي أن يكونوا مبدعين

لا يشعر الإنسان اللامحدود أنه يرتبط مع الذين يشاركونه في حياته بعلاقة ملكية، ويعرف أنّ أفضل طريقة لتخسر أيّ شيء هي أن تحاول التشبّت به بقوة، وأنه في الحقيقة لا يعرف الحسد، ولكنه يتبنّى منحى تعاونياً في حلّ أي مشكلة، ولا تزعجه أيّ تسميات يلصقها الناس به أو بالآخرين، ويفهم الحقيقة في التناقضات الظاهرة، كما يفرح لنجاحات الآخرين، ويرفض لعبة المقارنة/ التنافس رفضاً تاماً. لا يوجد لديه أبطال محدودون، ويؤمن أنه يوجد مقابل كل بطل مشهور ملايين الأبطال المغمورين، وهو يرى بطلاً في كل إنسان، إنه يعمل بجهد لتحقيق حلمه بدلاً من أن يعيش هذا الحلم من خلال خبرات الآخرين.

وهو لا يعطي قيمة إيجابية للتطابق من أجل التّطابق، إنه قادر على تجاوز العادات والتقاليد السخيفة بسهولة وهدوء ما أمكنه ذلك. وهو يتعامل مع الآخرين بنزاهة طفولية بريئة صافية، ويرخي العنان لخياله الإبداعيّ في أيّ أمر، ويتعامل مع كلّ شيء في الحياة من وجهة نظر إبداعية.

إذا كنت لا ترى في أي وضع إلا ما يمكن أن يراه الآخرون، فيمكن أن يُقال إنك ضحية لثقافتك.

إتشيها هايكاوا (S.I. Hayakawa, 1906 - 1992)، أكاديمي وسياسي كندي من أصل ياباني.

إنّ التّخيّل بداية الإبداع؛ فأنت تتخيّل ما ترغب فيه، وترغب فيما تخيلته، وفي النهاية ستجد ما ترغبه.

جورج بيرنارد شو (George Bernard Shaw, 1856 - 1950)، مؤلف إيرلندي شهير.

لقد كُتِبَ كثير عن الإبداع والأطفال، ومع تأكيد خاص أنّ بعض الأطفال مبدعون وآخرين غير مبدعين، أما أنا فلي رأي مغاير بخصوص إبداع الأطفال؛ لأنني على يقين أنّ الأطفال جميعهم مبدعون، وأننا نشجع الإبداع الفطريّ أو نكبته من خلال الطرائق التي نتعامل بها معهم، ويمكن لهذا الإبداع أن يتفتح عند تحفيزه وتعزيزه. ومن المهم تنشئة الأطفال ليكونوا مبدعين إلى أقصى ما يستطيعون؛ لأن ذلك سوف يحدث فرقاً كبيراً في كيفية تعاملهم مع كل شيء يفعلونه في الحياة عندما يكبرون.

## ما الإبداع لدى الأطفال؟

الإبداع يعني التّفرد، إنه يعني التعامل مع أيّ مشكلة في الحياة من منظور فريد، ويعني حرفياً: إضافة شيء جديد إلى الوجود. إنه ليس محصوراً في الهوايات الفنية أو الموسيقية، إذ يمكن أن تكون مبدعاً على نحو استثنائي، وتمارس في الوقت ذاته أيّ شيء يستهويك؛ فمثلاً يمكن أن يكون تحضير طبق خضراوات (سلطة)، أو تصليح دراجة هوائية، أو الشقبة في الهواء، أو النزول في بركة سباحة، أعمالاً إبداعية، لذلك فإنّ الأطفال الذين يُسمح لهم باستخدام تميّزهم وتفردهم يتصرفون في واقع الأمر بطريقة إبداعية. أما نقيض الإبداع فليس الآلية أو الغباء، بل الانصياع أو الخضوع، أو أن يكون الإنسان إمعة. إنّنا نكبت الإبداع عند الأطفال عندما نطلب إليهم أداء الأشياء بالطريقة التي تعلموا بها فقط، وأن يلونوا ضمن الخطوط المحددة دون استخدام خيالهم، وأن يقلدوا البالغين بدلاً من ابتكار طريقة خاصة بهم، أو أن يضعوا رؤوسهم بين الرؤوس ويفعلوا ما يُؤمرون به. إنّ الأطفال جميعهم يتّسمون بالتّفرد؛ فكلّ واحد منهم فريد بذاته، ولم يسبق في تاريخ كوكبنا أن أطلّ أحد قبله على هذا العالم وراه تماماً مثلما يراه هو الآن.

أما معيار الإبداع فيكمن في الاستعداد والقدرة على الاستفادة من هذا التّفرد في مهام الحياة كلها، ولسوء الحظ أنّ الأطفال يتعرضون لضغوطات شديدة تؤدي إلى كبت الإبداع لديهم على الرغم من الادعاء بأنها تحفزه. ويقول رائد التطوير الذاتي، المؤلف الأمريكي إيرل نايتنغيل (Earl Nightingale, 1921/1989):

«قد تكون تصرفات الطّفّل وأفعاله مبنية على افتراضات كاذبة؛ فالطريقة التي يُربّى بها الأطفال في البيت والمدرسة هي التي تعطيهم صورة مشوشة تماماً للحياة في المجتمعات الحرة. إنهم يتعلمون أن يكونوا حذرين وأن يتجنبوا الأخطار حتى لا يصابوا بأذى، وأن ينسجموا مع روح القطيع والأفكار السائدة، وأن يسيروا في الحياة على رؤوس أصابع أقدامهم بدلاً من الجري فيها والمرح في أرجائها. وفي المحصلة. فإنهم يجهلون ما ينتظروهم.»

وفي رأيي أنّ الأطفال الذين يربّون بطريقة تشجّع الإبداع الفطريّ هم الأطفال الذين يُسمح لهم التّصرّف بحرية، ولا يجبرون على الانصياع، وعيش الحياة مثلما يعيشها الآخرون فقط. مثل هؤلاء الأطفال، يتعلمون منذ البداية أنّ الانقياد والتّكيّف مع الحياة أهداف تافهة لا تستحق بذل جهد في سبيل تحقيقها، وأن لا بأس عليك من تحديّ السّلطة القائمة، وطرح تساؤلات، وتجربة طرائق جديدة لإنجاز الأعمال. وعلى الرغم من أنك نادراً ما تسمع أحد الآباء يقول: لا أريد لطفلي أن يكون مبدعاً، فإن معظم تصرفات الآباء تدعم هذا الاتجاه؛ فأنت قد ترغب في أن يكون طفلك مبدعاً، ومع ذلك فلربما كنت تكبت الوصول إلى هذا الهدف بإصرارك على التزام طفلك بما هو سائد في المجتمع، وتأدية ما يُناط بهم بالطريقة التي تتوقعها السّلطات ذات الوصاية.

أما المكونات الدقيقة للإبداع فيصعب تحديدها، فقد بذل الخبراء جهوداً مضنية لتحديد معنى الإبداع بدقة، لكنهم لم يتوصلوا بعد إلى اتفاق عام على ذلك. ومه هذا، فإننا نستخدمه بإعجاب شديد. وبدوري، سوف أقدم رؤيتي لمكونات الإبداع، وهي لا تشبه أي شيء قد تكون قرأته في مراجع الطفولة والإبداع.

إنّ الهدف من تألّيفي هذا الكتاب هو مساعدتك على تعزيز الإبداع عن الأطفال، من خلال عدم إخماد الشّرر قبل أن تتاح لها فرصة إشعال وهج الإبداع في نفوسهم، لذلك أقترح أن تهتم

كثيراً، وتتصرف بإيجابية لمساعدة أطفالك على التعبير عن رغباتهم الإبداعية الجامعة، بدلاً من تحويلهم إلى انقياديين، لذلك يتعين عليك وأنت تقرأ هذا الفصل، لا سيما الإستراتيجيات المقترحة لمساعدة أطفالك على تنمية ميولهم الإبداعية الغريزية، أن تتذكر كلمات رالف والدوايمرسون (Ralph waldo Emerson, 1803- 1882)، أحد أشهر الفلاسفة والشعراء الأمريكيين: «يتوصل كل إنسان في مرحلة ما من مراحل تعليمه إلى قناعة مفادها أن الحسد جهل، وأن التقليد انتحار، وعلى كل من يريد أن يكون إنساناً ألا يكون إمعة».

ولا شك في قوة هذه الكلمات، وهي من صميم معنى أن يكون شخص ما مبدعاً. وما أعنيه بالشخص المبدع بدقة هو: «الحرية في تطبيق تفرده على أفكاره وأفعاله جميعها ما دام أنها لم تتعارض مع حق أي شخص آخر في التصرف ذاته». ويمكن أن يحظى الأطفال بهذه الفرصة الرائعة في كل يوم من أيام حياتهم، أو أنهم قد يسعون إلى المطابقة وتقليد الآخرين وأداء ما يؤمرون به، لذا فإن أسلوبنا في الحياة، سواء كان إبداعياً أو انقيادياً، يعتمد على ما نعززه ونسمح به، وهذا ما تتناوله المكونات الرئيسة السبعة الآتية للمنى الإبداعي لتنشئة الأطفال:

**1. الشعور بالاستقلالية:** تتضمن العملية الإبداعية إضافة شيء جديد إلى الوجود، أو التعامل مع مشكلة ما من منظور جديد. وحتى يستطيع الأطفال أن يبدعوا يجب أن يكون لديهم شعور قوي بالاستقلالية. ويتعين عليهم معرفة أنه غير مطلوب إليهم تلبية رغباتك ولا رغبات أي شخص آخر ليتمكنوا من إنجاز الأشياء الموكولة إليهم، فإذا كنت تربي الأطفال ليظلوا متكلمين عليك، وانتظار موافقتك، والحصول على إذن منك، أو الالتزام بالقوانين، واتخاذ الطريقة التي تفرضاها عليهم، فأنت بذلك تقضي على ميلهم الإبداعي. ومع هذا، فإن تشجيع الاستقلالية لا يعني التسامح مع الاستهتار، وعدم تحمّل المسؤولية، بل يعني ببساطة معاملة الأطفال على أنهم متفردون ومتميزون، وكذلك تشجيعهم على البحث عن طرائق خاصة بهم للتعامل مع كل شأن في الحياة قدر الإمكان. أما الأطفال الدارجون، فإن تعزيز الاستقلالية لديهم يعني السماح لهم بصنع لعبهم، وممارسة ألعابهم دون تدخل منك. في حين يعني تعزيز الاستقلالية لمن هم تحت سن المراهقة السماح لهم بكتابة قصصهم في المدرسة، واختيار أصدقائهم بأنفسهم. أما من هم في مرحلة المراهقة فيعني السماح لهم بالتعبير عن آرائهم، وتشجيع الفتيات على تجربة إعداد وجبات طعام جديدة.

إن الإنسان المبدع هو الذي يتّصف بالاستقلالية، وهو الذي لا يفسح ولن يفسح مجالاً لأي كان أن يفكر أو يتصرف نيابة عنه. فإذا كنت تريد لأبنائك أن يكونوا مبدعين، فامنحهم استقلالية وحرية معقولة ليفكروا كما يشاؤون، وليختبروا الحياة بأنفسهم، وتجرب طرائقهم الخاصة، والتخلي عن الطرائق المعهودة أن كانت لا تناسبهم، لا أن تكبت الإبداع عندهم لحاجتك إلى إبقائهم معتمدين عليك.

**2. عدم اللجوء إلى تسميات ونعوت:** تتطلب العملية الإبداعية أن يكون الإنسان مُنفتح العقل على الخبرات الجديدة، وعلى كل ما يصادفه، وأن يكون مستعداً لارتداد مجالات حياتية غير مطروقة، وهذا يعني توقّف الآباء عن إطلاق تسميات ونعوت على الأطفال، وأن يعزّزوا، ميولهم الفطرية لتجريب أي شيء وكل شيء معتمدين على نزواتهم ومظاهر الطبيعة بدلاً من ذلك. وهذا يعني التخلص من بطاقات التسميات والنعوت مثل: الطفل الأكبر، الأوسط، أو الأصغر، أو الطفل الذكي، أو بنت أبيها، أو الجميلة، أو الفوضوي، الكسول، بطيء التعلم،

بذرة فاسدة، مصرف العائلة، وصمة عار، الحسنة، ماما الصغيرة، المتمرد، الأنيق، الوسخ، الخجول، الفنان، الزعيم، أو أي وصف آخر يمكن استخدامه. إنَّ السَّبب في الدَّعوة إلى التَّخلص من هذه الأوصاف هو أنَّ الطَّفل المبدع يمكن أن يكون جميع ما ذُكر سابقًا في يوم من الأيام، أو لا يكون، فطوال ساعات النهار يمكن للطفل أن يلهو بالكرة أو بالمكعبات، ثمَّ يشعر بالكسل، ومن ثمَّ يرغب بعد ذلك في الرِّسم، ثم يلعب لعبة أخرى؛ أي إنَّه قد يحسَّ بخمول في لحظة من اللحظات، وبطاقة نشاط كبيرة في لحظة أخرى. ويبدو أنَّ هذه التَّعدديَّة مهمَّة جدًّا للأطفال المبدعين جدًّا؛ أي توافر فرصة تجربة جوانب الحياة كلِّها دون تبويبها أو تصنيفها.

ونادرًا ما يطلق الآباء تسمية أو وصفًا على أكثر من طفل واحد من أطفالهم، وتظلَّ هذه الأوصاف ملتصقة بمن وُصِف بها على الرغم من محاولات تغييرها. وعندما يتقبَّل الأطفال الأوصاف التي تُلصق بهم، فإنه يستسلمون ويتحولون إلى أفراد غير مبدعين، وهو أمر لم يكونوا يرغبون فيه أصلًا. إنَّهم في هذه الحالة يستمعون إلى منطقهم الداخلي الذي يقول لهم: لِمَ أقوم ما دام الجميع ينظرون إليَّ على هذا النَّحو؟ ولن يمضي وقت طويل حتى يجسِّد هؤلاء الأطفال التسميات التي أطلقت عليهم، وسوف تتوقَّف عصابات إبداعاتهم عن الجريان، فيحملون هذه الصِّفات التي وُصِموا بها فعلاً. وعليه؛ فإنَّ الإبداع يتحقَّق عندما يرى الأطفال أنفسهم قادرين على فعل أيِّ شيء، وغير مكبلين بتسمية أو وصف بعينه.

**3. التَّعوُّد على الصِّدق والنِّزاهة الشَّخصيَّة:** هناك ارتباط قويٌّ بين الإبداع من جهة والصِّدق والنِّزاهة الشَّخصيَّة من جهة أخرى؛ فمن أجل أن يتمكَّن الطَّفل من تطبيق تميِّزه على أيِّ مهمة في الحياة، يجب أن تكون لديه ثقة مطلقة في نفسه على أنها إنسان نزيه، موثوق، ويُعتمد عليه، فإذا كان الطَّفل صادقًا مع نفسه، فعندئذ يكون حرًّا في استخدام تلك النِّزاهة الشَّخصيَّة في الحياة وجميع مهامها وتجاربها، أما الطَّفل الذي يخادع نفسه، ويكذب على الآخرين، ويعيش حياة زائفة، فسوف يتعامل مع مشكلات الحياة من منظور حاجته إلى إخفاء الخدعة التي اخترعها، ونتيجة لذلك سوف تراه يتصرَّف بطريقة تهدف إلى كسب استحسان الآخرين، والحفاظ على استمرارية كذبه، لا أن يكون صادقًا ونزيهًا. لذلك، فإنَّ الأطفال الذين يتصرَّفون بناءً على بعض توقُّعاتهم النَّفسيَّة المصطنعة، يتصرفون بطريقة زائفة. ولا يمكن بأيِّ حال تعزيز الإبداع في طفل يسلك درب الزَّيف والخداع.

إنَّ الطَّفل المبدع يحتاج إلى الشُّعور بسلام مع ذاته حتى إن وقع في أخطاء، وهو بحاجة إلى معرفة أنَّه يطبِّق تميِّزه في إدارة حياته، وأنَّ التَّصرُّف الاستعراضيَّ المصطنع ليس سخيًّا فحسب، بل سوف يؤثر سلبًا في الإبداع لديه. لذلك، فإنَّ صدق الإنسان مع نفسه مطلب ضروريٌّ في العمليَّة الإبداعيَّة، ومن ثمَّ يجب أن يتعلَّم الأطفال في مرحلة مبكرة أهمية أن يكونوا صادقين مع أنفسهم. هنا من الممكن أن تخاطبهم بجملة على شاكلة: ربما تشعر أنك بحاجة إلى أن تخذعني، أو حتى تخذع معلميك، ولكن عليك الالتزام بالصِّدق مع نفسك. أو أنت الوحيد الذي يعرف هل تبذل أقصى جهدك، وهل أنت راضٍ وسعيدٌ بهذا الجهد. أو في لحظات الهدوء، عندما تكون وحيدًا في سريرك، حاور نفسك، واكتشف هل كنت صادقًا معها. وكلما ساندت الأطفال بمساعدتهم على مواجهة أنفسهم بصدق من دون خوف، ومن دون الاهتمام برأيك أو برأي الآخرين، ساعدتهم أكثر على الثقة بأنفسهم. وكلما وثق الطَّفل بنفسه مع تقدُّمه في العمر صار

أكثر استعدادًا لاستخدام طريقته الفريدة في كلِّ شأن يتولاه، وهذا ما يميّز الطّفل المبدع من غير المبدع. وفي الواقع، فإنَّ عمليّة تعليم النّزاهة الشّخصيّة تبدأ بكاملها عندما يكون الأطفال صغارًا، وعندما تمتدحهم لقول الصّدق بدلًا من معاقبتهم على صدقهم هذا، أو عندما تتوقّع منهم الارتقاء إلى مقولة شكسبير الشهيرة: «الأهم من كلِّ شيء أن تكون صادقًا مع نفسك».

4. **عدم خوف الطّفل من عظّمته:** لا يخاف الأطفال المبدعون من قدراتهم وتفوقهم، وهم يتلقون التشجيع على النّظر إلى أنفسهم بطرائق غير مقيدة لهم أبدًا. إنهم يتعلمون عدم الإيمان بالأبطال، أو إعطاء أهمية للآخرين أكثر مما يعطونها لأنفسهم. إنّ الإبداع والمجازفة صنوان، لذا على الأطفال أن يعرفوا منذ الصّغر أنهم يملكون في داخلهم عبقرية وعظمة، وباستطاعتهم أن يجعلوا تلك السمات قابلة للتّفّتح. أما الكيفية التي ينظر بها الطّفل إلى أبطاله فأمر في غاية الأهميّة في عملية الإبداع؛ فإذا كان يعتقد أنه لن يصل أبدًا إلى مستوى شخصيّة رياضيّة أو موسيقيّة، أو أنّ أيّ بطل أكبر وأقوى منه وأفضل، فسوف يبدأ في الخوف من العظمة الكامنة في داخله، وهنا يأتي دورك بوصفك أبًا، في أن تجعل الأبطال يبدو للطفل عاديين، ولكنهم فريدون ومتميزون. والسبب في ذلك أنّ مهمة تربية الأطفال الموهوبين تستند أساسًا إلى مساعدتهم على التّفكير في عظمتهم هم، لا أن يعيشوا حلم حياتهم من خلال إنجازات الآخرين حتى لو كانوا أبطالًا بنظرهم. وتعني هذه التّربية أيضًا مقابلة السياسيين، ومديري الشركات، والفنانين، والكتاب، وأيّ شخص آخر يُعجبون به، ولكن شرط النّظر إلى مثل هؤلاء الأشخاص على أنهم أمثلة لما يمكن أن يحققوه إذا ما اختاروا ذلك لأنفسهم. لذا يتعيّن عليهم رؤية العظمة في داخلهم، والشّعور بالرغبة في تفجيرها وإظهارها إلى السّطح، وأنّ عليهم اعتبار هذه النماذج مصابيح تُضاء لهم ليسيروا على هدي أنوارهم الداخليّة، لا أن يفترضوا أنّ الآخرين يتفوقون عليهم فطريًا.

ويجب أن يُسأل الطّفل الذي يدرس عن المخترعين العظام عما يمكن أن يخترعه في يوم ما، كأن نسأله مثلًا: ما الذي تريد اختراعه؟ هلّا اخترعت آلة تُقلّنا إلى كوكب آخر من خلال إعادة ترتيب جزيئياتنا؟ هل تعتقد إمكانية هذا؟ هل ترى أنك ستخترع في يوم ما شيئًا يخدم البشرية؟ إنني على يقين أنّ باستطاعتك إنجاز أيّ مهمة، فأنت ذكيّ جدًّا، وذو أفكار نيّرة. إنّ الحديث مع اليافعين بهذه الطريقة يساعدهم على الشّعور بإمكانية أن يكونوا عظماء ومشهورين، وأنّ الذين سبقوهم لم يكونوا أشخاصًا خارقين، بل عاديين مثلهم تمامًا، وأنهم ليسوا أبطالًا، بل قدوة يمكن الاحتذاء بهم لاكتشاف عظمتهم في أيّ مجال يختارونه.

5. **قوة الإدراك:** يتمتع الأفراد الموهوبون بوعي شديد تجاه أنفسهم، وهي مزية لا يشاركون فيها الأفراد المصنّفون أنهم غير مبدعين. وفي كتابه **الشجاعة على الإبداع The Courage to Create** يقول الفيلسوف الوجودي الأمريكي رولوماي Rollo May 1909- 1994: «الانغماس والانهماك والاستغراق مفردات تستخدم عادة لوصف حالة العالم أو الفنان في أثناء تركيزه في عمله، أو حتى الطّفل وهو يلعب».

ومهما كان الوصف أو التسمية التي نطلقها عليه، فإنّ الإبداع الحقيقيّ يتّسم بحدّة الوعي أو الإدراك المتنامي، أو القدرات الإدراكيّة الموسّعة. ولذلك، فإنّ تدريب الأطفال على الجِدِّ والمثابرة في المجال الذي يستهويهم ويثيرهم، وعلى الإحساس بالقوّة أو الرّقة العاطفيّة، كما يقول رولوماي، تعني الشيء ذاته عندما تربّي الأطفال ليكونوا واعين إبداعيًا.

عندما تراقب الأطفال وهم يعلبون، ستجد أنهم منهمكون في ألعابهم واختراعاتهم الخيالية التي يبتدعونها، ويمكن أن تدعم هذا الانهماك بسؤالهم عن قصصهم وشخصياتها الخياليين. إن تشجيعك لهم على تنفيذ تمثيلات ومسرحيات هزليّة، واختراع ألعاب جديدة، ومديحك لهم ولما يقومون به، سيؤدي إلى تنمية الإبداع لديهم، وسوف يظهر ذلك في محاولاتهم اللاحقة.

أما الأطفال الرضع، فحاول التجاوب معهم عندما يمسون دمية، أو يحرقون في شيء ما، وتحدث إليهم عن الشيء الذي ينظرون إليه، وأثن عليهم عندما يتابعون حركة إصبعك بأعينهم، أو شاركهم في الضحك بصوت عالٍ. وعندما يصبحون أطفالاً دارجين تزداد حدّة طبيعة عقولهم المتسائلة عن كلّ شيء تقريباً، وكلما زاد مديحك لتلك الحدّة العاطفية زادت مساعدتك لهم على التفكير والفعل. وفي هذا السياق، يجب أن تشجعهم وتمتدحهم وهم يقضون ساعات طويلة في ترتيب لعبهم وإعادة ترتيبها، أو البحث عن الحشرات في أحد الحقول، حتى وإن كان ما يقومون به متعباً لك. وكلما أعطيت الأطفال فرصة للتركيز دون مقاطعة أو تثبيط، عززت لديهم مكوّناتاً رئيساً في عملية الإبداع.

إنّ الأطفال تحت سن البلوغ يتمتعون بحالة استثنائية من الخيال والحماسة والحدّة العاطفية؛ فعلى سبيل المثال، يمكنهم تكوين نواذٍ خاصة بهم، وتحديد الأدوار المختلفة لكلّ عضو، ويمكنهم كذلك قضاء ساعات ممتعة في كتابة نصّ لإحدى المسرحيات، مركزين، في التفاصيل، ومستخدمين خيالهم لإنتاج عمل إبداعيّ. أما المراهقون فينهمكون في جهودهم الإبداعية، ويمكن أن يحولوا التقارير المدرسية أو الرحلات الميدانية إلى خبرة تعلّم. وهم يتحدثون إلى أصدقائهم دون توقف بكثير من الإثارة والحماسة غير المألوفة عند البالغين. إنهم يتخيلون بعض الأوضاع الافتراضية ويناقشونها. لذلك، كلما ازداد حماسهم، وكلما زاد تشجيعك لأعمالهم، زاد تعليمك لهم أنهم رائعون، وأنه يمكن الوثوق بهم باعتمادهم على أنفسهم لتحديد اهتماماتهم. عندما تعزّز هذه الحماسة ولا تنتقدها، حتى لو كانت بسيطة وساذجة، فإنك تعزّز لديهم الاستقلالية في التفكير، وهذا هو جوهر الإبداع؛ الاستقلالية في التفكير بحماسة وبأقصى ما يستطيعون.

**6. الحث على المثابرة والثبات:** عندما ينهمك الأشخاص المبدعون في مشروع ما، فإنهم ينكبون عليه، ويلزمونه حتى استنفاد طاقتهم كلها فيه. ولذلك، فإنّ المثابرة والاستمرارية مكوّنات مهمّان في الإبداع، كأيّ من المكونات التي ذكرتها سابقاً. إنّ من شأن المثابرة والثبات تمكين الإنسان المبدع من تحقيق أي هدف في الحياة، وهذا الأمر ينطبق عليّ أكثر من أيّ شخص آخر عندما يتعلق بالنجاح الذي حققته في حياتي. إنني أعرف أنّ هناك أشخاصاً أكثر موهبة وتعليماً مني، ولكنني لم أقابل حتى الآن شخصاً يتمتع بالمثابرة الصلبة التي أمتلكها في متابعة ما أريد، وأما مؤمن بشدّة أن لا شيء في هذا العالم، سواء كان موهبة أو عبقرية أو تعليماً، يمكن أن يحلّ مكان المثابرة والتصميم، ويتعين عليك عدم نسيان هذا في محاولتك وضع أطفالك على طريق الإبداع.

ويمكنك مساعدة أطفالك في التّعود على المثابرة والمواظبة، مع أنّ الرّغبة يجب أن تنبع من داخلهم. وعلمهم عدم الاستسلام والتّخلي عن متابعة الأشياء المهمة لهم، وأنّ المستحيل لا وجود له، وأن يروا قيمة المثابرة في حالة أو مشكلة حتى الوصول إلى حلّها. إنّ الأطفال بأمر الحاجة إلى شيء من التشجيع على المواظبة لحلّ مشكلة ما، وإذا تلقوا هذا التشجيع منك، فسوف يبدؤون منذ الصّغر باتخاذ الإجراءات الفرديّة التي سيطبقونها في حياتهم لتحقيق أهدافهم. وما أتحدث



عنه هنا هو التشجيع المحفز إلى المثابرة، كأن تقول للطفل: استمر في التفكير لفك اللغز، وابتحث عن حلول بطرائق غير معهودة بدلاً من محاولة يتيمة ثم التوقف والانسحاب. أو: إنني متأكد من قدرتك على إيجاد الحل، استمر في المحاولة، وحاول التفكير بطرائق جديدة للوصول إلى الحل. أو: سوف تكون لاعب كرة قدم مشهوراً، أنا متأكد من ذلك. أو: هلمّ نتمرّن على التّحكّم في الكرة بالقدم اليسرى مدة نصف ساعة أخرى، إنني على ثقة بأنك سوف تتقن هذه المهارة في مدة قصيرة، أو: إذا التحقت بدورة التنس الأرضي فأنا أصرّ على مواظبتك حتى لو أصبحت مملّة؛ إنّ تأكيدك اللعبة طوال مدة الدروس مهم مثل أهمية امتلاك الموهبة التي لديك منها الكثير.

إنّ هذا التّشجيع اللفظي المتواصل أمر مهم في تطوير الإبداع عند الأطفال، وعندما يتعلّمون كيفية التمسك بمشروع ما والانهماك فيه، ورفض التخلّي عن أيّ مشروع من اختيارهم، عندئذٍ عليك مساعدتهم على المثابرة على الرّغم من أنهم قد يجدون الانسحاب طريقاً أسهل من الاستمرار والمثابرة. وبعد اكتساب مزية المثابرة هذه، فإنهم سيطبقونها لاحقاً على معظم مشروعاتهم في الحياة، وهذا هو الوقت الذي يبدأ فيه شريان الإبداع بالتدفّق. لقد اكتشفت أنني إذا ثابرت على كتاباتي، حتى وإن شعرت برغبة في التوقف، فإنّ التصاقني الحقيقي بها يساعدي على الكتابة بإبداع أكثر من أيّ وقت مضى، وكلما واصلت عملي أكثر شعرت بمزيد من الارتياح تجاه إنتاجي. وعليه، سوف يخرج الإبداع من أطفالك بصورة طبيعية عندما يمارسون هذه المثابرة في حياتهم بانتظام، وما عليك إلا أن تشجعهم على أن يكونوا فاعلين، وعندئذٍ سوف يظهر الجانب الإبداعي تلقائياً.

**استقلالية التفكير:** أن يكون الطّفّل مستقلاً يعني أكثر من مجرد عدم التصاقه الشديد بوالديه. ولأنّ الأشخاص المبدعين يفكرون بطرائق فريدة تمكّنهم من الإبداع، فإنهم يدركون الكون بأصواتهم الداخليّة، ولا يصنّفونه ولا يجزئونه كي يفهموه. ويتوصّلون إلى أنّ الكلّ مؤلّف من أضداد ظاهريّة، ويعرفون أنّ الكون غير مقسم إلى مجرد ثنائيات؛ حيث اللون الأبيض في جانب واللون الأسود في جانب آخر؛ لذلك فهم يبحثون عن دمج الأضداد الظاهريّة، واستبصار ما وراء التفكير المعتاد عادة. وقد عرّف الفيلسوف والعالم النفسي ويليام جيمس (William James 1842 - 1910) العبقريّة بأنها: «القدرة على إدراك الأشياء بطريقة غير مألوفة»، وهذا ما يميّز المبدعين من غيرهم؛ وهو التفكير بطريقة غير معهودة. إنهم لا يكتفون بما تعودّه الآخرون، بل يتوقفون إلى معرفة المزيد، ويتساءلون عن السبب مرة تلو الأخرى، فإذا قابلت تساؤلاتهم بنظرة غاضبة أو بتجاهل لأنك لا وقت لديك لمثل هذه الأسئلة، فربما تقضي على أيّ رغبة في طرح أسئلة في المستقبل، وهذا سيضطرهم إلى البحث عن أجوبة من مصادر أخرى، أو يفقدون الرّغبة في البحث عن المعرفة.

على البالغين تشجيع التفكير الإبداعي، والتفكير بطرائق غير معتادة، وبناء على ذلك، علّم الأطفال عدم وصّف الآخرين بتسميات وصفات، بأن توضح لهم أنّ الناس جميعاً لديهم صفات كثيرة متناقضة، وبيّن لهم أنّ التفكير في السّؤال، والاعتراف بعدم معرفة الجواب أفضل كثيراً من محاولة تزييفه، وعلمهم أيضاً استخدام عقولهم بدلاً من الاكتفاء بتلقي الإجابة ممن يسمّون أنفسهم خبراء، وكذلك استقصاء أي أمر لديهم شكّ نحوه، ورفض الطاعة العمياء في الحياة.

ولأنّ التفكير الإبداعيّ يعني طرح أسئلة طوال الوقت، فإنّ الأب أمام خيارين: التشجيع أو التثبيط، وإذا أخفق الأب في العثور على جواب لسؤال ابنه، فباستطاعته التعاون معه للتوصل إلى جواب شافٍ. ويتعين على الأب أيضاً أن يعلم أطفاله الشكّ في كلّ شيء يُقال لهم عندما يقدّم بطريقة قاطعة وجازمة ومسلّم بها، والتأكّد من مصادر أخرى. إنّ أكبر درس يمكن تعليمه للأطفال هو الإيمان بسلامة عقولهم، وهذا هو أحد الشّروط الأساسيّة لأسلوب الإنسان المبدع في الحياة.

إنّ الأطفال الصغار ربما يكرّرون الاستفهام (لماذا؟) في كلّ ساعة من ساعات النهار، وعلى الوالدين تشجيع ذلك، والاستجابة له بعبارات وأسئلة مثل: أنت رائع لأنك حريص على معرفة ما لا تعرف. أو: في رأيك، لمّ لون السماء أزرق؟ أو: في رأيك، أين توجد الجنة؟ وبعبارة أخرى، يجب أن يشجّع الوالدان تساؤلات أبنائهم، وإعادة المشكلة إليهم لحلّها، وإذا لم يكن لديك جواب واضح عن سؤال ما فاعترف بعجزك، ثم استقص معرفة الجواب معهم كي يتعلموا مبكراً كيفية شحذ عقولهم. وفي مراحل عمرية لاحقة، اطلب إليهم إيجاد وجهات نظر متناقضة، ومن ثمّ التّوصّل إلى الحقيقة بأنفسهم. وكلما تعلّم الأطفال التّفكير بطريقة فضوليّة، وحبّاً بالاستطلاع، وبعقل منفتح، ومن دون إصدار أحكام سابقة، تمكّنوا من توظيف هذا التّفكير في التّوصّل إلى نظريات وحقائق علميّة. وهذا ما يشير إليه الإبداع؛ إنّه توصّل الشّخص إلى حقائق علمية بنفسه دون التّفكير بطرائق مألوفة.

تلك هي المكونات السّبعة الرّئيسة للإبداع، وكلما ساعدت الأطفال أكثر على التّطور والنّمّو في كلّ جانب من هذه الجوانب السّبعة، زادت احتمالات قولك: حقاً إنّ طفلي مبدع وإذا كان طفلك مبدعاً، فإنّ السّبب في ذلك ليس لأنه يحبّ الفنون، والموسيقى، والأدب، أو الاختراع؛ بل لأنه يتعامل مع عالمه بطريقة مختلفة عن الطرائق التي اعتادها معظم الناس. وقبل الدّخول في بعض التفاصيل الخاصة بمساعدة الأطفال على تنمية الإبداع لديهم، سوف أقدم تصوّري المختصر لما يكون عليه الطّفل المبدع الحقيقي وهو يشق طريقه في الحياة. ولربما تدهش من بعض هذه الصفات، ومع ذلك فهي تبدو مشتركة بين أولئك الأطفال الذي يربّون على أن يكونوا مبدعين.

## لمحة موجزة عن الأطفال المبدعين

الإبداع منحى حياة، إنه اتجاه يقودنا إلى مزيد من تحقيق الذات؛ لأنه يسمح لنا بالتعبير عن ذواتنا المتميّزة في مشروعاتنا الحيّاتية كلّها. إنّ الطّفل المبدع ليس هو الذي يتعلّم كيفية استخدام الحاسوب وهو في الرّابعة من عمره، ولا الذي يُبدي ميلاً إلى الرسم أو استخدام الأدوات، ولا يعني الإبداع حالة ما قبل الشعور! بل إنّ كلّ طفل لديه قدرة إبداع كامنة، وما يحدد أن الطّفل سيعيش حياة إبداعية هومدى سماحنا له بتحقيق تلك القدرة، وليس الجينات الوراثية، أو الكروموسومات، أو تاريخ العائلة، أو الوضع الماليّ للأسرة؛ لأنّ الإبداع يتخطى هذه العناصر كلّها. ومع أنّ كثيراً من الأطفال قد يترعرعون وهم يتمتعون بمواهب وقدرات خاصة تفوق مواهب وقدرات آبائهم، فإنّ الطّفل المبدع عموماً هو الطّفل الذي يتلقّى التّشجيع من الأشخاص

المهمين الذين يحتكّ بهم يوميًا ليظل مبدعًا طوال حياته، وليس فقط تهيئة الفرصة له ليكون من المبدعين. وسوف تجد في الصفحات الآتية عرضًا موجزًا لصفات هؤلاء الأطفال العاديين والطبيعيين، ولكنهم مبدعون جدًا.

من صفات الأطفال المبدعين أنهم يعشقون اللعب واختراع ألعاب جديدة، وهم يجدون متعة كبيرة في رسم أدوار جديدة، وتوزيعها على شخصيات مُبتكرة يؤديها كل فرد في الفريق. إنهم يستمتعون بطرح أسئلة عن كل شيء، وحب الاستطلاع لديهم لا حدود له، وهم يبذلون - كذلك - اهتمامًا بكلّ حدث يدور حولهم، ويجازفون بتجربة أشياء جديدة بدل الخوف من المجهول. إنهم في قمة سعادتهم عندما يُتركون على هواهم وتلقائيتهم، وعندما يُمارسون طرائق جديدة للمرح. إضافة إلى أنهم يستمتعون بكلّ شيء مُعطى لهم ليلعبوا به؛ فخرطوم ريّ الحديقة نافورة عندهم، وعلبة طعام معدنية تصبح كرة يركلونها ويلهون بها، وأي بيت تحت الإنشاء فرصة لتجربة اكتشاف عالم من الأخشاب، والطوب، وخططة الإسمنت، وأدوات البناء الأخرى ومواده، وهم يستفيدون من كلّ شيء مستعمل يقع تحت أيديهم، يصنعون منه سيوفًا ودمى وزينة. إنّ الأطفال المبدعين لا يحتاجون إلى جهاز حاسوب أو مذياع أو تلفاز لتسليتهم، بل قد يجدون التسلية في غطاء سرير قديم، أو عصا، أو بعض الحجارة ليبنوا منها خيمة يلهون فيها.

الأطفال المبدعون يسألون (لماذا؟) طوال الوقت، لذا يجب تشجيعهم على ذلك. وهم يتقنون بأنفسهم لتحقيق نتائج إيجابية مهما كان المشروع الذين يعملون عليه. إنك إذا سألت طفلة مبدعة أو طفلًا مبدعًا هل باستطاعته قيادة دراجته الهوائية إلى قرية تبعد عن بيته أربعين ميلاً، فسوف يقول: طبعًا، سأحاول ذلك إن سمحت لي. ويُعرف عن الأطفال المبدعين أنهم يملكون في داخلهم قدرات كامنة لا حدود لها، وأنهم مستعدّون للمجازفة التي تُطلب إليهم دون خوف من الإخفاق. إنهم يتقنون بأنفسهم، وتتبع هذه الثقة من تصديهم لكلّ شيء يقومون به بطرائق فريدة؛ فهم قد يحاولون القفز عن منصة الغطس من علوّ ثلاثين قدمًا وهم مطمئنون، فما السبب؟ إنّه الثقة بالنفس والتأكد من النجاح. وقد ترى ابن الثمانية عشر شهرًا يحاول القفز في الهواء على حافة السرير، ويكرّر المحاولة إلى أن ينجح في ذلك، إلى أن يُقال له إن ما يفعله خطر جدًا، وإنّ عليه التوقّف عن ذلك. وهم قادرون على العمل حتى ساعة متأخرة من الليل في إعداد عربة، مع بناء منصة لاحتفال مدرسي. وإضافة لمساتهم الفنية إليها، وسوف تجد أنهم يرتدون ملابس الكبار، في حين تعدّ الفتيات مستحضرات التجميل وهنّ يتحدثن إلى عرائسهن، وقد يعملون أيّ شيء يخطر في ذهنهم.

إنّ الأطفال المبدعين يطلقون العنان لأفكارهم دون قيود، ولا يكتبونها في صدورهم. ولأنهم لم يتعلموا الحذر والتوجّس بعد، فإنهم يجازفون قليلاً، ويوجد لديهم أيضًا حسّ داخليّ لا حدّ له لتوقع الذهاب في رحلة، أو قضاء يوم على الشاطئ، أو المشاركة في لعبة كرة قدم، أو حضور حفلة عيد ميلاد، فهم يحبّون الحركة والانطلاق، ويكرهون الجلوس طوال حياتهم متفرجين. إنهم يتميّزون بنفاذ الصبر إذا كانوا ذاهبين إلى مكان يستهويهم، فتراهم يسألون: ألم نصل بعد؟ متى سنصل؟ هل وصلنا؟ وفي أوقات الانتظار يخترعون ألعابًا وأشياء مسلية لقضاء الوقت. إنهم دائمو الحركة، وذوو عقول نشطة، ويتوقون إلى المشاركة في مسيرة الحياة لا الاكتفاء بدور المتفرّج ومشاهدتها وهي تنقضي.

و غالباً ما يفضل الأطفال المبدعون التعلّم والعمل وحدهم؛ لأنهم لا يحبّون المقاطعة بين كلّ دقيقة وأخرى. وهم بنظر الآخرين - في الأغلب - غريبو الأطوار، ويمكن أن يصنّفوا خطأ على أنّهم من ذوي التحصيل المتدني إن لم نتحدّهم ونشجّعهم. وفي كثير من الأحيان، يراهم الآخرون على أنهم مزعجون مثيرو مشكلات بسبب أسئلتهم المتكرّرة، ولا يهدؤون أو يجلسون أو يفعلون كما يفعل غيرهم. ويمكن أن يطلق على الطّفل المبدع اسم مهرج الصّفّ، أو الانعزالي، ولكنّ هذه التّسميات غالباً ما يطلقها الأشخاص غير المبدعين. إنّ الأطفال المبدعين يبحثون عن تعدّد وجهات النّظر، ولا يكتفون بوجهة نظر واحدة، وهم يحبّون الكتب، وتسحرهم صور الحيوانات وكلّ منظر يشاهدونه على التلفاز، وخاصة الإعلانات، وتعدّ الموسيقى مصدر فرح لهم، وغالباً مل يقدّون الكلمات ويرقصون مع اللحن حتى وهم في مرحلة الرّضاعة. إنهم يجدون الإثارة في كلّ شيء، ولا يحكمون على أيّ أمر بأنه سيئ أو جيد، إضافة إلى أنّهم يتابعون كلّ ما في خارج البيت من طيور، وديدان، وقطط، وكلاب، وأزهار، ورياح، ومطر، وتلج، ولا يبدو أنهم يتعبون من التّجوال في الطبيعة، في محاولة لاستكشاف كنهها، وابتكار تفسيراتهم لكون الأشياء على ما هي عليه. وهم يلهون بكلّ شيء؛ ولذلك، فإنّ أيديهم تظلّ متسخة في الأغلب، ومن الصعب المحافظة على نظافتهم وتهذيبهم، وهم يميلون إلى لعبة تركيب القطع والمكعبات، والمتاهات، واللعب التي تحفّز عقولهم على التّفكير، وهم بارعون في حلّ الغموض إذا ما تركوا وحدهم دون قوانين أو قيود. إنّهم يحبّون رسم أنفسهم، واختراع قصصهم، والاشتغال بالغراء، ومعجون اللصق، وقصاصات الورق والمواد اللامعة، وكلّ المواد والأدوات التي تعدّ من النّفايات، وفي الحقيقة إنّ سلة المهملات ليست كذلك بنظرهم؛ إنّها كنز.

إنّ الأطفال المبدعين يقرؤون كثيراً الإعداد مشروع يستهويهم، ويرجعون إلى مصادر متنوعة عن الاكتشافات الجديدة، ومع ذلك، فقد تُفاجأ بأنهم يرفضون أداء الواجبات الصّفّيّة العادية، مثل الإجابة عن أسئلة نهاية الفصل، أو القيام بأشياء يفعلها الناس جميعاً بالطريقة ذاتها، وهم ميّالون إلى تحدّي الصعوبات وتعلّم أشياء جديدة، ولكنهم يفضلون تطبيق إبداعاتهم على مشروعاتهم. وعندما يُعاملون معاملة أيّ إنسان آخر، فهذا بنظرهم إهانة يشعرون إزاءها بالغضب والسخط. وعلى هذا، دع الطّفل المبدع يجرب ويطبق حلوله الخاصة به، وعندئذ سوف تجد أمامك طفلاً سعيداً متحمساً. ولكن إذا طلبت إلى هذا الطّفل الجلوس معتدلاً، والإجابة عن أسئلة ما، والقيام بما يقوم به الآخرون، فستجد أنك أوقعت نفسك في مشكلة كبيرة لم تكن في الحسبان.

أما فيما يتعلق بانفعالاتهم، فإنّ الأطفال المبدعين كتاب مفتوح؛ لأنّ عواطفهم تظهر على وجوههم؛ فإذا كانوا غاضبين من الطريقة التي يُعاملون بها، فستعرف ذلك مباشرة، وقد لا ينجحون في كتمان انفعالاتهم أو التّحكّم فيها وهم في عمر مبكر، لذلك ستجد أنّهم يميلون إلى الصّراخ والصّياح وإثارة الفوضى. وبسبب عنادهم، لن تُفلح في تغيير سلوكياتهم لمجرد تلبية رغبتك هذه.

إنّهم حساسون، وغير مستعدين للتّظاهر وإخفاء مشاعرهم، لذا تجد أنّهم يظهرون غضبهم بسرعة، في الوقت نفسه الذي يعبرون فيه عن حبّهم بالسرعة ذاتها؛ فالطفلة المبدعة مثلاً، قد تحتضنك، وتقوم بسلوكات عدّة رائعة لدرجة تجعلك تتساءل عمّا قمت به لتستحقّ هذا كلّه من هذه الطفلة، ولكنها بعد قليل قد ترخي يديها، وتتلفّظ بكلمات غاضبة، ثم تركض باكية إلى

غرقتها، إنّ هؤلاء الأطفال فريدون في داخلهم! وعليك أن تتذكّر هذه الحقيقة طوال الوقت. إنهم يفكّرون بطريقة فريدة ويتصرفون بطريقة فريدة كذلك، وهذه المشاعر أو الانفعالات هي تمامًا ما يجعلهم مبدعين. إنهم صادقون داخليًا، ولذلك سوف ترى الدموع تنهمر من عيونهم عندما تُؤذى مشاعرهم، في حين ستري الفرح في عيونهم، وفي أيديهم، وفي قفزات أقدامهم، وفي ابتساماتهم العريضة، عندما يحسّون بالبهجة، وستقرأ على محياهم: أنا أحب الحياة.

الأطفال المبدعون غالبًا ما يوصفون أنهم غريبو الأطوار، فهم يحبون قراءة الخرائط، ويلمّون بزيارة أماكن بعيدة، وكذلك انتفاء مفردات يستخدمها الكبار من القاموس حتى قبل أن يدركوا معانيها. وهم بارعون في ابتكار أطعمة ذات نكهات جديدة؛ إذ يمكن أن يخلطوا مكونات متنوعة من الموز والخردل والشّمَام لصنع شطيرة، أو إضافة بهارات (الكاري) والثوم في طريقة لم تعتدها من قبل. وهم يحبّون رواية الحكايات بعد سماع قراءة قصة بصوت عالٍ، ويمكن أن يجمع بهم الخيال إذا ما طلبت إليهم إعداد حبكة معقدة وقصص غريبة رائعة، وكلّ ما تحتاج إليه مثل هذه القصص مجرد إضافة لمسات لتصبح من أفضل قصص الأطفال بيّعا.

الأطفال المبدعون يحبون الأوضاع والحالات والمواقف الجديدة، ولا يتردّدون في تجربتها إلا إذا تعلّموا التريث والتردد، وهم لا ينجذبون إلى مجموعة أقران محدّدة، لذلك تراهم منفتحين على المجموعات الفرعية في أحيائهم ومدارسهم، ولا يميزون بين الجنسين، وغير متحيّزين ولا متعصّبين، وهم كذلك يظهرون نضجًا فكريًا في مرحلة المراهقة نظرًا لمعرفتهم بكثير الأفكار، واختلاطهم بكثير من الناس، وهذا هو الذي يُحصّنهم ضدّ التعصّب، ونتيجة لذلك تجدهم منفتحين على الأفكار والأشخاص دون قيود.

لقد تعلّموا من الحياة عدم وجود أيّ شيء في الإنسان يستدعي كرهنا له، والخوف منه، صحيح أنّهم ذوو عقول راجحة، ولكنهم ليسوا مذعورين! إنهم يعرفون أنّ معظم الناس يخافون ما يجهلون، أما هو فقد توافرت لهم فرصة المعرفة نظرًا إلى شخصياتهم المنطلقة المحبة للاستطلاع. وهم مستعدون وتواقون لاستكشاف كلّ شيء، فمنذ نعومة أظفارهم حتى مرحلة المراهقة هم عاشقون للحياة، وطامحون إلى التعلّم دون خوف من الإخفاق.

في بعض الأحيان، قد يجرب الأطفال المبدعون أشياء لا تقرّها، لكن هذا التجريب ضروريّ كي يقتنعوا بعدم جدوى هذه الأشياء في حياتهم. أجل، من المحتمل أن يجرب الطّفل المبدع تدخين سيجارة، ولكن ليس من المحتمل أبدًا تجريب أن يكون عضوًا في عصابة. سوف تحاول الطّفة المبدعة أو الطّفل المبدع أن يجرب شخصيًا ما يُقال عن التدخين، ولن يقتنع إلا إذا مرّ بالتجربة ذاتها، وعندما يجرب التدخين، ويجد أنّ طعمه كريه ومنفر، أو أنه غير ملائم، أو خطر، وغير ذلك، فإن سوف يقلع عنه. إنهم يجربون ويتوصلون إلى أحكامهم عمّا هو صحيح وما هو خطأ لهم بناء على التوجيه والمعلومات التي توفرها لهم، ولكن الأهم هو أن يكون ذلك بناء على حاجاتهم هم لاكتشافه بأنفسهم. وهم، بين هذا وذاك، قد يمارسون سلوكيات لا ترضاهم، وقد يخيبون ظنك فيهم أحيانًا، وقد يخيبون حتى أهمهم في أنفسهم، ولكن يجب أن تُتاح لهم فرصة اكتشاف الحياة بأنفسهم، وذلك فإنك لن تغيّر من الأمر شيئًا مهما كان حرصك على ذلك.

إنّ الأطفال المبدعين يتعلّمون من أخطائهم بسرعة كبيرة، وهم يعرفون العوائق التي تعترض إظهار ميلهم الإبداعيّ، ولن، - أكرّر لن - يدمنوا المخدرات، أو ينخرطوا في أعمال إجرامية

بسيطة، أو الإساءة إلى سمعتهم؛ لأنهم سريعًا ما يدركون الخطأ الجسيم في إدمان المخدرات، أو الانقياد إلى شخص - لا تعنيه مصلحتهم - ليسيّط على إرادتهم. وفي هذه المعركة بين الخير والشر، سوف ينتصر اندفاعهم الإبداعي للبقاء والسعادة، وستؤتي أكلها الدروس الأخلاقية التي علّمها لهم. ولكنك لن تستطيع منع شخص مبدع من معرفة سبب الضجة المثارة عن شيء ما، كالإدمان على المخدرات مثلًا؛ لذا دعه يكتشف ذلك بنفسه.

يحدّد الطّفّل المبدع خياراته، ليس لأنه قد درّب على أقوال مثل: أفعّل الصواب. أو الله تعالى يرانا. أو درجاتك أهم منك. بل بناء على رغبته في تحسين ذاته، وتقديره للآخرين، ويهتم الأطفال المبدعون بالاختلافات الموجود في هذا العالم أكثر من اهتمامهم بمهام تحديد الخطأ والصواب. وهم لا يخشون أن يكونوا مختلفين عن الآخرين، بل يفخرون بأنهم متميّزون، ولا يعينهم رأي الآخرين بهم. وعلى الرّغم من أنهم حسّاسون جدًّا، ويتألّمون إذا تعرضوا للتأنيب أو الانتقاد، فإنهم يشعرون بكبرياء وأنفة في داخلهم؛ لكونهم على ما هم عليه وتميزهم عن سواهم.

يبدو أن الأطفال المبدعين لا يعرفون حدودًا لما يمكن أن يثير اهتمامهم، فهم مستعدّون لتجربة أيّ رياضة كانت؛ فتراهم متشوقين لركوب الدراجة الهوائية في أسرع وقت ممكن، وهم لا يترددون في الحديث مع أيّ إنسان يستمع إليهم، إنهم لا يابّهون بالموضة، أو الدرجات التجارية المعروفة. ويمكن أن تراهم مهتمين أو متسخين وفقًا لمزاجهم، ولكنهم لا يقلقون إن لم تكن قصّة شعرهم حديثة، أو إن كانت ملابسهم لا تحمل اسم مصمم أزياء مشهور، وهم يشعرون بحبّ استطلاع تجاه الحياة. وغالبًا ما يطلبون إلى المعلمين والآباء أن يعيروهم الاهتمام والانتباه، وأن يزودهم بإجابات وإيضاحات؛ فالمبدع لن يقبل تفسيرًا مثل: لأنني قلت هكذا، ربما يسكته مثل هذا الرّد، ولكنه لن يسكت غضبه من معاملته بهذه الطريقة الفوقية من أناس أكبر منه عمرًا وجسمًا، ولا يفوقونه في شيء آخر غير هذا.

يتعلّم الأطفال المبدعون من أجل اكتساب المعلومات، ومتعة حلّ المشكلات والمسائل، وليس من أجل الجوائز والمكافآت الخارجية؛ لأنّ حاجاتهم النفسيّة أهم من ذلك بكثير. وإذا ما انهمك الطّفّل المبدع في مسألة معيّنة، فلن يجعله أيّ شيء تقوله أو تفعله يتخلّى عنها حتى يصل إلى حلّ يرتضيه هو. ولأنهم يتصرّفون تلبية لإرضاء حاجاتهم الداخليّة، فإنهم لا يعيرون انتباههم لنجوم تُلصق على دفاترهم من قبل معلمهم. وفي الحقيقة، هم يعرفون مدى تقدمهم، حتى وهم في الصفوف الأولى، وغالبًا ما يرون لصق النجوم مهمة مطلوبة إلى المعلم أو المعلمة، وليس شيئًا مثيرًا لهم. ويمكن للطّفّل المبدع أن يتعلّم من الحارس، أو البوّاب، أو أمينة السّرّ (السكرتيرة)، أو عامل مطعم، بالقدر الذي يتعلّمه من المعلم، وغالبًا ما يكون صداقات معهم. وبينهمك الطّفّل المبدع في مشروعاته طوال الوقت، ومع أنه قد يراعي إيقاع منحنى معلمه في التدريس، فإنه يستعين بالمصادر الخارجية، ويتقدّم بسرّعه الخاصة دون أن يخبر أحدًا بذلك.

الطّفّل المبدع يتمتع بروح الدّعابة، وينجح في إضحاك الآخرين، ولكنه لا يلجأ إلى التّهريج لإخفاء أيّ إحساس بالخوف في بعض الأحيان، وهو لا يستهزئ بغيره عندما يكون في مأمن بين رفاقه. وغالبًا ما يكون الطّفّل المبدع الفرد الوحيد في المجموعة الذي يحمي ظهر الغائب، أو الذي يضع حدًّا لاغتياب الآخرين والسّخرية منهم. ومع أنّ الإخفاق لا يشلّ حركته، فإنه عادة ما يُدهش الآخرين بتجاوزه إخفاقه هذا، من خلال تدارك الخطأ بتصويبه، وعدم تكراره مرة أخرى.

ومن سمات الأطفال المبدعين كذلك مساعدة الحيوانات الضالة. وهم يرون فضائل في كل إنسان، لا البحث عن النقائص فيه. إنهم يحبون المنافسة، ولكنهم يؤكدون في ذلك تفوقهم وليس هزيمة الآخرين. إنهم يحبون مظهرهم الخارجي، ولا ينتقدون أنفسهم، ويحاولون تحسين هذا المظهر عندما يكبرون. زد على ذلك أنهم لا يصنفون أنفسهم استنادًا إلى طول القامة أو قصرها، ولا إلى لون البشرة؛ بيضاء أو داكنة، ولا إلى معيار البدانة أو النحافة. وهم يحبون تحدي تقدير الذات؛ مع قناعتهم بأن قيمتهم لا تُحدّد من خلال رأي الآخرين بها، وإنما من جودة تصرفاتهم وشخصياتهم هم. وقد ترى الأطفال المبدعين وهمة يستمتعون باللهو والتسلية منفردين، من خلال القراءة، أو الجري، أو محاولة تعلّم العزف على آلة موسيقية، مع أنهم اجتماعيون ميّالون إلى حسن المعاشرة والمخالطة. إنهم يحبون الحياة بكلّ ما فيها، وهم مستعدون لتجربة أيّ شيء وكلّ شيء، ولكن فقط إذا وفرنا لهم فرصة الاندماج في مشروعاتهم. وقد يبدو الطّفل المبدع متمرّدًا في نظرك ونظر السلطات المعنوية، ولكن بصرف النّظر عن رأيك فيه، فإنّ شعلة الإبداع ستظلّ مشتعلة في داخله، وسوف يظلّ مهتديًا بأنواره الداخليّة هذه دائمًا. إنّ الطّفل المبدع إنسان غامض؛ قد يسبب لك إزعاجات كثيرة، ولكنه سيجعلك فخورًا به.

لن يدهشني إذا فوجئت بأنّ أطفالك يقعون ضمن هذا الوصف للأطفال المبدعين، وكما قلت في بداية هذا الفصل، الأطفال جميعهم مبدعون، وإنّ الأمر عائد إليك باحتضان ميولهم الإبداعية الفطرية وتشجيعها ورعايتها. وعندما تقرأ عن الطرائق التقليدية التي نكبت بها إبداع أطفالنا، وتنتقي بعض الاستراتيجيات التي اقترحتها لك لمساعدتك على تنشئتهم ليكونوا مبدعين، تذكر ما قاله الكاتب والروائي جورج نورمان دوغلاس (1868-1952), George Norman, Douglas وخاصة إذا كنت تريدهم أن يكونوا مبدعين إلى أقصى حدّ ممكن: «إذا رغبت في معرفة ما يمكن أن يفعله الأطفال، فعليك التوقّف عن إعطاء الأشياء لهم» (1).

## بعض الطرائق التقليدية التي نُعيق فيها - دون قصد - ميول الأطفال الإبداعية الفطرية

من المؤكد أنّنا لا نقصد عرقلة التطوّر الإبداعيّ عند أطفالنا، ولكننا - يا للأسف - نقوم بذلك من خلال بعض الطرائق التي نتعامل بها معهم، وفيما يأتي بعض أساليب التعامل الأكثر شيوعًا التي تُعرقل الإبداع:

- التّشجيع على الاعتماد عليك، وعدم السّماح له بتطبيق حلوله الفريدة على المشكلات.
- تربية الأطفال على أن يكونوا كغيرهم من الأطفال الآخرين؛ أي أن يكونوا إمعة ومجرّد «أعضاء ضمن القطيع»، وأن يتحاشوا كونهم مختلفين عن أقرانهم، وتشجيعهم على التّفكير بطرائق تقليدية معهودة، ومقارنتهم بكلّ إنسان أو أيّ إنسان آخر عندما يتصرفون بسلوك غير مرغوب فيه.
- إطفاء سلوك طرح الأسئلة لديهم من خلال تجاهل إلحاحهم المتواصل لمعرفة السبب، أو الاستهانة بتساؤلاتهم بإظهار عدم اكتراثك بهذه الأسئلة.
- تعليمهم توخي الحذر وعدم الإقدام على أيّ مخاطرة.

- عدم تخصيص وقت للتواصل معهم يوميًا، كالقراءة لهم، ومناقشتهم والإجابة عن تساؤلاتهم.
- تعليمهم الالتزام بالسطر؛ أي مراعاة القوانين عندما يرسمون، أو يروون قصة ما، أو يلعبون لعبة، أو يفعلون أي شيء.
- معاقبتهم على قول الصدق.
- غرس الاعتقاد لديهم بأنهم عاديون كالآخرين، وأنهم لا يتمتعون بأي قدرات أو عبقرية وجعلهم يعتقدون بأنهم غير موهوبين.
- تثبيط الاستكشاف الإبداعي من خلال انتقاد جهودهم الإبداعية.
- ألا تكون لهم المثال لشخص يتابع هواياته واهتماماته الإبداعية بحماس واندفاع.
- عدم الثقة بأرائهم لأنك ما تزال تعتقد أنهم أصغر من أن يكون لهم وجهات نظر سليمة.
- المراقبة الدائمة لتصرفاتهم، والتدخل في لعبهم من خلال فرض تعليمات وقوانين، وإبداء نصائح.
- التحدث إليهم بطريقة متعالية وإشعارهم بالدونية.
- تزويدهم بعدد كبير من اللعب، والأدوات، ومشاهدة التلفاز طويلاً وأشياء أخرى كثيرة لإبقائهم مشغولين ليس إلا.
- تحمّل مسؤولية التأكد من أنهم لا يشعرون بالملل من خلال ابتكار أنشطة لتسليتهم وإلهائهم.
- عدم إعطائهم فرصة الاختلاء بأنفسهم عندما يرغبون في ذلك.
- اتخاذ موقف دائم بأن الأطفال مخطئون والبالغين مصيبون في أي نزاع قائم، أو اتخاذ موقف معارض لمواقفهم على نحو دائم، وعدم السماح لهم باتخاذ قراراتهم بأنفسهم، ووضع حلول نيابة عنهم.
- إبقائهم داخل البيت، وتحت المراقبة الدائمة.
- إجبارهم على الالتحاق بفرق رياضية في عمر مبكر، والاستمتاع بفكرة أنهم يتعلمون من أجل منافسة الآخرين.
- إجبارهم على الطاعة دائماً لإرضائك، بدل أن يطوروا قواعد سلوك خاصة بهم، يلتزمون بها طوال حياتهم.
- تعليمهم العزوف عن اكتشاف الحياة لأنها سوف تلوثهم أو توقعهم في مشكلات ما.
- عدم إطراء اختراعاتهم الغريبة، أو حلولهم الفريدة.
- الانبهار بالتعزيز الذي يحصلون عليه وليس للأنشطة بحد ذاتها: مرحي! لقد حصلت على نجمة. أو عظيم! لقد فزت بالكأس. أو رائع! لقد حصلت على أعلى درجة في صفك.
- إصاق أوصاف بهم، مثل: أنت كبير، كن صلباً، هذا عيب! الرجال لا يكونون! الفتيات لا يفعلن ما قمت به.

## مكاسب حرمان الأطفال تطوير إبداعاتهم

تذكر أنك تحقق بعض المكاسب النفسية من كل شيء تقوم به في علاقتك مع أطفالك. حاول أن تنعم النظر في التفسيرات أدناه لترى هل ينطبق بعضها عليك. وبعد أن تدرك ما الذي تكسبه من إعاقة الإبداع عند أطفالك، فلربنا تصبح أكثر ميلاً إلى استخدام بعض الإستراتيجيات



لمساعدتهم على أن يكونوا أكثر إبداعًا طوال مراحل نموهم. ويتعيّن عليك أولاً أن تفهم سبب تصرفك تجاه أطفالك، قبل أن تتمكن من استثمار الكيفية التي تحدث بها تغييرًا إيجابيًا. ومثلما يظل أطفالك يسألون (لماذا؟) ويحاولون فهم كيفية القيام بالأشياء، عليك أيضًا أن تطرح السؤال الكبير: لماذا؟

وفيما يأتي بعض المكاسب التي قد تجد الإجابات فيها:

• **قد تجد أنّ من السهل كثيرًا تربية أطفالك بهذه الطريقة من أجل تقليص طموحاتهم الإبداعية.** وبلا شكّ. يصعب السيطرة على الطفل الذي يفعل الأشياء بطرائق فريدة، وربما تكون هذه السيطرة هي ما تسعى إليه في تعاملك مع أطفالك، فإذا ما سمحت لهم أن يفكروا بحريّة ويتخذوا قراراتهم بأنفسهم، فسوف يبدوون بتحدّي بعض معتقداتك الراسخة، لذلك فإن جعلهم طبيعونك كما تأمرهم أسهل بكثير من التعامل مع كلّ واحد منهم على أنّه فرد مستقل ومتميّز.

• **يمكن أن يكون طرح الأسئلة طوال الوقت أمرًا مزعجًا، وخاصة عندما يكرّر أطفالك ذوو السنوات الثلاث أو الأربع (لماذا؟) عن كلّ شيء يرونه، ويمكن أن تريح نفسك عندما تطلب إليهم التوقّف عن طرح أسئلة كثيرة، ولن تضطر إلى الاعتراف بأنك لا تعرف الإجابات عن معظم أسئلتهم.**

• **ربما تعتقد أنّ تربية أطفال مبدعين مرهق لك جسديًا:** الأطفال المبدعون مفعمون بالنشاط والطاقة، وهم يحبّون معرفة كلّ شيء وتجريب كلّ شيء أيضًا، وقد تجد أن السّماح لهم بمتابعة هواياتهم واهتماماتهم أمر مرهق لك، لأنه لا يبدو لك أنهم يتعبون أبدًا؛ لذلك فبدلًا من السّماح لهم بمتابعة اهتماماتهم من دونك، فربما يكون من الأفضل لك منعهم المرح حولك، وهذا ينقذك من استجماع قوتك التي لا يبدو أنك تمتلكها، يسكّنهم مؤقتًا. وبدلًا من تغيير نفسك إذا كنت لا تستطيع مجاراتهم، فإنك تجبرهم على أن يهدؤوا ويوقفوا حبّ استطلاعهم. وقد توهم نفسك بأنك لا تجد الوقت الكافي لتنشئتهم على منحى الإبداع.

• **ربما تقول لنفسك: «لا أريد لأطفالي أن يكونوا غريبي الأطوار».** إنّ بإمكانهم أن يعيشوا مثلما عشت وعاش كثيرون غيري في هذا الحيّ. ربما يكون هذا الذي يسمونه الإبداع مفيدًا لذوي المواهب الموسيقية، ولكن ابني مضطر إلى العمل في مصنع ما، ولا حاجة إلى إشغال نفسه بهذا الغباء. بإمكانه تأجيل هذه الميول الإبداعية، وتعلّم كيفية اكتساب لقمة عيشه كما يفعل الآخرون في هذا العالم. إنّ مثل هذا الاتجاه يجعل من السهل عليك منع أطفالك أن يكونوا مختلفين ومتميزين فيما يفعلون، وسوف يكون الأمر على ما يرام بنظرك إذا ما تكيّفوا وفعلوا مثلما يفعل الآخرون، وهذا هو المنطق القائل: ما يناسبني ويناسب كلّ شخص آخر يناسب أطفالي أيضًا.

• **ربما تكون قد أقتعت نفسك بأن تربية أطفالك على منحى الإبداع يعني الفوضىّة والتسبّب في مشكلات عدة إن لم يُضبطوا ليتلاءموا مع من حولهم:** إنّ مثل هذا النوع من المنطق قد ينجح معك في كبح الإبداع لديهم، ولكنه يتناقض مع حقيقة أنّ أيّ إنسان ينجح في إحداث أمر جديد في العالم أو يسهم في تحسينه، هو إنسان لا يفكر أو يتصرف كأيّ إنسان آخر. ولكنك قد تقول: لا أريد من ابني أن يغيّر العالم، وكلّ ما أريده هو أن يتعلّم كيف يتدبّر أموره، وألا يتحول

إلى شخص مجنون مثل الذين يسمّون أنفسهم مبدعين جميعهم. ولا شكّ في أنّ مثل هذا المنطق سوف يعطيك التبرير الذي تحتاج إليه لقمع الإبداع.

• ربما توّد المحافظة على اتكالية أطفالك عليك، وهذا يرضي غرورك بحاجتهم إليك، إضافة إلى أنه محفّز قويّ لإبعادهم عن القيام بأشياء على عاتقهم وبطرائقهم الفريدة، وكلما ازدادت حاجاتهم إليك للتفكير نيابة عنهم، وللحصول على إذن منك، وإنجاز أعمال لهم، زاد شعورك بأهميتك وإحساسك بأنك تقوم بعمل جيد، وربما تعتقد أيضًا أنك لو سمحت لهم بممارسة إبداعهم الفطريّ بحريّة، فمن المحتمل جدًّا أنهم سوف يتعرضون لمشكلات لا حصر لها، ومن شأن هذا التبرير أن يجعلك تبقيهم معتمدين عليك لأطول مدة ممكنة.

• منع الأطفال من تنمية إبداعهم منذ الصّغر أقلّ خطورة لك: فإذا كنت تعرف ماذا يفعلون، وراقبتهم عن قرب، فسوف تبعدهم عن المشكلات المختلفة، لن تقلق كثيرًا لأنك تعرف أين هم وماذا يفعلون، وسوف تشعر بطمأنينة لأنهم في مأمن، وكلما ترعرعوا على الطّاعة، كانت مهمة تربيتهم أسهل، وهذا ما تسعى إليه؛ أن تجعل هذه المهمة الكبيرة سهلة إلى أقصى درجة ممكنة.

لقد كانت هذه بعض المكاسب التي تطمح إليها لإبقاء إبداع طفلك عند حدّه الأدنى، ومع ذلك؛ إذا كنت تريد لأطفالك أن يحقّقوا مستوى عاليًا من الإبداع، والوصول إلى أقصى ما يستطيعون الوصول إليه، وأن يعيشوا حياة ناجحة وسعيدة، فعليك الاطّلاع على بعض الاستراتيجيات والأساليب المحددة التي قد تستخدمها في علاقاتك مع أطفالك مهما كانت أعمارهم حاليًا.

## بعض الإستراتيجيات النموذجية لتربية الأطفال على نظام إبداعيّ منتظم

تذكّر وأنت تقرّأ هذه الإستراتيجيات أنّي لا أتحدث عن إشراف مفرط في التّساهل، تسمح فيه للأطفال بالعريضة وسوء الخلق، من خلال ما يدخل عقولهم من أفكار دون ضابط. إنّ الطّفل المبدع ليس مدللًا ولا مهملاً، وفي الواقع إنّ الإبداع يعني تعليم الأطفال نوعًا من ضبط الذات حتى لا يكونوا مهذبين من أجل إرضائك، بل لأنّ هذه هي أفضل طريقة لإدارة أنفسهم في مسيرة الحياة. وكلما ساعدت الأطفال أكثر على تحقيق حياة إبداعية، جعلتهم أكثر قدرة على التعامل مع أي قضية تعترض سبيلهم. والإبداع لا يعني التّهوّر وانعدام المسؤولية، بل يعني تطبيق أفكار شخصيّة تتسم بالحدّثة على أي مشكلة أو نشاط حياتيّ دون الاكتراث بما قد يفكر فيه الآخرون.

هناك اعتقاد غير صحيح لدى معظم الناس في أنّهم يتّخذون جمع المال معيارًا للنجاح، وهذا منطق غير سليم؛ لأنّ ما يحدث على أرض الواقع عكس ذلك تمامًا. إنّ الأشخاص الناجحين هم الذين يجمعون الأموال، ويعرفون كيف يكسبون لقمة عيشهم في أيّ وقت مهما كانت ظروفهم الاقتصادية أو أيّ ظروف أخرى، والأشخاص الناجحون يضيفون مواقفهم واتجاهاتهم الناجحة وشخصياتهم الفريدة على أيّ مشروع في الحياة، وإذا ما جرّدتهم من أموالهم، وبعثت بهم إلى مدينة أخرى، أو حتى إلى بلد أجنبي، فسوف تجدهم على الجانب الإيجابي من معادلة جمع الثروة.

ولا شكّ في أنّ الأشخاص الناجحين دون استثناء مبدعون، وكلما تعلّم الطفل الاعتماد أكثر على نفسه، استطاع أن يعكس إبداعه على عمله. ولا تفكّر في أيّ لحظة من اللحظات أن علي الإنسان خوض معترك الحياة من أجل جمع أموال طائلة، بل العكس هو الصحيح؛ إذ يجب أن يكون ناجحًا في داخله أولاً، ومن ثمّ تأتي الأمور تلقائيًا مهما كانت المشروعات التي يعمل عليها. لذا جرّب بعض هذه المقترحات إن أردت رؤية الإبداع يتفتح في نفوس أطفالك.

• في كلّ يوم، حاول أن ترفع من مستوى صبرك مع أطفالك من أجل أن يتعلموا من منظورهم الخاص، بدلًا من الاعتماد عليك في التفكير والعمل نيابة عنهم: إنّ الإبداع يعني أساسًا تفكير الطفل بطريقته الفريدة، وأنا أقترح أن تعدّ إلى العشرة بصمت قبل أن تتدخل في أيّ شيء يعمل عليه طفلك، ولا تنس أنّ الأطفال يحتاجون إلى إنجاز الأشياء بطريقتهم الخاصة؛ فإذا رأيت طفل السنين يركب المكعبات بطريقة غير صحيحة، فاصبر بصمت، ولا تصححه، وانظر كيف سيهتدي إلى حلّ، حتى إن احتاج إلى دقائق عدة، فهو على الأقل قد حصل على فرصة للقيام بذلك وحده. وعندما يحاول طفل السنوات الأربع ركوب دراجته الهوائية من الخلف لا من الجانب، فلا تحاول إرشاده إلى الطريقة الصحيحة إلا بعد أن يجرب المحاولات كلّها، فربما اهتدى إلى طريقة فريدة تناسبه أكثر من الطريقة المتعارف عليها. وعند محاولة طفلة تبلغ من العمر عشر سنوات ربط شريط حول علبة هدية، ثم يبدو لك أنه ليس على استقامة، فترث قليلاً، ولا تتدخل، ودعها تبتكر طريقة للتصميم، وامتدحها على جهودها. وحين يحاول الشاب ذو الأربعة عشر عامًا أن يكتب موضوعًا إنشائيًا للمرة الأولى، فلا تساعده على اختيار الكلمات والعبارات المناسبة، بل شجعه على الكتابة بطريقته الخاصة. وعندما ينشد ابنك أو ابنتك من عمر سبعة عشر عامًا أو يغنيان بطريقة غير متناغمة، بصوت نشاز، فلا تنتقدهما أو تصححهما، وتذكر أنّ الإنشاد أو الغناء أفضل من الصمت خوفًا من أن يكون الصوت نشازًا وغير متناغم. لا تنجز الأعمال نيابة عن أطفالك، وتدخل فقط عندما يخفقون في الحلّ ويشعرون بالإحباط، أو عندما يطلبون مساعدتك، واسألهم عندما يطلبون مساعدتك: ماذا تعتقد؟ ما رأيك؟ كيف يمكن فعل ذلك؟ وعندما تقول لهم ذلك، فإنك تشعرهم بأنك تقدّر آراءهم وحلولهم، وأنّ لهم الخيار لفعل الأشياء بطريقتهم حتى وإن كانت مختلفة عن طريقته.

• علم أطفالك أن يكونوا متميزين، لا مخالفين لمجرد المخالفة والمعارضة: إنّ كلّ إنسان يحاول أن يكون مختلفًا عن الآخرين يظل مقيدًا بما يفعلونه، أما المبدع الحقيقي فإنه يعتمد على الطرائق الأكثر فاعلية له دون الاكتراث بما يفعله الآخرون أو يعتقدونه. وهذه بعض الأمثلة المتعارضة حول طرائق تشجيع الإبداع وتشجيع التّطابق:

#### تشجيع الإبداع

لم لا تكن كالآخرين، أنت في الواقع تضرّ نفسك لأنك تتأخر دائمًا في تسليم واجبك وتسلم واجبك في موعده؟ في موعده، وأنت وحدك من يتحمل العواقب.  
شقيقتك لا تزعجني، لم لا إثارة ذلك؟ هل يمكن أن تفكر في طريقة تجعلنا نعيش في انسجام دون شجار؟

#### تشجيع التّطابق

لو نظرت إلى من حولك، أفهم أنك لا تريد أن تكون نسخة عن الآخرين، وأنت تحب فسوف تجد أنك جزء من إنجاز المهام بطريقتك الخاصة، ولكن هل طريقته هذه مفيدة

أغلبية. لك؟  
لا أحد يشكو سواك. ما الذي لا يعجبك؟  
هكذا جرت العادة أن نفعل ذلك في عائلتنا.  
ربما لديك طريقة أفضل لفعل ذلك، قل لي فكرتك لنجربها معاً.  
هلاً تنجز المهام بالطريقة نفسها التي يقوم بها أقدر طريقتك بالتشبيث بوجهة نظرك.  
الآخرون؟

حاول التخلّص من التوجيهات التي تشجّع الطفل على التصرّف كما يتصرف الآخرون؛ فهناك طرائق كثيرة لجعل الأطفال يعيدون النظر في تصرفاتهم لمعرفة هل كانت لمصلحتهم أولاً، بدلاً من التوسّل إليهم ليكونوا أفراداً في مجموعات، ويفعلوا كما يفعل غيرهم. وتذكر: ما الذي يمكن أن يقدموه إذا كانوا سيتصرفون مثلما يتصرف الآخرون تماماً؟

• **اتخذ موقفاً مناسباً بخصوص إصرارهم على طرح الأسئلة وهم صغار، وكن صبوراً في الإجابة عنها لتشعرهم باهتمامك الصادق نحوها، وتذكر أن السؤال (لماذا؟) لا يتطلب جواباً تفصيلياً؛ فمثل هذا السؤال هو لجذب انتباهك إليهم، وشعورهم باهتمامك من خلال ردك ليس إلا. وتذكر القصة القديمة عن الطفل الذي سأل أمه من أين جاء؟ فأخذت تسرد عليه عملية الإنجاب بالتفصيل، وكانت قلقة خشية ألا تكون قد أعطته الجواب الصحيح، وكانت المفاجأة لها عندما قال لها: أنا أعرف هذه الأشياء كلها، ولكن المشكلة أنّ صديقي قال لي أنه جاء من مدينة كليفلاند، وأنا أتساءل: من أين جئت أنا؟ إنّ الأطفال ليسوا بحاجة إلى إيضاحات تفصيلية بقدر حاجاتهم إلى معرفة أنّ طرح الأسئلة شيء مثير، ويجب عدم قمعه. وقد كنت أردّ عليهم بعد سؤالهم لماذا؟ أربع أو خمس مرات: لماذا برأيك؟ أنا متأكد أنك تعرف الجواب الآن. إنّ من شأن هذا التعامل الطبيعيّ السلس تشجيعهم على حبّ الاستطلاع، ولكن إذا تجاهلت استفساراتهم وهم في الصغر فإنهم سيحجمون عن طرح الأسئلة، وهذا ما يقع العملية الإبداعية في مهدها.**

• **تذكر أن الإبداع والمخاطرة يسيران معاً، وكما سبق أن قلت في هذا الكتاب، يجب أن تكون طريقتنا في التعامل مع المجازفة عقلانية دائماً، يجب اتخاذ كلّ ما يضمن سلامة الطفل وحمانيته من الأذى، ولكن يجب ألا نربّي الأطفال ليكونوا دائماً على الجانب الآمن في كلّ شيء يقومون به. ولا شك في أنّ المخاطرة المعقولة تعدّ من مكونات الإبداع. أما الشخص الذي لا يستطيع المخاطرة أو غير مستعدّ لها، فلن يكتسب منحي إبداعياً في مسيرة حياته. إنّ الأمان يعني أن نفعل ما يفعله كلّ إنسان آخر، أما الإقدام على المخاطرة فيعني تحدي الأوضاع القائمة عندما يكون من المناسب القيام بذلك، ويعني أيضاً الإقدام على المخاطرة تجربة شيء جديد، وأن يكون الإنسان مبتكراً، وتجريبياً، ومتحدياً للتقاليد القائمة، والغوص في عالم المجهول بين حين وآخر. ويمكن للطالب الصّغير أن يتعلم تأدية واجبه البيتيّ كما يفعل الآخرون من أقرانه، في حين أنّك تستطيع تشجيعه ليتحدث إلى المعلم عن تجربة طريقة جديدة لإكمال مشروع العلوم مثلاً. ويمكن للمراهق أن يتكيّف ويلتزم بالقوانين المألوفة كلها، حتى وإن كان لا معنى لها، أو أنه سيحاول مقاومتها ومن ثمّ تغييرها.**

عندما كنت في قاعدة غوام البحريّة، قيل لي إنّ على الجنديّ عدم تحدّي السياسة العسكريّة المرعية أبدًا، ولكنني وجدت أنّ من غير المعقول قبول التمييز الممارس على المواطنين من جزيرة غوام في المحيط الهادي الذين كانوا يعملون مع الحكومة الأمريكية. لقد كان يُسمح للمواطنين الأمريكيين القادمين من داخل الولايات المتحدة بالتسوّق في الأسواق العسكريّة، في حين لم يكن يُسمح بذلك للمواطنين الغواميين داكني البشرة، مع أنهم مواطنون أمريكيون، فشاركت في مسابقة لكتابة الرسائل، ونشرت رأيي في هذه القضية، وفي نهاية المطاف، وبعد أن تلقيت تهديدات بمحاكمتي عسكريًا، تغيّرت هذه السياسة وتوقّف التمييز. ولو لم أتلّق التشجيع من والدتي بالدفاع عن رأيي، وانتقاد ما أراه ظلمًا، فلربما ظلت تلك السياسة مطبقة حتى الآن.

ويجب أن يعرف الطّفّل مبكرًا أنه سوف يواجه بعض الانتكاسات والصعوبات نتيجة طرح رأيه والدفاع عنه، وأنّ الأمر سوف ينطوي دائمًا على بعض الأخطار، ومع ذلك يجب تشجيع الأطفال وتعزيز هذا السلوك بدلًا من أن نطلب إليهم الاسترخاء في أمان الأغلبية السالبة. وسوف يظهر الأطفال علامات على رغبتهم لتجربة أشياء جديدة، وللتفكير بطرائقهم الخاصة، وتحدي القوانين التافهة، أو لاقتراح طرائق جديدة لإنجاز الأعمال. وبصرف النظر عن أعمارهم، حاول أن تشجعهم وتمندحهم لأنهم مغامرون، وساعدهم كذلك على معرفة عواقب تصرفاتهم.

وخلاصة القول؛ إذا كنت تريد لأطفالك أن يكونوا مبدعين، فلا تحاول أن تجعلهم انقياديين وأفرادًا في قطيع، ومغرّدين على أنغام غيرهم.

• **خصّص مزيدًا من الوقت كلّ يوم للجلوس مع أطفالك والاستماع إليهم:** وإذا كان لديك أكثر من طفل، فامنح كلّ واحد منهم دقائق عدة، وإذا كانوا صغارًا جدًّا، فأرهم كتابًا مصورًا، وقأب صفحاته لدقائق قليلة كلّ يوم، وتحدّث إليهم عن الأشياء التي يرونها في الكتاب. إنّ الأطفال المبدعين، بلا استثناء، يحبّون الكتب، لذا فإنّ تعريفهم بالكتب يساعد على تطوير إبداعهم مبكرًا. أما الأطفال الأكبر سنًا، فيمكن أن تمسكهم من أيديهم، وتتمشى معهم، وتحدّث إليهم، وعندما يحين موعد النوم، اجلس معهم لدقائق قليلة، وتحدّث إليهم عما حدث معهم في ذلك اليوم، وعن برامجهم في اليوم القادم، وتحدّث معهم عن هواياتهم، واهتماماتهم، وعواطفهم، ومخاوفهم، وقلقهم. ويمكن أن نبدأ بهذه الأسئلة القليلة بطريقة غير فضولية، ولا فوقية بحيث تشعرهم باهتمامك بهم وبأنك تولي أهمية وقيمة لأفكارهم المتميّزة الفريدة الإبداعية: ماذا تفعل في المدرسة طوال اليوم؟ ما شعورك عند تغيير الصفوف في منتصف النهار؟ ماذا تشعر عندما تتركب الحافلة أو تمشي لتصل إلى المدرسة؟ من الأشخاص المفضلون لديك في المدرسة؟ لم تحبهم إلى هذا الحدّ؟ أشعرت بالخوف عندما استدعاك المدير؟ ما رأيك في تعلّم عملية القسمة مبكرًا؟ هل هي صعبة عليك؟ أعتقد أنّ أداءك جيد في المدرسة؟ هل تحبّين اللّعب مع ليلي اليوم؟ لماذا تحبّين لعبة الخروف أكثر من أيّ لعبة أخرى؟ هل ستأرجحين غدًا مثلما فعلت هذا اليوم؟ ما الذي تحبّ فعله أكثر من أيّ شيء آخر؟ تبدو منزعًا اليوم، هل كلّ شيء على ما يرام؟ أقلّق لأنّ جدتك في المستشفى؟

تتلخّص الفكرة هنا في أن تكون معهم، وأن تصبح متعلّمًا في حياتهم. دعهم يشاركونك في حياتهم الفريدة هذه، ويعبّرون عن آرائهم، وأظهر لهم اهتمامك بهم. إنّ أسلوب أن تكون متعلّمًا يجردك من دور الشخصيّة المتسلّطة الخبيرة في إسداء النصائح، ويمنحه لهم. وكلما شعروا

بأهميتهم على أنهم بشر، وأنهم متميزون في داخلهم، زاد احتمال أن يعززوا شخصياتهم المتميزة التي يتقنون بها بإنجازاتهم الحيائية.

• **اسمح للأطفال أن يحققوا ذواتهم في أكثر جوانب حياتهم:** لا تشدد عليهم وهم صغار جدًا أن يراعوا الدقة في رسم الخطوط وهم يلونون. اسمح لهم أن يخربشوا ويكونوا رسامين كما يحلوهم؛ فالإبداع لا يعني الترتيب، والهندام، واستجداء استحسان الآخرين؛ إنه يعني أنهم في البداية يخربشون، ولكنهم بعد ذلك سيتقنون مهارة استخدام الألوان وتشكيلها، لذا لا يمكن الحكم عليهم بناء على محاولاتهم الفنية الأولى. إن المهم هو تهيئة الفرصة للتعبير عن أنفسهم بأي صورة يريدونها، أما عملية التقويم والنقد الحقيقي (التي هي ليست أكثر من مجرد مقارنة عملهم بأداء أقرانهم، أو بالمعايير التي وضعها آخرون) فتؤدي إلى كبت الإبداع وعرقلة. ويجب أن نتذكر أن الإبداع يعني السماح للأطفال بالابتكار من منظورهم الخاص، وأن يكونوا أحرارًا في استخدام طرائقهم الخاصة في أعمالهم الإبداعية. ولا تعدّ المحاولات الأولى مؤشرًا على موهبة فنية مستقبلية، أو دليلًا على أنهم سوف يحترفون الرسم في مرحلة لاحقة من حياتهم أم لا. وإذا ما شعر الطفل بأنه مقيد، أو مصنف، فسوف تتوقف محاولاته من أجل إرضاء أبويه، وإنجاز الأعمال بطريقتهما للحصول على رضاهما.

الأفراد المبدعون لا يستقرون أبدًا ضمن خطوط الحياة. ولأنهم يفعلون الأشياء بطرائقهم الخاصة فإنهم يبتكرون، لذلك فإنهم يتجاوزون الحدود التي تقيد حرية الإنسان العادي، ويرسمون لأنفسهم الصورة الإبداعية كما يتخيلونها. ويجب أن يعرف الأطفال في عمر مبكر أنك من خلال الثناء والمدح الذي تمطرهم به، لا تستحسن ما يقومون به فحسب، بل هو رائع ومثير بذاته، وهذا ما ينطبق على أنشطتهم جميعها. وعليه؛ لا تقيدهم بقوانين وهم يلعبون، بل اسمح لهم بتحديد قوانينهم الخاصة، والتوصل بأنفسهم إلى اتفاقات مع أصدقائهم وأشقائهم، وشجعهم على التعبير عن أفكارهم كتابية، وألا يكتبوا بالطريقة التقليدية التي عفا عليها الزمن. وربما يعانون نتيجة لذلك بعض المتاعب، ومن ذلك عدم تقبل الآخرين لأسلوبهم، أو انخفاض معدل درجاتهم، ولكن الكاتب الذي يستطيع أن يكون مبدعًا بكلماته، والذي يضيف حياة على عباراته بطريقة لم يسبق إليها أحد من قبل، هو الذي سيحدث الفرق والتغير في نهاية المطاف. وبالتأكيد يتعين عليهم الالتزام بالقوانين في اللعب، والكتابة، والرسم، والعمل، وكل شيء آخر في الحياة، ولكن عليهم ألا يعتقدوا أبدًا أن تلك القوانين هي التي ستملي عليهم ما يفعلون أو ما يمكن أن يصلوا إليه.

لا يقبل الفرد المبدع أن تقيد القوانين التي تُطبّق على الآخرين، وهذا ما يجعله شخصًا استثنائيًا، وكلما سمحت للأطفال بتحدّي القوانين وتجربة طرائق جديدة وأساليب خاصة بهم، عززت لديهم تلك الروح الإبداعية التي أكتب عنها في هذا الفصل.

لا شكّ في أن بعض العقبات سوف تعترض من اختاروا طريقهم بأنفسهم، ولكن كلما زدنا من الثناء على هذا الاختيار وتشجيعه منذ اللحظات الأولى، علمناهم عدم الاكتراث برفض الآخرين، وألا يجعلوا وجهات نظر هؤلاء تعيق حركتهم. عندئذٍ، سيتعلمون الثقة بأنفسهم، وأن يكونوا فاعلين في هذه الحياة لا ناقدين، هناك آلاف التماثيل التي تخدّم المبدعين في التخصصات والمجالات جميعها، ولكن لم أر حتى الآن تماثلاً يخلد ناقدًا واحدًا.

• يجب أن يتربى الأطفال على أصوات قدراتهم وهي ترنّ في عقولهم: إنّ العائق الحقيقيّ الوحيد أمام انطلاق الأطفال المبدعين يكمن داخل أنفسهم، وهم يحتاجون إلى ثقة كبيرة في قدراتهم من أجل تحقيق أيّ هدف يختارونه. والطريقة الوحيدة لمساعدتهم على عدم الخوف من قدراتهم وقوتهم هي أن نمنحهم مزيداً من التعزيز لتعظيم إمكاناتهم، ولكن عليهم الإيمان بعبقريتهم، في حين عليك مساعدتهم على رؤية هذه القدرة الكامنة في داخلهم. وهذه أمثلة عدة ليتعامل الوالدان مع أطفالهم وتشجيعهم على تجربة هذه القدرة أو الخوف منها:

### الخوف من قدرتهم الإيمان بقدرتهم

أنت لم تبذل الجهد الكافي الذي يخوّلك القبول في كلية التمريض، فأقترح أن تبحث عن شيء آخر.

إنّك قادر على تحقيق ما تصبو إليه لو صمّمت على ذلك، أعرف أنّ الموضوع صعب، ولكنك أهلك لذلك إن أردت.

درجات اختبار الاستعداد المدرسي لا تعني لي شيئاً؛ لأنني على يقين من قدرتك على التّفوّق في أيّ موضوع. قدّم الاختبار لأكثر من مرة إذا احتجت إلى ذلك، وأنا أعرف أنك سوف تحقق ما تريد.

إذا كنت تعتقد أنك تستطيع أن تشارك في سباق 10 كم، وأنك مستعد للتدريب، فما عليك إلا أن تحاول. لن أفاجأ بما يمكن أن تفعله إذا ما صممت فعلاً عليه.

إنّ درجات اختبار الاستعداد المدرسي متدنية، ولا تؤهلك للالتحاق بالجامعة.

أنت صغير على المشاركة في سباق 10 كم.

أعد المحاولة عندما تكون أكبر قليلاً.

إذا كان هناك من سيكتشف دواء للسرطان، فأنا متأكد أنك ستكون ذلك الشخص، فأنت في الحقيقة ذكي ومثابر، وأنا أثق بك ثقة لا حدود لها.

شخصيتك لا تؤهلك لتكون صحفياً، ولكن يمكنك أن تعمل في مجال الإعلان.

إن إنساناً بمثل شخصيتك وثقافتك يمكن أن يكون صحفياً ناجحاً، فلا تتوقّف عن المحاولة إن كانت هذه رغبتك.

إذا كنت تحب التمثيل فعليك أن تخوض هذه التجربة، وأعتقد أنك سوف تنجح في ذلك.

التمثيل مهنة صعبة جداً، ولن تحصل على دور لأنّ هناك مئات الممثلين العاطلين عن العمل.

• إذا خُيرت بين المدح والانتقاد، فاختر المدح وممارسه كثيراً: ربما تكون قد توصلت من خلال حديثي عن قيمة المديح في هذا الكتاب إلى إدراك أهمية علاقته بالإبداع، فكلمنا أثنيت على أطفالك أكثر، كان ذلك أفضل، وأبقيت على جذوة الإبداع متّقدة في نفوسهم. وعليك إسماع طفلتك الصغيرة من حين إلى آخر عبارة «ما أجملك!».

لقد أثبتت الدراسات أنّ الأطفال حديثي الولادة يستجيبون للمديح والحنان، وسوف يستنبطون شعوراً بأهميتهم وقيمتهم كلما كبروا، وهو ما يشجع على الاستكشاف الإبداعيّ طوال حياتهم.

وعندما يعرض أبناؤك عليك رسماً أو موضوعاً إنشائياً، فكّر في المديح قبل الانتقاد، كأن تقول مثلاً: أنت رائعة يا ناديا؛ فمعظم الأطفال في سنّك لا يفكرون حتى في كتابة فقرة واحدة، في حين قمت بكتابة موضوع متكامل، وهذا شيء رائع بحق، أنت تعبرين عن نفسك بصورة جيدة الآن، وأعتقد أنك سوف تبدعين أكثر في مراحل لاحقة، هل ترغبين بإعطائك اقتراحات عن أفكار أخرى يمكن الاستفادة منها؟ امتدحها أولاً، ثم أسألها عن رغبتها في طلب المساعدة في إجراء تعديلات هنا وهناك، بدلاً من تحديد الكلمات التي أخطأت في كتابتها.

تذكّر أنّ المديح يشجع الأطفال على متابعة محاولاتهم الإبداعية، ويزيد من ثقتهم بقدراتهم، أمّا الانتقاد فإنّه لا يؤدي إلا إلى تثبيطهم. لذا عليك تحاشي الانتقاد إلى أقصى حدّ ممكن، وعليك أن تسألهم أولاً هل يريدون هذا أم لا. إنني أذكر معلمة الموسيقى عندما قالت لي وأنا في الصف الثالث: ما رأيك أن تقرأ كلمات تقديم العرض أمام أولياء الأمور بدلاً من المشاركة مع فرقة الموسيقى؛ فأنت لا تملك موهبة موسيقية، ولا أريدك أن تفسد الحفل الموسيقي. وما تزال تلك الكلمات ترنّ في أذنيّ على الرغم من مرور هذه السنين الطويلة، وقد تخلّيت فعلياً عن أيّ اهتمام لتعلّم الموسيقى منذ ذلك الحين. ومع أنّ معلمتي ربما كانت محقة بخصوص القدرات الموسيقية لطالب في الصف الثالث، ولكن لا أحد يعرف ما سيحدث في حياة الإنسان لاحقاً؛ فلقد كان المخترع الأمريكي توماس إديسون يعاني مشكلة في السمع منذ طفولته، ولكنه صنع مشغلاً للأسطوانات الموسيقية في مرحلة لاحقة من حياته، أمّا صاحب النظرية النسبية في الفيزياء ألبرت أينشتاين فقد تأخّر في النطق حتى السنة الرابعة من عمره، ولكن كان لديه الكثير ليقوله في سنّ الرشد، وجعل العالم كلّه يستمع إليه.

إن قدرة الطّف الإبداعية غير محدودة عملياً، ولكنه قد يتخلّى إلى الأبد عن اهتمامه بمجال من المجالات إذا ما تعرض للانتقاد. وحتى لو لم تظهر على الطّف أيّ علامات موهبة في مجال من المجالات، فإن عليك إيلاء أيّ شيء يقوم به، ويطلب إليك مشاهدته، اهتماماً كبيراً، وأن تمتدحه كثيراً إذا كنت راغباً في متابعة مساعيه الإبداعية طوال حياته. يضاف إلى ذلك أنّ الإبداع لا يمكن تصنيفه، فهو اتجاه ومنحى من الحياة، يتعيّن عليك تعزيزه إلى أقصى قدر ممكن.

• أكنت أباً أو أمّاً، لقد ذكّرتك في كلّ جزء من أجزاء هذا الكتاب بضرورة أن تكون مثلاً حياً أمام أطفالك لشخص يستمتع بمساعيه الإبداعية: إن كنت أمّاً فأظهري لهم أنه ليس من الضروري دائماً التقيّد بوصفات إعداد الطعام، وأن بإمكانك إضافة لمستك الإبداعية الخاصة عندما تعدّين وجبة الطعام، أو عندما تمارسين لعبة المطاردة في الشارع. وبإستطاعة الأمّ أو الأب ارتداء الملابس التي تستهويهما، وليس الملابس التي تحمل علامات تجارية، أو أسماء مصممين مشهورين، وأن يخبرا أطفالهما أنّ ما يهم هو الشعور بالراحة في هذا اللباس، لا أن يقلّدوا الآخرين في ذلك.

وبإمكانكما، بوصفكما والدين، أن تشجعا أبناءكما على أعمال إبداعية، وتعلّم أشياء جديدة، مثل المشاركة في طلاء البيت، واتخاذ قراراتهم بأنفسهم، وألا يجعلوا آراء الآخرين قيّداً لتصرفاتهم وكيفية عيشهم.

• إن كنت تريد لأطفالك السير على درب الإبداع فلا تعاملهم وكأنهم صغار: فإن تحدثت إليهم دون مبالاة، وقللت من شأنهم، وعاملتهم كما لو كانوا غير قادرين على فهم حديث الكبار، فإنك



في الحقيقة تعلمهم الشك في أنفسهم. ومثل هؤلاء الأطفال لن يقدموا على محاولات تتطلب شخصية متميزة. فإذا كان الطفل يتحدث بطريقة لا يحسن فيها استخدام اللغة، فلا تحاول أن تكرر أسلوبه في الحديث مباشرة، وتحدث إليهم على أنهم أفراد ناضجون طوال حياتهم، فباستطاعتهم استيعاب أي شيء تقوله بطريقة طبيعية وودودة وهزلية، وليسوا بحاجة إلى سماع كلمات مثل: «الواو والنونو» وغيرهما.

وإضافة إلى ذلك، تجنّب التحدّث إليهم بتعالٍ. إنني ما زلت أذكر معلمة المرحلة الابتدائية التي كانت تتحدث إلينا دائماً في غرفة الصّفّ بهذه الطريقة التي كانت تحبطننا، وتقتل الحماسة فينا، وقد ناقشنا طريقتها السخيفة في الحديث، وكنا نشعر بالدونية في وجودها. لذلك كلما تحدثت إلى الأطفال بنظرة مهينة جعلتهم يشعرون بالإحباط، وأنهم عاجزون وغير راشدين. وعليه؛ فإنّ أيّ مراهق أو مراهقة سوف يشعر بالامتعاض إذا ما خاطبناه كما لو أنه طفل لا حول له ولا قوة، وسنجد أنه يفقد الثقة بنفسه. وهذه الحقيقة تنطبق أيضاً على الأطفال من عمر 6 - 12 سنة، فهم أيضاً يريدون أن يشعروا بأنهم راشدون، ناضجون، مهمون، ومبدعون. وإذا خاطبتهم كما لو أنهم أغبياء غير قادرين على فهم لغة البالغين، فإنهم سوف ينطون على أنفسهم ويتعدون عنك. لذا؛ استخدم نبرة اللغة ذاتها مع أبنائك طوال حياتهم كما لو كنت تحدث صديقاً لك، وعندئذ ستفتح المجال أمام تطوّرهم الإبداعيّ.

• إذا كنت ترغب في مساعدة أطفالك على التّطوّر إبداعياً، فامنحهم فرصة اكتشاف العالم دون أن تملأ البيت بالدمى والألعاب، فإذا اشتريت لهم لعبة في كلّ مناسبة، فأنت لهم تعلم استخدام خيالهم الإبداعيّ؟ اسمح لهم أن يبنوا ناديهم الرياضيّ بأنفسهم بدلاً من أن تشتري لهم واحداً مصنوعاً من البلاستيك زهيد الثمن. دعهم يشعرون بمتعة صنع سيوفهم بأنفسهم بدلاً من شراء لعب تعمل بالبطارية، وترسل أشعة إلكترونية للقضاء على أعدائهم الافتراضيين. اسمح لهم باختراع ألعابهم بدلاً من أن تشتري لهم ألعاباً يملونها سريعاً. وبعبارة أخرى: امنح أطفالك فرصة استخدام عبقريتهم الإبداعية بدلاً من تزويدها لهم مع تحيات المصنّع. وفي أثناء قيامك بكلّ ما ذكر، حاول إغلاق التلفاز ساعات عدة يومياً، وشجع الأطفال على الخروج من البيت، وتعرّف العالم الواقعيّ. أمّا إذا انشغلوا على مدار فراغهم بالأدوات والتسلية المبرمجة، فستتبدل حواسهم، ويتعلمون الاعتماد على أشخاص أو أشياء خارجية تجلب البهجة والسرور إلى نفوسهم. إنّ الطفل الذي يشاهد التلفاز يرى أنه يطرد عنه الملل. في حين أنه يسبب له الملل. إنّ ما يحتاج إليه الطفل المبدع هو أن يتعلم كيف يلبي احتياجاته دون إحساس بالسأم. وبالتأكيد إنّ مشاهدة التلفاز مرات معقولة ليس ضاراً، ولكن إذا عرفنا أنّ الطفل الأمريكي العادي يقضي وقتاً في مشاهدة الإعلانات التجارية يزيد أربع مرات على الوقت الذي يقضيه في المشروعات الإبداعية، فربما يجعلك ذلك تفكّر في السماح لأطفالك بالاعتماد على أنفسهم بصورة أكثر. وعلى الرغم من أنّ الألعاب أشياء رائعة، فإنها ليست مصدر الإبداع، بل إنّ قدرة الطفل على اختراع لعبة بنفسه هي الدليل الحقيقيّ على الطفل المبدع. أمّا أنت، فحاول أن تكون مبدعاً عندما تشتري الهدايا لأطفالك؛ كأن تشتري لهم الألواح والمكعبات لبناء قصورهم، وأدوات الفن لرسم أشكال مبتكرة، أو شراء الكتب والألغاز التي تحفّز ميولهم الإبداعية، وبهذا فإنك تحدث تغييراً في إبداع الطفل من خلال قراراتك الشرائية، وعليك والحالة هذه توظيف إبداعك إلى أقصى حدّ عندما تتسوّق لهم.

• لا أعرف، قلها دون خوف ولا وجل، والأهم من هذا أن تعلم أطفالك أن يقولوا عند الضرورة: لا أعرف، ولكنني سوف أحاول أن أعرف. عندما يكون الأطفال في موقف يتطلب منهم الإجابة عن أسئلة حتى وإن كانوا يجهلون إجاباتها، فإنهم يأخذون في اختراع الإجابات وممارسة خداع الذات، لذلك علمهم قيمة أن يقولوا: لا أعرف. فهذا من شأنه دفعهم إلى البحث عن المعرفة والمعلومة. أما الأشخاص غير المبدعين فسوف يكذبون ويخترعون حكاية طويلة ليغطوا بها على جهلهم. وكلما سمعك أطفالك مردداً لهذه العبارة قلّ الضغط عليهم لإعطاء الجواب الصحيح دائماً، وبذلك يقتربون أكثر فأكثر صوب النهج الإبداعي في حياتهم.

• امنح الأطفال فرصة كافية لاكتشاف الأشياء وحلّ المشكلات في الحياة بأنفسهم؛ فليست مسؤوليتك ملء فراغهم دائماً؛ إنّ مهمتك هي مساعدتهم على فهم الأشياء بأنفسهم قدر المستطاع. ومن المؤكّد أنّك لا تريد أن تكون شخصاً يتكلّ أبناؤه عليه، بل الأخذ بيدهم حتى ينجحوا في التخلّص من الاتكالية، فإذا قالوا لك إنهم يشعرون بالضجر. فاحذر أن تجوز عليك هذه الحيلة، لتحملك مسؤولية تسليتهم والترفيه عنهم، وقل لهم صراحة إنك غير ملزم بملء فراغهم بأنشطة مثيرة. وإذا نجحت في عدم الوقوع في المصيدة، فسوف تجد أنهم سيبدؤون في ابتداع أمر ما لإشغال فراغهم، وتطوير إبداعاتهم.

وأنا شخصياً لم أشعر إطلاقاً أنّي مضطر إلى اللعب مع أطفالتي، ومع أنني أحبّ ذلك، فإن هذا يجب أن يكون خيار الطرفين معاً. لم أقتنع يوماً في الجلوس في البيت ولعب (الداما)، مع أنّ زوجتي تقوم بذلك. لهذا فهم يلعبون معها الألعاب المنزلية الداخليّة كلّها ويتمتعون بذلك، أمّا أنا فأحبّ أن أتصارع مع أطفالتي، وأن ألعب الكرة معهم، وأن نقراً، أو نركب الدراجات الهوائية، أو الذهاب إلى المطعم معاً، ولكنني لا أشعر بأنّ من اللازم عليّ ممارسة ألعاب لا تستهويني لإرضائهم، إضافة إلى أنهم لا يفكرون أبداً في تنفيذ أمور يكرهونها من أجلي. فإذا كانوا لا يحثون شيئاً ما فإنهم يقولون بصراحة إنّ هذا لا يعينهم، ثم يمضون في حال سبيلهم. لذا فلي الحقّ نفسه الذي لهم.

يجب أن تجلب الأنشطة الترفيحية التي تمارسها مع أطفالك البهجة والسّرور لكم جميعاً، فإذا وددت اللعب معهم، ولكنك لا تحبّ السباحة أو المشي، فعليك اقتراح خيارات أخرى يستمتع الجميع بها، وإن أصروا على فعل ما يريدونه هم فشحجهم على ذلك، ولكن لا تجعلهم يجبرونك على فعل شيء لا تحبه، ولا تتردد في حتّمهم على ابتكار طرائق إبداعية لملء أوقات فراغهم بأنشطة تطرد السأم عنهم بأنفسهم، لا أن ينظروا إليك بصفتك المصدر الوحيد لتسليتهم في الحياة.

• امنح الأطفال حريتهم في الابتكار والتفكير والتأمّل، أو تنفيذ أيّ شيء يحبّون القيام به: الأفراد المبدعون يحتاجون إلى الخلوة والخصوصية! فلا تسألهم دائماً: ما المشكلة؟ أو ما بك؟ أو لِمَ لا تشاركنا في هذا؟ أو أنا أمك، بإمكانك إخباري. إنّ طفل السنوات التسع الذي يأتي راکضاً إليك بعد أن جرح ركبته، طالباً مواساته والتخفيف عنه، هو نفسه الذي يسرع إلى غرفته إذا ما أصيب بخدش بعد ثلاث سنوات، صاقفاً الباب خلفه وغاضباً إذا ما أردت مساعدته أو التحدّث إليه عن إصابته، لم تنقض سوى ثلاث سنوات على الحادث الأول، وأنت ما زلت فيها الأب أو الأمّ دون تغيير، ولكن الشخص الذي تعيّر في هذه المدة هو الطفل؛ إنه يحتاج الآن إلى الاختلاء بنفسه، والتفكير منفرداً بذاته، والنجاح في الوصول إلى حلول

المشكلات بعيداً عن التّدخّل غير المرغوب فيه من الأب أو الأم بدافع الحبّ. فإن رأيت مثل هذا المشهد يحدث في بيتك فلا تنزعج؛ لأنّ الأطفال لم يعودوا يهرعون إليك لحلّ مشكلاتهم، أو أنّ هناك خللاً ما، وقل: لقد نجحت في عمل شيء صحيح؛ إنهم يتعلمون كيفية حلّ مشكلاتهم بأنفسهم، وهذا ما تعنيه التّربية الأبويّة؛ تعليمهم التفكير بأنفسهم ولأنفسهم، والتّوصّل إلى حلول مبتكرة بأنفسهم. وإذا حاولت أن تجمع أطفالك، وتصرّ على إخبارك بكلّ شيء يصادفهم، أو تجسست عليهم بتفتيش أغراضهم وهم خارج البيت، فأنت بذلك تنتهك مبدأً أصيلاً من مبادئ التّربية الأبويّة السّامية: إنّه الحاجة إلى الخصوصيّة، وإلى مكان خاص بهم لا يخضع للتفتيش العشوائي، وما دمت تحاول مساعدتهم على اكتساب حسّ الإبداع الشّخصي، فلا تفسّر حاجتهم إلى الخلوة بأنه رفض لك، بل هو أمر طبيعيّ وصحّيّ وضروريّ لهم.

وحيث إنني قضيت ردحاً من الزّمن في متابعة الإبداع، فإنني أعتزّ بحاجتي إلى قضاء وقت طويل منفرداً، إنني أحتاج إلى هذا الوقت للتفكير دون أن يقاطعني أحد، أو يسألني عما أفعل، أو هل كان كلّ شيء على ما يرام. إنني بحاجة إلى الخلوة من أجل التركيز في عملي، وحلّ المعضلات التي تواجهني دون تدخّلات خارجيّة. وقد حاولت أن أفعل ذلك والآخرين من حولي، لكن الأمر لم ينجح معي شخصياً. فإن لم تتوافر لي الخلوة؛ لأفكر، وأكتب، وأقرأ، وأشعر بالإحباط، وأمزق أوراقتي، وأبدأ من جديد، ولا أحلق ذقتي - في غياب عيون متطفلة وفضولية - فإنني ببساطة لا أستطيع أن أبداع. ولا شكّ في أنّ أطفالك يحتاجون أيضاً إلى مثل هذه الخلوة، لذا عليك أن توقّر لهم المكان والوقت للاختلاء بأنفسهم إذا ما أرادوا ذلك، ليمارسوا إبداعهم. ولا تقترض أنّ لديهم مشكلة عندما يحبّون أن يكونوا وحدهم، فهذه علامة من علامات نضجهم.

• عندما تمتدح أطفالك، عليك أن تؤكد ما يهمهم بدلاً من تأكيد المكافآت الخارجيّة. علّمهم قيمة السّعي لتحقيق تفوّقهم بدل السّعي للحصول على الميداليات والكؤوس وشهادات التقدير. وإليك هذه المقابلة بين النهجين:

### المكافآت الخارجيّة المديح الإبداعيّة

أنا فخور بك لحصولك على أعلى درجة تخيل أنت تستطيع الآن تهجئة خمسين كلمة في الصّفّ. زيادة على ما كنت عليه في الأسبوع الماضي.

أنت في المركز الأول، هذا رائع حقاً! أنت رياضيّ رائع! لقد أفادك ذلك التدريب كثيراً.

لقد حصلت على أعلى درجة في اختبار بالتأكيد إنك رائع في أداء هذه الاختبارات، الاستعداد المدرسي، هذا إنجاز كبير بحق. كنت أعرف دائماً أنك عبقرّيّ.

لقد مُنحت جائزة لانتظامك في المدرسة. أعتقد أنك فخور بنفسك لأنك لم تتغيب عن المدرسة يوماً واحداً.

يجب أن ينصبّ الاهتمام على ما يعنيه التّحصيل والإنجاز للطفل، وليس على الذي سيفوز عليه، أو على مقارنته بأخرين في المدرسة. إنّ الأفراد المبدعين يتميّزون بأنّ لهم مقاييسهم

الدّاخلية المهمة لهم، ولا يعينهم إنجازات الآخرين، ولهذا كلما زدت من توكيد ما يعنيه كل نشاط للطفل شخصياً ساعدته أكثر على تحقيق تفوّقه الداخلي. وتذكّر أنّ الطّفل الذي يضع نصب عينيه هزيمة طفل آخر ليشعر بالفوز، أو الذي يراقب المنافسين الآخرين لمعرفة أدائهم، هو في الواقع طفل مقيد بإنجازات غيره، وهذا ليس إبداعاً. إنه يتخذ الآخرين معياراً لنجاحه؛ فإذا تعثر منافسه، فهذا يعني أنه الفائز. وهذا في واقع الأمر تفكير المخفقين؛ فإذا كان عليك أن تفوز على الآخرين دائماً، أو أن تكون في المركز الأول بأيّ ثمن، فسوف يلزمك الإخفاق طوال حياتك؛ إذ لا يوجد إنسان يمكن أن يظل في المركز الأول دائماً. لهذا فإنّ هذا المقياس للتمييز الشخصي يجعلنا خاسرين جميعاً.

إنّ البديل لهذا المقياس هو البحث عن مقاييسنا الشخصية في داخلنا، فيمكنك مثلاً أن تكون منافساً، وأن تبذل أقصى ما تستطيع من جهد في مجال معين من مجالات الحياة، ولكن لا تحكم على نفسك بأنك خاسر لأنّ شخصاً آخر تفوّق عليك. إنّ الأفراد المبدعين هم الذين لا يقارنون أنفسهم بالآخرين، بل يتعاونون معهم، ويستخدمون عقولهم الإبداعية بطرائق تناسبهم. ويمكنك أن تشجع هذا الميل عند الأطفال من خلال عدم التشديد على ضرورة هزيمة الآخرين، وأعطهم الفرصة ليمارسوا رياضاتهم التنافسية دون تدخل من البالغين، وأن يتخذوا قراراتهم بأنفسهم في أثناء اللعب، وأن يحلّوا خلافاتهم بأنفسهم بدل أن يحلها لهم الكبار. وبعبارة أخرى، دع الطفل، وليس أنت أو أيّ شخص آخر ذي سلطة، يختار أعباءه بنفسه، واترك المنافسات الكبيرة الصعبة لمن يرغب في أن يصبح رياضياً محترفاً.

تذكّر دائماً أنّ الأطفال المبدعين ليسوا بالضرورة نظيفين ومهندمين، فإذا أصرت على إبقائهم نظيفين، فأنت في الواقع تتجاهل تطوّرهم الإبداعي؛ لأنهم بحاجة إلى الاستكشاف، واللعب بالتراب والرمل، وفي أثناء هذا النشاط، سوف يصابون بخدوش وكدمات وجروح، وستنسخ أيديهم ووجوههم، وما عليك إلّا تقبّل هذا الواقع بدلاً من تغييره. فمن المستبعد جدّاً أنهم لا يحبّون أن تظل غرفهم نظيفة، ولكنك كلما خففت من الضغط عليهم لتنظيم حياتهم بناء على مبادئك زادت احتمالات اكتسابهم لعادات إبداعية سليمة. إنّ الإبداع لا علاقة له بترتيب الأشياء ووضعها في أماكنها، وتنظيم الحياة كما لو كانت سجل محاسبية، بل يعني أن يكون الإنسان طليقاً وحرّاً في التفكير والاستكشاف، ومتّسخاً بين حين وآخر. إنه لا يعني الصرامة ولا التنظيم، لذا لا تشدّد كثيراً على وجوب أن تكون حياتهم مرتبة ومنظمة، واسمح لهم أن يتصرفوا بتلقائية قدر الإمكان. وعندما تطلب الأم إليهم تنظيف غرفهم فهذا تناقض بذاته؛ فإذا كانت الغرفة هي غرفة الطّفل حقيقة، فعليك ألا تشدّد عليها، وأن تترك للطّفل الخيار في ترتيبها، فإذا لم تشاهد الصراخ تهرول من تحت باب الغرفة، فليس هناك مشكلة صحية. لذلك اترك غرفة الطّفل كما هي غرفة طفل! إنّ غرفة الأطفال هي فضاءات إبداعاتهم، وكما أنّك لا تحبّ أن يقول لك أحد كيف ترتب غرفتك وتعيش فيها، فإن لهم هذا الحق أيضاً، وعندئذ سوف توفر على نفسك شجارات كثيرة إذا ما عوّدت نفسك إغلاق الباب وتجاهل الفوضى. وفي المحصلة، إذا كانوا أطفالاً استثنائيين، فلمّ تفرض عليهم أن يعيشوا في غرفهم بالطريقة التي تريدها؟

لقد قدمت لك في الصفحات السابقة بعض الأفكار لمساعدة الأطفال على الارتقاء بقدراتهم الإبداعية، وإذا ما تذكّرنا أنّ الإبداع اتجاه من الحياة، وأنه شيء عصيّ على التعريف، فبإمكانك أن تفعل أشياء كثيرة لمساعدة أطفالك على السير في هذا الطريق. إنّ الإبداع شيء لا يمكن

قياسه أو تصنيفه أو تقويمه من قبل أيّ إنسان آخر؛ لذا عليك أن توقف المحاولات الخارجية لتحديد مقدار الإبداع وتقويمه عند طفلك. وإليك هذا الاقتباس مما قاله الموسيقار وولفغانغ أماديوس موزارت الذي توفي عن 35 عاماً (1756 - 1791) وكان يعدّ من أشهر العباقرة المبدعين في تاريخ الموسيقى:

«عندما أكون على طبيعتي، وأخلو إلى نفسي تماماً، أو في الليل عندما يجافيني النوم، تتدفق أفكارى بغزارة، أما كيف تأتي هذه الأفكار ومتى، فلا أعرف. إنني لا أستطيع إجبارها على الإتيان».

تذكّر هذه العبارة «عندما أكون على طبيعتي» لأنها تعني جوهر كلّ ما كتبتّه في هذا الفصل. ولا شكّ في أنّ إبداع الأطفال الذين يُسمح لهم بالتصرّف على طبيعتهم تماماً سوف يشع مثلما تسطع شمس الظهر.



---

(1) ربما كان يعني بالأشياء الألعاب والدمى والأشياء المادية؛ لأن الطّفّل إذا لم يجد هذه الأشياء المصنعة الجاهزة فإنه سوف يبتدع ويبتدع طريقة للاستفادة من الأشياء المتوافرة له مثل العيدان، والحجارة وأدوات المطبخ وغيرها.  
(المترجم)

## أريد لأطفالي إشباع حاجاتهم العليا والإحساس بأهدافهم

يظهر الشّخص اللا محدود فهمًا قويًا لهدفه في معظم مجالات الحياة أو جميعها، وتمكنه نظرته الشمولية هذه من رؤية المعنى في كل مكان، وهو غالبًا ما يكون مدفوعًا بقيم وحاجات عليا، عليه إشباعها. إنه يعطي الأولوية للبحث عن الحقيقة، والجمال، والعدل، والسلام دائمًا. وهو يقرر أنماط التطور اللاحقة التي سيسعى إلى تحقيقها، ويسمح للآخرين أن يفعلوا مثله. إنه عالمي النظرة بخصوص القيم وتحديد الهوية، معترًا بالمنجزات المحلية عندما تسهم في خير الإنسانية. إضافة إلى أنه مدفوع فكريًا بفضوله وغرائزه الفطرية، باحثًا عن الحقيقة في مواقف الحياة المحتملة جميعها. إنه يهتدي بأنواره الداخلية فيما يقوم به، ويسعى وراء ما يعنيه هو، وليس من أجل مكافآت مالية خارجية. إنه لا يقيس قيمة أي إنسان استنادًا إلى معيار الثروة والغنى، وإذا أصبح غنيًا في وقت ما، فسوف يكون ذلك مصادفة، في أثناء سعيه وراء هدفه. إن الوجود، بنظره، جميل ورائع؛ لذا لا توجد لديه حدود لتنوع جمال هذا الكون. وهو يرى أنّ جوهر الناس جميعهم جميل في أساسه، حتى إن كانت أعمالهم أو صورهم غير ذلك في بعض الأحيان. إنه يؤمن بقدسية الحياة، وأن حياة البشر كافة لها القيمة ذاتها. إنه على قناعة تامة باحتمال وقف الحروب، والغنف، والمجاعة، والأوبئة إذا ما اختارت البشرية ذلك. إضافة إلى أنه يقف حياته لتحسين حياة الناس قاطبة، ولل قضاء على الظلم.

الإنسان كائن يبحث عن معنى - أفلاطون

يجب أن يشدّد هدفنا الرئيس في مساعدة الأطفال على اكتساب الإحساس برضا نفسي قوي في ظلّ حياة هادفة، وفي غياب هذا الإحساس القوي بقيمته وأهميته، يصبح الفرد تائهاً دون هدف، وجاهلاً سبب وجوده في هذا الحياة. وفي الوقت الذي قد يبدو هذا القول أقرب إلى رأي فلسفي من كونه الفصل الأخير في كتاب عن تربية الأطفال ليصبحوا أفرادًا لا محدودين، فإنني أؤكد أن بإمكانك فعل الكثير لمساعدة أطفالك على معرفة هدفهم في الحياة، وحمل قيمهم السامية في قلوبهم طوال مراحل نموهم جميعها.

وكي يكون أطفالك قادرين على الإحساس القوي بأهميتهم وهدفهم في هذه الحياة، عليك إدراك أنّ عليهم التّخلّي عن رغباتهم الشخصية، والانخراط في خدمة الآخرين، وكذلك تعلّم كيفية الانتصار على أنفسهم، والتّوقّف عن تأكيد حاجاتهم المادية فقط، والتّخلّص من التفكير الأناني، والانتقال إلى تأكيد ما فيه مصلحة الآخرين. ويجب أن يتعلم الأطفال تدريجيًا التّوقّف عن التفكير في أنفسهم، وكيف يتأثرون شخصيًا بكلّ شيء يقومون به، وأن يحولوا اهتمامهم إلى أنشطتهم، وكيف ستساعدهم على تحسين حياة الآخرين. وعادة ما يشعر الإنسان بقيمته وأهميته في الحياة في أثناء مساعدة الآخرين بطريقة أو بأخرى، ولكن لا يعني ذلك نكران الذات والاستهانة بها، أو الاعتقاد بأن الآخرين مهمون أكثر منه؛ فالأمر أعمق من ذلك بكثير. إنّ الشّخص الذي يكون منكبًا على عمله ومستغرقًا فيه، لا يجد وقتًا للتفكير في أثر ما يفعله فيه، إضافة إلى أنه لا يلقي بالألّا إلى نظرة الآخرين إليه، ولا يفعل شيئًا لجذب انتباه من حوله أو كسب اعترافهم؛ فهو ما يراه

مهمًا له؛ لأنّ هذا يشعره بالسعادة والرضا الداخلي، لذا فهو لا يبالي بالجوائز الخارجية أو آراء الآخرين. إنّ الوصول إلى هذه النقطة؛ حيث تعيش حياتك بناء على أنوارك الداخلية، وتشعر بالإثارة تجاه أنشطتك، وتنهمك تمامًا في مهامك اليومية، وحيث إنّ ما تقوم به يسهم في جعل هذا العالم مكانًا أفضل لإنسان آخر على الأقل، هو المعنى الحقيقي للإحساس بالهدف في هذه الحياة. وكي تصل مع أطفالك إلى هذه المرحلة عليكم السير بالخطوات المؤدية إلى الإحساس بالهدف وأهميته.

من الضروري أن يقدر الأطفال ذواتهم من داخلهم، لا أن يتوقعوا الحصول على ذلك من الآخرين، ولكن عليهم أولاً أن يمرّوا بخبرات (الأنايية) والمصلحة الذاتية، قبل التخلّص من هذا كلّ، والتصالح مع أنفسهم، وتأدية رسالتهم في الحياة، وهذا يتطلب تقدير الذات كثيرًا ليستطيعوا التعبير عن حبّهم تجاه الآخرين واحترامهم لهم، ويجب أن يكون كلّ طفل واثقًا من نزاهته، وأن يخترن في داخله كثيرًا منها لاستخدامها من أجل خير الآخرين.

ويجب أن يصلوا إلى المرحلة التي يسعدون فيها وهم يرون أصدقاءهم يحصلون على الجوائز والهدايا كما لو كانوا هم الذين يحصلون عليها. ويمكن غرس الإحساس بالهدف في نفوس الأطفال منذ نعومة أظفارهم، ويمكن أيضًا البدء بذلك الآن بصرف النظر عن أعمارهم. إن اكتساب الإحساس بالهدف لا يعدو أن يكون أكثر من مساعدتهم على تبني اتجاهات نحو أنفسهم وعملهم (عمل الأطفال هو اللعب)، وأنشطتهم التي تسعى وراء الانطلاق إلى خارج الذات والانغماس كليًا في أنشطة الحياة جميعها. إنّ بإمكانك مساعدتهم على الوصول إلى تلك المرحلة الرائعة من حياتهم، والتي يعرفون عندها سبب وجودهم، وشعورهم بالإثارة لكونهم يفعلون ما اختاروه لأنفسهم تمامًا، ولا شكّ في أنّ هذه أكبر متعة يمكن أن يمرّ بها الإنسان. ولأطفالك الحق في معرفة الهدف من وجودهم؛ وهذه هي مهمة التربية الأبوية، وإذا نجحت في ذلك فسوف تشعر برضا غامر في داخلك تجاه سبب وجودك في هذه الحياة. وما بقيت في خدمة الآخرين، ومن بينهم أطفالك، فإنك تسهم في تغيير هذا العالم. وهذا هو سرّ الهدف من الوجود؛ جعل هذا العالم مكانًا أفضل للناس الذين يأتون من بعدنا.

## ارتقاء سلّم الحاجات وصولًا إلى إدراك الهدف

قدّم لنا عالم النفس الشهير أبراهام ماسلو Abraham Maslow الذي كان أول من كتب عن البشر بتفاوت، وعن قدراتهم الكامنة العظيمة بدلًا من وضع نظريات عن ضعفهم، نموذجًا فكريًا (إدراكيًا) - باراداييم - للنظر في سلوكنا الأبوي، وقد سمّي ذلك هرم الحاجات الإنسانية، مفترضًا أنّ على كلّ فرد أن يبدأ من أسفل الهرم لإشباع احتياجاته الأساسية، ومن ثمّ يصعد متدرّجًا إلى قمته حيث حاجة تحقيق الذات، في حين أطلق عليها مصطلح حياة دون حدود. ومن أجل الوصول إلى مستوى تحقيق الذات، وهو المستوى الذي تناولته في كلّ فصل من فصول هذا الكتاب، يجب على الفرد أولاً إشباع حاجات متدرجة في سلّم وفق أهميتها، وأنه كلما صعد أكثر على هذا السلم، أصبح أكثر قدرة على الوصول إلى مستوى حياة هادفة، وسعيدة، وخالية من التوترات النفسية.

وبعيداً عن تفاصيل كل واحد من هذه الاحتياجات في هرم ماسلو، سوف أكتفي باستعراض أساسيات هذه النظرية. لقد كانت نظرية ماسلو مهمة جداً لي؛ إذ أثرت كثيراً في تطوري الشخصي والمهني. وفي الحقيقة إن ماسلو في منحاها الإيجابي تجاه قدرة الإنسان اللا محدود قد تخطى الدراسات السابقة جميعها عن السلوك البشري. وما قام به ماسلو في نظريته هو دراسة المتفوقين وذوي الإنجازات العظيمة، لا دراسة الأشخاص الذين يعانون أمراضاً نفسية وعصبية. وتستند نظريته إلى حقيقة أنه يمكن تحفيز الإنسان بالنمو، وليس بحاجته إلى إصلاح عيوبه ونقائصه، وعلى هذا الأساس، يمكن لأي شخص أن يتقبل ذاته كما هي في أي لحظة حاضرة على أنها كاملة وحيّة وسليمة. ويصبح الإنسان من خلال تقبله لذاته مدفوعاً برغبته للنمو والتطور، فهو يشعر أنه كامل وقادر على النمو والتطور في آن واحد، لهذا ليس المطلوب إلى الإنسان أن يعترف بالنقص ليكون له هدف.

لقد شكلت هذه النظرية تحولاً كبيراً، إضافة إلى أنها وضعت الأساس لطريقة جديدة تماماً لمساعدة الناس على تحقيق ذواتهم. وبعد أن درس حياة مئات الأشخاص الذي كان أداؤهم عند أعلى مستوى في مجالات الحياة جميعها، وضع (ماسلو) نظريته مستخدماً المنطق الآتي: إذا كان بعض الناس قادرين على الوصول إلى أعلى مستويات الحياة النشطة الناجحة تماماً، فلندرس حياتهم، ونتعلم أقصى ما نستطيع من هؤلاء المتفوقين؛ كيف يفكرون؟ ماذا يعملون؟ ما سماتهم؟ ودعنا نفترض أن البشر يستطيعون بلوغ هذه المستويات العليا عندما نحدد لهم هدفاً يسعون إليه. وبعبارة أخرى: أن نكون مُحفزين من الأشخاص العظام على مر العصور، بدلاً من دراسة المرضى، ومحاولة مساعدة الآخرين كي يتغلبوا على نقصهم.

وهكذا، فقد طوّر هرم الحاجات الإنسانية بحيث تستطيع الاهتداء إلى أين تقود أطفالك على هذا المسار؛ أي هل تبقّهم عالقين عند درجة متدنية من درجات سلم الحاجات مدة طويلة؟ أم تشجعهم على ارتقاء درجاته وصولاً إلى قمته، وهي أعلى مكان في السلم، أو ما يسمى نقطة اللا حدود التي تعرفت إلى وصف موجز لها في بداية كل فصل من هذا الكتاب؟ وهذا هو السلم كما أفهمه، وكما يجب أن تفهمه وأنت تأخذ بيد طفلك في صعود الدرجات السفلى من السلم إلى أعلى مستويات الحياة.

ولن تجد المكان الذي يصعب تعريفه، الذي وصفته بإدراك الهدف، إلا عند الدرجات العليا في أعلى السلم. وعند تلك الارتفاعات الشاهقة فقط، سوف تشاهد الأطفال وهم يكتسبون قيم تحقيق الذات التي ستحميهم إلى الأبد من الوقوع فريسة: الاكتئاب، أو القلق، أو الأمراض العصبية العادية التي يعانيتها كثير من الناس الذين تسبّبوا بالدرجات الأكثر قرباً من الأرض. تفحص درجات السلم هذه لمعرفة كيف يمكنك مساعدة أطفالك على مواصلة الصعود، والتمتع في الوقت ذاته بما وصلوا إليه، وأقصد بهذا أن يكونوا مدفوعين برغبتهم في التطور والنمو، وحب كل لحظة من لحظات حياتهم، وأن تكون لديهم أحلام وطموحات لحثهم على الصعود، دون أن يكرهوا المكان الذي يجدون فيه أنفسهم حالياً.

إنّ ما قدّمه لنا (ماسلو) كان علم نفس الوصول (Psychology of Arriving) (كما تحدثت عنه في الفصل السابع) مقابل علم نفس الكدّ والكبح (Psychology of Striving). ويتكوّن كل واحد منهما من مستويات مختلفة. حاول أن تعرف هل كنت على المسار الصحيح



لتحقيق هدفك في مساعدة أبنائك على بلوغ ذلك المكان السحري في القمة، المسمى اللا حدود، والبقاء فيه؟ وتذكر أنّ عليهم المرور بالمستويات السفلى وهم أطفال ليصلوا فيما بعد إلى قمة الهرم.

## الحاجات الفسيولوجية (العضوية)

من الطبيعي أنّ علينا أولاً تعلّم الاهتمام بحاجاتنا المادية العضوية الأولية، حتى إن كنا سنعيش يوماً واحداً فقط. وسوف يتعيّن عليك أن تبدأ مبكراً في مساعدة أطفالك على تحمل مسؤولية إمداد أنفسهم بضرورات هذا الجانب الحيوي. وتشمل الحاجات البيولوجية الأساسية المهمة للحياة: الحاجة إلى الهواء، والماء، والغذاء، والمأوى، والنوم. وسوف يموت الطفل إن لم تتوافر إحدى هذه الحاجات الأساسية، وهي تسمى حاجات البقاء؛ لأنّ الكائن الحي يحتاج إليها من أجل بقائه. ولأنك أحد الأسباب التي أدت إلى وجود الطفل في هذا العالم، فإنك تتحمل المسؤولية الكاملة عن توفير هذه الحاجات، وأهمها الحاجات المادية الضرورية لبقائه. إننا جميعاً نتحمل مسؤولية توفير هذه الحاجات الضرورية للأطفال في العالم، مهما كان موقعهم في هذا الكوكب.

ويجب ألا يحرم أيّ طفل من الهواء، والماء، والغذاء، والمأوى، والنوم، وإن مات طفل في هذا العالم جوعاً، فنحن في الواقع نموت جميعاً بموته، لذا يتعين عليك أولاً تلبية حاجاتك المادية، ومن ثمّ حاجات أطفالك، وبعد ذلك إشباع حاجات أطفال العالم الآخرين جميعهم. ومع أنّ ذلك قد يبدو لك عبئاً ثقيلاً، فإنه جزء من سبب وجودك على هذه الأرض. وليس المطلوب إليك إطعام الأطفال في بنغلاديش أو الدول الإفريقية التي تعاني الجفاف والمجاعة جميعهم، ولكن بإمكانك أن تبعث برسائل حبّ واهتمام إلى العالم، فلو أنّ كلّ إنسان قام فقط بما يستطيع القيام به، وتصرف بطريقة مسؤولة على هذا الكوكب، لما كانت هناك مشكلات في تزويد ضرورات الحياة للبشر كافة. لذا، بإمكانك فعل ما تستطيع فعله، وتحمل مسؤوليتك كلّ يوم تجاه أطفالك أولاً، وتجاه أطفال العالم بعد ذلك. شخصياً، أعرف أنّي لا أستطيع تغذية الأطفال الجوعى وإيواءهم جميعهم، ولكن باستطاعتي الكتابة والتحدّث عنهم، والتبرع لهم، وحثّ الآخرين على ذلك، ولن يمضي وقت طويل حتى يصبح صوتي جزءاً من فكرة أن أوانها. وكما قال الأديب والشاعر الفرنسي فكتور هوغو (1802-1885) مرة: «يمكن مقاومة جيش غاز، ولكن لا يمكن مقاومة فكرة حان قطافها». أعرف أنّي انتقلت إلى الحديث عن قضية عالمية، ولكنني مع ذلك أوّمن بقوة أنّ أيّ شخص يهتم بأطفاله، عليه الاهتمام بأطفال العالم كلّهم. وهذا أمر ملح في مجال توفير الحاجات الإنسانية الأساسية.

لا شكّ في أنك تعرف أنّ كلّ إنسان في هذا العالم بحاجة إلى تلبية حاجاته الضرورية لبقائه، وتعرف أيضاً أنك لست بحاجة إلى إخبارك كيفية توفير هذه الحاجات لأطفالك. وبصورة عامة، فإنك إذا زوّدت أطفالك بطعام صحيّ، كما اقترحت في الفصل الثامن، وإذا ما وفرت لهم الحدّ الأدنى على الأقل من النوم، والمأوى، والماء النقي، فسوف يتمكنون من العناية بأنفسهم بعد مغادرتهم مرحلة الطفولة، ولكن الشيء الذي قد لا تعرفه هو أنّ أكثر من نصف أطفال العالم لا يحصلون على الحدّ الأدنى من الحاجات البيولوجية هذه، وأنّ أكثر من نصفهم يعانون سوء

التغذية، وأن أعدادًا كبيرة لا تجد مكانًا تنام فيه، ولا ماء صالحًا للشرب، ثم إن أكثر من نصف أطفال العالم ينتفسون هواء ملوثًا. وعليه، يمكنك أن تدرك بأننا جميعًا نتأثر مباشرة عندما لا نمارس دورًا نشطًا في التأكد من حصول كل طفل في هذا العالم على حاجاته المادية في بيئة صحية.

وبالتأكيد أنت تفعل كل ما تستطيع من أجل تلبية الاحتياجات البيولوجية لأطفالك، ولكن هل تتحمل مسؤوليتك لضمان حصول كل طفل آخر على الفرصة ذاتها تمامًا؟ هذه القضية يجب أن تهتمك وتهتم أطفالك أيضًا. وأنا أرى عدم وجود قيمة لآرائكم في الأوضاع المزرية التي يعيشها الأطفال الصغار في أرجاء الكرة الأرضية بأسرها. ليس المهم رأيك، وإنما التزامك بإحداث تغيير في هذا العالم بالفعل لا بالقول؛ فصوت ما تفعله سيكون مسموعًا أكثر مما تقوله. وبعقادي أن التزامك بعمل شيء بسيط بخصوص المشكلات السهلة للغاية، أهم بكثير من رأيك القوي بخصوص القضايا الشائكة. وسوف تدرك الهدف من وجودك عندما تتذكر أهمية التزامك، وكذلك عندما تذكر نفسك أن امتلاك رأي لا علاقة له أساسًا بفعل أي شيء ذي قيمة. إن مقولة «كما تُدين تدان» أو «ما تزرعه تحصده» تكتسب أهمية كبيرة هنا. فكلما ساعدت على توفير الحاجات الأساسية للبشر جميعًا لمست قيمة التزامك وأهميته، ولكن إن وقفت مشاهدًا دون أن تفعل شيئًا، فإنك لن تضيف شيئًا إلى حياتك سوى الشعور بالعجز.

هناك نقطة أخيرة تتعلق بالحاجات المادية الأساسية للأطفال الصغار، وهي أن الأطفال الذين يكونون في أدنى درجات سلم الحاجات، ولا يتوافر لهم ما يكفي من الطعام، والماء، والمأوى وغيره، سرعان ما يموتون من سوء التغذية، والتعرض للظروف الجوية السيئة. ولكن، تذكر وأنت تقرأ عن الدرجات العليا في هذا السلم، أنه عندما تتوافر لفرد ما الفرصة للصعود إلى قمة هذا السلم؛ أي إلى النقطة التي أسميها نقطة اللا حدود، فإن هذا الفرد نفسه يمكن أن يختار الصوم، وأن يعيش عند مستوى عالٍ، ولكن بكميات أقل من الكميات المطلوبة لإبقائه حيًا عند الدرجة الدنيا.

لذلك لا تنس هذه الفكرة وأنت تستعرض جهودك في مساعدة الطفل على الوصول إلى الدرجات العليا على سلم الحياة. وعندما يكون الإنسان حرًا الاختيار، فإنه يستطيع عمليًا تحقيق أي شيء يرغب فيه، ولكن إذا حُرِم هذه الحرية وهو ما يزال عند الدرجات الدنيا، فسوف تنعدم الخيارات أمامه، ومن ثم يقضي نحبه. وعليه؛ فإن سلب الخيارات من الأطفال يعني موتهم حتى قبل أن يتخذوا قرارًا بالبقاء. وهذا هو الدرس الكبير الذي نتعلمه من رواية الكاتب الألماني السويسري هرمان هسه (1877-1962) **Siddhartha**. وهذه بعض المقاطع من حوار دار بين سدهارثا الذي تخلى عن كل ما يملك من أجل أن يجرب الإحساس بالفقر من جهة وأحد التجار من جهة أخرى.

سدهارثا: تلك هي الحياة: أخذ وعطاء.

التاجر: حسنًا، كيف تعطي وأنت لا تملك؟

سدهارثا: الكل يعطي ما بحوزته؛ فالجندي يعطي قوّته، والتاجر يعطي بضاعته، والمعلم يعطي دروسه، والمزارع يعطي الأرز، والصيد يعطي السمك.

التاجر: حسنًا، ما الذي يمكنك إعطاؤه؟ ما الذي تعلمته لتعطيته؟  
سدهارثا: أستطيع أن أفكر، أستطيع أن أنتظر وأصبر، أستطيع الصّوم.

التاجر: هل هذا كل شيء؟

سدهارثا: أعتقد أن هذا كل شيء.

التاجر: وما فائدة كلّ هذا؟ مثلًا، ما الفائدة من الصيام؟

سدهارثا: إنه ذو قيمة كبيرة يا سيدي؛ فإن لم يكن لدى الإنسان ما يأكله، فإن أفضل شيء يفعله هو الصيام. فلو أنّ سدهارثا لم يتعود الصّوم، فلربما كان مضطّرًا إلى البحث عن عمل ذاك اليوم عندك، أو في مكان آخر، لأنّ الجوع سوف يدفعه إلى ذلك، ولكن لأنّ سدهارثا صائم، فإنه يستطيع أن يصبر بهدوء. إنه ليس نافذ الصبر، وهو ليس بحاجة، ويمكن أن يقاوم الجوع مدة طويلة هازنًا به. لذا فالجوع مفيد، يا سيدي.

ولو أنّ سدهارثا لم يتمتع بقدر كبير من التنوير، لكان انعدام الطعام السبب في موته. لذلك، يتعين علينا توفير الطعام والتنوير لأطفال العالم كلّهم لنلّا نحرّمهم حرية الاختيار.

أما أنت، فيمكنك أن تعطي بعضًا مما عندك، ولكن الأهم من ذلك هو تعليم أطفالك أن يفعلوا مثلك تمامًا. ويمكنك أن تعلمهم درس العطاء والمشاركة، وإحداث تغيير في هذا العالم. ويمكنك مساعدتهم على استبطان القيم التي تجعلهم يمدّون يد العون لمساعدة الآخرين على تلبية حاجاتهم المادية، وهم بذلك سيدفعون الآخرين ليحذوا حذوهم، وهذا هو الذي يُحدث التغيير في العالم، كأثر كرة الثلج، بحيث يجعله ينتشر ويتسع بفعل قوة فكرة اقتنع بها كثيرون وحبان وقتها. ففي مدة قصيرة، وعندما تشارك أعداد كافية من الناس في مساعدة الآخرين على تلبية احتياجاتهم، ستتحول كرة الثلج تلك إلى كتلة من الحنان والاهتمام، يتجاوزان الأنانية والجشع اللذين يتسببان في الظروف التي تؤدي إلى موت الأطفال لحرمانهم حقوقهم الإنسانية الأساسية. ومن خلال هذا التغيير في الوعي العام، سيتغيّر العالم، ولن يستطيع أيّ شيء إيقاف هذا الانهيار الكبير، عندما تجعله جزءًا من هدفك، وتجعل أطفالك يحذون حذوك.

## الحاجة إلى الحبّ والانتماء

يجب تلبية الحاجات الأساسية لبقاء أطفالك كلّ يوم وكل لحظة ما داموا أحياء، ولكنهم مع صعودهم درجات السلم، فمن المهم أيضًا تلبية الاحتياجات المتبقية، ومع أنّ تأثيرات حرمان الطفل الحبّ والانتماء قد لا تكون واضحة تمامًا، وقد لا تظهر نتائج هذا الحرمان في وقت قصير، فإن الطفل سيموت إذا حرّمهما، تمامًا كما يموت إذا ما حرّم الطعام والماء.

ولا شكّ في أن البشر جميعهم يحتاجون إلى الحبّ من أجل الشّعور بالانتماء. وقد أظهرت دراسات لأطفال حرّموا صور الحبّ جميعها مثل حبسهم داخل خزائن، أنّهم لا يتعافون من هذه المحنة الأليمة، وأنهم سيموتون بعد مدة إذا كان هذا الحرمان قاسيًا. واستمر إلى مدّة زمنية طويلة. إنّ الحبّ حقّ من حقوق الإنسان الأساسيّة، وإذا كان الله قد رزقك طفلًا، فأنت ملزم

بقوانين أخلاقية أسمى من القوانين الوضعية كلها؛ تزويد تلك النفس البشرية بحاجات البقاء الأساسية، ومنحها ما يكفي من الحب.

إنّ هذا الكتاب يزخر باقتراحات محفزة لتزويد أطفالك بكثير من الحبّ والحنان. وهناك ضرورة لجعلهم يشعرون باهتمامك بهم، وحرصك على مصلحة كلّ منهم، وتقديرهم، وأنك تربيهم ليلغوا أقصى ما يستطيعون. وكما ذكرت سابقاً، يتعين عليك في السنوات الأولى من أعمارهم أن تلمسهم، وتحملهم، وتقبلهم، وتداعبهم، وتدلّكهم، وتتواصل معهم. وإذا كنت تعتقد أنّ هذا ليس من طبعك، فعليك أن تعمل على تغيير هذا الطبع؛ ليس لمصلحتك فحسب، بل من أجل بقاء أطفالك. وإذا قلت إنك لا تستطيع تغيير طبعك هذا، فغيّر هذه العبارة إلى (أستطيع) أن أغيّر طبعي، ثم ابحث عن السبب الذي يدعوك إلى التخلي عن مسؤولياتك. إنك تمتلك الإرادة الحرة لتكون ذلك الشخص الذي تختاره لنفسك، ولا توجد عبارة «لا أستطيع» ضمن مفردات الأشخاص ذوي الإرادة الحرة.

إنّ الأطفال طوال طفولتهم بحاجة إلى اللمس، والحمل، والاحتضان. وفي الحقيقة إنّ هذه الحاجة لا تتراجع أبداً، مع أنها قد تتغير في شكلها مع تقدم سنوات النّمّو، ويجب أن تترافق تعبيرات الحب من لمس واحتضان وغيرها مع تعبيرات لفظية، مثل: أحبك. أنت رائع! ما أجملك! لا مثل لك بتاتاً. وتشير الدراسات إلى أنّ هذه التعبيرات الحسية والمادية تجعل الأطفال يشعرون بالطمأنينة والانتماء، وأنّ هذا النوع من التعزيز يساعدهم على الإحساس القوي بقيمتهم، والشعور الإيجابي تجاه أنفسهم طوال حياتهم.

وكلما منحت أطفالك مزيداً من الحبّ ساعدتهم أكثر على أن يكونوا هم أنفسهم مفعمين بالحبّ، وسوف ينثرون هذا الحبّ على غيرهم. في المقابل، فإنهم لا يستطيعون منح هذا الحبّ إذا كان ينقصهم. ولو تقصّينا أسباب المشكلات جميعها التي تواجه البشر في أيامنا هذه، فسوف نجد أنّ حلول هذه المشكلات واضحة وبسيطة لدرجة شعورنا بالدهشة من عدم قدرتنا على حلّها؛ إنّ الحلول للمشكلات الاجتماعية جميعها التي يواجهها الجنس البشري تكمن في حبّ بعضنا بعضاً إلى أقصى ما نستطيع، دون أن نحيد عن ذلك.

أجل؛ الحبّ هو الحلّ. وهذا ليس مجرد تعبير وجداني من شخص مثالي عاطفي، بل هو الحلّ الحقيقي، ولو درسنا حياة الأشخاص المنحرفين سلوكياً، ومصيرهم دور الإصلاح والسجون، أو الذين حُكم عليهم بالإعدام، لوجدنا أنّ السبب وراء انتهاكهم لمعايير سلامة المجتمع هو غياب الحبّ من حياتهم. ويُستدلّ من حياة أفراد العصابات في المدن الأمريكية، الذين يبدؤون حياتهم الإجرامية بسرقة السيارات، وتعاطي المخدرات، وحمل السلاح، أنهم كانوا في يوم من الأيام أطفالاً محبوبين ينتظرهم مستقبل يكون فيه أفراداً نافعين لهذا العالم، لكن حياتهم انقلبت رأساً على عقب في مرحلة ما من مراحل عمرهم؛ لانعدام الحبّ في حياتهم. وعلى الرغم من قناعاتي أنه لا يحقّ للسجين القابع في زنزانه لوم الآخرين على مأزقه، لأنّ تحمّل الإنسان مسؤولية تصرفاته هي القوة الدافعة لسلوك أي إنسان سوي، فإنّ بالإمكان الحدّ من عدد السجون لو أنّ مثل هؤلاء المنحرفين قد تلقوا جرعات من الحبّ، وشعروا بقيمتهم، وتعلموا حبّ الآخرين لا كرههم. إنّ القاضي الذي يصدر حكماً على شاب سرق سيارة، لا يظهر حبّاً أو احتراماً لهذا

الشاب؛ لأنه كان عليه أن يفهم منذ البداية أنّ هناك عواقب لتصرفه بکراهية ضدّ الآخرين مهما كانت الأسباب.

إنّ على هذا الشاب إدراك أنّ تصرفه هذا غير مقبول أبداً، ويجب أن تكون الرسالة واضحة: حبّك، نعم، ولكن لن نسمح لك أن تقوم بمثل هذه السلوكات غير السّوية. إنّ التصرف بکراهية ضدّ الآخرين يرجع إلى انعدام الحبّ في الداخل، وبالمثل، فأنت عندما تضغط على شخص ما، ويكون ردّه مشوّباً بالکراهية، فلا تستغرب؛ فهذا ما يختزنه في داخله؛ فكلّ إناء بما فيه ينضح. ولذلك، يجب أن نعمل جميعاً لمساعدة شبابتنا على ألا يكون في داخلهم سوى الحبّ، حتى إذا ما تعرضوا لضغوط في يوم ما، فلن يخرج منهم سوى الحبّ.

وإذا ما أنعمت النظر في المشكلات الخطيرة التي تواجه هذا العالم - بما في ذلك الحروب والجريمة، والجفاف، والمرض، والظلم - فستجد أنّ دافعها انعدام الحبّ بين البشر، فأنت لن ترى أفراداً يطلقون النار على الآخرين، تحت أيّ مبرر لو أنهم تربيوا على حبّ الإنسانية؛ لأنهم عندئذ، لن يكونوا بحاجة إلى استغلال الآخرين، أو الإساءة إليهم كي يشعروا بسيطرتهم وأهميتهم. ولكنك ستري أنّ الأشخاص الذين تنبض قلوبهم بالحبّ يسارعون إلى مساعدة المناطق التي تعاني المجاعة، ويحولون دون تحولها إلى كارثة، ولا أعني هنا أنّ مأسينا ستتلاشى لو أنك أحببت الآخرين فقط، بل ما أعنيه هو أنك سوف تحدث تغييراً كبيراً في العالم لو أنك بدأت أولاً بمنح الحبّ لأطفالك، ومن ثمّ توسعت في منحه لكلّ من لك اتصال به.

إنّ المشكلات الكبيرة في العالم ليس مردّها الحروب، والجريمة، والفقر، والجوع، والظلم، أو أي شيء آخر، بل هي مشكلات من صنع البشر؛ فالأشخاص الذين يترععون في أحضان الحبّ لا يرغبون في اقتراف الجرائم، بل يرغبون في بذل أقصى ما عندهم لجعل هذا العالم مكاناً أفضل للعيش.

وهؤلاء لا يشيخون بوجوههم ويتجاهلون الجوعى أو الفقراء، بل يهرعون إلى مساعدتهم، لذا فالبشر هم الذين يمارس بعضهم الظلم على بعض، وهم الذين يطلقون النار بعضهم على بعض، وهم الذين يصنعون الأسلحة الذرية لإبادة شعب آخر. ويمكنك أن تتصور جيلاً من الناس الذين تربيوا على الحبّ، لترسم في مخيلتك صورة لعالم بأكمله يعمل بتعاون وحبّ. إنّ الأمر كلّه يبدأ بك؛ فبدلاً من نشر الحقد والکراهية والثأر والغضب، يمكنك أن تتعهد بتزويد أطفالك بجرعات كبيرة من الحبّ بأي وسيلة تستطيعها، بصرف النّظر عن أعمارهم، وأن تتخيّ السلبيات ورغباتك الشّخصية جانباً. عندئذ ستجد أنك تقفز قفزات كبيرة نحو الحبّ الكوني الذي أكتب عنه في هذه الصفحات، ويعني كذلك أن تكون صارماً، وألاً تتهاون مع ما يناقض هذا الحبّ، وقد يعني منح الحبّ أن تكون صادقاً ونزيهاً، ولكنه يعني دائماً عدم استغلال أيّ إنسان آخر لمنفعتك أو مصلحتك الذاتيّة.

ويعني كذلك دائماً التفكير فيما هو خير لأطفالك، ولأطفال الآخرين من بعد. وأعتقد جازماً أننا نستطيع تغيير العالم إذا ما بدأ كلّ منا بنفسه.

لا يمكن أن نفقد الدرجات مرة واحدة من أجل أن نعيش في المستويات العليا من السّلم، بل علينا اجتياز درجة واحدة في كلّ مرة؛ لأنّ الدرجات السفلى تتعلق بحاجات يجب إشباعها

لضمان مواصلة الصعود وصولاً إلى المستويات العليا والبقاء فيها، وعلينا ألا ننسى أنّ حاجة الأطفال إلى تلقي الحبّ ومبادلته في أثناء اجتياز هذه الدرجات أمر ضروري لأطفال العالم كافة؛ تمامًا كالحاجة إلى الحصول على كمية كافية من الأكسجين. إنّ المطلوب إليك هو منح الحبّ، واستبعاد الكراهية في علاقتك مع أيّ إنسان، ولا سيّما أطفالك. وعندما تشعر بتزايد الغضب أو الكراهية في داخلك، أو عندما تتصرف بغضب أو كراهية معهم، فعليك أن تعرف أنه قد آن الأوان لتعمل على تغيير ذاتك، وهذه هي نقطة البداية الصحيحة؛ أي أن تغير ما بك بدلاً من النظر إلى عيوب أطفالك أو عيوب أيّ شخص آخر. وبدلاً من أن تقول إنه مخفق ولا خير يرتجى منه، أو إنها طفلة عنيدة مدللة، حاول التفكير بطريقة جديدة؛ فهذا النوع من العواطف - سواء أعجبك سماع هذا الرأي أم لا - مشكلتك أنت لا مشكلة أطفالك؛ فهذه العواطف تُظهر أحكاماً ومشاعر مخزونة في داخلك. وحتى لو كنت تعتقد أنك محقّ تماماً، وأنت تمتلك الدليل على ما تقول، فهذه الأحكام والمشاعر تسكن في أعماقك، وعليك أن تبدأ التغيير من داخلك. إنّ مثلك مثل البرتقالة التي تعطي ما في داخلها من عصير، فعندما ما تتفوه بعبارات نابية، أو تفكر بأفكار بغيضة، فلأنّ هذا ما هو موجود في داخلك أنت، ولكن إن أظهرت لأطفالك الحبّ إذا أسأوا التصرف - مع الحزم المقرون بالحبّ دائماً- فسينشؤون وهم يخترنون الحبّ في داخلهم. وتذكر ما قاله غاندي مرة: «لو طبّقنا مبدأ العين بالعين، فلن يلبث العالم طويلاً قبل أن يصبح أعمى».

ولهذا فكّر في إسباغ الحبّ على أطفالك لحاجتهم إليه من أجل بقائهم، ونموهم، ونضجهم وشعورهم بالانتماء، لأنفسهم أولاً، ومن ثمّ لعائلاتهم ولمجتمعاتهم، وصولاً إلى العالم والكون. أما الذين يتعدّون على الإنسانية، ويكثون الكراهية والغضب تجاه الآخرين بدلاً من الحبّ، فإنهم يشعرون بعدم انتمائهم إلى أيّ مكان، لذلك فإنهم يعتقدون على غيرهم، ويظهرون احتقارهم لأنفسهم. وكلّما استبدلوا الحبّ بالكراهية، سرعان ما يشعرون بالانتماء. وعندما يتحقّق ذلك، فإنّ مشاعر الكراهية لا تختفي فحسب، بل إنّ السلوك المرتبط بهذه الكراهية سيختفي من حياتهم إلى الأبد. وإذا ما شعرت أنّ مثل هذا القول مجرد هراء وكلام سخيف، فإمكانك التحدّث إلى أيّ شخص تعامل مع عُتاة المجرمين، أو مع الذين يصنّفون بأنهم مجانين أو مختلون عقلياً، وسوف يقولون لك: إذا استبدلنا الحبّ بالكراهية، واستخدمنا الحبّ والاحترام أداة، ونشرنا ما يكفي منهما، فسيستعيد هؤلاء الأشخاص وعيهم ورشدهم؛ حتى الميئوس منهم.

هناك أدلة كثيرة تثبت أنّ الأشخاص الذين يصنّفون على أنهم مصابون بفصام الشخصية، والتّوحد، والجنون، وغير ذلك من التصنيفات القاسية، يمكن معالجتهم من خلال معاملتهم بالحبّ الغامر؛ لذا يتعين عليك أن ترى الحبّ حقاً من الحقوق الأساسية لأطفالك، وأن تعبّر عنه في تصرفاتك جميعها معهم، وأن تنظر إليه على أنّه وسيلة لشفاء أنفسنا وكوكبنا، ومن ثمّ تصرف بعد ذلك بتفانيّة وعفوية. من المؤكد أنك لست بحاجة إلى دورة تدريبية في كيفية توزيع الحبّ على أطفالك، وما تحتاج إليه هو أن تتخلى عن معارضة فكرة أن الحبّ هو أساس بقاء الجنس البشري. امنح حبّاً كي تجني حبّاً مضاعفاً، ولكن إن زرعت غضباً وكراهية فلن تجني غيرهما.

وينطبق هذا الحال عليك وعلى أطفالك، وعلى طريقة تربيّتهم لأبنائهم لاحقاً. باستطاعتك تحطيم القيد الذي يربطنا جميعاً بالممارسات العتيقة؛ من خلال نشر الحبّ ومقاومة إغراء

الكرهية، فأنت وحدك القادر على إحداث تغيير في حياة أطفالك، وحياة ملايين الأطفال في المستقبل، بمنح أطفالك ومن تتعامل معهم جميعهم أقصى ما تستطيعه من حبّ.

## الحاجة إلى تقدير الذات والاحترام من الآخرين

الدرجة اللاحقة على سلّم الحاجات هي تحقيق الذات، وهذا أمر منطقيّ؛ لأنّ علينا أولاً وقبل كل شيء تلبية الحاجات التي تحافظ على الحياة، ومن ثمّ توفير الحبّ للأطفال إذا كنا نريد لهم البقاء. وعندما يصبح الأطفال مشبعين بالحبّ، فإنهم يحوّلون ذلك إلى حبّ أنفسهم، وعندئذ سيتمكّنون من منح هذا الحبّ بلا حدود دون أن ينقص منه مثقال ذرّة.

إنّ الأطفال يبنون تصورهم الخاص لذواتهم بالتزامن مع منحك إياهم أيضاً من الحبّ، بحيث يشعرون بأنهم محبوبون ومرغوبون، وعندئذ يتطور لديهم الشّعور بالانتماء. وكلّما كانت صورة الذات تلك إيجابية، ترسخ لدى الطفل مزيد من هذه المشاعر تجاه الأشخاص الذين يتعامل معهم جميعهم، أما إذا كان الأطفال يشعرون باحتقار للذات فسوف تنمو لديهم مشاعر الازدراء، وهذا ما سيعطونه للآخرين. ولا جدال في أنّ بناء صورة قوية للذات قائمة على تقدير هذه الذات، يعدّ حاجة حتمية لكلّ إنسان، وهي تسمّى حاجة، لأنّ ردّة فعل الفرد دونها ستكون مدمّرة لنفسه وللآخرين، وسوف يصبح في النهاية عاجزاً عن العمل منفرداً أو من خلال جماعة. ولأنّي أو من يشده بوجود مساعدة الأطفال على اكتساب صورة قوية للذات، فقد خصّصت الفصل الثاني من هذا الكتاب بكامله لتزويدك بأساليب محدّدة لمساعدة أطفالك على أن تكون نظرتهم إلى ذواتهم إيجابية دائماً، لذا أقترح عليك إعادة قراءة ذلك الفصل لترى مقدار ملاءمته لهرم الحاجات التي على الأطفال أن يحققوها إذا أرادوا أن يشعروا بالهدف والمهمة طوال حياتهم.

## حاجات النّموّ (الحرية، والعدالة، والنظام، والفردية، والمغزى، والمعنى، والاكتفاء الذاتي، والبساطة، والمرح، والحيوية).

في حين يواصل أطفالك التدرّج في الصعود إلى الدرجات العليا من سلّم الحاجات، فإنهم سوف يطورون صورة إيجابية للذات، يرون أنفسهم من خلالها أنهم محبوبون، ومهمون، وينتمون إلى مكانهم الصحيح. وتشمل الحلقة الأخرى الحاجة إلى النّموّ، والتطور إلى مخلوقات بشرية فاعلة. وسوف يكتسب الأطفال إدراكاً بالهدف بشرط أن يكونوا مدفوعين بالرغبة للنمو، وليس بهدف إصلاح عيوبهم ونقائصهم. وقد وصف أبراهام ماسلو هذه الظاهرة في كتابه الشهير نحو سيكولوجية الكينونة *Toward, Psychology of Being*، حيث يقول: «هناك فرق جوهري بين دفع الخطر، أو الهجوم والفوز والإنجاز الإيجابي من جهة، وحماية الإنسان لذاته، والدفاع عنها، والحفاظ عليها، انطلاقاً من الرغبة لتحقيق الذات، والإثارة، والعظمة من جهة أخرى».

غالبًا ما يكون الطفل المدفوع بالنقص مدفوعًا بالحاجة إلى التغلب على بعض العيوب في حياته، لذا فهو يرى أن لا قيمة له، ويكابد ليكون ذا قيمة، في حين نرى أن الأطفال المدفوعين بالنمو يرون أنفسهم أفرادًا مهمين، ولهم قيمة لأنهم أحياء، ومدفوعين بالحاجة إلى النمو، وتعرف جوانب الحياة الأخرى. وهذه الحاجات العليا تعدّ أساسية في بناء إدراك الهدف لطفلك.

وهي تشمل - غير مرتبة حسب الأهمية - حاجات: الحرية، والعدالة، والنظام، والاستقلالية والهدف، والبساطة، وروح المرح، والحيوية. وتمثل كلّ كلمة من هذه الكلمات حاجة معيّنة يمتلكها الطفل وهو في مرحلة النمو، بشرط أن يكون قد سبق إشباع الحاجات الأساسية للأمن والسلامة، والحاجات الفسيولوجية البحتة من: هواء، وماء، وغذاء، ومأوى، ونوم.

وعندما يأخذ الأطفال في صعود السلم باتجاه التفوق والنجاح الشخصي، يجب أن تنتهي لهم الفرص ليشعروا أنهم أحرار في اتخاذ القرارات، وأنّ باستطاعتهم تحقيق العدل لأنفسهم، وأنه لن يحكم عليهم ظلمًا بناء على نزوات الآخرين. وهم يحتاجون إلى النظام والانتظام في حياتهم، ولا يتوقفون عن حبّ والديهم الذين يعتمدون عليهم دائمًا للشعور بالتقدير لتقرّدهم، دون مقارنتهم بآخرين، إضافة إلى أنّهم بحاجة إلى تعلّم كيفية الاهتمام بأنفسهم، والشعور بالاستقلالية والاكتفاء الذاتي، وتلقّي المديح والثناء باستمرار على إنجازاتهم وتمييزهم الشخصي، إضافة إلى حاجتهم إلى المرح، والاستمتاع بالحياة، ومشاركتهم هذه الخبرة. والأهم من ذلك أنّهم يحتاجون إلى الشعور بأنهم نشطون إبداعيًا، وامتلاك إحساس مرهف، ورغبة قوية وتقدير تجاه كلّ شيء في الحياة، وكذلك معرفة كيفية تجنّب الملل، وأن يزدادوا توهّجًا مع إشراقة كلّ يوم، وهذا ليس وهمًا بعيد المنال، بل هو الحقيقة بعينها.

لقد أشرت في الفصول السابقة كلّها من هذا الكتاب إلى حاجات النمو هذه، وقدمت أساليب وإرشادات عدة أرى أنها سوف تساعد في تكوين تفكير أطفالك وعوالمهم الداخلية، لجعلهم يركزون بوضوح على أن يكونوا مدفوعين في كلّ شيء يفكرون فيه، أو يقومون به برغبتهم في النمو وليس بحاجاتهم إلى إصلاح مثالهم. إنني لا أعتقد أنّ الأطفال يعانون عيوبًا أو نقائص، بل أرى أنّهم ذوو قيمة وعلى قدر كبير من الأهمية، وأنّ النمو ممكن دائمًا، وأنّ باستطاعتهم النمو والاستمتاع بما هم عليه في آن واحد. ولقد لخصت هذا الاعتقاد في الجملة التي استخدمتها في كتاباتي ومحاضراتي مرات عدّة، وهي: ليس من الضروري أن تمرض كي تشفى.

في تعاملك اليومي مع أطفالك، تذكر هرم الحاجات هذا دائمًا، وتذكر أنّ هذه الحاجات، مع أنها ليست ملحة كالغذاء والمأوى، على قدر كبير من الأهمية لتطورهم الداخليّ يوازي أهمية انعدام الغذاء أمام نموهم البدنيّ. وسوف تصعد السلم بعد حاجات النمو الأساسية التي ذكرناها في هذا الجزء، إلى ما أسماها ماسلو الحاجات العليا، أو حاجات تحقيق الذات؛ إنّها معرفة الحقيقة، أو التذوق الجمالي، أو الخير والصلاح، أو اليقظة الروحية.

**الحاجات العليا (الصدق، والجمال، والجمالية، والتقدير، والصلاح،  
والوعي الروحيّ)**



للأطفال احتياجات تفوق احتياجات النّمّو التي وردت في الجزء السابق. وعندما يمرّ أطفالك بهذه المراحل المختلفة، ويشبعون حاجاتهم في كلّ مرحلة منها، فإنهم سوف يصلون إلى النقطة التي يشعرون عندها بإحساس قوي بالهدف والمعنى من وراء وجودهم في هذه الحياة. ويلاحظ أنّ كثيرًا من الآباء يخفقون في مرحلة الحاجات العليا، معتقدين أنها لم تعد تلك الحاجات التي نتحدث عنها، بل هي مجرد نظام معتقدات، أو خيارات عقائدية. وبناء على كتابات ماسلو وباحثين آخرين، فإنّ الحاجات العليا تشمل أيضًا تنظيم البيئة أو ضبطها، إذا كنا نريد للطفل أن يصل إلى قمة الهرم، ويحقق حياة هادفة خالية من الأمراض النفسية، كما وصفتها في الصفحات الأولى من هذا الكتاب.

تذكّر أننا نتحدث عن أطفال يحاولون، ببساطة، تعلّم التكيف مع الحياة، والانسجام مع بيئتهم. ونحن نتحدث عن تنشئة أطفال ليكونوا أفرادًا محقّقين لذواتهم، لا يعرفون أبدًا نوبات القلق والتوتر، ولا يشعرون بالضيق والاكنتاب في الحياة. نحن نتحدث عن أطفال سوف يكبرون ليصبحوا مسيطرين على عالمهم، حيث سيكونون بالنسبة إلى حياتهم كالقنان العظيم بالنسبة إلى تحفته الفنية؛ سيظلون يشكّلون لوحة الحياة للتعبير عما يريدون منها تمامًا. ويمثل إدراك الحاجات العليا هذه، والحاجة العليا لتحقيق الذات التي سناقشها في الجزء اللاحق، الفرق الحقيقي بين الاكتفاء بمجارات الحياة من جهة، وإيجاد الفرد حياته الخاصة من جهة أخرى. وتشمل الحاجات العليا التي يحتاج الأطفال إلى استبطانها في عوالمهم الداخلية: معرفة الحقيقة، والخير، والصالح، والجمال، والتذوق الفني، واليقظة الروحية.

ومرة أخرى، أودّ تأكيد أهمية إشباع الحاجات الأولية لهم فيما يعرف بالحاجات الدنيا أو حاجات إشباع النقص، ليتمكنوا من الوصول إلى مرحلة تحقيق الذات، فعندما تُشبع حاجاتهم الجمالية والروحية فإنهم يمتلكون العزيمة التي تفنقر إليها معظم الناس الآخرين، وفي فئات الحاجات العليا هذه، يجري حلّ العضلات التي يواجهها معظم الناس، وعندما يقول لي الناس إنهم لا يعرفون هدفهم، أو الغاية من وجودهم، أو إنهم ما يزالون يبحثون عن هدف، فإنني أدرك أنهم ما يزالون يبحثون لأنهم عالقون في الحاجات الأساسية المذكورة سابقًا. وفي اللحظة التي يتوقف فيها الإنسان عن التفكير في نفسه، ويبدأ في إدراك الحاجة إلى الحقيقة، والروحانيات، والخير، وتذوّق الجمال في هذا العالم، يصبح كلّ شيء يراه أو يفعله جزءًا من تلك المهمة. وإذا أراد الفرد لهذا العالم أن يكون مكانًا أفضل وأجمل للناس كافة، فإنّه لا يشغل نفسه بالحاجات الدنيا؛ فهذه يجري إشباعها تلقائيًا، بل يصبح نموذجًا لذلك الجمال. وبدلًا من البحث عن كيفية إحداث هذا الجمال، فإنه يعيشه بكلّ بساطة وعفويّة، وعندما يعرف الإنسان أهمية الصدق والحقيقة فإنه لا يحاول نشرهما أو البحث عنهما، بل يكون جزءًا منهما.

يعدّ هذا الجانب من أصعب المجالات التي يُكتب عنها، ومع ذلك من المهم أن تدرك ما أكتبه في هذه العبارات التي تقرأها الآن: إنّ إدراك الهدف ليس شيئًا تكتشفه، بل هو أنت، والحقيقة ليست شيئًا تبحث عنه، بل هي شيء تعيشه. إنّ أطفالك يحتاجون إلى الحقيقة من أجل البقاء كحاجتهم إلى الهواء والماء، ولك أن تتصور العيش في بيئة، لم يقل أحد الحقيقة فيها مطلقًا، بيئة كلّ شيء فيها أكذوبة. كيف يمكنك، والحالة هذه، الوثوق بأيّ إنسان؟ وكيف يمكنك العمل إذا كان كلّ شخص كاذبًا؟ لا شكّ في أنك ستفقد عقلك وأنت تحاول التمييز بين الحقيقة والكذب، وعندما تتوصل إلى حلّ لهذه المعضلة ستجد من يفاجئك: كنت أكذب، هذه ليست الحقيقة بتاتًا. في كثير

من البيئات التي يسودها الكذب، يتكوّن لدى الناس شعور قوي بعدم الثقة، وهو ما يجعل العيش بمنطقية وعقلانية أمرًا مستحيلًا؛ فصحیح أنّ معرفة الحقيقة حاجة، ولكنها يجب أن تكون شيئًا يتجسّد في نفوس الأطفال، وليست شيئًا يبحثون عنه ويجدونّه في شيء أو شخص آخر، وينطبق ذلك على كلّ حاجة من الحاجات العليا، إذ يمكن أن نلمس توقّ الناس إلى تذوق الجمال عندما يتعرّضون لبيئات بشعة ومنحطة وقذرة زمنًا طويلًا، ويصبح البقاء مستحيلًا عندما تنعدم الفرصة لتذوق الجمال في البيئة. إنّ شرط إشباع حاجة الجمال ليس قدرة الإنسان على تذوق لوحة فنية رائعة، أو الاستمتاع بقطعة موسيقية معروفة، بل عندما يكون الإنسان ذواقًا في داخله. إنه القدرة على تقدير كلّ شيء لجماله الفريد، وتوافر الاتجاهات الداخلية الإيجابية التي ترى الجمال في كلّ إنسان وفي كلّ شيء. إن الإنسان الذي يتمتع بهذه القدرة يحمل هذه الذائقة في أعماق نفسه بدلًا من محاولة العثور عليها في أيّ شيء آخر؛ فمثل هذا الإنسان يملك مزية التذوق الجمالي هذه، ويعيشها بدلًا من محاولة العثور عليها. إنّ هذه المنحة من تذوق الجمال تدخل ضمن سيكولوجية الكينونة، وليس في سيكولوجية السعي والكّد وراء الأماكن الأكثر علوًا وسموًا، وسوف تجد، بعد دراستك لكلّ حاجة من الحاجات العليا، أنّ المنحى ذاته ينطبق عليها كلّها، فالخير والصلاح ليسا مزية يكتشفها أحدنا في شيء خارج نفسه، بل هي مزية عليه أن يعيشها. وفي ضوء ما تقدم، يمكن للأباء مساعدة أبنائهم على الشعور بالرضا تجاه أنفسهم، وتقدير الخير في هذا العالم، والسعي وراء تحقيقه دائمًا، عندئذ سوف يرونه في كلّ مكان، وتكون مهمتهم أكثر وضوحًا، وسوف يعرفون أنّ نشر مشاعر الخير أكثر أهمية من محاولة أن يصبحوا أشخاصًا منافقين، يحاولون فقط الشعور بإيجابية تجاه أنفسهم من خلال إرضاء كلّ شخص آخر. سوف يكونون ما اختاروه هم، وسوف يكون الخير شيئًا يضيفونه إلى الحياة بدل أن يأخذوه منها.

إن اليقظة الروحية مثل الحاجات العليا كلّها، عملية داخلية نابعة من أعماق الفرد نفسه، ولا يعني الأشخاص الذين تعدّ هذه المزية جزءًا من أنسانيّتهم أنهم يبشرون بمعتقد خاص بمنظمة ما، وإنما هم أشخاص مفعمون بروائع هذا الكون ومعجزاته، إنهم يتحولون إلى أشخاص ينثرون الحبّ، ويحترمون كلّ حياة بشرية، ويؤمنون بأنّ لكلّ شيء سببًا، وأنّ الكون خلقٌ كامل من صنع الله تعالى، لا تشوبه شائبة.

أن تكون روحانيًا، يختلف كثيرًا عن محاولة أن تكون رجل دين، أو أحد أتباع الديانات أو التنظيمات المختلفة، إنه يعني - مثلًا - أن تتمثّل السيّد المسيح لا مجرد أن تكون مسيحيًا، وأن يكون هذا جزءًا من صلب الحاجات والقيم العليا، ويعني ألا تقتل، ولا تشهر بغيرك، ولا تشوه سمعته، أو أن تتصرف بطريقة لا أخلاقية. إن هذه الروحانية أسلوب حياة، وليست عضوية في منظمة، إنها جزء منك ومن أطفالك، ولا توجد أيّ قواعد، أو قوانين، أو واجب وطني، أو أيّ شيء آخر يمكن أن يسمو على إيمانك بحرمة حياة الإنسان، وبالحاجة إلى نشر الحبّ، وبحاجة البشر جميعهم إلى العيش في وئام وانسجام، كما تدعو الديانات السماوية إلى ذلك. ومع أنني قد كتبت كثيرًا في هذا الكتاب عن الوصول إلى حياة لا حدود لها، فإنني أعتقد أنّ هذا الجزء عن الكينونة أهمّ درس يمكن أن تعلّمه لأطفالك؛ لأنهم عندما يحققون الحاجات العليا، فلن يسألوا أبدًا عن هدفهم والغاية من وجودهم في هذه الحياة.

وكما ستري في الجزء الأخير من هذا الفصل، لا يتوقف ارتقاء السلم عند الحاجات العليا المتعلقة بأساليب مساعدة الأطفال على صعود درجات السلم إلى أعلى مكان في هرم ماسلو، وهو

ما سمّاه تحقيق الذات، وما أسميه حياة غير محدودة، إنه المكان حيث يعيش الأطفال كلّ لحظة من لحظات حياتهم في فضاء مفعم بالحياة، وخال من الاضطرابات العصبية، إنه مكان خاص يجعل الأطفال مفعمين بالدهشة والإثارة تجاه الكون كلّ، ومن ضمن ذلك أنفسهم.

### قمة السّلم؛ العيش اللا محدود

لقد أوردت في بداية كلّ فصل، باستثناء المقدمة، وصفاً مختصراً منقولاً من كتاب السماء هي الحد *The Sky's the Limit* للإنسان اللا محدود، ليكون لك هدفاً لتنشئة أطفالك على نسقه.

وسوف تجد لاحقاً تلخيصاً لكلّ وصف من هذه الأوصاف التي يتمتع بها الإنسان غير المحدود الذي يصل إلى قمة السّلم، أي إلى المكان الذي يحقّق فيه ذاته وهدفه ومهمته، ويشعر بالإثارة والتقدير بصفته جزءاً من هذا الكون.

الشّخص اللا محدود محقّق لذاته، ويشعر بحماس شديد تجاه نفسه، وليس لديه أيّ تحفظات أو مشاعر ندم، وهو يدرك أنّ الحبّ والاحترام لا ينالهما إلّا الشّخص الذي يستحقهما، لذلك فهو يحظى بحبّ واحترام حقيقيين من الذين يقدرّون انفتاحه عليهم جميعهم، إضافة إلى أنّه لا يبالي برفض الآخرين له.

الشّخص اللا محدود يسعى وراء المجهول، وهو يحب الغموض، ويرحب بالتغيير، ومستعدّ لتجربة أيّ شيء في الحياة، هو ينظر إلى الإخفاق على أنه جزء من عملية التعلم، ويؤمن أنّ النجاح يأتي طبيعياً مع إنجاز مشروعات الحياة، وممارسة الأشياء التي يهتم بها كثيراً.

الشّخص اللا محدود يلاحق مصيره على هدي أنواره الداخلية، ويرى أنّ كلّ لحظة من لحظات الحياة خيار شخصيّ دون قيد، فهو لا يلوم الآخرين على أخطائه، أو يتهرّب منها متعللاً بما في العالم من ويلات، ولا يتكل على أيّ إنسان آخر لإثبات هويته أو قيمته.

الشّخص اللا محدود يعرف أنّ الاستسلام للقلق لا يؤدي إلّا إلى كبح الأداء، ولا يرى شيئاً في الحياة يستدعي الشكوى منه، إنّهُ لا يستغل الآخرين بجعلهم يشعرون بالذنب، وفي الوقت نفسه لا يسمح لهم باستغلاله، هو إنسان تعلّم كيف يتجنب التفكير الذي يؤدي إلى القلق، إنّهُ يحسّ بالسعادة سواء كان وحده أو بصحبة آخرين، إنّهُ يجيد الاسترخاء والتسلية.

الشّخص اللا محدود يستثيره الغضب، ولكن لا يعيق حركته، يحافظ على هدوئه عندما يبحث عن حلّ إبداعيّ بناءً، ويرى في العمل متعة ما بعدها متعة، إنّهُ يسير مع التيار بدلاً من محاربة الحياة، ويتصرّف على أنّه سيّد نفسه في تفكيره وإحساسه وسلوكه.

الشّخص اللا محدود يرى الماضي من منظور كفيّة عيش الحاضر، ويرى المستقبل على أنه زيادة في اللحظات الحاضرة، عليه أن يعيشها عندما تأتي. إنّهُ يعيش الحاضر بانغمار تام، ويستطيع اكتساب خبرات الذروة من الأنشطة التي يمارسها جميعها تقريباً. إنّهُ يفضل ألا تكون لديه خطة؛ كي يفسح مجالاً للتلقائيّة والعفويّة.

الشخص اللا محدود يسعى إلى التمتع بوضع صحي (معافى) مع عدم الاعتماد على الأطباء وأقراص الدواء إلّا في الحدود الدنيا، ويعرف أنّ بمقدوره الحفاظ على صحته وتقوية نفسه،

ومحبّ لخلقته البشرية، ويعجب من كيفية عمل جسده ووظائف أعضائه. يمارس التمارين الرياضية من أجل متعته البدنية، ويدرك أنّ التقدم بالعمر هو الحتمية للحياة والنمو، كما يدرك أنّ المرح وروح الدعابة ضروريان في مناحي الحياة كافة.

الشخص اللا محدود لا يتصف بالأنانيّة تجاه الأشخاص ذوي العلاقة به، إنّهُ على يقين بأنّ أفضل طريقة لخسارة أيّ شيء هي التّشبّث به بشدّة، وهو لا يعرف الغيرة، ويؤمن بالعمل التعاوني لحلّ المشكلات، ولا يزعجه أن يطلق الآخرون تسميات عليه أو على غيره. ويفرح بنجاحهم، ويرفض فكرة المقارنة والتنافس من أساسها، لا يوجد لديه أبطال محدّدون، ويدرك أنه يوجد مقابل كلّ بطل معروف ملايين الأبطال المجهولين، إنّهُ منهمك في تقديم إسهاماته الخاصة، ولا يعيش الحياة من خلال خبرات الآخرين.

الشخص اللا محدود لا يعطي قيمة إيجابية للتطابق من أجل التطابق، وكي يكون نسخة عن الآخرين وفراداً في قطيع، وهو قادر على التّعامل مع التقاليد والعادات بكلّ سهولة. إنّهُ يتعامل مع الآخرين بصدق ونزاهة فطريّة، ويطلق العنان لخياله في أي موقف، ويتعامل مع أيّ شيء في الحياة من وجهة نظر إبداعية.

الشخص اللا محدود يدرك هدفه في معظم جوانب الحياة، وتسمح نظرتة الشمولية للعالم أن يجد معنى ومغزى في أيّ مكان، وهو مدفوع أساساً بقيم وحاجات إنسانية عليا، ويعطي أفضلية لمعرفة الحقيقة، والجمال، والعدل، والسلام، ويقرر أنماط النمو اللاحقة التي سيتبناها، ويجعل الآخرين يحذون حذوه، ومع أنّ نظرتة عالمية لمعاني القيم والانتماء، فإنه يعتزّ بالإنجازات المحلية عندما تسهم في رفعة البشرية. وهو مدفوع عقلياً بغرائزه وفضوله الفطري لاكتشاف الحقيقة بنفسه في المواقف الحياتية الممكنة جميعها، يهتدي بأنواره الداخلية فيما يقوم به، ويمارس العمل الذي يهمله ويستهو به، ولكن ليس بقصد الهرولة صوب الجوائز المالية الخارجية، فالمال بنظره ليس معياراً لقيمة أي إنسان، وإذا ما أصبح غنياً يوماً ما فسوف يكون ذلك عرضياً في أثناء سعيه وراء هدفه. ولأنه يرى العالم كلّهُ جميلاً ورائعاً، فإنه لا يجد حدوداً لتنوع هذا الجمال، إنّهُ يرى الناس جميلين في حدّ ذاتهم، حتى وإن كانت أعمالهم قبيحة في بعض الأحيان، وهو مؤمن بقدسيّة الحياة، وأن أرواح البشر كافة متساوية في الأهمية، وهو يعتقد بإمكان القضاء على الحروب، والعنف، والجفاف، والأمراض، إذا ما قررت الإنسانية فعل ذلك، إنّهُ يقف حياته لتحسين حياة البشر جميعهم، وللقضاء على الجور من هذا العالم.

## بعض الأساليب المحدّدة لمساعدة الأطفال على الوصول إلى قمة السّلم وتحديد الهدف

قد لا يكون هناك اتفاق عام على أن الإنسان يمكن أن يحقق هدفه في الحياة من خلال الوظيفة، أو أنشطة التسلية والترفيه. وهناك قلة من الناس الذين قد يعارضون فكرة أن يكون لدى الإنسان هدف حتى يكون للحياة معنى، لذلك يجب غرس معرفة الهدف أو الغاية في نفوس الأطفال مبكراً، وتعزيز ذلك باستمرار في مرحلة البلوغ.

يرى معظم البالغين أنّ الطفولة مرحلة انطلاق ومرح، أو كما قيل ويُقال: «لا همّ دنيا ولا عذاب آخرة». ولكن اضطراب التّوحد، وفُصام الشخصية، وتعاطي المخدرات، والانتحار، تشير إلى أنّ بعض الأطفال يعجزون عن اكتشاف حلول ذاتية للمشكلات والصعوبات التي تعترضهم، ولذلك فهم يحتاجون إلى تدخلات محدّدة ومحكمة لجعلهم يعيشون حياة ذات معنى. إن هناك يافعين يعانون من تقدير الذات لا يستطيعون أن يجيبوا عن السؤال: لم أتيتُ إلى هذا الكون؟ لهذا تجد أنّ إجاباتهم تشير إلى عدم إدراكهم لسبب وجودهم:

كي أحمل اسم العائلة العريقة، وأجلب الفخار لها.

كي أسلّي أُمي عندما تشعر بالملل.

كي أعطي الفرصة لأبي أن يعيش حياته من خلال مغامراتي.

كي أثبت أنّي ذو قيمة؛ حيث كنتُ مجرد حدث غير مرغوب فيه.

كي أعنتي بأشقائي الآخرين، أو بوالدي.

كي أؤدي دورًا معيّنًا (المهرج، الطفل الطيب، الطفل الذكي).

كي أكون (الولد الذكر) لوالدي، لأنه سبق لهما أن رزقا بنتًا.

كي أكون طفل العائلة المحبوب.

إنّ أحد شروط الشّعور بالأمان في أثناء البحث عن هدف في الحياة هي أن يشعر الفرد بأنه مرحب به في هذا العالم، فمع أنّ البالغين قد يكونون أكثر قدرة على تحمل الرفض لأنذ تقديرهم لذواتهم يظل قويًا بصرف النظر عن الأحكام الخارجية، فإن الأطفال بحبّ أن يشعروا بحبّ الآخرين لهم، وهم حساسون تجاه الطريقة التي نحملهم، أو نغذيتهم، أو نتحدث بها إليهم. وقد أشارت الدراسات إلى أنّ الطفل الذي لم يولد بعد يحسّ بالضوء، والصوت، والحركة، والكيمياء التي تربطه بأمه، وأنّ اتجاهات الأم من الحمل تغير البيئة المادية التي يتأثر بها طفلها طوال أشهر الحمل.

وأثبتت الدراسات أيضًا أنّ الجينات والبيئة يؤثران في الطفل الرضيع الذي يكون مشغولاً في فهم عالمه الجديد والتوازن معه؛ فكلما زادت الرعاية التي يتلقاها، والمعلومات الإيجابية التي يجمعها، زاد إحساسه واقتناعه بأنّ العالم الواقعيّ مكان مناسب للعيش فيه، ويصبح الطفل الرضيع أكثر قدرة على الأخذ والعطاء. وهناك بعض الأطفال الذين سيتعاملون مع هذا العالم المترامي بخوف وريبة، ونادرًا ما سيحتكون به أو يتواصلون معه، وسوف يشعر بعضهم بالفضول لاستطلاع الأحداث المثيرة الجارية في عالمه، أما الأطفال اللا محدودون فإنهم يرون الحياة بهجة ومتعة ومرحًا منذ اللحظة التي يفتحون فيها أعينهم على هذا العالم، لذا فإنهم يقبلون على الحياة، ويحاولون التعلّم، وتجربة كلّ شيء قدر استطاعتهم.

وتسير هذه الخبرة للتعلّم من الأنشطة الممتعة بسهولة ويسر في البيئات المشجعة لمعظم الأطفال، ومع ذلك، فإنّ عمر (السننتين الفطيعتين) وعمر (السنوات الثلاث الرهيبية) مرحلتان في حياة الطفل تتسمان بالتغيرات المزاجية، ونوبات الغضب عند الطفل، وترديده كلمة (لا) بكثرة

ردًا على محاولة الوالدين ضبطه وإبقائه تحت السيطرة، وهو يحاول الاستقلال وممارسة الأنشطة التي تستهويه.

وهنا تنتشب معركة الإرادات؛ فمن المنطقي محاولة الآباء إفهام الأطفال مغزى القيود المفروضة عليهم من أجل صحتهم وسلامتهم، والوثام الاجتماعي، لكن المشكلة أنّ بعض الآباء لا يستطيعون التخلص من تصرفهم المتسلط، ويرددون بدورهم كلمة (لا) دون توضيح مبرراتها، مكتفين بقولهم: هذا ما أقوله، غير مدركين أنّ هذا الأسلوب المتسلط المبكر يمكن أن يؤدي في مرحلة لاحقة إلى تثبيط الأطفال، ومنعهم من تحديد أهدافهم.

يجد كثير من الناس صعوبة في تحديد هدفهم في الحياة، ويميل الهدف إلى أن يكون أقرب إلى كيفية تعلّم الإنسان أن يعيش (اتجاهات) منه إلى ما يقوم به الإنسان (الوظيفة/ العمل)، فإذا كان الهدف تحقيق السعادة، فإنّ السعي وراء هذا الهدف لتحقيق الرضا النفسي يجب ألا يتعدى على محاولات الآخرين ليكونوا سعداء أيضًا؛ لأنّ أخلاقيات الشخص اللا محدود وقيمة غير أنانية، وإنما هي أخلاقيات وقيم سمحة وكريمة. وحيث إن تيسير السعادة وتسهيلها يحقق الرضا النفسي، ويهيئ الظروف الخارجية للمساعدة على تشارك المستقبل، فإنّ الأشخاص اللا محدودين يستمتعون بسعادة الآخرين، ويرون فيها إثراء لسعادتهم.

يؤكد كثير من الناس الأشياء المادية بصفقتها وسيلة لتحقيق حياة ذات معنى وقيمة، حيث يتحدد مستوى النجاح عندهم في تكديس الممتلكات، وحتى عندما تكون الأهداف سامية (مثل تحويل العالم إلى مكان أفضل)، وإذا كان التوجيه خارجيًا، فيجب أن يكون دليل التقدم قابلاً للقياس ماديًا.

وعلى النقيض من هؤلاء الناس، يؤمن الأفراد اللا محدودون بأنّ العالم مكان رائع، وهم يرون أنّ إدراك الهدف الذي لا يفهمه معظم الناس يكمن في الطريقة التي يفكرون فيها، وهو ما يؤدي في نهاية المطاف إلى إساءة استخدام عالمنا الرّائع، وفي هذا السياق، فإنّ أمامك فرصة لتغرس في نفوس أطفالك احترام الحرية والاستقلالية من خلال تصرفك، بناء على هدي أنوارك الداخلية، لتحقيق هدفك في الحياة. ولا شك في أنّ النمذجة والقوة المناسبة أفضل الوسائل فاعلية لتكوين قيم أطفالك ومساعدتهم على فهم هذه المهمة، والعيش استنادًا إلى القيم الموجودة في أعلى درجات سلّم الحاجات الذي يؤدي إلى تحقيق الذات أو الحياة اللا محدودة؛ فالتصرف الأخلاقي ذو جدوى أكثر من الوعظ.

ومع أخذ هذه الأفكار في الحسبان، فإنني أقدم إليك الاقتراحات الآتية لمساعدة أطفالك على الالتزام بالقيم العليا، وإشباع حاجاتهم المتقدمة، مهما كانت أعمارهم ومواقعهم الحالية في هذا العالم، وأن يكون لديهم أهدافهم الخاصة بهم. وعندما يكتسبون بعض السلوكات العليا، سوف ترى أطفالك أفرادًا ناضجين يعرفون هدفهم، ولا يتشككون في قيمهم، وسوف يقضون حياتهم في مساعدة الآخرين على الاستخدام الأمثل لنعمة الحياة، وعظمة هذا الكوكب؛ من أجل القضاء على الحرمان، وتعزيز الاكتفاء الذاتي للأجيال القادمة. ومن هذا المنطلق فإنني أقدم الأساليب والمفترحات الآتية:

• في أثناء مساعدتك لأطفالك على إشباع حاجات البقاء الأساسية، امنحهم الحرية الكافية لاتخاذ قراراتهم بأنفسهم، ضمن الحدود التي تكفل سلامتهم: اترك لهم خيار الوقت الذي

سيأكلون فيه أو يشربون؛ فهم عابرة فطرياً عندما يتعلق الأمر بغرائزهم؛ إنهم يعرفون ما يحبون، ومتى يريدون ذلك، ومتى لا يريدون؛ حتى الطفل الصغير جداً يعرف متى يشرب الماء، ومتى يبعد الكأس عن فمه، وبالفطرة أيضاً يعرفون الوقت الذي ينامون فيه، والذي فيه يستيقظون، وهم قادرون على جعلك تعرف ما يريدون أيضاً. لذا تعامل معهم على أنهم كاملون، ويملكون ذكاءً كافياً يمكنهم من العيش والبقاء، وعندما يكبرون أكثر، اسمح لهم بسيطرة كافية على تصرفاتهم الأساسية؛ فلا تجبرهم على تناول الطعام والنوم وفق مواعيد تحددها لهم. ولأنه ليس مطلوباً إلى الآباء أن يكونوا عبيداً لنزوات أطفالهم، فبإمكانهم أن يسمحوا لهم بتحمل مسؤولية حاجاتهم الفسيولوجية، ومساعدتهم على أن يكونوا مستقلين في اتخاذ قراراتهم. وعند وصولهم إلى عمر ما قبل البلوغ، افسح لهم المجال لإعداد وجبات طعامهم، وتحديد مواعيد نومهم ضمن حدود معقولة، ومراقبة عاداتهم الغذائية. عندئذ، سوف تُدهشون عندما ترون كيف يجيد الأطفال تلبية حاجاتهم البدنية والبيولوجية عندما يشجعون على إشباعها بصورة طبيعية، دون جدال أو شجار. وعندما تحدّ من سيطرتك عليهم، وتسمح لهم أن يتولوا مسؤولية أنفسهم ضمن حدود معقولة وصحية، فإنّ نظم الإنذار الداخلية المثالية سوف تساعد كلّ واحد فيهم على اختيار نظام متوازن للغذاء والنوم، وبرنامج للتمارين الرياضية، وغير ذلك من أنشطة، وإذا كنت تعتقد أنهم غير قادرين على تحمل مسؤولية حياتهم، فعليك أن تسأل نفسك هل السبب في ذلك هو أنك كنت تتولى هذه المسؤولية دائماً، أو أنك كنت تستخدم هذه الحاجات وسيلة للضغط والمساومة لجعلهم يحسنون التصرف كما تريد؟ وكلما سمحت لهم أكثر بتولي مسؤولية أنفسهم مبكراً، علّمتهم أكثر كيفية صعود ذلك السلم بسرعة وبذكاء.

• **شدّد بأقصى ما تستطيعه على جودة حياة أطفالك، بدلاً من تعليمهم جمع الأشياء المادية وتكديسها:** خذهم إلى الطبيعة، واجعلهم يتعلمون منها مباشرة، وعزز جهودهم للاستمتاع بالحياة، بدلاً من امتداح جهودهم لهزيمة الآخرين، أو جمع ما استطاعوا من الأشياء المادية. شجعهم على الانغماس في كلّ شيء يصادفهم، بأن تكون قوتهم في اهتمامك بجودة الحياة، وعدم الانزعاج عندما لا يبدي الناس من حولك التقدير الكافي لما تقوم به. حدّث أطفالك عن روعة غروب الشمس، حتى إن سخرُوا منه في بادئ الأمر، ويمكنك أن تعبر عن روعة الغروب بعبارات مثل: سبحان الله تعالى! لا أمل أبداً من النظر إلى تلك الجبال. أو: ما أعظم حبي للنظر إلى الطيور وهي تحلّق في تشكيلات، إنّ هذا يجعلني لا أشعر بالضجر أبداً. مثل هذه العبارات تعلّم الأطفال احترام نعمة الحياة، وإذا سمعتهم يقولون في كثير من الأحيان: ياه! هذا مملّ، أفضلّ اللعب بالحاسوب بدلاً من ذلك، فلا تنزعج، بل قل: أعرف أنك تحبّ اللّهُ بالحاسوب، أما أنا فهذا الغروب يثيرني مثلما تستهويك ألعاب الحاسوب تماماً. إنّ ما أريد قوله هو ألاّ تحاول إقناعهم بأنهم على خطأ، بل اعترف ببساطة أنّ لهم الحق في حبّ ما يريدون، وأنتك تبين لهم القدرة على الإحساس بجمال الكون دون أن يكلفهم ذلك شيئاً، فإذا فعلت ذلك فإنهم سوف يصبحون في النهاية قادرين على الاستمتاع بكلّ شيء يصادفهم، وهذا جانب مهمّ لما يعنيه أن يكون لك هدف في الحياة.

• **إذا كنت تريد أن يعرفوا هدفهم وأهميتهم طوال حياتهم فعلمهم أهمية هذه الجملة: لا أحد يعلم ما يكفي ليكون متشائماً: كن متفائلاً، حتى وإن كان الآخرون ينظرون إلى الجانب المظلم من الحياة. لا تلقِ محاضرات ولا خطابات مطوّلة، بل مجرد نظرة مستقبلية متفائلة،**

كأن تقول: أعتقد أنّ لكل شيء سببًا، أمل أنك سوف تتعلم شيئًا مهمًا من هذا الحادث. أنا أو من دائمًا بأنّ الأمور ستكون على ما يرام، حتى وإن كانت لا تبدو كذلك الآن. ومرة تلو أخرى، تستطيع أن تكون القدوة لمساعدة أطفالك على البحث عن الجوانب المشرقة، والنظر إلى النصف الملائن من الكأس لا النصف الفارغ. ولأنّ التشاؤم كالعدوى؛ فإنّ المتشائمين في العالم يتعلمون اتجاهاتهم ممن حولهم؛ فالذين يرون العالم قاسيًا ومريرًا، غالبًا ما تعلموا النظر إلى ظروفهم من هذا المنظور. لذا عليك قبل كلّ شيء أن تكون المثال والقدوة لهم؛ إنسانًا يشعر بشكر للخالق تعالى لأنه على قيد الحياة، متفائلًا بتحسّن الظروف لاحقًا، مؤمنًا أنّ على الإنسان تحمّل مسؤولية مصيره بدل الركون وترك الأمور تجري على هواها. وإذا فعلت هذا، فإنك تعبر بذلك عن اتجاه تتبناه، وهو اتجاه يمكن بكلّ تأكيد تعليمه للأطفال بطريقة سهلة وفاعلة. إنني لم أقابل أحدًا ممن يعرفون هدفهم جيدًا يشعر بالتشاؤم، أو يتوقع أن تزداد الأمور سوءًا؛ فالعارفون هدفهم يؤمنون بتحسّن الظروف، وهذا هو الإيمان الذي يجعل ما يتوقعونه يتحقق على أرض الواقع. وعندما تتوقع تدهور الأمور وتراجعها، فإنك في الحقيقة تساعد على الحدوث بالطريقة التي تتوقعها، لذا فإنّ الهدف والتفاؤل والتوقعات الإيجابية تسيّر جنبًا إلى جنب.

• **علمهم كيف يحمون (ظهر الغائب) وينبذون الغيبة والنميمة:** إنّها قضية في غاية الأهمية إذا كنت تريد أن يكتسب أطفالك هذه القيم العليا، ويلبوا الحاجات التي لخصتها في هذا الفصل؛ لذلك علمهم عدم اغتياب الآخرين، أو التحدّث بسوء عن إنسان غائب، والتزم أنت أيضًا بهذا السلوك الأخلاقي. وإذا كنت تريد لأطفالك إدراك معنى العدل، والحقيقة، والخير، والهدف، فعليك تذكيرهم بعدم اغتياب شخص غائب لا يستطيع الدفاع عن نفسه. ما يزرعه المرء يحصده؛ فمن يغتاب الآخرين اليوم، فإنّه سيكون عرضة للغيبة غدًا، وما يصدر عنه الآن سنتردّ عليه بضاعته بعد قليل. في المقابل، إذا دافعوا عن إنسان غائب، بصرف النظر عما يقوله الآخرون عنه، فسوف يجدون من يدافع عنهم عندما ينتقدهم الآخرون في غيابهم، ويمكن للأطفال أن يتعلموا هذه القاعدة الأخلاقية منذ نعومة أظفارهم، وهذا أمر لا يتطلب موعظة مطولة من جانبك، بل يمكن الاكتفاء بقولك: لا أريد أن أسمعك تقول كلامًا سيئًا بحقّ أصدقائك؛ أعتقد أنّ من العيب التحدّث بسوء عن إنسان غائب. أو: لا أعتقد أنّ أيًا منّا يحبّ أن يُذكر بسوء في غيابه، حيث لا يستطيع الدفاع عن نفسه، فكّر مليًا في هذا الأمر. أو: أنتم جميعًا غاضبون من سارة، ولكني أراها إنسانة رائعة، كلّ واحد منا له عيوبه، إنّنا نغضب أصدقاءنا أحيانًا، ولكني لا أقبل اغتياب سارة بسوء دون إعطائها فرصة الدفاع عن نفسها. في واقع الأمر، الأطفال يميلون إلى الغيبة والنميمة وهم في هذا العمر، ولكنها قد تكون تجربة مؤلمة لهم، لذا يجب تذكيرهم باستمرار بأنّ ذكر الآخرين بما لا يسرّهم يعدّ سلوكًا دنيئًا، وهو يقلل فقط من نزاهة من يفعل ذلك.

• **امتدح الأطفال على الأحداث المتكرّرة في حياتهم:** لا تفترض أنّ معرفة الهدف عبارة عن شيء سوف يكتسبونه في يوم من الأيام، لذا ذكّرهم ونفسك أنّ كلّ يوم من حياتهم مهم مثل الأيام الأخرى، وأنهم فعلا يعرفون هدفهم منذ الآن؛ قل لهم مثلًا: إنّ تعلم الجمع والطرح مهمّ لكم، وأنا سعيد لأنكم استوعبتم هاتين العمليتين جيدًا. أو: إهداؤك طبق الحلوى هذا إلى الجيران بادرة رائعة، سيكون العالم بخير لو أنّ كلّ واحد منّا اهتم بالآخرين كما تفعل. أو: إصلاحك ذلك المذياع عمل مدهش، أنا متأكد أنّ بإمكانك العمل في مجال التصليحات الآن لو



أردت ذلك. أنت لم تكسب نقودًا لنفسك فقط، ولكن تخيّل عدد الأشخاص الذين ساعدتهم في الوقت ذاته. إنّ كلّ ما يفعله طفلك الآن يكتسب أهمية خاصة، وسوف يشعر الأطفال بقيمتهم في مرحلة لاحقة من حياتهم إذا علّمتهم تقدير قيمة ما يقومون به، ويمكن أن تعزز هذا الشعور بقوة إذا أظهرت لهم أنك تقدر كثيرًا أعمالهم وألعابهم، وكيف أنهم يسعدون الآخرين عندما يقدّمون خدمة لهم؛ فالطفل الذي يقدّم الحليب والحلوى لإنسان كبير في السن، سوف يرغب لاحقًا في المساعدة على إنهاء المعاناة في هذا العالم، لذلك يجب تشجيع هذا النوع من السلوك الهادف، والثناء عليه منذ السنوات الأولى من عمر الطفل، وعلى امتداد سنوات البلوغ.

• **ساعد الأطفال على فهم معنى أنّ الله تعالى خلق الناس سواسية؛ فأمامك فرصة مباشرة لمساعدتهم على فهم أن الناس جميعهم متساوون على هذا الكوكب، وأنّ أصحاب التفكير السامي لا يُصدرون أحكامًا مسبقة على الآخرين.** كذلك، يمكنك تعديل سلوكهم غير المرغوب عندما تجد لديهم ميلًا إلى تشويه سمعة الآخرين وتحقيرهم، ويمكنك أن تشجعهم على التفكير بإيجابية تجاه كلّ إنسان، وتذكيرهم بأنه لا يد لأي إنسان يعاني قلة الغذاء وانعدام الفرص في اختيار ولادته في جزء من هذا العالم. ويمكنك أن تجعلهم يشاركون منذ صغرهم في المشروعات الهادفة إلى مساعدة الآخرين، بدلًا من اتخاذ موقف المتفرج. اشرح لهم مغزى الالتزام منذ الصغر، واجعل هذا الهدف من الأولويات في تنشئتهم؛ إنها مسألة مهمة في بناء شخصية الطفل واهتماماته الإنسانية. لاحظ أنّ الأفراد الذين لهم هدف في الحياة يسعون إلى مساعدة الآخرين على معرفة هدفهم، وتلمس طريقهم في هذه الحياة. إنهم لا يتعصّبون على أحد، ولا يشوّهون سمعته. في حين تجد أنّ كثيرًا من البالغين تعلموا الحطّ من قدر الآخرين وازدراءهم، والحكم المتقدم عليهم بسبب انتماءاتهم العرقية أو الدينية، وسوف يستمرون في ممارسة هذا التعصّب والكراهية فقط إذا شجعتهم على ذلك أو تجاهلت آراءهم. وإذا كان تفكيرهم يتّصف بالتّعالي، فبيّن لهم أنّ مكان وجودهم الحالي مجرد مصادفة ولادة ليس إلّا. وأنه كان بالإمكان أن يكونوا من بين أولئك الناس الهائمين في الصحاري والبراري باحثين عن جذور النباتات طعامًا لهم؛ قدرهم أن يولدوا في تلك المناطق القاحلة. لذا علّمهم أن يكونوا شاكرين لما هم فيه، وأن يمدّوا يد العون للآخرين، بدل استجداء إطراء زملائهم واستحسانهم من خلال السخرية من الآخرين. ولكن إن علّمتهم منذ الصّغر التميّز على أنهم أفراد يدافعون عن حقوق الآخرين لا تحطيمهم، وإذا عرفوا أنك تشجع مثل هذا الموقف، فسوف يلتزمون بهذه المهمة طوال حياتهم. وعليه، فإنهم يحتاجون منك إلى دروس أخلاقية عن طريق الممارسة والفعل لتعلمهم كيف يعملون على ردم الهوة بين الذين يملكون والذين لا يملكون في هذا العالم. إنّ الطريقة الوحيدة لجعلهم يفعلون ذلك هي أن تكون مثالًا للإنسان ذي الأخلاق العظيمة، وأن تشجعهم على الدفاع عن هذه المبادئ، وامتداحهم على التمسك بها حتى لو نبذهم الآخرون وسخروا منهم إلى حين.

• **كن يقظًا منذ البداية لمساعدة أبنائك على التحكم في انفعالاتهم، وتجنّب الضرب، أو إبداء مشاعر الكراهية والغضب:** بإمكانك أن تتخذ إجراءات إيجابية لضمان عدم تعودهم العنف، وبإمكانك مراقبة ما يشاهدونه على التلفاز؛ ففي السنوات الحرجة من عمرهم، لا تسمح لهم بمشاهدة أفلام العنف، أو مشاهد القتل والطعن والاعتصاب، أو العنف أيًا كان نوعه. وعندما ترى الأطفال الأكبر سنًا يضربون أشقاءهم الصغار، ويوجهون لهم الشتائم النابية، فعليك أن

تتخذ إجراءً حازماً وسريعاً ومحدّداً، ويمكن أن تقول للطفل الذي يفعل ذلك: يمكنك أن تغضب من نفسك كما تشاء، أو حتى من شقيقتك، ولكني لن أسمح لك أبداً بضربها أو بضرب أي شخص آخر، إنّ الضرب لا مكان له في هذا البيت، انصرف إلى غرفتك الآن، وتذكّر أنّ من غير المسموح بعد الآن ضرب أيّ كان وأنت غاضب. ويجب أن تقوم بإجراء الرّدع هذا في كلّ مرة يتكرر فيها هذا الفعل، على أن يفهم الطفل هذه الرسالة جيّداً. بعد ذلك، يمكنك إبداء مشاعر الحبّ والحنان له، واحتضانه، مبيّناً له أنه ليس بذاك السّوء لمجرد أنه يضرب إخوته. ومن الضروري أن نعمّق في أذهان الصغار أنّ الطريقة الهادئة المسالمة هي الطريقة الوحيدة للتعامل بوّد داخل العائلة، وفي هذا العالم أيضاً. وعليه؛ فإنّ التعنيف الحادّ مطلوب، وكذلك التذكير بأن الكبار لا يضربون الصغار، مثلما أن الوالدين لا يضربان الأطفال لمجرد أنهما أكبر منهم.

وأودّ الإشارة هنا إلى أنه لا يوجد ما يثبت أن الأطفال جميعهم، وخاصة الأشقاء، يجب أن يتشاجروا ويتضاربوا، ويصرخ بعضهم على بعض، إذ يمكن أن يتعايش الأطفال بسلام وحبّ وتعاون، وأن يتعلموا التّنفيس عن غضبهم وإحباطاتهم فيما يحيط بهم من أشياء، ولا يعني ما أقوله بأن ثورات الغضب ضارة وغير صحية، بل إنني بكلّ تأكيد أؤيد أن تسمح لنفسك ولطفلك بالتعبير عن الاستياء الذي يتراكم حتماً نتيجة اختلاط الناس بعضهم ببعض، ولكن ما أعنيه هو عدم توجيه هذا الغضب ضد أناس آخرين. إن هذا هو القانون الذي يسيّر هذا الكون، وهو قانون مهم لبقاء البشرية جمعاء، وكذلك لمساعدة الأطفال على صعود السّلم وصولاً إلى المثل العليا. وبعبارة أخرى، عليك أن تظل متأهباً لوقف العنف عند حدوثه، لكن هذا لا يعني مراقبة كلّ خلاف بسيط بين الأطفال، وإنما يعني أن تتدخل عند رؤية سوّرات الغضب، أو الضرب، أو عبارات الحقد والسّباب البذيء، وغير ذلك، فكل هذه السلوكيات ليست سوى إحباطات يعبر عنها بطريقة غير مقبولة. وكلما أدرك الأطفال مبكراً أنّ مثل هذه السلوكيات مرفوضة، توقفوا عنها، وتعلّموا كيفية السّيطرة على انفعالاتهم. ومن المهم أيضاً لك ألاّ تنجّر إلى شجارات الأطفال، مثلما اقترحت ذلك في القسم المتعلق بالأساليب في الفصل السادس.

• اقرأ لأطفالك مقتطفات من كتب تشجعهم على التفكير في حاجاتهم العليا، وأن ينمّوا في نفوسهم ذائقة جمالية وتقديراً للحبّ: اختر قصصاً هادفة، واقرأ فقرات منها، وناقشهم فيها. لقد كنت أقرأ لطفلتي بعض القصص وهي في الثامنة من عمرها، ومع أنها لم تكن تفهم كلّ ما كنت أقرؤه لها، لكنها مع ذلك استنبطت أكثر مما كنت أتوقعه منها في مثل هذا العمر النّديّ. حاول أن ترفع الأطفال إليك بدل النزول إليهم؛ واجعلهم يستمعون إلى قراءات شعرية، ويشاهدون مسرحيات وأفلاماً هادفة، ويلعبون ألعاباً على الحاسوب، ويذهبون إلى المنتزهات، ومما لا شك فيه أنهم سيتعلمون كثيراً من هذه الخبرات جميعها، وبخاصة إذا ما ناقشوها معك. وكلما زادت الألعاب والكتب التي توفرها لهم وتحداهم، وتشجعهم على طرح الأسئلة، وتعلّم المثل العليا، زادت احتمالات تحقيقهم للحاجات العليا في مرحلة مبكرة من حياتهم، ولا تتردّد في مشاركتهم التعلّم من هذه المثريات، التي تؤكد القيم العليا الإيجابية والتطوير والتّحفيز الذاتيّ، والإلهام. حافظ على هذا التقليد، واجعله جزءاً منتظماً من حياتك مع أطفالك.

شارك باستمرار في مساعدة الناس المعوزين، وأشرك أطفالك في هذه الجهود، وعندما تشتري لأطفالك هدايا في الأعياد، حاول أن تزيد من عدد هذه الهدايا، أو رزم الطعام، أو أي شيء تستطيع شراءه، وخذهم معك، وضع ما اشتريته في مراكز مساعدة الفقراء، وتحدث إلى أطفالك عن أهمية العطاء في حياة الإنسان. اشرح لهم أن الفعل هو ما يهم، وأن الاكتفاء بالشعور بالاستياء لا يحلّ مشكلة، وذكرهم - كما ذكّرتك مرة تلو أخرى - بأن الأقوال وإبداء الرأي لا يحلّ معضلة، بل الالتزام والفعل؛ لذا أرشدتهم إلى ذلك الالتزام في مساعدة المعوزين الذين يعيشون في ظروف معيشية صعبة، وأن عليهم اقتطاع جزء من مصروفهم اليومي لمساعدة هؤلاء الفقراء. وإذا زاد عدد الأطفال الذين يلتزمون بهذه المواقف الإيجابية طوال سنوات الطفولة، فمن المؤكد أننا سوف نحدث ثغرة كبيرة في جدار المشكلات الاجتماعية التي تواجهنا.

• **تذكر أن الأفكار الإيجابية تطلق في الدورة الدموية هرمونات أندروفين (هرمون في الدفاع) أكثر مما تطلقه الأفكار السلبية.** وعليه؛ إذا علّمت أطفالك التفكير بطرائق سعيدة منتجة فإنهم في الواقع يقومون بشيء مهم للحفاظ على صحة أجسامهم. لذلك، ذكّرهم بأنهم سيكونون في وضع صحي أفضل عندما يفكرون بطرائق مرحة بهيجة ومتفائلة، وأن الأفكار السلبية تزيد من احتمالات إصابتهم بالأمراض. وعلمهم أن ينظروا إلى الجانب المشرق من كلّ شيء، واشرح لهم كيمياء تفكيرهم، وساعدهم على معرفة أن الغضب مولّد قويّ لكلّ من الفلق والتوتر، ومن ثم يتحول إلى قاتل. وبيّن لهم التحسّن الذي يطرأ على حالتهم النفسية عندما ينظرون إلى الجانب المشرق؛ لأنهم يطلقون كيماويات إيجابية في دمهم من خلال الهرمونات التي تفرزها أدمغتهم.

• **كن واعياً دائماً لحاجة الأطفال إلى احترام شخصياتهم:** يتناول محتوى هذا الكتاب مساعدتك ومساعدة أطفالك على التميّز والتفرد، وعلى الثقة بأنواركم الداخليّة، وعلى أن تكونوا أفراداً مستقلّين لا جزءاً من قطيع. لذلك، اغرس في عقولهم هذه الفكرة: إذا كنت مثل أيّ شخص آخر، فما الذي يمكن أن تعطيه؟ امدحهم عندما يحاولون أداء شيء بطرائقهم الخاصة، حتى إن أخفقوا في ذلك إخفاً ذريعاً. شجعهم على اتخاذ مسار مختلف عن المسار الذي يسلكه الآخرون، وحقّر جهود الابتكار والإبداع لديهم. إنّ الشخص الذي يؤمن بالقيم العليا، ويقدر حاجاته العليا، هو شخص لا يحاول التكيّف مع القطيع، ولا يكون كأبيّ خروف ينغو كباقي الخراف، وبإمكانك تعزيز أهمية التفرد والاستقلاليّة لدى أطفالك. وأنا أعتزّ أني قد تطرقت إلى هذه المسألة مرات عدّة في فصول هذا الكتاب، ولكنني أعتقد أنها تستحق الذكر مرة أخرى، وهي أن أفضل من يجتاز الطريق إلى الأماكن السامقة هم الأشخاص المستعدون للمخاطرة. فإذا كنت تحترم أطفالك وتشجعهم ليكونوا متفردين في مختلف مراحلهم العمرية، مهما كانت النتائج والصعوبات التي قد تواجهها أو يواجهونها، فسوف يكونون على هذا المسار العالي، وسوف يجنون الثمار التي زرعوها بذرتها، إنهم الذين يعرفون هدفهم وطريقهم في الحياة، وليسوا التابعين ولا المقلّدين.

• **لا تتهاون مع أيّ إساءة من أطفالك:** تصبح تربية أطفالك مصدرًا للسخط في كثير من الأحيان، لأنك مهما أحسنت تربيتهم، ومهما بذلت من جهد لتعليمهم مبادئ الحياة اللا محدودة، فإنهم في أحيان كثيرة يتصرفون ببذاءة ورعونة، واستهتار بمشاعر الآخرين. ولكن عليك أن تعرف أن لك الحق في إجازة أو استراحة، وأنه لم يحكم عليك أن تكون ضحية لسلوكياتهم غير السويّة أحياناً؛ لذا ليس مطلوباً إليك تحمّل أيّ إساءة منهم أو التسامح إزاءها،

بل يجب أن تكون لديك خطة للتعامل مع هذا التصرف في حال حدوثه؛ فمثلاً بإمكانك الذهاب إلى غرفتك والاختلاء بنفسك، وتنفيس غضبك ما دام أنك لم توجهه ضد أي إنسان آخر، وعليك أن تكون مستعداً لتقول لأطفالك بعبارات واضحة: إنك تعمل على تحقيق حاجاتك العليا، وإن من المهم أن تذهب في إجازة، وأن تكون وحدك بعيداً عنهم. ولا شك في أنك كلما جعلت الذهاب في إجازة باستمرار جزءاً من حياتك، زاد احترامكم وتقدير بعضكم لبعض، وعندئذ سيتوافر لك الوقت والمكان اللازمان لتحقيق حاجاتك العليا.

• لا تنس أبداً أنّ الأشخاص أكثر أهمية من الأشياء، وتذكّر أيضاً أنّ الأفكار أهمّ من الممتلكات المادية بكثير، وأنّ السلام يستحق عملياً أيّ ثمن. ففي إحدى المقابلات الصحفية، قال الرياضي الأمريكي هارمون كيلبرو (1936- 2011) (Harmon Killebrew): «في أحد الأيام، صرخت أمي في وجهي ووجه أبي وأخي أيضاً؛ لأننا كنّا نجزّ العشب كي نلعب بالكرة في الفناء الخلفي للبيت»، وذكر أنه لم ينس أبداً ردّ أبيه على أمه: «نحن نربي الأولاد وليس العشب»، وأنه استرشد بما قاله أبوه لتنشئة أطفاله فيما بعد. لذلك، تذكّر هذا المبدأ، وتصرف بهذه الطريقة مع أطفالك لمساعدتهم على تحقيق حاجاتهم العليا في الحيوية، والنشاط، والدعابة، ومعرفة الهدف، والاستقلال الذاتي. وعندما تنزعج بسبب إتلاف بعض الأشياء المادية، تذكّر أنه يمكن تعويضها، وأنك تربي أطفالاً، وأن سعادتهم وصحتهم ونجاحهم وتحقيقهم لذواتهم هي الغايات الحقيقية للتنشئة السوية. وهكذا، عليك في تعاملك مع أطفالك، ومع أطفال العالم جميعاً، أن ترى البشر أهم من الأشياء المادية بكثير.

• اسمح للطفل باعتماد نظامه الخاص في عالمه الفريد دون مقاطعة أو عرقلة لتلك الحاجة إلى النظام: لا تعني الحاجة إلى نظام أن تحققها أنت لأطفالك؛ إذ إن الإنسان يحتاج، منذ اللحظات الأولى في حياته، مروراً بسنوات البلوغ والشيوخوخة، إلى الشعور بأنه يسيطر على بيئته، وإلى الإحساس بسيطرته على نظام حياته، لذا يجب أن يمرّ الأطفال بمراحل فوضوية ليكتشفوا من خلالها هل كانوا يريدون أن تحفظ الأشياء بطريقة معينة، فهم يحتاجون إلى نثر ملابسهم المتسخة في أرجاء الغرفة حتى يشعروا بسيطرتهم على عوالمهم إلى حدّ ما. وبالمنطق ذاته، إذا لم يضعوا ملابسهم في سلة الغسيل في موعد غسيل الثياب، فعلى الأم أن تسمح لهم بغسل ثيابهم بأنفسهم. وعلينا معرفة أنّ كلّ واحد منا، مهما كان عمره، يريد أن يكون له موقف مستقل بخصوص ما يدور في هذا العالم، وكلما سمحت بهذه الحرية، سمحت لهم بإدارة شؤونهم بأنفسهم، إلا إذا كان تدخلك ضرورياً من أجل سلامتهم، وأنك علمتهم أكثر أنك لا تقرّ فقط ميلهم إلى الاستقلال والحرية، بل وتشجيعهم عليه أيضاً.

• حاول أن تكون حياة أبنائك سلسلة بالحدّ من عدد القوانين المنزلية، وطبّق تلك القوانين فقط التي تبدو منطقية للمعنيين جميعهم. نتوق إلى البساطة على أنها حاجة عليا، وأطفالك ليسوا استثناءً من ذلك. وعليه؛ بإمكان الأم السماح لهم بأداء الأعمال المنزلية بطريقتهم الخاصة، وبوتيرتهم الخاصة، وبأي ترتيب يريدون، ما دام أن النتيجة ضمن المعقول؛ مثلاً: إذا كان ابنك يدهن الجدار من أسفل إلى أعلى، في حين تعتقد أنّ عليه فعل ذلك من أعلى إلى أسفل، فاتركه يكتشف الطريقة الفضلى بنفسه. قل له: لمّ تدهن بهذه الطريقة؟ ولكن دون نقد، بل اقتراح فقط. في هذه الحالة، تبسط الأمور عليه، وتسهل مهمته إذا ما بقيت متفجعاً وصامتاً وتركته يتعلم من أخطائه. وبالتأكيد أنك لا تستطيع وضع رأسك الراشد بين كتفي مراهق؛ لقد تعلمت كلّ ما تعرفه من خلال الخبرة، والأمر ينطبق على أطفالك أيضاً؛ لذلك حاول أن

تجعل الحياة بسيطة، وغير معقدة قدر الإمكان، واتركهم يجربون طرائقهم الخاصة، وتذكر أنهم يحبون البساطة بصدق مثلك تمامًا. حاول أن تسهب في الشرح، وارتكهم يحفرون بأنفسهم، ويتعلمون بالطريقة الصعبة، ويصلحون ألعابهم ودراجاتهم، ويحلّون واجباتهم بأنفسهم، إلا إذا استعانوا بك، حتى لا تجعلهم يتكلمون عليك في إنجاز مهامهم.

• **تذكير مهم:** اجعل الصدق حجر الزاوية في علاقاتك مع أطفالك؛ إذا كسر الطفل شيئاً في البيت وأخفى ذلك عنك خوفاً من التوبيخ أو العقاب، فإنّ السبب هو قواعد السلوك غير المكتوبة التي لديك، والتي لا تشجع على الصدق، ولكن إن شعرت أطفالك أنهم أغلى شيء في حياتك، فإنهم لن يضطروا إلى الكذب في وجود مثل هذه الأم أو ذاك الأب. وأؤكد هنا أن توفير بيئة صادقة هي أكثر مكان صحي وأمن يمكن أن ينشأ فيه الطفل، ويمكنك أن تتذكر عدد الحالات التي كنت مضطراً فيها إلى الكذب لسبب أو لآخر، وما رافق ذلك من قلق وتوتر. إنّ المثل الذي يقول: «إذا كان الكذب ينجي فالصدق أنجي»، ليس مجرد حكمة بسيطة، بل هو الصدق بعينه، لذا عليك أن تمتدح الأطفال لقولهم الصدق، وتحدث إليهم عندما يكذبون، ولا تعتقد أنك تسدي إليهم جميلاً إذا ما تغاضيت عن كذبهم في حال تأكدك منه. لهذا كن صريحاً معهم لتجعلهم يلجؤون إليك إذا ما احتاجوا إلى مساعدة، بدلاً من تجنبك لأنهم يخافون من ردة فعلك تجاه قولهم الصدق. فإذا كنت تريد أن يطلبوا توجيهاً وإرشاداً منك عندما يواجهون مشكلة ما، فيجب أن يطمئنوا أن بإمكانهم إخبارك بأي شيء. وفي حال اكتشافك كذبهم، لا تنظر إلى الأمر كما لو أنه مشكلة تخصهم وحدهم، بل اسأل نفسك: ماذا عني؟ هل وجدتُ بيئة آمنة لا يخشى فيها طفلي قول الحقيقة لي؟ ومن ثمّ ابدأ بتقويم الخلل. تحدث عن الحاجة إلى الصدق في نجاح علاقاتك بهم، واشرح لهم قيمة النزاهة، وكيف أن اعتراف الإنسان بإخفاقه أفضل وأروع من محاولة إقناع الآخرين بغير ما أنت عليه. لذلك، فإنّ أعلى حاجة على سلم التطوير الذاتي هي الحاجة إلى الصدق، وهذا يتطلب منك ألا تخشى الصدق، وأن تقول لأطفالك صراحة: أعدكم أنني لن أعاقب أيّاً منكم لقول الصدق، وإذا واجه أحدكم مشكلة كبيرة كيفما كان حدوثها، فأريدكم أن تعلموا أنّ بإمكانكم طلب مساعدتي، وربما لن أقرّ ما فعله أحدكم، ولكنني سأحترمكم دائماً لقولكم الصدق. لا تكذبوا عليّ، وبالمثل، لن أكذب عليكم أيضاً.

• **علم أطفالك تقدير كل شيء حي واحترامه:** فإذا رأيتهم يقتلون النمل لمجرد المتعة، فأوضح لهم قدسية الحياة، وكيف أنّ لهذه النملة الحقّ في العيش دون أن تتعرض للقتل لمجرد المتعة، وإذا رأيت طفلك يحاول قتل فراشة دخلت البيت، فأظهر له احترامك للحياة، بأن تسمح للفراشة بالطيران إلى خارجه. صحيح أنني لا أرى ضرورة المغالاة بهذا الخصوص، لكنني أرى أنّ الأطفال بحاجة إلى تعلّم كيفية تقدير مخلوقات الله تعالى جميعها واحترامها. ففي دراسة للناس الناجحين، وجد ماسلو أنّ الشيء المشترك بينهم دون استثناء هو تجيلهم الكبير لقدسية الحياة، لذلك علم الأطفال أن يراعوا احترام حياة كلّ شيء حي مثلما يحترمون حياتهم، وأن يساعدوا على تخليص أي كائن حيّ إذا كان في ورطة ما. إنني أتذكر حتى يومنا هذا، شيئاً فعلته على شاطئ قبل سنوات عدة، رأيت سمكة قذفها الموج إلى الشاطئ، وكانت على وشك الموت، فالتقطتها وأعدتها إلى البحر، ولكن الأمواج كانت قوية فقذفت السمكة إلى الشاطئ مرة أخرى، فما كان مني إلا أن حملت السمكة بيديّ، وأخذتها إلى ما وراء منطقة الموج وبقيت أحتها على البقاء في الماء. وبعد عشر دقائق، استعادت السمكة قوتها، واندفعت

تسبح ثانية في عمق البحر. قد تبدو هذه القصة سخيّة وغير مهمّة، لكنني شعرت كما لو أنه قد قدر لي أن أكون المنقذ لتلك السمكة. وما أزال أذكر حتى هذا اليوم، الشعور بزهو الانتصار والرضا الداخليّ لبقائي مع تلك السمكة حتى أنقذتها. لذلك عندما يؤمن أبناؤك بقضية الحياة، سيدركون الهدف من وجودهم في هذه الدنيا. فإذا رأيت طفلك يتصرّف تصرفاً قاسياً، فاسأله بلطف: هل تعتقد أنّ للخنفساء الحقّ في الحياة؟ أو لماذا يجب أن يموت ذلك العنكبوت الصغير لمجرد أنك تستمتع بقتله؟ ثم بيّن له أن القتل لمجرد القتل يعدّ انتهاكاً لنعمة الحياة التي منحنا الله تعالى إياها طوال وجودنا على هذا الكوكب الرائع.

كانت هذه بعض الأساليب التي أوصي باستخدامها في تعاملك مع أطفالك مهما كانت أعمارهم الحالية. وتتناول الحاجات العليا، التي كتبت عنها في هذا الفصل، غرس اتجاه خاص عند أطفالك، إلى جانب تحديد الهدف؛ لذا عليك أن تحرص على تعريضهم يومياً للجمال في كل شيء يرونه، وللطبيبة الفطرية في الناس جميعاً، ولأهمية التفكير بطرائق إيجابية ومثيرة ومحترمة. ويعدّ هذا الاتجاه الذي كتبت عنه شرطاً أساسياً للنموّ، والإيمان بأنّ هذا العالم مكان عامر بالخير، وأنّ البشر رائعون، وأنّ كلّ شيء في الحياة معجزة؛ وهذا ما يعنيه تحديد الهدف بكلّ دقّة. وعندما تجسّد هذه الأفكار الهادفة وتؤمن بها، وتبدأ في جعل أطفالك يحققون حاجاتهم العليا، فسوف يصبح الهدف أمامهم على أوضح ما يكون، وسوف يجسّدون الحقيقة ويعيشونها بدلاً من البحث عنها.



## الملحق

### أريد لأطفالي أن يكونوا قادرين على كتابة هذه الرسالة في يوم ما

تخيّل، إن أردت، أن يأتي عليك يومٌ ترى فيه أطفالك راشدين، وقد جلس كلّ منهم يكتب رسالة إلى الأشخاص الذين أثروا كثيرًا في حياته. ولا يهم أن تكون أبًا، أو جدًّا، أو معلمًا، أو واعظًا، أو صديقًا حميمًا، أو أيّ إنسان يهتم بالآخرين. فإذا قدّر لك أن تتلقى نسخة من الرسالة الآتية، فسوف تجعل جهودك في مساعدة أطفالك ليكونوا أفرادًا لا محدودين، تبدو رائعة ومدهشة إلى أبعد الحدود. فكّر في محتويات الرسالة الآتية وأنت تحاول استيعاب الأفكار والاقتراحات جميعها الواردة في هذا الكتاب وتبنيها، والتأمّل في كلّ ما تفعله لجعل حياة أطفالك أكثر كمالًا، وتوجيه قدراتهم، وإكسابهم اتجاهًا إيجابيًا نحو حياتهم وحياة الآخرين. لقد كتبت هذه الرسالة لك، مع استشراف للمستقبل وأمل أن يصبح ما ورد فيها حقيقة واقعية، مع أنّ الأطفال في الوقت الحاضر لا يستطيعون كتابة هذه الأفكار بأنفسهم، لذا سأكتب لك هذه الرسالة المتخيلة؛ لأجلك تدرك أهمية مهمتك التي تقوم بها.

أيها الإنسان العزيز المميّز:

لقد أن الأوان أن أكتب لك وأقول لك: شكرًا، فأنا مدين لك بكلّ شيء حقّته في حياتي. وعندما أستعرض شريط حياتي كلها، فإنني أشعر بتقدير وإعجاب كبيرين لكلّ ما كنت تعنيه لي. وفي الحقيقة إنني لم أدرك كم كنت إنسانًا استثنائيًا إلا عندما تزوجت، ورزقت بأطفال؛ حيث تأكدت من عظم مسؤولية الأبوة. وفي حين أحاول تنشئة أطفال ليصبحوا أفرادًا غير محدودين، وأن أساعدهم على تحقيق قدراتهم المذهلة، فإنني أشعر بالامتنان لأنني حظيت بمثل هذه القدوة الحسنة. إنني ذو إرادة، وأطمح أن يكون لدي الحماس والنشاط والتصميم لتنفيذ هذه المهمة بالروعة نفسها التي نفذتها أنت بها، وأودّ أن أكون أكثر تحديداً، وأقول لك تمامًا ما أفدّره فيك بوصفك أبًا، وبصفتي طفلًا يحبّ أن يتربى في كنفك.

أودّ أن أعرب لك عن تقديري الشديد لمساعدتك لي على الاستمتاع بالحياة؛ لقد كنت إنسانًا إيجابيًا على الدوام، حتى في مواجهة الأوقات العصيبة. وقد علمتني أن أنظر دائمًا إلى الجانب الإيجابي في الحياة. وأشكرك كثيرًا على عدم تدليلي، وعدم إعطائي دائمًا كلّ ما كنت أطلبه إليك، وأنا أدرك الآن أنني أستطيع الحصول على ما أريده بنفسني، دون انتظار أن تكون معدّة لي بلا عناء. لي أصدقاء ومعارف كثيرون يعانون مرضًا يُدعى «هل من مزيد». إنهم مخفقون في تسيير أمورهم إذا لم يكن لديهم شيء؛ لأنّ والديهم اعتادوا إعطاءهم كلّ شيء، بدلًا من جعلهم

يشقون طريقهم في الحياة، وسماع «لا» بين حين وآخر. وما زلت أتذكر أنك قلت لنا في أحد الأعياد: لن تحصلوا على هدايا كثيرة في هذا العيد؛ لأننا لا نستطيع شراءها، ومع ذلك يمكن أن نستمتع بالعيد، وقد يتوافر لدينا ما يكفي من المال في العام المقبل لشراء ما تحبون. وأتذكر أننا لم نبك ولم نشتك إثر ذلك. إنني أعرف الآن قيمة سماع «لا». ولا أدري هل يسمعها أطفالنا بما يكفي. وبقدر ما أحبهم، لكن من الصعب عليّ حرمانهم وجعلهم يشقون طريقهم ليحصلوا على الأشياء بأنفسهم. وأنا شاكرٌ لك لأنك فعلت ذلك معي، وشجعتني لأتعب من أجل الحصول على ما أريد، وعلمتني ألا أنظر بحسد إلى ما في جيوب الآخرين، بل أن أملاً محفظتي من جهدي وعرق جبينني. وفي الحقيقة أنني أستطيع تذكر أشياء إيجابية كثيرة كنت قد فعلتها من أجلي؛ فأنت لم تطلب مني أيّ تفسير لأخطائي أو سوء تصرفي، وكنت تبدو لي أنك تعرف أنني لم أكن أعرف السبب الذي دعاني إلى قيامي ببعض السلوكات غير المرغوبة التي فعلتها، ولذلك لم تطلب إليّ توضيحاً، أو تضطرنني إلى الكذب كي أتحاشى عقوبتك حتى لو كنت صادقاً في قولي.

لقد جعلت قول الصدق أمراً يسيراً لي من خلال توقعاتك بالأقول غيره، ومن خلال ممارستك له، وعدم إعطائي الفرصة للكذب عليك. عندما كنت أسيء التصرف كنت تعرف ذلك، وتواجهني به، ولكنك لم تكن تتلذذ بمحاولة استدراجي والتحايل عليّ لمعرفة ما حدث. لقد تعلمت منذ مدة طويلة، حتى وأنا طفل صغير، عدم جدوى الكذب عليك، فقد تقبلتني كما أنا، وساعدتني على تصحيح عيوبي بدلاً من أن أكون أسير أخطائي، ومن ثمّ استغلالي لأنني كنت صغير السن؛ لذا فإنني أعتز الآن بنزاهتي بكلّ قوة، لأنك كنت لي القدوة طوال تلك السنين. واليوم، سواء كنت مع عائلتي أو في مكان العمل، لا أحاول تصيّد أخطاء الآخرين بتاتاً، بل إنني أدير شركتي بناء على إيماني بأنّ الناس كافة صالحون، وبهذا الإيمان نفسه، أتعامل مع عائلتي، وهو ما يجعل خبرتهم ممتعة، وغير مثيرة للأعصاب.

لم تقم نيابة عني بأشياء أستطيع أن أفعلها بنفسني، وساعدتني دائماً على المغامرة وتجربة مواقف جديدة، وعدم الخوف من الخيبة، بل الإصرار على العمل دائماً، وعدم الشكوى والتذمر. لقد كنت أكبر مشجع لي في هذا العالم! وقد اكتشفت أنني، حتى هذا اليوم، أمارس التشجيع مع كلّ إنسان أقابله؛ فبالأمس تحديداً، قلت لابنتي الصغيرة ألا تخاف من السقوط، وأن تتسلق الشجرة في الفناء الخلفي للبيت. وأتذكر أنك كنت تشجعي على أن أكون جاداً لا متذمراً، وما زلت أتخيلك وأنت تحثني على بذل جهد، لا افتراض حدوث الأسوأ. لقد علمتني أهمية الاعتماد على نفسي، وأنا أعرف الآن كم كان صعباً عليك السّماح لي بالقيام بتلك المجازفات كلّها. وأنا مدين في نجاحي وشعوري تجاه الحياة لخبرات المخاطرة تلك. كنت تقول لي دائماً: لا تبال بما يعتقدّه الآخرون، ما رأيك أنت؟ سوف أظل شاكرًا لك في داخلي لاستخدام تلك الجملة معي مرات عدّة، مع أنني كنت أتساءل في ذلك الوقت: لم لا تكون كالأباء الآخرين الذين يحاولون دائماً أن يجعلوا أطفالهم أفراداً في قطيع، لقد وهبتي فرصة أن يكون لي رأي خاص بي، وأنا الآن أساعد أطفالنا والموظفين أن يقوموا بالمثل، ومع أنهم لا يتفقون معي أو يفهمونني دائماً، ولكنني أعرف أنهم في يوم من الأيام سوف يكونون شاكرين لأفضل هدية في حياتهم؛ أن يكون للإنسان عقل مستقل ورأي خاص به.



لم تكن تهتم كثيراً بمحاولاتي لجذب انتباهك؛ لأنك كنت تعرف أن اهتمامك سيؤدي إلى تشجيعي على الاستمرار في عاداتي السيئة. كنت صبوراً عليّ وأنا أتصرف بغضب، أو خوف، أو دلال، وكنت تنتظر وتنتظر حتى أقوم بسلوكٍ إيجابيٍّ واحد بسيط، تمطرني على إثره بالثناء والمديح، وسرعان ما جعلني ذلك أتوقف عن تصرفي السخيف، أقوم بسلوك يلفت انتباهك. لقد حظيت بانتباهك فقط عندما توقفت عن سخافاتي، كنت حينئذٍ أكره أن أتوقف لأنني كنت أريدك أن تلاحظني، ولكن كلما كنت أكرّر تلك التصرفات السخيفة، زاد تجاهلك لي. لقد كانت طريقة رائعة لجعلي أتوقف عن مثل هذه السلوكيات الحمقاء. واليوم، أشكرك من أعماق قلبي لأنك كنت تهتم فقط لأدائي بعض الأعمال بطريقة صحيحة. كنت تبدو أنك تعرف حاجتي إلى ذلك الانتباه والاهتمام، ولكنك كنت تنتظر أن يمنحني هذا الاهتمام العادات الجيدة لا السيئة.

كنت صارماً معي؛ لذا أشكرك على هذا، فلم تتردد مطلقاً في مساعدتي على أن أكون أكثر قوة. وأستطيع أن أتذكر كيف أنك لم تكن تفتن بأعدائي، مع أنك لم تحاول تقويمي ولا معاقبتي، ولا إثبات أنك أفضل مني، وأنك لم تشتتني أو تتذمر مني، وأريدك أن تعرف أنني شاكر لهذا أيضاً. لقد صادفت أطفالاً كثيرين يتظاهرون بأنهم لم يسمعوا والديهم وهم ينادونهم؛ لأنّ آباءهم وأمّهاتهم كانوا يراقبونهم دائماً، ولا يثقون بهم، ويشتكون منهم، ويثقلون عليهم، ويزعجونهم، أما أنت فعاملتني منذ صغري على أنني إنسان كامل. وبصرف النظر عن عمري، فقد كنت تمنحني الاحترام والاهتمام اللذين كنت تمنحهما للراشدين الآخرين في حياتك، وللأطفال الآخرين جميعهم أيضاً، أعرف قناعتك بأنّ الأطفال في كلّ مكان وفي كلّ عمر مخلوقاتٌ كاملة، ولكنني لم أعرف هذه الحقيقة آنذاك. كنت تستمع إلى مشكلاتي بدلاً من حلّها نيابة عني، وكنت تشجعني على البحث عن الحلول. يبدو لي أنك كنت تعرف حاجتي إلى الشعور بالأهمية كأبي راشد آخر، ولم يكن هذا الأمر يزعجك على أي حال. كنت أعتقد دائماً أنك تستمتع بصحبتني، وأنك مسرور بوجودي في حياتك، فلم أستجد حبك مطلقاً، لأنك كنت تغمرني به دائماً. لم أشعر إطلاقاً أنني إنسان صغير، ولم أشعر حتى هذا اليوم بذلك، ولم أقارن نفسي بأيّ إنسان آخر. إنني في غاية الشكر على هذه الهدية الرائعة، وسوف أحاول أن أورثها لأطفالي. وأريدك أن تعرف أيضاً أنني سعيدٌ جداً لأنك لم تحاول وعظي مطلقاً، لقد بدا لي أنك تعتقد بأنني أميز بين الخطأ والصواب، وبدلاً من وعظي، كنت تطلب إليّ فقط أن أكون صادقاً مع نفسي، وألا أحاول خداعها، وأتذكر أنك قلت لي يوماً ما إنني قد أستطيع خداع أناس كثير، ومنهم أنت، ولكن عليّ ألا أحاول خداع نفسي. لقد كنت مثلاً رائعاً للصدق طوال حياتك؛ لذا فإنني أقدر هذه القدوة كثيراً، وأنا أعرف اليوم أهمية أن يكون الإنسان صادقاً ونزيهاً في كلّ ما يقوم به. لقد كنت تتحدث إليّ لا عني. واليوم، أعتقد أنني لا أستطيع أن أوفيك حقك من الشكر؛ لأنك علمتني أنني لن أعرف السلام والهدوء إذا كان في حياتي شيء من الكذب والخداع.

لم تلجأ إلى العنف معي مطلقاً، ولم تمارس لعبة السلطة المتحكمة أو (مفارقة السلطة) (1)، مع أنه كان بمقدورك القيام بذلك إن أردت. لقد كنت إنساناً لطيفاً تتمتع بقيمة واضحة، ولم تنتازل يوماً عن هذه القيمة. أعتزف أنني كنت أصاب بخيبة أمل لإخفاقي في إثارتك لتغضب وتصفعني، وأنا على يقين بأنه قد يُقضى عليّ من الصدمة لو أنك ضربتني بغضب، وبدل ذلك كنت تقول لي إن غضبي هو مشكلتي، وإنك لست مستعداً للانجرار وراء هذا الغضب، وتكون جزءاً من

المشكلة. وعندما كنت تغادر الغرفة، أو ترسلني إلى غرفتي، كنت أدرك أنّ من العبث مواصلة ثورات غضبي أو سلوكي المتهور؛ لأنّ ذلك لن يجعلك تتأثر وتستسلم أمامي؛ لقد علمتني هذا الدرس منذ الصّغر. بعدئذٍ، علمتني أنّ لدي مشكلة تتعلق باحترامي لنفسي، وأنّ الآخرين لن يحترموني ما لم أحترم نفسي، ولكنك مع ذلك كنت تحترمني دائماً، حتى عندما لم أكن أستحق مثل هذا الاحترام. ويبدو لي أنك كنت تجلّني لأنني إنسان، وتعلمني كيف أحترمك وأحترم نفسي. واليوم، أرى آباء كثيرين يضربون أطفالهم بغضب، واكتشف عندما أتحدث إليهم أنّ آباءهم كانوا يعاملونهم بالطريقة ذاتها، أما أنت فلم تكن مضطراً إلى ضربي، بل كنت تريد مني ضبط ذاتي. وأظهرت لي أنك تحترم نفسك كثيراً لدرجة لا تترك مجالاً لإهانتك من أيّ شخص كان. لقد احترمتك دائماً، وأنا أعرف أنك أيضاً احترمتني دائماً، ولكن ما هو أهم من ذلك، وسبب تعبيرتي لك عن تقديري الشديد، هو أنني اليوم أحترم نفسي وأعلم كلّ من حولي أن يفعلوا الشيء ذاته. وأنا أدرك، الآن، لو أنّ الآباء عاملوا أطفالهم مثلك، فسوف يتلاشى كلّ هذا الغضب، والإساءات، والعداوات، والانضباط القسريّ من عالمنا تماماً.

وأودّ أن أشكرك مرة أخرى لأنك كنت وافي الوعد دائماً؛ لقد كنت ملتزماً بوعودك على الدوام، وإن أُجبرت يوماً على عدم التنفيذ، فقد كنت تستشيرني أولاً، وتشرح لي سبب عدم تنفيذ ما اتفقنا عليه. لقد كان الوعد بنظرك التزاماً واجب التنفيذ، وقد علمتني أن أفي بوعدي، وألا أقطع وعداً لا أستطيع الوفاء بتنفيذه، وأستطيع أن أتذكر إصرارك على عدم توفقي عن توزيع الصّحف بدلاً من صديقي في أثناء إجازته الصّيفية، وكنت تعرف أنني أكره أن أصحو الساعة الخامسة والنصف صباحاً، ولكنك أصررت أن ألتزم بوعدي، وقلت لي: الوعد عهد! وإذا لم تف بوعودك فلا فائدة من أيّ شيء تقوله. أنت لا موقف لك إن لم تلتزم بتنفيذ وعدك. لطالما كرهت تسليم الصحف إلى عناوين المشتركين في ساعات الصباح الباكر، ولكنك عازمت بشدة على أن أفعل ذلك، وأن أنظم موعد نومي واستيقاظي لأستطيع تنفيذ هذه المهمة، وقد عاهدت نفسي أن أفي بوعدي، وكنت لي القدوة في ذلك.

لقد كنت دائماً منسجماً مع مثلك ومعتقداتك، وكنت أعرف في داخلي أنك لم تؤمن بالصدق فحسب، بل كنت الصدق ذاته، وعرفت أيضاً أنك لم تكن تتحدث عن قيمك ومثلك العليا فقط، بل كنت تعيشها حقيقة. وقد أدركت أنك لا تتهاون ولا تساوم عندما يتعلق الأمر بقيمك. لقد كنت تذكر الآخرين بالخير على الدوام، ولم تكن حسوداً، ولا غيوراً، ولا عدوانياً مطلقاً، وكنت تجسّد النزاهة لا الاكتفاء بالتحدث عنها بعبارات مُنمّقة، كما كنت تجسّد التسامح والتفاهم. لقد كنت أعرف أن باستطاعتي مناقشتك بأيّ مشكلة تصادفني، وكنت على يقين بأنك ستصارعني إن كنت على خطأ. وكنت أدهش كثيراً عندما أسمع أطفالاً يروون كيف كذبوا على آبائهم، أو أخذوا أشياء خلسة عنهم. وإن أخطأت كنت ترشدني إلى إصلاح خطئي بدل معاقبتي على قول الحقيقة، ولم يكن يزعجك إذا ما أردت أن أخلو مع نفسي. لقد عرفت دائماً أنك تقدّر نفسك عالياً، وأن مشكلاتي لن تؤثر فيك عاطفياً.

لقد احترمت دائماً حقيقة اعتزازك بنفسك، وأنّ لك اهتمامات وأنشطة خارجية، وأنك أردت إحداث تغيير في هذا العالم، وكنت تفكر دائماً في كيفية مساعدة الآخرين. وأنا أقدر أنه لم تكن

في عائلتنا موضوعات محظورة أو محرّمة، وكنت مستعدًا دائمًا لسماع وجهات نظر جديدة، مع أنك كنت لا توافق على بعضها. إنّ انفتاحك هذا، جعل العيش معك متعة ما بعدها متعة. كما علمتني من استعدادك لسماع وجهات النظر الأخرى ألا أكون متعصبًا أو متحيزًا، وقد ثبت لي أنني أحظى بالاحترام الذي أستحقه عندما أحترم نفسي، وأتوقع من الآخرين أن يقوموا بالمثل. وقد تعلمت منك عدم التسامح مع عدم الاحترام هذا، مهما كنت منزعًا أو غاضبًا في تلك اللحظة. وأذكر أنني سمعتك تقول أكثر من مرة: بغض النظر عن مقدار غضبك، حتى لو كنت مصيبًا، فإنّ ذلك لا يعطيك الحق في إهانة الآخرين أو عدم احترامهم. لقد ساعدتني الساعات الطويلة التي قضيتها وحدي وأنا أفكر في كلماتك، على ترويض انفعالاتي، والتنفيس عن غضبي بعيدًا عن الآخرين. في مرات كثيرة، عندما كنت أقول لك: أنا أكرهك، أو أيّ لفظ سيئ آخر، كنت لا تكترث لهذا، كما لو أنك تعرف أنني لا أعني ما أقول، وأني كنت أحاول لفت انتباهك إليّ ليس إلا. لقد كنت تعرف أنني ما كنت لأتفوّه بمثل هذا لولا ثقتي في حبك لدرجة تجعلني أتطول عليك بمثل هذه الكلمات. أمّا ردّك المعتاد فهو: لم أكن أتوقع سماع هذا النوع من المشاعر منك، وإن عليّ التفكير فيما صدر عني. وبعد أن أهدأ، كنت تأتي وتضمني بذراعيك، وتسامحني، وتنسى ما قلته لك. لم تذكرني دائمًا بغبائي، بل كنت تنسى الأمر إلى الأبد. إنني اليوم أقدر أهمية وجودك معي عندما كنت أتصرف ببذاءة، لم تجعلني أحجل مثلما كان يفعل كثير من آباء أصدقائي عندما كانوا يعدّلون سلوكياتهم غير المرغوبة أمام الآخرين. وأنا ما أزال أقدر كيف كنت تأخذني جانبًا، وتتحدث إليّ على انفراد، بدلًا من تعنيفي أمام أصدقائي أو أفراد العائلة الآخرين. إنّ حساسيتك تجاه هذا الأمر تركت عندي أثرًا كبيرًا، وأنا اليوم أستخدم الإستراتيجية نفسها مع أبنائي، أما أنت، فلم يكن ذلك إستراتيجية منك، وإنما كانت طريقتك الطبيعية في احترام كرامة الصغير. كنت تعرف أن نُصح أيّ إنسان وتقويمه علنًا يوقعه في حرج، وقد ذكرتني بذلك مضطرًا مرة واحدة في حياتي، عندما أخطأت فانتقدتني في حفلة عشاء في أحد المطاعم. ما أزال أذكر أنك طلبت إلى الخروج من الحفلة إلى السيارة، وحينئذ قلت لي: لم أصححك مطلقًا أمام أصدقائك، وأنا أتوقع المعاملة ذاتها منك؛ فلا تنس ذلك، ثم إنك فعلت شيئًا كنت تقوم به دائمًا بعد إبداء حزمك وصرامتك؛ يومئذ وضعت ذراعيك حولي، وعبرت عن مشاعر حبك لي، وقلت لي إننا نخطئ من حين إلى آخر، كان عمري يومها سبع سنوات، وما أزال أذكر ما حدث كما لو أنه حدث يوم أمس. أشكرك على هذا الدرس العظيم؛ لقد علمتني أنّ الأخطاء ليست خطايا، بل مجرد أخطاء فقط، وأنّ علينا تعلّم أن نخطئ دون الشعور بأننا سيئون عندما نفعل ذلك. وعلى أيّ حال، لقد أدركت دائمًا أنّ الوقوع في خطأ ليس قضية كبرى، وأنك أحببتني دائمًا حتى عندما كنت أقوم بأسوأ الأشياء، ولم يمض وقت طويل حتى أدركت أنك إنسان متميز. هناك آباء كثيرون يغضبون من أطفالهم ويقاطعونهم أسابيع، ويحقدون عليهم، ويتلفظون بكلمات نابية، ويقومون بأفعال لا تخطر على بال، وربما يكون هذا هو السبب الذي يدعو كثيرًا من أصدقائي التّجمّع في بيتنا؛ فهم يعرفون أنك إنسان ودود، وأنك تحبنا كلنا، وأنّ وجودك معنا يضيف على المكان جوًا من البهجة والمرح. وما أزال أذكر كيف كان آباء أصدقائي يصرخون عليهم لأنهم لم يحملوا النفايات إلى الحاوية، وكيف أنّ أصدقائي كانوا يقومون بأيّ شيء يطلب إليهم دون أن يجروا حتى على مجرد التفكير في التذمر أو الشكوى، لقد أحبك أصدقائي بقدر حبي لك، وكانوا على استعداد ليفعلوا أيّ شيء لإسعادك؛ ففي إحدى المرات، مسحوا أرضية المطبخ، ونظفوا البيت كلّهُ وأنت

في العمل؛ لأنهم رغبوا في ردّ بعض الجميل لك، وأعتقد أنك كنت على حقّ عندما قلت لي: الإنسان يجني ثمار ما يزرع.

أذكر جيداً كيف كنت تشجعنا على التّجريب في الحياة؛ لقد كان الطابق السفليّ في المنزل عبارة عن مختبر كبير أجرينا فيه مشاريع عملية عدة. كنا نستقبل الحيوانات، ونلعب كرة السلة في الفناء الخلفي للمنزل، ونقيم حفلة كلّ شهر تقريباً، وكنتُ ألمح على محياك البهجة والحبور عندما تراني منهمكاً في تجربة أشياء جديدة. كنتُ تعرف أنني أتعلم من التجربة، وأنّ من المهم لي تجريب أشياء جديدة وتعرّف المجهول، مع أنّ الأمر كان مزعجاً لك. وكنتُ دائماً تجعل موسم الإجازات مناسبة مثيرة لنا؛ حيث كنتُ تشركنا في التخطيط وتجربة مغامرات جديدة.

لقد كنتُ مهتمّاً بجعلنا نستمتع بالحياة بدلاً من تعلم القوانين والخضوع للأوامر، وربما لا تعرف مقدار تأثير ذلك في حياتي، وكيف أنني أحبّ القيام بأيّ شيء جديد، وتنفيذ تجارب جديدة، وأن أجعل الحياة رحلة مرح، بدلاً من حفظ قوائم بما هو محظور وما هو مباح كما يفعل كثيرون من أبناء جيلي.

لم تتوقع أن أصاب بمرض، أليس كذلك؟ ويبدو لي كما لو أنك قد علمتني تكييف نفسي لأظل معافى. لقد كنت تقول لي دائماً إنّ باستطاعتي تناول حبة أسبرين إن أردت، ولكن ذلك لن يزيل الصداع. لقد علمتني أن أفكر أنني معافى طوال الوقت، ولم تلقِ بالألّا لأيّ وعكة بسيطة تلمّ بي، ومع أنك لم تتجاهلني، إلا أنك كنت دائماً تقول: بإمكانك أن تشفى من هذا سريعاً إذا لجأت إلى أفكار صحية. تناسّ الكدمات؛ فستختفي في مدة أسرع إن تجاهلتها. في بعض الأحيان، كنت أعتقد أنك غير مكترث، ولكنني لاحظت أنك تعامل نفسك هكذا طوال الوقت. لقد قلت لي مرة: لا وقت لديّ لأمرض، ولم أفهم هذا القول آنذاك، أمّا الآن فقد أدركته تماماً، فأنت ببساطة لم تفكر في المرض، ونادراً ما كنت تلزم الفراش، أو تصاب بالرشح أو الزكام كبقية الناس في حيننا، وأنا اليوم أعزو التزامي ببرنامج تمارين رياضية وندرة إصابتي بالمرض، إلى ما علمتني إياه قبل سنوات عديدة.

وهناك أمرٌ آخر، لقد كنت في الحقيقة إنساناً مميزاً لديّ عندما كان يحين موعد تسليم الشّهادة المدرسيّة، وما أزال أذكر كيف كان أصدقائي جميعهم يخافون من أن يأخذوا هذه الشهادات إلى البيت خوفاً من ردة فعل آبائهم. أعرف طالباً كان يزورُ تقرير درجاته، ويكذب على والديه في كلّ مرة يتسلم فيها هذا التقرير، أما أنا فقد كان يوم تسلّم التقرير مناسبة لتسألني فيها عن رضائي عن تقديمي، وكنت تستخدم بطاقة التقرير لمساعدتي على تحديد بعض الأهداف الواقعية، ولم تغضب مطلقاً لأنّ أدائي كان أدنى من قدراتي، ولم تكن تنزعج لانعدام الدّافعية عندي، بل كنت تحتفظ بهدوئك، وتنصّحني ببذل مزيد من الجهد، ولم تكن تقلق بخصوص واجباتي المدرسية أو نشاطي الرياضي، أو مقارنتي بأخريين في مدرستي، أو أي أمر من هذا القبيل، بل علمتني أن هذه القضايا أمور تخصني وحدي، وأنك لن تتدخل في أنشطتي كلّها لإدخال القلق والتوتر إلى حياتي. ولم تكن تحضر اشتراكي في المباريات الرياضية، وفي الأغلب كان هذا بسبب أنّ لديك أنشطتك المخصوصة بك، ولم أشعر مطلقاً بالحرمان من اهتمامك. وفي الحقيقة إنّه قد يمتدني الحرج لحضورك إحدى مباراتي، وأتذكر كيف حاولت أن تثنييني عن المشاركة في الأحداث

الرياضية المبرمجة، وأن أستمتع بحياتي أولاً، وبعد ذلك يمكنني الانضمام إلى فريق ما إن رغبتُ في ذلك.

وأريدك أيضاً أن تعرف حبي الكبير لك لأنك علمتني الدفاع عما أعتقد به، حتى لو أدى هذا إلى اصطدامي بالقوانين البالية والسياسات الجامدة. وأذكر جيداً كيف جلست في مكتب المدير ثلاثة أيام محتجاً على أحد قوانين المدرسة. لقد قلت لي يوماً: قاوم القوانين إذا كنت تعتقد أنها غير صحيحة، ولكن لا تتوقع مني أو من أي شخص آخر أن يدير معركك بدلاً منك، عليك أن تتحمل العواقب، ولكنك قد تنجح في النهاية في تغيير القانون الذي لا ترتضيه. لقد كنت محقاً؛ فقد جلست هناك ثلاثة أيام متلاحقة، وعندما طلبوا إليك الإتيان إلى المدرسة لإعادتي إلى الصف، وقلت إلى جانبي ضد المدير، وقلت إنه لا يحق له أن يقول للطلاب ما يفعلون وما لا يفعلون وهم في طريقهم إلى المدرسة، وإنك لن تطلب إليّ الاعتذار عن تصرف أومئ به، وأعترف بفضلك عندما كنت خير مستمع لأحاديثي. لقد كنت تشعرني بأهميتي، وما يزال هذا الشعور يلزمني إلى الآن بسبب إنصائك واستماعك لي، إن الاستماع أداة رائعة حقاً، فقد كنت تتصرف كما لو كنت متعلماً وأنا المعلم، ولا أستطيع أن أعبر لك عن مدى فرحي باهتمامك بي واستماعك لي. حينئذ، لم أدرك مغزى اهتمامك لحديثي لأنني كنت أتوقع ذلك منك، ولكنني أشعر الآن أنك تستحق الثناء على هذه المزية الرائعة. إنني أحترم عطفك الذي كنت تعبر عنه بطرائق بسيطة متعددة تجاهي: وجبات الطعام، الملابس النظيفة، الاهتمام بحصولي على الطعام الصحي، الانتظار الطويل للاطمئنان على عودتي سالمًا إلى البيت، متعة اللعب معاً، وكلّ الأشياء التي كنت أعدها من الأمور المسلم بها.

وأنا أحترمك لأنك لم تقاطعني أو تكذبني، وقد أدركت مؤخرًا مدى روعة هذه السمة التي تتمتع بها. إنني معجب جداً باللباقة والصبر اللذين كنت تتحلى بهما، فأنت لم تصرخ في وجهي مطلقاً، ولم تعاملني بغلظة، حتى عندما كنت أتصرف برعونة أحياناً، وعلى أي حال لم يكن من طبعك أن تعامل أي إنسان آخر بغير هذه الطريقة، وأذكر كيف كان كثير من الآباء يسخرون من أبنائهم أمام الآخرين، وأنا شاكرٌ لك لأنك لم تستخدم هذا الأسلوب معي بتاتاً. وأدرك اليوم أنني بنيت احترامي لنفسني استناداً إلى مواقف الاحترام تلك التي كنت تعبر عنها تجاهي، لا لتتظاهر بها أمام الآخرين، بل كنت كذلك على الدوام في أوقاتنا الخاصة. لقد غمرتني بتسامحك معي، وهو ما جعلني أتخلى سريعاً عن أي تصرف خسيس. وفي الحقيقة، لم أكن مضطراً إلى أن أكون دنيئاً لأجذب انتباهك، وأنا اليوم أكنّ احتراماً للبشر كافة دون استثناء، وإنني أحترم صور الحياة جميعها، ويعود الفضل إليك؛ فقد كنت لي القدوة والنموذج. وعندما أرى قسوة الناس بعضهم تجاه بعضاً، أو تجاه الحيوانات، فإنني أشفق عليهم في أنهم لم يتعلموا من دروسك الرائعة احترام الحياة بدل تدميرها. سوف أتذكرك دائماً لمساعدتي على تعلم هذا الدرس الذي لا يقدر بثمن. وعندما كنت تغضب من أي إنسان تنسحب، وتخلو مع نفسك دقائق عدّة كي تستعيد اتزانك وهدوءك، ولم تلجأ إلى تنفيس غضبك فينا، أو تنغيص حياتنا بسبب إحباطك وخيبة أملك. لقد كنت أتساءل كثيراً عما كنت تفعله في خلوتك، وخاصة عندما تكون منزعجاً، الآن عرفت أنك كنت تهدئ نفسك، وتتحدث إليها حتى لا تفرغ غضبك على الآخرين. لاشك في أنّ هذه الإستراتيجية هي ملاذ النساء، وسوف لأحيي طهارتك بهذا الخصوص ما حييت. لقد علمتني من

خلال مثال رائع أن أعود إلى نفسي قبل أن أعتدي على الآخرين بالسباب أو باستخدام السلاح. أشكرك على تعريفي هذه الإستراتيجية ذات القيمة في التعامل مع قضايا الحياة المثيرة للغضب.

لقد كنت مهتمًا بالثناء عليّ وتشجيعي، ولم تكن تنتقد عيوبي ونقاط ضعفي، مع أن آخرين كانوا يفعلون ذلك باستمرار. أعتقد أنك كنت تغض الطرف عن نقاط ضعفي، وتعرف أن شيئًا من الثناء والتشجيع كفيلاً بأن يجعلني أتغلب على هذه العيوب، كنت محققًا في ذلك فعلاً. لقد كنت بحاجة إلى سماعك تقول: أعرف أن بإمكانك التحسّن، أنا متأكد بأنّ أداءك يمكن أن يكون أفضل. أو إذا استطعت حلّ سؤال واحد في الاختبار، فبإمكانك الإجابة عما تبقى من أسئلة، ما عليك إذن إلا التّدريب والتّمرين.

لقد كنت تبحث عن سلوك إيجابي بسيط لتمتدحه، وبفعلك هذا شجعتني على أن أثق بقدراتي، وما أزال حتى هذا اليوم أبحث عن الجانب الحسن في كلّ شيء أراه، وأتجاهل الجانب السيّئ، وأشجع الآخرين على الثقة بقدراتهم. لقد كان استخدامك للثناء مؤثراً جداً؛ إنها طريقة ناجحة بحق.

لقد كنت تدرك دائماً أنني طفل، ولم تتوقع مني أكثر مما كنت قادراً عليه، فعندما كنا نذهب إلى المطاعم، حين كان عمري أربع سنوات، كنت تعرف بأنني سأصرف تصرف طفل عمره أربع سنوات. وعندما كنتُ مراهقاً، كنت على يقين بأنني لا أملك حكمة الراشدين، لقد كنت تدفعني دائماً لأتصرف بحكمة، ولكنك لم تعاقبني لكوني طفلاً ولتصرفي مثل الأطفال. كانت لديك تلك القدرة الخارقة لمساعدتي على تحقيق رغبتني لأكبر دون أن أخجل من طفولتي.

كنت أشعر بالارتياح دائماً لأنك لم تكن تغضب وتصرخ في وجهي، مثل كثير من الآباء، لوقوعي في أخطاء عادية، وبدلاً من ذلك، كنت دائماً تطلب إليّ أن أتحمّل مسؤولية أخطائي، فعندما كسرتُ زجاج شباك الجيران، لم تصرخ، ولم تغضب، ولم تعاقبني، بل قلت لي بكلّ هدوء: عندما تلعب الكرة بعدم انتباه، ثم تكسر زجاج شباك، عليك أن تتحمّل مسؤولية فعلك بنفسك، أريدك أن تستبدل زجاجاً جديداً بالزجاج المكسور، ثم أريدك أن تكون أكثر انتبهاً وأنت تلعب الكرة. وعند هذا الحد، انتهى الأمر. لقد صدم أصدقائي كثيراً، كانوا يتوقعون أن أعاقب بحرمانني مغادرة المنزل لأسبوع، لقد علمتني ببساطة أن أبحث عن حلول، لا عن مشكلات. لم تهرع لنجدتي، بل كنت تحوّل الأخطاء إلى خبرات تعلم، وهذا ما جعل طفولتي معك خبرة رائعة ممتعة.

إنّ كلّ يوم يمرّ عليّ يذكّرني بالدروس الفريدة التي علمتني إياها عندما كنت القدوة لي والنموذج؛ ففي كلّ مرة أسمع فيها صفارة قارب، أتذكر كيف وقفت مستمتعة بمنظر سفن الشّحن وهي تمخر عُباب البحر، وكيف كنت مفتوناً بها مع أنك قد رأيتها ألف المرات. وفي كلّ مرة أشاهد فيها غروب الشمس، أتذكرك وأنت تسبح بحمد الله تعالى على نعمة الجمال التي منحنا إياها. ولم يكن يبدو عليك أنك تتعب من تأمل الجمال من حولك، وقد جعلت مني شخصاً يتوقف ليتأمل الجمال في كلّ شيء وكلّ إنسان من حوله. على الإطلاق، لم تخاطب أيّ إنسان بكلمات قاسية، ولم تحمل في صدرك ضغينة تجاه أيّ شخص، وقد تعلمت ذلك منك. لقد كنت، كما أذكر،

تستمتع بساعات الشروق والغروب وساعات النهار بصدق. وعندما تحدثنا مرة عن الله سبحانه وتعالى، وعن الدين، وغرائب الحياة، قلت لي يوماً أهم كلمات سمعتها في حياتي: إذا لم يكن معبدك في قلبك، فلن تجد قلبك في أيّ مكان عبادة. واليوم، أصبح معبدي في قلبي، وأنا أشكرك لأنك ساعدتني على بنائه هناك.

يمكنني أن أستمر في كتابة هذه الرسالة إلى ما شاء الله تعالى، ولكنني أعتقد أنك عرفت الآن شعوري تجاهك. لقد كنت ذلك الضوء الساطع الذي منحني الفرصة لتوهج من تلقاء نفسي، كنت القدوة بالفعل لا بالقول، ولا من خلال المحاضرات ولا العظات. لقد عرفت حقاً ما أردته لأطفالك، وجسدت ما تريده لهم عملياً، فعشته في كل لحظة من حياتي.

إنني مدين لك بالكثير، ومع ذلك أشعر أنني لا أدين لك بشيء، فأنت لم تفعل ما فعلت ذلك منتظراً جزاءً أن نردّ لك جميل صنعك، بل فعلته لأنك عرفت في صميم قلبك ما الذي **تتمناه** لأطفالك فعلاً.

مع شكري وحي

---

(1) مفارقة السلطة Paradox of Power تعني الازدواجية بين الأقوال والأفعال، كأن تتظاهر السلطة- السياسية أو الدينية أو الأبوية أو غيرها- أن لها أهدافاً نبيلة في حين أنها في الحقيقة مدفوعة بالسيطرة وحب (التملك). وهذا المصطلح متداول في الفكر السياسي، وقد تعرض له ميكافيلي في كتاب الأمير وهانتغتون وآخرون (المترجم).



## نبذة عن المؤلف

المؤلف وين دبليو. داير، يحمل شهادة الدكتوراه في علم النفس الإرشادي، ويبلغ عدد مؤلفاته عشرين كتابًا، وهو يلقي محاضرات في مختلف الولايات المتحدة، أمام جماهير تعدُّ بالآلاف، إضافة إلى الظهور المنتظم له على شاشات التلفاز، وحديثه في الإذاعات باستمرار. وهو مؤلف كتاب **حكمة الأجيال الأكثر مبيعًا في الولايات المتحدة، إضافة إلى كتابه هناك حلّ روحاني لكلّ مشكلة.**