

الفصل الرابع

استعمال تعاستنا الخاصة للسيطرة

على أولادنا

يراقب جيمي عيني أمه تسكبان الدمع وهي تقرأ. تدير رأسها عنه، وهي حركة تعني بالنسبة له أنه حقاً ألمها مرة ثانية. لقد جعلها سجله المدرسي تبكي. أراد أن يتواري، إلا أنه حاول ذلك قبل ثلاث سنوات وكان في التاسعة من عمره حين شاهد فلماً على التلفزيون استطاع فيه رجل أن يصبح غير مرئي. وقد وقف جيمي وقتها أمام المرأة ساعات، عيناه مغمضتان محاولاً من دون طائل أن يجعل نفسه خفياً. لم ينجح في ذلك. وأخيراً ركزت مونا نظرها عليه وما كان يخيفه أكثر من أي شيء آخر بدأ. «كيف تستمر في عمل هذا لي؟ أنا قلقة من أجلك ليلاً نهاراً والآن أكتشف أنك كنت تكذب علي فيما يخص عملك المدرسي» يرتفع صوت أمه والكلمات تتسارع على شفيتها. بدأ جيمي يبكي. «بعد كل ما أقوم به من أجلك. كنت أحسب أنك يمكن أن تبكي أيها الجاحد الناكر للجميل. أبوك لا يهتم بك بما فيه الكفاية حتى ولا يراك مرة في السنة. أنا أعمل وأضحى وليس لي حياة خاصة بي، فقط أعتني بك. ثم تكذب علي؟ وحتى لا تزعج نفسك أن تدرس وتكتب وظيفتك؟ كانت مونا تصرخ تقريباً».

يريد جيمي أن تتوقف أمه عن الكلام. هو لا يعلم تماماً لماذا بشكل استثنائي يشعر شعوراً مخيفاً حين تكون أمه بهذه التعاسة. تصبح الأمور أسوأ بمئات المرات حين تتحدث على هذا النحو.

تتوقف مونا عن الصراخ عندما يعلو صوت جيمي بالبكاء. هدأت دقيقة منتظرة برضى متجهم كي يستمر إيذاء جيمي وقتاً أطول قليلاً. ثم بدأت تشعر بالأسف من أجله وتقول: «أوه، جيمي لا بأس. إنك صبي كبير، الآن تعال وعانقني».

وعندما جففت الدموع على وجهه تقول: «أنت كل ما لدي في هذه الحياة. أنت تعني كل شيء لي. نستطيع أن نجز أي شيء ولكن عليك أن تكون أفضل في المدرسة. أفضل بكثير. هل تظن أن بوسعك أن تفعل ذلك». أوماً جيمي برأسه موافقاً.

الغضب هنا على حدود السيطرة. وهدفه أن يجعل الآخرين يشعرون شعوراً سيئاً لأنهم لم يقوموا بما أريد منهم أن يقوموا به. وهكذا أية طريقة تجعل الآخرين يشعرون شعوراً سيئاً يمكن أن تصبح وسيلة للغضب وللسيطرة. والطريقة السهلة التي في متناولنا لكي نجعل من نحب «بمن فيهم أولادنا» يشعرون شعوراً سيئاً هي في أن نعلن أنهم أملونا.

عندما تتألم يشعر الذين يحبونك شعوراً سيئاً

حين يكون الأشخاص الذين يحبونك هم المسؤولين عن أملك يشعرون شعوراً سيئاً بشكل خاص.

بوسعك أن تجعل الأشخاص يشعرون شعوراً سيئاً إذا أظهرت لهم أنهم مسؤولون عن جرحك وإيلاكم. أن يكون الإنسان مجروحاً متألماً أو يسطع ذلك هي سبل لأن يكون غاضباً من محاولات السيطرة على الذين يحبونه. إنه أمر طبيعي لنا أن نخبر من نحب بأنهم آمنونا «أف! أوقف هذا». نحن نعتمد على الشخص الآخر أن يهتم «بالأف» التي نقولها. إنها ليست سيطرة، إنها تخبرهم بأثر أعمالهم فينا.

معظم الأولاد يحبون أهلهم بنفس الطريقة التي يحبهم بها الأهل. لا يريدون أن يقع أي مكروه على أهلهم. وهم يعتنون بأهلهم بقدر ما يستطيعون. ولأن الأولاد يعتنون بأهلهم فإنهم يشعرون بالألم حين يرون أهلهم غير سعيدين ومنزعجين. يريدون أن يشعر أهلهم شعوراً طيباً. وهذا هو أساس الرغبة عند الأولاد في إدخال السرور على الأهل. والأولاد يبتهجون حقاً أن يكونوا قادرين على جعل أهلهم يضحكون ويبتسمون. ونتيجة ذلك:

- يمكن أن يصبح انزعاج الأهل وسيلة للسيطرة على الأولاد.
- استعداد الأهل لكي يكونوا منزعجين عند أي سلوك يعترضون عليه من الأولاد يمكن أن يصبح شغل الأهل الدائم.

تري مونا أن وظيفتها بصفقتها أمماً لجيمي هو تصحيح أي سلوك خاطئ يقوم به. وطريقتها في تصحيحه هو أن تبدو غير سعيدة معه. وهكذا اتخذت ذلك عادة بأن تكون جاهزة لتبدو غير سعيدة. وشقاؤها كان تقنية سيطرة فعالة بالنسبة إلى ولد في الثانية عشرة

من عمره. ولكنها لن تستطيع السيطرة عليه فترة أطول. لا لأنها ستفقد قدرتها على جعله يشعر شعوراً سيئاً. إنه سيتعلم على نحو متزايد أن يشعر شعوراً سيئاً ويتعسها على أية حال.

تشعر مونا أن هذا التغيير قريب وعلى وشك الحدوث، ولكنها لا تعرف أي طريقة لتجنبه. لقد فسخ والده زواجهما منذ عدة سنين. لم يستطع الاستمرار في أن يكون مسؤولاً أمام حزن دائم كبير لدى زوجته التي أحبها. حاولت مونا بكل وسيلة التعرفها أن تكون غير سعيدة لكي تسترد زوجها حتى إنها حاولت انتحاراً جدياً. وفي نهاية علاقتهما كانت كلما أبدت تعاسة أكبر من ابتعاده يزداد دفعها له إلى اتخاذ قرار هجرها النهائي.

جيمي أيضاً بدأ يعرض إشارات رغبته في البقاء بعيداً عنها. إنه أكثر صمتاً الآن حين يكون مع أمه. لا يأتي من المدرسة مباشرة إلى البيت. ويمضي وقتاً طويلاً في غرفته مع أن الستريو والتلفزيون موجودان في الطابق الأسفل في غرفة الجلوس. وكانت استجابة مونا لسلوك جيمي المتغير مزيداً من التعبير عن أساها له حول سلوكه. وهذا كان يقوده إلى الابتعاد عنها أكثر، وهذا بدوره ينجم عنه مزيد من الأسى لديها. وحين تصاعدت الدائرة غطى حجاب قاتم البيت، وأصبح الجو فيه مشابهاً للفترة التي سبقت هجر زوجها لها.

يتطلب تجنب ما هو آت على مونا من هذه الحال أن تقلب اعتقادها بما يسبب لها الأسى عاليه سافله. إنها تحسب أن جيمي يسبب لها شعورها بالتعاسة. إلا أن التعاسة هي أمر تستعمله في

محاولاتها للسيطرة على ابنها. ومحاولات مونا للسيطرة على جيمي بأن تجعله يشعر شعوراً سيئاً حول ألمها حين يجرحها ويتعساها. إنها تعتقد بشكل راسخ أن زوجها سبب تعاستها وأن ابنها الآن يكمل على ما تبقى. من الصعب جداً عليها الآن أن تخلي سبيل تعاستها. تشعر أنها إن غدت سعيدة فذلك يعني أنها تعطي إذناً لجيمي ليفعل ما يريد. كان يبدو لها أنها إن تخلت عن الشقاء فإن ذلك يعني إعطاء فرصة لجيمي كي يتركها. وفي الواقع العكس هو الصحيح. فإن إبعاده عن شرك شقائها هو الطريقة الوحيدة لفرصتها في الاحتفاظ بجيمي قريباً منها. عليها أن تعطيه فرصة ليحبها بشكل إرادي.

أخذ هذه الفرصة هو بالتأكيد أمر ثمين لكليهما. فمونا في هذه الحالة لا تتخلص من شقائها وحسب، بل تريح أيضاً ابناً يمضي وقتاً معها لأنه يريد أن يكون معها. وجيمي يريح أمماً سعيدة. لن يحمل بعد عبء تعاسة أمه.

في نقاش القواعد والسيطرة جميعاً - والآن التعاسة - بصفتها غضباً أصبح واضحاً أن إنقاص الغضب في الأسرة يتضمن تغييراً شخصياً مهماً. لن تستطيع أنت الاستمرار في أبوتك التي كنت عليها وتكسب زراً سحرياً لتحصل على أولاد مثاليين.

تغيير أنفسنا أمر مطلوب إذا أردنا أن نغير أولادنا

يوجد مكافأة كبيرة إن أوقفنا استعمال التعاسة كطريقة لمحاولة السيطرة على الأشخاص الذين نحبهم. والتخلص من التعاسة التي نستعملها كغضب يخلصنا من كثير من تعاستنا تماماً بمجموعها.

إذا ألمك شخص قريب منك يجدر بك أن تخبره بذلك بإظهار ضيقك. في هذه الحالة تفيد التعاسة كوسيلة تبليغ، ولكن معظم تعاستنا وخاصة بصفتنا والدين معناها التهجم والسيطرة وجعل شخص ما يشعر شعوراً سيئاً. والتخلي عن ذلك معناه تحريرك من ألف يوم غائم.

إنك تفعل شيئاً عظيماً لأولادك ولنفسك إن كنت سعيداً.

إنك تخلص أولادك من عبء كونهم مسؤولين عن تعاستك

إنك تخلص نفسك من عبء العذاب الذي كانت تعنيه معاقبة أولادك

إنك سوف تريد الإبقاء على التعبير عن ألمك بشكل تغذية راجعة feedback - تبليغ - في العلاقات مع الأولاد ومع الآخرين. إذا كان هناك من يساعدك على إزاحة منضدة، وضُفطت إصبعك ضغطاً موجعاً ستريد أن تقولي بالتأكيد: «أوه! توقف عن الدفع». وبنفس الطريقة إذا كان زوجك أو ابنك الذي يذهب إلى الكلية بدأ بصرف النقود على نحو أخافك على ميزانيتك فإنك بالتأكيد تريد أن تقولي: «إنك تخيفني بمصروفك. يلزم أن نتكلم معاً حول ذلك».

إن استعمال الضيق للسيطرة على الأولاد هو أمر ينبغي أن تتمنى الكف عنه. وممارسة التمييز بين التبليغ عن الضيق والضيق كطريقة للسيطرة يتم بالتمرينات التالية:

التمرين 4-A- تمميز الفرق بين الضيق كتبليغ والضيق الذي هو سيطرة

إن التعبير الأقصى النهائي عن ضيق الغضب هو في الانتحار لدى شخص صحيح الجسم. انظر إلى النتائج. لقد رحل الشخص. وتُركت الأسرة والأصدقاء والمعارف وربما أولئك القريبون في علاقتهم به تركوا جميعاً ليتألموا. وسيحمل العديد منهم مدى الحياة الجرح الذي عانوه. ولهذا السبب كان الانتحار أقصى علامة على الغضب، وهو في قاع سلسلة الغضب (انظر الفصل 1).

حين تنتظر إلى ضيقك وتعاستك بصفتك والداً يمكنك أن تستعمل - كعلامة - أي شعور تريد الولد أن يتألم منه كما يقول الفكر الانتحاري الكلاسيكي: «وقتئذ سوف يشعرون بالأسف». إن تعذيب مونا لجيمي يكون مُرضياً فقط حين ترى الألم يعصف بجيمي. وكان ضيقها ينقشع ويحل محله اهتمام محب حين ينشج جيمي دون أن يسيطر على نفسه ويشعر بالحزن.

رغبتك في أن يتألم الولد هو إشعارك بأنك تستعمل الضيق وحسب بدلاً من أن تبلغه. إن التبليغ وقولك: أف، لا يتطلب من الشخص الآخر أن يشعر بالألم.

أعد ذكر ثلاث حوادث أزعجك فيها ابنك. انظر هل أردت أن يتألم طفلك بتعريفه إلى أي حد كنت منزعجاً؟ حاول أن تقدر إلى أي حد يقل الضيق الذي أصابك إذا تركت الطفل يعلم أنه اقترف شيئاً ضايقك.

إليك مثالين لنبدأ :

مثال 1 ماذا حدث؟

حتى الواحدة من ليل السبت لم تكن (بيني) في المنزل بعد . الموعد المحدد لها للعودة دائماً هو 11:30 . أنا وزوجتي فقدنا صوابنا من الخوف؛ اتصلنا ببيوت أصدقائها وأيقظنا أهاليهم من النوم. لم تكن عند أحد أية فكرة، وأخيراً جاءت بيني تقود السيارة في الساعة 1:15. كنت غاضباً جداً وكانت أمها تبكي، قلنا لها بشدة: كم جعلتنا نخاف. ذكرناها بجار كان صديقاً لها وقتل في حادث سير. وظللت أصرخ وأمها تبكي حتى بدأت بيني في النهاية تبكي هي أيضاً.

هل كنت تشعر أنك تريد لابتك أن تتألم؟

أظن ذلك، أردتها أن تشعر شعوراً سيئاً. ظللت أريد ذلك حتى بكت. الآن أذكر كيف جلبت إلى بالها رفيقاً مات. كنت أعرف أن هذا يؤثر فيها .

كم من الألم يمكن توفيره لو أبلغت فقط عن ضيقك؟

كنا وفرنا ألم تلك الليلة لو أننا اقتصرنا على إبلاغ بيني كم كنا قلقين عليها، وكم بذلنا من محاولات لمعرفة مكان وجودها .

كان يمكن أن نذهب جميعاً إلى النوم، ثم نتكلم عما حدث في الصباح التالي عندما يهدأ كل واحد منا .

مثال 2:

ماذا حدث؟

جرى جو ابني البالغ ثلاثة أعوام مني عندما عدنا من الأسواق، كان يضحك وجرى تماماً مخترقاً الشارع إلى موقف السيارات. أمسكت به وقلبي مضطرب بالشكر قبل أن يحدث أي أمر سيئ. كنت أبكي وقلت له: «لا تفعل ذلك أبداً مرة ثانية». ظل محاولاً الضحك، وكأن الأمر كان لعبة. وظللت أقول له كم شعرت بالخوف وكيف أنه كان يمكن أن يقتل. توقف عن الضحك. ومن ثم هاجمته بعنف حقاً، كيف أزعجني ذلك الرعب وسألته: ماذا كان يمكن أن يحدث لي إن كان علي أن ألتقط رأسه وجسمه المدمى من الشارع؟ فبدأ يصيح بقسوة.

هل كنت تشعرين أنك تريدين ولدك أن يتألم؟

حتماً. ما كنت لأتوقف قبل أن أجعله يشعر شعوراً سيئاً مثل الذي حدث لي.

كم من الألم كان يمكن توفيره لو أبلغت فقط عن ضيقك؟

كنت وفرت كل ما جرى بعد أن توقف عن الضحك. ولكنك أهدأ على نحو أسرع بكثير. أنا أعجب كيف لم يقع لي حادث وأنا أقود السيارة إلى المنزل. لا أعرف ما الأمر الجيد الذي تم. أنا لا أثق به، كيف أبقيه بعيداً عن حركة سير المركبات. علي أن أواصل مراقبته على نحو أفضل.

مثالك رقم 1:

ماذا حدث؟

هل كنت تشعرين أنك تريدين ولدك أن يتألم؟

كم من الألم كان يمكن توفيره لو أبلغت فقط عن ضيقك؟

مثالك رقم 2:

ماذا حدث؟

هل كنت تشعرين أنك تريدين ولدك أن يتألم؟

كم من الألم كان يمكن توفيره لو أبلغت فقط عن ضيقك؟

مثالك رقم 3:

ماذا حدث؟

هل كنت تشعرين أنك تريدين ولدك أن يتألم؟

كم من الألم كان يمكن توفيره لو أبلغت فقط عن ضيقك؟

يمكن أن يجد الأهل أنفسهم كأنهم «شرطة السعادة» ودون أن يدركوا ذلك يمكن أن يصبحوا حراساً لكل ما هو جدي. ربما رأيت ذلك يحدث لأصدقاء لك. تعرف أحد الناس كان من لداتك محبباً للمزاح والتهريج مثل أي واحد من معارفك.

ولم تر هذا الشخص مدة من الزمن ثم جرت مصادفة وأعدتما التعارف.

قد تحاول أن تمزح وتلعب بنفس الطريقة التي كنت تلعب وتمزح بها وأنتما طفلان، فتقابل نكاتك باستجابة جدية بل وغاضبة. ويريد صديقك أن يتحدث حول التغييرات الخطيرة التي تحدث في المجتمعات وفي الأسر. قد يدير المحادثة إلى الحالة الخطيرة في أحداث العالم وخاصة إلى سوء سلوك الأولاد وقلة أدبهم والتزامهم بالنظام. وتساءل أنت نفسك: «هل يمكن أن يكون هذا الشخص الذي عرفته يوماً ما؟ الولد الذي كان لا يكتب وظيفته؟ الولد الذي كان يتغيب عن المدرسة معي؟ الولد الذي يطلق أسماء غير محتشمة على الأساتذة؟ ألا يتذكر كيف هو كان؟»

إن «فقدان الذاكرة لشؤون الطفولة» ينجم من افتراض رقيقك أن الوالدية عمل جدي - ويعني ذلك كون المرء والدأ يتطلب منه أن يكون جدياً صارماً مهيباً.

بعض الأهل يحمل وعاءً من القذف والتشهير جاهزاً دائماً لإلقائه على مستقبل أولادهم الذين يبدون أقل إشارة للحركة في اتجاه لا يوافق الأهل عليه. وذلك القذف والتشهير في الوعاء هو في الواقع غضب. وهو يُصَفَّى بالحديث إلى الآخرين حول الحالة السلبية للأولاد بشكل عام.

يقول بعضهم: «البؤس يحب الصحبة». والبؤس الذي يهاجم الأولاد يجد الصحبة في رغبة كل جيل أن يظهر الجيل التالي أنه حل به الخراب. في غرفة طعام أساتذة المدرسة، في أبهاء الكونغرس، في بهو البلدية؛ عند الحلاقين تجد الناس المكتئبين من أحوال الأولاد في الوقت الحاضر موجودين دائماً. قد تكون ذاهباً إلى الغداء وأنت تفيض سعادة وبشراً ولكن بعد النقاش الذي يدور حول الأولاد في الوقت الحاضر تعود إلى عملك وأنت في غاية الاكتئاب.

إن الرغبة عند المرء أن يكون مكتئباً حول جيل الأولاد بأكمله هي عَرَضٌ في نقص الاحترام لفردية كل شخص يافع. والموقف المقابل هو الإيمان والثقة بمستقبل أولادنا. لا أحد فينا يعرف المستقبل. أن يعيش المرء معناه أن يخطو في المجهول بشكل دائم وباستمرار. والخطو بالإيمان إلى المستقبل لن يغير في صعوبة أو سهولة الأمور في حال الخطو بالخوف والذعر. دعنا ندرك أن الميل إلى التهجم على أولادك عندما يتحركون باتجاه لا تحبه يحثه وعاء القذف والتشهير الذي تلقيه أنت وأصدقاؤك على الجيل الجديد.

إن الحديث مع الآخرين حول الأولاد مع افتراض أنهم كريهون سيئون لا شأن لهم ولا قيمة لهم يشعل مخاوفك وتهجماتك على أولادك. إن كنت مقتنعاً أن هذه التعليقات صحيحة فستلاحق أولادك مع الأخبار الجديدة من أنهم سيصبحون كريهين وسيئين وخاسرين لا قيمة لهم.

نجد هذا الهراء نفسه الذي يخفض قيمة أساليب الأجيال التالية في أدب كل جيل وبالعودة إلى تاريخ اليونان على الأقل حوالي 399 قبل الميلاد في مدينة أثينا في عهد دويلات المدن، نذكر كيف حُكم على سقراط بالموت؛ لأنهم ظنوا أنه كان مسؤولاً عن إفساد جيل الشباب وعقوقهم.

نحن لا نؤيد أن تتجاهل سلوكاً غير مقبول. إذا تغيب ولدك عن المدرسة مثلاً تعامل مع هذا الأمر فوراً. ولكن تناوله دون محاولة تبليغ ابنك بأن حياتك وحياته في خطر الانهيار إذا غير نهجه وانحرف مثل الأولاد الآخرين - وكأن الولد قطعة حلوى منفوخة آيلة للسقوط - تعامل مع مشكلات الولد كما هي في الواقع لا على أنها إشارات للحياة المستقبلية.

لتجنب الغضب الأبوي عليك أن تصرف الذهن عن هدفك في السيطرة. وبدلاً من ذلك بوسعك أن تؤثر في سلوكيات أولادك بأن تثبت مصداقيتك وكأنك شخص يتوقع منهم الأفضل. ليس هذا معناه تجاهل سلوكيات غير مقبولة، ولكنه يعني تماماً عدم محاولة جعل الولد موضوعاً لغضبك. إذا تشربت نظرات الجماعات التي ترى «أن الأولاد ذاهبون إلى الجحيم في سلة يد» فإنك ستبقى باستمرار خائفاً على أولادك وربما أسوأ من ذلك أن تكون فخوراً فخراً زائفاً ببراءتهم.

حين يسيء أولادك التصرف يمكنك أن تتخذ موقفاً؛ إذ إن هذا يعني أن الأولاد هم في طريقهم نحو الانحطاط وينبغي إبلاغهم أنك خائف ومتضايق لأنهم يتوجهون بهذا الشكل.

أو

هذا يعني أن أولادك هم في طريقهم لأن يصبحوا أشخاصاً جيدين، ولكنهم يحتاجون أن يُدكَرُوا أنك تعتقد بأن هذا ما يتوجهون إليه في النهاية بصرف النظر عن أي سوء تصرف عارض

إن معاقبة الأولاد بخوفك وتعاستك حول مواضع اتجاهاتهم يقدم خيارين إما أن تحكمهم قاعدة تعاستك وبهذا يصبحون (جيدين) وإما أن تؤكد قاعدتهم الشخصية بأن يصبحوا الشخص السيئ الذي تتوقعه.

أن يصبح الولد الشخص السيئ الذي يتوقعه الأهل والمعلمون والجيران أمر جذاب للأولاد أكثر مما تتصور. وأن يصبح الولد شخصاً يعني أن يصبح فرداً متميزاً معترفاً به من الآخرين على أنه مختلف. هذا هو الهدف الأول من التنشئة ومن عيش المرء لحياته. حين يقدم الراشدون للأطفال الفرصة ليكونوا متميزين بأن يتصفوا بالسوء، فثمة قوة نمو قادرة تجرهم في اتجاه الفردية «الآثمة» بعيداً عن «الصلاح» الذي لا اسم له ولا وجه له.

هذا صحيح خاصة حين لا يكون الأولاد قد طوروا بعد أية مواهب تميزهم في أعينهم هم أنفسهم وفي عيون الراشدين.

يمكن للأولاد أن يشاهدوا هذا الخيار بين أن يكونوا أمراً ضاراً أو يكونوا لا شيء ألبتة ولا يكونون متميزين أبداً.

والبديل المنشود لردود الفعل السلبية المخيفة على سوء سلوكيات الأولاد هو تبليغ الولد أنك تتوقع منه سلوكاً مختلفاً، وأنت ستستمر متوقعاً منه ذلك السلوك؛ لأن الولد في النهاية سينجز فترة رشد مسؤولة. وخير معين لك هو أن تؤمن بأولادك إن بقيت بعيداً عن الاتجار بالخوف حول الأولاد بشكل عام، وقد لا يكون التوكيد على الأمور الإيجابية في المدارس والكنائس ومراكز الجماعة ذا أهمية إخبارية. ولكنك تشعر به شعوراً طيباً ويعطيك القوة على مقارنة أولادك بتوقعات إيجابية.

يحتاج الأمر إلى الإلحاح والتكرار إذ إن مقارنة الأولاد بتوقعات إيجابية لا يعني إيجاد الأعذار لهم بأية وسيلة مع تجاهل سلوكياتهم غير المنتظرة. وفي الواقع من خلال إجراء الفحص الشامل حيثما أمكن يرجح أن يحدث تصحيح السلوكيات الخاطئة لأن هذا أدعى للسرور لديك. فمحاولة إخافة الأولاد تخيفك أنت. وتوقع أن يقوم أولادك بتحسينات على سلوكهم حيثما يستطيعون وتشجيعهم على أن يؤمنوا بأنفسهم أكثر جذباً وإغراءً. لن يحلو لك أن تتجاهل إشارات من أولادك تنبئ بأنهم في مشكلات. فوظيفتك كوالد تستدعي تغييراً متوقعاً لا مجرد أن تبلغهم قلقك. وبدلاً من أن تكون مذعوراً من ذلك ومستعداً لمهاجمة الانحراف عند أولادك ستكون مفعماً بالأمل وجاهزاً كي تريهم أنك تتوقع منهم الأفضل رغم أنهم يعرضون الأسوأ.

تمرين 4-B تعرف طرقاً لتصبح أكثر سعادة مع أولادك

حاول أن تفكر في شعورين بالخوف أماً بك فيما يتعلق بتربية أولادك، هل كانا راسخين أم أنهما تراميا إلى سمعك كأشكال نقد يتناقلها الناس عن «أولئك الأولاد كيف يُربون في هذه الأيام» سيساعدك هذا المثال لتطلق:

مثال رقم 1: ما هو خوفك على ولدك؟

أظن أن هذا يجعلني أقلق وأخجل حقاً حين أرى أولادي يظهرون عدم الاحترام للكبار. إنه لأمر مربك. وأظن أن هذا يناسب الأفكار حول ما يجب أن يكون عليه الأولاد وحال الأولاد «غير الصالحين» في هذه الأيام. أنا أشعر كما لو أنهم يظهرون للناس أنهم من عداد المجموعة الصالحة مقابل لا شيء.

كيف يمكن أن تغير موقفك؟

حين أفكر في الموضوع أتوقع حقاً أنهم سيكونون في النهاية أكثر احتراماً للكبار. سيكون هذا تغييراً كبيراً لي. ينقلني من القلق إلى مجرد أن أقول لهم ماذا أتوقع منهم. ليس علي أن أهاجمهم. أستطيع أن أقول فقط: «أتوقع منكم أن تعاملوا الناس باحترام أفضل كلما كبرتم. هذه هي الطريقة التي ينبغي أن يستجيبوا بها». بل أستطيع أن أخبرهم أنني سأساعدكم بأن أشير دائماً متى أبدوا عدم الاحترام لأحد الناس وأنتي سأتوقع منهم أن يتغيروا. أستطيع أن أشعر أن الخوف يرحل عني وأني أشعر أنني أفضل بكثير تجاه أولادي. وليس علي أن أكون غير سعيد معهم حول هذا الموضوع.

مثالك رقم 1:

ما هو خوفك على ولدك؟

كيف يمكن أن تغير موقفك؟

مثالك رقم 2:

ما هو خوفك على ولدك؟

كيف يمكن أن تغير موقفك؟

أحد أفضل الأمور التي تستطيع أن تقوم بها تجاه أولادك هو أن تكون سعيداً. عد إلى الوراء وفكر في طفولتك. هل كان والداك سعيدين؟ إذا كان الأمر كذلك ألم يكن ذلك مصدر قوة لك؟ وإذا لم يكن الأمر كذلك ألم يكن ذلك مصدر ضيق كبير عندك؟

إن موضع الانطلاق الذي تظهر فيه لأولادك أنك سعيد هو ألا تتيح لسلوكهم أن يضايقك. أرهم أنهم لمجرد أنهم يحتاجون الأبوة (لأنهم سيقتربون أخطاء كثيرة ويتصرفون بشكل سيئ إلخ) ليس معناه أن يجعلوا أو يستطيعوا أن يجعلوا حياتك تعيسة. ولهذا السبب هم يحتاجون إلى الأبوين لأنهم لم يصبحوا بعد راشدين مسؤولين. ولكنهم سوف يصبحون.

إن إحداث التغييرات الموصى بها هنا تتطلب تغييرات الحياة لدى أكثر الناس. لا أحد ما عدا ربما القديسين يستطيع أن يكون سعيداً ويكون لديه إيمان بأولاده في كل الأوقات.

نحن نضع معلماً يقول: «التحسّن يكمن في هذا الاتجاه». لا تضع نفسك في موضع يسبب فيه عدم كمالك كأب أو كأم الإخفاق، كل تحسّن في سعادتك اليومية مع أولادك ستكافأ عليه لأنك بذلت جهداً في سبيله.

إن البقاء في مسار التغيير يساعد على التغيير، سوف تستفيد إذا خصصت أربع أو خمس صفحات من دفترك اليومي لتسجل نجاحاتك في تغيير موقفك تجاه أولادك من موقف خشية إخفاقاتهم إلى التوقعات المفعمة بالأمل وإبلاغهم هذه التوقعات. إنك لا تحتاج أن تكون بائساً لكي تكون والداً مؤثراً بحق.

إليك مثلاً على كيفية ترتيب دفترك لتحفظ مسار النجاحات.

سجل التمرين للفصل 4

مثال يشرح كيف تصبح أكثر سعادة بصفتك والداً.

ليلة البارحة ذهبت لآتي بابني رون من تمرينه على لعبة للصفار. كان من المفروض أن تنتهي اللعبة في التاسعة. انتظرت حتى التاسعة والربع ولم يلح رون. دخلت إلى المبنى ولم يكن فيه إلا الأذن. قال إن التمرين انتهى باكراً. كنت مذعورةً وغاضبة، لم أكن أعرف ماذا أفعل غير ذلك، وهكذا عدت إلى المنزل وأنا أنوي أن اتصل هاتفياً برفاق رون في الجوار. إلا أنه كان في المنزل عندما وصلت.

قال: «لقد خرجنا مبكرين وأوصلتني (سو)، ظننت أنني أصل قبل أن تخرجي من المنزل».

شعرت بوجود خيار يلوح أمامي. كنت أريد أن أدعه يعرف ويدرك شعوري بالخوف حين لم أجده في المدرسة. وقلت في نفسي: «يوجد طريقة أخرى» وقلت لرون: «حين ترتب لي أن علي أن آتي بك أتوقع أن أجده هناك كما تتوقع أنت أن تجدني هناك».

قال: «أنا لم أفكر في الموضوع بهذه الطريقة، أنا أسف يا ماما». وكان لنا مساء لطيف معاً.