

## الفصل السابع

# الطريق من الاهتمام إلى التضييل الانفعالي - منحدر زلق

يعدو جوي بدراجته ذات العجلات الثلاث في الممشى المؤدي إلى المنزل. وحين اصطدمت الأداة الحادة التي تشكل حافة المحرك التوت عجلة الدراجة الأمامية بزاوية 90 درجة. فارتفعت مؤخرة الدراجة وانقذف جوي على العشب ورأسه في المقدمة.

شاهد جون ابنه البالغ ثلاث سنين، باهتمام أولاً ثم بذعر وكل ذلك خلال ثانيتين. سارع إلى جانب جوي حين بدأ هذا يبكي. وبعد أن فحصه بعناية ووجد أن خدوشاً بسيطة حصلت في وجهه تغير مزاجه من الخوف إلى الغضب.

وصرخ جون: «ماذا كنت تظن أنك تفعل؟» ولما استمر جوي في البكاء رفع جون صوته قائلاً: «هل كنت تحاول كسر رقبتك؟» كان يمكن أن تؤدي نفسك بشكل سيئ. سأخفي هذه الدراجة إن كنت لا تستطيع أن تبقى داخل الممر. لقد أطرت صوابي ذعراً».

ولما صار جوي يصرخ حمله جون إلى المنزل وإلى غرفته قائلاً له: «الآن تبقى هنا إلى أن أخبرك أن بوسعك الخروج، وأوقف تتأوبك، إنك لم تؤدّ قط».

تتغير مشاعر الأهل غالباً من الاهتمام والعناية إلى الغضب والاستنكار حين يكون أولادهم في خطر. فالأم التي تحس بالفزع حين لا تعود ابنتها في الوقت المحدد تهاجم ابنتها كلامياً بقسوة حين تعود أخيراً. والأب المدعور بل الذي يذرف الدموع حين يختفي ابنه الصغير في المخزن يصرخ غاضباً حين يجده.

لماذا يحدث هذا؟

انظر كم هي مشتبكة معقدة عملية الحفاظ على سلامة الأولاد وهم يكبرون. يتطلب الأطفال أن نحوم حولهم ندور بهم جسمياً، ونطعمهم عدة مرات في اليوم، وسلامتهم وراحتهم بين أيدينا بالمعنى (الحرفي لكلمة بين أيدينا) والعناية بهم بكليتها تحت سيطرتنا.

**تتطلب العناية بالأطفال أن نسيطر على محيطهم وأجسامهم**

وحين يدرج الأطفال يبدؤون بالزحف أولاً ثم يمشون. إنهم لا يعرفون بعد ما هو مفيد لهم وما هو خطر. فيترب علينا أن نبذل جهداً أكبر للسيطرة عليهم وعلى محيطهم.

وتصبح السيطرة أكثر صعوبة أيضاً. يشرع الأطفال في تجنب مساعينا للسيطرة عليهم. فهم يقاومون ويعترضون على مساعينا في السيطرة، والتي هي ضرورية من أجل العناية بهم وتوفير صلاح حياتهم.

**يتطلب الأطفال الذين يدرجون بذل الجهد منا لسيطرة إضافية عليهم بسبب ازدياد تحركهم ومحاولاتهم لمقاومة سيطرتنا.**

وتتغير الأمور أكثر أيضاً حين يبدأ الأطفال بتعلم اللغة. ويطرأ تغيير كبير على مساعيها للعناية بحمايتهم وأمانهم وصلاحتهم من خلال التحدث إليهم بدلاً من التدخل الجسمي المباشر. نقول «لا» بدلاً من أن نلتقطهم حين يكونون في خطر وهم يجرون المصباح. وبدلاً من أن نفحص الفوط نسألهم الذهاب إلى الحمام بالكلام.

من الصعب أن نشرح لطفل في الثانية من عمره أسباب ما نطلب إليه أن يفعل. ومن الأسهل على الأغلب أن نظهر انفعالاتنا - خوفاً أو غضباً أو حياءً - من أجل أن نؤثر في سلوكهم بدلاً من أن نشرح الأسباب لهم بصبر.

من السهل نسيان أمر مهم وهو أنه إذا كان ينبغي استعمال اللغة لنقل المعلومات فينبغي أن تُستعمل اللغة بحذر إذ إن نقل الانفعال أسهل من نقل المعلومات للأولاد الصغار.

نسعى أن نعنى بسلامة الأطفال الدارجين الأكبر سناً وصلاحتهم باستعمال لغة لنقل الانفعالات.

وحين نتعلم أن نسيطر على الأطفال بأن نرفع أصواتنا، ونمدنهم بطريقة غاضبة ونقول أشياء نعني بها أن نخيفهم ينقص تواصلنا مع الأولاد، ويصبح الطفل بالتدريج منصتاً لحديثنا الذي ينقل إشارات الانفعال بدلاً من المعلومات.

والخلاصة أننا نبدأ العناية بأولادنا بأن نمارس سيطرة كاملة على مكان وجودهم وما يتعرضون له. ويبدو أن المحافظة عليهم سالمين وسعداء يقتضي سيطرة أكبر كلما ازداد نموهم. وجهود عنايتنا هذه تقابل بمعارضة فعّالة من الأولاد حين يكتسبون اللغة، وهذا يستدعي ميلاً إلى زيادة جهود سيطرتنا عليهم.

يأتي بشكل طبيعي التكلم بصوت عالٍ والقيام بتهديدات والتخويف  
بسبب التفوق الجسمي في الصراعات من أجل السيطرة التي تحدث  
بين الأولاد والأهل

حين تلاقي العناية بسلامة الأولاد وصالحهم وسعادتهم مقاومة منهم يتكشف صراع السيطرة بما فيه من صراخ وتهديد وأسوأ من ذلك. على هذا النحو يتبين كيف يمكن أن تنقلب العناية إلى هجوم كلامي عليهم.

إن غضب جون من جوي لأنه آذى نفسه فيه تناقض ظاهر يعني أن طريقة جون في العناية بجوي انقلبت إلى خوف ظاهر، عند جوي. وفعل جون ذلك بالتهجم الكلامي.

بالنسبة لجون كما هو الأمر للعديد من الأهل تنقلب العناية والاهتمام إلى عادة السيطرة باستعمال الغضب ولغة التهديد.

ليس غريباً عند معظم الأهل أنهم يصرخون على أولادهم لأنهم يحبونهم. ولكن ما يمكن ألا يفهموه هو أن تهجماتهم الكلامية التي يستعملونها كطريقة للسيطرة على الأولاد تجعل الأمور أصعب عليهم للتحديث في الواقع مع أولادهم حول المخاطر الحقيقية. ما إن يبدؤوا نازلين المنحدر الزلق من الاهتمام المحب إلى لغة الانفعال التي تستعمل كي يسيطروا على من يحبون حتى تفقد اللغة قيمتها الإخبارية. وأكبر خسارة هي خسارة القدرة على تبليغ خوف واقعي، وذلك هو الأمر الذي يسعون إليه أو ينبغي أن يسعوا إليه.

إذا أخفت أولادك بلغة انفعالية لكي تسيطر عليهم فإن مصداقيتك الانفعالية تجاه الأخطار الحقيقية تضع. وعاجلاً أو آجلاً سيستهن الأولاد بانفعاليتك بأكملها ولا يدخلونها في حسابهم.

بعد أن يتجاوز جوي عمر اللعب بالدراجة ذات العجلات الثلاث سيحتاج أن يتجنب الأشياء التي هي أخطر بكثير من حافة الطريق. سيصبح والده جون غاضباً من تعلم جوي قيادة المركبات ومن علاماته في الدراسة ومن تدخينه الماريجوانا ومن تعاطيه الجنس ومن عدم عودته إلى المنزل في الوقت المحدد.

سيأخذ جوي الأمر مسلماً به حين يخبره والده حول هذه المخاطر، فأبوه يحاول أن يسيطر على حياته. وعناية جون المحبة لولده ورغبته في الحفاظ على سلامته ستذهبان أدراج الرياح.

### تمرين A-7 أن يكون المرء صادقا من الواجهة الانفعالية مع أولاده

إن المبالغة في رد الفعل لكي تجعل أولادك يقومون بما تريدهم أن يقوموا به معناه أنك تخبرهم كذبة انفعالية. إذا أزعجك أولادك انفعالياً بنفس الدرجة حين يوشكون أن يمسوا شيئاً على منضدة القهوة وحين يوشكون أن يمسوا موقداً ساخناً محرقاً، فمعنى ذلك أن انفعالاتك تضللُّك أنت نفسك وتضلل أولادك. والاحتمالات أن رد فعلك ليس بسبب مسهم أشياء على المنضدة بل إن رد فعلك عليهم يرجع إلى أنهم لا يقومون بما طلبت إليهم أن يقوموا به.

قد تفكر «بالطبع أريدهم أن يقوموا بما قلت» ولكن قف واعتبر لحظة واحدة. إن استعملت انفعال الإنذار لتحكم أولادك في هذا الأمر ماذا ستستعمل لتخبرهم عن الأشياء المنذرة بالخطر حقاً والتي عليهم أن يتجنبوها؟ كيف يكون بوسعهم أن يعلموا إن كنت تصرخ فقط (الذئب الذئب) أو يوجد بالفعل ذئب خطر يهددهم؟

إن كنت تستعمل الإنذار من أجل السيطرة فالاحتمالات هي أنك تستعمل التضليلات الانفعالية ذاتها لتسيطر على نفسك. وتصحيح هذا الخطأ هو في قلب العلاجات المعرفية الجديدة – توقف عن رن أجراس الإنذار وأجراس الاكتئاب في حديثك إلى نفسك. بكلمات أخرى توقف عن تضليل نفسك بانفعالاتك.

إلا أن هذا النقاش يدور حول تربية الأطفال. وثمة مقاربة جيدة لمحاولة كشف هذه الممارسة وإيقافها، وهي أن ترى أنك تضلل أولادك حول مدى جدية سلوكياتهم. حين تكون انفعالياً مع أولادك تعلم أن تسأل نفسك: «هل هذا الأمر جدي بقدر ماتتبي انفعاليتي؟».

يمثل هذا الحكم مشكلة إن كنت متعوداً أن تقيس جدية أمر ما بمقدار حدة مشاعرك. ثم إنه من المفيد لك بشكل خاص أن تدرك أنك قد تدع انفعاليته تصنع لك قراراتك وأن تتوقف عن فعل ذلك.

هل إذا كانت حماسك عالية جداً حين حاز فريقك البطولة في الكلية وحين حصلت على وظيفة معناه حقاً أن هذين الأمرين سواء في الأهمية لديك؟

إن العمدة في رؤية الفرق هو سؤالك «ماذا يعني أنني أحبهم وأقدرهم غداً وفي الأسبوع القادم وبعد سنوات خمس؟».

والسؤال نفسه يتعلق بالحكم إن كانت انفعالاتك تضلل ولدك.  
«ما الفرق الذي سيحدثه هذا في حياة طفلي على المدى الطويل؟».

حاول أن تتذكر ثلاث مرات كنت فيها شديد الانفعال حول أمر فعله ابنك وأبلغت فيه انفعالك إلى الولد. هل كان الحادث جدياً بقدر انفعالك المشار إليه؟

سيساعدك هذان المثالان للانطلاق.

### مثال 1: الحادث الانفعالي

ارجع ابنتنا سيارة العائلة إلى الوراء فصدم عمود كرة السلة في الممشى المؤدي إلى المنزل، كسر ضوء السيارة الخلفي وكانت أضرار السيارة تكلف 600 دولار، وكسر عمود كرة السلة. وقد انفعلت جداً عندما أخبرتني أمه بذلك على الهاتف. وكنت لا أزال منفعلاً جداً عندما وصلت إلى المنزل. وقلت له إنه كان مهملاً لا مبالياً في هذا الحادث كما هو دائماً. وإنه لا يمكن الثقة به. وكنت أصرخ عليه. قال إنه سيدفع ثمن الأضرار. فقلت له: ليس هذا هو القصد. ولكن الموقف اللامبالي الذي يتصف به دائماً هو الذي يشغل بالي ويقلقني. وأنه لا يمكن أن يكون موضع ثقة لدى أي كان ليعمل شيئاً بعناية.

ما الفرق الذي سيحدثه ذلك في حياة ابني على المدى الطويل؟  
 إن العودة إلى الوراثة والاصطدام بعمود كرة السلة هو أمر غير مهم في النهاية. وأهم بكثير أن يكون المرء سائقاً حذراً. علي أن أكثر الذهاب معه حين يقود، وأنظر إلى أي مدى هو يقظ وحذر في الواقع، وأرى إن كان يحتاج بعض التعليمات. ربما نستطيع أن نتكلم في ذلك إذا بقيت هادئاً.

هل كان هذا خطيراً بقدر ما دلت عليه انفعالياتي؟

من الواضح أنه لم يكن كذلك حين أدركته بعد أن هدأت. لم أفكر أبداً أن انفجاري على ابني كان طريقة من طرق الكذب. أظن أنه كذلك حقاً. لقد تصرفت كما لو كانت إساءة إجرامية، وهذا بعيد عما حدث. ويتصف ابني عادة بالشعور بالمسؤولية. لم يكن يضع أدواتي دائماً في أماكنها بعد استعمالها، وهذا كان يثير غضبي. ولكني أنا نفسي أيضاً لم أكن أعيدها دائماً إلى أماكنها.

مثال 2: الحادث الانفعالي

كنا نحاول تعليم كاتي التي وصلت إلى الثانية من عمرها الذهاب إلى الحمام. أنا تعبت كثيراً من تغيير الفوط القذرة، كان بوسعي أن أصرخ من ذلك. وذات يوم بعد أن وضعت لها سروال التجربة تغوطت. صرخت في وجهها: «لماذا فعلت ذلك؟» كنت غاضبة جداً، ولكن علي أن أقول إنني هاجمتها أكثر مما يجب. بدأت تبكي وقلت: «من الأفضل أن تبكي. هذا كل ما تستطيعين فعله أن تبكي!» ومع مرور الزمن نظفتها.

وتعجبت إن كان ما فعلت هو الأمر الصواب. الآن أرى ماذا فعلت. لقد قدتها إلى الظن بأمر لم يكن صحيحاً وكأنها حطمت الكرة الأرضية. على حين أنني فعلت ذلك لأجعلها تشعر شعوراً سيئاً وتغير سلوكها.

ما الفرق الذي سيحدثه ذلك في حياة الطفلة على المدى الطويل؟  
أتخيل أنها ستتعلم الذهاب إلى الحمام قبل أن تذهب إلى الكلية. ولكن وبصورة جدية ستتعلم الذهاب إلى الحمام خلال سنين معدودة من الآن.

هل كان ذلك خطيراً بقدر ما دلت عليه انفعالياتي؟  
على الإطلاق. أنا أظهرت الأمر جيداً لكي أعاقب كاتي. ولكني أرى وبشعور عميق أنني كذبت عليها. إن أعمالي وانفعالاتي أخبرتها أن مافعلته كان مخيفاً وهذا ليس صحيحاً.

#### مثال 1: الحادث الانفعالي

---



---



---



---



---

ما الفرق الذي سيحدثه ذلك في حياة الطفل على المدى الطويل؟

---



---



---



---



---

هل كان ذلك خطيراً بقدر ما دلّت عليه انفعاليّتي؟

---

---

---

---

---

---

مثال 2

---

---

---

---

---

---

ما الفرق الذي سيحدثه ذلك في حياة الطفل على المدى الطويل؟

---

---

---

---

---

---

هل كان ذلك خطيراً بقدر ما دلّت عليه انفعاليّتي؟

---

---

---

---

---

---

### مثال 3: الحادث الانفعالي

ما الفرق الذي سيحدثه ذلك في حياة الطفل على المدى الطويل؟

هل كان ذلك خطيراً بقدر ما دلت عليه انفعاليتي؟

من المهم أن نتذكر أن سعينا لجعل الأولاد يشعرون شعوراً سيئاً حين نبالغ في جدية تجاوزاتهم يبدأ باهتمام موشح بالحب والعناية بهم. وحين ننزل في المنحدر الزلق من العناية إلى محاولات للسيطرة على الأولاد بعاصفة انفعالية نميل نحن أنفسنا لأن نضيع في تلك العاصفة. إن الصراخ على الأولاد لأنهم أوقعوا الفوضى في محاولة منا لجعلهم يشعرون شعوراً مخيفاً فلا يعودوا إلى تلك الفوضى يجربنا

إلى موقع نفسي تزعجنا فيه فوضى أولادنا أكثر من ذي قبل. تتشكل دائرة فاسدة<sup>(1)</sup> تجعلنا أكثر اهتماماً وانفعالاً مع أولادنا، الذين يكررون هذه الأمور المخيفة - الأمور التي أصبحت مخيفة بسبب مبالغتنا الانفعالية الأصلية التي قصدت إلى إيقافهم.

فجملته «سوف تحدث أمور فظيعة لك إن استمررت في القдом إلى المنزل متأخراً» تصبح «إنه تأخر. حدث شيء مخيف له». إن الشياطين التي جمعناها لإخافة أطفالنا يزوروننا غالباً في الثالثة صباحاً.

والأمر الذي بدأ ليكون نظاماً دافعه الحب ينتهي بأن يكون شركاً انفعالياً مخيفاً. وكلما أمكننا أن نعود إلى حب مهتم شعوري لأولادنا ونبتعد عن المخاوف الشعورية نحوهم يكون تأديبنا لهم أكثر هدوءاً وصدقاً ووعناً.

إن الحادث الذي حصل لجوي في دراجته ذات الدواليب الثلاث المذكورة في بداية الفصل كان فرصة لجون ليمارس وظيفة الأب. مثلما يجيب الطبيب المقيم على هاتفه المحمول، إنه هناك من أجل ذلك. لو لم يكن هناك أزمات طبية تطراً فلن يكون ثمة حاجة للأطباء المقيمين. إن كان الأولاد لا يحتاجون المساعدة فلن يكون ثمة حاجة للأبوين.

وتصرف جون وكأنه صدم لأن ابنه جوي احتاج مساعدته يعني أنه نسي مشاعره الأساسية - العناية المحبة لجوي. كالتبيب الذي غدا مصدوماً وغاضباً لأن هناك من هتف إليه، لقد نسي جون لماذا هو موجود هناك.

(1) الدائرة الفاسدة أو الدور الفاسد Vicious circle عند المناطق هو الناشئ عن تعريف الشيء أو البرهنة عليه بشيء آخر لا يمكن تعريفه أو البرهنة عليه إلا بالأول - المترجمة.

عودتنا إلى أساسيات مشاعر العناية بأولادنا معناه قلب مخاوفنا من  
مستقبلهم إلى الإيمان بمستقبلهم.

توقف لحظة وأدرك الفرق بين الخوف من المستقبل والإيمان بالمستقبل. إن المستقبل لم يحدث بعد، فيمكننا أن نكون في مواجهة ما سيحدث فيه آمليين بقدر ما نكون خائفين. إذا توجهنا في اتجاه سيئ واحتجنا للتغيير فإن الخوف يلهينا عن تغيير الاتجاه والإيمان بأننا نغير الاتجاهات حين تتغير الظروف يساعدنا على أن نجد الشجاعة لنقوم بذلك التغيير. إنه الفرق بين: «نعم أنت تستطيع نعم أنت تستطيع» وبين «أواه أنت متجه إلى الترحم والانهايار».

لو أن جون تذكر اهتمامه ورعايته المحبة لجوي لكان أعاد إليه الطمأنينة ببساطة حول قيادة الدراجة في الممر المؤدي إلى المنزل. كان يمكن أن يخبره «ستتعلم أن تكون أكثر حذراً عندما تنال تجربة أوسع. أنا سعيد أنك لم تؤذ نفسك كثيراً إنها مجرد خدوش».

### **تمرين B-7 ضع مكان المتاجرة بالخوف الثقة المهتمة الراعية**

معظم الأهل لديهم اعتبارات تجاه أولادهم. انظر إلى اعتباراتك تجاه أولادك. بعض هذه الاعتبارات بلا شك تأتي من وقائع الحياة اليومية. فمثلاً ارتفاع الحرارة عند الولد وسلامة الابنة في حرم الكلية، ونتيجة تحليل الدم في أمراض خطيرة، كل هذه أمور من المحتمل أن تهدد صحة الأولاد وسلامتهم وصلاحهم.

يُرجأ التفكير في اعتبارات ومخاوف أخرى من تحذيرات انفعالية استعملتها لتحاول أن تجعل الأولاد يقومون بما تفكر أنه يمكن أن يكون الأفضل لهم. فالدخول إلى المعهد المناسب والنجاح في لعبة ما وإحسان عمل كل شيء هذه كلها لا تبرر الخوف. قد تكون هذه أهدافك من أجل أولادك. وقد تكون أهداف أولادك هم أنفسهم. إلا أنها آمال من أجل المستقبل. ولكن ما إن يداخلها اعتبارات الخوف حتى تجلب الكآبة لك ولأولادك معاً بدلاً من أن توحى إليهم بأن يكون لهم نظرة إيجابية إلى المستقبل.

حاول أن تحدد شعورين بالخوف ألماً بك على ولد من أولادك قد يكونان في الأصل من محاولاتك لتجعل الولد يقوم بأمر وأنت تتاجر بالخوف، وذلك بإخافة الولد من الإخفاق من أجل أن يقوم بما تريده أنت منه.

ربما يساعدك هذا المثال لتتطلق:

**مثال: صف خوفاً يتعلق بالطفل**

حصلت جون على علامات مرسّبة تقريباً في المدرسة. متّ من الخوف بأن تترك المدرسة في النهاية ويكون لها طفل، وهي في السادسة عشرة من عمرها. وجافاني النوم طويلاً وأنا أفكر فيها.

**هل حاولت أن تجعل ابنتك تخاف مثل خوفك؟**

نعم بالطبع. هذا ما حصل. لم تكن تبدو مبالية بما سيحدث إذا لم تدرس وخرجت من المدرسة. تمنيت أن أخنقها.

تخيلي أنك تتحدثين إلى ابنتك حول القضية دون أن تحاولي إثارة خوفها:

حسناً تريدني أن أتحدث معها عن الآمال بدلاً من المخاوف. يمكن أن أقول: جون أنا كنت أفكر أنني لا أعرف حقاً كيف ترين مستقبلك. لقد خامرني الشك بأنني كنت أخيفك بأمور سيئة، قلت إنها ستحدث لك. لا أظن هذا أمراً عادلاً. أنا لا أعرف عن مستقبلك أكثر مما تعرفين أنت عنه. وأود أن أشاركك أحلامك وآمالك وربما أخبرك عن الثقة التي أكنها لك. أعرف أنك لا تحسبين أنني أثق بك لأنني دائماً أذكر لك توقعات مخيفة حول ما سيحدث لك. ولكنني سأتوقف عن ذلك الأمر. إن هذا ليس بالأمر الجيد لكليتنا. دعينا نرى ما الذي نستطيع أن نحلم به.

مثالك رقم 1

---



---



---



---



---



---

صف خوفاً يتعلق بالطفل

---



---



---



---



---



---

هل حاولت أن تجعل طفلك يخاف مثل خوفك؟

---

---

---

---

---

---

تخيل أنك تتحدث إلى طفلك حول القضية دون أن تحاول إثارة خوفه:

---

---

---

---

---

---

مثالك رقم 2

---

---

---

---

---

---

صف خوفاً يتعلق بالطفل

---

---

---

---

---

---

هل حاولت أن تجعل طفلك يخاف مثل خوفك؟

---



---



---



---



---

تخيل أنك تتحدث إلى طفلك حول القضية دون أن تحاول إثارة خوفه:

---



---



---



---



---

من الواضح أنه لكي نحتفظ بصدق انفعالنا مع أولادنا ينبغي أن نكون صادقين مع أنفسنا فيما يخص مخاوفنا واعتباراتنا. والمبالغة في المخاطر تجلب عدم الثقة عند أولادنا وحرزات خوف عندنا. والتغيير في هذا النطاق يجلب ربحاً مضاعفاً.

وحين نصبح أفضل في حفظ انفعالنا في مكانها الصحيح فإنها ستبقى في مكانها الصحيح في حياتنا الانفعالية نحن، وسيأخذ أولادنا اعتباراتنا في حسابهم. فمثلاً إذا تحدثنا إليهم بهدوء أكثر حول مختلف النتائج التي يعانيتها الناس حين يتعاطون الماريجوانا يستطيعون أن يسمعوننا ويأخذوا بالاعتبار النتائج الفعلية التي نحن معنيون بها.

يعجب كثير من الناس كيف يستطيع الناصح المرشد - وهو شخص غريب - أن يقيم اتصالاً ومحادثة مع المراهقين على حين أهلهم الذين يعيشون معهم لا يستطيعون أن يقولوا كلمة دون أن ينطلق الشجار فيما بينهم.

وجزاء كبير من الجواب هو أن الناصحين المرشدين لا يشعرون بالخوف ولا بالغضب ولا بالتصرفات المجنونة أيا كان الأمر الذي كشفه المراهقون لهم. وإذا أظهر الناصحون المرشدون اهتماماً أو إغضاء أو ميلاً إلى الشك وعدم التصديق يعلم المراهقون أن هذا رد فعل من الناصحين على ما يقولون. يبقى التفاعل في مستوى انفعالي صادق. يستطيع الأهل أن يعتمدوا بسهولة الطريقة نفسها في التفاعل مع أولادهم.

وأفضل من ذلك أننا حين نهدأ بوسعنا أن نجرب مرة ثانية مشاعرنا الأكثر حدقاً وأهمية. مشاعرنا الحنونة، المشاعر التي غمرتنا وقت رأينا ابتسامات أولادنا حين ذهبنا لمرافقتهم من المدرسة وتكلمنا معهم بلطف ونعومة. إن الصراخ المجسم لمخاوفنا وغضبنا يطفئ على الحب الحنون الذي يعطي حياتنا معنى.

---

## سجل التمرين للفصل 7

---

تحتاج خطوة التهدئة إلى كثير من التمرين. وكبقية التغيرات الأخرى التي اقتُرحت هنا من المفيد تسجيل بعض نجاحاتنا في إحداث تغييرات حقيقية.

عندما تبدأ فترى أن حيك أو اهتمامك بأولادك لا يحتاج أن يؤدي إلى ردود فعل انفعالية مبالغاً فيها فإن هذا سوف يجعل أولادك يرتبكون في البداية. فهم يتوقعون أن تكون مصمماً على وضعك المعتاد (الذي يعرفونه).

وحيث يرون تغييرك سيتغيرون هم أيضاً: سيتوقفون عن الجري مبتعدين جسماً وانفعالياً. وهذه النجاحات سوف تدعمك.

دع ثلاث أو أربع صفحات في دفترك الخاص من أجل هذا السجل. إليك مثلاً ربما يساعدك كي ترى ماذا تغير وكيف تغير لكي تسجل نجاحك بأن تصبح صادقاً من الوجهة الانفعالية مع أولادك.

## التاريخ 12/10

### النجاح في جعل بوبي أقرب

كنت أحاول أن أبقى هادئاً مع بوبي في الثلاثة الأسابيع الماضية. حين جاء إلى البيت متأخراً للعشاء قلت بهدوء شيئاً مثل: «أنا سعيد أني أراك سالماً. أنا أحتاج أن أذكرك أني أتوقع منك أن تكون في المنزل في الوقت المعين، لذلك تعال إلى البيت من المدرسة مباشرة يوم غد بدلاً من أن تذهب إلى منزل صديقك. أنا سأعود إلى المنزل مبكراً وسأكون بانتظارك. لقد خبأت لك بعضاً من طعام العشاء. دعنا نجلس في المطبخ. أنا كنت معنياً أن أسألك حول توقعات فريقك السنة القادمة، ماذا تظن حول ذلك؟» نظر إلي وقال: «من هذا؟ أهذا أنت؟» جلست إلى منضدة المطبخ على حين كان بوبي يسخن عشاءه وقد هيا

مكاناً له. وجلس. وبعد قليل بدأ بالكلام حقاً عن الفريق، وهدأ وهو يتكلم على زملائه في الفريق واحداً واحداً ويخبرني ماذا كان رأيه فيهم. بدا كأنه مدرب كثير التجارب. ما كنت أعلم أبداً أنه يعرف كل هذه الأمور عن كرة السلة. ابتسمت في الليل ربما حتى في نومي.