

## الفصل العاشر

## صحتنا

إن فضح زَيْفِ خرافات الصحة هو تحرر، ما إن تعرف الحقيقة حتى لا يكون عليك أن تزعج أطفالك حول تناولهم السكر ولا تعود تقلق عليهم أن يفرقوا مفاصل أيديهم. ليس عليك أن تكسو نفسك بملابس دافئة في الشتاء ولا أن تشعر بالذنب إن تناولت وجبة خفيفة في ساعة متأخرة من الليل. يالها من حرية!



خرافة: إن تعرضت للبرد تصاب بنزلة وافدة.  
حقيقة: لا يحدث ذلك.

إن هذه الحكاية التي ترونها الزوجات المسنات مقنعة. حتى أنني لا أستطيع أن أقنع زوجتي أن هذه خرافة مع أن أطناناً من البحوث أجريت لكي تثبت خطأها. ذهبت مرة إلى «منتجع» إنكليزي رطب كئيب موحش كان الباحثون يأخذون إليه متطوعين لإجراء تجارب طبية وذلك بأن يقدموا لهم إقامة مجانية لمدة أسبوعين «عطلة». ثم ينشر العلماء فيروسات النزلة الوافدة (الرشح) في أنوف النزلاء ويراقبونهم. يُلزم نصف المجموعة بالبقاء داخل النزل في غرف مدفأة بينما يطلب إلى النصف الآخر أن يمشوا خارج النزل أثناء هطول مطر بارد ثم يجلسون وهم يرتجفون في غرف باردة. ولم تصب هذه المجموعة المرتجفة من البرد بفيروس النزلة الوافدة أكثر مما أصيب به الآخرون. ولم تكن هذه عطلة مسلية لهم ولكن على الأقل علمتنا مشاركة هؤلاء الناس في الدراسة أنه لا يوجد فرق بين من يتعرض للبرد ومن لا يتعرض له في احتمال الإصابة بالنزلة.

نحن أكثر إصابة بالمرض حين يكون الطقس بارداً. ولكن ذلك يعود إلى أننا نقضي وقتاً أطول داخل المنزل يتنفس كل منا في وجه الآخر ونمرر الجرثوم جيئةً وذهاباً. والبرد أيضاً يسيل الأنف ولكن هذا لا علاقة له بالمرض.

عندما علمت ذلك أصبحت الأبوة أسهل بالنسبة لي. أصبحت قادراً على الاسترخاء عندما كان يلعب الأولاد خارج المنزل بدون معطف، ولم يكن علي أن أتشاجر معهم حول موضوع ملابسهم. كانت الأمهات يرمقنني شرزاً في الحداثق لأنني لا أعطي أولادي الرعاية الكافية وكنت أتجاهلهم متيقناً أنني لا أفعل خطأ. وكان أولادي يستمتعون أكثر لأنه لم يكن هناك من يضايقهم.

سوف يسر أعضاء نوادي الدب القطبي أن يعلموك أموراً حول ذلك. ففي كل شتاء يقفز هؤلاء المجانين أقصد السباحين - إرادياً إلى البحيرات والمحيطات المتجمدة. في أحد الأيام الباردة من شهر كانون الأول قابلت مجموعة منهم في نيويورك كانت تسيح في الأطلسي كل أحد. وما إن اقتربت من أحدهم وأنا بمعطفي الشتوي السميك حتى أبدوا بغضاً من مذهري.

عضو في نادي الدب القطبي: إنك تثقل ملابسك يا رفيق هيا بنا. أسبح هنا معاً. أزح ذلك المعطف.

ستوسل: في جميع أنحاء أمريكا تقول ملايين الأمهات لأطفالهن «لا تخرجوا بدون معاطف أو تمرضون».

عضو في نادي الدب القطبي: أظن أن ملايين الأمهات على خطأ. نعم إنهن على خطأ.

اقتُرحت دراسة بريطانية جرت حديثاً أن التعرض للبرد يسبب النزلة الوافدة. وكان في (مركز النزلة الوافدة الشائعة) تسعون متطوعاً يضعون أقدامهم الحافية في الماء المتلج عشرين دقيقة. أصيب بالنزلة 29 بالمئة منهم مقابل 9 بالمئة في المجموعة المدروسة المراقبة. غطى هذا النبأ الصفحات الأولى في الصحف الأمريكية والعديد من عروض الصباح التلفازية البارزة.

ولكن العلماء «الحقيقيين» لن يبطلوا أية نظريات قامت على هذه الدراسة قائلين إن الناس الذين أجريت عليهم الدراسة كانوا عالمين بذلك. كانوا موجودين في ذلك المركز ويتوقعون إن يصابوا بالنزلة لأن أقدامهم كانت مبتلة وهذا ما قالوه فيما بعد.

ولإجراء الدراسة بشكل مناسب كان على العلماء أن يبقوا الناس موضوع الدراسة جاهلين بأنهم موضع دراسة ويأخذون عينات سائلة لفحص وجود جرثومة النزلة الوافدة. فذلك المركز لم يفعل ذلك وقال العلماء: أخرج الرفش.



خرافة: فرقة الأصابع سيئة لك.

حقيقة: فرقوا أصابعكم.

يقول الأهل للأولاد لا تفرقوا أصابعكم لأن ذلك يجعلها كبيرة وقبيحة. ويخشى البالغون الفرقة لتلا يصابوا بالتهاب المفاصل.

تقول مؤسسة (التهاب المفاصل) إن هذه مخاوف وخرافات. إن الصوت الذي تسمعه حين تفرقع أصابعك هو انفجار هواء الفقاعة الموجودة داخل المفصل حين يسحب المفصل.

إن فقاعات الهواء في المفصل لا تسبب أي أذى ليديك وليس لها علاقة بالتهاب المفاصل. قد تكون هذه الخرافة قد أطلقها أهل أو أستاذ غاضبون أو ساخطون.

تسبب إزعاجاً نعم، التهاب مفاصل لا.



خرافة: تتحول العضلة إلى دهن إن لم تتمرن.

حقيقة: الدهن دهن والعضلة عضلة لا تتحول.

يتمرن بعض الناس من الخوف: فهم يشغلون عضلاتهم لا للمحافظة على شكلها من باب (استعملها أو تفقدها) ولكن لأنهم يظنون أن العضلات غير المستعملة سوف تتحول إلى دهن.

هناك أسباب جيدة للعمل ولكن تحول العضلة إلى دهن ليس من بين تلك الأسباب. قال لنا الدكتور والتر تومبسون وهو أستاذ علم التمرين في جامعة ولاية جورجيا ومشارك في وضع كتاب كيف تسجل في الجامعة الأمريكية للطب الرياضي

قال: إنك إن توقفت عن التمرين فإن العضلة تصبح واهنة وغير فعالة ولكنها «لن تصبح دهناً أبداً».

إن الخلايا الدهنية مختلفة تماماً عن الخلايا العضلية «العضلة عضلة والدهن دهن». وتضيف خبيرة اللياقة دونا ريكادسون جونير «ولا تستطيع أن تحول واحداً إلى الآخر».

يوجد رابطة وحيدة بين الدهن والعضلة تستحق الاطلاع عليها: كلما كانت العضلة نحيلة عندك فإنك تحرق المزيد من الحريرات لكي تعمل وحرق الحريرات أكثر يخلصك من الدهن.



خرافة: إذا كتب على اللصاقة 100 حريرة فالعبوة تعطيك 100 حريرة.  
حقيقة: بعض حجوم العبوات غريب.

لا يمكنك أن تتوقع أن ما يسمى «قطعة البيتزا الخاصة بك» طعاماً تتقاسمه مع غيرك ولكن الشركة أنتجت قطع البيتزا المجمدة الصغيرة تدعي أنها ابتكرتها ليتناولها اثنان. أخذنا واحدة إلى متحدثين عن البيتزا في مدينة نيويورك ووجدنا جمهوراً صارماً عسيراً.

صانع البيتزا: لا أظنك تستطيع أن تتقاسم هذه مع أي شخص آخر.

صانع بيتزا 2: قد يلقونها في وجهي.

زبون 1: أين بقيتها؟

زبون 2: بوسع قطتي أن تأكلها.

لم الاكتراث إن كانت اللصاقة تحمل مفهوماً غريباً عن حجم العبوة؟

لأننا نعتمد على اللصاقات لنعهد الحريرات والدهن والملح. ربما تظن أن الكميات المذكورة على اللصاقات هي الحريرات الموجودة في كل ظرف إلا أنها الحريرات الموجودة في كل عبوة أو بالأحرى ما تدعيه الشركة في تلك «العبوة». وهكذا إن كانت

تلك العبوة صغيرة جداً إلى حد مضحك فإنك تأكل مرتين أو ثلاث مرات بما فيها من دهن/ ملح/ أو أي شيء آخر مما ظننت أنك تأكله.

وجدنا فطيرة العنبية التي كان فيها بالأصل 645 حريرة - لكن اللصاقة عليها ذكرت 215 حريرة لأن الشركة ادعت أن تلك العبوة هي ثلث الفطيرة المعتادة.

لم أستطع أن أجد شخصاً بوسعه أن يأكل ثلث الفطيرة المعتادة.

ستوسل: قالوا إن هذه من أجل ثلاثة أشخاص، ثلاث عبوات.

المستهلك: كم تبلغ من الصغر؟

قد تسأل: «ألا يوجد قواعد تحكم حجم العبوات؟ بل يوجد قواعد. في أوائل 1990 حلت الحكومة «بحكمتها» مشكلة اللصاقات المربكة. فأمرت صناعة الطعام أن تختبر وزن وقياس 139 نوعاً مختلفاً من الطعام. وحددت الحكومة حينئذ الكمية التي يستطيع الزبون أن يأكلها وحددت حجم كل «عبوة». وأعلن بيروقراطي من وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بفخار أن «برج بابل في لصاقات الطعام انهار تماماً».

وكما جرت العادة فإن «حل» البيروقراطيين يخلق مشكلات جديدة: هجوم وعبوات مستحيلة. إنها مشكلة ربما تحبها شركات الطعام لأنها تدعهم يوحون بأن طعامهم أقل دهناً مما هو في الحقيقة.

لم تقبل أي شركة طعام غاضبة التحدث معنا حول هذا الموضوع، وهذا سيئ جداً لأنه كان بودي أن أعرف كيف يصل خيار أمريكا للزيتون إلى وضع عبوة فيها زيتونة ونصف. هل أكلت في حياتك نصف زيتونة؟ اخرج الرفض!.



خرافة: المارغارين صحية أكثر من الزبدة.

حقيقة: هذا يتعلق بنوع المارغارين.

مدى سنين كان يقال لنا: إن الزبدة سيئة والمارغارين أفضل. الإعلانات تقول ذلك والأطباء اعتادوا أن يقولوا ذلك ولكن تبين أن هذا ليس كامل الحقيقة.

غالباً ما يجمد الصناعات المارغارين لتبدو مثل الزبدة في قوالب وتدعى العملية الهدرجة وتحدث ما يدعى «الدهون المقرنة» والدهون المقرنة مضرّة بصحة القلب مثل الدهون المشبعة هذا النوع من الزبدة هو الذي يرفع الكوليسترول السيئ في أجسامنا.

وهكذا بين زبدة بالدهن المشبع ومارغارين بالدهون المقرنة أي خيار أكثر حكمة قال لنا دكتور ديفيد كاتز: «إن كان علي أن أختار أنا أختار الزبدة». وهو خبير تغذية في جامعة بيل: وقال أيضاً من الأفضل تجنب كليهما وأخذ نوع جديد من المارغارين الذي تقل فيه الدهون المقرنة.

إن النوع الشائع الآن يمزج الزيوت غير المشبعة مع مضافات نباتية ويستطيع المزيج في الواقع أن يساعد على تخفيض مستويات الكوليسترول العالية. يوصي الدكتور كاتز بتناول منتجات تحوي زيوتاً غير مشبعة فقط، وهذا يجعل الادعاءات الصحية على اللصاقات تشير إلى أن المنتج بوسعه أن يحسّن الكوليسترول أو صحة القلب (وتوافق على ذلك إدارة الغذاء والدواء (FDA) يكتب على كثير من اللصاقات الآن: لا يوجد دهون مقرنة.

يقول دكتور كاتز: «الزبدة أفضل من أنواع مارغارين سيئة» ويقول: «أنواع المارغارين الجيدة أفضل من الزبدة».

بالإضافة إلى ذلك فإن الأوعية أفضل من القوالب لأن نشر المارغارين فيها يدل على أن قوامها أقل صلابة وهذا يقلل مخاطرها لأن تعرضها لعملية التجميد كان أقل..

لم يعد اتخاذ قرار ماذا تضع على قطعة الخبز المقمر سهلاً بعد اليوم.



**خرافة:** تناول الطعام في وقت متأخر من الليل يجعلك بديناً.  
**حقيقة:** لا يهم متى تأكل.

نسمع القول التالي طوال الوقت. كل في وقت متأخر من الليل وستصبح بديناً لأنك لن تصرف الحريرات التي تأخذها.

ولكن في جامعة أوريغون للصحة والعلوم درس العلماء سبعمائة وأربعين قرودة أنثى محتفظين بسجلات تفصيلية ماذا أكلت هذه القردة بالضبط ومتى.

لم تكن الحيوانات التي أكلت طعامها ليلاً هي أكثر في زيادة أوزانها. وفي الواقع لم يكن هناك علاقة متبادلة بين الأكل ليلاً وزيادة الوزن.

ولكن الناس يكسبون وزناً في الواقع من الأكل في وقت متأخر من الليل. لا لأننا نستقلب الطعام بشكل مختلف في ذلك الوقت ولكن لأن العديد من الناس يؤخرون تناول وجبات الدهون العالي إلى آخر النهار مثل الثلجات والشيبس والشوكولاتة. أنا نفسي أفعل ذلك. أنا أحتفل في الليل.

يرتعب الناس كم من البوشار والثلجات والشوكولاتة أتناول قبل أن أنام. أعوض ذلك بأن أحذف الإفطار. واني لا أوصي بذلك.

ولكن الشيء الأساسي أن الباحثين يقولون إن تناول الطعام في منتصف الليل لا يجعلك أكثر بدانة لأنك تتناوله متأخراً في الليل. ولكن الذي يجعلك بديناً هو أنك تأخذ حيريات أكثر مما تحرق.

الحريرة هي الحريرة ولا يهم متى أكلتها.



**خرافة: الأكل في المنزل أكثر أماناً من الأكل خارج المنزل.**  
**حقيقة: الأكل في المنزل قد يجعلك مريضاً.**

تذكر بانتظام البرامج الجديدة المحلية التي «تحصد أخبار الأسبوع» في قسم الصحة المحلية «قوائم المطاعم القذرة» لقد أدمنوا على ذكر: «الافتتاح القريب للمطاعم التي يمكنها أن تجعلك مريضاً»، ولكن الحقيقة أن من المرجح أن تجعل نفسك مريضاً إن طهيت طعامك في المنزل.

يتعين على المطاعم أن تكون نظيفة لا من أجل التفتيش الصحي العارض ولكن لأن تجارتها تتوقف على تردد الزبائن إليها. إذا أخذت سمعة أنها تجعل زبائنها مرضى فإنها ستنتهي إلى الإفلاس. وقد تعلمت تجارة المطاعم أسس قمع البكتيريا.

ولكن ماذا عن مطابخنا؟ سأل دون داهلر من ABC زوجين كانا يشكوان من نظافة المطعم إن كانا يفتحان مطبخهما لمفتش صحة ليلقي نظرة. وقد وافقا. وجد مفتش الصحة في مطبخهما انتهاكات للصحة لم يجدها في أي مطعم. كان المطبخ ممتلئاً بالبكتريا. كانت الليفة والتي هي أكبر مرب للبكتريا في المنازل قذرة جداً. لم تكن قد نظفت منذ شهر.

يقول الدكتور فيليب تييرنو مدير قسم علم الأحياء المجهرية (ميكروبيولوجيا) والمناعة في مدرسة الطب من جامعة نيويورك أن هناك خطراً يكمن في مطبخك أكبر من الخطر في المطعم: «من خمسين إلى ثمانين في المئة من إنتانات الجهاز المعدي المعوي والأمراض المتولدة من الطعام تلتقط في المنزل» كما قال لنا.

إن إدارة الغذاء والدواء (FDA) ووزارة الزراعة توافقان - ألقوا هذه الليف بعيداً أو على الأقل ضعوها في جلاية الصحون حين تشغلونها وكلوا خارج المنزل بكل ثقة.



خرافة: الشوكولاتة سيئة لك.

حقيقة: ليس بهذه السرعة يا حبيبتي!

قال أحد محبي الشوكولاتة لزميلي بوب براون حين كان بوب يصف تلك الخرافة: «لو كان لي حلم أود أن يصبح حقيقة فهو أن تكون الشوكولاتة مفيدة لي» وما إن انتهى الحلم حتى صار جزئياً حقيقة.

خضعت الشوكولاتة حديثاً إلى سلسلة من الدراسات العلمية كشفت أن لها منافع صحيحة صادقة. فحبة الكوكوا غنية بمركب يدعى (فلافونول) flavonols يوجد هذا المركب أيضاً في النبيذ الأحمر وفي الشاي الأخضر وفي التفاح وفي البصل وهي مادة مفيدة لك.

وتقول كاترين تالماج وهي من جمعية الحماية الأمريكية «يمكن أن يكون للشوكولاتة آثار نافعة جمة على قلبك» وقالت إن الفلافونول يساعد الناس «بأنه يرخي الأوعية الدموية وينقص الجلطات الدموية [مثل مفعول الأسبرين] وربما ينقص ضغط الدم. وهو أيضاً يساعد على إنقاص الالتهاب الذي هو عامل خطر داهم في مرض القلب».

ومع ذلك ينبغي أن تكون هي الشوكولاتة الملائمة فمركب الفوفونول يعالج في تصنيع الشوكولاتة بسبب مذاقه المر. «ينبغي أن تجد منتجاً عولج في التصنيع بأقل حد ممكن» كما قالت السيدة تالمادج. «ابحث عن أعمق شوكولاتة تستطيع أن تجدها وحاول أن تجد منتجاً فيه مستوى عال من الكوكوا ومستوى منخفض من الحيريرات».

وبالرغم من هذه الأخبار الطبية عن منافع محتملة فإن الشوكولاتة مرتفعة السكر والدهن فهي ليست بالطعام الصحي تماماً. ولكنني على أية حال أضفت أنا الشوكولاتة الغامقة إلى حفلاتي وقريباً سوف تحتاج إلى رفض من أجلي.



خرافة: السكر يجعل الأولاد مفرطي الحيوية.

حقيقة: الحفلات تجعل الأولاد مفرطي الحيوية.

الأهل مقتنعون أن السكر يجعل الأولاد مجانين وبعض الأطفال يعتقدون ذلك.

بنت في السادسة من عمرها: أنا أصبح حقاً مغبولة عندما أحصل على السكاكر.

فتاة مراهقة: إنك تصبح حقاً مفرط الحيوية.

صبي مراهق: بوسعك أن تتناول سكرة واحدة وتقفز فوق الجدران.

إن الكتب التي تدافع عن منافع «الطعام الطبيعي» تدعي أن السكر المكرر يسبب فرط الحيوية عند الأطفال. ولكن البحث واضح جداً: ليس السكر هو الذي يسبب فرط الحيوية عند الولد. وجدت عدة دراسات لذلك. إحدى الدراسات تابعت مجموعتين من الأطفال: مجموعة أعطيت طعاماً مع السكر ومجموعة أخرى أعطيت طعاماً مع مادة محلية اصطناعية. ومن أجل التثبت من أن نتائج الاختبار لن تتأثر بمفاهيم سابقة لم يعلم الأهل ولا الباحثون أي مجموعة أخذت السكر الحقيقي.

وراقبوا الأولاد من جهة التهيج المفرط وفرط الحيوية فلم يلمسوا أي فرق.

من العسير التصديق لأنني شاهدت الأولاد يجنون في الحفلات. أليس ذلك بسبب كل السكاكر التي تناولوها؟ في الواقع لا فالأولاد هم مفرطو الحيوية لأنهم مثارون

لأن هناك عشرين ولداً معاً لأنها حفلة. ويقول الباحثون في مجال الطعام إن الأمر الوحيد الذي يمكن أن يجعل الأولاد مفرطي الحيوية هو الكافئين الموجود في الشوكولاتة وفي الصودا.



خرافة: القراءة في ضوء منخفض تؤذي عينيك.  
حقيقة: لا تؤذيها.

تلك هي مسألة كانت أمي تلح علي فيها: «توقف!» إن القراءة في الظلام سوف تؤذي عينيك. هل تريد أن تضع نظارات هل تريد أن تصبح أعمى؟».

كانت على خطأ كما كانت غالباً. هل تؤذي أذنك أن تسمع همسة؟ كذلك لن تؤذي عينيك إن قرأت في الظلام. وفي الواقع قبل أن تكون لدينا الأضواء الكهربائية كان معظم الناس يقرؤون على ضوء الشموع وعلى مصابيح الغاز. ولم تتضرر عيون أجدادنا وكذلك لن تتضرر عيوننا.

قلق آخر: إن التركيز المثبت و/أو مع إغلاق العين ومشاهدة التلفاز واستعمال الحاسوب أو القراءة يمكن أن تثقل على الجهاز البصري وتتعب العضلات المسؤولة عن التركيز!.

مرة ثانية يقول الأطباء هذا خطأ تماماً. قد تشعر بالتعب ولكن إغلاق العينين وقت التركيز لا يؤذي العينين.

وأخيراً يقول بعض الناس إن النظارات والعدسات اللاصقة تولد الاتكال مما يجعل نظرك أسوأ حالاً هذا مرة ثانية خطأ كامل. إن وضع النظارات لا يجعل نظرك أكثر ضعفاً بأي شكل.



خرافة: إن غسل الفم يشفي من رائحة النفس السيئة.  
حقيقة: إن غسل الفم يجعل الأمور أسوأ على الأغلب.

تأتي رائحة النفس السيئة من البكتيريا في الفم. وغسل الفم لا يقتل البكتيريا ولكن إليكم هذا السر الصغير القذر: إن الكحول في معظم غسولات الفم ينقص عدد البكتيريا ولكنه يجفف الفم ويتركه مرتعاً خصباً لنمو البكتيريا بشكل أسرع. وهكذا فإن غسولات الفم الذي ينقص إلى أمد قصير رائحة النفس السيئة يجعل الأمور أسوأ فيما بعد.

قال الأطباء الذين استشرناهم أن جعل الفم رطباً هو مفتاح النفس الطيب. وهذا هو السبب في أن الأطفال الصغار ليس لهم نفس سيئ. إنهم يفرزون الكثير من اللعاب.

وتلج الشركات التي تنتج غسولات الفم المعتمدة على الكحول على أن منتجاتهم مجدية. صانعو ماركتي (سكوب) و(لافورييس) أخبرونا أن منتجاتهم فيها كمية منخفضة من الكحول. الليسترين الذي يوجد فيه 27 بالمئة من الكحول يرسل إلينا جملة تقول إن لديهم دراسة تثبت أن الليسترين حالياً يزيد تدفق اللعاب. كل هذا يخالف ما قاله لنا الأطباء.

يتفق الجميع مع ذلك على أن أفضل علاج لرائحة النفس السيئة هو صحة فموية جيدة: استعمال الخيوط فرك الأسنان بالفرشاة مدة دقيقتين على الأقل، وفرك اللسان بالفرشاة. ويساعد على إبقاء الفم رطباً شرب كمية كبيرة من الماء. هذا أيضاً يتدفق فيزيل بعض البكتيريا.



خرافة: الحواسيب المحمولة Laptop يمكن أن تنقص  
خشب الذكور.  
حقيقة: حدث شيء من هذا القبيل.

كنت أفترض أن هذه خرافة شائعة في المدن. هل الحواسيب المحمولة سيئة من

أجل غدد النطف لدى الذكور؟ يا للعجب!

الحقيقة أن الحاسوب المحمول يصدر حرارة والحرارة سيئة للنطف. قال لنا الدكتور هاري فيش: «أي شيء يزيد حرارة (الصفق) Scrotum يمكن أن يؤثر تأثيراً سيئاً على إنتاج النطف وعلى الخصب». دكتور فيشر خبير في موضوع النطف والخصب عند الذكور وهو أستاذ علم جهاز البول في جامعة كولومبيا. يقول: إن الخصي تقع خارج الجسم لأنها تحتاج أن تكون أبرد من الجسم».

ربما كانت مياه البانيو بدرجة 104 جد رومانتيكية ولكنها تقتل النطف كما قال الدكتور فيش و«ربما يستغرق الأمر من أربعة إلى ستة أشهر كي يشفى عدد النطف». لقد اكتشفنا أن الحواسيب المحمولة تسبب حرارة أعلى من حرارة الماء الساخن في البانيو. لقد قسنا 107 درجة في حاسوب كان يستعمل لساعة من الزمن ولكن يوجد حل بسيط ربما خطر على فكرك الخصيب.

لا تضع الآلة على حضنك. يقول دكتور فيش إذا ازداد عدد الرجال الذين يضعون الحاسوب المحمول على المناضد أو المكاتب سيقل عدد الأزواج الذين يشكون من عدم الحمل.



خرافة: هواء الطائرة يجعلك مريضاً.

حقيقة: جارك في المقعد يجعلك مريضاً.

يشعر الناس بالمرض بعد الطيران ويلوم الكثيرون الهواء الذي ينفخ من فوهات فوق مقعدك.

مسافر: أحسب بلا ريب أن هواء الطائرة بوسعه أن يجعلني أشعر بالمرض. أنا غالباً تصيبني نزلة بعد ركوب الطائرة.

مسافر: عندما أخرج بعد الطيران أشعر أنني محتقن وأحتاج إلى استعمال المنفسة. ولا أعتقد أن هواء الطائرة مكيف كما يجب.

مع كل هذا الهواء الذي يكرر دورانه ويهب علينا من المنطقي أن نلوم الهواء عندما نصبح مرضى.

ولكن خبراء التصفية يقولون إن غرفة التصفية تعمل الآن جيداً وتحتجز 99 بالمئة من البكتيريا والجراثيم. جرت دراسة طبية عام 2002 ووجدت أن المسافرين الركاب في الطائرة مع هواء أعيد نشره لا يصابون بالبرد أكثر من الناس الذين تُهوى طائراتهم بالهواء النقي.

لم تصاب بالنزلة في الطائرة إذًا؟ لأنك تجلس في أسطوانة ضيقة من الألمنيوم محشورة بالناس والبعض منه مريض بالبرد. إنك تلتقط الجراثيم بتنفس ما يزفرونه أو بلمس مساند الأيدي أو الوسائد أو أي أشياء أخرى لمسها المرضى ثم لمستها عينوك وفمك.

لا تقلق لأن الهواء ينفث عليك من تلك الثقوب. ربما هذا يساعدك على أن تبقى سليماً من تلك الجراثيم التي تنتشر من سعال الناس من حولك. اهتم بأن تغسل يديك.



**خرافة:** التمسيل بصابون ضد البكتريات يساعد على بقاءك بصحة جيدة.  
**حقيقة:** من الأرجح ألا يكون هناك أي فرق.

ظل التلفاز يخبرنا في إعلاناته مدة سنين أن الصابون المضاد للبكتيريا أفضل.

والإعلان النموذجي يعرض مشاهد دافئة مشوشة عن أسرة في بيتها على حين يردد شخص بنبرة منذرة: «أصبح عندكم أولاد أصبح عندكم جراثيم! أنتم تحتاجون إلى صابون يقتل الجراثيم».

يبدو الأمر منطقياً والناس الذين حاورناهم بدوا مصدقين لذلك.

**مستهلك أول:** أثناء موسم البرد والأنفلونزا أريد فقط أن أتأكد أنني أقتل البكتيريا.

**مستهلك ثان:** هذا هو الهدف الكلي أن يكون الصابون مضاداً للبكتيريا والمفروض أن يؤثر بشدة من أجلك!

حقاً إن أنواع الصابون المضادة للبكتيريا تخفض عدد البكتيريا على المدى الطويل وهذا سبب استعمالها في المستشفيات. ولكن ليس لها تأثير على الفيروسات (الحمى الراشحة)، وقد أخفق العديد من الدراسات على إيجاد دليل يبرهن أن الصابون المضاد للبكتيريا سوف ينقص المرض. درس الباحثون في جامعة كولومبيا مرة حالة مئة ربة بيت كان بعضهن يستعملن منتجات مضادة للبكتيريا والبعض الآخر لا يستعملنها. ولم يجدوا أي فارق في الإصابة بالسعال أو سيلان أو بالأم الحلق... إلخ بينهم.

لقد اختبرنا أناساً قذرين جداً؛ عمالاً في حديقة الحيوان في جزيرة ستيتن أيلاند في نيويورك. أخذت واحدة من علماء الميكروبيولوجيا عينات بكتيريا من أيدي هؤلاء العمال وكان بعضهم يغسل يديه بصابون مضاد للبكتيريا والبعض الآخر بصابون عادي. ثم أخذت عينات البكتيريا من أيديهم. فوجدت أن نوعي الصابون أفلحا في قتل البكتيريا. واختبارات علمية أخرى جاءت بنتائج مشابهة.

بكلمات أخرى حتى لو كان عمالك في حديقة حيوان فإن غسل اليدين جيداً سوف يقتل الجراثيم. كيفية غسل اليدين هي التي تسبب ظهور الفارق الكبير لا نوعية الصابون الذي تستعمله.

قالت تلك العاملة البيولوجية إن الأمريكيين يحتاجون إلى دروس تقنية في كيفية غسل أيديهم. دروس؟ ولكني بعد أن راقبتها أدركت المغزى: إن معظمنا ينبغي أن يغسلوا مدة أطول مما يفعلوا على الأقل ثلاثين ثانية، نأخذ كمية أكبر من الصابون ونفرك بشدة عدة مرات. إن الفرك هو الذي ينزع الجلد الميت والوسخ الذي يأوي الجراثيم. وبعد أن تجفف يديك حذار أن تمس أي جزء من المغسلة بيديك النظيفتين. وهذا يعني عادة أن تستعمل الورق لإغلاق الصنبور.

تقول العاملة الحيوية هذا أفضل من التحول إلى استعمال صابون ضد البكتيريا. وفي الواقع أن إدارة الغذاء والدواء (FDA) تقول من الممكن أن الإفراط في استعمال الصابون المضاد للبكتيريا ينمي بكتيريا أسوأ ربما تسبب مشكلات على المدى الطويل.

وهكذا استعمل الصابون العادي. وغسّل جيداً. بالطبع يثير هذا مسألة هل معظم الناس يغسلون. البعض منهم لا يغسل أبداً. لقد جرى مسح حديث على مستوى الوطن في مجال عام ووجد أن 10 بالمئة من النساء لا يغسلن أيديهن بعد استعمال المراحيض العامة. والرجال أسوأ إن 25 بالمئة منهم لا يغسلون. هذا أمر سيئ لهم وسيئ لكل إنسان.



**خرافة:** الحلاقة تجعل الشعر ينمو أشد سمكاً.  
**حقيقة:** إن هذا يبدو في الظاهر فقط.

يقال للفتيات الصغار: لا تحلقوا شعر الساقين إن فعلت ذلك سوف ينمو الشعر بسرعة ويكون أكثر سماكة وقسوة.

هذا ليس صحيحاً. يكون الشعور بأن الشعر أسماك حين يعود إلى الظهور لأن الشعر القصير أكثر تصلباً وهذا يعطيك شعوراً بأنه يعود إلى النمو بشكل أسرع.

إن كانت الحلاقة تزيد نمو الشعر يحتاج الرجال الصلع أن يحلقوا رؤوسهم.

ومع ذلك فإن قلع الشعر بالشمع يؤخر ظهور الشعر أكثر من الحلاقة. لأنك عندما تنزع الشعر بالشمع تقتلعه من تحت الجلد وقد يمضي ثلاثة أسابيع أو أربعة أسابيع قبل أن يظهر الشعر مرة ثانية.



**خرافة:** السياحة بعد تناول الطعام خطيرة.  
**حقيقة:** اذهب واسبح.

إنه أمر آخر تضايقتك أمك بخصوصه: إن سبحت بمعدة مليئة قد يصيبك تشنج وتغرق.

ربما كان أصل هذه الخرافة هو جلب الراحة. فالمرء لا يشعر شعوراً طيباً إن هو قام بأي نوع من التمرين الشاق بعد تناول وجبة كبيرة. تحول معدتك جريان الدم

من العضلات المتمرنة إلى عملية الهضم التي تتركك أكثر ضعفاً ومقطوع النفس. إن حاولت أن تعمل بنشاط قد يصيبك التشنج الذي يبدو مخيفاً للسباحين الذين يحاولون أن يبقوا أنفسهم عائمين.

ولكن الصليب الأحمر يقول إن الإصابة بالتشنج ليس تهديداً للحياة. وكما لاحظ العديد من الأطباء فإن التهديد الحقيقي للسباحين هو الكحول ونقص عدة الأمان في الزوارق، ونقص الانتباه للأطفال الصغار حول المسابح.

من أجل برنامج 20/20 غدينا Big macs من أجل فريق سباحة قبل التمرين مباشرة ووضعتنا حراساً للحماية ولكن الجميع قام بعمل رائع.



خرافة: فم الكلب أنظف من فمكم.  
حقيقة: لا بد أنك تمزح.

إن محبي الكلاب يعتقدون بذلك. إنهم يدعون كلابهم تعلق وجوههم ويقولون شيئاً مثل: «في أفواه الكلاب عدد من الجراثيم بمقدار الجراثيم الموجودة في أفواه الناس». قال أحد مالكي الحيوان: «إن لعابها أنظف بكثير وإن كان لديك جرح أو أي شيء ولعقته الحيوانات فإن هذا الجرح يشفى».

هل أنت تسخر مني؟ فكر أين تضع الكلاب أفواهها. أشارت الطبيبة البيطرية ماري بيكر مؤلفة كتاب Chicken soup for the Dog owner, soul «إنها تعلق عوراتها، وتغزو حاوية القمامة. إننا نقبل خدود بعضنا بعضاً حين نقول مرحباً. أما هي فتقبل بعضها بعضاً من الخلف. أعني كل ما عليك أن تفعله هو أن تنظر وتشاهد وتشم وحينئذٍ تدرك أن ذلك ليس صحيحاً.

ربما كان الذين يعتقدون أن أفواه الكلاب أنظف لأنهم يظنون أن البكتريا في فم الكلب هي خاصة بجنسه والمكور العنقودي والعصية العقدية المسببة للإنتان عند الكلب لا يمكن أن تنتقل إلى الإنسان. وربما تلتقط مرضاً خطيراً بتقبيل شخص أكثر من تقبيل كلب.

والسبب الثاني أن بعض الناس يؤمنون بهذه الخرافة هو أنهم يلاحظون أنه بعد أن يلعق الحيوان جرحاً يشفى الجرح بسرعة. ولكن هذا لأن لسان الكلب يتخلص من النسج الميتة تماماً مثلما يفعل الجراح عندما ينظف الجرح ليصل إلى النسج المعافاة. وعملية اللعق أيضاً تثير الجريان.

ولكن فم كلبك قذر للغاية.



خرافة: الانتقام حلو.

حقيقة: التسامح أحلى.

ما هو أفضل شيء تفعله لصحتك إن شعرت أنك مظلوم؟ هل تنتقم؟ أنا أفكر هكذا لأن الانتقام يجلب الرضى. ولذلك أنا أحب أفلاماً مثل Kill Bill and Gladiator. يشعر المرء شعوراً طيباً إن وجد «العدالة» تستتب.

ولكن العلماء درسوا في الواقع الانتقام واستنتجوا أن الانتقام ليس الجواب الأفضل.

يقول فريد لوسكين عالم النفس في جامعة ستانفورد ومؤلف كتاب Forgive for good: «يوجد العديد من البحوث عن التأثيرات السلبية للعدوان». ويقول: «إن رغبتك في إيذاء أحد الناس تجعلك أقرب للإصابة بمرض القلب. إنها تزيد خطورة الكرب المتعلق بأشكال الاعتلال. إنها ترفع ضغط الدم عندك». قال لنا لوسكين: «إن ذلك كمن يسكب Dramo داخلك» (Dramo: سائل لفتح المجاري).

إيفاكور تعرف هذا الشعور. إنها لن تنسى أبداً ما حدث لها ولأختها التوأم التي تبلغ ستين سنة من العمر، قبل سنين. كانتا في العاشرة من العمر حين أخذ النازيون أسرتهما إلى معسكر الاعتقال في أوشوتيز. وعندما وصلوا قال SS: «إننا نبحث عن توأمتين» وسحبوا الفتاتين من أمهما.

قالت لي إيفا: «كنا نبيكي وكانت تبكي»، وأردفت: «أتذكر أنني صرت أنظر إلى الخلف ورأيت ساعديها تمتدان بيأس. ومضت السنون، وأنا دائماً أتمنى لو كان لدي الشجاعة لأعود إليها وأقول لها وداعاً».

لقد وجدنا فيلماً في وثائق ABC عن الفتاتين في أوشويتز. الأختان كور وغيرهما من التوائم كانتا تُستعملان مثل خنازير غينيا للتجارب الطبية التي يقودها «ملاك الموت» المدعو دكتور جوزيف مينجيل.

تتذكر أيضاً تفاصيل مزعجة: «لقد أخذوا كمية كبيرة من الدم من ساعدي الأيسر. كانوا يريدون أن يعرفوا كم من الدم بوسع الإنسان أن يخسر ويبقى حياً وقف دكتور مينجيل بجانب سريري وقال: إن لدي أسبوعين فقط في الحياة».

وقد نجت على نحو ما هي وأختها. أما بقية أسرته فقد قتلوا. ولكن بعد سنين من كره النازيين تقول أيضاً إنها غيرت حياتها إلى الأحسن حين اختارت مسامحتهم وحسب. وقد وجدت هذا الأمر صعباً على الفهم.

ستوسل: هل سامحت ذلك الطبيب؟

إيفاكور: سامحت كل شخص.

ستوسل: لماذا؟

إيفاكور: إن الضحية تشعر أنها مجروحة بلا أمل بلا معين بلا قوة. ليس للضحية أي خيار.

ستوسل: إن لديك خياراً بوسعك أن تكوني غاضبة.

إيفاكور: وهل هذا يساعدني؟ هل سيجعل حياتي أفضل؟

لقد أدركت أيضاً غريزياً ما اكتشفه الباحثون: دع الكره يمضي فذاك أجدى لصحتك وسعادتك.

## الفصل الحادي عشر

## أخطار تربية الأولاد

أنا عميق الامتنان لأن برنامج 20/20 كلفني وضع قصص في تربية الأولاد. لم يكن عندي أولاد في ذلك الوقت ولم يكن لدي خطط لأحظى بأولاد ولم يكن لدي اهتمام بهم. ولكنني كنت «فتى علم النفس الطبي» وذات يوم وجدت نفسي في قسم الحضانة في المستشفى أتعلم كيف أمسك الرضيع من الدكتور بيرري برازلتون وهو يقول: «كما لو أنك تحضن كرة قدم ولكن بجعل الرأس آمناً بين يديك...» لا بد أنني كنت عاجزاً لولا هذا التشبيه بكرة القدم، وفي السنين التي تلت تعثرت من خلال دروس أخرى. وعندما تزوجت في النهاية وصار لي أولاد جعلني ما تعلمت في السابق أباً أفضل. معرفة ضئيلة تصنع فارقاً كبيراً.



خرافة: تربية الأولاد هي غريزة.

حقيقة: الغريزة هي غالباً خاطئة.

كنت أظن أن تربية الأولاد كانت غريزية. قام بها الناس آلاف السنين. لم تكن تبدو أمراً يحتاج إلى تمرين احترافي.

واتضح الأمر لي حين كنت أضع تقريراً في العناية بيوم «التداخل بين الأجيال». كانت دكتورة في الخامسة والعشرين من عمرها من وكالة العناية بالأطفال في أريزونا تشرح لمتقاعدين كيف يعتنون بالأولاد في يوم تركيز العناية.

جلست إلى جانب جدة على حافة صندوق/ معبأ بالرمل للأطفال ننتظر طاقم الكاميرا يسلط أضواء لا نهاية لها. لقد ربت تلك الجدة دزينة أولاد وأحفاد وكانت تأخذ الدرس فقط لأن ذلك كان مطلوباً للحصول على الوظيفة. سألتها:

«ألا تشعرين بالمهانة لأن عليك أن تصفي إلى النصح في تربية الأولاد من فتاة في الخامسة والعشرين من عمرها؟»، ألقت علي نظرة دهشة وقالت: «كلا أنا أتعلم أفكاراً عديدة جديدة، مثل: صندوق الرمل هذا حين يلقي الولد الرمل فيه بدلاً من أن تقول له «لا تلقي الرمل، إنك تعلم الأولاد ماذا يفعلون بالرمل».

كان ذلك تمهيداً لي في تربية الأولاد الإيجابية.

هذا وقد كان لي حظ مقابلة مئات المختصين الذين علموني أن الأطفال يتعلمون بشكل أفضل حين نخبرهم بأن ما يفعلونه هو الأمر الصواب.

يعلّم «التدريب الإيجابي» في عيادات لعبة السوكر أن الأولاد يتحسنون عندما تكون نسبة التعليقات الإيجابية إلى السلبية خمسة إلى واحد. بكلمات أخرى في مقابل تعبير «ليس على هذا النحو» ينبغي أن يقال خمس مرات تعليقات من نوع «جهد طيب... استعمال جيد لقدمك اليسرى...».

يبدو هذا تكلفاً ولكنه يصبح أسهل بالتدرج وهو ينجح. أعرف ذلك لأن هذا الأمر ساعدني في تربية أولادي في المنزل.

«ارصد أولادك حين يقومون بأمر صحيحة».

هذا مانوه به أحد الخبراء. ليس أمراً طبيعياً غريزياً أن تطري الولد لمجرد أنه ارتدى ملابسه في الوقت المحدد أو لأنه قام بما طلب إليه القيام به من الطبيعي أكثر قول كلمة لا، ولكن حين تكون التعليقات إيجابية يكون الأولاد أكثر إصغاءً. ويتوق الأولاد إلى الانتباه فإذا لم نعلق حين يقومون بأمر جيد فإنهم يقومون بأمر لا نحبها لكي يجلبوا انتباهنا.

معرفة ذلك يجعل تربية الأولاد أسهل بكثير. لقد شاهدت آباء في السوبر ماركت يقولون باستمرار لا لأولادهم لا تفعل ذلك. إن الأهل الذين يعرفون أن يقولوا «شكراً» لأنك ساعدتني كي أجد الحليب» تكون رحلات الشراء أكثر إمتاعاً لهم. ويكون أولادهم أكثر سعادة.



خرافة: الاستغناء عن العصا يفسد الولد.  
حقيقة: قاعدة أخرى من التأديب تنجح أكثر.

في الحكاية كانت المرأة العجوز التي تعيش في الحذاء تعرف ماتعمل «تجلدهم بالسوط بعنف وتضعهم في السرير» يوصي الكتاب المقدس بأن تضرب أولادك «بالسوط» هل يمكن أن تكون أناشيد الروضة والتقاليد على مدى مئات السنين والكتاب المقدس معها على خطأ؟.

اليوم يقول كل باحث تقريباً نسأله «نعم إنهم على خطأ».

«ربما كان أفضل سر محفوظ عن علم نفس الطفل الأمريكي هو أن ضرب الأولاد ينتج أولاداً مصدر إزعاج أكبر ومضايقة أكثر للأهل وسلوك حسن أقل» هذا ماقاله لي عالم الاجتماع الدكتور موري شتراوس Dr. murray. لقد أمضى عشرين سنة يدرس تقنيات تنشئة الأهل للطفل واستنتج أن الأهل الذين يصفعون أولادهم هم على الأغلب أكثر عرضة لأن يكون لديهم مشكلات مع أولادهم فيما بعد.

إن الأولاد الذين يضربون بشكل متكرر يقل حبهم لأنفسهم، ويجدون صعوبة في الحصول على أصدقاء ويرجح أن يوارون السجون.

وحين يصبحون راشدين من المرجح أن يتصرفوا بعنف. وربما لكونهم ربطوا الضرب بالحب من المرجح أن يبحثوا عن علاقات مع أناس يؤذونهم ويسيوون معاملتهم.

لا بد أن يساورني الشك في نفسي: هل كان الأولاد مزعجين في البداية - وهذا أدى إلى مشكلات أخرى وإلى الضرب والصفع؟ كيف يستطيع المرء أن يعرف أي الأمور جاءت أولاً؟ ولكن لما كان البحث يشوبه الغموض وعدم الوضوح فإن معظم الخبراء الأمريكيين يقولون: «لا تضرب».

قليل من الناس يتبعون هذه النصيحة. فقد وجد مسح وطني أن معظم الأهل يضربون أولادهم على الأقل مرة كل بضعة أشهر.

ينصح د. شتراوس وآخرون استشرناهم أن تقل في التأديب الطرق الجسمية مثل: توقيف عن اللعب وإزالة امتياز معين، والتأنيب بصوت قوي. يقولون هذا سوف ينجح إذا استمرت في فعله وحسب.

أخبرتني ليندا وستيف وورثورنس Wurrthorns: «نعم ينجح ولكنه ليس كافياً». إن هذه الأسرة وأسر ثلاث أخرى وافقت أن تجعل كاميراتنا تعمل في منازلهم فاستطعنا أن نراقب حياتهم عدة أيام (أصبح هذا تقنية برنامج 20/20 لوضع قصص في تربية الأولاد: وذلك بوضع الكاميرات في المنزل بحيث نستطيع أن نرى الوضع أكثر من مجرد الاعتماد على ما يتحدث الأهل عنه. ليس لأن المشاهدة مهمة ولكن لأن الرؤية تؤدي إلى التصديق. والتكنولوجيا المعاصرة تجعل هذا أسهل: إننا نثبت كاميرات ترصد الحركة في أرجاء المنزل).

لقد آمنت أسرة وورثورنس والأسر الثلاث الأخرى جميعها بقصاص الأولاد كتعطيل مؤقت للعب ولكنها قالت إن بعض الأمور تحتاج إلى الضرب.

لدى ليندا وستيف ثلاث بنات. شاهدنا أن ليندسي ذات الثلاث سنوات لا تكف عن إيذاء أختها. وبعد عدة تحذيرات أمرت ليندا ابنتها ليندسي أن تذهب إلى الفراش كتعطيل مؤقت. ورفضت ليندسي أن تطيع الأمر فضربتها أمها. ويبدو أن الضرب سبب انطباعاً كبيراً ولكنه لم يغير سلوك ليندسي. في اليوم التالي آذت أختاً أخرى وأوقفها والدها عن اللعب في تعطيل زمني مؤقت فغضبت غضباً شديداً وألقت بجذائها عليه. فصفعها ستيف. وهذا الصفع جعلها تطيع.

بعد ذلك جلست معهم وأعلمتهم أن الخبراء قالوا حين شاهدوا الشريط المسجل:

ستوسل: بضربك إياها علمتها أن العنف ينجح. وهذا يشجعها أن تلقي بأحذية أخرى.

ليندا وورثورنس [وقد لاحظت عليها أمارات الغضب] حسناً ينبغي أن يكون الخبراء هنا نحو وقت العشاء أو وقت الاستحمام لأنني كما تعلم قد قرأت الكتب. وأعرف ماذا يرد فيها. نحن نتكلم على الحياة الحقيقية هنا. أنا لا أظن ضرب ولد

على قفاه يقع في خانة العنف لكي نريهم «أنا نحن المسيطرون هنا لا أنتم». ستيف وورثورنس: نحن لا نضربها هنا لكي نجرحها، نحن نضربها لكي نجعلها تعرف أننا جادون.

ليندا وورثورن: إنك لا تستطيع أن تجلس هناك طوال الوقت وتقول: «رجاء لا تضعي رأس أختك في المرحاض لأنها سوف تختنق» هل توافق؟ إنك لا تستطيع وحسب. إن هي فعلت ذلك لا بد أن تضرب.

ولما كانت أسرة وورثورنسز على هذا النحو من الشك فقد وافقت أن تقابل دكتور شتراوس ودكتور بيتر بريفورا وهو عالم نفسي يعمل مع الأسر بانتظام. وقد أطرى كلاهما أسرة وورثورنس على استعمالها التعطيل المؤقت للعب والتوبيخ ولكن انتقداها على ضرب ليندي حين كانت تعاند. وعاد ستيف للضغط فقال.

ستيف وورثورن: لن يجدي أي نفع إن أنا قلت «هيا اصعدي إلى الطابق العلوي» ولم تستجب ولم تصعد.

دكتور شتراوس: ولكن طريقة عدم السماح لا تكون بأن تفعل أنت تماماً ماتهي الولد عن فعله أي ضرب أحد الناس. أنت تقول لل بنت: من الخطأ الفادح ضرب الناس الآخرين. ثم تضربها.

ستوسل: وإذا ماذا يفعل في موضوع إلقاء الحذاء؟

دكتور شتراوس: تفعل ما فعلت تماماً ولكن بدون الضرب. ثم حين تعطيك فردة حذائها الآخر تكافئها على ذلك وتقول: «ياسلام هذا رائع» لاشيء ينجح دائماً ولكن الضرب لا ينجح أبداً في أي وقت.

ستيف وورثورن: كيف نمنع الولد من الركض خارج البيت إلى الشارع؟

دكتور شتراوس: تركض وراءه وتمسك به وتقول «لا» تفعل كل ما تستطيعه. الرسالة تُبلِّغ. فقط دع الضرب جانباً.

قال الخبيران: إن القلق في صوتك سوف يوضح بشكل جيد ما يوضحه الضرب. وبعد ساعتين من المناقشة غادرت أسرة وورثورن وهي تقول إنها ستفكر في طرق التأديب التي أوصى بها الدكتوران. وإليك بعضها:

أولاً: تحدث إلى الأولاد. الأولاد يكرهون التوبيخ بقدر ما يكرهون الضرب. إذا لم ينصت الولد طلب إليه أن يتوقف عن اللعب أي أن تنتزعه بعيداً من المكان الذي يريد أن يبقى فيه. حيث يلعب مع أقرانه.

ثانياً: كافئ السلوك الجيد (وهذه ترجمة أخرى لنصيحتته، «ارصد ولدك وهو يقوم بعمل جيد»).

ليس طبيعياً القول «شكراً لأنك لم تتشاجر مع أختك» ولكنه يخلف انطباعاً.

ثالثاً: تحدث إلى الأولاد حول ما تتوقعه منهم قبل أن تفعل شيئاً لهم وحين لا تكون غاضباً منهم. إنهم لا ينصتون جيداً حين تكون أنت في سورة الغضب.

في إحدى القصص التي شهدناها يزج الصبي أبويه بقوله كلما صعد إلى السيارة: أنا أحتاج أن أطنطن (أبول) لم يكن يصطنع ذلك - مجرد أنها أصبحت عادة عنده - كلما صعد إلى السيارة يشعر بحاجة إلى التبول. ويظل أبواه يطلبان إليه أن «يبول قبل الركوب» ولكنه لا يتوقف عن ذلك حتى قدم النصيحة أحد المعالجين وحصل اجتماع في الأسرة وقيل لهما «اجعلا الولد ينظر إليكما ثم أخبراه ماذا تريدان، وحين يدرك ذلك اجعلاه يعيد قول ذلك أمامكما». وهكذا نظر الأب في عينيه وتكلم إليه.

الأب: سيكون لنا نظام جديد في هذا البيت.

الولد: حسناً.

الأب: كل صباح وقبل أن نترك المنزل عليك أن تطنطن (تبول).

الولد: حسناً.

الأب: هل تستطيع أن تعيد ما قلت لك؟

الولد: نعم.

الأب: ماذا قلت لك؟

الولد: قلت إنني علي أن أبول قبل أن أغادر المنزل.

الأهل: جيد جداً.

ونجح الأمر تماماً. منذ ذلك الوقت صارت الأسرة تمتطي السيارة دون أمر يقاطعها.

ماذا عن وورثورنس؟ بعد ستة أشهر قالت الأسرة إن الاقتراحات نجحت. وقالت إن أكثر الأمور نجوعاً كان مكافأة الأولاد حين يقومون بعمل جيد وإعدادهم قبل حدوث أمر ما درءاً للحظة الإحباط.

نقبل الذهاب إلى السوبر ماركت يمكن أن تقول ليندا: «إليكم ما أود منكم أن تفعلوه في المخزن» وإذا فعلوا ذلك تمدحهم. قالت إن هذا وحده قدم كثيراً من النفع. توقفت هذه الأسرة عن ضرب أولادها.



خرافة: ينبغي للأولاد أن يطيعوا.

حقيقة: ينبغي للأولاد أن يفكروا.

كان جوزيف ابن الخمس سنوات يكره أن يطيع. كان يقول له أبواه كريستين وجو ماركيز إن وقت الاستحمام أظف إلا أنه كان يرفض ويصاب بنوبة غضب. وشعر جو باليأس. «إذا طلبت من جوزيف أن يفعل شيئاً يستدير ويقول لا في وجهي».

وقد بدأت فيكتوريا أخت جوزيف البالغة من العمر ثلاث سنين تقلد سلوك أخيها. وقد أخبرني كريستين وجو أنهما يائسان محبطان. قالت كريستين إنهما يتشاجران مع ولديهما طوال الوقت وإنها لا تحب كيف أصبحت بين الناس «كل ما يخرج من فمي كلمات هو لا تفعل هذا توقف عن فعل هذا. العب بلطف، دائماً هناك أمر سلبي». قالت لي: «حتى الضرب فإنه لا يجدي. تعطيل اللعب لا يجدي هو أيضاً. أنا أبحث في دماغي عن طرق لتأديبه يمكن أن تثبت في ذهنه».

كريستين ماركيز: يبدأ العصيان في الساعة السادسة وخمس وأربعين في الصباح. أنت تعلم «لا لا أريد ترك الفراش. لا أريد أن أنظف أسناني بالفرشاة، لا أريد ارتداء هذا، أريد ارتداء ذلك». ويبدأ العراك.

جو ماركيز: كلما كان علي أن أصطحبه في الصباح يتخرب يومي وأصل إلى العمل بأسوأ مزاج. وأصل دائماً متأخراً وهو يجعلني مخبولاً... أحياناً أقف وأفكر، أنا لست صالحاً لأكون أباً.

كريستين ماركيز: أشعر وكأن لا شيء مما أفعله يمكن أن يؤدي إلى جعل أي شيء أفضل. لا أستطيع أن أكون أماً جيدة. لا أستطيع أن أكون زوجة جيدة لأنني هكذا، لقد ذهبت طاقتي. أنا كما تعلم عندي صبر أشعر كما لو أنني لست مرتبطة بزوجي. أولادي لا يعنون لي شيئاً. أنا انتهيت عاطفياً أنا انتهيت تماماً. لا أدري ماذا أفعل. قال ماك بليدسو إنه كان يعرف ما العمل.

ليس بليدسو خبير أطفال عادي. ليس لديه شهادة في علم نفس الطفل. ولكن تجربته جاءت من تسع وعشرين عاماً قضاها في التعليم المدرسي ولأنه هو نفسه أب لأولاد. لقد ربي مع زوجة باربارا ولدين ناجحين. الأول لاعب في كرة القدم يدعى درو بليدسو - ليس مشهوراً لأنه رياضي وحسب بل لأنه رياضي منضبط بشكل جيد.

وضع ماك وباربارا دروساً في تربية الأولاد عنوانها «تربية الأولاد بكرامة» وما يعلمانه مع معالجين آخرين قد يدهشك.

يقول: «حقاً حقاً إن الطاعة وسيلة للتأديب خطيرة»

«إنها لا تعلم الأولاد أن يفكروا من أجل أنفسهم إنها تعلمهم أن ينصتوا لصوت خارج عنهم ليعرفوا كيف يتصرفون».

لقد قال هذا بعد أن شاهد برنامج 20/20 من شرائط الفيديو عن جو وكريستين كيف يتشاجران مع ابنتهما جوزيف.

وتصرف العصيان لدى جوزيف الذي كان يقود كريستين إلى الجنون غضباً كان أمراً جيداً كما قال بليدسو. هذا يعني أن جوزيف يفكر في أمر نفسه. وقال «أدر الكاميرا إلى الأمام، حين يكبر الولد - سيقول له بعض الأولاد (إليك المخدرات) إنك لست هناك لتقول له: (لا تفعل ذلك جوزيف لا تفعل ذلك)».

إن الولد صاحب الإرادة الذي يقف أمامك يقول:

(لا لن أفعل ذلك) سيقف أمام الشخص ذي الستة عشر عاماً والذي يدفعه للحصول على المخدرات ويقول له كلا لن أفعل ذلك أيضاً».

يقول: بدلاً من أن نجبر الأولاد على الطاعة ينبغي أن يعلمهم الأهل كيف يتخذون القرار المناسب الصحيح. وهذا يبدأ بأن نتركهم يتخذون قراراتهم - السهل منها حيث لا تكون موضوع السلامة من بينها - مثل قرار ارتداء ملابسهم.

لقد رأى بليدسو حين شاهد أشرطة الفيديو أن جو وكريستينا ينتقيان ما يريد أن يرتديه جو حين يذهب إلى المدرسة. وذات صباح صيفي أراد جوزيف أن يرتدي بنطالاً طويلاً ولكن كانت الحرارة مرتفعة أعطته أمه بنطالاً قصيراً، وقد صرخ جوزيف «أبعدي هذا البنطال القصير من أمامي!».

قال بليدسو: «لم يجب على الأم أن تضع كل القواعد» «لندعهم يتخذون قراراتهم. الكثير منها. دع الأولاد يتعلمون من أخطائهم دعهم يجربون النتائج»

في ذلك اليوم الصيفي الحار لا بد وأن يشعر جوزيف إن ارتدى البنطال الطويل بالحرارة ولا بد أن يتعرق ولكن ماذا يهم؟ سوف يتعلم من خطئه.

قال بليدسو: «إنك تعلم الشخص ركوب الدراجة بأن تضعه على مقعدها وأنت تعلم الشخص أن يتخذ قرارات بأن تعطيه حق اتخاذ القرارات».

كان بليدسو يعتقد أن جو وكريستين يسرفان في استعمال كلمة «لا»، وأن ما يعتبرانه عصيانياً من قبل جوزيف كان غالباً سببه أن جوزيف ولد طبيعي. كانت كريستين تمنعه من تسلق صندوق سيارتهم.

قالت كريستين: «إنه يسبب لنا كرباً».

قال بليدسو: «كلا إن كريستين هي التي تسبب الكرب حين تمنعه أن يلعب فوق صندوق السيارة لدقيقة».

ولأن لدى كريستين قواعد كثيرة فقد انصرف الأولاد عن الإنصات لها - وقد أطلق أحد المعالجين على هذه الحالة اسم «الصمم عن كلام الأم». يقول الخبراء تخلّوا عن معارككم مع الأولاد. إذا لم يكن لديكم مليون قاعدة يصبح أسهل بكثير أن تفرضوا القواعد المهمة مثل «لا تركز إلى الشارع» و«لا تحبس نفسك في صندوق السيارة».

بالإضافة إلى ذلك ينبغي على الأهل أن يستعملوا كلمات أقل حين إعطاء التعليمات إلى أولادهم. فكروا أن كلمة Kiss تقابل جملة (أبقها بسيطة أيها الأحمق) Keep It Simple, Stupid كانت هذه نصيحة مألوفة.

كانت هذه نصيحة مألوفة. ومن قصة إلى قصة كنا نضع الكاميرات في بيوت الناس ثم ندع الخبراء يشاهدون الأفلام وكان الخبراء يقولون إن الأهل يطيلون الثرثرة أمام الأولاد، يشرحون ويبررون أكثر مما يجب وهكذا يصبح الأولاد «صمّاً عن كلام الأهل». يقول علماء النفس «اختصروا الكلام». ليس عليكم أن تذكروا قائمة من الأسباب أمام الأطفال الصغار حول موضوع أنه ينبغي ألا يضربوا أختهم الصغيرة. قولوا فقط «لا تضربها».

إذا أعطيتهم أوامر أقل، من المرجح أن ينصت الأولاد حين يكون ثمة أمر مهم تطلبوه إليهم. شاهدنا الشريط المسجل لجو وهو يدفع جوزيف ليخرجه من فراشه. صرخ جو «جوزيف أليكس علي أن أعادر»، «ليس لدي وقت لكل هذا أنا سوف أجبرك على النهوض!». خجل جو حين شاهد في الشريط كم كان غاضباً فقال: «أنا أشعر بالذل حين أنظر إلى هذا». رأى بليدسو درساً في ذلك.

ماك بليدسو: لقد جرّك كي تخبره متى تعني تماماً ماتقول. وأنت لم تكن تعني ماتقول إلا حين صرخت جوزيف أليكس لقد تحملت مافيه الكفاية». خبر أولادك تماماً ماذا تريدهم أن يفعلوا.

ستوسل: إلا أنهم يفعلون ذلك مسبقاً جميعنا يقول لأولاده افعل هذا ولا تفعل ذلك. ماك بليدسو: بمشاهدة الأشرطة المسجلة تجد نفسك تطلب إليهم مالا تريدهم أن يفعلوه. إذا أتيت إليك وقلت لك «لا ترفس الفيلة» فيم تفكر الآن؟ كريستين ماركيز: (بعد تردد وتوقف) برفس الفيلة.

قال بليدسو: ضع صوراً جميلة في رؤوس أولادك بأن تخبرهم ماذا يفعلون. طلب جوزيف إلى أمه أن تشتري له من مخزن البقالة لعبة. لقد صورنا بالشريط كريستين وهي تناقش جوزيف قائلة: «لن تتال تلك اللعبة».

هذا يولد مشكلة «رفس الفيلة»: أصر جوزيف على شراء اللعبة وانفجر غضبه. قال بليدسو كان على كريستين أن تقول بدلاً من قولها ذلك: «هذه لعبة جميلة أعدها إلى الرف ودعنا نذهب لنبحث عن البوشار». البحث عن البوشار هي الصورة التي تريد أن تضعها في ذهنه.

يقول بليدسو والخطوة الآتية هي أن تعلم الأولاد أن القرارات لها نتائج. ففي المخزن كان على كريستين أن تسأل جوزيف أن يساعدها في الشراء وتأمل أن يقرر فعل ذلك. «وإذا لم يفعل ذلك» يقول بليدسو «لتدعه وحسب. قولي ماتعنيه وأعني ماتقولين افعلي ماقلت إنك ستفعلينه».

يبدو ترك المخزن درامي مبالغ فيه، ولكن افعلي ذلك فوراً وسيبدأ الولد في فهم أنك «عني ماتقولين» ليس من السهل فعل ذلك إن كنت في عجلة من أمرك كما نكون غالباً.

من الأفضل اصطحاب الأولاد إلى المخزن حين يكون لديك وقت زائد إضافي فتستطيعين «أن تفعلين ماقلت إنك ستفعلينه».

ونصح بليدسو أيضاً بتجريب الفعالية الآتية. أجلسي الأولاد قبل الذهاب إلى الشراء، وقبل أن تشتد لحظة الأزمة وأخبرهم ماذا تتوقعين منهم مثلاً: «جوزيف أريد منك أن تدفع العربة وتساعدني كيف أجد البوشار. وأود أن تخبرني أي حجم أشترى منه.. إن ذلك تقريباً تعليمهم كيف يفكروا بأنفسهم قال بليدسو: «فحين يكونون بعيدين عن حضوري معهم يستطيعون فعل ذلك».

أخذت أسرة ماركيز أشرطة بليدسو التسجيلية عن تربية الأولاد وبعد شهرين عدنا ثانية مع كاميراتنا. عرضت كريستين كيف أصبحت نزهاتها في مخزن البقالة «ممتعة» منذ بدأت تسأل جوزيف أن يساعد في وضع قائمة المشتريات. وقال جوان إنه الآن يترك ابنه يقوم باتخاذ القرارات، ويكون هذا الأمر في الصباح أكثر سهولة بكثير.

جو ماركيز: لقد قلت المشكلات التي تشغل رؤوسنا. لم يعد هناك محاولات في الصباح حول ما يرتدي لأنه مشغول في الاختيار.

كريستين ماركيز: لا يوجد بعد الآن جملة «إنك تفعل ما أقوله لك» أصبح القول الآن «حسناً لماذا اتخذت هذا القرار؟».

جو ماركيز: أشعر شعوراً جيداً نحوه وأنا حقاً فخورة به أصبح جوزيف أهدأ من السابق وعلق أستاذه على ذلك. وتقول كريستين: إن أفضل الأمور أنها وزوجها أعادا اكتشاف كل منهما للآخر - بکرب أقل فيما يتعلق بالأولاد. وإن زواجهما صار أفضل.



**خرافة:** يرجح أن أولاد المطلقين يطلقون هم أيضاً.  
**حقيقة:** هذا صحيح ولكن يوجد طرق لجعل الطلاق أفضل للأولاد.

أتمنى لو كانت خرافة أن أولاد المطلقين يشعرون بکرب أكبر ولديهم شعور أقل بالأمان العاطفي وأن من المرجح أن يطلقوا بدورهم عندما يصبحون راشدين ولكن ليس كل ذلك خرافة. حين يطلق الوالدان فإن ذلك ينتهك الشعور بالأمان انتهاكاً كبيراً لدى الأولاد حتى أنهم يحملون القلق في أنفسهم طوال حياتهم. ولكن هناك طرقاً أفضل لتسهل على الأطفال تحمل ذلك الموضوع!

في أوكلاند في ولاية كاليفورنيا هنالك مدرس تدعى Kids, Turn تقدم للأولاد دروساً مدة ستة أسابيع لمواجهة طلاق الأبوين. إنها دروس غريبة حين تلاحظها: لقد شاهدت معلماً يقول لصف تلاميذه في الخامسة من العمر: «إن قضاء الوقت في بيتين مختلفين يمكن أن يكون مزعجاً قد تشعرون بالتمزق هل تشعرون بالتمزق؟».

أجاب طفل متطوع أنه يشعر كذلك قائلاً: «الطلاق هو أصعب فترة في حياة الطفل».

إنه لأمر مؤلم أن يسمع المرء بذلك ولكن يبدو أن الأولاد يحبون أن يكونوا هناك مع أولاد آخرين كانوا يمرون بما يمرون هم به. في البداية كانوا هادئين ولكن بعد قليل بدؤوا يفتحون قلوبهم. خبرني طفل في الثامنة من العمر أنه توصل إلى تفاهم في ترتيب رعاية (من أبويه). «أنا أذهب إلى أبي يوم الأحد والأربعاء، فأقضي الليل هناك ولكن هذا الأسبوع هو وقت خاص لأنني سأذهب لأراه يوم الجمعة».

لقد تطلق والدا بينجي ولارا ووكليت لتوهما وأخبرتني لارا أنه رغم وجود الكثير من الأولاد في المدرسة لأسر انفصل فيها الأبوان تجد من الصعوبة التحدث عن الطلاق أمام زملائها من التلاميذ.

ستوسل: ماذا يمكن أن يظنوا؟

لارا ووكليت: قد يظنوا أنني كنت غريبة عجيبة وأني مختلفة.  
بينجي ووكليت: حيث تتحدث عن ذلك يجعلك هذا تشعر شعوراً أفضل.  
ستوسل: لماذا لا تستطيعان التحدث عن ذلك في المنزل؟  
بينجي ووكليت: لأنك قد تشعر بالحزن الشديد.

على خلاف ذلك في مدرسة Kids, Turn فالأولاد يبديون سعادة حين الكلام في هذا الموضوع. بعض الأولاد يتحدثون عن اليوم الذي اكتشفوا فيها أن الطلاق وقع بين والديهم.

لارا ووكليت: أمي أعلنت ذلك وحسب. لم توارب ولم تشرح إنها قالت ذلك وصعدت إلى السيارة وانطلقت.  
باتريك: لم أحب ذلك لأن أمي وعدت ألا يقع الطلاق ثم وقع.

اليوم ثلث أولاد أمريكا تقريباً يعيشون في دور الرعاية بسبب طلاق أهاليهم. ومن المرجح أن نحو خمسة آلاف ولد سيسمعون كلمة طلاق في نهاية هذا الأسبوع. إن الكلمة سوف تهزهم وتؤلمهم في المدرسة.

أخبرتني مديرة مدرسة Kids, Turn روز ماري بولاند «في السنة الأولى غالباً تتدنى علامات الأولاد. إذا يعانون من اضطراب في التركيز في المدرسة لأنهم يفكرون في الطلاق».

ويكون الشفاء أكثر صعوبة على الأطفال إن ظل الخلاف على أشده بين الأهل. ومن جملة مهام تلك المدرسة أن تجعل الأولاد يتكلمون مع القضاة المتخصصين في شؤون الطلاق. القاضيان رودريك دونكان واينا غييمان متهمان لأنهما شاهدا مطلقين كثيرين يؤذون أولادهم.

رودريك دونكان: والجزء الذي يؤلمك حقاً تلك المشاجرات التي تتم على مسمع الأولاد. طفلة في الخامسة من العمر تشاهد أمها وأباها يتبادلان الصراخ والشتائم بالفاظ بذيئة بل ربما تبادلوا إلقاء الصحون كل على الآخر. حاول أن تتصور بعض الطرق لتعينهم على تفهم الأثر المزعج الذي يصيب حياة شخص صغير أتوا به إلى هذا العالم. لقد حاولت توبيخهم ولكن ذلك لم ينجح. حاولت أن أتوسل إليهم وحاولت أن أضعهم في السجن.

ستوسل: وهل ذلك لم يُجدِ أيضاً؟

رودريك دنكان: لم ينجح في العديد من الحالات عادوا إلى المحكمة ثانية.

ستوسل: ولم استطاعت مدرسة Kids, Turn أن تفعل مالم تستطعه كل هذه الأمور.

رودريك دنكان: حين يجلسون هنا وأولادهم في غرفة أخرى ويرون أولادهم يتحدثون مع أولاد آخرين مروا بتجربة طلاق والديهم يبدو أنهم يتفهمون ذلك في أذهانهم.

إينا غغيمان: كان هناك أب قال إنه سيرحل عن الولاية كلها وكاد يتشاجر مع زوجته السابقة من أجل رعاية الطفل ولكن عندما انتسب إلى برنامج تلك المدرسة قال: «لن أجعل طفلي يمر بذلك سأجد عملاً هنا وسأبقى هنا».

يطلب في مدرسة Kids, Turn إلى الزوج أن يسكت أمام الأولاد ولو كان يكره الزوجة. وليس على الأولاد الانحياز إلى طرف دون الآخر.

لقد أدركت كارن كرفمان والدة لارا تلك الرسالة. «أنا أحرص أن أدخل اسم الأب في صلواتنا وصديقة الأب أيضاً وأولادها وكل شيء». حقاً إن هذا الحد من التسامح مبالغ فيه وهو تسامح أقصى ولكنه جيد للأولاد.

يقول الخبراء الذين يدرسون موضوع الطلاق إن معظم الأولاد يظنون على نحو ما أن الطلاق كان غلطتهم. أخبرتي روز ماري بولاند أنه: «تقريباً كل الأطفال يعتقدون بذلك» ويعتقدون أنهم كانوا أشراراً ولم يأكلوا خضاراً وكانوا يتشاجرون مع إخوتهم وأخواتهم. وهذا أمر حاسم ذو شأن. لقد سمعت أولاداً يقولون عدة مرات: «لو كنا فيما بيننا أفضل لما وقع الطلاق بين والدينا».

يظن الناس أن وقع الطلاق أيسر على الأولاد الكبار لأنهم أقل اعتماداً على أهلهم. ولكن ليس هناك دليل على أن تحمل الأولاد الكبار للطلاق هو أفضل إنهم على الأغلب أقل لوماً لأنفسهم بسبب الطلاق ولكنهم يحملون غضبهم من هذا الموضوع إلى مجالات أخرى في حياتهم.

يقول الخبراء إن التحدث عن الطلاق يساعد لأنه يعلم الأولاد أن يقبلوا ما يبدو أنه لا يمكن قبوله فيستطيعون أن يتابعوا حياتهم. في الأسبوع الرابع من مدرسة Kids, Turn يبدو العديد من الأولاد محنكين تماماً حول موضوع الطلاق. خبرتني لارا ووكلين قائلة وقد بدت عليها أمارات الحكمة وراء سني عمرها: «في البداية كان الأمر مروعاً حقاً» ولكن بعد وقت يتحسن الوضع مع أنه يبدو وكأن العالم انتهى تماماً في لحظة وقوع الطلاق».



خرافة: اسع إلى الكمال.

حقيقة: اسع إلى الجيد.

نريد جميعنا أن نكون كاملين. لماذا لسنا كذلك؟ حيثما ننظر يخبروننا أن الكمال هو الهدف. تطري وسائل الإعلام وتصفق للعلامة الكاملة - للغطسة الكاملة، لعلامة العشرة. ولكن الإنسان يستطيع أن يحصل على الكثير من الأمور الجيدة.

قالت لي كارلي مايندر التي تبلغ العاشرة من عمرها: «ينبغي أن تبدو كاملاً. ينبغي أن تكون نحيلاً... ينبغي أن تكتب على نحو كامل ينبغي أن تصنع كل شيء على نحو كامل».

لمدة وجيزة كان حبها للكمال ناجحاً معها كانت متفوقة في المدرسة حتى أنها انتقلت إلى برنامج الأولاد الموهوبين. وحين قابلتها كانت تكتب كما لو كان عمرها أربعة عشر عاماً إلا أن حبها للكمال أصبح أمراً عسيراً على الناس الذين يعيشون حولها. فقدت كثيراً من أصدقائها.

كارلي مايندر: أظن كانوا غير كاملين. أعلم أن هذا القول وضيع ولكن...  
 ستوسل: أعتقد أنا لست كاملاً ماهو الأمر غير الكامل يي؟  
 كارلي مايندر: الطريقة التي تصفف فيها شعرك وكذلك حاجباك و...  
 ستوسل: ما العلة في ذلك؟  
 كارلي مايندر: إنها تضايقني.

أنا أضايق نفسي أحياناً ولكن أعطني فرصة. أنا ماكنت أعلم إن كانت كارلي محبة للكمال أم مصابة بعصاب وسواسي قهري ولكن يبدو ما قالته يشبه ما كنت سمعته من أولاد في أوهايو كانوا يتابعون دروس عالمة النفس سيلفيا ريم للأولاد الموهوبين. لقد أرتنا ريم روائز تستعملها لتفرق بين الطموح الصحي وحب الكمال غير الصحي.

في أحد هذه الروائز تسأل الأولاد أن يرسموا شيئاً. بعض الأولاد الموهوبين كانوا شديدي النقد لأنفسهم كان يمchon أكثر مما يرسمون. ملأت كرات الأوراق الممزقة سلات المهملات في كل أنحاء الغرفة. شاهدت ابن العشر سنين كالب يبدو هازئاً من رسمه. قال: «إن هذا يجعلني أشعر أنني غريب عجيب إذا لم أتمه بشكل صحيح تماماً». حب الكمال هذا ليس بالأمر الجيد كما تقول دكتورة ريم لأنه يجعل الأولاد خائفين جداً من الإخفاق. إلى حد أنهم لا يريدون أن يجربوا. «الكمال يعني أنه لا يوجد أخطاء ينبغي أن يتعلم الأولاد كيف يقترفون الأخطاء».

بدأت كارلي تواجه تلك المشكلة في المدرسة. لم تكن تسلم عملها لأنها كانت تعتقد أنه لم يكن جيداً بما فيه الكفاية. شرعت تطلق على حبها للكمال اسم Mrp.

قالت أم كارلي: «كنت أود فقط أن أواجهها وأقول لها: «كفي عن ذلك هذا كافٍ مع Mrp! اخديه للنوم أو اقتليه قتل الرحمة!».

قالت كارلي إنها تحزن على حياتها القديمة حين كانت بطلة في السباحة.

كارلي مايندر: صنفت بين أحسن عشرة: كنت أعمل كل شيء.  
 ستوسل: أنت تخليت عن ذلك؟

كارلي مايندر: نعم. كنت أسبح على نحو كامل. أستطيع أن أعمل قلوبات بكمال [ولكن] لم أسجل ذلك الوقت الرائع.

ستوسل: يبدو كما لو أنك تفتقدين كثيراً ما تحظى به الفتيات الصغيرات السعيدات.

كارلي مايندر: نعم أفقد ذلك أنا لم أعد سعيدة أبداً.

وهكذا ما الذي يفترض أن يقوم به الأهل الذين يشكون أن ولدهم لديه هذه الاتجاهات؟ تقول دكتورة ريم يجب التوضيح للأولاد أنكم لا تتوقعون منهم الكمال. قالت لي: «يقتضيك الأمر أن تقول: (أنت ولد لطيف، أنت ولد حساس، أنت ولد قوي، أنت ولد شاطر، أنت مفكر جيد، لديك أفكار جيدة)» وقالت «عليك أن تتجنب أنواع الكلمات التي تضعهم تحت ضغط شعور بأن عليهم أن يكونوا أناساً كاملين».

«إنه لعمل جيد» أفضل من القول «إنك الأفضل!» «هذه براعة...» و«فكرة إبداعية» أفضل من القول «عبقري» «ألمعي» «البرت أينشتاين».

من المناسب تذكر ذلك حين نتبع نصيحة «ارصد ولدك وهو يقوم بعمل جيد». لا تبالغ في إبداء الإطراءات قول: «نجاح جيد» أفضل من «نجاح كامل» إذ يكون أكثر واقعية.



خرافة: إنجاب أولاد هو أفضل للزواج.

حقيقة: إنجاب أولاد يخرب بعض الزوجات.

كان عند مارجوري جونسون خيال واهم عن الحياة العائلية «غوغو أواه انظر إلى هذا الوليد الجميل. ألسنا على أهبة أوقات سعيدة بوجوده؟ أنت تعلم كانت تلك الصورة دائماً في ذهني من معروضات محل Ivory Snow كنت على خطأ».

لم يكن لورانس في الثانية بعد عندما قابلت أمه مارجوري وزوجها ستوارت. قبل ولادة لورانس كانت مارجوري وستوارت يتقاسمان كل شيء - المحادثة والحب وحتى الأعمال اليومية. وقلب وجود لورانس حياتهما رأساً على عقب وكأنه صدمة. وجدا

نفسيهما يتشاجران حول تربية الطفل المناسبة وشعرا أنهما أقل تقارباً مما كانا قبل أن يولد ابنتهما.

ستوسل: وماذا عن الجنس.

مارجوري جونسون: ماذا؟

ستوارت جونسون: اعتدنا أن نكون منسجمين تماماً جسدياً باستمرار كنا دائماً مع بعضنا.

مارجوري جونسون: نمشي في الشوارع متعانقين يلف كل واحد ذراعه على الآخر ممسكين أيدينا.

ستوسل: هل تفتقدان ذلك.

مارجوري جونسون: أفتقد ذلك كثيراً.

قالت مارجوري إن خبيبته من تربية ستوارت للولد قتلت عاطفتها نحوه. ذكرت لي «إنها لم تعد تريده أن يلامسها».

الدكتورة كارولين والدكتور فيل كوان عالما نفس متزوج كل منهما بالآخر. يقولان إن الزيجات تتحطم غالباً بعد مجيء الأولاد. قالت لي كارولين «إن الميل الطبيعي بعد مجيء الأولاد للزوجين هو الشعور بالتباعد وازدياد الخلافات».

وأضاف زوجها: «إنهما ما كانا يتوقعان أن يختلفا فيما بينهما» و«لم يكونا يتوقعان حدوث شيء في علاقتهما لم يكن فيما قبل».

ولكن «أمراً» حدث فعلاً لعلاقتهما. هو غالباً توتر حول تقاسم العمل. مارجوري اختارت أن تكون أمّاً طوال الوقت. كانت تقضي كل النهار مع لورانس. وتشعر أنها مرتبطة به. ومع ذلك حين كان ستوارت يعرض أن يحمل لورانس كانت مارجوري تعارض ذلك قالت إنها كانت تكره الطريقة التي يحمل بها ستوارت الولد.

قال لي ستوارت: «إن مارجوري لديها طريقة في عمل الأشياء وأنا لا أعمل الأشياء بنفس هذه الطريقة. أنا أشعر أن طريقي جيدة مثل طريقتها ولكن كانت مارجوري أحياناً تفضل أن تتم الأمور وفق طريقتها. وهذا كان منبع التوتر».

كوري وروبين وينر كان لهما نفس المشكلة أيضاً كوري كان يساعد في رعاية الأولاد ولكن روبن قالت إن الأولاد كانوا مسؤوليتها وكانت تشعر أنها منهكة وحين راقبتها أدركت لم تشعر بالإرهاك.

كانت تشتغل نحو ثلاثين ساعة في الأسبوع محاسبة وعندما تعود إلى المنزل تعمل أكثر أيضاً وتتابع تفاصيل حياة الأولاد. نعم كان كوري يسهم في العمل المشترك. ولكن الأمور الصغيرة الأخرى التي ينبغي عملها كانت منوطة بروبين - مثل وضع البرنامج وإعداد وجبات الأولاد، تنظيف وشراء الملابس إيقاف المشاحنات - والعائلة كلها كانت تعرف أنها أمور تقوم بها روبين.

ستوسل: وكأنها هي الأهل وأنت مساعد الأهل.  
 روبن وينر: طريقة جيدة في النظر إلى الأمور.  
 كوري وينر: طريقة جيدة في النظر إلى الأمور.

لم لم يكن كوري يقوم بمزيد من الأعمال؟ لنفس السبب الذي لم يكن يفعل ستوارت ذلك: لأن زوجتيهما لا تعجبهما الطريقة التي يعملان بها الأمور.

شاهدنا كوري يساعد ابنه في وظيفة الحساب ثم شاهدنا شكوى روبن من أن كوري يتركه يستعمل قلم الحبر بدلاً من قلم الرصاص تصرخ روبن: «لا يسمح له باستعمال قلم الحبر».

من الواضح أن كوري مثل ستوارت لم يكن مساعد أهل - بل كان مساعداً أخرق. تقول روبن إنها لو لم تكن ربة العمل في المنزل لما جرت الأمور بشكل «صحيح» حين يقدم العشاء ويكون مجرد نقانق أقول وماذا يأكلون إلى جانبه يقول لا شيء» هز كوري كتفيه بلا مبالاة.

ما الذي يجري؟ إن كوري ليس في العادة شخصاً كسولاً. إنه مصور أشعة يعمل بجهد في مكتبه. ومع ذلك ينسحب في المنزل من الالتزام ويترك شأن التربية لروبين.

أجرى عالم النفس رون تافل ورشة عمل للأهل. يقول إن الصراع حول من يعمل أعمالاً أكثر في المنزل هو مشكلة شائعة، رائز بسيط يوضحها.

يسأل تافل الآباء والأمهات أن يعملوا قائمة بالأمر التي يقومون بها للأولاد. في أول الأمر يقرأ قائمة وضعها أكثر الآباء انخراطاً في العمل مثل: «أتحدث إلى الأولاد محاولاً أن أعرف كيف كان يومهم في المدرسة، أضع الصحون في جلاية الصحون أهياً مائدة العشاء...».

تقول عدة نساء: «أتمنى لو كان زوجي يقوم بأعمال إلى هذا الحد». ثم يسحب (تافل) قوائم النساء. كل إنسان يضحك كم هي طويلة، إحدى قوائم النساء طالت لفاقتها حتى وصلت إلى الأرض سماها تافل «القائمة التي لا نهاية لها» وقال: «كل امرأة تراقبني تعرف ماذا أعني حين أقول (قائمة لا نهاية لها) إنهن يفهمن ذلك أنهن يعملن».

يفهمونها لأنه بالرغم من علاقات المساواة المفروضة اليوم مازال النساء يعملن الجزء الأكبر من الأعمال المنزلية وتربية الأولاد. ولا يوضح مدى علاقة التساوي في العمل يمتحن تافل الأهل امتحانات قصيرة:

هل تعرف نمره قدم ابنك؟

هل تعرف أسماء أساتذته؟

من يختار طبيب أولادك؟ والجلسة؟

من ينظم حفلات عيد الميلاد؟

على الأغلب الأمهات هن اللواتي يرفعن أيديهن. ولهذا السبب قالت روبن إنها «ربة المنزل» وأن كوري «مساعد الأهل».

ستوسل: هل تراقبينه؟

روبن وينر: حسناً ثمة حاجة لمراقبته أتمنى أحياناً ألا أحتاج إلى ذلك.

ستوسل: وكيف تشعر حين تتحدث إليك بهذه الطريقة؟

كوري وينر: كما لو عليّ أن أجيب ربة المنزل على الأقل بقدر ما يتعلق الأمر بالأولاد.

يقول تافل حين يشعر الآباء أنهم مراقبون ومحكوم عليهم يحملون بعض المسؤوليات القليلة. وهو يخبر الأمهات إن كنت تريدين من الزوج أن يعمل أكثر تخلي عن الرقابة عليه. قال: «إنه أكبر أمر وحيد تستطيع الأمهات أن تفعله هو ألا تعلق ولا تنتقد ولا ترصد ما يفعله الزوج مع الأولاد في أرجاء المنزل» ليكن ما يفعلونه خطأ إن زوجك لن يقتل ابنك إذا عمل الأمور بطريقته وإذا تراخيت بعض الشيء فإنه سيتولى تربية الأولاد أكثر».

فهمت روبن ذلك وقالت «لم أكن أدرك أنني بذلك أطلت مشكلاتي بعض الشيء». ما إن تراخت روبن حتى بدأ كوري ينشط في العمل. وعندما عدنا بعد شهر كانت علاقته بابنتهما أفضل وتحسنت علاقة كوري وروبين إلى حد أنها كانت تهزأ كم كانت مسيطرة.

روبين وينر: لقد أطعمهم أظن في ليلتين من الأسبوع الماضي ولم أسأله أبداً ماذا أطعمهم.  
كوري وينر: إنهم ما زالوا أحياء.  
روبين وينر (مبتسمة): صحيح.

عند دكتور فيل كوان نصيحة أخرى قدمها لنا: «ينبغي أن يجلس الزوجان كل يوم خمس دقائق - لا ساعة ولا يذهبان إلى عشاء طويل الأمد - في نوع من الاطمئنان ويقولان: كيف حالك؟ كيف تسير الأمور معك؟ «مجرد اطمئنان كل زوج على وجهه وهذا عادة ما يتم إهماله بعد يوم طويل».

يخبر العديد من الناصحين في أمور الزواج الأزواج بأن خمس دقائق كافية يومياً ولكن ينبغي أيضاً أن يتقابلا في «لقاء» أسبوعي - حتى لو كان عشاء في المنزل بدون الأولاد.

ليكن لديهما أصدقاء، أو أجداد وجليسات ولكن لا بد من قضاء وقت منفردين. والهدف هو تذكير نفسيهما لماذا اختار كل منهما الآخر في المقام الأول: أنتما زوج وزوجة قبل أن تصبحا أمماً وأباً.

ظلت أسرة جونسون شهوراً لا تستطيع فعل ذلك.

ستيوارت جونسون: ما كان واحداً يقول للآخر أي شيء. وكنا نطوف حول الموضوع ويبقى ذلك التوتر. كان بوسعك أن تقطع (ذلك) الجو الجليدي بسكينة.  
ستوسل: ما الذي كسر ذلك؟

ستيوارت جونسون: مارجوري أخيراً قالت شيئاً لي.  
مارجوري جونسون: كنا نقود السيارة. وبدأت أبكي. تذكرت حين كنت أنظر من النافذة وشعرت أنني كئيبة جداً. كنت تعسة للغاية ومريضة في داخلي. وقلت: «لن أستطيع أن أكون زوجة لك إذا لم تفعل شيئاً بهذا الخصوص».

وأخذاً يتحدثان حول ذلك الموضوع. كانت هذه النصيحة الثانية للمعالج التي تقول: تحدث عن الموضوع. وفي حالة أسرة جونسون قادت هذه النصيحة إلى «مواعيد» وإلى زيادة الحديث المتبادل. قال لي ستيوارت «أظن أنها مثل أية مشكلة في هذا الخصوص» وقال «أنت تعرف أن أول خطوة هي الاعتراف بأن هناك مشكلة»  
إن إيجاد طرق للتحدث عنها لإنهائها هو مفتاح تحسن علاقات العديد من الأسر.



خرافة: لا يتحدث الصبيان عن مشاعرهم.  
حقيقة: يتحدث الصبيان إن عرفت كيف تسألهم.

عام 1986 ساعد لاعب البيسبول لي مازيلي نادي نيويورك (ميتس) في سلسلة ربح عالمية وبعد أن اعتزل الاتحادات الكبيرة أخذ وظيفة في فلوريدا تولى فيها فريق اتحاد صغير. افتقده أولاده وتدفقت مشاعر ابنتيه ليسي وجينا. وأخذتا تكتبان بانتظام رسائل تقولان فيها «أبي نحن نحبك ونفتقدك» كانتا تقضيان أوقاتاً تكلمانه بالهاتف وكنا نسترق السمع.

جينا مازيلي: أنا أحبك أيضاً ويا أبي قبل أن تذهب هل تستطيع أن تكلمني وقتاً أطول.

لي مازيلي: حسناً صغيرتي.

جينا مازيلي: حسناً أنا أحبك.

على خلاف ذلك قال ابن لي المدعو L.J. إنه لا يريد التحدث إلى أبيه على الهاتف. بل ذهب خارج البيت ليلعب. قد تقول أنت لا بأس في ذلك. الصبيان يبقون صبياناً ولكن L.J. بدأ يتشيطان في المدرسة وخارج المدرسة مما أزعج أمه.

داني مازيلي: صار ل.ج من شيطنته يقفز فوق الجدران.

ستوسل: فوق الجدران كيف؟

داني مازيلي: لقد أصبح عدوانياً ويسرع إلى الغضب على نحو لم يكن عليه من قبل ويختلق مشاكسات مع البنات.

لي مازيلي: ومحرض في بعض الأوقات؟

داني مازيلي: إنه ممزق لا ينصت لي إطلاقاً.

لي مازيلي: أظن زوجتي تحب أن تحلل أكثر من اللازم في كثير من الأمور بل في كل الأوقات. إنها تتقب في تلك الأمور. أنا أنظر إلى ذلك على أنه أمر طبيعي.

ستوسل: هل هذا لأنه صبي.

لي مازيلي: هذا ما أشعر به.

على حين قال (لي) إن تصرف L.J. كان طبيعياً «هذا شأن ولد» قال عالم النفس في هارفارد المدعو ويليم بولاك إن هذا ليس طبيعياً وليس أمراً جيداً للصبيان. وقال يكظم الصبيان عواطفهم لأن الناس يخبرونهم بأن عليهم أن «يتصرفوا مثل الرجال» ومن عمر الست سنوات يتعلم الصبيان أن يحتفظوا بمشاعرهم لأنفسهم.

في جامعة كونيتيكت يثبت البروفسور روس باك الرجال والنساء إلى آلة تسجيل تسجل الحالة العصبية. ثم يعرض عليهم السلايدات البعض منها سار والبعض مهدد. من الواضح أن النساء يرتكسن لرؤية السلايدات على حين يحتفظ الرجال بوجوه صامدة حجرية، ليس الأمر أنهم لا يريدون أن يرتكسوا (أو يظهروا رد فعل) ولكنهم فقط يخفون مشاعرهم. تبين أداة التسجيل أنهم يشعرون بكثير من الانفعال والعواطف.

بينما ينفي ولد في السادسة من عمره أنه يخفي أي شعور، يقبل الأولاد بين سن الثانية عشرة والثلاثين من الذين أجريت معهم مقابلة في West Middle

School في أندوفر Anduver ما ساشوستس أنهم يخفون مشاعرهم. لقد خبروني أنه أمر سيئ جداً أن يُبدوا ضعفهم. لقد انهزم جيف شميدت مرة في صف رياضة البيسبول وبكى.

جيف شميدت، وكان عمره ثلاثة عشر عاماً؛ سأكون موضع سخرية طوال ما بقي من العام الدراسي. بل ربما تستمر هذه السخرية مدى الصيف التالي لأنه ليس طبيعياً. ليس طبيعياً لصبي أن يبكي.

أوليفر غريفوري، في الثالثة عشرة من عمره: كذلك عندما يكون لدى شخص مشكلة ما وخاصة إن جعلك شخص آخر في المدرسة مدار هزل، فإن كان عليك أن تخبر أهلك بذلك وعرف شخص ما أنك أخبرتهم فإنك ستكون مدار هزل وسخرية طوال عمرك. هذا مخزٍ. وهذا معناه أنك صغير أمك ولذا لن تحب أن تفعل ذلك مطلقاً.

جيف كين، في الثانية عشرة من العمر: إنه لأمر صعب أن تذهب إلى الناس، كما تعلم، وتقول «عندي مشكلة». مع أنه يوجد ناصحون للتوجيه ويوجد أساتذة ويوجد أهل أنا شخصياً أشعر بعدم الراحة أن أذهب إلى الناس وأقول عندي مشكلة.

أخبرت البنات أنهن لا ينزعجن مطلقاً إن قلن عندنا مشكلة. ولا ينفرن من «التصرف مثل صبي». تستطيع البنات أن يخرجن من نموذج «البنات» ويكن (غلاميات يلعبن لعب الصبيان). ومع ذلك لا يستطيع الصبي أن يكون (بناتياً يلعب لعب البنات) أو يكون بنتاً اسمها توم (Tom girl) أو صبياً اسمه جين (Jane boy) - بل إنه لا يوجد اسم لذلك.

أخبرني دكتور بولاك أن هذا الضغط على الصبيان لكي يكونوا (رجالاً) ليس بالأمر الجيد على الإطلاق.

«إن كان عليك أن تقول لبنات في الرابعة أو الخامسة من العمر (كوني حرة مستقلة. لا تضغطي على مشاعرك. لا تبكي مادمت طفلة)، ويمكن أن نقول: (يا إلهي لا نستطيع أن نفعل ذلك لها)». قال دكتور بولاك: «ولكننا نفعل ذلك مع

الصبيان وليس لأننا لا نحبهم ولكن لأننا نفكر فيما يجعلهم رجالاً حقيقيين وهذا لن ينجح بهذه الطريقة».

حين سألت ابنتي لي مازيلي إن كانتا افتقدتا أباهما قالت الفتاتان مباشرة إنهما تفتقدانه وإنهما تبكيان أحياناً من شوقهما إليه أما J.L فقد أخبرني أنه لا يبكي أبداً.

J.L مازيلي: لست أنا الذي أبكي.

ستوسل: إذاً أختاك تبكيان وأنت لا تبكي؟

J.L مازيلي: لا أعلم [كنت أنظر إليه حتى قطع حبل الصمت] لأنني أنا صبي ولست بنتاً.

هذا على أية حال ما قال ولكن دكتور بولاك قال إن الطريقة لمعرفة الحقيقة عن الصبي هي أن تشاركه بعمل ما - نشاط ما أو أي شيء مشابه - في حالة J.L.

شاركته في بناء شاحنة بمكعبات الليغو Legos. وأثناء بناء الشاحنات أخبر J.L الدكتور بولاك بالحقيقة التي كانت معاكسة لما أخبرني.

دكتور ويليم بولاك: هل بكيت ذات مرة لأنك شعرت بالحزن.

J.L مازيلي: نعم.

دكتور ويليم بولاك: هل تظن الناس عرفوا أنك تبكي.

J.L مازيلي: كلا.

دكتور ويليم بولاك: ليس من المفروض أن يروك.

J.L مازيلي: كلا.

سألت دكتور بولاك لم لم يقل J.L ذلك لي. وكانت إجابته موضحة: «الصبيان يخافون ويخجلون» ثم قال: «عندما تحدثت إليه قمت بثلاثة أمور مختلفة. وضعته في مكان آمن لم يكن فيه أناس آخرون أو لم يكن فيه الكثير ممن يشاهدوننا وانهمكت في عمل - لأنه من المهم أن تنهمك في لعبة مع الصبيان حين تكلمهم وتركته يقود المحادثة. وما إن بدأ حتى عملت أمراً آخر. فقد قاسمته مشاعري. أخبرته عن طفولتي الخاصة كيف كان أبي غائباً بعض الوقت وفجأة فاض حزنه.

دكتور ويليم بولاك: لا بد أن الوضع صعب حين لا يكون الأب في المنزل.

L. مازيلي: نعم إنه كذلك.

دكتور ويليم بولاك: وإذا ماذا تفعل بخصوص ذلك؟

L. مازيلي: أنا أكتب وظيفتي في مكتبه حيث كان يقوم بعمله.

دكتور ويليم بولاك: في نفس المكان حيث كان يمكن أن يجلس وينجز عمله؟

L. مازيلي: نعم.

دكتور بولاك: هل اصطنعت ذات مرة أنك هو.

L. مازيلي: نعم.

يقول بولاك إن الأهل يجب أن يتعلموا أن أولادهم الصبيان ربما لا يجيبون عن الأسئلة المباشرة مثل بناتهم. البنات أكثر طوعاً وتلقائية وكلما قلنا أكثر يقلن أكثر.

د. ولیم بولاك: المثل النموذجي على ذلك طفلة صغيرة تأتي من المدرسة مسرعة تصفق الباب والدموع تقريباً في عينيها وهي تقول: «أمي جولي رفضت اللعب معي وقالت أموراً سيئة...» جلست الأم وقالت: «أوه دعينا نتحدث عن ذلك» وتحدثا ساعات وساعات وساعات. وقالت الطفلة: «أوه يا أمي لقد ساعدتني حقاً»، أتى جوني إلى المنزل عابساً مقطب الجبين. لقد خسر لعبة سوكر. وتعرف الأم في داخلها أن أمراً سيئاً حدث ولكنه قال: «لا شيء أنا مرتاح يا أمي» ويذهب إلى غرفته.

ستوسل: ماذا ينبغي أن يفعل الأهل؟

د. ولیم بولاك: لا تضغط عليه أعطه مساحة لينتقد ماء وجهه ثم إنه سيخرج من الغرفة ويعطي إشارة. إنها ليست مسألة من السهل الإعلان عنها. ينبغي أن تتعلم ذلك. قد يقول «متى يكون العشاء معداً؟ أو «متى يعود أبي إلى المنزل؟» هذه إشارته دون أن يكون عالماً بذلك بدلاً من القول: «أنا أحتاج إلى المساعدة» كان عندي أم تتحدث حول ما يسمى «المعالجة في السيارة». يفعل ابنها هذا النوع من الأمور بعد لعبة سوكر أو بعد قضاء أوقات صعبة في المدرسة وهي تنتظر تلك اللحظة وحين يخرج يقول: «متى يكون العشاء جاهزاً» تقول هي

«أتعرف دعنا لا نتناول العشاء الآن. ولنذهب بالسيارة لنجلب بعض الثلجات» وقد تلمع عيناه ويذهبان بالسيارة. ويذهبان في نزهة ولكنها ليس الثلجات هي المطلوبة وإنما التصرف والمسافة الآمنة مع الأم. وفي الطريق هناك قد تقول: «أتعلم تبدو متضايقاً بعض الشيء؟» وقد تتحدر الدموع من عينيه. ويتكلم عن مشاعره.

على مدى الشهور القليلة الآتية كانت داني مازيلي تجرب نصيحة الدكتور بولاك. حين كانت تشعر أن أمراً ما لا بد يضايق L.J. كانت تعطيه فسحة من الوقت كي ينفرد وحيداً بنفسه ثم تسأله أن تلعب معه كرة السلة. وأثناء اللعب يبدأ L.J. فجأة بالكلام. وسمت داني هذا (حديث كرة السلة) وقد نجح ذلك لقد تحسن سلوك L.J. في المدرسة وأصبح أكثر سعادة في البيت.



خرافة: ينبغي أن يعلم الأهل الصبيان والبنات الأمور ذاتها.  
حقيقة: الصبيان يحتاجون إلى بعض الدروس المختلفة عن  
دروس البنات.

كل جنس يتعامل مع شؤون العالم بشكل مختلف قليلاً. يميل الرجال أن يقولوا ما يريدون. بينما يحسن النساء طلباتهن بتعايير مثل «رجاء» «شكراً» أو «هل تتكرم؟».

هل تظن أي كنت من دعاة التفرقة بين الجنسين. انظر إلى التجربة التي أفنعتني الخبير في نمو الطفل كام ليبر Cam leaper أن أقوم بها: صنعنا بعض الليمونادة ولكن بدلاً من أن نضع السكر وضعنا كمية من الملح. ثم أعطيناها إلى بعض الصبيان والبنات بأعمار تتراوح بين الثمانية والاثني عشر عاماً. كثر الصبيان وجوههم وبصقوها وقالوا إن طعمها مخيف.

كنت أعتقد أن البنات سيفعلن الأمر ذاته ولكنني كنت مخطئاً. لقد شربنها بأدب مع أن البعض منهن بدا مصدوماً.

ستوسل: كيف هذه الليمونادة.

البنات الأولى: إنها جيدة.

البنات الثانية: جيدة.

ستوسل: أحقاً؟ [عندما أصررت هزت رأسها وكشرت وجهها] كيف لم تقولي لي إنها سيئة.

البنات الأولى: لا إني لم أشأ أن أكون قاسية معك.

البنات الثانية: لم أشأ أن أجعل أي شخص يشعر شعوراً سيئاً لأنهم صنعوا هذه الليمونادة حامضة جداً.

لم يكثر معظم الصبيان في أن يشعر صانع الليمونادة شعوراً سيئاً وجربنا اختباراً آخر. أتينا بهدايا مغلقة بأغلفة لماعة إلى الغرفة، وأخبرنا الأولاد أن بوسعهم الانتقاء منها. وحسب نصيحة الدكتور ليبر Leaper ملأنا كل علبة بهدايا مخيبة حقاً: جرابات وأقلام. مرة ثانية كانت البنات مهذبات جداً.

ستوسل: كيف تفكرين بهذه الأشياء كهدايا؟

البنات الأولى: جيدة.

ستوسل: هيا بلا مزاح أليست هدية سخيفة خسيصة؟

البنات الثانية: أوه.

ستوسل: أوه ماذا؟

البنات الثانية: تماماً ما كنت أبغي جرابات وأقلام.

من الواضح أن هؤلاء الفتيات لديهن مهارات اجتماعية تتقنني. وأي شخص يعطينهن هدية سيشعر شعوراً طيباً حول ذلك. ما كان الصبيان ليجعلوني أشعر بذلك.

الصبي الأول: ماذا؟ جرابات وقلم؟ فرقها.

الصبي الثاني: من يحتاج إلى جرابات؟ عندي كثير منها في البيت.

أخبرتني سوزان ويت التي تدرّس تطور الطفولة في جامعة أكرون أن استجابة الصبيان والبنات مختلفة تجاه أوضاع مثل تلك لأننا نربيهم بشكل مختلف. فتحن

نعلم الصبيان أن يكونوا جازمين والبنات أن يُرضين الآخرين. وهذه الاختلافات تظهر عندما نسأل الأولاد أن يصفوا أنفسهم.

جميع الفتيات تقريباً يستعملن كلمة «لطيف» أو «شخص لطيف» أما الصبيان فتادراً ما يقولون كلمة «لطيف».

ستوسل: الصبي درو، هو ...

الصبي الأول: موهوب.

الصبي الثاني: أنا ذكي ماهر.

الصبي الثالث: أنا ناجح بالرياضيات.

الصبي الرابع: أنا مسلٍ كثيراً.

تقول الدكتورة ويت: كلا الصفتين: (لطيف) و(مسل) جيدتان، ولكن كثيراً من البنات يتشوقن كي يكن لطيفات. أما الصبيان فهم صريحون أكثر مما يجب وهذا يعتمد على الأهل إنهم يعلمون الصبيان بشكل مختلف عن البنات. أنا أقترح أن الصبيان مختلفون عن البنات لأنهم ولدوا مختلفين.

تقول لي: «نحن ولدنا مختلفين». ثم تقول «أنت تعلم: الصبيان X-Ys والبنات X-Xs ولكن على العموم ياجون إنها مسألة أوليات اجتماعية وأنا أؤمن بها بكليتي. وجدت عالمة النفس فيليس كاتنر دليلاً على ذلك في دراستها الشهيرة «Babay x». لقد سألت راشدين أن يلعبوا مع طفل: «نحن نقول هذا جوني العبوا مع جوني بأية طريقة تريدونها؛ أو هذه جين العبوا مع جين بأية طريقة تريدونها واليكم بعض الألعاب».

كان دائماً الطفل نفسه. ولكن عندما كان الراشدون يحسبون أنها (جين) كانوا يحتضنون الطفل بلطف ويعطونها دمي. وعندما يظنون أن الطفل هو جوني يكونون أكثر خشونة ويقدمون لعباً مثل كرات القدم. هذا يستطيع أن يغير طريقة تفكير الولد.

جربنا اختبار «الليمونادة المرة» على طلاب جامعة أيضاً ومرة ثانية كذبت النساء هناك.

المرأة الأولى: هل صنعت هذه بنفسك؟ إنها فعلاً جيدة.

المرأة الثانية: لقد أحببتها حقاً.

المرأة الثانية: إنها جيدة.

لم يكن الرجال في الجامعة فطنين بقدر ما كان الأولاد الصغار ولكنهم كانوا صادقين فقد كشروا وجوههم.

الرجل الأول: إنها حامضة.

الرجل الثاني: ليمونادة ذات رائحة نافذة.

قامت بالاختبار للراشدين من أجلنا الأستاذة اللغوية في جامعة جورج تاون ديبوراه تانن Tannen. إنها تكتب كتباً من أفضل المبيعات حول اختلافات الجندر (الجنس) وتجادل في أن هذه التجارب توحى بأن كلا الجنسين لديهم فرصة للتحسن. ويظهر البحث في مكان العمل. إن مهن الرجال تتأذى عندما يكونوا فطنين أكثر مما يجب على حين ينجز النساء عملاً أقل حين يكن لطيفات أكثر مما يجب. تقول إن كل جنس يمكن أن ينتفع إذا أخذ بعض سمات الجنس المقابل.

ديبوراه تانن: قد يعني هذا بالنسبة للرجال التراجع وتلطيف العبارة أو قول كلمات قليلة لإظهار أنهم مدركون لمشاعر الشخص الآخر. ستوسل: ولكن الرجال يسيطرون في مكان العمل وقد ينجحون لأنهم صريحين أو بغضين إلى حد مؤلم.

ديبوراه تانن: ذلك ينجح مع أناس ولا ينجح مع أناس آخرين. إن الأشخاص الذين لم يحرزوا ترقية أو طردوا لأنهم سُموا «متكبرين» مثل الذين صادفتهم أثناء إجراء بحثي قد يتحسنون إذا أصبحوا أقل جزمًا.

وإذاً كيف نعلم البنات أن يكن أكثر جزمًا، ونعلم الصبيان مهارات الناس؟ كالعادة سألنا بعض الأسر أثناء تجاربنا ليضعوا كاميرات في بيوتهم. ثم عرضنا أشرطة التسجيل على دكتور ويت.

لاحظت أنه في بيوت البنات اللواتي كنا لطيفات جداً كانت كلمة (لطيف) تستعمل كثيراً مثل «أنت لطيفة» «كوني لطيفة مع أختك...» وحين تصبح البنات عدوانيات فإن الأهل يردونهن إلى جادة الصواب.

أخبرتني دكتور ويت أن «الأهل يقولون للبنات الصغيرة باستمرار كوني لطيفة، احترسي، هدئي الأمور...» «وهم يقفون في طريقهن كي لا يكن جازمات ويتخذن قراراتهن بأنفسهن».

أشارت (ويت) أيضاً إلى أن أهالي الفتيات يملن أن يقمن بالأعمال لبناتهن - يحملون الأشياء إليهن يساعدونهن على فتح الصناديق. وشرحت ويت بأن ذلك قد يشعر هؤلاء الفتيات بأنهن يحتجن إلى عون ويصبحن أقل ثقة. المغزى الذي تقدمه ويت «تحذوا البنات لا تسارعوا إلى إنقاذهن كل مرة يكون لديهن مشكلات».

إنها تقدم النصيحة ذاتها التي سمعتها عشرات المرات في موضوعاتها تربية الأولاد الأخرى: «كلما استطعت دع الفتيات الصغيريات يقمن بالاختيارات - حتى لو كان ذلك اختيار ما يأكلن».

قالت ويت: «إن الفتاة التي تعرف كيف تتخذ قراراً أو تبدأ بصنع القرارات عندما تكون صغيرة سوف تصبح واحدة من أولئك الفتيات اللواتي يحسن اتخاذ القرارات ويؤكدن ذواتهن عندما يصبحن أكبر سناً».

ولكن ماذا عن أولئك الصبيان البغيضين؟ قالت ويت: تظهر الأشرطة المسجلة في البيت أنهم أعطوا مجالات كثيرة «ليتصرفوا كرجال» أكثر مما يجب. صرخ صبي يطلب كأس حليب. وحين شاهدت ويت أمه على شريط التسجيل قالت: «حين كان يصرخ رغبة في الشراب تستطيع الأم أن تخرج من الغرفة وتقول له: لن أستجيب لطلبك حين تتصرف على هذا النحو».

وجهة نظر الدكتورة ويت: علم سلوكاً أفضل بصرف الانتباه - وقر الانتباه لوقت يسأل فيه الولد بأدب أن يجلب الحليب إليه وهي نصيحة (ارصد ابنك وهو يقوم بعمل جيد). ثم تقول ويت: «عانق الولد أو ربت عليه تربيته خفيفاً أو أسمع كلمات لطيفة» وقم بهذه الأمور للصبيان والبنات فذلك سيكون أفضل.



خرافة: يفعل المراهقون أموراً سخيفة.

حقيقة: يفعل المراهقون أموراً سخيفة.

إن المراهقين من بعض النواحي متفوقون على الراشدين. فأذهانهم متفتحة على أفكار يفتقدها الراشدون. المراهقان بطلا الشطرنج المذهلان بوبي فيشر وغاري كاسباروف وجدا استراتيجيات لم يفكر فيها أبداً اللاعبون الأكبر سنّاً منهما.

كان جارون لانبي في الخامسة عشر من عمره حين اخترع برامج الحاسوب المماثلة للواقع. كان بيكاسو في الرابعة عشر من عمره حين رسم بعض روائعه وكذلك موزار... هل أدركت المغزى.

ومع ذلك يفعل المراهقون أموراً سخيفة طائشة متهورة. كيف يمكن أن يكونوا ماهرين وسخيفين في الوقت نفسه؟ هل تعمل أذهانهم بشكل متفاوت؟ أجل يقول الباحثون في مركز تخيل الدماغ في كلية الطب في هارفارد. فباستعمال أجهزة MRI لمسح أدمغة المراهقين وأدمغة أناس في عمري يستطيع الأطباء أن يروا كم هذه الفروق جوهرية.

أخبرتني الطبيبة المسؤولة هناك الدكتورة ديورا يورغولون - تود أن الراشدين حين يجيبون عن الأسئلة يُظهر MRI أننا نستعمل قشرة الجبهة الأمامية - وهو الجزء العقلي المفكر من دماغنا. أما المراهقون فعلى خلاف ذلك يعتمدون على اللوزة وهي الجزء الغريزي من دماغهم. ولعل هذا هو السبب أن المراهقين مبدعون. قالت: «إن بعض أعمالنا الإبداعية تتم في ذلك الوقت من العمر» لأنه لا يوجد إذ ذاك الشعور بأنني «لا يجب أن أفعل هذا» أو «لا أستطيع أن أفعل ذلك».

ولسوء الحظ إن عمل (اللوزة) يعني أيضاً أن المراهقين يقيمون بفكر نقدي أقل. إن اللوزة هي جزء اللب المرتكس من الدماغ واسترسال المراهقين مع هذا اللب لديهم هو الذي يسبب قيامهم بأمور سخيفة. إن هذا اللب ليس ماهراً جداً. وكجزء

من رائز هارفرد كان علينا أن ننظر إلى صور وجوه ونُسأل «ماهو التعبير الذي تقدمه هذه الوجوه؟»

كانت تبدو تعابير الوجوه واضحة لي: مصدومة، غاضبة، حزينة، سعيدة. ولكن المراهقين ما كانوا يقرؤون الوجوه بشكل جيد. إنهم لا يدرون إن كان الأستاذ غاضباً أو إن كانت صديقتهم متألمة. قالت الدكتورة: «إن أدمغتهم ليست بالغة أو ناضجة» وقالت: «ليس لديهم بعد الشيء الذي بواسطته يستطيعون فعل ما نتوقع منهم أن يفعلوه».

وهكذا هم يقومون بتصرفات غبية ثم يكذبون حول ذلك. جرت مسوح مغفلة الاسم تبين فيها أن 90 بالمئة من أولاد المدارس الثانوية يكذبون على أهاليهم. ضحك جماعة من المراهقين ووافقوا عندما قرأت لهم أن 90% في الإحصاء يكذبون وقال أحدهم بدون اعتذار «أنا أكذب طوال الوقت! لا يهم على أمي أو على أستاذي، إنك تكذب لتتخذ نفسك». تعرف لوري بلوم أن ابنتها أشلي تكذب عليها. كنا نسجل في منزلهم Bath, Main حين اكتشفت لوري أن ابنتها أشلي أخضت نتيجة اختبارها السيئة .

أشلي بلوم: نسيت أنا أسفة.

لوري بلوم: لا أظنك نسيت - أنا فقط - أنا لا أثق أنك ستقولين لي الحقيقة. أنا لا أثق أنك تخبريني أنك ذاهبة إلى مكان ما أو أنك ستبقين هنا.

أخبرتنا أشلي أنها وصديقاتها يضطرون إلى الكذب لأن الأهل يجنون إن أخبرناهم بالحقيقة.

أشلي بلوم: هذا يخيفنا. إننا لا نعلم كيف سيتصرفون، هل سيصرخون أم سيبكون أم يتهمون علينا ويقولون: اخرجوا من المنزل!».

كانت نصيحة معالجي الأسر مشابهة للنصيحة التي حصلنا عليها حول الأولاد الأصغر سناً. كلما كثرت القواعد عندك كانت أفسى على الأهل وكثر كذب المراهقين عليك. كانت كاميراتنا التصويرية تدور في منزل (فرانسين وينزل) وهي أم عازبة في هاسكل في نيوجرسي حاولت أن تبقى سيطرتها على أطفالها بأن تضع قواعد صارمة

جداً مثل اعتبار 9.30 مساءً في عطلة الأسبوع موعد العودة إلى المنزل بالنسبة لابنها مات ذي الخامسة عشرة من العمر.

فرانسين وينزل: إذا بقيت في المنزل في أغلب الأوقات نستطيع أن نجلس معاً ونتحدث. ليلة واحدة في الأسبوع لا أعمل فيها هي ليلة السبت لم لا تحاول أن تبقى في البيت؟

مات وينزل: نعم هذا صحيح ليلة السبت. الآن أنت، أنت تدخين الحشيش. فرانسين وينزل: أنت كذبت علي بعدة مناسبات [حتى الساعة 9.30] موعد العودة إلى المنزل هو امتياز لا تستحقه.

مات وزينزل: التاسعة والنصف. عمري خمسة عشر سنة هيا بلا مزاح الآن. فرانسين وينزل: أي وقت تريد أن تكون العودة؟

مات وينزل: أمي الناس لا يخرجون قبل الساعة الثامنة والنصف.

فرانسيس وينزل: أنت ما تزال طفلاً! يوجد أناس مجانيين خارج المنزل.

أنت تعرف هذا! ولكني نسيت أنت السيد المسيح. لن يحدث لك أي شيء أليس كذلك؟ أنت لا تقهر أليس كذلك.

اقترفت فرانسين خطأ. أقع أنا فيه غالباً. السخرية هي النوع المفضل من الفكاهة عندي، وأحياناً أستعملها حين أتعامل مع أولادي. ولكن قال لنا الخبراء إننا بصفتنا الأهل فإن السخرية تؤدي قضيئنا. قد يظن الأولاد الصغار أننا جادون كما أن السخرية في معاملة المراهقين تسبب مشكلة «رفس الفيل» التي ذكرناها سابقاً. إنها تضع صورة خاطئة في أذهانهم.

عندما عرضنا أشرطة تسجيلنا على معالجي الأسرة دكتور شارلس فوستر وميراكير شنبوم كان أول تعليق لهما عن قواعد فرانسين الصارمة.

ميرا كير شنبوم: إنها تريد أن تقضي وقتاً أطول معه أرجوك ليلة في الأسبوع. ولا تستطيع أن تدعه يفعل ذلك. حسناً بالطبع لا. ماذا يفعلان؟ إن قضيأ وقتاً معاً؟ إنهما يتشاجران!

دكتور شارلس فوستر: إنها تقول: «إنك لا تتخذ قرارات جيدة. ليس لديك حكم صائب. أنت طفل. أنت الفوضى بعينها». إنها بهذه الأقوال تشعل ناراً وتصب البنزين عليها. لأنها تقول: «أنا لا أهتم بما تقول إنك مجرد ولد». إن هذا الموقف الذي يناسب تماماً ولداً في الخامسة من العمر [فذلك] يعني أنها تكافح الآن فكرة أن ابنها في الخامسة عشر من العمر. من الأفضل لو قالت له «أعلم أنك لم تعد طفلاً بعد اليوم».

ميرا كيرشنبوم: أن يكون لك أنا مستقلة لكي تعرف من أنت مهمة ضخمة. وفي الخمسة آلاف يوم التي تستغرقها المراهقة، كل مراهق يريد أن يترك البيت. والطريقة الوحيدة لكي تستطيع المراهقة أن تترك البيت هو أن تجز تلك المهمة الضخمة أي أن تعرف أنها المستقلة. ولكن إذا أردت أن تسيطر عليها فإنك تسبب لها معركة بين إنصاتها لنفسها وإنصاتها لك.



خرافة: كوني صديقة لولدك.

حقيقة: كونوا أهلاً.

يظن بعض الأهالي أن عليهم أن يكونوا أصدقاء لأولادهم المراهقين. ولكن دكتور فوستر يقول هذه فكرة سيئة ومع ذلك هو يمزح فيقول: «لماذا تريدي أن تكوني صديقة لولدك إنهم جاهلون لا يعرفون شيئاً وموسيقاهم تافهة. بدلاً من ذلك كوني حليفاً نصيراً - شخصاً يقدم المساعدة ولكن لا يسعى إلى السيطرة».

يريد الأهل أن يفرضوا قواعد للسيطرة على أولادهم لأنهم يريدون أن يحموهم ولكن مع المراهقين هذا أمر مستحيل. ومجرد فرض القواعد مزعج بما فيه الكفاية لأن الأهل لا يكونون مع أولادهم المراهقين معظم أوقات النهار.

ميرا كيرشنبوم: خمس وثمانون بالمئة من الوقت يكون فيها الأولاد وحدهم أو مع أصدقائهم.

دكتور شارلس فوستر: لم تريدون أن يكون لديكم قاعدة لا تستطيعون أن تفرضوها بالقوة ولا تستطيعوا أن تضبطوها ولا أن ترصدها أو تراقبها.

ماذا ستفعلون؟ هل تريدون أن تقولوا له ما يجب عليه عمله حتى يبلغ الخامسة والعشرين أو الخامسة والثلاثين؟

ميراكيرشنيوم: ثم ماذا؟ هذا إنسان لم يتعلم كيف ينصت إلى نفسه. ماذا سيفعل؟ إذا كنتم مسيطرين على ولدكم فإنكم توجودون شخصاً لا يعرف كيف يمشي في بحر الحياة.

ستوسل: وإذاً عليك أن تترك ابنتك ذات الأربعة عشر عاماً تذهب إلى موعدها وماذا إن عادت إلى المنزل مع شاب مثقوب اللسان وعلى قميصه رسم فح مطبوع؟ وتقول له، أهلاً وسهلاً يا أولاد؟

دكتور شارلس فوستر: إن كنتم أهلاً ماهرين وجاءت ابنتكم برفقة ذلك الشاب وعلى قميصه رسالة مقرفة ولسانه مثقوب وعلى رأسه سهم أو ما شابهه تقولين: أهلاً (سكار) مرحباً بك في أسرتي.

ستوسل: أنا لا أحب أن يكون هذا الشاب في بيتي.

ميراكيرشنيوم: لقد وضعت سيارتي روميو وجوليت لأنها ستذهب حينئذٍ إلى القبو وتسقط أكثر وتتورط معه بعمق.

دكتور شارلس فوستر: لا يوجد مشكلة إن كنتم تتعلقون بالقيم. إنه لأمر جيد أن تنقلوا قيمكم. المشكلة تدخل حين يكون لديكم حزمة من القواعد الصغيرة التي تسمم علاقتكم مع أولادكم المراهقين.

يعلّمنا الخبراء أن الأمر لا يستحق صراعاً من أجل أمور تافهة. حلّوا عن ظهر أولادكم. وبدلاً من ذلك ركزوا على قواعد مهمة قليلة مثل - لا تقود السيارة وأنت سكران خابر بالهاتف إن كنت ستأخر، لا تخادع (لا تغش) - أو أي أمر آخر مهم لكم.



خرافة: يحتاج المراهقون إلى أهلهم أقل من سواهم.  
حقيقة: يحتاج المراهقون إلى أهلهم بقدر غيرهم تماماً.

ينسحب العديد من الأهل عندما يصبح أولادهم المراهقون هادئين أو متقلبي المزاج ويتصرفون كأنهم لا يحتاجون إلينا. إن تقلب المزاج يأتي كصدمة لأنهم قبل

سن المراهقة كانوا شديدي التعلق بنا. الآن يتصرفون غالباً كما لو أنهم لا يابهون إن كنا أحياء أو أمواتاً. جزء منا يتفهم أن هذا انفصال ضروري، انفصام عن الأهل ينبغي أن يتم أثناء المراهقة من أجل أن يصبح المراهق راشداً مستقلاً. ولكن من الصعب مشاهدة ذلك. أحببت كيف وضع الدكتور فوستر ذلك. قال: «لم نصف ذلك بتعابير العصيان؟ لم لا نضعه بتعابير الانتقال من الإنصات لكم بصفتكم الأهل إلى الإنصات لنفسه بصفته راشداً؟»

لم يعد كافياً بعد الآن أن نقول لهم إن الموقد حار، عليهم أن يلامسوه بأنفسهم. أنا كبرت في الستينيات من القرن عندما كنا نثور بشتى الأشكال والأنواع التي تجلب المرض لأهلنا. في الخمسينيات كان هناك رقص روك أند رول. الآن يصبغ المراهقون شعرهم ويثقبون ألسنتهم. إنها طقوس الانتقال من حال إلى حال والحاجة إلى تجريب شخصيات جديدة ليغدو الولد شخصاً منفصلاً مستقلاً. إن كان هذا يرهب الأهل فذلك أفضل بكثير. لأن معناه إعادة الاطمئنان إلى المراهق بأنه ينجز درجة من الاستقلال.

ولكن ذكّر الخبراء أن المراهقين يحتاجون حقاً إلى القواعد وهم يحتاجون إلينا. قد يشعر البعض منا بصفتنا الأهل أن أولادنا الصغار أصبحوا مع الوقت مراهقين ولم يعد لنا أي نفوذ عليهم لأن الأناس الوحيدين الذين ينصتون لهم هم أقرانهم. ولكن ذلك غير صحيح.

لقد خبرنا كل عالم نفس استشرناه بأن المراهقين قد يتصرفون كما لو أنهم لا يحبون أسئلتنا ولكنهم ينصتون حقاً لها ويمكن أن يشعروا بالحزن إذا توقفنا عن سؤالهم. قال لي دكتور فوستر: «إن لديكم مقداراً كبيراً من النفوذ» «تعمقوا أكثر تجدوا أطفالكم يشعرون بأنهم غير محبوبين وخائفين».

وبإجراء مقابلات مع المراهقين شعرت بالدهشة إلى أي حد سمعت ذلك .

المراهق الذكر الأول: لقد كنت دائماً خائفاً، أنت تعرف، مما سأفعل في حياتي.

المراهق الذكر الثاني: كنت حقاً أتمنى أن أكون أكثر قرباً من أبي على وجه الخصوص لأنه يأتي من العمل إلى المنزل نحو الساعة الخامسة أو السادسة ثم يذهب إلى غرفته ويشاهد مباراة كرة السلة أو كرة القدم حسب الموسم. المراهق الذكر الأول: أنت تعرف أتمنى أحياناً لو يكون أهلي أكثر صرامة وجزماً كأن يضعوا قواعد أكثر. أعلم أنني سأندم (كان يقول هذا على التلفاز). ستوسل: لماذا تريدهم أن يكونوا أكثر صرامة؟ هذا يزيل حريرتك. المراهق الذكر الأول: لأنهم إن كانوا أكثر صرامة فكأنهم يشاركونني في حياتي أكثر.

ربما لا يظهر المراهقون ذلك ولكنهم يريدون اهتمامنا ويريدون أن نضع حدوداً. إنهم بذلك يشعرون بأنهم آمنون ومحبوون. يبين البحث حالياً أن جيل المراهقين الراهن يشعر على نحو غير معتاد أنه قريب من أهله. كنت أظن أن أبطالهم كانوا من نجوم الروك أو من الرياضيين المتهنين أو من أصدقائهم ولكن الباحثين قالوا: اذهب واسألهم وسوف ترى». وهذا ما فعلت.

ستوسل: من هم الناس الأكثر أهمية في حياتك؟

المراهق الذكر الأول: والداي.

المراهق الذكر الثاني: على الأغلب أبي.

المراهق الذكر الثالث: والداي كلاهما.

وهكذا تجري الأمور ما زلنا مهمين جداً بالنسبة إليهم.

ولكنهم يجدون صعوبة في الحديث عن ذلك. وينصح الخبراء لإبقاء الاتصال معهم ألا توبخهم. وبدلاً من ذلك تقول ميراكيرشنبوم «اطرح أسئلة. وانصت انصت انصت».

قال الدكتور فوستر: «إذا طرحت أسئلة على ابنتك كيف شعرت ولماذا فعلت ذلك وماذا عنت بذلك ستشعر أنك شخص آمن تخبره بالأمور» ومن ثم بوسعك أن تقولي «هل أستطيع أن أخبرك ماذا أشعر؟». إنك كسبت الحق الآن بأن تتكلمي حول شعورك

لأنها انفتحت باتجاهك أولاً «على هذا النحو يكون الأهل الذين لهم حقاً نفوذ على أولادهم، إنهم يحققون النفوذ بأن ينصتوا لأولادهم المراهقين كي يتكلموا أولاً».

عليك أن تقولي ما تريدين فقط بعد أن تنصتي لهم. قد لا يتصرف المراهقون وكأنهم سمعوا ما قلت ولكن الخبراء يقولون سيظهر الفرق فيما بعد. ورغم كل شيء تبين المسوح التي أجريت بأن معظم الراشدين الشباب في الواقع يتبنون قيم أهلهم. ما يطلق الكثير من الأهل في سنين مراهقة أولادهم مسألة التجربة الجنسية. في أواخر الدراسة الثانوية يقول نصف المراهقين في أمريكا إنهم مارسوا الجنس. من العسير على الأهل دائماً طرق موضوع الجنس مع أولادهم لا سيما حين يشيح الأولاد بنظرهم ويتصرفون كأنهم غير راغبين في طرح هذا الموضوع معك. ولكنهم بعد ذلك يتكلمون.



**خرافة: التحدث مع الأولاد عن الجنس سوف يجعلهم يرغبون فيه.  
حقيقة: إنهم يفكرون فيه من قبل.**

أنا أفهم لم يتردد الناس في التحدث عن الجنس مع أولادهم المراهقين. من المنطقي التفكير أننا نحن الأهل إن تكلمنا عن ذلك سيظن الأولاد «أوه أظن أن الأوان لنا لنمارسه».

ومع ذلك يوجد الكثير مما يجب على الأولاد معرفته. وعدم التحدث عن الجنس يترك مجالاً لجهل مطبق. قبل سنين كان الحديث عن الجنس قليلاً جداً. حتى أن الراشدين أنفسهم كانوا جاهلين.

ولهذا السبب عندنا الآن منتجات مثل Kellogg's Corn Flakes و Graham Crackers. ظن الناس أن الأطعمة المبهرة تؤدي بالأولاد إلى ممارسة الجنس. تشرح دكتورة جوستين ريكاردسون مؤلفة كتاب: (كل ما لا تريد أولادك أن يعرفوه حول الجنس ولكننا نخشى أن يسألوا) تشرح أن تلك الأطعمة اللطيفة صممت بحيث تجنب

«إشعال الرغبة الجنسية» الآن نعرف أموراً أكثر عن الجنس وقد أخبر الأهل «لا تنتظر حتى يسأل الأولاد أنت أثر الموضوع». تكلمت مع الدكتورة ريكاردسون.

ستوسل: ألا تؤدي إثارة الموضوع إلى نتائج غير متوقعة وغير مرغوب فيها؟ إن أنت أخبرت ولداً في الثانية عشرة من عمره عن الجنس أنهم سوف يرغبون في ممارسته.

دكتورة جوستين ريكاردسون: تلك هي الخرافة وإنه في الواقع خوف شائع ولكن البحث يقول إن الجواب هو لا.

ستوسل: وكيف يمكن أن يكون ذلك؟ أعني أنني أظن أن ولداً في الثانية عشر أو في الرابعة عشر يقول: واهاً إن كان كل امرئ يتحدث عن ذلك ينبغي أن أكتشفه بنفسي» ربما لم يفكر في ذلك من قبل أبداً.

دكتورة جوستين ريكاردسون: قد لا تذهب بعيداً بصفتك والداً. ولكن صدقني أصدقاؤه سوف يذهبون بعيداً ووسائل الإعلام سوف تذهب بعيداً. إن الأولاد يسمعون عن الجنس دائماً. وإن ما تريد عمله هو أن تضم صوتك إلى الكورس: من المهم التثبت إن كان أحد الناس يتكلم مع ولدك حول الجنس غير أفضل أصدقائه أو ممثل في عرض تلفازي.

وجدت ثمان وعشرون دراسة في برامج التربية الجنسية في المدرسة، بصرف النظر إن كانت تعلم الامتناع أو استعمال العازل، أنه لا شيء يوحى بأن المناقشات المبكرة حول الجنس تؤدي إلى تجارب أبكر. واستنتجت سبع دراسات أن ذلك يجعل الأولاد يتأخرون مدة أطول لممارسة الجنس. بالطبع إن التربية الجنسية ليست نفس تربية الوالدين (لا يوجد دراسات منظمة عن تحدث الأهل لأولادهم) ولكن كل خبير سألتناه يقول: تحدث إلى أولادك.

كانت إميلي ابنة سوزان في الثانية عشر من عمرها حين قررت سوزان أن تتحدث معها عن الجنس.

سوزان: قلت إن أفضل وقت لعمل هذا هو في السيارة.

إيميلي: قفلت الأبواب كي لا تتركني أخرج [كانت إيميلي غير مرتاحة ما كانت تستطيع النظر إلى أمها]. نظرت إلى قدمي وإلى الأرض خارج النافذة كنت أنظر إلى كل مكان ما عدا أمي.

ولكنها قالت إن الحديث نفسه كان مريحاً وأن أمها كانت فرحة لأنها تحدثت «أظن أنها فرّجت عن أمور كانت تعتلج في نفسها حول الأولاد الآخرين في المدرسة وأظن أن هذا الحديث أعطاها ما كانت تريد».



خرافة: لا تستطيع أن تراقب أولادك عن قرب شديد.  
حقيقة: لا تستطيع أن تقترب من أجل الراحة.

في هذا الزمن الذي يعمل فيه الأبوان في الأسرة يترك الأولاد على الأغلب غير مراقبين في أوقات كثيرة من النهار. كيف للأهل أن يواجهوا ذلك. التكنولوجيا هي أحد الأجوبة: كثرة إعداد الأهل الذين يتجسسون على أولادهم.

أصبح التجسس فجأة أسهل من ذي قبل. يبيع العديد من المخازن كاميرات مراقبة بحجم نماذج الفيديو المنزلي وفي هذه الأيام هي رقيقة ورخيصة نسبياً - بمقدار زهيد يبلغ 70 دولاراً. ليندا بوزينو يجعلها عملها بعيدة عن المنزل حتى الساعة مساءً ولكن ابنها ديريك الذي يبلغ من العمر الثالثة عشر يعود إلى المنزل في الثالثة، وبالنسبة لتفكير أي أهل هناك مجال أربع ساعات هي منفذ لتسبب الاضطراب.

أخبر ديريك أمه أنه يمضي الوقت وحده في غرفته يكتب ووظائفه. قررت الأم أن تثبت من ذلك: فوضعت كاميرا في غرفته. وكان بوسعها أن ترصد ماذا يفعل من أي جهاز حاسوب في المكتب. حتى خارج المكتب كان بوسعها أن تراقبه من جهاز PDA المحمول في اليد.

ليندا بوزينو: لم يكن يدري متى كنت أنظر إليه. فكانت تلك في الحقيقة بداية أنواع من التحري السري.  
ستوسل: وكم من الوقت كنت تراقبينه.

ليندا بوزينو: كنت أراقبه لا أعلم ربما كل عشر دقائق أو ما شابه ذلك. تعمل الكاميرا مثل شرطي في الزاوية.

ستوسل: ما الرسالة التي يقولها هذا الأمر لأصدقائه حين يزورونه.

ليندا بوزينو: أمك تحبك وهي تشاهدك بقدر ماتستطيع.

على الأقل ليندا أخبرت ابنها ديريك عن الكاميرا. بعض الناس يثبتون أجهزة بالسر - من الصعب جداً أن يُحدّد لها موضعاً.

وجدنا كاميرات مخفية في أدوات الكشف عن التدخين، في الدبب اللعب، في برايات الأقلام، في وصلات الهاتف. شاهدنا في أجهزة فيديو مثبتة في المنازل أموراً سببت جزءاً أفضح للأهل: الأولاد يسرقون النقود، ويشربون الليكور ويسكرون ويتقيؤون.

أخبرنا شخص يبيع هذه الأجهزة أن مجابهة الأولاد بشريط يكون دليلاً هو أفضل طريقة لكي يقبل كل شخص أن لديه مشكلة تتربص به وأن عليه حلها: قال: «إنك تفعل ذلك لأنك تحبهم» وقال: «إنك تريد أن تثبت أنهم على الطريق المستقيم طريق الفضيلة».

خبرني لويس غونزاليس وباتريشيا كيسينو أنهما تجسسا على أولادهما لأنهما كانا يعتقدان أن ذلك يساعدهم على إبقائهم آمنين.

قال لويس: «نحن نشعر حقاً شعوراً سيئاً إلى حد ما لأننا نقتحم خصوصيتهم قليلاً». ولكنه هو وباتريشيا يعملان في وظيفتين ويقلقان حول ترك الأولاد وحيدين في البيت. وهكذا اشترى كاميرا وأخفيها في غرفة الجلوس.

كانا على الأغلب يريان أولادهما يكتبون ووظائفهم ويشاهدون التلفاز. ولكن ذات يوم التقطت الكاميرا سينثيا ذات الاثني عشر عاماً وجيسي ذات الأحد عشر عاماً مع ثلاثة رفاق آخرين يلعبون بزجاجة مشروب بأن يديرونها كالمغزل. وهي ليست اللعبة التي كنت أعرفها وأنا صغير. في تلك اللعبة إذا أشرت الزجاجة عليك يكون عليك أن تنزع قميصك أو تتجرع - كما فعلت جيسي جرعة كبيرة من زجاجة البيرة.

قال لويس: «إن أكثر ما أدهشني هو رؤية ابني وهو يخطف زجاجة البيرة ويشرب منها» وتضيف باتريشيا «ثم يقبل تلك الفتاة الصغيرة ويتصرف بشكل عجيب» وقالت «ما كنت أتخيل في حياتي أن بوسعهم أن يفعلوا مثل ذلك في المنزل». جابه لويس وباتريشيا الأولاد الذين سعوا في البداية إلى إنكار أنهم هم المصورون في الشريط. وشاهدنا بكاميراتنا كيف رضخ الأولاد في النهاية وبدت عليهم علائم الندم والأسف. قالت جيسي: «شعرت بالاشمئزاز من تصرفي» وقالت سينثيا «إن ما فعلناه كان خطأ». و «نأمل أن الذين يشاهدون ذلك الفيديو سوف يرغبون في شراء كاميرات مراقبة مثل هذه».

بدا الأمر ملائماً بالنسبة لي وهكذا عرضت المسألة على محكّمين من أتراب جيسي وسينيثا - جماعة من المراهقين استطلع أهلهم أمورهم بالتجسس. وعرضت مرة ثانية عبارات الندم مثل «لن أفعل ذلك ثانية» وراقبت ضحكات الأولاد المكتومة.

أريل أستراكان: إنه كاذب سيعيدون فعل ذلك مرة ثانية.

ستوسل: ولم يكذب علينا؟

أريل أستراكان: لأنهم أولاد. إنهم لا يريدون إحراج أسرهم. وعليهم أن يقولوا هذه الأمور.

أشلي كيلور: أهلي لا يثقون بي الآن. ولكنهم كذبوا علي أيضاً ولذا أنا لا أثق بهم بنفس الدرجة .

جون ماك ديفيت: يوجد نقض في الاحترام الآن. الأمر الوحيد الذي أنجزه أهلي هو أنني لا أتكلم معهم مطلقاً.

إن فقدان الثقة هو السبب الذي يجعل كل خبير استشرناه يقول إن التجسس فكرة سيئة. قال لي عالم النفس د. نيل بيرنشتاين: «كل ما يفعل التجسس هو إخبار الولد أن السبب في التزامك الصواب في أفعالك كونك مراقباً من أهلك».

وقال: «وهذا لا يتضمن أي قيم» وإذاً كيف نكتشف نحن الأهل ماذا يفعل أولادنا؟ قال الدكتور بيرنشتاين: «أسألهم بحق السماء» وأردف: «إذا كان لك علاقة معه قد لا

يكذب عليك. اتصل ها تقياً بأهالي آخرين، تحدث مع الأصدقاء، تحدث مع الأساتذة، تحدث مع المدرسة وافق المراهقون على ذلك. قالوا لا تتجسسوا فقد تحدثوا معنا.

ستوسل: هل تستطيعون أن تتعلموا إلى هذا الحد بالحديث؟

أريل أستراكان: أجل.

ستوسل: ولكن قد تكذبون.

أريل أستراكان: وماذا في الأمر؟ عندما كنت أنت أصغر عمراً لم يكن بحوزة

أهلك هذه التكنولوجيا.

ستوسل: وقد كذبت عليهم.

أريل أستراكان: تماماً. فلم إذاً لا تستطيع أن تستمر في ذلك؟ أعني أنك

أصبحت ممتازاً.

يبقى هذا لإعادة النظر.

فكرة نهائية واحدة. ليس مهماً ما تخبر به أولادك، كل خبير قال إنهم يتأثرون بما تفعل أكثر من تأثرهم بما تقول. إنهم يرفعون أبصارهم إليك. حتى عندما تظن أنهم لا يعيرونك انتباهاً فإنهم يلحظون كل حركة وسكنة تقوم بها. وسوف يقلدونك فيما بعد. وهكذا إذا كنت شخصاً جيداً فإنك تعطي رسالة جيدة إلى أولادك.