

## أريد لأطفالي الاعتماد على أنفسهم

يسعى الشخص اللامحدود وراء مصيره الفردي مستخدماً أفضل أنواره الداخليّة، وهو يستشعر كل لحظة في الحياة كما لو كانت أحد الخيارات الشخصيّة الحرة، ولا يضيع وقته في لوم الآخرين على أخطائه أو على مصائب الكون، كما لا يعتمد على أيّ كان لتحديد هويته أو قيمته الذاتيّة. وقد قال آرثر شوبنهاور: نحن نتنازل عن ثلاثة أرباع أنفسنا لنكون كالأخرين

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

ومن أجل أن يحقق كل إنسان سلامه الدّاخليّ وهدوءه الكامل، عليه أن يتعلّم كيفية التّحكّم فيما يفكر فيه، وكيفية الاستجابة لمشاعره، وأخيراً كيفية التّصرّف.

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

يشمل تطوير عالمنا الدّاخليّ تحمّل المسؤوليّة الكاملة عن ذلك العالم، والتخلص من نزعة لوم الآخرين على ظروف حياتنا. ويعتمد الأفراد المُوجّهون داخليّاً على إشاراتهم الدّاخليّة الخاصّة، ويتجنبون الميل إلى الحافز الخارجيّ بأيّ صورة كانت.

وهم يتعلمون كيفية تجنب الحاجة إلى القبول من أي شخص آخر، بل يبحثون في داخلهم عن القبول الذاتي القائم على قواعد سلوك، وعلى تصميم قوي للبقاء متقربين. وفي الأغلب فإننا نتجاهل مكونات التطوير الداخلي هذه عند ممارسة مسؤوليات الرعاية الأبوية، ولكن يجب ألا تظل هذه المكونات مهملة إذا كنا نسعى إلى تربية أطفالنا حتى يكونوا أفراداً غير محدودين.

ومن أهم الدروس التي على الأطفال تعلمها ضرورة تحمّل المسؤولية الشخصية الكاملة عن تطوّرهم الداخلي، ويجب أن يتعلموا مبكراً أنه لا يوجد أحد سواهم يستطيع التحكم فيما يجري في دواخلهم، أما خارجياً، فإن العالم مليء بالظروف التي لا نملك السيطرة عليها كثيراً، أو قد لا نتحكم فيها بتاتاً. ويجب أن يتعلم كل إنسان منذ البداية أن عالمه الداخلي هو ملكه الخاص، وأن كل شيء يفكر فيه، أو يحسّ به، ويقوم به بصفته إنساناً يخضع لسيطرته، وهذه هي الحرية المطلقة التي يمكن أن تمنحها لأطفالك، وهي: أن يعرفوا ويؤمنوا أن باستطاعتهم التحكم في عوالمهم الداخلية. وعندما يترسخ لديهم هذا الاعتقاد، فإنهم سوف يكونون على طريق الحياة اللامحدودة طوال حياتهم. وإذا أخفقوا في ترسيخ هذا الفهم المبدئي، فإنهم سوف يتحولون إلى أفراد لئوم، متدمرين، متأوهين، وباحثين عن القبول لدى الآخرين، ولا يعتقدون أن بمقدورهم اتخاذ قراراتهم وخياراتهم، وهؤلاء سوف يظلون متواكلين بدلاً من أن يصبحوا مستقلين، ليس وهم أطفال فقط، بل مدى الحياة.

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

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

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

## يبدؤون الإحساس عندما يتعلمون كيفية التفكير

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

إنّ الشّخص الذي يملك عالمًا داخليًا متطوّرًا هو الذي يستطيع إلغاء نزعة اللوم من حياته بالكامل، وعندما يكون الأطفال أحرارًا لتحمّل مسؤولية أفكارهم ومشاعرهم وسلوكاتهم، فإنهم سوف يكونون أيضاً أحراراً في فهم أنه لا يطلب إليهم تحمّل مسؤولية العالم الداخليّ لأيّ شخص آخر. ولذلك؛ فعلى الرّغم من بعض الصّعوبات التي يتعيّن على الطّفل أن يتحمّلها لتوليّه مسؤولية كيف يفكر ويشعر، فإن هناك فوائد أكثر لتحوّل الطّفل إلى شخص يمتلك عالمًا داخليًا متطوّرًا.

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

وأهم درس في عملية التّحوّل إلى شخص متطوّر داخليًا بدرجة عالية، هي أن يتعلّم الطّفل منذ الصّغر أنّ كلّ شخص قادر على استخدام عقله بأيّ طريقة يريدّها، بصرف النّظر عمّا يدور في العالم الخارجيّ. والعقل هو الذات الداخليّة، أمّا الناس والأحداث فهم العالم الخارجيّ. إنّنا نتحكم في أفكارنا، في حين يظنّ العالم موجوداً بكلّ بساطة، ولا نملك السّيطرة عليه. إنّنا نسيطر على آلية تمكيننا، أمّا الآخرون فسوف يتصرفون كما يحلوّ لهم، شئنا أم أبينا، لذا يجب أن يتعلّم الأطفال أنّ بإمكانهم التّحكّم في أفكارهم، من ثمّ تطوّرهم الداخليّ، بصرف النظر عمّا يدور حولهم، وأن تلك الأفكار هي التي تحدّد أحاسيسهم الداخليّة وتصرفاتهم الخارجيّة، ولكن من المستحيل السّيطرة

على ذلك العالم الداخلي كله إذا كان اللوم جزءاً من عملية التفكير؛ لأننا عندما نلوم الآخرين على الأوضاع التي تعترض حياتنا، فنحن ببساطة نحاول إيجاد أعذار وتبريرات لما نحن عليه. إن كل ما تشعر به، في كل لحظة من لحظات حياتك، هو نتيجة فهمك لعالمك، وما فيه من أشخاص وأحداث؛ فإذا شعرت بالاكئاب، فأنت في الحقيقة ضحية لأفكارك الكئيبة، وإذا ما شعرت بالإحباط فلأنك اخترت الأفكار المثبطة، أما إن كنت تعاني قرحة المعدة، فلأنك استخدمت عقلك للأفكار المقلقة والمزعجة، أو لأنك اخترت النظر إلى هذا العالم على أنه مكان مزعج مليء بالمشكلات، وإذا أحسست بالفرح والرضا، فمرّد هذا إلى آلية تفكيرك أيضاً.

وهكذا، فإن كلاً منا حرّ في التفكير بالطريقة التي يختارها. ونحن غالباً ما نصادف أشخاصاً في حياتنا يجعلون من الصعب علينا تبني طريقة التفكير هذه ونجعلها عادة لنا، ولا سيّما عندما نكون في مرحلة النّمّو، ويجب تذكير أطفالك بأنّ إلقاء هم اللوم على الآخرين لا يغيّر من حقيقتهم أو الحقيقة عموماً.

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

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

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

### ما أثر اللوم؟

يميل كثيرٌ من الأطفال إلى إلقاء اللوم على الآخرين عن مشكلاتهم في الحياة عموماً؛ لأنهم تعلّموا أنّ لتحمّل المسؤولية عواقب سلبية مع آباؤهم. وعندما تلاحظ الأطفال وهم يتعلمون عبارات اللوم المعتادة: هذا ليس خطئي. لا تلمني. ما باليد حيلة. معلمي هو سبب رسوبي. أو سلطان هو الذي

جعلني أفعل ذلك، فعليك أن تراجع اتجاهاتك السابقة لتعرف هل كنت قد عاقبتهم في الماضي عندما اعترفوا بمسؤوليتهم عن تصرف ما.

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

من الأمثلة السابقة، نرى أنّ من يلقي اللوم على الآخرين يحوّل سبب الإخفاق وصعوبات الحياة إلى أيّ شخص آخر ما عداه، أما الشّخص الذي يمارس محاسبة الذات، فيسأل: ماذا دهاني حتى

صرت أخسر مباريات التنس دائماً؟ لماذا أختلف مع شقيقتي؟ عليّ التّحكّم في أعصابي. أنا دائماً أفقد وظيفتي، ما الذي عليّ فعله ليتوقف هذا؟ إنّ الشّاب الذي يتعلّم لوم الآخرين حتى على أنفه الأشياء يبحث دائماً عن شخص يليق اللوم عليه ليبدو أنه بريء، ومهما كانت أعمار أطفالك ومراحل نموّهم علّمهم أنّ بمقدورهم التعامل مع معظم الأشياء التي تحدث لهم في حياتهم، وأنهم يستطيعون السيطرة على كلّ شيء يشعرون به في داخلهم تماماً.

ويمكن أن نستدل من الأمثلة السابقة أيضاً على أنّ الشّاب الذي يليق سبب إخفاقه على الآخرين، كان يمكن أن يكون شخصاً مختلفاً لو أننا علّمناه منذ الصّغر أن لا عيب في أن يقول: أنا فعلت ذلك، إنه خطئي، وسوف أحاول عدم تكرار ذلك مرة أخرى، وكان من الممكن أن نعلّمه أنّ المسؤولية الشّخصية تعدّ أكبر رصيد يمكن أن يحصل عليه الشّخص اللا محدود لأنها تجعله مسؤولاً عن ذاته، لا أن يتحكّم فيها الآخرون.

أمّا الأطفال الذين يلومون المعلمين على إخفاقاتهم الدراسية فهم في الحقيقة يعطون المعلم الفرصة للتّحكّم في حياتهم. وبالمثل، فإنهم عندما يواجهون صعوبات في علاقاتهم مع الآخرين، مثل أصدقائهم، ويقعون فريسة الاكتئاب مدة طويلة، فإنهم يتخلّون عن التّحكّم في حياتهم، لذا علينا مساعدتهم على تحمّل مسؤولية أنفسهم منذ نعومة أظفارهم. وفي الحقيقة، فإنك تقدّم لهم خدمة كبيرة عندما تشجعهم على الاعتراف بقصورهم وأخطائهم، والألّا يخشوا الآراء المخالفة والمعارضة، ويمكنك أن تساعدهم على أن يكونوا أفراداً مسؤولين إذا ما أحببتهم لأخطائهم، وإذا ما قلت لهم أن لا بأس من الوقوع في الأخطاء، وأننا نحبهم حتى لو سكبوا الحليب على السجادة، أو باللوا على أسرّتهم، أو رسبوا في أحد الاختبارات، وإذا أظهرت مدى حبك لهم عندما تتحدث إليهم، وأرشدتهم إلى عدم إلقاء اللوم على أشقائهم إذا ارتكبوا خطأ ما، وأن يعترفوا بمسؤوليتهم عن حرق المقلاة على فرن الغاز، وكلما تعلّم الأطفال قول: حسناً، لقد كنت مهملاً، سوف أشتري مقلاة غيرها إذا استطعت ادّخار ثمنها، أنا حرقتها، وأنا أعتذر. عندئذ، سوف يصبحون أكثر قوة وثقة بالنفس. وعندما تقول لابنك أيضاً: إنّ اعترافك بالمسؤولية تصرف جيّد، إنّ حرق مقلاة ليس نهاية العالم، فأنت تعزّزه لفظياً على أمانته، بدلاً من معاقبته، وتشجعه على أن يكون صادقاً، وتعزّز قوته الدّاخلية. علينا أن نبذل ما بوسعنا لنجعل أطفالنا يتحمّلون المسؤولية، ويتوقفون عن إلقاء اللوم على الآخرين، وإلّا فيسكون لدينا أطفال يخشون تحمّل المسؤولية طوال حياتهم، ويلقون اللوم على الآخرين لكلّ سلوك مرفوض يقومون به، وعندما يكبر هؤلاء الأطفال ويدخلون معترك الحياة،

فإنهم سوف يلومون الاقتصاد على ضيق حالهم، وسوق الأسهم على تردّي وضعهم المالي، وأصحاب العمل على فقدان وظائفهم، وسوء الحظّ على مرضهم، وسلسلة لا تنتهي من الأعداء التي تؤدي إلى خداع النفس. لذا عليك تجنّبلقاء اللوم على الآخرين لتكون القدوة لهم، وعلمهم تحمّل المسؤولية وإدراك أهمية معنى كلمة الاختيار، واستعملها باستمرار كي تساعدكم على أن يصبحوا أشخاصاً معتمدين على أنفسهم.

### إنهم يتخذون الخيارات دائماً

كلّ شيء في هذه الحياة يعدّ خياراً إلى حدّ ما، حتى تعلّم الأطفال لوم الآخرين على مشكلاتهم يعدّ خياراً. وإن لم يعترفوا بذلك، فهذا لا يغيّر من حقيقة أنهم اختاروا أن يكونوا تماماً ما هم عليه في بواطنهم. ويتحمّل الآباء عبئاً كبيراً في مساعدة الأطفال على فهم مسألة اتخاذ الخيارات، ويتمثّل هذا في تعزيز معرفتهم أنهم وُلدوا أحراراً، وتذكيرهم بوجوب الحفاظ على قدرتهم في اختيار كيفية تفكيرهم في الحياة، فعندما تفكر، سوف تشعر وتتصرف أيضاً، ولذلك فإنّ الدرس المهمّ الذي يتناوله هذا الفصل هو قدرتك على التفكير في كلّ ما تختاره.

وعليك أن تعتقد أنّك شخص يستطيع اتخاذ الخيارات، وأن تكون مثلاً صادقاً لهم على هذا الأساس، وأن تظهر لهم أنّك تتحمّل مسؤولية كيفية شعورك في هذه الحياة؛ فإذا انزعجت من الطريقة التي خاطبك بها موظف في إحدى المؤسسات، ثم تأبّطت غضبك وانزعجتك معك إلى البيت، فأنت تؤكّد أنّ ذلك الموظف يتحكّم حتى في حياتك العاطفية في المنزل، لهذا عليك أن تتدرّب لتكون قدوة مختلفة لك ولأطفالك. إنّك تملك القوة لتفكّر في أيّ شيء تريده عندما يتصرّف أحد الأشخاص تصرفاً يغضبك، ولكن لا تسمح لمثل هذه السلوكيات أن تنغصّ يومك. وأسمع أبناءك قولاً مثل: لقد سمحت لمعاملته الفظة أن تزعجني، ولكنني لن أظلّ غاضباً من شيء حدث قبل ساعات، سوف أتوقف عن التفكير في الأمر بعد الآن. وهذا يعني أنّ باستطاعتك اختيار التفكير بطريقة مجدية وإيجابية، وجعل الأطفال يعرفون أنّك لست من الأشخاص الذين يلومون الآخرين على مشكلاتهم، فتعلّمهم التفكير بهذه الطريقة.

إنّ قوّة تقدير الذات التي تنظر بها إلى نفسك على أنّك شخص حرّ الإرادة في اختيار الكيفية التي تفكّر بها سوف تظهر مباشرة على أطفالك؛ لأنك تعلمهم حقيقة تفكيرهم، فهم أيضاً يختارون الكيفية التي يشعرون بها؛ فعندما تخبرك ابنتك أنّ إحدى زميلاتهما قد جرحت شعورها، تعاطف

معها، وعلمها أن تكون صادقة مع نفسها، وقل لها: أعرف أنك تتألمين الآن بسبب ما قالته صديقتك لك، ولكن ألا تريين أنك تعطين أهمية لرأيها فيك أكثر من رأيك في نفسك؟ إن مثل هذا النوع من الاستجابة يصنع التركيز في مكانه الصحيح؛ أي التركيز على الطفلة التي اختارت الانزعاج بسبب ما قالته زميلتها عنها. فالصديقة ليست السبب في انزعاج طفلاتك، وعليك أن تعرف هذا وتقرّ به، لأنّ ابنتك اتخذت قراراً أن تكون منزعجة. لا تلقِ عليها محاضرة، ولكن لا تتعاطف معها من منظور شخص يؤمن أنّ أيّ إنسان لا يملك القوّة على إزعاج شخص آخر، وساعدها لتفهم أنّ كيفية تفكيرها في هذه اللحظة هو خيارها.

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

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

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

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

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

### اختيار الاتجاه الداخلي بدلاً من الخارجي

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

ومن الطبيعي أن الأطفال الرضع والصغار جداً يحتاجون إلى نفوذ خارجي كبير، ولكن لا يعني هذا أنهم لا يستطيعون أن يتعلّموا مبكراً كيفية التقاط إشاراتهم الداخلية لاتخاذ قرارات تتعلق بأعمارهم الغضة، بل يتخذون قرارات كل يوم لوسمحنا لهم بذلك، فهم يقررون نوع الدمية

التي يحملونها، وإلى من يذهبون، والطعام الذي يحبونه، والذي يُضحكهم، وإذا أعطيتهم مساحة واسعة للاختيار منذ صغرهم، فسوف يصبح لديهم إدراك للسيطرة على أنفسهم وبيئتهم، ولكنك إن حرمتهم ذلك، وإذا أخفقت في تشجيعهم على اتخاذ القرار طوال حياتهم، فربما يستعصون عن السيطرة والتحكّم باللّوم والانتقاد.

وعندما يقترب الأطفال من مرحلة النضج والبلوغ سوف تختلف مهماتهم ومتطلباتهم النمائية، وهذا بدوره سوف يُظهر اتجاههم العام في الحياة بما يشير إلى السيطرة الدّاخلية أو السيطرة الخارجية، ويمكننا أن نعلّم الدارجين الصغار أن يضعوا مركز التّحكّم (Locus of Control) في أعماقهم كلما أصبحوا أقلّ اعتماداً على الآخرين. إنّ طفل السنيتين الذي يتعلّم اختيار الملابس التي يرتديها، يتعلّم في الحقيقة أنّ الخيارات الدّاخلية مفيدة بدلاً من الاعتماد على البالغين في كلّ مرة يبدّل فيها ملابسه، وأنّه يعرف الشّخص الذي يحبّ اللّهُومعه، لذا فإنّ احترام ذلك الخيار يعدّ الخطوة الأولى على طريق مساعدة الأطفال على تطوير الاتجاه الدّخليّ. إنهم يعرفون كيف يطعمون أنفسهم، ومتى يتعبون، ومتى يجلسون بهدوء، أو متى يريدون أن يلعبوا مع الأطفال الأكبر سنّاً، ولا يحتاجون إلى من يقول لهم إنّهم صغار على هذا الشيء أو ذاك، وبإمكانهم أن يجربوا الأشياء مع أخذ الحيطة والحذر.

تتوافر لدى الدارج مترابدين النموّ آلاف الفرص كلّ يوم لاتخاذ خياراته، وإذا أضعنا هذه الفرص، واتخذت القرارات كلّها من قبيل الأشخاص الكبار، فإننا نفرض عليهم اتجاههم الدّاتيّ أيضاً، ولا يعني هذا أنّني أدعو إلى الفوضى وعدم الانضباط؛ لكن الانضباط الفاعل يعني وضع قيود معقولة على الأطفال طوال مراحل نموّهم المختلفة، ولكن يجب أن يكون ذلك من أجل سلامتهم ومصالحهم، وليس من أجل إثبات مَنْ هو المسيطر، فالهدف النهائيّ للانضباط هو جعل الطّفل منضبطاً ذاتياً بضوابط داخلية. وأنت بلا شك لا تريد أن يتكلوا عليك، أو على أيّ شخصٍ آخر كي ينضبطوا، أو ينظموا أنفسهم، وإنما تهدف إلى جعلهم يتعلّمون تنظيم أنفسهم دون الرجوع إلى أيّ كان. وأنا شخصياً، أمارس ضبط الذات إلى حدّ كبير، وأنا أكتب هذا الموضوع الآن، فأنا أودّ لو أنّني على الشّاطئ أمارس السباحة، أو أعب التنس، أو أضحك مع أطفالٍ وأدعهم، ولكنني أجلس هنا أمام هذا الحاسوب، فتخيل لو أنّني ما زلت أعتد على شخص ما يقول لي: عليك أن تجلس وتكتب هذا بعد الظهر، ولن أسمح لك بالخروج من الغرفة إلى أن تنتهي من الكتابة. لا ضير، سوف يبدو الموقف سخيفاً، ولكنه مثال على ما أناقشه تحديداً عن التّموّ الدّاتيّ والتّوجيه الدّخليّ.

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

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

أما الأشخاص الموجهون من الخارج، فيميلون إلى اكتساب عادات خارجية في حياتهم؛ فالأطفال الذين يتعلمون إلقاء اللوم على الآخرين في خيبتهم العاطفية، سوف يبحثون عن شيء خارج أنفسهم للتخفيف من معاناتهم، كالإدمان على المهدئات مثلاً، ومن الطبيعي أنك إذا اعتقدت أن شيئاً من خارج ذاتك هو الذي سبب لك الحزن والتعاسة، فستبحث عن شيء من خارج نفسك أيضاً للحصول على الدعم. وفي المقابل، فإن الأشخاص الموجهين داخلياً يعرفون أنهم وحدهم المسؤولون عن حزنهم وتعاستهم، لهذا فإنهم يبحثون في دواخلهم، وليس في الخارج عن القدرة التي تمنحهم الدعم؛ لأنهم على يقين من أن هذه القدرة موجودة داخل أنفسهم لا خارجها، وهم يعرفون أيضاً أن نقاط التحكم والسيطرة جميعها موجودة وثابتة داخل أنفسهم، فيبحثون عنها في الأزمان بدلاً من البحث عن وسائل خارجية.

إن مشكلة الشخص الموجه خارجياً تكمن في أن آراء الآخرين تكتسب معنى جديداً تماماً، وتتحول إلى قيود تبقى أسيراً لهذه الآراء، في حين يتعلم الشاب الموجه داخلياً في عمر مبكر كيفية التعامل بفاعلية مع هذا الوحش الشيطاني؛ البحث عن استحسان الآخرين وتأبيدهم، وهو ما يعدّ من أكبر العوائق للتطور الداخلي الكامل.

### كبح ميلهم إلى الحصول على استحسان الآخرين

إنّ الأطفال ليسوا بحاجة إلى موافقة الآخرين كي ينظروا إلى أنفسهم بإيجابية، ومع أنّ الموافقة أفضل من الرّفص بكثير، وأنّ البحث عن الاستحسان مندوب، فإن هناك شيئاً غير صحيّ بخصوص الحاجة إلى الموافقة؛ فالشّخص الذي يحتاج إليها ينهار عاطفياً إن لم يحصل عليها، وهو يشعر بالشلل عندما يعارضه أصدقاؤه، أو عندما يوجه شخص ما رفضه وعدم رضاه باتجاهه، لذلك علينا أن نعي أهمية أن نكون قادرين على التعامل مع الرّفص دون أدنى إحساس بعدم القدرة أو بالشلل، وليس فقط أشخاصاً موجّهين داخلياً يثقون بأنفسهم؛ فكلّ إنسان في هذا العالم يواجه كثيراً من الرّفص والمعارضة في كلّ يوم من حياته.

في الحقيقة، الأشخاص الذين يحبونك أكثر من غيرهم هم الذين يبعثون لك بكثير من رسائل عدم الرضا بانتظام؛ فأنت ببساطة لا تستطيع إرضاء الناس جميعهم دائماً؛ لأنّ «رضا الناس غاية لا تدرك» ولا مهرب لنا من هذه الحقيقة. ومع ذلك، يمكنني القول بكل ثقة إنّ حاجتنا إلى رضا الناس كلّهم تقريباً عن كلّ شيء نقوم به ربما يكون السبب الوحيد للتعاसे السائدة في ثقافة المجتمع الأمريكي، ففي شبابنا، تشرّبنا أنّ عدم القبول يعدّ أمراً شنيعاً؛ لأنّ كتب علم النفس ظلت تقول لنا منذ عقود إن اليافعين يحتاجون إلى موافقة زملائهم ومجموعاتهم من أجل أن يصبحوا راشدين أصحاء منتجين، وأنا لا أتفق مع ما تقوله هذه الكتب؛ لأنّ ما يحتاج إليه اليافعون هو أن يتعلّموا منذ الصّغر، مع تعزيز ذلك في عقولهم كلّ يوم، أنّ موافقة الزملاء/ المجموعة أمر متغيّر اعتماداً على المجموعة التي تنتمي إليها، إضافة إلى نتائج فريقك الرياضي، والملابس التي ترتديها، وآراء أترابك، وكثير من العوامل الأخرى. ومع أنّ رضا الزملاء/ المجموعة أمر جيد، فإنه ليس من متطلبات الشّخص اللامحدود المعتمد على ذاته، وليكون أحدنا هذا الشّخص، فعليه أولاً أن يتقبّل نفسه ويرضى عنها بقوة. صحيح أنّ آراء الآخرين ذات أهميّة، ولكن من المهم أيضاً إدراك أن لا أحد يمكن أن يحوز رضا كلّ من يقابله، لذلك عليه ألا يقلق من هذا الأمر، وأن يبحث عن الرضا والقبول في داخله بدلاً من ذلك؛ فكلما رضي الإنسان عن نفسه بطريقة بعيدة عن الغرور، زادت فرص حصوله على رضا الزملاء/ المجموعة.

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

ومن المفارقات أن القبول غالباً ما يكون من نصيب الأشخاص الأقل اهتماماً به، وبالقياس على ذلك، فإن الذين يهرولون دائماً وراء استحسان الآخرين هم الذين يحصلون على التّزّر اليسير منه، لذلك على الناس أن يدركوا منذ السنوات المبكرة، مروراً بمرحلة المراهقة وانتهاً بمرحلة الرشد، أن السّعي إلى الحصول على رضا الآخرين مضيعة للوقت، ولن يجنوا من ذلك سوى الأمراض العصبية إذا ما سعوا إليه على أنه حاجة وضرورة لم يحصلوا عليه. وعلى الأطفال معرفة أن شعورهم بالاكْتئاب لأن أحد أصدقائهم لا يحبهم، يعني إعطاء رأي ذلك الصديق السّيطرة الكاملة على عالمهم الوجدانيّ الداخليّ. وعندما يشعر الأطفال بالألم لأنهم رُفضوا، فهذه فرصة لتقول لهم إن هذا أمر طبيعيّ، وأنهم سوف يتعرضون لمثل هذا الموقف كثيراً في حياتهم، وإنّ تقديرهم لأنفسهم أهم بكثير من رأي الآخرين فيهم؛ لأنّ عليهم أن يعيشوا من تلقاء أنفسهم طوال الوقت، في حين تتغير آراء الآخرين فيهم باستمرار.

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

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

ويمكنك كذلك أن تناقش مع ليلي الفرق بين الرّغبة في الرّضا والقبول من جهة والحاجة إليه من جهة أخرى، وساعدها على فهم أنّ الحاجة إلى الاستحسان يجعلها مجرد عبد لآراء الآخرين،

وأنها عندما تصبح واثقة بنفسها في داخلها فإنها سوف تحظى بقبول الآخرين إلى درجة كبيرة دون بذل جهد من جانبها.

ويسعى معظم اليافعين من شتى الأعمار باستمرار إلى كسب رضا الآخرين واستحسانهم؛ لأننا قد أولينا أهمية كبيرة للتماثل المجتمعي الذي يحظى بأولوية أكثر من مساعدتهم على الثقة بأنفسهم.

ويمكن أن نلمس نتائج هذا البحث الدائم عن قبول الآخرين في الأعداد المتزايدة من الناس الذين يترددون على عيادات الطب النفسي، والذين يتناولون المهدئات، والذين يحاولون التّطابق مع الآخرين بأيّ ثمن، والذين يفتقرون إلى الثقة بأنفسهم. ويمكن للأطفال أن يتعلموا احترام آراء الآخرين، دون أن يكونوا مهووسين بالحصول على القبول من كل إنسان، ويجب السماح لهم أن يكبروا ويكونوا مستقلين وفريدين. وقد قال الشاعر الرائع روبرت فروست مرة: «يبرز أفضل الأشياء وأفضل الناس بسبب تميّزهم». ولذلك، فإنني ضد المجتمع المتماثل؛ لأنني أريد أن أرى بروز النخبة، وبالتأكيد، لن توجد مثل هذه النخبة إذا كان الناس جميعهم متماثلين، وساعين دائماً ليكونوا مثل الآخرين، ولينالوا رضا كل من يقابلونه.

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

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

وينطبق ذلك على الحبّ والنّجاح والمال، فأبى شيء تلهث وراءه في هذه الحياة سوف يراوغك ويتملّص منك إلى أن تصبح معنياً أكثر بمشروعاتك الحياتية الخاصة، وعندئذ سيلاحقك كل من

الحب، والقبول، والمال، والنجاح، فإذا أردت القبول، فتوقف عن ملاحظته، وتحول إلى شخص واثق بنفسه. إن الأطفال الذين يُمنحون جرعات كبيرة من القبول والحب اللامشروط، والذين يُحملون ويُحضنون طوال الوقت، سوف يحظون بفرصة عظيمة ليكونوا متحررين من الحاجة إلى القبول في حياتهم لاحقاً، ويبدو الأمر كما لو أنهم قد حصلوا على ما يكفي من القبول لدرجة أنهم لم يعودوا بحاجة إليه عند بلوغهم.

وعندما تكتمل عملية نضجهم، سوف يواجه الأطفال كثيراً من الرّفْض وعدم القبول هذا، وسوف يأتي وقت تجد فيه أنّ من الصعب عليك ألا تستسلم وتوافق طفلك على أنّ الناس الذين يتمتعون عن منح القبول، هم السبب الحقيقي لتعاسة طفلك المؤقتة، ولكن عليك عدم الاستسلام لهذا الضّغط! كن متعاطفاً دائماً مع ما يشعر به الطّفل في داخله، ولكن لا تسمح له ولول للحظة الاعتقاد بأنّ مصدر عذاباتهِ الدّاخلية هو نفسه وليس أيّ شخص آخر، فأنت عندما تبين لأبنائك أنك تقهم شعورهم، فإنك تقدم لهم مثلاً للإنسان عطوف يهتم بهم، ولكن إذا ما حدثت عن جادة الصواب، ووضعت اللّوم لما يعانونه على أصدقائهم، ومعلميهم، ومديريهم، وجيرانهم، أو أيّ إنسان آخر، فإنك تعلمهم التّخلّي عن السّيطرة على عوالمهم الدّاخلية.

وفيما يأتي أمثلة قليلة لكيفية التعامل مع الصّغار الذين يشعرون أنّ عليهم الفوز بالقبول من الآخرين ليكونوا سعداء، ولا بأس من التعاطف مع مشاعرهم بعقلانية، ولكن أكّد قدرتهم على مواجهة المشكلات من الداخل دون أن يطلبوا موافقة الآخرين دائماً. يمكن أن تقول لهم مثلاً:

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

إنَّ النَّمُوَّ الدَّاخِلِيَّ للطفل لا يقل أهمية عن النَّمُوَّ الخارجِيَّ، وما يحول بين الطِّفل وتحقيق سلامه الدَّاخِلِيَّ مع النفس هو الميل إلى لوم الآخرين، والتخلي عن المسؤولية تجاه ما يشعر به في داخله، والحاجة إلى جعل الآخرين يقبلونه لكلِّ شيء يقوم به. وسوف نورد تالياً بعض الطرائق المعتادة التي يتعامل بها الراشدون مع الأطفال بصورة تكبح نموهم الدَّاخِلِيَّ، وبعض الطرائق التي يتصرف بها الأطفال بما يشير إلى عرقلة النَّمُوَّ الدَّاخِلِيَّ بدعوى مساندة الآخرين والانسجام معهم. وبعد عرض هذه الطرائق، سوف نتناول المردود العام الذي تحصل عليه مقابل هذه السلوكات، إلى جانب بعض المقترحات المحددة للمساعدة على تعليم الأطفال كيفية تحمُّل المسؤولية الكاملة لتطوُّرهم الدَّاخِلِيَّ.

### السلوكات الشائعة للوالدين والأطفال التي تكفِّ نموهم الدَّاخِلِيَّ

فيما يأتي بعض الأمثلة العامة لسلوكات الرّاشدين / الأطفال التي تشجع صعوبات التعلُّم في مجالات النَّمُوَّ الدَّاخِلِيَّ:

- إعطاء الأطفال أعداءً يمكن اللجوء إليها بسهولة في أساليب إلقاء اللوم على الآخرين، مثل: ما تزال صغيراً على إدراك هذا. لم يكن بيدك حيلة. لا ذنب لك في هذا. لسوء حظك أنك كنت مع المجموعة غير المناسبة. المشكلة هي أنّ معلمك لا يعرف مدى حساسيتك. أنت تتعرض لضغوطات كثيرة حالياً أعاقتك عن التركيز.
- التأكيد على من أخطأ بدلاً من توفير الحلول، مثل: أريد معرفة من كسر هذا الصّحن. هناك من تُركت بصمات أصابعه على الحائط، ويجب أن أعرف من هو! هذا البيت مليء بفوضى عارمة، من فعل ذلك؟ لن تشاهدوا التلفاز حتى أعرف من ترك صنوبر الماء في المطبخ مفتوحاً.
- تشجيع الأطفال على النّميّة والشاوية، واعتماد ما قالوه مبرراً لمعاقتهم.
- معاقبة الأطفال على صدقهم، مما يجعل الكذب وإلقاء اللوم على الآخرين خياراً معقولاً لهم في المستقبل.
- أن تكون النّمودج الذي يتّصل ويلوم الآخرين، مثل: لم أستطع التقدم في الحياة بسبب زوجتي، أو والديّ، أو الوضع الاقتصاديّ، أو ما شابه.

- حصلت على مخالفة مرور، ولم يكن ذلك خطئي؛ لقد زاد وزني رغم أنني؛ فوالدي تصنع أطباق حلوى شهية دائماً.
- تكرار عبارة ليس الخطأ خطئي في حديثك بانتظام.
- اللجوء إلى الأقران والأدوية لمعالجة الآلام بأنواعها، وتشجيع أطفالك على الاعتقاد بأن أقراص الدواء تداوي الداء.
- تشجيع الأطفال على تبادل اللوم في مشكلاتهم وشجاراتهم ومتاعبهم، والتدخل دائماً لحل خصوماتهم، وتوجيه اللوم للطفل المذنب.
- إعطاء الأطفال أعداءً جينيين، كأن تقول: أنت كجديك تماماً. خالتك كانت ضعيفة في القراءة، فلا عجب أن تكون مثلها. أنت كأبيك عندما تتأوه، أعتقد أنك ورثت ذلك منه.
- حل واجباتهم البيتية نيابة عنهم لأنها صعبة جداً عليهم.
- الاهتمام بأن تكون دائماً على حق، وتشجيع الأطفال على عدم الاعتراف أبداً أنهم على خطأ لأنك تفعل الشيء نفسه.
- الاهتمام بلفت انتباه الآخرين بلباسك ومشترياتك وأسلوب حياتك.
- تشجيع الأطفال على النفاق، والتملق، وكسب رضا الآخرين على حساب نزاهتهم، وخاصة عندما يؤدي النفاق والتملق إلى تحسين درجاتهم، أو الحصول على وظيفة، أو جمع مزيد من الأموال، أو الحصول على بعض المكاسب الخارجية الأخرى.
- فعل أي شيء لتجنب أي مواجهة مع أطفالك، وجعلهم يهيمنون على المنزل بتصرفاتهم الفوضوية، وعدم نهرهم خوفاً من إثارة فضيحة أو جرح مشاعرهم.
- الخوف من اتخاذ إجراءات انضباطية، وتشجيعهم على عدم تحمّل مسؤولية أعمالهم من خلال التظاهر أنّ تصرفهم سليم، وأنت تعرف أنه عكس ذلك تماماً.
- عدم سماحك لهم بالتعبير عن آرائهم والدفاع عمّا يؤمنون به، من خلال اتخاذك مواقف متسلطة.

- إطلاق تسميات ونعوت تمنعهم في نهاية المطاف بالتَهَرَّب من المسؤولية مثل: أنت لست رياضياً. كنت خجولاً طوال حياتك. لقد ورثت جينات الضعف في الرياضيات. أنت مخفق دائماً في أعمال الطبخ.
- الطلب إليهم باحترامك واحترام أبوتك بدافع الخوف.
- منعهم من طرح السؤال: لماذا؟ عندما تنهرهم مقررًا: أنا والدكم، وما عليكم إلا الانصياع.
- إرغامهم على طلب الإذن لكل شيء يفكرون فيه، أو يقولونه، أو يشعرون به، أو يمارسونه، طوال حياتهم.
- إجبارهم على الاعتذار عن اقتراحهم خطأ غير مقصود.
- عجزك عن تقبُّل وجهة نظر معارضة، والغضب عند مخالفتهم رأيك.
- إعطاء تحصيل الدرجات أهمية أكبر من تحصيل المعرفة.
- جعل المصادر الخارجية الفيصل والمرجع النهائي، مثل: هذه هي القاعدة. أستاذك يقول ذلك. القانون هو القانون، وعليك عدم تحدّيه.
- اختيار الأصدقاء لهم، ومنعهم من اللعب مع جماعة معيّنة من الأقران.
- التفكير والتصرّف نيابة عنهم وهم صغار، وافترض أنهم لا يملكون عقولاً خاصة بهم، ومعاملتهم على أنهم متدربون غير مكتملي الشخصية بعد.
- رفض الاستماع إلى مقترحاتهم، من ثمّ، فإنهم سيرفضون الاستماع إلى أيّ من مقترحاتك عن أيّ شيء.
- عدم استشارتهم فيما يتعلق بأمور البيت والعائلة، وهذا يشمل المشتريات، والدّيكور والعطلات، والوجبات، والقرارات اليومية المرتبطة بالعيش المشترك جميعها.
- القول: أنت مجرد طفل، في يوم ما، سوف تكون لديك عائلة خاصة بك، حينئذٍ سيّرها كما شئت.

- إجبارهم على الالتزام بمعايير السلوك الاجتماعي، والالتزام بالمقاييس التي فرضها الآخرون عليهم.
- إعطاء الحصول على الجوائز، والمكافآت، وشارات الجدارة، وعضوية الجمعيات الفخرية، أهمية أكبر مما ترمز إليه هذه المحفّزات.
- أن تعيش حياتك من خلال إنجازات أطفالك، وأن تحقق مكانتك الشخصية من خلال المسار الخارجي لحياتهم.
- تجاهل نموهم الداخلي، والاستهانة بمشاعرهم، مثل الهلع أو الخجل، أو محاولاتهم التعبير عن شخصياتهم، وتفضل عوضاً عن ذلك إرضاءهم الآخرين، وأن يتكيفوا ويفعلوا كما هم عليه الآخرون.

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

المكاسب النفسية (السيكولوجية) التي تحصل عليها من جرّاء تربية أطفال موجّهين

### خارجياً

إنّ هدف إلقاء اللوم هو إعفاء اللائم من المسؤولية، ولكن كيف تعلّم أنّ المسؤولية عبء؟ إنّ حقيقة أنّ اللوم لا يغيّر شيئاً على أرض الواقع لا تردع اللائم؛ (فصلصة الطماطم ما تزال تلتخ الطاولة، وحسابك المصرفي ما يزال مكشوفاً، والثوب الجديد ما يزال ممزقاً، وخزّان البنزين

فارغ) لأنه يحتاج إلى إعفائه من المسؤولية عن أي شيء سلبي، إنه يخشى الرّفْض، وخسارة من يحب، وحرمانه الرعاية الأبوية، أو مصادر الاهتمام الأخرى.

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

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

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

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

- إن الأطفال الذين يُنشؤون ليكونوا باحثين عن القبول يظلون في فئة أمانة طوال حياتهم؛ لأنّ الطفل الذي يفعل ما يُؤمر به، ويحاول إرضاء الآخرين، هو طفل متوائم كما ينبغي له، وقد يوجد هذا النوع من التشبّه أطفالاً مطيعين، ولكنه لا يوفر لهم أي فرصة للنمو ولا التميّز، ولا المساهمة في تطوّر مجتمعاتهم.

- بتعليمك الأطفال إلقاء اللوم على الآخرين، فإنك تجعل منهم أشخاصاً يتهربون من المسؤولية طوال حياتهم، وهذا هو أسهل منحة في تربية الأطفال؛ لأنه يخلو من أي أخطار، وهو يكسبك القبول من معظم الأشخاص اللوامين، الناس كلهم تقريباً، وإذا ما طبقت هذا المنحى عليهم، فسوف ينحون بالمسؤولية على غيرهم، ويحملونهم مسؤولية إخفاقهم وعجزهم، في الوقت الذي تنظر إليهم وتوافقهم الرأي بأن هذا العالم قاسٍ

وظالم. لن تحقق شيئاً إذا جلست مسترخياً، ترثي لحال هذا العالم، ورداءة الناس الذين يعيشون فيه، فالعالم لن يتوقف، وسوف يتجاوزك أنت وأطفالك أيضاً.

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

كانت هذه هي المكاسب والمنافع السيكولوجية الرئيسية التي تحققها من تعليمك الأطفال عدم تحمل المسؤولية، صحيح أنك لا تقصد ذلك متعمداً، لكن هذا لا يلغي الآثار السيئة المترتبة على هذا السلوك. وإذا اتضحت الصورة لديك، فنج بعض هذه المكاسب والمنافع جانباً، واعتمد مثيرات محفزة على الإنجاز لتعليم الطفل أن يصبح شخصاً مستقلاً وسوياً، يشعر في قرارة نفسه أنه ربان سفينته، بدلاً من أن يمخّر عُباب بحر الحياة على هدي خريطة ملاحية أعدتها أنت لا هو. ويمكنك الشعور بالفخر والسعادة وأنت تراهم يكبرون ليكونوا مسؤولين عن تطوّرهم الداخلي كاملاً، ومدركين أنّ التخلّي عن المسؤولية والقاء اللوم على الآخرين سلاح الضعفاء المرعوبين من الاعتراف بأخطائهم. عليك الأخذ بأيديهم في اتخاذ الخيارات، وتحرير أنفسهم من الحاجة إلى قبول الآخرين، واجتثاث هوس اللوم والانتقاد من حياتهم.

في الجزء الآتي، يمكنك تجربة بعض الممارسات الواردة.

### استراتيجيات عملية لمساعدة الأطفال على التوقّف عن لوم الآخرين

#### وجعلهم موجّهين داخلياً

- في أثناء تعاملك مع الأطفال، وبصرف النظر عن أعمارهم، حاول القضاء على الأعداء والتهرب من المسؤولية. ابدأ بتضمين عباراتك كلمات مثل: أنت الذي اخترت هذا. أو هذا ما جنيته على نفسك. وبدلاً من قولك: لا حيلة لك في الأمر؛ فلسوء الطالع أنّ معلمك سيئ هذا العام، حاول أن تقول: سوف تصادف دائماً معلمين لا تتفق معهم، فكيف يمكن أن تتكيف لتجعل الأمر يسير على ما يرام في المدرسة؟ بذلك، تحمّل طفلك مسؤولية كل شيء يحدث في عالمه، أو الإحساس بالمسؤولية في داخله على الأقل. علّمه كيفية اتخاذ الخيارات بالطريقة التي يدرك بها عالمه، وبذلك تكون قد علمته معنى الحرية والمسؤولية الداخلية؛ فبدلاً من: معلمك يفعل

ذلك ليزعجك ويضايقك، قل له: أنت منزعج من نفسك على الطريقة التي يعاملك معلمك بها. قد تبدو هذه نقطة غير ذات أهمية، ولكنك لو فعلت عكس ذلك، وعززت الانطباع عند الطفل في أن الآخرين مسؤولون عن تعاسته فإنك تجعل منه شخصاً لَوَّاماً في النهاية، وعليك ألا تشجع طفلك الصغير، ولو مازحاً: دعنا نضرب ذلك الكرسي السيئ لأنه آلمك، وبدلاً من ذلك ذكره بأن الكرسي يقوم بما يفترض منه أن يقوم به: أي أن يكون في أي مكان يوضع فيه، قل له: في المرة القادمة، عليك الانتباه لذلك الكرسي. وهذا ما يضع المسؤولية على الشخص الذي تعرض للإصابة وليس على الشيء الجامد الذي اصطدم به.

• تخلص من آفة (من المخطئ؟) في بيتك، واستخدم نموذج (هياً نجد حلاً) مكانه. إن البحث عن المخطئ وتوجيه اللوم عملية عبثية، تجعل الأطفال لَوَّامين، وبدل ذلك هو البحث عن حلول للمشكلات، فعندما اشتكت دانا إلى أمها أن أحد إخوتها يعبث بغرفتها ويكسر ألعابها، لم تلق الأم اللوم على أحد، بل سألت ابنتها: ما الحل لوضع نهاية لهذا؟ بعدئذٍ أثارَت دانا هذا الموضوع على طاولة العشاء، ولكن دون لوم أو انتقاد، وقالت: أرجو ألا يدخل أحد غرفتي، وأعد بالأدخال غرفة أحد منكم دون إذن، وأحب أن تطلبوا الإذن مني أيضاً، ثم وقَّع الجميع على اتفاق مكتوب بهذا الخصوص. وفي الحقيقة إن والدتها ساعدتها على التفكير في الحل بدل إلقاء اللوم على إخوتها، وتركت السلوك الذي يزعجها دون حل.

لوم الآخرين لا يحل مشكلة، ولكن بإمكانك إيجاد الحلول إذا تجاوزت عقدة البحث عن المخطئ، وبدلاً من الشجارات العائلية الناجمة عما يفعله الصغار وال كبار، علمهم التفكير بطرائق أكثر إبداعاً لإيجاد الحلول، وبذلك تكون قد علمتهم أيضاً درساً ذا قيمة، وهو التخلص من إلقاء اللوم، وتحديد المخطئ والمسيء؛ لأن ذلك لا يحل مشكلة، ولا يغيّر من الواقع شيئاً.

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

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

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

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

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

وعلى أي حال، معظم أشكال الوشايا والتنمية لا تدرج ضمن هذه الفئة، لأنها عادة ما تكون حيلة من الصغار لجذب انتباه الكبار، وهي إستراتيجية للبحث عن الرضا والقبول، تعلّم النّمام انتظار حلول المشكلات الصّغيرة من خارج نفسه، بدل البحث عنها في داخله، وحلّ مشكلاته بنفسه.

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

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

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

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

- **توقف فوراً عن إلقاء اللوم على غيرك.** عليك أن تتقبل حقيقة أنك موجود تماماً في المكان الذي اخترت أن تكون عليه في الحياة، لذا عليك أن تتوقف عن لوم زوجك على تعاستك، ووالديك على حماسك الفاتر، والوضع الاقتصادي على وضعك المالي، والمطاعم على زيادة وزنك، وطفولتك على الرهاب الذي تعانیه، وأي شيء آخر يمكن إلقاء اللوم عليه؛ فأنت في الواقع محصلة الخيارات التي اتخذتها في حياتك. وحتى لو اعتقدت أن والديك كانوا مقصّرين تجاهك، فعليك أن تتقبل حقيقة أنهما بشر، كانا يفعلان ما يعرفان القيام به في زمانهم وظروف حياتهم، فكيف لك أن تطلب المزيد إلى أي إنسان؟ عليك أن تسامحهما، وأن تتصالح مع كل إنسان في ماضيك، ولتكن قدوة لأولادك كإنسان متسامح لا يلوم أحداً، وبيّن لهم أنك تستطيع تحمّل المسؤولية في أن تكون صادقاً أمامهم. وعندما يسأل الأطفال عن وضعك الحياتي، يمكن أن يكون ردك: أنا حيث قادنتي خياراتي. وعندما تتغيّر الظروف الحياتية التي قد تدفعك إلى العذل واللوم، حاول أن

تغيّر نفسك أما مهمم. توقّف عن لوم قوانين الضرائب على وضعك المالي، وقل لهم: ببساطة، أنا لم أتخذ أفضل الخيارات المالية المناسبة لي، ولكنني سأعمل على تغيير ذلك الآن. وبدلاً من أن تقول لهم إنك لم تحظ في شبابك مطلقاً بفرصة الحصول على تعليم ثابت، قل لهم: لقد اتخذت خيارات أخرى وأنا شاب، وفي نيتي الآن تعديل أيّ نقص تعليمي، فالوقت لم يفت بعد. إنّ مثل هذه العبارات تعرض للأطفال صورة شخص لا يلقي باللوم على الآخرين، ويستطيع اتخاذ خيارات مناسبة لتصحيح أخطاء الماضي.

- شجّع الأطفال على الاعتقاد أنهم يتحكمون في أجسامهم، وبخاصة مرضهم، يجب أن تتخذ قرارات بخصوص مدى اعتمادك على الأطباء، والأدوية، والعلاجات الجاهزة، وما شابه، ومن المهم بهذا الخصوص أن تساعد الأطفال على إدراك أنّ اتجاهاتهم تؤثر كثيراً في عدد المرات التي يمرضون فيها في حياتهم. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنّ العقل يمتلك قدرة هائلة على عملية الشفاء من المرض، وبإمكانك الرجوع إلى هذه الدراسات إن رغبت في معرفة أثر العقل في المرض. وحتى لو كنت متشككاً، فمن المهم أن يعرف أطفالك أنّ باستطاعتهم التّحكّم في صحة أجسامهم إلى حدّ ما، ولكنك في كلّ مرة تطلب إليهم فيها تناول حبة دواء للصداع أو الشّد العضليّ، فكأنك تقول لهم إنهم لا يتحكّمون في قدرتهم على شفاء هذين المرضين.

إنّ اتجاهاتنا تؤثر كثيراً في أوضاعنا الصحيّة مثل الصّداق، وآلام الظهر، والتشنّجات، وضغط الدم، والقرحة، واضطرابات الجلد، والخمول، وأنواع الآلام جميعها، ولذا فإنّ تربية الأطفال على الاعتقاد بقدرتهم على الشفاء، وعلى عدم تناول الأدوية إلا عند الضرورة القصوى، يعلمهم تجنّب الوسواس المرضي المنتشر بين كثير من الأشخاص العاديين، ولذلك لا تعطهم حبة دواء كلما اشتكوا مرضاً بسيطاً، بل ساعدهم على معرفة أنّ تفكيرهم قد يسهم في آلامهم، وتحدث إليهم عن قوّة العقل بهذا الخصوص، وكيف أننا نستحضر المرض في كثير من الأحيان، شجعهم على قراءة موضوعات عن هذه الأمور، وقرأ عنها أنت أيضاً. أما أطفالك الصغار جدّاً، فحاول أن تتخلّص من نمط مراجعة الطبيب كلما شعر الطّفل بمرض بسيط؛ لأنّ الأطفال الذين نشجعهم دائماً على الذهاب إلى الطبيب يميلون إلى فعل ذلك طوال حياتهم بحثاً عن الشفاء عند الطبيب أو أدويته السّحريّة، مع أنّ الطّبيب والدواء قد لا يكونان سبب الشفاء في كثير من الحالات، ولذلك فإنّ عنصر الاختيار المتعلق بصحتك هو الاتجاه الذي يمكن تعليمه لهم بحيث يؤمنون بقواهم الخاصّة، وألا

يستخدموا معجزات الطبّ الحديث، أو الذّهاب إلى الأطباء الماهرين، إلا في الحالات الضرورية، لا أن يكون ذلك دَيْدَنَهُمْ في الحياة. (لمزيد من البحث في هذا الموضوع، انظر الفصل 8.)

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

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

• **قدر الإمكان، ساعد أطفالك على مساعدة أنفسهم.** عليك أن تتذكر هذا عندما يطلبون إليك إنجاز أشياء نيابة عنهم، فإذا واجهوا بعض المشكلات في المدرسة، فعلمهم أن يتقبلوا عواقب تصرفاتهم، وإذا ما تكرر تأخرهم في النهوض من النوم أو الذّهاب إلى المدرسة، فساعدهم على أن يكونوا منتظمين أكثر، وضع معهم جدولاً زمنياً لأوقات النهوض من النوم والانطلاق إلى المدرسة، ولكن إذا ما خلّوا بالاتفاق، ورفضوا الالتزام بالمواعيد، فاتركهم ليواجهوا عواقب ذلك التصرف بأنفسهم. ومع أنك قد تتألّم لرؤية أن أطفالك غير مسؤولين، فإن عليك إدراك أنّهم لن يتعلّموا سلوكيات معرّزة للذات إلا من خلال خبراتهم الخاصّة، ومهما عانيت في داخلك، فدعهم يتعلّمون من خبراتهم مثلما تعلمت أنت. ومع أنّ إنقاذك لهم باستمرار من سلوكهم الهادم للذات قد يشعرك بالارتياح مؤقتاً، فإنهم سيدفعون الثمن في قادم الأيام بسبب رقة قلبك. إنني أتذكر الموقف الذي أجبرته فيه أمي على العودة إلى صاحب متجر في الحيّ الذي نسكن فيه، وإعادة لعبة مسدس رشّ الماء التي سرقها منه وعمري عشر سنوات، حينئذٍ لم أعرف في حياتي خوفاً كما عرفته آنذاك، توسلت إليها أن تسامحني هذه المرة، ولكنها ظلت متمسكة برأيها. السرقة عمل غير أخلاقي، قالت لي، وعليك أن تتحمّل نتائج فعلتك. ولم يكن أمامي أيّ خيار سوى

الذهاب إلى المتجر، وإعادة المسدس المسروق، وتحمل مسؤولية فعلتي، وقد عملت أياماً في تغليف مشتريات الزبائن مجاناً، وبعدئذٍ لم أفكر بسرقة أي شيء بتاتاً. لذلك على الأطفال مهما كانت أعمارهم أن يتحملوا مسؤولية واجباتهم البيتية، وشجاراتهم مع الأطفال الآخرين، أو أي تصرف متهور في المدرسة. كن محبباً ومهتماً بهم إلى أقصى ما تستطيع، ولكن ساعدهم على مساعدة أنفسهم، وعلمهم دائماً اتخاذ خياراتهم، وتحمل مسؤولية هذه الخيارات إذا أرادوا أن يكونوا أفراداً غير محدودين.

• **انقل التركيز في الحياة من: أنا على صواب، إلى: أنا مؤثر.** لا تقدم للأطفال مثلاً لشخص يجب أن يكون على صواب دائماً، معصوم من الخطأ، أو لشخص لا يغير رأيه أبداً حتى عندما تثبت تهاة موقفه أو زلته، فالأشخاص الذين يصرون على أنهم على صواب دائماً لا يعترفون أبداً بجهلهم وعدم معرفتهم لشيء ما. لذا علم أطفالك ليقولوا ببساطة: لا أعرف، أو سوف أحاول أن أعرف؛ لأن الطفل الذي لا يعرف قول لا أعرف، يتمادى في المبالغة والكذب عندما يطرح عليه أي سؤال. شخصياً، رأيت أولاً كثيراً تعلموا أن ادعاء أي شيء أفضل من الاعتراف بأنهم لا يعرفون الإجابة. ولا شك في أن هؤلاء الأطفال قد تعرفوا أشخاصاً بالغين كانوا يفعلون الشيء نفسه. وإذا سألت هذا النوع من الأشخاص البالغين ذوي التفكير المتصلب: أين يقع المسرح؟ فسوف يبدأ في تحديد الاتجاهات حتى لو لم يكن يعرف أين يقع هذا المسرح، أو حتى لو لم يسمع به من قبل.

إن ما يهم هذا النوع من الأشخاص أمام الآخرين هو إظهار أنهم مطلعون ومهمون، لا أن يقولوا ببساطة: لا أعرف.

إن أطفالاً مثل هؤلاء سوف يجيبون عن أي سؤال، حتى لو كانوا من الجاهلين، فضلاً عن أن هذا الطفل حتى لو أعطى إجابة ما، فإنه سيدافع عن صحة موقفه إلى ما لانهاية، وإن كان واضحاً لمن حوله جميعهم أنه يهرف بما لا يعرف، ولذا علم الأطفال ليقولوا: لا أعرف، وليعترفوا أنهم كانوا مخطئين بخصوص شيء ما. وكي تتجح في ذلك، يجب أن تكون القدوة لهم، وأن توضح أنه لا يهم كثيراً أن يكون الإنسان مصيباً، وأن باستطاعتك الاعتراف بأخطائك، ولكنك تحرص على ألا تتكرر أكثر من حرصك أن تكون مصيباً.

مثلاً إن لم تجدد بوليصة تأمين سيارتك في موعدها، فلا تحاول أن تثبت لغيرك أن الخطأ لم يكن خطأك، وما عليك إلا أن تصمم على عدم تكرار الأمر مرة أخرى، ولا تُبدي أعذاراً لك ولأطفالك، مثل: لم يدركوني بانتهاء تاريخ التأمين. ربّما بعثوا إلي برسالة ولم تصل، كان عليهم تذكيري. وبدلاً من ذلك، ما عليك إلا أن تصحح خطأك، وتتعلم درساً منه.

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

- عندما يتضايق الأطفال أو ينزعجون من آراء الآخرين، بيّن لهم بالمنطق، أن مصدر هذا يكمن في داخلهم؛ لأنهم هم الذين اختاروا أن يكونوا منزعجين.

وإليك هذا الحوار البسيط الذي يوضّح هذه الفكرة:

الأم: تبدو منزعجاً يا وليد. ما المشكلة؟

وليد: أنا منزعج من زيد وطارق.

الأم: وما السبب؟

وليد: لأنهما استهزأا بي عندما أخفقت في تسجيل هدف مع أي انفرادت بحارس المرمى.

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

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

الأم: افترض أنهما سخرا من طريقة ضربك للكرة، ولكنك لم تعرف أنهما ضحكا، فهل

ستزعج في هذه الحالة؟

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

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

وليد: أعتقد أنه كان عليّ الأهتمام بسخريتهم التّافهة منذ البداية.

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

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

• علم الأطفال أن يستفتوا أنفسهم عمّا يستمتعون به في الحياة، وأن يتجاهلوا ما يفعله الآخرون أو كيف يفكرون. فعند اختيار ملابسهم، اسألهم عمّا يفضلونه بدلاً من مجازاة الموضة، وكلما استرشدوا بإيحاءاتهم الداخليّة لتقرير ما يحبّونه أو يكرهونه في الحياة، أصبحوا موجّهين داخلياً أكثر، وكلما تدرّبوا على التّطّلع إلى المستقبل، أصبحوا أكثر ثقة بالنفس: لأنّ الثقة بالنفس حجر الأساس الذي تُبنى عليه الشّخصيّة الموجّهة داخلياً، القادرة على اتخاذ خياراتها وقراراتها بنفسها، وكلما زاد اعتماد الأطفال على ما يفعله الآخرون أو يفكرون فيه، قلّ اعتمادهم على أنفسهم.

ومما لا شكّ فيه أنّ الأطفال ضعفاء جدّاً أمام هذا النوع من التّفكير الباحث عن الرّضا والقبول الخارجيّ، فهم يلاحظون طوال الوقت، ويدركون ما يفعله الآخرون، وإذا كان الأمر كذلك، فعلمهم أن يلاحظوا بدقّة، وأن يختاروا بناء على ما يشعرون أنه مناسب لهم؛ فمثلاً إذا اشتروا لباساً لمجرد أنّ الناس يرتدون مثل هذا اللباس الذي يحمل علامة تجارية معيّنة، فإنّ ذلك يعدّ نوعاً من البحث عن الرّضا والقبول، يتعلّمون منه استشارة الآخرين وليس أنفسهم، في الأمور التي تتعلق بملابسهم. إنّ هذا المرض المخادع قد يمتدّ إلى جوانب أخرى من حياتهم؛ فعندما يسألك الطّفل: كيف يبدو ذلك

عليّ؟ أعطه رأياً صادقاً، ولكن عليك أن تسأله دائماً: ما رأيك أنت بذلك لا أنا؟ طوال حياتهم، درّبهم على الاختيار، وعزّز اختيارهم، كأن تقول: تبدور رائعاً في هذا اللباس الذي اخترته بنفسك، إنك رائع حقاً؛ لأنّ التّعزير الإيجابي للطفل مهمّ جدّاً في السنوات الأولى من حياته، ولكن عليه التدرّب باستمرار على استخدام عقله، لا الاعتماد على آراء الآخرين طوال حياته.

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

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

لذلك، إذا أرغمت الطفل على إلغاء ضميره والانضمام إلى المجموعة، فأنت في الواقع تعلّمه العبوديّة، لأنّ يكون شخصاً لا محدوداً، إنّ الأطفال لا يختلفون عن الكبار في نظرهم إلى القوانين التافهة، ولكن الإنسان يحتاج إلى شجاعة كبيرة ليتحدى شيئاً يعتقد أنه ظالم وغير منصف، وهذا يتطلّب أن تساعد الأطفال على معرفة الطرائق التي يتحدون ويغيرون بها القوانين والسياسات التي تتعارض مع معتقداتهم الدّائية، بدل الاستهانة بها.

ويمكنك في هذا السياق أن تقول للطفل: أنا فخور بك بسبب دفاعك عما تؤمن به، بدلاً من: اسكت، وافعل كما يفعل الآخرون، والأسوأ من هذا قولك: انس الموضوع، ونفّذ ما يُطلب إليك. إنّ

الأطفال الذين يحاولون تغيير الواقع الذي لا يرضون عنه يريدون أن يشعروا كما لو أن بمقدورهم اتخاذ بعض الخيارات، وممارسة نوع من السيطرة على عوالمهم الخاصّة. وبالتأكيد أنك لا تريد منهم دخول مرحلة البلوغ خانعين، يتقبّلون ما يُملَى عليهم، ولكنهم يحتاجون إلى تدريب على كيفية التّعبير عن أنفسهم بحزم وثقة، وعلى كيفية تحدي السياسات التي عفا عليها الزمن، وينطبق ذلك على الوضع في البيت، عندما تطلب إليهم الذهاب إلى النّوم ليلاً في ساعة غير مناسبة، لأنك ببساطة تريد التخلّص من إزعاجهم، وينطبق كذلك على الوضع في الملعب أو السّاحة عندما يحاول أحد المتسلّطين فرض إرادته على الجميع، أو في أيّ مكان آخر يواجهون فيه قوانين وتعليمات يشعرون أنها غير عادلة.

• أعد النظر في موقفك من النّظام، وتذكّر أنّ من غير الممكن دائماً أن تسيّر الأشياء بطريقة ترضي الجميع، ولا سيّما الأطفال. وإذا كنت تلبّي لهم طلباتهم جميعها، في حين يردّون على ذلك بعدم الاحترام والتقدير، فعليك أن تغيّر سلوكك تجاههم؛ فإنّ كنت تخدمهم وتلقّي السّبب نظير ذلك، فكأنما تقول لهم: سوف أكافئكم لأنكم تعاملونني بهذه الطّريقة، لذا يجب أن تتحمّل مسؤولية مساعدتهم على اتّخاذ موقف مسؤول من النّظام، وإلا فإنّ الأطفال الذين يرفضون طلبك لوضع كيس القمامة في الحاوية سوف يستمرون في ذلك إذا شعروا أنك تتجاهل عنادهم بدافع الخوف، ومن المؤكّد أن لا مفر من المواجهة في مثل هذا الوضع، ولكن ليس من الضروري أن تأخذ صورة انفجار كلاميّ عنيف، إذ يكفي وضع كيس القمامة في غرفة الطّفل، أو حتى على سريره، بعد بذل محاولات عدة لإقناعه برمي الكيس في الحاوية، كي يتيقن أنك جاد في عقابه. وبالمثل، إذا كانت الأمّ تعدّ وجبات الطّعام لأطفالها كلّ يوم، ولكنهم يقابلون ذلك بالإهمال أو الاستهزاء، فيمكنها ببساطة أن تتوقف عن ذلك، وترتكهم يتدبّرون أمرهم عند الغداء. وأنا شخصياً، أتذكّر أنني سمعت من ابنتي: لقد نسيت، ربما ألف مرة. وفي أحد الأيام، فهمت الرّسالة، وتوقّفت هي عن قول: لقد نسيتُ، عندما (نسيت) أنا إحضارها من السوق حيث اضطرت إلى العودة سيراً على الأقدام إلى البيت في درجة حرارة 95 فهرنهايت.

مرة أخرى، عليك أن تكون القدوة لما تحاول أن تعلّمه لأطفالك، وتظهر لهم أنك لن تتسامح مع أيّ عدم تهذيب من جانبهم، وعندما تكون حازماً دائماً ومحبباً في الوقت نفسه، فسوف يدرك الأطفال أنك جاد في عدم التّساهل مع أيّ تصرف غير مسؤول، وإذا كنت من الذين يتجاهلون سلوك الطّفل الهادم للذات لأنك تخاف من ردّة فعله، أو لأنك ببساطة تحاول عدم الدّخول معه في جدال،

فأنت في الحقيقة تسبب له أذى كبيراً بصفتك أباً. والسبب في ذلك أنّ على الأطفال تعلّم المسؤولية، وعندما تتجاهل سلوكهم اللامسؤول فأنت في الواقع تعزّز شيئاً تكرهه، لذلك توقّف عن الكلام، وبيّن ما تريده بسلوك جديد وفاعل من جانبك.

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

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

وباختصار، فإنّ المراهق سوف يتصرّف بهذا السلوك مع الأشخاص الذين يثق بهم أكثر من غيرهم، والذين لن يتوقفوا عن حبهم له، والأمّ في هذه الحالة هي الهدف الأسهل، وعليها معرفة أنّ هذا التصرف عبارة عن محبة مقنّعة. فالبنات تثق بأمّها إلى حدّ كبير لدرجة أنها سوف تجرب أسوأ ما عندها أمام أمّها؛ إنّه تعبير عن الحبّ، ولكنه تعبير مؤلم. ويتوافر لدى الأمّ في مثل هذه الحالات خيارات كثيرة، وبالتأكيد فإنّها غير مضطّرة إلى تحمّل هذه التصرفات، ولكن عليها أن تفهم أولاً أنّ هذا التصرف طبيعي جدّاً لهذا المراهق اليافع الذي يشعر بأنه بالغ مسجون في جسم طفل، ومهما فعلت هذه الأم، فعليها عدم الاعتقاد بأنّ هذه التصرفات دلالة على إخفاقها في تربية أبنائها. وفي الواقع، إنّ العكس هو الصحيح، لأنك قدّمت لطفلك مثلاً للإنسانة التي يثق بها لدرجة استعراض أسوأ تصرفاته أمامها دون أن يخشى الرّفص التام، أو التوقّف عن مشاعر الحبّ من قبلك. وعندما تفهم الأمّ ذلك، بإمكانها القيام ببعض الخطوات الإبداعية للتقليل من إقحام نفسها في فورات

غضب أبنائها المراهقين؛ فبإمكانها أن تخرج نفسها من ساحة الاستهداف، وعدم الدخول في جدالات معهم، وأن تعطيتهم مزيداً من الحرّية، ولكن عليها مهما فعلت ألا تعتقد بأن الإهانات تعدّ دليلاً على إخفاقها في دور الأم؛ فهذا اعتقاد غير صحيح، ومن شأنه أن يسبّب لها مزيداً من الألم أكثر مما يسببه أبنائها المراهقون.

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

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

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