

أريد لأطفالي أن يعيشوا حياة هادئة

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

الغضب يجعلنا ندير الأشياء بطريقة سيئة.

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

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

أشلي مونتافيغيو (1905 - 1999) - عالم اجتماع بريطاني

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

وتعدّ البيئة الإيجابيّة شرطاً أساسياً إذا كنت مصمّماً على تنشئة أطفالك ليكونوا أفراداً لا محدودين؛ إذ لا يمكن أن تعرضهم لتقلبات الغضب والعدائيّة طوال الوقت، ثم تتوقع منهم التمتّع بالهدوء النّفسيّ، ولا تتوقع منهم أيضاً ألا يكونوا عدوانيين وأنت تصرخ فيهم دائماً، ولا مسالمين وهم يعيشون في بيئة مضطربة قلقة. وبصرف النّظر عما تعتقده، وبغض النّظر عن

حياتك الصعبة، فإنك تستطيع اختيار الجو العاطفي الذي يحيا فيه أطفالك؛ فإذا كان الغضب هو السائد في هذا الجو، فسوف تحصل على أطفال غاضبين، وإذا كانت الشجارات لا تتوقف، فسوف يصبح أطفالك ميالين إلى العراك، وإذا لم تسيطر على ردات فعلك العاطفية، فسيميل أطفالك إلى الفوضى والمشاكسة.

إن الأفراد مفطورون على كره العنف في حياتهم، وكذلك في العالم الذي يرون أن فيه ما يكفي من الغضب والعدوانية، وهم يرون نتائج كره الآخرين، والقتال الذي لا ينتهي في عالم يضجّ بالجنون وانتشار الأسلحة التي تهدد بقاءنا. هؤلاء الأفراد هم الذين سيفعلون شيئاً ما لإخماد جذوة الغضب الهائل في هذا الكوكب، ونحن لا نلتمس السلام فقط، بل علينا السعي لإيجاده إذا كنا نريد أن نترك هذا الكوكب مكاناً صالحاً للأجيال القادمة. إن الأسرة العالمية تطالب بالسلام، وهي بحاجة ماسة إليه، وترتعد من مقدار الغضب والكرهية المفترطة في هذا العالم، لذلك يجب أن نبدأ بوحدة العائلة لإيجاد بيئة هادئة مسالمة مهما كان عدد أفرادها وظروفهم؛ فلو أمكن تنشئة الأطفال في وحدة عائلتك (وملايين آخرين) على السلم والهدوء، فسوف يصبحون أفراداً لا محدودين يعيشون حياة مسالمة هانئة، وسيساعدون الآخرين على العيش مثلهم، وفي النهاية، سوف يتبنون قضية إحلال السلام المنشود في كوكبنا بأسره. ونحن إذا ما ربيناهم على التحرر من الغضب ومن التوتّر الناتج عن المشاحنات العائلية، فلن يضرب بعضهم بعضاً، وإذا ما نشؤوا في سلام وسكينة، فلن يكونوا عدوانيين أو مولعين بالحرب، ولن يهاجموا الآخرين بغضب إن عاشوا في مثل هذه البيئة الصافية، وسوف يكونون أحراراً في التعامل مع مشكلات العالم بإبداع، بدلاً من الاقتتال مع جيرانهم وأطفالهم في حلقة المرارة والعدائية التي لا تنتهي.

إنك قادر على تعديل سلوك الطفل الذي تنشئه، ولا يهم إن كنت مطلقاً أو تعيش مع زوجك، وعمرك أو عمر طفلك ليس ذا أهمية؛ ففي الأحوال جميعها، يمكنك أن تحدث فرقاً كبيراً، وكذلك لا يهم إلى أي جنسية تنتمي، أو الشيء الذي غرسه والداك فيك وأنت طفل صغير. إذا كنت تؤمن في قرارة نفسك أن الغضب، والاقتتال، والعداءات، والحروب، غير صائبة، فعندئذ يمكن أن تؤثر في اتجاهات الأطفال أيضاً: توقف للحظة، وتخيل نفسك واحداً من ضحايا العنف في هذا العالم، ثم تأكد أن المجرمين وكثيراً من الضحايا أيضاً هم بشر قرّروا، لسبب أو لآخر، اللجوء إلى العنف وسيلة للتعبير عن رغباتهم، فالذين قرّروا منهم أن يقتلوا شخصاً ما، أو يوسعوه ضرباً، هم أفراد ترعرعوا في مجتمع يتسم بالعنف والعدائية، سواء كان هذا المجتمع عائلاً لهم،

أومدنهم، أو بلدانهم، أو عالمهم، ولا شك في أن الأمر يبدأ من مكان ما تعلم فيه هؤلاء الأفراد السلوك العدواني. وليست هناك حاجة إلى أن ينشأ الأطفال بهذه الطريقة، وأن يروا الغضب حالة طبيعية للتعبير عن الذات، وأن يشقوا طريقهم في الحياة من خلال العنف؛ لأن هناك طرائق مجدية أخرى لحلّ خلافاتنا. ولتنشئة مثل هؤلاء الأطفال، يجب أن يبدأ الأمر منك ومن وحدة الأسرة الواحدة، وإذا كنت تريد لهذا العالم التغير فلا تقدم أعذاراً، بل عليك البدء بنفسك، والتعهد بأن ينشأ أطفالك في بيئة تدين العنف، وتسعى إلى التحضّر، فهذا من شأنه إنقاذهم من حياة تعيسة جداً، وربما يساعد أيضاً على إنقاذ العالم من فناء قبل أوانه. إن الشّخص الذي ينشأ على القيم غير المقيدة يعطي قيمة كبيرة لحلّ المشكلات، على عكس الشّخص الذي يكون جزءاً منها، والشّخص اللامحدود هو الذي يسيطر سيطرة كاملة على عالمه الداخلي الذي ينبعث منه الغضب والعدوانية. وعادة، لا يكون قد سبق للشخص الغاضب أن تدرّب على مراقبة ثورات غضبه، وبدلاً من ذلك يعزو سبب غضبه إلى العالم من حوله، ولكن الأمر في حقيقته خلاف ذلك؛ فإذا عرضت شخصاً ما للضغط، ثم استجاب له بغضب، فإن ذلك الغضب كان أصلاً داخل الشّخص الذي عبّر عنه.

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

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

يمكنك إيقاف الشَّجارات العائليَّة القديمة المتكرِّرة

كثيراً ما سمعنا الناس يقولون: الشَّجار أمرٌ طبيعيٌّ، والعتاب يصفِّي القلوب ويهدئ النفوس، والشَّجارات تجدِّد الحياة العائليَّة، والخلافات الأسريَّة تصفِّي الأجواء، ولكننا نعلم أن مثل هذه النزاعات والخلافات ليست أحداثاً سارة، بل إنها تسبب الضيق والتعاسة في كلِّ مرة تحدث فيها، وأنت تعلم بلا شكَّ أن الأطفال يتألَّمون كثيراً كلما حدثت شجارات عائليَّة عاصفة تؤدِّي إلى نشر أجواء من البشاعة تتمنى معها لو أن الأطفال لا يتعرَّضون لها باستمرار.

وقد آن الأوان لرفض الفكرة القائلة إنَّ الشَّجارات مكوَّن أساسيٌّ من نسيج العلاقات الإنسانيَّة، لأنها في الحقيقة تؤدِّي دائماً إلى انقطاع التَّواصل، وقطيعة بين المتشاجرين، وإلى ردَّة فعل جسديَّة حادة تتمثَّل في ارتفاع ضغط الدم، والصداع، والأرق، والقرحة النَّاجمة عن التَّوتر. وبإمكانك أن تلقي نظرة على الحقائق الماثلة أمامك قبل أن تبرَّر حدوث الشَّجارات المعتادة المتكرِّرة، وسوف تجد أن هذه الخلافات التي تأخذ صورة نقاشات حادَّة، ومفردات غضب، ولا سيَّما الهيجان، تعدُّ مدمِّرة للمشتركين فيها جميعهم دون استثناء، وهي من أكثر الأحداث التي تعكِّر صفو الحياة العائليَّة.

وإذا وجدت نفسك تكره مشاهد الشَّجارات في عائلتك، وإنَّ كنت تشعر بالشلل نتيجة للتكرار المتواصل للشَّجارات القديمة، فلا شكَّ أنك محقٌّ في هذا الحكم؛ لأنها ليست شيئاً ممتعاً، وهي ليست مفيدة لك ولا لأطفالك؛ لذا فمن غير المنطقيِّ الدِّفاع عن التَّخاصم على أنه ظاهرة طبيعيَّة. صحيح أن النَّاس الذين يعيشون معاً سوف يكون لديهم تباينات كثيرة، وأنَّ لكلِّ واحد الحقَّ في أن يكون حازماً في تقرير حقِّه الإنسانيِّ الشَّخصيِّ، ولكن الجدال والمخاصمة المتكرِّرة التي قد يعايشها شخص ما، ليست مزعجة فحسب، بل ومدمِّرة أيضاً، خاصة إذا ما رافقها الصَّراخ والسَّباب، أو الاعتداء الجسديِّ.

ولأنه لا يوجد إنسان سوي يقبل بهذه المواقف، فعليك استئصال النَّزاع الأسريِّ من حياتك بدلاً من النظر إليه على أنه سلوك طبيعيٌّ في الحياة العائليَّة. إنَّ الاختلاف بين الناس أمر طبيعيٌّ، نعم، ولكن عليهم التَّوقُّف عن الخلافات والمشاحنات.

عندما أستخدم مصطلح الشَّجارات العائليَّة فلأنني أريد التأكُّد من فهم ما أعنيه، والشَّجارات يمكن أن تأخذ صوراً عدَّة؛ فهي تبدأ بمشادَّة لفظيَّة مغلفة بالغضب والهيجان، وقد تتطوَّر في بعض الأحيان إلى إساءة بدنيَّة، إنها تعني الهجوم اللفظيِّ من كلِّ طرف على الآخر من خلال اجترار

مشكلات قديمة، إلى أن يصبح أحد الأطراف محببًا ومشلولًا عاطفيًا. والشجار الذي استخدمه هنا يشير إلى أي نقاش متبادل وغير مجدٍ بين أفراد تربطهم علاقة وثيقة، ويلحق أذى بأي واحد من المشاركين فيه، وخاصة عندما يصبح الأطفال طرفًا فيه: مشاركين أو متفرجين. وإذا رافق المشادات الكلامية والجدال عراك وترويع للآخرين، فأنت عندئذٍ طرف في الشجارات العائليّة، شئت هذا أم أُبيت. وعليك عند التفكير في طريقة للنأي بنفسك عن مشهد الشجار العائليّ، أن تدير في ذهنك ما يأتي: إن الشجارات أحداث سيئة، وتسبب الكثير من الألم والغضب، وتترك ندوبًا عميقة في نفوس الأطفال، وتعلمهم استخدام الأساليب نفسها في حلّ خلافاتهم، وهذه النزاعات الأسرية بصورها المختلفة لا يمكن تبريرها إذا كنت تريد لأطفالك أن يصبحوا أفرادًا لا محدودين، أو إذا كنت على الأقل حريصًا كل الحرص أن تعيش حياة لا محدودة.

بعض الشجارات العائليّة التقليديّة

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

وهذه قائمة مختصرة بالشجارات المألوفة نفسها التي تحدث في الأسر الأمريكية:

السحب من الحساب البنكيّ المشترك	غرفتك غير نظيفة
إخراج القمامة من البيت إلى الحاوية	القيام بالأعمال المنزليّة
زيارات الأقارب	غسل الصّحون
النقود، والنقود، والنقود....	أين سنقضي الإجازات؟
أنت لا تتحدث إليّ أبدًا	لقد تأخرت مرة أخرى في العودة إلى البيت
سلوكك الماضي معيب	صفات الشّخصية (كسول، متهور، خائف)

أريد مزيداً من الحرية	لم تعد الشخص الذي أعرفه
أنت لا تهتم بمشاعري	عادات شخصية (التدخين، النوم، الأكل)
لا أحد يحترمني	أنت تحرجني أمام الآخرين
أريد شيئاً من الخصوصية	أنت تدخن كثيراً
لا تتحدث إليّ	لا أميل إلى أصدقائك
هذا وقت الرجوع إلى البيت	لا أحب من يقول لي ماذا أفعل
أنت لا تفهمني	توقف عن محاولة السيطرة عليّ

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

فإذا كنت حريصاً على إنهاء مشاهد النزاعات في بيتك، فيجب أن تتخذ قراراً بنفسك؛ لأنّ الأمر لا يحتمل الانتظار إلى أن يتغيّر الأطفال، وهو لا يعني الانتظار حتى تتفق وزوجتك على وجهة نظر معينة؛ إنه يعني اتخاذ قرار حازم بوقف الشّجارات، والتّصميم على عدم استمرارية تربية أطفالك في جو العنف هذا، سواء أكان عنفاً لفظياً أم بدنياً. إنه يعني تهيئة الفرصة لأطفالك كي ينعثوا من الغضب والغيظ، ومن الآلام والأحزان التي ستغمرهم نتيجة لتعرضهم للشّجارات والعراك.

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

مبادئ توجيهية أساسية لإنهاء النزاعات العائلية المتكررة

1. غالباً ما تدور الشّجارات جميعها حول فكرة سخيفة، هي: «لأنك مثلي تماماً فلن أشعر بالضيق»، وهذه الفكرة بلا شك افتراض غير صحيح عن الأشخاص الموجودين في عالمك؛ لأنّ الناس – ومن ضمنهم زوجك وأطفالك، ووالدك، أو أيّ شخص آخر – لن يكونوا أبداً كما تتمنى. وعند انزعاجك من إنسان آخر، فإنّك في الحقيقة تقول لنفسك: لو فكرت فقط بالطريقة التي أفكر بها الآن، لما كنت منزعجاً إطلاقاً. أو لِمَ لا تكون طريقة أدائك كطريقة أدائي؟ وحالما

تستبعد فكرة أنّ على الناس أن يكونوا مثلما تريد، وأن تتقبلهم كما هم، فلن يستطيع أيّ إنسان أن يفويك للانجرار إلى ما يريدونهم، وإذا خفضت توقعاتك لما يجب أن يكون عليه الآخرون، وإذا توقفت عن تقويم سعادتك الشخصيّة بناء على ما يفعله الآخرون، أو يفكرون فيه، أو يقولونه، أو يشعرون به، فسوف تجد أنّ من المستحيل عليك الاختلاف معهم بعد الآن. فإذا أردت وضع حدّ لأيّ شخص يعتدي عليك، وأنّ تعلّم أطفالك أن يحذوا حذوك، فاقبل الآخرين كما هم عليه، وعلى هذا، سيعاملك الآخرون بالطريقة التي علّمتهم أن يعاملوك بها.

2. يجب أن تعلّم هذا الدرس لأولادك، وأن تجعله مبدأ إرشادياً لك أيضاً: إنّ استعدادك للمشاركة في الشّجارات العائليّة ينبع من داخلك، لذا عليك التوقّف عن لوم الآخرين على طريقة معاملتهم لك، ويجب أن يتعلّم أطفالك أنّ الطّريقة التي يعاملهم بها الآخرون هي نتيجة ما هم على استعداد لتقبّله؛ فإذا كنت تشعر أنّ الآخرين يهينونك ويعاملونك باحتقار، فعليك بدلاً من لومهم أن تسأل نفسك: كيف علّمتهم أن يعاملونني بهذه الطّريقة؟

وبدلاً من أن تغضب من الآخرين بسبب تصرفاتهم تجاهك، توقّف عن القيام بدور الضّحيّة حتى لا تكون ضحيّة لهم، وتوقّف كذلك عن تعليم الآخرين الكيفية التي يعاملونك بها بطريقة تفرّض عليك اللجوء إلى الشّجار وسيلة لحلّ هذه الطّريقة.

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

ويستطيع الأب أو الأمّ إيقاف النقاش بعد شعورهما بأنّ ذلك الطفل لا يصغي إليهما، ثم اللجوء إلى تعليمه بإجراء علمي. وعندما تعلّم شخصاً ما الالتزام بسلوك لن تتسامح مع من يتجاهله، فسوف تلمس انطفاء هذا السلوك غير المرغوب فيه تدريجياً، ولكن في حال استمرار الحديث عن

مثل ذلك السلوك المرفوض إلى ما شاء الله تعالى، فأنت لا تعمل فقط على تكرار الشجارات القديمة نفسها فقط، بل تعلمهم أن باستطاعتهم النقاش أو المجادلة كما يشاؤون دون تحمّل أيّ مسؤولية. بالمقابل، إذا أردت لأطفالك تعلم سلوكيات إبداعية لأمحدودة، وتحمل المسؤولية، فإن التركيز على الفعل لا القول هو الأسلوب الفاعل لتحقيق ذلك الهدف.

4. الناس مهمون أكثر من الأشياء المادية: إذا تذكرت هذا المبدأ دائماً، فسوف تنتهي الشجارات القديمة المتكررة جميعها؛ لأن سبب معظم هذه الشجارات تعود إلى الأشياء المادية، وعندما يتخاصم الناس على الأثاث، والستائر، والسيارات، والنقود، والملابس، والأطباق، والقمامة، وغيرها، فإنهم يضعون هذه الأشياء في مكانة أسمى من الإنسان، مع أنه لا يوجد في هذا العالم ما هو أعلى من الإنسان، وإن هذه الأشياء لا تستحق خصاماً من أجلها. إن الهدف من العيش في هذه الحياة هو أن يحقق الإنسان سعادته، وعندما ترى تحوّل الاهتمام من السعادة إلى الأشياء المادية، ومن ثمّ إلى التعاسة، فعليك أن تصمّم على منع حدوث ذلك؛ فاكبح جماح نفسك إذا رأيتها تفضّل الأشياء المادية على الإنسان، وإذا أراد الآخرون أن يتقاتلوا على الأشياء المادية، فدعهم يتقاتلون، فلن نستطيع ردعهم عن موقفهم هذا، وكل ما تستطيع فعله هو رفض السماح لأيّ شيء مادي في هذا العالم أن يكون مصدر سعادتك أو شقائك. وعندما يتمثّل هذا الاتجاه في سلوكك، فسوف تجدهم يحذون حذوك. تخيل نفسك وأنت تصرخ على طفل لأنه خدش شيئاً ما، ثم تخيل مدى غباء الإنسان عندما يطيش صوابه على فقدان لعبة، أو حين يضرب طفله بسبب تمزيق قطعة قماش. إن كل ما ذكر مجرد أشياء يمكن تعويضها، لكن ما لا يمكن تعويضه هو الألم النفسي الذي يلحق الطفل، وإدراكه أنّ اللعبة أكثر أهمية من مشاعره، وفقدان كرامته لمعاملته بطريقة تدلّ على أنّ قيمته أدنى من قيمة اللعبة؛ لهذا تذكر أنّ الإنسان أهم من الأشياء وأعلى منها.

إذن لا تدهش إذا رأيت أطفالك الصغار يضرب بعضهم بعضاً، إذا كانوا أنفسهم ضحايا لذلك

السلوك.

كما أشرت سابقاً، معظم الأفراد الذين يُساء إليهم بدنياً في صغرهم، غالباً ما يعاملون أطفالهم لاحقاً (والناس الآخرين كذلك) بالطريقة ذاتها، ولا سيّما إذا كانت الإساءة التي يتعرضون لها نتيجة تفضيل الأشياء المادية عليهم بوصفهم بشراً. وإذا كنت لا تجيز السلوكات الهدامة، فعليك ألا تقف عاجزاً عندما ترى الآخرين يتعاملون مع الأشياء بالطريقة التي تحبها، وعليك تذكر أنّ ما

يهم في هذه الحياة هي الحياة نفسها؛ فالإنسان لا يحظى بالحُبِّ من الأشياء، بل من الحياة. وعليك أن تتذكر، عندما تريد التمتع بالأشياء وتعليم الآخرين احترامها، أن هذه الأشياء لا قيمة لها دون وجود الناس الذين يعطون لها معنى؛ الإنسانية كنز نفيس.

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

6. نادراً ما يشارك الأشخاص الواثقون بأنفسهم في الشجارات المتكرّرة، فأنت عندما تكون متصالحاً مع نفسك ومحباً لها، فمن المستحيل عملياً أن تقدم على أشياء مدمرة لذاتك، وإذا كنت تريد معاملة الناس الذين تحبهم بحبّ وليس بكارهية، فيجب أن تكون أنت من بين

الأشخاص الذين تحبهم، وأن تمنح الأطفال حباً مضاعفاً. (وقد خصّصت الفصل الثاني لبحث أهمية أن يتعلم الطفل حبّ ذاته). ولذلك، فإنّ الدخول في شجارات سوف يُضعف هذا الحب، فلمَ يقدم شخص محبّ لنفسه على إيذاها؟

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

ثمّ إنك تبعث لهم برسالة مهمة عن نفسك، وتقدّم لهم مثلاً يُحتذى، مثلاً لشخص هادئ ومتسامح، وليس لشخص يمكن التلاعب به عاطفياً من خلال نزوات الآخرين، وعدم احترامهم، ولا مبالاة بهم.

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

إنَّ معظم مشاهد الشَّجارات العائليَّة تتحوَّل إلى عادة يمكن التخلُّص منها إن كنت راغباً في ذلك، ولكن قبل تناول المردود النَّفسيِّ من الشَّجارات، والوسائل المحدَّدة لإنهائها من حياتك ومن حياة أطفالك، عليك دراسة ذلك الانفعال المسمَّى غضباً بكلِّ اهتمام.

لقد كتَّب عن الغضب كثيرًا، وقال بعض الذين كتبوا عنه إنه شيء طبيعيٌّ، في حين عدَّه آخرون مدمرًا في الأحوال كلِّها، وبغض النَّظر عن موقفك من هذين الرَّأيين، فإنَّ مقولة ستادايوس، الواردة في بداية هذا الفصل: «الغضب يجعلنا ندير الأشياء بطريقة سيئة» لها علاقة بك. نحن نعرف أنَّ الأشخاص الغاضبين ليسوا بمثل قدرة الأشخاص الهادئين، ونعرف أنَّ الغضب يدفع الناس ليتصرفوا بطرائق مدمرة، وأننا لا يمكن تحمُّل رؤية مزيد من هذا الغضب يسيطر على الناس القريبين منا، وإذا لم نفعَل ذلك، فلن يبقى في هذا العالم من يهتم به، ومن أجل الحدِّ من تلك الشَّجارات العائليَّة، عليك معالجة هذا الشَّيء الذي يسمَّى غضبًا، ومساعدة نفسك وأطفالك على استبدال عمليات التفكير التي تسبب هذا الغضب المفرط أصلاً. إنَّ بإمكانك المساعدة في التَّغيير، وإعادة توجيه طاقة الغضب هذه من خلال إشعار أطفالك أنك لن تكون ضحية لغضبهم، وأنَّ تعود نفسك على التخلُّص منه أيضًا.

وخلاصة القول، لا يوجد من يحبُّ صحبة إنسان حادِّ الطباع مليء بالغضب المتفجِّر، لذلك دعونا نتوقف عن الادعاء بأنَّ الغضب شيء طبيعيٌّ، وأنَّ نستبدل به سلوكًا أكثر هدوءًا وأكثر مؤازرة وتعزيرًا للحياة كلِّ شخص معني بالأمر.

فهم الغضب

من الطبيعيِّ أنك لا ترغب في أن ينشأ أطفالك وصدورهم مليئة بالغضب والكرهية، وأنت تعرف مدى سوء أن تكون بصحبة شخص يشتاظ غضبًا، وكم يحزنك عندما تتتاب طفلك سورة غضب، والأسوأ من كلِّ هذا أنك تعرف كيف يشعر الأطفال عندما ترى الحنق في عيونهم والألم يعترضهم، وتعرف أيضًا أنَّ انفجار الغضب أو كبتة يسبب لهم أذى كبيرًا، وأنَّهم إذا حملوا هذا الغضب معهم إلى مرحلة البلوغ، فإنَّهم سوف يكونون ضحاياهم، تمامًا مثل حال الذين يصبِّون جام غضبهم عليهم. لذا من أجل أن يكون الأطفال أشخاصًا لا محدودين، ومحققين لذواتهم، فعليك أن تعمل ما بوسعك لضمان ألاَّ يصبحوا عبيدًا لشخصياتهم الغاضبة، وعندئذ سوف يصبحون أكثر إنتاجية، وأكثر سعادة، وأكثر تقديرًا للحياة إذا ما استطاعوا محو مساحة الغضب من حياتهم، وكي

تتجح في مساعدتهم، عليك أولاً أن تفهم الغضب، ومن ثم أن تعمل جاهداً لجعلهم يدركون أنك لن تتهاون فيه أبداً.

الغضب هو نتيجة التفكير؛ لهذا فإنَّ الشَّجارات العائليَّة المعتادة تنشأ من طبيعة التفكير، كما الحال مع الغضب. إنَّ الأطفال يستخدمون فورات الغضب لأنَّها غالباً ما تكون ذات جدوى، وهي نادراً ما تكون نتيجة اضطراب نفسيّ، وتتجح انفجارات الغضب في لفت الانتباه السلبيّ الذي يجعلك، أو يجعل الآخرين، يستسلمون بدلاً من تلقّي هذا العرض الاستفزازيّ للغضب. ويتعلَّم الأطفال في عمر مبكر أنَّ الغضب طريقة فاعلة للحصول على ما يريدون، ولكن تتفاوت هذه الطَّريقة من البكاء المفرط إذا لم يحمل فوراً وهو في المهد، إلى فورة غضب في البقالة إنَّ لم يسمح له بشراء علكة مثلاً، ويتواصل هذا السلوك ما بقي يخدم الغاية منه؛ أي تحقيق ما يريدون، وأنت عندما تستسلم لفورة غضب طفلك، فكأنما تقول له: كلُّ ما عليك القيام به للحصول على ما تريد هو التصرّف بطريقة همجيَّة وغازبية. ومهما أطلقت على ذلك من تسميات، فإنَّ هذا هو تعديل السلوك بعينه، لكنَّ سلوكك هو الذي يتعرَّض للتَّعديل بسبب التأثير السلبيّ للغضب. وحيث إنَّ الأطفال يتعلمون ذلك مبكراً، فإنَّ الأمر يعود إليك للتأكيد من أنك لا تعرِّز هذا، وهم يعتقدون أنَّ بإمكانهم ابتزاز الآخرين بدعوى: أنا شخص نزق وعصبي المزاج، وأنا في الواقع لا أستطيع مساعدة نفسي؛ لأنَّ النَّزق هذا متوارث في جيناتي.

عليك أن تتخذ منحى رفض المسوِّغات والأعدار لمساعدتهم على معرفة أنه لا يمكن التدرُّع بالغضب في تعاملهم معك أو مع غيرك، وأيضاً عليك ألا تخشى مواجهة هذا الغضب، والتأكد من أنك لا تعرِّز فيهم دون قصد ذلك السلوك الذي تريد منهم تجنُّبه.

إنَّ استسلامك للغضب، والحدَّة، والغیظ، والجدل العقيم، يعلِّم الأطفال تبنّي هذه الاستراتيجيات طوال حياتهم. وعندما أشير إلى منحى رفض التبريرات، فإنني أشير إلى عدم تبرير سلوكهم الجامح بعبارات مثل: لا حيلة له في الأمر؛ إنه مثل والده تماماً، عصبي المزاج دائماً. إنها طفلة لطيفة، ولكنه ذاك العفريت الساكن في داخلها ينفلت بين حين وآخر. للأطفال جميعهم فورات غضب، وهذا من طبيعة البشر، وما أودَّ قوله هنا هو أنَّ عليك التخلي عن هذه المبررات جميعها إذا رغبت أن يكون طفلك متعلِّلاً طوال حياته لا متهوراً.

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

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

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

ومع ذلك، فإنّ معظم أنواع الغضب لا تعمل بهذه الطّريقة، فعادة ما يؤدي الغضب إلى شلّ حركة الشخص الذي تتزاحم في داخله أفكار غاضبة، ويؤدي الأشخاص الذين يتعرضون لنتائج هذه الأفكار. إنّ هذا النوع من الغضب الذي يشلّ حركة الإنسان ضار وخطر، ويمنعه من أن يصبح إنسانًا لا محدودًا، وهو يتولد من انعدام القناعة الداخليّة بحقّ الآخرين في ألا يصابوا بأذى من متمر مزعج، وينطلق من شخص مستاء من نفسه أساسًا، أو من شخص يريد أن يرى العالم مختلفًا عما هو عليه.

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

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

أنا على يقين أنه لن يفعل ذلك مرة أخرى، ويعني هذا النوع من الأعذار أنّ الأحداث المأساوية التي تحدث في الحياة نتيجة لانفجارات الغضب سوف تستمر معنا إلى الأبد، لذا عليك مساعدة الأطفال على إدراك رعونة استخدام الغضب وسيلة للتعبير عن أنفسهم وتحقيق ما يريدون، وأن عليهم تعلّم استخدام القدرة العقلية لا البدنية للحصول على مبتغاهم؛ لأنّ كلّ فرد في المجتمع سيعاني أخيراً عواقب أفعال الذين سمح لهم باستخدام سلاح الغضب بدلاً من كبحه منذ البداية.

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

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

دع الكلاب تفرح وهي تعضّ وتنبج؛ فهكذا خلقها الله

دع الذبّية والسباع تزار؛ فهذا طبيعتها

ولكنكم، أيها الأطفال، لا تسمحوا

بظهور هذه المشاعر؛ فالله لم يمنحكم أيادي لتقتلعوا

بها عيون الآخرين

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

الانضباط لحياة بلا حدود

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

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

لقد اعتدت طوال السنوات العشر الماضية على الجري مسافة ثمانية أميال يومياً دون توقّف، تجنبت خلالها تناول السكر والصود يوم قدر المستطاع، وكتبت منذ عام 1976 مئات المقالات وسبعة كتب، ونظفت أسناني كل يوم، فهل كنت أعاقب؟ وهل أقوم بهذه الأشياء وغيرها خشية ما قد يفعله بي شخص أكبر مني إن لم أكتب، أو أتمرّن، أو أراقب نظامي الغذائيّ، أو أنظف أسناني؟ لا، فأنا

أحبّ القيام بهذه الأشياء، وأتمتع بالتمرين كلّ يوم، وأشعر بإيجابية تجاه نفسي عندما أجلس لأبدأ الكتابة، وينتابني شعور بالفخر كلّ مرة أنظف فيها أسناني؛ لأنّني خصّصت وقتاً لعمل شيء صحيّ للمحافظة عليها. ولأنّ النّظام ميزة إيجابية لا سلبية، فإنّ الأطفال بحاجة إلى السيطرة على أنفسهم لينالوا الرّضا النّفسيّ.

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

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

ويواجه الأطفال الذين يفرض آباؤهم الانضباط عليهم المعضلة ذاتها؛ لأنّهم لا يعرفون متى ينضبون ولماذا؛ لأنّ الانضباط القهريّ من البالغين لا يعطيهم أيّ مبرر لتطوير الانضباط الذاتيّ؛ لذا سوف تجدهم يتصرفون بجنون، وينشرون الفوضى في اللحظة التي تغادر فيها أنت وزوجك البيت لقضاء عطلة نهاية الأسبوع خارج المدينة، سوف يتصرفون وفق المثل القائل (غاب القط، العب يا فأر)، وسوف يقولون: دعونا نسهّر طوال الليل، يمكننا أن نفعل ما نريد لأنّ والدينا ليسوا في البيت لمراقبتنا. وبلا شك، فهذه هي مشاعر الأطفال الذين ينشؤون في جوّ حازم مفروض عليهم قسراً. وعندما يغادرون بيت العائلة، لن يتحمّلوا المسؤولية، كحالهم في صغرهم، فلماذا يتصرفون هكذا؟ إنّ السبب في ذلك هو أنّهم لم يتعلموا أنّ الانضباط قواعد سلوك ذاتي يحتاجون إلى استبطانه واستخدامه من أجل أن يكونوا أفراداً مؤثّرين، وأذكياء، وأخلاقيين، ومبدعين، ولكنهم تعلّموا بدلاً

من ذلك التهرّب من الانضباط لأنه مرتبط بتعرضهم للعقاب، ولا يوجد إنسان عاقل يحبّ أن يعاقب. واستناداً إلى ما تقدّم، على أولياء الأمور استخدام الانضباط لمساعدة الأطفال على اكتساب قواعد سلوكٍ داخليّ لتوجيههم طوال حياتهم.

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

يُكتسب الانضباط الدّاتي في مرحلة مبكرة جداً من عمر الطفل، والتعامل مع الأطفال الصّغار بهذا الخصوص بسيط جداً؛ وهو أنّ تقول الأم للطفل بوضوح: لا يمكنك لُكّم أخيك على وجهه، ثمّ تشرح له سبب المنع هذا دون أن يشعر بالخوف، كأن تقول له: أخوك صغير جداً، ولا يستطيع الدفاع عن نفسه، ولا يوجد شخص يحبّ أن يضره شخص آخر على وجهه، أنت تعرف أنّ هذا مؤلم، ولا أريدك أن تضرب أخاك الصغير حتى لو لم أكن موجودة. يجب أن يحب بعضنا بعضاً، فهذا أفضل بكثير من الضرب. ولا شكّ أنّ تعليمهم تبني فكرة عدم الضرب يعدّ انضباطاً مجدداً، ولكن إذا هدّدت الأم الطّفل المعتدي بالضرب الشّديد إذا رآته يفعل ذلك مرة أخرى، فسوف يفهم الطّفل الرّسالة كما يأتي: علي التأكّد من عدم وجود أمّي عندما أضرب أخي الرّضيع في المرة القادمة كي لا تضربني مرة أخرى؛ أي إنك إذا استخدمت التّخويف، أو فرضت الانضباط فرضاً لأنك الأكبر، فسوف يتعلّم الأطفال الخداع، والتّصرّف السيئ من وراء ظهرك، ولكن إن وُضّح لهم السبب،

وأكدت رغبتك في أن يتعلموا هذا السلوك، وأن لا علاقة لذلك بضبطهم متلبسين، ولا بالغضب، بل هو سلوك عليهم اكتسابه، فأنت في هذه الحالة تعلمينهم الانضباط الفاعل. وينطبق هذا الأمر على الأفعال التي يمارسها الأبناء في مختلف أعمارهم؛ فمثلاً مراعاة القيادة الآمنة، ووضع حزام الأمان، ليس لأنك تخافين على سلامتهم، أو تخشين مخالفة القانون، ولكن لأنها الطريقة الوحيدة لتجنب الحوادث، أو للحماية عند وقوع حادث مروري. ولذلك، يجب أن ينبع الانضباط من قناعة داخلية، فأنت عندما لا تقود سيارتك بسرعة، فليس السبب هو خوفك من المخالفة، ولكن لأن القيادة المتهورّة محفوفة بالأخطار، وإن تعريض حياتك وحياة الناس الأبرياء للهلاك عمل غير أخلاقي، وامتناعك عن التدخين ليس دافعه رغبة الوالدين، ولكن لأنّ صحتك كنز ثمين، وأنت تريد الحفاظ عليها دائماً. قد لا يدخل الأطفال بحضورك، ولكنهم سيفعلون ذلك في غيابك، أما إذا تعلموا كيفية المحافظة على صحة أبدانهم، وإذا سُمح لهم بطرح الأسئلة، وإذا لم يخافوا أن يخبروك عن شيء جرّبوه، وأن لديهم قنوات خاصة ضد التدخين، فعندئذٍ وجودك وعدمه سواء.

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

وأخيراً، فإنَّ النِّظام والانضباط المفروضين بالغضب والإحباط والخوف، أو أساليب ليِّ الدِّراع، ينجحان فقط في وجود السجَّان، وسوف تظلَّ الشَّجارات العائليَّة محتمة دون توقف بوجود مثل هذه الإجراءات المخففة لإدارة البيوت.

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

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

- البحث عن المشكلات بدلاً من إيجاد الحلول، ومواصلة تأكيد الخطأ الذي مضى وانقضى، والصَّراخ والشكوى مما حدث.
- رفع مستويات الإحباط عند الأطفال من خلال التَّصيّد، والتلصُّص، والمضايقات المفرطة، والجدل المتواصل.
- استمرار الأجواء المشحونة بالخصومات والمنافسات في البيت.
- الحديث مع الأطفال ومعاملتهم كما لو كانوا مخلوقات ناقصة، لمجرد أنَّهم أصغر منك عمراً وأقل حجماً.
- تعريض الأطفال لمشاهد العنف في الأفلام والتلفاز.
- استخدام أساليب الضَّرب، والصَّراخ، والصَّفح، والسَّبِّ والسَّتْم، وسيلة لفرض قواعد السلوك الخاصة بك.
- تجاهل فورات الغضب، أو تبريرها على أنها طبيعيَّة.
- اتخاذ القرارات نيابة عنهم، وحرمانهم ممارسة أيِّ سلطة على أنفسهم، والمبالغة في حمايتهم، أو إظهار عدم ثقة بهم.
- التَّفكير نيابة عنهم، وعدم السَّماع لهم بتجربة أيِّ تحدٍّ.

- تكليفهم بما لا يطيقونه، وتحديد أهداف لهم دون استشارتهم.
- مقارنة أنفسهم بنفسك وأنت في عمرهم، أو مقارنة أحدهم بالآخر.
- تمجيد القوة والعنف والقتل والحروب، وتشجيع مثل هذا التفكير عندهم.
- إيلاء الأشياء الماديّة والمال قيمة أكبر من الإنسانيّة والحبّ.
- تنصيب نفسك حاكمًا متسلطًا على الأسرة.
- تعزيز اتجاه التّمرّ والتّخاصم وإيذاء الحيوانات، أو إظهار عدم الاحترام لحقوق الآخرين.
- تقديم أعذار لسلوك الطّفل الفاحش والعدوانيّ.
- تجاهل فورات غضب الطّفل لتجنب إحداث ضجة وفضيحة أمام الآخرين.
- اعتماد الإهانات الغاضبة والشّجارات أسلوب حياة.
- استخدام الانضباط على أنه عقوبة مفروضة منك.
- استخدام التهديدات الجوفاء أسلوب تخويف لفرض السّلك المرغوب.
- الإخفاق في متابعة عواقب سلوك الطّفل، أو تحديد عقوبات غير واقعيّة، ورفض التّراجع عنها.
- استخدام الكراهية والغضب مترافقين مع الإجراءات الانضباطيّة.
- أن تكون مثلاً للإنسان الذي يلجأ إلى الغضب للحصول على ما يريد.
- عدم إعطاء نفسك أو أطفالك وقت هدوء للتفكير.
- عدم إخبار الطّفل عن المصدر الحقيقي للغضب.
- أن تكون كثير التّدقيق، ودائم البحث عن شيء خطأ أو في غير مكانه.
- استخدام الأطفال كبش فداء لإحباطاتك، وتفريغ غضبك فيهم لأنهم صغار.

كانت هذه أساليب قليلة من بين آلاف غيرها، تدفع الأطفال إلى تبني الغضب والعدوانية أسلوب حياة؛ وهذه الأساليب والأساليب الأخرى الشبيهة بها، توجد مُنَاحًا يؤدي إلى الشجار بدلاً من التعاون، وباستخدامك لمثل هذه الأساليب سوف تنشأ أطفلاً قد يكونون خائفين، ويتصرفون بطريقة لا ثقة بوجودك، ولكنهم يفتقرون إلى الانضباط الذاتي لتسيير حياتهم بطريقة إبداعية.

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

نظام الدعم النفسي (السيكولوجي) الخاص بالغضب والشجارات العائلية

فيما يأتي بعض المكاسب التي أعتقد أنك تحصل عليها من ممارسة بعض السلوكيات المذكورة أعلاه، وعلى الرغم من أن هذه السلوكيات لا تخدمك بطريقة إيجابية، فإنك قد تستخدم هذه الأعداء حتى لا تغرس في نفوس أطفالك الضبط الذاتي، ومن ثم حياة خالية من الشجارات والغضب.

- في حال استمرارك بالمشاركة في الشجارات العائلية المتكررة، فإنك تستجدي الشفقة لنفسك، وبسبب عدم وجود من يفهمك في العائلة أو يقدرك حق قدرك، فإن لديك سبباً خفياً لترثي نفسك، ومن السهل على الإنسان رثاء ذاته، بدل أن يبذل جهداً لتعديل الوضع.
- من خلال تحويل حدث ما إلى مشاجرة، واستخدام الهيجان وثورات الغضب، باستطاعتك استغلال أفراد العائلة الآخرين للقيام بما تعتقد أن عليهم فعله، أو ليشعروا بالذنب بسبب جراتهم على تحدي سلطتك.
- من السهل لك تحية تحمل المسؤولية عن نفسك، أو استدراج أطفالك ليحذوا حذوك من خلال المشاركة في الشجارات المستمرة؛ فأنت عندما تتشاجر، تستخدم الوقت والطاقة في هذا الشجار. ومن الواضح أنك إذا كنت منهمكاً في شجار وفي حالة من الغضب، وفي استجماع شتات نفسك، فلن يكون لديك الوقت الكافي للقيام بعمل بناء لاقتلاع دورة الشجار من جذورها، لذا تعمل الشجارات المستمرة على إبقائك أسير الأسى والحزن، وتزودك بعذر معد مسبقاً لتجنب بذل أي جهد جاد للتغيير.

- يمكنك تجنّب الأخطار الحقيقية الناجمة عن الاختلافات بين البشر، وعن تقبّل الآخرين كما هم عليه، وذلك بمخاصمتهم؛ لأنّ الشجار أقلّ خطورة بكثير من الانفتاح على الآخرين، أو التغيّر، أو العمل على تقبّل الفوارق بينك وبين أفراد العائلة الآخرين.
- يمكنك أن تصبح لؤمًا بدلًا من أن تكون عمليًا من خلال المشاركة في خصومات عبثية، ثم البحث بعد ذلك عن كبش فداء تحمله وزر حزنك وألمك اللذين تعانينهما.
- يمكنك الشعور بأنك على حقّ، وحتى جعل أصدقاؤك يؤيدونك، من خلال المشاركة في شجارات أسرية، ثم البحث بعد ذلك عن شخص لتشتكي إليه من أفراد عائلتك الذين لا يراعون شعورك.
- يمكن أن تكون الشجارات داخل العائلة أسلوبًا مفيدًا لفرض هيبتك، فلو لم يكن لديك سوى القليل لتشعر نحوه بإيجابية، فإنك سوف تفتخر بقدرتك القتالية، ولا شك في أنّ هذه لعبة تعويض لطيفة ولكنها مدمّرة لإبعادك عن القيام بأيّ أنشطة منتجة في حياتك؛ فكيف يتسنى لك أن تتطور إذا كنت حبيس الاكتئاب والحزن بسبب عائلتك؟
- يعدّ الغضب أداة مجدية لتعويض أيّ مشاعر سلبية تجاه الذات؛ فهو طريقة لنقل التركيز من هدف غير آمن إلى هدف أكثر أمنًا، كأن تقول: لا أستطيع الصّراخ في وجه مديري، ولهذا فسوف أفرغ غضبي كله في أطفالي. وفي المقابل، فإنّ أطفالك لا يستطيعون التعبير عن عدائهم تجاه صديق ما أو معلمهم، ولذلك فإنّهم ينقلون هذه العدوانية إلى الأم التي يشعرون بالأمان معها؛ لأنها ستظلّ تحبهم حتى لو تصرفوا بعدوانية تجاهها.
- الغضب أداة استغلال رهيبية، وهي ببساطة طريقة لجعل الآخرين يستسلمون ويفعلون ما يريده الشخص الغاضب. إنّ الأطفال يستطيعون توظيف فورات غضبهم بقوة للحصول على ما يريدون، ويمكنك أيضًا استخدامه معهم لتنظيف غرفهم، ثم إنّ الشخص الذي تتتابه نوبة الغضب لا يستطيع القيام بالمهمة التي يكره الجميع القيام بها.
- التأثيرات المادية للتعبير عن السخط تريح الجسم؛ فمع أنّ كلّ فرد من حولك سوف يتألم، فإنك تشعر بارتياح في داخلك لأنك أفرغت سخطك وغضبك هذا.

• يعدُّ فرضُ الانضباط على الأطفال بدلاً من تعليمهم باستمرار كيفية الانضباط الذاتي، وسيلةً للسيطرة عليهم؛ لأنَّ إخافتهم من العقاب، الذي تسميه انضباطاً، يبيحك في مركز التَّحكّم، في حين ترفض الاعتراف بعدم حاجة أطفالك إليك، ونحن نريد إبقاء الأطفال بحاجة إلينا لأنَّ ذلك يشعرنا بأهميتنا، لذلك فنحن نقرّر كيفية رفضهم للقوانين التي نضعها لهم.

• الغضب والعدوانية وسيلتان ذواتا أثر كبير في قطع التواصل بين الناس الذين تربطهم علاقات حميمة، ويمكن للشخص الذي يشعر أنه مهدّد من العلاقة الحميمة أو الالتزام أن يوجد أي عذر يسوّغ به غضبه، وبذلك ينقل المشكلة الحقيقيّة إلى غضب.

• عندما تربّي أطفالك بطريقة تثير قدرًا كبيرًا من الغيظ، فإنّك تختزن في داخلك سببًا غير مقبول للتّهرب من المسؤولية؛ فعندما تقول: كلُّ الناس يغضبون من حين إلى آخر، وأطفالي بشر مثلنا، فأنت تساوي بين غضبك، وعدوانيتك، ومشاركتك في الشّجارات العائليّة البغيضة من جهة، وإنسانيتك من جهة أخرى.

بعض الأساليب المفيدة لإنهاء الشّجارات العائليّة وإيجاد جوّ ملائم لكل فرد

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

البحث عن حلول

ماذا تفعل لو كنت مكاني؟ ما الذي عليك فعله لو خاطبك ابنك بعدم احترام؟
هذه هي مسؤولياتك التي وافقت عليها، لن أسمح لك باللعب قبل القيام بواجباتك، فعملك مهم تماماً مثل اللعب.

البحث عن المشكلات

أنت لا تساعدني بتاتاً، وغير مبالٍ أيضاً.
أنت لا تقوم بأيّ شيء لتساعد نفسك، إنّك عديم المسؤولية.

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

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

أنت أوسخ إنسان في العالم؛ غرفتك مقرّفة. هل تعدني بأن تجمع ملا بسك الوسخة اليوم؟ وإلا فسأغلق باب غرفتك عليك لأتأكد أنك جمعتها كلّها.

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

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

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

ومن الطرائق الفاعلة في هذا السّياق هي التّفكير فيما هو مطروح أمامك، واليك بعض الأمثلة: أنت تواجه وقتاً عصيباً مع معلم الرّياضيات، وتريد الآن أن تتشاجر مع أخيك الصّغير على لعبة. أنت

خائف جداً من الامتحان غداً، ولهذا فإنك تنفّس عن خوفك بالصراخ عليّ. أنت تشعر بأنك خُدمت لأن أشقاءك الآخرين سوف يذهبون إلى مكان ما في حين ستظل في البيت وحيداً. أنت غاضب لأنني قلت إنك تتهزّب من القيام بواجباتك، ربما كنت تفضل لو أنني تجاهلت الأمر وحللت واجباتك عنك.

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

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

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

• عندما تشعر أنّ الشّجارات المعتادة توشك على النّشوب، لا تتسرّع، بل تريث قليلاً، وخذ وقتاً للتفكير: إنّ إعطاء نفسك وقتاً للتفكير منفرداً، مع ترك نذك يفكر أيضاً على انفراد بعيداً عنك حتى لا تذكّره بغضبه، هو من أكثر الأساليب جدوى في تجنّب الشّجار، وعندما تدرك أنّ الفوز في نقاش مع طفل أمر مستحيل، فمن الأسهل لك الانسحاب وإعطاء الشخص الآخر وقتاً مستقطعاً يخلو فيه مع نفسه. وفي الحقيقة إنه ليس هناك شخص

رابح عندما يطفى الغضب في أيّ خلاف عائليّ؛ فالكلّ خاسر. والناس عادة ما يواصلون المجادلة لمجرد إثبات أنّهم على حق، وما يحدث في هذه الحالة هو أنّ جوّ الغضب يصبح مشحوناً أكثر، لذلك فإنّ إعطاء المعنيين جميعهم وقتاً للخلوّة بأنفسهم يكفي لوقف الخصام قبل أن يخرج الوضع عن السيطرة، وهذه طريقة فاعلة عندما تشعر بؤذّر إثارة خلاف قديم؛ فإذا أدركت أنّ هناك محاولة لاستدراجك إلى شجار، وأنت تعرف أنّ الحلّ معدوم، فإنّ الانسحاب من المشهد سوف يطفى لهب المواجهة قبل استعاره، وهذا ليس هروباً، بل طريقة عقلانية للقضاء على الخلاف النّمطيّ المتجدّد الذي يسبب كثيراً من السّخط والحنق.

- اتخذ قراراً بينك وبين نفسك بالألا تكون بعد الآن طرفاً في إثارة خلاف عائليّ، ثم تدرّب كلّ يوم على ذلك؛ إنّ مجرد رفضك المشاركة في التسبب في جوّ منزليّ مشحون يعدّ طريقة ناجعة لإنهاء المناورات الحربيّة. حاول أن تكظم غيظك مدداً قصيرة، واجعل أطفالك يدركون أنّك غير مستعد للمشاركة في هذه المشاحنات بعد الآن، وعندما تكبح جماح غضبك فسوف يتعلمون دروساً رائعاً. اهدأ دقيقة، وعدّ للعشرة، ثم تحدث إلى نفسك، وتذكّر أنّ سلوك طفلك لم يعد بعد الآن مبرراً مقبولاً لاستدراج غضبك، وإذا شعرت بعد مرور ستين ثانية أنّك ما تزال على وشك الانفجار، فافعل ذلك، ولكن دون أن يراك أحد. إنّ عملية التأخير هذه سوف تؤدّي - على الأرجح - إلى تنفيس غضبك إلى درجة لن تحتاج معها إلى الانفجار. وعندما تفعل ذلك، سوف تتعلم درساً مهماً لتصبح شخصاً غير محدود، ولتساعد أطفالك على أن يحذوا احذوك؛ ملخصه أنّك تسيطر على مشاعرك، وأن لا ضرورة لتفقد أعصابك عندما يقرر شخص ما أن يتصرف وهو غاضب. ولا يعني ذلك أنّك تخاف من قول ما تشعر به، ولكنه تأخير لِسورة غضب ستؤدّي إلى مشاركتك في الشّجارات التي لا تقود إلا إلى مزيد من الضّغط النّفسيّ، وهذا التأخير يمنحك وقتاً للتفكير في كونك تريد الدّخول في شجار حول قضية ما. إنك بذلك تقدّم لأطفالك مثلاً لشخص يقدرّ التعايش السّلميّ بدلاً من الشّجار والغضب المدمرّين.

- أكنت أباً أو أمّاً، حاول أن تقول لابنتك المراهق إنه على حقّ بدلاً من إطالة الجدل: توصف مرحلة المراهقة بأنّها المدّة الزّمنيّة التي يسدّد فيها الأبناء المراهقون للكبار سهام القسوة، التي يعتقدون أنّ هؤلاء الكبار مارسوها ضدهم وهم صغار. ويصبح المراهقون

في هذه المرحلة مولعين بالجدل، ولا يمكن أن ينجح المنطق مع مرهق مجادل، فإذا كنت ترى أنّ عليهم المساهمة في إبقاء البيت نظيفاً، فإنّهم لن يفعلوا ذلك إذا ما جادلتهم، لأنّهم سوف يعتقدون أنك بفرضك قانون نظافة عليهم كما لو كنت تملي عليهم ما يفعلون، عندئذٍ لن ينصاعوا لهذا الأمر لأنّهم لا يتحملون أن تقول لهم أيّ شيء، وكلما جادلتهم زادت احتمالات غضبك، وكلما اشتد الجدل فسوف يبتعدون عنك عاطفياً أكثر فأكثر. يمكن للأمّ مثلاً أن تقول: أنت على حقّ ياسارة، أمك كثيرة الطلبات وصعبة الإرضاء، أنا لا أراعي موقفك من هذه المسألة. أنت تكرهين التنظيف، وأنا لا أقبل ذلك منك، لك الحقّ في أن يكون لك رأي خاصّ بك، وأنا كنت أستفرك. أنا أسفة بحقّ لأنّي كنت أثقل عليك كثيراً. عندما تقول الأمّ ذلك، فسوف تصاب البنت المراهقة بصدمة لأنه لم يعد أمامها أي مجال لتجادل أمها. لكن الأمّ يمكن أن تسأل ابنتها بعد ذلك: سارة، ما رأيك في أن تتحملي مسؤولية تنظيف ما توسخين؟ وغالباً ما تضع الفتاة لنفسها خطة عمل صارمة وأكثر مما توقعته الأمّ إذا أعطيت حرية التفكير لما يجب عليها فعله. إنّ هذا الأمر بسيط ويستحقّ المحاولة، وسوف تكتشف الأمّ أنّ كلّ ما كانت الفتاة بحاجة إليه هو أن تقول لها الأمّ إنّها على صواب، وعندما تعترف الأمّ بصواب ابنتها، فسوف تقوم بأكثر مما هو مطلوب إليها، وتقلّ فرص الخصام، عندئذٍ سيصبح بيتك مكاناً أكثر نظافة وأكثر سعادة.

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

- تذكر أنّ الأطفال الرضّع لا يرثون الغضب، بل يكتسبونه من البيئة التي يعيشون فيها، لذلك إيّاك ثمّ إيّاك أن تصرخ بغضب في هذا المخلوق الرقيق؛ لأنك إن فعلت ذلك فسوف تولّد في داخله رعباً لا يوصف، ثمّ تعلّمه أن تكون ردّة فعله مماثلة عندما يشعر بالإحباط. إنّ ما يحتاج إليه هؤلاء الأطفال الصغار هو أن يحظوا بالحبّ والحنان دائماً، لذلك فإنّهم سوف يختزنون في داخلهم أيّ صراخ موجه إليهم مباشرة. وقد أثبتت دراسات عدّة أنّ الأطفال

الرَّضَع الذين عاشوا في بيئة عنف يصبحون انطوائيين خائفين، أو عدوانيين، لذلك فإنَّ الخلاقات العائليَّة والصَّراخ تُعدُّ بيئة عنيفة لهذا الطَّفل الغضِّ. ويمكن أن يصرخ الأطفال ويصيحون في بعض الأوقات، أو يبكون دون سبب واضح، وقد يشكون ويتدمَّرون من حين إلى آخر، ويقلبون حياتك إلى جحيم لا يُطاق، ولكن مع ذلك هذا لا يبرِّر التَّصرُّف العنيف تجاههم. وإذا ما شعرت بالغضب، فابتعد للحظات قليلة حتى لا تسمع صوت البكاء، بدلاً من توجيه غضبك إليه. صدِّقتي، إنَّ توقُّفك عن الغضب مهمٌّ جدًّا لهذا المخلوق النَّامي عند تعاملك معه.

• لا تغرس الخوف عند طفلك الدَّارج، بل حاول أن تنظر إليه على أنَّه إنسان كامل وليس صورة مصغرة: عندما تنظر إلى هذا الطَّفل على أنَّه مثلك ومثل الناس البالغين جميعهم، فإنَّك ستجنَّب فورات الغضب والصَّراخ المؤذي في تعاملك معه، وسوف تدهش كثيرًا من تطور إدراك هذا الطَّفل إذا استمعت إليه كلَّ يوم. إنَّ الأطفال الدَّارجين حسَّاسون مثلك تمامًا، ولذلك لا تحاول إخافتهم، وكي تتصوَّر شعورهم، انظر في المرآة وأنت تؤدي حركات وتعايير لوجه بشع وشرير، ثم اصرخ في صورتك بأعلى صوتك، ومن ثم اطلب إلى صديق أن يحملك في وجهك مباشرة بحقد وتهديد، وبعدئذٍ يصرخ في وجهك، حتَّمًا ستكره هذه التجربة المرعبة، وبالتأكيد إنَّ هذه التجربة مرعبة ومقيدة للأطفال الصغار، باستثناء بسيط، وهو أنك تفوقهم حجمًا بمرتين أو ثلاث، وأنت تحتاج إلى عملاق يتراوح طوله بين 16 – 18 قدمًا ليؤدي هذا المشهد أمامك لمطابقة مشاعرك مع مشاعر الطَّفل. اطبع هذه الصورة في مخيلتك، واسترجعها عندما ترفع صوتك أو تصرخ هادرًا في الأطفال الصغار، وكلما زاد كبحك لهذا الميل زادت مساعدتك الأطفال على أن يكبروا متحررين من الخوف الدَّاخلي والتَّوتر المصاحب له. وعلمهم منذ البداية أن يكونوا منطقيين وعقلانيين بأن تكون القدوة لهم والنَّمُودج المثالي.

• تذكر! الصور تبقى إلى الأبد: الإيجابية منها والسلبية: فأفلام العنف التي تُعرض يوميًا في التلفاز ودور السينما تعلِّم الناس النَّظر إلى العنف على أنَّه تسلية، ومع ذلك، فأنت تستطيع تغيير الطَّريقة التي ينظر بها الأطفال إلى العنف. إذا كان العنف يُعبَّد في الأفلام، فسوف يُؤلَّه داخليًّا؛ فإذا شاهد الأطفال كثيرًا من مشاهد العنف الرهيبة: القتل،

والتشويه، والرصاص وهو يخترق أجساد البشر، والعيون وهي تقتلع، والمؤثرات السينمائية الدائمة، فإنهم سوف يستبطنون هذه الصور إلى الأبد.

يستطيع الأطفال – بالتأكيد – التمييز بين الحقيقة والخيال على مستوى الوعي، ونحن نفترض أنهم يعرفون الفرق بين رؤية أشخاص على الشاشة وهم يطلقون النار بعضهم على بعض، ورؤيتهم على أرض الواقع وهم يقومون بالشيء ذاته، ولكن التأثيرات لا تزول سريعاً، إضافة إلى أن كثيراً من الأطفال لا يستطيعون التفريق بين الحقيقة والخيال بصورة صحيحة، أو أنهم يكبرون وهم يؤمنون بالعنف أسلوب حياة، ويمكن أن نلاحظ في الولايات المتحدة مثلاً، أنه كلما عُرض فلم عن القتل الجماعي، أعقبه تكرار للعملية على أرض الواقع على يد شخص مصاب باضطراب الشخصية البينية الحدية Borderline Personality Disorder.

إن ما يحتاج إليه الأطفال هو أن نعلمهم الحب لا الكراهية، لذا يجب مساعدتهم على وقف العنف بدلاً من تقليده في ألباهم، ومحاولة تقليده في حياتهم على أرض الواقع. لهذا، كن حذراً بما تسمح لأطفالك بمشاهدته، وراقب البرامج التي يختارونها، وناقشهم في هذا الاختيار. وبالتأكيد إن محطات التلفاز، وشركات صناعة الأفلام، وبرامج التسلية، سوف تتعاون بإيجابية مع جهودك الرامية إلى حماية أطفالك من أن يصبحوا ميالين إلى العنف، إذا علم المسؤولون فيها أنك انتقائي لما يشاهده أطفالك، وسوف ينتجون فقط ما سيشاهده الناس، وسيتوقفون عن إنتاج ما لا يرغب الناس في مشاهدته. ومما لا شك فيه أن الصور العقلية تعد محفزات قوية جداً، ويزداد تأثيرها أكثر في الأطفال الصغار. ولا أعتقد أن تعريفهم بالعباب العسكرة والحرامية وبعض الأسلحة الدمى مؤذية بالضرورة، فللأطفال خيال واسع، ويجب تعريفهم لقصص خيالية للتمييز بينها وبين الحقيقة، ومع ذلك، فإن الحد الفاصل بين الحقيقة والخيال يصبح عتياً يوماً بعد يوم. وعلى هذا، تابع ما يشاهده الصغار، وذكّرهم أن ما يشاهدونه مجرد شريط سينمائي غير حقيقي، وأنه لا وجود للديناصورات إلا في الأفلام.

- تجنب استخدام العقاب البدني المفرد: يجب أن تكون حذراً جداً بخصوص ضرب طفلك في أي وقت، وأنا شخصياً لا أجاز الضرب ولا أبرره، ولم أجد إلى الضرب مع أي طفل من أطفالتي لأي سبب، باستثناء مرة واحدة؛ ضربة تأديبية غير مؤلمة بالكف على المؤخرة؛ وقد قمت بذلك عندما اندفعت ابنتي الصغيرة إلى الشارع معرضة حياتها للخطر، فضربت على مؤخرتها بعد تحذيرها لتعرف أنني جاد في عقابها إذا كررت

ذلك. وأنا لا أومن بضرب الأطفال وإيلاهم على أنه عقاب، مع أنني أعرف أن كثيرين منكم يفعلون ذلك، وأعتقد أن العقاب البدني لا يؤدي إلى تنشئة أطفال محققين لذواتهم.

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

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

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

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

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

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

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

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

في الواقع، لا يوجد إنسان يحبّ أن يُفرض عليه ما يفعله وكيف يفعله، وخاصة أنت؛ فأنت تعرف مقدار الإهانة إذا أمرك شخص ما بما تفعل، كما لو أنه خبير في حياتك، وهكذا هم الأطفال؛ إنهم يحسّون بالشّعور ذاته على اختلاف أعمارهم. وقد تسمع طفل السنتين يحتج قائلاً: يمكنني أن أفعل

ذلك وحدي، في حين يقول طفل السنوات الخمس: أبي، انظر، أستطيع الفوص في البركة. في حين تقول طفلة السنوات العشر: أمي، أعرف كيف أصنع كعكة. أما الشاب ذو الخمسة عشر عاماً فيقول: أنا متأكد من ذلك، أنت تعتقد أنني غير ذكي. ومهما كانت الألفاظ، فإنّ الرسالة واضحة دائماً، وهي: أريد أن أكون مستقلاً، وأستطيع التفكير وحدي، وعندما تحرمهم مهارة السيطرة على حياتهم، فإنّك ترفع مستوى الغضب والإحباط لديهم، وتجعلهم يغيضون منك أكثر فأكثر لأنك متسلط، لا تسمح لهم بفعل أي شيء بأنفسهم، لذا امنحهم فرصة لإثبات أنفسهم قبل أن تسارع إلى مساعدتهم، وتحدث إليهم عن كيفية عمل الأشياء. وكلما أعطيتهم مزيداً من السيطرة على أنفسهم، زاد احترامهم لك؛ لأنك هيأت لهم فرصة اكتشاف مواهبهم. وفي المقابل، كلما حرمتهم مزية السيطرة هذه دون مبرر، زادت الهوة بينكما، وزاد غضبهم؛ لأنّ الغضب – كما قال ستادايوس – يجعلنا ندير الأشياء إدارة غير موفقة.

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

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

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

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

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

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

إنّ هذا هو جوهر القضية، سواء كنت مسيحياً أو مسلماً أو غيرهما؛ فلا تتحدث عن كونك مسيحياً مثلاً، ثم تتصرّف بطريقة يراها أطفالك يوماً مغايرة لتعاليم دينك. وعليه، كن صادقاً مع نفسك، وتصرّف على هذا الأساس.

وإذا أردنا أن يعمّ السّلام والحبّ أرجاء المعمورة، فيجب أن نكون مسالمين ومحبين، ولا يمكن جلب السّلام والحبّ من أشخاص يقدّسون القوة والعنف، ويعيشون حياة غاضبة. ويمكننا حلّ هذه المعضلة العالمية إذا ما كنا قذرة إيجابية مسالمة، وعلمنا أطفالنا ليحذوا حذونا.

إنّ بإمكاننا تغيير العالم، ولكن يجب البدء بأنفسنا وعائلاتنا إذا كنا نريد أن نكون جزءاً من الحلّ بدلاً من أن نكون مشاركين في المشكلة.

- **علم الأطفال الانضباط الذاتي في جوانب حياتهم جميعها:** في أثناء قيامهم بواجباتهم المنزلية، أسألهم عن تقدمهم ودرجاتهم، ولا تقارن تصرفهم بتصرفك بأيّ حال من الأحوال، فإذا حصلوا على درجات متديّنة، فلا تجعل ذلك سبباً لإثارة خلاف عائليّ من خلال إظهار الغضب من انعدام الدافعية لديهم، و عوضاً عن ذلك حاول مساعدتهم على إدراك عواقب تقصيرهم ومعرفة هذه العواقب، ولكن لا تسمح لسلوكهم أن يجعلك غاضباً أو مكتئباً. تعاون معهم، ولكن لا تغضب منهم، وإذا رفضوا الارتقاء بمستواهم الدّراسي، فستكون أمام خيارين: إمّا أن تفقد أعصابك، وتتسبب في مشكلة لك ولهم، أو تتقبّل حقيقة أنّ الطفل غير مستعدّ بعد ليحفّز نفسه، فاجعله يتحمل العواقب، وشدّد على ذلك، دون أن تنهار عاطفياً. لا خيارات أمامك، فأنت لا تستطيع إرغام أحد على القيام بشيء يرفض القيام به، وسوف يتغيّر طفلك عندما يصبح مستعداً لذلك.

عندما كنت مراهقاً، لم أكن أعظم شخص في العالم؛ لقد تكاسلت، وتغيّبت عن بعض الدّروس، ولم أبذل جهداً سوى ما يمكنني من اجتياز المرحلة الثانوية، وقد ناقشتني أمي في هذا الشأن، ووضعت مواقيت تحدّد مواعيد خروجي من البيت، ثم تركتني لشأني، وتابعت حياتها العادية.

في ذلك الوقت، عملت في محل تجاريٍّ للمساعدة في مصاريف البيت لضيق ذات اليد، ولكن لم تكن لديّ الدافعية الداخليّة لأكون طالباً أفضل لوبذلت الجهد المطلوب، أما والدتي، فلم تكن تتشاجر معي أو مع إخوتي بسبب واجباتنا المنزلية؛ كانت تدرك أنّ حياتها أثن من أن تضيعها في القلق بسبب انعدام دافعيّتنا. كانت تقول لنا دائماً: هذا هو خياركم، وسوف تدفعون الثمن أنتم، لا أنا ولا أيّ شخص آخر. وبعد أن توالى السّنون وأصبحت مستعداً، بعد قضاء أربع سنوات في القوات المسلحة، كنت متفوقاً طوال ثماني سنوات في الجامعة، وتكلّلت جهودي بحصولي على درجة الدكتوراه بتفوّق.

ما أريد قوله هو أنني تفوّقت عندما أصبحت مستعداً، وما كان للغضب أو الخصام العائليّ والعداء أن يغيّر من الوضع شيئاً سوى تمزيق شمل العائلة وزيادة التوتّر، وربما كانت ستحول بيني وبين مواصلة تفوقي الأكاديمي عندما أصبحت مستعداً لقبول التحدي.

ربما تجد نفسك مضطراً إلى الانتظار إلى أن تنتهي مدة تدنيّ الدافعية عند طفلك، وأن تظهر له الحبّ والدعم دون أن تضغط عليه كثيراً، وبعد زمن، عندما يشعر الطفل في أعماقه أنّه بحاجة شديدة إلى التغيّر، فلن يوقفه شيء عن ذلك. وفي الحقيقة لا شيء مما كانت ستقوله والدتي أو أيّ شخص آخر كان سيغيّر من اتجاهي في ذلك الوقت، ولكنني عندما كنت في معسكرات الجيش والسفن الحربية محاطاً بأشخاص غير متعلمين، وكنت على تماس مع الجهل كلّ يوم، تأكّدت من فضل العلم على الجهل، وهكذا فالدرس الذي نتعلمه من الحياة هو أكبر محفّز ودافع لنا. هناك بعض الناس الذين يجب أن يُخبروا عمّا لا يريدونه حتى يدركوا ما يريدون، ولا يمكن لغضب الوالدين، مهما كان شديداً، أن يغيّر شيئاً من هذه الحقيقة.

- إذا هدّدت أطفالك بعقاب ما فنّذته، وإنّ وعدت بشيء فالتزم به ولا تتراجع عنه؛ كي لا تظهر للأطفال أنك لا تعني ما تقول، ومع ذلك، عليك التّأني واللجوء إلى التهديدات الواقعيّة، لا التهديدات الغاضبة التي لا تستطيع الالتزام بها، وحاول أن تجعل الأطفال يشاركون في تحديد عقوبة مقبولة تساعدهم على حلّ المشكلة. فالطفل الذي يقبع في غرفته ثلاث ساعات لأنه ضرب أخته، لا يتعلم شيئاً من هذه العقوبة المفروضة، ولكنه لو شارك في تحديد العقوبة ولو بطريقة بسيطة، فسوف يتعلّم عدم الاستمرار في ضرب أخته، ويمكن أن تقول لهذا الطفل: لقد قلت لك مرات عدة: إنّ صفحك لأختك سلوك غير مسموح به، يمكنني أن أعاقبك على ذلك بضررك، ولكن هذا سيكون عملاً غيبياً؛ لأنني

سبق أن قلت لك: إن الضرب تصرف سيئ. اذهب إلى غرفتك وفكر في الأمر، ومن ثمّ سوف نناقش طريقة أفضل لإيصال وجهة نظرك إلى أختك دون اللجوء إلى ضربها عندما تغضب، سوف نتحدث عن ذلك عندما تهدأ، وفي هذه الأثناء، اذهب إلى غرفتك وابق بعيداً عن شقيقتك، وعندما تكون مستعداً لمناقشة الموضوع سوف نتدارس خيارات، مثل حرمانك ركوب الدراجة أو اللعب مع أصدقائك حتى نهاية الأسبوع، يجب عليك إدراك أنّ الضرب غير مسموح به. هذا تحذير واضح، مختصر، فاعل، ويعطي فرصة للهدوء والتفكير، ويسمح لطفل السنوات العشر بالمشاركة في تحديد العقوبة، بدلاً من أن تأمره ببساطة: اذهب إلى غرفتك، ولا تخرج منها حتى يصبح عمرك 18 عاماً. وإذا ما أطلقت تهديدات عقابية تعرف أنها غير معقولة، فعليك أن تعترف بذلك عندما تهدأ، واجعله يشارك هذه المرة أيضاً، وقل له: لقد قلت لك أن تظل في غرفتك إلى أن يصبح عمرك 18 عاماً، ولكن من المؤكد أنك يجب أن تخرج مرات قليلة في السنوات الثماني القادمة. فما الذي يمكن أن نفعله معاً لجعلك تتوقف عن ضرب الناس لمجرد أنهم يقومون بشيء لا تحبه في الوقت الحاضر؟ إن مثل هذا النوع من الأساليب يساعد الأطفال على تفهم أسباب عقوبتك لهم، كما يوضح أنك إنسان قبل كل شيء، وأنت قد تقول أشياء لا تعنيها حقاً.

- لا تنفذ العقوبة وأنت غاضب؛ فالغضب يؤدي إلى شلّ التفكير السليم، إذ لا يمكن أن تكون عقلاً نياً وغازباً في وقت واحد، لذا يجب إعطاء نفسك وقتاً للهدوء قبل محاولة مساعدة طفلك على تعديل سلوكه. وإن رغبت في مناقشته فناقشه، ولكن بعد أن تتخلص من توترك. فإذا انثر الطفل التوتة علبه مسامير على السجادة، فهذه ليست اللحظة المناسبة لإلقاء محاضرة عن كونه أرعن أو أخرق، وعلى نحو مماثل، إذا عاد ابنك المراهق إلى البيت متأخراً، فليس من المجدي الدخول في تقرير مطول عن أهمية دقة المواعيد، ومن الأفضل في الحالتين أن تعبّر عن مشاعرك بنظرة، أو أن تقدّم المساعدة للطفل الذي نثر المسامير، ثم تنتظر اللحظة المناسبة لتتحدث فيها إليهما. انتظر حتى وقت النوم، أو حتى اليوم القادم حيث لن يكون أيّ واحد منهما في موقف دفاعي، وبذلك يمكنك مساعدة الشخص المعني، ووقف كثير من الشّجارات المعتادة المتكررة.

• متلازمة الحَكَم Referee Syndrome⁽¹⁾: لا تكن حكماً في نزاعات الأطفال اليوميّة، وعند الضرورة، اذهب إلى غرفة نومك وانتظر إلى أن تهدأ طلبات التّدخل لحلّ الخلافات البسيطة. افعل ذلك بانتظام لأسبوعين، ستكتشف بعد ذلك أنه لم يعد يطلب إليك باستمرار أن تكون الحكم في كلّ خلاف عائليّ بسيط، وعليك أن تدرك أن معظم هذه الطلبات ليست أكثر من محاولات لجذب اهتمامك. ومن أجل أن تكون لك حياتك الخاصة، علّم الآخرين أنك ترى نفسك مهتماً جداً لدرجة لا تسمح لك بالتّفرغ لحلّ النزاعات طوال اليوم، والطريقة الوحيدة لتعليم مثل هذا الدّرس هي من خلال سلوكٍ إجرائيّ ذي فاعليّة؛ وهو أن تترك الأطفال يحلّون خلافاتهم بأنفسهم، وسوف يتمكّنون في معظم الأوقات من حلّ هذه الخلافات، ليس هذا فحسب، بل ستقدّ نفسك أيضاً من المواقف الصعبة التي يطلب إليك فيها أن تكون حكماً، يتوقّع منه كلّ طرف أن يحكم لمصلحته. شخصياً، اكتشفتُ أن النزاع كان يتوقف عندما كنت أرفض بشدّة أن أحكم بين المتخاصمين، وأكتفي بالقول: لا علاقة لي بفضّ مناكفاتكم، وعليكم حلّ المشكلة بأنفسكم، ثم أتركهم وحدهم. والسبب الذي يُعزّي إليه توقّف المشاجرة هو عدم وجود جمهور يتقاتلون من أجله؛ فهم يكرهون الاقتتال إن لم يكن هناك من يتدخل، لأنهم قد يؤذون أنفسهم في هذه الحالة، وسوف يُفضّ النزاع في دقيقة أو دقيقتين، وغالباً ما يكون الحلّ بطريقة ناجحة وعادلة أكثر مما تتخيّل.

في إحدى المرات، كانت ابنتي تريسي البالغة من العمر تسع سنوات وصديقتها ناديا تتناقشان بصوت عالٍ في غرفة الفندق التي كنا ننوي المبيت فيها، وتبين أنّ سبب الخلاف كان على أيّ جانب من السرير ستنام كلّ واحدة منهما، حينئذٍ قالت تريسي: سوف أنام على جانب السرير القريب من والدي، فهذا من حقي، وقد بدت لي حجتها معقولة، وردت عليها ناديا بالقول: هذا صحيح، ولكني جلست هنا قبلك، ولن أترجح من مكاني، وبدت لي حجتها منطقيّة أيضاً. ومع استمرارهما في الجدال، قرّرت الذهاب إلى الحمام ومطالعة الصحيفة هناك، وقلت لهما إنني لن أخرج حتى تصلا

(1) متلازمة أو اضطراب الحَكَم: أحياناً ما تشاهد حدثاً رياضياً حيّاً أو على التلفاز، ثم يحدث أن يسقط أحد اللاعبين فيطلق الحَكَم الصافرة، ويصدر حكماً غير صائب يؤثّر في سير المباراة، أو أن الحَكَم قد يتردد في إصدار الحكم، فيضج الجمهور بالاحتجاج. فلماذا يكون الشيء الواضح للجميع غير واضح للحكم؟ إن هذا ما يسمى اضطراب الحَكَم؛ أي إصدار القرارات والأحكام المتسرّعة، أو التردد قبل إصدارها بحيث يظهر ضعفه أمام الفريقين المتنافسين. وبسبب الكبرياء والعناد، فإن الحكام لا يعترفون بخطأ أحكامهم أو يصححونها، وهذا ما يفقدهم احترام الذين يتضررون من قراراتهم – المترجم.

إلى حلّ ما . كنت أسمعها من خلال باب الحمام وهما تخططان لتنظيم الوضع، وعندما تأكدتا من عدم تدخّلي، وعدم اهتمامي بالأمر، اقترحت تريسي قائلة: دعينا نكتب رقمين على ورقتين، ولتسحب كلّ منا ورقة، ومن تسحب الرقم الأكبر هي التي ستختار الجانب الذي ستنام عليه. وقد دهشت لأنّ كليهما وافقتا على الاقتراح، كما دهشت من بساطة الحلّ. ولكن لو أنّني تدخلت بينهما، لسمعت احتجاجات كثيرة، مثل: هذا ليس عدلاً. أو لكن أنا التي ستقرر. أو لقد سبقتها في الجلوس هنا... وهلمّ جرّاً، إنّ الأطفال يملكون في داخلهم حلولاً لخلافاتهم جميعها، وهم يتقاتلون للفت انتباهك إليهم، ولذلك سوف يتوقّف القتال بصورة عجيبة إذا ما حرمتهم ذلك المكسب.

- عند التعامل مع أفراد نزقين وسريعي الغضب في بيتك أو في حياتك، تحدّث إليهم بحزم وثبات، وبلغة واضحة: قل لسريع الغضب في لحظات صفائه، وهو لا يطلق قذائف مدفعية غضبه الثقيلة: ما شعورك إذا تعرّضت لإهانة لفظية؟ بعد ذلك، لا تنتظر ردّه، بل انتقل إلى موضوع آخر بسرعة؛ فأنت لست مهتمّاً بإقناعه بوجهة نظرك، بل في إبلاغه بشعورك من أجل إحداث صدمة لديه. ولا تترك هذا الشعور يتراكم في داخلك، ولا ترتعد خوفاً عندما توشك أن ترى انفجار ذلك الشّخص. وإذا رغبت في جوّ خالٍ من المشاحنات، فقل لذلك الشّخص كيف ستكون ردة فعلك من الآن فصاعداً، ثم تصرّف على هذا الأساس. ويمكن أن تعبّر عن موقفك بوضوح، مثل: لقد قضيت ساعات طويلة وأنا أخاف من ردة فعلك، ولهذا فإنني أشعر أنني سجين في بيتي، ولكن عليك أن تعرف أنني من الآن فصاعداً لن أقف مكتوف اليدين محتملاً هذا الوضع، إنني أكره نفسي بعد ذلك لأنني ضعيف أمامك. أما الآن، فلن أقضي حياتي وأنا أكره نفسي، صحيح أنك تعتذر إليّ بعد كلّ مرة تنفجر فيها غاضباً، ولكنني لم أعد مهتمّاً بأسفك ولا اعتذارك بعد اليوم. وإن كرّرت ذلك مرّة أخرى، فلن أكتفي بالجلوس صامتاً، بل سأواجهك متحدّياً سلوكك هذا، وإذا أصررت على هذا التصرّف فسأضع حدّاً لعلاقتي بك، فأنا لست على استعداد أن أظلّ ضحية لك بعد الآن.

إنّ مثل هذا المنحنى سوف يجعل الشّخص النّزق يعرف أنك تعني ما تقول، وأنك كنت صريحاً معه إلى أقصى ما تستطيع، وإذا استمرت ألفاظ الشتائم والسباب، فيكفي أنك دافعت عما تؤمن به، وأنّ الوقت قد حان لاتخاذ القرار المناسب. وإذا كان الذي يتصرّف بهذه الطّريقة طفلة أو طفلاً، بصرف النّظر عن العمر، فأعتقد أنّ على الأم، مثلاً، ألا توليه أيّ اهتمام، بل يجب إخباره مباشرة بما تسوي فعله؛ ويمكن أن تحرّمه مصروفه اليوميّ أو عدم غسل ثيابه، وعدم تقديم أيّ خدمة له

مهما كان نوعها. ويمكن أن تقول له في كل مرة يسيء فيها التصرّف: لن أغسل ثياب من يسبّي، صحيح أنّني لن أكرهك، ولكنني لن أقوم على خدمتك، وعليك اليوم تنظيف ثيابك بنفسك. ويمكن للأم بعد ذلك احتضانه أو تقبيله أو لمسه ليعرف أن مشاعر الحبّ عندها صادقة، ولكنها لن تقوم بخدمة من يتصرف بطريقة متخلفة وغير محترمة. قد يبدو هذا الإجراء متطرفاً، ولكنه ضروريّ لتعليم الطفل درساً مهماً. ومما لا شك فيه أنّ عدد الضحايا في العالم سوف ينخفض عندما يتوقّف الناس عن القيام بدور الضحية. إنّ الأطفال سوف يحترمون قوتك، ولن يحترموا دور الضحية الذي تؤدّيه، إنهم سيحترمونك قوياً لا ضعيفاً، وسوف يدركون أنك تعني ما تقول إذا نفّذت ما هدّدت به.

وفيما يأتي، خلاصة موجزة للأساليب المؤثرة التي يمكنك استخدامها عندما يتصرف أطفالك بعصبية وعدوانية داخل البيت، وقد تحدثت عن معظمها بتفصيل، ولكنك ربما تفضل أن تحتفظ في ذاكرتك بهذه القائمة المختصرة بدلاً من التفاصيل:

- عندما يخرج الطفل عن السيطرة، لا تحاول مناقشته ولا إقناعه.
- أمسك الطفل لتهدئته، أو أرسله إلى مكان يهدأ فيه.
- اترك للأطفال مخارج للتنفيس عن غضبهم في الأشياء، مثل: ركل وسادة، رمي السهام الصغيرة على لوح التّهديف، ولكن لا تقسح المجال لهم لتنفيس غضبهم في الآخرين.
- عندما يهدأ الطفل، ضع نظاماً والتزم به، كأن تقول له: سأقول لك ذلك مرة واحدة، ثم عليك بعد ذلك أن تذهب إلى غرفتك.
- لا تهدّد بما لا تستطيع فعله.
- حدّد الشروط مسبقاً، مثل: إذا لم تكن مؤدباً معي، فلن ترافقني إلى مباراة كرة القدم.
- لا تكافئ السلوك البذيء، كأن تقول: عليّ أن أطعمك، ولكنني لست مضطراً إلى أخذ الأطفال الشريرين إلى المطاعم. أنا ذاهب، وسوف تظل في البيت وتأكل ما تيسر لك.
- فكّر مع الطفل فيما يجري ليتسنى له شرح ما يزعجه، فمن الممكن أن صديقاً لم يدعه إلى حفل عيد ميلاده، لهذا فهو ينفس عن غضبه في الآخرين.

- عندما تهدأ أنت والطفل، تحدث عما يمكن أن يحققه من هيجانه، وشرح له كيف أن الأمر لن ينجح، وأنه فقط يسبب الإزعاج لنفسه وللآخرين ليس إلا.
- الجأ إلى المزاح، وكن طبيعياً، ولا تنزعج عندما يحاول الأطفال استدراجك إلى مشاركتهم في غضبهم.
- لا تتمدج الغضب على أنه حلّ لوضع ما، مثل: أزمة المرور، أو دفع المستحقات الضريبية، أو أي شيء تكرهه في حياتك.
- حدّد ما يحدث بالضبط، كأن تقول: أنت تصرخ وتتصرف بحماقة لأنك تعتقد أنني سوف أستسلم، وأبّي رغبتك لإرضائك، ولقد سبق أن قلت لك إن طريقتك هذه لن تنجح، يمكنك الذهاب إلى غرفتك والتصرّف بهذه الطريقة كما يحلو لك إذا كان هذا يجعلك سعيداً، أما أنا فقد سمعت ورأيت منك ما يكفي.

هذه بعض النصائح التي قد ترشدك إلى مساعدة الأطفال على التخلي عن غضبهم، والتحوّل إلى منحنى أكثر هدوءاً وإبداعاً، وربما تصادفك حالات لا تنجح فيها محاولتك، ولكن، تذكر أنك تغرس عند هؤلاء الأطفال تفكيراً داخلياً.

ومن الأساليب الواقعية التي سيكون لها تأثير إيجابي طويل الأمد: التذكير اليوميّ، الجهود المنتظمة لتخفيف توترهم، أن تكون النموذج المثاليّ لهم قدر ما تستطيع، والمسعى الصادق للعيش في بيئة هادئة، يتعلّم فيها كل شخص يومياً ممارسة الانضباط الذاتي. ونحن في عالم اليوم ننفق ألفي دولار على الحرب مقابل دولار واحد فقط ننفقه على السلام، وإذا أردنا تغيير هذا الوضع، فعلينا عكس هذه المعادلة المغلوطة.

إنّ باستطاعتك القيام بهذه العملية العكسية إذا استثمرت ألفي فكرة وطريقة ناجعة في فضّ الشّجارات والغضب. ولو أنّ أعداداً كافية منا فعلوا ذلك، فسوف نحوّل هذا العالم الغاضب إلى عالم مغمور بالحب والسلام.

