

أريد لأطفالي الاحتفاء باللحظة الآنيّة

ينظر الإنسان اللا محدود إلى الماضي من منظور ما، تعلّم منه كيف يعيش الحاضر والمستقبل عندما يأتيان. وهو يعيش حاضره، ويستطيع اكتساب خبرات رائعة من الأنشطة جميعها في الأغلب. إنه يفضل ألا تكون لديه خطة من أجل إفراح المجال للتلقائية.

يجب أن يكون كل خيار، وفعل، وفكرة، وطموح، وخوف، وحلم، حدثًا حاضرًا كي يكون ذا معنى؛ إن الحاضر حيثما يكون وحيثما تكون أنت دائمًا، وهو ببساطة الوحدة العاملة في حياتك.

الكاتب الأمريكي جون كانتويل كيللي John Cantwell Kiley

إنّ السؤال المهم الذي يجب أن تطرحه على نفسك هو: هل أستطيع تعليم أطفالي أن يعيشوا لحظات حاضرتهم كلّها، والاستمتاع بها إلى أقصى ما يستطيعون؟ وليس: هل أستطيع تعليمهم أن يكونوا ضمن اللحظة الحاضرة، لأنّ هذا القرار لا يعود إليّ؟ إنّ اللحظة الحالية هي اللحظة المعيشة تمامًا، وهي كلّ ما يحصل عليه كلّ واحد منا على هذا الكوكب، شئنا هذا أم أبينا.

ولا يمكن لأيّ إنسان أن يعيش في الماضي، كما لا يمكنه العيش في المستقبل؛ شيء مستحيل بكلّ بساطة، ومع ذلك فمن الممكن أن يقضي الناس حاضرتهم وهم يفكرون في الماضي، أو في استباق المستقبل، في حين أنّ كلّ شيء هو وليد اللحظة الحالية؛ فأنت تشعر بالقلق الآن فقط، وتشعر بالذنب في الحاضر فقط، وكما تشعر بالسعادة والأمل والخوف والعصبية، والأحاسيس والمشاعر الإنسانية الأخرى كلّها في اللحظة الآنيّة. إنّ أحد الشّروط الأساسيّة لتكون شخصًا مبدعًا هي أن تستفيد من لحظتك الحالية بطرائق عملية إبداعية، وأن تتعلم كيفية الاستغراق في الحاضر. ويمكنك أن تتعلّم أطفالك كيف يعيشون لحظاتهم الحاضرة إلى أبعد مدى، أو تعليمهم في المقابل الانشغال الدائم بالمستقبل أو الماضي، وفي كلتا الحالتين فإنّهم سوف يعيشون في الحاضر، ولكن كيفية العيش في هذا الحاضر تعتمد إلى حدّ كبير على تصوراتك وتدخلاتك في حياة أطفالك.

أنقى أشكال الحكمة والتعقل

بعد عيش الحاضر أنقى صور السّلامة العقليّة؛ تذكّر هذه النصيحة وأنت تقرّأ عن كيفية تعليم الأطفال استغراق اللحظة الحاضرة والاستمتاع بها، وكلما اقتربت من أن تعيش كلّ أيامك في الحاضر، اقتربت من أسلوب الحياة اللامحدودة. فكّر في ذلك قليلاً؛ فإذا كنت مكتئباً في اللحظة الحالية، فأنت في الواقع تستخدم حاضرك للاستغراق في التّفكير في شيء حدث بالفعل أو على وشك الحدوث. ومهما كان ما تفكر فيه، فأنت تستخدم طاقتك الدّاخلية في هذه اللحظة لتشعر بالتعاسة، ولو أنك كنت منغمراً جداً في لحظتك الراهنة في تأدية شيء بانهماك تام، لما شعرت بالاكئاب في تلك اللحظة تحديداً؛ لأنك لا يمكن أن تمرض في لحظة أنت منغمس فيها تماماً. ومما لا شك فيه أنك قد مررت في خبرة وجدت نفسك فيها مشغولاً بمشروع ما، لدرجة أنك لم تشعر بالبرد، أو كنت منهمكاً بشدة في نشاط ما لدرجة نسيت معها أنك متعب، وعشت لأيام بانتشاء طبيعي، لقد كنت — ببساطة — مشغولاً جداً أو منهمكاً في الحياة، ولم يكن لديك الوقت الكافي الذي تفكر فيه بالمرض أو التعب. إنّ كلّ واحد منا يستطيع امتلاك الطّاقة في داخله لينسى نفسه تماماً عند أداء مشروع ما، إذا ما درّب نفسه على العيش بهذه الطريقة، والأطفال لديهم الطّاقة نفسها أيضاً.

إذا راقبت الأشخاص الذين يعانون الاكئاب والإحباط في حياتهم، ومن بينهم الذين يرقدون في مستشفيات الأمراض العقلية، فسوف تجد أنهم كلما ابتعدوا كثيراً عن حاضرهم وواقعهم زاد اضطرابهم وقلقهم، وكلما أرهقوا أنفسهم أكثر في التّفكير بما كان يجب أن يحدث أو لا يحدث في الماضي، أو ما قد يحدث في المستقبل، زادت الصعوبة أمامهم ليعيشوا حياة نشطة. إنّ الحاضر مكان سحريّ يستطيع فيه الانهماك لدرجة لا يبقى معه مجال لأفكار حزينة أو موهنة للعزيمة، وعندما تتعلم كيف تعيش كلّ لحظة من لحظات حاضرك كاملة، وأن تنظر إليها على أنّها هبة من السّماء جاءت إليك لتمتع بها، فسوف تدرك جوهر ما تحدّث عنه كثير من الفلاسفة الشرقيين لقرون. إنّ الأطفال يمتلكون هذا السّحر في داخلهم منذ نشأتهم، وهو جزء من الوراثة الإنسانيّة، وهم يولدون مزودين بطاقة ليعيشوا كلّ لحظة كاملة، تماماً كفرخ الطير الذي يفقس وهو مزود بطاقة للطيران. إنّ هذه الطّاقة موجودة في داخل كلّ منا، ومن واجبتنا ألا نخدمها في نفوس الأطفال قبل أن نتاح لها فرصة النضج الطّبيعيّ.

إنَّ العيش في لحظات غير اللحظة الراهنة، مع أنه مستحيل في نظام وجودنا، يحدث دائماً من داخلنا. ويستطيع أحدنا أن يخرج نفسه من هذه اللحظة حسبما يشاء، وغالباً ما يختار البالغون رثاء حالهم في حاضرهم على حظهم العاثر، أو الخوف في حاضرهم مما يحمله المستقبل.

ويمكن للأطفال أن يفعلوا هذا أيضاً إذا ما شجعهم آباؤهم ومعلموهم على ذلك. وقد يبدو منحى عيش اللحظة الحالية جسدياً وفكرياً، والنظر إلى اللحظة الراهنة على أنها معجزة، أمراً غريباً لك، ومع ذلك يستحق دراسته باهتمام إذا كنت ترغب في تعليم أطفالك كيف يعيشون اللحظة الراهنة. إنَّ الشخص الذي يتعلّم أن يعيش في كل لحظة من لحظات الحاضر كاملة سوف يحتفظ بسلامة عقله إلى أقصى ما يستطيعه الفرد، وإن أنقى صور سلامة العقل هي أن يكون الإنسان مقدّراً لكل لحظة، ومفعماً بالحياة في الظروف جميعها، وممتلئاً بالدهشة من أبسط أحداث الحياة. ولا يعني ذلك عدم التخطيط أو غياب الأهداف، بل الأمر أبعد من ذلك؛ إنه طريق عبور لتعليم أطفالك كيف يكونون ناجحين، وسليمين من الإعاقات العصبية الصعبة، وكيف يسرون على طريق الحياة مفعمين بالنشاط بدلاً من معاركتها عند كل منعطف. إنَّهم ليسوا بحاجة إلى أن يتعلموا كثيراً منك عن كيفية العيش بطريقة سلامة العقل النقيّة هذه، بل كل ما يريدونه هو ألا تقف حجر عثرة في سبيلهم، وألا تحرفهم عن مسار التّوير الطّبيعيّ هذا. وبعبارة أخرى، عليك عدم حجب ضوء الطفل، وألا تعترض مسعاها للوصول إلى أعلى مستويات الحياة اللامحدودة؛ تقبّل أطفالك كما هم عليه.

تقبّل الأطفال كما هم

يواجه الأطفال مجموعة غريبة من التوقعات المفروضة عليهم من عالم الكبار الذين يمتطرونهم دائماً بهذا السؤال: ماذا تريد أن تكون؟ والمعنى المفترض الكامن في هذا السؤال هو: أنت لم تكتمل بعد كإنسان. أمّا الطفل الذي قد يجيب عن هذا السؤال بالقول: لا أريد أن أكون أيّ شيء، فأنا مهم مسبقاً، فقد يعدّ وقحاً وعديم الاحترام، إن لم نقل أكثر من ذلك. ومع هذا، فإنّ مجموعة توقعات البالغين التي تفترض أنّ الطفل غرٌّ ساذج وغير مكتمل بعد، تستحق هذا الجواب. ونحن غالباً ما ننسى أنّ الناس كافة أعضاء نشطون ومشاركون في المجتمع طوال حياتهم، بما في ذلك المرحلة التي اخترنا أن نسميها الطفولة.

إنّ اليافعين، مهما كانت أعمارهم، لهم أهمية مساوية لأهميتنا، ويجب أن ينظر كلنا إليهم على أنّهم أشخاص مكتملون ومهمون، لا على أنّهم ما يزالون في زمن الاستعداد للحياة؛ أي إنّهم لا يستعدون لاستقبال الحياة، بل يعيشونها كلّ يوم.

قد يعد هذا موضوع خلاف كبير لك؛ فأنت ترى نفسك كبيراً وهم صغار، وأنّهم قليلو المعرفة وأنت تعرف الكثير، لذلك يجب تعليمهم ليصبحوا مثلك. وربما تكون قد فهمت أن مهمتك تنحصر في إعداد هؤلاء الأطفال الصغار والضعفاء ليصبحوا بالغين كاملين، معتقداً أنّهم سوف يكونون في يوم ما ممتنين لجهودك، ولكن هناك طريقة أخرى لننظر من خلالها إلى هؤلاء الأطفال الصغار، وهي أنّهم مكتملون الآن! إنّهم أنقياء وكاملون مثلك تماماً، مع أنّهم – مثلك أيضاً – يتغيرون كلّ يوم.

في الفصل الثالث، تحدثتُ بالتفصيل عن التعلّم لتقبّل التغيير، وفي الحقيقة إنّ التعلّم لتقبّل التغيير يعني تعلّم كيفية أن يتقبّل الإنسان ذاته؛ لأنّ كلّ واحد منا دائم التغيّر. وفي الحقيقة إنّ التغيرات السيكولوجية والبدنية، التي تحدث في داخلك تحدث عند طفلك بالنشاط والحيوية ذاتها، وهذا يتطلب إعادة النظر في الاتجاه القائل إنّ الأطفال غير مكتملين، إذا كنت تريد أطفالاً لا محدودين قريبين منك.

سوف تستوعب الفكرة إذا عرفت أنّ علينا تعلّم أشياء كثيرة من الأطفال، ويمكننا أن نوفر على أنفسنا وعائلاتنا كثيراً من الألم والشقاء، إذا نظرنا إلى الأطفال بصفاتهم شركاء لنا في العيش، وأفراداً لديهم كثير مما يعلّمونه لنا مثل ما عندنا لتعلّمهم إياه؛ البالغون بخبراتهم الحياتية الواسعة والأطفال بحماستهم وتقديرهم لكلّ شيء يصادفهم. وفي واقع الأمر إنّ بإمكاننا اكتساب كثير من بعضنا إذا ما غيرنا نظرتنا المحدودة إلى الأطفال على أنّهم متلقون لتعاليمنا، وتغيير تلك الرؤية قصيرة المدى بأخرى ترى الأطفال معجزات اللحظة الراهنة، مكتملين مثلنا في هذه اللحظة.

إنّ النّظر إلى الأطفال بصفاتهم أفراداً كاملين هو الخطوة الأولى التي يمكنك اتخاذها لإبقاء الأطفال متوائمين مع حاضرهم، فإذا استطاعوا الاحتفاظ بانبهارهم الطفوليّ بالعالم كلّ، وبقدرتهم على رؤية الجانب الإيجابي في كلّ شيء، والمتعة في كلّ شيء، والفرح في الحياة كلّها، فإنّك بهذا تكون قد قدّمت لهم خدمة أكبر مما لو أنّك أعددتهم لاستقبال ما يسمى العالم الواقعيّ، القاسي والصعب الذي سيكونون مضطرين إلى مواجهته في يوم من الأيام. ويجب عليهم أن يتشبّثوا بذلك الموقف بحيث لا ينطفيء نورهم الداخليّ حتى في أصعب الظروف؛ ولتحقيق ذلك، اقبلهم على

أنهم أفراد مكتملون الآن، بدلاً من وضع خطط طويلة المدى لإعدادهم للحياة، وعضواً عن ذلك أيضاً، خصص وقتاً لمساعدتهم على الاستمرار في تقدير كل شيء في الحياة على أكمل وجه، مع تطوير الضبط الذاتي لتسيير حياتهم بأنفسهم بطريقة هادفة.

في واقع الأمر، نحن لانجيد تقبُّل الأطفال كما هم عليه؛ فالآباء خاصة، يرون دائماً أن من واجبه إعداد أطفالهم للحياة، ويصعب عليهم تقبُّل أي أفكار عن تشبُّه الأطفال مغايرة لرأيهم. وهم يعتقدون أنهم يعرفون ما يحتاج إليه أطفالهم، وأنهم عاشوا عمراً أطول من أعمارهم، لذا فهم يريدون نقل معرفتهم إلى هؤلاء الأطفال، ولكن تطبيق ما يعتقد هؤلاء الآباء غير ممكن، وكلما سارعوا في الاعتراف بهذه الحقيقة جنَّبوا أنفسهم كثيراً من المتاعب. استرجع ماضيك، فقد تتذكَّر كم حاول الآخرون عبثاً تعليمك شيئاً كنت ترفض تعلُّمه، وسوف يظل الأمر ذاته يتكرَّر إلى ما شاء الله تعالى؛ إذ كيف يمكن أن تجعل طفلاً يتعلَّم علم الأحياء إذا كان يرفضه؟ لن تتمكن من ذلك مهما حاولت، حتى لو كنت تعتقد أنه في يوم ما سوف يحتاج إلى هذه المعلومات التي تحاول تعليمه إيَّاه. إنَّ كلَّ ما تعرفه قد سبق لك أن اتخذت قراراً، نابغاً من ذاتك، لتعرفه، وهذا هو ما عليه أطفالك تماماً؛ فإذا تعلموا شيئاً ما فلا أنهم قرروا أن يتعلموه، وإذا كانوا لا يريدون تعلُّمه، فلن يفلح أيُّ ضغط أو إكراه منك مهما بلغ، أن يرحل عنهم عن موقفهم، فمن ثم فإنَّ دورك يتمثَّل في مساعدتهم على اتخاذ قرار بما هو أكثر فائدة لهم.

وعليك أن تدرك أنَّ استعداد الطفل للتعلُّم هو المتغير الأهم في عملية التعلُّم برُمَّتها، فالطفل الذي استطاع السَّباحة في هذا اليوم، لم يتعلَّم عن السَّباحة أكثر مما عرفه في اليوم السابق عندما لم يكن يستطيع السَّباحة ولكنه - بكل بساطة - كان جاهزاً في هذا اليوم الذي سبَّح فيه؛ فتوافرت لديه الثقة بنفسه، وتزوَّد بالإرادة، وتوافر لديه الدَّافع في تلك اللحظة بالذات، فقفز سابعاً في الماء. قد تكون وفرت له الجوّ الملائم، وبركة السَّباحة، والأدوات، والتدريب، وربما الرغبة، ولكنه هو الذي اختار اللحظة التي سيحاول السَّباحة فيها، وهذه هي النقطة الرئيسة في هذا الفصل، فأنت يمكن أن تساعد الأطفال إلى أقصى حدِّ إذا اعترفت أنهم بشر تماماً عندما يرفضون الغوص تحت الماء، أو عندما يرفضون الانصراف بالطريقة التي تريد، ويجب أن تتقبَّل هذا الرِّفض على أنه جزء من إنسانيتهم الكاملة.

إنهم كاملون مثلك تماماً عندما تحين لحظة استعدادهم للسَّباحة، ويجب أن تتقبلهم في لحظاتهم على اختلافها، وأن تتوقَّف عن حنَّهم ليكونوا مختلفين عمَّا هم عليه. إنَّهم بحاجة إلى حُب

ومساندتك في كل لحظة من لحظات حياتهم، فلتعطهم المفاتيح، وليفتحوا هم الأبواب. ومهما كانت آمنياتك في تغييرهم، فلن يتغيروا إلا إذا قرروا هم ذلك. ومثلما عليك أن تحاول رؤية أطفالك كاملين في الأوقات جميعها، كذلك يجب أن تنظر إلى نفسك كاملاً. وأنت لا تريد للحب الذي تتوق إليه من الأشخاص العزيمين عليك ألا يأتي حتى تتغير؛ لأن الاختبار الحقيقي للحب هو ما قاله الشاعر الأمريكي روبرت فروست (1874 – 1963): نحن نحب الأشياء التي نحبها لما هي عليه.

وفي ضوء ما تقدم، عليك تقبل حقيقة أن أطفالك كاملون، وعاملهم كما لو أنهم قد حققوا ما يمكنهم أن يحققوه، واجعلهم يشعرون طوال الوقت أنهم رائعون، ولا تحبطهم إذا لم يفعلوا ما يسرك، وامنحهم الحب لما هم عليه. إن من شأن وصفة الحب هذه أنها تجعلهم يسيطرون على حياتهم، ويشعرون بإيجابية تجاه أنفسهم في كل لحظة من لحظات حياتهم، وسوف تفتح أمامهم آفاقاً وأملاً كبيراً، وستمنحهم أيضاً الحب والقبول غير المشروط في أي مكان هم فيه، وهم يسعون وراء الأهداف التي وضعوها لأنفسهم. إن لدى الأطفال – شئت أم أبيت – ما يعلمونك إياه عن عيش الحاضر بكل ما فيه، أكثر مما يمكن أن تعلمهم أنت. وربما تكون قد فقدت انبهارك الطفولي بمعجزة الحياة، ولكنك إذا شاهدت الأطفال، فلا تنظر إليهم كما لو أنهم أغرار في طريقهم إلى التشكل، بل استمتع بهم كما هم عليه، أما ما عدا ذلك، فسوف يحدث كما هو مقرر له بصورة طبيعية، لذا توقف عن الوعظ، وتوقف للحظة لتتعلم فرح الحاضر وتعيشه.

فرح عيش اللحظة الآنية

يمكن أن يعزى تجنب عيش اللحظة الراهنة مباشرة إلى العدد الكبير من النصائح مثل: وقرشك الأبيض إلى يومك الأسود. كن حذراً جداً. لا تنفق نقودك في مكان واحد. المدرسة مملّة بكل تأكيد، ولكنك ستجني الفائدة في يوم ما. انتظر حتى تكبر.

دعونا نضع الأمور في مكانها الصحيح للأطفال والبالغين؛ إن الفرح شيء رائع، ويجب أن تسعى إلى أن تكون حياتك بهيجة إلى أقصى ما تستطيع دون شروط ولا مسوغات، بل مجرد حقيقة بسيطة وهي أن الحياة وجدت لتتمتع بها. وإذا كنت تعلم أطفالك عكس ذلك، فأنت تلحق بهم وبك أذى كبيراً، فهل تغضب لأن النباتات تمتد وتتجه إلى ضوء الشمس؟ لماذا تفعل النباتات ذلك؟ لأن الضوء ضروري لوجودها، لذلك فهي تبحث عنه غريزياً. هل تعاقب القطة إذا تمسحت بك، وأرادت

منك أن تمسح ظهرها وتداعبها؟ لن تفعل ذلك، لماذا؟ لأنّ من الطبيعيّ أن تبحث القطة عن الفرحة وتبتعد عن الألم. حسناً، عليك على الأقل أن تعطي نفسك وأطفالك الامتيازات ذاتها.

ولا يعني هذا أن يكون فرحك وسعادتك على حساب الآخرين، بل عليك أن تجعلهم يشاركونك هذا الفرحة، لذا يجب أن تتخلى وإلى الأبد عن الفكرة القائلة إنّ من الخطأ تشجيع الأطفال على الفرحة، بل يجب أن تكون حياتهم ممتعة، وهذا ينطبق عليك أيضاً؛ فالواجبات المدرسية يجب أن تكون مصدر متعة وفرح للطلاب، لا تمريناً كثيفاً للجِدِّ عبر منهاج قاس ومملّ. وعلينا ألا ننظر إلى الحياة على أنها سلسلة من الحظّ العاثر، والمعاناة، والكآبة، والتعاسة، والشقاء، ويجب أن تكون جادّة ومتجهّمة. وإذا استبعدنا هذه الأفكار، فإنّ من حقّ الأطفال التمتع بأكبر قدر من الخبرات الحياتية البهيجة، وبإمكانك أن تفعل كثيراً من الأشياء لتوفّر لهم هذه الخبرات.

إنّ ما يحتاج إليه هؤلاء الأطفال هو معرفة أنّ من الغباء النظر إلى الحياة على أنّها تجربة معاناة، وأن الاستمتاع بالحياة، وما يقومون به في اللحظة الحاضرة، هو المنحى السليم الذي يمكنهم أن يسلكوه ليصبحوا أفراداً محققين لذواتهم، بل حتى المهام التي يكرهونها يمكن أن تتحول إلى متعة إذا ما تعلّموا اتجاه الاستمتاع بالحياة، واستمدوا الفرحة من خلال كلّ خبرة تصادفهم، وابتعدوا عن المعاناة والألم اللذين اختارهما كثير من الناس في حياتهم. وفي سلوكهم إلى الإتقان والإبداع، يجب أن تزدهم طريقهم بأكبر عدد من الأنشطة التي يستمتعون بها، وإلا فإنهم سوف ينقلبون إلى أشخاص تعساء، غاضبين، مهمومين، وسوف ينتهي بهم المطاف ليصبحوا أشخاصاً متشائمين. ومع أنه ليس من المطلوب التظاهر بالسعادة الزائفة بسبب وضع القمامة في حاوية النفايات، فإن عليهم أيضاً ألا يجعلوا مثل هذه المهام المعتادة تعيقهم عن الحركة، وأن ينظروا نحو الجانب المشرق في كلّ ما يقومون به؛ إذ لولم يكن في البيت قمامة، فهذا يعني عدم وجود طعام، وعدم وجود الطعام يعني الجوع؛ لذا عليك أن تقدّر قيمة قمامتك، فلا تستهن بها، واشعر بأنك محظوظ لأنّ لديك قمامة تتخلّص منها.

إنّ العيش في اللحظة الآتية هو اتجاه بالضرورة، وهو الطريقة التي ينظر بها الإنسان إلى كل شيء يفعله، ويعني عيش اللحظة الراهنة كلّها التأمّل في هذه اللحظة، وإبعاد المشتتات أو الأفكار السلبية جميعها، والانغماس بالكامل في الحدث الجاري في حينه. إنه يعني الأناقول للأطفال إن عليهم تأخير الإشباع ليحصلوا على شيء أفضل فيما بعد، لأنهم يتعلمون كيفية استدراج المتعة مما يحدث الآن، ومن اللحظات القادمة أيضاً. إنه يعني تحديد الأهداف، على ألا يكون تحقيقها أكثر

أهمية من كل لحظة نقضيها في سبيل ذلك؛ فالحصول على الشهادة الثانوية أمر جميل، لكن ذلك يستغرق أياماً وسنين طويلة. وما أتحدث عنه هنا هو الاتجاه الحاسم المتمثل في التمتع بالوقت الذي نقضيه في الدراسة، وفي المشاركة في الأنشطة المدرسية؛ إذ يمكن أن يتعلم الأطفال كيف ينظرون إلى الدوام المدرسي على أنه متعة بحد ذاته، وليس شراً لا بد منه من أجل الحصول على الشهادة. ولا شك في أنّ السعي للحصول على مكافأة خارجيّة يحمل معه أيضاً لحظات حاضرة مهمة تستحق الاستمتاع بها. وعندما يتعلم الأطفال أنّ كل لحظة من لحظات الحياة تحمل معها معجزة مدهشة، فسوف يتوقفون عن البحث عن المعجزات، وينغمسون متمتعين بمعجزات لحظات الحياة. وسأظلّ أتذكّر شخصياً عبارات كتبها شخص أكبر مني عمراً، تشتمل على درس لكل من يعنيه الأمر في أن يظل الطفل نابضاً بالحياة:

في البداية، كنت توّاقاً لإنهاء دراستي الثانوية والالتحاق بالجامعة،

ثم كنت توّاقاً لإنهاء الدراسة الجامعيّة والالتحاق بالعمل،

بعد ذلك، كنت توّاقاً للزواج وإنجاب الأطفال

بعدئذٍ أصبحت توّاقاً لرؤية أطفالي وهم يكبرون ويلتحقون بالمدرسة

ليمكنني العودة إلى العمل مرة أخرى.

ثم صرت توّاقاً بعدها لأتقاعد عن العمل،

وأنا الآن أحتضر.

وفجأة، اكتشفت أنني نسيت أن أعيش.

في هذا المثال كثير من الصحة إذ يُربى الأطفال على ألا يعيشوا يومهم، استعداداً للمستقبل أفضل، ولكن المشكلة هنا هي أنّ المستقبل لا يأتي أبداً، وكلّ ما لدينا هي اللحظات التي نعيشها الآن.

إن التفكير المشروط في المستقبل لصيق بالإنسان، لهذا فإنّ الناس المحكومين بهذا التفكير لا يتعلمون أبداً كيفية إبطاء وتيرة حياتهم، وتقبّل المتعة الكاملة تقريباً في كل شيء يرونه. ويصل مثل هذا الطفل مرحلة البلوغ وهو معني بطبق الحلوى في أثناء تناوله المقبلات، ولا يستمتع بمذاق فنجان القهوة الحاليّ لأنه يفكر في الفنجان الثاني. ويمكن اختراق هذه الحلقة المفرغة بأن نتقبل ببساطة فكرة عدم وجود حرج في أن يشعر الإنسان بالسعادة والتفاؤل، وأنّ الفرح ليس شيئاً ذمياً، وأنّ باستطاعة الإنسان الاستمتاع بحياته، ومن ضمن ذلك التخطيط للمستقبل وتذكّر الماضي.

هناك آباء مولعون بحرمان أطفالهم التمتع بطفولتهم، وهم يعتقدون أن الطفولة مجرد مرحلة إعداد فقط، وأن المدرسة شرٌّ لا بد منه، يعانونه ويحملونه. إن هؤلاء الأطفال يدفعون ثمنًا باهظًا لطفولتهم قبل أن يكبروا، وهم ينتظرون فرحًا مؤجلًا سيأتي لاحقًا إذا ما عانوا كثيرًا وهم صغار، ولكنهم لن يتمتعوا بفرح حاضرهم. إن هذا النهج يوجد أطفالًا متشائمين، ينظرون إلى الحياة كما لو أنها ميدان اختبار، لا يوجد فيها ما يمكن الاستمتاع به، فإذا كنت تريد لأطفالك اكتساب تقدير الحياة واحترامها، وأن يكونوا سعداء ومحققين لذواتهم، ليس الآن بل دائمًا، فعليك إدراك أن هذه هي اتجاهات ذاتية يضيفها الطفل إلى مهام حياته، وليست شيئًا يستمد منها. إن هذه الاتجاهات الدخيلة هي التي تجعله يكون كما هو عليه في حياته تمامًا، لا يستعد لشيء أكبر في مرحلة لاحقة؛ لذا فإن فرح العيش في الحاضر هو اتجاه داخلي، يبدأ بافتراض أن المتعة في الحياة ليست شيئًا سيئًا، وأن الفرح أفضل من المعاناة، وأن كل شيء في الحياة معجزة، وأن العيش إلى أقصى ما نستطيع، أفضل بكثير من التخطيط المستمر؛ لأننا ربما لن نصل أبدًا إلى حيث نريد.

إذا نظرت إلى ثقافة المجتمع الأمريكي، فستجد ما لا يحصى من معززات تأخير الإشباع؛ ففي مقرّر العلوم السياسية الذي درسته في الجامعة، راجعت في إحدى المرات الحملات الانتخابية الرئاسية كلها منذ إنشاء الولايات المتحدة، فوجدت أن هناك شعارًا مشتركًا في هذه الحملات جميعها، وهو: لقد حان الوقت لشدّ الأحزمة على البطون فنحن نمر بأوقات عصيبة، وعلينا التضحية كافة من أجل ضمان مستقبل أفضل لأطفالنا.

لقد ظلت هذه المقولة تتردد في كل حملة انتخابات رئاسية لأكثر من مئتي عام، ولك أن تتخيل أننا لم نحقق بعد هذا الهدف طوال قرنين من الزمن؛ فما نزال لا نستطيع أن نرخي أحزمتنا المشدودة، وما يزال علينا أن نضحّي من أجل المستقبل، ولن نتقدم في انتخاباتنا أبدًا إذا كان علينا الإيمان بأن اللحظة الحاضرة هي وقت مخصّص للتضحية من أجل مستقبل لن يأتي.

ويعلمون في المدارس أيضًا أن عليهم الكد الآن ليجنوا ثمار تعليمهم لاحقًا، وفي تعاملنا مع قضايا الصحة، فإننا نمنع كل فرد من التمتع بطعامه، وأن عليهم معاناة تناول عصير الصبار وأعشاب البحر ليظلوا بصحة جيدة، وأن عليهم التمرن إلى درجة الإعياء كي يستفيدوا من التمرين، تطبيقًا للمثل: إن لم تتعب فلن تكسب، ومن النادر أن نسمع شيئًا عن الرضا والارتياح النفسي اللذين يعقبان تأدية تلك التمارين، وأن الغذاء المعتدل رائع بحد ذاته، وأن السلوك الأخلاقي منحى مدهش

تجاه الحياة، وأنها ليست عقوبة أو مكافأة قادمة. نحن لا نشعر بأننا قد وصلنا إلى حيث نريد، وأنَّ باستطاعتنا أخيراً إرخاء أحزمتنا والاستمتاع بنتائج معاناة أجدادنا.

يبدو أنَّ التشاؤم والألم والمعاناة وانتظار غد غير آت هي كلمات السَّرِّ في الثقافة الأمريكية، وهي عدوى تصيب أطفالنا عندما يبدؤون في تكرار الأخطاء القديمة نفسها التي اقتصرتها الأجيال السابقة. وكما تستطيع مساعدة الأطفال على التمتع بكل لحظة أنعم بها الله تعالى عليهم في حياتهم، عليك ألا تتشائم من أي شيء يصادفهم، وشجعهم على امتلاك اتجاهات داخلية تمنحهم الشَّعور بالفرح لقدرتهم على عيش لحظاتهم الحاضرة جميعها. ولن يؤدي هذا النوع من الاتجاه إلى إيجاد طفل أناني، باحث عن اللذة، وغير مكترث بمستقبله ولا بمستقبل غيره، بل على العكس من ذلك، سوف يوجد شخصاً متفائلاً، يرغب في مساعدة الآخرين على رؤية الإمكانيات الكامنة في أي لحظة، بدلاً من البحث عن الكآبة، ويصبح نموذجاً للأمل أمام الآخرين، لا مورداً لليأس، إضافة إلى أنه سيساعد الآخرين على التنقيب عن شيء إيجابي في ظروف حياتهم بدلاً من الاستسلام لهذه الظروف.

إن عليك مساعدة الأطفال على إدراك الفرحة اللامحدودة الذي تحمله لهم اللحظة الحاضرة، لأنهم يملكون هذا الإدراك على أنه جزء من ميراثهم الإنساني، كما تملكه أنت لو أنك فقط سمحت له أن يكون جزءاً من حياتك. إنَّ الأطفال يستمتعون كثيراً بالعاصفة الثلجية، وبإمكانك أن تلمس ذلك لو نظرت إلى عيونهم المفتوحة على اتساعها، وهم منبهرون في اللوحة الفنية التي تكوَّنت في أعقاب تساقط الثلوج، أمَّا أنت، فسيستيقظ الإنسان البالغ في داخلك قائلاً: يجب أن أجرف الثلج المترام من على الطريق، وأن أضع الجنزير حول عجلات السيارة وأغوص في الثلج الذائب، وهكذا. ويمكن لذلك البالغ الساكن داخلك أن يكون مقتنعاً في منطقته إذا قال: يمكن للأطفال أن يحبوا الثلج، ولكنهم غير مجبرين أن يقودوا السيارات فيه، أو يعانون هذه الفوضى. ولكن عليك التوقُّف هنا؛ فموقفك الغاضب تجاه تساقط الثلج لن يغيِّر من الأمر شيئاً، ولن يخفي الثلج هذا سواء كنت مخطئاً أو مصيباً، ولن تحقق شيئاً من شعورك بالتعاسة تجاه تساقطه سوى تعاستك أنت، وبدل ذلك تخيل أنك تقود سيارتك ببطء لتذهب إلى العمل، تخيل استمتاعك بإزاحته بدلاً من لعنه.

إنَّ الطِّفل الموجود في داخلك يريد أن يفعل ذلك تماماً، ولكن البالغ الذي يعرف ما ينتظره بسبب ذلك الثلج الخادع هو الذي سينتصر في الأغلب، ويتعلق ذلك كلُّه بتفكير اللحظة الحاضرة الذي أحاول مساعدتك على غرسه فيك وفي أطفالك؛ لذا تجاهل ما ينتظرك وفكر في لحظتك. إنَّ

تشاؤمك سيولد لديك خبرة غير سارة مع الثلج، ولكن الأهم من ذلك أنه لا يغيّر حقيقة أن هذا الثلج موجود هنا الآن.

كلّما زادت لحظات حياتك التي تعيش فيها حاضرك تماماً، ولا تفكر في أين ستكون غداً، زادت احتمالات أن تكون حياتك لا محدودة، وهذا الأمر صحيح للأطفال أيضاً. كلما سمحت لهم بالاستمتاع بحاضرهم على طبيعتهم حصلوا على مزيد من الخبرات الإيجابية، وساعدوا الآخرين على اكتساب مزيد من الخبرات المماثلة، أليس هذا ما يفترض أن يكون عليه واقع الحياة؟ أن نجعلها أكثر إيجابية ومنتعة لكل المعنيين بها. خلاصة القول: اجعل الحياة خبرة ذروة لا خبرة نكد وغم.

من أجل مزيد من خبرات الذروة

كان أبراهام ماسلو Abraham Maslo أول من استخدم مصطلح خبرة الذروة peak experience في كتابه الريادي نحو علم نفس الكينونة **Towards a psychology of Being** وبالتأكيد إن خبرات الذروة ليست شيئاً جديداً للمطلعين على فلسفة الشرق، اللهم إلا أن تكون الكلمات هي التي تغيرت، ولكن الفكرة قديمة قدم وجود الإنسان على هذه الأرض. تحدثت في كتابي السماء هي الحد **The sky's the limit** عن الثقافة اليابانية، وخبرة فلسفة الموغا muga، وكيفية تدريب العقل على التركيز في شيء واحد بتفاصيله كلّها. إن هذه العملية تشير إلى طرح الأفكار جميعها من العقل، والتركيز كلياً في فكرة واحدة، أو شيء واحد، أو شخص واحد، أو عدو واحد، أو مهمة جسدية واحدة، من أجل إتقان التأمل والاستغراق الكليّ فيه. إن الهدف من تطرقي إلى هذه الفلسفة هو تشجيعك على معرفة أن الزّاهب البوذيّ الذي يستطيع طرد الألم من خلال الاستغراق في التركيز والتأمل الداخليّ ليس إنساناً غريباً لديه قوة سحرية، بل هو تلميذ لقوى العقل العظيمة. إن كلّ واحد منا لديه القدرة على الوصول إلى خبرة الذروة في أي لحظة يختارها، إذا أمناً بهذه القوى، وأصبحنا أكثر ميلاً إلى اللحظة الحاضرة في حياتنا، وأنا لا أطلب إليك بالضرورة ممارسة التأمل، أو البحث عن خبير يعلمك فن الموغا، بل أطلب أن تتسجم مع قدرتك على الاستمتاع بالحياة، وأن تراقب الأطفال الأبرياء وهم يفعلون ذلك، ثم لأشجعك أنت وأطفالك على أن تجعلوا الحياة خبرة ذروة كبيرة. إن خبرة الذروة ليست أكثر من الاستغراق في نشاط اللحظة الراهنة بحواسك كلّها، من دون مثيرات تشتت انتباهك وتركيزك؛ إنّها اتحاد العقل الصافي مع الوجود.

لقد أخبرتني نساء كثيرات عن عملية الولادة الطبيعيّة، وكيفية تدريب عقولهن على طرح كل شيء، والاستجابة فقط لما يرد إليهن من أجسادهن، فلا يفكرن في شيء، ومن ثمّ لا يشعرن بالألم المخاض، وإنما بنعمة صافية من خلال تدريب أنفسهن على التنفس والعيش مع الخبرة الحاليّة.

وقد مررت شخصياً بخبرات ذروة متكرّرة في السّنوات الأخيرة عندما أصبحت مستعداً أكثر للتخلي عن أسلوب الحياة التقليديّ، وقد اكتشفت أنّه كلّما أعطيت نفسي الحرية لتجربة ما هو مهم لي من غير أن ألحق أذى بأيّ إنسان آخر، زادت عندي أوقات الاستغراق في اللحظة الحاضرة وأنا أقوم بأنشطتي الحياتية.

لقد خبرت أحاسيس النّشوة وأنا أركض لمسافة ثمانية أميال أو أكثر كلّ يوم، وكذلك عند زيادة الاستغراق الكليّ في عملية الجري دون إصدار أحكام على ما أقوم به، وبدلاً من التّفكير بالشّعور بالتعب وصعوبة في التنفس وبالحرارة، أو أيّ شيء آخر غير سار، كنت ببساطة أركّز في هذه الآلة الرائعة؛ جسدي، ولم يمض وقت طويل حتى أخذت أركض أميلاً دون إحساس بالوقت أو أيّ مشاعر سلبية.

في هذه الأثناء، لا أفكر في الوقت الذي سأنهي فيه الجري، أو في المسافة التي قطعتها، بل أترك جسمي ينساب على هواه. الأمر ذاته يحدث معي عندما أبدأ الكتابة، إذ أجد أنّ الساعات تمرّ دون أن أشعر بها، وأنا منهمك تماماً في خبرة الكتابة. وفي كلتا الخبرتين لا أشعر بالألم ولا تعب، ولا أتمنى لو أنّني في مكان آخر، ولا أفكر فيما سوف أفعله عندما أنتهي من الجري أو الكتابة، بل أعيش اللحظة، وأسمح لنفسي بالانطلاق.

ومن المؤكّد أنّك قد مررت بخبرات ذروة، مثل انهماكك في مشروع ما لدرجة لم تشعر معها بمرور الوقت أو الجوع أو التعب لأنك تستمتع بما تقوم به، ويمكننا أن نلاحظ فقدان الإحساس بالزّمن في ألعاب القوى عندما يتحرّك اللاعبون بتلقائيّة. وفي هذه اللحظات التي قد تكون نادرة في حياتك الشخصيّة، فإنّ المرض غالباً ما يختفي. وقد وصف لي أحد الأصدقاء كيف تلقّى تدريباً على كيفية الهبوط بالمظلة في يوم كان يعاني فيه الزكام، وعندما كان يستمع إلى المدرب، وعندما كان يسبح فعلاً في الهواء مرّكزاً في أسلوب الهبوط، كان منغمساً تماماً في الخبرة، ثم عندما كان عائداً إلى البيت في السيارة، فكّر في مرضه فجأة، فأخذ أنفه يسيل، في حين أنّه لم يشعر بالزّكام طوال الوقت الذي قضاه في استخدام المظلة، والتدريب، والقفز، والهبوط. وقد أوقف هذا الزّكام ساعات عدّة

عندما عاش هذا الصديق خبرة الذروة التي أتحدث عنها هنا. شخصياً، مررت بخبرة (الانغماس في اللحظة الحالية) وخبرات كثيرة غيرها، عندما كنت أطرح التعب أو المرض الخفيف بعيداً وأنا أعب مع أطفالي، أو أنتزه على الشاطئ، أو أجري مقابلة تلفازية، أو أقرأ رواية.

إنّ الأطفال يمتلكون هذه القدرة المدهشة في الوصول إلى خبرة الذروة، وهم يمارسون ذلك طوال الوقت إلى أن نعلمهم أن يكونوا غير ذلك، فمثلاً كم مرة قلت لطفلك: فكّر فيما تعمله، فأخطأ حينها فيما كان يفعله؟ إنّ الأطفال مبدعون بالفطرة في عيش الحياة بخبرة ذروة اللحظة الراهنة التي أتحدث عنها هنا، إنهم يعرفون كيف يستغرقون في اللحظة ويستمتعون بها؛ فالطفل قد يقضي وقت ما بعد الظهر كلّ وهو يلهو على مزلقة الماء أو الأرجوحة دون أن يحسّ بمرور الوقت، وباستطاعة الطفل أن يعطلّ ذاته المفكرة من أجل أن يعيش اللحظة الحاضرة. إنّ تغييب التفكير، وإسكات العقل، وهذه القدرة على التمتع ليس فقط بما يفعلون، بل (الفناء) فيما يفعلون، هو معنى الطفل الفطري الطبيعي، وعليك أن تحاول جاهداً أن تتعلم من الأطفال بدلاً من جعلهم يفكرون فيما يفعلون، فلا تجعلهم يحكمون على ما يفعلون، أو يعطونه علامة، أو يتعلمون منه، أو يقدمون اختباراً فيه، بل اسمح لهم أن (يتحدوا) مع ما يفعلون. ويمكنك أن تفعل الشيء ذاته بالاعتناء بهم؛ عدّ إلى طفولتك مرة أخرى، بمعنى أن تكون مثل الأطفال، لأن تكون صبيانياً؛ أي أن تهتمك في اللحظة تماماً بدلاً من التفكير في الأشياء التي عليك القيام بها قبل أن تتمتع بنشاط ما، مثل حضور درس حول ركوب الدراجة الهوائية، فأنت تقلل من الفرح وأنت في الدرس بالتفكير في الأشياء التي عليك فعلها عند عودتك إلى البيت، في حين أنّ الأولى هو أن تنسى نفسك، وتهتمك في التمرين حتى تصبح التمرين ذاته.

يعرف الأطفال كيف ينسون أنفسهم، ويستغرقون في خبرة ما إلى أن تبدأ في انتزاع تلك الغريزة الفطرية منهم. وهم يتعاملون مع كل شيء في الحياة على أنه خبرة ذروة إلى أن تجري برمجتهم للتفكير فيما عليهم فعله، ومن ثم ينسون كيفية التمتع بالحياة والانصهار في المتعة ذاتها.

عندئذ سوف يبدوون بالبحث خارج أنفسهم وهم يتمرنون على إتقان ما يفعلون، ويصنّفون أنفسهم، ويقارنون أداءهم بأداء الآخرين، ويعملون على تحسين أنفسهم في مهامهم إلى أن يصبحوا غير راغبين أو غير قادرين على الإنجاز. إنهم يتعلمون كره الإخفاق؛ لأنهم يساوون بين إخفاقهم في مهمة ما وإخفاقهم بوصفهم بشراً؛ لهذا فهم يتجنبون المهام التي لا يستطيعون تأديتها بمستوى

يتناسب مع توقعاتهم الحاليّة، لسوء الحظ يضيّعون فطرتهم التي جعلتهم بشراً في المقام الأول وينسونها.

راقب الأطفال وهم يمارسون أنشطتهم اليوميّة، وقارن بين عدد المهام التي يقومون بها بقصد الاستمتاع وعدد المهام التي يقومون بها للحصول على مكافأة ما؛ كلما كانوا صغاراً في العمر، زاد انغماسهم في اللحظات الراهنة، ومرّوا بخبرات ذروة، وكلّما كبروا في العمر زاد ضجرهم من الحياة، وأصبحوا أكثر قلقاً على مظهرهم، والدرجات التي سيحصلون عليها، وما سيكون رأي أصدقائهم فيهم، وما الذي سيقوله البالغون، وكثير غير ذلك. إنّ ما أرجوه منك هو أن تغيّر اتجاهك من الأطفال ولحظاتهم الراهنة. بإمكاننا التعلّم من الأطفال والإنصات إلى صوت الطّفل في داخلنا؛ من غير هذا أن نصبح غير مسؤولين، أو أن نتصرف برعونة، بل أن نتحمل المسؤولية بحيث نكون نحن أنفسنا ذاتها، ونعيشها على هذا الأساس في كلّ لحظة؛ لانطلب إلى المعلمين تعليمنا، ولكن أن نكون نحن أنفسنا خيرة التعلّم، وأن نتجاوز إطلاق الأحكام الخارجيّة، وأن نحصل على أكبر قدر ممكن من خبرات الذروة في حين يكبر أطفالنا.

لا أبالغ عندما أقول: إنّ كلّ شيء في الحياة يوفر فرصة لخبرة الذروة؛ فأنت عندما تندمج في لحظة ما، وترى ما تجاهلته دائماً، ستكتشف عالماً كاملاً يفتح لك مصراعي بابيه. فإذا ما فحصت نقطة ما من مستنقع بمجهر دقيق جداً، فسوف ترى أمام عينيك عوالم كاملة تحتوي على صورة حياة كثيرة. إنّها تبدو لك أولاً نقطة ما، ولكنك عندما تصبح جزءاً منها، وتركّز في كلّ ما فيها، فستهمك في خبرة كلّ شيء يحدث ضمن نقطة الماء تلك.

وهكذا هي الحياة تماماً؛ فأنت عندما تفتح عليها، وعندما تشجع الأطفال ليخبروا الحياة بثرائها كلّها، وعندما تتوقّف وترى وتجرب بحق، ستكتشف عالماً كاملاً كان غائباً عن حياتك بسبب الغمائم التي وضعتها على عينيك. راقب طفلاً يتأمل بيت عنكبوت أو بيتاً للنمل، وأحص عدد الساعات التي يقضيها في تأمل التفاصيل، وكيف يصبح جزءاً مما يشاهده؛ هذا ما أعنيه بخبرة الذروة. لذلك تمهّل قليلاً، وتذكّر أنّ هذا الانبهار بالعالم هو ما يجعلهم أشخاصاً غير محدودين دائماً.

وقبل الانتقال إلى معلومات واقعيّة لمساعدتك ومساعدة أطفالك على أن تكونوا أكثر ميلاً لعيش اللحظة الراهنة وخبرة الذروة، أريدك أن تشاركني في جمال هذه القصيدة السنسكريتيّة التي تلخّص ما سبق ذكره كلّ عن خبرة الذروة. وعندما أقول إنّ كلّ يوم يحمل معه خبرة ذروة لكلّ إنسان

إذا أعطى لنفسه الفرصة، فأنا أعني ما أقول، وهذا ما تصنعه هذه القصيدة ضمن سياق مادّي وفلسفيّ:

انظر إلى هذا اليوم

لأنه حياة الحياة

قصير هو، لكنه

يحمل حقائق ووقائع وجودك:

عظمة الحدث،

نغمة النمو،

وروعة الجمال،

أما الأمس، فمجرد حلم

والغد مجرد رؤيا

لكننا إذا ما تمتعنا بيومنا

فسوف يصبح كلّ أمس

حلمًا وسعادة

وكل مستقبل رؤيا وأملًا،

فما عليك إذن، إلا أن تنظر جيدًا إلى هذا اليوم.

اقرأ القصيدة مرة أخرى!

والآن، حاول وأنت تقرؤها أن تكوّن تلك الكلمات والرسالة الموجودة في هذا اليوم. هناك كثير من الحقيقة في هذه الكلمات؛ فهذا اليوم هو كلّ ما تملك، فاجعل منه خيرة ذروة غنية، وحاول بالوسائل كلّها أن تتدرّب وتواصل التدرّب على فعل الشيء نفسه مع أطفالك، فهم يعرفون ذلك أفضل منك لسبب بسيط؛ أنه لم يمض عليهم زمن طويل لينسوا من هم.

بعض التصرّفات التقليديّة التي تحرمك وأطفالك أن تعيشوا اللحظة الآتية

فيما يأتي بعض التصرّفات المنتشرة التي قد يمارسها الآباء لمنع الأطفال من العيش في

اللحظة الراهنة، واكتساب خبرات الذروة الرائعة التي يمكن أن تجعلهم أفرادًا لامحدودين:

- عدم قضاء وقت كافٍ معهم، وتوكيل الأمر دائماً للمربيّات.
- معاملتهم على أنهم غير كاملين، كما لو أنهم يعيشون في غرفة انتظار الحياة إلى أن يكبروا.
- عدم اللعب معهم بتاتاً.
- تحديد أهداف لهم، وجعلهم يركّزون في تحقيق أهداف في المستقبل.
- تذكيرهم بأخطائهم الماضية.
- التشديد دائماً على بذل أفضل ما لديهم في كل مهمة يقومون بها.
- أن يكون الأب نموذجاً للإنسان المدمن على العمل، الذي لا يعطي نفسه فرصة الاستمتاع بالحياة.
- تعليم الأطفال القيام بالمهام على حساب تقدير قيمة الحياة.
- تسريعهم في عمر مبكّر من حياتهم: تعلّم القراءة في عمر عام ونصف، والحساب في عمر عامين، وتهجئة الكلمات في عمر ثلاث سنوات.
- تذكيرهم بما كان عليهم أن يفعلوه.
- عدم الوفاء بالوعود من دون إعطاء تفسير مقنع.
- عدم مدحهم مباشرة.
- تأكيد جعل الأهداف بعيدة المدى غاية الحياة، كالقول لهم: فكّروا في المستقبل.
- جعل جمع المال أهم غاية في الحياة.
- حثّ الأطفال على إنهاء الخبرات جميعها بسرعة، مثل تناول الطعام، والرحلات، والمناسبات العائلية.
- التبرّم والقلق من التأخير، وتفريغ الغضب في الأطفال.
- عدم النزول إلى مستواهم.
- القول لهم: «سوف تتغير الأشياء (في يوم ما) وعندئذٍ سوف تدركون».

- الحديث عن أيام خلت.
- عدم تقديم إيضاحات أو تفسيرات لهم.
- الضغط عليهم ليكبروا بسرعة.
- منعهم من القيام بأشياء بأنفسهم والقيام بها بدلاً منهم.
- تشجيعهم على مواكبة الموضة والحملات الإعلانية التجارية.

كانت هذه بعض الممارسات العامة التي تحرم الأطفال التمتع بحاضرهم، وهي غالباً ما تسهم في جعل الأطفال متسرعين وفي عجلة من أمرهم، وعندما يصبحون راشدين فإنهم يقضون حياتهم وهم يفكرون فيما سيحدث، أو في الأيام الخالية، ولذلك فإن كثيراً من هذه التصرفات تعيق القدرة على التمتع باللحظة الحاضرة والاستغراق في خبرات الحياة. ومع أن الآباء لا يلجؤون إلى أي من هذه الممارسات عمداً لتدمير فرص أطفالهم في تجربة خبرات الذروة والتمتع بحاضر حياتهم، فإن ما سبق ذكره هو النتيجة الحتمية لهذه التصرفات.

بعض مكاسب تثبيط عيش اللحظة الآنية

قبل تقديم بعض الأبدال للتصرفات المثبطة للمتعة الواردة في الجزء السابق، فكر أولاً في الأسباب التي تجعلك تعامل الأطفال بهذه الطريقة، وإذا ما فهمت الأسباب تماماً، وعقدت العزم على التخلص من بعض المكاسب الهادمة للذات، فسوف تجد من السهل عليك تطبيق أساليب بديلة.

- ربما كنت قد تعلمت منذ زمن بعيد أن اللذة أو المتعة لأجل المتعة أمر غير صحيح، وبتعليمك لأطفالك أن يكونوا جادين دائماً، وأن يعملوا بجد واجتهاد، وأن ينسوا كل شيء عن الاستمتاع بالحياة، فأنت تغرس في نفوسهم أن الطريقة التي تربيته عليها هي الطريقة المفضلة، ولذلك، فإن إهمال اللحظة الحاضرة يجعلك تشعر أنك محق بخصوص أخطاء حياتك، ويمنعك من الاعتراف بأنك ربما تكون قد ارتكبت خطأً باتباع هذا المنحى.

- قد تكون نتاج ثقافة الكساد التي لفتك إياها والداك اللذان عاشا تلك الحقبة (وربما تكون قد عشتها أنت أيضاً)، هي أن توفّر قرشك الأبيض ليومك الأسود، وأن تؤجّل متعة اليوم إلى الغد، وربما تقوم بفرض هذه الأفكار على أطفال الحاضر دون أن تترث

لتدرك عدم صواب هذه الافتراضات، ولو أنك تحدثت إلى أشخاص عاشوا مرحلة الكساد، لقال لك كثيرون منهم إنها حقبة صعبة وقاسية، ولكن كثيرين أيضاً سوف يتذكرون بحنين التعاون الذي كان سائداً آنذاك بين الجميع، وكيف أنّ تلك الأيام كانت محكاً لشخصية الإنسان. ومع أنّ الوقت الحاضر أعطاهم كثيراً، فإنهم يرفضون الاعتراف بذلك.

- ربما كنت تعتقد أنّ العيش للحاضر تصرف أناني وغبيّ، وعندما تكبت الأطفال كيلا يكونوا مفعمين بالحياة في لحظاتهم الحاضرة، فأنت بذلك تطيل عمر افتراضك القائل إن من الممكن العيش في أيّ لحظة غير اللحظة الحاضرة، وإنّ أيّ شيء يسبب السعادة يجب أن يكون سيئاً.

- ربما تكون قد أقنعت نفسك أنّ دور الطفل هو أن يُرى، ولا يُسمع، وأن يكون مطيعاً، وألا يتكلم إلا إذا خاطبه شخص ما، فإذا كنت قد ترعرعت على هذا النهج، فسوف يصعب عليك الاعتراف أنّ هذه ليست أفضل طريقة لتربية الطفل. ولذلك، يصبح من المهم لك أن تكون مصيباً بخصوص أفكارك، لا أن تشكّك فيها، لتدرك بعدئذٍ أنّها كانت سيئاً في عجزك عن تحقيق قدراتك الكاملة.

- عندما تصرّ على الأطفال أن يتصرفوا بطرائق تتجنب اللحظات الحاضرة وخبرات الذروة، فإنّ لديك تبريراً خفياً لتعتك بما تؤمن، فإذا كنت مثلاً مستاءً من قدرتك على جلب مزيد من الفرح من الحياة، فيمكن أن تغطي على هذا الإخفاق وتتجنب التحقق من قيمك وسلوكاتك، وتتجنب الأخطار والتحديات، والاكتفاء بالإصرار على جعل أطفالك نسخة منك.

- إذا كنت قد عشت حياة مملّة، ولم تتمتع بها كما تحبّ، فيمكن أن تظنّ ناكراً للحياة ومتجنباً حوض غمارها، بأن تكون كسولاً وخائفاً، ويمكنك كذلك أن تبرّر القوانين والتوجيهات التي تفرضها على أطفالك بأنك القدوة والنموذج لهم، وإذا ما رفضت السماح لهم بالتمتع بحياتهم في أنشطة تلقائية مثيرة من خلال إصرارك عليهم أن يكونوا جادين وموجهين نحو المستقبل، فأنت في الحقيقة تبرّر مشاعر الضيق التي تسيطر عليك؛ لذا فإنّ حرمانهم البهجة يصبح تبريرك؛ لأنك مثال هذا النمط من الأشخاص الذين حرّموا الفرح والسعادة.

- باستطاعتك التّخلي عن مسؤوليتك من أجل توفير خبرة طفولة ثرية ومتنوعة لأطفالك؛ من خلال النّظر إليهم والتّعامل معهم على أنّهم بالغون وليسوا أطفالاً. وهذا يعطيك مبرراً كيلا تكون معهم وتشاركهم الطرائق التي يمكن أن تزيد حياتهم ثراءً.
- من خلال تذكيرهم بأخطائهم السابقة، وحمل ضغينة تجاههم، يمكنك السيطرة عليهم، وفرض طريقة تفكيرك التي تراها صائبة عليهم، بدلاً من تهيئة الفرصة لهم لأن يكونوا مستقلين أحراراً في تفكيرهم. إنّ إشارتك المستمرة إلى أخطائهم الماضية، وما كان عليهم أن يفعلوه، تجعلك تمارس عليهم سلطة قد لا تستطيع ممارستها في أيّ جانب آخر من جوانب حياتك.

لقد كانت هذه بعض المكاسب النفسية التي قد تحققها من حرمان أطفالك بهجة الحياة المفترضة التي ترافق خبرات الذروة.

بعض الإستراتيجيات الخاصة بعيش اللحظة الآنية

فيما يأتي بعض الأساليب المحدّدة التي قد تجربها إذا كنت راغباً حقاً في مساعدة أطفالك على عيش حاضرهم والتمتع به، وسوف تساعدك هذه الأساليب أيضاً على أن تعامل أطفالك على أنّهم بالغون الآن، وأنّهم ليسوا في طريقهم للاكتمال لاحقاً.

- حاول أن تنظر إلى أطفالك كلّ يوم بعينين أخريين: قل لنفسك إذا نظرت إلى ابنتك: عمرها ثلاث سنوات، سوف أعاملها اليوم وفقاً لهذا العمر، ولن أنظر إليها كما لو كانت على وشك البلوغ. لن أفكر فيما يمكن أن تكون عليه في يوم من الأيام. سأنغمس العيش في هذا العمر. سوف أكون معها الآن بدلاً من الحكم عليها لأنّها لم تصبح على غير ما هي عليه. ما سبق، يعدّ تمريناً عقلياً مهماً مهما كانت أعمار أطفالك الحاليّة. إنهم كاملون ومساوون لك، إنهم أصغر حجماً وعمراً، ولكنهم مع ذلك كاملون مثلك تماماً؛ لذا عليك أن تحبّهم لما هم عليه على أنّهم بشر، ويتغيرون دائماً كأبيّ إنسان آخر.

إنّ مثل هذا النوع من التّفكير سيجعلك تعامل أطفالك بتقدير أكبر كلّ يوم، ولذلك تمتع بعيونهم المفتوحة بدهشة على هذا العالم، واستمتع بالكلمات المغلوطة التي يلفظونها بدلاً من تصحيحهم طوال الوقت، وشجعهم على اللعب باندفاع بدلاً من محاولة جعلهم ساكنين أو جادين. حاول أن تدرك

أنّ لهم حقوق الكبار ذاتها، وأنّهم يستحقون أن يعاملوا بكرامة واحترام على الرّغم من فارق السنّ بينهم وبين الآخرين الكبار في الوقت الحاضر؛ فإذا ما تحدثت إلى نفسك بهذه الطريقة فستدرك أنّ التّغيير الدائم سمة البشريّة. وعلى الرّغم من أنّ التغيرات البدنيّة أكثر وضوحاً عند الأطفال، فإنّ البالغين يتغيرون باستمرار أيضاً؛ إنهم يصبحون أكثر نضجاً في عمر الثلاثين مقارنة بما كانوا عليه في عمر العشرين، ويكونون متزنين عاطفياً في عمر الأربعين أكثر مما كانوا عليه في الخامسة والعشرين. إنهم يتفاوتون في طاقاتهم، وحيويّتهم، واتجاهاتهم، واهتماماتهم دائمة التّغيير، ومع ذلك يعامل البالغون كما لو كانوا كاملين.

وما أريد قوله هو أنّ الأطفال سوف يصبحون أقلّ إزعاجاً لو أنّنا توقّفنا عن إعادهم للحياة، ودكرنا أنفسنا أنّهم الآن جزءٌ من الحياة مثل أيّ إنسان آخر؛ فمن شأن تغيير الاتجاه هذا أن يجعلك تركز اهتمامك عليهم كما هم عليه الآن، وأن تحبّهم من أجل تميّزهم. لقد ذكرت لي والدة طفل قضى في حادث سيارة أنّ أكبر غلطة اقترفتها في حياتها أنّها كانت تعامل طفلها على أنه غير مكتمل، وقالت لي: انصح الآباء الذين تعمل معهم جميعهم أن يقدّروا أطفالهم كلّ يوم لما هم عليه، لأنهم إن فقدوا واحداً منهم فسوف يدركون عندئذ أن ما يميز الأطفال هو أنّهم أطفال، وأنّ من الغباء إعادهم لحياة ربما لن يعيشوها أبداً. وأعتقد أنّها كانت محقّة تماماً؛ فلا أحد بيننا يعلم هل سيعيش حتى الغد أم لا. ولهذا، ففي الوقت الذي تزودهم بتوجيهات وإرشادات واضحة، وبقدرة رائعة، عليك أن تكون شاكرًا للنعمة الطّفولة لديهم أيضاً.

• **امنح نفسك وقتاً أطول مع الأطفال في عالم لهوهم الفريد:** لو أنّك شاركتهم اللعب وقتاً لقوانينهم وشروطهم، ونزلت إلى مستواهم، فسوف تكتشف لماذا يلعبون كثيراً، وسوف تمرّ بأكثر الخبرات متعة إذا تخلّيت عن وقارك وجدّيّتك، ولعبت مع الأطفال لعبة (الاستغماية) أو (عسكر وحرامية)، وعندئذ سوف تشعرهم أنّك تعاملهم بصفاتهم مخلوقات مكتملة لا مجرد أطفال يلعبون طوال الوقت، ويمكنك أن تقوم بذلك كلّ يوم، على اختلاف مراحلهم العمرية كلّها. إنّك تقربهم منك بوصفك إنساناً، سواء كانوا أطفالاً أرضعاً أو دارجين، وتشاركهم في أكثر الحاجات الفطريّة لديهم وهي اللعب، أما عندما تسخر من ألعابهم، أو تصرّ دائماً أن تقرّ الجريدة بدلاً من اللعب معهم، فأنت تبعث إليهم برسالة مفادها: عندما تكبرون سوف أعترف بكم مخلوقات كاملة، أما الآن فأنتنم لا تعنون لي شيئاً. ليس من الضرورة أن تشاركهم في اللهو طوال الوقت، وإنما دقائق قليلة في اليوم لتظهر لهم أنّهم

مهمون لديك. كما أنّ لعبة (الزقطة) أو (الحجلة)، أو الجلوس على أرجوحة، أو الذهاب إلى حديقة عامة، أو التزهر، أو المصارعة والتمثيل، كلّها أنشطة مهمة للأطفال، ولك أيضاً. كن طفلاً معهم دون قوانين، حينئذ سوف ترى أطفالاً أكثر سعادة. وبالقدر الذي يحبون أن تلعب معهم، فإنهم يحبون أيضاً أن تتركهم يلعبون وحدهم؛ لأنك إن لم تلعب معهم أبداً فسوف تشعرهم أنهم غير مهمين، وإذا لم تسمح لهم باللعب منفردين بحرية، فأنت تشعرهم بأنهم غير أهل للثقة أن يكونوا وحدهم مستقلين. والفكرة التي أودّ توضيحها هي أنّ اللعب معهم يبعث على الرضا، ويحقق المتعة للجميع، وأنه طريقة رائعة للاقتراب من طفولتهم، ولكن دون إضراط، فالكثير منه، مثل أيّ شيء آخر في الحياة، سوف يقضي على الأثر المرجو من اللعب.

• خصص يوماً لتعيش فيه مع الطفل بطريقة مختلفة تماماً عما كنت عليه سابقاً: حاول أن تنغمس في التجربة بصورة كاملة. إنّ قضاء يوم على شاطئ قد يكون خبرة رائعة لتكونا معاً، وإنّ مقدار الفائدة المرجوة يعزى إليك وإلى اتجاهك نحو اللحظة الراهنة؛ فاليوم الذي تقضيه على الشاطئ، بحيث تكون أنت وأطفالك جزءاً منه، يمكن أن يكون كما يأتي: دراسة الأصداف ساعات، وتعرف أشكالها وحجومها وتركيباتها، ومن أين جاءت؟ ويمكن دراسة حركة الرمل الرائعة، وما عليكم إلا الوقوف على الشاطئ، ومراقبة الرمل وهو يغطي أقدامكم. التقط حفنة من الرمل، وقل لهم إن نجوم الكون أكثر من حبات الرمل الموجودة على شواطئ العالم، وإن الحياة البحرية التي تزخر بها أطراف الشواطئ من سلاحف وأسماك، وسلطعون، وأعشاب بحر، ونوارس، وكذلك الأمواج المتدافعة، وانسياب الريح، تشكّل جميعها معجزة لا تتوقف. ويمكن أن يكون بناء قلاع من الرمل، أو رمي الصحن الطائر من أمتع تجارب الذروة. وإن تناول وجبة الغداء في نزهة على شاطئ يعدّ متعة كبيرة للأطفال على اختلاف أعمارهم، ومن ضمنهم الطفل الذي يسكن في أعماقك، وسوف يظل الشاطئ بانتظاركم لتتمتعوا به كما تشاؤون. إنّ ما يمكن أن تستفيد من الشاطئ يعتمد على استعدادك للاندماج مع الأطفال في اللحظة الراهنة.

إنّ طريقة وجودك مع الأطفال هذه يمكن أن تطبق عملياً في كل شيء تقوم به، إنها تعني إبطاء وتيرة الحياة، والتمتع بمعجزة اللحظة الحالية بعيون يقظة وقلب مفتوح، إنها تعني إدراك اللحظة والعيش فيها كلّها، واغتنام كلّ ما فيها، وإرجاء الأفكار عن العودة إلى البيت كلّها، والذهاب إلى

العمل، أو اختلاس غفوة، وغير ذلك. ولأنك تعيش يوماً مرة واحدة، عليك أن تتمتع بخبرة الذروة مع أطفالك، ليس على الشاطئ فحسب، بل على كلِّ إنشٍ مربعٍ من المساحات المفتوحة، أو ربما تختار أن تجعل اليوم يمرّ كغيره من الأيام، وتعتبر طريق الحياة عبور المشاهد الذي هوفي عجلة من أمره، وليس مشاركاً فيها. إن الفرصة الحقيقية للمشاركة في الحياة بصدق تتوافر غالباً مع الأطفال لأنهم يعرفون مقدماً كيف يفعلون ذلك. إذن، ما عليك إلا مشاركتهم في خبرة ذروة الحياة هذه، وسوف تلمس التغيير فيك، ولا سيّما في علاقتك مع أطفالك.

- يحتاج الأطفال إلى أن تعطيتهم مزيداً من الحرية، مثلما تحتاج إليها منهم، ولكن لهم الحق في أن يشرح لهم الأب أو الأم بصدق إذا ما قرر أحدهما الغياب عنهما مدةً، وخاصة إذا كانوا صغاراً. قد يكون الأب أو الأم في وظيفة تتطلب منهما التغيب عن البيت مدة طويلة. ويجب ألا يكون ذلك سبباً لشعورك بالذنب، ولكن حاول أن تشرح للأطفال بقدر ما تستطيع سبب تركهم مع المربية أو في مركز رعاية نهائية. ويمكن للأم أن تقول لهم: على ماما أن تعمل للحصول على نقود لدفع أثمان هذه الأشياء الموجودة عندنا كلها، إضافة إلى أنني أحب العمل وصحبة صديقاتي، مثلما تحبّون اللعب مع أصدقائكم، سوف أظل أفكر فيكم طوال اليوم، وسوف أعود إلى البيت لنعدّ العشاء معاً. ومهما كانت حقيقة الظروف التي يمر بها الأب أو الأم، فإن للأطفال الحق في تفسير صادق لسبب تركهم وحدهم. وإذا كنت موظفاً، فلا تقل لهم إن عليك العمل لأنك تحب أن تعمل، ولكن أخبرهم سبب تركهم وحدهم. أما عندما تتركهم باستمرار دون توضيح، فأنت تشعرهم بعدم قيمتهم؛ لأنك إذا كنت تطلب إيضاحات منهم، فيجب أن تقدمها لهم أيضاً. إنهم يحبّون معرفة مكانك، والاطمئنان عليك، وموعد عودتك، مثلما تطلب ذلك إليهم؛ لذلك اجعلهم يفهمون من خلال هذه العملية أنهم مهمّون، وأنت تقدر مشاعرهم واهتمامهم، واشرح لهم سبب قيامك بالأعمال التي تقوم بها، حتى وإن تركتهم لحاجتك إلى خلوة مع نفسك، وهو أمر صحيّ وجيد؛ فمثلاً يمكن للأم أن تقول: إذا أراد أحدكم أن يكون وحده، فإمكانه الذهاب إلى غرفته وإغلاق الباب وراءه، أنا لا أستطيع ذلك؛ لأنّ عليّ الاعتناء بأخيكم الصغير، أو أن ألبي طلباتكم، وأنا أحب أن أكون وحدي مثلما تحبّون أنتم، ولذلك فسوف أذهب للاستماع للمحاضرة، وعندما أعود سوف نقضي بعض الوقت معاً، إن هذه طريقة صادقة لتعلم الأطفال أنك تراعي شعورهم، ولكن لك الحق في الوقت ذاته أن تكون وحدك. وعندما

تظهر لهم هذا التقدير الذي تتوقعه منهم، فسوف تجد أنهم يبادلونك هذا التقدير عن طيب خاطر، بدلاً من أن تكون لكم قواعد سلوك مختلفة.

- توقف عن التركز في أي أهداف طويلة الأمد قد تكون وضعتها لأطفالك، وركز بدلاً من ذلك في أهداف مشتركة يمكن تحقيقها في مدد زمنية قصيرة؛ فعندما تطلب إليهم أن يكونوا مهمين في مرحلة لاحقة من حياتهم، فأنت في الحقيقة تعاملهم كما لو أنهم لا قيمة لهم اليوم، ولذلك يجب أن يشارك الأطفال في وضع الأهداف. فإذا قلت لطفل عمره ست سنوات إن عليه الدراسة بجد ليلتحق بالجامعة، فأنت تتجاهل عمره، وتفرض عليه معياراً ليس ذا معنى له، مع أن نيتك قد تكون حسنة بناءً على معاييرك، لكنها ليست حسنة فيما يتعلق بقبولك له لما هو عليه الآن. وعلينا عدم نسيان أن الدراسة في المدرسة يجب أن تجري من أجل الفائدة الداخلية التي تمنحها للطفل، وليس من أجل مكافأة خارجية مثل الالتحاق بالجامعة؛ لأن الأطفال، لا أنت، هم الذين سيقروون بأنفسهم في يوم ما الالتحاق بالجامعة، وإذا ما فعلوا ذلك، فسوف يكون نتيجة موقفهم من المدرسة وعادات الدراسة اليومية، وتصورهم للمرحلة السابقة لدخول الجامعة، والأوضاع الاقتصادية في العالم في عشر سنوات، وألف عامل آخر ينشأ من العيش بطريقة معينة ضمن الوقت الحاضر. وسوف تقدم لأطفالك مساعدة كبيرة إذا كنت لصيقاً بهم في الصف الأول؛ تتحدث إليهم عمّا يفعلونه في المدرسة حالياً، وتساعدهم على تطوير اتجاهات إيجابية نحو المدرسة وفوائد التعلم والمعرفة. أما المستقبل، ففي علم الغيب. كن قريباً منهم، وسوف يتعلمون كيف يحلون أي مشكلة تعترض سبيلهم. وعليك إدراك أن الأهداف التي تفرضها عليهم سوف تؤدي فقط إلى اتساع الهوة بينك وبينهم إن لم يوافقوك عليها. تخيل كيف سيكون شعورك لو أنني قلت لك فجأة ما يجب أن تكون عليه أهدافك، سوف تبدي امتعاضاً لذلك بلا شك، وبالمثل، وعلى الرغم من ادعائك بأنك تعرف ما هو مناسب لأطفالك، وأنهم صغار لا يعرفون ما هو الأفضل لهم، فإنهم سوف يشعرون بالامتعاض نفسه الذي أبدته أنت.

- تجنب الأفكار النمطية الجامدة، وتحديد الأدوار، وبطاقات التصنيف الخاصة بأطفالك؛ عندما تقول للأطفال إن باستطاعتهم أن يفعلوا بعض الأشياء فقط، وإنهم مقيّدون بطرائق أخرى، فإن ذلك يجعلهم يمتنعون عن تجربة سلوكيات جديدة في الوقت

الحاضر، وهو الزمن الوحيد الذي يتوافر لهم. فإذا تعلمت ابنتك أنها لا تستطيع لعب كرة القدم لأنها فتاة، فسيحرمها هذا لحظات متعة كثيرة بسبب هذا الإدراك المحدود، ولتغيير هذه الصورة لديها، دعها تلمس الكرة، وتمسكها وتركلها، واستصحبها إلى مباراة كرة قدم، ولا تجعل الأفكار المرتبطة بالذكورية والأنثوية تكبتها طوال حياتها. والأمر ذاته صحيح فيما يخص الأولاد أيضاً؛ فلم لا يستطيع صغيرك أن يُعِدَّ الحلويات بنفسه عندما يبلغ تسع سنوات؟ ألن يشعر بالمتعة ذاتها التي تشعر بها أخته عندما تقوم بهذا النشاط؟ وعليه، يجب ألا تلغي من قائمة حياة الطفل أي نشاط بسبب أي أفكار جامدة أو أحكام سابقة؛ فكلما زادت الأشياء التي يختارون تأديتها في أي لحظة معينة، زاد استمتاعهم لهذه الخبرة الرائعة التي تسمى الحياة. استبعد التصنيفات السخيفة كلها، مثل: أنت صغير على هذا، الأولاد لا يفعلون هذا أبداً. نحن في عائلتنا لانحَبَّ هذه الأشياء. لا توجد عندك الموهبة المطلوبة. لم يسبق لأحد في عائلتنا أن فعل ذلك. أنت أضعف من أن تفعل مثل هذه الأشياء. وبدلاً من هذه القيود التي لا تنتهي، يجب أن تشجع الأطفال على تجربة الحياة؛ فقل لهم: مع أنه لم يسبق لأحد في العائلة أن فعل ذلك، فلم لا تكون الأول الذي يكسر هذا التقليد؟ لم أر فتاة تشارك في سباق الجري من قبل، ولكن إن كنت تريدين ذلك، فحاولي. على الرغم من قصرِك، فإنني على يقين أنك ستكون لاعبة كرة سلة متميزاً إذا كنت تريد ذلك. أنا متأكد أنك قوي بما يكفي لحمل هذين الكيسين، وهلم جراً.

- **تخلص من جملة: ابدل قصارى جهدي دائماً، أو أداً أفضل ما عندك دائماً؛ إذ لا يمكن لأي إنسان أن يبذل قصارى جهده دائماً، أو يعطي أفضل ما عنده دائماً، ولو فعل الأطفال ذلك فإنهم يؤدون الأشياء التي يتقنونها فقط. وإذا كنت تريدهم أن يستمتعوا بالحياة، فكلفهم بالعمل دون وضع شروط عليهم؛ فقل لأحدهم - مثلاً - قل لأحدهم: لا تنزعج من السقوط؛ فأنت عندما تسقط تكون أفضل من الذين يجلسون على هامش الحياة ولا يسقطون. بكل تأكيد تستطيع أن تركض أسرع مما أنت عليه حالياً، ولكن لا بأس، إن ما يهمني كثيراً هو أنك تفعل ذلك. سوف يقل الوقت الذي تقضيه في قطع مسافة الجري إن كنت ترى أهمية ذلك في مرحلة لاحقة، أما الآن، فتمتع بالجري فقط. لا يهمني كثيراً إذا كنت لا تجيد صنع الشموع، ولكن ما يعنيني كثيراً هو أنك صنعت هذه الشمعة بنفسك؛ سأحتفظ بها دائماً.**

أعتقد أنك قد فهمت الرسالة، وهي أن الفعل هو المهم. عملياً، حاول القيام بأي عمل، ولا تلقِ بالألماً سيبدو عليه للآخرين. أما الأطفال، فسوف يحققون أفضل ما عندهم في بعض المجالات في مراحل لاحقة من حياتهم. وإذا لم يحدث ذلك، فقد كانوا على الأقل، يقومون بشيء ما بدلاً من إضاعة الوقت سدى.

لقد ذكرت ذلك سابقاً في الأجزاء الأولى من هذا الكتاب، وأكرر ذلك هنا مرة أخرى، وهو: إنَّ الطفل الذي عليه بذل قصارى جهده دائماً، وإعطاء أفضل ما عنده، أو الذي يتعلم أنه إذ لم يتقن كل شيء فعليه ألا يحاول إطلاقاً، إنما يتعلم في حقيقة الأمر حصر جهوده في المجالات التي يتفوق فيها فقط. إنه يتعلم تجنّب الإخفاق، والخوف من رفض الآخرين له، وأن يكون مراقباً على هامش الحياة لا مشاركاً فيها، فما العيب في أن يسير الإنسان ببطء في متنزه عام، أو يقود دراجته الهوائية بسرعة عادية؟ أليس ذلك أفضل من الجلوس على الرصيف ومراقبة الآخرين وهم يتمشّون ويقودون دراجاتهم؟ قد لا يتقن قيادة الدراجة، لكنه على الأقل يعرف كيف يقودها، لذلك فإن أداء شيء ما في الوقت الحاضر أهم بكثير من الحصول على مكافأة فيما بعد.

- كن مثالاً للإنسان الذي يعيش اللحظة الحاضرة، ويقدر كل ما يمكن أن تقدّمه الحياة: توقف عن نذب حظك العاثر أمام الأطفال (أو حتى أمام نفسك)، وحاول عوضاً عن ذلك القيام بشيء إيجابي كل يوم؛ فمثلاً ادرس بيت العنكبوت، واشرح لهم كيف يصطاد الحشرات ويلفّها لياً كلها في وقت لاحق، أو شاهد معهم برنامجاً خاصاً على التلفاز، ثم ناقش معهم موضوع البرنامج، أو خذهم إلى حديقة الحيوانات، ولا تفكّر في شيء آخر سوى الاستمتاع بلحظات وجودك فيها؛ وبعبارة أخرى، عليك أن تخفف من وتيرة حياتك، وأن تقدّم لأبنائك مثالاً للإنسان يقدر كل شيء في الحياة، وحتى لو أنهم قالوا عن شيء ما إنه سخيف أو مملّ، فأخبرهم أنه مثير لك، أو اسرد عليهم حكايات من طفولتك، وحكايات عما كانوا يفعلونه وهم أصغر سنّاً.

يحبّ الأطفال أن يكونوا جزءاً من الحكاية، والأفضل من ذلك أن يكونوا الشخصيات الرئيسية فيها، ولا شكّ في أنّ هذه اللحظات القليلة التي يفهم منها الأطفال أنك شخص يجب الحياة فعلاً بجوانبها كلّها، تعلّمهم أن يظلوا موجهين نحو الحاضر، وأن يتمتعوا بكلّ شيء تقدّمه الحياة لهم.

وبغض النظر عن المكان أو العمل الذي تقومون به، كلما زاد الوقت الذي تقضيه معهم في اللحظة الراهنة زاد استمتاعهم باللحظات الثمينة من حياتهم، فحتى الأشياء البسيطة، مثل حلقة شعر الرأس، يمكن أن تكون خبرة تتعلم ممتعة إذا تعاملت معها بشغف، وليس مجرد مهمة رتيبة يجب أن تنجز بسرعة.

• **تخلص من فكرة أن الأطفال الذين ينجزون الأشياء أولاً هم المتقدمون على أقرانهم في دورة الحياة:** إن تعليمك الأطفال القراءة وهم في سن الثانية، أو إعطاءهم تمارين قبل أن يصبحوا دارجين، غالباً ما يؤدي إلى رفع مستويات التوتّر لديهم بدلاً من إعطاء أي نتيجة إيجابية. وربما يهّمك أن تعرف ما أشارت إليه بعض التقارير الإحصائية التي وردت بالتفصيل في كتاب ديفيد الكند David Elkind **الطفل المعجل أو المسرع** (The Hurried Child، 1981) وهي:

◀ **المراهقون الذين تعلموا القراءة متأخراً أكثر حماسة وتلقائية من الذين تعلموها مبكراً.**

◀ **يستطيع غالبية الأطفال تعلم القراءة بسهولة إذ لم يسرّع تعليمهم القراءة.**

◀ **إن ما يدفع الأطفال للانضمام إلى الفرق الرياضية في عمر مبكر، غالباً ما تكون رغبة الأب، لا رغبة الطفل الحقيقية؛ إذ يحتاج الأطفال في عمر المدرسة إلى فرصة للعب ألعابهم الخاصة، ووضع قوانينهم الخاصة، والالتزام بجدولهم الزمني الخاصة، ويؤدي تدخل البالغين في ترتيبات الألعاب إلى تأخير عملية التعلم التي تحدث عندما يضع الأطفال الترتيبات الخاصة بألعابهم.**

إنّ الفكرة واضحة تماماً عندما تدرس الحقائق، وهي أنّ تسريع تعليم الأطفال لأداء أنشطة متقدمة يعبر عن حاجة البالغين إلى أن يكون لديهم طفل نابغة، ولا يعبر عن مصلحة الطفل، ولذلك يجب أن نسمح لهم أن يكونوا أطفالاً رضعاً صغاراً، ودارجين، وأن يضعوا قوانينهم الخاصة، وأن يتناقشوا معاً، وأن يكتشفوا الأشياء بأنفسهم دون تدخل الكبار. وإذا ما دعت الضرورة، فانضم إليهم وشاركهم دون تدخل أو فرض رأي عليهم، وتذكّر أنّ الطفل الفطري الطبيعي هو أقرب مثال للفرد اللامحدود، لذا تقرض قيوداً على مثل هذا الطفل، بل تراجع إلى الوراء، وتعلم من هؤلاء الأطفال، واركهم يتمتعون بالسير على درب الحياة، بدلاً من دفعهم بطريقة متسارعة.

• إذا لم تبوعدك للطفل، فأعطه تفسيراً دقيقاً؛ فمع أنه قد يكون منزعجاً، فإنك سوف تشعر الطفل بأهميته عندما تذكر له السبب الذي دعاك إلى تغيير خطة ما. ولكن قبل هذا، عليك عدم قطع وعود لا تستطيع الوفاء بها؛ فأثر الاعتذار لا يدوم طويلاً، وإذا تكررت الأعدار، فسوف يبدأ الأطفال ينظرون إليك على أنك كاذب وغير جدير بالثقة، وسوف يكونون محقّقين في نظرتهم إليك، ولذلك من الأفضل أن تظل صامتاً، بدلاً من قطع وعود لا تستطيع الوفاء بها. وإذا أردت منهم النزاهة والصدق فكن أنت المثال والقُدوة لهم. إنّ الطفل الذي يتعرض لخيبات أمل متكررة، يتعلم أن ينظر إلى العالم على أنه مكان لا يمكن الوثوق به، وأنّه يعدّ بالكثير ولكنه لا يعطي سوى القليل، ولذلك تتحول الأعدار والتعبير عن الأسف إلى مصدر سخط واستياء.

من الطبيعي أن يحدث تغيير في الخطط من حين إلى آخر، وعندما يحدث ذلك فإنّ التوضيح الذكي والصادق سوف يكسبك ثقة الطفل، ويساعده على التعامل مع خيبات الأمل بطريقة فاعلة، فبإمكانك أن تقول له: أعرف أنني وعدتك بالذهاب في نزهة يوم الجمعة، ولكنني لن أتمكن من ذلك بسبب اجتماع عمل طارئ، ولو خيرت بين النزهة والعمل لاخترت النزهة، ولكن حضور هذا الاجتماع ضروري، وأعدك بأننا سنقوم بهذه الرحلة في الأسابيع القادمة. إن ما قلته ليس مجرد اعتذار لا معنى له، ولكنه إعلان صريح أن علاقتك معه تحظى بالأولوية التي تستحقها.

• احرص على مدح أطفالك في كل مناسبة: يجب أن أذكرك مرة أخرى في هذا الفصل أنّ الثناء أعظم معلّم في العالم؛ لأنه يساعد الأطفال على تقدير لحظات حياتهم، ويساعد على تنشئة أطفال غير محدودين، وأنّ بلا شك تعرف شعورك عندما يُثنى عليك وشعورك عندما تُنتقد. وقد ثبت أنّ التعزيز السلبي يعدّ أسوأ طريقة لتحفيز الطفل، وكلما زاد انتقادك له، زاد انطفاء رغبة الطفل في التحسن، وزادت احتمالات انعدام ثقته بك وبنفسه. أعرف أنك ربما سمعت المثل القديم ملايين المرات، وربما استخدمته مراراً وتكراراً: أنا أنتقدك فقط لمصلحتك. حسناً! عليك ألاّ تصدّق هذا المثل ولو للحظة؛ لأنّ هناك رسالة وراء صور الانتقاد جميعها، وخاصة إذا كانت موجهة إلى الطفل؛ وهذه الرسالة هي: أعتقد أنّ عليك أن تفعل ما تفعله على طريقتي؛ فأنا أعلم منك. ولسوء الحظ أنّ هذا الأسلوب غير ناجح؛ لأنّ الأطفال فريدون، وهم ليسوا على استعداد لتقليد طريقتك في أداء المهام، ومهما حاولت فرضها عليهم، فإنهم سوف يستخدمون طريقتهم الخاصة، وإذا كنت ترغب

في مساعدتهم على التحسّن، فعليك أن تحاول تحفيزهم من خلال المديح والإطراء بدلاً من الانتقاد، وتذكّر دائماً أن لا أحد يحب أن يُنتقد.

عندما يقوم الأطفال بسلوك لا نقرّه، حاول تطبيق إستراتيجية شبيهة بالإستراتيجية الآتية بديلاً للانتقاد؛ فإذا رمى طفل السنّتين لبّ تفاحة على أرض المطبخ بدلاً من وضعها في سلة القمامة، فأنت أمام خيارين:

المديح

أنت تعرف مكان سلة القمامة، وأنا أعرف أنك كأبي واحد منا تحبّ أن يكون البيت نظيفاً، لذا ضع لبّ التفاحة في المكان الصحيح، وأنا أعرف أنك تقدر على ذلك (ثم اتركه وحده يفكر في الأمر).

الانتقاد

كيف تجرّو على فعل ذلك؟ لم أنت قدر هكذا؟ والآن، عليك أن ترفعها وتضعها في سلة النفايات، وتحبس نفسك في غرفتك بسبب هذا التصرف.

في هذا المشهد البسيط، سوف يجعل الانتقاد الطّفّل أكثر تصميمًا على الفوز حتى لو تعرّض للعقوبة، أما في إستراتيجية المديح، فيتعلم الطّفّل أن يتصرف السلوك المرغوب كيلا يقال عنه إنه إنسان سيئ بسبب تصرفه.

فإذا ما وجهت الطّفّل وأثيت عليه، ثم أعطيته دقائق قليلة للتفكير وحده فيما قيل، فمن المحتمل جداً أن يلتقط لبّ التفاحة ويضعها في المكان الصحيح. إنّ الطّفّل يحتاج إلى المديح والثناء من أجل بناء صورة إيجابية للذات، أما الانتقاد فيجعل اللحظة الراهنة فراغاً كريهاً، ويعرقل النموّ، في حين يكون أثر المديح عكس ذلك تماماً؛ وعليه ابحث دائماً عن الجوانب الحسنة في شخصية الطّفّل وعزّزها، كأن تقول للطفلة مثلاً: أنت جميلة، هل تريدين أن تفسدي جمالك الطبيعي برفضك أن تتزيني؟ أو إنك حذرة عادة حتى لا تكسري أي شيء، فما الذي حدث هذه المرة؟

ابدأ بشيء إيجابي وحميد، وسوف ترى كيف تصبح لحظات حياتك الحاضرة أكثر بهجة لك ولطفلك، أما إذا أصررت على الانتقاد، فسوف تعلّم الأطفال الكذب والخوف منك، والأسوأ من هذا كلّ أنك سوف تحبط دافعيّتهم للتحسن، وهو عكس ما كنت تطمح إليه تماماً.

• هَيْئَ لِلأَطْفَالِ مَا أَمَكْنَ مِنَ الفُرْصِ لِيَكُونُوا بِصَحْبَةِ أَصْدِقَائِهِمُ الَّذِينَ يَحْبُونَهُمْ؛ فَاللِحْظَاتُ الحَاضِرَةُ أَكْثَرُ بِهَجَّةٍ فِي صَحْبَتِهِمْ، لِذَا اسْمَحْ لَهُمْ بِدَعْوَةِ أَصْدِقَائِهِمْ إِلَى بَيْتِكَ، وَأَنْ يَكُونَ أَحَدُ أَصْدِقَائِهِمْ بِرَفْقَتِهِمْ إِذَا مَا ذَهَبْتُمْ فِي نَزْهَةٍ قَصِيرَةٍ، أَوْ إِلَى السُّوقِ، أَوْ إِلَى مَنَاسِبَةٍ خَاصَّةٍ. لَقَدْ اكْتَشَفْتُ أَنَّ الأَطْفَالَ يَشْعُرُونَ بِسَعَادَةٍ أَكْبَرَ عِنْدَمَا يَكُونُونَ بِصَحْبَةِ أَصْدِقَائِهِمْ، وَإِضَافَةً إِلَى ذَلِكَ، فَإِنَّهُمْ نَادِرًا مَا يَحْتَاجُونَ إِلَى مَنْ يَذْكُرُهُمْ بِالتَّصَرُّفِ الحَسَنِ. وَإِذَا كَانَ أطفَالِكَ يَشْعُرُونَ بِالحَرَجِ مِنْ دَعْوَةِ أَصْدِقَائِهِمْ إِلَى بَيْتِكَ، فَعَلَيْكَ مَعْرِفَةُ السَّبَبِ؛ ذَلِكَ أَنَّ الأَطْفَالَ يَتَجَمَّعُونَ فِي المَكَانِ الَّذِي يَشْعُرُونَ فِيهِ بِحَرِيَّتِهِمْ بَعِيدًا عَنِ أَيِّ ضَغُوطَاتٍ وَإِذَا تَجَنَّبُوا إِحْضَارَ أَصْدِقَائِهِمْ إِلَى بَيْتِكَ، فَهَنَاقَ خَلَلِ مَا، وَلَنْ تَفْلَحَ مَهْمَا حَاولْتَ فِي تَغْيِيرِ مَوْقِفِهِمْ، إِذَنْ، يَجِبُ أَنْ يَكُونَ جِوُّ بَيْتِكَ جَازِبًا، وَأَنْ تَكُونَ مَرْحَبًا وَمُضِيافًا. وَفِي الحَقِيقَةِ إِنَّهُ لَا يَوجَدُ فِي المَجْتَمَعِ الأَمْرِيكِيِّ، مِثْلًا، سِوَى بِيوتٍ قَلِيلَةٍ مُسْتَعِدَّةٍ لِاسْتِقْبَالِ الأَطْفَالِ مِنَ الأَعْمَارِ جَمِيعِهَا، وَإِذَا مَا تَعَرَّفْتَ إِلَى الأَبَاءِ فِي هَذِهِ البِيوتِ، فَسَوْفَ تَجِدُ أَشْخَاصًا يَحِبُّ الأَطْفَالَ صَحْبَتَهُمْ وَيَحْتَرِمُونَهُمْ، وَأَنَّ هَؤُلَاءِ الأَبَاءِ يَشْعُرُونَ بِالارتِياحِ مَعَ وُجُودِ الأَطْفَالِ، وَغالبًا مَا يَعَامِلُونَهُمْ كَمَا لو كَانُوا أَصْدِقَاءَهُمْ، وَاللافتَ لِلنَّظَرِ أَنَّ الصِّغَارَ يَحْسِنُونَ التَّصَرُّفَ فِي هَذِهِ البِيوتِ، وَيَحَازِرُونَ إِتْلَافَ أَيِّ شَيْءٍ.

• أَمَامَ الأَطْفَالِ، لَا تَرَكِّزْ عَلَى النِّقُودِ وَقِيَمَةِ الأَشْيَاءِ: بِالتَّأَكِيدِ أَنْتَ تَدْرِكُ أَنَّ عَلَى الإِنْسَانِ العَيْشَ ضَمْنَ المَوَارِدِ المَالِيَةِ المَتَوَافِرَةِ لَدَيْهِ، وَلَكِنْ عَلَى الأَلَّا يَكُونُ ذَلِكَ نَقْطَةً أُسَاسِيَةً فِي حَيَاتِكَ؛ لِذَا حَاولِ الأَلَّا تَتَطَرَّقَ إِلَى مَوْضُوعِ النِّقُودِ كَثِيرًا، وَرَكِّزْ بَدَلًا مِنْ ذَلِكَ عَلَى الأَشْيَاءِ قَلِيلَةٍ الكَلْفَةِ الَّتِي يَمَكِنُ أَنْ تَفْعَلَهَا حَالِيًا، مِثْلَ السَّيْرِ مَعًا، أَوْ الحَدِيثِ عَنِ كِتَابِ جِيدٍ، أَوْ زِيَارَةِ أَحَدِ المِتَاحِفِ. وَمَهْمَا كَانَ وَضْعُكَ المَالِيَّ، فَلَيْسَ مِنَ الضَّرُورِيِّ أَنْ تَذْكُرَ الأَطْفَالَ دَائِمًا بِقِيَمَةِ الأَشْيَاءِ. وَلَا بِأَسْفَى فِي تَشْيِئَةِ الأَطْفَالِ عَلَى تَقْدِيرِ المَالِ، وَلَكِنْ عَلَى الأَلَّا يَكُونُوا عبيدًا لَهُ، فَقَدْ يَقْضِي الطِّفْلُ حَيَاتَهُ كَامِلَةً فِي التَّفْكِيرِ فِي قِيَمَةِ الأَشْيَاءِ، وَيَحْرَمُ نَفْسَهُ مَتَعَةَ الحَيَاةِ إِذَا مَا ذَكَرْنَاهُ دَائِمًا بِقِيَمَةِ الأَشْيَاءِ هَذِهِ. لِذَلِكَ حَاولِ أَنْ تَتَخَلَّصَ مِنْ بَطَاقَةِ سَعْرِ الحَيَاةِ، وَتَمْتَعْ بِهَا مَعَ أطفَالِكَ عَلَى حَسَبِ إمكَانَاتِكَ.

• شجّع الطفل أن يختط طريقه في الحياة، وأن يجعلها خبرة ممتعة له: إنَّ الطفل الذي يعمل موزعاً للصحف، أو جليس أطفال، أو في تعبئة مواد البقالة في أكياس، لا يتمتع بلحظاته الحاضرة فحسب، وإنما يتعلم درساً ذا قيمة في كل لحظة من تلك اللحظات.

يحب الأطفال الاستقلالية، ويشمل ذلك الاستقلال المالي أيضاً، وهم يشعرون بأهميتهم عندما يكسبون نقودهم بعرق جبينهم. وعندما يشاركون في يوم غسيل السيارات لجمع نقود لنشاط يقام في المدرسة، فإنهم يشتغلون ويتمتعون ويفخرون بمساهماتهم في إنجاح النشاط، لذا عليك أن تساعدهم على كسب نقود من عملهم، وهم قادرون دائماً على معرفة الطريق إلى ذلك. إنهم يحبون العمل، إضافة إلى أن ذلك يمنحهم فرصة لتعلم الأمور المحاسبية، والمصرفية، والتوفير، ودروس الحياة الأخرى.

إنَّ الأطفال قادرون على المزج بين ثنائية العمل واللعب؛ إذ يصبح العمل لعبة ممتعة عندما يكسبون ما لا نظير ما يقومون به، وهم عندما يقطعون ثمار الليمون لصنع الشراب الحامض، ويقفون في الشمس ليبيعوه، يصبح الأمر عندهم تسلية ومنتعة.

ولكن لماذا يتضايقون ويتذمرون إذا طلبت إليهم ترتيب ملابسهم، مع أن هذا عمل أيضاً؟ إنَّ السبب بسيط؛ فكشك بيع عصير الليمون فكرتهم هم، أما طلب ترتيب الملابس ففكرتك أنت. إنَّ الرسالة التي أودَّ إيصالها إليك هي السماح للأطفال في أن يشعروا نفسياً بأهميتهم الذاتية في تأدية الخبرات الحياتية، وعندئذ سوف تصبح تجربة الحياة لهم عملاً ولهواً في آن واحد.

• حاول أن تكون أكثر تلقائية مع أطفالك: توقف عن وضع الخطط ما أمكن، وقوموا بنشاط ما معاً، كأن تذهبوا في إجازة دون تخطيط مسبق، وإنما لمجرد السفر فقط. توقفوا في أي مكان لمشاهدة منظر طبيعي، واستلقوا حيث يحلو لكم، وتناولوا طعامكم في الخلاء، افعلوا ذلك كله بتلقائية دون إضاعة الوقت في التحضير والاستعداد، وهذا ما يجعل الأمر متعة ما بعدها متعة.

فيما سبق، استعرضنا بعض الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها مع نفسك ومع أطفالك للتمتع باللحظات الحاضرة إلى أقصى حدٍّ ممكن.

إنّ تربية أطفالك على الاستمتاع بحاضرهم تعني أنهم عندما يكبرون لن يفكروا في الأشياء التي تمنوا لو أنهم فعلوها بالأمس، ولكنهم سوف يفعلونها اليوم ويستمتعون بلحظات حياتهم كلّها. إنّ اللحظات الحاضرة هي أئمن شيء في حياة هؤلاء الأطفال، وكما تقول كاي ليونز Kay Lyons: «الأمس صكّ ملغى، والغد سند لحامله، واليوم هو ما نملكه من نقود، فاصرفها بحكمة»، سوف يستفيد الأطفال كثيراً من تعلّم هذا الدرس، فالحياة كلّها تتجسد في هذا اليوم؛ لذا عليهم أن يعيشوا يومهم، ويتعلموا من أمسهم، ويأملوا في غدهم؛ فساعدهم على ذلك.

