

أريد لأطفالي أن يعيشوا حياة صحية مديدة

يسعى الإنسان اللامحدود إلى أن يكون ذا صحة بدنية خارقة، من دون اللجوء إلى الأطباء وحبوب الدواء، إلا في الضرورة القصوى. وهو يعرف أن باستطاعته الحفاظ على نفسه وتقويتها، وهو يحب غريزته الحيوانية الفطرية، ويشعر بمهابة من الطريقة الرائعة التي يعمل بها جسده. إنه يمارس التمارين الرياضية من أجل المتعة البدنية، ويدرك أن التقدم في العمر هو المحصلة العامة للحياة والنمو، ويؤمن بأن روح الدعابة ضرورية في جوانب الحياة جميعها.

قال فولتير: «يقوم فنّ الطبّ على تسليّة المريض، في حين تتولى الطبيعة شفاء المرض». فصدّق أو لا تصدّق أنّ معظم الأطفال ينشؤون على المرض أكثر مما يتربّون على العافية، وأنت أيها الأب، تتوافر لك فرصة رائعة لمساعدة أطفالك على أن يعيشوا حياة خالية من المرض، مع أنك ربما تكون مؤمناً بشيء عكس ذلك تماماً؛ فأنت في الأغلب تؤمن أنّ الوضع الصحي العام لأطفالك في أيدي قوة أكبر منك، وربما تؤمن أيضاً بأنّ الصّحة والعافية التي يتمتع بها أطفالك مجرد فرصة حظ، أو أنك تعزوها إلى سبب وراثي، وأن لا دور لك في هذا الشأن، وعليه؛ فإنني أقترح عليك دراسة مفهوم جديد نسبياً في حقل الطبّ طبّق في تدريب أطباء العصر الحالي؛ وهذا ما يسمّى الطب السلوكي Behavioral medicine، الذي يستند إلى فكرة أنّ ممارسة الطب يجب أن تكون لغاية مساعدة الناس على أن يصبحوا أصحاء إلى أقصى حدّ ممكن طوال حياتهم، وليس مساعدتهم للقضاء على المرض فقط.

ويشتمل مفهوم العافية على بعض الأفكار البسيطة التي أودّ منك الإمعان فيها، إنه في الأساس يعتمد على الاعتقاد بأننا نستطيع التحكم في أجسامنا وعافيتنا إلى حدّ كبير، وهو ينطلق من فرضية أننا جميعاً قادرون على الاحتفاظ بصحة ممتازة من خلال عاداتنا الغذائية اليومية، وأنّ الصّحة الجيدة هي الوضع الطبيعيّ الذي يجب أن تكون عليه أجسامنا، ولا يعير

الشخص ذو التوجّه الصحي اهتماماً كبيراً للمرض؛ لأنه يؤمن بأن الصّحة وضع طبيعيّ وقدر لكلّ واحد منا، أما المرض، فإنه يعدّه أمرًا غير طبيعيّ، وغير متوقع دائماً. وهذا الشخص لا يمارس أيّ تعزيز للمرض، بل يمارس بدل ذلك تعزيزاً إيجابياً لمعجزة الجسد، ويؤمن كذلك بأن الأطفال لن يمرضوا. وتكمن الفكرة المهمة في تعليم الصّحة للأطفال في تطوير اتجاه لديهم، وهذا يعني التخلص من الأفكار جميعها التي تشير إلى أنّ المرض وضع طبيعيّ ملازم للإنسان.

تطوير اتجاه العافية عند الأطفال

إنّ الخطوة الأولى في مساعدة الأطفال على أن يكونوا أصحاء ومعافين هي تجاهل المرض وعدم الاهتمام به، وتطوير اتجاه لديهم لممارسة سيطرة أكبر على أجسادهم. وفيما يأتي بعض الأمثلة على كيفية تعزيز المرض، وعلى كيفية استخدام العافية بديلاً عملياً في كلّ مثال:

التوجّه نحو العافية

أنت أقوى كثيراً من أن تصاب بالزّكام، ولكن البس هذا الشّال لتبدو أنيقاً من الخارج.
أنت قويّ من الدّاخل، وصحتك جيدة، لدرجة أنك قد لا تصاب بالزّكام، حتى لو أصيب به الأطفال الآخرون.

حتى لو لم تتم مدة كافية مثلما اعتدت من قبل، فلن تمرض إذا حدث هذا فقط من وقت إلى آخر.

أنت تعرف كيف يتحسن مزاجك بعد أن تأخذ غفوة.

أنا على ثقة بأنّ هذا الصداع سوف يختفي إذا لم تقلق كثيراً بخصوص واجباتك المدرسية.

التوجّه نحو المرض

إذا لم تلبس شالاً، فسوف تصاب بالزّكام وتمرض.

هذا موسم الزّكام، لذا أغلق أزرار معطفك.

سوف تتعب كثيراً إذا بقيت مستيقظاً إلى وقت متأخر، وعندئذ هناك احتمال لإصابتك بالزّكام.

إن لم تأخذ غفوة فسوف تتعب لاحقاً، وتصبح عصبي المزاج.

أنت دائماً تصاب بصداع عندما تتراكم الواجبات المدرسية عليك.

أنتِ تصابين بتشنجات مستمرة في هذا الوقت من الشهر، وهذا شيء طبيعيّ.

أنا متأكدة أنك لن تصابي بهذه التشنجات إذا توقفت عن التفكير في الجانب السلبي للعادة الشهرية.

أنتِ بحاجة إلى تناول دواء الحساسية في كلّ يوم في هذا الوقت من السنة.

أنا متأكد أنك تستطيع التخلص من الحساسية إذا تناولت أدوية أقل.

لا تخرج من البيت، فأنت ضعيف لدرجة لا تقوى على الجري.

تبدورائعا! لقد قضيت على هذه الجراثيم بنفسك، دعنا نسير معاً.

انظر إلى الاتجاهات التي يتلقاها الأطفال من خلال نهجين متناقضين للتعامل مع الصّحة والمرض، فإذا كنت تعتقد أنّ لدى الأطفال القدرة على الاحتفاظ بعافيتهم، ثم عزّزت هذا الاعتقاد كلّ يوم، عندئذ ستخلص من الدلال الزائد الذي يرافق المنحى المرضي؛ فكلّما أظهرت للطفل مزيداً من الشفقة، حيث تشعره أنه مريض وأنه يجب أن يظل ساكناً ويتناول الأدوية، فإنك ستعلمه عدم السيطرة على صحته، وتكون عندئذ قد شجعت أكثر ليظل مريضاً، ويكون منطلقه في هذه الحالة كما يأتي: أنا أحظى باهتمام أكبر عندما أمرض، وهم يستمعون إلى شكواي، ويشعرون بالقلق ويتوقفون عن فعل أي شيء آخر ليهتموا بي. ثم يناجي نفسه قائلاً: سيأخذونني إلى الطبيب، ويشترون لي الدواء، وسأغيب عن المدرسة، وبإمكاني أن أظلّ مستلقياً هنا وأحظى بهذا الاهتمام كلّ، وهذا بالضبط ما يحدث في معظم حالات المرض العادي، لذلك كلّما بالغت في إظهار الاهتمام، زاد احتمال أن يلجأ الأطفال إلى ادعاء حالات المرض هذه طوال حياتهم. اقرأ الاستجابات في الجزء الأيمن من الصفحة بانتباه شديد، لتتوصل إلى ضرورة عدم الإفراط في الاهتمام بأي مرض، والأهم من ذلك، أن تساعد الأطفال على التوقف عن توقع المرض. بإمكانك التوقّف عن التركيز على الزكام، والرشح، والصداع، والتشنّجات، والحساسية، والأزمة الصدرية، وموسم البرد، وآلام المعدة وما شابه، ومن ثمّ الانتقال إلى طريقة جديدة تعزز فيها الشعور بالصّحة مستخدماً الجسم نفسه وسيلة للعلاج.

إنّ هذا ما أسميه منحى العافية في الحياة، وهو يعني أن تتحدث إلى الأطفال كما لو كانوا يتحكمون فيما يحدث داخل أجسامهم، ولا يعني هذا أن تكون مهملاً، وأن تتظاهر بأن حرارة الطّفل غير مرتفعة عندما تكون كذلك، بل يعني التحدّث إلى الطّفل، وتعريفه بالحمّى، ثم تقول له: سوف

يختفي هذا، ولن تشعر بألم مدة طويلة، ويمكنك أن تساعد أيضاً على جعلها تزول إذا أخذت قسطاً من الراحة، وشربت كميات كبيرة من العصير، وتخيّلت زوالها.

إن العافية تنطلق من افتراض أن لدى كل إنسان القدرة على طرد المرض من حياته، وأن استخدام الدواء إلى أدنى درجة ممكنة أفضل بكثير من جعل الطفل يعتاد تناول الأقراص والأدوية وهو في مقتبل العمر، متناسياً قدرته الداخلية على الشفاء. ويؤكد مفهوم العافية إيمان الإنسان بشدة أن باستطاعته أن يظل معافى، وأن الرشح والزكام ليست شياطين لا مفرّ منها، وأن المرض أمر غير مقبول على أنه حالة عادية.

يشمل تطوير منحنى العافية اتخاذ موقف ضد التفكير المرضي. ويؤكد آر. ويليام وتّمر، رئيس منظمة بحوث تعزيز الصّحة، R. William Whitmer في كتابه دليل وتّمر للصحة الكاملة *Whitmer's Guide To Total Wellness* على خمس نقاط رئيسة تميّز بين الصّحة والمرض. وسأورد هذه النقاط تالياً، مع تعليقات مختصرة عن كيفية علاقتها بالتنشئة:

1. للصحة دور إيجابي لا سلبي في توجيه مصيرك الصّحي، وهذا يعني مساعدة الأطفال على أن يتولوا إدارة عاداتهم الحياتية من خلال تعزيز الاعتقاد لديهم بأنهم يتحكمون في صحتهم. ويمكنهم تجنّب المرض إلى الأبد، من خلال التغذية السليمة، وممارسة الرياضة بانتظام، والاعتقاد أنّ بإمكانهم الاستمتاع بصحة فائقة. ويمكن أن تعمق لديهم هذه القناعة بتعزيز توقعاتهم بعدم الشعور بالمرض، وبأن تكون لهم القدوة والنموذج. وكالعادة، فقد أوردت في نهاية هذا الفصل أمثلة محدّدة كثيرة لكيفية قيامك بذلك.

2. العافية تعني الفهم والقبول التام لمسؤوليتك في البقاء معافى: اجعل طفلك يتحمل مسؤولية صحته مهما كان عمره، ويمكنك أن تشعره بذلك دون تأنيب أو لوم، وأن تعزز لديه الاعتقاد بأن صحته، والشعور الذي ينتابه يومياً أمر يعود إليه شخصياً، وإذا زاد شعوره بمسؤوليته عن صحته، مال أكثر إلى استبعاد المرض من حياته. ويعدّ العقل آلة قوية في عملية الشفاء والصّحة، وكلما تعلّم الأطفال كيفية استخدام القوى الخارقة لعقولهم، زادت احتمالات تمتعهم بالصّحة والعافية والعمر المديد.

3. الصّحة تعني الاعتراف بأساليب حياتك السلبية والتخلص منها: يمكن أن يتعلم الأطفال أنّ أساليب الحياة السلبية خيارات تسهم في مرضهم، كالإفراط في تناول

الحلوى، لذلك يجب أن تبعد الحلوى عن متناول يدهم، وتوزعها عليهم في المناسبات النادرة فقط، وعليهم معرفة الآثار الناجمة عن ذلك في أسنانهم، وأن عملية التحويل الغذائي لديهم سوف تتأثر، وسوف يصابون بالصداع، وهكذا. وعندما يكبرون، عليهم أن يعرفوا مضار التدخين وأثره في الصحة، والتوقف عن ذلك بقرار منهم وليس لرغبة منك، وعليهم كذلك تجنب شرب الخمر والإدمان على المخدرات لأنها ضارة بصحة الإنسان، وليس لأنها من المفاسد الاجتماعية. لذلك يجب تأكيد أسلوب الحياة غير السوي للطفل لأنه يضر بصحته، وليس التزماً بالقوانين التي ترضها أنت. وفي هذا السياق، اجعل الأطفال يعرفون منذ البداية أن أي حدث سلبيّ ينجم عن الأسلوب الذي اتبعوه في حياتهم، وأنه نتيجة لاختياراتهم هم، أما صغار السن، فعليك أن تبعدهم عن السلوكيات غير السوية التي تؤثر في صحتهم سلباً، وهم في العادة لا يحبون هذه الأشياء لأنهم مخلوقات كاملة منحازون إلى الصحة غريزياً؛ فأنت لا تجد طفلاً يحب ماء الشعير، في حين أنهم جميعاً يحبون مذاق ماء النبع الصافي، وعندما يكبرون قليلاً، وتفرض عليهم عادات عيش سلبية بناء على عاداتك وقتاعاتك، فإنهم سريعاً ما يختارون المنحى المرضي وليس الصحيّ تجاه الحياة.

4. العافية طريقة حياة تؤدي إلى إطالة العمر، وتحسين جودة الحياة، من الواضح أن تحسن حياة الطفل سوف يتناسب طردياً مع قصر المدة التي يقضيها مريضاً، وكلما زاد تعليمك الأطفال كيفية التخلّص من الاتجاهات المعززة للمرض، زادت مساعدتك لهم على التمتع بالحياة كل يوم. وهم في الحقيقة سوف يعيشون عمراً أطول، وسوف يكونون منتجين أكثر في حياتهم إذا ما تعلموا أن يكونوا معافين في أجسادهم في مستقبل العمر. إن العافية لا تقتصر على الصحة الجسدية، بل تشمل الصحة النفسية أيضاً، فالإصابة بالقرحة مثلاً، ترتبط مباشرة بكمية القلق والتوتر اللذين يختارهما الطفل لنفسه؛ لذلك فإن تعلم عدم القلق، يعني تعلم تجنب حياة غير موجهة للمرض، وينطبق الأمر ذاته على الحالات البسيطة مثل البرد، والزكام، والتشنجات، والتعب. وكلما قلّ التفكير في هذا قلّ توقع الإصابة بهذه الأمراض، وزاد التحسن في جودة الحياة. إنّ البحوث الحديثة الخاصة بالأمراض والاتجاهات الخطيرة تشير إلى أنّ أمراض السرطان والقلب ترتبط إلى حدّ كبير بالاتجاهات الداخلية التي يمتلكها الإنسان، وعلى الرغم مما يقوله لنا الطفل، فإننا مقتنعون في داخلنا بأنّ عدم التفكير في المرض يبعده عنا، وأنّ امتلاك اتجاه الإرادة

للعيش يعدّ مؤشراً قوياً على مدى نجاح المرء في النجاة من مرض خطير، ويكفي أن تكون معرفة ذلك سبباً لمساعدة الأطفال على اكتساب أفكار صحية منذ نعومة أظفارهم.

5. العافية تعني شعوراً أفضل وعمراً أطول. يحرص الراشدون جميعهم على أن يكون مزاج الأطفال صافياً لا عكراً. وعندما تساعد الأطفال على اتباع طرائق صحية في طفولتهم، فإنك تحسّن من قدرتهم على الاستمتاع بالحياة. وإذا ما أعدت قراءة ما ذكر في الفصل الأول، فسوف تلاحظ أن كل ما يريده الآباء لأطفالهم فعلاً هو أن يكونوا أصحاء، ويعيشوا حياة طويلة وناجحة ومنتجة، وفي الحقيقة، فإن تفكير العافية يحقق هذا كله، ولكن يجب أن تكون لأطفالك النموذج الساطع لشخص يؤمن بهذه المبادئ بقوة.

كيف ننمذج الصّحة والعافية؟

إذا كنت تريد لأطفالك أن يعيشوا حياة حرة غير مقيدة، فكن القدوة الصالحة لهم. ومع أنني أؤيد نمذجة السلوكات اللامحدودة جميعها، فإنني أضع هذا السلوك في مقدمتها جميعاً؛ فإذا كنت شخصاً ذا تفكير مرضي، فمن المحتمل جداً أن طفلك سوف يكتسب الاتجاه ذاته، وإذا عززت مرضهم بتدليلهم، وإذا كان تفكيرك وتصرفك مرضياً، وإذا كنت من الذين يتدمرون ويشتكون طوال الوقت من سوء حالهم، ويتوهمون المرض، فربما تعلمهم - دون قصد - أن يفكروا باتجاه مرضي لا صحي.

ومن أجل أن تكون القدوة الحسنة لهم، عليك الاهتمام بصحتك، وهذا يعني أن تتعامل مع صحة أطفالك من زاوية العافية، وأن تظهر لهم أنك تهتم بنفسك لتظل معافى إلى أقصى حد ممكن، وعندما يرون أنك تتصرف بهذه الطريقة، وأنت تعيش حياة صحيّة، فمن الطبيعي أنهم سوف يقتدون بك، وتكون لهم الاتجاهات ذاتها، أو أنهم على أقل تقدير لن يستخدموا هذا التبرير: أنت لا تفعل ذلك، فلم أقوم به أنا؟ إن التزامك بأن تكون معافى يشمل التفكير في الصّحة من منظور جديد؛ فبدلاً من الاعتقاد بأن كل شيء على ما يرام إذا لم تكن لديك أي أعراض مرضية، فيجب أن ترتقي باتجاهك هذا إلى: كيف يمكنني أن أكون بصحة خارقة، وأن أحافظ على ذلك؟ وعندما تفكر في شروط العافية، فلن تقبل بانعدام الأعراض فقط، بل ستعمل على تجاوز تلك المحطة في حياتك إلى أبعد من ذلك، فمثلاً قد تشعر أنك في العادة على ما يرام، ولكنك تحسّ بالتعب، وصعوبة في التنفس عند صعود درجات عدة، وعلى الرغم من عدم وجود أي أعراض مرضية لديك، فإن في ذلك إشارة واضحة إلى أن نظام القلب والشرابين عندك ليست على ما يرام، وأنت لا تمارس الرياضة بالقدر

الكافي، وأن نظامك الغذائي ربما يحتاج إلى تغيير، وأن وزنك قد يكون زائداً على المعدل الطبيعي، وأن عليك الاهتمام بنفسك كثيراً لتصل إلى وضع صحي ممتاز. وبالمثل، ربما لا تشعر بالمرض، ولكنك عندما تقيس نبضك تجده أعلى من المعتاد بمرتين، وهنا أيضاً عليك أن تفعل الكثير من أجل العودة إلى الوضع الطبيعي، فعندما تجد صعوبة في السير بخفة ساعة من الزمن، فقد يكون سبب ذلك الدهون المتراكمة في جسمك، وقد تظهر الفحوص أن مستوى الدهون (الكوليسترول) لديك مرتفع جداً، وأنت تعاني نقصاً في الفيتامينات والمعادن، وربما تظهر على جلدك أعراض الإجهاد مع الطفح الجلدي (الإكزيما) أو الصدفية، وربما تستهلك كمية كبيرة من السجائر، وأنت لست بحاجة إلى محاضرة مني عن مضار التدخين.

يشتمل اعتماد تفكير العافية لنفسك ونمذجته لأطفالك، على الالتزام بالحفاظ على صحة جيدة، ولا يتطلب تحقيق ذلك عملاً شاقاً، أو تمارين مرهقة كل يوم، ولا يعني كذلك تناول الأعشاب البحرية، أو شرب عصائر غريبة، والامتناع عن تناول الطيبات من الرزق، بل يعني ببساطة أن تكون بصحة جيدة إلى أقصى قدر ممكن، وأن تصمّم على عدم السماح لجسدك الرائع الذي يحوي عقلك حالياً أن يتدهور دون مبرر لذلك، وعندما تأخذ على نفسك هذا الالتزام بالصحة الخارقة التي أتحدث عنها، فسوف تجد أن ذلك أصبح معيئاً لا ينضب من المتعة والبهجة. فعندما يعود جسمك نحيفاً وجزأياً، فسوف تستغرب كيف سمحت لجسمك أن يترهل. وعندما تصبح أكثر إدراكاً بعاداتك الغذائية، فسوف تدهش مما اعتدت أن تضعه في جسدك. إن كل شيء يبدأ من نوع الالتزام بالعافية الذي أتحدث عنه في هذا الفصل، فهذا الالتزام عند تطبيقه وممارسته كل يوم يصبح نهج حياة، وليس مجرد برنامج طويل الأجل للحمية والتمارين الرياضية. وإذا عدت إلى أهداف هذا الكتاب فستجد أن هذا الالتزام قد اتسع ليشمل الأطفال بطرائق لم تتوقعها من قبل.

وإذا افترضنا أنك سوف تتعهد بالالتزام بعافيتك، وأنت تريد نمذجة هذا الالتزام لأطفالك، فكيف ستفعل ذلك؟ الجواب ببساطة هو أن تفعل ذلك ابتداءً من الآن. وبإمكانك أن تزور أي مركز متخصص في التغذية، أو استشارة طبيب مختص في الطب الصحي، أو قراءة كتاب عن الصحة والعافية، ويمكنك كذلك البدء بممارسة التمارين الرياضية بانتظام بهدف استعادة عافيتك والحفاظ عليها، عندئذ لن تتدم على إعادة اللياقة إلى آلية جسدك بأفضل مما كانت عليه من قبل. وحتى وإن كنت لا تفعل ذلك من أجل نفسك، فإن أطفالك يطلبون ذلك إليك، لهذا فأنت تتحمل

مسؤولية تربيتهم كي يظلوا أصحاء ما أمكنهم ذلك، وهذا واجبك بصفتك شخصاً كان سبباً في قدومهم إلى هذه الدنيا.

لماذا يحتاج أطفالك إلى الصّحة والعافية؟

عليك أن تتذكر وأنت تقرأ عن العافية، وتفكر في الاقتراحات التي أوردتها في نهاية هذا الفصل، أن على الأطفال أن يبدووا التفكير في هذا المنحى تجاه صحتهم منذ الآن. ومن المعروف أن غرس هذا التفكير والسلوك عند الأطفال أسهل من غرسه عند الكبار الذين ثبتت أساليب حياتهم وأصبحت غير قابلة للتعديل، ومع إيماني بإمكانية تغيير أيّ إنسان في أيّ وقت من حياته إذا كان مستعداً للالتزام بعباداته اليومية تجاه صحته، فإن من الأفضل كثيراً البدء بذلك منذ الصّغر، فلو أن طفلك في بداية حياته امتنع عن العادات الصحيّة السيئة، وابتعد عن أسلوب الحياة الموهن للعزيمة، فسوف يظل على هذه القناعة طوال حياته.

وتشير بعض الدراسات الحديثة عن غياب تفكير العافية بين الشباب الأمريكي، إلى أن نصف هؤلاء الشباب من عمر 19 سنة مدمنون على تناول الكحول أو معتدلون. وقد وجد أن المراهقين يصبحون مدمنين على الكحول أكثر من البالغين، وليس من المستغرب أنهم يصبحون مدمنين رسمياً بعد ستة أشهر من أول مرة يتناولون فيها الكحول. وذكرت دراسات أخرى أن 25% من الأطفال الذين يُعدّ أبائهم من المدخنين يصبحون مدخنين منتظمين في عمر 8 سنوات، وإضافة إلى ذلك، فإن ربع الأطفال الأمريكيين من الصف الأول حتى السابع يعانون السمنة، وتوصلت دراسات أيضاً إلى أن اليافعين لا يمارسون تمارين رياضية منتظمة، وأن مستويات الدهون (الكوليسترول) عند الأطفال الذين يتناولون الوجبات السريعة بانتظام تسبب مشكلات قلب مبكرة لأكثر من 40% من اليافعين.

من الممكن إيراد أرقام وإحصاءات إلى ما لا نهاية، ولكننا نريد دق ناقوس الخطر وإيصال رسالة لك؛ فأنت قد تكون أروع أب في العالم، وربما تعلم أبناءك الاعتداد بالنفس، وأساليب النجاح، وعيش الحياة بحريّة دون قلق أو شعور بالذنب، وتحديد أهدافهم، واحترام القيم الإنسانية العليا، ومع ذلك فإنك لا تحسن صنعاً إن لم تلتزم بمنحى العافية في تنشئتهم؛ لأنّ العقل مهما كان قوياً فسوف يستسلم للجسم السقيم؛ فالعقل السليم في الجسم السليم، لذلك فأنت بحاجة إلى حصن

منيع لتخزين عقلك الجميل فيه، كما يحتاج أطفالك إلى هذا أيضاً، ونحن نأمل أن تبدأ مدارسنا بتعليم تفكير العافية إلى جانب ضبط النفس والرّاءات الثلاثة⁽¹⁾.

إنّ الأطفال بحاجة إلى أن يترعرعوا على مفهوم العافية حتى لا يعانون الأمراض والتشوهات الجسدية. في المرة القادمة التي ستذهب فيها إلى شاطئ البحر مثلاً، انظر إلى الأجساد المستلقية إلى جانبك، ولاحظ عدد الأشخاص الذين يعانون الدهون والسمنة الزائدة، الذين يلتهمون السموم على صورة مشروبات كحولية وسجائر، وإذا لاحظت ذلك، فأنت - بلا شك - لا تريد لأطفالك أن ينشؤوا على هذه العادات السلبية التي تشوّه أجسادهم، وبإمكانك فعلاً أن تحولهم إلى نماذج للعافية إذا كنت مؤمناً بأهمية ذلك. ومع أنني لم أورد البيانات الطبية جميعها عن كيفية تأثير العافية في أجزاء الجسم، مثل القلب، والكبد، والبنكرياس، والمعدة، والرئتين، والمثانة، والأمعاء، وغيرها، فإن الدليل موجود إذا كنت مهتماً بالاطلاع عليه، وقد قدّم هذا الدليل الدكتور هيربرت بنسون Herbert Benson في كتابه *أثر العقل / الجسد (1979) The Mind / Body Effect* حيث أوضح العلاقة فيه بين العقل السليم والجسم السليم.

ويقول متخصص آخر هو الدكتور جون هاريسون John Harrison في كتابه *أحب مرضك Love Your Disease*: إن أولئك الأشخاص الذين عادة ما يشعرون بالسعادة لأنهم يتقبلون أنفسهم كما هي عليها، والقادرين على حلّ صراعات الطفولة، سوف يكونون أصحاء. وإضافة إلى ما جاء في هذين الكتابين، فهناك إثباتات متزايدة تدعم منحى العافية ليكون الإنسان أكثر سعادة، وأكثر إنتاجية، وأقل عصبية، وبإمكانك الاطلاع عليها. إنني لأهدف من كلامي هذا تقديم بيانات شاملة عن خلاصات البحوث والدراسات، ولكن لمساعدتك فقط على تبني اتجاه جديد لصحتك وصحة أطفالك، وأنا أكتب عن هذا الموضوع؛ لإيماني بأهميته البالغة إن أردت أن تكون شخصاً يعيش بلا حدود.

قبل سنوات عدة، أتذكر أنّ وزني زاد نحو ثلاثين كجم، فغشت بعد ذلك على نظام حماية كان أشبه بكابوس غذائي، وكنت أجهل تماماً ما تعنيه كلمة عافية، ثم قلبت حياتي رأساً على عقب؛ بدأت برنامجاً رياضياً منتظماً، ومارست رياضة المشي في أيّ مكان يومياً بدلاً من قيادة سيارتي لشراء رغيف من الخبز مثلاً، والتزمت بتناول الفيتامينات، وأصبحت أكثر وعياً بما أتناول من غذاء، ويمكنني القول إنني لم أشعر طوال حياتي أنني في وضع أفضل مما أنا عليه الآن؛ عاد وزني إلى معدله

(1) القراءة Reading والكتابة Writing والحساب Arithmetic). المترجم

الطبيعي، وبقيت أركض مسافة ثمانية أميال إلى عشرة يومياً، وأمشي ستة أميال أخرى أيضاً، أما الملح والسكر فقد أبعدتهما عن طعامي، وما زلت أستمتع بكل وجبة أتناولها. إن التمارين الرياضية ليست واجباً مفروضاً عليّ، بل هي طريقة حياة، وأنا لا أقول لنفسني أنني مشغول جداً ولا وقت عندي للركض أو المشي، ولكني أقول بدل ذلك إن انشغالي المتواصل سوف يجعلني مريضاً، ولذلك يجب أن أخصّص وقتاً للتمرين. ولم أتعرض طوال ثماني سنوات مضت لنزلة برد، ويمرّ موسم الرشح والزكام دون أن أتأثر به، وأصبح التعب والإجهاد يعنيان لي شيئاً من الماضي، ولا يمكنني أن أتصور أنني سأعود بديناً أو مدخناً أو مجهداً مرة أخرى. لقد نسيت كيفية إصابة الإنسان بالرشح، ولا أتوقع أنني سأصاب به مرة أخرى في حياتي، ولكن المكسب المهم لي هو تأثير اتجاه العافية في كثير من الناس من حولي، وخاصة أطفالي؛ فعندما يرون أنني أتمرن كل يوم وأخصّص وقتاً للجري، فإنهم يحبّون أن يفعلوا مثلي، وقد أصبحوا أكثر وعياً بأهمية الغذاء الجيد وعادات التغذية؛ لأنني أراعي هذه العادات. وبعد أن توقفنا في البيت عن تناول الوجبات السريعة، والطعام الجاهز الضار الذي لا قيمة غذائية Junk Food فيه، فإن الأطفال غالباً ما يتناولون حبة تفاح أو أي فاكهة أخرى بدلاً منه.

وعليه، إذا ما حافظت على عافيتك فسوف ينعكس ذلك إيجاباً على كل من تحب، وخاصة أطفالك. أمّا الأسباب التي تستدعيك للحفاظ على عافيتك فهي أنّها تقيّدك في المقام الأول، وعليك الاهتمام بنفسك لأنه لا يوجد غيرك يقوم بالمهمة نيابة عنك، إضافة إلى تأثيرها الإيجابي في أطفالك؛ فأنت مدين لهم لتعليمهم كيف يظلون أصحاء طوال حياتهم. ويقول الدكتور هاريسون في كتابه *أحبب مرضك*: إنّ القابلية للمرض لا تنتقل بصورة محسوسة، بل من خلال الأفكار التي ينقلها الآباء إلى الأطفال، ومن خلال أسلوب الحياة والأكل. وعليك أن تتذكر هذا القول عندما تقرّأ عن هذه الطريقة الجديدة للنظر إلى الصّحة، وكيف ترتبط بتربية أطفالك. ومما لا شك فيه أنّ باستطاعتك التّحكّم في أسلوب حياتك، وأن تورث العافية لأطفالك إذا فكرت بعاداتك الغذائية بإيجابية أكبر، ثم التزمت بتحقيق العافية لك ولكل شخص آخر في عائلتك.

تشمل عناصر العافية التي يوصي بها الأطباء الممارسون كلهم: الحماية، والطعام الصّحيّ والتمارين الرياضية، واللياقة البدنية، والتوقف عن عادات أساليب الحياة السّلبية (التدخين، والإدمان وغيرها)، وإدراك ما يفعله الإنسان لجسمه، ولكن هناك جانب آخر للعافية لا يقل أهمية عما سبق، وهو يتناول عنصرين مهمين في مساعدة الأطفال تماماً مثل أيّ مكون مادي آخر من المكونات الواردة أعلاه؛ ويشمل هذان العنصران قدرة الأطفال على استخدام التّصوّر الذهنيّ في

طريقتهم للحفاظ على صحتهم، وامتلاكهم لروح الدّعاة والقدرة على الضّحك بانتظام، وأنا أرى أنّ هذين العنصرين مهمان كأهمية عادات الأكل وممارسة الرياضة.

استخدام التّصوّر الذهنيّ في تحقيق العافية

لقد سبق أن بحثت التّصوّر الذهنيّ والتّخيّل الإيجابيين في بداية هذا الكتاب، ولا سيّما أنّهما يرتبطان بمساعدة طفلك على امتلاك صورة عقلية قوية لإنسان جذاب ومتفوق وذو قيمة. وفي الحقيقة إنّ استخدام التّصوّر الذهنيّ يعدّ من أهم الإستراتيجيات الفاعلة وأقواها لتجعل شيئاً ما يحدث لك ولأطفالك؛ فأنت كلما أكثر من مساعدة طفلك على امتلاك صورة ذهنية في رأسه لما يريد، ثم يتصرف كما لو أنّ تلك الصورة كانت حقيقة، زادت احتمالات أن تتحوّل تلك الصورة إلى واقع.

ولا شكّ في أنّ ممارسة التّصوّر والتّخيّل يفيدان في مساعدة الجميع، ومن بينهم الأطفال، على التفكير من منظور العافية طوال حياتهم؛ لأنّ الصورة التي تطبعها في ذهنك لتكون بصحة فائقة إلى أقصى حدّ ممكن تفيدك بقدر ما يفيدك برنامج غذائيّ أو رياضيّ متوازن. وفي الحقيقة إنّ فائدتها أكبر من فائدة هذا البرنامج بكثير، وسوف تكون الصورة التي تراها بعقلك هي الشيء الوحيد الذي سيدفعك تلقائياً إلى اتباع منحنى عافية تجاه الحياة، لذلك خزّن صورة لنفسك وأنت سليم، ومعافى، ورشيق القوام، وجذاب، وسعيد نفسياً، ومفعم بالحيوية وقويّ، ولن تلبث تلك الصورة طويلاً قبل أن تتحوّل إلى حقيقة. ولا حيلة لك في ذلك؛ لأنّ الصورة تختزن في عقلك الباطن (مرآتك الداخلية إن أحببت) مثل صورتك الخارجيّة التي تراها في المرآة تماماً. وكلما تصورت نفسك بالصورة التي يجب أن تكون عليها، سلكت الطّرق التي ستجعل تلك الصورة المخزّنة حقيقة، وهذا هو قانون الكون. وقد عبّر عن ذلك عالم الفيزياء ألبرت آينشتاين بالقول: التّخيّل أكثر أهمية من المعرفة؛ فالمعرفة محدودة، في حين يحتضن التّخيّل هذا العالم بأسره.

لا يعدو استخدام التّخيّل الإبداعيّ أن يكون أكثر من توظيف خيالك لمساعدتك على إنجاز ما تريد. ويعني التّخيّل الإبداعيّ في تفكير العافية تصوير نفسك وأنت معافى وثابت على تلك الصورة، أما الأطفال فيساعدهم على إبقاء صور الصّحة والعافية مطبوعة في عقولهم، ولا يجعلهم يفكرون في أنهم لا يستطيعون أن يكونوا معافين كما يريدون. وربما يكون أوضح ما كتّب عن هذا الموضوع هو كتاب شاكتي غاوين Shakti Gawain التّخيّل الإبداعيّ (2002) *Creative Visualization* الذي جاء فيه: التّخيّل هو القدرة على توليد فكرة أو صورة ذهنيّة في عقلك. وأنت في التّخيّل الإبداعيّ

تستخدم خيالك لإيجاد صورة واضحة لشيء ترغب في تحقيقه، ثم تأخذ بعد ذلك في تأكيد تلك الفكرة أو الصورة بانتظام، ومن ثمّ تزودها بطاقة إيجابية إلى أن تصبح حقيقة ملموسة؛ وبعبارة أخرى: إلى أن تحقق فعلاً ما كنت تتخيله.

ربما يكون موضوع التّخيل والتّصوّر هذا غريباً بنظرك، بل إنك قد تتردد في تطبيق هذه النظريّة عملياً على نفسك، وقد كانت عندي شخصياً تحفظات كثيرة قبل سنوات على استخدام التّصوّر الدّهنيّ لتحقيق شيء ما، ولكنني أقول الآن بكلّ صراحة إنني لم أعد متخوفاً، وأعرف أنني عندما أمارس التّخيل فإنني أستطيع تحسين أيّ مهارة أريدها؛ فقد علمت نفسي مثلاً، ومن خلال التّصوّر الدّهنيّ، أن أضرب كرة التنس بظهر المضرب، متصوراً نفسي أمام جمهور وأنا متحمس ونشط، وأمازح الجميع، وكان الوضع يحدث كما تصورته عندما كنت أقدم عرضاً على أرض الواقع. وكنت أتصور نفسي معافى من الرّشح، وأتخيل اختفاءه، ومقاومتي له، وأنني أقاومه، وكان الأمر ينجح معي دائماً. وسمح لي عزيزي القارئ أن أشاطرك تجربة مثيرة أجراها الدكتور كارل سايمنتون O. Carl Simonton، اختصاصي أمراض السرطان الذي كتب كثيراً عن الكيفية التي تتمكن فيها عملية التفكير من تغيير نمو السرطان في جسم الإنسان. وقد درج على عرض شرائح أمام مجموعات كبيرة من مرضى السرطان، تبين كيفية عمل الخلايا السرطانية في الجسم، وعرض كيفية قيام الخلايا السرطانية بمهاجمة الخلايا السليمة والتغلب عليها. وبعد أن عرض مشهداً تمثيلاً لكيفية مقاومة الخلايا السليمة للخلايا السرطانية، طلب إلى مرضاه تخيل خلاياهم السليمة وهي تهاجم الخلايا السرطانية وتقضي عليها، بدلاً من العكس. وقد عرضت هنا صورة مختصرة لهذه التجربة المدهشة، ولكنه ذكر أنّ أعداداً كبيرة من الناس يستخدمون طريقة التّصوّر هذه. وعليه، يمكننا التّوصل إلى أنّ منحى تفكير العافية أخذ يستخدم عملياً في مختبرات البحوث، ويتحوّل يوماً بعد يوم إلى إستراتيجية عملية لمعالجة المرضى الذين يعانون أمراضاً خطيرة. وقد كتب نورمان كازنز (1915/1990) (Norman Cousins) قبل وفاته بسنوات واحداً من أكثر الكتب مبيعاً، بعنوان تشريح مرض *Anatomy of an Illness* (1979) أكد فيه قوى العقل والتّخيل الدّهنيّ في شفاء ما كان يعتقد أنها أمراض لا يمكن الشفاء منها.

فإذا كان من الممكن استخدام التّخيل والتّصوّر الدّهنيّ في علاج الأمراض الخطيرة (بعد توافر إثباتات وبراهين كثيرة على ذلك)، فمن الواضح أنّ بالإمكان استخدام العملية ذاتها في الوقاية من المرض، وفي جعل الناس أكثر إدراكاً لقدرتهم على تحقيق أعلى مستويات العافية.

فكّر في الصور التي يتخيلها أطفالك لأنفسهم على أنهم أفراد أصحاء وأقوياء، وفكّر في الطرائق جميعها التي نظروا فيها إلى أنفسهم من منظور المرض، وما حقيقة الصور التي رُسمت في عقولهم بخصوص قدرتهم على تحقيق الصّحة الفائقة؟ وفكّر أيضًا في الطرائق التي ربما تكون شجعتهم فيها على رسم صور مرَضِيَّة وليست صحيَّة، ثم كن مستعداً للإمكانية تحويل صور المرض هذه إلى صور عافية. حتى وإن كنت متشككاً، فلا بأس إن قرأت الأجزاء الأخيرة من هذا الفصل بعقل متفتح. وسوف أعرض في الصفحات اللاحقة بعض الأبدال المَحْدَّدة للتفكير المرَضِي. وإلى جانب التَّخِيل، فإنني أريدك أن تفكر في الضَّحك وروح الدَّعابة بوصفهما وسيلة لجذب اتجاه العافية لك ولأطفالك. أجل! قد يكون الضَّحك إحدى أقوى الأدوات التي تملكها لتحقيق هذه الغاية، وربما يكون قد فاتك الانتباه له حتى الآن.

العافية وروح الدَّعابة

الناس يحبون الضَّحك، ونحن جميعاً بحاجة إليه. أجل! لقد قلت بحاجة إلى الضَّحك، لأنَّ تعكّر المزاج يعدُّ إحدى الصفات التي تجعل جسمك يظل في حالة خلل دائم. ويمكنك أن تراقب الأطفال وهم يلعبون مع أطفال آخرين، وأن تلاحظ جوَّ الضَّحك والصَّخب الذي يعمُّ المكان، فهذا الضَّحك فطريٌّ وضروريٌّ لعافيتهم وصحتهم البدنيَّة والنَّفسيَّة، وإذا سألت الأطفال عن المعلم المفضل لديهم، فسوف يقولون لك دائماً إنه المعلم الذي يتمتع بروح الدَّعابة، والذي يستطيع أن يضحك، والذي لا يضيفي جوًّا من الجدية والصرامة على غرفة الصف. وإذا كنت شخصاً لا يضحك إلا نادراً، وينظر إلى الحياة بجدِّيَّة، ولا ينزل إلى مستوى الأطفال ليلهمو معهم، فأنت بلا شكَّ تؤثر سلبيًّا في صحتهم البدنية إلى درجة أبعد مما تتصور.

إنَّ الضَّحك يعالج ويشفي، ونحن نكتشف هذه الحقيقة مرة تلو الأخرى في العلاج الطبي اليوم. ويصف لنا نورمان كازنز الذي سبق ذكره، كيف يستخدم جرعات الضَّحك والمرح جزءاً من علاجه لمرض كان يعدُّ مميتاً. وعن ذلك يقول:

«لقد نجحت طريقة العلاج بالضَّحك، فقد توصلت إلى هذا الاكتشاف المفرج، وهو أنَّ الضَّحك من أعماق القلب مدة عشر دقائق له تأثير مخدِّر يجعل المريض ينام مدة ساعتين على الأقل دون ألم، وأنا سعيد جداً باكتشاف وجود أساس فسيولوجي للنظرية القديمة التي تقول إنَّ الضَّحك بلسم شافٍ».

وعندما يضحك الأطفال فإنهم في الواقع يطلقون في دمهم مواد كيميائية ضرورية لمنع المرض والشفاء منه، وعندما ينطلقون في مسيرة الحياة وهم يعتقدون أن عليهم أن يكونوا جادين في كل شيء، وأن عليهم ألا يضحكوا، وأن يكذبوا ويتعبوا، فهم لا يجرمون أنفسهم متعة الحياة فحسب، بل يسهمون أيضاً في قتل حيوية أجسامهم.

فإذا كنت تحرص على صحة أطفالك وسعادتهم، فيتعين عليك أن تساعدتهم على الاحتفاظ بميلهم الفطري إلى الضحك والمرح، وبإمكانك أن تضحكهم، والسماح لهم برواية النكات، بدل تجاهل محاولاتهم للمزاح، أو أن تلعب معهم لعبة الألفاظ والأحاجي، وتظاهروا أنك لم تسمع بالأجوبة من قبل، ومن ثم تجاريهم في ضحكهم. إنك تعرف مدى فرحتهم عندما تلعب معهم لعبة (الاستغماية) وتظاهروا بعدم رؤيتهم، ثم تجفل عندما يهجمون عليك من وراء الستارة. ولا شك في أنك على علم كذلك بفرحتهم وهم يتظاهرون أنهم سيرشونك بالماء، وكم يحبون أن تشاركهم في لعبتي المصارعة والملاكمة، ومن ثم يضحكون كثيراً عندما تعطيهم الفرصة لإظهار قوتهم. وما من شك في أن هذا الضحك والمرح سوف يبقيهم أصحاء ومعافين؛ فالطفل الذي يضحك هو الذي يتمتع بروح الدعابة، والذي يعيش في بيت يتردد الضحك في جنباته دائماً، والذي يمكن أن يسخر حتى من نفسه، هو الذي يملك حظوظاً أوفر ليكون سليماً ومعافى. وعليه؛ يتعين عليك أن تهينى هذا الجو المنزلي في الأتظل جاداً دائماً، بل اسع إلى جلب مزيد من السعادة والمرح إلى أسرتك.

وقد استخدم أي. تي. إبرهارت، القسيس المعتمد في أحد المستشفيات في ولاية أوريفون، الضحك في علاج نزلاء المستشفى مدة خمس سنوات، وعن ذلك يقول: «إن الضحك وروح الدعابة يمنعاننا من أن نتحول إلى أجساد بائسة، والأنتشرنق في الجانب المأساوي من الحياة». أما الدكتور روفوس برووينغ، خبير علم النفس في ولاية ماريلاند، فيقول: يساعدا الضحك على تجاوز أسوأ شيء في الحياة، وهذا ما يستدعي البحث عنه؛ لأنه يجعلنا نرى نقائص الحياة والتناقضات الغربية فيها، وكذلك الجوانب المبهجة للمواقف اليومية.

إن هذه الكلمات جديرة بأن تتذكرها عندما تقرر تربية أطفالك على أسلوب العافية. جرب أن تكون مجنوناً من حين إلى آخر، واضحك بقدر ما تستطيع، وحاول أن تتعل ذلك مع أطفالك في كل يوم؛ شاركهم في ألعابهم، تَمصّ دور الوحش، تظاهر بالخوف منهم، طاردهم، واركض وراءهم من مكان إلى آخر، احملهم واقذفهم إلى أعلى، العب معهم رمي الكرة والتقاطها، وإن كنت تعتقد أن ذلك مناقض لطبعك، فحاول أن تغير هذا الطبع، بدل اتخاذ موقف المتذمر من الحياة.

إنَّك على يقين أنَّ الضَّحك مفيد لهم، وأنَّه يجعل مزاجك صافياً أيضاً، لذلك دعهم يضحكون إلى أقصى ما يستطيعون؛ فهذا يجعلهم أصحَّاء جسدياً؛ إنَّه أرخص وأسهل دواء يمكن أن تقدمه لهم. إنَّ الأطفال الذين لم يتعلموا اكتساب روح الدَّعابة والضَّحك من أنفسهم ومن الحياة لا يتقبلون المزاح والدَّعابة أو الفكاهة غالباً، إنهم لا يستطيعون مساعدة الآخرين على الضَّحك، ولا يفهمون معنى النكات والطرائف، ويميلون إلى الاستهزاء والتَّهكُّم، وبغضبون عندما تكون النكتة موجهة إليهم. انظر بإمعان إلى قدرة بعض الأشخاص على إشاعة أجواء من الضَّحك على أنفسهم وعلى الآخرين كذلك، ستلاحظ أنَّهم يتمتعون بصحة وعافية، وبالمقابل، فإنَّ الأطفال الذين لا يستسيغون الضَّحك، أو الذين يببدون محصنين ضده، يتعرضون للمرض أكثر بكثير من المعتاد. إنَّ الشخص المرح لا يمكن أن يضحك ويشكو من قرحة المعدة في وقت واحد. ولأنَّ الضَّحك والمرح من أكثر التصرفات الإنسانية شيوعاً، فيمكن استخدامهما لبناء خبرات تعليمية ومهارات بدنية من خلال اختراع ألعاب معقدة تحفز العقل على التفكير.

ولا شكَّ في أنَّ مشاركتك لأطفالك في نشر روح الدَّعابة والضَّحك والمرح من خلال اللعب والمزاح طريقة رائعة لتعزيز العلاقة معهم في رابطة حبِّ، تعدُّ أفضل بكثير من المنحى الجاد تجاه الحياة. إنَّ الأطفال يحبون المزاح إذا سمح لهم ذلك، مما يجعل الحياة ممتعة، وإنَّ هذا يساعدهم على التفكير والتصرف بطرائق تسهم في عافيتهم وسلامة أبدانهم، لذا يتعيَّن عليك ألا تغفل هذه المسؤولية الأبوية في الجانب المبهج من أيِّ شيء، وممارسة قليل من الجنون من حين إلى آخر. أذكرني عندما أنهيت مهمة في أحد المصححات العقلية مع مجموعة من المرضى الذين صنَّفوا على أنَّهم مجانين، أذكر أنَّ هؤلاء تجمعوا وقدموا لي هدية، وقالت لي متحدثة باسمهم: نحن نحبك أكثر من الأطباء الآخرين، وعندما سألتها عن السبب، تلقيت منها أفضل إطراء في حياتي عندما قالت: حسناً، أنت واحد منا.

إنَّ العافية بأبسط معانيها تعني تبني اتجاه من الصَّحَّة يولي المرض اهتماماً شديداً، بل يضعه في مكانه الصحيح المعاكس للمرض؛ إنَّه العافية. إنَّ هذا الاتجاه يشجع أكثر من نهج جديد تجاه التغذية، والتَّمارين الرِّياضيَّة، وعدم الإجهاد، والابتعاد عن عادات أسلوب الحياة السَّلبية، وكلَّ شيء يؤثر في الصَّحَّة البدنية، ويشجع، هذا المنحى أيضاً، التَّخيل والتَّصوُّر الدَّهني، والتوكيدات الإيجابية والضَّحك، واتخاذ نهج العافية في مسارات الحياة كلِّها. ومع ذلك، فهذا الاتجاه ليس جديداً؛ لأنَّ الشعوب القديمة مارست أساليب الحياة هذه، لكنها اندثرت في خضم عالمنا المعاصر.

ويلاحظ في هذه الأيام أن الكتابات عن العافية تتواصل يوماً بعد يوم. ويمكنك أن تكون جزءاً من هذا التغيير، ولكن قبل الانضمام إلى هذه الحركة، يتعين عليك أن تدرك الطرائق البسيطة التي تؤدي إلى تثبيط العافية عندك وعند أطفالك.

الجزءان الآتيان يصفان المواقف الشائعة المتعارضة مع العافية، التي ربما تكون قد مارسها من قبل، إلى جانب المكاسب النفسية التي تحققها من التصرف بهذه الطرائق، ويمكنك أن تبدأ بعد دراسة هذه الطرائق في استخدام بعض الاستراتيجيات المقترحة الخاصة بتطبيق منحى عافية شمولي في تربية أطفالك.

بعض تصرفات الوالدين المتعارضة مع الصّحة والعافية

فيما يأتي قائمة ببعض السلوكات الشائعة التي نقوم بها عند تعاملنا مع الأطفال، وهي ما يشجع على اتخاذ موقف مَرَضِيّ لا موقف عافية من الحياة:

- توقع ازدياد مرض الطّفل سوءاً، وإخباره بذلك مصحوباً بالتحذير.
- تربية الأطفال على التفكير في المرض والقلق من الحياة.
- إعطاء الأطفال توكيدات سلبية، مثل: الحياة معاناة، المرض أمر طبيعيّ في حياتنا. هناك مرض آخذ في الانتشار، وسوف تصاب بالعدوى منه. أنت هزيل جداً. كن شديد الحذر؛ فكل إنسان يحمل جراثيم المرض، ولذلك لا تقترب من أحد.
- الإسراع بالطّفل إلى الطبيب عند كل شكوى بسيطة، وجعل أقراص الدواء والعقاقير جزءاً لا يتجزأ من الحياة.
- تعليم الأطفال قبول أسلوب حياة مترهلة، وأن تكون قدوتهم في ذلك.
- عدم استخدام طرائق الوقاية لتأمين حياة طفلك.
- عدم متابعة التقدم والتطورات في ميدان التغذية وأسلوب الحياة الإيجابي.
- الإفراط في تناول الكحول والإدمان على التدخين.
- رفض مناقشة مسائل معينة، مثل استخدام حبوب منع الحمل وتنظيم النسل؛ لأنها موضوعات لا يسمح بالحديث عنها في بيتك.

- تحويل الحياة إلى مشروع جادّ، والإصرار دائماً على أن يفكر الأطفال في موقعهم في هذه الحياة، مؤمناً أنّ الحياة وجدت للعمل لا للمتعة.
- جعل نشاطك الرئيس ملازمة المنزل ومشاهدة التلفاز.
- الشكوى الدائمة من صحتك لدرجة تملأ حياتك بالحديث عن الآلام والأوجاع.
- تقبّل مرض الأطفال، وتعزيزهم والاهتمام بهم لأنهم مرضى.
- الإكثار من الطعام الضار قليل القيمة الغذائية (Junk Food) في البيت، وتوزيعه على أطفالك بانتظام.
- تبرير السمنة وانعدام اللياقة البدنية عندك وعند أطفالك بالقول: نحن مشغولون جداً، لا وقت لدينا لممارسة الرياضة.
- الإصرار كثيراً على الأكل ومواعيد تناول الوجبات.
- إصاق صفة بالطّفّل مثل: عليل، سمين، قليل الحركة، ودائم التّفكير، لتبرير اعتلال صحته.
- تشجيع الأطفال على التغيب عن المدرسة لأيّ طارئٍ مرضيّ بسيط، وتدليلهم كأطفال رضع عندما يشكون من وجع.
- الطلب إلى الطّفّل عدم الاهتمام كثيراً عندما يشعر بالألم.
- الجهل في معرفة المعلومات الخاصة بالدهون، والبروتينات، والكربوهيدرات، والملح، والسكّر، والكوليسترول، والألياف، والمنبهات، والكافين، والفيتامينات، وكلّ شيء يتعلق بالحياة الصحيّة عموماً.

لقد كانت هذه بعض الأمثلة على الممارسات الشائعة المناقضة للعافية التي يقدم عليها الأهل في تربية أطفالهم، أما فيما يتعلق بك، فيمكنك تغيير أيّ من هذه المواقف التي ربما تمارسها من غير قصد، من خلال فهم سبب تربية أبنائك بهذه الطرائق أولاً، ومن ثمّ الالتزام معهم بطريقة جديدة للصحة والعافية.

المكاسب النفسية من عدم تشجيع العافية

فيما يأتي معظم المكاسب النفسية المنتشرة التي تحققها من وراء تجاهل العافية في مسؤولياتك التربوية؛ فمع أنك لا تقصد ألا يكون أبنائك في كامل صحتهم وعافيتهم، إلا أنك تحقق بعض المكاسب من عدم الالتزام بمنحى الصّحة الكاملة في تربيتهم، ولوعرفت مزايا هذا المنحى جيداً فلن تقبل بديلاً عنه. وعندما تتخلص من نظام المكسب النفسي الذي تحققه، فإنك تتخلص كذلك من الحاجة إلى البقاء كما كنت، في وضع هادم لذاتك، ولأطفالك أيضاً.

- لنكن صريحين؛ إن الركون وعدم القيام بأي شيء، أسهل من الحركة وممارسة أي نشاط، وهذا هو المكسب الأول من وراء اتباع منحى غير صحي من الحياة، وهذا بكل بساطة أمر سهل؛ من السهل عليك إعطاؤهم أي شيء يأكلونه بدلاً من القراءة عن فوائد تناول الطعام الصحي، ومن السهل عليك أيضاً أخذ إغفاءة بدلاً من ممارسة الرياضة مع الأطفال، ومن السهل عليك إشعال سيجارة بدل اتخاذ موقف ضد تسميم جسدك. إن منحى المرض من الحياة هو منحى الكسل والتثاقل، لذلك فإن اختيار الطريقة السهلة تعفيك من القيام بشيء يتطلب جهداً أكبر. وببساطة، أنت لا تعرف فائدة أن تكون بكامل صحتك، لذا فإنك تخادع نفسك من خلال اتباع الطريقة الوحيدة التي تعرفها حتى الآن.
- إذا كانت هذه الطريقة مناسبة لك ولوالديك، فهي أيضاً مناسبة جداً لأطفالك أيضاً الآن؛ إن هذا تبرير سيئ للابتعاد عن مسار العافية، فعلى الرغم من الأمراض الكثيرة التي ربما ألمت بوالديك، ومن انعدام الرشاقة واللياقة لديك، فإنك لا تزال مصراً على عدم حاجتك إلى هذه البدع، وأنك لن تتخلي عن التقليد المتوارث لمصلحة أفكار جديدة.
- من الصعب جداً فهم فكرة الصّحة الكاملة، فمن الذي يريد أن يحسب عدد السرعات الحرارية، ويشغل نفسه بقضايا الألياف والدهون، ويجهد فكره في فائدة التمارين الرياضيّة، ويشحذ ذهنه لتعرّف السّكريّ؟ أعطني فقط (ساندويتش تشيز بيرغر)، وعلبة شراب غازي، وسأكون على ما يرام، وهات الطلب نفسه لطفلي أيضاً؛ إنّه يجب هذه الكعكة الدّهنية اللامعة مع الساندويتش!
- لست مضطراً إلى الانشغال بالتفكير في الأمور الصّحيّة طوال الوقت؛ فلديّ الكثير لأعمله بدلاً من التفكير في جسمي وعافية أطفالي، فإذا كنت سأموت من تناول الأغذية

السيئة، فإنني أفضل الموت قبل موعده بسنوات قليلة على أن أظل قلقاً على غذائي طوال حياتي. إن خبراء التغذية هؤلاء يموتون أيضاً، فمن الذي يعرف أين الصحيح في كل هذا؟

• هناك معلومات متناقضة كثيرة لا تجعلك تأخذ موضوع الصحة والعافية على محمل الجد؛ فقد تتناول عشب البحر فقط في أحد الأيام، وتصاب بداء السرطان في اليوم اللاحق، وقد تمارس رياضة الجري في يوم ما، وتلقى حتفك إذا ركضت في اليوم القادم. وعليه؛ فإنك تقول لنفسك: سوف أفعل ما أحب، وأسلم أمري إلى الله تعالى.

• أنا أستمتع بالتدخين وتناول الكحول، وحتى بزيادة الوزن، أعتقد أن خبراء التغذية هؤلاء جميعهم يشبهون جثثاً تمشي على الأرض، سوف أظل أأخذ، وأتناول الكحول، وأترك هذا اللغو كله عن العافية للآخرين الذين يبدو أن أمواتاً على أي حال. إن الحياة لا تستحق أن تعاش إذا كان عليّ التخلي عن كل شيء يشعرنى بالمتعة.

• أنت تمرض أحياناً، ولا حيلة لك في ذلك: هذا أمر طبيعي، فلا داعي للقلق عندما يتوعدك الإنسان من حين إلى آخر.

• يصعب عليّ أن أغير بعد أن تقدم بي العمر، أما إذا كان أطفالي يريدون التمتع بكامل صحتهم، فلا اعتراض لديّ، ولكنني سأظل على ما كنت عليه طوال هذه السنوات.

وعليه، فنحن أمام الأسباب، والمكاسب، ونظام الدعم السيكنولوجي، أو التبريرات والأعذار كما أدعوها. وإذا كنت من الذين يختارون هذا المنحى، فأنا على ثقة أنك قد رأيت نفسك في بعض العبارات التبريرية في قائمة الأعذار السابقة. فإذا كنت تريد لأطفالك أن يسلكوا درباً صحيحاً في الحياة، فما عليك إلا أن تجرب بعض الاستراتيجيات والاقتراحات الواردة في القائمة الآتية.

بعض الأساليب الخاصة بتحقيق الصحة والعافية في تربية أطفالك

• من خلال تصرفاتك مع أطفالك، علمهم أن يتوقعوا العافية لا المرض، وعندما يعانون رشحاً، أو حرارة، أو صداعاً، أو كدمات، فقل لهم مباشرة وبصوت مسموع: سوف يختفي هذا المرض سريعاً. أو: أنت لست مريضاً، بل استسلمت لهذا المرض لبعض الوقت. أو: أعرف أنك تستطيع التخلص من هذا الطارئ البسيط في مدة قصيرة إذا توقفت عن التفكير فيه. استخدم الكلمات التي تعبر عن إيمانك بقدرة الطفل على التخلص من وعكته، وتحدث إليه عن مدى إمكانية السيطرة على بدنه؛ كأن تقول لطفلتك: انظري! أنت بنت كبيرة الآن، إنك لا

تمرضين حتى لو مرض الأطفال الآخرون؛ لأنك قوية وصحتك جيدة، أنت لا تريدين لهذا الرشح أن يدوم طويلاً، وأنت مدهشة لدرجة أنك سوف تتخلصين منه في عصر هذا اليوم. وهكذا، فأنت تعلم الأطفال أنّ العوارض الجسدية التي تعترهم من حين إلى آخر سوف تختفي ولن تزداد سوءاً.

أنعم النظري الاتجاهين الآتين:

اتجاهات الصّحة	اتجاهات المرض
أستطيع التّخلّص من هذا المرض قبل أن ينتشر.	الرشح في أنفي الآن، وغداً سوف ينتقل إلى حنجرتي.
سوف أنام لاحقاً، أما الآن فأمامي عمل أقوم به، ولا أريد التّفكير بالتّعب.	لقد نمت أربع ساعات فقط، لذا فإنني سوف أتعب هذا اليوم بالتّأكيد.
لا يهمني كون الآخرون مرضى، لن أسمح للمرض أن ينال مني.	ينتابني شعور بأنني سأمرض اليوم.
أتوقع شفائي من الحمّى قريباً. سوف أرتاح حتى لا يأتي الغد إلا وقد اختفت، سوف أتحسن بأسرع مما أتخيل.	عليّ أن أصبر إلى أن تأخذ الحمّى دورتها المعتادة.
سأحاول التخلص من هذين العكازين في أسرع وقت ممكن، وأعتقد أنني أستطيع أن أجعل كاحلي يتحسن بسرعة.	مع التواء هذا الكاحل، سوف أظل مربوطاً بهذين العكازين ستة أسابيع على الأقل.
أرفض أن أظل مقيداً على هذا النحو لأشهر عدّة، لدي القدرة على العودة إلى حياتي الطبيعيّة في مدة قصيرة، وسوف أعمل على شفائي بنفسني.	يحتاج الشفاء من هذه الجروح إلى أشهر عدة.

كانت هذه اتجاهات التوقعات التي ترغب في نقلها إلى الأطفال مهما كانت أعمارهم، وبذلك

تجعلهم يفكرون في الصّحة، لا التّفكير في المرض.

● لا تكافئ المرض، بل امتدح العافية؛ ومثلما اقترحت عليك من قبل أن تراقب الأطفال وهم يفعلون شيئاً صحيحاً ثم تمتدحهم، فإن الأمر ذاته ينسحب على الصّحة؛ فأثن عليهم عندما يكونون أصحاء، ولا تحوّل المرض إلى شيء إيجابي يستدعي المكافأة، إلا إذا كنت تريد لهم أن يسعوا وراءه، لذلك لا تهتم لمرضهم كثيراً إلا بالقدر الذي توفر لهم الرعاية الطبية العلاجية. ولكن عليك أن تمتدحهم على صحتهم وعافيتهم، كأن تقول للطفل المريض: أنت أكثر طفل معافى في المدينة كلّها، أنت الوحيد الذي لا يمرض عندما يمرض الآخرون، وقد أحضرت لك هدية لأنك مثال يقتدى به، أنا لا أصدق كم أنت رائع! أنت تتمتع بصحة ممتازة، ولا تمرض مثل الأطفال الآخرين. دعنا نذهب إلى الحديقة العامة لنحتفل بتمتعك بالصّحة والعافية. أنت لم تشتك لأنك ارتطمت بالحائط وجرحت رأسك، أنت ولد رائع بلا شك. وبعبارة أخرى: اغتم الفرصة لمدحهم لأنهم أصحاء وأقوياء، ولا تهتم لمرضهم كثيراً.

● حصّن الأطفال من الداخل ليؤمنوا بقدرتهم على فعل أي شيء عندما يتعلق الأمر بالصّحة والعافية: حدّثهم عن قوتهم، وعما يمكن أن تقوم به أجسامهم، وبيّن لهم كيف تستطيع أجسامهم أن تشفي الجروح، وأنها تملك قدرة فائقة لتحقيق الصّحة والعافية والحفاظ عليها، وعلمهم احترام قدرات أجسامهم لا التشكيك فيها؛ لأن أيّ شك أو خوف يتعلق بصحة أجسامهم أو ضعفها سوف يعرقل عافيتهم. لذلك فإنّ الثقة بقدره أجسامهم لها تأثير أكثر مما يمكن أن تتصور.

● عرّف الأطفال بأهمية التوكيدات الإيجابية في حياتهم: إنّ التوكيد ليس أكثر من بيان للاعتقاد عن ماهية الأشياء؛ فالتوكيدات السّلبية تؤدي إلى نتائج سلبية، في حين تساعد التوكيدات الإيجابية الناس على تحقيق نتائج صحية، لذلك علّم الأطفال أن يقولوا:

«أنا قوي ومعافى».

«في جسمي آلة شفاء رائعة».

«أنا أومن بالصّحة لا بالمرض».

«أنا على ثقة بأنني سأظلّ معافى حتى لو مرض الآخرون من حولي».

«لدي قدرات كبيرة، وأرفض أن أجعل المرض يعيقني».

«أنا مستعد لأكون سعيداً ومعافى».

«العالم مكان جميل».

«صحتي تتحسن يوماً بعد يوم».

«لا أريد أن أمرض لأحظى بالاهتمام».

«ليس المطلوب إليّ أن أرضي الآخرين، أنا أو من بقدراتي».

تسمى العبارات السابقة توكيدات إيجابية، وقد ثبت نجاحها. وأنت عندما تقول هذه الأشياء لنفسك وتعلم أطفالك أن يؤكدوا عافيتهم الفريدة إيجابياً، فإنك تخطو خطوة باتجاه امتلاك كل واحد منكم الإرادة لعيش حياة صحيّة. وهنا أودّ التشديد على أن إرادة الحياة مهمة جداً لشخص يوشك أن يجري عملية جراحية كبيرة، ويمكن أن تسأل الجراحين للتأكد من هذا. وهذه الإرادة نفسها ضرورية في مساعدة الأطفال على العيش بصحة وعافية حتى يتجنبوا المرض، وحتى ربما تجنب إجراء العمليات الجراحية إلى الأبد.

• استفد من مزايا الطب الحديث عند الضرورة: يجب الأيبالغ الآباء أساساً في تناول الأدوية، وزيارات الطبيب لدرجة تجعلها عادة سيئة. ومع أنني لا أرى ما يمنع تناول مضاد حيوي لوقف انتشار مرض ما، ولكن يجب مقاومة فكرة تناول الأدوية للأوجاع والصداع اليومي التي هي في الحقيقة إزعاجات أكثر من كونها أمراضاً. لذلك حاول عدم الإسراع إلى الطبيب عند كل ألم أو صداع خفيف، وكلما زادت زيارتك إلى الطبيب مع أطفالك زاد اقتناعهم بأن الطبيب هو الذي يجعلك بصحة جيدة. وفي الحقيقة إنك ربما كررت عبارة «الطبيب يجعلك بصحة جيدة» أمام أطفالك مرات عديدة، لذا عليك أن تعلمهم تحمّل مسؤولية أكبر عن عافيتهم، بدلاً من الاعتقاد بوجود حبة دواء لكل شكوى، وأن زيارة الطبيب جزء من كل علاج. استخدم العقل والمنطق لتحديد ما إذا كان طفلك يحتاج حقاً إلى مساعدة طبية أم لا.

• إذا كان طبيبك ليس متخصصاً في الصّحة الوقائية، فتحدث إليه عنها، وإذا كنت تعتقد أنك طرف في منحى مرضيّ بخصوص صحتك وصحة طفلك، فعليك الاعتراف بذلك. فإذا كان الأطباء يصرفون وصفات طبية دائماً، وإذا كان طبيبك يؤمن أن لا مهرب من الأمراض جميعها، فعليك أن تبحث عن طبيب يمارس الطب من منظور العافية. وهناك عدد كبير من الأطباء وأطباء الأسنان الممتازين الذين يمارسون مهنتهم من هذا المنظور الوقائي، وبإمكانك أن تعلم أطفالك كيف يتجنبون حشوات الأسنان من خلال العناية بصحة الفم، ومناقشتهم فيما يأكلون، والتسوّس، ومادة الفلورايد، وتنظيف الأسنان بالخيوط، وغير ذلك. وقد أصبح الناس الآن يذهبون إلى عيادة الطبيب من أجل الوقاية من أمراض الأسنان، ويزورونها نادراً لإصلاح أيّ

تلف يصيب أسنانهم. وبالمثل، يجب أن تكون عيادة الطبيب مكاناً موجهاً نحو العافية والوقاية، لا لإصدار الأدوية بصورة أساسية؛ لذا أقترح عليك أن تبحث عن طبيب يمارس منحى العافية؛ لأنّ مثل هذا الطبيب هو أهم شخص يمكن أن يجعل الطّفل يؤمن بقدرته الفريدة ليكون سليماً معافى. وإذا ما كان طبيبك بديئاً، أو مدخناً، أو لا يرغب في الحديث إليك، أو يمارس أي شيء يتناقض مع فهمك للعافية، فتوقف عن زيارته، وابحث عن طبيب آخر يلبي توقعاتك، ويعزز أفكارك بخصوص الصحة والعافية والوقاية من المرض.

● **كن قدوة لأطفالك بخصوص صحتك:** كن لهم النّمودج لشخص يعتني بجسمه ويفكر في العافية بدل التفكير في المرض، وأظهر لهم صدقك بأن تفعل ما تطلب إليهم القيام به، وخصّص وقتاً كل يوم لممارسة التمارين الرّياضيّة، ويفضل مشاركتهم في ذلك قدر الإمكان، للتدرب على العافية معاً، وتعهّد بالتخلّص من أي وزن زائد، وحدثهم عن صحتك موضعاً لهم أنك تفعل ما تقول. عندئذ، سوف يشعرون بالفخر لانضباطك وتعهدك لصحتك، لأنهم يحبّون التحدّث إلى أصدقائهم عن شخص رائع يحبّونه، يحافظ على لياقته دائماً. وفي هذه الحالة، فإنّ الأب عندما يشجعهم على أن يكونوا أصحاء، فإنّهم لن ينظروا إليه قائلين: لم علينا إطاعتك؟ أنت غير مهتم بنفسك. وإذا كنت مدخناً، فأقلع عنه، وكن لأطفالك المثال لشخص ذي إرادة أقوى من النيكوتين. ومثل أي شيء آخر يتعلق بالتعامل مع الأطفال، كلما أعطيتهم أكبر قدر من الأمثلة الحيّة، زاد تقديرهم لك على أنك إنسان جدير بالتصديق. وإضافة إلى ذلك، فأنت تعزّزهم يومياً لمحافظة صحتهم على عافيتهم، بدلاً من إعطائهم أعداءاً وتبريرات. وبغض النّظر عن عمرك أو مسؤولياتك اليومية، لا يمكن إيجاد عذر لأسلوب الحياة المترهل؛ لأنّ مبررات عدم لياقتك جميعها مجرد أذار وهميّة تخدع بها نفسك. إنّ التّرهّل، وانعدام اللياقة عادة، كما الرشاقة واللياقة عادة أيضاً، والعادات تأتي من الخيارات التي تتخذها كل يوم، ولا شيء غير ذلك.

● **ابدل جهداً لتتعلم أكثر عن التغذية السليمة:** هناك كثير من الكتب والأدلة الممتازة الخاصة بالتغذية السليمة التي يمكن أن تساعدك على معرفة ما ينفع جسمك وأجسام أطفالك. وحدثهم عن تأثير السكّر، والملح، والمعادن، والفيتامينات، والكر بوهيدرات، والدهون، وكلّ شيء آخر، وحاول أن تحصل على تحليل عن كيفية تأثير الغذاء في شخصيتك وشخصية أطفالك. وابتعد عن تناول الطّعام الرّديء والوجبات السريعة (Junk Food) إلى الأبد، وتوقف عن شراء أيّ

طعام يخلو من أيّ فائدة غذائية؛ فأنت مدين لأطفالك بهذا على الأقل، فحتى لو كانوا يرغبون في هذا النوع من الطعام، فلا تحضره إلى بيتك. حينئذ سوف تجد أنهم سيبحثون عن تفاحة أو أيّ فاكهة بدلاً من الشوكولاته. وتخلص /ي أيضاً من المشروبات الغازية، وعود الأطفال شرب الماء لأنه أقوى منظف للجسم، وقد لوحظ أنّ الأطفال الذين شربوا الماء وهم صغار جداً يشربونه بانتظام طوال حياتهم. وكذلك أبناؤك المراهقون، الذين يتناولون الوجبات السريعة والمشروبات الغازية، سوف يتوقفون عن ذلك تدريجياً إذا ما وفرت لهم الماء النقي البارد، والغذاء الصحيّ، وأفرغت ثلاجتك من الأطعمة الرديئة. وحتى لو كنت لا تعرف شيئاً في شؤون التغذية، فبإمكانك أن تبدأ من الآن، وسوف تجد أمامك عالماً رائعاً زاخراً بالمعلومات التي ستمكنك تلقائياً من تحسين عادات الأكل عند أفراد أسرتك. وسوف تستغرب كيف سمحت لتلك العادات الغريبة أن تزحف إلى حياتك، وسوف يعترف أطفالك بهذا الفضل لك إلى الأبد. وإذا لم يشكروك مباشرة بأفواههم، فسوف تشكر أجسامهم السليمة نيابة عنهم.

- اعقد جلسات نقاش مفتوحة مع أطفالك في أوقات محددة من اليوم، لمناقشة أيّ موضوع يرغبون في طرحه: اختر موضوعات تثير اهتمامهم، ثم استمع لآرائهم مهما كانت ساذجة، وشجعهم على ذلك؛ فالطفل الذي يعرف أنّ باستطاعته التحدّث إليك عن أيّ شيء هو الذي سيصبح الأوسع اطلاعاً، والأكثر ثقة بك. ويجب أن يكون الموضوع قيد النقاش جديداً، وإذا لم تكن لديك معلومات كافية عن الموضوعات المثارة، فحاول الحصول عليها من مصادر أخرى. إنّ الطفل الذي يعرف أنّ باستطاعته الذهاب مباشرة إلى شخص لا يتهرّب من مناقشة قضايا حساسة، يكتسب اتجاهًا صحيًا عن أيّ شيء يهمه؛ فالعافية تعني، إضافة إلى الجسم السليم والعقل السليم، المعرفة والاطلاع. ولا شكّ في أنّ العقل غير المطلع هو عقل غير معافى تمامًا، وهو في الحقيقة مصدر التحيّز والتعصّب والجهل. انظر إلى كلمة (تحيّز)، إنها تعني الحكم المسبق؛ فعندما تصدر حكمًا على موضوع ما، فإنك تتخذ قرارًا بخصوصه قبل أن تتوافر لديك معلومات عنه تكفي للتوصل إلى استنتاج. وأنت لا تريد لأطفالك إصدار حكم متسرّع على أيّ إنسان أو أيّ شيء؛ لأنّ الاتجاه المتسرّع للحكم على القضايا الحساسة يؤدي إلى نوع مختلف من الأمراض؛ هي الأمراض العقلية. وتذكّر أنّ العافية تعني صحة العقل والبدن، وتعني – كذلك – تنشئة الأطفال على العافية، وفي تشجيعهم على مناقشة أيّ شيء وكلّ شيء دون خوف من إصدارك حكمًا متسرّعًا عليهم لأنهم أرادوا مناقشة موضوعات لا ترغب في مناقشتها علنًا. وإذا

جعلت بيتك مكاناً يمكنهم التحدّث فيه عن الموضوعات الحساسة، فلن يضطروا إلى التسلّل منه خلسة ليحصلوا على معلومات مغلوطة من أطفال جهلة. لذلك فإنّ العقل السليم هو العقل المنفتح على كلّ شيء، وكلما أكثر الأطفال من التحدّث إليك، وعبروا عن أفكارهم بحرية، زدت من عافية عقولهم، وهي بمثل أهمية عافية أجسادهم.

- عند تعاملك مع أبنائك، نحّ الجديّة والصّرامة جانباً، وشدّد كثيراً على إضفاء جوّ من المرح واللعب، والمشاركة، والتّمع بالحياة بدلاً من العمل المستمر الذي لا يتوقف. إنّ الطّفل الذي ينشأ على العافية هو الذي يلقي تشجيعاً على الضّحك، والذي يلهو ويمرح، ويجعل والديه يشاركانه في ذلك، إنه طفل لا يخافك، بل يحترمك. ويلجأ إليك لأنك الشّخص الذي تشاركه في الاستمتاع بالحياة، وتجيبه عن أسئلته. وسوف يكتسب الأطفال مزيداً من العافية إذا شعروا أنك إنسان قادر على فهمهم، وعلى ما يواجهونه، وقادر أيضاً على إضحاكهم والضّحك من أخطأهم البسيطة البريئة، إضافة إلى عدم التعامل بصرامة وجديّة. وفي الحقيقة إنّ كلّ شيء في هذه الحياة يمكن أن يتحوّل إلى متعة إذا تعاملنا معه بالاتجاه الصحيح، ولكن الطّفل الذي يعتقد أنّ عليه الصّمت المطبق، والتوقّف عن طرح الأسئلة، والعمل جاهداً للمستقبل كي يحتلّ مكانه الصحيح بوصفه إنساناً ناجحاً، سوف يتحوّل إلى إنسان كاذب ومنافق، ولن يعطيك إلا ما يعرف أنّ ذلك هو ما تتوقعه منه؛ لذا فإنّه سيتصرف بالطريقة التي يعتقد أنك تتوقعها منه. وسوف يتحاشى الأبناء والبنات التحدّث في المسائل الخاصّة التي تواجههم إذا عرفوا أنك لا تجيز مثل هذه العلاقات، فيضطرون إلى التّظاهر أمامك بأنّ كلّ شيء على ما يرام، ولتجنب مثل هذه الحالات، يجب أن يعرف الأبناء على اختلاف أعمارهم أنّ بإمكانهم مناقشة الموضوعات العاطفية الخاصّة معك لأنك مررت بها، وتعرف كيفية شعورهم، وبأنك لن تعاقبهم على ذلك، أو تصدر حكماً عليهم لمجرد أنهم عبّروا عن أنفسهم بصراحة أمامك. إنّ العافية تعني التّخلّي عن التّزمّت، وعدم إصدار أحكام على الأطفال أبداً، وتعني أيضاً بيئة رحيّة يطمئنون فيها إلى التحدّث بصراحة، وإذا ما هيّأت لهم هذا الجوّ، فسوف تكون مكافأتك العافية مع علاقة وثيقة بهم.

- ابدل جهدك لتحديد الوقت الذي يقضيه أطفالك أمام التّلفاز دون فرض قوانين متشددة بهذا الخصوص: اجعل مشاهدة التّلفاز هدفاً شخصياً لك للحصول على التسلية والمعرفة، وليس جليس أطفال لهم. ومع أنّ للتلفاز قيمة إيجابية كبيرة، فإنه في الوقت ذاته يعزّز كثيراً من

القيم السلبية باستمرار، ومن الملاحظ أن مشاهدة الإعلانات التجارية، وبرامج التلفاز تعزز باستمرار سلوك الذكاء الزائف وادعاء المعرفة، وتروج لفكرة أن المرأة عقل فارغ وجسد متمایل، وأن إرضاء الآخرين والحصول على منصب هي الأهداف الرئيسية في الحياة، وأن السعادة والنجاح مزايا إضافية يستطيع الإنسان شراءها. يضاف إلى ذلك أن مشاهدة التلفاز باستمرار تلهيك عن التواصل مع أطفالك، وهذا سبب كاف لإغلاق التلفاز، والتفاعل مع أبنائك بالطرائق التي نصحتك بها عبر صفحات هذا الكتاب. عندما تغلق التلفاز، وتوجد أبدأ الأخرى، سوف ترى أن الأطفال يغلونهم بأنفسهم. أعط الأطفال الفرصة لتجريب أشياء جديدة، وتكوين صداقات جديدة، وإدارة شؤونهم بأنفسهم، وتنمية أجسادهم وعقولهم بأسلوب العافية الذي ذكرته في هذا الفصل، وكلما قلّ الوقت الذي يقضونه جالسين في حين يقوم آخرون بتسليتهم، زاد الوقت المتوافر لهم لممارسة مسؤولياتهم تجاه صحتهم وسعادتهم. ومن السهل على الشخص أن يكون خاملاً، وغير مكترث بالحياة بالجلوس أمام التلفاز، لذا عليك الحدّ من هذه الانعكاسات السلبية إلى أقصى حدّ ممكن.

- توقّف عن الشكوى من الألم وأوجاعك أمام الأطفال، وتعلّم كيف تعاني بهدوء إذا كانت المعاناة خيارك: حاول التوقّف ليوم واحد عن الشكوى لأبنائك من سوء حالك. جرّب ذلك، وإذا ما بدأت بالشكوى، فتوقف فوراً، واحتفظ بما تشعر به لنفسك. إنك تتألم لأنك تريد شيئاً تشتكي منه، وعندما تتخلّص من هذه الشكوى، فإنك ستتخلص من سبب الألم، لكن الشيء المهم عند أبنائك هو أنك لست ذلك الشخص الذي يهدر حاضره في نذب سوء حاله، فلا تكن النموذج لهم بتصرفك السلبيّ هذا. إن الشكوى من المرض غالباً ما يكون مجرد لغو كلام عديم الفائدة، وعندما يطمئن شخص عن حالك، حاول أن تجيبه: رائع، عظيم، أشعر أنني أفضل من أي وقت مضى. وحتى إن لم يكن ما تقوله صحيحاً تماماً، حاول ألا تشكوا سوء حالك للآخرين، عندئذ سوف تجد أن شكر الله تعالى على نعمة العافية أصبح عادة بدلاً من هذه العادة: الشكوى. أما عندما يشكو الأطفال باستمرار من أنهم يتوجعون، فقد يكون سبب ذلك هو أنك كنت القدوة لهم في ذلك، أو أنك كنت تستمع إليهم، وتعاطف معهم، وترثي لحالهم؛ لذلك حاول الحدّ من الشكوى هذه، لتجد أنك تساعدهم على العيش بصحة وعافية طوال حياتهم.

• لا تقبل تبريرات من الأطفال لثقلهم وزيادة وزنهم، أو أي شيء آخر تعرف أنهم يستطيعون التحكم فيه بسهولة: لا تقبل مبرراتهم بعدم وجود وقت كاف لممارسة الرياضة، وأجبههم بصراحة وحب: لقد أصبحت سميناً بإرادتك، وأنا غير مقتنع بهذه الأعذار. ربما تريد أن تخدع نفسك بهذه الأعذار، ولكن هذا لا يجوز عليّ. لا أستطيع إجبارك على استعادة لياقتك، ولكنني على استعداد لمساعدتك إذا ما توقفت عن هذه التبريرات. إن الطفل سوف يحترم مثل هذا النوع من النقاش، حتى لو احتج أو تدمر. إن الأطفال يحبون إبداء اهتمامك بصحتهم ومساعدتهم على الانضباط لاستعادة صحتهم، وقد لا يعترفون بذلك الآن، ولكنهم عند استعادتهم لياقتهم، وتخلصهم من السمنة والتّرهّل، وشعورهم بالتحسن يوماً بعد يوم، سوف يشكرونك مليون مرة على مساعدتك واهتمامك. فإذا كنت تحب أطفالك، فلا تسمح لهم أن يقنعوك بأيّ أعذار أو مراوغات لتبرير انحرافهم عن المسار الصحي في الحياة.

• لا تشدد كثيراً على مواعيد تناول الوجبات، واجعل هذه الأوقات مناسبات للبهجة والفرح، ولا تزعج نفسك بسبب هذه المواعيد، ولا تفكر كثيراً فيما كون الأطفال قد تناولوا ما يكفيهم من طعام؛ لأنهم عادة ما يأكلون كثيراً. وإن لم تكن لديهم رغبة في الأكل فلا تجبرهم على ذلك؛ لأنّ الصغار بفطرتهم لا يأكلون الأشياء التي لا يحبونها، ولا يلتهمون كل شيء بشراهة، ولا يأكلون لمجرد أن شخصاً غيرهم قرر لهم أن يتناولوا الطعام في مواعيد محددة. كل ما عليك هو توفير الطعام الضروري في المنزل، وترك المجال لكل واحد منهم لتناول ما يفضيه. وإذا ما أصبحوا الحويين بخصوص نوع الطعام الذي يفضلونه عندما يكبرون، فدع كل واحد منهم يعدّ طعامه بنفسه، ولا تتقيد بمواعيد وجبات محددة، لأنه لا يطلب إليك أن تكون معداً لطعام كل واحد منهم. ويجب ألا يغيب عن بالنا أن جمع الأطفال في مواعيد طعام محددة أمر صعب عندما يكبرون؛ لأنّ بعضهم قد يشعر بالجوع، في حين لا يجد بعضهم الآخر رغبة في الأكل، لذلك سوف تصبح مواعيد تناول الوجبات ممتعة وسعيدة إذا لم تشدد على الالتزام بها.

علم الطفل أن يكون صلباً من الداخل والخارج عندما يتعلق الأمر بالمرض. إنّ ذهاب الطفل إلى المدرسة وهو مصاب بالرشح أو الأنفلونزا فيه أذى لكل المعنيين بالأمر، ومنهم الأطفال الآخرون في المدرسة، ومع ذلك، فإنّ إبقاء الطفل في البيت كلما اشتكى من شيء ما يعدّ منحي مشجعاً للوهن وليس للعافية، ويمكن التغلّب على المرض الوشيك قبل استفحاله في جسم الطفل

من خلال الحركة والنشاط، وتناسيه، وعدم الاستسلام له. لذلك علم الطفل الصلابة والتحمل على نفسه بدلاً من الاستسلام لأي وعكة بسيطة. شجع الطفل على محاولة الذهاب إلى المدرسة، أو أن يقوم بأي نشاط حتى وإن كان يشعر بالإرهاق؛ فهذا مدعاة للتحسن، ويتعين على الآباء كذلك ألا يكونوا سمّاعين لكل شكوى، وألا يظهرُوا شفقة زائدة للطفل؛ والأفضل هو أن يقول الأب أو الأم للطفل: أنا على يقين أنك ستتحسن قريباً، فحاول الذهاب إلى المدرسة. وإذا وجدت أنك لست على ما يرام في المدرسة، فبإمكانك العودة إلى البيت وأخذ قسط من الراحة. وإذا ما قرّر بأنه مريض، فلا يجب أن يكافأ على ذلك، كأن يسمح له باللعب طوال اليوم. فإذا اختار المكوث في المنزل، فعليه النوم في سريره ليرتاح. احرص دائماً على منح المكافآت للعافية وليس للمرض، فعندئذ سوف ترى أن عدد الأطفال الذين يحرسون على صحتهم أكثر من الذين يمرضون.

• إذا شعر الطفل بوعكة ما، فاطلب إليه تخيل نفسه سليماً معافى؛ وعندما يبلغ سنّاً يفهم فيه ما يُقال له، فعلى الوالدين التحدّث إليه عن الارتباط بين عقله وجسمه، ومن ثمّ رسم صورة ذهنية لجسم وعقل سليمين. وتقول شاكتي غاوين، السابق ذكرها، عن الجسم السليم: «الجسم دائم التغيّر والتجدّد والبناء في كلّ لحظة، ولا يوجد أمامه أيّ نموذج لاتباعه في هذه العملية سوى التوجيه الصادر إليه من العقل»، لذلك على الوالدين أن يقولوا للطفل إن المرض الذي يشعر به في لحظة معينة هو في الحقيقة إشارة قوية ومفيدة تجعله يفكر في الخطأ الذي قد يكون ارتكبه بحق جسمه حتى أصيب بعلّة ما. وإذا نشأ الأطفال وهم يعتقدون أن باستطاعتهم تخيل صور صحيّة، وأن بإمكان عقولهم شفاء مرضهم، فهم بذلك يسيرون على درب العافية. وإذا ما أكدت لهم دائماً أن الشفاء يأتي من داخلهم، فسوف يستطيعون التخلص من المرض حتى قبل ظهوره.

• حاول التخلّص من بعض التحذيرات الآتية، واستبدل بها منحى أكثر بهجة: إن الضحك والدعابة وسيلتان رائعتان للشفاء، وإن قدرة العثور على البهجة والفرح في كلّ لحظة هي الاختبار الحقيقي للإنسان اللامحدود. وعندما يجرد الراشدون حياتهم من الفرح، فإنهم ببساطة يقتلون غرائزهم الفطرية، ويكونون غريبي الأطوار، وعبوسين، فمثلاً:

المنحى الخالي من الدعاية (المرض)

لا تضحك وأنت تأكل.

المنحى المرح من الحياة (العافية)

أنت تضحك طوال الوقت، ما أروع أن يكون
الإنسان سعيداً!

لا تتصرف بصبيانية أمام الضيوف.

أنت شخص ظريف، فلم لا تضحك الضيوف
أيضاً؟

توقف عن التهريج والسخرية! تصرف على
حسب عمرك.

أعتقد أنك ستظل إنساناً ظريفاً، وأمل أن تحقق
الشهرة من التهريج والسخرية، وتعرف متى
تتوقف عنهما.

أظهر بعض الاحترام.

أعرف أنه يصعب عليك تقبل الأمر، وأنّ
السخرية تسهل عليك الوضع، ولكن هذا الوقت
غير مناسب لذلك.

إذا أومأت بحركات بوجهك، فستصبح مسخاً.

أنت تستطيع الإيماء بوجهك مئات الحركات،
فهلاً قلدت الغول؟

لا تضحك، سوف تستفزها لتجعلها تضحك.

أليست الطريقة التي تجعل فيها الجميع
يضحكون رائعة؟ أنا في الواقع معجب بها
جداً.

- خذ الأطفال في زيارة إلى مركز تغذية صحّية: اشرح لهم ما يحدث داخل هذا المركز، وكيف أنّ الغذاء السليم يجعل أعضاءهم الداخلية تعمل جيداً. يتعين على أولياء الأمور أن يشجعوا الأطفال على الاهتمام بصحتهم منذ الصغر، وأن يتحدثوا إليهم ويشرحوا لهم كيف يستطيعون أن يعيشوا حياة صحية مديدة. وفي هذا السياق، يمكن لأولياء الأمور شراء الكتب والأقراص المضغوطة، وأن يعطوا الأطفال أدلة الدراسة الخاصة بالبرامج الإثرائية، ودفعمهم لمشاهدة صور لرثتي شخص مدمن على التدخين طوال حياته، وكذلك شراء المجلات والوسائط المتخصصة في شؤون العلاج والتغذية، والوقاية من الأمراض، والحساسية من الأطعمة، والتمارين الرياضيّة. ويجب أن يتعلم الأطفال عن أجسامهم ليعرفوا كل شيء يؤثر في صحتهم.

على الآباء عدم فرض جهلهم وانعدام خبرتهم في مجال العافية على أولادهم، وإذا ما عدت إلى مراجعة التبريرات المتعبة التي أوردتها في الجزء السابق من هذا الفصل: «المكاسب النفسية من عدم تشجيع منحى العافية»، وإنعام النظر فيها دون تحيز، فسوف تجد أنّ السبب الوحيد الذي يجعلك ترفض تهيئة الفرصة لتحقيق العافية الشاملة هو جهلك في هذا الشأن؛ لذلك فإنّ جهلك بهذه الحقائق الخاصة بالعافية وأنت في مرحلة النمو لا يعطيك الحق في حرمان أطفالك هذه الفرصة.

• إذا كنت إلى ما أنت عليه؛ مترهلاً أو مدخناً أو شارباً للكحول، ومدمراً لحياتك، فلك الحق في ذلك، ولكن أن تحرم أطفالك الحق في أن يكونوا أصحاء قدر ما يستطيعون، وأن تحرمهم المعلومات المتعلقة بقدرتهم على أن يظلوا أصحاء طوال حياتهم، فهذا يعني تجاهلك لمسؤوليتك الأبوية، وإذا كنت راغباً في الأفضل لأطفالك، فإنّ رفضك تثقيف نفسك عن العافية يعني فعلياً عدم تحقيق ما تصبو إليه.

إنّ ما أتحدث عنه في هذا الفصل ينسجم تماماً مع منهجي طوال هذا الكتاب؛ وهو أنّ الإنسان اللامحدود هو الذي يتحكم في جوانب حياته جميعها، وفي العلاقة بين العقل والجسم، مثلما يتحكم في الطريقة التي يختارها للنظر إلى نفسه، ومثلما يسيطر على مشاعره وأفكاره المتعلقة بأيّ شيء في الحياة. وما يختاره الإنسان اللامحدود لحياته هو أن يتمتع بالعافية، وأن يسلك الطرائق المتاحة كلّها ليظل بصحة جيدة ومعافى، ويستحق الأطفال مثل هذه الفرصة. ويلخص الاقتباس الآتي من كتاب شاكتي غاوين: التخيّل الإبداعي، وجهة النظر بطريقة جميلة:

«إنّ التطوّر الطبيعيّ لوجهة النظر هذه ينجم عن اتجاه إيجابي تجاه المرض، فبدلاً من التفكير في المرض على أنه ابتلاء أو شرّ لا مفر منه، فإنّه رسالة ذات معنى ومفيدة لنا. وإذا كنا نعاني جسدياً بطريقة أو بأخرى، فهذه رسالة لنا بضرورة البحث عن خلل ما داخل وعينا، علينا تحديده والإقرار به وتغييره».

فإذا كنت تؤمن أنك تملك في داخلك هذه القوى للتفادي من المرض والحفاظ على العافية أسلوباً للحياة، فعليك أن تغرس في نفوس أطفالك هذا الاتجاه أيضاً. إنّنا كثيراً ما نكتشف بعض الحقائق الأساسية في مرحلة متأخرة من حياتنا، فلا يستفيد أطفالنا من هذا الاكتشاف المتأخر، أما بخصوص تفكير العافية، فأنا أرى أنّ إدراكك لقدرتك على الشفاء والبقاء معافى من خلال استخدام

العقل بطريقة فاعلة، هو واحد من الاكتشافات المتأخرة، وإذا بدأت تقتنع بهذه الفكرة، فعليك أن تحاول بالسبل كافة إعطاء طفلك هذه الفرصة التي لم تحظ بها في طفولتك. هيئ لهم فرصة التفكير في العافية، وفرصة الشفاء من الداخل، والأهم من كل هذا فرصة أن يجعلوا كل يوم في حياتهم يوماً يتحكمون فيه دون قيود أو حدود مفروضة من أي شخص أو أي شيء خارجي دخيل عليهم.

