

## استمتعي بالتنشئة غير المثالية لأطفالك

إنني بوجه عام امرأة مهملّة إلى حد ما، لكن عندما يصل الأمر إلى أطفالي، فإنني ناشدة كمال أكثر مما كنت أتوقع. بدأ في أثناء حملي عندما أصبحت موسوسة جداً بشأن التغذية وتناول المقدار الصحيح من الأغذية المتنوعة كل يوم. أدركت مرة عندما كنت زوجي في إجازة وفي أثناء استعدادنا للنوم، وأني قد فاتني أن أشرب كوباً واحداً من مقدار. كان مطبخ الفندق مقفلاً، لذلك أرسلته إلى خارج الفندق ليشتري لي الحليب من متجر ملائم.

أردت أن ألد طبيعياً دونما تخدير، وكذا فعلت. كان من المهم حقاً لي ألا أفقد السيطرة بالنسبة إلى ولادة لأطفالي. بعد ثلاث ساعات من الدفع، توقفت عملية الولادة مما جعل القابلة تستدعي الطبيب الذي بدوره استخدم جهاز سحب الطفل ليخرج. شعرت بسعادة بالغة وارتحت لانتهاء عملية الولادة بنجاح - ولا حاجة للقول إنني شعرت بمنتهى السعادة لكون طفلي سليماً معافى - لكنني حتى هذا اليوم أظن أن تدخل الطبيب أفسد جمال الولادة الطبيعية بتدخل غير طبيعي.

بالعودة إلى أيامي الأولى من أمومتي، أدركت أنه لا بد أن أكون قد أصبت بكآبة ما بعد الولادة، وكانت جميع النساء اللاتي صادقتهن في أثناء حضور دروس التهيؤ للولادة، خارج الإطار الاجتماعي فالتحقن بصفوف تدريبات ما بعد الولادة لأسابيع قليلة بعد الولادة، لكنني لم أستطع النهوض من السرير قبل الظهر. كنت غاضبة جداً من نفسي لعدم كوني أمّاً رابطة الجأش. تأثر ولدي بكثير من الأطعمة التي تناولتها في أثناء مدة الإرضاع، وكان علي أن أكف عن تناول ألوان الأطعمة واحداً تلو الآخر. نقص وزني بسرعة كبيرة، ولم أتناول الطعام الصحي الذي احتجناه معاً، وأرهقت بسبب

استيقاظه أربع أو خمس مرات في الليلة ليرضع ويبكي. إضافة إلى ذلك، كان علي أن أعود للعمل عندما بلغ طفلي ستين يوماً من عمره - لم أكن أريد أن أمضي ثلاثة أشهر كاملة في إجازة الأمومة؛ لأنني اعتقدت أن هذا سيظهر لمديري في العمل أنني غير جدية في عملي. توقفت عن الإرضاع بعد أربعة أشهر؛ لأنني عانيت كثيراً - وهو قرار ما أزال أندم عليه.

في أثناء سنوات نمو أطفالي وعندما كانوا في مرحلة الحضانة أصبحت أقل معاناة من العصاب، إلا في المسائل المهمة - إذا كان هناك طفل من عمر طفلي نفسه تعلم المشي أو الكلام أو تعلم القراءة أو الكتابة قبل طفلي فسأشعر بما أسميه «لوعة الإخفاق». لم أكن أنزعج انزعاجاً مطبقاً، لكنني كنت أقول في سري إن طفلي لم يكن متقدماً مثل الطفل الآخر بسبب إخفاقي الشخصي - لأنني كنت أعمل وأعهد لمركز رعاية أطفال بالاعتناء بهم في أثناء ساعات عملي، أو لأنني لم أكن أقرأ لهم بما يكفي، أو لأنني لم أكن أصطحبهم لرؤية الألعاب البهلوانية، أو ما شابه.

قرأت جميع الكتب التي تتحدث عن كيفية بدء الأطفال بتعلم العزف على الكمان، وتحدث لغة أجنبية، وعن قدرتهم على التعلم بسرعة فائقة عندما يكونون يافعين جداً وعن قدرة عقولهم على تشرب المعلومات التي تماثل قدرة الإسفنج على امتصاص الماء، لكن لم يكن لدي متسع من الوقت أو الطاقة لأخذهم إلى جميع أنواع النشاطات. شعرت بالذنب؛ لأنني أغلقت نافذة ربما تتيح لهم فرصاً فنية وعلمية، الأمر الذي كان كفيلاً يجعلهم يعيشون حياة عادية.

والآن وقد التحقوا بمدارسهم، نضرب بأيدينا على جباهنا بسبب وظائف المدرسة. يبذل ابني الأصغر كل ما في وسعه من أجل الدراسة، على عكس ولدي الأكبر الذي يشعر بأن درجة متوسطة درجة جيدة بما يكفي - قال لي ذلك فعلاً عبر هذه الكلمات، وأخبرتني معلمته أنه يبذل جهداً؛ كي يكون مقبولاً فقط، أجرينا محادثة طويلة بشأن ذلك، لكن عندما أقول: «عليك أن تبذل قصارى جهدك»، كنت أعتقد «لن يكون أي من أطفالي متوسط الاجتهاد».

بعد ذلك، بدأت بالاهتمام عن كثب أكثر بنشاطاته المدرسية ووظائفه. شكل هذا كارثة إلى أن أدركت أنني كنت أنتقده في كل خطأ كان يرتكبه. الآن، عوضاً عن النظر في وظيفته عندما ينتهي من كتابتها وانتقاده لعدم ارتقائه لمستوى معاييري، نجلس معاً قبل أن يبدأ بكتابة وظيفة لنحدد معاً التوقعات التي يجب أن تكون. أحاول أن أركز على مقدار جهده، بدل التركيز على الوظيفة التي انتهى من كتابتها. لكنني ما أزال غير واثقة بما ينبغي فعله حيال هذه الأخطاء. إن عمل جاهداً في كتابة مقالة، أثني عليه من أجل ذلك، لكنني أضع دائرة حول الأخطاء الإملائية. يسألني لم علي دوماً أن أجد خاطئاً في عمله. ماذا يفترض بي أن أفعل، أدع سبعة أخطاء إملائية تمر دون تصحيح؟

- كاثرين

هوس الكمال هدف متحرك للوالدين. مثلما أشارت كاثرين في قصتها أنفاً، يصعب في أغلب الأحيان أن نعرف أين يكمن الاختلاف بين إتقان العمل العقلاني والاحتراس غير العقلاني. إن الاختلاف بينهما خيط واه. إذا ظهرت على جليسة الأطفال التي تعني بطفلك أعراض نزلة برد وأرسلتها إلى منزلها؛ لأنك لا تريد لطفلك أن يصاب بالمرض، هل تكونين امرأة واعية وعياً عقلاني أو قلقة قلقاً مفرطاً؟ ماذا إن منعت ابنتك التي لها من عمرها أربعة عشر عاماً من ثقب أنفها لتضع حلقة حديدية؟ أم لم لا تدعين ولدك البالغ من العمر أحد عشر عاماً يشاهد الأفلام غير المناسبة للأولاد دون سن الثالثة عشرة والتي يشاهدها أي ولد آخر من أولاد الجيران أو يريد ولدك البالغ من العمر واحداً وعشرين عاماً إحضار صديقته من الجامعة ليقضيا العطلة سوياً؟ هل ستقولين لكاثرين أن تصحح أخطاء ولدها في التهجئة أو تثني عليه لبذله مجهوداً متجاهلة أمر التهجئة؟

لم أكن بحاجة إلى إجراء اختبار هوس الكمال لأعلم إن كان لدي بعض النزعات الهوسية بالكمال، لذلك عندما ولدت طفلتنا الأولى كنت عاقدة العزم على ألا أكون نموذجاً لهوس الكمال. عندما استطاعت فهم اللغة، كنت أشير إليها في كل مرة أرتكب أي من نوع من الأخطاء: «انظري سارة، ماما أراقت الحليب». «سارة، تجاوزنا المنعطف، علينا الآن أن نعود مرة أخرى». «لقد أفسدت الحلويات، سأعد حلويات أخرى فقط». بما أنني تدربت على علم النفس الخاص بالأطفال، اعتقدت بأن تمثيل قبول كهذا للأخطاء سيجعل ابنتي قادرتين على قبول الأخطاء بطريقة سليمة. لذلك تستطيعين أن تتخيلي

الربع الذي أصابني عندما ذهبت لحضور اجتماع أولياء الأمور الأول مع معلمة سارة في روضة الأطفال. كان أول شيء سألته فيما إذا كنت وزوجي مهوسي كمال! سألت ذلك السؤال، وقالت: لأنها كانت تلاحظ تصرفات مهوسة بالكمال في سلوك سارة. أثبت هذا (برأيي على الأقل) أن بعض هذه الميول جينية بالفعل.

ليس من السهل رؤية الخطوط التي تحدد هوس الكمال في تنشئتك، لكن إن تجاوزتها، يوجد احتمال أن تؤذي طفلك، لا أحب أن أبدو إخطارية (أثير المخاوف وأنه إلى المخاطر من غير داع) - يعلم الله أن ناشدات الكمال يشعرون بالذنب بما يكفي. لكن إذا كنت تخضعين أطفالك إلى تنشئة ناشدة للكمال، فإنك تقدمين خدمة لنفسك وأطفالك بمحاولة تغيير هذا السلوك. أستطيع مساعدتك في هذا، لكن أولاً، دعيني أخبرك عن الأمر الذي ينعقد الرهان عليه.

### أطفال قلقون

يظهر بحث أن أطفال ناشدي الكمال عرضة لخطر القلق العام، القلق الاجتماعي (لديهم صعوبة في التواصل مع الآخرين)، الكآبة، اضطرابات الأكل، الغضب، مشكلات متعلقة بالمظهر، قلة احترام الذات، وعناد المراهقة. ربما يصابون بالخوف من ارتكاب الأخطاء، خوف من يحكم عليهم بقسوة من قبل الآخرين، ارتياب ذاتي، وتردد في الكلام والقراءة أمام الآخرين. بكلمات أخرى، أطفال ناشدي الكمال عرضة لخطر الإصابة بهوس الكمال والمعاناة بسبب النتائج نفسها التي واجهها ناشدو الكمال البالغون.

تبدأ المشكلات غالباً بالظهور عند التحاق الطفل بالمدرسة. ربما يخبر الأطفال الذين يكبرون وهم مؤمنون بأنهم لا يرتقون إلى مستوى التوقعات قلة احترام الذات. وقد يقضون كثيراً من الوقت في العمل على وظائفهم المدرسية حيث لا يستطيعون إتمام عملهم ضمن وقت الدوام في المدرسة. أو ربما يتوقفون عن محاولة النجاح لشعورهم بأنهم مهما حاولوا فلن يتقنوا عملهم بطريقة ترضي آباءهم وأمهاتهم.

## بداية باكرة

وجد باحثون من جامعة سميث دليلاً يثبت ارتباط هوس الكمال بقلق الأطفال على نحو باكر في الصف الثالث. بدراسة منفردة، طلبت العاملة النفسية باتريشا ديبارتولو من تلاميذ الصفوف الثالث والرابع والخامس تنفيذ مهمات على الحاسوب. وجدت أنه حتى قبل البدء بتنفيذ المهمات، ظن الأطفال ناشدو الكمال أنهم لن ينفذوا مهماتهم كما ينبغي كزملائهم غير ناشدي الكمال، موحين بوجود صلة بين هوس الكمال وقلة احترام الذات، وجدت أيضاً أن الأطفال ناشدي الكمال أظهروا قلقاً أكبر وعدم رضا عن أدائهم في تنفيذ المهمات على الحاسوب حتى عندما قاموا بعملهم بطريقة جيدة كما فعل نظراؤهم. تقول ديبارتولو: «يدور الأطفال ناشدو الكمال في حلقة مفرغة»، وتقول: «عندما يعالجون مهمة أو عملاً مدرسياً، يشعرون بقدرة أقل على النجاح، يقلقون، ثم يقومون أداءهم بطريقة سلبية أكثر مما يفعل نظراؤهم غير ناشدي الكمال».

تسبب تنشئة الأطفال التي تتسم بنشدان الكمال الضرر للفتيات، تحديداً، اللاتي ينزعن إلى جعل سلوكهن نموذجياً مقتضيات بأمهاتهن. سواء أكانت تفعل ذلك عمداً أم اتفاقاً، تؤثر الأم في مظهر جسد ابنتها، وعادات أكلها، وتصرفاتها بشأن نظام الحمية، ومشاعر احترام الذات. تقلل الأم ناشدة الكمال التي لا ترضى مطلقاً عن مظهرها أو أدائها، من شأن نفسها، لا تعترف بالأخطاء أبداً، تبدي تعليقات نقدية بشأن نفسها أو الأخريات، وتكون خائفة من الفشل، أو منشغلة تماماً بخسارة وزنها تعلم ابنتها هذه الأفكار والتصرفات، معرضة إياها لخطر الإصابة باضطرابات الأكل.

أحد الأشياء التي أخشاها من أجل ابنتي، خاصة أن لدي ابنتين، هو اضطرابات الأكل. عملت في وحدة تمرريض داخلية في مستشفى الأطفال في بوسطن في أثناء مدة تدريبي وذعرت من المريضات المصابين بالقهم. ثمة أمر بالغ الأهمية بالنسبة إلى الأم يتمثل في أن تبدي قبولاً بالعيوب الجسدية ومقاس الجسم، بدل التذمر بشأن بعض الوزن الزائد.

ألمعت إلى هذا الموضوع في أثناء إلقائي محاضرة في ميتشيغن. وقفت امرأة وسألت الحاضرات: «كم واحدة منكن تستطيع القول بأنها تلعب دوراً نموذجياً في مظهر جسدها أمام أطفالها؟ كم مرة قلت أمامهم أنك تبدين بدينة بلباس معين؟ أو إنك

بحاجة إلى خسارة وزنك؟» وإلى حد بعيد، النساء الحاضرات اعترفن بأنهن قمن فعلاً بإبداء تعليقات من هذا القبيل، مرات ومرات، في أثناء استماع أطفالهن لحديثهن. من الواضح أننا جميعاً كنا سنبدو أكثر صحة إذا تخلصنا من الوزن الزائد. لكن التركيز على الصحة، بدل الوزن أو المظهر، هو الطريق الصحيح.

### العقبات التي تواجه تنشئة الأطفال

يمكن أن يبدأ هوس الكمال باحتلال جزء من تنشئة الأطفال إضافة إلى عاطفة الأمومة حتى قبل ولادة الطفل. وصفت كثير من المريضات المصابات بالعمق اللاتي استشرنتني عدم القدرة على الإنجاب بأنه أكبر الإخفاقات في حياتهن، على الرغم من أن العمق تسببه عادة عوامل لا سلطان لهن عليها: أخبرتي النساء ناشدات الكمال عن الغضب وخيبة الأمل التي سببها العمق؛ لأنه على عكس عديد من التحديات الأخرى التي واجهت حياتهن، لا يمكن إيجاد طريقة لعلاجها عبر العمل بجد وبذل مجهود مهوس بالكمال.

يتعاضد هوس الكمال في أثناء الحمل والولادة، مثل ما ذكرت كاثارين في قصتها في بداية هذا الفصل. تريد النساء ناشدات العمل فعل كل شيء على «أكمل وجه» من أجل أن يحظين بحمل وولادة مثاليين، وطفل سليم الصحة على نحو مثالي، كما في معظم مراحل الحياة، تستطيع المرأة أن تفعل كل شيء كما ينبغي في أثناء حملها وتبقى عرضة للقلق ولمضاعفات طبية. الخدج والمواليد الذين يعانون مشكلات خطيرة وتشوهات يمكن أن يولدوا من الأمهات الأكثر صحة ووعياً؛ كثير من العوامل التي تسبب هذه الإعاقات أمور لا علاقة للأم بحدوثها.

لا أقول بأن لا قدرة للأم الحامل على التحكم بمصير مولودها - العكس تماماً هو الصحيح. تناول طعام مغذ وفيتامينات في أثناء مدة الحمل، وتجنب تدخين السجائر وسموم بيئية أخرى، واكتساب الوزن الموصى به صحياً، واتباع توصيات أخرى في أثناء الحمل، أمور يمكن أن تخفف من خطر ولادة طفل معتل صحياً. لكن حتى إن اتبعت كل توصية إلى أصغر تفصيل، لا تملكين سيطرة تامة. يمكن أن يكون هذا محبطاً ومفزعاً لناشدة الكمال.

يمكن أن يستمر هوس الكمال بالظهور بعد ولادة طفلتك وفي أثناء مرحلة الرضاعة والطفولة الباكرة، والطفولة. إذا كنت أماً عاملة، ربما توظفين جليسة أطفال تلو أخرى؛ لأنه لا توجد جليسة أطفال ترقى لمستوى توقعاتك. إذا استقلت من عملك لتبقي في المنزل مع طفلتك، ربما تشعرين بأن عليك أن تكوني الأم الأكثر مثالية في العالم.

إن عدم الاقتناع بأي شيء لا يرقى إلى مستوى الكمال يمكن أن يمزقك، كما فعل مع دوروثي:

يذكرني أطفالي دوماً بنقائصي وإخفاقاتي. أريد أن أصحو كل يوم وأن أبدل قصارى جهدي، لكن هوس الكمال يقف حجر عثرة في طريقي، إن خرجت خمس دقائق عن حدود اللياقة ألوم نفسي من أجل ذلك أسابيع عديدة. أنك نفسي في بذل قصارى جهدي معهم ومن أجلهم. إنه أمر مرعب. أتذكر دوماً أنني على الرغم من ارتكابي لأخطاء ما أزال أماً صالحة - لا أفضل باب الخزانة عليهم أو أسوء معاملتهم. لكن أصغر خطأ يزعجني على نحو كافٍ بحيث إنهم عندما يخلدون للنوم في الليل، أبكي من أجل كل شيء لم أفعله كما ينبغي لا أنظر إلى تنشئة الأطفال على أنها عملية تعليمية وفرصة من أجل النمو. أنظر إليها على أنها عملية تعليمية وفرصة من أجل النمو. أنظر إليها على أنها أمر يجب أن أقوم به على أكمل وجه وإلا سأفسد أطفالي مدى الحياة. لم أكن أريد أبداً أن أفعل أي شيء مثالي أكثر من كوني أماً.

إن سنوات المراهقة، بثورات المراهقين العاطفية العشوائية وتصرفاتهم المفاجئة، تختبر إلى أقصى حد آباء وأمهات ناشدين للكمال. يتطلب سن البلوغ من ناشدات الكمال القيام بأعمال عسيرة جداً عليهن: التفاوضي.

تضع الأمهات ناشدات الكمال لأنفسهن وأسرهن أهدافاً كبيرة. ساندرا، واحدة من النساء اللاتي قابلناهن، تقول إنها تريد أن تكون أماً من الطراز الأول:

لدي أفكار محددة جداً في أن أكون أما من الدرجة الأولى. أريد أن أكون في المنزل وقت الظهر عندما يعود أطفالى من المدرسة. أريد أن أكون الأم التي تشرف على وظائف أطفالها المدرسية، والتي تكون معهم عندما يتدربون على العزف على الآلات الموسيقية. أريد أن أبين لهم كيف يركبون الدراجة ويسددون رمية في لعبة كرة السلة، وكيف يتصرفون إن واجهتهم مشكلات. أريد أن أكون معهم عندما يلعبون، وأقرأ معهم، وأركض معهم في حديقة المنزل. لا أريدهم أن يتناولوا جميع المواد الحافظة والمواد الكيميائية الموجودة في الأطعمة التجارية. لست مثالية، أصرخ في وجوههم طوال الوقت. غير أنني أريد أن أكون الأم التي تصرخ في وجوه أطفالها، لا يوجد امرأة أخرى يمكن أن تكون أفضل أمومة منى لهم.

أرى كثيراً من الأطفال يتعرضون للضغط، لذلك أحاول ألا أبالغ في تشجيعهم أو إحباطهم. إلا أنني أتوقع منهم القيام بأمور معينة. إذا كان ولدى يريد أن يلتحق بدورة لتعلم الكاراتية، فعليه أن يفعل - إذا كنت تريد أن تلتحق بدورة لتعلم الكاراتية، فلننفل. يكتبون الوظائف قبل وقتها المحدد، وليس في اليوم الذي يسبق تخصص واجباتهم المدرسية. يجب القيام بالأعمال في وقتها الصحيح. يعلم الناس هذا الأمر عن أسرتنا - لا نؤجل أعمالنا. لا نقولين بأنك ستقومين بعمل ولا تقومين به فيما بعد. أحاول ألا أعرضهم للضغط، لكنني أتوقع منهم اتباع قواعد الأسرة واستخدام المواهب التي وهبها الله لهم بأقصى طاقاتهم. لقد وهبهم الله مورثات جيدة، وأتوقع منهم استخدام أفضل ما لديهم.

كثير من صديقاتي لطيفات جداً مع أطفالهن ويدعنهن يفلتون من العقاب عن أعمال ما كنت سأسمح بها. إذا كان جيمي متعباً، يجب ألا يذهب إلى تدريب البيسبول. إذا كان لديه كثير من الوظائف، ليس عليه أن يذهب للتدريب. حسناً، نعلم أمراً؟ إذا التحق بنشاط رياضي، يتوقع منك الفريق أن تكون موجوداً لمساندتهم.

لا يمكن التخلي عن الفريق. ما خطب هؤلاء الأمهات؟ يحدث الأمر نفسه بالنسبة إلى طعام الغداء الخاص بالمدرسة - تخبرني طفلي بما يحضره الأولاد الآخرون من طعام إلى المدرسة ولا أستطيع تصديق نوع الطعام المؤذي الذي تسمح الأمهات لأطفالهن بتناوله. إنهن أمهات ذكيات - نساء جامعات - ويرسلن إلى المدرسة طعاماً مضرراً بالصحة مع أطفالهن.

ربما يتوقع الآباء والأمهات ناشدو الكمال من أطفالهم تحصيلاً أكاديمياً متقدماً ومستوى أداء رياضي ممتازاً. لسوء الحظ إن الجانب المختفي وراء هذه التوقعات هو خيبة الأمل: إننا خائبات الأمل عندما لا يكون الأطفال جذابين، أو محبوبين، أو أذكاء بما يكفي. عندما نرسل الرسالة، «أريدك أن تكون الأفضل». ربما يسمع أطفالنا الرسالة عوضاً عن ذلك «لست جيداً بما يكفي».

### أي نوع من الأمهات أنت؟

حددت الطبيبة والباحثة النفسية دائعة الصيت ديانا باومرنيد، من جامعة كاليفورنيا، بيركلي، ثلاثة أنماط رئيسة عن تنشئة الأطفال. ما النمط الذي تستخدمينه؟ هذا ملخص موجز:

- تمنح الأم المتساهلة الطفل قدراً كبيراً من الحرية بشأن ضبط نشاطه. «تحدد مطالب قليلة لمسؤوليات المنزل والسلوك المنهجي. تقدم نفسها إلى الطفل على أنها مصدر معلومات من أجله يستخدمه متى يشاء، ليست نموذجاً مثالياً يقلده، أو عاملاً فاعلاً مسؤولاً عن صياغة سلوكه المستقبلي أو تغييره. تسمح للطفل بضبط نشاطاته قدر الإمكان، وتتجنب التدريب على التحكم، ولا تشجعه على الانصياع ظاهرياً لمعايير محددة». نادراً ما تلجأ الأم المتساهلة لمعاينة الطفل.

• تريد الأم المستبدة برأيها أن تكون محكمة للسيطرة. «تحاول أن تصوغ، وتحكم السيطرة، وأن تقوم سلوك الطفل ومواقفه، بما يتوافق مع معيار التوجيه، عادة ما يكون هذا المعيار مطلقاً... إنها تعد الطاعة فضيلة، وتفضل استخدام المعايير التأديبية القوية لكبح جماح الإرادة الذاتية.. تؤمن في إبقاء الطفل في مكانه، وتقييد استقلاله الذاتي، وتحديد مسؤوليات المنزل لترسيخ احترام العمل. تعد حفظ النظام والبنية التقليدية غايتين ساميتين بحد ذاتهما. لا تشجع على الأخذ والعطاء في الكلام، مؤمنة أنه يجب على الطفل قبول أمرها؛ لأن السلوك القويم يقتضي ذلك».

• تحاول الأم المتسلطة أن توجه نشاطات الطفل ولكنها لا تبالغ في ذلك. «تشجع على تبادل الكلام معه، تشرك الطفل في استنتاج الأسباب الكامنة وراء سياستها وتحثه على الاعتراض إن لم يتقبل آراءها. تمارس سيطرة شديدة على نقاط الاختلاف بين الأم وطفلها، لكنها لا تطوق الطفل بقيود، تفرض وجهة نظرها بوصفها راشدة، ولكنها تعترف باهتمامات الطفل الشخصية وطرقه الخاصة. تقر الأم المتسلطة بسجايا الطفل الحالية، ولكنها تضع أيضاً معايير لتصرفاته المستقبلية. تستخدم العقل والسلطة... والقوة؛ كي تحقق أهدافها، ولا تبني قراراتها وفقاً لإجماع المجموعة أو رغبات الطفل الفردية».

على الرغم من توافق معظم خبراء نمو الطفل على النمط الثالث للتنشئة - الأم المتسلطة - أنه الأفضل، تميل الأمهات ناشدات الكمال للوقوع في الفئتين الأولى والثانية بسبب ميلهن إلى الانغماس في التفكير على أساس أبيض وأسود. يملن إلى أن يكن إما متساهلات جداً أو صارمات جداً. إن فهم ماهية المقاربات الأخرى وكيف تقارنين طرق تنشئتك بأخرى، يمكن أن يكون طريقة مفيدة لتقرير إذا ما كانت وسائلك تسير في الاتجاه الصحيح.

## أطفال مثاليون

ليس المهوسون بالكمال أناساً قساة يرغبون في تنشئة أطفال محطمين. العكس تماماً هو الصحيح - الغالبية الساحقة منا آباء محبون جداً وعطوفون ومهتمون بأطفالنا ونريد المطلق لأطفالنا. لسوء الحظ، إن هذا جزء من المشكلة. لأننا نريد لطفالنا أن يكونوا سعداء وناجحين، نحاول تحويلهم لأطفال مثاليين. نعرضهم للضغط ليتفوقوا في المدرسة والنشاطات الرياضية، نلحقهم بضروب الدروس والدورات التعليمية جميعها، نوظف مدرسين خصوصيين من أجلهم أو نرسلهم إلى مدارس خاصة باهظة التكاليف. لا نريد إجهادهم، لكننا نريد لهم النجاح. ترى باربارا هذا النوع من السلوك طوال الوقت في بلدتها:

نعيش في ضاحية سكنية يوجد فيها جميع هؤلاء الآباء والأمهات العصاة الذين يعرضون أولادهم لكثير من الضغط. عندما يلتحق أطفالهم بالصف الأول، يعرضونهم للضغط ليتحقوا بجامعة هارفارد. تستحوذ عليهم جداً فكرة تفوق أطفالهم. نتحدث أنا وطفلي البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً عن الأمر - يخبرني أن أصدقاءه يتعرضون للضغط من قبل أهلهم من أجل النجاح.

بعض الأهل الناشدين للكمال ينتقدون أولادهم على كل شيء. وآخرون يبالغون في الثناء على كل شيء يفعله أطفالهم. يمكن أن يؤدي هذا لنتائج عكسية، لأنه قد يؤدي إلى تنشئة أطفال فاسدين، أنانيين وغير مهيين لمواجهة العقبات، والإخفاقات، والتحديات، ومشقات الحياة. يمكن أن يؤدي أيضاً إلى إصابتهم باكتئاب لاحقاً في حياتهم.

إنني مسرورة جداً لإخبارك بأن تحولات يمكن البدء بها في حياتك في الحال تحد من شعور أطفالك والعالم من حولك بالتأثيرات السلبية لتنشئة الأطفال التي تنشده للكمال.

## توقع واحد من كل مرة

هوس الكمال ليس آلة بيانو تسقط على سطح منزلك وتسحق أطفالك. إنه أكثر شبهاً بترشيح الماء - يوماً بعد يوم، قطرة، قطرة، قطرة، تنشئة الأطفال الناشدة للكمال

تستنفذ قواهم. تعليق هنا، إصدار حكم هناك، توقع غير محقق في مكان آخر - تتراكم جميعها. هوس الكمال ماكر. لكن يمكن إدراكه. إن لاحظت في حياتك أياً من المعالم الآتية، فاعلمي أنه قد حان الوقت لتتمهلي وتتحصي مدى ممارستك لمظاهر هوس الكمال في تنشئة أطفالك.

**المعلم الأول: احترامك لذاتك مرتبط إلى حد بعيد باحترام طفلك لذاته**

أخبرتني إحدى النساء اللاتي قابلناهن أنها ساعدت حديثاً ابناً (في الصف الخامس) على تنفيذ مشروع المدرسة عن الأرتكيين. عندما حضر مشروعه إلى المنزل، كان سؤالها الأول «ما الدرجة التي حصلنا عليها؟» عندما تعدين إنجازات طفلك إنجازاتك وإخفاقاته إخفاقاتك، تصابين بالجنون. إنها إشارات واضحة لتنشئة الأطفال الناشدة للكمال.

نرغب معظمنا في أن يكون أطفالنا مثاليين؛ لأننا نشعر بأنهم إن فشلوا ن فشل معهم. إن لم يتمكنوا من الانسجام مع أطفال آخرين، إن أخطؤوا في رمي الكرة وفاز الفريق الآخر في المباراة الفاصلة، إن أحضروا إلى المنزل تقويماً مدرسياً متواضعاً، إن كانوا مصابين بالعجز عن التعلم، إن أدمنوا على المخدرات أو الكحول، إن لم يلتحقوا بوحدة من الجامعات المرموقة، فغن هذا يعرضنا للفشل أيضاً.

ربما تعرض الأم ناشدة الكمال ولدها للضغط للنجاح في مجال علمي كانت قد أخفقت في تحقيقه. الأمثلة التقليدية لهذا الأمر هي الأم التي لا تتمتع بقدر من الجمال وتدفع ابنتها للفوز في حفل الجمال أو الأب غير البارح في الرياضة الذي يتوقع من ابنه أن يكون نجماً رياضياً. يحتاج الأمر إلى كثير من السيطرة على النفس؛ كي لا تسقطي ذاتك أو رغباتك أو احتياجاتك على طفلك. كان لدي عدد كبير من المريضات اللاتي تبين طفلاً ولديهن طفل أنجبته، وقد قلن جميعهن الشيء نفسه - من السهل جداً تنشئة طفل متبني؛ لأنك لن تسقطي رغباتك الشخصية عليه، مثل أن يكون رياضياً أو فناناً. يشبه الأمر امتلاك قماشة بيضاء للرسم - لا تستطيعين أن ترسمي الطفل لذلك تدينه يرسم نفسه بنفسه. لا تسقطي رغباتك أو مواهبك عليه.

### المُعلِّم الثاني: تنتقدين كثيراً

---

الأمهات ناشدات الكمال منتقدات جداً لأنفسهن وأطفالهن وغير قادرات على التسامح مع الأخطاء من أي نوع، ويشمل ذلك الحوادث الحقيقية، إذا سكب ولدك الحليب، تتعطينه بالأخرق، ويمكن أن تسببي له كثيراً من الضرر العاطفي.

### المُعلِّم الثالث: الامتناع عن الاستحسان

---

يجب أن تحب الأمهات أطفالهن دون قيد أو شرط، يحدث شعور الفتاة أن حب والدتها مقترن بادائها أو مظهرها ضرراً كبيراً.

### المُعلِّم الرابع: تضعين طفلك في المقدمة دوماً

---

تقول أسطورة الأم المثالية إن احتياجات أطفالك ينبغي أن تتقدم احتياجاتك. من الواضح أنه تمر أوقات يحتاج طفلك فيها إلى شيء، فتسارعين من فورك إلى ترك ما كنت تفعلينه لمساعدته لكن تمر أوقات أخرى يجب على طفلك فيها أن يكون مهياً وينتظر دوره. لا يجب أن تكون احتياجات الأطفال مقدمة على احتياجات الراشدين دوماً وفي أي أسرة.

أرى أن هذا يحدث مع كثير من المريضات الناشدات للكمال. تحتل علاقاتهن الاجتماعية المرتبة الثانية بعد علاقاتهن بأطفالهن. تؤجل النساء رغباتهن مدة ثمانية عشر عاماً أو أكثر في سبيل أن يكن أمهات مثاليات، وفي عقولهن، تضع الأم المثالية دوماً أولادها في المقدمة. لا أقصد أنه ينبغي عليك أن تمتعي عن ممارسة ثلاثة أعمال لتأمين مأوى لأطفالك وغذاء جيد لهم - ليس هذا ما أتحدث عنه. إنني أتحدث عن النساء اللاتي يحددن موعداً للخروج مع صديقاتهن من أجل تناول العشاء ويلغينه في آخر دقيقة؛ لأن أطفالهن لا يريدون منهن المغادرة. إذا وصلت درجة حرارة الطفل إلى 38.8 درجة مئوية، فلا بأس. لكنك إن كنت تشعرين بأنه عليك أن تدعني لكل مطالب طفلك من أجل أن ترتقي إلى توقعات ما يدعى الأمومة المثالية، فإنك تحتاجين إلى أن تعيدي تقويم أولوياتك.

من المهم الاعتناء بنفسك - والسماح لأطفالك برؤية مدى استحقاقك للعناية الذاتية. لقد سمعت الأمهات اللاتي يعملن في رياض الأطفال يقلن إنهن لم يتركن أطفالهن أبداً مع جليسة للأطفال. ما الرسالة التي يوصلها هكذا أمر إلى الطفل؟ أليسوا أنويين 2 بما يكفي دون أن تجعلهم أمهاتهم و آباؤهم محور عالمهم الكلي والكامل؟ عندما يولد الأطفال، يكونون ذاتاً في حفاض - سبع باوندات ونصف الباوند من الحاجة الخالصة. هذا واجب أمهاتهم في تعليمهم أنه يجب أن تؤخذ مشاعر الجميع بالحسبان وليس مشاعرهم فقط.

من الممتع جداً أن ندلل الأطفال. أقوم بذلك بنفسي - أحب القيام بأعمال من أجل ابنتي أشتري أشياء لهما وأصطحبهما إلى أماكن خاصة. لكنني أوازن ذلك مع ما أقوم به من أجل ذاتي وزوجي، وأسرتي، وصدقاتي، والمجتمع. إن دورنا بوصفنا أمهات هو تنشئة أطفال سعداء، ناجحين، وأفراد منتجين للمجتمع، ليس إعداد ملك أو ملكة للعالم.

إن أفضل الأمهات هي تلك التي توازن احتياجاتها واحتياجات أسرته، بحيث تكون قادرة على وضع حدود لأطفالها، وجعل نفسها نموذجاً صحياً يحتذى، وقادرة على الأخذ إلى جانب قدرتها على العطاء.

#### المعلم الخامس: تتوقعين الكمال من نفسك

إذا كنت تضعين لنفسك توقعات كبيرة وغير واقعية وتحاولين منع أطفالك من رؤيتك ترتكبين خطأ، فإنك تقولين لهم بأن الكمال هو الخيار الوحيد لك ولهم، إذا ارتكبت خطأ، فأقري به، وإن كان الطرف موافقاً، اعتذري. لكن لا تخفي الأمر عن أطفالك وتقودهم لتصديق مثاليته.

#### المعلم السادس: تتوقعين من الأمومة أن تجعلك سعيدة جداً

تنشئة الأطفال عمل شاق. بالتأكيد، يمكن أن تكون مرضية، لكن يمكن أن تكون محبطة على نحو لا يصدق أيضاً. إن كنت قد بدأت مرحلة تنشئة

الأطفال وتتوقعين أن تكون تجربة ممتعة ومرضية دوماً – إن كنت تنتقدين نفسك لعدم كونك أمّاً صالحة بما يكفي بسبب الإحباط ونفاد الصبر الذي تشعرين به في بعض الأحيان – فإنك تعيشين في عالم من الخيال. وهذا شائع بين النساء اللواتي يعانين مشكلة في الحمل خاصة.

يوضح دانييل جلبرت في كتابه (العثور على السعادة بالمصادفة / Stumbling on happiness)، يؤمن الناس ببعض الأمور عن السعادة التي ليست صحيحة ببساطة، متعة المال، على سبيل المثال – يظهر بحث أنه ليس من الضروري أن يحقق الفنى السعادة. متعة الأطفال أمر آخر. يكتب جلبرت «كل ثقافة إنسانية تقول لأفرادها بأن إنجاب الأطفال سيجعلهم سعداء»، ويضيف «عندما يطلب من الناس تحديد مصدر متعتهم، يفعلون فقط ما أفعله: يشيرون إلى أطفالهم. مع ذلك إذا قسنا مقدار الرضا الفعلي للناس الذين لديهم أطفال، تظهر قصة مختلفة جداً. طلبت إحدى الدراسات من النساء ترتيب نشاطاتهن اليومية التي تجعلهن سعيدات. احتلت رعاية الأطفال مرتبة أقل من الأكل، التمرين الرياضي، التسوق، النوم، ومشاهدة التلفاز. يقول جلبرت: «بالفعل، رعاية الأطفال هي أكثر إسهاماً بقليل من القيام بالعمل المنزلي».

تحبين أطفالك بالطبع، لكن لا تتوقعي من نفسك الإعجاب بهم طوال الوقت. من الطبيعي أن تمر عليك أيام تشعرين فيها بالرغبة في إرسالهم إلى مدرسة داخلية. إذا كنت تتوقعين أن كونك أمّاً أمر يحقق كل ما تصبين إليه في حياتك، أو أن الإخفاق في الاستمتاع بكل دقيقة في الأمومة يعني أنك أم فظيعة، ربما تكونين خالية الأمل، وغاضبة، ومجهدّة: حاولي أن تتجاهلي هذه الأسطورة.

### المعلم السابع: تشعرين إن أحسست بأن طفلك حزين أنك أم سيئة

---

يبدو كل شيء جيداً من الخارج – فلدى الأطفال شرائط تزين شعورهم ويبدون مثاليين عند نظر الناس إليهم في أثناء جلوسهم في عربتهم. ما كنت سأعترف بأنني متعبة ومنهكة القوى. أخشى إن اعترفت بأنني متعبة، سيعتقد الناس بأنني لا أستطيع القيام بهذا العمل. بكى الأطفال في الليل

وكنت مرهقة في اليوم اللاحق، أشعر بالإخفاق. ينام أبناء الأخريات في الليل، لذلك يجب على أطفالي القيام بالشيء نفسه.

- لورا

يمكن أن تشوه تنشئة الأطفال الناشدة للكمال أفكارك المتعلقة بوضع حدود لأطفالك. تشعر بعض ناشدات الكمال أنه إن كان عليهن أن يقلن (لا) للطفل أو يضبطن الطفل، أو يقيدن الطفل بطريقة أو بأخرى، فإن ذلك يعد دليلاً على أنهن أمهات سيئات. في محاولة؛ لكي يشعرن بأنهن أمهات صالحات يدعن أطفالهن يلقون بالأسرة إلى التهلكة - لا يقيدن أطفالهن مطلقاً، إن هذا مربك ومزعج للأطفال. ينجحون في الحياة عندما تكون لديهم قيود وحدود محددة بوضوح.

تشعر الأمهات ناشدات الكمال غالباً إن خبرت الطفلة انفعالاً سلبياً - إن كانت تبكي بغضب أو تشعر بالحزن أو بالرعب، على سبيل المثال - هذا يعني أنهن لم يقمن بعملهن كما ينبغي بوصفهن أمهات. إن هذا غير صحيح فعلاً. من المفيد أن تخبر الطفلة الحزن، والغيرة، والغضب، والمشاعر الأخرى التي يصعب مواجهتها بحيث تستطيع أن تتعلم كيف تتعامل معها. إن أصابتك الحماسة جراء أمومتك المهوسة بالكمال وكنت تحاولين أن تنشئي طفلة لا تعرف شيئاً إلا السعادة، فإنك تؤسسين لها مستقبلاً شاقاً. وهذا يمكن أن يكون مؤذياً أكثر من كونه نافعاً. يمكن أن يحدث الحصول على حرية مطلقة قلقاً كبيراً في حياة الأطفال.

قول (لا) للطفل لا يجعلك أمماً قاسية. أخبرتني واحدة من مريضاتي أن أول مرة قيل لابنها كلمة (لا) عندما كان في الثانوية حيث أخفق في أن يكون ممثلاً لفريق كرة القدم. أصابته نوبة غضب ما كانت لتصيب طفلاً له من عمره سنتان. يجب أن يتعلم الأطفال في سن باكرة أن الإخفاق يحدث للجميع. يعالجه المرء ثم يمضي قدماً.

حين تطلبين من الطفلة القيام بأعمال لا تعجبها لا يجعل منك أمماً قاسية، أيضاً. يجعل منك هذا أمماً أعظم، ويساعد في تحقيق تنشئة أفضل لها. أسسي قواعد عقلانية محددة على أساس عمر طفلتك، والتزمي بها. وحتى طفل يبلغ عامين أن يتعلم أن يضع الألعاب في مكانها المألوف. بوسع الأطفال أن يتعلموا تنظيف غرفهم وتفرغ آلة غسيل الأطباق

واصطحب كلب في نزهة والاعتناء بفناء المنزل. يعلمهم هذا تحمل المسؤولية. تذكري مع ذلك، عندما تطلبين من الطفل القيام بعمل، سيطري على هوسك بالكمال عند مراقبة أدائه العمل. لا توبخي طفلك التي تبلغ سبعة أعوام إن كانت تضع الشوك في الجزء المخصص للملاعق من الدرج. أرها أين تضع الشوك ثم أثني على جهودها في أداء العمل.

### المُعلّم الثامن: تلومين نفسك بسبب مشكلات طفلك

---

إن تعرض طفل لأي نوع من التحديات الشاقة - من مرض الربو إلى اضطراب في التعلم إلى مشكلة الإدمان - يمكن أن يفطر قلب الأم. تريدين طفلاً مثالياً - ذكياً، وسليم الصحة، ومحبوباً، ويحسن التصرف. إذا كنت أماً مهوسة بالكمال، ربما تأخذين على عاتقك مشقات طفلك، وإخفاقاته، وتصرفاته السيئة، وتعددين المر شخصياً. وربما تلومين نفسك على أي خطأ أو مشكلة تحدث في حياته.

لا يحل لوم الذات المشكلات، لذا لا تبدي طاقتك عليه. لا يهم كم أنت أم صالحة، يحدث كثير من الأشياء الخارجة عن السيطرة.

إحدى النساء اللاتي قابلناهن كانت قد اكتشفت لتوها أن ولدها يعاني اضطراب نقص / فرط النشاط أعيها الأمر ولامت نفسها. لكن لم يكن ذنبها. تحدث من هذا القبيل عليها بغض النظر عن مدى صحة تنشئتنا لأطفالنا. يكمن التحدي الذي يواجهها في تجاوز لوم الذات وتحركها لمساعدة طفلها. ستؤثر كيفية تعاملها مع تشخيص اضطراب نقص / فرط النشاط في كيفية تعامل طفلها مع المرض. بوسعها أن تقتلع شعرها من رأسها أماً وحنناً لما أصاب ابنها، أو يمكن أن تكون شاكرة؛ لأن المرض قد جرى تشخيصه ويمكن الآن أن تضع ولدها ضمن محيط تعلم يلائم احتياجاته. ويكون من الأفضل أن تستخدم مقدراتها لتساعده عوضاً عن لوم نفسها لعدم كونها أماً مثالية لولد مثالي، وربما سينجح في المدرسة على الرغم من حالته ويواصل ليجد له مهنة في الحياة تلائم شخصيته وقدراته، وجود طفل غير مثالي لا يجعلك أماً سيئة، بل يجعلك أماً فقط.

### معتقدات قبلية عن الأمومة

في كتابها (خيارات جديدة بالتقدير: التفكير خارج القبيلة لتشفي روحك / Thinking outside the Tribe to heal your spirit ، تدرج كريستل صاحبة الحدس الطبي السليم بعض أساطير الأمومة التي تصدق دون أي سؤال أو اعتراض. تحت النساء على التفكير الواعي في المعتقدات المتأصلة في النفوس:

- 1- احتياجات أطفالنا تأتي دوماً أولاً.
  - 2- المرأة الصالحة تعتني بزوجها وبأسرتها قبل الاعتناء بنفسها.
  - 3- الأم الصالحة مسؤولة عن سعادة أولادها.
  - 4- الأم الصالحة تفعل كل ما بوسعها من أجل أطفالها.
  - 5- إن لم يكن الأطفال سعداء وناجحين، تكون الأم قد أخفقت.
  - 6- يمكن أن تحت الأم الصالحة أطفالها على إحداث تغيير.
  - 7- إنك سعيدة في الحياة فقط بقدر سرور أقل أطفالك سعادة (هذا ما قاله تشارلي جبسون في برنامج صباح الخير أمريكا مقتبساً عن زوجته).
  - 8- الأم الصالحة صبورة دوماً.
  - 9- الأم الصالحة تبقى في المنزل مع أطفالها.
- تمت طباعته بموافقة كريستل ناني، ر.ن. صاحبة الحدس الطبي مؤلفة خيارات مرعبة.

### تضارب أنماط تنشئة الأطفال

أحد الصراعات التي تواجهها بوصفك أم ناشدة للكمال عدم توافقك مع زوجك بشأن الطريقة الأمثل في تربية الأطفال. لديك طريقتك في تنشئتهم، وتعتقدين أنها الأفضل. ولدى زوجك طريقته ويعتقد أنها الأفضل. إن لم يكن ناشداً للكمال، ربما

تشعرين بأن معاييرهِ دون مستوى معاييركِ بطريقة غير مقبولة. يجب أحذكما الآخر وتحبان الأطفال، لكنكما تستمران في التصادم بسبب نمطي تنشئكما لأطفالكما. تصف نيكول الوضع في بيتها:

بداية يجدر بي أن أشير إلى زوجي زوج وأب استثنائي مع ذلك يبدو أنني أضع معايير سامية جنونية له، بوصفه أباً خاصة. عندما كان الأطفال رضعاً أردت منه تأدية أعمال كما أؤديها بالضبط، وكنت أغضب كثيراً إن هو أساء صنعاً. اتضح هذا طوال أوقات تناول الطعام والنوم تحديداً؛ لأنني كنت صارمة بشأن التقيد بالبرنامج، ولم يكن هو كذلك. على سبيل المثال، أعاد زوجي في أحد الأيام طفلنا البالغ من العمر عامين إلى المنزل بعد قضاءه يوماً على الشاطئ مع أصدقائه كان من الواضح أن ألكس سعيد وسليم الصحة وقد حظي بوقت ممتع. لكنني استجويت زوجي المسكين بشأن توقيت تناول ألكس الطعام وعما تناوله وكَم كان نومه جيداً. وعندما تبين أن ألكس لم ينم أبداً الطعام غدوت شديدة الانتقاد. أتذكر هذا؛ لأن شقيقتي كانت هناك أيضاً وما انفكت توبخني بشأن ما بدر مني على مدى سنوات.

يتوقع كثير من النساء ناشدات الكمال اللاتي تحدثت معهن من أزواجهن أن يكونوا آباء ناشدين للكمال أيضاً. عندما يفشل أزواجهن في الارتقاء إلى مستوى توقعاتهن، يعرضنهم للضغط. ونتيجة للضجر يتغلى الآباء عن علاقاتهم مع زوجاتهم وأبنائهم. يا له من موقف يعاني فيه الجميع ويكسب أحد.

الدرس الأكثر أهمية الذي يمكن تعلمه أنه يوجد دوماً أكثر من طريقة واحدة صحيحة لأداء الأعمال المتعلقة برعاية الأبوبن للأطفال. لا تجبري زوجك على التقيد بطريقة في تنشئة أطفالكما. تذكري أن الأمهات يختلفن عن الآباء. فالأمهات أكثر هدوءاً - المرجح أنهن يتعاملن بطريقة لطيفة. لا يعامل الآباء أطفالهم بالعاطفة نفسها التي تعاملهم بها أمهاتهم. يظهر بحث أن من المفيد للأطفال اختبار هذين

النوعين من المعاملة. لا تريدين من زوجك أن يكون أمماً لأطفالكما - هذا عملك. لذلك دعيه يعمل عمله قد تعتقدين أن مقدراتك الطبيعية أفضل من مقدراته، لكن لا يمكن أن تكون لديك معرفة بشأن ذلك.

تحدثي مع زوجك بشأن أنماط تنشئكما أطفالكما. اعملا معاً على النقاط التي تختلف فيها طرق معالجتكما للأمور. حاولي تجاهل المشكلات، ضعي بعض القواعد المتعلقة بالأسرة، ثم حاولي أن تدعي زوجك يتصرف وفقاً لطريقته في المعاملة ما لم يعرض أطفالك للخطر. كما اكتشفت سوزان، يمكن أن تتعلم الأم الناشدة للكمال دروساً عديدة من الوالد غير الناشد للكمال:

أسافر كثيراً من أجل العمل. كنت أجلس ذات مرة في المقعد الخلفي من سيارة أجرة في طريقي لمقابلة زبون، فاتصلت ابنتي وحدثني عبر الهاتف قائلة إنها احتاجت أن تأخذ الطعام الياباني من أجل معرض الرحلات المدرسي. قبل أن أعلم ذلك كنت قد طلبت عبر الهاتف سوشي بقيمة 60 دولاراً لمجموعة من تلاميذ الصف السادس. كان زوجي في المنزل مع الأطفال، وأراد فقط أن يعد (معكرونة رامين)، لكنني اعتقدت بأن السوشي سيكون أجدر بالثقة بوصفه طعاماً. بعد مراجعتي للأمر الآن، أدرك أنه كان يجب أن أوافق زوجي بشأن (معكرونة رامين) فحسب.

تذكري هذه النصيحة الأساسية: لا تتصادمي مع زوجك أمام أطفالك بشأن أنماط تنشئتهم. حاولي ألا تسمعيهم أنك تقللين من شأن زوجك أو تعارضين خياراته - يمكن أن يقلل عمل كهذا من احترامهم له (وربما يقلل من احترامهم لك). عندما تواجهين عقبة في تنشئة أولادك، تحدثي معه على انفراد. يساعد هذا في الحد من الغضب والنعته السلبي وقللة الاحترام الذي يصب الزيت على النار.

لوضع الأمور في نصابها الصحيح، استأجري فيلم (السيدة داوبتفاير) في إحدى الأمسيات. تلعب سالي فيلد الأم الناشدة للكمال كلياً بينما يلعب روبن وليامز دور

الأب المتهور وغريب الأطوار. سيكون من الصعب أن نجد نمطين أكثر اختلافاً لتنشئة الأطفال من نمطيهما. ينهار زوجها - لكن عندما يتوقفان عن محاولة تغيير أحدهما الآخر ويقران بأن كليهما يتمتعان بمهارات تنشئة مختلفة وجديرة بالاهتمام، يجدان حلاً للمشكلة.

### سألنا نساء.....

#### كيف يؤثر هوس الكمال في قدرتك بوصفك أمًا؟

لدي كثير من الصديقات اللاتي تصيبهن فعلاً نوبة من الجنون في التحاق أولادهن بالجامعة. أحاول ألا أفعل ذلك، لكنني أعلم أنني سأصبح مهوسة في الأمر إن أطلقت العنان لنفسي في التفكير به. يهتم ولدي بسلامته وراحته واستمتعاه بالأمر أكثر من اهتمامه بالإنجاز. إنه لا يريد أن يبذل جهداً كبيراً وهذا يزعجني - أتمنى لو أن له هدفاً أسمى من ذلك. لكنني هادئة بشأن هذا الأمر؛ كي أحافظ على علاقتنا.

-سوزان

عندما كنت طفلة، لم أتلق تدريباً جيداً في أساسيات الرياضيات، وقد أثر هذا في أطفالي، إذ إنهم غير متفوقين في المادة نفسها، وأحاول أن أبين لهم أن الأمر مهم حقاً. استعنت بمدرس خصوصي وقد استاؤوا من ذلك. لا أريدهم أن يحصلوا على درجة الامتياز، لكنني لا أستطيع قبول درجات مثالية.

-إيمي

إنني صارمة جداً مع أطفالي - طفلي التي تبلغ من العمر خمسة أعوام تحديداً - بشأن تواصلهم الاجتماعي. لدي هذا الهاجس الدائم بأنهم لن يتصرفوا جيداً ولن يرتقوا إلى مستوى آداب السلوك الموجود في ذهني. أراقبهم باستمرار مترقبة حدوث مخالفات وأقلق؛ لأنهم دون مستوى

التوقعات - إنهم كذلك بالفعل في بعض الأوقات وهذا شيء لا يمكن إنكاره، لكنني أعتقد فعلاً أنني أطلق العنان لنفسي بشأن ذلك وأسارع إلى معاقبتهم إن اكتشفت أن شيئاً مما أخشاه على وشك الحدوث. لو استطعت الاسترخاء أكثر وأعاملهم وفقاً لطفولتهم - أطفال مزعجون - بدل من الصراخ والشجار، أعتقد أننا سنكون أكثر سعادة.

- نيكول

علامات ولدي المدرسية ليست رائعة، وأحاول أن أغرس فيه عادات أفضل من أجل الدراسة وأدفعه لتقديم أفضل ما لديه. لكنني أحاول أيضاً أن أوحى بأنني لا أتوقع منه أن يكون الأفضل طوال الوقت ويحصل على درجة الامتياز في كل اختبار. أستاذ عندما أراه لا يبذل قصارى جهده، أو يصب نشاطه على دراسته أو عندما يضيع وقته على أشياء تافهة. لكنني أيضاً لا أريده أن يشعر أنني أتوقع الكمال منه. من الصعب أن أعرف أين هو الحد الفاصل بين الأمرين.

- بيتي

أصاب بالإعياء من شدة تشجيعي لابنتي عندما تلعب «السوكر». لا تحب ابنتي الرياضة ونتيجة لذلك لا تبذل كل جهدها في التدريب. وهذا ما يحبطني كثيراً وأميل إلى أن أكون سريعة الاهتياج وشديدة الانتقاد لها بشأن موضوع السوكر. أفعل كل هذا وأنا على خط تماس الملعب. على الرغم من ذلك لديها كثير من السجايا الرائعة الأخرى، لذلك أتمنى ألا يظل هذا الموضوع عالقاً في ذهني.

- جويس

أحاول أن أكون أما «مثالية»، أو مثالية قدر ما أستطيع في أي وضع. لذلك عندما أرى نفسي وأنا أرتكب خطأ، أشعر بالعجز تقريباً. أعلم أن أتصرف على نحو خاطئ وقد أصبت بالإحباط من نفسي. ثم ينتهي بي الأمر إما إلى التسبب بوضع أسوأ، أو أنفجر إن هذا غير عقلائي على الإطلاق.

- ديان

## أدوات بوسعك استخدامها

لا تقلقي - فمجرد كونك ناشدة للكمال لا يعني أن قدر طفلك تتبع خطوات هوسك بالكمال. ستساعدك وسائل العقل والجسد، الموصوفة في الصفحات القليلة القادمة، في تخفيف العبء الذي يحملكم إياه هوس الكمال أنت وأطفالك.

## أعيدي تدريب عقلك

---

تشوه التشوهات المعرفية الطريقة التي تنظر بها الأمهات ناشدات الكمال إلى أنفسهن وأطفالهن. ما الأفكار الآلية التي تخطر في بالك عندما تتعاملين مع أطفالك؟ ما أنواع التفكير المشوه التي تؤثر في الطريقة التي تتخذين عبرها قرارات وخيارات متعلقة بتنشئة الأطفال؟

التشوه المعرفي الأكثر شيوعاً بين الأمهات الناشدات للكمال التفكير على أساس أسود وأبيض. إن سبق لك وفكرت «أنه لا خيار أمام الآخر سوى أن يوافق على ما أراه أو يرحل»، تعلمين عما أتحدث. يقودك تفكير أسود وأبيض للإيمان بأن المهمة إن لم تنجز وفقاً لمعاييرك السامية، تنجز على نحو ملائم. يقول لك تفكير أسود وأبيض أن حفلة عيد الميلاد يجب أن تبدو مثل احتفال مهرجاني مع حلوى منزلية على شكل حذاء الباليه، اثنتان وعشرون من صديقات ابنتك المقربات، جواد سباق، برامج فنية وحرفية، وحقائب الحفلة الممتلئة بالزينة المصنوعة يدوياً - وإن لم تكن حفلة عيد الميلاد على هذا النحو، ستكون حفلة فظيعة. عدد التفكير على أساس أبيض وأسود، هناك فقط طريقتان لعمل الأشياء: طريقتك أو الطريقة الخطأ.

الشخصنة تشوه معرفي آخر يظهر في تنشئة الأطفال الناشدة للكمال. تتحملين مسؤولية أشياء تحدث ولا ذنب لك في حدوثها أو لا سيطرة لك عليها. مثال تقليدي على هذا الأم التي تلوم نفسها؛ لأن ولدها لم يتصرف وفقاً لإرادتها. «لو كنت أمّاً صالحة، لما أخفق ولدي في الالتحاق بالجامعة». شخصنة الأمور مدمرة جداً؛ لأننا بوصفنا أمهات، نريد أن نجعل كل شيء صحيحاً من أجل أطفالنا، من السهل أن نلوم أنفسنا عند حدوث أي خطأ مهما كان.

هذه بعض التشوهات المعرفية الأخرى الشائعة التي تبرز عند الأمهات ناشدات الكمال:

#### التشوه: الإفراط في التعميم

مثال، يرتكب ولدك خطأين في حفلة العزف على البيانو؛ تستنتجين أن لديه أي موهبة موسيقية وأنتك تنفقين مالك سدى على دروس البيانو.

قولي لنفسك: «كم هو شجاع في إبدائه استعداداً للعزف! إنني فخورة به لمحاولته وتكريسه وقتاً كبيراً في التدريب وتعلم الدروس. بالتأكيد، لقد ارتكب خطأين، لكن من المحتمل أن يكون الأطفال الآخرون قد ارتكبوا أخطاءً أيضاً، ولم ألاحظ ذلك».

#### التشوه: مرشحة (فلتر) ذهنية

مثال، تكون ردة الفعل التقليدية للأم ناشدة الكمال على تقرير ابنتها المدرسي الحاصل على علامات امتياز مع علامة واحدة جيدة لكنها دون تقدير الممتاز هي الدرجة (ب): «لم حصلت على درجة (ب)؟».

قولي لنفسك: «إذا كنت أنتقد الدرجة (ب)، ربما تشعر أن حبي لها مقترن بدرجاتها. يجب الاحتفال بدرجات الامتياز التي حصلت عليها بدل الإشارة إلى درجة (ب) التي نالتها. بالإضافة إلى ذلك – ما تزال (ب) درجة جيدة».

#### التشوه: المبالغة

مثال، لم تبلي ابنتك المراهقة ببلاء حسنأ في مادة العلوم، فتقولين لنفسك بأن فرصها في أن تصبح طبيبة قد تلاشت.

قولي لنفسك: «الإحباط في مادة العلوم لن يجهز على مسيرتها العلمية. وربما لا ترغب هي في أن تصبح طبيبة – ربما أدفعها في اتجاه لا يناسبها». حصلت على درجة د في السنة الأولى في مادة علم الأحياء وهي درجة متدنية جداً. على الرغم من تلك الدرجة بقيت مقبولة في كلية التخرج!».

#### التشوه: عبارات الوجوب

مثال، إنك أم لطفلة تبلغ ستة أعوام من عمرها، وترين أن إحدى زميلات طفلك تستطيع أن تقرأ بطريقة أفضل من طريقة طفلك في القراءة. تقررين أن طفلك «يجب» أن تكون قادرة على القراءة أيضاً، ولا بد من وجود خلل عندها إن لم تتمكن من ذلك. قولي لنفسك: في النهاية، سيتعلم أطفال الصف جميعهم كيف يقرؤون. لا تحدد البراعة في التعلم مدى جودة قراءة طفلك. وفي نهاية الصف الأول، ستكون طفلي قادرة على القراءة كما زميلتها».

---

#### التشوه: النعت

مثال، تخبرين ولدك بأنه مغفل أو كسول عندما تكون وظيفته غير مرتبة. قولي لنفسك: «ليس جيداً مطلقاً أن أعتبه بكلمات كهذه. يجب أن أعتذر منه ثم أجلس معه ونعمل معاً بشأن كيفية جعل وظيفته أكثر ترتيباً».

---

#### التشوه: التماس الاستحسان

مثال، لا يمكنك تحمل عدم استحسان أطفالك لقراراتك، لذلك تسمحين لهم بالاستمرار في مشاهدة البرنامج. تريدين أن تكوني صديقتهم المقربة عوضاً عن كونك أهم فعلياً. تريدين منهم أن يعجبوا بك. قولي لنفسك: «علي أن أتخذ القرارات الأفضل لهم، سواء أحبوا أم لم يحبوا. الأطفال الأصحاء لديهم أمهات يضعن لهم حدوداً وحواجز واضحة».

---

#### التشوه: تركيز الذات واعتقاد المرء بأنه أصلح حالاً من الآخرين

مثال، عندما تعمل طفلك في مشروع مدرسي، تتصحينها وتشعرين بالانزعاج عندما لا تعمل بنصيحتك.

---

قولي لنفسك: «أليس عظيماً أنها مفكرة مستقلة ومستعدة للقيام بهذا المشروع وعمله بطريقة غير تقليدية».

---

التشوه: الفكرة الخاطئة عن العدل

مثال، يظهر عند طفلك عجز عن التعلم، وتعدينه ظلماً كبيراً موجهاً شخصياً لك. قولي لنفسك: «من الطبيعي الشعور بخيبة الأمل والحزن بشأن التحديات التي تواجه طفلي في المستقبل. لكن هذا لم يحدث معي بل حدث معها. أحتاج لبذل ما بوسعي لاكتشاف كيفية مساعدتها في النجاح عوضاً عن التفكير بالظلم الذي أعانيه لدى كثير من الأطفال مشكلات أكبر من مشكلة ابنتي».

---

التشوه: المقارنة

مثال، يصطحب زوج صديقتك أولاده إلى مخيم؛ فتقررين أن زوجك أب كسول ومغفل؛ لأنه لا يصطحب أولادكما إلى مخيم. قولي لنفسك: «إن كان اصطحب الأولاد إلى مخيم ذا أهمية، سأصطحبهم بنفسى. ربما إن خططت للرحلة، سيرغب زوجي في مرافقتنا».

---

يؤثر التشوه المعرفي في الأطفال أيضاً. إذا كان طفلك يعبر عن فكرة آلية ذات صلة بهوس الكمال، فساعدته في إعادة بنائها بطريقة تقلل من ضررها. على سبيل المثال، قولي بأن أخبرك بانزاعه لإضاعته رمية حرة نتيجة لذلك، خسر فريقه لكرة السلة اللعبة يقول لك: «كان يجب أن أحرز هدفاً»، ساعديه في تحديد فكرته التي دلت عليها تلك العبارة - «يجب» أن يشرف على كل رمية، أو «يجب» أن يكون متفوقاً في أنواع الرياضة جميعها وألا يرتكب أي خطأ. اطلبي منه أن يحلل لم يفكر هكذا ومن أين جاءت هذه الفكرة. ربما يشعر بأنك أو زوجك تعرضانه لكثير من الضغط، أو ربما يكون المدرب قد فقد أعصابه وعرض ولدك لوقت عصيب. تحدثي معه بشأن الاختلاف بين «الرغبة»

في النجاح و«توقع» النجاح. ساعديه على إعادة بناء تفكيره من «يجب أن أحرز هدفاً دوماً»، إلى «يجب أن أحاول قدر استطاعتي إحراز هدف، لكن حتى لبيورن جيمس يضع الرمية أحياناً. لا بأس في إضاعة رمية واحدة طالما أنني أبذل ما بوسعي».

### مارسي التقمص العاطفي

---

يمكن أن تمنح الأم المتعاطفة ولدها شعوراً مريحاً بالأمان. التقمص العاطفي هو القدرة على رؤية الأمور من منظور الشخص الآخر حتى إن لم تكوني متوافقة مع وجهة النظر تلك. عندما تظهرين تعاطفاً، تؤدين مشاعر أطفالك. تقولين لهم إنه لا بأس في الشعور على هذا النحو، إنها مشاعر مشروعة وليست معيبة.

### أظهري لأطفالك أنه لا بأس في ارتكاب الأخطاء

---

ربما تشعرين بأن السماح لأطفالك برؤيتك تخفقين قد يجرح مشاعرهم، ولكن في الواقع، العكس هو الصحيح. يعلم التصرف وفقاً لقبول الذات أولادك تقبل أنفسهم. أشيري لأخطائك وأوضحي لهم كيف تتعاملين معها. إذا عازمت بهدوء تصحيح الوضع، فإنك تعلمين ولدك درساً مفيداً جداً عوضاً عن تجاهل الأمر، أو إخفاقه، أو التهرب منه، أو الغضب بسببه، أو المبالغة في انتقاد نفسك. إن لم ير أطفالك خطأك أبداً، سيفترضون أنهم يجب ألا يخطئوا أيضاً.

### تعريف نقاط القوة عند أطفالك واقتبلي نقاط ضعفهم

---

من المغربي جداً دفع أولادك للقيام بالأعمال التي تحبينها عوضاً عما يحبونه. تعرفين هذا النموذج من الناس - يدفع والد يحب الموسيقى ولده للعزف على الكمال على الرغم من أنه يفضل اللعب مع فريق الهوكي، ووالدة تحب الكتابة تضايق ابنتها من أجل إعداد صحيفة المدرسة على الرغم من تفضيلها الانضمام إلى فريق رياضي. يجب أن تأخذي بحسبانك أن لدى أطفالك نقاط قوة ونقاط ضعف. دعهم يتطوروا بطريقتهم، موجّهين وفقاً لاحتياجاتهم واهتماماتهم ومقدراتهم.

### ساعدي أطفالك في تقبل نقاط ضعفهم

أقول لابنتي دوماً إنهما تكونا متفوقتين في كل شيء - ستتحقق بعض الأمور بسهولة بينما تكون أخرى صعبة فعلاً. لا بأس في هذا. لدى جميع الأطفال نقاط ضعف. ساعديهم في قبولها بوصفها جزءاً عادياً من الحياة عوضاً عن عدها نقصاً محرراً. ساعديهم في فهم الاختلاف بين الأهداف والتوقعات - جعل الكمال هدفاً بطريقة بناءة أكثر من جعله توقعاً. أشيري إلى الأشياء التي لا تتفوقين فيها.

لم أتفوق في الجغرافيا، وتعلم ابنتي ذلك. إن كنت أخفي نقاط ضعفي، ربما تعتقد ابنتي أنني مثالية وأنهما يجب أن تكونا مثاليتين أيضاً. أريد منهم أن يفهما أنني لا أحيط بكل شيء علماً ولا أستطيع فعل كل شيء، لذلك عندما تلاحظان نقاط ضعف في نفسيهما، ستكتشفان بأن هذا أمر عادي. في السنة الماضية عندما كانت سارة تدرس عواصم الولايات المتحدة، طلبت منها أن تختبرني. دعيني أقل فقط بأنني ما زلت ضعيفة في الجغرافيا. (حسنٌ، لقد عرفت خمس عشرة عاصمة من أصل خمسين واحدة). ضايقتني أسرتي بقسوة، وهم الآن مواظبون على السخرية مني؛ لأنني سألت زوجي حديثاً لم يكن ممكناً ركوب القطار من دبلن إلى لندن. مثلما ذكرت، لدينا جميعاً نقاط قوة ونقاط ضعف.

### ساعدي أطفالك في وضع توقعات واقعية

تماماً مثل مهوسات الكمال الراشدين، تغضب الفتيات المهوسات بالكمال من أنفسهن عند عدم ارتقاء أدائهن لمستوى توقعاتهن. يمكنك المساعدة عبر المعمل مع ابنتك لوضع أهداف واقعية يمكن تحقيقها. لا شيء يوضح هذا أكثر من مجموعات الأرقام التي صممت؛ كي تلون. تباع هذه الأشياء من أجل الأطفال، لكن من المستحيل تلوينها جيداً حتى الراشدين لا يستطيعون ذلك - ويجب أن يتفوقوا فيه - لأنهم عندما ينظرون إلى غطاء اللعبة ويرون الرسم الملون بطريقة مثالية. ينظرون إلى الصورة التي لطخوها ويشعرون بخيبة أمل هائلة. يشعرون بأنهم فشلوا في عملهم.

عند اعتزام أطفالك القيام بعمل معين، ساعديهم في وضع توقعات واقعية. إذا كانت ابنتك تريد الالتحاق بالجامعة، على سبيل المثال، فتعاوني معها لتحديد تعامل واقعي مع أقسام الجامعات التي من الممكن أن تلتحق بها. إن كانت درجتها (سي) أي درجة متوسطة فلن يجري قبولها في جامعة يالي. هذا لا يعني أنها يجب ألا تطمح إلى قبولها في جامعة مرموقة - لكنها يجب ألا تتوقع أن تكون مقبولة ثم توبخ نفسها إن بلغت بالفرض.

يمكن أن تعلمي الأمر نفسه مع الأطفال مهما كانت أعمارهم. اكتشفت إحدى النساء اللاتي تحدثنا معهن، تيريزا، أهمية وضع توقعات واقعية قبل التهيؤ لعطلات الأسرة. عندما كان أطفالها في مرحلة ما قبل المدرسة، اصطحبتهم بصحبة زوجها إلى عالم ديزني. كانوا مبهجين جداً، لكن عندما وصلوا، سألت دموعهم بياس. أين كان ميكي ماوس؟ (لقد توقعوا منه أن يرحب بهم عند وصولهم البوابة). لماذا لم يستطيعوا أن يصعدوا إلى أعلى القلعة؟ ولم كان هناك خمس وخمسون دقيقة انتظار من أجل ركوب (دوميو)؟ قالت تيريزا: «كان من المفترض أن يكون حلم عطلة رائع قد تحقق، لكنه كان كابوساً عوضاً عن ذلك»، وأضافت «لم يكن عالم ديزني كما توقعوه. كان الجو حاراً. لقد كانوا منهكين. أصيب أحد الأطفال بإعياء شديد في قاعة الرؤساء التي دخلنا إليها هرباً من الحر وأملاً بأن نشعر بشيء من البرد.

تعلمت تيريزا (الطريقة الأصعب) كم من المهم التعاون مع الأطفال لوضع توقعات واقعية. في المرة القادمة عندما تصطحب الأطفال إلى عالم ديزني (إن كانت هناك مرة أخرى ستعد أطفالها سابقاً بإجراء مناقشة عن الأجزاء الشاقة من الرحلة. عندها لا يشعر أطفالها بأن رحلتهم المثالية قد أحبطت عندما يكتشفون أن عليهم الانتظار ساعتين في ترقب مركب قراصنة الكاريبي. سوف يعرفون ماذا يتوقعون إن هم أعدوا سابقاً.

### ركزي على الإيجابيات

---

التركيز على السلبيات من طبيعة الإنسان، لكن ربما يقلل من احترام ولدك لذاته فعلاً. لاحظت صديقات وقريبات عند رؤيتهن تقرير بناتهن المدرسي أول مرة فقد ركزن على أقل

درجة حصلت بناتهن عليها، عوضاً عن أعلى درجة، وعندما بدأت سارة بالحصول على نتائج اختباراتنا وتقارير المدرسة، أدركت كم كان سهلاً فعل ذلك. تريدين القول: «كيف أخطأت في تهجئة تلك الكلمة؟ لقد تدرّبنا عليها مرات عديدة وأخطأت في تهجئتها..» غير أنها الرسالة الخاطئة التي نعلمها للأطفال. إن حصل ولدك على 75% في اختبار بذل جهده في الاستعداد له، فهذا يعني أنه عرف 75% من المادة. ركزي على ذلك، عوضاً عن الـ 25% التي لم يعرفها.

كوني نموذجاً سلوكياً «جيداً بما يكفي»

يقلد الأطفال أهلهم. إذا كنت تفعلين كل شيء على نحو مثالي، فهذا يعني أن أطفالك سيفعلون كل شيء على نحو مثالي أيضاً. ساعدي أطفالك في تعلم أن الأمر الجيد بما يكفي هو فعلاً جيد بما يكفي أحياناً. أظهري لهم وضع الشراشف دون طيها بطريقة مثالية بين الحين والآخر. استخدمي كوباً وإن كان به كسر شعري. إن ارتكبت خطأ في إعداد لائحة البقالة، أظهري لهم تجاوزك عنه عوضاً عن إعادة كتابة اللائحة بكاملها. ودعيهم يقوموا بالأعمال «على نحو جيد بما يكفي فحسب» بين الحين والآخر. دعي طفلك يفسد ترتيب المطبخ ويعد الحلوى مع والده. تجاهلي الأمر عندما يغلف أطفالك هدية عيد ميلاد طفل آخر ويكون ورق التغليف مجعداً أظهري لهم أنه ليس من الواجب أن يكون كل شيء كاملاً.

مارسي «التوقف عن التفكير» مع أطفالك

كما ذكرت آنفاً في الفصل الثالث، التوقف عن التفكير وسيلة رائعة من وسائل العقل / الجسد التي تسمح لك بإيقاف الأفكار الآلية السلبية التي تدور في ذهنك. بالنسبة إلى الأمهات، طريقة عظيمة أن تمنعي أفكارك الانتقادية التي تصدر أحكاماً من التحول إلى تعليقات لاذعة تجرح مشاعر طفلك. عندما تلفين نفسك تفكيرين تفكيراً آلياً سلبياً حيال أداء طفلك أو تصرفه، تصوري إشارة توقف كبيرة حمراء وبيضاء. جمدي الحالة الذهنية من فورك. خذي نفساً عميقاً. أسألي نفسك عن هذه الأفكار – من أين جاءت؟ لم تفكرين بها؟ كيف ستجرح مشاعر طفلك إن أوضحت الأمر لها؟ ثم اتخذني خياراً

متأنياً واعياً لإعادة صياغة الفكرة. وإن كان ممكناً صحي تصرفك. تذكري هذه الخطوات الأربعة: توقي، وتنفسي، وتألمي، واختاري.

### استرخي زمناً بالغ القصر

---

إن الاسترخاءات القصيرة طريقة مثالية لأخذ استراحة سريعة ومنعشة من وضع مجهد. تستطيعين القيام باسترخاء قصير في أي وقت - عند حدوث مشادة كلامية بينك وبين ولدك المراهق بشأن وظيفته المدرسية، وتوسل ابنتك إليك من أجل ألا تنام باكراً، وحدوث شجار مع زوجك بشأن معاقبة الأولاد؛ وذلك لسكبهم العصير على المقعد الخلفي للسيارة. هناك طرق كثيرة للقيام باسترخاء قصير - انظري الصفحة (75) للحصول على تفاصيل. إحدى أسرع الطرق تتمثل بالتنفس تنفساً عميقاً وعد الأرقام من واحد إلى أربعة ببطء شديد، وعندما تزفرين، عدي ببطء شديد من أربعة إلى واحد. كرري ذلك مرات عديدة.

### اعتني بنفسك

---

الاعتناء بنفسك ضروري - وهو أمر غالباً ما تهمله الأمهات ناشدات الكمال. كيف لك أن تكرسي وقتاً لنفسك عندما تكونين منشغلة جداً كونك أم مثالية؟ اهتمام المرء بنفسه ليس أنانية. إنها عناية ذاتية، وبالإضافة إلى كونها تساعدك في تخفيف مستويات إجهادك، تساعدك بالفعل في أن تكوني أم أفضل. كرسي لنفسك يومياً ثلاثين دقيقة من أجل العناية الذاتية. هذه بعض الطرق الممتازة لتعتني بنفسك:

• شاهدي فيلماً (لا أقصد أفلام الأطفال).

• احتسي فنجان قهوة مع صديقة.

• امشي مع شقيقتك.

• اقرأي كتاباً ممتعاً واحتسي فنجان من الكاكاو.

• اخرجي لتناول العشاء مع صديقاتك.

- قومي بنزهة بواسطة الدراجة.
- العبي لعبة كرة المضرب.
- عالجي نفسك في جلسة مدة ساعة مع مدرب خاص.
- التحقي بصف اليوغا.
- تناولي قطعة من الشوكولا الدسمة والداكنة واللذيذة فعلاً.
- اطلبي من زوجك أن يراجع الفرض المدرسي.
- اطلبي البييتزا عوضاً عن الطهي.
- مارسي رياضة الجري.
- استلقي على الأريكة واستمعي للموسيقى.
- تمددي على الأرجوحة واستمعي إلى كتاب مسجل.
- ارسمي أو لوني (ليس بالضرورة أن يبدو ما سترسمينه مثالياً).
- اعزفي على البيانو.
- اطلبي من زوجك أن يدلك لك جسديك.
- صبي كأساً من الشراب أو احتسي فنجاناً من الشاي وشاهدي كازابلانكا.

### تذكري كيف رببت

هل كان والدك ناشدي كمال؟ هل كان هوس الكمال جزءاً من ثقافة الأسرة ممزوجاً بتقاليد أسرتك الدينية، أو الاجتماعية، أو العرقية؟ إن كان كذلك، كيف كنت تشعرين يوماً جراً محاولتك الارتقاء إلى معاييرهم، حيث كنت تنتقدين من أجل أصغر خطأ، ويثنى عليك فقط عندما تفعلين كل شيء بطريقة مثالية؟ تذكري هذه المشاعر واسألي نفسك إن كنت تريدين أن تشعر طفلتك الشعور نفسه.

حاولي أن تمارسي ما أسميه «التنشئة الواعية». تتخذ كثيرات منا خيارات تنشئة مبنية على الخبرة. غالباً ما تكون هذه الخيارات جيدة، لكن إذا كنت ناشدة كمال، ربما تكون غريزتك الأولى قاسية جداً، كوني واعية وأنت تتواصلين مع أطفالك. كوني واعية لما تقولينه لهم، كيف تستجيبين لهم، ماذا تتوقعين منهم. فكري سلفاً في ردود الأفعال المستقبلية - على سبيل المثال يوم التقرير المدرسي، فكري باستجاباتك الكامنة قبل أن يعود أطفالك من المدرسة. استخدمي تغيير النمط المعرفي لتهيئي نفسك للتواصل بطريقة مساندة ولكن صارمة، عوضاً عن التواصل بطريقة انتقادية وجارحة لشعورهم.

يمكن أن تساعدك التنشئة الواعية في الابتعاد عن الأساليب المؤذية التي تعلمتها من والديك عندما كنت يافعة. تسمح لك بتفحص نمط تنشئتك لأطفالك واختيار أساليب على أساس الفكر المتسم بالوعي عوضاً عن رد الفعل الغريزي. ليس عليك أن تربي أطفالك بالطريقة نفسها التي تربيت عليها.

#### اكتبي عن مهاراتك في تنشئتك لأطفالك

---

استخدمي سجلك اليومي بوصفة وسيلة للتفحصي ردات فعلك تجاه أطفالك وتحسينها. صفي في الجانب الأيسر من الصفحة حدثاً وقع بينك وبين طفلتك ولا تنسي أن تذكري رد فعلك تجاهها وأي تعليقات قلتها. ثم، اكتبي في الجانب الأيمن كيف ستستجيبين. اسألي نفسك: كيف يمكن لي أن أعالج وصفاً مشابهاً في المستقبل؟

تستطيعين أن تستخدمي سجلك اليومي لتستكشفي المشاعر التي تشعرين بها تجاه أطفالك. اكتبي عن همومك ومخاوفك، وتوقعاتك، وخيبات أملك، وإخفاقاتك - يمكن أن تساعدك كتابة مشاعرك في ورقة في فهمها على نحو أمثل. عندما تفهمين نفسك ودوافعك، وتختبرين وعياً أكبر - يؤدي إلى تنشئة أفضل دوماً.

#### اطلبي مساعدة احترافية إن كان طفلك يحتاج إلى المساعدة

---

في حالات نادرة، يحتاج الأطفال الذين لديهم توقعات وتصرفات مهوسة بالكمال إلى مساعدة محترفة. إن كان طفلك يعاني حقاً، خذي بحساباتك تحديد موعد مع طبيبة

متخصصة طب علم نفس الأطفال، أو مستشارة أخرى يجب أن تكون طبيبة أطفال أو  
المستشارة في المدرسة قادرة على إحالتك إلى محترف كفاء.

إن كان ولدك ناشداً للكمال، انتبهي لوجود علامات كأبة، وقلق، وذعر، واضطراب  
أكل وتهوس بشأن المظهر، وإساءة استعمال الدواء. تحدثي مع طبيبتك إن كانت طفلتك  
تتصرف على نحو مهوس، أو قسري، أو بأسلوب طقسي.

بالطبع ربما تنزعجين بوصفك ناشدة للكمال حتى من فكرة أخذ طفلك إلى طبيبة  
نفسية. غيري تلك الفكرة في ذهنك. إن كانت طفلك بحاجة إلى مساعدة احترافية،  
لا تدعي رفضك لفكرة ظهورك بمظهر غير مثالي، أو خوفك من أن يحكم عليك بأنك  
أم سيئة، يبعداك عن مساعدتك لطفلك بالقدر الذي تحتاجه. إن الأمر لا يخصك،  
بل يخصها.

أعتقد أنني أصبح مهتمة جداً في أن تفعل الأشياء «بالطريقة الصحيحة» -  
مهما كانت - وفي بعض الأحيان لا ألاحظ مدى سخفي. هناك نظرة  
معينة ينظر بها أطفالي إلي عندما أتخطى عتبة هوسي بالكمال،  
يصابون بالرعب تقريباً، أو الذعر فعندما أرى تلك النظرة أخذ نفساً  
عميقاً وأتفحص جنون أفعالي. وكي أكون صادقة، أستطيع أن أرى في  
أثناء هذه الحوادث مدى عدم عقلانيتي. قدرتي على أن أسخر من نفسي  
تشعرنني بالتحسن وتريح أطفالي أيضاً. من يريد أن تصاب أم باهتياج  
جراء وجود منشفة على الأرض؟ عندما أدرك تصريفي في لحظات كهذه،  
أضيف دعابة وسخرية ونمرح جميعاً بسبب ذلك. كيف سيكون الموقف  
لو عرفت جاراتي فقط بمهرجان الصفعات الذي انعقد بشأن المنشفة  
المبللة، أو باللكمة التي سددها لنفسي حين وجدت جوارب متسخة مكومة  
فوق قميصي في المطبخ.