

مئة سر بسيط من
أسرار العائلات السعيدة

obeikandi.com

مئة سر بسيط من

أسرار العائلات السعيدة

ماذا تعلم العلماء عنها

وكيف تستطيع أنت الاستفادة منها؟

الدكتور ديفيد نيفن

تعريب

باسمة النوري

العبيكان
Obekian
Publishers & Booksellers

Original Title:
**THE 100 SIMPLE SECRETS OF
HAPPY FAMILIES**

By:
DAVID NIVEN, PH. D.

Copyright© 2003 by David Niven
ISBN 0-06-056472-5

All rights reserved. Authorized translation from English language edition
.Published By: Harper Collins Publishers

حقوق الطبعة العربية محفوظة لمكتبة العبيكان بالتعاقد مع: هاربر كولينز ببلشرس

© مكتبة العبيكان 1427 هـ. 2006م

المملكة العربية السعودية، طريق الملك مع تقاطع العروبة، ص. ب: 62807 الرياض 11595
Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P. O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى 1427 هـ. 2006م
ISBN 6-713-40-9960

© مكتبة العبيكان، 1427 هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

نيفين، ديفيد

مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة. / ديفيد نيفين؛ باسمه النوري. - الرياض، 1426 هـ

266 ص: 14×21 سم

2- السعادة

1- الأسرة

ب. العنوان

أ. النوري، باسمه (مترجمة)

1426/1976

ديوي 301.42

رقم الإيداع: 1426/1976

ردمك: 6 - 713 - 40 - 9960

جميع الحقوق محفوظة، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء
أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ (فوتوكوبي)، أو التسجيل، أو
التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

All rights reserved, No parts of this publication may be reproduced, stored in a
retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical,
photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publishers

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

obeikandi.com

شكر و تقدير

أقدر الجهد العظيم لكل من جيديون وايل، ميكي تيرازاوا،
وزملائهم في هابر سانفرانسيسكو، ومساعدتي، ساندي كورون،
التي كان لها دور كبير في إصدار هذا الكتاب.

obeikandi.com

ملاحظة للقراء

اعتمد كل باب من الأبواب المئة المعروضة هنا على النتائج النهائية لأبحاث علماء قاموا على دراسة الحياة الأسرية. ويحتوي كل باب على نتيجة بحث رئيسية، تم التعليق عليها بتوصية ومثال يتبع النتيجة. وقد اعتمدت نتائج الأبحاث المعروضة في كل باب بناءً على تحليل الدراسات الخاصة بالحياة الأسرية، وهذا يعني أن كل نتيجة تم اشتقاقها من جهود باحثين عدة قاموا بدراسة الموضوع نفسه. ولتحقيق رغبة القارئ في الحصول على معلومات أكثر حول الموضوع أحلت إلى مراجع لكل دراسة مؤيدة تضمنتها تلك الأبواب، كما تم تقديم فهرس للدراسات الأخيرة حول الحياة الأسرية.

obeikandi.com

المحتويات

- 7 شكر وتقدير
- 9 ملحوظة للقراء
- 11 المحتويات
- 17 المقدمة
- 21 كن صديقاً حميماً
- 23 الأسرة تصنع منك شيئاً جديداً
- 25 استمد القوة من تركيزك
- 27 هناك فرص أخرى
- 29 ابحث عن مجتمع يلائم أسرتك
- 31 دعم ثقتك بنفسك لتكون عوناً لأهلك
- 34 أن لا تقول شيئاً يعني شيئاً
- 37 نحن نصنع نجاح أسرتنا
- 40 أن تكرر نفسك خير من أن تعمل
من الممكن أن تكون أنت على حق عندما يكون الآخرون على
- 43 خطأ
- 46 دع أهدافك تعيش معك
- 49 تحدث عن تاريخ أسرتك

- 51..... لا تختف عن أسرتك
- 53..... أنت تشكل طفلاً كل يوم.
- 55..... استمع دون محاكمة.
- 58..... لا يقاس التقارب على خريطة
- 61..... عش وجهة نظرك
- 63..... الآباء هم الأسس وليسوا جدراننا
- 66..... اجعل (ما يجب) و(ما تريد) يعني الشيء نفسه
- 69..... الإصلاحات لا تنتهي أبداً
- 71..... عبر عن حبك
- 73..... الجانب المشرق موجود دوماً
- 75..... يتوقف السماح على أكثر من اعتذار
- 77..... الإرهاق عدو الأسرة
- 80..... الغيرة أمر طبيعي
- 83..... شجع المثابرة وتجنب الإحباط
- 86..... أن تكون عادلاً خير من أن تكون على حق
- 88..... كل رقم له تحديات
- 91..... فكر بأسرتك عندما يجب عليك أن لا تفكر بهم
- 94..... لا تدع مجالاً للسلبية
- 96..... استشعر الضغوط السارة
- 98..... لا تسعيرة للحياة الأسرية

- 101 الأسئلة الهادئة لها إجابات.
- 104 الحياة الأسرية تعلمنا أهمية العلاقات
- 106 ما تراه ليس موجوداً دائماً
- 109 لا تدخل في مقارنة الأجيال ببعضها
- 112 التوقعات يجب أن تلائم الشخص
- 114 لا تقلق بشأن ترتيب الأفراد في الأسرة
- 116 استعرض في الوقت المناسب
- 118 الاتصالات تقربنا من بعض
- 121 كل شخص له دور مختلف
- 123 يتوقف الرضا على ما تنظر إليه
- 125 هي ليست مجلس الشعب
- 128 تقاليد راسخة
- 130 اعمل ما تراه مناسباً
- 132 شجع، ولكن لا تتطلب، نشاطات
- 135 الرعاية أمر شخصي
- 137 لا يمكن أن تكون حارس العائلة
- 140 ليس المهم من يكسب المال
- 142 ليس كل الحديث سواء
- 144 ما ترسله يعود إليك
- 146 الجيل الثاني يحدد هوية الأسرة

- 149 شارك الآخرين معاناتك.
- 152 انتبه من الكوارث.
- 155 المنافسة تولد الخسارة.
- 158 قم بعمل واحد في الوقت الواحد.
- 160 كل يرى ذات الأمر بطريقة مختلفة.
- 163 المرونة تدوم طويلا.
- 166 أقارب الأزواج ليسوا أعداء.
- 169 مشاركة الأعمال المنزلية.
- 172 دون أفكارك.
- 174 الحيوانات الأليفة من العائلة أيضاً.
- 176 اشعر بالراحة مع الروتين.
- 178 لا بد من ضبط الانفعالات.
- 181 يمكن أن يكون للمرض ضحايا كثيرة.
- 184 ليست كل الآراء متطابقة.
- 186 استخدم الطعام بشكل إيجابي.
- 189 التشكيك بالذات يضحك المشكلات العائلية.
- 192 يحتاج الأبناء لأكثر من الآباء.
- 195 ابتعد عن الصرامة.
- 197 كلما أعطيت الكثير، كلما زادت ثقتك بنفسك.
- 199 لا تستمروا مع بعض مهما كان الثمن.

- 202 الحماية الشديدة تعد تهديد
- 205 الخبرة مهمة ولكن يجب عدم فرضها
- 208 التوقعات القليلة للأسرة ليست هي الحل
- 211 العواطف تدوم أكثر من الأحداث
- حتى الأشخاص ذوي الرعاية الخاصة يحتاجون إلى بعض
الاستقلالية.....
- 213 الاستقلالية
- 216 وجهة نظر أخرى تعني قوة وليس ضعفاً
- 218 الأسى ينتقل بالعدوى
- 221 للأسرة أثر كبير في جميع اتجاهات حياتنا
- 224 الأجيال القادمة تعيد لنا شبابنا مرة أخرى
- 226 يجب على كل فرد المشاركة في بناء الحياة الأسرية
- 229 كن واقعياً
- 232 الصغار والكبار يريدون الشيء نفسه
- 235 ستكون عائلة للعالم بأجمعه
- 238 أهم ما يورث هو الحب
- 241 عدم توافقنا مع بعضنا، لا يعني أننا ضد بعضنا
- 243 لا تفعلوا جميع الأشياء مع بعض
- 246 احذروا من مبالغات التلفاز
- 249 انظر إلى الصورة الكبيرة
- 252 أعط نفسك - لاشيء آخر يهيم حقيقة

- 255 الأمر ما بين السهولة والمستحيل
- 257 كل الأمور متعلقة ببعض
- 260 اجعل ما هو حقيقة يبدو مثالياً
- 263 إنه اختيارك دوماً
- 266 كل الناس متساوون ولكنهم مختلفون
- 269 الاستمرار
- 272 نحن نبحث عن الدفاء
- 274 هل يمكنك عمل ذلك؟ اسأل نفسك
- 276 أنت تصنع عائلتك
- 279 المراجع

المقدمة

يحب ستيف بوركت التحدث كثيراً عن العائلات - عائلته أو عائلتك، العائلات بشكل عام. يقول ستيف وهو عالم نفس متقاعد، وأب، وجد، "فكر لدقيقة فقط بالإنذارات التي تصلك كل يوم".

"نقرأ عن كثير من الناس يعملون لأوقات أطول بغية الابتعاد عن عائلاتهم. ونسمع كذلك أن معدلات الطلاق قد حققت أرقاماً قياسية. ولم يعد لامتداد العائلة أي وجود، وكذلك جرى تهميش أفراد الأسرة المتقدمين في السن الذين نحن بحاجة لهم. في حين نجد أن الأطفال لا يمكن التحكم بهم، وهم يمارسون أموراً تفوق الخيال. نرى ذلك في الصحف، وفي نشرات الأخبار التلفزيونية، وفي العروض والأفلام التي نشاهدها والأغاني التي نسمعها. لدينا الآن نظرة عامة نحو النفور من جو العائلة، ونحن نواجه خطر الوصول إلى مجتمع دون عائلات.

"لم يكن لوجودنا وجود دون العائلة. من الناحية النظرية لن نكون موجودين. ونسمع هتافات خارجية تقول "اجرِ واختبئ". هذه

الإنذارات مثل جميع التحذيرات الصحية العامة المعروفة، إلا أنها تخص المشكلات الزوجية، والعلاقات الأسرية، والتعامل مع الآباء، أو التعامل مع الأبناء.

قد شاهدت لتوي دراسةً لخبراء تخص أشخاصاً في أوائل العشرينيات من أعمارهم يعدونهم كأنهم مازالوا في حقبة المراهقة، في حين يرون المراهقة الآن امتداداً لحقبة الطفولة، وهذا يعني أن عمر العشرين هو امتداد لكلا الحقتين الشديتين.

يضيف ستيف "إن هيكل الأسرة قديم قدم الزمن، وها نحن هنا نتقدم من الناحية النظرية في مجالات عدة، ونسمع عن الحياة الأسرية وكأنها شيء من ممارسات الرياضة الخطيرة والصعبة؛ مثل رياضة القفز من المنحدرات الصخرية الشاهقة إلى أعماق البحر. والأسوء من ذلك أن كثيراً من الناس يعتقدون ذلك. كما يشعر الكثير منهم أن حياتهم الأسرية خارجة عن إرادتهم. أو أنها غير وافية بالغرض.

يؤكد بولز أن هناك الكثير ممن يشارك ستيف في اهتماماته. وعندما تم سؤالهم فيما إذا كانت النواحي الخلقية ستتحسن أم ستدهور أجاب ثمانية من كل عشرة أنها ستدهور. وعندما سئلوا عن السبب، كانت معظم إجاباتهم بسبب عدم استقرار الزواج والأسرة.

يقول ستيف: إن التوقعات البعيدة المدى بأن كل جيل جديد سوف يستمتع بمزايا غير معروفة بالنسبة للجيل السابق تجعل الأمر ينقلب رأساً على عقب. كما يقول: قد يكون لدينا حرية أكثر مما سبق، وقدرة أكبر لاختيار طريق حياتنا، ولكن حياتنا الأسرية في تراجع إلى الوراء. كل هذا في وقت تعد الأسرة فيه أهم من أي وقت مضى.

شارك ستيف في تصميم ورشة عمل خاصة بالأبوة، حيث تساعد الآباء الجدد على الاستعداد نحو مسؤولياتهم، كما تساعد الآباء الأكثر خبرة على مواجهة المشكلات والمصاعب التي يواجهونها. كان أول شيء أخبر الناس عنه في البرنامج هو التركيز على الواقعية.

"نحن نحتاج إلى جرعة كبيرة من الواقعية. وليس إلى بعض الأغاني والبرامج التي تظهر حياتنا الأسرية رائعة؛ لأن هذا غير صحيح، وليست الصورة المخيفة أيضاً بأن الحياة الأسرية خطيرة وبشعة، لأن هذا ليس صحيحاً أيضاً".

وفيما كنت أعد البحث بشأن كتاب *مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة* the 100 Simple Secrets of Happy Families، وأقرأ الدراسات عن العادات، والممارسات، والاتجاهات التي تساهم في سعادة الحياة الأسرية، كنت ما أزال

أحتفظ بأفكاري في ذهني. وانصب البحث حول كل شيء، من تربية الأطفال إلى التعامل مع أهالي الزوج.

فهذا كتاب عن عائلات واقعية، سواء من نواحي المعاناة أو السعادة في حياتهم. وما يمكنهم فعله لجعل حياتهم الأسرية أكثر سروراً. يعرض في آخر كل باب من أبواب هذا الكتاب النتائج التي توصل إليها علماء النفس وغيرهم من العلماء الذين درسوا كل نواحي الحياة الأسرية اليومية. يعرض كل باب جوهر النتيجة العلمية، ومثالا للمبدأ، والنصيحة المهمة التي يوصي بها الخبراء. يعد هذا الكتاب أداة تستخدمها لتساعدك على إعادة النظر في عاداتك واتجاهاتك لتكون القوة الفاعلة الخيرة لكل أفراد أسرتك كل على حدة. ولأسرتك ككل، ولنفسك، لأنه كما يقول ستيف: "الأسرة هي أهم شيء يفعله الناس في حياتهم".



(1)

كن صديقاً حميماً

لو نظرنا للأسرة عن بعد لوجدنا الأمر معقداً للغاية، ولكن لو نظرنا إليها عن قرب لوجدنا أنها سلسلة من العلاقات الشخصية، وهذه العلاقات لها أهمية في حياتك كأى علاقات أخرى. عامل أفراد أسرتك مثلما تعامل أى صديق – كما لو أنه تم اختيارك لتكون برفقتهم وتتمنى لو يتم اختيارهم ليكونوا برفقتك – عندها تكون قد أخذت أهم خطوة أساسية نحو حياة أسرية بالشكل الأمثل.



عندما عادت برايانا بذاكرتها خمسة عشر عاماً إلى الوراثة وجدت أمورا مختلطة في ذهنها. تقول برايانا عن سنواتها العشر الأولى: "لقد كنت ذكية، ولم أكن أتورط في مشكلات، وكان حولي الكثير من الأطفال الذين لا يدركون ذلك، ولا يفهمونه. كنت أرفض القيام بأعمال لا تكسبني المزيد من القبول، ولكني كنت أصدم دوماً بالشعور بأني مهملة".

كانت والدة برايانا موجودة دوماً لتقدم الدعم والراحة لابنتها، تقول برايانا: "كنت أظن أنني لن أجتاز تلك السنين، ولكن أُمي بحكمتها صنعت من بيتنا الملاذ الآمن حيث يمكنني

أن أتحدث عن مشكلاتي. كانت تستمع لي دوماً باهتمام، مهما كان حجم قلتي. لقد ساعدني إيمانها بي على كسب الثقة بقدراتي اليوم. وبفضلها أنا أخطو نحو نجاحي بكل زهو".

تقول برايانا إن أكثر ما قدمته لها أمها هي الصداقة: "كانت هي أفضل صديقة. كانت مساندة لي، إلى جانبي دوماً. لقد صنعت مني كياني، وكنت معجبةً بها".

وفي حين تبدو عملية كسب الأصدقاء أمراً أكثر سهولة بعد المرحلة المتوسطة، لكن برايانا لم تكن لتتسى دروس الصداقة من والدتها: "لقد جعلت أمي العالم أفضل مكان لكثير من الناس. وأنا أتمنى أن أقوم بذات الأمر في وقت ما".



يجد الباحثون الذين يقومون بدراسة هؤلاء الذين يستمتعون بدفع العلاقات الأسرية والصداقات الحميمة أن العوامل المؤدية إلى ذلك هي نفسها، متضمنة رغبة قوية في البقاء بصحبة الآخرين وكسب تقديرهم. وأكثر من ذلك، يمكن لهؤلاء الناس زيادة دفع العلاقات إن أرادوا ذلك.

بيك واتزابا - بوريا 2003



(2)

الأسرة نصنعك منك شيئاً جديداً

لكل منا اسم، تعريف بشخصه، وذات مستقلة. ماذا يحدث لتلك الذات عندما نتزوج أو ننجب أطفالاً؟ إذا أردت أن تستمتع بالحياة الأسرية فإن هذه الذاتية يجب أن تتغير. ولكن هذا لا يعني أن تلغي ذاتك كلياً، أو أن تكون مميزاً كلياً. ولكن يعني أن أسرتك هي جزء منك. ولا يوجد طريقة لفهمك دون إدراك تلك الحقيقة.

•••

سمع آكتور ريتشارد جير Actor Richard Gere كثيراً أن وجود الأطفال يغير كل شيء في حياة الشخص. وعندما ولد طفله، أدرك أن هناك شيئاً رائعاً قد حصل.

يقول أيضاً " الشيء الغريب، أننا سمعنا صيغاً كثيرة عن الأطفال، وعن تلك التجربة المفترض أن نعيشها "، " كل العبارات صحيحة، بل أكثر من صحيحة لأنها في الواقع أكثر قوة، وأكثر عمقاً، وحجماً، وغنىً بل وأكثر روعة من أي من تلك الصيغ. إنها

تفوق الوصف. والأثر الذي تحدثه في قلبك شيء لذيذ. وهو يظهر في صور مختلفة في حياتك".

يقول ريتشارد إن الأبوة قد أثرت على تفاصيل دقيقة في حياته: عندما أكون مع طفلي هناك كلمة نعم الثابتة لكل رغباته: "نعم، نعم، نعم". وهذا يعني ضمن مجموعة أشياء كثيرة أن ريتشارد قد شاهد فيلم ابنه المفضل مئات المرات.

ولكن الأبوة غيرت أيضاً من نظرتة لنفسه واتجاهه نحو عمله "بطريقة مبسطة ومباشرة وعملية، إن حصولك على طفل وإظهار مشاعر الحب القوية وتقديم الرعاية الكاملة له يجعل كل شيء من حولك أكثر قوة. وسيكون لديك بئر عميق من الأحاسيس يجعلك أكثر قرباً نحو الكثير من العواطف الإنسانية".



إن الأشخاص الذين يعدون أطفالهم جزءاً من كينونتهم هم أكثر بضعفين تقريباً في الاستجابة لاحتياجاتهم من غيرهم. وتكون لديهم مشاعر قوية نحو أطفالهم، وهم أقل إيذاءً من غيرهم.



(3)

استمد القوة من تركيزك

قد تكون الازدواجية أمراً متعباً لكثير من الأشخاص لا يستطيعون التقدم بحياتهم لسبب بسيط وهو أنهم غير متأكدين من الاتجاه الذي عليهم أن يتخذوه. قد يبدو ذلك عاملاً محدوداً في بعض الأحيان، ولكن علينا ملاحظة تأثيره القوي كحافز ومخطط لمستقبلنا.



يقول كريس: "هناك آلاف الأشياء التي يمكن القيام بها"، وكريس مثل أي أب قلق نحو كثير من الأمور التي قد تأخذ اتجاهاً خاطئاً. هناك أمر أدى إلى التوقف أثناء أداء العمل. كثير من الأشياء في منزلك تبدو كأنها على وشك الانهيار. عدة دقائق في مطالعة الصحف تكفي لتزداد قلقاً بشأن الحروب والكوارث حول العالم.

شعر كريس بكثير من التحسن بعد أن قرأ قصة لابنه ذات يوم. كانت من أفضل القصص عند ابنه، وكان يصفها بأنها تقليدية. بالرغم من أن كل ما كتب قبل عام 2000 يعد قديماً.

كان كريس متعباً قليلاً من القصة، وتمنى لو أن ابنه أعطاه غيرها. ولكن الطفل كان مصراً عليها.

كان الوالد يتابع مباراة كرة قدم على التلفاز أثناء قراءته للقصة. وعندما كان يلاحظه ابنه أنه كان ينشغل عن القراءة بمشاهدة التلفاز كان يمسك بذقنه ويعيده إلى الكتاب، ويقول له: عليك أن تركز يا والدي.

أدرك كريس بشكل كاف أن ابنه على حق. كانت هناك متعة في ابتسامته وضحكته لا يمكن أن يجدها في أي مكان آخر. ما عليك إلا أن تلقي بالك ومن السهل أن تفعل.



إن وجود التركيز الواضح في حياة الآباء هو أمر إيجابي في تحقيق الرضا لأكثر من 55% تقريباً عن غيرهم من الآباء والمربين. والدروب وويبر 2001



(4)

هناك فرص أخرى

حياة الأسرة هو ما نصنعه نحن - بغض النظر عن شكلها. سواء أكنت تنتمي لأسرة عادية، أم أسرة أحد والديك، أو أي نوع آخر من الأسر. بحيث يكون لديك قدرة الانتماء للأسرة والشعور بالحب فيها. لا يوجد أسس لتكوين الأسرة إلا الأسس التي تضعها أنت، كما لا توجد حدود زمنية لتحديد الوقت أو الكيفية لنعيش حياة أسرية حميمة.



جاءت شارون بابنها ليشاركها حياتها الزوجية الثانية، كما جاء زوجها بابنته. كانت مضطربة حول وضع أسرتها الجديدة، وانتابها شعور مما سمعته وما شاهدته عن النقيضين؛ إما الوضع المثالي حيث كل الأمور تجري على أحسن ما يرام، أو يكون الوضع كما نراه في بعض البرامج عن تلك العائلات حيث يكره أفراد الأسرة الجديدة بعضهم وينتهي الأمر إلى كارثة. هناك مسائل معينة تخص هذا النوع من الأسر، ولكنها غالباً تقع في الوسط ما بين هذين النقيضين.

واجهت شارون وأسرتها كثيراً من التعديلات عندما اجتمعوا جميعاً مع بعضهم، ولكن شارون كانت توجههم دوماً بأسلوب

إيجابي. وتقول: " لقد قررنا أن ننظر إلى الأمر وكأننا في رحلة أو مغامرة. وقد أطلقنا على أنفسنا مصطلح فريق المنزل. ولم نرغب أن نقم مصطلح الأسرة على الأولاد بشكل سريع. ومن خلال العيش سنتين مع بعض شعرتُ شارون أن العلاقة تنمو بقوة، وتقول عندما عاشت هذه الأسرة الجديدة مع بعضها لمدة بدت وكأنها أسرة عادية سعيدة تمتد لعقود عدة".

ومع الأخذ في الاعتبار مواجهة كثير من أزواج الأمهات أو زوجات الأب مشكلات معينة في ممارسة دورهم أنشأت شارون المؤسسة الأمريكية (للأسرة بالانتماء) مع فكرة تأسيس مجلة أطلقت عليها (أسرتك بالانتماء). تقدم المجلة النصائح، والأبحاث، وتوفر المعلومات بين يديك. تقول شارون: "إنه الواقع أن تُكوّن أنت وأنا نوعاً من الأمتعة التي يمكن لمسها والوصول إليها". وشعار المجلة هو نفسه شعار أسرة شارون "تَقَبَّلْ هذه الرحلة بصدور رحب".



وجدت الأبحاث حول الأسر بالانتماء أن المشاركين يجب أن يتقبلوا مدة تحول صعبة إلى حد ما. ويمكن تحقيق الرضا بدرجة عالية في تلك الأسر مثل معظم الأسر العادية الناجحة.

فيشر، فيشر وباسلي 2003



(5)

ابحث عن مجتمعة يلائم أسرته

إن الانطباع الكبير الذي يتكون لديك حول حياتك الأسرية يأخذ مكانه في البيت الذي تعيش فيه وما حوله. إن المكان الذي تعيش فيه له تأثير قوي على الخبرات والأفكار التي يتبناها أفراد أسرته؛ فالمجتمع الذي تعيش فيه إما أن يكون مجاملاً لسلوكياتك من أجل أسرته وإما أن يكون منافساً. لذا ابحث عن مكان تعيش فيه يفي باحتياجاتك.



صمم المجمع السكني إيست فارمينجتون، مينسوتا East Minnesota، Farmington، ليهيئ مجتمعةً متقارباً. عندما وضع الخبراء في جامعة مينسوتا المخططات كان الهدف منها مقارنة الناس من بعضهم. تحتل البيوت مساحات صغيرة على شوارع ضيقة، بحيث يرى السكان بعضهم. ولتشجيع عملية التعارف توجد طرق للمشاة في جميع الاتجاهات، كما أن صناديق البريد كانت متقاربة، ولكل منزل واجهة أمامية مستقلة بينما نجد الواجهة الخلفية مطلة على منطقة مفتوحة يوجد بها ملاعب مشتركة.

كانت كلير تعيش في بيت ريفي حديث مستقل قبل الانتقال إلى إيست فارمينجتون، حيث لا يمكنك المشي. لا يوجد أرصفة، ولا أمكنة لتقاطع الطرق، كانت الطرق غير آمنة. لم يكن يسمح للأطفال بمغادرة أسوار منازلهم. لم أتعرف على أحد في المنطقة، ونادراً ما كنت أتبادل التحية معهم. انتقلت كلير إلى هذا المكان لتستعيد شعور تذكركه منذ صغرها. لدينا هناك أرصفة يمكن للأطفال أن يجرؤا إلى منازل أصدقائهم، كل منهم يعرف الآخر. كان ذلك مجتمعاً حقيقياً، حيث لا ينعزل الناس عن بعضهم.

تقول كلير: إنها تفضل إيست فارمينجتون؛ لأن الناس يتعارفون أكثر، وهي لديها الكثير من الجيران. "المكان ليس رائعاً ولكن يجعلك تشعر أفضل نحوه عندما تشعر بالارتباط بالناس والمكان معاً".



الأشخاص الذين يشعرون برضى عالٍ مع جيرانهم يمثلون نسبة 25٪ تقريباً أكثر من غيرهم رضا في حياتهم الأسرية.

توث، براون، واكس يو 2002



(6)

دعّم ثقتك بنفسك لتكون عوناً لأهلك

بغض النظر عن الجهود التي يبذلها الأشخاص في حياتهم الأسرية، نجد لدى بعضهم الثقة بنجاح حياتهم، في حين نجد أن بعضهم الآخر لديه مخاوف حول فعاليتها. انظر إلى الجانب الإيجابي مما تقوم به ومما يجري فعلاً داخل أسرتك. الحياة الأسرية ليست امتحاناً؛ لذا لا داعي لأن تشغل تفكيرك بالقلق حول النتائج.

•••

كان ماركوس أباً لحوالي عشرين سنة. كان هذا وقتاً كافياً حسب قوله، ليشرح ما يتعلق بموضوع الأبوة. وبالرغم من ذلك كان ماركوس قلقاً معظم الوقت خشية أن يمارس بعض الأمور الخاطئة أو أنه لا يقوم بواجبه بشكل كاف.

حاول أن يسترجع تربيته ليستخلص أساسيات الأبوة ولكنه لم يجد شيئاً في جعبته. يقول: "لم يجلسني والداي ليلقناني النصائح المحفوظة، ولم يفعلوا شيئاً في الواقع لتلقيني ذلك". عندما شاهدت ابني لأول مرة اعتقدت أنني غير مستعد إطلاقاً للاعتناء به.

"مع تقدم العمر، أعتقد أنني تعلمت الكثير عن الأبوة من بعض الآباء السيئين ممن حولي كأباء بعض من أصدقائي. تعلمت من خلال هؤلاء الرجال، ما لا يفعله الآباء الجيدون. فالأب الجيد لا يهدد، لا يثير الخوف، أو لا يشعر بالملل من أسرته. الأب الجيد لا يجعل أبناءه وسيلة يبرر بها حالات الإحباط التي مر بها. ولكن مع تلك الأمثلة البسيطة لم أتمكن من خلق شعور كاف حول ما يجب أن يكون عليه الأب الحقيقي.

"ومع مرور الزمن بدأت أقدر أن الأبوة العظيمة ليست مسألة غامضة، وليست أمراً يقوم به بعض الأشخاص الموهوبين فقط. فأساسياته هي: الحضور، منح الحب، والتفاهم، والطمأنينة. يجب أن لا تشعر أنك تتدرب على تلك الأمور وكأنك تتدرب على سباق. عليك فقط أن تكون أفضل شخص ممكن."

للأسف، لم يدرك ماركوس هدية والده له في تعليم الأبوة إلى أن أدركه الموت "أدركت أخيراً الدروس العظيمة التي علمها لي عن الأبوة، بالقدوة، لا بالتلقين، من خلال كل لحظة عشتها معه، من خلال لطفه وطريقته المتواضعة، علمني أشياء كثيرة عن الأبوة كنت أعتقد أنني لا أعرفها".



مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة

الأشخاص الذين يشعرون بالثقة بأنفسهم هم أفضل بنسبة 62% من غيرهم ضعيفي الثقة حيث يظهر ذلك مستقبلاً في ممارسات أسرهم الفعالة بالرغم من الصعوبات التي يواجهونها.

فاسكوس، دوريك وهايد 2002



(7)

أن لا نقول شيئاً يعني شيئاً

ماذا نعني عندما لا نقول شيئاً؟ ربما لا نعني شيئاً على الإطلاق. ولكن بالنسبة لكثير من الناس خاصة الأطفال، يعد غياب الاتصالات أمراً بالغ الأهمية. فنحن عندما لا نقول شيئاً على الإطلاق نترك الباب مفتوحاً لافتراض حدوث أسوأ الأمور. تحتاج أسرتك لتسمع منك، حتى لو أن تخبرهم ما يجب عليهم معرفته حسب رأيك.



لاحظت ديانا أخيراً بعض التغيرات الشخصية في ابنتها هنا التي قاربت أن تبلغ الثانية عشرة.

تقول ديانا: "بالتأكيد كانت تسألني أكثر، تعود أحياناً من المدرسة وأنا أعلم أن هناك ما يزعجها ولكنها كانت تذهب فوراً إلى غرفتها. من الصعب عليّ كأم أن أرى ذلك لأنني تعودت في السابق أن تلجأ إليّ على الفور".

تصرح ديانا: "بالتأكيد، من القسوة أن لا تشعر بأنك غير مرغوب فيه الآن وهو مؤلم إلى حد ما". والأهم من ذلك، أنها

تستدل من صمت ابنتها أن عليها أن تلتزم الصمت أيضاً. "لا أريد أن أقحم نفسي عليها، لذا أحببت أن أترك لها مجالاً أوسع".

تقول البروفيسور كليا ماكنيلي الأستاذة في كلية الطب في جامعة ميسوري عن هذا النموذج أنه يمثل خطراً. قد تصيب الآباء حالة معينة عندما يشعرون بأنهم غير مرغوب فيهم، ويبدؤون بإعادة تقدير أهميتهم بالنسبة لأولادهم. كما يصيبهم الشعور بالخجل حول ممارستهم لأبوتهم بجد، ويصيبهم الخوف من لجوء أولادهم لآخرين.

"لا يحق لكم أن تتقربوا من الأبناء عندما يسود الجو نوع من المرح وتبتعدوا في أي وقت تشاؤون. لا يمكنكم أن تجعلوا أبناءكم يظنون أنكم معهم في الأوقات الممتعة فقط، بل على العكس، عندما يشعر الطفل بانشغالك به حتى لو وجدت نوعاً من المعارضة، فهذا يعني أنكم تظهرون لهم الاهتمام، مهما كان نوع الحالة. وتفهمونهم أن ابتعادكم عن بعضكم أو عن المشكلة ليس حلاً لها.

"هذا لا يعني أنك لا تترك مساحة لأبنائك، من أجل أن يطيلوا التفكير بعض الأحيان. ولكن هذا يعني أنه لا يمكنكم أن تستسلموا وتمارسوا أبوتكم عندما تجري الرياح بما تشتهي السفن".



كلما قل التواصل بين أفراد الأسرة بين البالغين والأبناء كان إيجاباً للأبناء هو سيد الموقف، وقل شعورهم بالأمان في علاقاتهم الأسرية. وتتضاعف النتيجة بالنسبة للأطفال الذين يعيشون مع آباء غير حقيقيين.

العباد 2001



(8)

نحن نصنع نجاح أسرنا

يشعر كثير منا بالقلق، حيث يرى أنه كلما كانت نشأتنا أكثر صعوبة كان هذا يعني مواجهتنا لمشكلات أكثر في تكوين أسرة خاصة بنا لأننا ندرك أن الأمور غالباً ما تكون أسهل بوجود مرشد جيد. الحقيقة أن التزامنا نحو أسرتنا هو الذي يشكل حياة أطفالنا أكثر من أي تجربة سابقة. ولا يعني أنك إذا حظيت بطفولة سعيدة أن ذلك يجعل منك أباً مثالياً ولا العكس أن تكون أباً سيئاً لو كانت طفولتك صعبة.

• • •

كان ديبى وبول يبحثان عن طريقة ليقوما بشيء له معنى. بعد تنشئتنا لأبنائنا الأربعة، وهم كبار الآن ويعيشون حياة مستقلة، بدأ ديبى وبول يشعران بفراغ في حياتهم ويرغبان بإيجاد طريقة لمساعدة الآخرين.

وجدنا برنامجاً يطلب آباء متطوعين يقيمون مع مجموعات من الأولاد تربطهم صلة أو قرابة ولم يتمكنوا من إيجاد من يتبناهم أو يرعاهم. كان دور ديبى وبول أن يقدموا شكل الأسرة لهؤلاء الأبناء

الذين يشعرون بأن لا أحد يهتم بهم. يعيش الأطفال في مهجع داخلي للأطفال، ويعيش ديبى وبول إلى جانبهم، ولا يوجد حواجز حول الخدمات المتاحة. المطلوب منهم متابعة احتياجات الأطفال كل يوم مما يساعدهم على عدم مغادرة المكان.

تقول ديبى: الشيء المهم على الأغلب هي تلك الأمور الصغيرة التي نقوم بها يومياً، ما نفعله لأبنائنا في البيت لنرى البسمة ترتسم على وجوههم جميعاً ويشعرون بالسعادة لوجودهم في هذا المكان مثلاً عندما يشمون رائحة الكعك اللذيذة. وعندما يحظون بالعناق، فهم يعلمون أنه لا يمكنهم الذهاب صباح كل يوم قبل أن يطوقوني بأيديهم. كان ديبى وبول يتابعان الأطفال في المدرسة، ويشرفان على واجباتهم، ويقومان بالمهمات المنزلية اليومية، ويحضران مباريات كرة القدم والسلة.

تقول ديبى: علمتني التجربة أشياء كثيرة " كل يوم أنت تتعلم شيئاً جديداً. لا يمكن أن توجد طريقة تجعلك مهياً لرعاية مثل تلك الأسرة، ولكن ينطبق هذا الأمر على أسرتنا الخاصة. تبدأ بالحب، ومن ثم تلاحظ أن الأمر يسير على ما يرام فيما بعد.



مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة

إن الأبناء البالغين لآباء منفصلين يشبهون الأبناء البالغين لآباء يعيشون مع بعضهم في إظهار مستويات عالية من الرضا في حياتهم الأسرية.

كوين 2001



(9)

أن نكرس نفسك خير من أن نعمل

غالباً ما يعاني الآباء من القرارات الخاصة بعملهم أكثر من أي شيء آخر. هل بالإمكان أن أتحمل أن لا أعمل خارج المنزل؟ هل بإمكان أسرتي أن تعيش؟ أياً كان قرارك، عليك أن تشعر بالراحة عندما تعلم حقيقة المؤشر المهم في نوعية الحياة وما يتم تحصيله بالنسبة لأطفالك لا يتوقف على ذلك القرار. إن التزامك بحب أسرتك وتخصيص ذاتك لهم أهم بكثير من قرارك سواء بأن تعمل أم لا.



تعمل كوني كمستشارة مقرها في إيلينويس وهي متخصصة بالعمل مع النساء، مع الكثيرات اللواتي يعانين من التوفيق بين العمل والمنزل، أو اللواتي يتركن العمل لتبقى مع أسرتها.

تقول كوني: "يحتجن إلى مساعدة ليس فقط من قبل الأشخاص الذين يفهمون سوق العمل ولكن أيضاً من قبل الذين يفهمون حياتهم". تقوم كوني بمساعدة عملائها من خلال حصص التدريب أولاً بأول، حيث يعملون على الحفاظ على عملهم، وعلى ذاتهم، وعلى سمعتهم. فهي تساعدهم في التعرف

على مهاراتهم، وقدراتهم، وإمكاناتهم الشخصية. تقول: "يعاني كثير من النساء، وأنا منهم، في تحقيق التوازن بين العمل والحياة. إن المجاهدة تضعف الثقة لأنه من الأسهل عليك أن تقنع نفسك بأنك لا تستطيع القيام بعمل ما من أن تقنعها بالعكس".

"تحدث عن سبب جريهن وراء العمل، ولأجل من يعملن. يتم التركيز على المرأة ككل. وليس فقط أين يمكن أن توضع بسهولة. ولكن ما الذي يجعل معنى لحياتها اليوم. بعض العميلات يلهثن وراء العمل الكثيف، وبعضهن يبحثن عن العمل الجزئي. وبعضهن يعتقدن أن العمل ليس مناسباً في الوقت الحالي. ولكن أياً كان قرارهن، فأنا أوضح لهن أن العمل والأسرة أمران مختلفان. فعند أخذك لفرصة عمل جديدة هذا لا يعني أنك والد سيئ، كما أنه من الصحيح القول أن إهمالك لفرصة جاءت إليك لا يجعل منك والداً جيداً".

أهم جزء في العمل بالنسبة لكوني هو أن ترى السيدة تكسب مزيداً من الثقة لتبحث عما تريده". إن اجمل شيء بالنسبة لي عندما أرى تلك السيدات اللواتي جئن إليّ في الحصة الأولى وهن صامتات وقلقات، ولكنهن بدأن ينطلقن في الحصة الثالثة. فهن واثقات، حياتهن تغيرت، وهن في ازدياد مستمر. فهذا مبعث دعم كبير بالنسبة لي".



دلت دراسة طويلة المدى أجريت على أطفال أن مستويات الرضا في حياتهم ومدى تورطهم في سلوكيات غير قانونية ليس لها علاقة بوضعية أعمال آبائهم.

راتيجان 2002



(10)

من الممكن أن تكون أنت على حق عندما يكون الآخرون على خطأ

تحمل المسؤولية في طياتها أعباء معينة. فعندما تجد الآخرين يفكرون في ذاتهم وفي احتياجاتهم الحالية، يجب عليك أن تفكر بالاحتياجات الداخلية لأسرتك على المدى الطويل. ليس من السهل أن ترى الأشياء بشكل مختلف أو أن تفترض أن ما تراه طريقاً جيداً ويكون بعيداً عما هو مشاع. ولكن تحقيق فائدة بعيدة المدى من خلال صنع قرار جيد أفضل بكثير من تحقيق فائدة قصيرة الأجل عند اتخاذ قرار ممتع.



بعد أن حصل إيدي شانون على نجومية لاعب كرة القدم في الكلية أمضى خمساً وثلاثين سنة في الفصول وفي الملاعب كمدرّب في المدارس الثانوية لكرة القدم وكرة السلة في الساحل الغربي لفلوريدا، قريباً من المكان الذي نشأ فيه.

أخذ ذلك المدرّب وهو أب لأربعة أولاد، والأب الروحي لآلاف الشباب الذين يلعبون معه تلك المسؤولية بجدية. يقول: "جميعهم يخصني أمرهم، وهم ينتمون إلى كل من يهتم بهم."

قاد المدرب شانون فرقه إلى تحقيق مستويات رياضية عالية، وإلى كسب البطولات في الرياضة وفي تحقيق النجاح بحيث كانت المدارس الأخرى تتجنب جداول فرقه.

كان يحاسب الفرق التي لديه على الانضباط والشدة. لا يقترفون الأخطاء ولا يتمادون على الخصوم.

لم يهتم المدرب شانون فقط بتعليم الأساليب الرياضية، بل كان يتأكد دوماً أن لاعبيه على مستوى من حسن السلوك، وأعضاء فاعلين في المجتمع في جميع الأوقات. كان شانون يتفقد المناطق المجاورة التي اعتاد أن يرتادها الناس ليلاً ليتأكد من تجنب لاعبيه أي مشكلات. وعادة ما يتطفل على لاعبيه ليلاً عندما تقرع الساعة العاشرة ويتفقدهم أحياناً ليرى مدى اتباعهم للتعليمات. كان أسلوبه المتشدد محل تقدير الآباء بالرغم من استياء الكثير من تلاميذه لنظمه.

في الاحتفال الشامل المخصص لمكافأة مدربيهم على الخدمة التي قضى حياته فيها نجد اللاعبين الكبار قد انتقلوا من مرحلة العشرينيات إلى مرحلة الخمسين. شاكرين له فضله في غرسه إياهم الالتزام والاستقامة حيث استمروا عليهما حتى يومهم هذا.



لأن تغير ردود أفعال الأطفال حسب تدرجهم في النمو من سن المدرسة إلى سن البلوغ يوضح أن مشاعرهم تتغير نحو آبائهم وأسررتهم. وإن أكثر من النصف تقريباً يشعرون بإيجابية أكبر كلما تقدموا في السن نحو من رباهم.

دورفمان 2001



(11)

دع أهدافك تعيش معك

قد تضطر لركن أحلامك المهنية جانباً من أجل الأسرة، أو ربما تقوم بمجاراتهم مع بعضهم. إن كان كذلك، فربما هذا لن يساعدك بل يجعلك ترى أسرتك عقبة في طريق أهدافك. هناك خطر كبير عندما تضع أهدافك على الرف في مكان ما وما عليك إلا أن تقوم بمسح الغبار من عليها كل مدة أو ما شابه ذلك لترى مدى تقدمك.

• • •

قد تضيع أهدافك منك في أثناء ممارسات الحياة التي اخترتها من متع ومصاعب. وبدلاً من ذلك، تنتهي صلاحية أهدافك التي تم رسمها سابقاً في وقت ومكان مختلف. عندما تنتهز الفرصة لتمعن فيها تجد أن أهدافك القديمة تخيب ظنك، وتصيبك بالحزن وربما تصرفك عن الحياة التي صرت تستمتع بها. لذا من المهم جداً أن لا تضع أهدافك جانباً. ولكن حافظ عليها معك. احفظها في ذهنك في كل خطوة على الطريق. اجعل أهدافك تتكيف لتلائم الحياة التي تقودها، وهي الحياة التي اخترتها. لا يوجد أي سبب يدفعك

للتقاعس عن تحقيق أهدافك طالما أنها كانت تتماشى مع أولويات حياتك.

تعمل ميجان معلمة في مدرسة. تلك الوظيفة التي طالما رغبت بها. وحلمت بها عندما كانت صغيرة تجلس على الجهة الثانية من مقاعد الدراسة. يبدأ يوم ميجان في العمل مدرسة، قبل الساعة 8 صباحاً، ولا تغادر المبنى حتى الساعة الرابعة مساءً. بعد ذلك هناك أوراق تصححها، واختبارات تعدها. ودروس تحضر لها. إنه عمل شاق، ولكنها تحبه. وفي كل مرة تشعر أنها وفقت بين طالب ودرسه تشعر بالانتعاش.

بعد مرور خمس سنوات من العمل معلمة، حققت ميجان وزوجها حلمهما العظيم عند إنجابهما أول طفل لهما. وبعد مرور سنتين ونصف، جاءهم الطفل الثاني. عادت بعدها ميجان للتعليم. هي ترغب في أن تكون هناك. هي ترغب في عمل كل ما كانت تفعله سابقاً. ولكنها لم تعد قادرة على الوفاء بمتطلبات جدول العمل الكامل ويوجد لديها طفلان في البيت.

استاءت ميجان من هذه الحالة حيث تضاربت أحلامها "لم أعد أعلم ماذا أفعل. هناك شيء يعذبني من الداخل لأنني سعيت لذلك، وخططت لهذا، ولكنني أجد الأمر مستحيلًا. كان الأمر يبدو وكأنك تقوم بأمرين متناقضين في وقت واحد". هي تعلم أن حياتها

الأسرية لها الأولوية ولكنها تود لو أنها تعمل شيئاً لا يبعدها عن مجال عملها.

تحدثت إلى إدارة المدرسة - ولكن فجأة كانت هناك إجابة واضحة. قامت المدرسة باستئجار معلمين خصوصيين لمساعدة الطلاب المرضى الذين يصعب عليهم الذهاب إلى المدرسة، أو المبعدين مؤقتاً عن المدرسة. وقم تم إنذار ميجان بأنهم ليسوا النوع السهل من الطلبة في التعامل معهم. ولكن الوقت كان نصف دوام مع مرونة في الجدول. وأهم ما في الأمر أنها عادت للتدريس مرة أخرى.

استمرت ميجان في العمل "ليس الأمر سهلاً. وليس كما يجب تماماً. ولكنني تمكنت من إشباع الأولويات المهمة التي لدي الآن. وعندما أحظى بتلك اللحظات ما زلت أشعر بالسعادة في داخلي".



وجدت الدراسات الخاصة بالمرأة التي تسعى لتحقيق التوازن بين عملها وأسررتها أن هناك نسبة 82% من ضمن هؤلاء الذين يشعرون بالرضا في حياتهم، قد عملوا على تكييف أهداف حياتهم لتعكس التغيرات في ظروف الحياة.

هايت وماكدونالد 2003



(12)

حدث عن تاريخ أسرتك

لو كنت تشاهد الأولمبيات على التلفاز، ستري ما هو أكثر من مجرد السباقات والمنافسات. سوف تسمع قصصاً لا نهاية لها عن شخصيات الرياضيين، وتشاهد مقابلات معهم، وتصلك معلومات كثيرة عن رحلتهم الشخصية في تحقيق الإنجازات الرياضية. السبب ببساطة: أن المذيع يريدك أن تهتم بما حدث لهؤلاء الأشخاص، وحتى تشعر بالاهتمام لا بد أن تعرف شيئاً عنهم. الأمر ذاته بالنسبة للعائلات. أنت تريد أن لا يكتفي كل جيل بالاهتمام ببعضه ولكن يتعدى الأمر للأجيال السابقة، حتى هؤلاء الذين مضوا أيضاً. ولكن الاهتمام لا يتم إلا بالمعرفة، وتدفق المعلومات الذي يسمح لك بالشعور بالتواصل. عندما تشارك أسرتك تاريخها فأنت تقوي الرابطة بين أفراد أسرتك، وهذه الرابطة تقوي كل فرد داخل الأسرة.

• • •

يقول هارولد أحد المقيمين في تينيسي: "أنا من الجيل الثاني المتحرر من العبودية. ولد جدي الأكبر في عهد العبودية (وبقي كذلك) حتى بلغ تسع سنوات، إلى أن صدر بيان تحرير العبيد". عاش جد هارولد سبعاً وتسعين سنة بعد التحرير "استمعت إلى قصص حياته. ولكن بعد بلوغه المائة بدأت التفاصيل تزداد

غموضاً. تقاعد هارولد الآن، وهو يحب أن يجلس مع أحفاده ليحدثهم عن قصته. وعن كل قصص العائلة التي يعرفها منذ طفولة جده الأكبر". لو نظرنا اليوم، مع وجود التلفاز، وألعاب الفيديو، وغير ذلك، نجد الأطفال يعرفون بصعوبة من أين هم. كل الأمور تبدو متشابهة في كل الأماكن. ولكن إن لم يعرفوا من أين أتوا فكيف سيعرفون من هم؟

يتجاهلون الأمر أحياناً، ويشتكون أنهم سمعوا القصة من قبل أحياناً أخرى. ولكن هارولد يخلط الرواية ببعض المغامرات مع الثعابين والرياح وغيرها من الأشياء المخيفة، ليجذب انتباههم. يقول هارولد: "التاريخ مهم دوماً. ولكن هذا تاريخهم. تلك هي قصتهم. وأود أن أشاركهم إياها حتى يعرفوها ويخبروها لأولادهم يوماً ما". وأقول لهم لو أنهم أضاعوا ذلك، فسوف يضيع منكم للأبد. يجب أن تعرفوا من أنتم وتشعرون بالفخر لذلك أينما ذهبتم".



إن الآباء الذين يشاركون أبناءهم في استرجاع قصص العائلة يقدمون مستويات أعلى من الاهتمام بأعضاء الأسرة، ويزيدون من احتمال سعادة أطفالهم وكذلك البالغين منهم بنسبة 75%.

ليدر 2001



(13)

لا تخف عن أسرتك

عندما ن فكر بعض الأحيان في تغيير حياتنا أو تحسين أنفسنا بطريقة ما، فإننا نتخيل أن الطريقة الأسلم أن نقوم بذلك سراً. نستعد لتغيير أنفسنا، ثم نعلن عن ذلك بعد انتهاء المهمة. هذه الفكرة خطيرة لأنها تضعف إحساسنا بالمغامرة. إن لم نخبر أحداً بما نحاول القيام به، فإنه ليس علينا أن نتعامل مع الآخرين الذين يرون فشلنا إن لم ننجح. المشكلة في هذا التعليل أننا عندما نخفي جهودنا لنحمي أنفسنا من الفشل، فإننا نجعل الأمر في الواقع أقرب للفشل. كن على ثقة بأسرتك عندما تنوي التغيير. فإن دعمهم وانتباههم سوف يساعد على حفظ تركيزك على ما تشاء.



تتوقف الفكرة عندما تشعر بالتعب كل الوقت. كان لدى سمانتا زيادة كبيرة في الوزن لعدد من السنين، ولكنها لم تأخذ الأمر بجدية إلى أن شعرت أن صحتها في خطر. "لم أرغب في قول أي شيء لزوجي أو لأطفالي، لأنني شعرت أن إخبارهم بما أود فعله سوف يجلب لي الحسد. وكنت أخاف من أن يقولوا لي إن محاولتي لتخفيف وزني ما هي إلا وعد آخر لا يمكنني الالتزام به".

بدأت سمانثا بمحاولة تحديد وجبتها الغذائية وتحسين نوعية وجبة أسرتها تدريجياً لتحتوي على مزيد من العناصر الصحية. ومن ثم بدأت بالمشي في المنطقة المحيطة بها عندما تستيقظ صباحاً.

"عند تلك النقطة، أدركت مدى سخافة خطتي. عندما كنت أخرج للمشي، وهو أمر جيد جداً، ولكن بدلاً من مشاركة الوقت مع أفراد أسرتي كنت أكتفم الأمر وكأني أبحث عن شيء ما".

اعترفت سمانثا أخيراً أن أسلوبها وطعامها ومشيتها كانا جزءاً من التزام أكبر لتخفيف وزنها لتشعر بالتحسن. شعرت أسرتها بذلك ". لقد لاحظوا ذلك، ولكنهم لم يرغبوا بقول أي شيء لأنها لم تقل هي شيئاً". عندما وضحت خطتها على الملأ صار كل شيء أكثر سهولة ". كان من الأجمل لو تمكنت من الاستناد إليهم لأنال دعمهم لأنهم يعرفون تماماً ماذا أفعل، وهم يريدون مساعدتي بأي طريقة ممكنة".



دلت الدراسات التي أجريت على الناس الذين يرغبون بتغيير حياتهم، بإنقاص وزنهم مثلاً، أن هناك ترجيحاً أكبر للنجاح بنسبة 22% للجهود التي يقومون بها إذا كانوا منفتحين منذ البداية مع أسرهم عما يودون القيام به.

فيسك 2002



(14)

أنت نشكك طفلاً كل يوم

ليس لدى الأطفال كثير من المؤشرات عن هويتهم وعمما يعملونه مما يمثل أهمية بالنسبة لهم. المؤشر الأكبر هو عائلتهم. إن شعور الطفل نحو علاقات أسرته له دور في تحديد صورته الخارجية والداخلية أكثر من أي شيء آخر. يجب على الأسرة أن تظهر قبولها غير المشروط للطفل دائماً وكل يوم.



تعتقد بيتسي تايلور المؤسسة لمركز الحلم الأمريكي الجديد أن بعض الآباء ربما يحتاجون لمنبه يذكرهم بمدى أهميتهم بالنسبة لأطفالهم.

أجرت جماعة بيتسي استقصاء حول مجموعة من الأطفال وتبين أن 90% منهم يوافقون أن " أن أسرهم أكثر أهمية من أي شيء يشتري بالمال. وأن أكثر من 60% من الأطفال يفضلون قضاء وقت ممتع مع أسرهم أكثر من ذهابهم إلى مراكز التسوق.

تقول بيتسي: "الحقيقة ببساطة أن أطفالنا يحتاجوننا الآن أكثر مما سبق وهم يعرفون ذلك، وهي قلقه بشأن فقد كثير من

الأطفال الشعور بأهميتهم بالنسبة لأهاليهم بقدر أهمية أهاليهم بالنسبة لهم. يقول 32% فقط من الأطفال إنهم يقضون وقتاً طويلاً مع آبائهم، وكثيرون يقولون إن آباءهم مشغولون جداً في أعمالهم عنهم.

تشجع بيتسي الآباء ليسمعوا بشكل أفضل ما هو مهم فعلاً بالنسبة لأطفالهم". كم من الآباء يشعرون بالذنب عندما تفوتهم مناسبة لأبنائهم، ويعوضون ذلك بشراء هدية لهم؟ ليس هذا ما يحتاجونه. هم يحتاجونكم، ويحتاجون وقتكم؛ ويحتاجون أن يروكم تهتمون بهم".



إن الأطفال الذين يشعرون بدرجة عالية من حب واهتمام أسرته هم أرجح بنسبة 38% ليكون لديهم صورة إيجابية عن ذاتهم أكثر من الأطفال الذين يخضعون لبرنامج في مدرستهم ولكنهم لا يشعرون بدرجة عالية من الحب والاهتمام.

إنرايت 2001



(15)

السمع دون محاكمة

عندما يقال لك شيء مزعج أو مخيب لظنك، هل تستمع لذلك؟ هل تلقي بالآ لتصور أو مشاعر المتحدث؟ هل تنتظر فرصتك للاعتراض، والتعبير عن خيبة أملك، وتحويل المحادثة لصالحك؟ خيبة الآمال هي جزء من الحياة ومن حياة كل أسرة. ولكن الأمر الذي يخيب ظنك بشأنه غالباً ما يكون أقل أهمية بكثير من الرسالة التي توصلها من خلال تصرفك. كونك محترماً في مواجهة الصعاب لا يعبر عن وجهة نظرك، كما أنه لا يعبر عن جو الحب والاهتمام.

• • •

فزعت كريستين من إخبار والديها بأمرها. عندما أفضت إلى والدتها في السنة الماضية عن انحلال زواجها. كانت نصيحة أمها متوقعة: "ليست الأمور بتلك السهولة في الزواج. تخلصي منه". تقول كريستين: "اعتقدت أن الخبر سيكون بمثابة انفجار قبله عندما أخبرتهم"، ولكن على العكس، أخبرتها أمها ببساطة أن ما تريده هو سعادتها فقط. لم أصدق ذلك. شعرت وكأنني أطيّر

فوق السحاب عندما سمعت هذا. بعد مرور عقد من الزمن، استخدمت كريستين خبرتها في المجال الطبي، مع خبرتها الشخصية لمساعدة الناس عند الطلاق، إضافة إلى طريقة التعامل مع الأسرة أثناء الطلاق.

"أحد الأمور التي يمكن أن يقوم بها الآباء أثناء طلاق أبنائهم هو احترام رغباتهم. ما يريدونه منكم هو الشعور بأنكم تسمعونهم وتفهمونهم".

لسوء الحظ، يستغل كثير من الآباء الفرصة لاختبار أبنائهم أو اختبار أنفسهم.

"ليس هو الوقت المناسب لتحليل الأخطاء. ولا تسأل أبنائك لماذا فشل الزواج. هذا وقت المساندة وإظهار الحب. يحتاج الأبناء لكم ولجميع أفراد الأسرة، وليس إلى تحليل نقاط ضعفهم".

تقول كريستين: "وفي الوقت نفسه يقلق كثير من الآباء بشأن الفشل ويعتقدون أن لهم دوراً كبيراً في ذلك بسبب طريقة تربيتهم، لو أنهم لم يتشاجروا أمام أبنائهم، لو أنهم لم ينفصلوا عن بعضهم، لو أنهم انفصلوا. لو أنهم علموهم مهارات أفضل لحل المشكلات. لذا يحتاج الآباء أن لا يلقوا باللوم على أنفسهم. وأن يكون التركيز فقط على كيفية انفتاحهم نحو احتياجات أبنائهم".



تقريباً ثمانية من عشرة أشخاص يعارضون مشاركة الأخبار السيئة مع أفراد أسرتهم بسبب معرفتهم رد الفعل الذي من الممكن أن يواجهوه.

جوليش 2003



(16)

لا يقاس القارب على خريطة

بعض الناس لا يستطيع التعايش مع أفراد الأسرة حتى لو كان يسكن إلى جوارهم.

وبعضهم الآخر يسكن بعيداً آلاف الأميال عن أفراد أسرته ويبقى على تواصل معهم. بغض النظر عن المسافات الجغرافية، تتطلب العلاقات الأسرية عطاء من طرفك. ولو أنك أتحت لها المجال لتدخل حياتك فيمكنك أن تجعلها مشرقة بالأمل.



يلعب دونتريل ويلييز لعبة البيسبول في القسم المتقدم سنة 2003، وقد أقيمت مباراة النجوم في الموسم الأول له بصفته الرامي في لعبة البيسبول لفريق مارلين فلوريدا.

يرجع دونتريل الفضل في نجاحه لوالدته جويس هاريس، حيث كانت أمه تلعب السوفت بول بمهارة في شبابها. يقول دونتريل: إن سلوك أمه في العمل كان مصدر حماس كبير بالنسبة له. إن مجال عملها في اللحام كان له دور كبير في بناء أهم الجسور في كاليفورنيا.

يقول: "هناك أيام لا تشعر فيها بالرغبة برفع الذراع الخاص بالآلة الذي يزن 300 باوند ، ولا ترغب بأن تقوم بعملية اللحام ، ولكن كان عليها أن تذهب وتقوم بعملها لتتمكن من رعايتي. عندما أشعر بالكسل أو الوهن أفكر في أمي وبالعمل الذي كان عليها أن تقوم به".

كان لدى دونتريل سمة بأنه من أكثر الشباب تواضعاً في مجال الرياضة. يقول دونتريل: "هناك الكثير من الحالات التي يعمل بها الناس بكل جدارة ومازالوا لا يحظون بالفرص التي يستحقونها. تلك هي الحياة ويجب أن تتقبل ذلك. عندما تعمل بجدية وتبدأ بالحصول على المقابل فاعلم أنها نعمة كبيرة".

لقد تعلم ذلك من خلال تقدم جويس ، ولا يمكن أن ينسى ذلك الآن ، وحتى إنها تسكن آلاف الأميال بعيدة عنه ، فهم يتحدثون بعد كل مباراة بيسبول. ويقول: "لا يعني وجودي الآن في القسم المتقدم من لعبة البيسبول أن تتوقف نصائح والدتي لي ، ولا يعني أيضاً ذلك عدم استماعي لها".



وجد الباحثون عند المقارنة بين الأشخاص الذين يعتقدون أنهم قريبين من أهاليهم ، أن هناك فرقاً بسيطاً في كمية الاتصالات الكلية ، وفي نوعيتها ، أو في مشاركة المعلومات العائلية بين هؤلاء

الذين يسكنون قريباً من أهاليهم أو الذين تعتمد اتصالاتهم على الهاتف، أو الرسائل، أو البريد الإلكتروني.

كورن 2002



(17)

عش وجهة نظرك

كيف تتواصل مع متطلباتك الأساسية؟ كيف يمكنك التأكد أن أسرتك تشارك قيمك ومعتقداتك؟ أسهل جواب هو أن تخبرهم باستمرار بما تفكر، ولكن ليس بطريقة مباشرة، فقد تكون غير مجدية. أفضل طريقة لزيادة احتمال مشاركة أسرتك لمعتقداتك هي أن تمارس تلك الأمور أمامهم يومياً - واعمل على أن تعطي كل أفراد أسرتك الأهمية الكافية حتى يحبوا تصرفاتك بغض النظر عن معتقداتهم. حيث يستجيب الناس لدلائل القيم أكثر من متطلباتها.

• • •

لا توجد أمور كثيرة تهمل براد وماجي مثل ما يهتمهم مشاركة قيمهم لأولادهم الستة. تقول ماجي: "نحن نريد أولادنا سواء الآن أو عندما يكبرون أن يكونوا أولاداً جيدين، ومسؤولين، يشاركوننا أخلاقنا. ولكنهم لا يمضون الكثير من الوقت في إلقاء التعليمات." "لو أنك قلت عليك أن تفعل ذلك، فإن الأبناء يمتعضون. وفي اللحظة التي تغيب فيها يبدوون بعمل العكس لي شعروا بالحرية.

وإذا قلت عليك أن تعتقد ذلك فإنك تطلب المستحيل. تقول ماجي:
"حاول أن تطلب منهم أن يعتقدوا بسن الساحرة؛ مع الأيام ستجدهم
غير قادرين على ذلك حتى لو حاولوا".

"ولكنك لو عشت معتقداتك ومارستها يومياً، فإنك لا تربهم
ما هو مهم حقيقة، ولكن كم هي ممتعة الحياة كذلك. إنك لا
تعلمهم وجهة نظرك فقط، ولكنك تشجع أفراد أسرتك
لمشاركتك إياها".

تقول أبي الابنة الكبرى لبراد وماجي إن أصدقاءها يعتقدون
أن والديها متشددان جداً لأنهم يرونها وإخوتها مؤدبين جداً في
المدرسة ". عندما زارني أصدقائي في المنزل كانت صدمة لهم فقد
اعتقدوا أننا في صراخ دائم. ولكنهم رأوا أن أول شيء يفعله والداي
عندما نخطو المنزل هي معانقتنا وقول نحبكم."



الشعور بالتقارب وقضاء وقت طويل مع بعض يعطي نتيجة ثلاثة
أضعاف على الأرجح في تحقيق قيم مماثلة ووجهات نظر متقاربة
فيما لو شدد الآباء على وجهات نظرهم.

بايس 2000



(18)

الآباء هم الأسس وليسوا جدراننا

نظراً لأن الآباء هم جزء مهم في حياة الأبناء، فعندما يخطو الناس أولى خطواتهم للحياة العملية نجدهم يقارنون أنفسهم بآبائهم بشكل تلقائي. ولكن تلك المقارنة تخدم هدفاً صغيراً. لأن ليس الفشل فقط في تحقيق معايير والديك يسبب خيبة الأمل ولكن أيضاً تجاوز تلك المعايير سوف يسبب خيبة الأمل غالباً. وهذا يمثل تحقيق هدف غير متصل بالموضوع. عليك أن تنظر إلى والديك كأسس تستمد منها العون لتصل إلى ما أنت فيه الآن، وليس كجدار عليك أن تتسلقه ليتم لك النجاح.



لن تنسى جانيس بسهولة ماذا يعني العيش في شقة ضيقة مع أطفال عددهم أكثر من غرف النوم وعدم توفر المال الكافي. كانت هي وزوجها يركزان على تحقيق أفضل حياة ممكنة لأطفالهم، وهذا يعني تسخير كل الإمكانيات لرعايتهم، وتعليمهم. لم يبق هذا لديهم قرشاً ليضيعوه. لم يكن لديهم تلفاز ولا أي صورة من الكماليات.

تقول: "ما زلنا نشيطين في هذه الحياة ولم نسمح لليأس أن يصيبنا. كنا نعد المشي وسيلة للمتعة حيث نجد وقتاً لنحلم بأوقات أفضل وفرص أحسن. كنا نركز على المكاسب الجيدة، ونترك السيئ منها".

مكثت جانيس في المنزل لتعتني بأولادها الخمس في حين كان زوجها يعمل كسائق أتوبيس. كانت تساعدهم في حل واجباتهم، وبدأت في إعداد نادي كتاب عائلي حيث يقرأ الأولاد الكتاب نفسه ليناقتشوه مع بعض.

إن اهتمام الأسرة بالعلم جعل الأبناء الخمس يسلكون طرقاً ذات أهمية. فبعد عقدين من الزمن صار اثنان منهم طبيبين، والثالث بروفيسوراً، والآخر فناناً، وأصغرهم شق طريقه في عالم الأعمال.

تقول جانيس: "الموضوع يتعلق بوجهة نظرك واختياراتك التي تصنعها. لم نقل يوماً إننا لا نستطيع".

وأفضل ما في الأمر أن جانيس ترى حياة أسرتهما وكأنها جهد فريق واحد كبير. تقول: "لم أضح بأحلامي ولذا فإن أبنائي لديهم أحلامهم؛ وقد عشت حلمي وأنا أراهم الآن يحققون آلامهم".



مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة

وجدت الدراسات الخاصة بالشباب أن أكثر من سبعة من كل عشرة يقيسون أنفسهم بانتظام مقارنة بأبائهم من حيث مكانة وظيفتهم أو علاقاتهم.

جلاسمان 2002



(19)

اجعل (ما يجب) و (ما تريد) يعني الشيء نفسه

يوجد فرق كبير غالباً بين الواجب والرغبة. يجب أن تأكل خضاراً. ولكنك تريد أن تأكل بيتزا. غالباً ما تفوز الرغبة عند المنافسة بين الواجب والرغبة بالرغم من أن ذلك قد لا يكون في صالحك على المدى البعيد. يمكن تطبيق الشيء نفسه في حالة الأسرة. لا بد أن تستغل وقت فراغك لتكون عوناً لأسرتك كونك أحد أفرادها، ولكنك تريد أن تفكر بنفسك أولاً. ولذا الطريقة التي تعالج بها تلك المشكلة، ليس بمحاولة إنكار ذاتك دوماً للأمور التي تريدها، ولكن بزيادة تقبلك لما يجب عليك القيام به. وسترى أنه بإمكانك مع مرور الوقت زيادة الرضا في حياتك مع زيادة التوازن بين الواجب والرغبة.



تعتقد كاتي أن أصعب سؤال في حياتها العائلية هو "متى أكون أنا في المقدمة؟ أعلم أنه لا يتحقق دائماً. ولكن يجب أن لا يكون مستحيلاً، أليس كذلك؟"

تشعر كاتي مع وجود زوجها وأولادها الأربعة، أنها فقط امتداد لاحتياجاتهم، ورغباتهم، وطلباتهم. لو راقبت نفسك وجدت

أنه لا يمكنك أبداً تناول وجبة ساخنة، ولا يمكنك إتمام قراءة مقال، ولا يمكنك حتى الانتهاء من تنظيف أسنانك قبل أن يوافقك الطلب التالي".

ولكن أثناء تفكيرها في محاولة تعليم صغارها الاعتماد على أنفسهم، خشيت أن تذهب بعيداً. "يمكنني البدء بإملاء الأوامر عليهم" جدها بنفسك، أصلحها لوحدها، افعلها بنفسك؛ ولكنني أخشى أن أشعر بأني أخذلهم. وربما أبدأ بالشعور بعدم الحاجة لي".

تحدثت كاتي أثناء بحثها عن إجابة مع أصدقائها الذين مروا بالتجربة نفسها. وأدركت كيف يتعامل الآخرون مع ذلك. "لقد قررت أنني كنت أفكر بذلك الأمر بطريقة خطأ. كنت أفكر ما هو الأفضل بالنسبة لي، إزاء ما هو الأفضل بالنسبة لهم. مما جعل الأمر يبدو كمنافسة بيننا - حرب حول من يأخذ ما يريد عندما يريد. وبالتالي بدأت أنظر للمسألة من وجهة نظر الأسرة من الداخل. ليس ما هو الأنسب لي أو لزوجي أو لأطفالي. ولكن ما هو الأنسب للأسرة ككل".

تقول كاتي: "إن الإجابة المثلى أن تنتظر للأمور بشكل مختلف. ما أريد أو ما تريده أسرتي ليس هو المهم حقيقة. ماذا يحتاجون، ماذا أحتاج، وما الذي يجب أن نفعله جميعنا هو فقط الأمر الذي يهم". وتقول كاتي: إنها الآن لا تهتم للطلبات

كثيراً ، ولكنها تتوقف عن تنظيف أسنانها فقط في حالات الطوارئ.



إن الناس الذين يشعرون بالفرق بين ما يجب فعله لأفراد الأسرة وبين ما يريدونه هم 15% على الأرجح أقل شعوراً بالرضا عن أسرهم من الذين يعتقدون أن ما يجب فعله يتطابق مع ما يريدون فعله.

جانوف بولمان وليجات 2002



(20)

الإصلاحات لا تنتهي أبداً

إن خلق عيشة هنية هو أشبه ما يكون ببناء قلعة من الرمل. قد تبدو حياتك عظيمة في لحظة من اللحظات، ولكن سرعان ما يتبدل الحال، سواء شئت ذلك أم لم تشأ. المهم هو أن تستمتع بكل مرحلة من الحياة. استمتع بالعمل، استمتع بتكليف الأمور التي تأتي إليك، وحتى عليك أن تستمتع بجهودك عندما تتوقف ويكون عليك الانتظار لمعرفة ما سيحدث لاحقاً.



لدى باتي وجهة نظر حول الوضع المؤقت للحياة الأسرية. بعد ثلاث سنوات فقط من ولادة الطفل الأول لهما فقدت زوجها في حادث سيارة، وبعد مرور عقد من الزمن تمكنت فيه من تنشئة ابنها بجهودها، أصيبت صديقة لها بحالة صعبة وطلبت منها الاعتناء بابنتها.

ومن خلال محاولات عدة، تمكنت باتي من خلق المتعة في حياتها الأسرية. "هل هذا الأمر ممتع دوماً؟ هل هو سهل؟ لا. قل لي شيئاً مهماً يبدو ممتعاً دوماً. هذا صعب. وأتساءل أحياناً لماذا هو

صعب. ولكن هناك أمور أكبر من الراحة في الحياة، وأهداف مهمة أكبر من تجاوز ما هو مهم".

تجد باتي الآن متعة في مراقبة ابنها الشاب وابنة صديقتها التي ربتها يشقون طريقهم في المدرسة والحياة". ربما لم يعودوا ظرفاء كما كانوا في صغرهم. ولكنك عندما تتحدث إليهم في هذا العمر يتجاوبون معك. وأنا أحب ذلك، مناقشات صغيرة عن العالم، وعن الرياضيات في المدرسة، وعن الأفلام السينمائية.

تقول باتي: "لدي فرصة قصيرة - قصيرة فعلاً - قبل أن ينطلقوا بمفردهم في الحياة، وسأقوم بتعليمهم كل ما يمكنني، " وعندما يحين الوقت لينطلقوا بأنفسهم سأشعر بالحزن، وأنا متأكدة من ذلك، ولكني سأطلع دوماً لأستمع بهم كباقيين".



تدل الدراسات التي تركز على قدرة الناس في المحافظة على السعادة مع تقدم العمر أن الفرصة مفتوحة لإحداث تغيير بنسبة 23% على الأرجح في كل من الحياة الأسرية والحياة العملية من أجل تحقيق درجات عالية من الرضا.

كروسنو والدر 2002



(21)

عبر عن حبك

يعرف الذين تحبهم أنك تحبهم وكيف لهم أن لا يعرفوا؟ أنت تشعر بالحب تجاههم دوماً. ولكن بالرغم من أن حبك واضح لك، إلا أن أسرتك ما زالت بحاجة لأن تسمع منك. نحن غالباً نفترض أن الأشخاص خاصة القريبين منا يعلمون بما نفكر ونشعر، ولذا ليس علينا أن نعيد على أسماعهم دوماً تعبيرنا عن حبنا ومشاعرنا. الحقيقة أن الشكوك قد تظهر، حتى لو كانت غير عقلانية، ويستعيد أفراد الأسرة تأكيدهم من حبك عندما تشاركهم مشاعرك.

• • •

ترعرعت تونيا في عائلة كبيرة، تشاركت العيش مع إخوتها وأخواتها وأقاربها. ولكنها تقول: ليس عندها شك على الإطلاق في مكانتها بينهم. " تقول لي أمي كل يوم، وفي كل يوم على حدة إنها تحبني. هناك العديد من الأقوال التي يجب إطعامها في المنزل، والكثير من الوقت الذي نعاني فيه. ولكنك لا تشعر أبداً أنك غير مرغوب فيك، أو أنك تحت المراقبة، بسبب وجود الحب الدائم، والابتسامة".

كانت عاطفة أمها درس عظيم لها. تقول تونيا - وهي أم الآن - :
إن أهم شيء في ممارسة الأمومة عند أمها هو الاستمتاع بالحياة
الأسرية. يتطلع الناس دوماً للخروج إلى أماكن مختلفة، ولعمل
أشياء مسلية. ولكنني عندما أخرج إلى مكان ما أتطلع للعودة إلى
المنزل. وعندما أرى بناتي أشعر كأنني زهرة في برعمها. تقول: إن
الأسرة السعيدة والصحية هي غاية ما أطمح إليه. وإنما عندما تظهر
حبها لأسرتها فهذا يبين سبب وجودها هناك.

تعترف تونيا - على أي حال - أن الأمومة تستهلك الكثير من
الجدد والعمل "كونك أم، يعني أن واجبك لا ينتهي، ولكنه أفضل
عمل على الإطلاق".



يشعر الناس الذين يعبرون عن عاطفتهم دوماً بالقرب أكثر من
أفراد أسرهم بنسبة تزيد 47% من الذين يعبرون عن عواطفهم
بشكل نادر.

والتر - بي 1999



(22)

الجانب المشرق موجود دوماً

عندما تمر بوقت عصيب، فمن المهم أن تأخذ في اعتبارك بعض النتائج الإيجابية الممكنة ليس من أجلك فقط بل من أجل أسرتك جميعها. هذا لا يعني بأن عليك أن تتظاهر دوماً أن كل شيء على ما يرام وأنك لا تواجه صعوبات. ولكن هذا يعني أنك مسؤول عن إيقاف نفسك عن الانغماس في الأجواء المظلمة والسماح لها بالبحث عن احتمالات مستقبلية مشرقة.



عاش دونالد وإيف كزوجين لأكثر من خمسة عقود. تقول إيف: "يقول الناس كم أنا محظوظة لأنني عشت متزوجة هذه المدة الطويلة، ولكن الحظ ليس له شأن".

في الواقع، كان لدى دونالد وإيف أكثر من مجرد مشاركة الأوقات العصبية. فقد دونالد وظيفته في العمل في المحميات الزراعية. وبعد عدة سنوات فقدوا منزلهم بسبب الفيضان. ثم مات أحد أبنائهم في مهمة عسكرية.

يمكن لأي من تلك الأحداث أن يهدم أي علاقة زوجية، أو حتى حياة عادية. ولكن لم يسمح دونالد وإيف لذلك بأن يحدث.

"كان دونالد يرى أن هناك شيئاً ما سوف يحدث مستقبلاً. لم يستسلم إطلاقاً".

لم يفسر دونالد فلسفته في الحياة، ولكن إيف تقول إنها كانت تمثل ما يلي: "أنت تستيقظ كل يوم سعيداً من أجل اليوم. وأنت لست سعيداً بكل الأشياء التي تحدث - ولا يوجد أحد كذلك - ولكنك أنت في نعمة لتحظى بيوم جديد".

تقول إيف: إنها لم تكن لتتمكن من تجاوز الأوقات العصيبة لولا نظرة دونالد المشرقة. "من السهل أن تياس، ومن السهل أن تستسلم. ولكن الأمر ينتهي، ولا يوجد طريق عبر الآلام. يجب أن نحافظ على الأسرة. يجب أن نهتم بالأطفال. يقول دونالد إن علينا أن نفعل ذلك، وكنت أصدقته. وكان دوماً على صواب".



عندما يتمكن المرء من التفكير بشكل إيجابي عن المستقبل حتى في الأوقات الصعبة يكون أهلاً لتقليل الضغط الذي يشعره أفراد أسرته بنسبة 60% تقريباً.

أتينيزا، ستيفنس، وتاونسيند 2002



(23)

ينوقف السماح على أكثر من اعتذار

يتقبل الأبناء أخطاءنا بناء على الحب والثقة بل ويسامحونا عليها. ولكننا نجد الأبناء الموجودين في بنية أقل صلابة يسمحون للأخطاء بأن تسيطر على الموقف. ليست الفكرة أن يغفر لنا أبناؤنا الأخطاء التي نرتكبها بالإقناع أو الاعتذار الصادق – إن النقطة المهمة هي إظهار الحب دوماً، فهذا يوضح أن الخطأ من أجل الخطأ فقط وليس نوعاً من عدم الاهتمام.



قدم دارين مثل الكثيرين من الآباء المشغولين مجموعة اعتذاراته بسبب عدم حضوره المناسبات المدرسية، المسابقات، وغيرها من الوعود التي قدمها لأبنائه. سوف يقول: "شيء ما قد حدث، أنا آسف".

يجيب الأبناء: "دائماً تحدث أمور".

يرد الأب وهو يرسم على وجهه نظرة استعطاف من أبنائه: "سوف أكون موجوداً المرة المقبلة".

"أقدم اعتذاراً بكل الوسائل الممكنة، وأقدم وعوداً. وأعرض رشاوى، وأحاول أن أفكر في مخرج؛ ولكن ليس هناك من طريقة

إخفاء الحقيقة مما يزيد من قلة أهمية الاعتذار. فقد تغلب سلوكي على مقدرتي في الاعتذار".

غير دارين من أسلوبه. لم يعد هناك أعتذار يخلقها عندما يفوته شيء ما. فالأعتذار المقصودة الآن هي أعتذار مقصودة بعينها، نفعها لأنها مسلية. وأدرك أنه لا داعي للاعتذارات عندما تتطور الأمور.

"أعرف أنك تحظى بالسماح قبل أن تفعل شيئاً ما تماماً كما لو أنك فعلته أو حتى أكثر. الاعتذار المستمر هو بمثابة محاولة تقديم قرض بفائدة عالية. لم أشعر بأي تحسن، وكل أسبوع كنت أرى أنني أضيق على نفسي أكثر. أما الآن فقد انتهت اللعبة وصار من الأسهل على أبنائي أن يروا اهتمامي بهم – ليس بسبب شعورهم نحوي ولكن نحوهم".



بالنسبة للأبناء، فإن أكثر من 80% من أسس العفو عن سلوك الآباء السلبي تجاههم إنما يتم نتيجة رصيد العلاقة الموجودة أصلاً أكثر من التصرفات الحالية الناجمة عن أي سلوك، مثل الاعتذار.

باليري، ريجاليا، وفينكام 2003



(24)

الإرهاق عدو الأسرة

عندما نريد تطوير العمل، لابد من تحديد المنافسين والتفكير بطرق للتغلب عليهم. ليس الأمر بتلك الصورة بالنسبة للأسرة. فليس هناك أسرة منافسة سوف تأخذ مكاننا، بل على العكس تكمن المنافسة في داخلك، المنافسة في استهلاك وقتك وطاقتك. وهي أي شيء يجعلك مرهقاً جداً بحيث لا تتمكن من التفكير بأسرتك بشكل أولي أو أن تبذل بعض الجهد لقضاء وقت مع أسرتك. يبدأ التزامك مع عائلتك عندما تلتزم بأن تعامل نفسك جيداً لتتمكن من معاملة أسرتك معاملة حسنة.



تدرس مونيكا مهارات الحياة في نيويورك في برنامج خصص لمساعدة الأفراد غير العاملين من الآباء الذين يعيشون بمفردهم لإيجاد فرصة عمل تمكنهم من الاهتمام بأسرتهم. توضح ذلك مونيكا لعملائها. "عندما يفكر الناس بالبحث عن عمل، فهم

يفكرون بمعرفتهم للعمل. ولكن عليك أن تعرف كيف تعيش حياتك إن أردت أن تؤدي العمل".

كانت مونيكا تحاول أن تعلم أساليب الإعالة في الحياة. تقول: "يخطر في بالك أنه يمكنك أن تعمل في كل مجال، وأنت ستتعلم كل شيء. لكن كثرة الأمور قد تضيعك. وعندما يحدث هذا فإن كل شيء سينهار".

"يؤدي الناس الأشياء بشكل غير مرضى عندما يكونوا مرهقين ولا مجال للتحليل، فعندما تكون مرهقاً فإنك لن تؤدي عملك بشكل تام. ولن يكون لك دور أيضاً في أسرته. لذا فنحن نسعى لأن نضع النقاط الثلاث - العمل، الأسرة، الحياة - في مكانها بحيث تتمكن من تحقيق كل منها".

تخبر مونيكا عملاءها "عندما تكون لديك أسرة فهذا لا يعني أن لديك وظيفة بجدول زمنية معينة أو إجازات مرضية. فالأسرة ليست وظيفة بدوام كامل ولكنها وظيفة لكل الوقت. لذا عليك أن تحتفظ في داخلك بمخزون مستعد دوماً لتلك المهمة. وليس من المهم أن تعتقد كم أنت ماهر في ذلك. أو كم أنت ماهر في يومك المفضل". لأنه قد يكون لديك أفضل سيارة في العالم،

ولكنها دون وقود وعندها ستكون الدراجة أفضل منها لذا لا بد أن يبقى شيء مخزون لديك آخر النهار".



هؤلاء الموجودون في أعلى مربع في التقرير الخاص بالشعور بالإرهاق العام لديهم وقت أقل لأسرتهم ويمثلون نسبة 32% أقل من غيرهم في اعتقاد أن أسرتهم تمارس أمورها بشكل جيد. إليك، هودسون، وفليك 2002



(25)

الغيرة أمر طبيعي

لماذا لا يحبني والداي بقدر ما يحبون أختي؟ لماذا لا يحبني أطفالي بالقدر الذي يحبون والدهم؟ لماذا لا تتفاعل أسرتي مع بعضها كما هو الحال في أسرة صديقتي؟ نحن دوماً نسأل مثل تلك الأسئلة. ولكن ليس لأننا غير محبوبين أو لا يمكن أن نحب. بل لأن الطبيعة البشرية تحب المقارنة باستمرار، حتى لو لم تكن الحالة مناسبة. فنحن نسأل باستمرار عن موقعنا بالنسبة للآخرين، ونشعر بالقلق لو راودنا الإحساس بالتأخر عن الركب. وحيث إنه قد لا تتمكن من إيقاف هذا الإحساس، فعليك أن تتعرف على أسباب تزعزعهم الذي ليس له علاقة بالواقع - وتعود أنت بنفسك إلى الواقع.



عمل جو محاسباً لمدة خمس وعشرين سنة. كان أحد تخصصاته هو تقديم استشارات للأسر التي تملك أعمالاً مشتركة تمثل حسابات شركات العائلة 60% من الناتج القومي الإجمالي في الولايات المتحدة، وهم مسؤولون عن خلق نصف الوظائف الجديدة

في الدولة. وبالرغم من هذا فإن ثلثي شركات الأعمال العائلية لا تتجو في الجيل الأول، وثلاث أرباعها لا يستمر في الجيل الثاني."

يقول جو: "إن أحد الأسباب الرئيسية هو عدم قدرة أفراد الأسرة على القيام بذلك. ما لدينا هنا ربما هي منافسة بدأت حقيقة عندما كان الشركاء رضعاً. والآن كل فرد من الجيل الثاني للأسرة يريد أن يدير هو الشركة، وتأتي في المرحلة التالية - بعد الذات - احتياجات الشركة أو العائلة."

"يجب على كل فرد منهم أن يقف ليرى أمرين. أولاً: هل هذا العمل هو الذي يود القيام به وهو مؤهل له؟ ثانياً: هل اهتماماته تابعة نتيجة المنافسة أو الغيرة أم أنها صادقة؟"

يشير جو إلى أنه في حالات شركات العائلة "لا بد أن تكون قادراً على التعرف على الأهلية، وتكافئها؛ لأنه بطريقة أخرى - سواء أصاب الضرر ذاتك أم لا - ستخسر الشركة. وعندما تتهار الشركة فإن من يحظى بأكبر مكتب يكون قد حقق نوعاً من النصر."

يرى جو عمله تقريباً في مثل تلك الحالات وكأنه استشاري أو معالج نفسي "علي أن أعود بالسنين إلى الوراء، وأوضح لهم أنهم جميعاً يحظون بحب أمهاتهم، وأن جميعهم لديهم الموهبة، ولكن الأمر هنا أكبر من كونه مجرد انتصار شخصي."



الشعور بالغيرة يبدأ حتى قبل أن نستطيع الكلام. وتشير الدلائل أن حس المنافسة لجذب الانتباه في أسرتنا يبدأ قبل سن ستة شهور، ويستمر مع مراحل النمو. لقد وجدت بعض مشاعر الغيرة العائلية في أكثر من تسع من بين عشرة أشخاص.

هارت وكارينجتون 2002



(26)

شجع المطابرة وتجنب الإحباط

كل منا يريد أن يستخدم تأثيره لتشجيع أفراد أسرته على النجاح، ولكن هناك فرق كبير بين تشجيع الجهود وتشجيع النتائج. الجهد هو أمر في يدك - والتقدير العالي للجهد يعلمك أن هناك مكافآت لاستمرار المحاولة، وأن هناك دوماً سبب للاستمرار.



أما النتائج، فهي غالباً تخرج عن إرادتك. تقدير النتائج بشكل عالي يعلمنا درساً بأنه مهما بذلت من جهد فما زلت معرضاً للفشل، ويكون الجواب الأمثل أن تتوقف عن المحاولة. ولذا عندما تلقى الدعم ممن حولك فهذا لا يعني أنك ضعيف الإمكانيات؛ ولكن يعني أن لديك إمكانيات كبيرة في أمور تهم الجميع.

كريستين كيسلينج هي فتاة تعزف الموسيقى الشعبية. وهي تشهد مهاراتها أمام جميع أصناف المشاهدين، وقد نافست لإيجاد مكان لها في فرقة موسيقية شعبية "أمريكان أيدول".

تقول كريس إن نجاحها كان مستحيلاً دون مساعدة والديها "كان والداي يدعماني دوماً بكل الطرق - في الوظيفة، وفي المدرسة، وفي النشاطات غير المنهجية. لقد جلس والداي بين جموع المشاهدين، بالرغم من أن بعضاً منها قد يكون غير مشوق. ولكنهم كانوا يظهرون لي دوماً كم هم فخورون بي".

من إحدى ذكرياتها الأولى التي شجعتهَا لأن تصبح موسيقية مشهورة رؤيتها لأمها عندما كان عمرها ست سنوات وهي تشارك في عرض لذوي المواهب.

"عندما رأيت أمي على المسرح الكبير، مرتدية زياً تتكرياً، وهي تغني (سكوند هاند روز) تمنيت أن أكون مثلها".

إن مجال العمل في الموسيقى، بالطبع، مروع. كان هناك العديد من العقبات عند محاولة كريستين الصعود على سلم التخصص "كانت هناك أوقات أشعر فيها بالإحباط قليلاً. ولكن هذا طريق التفوق كإنسان أو كمؤد. لا بد أن يكون هناك شيء إيجابي دوماً ينتج عن كل تجربة، وأنا من النوع الذي لا ييأس أبداً. وجاء هذا من حقيقة حبي للموسيقى، ومن أول مرة حملت فيها الجيتار، وشجعني والداي على مواصلة أحلامي".

•••

إن الآباء الذين يقدرّون أهمية الجهد أكثر من النتائج يمثلون تقريباً نسبة 34% أكثر من غيرهم، في توقع نجاح جهود أبنائهم، ونسبة 27% أقل في اعتقاد أن أبنائهم سييسون بسهولة.

بلانشفيلد 2002



(27)

أن تكون عادلاً خير من أن تكون على حق

هناك تعارض في الآراء بين الناس دوماً، مما يعني أن هناك تعارضاً أيضاً في الآراء بين الأسر. كيف يجب أن تكون أولوياتك عند التعامل مع معارضات آراء أسرتك؟ تقديمك للإجابات الصحيحة دوماً شيء عظيم. ولكنها مستحيلة عملياً، حيث إن التعارض في الآراء يعتمد على النظر للأمور وليس على الحقيقة. بدلاً من ذلك، يجب أن تكون أولوياتك عند تعارض الآراء هو العدل، بأن تصغي للجميع وتفكر وتنظر للأمور بنظرة غيرك لها.

• • •

لقد كانت لحظة محبطة ما لبثت أن انقلبت على رأسها "كان أولادي يتشاجرون كالعادة حول من سيقوم بعمل ما يريدونه الآن، حتى لو كان الأمر يتطلب مشاركة الآخرين" جسيكا تتذكر "لقد كنت على وشك مشاركة حديث ليس لدي جميع الأجوبة، حيث أقول: أنا لست سولومونس، وليس باستطاعتي تحديد من سيفوز هذه المرة". "رأى ابني الأكبر نظرتي وقال لي: على الأقل يجب عليك أن تصغي".

ولأول مرة تتخيل جسيكا أنه لا بأس لو أنها فقدت الإجابات المثالية مع أطفالها، ولكن لم يكن صحيحاً لتستعمل ذلك كعذر لتصرفهم "جزء مما يطلبونه كانت الإجابة عنه بنعم، ولكن الأهم من ذلك أنهم يحتاجون لمن يصفي لهم".

قررت جسيكا ليس فقط أن تحاول جاهدة لتصفي، بل أيضاً أن تشجع الجميع في أسرتها أن يصغوا لبعضهم. لقد بدأت اجتماعاً أسبوعياً حيث تجلس هي وزوجها وأولادهما الاثنان للتحدث عن أي أمر يخطر في بالهم ويدخلون في تفاصيل الأسبوع المقبل متضمناً ذلك جدواولهم الدراسية وصادقاتهم.

وجدت جسيكا أن كلما تحدثت مع أسرتك أكثر، شعرت بالارتياح أكثر معهم والأكثر أهمية من ذلك هو شعور الجميع بأهمية وجهة نظرهم مما يعني أنه من الممكن لهم تقبل ما يحصل من دون شعورهم بإهمال أهميتهم.



إدراكك لأن تكون عادلاً قدر الإمكان عندما يكون هناك تعارض في الآراء له ثمانية أضعاف الأهمية في الحفاظ على احترام أفراد أسرتك.

مونتنفورد 2002



(28)

كل رقم له تحديات

يتخيل معظم الناس أن شؤون الآخرين أسهل منهم. إذا كنت في أسرة صغيرة، تتخيل قوة الأسرة الكبيرة وكيف أنك محاط بالرعاية من عدد كبير من الأفراد حيث إنها تحتوي على أفراد أكثر. وإذا كنت من عائلة واسعة تتخيل المرح أكثر بين أفراد عائلة صغيرة تملك علاقات قريبة وإنسانية يعمها الحب. الحقيقة هي أنه أياً كان حجم الأسرة لا بد من وجود معارضات. كون لديك أسرة كبيرة أو صغيرة لا يعني أنك تواجه معارضات أقل، ولكنها مختلفة.

• • •

رأت دانا جانبي المعادلة. لقد نشأت في أسرة مكونة من خمسة إخوان، ولكنها قررت هي وزوجها ريك الحصول على طفل واحد.

تحتب دانا وقت استحمام ابنها ورعايته. "لقد كنت في غرام مع طفلي وأردت رؤيته يكبر" تقول دانا، إن ريك يشاركها

أحاسيسها. أنا أحس به جداً. "أريد أن أتأكد أنني أفعل الصواب دوماً لأجله".

رعاية طفل واحد قد يبدو سهلاً بالنسبة للعائلات التي لديها أطفال عدة. ولكن دانا وريك يرون أنه يأتي مع صعوبات عدة "يجب علينا تزويد فرص التعلم التي تتعلق بوجود إخوة" يقول ريك "في مجموعة الأخوة، الأطفال لديهم فرصة ليتعلموا كيف يشاركون الغير وكيف يجعلون الأمور عادلة للجميع. وهناك الأهمية من لئوهم، فالأطفال كثيراً ما يلهون مع بعضهم، لذلك أسأل نفسي: هل يفقد طفلي عدم وجود أخ له؟"

بغض النظر عن رعاية ريك ودانا لطفلهم، فقد شعروا بالملل من كثر التعليقات عليهم من قبل عائلتهم وأصدقائهم كون أن لديهم طفلاً واحداً وأن هذا لا يجعلهم مؤهلين لينالوا صفة الأبوة، يقولون لهم: متى ستجيبون الطفل الآخر؟ وكأنهم يرونهم لا يتمتعون بحياة أسرية سعيدة ويكافئونهم عليها.

ولكن بالنسبة لدانا، أهم شيء عندها هو توفير الحب لأي عدد كان. يمكنك الحصول على طفل، ويمكنك الحصول على أربعة أو خمسة أطفال، ولكن إن كنتم تحبون بعضكم، يمكنكم الحصول على عائلة بأي طريقة.



وجدت دراسات الأسر الصغيرة (ثلاثة أفراد أو أقل) أن الأفراد قريبيون لبعضهم أكثر من الأسر الكبيرة، ولكنهم قد يشعرون بالوحدة أكثر من أفراد الأسر الكبيرة.

كيري 2000



(29)

فكر بأسرتك عندما يجب عليك أن لا تفكر بهم

عندما نواجه صعوبات في حياتنا، نثق بأسرتنا أكثر لتمدنا بالصحة والراحة والدعم. ولكن لا يمكننا السماح لأنفسنا بأن نجعل أسرتنا مخزن راحتنا، نلجأ إليه وقت الحاجة الماسة ونتجاهله في الأوقات الأخرى. عندما تفكر في احتياجات أسرتك حتى لو كانت تلك الاحتياجات قليلة، عليك أن توزعها قدر ما تأخذه من أسرتك.

•••

عندما تركت لورين وجنيفر بيت والديهما ليعيشا مستقلين، شعرتا بأحاسيس غريبة تجاه الأسرة. لم تستطع لورين الانتظار للانتقال وشعرتا أن حريتهما المطلقة قد تجعلهما شخصاً آخر. كانت جنيفر معارضة قليلاً للانتقال ولكنها شعرت أنه يجب عليها فعل ذلك بنفسها.

بعد انتهاء لورين وجنيفر من المدرسة، وجدت كلاهما وظيفة ذات دخل جيد وبدأتا علاقات جدية. وبالرغم من أن الأختين تلتقيان مع بعضهما في المناسبات، كان لديهما طريقة مختلفة في الاتصال

بوالديهما. لا زالت جينيفر على علاقة متكررة مع والديها، ولكن علاقة لورين معهما لم تكن قريبة.

عندما أصيب والدهما بسكتة دماغية أقعدته، أرادت كلتا الأختين خدمة والدهما ومساعدة والدتهما. عملت لورين وجنفر على وضع جدول ليتسنى لكل واحدة منهما زيارة منزل والديهما بالتناوب في أيام عطلة نهاية الأسبوع لتعطي كل واحدة منهما فرصة راحة لوالدتهما من الرعاية وللأختين ليقتضيا أكبر قدر من وقت مع والدهما.

تقول لورين: "لقد تبتهت لأمر عندما مرض والدي، لقد تبتهت أنني كنت أنظر لمنزل والدي وكأنه مخيم اعتدت أن أرتاده، وعندما كبرت لم أعد بحاجة للذهاب إليه مرة أخرى. ولكنني افتقدت الكثير من الحب والدعم الذي لم أكن مستعدة لتقبله منهما قبل ذلك. الآن أضع والدي في المرتبة الأولى عندما يحتاجاني، بدلاً من احتياجي أنا فقط إليهما".

في حين كان العذاب يشق ويصعب عليهم جميعاً، ولكنه قرب لورين وجنفر من بعضهما ومن والدتهما. تقول لورين: "نحن كأخوات، جنفر وأنا لم نكن قريبتين من بعض إلى أن قررنا فعل ذلك. وعلاقتنا بوالدتنا أصبحت علاقة حقيقة بأمر وابنتها.



وجدت الدراسات أن الأشخاص الذين يعيشون تجارب صعبة في
تقلهم في عملهم مثل التحول والعطل عن العمل أن نسبة 70% زاد
اعتمادهم على أسرتهم لدعمهم في تعديل حياتهم. وأياً كان، نجد
مستوى درجة القناعة بالحياة الأسرية أعلى في هؤلاء الذين
يحافظون على تقارب العلاقات حتى في الأوقات الأقل حاجة.
هيتشانوفا، بيهر، وكريستانسين 2003



(30)

لا ندع مجالاً للسلبية

عندما يكون هناك غضب وإحباط في أسرة ما لا بد أن يؤثر ذلك في تكوينها، وعندما يشعر أحدهم بخيبة أمل غالباً ما يتصرف بطريقة يظهر بها عدم سعادته. تبعث ردة فعل الغضب سلوكاً سلبياً، ومن ثم ينتشر الرعب. وعندما يتمزق شمل الأسرة يجب أن لا تبحث عن حل فقط لوقف هذا التصرف بل لحل المشكلة من جذورها. وإلا ستقع في دائرة المشاعر السلبية، التصرفات السلبية، الاستجابة السلبية، والحياة السلبية.



التمثيل هو مهنة هذه الأسرة، يدير الوالدان مدرسة للتمثيل عندما كانوا صغاراً. نشأ إيرك روبرت وأختاه ليزا وجوليا، مع بعض يتخيلون مستقبلهم كممثلين، هذا ما فعلوه جميعاً ولكن بدرجات مختلفة من الحماس. والآن إيرك وأختاه ليسوا مجال حديث.

"نحن نشعر بعدم الرضا عن عدد من قضايا الأسرة المهمة كما تفعل أية أسرة. ولكن لأننا مشهورون فنحن تحت الأنظار، لذلك يصبح الأمر أكثر تعقيداً. هو فقط جزء من مجمل الوضع ولكن للأسف يعد الجزء الأسوأ في مجمل الحالة.

يعترف إيرك بأنه كان أخاً أقل من المثالي قبل عدة سنوات ويقول إن اخوته يقولون إنه كان أكثر مشاكسة مما كان هو يستحق، ولا يستطيع لومهم، ولكن الجزء الأكثر سوءاً بالنسبة لإيرك هو أن كل مشكلة في أية أسرة تفسح مجالاً لمشكلة أكبر منها". تنقلب خيبة الأمل إلى صراع، وبعد ذلك ينقلب الصراع إلى حرب. كل خطوة كانت تدفعنا لوضع أسوأ.

إيرك حزين لأنه لم يستطع الحصول على فرصة مناسبة ليعتذر وي داوي الجرح الذي حصل لأسرته. "لقد حاولت أن أجمعهم سوياً عدة مرات ولكنهم تجاهلونني، لذلك توقفت. أتمنى أن يعود اجتماعهم. وإن لم يحصل فهذا خسارة لنا جميعاً، وإن حصل فهو نصر لنا.



اكتشف علماء النفس أن أفراد الأسر الذين يفضبون من بعضهم هم ستة أضعاف أكثر من غيرهم في زيادة الخلافات التي تصل إلى القطيعة (إتاحة فرصة الاختلاف في الرأي على موضوع معين يجعله يكبر ليتعدى الاختلافات على أمور عديدة) وبعد ذلك يتوسع الخلاف بعد غضب مبدئي يترسب مدى الدهر.

هوفلر 1999



(31)

استشعر الضغوط السارة

الآن، لو تم تخييرك، هل تفضل التجول في ست مدن مختلفة أم تفضل الحصول على يوم لنفسك كي ترتاح أو تفضل القراءة أو تفعل شيئاً يحقق لك السلام؟ تقريباً الجميع سيختار يوماً للراحة، لأننا جميعاً نعرف أن التجول في المدن متعب وقد يكون مثيراً. ولكن التجول في المدن لإنجاز أمور الأسرة أو مرافقة الأسرة هو أيضاً تعبير لحبك وإخلاصك لهم. وعندما تحتاج وقتاً لنفسك في آخر الأمر، تجد أن عليك أن تعرف واجبات الأسرة الأساسية وتحدها، وتراها أكثر أهمية من أعباء وضغوط الحياة اليومية. الضغوط مضرّة عندما تنهك قواك، أو عندما تأتي من نشاطات لا تهتمك. ولكن ضغوط قليلة نتيجة الجهود المبذولة لأسرتك، قد تعد أمراً جيداً، مهما كان الأمر.

• • •

كانت لفلورانس كطفلة صغيرة بداية مبكرة في مساعدة الأمهات الجدد. لقد نشأت في مزرعة، وكانت ترعى الحيوانات الصغيرة "غالباً ما كنت أحتاج أن أمنع الأمهات من الجلوس عليهم". وعند بلوغها، كرست فلورانس حياتها للأمومة. كانت أمّاً لأكثر من أربعة عقود وكذلك قابلة. لقد ربت طفلين وولدت آلاف

الأطفال في داخل بيوت الناس. لقد رافقت نساء في ولادتهم لأقل من نصف ساعة ورافقت أخريات في ولادتهم ليوم كامل.

ولكن فلورانس لم تجبن إطلاقاً أمام التحديات الصعبة في عملها. تقول: "أنت تتعلم الكثير من الولادات الصعبة. تؤهلك مثل تلك الحالات لجميع الأمور أياً كانت، في الواقع، كان على فلورانس الاستعداد يومياً لأي أمر قد يحدث. عملها قد يتطلب منها في بعض الأحيان النهوض سريعاً من فراشها، توقف تناولها الطعام، أو ترك ما بيديها فوراً.

يرتبط عملها بالأمومة، ولكنه لا يترك متسعاً من الوقت لفلورانس. لا يمكنها أخذ عطلة لأكثر من عدة أيام، وإن عملها ودعمها لأسرتها هو أمر لا تؤديه كواجب فقط "هناك نوع محبب من التعب في العالم، النوع الذي يأتي من تقديم ما تستطيعه للغير، ولأسرتك. وأنا أشعر أنني طالما فعلت ذلك".



الآباء الذين يوازنون العمل وحياة الأسرة يجدون أنهم أكثر شعوراً بالرضا لوضعهم بنسبة 41% إذا تمكنوا من رؤية الجوانب السارة من الضغوط التي لديهم - ويعدون جهودهم جزءاً من حياتهم المليئة باختياراتهم الشخصية.

جاكسون وسكارمون 2002



(32)

لا نسعرة للحياة الأسرية

تخيل الصورة المثالية للأسرة. مهما اختلف الأشخاص في اعتقاداتك لربما تراهم يعيشون في منزل رائع في مدينة جميلة وعلى بابهم سيارة رائعة. ولكن في الحقيقة لا يمكن التنبؤ بسعادة الأسرة بناء على مستوى ثرائها. وإياك أن يقف المال في طريق تعهدك بأسرتك، أو في طريق سعادتها، لأن هذه المسائل لا ترتبط ببعضها.



يقول ويلي بشيء من المبالغة: "بدأت الأسبوع بمحفظة مليئة بالمال. وانتهى بي الأسبوع بمحفظة خالية من المال ومليئة بسحوبات على بطاقات الائتمان ولا أدري ماذا حصل أثناء ذلك".

"إن أكبر مشكلة تواجهنا عند محاولة ترتيب نفقاتنا أننا لا نغير اهتماماً لمصادر صرفها. كم تتفق على سيارتك في الشهر؟ ليس فقط ما تفقه، ولكن يتضمن ذلك الوقود، التأمين، وركن السيارة، وكل ما يتعلق بنفقات السيارة. كثير من الناس ليست لديهم فكرة. بالرغم من أن ذلك يبدو من أسهل الأمور؛ وهو أمامنا فعلاً".

لو نظرنا إلى أسرة أفرادها معتوهون، لوجدنا أطفالاً لا يدركون لم لا يمكنهم الحصول على الألعاب من مخازن التموين، وزوجة لا تفهم لماذا لم يتمكنوا من ادخار بعض المال، وزوجاً لا يلقي بالاً لإيراداته ونفقاته. عندها قرر ويلي أن يحدث تغييراً.

بدأ أولاً بادخار بعض المال ومحاولة التعرف بشكل دقيق على كيفية إنفاقه للمال. وأقنع زوجته بمشاركته ذلك. وقاموا بتغيير في سياسة شراء اللعب بدلاً من الاستسلام في الإنفاق على الألعاب الصغيرة لأطفالهم إلى تخييرهم بادخار بعض المال لشراء لعب أكبر.

عندما وجدنا أين يذهب المال صار بإمكاننا تنظيم الميزانية بعض الشيء. وصرنا ننظر للمجالات غير المهمة التي تستهلك كثيراً من المال ونلغيها. ونستبدل ذلك بالأمر الأهم. إضافة إلى توفير بعض المال، وهذا أمر مهم بالنسبة لنا.

وقد وجدنا بدلاً من النقاش المستمر حول خيبتنا في إنفاق المال أن هناك أموراً واقعية يمكن أن نعمل على أساسها. والشيء المدهش أنه بالرغم من تضييعنا بعض الوقت في دراسة أمور نفقاتنا وجدنا أننا نضيع وقتاً أقل من قلقنا بشأن الإسراف. وهذا أفضل ما في الموضوع لأن هذا يعني أننا نجد وقتاً أكبر للاستمتاع بحياتنا.



عندما يمكننا تحقيق أولوياتنا فإن زيادة مصدر الدخل للأسرة لن يكون له تأثير على مشاعر الرضا لأفراد الأسرة.

نويس وزاو 2002



(33)

الأسئلة الهادئة لها إجابات

عندما نريد شيئاً أو نتوقع شيئاً من شخص ما فإننا نسعى لخوض أمور متعددة. ربما نبدأ بالانتظار من غير حتى توجيه أسئلة، ومن ثم نبدأ بالسؤال بشكل لطيف، وبعدها نسأل بإصرار أكبر، وبعدها نطلب ما نريد. كل خطوة في طريقنا تشعرنا بالانزعاج. وهذا يحصل سواء كنا نتعامل مع الأطفال أو مع الكبار، وسواء كان الأمر يتعلق بوضع أسرة أو بإصلاح سيارة. قد تبدو الخطوات التي نختارها لإتمام أمر ما طبيعية بالنسبة لنا، ولكنها ليست مفيدة بالضرورة. وبدلاً من أن نشعر بالأسى لما نواجهه علينا أن نفكر أكثر بما يعيننا حقيقة على حل المشكلة التي نواجهها. لوركننا على الحل، لأدركنا أن الهدوء والثبات طريق منتج أكثر من العجلة واليأس.

•••

خمار يغطي الرأس وقدر يتطاير منه دخان قش خشب الصنوبر المحترق هو كل ما لدى سيسيل من وقاية ضد هجوم لسع النحل. ولكن سيسيل تمكن من خلال التدريب الجاد المتواصل عبر السنين من مناورة أسراب النحل للحصول على العسل.

يقول سيسيل: "العناية بالنحل مهمة شاقة، ولكنها ممتعة".
"عليك أن تقوم بتنظيم النحل ومراقبته كيف يعمل، ولن يمر وقت
طويل حتى تحصل على العسل".

تولى سيسيل بمساعدة أهله، العناية بآلاف من جماعات النحل
التي تنتج عسلاً يقدر بأكثر من مائة ألف جنيه في السنة. ورث
سيسيل موضوع رعاية النحل عن جده. ويعترف سيسيل "أنه كان
يخاف في البداية من النحل ولكنه تمكن من التغلب على خوفه
من خلال عمله مع النحل". ويقول: إن نحل العسل حساس جداً أمام
الخوف والعدوانية مما يؤدي إلى انفعاله. وسوف يلسعك لو أثرت
جنونه. ولكنك إن لم تؤذ فلن يؤذيك".

تعمل عائلة سيسيل جميعها أثناء جمع العسل اثنتي عشرة
ساعة في المناحل الخارجية. وبعد ذلك يعودون ويهمون بنشر
مستعمرات النحل ليفصلوا النحل عن العسل "النحل أسرة عاملة،
وهناك الكثير الذي يمكن أن تتعلمه من النحل لتكوين أسرة. إذا
كنت تتصرف دون تفكير فسوف تقع في مشكلة. وإذا أردت أن
تقحم نفسك في كل الأمور فسوف تقع في مشكلة أيضاً. ولكنك
لو تصرفت بحكمة فسوف تستفيد أقصى ما يمكن من الحالة".



مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة

الآباء الذين يزرعون من فشل أبنائهم في اتباع التعليمات هم أقل ثقة بقدراتهم التربوية بنسبة 43% تقريباً، ويشعرون أكثر بالضغط بسبب الحالة بنسبة 58%. وينتهي به الأمر إلى تكرار مواجهة المشكلة نفسها أكثر من ثلاث مرات غالباً.

ألسون، سيبالو وبارك 2002



(34)

الحياة الأسرية نعلمنا أهمية العلاقات

كثير من الدروس التي نتعلمها من عائلاتنا مهمة ولكنها صامتة. فنحن نعلم أطفالنا كيف يعاملون من يهتمهم أمرهم من خلال معاملتنا لبعضنا باحترام واهتمام، سواء ما يخص حياتهم اليوم أو الغد. لا توجد هناك فرصة للرحمة عندما تعامل أسرته بشكل سيئ، ومن ثم تأمل بأن يتناسوا ما فعلت. تدل تصرفاتك من اليوم الأول على أسلوب تعاملك الذي يستمر مدى الحياة.



عاشت ثماني سيدات فترة صداقة مع بعضهن مدة أربعين سنة كن قد تقابلن في المدرسة في واشنطن وكن يتواصلن مع بعض من خلال كل الأحداث التي مررن بها في حياتهن. ومهما حصل من أمور فلا بد أن يجتمعن ليلة كل شهر.

لقد تشاركن الأوقات السعيدة والتعيسة. ويدعن بعضهن خلال ظروف الطلاق أو موت أحبائهن. تقول جينا وهي أكبرهن والمخطط غير الرسمي للمجموعة "كنا نقضي بعض الليالي في البكاء وكنا نضحك في بعضها الآخر لأتفه الأسباب".

لقد قويت علاقتهن المدرسية بالثقة والإخلاص "كنا نعتبر دائماً أن هذه العلاقة تمثل أسرتنا الثانية. وكنا ندرك أن الحب الذي كنا نعيشه في أسرنا كان يكبر بسبب علاقة الصداقة الرائعة تلك. وتقول جينا "ساعدتنا علاقات الصداقة هذه في نضوج حياتنا الأسرية".

"كنا أطفالاً عندما تقابلنا. ولكننا كنا نعامل بعضنا كما نحب أن نتعامل. وكنا نحترم ونقبل الفروق بيننا، وفي الواقع كانت هناك اختلافات كثيرة. ويرجع الفضل لأهالينا في تحقيق ذلك. لقد جئنا من بيئة يعمها الحب، وتهيأنا لتقديم الصداقة لبعضنا وحتى الآن، ما زال الوضع مستمرا. هذه مجموعة اهتمت ببعضها وكان لديها وقت ممتع مع بعضها، وأنا أحب كل فرد فيها.

"مع أصدقاء كهؤلاء، أنت تشعر أن هناك من هو إلى جانبك دوماً. وأنه يمكنك أن تلقي بأعبائك عليه. هم تماماً كالأسرة الواحدة".



إن قدرة الحفاظ على علاقات صداقة طيبة بين طلاب الجامعة الذين يشعرون بالدعم من أهاليهم يمثلون ضعف غيرهم.

باسبوم، كولينز، جيفرتز، وليفاين 2002



(35)

ما نراه ليس موجوداً دائماً

بالطبع تخبرك عينيك، وأذنيك، وعقلك الكثير عن شخص ما. وعندما تعرف الكثير عنه يصير من السهل عليك أن تبدأ في رسم افتراضات. ولكن شكل الشخص الخارجي ليس بالضرورة أن يكون مطابقاً لذاته من الداخل. كن حذراً عندما تقدر مكانة أو احتياجات طفل، أو أي شخص، بأن لا تتجاوز افتراضاتك قدرتك في تحري الحقيقة تماماً.



تقول ويندي عن ابنتها كلوي: لقد كانت ذكية - أعني نبهة، ولكنها كانت نشيطة جداً، ويقظة كل الوقت."

"عندما فكرت باحتياجات أطفالي، نظرت إلى ويندي وفكرت بمستقبلها، وبالمدسة الرائعة التي ستتسبب إليها، وبالمستقبل الوظيفي العظيم الذي ستحظى به. لم أفكر، ولم أشعر بالقلق حول ما كانت تفكر به، لأنه يبدو واضحاً جداً أنها كانت مبهجة."

أصابني ويندي صدمة عندما اتصل بها أحد المسؤولين من مدرسة كلوي يوصي بعرضها على استشاري. أفضت كلوي بأسرارها للاستشاري، الذي بدوره لاحظ عدة علامات للإحباط.

"لا تكفي الصدمة لوصف ذلك الموقف. كنت لأصدق أن السماء ليست زرقاء تماماً وأن الخنازير يمكنها أن تطير قبل أن أتصور أن كلوي تحتاج إلى مساعدة".

لكن كلوي كانت ترجع أولاً إلى المرشد وفي نهاية الأمر كانت ترجع إلى أهلها مما جعلها تشعر بالوحدة - وجعل صداقاتها مع زملائها في المدرسة محدودة ولم تعد تشعر كثيراً بالانتماء إلى أسرتها.

أدركت ويندي أن تصورها لقوة ابنتها منعها من رؤية جراحها. "ومن ثم عندما احتاجت إلى مساعدة، لم أكن على جانبها لأنني لم أكن أرى ذلك".

ولحسن الحظ تغير مظهر كلوي تماماً نحو الأفضل. تقول كلوي "إنها تشعر أنها تشبه تماماً الشخص الذي تعتقد أنها هي".



وجد الباحثون اتفاقاً كبيراً بين الآباء، والمعلمين، والأصدقاء في تقدير سلوك الطفل، وسعادته، وقناعته. إلا أن التقدير يختلف

بشكل واضح عن تقديرات الطلاب لأنفسهم بنسبة 31% في المرة
الواحدة.

تياجي وكور 2001



(36)

لا تدخل في مقارنة الأجيال ببعضها

لو نظرنا إلى انطباعنا عن بعض النواحي الإيجابية غير الواقعية لما يمكن أن تكون عليه حياة الأسرة لجيل أو جيلين، لتصورنا أن حياتنا بالمقارنة لا بد أن تنتهي قريباً. نسمع في بعض الأحيان ممن هم أكبر منا في السن كم كانت الأمور مختلفة وكم كانت أفضل. ولكنك في الواقع أنت لست في صراع مع آبائك أو أجدادك أو الأجداد الأعلى عمّن كان وضعه أفضل. والشيء الأكثر أهمية، أنه يجب أن تفهم أن كثيراً من الأشخاص يعيشون رومانسية الماضي بشكل غير واقعي. ونجدهم يركزون على الأمور التي يعتقدون أنها كانت أفضل في الماضي، ويتناسون ما هو أسوأ. لا تدع نفسك تتنافس مع الماضي؛ فهي منافسة ليس لها أي معنى ولا يمكن الفوز بها.

• • •

يقول الطبيب النفسي مايك دونكان: "هذه ليست الطريقة التي أتبعها". لعل بهذه الكلمات بدأت أكثر خلافات الأجيال أكثر من أي كلمات أخرى.

يقول: "نجد عند الآباء مشكلة إيقاف ممارسة أبوتهم بعض الأحيان، حتى لو بلغ الأبناء الأربعين من العمر." لدى مايك مريضة

تعاني من أجل أن تجد أموراً مشتركة مع أمها التي تظن أنها تريد بقشيشاً مقابل ما تقدمه من الطهو والتنظيف ورعاية الأطفال. يشعر المراهقون أنفسهم بعد مدة أنهم أقرب للأطفال أكثر من البالغين مقارنة بالأجيال السالفة. ويأخذون النصيحة على أنها إهانة والتعليقات السلبية على أنها شيء أسوء.

"تعتبر هذه التعليقات عن نزوة العظمة. كنا نفعل الأشياء بطريق أفضل في زماننا. كانت الأمور واضحة بالنسبة لنا. كنا نعلم ماذا هناك".

يبدو الغضب على مريضة مايك عند ذكر تعليقات أمها. وكان هناك دمعة رفض كبيرة تسكها في وجهها عندما تكون غير موافقة. بالطبع، لا بد أن تجد طريقة أخرى في النظر إلى الأمور.

يقول مايك: "في البداية كنا نتحدث عن أخذ موضوع أمها بشكل أقل جدية، آخذين بعضاً من تعليقاتها، خاصة فيما يتعلق بكيف كانت الأمور أفضل. ونضع عليها ذرة ملح. إن الأمر ليس إنجازاً ولا خطأ أن تولد في زمن معين؛ فالمجتمع يتغير، والحضارات تتغير، والواقع يتغير، وهذا يعني عدم أهمية ما يمكن أن يقوله الآباء أو الأجداد. يجب عليك أن تكيف حياتك حسب العالم الذي أنت فيه.

"نحن نحتاج أن نحاول أخذ التعليقات بطريقتك بمعنى حسن ونية حسنة، بدلاً من الطريقة التي يمكن أن نأخذها من منافس".
ومن جهة أخرى، ينصح مايك الكبار إن كانوا فعلاً يودون المساعدة، أو فقط ليبدوا أذكاء "إذا أردتم المساعدة فعلاً، قدموا الأفكار بشكل إيجابي، وليس سلبيًا".



يراجع الناس باستمرار انطباعهم عن ماضيهم. أظهرت الدراسات الطويلة الأمد أن أقل من اثنين بين كل عشرة من الأشخاص يكون لديهم الرأي نفسه عن حياتهم الأسرية بعد عشرين سنة من الوقت الذي تم سؤالهم فيه.

كينج وندر 1998



(37)

ال توقعات يجب أن نلائم الشخص

لديك تصور عن الابن المثالي، أو الابنة المثالية. وكذلك كيف ستكون شخصيتهم، وما هي اهتماماتهم، وما هو طريق المستقبل الوظيفي الذي سوف يسلكونه. كلنا لدينا تلك التصورات في أذهاننا - ولكن يجب أن نحرص على أن لا نرضها على من نحب. فالأولاد الذين يفشلون في تحقيق الصورة التي في مخيلتنا سوف يشعرون بالفشل، في حين أن الأبناء الذين يؤكدون ذلك فسيكونون ضحية مصيدة حياة ليست من اختيارهم. ولتشجيع أبنائك ودعمهم كشخصيات مستقلة، عليك أن تدرك أنهم يجب أن يرسموا صورهم لأنفسهم، لا أن يرسمها أحد سواهم.

• • •

تقول جولي عن نفسها وعن صغارها الخمس: "لا أعرف إن كنتم ستتمكنون من اتباع طرق مختلفة أخرى عن التي لدينا. واحد منا سوف يعمل في شركة كبيرة، وآخر سوف يعمل مع منظمة صغيرة غير ربحية. وآخر سوف يعمل في مجال جماهيري على مستوى عال كأن يكون مذيع أخبار لتلفاز محلي، وربما يعمل أحدنا في كتابات الحكومة السرية. والآخر سوف يكون أباً فقط، وأحدنا سينضم إلى رجال الدين ولن ينجب أطفالاً."

تقول جولي: "عندما تجتمع العائلة مع بعضها يمكنها أن تخلق نقاشات ممتعة". وكأنه اجتماع لرسم الأحلام، كل منا يهتم باهتمامات الآخر، لأنها تختلف تماماً عن خبرته الخاصة.

تقول جولي: إن أبويها يستحقان وساماً بسبب تركهم أبناءهم يختارون طريقهم بأنفسهم "لم أشعر أبداً، حتى ولو للحظة أن أُمي أو أبي فكرا بأن يكون أحدهما مثل الآخر. كان رد فعلهم دوماً عندما تخبرهم عن رغبتك " أليس ذلك رائعاً ولا يعني ذلك أنه لم يكن لديهم توقعات كبيرة لكل منا، ولكنهم لم يرغبوا أن نكون جميعاً مثل بعض أو أن نتنافس. كانت توقعاتهم بأنه سوف ننجح في المجال الذي نرغب النجاح فيه، ولا شيء آخر".



إن الآباء المنفتحي التفكير ويحترمون مستقبل أبنائهم يمثلون نسبة 14٪ تقريباً أكثر من غيرهم قريباً نحو أبنائهم ويمثلون نسبة 19٪ أقل من غيرهم في تجنب أبنائهم لهم عند مناقشة الخطوط العريضة الخاصة بحياتهم.

أوكلي 2001



(38)

لا تقلق بشأن ترتيب الأفراد في الأسرة

هل سيكون للطفل الأول حياة مختلفة عن الطفل الأوسط؟
هل يعيش الطفل في أسرة كبيرة حياة مختلفة ربما عن حياة
الطفل الوحيد؟ وجد الباحثون أن لذلك تأثيراً في اختلافات
الشخصية - ولكن بالنظر إلى اختلاف علاقة الآباء بأبنائهم.
وليس لترتيب الولادة أثر في معظم المجالات المهمة في الحياة.

• • •

نظرت إيلين للتساؤلات حول ترتيب الولادة من منظور كونها
أم لثلاث أبناء، ومن خلال وظيفتها كمعلمة لعدد كبير من
الأطفال.

لقد كانت مخدوعة جداً باحتمال أنه يمكن أن تخبر الشيء
الكثير عن الطفل، ويزداد فهمك له ومساعدته بالاعتماد على
ترتيبه في الميلاد. على سبيل المثال، يعتقد بعضهم أن الطفل الأول
والوحيد تكون لديه قدرة كبيرة على تحمل المسؤولية. في حين
يمكن أن يكون الأخير أكثر ذكاءً ولكن أكثر تلاعباً.

ولسوء الحظ، فقد وجدت ألين في كل من ملاحظاتها الشخصية وقراءاتها حول هذا الموضوع أن ترتيب الميلاد ليس له فائدة كمؤشر.

"هناك المزيد من الأسباب الحقيقية تبين سبب تطور الأفراد في ذاتهم. لو أردت أن تخبرني شيئاً عن شخص ما، كنت أفضل أن أعرف شيئاً عن والديه أكثر من ترتيب ميلاده".

وأخيراً، تعتقد إيلين أنه من الواقعية أكثر أن تقول: "كل شخص لديه شخصية مميزة بتاريخ وفكر مميز. وقد يكون ترتيبه في الميلاد جزءاً كبيراً أو صغيراً أو لا شيء من ذلك".

والشيء الأكثر أهمية، أن إيلين قلقة بشأن توجيه اهتمام شديد نحو فكرة ترتيب الميلاد؛ لأنه أمر سلبي "يرجع كثير من الناس إلى نظرية ترتيب الميلاد لخلق أسباب - أو أعداء - للطريقة التي يتصرفون بها".



إن نوعية علاقة البالغين وقناعتهم بأهاليهم هي سواء، بغض النظر إن وقعوا في شباك فكرة ترتيب الميلاد في طفولتهم أم لم يقعوا.

جريفين 2002



(39)

استعرض في الوقت المناسب

قد يبدو الأمر تافهاً، ولكن عرضك لأمر ما عندما تقول إنك سوف تستعرض يعني رسالة هامة لأسرتك، إن حفاظك على الوقت بغض النظر عن أهمية الموعد يشير إلى التزامك ووعيك. وهذا يدل على أنك تفعل ما تقول إنك ستفعله، وإن الوفاء بعهدك هو أمر مهم بالنسبة لك، ويجب أن يكون مهماً بالنسبة لأفراد أسرتك.



يقول مانويل الذي يدير برنامجاً يعلم مهارات الأبوة للآباء الشبان: "إن وودي ألين قالت ذات مرة: إن 90% من النجاح يرجع للعرض. وأنا أخبر جماعتي بذلك دوماً".

يسألهم: "أتريدون جواباً سهلاً؟ لديكم الجواب السهل: افعل دوماً ما تقول إنك ستفعله. دون استثناءات، ولا أعذار. فكلمتك هي كل شيء بالنسبة للطفل.

يتابع مانويل ويقول: "يقلق الناس بشأن الأمور التي لا معنى لها طول الوقت. قد يفرط الطفل عدم حصوله على حذاء جديد أو على لعبة غالية الثمن. ولكن سيعاني في كل مرة يخلف فيها الوالد وعده".

"إن جذور الثقة في حياة الطفل أن يكون قادراً على تصديق والديه. إذا قلت: نعم. فهذا يعني نعم. وإن قلت: لا. فهذا يعني لا. لو قلت أنك ستذهب إلى مكان ما في وقت ما، افعل ذلك. وهكذا تنتهي القصة. يحتاج الأبناء إلى هذا الأساس. فهذا يعلمهم المسؤولية، ولكن الشيء الأكثر أهمية أنه يدلهم على مدى أهميتهم عندك".

يخبر مانويل تلاميذه أن الدليل له أثر كبير. إن حب الأب والتزامه يمثل خط دفاع عند مواجهة الطفل لمشكلة تؤذيه، أو عند معاناته من الإحباط أو أي أمراض عقلية، أو ربما تورطه في ارتكاب ذنب ما.

يقر مانويل بأن العالم معقد، وخارج عن إرادتك. ولكن الأمر هنا بسيط وفي يدك. احفظ كلمتك واعرضها في الوقت المناسب.



بدأت ظاهرة التأخير تسري في العائلات. وهذا يعني أن معظم الأشخاص في الأسرة إما أن يكونوا متأخرين غالباً أو نادراً. وهؤلاء المتأخرون يمثلون نسبة 23% أقل من غيرهم في وعيهم للالتزاماتهم، ونسبة 9% أقل من غيرهم في رضاهم عن حياتهم.

فاوست 2002



(40)

الانصالات تقربنا من بعض

عندما نضكر فيما إذا كان بإمكاننا مشاركة مشاعرنا مع أحد أفراد الأسرة، أو إن كان بإمكاننا مناقشة موضوعات حساسة، فإننا غالباً ما نحلل ذلك بناء على مدى قريننا من الشخص. هل نحن قرييون جداً إلى حد مناقشة هذا الأمر؟ يستتبط هذا السؤال من وحي الإشباع الذاتي. وإذا تجنبت مناقشة موضوع مع أحد أفراد الأسرة لأنك لا تشعر بقرب كاف نحوه، فإنك لن تزداد قريبا منه. ولكن إذا فتحت قلبك لأحد أفراد أسرته فإن هذه النقاشات سوف تقربك منه.

• • •

يعرف روبرت الكثير عن الثورة الاقتصادية في أواخر التسعينيات. فهو موظف كبير في شركة ذات تقنية عالية، وكان يرتقي جداً براتبه ونصيبه من الأرباح التي كانت تزيد من أحلامه. وينفق بسخاء على زوجته وأولاده، إضافة إلى شرائه لمنزل كبير.

بالرغم من كونه على مستوى عال من المؤهلات والأداء في مجال عمله، إلا أن هذا لم يمنع من انتقال العدوى إلى شركته

عندما وقعت الأزمة الاقتصادية. في البداية كانت هناك حالة جمود في التوظيف، ثم حالة جمود للرواتب، تبتها سلسلة تسريح للموظفين. بقي روبرت أطول وقت ممكن إلى أن جاءه الدور في المرحلة الثالثة من التسريح.

لم يكن روبرت متفائلاً بشأن إيجاد وظيفة في مجاله حيث كانت كثير من الشركات في طريقها إلى الإقفال أو تصغير حجمها. لم يضع روبرت أسرته في الصورة الحقيقية. بل أخبرهم أن مستحقاته من ترك الخدمة ومدخراتهم سوف تغطي احتياجاتهم إلى أن تنتهي تلك الأزمة الاقتصادية.

لكنه في الحقيقة، كان يعرف أن حالتهم ضعيفة. فهناك القليل من المدخرات، حيث إن كل دولار يحصلوا عليه يجد طريقه في الإنفاق سواء في تسديد الرهان أو في مدفوعات السيارة. وكان روبرت قلقاً حول بقائه مدة طويلة دون عمل.

عندما أنفق ما لديه لم يعمل على تخفيض ميزانية الأسرة، بل بدأ يقترض. ولكن علم أن لابد من التوقف. من الصعب الخروج من الحفرة عندما تستمر في حفرها بشكل أعمق.

أخيراً قرر روبرت إعلام أسرته بالحقيقة. أخبر زوجته وأولاده أن عليه أن يجرب طريقة مختلفة للعيش والبحث عن عمل يناسبه بدوام جزئي. فوجئ روبرت من رد فعل أسرته "لقد شاركوني

مشكلتي بدلاً من أن ينكروا ذلك علي مما جعلنا نقترّب من بعضنا أكثر".



تدل الأبحاث حول مدى تكرار الأمهات لمناقشة موضوعات حساسة مع بناتهن المراهقات أن الرغبة في مناقشة مثل تلك المواضيع تزيد من قوة العلاقة المستقبلية بينهن بنسبة 36٪.

سيلفر بيرغ، كورنر، والاس، جاكوبس، ليهمان، ورايموند 2002



(41)

كل شخص له دور مختلف

تخيل أن هناك خمسة أشخاص لديهم صفات مختلفة لعمل الكيك. وبالرغم من أن جميعهم لديهم الهدف نفسه فقد يقوم كل فرد بأداء العمل بطريقة مختلفة، أو بترتيب مختلف.. ولكن عندما ينتهون فسيكون لدى كل منهم قالب كيك. لن تظهر أهمية الاختلافات فيما بينهم بقدر أهمية النتائج المشتركة بينهم. ينطبق هذا الأمر على العلاقات الأسرية. لكل فرد لديه رؤيته الشخصية في التعامل مع أمر ما. ولكن الاختلاف في كيفية مشاركتك في التعامل ليست بذات أهمية الهدف والنتيجة. لا تخطئ أبداً عند استخدام طريقة مختلفة في علاقة ما من أجل التزام أقل بعلاقة أخرى.



تعترف الفنانة مايا لين التي قامت بتصميم النصب التذكري لمحاربي فيتنام في واشنطن، بفضل والدها في تحقيق مستقبلها. لقد كان قريبها من أبيها أكبر شيء ساهم في تحقيق ما ترغب تحقيقه. لأنه كان مؤمناً بها، مما جعلها تؤمن بنفسها.

تقول مايا: إن العلاقة بين أمها وأبيها وبينها وبين أخيها كانت مختلفة كلياً. لكنها كلها كانت مقبولة كجزء من حب العائلة

"كانت علاقة أمي مع أخي مختلفة عن علاقتها بي، وكان لأبي علاقة مختلفة معي عن علاقته بأخي".

ولكن مايا كانت تشعر أن اهتمام أبيها بها وبقدراتها كان شيئاً مميزاً دائماً. فقد أخبرها والدها أنها كانت رائعة منذ يوم ولادتها سنة 1959. لقد أخذت من اهتمامه القدر نفسه الذي كان يمكن أن يعطى للذكر في ذلك الوقت. لقد كنت مدركة تماماً أن هذا شيئاً غير عادي. مما جعلني مختلفة تماماً.

تقول مايا: إن أبيها كان قوياً لدرجة أن يكون لديه أسرة بمفهومه الخاص". لم يكن يهمه أبداً ما يفعله الآخرون من أمثاله في المجتمع أو ممن يختلفون عنه. كان يعتقد أن أفضل طريقة للتعبير عن حبه لأسرته هي تشجيعهم، وعدم تقليد الآخرين".



وجد الباحثون أن ثمانية من كل عشرة أزواج من أعضاء الأسرة يصفون نوعية علاقاتهم بشكل متشابه، فيما اثنان من كل عشرة يصفون أن أسلوبهم في تحقيق العلاقة متشابه.

بروسوني 2001



(42)

ينوقف الرضا على ما ننظر إليه

كل أسرة لديها معاناة وتواجه تحديات، ولا يعني أن الناس السعداء في عائلاتهم يعيشون في عائلات مثالية - ولكنهم اختاروا أن يركزوا على الأشياء التي يجدونها مرضية. بالتأكيد، لا بد أن يصادفك في أي يوم من حياتك العائلية شيء يعكر صفوك وشيئاً يسرك. انظر إلى الأشياء الجميلة من حولك، فهذا يساعدك على مواجهة التحديات.

• • •

عاش زاهر في أوريجون لأكثر من ثلاثة عقود، ولكنه كان خائفاً دوماً حول سلامة أولاده وأولادهم، الذين مازالوا يعيشون في وطنهم الأم أفغانستان. أخيراً، جاء زاهر بأفراد عائلته أثناء فترة الحرب هناك ليعيشوا معه.

يقول زاهر: " قصة عائلتنا تمثل الوضع في أفغانستان. لقد عشنا المأسى. فقد تفرقنا وتشتتت في جميع بقاع الأرض. ثم استجمعنا قوانا وبدأنا من الصفر مرات ومرات. وما زلنا مرتبطين ببعض وبحضارتنا".

اهتم زاهر إضافة لواجباته الأبوية بمشكلات جيل الشباب من حوله ودعمهم لأن يسلكوا جميعاً طريق العلم ويبقى معهم إلى أن يكملوا تعليمهم. تخرج ست من أبناء وبنات إخوته من الجامعات وسعوا للبحث عن وظائف جيدة في المنطقة. ينصب الآن اهتمام زاهر وبقية أفراد العائلة على توفير ما يمكنهم لدعم أقاربهم في أفغانستان. يجد زاهر أملاً في الجيل الجديد. ينظر إلى الطفلة الرضيعة حفيدة أخته ويتأوه، " هي لا تعلم ما يجري حولها في العالم، وأنا أتمنى أن لا تعرف أبداً إلا السلام في بيتها. ولكن عندما تنظر إليها وأنت تعلم أنه في أي وضع تستمر عليه الحياة أن ما لدينا الآن هو شيء نفيس.



الناس السعداء في حياتهم ومع عائلاتهم يقضون ضعف الوقت الذي يقضيه الناس غير الراضين عن حياتهم وحياة عائلاتهم في استرجاع الأوقات الجميلة التي قضوها مع بعضهم.

دينير، لوكاس، أويشي، وساه 2002



(43)

هي ليست مجلس الشعب

لا تجري الأمور في العائلات بطريقة الانتخابات، حيث هناك صوت لكل فرد فيها. أنت لا تحتاج لكسب أصوات الجميع لتبقى على الرئاسة. ويجب أن لا تحاول أصلاً. عندما تقدم أفضل شيء لأسرتك لا يعني دائماً أنك تقدم أفضل الأمور المرغوبة وربما تكون أقلها في بعض الأحيان. ولكن مهمتك هي أن تفكر أولاً بأهم الأشياء التي هي موضع اهتمام أسرتك.

• • •

كانت ميشيل تراقب أصدقاءها وهم يضعون معايير لأولادهم، فقط ليرونهم يتعشرون لأن الأطفال أكثر تحملاً من الآباء. كان على ميشيل أن ترسم الخط عدة مرات مع ابنتها مما جعلها تشعر بعبء التحكم.

" ليس من السهولة تحقيق هذا التوازن المتكامل. عندما يكبر أطفالنا نعرف أنه من الضرورة بمكان أن ندعهم يتخذون بعض القرارات، ويخطون خطوات، نعطيهم شيئاً من الحرية ونمنعهم من التخاذل من أجل أن يصبحوا بالغين كاملي النمو. نفعل ذلك.

ولكن الأمر الصعب هو عملية الشد والدفع في القرارات الأهلية.
ما هي الرقابة الزائدة عن حدها ، وما هي الرقابة غير الكافية؟

تصف ميشيل نموذج نقاش بينها وبين ابنتها الكبرى.

هل لي بمشاهدة هذا الفيلم؟

"هو ليس للبنات في مثل عمرك".

ولكن الجميع شاهده.

"لا لم يشاهده الجميع؛ لأنني تحدثت إلى أمهاتهم".

الأمر لم ينته هكذا. من الممكن أن تمتص كلمة لبضع دقائق، ومن ثم يستأنف النقاش ".جدال، ترجي، التماس، نظرات إشفاق، ملاحقة دون رحمة، وبعد ذلك انعزال دون رحمة. هذا كله بعد أن فكرت جيداً وكنت واضحة".

وبعد ذلك، تقول ميشيل: أنت أمام ورطة مؤكدة "إما أن تستسلم، وبذلك يشع السرور، أو تنقض على سلاحك وتروض نفسك، عندها أنت أمام حقيقة أنك لن تحظى بأصوات عديدة من أولادك مستقبلاً. ولكنك إن لم تقف صامداً فهذا يعني أنك لن تمارس أبوتك بعد الآن. لقد استسلمت وحوصرت، وقررت أن تقف ساكتاً لتراقب كيف جرت كل الأمور".



أكثر من ثمانية أطفال راشدين من عشرة يمكنهم تحديد قرار اتخذه والديهم كانوا يرفضونه بشدة في وقت ما عندما كانوا صغاراً ويرونه الآن مناسباً عندما يسترجعون الحالة.

سشموت 2002



(44)

نقايد راسخة

نتذكر جميعنا بعض التقايد التي مارسها والدانا أو أجدادنا سواء كان الأمر يتعلق بطقوس أسبوعية أو أحداث في أيام العطل والإجازات. تلك التقايد ليست مجرد عادات قديمة – هي جزء من أسس المعرفة التي تساعد أبناءنا في التعرف على ذاتهم وعلى كيفية ارتباطهم ببعض. وفي حين يجب أن لا تتمسك الأسرة بالتقايد التي على خلاف مع احتياجاتها وقيمها، يجب أيضاً أن لا تستغني الأسرة عن تقايدها فقط بسبب أنها غير مريحة.

•••

عندما قدمت ويست جيفرسون المدرسة الثانوية في بنسلفانيا الغربية إنتاجها في مسرحية " فيدلر على السطح " فكر مدرسو المسرح بالتقايد التي تساعد في دعم الشخصية الرئيسة وكيف يمكن للتقايد أن تطبق اليوم في مجتمهم. كانوا يبحثون عن كيفية استخدام المسرحية كوسيلة لنشر مجموعة من تقايد المقيمين المحليين. قرروا أن يجروا مقابلات مع أفراد من الكلية ومع مجموعة من التلاميذ، وأعضاء من المجتمع، ليسألوهم عن التقايد في

حياتهم. وقد صورت كل المقابلات، وعرضت مقتطفات منها للمشاهدين قبل عرض المسرحية.

ما سمعوه كان مجموعة قصص من الكبار والصغار الذين ركزوا على أهاليهم. تقول كاثي وهي إحدى مخرجي المسرحية: "كثير منهم تحدث عن التقاليد التي كانت سبباً في تجمعهم - العطل والإجازات والمناسبات - وما كان يحدث معهم. أخبرتنا طفلة عمرها سبع سنوات كيف أن جميع عائلتها - الأعمام والعمات والأخوال والخالات وأولادهم وأحفادهم - يجتمعون مرة في السنة على شاطئ البحر. كذلك تحدث رجل في الثمانين عن الاحتفالات والعطل التي شارك فيها عائلته قدر ما يستطيع أن يذكر.

تتابع كاثي: "نحن نريد أن نوضح كم هي التقاليد مهمة في الحياة، وأفضل طريقة للتعلم هو أن تستمع إلى أشخاص يصفون ذلك بألسنتهم".



تشجع الطقوس العائلية المتينة على تطور الأطفال اجتماعياً وتزيد من شعور التلاحم الأسري بنسبة أكثر من 17٪.

ايكروواترز 2002



(45)

اعمل ما نراه مناسباً

إن طريق العمل الذي اخترته إما أن يناسبك وإما لا. بغض النظر عن العلاقة بين حياتك العملية وحياتك الأسرية، فإن رضاك عن عملك يتوقف على العمل نفسه، وليس على أسرتك. وعليك أن تدرك عندما تتخذ قرارك الوظيفي أن تأخذ في الاعتبار احتياجات أسرتك. وإن كانت احتياجات أسرتك لن تغير أبداً من رضاك عن عملك.



عملت إيفا نادلة في مطعم في ميلووكي لمدة خمس وعشرين سنة. تقول: "كنت أشعر دوماً أن عمل كل واحد مهم. وعندما كنت أبدأ أول خطوات العمل لا يبقى محل لأي شيء آخر. هذا ما كنت أعمله، وكنت أستمتع به كثيراً".

تقول إيفا: إن عملها يشبه أي عمل في الخط الأمامي لأي شركة "كأنه وظيفة مبيعات، مثل بيع الملابس أو أي شيء آخر؛ لأنني أنا الشخص الذي تقابله في البداية، وليس هو المدير أو الرئيس".

ترعرعت إيفا فيما يسمى الآن سلوفاكيا، عندما جاءت إلى الولايات المتحدة لم تكن تعرف أي كلمة إنجليزية. تعلمت اللغة

مستخدمة البطاقات كلمة في كل مرة، حتى حصلت في النهاية على شهادة معتمدة. فكرت في أن تنتسب لمدرسة ثانوية، ولكنها لم ترغب في ترك عملها.

تقول: "بدأت العمل كنادلة منذ أن بدأت الذهاب إلى المدرسة. وأحببت ذلك حقيقة؛ لأنها كانت تتناسبني. ثم تزوجت وصار عندي أسرة. وكان هذا أهم شيء في حياتي. تمتاز هذه الوظيفة بالمرونة. أحب عملي لأنه يناسب احتياجاتي، وهذا ما أحبه فيه.

"أنت تلاحظ أنني جئت من بلاد فقيرة. وهذا يعني أنك لا تحتاج أشياء كثيرة. ما يكفيك فقط، أنا سعيدة جداً لأنني هنا. فاحتياجاتي ورغباتي محدودة".

ولكن أيضا لا توصي بهذا العمل إلا إذا كنت فعلاً تريد القيام به فهو مثل أي عمل. ما عليك إلا أن تحبه؛ وإلا ستشعر بالضيق.



مدى شعور الناس باهتمامهم بعملهم، ومدى قدرتهم على التحكم فيه، ومدى الدعم الذي يتلقونه ممن استخدمهم يمثل في مجموعته تسعة عشر ضعفاً من الأهمية في توقع تحقيق الرضا الوظيفي أكثر من وضع حياتهم العائلية.

جوليت وسينج 2002



(46)

شجاع، ولكن لا نطلب، نشاطات

كيف يمكننا التأكد من أن أطفالنا لديهم ما يكفي للعمل دون أن نعمل على تعبئتهم كثيراً؟ تحدد مستوى التشجيع حسب المتطلبات. يجب تشجيع كل الأطفال للمشاركة في نادٍ أو فريق رياضي؛ لأن تلك النشاطات تقدم لهم فرصة التفاعل اجتماعياً مع أقرانهم خارج نطاق المدرسة، إضافة إلى تشجيع نمو مهارات واهتمامات جديدة. وعلى أي حال، طلب المشاركة من الأطفال يغير فكرة المتعة الممكنة إلى ما يشبه الوظيفة. أعط الطفل كل فرصة للتعبير عن اهتمامه في شيء ما، وكل فرصة للمشاركة، واعمل على تشجيع كل منهما. ولكن لا تقدمها بشكل طلبات.

• • •

يفخر أهالي ريدجود في نيوجيرسي بأولادهم. ويتباهى ريف مدينة نيويورك بالطلاب المتميزين في الفصل وهم ينطلقون على الملاعب الرياضية ويمارسون نشاطات متنوعة بين الموسيقى والفن ولعب الشطرنج.

يفكر الكثير فيما إذا كانوا يحملون أولادهم أكثر من طاقتهم. لأن اهتمامهم المنصب حول شغل أولادهم ببرامج مستمرة لم يعد يعني فقط تقليل وقت الفراغ ولكن أيضاً تقليل الوقت المخصص للعائلة.

اجتمع المسؤولون في المدرسة وقادة المجتمع لمناقشة المشكلة وفكروا بأن ينظموا سهرة عائلية من غير أية نشاطات مدرسية (ولا حتى واجبات مدرسية). ولا نشاطات لا منهجية، ولا اجتماعات في البلدة. ولا أي شيء منظم داخل البلدة. بحيث يكون كل واحد قادر على حضور اللقاء مع أحبائه.

تقول مارسيا وهي أحد الذين قاموا على فكرة تلك الأمسية العائلية إنها تعرف كم هو مؤلم أن ترى التلهف من خلال أسئلة الناس في البلدة فهناك من يتصل بي ليخبرني بقلقه بشأن ما يعد لتلك الأمسية، تقول: "هذه هي النقطة تماماً، لا تخطط لها".

تقول مارسيا إن الفكرة هي الضغط على زر الإيقاف في حياة الأهالي المشغولين. يقول البعض: هذه هي الطريقة لتعبر فيها عن أبوتك في تلك الأيام. وتقول: إن مجتمعنا يريد أن يلقي بذلك الاقتراح لو كان فيه خيار. وربما تكون كل تلك المحاولات والنشاطات ليست محل الاهتمامات الأولى لأطفالك".



الأطفال الذين يشاركون باستمرار في النشاطات اللامنهجية المنظمة (يتضمن ذلك الفرق والنوادي الرياضية) باختيارهم يمثلون 24٪ أكثر من غيرهم في رغبتهم للذهاب إلى المدرسة.

جيلمان 2001



(47)

الرعاية أمر شخصي

لا بد عندما تسخر نفسك للعناية بشخص ما - سواء كان صغيراً أو كبيراً بحاجة إلى مساعدة - أن تستمد العون من علاقتك بذلك الشخص. غالباً يتوقف نجاح رعايتك وقدرتك على الاستمرار لفترة زمنية على الحب، لأنه لا يوجد شيء آخر ثابت ولا شيء آخر أكثر أهمية.



عملت تي كيا كريستال كيماه في التمثيل في مسلسلات تليفزيونية منها (In living color)، و (The Cosby Show). وتقول عن نفسها إنها أمضت حياة رائعة في هوليوود فلديها منزل فخم وسيارة كبيرة وعمل مستقر.

ولكنها انتقلت إلى شيكاغو للعيش في البيت الذي نشأت فيه للعناية بجدها المصابة بمرض الزهايمر. لقد عملت جدتها على تربيتها وتربية بناتها الثلاث. وكانت تبذل كل ما في وسعها لتربيتهم وتعليمهم.

كانت تيكيا تبكي كل يوم لحالة جدتها. إن وجودها في هذا المكان ووجودها للعناية بجدتها هما أمران كلاهما شاق وممتع، وكأنك في متاهة - تعلم أنها موجودة فيها. أحاول الاستماع إليها الآن وهي في وضعها الجديد، لعلني أستطيع ترجمة ما تريد قوله فعلاً.

يضم منزل الجدة غرفة مليئة بالصور ومراحل تطور تي كيا الوظيفي "لقد كنت أعمل بجد كبير لأكون حسنة الأداء في نظرها. وألفت انتباهها وتأييدها. ولكنها الآن لا تستطيع أن تشاهدني، ولا أن تعرفني ولا ادري ماذا يعني كل ذلك؟"

تقول تي كيا: "بالرغم من أن الحب يدعم هدفها، إلا أنه أمر قاس جداً أن لا ترى هي ذلك الحب. لقد عانت جدتي في تربيتهنا ولكن حبها لنا كان يدعمها، من المهم الآن أن أشعرها بذلك الحب".



إن العلاقة بين من يقوم بالعناية وبين الشخص المعتنى به هي ثلاثة أضعاف الأهمية في تحديد مشاعر الرضا وقيامك بالواجب أكثر من أي عوامل أخرى، مثل مقدار الدعم الذي يتلقاه الشخص من الخارج.

بارونت 2003



(48)

لا يمكن أن تكون حارس العائلة

يخبرنا الناس الذين أمضوا سنوات طويلة في زيجات سعيدة كل أنواع القصص لأفراد من أسرهم يرشدونهم فيها عن علاقتهم التي لن تستمر. وبالرغم من أنهم لم يلقوا بالأ لتلك النصائح قدر المستطاع، إلا أن ردود الفعل السلبية سببت للكثير الشعور بالانعزالية عن عائلاتهم. بالطبع نحن نريد الأفضل لأفراد أسرتنا. فعندما يقوم أحد أفراد الأسرة بإقامة علاقة جادة فنحن نود التأكد من أن ذلك الشخص يستحقها، خاصة أنه سينضم إلى عائلتنا يوماً ما. ولكننا لا نستطيع الكلام. وبالطبع رد الفعل السلبي هذا من طرفنا أيسبب توتراً في العائلة أكثر من إمكانية تغيير رأي أحدهم بشأن علاقته!

•••

كان لدى كريج ثلاث فتيات شابات.

كان كريج يفكر أنه عندما تكبر الفتيات ويغادرن منزله ستنتهي مهمته الأبوية. وهو يقول الآن: "عندما كان الفتيات

صغيرات كانت مشكلاتهن تقف عند المشاجرات وذرف الدموع، ولكن عندما كبرن صارت المشكلات أكثر تعقيداً.

وهو يعتقد أنه مازال يجب أن يلتزم الحدود. يقول: "أنا أشعر بالنشوة لكون لدي ثلاث فتيات ناضجات، ذكيات يمكنني التحدث معهن لساعات طويلة عن السياسة، والكتب، وما يجري في حياتهن وما في يدور في ذهني. ولكن ليس الأمر كله لهو وممتعة. كما أن بلوغ الفتيات سن الرشد لا يعني أنك لا تشعر بالامتعاض عندما يمررن بأوقات عصيبة. ولكن عليك أن تدعهن يعيشن حياتهن، ويرتكبن أخطاءهن، ويجدن سعادتهن بأنفسهن".

جزء كبير من هذا المنطق جعله يتعلم قبول العشيقي الذي كن يأتين به إلى المنزل. يقول كريج: "لا أعتقد أنني وافقت على أي منهم، ولم يكن أحدهم موضع نقاش. ويعترف كريج أمام نفسه أنه لن يكون الشخصية العادلة في هذه الحالة. وهو ليس متأكداً إن كان سيوافق على أي منهم بالنسبة لبناته".

"عندما يكبر أولادك فهم يتخذون طريقاً للعيش بعيداً تماماً عن مفاهيمك. ويكون من الأفضل أحياناً أن لا نفهم تماماً ما ينعله أبنائنا، ونركز على دعمنا لهم وليس على انتقادهم".



مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة

بغض النظر عن المظاهر الأخرى للعلاقة، يكون الناس أكثر رضا في علاقاتهم بنسبة 25٪ من غيرهم عندما يشعرون بالدعم من أفراد أسرتهم.

أسيداو 2002



(49)

ليس اهتم من يكسب اموال

استناداً إلى إحصائيات مكتب العمل في أمريكا تجني النساء دخلاً أكبر من الرجل في كل بيت من ثلاثة بيوت أمريكية. ولكن أسرتك ليست موضع عمل. لا يوجد أسس حول من يكسب أكثر. وأياً كان الفاعل بما يعود بالنفع على الأسرة فهو أمر جيد. إن النظر إلى الدخل بشكل تنافسي يختلف بشكل خطير عن أهميته الفعلية. تعرف على ما هو مهم بالنسبة لك ولأسرتك. ولا دخل لأي دولار بهذا الشأن.

•••

تكسب سوزان من وظيفتها كمديرة للإعلان أكثر مما يكسبه زوجها كرئيس قسم. عندما بدأت تقطف ثمار وظيفتها في التسعينيات وزاد دخلها عن دخل زوجها، بدأ التوتر يظهر في البيت. وحتى عندما زادت عليها أعباء العمل كان عليها أن تتحمل أعباء المنزل أيضاً.

ولكن حالتها جعلتها تتوقف لتري فيما إذا كانت السيدات المتزوجات مثلها يواجهن مشكلات مشابهة. أكدت لها مقابلة

أجرتها مع سيدة ذات مركز مرموق بأنها ليست وحيدة. وبدأت سوزان تناقش الأمر مع سيدات مررن بالحالة نفسها.

"كنت أتوقع أن أجد سيدات يدرن الأسرة حقيقة، لأنني كنت أعتقد أن القوة لمن يكسب المال. ولكن في الواقع ليس بالضرورة أن تأخذ المرأة وضع القوة حتى لو كانت هي التي تجني المال".

وبدلاً من ذلك، وجدت سوزان زوجات المعيلين يستخدمن وسائلهن المالية لخلق زواج أكثر تعاوناً. وتقول: "عندما تجني المرأة مالاً بشكل أكبر، يكون لدينا الفرصة لتكوين مشاركة حقيقية".

تعتقد سوزان أن أي رجل يثق بنفسه يمكن أن يكون سعيداً بزواج تعينه فيه زوجته. وهو يحتاج (الرجل) لتكوين صورة قوية عن نفسه، لا أن يكون موضع منافسة، ولا أن تقدر قيمته بحجم الشيكات التي يقبضها، ولا بمسمى الوظيفة التي على بطاقته الشخصية".



لا تعني الزيجات التي تكسب فيها الزوجات مالاً أكثر من الرجل أن يكون لديها مشكلات أو حالات من الطلاق أو عدم الرضا أكثر من تلك التي يكسب فيها الرجل أكثر من زوجته.

روجرز وديبور 2001



(50)

ليس كل الحديث سواء

هل لديك اتصالات جيدة في أسرتك؟ هذا أمر لا يمكن قياسه بساعة توقيت أو من خلال السجلات. يأخذ الحديث أشكالاً متعددة، ولكن أكثرها فائدة هي التي تعطي المتحدث حرية كبيرة. تنبع الاتصالات الجيدة في الأسرة من خلال الشعور بالراحة والأمان، ومن الظروف التي تجعل أفراد الأسرة يعتقدون أن بإمكانهم أن يتحدثوا بانفتاح ويصدقون خوف من رد الفعل السلبي. يستفيد كل واحد من الجو الذي يشجع على المحادثة الحقيقية. ليس لأنها تجعل شعورنا أفضل نحو أسرتنا، ولكن لأنها تسمح لنا بمشاركة ومبادلة أفكارنا ومشاعرنا الحقيقية.

• • •

سمعت ماري مينسون عميدة جامعة ماركويت قصصاً من التلاميذ والآباء. فبعد أن يقضي التلاميذ السنة الأولى في الجامعة يشعرون بصعوبة التأقلم في بيوتهم خلال العطلة الصيفية، كما أن الآباء يشعرون بهذا التغير الذي حدث لهذا الشخص الذي أرسلوه إلى هناك في سبتمبر.

"المشكلة في عدم الألفة الغربية. لقد أمضوا وقتاً طويلاً مع بعضهم ولكن ابتعادهم لعدة أشهر أثار تساؤلات حول ماهية تلك

العلاقة. عندما ذهبت إحدى تلميذاتي إلى بيتها بشعرها الأزرق، لم يصدق والداها ذلك، واعتقدوا أنها انضمت إلى طائفة معينة". تحذر العميدة ميسون أن الحالة قد تكون صعبة "ألق بكل القواعد بعيداً أو أعد صياغتها. إنه الوقت للتحول نحو الاستقلالية، لذا قد يكون هناك بعض المطبات على الطريق. تقول: "نصيحتي لكم، من شخص عمل لمدة عشرين سنة مع طلاب جامعة، هو الإبقاء على الاتصالات المفتوحة. شارك الآخرين مشاعرك وأفكارك وكن صادقاً. شارك من البداية. ولا تنتظر حتى ينفجر الجميع".

هي أيضاً تقدم إعادة طمأنة لفكرة أنه عندما تنتهي الدراسة الجامعية يعود التقدير للآباء وللأسرة "وفي الوقت الذي يتخرج فيه الأبناء تكتمل الدائرة، حيث يشعروا باستقلاليتهم ويتعرفوا أيضاً على أهمية أسرهم".



الأشخاص الذين يشعرون أن لديهم فرصاً وافية ليعبروا عن مشاعرهم بقرب وسلام هم أكثر من غيرهم شعوراً بالرضا عن حياتهم بنسبة 18% تقريباً.

سيرادلينج 2001



(51)

ما ترسله يعود إليك

يتمنى كثير من الناس لو أنهم شعروا بدعم أهاليهم لهم بشكل أكبر في الأشياء التي يحاولون فعلها. سواء في طلب العلم، أو في مراحل التدريب، أو أي شيء يريدونه في الحياة، يشعر كثير من الناس أنهم يجاهدون بأنفسهم، إضافة إلى عدم اهتمام أسرته بهم أو انصرافهم عن جهودهم. ماذا يمكنك أن تفعل لتشعر بالدعم أكثر؟ قدم أنت دعماً أكبر؛ لأن الشعور بالدعم يزيد من سرعة التطور وعندما تشارك - تعود عليك المشاعر الطيبة بالخير؛ ولكن عندما تهمل، فالمشاعر السيئة سترجع إليك أيضاً.



كان بوبي يونج بطلاً في سباقات المضمار في المدرسة الثانوية في جزيرة رود، ونال عن ذلك منحة دراسية لدخول الجامعة.

كان يجري يومياً خلال المرحلة الثانوية، ويستمتع لنصائح مدربه. يقول أحد المدربين عنه: "كان دائماً يعمل بجد. فهو لم يترك أي تمرين، ويتم كل تدريب خاص به، حتى لو كان متألماً. كان يحاول أن يظهر بمظهر المنافس القوي، لكنه كان يحمل في

داخله طفلاً وديعاً". يقدر بوبي الإطراء عليه، ولكنه كان يرجع الفضل إلى والده دوماً.

ولد بوبي أثناء فترة الحرب في ليبيريا، لذا جاء به والده هو وأخته إلى الولايات المتحدة عندما كان عمره 16 سنة. يقول بوبي: "لقد جئنا إلى هنا لعلنا نحظى بفرصة - فرصة للحياة - فرصة لنكبر هنا - فرصة لندخل الجامعة".

"دون دعمه لم أكن لأتمكن من ممارسة أي شيء، ولن تكون هناك فرص. لقد عملت جاداً في تمارين السباق وفي المدرسة لأظهر تقديري لما قدمته أسرتي لي ولأختي".

ظهرت استجابة بوبي مقابل ما قدمه والده له في مساعدته لأخته في دراستها وتشجيعها لدخول الجامعة.



إن الأشخاص الذين يعتقدون أنهم سيكونون أكثر دعماً من قبل أبنائهم وأزواجهم هم أقل شعوراً بالرضا عن الدعم الذي يتلقونه من أسرتهم بنسبة 68% تقريباً.

بيرو وكارلسون 2002



(52)

الجيد الثاني يحدد هوية الأسرة

يتوقع الأباء في العائلات التي تهتم بأفرادها بشدة أن يحاول الأبناء الكبار فيها تقليد الحياة الأسرية التي عاشوها. ولكننا نعلم أن الأجيال الجديدة تميل لأن يكون لديها أطفال أقل من آبائها، وقد توسع تعريف الحياة الأسرية بهذا النمط مدة طويلة. لا تظن أن الأجيال القادمة التي تمارس حياة أسرية مختلفة عما كان عليه آباؤهم يعني نوعاً من الإهانة لمن قام على تربيتهم أو لنوع الحياة التي اخترتها لهم. حقيقة الأمر أن الناس الذين ينشؤون في أسرهم الحب يكون لديهم أساس من الحب في حياتهم يجعلهم يشعرون بحرية كبيرة ليختاروا مستقبلهم ونوع الحياة الأسرية التي تسعدهم.

• • •

لا يختلف يوم في حياة كيم وتيريزا شيئاً عن حياة الملايين من غيرهم من العائلات. يتركز يومهم حول إرسال الصغار إلى المدارس في حين يذهب الكبار إلى عملهم. ومن ثم يؤدون واجباتهم، ومن ثم يتناولون العشاء، وبعدها يحين الوقت المخصص للقصة. تخصص أوقات العطل الأسبوعية للرياضة والتدريبات والعائلة.

ولكن الثنائي الشاذ كيم وتيريزا واجهتهما معاناة طويلة لكنها ناجحة وقانونية من أجل تبني أطفال من عائلة. ثم واجهوا معركة أطول لكسب موافقة والديهم.

نشأت كيم في أسرة كبيرة، ولكن معظم إخوانها وأخواتها لم ينجبوا أطفالاً "عاجلاً أم آجلاً سيرمقك والديك بنظراتهم وهم يودون معرفة متى تنوي الزواج، ومتى سوف يحظون بالأحفاد. أعلم أن الأمر هكذا غير عادل. وليست وظيفتي أن أحاول أن أكون مثلهم. ولكن لديهم توقع أكيد أن بعضنا سوف يفعل ما فعله." مع مرور الزمن تقبل والدا كيم حياتها. ورحبوا بأحفادهم.

وعلى الجانب الثاني، كانت تيريزا التي نشأت وحيدة، وكادت تصعق من حالة مواجهة والديها. كنت أكره فكرة أن أكون مخيبة لآمالهم، ولا أعتقد أنهم يحتملون ذلك. أخضت تيريزا حياتها عن أبيها، اللذين كانا يعيشان بعيداً عنها. ولكنها كانت تريد أن يتعرف أولادها على جديهم. وفي النهاية أخبرتهم كل شيء عن حياتها. كانت هناك دموع وكان هناك غضب من الجميع. ولكن عندما التقى أبواها بأحفادهم، ناظرين في أعينهم البراقة لأول مرة، اعتقدت أن الخوف والألم وجدا طريقهما للزوال.



وجد الباحثون أن الأفراد الذين يتعرعون في بيئة إيجابية محبة يميلون لأن يكونوا أكثر رضا في حياتهم المستقبلية، بغض النظر فيما إذا كان لديهم أطفال كثيرون، أو طفل واحد، وسواء كانوا متزوجين أم غير متزوجين.

روبينسون روي 2002



(53)

شارك الآخرين معاناتك

أياً كانت الصعوبات التي تواجهها في أسرتك، هناك الآخرون الذين لا حصر لهم يعانون من مشكلات مشابهة. نحتاج لمشاركة وضعنا مع الغير - سواء كان مع صديق، أو جار، أو مجموعة مساعدة، أو أشخاص نراسلهم عبر الإنترنت. عندما نشارك الآخرين حالتنا نشعر أننا لسنا وحيدين ولسنا معزولين. وعندما نتبادل الخبرات مع الآخرين نعطي أفكارنا ونسمع أفكارهم، نجد فهماً وقبولاً مما يجعل الأمر أكثر سهولة لمتابعة أي موضوع.

• • •

تدير جين مجموعة مساعدة تعين الأجداد الذين وجدوا أنفسهم مسؤولين عن تربية أحفادهم.

"في اليوم الأول لم يكن هناك شيء في حياة الأجداد مهياً لهؤلاء الأطفال، لم تكن لديهم الأشياء المادية - مثل وفرة المال، أو الوفرة في الغرف المجهزة بمفروشات الأطفال - ولا حتى الاستعداد الفكري ولا المقدرة على التعامل مع أطفال صغار.

لذا يجب علينا أن نهتم بالأطفال في مثل تلك الحالة. عادة يرضى الأجداد أحفادهم عندما تحدث كارثة لأبويهم؛ لهذا فنحن نتحدث عن أطفال مجروحين ربما يحملون في أعماقهم مشاعر حزن وخوف شديدين".

تقدم مجموعة جين كلا البرامج التي يمكن أن تساعد الأجداد في الوفاء بكل احتياجات الأطفال بدءاً من الطعام إلى الاستشارات، والتدريس، والتعاون مع المدرسة والمرشدين النفسيين لمساعدة الأجداد في تربية أحفادهم.

تقول جين: إن هذه المجموعة يمكن أن تساعد الناس الذين يشعرون باليأس ويكونون فريسة حبهم لأحفادهم وخوفهم من عدم قدرتهم على تقديم ما يلزمهم "قد تكون هذه المجموعة بمثابة المنقذ. حيث تجد من يأخذ بيدك، وتتعرف على من مرتلك التجربة مثلك".

قالت إحدى السيدات لجين بعد أن حضرت الاجتماع: "لقد خرجت وأنا أعلم في قلبي أنني لست وحيدة".



تدل الدراسات الخاصة بالآباء الذين يواجهون تحديات صعبة مع أطفالهم أن 99% منهم قالوا: إنهم وجدوا أفكاراً مفيدة و94%.

مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة

منهم شعروا بتحسّن حول وضعهم بعد مناقشة الأمر مع أشخاص مروا بالتجربة نفسها.

بوم 2002



(54)

انته من الكوارث

هناك أشياء تبدو مهمة وتستحق اهتمامنا، وهناك أشياء تبدو سخيفة وتستحق اهتماماً أقل. بالنسبة لبعض الكبار يحتل الملابس المرتبة الأولى، وبالنسبة للآخرين قد يكون في المرتبة الثانية. ولكن بالنسبة للشباب يحتل الملابس اهتماماً أكبر؛ لأنه دليل على توافقهم مع أقرانهم. يستخدم الملابس كوسيلة في تقييم الناس. وله تأثير كبير في جعل الشخص إما سعيداً جداً أو مستاءً. وعند الأخذ في اعتبارنا أن الملابس بالنسبة للشباب ليس مظهراً فقط؛ ولكنه لافتة يحملونها ليعلنوا فيها عن هويتهم وكيف يريدون أن يكونوا.



كانت لدى "لي" أفكار كثيرة عن صديقتها في الصف الثاني التي ما تزال تجد صعوبة عند نطق اسمها. تقول: "هي لا تتحدث مثلي، ولا يبدو شكلها مثلي. ولكني أحبها. فهي تلعب معي في المنتزه، وبعض الأحيان تجلس معي في الأتوبيس".

تضم مدرسة لي في ضواحي أطلنطا العديد من التلاميذ من مدن مختلفة، إضافة إلى المهاجرين حديثاً إلى الولايات المتحدة. لذا

فالصداقات المتعددة الجنسية أمر شائع. واحترام الجنسيات المختلفة مطلوب بدءاً من المرحلة التمهيدية.

تقول عالمة النفس البروفيسور فرانسيس عبود: "يلاحظ الناس فروقاً، وهذا أمر طبيعي. ولا يوجد ما هو خطأً حول ذلك. حيث يتعلم الأطفال من قبل الشهر السادس من عمرهم التعامل مع أنواع مختلفة من البشر في اللون والكلام والمظهر. وتنصح البروفيسور عبود المدرسة بتوضيح تلك الفروق بدلاً من العمل على إخفائها. وهي مهتمة بشكل خاص بكيفية تعامل المدارس الابتدائية مع تلك الظاهرة".

"عندما يكون لديك أطفال مجتمعون مع بعضهم منذ عمر صغير تكون لديك فرصة التعرف على الفروق، واستخدامها في الاحتفالات، ولكن أيضاً علينا أن نجتمعهم للتعرف على الأمور المشتركة بينهم أيضاً".

وهذا ما عملته مدرسة أنا عندما عقدت مهرجاناً للأزياء متعدد الشعوب. كان على كل تلميذ اختيار زميل له وتبادل الزي معه. ارتدى الطلاب ملابس زملائهم بطريق تعكس شيئاً عن خلفيتهم الثقافية. تنوعت اختياراتهم من الملابس التقليدية لعصور قديمة إلى قميص لعبة البيسبول، ولكن كل واحد كان يرتدي ملابس غيره. وأفضل ما في الأمر أن التلاميذ استطاعوا على الأقل ليوم

واحد أن يحتفلوا بتلك الفروق من خلال الملابس، في حين بقيت معرفتهم بالشخص في داخلهم هي نفسها، مثل أي شخص آخر.



وجدت الدراسات الخاصة بالفتيات الشابات أن ثمانية من كل عشرة، يتجنبن المخاطرة في اختيارهم في ملابسهم لمحاولة تقليل النظرة السلبية لمظهرهم.

كوسبي 2001



(55)

المنافسة نولا الخسارة

لو وضعت مجموعة من الناس في فصل، أو في مكتب عمل، أو في ملعب كرة، أو حتى على طاولة مطبخ، فإنهم سيتنافسون؛ لأن التنافس أمر طبيعي، وهو يعكس تطور أعمالنا. ولكن السؤال هو كيف نتعامل مع المنافسة. لو سمحنا للمنافسة أن تقتحم حياتنا العائلية فإنها ستعمل على تقطيع الروابط الأسرية، وتستبدل الحب بنظام إحراز نقاط للفائز. ومن المفهوم أن أفراد الأسرة لديهم منافسات عديدة لا يمكن حصرها - سواء كانت ظاهرة أم لا، وسواء كانت ذات أهمية أم سخيفة. ولكن أيضاً التوتر الناتج عن هذا التنافس هو أقل من الانشغال بما تعنيه حقيقة.

• • •

لم ترغب شيلا إطلاقاً أن يكون لديها أخت. فقد تعودت أن تكون الابنة الوحيدة، محور اهتمام عائلتها. ولكن عندما ولدت أختها نيكول Nicole، لم تعمل على مناداتها باسمها أبداً. وبدلاً من ذلك أسمتها جو - جو.

كبرت الفتاتان، وكانتا تتنافسان على كل شيء. كانتا تتنافسان في المدرسة، تحاول كل منهما التغلب على أختها في تقرير العلامات. كانتا تتنافسان في الرياضة، كما كانت تحاول كل منهما الفوز بجوائز أكثر من أختها. حتى إنهما كانتا تتنافسان على الأصدقاء. في محاولة أن تحظى بأكبر عدد منهم وإغواء أصدقاء أختها أيضاً.

اشتعلت نار المنافسة بينهما أكثر في المرحلة الثانوية عندما تركزت حول شاب. كانت شيلا تخرج معه لعدة أسابيع، عندما لفتت نيكول نظره. بدأ الشاب يلقاها ويخرج معها، مما أدى إلى امتناع شيلا عن الحديث معها.

وأخيراً لم تعد تحتل والدتهما أيّاً من تلك المنافسات التي بدأت منذ ولادة نيكول "ألا ترين؟ لن تفوز أي منكما. ولن ينتهي الأمر. كلاكما كان من الممكن أن تكون حياتها أفضل لو تعاونتما وقدمت كل منكما المساعدة لأختها".

كانت نتيجة جلوسهما مع أمهما وإدراكهما أن الشاب الذي تتخاصمان من أجله لا يستحق ذلك إلى وجود مفهوم جديد بين الأختين. تقول شيلا "هذه العلاقة التي بيننا يمكن أن تستخدم لصالحنا أو ضدنا. أدركنا أن هناك طبقة من الحب غير المشروط مختبئة وراء سلوكياتنا الظاهرية. وعندما بدأنا نفكر بذلك

مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة

شعرنا أنه بدلاً من أن نكون غير قادرين على التوافق مع بعضنا، وجدنا أنه لا يمكننا العيش دون بعضنا".



الأشخاص الذين يشعرون بوجود منافسة بين أولادهم أثناء نموهم يمثلون نسبة 11٪ أقل من غيرهم في إحساسهم بقوة علاقة أبنائهم ببعضهم عندما يكبرون.

روثمان 2002



(56)

قم بعمل واحد في الوقت الواحد

هل أنت قلق دوماً؟ هل تخاف من الخطأ؟ وعندما يحدث شيء خطأ، هل تستمر في التفكير فيه حتى لو لم يكن بإمكانك أن تفعل شيئاً؟ معظم الناس يفعل هذا على الأقل بعض الوقت بالرغم من أنها لا تقدم لهم أي نتيجة. في الواقع، قلقهم بهذا الشكل يمكن أن يزيد عدد مرات الخطأ في حياتهم.



ظهر الممثل لويس جازمان في أفلام مثل (ترافيك Traffic) و(ماجنوليا Magnolia) وفي المسلسلات التلفزيونية مثل: (أوز Oz)، (نيب بلو Nypd Blue). و(لو آند أوردر Low and Order) كما ظهر في تمثيلية كوميدية تلفزيونية سميت على اسمه "لويس".

حياته المهنية مشغولة. ولكن حياته الشخصية أكثر انشغالاً. وهو يرضى مع زوجته أربعة أطفال بالتبني.

أراد لويس لعائلته أن تستمتع بالحياة بعيداً قدر الإمكان عن الضغوط والمشاكل التي تعترض حياة معظم الممثلين؛ لذا فقد ترك المدينة الكبيرة ورحل بأسرته إلى فيرمون.

"أريد أطفالى أن يكونوا قادرين على الخروج من منزلهم وركوب دراجاتهم والتجول بها في مكان لا يوجد فيه محل للقلق. أريدهم أن ينشؤوا في مكان يعرف الناس فيه بعضهم، ويكون العمل فيه آخرهمي. لقد بنيت اختياري لمكان تنشئة عائلتي بشكل عقلاى لأنى أحب أن أركز على عائلتي بعيداً عن لهو المدينة. ولكن حتى في فيرمون اعترف لويس أنه لا يمكنه الابتعاد نهائياً عن عمله "لأنها بلدة صغيرة وفيها من يقول: واو نحن نعرف شخصاً يظهر في برامج التلفاز وهو يسكن قريباً منا. دعونا نقدم له بعض الذرة".



الأشخاص الذين يحملون هموم عائلاتهم إلى عملهم، ويحملون هم عملهم إلى بيوتهم هم أقل رضا عن حياتهم بنسبة 32% تقريباً ويمثلون نسبة 44% في عدم القدرة على التحكم مقارنة بالأشخاص الذين يحددون تفكيرهم بعدم الخلط بين اهتمامات العائلة والعمل. سمر ونايت 2001



(57)

كل يرى ذات الأمر بطريقة مختلفة

يعتقد الناس دوماً أن كل شيء يمكن أن يكون أكثر سهولة لو أن أزواجهم أو أولادهم أو آباءهم عرفوا كم هم محقون بشأن موضوع ما. ولكن لا يعني عدم موافقتك الفشل بالنسبة لهم أو بالنسبة لك. عدم التوافق أمر لا يمكن تجنبه في الحياة؛ لأن لدى الناس وجهات نظر مختلفة. فاختلاف ما يرونه أو ما يفكرون به هو أمر تلقائي وليس اختياري؛ لذا دائماً هناك اختلاف آراء. ورد الفعل لا يكون بالغضب أو بالشعور بخيبة الأمل، ولكن باحترام وجهات نظر الآخرين وتوقع الاحترام لوجهة نظرك.



تسأل عالمة النفسية الدكتورة جون ألبرتس الأشخاص الذين يأتون لاستشارتها: "هل رأيتم شيئاً من خلال عيون الآخرين؟ بالطبع لا أعني هذا حقيقة، ولكن أقصد هل حاولتم أن تروا الأشياء كما يراها الآخرون؟"

معظم الناس يرون الأشياء بناء على احتياجاتهم الخاصة، وعلى أولوياتهم، وبناء على ماضيهم الخاص. نعتقد أننا نرى الواقع، ولكننا حقيقة نرى وجهة نظرنا في الواقع.

إن جزءاً من أي مخالفة في الرأي قد يكون لديك مع أحد أفراد الأسرة هو ببساطة عدم موافقة لما تراه، وهي نقطة البداية الأولى لمناقشة أي حالة. ويظهر الاستياء لأننا نعتقد أن أي شخص قادر على رؤية ما نراه، وأن أي اختلاف في الرأي يكون سببه هو العناد فقط.

تسأل الدكتورة ألبرتس - التي تعمل مع أزواج وعائلات - زبائننا أن ينزعوا عنهم كل ما يختص بهم عندما ينظروا إلى أمر ما "انزعوا عنكم خبراتكم وأخبروني ماذا ترون؟ انزعوا أيضاً وجهة نظركم المفضلة وأخبروني ماذا ترون؟ وحتى غيروا طولكم وانظروا من مستوى طول الأطفال ماذا ترون؟ قوموا بعمل مناقشات يومية حول المهام المنزلية. الشخص الذي يود لتلك الأعمال أن تتجز هو الذي يرى احتياجات الأسرة بوضوح وعدم القيام بعمل شيء ما يكون سببه الكسل. والشخص الذي يريد أن يتجنب تلك المهام يرى أنه لا حاجة لها والإصرار على القيام بأي شيء يخص ذلك هو دليل على العداء".

من هنا ينشأ الصراع "لو رأى كلا الطرفين الأشياء من وجهة نظر الآخر، لو أنهم استطاعوا أن يبدؤوا من الواقع المشترك بينهم، لكان الطريق إلى الإجابة أكثر وضوحاً. ولاختفت كل السلبية الضمنية الموجودة نحو الآخرين".



ليست وجهات النظر المختلفة عن العالم متفشية داخل الأسر فقط ولكن هناك وجهات نظر مختلفة عن العائلة متفشية داخل الأسر. عندما طلبنا وصفاً للتقارب والتلاحم العائلي أعطى 40% من الأزواج والزوجات و52% من الآباء والأطفال إجابات مختلفة.

شاي 2003



(58)

المرونة نذوم طويلا

يجب أن يضع الآباء معايير لسلوك لأبنائهم حتى يحافظوا على سلامتهم ويعلموهم القيم. وعلى أي حال، يجب أن لا تكون تلك المعايير متشددة أكثر من اللازم؛ لأن حجز حرية الأطفال في حدود ضيقة تجعلهم يعيشون حياتهم تحت رقابة مشددة، وتكون أمامهم خيارات قليلة، ولا يستطيعون التفكير بأنفسهم، يجب أن يعطى الأطفال مساحة من الحرية لارتكاب بعض الأخطاء التي يتعلمون منها دروساً وبذلك يشعرون أنهم هم الذين اختاروا طريقهم في الحياة.

• • •

نشأ أليكس في أسرة عسكرية. كان والده يعمل جندياً في النهار، وضابط الأسرة في الليل. يقول أليكس: "لا يمكنك القيام بعمل لا يوافق عليه. وكل عمل تقوم به يجب أن يكون على أحسن ما يرام. لا يوجد هناك مجال للمرونة؛ لذا لم أعش طفولتي كما يجب".

وأيضاً ، في عالم يكون فيه الأطفال عرضة لكل التأثيرات السيئة ، لم يكن لدى أليكس إلا أن يحترم المنهج الذي اتخذه والده "كان إخوتي وأخواتي محترمين ، ويعملون بجد أكثر مما يجب".

كانت وظيفة أليكس كمهندس - وإن كان ليس في المجال العسكري - تعكس تقبله المستمر للأوامر والالتزامات.

وجد أليكس نمطه التربوي مشابهاً لما نشأ عليه في طفولته. ولكنه وجد أيضاً أنه بدلاً من أن يحصل على الجدية والاحترام المتوقعين من أبنائه. أسفر أسلوبه عن ابن متمرّد وابنة يبدو أن أهدافها المهنية مبهمّة. يقول: "وكأنك تشاهد فشلك الشخصيّ في كونك أباً. في كلّ مرة كان يخطئ فيها ابني كنت أزيد العقوبة عليه وكلّ مرة كان يبدو الأمر وكأنني أدفعه ليزداد بعدا عني ، وعن السلوك السوي. وبعدها حصلت ابنتي على شهادة الهندسة ، وكما فهمت الآن فهي تكره كلّ لحظة فيها بالرغم من أنها تعمل في مجالها ، ولكنها تمنى لو تعود إلى المدرسة لتختار شيئاً آخر".

يتساءل أليكس الآن إن كان نمطه التربوي هو الذي حطم في أبنائه هويتهم الشخصية "لو نظرت إلى ما فعلته من أجلهم ، أو ربما ما فعلته لهم ، لا بد من أن تسأل إن كانت هناك طريقة أفضل".



مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة

دلت الدراسات الطويلة التي تختبر حياة الأبناء أثناء نموهم لثلاثة عقود أن هؤلاء الذين ينشؤون في بيئة متشددة يمثلون نسبة 28% أكثر من غيرهم شعوراً بأن خياراتهم محدودة عندما يكبرون.

كاسر، كوستنر وليكس 2002



(59)

أقارب الأزواج ليسوا أعداء

لو كانت علاقتك بأم زوجك جيدة، فلن يكون هناك الكثير من الدعابات حول تلك العلاقة. بالطبع، من الصعب التوافق مع شخص لديه نوازه وأفكاره التي عاشها لمدة طويلة. والشيء الطبيعي أن يرى الشخص الأمور من وجهة نظر الزوج بدلاً من وجهة نظره. إن التوافق مع أهل الزوج يخدم هدفين مهمين: فهو يساعد كل أفراد الأسرة على الحفاظ على علاقة متينة معهم، ويساعدك على فهم أفضل لشريك حياتك.

•••

لم تلتق سيندي وأم زوجها جيل في وجهات نظرهم على الإطلاق "يبدو الأمر وكأننا لا نتفق على شيء. ولا يعني إن كان الأمر مهماً أم لا، فأراؤنا مختلفة. حتى لو تحدثنا عن إجازاتنا المفضلة، فلن نتفق".

حاولت سيندي أن تفهم حماتها أكثر لتخفف من حدة التوتر بينهما، ولكنها تعتقد أنه لا توجد أي طريقة لجعل علاقتهما إيجابية.

وبعد فترة قامت هي وزوجها بتنظيم برنامج تبادلي لرعاية شؤون البيت. كم هو صعب أن تكون أباً بالمناوبة، مع طفل في المساء، ومع الآخر في الليل. كنا عندما نشعر بضغط الوقت كنا ننظم جدولاً لنتقابل في منتصف الطريق بين المنزل وبين موقع عملي حتى نتمكن من تبادل الأطفال بشكل أسرع. حتى إن الأطفال كانوا يقفزون من سيارة لأخرى، وتبادل القبل والسلام السريع قبل أن نفترق.

وبعد قليل، يرن جرس هاتف أي منهما تقول سندي " غالباً ما نتصل ببعضنا بعد دقائق من الوداع. هناك تفاصيل لا بد أن نذكرها. أو فقط لأذكر زوجي بأننا سنفتقده في المساء.

كان الجدول منهكاً ولم يبق لسيندي وبيل وقتاً ليتقابلوا، هما الاثنان فقط. اقترح بيل أن والدته يمكن أن ترعى الأطفال يوماً في الأسبوع وبذلك يمكن أن يلتقيا لوقت قليل مع بعضهما مما يخفف من الشعور بعناء الحياة. لم تتوقع سندي أن توافق جيل على ذلك ولكنها تركت بيل يسألها.

تقول سندي بعد ستة أشهر: "إن جلوسها مع زوجها في هذا المساء الأسبوعي أمر رائع، والفضل يعود لجيل، بدأت لا ألقى بالأختلافات وجهات نظرنا السخيفة، الذي يهم فعلاً هو أمورنا المشتركة، حبنا لبيل والأطفال".



مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة

يزداد الشعور بالرضا في الحياة الزوجية بنسبة 13% عندما تكون العلاقة طيبة مع أهل الزوج أو الزوجة.

تيمروفيروف 2000



(60)

مشاركة الأعمال المنزلية

يبدو الأمر بالنسبة للبعض أكثر صعوبة عندما يقوم غيرك بالأعمال المنزلية. وبالنسبة للبعض الآخر هناك خوف بأنهم لو أبدوا مشاركتهم في القيام بالأعمال المنزلية أنه يتوقع منهم أن يفعلوا ذلك دائماً. ولكن الأسئلة حول من الذي سوف يغسل الصحون أو من الذي سيكنس الأرض تبدو سخيفة. إن المشاركة في الأعمال المنزلية هو تعبير عن التزامك بعائلتك، وعن احترامك لكل أفراد الأسرة. وهؤلاء الذين يقومون بواجبات أكثر مما يجب لا يشعرون فقط بعبء القيام بالمهام الروتينية، ولكن يثقلون بفكرة أنهم أعضاء من الدرجة الثانية في أسرتهم. شارك في الأعمال المنزلية ضمن أفراد الأسرة؛ لأن هذا يعبر عن التزامك معهم.

•••

يعمل دارلين، وجون لدوام كامل. كانوا يتشاركون كل المهمات المنزلية عندما كانوا يعيشون مع بعضهم أي منذ سنتين. ومن ثم تزوجا.

تقول دارلين: "كنت أشعر بأنه غير لائق مني كزوجة أن أدعه يفسل الصحون. وكأن علي أن أعنتي به لأبني عشي". تتابع دارلين: "مازال للزواج تأثير قوي على الأشخاص حتى ولو لم يدركوا ذلك. فعندما تتزوج يكون لديك قائمة من التوقعات عن الزوجة الجيدة والزوج الجيد. وعندما تتعايش تجد أنك تقوم بمشاركة المهام المنزلية فقط".

ومع مرور الزمن، تأخذ تلك المشاعر طريقها للواقع، عندما تنظر إلى كمية الصحون والأكواب تتعجب كيف يوجد في العالم من يستخدم كل تلك الكمية في يوم واحد، ومن ثم تبدأ في التفكير. هذا أمر غير مضحك، والأسوأ أن دارلين بدأت تتساءل ماذا يعني حملها لكل تلك الأعباء. هل هذا يعني أنني عضو من الدرجة الثانية في تلك الأسرة؟

أخبرت دارلين زوجها جون عن مشاعر الصراع التي تتابها - بين رغبتها في أن تبني منزلاً وبين رغبتها أن تشعر أنهما بالدرجة نفسها. تحدثا في هذا الموضوع وتوصلا إلى نتيجة. وهي أنهما سيتشاركان أعمال المنزل، وكل منهما حر في أن يبالغ في أهمية دوره إن شعر بذلك.



الشعور بأن الأعباء المنزلية موزعة بالعدل تزيد من شعور الرضا الشخصي بنسبة 21٪، وتزيد من الشعور بالرضا عن الحياة الأسرية بنسبة 32٪.

هولتر 2002



(61)

دون أفكارك

مهما كان التقارب الأسري متوفراً دائماً فهذا لا يعني أن لا تكون هناك مساحة خاصة بالذات. لابد من تخصيص وقت لكتابة بعض المذكرات عن حياتك، وعن العالم - أو أي شيء في ذهنك - فهذا يعطيك فرصة خاصة لتخلو بأفكارك وتشعر بذاتك.



تقول البروفيسور بات سيمون التي درست تأثيرات الكتابة الشخصية: وهو معروف بالمذكرات، ومن ثم الخواطر؛ والآن يعد سجلات لكثير من الطبقات.

ولا يهم بالتأكيد إن كنت تستعمل قلماً وورقة أو موقعاً إلكترونياً لأن فكرة الكتابة تنعكس على يومك، وحياتك، وأفكارك، ومشاعرك - بنتائج إيجابية. يشعر الناس وكأن لديهم طريقاً يتشاركون فيه الأحوال الحسنة والسيئة. وهذا يقلل من شعورهم بأنهم مغمورون بكل ما يدور من حولهم."

تحذر البروفيسور سايمون أن الطرق الجديدة في نشر المذكرات على الشبكة الإلكترونية - تتيح فرصة تقديم الملاحظات الشخصية لكل فرد يزور الموقع - مما يعني أنك تشر

أفكارك للتدقيق والتعليق عليها". عليك أن تقرر إن كنت تود تعليماً على كتاباتك. وإن كانت تلك الأفكار تخصك وحدك فعليك أن تحافظ عليها بشكل خاص. ولكن إن أردت أن تفتح مجالاً لمشاركة الآخرين يمكنك أن تشرها.

قدم بعض من تلاميذي روايات مسجلة إلكترونياً عن حياتهم، مرفقينها بقصص، وصور، ونوع من المعلومات تبين مكانتهم في حياتهم.

تكتب البروفيسور سايمون مذكراتها يومياً وتقول عن نفسها: "لا أتخيل يوماً دون تخصيص وقت فيه للكتابة لأنه سيكون يوماً أكثر برودة وفراغاً بالنسبة لي".



الآباء الذين يدخلون مواقع للمذكرات بشكل مستمر هم أكثر من غيرهم شعوراً بالرضا عن حياتهم العائلية بنسبة 12% تقريباً. ويمثلون نسبة 26% أكثر من غيرهم شعوراً بأن وجهة نظرهم الشخصية مهمة في حياتهم.

برادي وسكاي 2003



(62)

الحيوانات الأليفة من العائلة أيضاً

يمكن أن يكون الحيوان نموذجاً لفرد فعال في الأسرة فالحيوانات لا تقدم الحب، والثقة، والقبول فقط، ولكنها تتطلب أيضاً مسؤولية مستمرة من حيث تقديم الطعام والمأوى. عندما تمر الأسرة بصعوبات، يكون الحيوان بمثابة الجنة لهؤلاء الذين يشعرون أنهم غير قادرين على التواصل مع غيرهم. بغض النظر عن أي حالة، يبقى الحيوان مسؤولية الأسرة ويتوقع دوماً العناية به. يعد الحيوان وسيلة قوية للتذكير بكيفية تحقيق الحياة الأسرية.



يعالج الطبيب النفسي ميشيل نوسيتيلي المرضى الذين يعانون من الإدمان والسلوكيات الشاذة. ولقد رأى مباشرة سواء في حياته الخاصة أو في حياة مرضاه التأثير القوي للحيوانات.

ينادي الدكتور نوسيتيلي بأهمية الحيوانات في حياتنا، وإن المشاعر القوية المتزايدة نحوهم هي دليل على أن المجتمع يتجه نحو التقدم والرحمة. ويقول: بينما كانت الحيوانات مثل الكلاب هي جزء من حياة البشر لآلاف السنين إلا أنه لم تظهر أهمية العلاقة بينهما إلا قريباً.

يقول الدكتور نوسيتيلي: "نحن نقبل تلك العلاقة على أنها قابلة للنمو، بينما في الماضي، كان ينظر فقط للحيوان على أنه مخلوق لا إدراك عنده".

فكر الدكتور نوسيتيلي كثيراً بالفوائد الاجتماعية للحيوان: "إن العادات الإنسانية التي تضعف العلاقات، وتقلل من تقدير الذات يمكن أن تكون قاضية. ولكن الحيوانات ليست هي الحكم؛ لأنها لم تبين تقديرها لذاتها على التقليل من شأن الآخرين، ولا ينالهم السرور عندما تشعر أنت بالألم. إنها تقدم الحب وتطلب الحب بالمقابل. إن الحيوانات لديها قدرة على رؤيتنا بشكل يختلف عن رؤية أي شخص آخر، وهذا يساعدنا على رؤية أنفسنا بشكل مختلف".

يتذكر الدكتور نوسيتيلي هذا كل يوم. فهو يشارك أسرته ويقول: "هي أمر حيوي بالنسبة لسعادتي".



الأشخاص الذين يشعرون أن عائلاتهم لديها الكثير من المشكلات هم أكثر شعوراً من غيرهم بتحسن حالهم في حال وجود حيوان في حياتهم بنسبة 22٪.

بوسولاري 2002



(63)

أشعر بالراحة مع الروتين

هناك أكثر من كوننا نحدد وقتاً لتناول العشاء، أو نعد قائمة المهام المنزلية، أو نعد جدولاً للنشاط مما يشعرون بالملل نتيجة التكرار. يعطي الروتين كل واحد في العائلة اتجاهاً معيناً في الحياة يمكن أن يسير عليه. إن الاستمرارية لا تجعل الأمر أكثر سهولة في إنجاز مسؤولياتنا فقط؛ ولكنها تجعل الأمر أكثر سهولة بالنسبة لنا لنثق بالآخرين. قد يبدو الأمر بسيطاً. ولكن الأسرة التي تمارس الروتين هي أسرة فعالة.

•••

تعتقد مولي أن الصيف يعطي فرصة ذهبية للآباء وأبنائهم ليتمتعوا ببساطة وجمال الأشياء من حولهم - الزهرة، الطائر، الحشرة. وتقول "أحب أن أتجول مع أطفالي، في الوقت المفضل لدي في السنة".

ولكن مولي تقلق بشأن ترتيب كل ما يلزم للصيف في حين أنه مازال يمكنها التمتع بوقت الفراغ: نبدأ برسم خططنا في شهر إبريل، وذلك عندما تبدأ المخيمات والعيادات بإرسال المعلومات. غالباً ما يبدو

أنا نتلاعب عندما نحاول أن نغير من رحلتنا السنوية إلى شاطئ البحر في الصيف. تقول: "المهم أن تجعل أوقات الصيف مختلفة ولكن مازال هناك روتين". يمكن أن تكون مغموراً بوقت فراغ، ومنهمكاً بأفكار كثيرة للتسلية، أو أشياء تعليمية، وغيرها من الأشياء التي يمكنك القيام بها لأن لديك وقتاً كبيراً. أحاول أن أنظم الخطة قبل حلول الصيف، لأن هذا يسهل الأمر علي وعلى أبنائي.

عمر ابنها مازال ست سنوات وهو يساعد في ترتيب ذلك. ويحب أن يعد قائمة بالأعمال التي يمكن القيام بها فهو يبحث في البرامج المحلية المعدة للتسلية في منطقتة - مثل افتتاح لأفلام سينمائية، أيام مميزة في حديقة الحيوان، معارض جديدة في متحف العلوم، حفلات موسيقية. وهي نشاطات عظيمة للصيف بحيث ليس هناك فرصة لسماع مطلقاً "لا يوجد ما أفعله اليوم".

"عطلتنا الصيفية ستكون مليئة، ولكن ليس كثيراً".



الأشخاص الذين يعيشون في عائلات يكون الروتين فيها مستمراً يعدون أكثر رضا عن حياتهم الأسرية اليومية بنسبة 6% تقريباً.

فيس، تومشو، دوجلاس، جوزيف، بوتروك، وبيكر 2002



(64)

لابد من ضبط الانفعالات

لا يعد الصراع أمراً غير عادي أو غير صحي. فعندما تكون صادقاً ومنفتحاً على الآخرين لابد أن يؤدي ذلك إلى الاصطدام بوجهات نظر مختلفة وعدم توافق. وعلى أي حال يفتقر كثير من الناس إلى القدرة على ضبط أنفسهم عند النزاع. ويبدأ الصياح، والصراخ، ورمي الأشياء، وهي أمور ليست فقط غير مجدية، ولكن أيضاً لها تأثير في ترويع الآخرين، ويمكن أن يتحول اختلاف الرأي إلى معركة. إياك أن تفقد رؤيتك لذاتك عند النزاع - وعندما تشعر أنك شديد الغضب بحيث لا يمكنك أن تفكر بشكل سوي، اعتذر عن النقاش وتابع عندما تستطيع ضبط نفسك.



يسأل آدم: "هل لديك فكرة عن المواعظ التي يعطيها الوالدان بشأن البحث عن طاقتك الكامنة؟ نحن نريدك أن تبحث عما لديك من طاقة، هذا كل ما في الأمر" يتحدثون عن إيجاد الطاقة وكأنها شيء مختبئ في صندوق في مكان ما في خزانة الملابس، وإذا ما بحثت عنه فستجده أمامك".

كان آدم يعد هذا الحديث إهانة، ومجرد تذكير متكرر بحيث إنه عندما ترك الجامعة لم يحقق أحلام أسرته. وعندها أحدث صريراً بأسنانه وعبر عن تدمره.

نهض في إحدى المرات غاضباً فالتقط كتاباً وألقى به. انطلق الكتاب باتجاه النافذة، مخترقاً الزجاج وسقط على سلم بيت الجيران. لحسن الحظ لم يصب أحد. اعتذر آدم ودفع ثمن زجاج جديد.

توقف الحديث عن الطاقة. كما يتوقف كل شيء آخر "كنت أشعر مثل كل مرة أنهم ينظرون إلي ويحدقون متسائلين أي نافذة ستكون الضحية التالية".

قد تتعطل الاتصالات في العائلة بوجه خاص. وكعادة آدم في الاستياء، تزداد مشكلاته بسبب صمته. أخيراً كتب رسالة لأبويه. شرح في عبارات بسيطة كم هو مستاء لأنه يشعر بالفشل، وأنه لم يكن يرغب أبداً في تخيب آمالهم. كما اعتذر مرة أخرى بشأن النافذة.

كتب والداه رسالة للرد عليه، وأخبراه أنهم لم يقصدا أبداً أن يسببا إساءة له، وتمنيا لو أنهم جعلوا الأمر أكثر وضوحاً بأنهم فخورين به. وفي النهاية كتبوا "نحن نحبك".

وجدت الدراسات أن أربعاً من كل عشر عائلات يمارسون بشكل متكرر سلوك الترويع كالصراخ وقذف الأشياء، خلال النزاع بين أفراد الأسرة.



الأشخاص الذين يكون رد فعلهم سريعاً يتورطون في مشكلات أكثر بنسبة 58%، ويقل شعورهم بالدفء العائلي داخل أسرهم بنسبة 47%.

كاتز ووودين 2002



(65)

يمكن أن يكون للمرض ضحايا كثيرة

عندما يصيب مرض فتاك إحدى الأسر، يتوجه الاهتمام كما هو مفروض نحو مساعدة الشخص المصاب. وللأسف، غالباً ما تهمل احتياجات الأسرة الكلية والأفراد من داخلها عند توجيه الجهد لحالة معينة؛ لذا من المهم ملاحظة أنه عندما يلزم فرد في العائلة حاجة ملحة فإن الأمر يمتد لبقية أفراد العائلة؛ لأنهم يحتاجون إلى مراعاة الخوف والضغط الذي أصابهم نظراً لاختلال استقرار العائلة.

• • •

نشأ "آل" في طفولته في مينيسوتا وكان يلعب في الحقول المحيطة بأحد المصانع المهجورة من حولهم. كانت هناك أكوام من قطع الحديد الصغيرة تكسو أرض المنطقة. وكان الأطفال يستعملونها ليصنعوا منها سباقاً للحواجز. لم يخبر أحد الأطفال أو آباءهم أن خيوط الأسبستوس الدقيقة الموجودة في المعادن يمكن أن تخرق رئتهم. ولا أحد يعلم أنه بعد مدة من الزمن يمكن لسموم التوكسين الدقيقة أن تدمر رئتهم.

إن ضحايا التعرض لمادة الاسبستوس يمكن أن يعانون من العديد من مشكلات الرئة، إضافة إلى سرطان الرئة. يقول آل: "كأنه شكل من القنابل الموجه إليك. وأنت لا تعلم متى تنفجر". عندما انفجرت هذه القنبلة في آل، وجد أنه لا يوجد علاج لذلك. وكان الأطباء يعملون على تخفيف الأعراض فقط. في البداية كانوا يعطونه الأكسجين، ومن ثم بدؤوا يركزون على تخفيف الألم. يقول آل: "صار الأمر متعباً ومثيراً للشفقة؛ فالألم شديد أثناء التنفس".

"لا تستطيع أسرتي رؤيتي بهذه الحالة، كما أنني لا أستطيع رؤيتهم يعانون من أجلي. من الممكن أن أحتمل هذا العبء بنفسي، ولكنني أشعر وكأنني أخذتهم. فهم يعانون كل يوم بسبب حالتي، ولا يمكنني مساعدتهم". شعر آل بالراحة بعد أن أسر إلى صديق للعائلة يثق به "أخبرته أن لا بد أن يقوم شخص ما بالتفكير بأطفالي أولاً، قبل التفكير بي، وقبل أي شيء آخر. وقد وعدني أنه سيفعل".



يدلي 60% من الناس الذين عانوا من مرض عضال أن مدة النقاهة تسفر عن نتائج معينة مثل نقص الرضا عن الحياة الزوجية، والجهود التي يبذلونها في علاقاتهم تصبح أقل نجاحاً، ويتغير موقف العائلة كلياً. وأهم مظاهر الاستجابة يكون إما

مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة

بتجنب الموضوع أو بالتحدث حوله. وهذا يؤدي إلى استمرار المشكلة.

فان دير بول وجريف 2003



(66)

ليست كل الآراء منطابقة

لا يعني وجود علاقة طيبة مع معظم أفراد العائلة أنه يجب أن تكون علاقتك كذلك مع كل أفراد العائلة. كما لا يعني وجود علاقة متوترة مع بعض أفراد العائلة أنك ستواجه صعوبة في علاقاتك مع بقية أفراد الأسرة. وبالرغم من أن الأسرة هي بمثابة وحدة، فإن نجاح قدرتك على التفاعل داخل هذه الوحدة يعتمد على قدرتك على فهم الأشخاص كل على حدة، وأن تتعامل معهم كأشخاص بغض النظر عن ميولهم الجيدة أو السيئة.

•••

مر ابن راندي بفترة صعبة كان يتضايق في المدرسة. كانوا ينعته بأسماء لا يحب حتى إعادتها. كان يعود إلى البيت متذمراً ومحبطاً ولا أحد يفهمه.

أعلم أنه يحب أسرته، ولكن كان من الصعب عليه أن يشعر بعدم قيمته عندما ينتهي اليوم الدراسي. وينتهي به الأمر عادة بالاندفاع العنيف نحو أخته أو أمه أو حتى نحوي أو نحو كلبنا".

وحيث إن راندي حاول مساعدة ابنه في معالجة غضبه، لكنه ركز انتباهه على ابنته أيضاً "لقد كان ابني ينفر من أخته ويقلل من احترامه لها، مما يدفعنا إلى معاقبته، مما يسبب استياؤه منها. ولكن كان علينا أن نوضح لها بالرغم من أننا أسرة واحدة فنحن ندرك أن لها شخصيتها المستقلة، وأن وجود بعض الأوقات الصعبة في التعامل مع أخيها لا يعني أنها الجزء الأقل حياً في العائلة".

أمضى راندي وقتاً طويلاً وهو يعمل أشياء مع ابنته لوحدهما، ليعطيها وقتاً لذاتها.

"كانت تتحرك بهدوء وكأنها تمشي على قشور البيض لتتجنب أخيها. ولكن كان لابد أن تشعر بمكانتها، وأنها محبوبة من قبل العائلة، وأن تشعر بالأمان".



وجد الباحثون الذين يدرسون هؤلاء الذين يواجهون درجة عالية من المشكلات مع أحد أفراد أسرته أن نسبة 38٪ لا يشعرون بمشاعر قوية نحو بقية أفراد الأسرة والذين لا دخل لهم في المشكلات.

سوننكلار 2002



(67)

استخدم الطعام بشكل إيجابي

تجتمع العائلات مع بعضها على الطعام منذ بداية الزمان. يمثل الطعام بالنسبة لبعض العائلات فرصة لمتعة نادرة؛ لأنه يجمع الناس مع بعضهم ويدخل السرور على قلوب مقدمي الطعام ومتلقيه.

•••

ولسوء الحظ، فإن بعض عادات الطعام الخطيرة تنشأ عندما يقدم الطعام ليس على أنه وجبة غذائية ضرورية لبناء أجسامنا ولكن على أنه عملية اجتماعية. حيث لا يأكل الناس عندما يشعرون بالجوع وإنما يفعلون ذلك إرضاء لمن طهى الطعام. يقدم بعض الناس طعاماً غير صحي لعائلاتهم؛ لأن هذا هو الشائع حسب علمهم. ومع مرور الوقت يمكن للعادات السيئة أن تنتشر خارج الأسرة. يجب استخدام الطعام بشكل إيجابي، كما هو مفروض من أجل المحافظة على صحة الأسرة، وليس على أنه رشوة اجتماعية.

تقول شيري: "لا أستطيع تذكر منذ متى لم تعد لي علاقة بالطعام".

تتذكر شيري تماماً عندما مر والداها بفترة الطلاق، كان عمرها تسع سنوات. وكانت تقضي تلك الفترة مع إحدى القربيات ريثما ينهي الأبوين أمورهم. كانت تمضي الوقت في تناول كميات هائلة من الطعام لتشغل تفكيرها عن حالة عائلتها. تقول: "لقد ضاقت علي ملابسني عندما كنت هناك. ومنذ ذلك الحين رافقتني تلك الحالة، وكنت دائماً قلقة بشأن وزني".

استمرت هذه الحالة معي لثلاث عقود "عندما كنت صغيرة كانت عائلتي تستخدم الطعام كتسلية، ولذا كنت أواصل الأكل عندما أكون بمفردي".

ومن ثم جاءت نقطة التحول في حياتها، عندما أدركت تأثيرها الكبير على تعليم ابنتها العادات الغذائية ". كانت نقطة حاسمة بالنسبة لي. صار علي أن أستخدم الطعام للطعام، ولا شيء آخر، وإلا فأني سأعلم ابنتي عادات سوف تضر بصحتها".

لم تنظر شيري للتغيير الذي قامت به على أنه تخفيف للوزن فقط، وإنما كاستراتيجية. تقول شيري: "يجب علي أن أنتبه لجسمي واحتياجاته. وأنا أحتاج إلى طريقة جديدة للتفكير بالطعام".



أبناء الآباء الذين يمارسون عادات سيئة في الطعام يمثلون نسبة 91% في ممارسة عادات غير صحية عن غيرهم من الأبناء الذين يمارس آباؤهم عادات صحية.

هاين 2002



(68)

النشيك بالذات يضحك امشكلات العائلية

إن إيمانك العميق بذاتك يجعلك ترى أن معاناة العائلة هو أمر مؤقت، وأنه لا يمثل فشلاً شخصياً. ولكن تشكيكك القوي بذاتك يجعلك تشعر أن العائلة تعاني بشكل مؤقت، وأن هذا نتيجة طبيعية لفشلك. لو نظرت إلى الأمور الجيدة في نفسك فسوف ترى الأمور الجيدة في عائلتك حتى في الأوقات العصيبة، والتي بدورها ستشحن إيمانك بشكل إيجابي سواء بنفسك أو بعائلتك.

•••

يقول عالم النفس مارتن بريك: "إن الطريقة الوحيدة لتفكر حقيقة بالآخرين هي أن تؤمن بذاتك، وإن لم تؤمن بنفسك فسوف تستغل كل فرصة لتقحم ذاتك في كل فكرة، وفي كل محادثة، في كل دقيقة. وإن كنت تثق بنفسك، فسوف تشعر بالراحة عندما تطلق لنفسك العنان بعيداً عن أفكارك مما يمكنك من التفكير بالآخرين".

استخدم مارتن مثال عودة ابنه من أوروبا قبل ثلاثة أسابيع "كان يمتعنا بأحدثه عن الطيارات، والقطارات، الجبن والخبز الفرنسي، الابتهاج بالسياحة في فرنسا، زيارة متحف اللوفر، والمشي في أرجاء المدن الأثرية، الوقوع في حب كل الدول التي زارها. المحادثة مع أهالي البلاد، ومن ثم رغبته في العودة بأسرع ما يمكن. وقد اجتمعنا كلنا لنستمع إليه.

يقول مارتن: "لو كنا غير واثقين من أنفسنا، لكنا قاطعناه لنخبره عن أشياء حدثت لنا أيضاً، أو أننا مثلاً تناولنا خبزاً لذيذاً أيضاً في أماكن أخرى في باريس. يمكن أن نستخدم تفاصيل المتكلم لنحول النظر إلينا. عندما تشعر بالثقة يمكنك أن تعبر عن بهجتك بعودته منتصراً وتعطيه فرصة ليحتفل بذلك. أنت تعلم أن الدور لا بد أن يأتي إليك ولا داعي للتوتر لعدم تسليط الضوء عليك."

"والآن تخيل هذا الحوار من غير الحديث عن رحلة أوروبا. عندما يعود ابنك إلى البيت بعد يوم عادي، وتمارس الأمور العادية. فإن كنت غير واثق من نفسك فسيكون لديك دافع أقوى لمقاطعته وتقارن يومه بيومك؛ لأن هذه المنافسة السخيفة تشبع شخصيتنا الهشة بشعور الانتصار الصغير، ولكن على حساب علاقتنا بأسرتنا. من الأفضل لنا كثيراً أن نؤمن بذاتنا لأن هذا سوف يغذي من زيادة اهتمامنا بأسرتنا."



الآباء الذين يشعرون بدرجة عالية من عدم الثقة بالنفس يمثلون نسبة 51% أكثر من غيرهم بضعف قريهم من عائلاتهم ويمثلون نسب 36% أقل من غيرهم رضاً عن علاقاتهم العائلية.

ماك جريف 2000



(69)

يحتاج الأبناء لأكثر من الآباء

عادة ما يوجد في فريق البيسبول للمحترفين، مدرب يجلس بمفرده خارج المضمار باعتباره ليس هو الشخص المسؤول. فهو لا يدير الفريق، وليست لديه السلطة، ولكن لديه الخبرة والمعرفة وبإمكانه أن يعطي تقييماً عادلاً للحالة. يؤمن أفراد فريق البيسبول أن هؤلاء المدربين لهم دور كبير لأن اللاعب قد لا يكون على علاقة طيبة بالمدير وهو الحكم أثناء اللعب. ينطبق هذا الأمر على الأطفال والآباء. هناك تحديات تواجه الأطفال ولكنهم لا يستطيعون مشاركة آباءهم فيها إما خجلاً أو خوفاً من رد الفعل الذي سينالهم. لذا يحتاج الآباء إلى أقارب كبار أو أصدقاء للعائلة بإمكانهم الرجوع إليهم ليعطوهم وجهة نظر مختلفة.



يعمل هوسكار مع مجموعة خيرية لدعم الأطفال في جزيرة رود Rhode تساعد الأبناء على النجاح في المدرسة وفي الحياة. يعمل هوسكار مع أطفال في المرحلة المتوسطة، يقضي معهم وقتاً وهم يواجهون التحديات بدءاً من واجب الرياضيات إلى

لعبة مسابقة وغيرها من الصعوبات الجادة التي يواجهونها في البيت.

يصف هوسكار عمله وكأنه في بعض الأحيان يمثل القائد المشجع (للمرات العالية، وللأخلاق الحميدة، والحس الفطري) وأحياناً يمثل الوسيط (بين الآباء والمدرسين، والأساتذة)، وأحياناً يرى نفسه نموذجاً "لقد جئت من منطقة مجاورة، ولدي الكثير من الخبرات التي نمت معي تماثل ما لدى هؤلاء الأطفال، ولدي أيضاً أصدقاء تحطمت حياتهم مع الزمن. يحتاج الأطفال لأن يروا طرقاً أخرى".

عندما استشاره أحد المدرسين عن فتاة تدرس معه في أحد برامجها بأنها تجري الكثير من التغييرات في المدرسة، جلس معها هوسكار وسألها عما يجري، أخبرته أن هناك مجموعة من الطلاب يقولون أشياء سيئة عنها.

استمع هوسكار لها، ولم يوبخها. فهو يعرف ماذا يعني أن تحارب من أجل الدفاع عن سمعتك بين أصدقائك، ولكنه لم يشأ لتلميذته أن تعيش الحياة التي عاشها. وكان قلقاً بشأن فصلها مؤقتاً من المدرسة فربما يؤدي ذلك إلى ترك المدرسة كلياً. المشكلة أن الأطفال لا يعرفون كيف يعبرون عن أنفسهم. كانت الفتاة ممزقة. فهي تود الاستماع إلى هوسكار ولكنها لا تريد أن

تظهر ضعيفة أمام أصدقائها "إن مشاركة إحباطها معي جعل الأمر أكثر سهولة عليها بدلاً من أن تنفجر أمام زملائها".



دلت الدراسات عن الفتيات والفتيان الذين يلجؤون إلى شخص موثوق به غير آبائهم يزيد الشعور بالدعم والرضا عن حياتهم بنسبة أكثر من 30٪.

كولاروسي 2001



(70)

ابتعد عن الصرامة

مهما صار إليه وضع أسرتك، لا بد أن يكون لديك دائماً استقلالية لنفسك - لشخصك أنت بالذات. لمعتقداتك، وشخصيتك، واهتماماتك. وعلى أي حال، ريثما تأخذ وقتك لتكون نفسك، لا بد أن تتجنب فرض رؤيتك على من حولك. لأن فعل ذلك سوف يمثل هجوماً على شخصهم، وقد يدفعهم ذلك ليغيروا رأيهم الحقيقي فيك. حافظ على آرائك، ولكن لا تصر بقسوة على كل فرد لأن يأخذ بها.

• • •

كانت ابنة هيدر على وشك الدخول في الصف السابع. ولكن على خلاف كل الأمهات لم تكن هيدر قلقة بهذا الشأن.

ألم يحن الوقت كي تطالب ابنتها باستقلاليتها؟ تقول: "بالطبع، ولكنها كانت دائماً قوية الإرادة. ويجب علينا أن نتعلم كيف نتعامل مع ذلك" ومع ذلك، فهي تعلم أن هناك المزيد.

كانت هيدر شديدة دوماً مع ابنتها، ولكن كانت أيضاً منفتحة عليها "هناك حدود لها، وأنظمة يجب اتباعها. ولكن في

هذا العمر، هناك الكثير من التأثيرات الأخرى في حياة المراهقين. يجب على الآباء أن لا يضيعوا فرصهم في التواصل مع أبنائهم من خلال التشديد على كل كلمة. وفي الحقيقة، إن أردتم أن تخبروهم شيئاً مهماً، لا بد أن تسمعوهم أولاً.

تقول هينز: إنها تود أن توضح لابنتها أنها تحاول أن ترى الأمور من وجهة نظرها وهذا أمر صعب". وهي محتاجة لأن تعرف بأنني لست مستمعة إليها فقط، ولكن بأنني لن أعطيها إجابات معدة مسبقاً لكل حالة، وهذا يعني أنني فعلاً أعمل على رؤية الأمور من مستواها".

وجدت هينز أن لحظات معينة تضيف الكثير إلى المقصود "هناك أشياء كثيرة يمكن الحصول عليها من جراء محادثة قصيرة في طريق العودة من المدرسة أو من التمرين عندما يكون كلا الطرفين منفتحين على بعضهما".



دلت الدراسات أن الناس الذين تكون شخصياتهم متشددة جداً ولا تقبل التغيير يمثلون 39% أقل من غيرهم في الاتصال الجيد مع عائلاتهم. ويمثلون نسبة 27% أقل من غيرهم قريباً من عائلاتهم.

سيري 2001



(71)

كلما أعطيت الكثير، زادت ثقتك بنفسك

لو كان الدعم والعون مثل الدولارات في محفظتك لكان عليك بذل الكثير لتغطية احتياجاتك واحتياجات أسرتك. ولكن الدعم والعون هما كالبنور - لو زعمت في المكان المناسب لأعطت أكثر مما كانت عليه. إن تقديم الدعم لأفراد الأسرة لن يكلفك كثيراً. وهو لن يجعل أفراد أسرتك فقط هم السعداء، ولكنه سيجعلك تشعر أنك أفضل وأكثر ثقة.

• • •

لا يتجاوز عمر ربيكا الثامنة عشرة، ولكن كونها طالبة في الثانوية العامة جعلها ترى ما هي الإيجابيات التي تعود عليها نتيجة تقديم العون. سواء كان مع الأصدقاء، أو مع الأسرة، أو الطريق الذي شقته لنفسها، تحاول ربيكا أن تكون مستعدة دوماً لمساعدة الآخرين. تقول صديقتها سارة: "ربيكا هي أكثر شخص عرفته يقدم العون".

عندما كان أخو ربيكا يخشى الرسوب في مادة الجبر أخذت هي على عاتقها ليس فقط أن تقدم له العون في المذاكرة، ولكن

أن تجعل الأمر ممتعاً. كانت تأتي بأمثلة متعلقة بالأشياء التي يحبها لتجعله يفهم الرياضيات فعلياً.

وعندما فشلت صديقتها سارة في الانضمام إلى فريق كرة السلة. اشتركت ربيكا معها في فريق غير رسمي لتتمكن من التمرين للسنة القادمة.

وقد رشحتها مدرستها للجائزة الكبرى في المدرسة، وقد كتبت: "أحب أن أحيأ تحت رئاسة ربيكا. فهي شخصية متميزة. نشيطة وطموحة وظريفة جداً".

تشعر ربيكا أنها تقسو على نفسها أحياناً، ولكن الدعم الذي كانت تقدمه للآخرين عاد عليها مع مرور الزمن بأشياء أكثر. تقول: "في كل مرة أقدم شيئاً لشخص ما أشعر بمتعة المساعدة، وهذا جعلني أشعر أفضل نحو نفسي لشعوري بأنني أهل لذلك."



الأشخاص الذين يصفون أنفسهم أنهم معطاءين بالنسبة لأسرتهم يمثلون نسبة 21% أكثر من غيرهم ثقة بأنفسهم.

فيسك 2002



(72)

لا نسنمروا مع بعض مهما كان الثمن

عندما تبدأ المشكلات بأن تكون سمة علاقة ما - بدلاً من أن تكون أمراً عارضاً فيها - فإن أول شيء يجب القيام به هو حماية الأسرة قدر الإمكان. ليس هناك فائدة من الاستمرار في زواج يسبب تعاسة ليس فقط للزوجين وإنما لكل فرد فيها. ومع مرور الزمن سوف يخلص الفرد من علاقة فاشلة بشكل أسهل من خلاصه من استمرارية فشل العلاقة.



تقول إيما: "من الصعب الاستسلام للأحلام، الحلم بأن كل شيء على خير ما يرام - زواج سعيد، مع أطفال رائعين، في بيت جميل، والعيش في حياة هنيئة".

لم يكن زواج إيما وكيفين موفقاً تماماً، لقد وجدوا أنفسهم بعيدين عن بعض - كان في البداية نفسياً ثم تطور الأمر إلى بعد فعلي. ذلك أن إيما وكيفين لم يكونا قادرين على التواصل مع بعضهما. ومن ثم قررت إيما أن تقضي بعض الوقت خارج البلاد.

شعر كيفين أن عليه أن يحافظ على أسرته. ترك كل شيء في حياته - وظيفته، أصدقاءه، بقية عائلته - وأخذ الأطفال معه

إلى إنجلترا ليعيشوا مع أمهم. لم تتحسن علاقة إيما وكيفين. كل واحد منهما يريد أشياء مختلفة، ولم يكونا قادرين على التقاط أي من المشاعر التي جمعتهما سابقاً.

يقول كيفين: "أنا على استعداد للتضحية بأي شيء لأجعل هذا الزواج ناجحاً، من أجل أطفالي، ولكنني أعتقد أن أول شيء تضحي به عندما تفعل ذلك هو الأطفال".

حاولت إيما وكيفين في البداية المشاركة في رعايتهم، ولكن مع الأيام اتضح أنهم بحاجة إلى بيت مستقر. قرر كيفين وإيما أن يقوم هو بتربية الأطفال، وتقوم هي بزيارتهم كلما استطاعت ذلك. أعاد كيفين بناء حياته على هذا الأساس، العناية بأطفاله. عثر على وظيفة تجعل يومه يبدأ باكراً ليتمكن من العودة مبكراً إلى البيت، وعمل على عقد صداقات مع مجموعة آباء ليكون هناك كبار آخرون في حياة أولاده.

يقول كيفين: "أشعر في بعض الأحيان بالذنب لأنني لم أتمكن من تحقيق الحياة التي حلمت بها لأطفالي، ولكن ما عليك إلا أن تبذل قصارى جهدك. تأخذ الحسن والسيئ ومن ثم تفعل ما بوسعك".



مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة

دلت الدراسات البعيدة المدى الخاصة بالأطفال أن ثمانية من كل عشرة من الذين يعانون من مشكلات مستمرة في حياة والديهم يعانون من القلق وضعف الثقة بالنفس. وتقل هذه المشكلات بنسبة 44% إذا توقفت مشكلات أبويهم أو تفرق الوالدان.

بيرنزدونلوب 2002



(73)

الحماية الشديدة نعد نهدياً

يجب على العالم أن يكون المكان الذي يستقبل أفراد أسرته، وخاصة أطفالك. هكذا يجب، ولكنه ليس كذلك. وفي حين تبدو حمايتك لأسرتك من الاضطرابات فكرة عظيمة، إلا أنها تجعلهم ضعفاء في مواجهة الواقع. السلوك السلبي يسحق الأطفال ذوي الحماية الشديدة، ويجعلهم غير قادرين على التفاعل أو التعرف على النواحي الإيجابية من حولهم. على العكس، عندما يعتري العائلة حقيقة سلبية لا تخفيها، بل وضوحها. وساعد أطفالك ليفهموا أن النتائج السلبية هي جزء مما هو موجود في الحياة، ولكنهم سيرون أشياء أكثر لو بحثوا عنها.



قام أندرو ستانتون على الأقل في موقف واحد بدور الأب المشاكس في فيلم (فايندينج نيمو Finding Nemo) الذي بدأ هادئاً بالمقارنة. ذات مرة أخذ معه ابنه ذا الخمس سنوات في نزهة في إحدى حدائق سان فرانسيسكو ولكنه تحول على الفور إلى

الأب المتشائم: "لا تلمس هذه. احذر، سوف تثقب عينيك. لا تدري أين يمكن أن يكون موجوداً".

يقول أندرو: "كدت أفقد الهدف الأساسي من تلك الجولة، وفكرت ما هذه العضلة المثيرة للسخرية؟ وتوصلت إلى نتيجة أن الخوف يمكن أن يحرم الشخص الجيد من أن يكون أباً جيداً. وكانت هذه الفكرة هي جوهر فيلم الصور المتحركة فايندينج نيمو.

قام أندرو بالمشاركة في كتابة وإخراج الفيلم، انطلاقاً من وجهة نظر الأب لأنه يعرف من هم على هذا النسق. يقول أيضاً: إنه يفترض "أن الخوف أمر منتشر إلى حد ما بين الآباء لأنه ينبع من إحساس داخلي بالمسؤولية، ومن القيام بدور الحارس".

الشخصية الرئيسية في الفيلم، مارلين السمكة الأب المهرج الذي فقد زوجته وأربع مئة من البيض الذي قارب على التفقيس للسمكة الضخمة براكودا. وبقي مع البيضة التي صارت نيمو، غلب الخوف الأب مارلين وصار شديد الحرص. ولكن عندما وقع نيمو في الفخ، كان على مارلين إنقاذه، وأن يتغلب على خوفه لمساعدة ابنه. يقول أندرو: "يوضح الفيلم أن الأشياء السيئة تحدث، ولكن الحياة في خوف مستمر ليس هو الطريق للتعامل معها".



الأطفال في عمر المدرسة الذين ينشؤون في بيئة شديدة الحماية يمثلون نسبة 14٪ أقل من غيرهم استمتاعاً بالعلاقات الاجتماعية القوية خارج نطاق العائلة.

نكاو وآخرون 2000



(74)

الخبرة مهمة ولكن يجب عدم فرضها

الأبوة أمر معروف منذ الأزل. هناك الكثير من الخبرات العديدة حول ذلك - ربما بعضها موجود في جذور عائلتك. هؤلاء الناس هم بمثابة الموارد، عليك الاستفادة منها عندما تحتاج إلى مساعدة أو عندما تريد التحدث عن شيء ما. ولكن، على الرغم من خبرات العالم جميعها حول موضوع تكوين الأسرة، فأنت خير خبير بالنسبة لأسرتك. تذكر دوماً أن ما تعرفه عن أحبائك هو أهم من أي نصيحة يقدمها لك الآخرون.

• • •

تقول تريسيا: "من السهل عندما تسير الأمور بشكل جيد أن تتوافق مع الجميع. ولكن عندما تسير الأمور بشكل خاطئ، يزداد الأمر صعوبة خاصة في الأسر العريقة".

نشأت تريسيا مع أبوين شديدين. كانت تشعر أنهما غالباً ما يهتمان بأنظمتها أكثر من اهتمامها بها شخصياً. وعندما تعلم

أن أبويها يبذلان قصارى جهدهما من أجل رعايتها، فإنها تشعر باليأس وتتمنى أن تجنب أطفالها الشعور برغبة الابتعاد عنها.

لم يفهم والداها طريقتها المتساهلة في تربية أبنائها بشكل عام. وعادة ما يحتفظان بآرائهما لأنفسهما. ولكن عندما نال ابنها عقوبة التأخير في المدرسة بسبب سلوكه غير السوي، لم يكن والداها مستعدين لمساعدتها.

"هم عادة يعدون أن أي شيء أفعله خطأ منذ اليوم الأول، وهم يشيرون دوماً إلى تربيتهم لي وأناي لم أتعرض يوماً للمشكلات".

"أخبرتهم أنهم قاموا بتربيتي منذ ثلاثين سنة، وليس الآن".

لم ترغب ترسيا أن تغير طريقتها لتتوافق مع أفكار أبويها، ولم يرغب والداها بقبول قرارها.

أصاب ابن ترسيا الحزن لأنه شعر أن اللوم يقع عليه بسبب الشرخ الذي حدث بين أمه وجديه. ولكنه استطاع بحزنه هذا أن يعيد جمع شمل العائلة. فقد وعدت ترسيا أن تستمع على الأقل إلى وجهة نظر والديها في التربية، وهما وعدا بدورهما أن لا يتدخلوا كثيراً.



أكثر من ثمانية من كل عشرة آباء يقدرّون نصائح والديهم في بعض المناسبات، ولكن أغلبية الآباء يشعرون بعدم الراحة عندما تزيد النصائح وتصير بمثابة الأنظمة التي عليهم اتباعها

مولر والدير 2003



(75)

التوقعات القليلة للأسرة ليست هي الحد

يمكنك الحصول في أغلب أمور الحياة على ما تريد إما بما يوافق توقعاتك أو بالتقليل منها. فمثلاً إن أردت أن تكون غنياً، يمكنك تحقيق ذلك إما بالحصول على كمية وافرة من المال أو بتقليل المبلغ الذي تعتقد أنه يجعلك غنياً. لا ينطبق هذا الأمر على العائلة، فلا يمكنك أن تأخذ حالة أسرة بائسة وتجعل الأمر يبدو مقبولاً بتقليل توقعاتك. وهذا لا يعني أنه يجب أن تتوقع المثالية في أسرتك. ولكن يعني أن توقعاتك يجب أن تكون عالية بدرجة كافية لتشعر بالحب والقبول من أسرتك وتبادلهم أنت ذات الشعور.



تقول ليندا بشكل غير مبالي: "يمكن أن أعمل لساعات جنونية. ولكن هذا يعني أن تفوتك كثير من وجبات الطعام، وكثير من المباريات، وغيرها من أمور الحياة الأخرى قبل أن تجد نفسك غريباً عن أسرتك. تبدأ تلك المناقشة مع نفسك ومع أسرتك سأكون موجودة قريباً؛ لا لن أكون موجودة في عطلة نهاية

الأسبوع، ولكنني سأكون موجودة الأسبوع القادم. ولكنك لا تستطيعين بناء حياة أسرية مبنية على مذكرات المواعيد.

لدي طموحات عالية جداً فيما يخص عملي، ولكن طوحي عادي فيما يخص حياتي الأسرية. أولادي لديهم العكس. يمكنهم قبول ترنح وضع العمل إلى أعلى وإلى أسفل ولكنهم يريدون حياة أسرية مستقرة".

تتولى ليندا الآن إعداد جدول شاق يشبع احتياجات أسرتها مع استمرارية إدارتها لشركتها. قد تترك عملها مبكراً يوماً ما لمشاهدة مباراة ابنتها، ومن ثم تتوجه في رحلة عمل لمدة يوم. ومن ثم العودة إلى العمل إلى أن تتمكن من العودة إلى المنزل لقضاء الأمسية مع ابنها.

تقول ليندا: "شعرت أنني أتواصل معهم. لقد فهموا ما أفعله وماذا يعني كل هذا".

أما ابنتها لارا الطالبة في الثانوية العامة فتقول: هي لم تتأثر بجدول عمل أمها المرهق؛ لأنها تشعر بأنها داخل حياتها "هي تخرج كثيراً، ولكن علاقتي قوية جداً بها. هي طموحة جداً فيما يخص عملها وأنا أود أن أدمج جهودها، وإن كان هذا يعني مشاركتها. أريد أن أدرس إدارة الأعمال وأتبع خطاها".



الناس الذين لديهم توقعات منخفضة فيما يخص حياتهم الأسرية يشعرون أنهم غير راضين عن حياتهم بشكل عام، على عكس الناس الذين لديهم توقعات عالية لحياتهم الأسرية.

كوجلين 2003



(76)

العواطف ندوم أكثر من الأحداث

فكر بالمواقف التي مرت بك مع من تحب وكانت مثيرة للغضب. نجد أنه يمكنك تذكر التفاصيل المؤلمة عن مشاعرك. كما يمكنك أيضاً تذكر التفاصيل التي أدت إلى تلك المشكلات. عندما ينتابك شعور بأنك منزوع من أحد أفراد أسرتك، تذكر أن ردود أفعالك العاطفية سوف تستمر ذكراها بشكل أطول من الموضوع الذي أزعجك.

• • •

يقول أحد أطباء الأطفال النفسيين لين كريجر: "إن الأطفال يضغطون على آباتهم لملايين الأسباب، بعضها جيد وبعضها سيئ. وهي تعذب الآباء. وتجعلنا غير سعداء، مما يؤدي بنا إلى الضياع. توقف! من الذي بدأ؟ لماذا لا يمكنك التصرف مثل أخيك؟ عار عليك! لا يهمني من الذي بدأ، أريدكم أن تتوقفوا! اذهبوا إلى غرفكم!"

يقول الدكتور كريجر: "تلك هي الإجابات التي نسمعها دائماً عندما كنا نضغط على آباتنا ونحن أطفال، وها نحن نفعل الشيء نفسه مع الأجيال التالية."

"نحن لا نقصد أحياناً ما نفعل. يظن الآباء أنهم يفعلون ذلك لحل الأمور. ولكن مهاجمة الأبناء لا يحل المشكلة ولا يعلم درساً؛ وإنما يبدل المشكلة الحالية ربما بمشكلة أكبر، وهي وجود طفل يشعر بعزلة عن أهله".

يقول الدكتور كريجر كي تكون مستعداً: "سوف تتزعج في بعض الأحيان. وسوف تصيبك خيبة أمل. وربما ستغضب أحياناً. ولكن عليك أن تضبط نفسك دائماً. حاول أن تجد إجابات قبل أن يأتيك السؤال. أنت تعلم ما هي المشكلات المتكررة؛ فكر بها وحاول أن تجد حلولاً لها وأنت في حالة هدوء، وليس هناك تأثير للعاطفة. وعندما تشعر بالانزعاج استرجع تلك الأفكار ربما ترشدك. في الواقع لا توجد مشكلة عائلية يمكن حلها أثناء ثورة الغضب بشكل أفضل من أن تحلها وأنت هادئ".



يمثل الأطفال أربعة أضعاف آبائهم في القدرة على استرجاع ذكريات مشاعر الغضب مما يمكنهم من توضيح ما هو سبب المشكلة.

ديفيدسون، لو، ويردون 2001



(77)

حنى الأشخاص ذوى الرعاىة الخاصة بئناجون إلى بعض الاستقلالية

تواجه العائلة بعض القرارات الصعبة عندما يعجز أحد أفراد العائلة عن العيش بمفرده؛ لأنك تريد أن تقدم لهم أفضل طريقة للسكن، ولكن قد لا تتوفر لديك المال، أو الوقت، أو المجال لتقديم ما يحتاجونه. وحيث إنك قد لا تجد الإجابة الوافية، فمن المهم أن تستمع عن قرب لما يريد أقرباؤك. وعلى قدر الإمكان يجب أن تساعدهم لإيجاد مكان للإقامة يناسب رغباتهم؛ لأن شعورهم بأن هناك من يستمع إليهم في وضع تغيير أسلوب حياتهم هو عامل مهم في قدرتهم على التألف مع حياتهم الجديدة على المدى الطويل.

•••

قرأ جورج كل التقارير، وكل مذكرات الولاية والقادة السياسيين المحليين حول هذا الموضوع "الشيء الذي يريد الرجال الكبار من الأمريكيين، بغض النظر عن حالتهم الصحية، أكثر من أي شيء آخر هو الاستقلالية والتنظيم في حياتهم اليومية.

الحياة المستقلة لا تعني أن تؤدي كل شيء بمفردك. بعضنا لا يستطيع فعل ذلك. ولكن يعني أن تكون متيقظاً لكيفية إنجاز العمال".

بالنسبة لجورج مثلاً، يقدم له الخادم العناية الصحية المنزلية مع المساعد اليومي لمتابعة علاجه الطبي، إضافة إلى أقراص الأدوية التي لا تعد ولا تحصى وحاجته إلى تمارين مستمرة كالمشي يومياً. "عندما نشترى شيئاً فإن القليل منه جيد، والأكثر أفضل. ولكن عندما تقدم خدمة لشخص ما، وتعطيهم أقل ما يحتاجونه فإن هذا بالنسبة لهم أكثر ما يتمنون. بالنسبة لي أتحمّل شخصياً أعباء معيشتي اليومية، ولكن لو وضعتني في مكان يقدم لي كل الخدمات فأنا أضمن لك أن حياتي ستكون أسوأ".

يعرف جورج من خلال خبرته الشخصية أن الكبار والناس الطيبين حسني النية يمكن أن يصطدموا ببعض، كل منا بحاجة لأن يسمع الآخر. أود أن أحافظ على صحتي وسلامتي بالقدر الذي تريده عائلتي لي. ولكننا في بعض الأحيان لا نتفق على كيفية تحقيق ذلك.

تذكر شعور شخص ما قضى حياته معك وهو إما أن يكون أباً أو جداً بالنسبة لك ولم يتمكن من الاتكال عليك. تذكر، أنه

مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة

حتى لو تغيرت احتياجاتنا ، كذلك فإن الشخص الذي لم يعد معنا قد تغير".



المواطنون الكبار الذين يجدون صعوبة في العيش بمفردهم يمثلون نسبة 84% هم أكثر رضاً عن وضع سكنهم إذا شعروا أن ما يعنيهم تم أخذه في الاعتبار عند اختيار السكن الجديد. وهم يظهرون استقلالية أكبر، واهتماماً أكبر بالأصدقاء والعائلة ، وهم أقل من غيرهم حاجة لمعونات مستمرة من المؤسسات الاجتماعية.

آلتس، زيفاروس، ماثيوس، وكوسلوسكي 2002



(78)

وجهة نظر أخرى تعني قوة وليس ضعفاً

غالباً ما يكون هناك شخص واحد على الأقل تختلف شخصيته قليلاً. فهو يرى الأشياء بطريقة مختلفة ويريد أشياء مختلفة من الحياة. هذا ليس سبباً يدعو للاهتمام. ولا يعني أن الأشخاص ذوي الشخصيات المتماثلة أكثر توافقاً من الشخصيات المختلفة. ليس هناك داع لتوضيح الاختلافات. أو عدم تشجيع الاختلافات الشخصية: لأن الشخصيات المختلفة ليس لها تأثير كبير على مستقبل العائلة أكثر من تأثير المقاسات المختلفة للأحذية.

• • •

نشأت روبين في جنوب ويسكاونسن، مع عائلة من سبعة أشخاص "تسألني أختي دوماً إن كنت ابنة الجيران حيث إنني كنت مختلفة في كثير من التصرفات. أحب موسيقى مختلفة، كتباً مختلفة، موضوعات مختلفة، طعاماً مختلفاً، ملابس مختلفة، وكل شيء تقريباً".

"كان هناك بعض من المضايقة حول ذلك لأننا لم نكن نوافق على كل شيء. وكانت عائلتي تشعر ببعض الإهانة الشخصية

لأنني أرى الأمور بطريقة مختلفة عنهم. وكأنني أتعمد فعل ذلك لأضايقتهم، أو كأنني أقول: إنهم لا يعاملونني معاملة حسنة. بالطبع لم أفكر إطلاقاً بهذه الطريقة، ولكنني لم أكن أحب التظاهر بأنني أحب كل ما يفعله الآخرون أيضاً".

تقول روبين: إنها لن تنسى اليوم الذي شعرت فيه أنها مقبولة من عائلتها، مهما كان حجم الاختلاف بينهم". كنا نراهن فيما إذا كان فريق البيرز أفضل من فريق الباكرز. وكان أخي الصغير على استعداد أن يخسرنى. ولكن والدي الذي كان يجلس في الغرفة المجاورة أجابه قائلاً: "بني أنت تعلم أن العالم لا يعمل بكلمة "نعم دوماً". كان هذا أمراً عظيماً أن يقول والدي ذلك. وهذا يعني أن رأيي المختلف لم يكن سيئاً، بل على العكس هو أمر مهم وحسن. استرجعت ذكرى تلك اللحظة. كانت هذه أول مرة أشعر فيها عندما تكون مختلفاً قد يعني أمراً له أهميته.



لا الحياة الزوجية ولا الروابط الأسرية يمكن أن تتحقق من خلال تجميع الشخصيات المتشابهة في مجموعة واحدة

زيمت 2002



(79)

الأسى ينتقل بالعدوى

قد تكون متضايقاً من المواصلات، أو من الجو، أو من رئيسك، أو زوجتك، أو من نتيجة مادة الجبر منذ عشرين سنة، ولكن قد يأخذ الكثير من أفراد الأسرة - خاصة الأطفال - هذا السلوك بشكل شخصي. في حين أنهم بالتأكيد لا يتحملون أي مسؤولية تجاه مزاجك، ولكنهم يشعرون بأنهم معرضون للهجوم ويصيبهم القلق بأن تلك المشكلة سوف تؤلمهم غالباً. عندما تبدو علينا علامات الحزن، فنحن بحاجة لأن نؤكد بأن هذه الحالة مؤقتة ولا دخل للعائلة بها. أحياناً لا تستطيع العائلة تجزئة الأمور بشكل جيد - والتفريق بين الأمور المختلفة في أذهانهم. عليك أن تفعل ذلك، وتظهر حبك حتى لو كنت تواجه صعوبات.

• • •

كانت بام تواجه آخر موعد لأداء عملها، وكادت تذبل نتيجة الضغط "لدي آلاف الأشياء التي يجب القيام بها، وليس لدي وقت كاف لـ 999 منها". أثناء انطلاقها من المنزل ذات صباح لاحظت نظرة في عيني ابنتها ذات العشر سنوات. عادة هي أكثر وجه مشرق تراه. كانت تبدو ابنتها كأنها على وشك البكاء.

سألته أمها ما الخطب، ولكن دون فائدة. قالت بام: "علي أن أذهب إلى العمل". صار وجه الفتاة أكثر حزناً. سألتها أمها محاولة أن تظهر اهتمامها ما الأمر؟ ولكن ما زال صوتها يشير أن هناك عملاً ينتظرها.

أخيراً أجابت الفتاة: لو لم تذهبي إلى العمل اليوم هل ستكون هناك مشكلة؟

شعرت بام بالحصار من وراء هذا السؤال. وبدأت تلقي محاضرة عن أهمية الاستمتاع بالعمل. ولكن قبل أن تنهي حديثها عن فضيلة العمل الجاد، أدركت أن السؤال كان يعنيها هي وابنتها أكثر من الحديث عن العمل.

مزقت بام جدولها لذلك اليوم وفعلت أشياء كانت تدخل السرور دوماً على قلبها وقلب ابنتها. خرجتا للنزهة. كانت ابنتها صامتة معظم الوقت. ولكن بشيء من الحكمة والهدوء شعرت بام أن قلقها بشأن عملها تحول إلى قلق بشأن العائلة. فتاة في العاشرة من عمرها ليس من شأنها أن تقلق بشأن كسب المال وتنظيم خطط العمل، ولكني قلت ما يكفي عن ذلك، والأهم من ذلك أنني صرت منهمكة في البيت والعمل".



الأطفال هم أكثر شعوراً بنسبة 29% بعدم تأكدهم من
علاقتهم بأبائهم عندما يشعرون أن آباءهم متضايقين من أمر ما -
حتى لو لم يكن للمشكلة علاقة مباشرة مع الأبناء.
ليندسي، ماك كينون - نوبس، كامبل، فرايت، ولامب 2002



(80)

للأسرة أثر كبير في جميع اتجاهات حياتنا

الأسرة هي أكثر من مجرد مصدر للحياة والحب، هي نقطة البداية لأفكارنا، ومعتقداتنا، وعاداتنا، وشخصيتنا. وإن تقديم حياة أسرية صحية مثل تقديم وجبة طعام صحية؛ لأنها تشبع متطلبات الحياة الأساسية وتساعد على أن يكون كل شيء ممكناً.

•••

لم يكن على فيل أن ينظر بعيداً لبحث عن أن الأصل في مشاعره التي تدله على وجوب التمتع بالحياة.

"ما زلت أذكر وأنا أسأل أمي بعد أن تجاوزت الأربعين: متى يمكن أن يشعر المرء حقيقة أنه صار راشداً؟ كانت تجيبني: سأخبرك عندما يحدث هذا لي".

في نطاق الأسرة الكبيرة، وبين أبوين يناضلان من أجل وظيفتهم قد يتوقع الكثير أن الآباء سينغمرون في مسؤولياتهم. ولكن كما يتذكر فيل، أكثر ما يهم والديه أن يبدو هو وإخوته مبتسمين، وسعيدين، ليعطوا والديهم الشعور بالرضا.

"الطريقة التي يواجهون بها الحياة - كما أذكر - هي تقبل ما يقومون به ، وتقبل وضعهم. لا يهم ما يحدث لأحد منا سواء كان أمراً سيئاً أو حسناً ، لأنهم يستمتعون بواجبهم الأبوي.

معظم أصدقاء فيل لديهم آباء تقاعدوا منذ مدة. لكن والدي فيل لم يتوانيا أبداً عن العمل "فهم يقولون إن عليهم أن يفعلوا شيئاً ، ولم لا؟"

ينعكس ذلك في سلوك فيل كأب مع أبنائه في الأشياء التي يعلمهم إياها سواء أكانت صغيرة أم كبيرة ، يقول: "أعتقد أن الآباء هم أكثر أهمية للإجابة عن أسئلة كبيرة ، مثل تعليم الخطأ والصواب ، ولكن من نواحٍ أخرى قد لا يكون للآباء والأسرة دور كبير. أعتقد أن هناك أشياء صغيرة جداً يمكن أن يعلمها الآباء لأبنائهم يومياً من خلال القدوة تفيدهم وتضيف إلى ذاتهم. وتساعدهم في الإجابة عن الأسئلة المهمة. أحاول أن أمارس مع أبنائي الدور نفسه الذي لعبه معي والداي: أضع أمامهم مثالا للحياة يرسخ في أذهانهم يبين الدور الإيجابي للأسرة فيه."



الأبناء الذين تعمل أسرهم على إشباع احتياجاتهم يكون وضعهم صحياً أكثر من غيرهم، ويشعرون بالرضا عن حياتهم، ومقتنعين بأنفسهم، ولديهم ثقة بقدراتهم لتحقيق ما يريدون.

شيك 2002



(81)

الأجيال القادمة نعيد لنا شبابنا مرة أخرى

الأبناء هم جسر ليس فقط للمستقبل ولكن أيضاً لمشاعر الشباب في ماضيها. ليس الآباء فقط ولكن الخالات، والأعمام، والأجداد هم أيضاً يستفيدون من فرصة المشاركة في حب ورعاية الأطفال. وإياك أن تغفل أن الوقت الذي تقضيه مع الطفل يقدم لك سعادة بالقدر نفسه الذي تقدمه أنت للطفل.



عندما سمعت أنا الأخبار، عاد إلى ذاكرتها يوم زفافها. لقد تذكرت المشاعر، والناس، والحياة الجديدة التي كانت مقدمة عليها. لقد كان ذلك الخبر الذي زفه لها ابنها وجعلها تعود بذاكرتها إلى الوراء وهو أن زوجته حامل. سوف تصبح جدة لأول مرة.

"هناك شيء قوي جداً يتحرك داخلك، عندما تعلم أن ابنك سيكون له ولد. ليس هو فقط دورك كجد. ولكنك ترى مكانتك بشكل أكبر".

تشعر أنا بعمق الروابط السالفة والقادمة في حياتها. لقد فكرت بوالديها، وأجدادها والأجيال التي سبقتها والتي لا تعرفها. وفكرت بابنها، وابنه والأجيال التي ستأتي والتي لن تعرفها.

"أعلم أننا نقضي وقتاً كبيراً في البحث عن هدف في الحياة. ولكن الهدف هنا واضح عندما تحمل الأم، وتستمر في تقديم حياة جديدة. لقد جاءت الأجيال الجديدة لأننا حافظنا على استمرارها".

تقول أنا: إن أحد المتع العظيمة في حياتها هي معرفة أطفالها وهم صغار، ومن ثم مراقبتهم وهم يكبرون، "والآن سأرى هذه العملية مرة أخرى، وهذا يجعلني أشعر بالإثارة دوماً".



إن أكثر من ثمانية من كل عشرة من الأقارب الذين بينهم روابط قوية مع الأطفال تكون لديهم مشاعر إيجابية قوية عن الخبرة، متضمنة مشاعر الحب، والرضا، والفخر، المتعة، المشاعر اللازمة، ومشاعر الشباب.

ويليامسون، سوفتاس - نال، وميلر 2003



(82)

يجب على كل فرد المشاركة في بناء الحياة الأسرية

هل تتوقف أمور الأسرة الداخلية على جهودك؟ هل تأخذ في اهتمامك كل احتياجات أفرادها؟ هل تفعل كل شيء يجب عمله لجمع شمل العائلة؟ هل أسرتك في أولويات اهتمامك؟ ربما تعتقد أن مثل تلك الأمور تصرفات مبالغ فيها وأنها نكران للذات. فعندما تقدم كل شيء يمكنك فعله للآخرين، في الوقت الذي لا تفكر فيه بنفسك يبدو وكأنه وصفة للقديسين، ولكنها في الحقيقة هي تضحية كبيرة، عندما تفعل كل شيء للآخرين ولا تقدم شيئاً لنفسك يعني أنك تنكر احتياجاتك الخاصة، التي لا بد أن تجعلك تشعر بالألم وخيبة الأمل. ويمكنك القول: إن تقديم كل شيء للأسرة ربما يسبب لأفرادها عدم الشعور بالالتزام الجماعي نحو الحياة الأسرية من كل أفرادها، بل وكأنها خدمة تقدمها لهم دون الأخذ بالاعتبار علاقة بعضهم ببعض. ليس هناك من خطأ من كونك ملتزماً بأسرتك. فهذا أمر أكيد وسمة رائعة. ولكن هناك الأكثر الذي يمكن كسبه من مشاركة ذلك الالتزام بحيث يشارك الجميع في كلتا الحالتين في الحياة الأسرية سواء البذل أو الكسب. ويرون حياتهم من خلال نطاق العائلة.

• • •

ترجع جو جيس على عرش كرة القدم الأمريكية. لقد فاز بكأسي التفوق مع واشنطن، وكان يتجه بفريقه دوماً نحو الأفضلية في مباريات كرة القدم الأمريكية. كان يعمل لمدة عشرين ساعة يومياً، وغالباً ما كان ينام في مكتبه. وبالرغم من أن ابنه الأصغر كان يشاركه حبه للكرة، إلا أن جو لم يشاهد ابنه إلا مرة واحدة في مباريات المرحلة الثانوية.

وبدلاً منه، كانت زوجته بات تقوم بكل مسؤوليات الأسرة. أدرك جو أخيراً أن قيام بات بكل الأعمال لرعاية الأسرة هو أمر غير صحي لأي منهم. ترك جو وظيفته. وقام بإلغاء عدة فرص تدريبية جاءت لاحقاً. وقال: "أود أن أشعر أنني أب لمرة واحدة".

ومنذ ذلك الحين وهو يعمل بدوام جزئي كاستشاري في كرة القدم. ، وانضم إلى مجموعة لسباق سيارات. ولكنه لم يسمح لنفسه أبداً أن يقع خارج دائرة حياته الأسرية.

في الحقيقة، منذ أن أنجب ابنه طفلاً، لم يرغب أبداً حفيده عن تفكيره. يقول ابن جو مازحاً: إن أباه نادراً ما كان يعلم أين تسكن عائلته عندما كان صغيراً. والآن هو يخلق الأعداء دوماً ليكون معهم "ولكن الأمر كان واضحاً بالنسبة لجو، "كان هذا أهم شيء تمكنت من عمله في حياتي".



الأفراد الذين يشعرون أنهم يحملون الجزء الأكبر من مسؤولية الأسرة على عاتقهم يمثلون نسبة 43% أكثر من غيرهم في الشعور بأن حياتهم الأسرية تستنزفهم، وأن نسبة 22% أقل شعوراً بالرضا عن حياتهم.

كوليك 2002



(83)

كن واقعياً

يحتاج بعض الناس لأن يكونوا ما يجب أن يكونوا في اعتقادهم عوضاً عما هم حقيقة. قد يبدو كالممثلين في أسرته، يلعبون دوراً صمم ليشبع احتياجات من حولهم ورغباتهم. ولسوء الحظ، عند محاولة لعب دور ما يعني أنك تنكر ذاتك، وأنت تخفي الحقيقة عما تحبهم. لكن محبيك سوف يستفيدون من شخصيتك الحقيقية أكثر بكثير من الدور الذي تلعبه.



نشأت إيمي مع أم فاسدة وأب غائب دوماً. تذكر وتقول: "لم أبتسم يوماً، كنت أمص إصبعي أربعاً وعشرين ساعة. كنت غير سعيدة". وعندما صار عمرها إحدى عشرة سنة، جاء مكتب الخدمة الاجتماعية الخاص بالأطفال في الولاية وأخذني من المنزل. كان جداها لأمها يعيشان بعيداً لآلاف الأميال ولم يكادا يرونها. ولكنهم وافقوا على العناية بآمي وصاروا هم الأوصياء عليها.

تقول إيمي: "كطفلة صغيرة، كنت أتمنى لو أفضز في حضن والدتي، وتعانقني بذراعيها بكل حب، ولكنني عندما انتقلت إلى بيت جدي وجدتي وجدت ذلك الحب".

تقول: "أحببت العيش هناك، لأنه كان مختلفاً تماماً عما نشأت عليه، ولكنني كنت أشعر بالقلق دوماً خوفاً من أن أفقد هذا الجو".

جعلها خوفها هذا لا تتحدث أبداً عن نشأتها الصعبة. كنت أخشى أن يرفضوني لنشأتي السيئة. وأنهم سوف يلقون باللوم عليّ وعلى مشكلات أُمي.

بقيت أُمي هادئة مدة سنة تقريباً. وفي إحدى المرات أخذتها جدتها في نزهة وقالت لها: إنها بأمان وستكون آمنة هنا دوماً. وإنها يمكن أن تثق بهم في أي أمر. أخبرتها جدتها عن بعض الأوقات الصعبة التي مرت بها وهي صغيرة، ولأول مرة لم تتمالك أُمي نفسها وعادت بذاكرتها وانفجرت بالبكاء على كتف جدتها وقضت على صندوقين من المناديل.

ولكن الشعور بالثقة جعلها أقرب بكثير لجديها "لا يمكنني أن أقرب أكثر من ذلك. حتى لو كانا هما اللذان أنجباني". الآن نحن نتشارك، ونبفتح على بعضنا، ونعيش الواقع، وهذه أعظم هدية قدمها لي".



الآباء الأكثر انفتاحاً وإخلاصاً مع أبنائهم، غالباً ما يكشفون عن قصصهم ومشاعرهم، مما يزيد من مشاعر الأبناء بعلاقتهم بأبائهم بنسبة 31%، ويزيد من أرجحية استمتاع أبنائهم بصور إيجابية عن أنفسهم بنسبة 17%.

بيرد 2002



(84)

الصغار والكبار يريدون الشيء نفسه

إن أحد المصاعب التي تواجهها الأسر عموماً عندما تتفاوت أعمار الأفراد فيها بشكل كبير، هي اختلاف الأفكار، ووجهات النظر، والمدرجات. إن اختلاف الخبرات الواسع للأجيال المختلفة يعني أن ما هو مألوف لأحدهم قد يكون غريباً بالنسبة للآخر. وما يدخل السرور على بعضهم قد يسبب العكس للآخر. وفي حين نجد أن من السهل رؤية تلك الاختلافات السطحية، لا بد أن ندرك أن تحتها مجموعة من الأفراد بمختلف الأعمار يتشاركون الدوافع نفسها. كل واحد في الأسرة، بغض النظر عن عمره، لديه الرغبة لتبادل العلاقات مع الناس، وليعطي ويأخذ الحب.



طلب من فصل التلميذ جاك ذي العشر سنوات في الصف الخامس أن يعدوا مشروعاً يمكنهم من تقديم خدمة جيدة للمجتمع ويتعلمون منه شيئاً. عندما تحدث جاك مع جدته عن هذا الموضوع توصلوا معاً إلى فكرة بأن يقوم فصله بزيارة مأوى العجزة الذي تعيش فيه جدته. وهناك يقدم الطلبة مساعدة لكبار السن في هذا اليوم، ويتعلمون شيئاً عن طريقة حياتهم.

في يوم الزيارة، تحدث كبار السن عن طفولتهم، ونشأتهم، وحياتهم. سأل التلاميذ أسئلة خاصة عن الحياة ما قبل التلفاز.

ولكن التلاميذ والمقيمين كانوا يشعرون بالدهشة عندما وجدوا أن هناك أشياء كثيرة مشتركة بينهم. إحدى الفتيات كانت تحب ركوب الخيل، وقد وجدت شخصاً عمره سبع وتسعون سنة يهوى الخيل أيضاً. أحد الأولاد كان يحب البيسبول وكان يعد الشخص الأساسي الثاني في فريقه. تحدث إلى شخص مقيم عمره ست وثمانون سنة كان يلعب البيسبول، حتى إنه كاد أن ينتمي إلى فريق محترف. فتاة أخرى شعرت بالاستغراب عندما وجدت دمية على رف إحدى السيدات المقيمات تشبه كثيراً الدمية التي تلعب بها في بيتها.

كان اليوم بالنسبة للمقيمين في المأوى فرصة جميلة للتحدث مع صغار السن. قال أحد المقيمين: "لقد تمكنا من التقاط بعض طاقتهم. كانت بمثابة جرعة من الطاقة لكل واحد هنا".

وبالنسبة للتلاميذ، كانت فرصة ليروا أنه بالرغم من وجود فارق ما بين ست إلى سبع عقود بينهم ما تزال هناك أمور كثيرة مشتركة بينهم. وبالنسبة لجائك وجدته فقد كانا يهتزان طرياً لهذا اليوم.



وجدت الدراسات التي تقارن الناس في مرحلة العشرين من العمر إلى الذين في مرحلة الستين أن إشباع العلاقات الأسرية يزيد الشعور بالرضا عن الحياة بنسبة خمسة أضعاف لكلا المجموعتين.
بوزاوي وموثيت 2002



(85)

سكنون عائلة للعالم باجمعه

قد يكون مريحاً أن تفكر بعالم أسرتك من خلال الأمور التي تحدث فقط في منزلك، ولكن هذا لن يكون أمراً واقعياً على الإطلاق. كل أسرة تتعايش مع وتستجيب لأنواع الصور التي تراها في التلفاز وفي السينما، وللموسيقى التي تسمعها، وما تقرأه. من نحن وماذا يمكن أن نفعّل؟ هي أسئلة تتصارع معها من خلال ما نرى وما نسمع، وما نفكر به عن الآخرين. لا تخلق تنافساً مع الإعلام، ولكن ساعد أسرتك على استخدامه بشكل عقلائي. ربما لأنه لا توجد أبداً موسيقى تصويرية عن متعة تنظيف غرفتك أو عن أكل البازلاء. لذا يجب عليك أن توازن بين ما يفرضه الإعلام على أسرتك وبين الرسائل الإيجابية التي تؤيد وجهة نظرك.

• • •

قضت البروفيسور بوبي إيزينستوك في جامعة ولاية كاليفورنيا نورثريدج، وقتاً طويلاً في التفكير عن مصادر القلق الذي تسببه أنواع الصور الإعلامية التي تعيشها الأسر في بيوتها.

تعد تغطية الأخبار للحروب أمراً مثيراً للاهتمام. تقول: "إن التغطية المكثفة للحروب قد تسبب لنا صدمة وقد تحجر عواطفنا. يجب على الآباء على وجه الخصوص ملاحظة تأثير التغطية الإعلامية على الأطفال".

تنوه البروفيسور إيزينستوك أيضاً: "إن الآباء يحتاجون لأن يكونوا حراس مرور لكل القنوات الإعلامية ليحموا أولادهم من الصور المخيفة ويعملوا على مساعدتهم في ضبط انفعالاتهم وخوفهم واهتماماتهم"، وتحذر أيضاً: "إن الآباء يجب أن يكونوا حريصين عند مشاهدة شيء ما بينما أبنائهم يجلسون في غرفة أخرى؛ لأن الأبناء يرون ويسمعون أكثر مما يتوقعون.

تقول البروفيسور إيزينستوك: إنه عندما يحزن الأطفال لشيء رأوه، فنحن لا نتوقع أن نسمع منهم تفسيراً لمخاوفهم "الأطفال الصغار لا يستطيعون حقيقة التعبير عن مخاوفهم في كلمات؛ لذا يجب على الآباء مراقبة رد فعلهم من خلال سلوكهم. قد يصبحوا أكثر التصاقاً بأهاليهم وقد تصدر بعض التصرفات نتيجة بعدهم عن آبائهم في وجود المربية. قد يتعرضون للكوابيس، ويزداد لعبهم العنيف، ويزداد خوفهم على سلامتهم، ويعملون على الانسحاب، ويشعرون بعدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة أو إلى أي مكان آخر".

تنصح البروفيسور إيزينستوك بإدخال الطمأنينة على الأطفال بممارسة النشاطات اليومية العادية، وعندما يعترض أمر ما يمكن استخدامه كوسيلة تعليمية "الأزمات هي فرصة تعليمية عظيمة، ليس فقط لجعل الأطفال يفهمون الأخبار ولكن لتشجيع النقاش حول البدائل البعيدة عن العنف لحل الصراع، سواء كان بين الدول أو بين الأطفال".

• • •

وجد الباحثون أن معظم الأطفال تقريباً متأثرون بأنواع مختلفة من التعرض للإعلام فيما يتعلق بالصور الحسية، أو المقارنات الاجتماعية، والسلوكيات المقبولة.

أوجل 1999



(86)

أهم ما يورث هو الحب

نحن جميعنا نريد أن نقدم شيئاً لعائلاتنا، وأن نترك لهم شيئاً عندما نموت. ولكن أهم شيء يمكن أن نتركه لهم ليس هو المال أو الممتلكات. إن ميراثك لهم كونك فرداً محبباً في العائلة سوف يعني الكثير لمستقبل عائلتك أكثر من أي هدية تتركها لهم.

•••

جلس ماكس ليجد طريقة مختلفة للحياة. تذكر بريان والده ماكس وهو يحكي قصته يقول بريان: "كان يعمل ستة أيام في الأسبوع، يغادر المنزل قبل أن نستيقظ نحن الأطفال ويعود بعد أن نخلد للنوم، قدم لنا نمطاً من الحياة فيه الرفاهية، ولكن كان الثمن غالياً".

أخيراً، قرر ماكس أن جهوده لتطوير عمله قد أخذته بعيداً كثيراً عن أسرته. وأخبر أسرته "إنه لم يعد يحتمل تلك الدوامه؛ فهي تكاد تقتله".

ترك ماكس عمله، وباع الملكية المشتركة للعائلة في مدينة نيويورك. واشترى قطعة أرض كبيرة في ريف واشنطن، وانتقل مع زوجته وأولاده الأربعة إلى هناك.

بدأ ماكس بإنشاء مزرعة صغيرة وكان يبيع منتجاته في أحد المواقع على جانب الطريق. وبدلاً من الشعور الذي كان ينتابه بأنه لم يكن يرى أطفاله أبداً، بدأ يستمتع بتناول كل وجبة طعام معهم، وكان يشاركهم بعض الوقت في المزرعة عندما يعودوا من المدرسة. وكان يسمح بقطع كمية محددة من الأخشاب من أجل الحفاظ على استقرار مواردهم المادية.

يقول بريان: "تعامل ماكس مع الأمر بشكل مثالي. وكانت حياته أسرية كاملة، دون أي من النزاع أو الضياع الذي كان يعيشه سابقاً".

عندما مات ماكس، كانت وصيته أن تقسم الأرض بالتساوي بين أبنائه الأربعة. لقد عاشوا من تلك الأرض مدة عشرين سنة. لقد كانت المأوى، ومصدر الغذاء. وكانت الوسيلة في تجنب ما أطلق عليه ماكس "سباق الفيران". ولكن عندما لم يتفق الأبناء الأربعة على وضع ملكية الأرض مستقبلاً، توقف الإحساس بكل ما سبق. أحدهم يريد بيعها لمطوري البيوت. والآخر يريد أن تديرها شركة مستثمرة لتدر عليهم المال. والآخر يريد أن يتصرف كل

بالقسم الخاص به. كان بريان محطماً "لقد أخذنا تلك الأرض لرغبة والدنا في التقرب إلينا، ونحن الآن نواجه خطر تحطيم ذلك".



تشير الدراسات أن الأشخاص الذين يحصلون على ميراث عائلي كبير يعانون من العلاقات الأسرية غير المرضية، ومن ضعف الشعور بالذات، ومن درجة عالية من الإحباط، وتظهر على الأقل نسبة 40٪ من عدم الرضا عن الحياة في مثل تلك الحالات.

كليفلند 2001



(87)

عدم نوافقنا مع بعضنا، لا يعني أننا ضد بعضنا

ماذا تفضل أن يكون لديك، فرد من الأسرة يتفق دوماً معك أم فرد من الأسرة يمكنك التحدث معه بسهولة عندما لا تتفقان؟ ربما لا يتوفر الأول، وحتى لو وجد فلن يكون الأمر بالضرورة مفيداً أو ممتعاً. أما الثاني فهو موجود، وهو يظن أن عندك القدرة على احترام اختلاف الآراء، وهذا سيساعدك في التعامل مع أية حالة أخرى تظهر في طريقك مستقبلاً.



نشأ جيم ورون في بيت تتوقع فيه أن يكون لديك رأيك الخاص. والآن كلا المحاميين في الخمسين من العمر، يرجعان بالزمن إلى الوراء ويتعجبان من المناقشة.

يقول جيم: "في جميع مراحل عملي كمحامٍ متدرب، لم يكن لدي مناقشة شفوية فيها من الصعوبة أو التعقيد مثل نقاش العشاء مساء يوم الجمعة في بيتنا. كل شيء يبدو وكأنه لعب حر، وعليك أن تدافع عن موقفك؛ لأن الطلقات تأتيك من جميع الاتجاهات، وبعض الأحيان يدور النقاش حول أربعة أو خمسة موضوعات في الوقت نفسه. ومن المتوقع منك أن تعرف أحداث اليوم حتى لا تخطئ في تعليقاتك."

وبالرغم من ذلك فهم يتشاركون تلك الخبرة، يقول جيم: "لا يصدق الناس عندما يعلمون أننا إخوة. نحن مختلفان تماماً. كان رون دوماً طفلاً شقيماً، وكنت أنا دوماً الطفل الهادئ. كان من سلوك رون أنه يدخل في نزاعات ويقامر بمصروف طعامه. بينما كنت أنا دوماً في فريق المناقشة. وحتى هذا اليوم، فأنا الرجل المهذب دائماً الذي يبدو جاداً ومحترماً، في حين يبدو رون غير متمسك بالاحترام".

ربما أعطتهما تلك الاختلافات وجهات نظر مختلفة جداً. ولكنهما يعدان ذلك نقطة قوة. بدءاً من مناقشتهما على مائدة الطعام العائلية إلى حين مناقشتهما وهما رجلان راشدان، "نعلم أننا نصل إلى النتائج من وجهات نظر مختلفة، ونحن مستعدان لذلك. وقد نتعلم شيئاً من بعضنا كل مدة". وبالرغم من أنهما لا يتفقان على كثير من الأمور، هناك بعض المجالات التي يتفقان فيها كلية "عندما يصل الأمر مثلاً إلى العناية بوالدتنا، فنحن ملتزمان بذلك بشكل متساو".



وجد الباحثون أن القدرة على التواصل بنجاح فيما يتعلق بالاختلافات يمثل ثلاثة أضعاف القدرة تقريباً في إنتاج مستوى عالٍ من الرضا عما يمكن الحصول عليه من الاتجاهات المتشابهة في المكان الأول.

سانو 2002



(88)

لا نفعلوا جميع الأشياء مع بعض

إنه متى أمكننا أن نحقق الكثير من الأشياء الجيدة، ومن الأشياء الممتعة، يجب علينا أن نفعل. هل هذا صحيح؟ لا ليس تماماً. حتى أفضل الخبرات تسترجع قيمتها فقط عندما تصبح جزءاً من موازنة الحياة ككل. على سبيل المثال، قد تحب أن تأخذ إجازة لمدة أسبوعين في مكان بعيد - ولكن الحياة هناك بشكل مؤقت لن تشبع احتياجاتك. إن قضاء وقت كبير مع عائلتك هو أمر جيد - ولكن زيادة الوقت قد يمنعكم من التمتع بوقتكم مع بعض. كل واحد محتاج لأن يشعر أن عائلته هناك من أجله. كمصدر أساسي للحب والدعم. ولكن الحياة الأسرية باستثناء كل شيء آخر قد تغمرنا ويمكن أن تجعلنا نشعر أننا عديمي الأهمية كأشخاص بذاتنا.

•••

فكر فرانك في زوجين من معارفهما يعتبران لحسن الحظ أصدقاء له ولزوجته لعدة عقود من السنين. عندما تقابلوا، كانوا جميعهم يعيشون في المبنى نفسه في دايتون، في أوهايو. كل كان

يعمل بجد في عمله ، ويعمل على تربية أبنائه ، وبالتالي يحاول أن يتقدم.

مع مرور الزمن ، تطورت علاقة تبادلية بينهم تضمنت وجبات عشاء كبيرة تجمع العائلات الثلاث مع بعض. ولكنهم كانوا يضعون استثناءات كبيرة لأوقات خروجهم مع بعض دون زوجاتهم أو أولادهم. وقد يخرج الرجال لمباريات البيسبول. وقد تحب الزوجات زيارة المدن القريبة.

يقول فرانك: "لا يهم أي شيء نود فعله ولكننا نجد دوماً سبباً ليجمعنا مع بعضنا مع أصدقائنا. نحن لا نسميه كذلك ، ولكن كنا كمجموعة تدعم بعضها. أعني ، حتى لو كنت أفضل إنسان في الوجود ، لا بد أن تكون لديك بعض الرؤية لأشياء معينة. لو أمضيت كل وقتك مع شخص واحد ، فأنت تبدأ بفقدته. ولو كنت على رأس شيء ما كل الوقت فإنك ترى المشكلات تبدأ بوضوح ، وعندها يمكنك أن تشارك بكل جدال في العالم. ولكن عندما تبعد قليلاً للحظة ، يصير الأمر أكثر سهولة لرؤية ما لديك ، ولتقييم كل شيء في حياتك".

"إن نتائج البحث في حالة ثلاثة أزواج تثبت أنه لا طلاق بعد أربعين سنة ، وهذا الأمر جميل". قضاء وقت قصير بعيدين عن بعضهم يعني وقتاً طويلاً مع بعض".



زيادة الوقت الذي تقضيه مع الآخرين يتطلب من أفراد الأسرة عزل اهتماماته الخاصة ويقلل فعلاً من الرضا عن قضاء الوقت مع الأسرة بنسبة 79٪.

كروفورد، هاوتس، هيوستن، وجورج 2002



(89)

احذر من مبالغت التلفاز

عندما ترى مشهداً عائلياً على التلفاز فأنت أمام أمرين. إما أن تكون صورة لعائلة مثالية حيث كل الأمور تجري على ما يرام، أو أسرة كارثية حيث يقضي كل فرد وقته فيها يفكر بطرق تمكنه من إيذاء غيره. يجب علينا أن يكون واضحاً في تفكيرنا أن تلك المشاهد لم يتم اختيارها بحيث إنها تمثل الواقع. وعلى العكس، فالمقصود منها بالطبع أن تجذب انتباهنا. تذكر أن الحياة الأسرية الحقيقية - التي هي في الغالب مزيج من المثالية والإحباط - لا يمكن مقارنتها بصورة الحياة العائلية في التلفاز.

• • •

لا يشاهد جيرارد التلفاز كثيراً. فهو يشاهد الأخبار أو الأحداث الرياضية، ولا شيء آخر. ولكن عندما كان في حالة نقاهة بعد كسر رجله، كان يجد وقت فراغ كبير، حيث تكون زوجته في العمل وأولاده في المدرسة؛ ولذا بدأ بمتابعة بعض البرامج التلفازية الصباحية.

لقد كان مذهولاً "لقد علمت أن الكثير من الأشياء ليس عليها رقابة، وأنا موجود في عملي طيلة النهار، وأساء تلك المواد يظهر في ذلك الوقت، ولذا لم أكن أراها مطلقاً".

كانت صدمة جيرارد الكبرى أن كل ما سمعه عن البرامج الحية لم يكن مبالغاً فيه "لقد شاهدت جيرري سبرينجر شو لأول مرة، وفهمت بعدها، يعرض الموقف صورة امرأة تخدع زوجها. وفي الحقيقة تبيع المرأة لزوجها بهذا الأمر عندما تعرف زوجها على صديقها بالسر. ومن ثم يواجه الزوج والزوجة والصديق المشورات والإهانات. لا أكاد أصدق ذلك، ولكن في كل يوم هناك تنظيم لعرض يظهر أسوأ ما في البشر. لا أخلاق، ولا قيم، وإنما عرض للهوى.

وحيث إن جيرارد يعتقد أن العرض لا بد أن يكون مؤذياً لأي أحد، وخاصة بالنسبة للفئة الشابة التي تشاهده "ما هي الرسالة التي يوصلها؟ هل الناس في المتناول دوماً؟ هل الأسر دعابة؟ هل الغباء له مكافأة؟ يجب علينا حقيقة أن نفكر ببرامج التلفاز التي نشغل أنفسنا بها.

قرر جيرارد أن يشغل نفسه بسؤال محطة التلفاز المحلية التي تبث البرنامج. وحيث إنه لم يتمكن من إقناعهم بإلغاء البرنامج، فقد بدأ بكتابة رسائل يهاجم فيها معدي تلك البرنامج وكل

القنوات التي تبثه. وكان يقول: "لابد أن يكون هناك شيء أفضل من هذا".

•••

تدل الدراسات على برامج التلفاز الخيالية عبر الخمسين سنة الماضية أن ثمانية من كل عشرة مسلسلات تصور العائلات إما أن تكون غير فعالة بدرجة عالية أو فعالة بدرجة بعيدة عن الواقع. روبينسون وسكيل 2001



(90)

انظر إلى الصورة الكبيرة

عندما ننظر للأمور، ونعطي أنفسنا وقتاً كافياً للتأمل، يمكننا أن نفهم حياتنا بشكل عام. فنحن لا نرى الأشياء الدقيقة في حياتنا، ولكننا نرى الحياة التي نعيشها من الداخل. وهذه النظرة تساعدنا في الحفاظ على هدوئنا عندما نواجه التحديات، أو حتى عندما نحقق النجاح. وعلى أي حال فإن حرارة لحظة معينة في بعض الأحيان، تجعل الأمور الدقيقة في حياتنا هي كل ما نراه. وقد نركز نظرنا على إحدى محطات الإحباط فلا نرى شيئاً غيرها، وهذا الإحباط يمكن أن يدمرنا. وعندما تشعر أنك هزمت بسبب مشكلة، توقف هنا وانظر إلى حياتك نظرة تأمل طويلة.



تقول كيلي التي تعمل كمستشارة ووظائف وتربي طفلين " لو نظرت عن قرب بدرجة كافية، يمكن أن يبدو كل شيء عقبة، من السهل أن تقع في شباك كل مشكلة تواجهك، وتشعر أنك في سباق من مسألة لأخرى، ولا تعرف مطلقاً أين هو طريقك".

تقول كيلي: إن تلك العادة تقلل من قدرتنا على المثابرة "ويصير من الأسهل علينا أن نعتقد أن الأمر مستحيل؛ وأنه لا يستحق تضییع

الوقت؛ دع شخصاً آخر يقوم بتلك المهمة عندما لا تكون على اتصال بهدفك الأكبر".

تحاول كيللي كونها أمّاً لطفلين وكونها تعمل في مجال الاستشارات أن تشجع اتجاه تنمية المشاعر، والدوافع، والمسؤولية. ولتحقيق ذلك فهي تركز على التفكير بشكل واسع.

"كل واحد يعرف كيف يعيش اليوم. وكل منا يعرف كيف يصنع القرارات التي تدخل السرور على قلبه فوراً. لكن المهم هو التفكير فيما وراء ذلك عندما تتعلم أن توازن بين رغبتك الطبيعية لتعيش اليوم بنظرة بعيدة المدى، يمكنك فعلاً أن تبدأ التخطيط لما تريده تماماً – وتقييم الأمور التي سوف تدين لها في المدى البعيد، سواء أكانت الأسرة، أم المدرسة، أم العمل أو أي شيء آخر أنت مرتبط به".

توصي كيللي فيما يخص العائلات أن كبار السن يشاركون في خبراتهم، وتاريخ حياتهم "لا شيء يصنع الأسباب والنتائج البعيدة المدى حقيقة مثل الشخص الذي عاشها. تحدث عن مواقفك في وجه الإحباطات التي واجهتك وتكون بذلك قدمت أكبر صورة وجعلت الأمر أكثر سهولة بالنسبة للآخرين لتقدير ما يربدونه أبعد من هذا اليوم".



مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة

الرضا عن الحياة يتأثر بشكل أكبر بالمشاعر عن نوعية الحياة عموماً بنسبة تسعة أضعاف عن تأثره بأحداث معينة أو مواجهة تحديات في الحياة.

ساييموندس - موث 2000



(91)

أعط نفسك - الشيء أخريهم حقيقة

كل منا يريد أن يكون أبناؤه سعداء، يشعرون بالراحة حول أنفسهم وفيما يخص حياتهم. ويكون التركيز معظم الأحيان في كيفية تحقيق ذلك بالعمل على توفير المصادر والخبرات التي نظن أنها تساعد الأطفال على النمو بقوة. ومع ذلك، لا الأحداث التي تمر بنا ولا المشتريات التي نقدمها يمكن أن يكون لها أهمية فعلاً مثل الدروس التي نقدمها والدعم الذي نوفره لهم. فنحن تقدم الأشياء المهمة دائماً.

•••

أنشأ والد اليزابيث سلسلة من الشركات الخاصة وملاً معظم وقته في فترة التقاعد في مساعدة النشاطات الخيرية. ولكن اليزابيث لم تكن تعرفه سوى كآب تقول: "في الواقع إنه يدهشني حتى هذا الوقت - في قدرته على بناء شركاته وكونه أباً ناجحاً في الوقت نفسه".

كما تقول: "كان دائماً إلى جانبي في كل مناسباتي - كان يرقص معي، ويحضر الحفلات الموسيقية، مباريات كرة القدم -

كان يحرص دوماً على وجوده في وقت العشاء ". وحتى عندما كبرت، وبدأت العمل في شركة والدها كان يتجنب الحديث عن العمل في أثناء الوقت المخصص للعائلة.

كانت إليزابيث تعتقد أن أهم سمة في أبيها أنه يرى الأمور من وجهة نظر العائلة "لم يكن يفكر أبداً إن كان مظهره يبدو سخيلاً وهو يرافقني لشراء فستان لي؛ كان يهتم فقط بأننا نفعل ما نحتاجه. علمني كيف أرقص، وكيف أمارس رياضة التزلج بالماء - كنا نتحدث عن عشاق، وكنا نتحدث عن كل شيء. لقد جاء إلى عيادة الطبيب الخاص بي ليسأل أسئلة كنت أخجل أن أسألها".

"عندما نكون صغاراً نفكر بالأباء على أنهم شيء خارق. ولم يكن يحتاج الأمر منه ليغتصب أرضاً أو يقفز فوق عمارة ليثبت ذلك. إن أكثر الأشياء التي يعملونها لتثير الإعجاب هي أشياء بسيطة مثل تقديم الحب والتفاهم، وأن يكون حضورهم مستمراً دوماً".



في حين يعتقد أغلب الناس أن ما يحصل لحالتهم العاطفية هو أكبر عامل في حياتهم، تدل الوقائع أنه لا يمثل أكثر من نسبة 3٪

فقط، والأكثر أهمية من ذلك هو العلاقات الشخصية التي يطورونها ووجهات نظرهم حول ما يمر من أحداث.

ريجسديك وآخرون 2001



(92)

الأمر ما بين السهولة والمُسْخِجِل

إن القيام على أسرة هو أمر ليس سهلاً ولا مستحيلاً. قد يتم تركيز نظرنا على حدود الهيكل الخارجي للأسرة، إما على متع الحياة وننسى عندها المعاناة فيها، وإما أن نركز على المعاناة وننسى المتع. ولكن تنشئة الأسرة أمر لا يفهم حقيقته إلا القليل إلى أن يأتي الوقت ليقوموا بذلك الدور. والاستعداد بشكل واقعي لكل من التحديات والمتع في الحياة الأسرية يساعد على اتخاذ قرارات منطقية سواء قبل أن تكون لديك أسرة، وبعد أن تصبح لديك أسرة.

• • •

تقول كارلا: "لن تكوني جدة عظيمة قبل أن تري أشياء كثيرة".

نشأت كارلا في مزرعة وعاشت كل أيام العناء مع أسرتها في إدارة المزرعة التي كانت مصدر رزقهم. تزوجت بعد المرحلة الثانوية، لتري زوجها الجديد، رونالد قد تم سحبه في الحرب العالمية الثانية.

عندما عاد رونالد إلى بيته بعد سنتين، كان لديهم طفلهم الأول. بعدها تبعه خمسة أطفال. تقول: "عند ذلك، كنت قد عشت

عمري". لقد جاءها أولادها الست بثلاثة عشر حفيداً، والآن جاء الأحفاد بسبعة أحفاد آخرين.

"إن أعظم متعة في الحياة أن يكون لديك أسرة، ويكون لديك أطفال. ولكن هذا يعني أفواهاً كثيرة محتاجة أن تأكل، وعناية أكبر بالنظافة، وانشغالاً أكثر بمشكلاتهم. ولكنك لو حصرت النعم، مقابل المشقة، فإنك لن تجد طريقك فقط ولكنك ستجد المتعة. تعترف كارلا: "لو كانوا أخبروني بما هو مخبأ لي عندما كنت شابة، ربما سأقول: لا يمكن أن أتحمل ذلك. فأنا لست قوية بدرجة كافية. ولكني الآن أقول لا تغير أي شيء. لا أريد أي تغيير يحدث".



وجدت الدراسات أن معظم الناس يبالغون في حقيقة تنشئة الأطفال. يعتقد 45% منهم أن الأمر كان سيكون أسهل مما هو عليه حقيقة، و26% يعتقدون أن الأمر ممكن أن يكون أصعب مما هو عليه حقيقة.

آدمز 2001



(93)

كل الأمور منعلقة ببعض

قد تحاول أن تمتع حياتك في أسرة أنت لست راض عنها، ولكن يبدو هذا الأمر مستحيلاً تقريباً؛ لأنه ببساطة لا يوجد مفر عن الحقيقة التي تقول: إن الحياة الأسرية - مهما كان تعريفك لها - هي أساس حياتك. شعورك باتخاذ الأفضل في حياتك لا يعني إهمال الحياة الأسرية الصعبة. ولكنه يعني تحقيق الحياة الأسرية بحيث لا تتورط في مشكلات، وتفعل ما بوسعك لترى الأشياء الحسنة في الناس من حولك.

• • •

واصلت جيل طريقها في صعود سلمها الوظيفي إلى أن صارت من أفضل مصممي الديكور في المنطقة الغربية الوسطى. عملت في شركة معمارية كبيرة؛ تقوم بتصميم ديكور المساحة الداخلية والشكل الخارجي بعد أن يقوم زملاؤها بتصميم هيكل ما.

"أحب العمل، وأحب التحدي، وأحب فكرة أن تلك التصميمات ستكون جزءاً من بيئة العمل لآلاف من الناس الذين يعملون في تلك المباني. كما أن المقابل المادي كان مغرباً."

ولكن كانت هناك ملاحظة هامة فيما يتعلق بوقت التسليم "عند هذا الوقت عليك أن تنجز عملك كما هو محدد. ولا تسأل إن كانت ساعات العمل تكفي لما يريده العميل أم لا؛ فهذا لا يهمه". ولكن وجود طفلين في البيت يجعلان تنظيم الجدول منهكاً. تقول جيل: "كان هناك صراع كبير بين العمل وبين الأسرة - والتضحية التي كنت أقدمها من وقت عائلتي كانت تشعرني أنني سأكون سبباً في فشل أسرتي؛ ولذا لم تكن حياتي منضبطة".

قررت جيل أن تنشئ شركة خاصة بها تعمل من خلال وجودها بالمنزل. كانت خطتها أن تأخذ عدداً محدوداً من العملاء، وتأخذ جميع المسؤوليات لكل ما يحتاجه العميل في التصميم الداخلي لمبنى ما.

بدأت قاعدة عملائها تتسع، عملت جيل على حسن اختيار متخصصين يعملون معها وشعرت بأنهم يفهمون العمل تماماً. وحتى عندما فاق نمو عملها إمكانيات منزلها، بقي درس واحد ثابت في مكانه. تقول جيل: "نحن نقدم جداول وساعات عمل مرنة تتناسب مع عملائنا، كل واحد يحتاج لأن ينظم حياته المهنية بحيث يحافظ على احترام حياته الأسرية واحتياجاتها، وأنت عندما تفعل ذلك يستجيب الناس لك. لقد بنينا احتراماً للأسرة في جو العمل؛

ولهذا أعتقد أن معدل الدوران كان صفرًا لدينا خلال عشر سنوات".



يزداد الرضا عن الحياة بنسبة 72٪ بين هؤلاء الذين يشعرون بالرضا عن حياتهم الأسرية.

هندرسون، سايجر، وهورن 2003



(94)

اجعل ما هو حقيقة يبدو مثالياً

من الناحية الواقعية هناك حياة نعيشها، مليئة بعلاقات وأحداث معينة. بغض النظر عن شعورنا نحوها، فهي الحياة التي لدينا، الحياة الموجودة. ولكن البشر ليسوا موضوعيين، فالطريقة التي نضهم حياتنا بها ليست من خلال معايير موضوعية، ولكن من خلال وجهات نظر بنيناها تلفت انتباهنا إلى أشياء، وتبالغ في أشياء، وتهمل أشياء أخرى. مهما تكن حياتك فلن تكون جيدة أو مشبعة لو قضيت وقتك تقارننها بما هو في مخيلتك عن الحياة المثالية. لا تتسبب في فشل حياتك الأسرية بسبب وضعك للمعايير المستحيلة.

•••

قدمت الكاتبة وبطلة فيلم (My Big Fat Greek Wedding) نيا فردالوس عالماً من المتع والإحباطات في حياتها الأسرية اليونانية.

فهذا شيء تعرف الكثير عنه. لأن لديها سبعاً وعشرين قريباً، وأسرة لها عاداتها التقليدية التي صارت معروفة للعالم من حولهم.

وحقيقة كان لديها زوج يعد تعريفه بعادات أسرة يونانية أمراً في غاية الصعوبة.

تقول نيا: لقد فكرت مرة في مورثاتها اليونانية وفي تقارب عائلتها بالشكل الذي لا يمكن تجاوزه "كان هناك وقت من الزمن عندما كبرت لم أحب فيه شعر جسدي اليوناني الكثيف، ولا أرداء اليونانية السمينة، ولا أطراف الغليظة، وكان أقاربي يتدخلون في كل شيء. ولكنني الآن بالغة، وأستطيع أن أرى بوضوح ما هو أكثر أهمية".

استغلت نيا مواهبها الكوميديّة في العمل مع جماعة الكوميديا في (شيكاغو المدينة الثانية Chicago Second City). لقد قامت بكل الأدوار، ولكنها مازالت تعود لأسرتها كمصدر إلهام كبير.

عندما كانت تتطلق في كتابة القصة أو في فيلمها، وفي الدور الأساسي الذي تلعبه لم يكن الأمر يتم دون الرجوع إلى مشاعرها العميقة وحبها لأسرتها "كانت القصة عن العقد العائلية. بالطبع بعض منها مبالغ فيه من أجل الدعابة، ولكن حقيقة ليس الأمر هو بإقحام عائلتك ولكن أن تكون ذاتك في الوقت الذي ما تزال تنتقد تصرفاتهم".



وجد الباحثون أن الاختلافات بين الصورة التي يرسمها الناس للحياة الأسرية المثالية وبين الصورة التي يرون بها حياتهم الواقعية قد تزيد وتنقص بنسبة 49٪ نظراً للاعتماد بشكل شخصي على وجهات نظرهم التي لا تقدم شيئاً بالنسبة للأحداث الواقعية في حياتهم.

كوين 2001



(95)

إنه اختيارك دوماً

سوف يأتي زمن في حياتك تشعر فيه أن عائلتك تمثل عبئاً عليك. ومعرفتك لهذا الأمر يجعلك تشعر أنك مقيد بأنظمة العائلة، غالباً تسير جهودك بعكس رغباتك. ولكن عليك أن تركز على حقيقة أن كل شيء تفعله لأسرتك هو من اختيارك. قد لا يكون ممتعاً في بعض الأحيان، ولكن كل ما تقوم به يعكس قراراتك وأولوياتك. قد تشعر أنك تصنع قرارات بشكل تلقائي لمصلحة العائلة، وتقبل عبء ذلك دون أن يكون أمامك خيار. ولكن كل شيء تقوم فيه هو من اختيارك. خذ القوة من قرارك لتحقيق ذلك الالتزام.

• • •

خططت ليز وجيمس مثل كثير من الأزواج لحفل زواج خيالي. سوف يكون هناك جمع كبير من الأصدقاء والأقارب يرونهم وهم يبدؤون حياة جديدة مع بعض. يقول جيمس: "كل شيء كان على أحسن ما يرام. كنا نحيا رواية ساحرة".

بعد عشر سنوات، كان على ليز وجيمس متطلبات وظيفية، ثلاثة أطفال صغار يجب العناية بهم، ورهان كبير عليهم الوفاء به. تعدد ليز المآسي اليومية: "الأطفال مازالوا صغاراً وبحاجة إلى رعاية تامة. لقد تعبت فعلاً وأكاد أقطع. زوجي يشعر بضغط كبيرة. لا أقول: إن الأمر محزن؛ ولكنه صعب".

يقول جيمس: "من السهل أن ترى كيف، ومتى يواجهك الواقع، حيث يبدأ الناس بالضجر، وتتوقف رؤيتك لكل الأشياء التي قمت بها لتصل إلى هذا الحد، وكيف مشيت بخطوات لتخلق ذلك. كل ما تراه هو ذلك العبء الكبير".

يدرك جيمس وليز أن وصولهم إلى عيد زواجهما العاشر، والتخطيط للاحتفال بأعياد أخرى كثيرة هو قرار يأخذونه دوماً "هذا من باب الإخلاص. أنت تقرر كل يوم إن كنت تعترف بذلك. فإن كنت كذلك فلا يوجد شيء يمكن أن يقف في طريقك. وإن لم تكن كذلك احذر لأن الأمر ليس بتلك البساطة".

تبين ليز: "إن الأمر هو من اختيارك، فأنت تتعلم أن ترى الجمال فيما تختاره، وتذكر كل ما لديك. نحن أفضل أصدقاء، ولدينا أطفال رائعون، ولدينا الحياة التي نريدها".



مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة

الناس الذين يعتقدون أن حياتهم العائلية كانت اختياراً موفقاً ويستمرون لتكون كذلك يمثلون نسبة 77٪ أكثر من غيرهم شعوراً بالرضا في حياتهم الأسرية.

ناناكارا 2002



(96)

كل الناس منساوون ولكنهم مختلفون

يقدر كل نظام عقلائي، سواء كان حكومياً، أو في مجال الأعمال الحرة، أو الأسرة، أن الناس متساوون ولكنهم مختلفون. هذا يعني أن هناك أساساً من الاحترام يمتد في جميع الأحوال مع امتداد الإدراك بأن هناك احتياجات خاصة لكل شخص ليست هي احتياجات الآخرين نفسها. يجب أن تكون القاعدة في الأسرة أن لا تقدم الأشياء نفسها تماماً لكل أفرادها. هذا يتطلب كمية كبيرة من الجهود الضائعة، وسوف تفشل غالباً لتشبع احتياجات الجميع. بدلاً من ذلك، عليك أن تتواصل في كل ما تقوله، وقم بواجباتك بدافع الحب الذي سوف يصل إلى كل فرد في العائلة، بغض النظر عن احتياجاتهم.



يقول عالم النفس مونرو جونسون: "عندما لا نأخذ في حسابنا الاختلافات فإن هذا مضيعة للوقت أكثر من كونه مؤلماً. يتحدث هو عن احتياجات الآباء الذين لديهم عدة أطفال ليأخذوا في اعتبارهم الاحتياجات الخاصة بكل طفل، بدلاً من جمعها مع بعض.

يرى الدكتور جونسون أن تلك المشكلة تحدث مع آباء الصغار وتستمر لتصل إلى آباء البالغين الذين تمزقوا ليتمكنوا من تقسيم مبادئهم حسب رغباتهم "بالنسبة لكثير من الناس يعني العدل أن يحصل جميع الناس على الأشياء نفسها، وأن يفعلوا الشيء نفسه. ولكن لو تم ترشيح تيمي للعب كرة القدم عندما كان في التاسعة فهذا لا يعني أنه يجب على أخيه الأصغر أن يفعل الشيء نفسه. لو كانت أليس ممتازة في العلوم، فهذا لا يعني أن أختها الصغرى يجب أن تكون بالمستوى نفسه.

يقترح الدكتور جونسون أن يركز الآباء اهتمامهم بأن يكونوا مدعمين لأبنائهم "لا يهم إن كنت تتحدث عن الأطفال الصغار أو عن الكبار الناشئين، إن قيمة دعمك كبيرة جداً. هذا يعني أنك تدعم اهتماماته مهما كانت، وعندما تفعل ذلك، فأنت تزيد من فرصة تحقيق الإشباع".

"لا يعد الأمر مفيداً لأي أحد بأن يظهر الجميع متساوين. يجب أن يتم تحديد الشخصية - وتوضيح كيفية اختلافهم. ولكنك قد تفعل ذلك دون عدل؛ لأنه قد لا يوجد نظام تصنيف".



تدل الدراسات الخاصة بالآباء الذين لديهم عدة أطفال، أنه عندما توجد علاقة قوية بين أحد الأبوين وأحد الأبناء، تظهر المشكلات بدرجة عالية في الأسرة بنسبة 17٪ تقريباً،

وسوف يواجه الأطفال مشكلات في سلوكهم بنسبة 27٪
أكثر من غيرهم.

كابلان 2001



(97)

الاستمرار

يمكن للصعوبات التي تواجه أسرتنا أن تنهكنا . فقد تظهر لنا في كل مرة نحاول أن نخطو فيها خطوة للأمام، مشكلة قديمة مرة أخرى، أو تواجهنا تحديات من مشكلات جديدة. نشعر بالأسى ليس فقط بالنسبة للخبرات السلبية التي نعيشها، ولكن لغياب الخبرات الإيجابية التي نفتقدها. معالجة العلاقات العائلية أمر ليس بالسهل ولا السريع. ولكن إن كان هذا ما تريده فعلاً، فسوف تتمكن في النهاية من إعادة بناء الروابط الأسرية، ويجب أن تعطي نفسك وقتاً، وتشحن نفسك بالأمل دوماً.



عندما كان براندون في عمر السبعة عشر ربيعاً شعر أنه مهمل من كل من حوله. انفصل والده عن والدته. ورحلت أخته الكبرى. وشعر زملاؤه أنه كان محطماً جداً ليقضوا وقتاً معه. أدت مجادلة حادة مع والدته حول أنظمة المنزل الأساسية أن يصبح بأن الأمر قد فاض به. وأخبر أمه أنه لن يتجادل معها مرة أخرى، وأنه لا يحبها، ومن ثم خرج هائماً على وجهه من المنزل.

وجد عملاً في مطعم محلي، وقرر بعدها أن بإمكانه أن يجمع مالا أكثر إن ترك المدرسة. ادخر مالا يكفي لشراء سيارة. وتظاهر بأن حياته صارت أفضل. يقول: "تعتقد إن كل شيء على أحسن ما يرام. وفجأة في يوم ما، تدرك سوء تلك الحالة، والأسى الذي تشعر به".

يتابع براندون تفكيره: "هذا أمر صعب جداً". في أحد الأمسيات خرجت العائلة إلى أحد المطاعم، وتناولوا الطعام بسعادة مع بعض. انفجرت الدموع في عيني براندون وسأل نفسه: ما الذي حصل لحياته؟

كان براندون خائفاً من العودة إلى المنزل، خائف لأنه سبب ألماً شديداً، وظن أنه لم يعد مرغوباً به. قرر المحاولة من جديد. طلب من صديق للعائلة أن يجد له مكاناً يقيم فيه. دخل المدرسة مرة أخرى. وعندما وجد براندون الشجاعة أخيراً لزيارة أمه رحبت به بذراعين مفتوحتين.

يقول براندون: "لقد فقدنا بعضنا، لفترة، وأنا اشتقت لها كثيراً".

تخرج براندون من الثانوية بعد زملائه بسنة، ولكن عندما نال شهادته شعرت أسرته بالفخر. وهو في الكلية الآن، يخطط لعمل يمكنه فيه مساعدة الأطفال من خطر الوقوع في المهالك "أعلم

كيف تشعر عندما تكون طفلاً مشاكساً، يكون لديك مشاعر غضب كثيرة".



تدل الدراسات الطويلة الأجل أن الأشخاص الذين يواجهون درجة عالية من المشكلات، أن سبعة من عشرة منهم أدلوا بأن علاقاتهم الأسرية تحسنت بشكل واضح في غضون خمس سنوات. بيترسون 2002



(98)

نحن نبحث عن الالف

ليس عليك أن تكون تاماً، ولا أن تكون نشيطاً، ولا أن تكون مضحكاً. ولا أن تكون حكيماً. إن أهم ما تقدمه لأسرتك هو شيء يتضمن كل ذلك: وهو الاهتمام الصادق.

•••

يعلم رجل الكونغرس في فلوريدا مارك فولبي ماذا يعني أن يكون لديك آباء كرسوا حياتهم. يقول مارك أصغر إخوته الخمسة: إن والديه كانا شغوفين دوماً بإظهار حبهم وعطفهم له. عندما قرر مارك - بعد التخرج من المدرسة أن يفتح مطعماً في بلدته، قام والده بمساعدته في ترتيب المكان بينما قامت أمه بمساعدته في إعداد الطعام. بعد خدمته لمجلس بلدته المحلي ومن ثم في ولاية ليجسلاشر، تم انتخاب مارك في الكونغرس. جاء والداه إلى واشنطن ليرووه وهو يؤدي القسم، وعندما وجدوا أن المكتب الذي هيئ له كان مغطى بالغباب بدأت والدته بتنظيف النوافذ وعمل والده على تلميع الأثاث.

تقول دونا إحدى أخوات مارك: إن العائلة كانت تدعم بعضها بكل طريقة ممكنة؛ لأنه من الصعب أن تحقق شيئاً بمفردك، دون أن تشعر بدعم وحب أسرتك لك.

بعد أن أعيد انتخابه للكونجرس بنجاح أربع مرات، رأى مارك أن الوقت صار مناسباً ليسعى نحو مجلس الشيوخ الأمريكي. جال مارك في أرجاء فلوريدا متحدثاً إلى الجماعات السياسية طالباً الدعم. كان من ضمن المرشحين الأوائل عندما جاءه خبر إصابة والده بمرض السرطان وأنه بدأ ينتشر في جسمه. صدم مارك، وهذا جعله يوقف حملته الانتخابية في مجلس الشيوخ. وكما وضع: "أريد أن أقضي أكبر وقت ممكن مع والدي. كان هذا أهم قرار يستحق الأداء اتخذته في حياتي لأنني أرغب أن أقدم لهم الحب الذي طالما قدموه لي".



وجدت الدراسات للأطفال البالغين أن تسعة من كل عشرة منهم يشعرون بالقرب نحو أحد أفراد العائلة الذي يظهر لهم أكبر قدر من الدفاء والحساسية.

ماك كارتر 2000



(99)

هل يمكنك عمل ذلك؟ اسأل نفسك

هل يمكن القيام بكل ما يوكل إليك؟ هناك شخص واحد يمكنه الإجابة عن هذا السؤال. إن كنت تظن أن الإجابة نعم، فأنت ستتحمّل كل الأعباء التي تواجهك خلال يومك بل وستستمتع بها في بعض الأحيان. وإن كنت تظن أن الإجابة لا، فأنت ستعاني مع كل تحد جديد وسوف تشعر بالقلق؛ لأن هناك مزيداً قادم. لا يمكنك القيام بأكثر مما يمكنك تحمله. ولكن يمكنك القيام بأكثر مما تعتقد أنك تحمله.

•••

في قصة إيبوني، تمكنت السلحفاة نتيجة دأبها الذي فاق إمكانياتها الخلقية أن تغلب الأرنب في السباق لأنه تعلم أن يثق بنفسه وأن يعمل لوحده. ركزت إيبوني قصتها على حياتها الخاصة من ناحية التغلب على الصعاب والنجاح.

واليوم، كرست إيبوني نفسها لتتعلم كيف يمكن أن تكون أفضل أم. لقد انضمت إلى مدرسة في هارتفورد في ولاية كونيتيكت، حيث يوجد معهد لتنمية الأبوة يقدم برنامجاً

للأبوين يعلمهم كيفية قراءة القصص، والاطلاع على الأدب، والتدريب على الكمبيوتر بهدف جعلهم أكثر قدرة على تعليم أبنائهم. قال كثير من المشتركين مثل إيوني: إنهم تعلموا أكثر من مجرد الاتصالات والكمبيوتر من خلال البرنامج، ويصفون كيف أنهم اكتسبوا ثقة جديدة في التحدث جهاراً، وفي إعداد الأهداف الخاصة بهم.

ركز البرنامج على أهمية القراءة للأطفال، والتي أخذت بها إيوني لأقصى حد. تقول: "عندما تقرأ لطفلك، فأنت لا تعلمه القراءة فقط، ولكنك أيضاً ترتبط به، ومن خلال القصص الجيدة يمكنهم أن يفعلوا أي شيء يريدونه. ويكونوا الشخصية التي يريدونها. إن اعتقادك بنفسك هي نقطة البداية لأي شخص يريد القيام بعمل ما، ويدخل ضمن ذلك رغبتك في أن تكون والداً جيداً".

ليس لدى إيوني أي مشكلة في تقرير ماذا تقرأ أمام طفلها "إنها قصة عن السلحفاة والسباق".



شعورك بمؤهلاتك يقلل من الشعور بأنك منهك في العمل والأسرة بنسبة 28٪.

إيردوين، بوفلردي، كاسبر، وأوبراين 2001



(100)

أنت نصنع عائلتك

كل أسرة هي بمثابة جماعة من الرواد. لم يحاول أي أحد منهم القيام بما تفعله أنت مسبقاً، سواء مع الأشخاص الذين معك، أو في الوقت الذي لديك. تمتاز الرحلة بمرونتها، ويمكنها أن تأتي بأعضاء جدد، وسوف تستمر لو فقد أحدهم. فأنت تعمل كل يوم على بناء مستقبل أسرتك بغض النظر عن كيفية البداية.



يرجع الناس كثيراً إلى آن Ann للأخذ بمشورتها. سواء ممن يعمل معها، أو آباء جدد. حيث يستشيرونها عن كيفية رعاية الأسرة. تقول آن المعلمة في عمر الأربعين والتي لديها ثلاثة أطفال، وجدة لأربعة أطفال: "أنا أوضح لهم أن كل طفل مختلف عن غيره، وكل أسرة مختلفة عن غيرها، كما أن كل جيل مختلف عن سبقة"، "الاختلافات مذهلة. ولكن أوجه التشابه مهمة".

حسب ما تعني آن "لا يمكنك أن تأخذ عادات أسرة ما، وتقاليدها، وأنظمتها، وحتى جدولها وتنقلها إلى أسرة أخرى دون

أن تصنف حياتها الداخلية وتغير من واقعها. وإنه لا يمكنك أن تأخذ فرداً من العائلة وتوقع منه أن يتصرف كأحد أبنائهم، وإن كان كذلك فالأولى أن يكون الآباء أيضاً كذلك.

"ولكننا نجد في الوقت نفسه، أن الشيء الذي يحقق وظائف أسرة ما هو ذات الأمر الذي يجعل أي أسرة أخرى في مكان آخر تحقق الشيء نفسه. وعندما يتوفر لديك الحب، والاحترام، والاهتمام، تكون لديك مكونات أسرة ولا يهم أي حالة تكون عليها. ولا يهم إن كنت تعيش في منطقة نائية أو في وسط مدينة كبيرة، فالأسرة تعيش على الحب والاحترام والاهتمام".

وبالنسبة لأن، الحياة الأسرية هي أمر مؤكد في الحياة". وهذا يعني الاحتفال بعلاقاتك مع الآخرين كما يعني الاحتفال بك كشخص لذاتك، حيث يعني ذلك أن كل أسرة متميزة في أشياء معينة، وتماثل الآخرين في أمور أخرى.



وجد الباحثون أن الحياة الأسرية التي يعمها الحب يمكن أن توجد في أي مجموعة من الناس. كما وجدت الدراسات الطويلة المدى أن هناك اختلافات بسيطة بين الأطفال الذين ينشؤون بين أوبين حقيقيين مقارنة بالأطفال الذين ينشؤون بالتبني في مشاعر

الأبناء نحو الحياة الأسرية، وليس هناك فرق في قدرتهم على الاستمتاع بالعلاقات الطيبة مع أقرانهم.

نايهيزر 2001



المراجع

- Adams, J. 2001. "Young People and Their Plans for Combining Career and Family Plans: How Realistic Are They?" Ph.D. diss., Virginia Commonwealth University, Richmond, Virginia.
- Al-Abbad, W. 2001. "Adolescents' Perceptions of the Stepparent Role and Their Role: How It Impacts Adolescent Adjustment to Living in Stepfamilies and Their Academic Achievement." Ph.D. diss., University of Arizona, Tucson, Arizona.
- Altus, D., P. Xavierius, R. M. Mathews, and K. Kosloski. 2002. "Evaluating the Impact of Elder Cottage Housing on Residents and Their Hosts." *Journal of Clinical Geropsychology* 8: 117-137.
- Ardelt, M., and L. Day. 2002. "Parents, Siblings, and Peers: Close Social Relationships and Adolescent Deviance." *Journal of Early Adolescence* 22: 310-349.
- Asidao, C. 2002. "Exploring Variables Associated with Interracial and Intra-racial Couples' Relationship Satisfaction." Ph.D. diss., University of Illinois, Champaign, Illinois.
- Atienza, A., M. Stephens, and A. Townsend. 2002. "Dispositional Optimism, Role-Specific Stress, and the Well-Being of Adult Daughter Caregivers." *Research on Aging* 24: 193-217.
- Baird, T. 2002. "The Effects of Parental Self-Disclosure and Connection on Parent-Child Relationship Satisfaction and Their Effects on Child Social Initiative and Child Self-Esteem." Ph.D. diss., Brigham Young University, Provo, Utah.
- Baronet, A. 2003. "The Impact of Family Relations on Caregivers' Positive and Negative Appraisal of Their Caretaking Activities." *Family Relations* 52: 137-142.
- Baum, L. 2002. "Factors Related to Use of Internet Parent Support Groups by Primary Caregivers of a Child with Special Health Care Needs." Ph.D. diss., University of Utah, Salt Lake City, Utah.

- Blanchfield, S. 2002. "The Structure of the Relationship Between Fathers and Their Gifted Daughters That Is Supportive of Giftedness: A Grounded Theory." Ph.D. diss., Iowa State University, Ames, Iowa.
- Bouazzaoui, B., and E. Mullet. 2002. "Employment and Family as Determinants of Anticipated Life Satisfaction: Contrasting Young Adults' and Elderly People's Viewpoints." *Journal of Happiness Studies* 3: 129–152.
- Brady, E. M., and H. Sky. 2003. "Journal Writing among Older Adults." *Educational Gerontology* 29: 151–163.
- Brussoni, M. 2001. "We Are Family: Sibling Attachment Relationships among Young Adults." Ph.D. diss., University of British Columbia, Vancouver, British Columbia.
- Burns, A., and R. Dunlop. 2002. "Parental Marital Quality and Family Conflict: Longitudinal Effects on Adolescents from Divorcing and Non-Divorcing Families." *Journal of Divorce & Remarriage* 37: 57–74.
- Busboom, A., D. Collins, M. Givertz, and L. Levin. 2002. "Can We Still Be Friends? Resources and Barriers to Friendship Quality after Romantic Relationship Dissolution." *Personal Relationships* 9: 215–223.
- Bussolari, C. 2002. "The Relationship among Interparental Conflict, Animal Bonding, Intimate Relationship Satisfaction and Attachment Dimensions in Adulthood." Ph.D. diss., University of San Francisco, San Francisco, California.
- Buysse, T. 2000. "The Mother-Daughter Relationship and the Development of Daughters' Feminist Consciousness." Ph.D. diss., Wright Institute, Berkeley, California.
- Caughlin, J. 2003. "Family Communication Standards: What Counts as Excellent Family Communication and How Are Such Standards Associated with Family Satisfaction?" *Human Communication Research* 29: 5–40
- Cesare, E. 2000. "Who Do Expectant Grandparents Perceive as Their Role Model for Grandparenthood: Grandparents or Parents?" Ph.D. diss., Adelphi University, Garden City, New York.
- Christensen, F., and T. Smith. 2002. "What Is Happening to Satisfaction and Quality of Relationships Between Step/Grandparents and Step/Grandchildren." *Journal of Divorce & Remarriage* 37: 117–133.
- Coco, E. L., and L. Courtney. 2003. "A Family Systems Approach for Preventing Adolescent Runaway Behavior." *Family Therapy* 30: 39–50.
- Colarossi, L. 2001. "Adolescent Gender Differences in Social Support: Structure, Function and Provider Type." *Social Work Research* 25: 233–241.
- Compan, E., J. Moreno, M. T. Ruiz, and E. Pascual. 2002. "Doing Things

- Together: Adolescent Health and Family Rituals.” *Journal of Epidemiology & Community Health* 56: 89–94.
- Cosbey, S. 2001. “Clothing Interest, Clothing Satisfaction and Self-Perceptions of Sociability, Emotional Stability and Dominance.” *Social Behavior & Personality* 29: 145–152.
- Coyne, M. 2001. “Differences in Real and Ideal Love in Adult Children of Divorce.” Ph.D. diss., Hofstra University, Hempstead, New York.
- Crawford, D., R. Houts, T. Huston, and L. George. 2002. “Compatibility, Leisure, and Satisfaction in Marital Relationships.” *Journal of Marriage & Family* 64: 433–449.
- Crosnoe, R., and G. Elder. 2002. “Successful Adaptation in the Later Years: A Life Course Approach to Aging.” *Social Psychology Quarterly* 65: 309–328.
- Davidson, D., Z. Luo, and M. Burden. 2001. “Children’s Recall of Emotional Behaviors, Emotional Labels, and Nonemotional Behaviors: Does Emotion Enhance Memory?” *Cognition & Emotion* 15: 1–26.
- Diener, E., R. Lucas, S. Oishi, and E. Suh. 2002. “Looking Up and Down: Weighting Good and Bad Information in Life Satisfaction Judgments.” *Personality & Social Psychology Bulletin* 28: 437–445.
- Dorfman, D. 2001. “The Impact of Mother’s Work on the Life Choices and Sense of Self of the Young Adult Daughter During Motherhood: A Self Psychological Perspective.” Ph.D. diss., New York University, New York, New York.
- Eaker, D., and L. Walters. 2002. “Adolescent Satisfaction in Family Rituals and Psychosocial Development: A Developmental Systems Theory Perspective.” *Journal of Family Psychology* 16: 406–414.
- Elek, S., D. Hudson, and M. Fleck. 2002. “Couples’ Experiences with Fatigue During the Transition to Parenthood.” *Journal of Family Nursing* 8: 221–240.
- Enright, K. 2001. “Family Factors and Self-Esteem in Gifted Versus Nongifted Children.” Ph.D. diss., Seton Hall University, South Orange, New Jersey.
- Erdwins, C., L. Buffardi, W. Casper, and A. O’Brien. 2001. “The Relationship of Women’s Role Strain to Social Support, Role Satisfaction, and Self-Efficacy.” *Family Relations* 50: 230–238.
- Fiese, B., T. Tomcho, M. Douglas, K. Josephs, S. Poltrock, and T. Baker. 2002. “A Review of 50 Years of Research on Naturally Occurring Family Routines and Rituals: Cause for Celebration?” *Journal of Family Psychology* 16: 381–390.
- Fisk, A. 2002. “Can Marital Interaction Predict Women’s Relapse after Dieting?” Ph.D. diss., Alliant International University, San Diego, California.

- Foust, M. 2002. "An Investigation of the Antecedents of Lateness Behavior: The Effects of Attitudes, Individual Differences, and Context." Ph.D. diss., University of Akron, Akron, Ohio.
- Fox, G., and C. Bruce. 2001. "Conditional Fatherhood: Identity Theory and Parental Investment Theory as Alternative Sources of Explanation of Fathering." *Journal of Marriage & the Family* 63: 394-403.
- Gable, S., and M. Hunting. 2001. "Child Care Providers' Organizational Commitment: A Test of the Investment Model." *Child & Youth Care Forum* 30: 265-281.
- Gilman, R. 2001. "The Relationship Between Life Satisfaction, Social Interest, and Frequency of Extracurricular Activities among Adolescent Students." *Journal of Youth & Adolescence* 30: 749-767.
- Giordano, L. 2002. "High-Achieving Mothers: An Exploration of Nurturing and Achieving Roles." Ph.D. diss., Ohio State University, Columbus, Ohio.
- Glasman, L. 2002. "Mother 'There for' Me: Female-Identity Development in the Context of the Mother-Daughter Relationship. A Qualitative Study." Ph.D. diss., New York University, New York, New York.
- Golish, T. 2003. "Stepfamily Communication Strengths." *Human Communication Research* 29: 41-80.
- Goulet, L., and P. Singh. 2002. "Career Commitment: A Reexamination and an Extension." *Journal of Vocational Behavior* 61: 73-91.
- Griffin, T. 2002. "The Adult Only Child, Birth Order and Marital Satisfaction as Measured by the Enrich Couple Inventory." Ph.D. diss., Georgia State University, Atlanta, Georgia.
- Gunnoe, M., and S. Braver. 2001. "The Effects of Joint Legal Custody on Mothers, Fathers, and Children Controlling for Factors That Predispose a Sole Maternal Versus Joint Legal Award." *Law & Human Behavior* 25: 25-43.
- Hain, P. 2002. "Like Mother, Like Daughter? An Examination of the Relationship Between Mothers' and Daughters' Eating Attitudes, Level of Depression, Body Satisfaction, and Perceived Quality of the Mother-Daughter Relationship." Ph.D. diss., University of Maryland, Baltimore County, Baltimore, Maryland.
- Hart, S., and H. Carrington. 2002. "Jealousy in 6-Month-Old Infants." *Infancy* 3: 395-402.
- Hechanova, R., T. Beehr, and N. Christiansen. 2003. "Antecedents and Consequences of Employees' Adjustment to Overseas Assignment." *Applied Psychology* 52: 213-236.
- Henderson, A. D., T. Sayger, and A. Horne. 2003. "Mothers and Sons: A Look at

- the Relationship Between Child Behavior Problems, Marital Satisfaction, Maternal Depression, and Family Cohesion." *Family Journal* 11: 33–41.
- Hite, L., and K. McDonald. 2003. "Career Aspirations of Non-Managerial Women." *Journal of Career Development* 29: 221–235.
- Hoelter, L. 2002. "Fair Is Fair—or Is It? Perceptions of Fairness in the Household Division of Labor." Ph.D. diss., Pennsylvania State University, University Park, Pennsylvania.
- Hoeveler, F. 1999. "Attachment Style and Mother-Daughter Conflict at the Beginning of Adolescence." Ph.D. diss., Antioch University, Los Angeles, California.
- Jackson, A., and J. Scharman. 2002. "Constructing Family-Friendly Careers: Mothers' Experiences." *Journal of Counseling & Development* 80: 180–186.
- Janoff-Bulman, R., and H. Leggatt. 2002. "Culture and Social Obligation: When 'Shoulds' Are Perceived as 'Wants.'" *Journal of Research in Personality* 36: 260–270.
- Kaplan, J. 2001. "Family Relationships and Parent-Child Alliances: Their Role in Shaping the Connections Between Parents' Marriage and Children's Adaptations." Ph.D. diss., University of California, Berkeley, California.
- Kasser, T., R. Koestner, and N. Lekes. 2002. "Early Family Experiences and Adult Values: A 26-Year, Prospective Longitudinal Study." *Personality & Social Psychology Bulletin* 28: 826–835.
- Katz, L., and E. Woodin. 2002. "Hostility, Hostile Detachment, and Conflict Engagement in Marriages: Effects on Child and Family Functioning." *Child Development* 73: 636–651.
- Kiecolt, K. J. 2003. "Satisfaction with Work and Family Life: No Evidence of a Cultural Reversal." *Journal of Marriage & Family* 65: 23–35.
- King, V., and G. Elder. 1998. "Perceived Self-Efficacy and Grandparenting." *Journal of Gerontology* 53: 249–257.
- Kirby, J. 2000. "The Well-Being of Adolescents: Do Co-Resident Grandparents Matter?" Ph.D. diss., University of North Carolina, Chapel Hill, North Carolina.
- Kleefeld, C. 2001. "The Psychopathology of Affluence." Ph.D. diss., Pacifica Graduate Institute, Carpinteria, California.
- Korn, A. 2002. "Motherhood: An Exploration of Changes in the Mother-Daughter Relationship." Ph.D. diss., Adelphi University, Garden City, New York.
- Kulik, L. 2002. "Marital Equality and the Quality of Long-Term Marriage in Later Life." *Aging & Society* 22: 459–481.
- Leader, J. 2001. "Family Defense Styles and Their Relationship to Family

- Functioning." Ph.D. diss., Boston University, Boston, Massachusetts.
- Lindsey, E., C. MacKinnon-Lewis, J. Campbell, J. Frabutt, and M. Lamb. 2002. "Marital Conflict and Boys' Peer Relationships: The Mediating Role of Mother-Son Emotional Reciprocity." *Journal of Family Psychology* 16: 466-477.
- Louis, V., and S. Zhao. 2002. "Effects of Family Structure, Family SES, and Adulthood Experiences on Life Satisfaction." *Journal of Family Issues* 23: 986-1005.
- Madden-Derdich, D., and S. Leonard. 2002. "Shared Experiences, Unique Realities: Formerly Married Mothers' and Fathers' Perceptions of Parenting and Custody after Divorce." *Family Relations* 51: 37-45.
- McCarter, J. 2000. "Adult Daughters' Reflections on Mother: Weaving a Separate Self." Ph.D. diss., University of Nebraska, Lincoln, Nebraska.
- McGriff, D. 2000. "Mothering Remembered: Exploring the Relationship Between Maternal History, Attachment, Maternal Efficacy, and Maternal Role Satisfaction." Ph.D. diss., University of Wyoming, Laramie, Wyoming.
- Montford, E. 2002. "Sibling Perceptions of Parental Treatment and Quality of Sibling Relationship." Ph.D. diss., University of Georgia, Athens, Georgia.
- Mueller, M., and G. Elder. 2003. "Family Contingencies Across the Generations: Grandparent-Grandchild Relationships in Holistic Perspective." *Journal of Marriage and Family* 65: 404-417.
- Nakao, K., J. Takaishi, K. Tatsuta, H. Katayama, M. Iwase, K. Yorifuji, and M. Takeda. 2000. "The Influences of Family Environment on Personality Traits." *Psychiatry & Clinical Neurosciences* 54: 91-95.
- Nanayakkara, A. 2002. "A Cultural Perspective on the Role of Self-Determination in Personal Relationships." Ph.D. diss., University of Houston, Houston, Texas.
- Neiheiser, L. 2001. "Strengths, Stressors, and Marital Stability in Adoptive Families." Ph.D. diss., Kent State University, Kent, Ohio.
- Noor, N. 2002. "Work-Family Conflict, Locus of Control, and Women's Well-Being: Tests of Alternative Pathways." *Journal of Social Psychology* 142: 645-662.
- Oakley, D. 2001. "The Relationships Between Mothers' Gender-Role Attitudes and Behaviors and Their Adolescent Daughters' Depression, Self-Esteem, and Coping." Ph.D. Diss., University of Kentucky, Lexington, Kentucky.
- Ogle, J. 1999. "Body Satisfaction and Weight-Related Appearance Management in a Two-Way Mirror: Mother-Daughter Interactions as Mediation of the Mass Media's Thin Female Ideal." Ph.D. diss., Iowa State University, Ames, Iowa.
- Olson, S., R. Ceballo, and C. Park. 2002. "Early Problem Behavior among

- Children from Low-Income, Mother-Headed Families: A Multiple Risk Perspective." *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 31: 419–430.
- Olson Beelek, K. 2002. "Individual Resiliency, Historical Variables, and Relationship Quality as Predictors of Aggression in Older Marriages." Ph.D. diss., Brigham Young University, Provo, Utah.
- Paleari, F. G., C. Regalia, and F. Fincham. 2003. "Adolescents' Willingness to Forgive Their Parents: An Empirical Model." *Parenting: Science & Practice* 3: 155–174.
- Pape, A. 2001. "Conflict Resolution Satisfaction: A Study of Satisfied Marriages Across 16 Domains of Marital Conflict." Ph.D. diss., Texas Women's University, Denton, Texas.
- Perrewe, P., and D. Carlson. 2002. "Do Men and Women Benefit from Social Support Equally? Results from a Field Examination Within the Work and Family Context." In D. Nelson and R. Burke (eds.), *Gender, Work Stress, and Health* (Washington, DC: American Psychological Association, 2003).
- Peterson, J. 2002. "A Longitudinal Study of Post-High-School Development in Gifted Individuals at Risk for Poor Educational Outcomes." *Journal of Secondary Gifted Education* 14: 6–18.
- Pike, A., and N. Atzaba-Poria. 2003. "Do Sibling and Friend Relationships Share the Same Temperamental Origins? A Twin Study." *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines* 44: 598–611.
- Polewchak, J. 2002. "The Effects of Social Support and Interpersonal Dependency upon Emotional Adjustment to College and Physical Health." Ph.D. diss., Old Dominion University, Norfolk, Virginia.
- Rhatigan, K. 2002. "The Relationships Between Family Functioning, Adolescent Delinquent Behavior, and Life Satisfaction in Single- and Dual-Career Families." Ph.D. diss., Hofstra University, Hempstead, New York.
- Rijsdijk, F., P. Sham, A. Sterne, S. Purcell, P. McGuffin, A. Farmer, D. Goldberg, A. Mann, S. Cherny, M. Webster, D. Ball, T. Eley, and R. Plomin. 2001. "Life Events and Depression in a Community Sample of Siblings." *Psychological Medicine* 31: 401–410.
- Robinson, J., and T. Skill. 2001. "Five Decades of Families on Television: From the 1950s Through the 1990s." In J. Bryant and J. A. Bryant (eds.), *Television and the American Family* (Mahwah, NJ: Erlbaum Associates, 2001).
- Robinson-Rowe, M. 2002. "Meaning and Satisfaction in the Lives of Midlife, Never-Married Heterosexual Women." Ph.D. diss., Alliant International University, San Diego, California.

- Rogers, S., and D. DeBoer. 2001. "Changes in Wives' Income: Effects on Marital Happiness, Psychological Well-Being, and the Risk of Divorce." *Journal of Marriage & the Family* 63: 458-472.
- Rothman, M. 2002. "Attachment, Siblings, and Competition." Ph.D. diss., Adelphi University, Garden City, New York.
- Sano, D. 2002. "Attitude Similarity and Marital Satisfaction in Long-Term African American and Caucasian Marriages." Ph.D. diss., Cleveland State University, Cleveland, Ohio.
- Sayre, G. 2001. "The Psychosomatic Marriage: An Empirical Study." Ph.D. diss., Seattle Pacific University, Seattle, Washington.
- Schmutte, P. 2002. "Grown Children's Views of Midlife Parents and the Repercussions for Midlife Mental Health." Ph.D. diss., University of Wisconsin, Madison, Wisconsin.
- Shek, D. 2002. "Family Functioning and Psychological Well-Being, School Adjustment, and Problem Behavior in Chinese Adolescents with and without Economic Disadvantage." *Journal of Genetic Psychology* 163: 497-502.
- Shi, L. 2003. "The Association Between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships." *American Journal of Family Therapy* 31: 143-157.
- Silverberg Koerner, S., S. Wallace, S. Jacobs Lehman, and M. Raymond. 2002. "Mother-to-Daughter Disclosure after Divorce: Are There Costs and Benefits?" *Journal of Child & Family Studies* 11: 469-483.
- Silverthorn, N. 2002. "Examining Adolescent Self-Esteem in the Context of Development Trajectories: Gender and Trajectory Group Differences in Social Support, Coping, Stress, and Academic Achievement from Grades 8 to 11." Ph.D. diss., University of Ottawa, Ottawa, Ontario.
- Sonnenklar, J. 2002. "Child Adjustment and Maternal Depression as Predictors of Partner Dissatisfaction." Ph.D. diss., St. John's University, New York, New York.
- Spradling, G. 2001. "Moderating Effect of Hardiness on the Relationship Between Marital Stress and Satisfaction in Older Adults." Ph.D. diss., California School of Professional Psychology, San Diego, California.
- Sumer, H. C., and P. Knight. 2001. "How Do People with Different Attachment Styles Balance Work and Family? A Personality Perspective on Work-Family Linkage." *Journal of Applied Psychology* 86: 653-663.
- Symmonds-Mueth, J. 2000. "Adult Males: Marital Satisfaction and General Life Contentment Across the Life Cycle." Ph.D. diss., University of Missouri, St. Louis, Missouri.
- Timmer, S., and J. Veroff. 2000. "Family Ties and the Discontinuity of Divorce

- in Black and White Newlywed Couples." *Journal of Marriage & the Family* 62: 349-361.
- Toth, J., R. Brown, and X. Xu. 2002. "Separate Family and Community Realities? An Urban-Rural Comparison of the Association Between Family Life Satisfaction and Community Satisfaction." *Community, Work & Family* 5: 181-202.
- Tyagi, P., and P. Kaur. 2001. "Inter-Personal Perception of Self-Reflections among Adolescents." *Psycho-Lingua* 31: 139-142.
- Van Der Poel, A., and A. Greeff. 2003. "The Influence of Coronary Bypass Graft Surgery on the Marital Relationship and Family Functioning of the Patient." *Journal of Sex & Marital Therapy* 29: 61-77.
- Vasquez, K., A. Durik, and J. Hyde. 2002. "Family and Work: Implications of Adult Attachment Styles." *Personality & Social Psychology Bulletin* 28: 874-886.
- Videon, T. 2002. "The Effects of Parent-Adolescent Relationships and Parental Separation on Adolescent Well-Being." *Journal of Marriage & Family* 64: 489-503.
- Visher, E., J. Visher, and K. Pasley. 2003. "Remarriage Families and Stepparenting." In F. Walsh (ed.), *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity* (NY, New York: Guilford Press, 2003).
- Waldrop, D., and J. Weber. 2001. "From Grandparent to Caregiver: The Stress and Satisfaction of Raising Grandchildren." *Families in Society* 82: 461-472.
- Walther-Lee, D. 1999. "The Changing Role of Grandparents: Adult Children's Memories of their Grandparents." Ph.D. diss., Adelphi University, Garden City, New York.
- Williamson, J., B. Softas-Nall, and J. Miller. 2003. "Grandmothers Raising Grandchildren: An Exploration of Their Experiences and Emotions." *Family Journal* 11: 23-32.
- Yang, H. 2002. "Examination of Perceptions of Leisure Boredom, Personal Characteristics, and Family Functions as Predictors of Aggressive Behavioral Tendencies of University Students." Ph.D. diss., Indiana University, Bloomington, Indiana.
- Zimet, D. 2002. "The Interaction of Personality Traits on Concurrent and Prospective Marital Satisfaction." Ph.D. diss., Pacific Graduate School of Psychology, Palo Alto, California.

العلم البسيط لحياة رائعة

تقدم هذه السلسلة – الأكثر مبيعاً والمبنية على توصيات علمية – توجيهات عملية تتضمن الجوانب الأكثر أهمية في حياتنا – السعادة، والنجاح، والعلاقات العامة، والصحة. وقد بيع منها أكثر من نصف مليون نسخة، تأخذ سلسلة الأسرار البسيطة أهم الأبحاث العلمية القيمة وتوصلها للناس بشكل ممتع، وسهل الفهم، وترفقها بصور حية من واقع الحياة يمكن للناس الاستفادة منها في حياتهم اليومية.

مئة سر بسيط من أسرار العائلات السعيدة

ISBN 0 – 06 – 251650 – 7

مئة سر بسيط من أسرار العلاقات الناجحة

ISBN 0 – 06 – 052196 – 1

مئة سر بسيط من أسرار الناجحين

ISBN 0 – 06251771 – 6

مئة سر بسيط من أسرار الأصحاء

ISBN 0 – 06 – 056472 – 5

هذه النسخ متوفرة في المكتاب

هاربر سان فرانسيسكو Harper San Francisco

