

## الفصل الثالث

### من هو المسيطر هنا؟

ألا تحتاج للذهاب إلى النونو؟

ينظر سامي عالياً إلى أمه. يقول الكلمة المفضلة لدى الأطفال في الثانية من العمر «لا»!

تسأل كارين ثانية: «هل أنت متأكد؟ دعنا نذهب ونجرب». يصرخ سامي: «لا». يحدق في أمه ثم يلتفت وينطلق لكي يركض حين تمشي خطوة باتجاهه.

«أنا لن أطارذك سامي. لقد كنت دائماً ولداً طيباً. لم لا نذهب ونجرب النونو فقط؟»

عندما دار سامي باتجاه كارين أدركت كارين حالاً تعبير وجهه. عيناه مثبتتان في المسافة. عضلاته مشدودة. تنفسه توقف وقد وسخ ثيابه. كارين التي تكنّ مقتناً شديداً لهذا المنظر القذر في الحياة انفجرت خلال دفاعاتها. دحرجت سامي لا شعورياً مع قاذوراته بسبب تقززها من رائحة ملابسه وخاطبته بصوت بارد: «أيها الخسيس الصغير»، اخترق صراخ سامي الطابق الهادئ من

البناء عندما تقدمت كارين منه غاضبة. وسمع صوت صفع تبعه لحظة صمت ثم قطع صراخ أعلى المحادثة بين امرأة ضعيفة جداً وقطتها السمينه يعيشان في الطابق الأسفل.

سيعيش كارين وسامي حياة صعبة جداً. لماذا؟ لأن الاثنين يريدان الأمر نفسه - السيطرة على سامي.

تريد جميع الكائنات الإنسانية أن تسيطر على سلوكها الشخصي. ومعظم الكائنات الإنسانية تفكر أنها تريد السيطرة على سلوكيات الناس الآخرين أيضاً، وخاصة على سلوكيات أسرهم. هاتان الإرادتان تتعارضان، وسوف تسببان النزاع.

لا يستطيع الأهل أن يربوا أطفالهم بسلام إذا فكروا أنه ينبغي عليهم أن يسيطروا على سلوكيات أولادهم. من أجل أن يكبر الأولاد ويصبحوا أفراداً (مستقلين) ينبغي أن يناضلوا كي يسيطروا على أنفسهم سيطرة ذاتية. لقد خلق الأولاد لكي يكافحوا من أجل السيطرة على أنفسهم ومن أجل استقلالهم الذاتي مثلما تحتاج أنت إلى التنفس. إذا وضع أحدهم يده على فمك وأنفك فإنك ستكافح، وكذلك يفعل ولدك. من أجل أن تكبر ونصبح أشخاصاً مسؤولين يعني أن علينا أن نكون مسؤولين عما نعمل - ينبغي أن يكون سلوكنا تحت سيطرتنا. إذا حاولنا أن نضع إرادتنا مكان إرادة أولادنا سيكافحون ليتسموا هواء الحرية.

إن غضب الأهل نتيجة طبيعية للنزاع مع الأولاد حول السيطرة على سلوكيات الطفولة. يريد الأهل أن يتعلم الأولاد بعض السلوكيات ولكن هل يحتاجون حقاً إلى السيطرة على أولادهم؟

وجد الطبيب النفسي فرويد أن التدريب على الذهاب إلى الحمام كان مصدر الكثير من الأذى في علاقات الطفل بوالديه. هذا صحيح لسبب وجيه. إنه يعري طبيعة الكفاح بين الطفل والأهل للسيطرة على الطفل. ماذا كانت كارين تريد من سامي حقاً؟ ألا تريد أن يسيطر سامي على وظائف جسمه؟ وإذن لِمَ لَمْ تتح له أن يمارس تلك السيطرة؟ بالتأكيد لم ترد أن تقرر عنه متى يذهب إلى الحمام بقية حياته.

إن فقدان السيطرة لدى سامي أزعجت كارين. إنها تريد السيطرة على سيطرته على نفسه.

غالباً ما يريد الأهل السيطرة على سيطرة الأولاد على أنفسهم، إلا أنه لا يوجد مثل هذه السيطرة. فإما أن يسيطر الأولاد على بعض سلوكياتهم وإما أن يتولى ذلك شخص آخر. السيطرة على سيطرة النفس يعادل استئصال سيطرة الأولاد على أنفسهم.

ليس تدريب سامي على الذهاب إلى الحمام إلا مثلاً على الكفاح من أجل السيطرة سيستعمله سامي حين يكبر. من السهل تحديد المشكلة في حالة التدريب هذه؛ لأن من الواضح أن كارين كانت تريد حقاً أن يسيطر سامي على نفسه. من سواء يستطيع أن يسيطر على وظائف جسمه؟

وفي الوقت نفسه لا تستطيع كارين أن تطلق العنان لرغبتها في أن تجعل (سامي) يسيطر على نفسه. وهذا التناقض ذاته حول تحديد المكلف بالسيطرة سيكون مصدر الصعوبة بينهما عدة مرات في المستقبل خاصة حين لا يكون واضحاً جداً ماذا تريد كارين حقاً.

ماذا سوف يحدث لاحقاً في المدرسة إذا جاء سامي إلى المنزل بعلامات سيئة؟ إن مسألة «من هو الشخص الآخر الذي بوسعه أن يسيطر على سلوك سامي المدرسي؟» تبدو أكثر أهمية من «من هو الشخص الآخر الذي يستطيع أن يسيطر على وظائف جسم سامي؟» يريد معظم الأهل من أولادهم أن يسيطروا على سلوكهم الشخصي ويكبروا ويصبحوا أناساً لهم الصفات التالية:

- يقومون بما هو صحيح؛ لأنه صحيح، لا لأنهم قد يقعون في شباك عمل أمر خاطئ.
- أن يكونوا أعضاء صالحين في الأسرة لأنهم يريدون ذلك، لا لأن الآخرين سوف ينتقدونهم إذا لم يكونوا كذلك
- أن يكونوا سعداء وناجحين في عمل يحبونه، لا في عمل يتوقعه لهم الآخرون.

لا يستطيع الأهل أبداً أن يسيطروا على أولادهم إلا بغرس خوف دائم في نفوسهم من أن يعملوا حسب هواهم، أو بتحطيمهم في الواقع أو بإفراغهم من المبادرة وتقرير المصير. وهذا يدع الولد شخصاً ينتظر الأوامر دائماً.

ليس بهذه السهولة يتحطم الأولاد. إن ما يبدو في الغالب سيطرة أبوية هو في الواقع سلوك يظهره الولد في شكل (انضباط)، وينفذ تنفيذاً لا إرادياً.

الأهل غالباً لا يسيطرون على سلوك أولادهم ولكنهم يستطيعون جعله  
لا إرادياً.

تحصل أنواع سلوك السيطرة على النفس غير الإرادية عند  
الأولاد حين:

- يقومون بما هو صحيح؛ لأنهم يخافون أن يمسك بهم وهم لا يقومون بذلك.
- يكونون أعضاء صالحين في الأسرة؛ لأن الآخرين قد ينتقدونهم إذا لم يكونوا كذلك
- يقومون بالعمل (ربما بنجاح بالغ) الذي يختاره لهم الآخرون. ولعل أكثر النتائج مرارةً من كل النتائج الأخرى هي.
- أن يُظهر هؤلاء الأطفال لأهلهم وللآخرين أنهم يعيشون حياة، إرادية وكأنهم قرروا مصيرهم بأنفسهم.

أهم درس يعلمه الأهل المسيطرون أولادهم هو أن يعطوا مظهر أنهم يقومون إرادياً بما يختاره الأهل في الواقع لهم ليقوموا به وهذا له مزية تجنب عدم موافقة الأهل وعقوبتهم، وكذلك كسب أهلهم إلى جانبهم واستحسان الجماعة. أما الأذى الذي ينزل بالأولاد الذين يتعلمون هذا الدرس فهو أن معظم ما يقومون به في الحياة سيبدو لا إرادياً.

إن الأولاد مثلهم مثل الراشدين يمكن جعلهم يظهرون بأنهم يحبون ما يعملون. إلا أنه ليس بوسعهم أن يجعلوا أنفسهم يشعرون بالحرية وهم يعملون ذلك.

تدرس سالي بجد واجتهاد، تعود إلى المنزل دائماً في الوقت المحدد، ولا تبدو عليها (الخيبة) أبداً إذا قال لها والداها: «لا». وتقول أمها: «يا لسالي ما أحسن موقفها!».

ليس موقف سالي الذي يعجب والدتها وهو كونها تكتب وظائفها وتعود إلى المنزل في الوقت المحدد وأنها لا تصاب الخيبة أبداً. بل كونها تجلب السرور لوالديها. وهي إذ تفعل ذلك تخفي أيضاً شعورها بأن الوظيفة لا إرادية، وعودتها إلى المنزل في الوقت المحدد هي عائق وقول أهلها «لا» يبدو عادة استبدادياً وغير عادل من قبلهم. وإدخال السرور على أهلها: يعني أيضاً أن تتركهم يحسبون أنها تقوم بهذه الأعمال بحرية - وأنها تريد أن تقوم بها. وهذا يسرهم حقاً.

بالنسبة لكثير من الناس تعني تربية الأولاد تديير أولادهم من خلال السيطرة. ومحاولات السيطرة تؤدي لا محالة إلى النزاع والغضب. وتعني السيطرة إلزام سلوكيات غير مرغوب فيها تحت وطأة التهديد بعواقب وخيمة.

تسمى كلاب القطيع «الكلاب الرائسة» إنها تجري أمام القطيع وتعيده إلى مجراه بالعواء وبتهديد العض. لا بد أن الأهل المسيطرين هم كلاب رائسة صالحة. ينبغي عليهم أن يتقدموا أولادهم حيثما يريد هؤلاء الأولاد أن يذهبوا. وغضبهم أو استياؤهم يبقى التهديد الكامن لأولادهم. إلا أنهم لا يحتاجون أن يُظهروا هذا الغضب والاستياء حين يتعلم أولادهم إدخال البهجة إلى نفوسهم والإذعان لرغباتهم.

حين يتعلم الأولاد كيف يكونون تحت سيطرة أهلهم يتعلمون كيف يتحامون العض، ومعنى ذلك أنهم يتعلمون كيف يتجنبون مساءة أهلهم وغضبهم. والأهل ليسوا مسيطرين على هذه السلوكيات، الأولاد هم المسيطرون. إلا أن الأولاد يشعرون أن هذه السلوكيات غير إرادية. والأولاد يختارون أن ينفذوا هذه السلوكيات غير الإرادية. والأولاد يختارون أن ينفذوا هذه السلوكيات إلا أنهم يشعرون أنهم مجبرون مكرهون.

هناك مقاربة بديلة لتدبير الولد - وهو تدبير مع قواعد ثابتة أي تدبير مع توقعات ثابتة، هذه الطريقة مفصلة مطولاً في الفصل 2.

من المهم جداً للأهل أن يدركوا:

● حين نختار السيطرة تقنية ونهجاً من أجل تربية الأولاد فنحن اخترنا أن نستعمل الغضب والانزعاج طوال الوقت الذي نعيشه مع أولادنا.

والعكس صحيح أيضاً.

● حين نجد أنفسنا غضاباً ومنزعجين مع أولادنا، فذلك لأننا اعتمدنا تقنية ونهج السيطرة في تربية الأولاد.

### تمرين A-3: اعترافك بالسيطرة كطريقة لك في تدبير الولد

تذكر حادثاً غدوت فيه مستاءً و/ أو غاضباً من ابنك. ماذا حدث؟ ماذا توقعت من ابنك أن يفعل بعد الحادث؟ لماذا؟ من كان مسيطراً على ما فعله الولد؟ كيف مارس الولد السيطرة؟ حاول أن تكتب أجوبتك عن ثلاث حوادث غضب مختلفة.

إليك هذين المثالين لمساعدتك.

### مثال 1: ماذا حدث؟

تسللت ابنتنا المراهقة من المنزل بعد الساعة العاشرة ذات ليلة من عطل الأسبوع. واكتشفنا أنها ذهبت وبدأت تهتف إلى أصدقائها. وبعد ساعتين من الكرب المبرح الذي عانىنا عادات. وحاولت أن تعزو سلوكها إلى خطئنا في كوننا أشدء صعب المراس جداً عليها. وكانت شديدة الوقاحة في ذلك فصفتها. ولم أغفُ مطلقاً في تلك الليلة وأنا أسمع ضوضاء من غرفتها. ولا أظن زوجي استطاع أن ينام أيضاً في تلك الليلة.

### ماذا توقعت أن تفعل ابنتك بعد الحادث؟

حسناً، لقد احتجزناها وأظن أننا كنا نتوقع منها أن تتعلم درساً ولا تتسلل خارجة مرة ثانية، مع أنني لا أعلم إن كان لدى أي منا ثقة حقيقية بأنها يمكن أن تدعن.

### لماذا؟

لست متأكداً من السبب، كنا نظن أنها لن تفعل ذلك مرة ثانية. فذلك يتعلق بما إذا كانت ستطيع القواعد. إذا لم تطع القواعد فإننا نعاقبها أكثر.

### من كان يسيطر على ما فعلت الصغيرة؟

أظن أننا كنا نحاول أن نجعلها تقوم بما نريدها أن تقوم به. فيمكن أن يكون معنى ذلك أننا نسيطر على سلوكها. ولكنها لا تفعل ما نريد. فأظن أن معنى ذلك أنها هي التي تسيطر.

## كيف مارست الفتاة السيطرة؟

نحن حاولنا أن نجعلها تتصرف وفق قواعدها. وأظن أننا استأننا منها، وكنا قاسين معها بطريقتنا في محاولة فعل هذا إلا أنها هي المسيطرة، كيف؟ أظن أنها بشكل طبيعي تسيطر على ما تفعل. اوه، أظن أنني فهمت! كان الحادث حول أمرين اثنين وليس أمراً واحداً. إنه حول من يسيطر عليها وحول ألا تتسلل خارجة مرة ثانية. لا أرى كيف سنظفر بالسيطرة عليها في وقت ما. لعلنا ينبغي أن نحاول.

## مثال 2: ماذا حدث؟

يتسكع ابني بعد المدرسة مع بعض الصبية الذين لا نقبلهم، ونعترض عليهم. طلبت إليه ألا يفعل ذلك ويعود مباشرة إلى المنزل. واعتمدت على جارة لتخبرني متى يعود إلى المنزل، وهي أخبرتني أنه لم يصل إلى المنزل حتى الخامسة. وعندما عدت أعلمته أنه محتجز طوال عطلة الأسبوع لقد قال فقط: «نعم، صحيح». كان يبتسم نوعاً ما وأنا انفجرت. أمسكت به وصرخت في وجهه أنه سينفذ ما أقوله له.

## ماذا توقعت من الصبي أن يفعل بعد الحادث؟

توقعت منه أن يغير ما في نفسه ويتطور. حسناً ربما لم أتوقع. كنت أحاول أن أجعله يغير ما في نفسه. كنت أخشى ألا ينجح ذلك أكثر مما يمكن أن تفعله الثقة.

## لماذا؟

عندما كان صغيراً كنت إذا استأنت منه يلين ويتلطف ويقول: «أنا آسف ماما». أنا لا أعرف في الواقع كيف أسيطر عليه الآن.

من كان يسيطر على ما فعله الصبي؟

هو كان يسيطر. وما أخشاه أن يوقعه هؤلاء الفوضويون من أفراد العصابات في المشكلات. أظن أنني أنا أنافسهم من أجل السيطرة عليه.

كيف مارس الولد السيطرة؟

لا أستطيع أن أمسك بزمامه. كل ما يفعله هو أنه يتجاهل رغباتي، أستطيع أن أحاول معاقبته. هذا كان يجدي نفعاً. ولكنه الآن يزيد الطين بلة. يأخذ العقوبة أو يتجاهلها.

مثالك رقم 1

---



---



---



---



---

ماذا حدث؟

---



---



---



---



---

ماذا توقعت أن يفعل الولد بعد الحادثة؟

---



---



---



---



---

لماذا؟

---

---

---

---

---

من كان يسيطر على ما فعله الصبي؟

---

---

---

---

---

كيف مارس الولد السيطرة؟

---

---

---

---

---

مثالك رقم 2

---

---

---

---

---

ماذا حدث؟

---

---

---

---

---

---

ماذا توقعت أن يفعل الولد بعد الحادثة؟

---

---

---

---

---

---

لماذا؟

---

---

---

---

---

---

من كان يسيطر على ما فعله الصبي؟

---

---

---

---

---

---

كيف مارس الولد السيطرة؟

---

---

---

---

---

---

مثالك رقم 3:

---

---

---

---

---

---

ماذا حدث؟

---

---

---

---

---

---

ماذا توقعت أن يفعل الولد بعد الحادثة؟

---

---

---

---

---

---

لماذا؟

---



---



---



---



---

من كان يسيطر على ما فعله الصبي؟

---



---



---



---



---

كيف مارس الولد السيطرة؟

---



---



---



---



---

إن السيطرة والغضب يسيران جنباً إلى جنب. لن تستطيع أن تحاول السيطرة على إنسان آخر دون أن تظهر طريقة ما تجعل فيها ذلك الشخص يشعر شعوراً سيئاً إذا لم يقم بما تريده أن يقوم به. وهذا يعني أن تكون لديك القدرة للتهجم عليه سواء استعملتها أم لم تستعملها. وإظهار الاستعداد للتهجم هو موضوع الغضب. الأصوات العالية والتهديدات الكلامية ووقفات (وضعيات) الجسم العدوانية هي من بين طرق الأهل التي يسعون بها للسيطرة على أولادهم.

إن أفضل ما نستطيع فعله إن ذهبنا في درب السيطرة هو إيجاد أولاد يُخفون عنا لماذا يفعلون ما يفعلون. إنهم سوف يحتفظون بالسيطرة أنفسهم بأن يقبلوا إرادياً ما نريده نحن. ولكن هل هذا نفس معنى أنهم يفعلون ما نريد منهم بإرادتهم؟ كلا. وهنا مثالان للتوضيح:

### 1- شارل ينضم إلى البحرية إرادياً.

- قام شارل بخيار إرادي وذلك بفعل ما طلبه رؤساؤه العسكريون منه.
- لقد طلب إليه ضابط النظام (السرجنت) أن ينظف مرحاض الثكنة بفرشاة أسنان. لم يكن يريد على الإطلاق القيام بهذه المهمة القذرة. قام بها مرغماً لا إرادياً.

### 2- وقَّعت اتفاق رهن بملء إرادتك لشراء منزل.

- هل طريقة الدفع إرادية؟ ماذا لو تخلفت برهة عن الدفع؟ ألا تقول لنفسك: «ينبغي أن أقوم بدفع الرهن»؟
- ماذا لو كانت سلوكياتك جميعها على نحو دفع الرهن؟ إذا عملت كل شيء لأنه ينبغي عليك عمله هل تشعر أنك حر؟

قد يختار الأطفال بحرية أن يقوموا بما طلبه إليهم أهلهم. هذا سهل لدى الأطفال الصغار الذين ألفوا ضيق أهلهم مثلما ألف أهلهم ضيقهم. إلا أن هذا لا يجعل ذهابهم إلى الفراش بطلب أهلهم يبدو إرادياً. قد يتحامي الأطفال أيضاً إدراك الأهل لهم أنهم يكادون يذعنون. هذا يحمي الأهل من أن ينزعجوا بأن يجعلوا الأطفال يبدون

أنهم يريدون أن يقوموا بالأمر ذاتها التي يريدونها الأهل أن يقوموا بها، ومع ذلك فإن ما يقوم به هؤلاء الأطفال «الصالحون» هو الإذعان تقريباً لرغبات الأهل. وما يفعله الطفل يكون لا إرادياً.

قد يحافظ هؤلاء الأطفال على الإذعان في معظم سلوكياتهم على حساب أن يجعلوا مشاعر حياتهم غير إرادية. وبصفتهم راشدين سوف يقاسون القدر نفسه الذي كتب عليهم، سيشعرون أن عليهم أن يمضوا أيامهم في الحياة وهم يحاولون إرضاء الآخرين وإسعادهم.

قد يقول الآباء المرتابون: «ما شأن الأطفال المتصلبين العنيدين؟ إنهم يريدون ما يريدون. إننا نحتاج أن نعاقب الأولاد كي يروا أنهم لا يستطيعون أن يحصلوا على كل شيء يريدونه».

حقاً إن الأطفال الصغار ليسوا مطيعين بشكل طبيعي. لنواجه هذا الأمر، إنهم ليسوا متمدين في الحقيقة. والطفل الذي يولد اليوم لا يختلف كثيراً عن طفل ولد قبل خمسين ألف سنة. إذا ترك الأطفال ينمون ويكبرون دون تأثير الراشدين بل يؤثر بعضهم في بعض فإنهم سيتعلمون كيف يتصرفون مثل المتوحشين، فيقومون بالسلب والنهب والتخريب والقتل. إذا أردنا لأولادنا أن ينموا ويكبروا كأناس متمدين علينا أن نعلمهم ما هو السلوك المتمدن.

إن تعلم المرء كيف يصبح متمدناً معناه تعلم التعاون بدلاً من القتال  
للحصول على ما يريد.

إن تعلم المرء كيف يصبح متمدناً لا يعني تعلم التخلي عن السيطرة  
على النفس.

إن السيطرة على النفس أمر نود أن يحتفظ به الأطفال في ثقافة متمدنة. وحين ننظر إلى الأطفال على أنهم متصلبون عنيون فذلك لا يعود فقط إلى كونهم لا يستطيعون البقاء دون أن يحصلوا على طريقتهم الخاص. بل لأنهم يرفضون أن يستسلموا لفقدان السيطرة. إنهم يريدون السيطرة وسيكافحون من أجلها. ولكن الكفاح هو بشأن من يسيطر عليهم لا بشأن حصولهم على ما يريدون.

حين يصل أولاد السننتين إلى كل ما يجدونه أمامهم فهم إنما يمارسون نفس السيطرة على الذات التي كانوا يقومون بها لما كانوا في الحظيرة النقالة التي يلعبون ضمنها حين كانوا أصغر سنًا ويصلون إلى ألعابهم واحدة تلو أخرى. ومحاولة تعليمهم ألا يلمسوا الزخرفة في منضدة القهوة تختلط بسهولة مع محاولة تعليمهم أن الأهل مسؤولون عن حركات لمسه، وهذا معناه أن يتذكروا متفحصين مع الأهل قبل أن يلمسوا أي شيء. والأهل الذين لا يريدون السيطرة على أولادهم يضعون الأشياء التي لا يريدونها أن تلمس بعيدة عن متناول الأطفال حتى يتعلم الأطفال مفاهيم التملك وقابلية الكسر والقيمة الثمينة.

يتعلم الأطفال بسرعة كافية أنه ليس بوسعهم الحصول على كل شيء يريدونه مفترضين أنه ليس لديهم من يلبي كل نزوة لهم. إنهم يتعلمون ذلك دون لزوم سيطرتنا عليهم. الدنيا سوف تعلمهم.

حين لا يرجع الأولاد عن المطالب التي يريدونها يكون الكفاح عادة حول حاجتهم للحفاظ على السيطرة على أنفسهم لا حول الحصول على أمر معين يريدونه.

ومن نعدهم أطفالاً متصلبين هم غالباً أولئك الذين لا يتخلون عن السيطرة على النفس. ومن المهم التمييز بين الكفاح للحصول على الاستقلال الذاتي - أي القدرة على توجيه الإنسان لسلوكه الشخصي - وبين الكفاح من أجل ما يريده المرء دون النظر إلى حقوق الآخرين.

**أمثلة على التمييز بين الكفاح من أجل السيطرة على النفس والكفاح من أجل حصول المرء على نهجه الخاص.**

ستشعر أنك أقل ميلاً لمحاولة السيطرة على ولدك إن أدركت أن الولد يحتاج ويريد السيطرة على نفسه. إذا رأيت أنك لا تحتاج ولا تريد أن تضع إرادتك مكان إرادة الولد يمكن أن تكون أقل ميلاً لأن تصبح غاضباً وتهاجم الولد.

اقرأ الأمثلة التالية ثم فكر في تجربتين مررت بهما وكنت غاضباً على الولد ويمكن أن ينظر إليهما بطريقة مختلفة.

### مثال 1:

عائينا من صعوبة في أخذ ابنتنا البالغ من العمر ثمانية عشر شهراً إلى النوم. كان لدينا عادة (روتيناً) أن نذهب به إلى النوم في وقت محدد كل ليلة، ولكن عندما حملته إلى غرفته ووضعته في سريره صار يصرخ على نحو شنيع. افترضت أنه فقط لا يريد الذهاب إلى الفراش وهو يحاول أن يبقى يقظاً. واقترحت علي صديقة أنه ربما يريد أن يسيطر على نفسه في موضوع الذهاب إلى السرير وربما علي أن أتركه يمشي إلى غرفة نومه بدلاً من أن أحمله إليها.

في الليلة التالية بعد أن آذن وقت نومه سألته إن كان يريد أن يمشي إلى سريره. وقف دقيقة ثم قال: «هيا بنا» وشرع بالسير نحو الغرفة. ولدهشتي سار بمفرده. وعندما مددت له يدي أمسك بإصبعي وسرنا معاً نحو الغرفة.

## مثال 2:

عانينا من صعوبة في موضوع الطاعة مع ابنتنا ذات السنوات السبع، كانت تجعلني كالمخبولة إذا طلبت إليها شيئاً. كانت تقف هناك أو ببساطة تستمر فيما تقوم به دون أن تعيرني بالاً. وكان علي أن أرفع صوتي وأنتهي بالصراخ عليها. ومرة فقدت صوابي وذهبت إليها وبدأت أضربها على عجزها (مقعدتها).

اقترحت علي صديقة أن أنتظر بعد أن أسألها أمراً أو أطرح عليها سؤالاً. بكلمات أخرى بعد أن ألقى الكرة إلى باحتها علي أن أنتظر كي تعيدها إلي. حاولت فعل ذلك. كان علي أن أغلق الموضوع بأي شكل عندما لم تجب لوقت طويل. ثم حدثت معجزة المعجزات ودون أن تنتظر إلي نهضت من الأرض وذهبت إلى المطبخ وجلبت سلة المهملات وبدأت تلمّ قطع الورق المبعثرة التي سألتها أن تنظف الأرض منها.

منذ ذلك الوقت صرت أنتظر أكثر ريثما تستجيب وحتى عندما لا تفعل ما أطلبه إليها وتقول في النهاية شيئاً مثل: «لا أريد فعل ذلك» فأسألها ثانية فعلة وأنتظر.

## مثال 3:

استاءت ابنتي اليافعة مني عندما أخبرتها أنها لا تستطيع ارتداء قميص شفاف اشتريته. صرخت وشممتني وهددت أن تترك المنزل. كان رد فعلها عنيفاً جداً إلى حدّ أجفّلتني وروّعني. لم أرها في حياتي ترد على هذا النحو حتى غدت لا ترى طريقها.

اقترحت صديقة لي أن رد فعل ابنتي لم يكن حول القميص وحده. ربما كانت مهتمة بأن تستطيع أخذ زمام السيطرة على نفسها فيما تلبس أكثر من ارتداء هذا القميص بالذات.

تناقشت في هذا الموضوع معها. وبدأ الموضوع بسيل من الكلمات. قالت إنها اشتريت هذا القميص من نقودها هي ولا ترى ما يدخلني في هذا الموضوع. قالت إنها كانت شديدة الاكتئاب وما كانت ترى كيف تستطيع أن تسيطر على حياتها هي وهي تعيش معي. واستمرت في الكلام عن مشاعرها ورغباتها في أن تدخل السرور على نفسي ولكنها تشعر أيضاً بأنني أستغلها وأعاملها كأنها عبدة فأنا أطلق الأوامر عليها ولا أنصت لما تقول. كان حقاً توبيخاً قاسياً لي.

أنبأتها بما قالت صديقتي. فكرت دقيقة ثم قالت: «تعرفين أن هذا عين الصواب. أنا لا أكره بهذا القميص المخيف. فقط عندما قلت أن علي أن أعيده شعرت أنني أختنق. وشعرت أنني لن أكون أبداً قادرة على التنفس وأنا أعيش معك».

## مثال 4:

حصل ابني المراهق على علامات ضعيفة. عندما فاتحته في موضوع التقرير المدرسي أخبرته أن هذا ينبغي أن يتغير. وقلت إنه بحاجة إلى السعي لرفع علاماته كي تكون جميعها Bs أو أفضل قبل أن يستطيع أن يقود السيارة بعد اليوم. انفجر غضباً ثم انفجرت أنا غضبة. وأخذ كل منا يتهم الآخر بجميع التهم التي يمكن وجودها. كنت عنيفة وهو لم يرد أن يسمع وحسب.

أخبرت صديقة لي بهذا الحادث. واقترحت أن ولدي ربما كان مهتماً بإحساسه بالاستقلال الذي اكتشفه حديثاً حين أصبح قادراً على قيادة السيارة أكثر من اهتمامه بأن يدرس على نحو أفضل. قلت: «حسناً، ثم يهتم بدرجاته فيما بعد». وقالت صديقتي: «إن الإحساس بالسيطرة على النفس، والإحساس بأن الإنسان أصبح فرداً مستقلاً لا يسير على هذا النحو. من المحتمل ألا يدرس من أجل أن يزداد شعوره بالفردية مفضلاً ذلك على شراء ذلك الشعور منك. أن يكون الإنسان مسؤولاً عن نفسه أمر لا يفرط المرء به فيوليه للآخر لاسيما إذا أبدى ذلك الآخر استعداداً لاستعماله في محاولة السيطرة عليه. فكري ماذا تكون استجابتك لرجل أخبرك أنه سيعاملك كند له إذا تعلمت الطبخ بشكل جيد. إنه سينهي الموضوع بقدرح من الفلفل في طعام يطهوه قبل أن تخرجي من الباب مع أطفالك».

أخبرت ابني بما قالته صديقتي. وبدلاً من أن ينجز الموضوع على عجل بمفرده، كما كان من عادته أن يفعل، جلس وغدا هادئاً للحظة. وما إن أردت أن أقطع حبل الصمت حتى قال: «دعيني أدخل الموضوع

مباشرة. تظن صديقتك أنني أريد السيطرة على نفسي وأنت عندما أخذت السيارة مني كان نوعاً من نكسي وتعويقي». لم أقل شيئاً. بدأ بالكلام بشكل أكثر مرحاً وحيوية. قال: إن صديقتك كانت على حق إلى حد كبير حول ما يخطط لفعلة. أصبحت الدراسة بالنسبة له الآن إحباطاً وهزيمة. وهو لا يشعر شعوراً جيداً تجاهها. وهو كان يخطط للحصول على عمل وترك المدرسة.

تحدثنا وقتاً طويلاً. أخبرته كم كنت خائفة عليه وكيف حاولت أن أسيطر عليه من أجل أن أنقص خوفي. وبدأت أرى أنني أحتاج أن أخبره عن اهتماماتي بعلماته وبمستقبله وأعدت المشكلة إليه. سأستمر في متابعة علماته وأردف ذلك بالمساعدة أنني أحتاج إليها ولكن الأمر يعتمد عليه للقيام بما يترتب عليه من عمل.

بدا في عيني أنه كبر حقاً. وفي الفصل التالي أحرز درجتين Bs وثلاث درجات AS وفجأة أخذ يهتم بالدراسة.

### سجل التمرين للفصل 3

يكون مفيداً لك إن احتفظت بمسار نجاحاتك في إنقاص الغضب في أسرتك. دع جانباً صفحتين أو ثلاث صفحات في دفترك الخاص وضع لها عنواناً:

#### النجاح في عدم الصراع مع ابني من أجل السيطرة

استعمل الأمثلة السابقة، انظر إلى تفاعلاتك مع ولدك حين يحاول أن يحتفظ بفرديته من خلال السيطرة على النفس. اكتب عن النجاحين الأولين بأن تضع مساحة لابنك أو ابنتك من أجل سيطرتها الذاتية.