

## أريد لأطفالي التَّحرُّر من التَّوتُّر والقلق

يعرف الشخص اللامحدود أن القلق لا يؤدي إلا إلى كبح الأداء، وهو لا يرى عيباً في الحياة ليشككي منه، كما أنه لا يستغل الآخرين أو يتلاعب بهم بجعلهم يشعرون بالذنب، ولا يسمح لهم باستغلاله بهذه الطريقة. وقد اعتاد أن يتجنب التفكير المثير للقلق، وأن يكون سعيداً مع نفسه كما هو مع الآخرين، وأنه ينشد الخلوَّة والخصوصية، ويحسن الاسترخاء والترويح عن النفس، إضافة إلى أنه خبير في الوصول إلى الاسترخاء التام على وفق ما يشاء.

هذا العالم كامل، ولا قلق في أي مكان فيه، وكل ما في الأمر أن هناك أناساً يفكرون بقلق.

إيكيس Eykis مخلوقة فضائية من سكان كوكب زحل، إحدى شخصيات كتاب Gifts From Gykis للمؤلف.

في كل يوم نسمع عن أناس يعانون القلق، وتشير الإحصائيات إلى تزايد عدد هؤلاء اعتماداً على الزيادة في تعاطي المهدئات، وحبوب تخفيف الكآبة والتوتر، والمساعدة على النوم، والمنبهات، والأدوية لكل أنواع ما يُسمى بنوبة القلق، ونرى من ذلك أننا أصبحنا نعتمد أكثر فأكثر على علاجات الشفاء الخارجيَّة للتخلُّص من حالات لا وجود لها.

**القلق لا يهاجم أحداً!** لكن الناس اختاروا التفكير بطريقة تثير القلق في عالمهم، ثم يبحثون بعد ذلك عن قرص دواء لتخليص أنفسهم من هذا الشيء الغامض الذي يُسمى قلقاً، وقد بلغ انتشار القلق في حياتنا حدًّا لا يُطاق. فأطفالنا ينشؤون في أجواء تفكير مقلق يقضي عليهم بأعداد مذهلة، وحالات الانتحار تزايد بينهم بصورة رهيبه، ويتزايد عدد الأطفال الصغار الذين يترددون على عيادات الطَّبِّ النَّفْسِيِّ لمساعدتهم على التَّكْيِيف بفاعلية مع تعقيدات تحوُّلهم إلى بالغين في العالم الحديث، حيث يعانون أمراض ارتفاع الدم وانخفاضه، والقرحات المعوية، وأمراض القلب، والصَّداع النَّصْفِيَّ، وقد أصبحوا مسهمين في صناعة جديدة تُدعى إدارة التَّوتُّر، لكن المشكلة هي أن خبراء التَّوتُّر يلقون باللوم على التَّوتُّر نفسه، وليس على التَّفكير المسبِّب له.

ولا شكّ في أنّ هذه الصّورة القاتمة تثير الخوف في نفوس الآباء الحريصين على تنشئة أطفالهم في أجواء خالية من القلق والتوتر. وبإمكانك أن تربي أبناءك ليكونوا أفراداً لا محدودين؛ أي إنهم سيكونون متحرّرين من التوتر والقلق طوال حياتهم؛ لأنهم تعلّموا كيفية السيطرة عليهما، وكيفية تحمّل المسؤولية في استخدام عقولهم، إنّ تنشئة الأطفال ليكونوا أفراداً غير محدودين يعني تعليمهم كيفية التفكير بطرائق لا تؤدّي في النهاية إلى تسميم دواخلهم.

وفي هذا السياق، تأكد في أثناء عملية التنشئة أنّ أطفالك لا يتفوهون بالجملة الخطأ: أنا أعاني نوبة توتر، أو أنهم يعتقدون حتى بوجود مثل هذا المرض.

ويمكن أن يعيش الأطفال طوال حياتهم دون توتر، شرط أن تكون مستعداً للمساعدة عليهم على الاقتناع بأنهم يستطيعون السيطرة على ما يجري في بواطنهم إلى حدّ كبير، وكذلك إذا تبنّيت أفكاراً سليمة، وجمعت بين المنطق والتعزيز المناسبين، عندئذ لن يضطر أطفالك إلى التهام المهدئات ليستطيعوا التكيّف مع مشكلات الحياة، أو إلى مراجعة عيادة الطب النفسي بلا انقطاع.

ومن أجل التيقّن من أنك تربي أطفالك ليكونوا متحرّرين من مرض القلق العصبي، عليك أولاً أن تعرف تماماً ماذا يعني أن يكون أحدنا متحرراً من هذه الحالات الداخليّة التي أسميناها القلق.

### ما معنى التحرّر من القلق؟

يعدّ القلق طريقة تفكير، ونحن نشعر بنتائجها في عوالمنا الداخليّة، ولذلك علينا أن نفكر بطرائق غير مقلقة إذا ما أردنا أن نكون متحرّرين من هذا الداء في حياتنا الداخليّة، وربما يكون أقصى ما يمكن الوصول إليه بوصفنا بشراً هو ما أسميه السكينة، أو الهدوء، أو الطمأنينة الداخليّة، ويسمى هذا السّلام الداخليّ التام في الثقافة اليابانيّة شيبومي Shibumi، ولكن من الصّعب الكتابة عن حالة السّلام الداخليّ؛ لأنّها خبرة فريدة تختلف من شخص إلى آخر. ويكمن جوهر تحقيق هذا الكمال الداخليّ في نظرنا إلى العالم على أنّه مكان لا شائبة فيه؛ وهذا يعني أن نفكر في الانسجام والسّلام والحبّ والكمال، وليس النّظر إلى العالم بصفته عدائياً وبشعاً وكريهاً. إنّ الكمال الداخليّ يشمل التّصالح مع الذات، وأن يأخذ الشّخص على نفسه عهداً بعدم مصارعة الحياة، وأن ينضم إلى القوى الطبيعيّة في هذا الكون مستمتعاً بكلّ لحظة من حياته على أنّها درّة ثمينة، ويعني كذلك التّخلي عن التّشبّث بالأفكار القديمة التي تشر الدّمار داخل أنفسنا، وداخل هذا الكون كلّ. وإذا حققنا هذا السّلام الداخليّ، فسوف نتقبّل عالمنا، ونحبّ أنفسنا على أننا بشر، ونحترم كلّ من يعيش على

هذه الأرض ومن عاش عليها من قبل، ونرفض التَّفكير بطريقتة عدوانية، ونتعهد كلَّ يوم بجعل عالمنا مكاناً أفضل للعيش فيه. وعلى الرَّغم من أنَّ هذا قد يبدو لك منحى فلسفياً تجاه الحياة، غارقاً في المثالية، ويتجاهل حقائق الحياة اليومية في هذا العالم، فإنني أعتقد أنَّ الأمر خلاف ذلك تماماً.

وفي الحقيقة، أعتقد جازماً أنَّ الكمال الداخلي متوافر لكلِّ واحد منَّا، ويمكنه استعادته إذا فقد.

نحن نأتي إلى العالم أطفالاً ضعفاء أبرياء مضمعين بالكمال، وقد نعيش، وتتوافر لنا متطلبات البقاء الرئيسية، أو أننا ببساطة قد نخفق في البقاء. ويمثّل الأطفال الصغار الأبرياء أقرب شكل من أشكال الكمال الداخلي؛ انظر إلى ساحة لعب مليئة بالأطفال الصغار وهم يترامضون في كلِّ مكان، ويضحكون من كلِّ شيء، ويستمتعون بكلِّ ما يتوافر لهم، ثم استرجع طفولتك، وتذكّر كيف كانت تسحرك دودة القز، وكيف كنت تقضي الساعات وأنت تلعب بالرمل، أو تراقب الضفادع وهي تقفز بين الأعشاب، وتذكّر عندما ركبت دراجتك الهوائية ذات العجلتين لأول مرة، وكيف شعرت بحرية الانطلاق، تذكّر كذلك انبهارك وأنت تراقب خلية نحل، أو أول مرة شممت فيها رائحة الأرض بعد نزول المطر، أو رائحة الياسمين الأخاذة، أو عندما ارتديت ملابس والديك؛ لقد أثبت كلُّ شيء قمت به وأنت طفل أنَّ الحياة كانت معجزة وأعجوبة لك، وأنَّ كلَّ شيء فيها موجود لسعادتك، وقتها لم تكن تحلّل تلك الحياة، ولم تقلق منها أو عليها، ولم تحاول تصنيفها، بل عشتها ببساطة دون توتّر ولا قلق من المستقبل. لقد مررت بهذه الحالة من الصفاء الذهني في حبة ما من حبة حياتك، وباستطاعتك أن تستعيدها في أيِّ وقت تشاء.

وباستطاعتك أيضاً التيقن من أنَّ الأطفال من الأعمار كافة لا يمتلكون ذلك السلام الداخلي فقط، وإنما يحافظون كذلك على هدوئهم الداخلي طوال حياتهم بدلاً من القلق العصابي.

إنَّ تحقيق السلام الداخلي يشبه الانطلاق في رحلة؛ إنه طريقة للسفر خلال حياتك القصيرة على هذا الكوكب، ولك الحرية في اختيار المسار الذي ستسلكه. ثمَّ إنَّ الطريقة التي تفكر بها وأنت في مسارك هي نتيجة لكيفية ممارسة إرادتك الحرة، ويمكنك أن تتعلّم الأطفال التَّفكير بطرائق تساعدهم على الاحتفاظ بتلك القدرة الطبيعية لامتلاك الهدوء الداخلي، وأنا شخصياً عندما أكتب عن كيفية تعليم الأطفال الاحتفاظ بسلامهم الداخلي الحقيقي طوال حياتهم، فإنني لا أفكر إلا في كلمة معدّدة: الحبّ.

لقد كتبت سابقاً عن الحاجة إلى حبِّ الذات، وكيف تساعد الأطفال على حبِّ أنفسهم أكثر، ووجدت أنَّ الحبَّ في هذا الفصل هو السَّبيل إلى تحقيق السَّلام الدَّاخليِّ، وأعتقد أنَّ احترام الذات النقيض لاحتقارها أمر مهم في هذا السِّياق، ولكنني لن أؤكد هذه النقطة في هذا الفصل، لذا أرجو منك إعادة قراءة الفصل الثَّاني بإمعان. وأيضاً هناك الحبُّ الذي يمكن أن تمنحه لأطفالك، والحبُّ الذي تعلَّمهم أن يمنحوه لكلِّ شيء، ولكلِّ إنسان يصادفهم على هذه الأرض، وليس من الضَّروريِّ التَّعبير عن هذا الحبِّ بالقبولات والاحتضان، على الرَّغم من أهميتهما، ولكن من خلال الاتجاه الذي تعبَّر عنه في تعاملك مع أطفالك، والذي يمكن تعزيره كلَّ يوم بطريقة تساعدكم فيها على الانتماء إلى عوالمهم، وكذلك إلى الأشخاص الذين يعيشون معهم.

وعليه، فإنَّ التَّحرُّر من القلق هو اتجاه، أو طريقة، تمارس فيها أنت وأطفالك دائماً منحنىً محبباً تجاه الحياة، إنه قبول كامل للعالم، ومنحنى منفتح على الحياة.

إنَّه التزام بأن نحيا الحياة كما هي، بدل التذمُّر منها، إنه كلُّ ما يتعلق بذلك الشيء الذي يدعى السَّعادة، التي وصفها أرسطو بقوله: «السَّعادة هي معنى الحياة وغايتها، وهي هدف الوجود الإنساني ونهايته»، وكي تقبل بهذه السَّعادة، عليك أن تذكَّر نفسك أنَّ السَّعادة خبرة داخلية، أنت وحدك القادر على إعادتها إلى الحياة، وليست شيئاً يمكن استخلاصه من الناس وخبرات الحياة. إضافة إلى أنَّ هذه السَّعادة، أو الالتزام الدَّاخليِّ، موجود داخل كلِّ واحد منا، ولا يحتاج إلَّا إلى الرِّعاية بطريقة غير مقلقة من أجل أن تدوم مدى الحياة.

وأنا أتحدث هنا عن اكتساب عادة السَّعادة المناقضة لعادة القلق؛ وعليه؛ فإنَّ الطَّرائق التي نتعامل بها مع الأطفال تعدُّ من العوامل المهمة في مساعدتهم على اكتساب هذه العادة؛ ولذلك فإنَّ الأطفال غير القلقين يظلُّون على ما هم عليه عند البلوغ، وطوال حياتهم إذا عرفوا كيفية التَّفكير بطريقة غير مقلقة منذ الصَّغر.

وباستطاعتك أن تدلِّهم على كيفية معرفة المسار الصَّحيح والالتزام به، ويبدأ ذلك بالقضاء على ثلاثة عناصر مسؤولة عن زرع بذور القلق هي: الندم والهموم والتوتُّر المعيق للحركة، يجب عليك أن تفهمها، وتتهد بالتخلُّص منها، وإزالتها من حياتك وحياة أطفالك.

### لا مزيد من تأنيب الضمير والإحساس بالذنب

يعني الإحساس بالذنب الندم تجاه شيء قيل أو وقع في الماضي، ويخدم التعلّم من الماضي غاية نبيلة إذا كان أداة تحفيز لتعديل السلوك، ولكن الشعور بالذنب ليس تعلماً من الماضي، بل يعني أن يتجمد الإنسان ويتوقف عند شيء حدث وانقضى، وهو أداة يلجأ إليها الراشدون كي يشعر الأطفال بالذنب، ليستطيع الراشدون فيما بعد التّحكّم في سلوكاتهم. ومهما كانت نيات الكبار في تعزيز تأنيب الضمير والإحساس بالذنب عند الأطفال، فإن ردة الفعل عندهم غالباً ما تكون سلبية، وتتمثّل في الرعب الشديد، والأرق، والخوف، والانطوائية، والخجل، وفقدان تقدير الذات، وانعدام المبادرة.

وعندما تلجأ إلى تأنيب الضمير والإحساس بالذنب لحثّ الأطفال من شتّى الأعمار على التّصرّف بالطريقة التي تريد، أو ليحسوا بالذنب تجاه أمر مضى وانقضى، فأنت في الحقيقة تساعدهم على أن يكونوا قلقين ومتوتّرين. إنّ الإحساس بالذنب يتضمّن داخل الطفل، وعلى الرّغم من أنّ طريقتك قد تؤدي إلى النتائج التي تبحث عنها، فإن استبطان الإحساس بالذنب يعدّ من أكثر مسببات القلق والتوتّر للطفل. وعندما تتظاهر بالبكاء مع طفلك ذات السّنوات الثلاث، وتضطرّها إلى تقبيلك لأنها لا تحتمل أن تراك باكياً، فإنك قد سببت لها قلقاً عظيماً من خلال ما قد يبدو لك لعبة بريئة؛ فلقد تعلّمت من خلال هذه الحادثة، وفي عمر مبكر، أنّها لا تملك الخيار لتقرر من هو الشّخص الذي تقبله، وأنّ عليها التّخلّي عن عدم رغبتها في تقبيلك أو احتضانك لتوقفك عن البكاء، لقد تعلّمت أنّ عليها التّخفيف من ألمك، مع أنّ ما تقوم به ضد رغبتها في الوقت الحاضر.

والسؤال هو: هل تحبّ أن تجبر على تقبيل شخص لمجرد أنك ستجرح مشاعره إن لم تفعل ذلك؟ هل أنت مستعد لتعطي أهمية لأراء الآخرين أكثر مما تعطيه لرأيك عندما يتعلق الأمر بالتعبير عن الودّ في لحظة من لحظات حياتك؟ حقاً، لن تفعل هذا.

تخيل مدى توترك إذا لم تستطع أن تقرّر من ستقبّل، إذا ما ترك الأمر للآخرين، وكل ما عليهم أن يفعلوه هو أن يضغطوا أزراراً معينة، ومن ثمّ ستقوم تلقائياً بتقبيل واحتضان من يريدونه. إن هذا هو أثر توليد القلق الذي يلحق بالطفل من جرّاء خبرة صغيرة للإحساس بالذنب، وهذا ما يجب أن تحذر منه طوال سنوات نمو طفلك.

إنَّ الطِّفْلَ الَّذِي يِقْتَنِعُ بِأَنَّ اللّهَ تَعَالَى سَوْفَ يَكْرَهُهُ إِذَا لَمْ يَذْهَبْ إِلَى دَارِ الْعِبَادَةِ، يَتَعَلَّمُ أَنَّ يَحْسُ بِالذَّنْبِ إِذَا عَارَضَ الْمُثَلَّ الَّتِي تَوَدُّ مِنْ بَها، وَهُوَ يَحْرَمُ فِي هَذِهِ الْحَالَةِ مِنْ حُرِيَةِ الْإِخْتِيَارِ نَظْرًا إِلَى شَعُورِهِ بِالذَّنْبِ مِنْ خِلَالِ التَّخْوِيفِ، وَالْأُمِّ الَّتِي تَحْرَمُ ابْنَتَهَا الَّتِي لَمْ تَبْلُغِ الْحِلْمَ حَبِهَا لِأَنَّهَا لَا تَنْظِفُ غُرْفَتَهَا، تَجْعَلُهَا قَالِقَةً مِنْ رَدَّةِ فِعْلٍ أَمَّهَا تَجَاهَهَا، وَالْمَرَاهِقِ الَّذِي نَحَذَرُهُ بِالْقَوْلِ: سَوْفَ تَدْفَعُ الثَّمَنَ فِي يَوْمٍ مَا لِلطَّرِيقَةِ الَّتِي تَعَامَلُنِي بِهَا، لِمَجْرَدِ أَنَّهُ يَتَّخِذُ بَعْضَ الْخِيَارَاتِ لِيَكُونَ مُسْتَقْلَلًا، سَوْفَ يَعْتَرِيهِ الشُّكُّ وَالقَلْقُ بِخُصُوصِ خِيَارَاتِهِ، وَمَا يَعْنِي أَنَّ اضْطِهَادَكَ لَهُ أَكْثَرُ أَهْمِيَّةٍ لَكَ مِنْ جَعْلِهِ إِنْسَانًا لَا مَحْدُودًا.

وَيَتَّخِذُ الْإِحْسَاسَ بِالذَّنْبِ صُورًا عَدَّةً يَسْتَطِيعُ الْآبَاءُ مِنْ خِلَالِهَا أَنْ يَسْتَغْلُوا أَطْفَالَهُمْ، ثُمَّ إِنَّ الْأَطْفَالَ يَصْبِحُونَ خَبْرَاءَ فِي مَعَامَلَةِ آبَائِهِمْ بِالطَّرِيقَةِ ذَاتِهَا، وَتَبْدَأُ اللَّعْبَةُ بِحَرَكَاتٍ بَسِيطَةٍ فِي الْبَدَايَةِ، عِنْدَمَا يُسْتَغَلُّ الْأَطْفَالُ فِي تَنْفِيزِ رَغَبَاتِ آبَائِهِمْ، ثُمَّ تَصْبِحُ تَدْرِيجِيًّا وَسِيلَةً لِلتَّوَاصُلِ، وَسَرِيعًا، يَبْدَأُ الْأَطْفَالُ بِالتَّشَكُّكِ فِي تَفْكِيرِهِمْ، وَالتَّصَرُّفِ فَقَطْ بِالطَّرِيقَةِ الَّتِي تَمْنَعُ آبَاءَهُمْ مِنْ فِرَاضِ الْإِحْسَاسِ بِالذَّنْبِ عَلَيْهِمْ، فَهَمُ سَوْفَ يَخْتَارُونَ الْمَجَالَ الدِّرَاسِي الَّذِي يَرِيدُهُ الْآخَرُونَ لَا الَّذِي يَرِيدُونَهُ هُمُ بِإِرَادَتِهِمْ الْحُرَّةِ. وَهَمُ كَذَلِكَ يَصَلُّونَ وَيَخْتَارُونَ أَصْدِقَاءَهُمْ خَوْفًا مِنْ إِغْضَابِ وَالِدِيهِمْ، وَبِعِبَارَةٍ أُخْرَى، سَوْفَ يَصْبِحُونَ صُورَةً مُصَغَّرَةً عَنِ آبَائِهِمْ، عِنْدئِذٍ سَوْفَ يَعْرِفُونَ كُلَّ شَيْءٍ لَا تَوَافُقَ عَلَيْهِ، وَسَوْفَ يَعِيشُونَ حَيَاتِهِمْ لَيْسَ بِصِفَتِهِمْ أَفْرَادًا أَحْرَارًا فِي تَفْكِيرِهِمْ، وَإِنَّمَا حَوَاسِبُ مَبْرَمَجَةٍ حَتَّى بَعْدَ أَنْ يَتَوَقَّفَ آبَاؤُهُمْ عَنِ التَّحَكُّمِ فِي حَيَاتِهِمْ، وَحَتَّى بَعْدَ مَغَادِرَةِ الْآبَاءِ لِهَذِهِ الدُّنْيَا أَيْضًا.

وَبِاخْتِصَارٍ، إِنَّ طَّرِيقَةَ جَعْلِ الْآخِرِينَ يَحْسَبُونَ بِالذَّنْبِ هِيَ سِلَاحُ الضَّعْفَاءِ، وَيُلْجَأُ إِلَى هَذِهِ الطَّرِيقَةِ لِلتَّلَاعِبِ بِالْآخِرِينَ وَالتَّحَكُّمِ فِي سُلُوكَاتِهِمْ، وَالغَايَةُ مِنْ هَذِهِ الطَّرِيقَةِ هِيَ جَعْلُ الْآخِرِينَ يَحْيُونَ حَيَاتِهِمْ وَفَقْ مَا نَشَاءُ، أَوْ يَشْعُرُونَ بِالذَّنْبِ تَجَاهَ مَا فَعَلُوهُ فِي الْمَاضِي لِتَمَكُّنِ مِنَ السَّيْطَرَةِ عَلَيْهِمْ حَاضِرًا وَمُسْتَقْبَلًا، لِذَا عَلَيْكَ أَنْ تَتَجَنَّبَ أَيَّ إِجْرَاءٍ عَقَابِيٍّ تَكُونُ غَايَتُهُ الرَّئِيسَةَ الْإِحْقَاقَ الْأَذَى النَّفْسِيَّ بِالْأَطْفَالِ: لِأَنَّ الطِّفْلَ الْمُسَيِّطَرَ عَلَيْهِ يَتَعَوَّدُ التَّخْلِيَّ عَنِ صَوْتِهِ الدَّاخِلِيِّ لِيَفْعَلَ مَا يُطَلِّبُ إِلَيْهِ مِنْ أَجْلِ إِرْسَائِكَ، كَمَا يَتَعَلَّمُ الطِّفْلُ الَّذِي يَحْسُ بِالذَّنْبِ عَدَمَ الْمَسْئُولِيَّةِ.

وَهَذَا يَطْلُبُ وَقْفَةً لِلتَّفَكِيرِ فِي الْأَمْرِ؛ فَلَوْ افْتَرَضْنَا أَنَّ سُلُوكَ الطِّفْلِ مُحْكَمٌ بِالْإِحْسَاسِ بِالذَّنْبِ الَّذِي يَشْعُرُ بِهِ نَتِيجَةً لِعَامَلِكِ مَعَهُ، فَإِنَّ هَذِهِ الْإِسْتِرَاطِيَجِيَّةَ سَوْفَ تَوْدِي إِلَى النُّتَاجِ النَّفْسِيَّةِ الْآتِيَةِ:

أَوَّلًا: شَعُورُ الطِّفْلِ بِالضِّيقِ وَالقَلْقِ مِنْ طَّرِيقَةِ مَعَامَلَتِهِ. ثَانِيًا: ازْدِيَادُ إِحْسَاسِهِ الْآتِيِّ بِالذَّنْبِ مِمَّا فَعَلَهُ، أَوْ مِنَ الطَّرِيقَةِ الَّتِي خَيبَ أَمْلَكَ فِيهَا. ثَالِثًا: نَظْرًا لِإِحْسَاسِهِ بِالذَّنْبِ؛ فَإِنَّهُ يَصْبِحُ عَاجِزًا عَنِ

الاستفادة من وقته الحالي بأيّ طريقة أخرى لتصحيح سلوكه، أو ليتعلم من أخطائه؛ لأنه مشلول الحركة. وتذكر أنّ التعلم من الأخطاء لا يحدث معنى آخر، في حين يسمى شعوره بالضيق من الطريقة التي تصرف بها الإحساس بالذنب، لذلك لا تخلط بين الاثنين، لأنهما استجابتان متناقضتان، ولأن الاستفادة الإنسان من أخطائه بالتعلم من الماضي يعدّ طريقة عملية إبداعية للتعلّم.

أما الإحساس بالذنب، والشعور بتحكّم ذلك الذنب فيك فيجعلك مشلولاً في اللحظات التي يمكن فيها أن تقوم بشيء ما تجاه السلوك المسبب للغضب. وعليه، فإنّ جعل الأطفال يحسّون بالذنب يعدّ تصرفاً لا مسؤولاً تجاههم، إنه يعني أنهم سوف يتعلمون ببساطة القعود بلا حراك، ويحسّون بالضيق بدلاً من أن يكونوا أفراداً أحراراً في اتخاذ قراراتهم، ويظنون مدفوعين بردّات أفعالهم العاطفية تجاه الآخرين، والأسوأ من كلّ هذا أنهم لن يستفيدوا ولن يتطوّروا، بل إنهم سوف يلجؤون إلى أسلوب الإحساس بالذنب مع الآخرين.

وإذا مارست أسلوب الإحساس بالذنب مع الأطفال بانتظام، فلن يمضي وقت طويل حتى يمارسونه ضدك، وقد تسمعين أحدهم يقول: أشكرك جداً يا أمي لأنك لم تغسلي ملابسي، أعتقد أنك لا تهتمين بي. أعتقد أن لا دور لي، ولكن ليلى هي التي تقوم بكلّ شيء. لقد حصلت على مصروف أقل من إخوتي، أنا أعرف أنكم تحبونهم أكثر مني. يجب أن أبحث عن عائلة تتبنّاني، أنا أعرف أن والديّ الحقيقيين لا يمكن أن يعاملاني هكذا. إنّ مثل هذه العواطف الباعثة على الإحساس بالذنب عادة ما تصدر عن أطفال اعتادوا الإحساس بالذنب، فالطفل الذي يلجأ إلى مثل هذه الأساليب، يتعلم كيفية الاستحواذ على الآخرين، وكيفية ألا يكون مسؤولاً، وهو يعاني قلقاً كبيراً في حياته، وسوف يتحول بدوره إلى مستحوذ لأنه يتعلم كيفية استغلال المشاعر الحساسة للآخرين لجعلهم يتصرفون بالطريقة التي يريدها، وسوف يكون عديم المسؤولية؛ لأنه ببساطة سوف يعتمد الإحساس بالذنب (ويحس به أيضاً) بديلاً للقيام بشيء بناءً لتصحيح وضع ما، وسوف يشعر بالقلق لأنه يستبطن آراء الآخرين، ويجعلها مصدرًا لتصرفه، أو يعمل على جعل الآخرين يحسّون بالذنب، وكلا التصرفين لا ينمّان عن الحبّ.

مرة أخرى، أودّ أن أؤكد هنا أننا نشعر بالقلق دائماً عندما نتصرف أو نجبر الآخرين على التصرّف بطريقة غير وديّة، لذا فأنت ترى أنك خاسر في ثلاث حالات عندما تجعل الإحساس جزءاً من أسلوب حياتك التربوي.

أما الخيارات الأخرى لجعل الطفل يحس بالذنب فبسيطة وسهلة التطبيق؛ وهي تشمل معاملة أطفالك باحترام لكونهم بشرًا، كي تجنبهم الأعراض النفسية التي ترافق الإحساس بالذنب، وعليك أيضًا أن تتعامل معهم بطريقة بناءة، تساعدهم على الاستفادة من أخطائهم، وكذلك أن تظهر لهم مشاعر الحب عندما يخطئون، لا أن تطلب إليهم الاعتراف بأخطائهم، وعدم تذكيرهم بها عندما يستبدلون سلوكًا جديدًا بسلوكهم. وسوف تجد في نهاية هذا الفصل عددًا كبيرًا من الأمثلة والاستراتيجيات لمساعدتك على التخلص من أساليب جعل الأطفال يحسون بالذنب.

وما يعيننا في هذا الشأن، هو أنّ التغيير الجوهرى للابتعاد عن استخدام أسلوب الإحساس بالذنب يجب أن ينبع من داخلك بعد أن تدرك الضرر الذي تلحقه بطفل مثقل بالإحساس بالذنب، وبإمكانك أن تكون نموذجًا للإنسان أمام طفلك، نموذجًا لا يرفض فقط مساعدة الأطفال على استبطان الإحساس بالذنب، بل يقتلع هذه الأحاسيس من داخله أيضًا.

### وداعًا للقلق

تعدّ الهموم المكوّن الثاني للإنسان ذي التفكير القلق، والهمّ عبارة عن وسيلة تجعلك تعيش حاضرًا في التفكير في شيء تتوقعه في المستقبل، ولكن لا سيطرة لك عليه. ويجب ألا نخلط بين الهمّ والاهتمام بالمستقبل، أو بالتخطيط لتفادي الصدمة؛ لأنّ الهمّ أو الانشغال لا يعني ببساطة التفكير في المستقبل، أو إعداد الخطط، أو وضع أهداف مستقبلية؛ إنه يعني التفكير في المستقبل بقلق. ولهذا التفكير المقلق انعكاسات مادية سلبية مشابهة لمضار الإحساس بالذنب، وهي: ضغط الدم المرتفع، والتمتمة، وانعدام الثقة بالنفس، والعجز. إنّ القلق سوف يكون مألّ الأطفال الذين يكبرون وهم يحملون همّ المستقبل على كواهلهم.

إنّ في مقدورك فعل أشياء كثيرة لتضمن عدم برمجة أطفالك أن يكونوا ميّالين إلى الهموم. إنّ الطفل المهموم هو الطفل الذي استحكّم فيه الخوف خشيةً من أدائه في الحياة، والأطفال الخائفون هم الذين يتوقّع منهم الكمال، وكسب رضا والديهم، والنجاح في كلّ شيء يقومون به، وأن تكون الشهرة هي المعيار لا الشخصية، وغالبًا ما يدفع مثل هذا الطفل ليصل إلى الكمال، وهو يخشى الإخفاق، ويعتقد أنّ الحياة ليست للمتعة، بل يجب تحليلها ودراستها وتقطيعها إلى أجزاء منفصلة بدل أن تكون وحدة متكاملة. ومن الصعب على الطفل الذي تعود القلق أن يتخلص من طريقة الحياة

هذه، بل إنه يجد متعة في القلق حتى وإن كانت كلُّ الأمور على ما يرام؛ حتى في هذه الحالة، سوف يتنابه القلق بسبب عدم وجود شيء يقلق عليه.

ومثل السلوكيات العصائبيَّة كلها، فإنَّ الهمَّ بحدِّ ذاته عادة، وهو استجابة مكتسبة من نماذج بشريَّة مهمومة، ويمكن عكس عادة الهمَّ والانشغال بما سيأتي في المستقبل بتعليم الأطفال التَّفكير بطرائق صحيَّة ومنتجة.

يؤدي فرض معايير خارجية على الأطفال، والتشديد على ضرورة الفوز مهما كان الثمن، إلى تشجيع الأطفال على التَّفكير بطرائق مقلقة، إضافة إلى أنَّ الاستغراق في الهمَّ أمام الأطفال يعطيهم نموذجا سلبيا لتقليده، كما أنَّ حديث الهموم المستمر عن الفواتير، والحروب، والتَّقدُّم في السنِّ، والبطالة، وتقلبات الجو، والأوضاع الاجتماعية، وترتيب البيت، والمظهر الشَّخصي وغيرها، تعلمُ الطَّفل تماما كيف يصبح مهموماً. وإذا أردت تجنب طفلك الهموم، فعليك التَّوقُّف عن الشَّكوى واجترار المعاناة أمامه.

ويأخذ الهمَّ صورتي التَّدْمُر والشَّكوى، لذلك فإنَّ كثيراً من الأطفال يتعلمونهما من الحياة بدلاً من القيام بشيء إبداعي للتغلب على الصعوبات التي تواجههم، وقد تسمعهم يقولون: لا أريد أن أذهب في تلك الرحلة. أكره الذهاب إلى الحفلات. لا أحبُّ تلك المرثية. لا أحبُّ معلم العلوم. لا أودُّ زيارة بيت جدِّي ورؤية أبناء عمِّي هناك. وفي الحقيقة إنَّ عواطف كراهية العالم هذه غالباً ما تكون قناعاً يتوارى خلفه الأطفال القلقون من هذه المناسبات، أو من كيفية نظرة الآخرين إليهم. والطَّفل المتدَّمِّر الذي يرى العالم مليئاً بالعيوب، غالباً ما يكون قد استمرَّ التَّدْمُر والشَّكوى بدلاً عن الاستمتاع بالحياة، ومن شأن هذا السلوك أن يصاحب الطَّفل إلى مرحلة البلوغ إن لم يتوقف، أو إن كان هناك أشخاص في بيئة هذا الطَّفل يفكرون في مثل هذا التَّفكير.

إنَّ اجتثاث الهمِّ والقلق يعني تطوير اتجاه هادئ وقانع ومطمئن تجاه الحياة، وهناك مثال قديم طالما وظَّفته في عملي مع الأطفال القلقين، وهو أنني عجوز الآن، وقد توهمت مشكلات كثيرة من قبل، لكن معظمها لم يحدث مطلقاً، وفي الحقيقة إنَّ كلَّ شيء قد تشغل بالتَّفكير فيه غالباً ما ينتهي بنهاية سعيدة. وأنت إذا ما بقيت قلقاً خوفاً من فقدان وظيفتك، فقد تفقدتها بالفعل في نهاية المطاف، وما يحدث بعد ذلك هو أنك دائماً تجد وظيفة تناسبك، وذات مردود مادي أعلى، وتحقق ذاتك من خلالها بصورة أفضل، فيكون همك وانشغالك الماضيان مضيعة لطاقتك ليس إلا.

وعلى الجانب الآخر، عندما نبحث في حياة المفكرين والمخترعين العظام في مجالات الإبداع الإنساني كلها، فسوف نجد أنهم نادرًا ما كانوا من الناس المهمومين والقلقين، وهذه حقيقة؛ لأنّ الإنسان الذي يلوّث نعمة الحياة بالهمّ والقلق، سوف ينتهي إلى الإفلاس، ويجد أنّ الوقت قد تجاوزه لفعل أيّ شيء؛ لذا فإنّ القادة العظام أصحاب فعل لا ضحايا همّ وقلق، وهم يقضون وقتهم بنشاط في ممارسة دورهم في الحياة، وليس التّفكير بما سيأتي. وأنا شخصياً وفي هذا الوقت الذي أكتب فيه هذا الفصل، يمكن أن أكون بدلاً من ذلك منشغلاً في كون القراء سوف يعجبون بهذا الكتاب أم لا، أو أنّ الناشر قد يطلب إليّ تغييره، أو أنّ ما يسمّون خبراء الطفولة سوف ينتقدون مضمون الكتاب، أو هل سأكسب بعض المال من وراء نشره، أو هل سيلتحق أطفالتي بالجامعة، أو أنّ انفجاراً نووياً قد يحرق مسوّد هذا الكتاب... إلخ. ولو أنني استسلمت للقلق حيال كلّ واحدة من هذه المشكلات المفترضة، ما كنت لأقدر على تأليف هذا الكتاب؛ بل سأكتفي بالقلق.

وهذا بالضبط هو جوهر القلق؛ فهو ييقبك منشغل الذهن حتى يشلّ تفكيرك. وحتى لو تمكنت من اغتنام الفرصة لعمل شيء في الوقفة بين نوبة قلق وأخرى، فإنك لن تستمتع بما تعمله.

وبدلاً من الانشغال في التّفكير بالأمر سألقة الذكر، فسوف أنظر إلى الموضوع من ناحية أخرى؛ سوف أقول لنفسني: إنّ القراء هم الذين سيقررون هل كان هذا الكتاب هوفي واقع الأمر عن تنشئة الأطفال اللامحدودين أم لا، وإذا اشتروه أو استعاروه من المكتبة فعندئذ سوف يبدون رأيهم فيه، ولكنني لن أعرف مصير هذا الكتاب إذ لم أعوّد نفسي على الكتابة كلّ يوم.

إنّ من حق أطفالك أن يتعلموا هذا الدرس الثمين، وهو أنّ القلق مضيعة للوقت، وأنّ الأمور التي ننشغل بالتّفكير فيها غالباً ما تكون على عكس ما توقعنا. إنّ أطفالك بحاجة إلى استراتيجيات لجعلهم فاعلين لا مهمومين، وهم يستجدونك لتعلمهم كيفية تجنّب اللحظات النّفسية الأليمة التي يقضونها في القلق، إنهم يحتاجون إلى الحدّ من الضغوط التي يتعرضون لها عندما نتوقع منهم التّفوّق والفوز والكمال والقلق على المستقبل دائماً، إنهم بحاجة إلى الاستمتاع باللحظة التي يعيشونها، أما المستقبل ففي علم الغيب.

ولا شك في أنّ اللحظات التي نغلّفها بالقلق تفقدنا الإحساس بالسّعادة، وسوف تؤدي في نهاية المطاف إلى تدميرنا. وما أودّ قوله هو أنّ الإحساس بالذنب، والقلق، والضغوط، والتّوتر، سوف تجعل أيّ واحد منا إنساناً قلقاً ومهموماً يلتهم المهدئات بدلاً من استمرار الحياة. وقد رأيت أن أناقش هنا

موضوع الضغوط قبل مناقشة بعض الطّرائق الكفيلة بخلاصنا وخلاص أطفالنا، مرة واحدة وإلى الأبد، من هذا القلق الذي لا طائل من ورائه.

### لا مزيد من الأطفال الدّارجين من نمط الشّخصيّة (أ) Type A

من الأسباب الرئيسيّة للقلق الميل إلى التّفكير بطرائق تثيره، وربما تكون قد قرأت أو سمعت عن دراسات عن التّوتّر تؤدي في الخيارات الحياتيّة إلى مزيد من هذه الآفة، وقد ربطت هذه الدراسات التّوتّر بحوادث معيّنة مثل: الانتقال إلى مكان جديد، حالة طلاق أو انفصال، زيادة الضرائب، تغيير الوظيفة، ولادة طفل، تغيير سياسيّ، وهلمّ جرّاً.

هذه الأحداث جميعها ومثلها مرتبطة نظرياً بزيادة التّوتّر. وفي الحقيقة، إنّ الأشخاص الذين مرّوا بالتّوتّر في حياتهم هم الذين تعوّدوا التّفكير بطريقة متوتّرة.

العالم بحدّ ذاته ليس متوتّراً إذا ما نظرنا إليه بكلّ تجرّد، ولكنّ الناس هم الذين يوجدون مثل هذا التّوتّر، إنهم ينظرون إلى هذا العالم من منظورهم الخاص، ثم يأخذون بالتّفكير في طرائق متوتّرة ومقلقة تزيد من انزعاجهم النّفسيّ والعاطفيّ؛ فالأحداث لا تسبب القلق والتّوتّر، بل التّفكير هو الذي يسبب ذلك.

قال الكتاب الأمريكي إيريل نايفتنغل (1989 / 1921) Earl Nightingale ذات مرة: «كلّ واحد منا يجني ثمار أفكاره في المستقبل؛ لأنّ ما تفكّر فيه اليوم، وغداً، والشهر القادم، والسنة القادمة، هو الذي يكوّن حياتك ويحدّد مستقبلك؛ فعقلك هو الذي يسيّر»، وما من شكّ في أنّ الأطفال ليسوا استثناءً من هذا القول، ويجب أن يكبروا وهم على قناعة بأنهم نتاج أفكارهم، ولا يمكنهم إلقاء اللوم على أحداث خارجية لما يعانونه من توتّر وقلق؛ لأنّ سبب ذلك هو طريقة نظرهم إلى عالمهم.

في عام 1974، نشر كلّ من ماير فريدمان وراي روزنمان Meyer Friedman & Ray Rosenman في (قلبك وسلوك النمط (أ) Type A Behavior and Your Heart) وصفاً يشير إلى مشكلة قديمة متجدّدة تتعلق بنمط الشّخصيّة (أ) التي يتصف أصحابها بأنهم يتميزون بالتنافسية المفرطة، والطموح، وهاجس إنجاز المهام بسرعة؛ إنهم عدوانيّون ومتسرّعون، ولا شكّ في أنّ مثل هؤلاء الناس ليسوا أقلّيّة؛ ففي الولايات المتحدة مثلاً، يشكّل هؤلاء أكثر من 50% من الرجال، وعدداً متزايداً من النساء. والرقم المذهل الوارد في ذلك الكتاب الذي أحدث تغييراً في حياتي هو أنّ واحداً من بين 5 أمريكيين يموت بالنوبة القلبية قبل سنّ الستين، ويمثّل أكثر من 90% منهم نمط

الشَّخصيَّة (أ). وإذا كان ذلك صحيحاً فيما يتعلق بالأفراد الراشدين، فهذا يعني أننا نعدّ الناس لنمط الشَّخصيَّة هذا منذ الطفولة. وفي ضوء هذه الحقيقة، يجب أن نحوّل بيئتنا الحاضنة للتوتّر والقلق إلى اتجاه أقلّ توتّراً تجاه الحياة، وهذا يتطلب إعادة النظر في أسلوب تعاملنا مع الأطفال حتى نتجنب تشجيع نمط الشَّخصيَّة (أ)، وكى نساعدهم في الوقت ذاته على التكيّف مع هذا العالم بطريقة إبداعية إيجابية. ومما جاء في الكتاب المذكور العبارة الآتية: من شأن السرعة المجنونة المستمرة أن تؤدي لاحقاً إلى كارثة في كلِّ مجال من مجالات النشاط الإنساني. وفي هذا تحذير كافٍ من طبييّن بارزيّن درسا هذه الظاهرة بتعمق. وعليه، فإنّ أطفالك عرضة للخطر إذا تربّوا على التّفكير الباعث على القلق الذي أصفه في هذا الفصل.

يمكن أن يصبح الأطفال من نمط الشَّخصيَّة (أ) متوتّرين منذ الصّغر، وهذا يتطلب منا أن نكون حذرين بالأغذيّ فيهم التّفكير الباعث على القلق والتوتّر في بدايات أعمارهم. وسوف تجد في السمات الخمس الآتية صفات نمط الشَّخصيَّة (أ)، وقد أوردتها لمساعدتك على إبعاد الأطفال عن التّفكير المسبّب للقلق، مهما كانت أعمارهم الحالية:

#### 1. السّعي الحثيث Intense striving. يظهر هذا السلوك على الأطفال الذين يصرون

باستمرار على التّفوّق، والذين لا يستطيعون الاستمتاع بحاضرهم بتاتاً، وهؤلاء الأطفال يعملون طوال وقتهم على إعداد مشروعات للحصول على علامات إضافية، وهم موسوسون ويراعون التفاصيل الدقيقة في حياتهم، وهم لا يسترخون دون إحساس بالذنب، أو يجدون أنّ من المستحيل عليهم الراحة والترويح عن أنفسهم. لهذا يجب أن تسمح للأطفال بالاسترخاء واللعب، إلى جانب تنفيذ الواجبات الموكولة إليهم، ولا تبالغ في التشديد على الواجبات المنزلية، والتحصيل، والجوائز، والفوز، وجمع المال، لدرجة ألاّ يتبقى لديهم أيّ وقت للاستمتاع بالحياة. لذا لا تدفع بالأطفال إلى فئة نمط الشَّخصيَّة (أ)؛ لأنّ هذا سوف يؤدي إلى عواقب سيئة مثل الفأفة، والتأتأة، والانطوائية، والخوف من الاختلاط، والعجز عن التّصرف مثل الأطفال العاديين، وقد لوحظ أنّ الأطفال الذين يُدفعون إلى أبعد من قدراتهم يتوقفون عن التّبسم والضحك، ويتذمرون باستمرار، ويصعب عليهم أن يفرحوا، ويقعون فريسة للأمراض والمشكلات الصحية، مثل ضيق التنفس، والحساسية، وأوجاع المعدة، والبكاء المفرط، والتبوّل اللاإرادي، والكوابيس، والاكتئاب، والانسحاب، وانتشار حبّ الشباب في الوجه، والرشح المتكرر، والتقيؤ، وضعف القدرة على التحمل.

يحتاج الأطفال من شتَّى الأعمار إلى الضَّحك، واللَّعب، والمرح، والنَّشاط المتواصل، وإلى أن يكونوا قادرين على الاسترخاء، والتَّصرُّف ببراعة سنَّهم، والقيام بحركات ومشاهد تمثيلية، وألا يكون لديهم على الدوام موقف جادٍّ من الحياة.

إنَّ الأطفال الذين يستطيعون الضَّحك وممارسة حياتهم ببساطة، يطوِّرون مقاومة داخليةً صحيَّة للضغوطات الكبيرة التي ستكون بانتظارهم، إنهم لا يحتاجون إلى البالغين ليضغطوا عليهم من خلال الرقابة الدائمة على سلوكياتهم، وإعطائهم مكافآت لكلِّ فعل يقومون به، والطلب إليهم أن يكافحوا ليصبحوا أفضل مما هم عليه. وفي الحقيقة، فلا عيب في ألا يكون الإنسان الأفضل دائمًا، أو في ألا يكون لديه أيُّ أهداف، بل يكفي أن يحيا الإنسان ببساطة، وأن يعرف كيفية الاستمتاع بالحياة. لذلك عليك أن تتعلم من أطفالك، وأن تلاحظ قدرتهم الفطرية على الاستمتاع بالحياة، وأن تبدأ بتطبيق بعض مناهجهم الفريدة تجاه الحياة اللامحدودة، بدلًا من أن تطلب إليهم الانضمام إليك في سباق الجرذان، ثم تبرَّر ذلك بالقول: أريدهم أن يحققوا المزيد. فهذا المزيد قد يعني القليل، ولا سيَّما عندما تكون الأضرار على صورة حياة متوتِّرة وأوضاع صحيَّة متردِّبة.

## 2. التنافسية Competitiveness. يتميِّز الإنسان من نمط الشَّخصية (أ) بالتنافسية

المفرطة، وينظر دائمًا من فوق كتفيه، ويقارن أداءه بأداء الآخرين، وهذا يعني أنه يضع زمام أمور حياته في أيدي غيره بدلًا من أن تتبع من داخله؛ فهذا هو مكانها الصحيح. ولا شكَّ في أنَّ الشُّعور بالمنافسة شيء جميل، ولكنه طريقة بائسة لقياس أين وصل الإنسان في الحياة؛ لأنَّ الشَّخص المفرط في التنافسية ينظر دائمًا إلى أداء الآخرين لتحديد قيمته.

وإذا كنت ترى وجوب الدخول في تنافس مع الآخرين لتشعر بالسَّعادة، أو أنَّك قيمة، فلن تحقق الرِّضا والقناعة، وستظل تشعر بالنقص طوال حياتك. وكما ترى، فأنت في واقع الأمر وحيد دائمًا، ووحيد في أفكارك ومشاعرك أيضًا؛ لأنه لا يعرف حقيقة مشاعرك سواك أنت، وهكذا هو الحال مع الأطفال تمامًا، فإنهم يحتاجون إلى التمتع بالمنافسة دون أن يكونوا عصابيين تجاهها. ولتحقيق ذلك؛ يجب أن تُتاح لهم الفرصة للخلوة بأنفسهم، والألَّا يحتاجوا إلى من يقيس أداءهم مقارنة بأداء الآخرين، بل أن يتعلموا كيفية قياس قيمهم ومكاسبهم بناءً على مبادئ وإرشادات توجيهية محدَّدة ذاتية بعيدًا عما يفعله الآخرون.

إضافة إلى ذلك، فإن معظم رجال الأعمال الناجحين يعرفون أن عليهم اتخاذ قراراتهم بأنفسهم، ففي عالم المنافسات الذي يأكل فيه المتنافسون بعضها بعضاً نجد أن القادة الحقيقيين هم الذين يثقون بأنفسهم دون الانشغال بما يفعله غيرهم، وكذلك الحال في لعبة التنس؛ فعندما تنتهي اللعبة، فإن ذلك يعني أنها قد انتهت، فلا يلجأ اللاعب اللامحدود إلى تقدير نفسه بحسابات الريح والخسارة لذلك اليوم، فلقد كان مفعماً بالحيوية والنشاط وهو في الملعب؛ يركض ويتحرك في كل مكان، وينافس بحماسة، ولكنه يترك الأمر برؤمته وراء ظهره بعد انتهاء المباراة، ويستمتع بالإثارة الناجمة عن تعلم الضربات الأمامية والخلفية، ويعرف ويتدرب من أجل متعة أن يظل معافى، وأن يحسّن مهاراته في جوانب اللعبة المتعددة. فما الذي تفقده، في الواقع، عندما تخسر مباراة في لعبة التنس؟ إن ما تخسره هو مجرد لعبة فقط، ليس إلا.

ولك أن تتصور مقدار التوتّر الذي تسببه للأطفال عندما تجبرهم على تقويم أنفسهم بناء على المعايير الخارجية للتنافسية بدلاً من قياساتهم الذاتية، والمشاعر الإيجابية تجاه أدائهم.

3. إلحاح الموعد النهائي Deadline Urgency. يمكن أن ينشأ الأطفال وهم يعتقدون بأن المواعيد النهائية لإنجاز العمل أهم بكثير من الاستمتاع بالحياة، وقد يصابون بأمراض عصبية في عمر مبكر من خلال الإصرار على الالتزام الشديد بساعة محددة، أو موعد محدد، أو بعض القياسات القسريّة الخارجية.

فهؤلاء الأطفال الذين يجب عليهم تناول طعامهم في ساعة محددة، والإيواء إلى فراشهم في وقت مقرّر سابقاً، والذين يشعرون بأن حياتهم مبرمجة، وبأن هناك من يذكرهم بذلك دائماً، يتعلمون كيف يصبجون من نمط الشّخصيّة المتوتّرة هذه.

وكلما فرضنا مزيداً من المواعيد النهائية على الأطفال، زاد احتمال أن يصبحو أشخاصاً متوتّرين تجاه الحياة؛ لأنّ هذه المواعيد النهائية تقيدهم وتحرمهم التلقائيّة والعفويّة، وتحرمهم كذلك سبر غور المجهول، والشّعور بالحرية والانطلاق.

وإذا كنا نريد من الأطفال أن يكونوا أشخاصاً مبدعين وغير مقيدين، فعلينا السّماح لهم باتخاذ القرارات بأنفسهم، وتحديد مواعيدهم وجداولهم الزمنية، وترتيبها وفق الأولويّة والأهمية.

ولا يمكن بحال من الأحوال أن يكون الأطفال المُكرهون مبتكرين ومبدعين، إن الأطفال المهوسين حريصون على معرفة عدد ساعات نومهم بالزّمن ليعرفوا إلى أي مدى سيكونون مُتعبين

في اليوم اللاحق. إنهم يتعلمون كيف يسيرون حياتهم بناء على إجراءات ومقاييس خارجية بدلاً من وضع ضوابط ذاتية خاصة بهم، وكلما زادت المقاييس الخارجية المفروضة، زادت حدة التوتُّر والقلق لديهم. ومن أجل تجنب تلبس الأطفال بنمط الشَّخصية (أ) مدى الحياة، علّمهم دراسة التزاماتهم بدقة، وتطوير ضوابط معقولة لإدارة وقتهم، وعدم الاعتماد على المواعيد النهائية الصَّارمة، والساعات، والتقويمات، والبرمجة الخارجية.

4. **الاستعجال ونفاد الصبر Impatience.** يتّصف أفراد نمط الشَّخصية (أ) بأنهم في عجلة من أمرهم، فهم لا يستطيعون التوقّف للتمتع بغروب الشمس بسبب انشغالهم في احتساب الوقت الذي ستشرق فيه الشمس صباح اليوم القادم.

وغالبًا ما تكون العجلة سائدة بين أفراد الشَّخصية (أ)، ولا يسلم منها الأطفال إذا كان البالغون من حولهم يتصرفون بهذه الطريقة. ومن الأمثلة على ذلك الاندفاع في تجاوز السيارة التي تسير أمامهم، والسرعة في تناول الطعام، والتدبُّر من الانتظار الطويل، إنهم يضيِّقون ذرعًا ببطيء الحركة (مثل الأطفال وكبار السنّ)، ويقاطعون الآخرين ليأخذوا دورهم في الحديث، إضافة إلى أنّهم لا يستطيعون الإنصات دون أن يتكلموا.

ويحرص أفراد نمط الشَّخصية (أ) على الوصول إلى مكان الاجتماعات في الموعد المحدّد، ويفضون إن لم يستطيعوا المغادرة في الوقت المقرّر لانتهاء الاجتماع، ويمكن أن ينعكس نفاد الصبر سلبيًا عليك. وإذا كنت تتصرف بهذه الطريقة أمام الأطفال، فسوف ترى أنّهم قد اكتسبوا هذا السلوك، حيث إنهم سوف يشكون من أصدقائهم، ويميلون إلى مقاطعة الآخرين باستمرار، ويتوقعون من الأطفال الأصغر سنًا التصرّف كما يتصرّف البالغون، وإلا فإنهم سوف يتعرضون للصراخ والتعنيف.

ونظرًا إلى شخصياتهم شديدة الهيجان، فإنهم يقاطعون الآخرين في حديثهم، ويتعجلون في اللعب والعمل، ويضيِّقون ذرعًا بالأشخاص الأقل أو الأكثر منهم ذكاءً في الألعاب، وغير قادرين على الجلوس أو الاسترخاء طويلاً.

ما العمل؟ عليك أن تتخذ إجراءات علاجية للتأكد من أنّ الأطفال الموجودين في حياتك لا يتعرضون للبرمجة على التوتر غير المبرر بسبب شخصيتك المتسرّعة، وعلّمهم قيمة الصبر مع أنفسهم، ومع الآخرين في هذا العالم، وساعدهم على الاسترخاء والتأمّل في جمال الآخرين بدلاً

من انتقادهم بسبب بطئهم، ومحاولة التوقف والاستمتاع بعمرهم القصير على هذا الكوكب، وعلى هذا، ترى أن نفاذ الصبر كما وصفناه هنا، يعدّ سبباً رئيساً لتوتر الأطفال، ومن شأن هذا التشديد في المدارس على إنجاز الأشياء بسرعة، والفوز على الآخرين أن يسهم إلى حد كبير في تكوين نمط الشخصية (أ) عند الأطفال الدارجين والمراهقين أيضاً.

إذا كنت من المؤمنين بالفكرة السخيفة القائلة إنك لا يمكن أن تتقدم إذا لم تهزم منافسك دائماً، وإذا لم تسرع وتستعجل، فعليك أن تتخلى عن هذه الفكرة، وبدل ذلك علم الأطفال أنّ الشخص العجول شخص متوتر، وأنّ الإنسان نادراً ما يكمل أيّ واجب بكفاءة عندما يُطلب إليه أن يكون الأول والأفضل والأسرع، وأنّ أكثر الناس الناجحين هم الذين يكونون أكثر استرخاءً في عملهم، وما كنّا لنستمتع بالألعاب (الجمباز) في الألعاب الأولمبية مثلاً، لو لم يكن اللاعبون في حالة استرخاء. إنّ الإنسان العجول، المصاب بداء السرعة لا يهزم سوى نفسه؛ لأنه في حرب معها ومع العالم من حوله، ولا يمكن إلا أن يكون خاسراً في نهاية المطاف.

5. الهوس بالترتيب والتنظيم Excessive Organization. غالباً ما يميل أفراد الشخصية

(أ) إلى تصنيف الحياة وتقسيمها إلى أجزاء أو فئات، وهم يشعرون أنّ لديهم رسالة لترتيب الفوضى؛ لذا تجد بيوتهم نظيفة جداً، وأدراجهم مرتبة، وحياتهم مثلاً على الترتيب الكامل.

ولكنهم في الواقع، يعانون جرعات توتر داخلي عالية نتيجة لهوس الترتيب هذا، وهم يلتزمون بالقوانين بحذافيرها، ويتوترون عندما لا يفعل الآخرون مثلهم، ويفكرون دائماً فيما يجب عمله، وكيف يجب عمله، والتوجيهات الخاصة بالحفاظ على هذه الطريقة. إنّ من شأن وسواس الترتيب القهريّ هذا أن يسبب التوتر والقلق؛ فالعالم – ببساطة – غير مترابط من خلال طريقة مرتبة ومنظمة يمكن الاهتداء بها، فعلى الرغم من الطبيعة التلقائية لهذا العالم، حيث لا يوجد ترتيب منطقيّ لكل شيء، فإن أفراد الشخصية (أ) يحاولون باستمرار ترتيب كل شيء؛ إنهم يصنّفون الطيور، ولكنهم لا يستمتعون بطيرانها وألوانها الجميلة، ويعدون النجوم، ويعطونها أسماء، ولكن لا يستشعرون جلال كمالها، وإنّ تنظيف البيت بنظرهم أهمّ من العيش فيه؛ إذ يمكن أن يسبب وجود فتجان قهوة في غير محله مشكلة عائلية، وأن يكون انسكاب كأس عصير كارثة لا حدثاً عادياً، وإذا تمكّنت هذه الهستيريا التنظيمية من الأطفال، فإنهم سوف يشعرون بالتوتر عند قيامهم بأيّ

عمل، وسوف يبدوون بالكذب للحفاظ على الترتيب، ويزوّدون تقرير درجاتهم، ويكذبون كي يتجنّبوا الصراخ والتأنيب لتدنيّ درجاتهم، ويرتجفون من فكرة الوقوع في خطأ.

إنّ كلّ ما سبق هو تعبير عن التّوتّر، وما يفعله أفراد نمط الشّخصيّة (أ) هو أنّهم موجودون في بيئة خصبة لهذا النوع من التّفكير المتوتّر.

وباعتقادي أنّ لدى الناس البسطاء بيوتاً نظيفة ومرتبة جدّاً، وأنّ بيوت الأفراد اللّامحدودين معدّة إعداداً حسناً للعيش فيها، وهم يعرفون أنّ الهدف من حياتهم هو الاستمتاع بها، بدلاً من قضاء الوقت في تصنيف الأشياء وترتيبها.

وبعد أن اتضحت أمامك صورة وسواس الترتيب والتنظيم، علّم الأطفال هذين السلوكين، ولكن بالقدر الذي يخدمهم هذا ويخدم احتياجاتهم، لأنّ يبالغوا فيه إلى درجة يصبحون معها عبيدًا لهما؛ وهذا يتطلب منك أن تتعامل معهم بأسلوب يراعي إنسانيتهم وسعادتهم، بدل أن يكونوا منظمين لا إراديين. لذلك، لا تجعل الحياة تجتاز الأطفال الموجودين في محيط مسؤوليتك، وحاول سبّل شتى ألا تجعل الحياة تخذلهم إذا ما علّمتهم عدّ النجوم بدل التأمّل في هذا الوجود.

يكتسب اليافعون في نموّهم التّوتّر والقلق عندما تكون حياتهم مشحونة برسائل الإحساس بالذنب والأفكار المقلقة، وسلوكات نمط الشّخصيّة (أ) المشغولة بالكّدّ الخارجي لا الهدوء الدّاخلي، وقبل التّطرق إلى بعض الإجراءات المحدّدة لإيجاد أطفال متحررين من التّوتّر والقلق، فقد أوردت في الجزء اللاحق بعض السلوكات التي يُعزى إليها كلّ من التّوتّر والقلق.

### بعض السلوكات التقليديّة المسبّبة للتّوتّر والقلق

يكبر الأطفال، ويصبحون أشخاصًا متوتّرين نتيجة مباشرة للخيارات التي يتخذونها طوال حياتهم، إضافة إلى أنّ خياراتهم تتأثّر إلى حدّ كبير بالأشياء التي يعزّزها لديهم الأشخاص المؤثّرون في حياتهم، مثل أساليب التواصل معهم، ونوع القدوة والأمثلة، والتعاملات اليوميّة العاديّة، وكلّ من هذه المتغيرات له أثر في خياراتهم. والسؤال الذي يمكن طرحه عليهم كي يجيبوا عنه بطريقة إبداعية لا محدودة هو: هل تريد أن تكون متوتّرًا وقلقًا؟

وفيما يأتي بعض الأعمال الأكثر شيوعاً بين البالغين والأطفال التي تشجعهم على اختيار التّوتّر والقلق أسلوبًا لحياتهم، والمطلوب إليك أن تدرسها بعناية، وبعد استعراض المردود الذي ستجنيه

من وراء الاستمرار بهذه السلوكيات، سوف تهتدي إلى نقطة البداية لوضع حد لهذه السلوكيات. كذلك أوردنا في نهاية هذا الفصل إجراءات محددة لمساعدتك على جعل الأطفال متحررين من التوتّر والقلق، مهما كان عمرهم الحالي، ولكن عليك أولاً دراسة السلوكيات الواردة أدناه:

- رفض الاعتراف بمزايا الأسلوب غير المتوتّر في الحياة، والاستهزاء بالتأمل والاسترخاء والتفكير، والتحكّم في العقل، والسلام الداخلي، والتقويم الذاتي، وما شابه.
- اتباع أسلوب حياة متقل بالتوتّر وعدم الاسترخاء، والطلب إلى الأطفال العجلة في كل شيء، وتحقيق التّفوّق والأداء الأفضل في المجالات جميعها، ووضع قيود غير واقعية منذ البداية، واستعجالهم في النهوض مبكراً، وأن يكونوا متدرّبين على استعمال المرحاض قبل أن يكونوا مستعدين جسدياً لذلك، وأن يعرفوا القراءة والعمليات الحسابية مبكراً. وبعبارة أخرى، محاولة تسريع نموهم الطبيعي التي يتميّز بها كل طفل.
- عدم توفير الخصوصية لهم من خلال التّدخل في شؤونهم، ومراقبة كل شيء يقومون به.
- تأكيد أن يكونوا في حياتهم أكبر وأسرع وأقوى وأذكي من الآخرين، وتجاهل النّمّو والتطوّر الداخلي لتحقيق هذه الإنجازات ذات المعايير الخارجية.
- التشديد على تقرير درجاتهم، بدلاً من التشديد على ما يتعلمونه، أو مستوى رضاهم عن أدائهم في المدرسة، وكذلك الاهتمام بالحصول على المكافآت والجوائز لا الاهتمام بما ترمز إليه.
- مقارنةهم بالأطفال الآخرين، وخاصة بأشقائهم.
- تذكيرهم بأخطائهم الماضية، والقول لهم إنه لا يمكن الوثوق بهم بعد الذي فعلوه منذ مدة طويلة، وتذكيرهم بعيوبهم وزلاتهم، بدلاً من تعزيز إنجازاتهم وقدرتهم على الاستفادة من هذه الأخطاء.
- اللجوء إلى عبارات التهديد أو الإحساس بالذنب مثل: اخجل من نفسك! انتظر، وسترى ما يحدث لك عندما يعرف أبوك الأمر. سوف يعاقبك الله تعالى على ما فعلته بي. لقد جرحت مشاعر أمك مرة أخرى. كيف يمكن أن تفعل هذا بعد كل ما قدّمته لك؟ سوف تدفع ثمن فعلتك في يوم ما.

- تحقير الطَّفْلِ وتثييطه باستمرار، واستخدام عبارات تجعله يكره نفسه، مثل: أنت تقوم بأشياء غبية دائماً. أنت سمين جداً، وتبدو بشعاً في هذا اللباس. لن تتجح أبداً في تعلم اللغة الإنجليزية.
- شعورك بالإحساس بالذَّنب، وأن تذكَّر الأطفال بأنك مثلهم مثقل بالإحساس بالذَّنب، عندما تقول أمامهم: أنا على قناعة أنَّ الأمور لن تكون على ما يرام من وجهة نظري. كان علي أن أساعد تلك المرأة العمياء في عبور الشارع.
- رفض السماح لأطفالك بأن يكونوا مستقلين، وتشجيعهم على الاعتماد عليك، من خلال قولك لهم إنهم يدينون لك بالكثير، وإن عليهم الشعور بتأنيب الضَّمير إذا ما تركوا بيت العائلة. وإضافة إلى ذلك، شعورك بالاكْتئاب والحزن عندما يفضلون صحبة أصدقائهم على صحبتك.
- كونك قدوة في القلق أمام أطفالك، بحيث تتناول أقراص الدَّواء لكلِّ ألم أو توعك بسيط، وكونك أباً سقيماً تزور الطَّبيب باستمرار، وتهرع بهم إلى الطَّبيب لأيِّ طارئ، وإظهار الحنان المفرط لهم عندما يقعون على الأرض، فيجرحون ركبهم أو يصابون بكدمات مثلما يحدث للأطفال كافة يومياً.
- تعليمهم القلق، كأن تقول لأحدهم: من الأفضل أن تشغل وتهتم بخصوص الاختبار من الآن. هناك الكثير لتقلق عليه بسبب الطريقة التي كنت تتصرف بها مؤخراً.
- الإسراف في القلق من كلِّ شيء يفعله طفلك، وأن تصنِّف أشياء كثيرة على أساس أنها حارة جداً، حادة جداً، خطيرة جداً، وسخة جداً، أو يمكن أن تجعلهم يمرضون، فأنت بذلك تمارس دوراً وقائياً تجاه أطفالك، وتعلمهم أنَّ العالم مكان عدائيٍّ وخطير.
- التلقُّظ بعبارات تؤكِّد الخوف، وتأنيب الضَّمير، أو الحكم الظاهريِّ، مثل: إياك والتحدُّث إلى شخص غريب أبداً. لا تقرب الماء إلى أن تتقن السباحة. كان من المفترض أن تكون في البيت الساعة الثالثة. ما رد فعل جدتك إن رأتك تفعل ذلك؟ ماذا سيقول الناس عنك؟
- تحديد معايير وأهداف غير واقعية لهم.

- الاعتراض على السلوكات الطبيعيّة في مثل أعمارهم، والإصرار دائماً على التصرف كما لو كانوا أكبر سنّاً، ثم معاقبتهم لانحرافهم عن هذه التوقعات.
- معاقبتهم دون توضيح السبب، أو عدم توصيل معنى العقوبة لأذهانهم.
- التذمّر من الحياة أمامهم؛ فهذا يشجعهم على الشكوى والتذمّر بدلاً من تعليمهم كيفية حلّ مشكلاتهم بطرائق بناءة.
- أن تقول نعم وأنت في الحقيقة تعني لا؛ فأنت بذلك تعلمهم تزييف مشاعرهم وإخفاءها، وخاصة عندما يختلفون مع شخصيات متسلطة، ومن ضمنهم أنت؛ أبوهم.
- قبول أعدائهم وأنت تعلم أنهم يتخلّون عن مسؤولياتهم؛ أي إنك تعلمهم الكذب وتشويه الحقائق.
- تقديم النصيحة لهم أمام الآخرين باستمرار، وتحوّل دورك الأبوي إلى دور الناقد لهم مستخدماً التعزيز السلبيّ لا التعزيز الإيجابيّ دائماً.
- إعطاء الأولوية والأهمية لحيازة الأشياء المادية والممتلكات والنقود.
- التشديد على المستقبل دائماً، وعلى الحالة التي سيكونون عليها في يوم من الأيام.
- تعليمهم المنافسة مع الآخرين دائماً، والاستخفاف بالتعاون، مبيّناً لهم أنّ التشاركيّة ليست إجراءً سويّاً.
- إيلاء العجلة، والتسرع، والتقيّد بالمواعيد، والتواريخ، أهمية قصوى.
- الإفراط بالترتيب والتنظيم في البيت وفي حياتهم، وأن تجعلهم دائماً نظيفين ومرتبين ومتأنقين، وتعلمهم في الوقت ذاته أن يخافوا الأوساخ، والبق، والحيوانات، والجراثيم وغيرها.
- نفاذ الصبر من تقدمهم في الحياة، وتوقعك لهم التحرك دائماً وإنجاز المهام بسرعة.

- عدم التَّحدُّث إليهم عن حياتهم، واهتماماتهم، ومشكلاتهم، ومخاوفهم، وقضاياهم الشخصية، والاكتفاء بأن تكون الحكم، والمنتقد، والحارس، والمقوم، بدلاً من أن تكون موضع ثقتهم، وصديقهم، ومستشارهم.

كانت تلك بعض الطَّرَائِقِ المعروفة المثيرة للقلق والتَّوَتُّرِ التي يمارسها البالغون في التعامل مع أبنائهم. ونتيجة لذلك، يصبح الطِّفْلُ مهموماً، ويتصرف بطرائق متوتِّرة، ويخاف التلقائية والعفوية، ويجد صعوبة في منح الحبِّ للآخرين بسبب شعوره بالتفاهة، ولكنه يكون مضطراً مع ذلك إلى إنجاز واجباته.

ويبدأ الطفل بالتصرف بسلبية، ويصاب بالاكْتئاب، وتبدو عليه كذلك علامات الإعياء، ويمكن أن يكون من النوع المتسلِّق الذي يبحث عن الاطمئنان دائماً، ويحاول أن يصحِّح أخطاءه. وسوف تلاحظ أنه قد أخذت تظهر على مثل هذا الطِّفْلِ علامات التراجع العقلي والبدني مترافقة مع ضعف التركيز، وفي نهاية المطاف، يتجنب الاختلاط بالأشخاص الذين يذكرونه بأخطائه السابقة. وقد يعاني الأطفال القلقون الصِّداع، والتعرُّق، واضطرابات المعدة، والحساسية المفرطة، ونزلات البرد والرَّشح، وضيق النَّفْس، وغالباً ما يعانون الكوابيس، والأرق، وفقدان الشهية، ومن ثمَّ ضعف القدرة على مقاومة الأمراض.

وعادة ما تظهرُ عند الأطفال الدَّارجين أو اليافعين من نمط الشَّخصية (أ) الذين يكبرون في ظلِّ ضغوطات زائدة بعضُ السِّمات المبكرة التي تلازمهم طوال حياتهم؛ ففي البداية، لا يهتمون كثيراً بالطعام والملابس والدمى، ولا يتقبلون الغرباء، ولا يتعلقون إلا بالشَّخصيات المتسلطة، ويمكن أن يُصابوا بالوسواس القهري، وأن ينزعجوا بسهولة من أيِّ تغيير في البيئة، ويفقدوا التلقائية، ويظهروا الرِّصانة، والانطوائية، ونفاد الصبر مع أنفسهم ومع الآخرين. وهم معرَّضون لنوبات من الغضب، ويراهم من حولهم حساسين، وتتقصهم روح الدعاية، إضافة إلى كرههم الطبيعة والعناكب، والحشرات، وكلِّ شيء قد يتسبب في اتساخهم، وهم غالباً ما يتدمَّرون من أن: الجوَّ حارَّ جداً، بارد جداً، عاصف جداً؛ ويصبح رضاهم عن محيطهم غاية لا تدرك، ويصبحون مع كل ذلك متعصبين لأرائهم مستقبلاً، ولا يراعون مشاعر الآخرين، ويصعب اقتناعهم بأراء غيرهم، وينشؤون على الإعجاب بالشَّخصيات المتسلطة ورموز القوة، ومن ضمن ذلك اللباس الموحد، ومعطف الطَّبيب الأبيض، أو أيِّ شخص يحمل سلاحاً، بل إنهم قد يعبدون الأبطال، ويشغفون بالألعاب القوة والدمار.

ولا يسهل ملاحظة هذه السمات العامة في الأطفال الذين يكبرون وهم يحملون عقلية نمط الشخصية (أ)، ولكنهم قد يعطوننا إشارات تحذير تدلّ عليهم. باستطاعتك أن تكون مؤثراً فاعلاً جداً في مساعدة الأطفال ليصبحوا أفراداً مبدعين وغير محدودين، ولكن عليك أولاً إدراك عواقب رفع مستويات القلق عند الأطفال، ويتعيّن عليك بعد ذلك اتخاذ خطوات ببناء لضمان حصول الأطفال على فرصة شقّ غمار حياتهم والاستمتاع بها، دون أن يشعروا دائماً أنهم في (ماراثون) سباق لا خطّ نهائية له.

### المكاسب النفسية (السيكولوجية) من وراء إبقاء الضّغط على الأطفال

في الحقيقة، لا يوجد من هو على استعداد للاعتراف بأنه يستمتع برفع مستويات القلق عند الأطفال، وعلى الرغم من ذلك، هناك مردود ما (مع أنه مردود هادم للذات) أو منافع بالنسبة إلى هذا النوع من التربية الأبوية، وعند فهم هذه المكاسب الواردة لاحقاً، يمكن بعدها تغيير أساليب التّواصل:

- ربما تعتقد أنّ قلق أطفالك وتوتّرهم يستحقّ العناء إذا كانوا يسعون دائماً وراء هدف ما، فلعلك قد تعلمت أن لا قيمة لك إلا إذا كنت مشغولاً طوال الوقت، وفي الحقيقة أنّ الطفل القلق والمتوتّر هو طفل مشغول، حتى لو كان مشغولاً في تأنيب الضمير، أو القلق، أو الاضطراب العصبيّ، وقد تشعر أنك تقوم بعمل جيد لأنّ الأطفال المشغولين والخائفين والقلقين والمتوتّرين يفعلون ما تعتقد أنّ عليهم القيام به، فكلما زادت إنتاجيتهم، زاد شعورك بأنك تقوم بعمل جيد، مع أنهم يدفعون ثمناً باهظاً لذلك.

- من المؤكّد أنك قد تشعر بالذوقية عندما يخافك أطفالك؛ فأنت تملك قوة السلطة لتجعل الأطفال يحسّون بالذنب أو بتأنيب الضمير، أو لتحمي نفسك من أيّ إخراج محتمل من خلال جعلهم يغرقون في القلق والتوتّر لأنهم خيّبوا ظنّك فيهم، ويوافقونك على رأيك فيهم خوفاً منك. هنا، يصبح الأطفال مشاهدين سجناء بسبب سلطتك التي لن تحقق لك أيّ شيء آخر في الحياة سوى أنّ الأطفال الخائفين سوف يشعرونك بقوتك في مملكتك الصغيرة.

- ربما تكون قد نشأت وأنت تعتقد أنّ الأطباء يعرفون ما الأفضل لك، وأنهم إذا ما وصفوا لك أقراص الدواء فيجب عليك أن تتناولها، ولما كان أطباء الولايات المتحدة مثلاً، يصدّرون أكثر من مئة مليون وصفة دواء مهدئ سنوياً، فهذا يعني لجوء الناس إلى

المهدئات لاستعادة توازنهم. فأنت تشعر بالتحسن بسبب تناولك بعض الأدوية، وأنت لا تستطيع شفاء نفسك بنفسك.

وعليه، يمكن أن تورث أطفالك هذا النوع من التفكير، وتشعر بأنك تقوم بالشيء الصحيح، حتى لو أدمنوا العلاجات الخارجية، وسوف تظل تشعر بالارتياح لأنك تعرف أن الناس كافة يفعلون ذلك، فلم يكن أطفالك مختلفين؟

• إنَّ الطِّفْل الذي يتعلَّم الإحساس بالذَّنْب أو بالتَّوَتُّر والقلق إلى درجة كبيرة، هو طفل يتعلم عدم تحمُّل أيِّ مسؤولية للتغيير، مكثفياً بحزنه ومساعدة الآخرين على تقليده. وفي الحقيقة إنه يسهل التَّحكُّم في هذا الطِّفْل أكثر من الطِّفْل المبدع الذي يستمتع لنداءاته الداخليَّة؛ فالطِّفْل الأوَّل يلبِّي رغبتك تماماً لأنَّه سهل القيادة، لا يعترض، ويفعل ما يُؤمَر به، وأمَّا نتيجة ذلك، فإنَّه سيكون ضحية للإحساس بالذَّنْب، والقلق، والتَّوَتُّر، والضعفوطات (حتى لا نذكر الآلاف من حوادث محاولة الانتحار، وإدمان المهدئات، أو حالات الاكتئاب نتيجة للتوتُّر المفرط).

• إنَّ التَّوَتُّر أسلوب من أساليب التَّمَلُّص أو الانسحاب؛ فعندما يشعر الإنسان بالتَّوَتُّر، سواء نتيجة الإحساس بالذَّنْب أو القلق أو الكبت، أو أيِّ شيء آخر، فمن المستحيل أن يكون منتجاً، وكلما زدت من زرع هذا السلوك في أطفالك، قلَّ احتمال أن يكونوا مشاركين إيجابيين ومبدعين في الحياة. ولهذا فإنَّ الأطفال الذين لا يسمعون صوتهم، والذين لا يعاملون على أنهم بشرٌ كاملون، والذين لا يتخطون حدودهم، يجعلونك تبدو بصورة لا ثقة أمام عائلتك وأصدقائك.

• إنَّ شعورك بالأمان يعود إلى معرفتك أن أطفالك يتعلمون كيفية سلوك الطريق الآمن في الحياة، فأنت تقول لنفسك: نعم، إنهم متوترون، ولكن هذا هو ثمن الأمان. وقد قال الكاتب والفيلسوف الهندي كرشنامورتي (1986/1895) J. Krishnamurti في كتابه (العالم هو أنت *You Are the World*): «إنَّ العقل الآمن زائف ورديء»، وعلى الرغم من ذلك، فهذا ما نسعى إليه جميعاً، وهو أن نكون آمنين تماماً، ولكن من الناحية النَّفسية، مثل هذا الأمر لا وجود له. وبناء على فكرة الطِّريق الآمن، فإنَّ الأطفال لن يواجهوا مفاجآت غير

متوقعة إذا ما كانوا قلقين تجاه كل شيء، ولن يصيبهم الإحباط إذا كانوا منظمين تماماً ومهوسين تجاه حياتهم، ولن يصابوا بأي أذى إن هم تدرّبوا على الكمال.

حقاً، سوف تساعدكم على القيام بهذه الأشياء، وعندئذ يفمرك الشعور بالارتياح لأنك تعرف أنهم آمنون تماماً، ومن المؤكد أنهم يدفعون ثمنًا باهظًا لذلك، ولكنه ثمن عادل لك كي تظلّ واهمًا بأنهم يشعرون في داخلهم بالأمن والأمان.

- يمكن أن ينشأ أطفالك مثل الناس الآخرين تماماً، وهذا ما يمنحك رضا نفسياً، وهم في هذه الحالة سوف يكونون منسجمين مع مجتمعتهم، وسوف يشعرون بالارتياح وهم يؤدّون الأعمال نفسها التي يقوم بها الآخرون، وبهذا لن يكونوا متميزين عن غيرهم. ولما كان معظم الناس في هذا العالم يعانون القلق والتوتر، فهم على الأقل سوف يشعرون بأنهم جزء من الغالبية. (معظم العالم هكذا؛ لأنّ الآباء يفكرون بالطريقة ذاتها، وهذا أمر قد تعيد النظر فيه وأنت تتأمل بعض الطرائق في الجزء الآتي).

الرتاء للذات هو الجائزة الكبرى التي يحصل عليها القلقون من جرّاء تفكيرهم المتوتر، ولعبة هؤلاء الناس هي رتاء أنفسهم لأنهم قلقون جداً، أما الوسيلة التي يعتمدونها فهي تجنّب فعل أي شيء إيجابيّ لإنهاء هذا القلق، ويمكن للأطفال اكتساب هذه الطريقة في عمر مبكر. أما مكسبك النفسي فهو الشعور بالارتياح لأنك لن تضطر إلى رؤيتهم وهم يقدمون على الأخطار الضرورية لتفادي القلق.

- قد تعتقد أن شيئاً من التوتر أمر جيد لهم، وأن هذا الهراء كله عن السلام الداخلي مجرد وهم، وأن لا أحد في عالمنا الحديث معافى من التوتر والقلق، لذا فأنت تنشئهم على الإحساس بالذنب وتأنيب الضمير، والقلق، والتفكير المتوتر، لاعتقادك بحسن نيتك في تعليمهم التكيف مع العالم الحديث الذي لا يخلو من التوتر على أي حال.

إنّ أيّ نظرة متفحصة سوف تكشف أنّ هذا العالم مكان مثاليّ، وبهيج، ورائع لنعيش فيه، ومع كلّ هذا، فقد لا تراه كذلك؛ فقد تعتقد أنّ العالم مكان رهيب مليء بالشرور، مكان سوف يستغلك الناس فيه. وعليه، فإنّ أسلوبك المثير للقلق ينطبق مع نظرتك إلى هذا العالم.

## بعض الإجراءات الخاصة بالتربية دون قلق

في الصفحات الآتية من هذا الفصل، بعض المقترحات الخاصة بالتعامل مع الأطفال القلقين والمتوترين، وقد كتبت هذه الطرائق باقتناع شديد في أنَّ لكلِّ إنسان في هذا الكون الحقَّ ليُشعر بالسَّلام والأمان الدَّاخليين، والسَّعادة والرضا.

وقد أوردتُ هذه المقترحات كي تجرِّبها بنفسك، ولتكتشف هل ستجرح مع أطفالك على اختلاف أعمارهم، وحتى مع نفسك؛ ففي داخلك أيضًا طفل يريد الانطلاق والاستمتاع بالحياة.

- **وفّر لأطفالك فرصًا للتعلّم عن الطمأنينة والسَّلام الدَّاخليّ طوال حياتهم:** دعهم يقرؤون ما كتبه المفكرون الكبار جميعهم عن الوجود الدَّاخليّ، وتحدث إليهم عما يعتمل في نفوسهم، ومارسوا معًا تمارين تساعدكم على النظر إلى داخل نفوسكم بين وقت وآخر، مثل جلسات اليوغا والتأمّل، واطلب إلى طفل تهتم بأمره الانضمام إليكم. وباختصار، حاول ألا تمنع أطفالك من ممارسة أيّ أنشطة لا تعرف كثيرًا عنها.

وفي هذا السياق، اقرأ عن التَّقويم الدَّاتمي، واكتشف بنفسك أنه علاج طبيعيّ وفعال للقلق، وأعد النظر في مواقفك من الأنشطة التي يمكن أن تساعدك وأطفالك على الحدّ من وطأة القلق والتوتُّر.

وبعد ممارسة بعض الطرائق والأساليب الخاصة بتخفيفهما، سوف تجد تغييرًا في حياتك نحو الأفضل أكثر مما كنت تتصوّر.

وهناك أنشطة كثيرة مثل التأمل، والتحكّم في العقل، وقراءة كتب عن إدراك عالم النَّفس الدَّاخليّ، تساعد جميعها على امتلاك عقل هادئ في مرحلة مبكرة من عمر الإنسان. ولا شك في أنَّ العقل الذي يعرف كيفية الاسترخاء وعدم الانشغال دائميًا، هو عقل أقلّ قلقًا وتوتُّرًا إلى حدّ كبير، وأكثر تحكّمًا في وتيرة الحياة السريعة.

- **لا تعتمد نهج التسريع:** ليس من الضروري أن نقضي ساعات طويلة في تعليم الأطفال القراءة والرياضيات، واللغات الأجنبية وغيرها، قبل مدة طويلة من بدء العام الدراسي. ومع أنَّ من الرائع والمفيد أن نسمح لهم باستكشاف كلِّ شيء وهم أطفال دارجون، فإن وضع ضغوطات عليهم للتمييز والتفوق والفوز على الأطفال الآخرين، وحفظ رموز عصية

على الفهم بدعوى جعلهم أسرع والأوائل في كل ما يقومون به، يعني تعريضهم للقلق والتوتر وهم لا يزالون يستخدمون الحفظات. لذلك، يجب أن يترك الأطفال ليتطوروا على حسب مراحل نموهم الطبيعي، فهم سوف يمشون عندما يصبحون جاهزين لذلك، وعندئذ لن يطلبوا إليك أن تدفعهم إلى الأمام. لا تقلق؛ كل شيء سيأتي في حينه، فلا تفرض عليهم، فعل أشياء قبل أوانها، ودعهم يعيشون طفولتهم كما هي، وكن معهم طوال الوقت لا عليهم، وتعلم منهم بدلاً من إعادهم ليكونوا متفوقين. إنهم يحبون الاستكشاف، والضحك، والتدلل، والنظر في الكتب، واللعب، والعيش في عالمهم الجديد بكل بساطة، ولكن عندما تبدأ بفرض اتجاهات نمط الشخصية (أ) عليهم وهم أطفال، فسوف يحملون على أكتافهم طوال حياتهم تلك الضغوطات التي تطلب إليهم التفوق والفوز على كل فرد سواهم. ومع أن من الجميل أن يكون الإنسان ذا دافعية عالية، فإن الأجل أيضاً أن يكون متوازناً. إن القدرة على الاسترخاء والاستمتاع بالحياة، توازي على الأقل - إن لم تكن هي الأفضل - كون الطفل هو الأول على صفه، لكنه دائم التوتر في داخله بسبب الرغبة الجامحة ليكون في مقدمة الركب.

- علم الأطفال أن التوتر يعود إلى الطريقة التي يفكرون فيها، وليس إلى الناس أو ظروف الحياة، ولذلك يجب ألا تبرر توترهم بالقول: المعلم يثقل كاهلك. من حقك أن تكون قلقاً بسبب الضائقة المادية التي نواجهها. إن مثل هذه العبارات أسباب غير مقبولة لتفادي المسؤولية، وهي تجيز للأطفال أن يقلقوا كلما برز موقف حياتي غير متوقع. أما الطريقة المثلى فهي تعليمهم كيفية التحكم في عقولهم؛ فعندما تكتشف طفلاً مثقلاً بالقلق، حاول إن كنت تستطيع مساعدته على طرح هذا القلق جانباً مدة دقيقة واحدة، وفي كل مرة تبدأ فكرة ما في غزو عقله، علمه مباشرة عدم التفكير في تلك الفكرة في تلك اللحظة بعينها، وقد يبدو لك ذلك تبسيطاً للأمر، ولكن هذه هي الطريقة المهمة لطرح الأفكار الهادمة للذات لحظة بلحظة من خلال الممارسة. وسوف يخفي القلق والتوتر الذي يحس بهما الأطفال عندما يتوقفون عن التفكير بقلق، ولكن عليهم أن يبدؤوا تمرين طرد القلق بمدة زمنية قليلة أولاً، ومن ثم التدرج على إطالة مدى هذا التمرين.

• **أنعم النَّظَرُ فِي حَيَاتِكَ الْخَاصَّةَ لِمَعْرِفَةِ التَّوَتُّرِ الَّذِي تَمَثَّلُهُ:** توقف عن محاولاتك للوصول إلى الكمال بصفتك أبًا، أو أمًّا، أو زوجًا، أو معلِّمًا، أو عمًّا، أو مستشارًا، أو أيًّا كان؛ لأنه لا وجود لإنسان خالٍ من العيوب، فإذا كنت تعرف هذه الحقيقة، فليَمَّ لا تتوقف عن ملاحظة ذلك الوهم لتكون إنسانًا سعيدًا؟ لن تحوز رضا الناس جميعهم على كلِّ عمل تقوم به، لذلك فإنَّ قلقك يسبب عدم رضا الناس عنك، وهذا يعدُّ هدرًا للحظاتك الحاضرة.

وفي ضوء ما تقدم، لا تفعل أيَّ شيء لتبدو كاملاً في نظر الآخرين، إلا إذا كان هذا هو خيارك. إنَّ أفضل مثال يمكن تقديمه للآخرين هو أن تكون إنسانًا سعيدًا، متحررًا من القلق، وراضيًا عن نفسك، أما إذا اخترت نهجًا آخر، ثم شعرت بالتوتُّر والانزعاج بسبب نقص ذاتي ما، فإنَّ الواقع يقول إنك غير كامل إنَّ سعيت إلى الكمال، ولكنك تكون أكثر كمالًا عندما تتعامل مع نفسك باحترام. لذا فإنَّ أفضل شيء يمكن تقديمه لأيِّ فرد هو مساعدته على مساعدة نفسه، وليس هناك من هو أولى بذلك من نفسك وأطفالك، وإنَّ أفضل شيء يمكن أن تقدِّمه لهم ولنفسك هو خفض مستوى التوتُّر والقلق، فإذا كنت غير راغب في ذلك لنفسك، فافعله من أجلهم. ولكن، أيًّا كان الشَّخص الذي تفعل ذلك من أجله، عليك أن تجتهد لتفعل ذلك كلَّ يوم.

• **خَصَّصْ يَوْمًا وَاحِدًا فِي كُلِّ أُسْبُوعٍ لِإِيجَادِ جَوْ هَادئٍ:** عليك وضع حدٍّ لأيِّ شيء تفعله ويسبب قلقًا وتوتُّرًا لك أو لأطفالك، ويعيقهم عن العيش في سلام وهدوء، ويخفض من مستويات التوتُّر عندهم، فإذا كنت مزاجيًّا، ودقيقًا، وعدوانيًّا، ومتعجرفًا، وعصبيًّا، أو كانت لديك إحدى الصفات الشَّخصيَّة المكروهة من الآخرين، فعليك تعديل وضعك. حاول تفريغ غضبك بِعَضِّ لسانك دقائق قليلة/ وإذا ما نجحت في وقف حالة من هذه الحالات العصيبة من خلال هذا الأسلوب، فإنك تكون قد منعت التوتُّر إلى حدٍّ ما. لذلك، ابذل ما في وسعك لجعل بيئتك مكانًا للمرح والبهجة والودِّ.

• **مثلما أنَّ الأدوية لا تحلُّ مشكلات أطفالك، فالأمر عينه ينطبق عليك أيضًا،** لذلك من الضرورة مراجعة الطَّبيب الذي يهتم بمساعدتك على التقليل من اللجوء إلى الأدوية والمركَّبات الكيميائيَّة، لا الطَّبيب الذي يصف لك الأدوية المهدئة والمضادة للاكتئاب علاجًا للقلق والتوتُّر، وإذا لم يتعاون طبيبك معك في جهودك من أجل أن تصبح أقلَّ اعتمادًا على الأدوية والعقاقير، فعليك البحث عن اختصاصيٍّ آخر يمكنه مساعدتك على ذلك. وعلى أيِّ حال، لا تنسَ أنَّ رغبتك هي الخلاص من أقرص القلق والتوتُّر، وإدارة

شؤونك بنفسك، بدلاً من الخدر وفقدان الإحساس بسبب تناولك الأدوية المنشّطة للوعي، لدرجة تجعلك غير قادر على حلّ مشكلات الحياة العادية دون تعاطيها. وهذا يتطلب منك أن تقدّم للأطفال مثلاً حياً للشخص لا يفكر بقلق وتوتّر، لا مثلاً لشخص يلتهم أقراص الدواء عند ظهور بوادر أيّ عارض. وإن لم تستطع حلّ مشكلتك منفرداً، فابحث عن يعينك، وعندئذ ستعكس الفائدة على الجميع.

• امنح الأطفال فرصة الاختلاء بأنفسهم، وعدم إلزامهم ليكونوا مع الآخرين طوال الوقت، ولما كان الأطفال يحتاجون إلى معرفة الطريقة التي يختلون بها بأنفسهم، فإنّ عليك إرشادهم إلى استشارة متعة مطالعة الكتب في عمر مبكر، فالطفل الشغوف بالقراءة لن يشعر في مرحلة لاحقة من حياته أنه لا يوجد لديه ما يفعله، ولا شكّ في أنّ الطفل الذي يتسلل إلى مخدعه ليقرأ كتاباً ما يتميز عن أقرانه الذين لا يقرؤون.

يشكو كثير من الأطفال الملل والفراغ باستمرار، ومن عدم وجود عمل يقومون به، وغالباً ما يعبر عن هذه المشاعر الأطفال الذين نشؤوا على اعتقاد أنّ من واجب الآخرين تسليتهم والترفيه عنهم؛ لقد اعتادوا دائماً ممارسة نشاط ما، وعند شعورهم بالملل، يجدون من يطرده عنهم؛ بأخذهم إلى السيرك، أو تشغيل التلفاز لتسليتهم، أو شراء لعبة جديدة لهم. وهذا النوع من الأطفال هو الذي اعتاد الحركة طوال الوقت، ويترجم ذلك إلى قلق خوفاً من أن يُترك وحده. وإذا كان طفلك من هذا النوع، فدعه يلعب وحده، شجعه على ذلك، واجعله يألف الكتب والصحف والمجلات منذ الصغر، وخصّص له مكاناً للخلوة مع نفسه إن أمكن ذلك، دون أن تشكّ في أنه يفعل شيئاً شاذاً. وفي الحقيقة إنّ الخصوصية تعدّ أمراً مهماً جداً على أنها طريقة لتجنب القلق والتوتّر، ومن شأن الطفل الذي يعتاد ذلك في عمر مبكر جداً ألا يشعر بالقلق والتوتّر عندما لا يكون لديه شيء يفعله، وينطبق الأمر كذلك على التأمّل الهادئ، أو الحديث مع الدّمى، أو اختراع القصص عندما يكون وحيداً؛ إنّها ألعاب مفيدة سوف يمارسها الأطفال الآمنون لو سُمح لهم بذلك.

إنّ الأطفال يستفيدون كثيراً من أوقات الخلوة الهادئة، وإذا ما استطاعوا اللعب وحدهم دون مقاطعة، أو سُمح لهم بتقليب صفحات كتاب مصور، أو لعب ما يشاؤون من ألعاب مع دُمَاهم، فإنهم في واقع الأمر يفرغون طاقتهم التي ربما قد تتحول — إن لم يفعلوا ذلك — إلى شكوى، وتذمّر، ومزاج عكر، وطلبات لانهاية لها. وإضافة إلى ذلك، سوف يكتشفون في مرحلة متأخرة من حياتهم أنهم لا

يحتاجون إلى مراجعة طبيب نفسيّ، أو إلى تناول المهدئات، فهم سعداء هائتون بمحض إرادتهم لا بالأدوية المهدئة.

- عامل كلّ طفل على أنه فريد وكامل ومستقل، ولا تقارنه أبداً بأيّ إنسان آخر، وخاصة أشقاءه، فلا شكّ في أنّك كنت تضيق ذرعاً عند مقارنتك بأشقائك أو شقيقاتك في صغرك، وتذكر مدى استيائك من أيّ شخص كان يقول: أنت لست ذكياً مثل نورة، أو لست جميلاً مثل أخيك زيد، أو أيّ شيء من هذا القبيل؛ أنت هوانت لا غيرك، وكفى! وينطبق الشيء ذاته على الأطفال.

والحقيقة أنّ إغراء المقارنة بين الأطفال يكاد لا يُقاوم، وقد سبق أن رأيت طفلك الأول وهو يخطو خطواته الأولى، وعندما تكلم، وحين وخز عينه أول مرة، ومن الطّبيعيّ أن ترى أشقاءه الصّغار يتصرفون مثله، فتلجأ تلقائياً إلى المقارنة بين السلوكيّين، وأنا أنصحك بالتوقّف عن ذلك، وأن تكبح اندفاعك العفويّ للمقارنة، وأن تنظر إلى كلّ طفل على أنه حالة فريدة؛ لأنّ الطفل الذي يُقارن بغيره يشعر بضغط شديد ليكون بمستوى التّوقّعات المطلوبة إليه، وهذا ما يسبب له قلقاً غير مرغوب فيه. هناك طفل بدأ الكلام وهو في الثالثة من العمر، في حين بدأ أخوه الأكبر بذلك وعمره خمسة أسابيع، فما يمكن قوله هو أنّهما بدأ الكلام في عمريّن مختلفين؛ وكفى! لقد تكلم عالم الفيزياء ألبرت أينشتاين (1955 / 1879) وعمره أربع سنوات، وأعتقد أنه رأى أن ليس لديه ما يقوله بعد، وأنه كان يتعلّم ما يريد معرفته، ثم قرّر أن يتكلم عنه لاحقاً.

وما أوّد قوله هو أنّ علينا عدم تسريع الزمن والمراحل، وأن نتجنب المقارنات، خاصة أنها عادة ما تكون مرتبطة بإصدار أحكام، مثل: الطّفل النّظيف أجمل، المشي مبكراً أفضل من المشي متأخراً. ومع أنّ هذه الأحكام، وآلاف الأحكام الأخرى التي قد تصدرها ليست صحيحة، فإنها تصبح حقائق أمام الطفل، وهذه هي بداية الضّغوط المسببة للقلق والتوتّر.

امنح أطفالك الحبّ عمّا هم عليه، وعامل كلّاً منهم على أنه مميّز، وامنحهم الحبّ سواء كانوا قذرين أو نظيفين، أحبيهم وهم يلعبون أو يطاردون الفراش، ولكن لا تقارن بينهم حتى لا تسمع المنطق الطّفوليّ المتسم بالإحساس بالذّنب، مثل: إنكم تحبّون أنور أكثر مني دائماً. فإذا كانوا سيستخدمون هذه الأعدار غير المقبولة، فلا تزودهم بهذا السّلاح وهم صغار.

• حاول أن ترفع الضَّغط عن الأطفال بعدم الإصرار على تحصيل الجوائز والمكافآت الخارجية طوال حياتهم، وساعدهم على الاستمتاع بالمتعة المجردة المستمدة من أي لعبة بدلاً من التركيز على الفوز بجائزة ما، ولا تعطهم أعداءً لتجنّب أي شيء في الحياة، وهذا ما تفعله تحديداً عندما تؤكّد الجوائز الخارجية. لا تعطِ الدرجات الأهمية القصوى، بل تحدّث إليهم عن معلومتها، وهل هم سعداء في الذهاب إلى المدرسة؟ وما هي موضوعاتهم المفضّلة؟ وماذا تعني لهم حاضراً ومستقبلاً؟ وكما أكدت سابقاً، فإنّ الدرجات مجرد خطوط لا معنى لها على بطاقة؛ قد تبدو مهمة في حينها، ولكنك ستكتشف أنها لا تعني شيئاً في الواقع عندما تخوض معترك الحياة.

وفي الحقيقة إنّ الدرجات، والجوائز، والمكافآت، والميداليات تؤدي إلى خفض الدافعية عند الطفل؛ لأنه إذا كان يسعى وراء الجائزة فقط، فسوف يفقد الرغبة في مزيد من المنافسة بعد حصوله عليها، وقد أفترض أنك تريد لأطفالك حبّ الرياضة، والقراءة، والشعر، وكلّ شيء آخر يمكن أن يثري حياتهم، وليس الحصول على أعلى الدرجات في الأدب الإنجليزي، ثمّ نسيان الأمر بعد ذلك، أو وضع كأس البطولة على رفّ الموقد، ومن ثمّ التوقّف عن ممارسة الرياضة. وإذا كنت تريد لهم ذلك، فعلمهم متعة القراءة وتطبيق ما تعلّموه، وساعدهم على الاستمتاع بالترتيب والنظام في الأداء، ولكن ليس من أجل أن يرفعوا أصابعهم ليبيّنوا أنهم الأوائل، أو للتباهي بحصولهم على ميدالية، بل من أجل المتعة الحقيقية للشعور الإيجابي بعد المشاركة في الحياة؛ فكلما مارس الأطفال أعمالاً أكثر، زادت فرص السعادة الشخصية أمامهم طوال حياتهم.

• عندما تذكّر الطفل بخطئه وتعاقبه عليه، لا تكرّر تذكيره بذلك مرة تلو الأخرى، وأنك لا تزال منزعاً منه؛ إنهم يتكّدرون عند سماع حدث معاد انتهى عندهم، بعدما نالوا عقابهم، لذا فإنّ من واجبك التوقّف عن وضعهم تحت ضغط الإحساس بالذنب باستمرار بعد مرور زمن طويل على الحدث. وقد أخبرني أحد المراهقين أنّه أقدم على سلوك غير سويّ عندما كان والده في سفر؛ دعا عدداً من أصدقائه إلى البيت دون إذن من والديه، وأقاموا حفلاً صاخباً، وعندما عاد والده وعلم بالأمر حرّمه الخروج للعب مدة ثلاثة أسابيع، وقد تعهّد بعد ذلك ألاّ يقدم على مثل هذا الأمر مرة أخرى دون إذن منهما. وبعد مرور عامين على هذا الحدث، كان والده يذكرّانه به كلما أراد الذهاب إلى مكان ما بمفرده؛ كانا يذكرّانه دائماً بخيبة أملهما فيه، ولم يستطيعا النسيان ولا الغفران، وكانت

نتيجة ذلك أنَّ هذا الشاب ابتعد عن والديه، وفقد احترامه لوالده الذي كان أكثر إصرارًا من أمه على تذكيره بتلك الفِعلَة التي حدثت قبل عامين. إنَّ هذا ما يُجنى من أسلوب جعل الآخرين يحسُّون بالذَّنْبِ وتَأْنِيبِ الضَّمِيرِ، إذ ليس هناك من يحبُّ أن يكون بصحبة شخص هدفه أن يجعله يشعر بالضيق من خلال تذكيره بسلوك غير مرغوب فيه، مضى وانقضى.

اترك الأمر حيث انتهى، وتذكَّر أنَّ الحبَّ يعني الصَّفْحَ والتَّسامحَ، كما يعني العطاء أيضًا، لذلك لا تستجِرَّ الأحداث الماضية لجعل الأطفال يشعرون بالذَّنْبِ وتَأْنِيبِ الضَّمِيرِ؛ لأنهم إذا ما استبطنوا هذا الشُّعور فسيزيد مخزون الاستياء لديهم، إضافة إلى ذلك، فأنت تعلمهم أن يتصرفوا في علاقاتهم مع الآخرين بالطريقة نفسها تمامًا. وفي الحقيقة إنَّ الأمر قد يرتدُّ عليك؛ فالشاب الذي تحدثنا عنه سابقًا، استخدم هذه الطريقة نفسها مع أبيه من خلال تذكيره بفضيحة سببها قبل ست سنوات وكادت أن تؤدي إلى الطلاق، لذا فإنَّ أفضل طريقة لضمان عدم ارتداد هذه الطريقة عليك هي التَّوَقُّفُ عن استخدامها.

- حاول تجنَّب اللجوء إلى العواطف المسبَّبة للشُّعور بالذَّنْبِ مع الأطفال. لاحقًا، سوف تجد خمسة أمثلة تتكون من عبارات تقود إلى الشُّعور بالذَّنْبِ إلى اليسار، وعبارات عقلانيَّة إلى اليمين من شأنها أن تساعد الأطفال على تحمُّل مسؤولية تصرفاتهم، بدل الشُّعور بالذَّنْبِ أو تأنيب الضَّمِيرِ:

#### المسؤولية الذاتِيَّة

#### الشُّعور بالذَّنْبِ

لقد تصرفتَ بطريقة حمقاء، وعليك أن تتحمَّل النتائج.

اخجل من نفسك.

لا أحبُّ هذا النوع من السلوك، عندما تتصرف هكذا، فإنك تجعل من نفسك أضحوكة، ولا أحد من بينهم أنت، يحبُّ صحبة ولد مدلل.

أنت تجرح شعور أمك عندما تفعل ذلك.

ربما عليك مراجعة نفسك، هل ترضى ذلك لها.

سوف يقتصُّ منك اللُّه تعالى على ذنبك.

ما شعورك عندما تعامل الناس الذين يحبُّونك بهذه الطريقة؟

أهذا جزائي بعد كلِّ ما قدَّمته لك؟

في يوم ما ، سوف تدفع ثمن ذلك .  
لا بد من أنك منزعج حقاً لأنك تتحدث بهذه  
الطريقة . لِمَ لا تهدأ؟ سوف نناقش الأمر عندما  
تعود إلى وضعك الطبيعي .

• اعلم أنه لا يوجد إنسان يحب الإهانة، حتى وإن كان صغيراً في السن، ومن المؤكد أنك لا ترغب في شخص يُظهر عيوبك، والمرأة تكره من يقول لها إنها غير جذابة، والغاية من هذا النوع من الإساءات هو ممارسة نوع من السيطرة أو السّلطة على الآخرين يجعلهم يشعرون بالتوتر في داخلهم . وهذه الإساءات ليست تصرفاً طائشاً فحسب، ولكنها مؤذية للأطفال أيضاً، فعادة ما ينسى البالغون حساسية الأطفال عند انتقادهم، وقد يوجهون إليهم إساءة في تعاملهم اليومي معهم دون أن يفطنوا إلى أنّ هؤلاء الأطفال يمكن أن يستبطنوا هذه الإساءة مدى الحياة، حتى لو كان إلحاق الأذى النفسيّ بهم غير مقصود . لذا فإن حبك لهم هو الدرع المنيع الذي سيحميهم من آثار التوتر؛ فاحذر أن توهن هذا الدرع من خلال إرسال رسائل مناقضة لهذا الحبّ .

• انزل من عربة الشعور بالذنب، واجتهد أن تكون مثالا لإنسان قرّر أن يكون مسؤولاً تجاه نفسه، بدلاً من الاكتفاء بالشعور بالذنب، وتخلّص من اضطهاد الآخرين الموجودين في حياتك ممن يجعلونك تشعر بالذنب وتأنيب الضمير؛ فإذا كان والداك يتحكّمان فيك، فأظهر لهما أنك لا تحبّ أن يذكراك بأخطاء اقترفتها في الماضي، كن حازماً ولكن محبباً، في استجابتك لمساعيهم في ألا تشعر بتأنيب الضمير، واعمد إلى إجراء تصحيحيّ لتجنّب تكرار الأخطاء القديمة نفسها، بدلاً من الاكتفاء بالتذمّر والشكوى أمام أطفالك . وحتى تكون مثالا لأطفالك، بيّن لهم أنك لا يمكن أن تتشكّل بناء على جهود الآخرين يجعلك تشعر بالذنب، بغض النظر عمّن يكون هؤلاء الناس . وإذا كنتِ أمّاً مطلقة، أو أباً مطلقاً، فلا تتحدث بسوء عن شريكك السابق حتى لو كان ما ستقوله صحيحاً، وتحمل مسؤوليةك في تنشئة الأطفال إن كانوا في رعايتك، لذلك لا تقموا الأطفال في خلافاتكم منذ البداية؛ فليس من مصلحة أيّ منكما كره أحدكما . إنّ ما يحتاج إليه الأطفال هو أن يروا أمامهم نموذجاً للناس المحبّين السعداء الذين يستمتعون بنعمة الحياة، ولا يشعرون أنهم ضحايا لقراراتهم وخياراتهم، لا أن يروا أشخاصاً يتسمون بالغضب والمرارة والعدوانية، يصوّرون لهم العالم ومن يعيش فيه من البشر بأنّه عفن وفاسد . وعليه، فليس هناك من سبيل لوقف

التَّوَتُّرِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ إِيْجَابِيًّا؛ لِأَنَّ السَّلْبِيَّةَ تَزِيدُ مِنْ هَذَا التَّوَتُّرِ. صَحِيحٌ أَنْ الطَّلَاقُ أَوْ الْإِنْفِصَالُ مُشْكَلَةٌ، لَكِنَّ النَّاسَ يَسْتَطِيعُونَ التَّعَامُلَ مَعَهُ بِعَقْلَانِيَّةٍ، وَلَكِنَّ الْآبَاءَ الَّذِينَ يَشْعُرُونَ بِالْمَرَارَةِ وَالْعُنْفِ، يَنْفَسُونَ عَنْ غَضَبِهِمْ، وَيَفْجَرُونَهُ فِي وَجْهِهِمْ أَوْ فِي وَجْهِهِمْ مَسْبَبِينَ لَهُمُ الْقَلْقُ وَالتَّوَتُّرُ، كَمَا لَوْ كَانَ هَؤُلَاءِ الْأَطْفَالُ مَسْؤُولِينَ عَنِ الْمَشْكَلَةِ الْقَائِمَةِ بَيْنَ الْآبِيْنَ. وَكَمَا قَالَ الْقَائِدُ السِّيَاسِيَّ الْهِنْدِيَّ الْمَهَاتَمَا (مُوَهِنْدَاس) غَانْدِي (1948 / 1869) Mohandas Gandhi: «أَكْرَهُ الْخَطِيئَةَ، وَأَحَبُّ الْمَخْطِئِ».

• شَجَّعَ الْأَطْفَالَ عَلَى الْإِسْتِقْلَالِيَّةِ: لَا يَنْحَصِرُ دَوْرُ الْبَالِغِينَ فِي نَمُوِّ الْأَطْفَالِ فِي جَعْلِهِمْ يَتَعَلَّقُونَ بِهِمْ، بَلْ فِي جَعْلِ أَيِّ تَعَلُّقٍ غَيْرِ ضَرُورِيٍّ فِي حَيَاتِهِمْ. وَلَا شَكَّ فِي أَنَّ أَيَّ خَطْوَةٍ يَتَّخِذُونَهَا بِاتِّجَاهِ اسْتِقْلَالِيَّتِهِمْ تَعْدُ خَطْوَةً بِاتِّجَاهِ أَنْ يَكُونُوا أَشْخَاصًا غَيْرِ مَحْدُودِينَ. صَفَّقَ لَهُمْ طَوِيلًا عِنْدَمَا يَخْطُونَ خَطْوَاتِهِمْ الْأُولَى، وَبَيَّنَّ لَهُمْ مَدَى اعْتِزَالِكَ بِهِمْ عِنْدَمَا يَرْكَبُونَ دَرَاغَتَهُمْ الْهَوَائِيَّةَ ذَاتَ الْعَجَلَتَيْنِ؛ فَهَذِهِ الْإِنْجَازَاتُ عَظِيمَةٌ لَهُمْ، تَمَامًا مِثْلَ ذَلِكَ الْيَوْمِ الَّذِي سَبَحْتَ فِيهِ وَحَدِكَ دُونَ أَنْ تَمْسَكَ بِحَوَافِ الْبَرَكَةِ، أَوْ عِنْدَمَا ذَهَبْتَ إِلَى الْمَدْرَسَةِ وَحَدِكَ أَوَّلَ مَرَّةٍ. وَعِنْدَمَا يَخْطُونَ خَطْوَاتَ أَطْوَلِ بَعِيدًا عَنكَ، وَيَغَادِرُونَ خَارِجَ حُدُودِ عَشَّتِهِمْ، عَزَّزْتَهُمْ وَشَجَّعْتَهُمْ، وَاسْتَمْتَعْتَ بِتَحْلِيْقَتِهِمْ؛ إِنَّ هَذَا هُوَ كُلُّ مَا تَعْنِيهِ رِحْلَةُ الرِّعَايَةِ الْآبَوِيَّةِ. عَلَيْكَ تَعْزِيزَ اسْتِقْلَالِيَّتِهِمْ، وَإِظْهَارَ عَدَمِ خَوْفِكَ مِنْ رِحْلَتِهِمْ عَنكَ، وَبِأَنَّكَ سَتَجِدُهُمْ حَوْلَكَ دَائِمًا، أَمَا إِذَا أَظْهَرْتَ لَهُمْ عَكْسَ ذَلِكَ، فَإِنَّكَ سَتَشْعُرُهُمْ بِعَقْدَةِ الذَّنْبِ عَلَى هِجْرَانِكَ بَعْدَ كُلِّ مَا قَدَّمْتَهُ لَهُمْ، وَأَنَّكَ سَوْفَ تَكُونُ وَحِيدًا وَحَزِينًا حَالَ بَعْدَهُمْ عَنكَ، وَعِنْدَئِذٍ فَإِنَّتِي عَلَى يَقِينٍ أَنَّ نَتِيجَةَ ذَلِكَ هُوَ عَدَمُ رَغْبَتِهِمْ فِي زِيَارَتِكَ كَثِيرًا بَعْدَ مَغَادِرَتِهِمُ الْعِشِّ الَّذِي تَرَبَّؤُوا فِيهِ. وَإِذَا أَدْرَكُوا أَنَّكَ تَرِيدُهُمْ أَنْ يَشْعُرُوا بِالذَّنْبِ لِابْتِعَادِهِمْ عَنكَ، فَسَوْفَ يَفْعَلُونَ مَا يَبْسُغُهُمْ لِتَجْنِيبِ أَنْفُسِهِمُ التَّوَتُّرَ الَّذِي تَرِيدُ أَنْ تَسْبِيَهُ لَهُمْ لِاتِّخَاذِهِمُ الْقَرَارَ الطَّبِيعِيَّ؛ الْإِسْتِقْلَالِيَّةَ.

وَلِلتَّغْلِبِ عَلَى الْوَضْعِ الْجَدِيدِ؛ حَاطِلُ أَنْ تَشْغَلَ نَفْسُكَ بِأَيِّ شَيْءٍ يَشِيرُكَ، كَأَنَّ تَلْتَحِقَ بِدَوْرَاتِ تَدْرِيْبِيَّةٍ، أَوْ تَجْرِيْبِ تَحْدِيَّاتٍ جَدِيدَةٍ، أَوْ أَنْ تَحَاطِلَ الْكِتَابَةَ. وَالْمَهْمُ هُوَ الْقِيَامُ بِعَمَلِ مَا، وَأَنْ تَكُونَ ذَلِكَ الشَّخْصَ الَّذِي لَا يَعْيشُ حَيَاتَهُ مِنْ خِلَالِ أَوْطَانِهِ، بَلْ أَنْ تَكُونَ لَكَ حَيَاتُكَ الْخَاصَّةُ، مِثْلَمَا لَهُمْ حَيَاتُهُمْ. وَكَلِمَا رَأَيْتَ نَفْسَكَ أَنَّكَ إِنْسَانٌ مَهْمٌ مَحَقَّقٌ لِدَاتِكَ، قَلَّ شَعُورُكَ بِمِتْلَازِمَةِ الْعِشِّ الْخَالِيِ Empty Nest Syndrome الَّذِي يَسْبَبُ كَثِيرًا مِنَ الشُّعُورِ بِالذَّنْبِ الَّذِي أُتْحَدَّثُ عَنْهُ هُنَا.

• ازرع الثقة وعدم القلق في نفوس أطفالك، وكن القدوة لهم: عندما يشكو الطفل من صداع أو ألم خفيف، اسأله هل يستطيع التخلّص منه بنفسه دون اللجوء مباشرة إلى تناول حبة دواء أو زيارة طبيب، وذكّر به بأنه يحمل معه دائماً طاقة شفاء عالية؛ إنها العقل. وأخبر الأطفال ألاّ يمارضوا، ولا تعزّز ادّعاءهم بالمرض من خلال إبداء الحنان الزائد كلما جرحوا أنفسهم، فما الحنان المضطّر هذا إلاّ تعزيز لذلك الادّعاء. قل لهم بطريقة حازمة: حاول عدم التفكير في الرّشح، وكذلك عدم إخبار أحد عنه، بل ربما بإمكانك الشّفاء منه إن لم تخبر أحداً بأنك مريض جداً. إنّ الأطفال يستطيعون التّحكّم في وضعهم الصّحّي إلى حدّ ما، ولكنهم بحاجة إلى تعلّم ذلك منك؛ بأن تتوقّف عن الشّكوى من المرض أمامهم، فابذل جهدك كي تظلّ معافى، واستبدل عاداتك الغذائيّة، ومارس التّمارين الرّياضيّة بانتظام، حينئذٍ ستشعر أنك بصحّة جيّدة.

فكّر في نفسك كما لو كنت المعالج، وحينئذٍ سيفعل الأطفال مثلك. ولكن إذا تحدثت عن المرض دائماً، وأوهمتهم أنّ حبة الدّواء أو زيارة الطّبيب هي التي ستشفيك من مرضك، فأنت في الواقع تغرس فيهم القلق.

إنّ الطّفل الذي لا يمارض، ويعتقد جازماً بالشفاء إذا ما اعتنى بنفسه، وتوقّف عن استجداء العطف، يستطيع تجنّب القلق. إنّ مثل هذا الطّفل سوف يفكر في العافية أكثر من تفكيره في المرض. ولذلك، اجعل من نفسك مثلاً للشخص الذي يؤمن بقدرته ليظل معافى، ولا يتناول الدّواء إلاّ على أنها محاولة أخيرة، ولا يزور الطّبيب كلما أحسّ بتوعك بسيط، عندئذٍ سوف ترى أنهم قد اكتسبوا هذا الاتجاه.

وحينئذٍ لن ترى أنهم أصبحوا أقلّ قلقاً فقط، بل أكثر عافية أيضاً. وأنا شخصياً أشهد بمصداقيّة هذا المنحى لأنني بدأت أمارس التّمارين الرّياضيّة باستمرار، وتوقّفت عن التّفكير بالمرض، ولم أعرف الرّشح، ولا الأنفلونزا، ولا الحساسية، أو أيّ مرض يستحق الذّكر طوال عشر سنوات، وكما أو من ببساطة أنّني أملك في داخلي طاقة لأظل سليماً معافى، وأتحدث عن هذه الطّريقة إلى أطفالي أيضاً. وإذا ألمّ بي صداع بسيط أو عطاس، فإنّني أتعامل مع ذلك على أنه خطأ، ولا أذكره لأحد، وأعدّه بمنزلة إشارة لأخذ مزيد من الراحة، أو لتناول فيتامينات أكثر، فيختفي الصداع أو الجرثومة دون أن أشعر بذلك.

• كلما رأيتَ علامات قلق تظهر على أبنائك، فأوقفهم بهذه الجملة: اجلس هنا، وفكر معي بقلق فيما يقلبك مدة عشر دقائق، عندئذٍ سوف يكتشفون سخافة موقفهم، وإدراك أنهم مهما قلقوا، فلن يساعدهم هذا على النجاح في اختباراتهم المدرسية، أو في حلِّ خلاف ما، أو الانضمام إلى فريق إذا أذاعه المدرسة. وبعد الانتهاء من تمرين التفكير بقلق، أسألهم هل كان من الأجدى لو أنهم درسوا، أو بحثوا عن حلِّ ما، أو تمرّنوا على الإلقاء، عوضاً عن الاستسلام إلى القلق وإضاعة وقتهم.

• أما الأطفال الرضّع، فحاولي أن تكوني متعلّلة معهم لا قلقلة عليهم، وهذا يساعدهم وطفلك على أن تكونا أقلَّ توتّراً. عندما يبدأ الطّفل بالحبو، ارفعي الأشياء الخطرة، وأبعديها عن متناول يده لتفادي أيّ عواقب مؤذية، وكي لا تظلي قلقلةً عليه وهو بعيد عن نظرك أيضاً. وإذا كنتِ عصبية المزاج، فسوف تلمسين انعكاس الضّغط العقليّ والبدنيّ عليكما معاً، لذا عليك أن تكوني ذات بصيرة، واتخاذ الاحتياطات اللازمة، وعدم الإفراط في القلق لأنه سوف يجعلك خطّاءة، ومتابعة لكلِّ حركة منه، ومبالغة بسلامته ونظافته واستقراره العاطفي، وكلّ شيء آخر. وعندما تكونين مرتاحة، ومسترخية، وواثقة بنفسك في استخدام حكمتك، واتخاذ الاحتياطات الضرورية لإيجاد بيئة آمنة، فلن تكوني متوتّرة الأعصاب، ولا خائفة على أطفالك دائماً، بل ستكونين قادرة على الاستمتاع بطفولتهم أكثر، لذا عليك أن تكوني حذرة لا قلقلة، لأنك مهما قلقت فلن تمنعي وقوع أيّ حدث طارئ، بل على العكس من ذلك، فإنّ القلق يجعل وقوع الحدث أكثر احتمالاً، والطّفل أكثر خوفاً وتوتّراً.

• علم طفلك الدارج الذي يذهب إلى الروضة دروساً عن السّلامة الشّخصية دون أن تشعره بالخوف: من المحتمل جداً أن يكون الإنسان الخائف ضحية أكثر من الإنسان الواثق من نفسه، فعبارة: لا تتحدث إلى الغرباء بتاتاً، تعدّ قاعدة سخيطة عند التّفكير فيها؛ لأنّ كلّ إنسان هو غريب عنا إلى أن نعرفه. وإذا لم يتكلم أحدنا إلى الغرباء مطلقاً، فإنه لن يعرف أحداً من خارج أفراد عائلته المباشرين. ومن المهم التّأكيد هنا ضرورة أن نكون منطقيين، وأن نتحدث إلى الأطفال عن أخطار تعرّضهم للاختطاف لأنهم يدركون مثل هذا المفهوم، أما إذا كنا نخيف الطفل دائماً من الغرباء فإنه يتعلم درساً مرعباً، وهو أنّ العالم حقير وبشع، وكلّ إنسان فيه يريد أن يؤذي الأطفال. مع أننا كلنا نعرف أنّ العالم

ليس هكذا؛ فمعظم الناس فيه يحبون الأطفال، لذلك يجب عدم قمع الميل الطبيعي عند الطفل للانطلاق واللعب في الخارج بتخويله من كل إنسان يصادفه، بل يجب أن توازن بين المنطق والحذر، صحيح أنه يجب مراقبة الأطفال الصغار جداً طوال الوقت، وعدم تركهم يغيبون عن بصرك عندما يكونون قادرين على الاندفاع إلى الشارع، أو إلى داخل سيارة أحد الغرباء، ولكن يجب ألا تصرخ فيهم لتحذيرهم من مثل هذه الأخطار.

ولأنك تعرف العواقب الخطيرة، وتعرف أن لا فائدة من القلق، فما عليك إلا أن تراقبهم، وأن تكون حذراً جداً في هذا العصر الذي يشهد ظاهرة اختطاف الأطفال وسرقتهم، ولكن لا تجعلهم يشعرون بالخوف والتوتر من كل إنسان يصادفهم. وعندما يكبر هؤلاء الأطفال، ويصبح من الصعب عملياً مراقبتهم طوال الوقت، فيمكن أن تتصحهم بعدم مصاحبة الغرباء، وعدم السير منفردين، والحرص على سلامتهم، ولكن لا تجعلهم أطفالاً مرعوبين، يرتعدون خوفاً من كل شخص يقابلهم، وينظرون إلى الغرباء كلهم على أنهم شاذون ومنحرفون. ويجب على هؤلاء الأطفال أن يتعلموا كيفية حماية أنفسهم، وكيفية الثقة بقدراتهم على تجنب مشكلة خطيرة، ولكن على ألا يكونوا متوترين لدرجة تفقدتهم الفرح والاستمتاع بهذا العالم. ومن جانبك، عليك أن تحدد لهم ما عليهم فعله لحماية أنفسهم، وأن تلج على إخبارك بمكان وجودهم. حدد لهم مكان الخطورة، ولكن لا تجعلهم مذعورين من الحياة، علمهم أن يكونوا واثقين من أنفسهم مع اتخاذ الاحتياطات المعقولة، بدلاً من أن يكونوا خائفين ومتوترين وقلقين.

- دع الأطفال يضعون أهدافهم بأنفسهم، ولا تعترض طريق أحلامهم الكبيرة؛ لتشجعهم على رفع مستوى طموحاتهم: إن معظم الأطفال يخافون من قدراتهم ويستهيئون بها، لذا فإنهم يرسمون لأنفسهم أحلاماً وطموحات متواضعة، أو أن هذه الأحلام والآمال المتواضعة تكون نتيجة لتدخل الآباء الذين يحدّدون لأطفالهم بحسن نية، ما يجب أن يطمحوا إليه في الحياة، فإذا كانت لديك طفلة عمرها 11 عاماً، وتحب أن تكون طبيبة، فيجب أن تشجعها لتحلم بتحقيق هذا الهدف، حتى لو لم يظهر عليها ما يشير إلى ذلك، وإذا قررت ألا تكون طبيبة بعد ذلك، فسوف تجري التعديلات المطلوبة، وليست هناك مشكلة في أن يقوم الإنسان بتعديل أهدافه.

أذكر أنني تحدثت إلى بنت صغيرة تحلم أن تمتهن الطيران، لكنها تعاني ضعف البصر وهي في عمر 13 عاماً، فشجعته وقلت لها: عندما تصبحين مستعدة للتقدم للحصول على إجازة الطيران،

سيكون العالم قد تقدم، وسوف يسمح للطيارين بوضع العدسات اللاصقة. يومئذٍ، فاضت عيناها بالفرح، ثم أخبرتني كيف أنّ أباهما طلب إليها التفكير في حلم آخر بسبب ضعف بصرها، والمدعش أنها تعمل الآن مدربة طيران، مستخدمة النظارات، مستمتعة بمهنتها، ولو أنّ التعليمات الخاصة بتعلّم الطيران لم تتغير، لكنك نصحتها برفع قضية أمام المحاكم للطعن فيها بدلاً من الاكتفاء بلعن حظها السيئ. وإذا أوهمت الأطفال بأنهم لا يستطيعون فعل شيء ما، أو أن يكونوا واقعيين، فكأنما تطلب إليهم الشكّ في أنفسهم، والقلق كثيرًا على شيء سوف يحلّ نفسه بنفسه بكلّ تأكيد.

• **خذ في الحسبان عمر الطفل عند تعاملك معه:** عندما تأخذ طفلاً عمره 4 سنوات إلى مطعم، فعليك أن تدرك أنه لا يستطيع أن يكون في عمر 12 عامًا، تمامًا مثلما لا تستطيع أنت أن تكون زرافة؛ لذا عليك أن تكون واقعيًا، ولا تسبّب له التوتّر عندما تتوقّع منه أن يكون شخصًا غير ذاته. إنّ طفل السنتين يتصرف دائمًا تصرف طفل السنتين، ولا يوجد استثناء لذلك، وكذلك الحال مع الأعمار جميعها، فلا تصرّ على الأطفال أن يكونوا أكبر من أعمارهم، وناضجين أكثر مما هم قادرون عليه. وإذا كنت لا تريد لأطفالك الصغار التجوّل في أرجاء مطعم فخم، فلا تذهب إليه، أو اقم في البيت، أو اتركهم مع مربية، أو خذهم إلى مطعم مخصص للعائلات، أما إذا ذهبت إلى مكان فخم، ثم جلست غاضبًا ومهتاجًا لأنّ طفلك الرضيع يبكي ويزعج الناس الموجودين في هذا المكان، أو لأنّ ابنك ذا السنوات الخمس يدلع لسانه لهم، فأنت، لا الطفل، بحاجة إلى فحص قدراته العقلية. ولا يعني ما أقوله إقراراً مني لهذه السلوكيات المشوشة بإيجاد أعداء ومسوغات لها، بل أردت تذكيرك بأن الأطفال جميعهم لهم تصرفات مرافقة لأعمارهم، ولن تستطيع اجتثاثها بكونك حارسًا عليهم. سوف يستمر الأطفال في عمر السنتين في التبوّل اللاإرادي في ملابسهم بين وقت وآخر، وسوف يقول لك طفل السنوات الثلاث من حين إلى آخر: أنت لست ذكيًا. وسوف يتشاجر طفل السنوات الأربع مع الجميع، في حين سيظل طفل السنوات التسع يشتكى ويتذمّر، وقبل المراهقة يميلون إلى الملاكمة، أمّا المراهقون فهم مزاجيون، ولا يطيقونك أحيانًا؛ هذه حقائق لا مهرب منها، وقد مررت بهذه المراحل العمرية من قبل، وتصرّفت التصرّفات ذاتها. ولذلك تعلّم مضاحكتهم وممازحتهم، وإطلاق النعوت المضحكة عليهم، وملاكمتهم ومصارعهم، وحافظ على هدوئك وانبساطك، ودعهم يتصرفون على سجيّتهم؛ لأنّ هذه السلوكيات لن تستمر إلى الأبد، فهم لن يقولوا لمديرهم بأنك لست ذكيًا في أول يوم عمل لهم. ببساطة، إنهم سيتجاوزون هذه السلوكيات، وأمّا

دورك فيمكنهم في مساعدتهم ومساعدة نفسك على خفض التوتر إذا ما ابتسمت في داخلك، وانطلقت إلى أشياء أكثر أهمية من ذلك.

• إذا عاقبت الطفل على شيء ما، فتأكد من أنه يعرف السبب: إن الأطفال يتوترون إذا لم يعرفوا سبب انزعاجك، ولا يكفي أن تكون الوحيد الذي يعرف السبب الذي تعاقبهم عليه. ولأنهم الطرف الذي يتلقى العقوبة، وحتى لو اعترضوا عليها، تأكد على الأقل أنهم سمعوك وأنت تذكر هذا السبب، واطلب إليهم أن يكرروه بعدك حتى لا يُساء فهمه من قبلهم، كأن تقول: لا يحق لك أن تنفجر بالصراخ بكل بساطة كلما غضبت، وسوف تُحبس في غرفتك إلى أن توقف هذا الضجيج الذي يقلق راحة الجميع. إن ما قلته يكفي، فحتى لو استمر في الصراخ، فهو على الأقل قد سمع الذنب الذي عوقب بالحس بسببه. وقد تقول لابنك: لقد نقضت اتفاقاً وافق كلانا عليه لاستخدام السيارة في أوقات محددة، لذا سأحرمك رخصة القيادة عشرة أيام لعدم التزامك بالاتفاق، وإذا ما كررت ذلك دون أن تشعرنا، فسوف أحرمك قيادة السيارة مدة شهر، أريدك أن تتعلم كيفية تحمّل مسؤولية تعهداتك. إن ما قلته يوضح سبب العقوبة، ولن تضطر إلى تذكيره بتحمل المسؤولية، ولكن يجب أن يعرف الأطفال من الأعمار جميعها سبب معاقبتك لهم، أما إذا سحبت الامتيازات منهم للاشياء، أو إن كنت تبحث عن أعذار كي تغضب منهم لتمارس سلطتك الأبوية عليهم، فسوف تزيد توترهم من العيش معك، وتجعلهم يتشككون في قواك العقلية، ويبتعدون عنك أكثر فأكثر.

تدخل العقوبة ضمن منطقة ما يسمى بعلاقة الطفل – الأب، ولكن يجب استخدامها في أدنى الحدود فقط، كما يجب أن تكون مفهومة للطرفين لتكون مجدية، وهنا أنصح بشدة، بصرف النظر عن رأيك في العقوبة، أن تستخدمها بصفاتها أداة تربوية، وعدم استخدامها أبداً لإيذاء الطفل أو إيلاسه، وأن تكون في حدود معقولة؛ فمثلاً سحبك لرخصة القيادة مدة عام بسبب مخالفة بسيطة سوف يجعلك تبدو كالغول أمام ابنك أو ابنتك، لذلك يمكن أن تطبّق ما اتفقتما عليه دون أن ترفق ذلك بتهديدات غير قابلة للتطبيق.

فإذا صدرت عنك تهديدات غير واقعية، فعليك أن تراجع عنها عندما يسكن غضبك، كأن تقول: لانيّة لي في الواقع أن أعاقبك مدى الحياة لأنك رسبت في امتحان العلوم، ولكن عليك الدراسة

كلَّ ليلة إلى أن يقتنع كلانا أنك تبذل جهداً جاداً في المدرسة. حسناً! إنَّ من الحكمة أن يعترف الإنسان بأنه قد بالغ في ردة فعله، بدلاً من تنفيذ عقوبة لم يقصدها أصلاً.

• اسمح للأطفال بالتعبير عن آرائهم، حتى وإن قالوا أشياء تفوق الاحتمال: إنَّ الأطفال الذين يخافون من الحديث أمامك هم أطفال استبطنوا الخوف، وأخذوا يبتعدون عنك، وسوف يبدؤون بإخفاء آرائهم عنك إذا عرفوا أنك لا تتقبلها، لذلك يجب أن تبدي اهتماماً بحياتهم بدلاً من رفض الاستماع لهم وهم يتحدثون إليك عنها، واسألهم عن آرائهم في الأحداث العالمية المهمة، بدلاً من معاملتهم على أنهم أشخاص لا أهمية لآرائهم. وفي الحقيقة إنَّ آراءهم مهمة، وإذا ما عرفوا – على اختلافكم في أشياء كثيرة – أنك على الأقل تحترم حقهم في أن يكون لهم رأي، فسوف تقلل من توترهم، وتشجعهم على التحدُّث بصراحة عمّا يعتقدون.

لقد كنت أنصح المراهقين الأمريكيين إذا ما تسببوا في حادث أو اقترفوا خطأ فادحاً أن يبلغوا والديهم بذلك، ولكنهم كانوا يرفضون ويحاولون حلَّ المشكلة دون علم أهلهم، وهذا يكشف جانباً من طبيعة العلاقة بين الأطفال وآبائهم؛ فإذا كانوا يرفضون اللجوء إليك عندما يقعون في ورطة ما، فلأنهم يخشون أن تصدِّهم أو تصدر حكماً قاسياً عليهم.

فإلى من سيلجأ الأطفال سوى آباءهم أو أولياء أمورهم عندما يقعون في مشكلة ما؟ ولماذا يلجؤون إلى آباءهم فقط عندما تكون الأمور على ما يرام؟ ما هذه العلاقة ذات الجانب الواحد التي لا يحبُّ فيها الآباء إلا أن يسمعوا الأخبار السَّارة؟ إنهم في الحقيقة لا يحتاجون إليك عندما يكون كلُّ شيء على ما يرام، إنَّهم بأمس الحاجة إليك عندما يخطئون، وعندما يقعون في مشكلة، وعندما يتعثرون. يجب عليك أن توجد علاقة معهم يستطيعون فيها نقل الأخبار الجيدة والسيئة أيضاً إليك، وهم يعلمون أنك سوف تواسيهم وتساعدهم على محنتهم، وكذلك عندما يجعلونك تشعر بالاعتزاز والفخر.

يجب أن تحبَّ الناس كما هم عليه، ولا يمكن أن يحدث ذلك إلا في بيئة من التعامل الصادق التي يستطيع الأطفال فيها التَّعبير عن رأيهم بصراحة، وأن تحترم هذه الآراء حتى ولو كانت تتعارض مع آرائك. تذكر ذلك وأنت تتعامل مع أطفالك، وعندئذٍ سيعرفون أنك الإنسان الذي يثقون به لمساعدتهم وتوجيههم في الأوقات السعيدة أو العصبية.

• تجنّب نصح الأطفال أمام الآخرين، واطلب إليهم أن يعاملوك بالمثل: خذهم جانباً إن كان لديك ما تقوله لهم، بدلاً من إخراجهم.

• عش مع أطفالك حاضريهم: لا يستطيع الأطفال رؤية المستقبل كما تراه أنت، ومن الأفضل أن تعيش معهم حاضريهم بدلاً من أن تذكّرهم دائماً بما سيكونون عليه في يوم من الأيام، فكن معهم الآن! العب معهم الكرة، خذهم إلى الشاطئ إن كان قريباً، واحملهم في حضنك. هذه هي الأشياء التي يتذكرها الصغار، وهي تشعرهم بالطمأنينة بدلاً من أن تعلّمهم القلق من المستقبل؛ فالمستقبل شيء لا يدركون كنهه، لذلك لا تهدر لحظاتهم الثمينة بجعلهم يقلقون وهم في المرحلة الابتدائية من شيء سيدرسونه في الجامعة. إنهم بحاجة إلى أن تعيش معهم حاضريهم، لا إلى محاضرات عن غدهم، وهذا أسلوب رائع لتقليل التوتر. ولاعتقادي بالأهمية الجليّة لهذا الموضوع، فقد خصّصت له الفصل السابع كلّه.

• حاول أن تتخطى الرتابة والنظام أحياناً لتجعل الأطفال يتصرفون بتلقائية: لا تستطيع الأم أن تعدّ الطّعام في كلّ ساعة من ساعات النهار، لذلك من المهم في بعض الأحيان أن تسمح لهم أن يأكلوا عندما يجوعون، ولا سيّما إذا كانوا قادرين على إعداد وجباتهم بأنفسهم، فإنّ أوقات تناول الطّعام ترفع حالة التّوتر في البيت، حيث يتشاجر الصّغار مع الكبار على ما يأكلون وما لا يأكلون، فإذا كنت ترفض أن يكون الأطفال انتقائيين لما يأكلون، فعليك أن تتوقف عن ذلك؛ لأنّ أجسامهم ترشدهم إلى ما يحتاجون إليه، فإذا وضعت الأم طعاماً ورفضوا تناوله، فعليها تجاهل الوضع، وعدم إيلاء الأمر أهمية كبيرة.

وينطبق الأمر ذاته على مواعيد النّوم أيضاً؛ إذ يمكن السّماح لهم بالذهاب إلى غرفة النوم في الوقت الذي يرونه جميعاً مناسباً، دون الضّغط عليهم، وكذلك أن نتركهم يقرؤون أو يلعبون أو يفكرون، أو يعملون ما يشاؤون في غرفتهم. وإذا لاحظت عليهم بوادر الأرق في اليوم اللاحق، فيمكن تقديم موعد النوم قليلاً. ويمكن تقليل التّوتر المصاحب لهذه المواعيد بعدم إيلائها أهمية كبيرة، وبجعل الطّفل يعرف أنه لن يضطرك إلى هذه المناكفات المسببة للتّوتر.

عندما تتخلّص من بعض القوانين والأفكار المتشددة الخاصة بما يحتاج إليه الأطفال، فسوف تجد أن أوقات الطّعام والنوم أصبحت أكثر متعة. وعلينا معرفة أنّ الأطفال لا يجوعون معاً في وقت

واحد، وأنهم لا يحتاجون إلى ساعات النوم نفسها؛ إذ لا يحتاج الأطفال كلُّهم إلى شرب الحليب أربع مرات في اليوم؛ فكلُّ منهم يختلف عن الآخر، ولكن من المؤكد أنهم جميعاً لا يحتاجون إلى المناكفة والتوتُّر بسبب أشياء لا قيمة لها، لذلك أوقف قوانينك الخاصة بما يجب عليهم فعله، ولا تقلق كثيراً خشية عليهم من المرض أو التعب؛ فالأطفال سينامون عندما يتعبون، وسيتناولون الموز إذا توافر لهم عندما يشعرون بنقص البوتاسيوم في أجسامهم. إنَّ الأطفال مخلوقات مدهشة، فلنتركهم ينظِّمون حياتهم قليلاً، عندئذٍ سنجد أن حياتنا أصبحت أقلَّ توتُّراً.

• خذ الأطفال إلى الطبيعة كلما كان ذلك ممكناً؛ فالطبيعة أكبر مجفِّف للتوتُّر لك ولأولادك؛ لأنَّ النَّزهة طريقة رائعة لتعليمهم كيفية التَّحرُّر من التَّوَتُّر طوال حياتهم، فإذا تعدَّرت عليك أخذهم إلى مخيم في الربيع، أو في رحلة بحريَّة، بعيداً عن الواجبات المنزلية، فليس أقلَّ من أن تأخذهم إلى حديقة عامة، أو أن تمارسوا رياضة المشي؛ لأنَّها طريقة مثالية للتَّخلص من التَّوَتُّر. وقد لاحظت شخصياً أنَّ أطفالي لا يبكون كثيراً عندما نأخذهم إلى خارج البيت، بل يضحكون وهم يلعبون على العشب أكثر مما يضحكون وهم يلعبون على سجاد البيت، وبإمكانك أن تغذي فيهم حبَّ الطبيعة وإجلالها؛ فهي معجزة.

إنَّ من شأن الطَّرائق السَّابِقة وغيرها تكوين شخصية الطِّفل اللامحدود الذي تعلم استجابة مختلفة للمثير ذاته لأنه يعرف أنَّ العالم صديق له، فسلكه يقصد منه الأفضل، أو أن أخطاءه بريئة على الأقل، لذلك فإذا قام بسلك غير مرغوب فيه، فإنَّ ذلك لا يستدعي شعوره بالذَّنْب، بل ربما بالندم، والتعلُّم، وإصلاح الخطأ، وتحسين الأداء. و عوضاً عن القلق، فإنَّ الطِّفل اللامحدود يرى في أحداث المستقبل مغامرات مثيرة، وفرصاً للنمو، ومناسبات لتحديات ممتعة وخبرات جديدة. ولأنَّ قيمة الذات عنده ليست مرتبطة بالأداء، فإنه لا يقلق حيال الأداء الجيد. وإن كان مسافراً على متن طائرة، فلن يقلق من سقوطها، لأنه يعرف أنَّ الطَّيَّار يتولى القيادة، وأنَّ قمرة القيادة مكان مثير ومجهز بأحدث المعدات، لذا فإنَّ الطِّفل اللامحدود عمليٌّ وواقعيٌّ، ويعرف أن لا جدوى من القلق والشُّعور بالذَّنْب، إذن فمن غير المحتمل إشغال نفسه بالتفكير السَّلبيِّ أو السَّلوكات المدمِّرة.

إنَّ هذا الطِّفل يعرف كيف يعيش الحياة كاملة، لا أن يقسمها إلى فئات أو أجزاء، وهو يشعر بالإثارة في كلِّ لحظة من لحظات يومه، بدلاً من محاولة العثور على شيء خطأ، أو التذمُّر من تفاصيل

الحياة الصغيرة، فالحياة بنظره متعة وليست عبئاً. وهو لا يعرف التوتّر، وهذا يعني الاستناد إلى رصيد من الطمأنينة والهدوء النفسيّ، والتخلّص من القلق، والشّعور بالذنب، وسلوكي الشكوى والتذمّر. إنه على يقين من أن الحياة ليست سباقاً، بل رحلة يجب الاستمتاع بها كلّ يوم.

أما أنت، فبإمكانك أن تفعل الكثير لتساعد طفلك على فهم هذه الحقيقة المهمة، وسوف تحصل على نصيبك من الصفة، وهو أن تقلل من مستوى التوتّر في حياتك.

