

أريد لأطفالي إشباع حاجاتهم العليا، والإحساس بأهدافهم

يظهر الشخص اللامحدود فهمًا قويًا لهدفه في معظم مجالات الحياة أو جميعها. وتمكّنه نظرتة الشمولية هذه من رؤية المعنى في كل مكان. وهو غالبًا ما يكون مدفوعًا بقيم وحاجات عليا، عليه إشباعها. كما أنّه يعطي الأولوية للبحث عن الحقيقة، والجمال، والعدل، والسلام دائمًا. وهو يقرر أنماط التطور اللاحقة التي سيسعى إلى تحقيقها، ويسمح للآخرين أن يفعلوا مثله. إنّهُ عالمي النظرة بخصوص القيم وتحديد الهوية، معترّ بالمنجزات المحلية عندما تساهم في خير الإنسانية. إضافة إلى أنّه مدفوع فكريًا بفضوله وغرائزه الفطرية باحثًا عن الحقيقة في مواقف الحياة المحتملة جميعها. إنّهُ يهتدي بأنواره الداخلية في ما يقوم به، ويسعى وراء ما يعنيه هو، وليس من أجل مكافآت مالية خارجية. إنّهُ لا يقيس قيمة أيّ إنسان استنادًا إلى معيار الثروة والغنى. وإذا أصبح غنيًا في وقت ما، فسوف يكون ذلك مصادفة، في أثناء سعيه وراء هدفه. إنّ الوجود، بنظره، جميل ورائع، وبالتالي لا توجد لديه حدود لتنوع جمال هذا الكون. وهو يرى أنّ جوهر الناس جميعهم جميل في أساسه، حتى وإن كانت أعمالهم أو صورهم غير ذلك في بعض الأحيان. إنّهُ يؤمن بقدسيّة الحياة، وأن حياة البشر كافة لها القيمة ذاتها. كما أنّه على قناعة تامة بإمكانية وقف الحروب، والعنف، والمجاعة، والأوبئة إذا ما اختارت البشرية ذلك. إضافة إلى أنّه يكرّس حياته لتحسين حياة الناس قاطبة، وللقضاء على الظلم.

الإنسان كائن يبحث عن معنى - أفلاطون

يجب أن يتركز هدفنا الرئيس في مساعدة الأطفال على اكتساب الإحساس برضا نفسي قوي في ظلّ حياة هادئة. وفي غياب هذا الإحساس القوي بقيمته وأهميته، يصبح الفرد تائهًا دون هدف، وجاهلاً بسبب وجوده في هذا الحياة. وفي الوقت الذي قديدو هذا القول أقرب إلى رأي فلسفي أكثر من كونه الفصل الأخير في كتاب عن تربية الأطفال

ليصبحوا أفراداً لا محدودين، إلا أنني أؤكد أن بإمكانك فعل الكثير لمساعدة أطفالك على معرفة هدفهم في الحياة، وحمل قيمهم السامية في قلوبهم طوال مراحل نموهم جميعها.

وكي يكون أطفالك قادرين على الإحساس القوي بأهميتهم وهدفهم في هذه الحياة عليك إدراك أن عليهم التخلي عن رغباتهم الشخصية، والانخراط في خدمة الآخرين، وكذلك تعلم كيفية الانتصار على أنفسهم، والتوقف عن التركيز على حاجاتهم المادية فقط، والتخلص من التفكير الأناني، والانتقال إلى التركيز على ما فيه صالح الآخرين. ويجب أن يتعلم الأطفال تدريجياً التوقف عن التفكير في أنفسهم، وكيف يتأثرون شخصياً بكل شيء يقومون به، وأن يحولوا اهتمامهم إلى أنشطتهم، وكيف ستساعدهم على تحسين حياة الآخرين. وعادة ما يشعر الإنسان بقيمته وأهميته في الحياة في أثناء مساعدة الآخرين بطريقة أو بأخرى، ولكن لا يعني ذلك نكران الذات والاستهانة بها، أو الاعتقاد بأن الآخرين مهمون أكثر منه؛ فالأمر أعمق من ذلك بكثير. إن الشخص الذي يكون منكباً على عمله ومستغرقاً فيه، لا يجد وقتاً للتفكير في أثر ما يقوم به عليه. كما أنه لا يلقي بالاً إلى نظرة الآخرين إليه، ولا يفعل شيئاً لجذب انتباه من حوله أو كسب اعترافهم. إنه يفعل ما يراه مهماً بالنسبة إليه؛ لأن هذا يشعره بالسعادة والرضا الداخلي. لذا، فهو لا يبالى بالجوائز الخارجية أو آراء الآخرين. إن الوصول إلى هذه النقطة – حيث تعيش حياتك بناءً على أنوارك الداخلية، وتشعر بالإثارة تجاه أنشطتك، وتهتمك تماماً في مهامك اليومية، وحيث إن ما تقوم به يساهم في جعل هذا العالم مكاناً أفضل لإنسان آخر على الأقل – هو المعنى الحقيقي للإحساس بالهدف في هذه الحياة. وكي تصل مع أطفالك إلى هذه المرحلة عليكم السير بالخطوات المؤدية إلى الإحساس بالهدف وأهميته.

من الضروري أن يقدّر الأطفال ذواتهم من داخلهم، لأن يتوقعوا الحصول على ذلك من الآخرين. ولكن عليهم أولاً أن يمرّوا بخبرات «الأنانية» والمصلحة الذاتية، قبل التخلص من هذا كله، والتصالح مع أنفسهم، وتأدية رسالتهم في الحياة. وهذا يتطلب تقدير الذات كثيراً ليستطيعوا التعبير عن حبهم تجاه الآخرين واحترامهم لهم. ويجب أن يكون كل طفل واثقاً من نزاهته، وأن يختزن في داخله الكثير منها لاستخدامها من أجل خير الآخرين.

ويجب أن يصلوا إلى المرحلة التي يسعدون فيها وهم يرون أصدقاءهم يحصلون على الجوائز والهدايا كما لو كانوا هم الذين يحصلون عليها. ويمكن غرس الإحساس

بالهدف في نفوس الأطفال منذ نعومة أظافرهم، كما يمكن البدء بذلك الآن بصرف النظر عن أعمارهم. إن اكتساب الإحساس بالهدف لا يعدو أن يكون أكثر من مساعدتهم على تبني اتجاهات نحو أنفسهم وعملهم (عمل الأطفال هو اللعب)، وأنشطتهم التي تدور حول الانطلاق إلى خارج الذات والانغماس كلياً في أنشطة الحياة جميعها. إن بإمكانك مساعدتهم على الوصول إلى تلك المرحلة الرائعة من حياتهم، والتي يعرفون عندها سبب وجودهم، وشعورهم بالإنارة لكونهم يفعلون بالضبط ما اختاروه لأنفسهم. ولا شك في أن هذه أكبر متعة يمكن أن يمرّ بها الإنسان. ولأطفالك الحق في معرفة الهدف من وجودهم؛ وهذه هي مهمة التربوية الأبوية. وإذا نجحت في ذلك فسوف تشعر برضا غامر في داخلك تجاه سبب وجودك في هذه الحياة. ولطالما بقيت في خدمة الآخرين، بمن فيهم أطفالك، فإنك تساهم في تغيير هذا العالم. وهذا هو سرّ الهدف من الوجود؛ جعل هذا العالم مكاناً أفضل للناس الذين يأتون من بعدنا.

ارتقاء سلّم الحاجات وصولاً إلى إدراك الهدف

قدّم لنا عالم النفس الشهير أبراهام ماسلو Abraham Maslow الذي كان أول من كتب عن البشر بتفاوت، وعن قدراتهم الكامنة العظيمة بدلاً من وضع نظريات عن ضعفهم، نموذجاً فكرياً (إدراكياً) – بارادايماً – للنظر في سلوكنا الأبوي. وقد سُمّي ذلك هرم الحاجات الإنسانية، مفترضاً أن على كلّ فرد أن يبدأ من أسفل الهرم لإشباع احتياجاته الأساسية، ومن ثمّ يصعد متدرّجاً إلى قمته حيث حاجة تحقيق الذات، في حين أُطلق عليها مصطلح حياة دون حدود. ومن أجل الوصول إلى مستوى تحقيق الذات، وهو المستوى الذي تناولته في كلّ فصل من فصول هذا الكتاب، يجب على الفرد أولاً إشباع حاجات متدرجة في سلّم وفق أهميتها، وأنه كلما صعد أكثر على هذا السلم، أصبح أكثر قدرة على الوصول إلى مستوى حياة هادفة، وسعيدة، وخالية من التوترات النفسية.

وبعيداً عن تفاصيل كلّ واحدة من هذه الاحتياجات في هرم ماسلو، سوف اكتفي باستعراض أساسيات هذه النظرية. لقد كانت نظرية ماسلو مهمة جداً بالنسبة لي؛ حيث أثّرت كثيراً على تطوّر الشّخصي والمهني. وفي الحقيقة أن ماسلو في منحاه الإيجابي تجاه قدرة الإنسان اللامحدود قد تخطى الدراسات السابقة جميعها حول السلوك البشري. وما قام به ماسلو في نظريته هو دراسة المتفوقين، وذوي الإنجازات العظيمة، لا

دراسة الأشخاص الذين يعانون أمراضاً نفسية وعصبية. وتستند نظريته إلى حقيقة أنه يمكن تحفيز الإنسان بالنمو، وليس بحاجته إلى إصلاح عيوبه ونواقصه. وعلى هذا الأساس، يمكن لأي شخص أن يتقبل ذاته كما هي في أي لحظة حاضرة على أنها كاملة وحيّة وسليمة. ويصبح الإنسان من خلال تقبله لذاته مدفوعاً برغبته للنمو والتطور. فهو يشعر أنه كامل وقادر على النمو والتطور في آن واحد. ولهذا، ليس المطلوب من الإنسان أن يعترف بالنقص ليكون له هدف.

لقد شكلت هذه النظرية تحولاً كبيراً، كما أنها وضعت الأساس لطريقة جديدة تماماً لمساعدة الناس على تحقيق ذواتهم. وبعد أن درس حياة مئات الأشخاص الذي كان أداؤهم عند أعلى مستوى في مجالات الحياة جميعها، وضع ماسلو نظريته مستخدماً المنطق الآتي: إذا كان بعض الناس قادرين على الوصول إلى أعلى مستويات الحياة النشطة الناجحة تماماً، فلندرس حياتهم، ونتعلم أقصى ما نستطيع من هؤلاء المتفوقين؛ كيف يفكرون؟ ماذا يعملون؟ ما سماتهم. ودعنا نفترض أن البشر يستطيعون بلوغ هذه المستويات العليا عندما نحدد لهم هدفاً يسعون إليه. وبعبارة أخرى، أن نكون مُحفّزين من الأشخاص العظام على مرّ العصور، بدلاً من دراسة المرضى. ومحاولة مساعدة الآخرين كي يتغلبوا على نقصهم.

وهكذا، فقد طوّر هرم الحاجات الإنسانية بحيث تستطيع الاهتداء إلى أين تقود أطفالك على هذا المسار؛ أي هل بقيهم عالقين عند درجة متدنية من درجات سلم الحاجات مدة طويلة، أم تشجعهم على ارتقاء درجاته وصولاً إلى قمته، وهي أعلى مكان في السلم، أو ما يسمى نقطة اللاحدود التي تعرفت إلى وصف موجز لها في بداية كل فصل من هذا الكتاب. وهذا هو السلم كما أفهمه، وكما يجب أن تفهمه وأنت تأخذ بيد طفلك في صعود الدرجات السفلى من السلم إلى أعلى مستويات الحياة.

ولن تجد المكان الذي يصعب تعريفه، الذي وصفته بإدراك الهدف إلا عند الدرجات العليا في أعلى السلم. وعند تلك الارتفاعات الشاهقة فقط، سوف تشاهد الأطفال وهم يكتسبون قيم تحقيق الذات التي ستحميهم إلى الأبد من الوقوع فريسة: الاكتئاب، أو القلق، أو الأمراض العصبية العادية التي يعاني منها كثير من الناس الذين تشبّثوا بالدرجات الأكثر قرباً من الأرض. تفحص درجات السلم هذه لمعرفة كيف يمكنك مساعدة أطفالك على مواصلة الصعود، والتمتع في الوقت ذاته بما وصلوا إليه، وأقصد بهذا أن يكونوا مدفوعين

برغبتهم للتطور والنمو، وحب كل لحظة من لحظات حياتهم، وأن تكون لديهم أحلام وطموحات لحثهم على الصعود، دون أن يكرهوا المكان الذي يجدون فيه أنفسهم حالياً.

إنّ ما قدّمه لنا ماسلو كان علم نفس الوصول (Psychology of Arriving) (كما تحدثت عنه في الفصل السابع) مقابل علم نفس الكدّ والكدح (Psychology of Striving). ويتكوّن كل واحد منهما من مستويات مختلفة. حاول أن تعرف فيما إذا كنت على المسار الصحيح لتحقيق هدفك في مساعدة أبنائك على بلوغ ذلك المكان السحري في القمة، المسمى بالاحدود، والبقاء فيه. وتذكّر أنّ عليهم المرور بالمستويات السفلى وهم أطفال ليصلوا فيما بعد إلى قمة الهرم.

الحاجات الفسيولوجية (العضوية)

من الطبيعي أن علينا أولاً تعلّم الاهتمام بحاجاتنا المادية العضوية الأولية، حتى وإن كنا سنعيش ليوم واحد فقط. وسوف يتعيّن عليك أن تبدأ مكرراً في مساعدة أطفالك على تحمل مسؤولية إمداد أنفسهم بضرورات هذا الجانب الحيوي. وتشمل الحاجات البيولوجية الأساسية المهمة للحياة: الحاجة إلى الهواء، والماء، والغذاء، والمأوى، والنوم. وسوف يموت الطفل إن لم تتوافر إحدى هذه الحاجات الأساسية. وهي تسمّى حاجات البقاء؛ لأنّ الكائن الحي يحتاج إليها من أجل بقاءه. ولأنك أحد الأسباب التي أدت إلى وجود الطفل في هذا العالم، فإنّك تتحمل المسؤولية الكاملة عن توفير هذه الحاجات، وأهمها الحاجات المادية الضرورية لبقائه. كما أننا جميعاً نتحمل مسؤولية توفير هذه الحاجات الضرورية للأطفال في العالم، مهما كان موقعهم في هذا الكوكب.

ويجب ألا يحرم أيّ طفل من الهواء، والماء، والغذاء، والمأوى، والنوم. وإن مات طفل في هذا العالم جوعاً، فنحن في الواقع نموت جميعاً بموته. لذا، يتعيّن عليك أولاً تلبية حاجاتك المادية، ومن ثمّ حاجات أطفالك، وبعد ذلك إشباع حاجات أطفال العالم الآخرين جميعهم. ومع أنّ ذلك قد يبدو لك عبئاً ثقيلاً، إلا أنه جزء من سبب وجودك على هذه الأرض. وليس المطلوب منك إطعام الأطفال في بنغلاديش أو الدول الإفريقية التي تعاني من الجفاف والمجاعة جميعهم، ولكن بإمكانك أن تبعث برسائل حبّ واهتمام إلى العالم. فلو أنّ كل إنسان قام فقط بما يستطيع القيام به، وتصرف بطريقة مسؤولة على هذا الكوكب، لما كانت هناك مشكلات في تزويد ضرورات الحياة للبشر كافة. ولهذا،

بإمكانك فعل ما تستطيع فعله، وتحمل مسؤوليتك كل يوم تجاه أطفالك أولاً، وتجاه أطفال العالم بعد ذلك. شخصياً، أعرف أنني لا أستطيع تغذية الأطفال الجوعى وإيواءهم جميعهم، ولكن باستطاعتي الكتابة والتحدث عنهم، والتبرع لهم، وحث الآخرين على ذلك. ولن يمضي وقت طويل حتى يصبح صوتي جزءاً من فكرة أن أوانها. وكما قال الأديب والشاعر الفرنسي فكتور هوغو (1802 – 1885) مرة: «يمكن مقاومة جيش غاز، ولكن لا يمكن مقاومة فكرة أن أوانها». أعرف أنني انتقلت إلى الحديث عن قضية عالمية، ولكني، مع ذلك، أو من بقوة أن أي شخص يهتم بأطفاله، عليه الاهتمام بأطفال العالم كلهم. وهذا أمر ملح في مجال توفير الحاجات الإنسانية الأساسية.

لا شك في أنك تعرف أن كل إنسان في هذا العالم بحاجة إلى تلبية حاجاته الضرورية لبقائه، كما تعرف أيضاً أنك لست بحاجة إلى إخبارك كيفية توفير هذه الحاجات لأطفالك. وبشكل عام، فإنك إذا زودت أطفالك بطعام صحي، كما اقترحت في الفصل الثامن، وإذا ما وفرت لهم الحد الأدنى على الأقل من النوم، والمأوى، والماء النقي، فسوف يتمكنون من العناية بأنفسهم بعد مغادرتهم مرحلة الطفولة. ولكن الشيء الذي قد لا تعرفه هو أن أكثر من نصف أطفال العالم لا يحصلون على الحد الأدنى من الحاجات البيولوجية هذه، وأن أكثر من نصفهم يعانون من سوء التغذية، وأن أعداداً كبيرة لا تجد مكاناً تنام فيه، ولا ماء صالحاً للشرب، كما أن أكثر من نصف أطفال العالم يتنفسون هواء ملوثاً. وهكذا، يمكنك أن تدرك بأننا جميعاً نتأثر مباشرة عندما لا نمارس دوراً نشطاً في التأكد من حصول كل طفل في هذا العالم على حاجاته المادية في بيئة صحية.

وبالتأكيد أنك تفعل كل ما تستطيع من أجل تلبية الاحتياجات البيولوجية لأطفالك. ولكن، هل تتحمل مسؤوليتك لضمان حصول كل طفل آخر على الفرصة ذاتها تماماً؟ هذه القضية يجب أن تهتمك وتهتم أطفالك أيضاً. وأنا أقول لك بأن لا قيمة لآرائكم في الأوضاع المزرية التي يعيشها الأطفال الصغار في أرجاء الكرة الأرضية بأسرها. ليس المهم رأيك، وإنما التزامك بإحداث تغيير في هذا العالم بالفعل لا بالقول؛ فصوت ما تفعله سيكون مسموعاً أكثر مما تقوله. وبعقادي أن التزامك بعمل شيء بسيط بخصوص المشاكل السهلة للغاية أهم بكثير من رأيك القوي بخصوص القضايا الشائكة. وسوف تدرك الهدف من وجودك عندما تذكر أهمية التزامك، وكذلك عندما تذكر نفسك أن امتلاك رأي لا علاقة له أساساً بفعل أي شيء ذي قيمة. إن مقولة «كما تدين تدان» أو «ما تزرعه تحصده»

تكتسب أهمية كبيرة هنا. فكلما ساعدت في توفير الحاجات الأساسية للبشر جميعاً، لمست قيمة التزامك وأهميته، ولكن إن وقفت متفرجاً دون أن تفعل شيئاً، فإنك لن تضيف شيئاً إلى حياتك سوى الشعور بالعجز.

هناك نقطة أخيرة تتعلق بالحاجات المادية الأساسية للأطفال الصغار، وهي أنّ الأطفال الذين يكونون في أدنى درجات سلم الحاجات، ولا يتوافر لهم ما يكفي من الطعام، والماء، والمأوى وخلافه، سرعان ما يموتون من سوء التغذية، والتعرض للظروف الجوية السيئة. ولكن، تذكر وأنت تقرأ عن الدرجات العليا في هذا السلم، أنه عندما تتوافر لفرد ما الفرصة للصعود إلى قمة هذا السلم أي إلى النقطة التي أسميها نقطة اللا حدود، فإنّ هذا الفرد نفسه يمكن أن يختار الصّوم، وأن يعيش عند مستوى عالٍ، ولكن بكميات أقل من الكميات المطلوبة لإبقائه حيّاً عند الدرجة الدنيا. ولذلك، لا تنس هذه الفكرة وأنت تستعرض جهودك في مساعدة الطفل على الوصول إلى الدرجات الأعلى على سلم الحياة. وعندما يكون الإنسان حرّاً الاختيار، فإنه يستطيع، عملياً، تحقيق أي شيء يرغب به، ولكن إذا حُرم من هذه الحرية وهو لا يزال عند الدرجات الأولى، فسوف تنعدم الخيارات أمامه، ومن ثم يقضي نحبه. وعليه، فإنّ سلب الخيارات من الأطفال يعني موتهم حتى قبل أن يتخذوا قراراً بالبقاء. وهذا هو الدرس الكبير الذي نتعلمه من رواية الكاتب الألماني السويسري هرمان هسه (1877 – 1962) «سدهارثا» Siddhartha. وهذه بعض المقاطع من حوار دار بين سدهارثا الذي تخلى عن كلّ ما يملك من أجل أن يجرب الإحساس بالفقر من جهة وأحد التجار من جهة أخرى.

سدهارثا: هكذا هي الحياة؛ أخذ وعطاء.

التاجر: حسناً، كيف تعطي وأنت لا تملك؟

سدهارثا: الكلّ يعطي ما بحوزته؛ فالجندي يعطي قوّته، والتاجر يعطي بضاعته، والمعلم يعطي دروسه، والمزارع يعطي الأرز، والصيد يعطي السمك.

التاجر: حسناً، ما الذي يمكنك إعطاؤه؟ ما الذي تعلمته لتعطيه؟

سدهارثا: أستطيع أن أفكر، أستطيع أن أنتظر وأصبر، أستطيع الصّوم.

التاجر: هل هذا كلّ شيء؟

سدهارثا: أعتقد أن هذا كل شيء.

التاجر: وما فائدة كل هذا؟ مثلاً، ما الفائدة من الصيام؟

سدهارثا: إنّه ذو قيمة كبيرة يا سيدي؛ فإن لم يكن لدى الإنسان ما يأكله، فإن أفضل شيء يفعله هو الصيام. فلو أن سدهارثا لم يتعود الصّوم، فلربما كان مضطراً للبحث عن عمل ذاك اليوم؛ عندك، أو في مكان آخر، لأنّ الجوع سوف يدفعه إلى ذلك. ولكن بما أنّه صائم، فإنّ سدهارثا يستطيع أن يصبر بهدوء. إنه ليس نافذ الصبر، وهو ليس بحاجة، ويمكن أن يقاوم الجوع مدة طويلة هائلاً به. ولهذا، فالجوع مفيد، يا سيدي.

ولو أن سدهارثا لم يتمتع بقدر كبير من التنوير، لكان انعدام الطعام السبب في موته. ولذلك، يتعين علينا توفير الطعام والتنوير لأطفال العالم كلّهم لئلا نحرّمهم حرية الاختيار. أما أنت، فيمكنك أن تعطي بعضاً مما عندك، ولكن الأهم من ذلك هو تعليم أطفالك أن يفعلوا مثلك تماماً. ويمكنك أن تعلّمهم درس العطاء والمشاركة، وإحداث تغيير في هذا العالم. كما يمكنك مساعدتهم على استبطان القيم التي تجعلهم يمدّون يد العون لمساعدة الآخرين على تلبية حاجاتهم المادية، وهم بذلك سيدفعون آخرين ليحذوا حذوهم. وهذا هو الذي يُحدث التغيير في العالم، كأثر كرة الثلج، بحيث يجعله ينتشر ويتسع بفعل قوة فكرة اقتنع بها كثيرون وحان وقتها. ففي خلال فترة قصيرة، وعندما تشارك أعداد كافية من الناس في مساعدة الآخرين على تلبية احتياجاتهم، ستتحول كرة الثلج تلك إلى كتلة من الحنان والاهتمام، يتجاوزان الأنانية والجشع اللذين يتسببان في الظروف التي تؤدي إلى موت الأطفال لحرمانهم من حقوقهم الإنسانية الأساسية. ومن خلال هذا التغيير في الوعي العام، سيتغيّر العالم، ولن يستطيع أي شيء إيقاف هذا الانهيار الكبير، عندما تجعله جزءاً من هدفك، وتجعل أطفالك يحذون حذوك.

الحاجة إلى الحب والانتماء

يجب تلبية الحاجات الأساسية لبقاء أطفالك كلّ يوم وكل لحظة ماداموا أحياء. ولكنهم مع صعودهم درجات السلم، فمن المهم أيضاً تلبية الاحتياجات المتبقية. ومع أنّ تأثيرات حرمان الطفل من الحب والانتماء قد لا تكون واضحة تماماً، وقد لا تظهر نتائج هذا

الحرمان في وقت قصير، إلا أن الطفل سيموت إذا حُرِمَ منهما، تماماً كما يموت إذا ما حُرِمَ من الطعام والماء.

ولا شكّ في أن البشر جميعهم يحتاجون إلى الحبّ من أجل الشّعور بالانتماء. وقد أظهرت دراسات لأطفال حرموا من صور الحبّ جميعها، مثل حبسهم داخل خزائن، أنّهم لا يتعافون من هذه المحنة القاسية، وأنهم سيموتون بعد مدة إذا كان هذا الحرمان قاسياً، واستمر إلى فترة زمنية طويلة. إنّ الحبّ حقّ من حقوق الإنسان الأساسيّة، وإذا كان الله قدر زكّ طفلاً، فأنت ملزم بقوانين أخلاقية أسمى من القوانين الوضعية كلّها؛ تزويد تلك النفس البشرية بحاجات البقاء الأساسيّة، ومنحها ما يكفي من الحبّ.

إنّ هذا الكتاب يزخر باقتراحات محفزة لتزويد أطفالك بالكثير من الحبّ والحنان. وهناك ضرورة لجعلهم يشعرون باهتمامك بهم، وحرصك على مصلحة كلّ منهم، وتقديرهم، وأنتك تربهم ليلبغوا أقصى ما يستطيعون. وكما ذكرت سابقاً، يتعين عليك في السنوات الأولى من أعمارهم أن تلمسهم، وتحملهم، وتقبلهم، وتداعبهم، وتدلّكهم، وتتواصل معهم. وإذا كنت تعتقد أنّ هذا ليس من طبعك، فعليك أن تعمل على تغيير هذا الطبع ليس لصالحك فحسب، بل من أجل بقاء أطفالك. وإذا قلت إنك لا تستطيع تغيير طبعك هذا، فغيّر هذه العبارة إلى «أستطيع» أن أغيّر طبعي، ثم ابحث عن السبب الذي يدعوك إلى التخلي عن مسؤولياتك. إنك تمتلك الإرادة الحرة لتكون ذلك الشخص الذي تختاره لنفسك، ولا توجد عبارة لا أستطيع ضمن مفردات الأشخاص ذوي الإرادة الحرة.

إنّ الأطفال طوال فترة طفولتهم بحاجة إلى اللمس، والحمل، والاحتضان. وفي الحقيقة أنّ هذه الحاجة لا تتراجع أبداً، مع أنها قد تتغير في شكلها مع تقدم سنوات التّموّ. ويجب أن تترافق تعبيرات الحب من لمس واحتضان وغيرها مع تعبيرات لفظيّة، مثل: أحبك، أنت رائع، ما أحلاك، لا مثيل لك مطلقاً. وتشير الدراسات إلى أنّ هذه التعبيرات الحسية والمادية تجعل الأطفال يشعرون بالطمأنينة والانتماء، وأنّ هذا النوع من التعزيز يساعدهم على الإحساس القوي بقيمتهم، والشعور الإيجابي تجاه أنفسهم طوال حياتهم.

وكلما منحت أطفالك مزيداً من الحبّ ساعدتهم أكثر على أن يكونوا أنفسهم مفعمين بالحبّ، وسوف ينثرون هذا الحبّ على غيرهم. بالمقابل، فإنهم لا يستطيعون منح هذا الحبّ إذا كان ينقصهم. ولو تقصّينا أسباب المشكلات جميعها التي تواجه البشر في أيامنا

هذه، فسوف نجد أن حلول هذه المشكلات واضحة وبسيطة لدرجة شعورنا بالدهشة من عدم قدرتنا على حلّها. إنّ الحلول للمشكلات الاجتماعية جميعها التي يواجهها الجنس البشري تكمن في حبّ بعضنا بعضاً إلى أقصى ما نستطيع، دون أن نحيد عن ذلك.

أجل؛ الحبّ هو الحلّ. وهذا ليس مجرد تعبير وجداني من شخص مثالي عاطفي، بل هو الحلّ الحقيقي. ولو درسنا حياة الأشخاص المنحرفين سلوكياً، ومصيرهم دور الإصلاح والسجون، أو الذين حُكم عليهم بالإعدام، لوجدنا أن السبب وراء انتهاكهم لمعايير سلامة المجتمع هو غياب الحبّ من حياتهم. ويُستدلّ من حياة أفراد العصابات في المدن الأمريكية، الذين يبدوون حياتهم الإجرامية بسرقة السيارات، وتعاطي المخدرات، وحمل السلاح، أنهم كانوا في يوم من الأيام أطفالاً محبوبين ينتظرهم مستقبل يكونون فيه أفراداً نافعين لهذا العالم، لكن حياتهم تنقلب رأساً على عقب في مرحلة ما من مراحل عمرهم لانعدام الحبّ في حياتهم. وبالرغم من قناعتني أن لا يحقّ للسجين القابع في زنزانه لوم الآخرين على مأزقه، لأنّ تحمّل الإنسان مسؤولية تصرفاته هي القوة الدافعة لسلوك أي إنسان سوي، إلا أنّ بالإمكان الحدّ من عدد السجون لو أنّ مثل هؤلاء المنحرفين قد تلقوا جرعات من الحبّ، وشعروا بقيمتهم، وتعلموا حبّ الآخرين لا كرههم. إنّ القاضي الذي يصدر حكماً على شاب سرق سيارة، لا يظهر حبّاً أو احتراماً لهذا الشاب؛ لأنّه كان عليه أن يفهم منذ البداية أنّ هناك عواقب لتصرفه بكمهية ضدّ الآخرين مهما كانت الأسباب.

إنّ على هذا الشاب إدراك أنّ تصرفه هذا غير مقبول أبداً. ويجب أن تكون الرسالة واضحة: نحبّك، نعم، ولكن لن نسمح لك أن تقوم بمثل هذه السلوكات غير السويّة. إنّ التصرف بكمهية ضدّ الآخرين يرجع إلى انعدام الحبّ في الداخل. وبالمثل، فأنت عندما تضغط على شخص ما، ويكون ردّه مشوباً بالكمهية، فلا تستغرب؛ فهذا ما يختزنه في داخله؛ فكلّ إناء بما فيه ينضح. ولذلك، يجب أن نعمل جميعاً لمساعدة شبابنا على ألا يكون في داخلهم سوى الحبّ، حتى إذا ما تعرضوا إلى ضغوط في يوم ما، لن يخرج منهم سوى الحبّ.

وإذا ما أنعمت النظر في المشكلات الخطيرة التي تواجه هذا العالم – بما في ذلك الحروب والجريمة، والجفاف، والمرض، والظلم – فستجد أنّ دافعها انعدام الحبّ بين البشر. فأنت لن ترى أفراداً يطلقون النار على الآخرين تحت أيّ مبرر لو أنهم تربّوا على

حبّ الإنسانية، لأنهم، عندئذ، لن يكونوا بحاجة إلى استغلال الآخرين أو الإساءة إليهم كي يشعروا بسيطرته وأهميتهم. ولكنك ستري أنّ الأشخاص الذين تنبض قلوبهم بالحبّ يسارعون إلى مساعدة المناطق التي تعاني من المجاعة، ويحولون دون تحولها إلى كارثة. ولا أعني هنا أنّ مآسينا ستتلاشى لو أنك أحببت الآخرين فقط، بل ما أعنيه هو أنك سوف تحدث تغييراً كبيراً في العالم لو أنك بدأت أولاً بمنح الحبّ لأطفالك، ومن ثمّ توسعت في منحه لكلّ من لك اتصال به.

إنّ المشكلات الكبيرة في العالم ليس مردها الحروب، والجريمة، والفقر، والجوع، والظلم، أو أي شيء آخر، وإنما هي مشكلات من صنع البشر، فالأشخاص الذين يترعرعون في أحضان الحبّ لا يرغبون في اقتراف الجرائم، بل يرغبون في بذل أقصى ما عندهم لجعل هذا العالم مكاناً أفضل للعيش.

وهؤلاء لا يشيخون بوجوههم ويتجاهلون الجوعى أو الفقراء، بل يهرعون إلى مساعدتهم. ولهذا، فالبشر هم الذين يمارسون الظلم على بعضهم، وهم الذين يطلقون النار على بعضهم بعضاً، وهم الذين يصنعون الأسلحة الذرية لإبادة شعب آخر. ويمكنك أن تتصور جيلاً من الناس الذين تربوا على الحبّ، لترسم في مخيلتك صورة لعالم بأكمله يعمل بتعاون وحبّ. إنّ الأمر كلّه يبدأ بك؛ فبدلاً من نشر الحقد والكراهية والثأر والغضب، يمكنك أن تتعهد بتزويد أطفالك بجرعات كبيرة من الحب بأي وسيلة تستطيعها، بصرف النظر عن أعمارهم، وأن تنحّي السلبيات ورغباتك الشخصية جانباً. عندها، ستجد أنك تقفز قفزات كبيرة نحو الحبّ الكوني الذي أكتب عنه في هذه الصفحات. كما يعني أن تكون صارماً، وألاّ تنهون مع ما يناقض هذا الحبّ. وقد يعني منح الحبّ أن تكون صادقاً ونزيهاً، ولكنه يعني دائماً عدم استغلال أيّ إنسان آخر لمنفعتك أو مصلحتك الذاتية.

كما يعني دائماً التفكير في ما هو خير لأطفالك، ولأطفال الآخرين من بعد. واعتقد، جازماً، أننا نستطيع تغيير العالم إذا ما بدأ كلّ منا بنفسه.

لا يمكن أن نقفز الدرجات مرة واحدة من أجل أن نعيش في المستويات العليا من السّلم، بل علينا اجتياز درجة واحدة في كلّ مرة؛ لأنّ الدرجات السفلى تتعلق بحاجات يجب إشباعها لضمان مواصلة الصعود وصولاً إلى المستويات العليا والبقاء فيها. وعلينا ألاّ ننسى أنّ حاجة الأطفال إلى تلقي الحبّ ومبادلته في أثناء اجتياز هذه الدرجات أمر ضروري

لأطفال العالم كافة تماماً كالحاجة إلى الحصول على كمية كافية من الأكسجين. إنَّ المطلوب منك هو منح الحبِّ، واستبعاد الكراهية في علاقتك مع أيِّ إنسان، وخاصة مع أطفالك. وعندما تشعر بتزايد الغضب أو الكراهية في داخلك، أو عندما تتصرف بغضب أو كراهية معهم! فعليك أن تعرف أنه قد آن الأوان لتعمل على تغيير ذاتك، وهذه هي نقطة البداية الصحيحة؛ أي أن تغيّر ما بك بدلاً من التركيز على عيوب أطفالك أو عيوب أيِّ شخص آخر. وبدلاً من أن تقول إنه فاشل ولا خير يرتجى منه، أو: إنها طفلة عنيدة مدللة، حاول التفكير بطريقة جديدة. فهذا النوع من العواطف، سواء أعجبك سماع هذا الرأي أم لا، مشكلتك أنت لا مشكلة أطفالك. كما أنَّ هذه العواطف تعكس أحكاماً ومشاعر مخزونة في داخلك. وحتى لو كنت تعتقد أنك محقّ تماماً، وأنت تمتلك الدليل على ما تقول، فهذه الأحكام والمشاعر تسكن في أعماقك، وعليك أن تبدأ التغيير من داخلك. إنَّ مثلك مثل البرتقالة التي تعطي ما في داخلها من عصير، فعندما تتفوه بعبارات نابية، أو تفكر بأفكار بغیضة، فلائ هذا ما هو موجود في داخلك أنت. ولكن إن أظهرت لأطفالك الحبِّ إذا أسأوا أو التصرف – مع الحزم المقرون بالحبِّ دائماً – فسينشؤون وهم يختزنون الحبِّ في داخلهم. وتذكر ما قاله غاندي مرة: «لو طبّقنا مبدأ العين بالعين، فلن يلبث العالم طويلاً قبل أن يصبح أعمى.»

ولهذا فكر في إسباغ الحبِّ على أطفالك لحاجتهم إليه من أجل بقائهم، ونموهم، ونضجهم وشعورهم بالانتماء، لأنفسهم أولاً، ومن ثَمَّ لعائلاتهم ولمجتمعاتهم، وصولاً إلى العالم والكون. أما الذين يتعدّون على الإنسانية، ويكنّون الكراهية والغضب تجاه الآخرين بدلاً من الحبِّ، فإنهم يشعرون بعدم انتمائهم إلى أيِّ مكان. ولذلك، فإنهم يعتدون على غيرهم، ويظهرون احتقارهم لأنفسهم. وكلّما استبدلوا الحبِّ بالكراهية، سرعان ما يشعرون بالانتماء. وعندما يتحقّق ذلك، فإنّ مشاعر الكراهية لا تختفي فحسب، بل إنّ السلوك المرتبط بهذه الكراهية سيختفي من حياتهم إلى الأبد. وإذا ما شعرت أنّ مثل هذا القول مجرد هراء وكلام سخيف، فبإمكانك التحدّث إلى أيِّ شخص تعامل مع عتاة المجرمين، أو مع الذين يصنّفون بأنهم مجانين أو مختلون عقلياً، وسوف يقولون لك: إذا استبدلنا الحبِّ بالكراهية، واستخدمنا الحبِّ والاحترام أداة، ونشرنا ما يكفي منهما، فسيستعيد هؤلاء الأشخاص وعيهم ورشدهم؛ حتى الميؤوس منهم.

هناك أدلة كثيرة تثبت أن الأشخاص الذين يصنّفون على أنهم مصابون بانفصام الشخصية، والتوحد، والجنون، وغير ذلك من التصنيفات القاسية، يمكن معالجتهم من خلال معاملتهم بالحبّ الغامر. لذا، يتعين عليك أن تعتبر الحبّ حقاً من الحقوق الأساسية لأطفالك، وأن تعبّر عنه في تصرفاتك جميعها معهم، وأن تنظر إليه على أنه وسيلة لشفاء أنفسنا وكوننا، ومن ثمّ تصرف بعد ذلك بتلقائية وعفوية. من المؤكد أنك لست بحاجة إلى دورة تدريبية في كيفية توزيع الحبّ على أطفالك، وما تحتاج إليه هو أن تتخلى عن معارضة فكرة أن الحبّ هو أساس بقاء الجنس البشري. امنح حباً كي تجني حباً مضاعفاً، ولكن إن زرعت غضباً وكرهية فلن تجني غيرهما.

وينطبق هذا الحال عليك وعلى أطفالك، وعلى طريقة تربيتهم لأبنائهم لاحقاً. باستطاعتك تحطيم القيد الذي يربطنا جميعاً بالممارسات العتيقة، من خلال نشر الحبّ ومقاومة إغراء الكراهية، فأنت وحدك القادر على إحداث تغيير في حياة أطفالك، وحياة ملايين الأطفال في المستقبل، بمنح أطفالك ومن تتعامل معهم جميعهم أقصى ما تستطيعه من حبّ.

الحاجة إلى تقدير الذات والاحترام من الآخرين

الدرجة التالية على سلم الحاجات هي تحقيق الذات، وهذا أمر منطقي؛ لأنّ علينا أولاً، وقبل كل شيء تلبية الحاجات التي تحافظ على الحياة. ومن ثمّ توفير الحبّ للأطفال إذا كنا نريد لهم البقاء. وعندما يصبح الأطفال مشبعين بالحبّ، فإنهم يحولون ذلك إلى حبّ أنفسهم. وعندها، سيتمكنون من منح هذا الحبّ بلا حدود دون أن ينقص منه مثقال ذرة.

إنّ الأطفال يبنون تصورهم الخاص لذواتهم بالتزامن مع منحك إياهم فيضاً من الحبّ، بحيث يشعرون بأنهم محبوبون ومرغوبون. وعندئذ، يتطور لديهم الشعور بالانتماء. وكلّما كانت صورة الذات تلك إيجابية ترسخ لدى الطفل مزيد من هذه المشاعر تجاه الأشخاص الذين يتعامل معهم جميعهم. أما إذا كان الأطفال يشعرون باحتقار للذات فسوف تنمو لديهم مشاعر الازدراء، وهذا ما سيعطونه للآخرين. ولا جدال في أنّ بناء صورة قوية للذات قائمة على تقدير هذه الذات، يعدّ حاجة حتمية لكلّ إنسان. وهي تسمّى حاجة، لأنّ ردّة فعل الفرد دونها ستكون مدمّرة على نفسه وعلى الآخرين، وسوف يصبح في النهاية عاجزاً عن العمل منفرداً أو من خلال جماعة. ولأنّني أوّمن بشدة بوجوب

مساعدة الأطفال على اكتساب صورة قوية للذات، فقد خصّصت الفصل الثاني من هذا الكتاب بكامله لتزويدك بأساليب محدّدة لمساعدة أطفالك على أن تكون نظرتهم لذواتهم إيجابية دائماً. لذا، أقترح عليك إعادة قراءة ذلك الفصل لترى مقدار ملاءمته لهمر الحاجات التي على الأطفال أن يحققوها إذا أرادوا أن يكون لديهم شعور بالهدف والمهمة طوال حياتهم.

حاجات النّموّ (الحرية، العدالة، النظام، الفردية، المغزى، المعنى، الاكتفاء الذاتى، البساطة، المرح، الحيوية).

في حين يواصل أطفالك التدرّج في الصعود إلى الدرجات العليا من سلّم الحاجات، فإنهم سوف يطورون صورة إيجابية للذات، يرون أنفسهم من خلالها أنهم محبوبون، ومهمون، وينتمون إلى مكانهم الصحيح. وتشمل الحلقة التالية الحاجة إلى النّموّ والتطور إلى مخلوقات بشرية فاعلة. وسوف يكتسب الأطفال إدراكاً بالهدف بشرط أن يكونوا مدفوعين بالرغبة للنمو، وليس بهدف إصلاح عيوبهم ونواقصهم. وقد وصف أبراهام ماسلو هذه الظاهرة في كتابه الشهير «نحو سيكولوجية الكينونة» *Toward, psychology of Being*، حيث يقول: «هناك فرق جوهري بين دفع الخطر، أو الهجوم والفوز والإنجاز الإيجابي من جهة، وحماية الإنسان لذاته، والدفاع عنها، والحفاظ عليها، انطلاقاً من الرغبة لتحقيق الذات، والإثارة، والعظمة من جهة أخرى».

غالباً ما يكون الطفل المدفوع بالنقص مدفوعاً بالحاجة إلى التغلب على بعض العيوب في حياته. لذا، فهو يرى أن لا قيمة له، ويكابد ليكون ذا قيمة. أما الأطفال المدفوعين بالنّموّ فيعتبرون أنفسهم أفراداً مهمين، ولهم قيمة لأنهم أحياء، ومدفوعين بالحاجة إلى النّموّ، والتعرف إلى جوانب الحياة الأخرى. وهذه الحاجات العليا تعدّ أساسية في بناء إدراك الهدف بالنسبة لطفلك.

وهي تشمل – غير مرتبة حسب الأهمية – حاجات: الحرية، والعدالة، والنظام، والاستقلالية والهدف، والبساطة، وروح المرح، والحيوية... وتمثل كلّ كلمة من هذه الكلمات حاجة معيّنة يمتلكها الطفل وهو في مرحلة النّموّ، بشرط أن يكون قد سبق إشباع الحاجات الأساسية للأمن والسلامة، والحاجات الفسيولوجية البحتة من: هواء، وماء، وغذاء، وماوى، ونوم.

وعندما يأخذ الأطفال في صعود السلم باتجاه التفوق والنجاح الشخصي، يجب أن تهيأ لهم الفرص ليشعروا أنهم أحرار في اتخاذ القرارات، وأن باستطاعتهم تحقيق العدل لأنفسهم، وأنه لن يحكم عليهم ظلماً بناءً على نزوات الآخرين. وهم يحتاجون إلى النظام والانتظام في حياتهم، ولا يتوقفون عن حبّ والديهم الذين يعتمدون عليهم دائماً إلى الشعور بالتقدير لتفردهم، دون من مقارنتهم بآخرين. كما أنّهم بحاجة إلى تعلّم كيفية الاهتمام بأنفسهم، والشعور بالاستقلالية والاكتفاء الذاتي، وتلقّي المديح والثناء بانتظام على إنجازاتهم وتمييزهم الشخصي. إضافة إلى حاجتهم إلى المرح، والاستمتاع بالحياة، ومشاركتهم هذه الخبرة. والأهم من ذلك أنهم يحتاجون إلى الشعور بأنهم نشطون إبداعياً، وامتلاك إحساس مرهف، ورغبة قوية وتقدير تجاه كلّ شيء في الحياة، وكذلك معرفة كيفية تجنّب الملل، وأن يزدادوا توهجاً مع إشراقة كلّ يوم؛ وهذا ليس وهماً بعيد المنال، بل هو الحقيقة بعينها.

لقد أشرت في الفصول السابقة كلّها من هذا الكتاب إلى حاجات النّموّ هذه، وقدمت أساليب وإرشادات عدة أرى أنها سوف تساعد في تشكيل تفكير أطفالك وعوالمهم الداخلية، لجعلهم يركزون بوضوح على أن يكونوا مدفوعين في كلّ شيء يفكرون فيه، أو يقومون به برغبتهم في النّموّ وليس بحاجاتهم إلى إصلاح نواقصهم. إنني لا أعتقد أنّ الأطفال يعانون من عيوب أو نواقص، بل أرى أنهم ذو قيمة وعلى قدر كبير من الأهمية، وأنّ النّموّ ممكن دائماً، وأنّ باستطاعتهم النّموّ والاستمتاع بما هم عليه في آن واحد. وقد لخصت هذا الاعتقاد في الجملة التي استخدمتها في كتاباتي ومحاضراتي مرات عدة، وهي: ليس من الضروري أن تمرض كي تشفى.

في تعاملك اليومي مع أطفالك، تذكر هرم الحاجات هذا دائماً. وتذكر أنّ هذه الحاجات، مع أنها ليست ملحة كالغذاء والمأوى، إلّا أنها على قدر كبير من الأهمية لتطورهم الداخليّ يوازي أهمية انعدام الغذاء بالنسبة لنموهم البدنيّ. وسوف تصعد السلم بعد حاجات النّموّ الأساسية التي ذكرناها في هذا الجزء، إلى ما أسماها ماسلو الحاجات العليا، أو حاجات تحقيق الذات؛ إنّها معرفة الحقيقة، أو التذوّق الجمالي، أو الخير والصّلاح، أو اليقظة الروحية).

الحاجات العليا (الصدق، الجمال، الجمالية، التقدير، الصلاح، الوعي الروحي)

للأطفال احتياجات تفوق احتياجات النمو التي وردت في الجزء السابق. وعندما يمرّ أطفالك بهذه المراحل المختلفة، ويشبعون حاجاتهم في كلّ مرحلة منها، فإنهم سوف يصلون إلى النقطة التي يشعرون عندها بإحساس قوي بالهدف والمعنى من وراء وجودهم في هذه الحياة. ويلاحظ أنّ كثيراً من الآباء يفشلون في مرحلة الحاجات العليا، معتقدين أنّها لم تعد تلك الحاجات التي نتحدث عنها، وإنما هي مجرد نظام معتقدات، أو خيارات عقائدية. وبناء على كتابات ماسلو وباحثين آخرين، فإنّ الحاجات العليا تشمل أيضاً تنظيم البيئة أو ضبطها إذا كنا نريد للطفل أن يصل إلى قمة الهرم، ويحقق حياة هادئة خالية من الأمراض النفسية، كما وصفتها في الصفحات الأولى من هذا الكتاب.

تذكر أنّنا نتحدث عن أطفال يحاولون، ببساطة، تعلّم التكيف مع الحياة، والانسجام مع بيئتهم. ونحن نتحدث عن تنشئة أطفال ليكونوا أفراداً محققين لذواتهم، لا يعرفون أبداً نوبات القلق والتوتر، ولا يشعرون بالضيق والاكتئاب في الحياة. نحن نتحدث عن أطفال سوف يكبرون ليصبحوا متحكمين في عالمهم، حيث سيكونون بالنسبة إلى حياتهم كالفنّان العظيم بالنسبة إلى تحفته الفنية؛ سيظلون يشكّلون لوحة الحياة للتعبير عما يريدون منها تماماً. ويمثل إدراك الحاجات العليا هذه، والحاجة العليا لتحقيق الذات التي سنناقشها في الجزء اللاحق، الفرق الحقيقي بين الاكتفاء بمجاراة الحياة من جهة، وإيجاد الفرد حياته الخاصة من جهة أخرى. وتشمل الحاجات العليا التي يحتاج الأطفال إلى استبطانها في عوالمهم الداخلية: معرفة الحقيقة، والخير، والصلاح، والجمال، والتذوق الفني، واليقظة الروحية.

وأودّ التأكيد، مرة أخرى، على أهمية إشباع الحاجات الأولية لهم فيما يعرف بالحاجات الدنيا أو حاجات إشباع النقص، ليتمكنوا من الوصول إلى مرحلة تحقيق الذات. فعندما تُشبع حاجاتهم الجمالية والروحية فإنهم يمتلكون العزيمة التي تقتقر إليها حياة معظم الناس الآخرين. وفي فئات الحاجات العليا هذه، يجري حلّ العضلات التي يواجهها معظم الناس. وعندما يقول لي الناس إنهم لا يعرفون هدفهم، أو الغاية من وجودهم، أو إنهم لا يزالون يبحثون عن هدف، فإنني أدرك بأنهم لا يزالون يبحثون لأنهم عالقون في الحاجات الأساسية المذكورة سابقاً. وفي اللحظة التي يتوقف فيها الإنسان عن التفكير في

نفسه، ويبدأ في إدراك الحاجة إلى الحقيقة، والروحانيات، والخير، وتذوق الجمال في هذا العالم، يصبح كل شيء يراه أو يفعله جزءاً من تلك المهمة. وإذا أراد الفرد لهذا العالم أن يكون مكاناً أفضل وأجمل للناس كافة، فإنه لا يشغل نفسه بالحاجات الدنيا، فهذه يجري إشباعها تلقائياً، بل يصبح نموذجاً لذلك الجمال. وبدلاً من البحث عن كيفية إحداث هذا الجمال، فإنه يعيشه بكل بساطة وعفوية. وعندما يعرف الإنسان أهمية الصدق والحقيقة فإنه لا يحاول نشرهما أو البحث عنهما، بل يكون جزءاً منهما.

يعدّ هذا الجانب من أصعب المجالات التي يُكتب عنها. ومع ذلك، من المهم أن تدرك ما أكتبه في هذه العبارات التي تقرأها الآن: إنّ إدراك الهدف ليس شيئاً تكتشفه، بل هو أنت، والحقيقة ليست شيئاً تبحث عنه، بل هي شيء تعيشه. إنّ أطفالك يحتاجون إلى الحقيقة من أجل البقاء كحاجتهم إلى الهواء والماء. ولك أن تتصور العيش في بيئة، لم يقل أحد الحقيقة فيها مطلقاً، بيئة كل شيء فيها أكذوبة. كيف يمكنك، والحالة هذه، الوثوق بأيّ إنسان؟ وكيف يمكنك العمل إذا كان كل شخص كاذباً؟ لاشكّ في أنك ستفقد عقلك وأنت تحاول التمييز بين الحقيقة والكذب. وعندما تتوصل إلى حلّ لهذه المعضلة ستجد من يفاجئك: كنت أكذب، هذه ليست الحقيقة بتاتاً. في كثير من البيئات التي يسودها الكذب، يتكوّن لدى الناس شعور قوي بعدم الثقة، مما يجعل العيش بمنطقية وعقلانية أمراً مستحيلاً. صحيح أنّ معرفة الحقيقة حاجة، ولكنها يجب أن تكون شيئاً يتجسّد في نفوس الأطفال، وليست شيئاً يبحثون عنه ويجدونّه في شيء أو شخص آخر. وينطبق ذلك على كلّ حاجة من الحاجات العليا، حيث يمكن أن نلمس توق الناس إلى تذوق الجمال عندما يتعرّضون إلى بيئات بشعة ومنحطة وقدرة لفترات زمنية طويلة. ويصبح البقاء مستحيلاً عندما تنعدم الفرصة لتذوق الجمال في البيئة. إنّ شرط إشباع حاجة الجمال ليس قدرة الإنسان على تذوق لوحة فنية رائعة، أو الاستمتاع بقطعة موسيقية معروفة، بل عندما يكون الإنسان ذوّاقاً في داخله. إنه القدرة على تقدير كلّ شيء لجماله الفريد، وتوافر الاتجاهات الداخلية الإيجابية التي ترى الجمال في كلّ إنسان وفي كلّ شيء. إنّ الإنسان الذي يتمتع بهذه القدرة يحمل هذه الذائقة في أعماق نفسه بدلاً من محاولة العثور عليها في أيّ شيء آخر؛ فمثل هذا الإنسان يملك ميزة التذوق الجمالي هذه، ويعيشها بدلاً من محاولة العثور عليها. إنّ هذا المنحة من تذوق الجمال تدخل ضمن سيكولوجية الكينونة، وليس في سيكولوجية السعي والكد وراء الأماكن الأعلى والأسمى. وسوف تجد، بعد دراستك لكلّ حاجة من

الحاجات العليا، أنّ المنحى ذاته ينطبق عليها كلّها، فالخير والصلاح ليس ميزة يكتشفها أحدنا في شيء خارج نفسه، بل هي ميزة عليه أن يعيشها. وفي ضوء ما تقدم، يمكن للآباء مساعدة أبنائهم على الشعور بالرضا تجاه أنفسهم، وتقدير الخير في هذا العالم، والسعي وراء تحقيقه دائماً. عندها، سوف يرونه في كلّ مكان، وتكون مهمتهم أكثر وضوحاً. سوف يعرفون أنّ نشر مشاعر الخير أكثر أهمية من محاولة أن يصبحوا أشخاصاً منافقين، يحاولون فقط الشعور بإيجابية تجاه أنفسهم من خلال إرضاء كلّ شخص آخر. سوف يكونون ما اختاروه هم، وسوف يكون الخير شيئاً يضيفونه إلى الحياة بدل أن يأخذوه منها.

وأخيراً، سوف تتلاءم الحاجة العليا لليقظة الروحية مع حياتهم بالطريقة نفسها. مرة أخرى، يجب أن يكون المرء روحانياً بذاته، لا أن يحاول الوصول إلى اليقظة الروحية من خلال إرشاد ديني معيّن، أو الانتماء إلى طائفة دينية محدّدة، أو ممارسة معتقدات دينية مفروضة عليه من الآخرين. إنّ بلوغ اليقظة الروحية يعني أن يكون الإنسان مستعداً ليكون روحانياً، لا أن يبحث عن التوجيه ممن هم أعلى منه. إنه يعني أن يحمل الروحانية وينشرها في كلّ مكان يحلّ فيه، وأن يجعلها رسالة حياته. ولذلك، فإنّ اليقظة الروحية، مثل الحاجات العليا كلّها، عملية داخلية نابعة من أعماق الفرد نفسه. ولا يعني الأشخاص الذين تعدّ هذه الميزة جزءاً من إنسانيتهم أنهم يشيرون بمعتقد خاص بمنظمة ما، وإنما هم أشخاص مفعمون بروائع هذا الكون ومعجزاته. إنهم يتحولون إلى أشخاص يشيرون الحبّ، ويحترمون كلّ حياة بشرية، ويؤمنون بأنّ لكلّ شيء سبباً، وأنّ الكون خلق كامل من صنع الله لا تشوبه شائبة.

أن تكون روحانياً، يختلف كثيراً عن محاولة أن تكون رجل دين، أو أحد أتباع الديانات أو التنظيمات المختلفة، إنها تعني، مثلاً، أن تتمثّل السيّد المسيح لا مجرد أن تكون مسيحياً، وأن يكون هذا جزءاً من صلب الحاجات والقيم العليا. إنه يعني ألا تقتل، ولا تشهّر بغيرك، ولا تشوه سمعته، أو أن تتصرف بطريقة لا أخلاقية. إنها أسلوب حياة، وليست عضوية في منظمة. إنها جزء منك ومن أطفالك. ولا توجد هناك أيّ قواعد، أو قوانين، أو واجب وطني، أو أيّ شيء آخر يمكن أن يسمو على إيمانك بحرمة حياة الإنسان، وبالحاجة إلى نشر الحبّ، وبالحاجة البشر جميعهم للعيش في وئام وانسجام، كما تدعو الديانات السماوية إلى ذلك. ومع أنني قد كتبت كثيراً في هذا الكتاب حول الوصول إلى حياة لا حدود لها، إلا أنني أعتقد أنّ هذا الجزء عن الكينونة أهمّ درس يمكن أن تعلّمه لأطفالك؛

لأنهم عندما يحققون الحاجات العليا، فلن يسألوا أبداً عن هدفهم والغاية من وجودهم في هذه الحياة.

وكما ستري في الجزء الأخير من هذا الفصل، لا يتوقف ارتقاء السلم عند الحاجات العليا، المتعلقة بأساليب مساعدة الأطفال على صعود درجات السلم إلى أعلى مكان في هرم ماسلو، وهو ما سمّاه تحقيق الذات، وما أسميه حياة غير محدودة. إنه المكان حيث يعيش الأطفال كلّ لحظة من لحظات حياتهم في فضاء مفعم بالحياة، وخال من الاضطرابات العصبية. إنه مكان خاص يجعل الأطفال مفعمين بالدهشة والإثارة تجاه الكون كلّ، بما في ذلك أنفسهم.

قمة السلم؛ العيش اللامحدود

لقد أوردت في بداية كلّ فصل، باستثناء المقدمة، وصفاً مختصراً منقولاً من كتاب «السماء هي الحد» *The Sky's the Limit* للإنسان اللامحدود، ليكون لك هدفاً لتنشئة أطفالك على نسقه. وسوف تجد تالياً تلخيصاً لكلّ وصف من هذه الأوصاف التي يتمتع بها الإنسان غير المحدود الذي يصل إلى قمة السلم، أي إلى المكان الذي يحقق فيه ذاته وهدفه ومهمته، ويشعر بالإثارة والتقدير بصفته جزءاً من هذا الكون.

الشخص اللامحدود محقق لذاته، ويشعر بحماس شديد تجاه نفسه، وليس لديه أيّ تحفظات أو مشاعر ندم. كما يدرك أنّ الحبّ والاحترام لا ينالهما إلا الشخص الذي يستحقهما، ولذلك فهو يحظى بحبّ واحترام حقيقيين من الذين يقدرّون انفتاحه عليهم جميعهم. كما أنّه لا يبالي برفض الآخرين له.

الشخص اللامحدود يسعى وراء المجهول، وهو يحب الغموض، ويرحب بالتغيير، ومستعدّ لتجربة أيّ شيء في الحياة. هو ينظر إلى الفشل على أنه جزء من عملية التعلم، ويؤمن أنّ النجاح يأتي طبيعياً مع إنجاز مشاريع الحياة، وممارسة الأشياء التي يهتم بها كثيراً.

الشخص اللامحدود يلاحق مصيره على هدي أنواره الداخلية، ويرى أنّ كلّ لحظة من لحظات الحياة خيار شخصيّ دون قيد. إنّّه لا يلوم الآخرين على أخطائه، أو يتهرّب منها متعللاً بما في العالم من ويلات. ولا يتكل على أيّ إنسان آخر لإثبات هويته أو قيمته.

الشخص اللامحدود يعرف أن الاستسلام للقلق لا يؤدي إلا إلى كبح الأداء، ولا يرى شيئاً في الحياة يستدعى الشكوى منه. إنه لا يستغل الآخرين بجعلهم يشعرون بالذنب، وفي الوقت نفسه لا يسمح لهم باستغلاله. هو إنسان تعلم كيف يتجنب التفكير الذي يؤدي إلى القلق. إنه يحسّ بالسعادة سواء كان وحده أو بصحبة آخرين. إنه يجيد الاسترخاء والتسلية.

الشخص اللامحدود يستثيره الغضب، ولكن لا يعيق حركته. يحافظ على هدوئه عندما يبحث عن حلّ إبداعي بناء. ويرى في العمل متعة ما بعدها متعة. إنه يسير مع التيار بدلاً من محاربة الحياة. ويتصرّف كسيد لنفسه في تفكيره وإحساسه وسلوكه.

الشخص اللامحدود يرى الماضي من منظور كيفية عيش الحاضر، ويرى المستقبل على أنه زيادة في اللحظات الحاضرة، عليه أن يعيشها عندما تأتي. إنه يعيش الحاضر بانغمار تام، ويستطيع اكتساب خبرات الذروة من الأنشطة التي يمارسها جميعها تقريباً. إنه يفضل ألا تكون لديه خطة؛ كي يفسح مجالاً للتلقائية والعفوية.

الشخص اللامحدود يسعى إلى التمتع بوضع صحي «معافى» مع عدم الاعتماد على الأطباء وأقراص الدواء إلا في الحدود الدنيا، ويعرف أن بمقدوره الحفاظ على صحته وتقوية نفسه. محبّ لخلقته البشرية، ومندھش من كيفية عمل جسده ووظائف أعضائه. يمارس التمارين الرياضية من أجل متعته البدنية. ويدرك أن التقدم بالعمر هو الحتمية للحياة والنمو. كما يدرك أن المرح وروح الدعابة ضروريان في كافة مناحي الحياة.

الشخص اللامحدود لا يتصف بالأنانية تجاه الأشخاص ذوي العلاقة به. إنه على يقين بأن أفضل طريقة لخسارة أي شيء هي التّشبّث به بشدة. وهو لا يعرف الغيرة، ويؤمن بالعمل التعاوني لحلّ المشكلات، ولا يزعجه أن يطلق الآخرون تسميات عليه أو على غيره. ويفرح بنجاحهم، ويرفض فكرة المقارنة والتنافس من أساسها. لا يوجد لديه أبطال محدّدون، ويدرك أنه يوجد مقابل كلّ بطل معروف ملايين الأبطال المجهولين. إنه منهمك في تقديم إسهاماته الخاصة، ولا يعيش الحياة من خلال خبرات الآخرين.

الشخص اللامحدود لا يعطي قيمة إيجابية للتطابق من أجل التطابق، وكي يكون نسخة عن الآخرين وفرداً في قطع. وهو قادر على التعامل مع التقاليد والعادات بكل سهولة. إنه يتعامل مع الآخرين بصدق ونزاهة فطرية، ويطلق العنان لخياله في أي موقف، ويتعامل مع أي شيء في الحياة من وجهة نظر إبداعية.

الشخص اللامحدود يدرك هدفه في معظم جوانب الحياة. وتسمح نظريته الشمولية للعالم أن يجد معنى ومغزى في أي مكان. وهو مدفوع أساساً بقيم وحاجات إنسانية عليا، ويعطي أفضلية لمعرفة الحقيقة، والجمال، والعدل، والسلام. إنه يقرر أنماط النمو اللاحقة التي سيتبعها، ويجعل الآخرين يحذون حذوه. ومع أن نظريته عالمية بالنسبة إلى معاني القيم والانتماء، إلا أنه يعتز بالإنجازات المحلية عندما تساهم في رفعة البشرية. وهو مدفوع عقلياً بغرائزه وفضوله الفطري لاكتشاف الحقيقة بنفسه في المواقف الحياتية الممكنة جميعها. إنه يهتدي بأنواره الداخلية في ما يقوم به، ويمارس العمل الذي يهمله ويستهو به ولكن ليس بقصد الهرولة صوب الجوائز المالية الخارجية. بنظره، المال ليس معياراً للقيمة أي إنسان. وإذا ما أصبح غنياً يوماً ما فسوف يكون ذلك عرضياً في أثناء سعيه وراء هدفه. ولأنه يرى العالم كله جميلاً ورائعاً، فإنه لا يجد حدوداً للتنوع هذا الجمال، إنه يرى الناس جميلين في حد ذاتهم، حتى وإن كانت أعمالهم قبيحة في بعض الأحيان. إنه مؤمن بقدسية الحياة، وأن أرواح البشر كافة متساوية في الأهمية. وهو يعتقد بإمكانية القضاء على الحروب، والعنف، والجفاف، والأمراض، إذا ما قررت الإنسانية فعل ذلك. إنه يكرس حياته لتحسين حياة البشر جميعهم، وللقضاء على الجور من هذا العالم.

بعض الأساليب المحددة لمساعدة الأطفال على الوصول إلى

قمة السلم وتحديد الهدف

قد لا يكون هناك اتفاق عام فيما إذا كان الإنسان يمكن أن يحقق هدفه في الحياة من خلال الوظيفة، أو أنشطة التسلية والترفيه. وهناك قلة من الناس الذين قد يعارضون فكرة أن يكون لدى الإنسان هدف حتى يكون للحياة معنى. ولذلك، يجب غرس معرفة الهدف أو الغاية في نفوس الأطفال مبكراً، وتعزيز ذلك باستمرار خلال مرحلة البلوغ.

يرى معظم البالغين أن الطفولة مرحلة انطلاق ومرح، أو كما قيل ويُقال: «لا همّ دنيا ولا عذاب آخرة». ولكن اضطراب التوحّد، وانفصام الشخصية، وتعاطي المخدرات والانتحار، تشير إلى أن بعض الأطفال يعجزون عن اكتشاف حلول ذاتية للمشكلات والصعوبات التي تعترضهم، ولذلك فهم يحتاجون إلى تدخلات محدّدة ومحكمة لجعلهم يعيشون حياة ذات معنى. كما أن هناك يافعين يعانون من تقدير الذات لا يستطيعون

إجابة السؤال: لِمَ أتيتُ إلى هذا الكون؟ ولهذا، تجد أنّ إجاباتهم تعكس عدم إدراكهم لسبب وجودهم:

كي أحمل اسم العائلة العريقة، وأجلب الفخار لها.

كي أسليّ أُمّي عندما تشعر بالملل.

كي أعطى الفرصة لأبي أن يعيش حياته من خلال مغامراتي.

كي أثبت أنّي ذو قيمة؛ حيث كنتُ مجرد حدث غير مرغوب فيه.

كي أعتني بأشقائي الآخرين، أو بوالدي.

كي أؤدي دوراً معيّناً (المهرّج، الطفل الطيب، الطفل الذكي).

كي أكون «الولد الذكر» لوالديّ، لأنه سبق لهما أن رُزقا بنتاً.

كي أكون طفل العائلة المحبوب.

إنّ أحد شروط الشّعور بالأمان في أثناء البحث عن هدف في الحياة هي أن يشعر الفرد بأنه مرحّب به في هذا العالم. فمع أنّ البالغين قد يكونون أكثر قدرة على تحمل الرفض لأنّ تقديرهم لذواتهم يظل قوياً بصرف النظر عن الأحكام الخارجية، إلّا أنّ الأطفال يجب أن يشعروا برغبة الآخرين لهم. وهم حساسون تجاه الطريقة التي نحملهم، أو نغذيهم، أو نتحدث بها إليهم. وقد أشارت الدراسات إلى أنّ الطفل الذي لم يولد بعد يحسّ بالضوء، والصوت، والحركة، والكيمياء التي تربطه بأمه، وأنّ اتجاهات الأم من الحمل تغير البيئة المادية التي يتأثر بها طفلها طوال شهور الحمل.

كما أثبتت الدراسات أنّ الجينات والبيئة يؤثران على الطفل الرضيع الذي يكون مشغولاً في فهم عالمه الجديد والتوازن معه؛ فكلما زادت الرعاية التي يتلقاها، والمعلومات الإيجابية التي يجمعها، زاد احساسه واقتناعه بأنّ العالم الواقعيّ مكان مناسب للعيش فيه، ويصبح الطفل الرضيع أكثر قدرة على الأخذ والعطاء. وهناك بعض الأطفال الذين سيتعاملون مع هذا العالم المترامي بخوف وريبة، ونادراً ما سيحتكون به أو يتواصلون معه. وسوف يشعر بعضهم بالفضول لاستطلاع الأحداث المثيرة الجارية في عالمه. أما بالنسبة للأطفال اللامحدودين، فالحياة بهجة ومتعة ومرح منذ اللحظة التي يفتحون فيها أعينهم

على هذا العالم. لذا، فإنهم يقبلون على الحياة، ويحاولون التعلّم، وتجربة كلّ شيء قدر استطاعتهم.

وتسير هذه الخبرة للتعلّم من الأنشطة الممتعة بسهولة ويسر في البيئات المشجعة لمعظم الأطفال. ومع ذلك، فإنّ عمر «الستين الفطيعتين» وعمر «الثلاث سنوات الرهيبة» مرحلتان في حياة الطفل تتسمان بالتغيرات المزاجية، ونوبات الغضب، عند الطفل وترديده كلمة «لا» بكثرة ردّاً على محاولة الوالدين ضبطه وإبقائه تحت السيطرة، وهو يحاول الاستقلال وممارسة الأنشطة التي يرغبها.

وهنا تنشب معركة الإرادات؛ فمن المنطقي محاولة الآباء إفهام الأطفال مغزى القيود المفروضة عليهم من أجل صحتهم وسلامتهم، والوائام الاجتماعي. لكن المشكلة هنا هي أنّ بعض الآباء لا يستطيعون التخلص من تصرفهم السلطوي، ويردون بدورهم كلمة «لا» دون توضيح مبرراتها، مكتفين بقولهم: هذا ما أقوله. ولكن على الآباء إدراك أنّ هذا الأسلوب السلطوي المبكر يمكن أن يؤدي في مرحلة لاحقة إلى تثبيط الأطفال، ومنعهم من تحديد أهدافهم.

يجد كثير من الناس صعوبة في تحديد هدفهم في الحياة. ويميل الهدف إلى أن يكون أقرب إلى كيف يتعلّم الإنسان في أن يعيش (اتجاهات) منه إلى ما يقوم به الإنسان (الوظيفة / العمل). فإذا كان الهدف تحقيق السعادة، فإنّ السعي وراء هذا الهدف لتحقيق الرضا النفسي يجب ألاّ يتعدّى على محاولات الآخرين ليكونوا سعداء أيضاً؛ لأنّ أخلاقيات الشخص اللامحدود وقيمه غير أنانية، وإنما هي أخلاقيات وقيم سمحة وكريمة. وحيث إنّ تيسير السعادة وتسهيلها يحقق الرضا النفسي، ويهيء الظروف الخارجية المساعدة على تشارك المستقبل، فإنّ الأشخاص اللامحدودين يستمتعون بسعادة الآخرين، ويرون فيها إثراء لسعادتهم.

يركز كثير من الناس على الأشياء المادية بصفقتها وسيلة لتحقيق حياة ذات معنى وقيمة، حيث يتحدد مستوى النجاح بالنسبة إليهم في تكديس الممتلكات. وحتى عندما تكون الأهداف سامية (مثل تحويل العالم إلى مكان أفضل)، وإذا كان التوجيه خارجياً، فيجب أن يكون دليل التقدم قابلاً للقياس مادياً.

وعلى النقيض من هؤلاء الناس، يؤمن الأفراد اللامحدودون أنَّ العالم مكان رائع. وهم يرون أنَّ إدراك الهدف الذي لا يفهمه معظم الناس يكمن في الطريقة التي يفكرون فيها، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى إساءة استخدام عالمنا الرائع. وفي هذا السياق، فإنَّ أمامك فرصة لتغرس في أطفالك احترام الحرية والاستقلالية من خلال تصرفك بناءً على هدي أنوراك الداخلية، لتحقيق هدفك في الحياة. ولا شك في أنَّ النمذجة والقُدوة المناسبة أفضل الوسائل فاعلية لتشكيل قيم أطفالك ومساعدتهم على فهم هذه المهمة، والعيش استناداً إلى القيم الموجودة في أعلى درجات سلم الحاجات الذي يؤدي إلى تحقيق الذات أو الحياة اللامحدودة؛ فالتصرف الأخلاقي ذو جدوى أكثر من الوعظ.

ومع أخذ هذه الأفكار بالحسبان، فإني أقدم إليك الاقتراحات التالية لمساعدة أطفالك على الالتزام بالقيم العليا، وإشباع حاجاتهم المتقدمة، مهما كانت أعمارهم ومواقعهم الحالية في هذا العالم. وأن يكون لديهم أهدافهم الخاصة بهم. وعندما يكتسبون بعض السلوكات العليا سوف ترى أطفالك أفراداً ناضجين يعرفون هدفهم، ولا يتشككون في قيمهم، وسوف يقضون حياتهم في مساعدة الآخرين على الاستخدام الأمثل لنعمة الحياة، وعظمة هذا الكوكب؛ من أجل القضاء على الحرمان، وتعزيز الاكتفاء الذاتي للأجيال القادمة. ومن هذا المنطلق، فإني أقدم الأساليب والمقترحات التالية:

- في أثناء مساعدتك لأطفالك على إشباع حاجات البقاء الأساسية، امنحهم الحرية الكافية لاتخاذ قراراتهم بأنفسهم، ضمن الحدود التي تكفل سلامتهم. اتركهم لهم خيار الوقت الذي سيأكلون فيه أو يشربون؛ فهم عابرة فطرياً عندما يتعلق الأمر بغرائزهم. إنهم يعرفون ما يحبون، ومتى يريدون ذلك، ومتى لا يريدون؛ حتى الطفل الصغير جداً يعرف متى يشرب الماء، ومتى يبعد الكأس عن فمه. وبالفطرة أيضاً يعرفون الوقت الذي ينامون فيه، والذي فيه يستيقظون. وهم قادرون على جعلك تعرف ما يريدون أيضاً. لذا، تعامل معهم على أنهم كاملون، ويملكون ذكاءً كافياً يمكنهم من العيش والبقاء. وعندما يكبرون أكثر، اسمح لهم بسيطرة كافية على تصرفاتهم الأساسية؛ فلا تجبرهم على تناول الطعام والنوم وفق مواعيد تحددها لهم. ولأنه ليس مطلوباً من الآباء أن يكونوا عبيداً لنزوات أطفالهم، فبإمكانهم أن يسمحوا لهم تحمّل مسؤولية حاجاتهم الفسيولوجية، ومساعدتهم على أن يكونوا مستقلين في اتخاذ قراراتهم. وعند وصولهم إلى عمر ما قبل البلوغ، افسح لهم المجال بإعداد وجبات طعامهم،

وتحديد مواعيد نومهم ضمن حدود معقولة، ومراقبة عاداتهم الغذائية. عندئذ، سوف تندهبشون عندما ترون كيف يجيد الأطفال تلبية حاجاتهم البدنية والبيولوجية عندما يشجعون على إشباعها بصورة طبيعية، دون جدال أو شجار. وعندما تحد من سيطرتك عليهم، وتسمح لهم أن يتولوا مسؤولية أنفسهم ضمن حدود معقولة وصحية، فإنّ نظم الإنذار الداخلية المثالية سوف تساعد كل واحد فيهم على اختيار نظام متوازن للغذاء والنوم، وبرنامج للتمارين الرياضية، وغير ذلك من أنشطة. وإذا كنت تعتقد أنهم غير قادرين على تحمل مسؤولية حياتهم، فعليك أن تسأل نفسك إن كان السبب في ذلك هو أنك كنت تتولى هذه المسؤولية دائماً، أو أنك كنت تستخدم هذه الحاجات وسيلة للضغط والمساومة لجعلهم يحسنون التصرف كما تريد. وكلما سمحت لهم أكثر بتولي مسؤولية أنفسهم مبكراً، علّمتهم أكثر كيف يصعدون ذلك السلم بسرعة وبذكاء.

- شدّد بأقصى ما تستطيعه على جودة حياة أطفالك، بدلا من تعليمهم جمع الأشياء المادية وتكديسها. خذهم إلى الطبيعة، واجعلهم يتعلمون منها مباشرة. عزّز جهودهم للاستمتاع بالحياة، بدلا من امتداح جهودهم لهزيمة الآخرين، أو جمع ما استطاعوا من الأشياء المادية. شجعهم على الانغماس في كل شيء يصادفهم، بأن تكون قدوتهم في اهتمامك بجودة الحياة، وعدم الانزعاج عندما لا يبدي الناس من حولك التقدير الكافي لما تقوم به. تحدث لأطفالك عن روعة غروب الشمس حتى وإن سخروا منه في بادئ الأمر. يمكنك أن تعبر عن روعة الغروب بعبارات مثل: سبحان الله! لا أمل أبداً من النظر إلى تلك الجبال. أو: كم أعشق النظر إلى الطيور وهي تحلق في تشكيلات؛ إن هذا لا يجعلني أشعر بالضجر أبداً. مثل هذه العبارات تعلّم الأطفال احترام نعمة الحياة. وإن سمعتهم يقولون في كثير من الأحيان: ياه! هذا ممل، أفضل اللعب بالحاسوب بدلا من ذلك، فلا تنزعج، بل قل: أعرف أنك تحب اللهو بالحاسوب، أما أنا، فهذا الغروب يثيرني مثلما تستهويك ألعاب الحاسوب تماماً. إن ما أريد قوله هو أن لا تحاول اقناعهم بأنهم على خطأ، بل اعترف ببساطة أن لهم الحق في حب ما يريدون، وأنك تبين لهم القدرة على الإحساس بجمال الكون دون أن يكلفهم ذلك شيئاً. إذا فعلت ذلك، فإنهم سوف يصبحون في النهاية قادرين على

الاستمتاع بكل شيء يصادفهم. وهذا جانب مهم لما يعنيه أن يكون لك هدف في الحياة.

• إذا كنت تريد أن يعرفوا هدفهم وأهميتهم طوال حياتهم فعلمهم أهمية هذه الجملة: لا أحد يعلم ما يكفي ليكون متشائماً. كن متفائلاً، حتى وإن كان الآخرون ينظرون إلى الجانب المظلم من الحياة. لا تلقِ محاضرات ولا خطابات مطوّلة، بل مجرد نظرة مستقبلية متفائلة، كأن تقول: أعتقد أنّ لكل شيء سبباً. أمل أنك سوف تتعلم شيئاً مهماً من هذا الحادث. أنا أو من دائماً بأن الأمور ستكون على ما يرام، حتى وإن كانت لا تبدو كذلك الآن. ومرة تلو أخرى، تستطيع أن تكون القدوة لمساعدة أطفالك على البحث عن الجوانب المشرقة، والنظر إلى النصف المليء من الكأس لا النصف الفارغ. ولأنّ التشاؤم كالعدوى، فإنّ المتشائمين في العالم يتعلمون اتجاهاتهم ممن حولهم؛ فالذين يرون العالم قاسياً ومريراً، غالباً ما تعلموا النظر إلى ظروفهم من هذا المنظور. لذا، عليك، قبل كلّ شيء، أن تكون المثال والقدوة لهم؛ إنساناً يشعر بامتنان للخالق لأنه على قيد الحياة، متفائلاً بتحسّن الظروف لاحقاً، مؤمناً أنّ على الإنسان تحمّل مسؤولية مصيره بدل الركون، وترك الأمور تجري على هواها. وإذا فعلت هذا، فإنك تعبّر بذلك عن اتجاه تبنّاه، وهو اتجاه يمكن بكل تأكيد تعليمه للأطفال بطريقة سهلة وفاعلة. إنني لم أقابل أحداً ممن يعرفون هدفهم جيداً، يشعر بالتشاؤم، أو يتوقع أن تزداد الأمور سوءاً؛ فالعارفون هدفهم يؤمنون أن الأمور سوف تتحسن. وهذا هو الإيمان الذي يجعل ما يتوقعونه يتحقق على أرض الواقع. وعندما تتوقع تدهور الأمور وتراجعها، فإنّك في الحقيقة تساعد على الحدوث بالطريقة التي تتوقعها. ولهذا، فإنّ الهدف والتفاؤل والتوقعات الإيجابية تسير جنباً إلى جنب.

• علمهم كيف يحمون «ظهر الغائب» وينبذون الغيبة والنميمة. إنها قضية في غاية الأهمية إذا كنت تريد أن يكتسب أطفالك هذه القيم العليا، ويلبوا الحاجات التي لخصتها في هذا الفصل. ولذلك، علمهم عدم استغابة الآخرين، أو التحدّث بسوء عن إنسان غائب، والتزم أنت أيضاً بهذا السلوك الأخلاقي. وإذا كنت تريد لأطفالك إدراك معنى العدل، والحقيقة، والخير، والهدف، فعليك تذكيرهم بعدم اغتياب شخص غائب لا يستطيع الدفاع عن نفسه. ما يزرعه المرء يحصدّه؛ فمن يغتاب الآخرين اليوم، فإنّه سيكون عرضة للغيبة غداً. وما يصدر عنه الآن ستردّ عليه بضاعته عليه بعد قليل. بالمقابل،

إذا دافعوا عن إنسان غائب، بصرف النظر عما يقوله الآخرون عنه، فسوف يجدون من يدافع عنهم عندما ينتقدهم الآخرون في غيابهم. ويمكن للأطفال أن يتعلموا هذه القاعدة الأخلاقية منذ نعومة أظفارهم. وهذا أمر لا يتطلب موعظة مطولة من جانبك، بل يمكن الاكتفاء بقولك: لا أريد أن أسمعك تقول كلاماً سيئاً بحق أصدقائك؛ أعتقد أن من العيب التحدث بسوء عن إنسان غائب. أو: لا أعتقد أن أيّاً منا يحب أن يذكر بسوء في غيابه، حيث لا يستطيع الدفاع عن نفسه. ففكر ملياً في هذا الأمر. أو: أتم جميعاً غاضبون من سارة، ولكنني أراها إنسانة رائعة. كل واحد مناه عيوبه، إننا نغضب أصدقاءنا أحياناً، ولكنني لا أقبل اغتيال سارة بسوء دون إعطائها فرصة الدفاع عن نفسها. في واقع الأمر، الأطفال يميلون إلى الغيبة والتميمة وهم في هذا العمر. ولكنها قد تكون تجربة مؤلمة بالنسبة إليهم. لذا، يجب تذكيرهم باستمرار بأن ذكر الآخرين بما لا يسرهم يعدّ سلوكاً دنيئاً، وهو يقلل فقط من نزاهة من يفعل ذلك.

- امتدح الأطفال على الأحداث الروتينية في حياتهم. لا تفترض أن معرفة الهدف عبارة عن شيء سوف يكتسبونه في يوم من الأيام. لذا، ذكرهم ونفسك أن كل يوم من حياتهم مهم مثل الأيام الأخرى، وأنهم بالفعل يعرفون هدفهم منذ الآن. قل لهم مثلاً: إن تعلم الجمع والطرح مهم بالنسبة لكم. وأنا سعيد لأنكم استوعبتم هاتين العمليتين جيداً. أو: إهدائك طبق الحلوى هذا إلى الجيران بادرة رائعة. سيكون العالم بخير لو أن كل واحد منّا اهتم بالآخرين كما تفعل. أو: إصلاحك ذلك المذياع عمل مدهش. أنا متأكد أن بإمكانك العمل في مجال التصليحات الآن لو أردت ذلك. أنت لم تكسب نقوداً لنفسك فقط، ولكن تخيل عدد الأشخاص الذين ساعدتهم في الوقت ذاته. إن كل ما يفعله طفلك الآن يكتسب أهمية خاصة. وسوف يشعر الأطفال بقيمتهم في مرحلة لاحقة من حياتهم إذا علّمهم تقدير قيمة ما يقومون به. ويمكن أن تعزز هذا الشعور بقوة إذا أظهرت لهم أنك تقدّر كثيراً أعمالهم وألعابهم، وكيف أنهم يسعدون الآخرين عندما يقدمون خدمة لهم؛ فالطفل الذي يقدم الحليب والحلوى للإنسان كبير في السن، سوف يرغب، لاحقاً، في المساعدة على إنهاء المعاناة في هذا العالم. ولذلك، يجب تشجيع هذا النوع من السلوك الهادف، والثناء عليه منذ السنوات الأولى من عمر الطفل، وعلى امتداد سنوات البلوغ.

- ساعد الأطفال على فهم معنى أن الله تعالى خلق الناس متساوين؛ فأمامك فرصة مباشرة لمساعدتهم على فهم أن الناس جميعهم متساوون على هذا الكوكب، وأن أصحاب التفكير السامي لا يُصدرون أحكاماً مسبقة على الآخرين. كذلك، يمكنك تعديل سلوكهم غير المرغوب عندما تجد لديهم ميلاً لتشويه سمعة الآخرين وتحقيرهم. ويمكنك أن تشجعهم على التفكير بإيجابية تجاه كل إنسان، وتذكيرهم بأنه لا يد لأبي إنسان في اختيار ولادته في جزء من هذا العالم، يعاني من قلة الغذاء وانعدام الفرص. ويمكنك أن تجعلهم يشاركون منذ صغرهم في المشاريع الهادفة إلى مساعدة الآخرين، بدلاً من اتخاذ موقف المتفرج. اشرح لهم مغزى الالتزام منذ الصغر، واجعل هذا الهدف من الأولويات في تنشئتهم؛ إنها مسألة مهمة في بناء شخصية الطفل واهتماماته الإنسانية. لاحظ أن الأفراد الذين لهم هدف في الحياة يسعون إلى مساعدة الآخرين على معرفة هدفهم، وتلمس طريقهم في هذه الحياة. إنهم لا يتعصبون ضد أحد، ولا يشوهون سمعته. في حين تجد أن كثيراً من البالغين تعلموا الحط من قدر الآخرين وازدرائهم، والحكم المسبق عليهم بسبب انتماءاتهم العرقية أو الدينية. وسوف يستمرون في ممارسة هذا التعصب والكرهية فقط إذا شجعتهم على ذلك أو تجاهلت آراءهم. وإذا كان تفكيرهم يتصف بالتعالي، فبين لهم أن مكان وجودهم الحالي مجرد صدفة ولادة ليس إلا. وأن بالإمكان أن يكونوا من بين أولئك الناس الهائمين في الصحارى والبراري باحثين عن جذور النباتات طعاماً لهم؛ قدرهم أن يولدوا في تلك المناطق القاحلة. لذا، علمهم أن يكونوا ممتنين لما هم فيه، وأن يمدوا يد العون للآخرين، بدل استجداء إطراء ملائهم واستحسانهم من خلال السخرية من الآخرين. ولكن إن علمتهم، منذ الصغر، التمييز كأفراد يدافعون عن حقوق الآخرين لا تحطيمهم، وإذا عرفوا أنك تشجع مثل هذا الموقف، فسوف يلتزمون بهذه المهمة طوال حياتهم. وعليه، فإنهم يحتاجون منك إلى دروس أخلاقية من خلال الممارسة والفعل لتعلمهم كيف يعملون على ردم الهوة بين الذين يملكون والذين لا يملكون في هذا العالم. إن الطريقة الوحيدة لجعلهم يفعلون ذلك هي أن تكون مثالا للإنسان ذي الأخلاق العظيمة، وأن تشجعهم على الدفاع عن هذه المبادئ، وامتداحهم على التمسك بها حتى لو نبذهم الآخرون وسخروا منهم إلى حين.

- كن يقظاً منذ البداية لمساعدة أبنائك على السيطرة على انفعالاتهم، وتجنب الضرب، أو إبداء مشاعر الكراهية والغضب. بإمكانك أن تتخذ إجراءات إيجابية لضمان عدم تعودهم على العنف. وبإمكانك مراقبة ما يشاهدونه على التلفاز. ففي السنوات الحرجة من عمرهم، لا تسمح لهم بمشاهدة أفلام العنف، أو مشاهد القتل والطعن والاغتصاب، أو العنف أيّاً كان نوعه. وعندما ترى الأطفال الأكبر سنّاً يضرّبون أشقاءهم الصغار ويوجهون إليهم الشتائم الثابتة، عليك أن تتخذ إجراءً حازماً وسريعاً ومحدّداً. ويمكن أن تقول للطفل الذي يفعل ذلك: يمكنك أن تغضب من نفسك كما تشاء، أو حتى من شقيقتك، ولكنني لن أسمح لك أبداً بضرّبها أو بضرّب أي شخص آخر، إنّ الضرب لا مكان له في هذا البيت. انصرف إلى غرفتك الآن، وتذكّر أنّ من غير المسموح بعد الآن ضرب أيّ كان وأنت غاضب. ويجب أن تقوم بإجراء الرّدع هذا في كلّ مرة يتكرر فيها هذا الفعل، على أن يفهم الطفل هذه الرسالة جيداً. بعد ذلك، يمكنك إبداء مشاعر الحبّ والحنان له، واحتضانه، مبيّناً له أنه ليس بذاك السوء لمجرد أنه يضرّب إخوته. ومن الضروري أن نعمّق في أذهان الصغار أنّ الطريقة الهادئة المسالمة هي الطريقة الوحيدة للتعامل بوّد داخل العائلة؛ وفي هذا العالم أيضاً. وهكذا، فإنّ التعنيف الحادّ مطلوب، وكذلك التذكير بأن الكبار لا يضرّبون الصغار، مثلما أن الوالدين لا يضرّبان الأطفال لمجرد أنهما أكبر منهم. وأودّ الإشارة هنا إلى أنه لا يوجد ما يثبت بأنّ الأطفال جميعهم، وبخاصة الأشقاء، يجب أن يتشاجروا ويتضاربوا، ويصرخ بعضهم على بعض، إذ يمكن أن يتعايش الأطفال بسلام وحبّ وتعاون، وأن يتعلموا التّنفيس عن غضبهم وإحباطاتهم في ما يحيط بهم من أشياء. ولا يعني ما أقوله بأن ثورات الغضب ضارة وغير صحيّة، بل إنني بكلّ تأكيد أريد أن تسمح لنفسك ولطفلك بالتعبير عن الاستياء الذي يتراكم حتماً نتيجة اختلاط الناس بعضهم ببعض، ولكن ما أعنيه هو عدم توجيه هذا الغضب ضدّ أناس آخرين. إنّ هذا هو القانون الذي يسيّر هذا الكون، وهو قانون مهمّ لبقاء البشرية جمعاء، وكذلك لمساعدة الأطفال على صعود السلم وصولاً إلى المثل العليا. وبعبارة أخرى، عليك أن تظل متأهباً لوقف العنف عند حدوثه، لكن هذا لا يعني مراقبة كلّ خلاف بسيط بين الأطفال، وإنما يعني أن تتدخل عند رؤية سوّرات الغضب، أو الضرب، أو عبارات الحقد والسباب البذيء، وغير ذلك. إنّ كلّ هذه السلوكات ليست سوى إحباطات يعبر عنها بطريقة غير مقبولة.

وكلما أدرك الأطفال مبكراً أنّ مثل هذه السلوكيات مرفوضة توقّفوا عنها، وتعلّموا كيفية السيطرة على انفعالاتهم. ومن المهم أيضاً بالنسبة إليك ألا تنجرّ إلى شجارات الأطفال، مثلما اقترحت ذلك في القسم المتعلق بالأساليب في الفصل السادس.

• اقرّ لأطفالك مقتطفات من كتب تشجعهم على التفكير في حاجاتهم العليا، وأن ينمّوا في نفوسهم ذائقة جمالية وتقديراً للحب. اختر قصصاً هادفة، وقرّ أفقرات منها، وناقشهم فيها. لقد كنت أقرّ لطفلي بعض القصص وهي في الثامنة من عمرها، ومع أنها لم تكن تفهم كلّ ما كنت أقرّأ لها، إلا أنها، مع ذلك، استنبطت أكثر مما كنت أتوقعه منها في مثل هذا العمر التّديّ. حاول أن ترفع الأطفال إليك لا النزول إليهم؛ واجعلهم يستمعون إلى قراءات شعرية، ويشاهدون مسرحيات وأفلاماً هادفة، ويلعبون ألعاباً على الحاسوب ويذهبون إلى المتنزهات. ومما لا شك فيه أنهم سيتعلّمون الكثير من هذه الخبرات جميعها، وبخاصة إذا ما ناقشوها معك. وكلما زادت الألعاب، والكتب التي توفرها لهم وتحداهم، وتشجعهم على طرح الأسئلة، وتعلّم المثل العليا، زادت احتمالات تحقيقهم للحاجات العليا في مرحلة مبكرة من حياتهم. ولا تتردّ في مشاركتهم التعلّم من هذه المثيرات، التي تؤكد على القيم العليا الإيجابية والتطوير والتحفيز الذاتيّ، والإلهام. حافظ على هذا التقليد، واجعله جزءاً منتظماً من حياتك مع أطفالك.

شارك باستمرار في مساعدة الناس المعوزين، وأشرك أطفالك في هذه الجهود. وعندما تشتري لأطفالك هدايا في الأعياد، حاول أن تزيد من عدد هذه الهدايا، أو رزم الطعام، أو أيّ شيء تستطيع شراءه، وخذهم معك، وضع ما اشتريته في مراكز مساعدة الفقراء، وتحدث إلى أطفالك عن أهمية العطاء في حياة الإنسان. اشرح لهم أنّ الفعل هو ما يهم، وأن الاكتفاء بالشعور بالاستياء لا يحلّ مشكلة. وذكّرهم، كما ذكرت مرة تلو أخرى، بأنّ الأقوال وإبداء الرأي لا يحلّ معضلة، بل الالتزام والفعل. لذا، أرشدهم إلى ذاك الالتزام في مساعدة المعوزين الذين يعيشون في ظروف معيشية صعبة، وأن عليهم اقتطاع جزء من مصروفهم اليومي لمساعدة هؤلاء الفقراء. وإذا زاد عدد الأطفال الذين يلتزمون بهذه المواقف الإيجابية طوال سنوات الطفولة، فمن المؤكد أننا سوف نحدث ثغرة كبيرة في جدار المشكلات الاجتماعية التي تواجهنا.

• تذكر أن الأفكار الإيجابية تطلق في الدورة الدموية هرمونات أندروفين (هرمون في الدفاع) أكثر مما تطلقه الأفكار السلبية. وعليه، إذا علّمت أطفالك التفكير بطرق سعيدة منتجة فإنهم في الواقع يقومون بشيء مهم للحفاظ على صحة أجسامهم. ولذلك، ذكّرهم بأنهم سيكونون في وضع صحي أفضل عندما يفكرون بطرق مريحة بهيجة ومتفائلة، وأن الأفكار السلبية تزيد من احتمالات إصابتهم بالأمراض. وعلمهم أن ينظروا إلى الجانب المشرق من كل شيء، واشرح لهم كيمياء تفكيرهم، وساعدهم على معرفة أنّ الغضب مودقوي لكل من القلق والتوتر، وبالتالي يتحول إلى قاتل. وبين لهم التحسن الذي يطرأ على حالتهم النفسية عندما ينظرون إلى الجانب المشرق؛ لأنهم يطلقون كيماويات إيجابية في دمهم من خلال الهرمونات التي تفرزها أدمغتهم.

• كن واعياً دائماً لحاجة الأطفال إلى احترام شخصياتهم. يدور محتوى هذا الكتاب حول مساعدتك ومساعدة أطفالك على التميّز والتفرد، وعلى الثقة بأنواركم الداخلية، وعلى أن تكونوا أفراداً مستقلّين لا جزءاً من قطع. ولذلك، اغرس في عقولهم هذه الفكرة: إذا كنت مثل أي شخص آخر، فما الذي يمكن أن تعطيه؟ امدهم عندما يحاولون أداء شيء بطرقهم الخاصة، حتى وإن فشلوا في ذلك فشلاً ذريعاً. شجّعهم على اتخاذ مسار مختلف عن المسار الذي يسلكه الآخرون، وحفّز جهود الابتكار والإبداع لديهم. إنّ الشخص الذي يؤمن بالقيم العليا، ويقدر حاجاته العليا، هو شخص لا يحاول التكيف مع القطيع ولا يكون كأَيّ خروف يتغو كباقي الخراف. وبإمكانك تعزيز أهمية التفرد والاستقلالية لدى أطفالك. وأنا أعترف أنني قد تطرقت إلى هذه المسألة مرات عديدة في فصول هذا الكتاب، ولكنني أعتقد أنها تستحق الذكر مرة أخرى، وهي أن أفضل من يجتاز الطريق إلى الأماكن السامقة هم الأشخاص المستعدون للمخاطرة. فإذا كنت تحترم أطفالك وتشجّعهم ليكونوا متفردين في مختلف مراحلهم العمرية، مهما كانت النتائج والصعوبات التي قد تواجهها أو يواجهونها، فسوف يكونون على هذا المسار العالي، وسوف يجنون الثمار التي زرعوا بذرتها، إنهم الذين يعرفون هدفهم وطريقهم في الحياة، وليسوا التابعين ولا المقلدين.

• لا تهانوا مع أيّ إساءة من أطفالك. تصبح تربية أطفالك مصدراً للسلخ في كثير من الأحيان، لأنك مهما أحسنت تربيتهم، ومهما بذلت من جهد لتعليمهم مبادئ الحياة

اللامحدودة، إلا أنهم في أحيان كثيرة يتصرفون ببذاءة ورعونة، واستهتار بمشاعر الآخرين. ولكن عليك أن تعرف أن لك الحق في إجازة أو استراحة، وأنه لم يحكم عليك أن تكون ضحية لسلوكياتهم غير السوية أحياناً. لذا، ليس مطلوباً منك تحمّل أيّ إساءة منهم أو التسامح إزاءها. بل يجب أن تكون لديك خطة للتعامل مع هذا التصرف في حال حدوثه؛ مثلاً، بإمكانك الذهاب إلى غرفتك والاختلاء بنفسك، وتنفيس غضبك طالما لم توجهه ضدّ أي إنسان آخر. كما أنّ عليك أن تكون مستعداً لنقول لأطفالك عبارات واضحة بأنك تعمل على تحقيق حاجاتك العليا، وأنّ من المهم أن تذهب في إجازة، وأن تكون وحدك بعيداً عنهم. ولا شك في أنك كلما جعلت الذهاب في إجازة باستمرار جزءاً من حياتك، زاد احترامكم وتقدير بعضكم بعضاً. عندها، سيتوافر لك الوقت والمكان اللازمين لتحقيق حاجاتك العليا.

- لا تنس أبداً أنّ الأشخاص أكثر أهمية من الأشياء. وتذكّر أيضاً أنّ الأفكار أهمّ من الممتلكات المادية بكثير، وأنّ السلام يستحق، عملياً، أيّ ثمن. ففي إحدى المقابلات الصحفية، قال الرياضي الأمريكي هارمون كليبرو (1936 – 2011) Harmon Killebrew: «(في أحد الأيام، صرخت أمي في وجه أبي وأخي أيضاً لأننا كنّا نجزّ العشب كي نلعب بالكرة في الفناء الخلفي للبيت)». وذكر أنه لم ينس أبداً ردّ أبيه على أمه: نحن نربي الأولاد وليس العشب. وأنه استرشد بما قاله أبوه لتنشئة أطفاله فيما بعد. لذلك، تذكّر هذا المبدأ، وتصرف بهذه الطريقة مع أطفالك، لمساعدتهم على تحقيق حاجاتهم العليا في الحيوية، والنشاط، والدّعاة، ومعرفة الهدف، والاستقلال الذاتي. وعندما تنزعج بسبب بعض الأشياء المادية، تذكّر أنه يمكن تعويضها، وأنك تربي أطفالاً وأن سعادتهم، وصحتهم، ونجاحهم، وتحقيقهم لذواتهم هي الغايات الحقيقية للتنشئة السوية. وهكذا، عليك في تعاملك مع أطفالك، ومع أطفال العالم جميعاً، أن ترى البشر أهم من الأشياء الماديّة بكثير.

- اسمح للطفل اعتماد نظامه الخاص في عالمه الفريد دون مقاطعة أو عرقلة لتلك الحاجة إلى النظام. لا تعني الحاجة إلى نظام أن تحققها أنت لأطفالك، إذ إن الإنسان يحتاج، منذ اللحظات الأولى في حياته، مروراً بسنوات البلوغ والشيخوخة، إلى الشعور بأنه يسيطر على بيئته، وإلى الإحساس بسيطرته على نظام حياته. لذا، يجب أن يمرّ الأطفال بمراحل فوضوية ليكتشفوا من خلالها فيما إذا كانوا يريدون أن تحفظ الأشياء

بطريقة معينة، فهم يحتاجون إلى نشر ملابسهم المتسخة في أرجاء الغرفة حتى يشعروا بسيطرته على عوالمهم إلى حد ما. وبالمنطق ذاته، إذا لم يضعوا ملابسهم في سلة الغسيل في موعد غسيل الثياب، فعلى الأم أن تسمح لهم بغسل ثيابهم بأنفسهم. وعلى معرفة أن كل واحد منا، مهما كان عمره، يريد أن يكون له موقف مستقل بخصوص ما يدور في هذا العالم. وكلما سمحت بهذه الحرية، وسمحت لهم بإدارة شؤنهم بأنفسهم، إلا إذا كان تدخلك ضرورياً من أجل سلامتهم، علمتهم أكثر أنك لا تقر فقط ميلهم إلى الاستقلال والحرية، بل وتشجعهم عليه أيضاً.

- حاول أن تكون حياة أبنائك سلسلة بالحد من عدد القوانين المنزلية. وطبق، فقط، تلك القوانين التي تبدو منطقية للمعنيين جميعهم. تنوق إلى البساطة كحاجة عليا، وأطفالك ليسوا استثناء من ذلك. وعليه، بإمكان الأم السماح لهم بأداء الأعمال المنزلية بطريقتهم الخاصة، وبوتيرتهم الخاصة، وبأي ترتيب يريدون، طالما كانت النتيجة ضمن المعقول. مثلاً، إذا كان ابنك يطلي الجدار من أسفل إلى أعلى، في حين تعتقد أن عليه فعل ذلك من أعلى إلى أسفل، فاتركه يكتشف الطريقة الفضلى بنفسه. قل له: لم تطلي بهذه الطريقة؟ ولكن دون نقد بل كاقترح فقط. في هذه الحالة، تبسط الأمور عليه، وتسهل مهمته إذا ما بقيت متفرجاً وصامتاً وتركته يتعلم من أخطائه. وبالتأكيد أنك لا تستطيع وضع رأسك الراشد بين كتفي مراهق؛ لقد تعلمت كل ما تعرفه من خلال الخبرة، والأمر ينطبق على أطفالك أيضاً. ولذلك، حاول أن تجعل الحياة بسيطة، وغير معقدة قدر الإمكان، واطرهم يجربون طرقهم الخاصة، وتذكر أنهم يحبون البساطة بصدق مثلك تماماً. حاول أن تسهب في الشرح، واطرهم يحفرون بأنفسهم، ويتعلمون بالطريقة الصعبة، ويصلحون ألعابهم ودرجاتهم، ويحلون واجباتهم بأنفسهم، إلا إذا استعانوا بك، حتى لا تجعلهم يتكلمون عليك في إنجاز مهامهم.

- تذكير مهم: اجعل الصدق حجر الزاوية في علاقاتك مع أطفالك؛ إذا كسر الطفل شيئاً في البيت وأخفى ذلك عنك خوفاً من التوبيخ أو العقاب، فإن السبب هو قواعد السلوك غير المكتوبة التي لديك، والتي لا تشجع على الصدق. ولكن، إن أشعرت أطفالك أنهم بالنسبة إليك أغلى شيء في الحياة فإنهم لن يضطروا إلى الكذب في وجود مثل هذه الأم أو ذاك الأب. وأؤكد هنا أن توفير بيئة صادقة هي أكثر مكان

صحي وآمن يمكن أن ينشأ فيه الطفل. ويمكنك أن تتذكر عدد الحالات التي كنت مضطراً فيها إلى الكذب لسبب أو لآخر، وما رافق ذلك من قلق وتوتر. إنَّ المثل الذي يقول «إذا كان الكذب ينجي فالصدق أنجي» ليس مجرد حكمة بسيطة، بل هو الصدق بعينه. لذا، عليك أن تمتدح الأطفال لقولهم الصدق، وتحدث إليهم عندما يكذبون، ولا تعتقد أنك تسدي إليهم جميلاً إذا ما تغاضيت عن كذبهم في حال تأكدك منه. لهذا، كن صريحاً معهم لتجعلهم يلجؤون إليك إذا ما احتاجوا إلى مساعدة، بدلاً من تجنبك لأنهم يخافون من ردة فعلك تجاه قولهم الصدق. فإذا كنت تريد أن يطلبوا توجيهاً وإرشاداً منك عندما يواجهون مشكلة ما فيجب أن يطمئنوا أن بإمكانهم إخبارك بأي شيء. وفي حال اكتشافك كذبهم، لا تنظر إلى الأمر كما لو أنه مشكلة تخصهم وحدهم، بل اسأل نفسك: ماذا عني؟ هل أوجدت بيئة آمنة لا يخشى فيها طفلي قول الحقيقة لي؟ ومن ثمَّ ابدأ بتقويم الخلل. تحدث عن الحاجة إلى الصدق في نجاح علاقاتك بهم، وشرح لهم قيمة النزاهة، وكيف أنَّ اعتراف الإنسان بفشله أفضل وأروع من محاولة إقناع الآخرين بغير ما أنت عليه. ولذلك، فإنَّ أعلى حاجة على سَلَم التطوير الذاتي هي الحاجة إلى الصدق. وهذا يتطلب منك ألا تخشى الصدق، وأن تقول لأطفالك صراحة: أعدكم أنني لن أعاقب أيّاً منكم لقول الصدق. وإذا واجه أحدكم مشكلة كبيرة، كيفما كان حدوثها، فأريدكم أن تعلموا أنَّ بإمكانكم طلب مساعدتي. وربما لن أقرَّ ما فعله أحدكم، ولكنني سأحترمكم دائماً لقولكم الصدق. لا تكذبوا عليّ. وبالمثل، لن أكذب عليكم أيضاً.

- علِّم أطفالك تقدير كلِّ شيء حيٍّ واحترامه. فإذا رأيتهم يقتلون النمل لمجرد المتعة، فأوضح لهم قدسية الحياة، وكيف أنَّ لهذه النملة الحقَّ في العيش دون أن تتعرَّض للقتل لمجرد المتعة. وإذا رأيت طفلك يحاول قتل فراشة دخلت البيت، فأظهر له احترامك للحياة، بأن تسمح للفراشة بالطيران إلى خارجه. صحيح أنني لا أرى ضرورة المغالاة بهذا الخصوص، إلا أنني أرى أنَّ الأطفال بحاجة إلى تعلُّم كيفية تقدير مخلوقات الله تعالى جميعها واحترامها. ففي دراسة للناس الناجحين، وجد ما سلو أنَّ الشيء المشترك بينهم دون استثناء هو تجيلهم الكبير لقدسية الحياة. لذلك، علِّم الأطفال أن يراعوا احترام حياة كلِّ شيء حيٍّ مثلما يحترمون حياتهم، وأن يساعدوا في تخليص أيِّ كائن حيٍّ إذا كان في ورطة ما. إنني أتذكر، حتى يومنا هذا، شيئاً فعلته على شاطئ

قبل سنوات عدّة؛ رأيت سمكة قذفها الموج إلى الشاطئ، وكانت على وشك الموت، فالتقطتها وأعدتها إلى البحر، ولكن الأمواج كانت قوية فقذفت السمكة إلى الشاطئ مرة أخرى. فما كان مني إلا أن حملت السمكة بيديّ، وأخذتها إلى ما وراء منطقة الموج وبقيت أحتثها على البقاء في الماء. وبعد عشر دقائق، استعادت السمكة قوتها، واندفعت تسبح ثانية في عمق البحر. قد تبدو هذه القصة سخيفة وغير مهمة، إلا أنني شعرت كما لو أنه قد قدر لي أن أكون المنقذ لتلك السمكة. ولا أزال أذكر، حتى هذا اليوم، الشعور بزهو الانتصار والرضا الداخليّ لبقائي مع تلك السمكة حتى أنقذتها. ولذلك، عندما يؤمن أبناؤك بقضية الحياة، سيدركون الهدف من وجودهم في هذه الدنيا. فإذا رأيت طفلك يتصرّف تصرّفاً قاسياً، فاسأله بلطف: هل تعتقد أنّ للخنفساء الحقّ في الحياة؟ أو: لماذا يجب أن يموت ذلك العنكبوت الصغير لمجرد أنك تستمتع بقتله؟ ثم يبيّن له أنّ القتل لمجرد القتل يعدّ انتهاكاً لنعمة الحياة التي منحنا الله تعالى إياها طوال وجودنا على هذا الكوكب الرائع.

كانت هذه بعض الأساليب التي أوصي باستخدامها في تعاملك مع أطفالك مهما كانت أعمارهم الحالية. وتدور الحاجات العليا التي كتبت عنها في هذا الفصل حول غرس اتجاه خاص عند أطفالك، إلى جانب تحديد الهدف. لذا، عليك أن تحرص على تعريضهم يومياً إلى الجمال في كل شيء يرونه، وإلى الطيبة الفطرية في الناس جميعاً، وإلى أهمية التفكير بطرق إيجابية ومثيرة ومحترمة. ويعدّ هذا الاتجاه الذي كتبت عنه شرطاً أساسياً للنموّ، والإيمان بأنّ هذا العالم مكان عامر بالخير، وأنّ البشر رائعون، وأنّ كلّ شيء في الحياة معجزة؛ وهذا ما يعنيه تحديد الهدف بكلّ دقّة. وعندما تجسّد هذه الأفكار الهادفة وتؤمّن بها، وتبدأ في جعل أطفالك يحققون حاجاتهم العليا، فسوف يصبح الهدف أمامهم على أوضح ما يكون، وسوف يجسّدون الحقيقة ويعيشونها بدلاً من البحث عنها.



obeikandi.com

الملحق

أريد لأطفالي أن يكونوا قادرين على كتابة هذه الرسالة في يوم ما

تخيّل، إن أردت، أن يأتي عليك اليوم الذي ترى فيه أطفالك راشدين، وقد جلس كلّ منهم يكتب رسالة إلى الأشخاص الذين أثروا كثيراً على حياته. ولا يهم إن كنت: أباً، جدّاً، معلّماً، واعظاً، صديقاً حميماً، أو أيّ إنسان يهتم بالآخرين. فإذا قدّر لك أن تتلقّى نسخة من الرسالة التالية، فسوف تجعل جهودك في مساعدة أطفالك ليكونوا أفراداً لا محدودين، تبدو رائعة ومدهشة إلى أبعد الحدود. فكّر في محتويات الرسالة التالية وأنت تحاول استيعاب الأفكار والاقتراحات جميعها الواردة في هذا الكتاب وتبنيها، والتأمّل في كلّ ما تفعله لجعل حياة أطفالك أكثر كمالاً، وتوجيه قدراتهم، وإكسابهم اتجاهات إيجابية نحو حياتهم وحياة الآخرين. لقد كتبت هذه الرسالة لك، مع استشراف للمستقبل وأمل أن يصبح ما ورد فيها حقيقة واقعية، رغم أنّ الأطفال في الوقت الحاضر لا يستطيعون كتابة هذه الأفكار بأنفسهم. لذا، سأكتب لك هذه الرسالة المتخيلة لأجعلك تدرك أهمية مهمتك التي تقوم بها.

أيها الإنسان العزيز المميّز:

لقد آن الأوان أن أكتب لك وأقول لك: شكرًا، فأنا مدين لك بكلّ شيء حقته في حياتي. وعندما استعرض شريط حياتي كلها، فإنني أشعر بتقدير وإعجاب كبيرين لكلّ ما كنت تعنيه بالنسبة إليّ. وفي الحقيقة أنني لم أدرك كم كنت إنساناً استثنائياً إلا عندما تزوجت، ورزقت بأطفال حيث تأكّدت من عظم مسؤولية الأبوة. وفي حين أحاول تنشئة أطفالي ليصبحوا أفراداً غير محدودين، وأن أساعدهم على تحقيق قدراتهم المذهلة، فإنني أشعر بالامتنان لأنني حظيت بمثل هذه القدوة الحسنة. إنني ذو إرادة، وأطمح أن يكون لدي الحماس والنشاط والتصميم لتنفيذ هذه المهمة بالروعة نفسها التي نفذتها أنت بها. وأودّ أن أكون أكثر تحديداً وأقول لك تماماً ما أقدره فيك كأب، وكطفل أحبّ أن يتربّي في كنفك.

أودّ أن أعرب لك عن امتناني الشديد لمساعدتك لي على الاستمتاع بالحياة. لقد كنت إنساناً إيجابياً على الدوام، حتى في مواجهة الأوقات العصيبة. وقد علمتني أن أنظر دائماً إلى الجانب الإيجابي في الحياة. وأشكرك كثيراً على عدم تدليلي، وعدم إعطائي دائماً كل ما كنت أطلبه منك. وأنا أدرك الآن أنني أستطيع الحصول على ما أريده بنفسني، دون انتظار أن تكون جاهزة لي بلا عناء. لي أصدقاء ومعارف كثيرون يعانون من مرض يُدعى «هل من مزيد». إنهم فشلون في تسيير أمورهم إذا لم يكن لديهم شيء؛ لأنّ والديهم اعتادوا إعطاءهم كل شيء، بدلاً من جعلهم يشقّون طريقهم في الحياة، وسماع «لا» بين حين وآخر. ولا زلت أتذكر أنك قلت لنا في أحد الأعياد: لن تحصلوا على هدايا كثيرة في هذا العيد، لأننا لا نستطيع شراءها. ومع ذلك، يمكن أن نستمتع بالعيد، وقد يتوافر لدينا ما يكفي من المال في العام المقبل لشراء ما تحبون. وأتذكر أننا لم نبك ولم نشك إثراً لذلك. إنني أعرف الآن قيمة سماع «لا». ولا أدري إن كان أطفالي يسمعونها بما يكفي. وبقدر ما أحبهم، إلا أنّ من الصعب عليّ حرمانهم وجعلهم يشقّون طريقهم ليحصلوا على الأشياء بأنفسهم. وأنا ممتن لك لأنك فعلت ذلك معي، وشجعتني لأتعب من أجل الحصول على ما أريد، وعلمتني ألا أنظر بحسد لما يوجد في جيوب الآخرين، بل أن أملأ محفظتي من جهدي وعرق جبينني. وفي الحقيقة أنني أستطيع تذكر أشياء إيجابية كثيرة كنت قد فعلتها من أجلي؛ فأنت لم تطلب مني أيّ تفسير لأخطائي أو سوء تصرفي، وكنت تبدو لي أنك تعرف أنني لم أكن أعرف السبب الذي دعاني إلى قيامي ببعض السلوكات غير المرغوبة التي فعلتها، ولذلك لم تطلب مني توضيحاً، أو تضطرنني إلى الكذب كي أتحاشر عقوبتك حتى لو كنت صادقاً في قلبي.

لقد جعلت قول الصدق أمراً يسيراً بالنسبة لي من خلال توقعاتك بـ«لا أقول غيره»، ومن خلال ممارستك له، وعدم إعطائي الفرصة للكذب عليك. عندما كنت أسوء التصرف كنت تعرف ذلك، وتواجهني به، ولكنك لم تكن تتلذذ بمحاولة استدراجي والتحايل عليّ لمعرفة ما حدث. لقد تعلمت منذ مدة طويلة، حتى وأنا طفل صغير، عدم جدوى الكذب عليك، فقد تقبلتني كما أنا، وساعدتني على تصحيح عيوبي بدلاً من أن أكون أسير أخطائي، ومن ثمّ استغلالي لأنني كنت صغير السن. لذا، فإنني أعتز الآن بنزاهتي بكلّ قوة، لأنك كنت

لي القدوة طوال تلك السنين. واليوم، سواء كنت مع عائلتي أو في مكان العمل، لا أحاول تصيّد أخطاء الآخرين بتاتاً، بل إنني أدير شركتي بناءً على إيماني بأنّ الناس كافة صالحون. وبهذا الإيمان نفسه، أتعامل مع عائلتي، مما يجعل خبرتهم ممتعة، وغير مثيرة للأعصاب.

وأنت لم تقم نيابة عني بأشياء أستطيع أن أفعلها بنفسني، وساعدتني دائماً على المغامرة وتجربة مواقف جديدة، وعدم الخوف من الفشل، بل التركيز على العمل دائماً، وعدم الشكوى والتذمر. لقد كنت أكبر مشجع لي في هذا العالم! وقد اكتشفت أنني، حتى هذا اليوم، أمارس التشجيع مع كلّ إنسان أقابله؛ فبالأمس تحديداً، قلت لابنتي الصغيرة ألاّ تخاف من السقوط، وأن تتسلق الشجرة في الفناء الخلفي للبيت. وأتذكر أنك كنت تشجعني على أن أكون جاداً لا متذبذباً، ولا زلت أتخيلك وأنت تحثني على بذل جهد، لا افتراض حدوث الأسوأ. لقد علمتني أهمية الاعتماد على نفسي، وأنا أعرف الآن كم كان صعباً عليك السّماح لي القيام بتلك المخاطر كلّها. وأنا مدين في نجاحي وشعوري تجاه الحياة لخبرات المخاطرة تلك. كنت تقول لي دائماً: لا تبالي بما يعتقد الآخرون، ما رأيك أنت؟ سوف أظل ممتناً لك في داخلي لاستخدام تلك الجملة معي مرات عدّة، مع أنني كنت أتساءل في ذلك الوقت: لم لا تكون كالأباء الآخرين الذين يحاولون دائماً أن يجعلوا أطفالهم أفراداً في قطع. لقد وهبني فرصة أن يكون لي رأي خاص بي. إنني أساعد الآن أطفالني والموظفين أن يقوموا بالمثل. إنهم لا يتفوقون معي أو يفهمونني دائماً، ولكنني أعرف أنهم في يوم من الأيام سوف يكونون ممتنين لأفضل هدية في حياتهم؛ أن يكون للإنسان عقل مستقل ورأي خاص به.

لم تكن تهتم كثيراً بمحاولاتي لجذب انتباهك؛ لأنك كنت تعرف أن اهتمامك لن يؤدي سوى إلى تشجيعي على الاستمرار في عاداتي السيئة. كنت صبوراً عليّ وأنا أنصرف بغضب، أو خوف، أو دلال. وكنت تنتظر وتنتظر حتى أقوم بسلوك إيجابي واحد بسيط، تمطرني على إثره، بالثناء والمدح. وسرعان ما جعلني ذلك أتوقف عن تصرفي السخيف، وأن أقوم بسلوك يلفت انتباهك. لقد حظيت بانتباهك فقط عندما توقفت عن سخافاتي. كنت حينها أكره أن أتوقف لأنني كنت أريدك أن تلاحظني. ولكن كلما كنت أكرّر تلك

التصرّفات السخيفة، زاد تجاهلك لي. لقد كانت طريقة رائعة لجعلي أتوقف عن مثل هذه السلوكات الحمقاء. واليوم، أشكرك من أعماق قلبي لأنك كنت تهتم فقط لأدائي بعض الأعمال بطريقة صحيحة. كنت تبدو أنك تعرف حاجتي إلى ذاك الانتباه والاهتمام، ولكنك كنت تنتظر أن يمنحني هذا الاهتمام للعادات الجيدة لا السيئة.

كنت صارماً معي؛ لذا أشكرك على هذا. إنك لم تترد مطلقاً في مساعدتي على أن أكون أكثر قوة. وأستطيع أن أتذكر كيف أنك لم تكن تقتنع بأعذارى، مع أنك لم تحاول تقويمي ولا معاقبتي، ولا إثبات أنك أفضل مني. كما أنك لم تشتك أو تتذمر مني، وأريدك أن تعرف أنني ممتن لهذا أيضاً. لقد صادفت أطفالاً كثيرين يتظاهرون كما لو أنهم لم يسمعوا والديهم وهم ينادونهم؛ لأن آباءهم وأمهاتهم كانوا يراقبونهم دائماً، ولا يثقون بهم، ويشكون منهم، ويثقلون عليهم، ويزعجونهم. أما أنت، فعاملتني منذ صغري على أنني إنسان كامل. وبصرف النظر عن عمري، فقد كنت تمنحني الاحترام والاهتمام اللذين كنت تمنحهما للراشدين الآخرين في حياتك، وللأطفال الآخرين جميعهم أيضاً. أعرف فناعتك بأن الأطفال في كل مكان وفي كل عمر مخلوقات كاملة، ولكني لم أعرف هذه الحقيقة آنذاك. كنت تستمع إلى مشكلاتي بدلاً من حلها نيابة عني، وكنت تشجعني على البحث عن الحلول. يبدو لي أنك كنت تعرف حاجتي إلى الشعور بالأهمية كأني راشد آخر، ولم يكن هذا الأمر يزعجك على أي حال. كنت أعتقد دائماً أنك تستمتع بصحبتني، وأنك مفتون بوجودي في حياتك. لم استجد حبك مطلقاً، لأنك كنت تغمرني به دائماً. لم أشعر إطلاقاً كما لو أنني إنسان صغير، ولم أشعر حتى هذا اليوم بذلك، كما لم أقارن نفسي بأي إنسان آخر. إنني في غاية الامتنان على هذه الهدية الرائعة، وسوف أحاول أن أورثها لأطفالي. وأريدك أن تعرف أيضاً أنني ممتن كثيراً لأنك لم تحاول وعظي مطلقاً. لقد بدالي أنك تعتقد بأنني أميز بين الخطأ والصواب. وبدلاً من وعظي، كنت تطلب مني فقط أن أكون صادقاً مع نفسي، وألا أحاول خداعها. وأتذكر أنك قلت لي يوماً ما بأنني قد أستطيع خداع أناس كثير، بمن فيهم أنت، ولكن عليّ ألا أحاول خداع نفسي. لقد كنت مثلاً رائعاً للصدق طوال حياتك، لذا فإنني أقدر هذه القدوة كثيراً. وأنا أعرف اليوم أهمية أن يكون الإنسان صادقاً ونزيهاً في كل ما يقوم به. لقد كنت تتحدث إليّ لا أن تتحدث عني. واليوم، أعتقد

أنسي لا أستطيع أن أوفيك حقك من الشكر؛ لأنك علمتني أنني لن أعرف السلام والهدوء إذا كان في حياتي شيء من الكذب والخداع.

لم تلجأ إلى العنف معي مطلقاً، ولم تمارس لعبة السلطة المتحكمة أو «مفارقة السلطة»⁽¹⁾، رغم أنه كان بمقدورك القيام بذلك إن أردت. لقد كنت إنساناً لطيفاً تتمتع بقيم واضحة، ولم تتنازل يوماً عن هذه القيم. اعترف أنني كنتُ أصاب بخيبة أمل لفشلي في إثارتك لتغضب وتصفعني، وأنا على يقين بأنه قد يُقضى عليّ من الصدمة لو أنك ضربتني بغضب. بدل ذلك، كنت تقول لي إن غضبي هو مشكلتي، وأنك لست مستعداً للانجرار وراء هذا الغضب، وتكون جزءاً من المشكلة. وعندما كنت تغادر الغرفة، أو ترسلني إلى غرفتي، كنت أدرك أن من العبث مواصلة ثورات غضبي أو سلوكي المتهور؛ لأن ذلك لن يجعلك تتأثر وتستسلم أمامي؛ لقد علمتني هذا الدرس منذ الصغر. بعدئذٍ، علمتني أن لدي مشكلة تتعلق باحترامي لنفسي، وأن الآخرين لن يحترموني طالما لم أحترم نفسي. ولكنك مع ذلك كنت تحترمني دائماً، حتى عندما لم أكن استحق مثل هذا الاحترام. ويبدو لي أنك كنت تحترمني لأنني إنسان، وتعلمني كيف أحترمك واحترم نفسي. واليوم، أرى آباء كثيرين يضربون أطفالهم بغضب، واكتشف عندما أتحدث إليهم أن آباءهم كانوا يعاملونهم بالطريقة ذاتها. أما أنت فلم تكن مضطراً الضربي، بل كنت تريد مني ضبط ذاتي. كما أظهرت لي أنك تحترم نفسك كثيراً لدرجة لا تترك مجاًلاً لإهانتك من أي شخص كان. لقد احترمتك دائماً، وأنا أعرف أنك أيضاً احترمتني دائماً، ولكن ما هو أهم من ذلك، ولماذا أريد التعبير لك عن امتناني الشديد، هو أنني اليوم أحترم نفسي وأعلم كل من حولي أن يفعلوا الشيء ذاته. وأنا أدرك، الآن، لو أن الآباء عاملوا أطفالهم مثلك، فسوف يتلاشى كل هذا الغضب، والإساءات، والعداوات، والانضباط القسري من عالمنا تماماً.

(1) مفارقة السلطة Paradox of Power تعني الازدواجية بين الأقوال والأفعال، كأن تتظاهر السلطة، السياسية والدينية والأبوية وخلافها، أن لها أهدافاً نبيلة في حين أنها في الحقيقة مدفوعة بالسيطرة وحب «التملك». وهذا المصطلح متداول في الفكر السياسي. وقد تعرض إليه ميكافيلي في كتاب «الأمير» وهانتنغتون وآخرون - المترجم

وأودّ أن أشكرك مرة أخرى لأنك كنت صادق الوعد دائماً. لقد كنت ملتزماً بوعودك على الدوام، وإن أُجبرت يوماً على عدم التنفيذ، فقد كنت تستشيرني أولاً، وتشرح لي سبب عدم تنفيذ ما اتفقنا عليه. لقد كان الوعد بالنسبة لك التزاماً واجب التنفيذ. وقد علمتني أن أفي بوعدي، وألا أقطع وعداً لا أستطيع الوفاء بتنفيذه. واستطيع أن أتذكر إصرارك على عدم توقفي عن توزيع الصحف بدلاً من صديقي في أثناء إجازته الصيفيّة. كنت تعرف أنني أكره أن أصحو الساعة الخامسة والنصف صباحاً، ولكنك أصررت أن التزم بوعدي، وقلت لي: الوعد عهد! وإذا لم تف بوعودك فلا فائدة من أي شيء تقوله. أنت لا موقف لك إن لم تلتزم بتنفيذ وعدك. لطالما كرهت تسليم الصحف إلى عناوين المشتركين في ساعات الصباح الباكر، ولكنك عزمت بشدة على أن أفعل ذلك، وأن أنظم موعد يومي واستيقاظي لأستطيع تنفيذ هذه المهمة. وقد عاهدت نفسي أن أفي بوعدي، وكنت لي القدوة في ذلك.

لقد كنت دائماً منسجماً مع مثلك ومعتقداتك، وكنت أعرف في داخلي أنك لم تؤمن بالصدق فحسب، بل كنت الصدق ذاته. كما عرفت أيضاً أنك لم تكن تتحدث عن قيمك ومثلك العليا فقط، بل كنت تعيشها حقيقة. وقد أدركت أنك لا تتهاون ولا تساوم عندما يتعلق الأمر بقيمك. لقد كنت تذكر الآخرين بالخير على الدوام، ولم تكن حسوداً، ولا غيوراً، ولا عدوانياً مطلقاً، وكنت تجسّد النزاهة لا الاكتفاء بالتحدث عنها بعبارات مُنمّقة، كما كنت تجسّد التسامح والتفاهم. لقد كنت أعرف أن باستطاعتي مناقشتك بأي مشكلة تصادفني، وكنت على يقين بأنك ستصار حني إن كنت على خطأ. وكنت أندهش كثيراً عندما أسمع أطفالاً يروون كيف كذبوا على آبائهم، أو أخذوا أشياء خلسة عنهم. وإن أخطأت كنت ترشدني إلى إصلاح خطئي بدل معاقبتي على قول الحقيقة. ولم يكن يزعجك إذا ما أردت أن أخلو مع نفسي. لقد عرفت دائماً أنك تقدّر نفسك عالياً، وأن مشكلاتي لن تؤثر عليك عاطفياً.

لقد احترمت دائماً حقيقة اعتزازك بنفسك، وأن لك اهتمامات وأنشطة خارجية، وأنك أردت إحداث تغيير في هذا العالم، وكنت تفكر دائماً في كيفية مساعدة الآخرين. وأنا أقدر أنه لم تكن في عائلتنا موضوعات محظورة أو محرّمة، وكنت مستعداً دائماً لسماع

وجهاً نظراً جديدة، مع أنك كنت لا توافق على بعضها. إنَّ انفتاحك هذا، جعل العيش معك متعة ما بعدها متعة. كما علمتني من استعدادك لسماع وجهات النظر الأخرى ألا أكون متعصباً أو متحيزاً. وقد ثبت لي أنني أحظى بالاحترام الذي أستحقه عندما أحترم نفسي، وأتوقع من الآخرين أن يقوموا بالمثل. وقد تعلمت منك عدم التسامح مع عدم الاحترام هذا، مهما كنت منزعجاً أو غاضباً في تلك اللحظة. وأذكر أنني سمعتك تقول أكثر من مرة: بغض النظر عن مقدار غضبك، حتى لو كنت مصيباً، فإنَّ ذلك لا يعطيك الحق في إهانة الآخرين أو عدم احترامهم. لقد ساعدتني الساعات الطويلة التي قضيتها وحدي وأنا أفكر في كلماتك، على ترويض انفعالاتي، والتنفيس عن غضبي بعيداً عن الآخرين. في مرات كثيرة، عندما كنت أقول لك: أنا أكرهك، أو أي لفظ سيئ آخر، كنت لا تكثر لهذا، كما لو أنك تعرف أنني لا أعني ما أقول، وأنا كنت أحاول لفت انتباهك إليّ ليس إلا. لقد كنت تعرف بأنني ما كنت لأتفوّه بمثل هذا لولا ثقتي في حبك لدرجة تجعلني أتطاول عليك بمثل هذه الكلمات. أما ردّك المعتاد فهو: لم أكن أتوقع سماع هذا النوع من المشاعر منك، وأن عليّ التفكير فيما صدر مني. وبعد أن أهدأ، كنت تأتي وتضع ذراعيك حولي، وتسامحني، وتنسى ما قلته لك. لم تذكرني دائماً بغبائي، بل كنت تنسى الأمر إلى الأبد. إنني اليوم أقدر أهمية وجودك معي عندما كنت أتصرف ببذاءة. لم تجعلني أخجل مثلما كان يفعل كثير من آباء أصدقائي عندما كانوا يعدّلون سلوكياتهم غير المرغوبة أمام الآخرين. وأنا لا أزال أقدر كيف كنت تأخذني جانباً، وتحدث معي على انفراد، بدلاً من تعنيفي أمام أصدقائي أو أفراد العائلة الآخرين. إنَّ حساسيتك تجاه هذا الأمر تركت عندي أثراً كبيراً، وأنا اليوم أستخدم الإستراتيجية نفسها مع أبنائي. أما بالنسبة إليك، فلم يكن ذلك إستراتيجية منك، وإنما كانت طريقتك الطبيعية في احترام كرامة الصغير. كنت تعرف أن نُصح أي إنسان وتقويمه علناً يوقعه في حرج، وقد ذكرتني بذلك مضطراً المرة واحدة في حياتي، عندما أخطأت فانتقدتك في حفلة عشاء في أحد المطاعم. لا زلت أذكر أنك طلبت إلي الخروج من الحفلة إلى السيارة، حينها قلت لي: لم أصححك مطلقاً أمام أصدقائك، وأنا أتوقع المعاملة ذاتها منك؛ فلا تنس ذلك. ثم أنك فعلت شيئاً كنت تقوم به دائماً بعد إبداء حزمك وصراحتك. يومها، وضعت ذراعيك حولي، وعبرت عن مشاعر

حبك لي، وقلت لي بأننا نخطئ من حين إلى آخر. كان عمري يومها سبع سنوات، ولا زلت أذكر ما حدث كما لو أنه حدث البارحة. أشكرك على هذا الدرس العظيم؛ لقد علمتني أنّ الأخطاء ليست خطايا، بل مجرد أخطاء فقط. وأنّ علينا تعلّم أن نخطئ دون الشعور بأننا سيئون عندما نفعل ذلك. وعلى أيّ حال، لقد أدركت دائماً أنّ الوقوع في خطأ ليس قضية كبرى، وأنك أحببتني دائماً حتى عندما كنت أقوم بأسوأ الأشياء. ولم يمض وقت طويل حتى أدركت أنّك إنسان متميز. هناك آباء كثيرون يغضبون من أطفالهم ويقاطعونهم لأسباب، ويحقدون عليهم، ويتلفظون بكلمات نابية، ويقومون بأفعال لا تخطر على بال. وربما يكون هذا هو السبب الذي يدعو كثيراً من أصدقائي التّجمّع في بيتنا. إنهم يعرفون أنّك إنسان ودود، وأنك تحبنا كلنا، وأنّ وجودك معنا يضيف على المكان جوّاً من البهجة والمرح. ولا أزال أذكر كيف كان آباء أصدقائي يصرخون عليهم لأنهم لم يحملوا النفايات إلى الحاوية، وكيف أنّ أصدقائي كانوا يقومون بأيّ شيء يطلب إليهم دون أن يجروا حتى على مجرد التفكير في التذمر أو الشكوى. لقد أحبك أصدقائي بقدر حبي لك، وكانوا على استعداد ليفعلوا أيّ شيء لإسعادك؛ ففي إحدى المرات، مسحوا أرضية المطبخ، ونظّفوا البيت كلّهُ وأنت في العمل؛ لأنهم رغبوا في ردّ بعض الجميل لك. واعتقد أنّك كنت على حقّ عندما قلت لي: الإنسان يجني ثمار ما يزرع.

أذكر جيداً كيف كنت تشجعنا على التّجريب في الحياة؛ لقد كان الدّور السفلي في المنزل عبارة عن مختبر كبير أجرينا فيه عدة مشاريع علمية. كنا نستقبل الحيوانات، ونلعب كرة السلة في الفناء الخلفي للمنزل، ونقيم حفلة كلّ شهر تقريباً، وكنتُ أُلح على محياك البهجة والحبور عندما تراني منهمكاً في تجربة أشياء جديدة. كنتُ تعرف أنني أتعلّم من التجربة، وأنّ من المهم بالنسبة لي تجريب أشياء جديدة والتعرّف إلى المجهول، مع أنّ الأمر كان مزعجاً بالنسبة لك. وكنتُ دائماً تجعل موسم الإجازات مناسبة مثيرة بالنسبة لنا؛ حيث كنتُ تشر كنا في التخطيط وتجربة مغامرات جديدة.

لقد كنتُ مهتماً بجعلنا نستمتع بالحياة بدلاً من تعلم القوانين والانصياع إلى الأوامر. وربما لا تعرف مقدار تأثير ذلك على حياتي، وكيف أنني أحب القيام بأيّ شيء جديد،

وتنفيذ تجارب جديدة، وأن أجعل الحياة رحلة مرح، بدلا من حفظ قوائم بما هو محظور وما هو مباح كما يفعل كثيرون من أبناء جيلي.

لم تتوقع أن أصاب بمرض، أليس كذلك؟ ويبدو لي كما لو أنك قد علمتني تكييف نفسي لأظل معافى. لقد كنت تقول لي دائما إن باستطاعتي تناول حبة أسبرين إن أردت، ولكن ذلك لن يزيل الصّدا ع. لقد علمتني أن أفكر أنني معافى طوال الوقت، ولم تلقِ بالآلآي وعكة بسيطة تلم بي. ومع أنك لم تتجاهلني، إلا أنك كنت دائما تقول: بإمكانك أن تشفى من هذا سريعا إذا لجأت إلى أفكار صحية. تناسى الكدمات؛ فستختفي في مدة أسرع إن تجاهلتها. في بعض الأحيان، كنت أعتقد أنك غير مكترث، ولكني لاحظت أنك تعامل نفسك هكذا طوال الوقت. لقد قلت لي مرة: لا وقت لديّ لمرض. ولم أفهم هذا القول آنذاك، أمّا الآن فقد أدركته تماما. فأنت ببساطة لم تفكر بالمرض، ونادرا ما كنت تلزم الفراش، أو تصاب بالرشح أو الزكام كبقية الناس في حيننا. وأنا اليوم أعزو التزامي ببرنامج تمارين رياضية وندرة إصابتي بالمرض، إلى ما علمتني إياه قبل سنوات عديدة.

وهناك شيء آخر؛ لقد كنت في الحقيقة إنسانا مميزا بالنسبة لي عندما كان يحين موعد تسليم الشهادة المدرسية. ولا أزال أذكر كيف كان أصدقائي جميعهم يخافون أن يأخذوا هذه الشهادات إلى البيت خوفا من ردة فعل آبائهم. أعرف طالبا كان يزور تقرير علاماته، ويكذب على والديه في كل مرة يستلم فيها هذا التقرير. أما بالنسبة لي، فقد كان يوم تسلّم التقرير مناسبة لتسألني فيها إن كنت راضيا عن تقدمي. وكنت تستخدم بطاقة التقرير لمساعدتي على تحديد بعض الأهداف الواقعية. ولم تغضب مطلقا لأن أدائي كان أدنى من قدراتي، ولم تكن تنزعج لانعدام الدافعية عندي. بل كنت تحتفظ بهدوءك وتنصحني ببذل مزيد من الجهد. لم تكن تقلق بخصوص واجباتي المدرسية أو نشاطي الرياضي، أو مقارنتي بآخرين في مدرستي، أو أي أمر من هذا القبيل. لقد علمتني أن هذه القضايا أمور تخصني وحدي، وأنك لن تتدخل في نشاطاتي كلّها لإدخال القلق والتوتر إلى حياتي. ولم تكن تحضر اشتراكي في المباريات الرياضية، وفي الأغلب كان هذا بسبب أن لديك نشاطاتك الخاصة بك، ولم أشعر مطلقا بالحرمان من اهتمامك. وفي الحقيقة أنّه قد

ينتابني الحرج لحضورك إحدى مبارياتي. وأذكر كيف حاولت أن تشيني عن المشاركة في الأحداث الرياضية المبرمجة، وأن استمتع بحياتي أولاً. وبعد ذلك، يمكنني الانضمام إلى فريق ما إن رغبت في ذلك.

وأريدك أيضاً أن تعرف امتناني الكبير لك لأنك علمتني الدفاع عما أعتقد به، حتى لو أدى هذا إلى اصطدامي بالقوانين البالية والسياسات الجامدة. وأذكر جيداً كيف جلست في مكتب المدير لثلاثة أيام محتجاً على أحد قوانين المدرسة. لقد قلت لي يومها: قاوم القوانين إذا كنت تعتقد أنها غير صحيحة، ولكن لا تتوقع مني أو من أي شخص آخر أن يدير معاركك بذلك. عليك أن تتحمل العواقب، ولكنك قد تنجح في النهاية في تغيير القانون الذي لا ترضيه. لقد كنت محقاً. فقد جلست هناك لثلاثة أيام متتالية، وعندما طلبوا إليك الإتيان إلى المدرسة لإعادتي إلى الصف، وقفت إلى جانبي ضد المدير، وقلت إنه لا يحق له أن يقول للطلاب ما يفعلون وما لا يفعلون وهم في طريقهم إلى المدرسة، وأنك لن تطلب مني الاعتذار عن تصرف أو من به. كما أعترف بفضلك عندما كنت خير مستمع لأحاديثي. لقد كنت تشعرني بأهميتي، وما يزال هذا الشعور يلازم مني إلى الآن بسبب إنصائك واستماعك لي. إن الاستماع أداة رائعة حقاً. كنت تتصرف كما لو كنت متعلماً وأنا المعلم. ولا أستطيع أن أعبر لك كم كان يفرحني اهتمامك بي واستماعك إليّ. حينئذ، لم أدرك مغزى اهتمامك لحديثي لأنني كنت أتوقع ذلك منك، ولكنني أشعر الآن أنك تستحق الثناء على هذه الميزة الرائعة. إنني احترم عطفك الذي كنت تعبر عنه بطرق بسيطة متعددة تجاهي: وجبات الطعام، الملابس النظيفة، الاهتمام بحصولي على الطعام الصحي، الانتظار الطويل للاطمئنان على عودتي سالمًا إلى البيت، متعة اللعب معاً، وكل الأشياء التي كنت أعدها من الأمور المسلم بها.

وأنا أحترمك لأنك لم تقاطعني أو تكذبني، وقد أدركت مؤخراً كم هي رائعة هذه السمة التي تتمتع بها. إنني معجب جداً باللباقة والصبر اللذين كنت تتحلى بهما. فأنت لم تصرخ في وجهي مطلقاً، ولم تعاملني بغلظة، حتى عندما كنت أتصرف برعونة أحياناً. وعلى أي حال، لم يكن من طبعك أن تعامل أي إنسان آخر بغير هذه الطريقة. وأذكر كيف كان كثير

من الآباء يسخرون من أبنائهم أمام الآخرين، وأنا ممتن لك لأنك لم تستخدم هذا الأسلوب معي بتاتاً. وأدرك اليوم أنني بنيت احترامي لنفسي استناداً إلى مواقف الاحترام تلك التي كنت تعبّر عنها تجاهي، لا لتتظاهر بها أمام الآخرين، بل كنت كذلك على الدوام في أوقاتنا الخاصة. لقد غمرني بتسامحك معي مما جعلني أتخلى سريعاً عن أيّ تصرّف خسيس. وفي الحقيقة، لم أكن مضطراً لأن أكون دنيئاً لأجذب انتباهك، وأنا اليوم أكنّ احتراماً للبشر كافة دون استثناء. إنني أحترم صور الحياة جميعها، ويعود الفضل إليك؛ فقد كنت لي القدوة والنموذج. وعندما أرى قسوة الناس تجاه بعضهم بعضاً، أو تجاه الحيوانات، فإنني أشفق عليهم في أنهم لم يتعلموا من دروسك الرائعة احترام الحياة بدل تدميرها. سوف أتذكرك دائماً لمساعدتي على تعلم هذا الدرس الذي لا يقدر بثمن. وعندما كنت تغضب من أيّ إنسان تنسحب، وتخلو مع نفسك دقائق عدّة كي تستعيد اتزانك وهذوئك، ولم تلجأ إلى تنفيس غضبك فينا، أو تنغيص حياتنا بسبب إحباطك وخيبة أملك. لقد كنت أتساءل كثيراً عما كنت تفعله في خلوتك، وبخاصة عندما تكون منزعجاً. الآن، عرفت أنك كنت تهدئ نفسك، وتحدث إليها حتى لا تفرغ جام غضبك في الآخرين. لا شك في أنّ هذه الإستراتيجية هي ملاذ النساء، وسوف أحیی طهارتك بهذا الخصوص ما حييت. لقد علمتني من خلال مثال رائع أن أعود إلى نفسي قبل أن أعتدي على الآخرين بالسباب أو باستخدام السلاح. أشكرك على تعريفني هذه الإستراتيجية القيمة في التعامل مع قضايا الحياة المثيرة للغضب.

لقد كنت مهتماً بالشأن عليّ وتشجيعي. ولم تكن تنتقد عيوبي ونقاط ضعفي، مع أنّ الآخرين من حولي كانوا يفعلون ذلك باستمرار. أعتقد أنك كنت تغض الطرف عن نقاط ضعفي، وتعرف أن شيئاً من الشاء والتشجيع كفيّل بأن يجعلني أتغلب على هذه العيوب؛ كنت محقاً في ذلك فعلاً. لقد كنت بحاجة إلى سماعك تقول: أعرف أنّ بإمكانك التحسّن، أنا متأكد بأنّ أداءك يمكن أن يكون أفضل. أو: إذا استطعت حلّ سؤال واحد في الاختبار، فبإمكانك الإجابة عما تبقى من أسئلة؛ ما عليك إذن إلا التدريب والتّمرين.

لقد كنتَ تبحث عن سلوكٍ إيجابي بسيط لتمتدحه. وبفعلك هذا، شجعتني لأثق في قدراتي، ولا زلت حتى هذا اليوم أبحث عن الجانب الحسن في كل شيء أراه، وأتجاهل الجانب السيئ، وأشجع الآخرين على الثقة في قدراتهم. لقد كان استخدامك للشئ مؤثراً جداً؛ إنها طريقة ناجحة بحق.

لقد كنتَ تدرك دائماً أنني طفل، ولم تتوقع مني أكثر مما كنت قادراً عليه. فعندما كنا نذهب إلى المطاعم، عندما كان عمري أربع سنوات، كنت تعرف بأنني سأصرف تصرف طفل عمره أربع سنوات. وعندما كنتُ مراهقاً، كنتُ على يقين بأنني لا أملك حكمة الراشدين. لقد كنتُ تدفعني دائماً لأصرف بحكمة، ولكنك لم تعاقبني لكوني طفلاً ولتصرفي مثل الأطفال. كانت لديك تلك القدرة الخارقة لمساعدتي على تحقيق رغبتني لأكبر دون أن أخجل من طفولتي.

كنت أشعر بالارتياح دائماً لأنك لم تكن تغضب وتصرخ في وجهي، مثل كثير من الآباء، لوقوعي في أخطاء عادية. وبدلاً من ذلك، كنتُ دائماً تطلب إليّ أن أحمل مسؤولية أخطائي. عندما كسرتُ زجاج شباك الجيران، لم تصرخ، ولم تغضب، ولم تعاقبني، بل قلت لي بكل هدوء: عندما تلعب الكرة بعدم انتباه، ثم تكسر زجاج شباك، عليك أن تتحمل مسؤولية فعلك بنفسك. أريدك استبدال زجاج جديد بالزجاج المكسور. ثم أريدك أن تكون أكثر انتبهاً وأنت تلعب الكرة. وعند هذا الحد، انتهى الأمر. لقد صُدم أصدقائي كثيراً. كانوا يتوقعون أن أعاقب بحرمانني من مغادرة المنزل لأسبوع، لقد علمتني ببساطة أن أبحث عن حلول، لا عن مشكلات. لم تهرع لنجدتي، بل كنت تحول الأخطاء إلى خبرات تعلم، وهذا ما جعل طفولتي معك خبرة رائعة ممتعة.

إن كل يوم يمر عليّ يذكرني بالدروس الفريدة التي علمتني إياها عندما كنت القدوة لي والتمودج. ففي كل مرة أسمع فيها صفارة قارب، أذكر كيف وقفت مستمتعاً بمنظر سفن الشّحن وهي تمخر عباب البحر، وكيف كنت مفتوناً بها مع أنك قدر أيتها آلاف المرات. وفي كل مرة أشاهد فيها غروب الشمس، أذكرك وأنت تسبح بحمد الله على نعمة الجمال التي منحنا إياها. لم يكن يبدو عليك أنك تتعب من تأمل الجمال من حولك، وقد جعلت

مني شخصاً يتوقف ليتأمل الجمال في كل شيء وكل إنسان من حوله. على الإطلاق، لم تخاطب أي إنسان بكلمات قاسية، ولم تحمل في صدرك ضغينة تجاه أي شخص، وقد تعلمت ذلك منك. لقد كنت، كما أذكر، تستمتع بصدق بساعات الشروق والغروب وساعات النهار. وعندما تحدثنا مرة عن الله سبحانه وتعالى، وعن الدين، وغرائب الحياة، قلت لي يومها أهم كلمات سمعتها في حياتي: إذا لم يكن معبدك في قلبك، فلن تجد قلبك في أي مكان عبادة. واليوم، أصبح معبدي في قلبي، وأنا أشكرك لأنك ساعدتني على بناءه هناك.

يمكنني أن أستمّر في كتابة هذه الرسالة إلى ما شاء الله تعالى، ولكنني أعتقد أنك عرفت الآن شعوري تجاهك. لقد كنت ذلك الضوء الساطع الذي منحني الفرصة لأتوهج من تلقاء نفسي. كنت القدوة بالفعل لا بالقول، وليس من خلال المحاضرات ولا العظات. لقد عرفت حقاً ما أردته لأطفالك، وجسدت ما تريده لهم عملياً، فعشته في كل لحظة من حياتي.

إنني مدين لك بالكثير، ومع ذلك أشعر أنني لا أدين لك بشيء، فأنت لم تفعل ما فعلت ذلك منتظراً جزاءً أن نردّ لك جميل صنعك، بل فعلته لأنك عرفت في صميم قلبك ما أردته لأطفالك فعلاً.

مع شكري وحيي



obeikandi.com

فهرس الكلمات

- آينشتاين 179, 284, 338
- إمعة 68, 308, 309
- أبراهام ماسلو 349, 360
- اتخاذ القرار 105, 122, 228
- اختيار 8, 36, 53, 70, 100, 119, 120, 121, 122, 123, 131, 143, 147, 152, 154, 167, 195, 209, 291, 331, 371, 374,
- أعذار 116, 118, 188, 189, 297, 301
- أعراض 121, 279
- أندرو جاكسون 96
- أنوارهم الداخليّة 313
- أهداف 57, 102, 157, 162, 216, 255, 262, 280, 309
- افتراض غير صحيح 201
- الآباء 19, 31, 41, 48, 49, 50, 67, 74, 79, 81, 83, 84, 92, 100, 107, 119, 150, 154, 155, 174, 183, 190, 227, 243, 255, 256, 260, 269, 278, 283, 295, 302, 304, 309, 311, 362, 369, 370, 387, 393, 394
- إدراك الهدف 11, 349, 360, 363, 370
- إرادة 295, 297, 383
- إرشادات 15
- إزالة 30, 31, 47, 83, 109
- إشباع الحاجات 360, 362
- إصدار الأحكام 20
- استئصال 42, 198
- استحسان 8, 59, 74, 124, 125, 312, 335
- الأخلاق 374
- الأحلام 102, 187

- الأدوية 139, 173, 178, 275, 295, 296, 328, 329, 330, 331, 333, 335, 337, 340, 342, 344, 345, 339,
- الأشخاص 21, 32, 35, 36, 37, 43, 44, 63, 78, 84, 85, 89, 98, 104, 120, 123, 124, 125, 134, 139, 141, 146, 152, 160, 167, 197, 201, 204, 205, 208, 244, 258, 281, 288, 313, 315, 316, 318, 319, 330, 334, 341, 350, 355, 356, 357, 358, 359, 364, 366, 369, 373, 377, 378, 383,
- الإحباط 25, 97, 173, 201, 215, 228, 229,
- الإدمان 84, 322,
- الإساءة 121, 122, 182, 203, 322, 357,
- الإنجاز 42, 82, 84, 96, 108, 134, 229, 252,
- الإنسان اللامحدود 52, 53, 97, 101,
- 349, 307, 304, 273, 239, 195, 115,
- الإهانات 147, 216,
- الإيجابي 30, 71, 72, 73, 243, 283, 330, 355, 360,
- الأطفال الدارجين 9, 160, 165, 171, 310,
- الأطفال الرضع 224, 314,
- الأفكار 79, 90, 95, 99, 116, 121, 176, 197, 207, 208, 210, 245, 246, 250, 257, 261, 263, 273, 274, 283, 321, 345, 370, 377, 378, 381, 383,
- الألعاب 49, 70, 165, 229, 266, 325, 340, 341, 376,
- الاستعداد 105, 242, 308, 337, 343,
- الاستقلالية 315,
- الإبداع 10, 17, 18, 61, 158, 307,
- 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314,
- 315, 316, 317, 318, 324, 325, 327,
- الاعتماد على النفس 86

- البشر 28, 81, 116, 183, 197, 207,
218, 225, 347, 349, 350, 355, 356,
357, 364, 367, 378, 381,
- البيئة 64, 171, 195, 196, 224, 362,
363, 368,
- البيولوجية 351, 352,
- التأمل 179, 246, 250,
- التحصيل 42, 343,
- التحكم 113, 114, 116, 118, 121,
122, 124, 133, 139, 153, 155, 173,
176, 184, 207, 210, 219, 227, 228,
283, 315, 320,
- التسميات 311,
- التشاؤم 248, 372,
- التطابق 127, 307, 331,
- التعبير 50, 53, 132, 218, 309, 335,
- التعزيز الإيجابي 58, 110, 144, 170,
- التعلم من الماضي 153,
- التعليم 19, 32, 82, 138,
- الاكتئاب 26, 118, 121, 173, 218,
240, 350,
- الالتزام 123, 132, 140, 153, 163, 202,
219, 230, 232, 279, 280, 290, 291,
301, 312, 326, 336, 370, 374, 376,
- الانتباه 72, 117, 135, 136, 206, 285,
386,
- الانتحار 26, 28, 83, 84, 149, 173,
- الانتقاد 49, 50, 54, 56, 96, 267, 268,
323, 338,
- الانضباط 9, 17, 123, 211, 212, 213,
214, 215, 216, 217, 219, 229, 231,
237, 301,
- الانغمار 34,
- الانغماس 251, 313, 371,
- الانفجار 222,
- الانهماك 240, 314,
- الاهتمام 35, 41, 42, 43, 70, 72, 73,
79, 129, 130, 133, 168, 202, 274,
275, 278, 279, 282, 290, 303, 312,
323, 351, 352, 361, 386, 392,

- التَّغْيِير 8, 52, 91, 92, 95, 96, 97, 102, الجَلَد 314
- 105, 106, 110, 111, 147, 205, الجوائز 108, 109, 132, 180, 323,
- التَّفاعِل 53, 348, 367,
- التَّفَوُّق 108, 159, 161, 168, 176, 337, الحاجات العليا 11, 18, 360, 361, 362,
- 363, 364, 365, 381, التَّكرار المتواصل 17
- التَّلاعب 209, الحاجات الفسيولوجية 11
- الحاجات المادية 351, التَّلَافُز 265, 290, 299, 300, 340,
- التَّلَقائِيَّة 171, الحاجة إلى الحُب والانتماء 354
- الحُبوب 27, التَّمَتُّع بالحياة 7, 27, 252,
- الحزم 358, التهديدات 216, 232,
- الحسد 307, 309, التَّواصل 13, 172, 198, 300,
- الحقوق 359, التَّوتُّر 28, 149, 150, 160, 163, 164,
- الحقيقة 15, 16, 29, 30, 32, 35, 43, 166, 167, 173, 174, 176, 177, 182,
- 65, 64, 63, 62, 60, 57, 56, 49, 45, 183, 184, 188, 191, 192, 193, 195,
- 103, 97, 96, 92, 84, 83, 81, 72, 67, 196, 198, 205, 231, 266,
- 123, 118, 117, 116, 110, 109, 104, التَّوَحُّد 367
- 153, 151, 146, 137, 135, 133, 125, الثَّقَّة بالنَّفْس 7, 32, 44, 45, 46, 47, 52,
- 173, 172, 170, 162, 161, 160, 158, 53, 68, 71, 143, 319,
- 197, 193, 190, 181, 180, 178, 177, الشَّاء 267, 335, 336, 392, 393,
- 225, 222, 218, 208, 207, 201, 198, 226, 230, 232, 242, 243, 254, 258,

- السَّباب 145, 199,
- السَّعادة 20, 21, 26, 28, 35, 37, 42,
- 257, 202, 181, 153, 152, 83, 74,
- 369, 299,
- السَّلام الدَّاخِلِيّ 150, 151, 152, 174,
- 211,
- السَّلامة 137, 186, 240,
- السَّلطَة 144, 182, 309,
- السَّيطرة 35, 114, 116, 121, 122, 126,
- 128, 133, 144, 150, 182, 205, 207,
- 211, 227, 228, 327, 376,
- السَّتائم 235, 375,
- السَّجارات العائليّة 136
- السَّجاعة 68, 87, 104, 313,
- السَّعور بالأمان 368
- السَّعور بالأهميّة 386
- السَّعور بالذنب 68, 94,
- السَّعور بالعجز 353
- السَّك في النَّفس 49, 50,
- 262, 269, 277, 278, 283, 286, 296,
- 298, 299, 302, 307, 317, 320, 321,
- 323, 337, 339, 340, 347, 349, 355,
- 361, 362, 363, 367, 372, 378, 380,
- 381, 383, 384, 386, 387, 388, 391,
- 393,
- الحماسة 42, 315, 339,
- الحوافز 53
- الحيوانات 137, 265, 320, 324, 390,
- 393,
- الحيويّة 106, 360, 378,
- الخصوصيّة 168, 178, 342,
- الخطأ 14, 18, 30, 48, 52, 117, 130,
- 141, 150, 192, 215, 245, 322, 323,
- 324, 386,
- الخيال 8, 78, 89, 90, 91, 314, 321,
- الدَّافعية 391
- الديانات 364
- الرَّثاء للذات 174
- الرَّضا النَّفسيّ 211

- العلامات 131, 103, 94, 82, 59, 32
 الشَّل 125
 323, 180,
 الصَّحَّة 18, 65, 247, 248, 273, 274,
 العنف 196, 197, 200, 209, 215, 225,
 284, 283, 280, 279, 277, 276, 275,
 387, 375, 230, 227, 226,
 296, 294, 293, 292, 291, 288, 285,
 الغذاء 248, 282, 297, 303, 361, 374,
 326, 312, 311, 138, 13, 11
 362,
 الغضب 9, 28, 117, 171, 195, 196,
 الصِّراعات 52
 208, 207, 206, 205, 204, 200, 197,
 الطَّاقة 28, 96, 240, 241,
 218, 217, 216, 215, 211, 210, 209,
 الطَّلاق 181
 228, 227, 224, 222, 221, 220, 219,
 366, 358, 256, 236, 234, 231, 229,
 387, 377, 375, 369,
 العافية 10, 66, 185, 273, 274, 275,
 الغيبة 136, 372, 373,
 282, 281, 280, 279, 278, 277, 276,
 الفشل 7, 25, 36, 42, 45, 46, 55, 56,
 289, 288, 287, 286, 285, 284, 283,
 89, 85, 84, 83, 82, 81, 78, 77, 58,
 298, 297, 296, 294, 292, 291, 290,
 216, 157, 118, 108, 103, 96, 95,
 305, 304, 303, 302, 300, 299,
 344, 324, 322, 319, 265, 258, 252,
 العالم الدَّاخلي 113, 115, 116,
 385, 365,
 العالم الواقعي 33, 44, 243, 340, 368,
 الفعل 45, 46, 79, 117, 143, 153,
 376, 375, 264, 221, 202,
 الفوضى 84, 123, 166, 196, 212, 249,
 345, 321,
 العقاب 122, 138, 209, 211, 212, 213,
 379, 227, 226, 219,
 العش الخالي 107
 العقوبة 170, 189, 226, 232, 233,

- المادية 203, 202, 170, 85, 59, 26, 21
354, 353, 352, 351, 348, 325, 219,
378, 371, 369, 368,
المتفوقين 350, 349
المثابرة 316, 315, 100
المجازفة 333, 45, 8
المجال المعرفي 32
المجال الوجداني 33, 32, 7
المجهول 80, 79, 78, 77, 35, 8, 7
102, 98, 97, 95, 90, 89, 85, 82, 81,
365, 333, 318, 164, 111, 109, 106,
390,
المخاطرة 89, 87, 85, 58, 56, 46, 45
385, 333, 95, 90,
المخدرات 367, 356, 322, 84
المديح 361, 343, 338, 337, 268, 56
المراهقون 297, 266, 223, 188, 147
314,
المرض 150, 143, 139, 121, 84, 65
275, 274, 273, 252, 251, 192, 185,
القبول 132, 128, 127, 125, 114, 113
336, 136, 134, 133,
القدرات 338, 314, 32
القدوة 145, 141, 119, 107, 65, 29
278, 276, 258, 225, 197, 184, 167,
393, 388, 386, 385, 383, 372, 300,
395, 394,
القلق 150, 149, 84, 73, 67, 20, 8
161, 160, 159, 157, 154, 153, 152,
177, 176, 175, 174, 173, 172, 169,
192, 191, 186, 185, 184, 183, 178,
350, 278, 277, 231, 213, 210, 193,
391, 377, 366, 362,
القيم 347, 299, 281, 197, 109, 31
387, 376, 372, 370, 367, 354,
الكرهية 230, 225, 216, 63, 42, 28
375, 359, 358,
اللعب 179, 165, 137, 131, 83, 51
288, 262, 260, 259, 255, 232, 220,
371, 349, 344, 342, 336, 326, 318,
392,
اللوم 205, 160, 136, 78, 64

- 276, 278, 285, 286, 288, 289, 291, التّموّ الذّاتي والتّوجيه الدّاخلّي 123
- 292, 293, 294, 295, 296, 300, 301, الهدف 11, 18, 33, 55, 69, 109, 123
- 302, 303, 304, 305, 309, 250, 248, 202, 187, 166, 146,
- 349, 350, 352, 360, 363, 367, 369, المسؤولية 49, 55, 61, 62, 114, 134
- 202, 212, 217, 219, 220, 253, 288, الهدف والتّفاؤل 372
- 310, 330, 351, 371, المظهر 22, 64, 324
- 31, 32, 81, 83, 86, 108, 131, المعرفة 312, 232,
- 242, 284, 299, 316, 322, 341, الهوس 82, 165,
- المكاسب التّفسيّة 327
- 36, 61, 178, 340, 361, الملل
- 26, 28, 60, 83, 124, 127, المهدئات
- 149, 150, 159, 173, 179, انعدام 42, 68, 157, 208, 231, 267,
- 291, 354, 356, 361, اليقظة الروحية 361, 364,
- الموهبة 264, 316,
- النّجاح 319
- 199, 200, النّزاعات
- 144, 312, النّزاهة
- التّفاق 130
- النّمذجة 100
- تأنيب الضّمير 8, 153, 172, 182,
- تحديد الهدف 381
- تحقيق الذّات 318

- تذوق الجمال 363
- خبرات الذروة 256, 255, 253, 250
- تشجيع 93, 87, 65, 58, 57, 17, 10
- 366, 258,
- خوفاً من 178, 158, 154, 130, 102, 87
- 157, 132, 130, 129, 99, 95, 94,
- 391, 379, 331, 213, 187,
- 317, 316, 310, 304, 290, 245, 161,
- 373, 334, 331,
- خيارات 146, 138, 134, 121, 120, 98
- تعاطي المخدرات 84
- 362, 277, 232, 207, 147,
- تقدير الذات 367, 359, 324
- دوافع 85, 35
- تقويم 201, 163, 103, 82, 46
- ديفيد 266
- جودة الحياة 278, 277
- رالف والدو إيمرسون 309
- جورج إليوت 68
- روبرت فروست 244, 127
- جورج بيرنارد شود 307
- رولو ماي 314, 313
- جينات 131
- سدهارثا 354, 353
- حاجات التّموّ 361, 360
- سلبّيّ 277, 276, 133, 92
- حاجاتهم الجمالية 362
- سلّم الحاجات 360, 359, 350, 349, 11
- حبّ الذات 152, 20, 19
- 370,
- حقوق الآخرين 374, 36
- سلوكات هادمة للذّات 133
- شاكتي غاوين 304, 302, 284
- حلّ المشكلات 323, 197, 86
- شاملة 282

- شكسبير 312
- قول الصدق 64, 137, 384
- صعوبة 31, 53, 99, 171, 279, 369
- قيمة 25, 26, 31, 35, 43, 44, 46, 47
- 109, 98, 94, 87, 82, 62, 55, 50,
- صورة الذات 7, 42, 43, 44, 47, 48, 51,
- 73, 71, 69, 68, 67, 65, 57, 53, 52,
- 74,
- طاعة عمياء 227
- عادات الأكل 283, 298
- عواطف 158
- عيش اللحظة الراهنة 245, 246
- غاندي 183, 358
- غوردون آلبرت 104
- غياب 42, 241, 280, 343, 347, 356
- فريد 16, 20, 21, 53, 54, 113, 179,
- 308, 230, 229, 204, 203,
- فكتور هوغو 352
- فوران 38
- فولتير 273
- قرار 16, 55, 200, 243
- متدربين 168
- ماير فريدمان وراي روزنمان 160
- مبكر 44, 82, 93, 102, 105, 114, 121,
- 206, 179, 178, 163, 153, 137, 124,
- 335, 326, 320, 266,
- كاملون 20, 244, 259, 370
- كبت 90, 308, 335
- كبش فداء 217, 218
- "كلوي روبنسون" 20
- مؤشر 41
- ماركوس 57

- متفرد 54, 49
- موافقة 128, 125, 124
- متميز 49
- موعد النوم 334, 191
- مثال 274, 266, 177, 158, 123, 107
- ميزة التذوق الجمالي 363
- 393, 294,
- نظام الدعم 132, 95, 9, 8
- مجموعة أقران 321
- نوبات القلق 362
- مدلل 182
- هارمون كليبرو 378
- مساعدة الآخرين 350, 348, 287, 249
- هرم الحاجات 361, 350, 349
- 388, 374, 370, 354,
- هرمان هسه 353
- مشاعر 147, 107, 103, 62, 50, 33, 25
- هنري فورد 103, 86, 74
- 235, 224, 218, 212, 171, 168, 156,
- وجهة نظر سياسية 93
- 375, 365, 364, 359, 358, 258, 251,
- 389,
- وراثي 273
- معرفة الهدف 373, 367, 349
- ويليام جيمس 316, 116, 85
- مفارقة 387, 127
- يحمي ظهر الغائب 324
- مقارنة 216, 197, 163, 84, 60, 49, 41
- 335, 259, 230,
- يوهان غوته 111, 41
- مكافآت خارجية 60
- مواجهة 130, 128, 97, 87, 86, 60, 22
- 384, 312, 207,

عن المؤلف

المؤلف وين دبليو. داير، يحمل شهادة الدكتوراة في علم النفس الإرشادي، ويبلغ عدد مؤلفاته 20 كتاباً. وهو يلقي محاضرات عبر الولايات المتحدة أمام جماهير تعدّ بالآلاف، إضافة إلى الظهور المنتظم له على شاشات التلفاز، وحديثه في الإذاعات باستمرار. وهو مؤلف كتاب «حكمة الأجيال» الأكثر مبيعاً في الولايات المتحدة، إضافة إلى كتابه «هناك حلّ روحاني لكل مشكلة».