

أريد لأطفالي الاعتماد على أنفسهم

يسعى الشخص اللامحدود وراء مصيره الفردي مستخدماً أفضل أنواره الداخليّة. وهو يستشعر كلّ لحظة في الحياة كما لو كانت أحد الخيارات الشخصيّة الحرة، ولا يضيع وقته في لوم الآخرين على أخطائه أو على مصائب الكون، كما لا يعتمد على أيّ كان لتحديد هويته أو قيمته الذاتيّة.

وقد قال آرثر شوبنهاور: «نحن نتنازل عن ثلاثة أرباع أنفسنا لنكون كالأخرين»

عالمنا الداخليّ يختلف عن عالمنا الخارجيّ؛ ففي داخلنا، أي في أعماق أعماقنا حيث يجب أن نعيش كلّنا مع أنفسنا، عالمٌ من الخبرات المصيرية. ويختلف هذا العالم الداخليّ، الذي يتكون من عواطفنا ومشاعرنا، من شخص إلى آخر. إنه ذلك العالم الذي يجب علينا أن نكون صادقين فيه مع أنفسنا تماماً، حيث لا يختفي الألم منه لمجرد أن شيئاً ما يجري إصلاحه في الخارج.

ومن أجل أن يحقق كلّ إنسان سلامه الداخليّ وهدوءه الكامل، عليه أن يتعلّم كيفية التّحكّم بما يفكر فيه، وكيفية الاستجابة لمشاعره، وأخيراً، كيفية التّصرّف.

بصفتنا بشراً، تفرّدنا هو جوهر عالمنا الداخليّ. وقد عبّر الفيلسوف الألمانيّ فريدريك نيتشه عن هذه الفكرة بصورة جميلة، بقوله: «يعرف كلّ إنسان في أعماقه جيداً أنه كائن فريد؛ وجدّ لمرّة واحدة على هذه الأرض، ولا يمكن لأيّ صدفة استثنائية، مهما كانت، أن تتمكن مرة أخرى من إعادة تركيب هذه القطعة الحية الرائعة للتنوع في كينونة الإنسان».

يشمل تطوير عالمنا الداخليّ تحمّل المسؤولية الكاملة عن ذلك العالم، والتخلص من نزعة لوم الآخرين على ظروف حياتنا. ويعتمد الأفراد الموجهون داخليّاً على إشاراتهم الداخليّة الخاصّة، ويتجنبون الميل إلى الحافز الخارجيّ بأيّ صورة كانت.

وهم يتعلّمون كيفية تجنّب الحاجة إلى القبول من أيّ شخص آخر، بل يبحثون في داخلهم عن القبول الذاتيّ القائم على قواعد سلوك، وعلى تصميم قوي للبقاء متفردين.

وعلى الأغلب، فإننا نتجاهل مكونات التطوير الداخلي هذه عند ممارسة مسؤوليات الرعاية الأبوية، ولكن يجب ألا تظل هذه المكونات مهملة إذا كنا نسعى إلى تربية أطفالنا ليكونوا أفراداً غير محدودين.

ومن أهم الدروس التي على الأطفال تعلّمها ضرورة تحمّل المسؤولية الشخصية الكاملة عن تطوّرهم الداخلي. ويجب أن يتعلّموا مبكراً أنه لا يوجد أحد، سواهم، يستطيع التّحكّم في ما يجري في دواخلهم. أما خارجياً، فإنّ العالم مليء بالظروف التي لا نملك السيطرة عليها كثيراً، أو قد لا نتحكّم فيها بتاتا. ويجب أن يتعلّم كلّ إنسان منذ البداية أنّ عالمه الداخلي هو ملكه الخاص، وأنّ كلّ شيء يفكر فيه، أو يحسّ به، ويقوم به كإنسان يخضع لسيطرته. وهذه هي الحرّية المطلقة التي يمكن أن تمنحها لأطفالك، وهي: أن يعرفوا ويؤمنوا أنّ باستطاعتهم التّحكّم في عوالمهم الداخلية. وعندما يترسّخ لديهم هذا الاعتقاد، فإنهم سوف يكونون على طريق الحياة اللامحدودة طوال حياتهم. وإذا فشلوا في ترسيخ هذا الفهم المبدئي، فإنهم سوف يتحولون إلى أفراد لئوم، متدمرين، متأوهين، وباحثين عن القبول لدى الآخرين، ولا يعتقدون أنّ بمقدورهم اتخاذ قراراتهم وخياراتهم. وهؤلاء سوف يظلّون متواكلين بدلاً من أن يصبحوا مستقلّين، ليس وهم أطفال فقط، بل مدى الحياة.

وعليه، نرى أنّ هذا درس ذو قيمة كبرى على طريق الحياة اللامحدودة.

لقد أصبح إلقاء اللوم على الآخرين أسلوب حياة لكثير من الناس في ثقافة الولايات المتحدة، وقد استوطن هذا الداء بين الأطفال الذين يعيشون مع الراشدين من متصيدي الأخطاء. ولأنّ الأطفال يتعلّمون بسرعة، فإنّ إلقاء اللوم هو أحد الأشياء التي يتقنونها في عمر مبكر إذا كان هذا سائداً في بيئتهم. وأنت باستطاعتك تعزيز العقلية اللائمة عند الأطفال، أو أن تساعدهم على تحمّل المسؤولية الكاملة لكلّ ما يحدث في حياتهم، وعلى تعلّم تقبّل تلك المسؤولية بحماس أيضاً.

ويعني هذا محاولة التّأكد من أنهم لا يشعرون بأنهم مضطهدون أو عرضة للعقاب على تحمّلهم مسؤولية تطوّرهم الداخلي. كما يعني أيضاً أنك سوف تعزّز تحمّلهم المسؤولية، وتساعدهم على التّوقّف عن لوم الآخرين على ظروفهم الحياتية. ومن أجل تحقيق هذه الغاية، عليك أن تدرك فوائد تحمّلهم المسؤولية الكاملة بأنفسهم. ولذلك، حاول أن تظلّ

متنبهاً لقضية التطور الداخلي، وكيف أنه محكوم بالطرق التي يتعلم بها الأطفال كيفية التفكير.

يبدؤون الإحساس عندما يتعلمون كيفية التفكير

يبدأ الأطفال في تحمّل المسؤولية الكاملة عن نموهم وتطورهم الداخلي عندما يتعلمون التخلّص من عبارات مثل: هذا ليس خطئي، لا تلمني، لم يكن باليد حيلة، وغيرها. وما من شك في أنّ كلّ واحد منا يحمل في داخله حياة خاصة جداً. ونحن نعيش مع ذلك الإنسان الخاص باستمرار وهو يعرف دائماً إنّ كنا نكذب أو نبالغ، ومتى نخدع الآخرين من خلال لوم شخص آخر على أخطائنا، ومتى نشعر بالحزن أو الفرح. إنّ ذلك العالم الداخلي (السريّة والطوية) هو المفتاح لولوج عالم الإنسان اللامحدود. ويعتمد تطور الشخصية الداخلية إلى حدّ كبير على سهولة كيف نكون صادقين مع أنفسنا ومع من هم حولنا. وهذا العالم الداخلي الذي أصفه هنا، يضمّ مشاعرنا وأحاسيسنا جميعها، وهو الملجأ الخاص داخل كلّ واحد فينا، والذي يمكن أن نجد فيه سلامنا مع أنفسنا إذا كنا منسجمين معها، وأن نشعر فيه بالصّحة والعافية إذا لم تكن لدينا ضغائن أو أفكار غير سوّية نحو أنفسنا. ولا يمكن لأحد سوانا أن يطور هذا العالم الداخلي الخاص، ولكن من الممكن تطويره بسهولة أكثر إذا كان حولنا أشخاص يساعدوننا.

إنّ الشخص الذي يملك عالماً داخلياً متطوراً هو الذي يستطيع إلغاء نزعة اللوم من حياته بالكامل. وعندما يكون الأطفال أحراراً التحمّل مسؤولية أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم، فإنهم سوف يكونون أيضاً أحراراً في فهم أنّهم لا يطلب إليهم تحمّل مسؤولية العالم الداخلي لأيّ شخص آخر. ولذلك، فعلى الرّغم من بعض الصعوبات التي يتعيّن على الطّفل أن يتحمّلها لتوليّه مسؤولية كيف يفكر ويشعر، إلّا أنّ هناك فوائد أكثر لتحوّل الطّفل إلى شخص يملك عالماً داخلياً متطوراً.

وبالطبع، فإنّ أعظم هذه الفوائد تكمن في عدم الشّعور بالذنب والغضب، أو الخوف عندما يرفض الآخرون أن يكونوا مسؤولين عن عوالمهم الداخلية الخاصة.

وأهم درس في عملية التحوّل إلى شخص متطور داخلياً بدرجة عالية، هي أن يتعلّم الطّفل منذ الصّغر أنّ كلّ شخص قادر على استخدام عقله بأيّ طريقة يريدّها، بصرف التّظر عمّا

يدور في العالم الخارجي. والعقل هو الذات الداخلية، أما الناس والأحداث فهم العالم الخارجي. إننا نتحكم بأفكارنا، فيما يظل العالم موجود بكل بساطة، ولا نملك السيطرة عليه. إننا نسيطر على آلية تفكيرنا، أما الآخرون فسوف يتصرفون كما يحلو لهم، شئنا أم أبينا. لذا، يجب أن يتعلم الأطفال أن بإمكانهم التحكم بأفكارهم، وبالتالي تطوّرهم الداخلي، بصرف النظر عما يدور من حولهم، وأن تلك الأفكار هي التي تحدّد أحاسيسهم الداخلية وتصرفاتهم الخارجية. ولكن من المستحيل السيطرة على ذلك العالم الداخلي بأكمله إذا كان اللوم جزءاً من عملية التفكير؛ لأننا عندما نلوم الآخرين على الأوضاع التي تعترض حياتنا، فنحن ببساطة نحاول إيجاد أعذار وتبريرات لما نحن عليه. إن كل ما تشعر به، في كل لحظة من لحظات حياتك هو نتيجة فهمك لعالمك، وما فيه من أشخاص وأحداث. فإذا شعرت بالاكئاب، فأنت في الحقيقة ضحية لأفكارك الكئيبة. وإذا ما شعرت بالإحباط فلأنك اخترت الأفكار المثبطة. أما إن كنت تعاني من قرحة المعدة، فلأنك استخدمت عقلك للأفكار المقلقة والمزعجة، أو لأنك اخترت النظر إلى هذا العالم على أنه مكان مزعج مليء بالمشاكل. وإذا أحسست بالفرح والرضا، فمرّد هذا إلى آلية تفكيرك أيضاً.

وهكذا، فإن كل منا حرّ في التفكير بالطريقة التي يختارها. ونحن غالباً ما نصادف أشخاصاً في حياتنا يجعلون من الصعب علينا تبني طريقة التفكير هذه ونجعلها عادة لنا، وبخاصة عندما نكون في مرحلة النمو. ويجب تذكير أطفالك بأن إلقاءهم اللوم على الآخرين لا يغيّر من حقيقتهم أو الحقيقة عموماً.

ومهما كان الذي اخترت التفكير فيه، سواء اللوم أو تحمّل المسؤولية، فإن هذا لا يجعل الواقع يختفي. فالآخرون لا يجعلونهم تعساء، وإنما ما يظنونونه في الآخرين هو ما يحدّد وجهة تفكيرهم.

والدرس المهم الذي نوّد أن نعلّمه لإطفالنا في مراحل نموّهم وتطوّرهم جميعها، أن تفكيرهم هو الذي يحدّد شعورهم. وقد عبّر عالم النفس والمفكر الأمريكي ويليام جيمس (1842 – 1910) عن ذلك بقوله: «إن أعظم اكتشاف توصل إليه جيلي هو أن باستطاعة البشر تغيير حياتهم من خلال تغيير اتجاهات عقولهم».

و خلاصة القول هي أنّ الأطفال الذين يتعلّمون تحمّل مسؤولية أنفسهم يتعلّمون كيف يعيشون حياة تتسم بالانطلاق والرّحابة، أما الأطفال الذين يتعلّمون لوم الآخرين فإنهم يرفضون تحمّل المسؤولية ويحاولون تشويه الحقيقة بإلقاء اللّوم على أحداث خارجيّة أو أناس آخرين.

ما أثر اللّوم؟

يميل كثير من الأطفال إلى إلقاء اللّوم على الآخرين عن مشكلاتهم في الحياة عموماً؛ لأنهم تعلّموا أنّ لتحمّل المسؤولية عواقب سلبية مع آبائهم. وعندما تلاحظ الأطفال وهم يتعملون عبارات اللّوم المعتادة: هذا ليس خطئي، لا تلمني، ما باليد حيلة، معلمي هو سبب رسوبي، أو سلطان هو الذي جعلني أفعل ذلك – فعليك أن تراجع اتجاهاتك السابقة لتعرف إن كنت قد عاقبتهم في الماضي عندما اعترفوا بمسؤوليتهم عن تصرّف ما.

إنّ طفل السنتين الذي يسكب الحليب، ويواجه بعاصفة من الغضب والصراخ، سوف يعتقد أنه مخيب للآمال، ويفسر الغضب والصراخ بالرفض. ونتيجة لذلك، سوف يبحث عن مبرر لتجنب ذلك النوع من اللّوم كي يظلّ محبوباً. أما ردّ الفعل السليم تجاه كأس حليب مسكوب فهو ببساطة: لا بأس عليك، كلّنا نسكب أشياء من حين إلى آخر، إنني على يقين أنك لم تفعل ذلك عمداً، دعنا ننظف المكان. ثم أتبع ذلك باحتضان الطفل، وبقبلة طويلة بصرف التّظر عن عدد المرات التي سكب فيها الحليب في الأسبوع الماضي. إنّ الطفل الذي يتلقّى حملقة، أو صفعة، أو انتقاداً لعدم رشاقته أمام الآخرين يتعلّم كيف ينفي مسؤوليته عن الخطأ، ويستخدم عبارات مثل: ميس فعلت ذلك، أنا كنت جالساً هنا، كانت الكأس زلقة، لم يكن ذلك خطئي، فرح أجفلتني. وهي عبارات يستخرجها الطفل من مخزون إلقاء اللّوم على الآخرين الذي تجمّع لديه للتوّ. والحقيقة هي أنّ الحليب قد انسكب، وانتهى الأمر. ولا يمكن لأيّ مقدار من الغضب مهما كبر، أو إلقاء أيّ محاضرة أن يعيده إلى ما كان عليه من قبل. والأهم من ذلك أنّ الطفل هو المسؤول عن سكب الحليب، وهو وإن حاول نفي المسؤولية، إلا أنه هو الذي سكب الحليب في واقع الأمر. فما عليك فعله هو أن تساعدته ليقول: أنا سكب الحليب، لم أقصد ذلك. وفي هذه الحالة التي قال فيها الحقيقة، ليس هناك ضرورة للومه. وحتى لو أنّ الطفل فعل ذلك عمداً لجذب الانتباه، فيمكن إعطاؤه إسفنجة أو منديلاً لتنظيف الحليب الذي سكبه. وقد لا يبدو هذا

المثال مهماً. ولكن بعد مئات المرات، فإنَّ الطفل الذي تسبب أفعاله ثورات غضب سوف يلوم شخصاً آخر، وسوف يتحوّل نفسه إلى شخص يبحث خارج نفسه دائماً عن أعذار لتبرير أخطائه. وعندما لا يكون أدائه جيداً في اختبار مدرسيّ، فإنه يستخدم تبريرات مثل: المعلم لم يكن منصفاً؛ لقد اختبرنا في مادة لم نقرأها بعد، لقد أعطاني علامة رسوب. وإذا خسر في لعبة التنس فإنه يقول: اتجاه الرّيح هو السبب في خسارتي، حكام الخط غير منصفين. وعندما يتشاجر مع شقيقته يقول: إنها لا تسمع مني أبداً! تريد دائماً أن تلعب وفق مزاجها. وعندما يخسر وظيفته يقول: التّعامل مع هذا المدير صعب؛ لقد كان يستهدفني دائماً. والأكثر من هذا أنه يكره العرب.

من الأمثلة السابقة، نرى أنّ من يلقي اللّوم على الآخرين يحوّل سبب الفشل وصعوبات الحياة إلى أيّ شخص آخر ما عداه. أما الشّخص الذي يمارس محاسبة الذات فيسأل: ماذا دهاني حتى صرت أخسر مباريات التنس دائماً؟ لماذا اختلف مع شقيقتي؟ عليّ التّحكّم في أعصابي. أنا دائماً أفقد وظيفتي، ما الذي عليّ فعله ليتوقف هذا؟ إنّ الشاب الذي يتعلّم لوم الآخرين حتى على أتفه الأشياء يبحث دائماً عن شخص يلقي اللّوم عليه ليبدو أنه بريء. ومهما كانت أعمار أطفالك ومراحل نموهم علّمهم أنّ بمقدورهم التّعامل مع معظم الأشياء التي تحدث لهم في حياتهم، وأنهم يستطيعون السيطرة على كلّ شيء يشعرون به في داخلهم تماماً.

ويمكن أن نستدل من الأمثلة السابقة أيضاً على أنّ الشاب الذي يُلقي فشله على الآخرين كان يمكن أن يكون شخصاً مختلفاً لو أننا علّمناه منذ الصّغر أن لا عيب في أن يقول: أنا فعلت ذلك، إنه خطئي. وسوف أحاول عدم تكرار ذلك مرة أخرى. وكان من الممكن أن نعلّمه بأنّ المسؤولية الشّخصيّة تعدّ أكبر رصيد يمكن أن يحصل عليه الشّخص اللامحدود لأنها تجعله مسؤولاً عن ذاته، لا أن يتحكم بها الآخرون.

أمّا الأطفال الذين يلومون المعلمين على فشلهم وإخفاقاتهم الدراسية فهم في الحقيقة يعطون المعلم الفرصة للتّحكّم في حياتهم. وبالمثل، فإنهم عندما يواجهون صعوبات في علاقاتهم مع الآخرين، مثل أصدقائهم، ويقعون فريسة الاكتئاب مدة طويلة، فإنهم يتخلّون عن التّحكّم في حياتهم. ولهذا، علينا مساعدتهم على تحمّل مسؤولية أنفسهم منذ نعومة أظفارهم. وفي الحقيقة، فإنك تقدّم لهم خدمة كبيرة عندما تشجعهم على الاعتراف

بقصورهم وأخطائهم، وألا يخشوا الآراء المخالفة والمعارضة. ويمكنك أن تساعدكهم على أن يكونوا أفراداً مسؤولين إذا ما أحببتهم لأخطائهم، وإذا ما قلت لهم أن لا بأس من الوقوع في الأخطاء، وأنا نحبهم حتى لو سكبوا الحليب على السجادة، أو بالوافي أسرتهم، أو رسبوا في أحد الاختبارات. وإذا أظهرت مدى حبك لهم عندما تتحدث إليهم، وأرشدتهم إلى عدم إلقاء اللوم على أشقائهم إذا ارتكبوا خطأ ما. وأن يعترفوا بمسؤوليتهم عن حرق المقلاة على فرن الغاز. وكلما تعلّم الأطفال قول: حسناً، لقد كنت مهملاً، سوف أشتري مقلاة غيرها إذا استطعت ادّخار ثمنها، أنا حرقتها، وأنا آسف. عندئذ، سوف يصبحون أكثر قوة وثقة بالنفس. وعندما تقول لابنك أيضاً: إنّ اعترافك بالمسؤولية تصرف جيّد، إنّ حرق مقلاة ليس نهاية العالم – فأنت تعزّزه لفظياً على أمانته، بدلاً من معاقبته – وتشجعه ليكون صادقاً، وتعزّز قوته الدّاخلية. ويجب أن نبذل ما بوسعنا لنجعل أطفالنا يتحمّلون المسؤولية، ويتوقفون عن إلقاء اللوم على الآخرين. وإلاّ، فسيكون لدينا أطفال يخشون تحمّل المسؤولية طوال حياتهم، ويلقون اللوم على الآخرين لكلّ سلوك مرفوض في حياتهم. وعندما يكبر هؤلاء الأطفال ويدخلون معترك الحياة، فإنهم سوف يلومون الاقتصاد على ضيق حالهم، وسوق الأسهم على تردي وضعهم المالي، وأصحاب العمل على فقدان وظائفهم، وسوء الحظّ على مرضهم؛ سلسلة لا تنتهي من الأعذار التي تؤدّي إلى خداع النفس. لذا، عليك تجنّب إلقاء اللوم على الآخرين لتكون القدوة لهم. وعلمهم تحمّل المسؤولية وإدراك أهمية معنى كلمة الاختيار، واستعملها باستمرار كي تساعدكهم ليصبحوا أشخاصاً معتمدين على أنفسهم.

إنهم يتّخذون الخيارات دائماً

كلّ شيء في هذه الحياة يعدّ خياراً إلى حدّ ما. حتى تعلّم الأطفال لوم الآخرين على مشاكلهم، يعدّ خياراً. وإن لم يعترفوا بذلك، فهذا لا يغيّر من حقيقة أنهم اختاروا أن يكونوا تماماً ما هم عليه في بواطنهم. ويتحمّل الآباء عبئاً كبيراً في مساعدة الأطفال على فهم مسألة اتخاذ الخيارات، ويتمثّل هذا في تعزيز معرفتهم بأنهم ولّدوا أحراراً. وتذكيرهم بوجوب الحفاظ على قدرتهم في اختيار كيفية تفكيرهم في الحياة؛ عندما تفكر، سوف تشعر وتتصرف أيضاً. ولذلك، فإنّ الدّرس المهمّ الذي يدور حوله هذا الفصل هو قدرتك على التّفكير في كلّ ما تختاره.

وعليك أن تعتقد بأنك شخص يستطيع اتخاذ الخيارات، وأن تكون مثالاً صادقاً لهم على هذا الأساس، وأن تظهر لهم أنك تتحمّل مسؤولية كيفية شعورك في هذه الحياة. فإذا انزعجت من الطريقة التي خاطبك بها موظف في إحدى المؤسسات، ثم تأبطت غضبك وانزعاجك معك إلى البيت، فأنت تؤكد على أن ذلك الموظف يتحكم حتى في حياتك العاطفية في المنزل. ولهذا، عليك أن تتدرب لتكون قدوة مختلفة لك ولأطفالك. إنك تملك القوة لتفكر في أي شيء تريده عندما يتصرّف أحد الأشخاص تصرفاً يغضبك. ولكن لا تسمح لمثل هذه السلوكيات أن تنغص يومك. وأسمع أبناءك قولاً مثل: لقد سمحت لمعاملته الفضة أن تزعجني، ولكني لن أظلّ غاضباً من شيء حدث قبل ساعات. سوف أتوقف عن التفكير في الأمر بعد الآن. وهذا يعني أن باستطاعتك اختيار كيفية التفكير بطريقة مجدية وإيجابية، وأن تعمل على جعل الأطفال يعرفون أنك لست من الأشخاص الذين يلومون الآخرين على مشاكلهم، وأن تعلمهم التفكير بهذه الطريقة.

إنّ قوّة تقدير الذات التي تنظر بها إلى نفسك على أنك شخص حرّ الإرادة في اختيار الكيفية التي تفكر بها سوف تنعكس مباشرة على أطفالك؛ لأنك تعلمهم حقيقتهم، فهم أيضاً يختارون الكيفية التي يشعرون بها؛ فعندما تقول لك ابنتك أنّ إحدى زميلاتهما قد جرحت شعورها، تعاطف معها، وعلمها أن تكون صادقة مع نفسها، وقل لها: أعرف أنك تتألمين الآن بسبب ما قالته صديقتك لك، ولكن ألا ترين أنك تعطين أهمية لرأيها فيك أكثر من رأيك في نفسك؟ إنّ مثل هذا النوع من الاستجابة يصنع التركيز في مكانه الصحيح؛ أي التركيز على الطّفة التي اختارت الانزعاج بسبب قول زميلتها عنها. فالصديقة ليست السبب في انزعاج طفلك، وعليك أن تعرّف هذا وتقرّ به، لأنّ ابنتك اتخذت قراراً أن تكون منزعجة. لا تلقِ عليها محاضرة، ولكن لا تتعاطف معها من منظور شخص يؤمن بأنّ أيّ إنسان لا يملك القوّة على إزعاج شخص آخر. وساعدها لفهم أنّ كيفية تفكيرها في هذه اللحظة هو خيارها.

وعندما تبدأ تعليم أطفالك حول قدراتهم في اتخاذ الخيارات، حاول أن توسّع هذا المسعى على أبعاد مختلفة من حياتهم، كأنّ تساعدهم، مثلاً، على تحمّل مسؤولية أمر اضهم بأن يعرفوا أنّ هذه الأمراض، أيضاً، هي نتيجة الخيارات التي يتخذونها. (لمزيد من النقاش حول التفكير والصحة، انظر الفصل 8). إنهم يتخذون خيارات ليمرضوا في

أيّ وقت من حياتهم، فالتفكير في المرض خيار بحدّ ذاته. وهكذا، فإنّ أعراض الاكتئاب جميعها، والقلق، والتوتر، ومشكلات العلاقات تعزى إلى كيفية اتخاذ الخيارات. ولهذا، كلما ساعدتهم على النظر إلى أنفسهم كأفراد يتخذون قراراتهم بإرادة حرّة، أصبحوا قادرين أكثر على التحكم في عوالمهم الداخليّة. إنّ قدرة الإنسان على قول: أنا أختار هذا، هي الحرّيّة في عدم اختيار الأفكار والسلوكات الانسحابيّة في المستقبل. ويمكن أن يكبر الأطفال وهم يعتقدون أنّ عبقرياً يعيش في داخلهم، مما يجعلهم يفكرون في أيّ شيء يحبّون، وأنّ هذه القوة الرّائعة التي يملكونها هي ما تمنحهم الحرّيّة. ولهذا، فأنت تريد منهم السيطرة على تطوّرهم الداخليّ كبشر، لأنهم إذا ما تخلّوا عن تلك السيطرة لأيّ إنسان آخر، فإنهم يتحوّلون إلى عبيد بكلّ ما تعنيه هذه الكلمة.

في البداية، لن يحبّ الأطفال التّركيز على اتخاذ الخيار؛ لأنّ ذلك يحرمهم من القدرة على تحميل الآخرين مسؤولية مشاكلهم الخاصّة. فإذا كان الطّفل منزعاً لأنّ أباه كثير السّباب والشتائم، وأشفت عليه قائلاً: الأب قاس، وهو يفعل ذلك لعصبيّته الزائدة، فإنّك تعزو مصدر انزعاج الطّفل إلى سلوك الأب. وهذا ما يعطي الطّفل سبباً للشعور بالذنب، ولكنه لا يضع حدّاً لألمه؛ لأنّ من غير المحتمل أن يتخلّص الأب من عصبيّته، أو يمتنع عن الإساءة إليه.

علّم الأطفال أنّهم يملكون الخيار في مثل هذه المواقف، مع أنّه، بكل تأكيد، خيار صعب. إلّا أنّه يظلّ خياراً على أيّ حال. ويحتاج الأطفال إلى معرفة أنّ باستطاعتهم التّحكم في أفكارهم في هذه اللحظات العصيبة، وأنّهم قادرون على تحويل إساءة الأب اللفظيّة إلى شيء آخر غير الألم الداخليّ.

مثلاً، يمكن أن تقول لهذا الطّفل: يمكن أن تقول لنفسك شيئاً مختلفاً عندما يصرخ فيك أبوك. إنّ هذه مشكلته، ولكنك تقول لنفسك: أبي على حقّ؛ أنا غبيّ. وبهذا، فإنك تجعل رأيهم فيك أهمّ من رأيك في نفسك. ماذا لو جرّبت أفكاراً جديدة عندما يبدأ أبوك الصّراخ في وجهك؟ إنّ مثل هذا النوع من المنطق مهم بالنسبة إلى الأطفال كي يتعلّموا في عمر مبكر من حياتهم إمكانيّة اتخاذ خيارات وبدائل. فمهما كانت الإساءة اللفظيّة التي يتعرضون لها من شخص ما عليهم إدراك أنّ أفكارهم بخصوص تلك المعاملة هي التي تجعلهم منزعجون وقلقون، وليست المعاملة بحدّ ذاتها. ولذلك، علّمهم أن يتحكّموا في عوالمهم الداخليّة،

كي تضعهم على طريق الحياة اللامحدودة. وإلا، فإنهم سوف يظلون مدى الحياة ضحايا لأفكار الآخرين ومشاعرهم وسلوكياتهم.

ملحوظة: من المؤكد أننا لا يمكن أن نقول للأطفال الصغار الذين يتعرضون إلى الإساءة الجنسية أن يفكروا بطريقة مختلفة، وإنما يجب إنقاذهم فوراً من الظروف التي يعيشونها، وأن ينال المسيء إليهم العقاب الذي يستحقه، أو يحوّل إلى العلاج النفسي. ومع أنه يمكن مساعدة ضحايا الإساءة الجنسية أو البدنية على التفكير في خبراتهم السابقة بطرق أقل إيذاء للذات، إلا أن الاستجابات الواعية الوحيدة هي إنقاذهم من المحيط الذي يعيشون فيه، وتقديم الإرشاد والتوجيه لهم.

اختيار الاتجاه الداخلي بدلاً من الخارجي

في الولايات المتحدة الأمريكية، يتعرض الشخص إلى ضغوطات كثيرة ليكون موجّهاً من الخارج، أي أن التحكم بحياته يأتي من خارج نفسه. وعلى هذا، يصبح معتمداً على المؤثرات الخارجية، وعلى أشخاص آخرين في اتخاذ القرارات المهمة. وعلى هذا، من الجدير بالاهتمام مساعدة أطفالك على أن يكونوا مدفوعين ذاتياً قدر الإمكان، والتخلي بالشجاعة والثبات في مقاومة التحكم الخارجي بحياتهم.

ومن الطبيعي أن الأطفال الرضع والصغار جداً يحتاجون إلى نفوذ خارجي كبير، ولكن لا يعني هذا أنهم لا يستطيعون أن يتعلّموا مبكراً كيفية التقاط إشاراتهم الداخلية لاتخاذ قرارات تتعلق بأعمارهم الغضة، بل يتخذون قرارات كل يوم لو سمحنا لهم بذلك. فهم يقررون نوع الدمية التي يحملونها، وإلى من يذهبون، والطعام الذي يحبونه، وما الذي يضحكهم. وإذا أعطيتهم مساحة واسعة للاختيار منذ صغرهم، فسوف يصبح لديهم إدراك للسيطرة على أنفسهم وبيئتهم. ولكن، إن حرمتهم من ذلك، وإذا فشلت في تشجيعهم على اتخاذ القرار طوال حياتهم، فربما يستعيضون عن السيطرة والتحكم باللوم والانتقاد.

وعندما يقترب الأطفال من مرحلة التّضج والبلوغ، سوف تختلف مهماتهم ومتطلباتهم التّماثية. وهذا بدوره سوف يعكس اتجاههم العام في الحياة بما يؤثّر نحو السيطرة الداخلية أو السيطرة الخارجية. ويمكن أن نعلّم الدارجين الصغار أن يضعوا مركز التحكم (Locus of Control) في أعماقهم كلما أصبحوا أقل اعتماداً على الآخرين. إن طفل

السنتين الذي يتعلّم اختيار الملابس التي يرتديها، يتعلّم في الحقيقة أن الخيارات الداخليّة مفيدة بدلاً من الاعتماد على البالغين في كلّ مرة يبدّل فيها ملابسه. كما أنّه يعرف الشخص الذي يحبّ اللهو معه. ولهذا، فإنّ احترام ذلك الخيار يعدّ الخطوة الأولى على طريق مساعدة الأطفال على تطوير الاتجاه الداخليّ. إنهم يعرفون كيف يطعمون أنفسهم، ومتى يتعبون، ومتى يجلسون بهدوء، أو متى يريدون أن يلعبوا مع الأطفال الأكبر سنّاً. إنهم لا يحتاجون إلى من يقول لهم إنهم صغار على هذا الشيء أو ذاك. وبإمكانهم أن يجربوا الأشياء مع أخذ الحيطة والحذر.

تتوافر لدى الدّارج متزايد التّموّ آلاف الفرص كلّ يوم لاتخاذ خياراته. وإذا أضعنا هذه الفرص، واتخذت القرارات كلّها من قبل الأشخاص الكبار، فإننا نفرض عليهم اتجاههم الذاتيّ أيضاً. ولا يعني هذا أنني أدعو إلى الفوضى وعدم الانضباط؛ إنّ الانضباط الفاعل يعني وضع قيود معقولة على الأطفال طوال مراحل نموّهم المختلفة، ولكن يجب أن يكون ذلك من أجل سلامتهم ومصالحهم، وليس من أجل إثبات من هو المسيطر. إنّ الهدف النهائيّ للانضباط هو جعل الطّفل منضبطاً ذاتيّاً بضوابط داخلية. وأنت بلا شك لا تريدهم أن يتكسّروا عليك أو على أيّ شخص آخر كي ينضبطوا، أو ينظموا أنفسهم، وإنما تهدف إلى جعلهم يتعلّمون تنظيم أنفسهم دون الرجوع إلى أيّ كان. وأنا، شخصيّاً، أمارس ضبط الذات إلى حدّ كبير وأنا أكتب هذا الموضوع الآن. فأنا أوّدّ لو أنني على الشّاطئ أمارس السباحة، أو ألعّب التنس، أو أضحك مع أطفالي وأداعبهم، ولكنني أجلس هنا أمام هذا الحاسوب. تصوّر لو أنني لا زلت اعتمد على شخص ما يقول لي: عليك أن تجلس وتكتب هذا بعد الظهر، ولن أسمح لك بالخروج من الغرفة إلى أن تنتهي من الكتابة. بالطبع، سوف يبدو الموقف سخيفاً. ولكنه مثال على ما أناقشه تحديداً عن النّموّ الذاتيّ والتّوجيه الداخليّ.

يجب علينا الالتزام بالانضباط كي نقوم بالأشياء التي تجعل لحياتنا معنى وهدفاً، ولا يمكن أن نعتمد على شخص آخر ليقوم بها نيابة عنا. وهذا هو هدفك من ضبط الأطفال الصّغار. ولذلك، ساعدهم على الوصول إلى النقطة التي يتخذون فيها قراراتهم الانضباطية بأنفسهم. ولا يمكن أن تحقق هذا الهدف إلا إذا سمحت لهم بممارسة خبرة التوجيه الذاتيّ طوال سنوات نموّهم، وألاّ تتدخل إلّا في حال الضرورة القصوى.

وفي مراحل التّموّ المبكّرة، سوف تتاح لك آلاف الفرص كي تسمح لهم أن يكونوا موجّهين ذاتياً، وأن يتخذوا قرارات يومية تتعلّق بمأكلهم وملبسهم، ومقدار الوقت الذي ينمون به، والأشخاص الذين يلعبون معهم. وفي المرحلة اللاحقة، عند دخولهم المدرسة، يمكنهم أن يقرروا ماذا سيدرسون، والموضوعات التي يودّون إجراء بحث حولها، والأشخاص الذين سيصاحبونهم. وفي النهاية، سوف يتخذون قرارات راشدة حول تناولهم الوجبات السريعة، ووضع حزام الأمان في السيارة، وكيفية تزيين غرفهم.

أما الأشخاص الموجّهون من الخارج، فيميلون إلى اكتساب عادات خارجيّة في حياتهم. فالأطفال الذين يتعلّمون إلقاء اللائمة على الآخرين في حياتهم العاطفية، سوف يبحثون عن شيء خارج أنفسهم للتخفيف من معاناتهم، كالإدمان على المهدئات مثلاً. ومن الطّبيعيّ أنّك إذا اعتقدت أنّ شيئاً من خارج ذاتك هو الذي سبب لك الحزن والتعاسة، فستبحث عن شيء من خارج نفسك أيضاً للحصول على الدّعم. وفي المقابل، فإنّ الأشخاص الموجّهين داخليّاً يعرفون أنّهم وحدهم المسؤولون عن حزنهم وتعاستهم. ولهذا، فإنّهم يبحثون في دواخلهم وليس في الخارج عن القدرة التي تمنحهم الدّعم؛ لأنهم على يقين أنّ هذه القدرة موجودة داخل أنفسهم لا خارجها. وهم يعرفون أيضاً أنّ نقاط التّحكّم والسيطرة جميعها موجودة وثابتة داخل أنفسهم، فيبحثون عنها في الأزمان بدلاً من البحث عن وسائل خارجيّة.

إنّ مشكلة الشّخص الموجّه خارجيّاً تكمن في أنّ آراء الآخرين تكتسب معنى جديداً تماماً، وتحوّل إلى قيود تبقى أسيراً لهذه الآراء. في حين يتعلّم الشابّ الموجّه داخليّاً في عمر مبكر كيفية التّعامل بفاعليّة مع هذا الوحش الشّيطانيّ؛ البحث عن استحسان الآخرين وتأبيدهم. وهو ما يعدّ من أكبر العوائق للتطوّر الدّاخليّ الكامل.

كبح ميلهم للحصول على استحسان الآخرين

إنّ الأطفال ليسوا بحاجة إلى موافقة الآخرين كي ينظروا لأنفسهم بإيجابية. ومع أنّ الموافقة أفضل من الرّفص بكثير، وأنّ البحث عن الاستحسان مندوب، إلّا أنّ هناك شيئاً غير صحيّ بخصوص الحاجة إلى الموافقة؛ فالشّخص الذي يحتاج إليها ينهار عاطفيّاً إنّ لم يحصل عليها. وهو يشعر بالشلل عندما يعارضه أصدقاؤه، أو عندما يواجه شخص ما رفضه وعدم رضاه باتجاهه. لذلك، علينا أن نعي أهمية ليس أن نكون فقط أشخاصاً موجّهين

داخلياً يثقون بأنفسهم، وإنما أيضاً أن نكون قادرين على التعامل مع الرفض دون أدنى إحساس بعدم القدرة أو الشلل؛ كل إنسان في هذا العالم يواجه كثيراً من الرفض والمعارضة في كل يوم من حياته.

في الحقيقة، الأشخاص الذين يحبونك أكثر من غيرهم هم الذين يبحثون لك بكثير من رسائل عدم الرضا بانتظام. فأنت، ببساطة، لا تستطيع إرضاء الناس جميعهم دائماً؛ لأنّ «رضا الناس غاية لا تدرك» ولا مهرب لنا من هذه الحقيقة. ومع ذلك، يمكنني القول بكل ثقة إنّ حاجتنا إلى رضا الناس كلّهم تقريباً عن كلّ شيء نقوم به ربما يكون السبب الوحيد للعاسة السائدة في ثقافة المجتمع الأمريكي. في شبابنا، تشرّبنا أن عدم القبول يعدّ أمراً شنيعاً؛ لأنّ كتب علم النفس ظلت تقول لنا منذ عقود أنّ اليافعين يحتاجون إلى موافقة زملائهم ومجموعاتهم من أجل أن يصبحوا راشدين أصحاء منتجين. وأنا لا أتفق مع ما تقوله هذه الكتب؛ لأنّ ما يحتاج إليه اليافعون هو أن يتعلّموا منذ الصّغر، وأن نعزّز ذلك في عقولهم كلّ يوم، أن موافقة الزملاء/المجموعة أمر متغيّر اعتماداً على المجموعة التي تنتمي إليها. إضافة إلى: نتائج فريقك الرياضي، والملابس التي ترتديها، وآراء أترابك، والعديد من العوامل الأخرى. ومع أنّ رضا الزملاء/المجموعة أمر جيد، إلا أنه ليس من متطلبات الشخص اللامحدود المعتمد على ذاته. وليكون أحدنا هذا الشخص، عليه أولاً أن يتقبّل نفسه ويرضى عنها بقوة. صحيح أنّ آراء الآخرين ذات أهمية، ولكن من المهم أيضاً إدراك أن لا أحد يمكن أن يحوز على رضا كلّ من يقابله. ولذلك، عليه ألا يقلق من هذا الأمر، وأن يبحث عن الرضا والقبول في داخله بدلاً من ذلك؛ فكلما رضى الإنسان عن نفسه بطريقة بعيدة عن الغرور، زادت فرص حصوله على رضا الزملاء/المجموعة.

ومن الملاحظ أنّ الناس عادة ما ينجذبون نحو الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير عالٍ للنفس، أكثر من انجذابهم نحو من يهتمون بالحصول على رضا الآخرين وتقديرهم.

ومن المفارقات أنّ القبول غالباً ما يكون من نصيب الأشخاص الأقلّ اهتماماً به. وبالقياس على ذلك، فإنّ الذين يهرولون دائماً وراء استحسان الآخرين هم الذين يحصلون على التّزّر اليسير منه. ولذلك، على الناس أن يدركوا، منذ السنوات المبكرة مروراً بمرحلة المراهقة وانتهاءً بمرحلة الرشد، أنّ السّعي وراء الحصول على رضا الآخرين مضيعة للوقت، ولن ينجوا من ذلك سوى الأمراض العصبية إذا ما سعوا إليه على أنّه حاجة وضرورة لم يحصلوا

عليه. وعلى الأطفال معرفة أنّ شعورهم بالاكْتئاب يُعزى إلى أنّ أحد أصدقائهم لا يحبهم، يعني إعطاء رأي ذلك الصديق السيطرة الكاملة على عالمهم الوجداني الداخلي. وعندما يشعر الأطفال بالألم لأنهم رُفُضوا، فهذه فرصة لتقول لهم إنّ هذا أمر طبيعي، وإنهم سوف يتعرضون لمثل هذا الموقف كثيراً في حياتهم، وإنّ تقديرهم لأنفسهم أهم بكثير من رأي الآخرين فيهم؛ لأنّ عليهم أن يعيشوا من تلقاء أنفسهم طوال الوقت، في حين تتغير آراء الآخرين فيهم باستمرار.

لنفترض أنك تعتقد بأنّ رضا الأقران/ المجموعة مهم جداً، وأنّ ابتك المراهقة، ليلي، طلبت نصيحتك حول كيفية أن تكون محبوبة من قبل زميلاتك، فإنّ ردة فعلك الأولية على طلبها هي: عليّ أن أفكر في ما أستطيع فعله لمساعدتها في الحصول على رضا الزميلات/ المجموعة؛ لأنّ هذا هو ما تريده. ومن هذا المثال المحدّد، سوف تبدأ في مساعدتها على تحسين صورتها، فتقول لها: ليلي، صديقاتك ربما يحبّبنك أكثر لو أنّك غيرت تسريح شعرك أو استبدال ملابسك. أو: ربما عليك التّشبّه ببقية زميلاتك وألا تكوني مختلفة عنهن. أو: ماذا لو أنّك أعطيت كلّ واحدة منهن نقوداً – فسوف تكسبين رضاهن وقبولهن.

من هذا المثال، ربما تبين لك أنّ من السّخف جعل الطّفل يعتقد أنّ رضا الآخرين وقبولهم ضرورة وحاجة. ويمكن التعامل مع هذا الأمر بطريقة إبداعية أكثر، كأن تقول لها: يا ليلي، سوف تواجهين حالات كثيرة لا يرضى عنك فيها الآخرون. أعرف أنّك مستاءة، ولكن ربما يكون المهم بالنسبة لك أن تكوني ليلي لا أن تكوني تلك البنت التي يردنها زميلاتك حتى يرضين عنك. والسؤال هو: هل أنت سعيدة مع نفسك؟ ليلي هي كلّ ما تملكين، وهذا يعني الكثير، بل هو كلّ ما يهم حقاً. أيضاً، يمكنك أن تقترح عليها مراجعة مواقف زميلاتك لترى إن كانت تحمل أيّ رسالة بخصوص سلوكها، وليس بخصوص قيمتها وتقديرها.

ويمكنك، كذلك، أن تناقش مع ليلي الفرق بين الرّغبة في الرّضا والقبول من جهة والحاجة إليه من جهة أخرى. وساعدها على فهم أنّ الحاجة إلى الاستحسان يجعلها مجرد عبد لآراء الآخرين، وأنها عندما تصبح واثقة بنفسها في داخلها فإنها سوف تحظى بقبول الآخرين إلى درجة كبيرة دون بذل جهد من جانبها.

ويسعى معظم اليافعين من شتى الأعمار باستمرار إلى كسب رضا الآخرين واستحسانهم؛ لأننا قد أولينا أهمية كبيرة للتمائل المجتمعي الذي يحظى بأولوية أكثر من مساعدتهم على الثقة بأنفسهم.

ويمكن أن نلمس نتائج هذا البحث الدائم عن قبول الآخرين في الأعداد المتزايدة من الناس الذين يترددون على عيادات الطب النفسي، والذين يتناولون المهدئات، والذين يحاولون التطابق مع الآخرين بأي ثمن، والذين يفتقرون إلى الثقة بأنفسهم. ويمكن للأطفال أن يتعلموا احترام آراء الآخرين، دون أن يكونوا مهوسين بالحصول على القبول من كل إنسان. ويجب السماح لهم بأن يكبروا ويكونوا مستقلين وفريدين. وقد قال الشاعر الرائع روبرت فروست مرة: «تبرز أفضل الأشياء وأفضل الناس بسبب تميزهم». ولذلك، فإنني ضد المجتمع المتماثل؛ لأنني أريد أن أرى بروز النخبة. وبالتأكيد، لن توجد مثل هذه النخبة إذا كان الناس جميعهم متماثلين، وساعين دائماً ليكونوا مثل الآخرين، ولينالوا رضا كل من يقابلونه.

ويمكن أن تبدأ عملية تعليم الأطفال بأنهم لا يحتاجون إلى رضا الآخرين في مرحلة عمرية مبكرة. وعندما يتدّمرون من شخص يطلق عليهم ألقاباً، قل لهم بدلاً من نبذ ذلك الشخص: حتى وإن كان يعتقد أنك غبي، هل أنت غبي فعلاً؟ ولهذا، دعهم يدركون منذ اللحظات الأولى في حياتهم أن إطلاق الألقاب عليهم، أو نعتهم بالغباء، هي مجرد كلمات يصبح لها معنى فقط إذا تركت فينا أثراً. لذا، علّمهم تجاهل مثل هذه الألقاب. عندها، لن تساعدكم فقط على التخلص من الحاجة النفسية إلى القبول، وإنما ستساعدكم أيضاً على تحمّل مثل هذه الألقاب في مرحلة لاحقة من حياتهم. وكما ترى، فإن الناس يتنازون بالألقاب لأنها تغضب الآخرين وتزعجهم. ولكن، هذه الألقاب تفقد معناها عندما نتجاهلها ولا نلقي لها بالاً.

هناك مفارقة كبيرة في مسعى كسب القبول؛ فكلما زاد إصرارك على استحواد هذا القبول زاد احتمال عدم حصولك عليه؛ لأن لا أحد يحب مصاحبة من يتملّقه ليحصل على رضاه.

وينطبق ذلك على الحب والتّجّاح والمال، فأَيّ شيء تلهث وراءه في هذه الحياة سوف يراوغك ويتملّص منك إلى أن تصبح معنيّاً أكثر بمشاريعك الحياتية الخاصّة. عندها، سيلاحقك كل من الحب والقبول والمال والتّجّاح. فإذا أردت القبول، فتوقف عن

ملاحظته، وتحوّل إلى شخص واثق من نفسه. إنّ الأطفال الذين يُمنحون جرعات كبيرة من القبول والحبّ اللامشروط، والذين يُحملون ويُحضنون طوال الوقت، سوف يحظون بفرصة عظيمة ليكونوا متحررين من الحاجة إلى القبول في حياتهم لاحقاً. ويبدو الأمر كما لو أنهم قد حصلوا على ما يكفي من القبول لدرجة أنهم لم يعودوا بحاجة إليه عند بلوغهم.

وعندما تكتمل عملية نضجهم، سوف يواجه الأطفال كثيراً من الرفض وعدم القبول هذا. وسوف يأتي وقت تجد فيه أنّ من الصعب عليك ألا تستسلم وتوافق طفلك على أنّ الناس الذين يمتنعون عن منح القبول هم السبب الحقيقي لتعاسة طفلك المؤقتة. ولكن عليك عدم الاستسلام لهذا الضّغط! كن متعاطفاً دائماً مع ما يشعر به الطفل في داخله، ولكن لا تسمح له، ولو للحظة، الاعتقاد بأنّ مصدر عذاباته الداخليّة ليس أيّ شخص آخر وإنما هو نفسه. وعندما تبين لأبنائك أنك تفهم شعورهم فإنك تقدم لهم مثلاً للإنسان عطوف يهتم بهم. ولكن إذا ما حدثت عن جادة الصواب، ووضعت اللوم لما يعانونه على أصدقائهم، ومعلميهم، ومديريهم، وجيرانهم، أو أيّ إنسان آخر، فإنك تعلّمهم التخلّي عن السيطرة على عوالمهم الداخليّة.

وفيما يلي أمثلة قليلة لكيفية التعامل مع الصّغار الذين يشعرون أنّ عليهم الفوز بالقبول من الآخرين ليكونوا سعداء. ولا بأس من التعاطف مع مشاعرهم بعقلانية، ولكن أكّد على قدرتهم على مواجهة المشكلات من الداخل دون أن يطلبوا موافقة الآخرين دائماً. يمكن أن تقول لهم، مثلاً:

أعرف أنك تتألم الآن، ولكنك تعطي اهتماماً مبالغاً به لموقف معلّمك. دعنا نفكر في طريقة أنجح. ولكن إذا لم يغير موقفه فلا تسمح له بأن يكون سبباً في ألمك.

إنّ الأمر صعب عندما تتشاجر مع صديقك، ولكني فخور بك لأنك تدافع عما تؤمن به، ولم تسمح له بالتلاعب بك.

بالطبع، سامي ابن الجيران يعتقد أنك ناعم مثل البنات. وهو لا يقول ذلك عنك فقط، وإنما عن أولاد كثيرين أيضاً. ولكن ما رأيك أنت عن نفسك؟ هل تعتقد أنك كما يقول سامي؟

أنت حزين بسبب ما قاله بعض الأولاد عنك. برأيك، لم نسمح للآخرين أن يؤثر علينا كثيراً؟ ألا تعتقد أنهم قالوا تلك الأشياء عنك من أجل إغاضتك، ليس إلّا؟

إنّ النّمّو الدّاخليّ للطفل لا يقل أهمية عن النّمّو الخارجيّ. وما يحول بين الطفل وتحقيق سلامه الدّاخليّ مع النفس هو الميل إلى لوم الآخرين، والتخلي عن المسؤولية تجاه ما يشعر به في داخله، والحاجة إلى جعل الآخرين يقبلونه لكلّ شيء يقوم به. وسوف نورد تالياً بعض الطرق المعتادة التي يتعامل بها الراشدون مع الأطفال بصورة تكبح نموهم الدّاخليّ، وبعض الطرق التي يتصرف بها الأطفال بما يشير إلى عرقلة النّمّو الدّاخليّ بدعوى مسايرة الآخرين والانسجام معهم. وبعد عرض هذه الطرق، سوف نتناول المردود العام الذي تحصل عليه مقابل هذه السلوكات، إلى جانب بعض المقترحات المحدّدة للمساعدة في تعليم الأطفال كيفية تحمّل المسؤولية الكاملة لتطوّرهم الدّاخليّ.

السلوكات الشائعة للوالدين والأطفال التي تكفّ نموهم الدّاخليّ

فيما يلي بعض الأمثلة العامة لسلوكات الرّاشدين / الأطفال التي تشجع صعوبات التعلّم في مجالات النّمّو الدّاخليّ:

- إعطاء الأطفال أذكاراً يمكن اللجوء إليها بسهولة في أساليب إلقاء اللوم على الآخرين، مثل: ما تزال صغيراً على إدراك هذا. لم يكن بيدك حيلة. لا ذنب لك في هذا. لسوء حظّك أنك كنت مع المجموعة غير المناسبة. المشكلة هي أنّ معلمك لا يعرف مدى حساسيتك. أنت تتعرض لضغوطات كثيرة حالياً أعاقتك عن التركيز.
- تركيز الاهتمام على من أخطأ بدلاً من توفير الحلول، مثل: أريد معرفة من كسر هذا الصّحن. هناك من تركت بصمات أصابعه على الحائط، ويجب أن أعرف من هو! هذا البيت فوضى عارمة، من فعل ذلك؟ لن تشاهدوا التلفاز حتى أعرف من ترك حنفية الماء في المطبخ مفتوحة.
- تشجيع الأطفال على التّميّة والوشاية، واعتماد ما قالوه مبرراً للمعاقبتهم.
- معاقبة الأطفال على صدقهم، مما يجعل الكذب وإلقاء اللوم على الآخرين خياراً معقولاً بالنسبة لهم في المستقبل.

- أن تكونَ النموذجَ الذي يتنصّل ويلوم الآخرين، مثل: لم أستطع التقدم في الحياة بسبب: زوجتي، والديّ، الوضع الاقتصاديّ، أو ما شابه.
- حصلت على مخالفة مرور ولم يكن ذلك خطئي. لقد زاد وزني رغماً عني؛ فوالدي تصنع أطباق حلوى شهية دائماً.
- تكرار عبارة ليس الخطأ خطئي في حديثك بانتظام.
- اللجوء إلى الأقراص والأدوية لمعالجة الآلام بأنواعها، وتشجيع أطفالك على الاعتقاد بأنّ أقرص الدواء تداوي الداء.
- تشجيع الأطفال على تبادل اللوم في مشكلاتهم وشجاراتهم ومتاعبهم. والتدخل دائماً لحلّ خصوماتهم، وتوجيه اللوم للطفل المذنب.
- إعطاء الأطفال أعذاراً جينية، كأن تقول: أنت كجذّك تماماً. خالتك كانت ضعيفة في القراءة، فلا عجب أن تكون مثلها. أنت كأبيك عندما تتأوّه، أعتقد أنك ورثت ذلك منه.
- حلّ واجباتهم البيتية نيابة عنهم لأنها صعبة جدّاً عليهم.
- الاهتمام بأن تكون دائماً على حق، وتشجيع الأطفال على عدم الاعتراف أبداً بأنهم على خطأ لأنك تفعل الشيء نفسه.
- الاهتمام بلفت انتباه الآخرين بلباسك ومشترياتك وأسلوب حياتك.
- تشجيع الأطفال على التفاف، والتملّق، وكسب رضا الآخرين على حساب نزاهتهم، وبخاصة عندما يؤدّي التفاف والتملّق إلى تحسين علاماتهم، أو الحصول على وظيفة، أو جمع مزيد من الأموال، أو الحصول على بعض المكاسب الخارجية الأخرى.
- فعل أي شيء لتجنّب أيّ مواجهة مع أطفالك، وجعلهم يهيمنون على المنزل بتصرفاتهم الفوضوية، وعدم نهرهم خوفاً من إثارة فضيحة أو جرح مشاعرهم.
- الخوف من اتخاذ إجراءات انضباطية، وتشجيعهم على عدم تحمّل مسؤولية أعمالهم من خلال التظاهر بأنّ تصرفهم سليم، وأنت تعرف أنه عكس ذلك تماماً.

- عدم سماحك لهم بالتعبير عن آرائهم والدِّفاع عمَّا يؤمنون به، من خلال اتخاذك مواقف متسلّطة.
- إطلاق تسميات ونعوت تقنعهم في نهاية المطاف بالتهرّب من المسؤولية مثل: أنت لست رياضياً. كنت خجولاً طوال حياتك. لقد ورثت جينات الضعف في الرياضيات. أنت فاشل دائماً في أعمال الطبخ.
- الطلب إليهم احترامك واحترام أبوتك بدافع الخوف.
- منعهم من طرح السؤال: لماذا؟ عندما تنهرهم مقررّاً: أنا والدكم، وما عليكم إلا الانصياع.
- إرغامهم على طلب الإذن لكلّ شيء يفكرون فيه، أو يقولونه، أو يشعرون به، أو يمارسونه، طوال حياتهم.
- إجبارهم على الاعتذار عن اقترافهم خطأ غير مقصود.
- عجزك عن تقبّل وجهة نظر معارضة، والغضب عند مخالفتهم رأيك.
- إعطاء تحصيل العلامات أهمية أكبر من تحصيل المعرفة.
- جعل المصادر الخارجيّة هي الفيصل والمرجع النهائي، مثل: هذه هي القاعدة. أستاذك يقول ذلك. القانون هو القانون، وعليك عدم تحدّيه.
- اختيار الأصدقاء لهم، ومنعهم من اللعب مع جماعة معيّنة من الأقران.
- التفكير والتصرّف نيابة عنهم وهم صغار، وافترض أنهم لا يملكون عقولا خاصة بهم، ومعاملتهم كمتدرّبين غير مكتملي الشخصية بعد.
- رفض الاستماع إلى مقترحاتهم. وبالتالي، فإنهم سيرفضون الاستماع إلى أيّ من مقترحاتك حول أيّ شيء.
- عدم استشارتهم فيما يتعلق بأمور البيت والعائلة. وهذا يشمل المشتريات، والديكور والعطلات، والوجبات، والقرارات اليوميّة المرتبطة بالعيش المشترك جميعها.

- القول: أنت مجرد طفل. في يوم ما، سوف تكون لديك عائلة خاصة بك، حينئذٍ سيّرها كما شئت.
- إجبارهم على الالتزام بمعايير السلوك الاجتماعيّ، والالتزام بالمقاييس التي فرضها الآخرون عليهم.
- إعطاء الحصول على الجوائز، والمكافآت، وشارات الجدارة، وعضوية الجمعيات الفخرية، أهمية أكبر مما ترمز إليه هذه المحفّزات.
- أن تعيش حياتك من خلال إنجازات أطفالك، وأن تحقق مكانتك الشخصية من خلال المسار الخارجيّ لحياتهم.
- تجاهل نموّهم الداخليّ، والاستهانة بمشاعرهم، مثل الهلع أو الخجل، أو محاولاتهم التعبير عن شخصياتهم. وتفضل، عوضاً عن ذلك، إرضاءهم الآخرين، وأن يتكيفوا ويفعلوا كما هم عليه الآخرون.

يمكن لهذه القائمة أن تمتد إلى ثلاثئة صفحة أخرى. ولكن، أمل أن أكون قد أوصلت الرسالة، وهي أنّ بإمكانك فعل الكثير لمساعدة الأطفال من كافة الأعمار على تحمّل مزيدٍ من المسؤولية عن تطوّرهم الداخليّ كبشر. ويمكن أن تأخذ هذه المساعدة صوراً شتى، منها، الحدّ من ميلهم إلى لوم الآخرين، والسعي وراء القبول وإرضاء كلّ شخص يصادفونه، وكذلك مساعدتهم على فهم أنّ باستطاعتهم اتخاذ كثير من الخيارات بخصوص صفات الإنسان الذي يودّون أن يكونوا عليه غير ذلك الذي فكروا فيه من قبل. ومن أجل مساعدتهم على أن يصبحوا أشخاصاً قادرين على اتخاذ الخيارات، وعدم إلقاء اللوم على غيرهم، والجرأة في تحمّل المسؤولية عن خبراتهم الداخليّة جميعها – عليك أن تعيد النظر مرة أخرى في نظام الدّعم السيكولوجيّ الخاص بك، حتى لا تفعل العكس من حيث لا تدري. وعندما تتأكد تماماً بصفتهك أباً مما تحقّقه من تشجيع التفكير بالحوافز الخارجية وإلقاء اللوم على الآخرين، فربما يمكنك أن تبدأ في اتباع بعض المقترحات المحددة التالية:

المكاسب السيكولوجية التي تحصل عليها من جرّاء تربية أطفال موجّهين خارجياً

إنّ هدف إلقاء اللوم هو في إعفاء اللّائم من المسؤولية. ولكن كيف تعلّم أنّ المسؤولية عبء؟ إنّ حقيقة أنّ اللوم لا يغير شيئاً على أرض الواقع (فصلصة الطماطم لا تزال تلتطخ الطاولة، وحسابك البنكي ما يزال مكشوفاً، والثوب الجديد لا يزال ممزقاً، وخزان البنزين فارغ) – لا تردع اللّائم؛ لأنه يحتاج إلى إعفائه من المسؤولية عن أيّ شيء سلبّي. إنه يخشى الرّفْض، وخسارة من يحبّ، والحرمان من الرّعاية الأبويّة، أو مصادر الاهتمام الأخرى.

أما المكاسب والمنافع بالنسبة إليك كونك أباً، مع أنها سلوكيات هادمة للذات، فتشمل الحقائق الآتية:

- الأطفال الموجهون خارجياً يريدون أن يتخذ الآخرون الخيارات نيابة عنهم، وهذا ما يعطيك عنصر التّحكّم في سلوكياتهم. وفي الحقيقة أنّ التّحكّم في حياة الأطفال يمكن أن يكون فرصة لممارسة السلطة بالنسبة للشخص الذي لا يسيطر على نفسه. فعندما ترغم الأطفال على طلب الإذن منك، والنظر إليك على أنّك مدير عليهم، فإنّ ذلك يمنحك منصب السلطة الذي ربما تفتقده في مكان آخر. ولو كنت شخصاً منفتحاً، فإنك لست بحاجة إلى السيطرة على حياة أيّ إنسان من أجل أن تشعر بقوتك.
- الأطفال الموجهون من الخارج أسرى غيرهم. أنت تراهم صغاراً، وترى نفسك عظيماً، وأنت من يتخذ القرارات وما عليهم إلا التنفيذ. إنّ هذه الطّريقة تعدّ نظام دعم نفسيّ لا يسمح لهم اتخاذ الخيارات المتعلقة بمصائرهم بحرية. والمشكلة هنا هي أنهم يظّلون هكذا عندما يكبرون، ويتجنبون تحمّل المسؤولية طوال حياتهم تقريباً.
- وبإمكانك في الحقيقة أن تضحي باستقلاليتهم ونضوجهم من أجل أن ترضي شعورك بالأهمية من خلال التسلّط عليهم دون أن يخطر في بالك أنك تعتمد ذلك.
- إنّ الأطفال الذين يُنشَوْنَ ليكونوا باحثين عن القبول يظّلون في فئة آمنة طوال حياتهم؛ لأنّ الطّفل الذي يفعل ما يؤمّر به، ويحاول إرضاء الآخرين، هو طفل متوائم كما ينبغي له.

وقد يوجد هذا النوع من التشبُّه أطفالاً مطيعين، ولكنه لا يوفر لهم أيَّ فرصة للنمو ولا التميُّز، ولا المساهمة في تطوُّر مجتمعهم.

- بتعليمك الأطفال إلقاء اللوم على الآخرين، فإنَّك تجعل منهم أشخاصاً يتهربون من المسؤولية طوال حياتهم. وهذا هو أسهل منحة في تربية الأطفال لأنه يخلو من أيِّ مخاطر، كما يكسبك القبول من معظم الأشخاص اللوامين؛ كلَّ الناس تقريباً. وإذا ما طبَّقت هذا المنحى عليهم، فسوف يحرفون المسؤولية إلى غيرهم، ويحملونهم مسؤولية فشلهم وعجزهم، في الوقت الذي تنظر إليهم وتوافقهم الرأي بأنَّ هذا العالم قاس وظالم. لن تحقِّق شيئاً إذا جلست مسترخياً، ترثي لحال هذا العالم، ورداءة الناس الذين يعيشون فيه؛ العالم لن يتوقف، وسوف يتجاوزك وأطفالك.

- عندما تربي الأطفال وهم يعتقدون أن لا خيارات لهم في الحياة، فأنت تشجعهم على التواكل عندما يكبرون. وكلِّما أقنعتهم بوجوب الاعتماد عليك لاتخاذ القرارات نيابة عنهم، زدت من فترة اعتمادهم عليك. ومع أن ذلك قد يشعرك بأهميتك، إلا أنه يمنعك وأطفالك من المشاركة في الحياة الالامحدودة.

كانت هذه هي المكاسب والمنافع السيِّكولوجية الرئيسة التي تحقِّقها من تعليمك الأطفال عدم تحمُّل المسؤولية. صحيح أنك لا تقصد ذلك متعمداً، إلا أنَّ هذا لا يلغي الآثار السيئة المترتبة على هذا السلوك. وإذا اتضحت الصورة لديك، فنحِّ بعض هذه المكاسب والمنافع جانباً، واعتمد مثيرات محفِّزة على الإنجاز لتعليم الطِّفل أن يصبح شخصاً مستقلاً وسوياً، يشعر في قرارة نفسه أنه ربَّان سفينته، بدلاً من أن يمتخِر عُباب بحر الحياة على هدي خارطة ملاحية أعددها أنت لا هو. ويمكنك الشعور بالفخر والسَّعادة وأنت تراهم يكبرون ليكونوا مسؤولين عن تطوُّرهم الداخليِّ كاملاً، ومدرِّكين أنَّ التخلِّي عن المسؤولية وإلقاء اللوم على الآخرين سلاحُ الضعفاء المرعوبين من الاعتراف بأخطائهم. عليك الأخذ بأيديهم في اتخاذ الخيارات، وتحرير أنفسهم من الحاجة إلى قبول الآخرين، واجتثاث هوس اللوم والانتقاد من حياتهم.

في الجزء التالي، يمكنك تجربة بعض الممارسات الواردة:

إستراتيجيات عمليّة لمساعدة الأطفال على التّوقف عن لوم الآخرين وجعلهم موجّهين داخلياً

• في أثناء تعاملك مع الأطفال، وبصرف النظر عن أعمارهم، حاول القضاء على الأعذار والتّهرب من المسؤولية. ابدأ بتضمين عباراتك كلمات مثل: أنت الذي اخترت هذا. أو: هذا ما جنيته على نفسك. وبدلاً من قولك: لا حيلة لك في الأمر؛ فلسوء الطّالع أنّ معلمك سيّئ هذا العام، حاول أن تقول: سوف تصادف دائماً معلمين لا تتفق معهم. كيف يمكن أن تتكيّف لتجعل الأمر يسير على ما يرام في المدرسة؟ بذلك، تحمّل طفلك مسؤولية كلّ شيء يحدث في عالمه، أو الإحساس بالمسؤوليّة في داخله على الأقل. علّمه كيفية اتخاذ الخيارات بالطريقة التي يدرك بها عالمه، وبذلك تكون قد علمته معنى الحرّيّة والمسؤوليّة الداخليّة. فبدلاً من: معلمك يفعل ذلك ليزعجك ويضايقك، قل له: أنت منزّع من نفسك على الطريقة التي يعاملك معلمك بها. قد تبدو هذه نقطة غير ذات أهميّة، ولكنك لو فعلت عكس ذلك، وعزّزت الانطباع عند الطّفل بأنّ الآخرين مسؤولون عن تعاسته فإنك تجعل منه شخصاً لوماً في النهاية. وعليك ألا تشجّع طفلك الصغير، ولو مازحاً: دعنا نضرب ذلك الكرسي السيّء لأنه آلمك. ولكن ذكره بأنّ الكرسيّ يقوم بما يفترض منه أن يقوم به - أي أن يجلس في أيّ مكان يوضع فيه. قل له: في المرة القادمة، عليك الانتباه إلى ذلك الكرسي. وهذا ما يضع المسؤولية على الشخص الذي تعرض للإصابة وليس على الشّيء الجامد الذي اصطدم به.

• تخلص من آفة (من المخطئ؟) في بيتك، واستخدم نموذج (هيا نجد حلاً) مكانه. إنّ البحث عن المخطئ وتوجيه اللوم عملية عبثيّة، تجعل الأطفال لؤامين. وبدل ذلك هو البحث عن حلول للمشكلات. فعندما اشتكت دانا إلى أمّها أنّ أحد إخوتها يعبث بغرفتها ويكسر ألعابها، لم تلق الأم اللوم على أحد، بل سألت ابنتها: ما الحلّ لوضع نهاية لهذا؟ كما أنّ دانا أثارت هذا الموضوع على طاولة العشاء، ولكن دون لوم أو انتقاد، وقالت: أرجو ألا يدخل أحد غرفتي، وأعد بالاً أدخل غرفة أحد منكم دون إذن، وأحبّ أن تطلبوا مني الإذن أيضاً.

ثم وقّع الجميع على اتفاق مكتوب بهذا الخصوص. وفي الحقيقة أنّ والدتها ساعدتها على التفكير في الحلّ بدل إلقاء اللوم على إخوتها، وترك السلوك الذي يزعجها دون حلّ.

لوم الآخرين لا يحلّ مشكلة، ولكن بإمكانك إيجاد الحلول إذا تجاوزت عقدة البحث عن المخطئ. فبدلاً من الشجارات العائلية الناجمة عما يفعله الصغار والكبار، علّمهم التفكير بطرق أكثر إبداعاً لإيجاد الحلول، وبذلك تكون قد علّمتهم أيضاً درساً قيماً، وهو التخلّص من إلقاء اللوم، وتحديد المخطئ والمسيء؛ لأنّ ذلك لا يحلّ مشكلة، ولا يغيّر من الواقع شيئاً.

• استأصل نزع الغيبة والنميمة عند الأطفال. إنّ الطّفل الذي يهرع إلى والديه باستمرار للشواية بالآخرين هو طفل يتعلّم اللوم والتهرب من المسؤولية. وإذا استمعت إلى وشاية ما، فأنت تشجع التوجيه والإرشاد الخارجيين. كأن تقول الأم لابنها: ماما سوف تحلّ المشكلة لك، وما عليك إلا أن تأتي إليّ عندما ترى شيئاً يجب أن أعرف عنه. كما أنّ هذه الطّريقة تعلّم الأطفال الجاسوسية والشواية للحصول على القبول بوسائل هدامة. في العالم بأسره، لا يوجد من يحبّ نماماً، كما أنّ أكثر من يكره التّمام هو التّمام نفسه. لذا، على الطّفل أن يتعلّم كيف يخوض معاركه وحده، وهذا يعني تعرضه إلى صدمات على طريق الحياة.

لقد رأيت آباء كثيرين يقضون وقتهم عند بركة السباحة وهم يستمعون إلى شكاوى لا تنتهي من الأطفال: ماما، سامي رشني بالماء. سارة دفعتني نحو الماء. فرح تركض في حين أنّك أمرتنا بعدم الرّكض. مريم دلعت لسانها للمنقذ. نورة سحبت سروال سامي. وهكذا، حصل الوشاة الصغار على الانتباه والاهتمام، ولكن على حساب استمتاع والديهم بالإجازة.

والرسالة اللاشعورية غير المقصودة التي تبعث بها هذه الأم إلى الأطفال هي أن لا حقّ لها في الراحة والاسترخاء، فهي قد عوّدت أطفالها جميعهم على أنّ وقتها ليس ذا أهميّة، وأنّ دورها في الحياة هو مراقبة المناكفات والشجارات المعتادة في مثل أعمار هؤلاء الصغار، ثم إنقاذهم من أنفسهم من خلال تجنيد عدد من الوشاة الصغار، وهذا ما يجعلها أمّاً صاخبة، ومهزوزة عاطفياً.

إنّ أفضل استجابة لهؤلاء الوشاة هو أن تبين لهم حقيقة شعورك تجاههم، كأن تقول لهم: إذا سحبت نورة سروال سامي، فلا تنظروا إليه إذا أردتم عدم رؤيته عارياً. إذا أجبتهم بجمل

مختصرة وقليلة فسيحرفون أن عليهم تعلّم كيفية اللعب معاً دون مراقبة واهتمام دائمين من الوالدين. حينها، يصبحون أسياداً، لا جواسيس ووشاة.

في هذا السياق، لا بأس أن نناقش طريقة معقولة تتعلق بموضوع السلامة. فالطفل الذي يؤذي رضيعاً، أو يرمي سهاماً صغيرة على أخته، يجب الإبلاغ عنه. ولكن إذا كان مثل هذا التصرف الخطير بين الأشقاء أمراً متكرراً في البيت، فعليك أن تبحث عن مصدر هذا النشاط. وعلينا في المقام الأول ألا نترك الأشياء الخطرة في متناول الأطفال، كما أن الطفل الذي يؤذي أقرانه الآخرين أو الحيوانات عن قصد، يعبر عن مشكلة خطيرة في شخصيته، ويجب مراقبته ومعالجته دون تأخير.

وعلى أي حال، معظم أشكال الوشائات والنميمة لا تندرج ضمن هذه الفئة، لأنها عادة ما تكون حيلة من الصغار لجذب انتباه الكبار، وهي إستراتيجية للبحث عن الرضا والقبول، تعلّم النّمام انتظار حلول المشكلات الصغيرة من خارج نفسه، بدل البحث عنها في داخله، وحل مشاكله بنفسه.

• علّم الأطفال أنك تحترم الصادق، ولا تكافئ الكاذب، ولا من يلقي اللوم على الآخرين.

إذا عرف الطفل أنه سوف يُعاقب لقوله الحقيقة، وأنه سوف يُؤنّب بطريقة تجعل حياته تعيسة، فمن المحتمل أنه سوف يكذب أو يلقي باللائمة على غيره. ويتعلّم الطفل في عمر مبكر إن كان سيحظى بالحب والقبول عندما يعترف بأخطائه. فإذا ما ضربت طفلاً الثلاث سنوات على قفاه، وأظهرت له الجفاء عندما اعترف بأنه لكم أخيه الرضيع على أنفه، فسوف يتعلّم سريعاً أن يقول لنفسه: إن قول الصدق هذا لا يجلب لي سوى المتاعب، كما أن أمي تكرهني أيضاً. ولذلك، عندما يبكي الرضيع في المرة الثانية، ثم سألت الطفل ذاته: هل ضربت أخاك؟ فمن المحتمل أن يكون الردّ: لا، الدّب اللعبة هو الذي ضربه، أو: لم أشاهد ما حدث.

يمكننا أن نقول للطفل بحزم أنه يجب عدم إيذاء الرضيع، ولكن ما هو أهم من هذا هو أن تضعي ذراعيك حول هذا الطفل وتشعريه بأنك تعرفين أن الرضيع يزعجه، وأنك تحبينه كثيراً، لكنك لن تسمحِي له بضرب أخيه. إن الاحتضان والتقبيل بعد التأديب قد يبدو مثل إرسال رسائل مشوشة، ولكنها في الأحوال كلها ليست استجابة متناقضة، إذ يجب أن يعرف الأطفال أنك تحبهم حتى ولو أساءوا والتصرّف. ولذلك، فإن الاحتضان والتقبيل

مع التذكير الحازم بأن سلوكاً معيناً غير مقبول، يعلم الأطفال أن الاعتراف بالمسؤولية ليس شيئاً على أي حال. وإذا كان لا بد من العقاب، فعليك أن تفعل ذلك بحب لأنه أكثر طرق التعليم جدوى. وإذا عاقبت، فلا تقرن عقابك بحقد أو غضب. ولا تقاطعه فلا تكلمه، بل علمه، ببساطة، أن لا بأس من قول الصدق، وأنا أحبك حتى لو فعلت أشياء غير مسموح بها. وينطبق ذلك على الأبناء من شتى الفئات العمرية.

لهذا، دعهم يعرفون أننا جميعاً نخطئ، وأنت غير مندهش أو غاضب من أي شيء يفعلونه، وأنت لا تزال تحبهم، ولكن لن تسمح لهم إلقاء المسؤولية على غيرهم والتهرب من العقاب.

• **توقف فوراً عن إلقاء اللوم على غيرك.** عليك أن تتقبل حقيقة أنك موجود بالضبط في المكان الذي اخترت أن تكون عليه في الحياة. لذا، عليك أن تتوقف عن لوم؛ زوجك على تعاستك، ووالديك على حماسك الفاتر، والوضع الاقتصادي على وضعك المالي، والمطاعم على زيادة وزنك، وطفولتك على الرهاب الذي تعانيه، وأي شيء آخر يمكن إلقاء اللوم عليه. فأنت في الواقع محصلة الخيارات التي اتخذتها في حياتك. وحتى لو اعتقدت أن والديك كانوا مقصّرين تجاهك، فعليك أن تتقبل حقيقة أنهما بشر كانا يفعلان ما يعرفان القيام به في زمانهم وظروف حياتهم. فكيف لك أن تطلب المزيد من أي إنسان؟ عليك أن تسامحهما، وأن تتصالح مع كل إنسان في ماضيك، ولتكن قدوة لأولادك كإنسان متسامح لا يلوم أحداً. بين لهم أنك تستطيع تحمّل المسؤولية بأن تكون صادقاً أمامهم. وعندما يسأل الأطفال عن وضعك الحياتي، يمكن أن يكون ردك: أنا حيث قادّني خياراتي. وعندما تتغيّر الظروف الحياتية التي قد تدفعك إلى العذل واللوم، حاول أن تغيّر نفسك أمامهم. توقف عن لوم قوانين الضرائب على وضعك المالي، وقل لهم: ببساطة، أنا لم أتخذ أفضل الخيارات المالية المناسبة لي، ولكني سأعمل على تغيير ذلك الآن. وبدلاً من أن تقول لهم أنك لم تحظ في شبابك مطلقاً بفرصة الحصول على تعليم ثابت، قل لهم: لقد اتخذت خيارات أخرى وأنا شاب، وفي نيتي الآن تعديل أي نقص تعليمي؛ فالوقت لم يفت بعد. إن مثل هذه العبارات تعرض للأطفال صورة شخص لا يلقي باللائمة على الآخرين، ويستطيع اتخاذ خيارات مناسبة لتصحيح أخطاء الماضي.

• شجّع الأطفال على الاعتقاد أنهم يتحكمون في أجسامهم، وبخاصة مرضهم.

يجب أن تتخذ قرارات بخصوص مدى اعتمادك على الأطباء، والأدوية، والعلاجات الجاهزة، وما شابه. ومن المهم، بهذا الخصوص، أن تساعد الأطفال على إدراك أنّ اتجاهاتهم تؤثر كثيراً على عدد المرات التي يمرضون فيها في حياتهم. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنّ العقل يمتلك قدرة هائلة على عملية الشفاء من المرض، وبإمكانك الرجوع إلى هذه الدراسات إن رغبت في معرفة أثر العقل على المرض. وحتى لو كنت متشككاً، فمن المهم أن يعرف أطفالك أن باستطاعتهم التحكم في صحة أجسامهم إلى حدّ ما. ولكنك في كلّ مرة تطلب منهم فيها تناول حبة دواء للصداع أو الشد العضلي، فكأنك تقول لهم بأنهم لا يتحكمون في قدرتهم على شفاء هذين المرضين.

إنّ اتجاهاتنا تؤثر كثيراً على أوضاعنا الصحيّة مثل الصداع، وآلام الظهر، والتشنّجات، وضغط الدم، والقرحة، واضطرابات الجلد، والخمول وأنواع الآلام جميعها. ولهذا، فإنّ تربية الأطفال على الاعتقاد بقدرتهم على الشفاء، وعلى عدم تناول الأدوية إلا عند الضرورة القصوى، يعلّمهم تجنّب الوسواس المرضي الشائع بين كثير من الأشخاص العاديين. ولذلك، لا تعطهم حبة دواء كلما اشتكوا من مرض شائع، بل، ساعدهم في معرفة أن تفكيرهم قد يساهم في آلامهم. تحدث إليهم عن قوّة العقل بهذا الخصوص، وكيف أننا نستحضر المرض في كثير من الأحيان، شجعهم على قراءة مواضيع عن هذه الأمور، واقرأ عنها أنت أيضاً. أما بالنسبة لأطفالك الصغار جدّاً، فحاول أن تتخلّص من نمط مراجعة الطبيب كلما شعر الطفل بمرض بسيط؛ لأنّ الأطفال الذين نشجعهم دائماً على الذهاب إلى الطبيب يميلون لفعل ذلك طوال حياتهم بحثاً عن الشفاء عند الطبيب أو أدويته السحرية، مع أنّ الطبيب والدواء قد لا يكونان سبب الشفاء في كثير من الحالات. ولذلك، فإنّ عنصر الاختيار المتعلّق بصحتك هو الاتجاه الذي يمكن تعليمه لهم بحيث يؤمنون بقواهم الخاصّة، وألا يستخدموا معجزات الطب الحديث، أو الذهاب إلى الأطباء الماهرين، إلا في الحالات الضرورية، لأن يكون ذلك ديدنهم في الحياة. (لمزيد من البحث في هذا الموضوع، انظر الفصل 8).

• توقّف عن الإشارة إلى الطفل بصورة تجعله يعتقد بأنه قد ورث سماته الشخصيّة أو مواهبه عندما يتصرف بالطريقة الهادمة للذات نفسها التي تصرف بها أبوه أو جدته الراحلة. وبإمكان الأم أن

تذكره بأنواع الاختيارات التي يقوم بها، لا إيجاد الأعذار له. كأن تقول له مثلاً: أنت ترسب في الرياضيات لأنك استسلمت، ولم تختبر أن تبحث عن مساعدة إضافية، وأنت لا تقضي وقتاً مناسباً في الدراسة. والأهم من كل هذا أنك تعتقد جازماً بعدم قدرتك على حلّ مسائل الرياضيات.

عندما يعتقد شخص ما أنه لن ينجح في عمل بعينه، فإنه سوف يفعل أي شيء ليثبت أنه كان على صواب. برأيك، ما الذي علينا القيام به لتحسين تحصيلك في الرياضيات؟ وما من شك أن التعلّل بسمة الشخصية المتوارثة يعدّ أكبر عذر في العالم، لأننا لا نستطيع أبداً تغيير كروموسوماتنا. لذلك، لا تذكر الأب الذي فشل في الرياضيات، أو الجدة التي فشلت في كل شيء، وساعد هذا الطفل على تحقيق قدراته الكامنة.

- **قدر الإمكان، ساعد أطفالك على مساعدة أنفسهم.** عليك أن تذكر هذا عندما يطلبون منك إنجاز أشياء نيابة عنهم. فإذا واجهوا بعض المشاكل في المدرسة، فعلمهم أن يتقبلوا عواقب تصرفاتهم. وإذا ما تكرّر تأخرهم في النهوض من النوم أو الذهاب إلى المدرسة، فساعدهم على أن يكونوا منتظمين أكثر. وإياهم، ضع جدولاً زمنياً لأوقات النهوض من النوم والانطلاق إلى المدرسة، ولكن إذا ما أخلّوا بالاتفاق، ورفضوا الالتزام بالمواعيد، فاتركهم ليواجهوا عواقب ذلك التصرف بأنفسهم. ومع أنك قد تتألم لرؤية أن أطفالك غير مسؤولين، إلا أنّ عليك إدراك أنّهم لن يتعلّموا سلوكيات معززة للذات إلا من خلال خبراتهم الخاصة. ومهما عانيت في داخلك، دعهم يتعلّمون من خبراتهم مثلما تعلمت أنت. ومع أنّ إنفاذك لهم باستمرار من سلوكهم الهادم للذات قد يشعرك بالارتياح مؤقتاً، إلا أنّهم سيدفعون الثمن بسبب رقة قلبك في النهاية. إنني أتذكر الموقف الذي أجبرتني فيه أمي العودة إلى صاحب محل بقالة في الحي الذي نسينا فيه، وإعادة لعبة مسدس رشّ الماء التي سرقناها منه وعمرى عشر سنوات. حينها، لم أعرف في حياتي خوفاً كما عرفته آنذاك. توسلت إليها أن تسامحني هذه المرة، ولكنها ظلت متمسكة برأيها. السرقة عمل غير أخلاقي، قالت لي، وعليك أن تتحمّل نتائج فعلتك. ولم يكن أمامي أي خيار سوى الذهاب إلى محلّ البقالة وإعادة المسدس المسروق، وتحمل مسؤولية فعلتي؛ عملت لأيام في تغليف مشتريات الزبائن مجاناً. بعدئذٍ، لم أفكر بسرقة أي شيء بتاتاً. ولذلك، على الأطفال مهما كانت أعمارهم أن يتحملوا مسؤولية واجباتهم البيتية، وشجارتهم مع الأطفال الآخرين، أو أيّ تصرف متهور في المدرسة. كن محبباً ومهتماً

بهم إلى أقصى ما تستطيع، ولكن ساعدهم على مساعدة أنفسهم. وعلمهم دائماً اتخاذ خياراتهم، وتحمل مسؤولية هذه الخيارات إذا أرادوا أن يكونوا أفراداً غير محدودين.

- انقل التركيز في الحياة من: أنا على صواب، إلى: أنا مؤثر. لا تقدّم للأطفال مثلاً لشخص يجب أن يكون على صواب دائماً، منزهاً عن الزلل، أو لشخص لا يغيّر رأيه أبداً حتى عندما تثبت تفاهة موقفه أو زلته، فالأشخاص الذين يصرون أنهم على صواب دائماً لا يعترفون أبداً بجهلهم وعدم معرفتهم بشيء ما. لذا، علم أطفالك ليقولوا ببساطة: لا أعرف. أو: سوف أحاول أن أعرف؛ لأنّ الطفل الذي لا يعرف قول لا أعرف، يتمادى في المبالغة والكذب عندما يُطرح عليه أيّ سؤال. شخصياً، رأيت أولاداً كثيرين تعلّموا أنّ ادّعاء أيّ شيء أفضل من الاعتراف بأنهم لا يعرفون الإجابة. ولا شك في أنّ هؤلاء الأطفال قد تعرّفوا إلى أشخاص بالغين كانوا يفعلون الشيء نفسه. وإذا سألت هذا النوع من الأشخاص البالغين ذوي التفكير المتصلّب: أين يقع المسرح؟ فسوف يبدأ في تحديد الاتجاهات حتى لو لم يكن يعرف أين يقع هذا المسرح، أو حتى لو لم يسمع به من قبل.

وبالنسبة إلى هذا النوع من الأشخاص، فإنّ ما يهمهم أمام الآخرين هو إظهار أنهم مطلعون ومهمّون، لا أن يقولوا ببساطة: لا أعرف.

إنّ أطفالاً مثل هؤلاء سوف يجيبون عن أيّ سؤال، حتى لو كانوا من الجاهلين. وبالمقابل، حتى لو أنّ هذا الطفل أعطى إجابة ما، فإنه سيدافع عن صحة موقفه إلى ما لانهاية، وإن كان واضحاً لمن حوله جميعهم أنه يهرف بما لا يعرف. ولهذا، علم الأطفال ليقولوا: لا أعرف، وليعترفوا أنهم كانوا مخطئين بخصوص شيء ما. وكي تنجح في ذلك، يجب أن تكون القدوة لهم، وأن توضح أنه لا يهم كثيراً أن يكون الإنسان مصيباً، وأنّ باستطاعتك الاعتراف بأخطائك، ولكنك تحرص على ألا تتكرّر أكثر من حرصك أن تكون مصيباً.

مثلاً، إن لم تجدد بوليصة تأمين سيارتك في موعدها، فلا تحاول أن تثبت لغيرك أنّ الخطأ لم يكن خطأك، وما عليك إلا أن تصمّم على عدم تكرار الأمر مرة أخرى. ولا تبدي أعذاراً لك ولأطفالك، مثل: لم يذكر وني بانتهاء تاريخ التأمين. ربّما بعثوا الي برسالة ولم تصل، كان عليهم تذكيري. وبدلاً من ذلك، ما عليك إلا أن تصحح خطأك وتعلم درساً منه.

اعترف للجميع، وخاصة الأطفال الصغار، أنك المسؤول الوحيد عن تأمين سيارتك، وأنت ستواجه عواقب عدم تجديدها في حال تعرضك إلى حادث لا سمح الله. مثل هذا التفكير، يساعدك على تربية أطفال يحذون حذوك؛ لأنهم عندما يرون عدم حاجتك إلى اختلاق الأعذار لتثبت أنك على حق، فسوف تكون قدوة لهم يتشبهون بك، وسوف تلمس سريعاً تراجعاً في لجوئهم إلى الأعذار وإصرارهم على صواب مواقفهم. ولذلك، احرص على أن تعلمهم أن اعتراف الإنسان بالخطأ والاستفادة منه، أفضل من خداع الإنسان لنفسه بأنه على صواب، وهو يعرف في سريره أنه مخادع دجال.

• عندما يتضايق الأطفال أو ينزعجون من آراء الآخرين، يبين لهم، بالمنطق، أن مصدر هذا يكمن في داخلهم؛ لأنهم هم الذين اختاروا أن يكونوا منزعجين.

وإليك هذا الحوار البسيط الذي يوضح هذه الفكرة:

الأم: تبدو منزعجاً يا وليد. ما المشكلة؟

وليد: أنا منزعج من زيد وطارق.

الأم: وما السبب؟

وليد: لأنهما استهزءا بي عندما أخفقت في تسجيل هدف رغم انفرادي بحارس المرمى.

الأم: هل أنت منزعج لأنك لم تسجل هدفاً، أم لأن الآخرين كانوا يسخرون منك؟

وليد: أعرف أن كثيرين يمكن أن يخطئوا المرمى، ويركلوا الكرة إلى الخارج، ولكنني شعرت بالغضب لأنهما كانا يسخران من الطريقة التي ركلت بها الكرة.

الأم: افترض أنهما سخرا من طريقة ضربك للكرة، ولكنك لم تعرف أنهما ضحكا، فهل ستزعج في هذه الحالة؟

وليد: بالطبع لا. كيف يمكن أن أنزعج من شيء لم أعرف عنه؟

الأم: هذا مستحيل بالطبع. اعتقد أنك لست منزعجاً من زيد وطارق لأنهما سخرا منك أكثر من انزعاجك مما حدثت به نفسك عن سخريتهم.

وليد: اعتقد أنه كان عليّ ألا أهتم بسخريتهم التافهة منذ البداية.

الأم: وليد، إنّ الأمر بيدك دائماً. ولا يمكن لأحد أن يزعجك إلا إذا سمحت بذلك. وفي هذه الحالة، أنت، لا غيرك، الذي فسحت المجال لسخريتهم أن تزعجك هكذا.

يجب علينا الاحتكام إلى المنطق ما أمكننا ذلك. فالناس الآخرون هم الذين يختارون ردّة فعلهم تجاهك، وإذا لم تعلم برّدّة الفعل هذه، فإنك لن تنزعج منها. ولكنك تنزعج عندما تعرف آراء الآخرين فيك، وتولي هذه الآراء أهمية أكبر مما توليه لرأيك. ولذلك، علّم أطفالك أن يجعلوا آراءهم في قمة الأهمية، وأن يختاروا كيفية الاستجابة بدلاً من إعطاء الآخرين فرصة السيطرة على عواالمهم الداخليّة.

• علّم الأطفال أن يستفتوا أنفسهم حول ما يستمتعون به في الحياة، وأن يتجاهلوا ما يفعله الآخرون أو كيف يفكرون. فعند اختيار ملابسهم، اسألهم عن الذي يفضلونه بدلاً من التّركيز على الموضة.

وكلما استرشدوا بإيحاءاتهم الداخليّة لتقرير ما يحبّونه أو يكرهونه في الحياة، أصبحوا موجّهين داخليّاً أكثر. وكلما تدرّبوا على التّطلّع إلى المستقبل، أصبحوا أكثر ثقة بالنفس؛ لأنّ الثقة بالنفس حجر الأساس الذي تُبنى عليه الشّخصيّة الموجّهة داخليّاً، القدرة على اتخاذ خياراتها وقراراتها بنفسها. وكلما زاد اعتماد الأطفال على ما يفعله الآخرون أو يفكرون فيه، قلّ اعتمادهم على أنفسهم.

ومما لا شكّ فيه أنّ الأطفال ضعفاء جدّاً أمام هذا النوع من التّفكير الباحث عن الرّضا والقبول الخارجيّ، فهم يلاحظون طوال الوقت ويدركون ما يفعله الآخرون. وإذا كان الأمر كذلك، فعلمهم أن يلاحظوا بدقّة، وأن يختاروا بناءً على ما يشعرون أنه مناسب لهم. مثلاً، إذا اشترى لباساً لمجرد أنّ الناس يرتدون مثل هذا اللباس الذي يحمل علامة تجارية معيّنة، فإنّ ذلك يعدّ نوعاً من البحث عن الرّضا والقبول. يتعلّمون منه استشارة الآخرين، وليس أنفسهم، في الأمور التي تتعلق بملابسهم. كما أنّ هذا المرض المخادع قد يمتدّ إلى جوانب أخرى من حياتهم. فعندما يسألك الطّفل: كيف يبدو ذلك عليّ؟ اعطه رأياً صادقاً، ولكن عليك أن تسأله دائماً: ما رأيك أنت بذلك لا أنا؟ طوال حياتهم، درّبهم على الاختيار، وعزّز اختيارهم، كأن تقول: تبدو رائعاً في هذا اللباس الذي اخترته بنفسك؛ إنك رائع حقّاً؛

لأنّ التعزيز الإيجابي للطفل مهمّ جدّاً في السنوات الأولى من حياته، ولكن عليه التدرّب باستمرار على استخدام عقله، لا الاعتماد على آراء الآخرين طوال حياته.

- بين للأطفال أنّ للنزاهة قيمة أكبر من اتخاذ الطريق السهل وإرضاء الآخرين. يحظى الطفل النزيه والمستقيم بأفضلية في الحياة أكثر من الطفل المنافق والمتملّق، لأنّ النزاهة تنبع من الداخل، وكذلك الرضا المستمر من العيش بنزاهة. أما محاولة إرضاء الآخرين دائماً فتعني أنّ الرضا مستمدّ من الخارج، وهذا ما يؤدي بصاحبه إلى أمراض نفسية وحياة مضطربة. لذا، علّم أطفالك سلوك الطريق المناسب لهم. فإذا طلب إليهم مدير المدرسة إطاعة القوانين التي لا يؤمنون بها، فعزّز لديهم القناعة بأنّ هناك طرقاً عديدة لتغيير القوانين، وافتخر بجهودهم الجادة لتصحيح أوضاع ظلت على حالها منذ القدم. أما إذا قلنا للطفل: افعل ما تؤمر به، وتوقّف عن تحدّيك الدائم للقوانين والتعليمات بسبب عدم وجود أحد يعترض سواك، فكأننا نطلب منه التخلي عن نزاهته. ويمكن أن تخدم الطفل بصورة أفضل لو أنك قلت له: أعرف أنك تعتقد أنّ من الغباء أن يُملَى عليك ما يجب أن تكتب عنه في مشروع البحث، ولكن ما أفضل طريقة لجعل المشرف عن البحث يتفهّم وجهة نظرك؟

ولهذا، كن إيجابياً مع الأطفال عندما يتحدّون السلطة المتخذة بقوانين سخيفة. وأودّ تذكيرك هنا أنّ من المستحيل تطوّر الفرد إذا ظلّ، دائماً، ينفذ المهمات بالطريقة التي ظلت تُنفذ بها على الدوام.

ولذلك، إذا أرغمت الطفل على إلغاء ضميره والانضمام إلى المجموعة، فأنت في الواقع تعلّمه العبوديّة لأن يكون شخصاً لا محدوداً. إنّ الأطفال لا يختلفون عن الكبار في نظرهم إلى القوانين التافهة، ولكن الإنسان يحتاج إلى شجاعة كبيرة ليتحدّى شيئاً يعتقد أنه ظالماً وغير منصف. وهذا يتطلّب أن نساعد الأطفال على معرفة الطرق التي يتحدّون ويغيرون بها القوانين والسياسات التي تتعارض مع معتقداتهم الدّائية، بدل الاستهانة بها.

ويمكنك في هذا السياق أن تقول للطفل: أنا فخور بك بسبب دفاعك عما تؤمن به. بدلاً من: اسكت، وافعل كما يفعل الآخرون. والأسوأ من هذا قولك: انس الموضوع، ونفّذ ما يُطلب منك. إنّ الأطفال الذين يحاولون تغيير الواقع الذي لا يرضون عنه يريدون أن يشعروا كما لو أن بمقدورهم اتخاذ بعض الخيارات، وممارسة نوع من السيطرة على

عوا المهم الخاصة. وبالتأكيد أنك لا تريد منهم دخول مرحلة البلوغ خائعين، يتقبلون ما يُملى عليهم. ولكنهم يحتاجون إلى تدريب على كيفية التعبير عن أنفسهم بحزم وثقة، وعلى كيفية تحدي السياسات التي عفا عليها الزمن. وينطبق ذلك على الوضع في البيت، عندما تطلب منهم الذهاب إلى النوم ليلاً في ساعة غير مناسبة، لأنك ببساطة تريد التخلص من إزعاجهم. وكذلك على الوضع في الملعب أو الساحة عندما يحاول أحد المتسلطين فرض إرادته على الجميع، أو في أي مكان آخر يواجهون فيه قوانين وتعليمات يشعرون أنها غير عادلة.

- أعد النظر في موقفك من النظام، وتذكر أن من غير الممكن دائماً أن تسير الأشياء بطريقة ترضي الجميع، وبخاصة الأطفال. وإذا كنت تلبي لهم طلباتهم جميعها، في حين يردون على ذلك بعدم الاحترام والتقدير، فعليك أن تغير سلوكك تجاههم. فإن كنت تخدمهم وتتلقى السباب نظير ذلك، فكأنما تقول لهم: سوف أكافئكم لأنكم تعاملوني بهذه الطريقة. لذا، يجب أن تتحمل مسؤولية مساعدتهم لاتخاذ موقف مسؤول من النظام. وإلا، فإن الأطفال الذين يرفضون طلبك لوضع كيس القمامة في الحاوية سوف يستمرون في ذلك إذا شعروا أنك تتجاهل عنادهم بدافع الخوف. ومن المؤكد أن لا مفر من المواجهة في مثل هذا الوضع، ولكن ليس من الضروري أن تأخذ صورة انفجار كلامي عنيف، إذ يكفي وضع كيس القمامة في غرفة الطفل، أو حتى على سريرته، بعد بذل عدة محاولات لإقناعه برمي الكيس في الحاوية، كي يتأكد بأنك جاد في عقابه. وبالمثل، إذا كانت الأم تعدّ وجبات الطعام لأطفالها كل يوم، ولكنهم يقابلون ذلك بالإهمال أو الاستهزاء، فيمكنها ببساطة أن تتوقف عن ذلك، وتتركهم يتدبرون أمرهم عند الغداء. وأنا، شخصياً، أتذكر أنني سمعت من ابنتي: لقد نسيت، ربما ألف مرة. وفي أحد الأيام، فهمت الرسالة، وتوقفت هي عن قول: لقد نسيت، عندما «نسيت» أنا إحضارها من السوق حيث اضطرت إلى العودة سيراً على الأقدام إلى البيت في درجة حرارة 95 فهرنهايت.

مرة أخرى، عليك أن تكون القدوة لما تحاول أن تعلمه لأطفالك، وتظهر لهم أنك لن تتسامح مع أي عدم تهذيب من جانبهم. وعندما تكون حازماً دائماً ومحباً في الوقت نفسه، فسوف يدرك الأطفال أنك جاد في عدم التساهل مع أي تصرف غير مسؤول. وإذا كنت من الذين يتجاهلون سلوك الطفل الهادم للذات لأنك تخاف من ردة فعله، أو لأنك ببساطة

تحاول عدم الدّخول معه في جدال، فأنت في الحقيقة تسبب له أذى كبيراً بصفتك أبا. والسبب في ذلك أنّ على الأطفال تعلّم المسؤولية، وعندما تتجاهل سلوكهم اللامسؤول فأنت في الواقع تعزّز شيئاً تكرهه. ولذلك، توقّف عن الكلام، وركّز على إبراز ما تريده بسلوك جديد وفاعل من جانبك.

وأودّ هنا أن أتطرق إلى الكلام والسلوك البذيء للمراهقين في المجتمع الغربي تجاه آبائهم. وعليك ألاّ تندesh إذا عاملك ابنك أو ابنتك المراهقة بطريقة تشعر أنها غير مهذبة. ومن المعروف أنّ المراهقين جميعهم يمرّون بفترة سنتين أو ثلاث سنوات يتحدثون فيها بنبرة غير مهذبة إلى والديهم (وبخاصة أمهاتهم)، ويظهرون تصرفات تنم عن عدم الاحترام. وبالرغم من عدم موافقتي على مثل هذه السلوكات، وعدم التسامح مع المراهقين، وتحمل تصرفاتهم لأنهم يمرّون بمرحلة انتقالية، إلا أنني أعتقد أيضاً أنّ من المهم لك أن تفهم مصدر هذا التصرف. فعادة ما يكون المراهق أقلّ تهديفاً مع الأشخاص الذين يعرف أنه يثق بهم. قد يبدو أنّ هناك تناقضاً في الأمر، ولكنها الحقيقة، لأنه يعرف أنّ أمه سوف تظل تحبّه بصرف النظر عن الطريقة التي يتصرّف بها. وبذلك تصبح الأم الشخص المؤتمن الذي يجرب عليه شكوكه الذاتية ومشاعره الغاضبة دون أن تكون هناك أيّ خطورة. أما إذا حاول ذلك مع معلميه وأصدقائه وجيرانه، أو الناس الغرباء، فسوف يجد نفسه في ورطة كبيرة، وتحمل عواقب تصرفاته المؤذية تجاه الآخرين. أما الأم المحبّة الطيبة فلن تتوقّف عن حبّه مهما كان بذيئاً وغير مهذب، لأنها تعرف أنّ ما يقوم به غالباً ما يكون سحابة صيف، سريعاً ستنتقش.

وباختصار، فإنّ المراهق سوف يتصرّف هكذا مع الأشخاص الذين يثق بهم أكثر من غيرهم، والذين لن يتوقفوا عن حبهم له. والأم في هذه الحالة هي الهدف الأسهل، وعليها معرفة أنّ هذا التصرف عبارة عن محبة مقنّعة. فالبنت تثق بأمّها إلى حدّ كبير لدرجة أنها سوف تجرب أسوأ ما عندها أمام أمّها. إنه تعبير عن الحب، ولكنه تعبير مؤلم. ويتوافر لدى الأم في مثل هذه الحالات خيارات كثيرة، وبالتأكيد فإنّها غير مضطرة على تحمّل هذه التصرفات، ولكن عليها أن تفهم أولاً أنّ هذا التصرف طبيعي جداً بالنسبة لهذا المراهق اليافع الذي يشعر بأنه بالغ مسجون في جسم طفل. ومهما فعلت هذه الأم، فعليها عدم الاعتقاد بأنّ هذه التصرفات دلالة على فشلها في تربية أبنائها. وفي الواقع، أنّ العكس هو الصحيح، لأنك قدّمت لطفلك مثلاً للإنسانة التي يثق بها لدرجة استعراض أسوأ تصرفاته

أمامها دون أن يخشى الرفض التام، أو التوقف عن مشاعر الحب من قبلك. وعندما تفهم الأم ذلك، بإمكانها القيام ببعض الخطوات الإبداعية للتقليل من إقحام نفسها في فورات غضب أبنائها المراهقين. فبإمكانها أن تخرج نفسها من ساحة الاستهداف، وعدم الدخول في جدالات معهم، وأن تعطيهم مزيداً من الحرية. ولكن، عليها مهما فعلت ألا تعتقد بأن الإهانات تعدّ دليلاً على فشلها في دور الأم؛ فهذا اعتقاد غير صحيح، ومن شأنه أن يسبّب لها مزيداً من الألم أكثر مما يسببه أبنائها المراهقون.

في هذا الفصل، عرضنا بعض المقترحات الخاصة بالتغييرات الجوهرية التي تستطيع البدء بتنفيذها اليوم من أجل مساعدة أطفالك من الأعمار كافة ليصبحوا موجهين من الداخل، ومعتمدين على أنفسهم. وقد ركّزنا في هذه المقترحات على وجوب أن يتعلّم الأطفال في مراحل نموهم جميعها أنهم مسؤولون عمّا يعمل في داخلهم. فالطفل هو وحده الذي يعرف عالمه الداخليّ، وهو الذي يستطيع اختيار عالمه الذي يريده من بين خيارات كثيرة. وخلاصة القول، عليك تعليم الأطفال أنّ عليهم اتّخاذ خياراتهم، وأنّ تفكيرهم لا يؤثر حقيقة على ما يمرون به، وأنّ باستطاعتهم اختيار أن يكونوا كالأخرين، ويتواءموا معهم، أو أن يكونوا أشخاصاً مستقلين. وعلى هؤلاء الأطفال أن يقتنعوا في داخلهم أنّ إلقاء اللوم على الآخرين والتخلّي عن المسؤولية مضيعة للوقت والجهد. وتجاهل من هو المخطئ؛ فالواقع لن يتغيّر لمجرد أنهم ألّفوا باللائمة على شخص أو ظرف آخر. ولذلك، أرشدهم إلى الاهتمام بأنوارهم الداخلية ليكونوا أشخاصاً مسؤولين ومهمين بدلا من محاولة إرضاء الآخرين، والسعي لكسب ودّهم واستحسانهم.

في القرن التاسع عشر، قال الروائي الأمريكي ناثانيال هوثورن (1804/1864) Nathaniel Hawthorne: «لكل إنسان مكان عليه أن يملأه في هذا العالم، وهو إنسان مهمّ بحدّ ذاته سواء اختار ذلك أم لا».

وأخيراً، فأنت تتحمّل مسؤولية مساعدة الأطفال على أن يكونوا مهمين، ويتخذوا الخيار اللامحدود في التفكير. ومن المؤكّد أنك تستطيع إحداث التغيير المطلوب. فلا تفكر، ولو للحظة واحدة، أنك لا تستطيع؛ القرار بيدك أولاً وأخيراً.

