

أريد لأطفالي التحرر من التوتر والقلق

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

هذا العالم كامل، ولا قلق في أي مكان فيه... وكل ما في الأمر أن هناك أناساً يفكرون بقلق – ايكيس Eykis – مخلوقة فضائية من سكان كوكب زحل، إحدى شخصيات كتاب Gifts From Gykis للمؤلف.

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

القلق لا يهاجم أحداً!! إلا أن الناس اختاروا التفكير بطريقة تثير القلق حول عالمهم، ثم يبحثون بعد ذلك عن قرص دواء لتخليص أنفسهم من هذا الشيء الغامض الذي يُسمى قلقاً. وقد بلغ انتشار القلق في حياتنا حدّاً لا يُطاق. فأطفالنا ينشؤون في أجواء تفكير مقلق يقضي عليهم بأعداد مذهلة، وحالات الانتحار تزايد بينهم بصورة رهيبية، ويتزايد عدد الأطفال الصغار الذين يترددون على عيادات الطب النفسي لمساعدتهم على التكيف بفاعلية مع تعقيدات تحولهم إلى بالغين في العالم الحديث، حيث يعانون من أمراض ارتفاع الدم وانخفاضه، والقرحات المعوية، وأمراض القلب، والصّداع النصفي، وقد أصبحوا

مساهمين في صناعة جديدة بالكامل تُدعى إدارة التوتر. لكن المشكلة هي أن خبراء التوتر يلقون باللوم على التوتر نفسه، وليس على التفكير المسبب له.

ولا شك في أن هذه الصورة القاتمة تثير الخوف في نفوس الآباء الحريصين على تنشئة أطفالهم في أجواء خالية من القلق والتوتر. وبإمكانك أن تربي أبنائك ليكونوا أفراداً لا محدودين؛ أي أنهم سيكونون متحررين من التوتر والقلق طوال حياتهم؛ لأنهم تعلموا كيفية السيطرة عليهما، وكيفية تحمّل المسؤولية في استخدام عقولهم. إن تنشئة الأطفال ليكونوا أفراداً غير محدودين يعني تعليمهم كيفية التفكير بطرق لا تؤدّي في النهاية إلى تسميم دواخلهم.

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

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

ومن أجل التأكّد من أنك تربي أطفالك ليكونوا متحررين من مرض القلق العصبيّ، عليك أولاً أن تعرف تماماً ماذا يعني أن يكون أحداً متحرراً من هذه الحالات الداخليّة التي أسميناها القلق.

ما معنى التحرّر من القلق؟

يعدّ القلق طريقة تفكير! ونحن نشعر بنتائجها في عوالمنا الداخليّة. ولذلك، علينا أن نفكر بطرق غير مقلقة إذا ما أردنا أن نكون متحررين من هذا الداء في حياتنا الداخليّة. وربما يكون أقصى ما يمكن الوصول إليه كبشر هو ما أسميه السكينة، أو الهدوء، أو الطمأنينة الداخليّة. ويسمى هذا السلام الداخليّ التام في الثقافة اليابانيّة شيبومي Shibumi. ومن الصّعب الكتابة عن حالة السلام الداخليّ؛ لأنها خبرة فريدة تختلف من شخص إلى آخر. ويكمن جوهر تحقيق هذا الكمال الداخليّ في نظرنا إلى العالم على أنّه مكان لا شائبة فيه.

وهذا يعني أن نفكر في الانسجام والسلام والحب والكمال، وليس النظر إلى العالم بصفته عداًئياً وبشعاً وكرهياً. إنّ الكمال الداخلي يشمل التّصالح مع الذات، وأن يأخذ الشّخص على نفسه عهداً بعدم مصارعة الحياة، وأن ينضم إلى القوى الطّبيعيّة في هذا الكون مستمتعاً بكلّ لحظة من حياته على أنّها درّة ثمينة. كما يعني التّخلي عن التّعلّق بالأفكار القديمة التي تنشر الدّمار داخل أنفسنا، وداخل هذا الكون كلّّه. وإذا حققنا هذا السّلام الداخليّ، فسوف نتقبّل عالمنا، ونحبّ أنفسنا كبشر، ونحترم كلّ من يعيش على هذه الأرض، ومن عاش عليها من قبل، ونرفض التّفكير بطريقة عدوانيّة، ونتعهد كلّ يوم بجعل عالمنا مكاناً أفضل للعيش فيه. وعلى الرّغم من أنّ هذا قد يبدو لك منحى فلسفيّاً تجاه الحياة، غارفاً في المثاليّة، ويتجاهل حقائق الحياة اليوميّة في هذا العالم، إلا أنني أعتقد أنّ الأمر خلاف ذلك تماماً.

وفي الحقيقة، أعتقد جازماً أنّ الكمال الداخليّ متوافر لكلّ واحد منّا، ويمكنه استعادته إذا فقد.

نحن نأتي إلى العالم أطفالاً ضعفاء أبرياء مفعمين بالكمال. وقد نعيش، وتتوافر لنا متطلبات البقاء الرّئيسة، أو أننا ببساطة قد نفشل في البقاء. ويمثّل الأطفال الصّغار الطاهرين أقرب شكل من أشكال الكمال الداخليّ. انظر إلى ساحة لعب مليئة بالأطفال الصّغار وهم يتراكضون في كلّ مكان، ويضحكون من كلّ شيء، ويستمتعون بكلّ ما يتوافر لهم، ثم استرجع طفولتك، وتذكّر كيف كانت تسحرك دودة القزّ، وكيف كنت تقضي السّاعات وأنت تلعب بالرّمّل، أو تراقب الضّفادع وهي تقفز بين الأعشاب. وتذكّر عندما ركبت دراجتك الهوائية ذات العجلتين لأول مرة، وكيف شعرت بحرية الانطلاق. تذكّر، كذلك، انبهارك وأنت تراقب خلية نحل، أو أول مرة شممت فيها رائحة الأرض بعد نزول المطر، أو رائحة الياسمين الأخاذة، أو عندما ارتديت ملابس والديك. لقد أثبت كلّ شيء قيمته به وأنت طفل أنّ الحياة كانت معجزة وأعجوبة بالنسبة لك، وأنّ كلّ شيء فيها موجود لسعادتك. حينها، لم تحلّل تلك الحياة، ولم تقلق منها أو عليها، ولم تحاول تصنيفها، بل عشتها ببساطة دون توتّر ولا قلق من المستقبل. لقد مررت بهذه الحالة من الصّفاء الذهنيّ لفترة ما من فترات حياتك، وباستطاعتك أن تستعيدها في أيّ وقت تشاء.

وباستطاعتك، أيضاً، التأكّد من أنّ الأطفال من الأعمار كافة لا يمتلكون ذلك السّلام الدّاخليّ فقط، وإنما يحافظون، كذلك، على هدوئهم الدّاخليّ طوال حياتهم بدلاً من القلق العصابي.

إنّ تحقيق السّلام الدّاخليّ يشبه الانطلاق في رحلة. إنه طريقة للسفر عبر حياتك القصيرة على هذا الكوكب، ولك الحرية في اختيار المسار الذي ستسلكه. كما أنّ الطّريقة التي تفكّر بها وأنت في مسارك هي نتيجة لكيفية ممارسة إرادتك الحرة. ويمكنك أن تعلّم الأطفال التّفكير بطرق تساعدكم على الاحتفاظ بتلك القدرة الطّبيعيّة لامتلاك الهدوء الدّاخليّ. وأنا، شخصياً، عندما أكتب عن كيفية تعليم الأطفال الاحتفاظ بسلامهم الدّاخليّ الحقيقيّ طوال حياتهم، فإنّي لا أفكر إلّا في كلمة محدّدة؛ الحبّ.

وقد كتب سابقاً عن الحاجة إلى حبّ الذات، وكيف تساعد الأطفال على حبّ أنفسهم أكثر. ووجدت أنّ الحبّ في هذا الفصل هو السّبيل إلى تحقيق السّلام الدّاخليّ. واعتقد أنّ احترام الذات النقيض لاحتقارها أمر مهم في هذا السّياق. ولكنني لن أركّز على هذه النقطة في هذا الفصل. لذا، أرجو منك إعادة قراءة الفصل الثّاني بتمعّن. أيضاً، هناك الحبّ الذي يمكن أن تمنحه لأطفالك، والحبّ الذي تعلّمهم أن يمنحوه لكلّ شيء، ولكلّ إنسان يصادفهم على هذه الأرض. وليس من الضّروريّ التّعبير عن هذا الحبّ بالقبولات والاحتضان (على الرّغم من أهميتهما)، ولكن من خلال الاتجاه الذي تعبّر عنه في تعاملك مع أطفالك، والذي يمكن تعزيزه كلّ يوم بطريقة تساعدكم فيها على الانتماء إلى عوالمهم، وكذلك إلى الأشخاص الذين يعيشون معهم.

وهكذا، فإنّ التّحرّر من القلق هو اتجاه، أو طريقة، تمارس فيها أنت وأطفالك دائماً منحىً محبّاً تجاه الحياة. إنه قبول كامل للعالم، ومنحى مفتوح على الحياة.

إنّه التزام بأن نحيا الحياة كما هي، بدل التّذمّر منها. إنه كلّ ما يتعلق بذلك الشيء الذي يدعى السّعادة، التي وصفها أرسطو بقوله: «السّعادة هي معنى الحياة وغايتها، وهي هدف الوجود الإنسانيّ ونهايته». وكي تقبل بهذه السّعادة، عليك أن تذكّر نفسك أنّ السّعادة خبرة داخليّة، أنت وحدك القادر على إعادتها إلى الحياة، وليست شيئاً يمكن استخلاصه

من الناس وخبرات الحياة. إضافة إلى أن هذه السعادة، أو الالتزام الداخلي، موجودة داخل كلّ واحد منا، ولا تحتاج إلا إلى الرعاية بطريقة غير مقلقة من أجل أن تدوم مدى الحياة.

وأنا أتحدث هنا عن اكتساب عادة السعادة المناقضة لعادة القلق. وعليه، فإن الطرق التي نتعامل بها مع الأطفال تعدّ من العوامل المهمة في مساعدتهم على اكتساب هذه العادة. ولذلك، فإنّ الأطفال غير القلقين يظلّون هكذا عند البلوغ، وطوال حياتهم إذا عرفوا كيفية التفكير بطريقة غير مقلقة منذ الصّغر.

وباستطاعتك أن تدلّهم على كيفية معرفة المسار الصحيح والالتزام به. ويبدأ ذلك بالقضاء على ثلاثة عناصر مسؤولة عن زرع بذور القلق وهي: الندم والهموم والتوتّر المعيق للحركة. ويجب عليك أن تفهمهما، وتعهّد بالتخلّص منها، وإزالتها من حياتك وحياة أطفالك.

لا مزيد من تأنيب الضمير والإحساس بالذنب

يعني الإحساس بالذنب الندم تجاه شيء قليل أو وقع في الماضي. ويخدم التّعلم من الماضي غاية نبيلة إذا كان أداة تحفيز لتعديل السلوك. ولكن الشعور بالذنب ليس تعلّماً من الماضي، بل يعني أن يتجمد الإنسان ويتوقف عند شيء حدث وانقضى، وهو أداة يلجأ إليها الرّاشدون كي يشعر الأطفال بالذنب، ليستطيع الرّاشدون فيما بعد التّحكّم في سلوكياتهم. ومهما كانت نيّات الكبار في تعزيز تأنيب الضمير والإحساس بالذنب عند الأطفال، إلا أنّ ردة الفعل عندهم غالباً ما تكون سلبية، وتمثّل في الرّعب الشديد، والأرق، والخوف، والانطوائية، والخجل، وفقدان تقدير الذات، وانعدام المبادرة.

وعندما تلجأ إلى تأنيب الضمير والإحساس بالذنب لحثّ الأطفال من شتّى الأعمار على التّصرّف بالطريقة التي تريد، أو ليحسوا بالذنب تجاه أمر مضى وانقضى، فأنت في الحقيقة تساعدهم على أن يكونوا قلقين ومتوتّرين. إنّ الإحساس بالذنب يتضمّن داخل الطّفل. وعلى الرّغم من أنّ طريقته قد تؤدي إلى النتائج التي تبحث عنها، إلا أنّ استبطان الإحساس بالذنب يعدّ من أكثر مسببات القلق والتوتّر بالنسبة للطفّل. وعندما تتظاهر بالبكاء مع طفلك ذات السّنوات الثلاث، وتضطرّها إلى تقبيلك لأنها لا تحتمل أن تراك باكياً - فإنّك قد سبّبت لها قلقاً عظيماً من خلال ما قد يبدو لك لعبة بريئة. لقد تعلّمت من خلال هذه الحادثة، وفي عمر مبكر، أنّها لا تملك الخيار لتقرر من هو الشّخص الذي تقبّله،

وأنّ عليها التّخلي عن عدم رغبتها في تقبيلك أو احتضانك لتوقفك عن البكاء. لقد تعلمت أنّ عليها التّخفيف من ألمك، رغم أنّ ما تقوم به ضد رغبتها في الوقت الحاضر.

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

تصور كم ستكون متوتراً إذا لم تستطع أن تقرر من ستقبّل – إذا ما ترك الأمر للآخرين، وكل ما عليهم أن يفعلوه هو أن يضغطوا أزراراً معيّنة، ومن ثمّ ستقوم تلقائياً بتقبيل واحتضان من يريدونه. إن هذا هو أثر توليد القلق الذي يلحق بالطفل من جرّاء خبرة صغيرة للإحساس بالذنب، وهذا ما يجب أن تحذر منه طوال سنوات نمو طفلك.

إنّ الطفل الذي يقتنع بأنّ الله سوف يكرهه إذا لم يذهب إلى دار العبادة يتعلم أن يحس بالذنب إذا عارض المثل التي تؤمن بها. وهو يحرم في هذه الحالة من حرية الاختيار نظراً لشعوره بالذنب من خلال التخويف. والأم التي تحرم ابنتها التي لم تبلغ الحلم من حبها لأنها لا تنظف غرفتها، تجعلها قلقة من ردّة فعل أمها تجاهها. كما أنّ المراهق الذي نحذّره بالقول: سوف تدفع الثمن في يوم ما للطريقة التي تعاملني بها لمجرد أنه يتخذ بعض الخيارات ليكون مستقلاً، سوف يعتريه الشك والقلق بخصوص خياراته، وما يعني أنّ اضطهادك له أكثر أهميّة لك من جعله إنساناً لا محدوداً.

ويتخذ الإحساس بالذنب أشكالاً متعددة يستطيع الآباء، من خلالها، أن يستغلوا أطفالهم. كما أنّ الأطفال يصبحون خبراء في معاملة آبائهم بالطريقة ذاتها. وتبدأ اللعبة بحركات بسيطة في البداية، عندما يُستغل الأطفال في تنفيذ رغبات آبائهم، ثم تصبح تدريجياً وسيلة للتواصل. وسريعاً، يبدأ الأطفال بالتشكك في تفكيرهم، والتصرّف فقط بالطريقة التي تمنع آباءهم من فرض الإحساس بالذنب على هؤلاء الأطفال. فهم سوف يختارون المجال الدراسي الذي يريده الآخرون بدلاً من اختيار الموضوع الدراسي الذي يريدونه هم بإرادتهم الحرة. وهم، كذلك، يصلّون ويختارون أصدقاءهم خوفاً من إغصاب والديهم. وبعبارة أخرى، سوف يصبحون صورة مصغرة عن آبائهم. وعندها، سوف يعرفون كلّ شيء لا توافق عليه، وسوف يعيشون حياتهم ليس كأفراد أحرار في تفكيرهم،

وإنما كحوا سيب مبرمجة حتى بعد أن يتوقف آباؤهم عن التحكّم في حياتهم، وحتى بعد مغادرة الآباء لهذه الدنيا أيضاً.

وباختصار، إنّ طريقة جعل الآخرين يحسّون بالذنب هي سلاح الضعفاء، ويُلجأ إلى هذه الطريقة للتلاعب بالآخرين والتحكّم في سلوكياتهم. والغاية من هذه الطريقة هي جعل الآخرين يحيون حياتهم وفق ما نشاء، أو يشعرون بالذنب تجاه ما فعلوه في الماضي لنتمكن بذلك من السيطرة عليهم حاضراً ومستقبلاً. لذا، عليك أن تتجنّب أي إجراء عقابيّ تكون غايته الرئيسة إلحاق الأذى النفسي بالأطفال؛ لأنّ الطفل المُسيطر عليه يتعود التخلي عن صوته الداخلي ليفعل ما يُطلب إليه من أجل إرضائك. كما يتعلم الطفل الذي يحسّ بالذنب عدم المسؤولية.

وهذا يتطلب منك وقفة للتفكير في الأمر. فلو افترضنا أنّ سلوك الطفل محكوم بالإحساس بالذنب الذي يشعر به نتيجة لتعاملك معه، فإنّ هذه الإستراتيجية سوف تؤدي إلى النتائج النفسية التالية:

أولاً: شعور الطفل بالضيق والقلق من طريقة معاملته. ثانياً: ازدياد إحساسه الآنيّ بالذنب مما فعله، أو من الطريقة التي خيب أملك فيه. ثالثاً: نظراً لإحساسه بالذنب، فإنه يصبح عاجزاً عن الاستفادة من وقته الحالي بأيّ طريقة أخرى لتصحيح سلوكه، أو ليتعلم من أخطائه؛ لأنه مشلول الحركة. وتذكر أنّ التعلم من الأخطاء لا يحدث معنى آخر، في حين يسمى شعوره بالضيق من الطريقة التي تصرف بها الإحساس بالذنب. ولذلك، لا تخلط بين الاثنين، لأنهما استجابتان متناقضتان، ولأنّ الاستفادة الإنسان من أخطائه بالتعلم من الماضي يعدّ طريقة عملية إبداعية للتعلم.

أما الإحساس بالذنب، والشعور بتحكّم ذلك الذنب بك يجعلك مشلولاً في اللحظات التي يمكن فيها أن تقوم بشيء ما تجاه السلوك المسبب للغضب. وهكذا، فإنّ جعل الأطفال يحسّون بالذنب يعدّ تصرفاً لا مسؤولاً تجاههم. إنه يعني أنهم سوف يتعلمون ببساطة القعود بلا حراك، ويحسّون بالضيق بدلاً من أن يكونوا أفراداً أحراراً في اتخاذ قراراتهم، ويظلّون مدفوعين بردّات أفعالهم العاطفية تجاه الآخرين. والأسوأ من كلّ هذا

أنهم لن يستفيدوا ولن يتطوروا، بل إنهم سوف يلجؤون إلى أسلوب الإحساس بالذنب مع الآخرين.

وإذا مارست أسلوب الإحساس بالذنب مع الأطفال بانتظام، فلن يمضي وقت طويل حتى يمارسونه ضدك. وقد تسمعين أحدهم يقول: أشكرك جدًّا يا أمي لأنك لم تغسلي ملابسي. أعتقد أنك لا تهتمين بي. أعتقد أن لا دور لي، ولكن ليلي هي التي تقوم بكل شيء. لقد حصلت على مصروف أقل من إخوتي. أنا أعرف أنكم تحبونهم أكثر مني. يجب أن أبحث عن عائلة تتبّني - أنا أعرف أن والديّ الحقيقيين لا يمكن أن يعاملوني هكذا. إنّ مثل هذه العواطف الباعثة على الإحساس بالذنب عادة ما تصدر عن أطفال اعتادوا على الإحساس بالذنب. فالطفل الذي يلجأ إلى مثل هذه الأساليب، يتعلم كيفية الاستحواذ على الآخرين، وكيفية ألا يكون مسؤولاً، كما أنه يعاني من قلق كبير في حياته. وسوف يتحول بدوره إلى مستحوذ لأنه يتعلم كيف يستغل المشاعر الحساسة للآخرين لجعلهم يتصرفون بالطريقة التي يريدوها. وسوف يكون عديم المسؤولية لأنه ببساطة سوف يعتمد الإحساس بالذنب (ويحس به أيضاً) بديلاً للقيام بشيء بناءً لتصحيح وضع ما. وسوف يشعر بالقلق لأنه يستبطن آراء الآخرين ويجعلها مصدراً للتصرف، أو يعمل على جعل الآخرين يحسّون بالذنب، وكلا التصرفين لا ينمّان عن الحب. مرة أخرى، أودّ أن أؤكد هنا على أننا نشعر بالقلق دائماً عندما نتصرف أو نجبر الآخرين على التصرف بطريقة غير ودية. وهكذا، فأنت ترى أنك خاسر في ثلاث حالات عندما تجعل الإحساس جزءاً من أسلوب حياتك التربوي.

أما البدائل لأسلوب جعل الطفل يحس بالذنب فبسيطة وسهلة التطبيق. وهي تشمل معاملة أطفالك باحترام؛ كونهم بشراً، كي تجنبهم الأعراض النفسية التي ترافق الإحساس بالذنب. وعليك، أيضاً، أن تتعامل معهم بطريقة بناءة، تساعدك على الاستفادة من أخطائهم. وكذلك أن تظهر لهم مشاعر الحب عندما يخطئون لا أن تطلب إليهم الاعتراف بأخطائهم، وعدم تذكيرهم بها عندما يستبدلون سلوكهم بسلوك جديد. وسوف تجد في نهاية هذا الفصل عدداً كبيراً من الأمثلة والاستراتيجيات لمساعدتك على التخلص من أساليب جعل الأطفال يحسّون بالذنب.

وما يعيننا في هذا الشأن، هو أنّ التغيير الجوهرى للابتعاد عن أسلوب الإحساس بالذنب يجب أن ينبع من داخلك بعد أن تدرك الضرر الذي تلحقه بطفل مثقل بالإحساس

بالذنب. وبإمكانك أن تكون نموذجاً للإنسان بالنسبة إلى طفلك، نموذجاً لا يرفض فقط مساعدة الأطفال على استبطان الإحساس بالذنب، بل يقتلع هذه الأحاسيس من داخله أيضاً.

وداعاً للقلق

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

إنّ في مقدورك فعل أشياء كثيرة لتضمن عدم برمجة أطفالك أن يكونوا ميّالين إلى الهَمُّوم. إنّ الطّفل المهموم هو الطّفل الذي استحكم فيه الخوف خشية من أدائه في الحياة. إنّ الأطفال الخائفين هم الذين يُتوقع منهم الكمال، وكسب رضا والديهم، والتّجّاح في كلّ شيء يقومون به، وأن تكون الشهرة هي المعيار لا الشّخصيّة. وغالباً ما يدفع مثل هذا الطّفل ليصل إلى الكمال، وهو يخشى الفشل، ويعتقد أنّ الحياة ليست للمتعة، وإنما يجب تحليلها ودراستها وتقطيعها إلى أجزاء منفصلة بدل أن تكون وحدة متكاملة. ومن الصعب على الطّفل الذي تعود القلق أن يتخلص من طريقة الحياة هذه. وهو يجد متعة في القلق حتى وإن كانت كلّ الأمور على ما يرام؛ حتى في هذه الحالة، سوف ينتابه القلق بسبب عدم وجود شيء يقلق عليه.

ومثل السلوكات العصائبيّة كلّها، فإنّ الهَمِّ بحدّ ذاته عادة، وهو استجابة مكتسبة من نماذج بشريّة مهمومة. ويمكن لعادة الهَمِّ والانشغال بما سيأتي في المستقبل عكسها بتعليم الأطفال التفكير بطرق صحيّة ومنتجة.

يؤدي فرض معايير خارجية على الأطفال، والتشديد على ضرورة الفوز مهما كان الثمن، إلى تشجيع الأطفال على التفكير بطرق مقلقة. كما أنّ الاستغراق في الهَمِّ أمام

الأطفال يعطيهم نموذجاً سلبياً لتقليده. إضافة إلى أنّ حديث الهموم المستمر عن الفواتير، والحروب، والتّقدّم في السنّ، والبطالة، وتقلبات الطقس، والأوضاع الاجتماعية، وترتيب البيت، والمظهر الشّخصي وغيرها وغيرها، تعلّم الطّفل تماماً كيف يصبح مهموماً. وإذا أردت تجنب طفلك الهموم، فعليك التّوقّف عن الشّكوى واجترار المعاناة أمامه.

كما يأخذ الهمّ صورتي التّذمّر والشّكوى. ولذلك، فإنّ كثيراً من الأطفال يتعلمونهما من الحياة بدلاً من القيام بشيء إبداعي للتغلب على الصعوبات التي تواجههم. وقد تسمعهم يقولون: لا أريد أن أذهب في تلك الرحلة. أكره الذهاب إلى الحفلات. لا أحبّ تلك المربيّة. لا أحبّ معلم العلوم. لا أودّ زيارة بيت جدّي ورواية أبناء عمّي هناك. وفي الحقيقة أنّ عواطف كراهية العالم هذه غالباً ما تكون قناعاً يتوارى وراءه الأطفال القلقين من هذه المناسبات، أو من كيفية نظرة الآخرين إليهم. والطّفل المتذمّر الذي يرى العالم مليئاً بالعيوب، غالباً ما يكون قد استمرّ التّذمّر والشّكوى بدلاً عن الاستمتاع بالحياة. ومن شأن هذا السلوك أن يصاحب الطّفل إلى مرحلة البلوغ إن لم يتوقّف، أو إن كان هناك أشخاص في بيئة هذا الطّفل يفكرون بمثل هذا التّفكير.

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

وعلى الجانب الآخر، عندما نبحث في حياة المفكرين والمخترعين العظام في مجالات الإبداع الإنساني كلّها، فسوف نجد أنهم نادراً ما كانوا من الناس المهمومين والقلقين، وهذه حقيقة؛ لأنّ الإنسان الذي يلوّث نعمة الحياة بالهمّ والقلق، سوف ينتهي إلى الإفلاس، ويجد أنّ الوقت قد تجاوزه لفعل أيّ شيء. ولهذا، فإنّ القادة العظام أصحاب فعل لا ضحايا همّ وقلق. وهم يقضون وقتهم بنشاط في ممارسة دورهم في الحياة، وليس التّفكير بما سيأتي. وأنا، شخصياً، وفي هذا الوقت الذي اكتب فيه هذا الفصل، يمكن أن أكون بدلاً من

ذلك منشغلاً فيما إذا كان القراء سوف يعجبون بهذا الكتاب أم لا، أو أنّ الناشر قد يطلب إليّ تغييره، أو أنّ ما يسمّون خبراء الطفولة سوف ينتقدون مضمون الكتاب، أو فيما إذا كنت سأكسب بعض المال من وراء نشره، أو إن كان أطفالي سوف يلتحقون بالجامعة، أو أنّ انفجاراً نووياً قد يحرق مسوّد هذا الكتاب... إلخ. وإذا استسلمت للقلق حول كلّ واحدة من هذه المشكلات المفترضة، ما كنت لأقدر على تأليف هذا الكتاب؛ بل سأكتفي بالقلق.

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

وبدلاً من الانشغال في التفكير بالأمر سالف الذكر، فسوف أنظر إلى الموضوع من ناحية أخرى. سوف أقول لنفسي: إنّ القراء هم الذين سيقروا إن كان هذا الكتاب هو في واقع الأمر عن تنشئة الأطفال اللامحدودين أم لا. وإذا اشتروه، أو استعاروه من المكتبة، فعندئذ سوف يبدون رأيهم فيه. ولكنني لن أعرف مصير هذا الكتاب إذا لم أعود نفسي على الكتابة كلّ يوم.

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

ولا شك أنّ اللحظات التي نُغلّفها بالقلق تفقدنا الإحساس بالسعادة، وسوف تؤدي في نهاية المطاف إلى تدميرنا. وما أودّ قوله هو أنّ الإحساس بالذنب، والقلق، والضغوطات، والتوتّر، سوف يجعل أيّ واحد منا إنساناً قلقاً ومهموماً يلتهم المهدئات بدلاً من استمرار الحياة. وقد رأيت أن أناقش هنا موضوع الضغوطات قبل مناقشة بعض الطّرق الكفيلة بخلاصنا وخلاص أطفالنا، مرة واحدة وإلى الأبد، من هذا القلق الذي لا طائل من ورائه.

لا مزيد من الأطفال الدارجين من نمط الشخصية (أ) Type A

من الأسباب الرئيسة للقلق الميل إلى التفكير بطرق تثيره. وربما تكون قد قرأت أو سمعت عن دراسات حول التوتر تؤدي في الخيارات الحياتية إلى مزيد من هذه الآفة. وقد ربطت هذه الدراسات التوتر بحوادث معينة مثل: الانتقال إلى مكان جديد، حالة طلاق أو انفصال، زيادة الضرائب، تغيير الوظيفة، ولادة طفل، تغيير سياسي، وهلم جرا.

هذه الأحداث جميعها ومثلها مرتبطة نظرياً بزيادة التوتر. وفي الحقيقة، أن الأشخاص الذي مرّوا بالتوتر في حياتهم هم الذين تعودوا التفكير بطريقة متوترة.

العالم بحد ذاته ليس متوتراً إذا ما نظرنا إليه بكل تجرّد، ولكنّ الناس هم الذين يوجدون مثل هذا التوتر. إنهم ينظرون إلى هذا العالم من منظورهم الخاص، ثم يأخذون بالتفكير بطرق متوترة ومقلقة تزيد من انزعاجهم النفسي والعاطفي؛ فالأحداث لا تسبب القلق والتوتر، بل التفكير هو الذي يسبب ذلك.

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

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

فيما يتعلق بالأفراد الراشدين، فهذا يعني أننا نعدّ الناس لنمط الشخصية هذا منذ الطفولة. وفي ضوء هذه الحقيقة، يجب أن نحول بيئتنا الحاضنة للتوتّر والقلق إلى اتجاه أقل توتراً تجاه الحياة. وهذا يتطلب إعادة النظر في أسلوب تعاملنا مع الأطفال حتى نتجنب تشجيع نمط الشخصية أ، وكي نساعدهم في الوقت ذاته على التكيف مع هذا العالم بطريقة إبداعية إيجابية. ومما جاء في الكتاب المذكور العبارة التالية: من شأن السرعة المجنونة المستمرة أن تؤدي لاحقاً إلى كارثة في كلّ مجال من مجالات النشاط الإنساني. وفي هذا تحذير كافٍ من طبيعتين بارزتين درسا هذا الظاهرة بتعمق. وعليه، فإن أطفالك عرضة للخطر إذا تربوا على التفكير الباعث على القلق الذي أصفه في هذا الفصل.

يمكن أن يصبح الأطفال من نمط الشخصية أ متوترين منذ الصّغر، وهذا يتطلب منا أن نكون حذرين بالأغذية فيهم التفكير الباعث على القلق والتوتّر في بدايات أعمارهم. وسوف تجد في السمات الخمس التالية صفات نمط الشخصية أ، وقد أوردتها لمساعدتك على إبعاد الأطفال عن التفكير الباعث للقلق، مهما كانت أعمارهم الحالية:

1. السعي الحثيث Intense striving. يظهر هذا السلوك على الأطفال الذين يصرون باستمرار على التفوّق، والذين لا يستطيعون الاستمتاع بحاضرهم بتاتاً. وهؤلاء الأطفال يعملون طوال وقتهم على إعداد مشاريع للحصول على علامات إضافية، وهم موسوسون ويراعون التفاصيل الدقيقة في حياتهم. وهم لا يسترخون دون إحساس بالذنب، أو أنهم يجدون أنّ من المستحيل عليهم الراحة والترويح عن أنفسهم. ولهذا، يجب أن تسمح للأطفال بالاسترخاء واللعب، إلى جانب تنفيذ الواجبات الموكولة إليهم. ولا تبالغ في التشديد على الواجبات البيتية، والتحصيل، والجوائز، والفوز، وجمع المال، لدرجة أن لا يتبقى لديهم أي وقت للاستمتاع بالحياة. لذا، لا تدفع بالأطفال إلى فئة نمط الشخصية أ؛ لأنّ هذا سوف يؤدي إلى عواقب سيئة مثل الفأفة والتأتأة، والانطوائية، والخوف من الاختلاط، والعجز عن التصرف مثل الأطفال العاديين. وقد لوحظ أنّ الأطفال الذين يُدفعون إلى أبعد من قدراتهم يتوقفون عن التبسم والضحك، ويتذمرون باستمرار، ويصعب عليهم أن يفرحوا، ويقعون فريسة للأمراض والمشكلات الصحية، مثل ضيق التنفس، والحساسية، وأوجاع المعدة، والبكاء المفرط، والتبول اللاإرادي، والكوابيس،

والاكتئاب، والانسحاب، وانتشار حب الشباب في الوجه، والرشح المتكرر، والتقيؤ، وضعف القدرة على التحمل.

يحتاج الأطفال من شتى الأعمار إلى الضحك، واللعب، والمرح، والنشاط المتواصل، وإلى أن يكونوا قادرين على الاسترخاء، والتصرف ببراءة سنهم، والقيام بحركات ومشاهد تمثيلية، وأن لا يكون لديهم على الدوام موقف جاد من الحياة.

إنّ الأطفال الذين يستطيعون الضحك، وممارسة حياتهم ببساطة، يطوّرون مقاومة داخلية صحيّة للضغوطات الكبيرة التي ستكون بانتظارهم. إنهم لا يحتاجون إلى البالغين ليضغطوا عليهم من خلال الرقابة الدائمة على سلوكياتهم، وإعطائهم مكافآت لكلّ فعل يقومون به، والطلب إليهم أن يكافحوا ليصبحوا أفضل مما هم عليه. وفي الحقيقة أن لا عيب في ألا يكون الإنسان هو الأفضل دائماً، أو في ألا يكون لديه أيّ أهداف. بل يكفي أن يحيا الإنسان ببساطة، وأن يعرف كيفية الاستمتاع بالحياة. ولذلك، عليك أن تتعلم من أطفالك، وأن تلاحظ قدرتهم الفطرية على الاستمتاع بالحياة، وأن تبدأ بتطبيق بعض مناهجهم الفريدة تجاه الحياة الّلامحدودة، بدلاً من أن تطلب إليهم الانضمام إليك في سباق الجرذان، ثم تبرّر ذلك بالقول: أريدهم أن يحققوا المزيد. فهذا المزيد قد يعني القليل، وبخاصة عندما تكون الأضرار على صورة حياة متوتّرة وأوضاع صحيّة متردّية.

2. التنافسية Competitiveness. يتميّز الإنسان من نمط الشخصية بالتنافسية المفرطة، وينظر دائماً من فوق كتفه، ويقارن أدائه بأداء الآخرين. وهذا يعني أنه يضع زمام أمور حياته في أيدي غيره بدلاً من أن تنبع من داخله؛ فهذا هو مكانها الصحيح. ولا شكّ أنّ الشعور بالمنافسة شيء جميل، ولكنه طريقة بائسة لقياس إلى أين وصل الإنسان في الحياة؛ لأنّ الشخص المفرط في التنافسية ينظر دائماً إلى أداء الآخرين لتحديد قيمته.

وإذا كنت ترى وجوب الدخول في تنافس مع الآخرين لتشعر بالسعادة، أو أنّ لك قيمة، فلن تحقق الرضا والقناعة، وستظل تشعر بالنقص طوال حياتك. وكما ترى، فأنت في واقع الأمر وحيد طوال الوقت، ووحيد في أفكارك ومشاعرك أيضاً؛ لأنه لا يعرف حقيقة مشاعرك سواك أنت. وهكذا هو الحال مع الأطفال تماماً. إنهم يحتاجون إلى التمتع

بالمنافسة دون أن يكونوا عصابيين تجاهها. ولتحقيق ذلك، يجب أن تُتاح لهم الفرصة للخلوة بأنفسهم، والّا يحتاجوا إلى من يقيس أداءاتهم مقارنة بأداءات الآخرين، بل أن يتعلموا كيف يقيسون قيمهم ومكاسبهم بناء على مبادئ وإرشادات توجيهية محدّدة ذاتية بعيداً عما يفعله الآخرون.

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

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

3. إلحاح الموعد النهائي Deadline Urgency. يمكن أن ينشأ الأطفال وهم يعتقدون

بأنّ المواعيد النهائية لإنجاز العمل أهم بكثير من الاستمتاع بالحياة. وقد يصابون بأمراض عصبية في عمر مبكر من خلال الإصرار على الالتزام الشديد بساعة محدّدة، أو موعد محدّد، أو بعض القياسات القسريّة الخارجية.

فهؤلاء الأطفال الذين يجب عليهم تناول طعامهم في ساعة محدّدة، والأيواء إلى فراشهم في وقت مقررّ سابقاً، والذين يشعرون أنّ حياتهم مبرمجة، وأنّ هناك من يذكّرهم بذلك دائماً— يتعلمون كيف يصبحون من نمط الشخصية المتوتّرة هذه.

وكلما فرضنا مزيداً من المواعيد النهائية على الأطفال، زاد احتمال أن يصبحوا أشخاصاً متوترين تجاه الحياة؛ لأنّ هذه المواعيد النهائية تقيدهم وتحرمهم من التلقائية والعفوية. وتحرمهم، كذلك، من سبر غور المجهول، والشّعور بالحرية والانطلاق.

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

ولا يمكن بحال من الأحوال أن يكون الأطفال المُكرهين مبتكرين ومبدعين. ويهتم الأطفال المهووسون بمعرفة عدد ساعات نومهم بالزّمن ليعرفوا إلى أيّ مدى سيكونون مُتعبين في اليوم التالي. إنهم يتعلمون كيف يسيرون حياتهم بناءً على إجراءات ومقاييس خارجية بدلاً من وضع ضوابط ذاتية خاصة بهم. وكلما زادت المقاييس الخارجية المفروضة، زادت حدة التوتر والقلق لديهم. ومن أجل تجنب تلبّس الأطفال بنمط الشخصية أمدى الحياة، علّم الأطفال دراسة التزاماتهم بدقة، وتطوير ضوابط معقولة لإدارة وقتهم، وعدم الاعتماد على المواعيد النهائية الصّارمة، والساعات، والتقويمات، والبرمجة الخارجية.

4. الاستعجال ونفاد الصّبر Impatience. يتّصف أفراد نمط الشخصية بأنهم في عجلة من أمرهم. فهم لا يستطيعون التّوقّف للتمتع بغروب الشمس بسبب انشغالهم في احتساب الوقت الذي ستشرق فيه الشمس في صباح اليوم التالي.

و غالباً ما تكون العجلة سائدة بين أفراد الشخصية، ولا يسلم منه الأطفال، إذا كان البالغون من حولهم يتصرفون بهذه الطّريقة. ومن الأمثلة على ذلك الاندفاع في تجاوز السيارة التي تسير أمامهم، والسرعة في تناول الطعام، والتذمّر من الانتظار الطّويل، كما أنّهم يضيّقون ذرعاً ببطيّة الحركة (مثل الأطفال وكبار السنّ)، ويقاطعون الآخرين ليأخذوا دورهم في الحديث، إضافة إلى أنّهم لا يستطيعون الإنصات دون أن يتكلموا.

ويحرص أفراد نمط الشخصية أعلى الوصول إلى مكان الاجتماعات في الموعد المحدّد، ويغضبون إن لم يستطيعوا المغادرة في الوقت المقرّر لانتهاء الاجتماع. ويمكن أن ينعكس نفاد الصبر سلبيّاً عليك. وإذا كنت تتصرف بهذه الطّريقة أمام الأطفال، فسوف

ترى أنهم قد اكتسبوا هذا السلوك، حيث إنهم سوف يشكون من أصدقائهم، ويميلون إلى مقاطعة الآخرين باستمرار، ويتوقعون من الأطفال الأصغر سنًا التصرف كما يتصرف البالغون، وإلا فإنهم سوف يتعرضون إلى الصراخ والتعنيف.

ونظراً لشخصياتهم شديدة الهيجان، فإنهم يقاطعون الآخرين حديثهم، ويتعجلون في اللعب والعمل، ويضيّقون ذرعاً بالأشخاص الأقل أو الأكثر منهم ذكاءً في الألعاب، وغير قادرين على الجلوس أو الاسترخاء طويلاً.

ما العمل؟ عليك أن تتخذ إجراءات علاجية للتأكد من أنّ الأطفال الموجودين في حياتك لا يتعرضون إلى البرمجة بالتوتر غير المبرر بسبب شخصيتك المتسرّعة، وعلمهم قيمة الصبر مع أنفسهم، ومع الآخرين في هذا العالم. وساعدهم على الاسترخاء والتأمل في جمال الآخرين بدلاً من انتقادهم بسبب بطئهم، ومحاولة التوقف والاستمتاع بعمرهم القصير على هذا الكوكب. وهكذا، ترى أن نفاذ الصبر، كما وصفناه هنا، يعدّ سبباً رئيساً لتوتر الأطفال. ومن شأن هذا التشديد في المدارس على إنجاز الأشياء بسرعة، والفوز على الآخرين أن يساهم إلى حد كبير في تشكيل نمط الشخصية عند الأطفال الدارجين والمراهقين أيضاً.

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

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

الشخصية إلى تصنيف الحياة وتقسيمها إلى أجزاء أو فئات. وهم يشعرون أنّ لديهم

رسالة لترتيب الفوضى؛ لذا تجد بيوتهم نظيفة جداً، وأدراجهم مرتبة، وحياتهم مثلاً على الترتيب الكامل.

ولكنهم، في الواقع، يعانون جرعات تؤثر داخلياً عالية نتيجة لهوس الترتيب هذا. وهم يلتزمون بالقوانين بحذافيرها، ويتوترون عندما لا يفعل الآخرون مثلهم. كما أنهم يفكرون دائماً في ما يجب عمله، وكيف يجب عمله، والتوجيهات الخاصة بالحفاظ على هذه الطريقة. إن من شأن وسواس الترتيب القهريّ هذا أن يسبب التوتر والقلق؛ فالعالم، ببساطة، غير مترابط من خلال طريقة مرتبة ومنظمة يمكن الاهتداء بها. فبالرغم من الطبيعة التلقائية لهذا العالم، حيث لا يوجد ترتيب منطقيّ لكل شيء، إلا أن أفراد الشخصية يحاولون باستمرار ترتيب كل شيء. فهم يصنّفون الطيور ولكنهم لا يستمتعون بطيرانها وألوانها الجميلة. ويعدّون النجوم، ويعطونها أسماء، ولكن لا يستشعرون جلال كمالها. إن تنظيف البيت، بنظرهم، أهم من العيش فيه؛ إذ يمكن أن يسبب وجود فنجان قهوة في غير محله مشكلة عائلية، وأن يكون انسكاب كأس عصير كارثة لا حدثاً عادياً. وإذا تمكّنت هذه الهستيريا التنظيمية من الأطفال، فإنهم سوف يشعرون بالتوتر عند قيامهم بأي عمل.

وسوف يبدوون بالكذب للحفاظ على الترتيب، ويزورون تقارير علاماتهم، ويكذبون كي يتجنبوا الصراخ والتأنيب لتدني علاماتهم، ويرتجفون من فكرة الوقوع في خطأ. إن كل ما سبق هو تعبير عن التوتر. وما يفعله أفراد نمط الشخصية هو أنهم موجودون في بيئة خصبة لهذا النوع من التفكير المتوتر.

وباعتقادي أن لدى الناس البسطاء بيوتاً نظيفة ومرتبة جداً، كما أن بيوت الأفراد اللامحدودين معدة إعداداً حسناً للعيش فيها، وهم يعرفون أن الهدف من حياتهم هو الاستمتاع بها، بدلاً من قضاء الوقت في تصنيف الأشياء وترتيبها.

وبعد أن اتضحت أمامك صورة وسواس الترتيب والتنظيم، علّم الأطفال هذين السلوكين، ولكن بالقدر الذي يخدمهم هذا ويخدم احتياجاتهم، لا أن يبالغوا فيه إلى درجة يصبحون عبيداً لهما. وهذا يتطلب منك أن تتعامل معهم بأسلوب يراعي إنسانيتهم وسعادتهم، بدل أن يكونوا منظمين لا إراديين. ولذلك، لا تجعل الحياة تجتاز الأطفال الموجودين

في محيط مسؤوليتك، وحاول بشئ السبيل ألا تجعل الحياة تخذلهم إذا ما علمتهم عدد النجوم، بدل التأمل في هذا الوجود.

يكتسب اليافعون في نموهم التوتر والقلق عندما تكون حياتهم مشحونة برسائل الإحساس بالذنب والأفكار المقلقة، وسلوكات نمط الشخصية التي تركز على الكد الخارجي لا الهدوء الداخلي. وقبل التطرق إلى بعض الإجراءات المحددة لإيجاد أطفال متحررين من التوتر والقلق، فقد أوردت في الجزء اللاحق بعض السلوكات التي يُعزى إليها كل من التوتر والقلق.

بعض السلوكات التقليدية المسببة للتوتر والقلق

يكبر الأطفال ويصبحون أشخاصاً متوترين نتيجة مباشرة للخيارات التي يتخذونها طوال حياتهم. كما أن خياراتهم تتأثر إلى حد كبير بالأشياء التي يعززها لديهم الأشخاص المؤثرون في حياتهم، مثل أساليب التواصل معهم، ونوع القدوة والأمثلة، والتعاملات اليومية العادية، وكل من هذه المتغيرات له أثر على خياراتهم. والسؤال الذي يمكن طرحه عليهم كي يجيبوا عنه بطريقة إبداعية لا محدودة هو: هل تريد أن تكون متوتراً وقلقاً؟

وفيما يأتي بعض الأعمال الأكثر شيوعاً بين البالغين والأطفال التي تشجعهم على اختيار التوتر والقلق أسلوباً لحياتهم. والمطلوب منك أن تدرسها باهتمام. وبعد استعراض المردود الذي ستجنيه من وراء الاستمرار بهذه السلوكات، سوف تهتدي إلى نقطة البداية لوضع حد لهذه السلوكات. كذلك، أوردنا في نهاية هذا الفصل إجراءات محددة لمساعدتك على جعل الأطفال متحررين من التوتر والقلق، مهما كان عمرهم الحالي. ولكن، عليك أولاً دراسة السلوكات الواردة أدناه:

- رفض الاعتراف بمزايا الأسلوب غير المتوتر في الحياة، والاستهزاء بالتأمل والاسترخاء والتفكير، والتحكم في العقل، والسلام الداخلي، والتقويم الذاتي، وما شابه.

- اتباع أسلوب حياة مثقل بالتوتر وعدم الاسترخاء.

والطلب إلى الأطفال العجلة في كل شيء، وتحقيق التّفوّق والأداء الأفضل في المجالات جميعها، ووضع قيود غير واقعية منذ البداية، واستعجالهم في النهوض مبكراً، وأن يكونوا متدربين على استعمال المرحاض قبل أن يكونوا مستعدين جسدياً لذلك، وأن يعرفوا القراءة والعمليات الحسابية مبكراً. وبعبارة أخرى، محاولة تسريع نموهم الطبيعي التي يتمييز بها كلّ طفل.

- عدم توفير الخصوصية لهم من خلال التّدخل في شؤونهم، ومراقبة كلّ شيء يقومون به.

- التركيز على أن يكونوا في حياتهم أكبر وأسرع وأقوى وأذكى من الآخرين، وتجاهل التّموّ والتّطوّر الدّاخليّ لتحقيق هذه الإنجازات ذات المعايير الخارجيّة.

- التشديد على تقرير علاماتهم، بدلاً من التركيز على ما يتعلمونه، أو مستوى رضاهم عن أدائهم في المدرسة. وكذلك الاهتمام بالحصول على المكافآت والجوائز لا الاهتمام بما ترمز إليه.

- مقارنتهم بالأطفال الآخرين، وبخاصة أشقائهم.

- تذكيرهم بأخطائهم الماضية، والقول لهم إنه لا يمكن الوثوق بهم بعد الذي فعلوه منذ مدة طويلة، وتذكيرهم بعبوبهم وزلاتهم، بدلاً من التركيز على إنجازاتهم وقدرتهم على الاستفادة من هذه الأخطاء.

- اللجوء إلى عبارات التهديد أو الإحساس بالذنب، مثل: اخجل من نفسك! انتظر، وسترى ما يحدث لك عندما يعرف أبوك بالأمر. سوف يعاقبك الله على ما فعلته بي. لقد جرحت مشاعر أمك مرة أخرى. كيف يمكن أن تفعل هذا بعد كلّ ما قدّمته لك؟ سوف تدفع ثمن فعلتك في يوم ما.

- التركيز على تحقير الطّفّل وتثبيطه باستمرار، واستخدام عبارات تجعله يكره نفسه، مثل: أنت تقوم بأشياء غبية دائماً. أنت سمين جداً، وتبدو بشعاً في هذا اللباس. لن تنجح أبداً في تعلّم اللغة الإنجليزيّة.

- أن تشعر نفسك بالإحساس بالذَّنب، وأن تذكّر الأطفال بأنك مثلهم، مثقل بالإحساس بالذَّنب، عندما تقول أمامهم: أنا على قناعة أنّ الأمور لن تكون على ما يرام بالنسبة لي. كان علي أن أساعد تلك المرأة العمياء في عبور الشارع.
- رفض السماح لأطفالك بأن يكونوا مستقلين، وتشجيعهم على الاعتماد عليك، من خلال القول لهم بأنهم يدينون لك بالكثير، وأنّ عليهم الشعور بتأنيب الضمير إذا ما تركوا بيت العائلة. وعلاوة على ذلك، أن تشعر بالاكْتئاب والحزن عندما يفضلون صحبة أصدقائهم على صحبتك.
- أن تكون قدوة للإنسان القلق أمام أطفالك، بحيث تتناول أقرص الدواء لكلّ ألم أو توَعك بسيط، وأن تكون أباً سقيماً تزور الطَّبيب باستمرار، وأن تهرع بهم إلى الطَّبيب لأيّ طارئ، وإظهار الحنان المفرط لهم عندما يقعون على الأرض، فيجرحون ركبهم أو يصابون بكدمات مثلما يحدث للأطفال كافّة يومياً.
- تعليمهم القلق، كأن تقول لأحدهم: من الأفضل أن تشغل وتقلق بخصوص الاختبار من الآن. هناك الكثير لتقلق عليه نظراً للطريقة التي كنت تتصرف بها مؤخراً.
- الإسراف في القلق من كلّ شيء يفعلُه طفلك، وأن تصنّف أشياء كثيرة على أساس أنها حارة جدّاً، حادة جدّاً، خطيرة جدّاً، وسخة جدّاً، أو يمكن أن تجعلهم يمرضون. وأنت بذلك تمارس دوراً وقائياً تجاه أطفالك، وتعلّمهم أنّ العالم مكان عدائي وخطير.
- التلَفْظ بعبارات تؤكّد على الخوف، وتأنيب الضمير، أو الحكم الظاهريّ، مثل: إياك والتحدّث إلى شخص غريب أبداً. لا تقرب الماء إلى أن تتقن السباحة. كان من المفترض أن تكون في البيت الساعة الثالثة. ما ردّ فعل جدتك إن رأتك تفعل ذلك؟ ماذا يقول الناس عنك؟
- تحديد معايير وأهداف غير واقعية لهم.
- الاعتراض على السلوكات الطَّبيعية في مثل أعمارهم، والإصرار دائماً على التصرّف كما لو كانوا أكبر سناً، ثم معاقبهم لانحرافهم عن هذه التوقعات.

- معاقبتهم دون توضيح السبب، أو عدم توصيل معنى العقوبة لأذهانهم.
- التذمر من الحياة أمامهم؛ فهذا يشجعهم على الشكوى والتذمر بدلاً من تعليمهم كيفية حل مشكلاتهم بطرق بناءة.
- أن تقول نعم وأنت في الحقيقة تعني لا؛ فأنت بذلك تعلمهم تزييف مشاعرهم وإخفائها، وبخاصة عندما يختلفون مع شخصية سلطوية، بمن في ذلك أنت؛ أبوهم.
- قبول أذكارهم وأنت تعلم أنهم يتخلّون عن مسؤولياتهم، وبالتالي فأنت تعلمهم الكذب وتشويه الحقائق.
- تقديم النصيحة لهم أمام الآخرين باستمرار، وتحول دورك الأبوي إلى دور الناقد لهم مستخدماً التعزيز السلبي لا التعزيز الإيجابي دائماً.
- إعطاء الأولوية والأهمية لحيازة الأشياء المادية والممتلكات والنقود.
- التركيز على المستقبل دائماً، وعلى الحالة التي سيكونون عليها في يوم من الأيام.
- تعليمهم المنافسة مع الآخرين دائماً، والاستخفاف بالتعاون، مبيّناً لهم أنّ التشاركية ليس إجراءً سيئاً.
- إيلاء العجلة، والتسرع، والتقيّد، بالمواعيد، والتواريخ أهمية قصوى.
- الإفراط بالترتيب والتنظيم في البيت وفي حياتهم، وأن تجعلهم دائماً نظيفين ومرتبين ومهندمين، وتعلمهم في الوقت ذاته أن يخافوا الأوساخ، والبق، والحيوانات، والجراثيم وغيرها.
- نفاد الصبر من تقدمهم في الحياة، وأن تتوقع منهم دائماً التّحرك وإنجاز المهام بسرعة.
- عدم التحدّث معهم عن حياتهم، واهتماماتهم، ومشكلاتهم، ومخاوفهم، وقضاياهم الشخصية، والاكتفاء بأن تكون الحكم، والمنتقد، والحارس، والمقوم، بدلاً من أن تكون موضع ثقتهم، وصديقهم، ومستشارهم.

كانت تلك بعض الطّرق الشائعة المثيرة للقلق والتّوتّر التي يمارسها البالغون في التعامل مع أبنائهم. ونتيجة لذلك، يصبح الطّفل مهموماً، ويتصرف بطرق متوتّرة، كما أنّه يخاف التلقائيّة والعفويّة، ويجد صعوبة في منح الحبّ للآخرين بسبب شعوره بالتفاهة، ولكنه يكون مضطراً، رغم ذلك، على إنجاز واجباته.

ويبدأ الطّفل بالتصرف بسلبية، ويصاب بالاكتئاب، وتبدو عليه كذلك علامات الإعياء. ويمكن أن يكون من النوع المتسلّق الذي يبحث عن التطمينات دائماً، ويحاول أن يصحّح أخطائه. وسوف تلاحظ أنّه قد أخذت تظهر على مثل هذا الطّفل علامات التراجع العقليّ والبدنيّ مترافقة مع ضعف التّركيز. وفي نهاية المطاف، يتجنب الاختلاط بالأشخاص الذين يذكّرونه بأخطائه السابقة. وقد يعاني الأطفال القلقون الصّداغ، والتّعرق، واضطرابات المعدة، والحساسية المفرطة، ونزلات البرد والرّشح، وضيق التّنفس. وغالباً ما يعانون الكوابيس، والأرق، وفقدان الشهية، وبالتالي، ضعف القدرة على مقاومة الأمراض.

وعادة ما تظهر عند الأطفال الدّارجين أو اليافعين من نمط الشّخصيّة أ الذين يكبرون في ظلّ ضغوطات زائدة بعض السّمات المبكرة التي تلازمهم طوال حياتهم. في البداية، لا يهتمون كثيراً بالطعام والملابس والدّمى، ولا يتقبلون الغرباء، ولا يتعلقون إلا بالشّخصيات السّلطويّة. ويمكن أن يُصابوا بالسّواس القهريّ، وأن ينزعجوا بسهولة من أيّ تغيير في البيئة، وأن يفقدوا التلقائيّة، ويظهرون الرّصانة، والانطوائيّة، ونفاد الصبر مع أنفسهم ومع الآخرين. وهم معرّضون لنوبات من الغضب، ويراهم من حولهم حساسين. كما تنقصهم روح الدعابة، إضافة إلى كرههم الطّبيعة والعناكب، والحشرات، وكلّ شيء قد يتسبب في اتساخهم. وهم غالباً ما يتذمّرون من أنّ: الجوّ حارّ جداً، بارد جداً، عاصف جداً؛ ويصبح رضاهم عن محيطهم غاية لا تدرك. كما أنهم يصبحون مستقبلاً متعصبين لآرائهم، ولا يراعون مشاعر الآخرين، ويصعب اقتناعهم بآراء غيرهم. وهم ينشؤون على الإعجاب بالشّخصيات المتسلّطة ورموز القوة، بما في ذلك اللباس الموحد، ومعطف الطّبيب الأبيض، أو أيّ شخص يحمل سلاحاً. وقد يعبدون الأبطال، والشّغف بالألعاب القوة والدّمار.

ولا يسهل ملاحظة هذه السّمات العامة في الأطفال الذين يكبرون وهم يحملون عقليّة نمط الشّخصيّة أ، ولكنهم قد يعطونا إشارات تحذير تدلّ عليهم. باستطاعتك أن تكون

مؤثراً فاعلاً جداً في مساعدة الأطفال ليصبحوا أفراداً مبدعين وغير محدودين، ولكن عليك أولاً إدراك عواقب رفع مستويات القلق عند الأطفال. ويتعين عليك بعد ذلك اتخاذ خطوات بناءً لضمان حصول الأطفال على فرصة شقّ غمار حياتهم والاستمتاع بها، دون أن يشعروا دائماً أنهم في (ماراثون) سباق لا خط نهاية له.

المكاسب السيكولوجية من وراء إبقاء الضغط على الأطفال

في الحقيقة، لا يوجد من هو على استعداد للاعتراف بأنه يستمتع برفع مستويات القلق عند الأطفال. ومع ذلك، هناك مردود ما (رغم أنه مردود هادم للذات) أو منافع بالنسبة لهذا النوع من التربية الأبوية. وعند فهم هذه المكاسب الواردة لاحقاً، يمكن بعدها تغيير أساليب التواصل:

- ربما تعتقد أنّ قلق أطفالك وتوتّرهم يستحقّ العناء إذا كانوا يسعون دائماً وراء هدف ما. فأنت ربما قد تعلمت أن لا قيمة لك إلا إذا كنت مشغولاً طوال الوقت. وفي الحقيقة أنّ الطفل القلق والمتوتّر هو طفل مشغول، حتى وإن يكن مشغولاً في تأنيب الضمير، أو القلق، أو الاضطراب العصبي. وقد تشعر أنك تقوم بعمل جيد لأنّ الأطفال المشغولين والخائفين والقلقين والمتوتّرين يفعلون ما تعتقد أنّ عليهم القيام به، فكلما زادت إنتاجيتهم، زاد شعورك بأنك تقوم بعمل جيد، رغم أنهم يدفعون ثمناً باهظاً لذلك.
- من المؤكد أنك قد تشعر بالفوقية عندما يخافك أطفالك. فأنت تملك قوة السلطة لتجعل الأطفال يحسّون بالذنب أو بتأنيب الضمير، أو لتحمي نفسك من أيّ إخراج محتمل من خلال جعلهم يغرقون في القلق والتوتّر لأنهم خيّبوا ظنّك فيهم، ويوافقونك على رأيك فيهم خوفاً منك. هنا، يصبح الأطفال مشاهدين سجناء بسبب سلطتك التي لن تحقق لك أيّ شيء آخر في الحياة سوى أنّ الأطفال الخائفين سوف يُشعرونك بقوتك في مملكتك الصغيرة.

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

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

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

• إنّ الطفل الذي يتعلّم الإحساس بالذنب أو بالتوتّر والقلق إلى درجة كبيرة، هو طفل يتعلم عدم تحمّل أيّ مسؤولية للتغيير، مكتفياً بحزنه ومساعدة الآخرين على تقليده. وفي الحقيقة أنه يسهل التحكم في هذا الطفل أكثر من الطفل المبدع الذي يستمع إلى نداءاته الداخلية. فالطفل الأول يلبي رغبتك تماماً لأنه سهل القيادة؛ لا يعترض، ويفعل ما يؤمر به. وأما نتيجة ذلك، فإنه سيكون ضحية للإحساس بالذنب، والقلق، والتوتّر، والضغوطات (حتى لا نذكر الآلاف من حوادث محاولة الانتحار، والإدمان على المهدئات، أو حالات الاكتئاب نتيجة للتوتّر المفرط).

• إنّ التوتّر أسلوب من أساليب التملّص أو الانسحاب؛ فعندما يشعر الإنسان بالتوتّر، سواء نتيجة الإحساس بالذنب أو القلق أو الكبت، أو أي شيء آخر، فمن المستحيل أن يكون منتجاً. وكما زدت من زرع هذا السلوك في أطفالك، قلّ احتمال أن يكونوا مشاركين إيجابيين ومبدعين في الحياة. ولهذا، فإنّ الأطفال الذين لا يسمعون صوته، والذين لا يعاملون كبشر كاملين، والذين لا يتخطون حدودهم، يجعلونك تبدو بصورة لائقة أمام عائلتك وأصدقائك.

• إنّ شعورك بالأمان يُعزى إلى معرفتك بأنّ أطفالك يتعلمون كيفية سلوك الطريق الآمن في الحياة. فأنت تقول لنفسك: نعم، إنهم متوترون، ولكن هذا هو ثمن الأمان. وقد ذكر الكاتب والفيلسوف الهندي كرشنامورتي (1895/1986) J. Krishnamurti في كتابه «العالم هو أنت *You Are the World*» «إنّ العقل الآمن زائف وردي» ومع ذلك، فهذا ما نسعى إليه جميعاً، وهو أن نكون آمنين تماماً. ولكن من الناحية النفسيّة، مثل هذا الأمر لا وجود له. وبناءً على فكرة الطريق الآمن، فإنّ الأطفال لن يواجهوا مفاجآت غير متوقعة إذا ما كانوا قلقين تجاه كل شيء. ولن يصيبهم الإحباط

إذا كانوا منظمين تماماً ومهووسين تجاه حياتهم. ولن يصابوا بأي أذى إن هم تدرّبوا على الكمال.

وبالطبع، سوف تساعدكم على القيام بهذه الأشياء. وعندها، يغمرك الشعور بالارتياح لأنك تعرف أنهم آمنين تماماً. ومن المؤكد أنهم يدفعون ثمنًا مكلفاً لذلك، ولكنه ثمن عادل بالنسبة إليك كي تظلّ واهما بأنهم يشعرون في داخلهم بالأمن والأمان.

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

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

• قد تعتقد أن شيئاً من التوتر أمر جيد بالنسبة لهم، وأن هذا الهراء كلّهُ عن السّلام الدّاخلي مجرد وهم، وأن لا أحد في عالمنا الحديث معافى من التوتر والقلق. وبالتالي، فأنت تنشئهم على الإحساس بالذنب وتأنيب الضمير، والقلق، والتفكير المتوتر، لاعتقادك بحسن نيتك في تعليمهم التّكيّف مع العالم الحديث الذي لا يخلو من التوتر على أي حال.

وبالطبع، فإن أي نظرة متفحصة سوف تكشف أنّ هذا العالم مكان مثالي، وبهيج، ورائع لنعيش فيه. ومع كلّ هذا، فقد لا تراه كذلك. فقد تعتقد أنّ العالم مكان رهيب مليء بالشّرور، مكان سوف يستغلك الناس فيه. وهكذا، فإنّ أسلوبك المثير للقلق ينطبق مع نظرتك إلى هذا العالم.

بعض الإجراءات الخاصة بالتربية دون قلق

في الصفحات التالية من هذا الفصل، بعض المقترحات الخاصة بالتعامل مع الأطفال القلقين والمتوتّرين. وقد كتبت هذه الطرق باقتناع شديد في أنّ لكلّ إنسان في هذا الكون الحقّ ليشعر بالسّلام والأمان الدّاخليّين، والسّعادة والرضا.

وقد أوردت هذه المقترحات كي تجربها بنفسك، ولتكتشف إن كانت ستنجح مع أطفالك على اختلاف أعمارهم، وحتى مع نفسك؛ ففي داخلك أيضاً طفل يريد الانطلاق والاستمتاع بالحياة.

- وفر لأطفالك فرصاً للتّعلم عن الطمأنينة والسّلام الدّاخليّ طوال حياتهم. دعهم يقرؤون ما كتبه المفكرون الكبار جميعهم عن الوجود الدّاخليّ، وتحدث إليهم عما يعتمل في نفوسهم، ومارسوا معاً تمارين تساعدكم على النظر إلى داخل نفوسكم بين فترة وأخرى، مثل جلسات اليوغا والتأمّل، واطلب إلى طفل تهتم بأمره الانضمام إليكم. وباختصار، حاول ألا تمنع أطفالك من ممارسة أيّ أنشطة لا تعرف الكثير عنها.

وفي هذا السياق، اقرأ عن التّقويم الذّاتي، واكتشف بنفسك أنه علاج طبيعيّ وفاعل للقلق. وأعد النظر في مواقفك من الأنشطة التي يمكن أن تساعدك وأطفالك على الحدّ من وطأة القلق والتوتّر.

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

وهناك أنشطة كثيرة مثل التأمل، والتحكّم في العقل، وقراءة كتب عن إدراك عالم النّفس الدّاخليّ، تساعد جميعها في امتلاك عقل هادئ في مرحلة مبكّرة من عمر الإنسان. ولا شكّ في أنّ العقل الذي يعرف كيفية الاسترخاء وعدم الانشغال دائماً، هو عقل أقلّ قلقاً وتوتّراً إلى حدّ كبير، وأكثر تحكّماً في وتيرة الحياة السّريعة.

- لا تعتمد نهج التسريع. ليس من الضروري أن نقضي ساعات طويلة في تعليم الأطفال القراءة والرياضيات، واللغات الأجنبية وغيرها، قبل مدة طويلة من بدء العام الدراسي. ومع أنّ من الرائع والمفيد أن نسمح لهم باستكشاف كلّ شيء وهم أطفال دارجون،

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

- علم الأطفال أن التوتر يُعزى إلى الطريقة التي يفكرون بها، وليس إلى الناس أو ظروف الحياة. ولذلك، يجب ألا تبرر توترهم بالقول: المعلم يثقل كاهلك. من حقك أن تكون قلقاً بسبب الضائقة المالية التي نواجهها. إن مثل هذه العبارات أسباب غير مقبولة لتفادي المسؤولية، وهي تجيز للأطفال أن يقلقوا كلما برز موقف حياتي غير متوقع. أمّا الطريقة المثلى فهي تعليمهم كيفية التحكم في عقولهم. فعندما تكتشف طفلاً مثقلاً بالقلق، حاول إن كنت تستطيع مساعدته على طرح هذا القلق جانباً مدة دقيقة واحدة.

وفي كل مرة تبدأ فكرة ما في غزو عقله، علمه مباشرة عدم التفكير في تلك الفكرة في تلك اللحظة بعينها. وقد يبدو لك الأمر تبسيطاً للأمر، ولكن هذه هي الطريقة المهمة لطرح الأفكار الهادمة للذات لحظة بلحظة من خلال الممارسة. وسوف يختفي القلق والتوتر

الذي يحسّ به الأطفال عندما يتوقّفون عن التّفكير بقلق، ولكن عليهم أن يدوؤوا تمرين طرد القلق بمدة زمنية قليلة أولاً، ومن ثمّ التّدرب على إطالة مدى هذا التّمرين.

• أنعم النّظر بحياتك الخاصة لمعرفة التّوتّر الذي تمثّله. توقف عن محاولتك للوصول إلى الكمال بصفّتك أباً، أو أمّاً، أو زوجاً، أو معلّماً، أو عمّاً، أو مستشاراً، أو أيّاً كان؛ لأنّه لا وجود لإنسان خال من العيوب. فإذا كنت تعرف هذه الحقيقة، فلم لا تتوقف عن ملاحظة ذلك الوهم لتكوّن إنساناً سعيداً؟ لن تحوز رضا الناس جميعهم على كلّ عمل تقوم به. لذلك، فإنّ قلقك يسبب عدم رضا الناس عنك، وهذا يعدّ هدراً للحظاتك الحاضرة.

وفي ضوء ما تقدّم، لا تفعل أيّ شيء لتبدو كاملاً في نظر الآخرين، إلا إذا كان هذا هو خيارك. كما أنّ أفضل مثال يمكن تقديمه للآخرين هو أن تكون إنساناً سعيداً، متحرّراً من القلق، وراضياً عن نفسك. أما إذا اخترت نهجاً آخر، ثم شعرت بالتوتّر والانزعاج بسبب نقص ذاتيّ ما، فإنّ الواقع يقول بأنك غير كامل إن سعت إلى الكمال، ولكنك تكون أكثر كمالاً عندما تتعامل مع نفسك باحترام. لذا، فإنّ أفضل شيء يمكن تقديمه لأيّ فرد هو مساعدته على مساعدة نفسه، وليس هناك من هو أولى بذلك من نفسك وأطفالك. وأنّ أفضل شيء يمكن أن تقدّمه لهم ولنفسك هو خفض مستوى التّوتّر والقلق. فإذا كنت غير راغب بذلك لنفسك، فافعله من أجلهم. ولكن، أيّاً كان الشّخص الذي تفعل ذلك من أجله، عليك أن تجتهد لتفعل ذلك كلّ يوم.

• خصّص يوماً واحداً في كلّ أسبوع لإيجاد جوّ هادئ. عليك وضع حدّ لأيّ شيء تفعله ويسبب قلقاً وتوتّراً لك أو لأطفالك، يعيقهم من العيش في سلام وهدوء، ويخفف من مستويات التّوتّر عندهم. فإذا كانت مزاجيّاً، ودقيقاً، وعدوانيّاً، ومتعجرفاً، وعصبياً، أو كانت لديك إحدى الصفات الشّخصيّة المكروهة من الآخرين، فعليك تعديل وضعك. حاول تفرغ غضبك بعض لسانك لدقائق قليلة. وإذا ما نجحت في وقف حالة من هذه الحالات العصيبة من خلال هذا الأسلوب، فإنك تكون قد منعت التّوتّر إلى حدّ ما. ولذلك، ابذل ما بوسعك لجعل بيئتك مكاناً للمرح والبهجة والودّ.

• مثلما أن الأدوية لا تحل مشكلات أطفالك، فالأمر عينه ينطبق عليك أيضاً. ولذلك، من الضرورة بمكان مراجعة الطبيب الذي يهتم بمساعدتك على التقليل من اللجوء إلى الأدوية والمركبات الكيميائية، لا الطبيب الذي يصف لك الأدوية المهدئة والمضادة للاكتئاب علاجاً للقلق والتوتر. وإذا لم يتعاون طبيبك معك في جهودك من أجل أن تصبح أقل اعتماداً على الأدوية والعقاقير، فعليك البحث عن أخصائي آخر يمكنه مساعدتك على ذلك. وعلى أي حال، لا تنس أن رغبتك هي الخلاص من أقرص القلق والتوتر، وإدارة شؤوك بنفسك، بدلا من الخدر وفقدان الإحساس بسبب تناولك الأدوية المنشطة للوعي، لدرجة تجعلك غير قادر على حل مشكلات الحياة العادية دون تعاطيها. وهذا يتطلب منك أن تقدم للأطفال مثلاً حياً لشخص لا يفكر بقلق وتوتر، لا مثلاً لشخص يلتهم أقرص الدواء عند ظهور بوادر أي مشكلة. وإن لم تستطع حل مشكلتك منفرداً، فابحث عن معينك. وعندئذ، ستعكس الفائدة على الجميع.

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

يشكو كثير من الأطفال الملل والفراغ باستمرار، ومن أن لا عمل لديهم يقومون به. وغالباً ما يعبر عن هذه المشاعر الأطفال الذين نشؤوا على اعتقاد أن من واجب الآخرين تسليتهم والترفيه عنهم. لقد اعتادوا دائماً على ممارسة نشاط ما، وعند شعورهم بالملل، يجدون من يطرده عنهم؛ بأخذهم إلى السيرك، أو تشغيل التلفاز لتسليتهم، أو شراء لعبة جديدة لهم. وهذا النوع من الأطفال هم الذي اعتاد على الحركة طوال الوقت، ويترجم ذلك إلى قلق خوفاً من أن يُترك وحده. وإذا كان طفلك من هذا النوع، دعه يلعب وحده، شجعه على ذلك، واجعله يألف الكتب والصحف والمجلات منذ الصغر. وخصص له مكاناً للخلوة مع نفسه إن أمكن ذلك، دون أن تشك في أنه يفعل شيئاً شاذاً. وفي الحقيقة أن الخصوصية تعدّ أمراً مهماً للغاية كطريقة لتفادي القلق والتوتر، ومن شأن الطفل الذي

يعتاد على ذلك في عمر مبكر جدًّا لن يشعر بالقلق والتوتّر عندما لا يكون لديه شيء يفعل. وينطبق الأمر كذلك على التأمل الهادئ، أو الحديث مع الدّمي، أو اختراع القصص عندما يكون وحيداً؛ إنّها ألعاب مفيدة سوف يمارسها الأطفال الآمنون لو سُمح لهم بذلك.

إنّ الأطفال يستفيدون كثيراً من أوقات الخلوّة الهادئة. وإذا ما استطاعوا اللعب وحدهم دون مقاطعة، أو سُمح لهم تقليب صفحات كتاب مصور، أو لعب ما يشاؤون من ألعاب مع دُمّاهم، فإنهم في واقع الأمر يفرّغون طاقتهم التي ربما قد تحوّلت، إن لم يفعلوا ذلك، إلى شكوى، وتدمّر، ومزاج عكر، وطلبات لا نهاية لها. وعلاوة على ذلك، سوف يكتشفون في مرحلة متأخرة من حياتهم أنهم لا يحتاجون إلى مراجعة طبيب نفساني أو إلى تناول المهدئات؛ إنهم سعداء هانئون بمحض إرادتهم لا بالأدوية المهدئة.

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

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

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

امنح أطفالك الحبّ عمّا هم عليه، وعامل كلّاً منهم على أنه مميّز. امنحهم الحبّ سواء كانوا قذرين أو نظيفين. احبهم وهم يلعبون أو يطاردون الفراش، ولكن لا تقارن بينهم حتى لا تسمع المنطق الطّفوليّ الباعث على الإحساس بالذنب، مثل: إنكم تحبّون أنور أكثر مني دائماً. فإذا كانوا سيستخدمون هذه الأعذار غير المقبولة، فلا تزودهم بهذا السلاح وهم صغار.

• حاول أن ترفع الضّغط عن الأطفال بعدم الإصرار على تحصيل الجوائز والمكافآت الخارجيّة طوال حياتهم. وساعدهم على التّركيز في المتعة المجردة المستمدة من أيّ لعبة بدلاً من التّركيز على الفوز بجائزة ما، ولا تعطهم أعذاراً لتجنّب أيّ شيء في الحياة، وهذا ما تفعله تحديداً عندما تركز على الجوائز الخارجيّة. لا تعطِ العلامات الأهميّة القصوى، بل تحدّث إليهم عن معلوماتها، وهل هم سعداء في الذهاب إلى المدرسة، وما هي مواضعهم المفضّلة، وماذا تعني لهم حاضراً ومستقبلاً. وكما أكّدت سابقاً، فإنّ العلاقات مجرد خطوط لا معنى لها على بطاقة؛ قد تبدو مهمّة في حينها، ولكنك ستكتشف أنها لا تعني شيئاً في الواقع عندما تخوض معترك الحياة.

وفي الحقيقة أنّ العلاقات والجوائز والمكافآت والميداليات تؤدي إلى خفض الدافعيّة عند الطّفل، لأنّه إذا كان يسعى وراء الجائزة فقط، فسوف يفقد الرّغبة في مزيد من المنافسة بعد حصوله عليها. وقد أفترض أنك تريد لأطفالك حبّ الرياضة، والقراءة، والشّعر، وكلّ شيء آخر يمكن أن يثري حياتهم، وليس الحصول على أعلى العلامات في الأدب الإنجليزي، ثمّ نسيان الأمر بعد ذلك، أو وضع كأس البطولة على رفّ الموقد، ومن ثمّ التّوقّف عن ممارسة الرياضة. وإذا كنت تريد لهم ذلك، فعلمهم متعة القراءة وتطبيق ما تعلّمونه. وساعدهم على الاستمتاع بالترتيب والنظام في الأداء، ولكن ليس من أجل أن يرفعوا أصابعهم ليبينوا أنّهم الأوائل، أو للتباهي بحصولهم على ميداليّة، وإنما من أجل

المتعة الحقيقيّة للشعور الإيجابي بعد المشاركة في الحياة؛ فكلما مارس الأطفال أعمالاً أكثر، زادت فرص السعادة الشخصيّة أمامهم طوال حياتهم.

• عندما تذكّر الطفل بخطئه وتعاقبه عليه، لا تكرر تذكيره بذلك مرة تلو الأخرى، وأنك لا تزال منزحاً منه؛ إنهم يتكّدرون عند سماع حدث معاد انتهى بالنسبة إليهم، بعدما نالوا عقابهم. لذا، فإنّ من واجبك التوقّف عن وضعهم تحت ضغط الإحساس بالذنب باستمرار بعد مرور زمن طويل على الحدث. وقد أخبرني أحد المراهقين أنّه أقدم على سلوك غير سوّي عندما كان والده في سفر؛ دعا عدداً من أصدقائه إلى البيت دون إذن من والديه، وأقاموا حفلاً صاخباً، وعندما عاد والداه وعلما بالأمر حرماه من الخروج للعب مدة ثلاثة أسابيع. وقد تعهّد بعدها ألاّ يقدم على مثل هذا الأمر مرة أخرى دون إذن منهما. وبعد مرور عامين على هذا الحدث، كان والداه يذكّران به كلما أراد الذهاب إلى مكان ما بمفرده. كانا يذكّران دائماً بخيبة أملهما فيه، ولم يستطيعا النسيان ولا الغفران. وكانت نتيجة ذلك أنّ هذا الشاب ابتعد عن والديه، وفقد احترامه لوالده الذي كان أكثر إصراراً من أمه على تذكيره بتلك الفعلة التي حدثت قبل عامين. إنّ هذا ما يُجنّي من أسلوب جعل الآخرين يحسّون بالذنب وتأنّب الضمير، إذ ليس هناك من يحبّ أن يكون بصحبة شخص هدفه أن يجعله يشعر بالضيق من خلال تذكيره بسلوك غير مرغوب فيه، مضى وانقضى.

اترك الأمر حيث انتهى، وتذكّر أنّ الحبّ يعني الصّفح والتّسامح، كما يعني العطاء أيضاً. لذلك، لا تستجّر الأحداث الماضية لجعل الأطفال يشعرون بالذنب وتأنّب الضمير؛ لأنهم إذا ما استبطنوا هذا الشعور فسيزيد مخزون الاستياء لديهم. وعلاوة على ذلك، فأنت تعلمهم أن يتصرفوا في علاقاتهم مع الآخرين بالطريقة نفسها تماماً. وفي الحقيقة أنّ الأمر قد يردّ عليك؛ فالشاب الذي تحدثنا عنه سابقاً، استخدم هذه الطريقة نفسها مع أبيه من خلال تذكيره بفضيحة سبّها قبل ست سنوات وكادت أن تؤدّي إلى الطلاق. ولهذا، فإنّ أفضل طريقة لضمان عدم ارتداد هذه الطريقة عليك هي التوقّف عن استخدامها.

• حاول تجنّب اللجوء إلى العواطف المسيّبة للشعور بالذنب مع الأطفال. تالياً، سوف تجد خمسة أمثلة تتكون من عبارات تقود إلى الشعور بالذنب إلى اليسار، وعبارات

عقلانية إلى اليمين من شأنها أن تساعد الأطفال على تحمّل مسؤولية تصرفاتهم، بدل الشعور بالذنب أو تأنيب الضمير:

الشعور بالذنب

المسؤولية الذاتية

عليك أن تخجل من نفسك. لقد تصرفت بطريقة حمقاء، و عليك أن تتحمّل النتائج.

أنت تجرح شعور أمك عندما تفعل ذلك. لا أحب هذا النوع من السلوك. عندما تتصرف هكذا، فإنك تجعل من نفسك أضحوكة، ولا أحد، بمن فيهم أنت، يحب صحبة ولد مدلل.

سوف يقتصّ منك الله تعالى على ذنبك. ربما عليك مراجعة نفسك، فيما إذا كنت ترضى ذلك لها.

أهذا جزائي بعد كلّ ما قدّمته لك؟ ما شعورك عندما تعامل الناس الذين يحبّونك بهذه الطريقة؟

في يوم ما، سوف تدفع ثمن ذلك. لا بد وأنك منزعج حقاً لأنك تتحدث بهذه الطريقة. لم لا تهذا؟ سوف نناقش الأمر عندما تعود إلى وضعك الطبيعي.

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

- انزل من عربة الشّعور بالذّنب، واجتهد أن تكون مثلاً لإنسان قرّر أن يكون مسؤولاً تجاه نفسه، بدلاً من الاكتفاء بالشّعور بالذّنب. وتخلّص من اضطهاد الآخرين الموجودين في حياتك ممن يجعلونك تشعر بالذّنب وتأنيب الضّمير. فإذا كان والداك يتحكّمان فيك، فأظهر لهما أنك لا تحبّ أن يذكراك بأخطاء اقترفتها في الماضي. كن حازماً، ولكن محبّاً، في استجابتك لمساعدتهم في ألا تشعر بتأنيب الضّمير. وقم بإجراء تصحيحي لتجنّب تكرار الأخطاء القديمة نفسها، بدلاً من الاكتفاء بالتّدنّر والشكوى أمام أطفالك. وحتى تكون مثلاً لأطفالك، بيّن لهم أنك لا يمكن أن تتشكّل بناء على جهود الآخرين بجعلك تشعر بالذّنب، بغض النظر عمّن يكون هؤلاء الناس. وإذا كنتَ أمّاً مطلّقة، أو أباً مطلّقا، فلا تتحدث بسوء عن شريكك السابق حتى لو كان ما ستقوله صحيحاً، وتحمل مسؤوليتك في تنشئة الأطفال إن كانوا في رعايتك. لذلك، لا تقحموا الأطفال في خلافاتكم منذ البداية؛ فليس من مصلحة أيّ منكما كره أحدكما. إنّ ما يحتاج إليه الأطفال هو أن يروا أمامهم نموذجا للناس المحبين السّعداء الذين يستمتعون بنعمة الحياة، ولا يشعرون أنهم ضحايا لقراراتهم وخياراتهم، لأن يروا أشخاصاً يتسمون بالغضب والمرارة والعدوانية، يصوّرون لهم العالم ومَن يعيش فيه من البشر بأنّه عفن وفساد. وعليه، فليس هناك من سبيل لوقف التّوتّر إلّا أن تكون إيجابياً؛ لأنّ السّلبية تزيد من هذا التّوتّر. صحيح أنّ الطلاق أو الانفصال مشكلة، إلّا أنّ الناس يستطيعون التعامل معه بفاعلية. ولكن الآباء الذين يشعرون بالمرارة والعنف، ينفسون عن غضبهم، ويفجرونه في وجوه أطفالهم مسبّين لهم القلق والتّوتّر، كما لو كان هؤلاء الأطفال مسؤولين عن المشكلة القائمة بين الأبوين. وكما قال القائد السياسي الهندي المهاتما (موهنداس) غاندي (1869/1948) Mahandas :Ganhdhi

«أكره الخطيئة، وأحبّ المخطئ»

- شجّع الأطفال على الاستقلالية. لا ينحصر دور البالغين في نموّ الأطفال في جعلهم يتعلّقون بهم، وإنما في جعل أيّ تعلق غير ضروريّ في حياتهم. ولا شكّ في أنّ أيّ خطوة يتخذونها باتجاه استقلاليتهم تعدّ خطوة باتجاه أن يكونوا أشخاصاً غير محدّودين. صقّ لهم طويلاً عندما يخطون خطواتهم الأولى، وبيّن لهم مدى اعتزازك

بهم عندما يركبون دراجتهم الهوائية ذات العجلتين؛ فهذه الإنجازات عظيمة بالنسبة لهم تماماً مثل ذلك اليوم الذي سبحت فيه وحدك دون أن تمسك بحواف البركة، أو عندما ذهبت إلى المدرسة وحدك أول مرة. وعندما يخطون خطوات أطول بعيداً عنك، ويغادرون خارج حدود عشهم، عزّزهم وشجعهم، واستمتع بتحليقهم. إنّ هذا هو كلّ ما تعنيه رحلة الرعاية الأبوية. عليك تعزيز استقلاليتهم، وإظهار عدم خوفك من رحيلهم عنك، وبأنك ستجدهم حولك دائماً. أما إذا أظهرت لهم عكس ذلك، فإنّك ستشعرهم بعقدة الذنب على هجرانك بعد كلّ ما قدّمته لهم، وأنت سوف تكون وحيداً وحزيناً حال بعدهم عنك. وعندئذٍ، فإنّني على يقين أنّ نتيجة ذلك هو عدم رغبتهم في زيارتك كثيراً بعد مغادرتهم العش الذي تربّوا فيه. وإذا أدركوا أنك تريد أن يشعروا بالذنب لابتعادهم عنك، فسوف يفعلون ما بوسعهم لتجنب أنفسهم التوتّر الذي تريد أن تسببه لهم لاتخاذهم القرار الطّبيعيّ؛ الاستقلاليّة.

وللتغلب على الوضع الجديد، حاول أن تشغل نفسك بأيّ شيء مثير بالنسبة لك، كأن تلتحق بدورات تدريبيّة، أو تجريب تحدّيات جديدة، أو أن تحاول الكتابة. والمهم هو القيام بعمل ما، وأن تكون ذلك الشخص الذي لا يعيش حياته من خلال أطفاله، وإنما أن تكون لك حياتك الخاصة، مثلما لهم حياتهم. وكلما رأيت نفسك أنك إنسان مهمّ محقّق لذاتك، قلّ شعورك بمتلازمة العشّ الخالي Empty Nest Syndrome الذي يسبب كثيراً من الشّعور بالذنب الذي أتحدث عنه هنا.

- ازرع الثقة وعدم القلق في نفوس أطفالك، وكن القدوة لهم. عندما يشكو الطّفل من صدام أو ألم خفيف، اسأله إن كان يستطيع التّخلّص منه بنفسه دون اللجوء مباشرة إلى تناول حبة دواء أو زيارة طبيب، وذكّره بأنه يحمل معه دائماً طاقة شفاء عالية، ألا وهي العقل. وقلّ للأطفال ألاّ يمارضوا، ولا تعزّز ادّعاءهم بالمرض، من خلال إبداء الحنان الزائد كلما جرحوا أنفسهم، فما الحنان المفرط هذا إلاّ تعزيز لذلك الادّعاء. قلّ لهم بطريقة حازمة: حاول عدم التفكير في الرّشح، وكذلك عدم إخبار أحد عنه، بل ربما بإمكانك الشّفاء منه إن لم تخبر أحداً بأنك مريض جداً. إنّ الأطفال يستطيعون التّحكّم في وضعهم الصّحيّ إلى حدّ ما، ولكنهم بحاجة إلى تعلّم ذلك منك؛ بأن تتوقّف عن

الشكوى من المرض أمامهم. وابدل جهلك كي تظلّ معافى، واستبدل عاداتك الغذائية، ومارس التمارين الرياضية بانتظام، حينها، ستشعر أنك بصحة جيّدة.

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

إنّ الطفل الذي لا يمارض، ويعتقد جازماً بالشفاء إذا ما اهتم بنفسه، وتوقّف عن استجداء العطف، يستطيع تجنّب القلق. إنّ مثل هذا الطفل سوف يفكر في العافية أكثر من تفكيره في المرض. ولذلك، اجعل من نفسك مثلاً للشخص الذي يؤمن بقدرته ليظلّ معافى، ولا يتناول الدواء إلا كمحاولة أخيرة، ولا يزور الطبيب كلما أحسّ بتوعك بسيط. عندئذ، سوف ترى أنهم قد اكتسبوا هذا الاتجاه.

عندها، لن ترى أنهم أصبحوا أقلّ قلقاً فقط، بل أكثر عافية أيضاً. وأنا، شخصياً، أشهد بمصداقية هذا المنحى لأنني بدأت أمارس التمارين الرياضية باستمرار، وتوقفت عن التفكير بالمرض، ولم أعرف الرشح، ولا الأنفلونزا، ولا الحساسية، أو أيّ مرض يستحق الذكر طوال عشر سنوات. كما أوّمن ببساطة أنني أملك في داخلي طاقة لأظلّ سليماً معافى، وأتحدث عن هذه الطريقة مع أطفالي أيضاً. وإذا ألمّ بي صداع بسيط أو عطاس، فإنني أتعامل مع ذلك على أنه خطأ، ولا أذكره لأحد، وأعدّه بمثابة إشارة لأخذ مزيد من الراحة، أو لتناول فيتامينات أكثر، فيختفي الصداع أو الجرثومة دون أن أشعر بذلك.

• كلما رأيت علامات قلق تظهر على أبنائك، أوقفهم بهذه الجملة: اجلس هنا، وفكر معي بقلق في ما يقلقك مدة عشر دقائق. عندها، سوف يكتشفون سخافة موقفهم، وإدراك أنهم مهمما قلقوا، فلن يساعدهم هذا على النجاح في اختباراتهم المدرسية، أو في حلّ خلاف ما، أو الانضمام إلى فريق إذاعة المدرسة. وبعد الانتهاء من تمرين التفكير بقلق، اسألهم إن كان من الأجدي لو أنهم درسوا، أو بحثوا عن حلّ ما، أو تمرّنوا على الإلقاء، عوض الاستسلام إلى القلق وإضاعة وقتهم.

• أما الأطفال الرضع، فحاولي أن تكوني متعلّقة معهم لا قلقة عليهم، وهذا يساعدك وطفلك على أن تكونا أقلّ توتّرا. عندما يبدأ الطفل بالحبو، ارفعي الأشياء الخطرة، وأبعديها عن

متناول يده لتفادي أيّ عواقب مؤذية، وكى لا تظلين قلقه عليه وهو بعيد عن نظرك أيضاً. وإذا كنت عصبية المزاج، فسوف تلمسين انعكاس الضغط العقلي والبدني عليكما معاً. ولهذا، عليك أن تكوني ذات بصيرة، واتخاذ الاحتياطات اللازمة، وعدم الإفراط في القلق لأنه سوف يجعلك خطأ، ومتابعة لكل حركة منه، ومبالغة بسلامته ونظافته واستقراره العاطفي، وكل شيء آخر. وعندما تكونين مرتاحة، ومسترخية، وواثقة من نفسك في استخدام حكمتك، واتخاذ الاحتياطات الضرورية لإيجاد بيئة آمنة، فلن تكوني متوترة الأعصاب، ولا خائفة على أطفالك دائماً، بل ستكونين قادرة على الاستمتاع بطفولتهم أكثر. لذا، عليك أن تكوني حذرة لا قلق، لأنك مهما قلقت فلن تمنعي وقوع أيّ حدث طارئ، بل على العكس من ذلك، فإن القلق يجعل وقوع الحدث أكثر احتمالاً، والطفل أكثر خوفاً وتوتراً.

- طفلك الدارج الذي يذهب إلى الروضة، علّمه دروساً عن السلامة الشخصية دون أن تشعره بالخوف. من المحتمل جداً أن يكون الإنسان الخائف ضحية أكثر من الإنسان الواثق من نفسه. فعبارة: لا تتحدث إلى الغرباء بتاتاً، تعدّ قاعدة سخيفة عند التفكير فيها؛ لأنّ كلّ إنسان هو غريب بالنسبة لنا إلى أن نتعرّف إليه. وإذا لم يتكلم أحدنا إلى الغرباء مطلقاً، فإنه لن يعرف أحداً من خارج أفراد عائلته المباشرين. ومن المهم التأكيد هنا على ضرورة أن نكون منطقيين، وأن نتحدث إلى الأطفال عن أخطار تعرّضهم إلى الاختطاف لأنهم يدرّكون مثل هذا المفهوم. أمّا الطفل الذي نخيفه دائماً من الغرباء فإنه يتعلم درساً مرعباً وهو أنّ العالم حقير وبشع، وكلّ إنسان فيه يريد أن يؤذي الأطفال. في حين يعرف كلّنا أنّ العالم ليس هكذا؛ فمعظم الناس فيه يحبّون الأطفال. ولذلك، يجب عدم قمع الميل الطبيعيّ عند الطفل للانطلاق واللعب في الخارج بتخويفه من كلّ إنسان يصادفه، بل يجب أن توازن بين المنطق والحذر. صحيح أنه يجب مراقبة الأطفال الصغار جداً طوال الوقت، وعدم تركهم يغيبون عن بصرك عندما يكونون قادرين على الاندفاع إلى الشارع، أو إلى داخل سيارة أحد الغرباء، ولكن يجب ألا تصرخ فيهم لتحذيرهم من مثل هذه الأخطار.

ولأنك تعرف المخاطر، وتعرف أن لا فائدة من القلق، فما عليك إلا أن تراقبهم، وأن تكون حذراً جداً في هذا العصر الذي يشهد ظاهرة اختطاف الأطفال وسرقتهم. ولكن،

لا تجعلهم يشعرون بالخوف والتوتر من كل إنسان يصادفهم. وعندما يكبر هؤلاء الأطفال، ويصبح من الصعب عملياً مراقبتهم طوال الوقت، فيمكن أن تنصحهم بعدم مصاحبة الغرباء، وعدم السير منفردين، والحرص على سلامتهم. ولكن لا تجعلهم أطفالاً مرعوبين، يرتعدون خوفاً من كل شخص يقابلهم، وينظرون إلى الغرباء كلهم على أنهم شاذون ومنحرفون. ويجب على هؤلاء الأطفال أن يتعلموا كيفية حماية أنفسهم، وكيفية الثقة بقدراتهم على تجنب مشكلة خطيرة. ولكن يجب ألا يكونوا متوترين لدرجة تفقدتهم الفرح والاستمتاع بهذا العالم. ومن جانبك، عليك أن تحدّد لهم ما عليهم فعله لحماية أنفسهم، وأن تلجّ على إخبارك بمكان وجودهم. حدّد لهم مكان الخطورة، ولكن لا تجعلهم مذعورين من الحياة. علّمهم أن يكونوا واثقين من أنفسهم مع اتخاذ الاحتياطات المعقولة، بدلاً من أن يكونوا خائفين ومتوترين وقلقين.

- دع الأطفال يضعون أهدافهم بأنفسهم، ولا تعترض طريق أحلامهم الكبيرة؛ لتشجعهم على رفع منسوب طموحاتهم. إنّ معظم الأطفال يخافون من قدراتهم ويستهنون بها. لذا، فإنهم يرسمون لأنفسهم أحلاماً وطموحات متواضعة.

أو أنّ هذه الأحلام والآمال المتواضعة تكون نتيجة لتدخل الوالدين الذين يحدّدون لأطفالهم، بحسن نية، ما يجب أن يطمحوا إليه في الحياة. فإذا كانت لديك طفلة عمرها 11 عاماً وتحب أن تكون طيبة، فيجب أن تشجعها لتحلم بتحقيق هذا الهدف، حتى لو لم يظهر عليها ما يشير إلى ذلك. وإذا قررت ألا تكون طيبة بعد ذلك، فسوف تجري التعديلات المطلوبة، وليست هناك مشكلة في أن يقوم الإنسان بتعديل أهدافه.

أذكر أنني تحدثت إلى بنت صغيرة تحلم أن تمتن الطيران، لكنها تعاني ضعف البصر وهي في عمر 13 عاماً، فشجعتها، وقلت لها: عندما تصبحين مستعدة للتقدم للحصول على إجازة الطيران، سيكون العالم قد تقدم، وسوف يسمح للطيارين بوضع العدسات اللاصقة. يومها، فاضت عيناها بالفرح، ثم أخبرتني كيف أنّ أباهما طلب منها التفكير في حلم آخر بسبب ضعف بصرها. والمدّش أنها تعمل الآن مدربة طيران، مستخدمة النظارات، مستمتعة بمهنتها. ولو أنّ التعليمات الخاصة بتعلّم الطيران لم تتغير، لكنت نصحتها برفع قضية أمام المحاكم للطعن فيها بدلاً من الاكتفاء بلعن حظها السيئ. وإذا

أوهمت الأطفال بأنهم لا يستطيعون فعل شيء ما، أو أن يكونوا واقعيين، فكأنما تطلب إليهم الشك في أنفسهم، والقلق كثيراً على شيء سوف يحل نفسه بنفسه بكل تأكيد.

- **خذ بالحسبان عمر الطفل عند تعاملك معه.** عندما تأخذ طفلاً عمره 4 سنوات إلى مطعم، فعليك أن تدرك أنه لا يستطيع أن يكون في عمر 12 عاماً، تماماً مثلما لا تستطيع أنت أن تكون زرافة. لذا، عليك أن تكون واقعياً، ولا تسبّب له التوتر عندما تتوقع منه أن يكون شخصاً غير ذاته. إن طفل السنتين يتصرف دائماً تصرف طفل السنتين، ولا يوجد استثناء لذلك، وكذلك الحال مع الأعمار جميعها، فلا تصرّ على الأطفال أن يكونوا أكبر من أعمارهم وناضجين أكثر مما هم قادرين عليه. وإذا كنت لا تريد لأطفالك الصغار التجوّل في أرجاء مطعم فخم، فلا تذهب إليه، أو اقعد في البيت، أو اتركهم مع مربية، أو خذهم إلى مطعم مخصص للعائلات. أما إذا ذهبت إلى مكان فخم، ثم جلست غاضباً ومهتاجاً لأنّ طفلك الرضيع يبكي ويزعج الناس الموجودين في هذا المكان، أو لأنّ ابنك ذا السنوات الخمس يدلّع لسانه لهم، فأنت، وليس الطفل، بحاجة إلى فحص قدراته العقلية. ولا يعني ما أقوله إقراراً مني لهذه السلوكات المشوشة بإيجاد أعذار وتبريرات لها، وإنما أردت تذكيرك أن الأطفال جميعهم لهم تصرفات مرافقة لأعمارهم، ولن تستطيع اجتثاثها بكونك حارساً عليهم. سوف يستمر الأطفال في عمر السنتين في التبوّل الإرادي في ملابسهم من فترة إلى أخرى، وسوف يقول لك طفل الثلاث سنوات من حين إلى آخر: أنت لست ذكياً. وسوف يتشاجر طفل السنوات الأربع مع الجميع، في حين سيظل طفل التسع سنوات يشتكي ويتذمّر، وقبل المراهقة يميلون إلى الملاكمة، أمّا المراهقون فهم مزاجيون، ولا يطبقونك أحياناً. هذه حقائق لا مهرب منها، وقد مررت بهذه المراحل العمرية من قبل، وتصرّفت التصرفات ذاتها. ولذلك، تعلّم مضاحكتهم وممازحتهم، وإطلاق التّعوت المضحكة عليهم، وملاصحتهم ومصارعتهم، وحافظ على هدوئك وانسباطك، ودعمهم يتصرفون على سجيّتهم؛ لأنّ هذه السلوكات لن تستمر إلى الأبد. فهم لن يقولوا لمديرهم بأنك لست ذكياً في أول يوم عمل لهم. ببساطة، إنهم سيتجاوزون هذه السلوكات. وأما دورك فيمكن في مساعدتهم ومساعدة نفسك على خفض التوتر إذا ما ابتسمت في داخلك، وانطلقت إلى أشياء أكثر أهمية من ذلك.

• إذا عاقبت الطفل على شيء ما، فتأكد من أنه يعرف السبب. إنّ الأطفال يتوتّرون إذا لم يعرفوا سبب انزعاجك. ولا يكفي أن تكون الوحيد الذي يعرف السبب الذي تعاقبهم عليه. ولأنهم الطرف الذي يتلقى العقوبة، وحتى لو اعترضوا عليها، تأكد على الأقلّ من أنّهم سمعوك وأنت تذكر هذا السبب، واطلب منهم أن يكرّروه بعدك حتى لا يُساء فهمه من قبلهم، كأن تقول: لا يحقّ لك أن تنفجر بالصراخ بكل بساطة كلّما غضبت، وسوف تُحبس في غرفتك إلى أن توقف هذا الضجيج الذي يقلق راحة الجميع. إنّ ما قلته يكفي، فحتى لو استمر في الصراخ، فهو، على الأقلّ، قد سمع الذنب الذي عوقب بالحبس بسببه. وقد تقول لابنك: لقد نقضت اتفاقاً وافق كلانا عليه لاستخدام السيارة في أوقات محدّدة. لذا، سأحرّمك من رخصة القيادة 10 أيام لعدم التزامك بالاتفاق. وإذا ما كررت ذلك دون أن تشعرنا، فسوف أحرّمك من قيادة السيارة مدة شهر. أريدك أن تتعلم كيف تتحمل مسؤولية تعهداتك. إنّ ما قلته يوضح سبب العقوبة، ولن تضطر إلى تذكيره بتحمل المسؤولية. ولكن يجب أن يعرف الأطفال من الأعمار جميعها سبب معاقبتك لهم. أما إذا سحبت الامتيازات منهم لاشيء، أو إن كنت تبحث عن أعذار كي تغضب منهم لتمارس سلطتك الأبوية عليهم، فسوف تريد توثرهم من العيش معك، وتجعلهم يتشككون في قواك العقلية، ويتعدون عنك أكثر فأكثر.

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

فإذا صدرت عنك تهديدات غير واقعيّة، فعليك أن تراجع عنها عندما يسكن غضبك، كأن تقول: لانيّة لي في الواقع أن أعاقبك مدى الحياة لأنك رسبت في امتحان العلوم، ولكن عليك الدراسة كلّ ليلة إلى أن يقتنع كلانا أنك تبذل جهداً جاداً في المدرسة. حسناً!

إنّ من الحكمة أن يعترف الإنسان بأنه قد بالغ في ردّة فعله، بدلاً من تنفيذ عقوبة لم يقصدها أصلاً.

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

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

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

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

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

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

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

وينطبق الأمر ذاته على مواعيد التّوم أيضاً؛ إذ يمكن السّماح لهم بالذهاب إلى غرفة النوم في الوقت الذي يرونه جميعاً مناسباً، دون الضّغط عليهم. وكذلك أن تتركهم يقرؤون أو يلعبون أو يفكرون، أو يعملون ما يشاؤون في غرفتهم. وإذا لاح عليهم بواذر الأرق في اليوم التالي، فيمكن تقديم موعد النوم قليلاً. ويمكن تقليل التّوتّر المصاحب لهذه المواعيد بعدم إيلائها أهمية كبيرة، وبجعل الطّفل يعرف أنّه لن يضطرّ إلى هذه المناكفات المسببة للتّوتّر.

عندما تتخلص من بعض القوانين والأفكار المتشددة الخاصة بما يحتاج إليه الأطفال، فسوف تجد أن أوقات الطعام والنوم أصبحت أكثر متعة. وعلينا معرفة أن الأطفال لا يجوعون معافي وقت واحد، وأنهم لا يحتاجون إلى ساعات النوم نفسها؛ إذ لا يحتاج الأطفال كلهم إلى شرب الحليب أربع مرات في اليوم؛ فكل منهم يختلف عن الآخر، ولكن من المؤكد أنهم جميعاً لا يحتاجون إلى المناكفة والتوتر بسبب أشياء لا قيمة لها. ولذلك، أوقف قوانينك الخاصة بما يجب عليهم فعله، ولا تقلق كثيراً خشية عليهم من المرض أو التعب؛ فالأطفال سينامون عندما يتعبون، وسيتناولون الموز إذا توافر لهم عندما يشعرون بنقص البوتاسيوم في أجسامهم. إن الأطفال مخلوقات مدهشة، فلنتركهم ينظمون حياتهم قليلاً. عندئذٍ، سنجد أن حياتنا أصبحت أقل توتراً.

• خذ الأطفال إلى الطبيعة كلما كان ذلك ممكناً؛ فالطبيعة أكبر محفّف للتوتر بالنسبة لك ولأولادك؛ لأنّ النزهة طريقة رائعة لتعليمهم كيفية التحرر من التوتر طوال حياتهم. فإذا تعذّر عليك أخذهم إلى مخيم في الربيع، أو في رحلة بحرية، بعيداً عن الواجبات البيئية، فليس أقل من أن تأخذهم إلى حديقة عامة، أو أن تمارسوا رياضة المشي؛ لأنها طريقة مثالية للتخلص من التوتر. وقد لاحظت، شخصياً، أن أطفالاً لا يكون كثيراً عندما نأخذهم إلى خارج البيت، بل يضحكون وهم يلعبون على العشب أكثر مما يضحكون وهم يلعبون على سجاد البيت، وبإمكانك أن تغذي فيهم حب الطبيعة وإجلالها؛ فهي معجزة.

إنّ من شأن الطرق السابقة وغيرها تكوين شخصية الطفل اللامحدود الذي تعلم استجابة مختلفة للمثير ذاته لأنه يعرف أنّ العالم صديق له. فسلوكه يقصد منه الأفضل، أو أن أخطئه بريئة على الأقل، ولذلك، فإنه إذا قام بسلوك غير مرغوب فيه، فإنّ ذلك لا يستدعي شعوره بالذنب، بل ربما بالندم، والتعلّم، وإصلاح الخطأ، وتحسين الأداء. وعوضاً عن القلق، فإنّ الطفل اللامحدود يرى في أحداث المستقبل مغامرات مثيرة، وفرصاً للنمو، ومناسبات لتحديات ممتعة وخبرات جديدة. ولأنّ قيمة الذات بالنسبة له ليست مرتبطة بالأداء، فإنه لا يقلق حول الأداء الجيد. وإن كان مسافراً على متن طائرة، فلن يقلق خشية سقوطها، لأنه يعرف أنّ الطيار يتولى القيادة، وأنّ قمرة القيادة مكان مثير ومجهز بأحدث المعدات.

ولهذا، فإنّ الطّفل الّلامحدود عمليّ وواقعيّ، ويعرف أنّ لا جدوى من القلق والشّعور بالذّنب. إذن، فمن غير المحتمل إشغال نفسه بالتّفكير السّلبيّ أو السلوكات المدمّرة.

إنّ هذا الطّفل يعرف كيف يعيش الحياة كاملة، لأنّ يقسمها إلى فئات أو أجزاء. إنّّه يشعر بالإثارة في كلّ لحظة من لحظات يومه، بدلاً من محاولة العثور على شيء خطأ، أو التّذمّر من تفاصيل الحياة الصّغيرة. إنّ الحياة بالنسبة إليه متعة لا عبثاً. وهو لا يعرف التّوتّر. وهذا يعني الاستناد إلى رصيد من الطّمأنينة والهدوء التّفسيّ، والتّخلّص من القلق، والشّعور بالذّنب، وسلوكي الشّكوى والتّذمّر. كما أنّه على يقين بأنّ الحياة ليست سباقاً، بل رحلة يجب الاستمتاع بها كلّ يوم.

أما أنت، فبإمكانك أن تفعل الكثير لتساعد طفلك على فهم هذه الحقيقة المهمّة، وسوف تحصل على نصيبك من الصّفقة، وهو أن تقلل من مستوى التّوتّر في حياتك.

