

مؤلفا الكتاب الأكثر مبيعاً
طفل المخ الكامل
الدكتور دانيال جيه. سيجل،
الدكتورة تينا باين برايسون



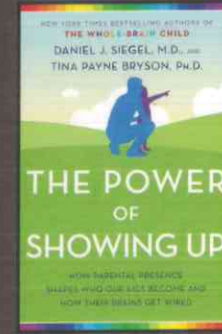
قوة الحضور

كيف يشكل حضور الأبوين شخصية
أطفالنا وطريقة تفكيرهم

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore

الدكتور دانيال جيه. سيجل،
الدكتورة تينا باين برايسون

قوة الحضور



تربية الأطفال ليست سهلة، ولكن الحضور سهل. فأعظم تأثير يمكن أن تحدثه يبدأ بحضورك بجوار طفلك. والآن يقوم مؤلفا الكتابين الأعلى مبيعاً «طفل المخ الكامل» و «No-Drama Discipline» بشرح ماذا يعني هذا على مدار فترة الطفولة.

«هناك مهارات رائعة في التربية في هذا الكتاب». الدكتور مايكل تومبسون، المؤلف المشارك للكتاب الكلاسيكي الأعلى مبيعاً *Raising Cain*

أحد أفضل المؤشرات العلمية التي تتنبأ بمستقبل أي طفل – فيما يخص السعادة، والتجّاح الأكاديمي، والمهارات القيادية، والعلاقات الهادفة – هو وجود أحد البالغين على الأقل في حياته ومن أجله باستمرار. وفي عصر الطلبات الملحة والمشغولات الرقمية، قد يبدو التواجد من أجل طفلك مهمة مستحيلة، ولكن كما يؤكد مؤلفا الكتاب الأكثر مبيعاً دانيال سيجل وتينا باين برايسون على نحو مطمئن، فهذا لا يتطلب الكثير من الوقت أو الطاقة أو المال، فبدلاً من ذلك، يعني التواجد ما أكثر من مجرد الحضور البدني. ومن السهل تحقيقه بمجرد أن تفهم العناصر الأساسية للتنمية الصحية للطفل. فكل طفل يحتاج إلى الشعور بما يطلق عليه سيجل وبراييسون اسم المشاعر الأربعة:

- **الأمان:** لا يمكننا دائماً تحصين الطفل من التعرض للإصابة أو تجنب القيام بشيء يجرح مشاعره. ولكن عندما نمُنحه إحساساً بالملأ الآمن، سيكون قادراً على تحمل المخاطر الضرورية للنمو والتغيير.
- **الرؤية:** إن الرؤية الحقيقية للطفل تعني أننا نولي انتباهاً إلى انفعالاته – سواء الإيجابية والسلبية – ونكافح لاستكشاف ما يحدث في عقله الكامن وأسباب تصرفه بطريقة معينة.
- **الطمأنينة:** توفير الطمأنينة لا يتعلق بتوفير حياة مريحة؛ إنه يتعلق بتعليم طفلك كيفية التكيف عندما تصبح الحياة صعبة، وإظهار أنك ستكون موجوداً معه على طول الطريق. فالطفل المطمئن يعرف أنه غير مضطر أبداً للمعاناة وحيداً.
- **الثقة:** عندما يعرف الطفل أنه يستطيع الاعتماد، مراراً وتكراراً، عليك – أي عندما توفر الأمان بصورة جديرة بالثقة، وتركز على رؤيته، وتطمئنه في أوقات الحاجة، سوف يكتسب شعوراً من الارتباط، ويُدهر وفقاً لذلك!

استناداً إلى أحدث أبحاث المخ والارتباط، يطرح هذا الكتاب قصصاً، وسيناريوهات، وإستراتيجيات بسيطة، ونصائح لتوفير المشاعر الأربعة بفاعلية في جميع أنواع المواقف – عندما يتقدم أطفالك بصعوبة أو يتمتعون بالنجاح؛ وعندما نواسيهم أو نهذيهم أو نتجادل معهم؛ وحتى عندما نعتذر عن الأوقات التي لا نتواجد فيها من أجلهم. ومن خلال إظهار أن الأخطاء والعثرات قابلة للإصلاح وأنه لم يفت الأوان بعد عن استعادة الثقة، يعد هذا الكتاب دليلًا فعالاً للعناية بجانب الصحة الانفعالية لطفلك.

الدكتور دانيال جيه. سيجل، هو أستاذ إكلينيكي للطب النفسي في كلية ديفيد جيفين للطب في جامعة كاليفورنيا بولس أنجلوس، والمدير المشارك المؤسس لمركز أبحاث الانتباه الواعي بجامعة كاليفورنيا بولس أنجلوس، والمدير التنفيذي لمعهد مايندسايت. وقد قام الدكتور سيجل، الذي تخرج في كلية الطب بجامعة هارفارد، بتأليف عدة كتب تتضمن الكتابين الواردين بقوائم الكتب الأعلى مبيعاً *Aware* و *Brainstorm*، وشارك مع تينا باين برايسون في تأليف كتب *طفل المخ الكامل*، و *No-Drama Discipline*، والمخ الإيجابي، وهو يعيش في لوس أنجلوس مع زوجته، ويتردد على زيارته ابنه وابنته البالغان.

الدكتورة تينا باين برايسون، المؤسسة والمديرة التنفيذية لمركز الارتباط، وهو عيادة سريرية متعددة التخصصات، والمديرة التنفيذية لمعهد بلاي سترونج، وهو مركز متخصص في دراسة وبحث وممارسة العلاج بالألعاب من خلال منظور تطوري عصبي. إنها أخصائية اجتماعية معتمدة، توفر علاجاً نفسياً للأطفال والمراهقين، وكذلك استشارات للكآبة والأمهات. والدكتورة برايسون تلقى خطاباً في المؤتمرات وتعدّ ورش عمل للكآبة والأمهات، والأطباء السريريين، وقادة الصناعة من مختلف المجالات في جميع أنحاء العالم. وقد حصلت على شهادة الدكتوراه من جامعة جنوب كاليفورنيا وهي تعيش في لوس أنجلوس مع زوجها وثلاثة أطفال.



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore



adams
media

قوة الحضور

مؤلفا الكتاب الأكثر مبيعًا
طفل الممخ الكامل

الدكتور دانيال جيه. سيجل،
الدكتورة تينا باين برايسون

قوة الحضور

كيف يشكل حضور الأبوين شخصية
أطفالنا وطريقة تفكيرهم



للتعرف على فروعنا

www.jarir.com نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت

jbpublications@jarirbookstore.com للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على:

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناجمة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة للكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى 2021

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2021. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو بأية وسيلة أخرى.

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

Copyright© 2020 by Mind Your Brain, Inc., and Tina Payne Bryson, Inc.
This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC
All rights reserved.

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHORS OF
THE WHOLE-BRAIN CHILD

DANIEL J. SIEGEL, M.D., AND
TINA PAYNE BRYSON, Ph.D.



THE POWER OF SHOWING UP

HOW PARENTAL PRESENCE
SHAPES WHO OUR KIDS BECOME AND
HOW THEIR BRAINS GET WIRED

المحتويات

1	كلمة ترحيب	
3	الفصل 1 ما المقصود بالوجود؟	
	الفصل 2 لماذا يحقق بعض الآباء الوجود بينما لا يفعل البعض الآخر؟	
25		
77	الفصل 3 ما وراء وسائل الحماية الظاهرة	
115	الفصل 4 قيمة أن تكون معروفًا على حقيقتك	
	الفصل 5 الحضور يربط بعضنا ببعض لنصبح جزءًا من كيان واحد يبعث على الهدوء	
157		
502	الفصل 6 تجميع العناصر الأربعة	
239	خاتمة: من ساحة اللعب إلى السكن الجامعي	
247	شكر وتقدير	
249	نبذة عن المؤلفين	
251	لمحة عن نسق الخط المستخدم في النسخة الإنجليزية	

أهدي هذا الكتاب إلى أليكس ومادي اللذين يلهمانني في كل يوم لأقوم
بدوري كأب، حتى عندما انطلقا في رحلة حياتهما التي نتشاركها دومًا.
وأهدي الكتاب أيضًا إلى كارولين على استمرارنا في أن يكون لنا وجود بعضنا في
حياة بعض. فشكرًا لكم جميعًا.
دانيال جيه. سيجيل

أهدي هذا الكتاب إلى سكوت لوجوده في حياتي وفي حياة أولادي الثلاثة "شديدي
التعلق" بنا، بين ولوك وجيه بي: أتمنى أن يكون وجودك من أجل الآخرين سببًا
لسعادتك الفاعمة وإيجاد معنى لحياتك، وأن يحيط بك دومًا أشخاص يحرصون
على الوجود من أجلك.
"تينا" باين برايسون

نُهدي هذا الكتاب لجميع الآباء والأمهات والأطفال في جميع أنحاء العالم؛ فأنتم
أملنا في المستقبل، وجسرنا الذي نعبر عليه لمساعدة هذا العالم.
"تينا" ودان

عندما يأتي اليوم الذي يكون فيه كل منا بعيدًا عن الآخر...
يكون هناك شيء ما يجب عليك أن تتذكره دائمًا.
أنت أكثر شجاعة مما تعتقد، وأقوى مما تبدو عليه، وأكثر ذكاء مما تظن، ولكن
أهم شيء أنني سأكون معك دائمًا... حتى لو افترقنا.

– كلمات كريستوفر روبين التي قالها لـ ويني ذا بوه،
في فيلم الرسوم المتحركة *Pooh's Grand Adventure*

كلمة ترحيب

في كتاب نُشر لنا في الفترة الأخيرة وهو *المخ الإيجابي**، أجبنا عن سؤال نتلقّاه دائماً من الآباء والأمهات، وهو: ما أهم السمات التي ينبغي لي أن أرسّخها في نفوس أطفالي؟ وناقشنا في ذلك الكتاب السمات الأساسية التي ينبغي للآباء والأمهات أن يعمدوا إلى غرسها في نفوس أطفالهم لمساعدتهم على أن يصبحوا أشخاصاً راشدين ينعمون بعلاقات سوية وحياة سعيدة وناجحة وهادئة.

أما الكتاب الذي بين يديك الآن، فيجيب عن سؤال مختلف، وهو سؤال يركّز بصورة أقل على سمات الأبناء، بينما يركّز بشكل أكبر على نهج تنشئة الوالدين أطفالهما: ما أهم شيء يمكنني أن أفعله لأطفالي كي أساعدهم على النجاح في الحياة، وعلى أن يشعروا بالألفة في عالمهم؟ ولاحظ أن هذا السؤال يركّز بصورة أقل على المهارات والقدرات التي تحتاج لبنائها في أطفالك، بينما يركز بصورة أكبر على العلاقة بين الوالدين وأطفالهما.

وإجابتنا عن هذا السؤال بسيطة (ولكنها ليست سهلة بالضرورة): عليك أن تكون لك وجود في حياة أطفالك.

ونحن متحمسون لشرح ما نقصده من هذه الإجابة، ولمساعدتك على إدراك الدور الحيوي لفن الوجود في حياة أطفالك. ونتوق إلى دحض كل الخلافات والجدال بشأن تنشئة الأطفال؛ ولنختزل التربية إلى مفهوم وحيد يحظى بالأهمية

* متوافر لدى مكتبة جرير.

العظمى عندما يتعلّق الأمر بمساعدة أطفالك على أن يصبحوا سعداء وناجحين في حياتهم وفي علاقاتهم. ودائمًا ما نحاول أن نتجنّب المعادلات القائمة على التبسيط أو ما يسمّى بالحلول السريعة التي تقدّم

"الطريقة الوحيدة الصحيحة" لتنشئة الأطفال؛

فالتربية في واقع الأمر عملية معقّدة وصعبة،

وتعتمد إجابات معظم الأسئلة على الفئة

العمرية والمرحلة التي يعيشها الطفل،

وتعتمد أيضًا على الموقف بكل عناصره

وطباع الطفل، ناهيك عن طباعك أنت.

وفي ضوء ما سبق، فإن المعضلات

والأسئلة المتعلقة بالتربية ترجع إلى فكرة العلاقة

بين الوالدين والطفل؛ لذا فإننا سنركّز على هذه الفكرة.

وسيرى من اطلع منكم على كتبنا السابقة - *طفل المخ - الكامل**، وتربية خالية

من الدراما**، والمخ الإيجابي - أن هذا الكتاب مكمل لها من وجوه عديدة؛ فهو

يجمع الأفكار المتنوعة التي تشمل جوانب العقل المختلفة، ويلخص "غايتها". وإن

كنت لم تقرأ الكتب الأخرى بعد، فهذا الكتاب مدخل ممتاز لكل ما ألفناه على مدار

السنوات العديدة الماضية.

ونوجّه الشكر لك أيها القارئ الكريم؛ لأنك منحتنا فرصة لتعريفك بأهمية أن

يكون لك وجود في حياة أبنائك.

دان و"تيناً"

ونتوق إلى بحض

كل الخلافات والجدال الخاص بتنشئة الأطفال؛ ولنختزل التربية إلى مفهوم وحيد يحظى بالأهمية العظمى عندما يتعلّق الأمر بمساعدة أطفالك على أن يصبحوا سعداء وناجحين في حياتهم وفي علاقاتهم.

* متوافر لدى مكتبة جرير.

الفصل 1

ما المقصود بالوجود؟

إنك رسالة نبعتها مرارًا وتكرارًا كلما كتبنا عن التربية، وهي أنه ليس عليك أن تكون مثاليًا، فليس هناك شخص مثالي. وليس هناك شيء يُدعى تنشئة خالية من الأخطاء. (سنعطيك الآن فرصة لتتنفس الصعداء). ولنُخرج جميعًا بكل فخر علب العصائر الدافئة من سياراتنا، التي نسينا إعطاء أبنائنا إياها، ونشربها احتفاءً بكوننا آباء وأمّهات غير مثاليين.

إننا جميعًا نعرف هذا الأمر بدرجة ما ولكن هناك كثيرين منا – وبخاصة الآباء والأمّهات الملتزمون المفرطو الاهتمام والتنظيم – يقعون باستمرار فريسة لمشاعر القلق أو عدم الكفاءة. ونحن بالطبع نقلق على أطفالنا وعلى سلامتهم، ولكننا أيضًا قلقون من "عدم إجادتنا" تربيتهم على الوجه المطلوب. ويعترينا القلق من ألا يصبح أبنائنا قادرين في المستقبل على تحمّل المسؤولية أو التمتع بالمرونة أو إقامة علاقات جيدة مع الآخرين أو ... (ولك أن تكمل هذه القائمة بما شئت). ونقلق من أن يأتي وقت نُخَيّب فيه آمالهم أو نسبب لهم الأذى. ونقلق من أننا ربما لا نوليهم الاهتمام الكافي، أو أننا ربما نهتم بهم أكثر مما ينبغي، بل إننا نقلق من مبالغتنا في القلق!

ولقد ألفنا هذا الكتاب من أجل جميع الآباء والأمّهات غير المثاليين الذين يهتمون بشدة بأمر أطفالهم (وكذلك غير المثاليين من الأجداد والجندات والمعلمين وأساتذة الجامعات وكل من يرفع أي طفل). ولدينا رسالة محورية

واحدة تبعث على الراحة والأمل، وهي: عندما تكون غير متأكد من الطريقة التي ينبغي أن تتجاوب بها مع طفلك في موقف معين، لا تقلق، فدائمًا هناك شيء واحد يمكنك فعله، وهذا الشيء هو الأفضل على الإطلاق. فبدلاً من القلق أو محاولة الوصول إلى مستوى من المثالية، لا وجود له ببساطة؛ ما عليك سوى الوجود.

وما نفعه بالوجود هو معناه البسيط، فهو يعني الوجود من أجل أطفالك. ويُقصد به الوجود الجسدي، وأن يكون ذلك الوجود ذا أثر نافع، فامنعهم ذلك الوجود عندما تلبي احتياجاتهم، وعندما تعبّر لهم عن حبك، وعندما تهذبهم، وعندما تضحك معهم، بل عندما تتجادل معهم كذلك. ولا يلزمك أن تكون مثاليًا، ولست مضطراً إلى قراءة جميع كتب التربية الأكثر رواجاً، أو أن تشركهم في جميع الأنشطة التي تعمل على إثرائهم. وليست هناك ضرورة إلى أن يتقاسم معك مسئولية التربية شخص آخر. ولا يلزمك أيضاً أن تكون على علم بما تفعله تحديداً، وما عليك سوى الوجود.

ويعني الوجود حضورك الكامل - بوعيك وانتباهك - عندما تكون موجوداً مع طفلك، فعندما نكون موجودين مع أطفالنا يكون حضورنا معهم حضوراً ذهنياً ووجدانياً في تلك اللحظة؛ فلا مكان للماضي أو المستقبل، وليس هناك سوى اللحظة الراهنة - اللحظة الحالية - وعليك أن تتعلم كيف تكون موجوداً بالطريقة التي تقوّيك بدرجة كبيرة باعتبارك والدًا لأطفالك، وتعزز المرونة والقوة لدى طفلك. إن تأثير الوجود هو ما يمكننا من ترسيخ عقلية قادرة لدى أطفالنا - حتى لو كنا نُخفق بوتيرة منتظمة.

ووجودك مع أطفالك قد يتأتى بشكل تلقائي، وهذا يعتمد على خلفيتك ومعاملة والديك لك خلال طفولتك. وربما يصبح الأمر صعباً بالنسبة لك. وربما تدرك في اللحظة الحالية أنك لا تكون موجوداً بشكل متسق مع أطفالك، لا من الناحية الجسدية ولا من الناحية الوجدانية. وفي الصفحات التالية سنناقش كيف يمكنك أن تصبح الوالد الذي تريد أن تكون عليه، وأن تستمر في ذلك بغض النظر عن التجارب التي مررت بها في طفولتك.

وبطبيعة الحال نحن جميعاً آباء وأمّهات نتخذ قرارات جيدة وأخرى سيئة، وهناك مهارات كثيرة جداً يمكننا أن نكتسبها لمساعدة أطفالنا على النمو بالطريقة المثلى، ولكن عندما ندخل في صميم هذا الأمر نجد أن التربية تعني ببساطة الوجود من أجل أطفالنا. وكما سنبين قريباً فإن الأبحاث طويلة المدى

عن تنمية الطفل تبين بوضوح أن شعور الطفل بالأمان بسبب وجود شخص واحد على الأقل من أجله هو أحد أهم العوامل التي تحدّد كيف ستكون حالته من ناحية السعادة، والنمو العاطفي والاجتماعي، ومهارات القيادة، والعلاقات الهادفة، وكذلك النجاح الدراسي والمهني. وأسفرت هذه الدراسات التي أجريت في بيئات ثقافية متعددة من مختلف أنحاء العالم عن اكتشاف عالمي بشأن كيفية تربية الأطفال بشكل جيد، إن لم يكن بشكل مثالي.

إن الأبحاث طويلة المدى عن تنمية الطفل تبين بوضوح أن شعور الطفل بالأمان بسبب وجود شخص واحد على الأقل من أجله هو أحد أهم العوامل التي تحدّد كيف ستكون حالته من ناحية السعادة، والنمو العاطفي والاجتماعي، ومهارات القيادة، والعلاقات الهادفة، وكذلك النجاح الدراسي والمهني. وأسفرت هذه الدراسات التي أجريت في بيئات ثقافية متعددة من مختلف أنحاء العالم عن اكتشاف عالمي بشأن كيفية تربية الأطفال بشكل جيد، إن لم يكن بشكل مثالي.

والنبا السار في هذا الشأن هو أن هذه النتائج التجريبية يمكن تجميعها وإتاحتها بعد ذلك للآباء غير المثاليين من مختلف أنحاء العالم ممن هم على شاكلتنا، وهذا هو موضوع هذا الكتاب.

العناصر الأربعة التي تحقق الوجود

عندما يتولّى الشخص القائم على التربية رعاية الطفل، كما هو متوقع (وليس بالشكل المثالي)، فإن ذلك الطفل سيحقّق أفضل النتائج، حتى في مواجهة المحن الكبيرة؛ فالرعاية المتوقعة التي تدعم العلاقة التعزيزية والصحية تتضمن ما نسميه "العناصر الأربعة" - أي مساعدة الأطفال على الشعور بـ (1) الحماية - فيشعرون بأن هناك من يصونهم ويدفع عنهم الأذى. (2) التفهّم - فهم يعرفون أنك تهتم بأمرهم وتوليهم انتباهك. (3) التهذئة - فهم يعلمون أنك ستكون موجوداً من أجلهم عندما يتألّمون. و(4) الأمان - وهو يعتمد على العناصر السابقة، حيث يثقون بك، ويعلمون أنك ستساعدهم على الشعور بـ "الأمان" في هذا العالم. وعندها يتعلمون كيف يساعدون أنفسهم على الشعور بالحماية والتفهم والتهذئة.

الشعور بالحماية



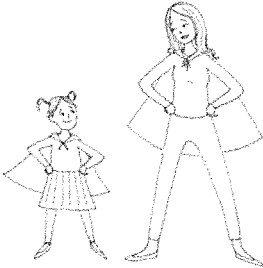
الشعور بالتفهم



الشعور بالتهدئة



الشعور بالأمان



وعندما نقدّم لأطفالنا هذه العناصر الأربعة، ونُصّاح أي صدع قد ينشأ عن غير قصد في أي من تلك الروابط التي تربطنا بأطفالنا، فإننا بذلك نحقق ما يسمّى بـ "الارتباط الآمن"، وهو أساس لتحقيق التنمية الصحية المثلى.

وإن كل ما نقدّمه في هذا الكتاب - وكذلك في الكتب السابقة - مدعوم بالعلم والأبحاث. وكما سنبين قريباً، فإن هذه الأفكار تنبع من علم الارتباط؛ حيث ظل الباحثون على مدار الأعوام الخمسين الأخيرة يُجرون دراسات متأنية عن هذا الموضوع. ولو سبق لك الاطلاع على مؤلفاتنا الأولى - بدايةً من الكتاب الذي ألفه "دان" مع "ماري هارتزيل" تحت عنوان *Parenting from the Inside Out* مروراً بكتبنا الثلاثة: *طفل المخ - الكامل، وتربية خالية من الدراما، والمخ الإيجابي*، فسترى على الفور عندما تقرأ الصفحات التالية كيف أن هذا الكتاب يضيف إلى المؤلفات السابقة من خلال التعمّق في المفاهيم الضرورية لفهم الأسس العلمية التي تقوم عليها التربية التي تشمل جميع جوانب المخ البشري. وقد أضفنا بعض الأفكار الجديدة هنا مع تنامي وتطوّر فهمنا للتربية والمخ، بالإضافة إلى علم الارتباط بشكل عام؛ لذا فإن القراء الذين يعرفون مؤلفاتنا جيداً سيرون شيئاً جديداً، وسيشعرون بالألفة، وذلك بتعرفهم على المفاهيم التي ألفتها من قبل مع اكتسابهم فهمًا أكبر لتلك المفاهيم. ولقد بذلنا جهداً كبيراً في تيسير هذه المفاهيم العلمية قدر الإمكان حتى يتسنى لمن يطالع هذه الأفكار للمرة الأولى أن يفهمها ويطبّقها على الفور في حياته الشخصية وحياته بوصفه مربيًا.

وبالإضافة إلى الجانب الخاص بعلم الارتباط، هناك إطار علمي رئيسي يدعم ما نطرحه في هذا الكتاب، وهو البيولوجيا العصبية التفاعلية، وهي عبارة عن نهج يدمج عددًا من المجالات العلمية في منظور واحد لفهم العقل والنمو العقلي. وتبحث البيولوجيا العصبية التفاعلية الطريقة التي يتشابك بها عقلنا - بما في ذلك مشاعرنا وأفكارنا وانتباهنا ووعينا - ومخنا وجسدنا كله مع علاقات بعضنا ببعض، وكذلك العالم المحيط بنا لكي يشكّلوا ما نحن عليه. ويضم مجال البيولوجيا العصبية التفاعلية الكثير والكثير من الكتب المتخصصة (وهي تزيد الآن على سبعين كتابًا) حيث تستكشف تلك الكتب علَمِي الصحة العقلية والتنمية البشرية. وجمع البيولوجيا العصبية التفاعلية لهذين العلمين تنشأ دراسة الارتباط بالإضافة إلى دراسة المخ، وذلك يشمل التركيز على التغيّرات التي تحدث في المخ استجابةً للتجارب، وهي ما تسمّى بالمرونة العصبية.

وتفسّر المرونة العصبية كيف تتكيف البنية المادية للمخ مع التجارب الجديدة والمعلومات، وإعادة تنظيمه لنفسه، وإنشاء مسارات عصبية جديدة بناءً على ما يراه الشخص وما يسمعه ويلمسه وما يفكر فيه وما يمارسه، وغير ذلك؛ فكل شيء نوليه انتباهنا واهتمامنا في تجاربنا وتفاعلاتنا يُنشئ روابط جديدة داخل المخ؛ فالعصبونات تنشط استجابة لما نوليه انتباهنا. ومتى نشطت العصبونات فإنها تترابط أو ينضم بعضها إلى بعض.

فما علاقة ذلك بالوجود؟ إن الوجود الحقيقي في حياة أطفالك يمكن أن يؤثر بشكل كبير في البنية المادية والترابط في مخهم، ما يخلق نماذج ذهنية وتوقعات عن الكيفية التي تسير بها الحياة. والنموذج الذهني عبارة عن ملخص يصنعه المخ ليعمم التجارب الكثيرة المتكررة. وتتكون هذه النماذج الذهنية من الماضي، وتفرز التجارب الحالية، وتشكل توقعاتنا، بل إنها أحياناً ما تشكل تفاعلاتنا المستقبلية. وتتكون النماذج الذهنية في الشبكات العصبية التي تشكل أساساً للارتباط والذاكرة.

العصبونات التي ينشط

بعضها مع بعض
تتشابك معاً

إن التجارب التي يمر بها طفلك في ضوء علاقتك به ستشكل بالمعنى الحرفي للكلمة البنية المادية لمخه، وهذا شيء حقيقي. وبعبارة أخرى عندما يكون الوالدان موجودين في حياة أطفالهما تتوقع عقول هؤلاء الأطفال أن العالم مكان يمكن فهمه والتفاعل معه على نحو هادف - حتى في أوقات المتاعب والآلام - لأن التجارب التي تمنحهم إياها تشكل الطريقة التي يُعالج بها المخ المعلومات، فيتعلم

عندما يكون الوالدان

موجودين في حياة أطفالهما تتوقع
عقول هؤلاء الأطفال أن العالم مكان يمكن فهمه
والتفاعل معه على نحو هادف - حتى في أوقات
المتاعب والالام. وبالتالي فإن الوجود يُنشئ لدى
أطفالنا مسارات عصبية تؤدي إلى تحديد
هويتهم وتنمي فيهم العزيمة والقوة
والمرونة.

المخ أن يتنبأ بحقائق معينة بناءً على ما حدث
من قبل؛ وهذا يعني أن أطفالك سيتوقعون ما
سيحدث لاحقاً بناءً على تجربتهم السابقة؛
لذا عندما تكون موجوداً من أجل أطفالك،
فإنهم يتوقعون تفاعلات إيجابية - من
أنفسهم ومن غيرهم، فالأطفال يكتشفون
ذاتهم ويعرفون ما يمكن أن يصبحوا
عليه، وما ينبغي لهم أن يكونوا عليه، في
الأوقات الجيدة والأوقات السيئة، وذلك من خلال
تفاعلاتهم معنا نحن والديهم. وبالتالي فإن الوجود يُنشئ
لدى أطفالنا مسارات عصبية تؤدي إلى تحديد هويتهم، وتنمي فيهم العزيمة
والقوة والمرونة.

التعريف بالعناصر الأربعة

سنبيّن العناصر الأربعة بالتفصيل في الفصول التالية، ولكن سنعطيك أولاً فكرة
عامة عما سنناقشه. إن العناصر الأربعة جميعها تتداخل أو يتشابك بعضها مع بعض
أحياناً، ويرجع ذلك إلى أن الأطفال عندما يشعرون بالحماية والتفهم والتهدئة
ينشأ لديهم ارتباط آمن تجاه من يقومون على رعايتهم. وهذا الارتباط الآمن هو
النتيجة التي يسعى جميع الآباء والأمهات المهتمين بأمر أطفالهم إلى تحقيقها في
حياة هؤلاء الأطفال، فالعلاقة التي تتسم بالارتباط الآمن تمكّن الطفل من الشعور
بالاطمئنان في عالمه المحيط، وتمكّنه أيضاً من التعامل مع الآخرين انطلاقاً من
معرفته بذاته الحقيقية. ويتعامل مع بيئته انطلاقاً مما سميناه *العقل الإيجابي*،
فيتعامل مع الفرص والتحديات الجديدة من منطلق الانفتاح والتقبّل والفضول بدلاً
من التصلّب والخوف والانفعالية، فيصبح المخ بجميع أجزائه مندمجاً في هذا
التفاعل. ما يعني أن الطفل بإمكانه أن يُفعل الوظائف الأكثر تعقيداً في المخ حتى
إن كان يواجه مواقف صعبة، وأن يتجاوب مع عالمه المحيط انطلاقاً من شعوره
بالأمان، ما يُظهر مزيداً من التوازن العاطفي والمرونة والتفكير العميق والتعاطف.
وهذا هو ما نعنيه عندما نتحدّث عن "طفل المخ - الكامل". ونتيجة ذلك فإن

الطفل لن يكون أكثر سعادة فحسب، بل سيكون لديه الكثير والكثير من المهارات الاجتماعية، ما يعني أنه ستكون لديه قدرة أكبر على التوافق مع الآخرين، والتعاون معهم في حل المشكلات، والنظر في العواقب، والتفكير في مشاعر الآخرين، وغير ذلك. وخلاصة القول إن الطفل الذي ينشأ لديه الارتباط الآمن لا يكون أكثر سعادة ورضا فحسب بل يصبح وجوده مع الآخرين أكثر سهولة، وتصبح تربيته أسهل كثيرًا.

فكّر على سبيل المثال في العنصر الأول؛ فالشعور التام بالأمان يتطلب الشعور بالحماية، وهو ما يشعر به الأطفال عندما يشعرون بأنهم مصونون بدنيًا ووجدانيًا وعلى مستوى العلاقات. وهذه هي الخطوة الأولى نحو الارتباط الآمن، حيث إن المهمة الأولى للوالد هي أن يحافظ على سلامة أطفاله؛ فهم يحتاجون إلى أن يشعروا بأنهم يتمتعون بالحماية، وأن يعرفوا ذلك يقينًا. ويجب أن يؤمنوا بأن والديهم سيحميهم من الإيذاء الجسدي، وليس هذا فحسب، بل سيحميهم من الإيذاء الوجداني وعلى مستوى العلاقة. وهذا لا يعني أنه لا يمكن للوالدين أن يرتكبا خطأ ما، أو يقولوا أو يُقدِّموا على فعل يؤدي إلى جرح المشاعر، فكلنا سنفعل ذلك بل أكثر مما نظن، ولكن عندما نخطئ في تعاملنا مع أطفالنا - أو عندما يخطئون هم في تعاملهم معنا - يجب علينا أن نُصلح ذلك الخطأ في أسرع وقت ممكن.

وبذلك يتعلّم أطفالنا أنهم حتى لو ارتكبت أخطاء وصدر كلام جرح فما زلنا يحب بعضنا بعضًا، وأتينا نريد أن نعيد الأمور إلى ما كانت عليه. وعندما نبث فيهم هذه الرسالة باستمرار فإنها تُشعرهم بالحماية. وتذكّر أن الحل يكمن في إصلاح الأخطاء مرارًا وتكرارًا؛ فليست هناك تربية مثالية.

أما العنصر الثاني فيركز على مساعدة الأطفال على الشعور بالتفهم؛ إذ تعتمد التربية في جزء كبير منها على مجرد الوجود مع أطفالنا بشكل مادي: فنحضر الحفلات التي يقدمون فيها عروضًا، ونقضي الوقت معهم، ونلعب معهم، ونقرأ معهم وغير هذا من الأمور الكثيرة. فـ "مقدار الوقت" الذي نقضيه معهم له تأثير مهم بالطبع، ولكن تفهم الطفل يفوق مجرد الوجود الجسدي، فهو يعني الدراية بما يدور في داخله، وتركيز انتباهنا بشكل كبير على مشاعره الداخلية وأفكاره وذكرياته - أن نركز على كل شيء يحدث داخل عقله، ويكمن وراء سلوكياته. إن التفهم الحقيقي للطفل يعني الانتباه إلى مشاعره الإيجابية والسلبية على حد

سواء. ولا يلزم أن يكون ذلك الانتباه مستمرًا طوال ساعات اليوم، فليس هناك من يمكنه فعل ذلك. ولكن علينا أن نحتمل بوتيرة ثابتة بأفراح وإنجازات أطفالنا، وأن نشاركهم ألمهم عندما يمرون بالأزمات والصعاب التي لا مفر منها في الحياة، فنتجاوب مع عالمهم الداخلي. وهذا هو ما نقصده بالوجود على المستوى الوجداني وعلى مستوى العلاقة، وأن نكون موجودين من أجل أطفالنا ونعلمهم ما يعنيه حب الآخرين والاهتمام بهم. وبهذه الطريقة يدرك أطفالنا أننا "نشعر بهم"، ويدركون أننا نشعر بما يدور في داخلهم، وأن اهتمامنا بهم لا يقتصر على ملاحظة سلوكهم الخارجي، فعندما يعلمون أن وجودنا من أجلهم شيء مؤكد - وإن لم يكن مثاليًا أو دائمًا - فإنهم سيبنّون تلك النماذج الذهنية التي تؤدي إلى الأمان الشديد.



وقد أظهرت الدراسات أننا عندما نعلم ما يفكر فيه أطفالنا، فإنهم سيتعلمون أن يدركوا ما يفكرون فيه بالمثل. ونحن نسمّي هذه القدرة بـ "قراءة الأفكار"

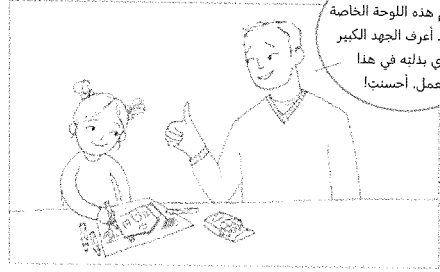
(وسوف نناقشها لاحقًا)، وهي موجودة في صميم الذكاء العاطفي والاجتماعي. والخبر الرائع هو أنك حتى لو لم تكن تتمتع بالقدرة على قراءة الأفكار في حياتك الخاصة، يمكنك أن تنمي هذه المهارة عندما تصبح بالغًا، ثم تتحدث مع طفلك وأنت تقرأ أفكاره - وهو شيء سنعلّمك كيف تقوم به - ما يجعله يكتسب تلك القدرة التي لم تُنح لك الفرصة قط لتعلّمها وأنت صغير. وهذه هبة يمكنها أن تعيد توجيه الطريقة التي تتعامل بها أسرتك نحو الأفضل وإلى الأبد.

وعندما يشعر طفلك بأنك تهتم به، يتعلّم كيف يفكر من خلال هذه المحادثات التي تقرأ فيها أفكاره، وعندها يمكنه أن يفهم الآخرين بالمثل، وأن يقرأ أفكارهم، وأضف تجربة شعور الطفل بتفهمك إياه إلى شعوره بالحماية، وعندها سيكون الطفل في طريقه لأن يعيش حياة مليئة بالأمان، والهدف والسعادة.

وإلى جانب شعور الأطفال بالحماية والتفهم نريدهم أيضًا أن

يشعروا بالتهديئة في الأوقات العصيبة التي يمرون بها. وهذا لا يعني على الإطلاق أن نحميهم من الألم والضيق؛ فاللحظات الصعبة هي بالطبع أكثر اللحظات التي يتعلّمون فيها وينضجون. فلا بد من أن نسمح لأطفالنا بأن يمروا بتلك الأوقات الصعبة - بناءً على الفئة العمرية والمرحلة التي يمرون بها من حياتهم - حيث

معادلة التفهم



+



=



تنشأ النزاعات مع الأصدقاء والمعلمين وغيرهم. وبعبارة أخرى إن تهديئة أطفالنا لا تعني التخلص من المواقف الصعبة التي سيواجهونها في حياتهم لا محالة، بل تعني أن نعلمهم كيف يتغلبون عليها عندما يواجهونها -

يجب أن يدرك أطفالنا

تماماً أننا سنكون إلى جانبهم في أوقات المعاناة وفي أحلك المواقف. ويجب علينا أن نتركهم يتعلمون أن الحياة محفوفة بالآلام، ولكن ينبغي أن يعلموا في الوقت نفسه أنهم لن يكونوا وحدهم أبداً في تلك المعاناة.

وأن نكون إلى جانبهم متى احتاجوا إلينا، فينبغي ألا يكون لديهم أدنى شك في أننا سنكون موجودين معهم في الأوقات الصعبة، فيجب أن يدركوا تماماً أننا سنكون إلى جانبهم في أوقات المعاناة وفي أحلك المواقف. ويجب علينا أن نتركهم يتعلمون أن الحياة محفوفة بالآلام، ولكن ينبغي أن يعلموا في الوقت نفسه أنهم لن يكونوا وحدهم أبداً في تلك المعاناة.

ويؤدي الشعور بالحماية والتفهم والتهديئة إلى العنصر الرابع وهو الأمان. وهو يعتمد على إمكانية التوقع. ومرة أخرى نقول إن الأمر لا يتعلق بالمثالية، فليست هناك تربية خالية من الأخطاء، بل يعتمد الأمر على أن تجعل أطفالك يعرفون أن وجودك معهم مرة تلو أخرى شيء مؤكد.

وسيشعرون بالحماية عندما يؤمنون بأنك

وأما التأثير البيولوجي

العصبي للعناصر الأربعة، فيؤدي إلى تكامل في عمل المخ، فيصبح الجهاز العصبي مرناً ولا يعلق في حالة توتر مستمر. ما يجعل الأطفال يتعاملون مع الحياة من منطلق افتراض أنهم يتمتعون بالحماية، وأن الحب والعلاقات سيكونان ثابتين وحاضرين في حياتهم، وأن بإمكانهم أن يواجهوا اللحظات الصعبة التي لا مفر منها في حياتهم ما يجعلهم يشعرون بالأمان والاطمئنان في هذا العالم.

ستبذل كل ما بوسعك للحفاظ على سلامتهم، وأنت ستبذل قصارى جهدك لمساعدتهم على الشعور بأنك مهتم بأمهم عندما يأتون إليك، وأنت ستكون معهم وستطمئنهم عندما تواجههم العراقل. وأما التأثير البيولوجي العصبي للعناصر الأربعة، فيؤدي

إلى تكامل في عمل المخ، فيصبح الجهاز

العصبي مرناً، ولا يعلق في حالة توتر مستمرة، ما

يجعل الأطفال يتعاملون مع الحياة من منطلق افتراض أنهم يتمتعون بالحماية، وأن الحب والعلاقات سيكونان ثابتين وحاضرين في حياتهم، وأن بإمكانهم أن

يواجهوا اللحظات الصعبة التي لا مفر منها في حياتهم، ما يجعلهم يشعرون بالأمان والاطمئنان في هذا العالم.

الارتباط الآمن: الهدف الأسمى

من الممكن أن ترى تأثير الوجود وهو أن الأطفال يشعرون على الدوام بالحماية والتفهم والتهدئة والأمان، ولكن دعنا نكون واضحين: إن الوجود ليس هو هدف التربية، بل هو وسيلة تتقدم بها نحو الهدف المنشود، والهدف الحقيقي هو الارتباط الآمن، فهذا هو ما نريده لأطفالنا، وليس هناك شيء أهم من ذلك يمكننا أن نفعله من أجلهم، فالارتباط الآمن يزيد من شعور الطفل بالرضا والسعادة على مدار حياته، إلى جانب أنه يعزز إحساسه بهويته وجودة علاقاته ونجاحه المهني والدراسي، بل إنه يحسن كذلك الطريقة التي ينمو بها المخ.

ولنكن أكثر تحديدًا، فقد أثبتت الدراسات المتتالية أن الأطفال الذين نشأ لديهم ارتباط آمن يكونون أكثر احتمالاً لجني عددًا هائلًا من الفوائد كما هو مبين في القائمة الموجودة في الصفحة التالية.

فألقِ نظرة على تلك القائمة. إننا عندما نتحدث عن الارتباط الآمن باعتباره الهدف الأسمى للتربية تكون هذه السمات هي السبب الأعم. وببساطة إن الأطفال عندما ينشأ لديهم ارتباط آمن تجاه مربيه، تصبح لديهم فرصة أكبر لكي يحققوا النجاح - في الدراسة والعلاقات مع الآخرين وفي الحياة.

فكيف تتمي الارتباط الآمن لدى أطفالك؟ من خلال الوجود. ولقد أثبتت الدراسات العلمية مرارًا وتكرارًا أن أفضل مؤشر على الحالة التي سيكون عليها الأطفال - باستخدام وسائل قياس مختلفة - كان يتمثل في وجود شخص واحد على الأقل كان موجودًا من أجلهم ويتفهم مشاعرهم - ما نطلق عليه ببساطة "وجود" شخص ما من أجلهم. إن الأمر بسيط للغاية (ولكن مرة أخرى هذه البساطة لا تعني أنه سهل دائمًا): فكل ما عليك أن تقوم به لكي توفر لأطفالك أفضل فرصة لنمو صحي ومثالي أن تساعد على الشعور بالحماية والتفهم والتهدئة والأمان. ولكي تفعل ذلك ما عليك سوى أن تكون موجودًا من أجلهم - أن تكون حاضرًا - ما يعني أن تكون متقبلًا إيّاهم بما هم عليه، وأن تمنحهم تجربة الشعور بالأمان. ويمكن أن ننظر إلى الوجود باعتباره العنصر الخامس الذي يوجهك إلى بقية العناصر الأربعة.

فوائد الارتباط الآمن

• علاقات أفضل وأكثر سعادة مع الوالدين	• تزايد تقدير الذات
• سمات قيادية أكثر قوة	• تحسّن التنظيم الانفعالي
• إحساس أكبر بالإرادة الذاتية	• تزايد النجاح الدراسي
• تتسم العلاقات الرومانسية في فترة البلوغ بمزيد من الثقة والبعد عن التوجهات العدائية	• قدرة أكبر على التأقلم في ظل الضغوط
• تزايد التعاطف	• مشاركة أكثر إيجابية مع الأقران في مرحلة ما قبل المدرسة
• تزايد الكفاءة الاجتماعية	• تكوين صداقات أكثر ثقة في مرحلة الطفولة المتوسطة
• ثقة أكبر في الحياة	• تفاعل اجتماعي أكثر فاعلية في مرحلة المراهقة

وهناك عدد من الأسباب الرئيسية التي تجعل الارتباط الآمن يحقق نتائج إيجابية. وأحد هذه الأسباب شعور الأطفال بالحماية والأمان الشامل عندما تكون موجودًا من أجلهم، فهم يعملون من منطلق شعورهم بالانتماء لهذا العالم، وبالتالي فهم يعلمون أنهم سيكونون على ما يرام حتى إن واجهتهم العقبات. ومن تلك الأسباب الجيدة أن الارتباط الآمن يمثل عاملاً مساعداً عندما يواجه الأطفال العقبات والإحباطات. والارتباط الآمن لن يمنع الأطفال من المرور بالمواقف والعواطف السلبية، فتحن في نهاية المطاف تتحدث عن الحياة. إنهم سيشعرون بالألم - ناهيك عن خيبة الأمل والسخط وعدم الرضا وغير ذلك، فدورك بوصفك والداً لا يتمثل في منعهم من المرور بالانتكاسات والإخفاقات، بل في منحهم الأدوات والمرونة العاطفية التي يحتاجون إليها لمواجهة العواصف التي سيتعرضون لها في حياتهم، والسير إلى جانبهم حتى يجتازوا تلك العواصف.

والارتباط الآمن يشبه إذن وسيلة واقية تحمي الجانب العاطفي لدى الطفل، وهو يتساوى في أهميته مع خوذة لوح التزلج، فارتداء الخوذة لا يمنع من وقوع الحوادث، ولكنه سيجعل العواقب تتغير تغيراً جذرياً إذا وقع حادث مؤلم.

وبالمثل فإن وجود الارتباط الآمن في حياة الطفل لن يمنع من تعرضه للكثير من الآلام

والإخفاقات التي تصاحب عملية النضج، فربما ينتابه شعور بالرفض إذا لم يدعه أحد أصدقائه إلى حفل ذكرى ميلاده. وعندما يتقدم في السن ربما يظل يعاني جراء انكسار خاطره بسبب المرأة الأولى التي أراد الارتباط بها، ولكن عندما تحدث له هذه التحديات ستكون لديه البطانة العاطفية الوافية التي تمكنه من التعامل بمرونة مع مسألة عدم

دعوته إلى حفل ذكرى ميلاد صديقه. وسيجتاز لوعة القلب التي ستنتابه دون أن يفقد شعوره القوي بذاته بصفة دائمة.

ويمكن للارتباط الآمن أن يخفف وطأة الأمور على الطفل وبخاصة الأطفال الذين يواجهون تحديات أخرى مثل التجارب الحياتية الصادمة أو الضغوط البيئية أو التحديات الطبية أو الوراثة أو التنمية أو صعوبات التعلم.

وهناك حقيقة بسيطة تتمثل في أن الحياة قد تكون أكثر صعوبة بالنسبة لبعض الأطفال، وقد يبدو الأمر كأنهم يقودون دراجة بشكل مستمر، ويصعدون بها تلاً شديد الانحدار. وهنا قد لا يكون بمقدورك أن تلغي قوة الجاذبية أو تمهد الطريق وتجعله مستوياً، ولكن إن كان بمقدورك أن تمنحهم العناصر الأربعة آنفة الذكر من خلال وجودك معهم، فبإمكانك على الأقل أن تخفف من حدة الانحدار ما يجعل قيادة الدراجة أقل صعوبة.

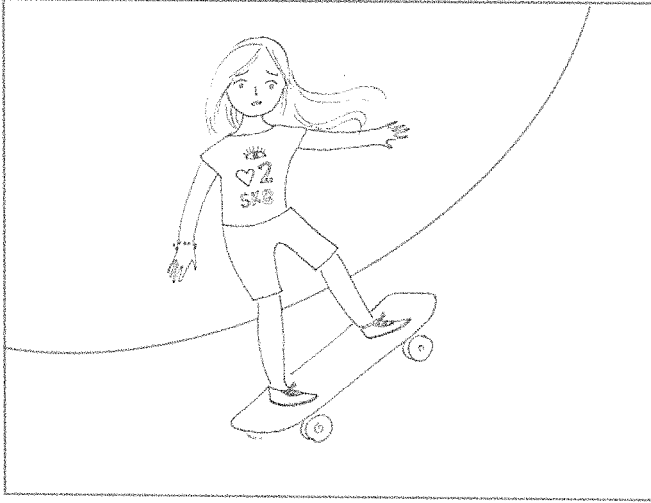
لا يتمثل دورك

بوصفك والدًا في منعهم من المرور بالانتكاسات والإخفاقات، بل في منحهم الأدوات والمرونة العاطفية التي يحتاجون إليها لمواجهة العواصف التي سيتعرضون لها في حياتهم، والسير إلى جانبهم، حتى يجتازوا تلك العواصف.

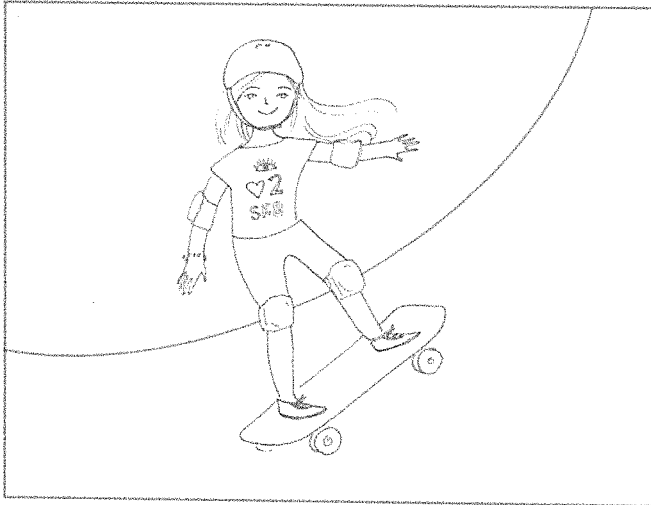
ويمكن للارتباط

الآمن أن يخفف وطأة الأمور على الطفل خاصة الأطفال الذين يواجهون تحديات أخرى مثل التجارب الحياتية الصادمة أو الضغوط البيئية أو التحديات الطبية أو الوراثة أو التنمية أو صعوبات التعلم.

في غياب الارتباط الآمن.



الارتباط الآمن الذي يعمل كوسيلة واقية لحماية الجانب العاطفي.



إن الحياة شديدة الصعوبة بالنسبة لبعض الأطفال.



يمكننا أن نجعل الأمر أكثر سهولة بوجودنا مع أطفالنا.



ونقول مجددًا إن الأمر لا يتعلّق بإزالة التحديات الكثيرة التي يواجهها طفلك، ولكن من خلال حبك وحضورك يمكنك أن تمهّد لطفلك الطريق، وتسهّل عليه التعامل مع العقبات التي تُواجهه. وبعدها يمكنه أن يعرف كيف يساعد نفسه، وأن

يجد طريقًا سليمة للاعتماد على الآخرين من أجل الدعم. وعندما تتأزم الأمور بالنسبة له فإن المرونة العاطفية الموجودة داخله ستساعده على التعرف على الفعل الذي ينبغي له أن يقوم به.

وينطبق الأمر نفسه على اتخاذ القرارات الصعبة أيضًا. والأبحاث واضحة في هذا الصدد؛ فالمهارات التي تبدو شخصية ونابعة من داخل الفرد - مثل الوعي بالذات والمرونة العاطفية - قد نشأت في الحقيقة من تفاعلات الطفل مع الآخرين، ومن علاقته مع من يقوم على تربيته، ومع الآخرين خلال فترة نموه، فالأطفال الذين نشأ لديهم ارتباط آمن يكونون أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم واتخاذ قرارات صائبة، فهم أكثر مهارة في إدراك العواقب وفهم وجهات نظر الآخرين، وفي التعامل مع أنفسهم بطريقة بناءة ومفيدة بدلاً من الجنوح إلى الأساليب الضارة والهدامة. وهذا دون شك يجعل الأمور أكثر سهولة بالنسبة للطفل ولولي الأمر، كما يجعل العلاقة بينهما أكثر يسرًا.

أما السبب الأخير الذي يجعل الارتباط الآمن يحقق هذه النتائج الهائلة فيرجع إلى أنه يمنح الأطفال ما يسميه الباحثون في مجال الارتباط بـ "القاعدة الآمنة" التي يتطلق منها الطفل لاستكشاف عالمه المحيط، فهي تسمح للطفل بالخروج من حيزه الضيق ليرى ما وراء الأفق. ونحن الآباء والأمهات لسنا مجرد ملاذ آمن لأطفالنا فحسب، بل نحن أيضًا نوفر لهم منصة للانطلاق نحو الحياة. وسوف نوضح هذه النقطة بشكل أكبر في الصفحات التالية. والفكرة الرئيسية هنا هي أن الارتباط الآمن يمكن الطفل من التعامل مع عالمه المحيط بعقلية

إيجابية؛ حيث يتحلّى الطفل بالتوازن العاطفي

فالأطفال

والمرونة ونفاذ البصيرة والتعاطف. وبإمكان الطفل أن يُظهر كل هذه السمات لأنه يشعر بالحماية والراحة في العالم، ولأن لديه قاعدة آمنة في المنزل يمكنه أن يلوذ بها متى احتاج إلى ذلك.

الذين نشأ لديهم ارتباط آمن يكونون أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم واتخاذ قرارات صائبة، فهم أكثر مهارة في إدراك العواقب وفهم وجهات نظر الآخرين، وفي التعامل مع أنفسهم بطريقة بناءة ومفيدة بدلاً من الجنوح إلى الأساليب الضارة والهدامة. وهذا دون شك يجعل الأمور أكثر سهولة بالنسبة للطفل ولولي الأمر كما يجعل العلاقة بينهما أكثر يسرًا.

اعرف تاريخك أولاً

إننا الآباء والأمهات سنكون أكثر قدرة على منح أطفالنا القاعدة الآمنة وما ي صاحبها إذا عرفنا ذاتنا - أي أن يكون لدينا "وعي ذاتي"، وأن نعرف تاريخنا، وكيف أثرت طفولتنا في تكوين شخصيتنا. وانطلاقاً من هذه الحقيقة فإننا سنكرّس جزءاً كبيراً من هذا الكتاب لمساعدتك على فهم تاريخك في مرحلة الطفولة، وفهم نوع الارتباط الذي حصلت عليه من والديك. إن أكبر عامل يشير إلى إمكانية نجاح الوالدين الوجود من أجل أطفالهما ومنحهم الارتباط الآمن هو تأمل الوالدين التجارب التي مرّ بها في طفولتهما ومدى شعورهما بالعناصر الأربعة من قبل من كانوا يقومون على تربيتهما.

ولاحظ أننا لم نقل إن تلقّي الوالدين تربية جيدة شرط لتمكّنها من توفير الارتباط الآمن لأطفالهما، فالتوجه العلمي المعني بهذه الفكرة يبعث برسالة قوية تبعث على الأمل لا اليأس - وهي أنه ما زال بإمكاننا أن نمنح أطفالنا الارتباط الآمن حتى لو حُرّمنا نحن منه في طفولتنا، وذلك إذا ما تأملنا تاريخنا مع الارتباط وفهمناه جيداً. وهذه أنباء رائعة ومثبتة بأبحاث!

ونحن هنا نريد أن نؤكد هذه النقطة: فأنت يمكنك فعلياً أن تمنح طفلك أساساً قائماً على الحب والاستقرار حتى لو لم يُنح لك الحصول على هذا الأمر من والديك عندما كنت طفلاً.

إنه ما زال بإمكاننا أن نمنح أطفالنا الارتباط الآمن حتى لو حُرّمنا منه في طفولتنا، وذلك إذا ما تأملنا تاريخنا مع الارتباط وفهمناه جيداً. ويمكنك فعلياً أن تمنح طفلك أساساً قائماً على الحب والاستقرار حتى لو لم يُنح لك الحصول على هذا الأمر من والديك عندما كنت طفلاً.

وتحقيقاً لهذا الغرض، فإن جزءاً كبيراً من هذا الكتاب يهدف إلى مساعدتك على فهم الطريقة التي نشأت بها بقدر الإمكان والأثر الذي أحدثته فيك علاقتك بوالديك. وعندما يتكوّن لديك ما نسميه "قصة مترابطة" عن ماضيك سوف تتحلّى بمزيد من التآني والاتساق في تربية أطفالك. وسيصبح وجودك من أجل أطفالك أكثر فاعليّة بشكل كبير. وانطلاقاً من هذه الغاية فإننا مع بداية الفصل التالي - وعلى مدار بقية الكتاب - سنمنحك فرصة لاكتشاف إلى أي مدى كنت تشعر بالحماية والتفهم والتهنئة والأمان في حياتك.

ومن خلال معرفتك العميقة بتاريخك وخبراتك السابقة ستتمكن على نحو أفضل من منح أطفالك العناصر الأربعة آنفة الذكر. ما يعني أنه سيكون بمقدورك أن تكون موجودًا من أجل أطفالك - في كل وقت وحين، كما يُقال.

إن رسالتنا الشاملة رسالة تدعو إلى التفاؤل. وانطلاقًا من آخر الأبحاث في مجالات البيولوجيا العصبية التفاعلية والمرونة العصبية وعلم الارتباط، فإننا نود أن نسلط الضوء على مقولة ملهمة، وهي: ماضيك لا يتحكم في حاضرك ومستقبلك، فنحن يمكننا أن نفهم ماضينا حتى لا يرسم لنا حاضرننا أو مستقبَلنا، فلا يتميّن علينا أن نهرب من الماضي، أو أن نكون أسرى له. وتذكّر أن العصبونات تنشط تبعًا للشيء الذي تنتبه إليه، ثم ينشأ الاتصال العصبي. إن الفرصة متاحة دائمًا لتحويل حياتك للأفضل. وهذا من شأنه ألا يحدث تحولًا في علاقتك بأطفالك فحسب، بل في علاقتك بنفسك أيضًا، ويمكنه أيضًا في الواقع أن يغيّر الطريقة التي يعمل بها مخك.

ويمكنك أن تنظر إلى هذه العملية باعتبارها سلسلة من الأحداث. وبالرجوع إلى ما قلناه سابقًا: إن الهدف الأسمى للتربية هو منح أطفالنا الارتباط الآمن. ويتأتى ذلك من خلال الوجود معهم ومنحهم العناصر الأربعة. ولتحقيق هذا الهدف يلزمنا أن نستفيد من ماضينا الشخصي وتاريخنا فيما يخص الارتباط وعلاقتنا بالدينا. وهكذا عند هذه النقطة يبدأ كل شيء: فبفهمنا نوع الارتباط الذي اكتسبناه من والدينا تبدو السلسلة على النحو التالي:



إننا نركّز بصورة رئيسية على العلاقة بين الوالد والطفل، ولكننا نريد في البداية أن نؤكد ملحوظة هنا، وهي: إن كل الأفكار التي سنناقشها في الفصول التالية من هذا الكتاب تنطبق على أية علاقة، فعندما نتمكن من الوجود من أجل الأشخاص الذين نهتم بأمرهم، ستنجح علاقاتنا، ويصبح مخنا أكثر صحة وتكاملاً في عمله، ويصبح لحياتنا معنى أكبر.

لقد ألفنا هذا الكتاب من أجلك أنت أيها المرئي أينما كنت

إن هذا الكتاب شأنه شأن الكتب الثلاثة السابقة طفل المخ - الكامل، وتربية خالية من الدراما، والمخ الإيجابي، فنحن نركّز فيه على عقول الأطفال، ونقدّم لك طرقاً جديدة لتنمية عقل طفلك الذي ما زال يتشكّل بأفضل طريقة ممكنة. وبعض الآباء ربما ينظرون إلى تركيزنا على هذا الأمر من منظور مختلف، وأثناء تأليفنا هذا الكتاب كنا قد وضعنا في حسابنا أربع مجموعات مختلفة من الآباء.

المجموعة الأولى هي الآباء الذين لديهم هوس وقلق حيث يرون أنهم يحتاجون إلى أن يقوموا بأمور أفضل وأن يحسنوا من أنفسهم بوصفهم آباء، فهم يعدّون أنفسهم بالتفكير في الأخطاء والفرص الضائعة في تربيتهم أطفالهم، فهم يلومون أنفسهم كثيراً، وفي بعض الأحيان يبدون ندمهم، فيقول أحدهم ("كان ينبغي لي أن أعلم ابني اللغة الإسبانية" أو "ما كان عليّ أن أضيّع الجولة الأولى في المباراة الرابعة عشرة لدوري الصغار في هذا الموسم") وأحياناً ما يكون ذلك في صورة قلق من المستقبل، فتجد أحدهم يقول: ("ينبغي أن أكثر من أخذ طفلي للتطوع بالعمل في الملجأ حتى لا تشب على التدليل الذي

يُفسد أخلاقها" أو "يجب أن أقضي معه وقتاً أطول عندما نركب السيارة لأحدثه عن التعاطف حتى يصبح شخصاً طيباً عندما يكبر"). وأسوأ من هذا كله أن تجد الواحد منهم يعاقب نفسه عندما يرتكب خطأ ما في تربيته أطفاله، فيقول لنفسه باستمرار كلاماً من هذا القبيل: "يجب عليّ أن أكون أفضل".

أنت تقوم بدورك بشكل

جيد. فأنت موجود من أجل أطفالك، وهذا هو المهم، فليس عليك أن تكون مثاليًا، ولا يمكنك أن تكون كذلك، فكلنا نتعلم طوال حياتنا، فما عليك سوى أن تكون موجوداً من أجل أطفالك. وعليك أن تحبهم، واستغل اللحظات التي تقوم فيها باعتبارها فرصاً لتعليم وبناء المهارات. وكن فدوة لهم في التعاطف والاحترام والرعاية الذاتية. واعتذر لهم عندما تضيق فرصة للتواصل معهم أو تخفق في شيء ما، فهم ليسوا بحاجة لجميع المزايا وليسوا بحاجة لوالد غير عادي. إنهم بحاجة إليك فقط - بحقيقتك وغيوبك وحضورك الكامل.

فهل ينطبق عليك ما سبق؟ إن كان

الأمر كذلك، فإن الرسالة التي نقولها لك رسالة تمنحك

السلوان: أنت تقوم بدورك بشكل جيد. فأنت موجود من أجل أطفالك، وهذا هو

المهم، فليس عليك أن تكون مثاليًا، إذ لا يمكنك أن تكون كذلك، فكلنا نتعلم طوال حياتنا، وما عليك سوى أن تكون موجودًا من أجل أطفالك. وعليك أن تحبهم، واستغل اللحظات التي تقومهم فيها بوصفها فرصًا لتعليم وبناء المهارات. وكن قدوة لهم في التعاطف والاحترام والرعاية الذاتية. واعتذر لهم عندما تضيّع فرصة للتواصل معهم، أو تخفق في شيء ما، فهم ليسوا بحاجة إلى جميع المزايا، وليسوا بحاجة إلى والد خارق. إنهم بحاجة إليك فقط - بحقيقتك وعيوبك وحضورك الكامل، فإن كنت من هؤلاء الآباء، فنصيحتنا لك أن تهوّن على نفسك.

ونخاطب أيضًا الآباء الذين لديهم طفل يعاني مشكلة ما، أو يسيء السلوك أو يواجه أزمة. وهؤلاء الآباء يتساءلون عن الكيفية التي يمكنهم بها أن يتعاملوا مع أطفالهم، وكيف يمكنهم التصرف مع التحديات الهائلة التي يواجهونها في كل يوم. ولو أنك كنت تواجه متاعب مماثلة فإن الوجود سوف يساعدك على إدراك الأمور الأساسية والأكثر أهمية التي تحتاج إلى القيام بها من أجلهم. وكما فعلنا في كتبنا الأخرى، نقدّم إستراتيجيات خاصة وعملية لها القدرة على مساعدة الطفل الذي هو بحاجة ماسة إلى الحب والدعم.

وهناك فئة ثالثة تتمثّل في الأشخاص الذين هم على وشك أن يصيروا آباء وأمّهات، وحديثي العهد بالتربية، ويشعرون بالتيه والارتباك حيال فكرة توجيه الأطفال خلال مرحلة الطفولة والبلوغ، فإن كنت ضمن هذه الفئة فإن النظريات والإستراتيجيات الواضحة والعملية التي نناقشها في هذا الكتاب لن تمدّك فقط بفلسفة شاملة عن ممارسة التربية للمرة الأولى، ولكنها ستمدّك أيضًا بخطوات دقيقة ومحدّدة من شأنها أن تساعدك على التعامل مع طفلك بطريقة مدروسة عامرة بالحب. ويمكنك أيضًا أن تعتبر هذا الكتاب بمثابة دليل للمبتدئين في تربية الأطفال، فهو سيساعدك على التركيز على أهم الجوانب في رحلتك الجديدة والمثيرة (والمخيفة في كثير من الأحيان).

وفي النهاية، نحن هنا نهتم بشكل خاص بالعدد المتزايد من الآباء والأمّهات الذين بدأ وجودهم في حياة أطفالهم يتناقص شيئًا فشيئًا. وأحيانًا يحدث ذلك نتيجة ساعات العمل الطويلة بشكل مفرط، وتزايد متطلبات الأسرة الحديثة. ومع استحواذ شاشات الحواسيب والهواتف على المزيد والمزيد من أوقاتنا أصبح الآباء يسمحون لأجهزتهم بأن تسترعي الانتباه الذي كان يوجه في السابق إلى أطفالهم، ما قلّل بشكل ملحوظ من فرص التفاعل بين الآباء وأطفالهم.

وتعمل فكرة الوجود على مواجهة هذه الظاهرة - دون نقد أو لوم أو خجل،
فالحقيقة واضحة: إننا نعيش في عالم مليء بالأجهزة الإلكترونية، والأمر قد
عمَّت به البلوى؛ حيث أصبحت أجهزة الحواسيب والهواتف الذكية جزءاً أساسياً
ومفيداً من عالمنا. وهذه الأجهزة الإلكترونية تقدّم لنا مزايا رائعة نعتمد جميعاً
عليها ونستمتع بها. ونحن هنا لا نناقش شيئاً مختلفاً. (ولكن كثيراً منكم يقرأون
الآن هذا الكتاب من خلال إحدى الشاشات، وليس لدينا بالتأكيد مشكلة في
هذا الأمر!) ولكن ما يقلقنا هو أن تمنع الأجهزة الآباء والأمهات من الوجود في
حياة أطفالهم، ويصبح الأمر مشكلة عندما يكون الآباء موجودين جسدياً دون
مشاركة منهم مع أطفالهم؛ وهنا لا يكون الوالد موجوداً بشكل حقيقي؛ لذا فإننا
في الصفحات التالية نقدّم طرقاً محدّدة تمكّنك من اتباع نهج واقعي ومدرّس
لقضاء وقت مع أطفالك.

وأياً كانت الفئة التي تدرج تحتها، فنحن إنما نريد أن نقدّم لك الأمل والإرشاد
اللازم خلال بحثك عن طريقة ما تحوّلك إلى ذلك الوالد الذي تريد أن تكون عليه،
ما يساعد أطفالك لكي يصبحوا في المستقبل أشخاصاً بالغين يعيشون حياة ثرية
وهادئة ومترابطة.

وبالمناسبة، إننا على الرغم من حديثنا المتواصل عن دور الوالدين نعي
تماماً أن هناك الكثير من الأجداد والجداث وغيرهم من القائمين على الرعاية
يساعدون على تربية الأطفال في أيامنا هذه، وكل ما نقوله هنا ينطبق أيضاً على
هؤلاء الأشخاص. بالإضافة إلى أننا لا نخفي إعجابنا الشديد بالعدد الكبير من
المربيين والأطباء السريريين الذين يدعمون الآباء وغيرهم ممن يتولّون رعاية
الأطفال، وقد راعينا دور هؤلاء الاختصاصيين عندما اقترحنا مبادئ وأفكاراً من
شأنها أن توجّه الجهد الذي يبذلونه، بالإضافة إلى مصادر يمكنهم أن ينصحوا
بها الآباء والأمهات الذين يعانون المشكلات، والذين يترددون على مكاتب هؤلاء
الاختصاصيين.

فبغض النظر عن شخصك أيها القارئ الكريم، وبغض النظر عن السبب الذي
حفّزك لشراء هذا الكتاب، فإننا نريد منك أن تعلم أننا نثمّن انضمامك لنا في
هذه الرحلة المعنية بتحسين حياة أطفالك الذين تحبهم. فأنت تأخذ خطوة هائلة
نحو تحقيق الوجود بمجرد قراءة تلك هذه الصفحات. وهذا كل ما يتطلبه الأمر.

الفصل 2

لماذا يحقق بعض الآباء الوجود بينما لا يفعل البعض الآخر؟ مدخل إلى علم الارتباط

١ صفات الوالد الجيد؟

إذا طرحنا هذا السؤال، فستتلقى عددًا من الإجابات، فالبعض سيركّز على تجارب الشخص مع والديه، بينما يركّز البعض الآخر على المستوى العلمي للوالد، وخاصةً فيما يتعلّق بفلسفات التربية. وهناك من قد يؤكد على التنشئة الدينية للوالدين، أو المستوى الأخلاقي لديهما - أو مدى اجتهدهما في أن يتحليا بالاتساق والحنان والصبر وغيرها من السمات.

وجميع هذه العوامل يمكنها قطعًا أن تؤثر في تربيته أطفالنا. ولكن كما أوضحنا في الفصل ١، فإن هناك عقودًا متتالية من الأبحاث الدقيقة تقدّم إجابة محدّدة لهذا السؤال، وهي إجابة مبشرة للغاية، فإذا أردنا أن نعرف سبب نجاح الأطفال في حياتهم (عاطفيًا، وعلى مستوى العلاقات، ومن الناحية الاجتماعية والتعليمية وغير ذلك) فعليًا أن نبحت عما إن كانوا قد حقّقوا ارتباطًا آمنًا تجاه شخص واحد على الأقل ممن باشروا عملية التربية، حيث كان ذلك الشخص موجودًا من أجلهم باستمرار. وأفضل مؤشر يدل على قدرة المربي على منح الطفل هذا النوع من الارتباط الآمن هو أن يكون لديه ما يمكن تسميته ببساطة "الحضور الأبوي". والآباء والأمهات الذين يتحلّون بهذا النوع من الحضور هم من يتأملون تاريخ طفولتهم وارتباطهم بوالديهم، وفهموا هذا الأمر جيدًا. حتى لو كان ذلك التاريخ صعبًا وقاسيًا، فإن فهم الوالدين حياتهما السابقة يمكنهما من التحلّي بالوعي

الحسني المنفتح فيما يتعلّق بالحضور الأبوي ما يمكنهما من تحقيق الوجود الفعال من أجل أطفالهما.

ما الذي يحقّق لأطفالنا النجاح الكبير والدائم؟

الارتباط الآمن بالمُربّي الذي يحقق الوجود من أجل الطفل.

كيف نمنح الطفل ذلك الارتباط الآمن؟

أولاً من خلال القصة المترابطة التي تمكّنا من فهم التجارب التي مررنا بها في المراحل الأولى من حياتنا نحن الآباء.

ولإعادة صياغة ما سبق بأبسط طريقة ممكنة، فإن الأطفال يكونون أكثر احتمالاً بالتعلّي بالمرونة والاهتمام والقوة عندما يكون الآباء موجودين. ومع أنه لا يلزمنا نحن الآباء أن نكون مثاليين فإن وجودنا من أجل أطفالنا (أو إخفاقتنا في تحقيق هذا الوجود) يؤثر في مستقبل أطفالنا وفي طريقة تفكيرهم. وهناك بطبيعة الحال عوامل أخرى – مثل الأحداث التي تقع مصادفة، والسمات المزاجية الفطرية وجوانب الضعف الوراثية – لا يمكننا تغييرها وهي تؤثر في نمو أطفالنا، ولكن عندما يتعلق الأمر بما يمكننا فعله للتحكّم في نمو الطفل فإن نتائج

فهم

الماضي والحضور: هو ما نعيشه بالوجود. وهذه هي النقطة التي سننطلق منها، حيث سنساعدك على معرفة مدى فهمك تجاربك مع والديك، وكيف يمكنك أن تكون موجوداً في حياة أطفالك.

الأبحاث في هذا الصدد قوية؛ إذ تقول تلك الأبحاث إن الآباء والأمهات الذين يحقّقون وجوداً في حياة أطفالهم هم من فهموا خبراتهم الحياتية في طفولتهم وكوّنوا "قصة مترابطة" عن تاريخ طفولتهم، وتمكّنوا من تحقيق الحضور الأبوي، فأصبح وجودهم مع أطفالهم وجوداً داخلياً وخارجياً، فبالنسبة للوجود الداخلي فيتمثل في فهمنا للماضي، وكيف شكّل حاضرتنا بطريقة من

شأنها أن تحرّرتنا من ذلك الماضي حتى نصبح كما نريد في حاضرتنا ومستقبلنا. وأما الوجود الخارجي، فهو كيف نتحلّى بالوعي الحسي المنفتح - حتى نحقّق حضوراً أبوياً - ما يجعل طفلنا يدرك أننا نشعر به ونتفهّمه وأنها متواصلون معه، ففهم الماضي والحضور: هو ما نعيشه بالوجود. وهذه هي النقطة التي سننطلق منها، حيث سنساعدك على معرفة مدى فهمك تجاربك مع والديك، وكيف يمكنك أن تكون موجوداً في حياة أطفالك.

فكم مرة فكّرت في تأثير تجاربك خلال فترة طفولتك في نموك، والتي بدورها تشير إلى الطريقة التي تتفاعل بها مع أطفالك وتؤثر فيها؟ وكيف ترى تأثير فترة طفولتك في الطريقة التي يعمل بها عقلك استجابة لتلك التجارب سواء بشكل مباشر أو من خلال اضطراك للتكيف معها، أو ربما للبقاء

كم

مرة فكّرت في تأثير تجاربك خلال فترة طفولتك في نموك، والتي بدورها تشير إلى الطريقة التي تتفاعل بها مع أطفالك وتؤثر فيها؟

على قيد الحياة، في مواجهة المواقف الصعبة؟
والنبا السار هو أنك إذا كنت تريد أن تفهم ماضيك، فإن العلم يمكنه أن يساعدك على فهم تاريخ الارتباط الخاص بك. وأضف إلى ذلك أن إستراتيجية الارتباط الخاصة بك ليست ثابتة حتى لو لم تكن قد تلقيت تنشئة مثالية - نظراً لغياب والديك، أو عدم اهتمامهما بك، أو سوء معاملتهما لك، أو أي سبب آخر، فأنت لست أسيراً للماضي.

أنت لست أسيرًا للماضي.

بوصفك والدًا لأطفالك يمكنك أن تصبح كما
تريد من خلال فهمك تاريخك في فترة طفولتك
- وهذا بغض النظر عن الطريقة التي تربيت بها.

وإذا لم يُفلح والداك في الوجود من أجلك عندما كنت طفلًا، أو كانا يوجدان في بعض الأوقات، أو كانا يتصرفان بطريقة مخيفة ومدمرة، فهذا لا يعني أنه لا يمكنك أن تحقق الوجود من أجل أطفالك أنت بطريقة صحية وبناءة، بل يعني أنك ربما كنت بحاجة إلى بذل بعض الجهد في تأمل تاريخ الارتباط الخاص بك وتحديد نوع الارتباط الذي تريد أن تمنحه أطفالك. وفي الواقع يمكنك أن تحدّد مدى وجودك من أجل أطفالك، ويمكنك بالطبع أن تبني قدرتك على الوجود من خلال البحث في تاريخك وفهمه.

أساسيات علم الارتباط: ما الذي يعنيه لك الارتباط بصفته مربيًا
فلنبدأ بتعريف أساسيات الارتباط. وإذا كنت قد اطلعت على كتبنا السابقة، فقد تعرّفت بالفعل على بعض الأساسيات. وفي بقية هذا الكتاب سنغطي هذه الأساسيات ونضيف إلى ما قلناه من قبل. إن مجال علم الارتباط ما زال يتوسّع حيث تدعم المعلومات الجديدة - من مجالات مثل نظرية التطور وعلم الوراثة وعلم ما فوق الجينات - مبادئه الأساسية. وسنقدّم في الصفحات التالية طرقًا جديدة للنظر إلى الذات والعلاقات، وسوف نطبّق هذه المعلومات على المفاهيم التي قدّمناها في الفصل السابق. ونحن نعتقد أنك ستجد هذا الأمر ممتعًا كما نجده نحن، ونأمل أن يساعدك على فهم تجاربك سواء أكانت مع والديك أم مع أطفالك.

إن المعرفة التي اكتسبناها من مجال علم الارتباط على مدار العقود العديدة الماضية، قد أثرت بقوة في فهمنا التربية وتنمية الطفل. وقد تلقى "دان" منحة للتدريب على الأبحاث من المعهد الوطني للصحة العقلية لدراسة الارتباط قبل أن يدير البرنامج التدريبي السريري في الطب النفسي للأطفال والمراهقين في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، كما ركزت "تيناً"، في بحثها خلال برنامج رسالة الدكتوراه الخاصة بها وما بعد ذلك على هذا المجال وتطبيقاته العملية في إطار البيولوجيا العصبية التفاعلية. وهذا المجال غني ويمكن الاعتماد عليه، وله آثار قوية بشأن إمكانية تطبيق نتائجه على قطاع عريض من الثقافات والظروف الأسرية لتحسين تنمية الأطفال. ومن التوفيق الإلهي أن المعلومات المتوفرة باتت تبدو اليوم مألوفة بخلاف ما كانت عليه الحال في الآونة الأخيرة.

وإليك خلاصة تلك المعلومات: إن الأطفال الذين تتكوّن لديهم روابط قوية - أي ارتباط آمن - مع والديهم في سن مبكرة للغاية ستكون حياتهم أكثر سعادة ونجاحاً. وتتكوّن روابط الارتباط هذه عندما يستجيب الوالدان لاحتياجات أطفالهما، ويشعرانهم بالارتياح مثلما يحدث عندما يحمل الوالد طفله حين يبكي، أو عندما يعانقه ويطمئنه حين يكون منزعجاً، فعندما يشعر الأطفال بهذا السلوك الموثوق به، وهذا التواصل يتمكنون من التعلم والنمو بحرية دون حاجة إلى استخدام وسيلة جذب الانتباه، أو بذل جهد من أجل الحفاظ على البقاء، ودون حاجة إلى أن يظلوا في حالة من اليقظة المفرطة، أو ترقب حدوث تغيرات طفيفة في بيئتهم أو في القائمين على تربيتهم.

لقد ولدنا جميعاً وفي داخلنا دافع فطري للتواصل، فيمكن أن ينمو المخ بطريقة مثالية عندما يتم ترسيخ هذا التواصل بطريقة موثوق بها، وعندما تتم معالجة أي تصدّع ينشأ في العلاقة. ومتى منح القائمون بشكل رئيسي على التربية أطفالهم الارتباط الآمن، فإن هذه التجارب المتوقعة، وبالتالي يعتمد عليها، تقلل من مستويات التوتر لديهم، وتتيح لهم أن يتحلوا بالثقة، الأمر الذي يؤدي إلى الاعتماد على الذات، فيتعلمون كيف يتحكمون في مشاعرهم وسلوكياتهم ما يمكنهم من التقدم والنجاح.

ونحن نعرف أن هذا الأمر قد يبدو مدهشاً، ولكنه حقيقي تماماً: إننا نتعلم كيف نصبح ما نريد أن نكون عليه، بل نعرف ذاتنا من خلال إحساسنا بالتواصل

ومتى

منح القائمون بشكل رئيسي على التربية أطفالهم الارتباط الآمن فإن هذه التجارب المتوقعة وبالتالي يعتمد عليها، تقلل من مستويات التوتر لديهم، وتتيح لهم أن يتحلوا بالثقة، الأمر الذي يؤدي إلى الاعتماد على الذات، فيتعلمون كيف يتحكمون في مشاعرهم وسلوكياتهم ما يمكنهم من التقدم والنجاح.

مع الشخص الذي نرتبط به. وما تعتقد أنه تجارب خاصة وداخلية وشخصية - مثل استشعار عواطفك والتحكم فيها - أو وعيك بذكرياتك تجاه أحداث معينة، إنما يتأتى في الحقيقة من علاقاتك الاجتماعية مع الأشخاص المهمين في حياتك. إننا مخلوقات اجتماعية تمامًا، وصلاتنا بالآخرين تشكّل الروابط العصبية الموجودة في داخلنا، فعمل الطفل ينمو بهذا التأثير الذي تحدثه العلاقات مع الآخرين، والذي

يؤثر في شخصيته الداخلية. (سنتناول هذا الأمر بمزيد من التفصيل لاحقًا). ولهذا يمكن أن يكون للارتباط الآمن تأثير قوي للغاية من ناحية تأثيره في النمو الصحي للطفل.

ومن جهة أخرى، إن عدم حدوث هذا النوع من الترابط يحرم الطفل من تعلم الدروس والمهارات المهمة للغاية ما يعرضه لجميع أنواع المشكلات مثل: العدوانية، والتمرد، وفرط النشاط، وضعف النمو اللغوي، وضعف الوظائف التنفيذية، بل أيضًا قلة المرونة في مواجهة المشكلات التي تؤثر في المنظومة التي يعيش فيها الطفل مثل مشكلة الفقر وعدم الاستقرار الأسري والتوتر والاكتئاب لدى الوالدين. ألا يبدو الأمر منطقيًا؟ إن الأطفال الذين يشعرون بالحب والدعم والذين يمكنهم الاعتماد على وجود والديهم جسديًا ووجدانيًا سيكونون أكثر نجاحًا في حياتهم، حتى لو لم يفلح أحد الوالدين في تحقيق الوجود، فإنه ما دام تمكّن أحدهما من توفير الأمان والاستقرار الذي يحتاج له الطفل، فإن الطفل سيحصل على كثير من الفوائد نفسها التي يحققها الارتباط الآمن.

إن الأساس العلمي الذي تقوم عليه هذه الحقيقة الجوهرية مذهل، ويسهل اتباعه. ونحن نريد أن نعرفك ببعض هذه الأسس العلمية لترى مدى تأثيرها في فهمك لنفسك وتفاعلاتك مع أطفالك. وسوف نبدأ بإحدى الدراسات البحثية الرائدة التي قدّمت أسلوبًا جديدًا لفهم النمو. وإذا كنت ترغب في التعمق في هذا الدراسات العلمية بما يتجاوز ما سنقتصر على مناقشته في هذا الكتاب فلتلق

نظرة على كتاب دان بعنوان *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. وهذا الكتاب في طبعته الثالثة حاليًا، وهو يقدّم مراجعات لآلاف الدراسات العلمية التي تدعم الحقائق التي سنتعرض لها خلال هذا الكتاب، بالإضافة إلى غيرها من الاكتشافات البحثية. وهناك ملحوظة نريد أن ننوه بها قبل أن نكمل، وهي: إننا قد بذلنا جهدنا في الحرص على أن تكون جميع النقاشات التالية واضحة وموجزة قدر الإمكان (مع الحرص على الدقة العلمية دائمًا) لذا فإن أي شخص غير مختص يمكنه أن يفهمها. ونحن نشجّعك على قراءة بقية الفصل إذا كنت تريد أن تفهم أساسيات الارتباط على مستوى أعمق. ولكن إذا لم تكن تهتم كثيرًا بالتفاصيل العلمية فلا بأس في أن تنتقل مباشرة إلى الفصل 3، حيث سنعرض فيه النتائج العملية لجميع ما نناقشه في هذا الفصل.

علم الارتباط وتجربة الموقف الغريب

في الستينيات من القرن المنصرم، أعدّ العلماء اختبارًا رائعًا وكاشفًا، حيث بدأوا يُخضعون الأطفال ومن يقومون على تربيتهم لهذا الاختبار في حفل ذكرى الميلاد الأول للطفل. وخلال السنة الأولى من حياة الطفل كان الملاحظون المُدرَّبون يقومون بزيارات منزلية بهدف تقييم التفاعلات بين الأم والطفل باستخدام مقياس تقييم موحد. ومع نهاية السنة كان يتم إحضار كل أم مع طفلها إلى غرفة، حيث كانت تُجرى تجربة تستمر مدة عشرين دقيقة. ويُعرف هذا الاختبار بـ "الموقف الغريب على الطفل الرضيع"، وذلك لأنه يركّز على ما يحدث عند فصل الأطفال الرضع عن أمهاتهم، وتركهم في "موقف غريب عليهم" - حيث كان الطفل يُوجد في غرفة غير مألوفة له وحده أو مع أشخاص غرباء. وعندما لاحظ الباحثون كيف يتجاوب الأطفال الذين يبلغون من العمر سنة واحدة مع التوتر الناشئ عن رؤيتهم أمهاتهم وهن يفادرن الغرفة، وبخاصة الطريقة التي يتجاوبون بها مع أمهاتهم عند عودتهن، اكتشفوا أنهم قد تعلّموا الكثير عن ارتباط

الأطفال الرضع - أي ارتباطهم بمن يتولون تربيتهم بشكل رئيسي واستخدامهم هذه العلاقة بمثابة "قاعدة آمنة".

ومع تكرار إجراء هذه الدراسات آلاف المرات في كثير من البيئات الثقافية، عرفنا أن أساس التقييم الارتباطي يكمن في لقاء الطفل بأمه عند عودتها: كيف يحيي الطفل أمه عند عودتها، ومدى السرعة التي يهدأ بها عندما تضمه أمه، وسرعة عودته للعب بالألعاب الموجودة في الغرفة. (وفي وقت لاحق تم إجراء هذه التجارب نفسها على الآباء، وحقق النتائج نفسها؛ لذا يمكننا أن نقول إن هذا عبارة عن تقييم لعلاقة الطفل مع من يقوم على

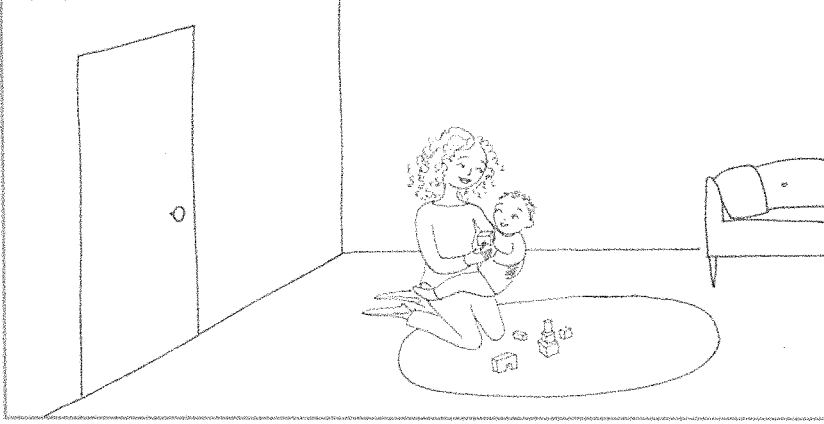
تربيته). إن الأطفال الذين حققوا ارتباطاً آمناً - أي أن علاقة الطفل بوالده علاقة آمنة - تظهر عليهم علامات واضحة لفقدانهم أمهاتهم عندما يغادرن الغرفة، ويحيونهن بحرارة عند عودتهن، ثم يهدأون سريعاً ويعودون لألعابهم وأنشطتهم بمجرد عودة الأمهات إلى الغرفة.

إن الأطفال الذين حققوا ارتباطاً آمناً - أي أن علاقة الطفل بوالده علاقة آمنة - تظهر عليهم علامات واضحة لفقدانهم أمهاتهم عندما يغادرن الغرفة، ويحيونهن بحرارة عند عودتهن، ثم يهدأون سريعاً ويعودون لألعابهم وأنشطتهم بمجرد عودة أمهاتهم إلى الغرفة.

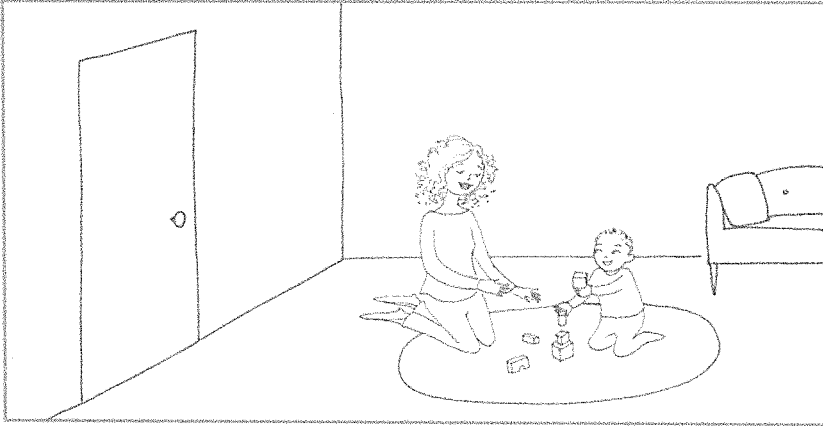
ولا غرابة في أن يكتشف الباحثون أن الأطفال الذين حققوا الارتباط الآمن كانوا هم الأطفال الذين يتسم والداهم - تبعاً للملاحظات المنزلية - برهافة الحس وسرعة الاستجابة لمحاولة الأطفال التواصل، وهم أيضاً الأطفال الذين يمكن لوالديهم أن يفهما إشارات أطفالهما وأن يلبي احتياجاتهم. وبعبارة أخرى إن الشخص القائم على تربية الطفل يتلقى إشارات الطفل ويفهم معناها في ضوء الخبرة الداخلية للطفل - أي الدافع الداخلي الذي يكمن وراء سلوك الطفل - ثم يستجيب لتلك الإشارات على نحو فعال وبجس مرهف وفي التوقيت المناسب وبالطريقة التي يتوقعها الطفل.

الموقف الغريب - لقاء الطفل بأمه عند عودتها: الارتباط الآمن

عودته للقاعدة الآمنة



عودة الطفل للعب



فما مدى شيوع الارتباط الآمن لدى الأطفال؟ إن الباحثين الذين يُجرون نموذج الموقف الغريب يكتشفون بانتظام أن ثلثي الأطفال قد حققوا الارتباط الآمن تجاه الأشخاص الرئيسيين الذين يتولّون تربيتهم. ومع أن والديهم ليسا مربيين مثاليين (أيًا كان ما يعنيه ذلك) فإنهما كانا يحرصان على الوجود باستمرار من أجلهم متى احتاجوا إلى ذلك، وهذا الأمر يؤدي بدوره إلى الارتباط الآمن.

أما الثلث الآخر من إجمالي الأطفال، فقد ظهر عليهم ما يسمّى بالارتباط غير الآمن تجاه الأشخاص الرئيسيين القائمين على التربية. وهم يقعون ضمن واحدة من ثلاث مجموعات. وهناك شيء واحد عليك أن تأخذه في الحسبان وأنت تقرّ التوضيحات التالية، وهو: أن هذه المجموعات الثلاث خاصة بالعلاقة وكيفية تكيف الطفل معها، فهذه المجموعات الثلاث لا تقيس الطفل وحده.

أما المجموعة الأولى من الأطفال الذين لم يحققوا ارتباطاً آمناً فقد ظهر عليهم عند مراقبتهم في الموقف الغريب ما يسمّى بالتعلّق الاجتنابي، فعندما تركتهم أمهاتهم وحدهم في الغرفة كانوا يركّزون باهتمام بالغ على الألعاب الموجودة في الغرفة. وفي الحقيقة لم يُظهروا تقريباً أي انزعاج أو غضب عند مفارقة أمهاتهم، وتجاهلوا أمهاتهم أو تجنبوهن عند عودتهن.

وكما قد يتبادر إلى ذهنك، فإن الملاحظة المنزلية للأطفال الذين حقّقوا ارتباطاً اجتنابياً قد أظهرت أن الوالدين لا يكثران لإشارات الأطفال واحتياجاتهم، ولا يشعران بها، فهما يلبيان احتياجات الأطفال المادية، ويقدمان لهم الألعاب والأنشطة، بينما يتجاهلان الاحتياجات الوجدانية. ونتيجة ذلك فإن الأطفال يكتسبون مهارة عدم التعبير عن احتياجاتهم للارتباط حتى إن كانوا يشعرون بمعاناة داخلية، والحاجة إلى أن يشعر الوالدان بالحالة النفسية أو الوجدانية للطفل وأن يطمئنّاه "تدفن في أعماقهم". وبعبارة أخرى إن الطفل يتأقلم مع عدم تلبية احتياجاته الأساسية في العلاقات مع الآخرين، فحتى إشارات المعاناة يتم تجاهلها عند التعامل مع ولي الأمر الذي صار لدى الطفل ارتباطاً اجتنابياً معه، ما يجعل الطفل يستنتج أن والده غير مهتم بشعوره بالمعاناة، وأنه سيقابل برّد أفضل أو سيوفر جهده ويحمي نفسه من التعرض للإحباط إذا أخفى معاناته. وبشكل أساسي فإن هؤلاء الأطفال يتكيفون مع هذا النوع من العلاقة باتّباع

ما يسمّى الاجتناب السلوكي - ونتيجة ذلك فهم يتأقلمون مع عدم استجابة والداتهم لاحتياجاتهم من خلال عدم الاكتراث لوجود الأم في الغرفة من عدمه.

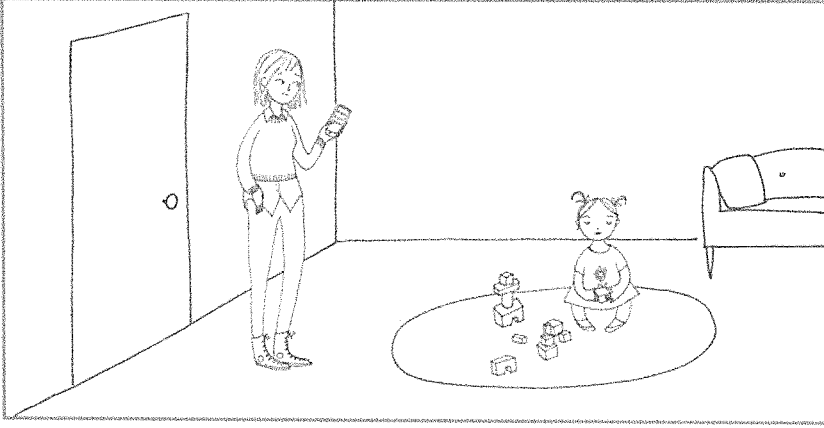
وبالمناسبة لو كان لديك تساؤل عن سبب هذا النوع من الارتباط، فإن هذه الإستراتيجية التي ينتهجها الطفل خاصة بتاريخ علاقة هذا الطفل بذلك الوالد عنه، ويمكن أن تختلف تماماً عند تقييم المربين

فحقيقي

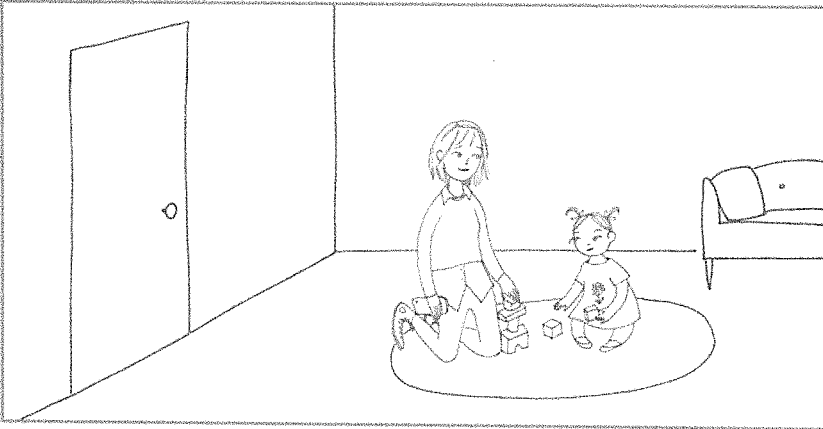
أن يكون لدى الطفل تجاه والده مثلاً ارتباط اجتنابي بينما يكون ارتباطه بأمه ارتباطاً آمناً - بما يترتب على ذلك من فوائد.

الآخرين. فحقيقي أن يكون لدى الطفل تجاه والده مثلاً ارتباط اجتنابي، بينما يكون ارتباطه بأمه ارتباطاً آمناً - بما يترتب على ذلك من فوائد.

الموقف الغريب - لقاء الطفل بأمه لدى عودتها: الارتباط الاجتنابي تجاهل الطفل أمه



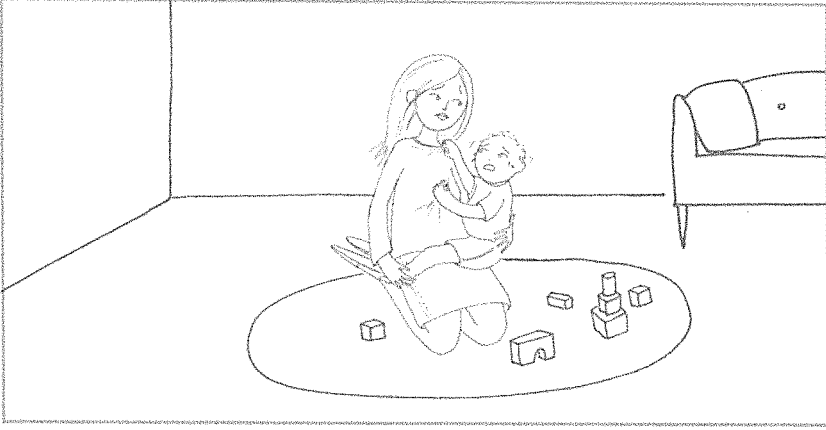
استمرار الطفل في اللعب



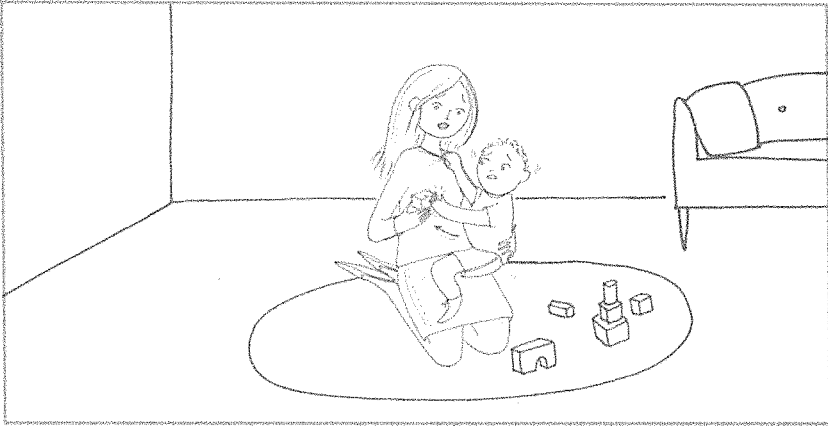
وأما المجموعة الثانية من الأطفال الذين حقّقوا ارتباطاً غير آمن، فيقعون ضمن فئة تسمّى بالارتباط المتناقض. وفي هذه الحالة لا يوفّر الوالدان لأطفالهما رعاية مستمرة وتفهمًا، ولا يستمران في التعامل مع أطفالهما بلا مبالاة وعدم

اكتراث، بل نجد أن السنوات الأولى من حياة هؤلاء الأطفال تتسم بعدم اتساق الوالدين في تعاملهما معهم، فيكون الوالد متفاهماً وحساساً ومتجاوباً في بعض الأحيان، بينما لا يكون كذلك في أحيان أخرى. ونتيجة ذلك فإن طبيعة علاقة الارتباط هذه تسبب للطفل قلقاً بالغاً وتناقضاً حياً إمكانية الثقة بهذا الوالد.

الموقف الغريب - لقاء الطفل بأمه لدى عودتها: الارتباط المتناقض
لا يهدأ الطفل حتى بين ذراعي أمه

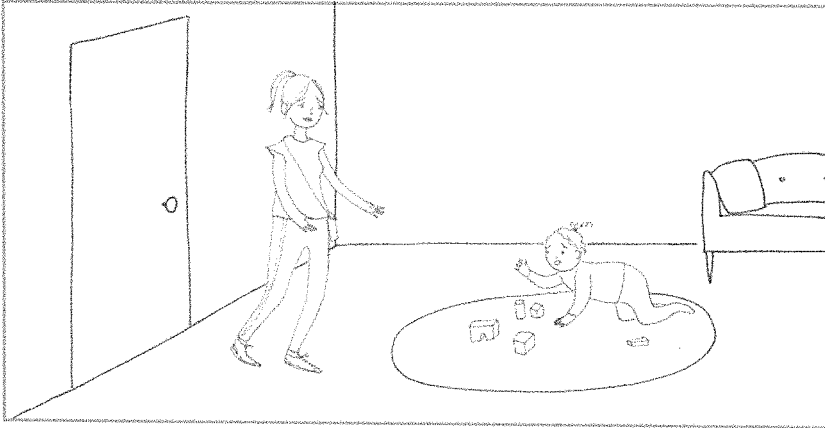


لا يعود الطفل للعب بسهولة

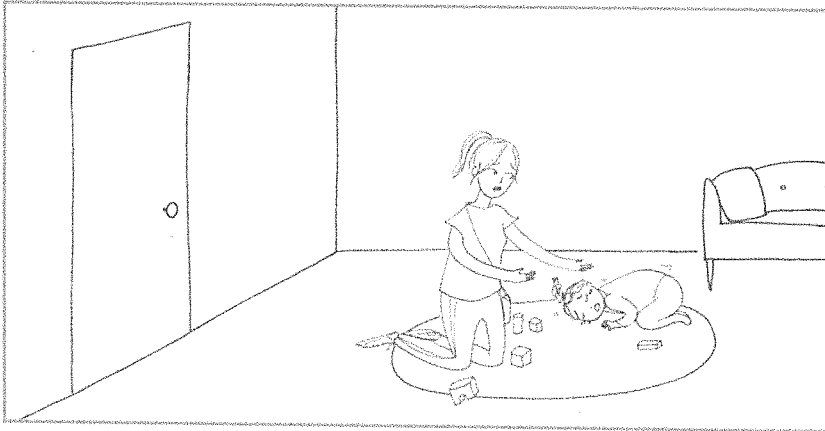


وفي الموقف الغريب هذا نجد على سبيل المثال أن الطفل الذي لديه ارتباط متناقض لا يشعر بالارتياح سواء عند مغادرة الأم أو عند عودتها، فبدلاً من أن يعود للعب بألعابه كما يحدث مع الطفل الذي لديه ارتباط آمن يتشبث هذا الطفل بوالدته وهو يشعر بالقلق، أو ربما اليأس والقنوط. ومن الواضح أن هناك انعدام ثقة بإمكانية أن توفر العلاقة رعاية وتهدئة يمكن الاعتماد عليها، ونتيجة ذلك فإن الاتصال الجسدي كذلك مع الأم يفضل في منح الطفل شعوراً بالارتياح.

الموقف الغريب - لقاء الطفل بأمه لدى عودتها: الارتباط غير المنظم
يقرب الطفل من أمه



يتجنّب الطفل إعادة التواصل مع أمه



فالتاريخ السابق للعلاقة التي تتسم بعدم الاتساق يخلق لدى الطفل إحساسًا بالارتباك، ويبدو أن حضور الأم بعد مغادرتها يعمل على تنشيط هذه الحالة من القلق والاضطراب، ففي حين أن الطفل الذي لديه ارتباط اجتنابي - كما قلنا سابقًا - يركّز على أشياء أخرى بعيدًا عن علاقته بأمه، وكثيرًا ما يركّز بشكل حصري على الألعاب ما يؤدي إلى الحد من تفعيل نظام الارتباط والحاجة للتواصل، أما الطفل الذي لديه ارتباط متناقض فيخشى من صرف انتباهه عن أمه خوفًا من أن تغادر المكان وهو لا يراها، وهو بهذه الطريقة يعزّز تفعيل نظام الارتباط.

أما النوع الثالث والأكثر صعوبة من أنواع الارتباط غير الآمن فهو الارتباط غير المنظم، حيث يجد الطفل صعوبة في تحديد الطريقة التي سيتعامل بها مع الأم لدى عودتها إلى الغرفة، ما يجعله يتصرف تصرفًا مشوشًا أو مرتبكًا أو فوضويًا. وقد يبدو على الطفل الفزع، ثم يبدأ الاقتراب من الأم ليأخذ بعدها في الانسحاب ثم السقوط على الأرض وهو يبكي، ثم تصيبه حالة من التجمد. وقد يتشبث الطفل بالأم بينما يحاول الابتعاد عنها في الوقت نفسه.

وينشأ الارتباط غير المنظم عندما يجد الطفل أن والديه غير متفهمين إياه بدرجة بالغة، وعندما يثير الوالدان الخوف لديه، أو عندما يكونان هما نفسيهما خائفين. وبخلاف الأطفال في الأنواع الأخرى من الارتباط الذين صارت لديهم أنماط منظمة - سواء أكان الارتباط آمنًا أم غير آمن - للاستجابة والتعامل مع الوالد الحساس، أو الذي لا يتواصل مع الطفل، أو الذي يتصف بعدم الاتساق، فإن الطفل هنا يواجه صعوبة في التوصل إلى طريقة متسقة أو فعالة للتعامل مع الاضطراب الذي يتسبب فيه الوالد الذي يسبب الفزع أحيانًا لدى الطفل.

ما تأثير أنماط الارتباط خلال فترة الطفولة في طريقة تربيته أطفالنا؟

إن كثيرًا من الأطفال الذين شاركوا في التجارب الأولى للموقف الغريب تمت متابعتهم على مدار ثلاثين عامًا وأكثر. أليس هذا مذهلاً؟ فالأطفال الذين أخضعوا للدراسة صاروا الآن رجالًا ونساءً بالغين، بل إن كثيرًا منهم قد أنجبوا أطفالًا. وبناءً على متابعتهم على مدار تلك السنوات الطويلة يمكننا أن نرى مدى تأثير تجارب هؤلاء الأشخاص خلال فترة الطفولة في علاقاتهم بعد أن صاروا

بالفين. وقد دُهل الباحثون لدى اكتشافهم أن معظمهم ظلوا ضمن فئات الارتباط نفسها - سواء أكان الارتباط آمناً أم ارتباطاً اجتنابياً غير آمن أم ارتباطاً متناقضاً غير آمن أم ارتباطاً غير منظم غير آمن - حتى بعد أن أصبحوا بالفين، وذلك على الرغم من التأثيرات والتجارب التي عايشوها في حياتهم وهم أطفال أثناء نضجهم. أما الأشخاص الذين تغيّر نمط الارتباط لديهم، فكانوا في الغالب هم من حدث لهم تغيّرات في علاقاتهم ساعدتهم على فهم التغيّرات التي طرأت على نمط ارتباطهم.

إن العلماء المختصين في مجال الارتباط قد وضعوا تسميات لأنماط الارتباط لدى البالغين تتوافق مع أنماط الارتباط في فترة الطفولة. وبينما نناقش كلا منها، انظر أياً منها هو الأكثر شبهاً بما تمر به. وفكر في فترة طفولتك وكيف أثرت في تاريخ الارتباط الخاص بك، وكيف أثر فيك بعد أن أصبحت بالغاً. ويمكنك أيضاً أن تستخدم هذه المعلومات حتى تفهم شريكة حياتك بصورة أفضل، وكذلك لكي تفهم أصدقائك. وربما عليك أيضاً أن تضع هذا الأمر في حسابك لدى اختيارك لجليسات الأطفال وغيرهن ممن يتولون الاهتمام بأطفالك. وربما يمكنك أن تستعين بهذا الأمر في اختيار المدارس التي ستلحق بها أطفالك إن كان هذا الخيار متاحاً.

وهناك ملحوظة مهمة عليك أن تضعها في حسابك

فالشخص

لا يندرج بشكل كامل ومستقل تحت نمط واحد فقط. ولكن على أغلب الظن ستجد مع قراءتك المعلومات التالية أن هناك نمطاً واحداً من أنماط الارتباط هو الأكثر انطباقاً على حالتك مقارنة بغيره من الأنماط.

دائماً وأنت تقرأ عن هذه الأنماط: وهي أن معظمنا لديهم جوانب مختلفة بدرجة ما من أنماط الارتباط المتنوعة، فقد تجد أن أحد الأنماط ينطبق عليك، ثم تدرك أن هناك نمطاً مختلفاً ينطبق عليك بالمثل، فالشخص لا يندرج بشكل كامل ومستقل تحت نمط واحد فقط. ولكن على أغلب الظن ستجد مع قراءتك المعلومات التالية أن هناك نمطاً واحداً من أنماط الارتباط هو الأكثر انطباقاً على حالتك مقارنة بغيره من الأنماط.

الارتباط الآمن والحر

إن بعض الأطفال حالفهم التوفيق بأن صاروا أشخاصًا بالغين يتمتعون بعلاقات جيدة بشكل عام، ويشعرون بالاحترام من قبل أقرانهم، ويعرفون إمكاناتهم الفكرية، ويتحكمون في انفعالاتهم بشكل جيد. وقد أطلق الباحثون في مجال الارتباط اسم *الارتباط الحر* على هذا النوع من الارتباط الآمن لدى البالغين. وسبب اكتساب البالغين هذا الارتباط يرجع إلى الاهتمام والحب الدائمين اللذين تلقاهما هؤلاء الأشخاص من قبل القائمين على تربيتهم في طفولتهم، فأصبح هؤلاء الأشخاص أناسًا بالغين لديهم استقلال ذاتي لا تحدّه قيود، ويتحكمون فيه بأنفسهم حيث شعروا بحرية النظر في ماضيهم وفهمه، وشعروا بحرية بأن يكونوا على طبيعتهم في حاضرمهم، كما شعروا بحرية العمل على تحقيق أحلامهم ورغباتهم في المستقبل. وهكذا يصبح نمط التأقلم مع نوعية الارتباط وسيلة يتعلم من خلالها الفرد كيفية التحكم في انفعالاته، وتفكيره، وذاكرته، ووعيه بذاته، وقدرته على إقامة علاقات متبادلة ومثمرة مع الآخرين، فالحقيقة العلمية واضحة هنا، وهي: إننا نكتسب الذكاء العاطفي والاجتماعي من خلال علاقات الارتباط الآمن.

فالأطفال الذين اكتسبوا أنماطًا من الارتباط الآمن في علاقاتهم قد قوبلت رغبتهم في التواصل والارتباط مع من يربونهم بالاهتمام، وجرى رأب أي صدع نشأ في علاقاتهم بمن يربونهم، فقد أخذ آباؤهم احتياجاتهم بعين الاعتبار، وعملوا على فهمها والاستجابة لها، كما حرصوا على الوجود من أجلهم. ومثال سلوك الوالد الذي يبدي هذا النوع من الوجود والاهتمام يمكن أن يكون على هذا النحو: إذا كانت هناك طفلة ذات أربعة أشهر تبكي فسمعها والدها، فإنه يترك أي شيء يفعله في تلك اللحظة، ويحمل طفلته، ويقول لها: "أأنتِ جائعة؟" ثم يطعمها بحنان حتى تشبع.

ونجد في المثال السابق أن إشارات الطفلة التي تنبئ بانزعاجها قد فهمها الأب وانتبه إليها. وأدرك احتياج طفلته واستجاب لها بطريقة فعالة وفي التوقيت المناسب وبأسلوب ينم عن الاهتمام والرعاية. والأطفال الذين يرزقون بهذا النوع من الآباء والأمهات الذين يولونهم هذا القدر من الاهتمام، يشعرون بالارتباط

لماذا يحقّ بعض الآباء الوجود بينما لا يفعل البعض الآخر؟ 41

بوالديهم، وبأنهم مشمولون بحمايتهم، خاصة في أوقات الاحتياج العاطفي، الأمر الذي ينتج عنه شعورهم بالأمان وتكوين قاعدة أمنة ينطلقون منها لاستكشاف عالمهم المحيط.

التربية التي تتسم بفهم وإدراك احتياج الطفل تؤدي إلى الارتباط الآمن.



فهل هناك عجب بعد ذلك في أن يصبح هؤلاء الأطفال أشخاصًا بالغين يمكنهم أن يمضوا في الحياة بمزيد من السلاسة - بسبب تاريخهم مع الارتباط الآمن - والتغلب على تحدياتها الكثيرة وإحباطاتها مع التمسك باللحظات الرائعة والاستمتاع بها؟ هؤلاء الأشخاص البالغون يقدرون العلاقات ويتواصلون بشكل جيد، ويظهرون التعاطف تجاه الآخرين، ولكنهم يحافظون على استقلاليتهم واكتفاءهم الذاتي. وهم يواجهون الضغوط بمرونة ويمكنهم التحكم في انفعالاتهم وأجسادهم كما يتحلّون برؤية ثاقبة في تفكيرهم وسلوكهم، فهم على استعداد للوجود متى احتاج إليهم أطفالهم، ولديهم القدرة على تحقيق هذا الوجود، تمامًا كما فعل الأب مع ابنته الجائعة ذات الأربعة أشهر.

ولمساعدتك على تتبع المصطلحات الكثيرة التي نقدّمها في هذا الفصل فسوف نضعها في جدول على أن نضيف إليه المزيد من المعلومات مع كل مصطلح جديد.

نمط الارتباط لدى الطفل	التوجهات التربوية	التصورات التي تنشأ لدى الطفل
الآمن	نمط الارتباط الآمن: يتسم الوالدان بأنهما حساسان، ومتفهمان، ويستجيبان لرغبة الطفل في التواصل. ولديهما القدرة على قراءة إشارات الطفل وتلبية احتياجاته بالشكل المتوقع. إن الوالدين "موجودان" من أجل طفلهما بشكل يمكن الاعتماد عليه.	إن والديّ ليسا مثاليّين، ولكنني أعرف أنني في أمان. وإذا كان لديّ احتياج لشيء معين فسوف يدركان ذلك ويستجيبان بسرعة واهتمام. ويمكنني أن أثق بأن الآخرين سوف يفعلون الشيء نفسه من أجلي. إن تجربتي الداخلية تجربة حقيقية وتستحق التعبير عنها واحترامها.
غير آمن: اجتنابي		
غير آمن: متناقض		
غير آمن: غير منظم		

الارتباط الاجتنابي والرافض

إن النشأة في أسرة تستطيع أن توفّر تجارب الارتباط الآمن ليست أمرًا متاحًا للجميع، وهذا شيء بيّن وجلي. والأطفال الذين يكتسبون أحد الأنماط الثلاثة للارتباط غير الآمن عادة ما يُنشئون بعد بلوغهم علاقات تتسم إلى حد ما بالفوضى أو التصلب، أو ربما تتسم بكلا الأمرين معًا.

والأطفال الذين يكتسبون النوع الأول من الارتباط غير الآمن - وهو الارتباط الاجتنابي - لا يمانون فقط بعد بلوغهم صعوبة في التواصل مع الآخرين، بل يجدون صعوبة في فهم أنفسهم، فغالبًا لا يكون لديهم وعي بعواطفهم أو لا تكون لديهم رغبة في التعامل معها، ويجدون صعوبة في فهم عواطف ووجهات نظر الآخرين

ممن هم في علاقة معهم. وهذا التصبُّب يجعلهم يتجنَّبون التعامل مع الماضي ومع عواطفهم وإقامة علاقات وثيقة مع غيرهم. وهذا الأمر مفهوم في ضوء تجارب فترة الطفولة التي مروا بها، فعندما كانوا أطفالاً كانت احتياجاتهم العاطفية تُجابه بتجاهل شديد ما جعلهم يتعلَّمون أن تجاهل مشاعرهم يُعد إستراتيجية للبقاء، فهذا هو أساس نمط الارتباط المكتسب.

وتخيّل معنا سيناريو مختلفاً لمثال الطفلة ذات الأربعة أشهر الذي ذكرناه من فورنا. تخيّل أن الطفلة راحت تبكي ولم يلاحظ والدها بكاءها فترة من الوقت، حيث كان يتجاهل، نداءاتها ويستمر في قراءة الكتاب الذي بين يديه. وعندما استجاب لها أخيراً إذ به يُبدي انزعاجه منها؛ لأنها قطعت عليه قراءته الكتاب. وبينما يشعر بالإحباط ينهض ويغيّر لها حفاظتها ويضعها إلى جوار ألعابها وهو غاضب، ولكنها تستمر في بكائها وإحداث جلبة، فيزداد الوالد غضباً وينقلها إلى سريرها ظناً منه أنها تشعر بالتعب، فتستمر الطفلة في البكاء، وتستمر في إحداث جلبة، وفي النهاية يناولها والدها زجاجة الحليب - بعد ساعة من البكاء والعويل لم يظن فيها الوالد إلى أن طفلة تبكي من شدة الجوع.

فما الذي تتعلَّمه تلك الطفلة بعد تفاعلات متكررة من هذا النوع؟ حيث يؤجل والدها استجابته لبكائها، ولا يعرف شيئاً عما تشعر به وما تحتاج له في تلك اللحظة؟ تتعلَّم أن والدها لا يفهم إشاراتنا جيداً، بل إنه لا يسمعها أو يفهمها. وعندما يستمر عجز الأب عن الانتباه لإشارات التواصل الخاصة بها، تتعلَّم الطفلة أن والدها غير موجود لتلبية احتياجاتها أو التواصل معها وجدانياً. ومع مرور الوقت ربما تشعر تلك الطفلة بأنه ليس هناك من يفهمها فهمًا حقيقياً، وأن والدها لن يفهم ما تريده، وأنها لا يمكنها التعويل على الآخرين في الاهتمام باحتياجاتها وعواطفها. وفي النهاية ستعتاد رفض وتجنب العواطف وعدم الاهتمام بالعلاقات، لكي تتأقلم مع بيئتها وتتلقّى أفضل استجابة ممن يقوم على رعايتها. وبعبارة أخرى ما دامت العلاقات لم تكن مفيدة في الماضي، فما الذي يجعلها تعتمد على العلاقات وتوليها أية أهمية في المستقبل؟

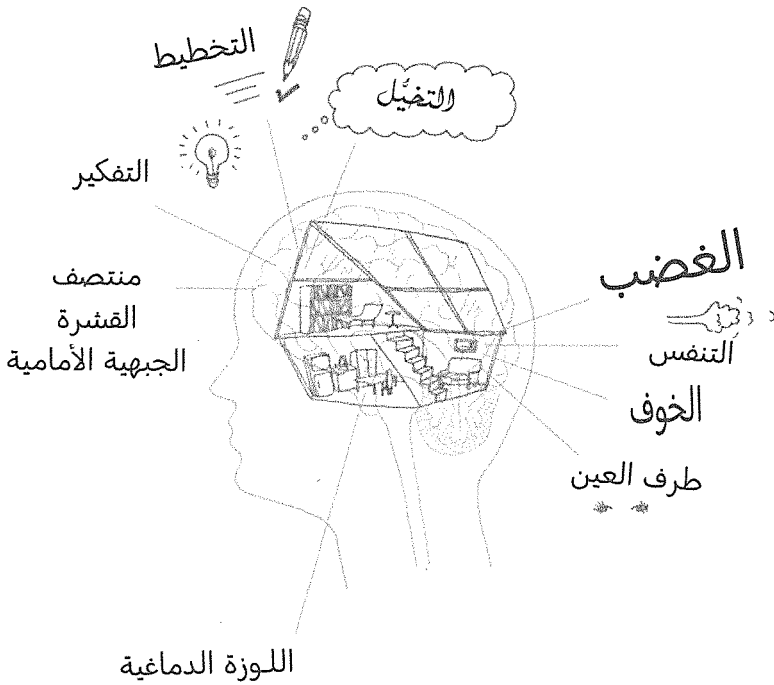
عدم الاكتراث باحتياجات الطفل يؤدي إلى الارتباط الاجتماعي غير الآمن.



ولتعتنا عزيزي القارئ بضع دقائق لنشرح فيها تفسير علم الأعصاب للطريقة التي يتأقلم بها المخ على هذا النحو، وكيف أنه يتعلم تجاهل العواطف، فقد أوضحنا في كتبنا السابقة أن المخ يمكن النظر إليه كممثل مكون من طابق علوي وطابق سفلي، وكل منهما له قدرات ومسؤوليات مختلفة، فالجزء السفلي من المخ يتألف من جذع المخ والأجزاء المادية السفلية من المخ بما فيها الجهاز الحوفي الذي يتحكم في العواطف والدوافع. وهذا الجزء السفلي من المخ هو أساس العمليات الغريزية والفطرية، مثل وظائف الجسم الأساسية، والدوافع الغريزية، والمشاعر القوية. أما الجزء العلوي من المخ فهو على العكس من ذلك، إذ يتألف من القشرة الجبهية الأمامية والأجزاء الأخرى العلوية في المخ. وهو الجزء المعني بالمهام المعرفية المتقدمة، وهو مسئول عن المستويات العليا من التفكير اللازمة للقيام بمهام مثل التخيل واتخاذ القرار والتعاطف والرؤى والأفكار الشخصية والتصرفات الأخلاقية.

إذن، فهناك طريقة واحدة لتفسير الكيفية التي يشكل بها التعلم المخ، وهي أن الاحتياجات الداخلية لدى الطفل من أجل التواصل - والتي تكمن في الجزء

السفلي من المخ، وهو المعني بالأمور الفطرية - تظل على حالها دون أن تتم تلبيتها بسبب الارتباط الاجتماعي، ما يجعل المخ يتعلم منع تلك الإشارات الداخلية من دخول الوعي في الجزء العلوي من المخ، حيث يتخذ المخ إجراءً دفاعياً يتمثل في منع وحجب الإشارات الخاصة بالاحتياجات الأساسية من الوصول إلى الجزء العلوي من المخ، حيث تبين أن معظم إشارات الجسم - وكثير منها يأتي من الجزء الحوفي السفلي ومناطق جذع المخ - يصل أولاً إلى الجانب الأيمن من القشرة الدماغية. وما يثير الدهشة - وهو شيء ربما سمعت عنه من قبل - أن الجانبين الأيمن والأيسر للمخ مختلفان تماماً في كثير من الأمور - فيختلفان من حيث سرعة النمو (إذ ينمو الجانب الأيمن أولاً) ويختلفان من حيث البنية (فالجانب الأيمن أكثر تشابهاً بعضه مع بعض) ويختلفان أيضاً في وظائفهما (فالجانب الأيمن لديه تركيز واسع المجال، بينما نجد أن الجانب الأيسر لديه تركيز ضيق. والجانب الأيمن يستقبل المعلومات من المناطق السفلى بما فيها الجسم، بينما يجنح الجانب الأيسر إلى التخصص في الرموز اللفوية - أي اللغة المنطوقة والمكتوبة).



وفي ضوء هذه المنظومة تخيل ما يلي: إذا كان بمقدورك أن تحجب إحساسك بالجزء السفلي من المخ، وأن تمنع وصول المعلومات من الجسم إلى قشرة المخ حيث يزداد الوعي، فعندها لن تشعر بالانزعاج الشديد بسبب تجاهل والدك إشارات التواصل الخاصة بك. ويمكن تحقيق هذا الأمر ببساطة من خلال تنمية نشاط الجزء الأيسر من قشرة المخ وفصله عن الجزء الأيمن - وعندها لن يكون لديك وعي بحالتك الجسدية الداخلية، وكذلك الإحساس الداخلي بالحنين والإحباط الذي يعالجه قلبك وحدسك الداخلي، وسوف تحجب نفسك عن عالمك الداخلي بكل ما تعنيه الكلمة.

وهناك بعض النتائج البحثية المهمة - التي تنطبق على الأطفال الذين لديهم علاقات تقوم على التعلق الاجتماعي وتنطبق كذلك على ما سنناقشه قريباً تحت مسمى الارتباط الرافض لوالديهم - التي تقول إن الأطفال الخاضعين للبحث عندما واجهوا مشكلات متعلقة بالارتباط، ظهرت عليهم من الناحية الفسيولوجية علامات الانزعاج مع أن سلوكياتهم الخارجية كانت تدل على اللامبالاة. وبالنسبة للموقف الغريب للأطفال الرضع، فإن هذا السلوك يشبه سلوك الطفل الذي لا يُقبل على أمه على الرغم من أن نتائج القياسات النفسية الخاصة به (مثل معدل ضربات القلب) تكشف عن شعوره بالتوتر عند عودة أمه؛ إذ يعرف الجزء السفلي من مخ الطفل بالإضافة إلى جسمه أن العلاقة مهمة. وأن توقيت انفعال التوتر يكشف عن أن الطفل لا يزال بحاجة للتواصل، حتى لو كانت إستراتيجية الارتباط التي اكتسبها تعمل على الحد من التفعيل الخارجي للارتباط في صورة سلوك معين.

وهناك باختصار ثلاثة أنظمة في المخ تحدّد تأثير الارتباط في شبكاتنا الدفينة. وأحد هذه الأنظمة هو النظام المعني بالمكافآت، وهو يمتد من الجزء السفلي من المخ إلى الجزء العلوي، فالارتباط له مردود. وأما النظام الثاني فهو معني بالإحساس الجسدي وتنظيم حركة الجسم - لذا فهو ذو دور أساسي في غريزة البقاء. أما النظام الثالث فهو ما نسميه أحياناً بشبكة "التعقيل"، ويعني مدى إدراكنا الحالة العقلية للقائمين على تربيتنا، وكذلك حالتنا نحن، وذلك باستخدام ما نسميه ببساطة: قراءة الأفكار. إن نظام المكافآت والتنظيم الجسدي وقراءة الأفكار عبارة عن ثلاث شبكات مختلفة موجودة في المخ، وهي تعمل في تناغم بعضها مع بعض تبعاً للعلاقة الارتباط خلال الطفولة وما بعد البلوغ.

فهيا بنا نلقِ نظرة على الطريقة التي تعمل بها هذه الأنظمة في ضوء علاقة الارتباط الاجتماعي.

فعندما يواجه أصحاب الارتباط الاجتماعي موقفًا يُنشّط شبكات الارتباط لديهم، يقومون بحجب نظام المكافآت لديهم ورغبتهم في التواصل في هذه اللحظة؛ وذلك لمواءمة التنظيم الجسدي مع تجاربهم السابقة في علاقتهم بوالديهم، التي كانت تتسم بعدم التواصل. ولكن مع حجب نظام المكافآت تُحجب أيضًا شبكة قراءة الأفكار التي يمكنها إدراك الحالة العقلية لوالديهم، بل ربما أيضًا الحالة العقلية الخاصة بهم. وقد كشفت الدراسات عن أن قراءة الأفكار وتنظيم سلوكيات الجسم يهيمن عليهما الجانب الأيمن من المخ. ويمكننا أن نفهم من هذه الاكتشافات إذن أن الأفراد الذين حقّقوا في طفولتهم ارتباطًا اجتماعيًا يعيشون حياة يهيمن عليها الجانب الأيسر من المخ. وإحدى نتائج هذه الإستراتيجية العصبية التكيفية المرتبطة بغريزة البقاء تتمثل في أن إدراك الإشارات غير اللفظية – مثل التواصل البصري وتعبيرات الوجه بما في ذلك الدموع، ونبرة الصوت مثل الانزعاج أو الغضب، أو وضعية الجسم أو الإيماءات وتوقيت الاستجابات وقوتها – يكون قليلًا للغاية لدى أصحاب الارتباط الراض من البالغين. وهؤلاء البالغون هم على الأرجح من كان لديهم تاريخ سابق من الارتباط الاجتماعي في طفولتهم. أضف إلى ذلك أن إحدى السمات الرئيسية لروايات هؤلاء الأفراد عن فترة طفولتهم تتمثل في أنهم يؤكّدون باستمرار عدم تذكّرهم تجارب طفولتهم. وهذا لا ينطبق فقط على فترة الطفولة المبكرة (أي قبل سن الثالثة) بل ينطبق أيضًا على تجارب علاقاتهم في مرحلة المدرسة الابتدائية وما بعدها، فكيف تتفق هذه الاكتشافات مع إستراتيجية هيمنة الجانب الأيسر للمخ؟ إن الإشارات غير اللفظية وذاكرة السيرة الذاتية للفرد يهيمن عليها أيضًا الجانب الأيمن من المخ؛ وبالتالي فإن منع استخدام هذا الجانب من المخ في هذه الحالات من الارتباط سيسمح للفرد بأن يتجنّب إحساسه بالانزعاج من عدم تلبية حاجته للتواصل والتفهم في الماضي. وتكمن المشكلة هنا في أن إستراتيجية التكيف هذه تجعل الفرد مستمرًا في حجب انفعالاته عن واقعه وحاضره، بل إن الروايات التي سردها هؤلاء الأشخاص البالغون عن فهمهم للحياة "تغض الطرف" عن أهمية العلاقات الوثيقة – وبهذه الطريقة فإن إستراتيجيتهم هذه تسمى إستراتيجية "رافضة".

وهذا النمط من التركيز على العالم المادي الخارجي دون العالم الداخلي للعقل نراه موجوداً دائماً لدى المراهقين والبالغين الذين نراهم في عيادتنا، فهم ينظرون إلى العالم كأنه لا يوجد منه شيء سوى جانبه المادي – أي الأشياء التي يمكن لمسها وقياسها ووزنها – ويرون أن الواقع ليس له وجود إلا في الجانب المرئي والخارجي من هذا العالم. ولا شك في أن العالم المادي عالم حقيقي، ولكن الجانب العقلي والانفعالي الداخلي جانب حقيقي بالقدر نفسه، إنه الجانب الذاتي الداخلي الذي يملؤنا بالمشاعر والأفكار، والآمال والأحلام، والدوافع والرغبات والتوق. ووصف هذه الأشياء بأنها ذاتية لا يجعلها غير حقيقية، بل يجعلها تبدأ من داخلنا نحن. وهي أمور قد لا تكون قابلة للقياس، ولكنها بالتأكيد أحد أكثر الجوانب أهمية – إن لم تكن هي الأهم – لتحقيق الصحة النفسية وإقامة حياة اجتماعية سليمة.

وعندما يحقق الأطفال ارتباطاً اجتنابياً تجاه أحد الوالدين، فإن هذا الوالد يبدي جهلاً تاماً بعالمهم الداخلي: فهم لم يروا ذلك الوالد وهو يتفهم ذلك العالم الداخلي ويستجيب له. وكأن ذاتهم الكامنة داخلهم نادراً ما تحظى بالاهتمام أو التقدير، أو نادراً ما يتحدث عنها أحد فيما يُسمّى بـ "الحوارات التأملية" أو المحادثات التي تتناول الطبيعة الداخلية للعقل (سنناقش هذا الموضوع بمزيد من التفصيل قريباً). ولكن نتيجة هذا النوع من علاقة الارتباط هي أنه يخلق حاجزاً داخل هؤلاء الأطفال يمنعهم من معرفة عالمهم الداخلي أيضاً. ويكون هناك ضعف في القدرة على قراءة الأفكار، فقدرة الطفل على فهم عالمه الداخلي موجودة بالفعل ولكنها لم تتضج بعد. (ونقول مجدداً إن هذا الأمر ينطبق على الوالد والطفل على حد سواء – فهناك دائماً فرصة لتنمية القدرة على قراءة الأفكار).

ولهذا السبب نجد أن هؤلاء الأطفال بطبيعة الحال تتكوّن لديهم "حالة ذهنية معينة تتعلّق بنمط الارتباط في الطفولة" بعد أن يصبحوا أشخاصاً بالغين، وهو مصطلح نشير به إلى إستراتيجية التكيف التي يتبعها الشخص البالغ وفقاً لتاريخ الارتباط الخاص به، ويطبّقها في حياته الاجتماعية. وفي هذه الحالة فإن تفاؤل الشخص عن عالمه الداخلي وكذلك عن العالم الداخلي للآخرين هو ما يهيمن على هذه الإستراتيجية ويوجهها. وتكشف الدراسات التي أجريت في مجال الارتباط عن ميل الأطفال الذين نشأ لديهم تعلق اجتنابي إلى اكتساب ما

يسمى بالارتباط الراض بعد أن يصبحوا أشخاصاً بالغين، فيعيشون حياة تتسم بالتباعد العاطفي وعدم الاكتراث بأهمية العلاقات، وغالباً ما يتجنبون محاولات التقارب ويرفضون التواصل على مستوى عميق أو ذي مغزى. وقد يحققون نجاحاً هائلاً في جوانب معينة من حياتهم - بل ربما يكتسبون مهارات اجتماعية ممتازة في البيئة العامة - ولكنهم لا يهتمون بشكل جوهري بأهمية العلاقات الوثيقة نظراً لعدم ارتياحهم للشعور بالألفة مع الآخرين، ما يجعلهم يعيشون حياتهم دون حدوث تواصل أكثر عمقاً على المستوى الشخصي. أما ظاهرياً فقد يتصرفون كأن دافع المكافأة للتقارب لا وجود له، وأن شبكات قراءة الأفكار لديهم لا تعمل - ولكن ربما كانت هذه الأمور عبارة عن إستراتيجية يتبعونها للحفاظ على التنظيم الجسدي، فالارتباط بـ "الآخرين" لم يكن موجوداً على نحو يمكن الاعتماد عليه عندما كانوا أطفالاً؛ لذا فإن العيش في عزلة عن الآخرين قد يكون هو وسيلة التكيف الفعالة مع غياب التواصل في بداية حياتهم. ونتيجة ذلك فإن شركاء حياتهم قد يشعرون كثيراً بالوحدة والتباعد العاطفي، كما سيشب أطفالهم على اتباع الطريقة نفسها في التعامل مع الحياة. إذن فالنهج التربوي للشخص البالغ الذي اكتسب نمط الارتباط الراض مختلف تماماً عن نهج الوالد الذي اكتسب نمطاً حراً وأمناً. وبالنظر إلى اللعبة القديمة المسماة "من بو؟" فإنها تعبّر بشكل تام عن نمط التربية الراضية.

الوالد: افتح لي الباب.

الطفل: من الطارق؟

الوالد: أنا بو.

الطفل: ومن بو؟

الوالد: توقف عن البكاء.

وهذه الاستجابة الراضية تنشأ عن تجربة الوالد السابقة، حيث لم تكن تلبى احتياجاته العاطفية قط، ولم يكن ثمة من يدرکها. وعلى النقيض تماماً من ذلك عندما يستجيب الوالدان لأطفالهما بتفهم واهتمام تكون الاستجابة مختلفة تماماً.

الوالد: افتح لي الباب.

الطفل: من الطارق؟

الوالد: أنا بو.

الطفل: ومن بو؟

الوالد: لا، لا، هل تبكي؟ تعال. أخبرني ما أبكاك.

وقد لا ينجح التلاعب بالألفاظ الذي استُخدم في المثال الأخير، ولكن لا شك في أن الوالد ينجح في التعبير عن الحب والاهتمام.

نمط الارتباط لدى الطفل	التوجهات التربوية	التصورات التي تنشأ لدى الطفل
الآمن	نمط الارتباط/الآمن: يتسم الوالدان بأنهما حساسان، متفهمان، ويستجيبان لرغبة الطفل في التواصل. ولديهما القدرة على قراءة إشارات الطفل وتلبية احتياجاته بالشكل المتوقع. إن الوالدين "موجودان" من أجل طفلهما بشكل يمكن الاعتماد عليه.	إن والديّ ليسا مثاليين، ولكنني أعرف أنني بأمان. وإذا كان لديّ احتياج لشيء معين، فسوف يدركان ذلك ويستجيبان بسرعة واهتمام. ويمكنني أن أثق بأن الآخرين سوف يفعلون الشيء نفسه من أجلي. إن تجربتي الداخلية تجربة حقيقية وتستحق التعبير عنها واحترامها.
غير آمن: اجتنابي	نمط الارتباط/الرافض: عدم الاكترات بإشارات الطفل، وعدم فهم الاحتياجات العاطفية للطفل.	ربما كان والداي موجودين معي في أوقات كثيرة، ولكنهما لا يهتمان بما أحتاج له أو ما أشعر به، لذا سأتعلم أن أتجاهل عواطفِي وأتجنب التعبير عن احتياجاتِي.
غير آمن: متناقض		
غير آمن: غير منظم		

الارتباط المتناقض والمنشغل

أما النوع الثاني من الأنماط الثلاثة للارتباط غير الآمن، وهو الارتباط المتناقض، فتتج عنه بعد البلوغ مجموعة مختلفة من التحديات في تعامل ذلك الشخص مع أطفاله، فالأطفال الذين تكلمنا عنهم من فورنا ممن اكتسبوا الارتباط المتناقض عادةً ما يواجهون صعوبات في التواصل عندما يصبحون أشخاصًا بالغين - فلا يتواصلون مع غيرهم ولا مع عالمهم الداخلي - فيتجنّبون إظهار عواطفهم بسبب نمط الارتباط الرفض. وهذه ببساطة هي الطريقة التي تعلّموا أن يعيشوا حياتهم بها؛ إنها إستراتيجية الحفاظ على البقاء التي تقلّل من دور الارتباط جزئيًا من خلال الجنوح إلى تنشيط الخلايا العصبية الموجودة في الشق الأيسر من المخ، وهو الشق المسؤول عن اللغة والتفكير المنطقي.

وعلى النقيض تمامًا من ذلك، فبالغون الذين اكتسبوا الارتباط المتناقض في طفولتهم يعيشون في حالة كبيرة من الفوضى والقلق وانعدام الأمان، وبدلاً من أن يعيشوا حياة مجردة من العواطف، نجد أن استجاباتهم للحياة عادة ما تتضمن فيضًا هائلاً من العواطف، فتجربتهم المضطربة ناشئة عن وجود الوالدين من أجلهم في بعض الأحيان دون الأخرى. وهذا "التعزيز المتقطع" - وهو عدم مداومة الوالدين على الوجود من أجلهم - من شأنه أن يزيد من احتياجهم للارتباط. وهكذا تعلّم هؤلاء الأطفال أنهم لا يمكنهم الاعتماد على وجود والديهم من أجل تقيّم احتياجاتهم والتواصل معهم وتدير شؤونهم، وقد أدى هذا الوجود غير المتواصل إلى شعورهم الشديد بعدم الأمان تجاه علاقتهم بوالديهم والعالم ككل. ونتيجة ذلك تكيّفوا مع هذا الوضع بأن أصبحوا أشخاصًا بالغين يفتقرون للشعور الحقيقي بالأمان الداخلي فيما يتعلّق بالعلاقات الوثيقة. وبخلاف الأطفال الذين اكتسبوا ارتباطًا اجتنابيًا والذين يعملون على تقليل الدافع للتواصل، فإن الأطفال الذين اكتسبوا ارتباطًا متناقضًا يزدون بشكل كبير من هذا الدافع.

ولنعدّ إلى الحديث عن الطفلة الجائعة ذات الأربعة أشهر، ولننظر إلى قصتها من منظور الارتباط المتناقض، فعندما تبكي الطفلة زبما يود والدها الوجود من أجلها وتلبية احتياجاتها. وهو في الحقيقة يفعل هذا الأمر أحياناً، ولكن في أحيان أخرى تغلبه عواطفه ويصبح غير قادر حرفياً على الاستجابة الفعالة لابنته. وفي حين أن الأب الرفض الذي تحدثنا عنه سابقاً يتعامل مع ابنته على نحو يتسم

بالتباعد العاطفي، فإن هذا الأب يفرق بسهولة في كم هائل من العواطف ما يصيبه بالاضطراب والارتباك، ويُفقد القدرة على فهم احتياجات طفله واتخاذ الخطوات المناسبة، فبدلاً من إطعام ابنته يشعر بالتوتر والقلق من أنه لن يقدر على تهدئتها، فيندفع نحوها ويحملها، وقد اعتلت وجهه نظرة تنم عن الانزعاج. ويذكره الضغط الذي يشعر به بالضغط الذي يمارسه عليه رئيسه في العمل وانتقاده أداءه، الأمر الذي يجعله يفكر في الإهانة التي كانت أمه توجهها إليه في بعض الأحيان عندما كان طفلاً. وماضيه المليء بالقلق واكتسابه الارتباط الاجتماعي في طفولته يجعله يشك في كفاءته كأب. وإذا كان الارتباط الرافض لدى الأطفال متعلقاً بعدم التواصل فإن الارتباط المنشغل لدى الكبار يتعلق بالارتباك، فالأب يريد أن يعتني بطفله الصغيرة ولكنه يخشى عجزه عن القيام بهذا الأمر بالطريقة الصحيحة. وربما يمكنك أن تتصور في مثل هذا الموقف كيف أن الشبكات الثلاث القائمة على الارتباط تكون كلها في حالة من عدم الاتزان، وهذه الشبكات هي المكافأة والتنظيم الجسدي وقراءة الأفكار. وبالنسبة للطريقة التي يعمل بها مخ هذا الأب، فإن تاريخه السابق مع الارتباط المتناقض يعزّز من تنشيط نظام المكافأة، ويربك تنظيمه الجسدي، وتصير قدرته على قراءة الأفكار مشوشة بفعل الأمور التي عاناها في ماضيه خلال فترة الطفولة. وكل هذا يحدث أثناء بكاء الطفلة بين ذراعيه وهي تنظر إلى وجهه القلق وتشعر بالتوتر الذي يسري في جسمه، فتتأثر بحالته النفسية وبما أنه يشعر بالقلق والارتباك فهي أيضاً تشعر بنفس المشاعر فتكتسب منه "بقايا" مشاعر عدم الأمان المستمرة لديه.

وهكذا تتعلم الطفلة أنه لا يمكنها أن تعول على تفهم والدها لاحتياجاتها أو تلبيةها وذلك بعد أن تمر بالمشات من مثل هذه التفاعلات خلال نموها، فوالدها يود أن يحقق الوجود من أجلها، وهو يفعل ذلك في بعض الأحيان. ولكنه لا يفعل في الكثير من الأحيان الأخرى حيث إنه غارق باستمرار في بحر عواطفه بسبب اعتقاده أنه عاجز عن توفير الحضور الموثوق به والمستقر الذي تحتاج له ابنته. وعندما تصل تلك الطفلة إلى مرحلة المراهقة والبلوغ يمكن أن يصيبها ارتباك شديد تجاه إحساسها بذاتها. ولن يكون هناك استقرار أيضاً في نظام المكافأة لديها وكذلك التنظيم الجسدي وقراءة الأفكار، فعندما كان عمرها أربعة أشهر فحسب لم تكن تعرف سوى أنها جائعة، ولكن بعد أن تبلغ يصبح الجوع مرتبطاً من الناحية العصبية بالقلق والبلبله بسبب تجاربها المشابهة والمتكررة التي عايشتها

مع والدها وحضوره غير المنتظم في حياتها. ونتيجة ذلك فإن توجيهها في الحياة يمكن أن يتسم بعدم الاستقرار والفوضى. (وهذا على افتراض أنه لا يوجد لديها شخص آخر مهم يتولّى رعايتها ويوفّر لها الارتباط الآمن الذي يخفف من الآثار السلبية لعلاقتها المتناقضة مع والدها).

عدم الاتساق في تفهم احتياجات الطفل يؤدي إلى ارتباط متناقض غير آمن.



والأطفال الذين اكتسبوا نمط الارتباط المتناقض عندما يصبحون أشخاصاً بالغين ينشأ لديهم ما يسمّى بنمط الارتباط *المنشغل*، وهو نمط يتسم بعواطف محترمة وفوضى في طريقة التواصل مع الأشخاص المقربين. أما البالغون الذين نشأ لديهم ارتباط رافض، فإنهم بشكل عام يتجاهلون أهمية الماضي، وكذلك يتجاهلون عواطفهم وعواطف الآخرين، أما البالغون من ذوي الارتباط *المنشغل* فهم على النقيض من ذلك، إذ يصير لديهم هوس أو انشغال بالماضي، ويركزون بشدة على العلاقات والعواطف. وبالتالي تتسم علاقاتهم بالعواطف المحترمة والقلق البالغ. وربما يجدون في أغلب الأحيان صعوبة في التحكم في احتياجاتهم مع من يهتمون بهم، ويطلقون باستمرار العنان لمشاعرهم القوية، مثل الغضب

والاستياء والخوف من العلاقات السابقة. وإن هذا الارتباط يخلق داخلهم صراعاً لأن هذا الفيض من العواطف قد يجعل استجاباتهم للعالم المحيط سلبية للغاية في بعض الأحيان، حيث يخلّف الشعور بالخزي والشك بالذات إحساساً لديهم بالارتباك، فيشعرون بحاجة ملحة للتواصل بطريقة تبعد الآخرين عنهم، ما يخلق حلقة من المعطيات التي تعزز انطباعهم بأن الآخرين لا يُعتمد عليهم. إن دافعهم القوي للارتباط يشوبه شعور بالقلق والارتباك. ثم تنشأ مسألة انعدام الثقة بالآخرين، وتزايد على نحو متوقع، ثم تستمر الدائرة بما يعزز الحالة النفسية الداخلية التي ربما أسهمت في حالة الارتباك.

وعمليات الفحص التي أجريت على المخ تثبت ذلك، فقد نظر الباحثون في الاستجابات العصبية للمشاركين في التجارب عندما عُرضت عليهم وجوه الآخرين وعواطفهم. وفي حين أن ذوي الارتباط الرفض لم يوجّهوا اهتماماً كبيراً للوجوه والانفعالات ما جعلهم غير قادرين على فهم الآخرين والتعامل معهم، فقد كان ذوو الارتباط المنشغل على العكس من ذلك، فالفحص الخاص بهم يظهر أنهم وجّهوا اهتماماً شديداً للغاية بالوجوه والعواطف ما خلق احتياجاً ماساً أدرك وجوده الآخرون. أما ذوو الارتباط الآمن فكما هو متوقع، كانت استجاباتهم متزنة مقارنة بهاتين الاستجابتين، حيث وجّهوا قدرًا مناسباً من الاهتمام لعلاقات الآخرين وآرائهم.

وتطبيق الارتباط المنشغل على لعبة الأب الذي يطرق الباب سيؤكد عجزه عن الوجود من أجل الطفل بسبب عدم الاستقرار العاطفي لديه:

الوالد: افتح لي الباب.

الطفل: من الطارق؟

الوالد: أنا بو.

الطفل: ومن بو؟

الوالد: هل أنت جاد؟ هل تبكي؟ ما الذي يحزنك؟ أوه، يا إلهي أنت الآن

ستجعلني أبكي!

نمط الارتباط لدى الطفل	التوجهات التربوية	التصورات التي تنشأ لدى الطفل
الآمن	نمط الارتباط /الآمن: يتسم الوالدان بأتهما حساسان، ومتفهمان، ويستجيبان لرغبة الطفل للتواصل. ولديهما القدرة على قراءة إشارات الطفل وتلبية احتياجاته بالشكل المتوقع. إن الوالدين "موجودان" من أجل طفلهما بشكل يمكن الاعتماد عليه.	إن والديّ ليس مثاليين، ولكنني أعرف أنني في أمان. وإذا كان لديّ احتياج لشيء معين فسوف يدركان ذلك ويستجيبان بسرعة واهتمام. ويمكنني أن أثق بأن الآخرين سوف يفعلون الشيء نفسه من أجلي. إن تجربتي الداخلية تجربة حقيقية وتستحق التعبير عنها واحترامها.
غير آمن: اجتنابي	نمط الارتباط /الرافض: عدم الاكترات بإشارات الطفل، وعدم فهم الاحتياجات العاطفية للطفل.	ربما كان والداي موجودان معي في أوقات كثيرة ولكنهما لا يهتمان بما أحتاج له أو ما أشعر به، لذا سأتعلم أن أتجاهل عواطفني وأتجنب التعبير عن احتياجاتي.
غير آمن: متناقض	نمط الارتباط /المنشغل: في بعض الأحيان يكون الوالدان متفهمان ومهتمان ومتجاوبين مع إشارات الطفل واحتياجاته، وفي أحيان أخرى لا يكونان كذلك. وهناك أحيان أخرى يتسمان فيها بالتطفل.	أنا لا أعرف أبدًا كيف ستكون استجابة والديّ تجاهي، لذا يجب أن أظل متأهبًا باستمرار، فلا يمكنني أن أعتد على أحد. ولا يمكنني أن أثق بأن الآخرين سيكونون موجودين من أجلي متى احتجت لوجودهم.
غير آمن: غير منظم		

وبالنظر إلى هذا الجدول وملئه شيئاً فشيئاً، يمكنك أن ترى أوجه الاختلاف بين الأنماط المتعددة للارتباط، وأن ترى كيف يؤدي الارتباط الآمن والحرر إلى الشعور بالأمان والنجاح في العلاقات مع الآخرين وفي الحياة. وهذه الحرية تُكسب الأفراد القدرة على التأمل في الماضي باستقلالية والتعلم منه وكذلك التعلم من عواطفهم وعواطف الآخرين، فليست هناك حاجة لتجاهل العواطف (كما يفعل ذوو الارتباط الرافض) أو الانشغال بها (كما يحدث في حالة نمط الارتباط المنشغل).

الارتباط غير المنظم وغير المُعالَج

إن الارتباط غير المنظم هو آخر أنواع الارتباط غير الآمن، وهو أكثرها صعوبة فيما يتعلق بنمو الطفل. ويحدث هذا النوع من الارتباط عندما يصبح الوالد هو الخطر في حد ذاته بدلاً من أن يساعد الطفل على الشعور بالأمان من المخاطر، فيرى الطفل والده باعتباره مصدرًا يثير الرعب في نفسه نظرًا للتجارب المتكررة لسلوك الوالد الذي يتسم بالإهمال الشديد الذي يسبب الفزع، أو يتسم بالسلوك الفوضوي للغاية الذي يسبب الإرباك، أو عندما يمثل الوالد تهديدًا أو خطرًا أو مصدرًا للخوف. وكل هذه الحالات تثير حالة من الهلع لدى الطفل نظرًا لتصرفات الشخص الذي ارتبط به الطفل، وهو الوالد، أو عدم تقديم أي شيء له. وتجربة الشعور بالخوف من الوالد تجعل الطفل يجد بعد بلوغه صعوبة في التحكم في عواطفه والشعور بالأمان في هذا العالم. أما الأنواع الأخرى من التفاعلات التي يتسم بها الارتباط غير الآمن - أي الارتباط الاجتنابي والارتباط المتناقض - فتؤدي إلى أنماط سلوكية غير منظمة تسمح لهؤلاء الأطفال بأن يتعاملوا مع عالمهم: فأصحاب الارتباط الرفض يتجنبون إظهار العواطف وإظهار الحميمية بسبب تاريخهم في الارتباط الاجتنابي مع والديهم. أما أصحاب الارتباط المنشغل، فيعيشون بشكل متكرر في حالات من الارتباك والمعاناة وهم يحاولون أن يبذلوا قصارى جهدهم لتقليل شعورهم بالقلق والتناقض في علاقاتهم. والنقطة الرئيسية هنا هي أن تقليل الارتباط في نمطي الارتباط الاجتنابي والرفض أو المبالغة فيه من نمطي الارتباط المتناقض والمنشغل يتوافق مع إستراتيجية منظمة للنجاة، وهي إستراتيجية مترابطة من داخلها حتى إن لم تكن آمنة أو مثالية.

ولكن الأشخاص البالغين الذين كان لديهم والدان يسببان لهم الرعب في طفولتهم، ثم نشأ لديهم بعد بلوغهم نمط الارتباط غير المنظم، فهؤلاء ليست لديهم إستراتيجية منظمة للتعامل مع عالمهم، فهم يفتقرون إلى الاستجابات المنطقية أو الفعالة. ولك أن تتخيل الشبكات الثلاث للمكافأة والتنظيم الجسدي وقراءة الأفكار، فمع الفزع المتعلق بالارتباط غير المنظم يصبح سوء التنظيم الجسدي في ظل الشعور بالتهديد مصحوبًا باعتقاد أن قراءة أفكار الوالد الذي يسبب ذلك التهديد مفزعة في حد ذاتها، فأساس الارتباط المتعلق بالمكافأة

ربما يتزعزع في ذلك الوقت، فما السبب؟ عندما يصبح الوالد مصدرًا للفرع لدى الطفل فهذا ينشئ في داخل الطفل ما يمكن تسميته بالتناقض البيولوجي، وهذا يجعل الطفل يدخل في حالتين ذهنتين متزامنتين، فمن ناحية يشعر الطفل بأنه مضطر إلى اللجوء لوالده كي يقدم له المساعدة؛ لأنه يشعر بالخوف، فمخ الطفل يدرك غريزيًا أن هذه هي الاستجابة الملائمة، فالشخص الذي يرتبط به هو الشخص الذي من المفترض أن يحميه، وأن هذا الشخص لا يريد له سوى الخير، وأنه سيوفر له الحماية والأمان. ومن ناحية أخرى يجد الطفل أن والده هو نفسه مصدر معاناته، فكل التوقعات السابقة التي تبرمج عليها المخ تمت مخالفتها، ونتيجة ذلك يشعر الطفل بأنه مضطر إلى اللجوء لوالده والفرار منه في الوقت نفسه.

ولتفسير الأمر من منظور علم الأعصاب، فإن ردود الفعل النابعة من غريزة البقاء والداعية إلى الفرار من الخطر، ومصدرها جذع المخ، تدفع الطفل للابتعاد عن مصدر التهديد. أما أجزاء الجهاز الحوفي الموجودة في مكان أعلى قليلًا من جذع المخ في الطابق السفلي منه، فهي التي تنشأ منها غالبية الوظائف الخاصة بالارتباط، وتقول تلك الأجزاء: "مهلاً! إنني في خطر، إن جميع أسلافي وجدوا الراحة والأمان مع الشخص الذي تجمعهم به علاقة ارتباط؛ لذا سأتوجّه إلى ذلك الشخص الذي تجمعني به علاقة ارتباط على الفور!" ولكن هذا الشخص هو أيضًا مصدر تهديد، فيدفع جذع المخ الطفل إلى الابتعاد عن ذلك الشخص، بينما يدفعه الجهاز الحوفي إلى التقدم نحوه ما يسبب صراعًا داخليًا، أي تناقضًا، فكيف يمكن لأي شخص أن يتقدم نحو شخص ما ويبعد عنه في الوقت نفسه؟ إن هذا مستحيل؛ لذا فاتباع الأساليب المنظمة في التعامل مع هذا الموقف مستحيل بكل بساطة.

والتزعزع الناجم عن إستراتيجيات التأقلم التي يتبعها الفرد، ويُطلق عليها الانفصال وسوء التنظيم السلوكي والعاطفي الحاد، تشكل خطرًا كبيرًا على الأداء الوظيفي السليم، فالعلاقات شيء صعب تمامًا كالحفاظ على التركيز في ظل الضغوط والتحلي بالهدوء في مواجهة المشكلات التي تواجه الفرد على مستوى علاقاته بالآخرين وعلى المستوى النفسي.

ويستخدم "بيتر فوناجي"، الباحث في مجال الارتباط، مصطلحًا يسمى "الثقة المعرفية"، لدراسة انتهاك الطريقة التي نعرف بها طبيعة الواقع - من الناحية

المعرفية - في ظل التجارب التي يمر بها الفرد في حالة الارتباط غير المنظم، فعندما يتسبب الشخص الذي نرتبط به في أحداث مفزعة يتشكل الواقع على نحو يجعله غير متسق مع السلوك الذي كان من المفترض أن يسلكه الوالدان. وانتهاك هذه الثقة المعرفية بشكل متكرر من شأنه أن يزعزع إدراكنا الداخلي لما هو واقعي، وهذا الانتهاك قد يلعب دوراً في تهديد الصحة النفسية - الانفصال - وهذه حالة موجودة لدى الأشخاص الذين اكتسبوا ارتباطاً غير منظم في طفولتهم. ولحسن الحظ، إن تجارب الخوف وزعزعة الاستقرار النفسي والانفصال الناجم عنها الذي يستمر مع الطفل حتى ما بعد البلوغ يمكن إصلاحه تماماً من خلال التدخل العلاجي، ولكن إن لم نعالج هؤلاء الأشخاص، فإن هذه الاستجابات الناتجة عن الارتباط غير المنظم يمكن أن تسهم في معاناة الجيل التالي من الرعب الذي يسببه الآباء ذوو التفكير المشوش الذين ستتسبب سلوكياتهم في بث الرعب والفرع في نفوس أطفالهم، حتى لو لم يكونوا يقصدون أن يكرروا مع أطفالهم ما حدث معهم في طفولتهم.

إن الآباء والأمهات الذين تظهر عليهم علامات الارتباط غير المنظم غالباً ما يتأرجحون بين الفوضى والتشدد ما يسبب مشكلات حادة في علاقاتهم مع الآخرين، والتحكم في تصرفاتهم وانفعالاتهم، فعندما يواجهون تهديداً، أو يتعرضون لخسارة تصبح كل الاحتمالات واردة بالنسبة إلى هؤلاء البالغين، فيمكن أن تكون استجاباتهم مشوشة تماماً، وقد تكون خطيرة في بعض الأحيان. وربما تشوثر ثائرتهم فجأة أو يلجأون للتهديد، أو يهاجمون الآخرين لفظياً أو جسدياً. وربما يملك منهم الخوف، أو ربما ينزلون عن الآخرين وينفصلون إلى الحد الذي يحدث فيه اضطراب في هويتهم، أو يفقدون إدراكهم لما يحدث. وهذه الاستجابات غير المتوقعة والمخيفة تمثل ما يُطلق عليه نمط الارتباط غير المُعالج الذي نراه لدى بعض البالغين.

ولنرجع إلى مثال الأب والطفلة ذات الأربعة أشهر، فلو كان ذلك الأب يتعامل مع ابنته وهو متأثر بنمط الارتباط غير المُعالج فلربما عجز عن التحكم في نفسه عند سماعه بكاء ابنته. ولك أن تتخيل كيف أن شبكات المكافأة والتنظيم الجسدي وقراءة الأفكار كلها لا تعمل بطريقة منظمة نظراً لحالة الارتباط غير المُعالج، فما قد يبدو ببساطة موقفاً صعباً بالنسبة لمعظم الآباء والأمهات، سيبدو شيئاً مفاجئاً للغاية بالنسبة لهذا الأب - وسيثير لديه حالات من تنشيط الخلايا

العصبية المشابهة لتلك المرات التي أدت فيها دموعه إلى تعرضه للتخويف من قبل والده أو والدته. فربما نجده يسرع إلى ابنته ويحملها بشكل مفاجئ وهو في حالة من التوتر، ويحتضنها بقوة ما يتسبب في بكائها، وهذا بدوره يجعله يحتضنها بقوة أكبر. وربما يذهب إلى المطبخ ليجهز لها زجاجة الحليب، ولكنه يفاجأ بهذا الموقف المليء بالتوتر، فيشعر بالعجز، ولا يتمكن من استجماع أفكاره. ومع ارتفاع صوت بكاء الطفلة يسيطر عليه الهلع ويتذكر سوء معاملة والده له عندما كان طفلاً إلى الحد الذي يجعل ضربات قلبه تتسارع من شدة الخوف، فيفرق في ذكرياته مع والده، ويتذكر كيف أن والده كان يجذبه من شعره. وسرعان ما يدرك أنه راح يصرخ في وجه طفله قائلاً: "اسكتي! اسكتي! لم أعد أتحمل بكاءكِ!" - فتتوقف الطفلة عن البكاء. إنها الآن تحرق في الفراغ وهي تن، فكلاهما يرتجف، وأصبحت الطفلة في حالة من التغييب.

وهذا التغييب هو استجابة الطفلة للخوف الذي تعايشه وهي ترى تصرفات والدها، فالأب خائف، وهو يخيف طفله أيضاً، ما يسبب تناقضاً بيولوجياً، فتصبح الطفلة مندفعة نحو أمرين متناقضين، وهما الهروب من والدها والاندفاع نحوه في الوقت نفسه. ولا يخفى أن هذا الموقف يسبب مشكلات وارتباكاً في عقل الطفلة، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى اضطرابه، فلا توجد طريقة تجعل الطفلة قادرة على فهم الموقف أو التكيف معه بطريقة منظمّة، ففي الأنواع الأخرى من الارتباط غير الآمن - الأشكال المنظمّة - نجد أن هناك استجابات تكيفية إستراتيجية تجاه سلوكيات الوالد التي تعتبر سلوكيات غير مثالية، فأطفال الوالد ذي الارتباط الراض سرعان ما يتعلّمون تجاهل مشاعره وتجنّب التسبب في المتاعب أو التعبير عن الاحتياجات والانفعالات. وبالطريقة نفسها فإن أطفال الوالد ذي الارتباط المنشغل يكتشفون أنه من المهم لهم أن يظلوا في حالة من اليقظة المفرطة، وأن يظلوا على استعداد للتكيف مع تصرفات والدهم غير المتوقعة. ويمكن رؤية مدى التشبث بوسائل التكيف هذه من خلال الطريقة التي يعيد بها هؤلاء الأطفال بناء هذه الأنواع من العلاقات في المستقبل، حيث يعتمدون في ذلك على الأنماط التي تعلّموا أن يتكيفوا معها استجابة منهم لسلوكيات والدهم.

ولكن في حالتنا هذه، عندما تتزايد سلوكيات الوالد الناجمة عن الارتباط غير المنظم وغير المُعالج على نحو مثير للفرع، يصبح الطفل عاجزاً عن الإتيان باستجابة تكيفية ذات معنى، فليست هناك إستراتيجية منظمّة أو آلية تأقلم؛ لأن

سلوك الوالد سلوك مخيف ولا ينطوي على أي تنظيم أو ترتيب، إنه ببساطة يسبب الذعر ولا يتضمن حلاً. ويترتب على ذلك زعزعة ترابط الوعي، ما يؤدي إلى تفكير غير مترابط يجعل من الصعب على الطفل التحكم في انفعالاته، والتصرف مع الآخرين، والتعامل مع الإحباط، بل مجرد الماضي في حياته بخطى ثابتة يصير أمراً صعباً كذلك.

الشعور بالخوف يؤدي إلى الارتباط غير الآمن وغير المنظم.



ولهذا السبب يُسمَّى هذا النمط من الارتباط بـ "غير المنظم". وعندما ينشأ هذا النمط من الارتباط يكون مصحوباً بالصدمة. وقد أظهرت الفحوص أن سوء معاملة الأب وإهماله - وهو ما نسميه بالصدمة التنموية - تشكل خطراً على الأجزاء الموجودة في المخ التي تقسح المجال أمام التكامل العصبي، الأمر الذي قد يفسر المشكلات المرتبطة بالتحكم في الانفعالات، وضعف التواصل الاجتماعي، وضعف التفكير المنطقي في المجال الأكاديمي، والميل إلى العنف في التعامل مع الآخرين، وغير هذا من المشكلات التي تظهر على الأطفال ذوي الارتباط غير المنظم.

ولا أظنك ستندesh إذن من أن الكثير من الآباء والأمهات الذين انخرطوا (عن غير قصد في أغلب الأحيان) في الإتيان بسلوكيات مخيفة - لا تعتبر سوء معاملة أو إهمالاً - تؤدي إلى الارتباط غير المنظم قد مروا في طفولتهم بجميع أنواع الصدمات والحرمان التي لم تعالج. إن تفاعلات الوالدين مع أطفالهما مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالتجارب التي مرا بها مع من تولوا تربيتهما.

ولنقل على سبيل المثال إن هناك طفلاً مصراً على أمر ما، وهو أنه لا يرغب في أن تجلسه أمه في المقعد الخاص به في السيارة. وتخيل أن تلك الأم اكتسبت في طفولتها نمط الارتباط غير المنظم بسبب سوء المعاملة التي كانت تتلقاها من والدها، الذي كان يفضل عليها أشقاءها، ولم يكن يعاملهم قط بتلك المعاملة السيئة، فيمكن لتجارب الطفولة الخاصة بها أن تؤثر تأثيراً كبيراً في استجابتها لرفض ابنها السماح لها بأن تربط له حزام الأمان، وذلك عندما يقول لها: "لن تجلسيني في مقعدي، فوالدي فقط هو من سيفعل ذلك"، وهنا قد تحافظ الأم على هدوئها في البداية، وتقول له: "لا، أنا من سأفعل هذا في هذه المرة".

وعندما يصرُّ الطفل على موقفه ويقول: "لا، بل أريد والدي"، تتداعى إلى ذهنها ذكرى قديمة كانت مترسّخة داخل جهازها العصبي - تجربة متشابكة في نسيج شخصيتها وكيانها - وتسيطر على تفكيرها بسرعة، فتتذكر الأم الإحساس بأنها منبوذة، وذلك عندما كان والدها يفضل عليها أشقاءها، كما تتذكر الخوف الذي كان يعتريها عندما كان والدها يطاردها لكي يضربها، في حين كان يُفترض به أن يحميها بدلاً من ذلك، وهكذا تُخزن جميع مشاعر انعدام الثقة والمهانة والهجر والهلع فيما يُسمّى بـ "الذاكرة الضمنية"، في ذاكرتها الانفعالية والإدراكية والجسدية. وفي هذه اللحظة التي تتعامل فيها تلك الأم مع طفلها، فإن تلك الذاكرة تحفّز المخ لاتخاذ قرارات مبنية على تلك المشاعر.

لذا عندما يقول لها الطفل الذي لم يبلغ سوى عامين: "إن والدي هو من سيجلسني في مكاني وليس أنت"، فإن مخها - الذي لا يزال مليئاً بالصدمات التي لم تُعالج - يطلق العنان لتلك الذاكرة الضمنية. وتتصرف الأم ببساطة دون أن تدرك أن ما تقوم به مع طفلها مرتبط بتجاربها الماضية التي لم تُعالج، فتشعر بأن طفلها يُهينها. وبوازع من إصرارها على أن تكون أمّاً جديرة بدورها، فإنها تُصر على موقفها، فتقول لطفلها: "اجلس في مقعدك"، فيردُّ عليها قائلاً: "لا، لا، لا. أنت لا تعرفين كيف تقومين بذلك بطريقة صحيحة"، وهنا يتصاعد

لديها الشعور بعدم الكفاءة بوصفها أمًا، إضافة إلى المهانة التي تشعر بها متأثرة بطفولتها، فيتدفق داخلها الشعور بالخزي والهجران وانعدام الثقة وغيرها من المشاعر بشتى أنواعها. وهنا تجذب ابنها الصغير وتحاول أن تجبره على الجلوس في مقعده في السيارة.

وقد فقدت الأم سيطرتها خلال عشر ثوانٍ منذ وصولها إلى السيارة حتى إجبارها طفلها على الجلوس في مقعده. فقد نشطت الذاكرة تحت القشرية، وأصبح الجزء السفلي الفطري من المخ هو الذي يسيطر على تصرفاتها. ومن يعرف ما سيحدث بعد ذلك؟ فإذا تفاقم حالتها، فإنها قد تنهار وسط شعورها بالعجز، أو تُهرع إلى داخل المنزل، أو تسقط على الأرض وهي تبكي وتصرخ بعد أن أصبحت مستغرقة في ذاكرتها الضمنية. وربما تشعر بخوف تام من نفسها ومن الحالة التي صارت إليها. وسينتابها على الأرجح غضب شديد، وستصدر عنها ألفاظ وانفعالات مسيئة، ولكنها قد تؤذيه جسديًا أيضًا.

وهذا هو ما يمكن أن يسببه الارتباط غير المنظم، ويمكننا أن نرى كيف أن هذا السلوك المخيف من قبل الوالد والمتسم بالاضطراب - مع أنه يحدث عن غير قصد - يمكنه أن يؤدي إلى اكتساب الطفل بعد بلوغه التعلق غير المُعالج. إن دائرة السلوك غير المنظم والمرتبط في التفاعلات بين الوالد والطفل تكرر نفسها فتُنتج أفرادًا عاجزين عن التغلب على التحديات التي تواجههم في الحياة، فليست لديهم رؤية واضحة عن هويتهم أو كيفية الانخراط في علاقات سوية. ولو طبقنا الارتباط غير المنظم على لعبة الوالد الذي يطرق الباب لوجدناها بلا معنى تمامًا، حيث تترك الطفل تائهاً بالمعنى الحرفي للكلمة، فلا يدري كيف يستجيب للفوضى والارتباك الذي يتسبب فيهما والده:

الأب: افتح لي الباب.

الطفل: من الطارق؟

الأب: أنا بو.

الطفل: من بو؟

الأب: أنت بو! أنا أكرهك؛ لأنك كثير البكاء. اخرج من غرفتي!

نمط الارتباط لدى الطفل	التوجهات التربوية	التصورات التي تنشأ لدى الطفل
الآمن	نمط الارتباط /الآمن: يتسم الوالدان بأنهما حساسان، ومتفهمان، ويستجيبان لرغبة الطفل للتواصل. ولديهما القدرة على قراءة إشارات الطفل وتلبية احتياجاته بالشكل المتوقع. إن الوالدين "موجودان" من أجل طفلهما بشكل يمكن الاعتماد عليه.	إن والديّ ليسا مثاليين، ولكنني أعرف أنني في أمان. وإذا كان لديّ احتياج لشيء معين فسوف يدركان ذلك ويستجيبان بسرعة واهتمام. ويمكنني أن أثق بأن الآخرين سوف يفعلون الشيء نفسه من أجلي. إن تجربتي الداخلية تجربة حقيقية وتستحق التعبير عنها واحترامها.
غير آمن: اجتنابي	نمط الارتباط /الر/فض: عدم الاكتراث بإشارات الطفل، وعدم فهم الاحتياجات الانفعالية له.	ربما كان والداي موجودان معي في أوقات كثيرة، ولكنهما لا يهتمان بما أحتاج له أو ما أشعر به، لذا سأتعلم أن أتجاهل عواطفِي وأنجُب التعبير عن احتياجاتِي.
غير آمن: متناقض	نمط الارتباط /المنشغل: في بعض الأحيان يكون الوالدان متفهمين وحساسين ومتجاوبين مع إشارات الطفل واحتياجاته، وفي أحيان أخرى لا يكونان كذلك. وهناك أحيان أخرى يتسمان فيها بالتطفل.	أنا لا أعرف أبدًا كيف ستكون استجابة والديّ تجاهي، لذا يجب أن أظل متأهبًا باستمرار، فلا يمكنني أن أتعلم على أحد. ولا يمكنني أن أثق بأن الآخرين سيكونون موجودين من أجلي متى احتجت لوجودهم.

غير آمن: غير منظم	نمط الارتباط غير المُعالج: في بعض الأحيان لا يفهمان أبدًا إشارات الطفل واحتياجاته، ويكونان مضطربين. ويكونان مصدرًا لإثارة الخوف أو يكونان هما نفسيهما خائفين أو يكونان مخيفين وخائفين في الوقت نفسه.	إن والديّ سببان لي الخوف والارتباك. فأنا لست في أمان وليس لديّ من يحميني. ولا أعرف ما يمكنني أن أفعله. إنني عاجز تمامًا. إن الناس مخيفون ولا يمكن أن أثق بهم.
-------------------	---	---

والآن بعد أن اكتمل ملء الجدول، يمكنك أن ترى سبب الاضطراب الشديد الذي يحدثه نمط الارتباط غير المنظم لدى الطفل، وكذلك الاضطراب الشديد الذي يخلفه لدى هؤلاء الأطفال بعد بلوغهم. وإذا كانت الحالات المستعصية للصدمة التنموية، بفعل سوء المعاملة والإهمال، قابلة للتعميم، يمكننا أن نرى الأضرار البالغة التي تمنع التكامل داخل مخ الطفل التي يمكن أن يسببها الارتباط غير المنظم. وعندما تنشأ ظروف مماثلة للإهمال أو للصدمة الأولى للذين تعرض لهما الشخص في طفولته، فإن المخ يدخل في حالة تجعله مهياً بشكل كبير لتنشيط الشعور بالتهديد، وتصبح غريزة البقاء هي التي تتحكم في الشخص، فلا يكون ذهنه حاضراً في تفاعلاته مع الآخرين بمن فيهم الطفل.

وفي حين أن الصور الأخرى للارتباط غير الآمن تسبب قطعاً تحديات في العلاقات الوثيقة فإنها على الأقل تترك الأطفال وهم يمتلكون إستراتيجية تكيفية منظمة، سواء أكانت هذه الإستراتيجية تتمثل في كبح الانفعالات وعدم التعبير عنها (كما يحدث في الارتباط الاجتنابي) أم المبالغة في التعبير عنها والبقاء في حالة تأهب عند الدخول في علاقات وثيقة (كما هي الحال في الارتباط المتناقض). وهاتان الإستراتيجيتان تمكنان الأطفال على الأقل من تعلم الاستجابات التي تتناسب مع عدم تقديم الوالد الارتباط الآمن: سواء كبح الانفعالات أو إظهارها بقوة. أما نمط الارتباط غير المُعالج وغير المنظم فهو على العكس من ذلك، إذ إنه يترك الأطفال في حالة من الارتباك دون أية إستراتيجية للتأقلم ذات فائدة تذكر. ويمكن في بعض الأحيان أن يُفهم الارتباط غير المنظم بأنه يتضمن كلاً من التعبير عن الرغبة في الارتباط بقوة مع كبحها في الوقت نفسه كما يحدث

مع الطفل الذي يحاول أن يساير والده، ويتجنب القيام بسلوكيات معينة تجاهه في الوقت نفسه. أضف إلى ذلك أن انتهاك الثقة المعرفية - أي التمييز بين ما هو حقيقي وما هو غير ذلك - قد يملأ هذا التشويش الداخلي بمزيد من الفزع والارتباك. وهذا التناقض في السلوك الخارجي يعزز الآلية الانفصالية الداخلية في التعامل مع الضغط عندما ينضج الطفل ويصل إلى سن المراهقة وما بعدها.

سبب يبعث على التفاؤل: الارتباط الآمن المكتسب

ما الذي تثبتته لنا الدراسات المتكررة التي يجريها الباحثون في مجال الارتباط؟ حسنًا، نقول مجددًا إن هذه الدراسات متسقة مع ما توقعناه: فالوالد الحساس والمتفهم الذي يستجيب لانفعالات أطفاله عادة ما يتسم أطفاله بالمرونة والتعبير عن الانفعالات بشكل سوي، ثم ينضج هؤلاء الأطفال فيما بعد ليصبحوا رجالًا ونساءً متزنين وسعداء، ويقومون ببناء علاقات متبادلة مرضية مع الآخرين.

ولا شك في أن العوامل الوراثية تؤثر في مستقبل الطفل، وكذلك العوامل البيئية. ولكن مع نهاية أول سنة من عمر الطفل يصبح من الواضح تمامًا مدى التأثير الذي يحدثه والداه في نموه وفي منظوره للعالم، سواء في مرحلة الطفولة أو ما بعد البلوغ.

فهل يجد أي نمط من أنماط الارتباط هذه صدى لديك؟ هل ينطبق أي من هذه الأنماط عليك أو على والديك؟ إذا كان هناك نمط من أنماط الارتباط غير الآمن أو غير المعالج موجودًا لديك، فلدينا رسالة تبعث على التفاؤل: وهي أنه ما زال بإمكانك أن تمنح أطفالك الارتباط الآمن حتى لو لم يتسنَّ لك أن تكتسبه من والديك، فالارتباط الآمن يمكن تعلمه واكتسابه.

ولكن

مع نهاية أول سنة من عمر الطفل، يصبح من الواضح تمامًا مدى التأثير الذي يحدثه والداه في نموه وفي منظوره للعالم سواء في مرحلة الطفولة أو ما بعد البلوغ.

لدينا

رسالة تبعث على التفاؤل: وهي أنه ما زال بإمكانك أن تمنح أطفالك الارتباط الآمن حتى لو لم يتسنَّ لك أن تكتسبه من والديك، فالارتباط الآمن يمكن تعلمه واكتسابه.

فنحن نعلم أننا بحاجة إلى أن نتعامل مع أطفالنا بإحساس وتفهم حتى نساعدهم على النمو في ظل الارتباط الآمن. إذن ما الذي يجب أن نفعله إذا وجدنا أنفسنا نُظهر سمات الارتباط الاجتماعي أو المتناقض أو غير المنظم؟ وهل تكرر أنماط الارتباط نفسها مع أطفالنا قدرٌ لا مفر منه؟

"بالطبع لا"، وهذه هي الرسالة المشجعة للغاية التي يرسلها إلينا الباحثون في مجال الارتباط، فغالبًا ما يعتقد الناس أن تجارب الارتباط في السنوات المبكرة مهمة وغير قابلة للتغيير. ونحن نتفق مع هذا القول من حيث أهمية تلك التجارب، ولكنها قطعًا تجارب يمكن تغييرها. وهنا يأتي دور الارتباط الآمن المكتسب؛ حيث يمكنك أن تكتسب الأمان بأن تتعلم كيف تبني علاقات آمنة. وبالطبع فإن الطريقة التي تربيت بها لها تأثير كبير في نظرتك للعالم وتربيتك لأطفالك، ولكن فهمك تجارب فترة الطفولة التي مررت بها هو الأمر الأكثر أهمية - أي الطريقة التي يشكّل بها عقلك ذكرياتك لتفسير شخصيتك وهويتك في الوقت الحاضر. وفي حين أنه لا يمكنك أن تغير الماضي فإن بإمكانك أن تغيّر طريقة فهمك إياه، فإذا كان بمقدورك أن تطالع تاريخ حياتك - خاصة مع والديك - وتفهم سبب تصرفهما بالطريقة التي اتبعاهما معك، فإنك عندها يمكنك أن تدرك كيف أثّرت تجاربك أثناء فترة الطفولة في نموك، وكيف تستمر في التأثير في علاقاتك الحالية، بما فيها الطريقة التي تربّي بها أطفالك. وبهذه الطريقة يمكنك أن تتعلم اكتساب الارتباط الآمن. وسوف نناقش في الصفحات التالية كيف يمكن أن تصبح تفاعلاتك مع أطفالك عنصرًا أساسيًا لفهم تاريخ الارتباط الخاص بك.

فما الذي يعنيه تحديدًا فهمنا تاريخ حياتنا؟ كما قلنا من قبل، إن العنصر الأساسي هو بناء ما يسميه علماء الارتباط "القصة المترابطة" حيث نتأمل الجوانب الإيجابية والسلبية لتجاربنا الأسرية وشعورنا تجاهها، وأن نعترف بها. وعندها يمكننا أن نعرف كيف أثّرت تلك التجارب في طريقة عمل مخنا والنماذج التي نبني عليها علاقاتنا. وعلى سبيل المثال، يمكن أن يبدو جزء من القصة المترابطة كما يلي: "كانت أُمّي غاضبة بشكل دائم. ولم يكن هناك شك في حبها إيانا. ولكن والديها لم يوليها الرعاية المطلوبة، فقد كان والدها يعمل طوال الوقت، أما أمها فكانت كثيرة التردد على الحفلات، وكانت أُمّي هي الأخت الكبرى لستة أطفال، لذا كانت تشعر دائمًا بأن عليها أن تكون مثلاً يُحتذى في كل شيء. ولكن من الواضح أنها لم تتمكّن من ذلك، فما كان منها إلا أن كتمت كل شيء

داخلها، وحاولت أن تسيطر على زمام الأمور، ولكن انفعالاتها كانت تثور متى لم يسر شيء ما على ما يرام. وكان لي أنا وأخواتي النصيب الأوفى من تلك الثورات الفاضحة التي كانت تصل في بعض الأحيان إلى العقاب الجسدي. إنني قلقة من عدم محاسبتي أطفالي على أخطاء كثيرة في بعض الأحيان، وأعتقد أن ذلك يرجع إلى عدم رغبتني في أن يشعروا بأنني أضغط عليهم حتى يصبحوا مثاليين.

إن هذه المرأة لا تختلف عن كثير منا، فقد عاشت طفولة أقل من أن توصف بأنها طفولة مثالية، ولكن بإمكانها أن تتحدّث عن طفولتها بوضوح، وأن تشعر كذلك بالإشفاق على والدتها، وأن تتأمل ما يعنيه ذلك كله لها ولأطفالها. وهذه المرأة بإمكانها أن تسرد تفاصيل دقيقة عن تجربتها، وتنتقل بسهولة من تلك الذكري الماضية إلى الفهم والاستيعاب. إنها لا ترفض الماضي أو تنهك في الانشغال به. وهذا هو ما نعنيه بالقصة المترابطة.

إن كثيرًا من الأشخاص البالغين الذين اكتسبوا ارتباطًا آمنًا في طفولتهم، ونشأوا في ظل هذا الارتباط، كان آباؤهم - على الرغم من أنهم لم يكونوا مثاليين - يستجيبون بانتظام لاحتياجاتهم بشكل جيد في معظم الأحيان. ولكن هناك أشخاصًا آخرين مثل تلك المرأة التي سردنا روايتها، يجب أن "يكتسبوا" الارتباط الآمن، ما يعني أنهم على الرغم من أن والديهم لم يقدموا لهم طفولة تؤدي إلى الارتباط الآمن عندما يصبحون بالغين، فقد تغلبوا على هذه العقبة من خلال فهم ما مروا به في طفولتهم. وهذا الفهم لتجارب الطفولة يمكن أن يحدث من خلال التأمّلات النفسية أو التفاعلات الاجتماعية.

وعلى النقيض من ذلك، فإن الأشخاص البالغين الذين لم يكتسبوا الارتباط الآمن من خلال القيام بهذا التحليل الذاتي يواجهون صعوبة في سرد قصة حياتهم بطريقة واضحة ومفهومة، فقصة الشخص ذي النمط الرفض، على سبيل المثال، ستكون غير مترابطة في أغلب الأحيان، وستعكس رفضه أهمية العلاقات، والعواطف، والماضي. ومهما كانت فصاحة هؤلاء الأشخاص، فإنهم عندما يتأملون تجاربهم مع أسرهم وفي فترة الطفولة ربما يجدون صعوبة في سرد قصة مترابطة تشير إلى فهم تجاربهم في فترة الطفولة. وعندما يُسألون عن حياتهم مع أسرهم حين كانوا في مرحلة الطفولة قد لا يرغبون في عدم تذكّر أمور معينة من فترة طفولتهم، أو ربما يعجزون عن تذكّر تلك الأمور، وبخاصة تفاصيل العواطف أو العلاقات التي تدخل في إطار تلك التجارب. وربما تجد أحدهم مصرًا

على أن أمه كانت "مُحبة" ولكنه لا يقدر على أن يسرد أية ذكرى محدّدة تدعم هذا القول. إن القصص التي يسردونها عن طفولتهم قد تعكس انزعاجهم ونشأتهم في بيئة قاحلة من ناحية العواطف والعلاقات، وربما يصرُّ أحدهم فيقول: "ولكن لا بأس في ذلك، فأنا لا أحب هذا الجانب الدرامي على أية حال". وكما ذكرنا من قبل، فإن عدم القدرة على استخدام ذاكرة السيرة الذاتية والتأمل قد يكون مرتبطاً جزئياً بالتكيف العصبي: أي الاجتناب الناشئ عن نقص نمو ذاكرة السيرة الذاتية وإدراك الإشارات الجسدية، وهما يقعان ضمن الشق الأيمن من المخ.

أو ربما نجد - على النقيض مما سبق - أن الشخص يهتم اهتماماً بالغاً بتفاصيل الماضي إلى الحد الذي يجعله مستغرقاً في ذلك الماضي وتائهاً فيه. ويمكن أن يدل ذلك على نمط الارتباط المنشغل، حيث يسرد الشخص قصة مشوشة تخلط أحداثاً من الماضي وأحداثاً وقعت في الفترة الأخيرة في حياته بعد أن أصبح شخصاً بالغاً. وإنما سُمّي النمط المنشغل بهذا الاسم لأن القصة تتسم بالانشغال بالعلاقات والعواطف والماضي، ويمكننا أن ننظر إلى هذا الأمر على أنه تدفق هائل لذاكرة السيرة الذاتية التي تقبع في الشق الأيمن من المخ والحالات الانفعالية النشطة النابعة من الجسم. إن الأشخاص ذوي الارتباط المنشغل يواجهون صعوبة في التركيز على موضوع واحد، ويصبحون غارقين في ذكريات الطفولة بسهولة شديدة ما يجعل القصة مشوشة وغير مترابطة.

وفي النمط الأخير من أنماط الارتباط غير الآمن - الارتباط غير المُعالج - نجد أن الشخص ربما كان قد تعرّض للخوف الشديد الذي لم يُعالج كما ذكرنا آنفاً، حيث كان الوالدان مصدرًا لإثارة الخوف في نفس الطفل، أو كانا هما نفسهما خائفين، وربما جمع الوالدان بين إخافة الطفل وشعورهما بالخوف في الوقت نفسه. وكما قد تتوقّع الآن فإن هذا النوع من الصدمات في العلاقة بالنسبة للطفل غالباً ما يؤدي أيضاً إلى سرد الطفل قصصاً عن ماضيه تتعارض مع التواصل الواضح والسلس، وذلك بمجرد أن يصبح شخصاً بالغاً. وفي هذه الحالة يؤدي نمط الارتباط غير المُعالج إلى عدم ترابط قصة الشخص خاصة عندما يُسأل عن مواضيع تتعلق بالتهديد أو الخوف أو الموت، أو أي شيء له علاقة بالصدمة التي تعرّض لها في طفولته. وربما تجد ذلك الشخص مستفيضاً في سرد التفاصيل، بل إنه أثناء روايته قصته يمر بحالة من الوعي المتغيّر مثل الانفصال أو يبدو كأنه في حالة تشبه الغيبوبة، ما يجعل القصة غير مترابطة بشكل كبير.

وسواء أكان هؤلاء الأشخاص قد اكتسبوا نمط الارتباط الراض أو المنشغل أو غير المُعالج أم لا، فإنهم يعجزون عن سرد قصة مترابطة عن ماضيهم - وانعدام الترابط تكون له صورة فريدة عند كل منهم. وعندما لا يتمكنون من سرد قصة مترابطة، فإنهم سيواجهون صعوبة في فهم ماضيهم واستيعاب الأسباب التي أوصلتهم إلى ما هم عليه الآن. وعندما يصبحون آباء وأمّهات سيكررون على الأرجح أخطاء من تولّوا تربيتهم عندما كانوا أطفالاً. وسيعاملون أطفالهم بالنمط نفسه الذي ورثوه عن مربيهم الذي برمج مخهم على نحو غير مثالي.

ومع هذا من الممكن أن نبدأ التعافي من جراح الماضي عندما نستجمع الشجاعة للنظر في ماضينا واكتساب القدرة على التفكير في قصتنا، ثم سردها على نحو يتسم بالوضوح والترابط - وذلك دون هروب من الماضي أو الانشغال به. وبهذه الطريقة نغيّر الآلية التي تبرمج عليها مخنا بحيث يتسنى لنا أن نمكّن أطفالنا من تكوين ارتباط آمن تجاهنا، وعندها ستصبح تلك العلاقة المتينة مصدرًا لتحليلهم بالمرونة طوال حياتهم.

ويمكن لهذا الأمر أن يكسبنا حالة مذهلة من التحرّر، ندرك فيها أننا لسنا مسؤولين عن إخفاق والدينا في الوجود من أجلنا في فترة طفولتنا، وأننا قادرون على أن نحرّر أنفسنا في حاضرننا من الماضي الذي لم نتسبب فيه.

وانطلاقًا من ذلك التحرّر يمكنك أن تتحمّل المسؤولية عن سلوكك من الآن فصاعدًا، وهذا هو ما نسميه بالإرادة، باعتبارنا متخصصين في الطب السريري. وكما قال أحد المربين: "لست مسئولاً عما حدث لي، ولكنني مسئول عما أقوم به الآن". إن الحالة التي نحن عليها والأنماط السلوكية التي اكتسبناها كانت في حقيقة الأمر جزءًا من الإستراتيجيات التي مكّنتنا من التأقلم مع الأوضاع الخاصة بنا. وإننا نبحث عن إستراتيجيات من أجل الماضي قدمًا في حياتنا، ونبدل أفضل ما بوسعنا في سبيل ذلك. وبعبارة أخرى إننا قد تكيفنا مع ظروفنا على مدار حياتنا، وقمنا بما يلزمنا من أجل الصمود في الحياة في أسرننا، وبخاصة عندما كنا أطفالاً. ولكن بعد بلوغنا ربما أصبحت تلك الإستراتيجيات التي ساعدتنا على الصمود بمثابة سجن يحيط بنا. وهذه الإستراتيجيات عينها ربما كان لها تأثير عميق في دافع منظومة المكافأة لدينا من أجل الارتباط، وفي إدراكنا لحالتنا الجسدية وتنظيمنا إياها، بالإضافة إلى تأثيرها في طريقة قراءتنا الأفكار وإدراك الحياة العقلية بجوانبها التي تدور داخلنا وداخل الآخرين.



ولكنك لست مضطراً للاستمرار في اتباع تلك الإستراتيجيات، إذ يمكنك أن تتحرّر من القيد الذي فرضته عليك تجارب الماضي، فيمكنك أن تكتسب أنماط الارتباط، وأن تغيّرهما مثلما نبني العلاقات ونغيّرهما، فعندما نتحدّث عن "فهم" حياتنا لا يقتصر الأمر على كونه مجرد تدريب عقلي، بل يشمل إعادة تنظيم شبكات المكافأة والتنظيم الجسدي والرؤية الثقافية، فالفهم

عملية متكاملة تكمن في صميم ما نحن عليه، وكيف يمكننا أن نكون جزءاً من علاقة وثيقة "تجمعنا" بالآخرين. وأما بالنسبة لعملية تربية أطفالنا، فإن الأبحاث تشير إلى أن فهمنا حياتنا السابقة من شأنه أن يمنحنا التحرّر الذي يمكننا من أن نكتسب السمات الأبوية التي نريد أن نتحلّى بها.

من

الممكن أن نبدأ التعافي من جراح الماضي عندما نستجمع الشجاعة للنظر في ماضينا واكتساب القدرة على التفكير في قصتنا ثم سردها على نحو يتسم بالوضوح والترابط - وذلك دون هروب من الماضي أو الانشغال به. وبهذه الطريقة نغير الآلية التي تبرمج عليها مخنا بحيث يتسنى لنا أن نمكن أطفالنا من تكوين ارتباط آمن تجاهنا، وعندما ستصبح تلك العلاقة المتينة مصدرًا لتحليلهم بالمرونة طوال حياتهم.

والأطفال الذين يشهدون تحولاً في طريقة تواصل مربيهم معهم من الممكن أن يحدث لهم تغيير في نمط ارتباطهم؛ وهذا الأمر ينطبق أيضاً على البالغين، فالوجود مع شريك اكتسب الارتباط الآمن وهو بالغ من شأنه أن يساعد ذوي الارتباط غير الآمن على التحول إلى نمط أكثر حزية وترابطاً في التعامل مع الآخرين، فنحن منفتحون على التغيير دائماً! والأمان شيء يمكن اكتسابه ويمكن تعلمه. وكان "دان" يعالج ذات مرة شخصاً في التسعينيات من عمره، وقد أحدث تحولاً في إستراتيجياته في تعامله مع الآخرين، حيث أصبح نمط ارتباطه بوصفه شخصاً بالغاً يتسم بإظهار المزيد من الحب تجاه زوجته وأسرتة كلها. حتى إن زوجته سألت "دان" عما إن كان قد أجرى له "عملية زرع مخ".

لا

ينبغي لنا أن نترك
تجاربنا السابقة تهيمن على
الطريقة التي نعيش بها حياتنا ونربي
بها أطفالنا. إذ يمكننا أن نغير قصتنا
وبالتالي يمكننا أن نغير مستقبل
أطفالنا وأحفادنا.

ولكي نُجمل القول نقول إنه ينبغي لنا ألا نترك
تجاربنا السابقة تهيمن على الطريقة التي نعيش
بها حياتنا، ونربي بها أطفالنا. إذ يمكننا أن نغير
قصتنا، وبالتالي يمكننا أن نغير مستقبل أطفالنا
وأحفادنا.

وفي الواقع تشير الأبحاث إلى أن الوالدين عندما
يكتسبان أيضاً الارتباط الآمن في فترة متأخرة في حياتهما من
خلال صياغة قصة مترابطة، فإن بإمكانهما أن يربيا أطفالهما بكفاءة الوالدين
الذين كانت طفولتهما مثالية بصورة أكبر والذين كان لهما نصيب وافر من
التوفيق أتاح لهما أن يكتسبا ما يسمى بـ "الارتباط الآمن المستمر".
وعلى مدار سنوات كان "دان" يستخدم مقارنة مفيدة لمواجهة ماضينا، فإذا
كانت الصدمة تشبه عضّة كلب مثلاً، فيمكنك أن تفهم أن غريزتنا الطبيعية هي
الابتعاد؛ لذا إذا عضّ الكلب يدك، وقمت بسحبها، فإنه يقوم بغرس أسنانه في يدك
بصورة أقوى، وتزداد حدة إصابتك الناجمة عن تلك العضة. ولكن إذا دفعت يدك
في حلق الكلب، فسوف يختنق؛ ما يدفعه في الواقع إلى إرخاء ضغطته فكيه على
يدك، ما يقلل الضرر ويحسن فرص الشفاء. وينطبق هذا الأمر على الصدمات،
فنحن بطبيعتنا نبتعد عن التفكير في الصدمات، ولا نرغب في أن نستحضر تلك
الأفكار أو الذكريات المؤلمة، ونقول: "هذا من الماضي، فما الفائدة من الانغماس
في التفكير في شيء لا يمكنك تغييره؟". ولكن في واقع الحال إن استدعاء تلك

الذكرى عندما يكون مصحوباً بالتفكير في القصة التي ستسردها عن ماضيك من شأنه أن يغيّر تلك الذكرى. إن الخسارة أو الصدمة التي لم تُعالج يمكن علاجها، ويمكن أن تساعدنا القصة المترابطة التي تنشأ عن تلك الذكرى على أن نصبح أكثر قوة بسبب فهمنا حياتنا من خلال هذه العملية. والبعض يسمّي هذا الأمر "نمو ما بعد الصدمة". ولسنا نطلب منك أن تخلق حالة الخسارة أو سوء المعاملة أو الإهمال، ولكن إذا حدثت لك تلك الأمور، فإن تسخيرك شجاعتك وقوة عقلك وعلاقاتك الوثيقة في توجيه انتباهك مباشرة نحو تلك الخسارة والصدمة سيكون بمثابة هدية تقدّمها لنفسك. فقول "دع كل شيء يحدث ليكون درساً لك في الحياة" هو إستراتيجية قوية تمكّنك من أن تتعلّم كيفية النجاح في مواجهة التحديات غير المتوقعة التي لا مفر منها، والتي تقابلك في حياتك، فالتحديات يمكن أن تنظر إليها باعتبارها فرصاً للنمو، إذ إنها سوف تشفي جراحك، وتقوي حضورك وحبّك، بسبب القوة الكامنة داخلك، وعلاقاتك بالآخرين التي أصبحت الآن علاقات مثمرة.

وبالنسبة للبعض، فإن تفكيرهم في ماضيهم وتعلّمهم سرد قصة، ولنقل إنها قصة فهمك ظروف والدك ونمط الارتباط الراض لديه، يمكن أن يكون أمراً بسيطاً نسبياً. فعلى سبيل المثال يمكنك أن تنظر في تاريخه، وأن تفهم أنه نشأ في حالة من الفقر حيث كان يعيش مع والدين يعملان ساعات طويلة، ما جعلهما غير قادرين على تحقيق الوجود من أجله على الصعيد الوجداني، فربما كانا يستجيبان في كل مرة كان فيها منزعاً بقولهما: "توقّف عن هذا النواح. ألا تحمد الله على ما أنت فيه؟". ونتيجة ذلك اكتسب الطفل نمط الارتباط الاجتبابي الذي أدى إلى اتباعه النمط الراض في تعامله مع أطفاله بعد أن أصبح والدًا، وربما صار الجزء الأيسر من المخ هو الذي يهيمن بشكل كبير على علاقة هذا الوالد بالآخرين، فأصبح لا يدرك إشاراتهم غير اللفظية، وضعفت قدرته على إدراك سيرته الذاتية حتى يشاركها مع الآخرين، أو مع نفسه. وإن وعيك بهذه الحقيقة يجعلك تشعر بالإشفاق تجاه والدك، حيث يمكن أن تقول: "لقد خذلني بوصفه والدًا، ولكنني أفهم السبب، فوالداه لم يمنحاه قط المهارات أو الموارد العاطفية. ولا عجب إذن في أنه لم يكن يعرف كيف يكون موجودًا من أجلي بصورة ذات معنى وعمق أكبر.

دون

صياغة قصة مترابطة عن

طفولتنا، فإننا سنكسر أخطاء والدينا

على أغلب الظن، وننقل لأطفالنا هذا الإرث

المؤلم الذي اكتسبه أبوانا ممن قاموا على رعايتهم

في طفولتهم، ولكن عندما نفهم تجاربنا في فترة

الطفولة ونعمل على تفهم الآلام التي مر بها أبوانا،

يمكننا أن نكسر الحلقة ونتجنب توريث

الارتباط غير الآمن لأطفالنا.

لقد كان هذا الأمر مؤلماً لي، وكثيراً ما كنت

أشعر بالوحدة، لذا فأنا أريد أن أحرص

على أن تكون علاقتي بأطفالي وثيقة

يسودها الترابط والتواصل، حيث

يعلمون أن بإمكانهم أن يأتوا إلي متى

احتاجوا إلى شيء. وأريد أن أستشف

ما يدور داخلهم حتى لو لم يكن ذلك

جزءاً من طفولتي".

وبالنسبة للبعض الآخر، يمكن أن

تصبح هذه العملية شديدة التعقيد بل مؤلمة

في بعض الأحيان. ولو كنت من هؤلاء، ففي هذه

الحالة يُفضّل أن تطلب المساعدة من شخص متخصص؛ فكثيراً ما يصبح العلاج

النفسي على سبيل المثال أداة فاعلة في مساعدتك على فهم قصة طفولتك،

فالعلاقة مع المعالج يمكن أن تحاكي علاقة الارتباط الآمن، فتعطيك شعوراً

بالحماية والتفهم والهدئة والأمان عندما تبدأ فهم قصة والديك وجمع خيوطها،

بل إنها تساعدك أيضاً على الإشفاق عليهما وفهم سبب إخفاقهما في أن يكونا على

الوجه الذي كنت تريده. والأهم من ذلك كله هو أن العلاج يمكن أن يساعد على أن

يعمل مخك بطريقة متكاملة، حيث يكون هناك تكامل بين الماضي والحاضر، ما

يسمح لك بالتواصل مع طفلك والوجود من أجله بطريقة تبني الارتباط الآمن في

الحاضر وفي المستقبل.

وكلنا بحاجة إلى صياغة قصة مترابطة، يمكننا من خلالها أن "نروي قصة"

طفولتنا - تلك القصة التي لا نرويها عادة لأطفالنا، بل نرويها لأنفسنا أو للأشخاص

البالغين المقربين منا، فمن المهم أن نتأمل تجاربنا مع والدينا وغيرهما ممن

تولّوا رعايتنا، والذين أثروا في نمونا، وفهمنا الطريقة التي اضطرننا للتعامل بها

مع ما عايشناه في طفولتنا أو ما فقدناه فيها لا يقل أيضاً أهمية عن تأملنا تجاربنا

مع والدينا.

وتذكّر أننا جميعاً لدينا نزعة فطرية للتواصل، حتى لو لم نحظَ في طفولتنا بعلاقات تتسم بالحب. وبالتالي نحن نشعر بغياب التواصل القوي - وإن كان ذلك دون وعي منا في أغلب الأحيان - ونحتاج إلى أن نفهم ألمنا مما نفقده في حياتنا. ودون صياغة هذه القصة المترابطة عن طفولتنا، فإننا سنكرّر أخطاء والدينا على أغلب الظن، وننقل لأطفالنا هذا الإرث المؤلم الذي اكتسبه آباؤنا ممن قاموا على رعايتهم في طفولتهم.

وعندما

تفهم ذاتك وتستكشفها
وتكتسب الارتباط الآمن،
سوف تكسر حلقة الارتباط غير
الآمن وتحسّن حياة أجيال
ستأتي من بعدك.

ولكن عندما نفهم تجاربنا في فترة الطفولة ونعمل على تفهم الآلام التي مر بها آباؤنا، يمكننا أن نكسر الحلقة ونتجنّب توريث الارتباط غير الآمن لأطفالنا. ولعلك تتساءل عن التسامح، فقد كانت لدى زميلي وصديقي "جاك كورنفيلد" طريقة رائعة للتفكير في هذه العملية المهمة، وهي: أن التسامح يعني التخلّي عن كل أمل لتحسين الماضي. فتحنّ نسامح لا لنصفح أو لنقول لا بأس، بل لتتخلّى عن الوهم الكاذب بأننا قادرين على تغيير الماضي. وهكذا يعطيك التقبّل والتسامح الذي ينشأ مع فهمك حياتك تحرّراً عميقاً، فتحنّ نسامح أنفسنا على وسائل التكيف الشتى التي اضطررنا لاتباعها، ولا نتقبّل ماضينا فحسب بل نتقبّل الحاضر الذي نريده لأنفسنا.

إن هذا الأمر صعب في كثير من الأحيان، ولكن فكر في الهدية التي تقدّمها لأطفالك عندما تُقدّم على هذا العمل المهم المتمثل في فهمك قصة طفولتك بآلامها ومباهجها. فعندما تصوغ هذه القصة المترابطة عن ماضيك يمكنك أن تكتسب السمات التي تريدها بوصفك والدًا ومربيًا، ويمكنك أن تُكسب أطفالك ارتباطاً آمناً يتيح لهم أن يشعروا دائماً بأن هناك تواصلاً قوياً وهادفاً يجمعك بهم. وتخيل من أيضاً سيتلقّى هذه الهدية؟ إنهم أحفادك، وأبناء أحفادك. وعندما تفهم ذاتك وتستكشفها وتكتسب الارتباط الآمن، سوف تكسر حلقة الارتباط غير الآمن وتحسّن حياة أجيال ستأتي من بعدك.

إن هذه إذن هي رسالتنا الأساسية إليك وهي نابعة من القلب بينما نستكشف في الفصول التالية ما الذي يعنيه على وجه الخصوص أن تحقق الوجود من أجل

أطفالك، وهي: ما زال بإمكانك أن تكون والدًا محبًا وحساسًا كما تريد، وأن تكون موجودًا من أجل أطفالك وتربيتهم تربية تجعلهم أشخاصًا ناجحين وسعداء وقادرين على تحقيق ذاتهم، بغض النظر عن تنشئتك وبغض النظر عن كل ما حدث لك في ماضيك.

وبداية من الفصل التالي سنتحدث بشكل دقيق عن كيفية إقامة مثل هذا النوع من العلاقات مع أطفالك. وعلى مدار الصفحات التالية سنعطيك فرصًا أكثر لتأمل تاريخ ارتباطك، وتأثيره في تفاعلاتك مع أطفالك.

ما

زال بإمكانك أن تكون والدًا محبًا وحساسًا كما تريد، وأن تكون موجودًا من أجل أطفالك وتربيتهم تربية تجعلهم أشخاصًا ناجحين وسعداء وقادرين على تحقيق ذاتهم، بغض النظر عن تنشئتك، وبغض النظر عن كل ما حدث لك في ماضيك.

الحماية



الفصل 3

ما وراء وسائل الحماية الظاهرة مساعدة طفلك على الشعور بالحماية

كُنَّا في الفصل السابق على أهمية أن تأخذ وقتًا لكي تفهم تاريخ طفولتك بشكل تام، وكذلك لكي تفهم تأثيره في طريقة تفاعلك مع أطفالك، والآن لنُعد إلى العناصر الأربعة - أن تجعل الطفل يشعر بالحماية والتفهم والتهدئة والأمان - ولنتعمق بصورة أكبر فيما يعنيه حقًا الوجود من أجل أطفالك، وأول شيء عليك أن تقوم به من أجلهم هو أن تحميهم؛ ولهذا السبب اخترنا الحماية لتكون هي العنصر الأول.

ولربما يبدو أن وظيفة القائم على الرعاية هي حماية الطفل، ولكن من واقع حديثنا مع الآباء والأمهات من مختلف أنحاء العالم تبين لنا أن كثيرًا من القائمين على رعاية الأطفال - بمن فيهم الآباء المهتمون بأطفالهم ولهم دور حيوي في عملية التربية، الذين يريدون الأفضل لأطفالهم دون شك - لم يفكروا مليًا فيما يعنيه مفهوم حماية الطفل. وربما تُفاجأ من بعض ما سنقوله في هذا الفصل، بل ربما تشعر بعدم الارتياح تجاه بعض ما سنتحدث عنه، وإن لم يكن الكلام الذي سنقوله في الصفحات التالية يمسك أو يبدو غير ذي صلة بحالتك فهذا شيء رائع، فلربما تكون قد وضعت بالفعل حجر الأساس للحماية في حياة طفلك، ما يُعد أساسًا لكل ما سنقوله في الفصول التالية. ولكن من واقع تجاربنا بوصفنا مربين وأطباء سريريين نعرف أن هناك الكثير من القائمين على رعاية الأطفال - وربما

معظمنا - لديهم أطفال يشعرون بالخوف في بعض الأحيان على الأقل بسبب شيء قلناه لهم أو فعلناه، وسنبيّن قريباً أن الأطفال لا يشعرون بالحماية عندما يشعرون بالخوف أو بالتهديد بطريقة أو بأخرى. إذ تنشط استجابة الخطر في جسم الطفل ومخه، وهذه الاستجابة تجعله يشعر بشعور مناقض لشعور الحماية. لذا فإننا نطلب منك خلال قراءة هذا الفصل أن تُبقي ذهنك متفتّحاً، وأن ترى إن كان ما تقرأه هنا ينطبق على طفلك؛ إذ تشير الأبحاث إلى أن سوء المعاملة والإهمال وغيرهما من التجارب المؤذية في مرحلة الطفولة التي تخلق حالة من الخوف هي أمور أكثر شيوعاً بين الأطفال على نحو يفوق ما يدركه معظم الناس، وهذا يعني أنك لو كنت واثقاً كذلك من النهج الذي تتبعه في تعاملك مع أطفالك، فهناك احتمال بأن يتأثر بعض الأشخاص الموجودين في حياتك - سواء أكان شريك حياتك أم أحد أفراد الأسرة أم أحد القائمين على تربية الأطفال - بأي انتهاك للأساس الذي تشأ عليه فكرة الحماية التي نتناولها بالنقاش في هذا الفصل.

ولنبداً بتعريف مصطلحاتنا. عندما نتحدّث عن مساعدة الأطفال على الشعور بالحماية، فإننا نعني الحماية على المستوى الجسدي والوجداني وعلى مستوى العلاقات. فدعني أحدثك مثلاً عن "كايتلين"، وهي طالبة في الصف الخامس، ويبدو أن حياتها تسير على أكمل وجه، فهي تتمتع بالصحة والذكاء المتقدم، وما زال والداها متزوجين، وفي حين أن الأسرة ليست ثرية إلا أن لديها وفرة من الطعام والشراب، وتقطن في منزل نظيف وآمن وعلى ما يبدو مستقرّاً بعيداً عن أية تهديدات ظاهرة قد تؤذيها، وبعبارة أخرى إن "كايتلين" تنعم بحماية تامة - على الأقل عندما تنظر إلى حياتها من الخارج.

ومع هذا فإن عالمها الذي تعيش فيه وراء الأبواب المغلقة كان مختلفاً بشكل صارخ. خاصة عندما يكون والدها "كرايج" موجوداً، فهو يقتحم حياتها بعنف ويوجّه إليها الانتقادات المتكرّرة، ويفقد صوابه، ويصرخ في وجهها حتى إن لم تكن قد ارتكبت أي خطأ، وعندما ترتكب "كايتلين" بعض المخالفات الصغيرة مثل ترك سترتها في غرفة المعيشة، أو عند نسيانها وضع طبقها في الحوض بعد العشاء، فإن ذلك يتبعه دوماً توبيخ منه وكثيراً ما تثور ثائرتة. حتى عندما تتمتع مع نفسها أثناء مشاهدته مباراة في ظهيرة يوم السبت يصب عليها جام غضبه، وأحياناً ما تقف مرعوبة وهي تشاهده يصرخ في وجه أخيها الأصغر، وعندما يكون متعكر المزاج للغاية يتصيد العيوب في مظهر "كايتلين"، إذ يبحث عن عيب ما في ملابسها أو ينتقد وزنها.

وما يتضح في مثل هذا الموقف هو وجود أنواع مختلفة تمامًا من الحماية، ففي حين تمت تلبية الاحتياجات المادية الأساسية لـ "كايتلين"، إلا أنه عندما يتعلق الأمر بالرعاية الوجدانية التي تتلقاها من والدها تكون الحماية هي آخر ما يمكنها أن تشعر به، حتى إنها لا يمكنها أن تنعم بالاسترخاء في منزلها، ومن الواضح أنها لا تشعر بتلك الحماية على المستوى الوجداني، والحقيقة أن مجرد تعبيرها عن مشاعرها لم يُعد أمرًا مأمون العواقب، فإذا لجأت إلى البكاء استجابة منها لغضب والدها أو انتقاده، فإنه يحقّر من شأنها، ويصرخ قائلاً: "لماذا أنت مرهفة الحس هكذا؟ أنت لست طفلة رضية". أو يلومها بسبب تعبيرها عن عواطفها فيقول: "يجب عليك يومًا ما أن تكوني أكثر قوة".

وهناك جانب إيجابي هنا وهو أن "كايتلين" لديها شخص يقف إلى جوارها: وهو أمها "جينيفر"، ومع أن "جينيفر" لا تتحلّى دائمًا بالشجاعة التي تجعلها تدافع عن "كايتلين" عندما يحط "كرايج" من قدرها، لكنها توفر لابنتها مصدرًا مستمرًا للدعم والتشجيع، فهي بمثابة ملاذ تأوي إليه عندما تثور ثائرة والدها، ونتيجة ذلك فإنه على الرغم من الخوف الذي تشعر به، اكتسبت "كايتلين" بعض المرونة في أحد جوانب حياتها، فقد تمكّنت في الواقع من أن تُبلي بلاءً حسنًا في جوانب متنوعة من حياتها: فهي تحب المدرسة، وتحب أصدقاءها، وتستمتع بالأنشطة المتنوعة التي تشارك فيها. ومع هذا فإن التجارب السلبية والمهينة التي تعايشها مع والدها سترك أثراً كبيراً في مرونتها بشكل عام، كما سيصبح جهازها العصبي شديد الحساسية للاستجابة للضغوط والصراعات، الأمر الذي يعرضها لعدد من مواطن الضعف في استجاباتها للتحديات في الحاضر وفي المستقبل، واكتسابها لارتباط آمن أساسي تجاه والدتها - وهي الشخص الذي تقضي معه معظم وقتها - سيجعلها تقاوم بدرجة ما الآثار السيئة التي خلفتها تلك التجارب السلبية على نموها، ولكن إذا كان الأمر على العكس من ذلك، حيث كان والدها "كرايج" هو مقدم الرعاية الأساسي لها مع كل تلك التفاعلات غير المنظمة لتأثر نمو "كايتلين" تأثراً أشد كثيراً.

ونحن نسمع تعليقات من الآباء والأمهات من كل مكان، ممن يشعرون بالقلق بشأن الطريقة التي يتبعها شريك حياتهم في التعامل مع أطفالهم، فقد يقولون: "إنني أكره الطريقة التي يتحدث بها زوجي مع أطفالنا، وهو يعتقد أنني أدللهم أكثر مما ينبغي". أو: "إن زوجتي لا تفهم معنى الاحتواء. إنها أشبه ما تكون بضابط يتعامل مع عساكره". كما أن هناك الكثير من الآباء والأمهات الذين يشكّون من

أن شريكهم، أو شريكهم، في تربية الطفل. يتسبب في إخافته، ويصيح في الطفل ويصرخ فيه، وسرعان ما ينفذ صبره، بل يتعامل بقسوة مع جسم الطفل. ولقد رأيت عزيزي القارئ كيف أكدنا مدى قوة تأثير أن يكون لدى الطفل شخص واحد فقط قائم على تربيته ويحقق الوجود من أجله من الناحيتين الجسدية والوجدانية، وسوف نناقش هذه الفكرة بصورة أعمق على مدار هذا الكتاب، وفي حالة الطفلة "كايتلين" فإنها تمر بعدد كبير من التجارب الجيدة والسيئة مع كلا والديها، والتفاعلات الأسرية المتنوعة التي تحدث بين هؤلاء الثلاثة تبين الكثير عما يمكن أن تعنيه الحماية في أية علاقة.

الحماية: هي نقيض التهديد

دعنا نبدأ بالأساسيات حتى نوضح معنى "الحماية" في ضوء الارتباط الآمن، فهي تبدأ بالحاجة الرئيسية للبقاء وتلبية الاحتياجات المادية لأطفالنا: الطعام والمأوى والحماية. كما أنها تُشير أيضًا إلى الصحة العامة، فنحن نحاول أن نحد من تناولهم الوجبات السريعة، بينما نشجعهم على تناول الخضراوات، ونتأكد من وضعهم للكريم الواقي من الشمس، ومن تنظيفهم أسنانهم. كما نولي الاهتمام نفسه لحمايتهم من الأذى البدني والنفسي - سواء منا نحن الآباء والأمهات أو من شخص آخر.

إن أطفالنا يعرفون أن حمايتهم مسئوليتنا، وهذا توقع جُبلوا عليه، وعندما يظهر تهديد في أية علاقة آمنة، فإن أطفالنا يعلمون غريزيًا أن يأتوا إلينا، فقناعتهم العميقة والراسخة والتلقائية هي أن حمايتهم مسئولية من يربيهم، وهي محفورة في جيناتهم الوراثية التي شكلت مخهم؛ لذا عندما يواجهون تهديدًا ما يرسل المخ إشارات تفيد بأن الطفل عليه أن يبحث فورًا عن أمه أو أبيه أو أي شخص آخر يكون لدى الطفل ارتباط، فينصب تركيز المخ كله وجميع موارد الجسم بالدرجة الأولى على البقاء والبحث عن الحماية.

وهذه سمة تتسم بها جميع الثدييات، فعندما يسمع الشمبانزي في الغابة شيئًا يثير قلقه، أو يرى حيوانًا مفترسًا، تدفعه غريزته إلى الانطلاق فورًا نحو من يقوم على رعايته، ومن ارتبط به، فمقدم الرعاية يحميه: إذ يمسك به، ويجري، أو يقف بينه وبين ذلك الخطر الذي يواجهه ويدفعه عنه. ثم يمر ذلك الخطر أو يتبين أن الخطر كان مجرد سقوط أحد أفرع الأشجار، وتكون الإشارة التي تلقاها

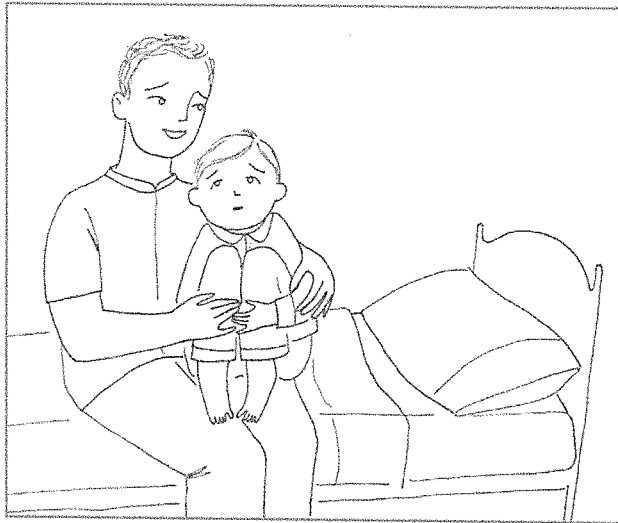
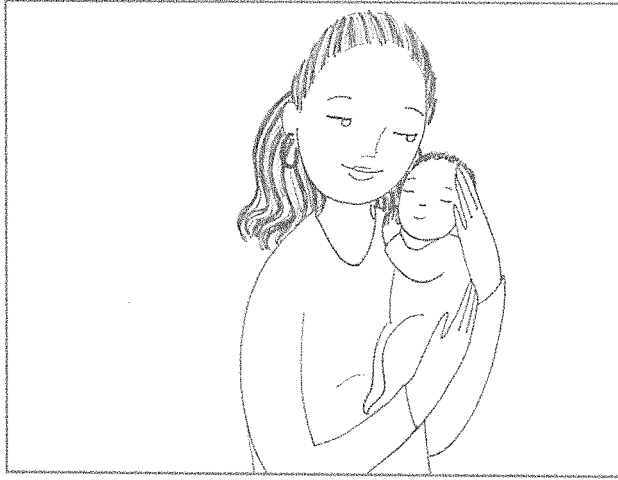
الحماية

هي الخطوة الأولى نحو
الارتباط القوي: حيث يساعد
مقدم الرعاية الطفل على أن يكون
مشمولاً بالحماية ما يشعر
الطفل بالحماية.

الشمبانزي من مقدم الرعاية هي: "أنا معك، ستكون على
ما يرام. لقد زال الخطر".

إذن فالحماية هي نقيض التهديد، وهي أيضًا
الخطوة الأولى نحو الارتباط القوي: حيث يساعد
مقدم الرعاية الطفل على أن يكون مشمولاً بالحماية
ما يشعر الطفل بالحماية.

إن الحماية هي نقيض التهديد

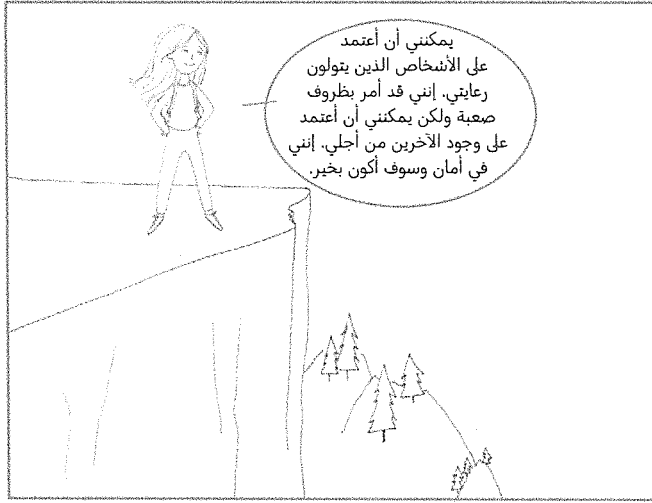


وهذا الشعور بالحماية ينشأ من الشعور الفسيولوجي للجهاز العصبي الذي يدرك من خلاله وجود هذه الحماية، ويخلق حالة عميقة من الثقة، ما يسمح بالنمو المثالي والتجلي بالمرونة في مواجهة التحديات، ويبدأ ذلك كله برسالة ثابتة من الشخص القائم على رعاية الطفل، وهي: إنني موجود هنا من أجلك، وسوف أحميك. أنا ملاذك الآمن الذي يمكنك أن تعتمد عليه، وعندما تكون خائفاً أو عندما تكون في خطر، فستجدني إلى جانبك دائماً. فاعتمد عليّ. وسوف أصونك وأحميك.

مقارنة بين الشعور بالحماية والشعور بعدم الحماية طفلة تشعر بأنها دون حماية في عالمها المحيط



طفلة تشعر بأنها مشمولة بالحماية في عالمها المحيط



وعندما يكون هناك خطر أو احتمال لحدوث الخطر يوفّر الوالدان الحماية، وكلما شعر الأطفال بأنهم يمكنهم الوثوق بأنهم سيكونون بأمان، كانوا أكثر قابلية لاكتساب الارتباط الآمن تجاه والديهم، فالحماية هي الجانب الجوهري في تجربة الارتباط الخاصة بنا، فهي تتيح للأطفال أن يشعروا بأن هناك من يفهمهم ويحميهم.

الحماية

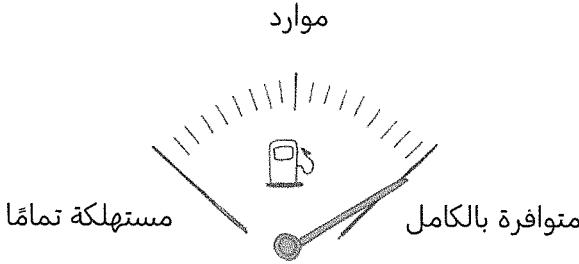
هي الجانب الجوهري في تجربة الارتباط الخاصة بنا، فهي تتيح للأطفال أن يشعروا بأن هناك من يفهمهم ويحميهم.

ومع الأسف ليس جميع الآباء والأمهات يوفّرون هذا النوع من الحماية، وانظر إلى الفارق بين نظرة الطفلة للعالم التي تشعر فيه بأنها مشمولة بالحماية، ونظرة طفلة أخرى للعالم عندما لا تشعر فيه بأنها مشمولة بالحماية.

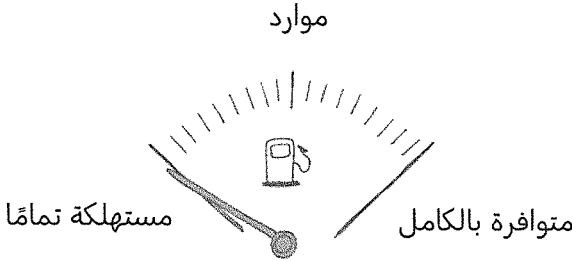
إن الحماية تؤثر بشكل كبير في تفاعلنا مع محيطنا، منذ بداية حياتنا. فالدوائر المنظمة للمخ تتشكّل بصورة كبيرة في الأعوام الثلاثة الأولى من حياتنا، وعندما ينمو الطفل بعد ذلك وتضج القشرة الجبهية الأمامية خلال مرحلة الطفولة والمراهقة، فإن تلك الدوائر تعتمد على ما إن كان الشخص قد أحس بشعور عام من الحماية، وإن لم يكن الأمر كذلك فإنه سيظل في حالة من التأهب والقلق الشديدين، وهو يرتقب الخطر، ويحاول أن يحمي نفسه بنفسه، ولا بد من

أنه سيستنفد قدرًا هائلًا من موارده في حالة اليقظة المفرطة، وفحص بيئته، أو تفحص وجوه من يقومون على رعايته مفتشًا عن الأخطار الوشيكة. وعلى الجانب الآخر لو أن من يقومون على تربية الطفل قد صانوه على نحو وافي، وشمّلوه بالحماية، فإن الطفل يعرف حينها أنه سيحظى بالحماية والمساعدة عندما يواجه محنة ما. والنتائج المترتبة على هذا الإحساس العام بالحماية في هذا العالم كثيرة، فعندما يطمئن الطفل لتوافر الحماية - مقارنةً بالقلق من أنه سيتوجب عليه أن يواجه التهديدات وحده ما يبقيه في حالة من الخوف - يمكنه أن يركّز انتباهه على الأنشطة الأكثر فائدة التي تبني روابط المخ، فيمكنه أن يكرّس مزيدًا من الوقت والإمكانات للتعلم، وتنمية المهارات الاجتماعية وإقامة العلاقات، ويتبع شغفه ومواهبه، ويتعلم حلّ المشكلات والتحكّم في الانفعالات ويستكشف العالم بحب استطلاع، وبينما يخلق التهديد حالة تجعل المخ يركّز على الحفاظ على البقاء والاستجابة الانفعالية، فإن الحماية تخلق حالة تجعل المخ يركّز على التعلم المتفتح والفعال، بالإضافة إلى أن الحماية تؤدي إلى النمو المثالي.

عندما يشعر الأطفال بالحماية تتجدّد مواردهم الداخلية



عندما لا يشعر الأطفال بالحماية تُستنفد تلك الموارد



لذا فنحن نريد أن نعزز "موارد" أطفالنا بطريقة تُعينهم على النمو وهم يعلمون أنهم مشمولون بالحماية في عالمهم، سواء من الناحية الجسدية أو الوجدانية، ومع أن هناك مخاطر فإنه يمكنهم التغلب على التحديات وأن يصبحوا أكثر قوة، وهذه هي المرونة التي نناقشها كثيرًا في كتبنا، وهذا هو السبب الذي جعل الوجود الإيجابي لوالدة "كايتلين" في حياتها يخفف من بعض الأضرار التي سببها الغضب المستمر لوالدها وتعليقاته المهينة، فوجودنا من أجل أطفالنا – أو عدم وجودنا – بشكل جيد له تأثيرات قوية، فعندما يعرف الأطفال أننا موجودون معهم يمكنهم أن يشعروا بالحماية والثقة التي تخفف من توترهم وتهيئ الظروف للشعور بالإحساس الداخلي بالأمان، وبهذه الكيفية يمكن لتقديم الحماية أن يوفّر مسارًا مباشرًا نحو الإحساس الداخلي بالرفاه.

المهمتان الأساسيتان للوالدين لتوفير الحماية

إن الأمر بسيط تمامًا، فالوالدان لهما مهمتان رئيسيتان عندما يتعلّق الأمر بحماية أطفالهما وجعلهم يشعرون بأنهم مشمولون بالحماية، وتتمثل المهمة الأولى في حمايتهم من الأذى، وأما المهمة الثانية فتتمثل في

تجنّب أن يصبحا مصدرًا للخوف والتهديد لهم.

وفي حين أن هناك خطوات عديدة يمكن

اتخاذها لمساعدة أطفالنا على الشعور بأنهم

مشمولون بالحماية إلا أنه من الممكن لنا

أن نتسبب في حدوث الأمر المناقض لذلك،

تاركين إياهم واقفين على أرضية متقلقلة وغير

مستقرة، فهيا بنا نلق نظرة على عدد من الأمور

التي يمكن أن تجعلنا نتسبب في إحباط أطفالنا من

خلال الإخفاق في حمايتهم.

فنحن في الحالات بالغة السوء نخفق في حمايتهم من التجارب الصادمة،

ويمكن تعريف الصدمة بأنها تجربة تهدّد بقاءنا المادي أو تشوّش إحساسنا

بالمعنى والغاية – أي فهمنا للحياة، وانطلاقًا من هذا التعريف يمكننا أن نضرب

مثلاً بوالد يعود إلى المنزل وهو في حالة غضب شديدة وعدوانية تجعله غير قادر

للوالدين

مهمتان رئيسيتان عندما

يتعلّق الأمر بحماية أطفالهما وجعلهم

يشعرون بأنهم مشمولون بالحماية،

وتتمثل المهمة الأولى في حمايتهم من

الأذى، وأما المهمة الثانية فتتمثل في

تجنّب أن يصبحا مصدرًا للخوف

والتهديد لهم.

على ضبط سلوكه، فهذا الوالد قد يخلق مشهداً صادمًا لدى الطفل حتى لو لم يتمرّض للطفل بأذى، بحيث يعجز الطفل عن فهم هذا السلوك الأبوي الجديد والمربك الذي قد يكون مثيرًا للفرح كذلك. إن سوء المعاملة والإهمال - خاصة عندما يكونان بشكل مستمر - هما أوضح مثالين للتهديدات التي تنال من سلامة الطفل الجسدية، وإذا لم يتم التدخل لعلاجهما فإنهما من الممكن أن يؤديا إلى مشكلات دائمة، وسيكون لهما تأثير كبير في نمو الطفل وحالته الفسيولوجية، وكذلك في نظرته للارتباط والعلاقات مع الآخرين. وباختصار إن الأخطار الكبيرة التي يواجهها الطفل تنشط استجابة الخطر لديه وتحفز حالة الكر أو الفر أو التوقف أو الإغماء - وتأتي المشكلة الأساسية في الارتباط عندما يكون الوالد هو مصدر ذلك الخوف، وعندما تتكرر تلك الأخطار دون أن يكون هناك شخص آخر يراعى الطفل ويحميه، فإن تلك التجارب المتكررة قد تؤدي إلى اكتساب الطفل نمط الارتباط غير المنظم الذي ناقشناه في الفصل السابق. ومن الناحية العملية فإن الأبحاث تثبت أن الارتباط غير المنظم يؤدي إلى اضطرابات متنوعة، ومنها اضطراب الإحساس بالذات، ووجود صعوبة في التحكم في الانفعالات، وصعوبة إقامة العلاقات الوثيقة مع الآخرين وحدث انفصال أو خلل في الوعي عند مواجهة التحديات وعوامل الضغط، بالإضافة إلى وجود مشكلات في التفكير بشكل واضح في ظل وجود الضغوط، ويمكن للارتباط غير المنظم الناجم عن الصدمات التنموية العنيفة أن يكون عائقًا للطفل حتى إن توافرت أشكال أخرى من الأمان.

وقد تقع أحداث صادمة لا يتسبب فيها الوالدان، بل عندما يوفر الوالدان الرقابة اللازمة لأطفالهما ومع توفيرهما الحماية التي يمكن الاعتماد عليها. فالعالم الذي نعيش فيه قد يؤدي بكل أسف إلى مواجهات مع الأطفال الأكبر سنًا أو المراهقين أو البالغين الذين نضعهم موضع الثقة، ولكنهم يسيئون معاملة أطفالنا. وإدراكك هذه الاحتمالية يجعلك تتعامل بشكل استباقي ومدروس مع أي موقف قد يواجهه طفلك، ويجعلك تتنبه لأي تغيير في سلوك طفلك ينم عن حدوث شيء مقلق خارج نطاق رعايتك طفلك، وتشير الأبحاث إلى أنك بوصفك شخصًا موثوقًا به يرتبط به الطفل، بإمكانك أن تصبح بمثابة قاعدة أمانة لطفلك متى تعرّض لصدمة لا علاقة لها بك، أو بمن يتولى رعايته، ومن المهم أن تعرف أنه في حالة تعرّض

طفلك لصدمة ما فهناك متخصصون يمكنهم أن يساعدوه على التعامل مع تلك الصدمة، وأن يقدموا له التدخلات المناسبة التي يمكن أن تدعمه.

ولتري مدى تأثير الصدمات التي تحدث في مرحلة مبكرة، فإننا نرغب في أن نطلعك على دراسة تعرف بالتجارب المؤذية في مرحلة الطفولة وهي تعرف اختصارًا بـ (ACE)، وهي تأتي في إطار التعاون المستمر بين مراكز مكافحة الأمراض ومؤسسة كايزر برمانينت، فمنذ عام 1994 تم إجراء مقابلات مع ما يزيد على 15 ألف شخص بالغ بشأن التجارب المؤذية والمتنوعة التي عايشوها في فترة طفولتهم، وكانت النتائج مذهلة ومؤسفة في الوقت نفسه، حيث تفاجأ الباحثون بانتشار عوامل الضغط بشكل ملحوظ في مرحلة الطفولة، بالإضافة إلى اكتشافهم وجود ارتباط كبير بين كل من الصدمات المبكرة والتجارب السلبية الأخرى وعوامل الخطورة المعروفة جيدًا مثل التدخين والإفراط في تناول المشروبات الضارة والسمنة والأمراض التي تعتبر أسبابًا رئيسية لحدوث الوفاة، ولا يسعنا في هذا الكتاب سوى أن نلقي إطلالة موجزة على دراسة التجارب المؤذية في مرحلة الطفولة، ولكننا نحثك على التوسع في الاطلاع إذا وجدت أنك مهتم بالمعلومات التي سنوردها، أو وجدت أن هذه الدراسة لها علاقة بما يدور في حياتك.

وفي تلك الدراسة طرح الباحثون على المشاركين أسئلة عن عشر تجارب مختلفة من التجارب المؤذية في مرحلة الطفولة التي يشيع انتشارها مع نمو الأطفال:

- إساءة: عاطفية
- إساءة: جسدية
- إساءة: جنسية
- إهمال: عاطفي
- إهمال: جسدي
- خلل أسري: العنف المنزلي
- خلل أسري: تعاطي المواد الممنوعة
- خلل أسري: المرض العقلي
- خلل أسري: طلاق أو انفصال الوالدين
- خلل أسري: وجود أحد الأقارب في السجن

لا شك في أن هذه العناصر العشرة لا تتضمن جميع التجارب غير المستحبة التي تواجه الطفل، فعلى سبيل المثال لا الحصر نجد أن هذه القائمة لا تشمل: معاناة أحد الوالدين مرضاً مزمنًا، أو نشأة الطفل في حي يتسم بالعنف، أو مشاهدة الممارسات العنيفة، أو قضاء مدة في منزل غير مناسب لتقديم الرعاية البديلة، أو معايشة وفاة أحد الوالدين أو أحد الأشقاء، ومع هذا فنتائج الدراسة في إطار هذه العناصر العشرة لا تزال لافتة للانتباه، فقد اكتشف الباحثون لدى دراستهم هذه العوامل أنها ليست شائعة فقط في التجارب المؤذية في مرحلة الطفولة، بل إن بعضها متصل ببعض بدرجة كبيرة، فإذا كنت تمر بإحدى تلك التجارب المؤذية، فهناك احتمال كبير بأنك ربما تعاني أيضًا تجارب مؤذية أخرى، ومن المهم أن نذكر أن الدراسة قد أظهرت أن المجموع التراكمي لتلك التجارب يمكن أن يؤدي إلى آثار سلبية مستمرة طوال الحياة/ إذ لم يحدث تدخل لعلاج تأثير تلك التجارب.

ويُقصد بمجموع تلك التجارب للشخص عدد التجارب المؤذية التي مر بها، فإذا كان المجموع يساوي صفرًا، فإنه يشير إلى أن الشخص لا ينطبق عليه أي من تلك التصنيفات العشرة، وإذا أبلغ الشخص على سبيل المثال بأنه تعرّض في طفولته للإساءة الجسدية والإهمال العاطفي والعنف المنزلي يكون مجموع التجارب المؤذية التي تعرّض لها في طفولته يساوي 3، لأنه أبلغ عن ثلاث تجارب مر بها.

أما الأمر اللافت للنظر فيما يتعلق بالمجموع فهو ما يكشف عنه هذا المجموع ويسميه الباحثون بـ "الآثار البيولوجية التراكمية للعوامل المسببة للتوتر في مرحلة الطفولة"، وبعبارة مبسطة، إن هذه الآثار تشير إلى علاقة مجموع تلك التجارب لدى الشخص بالآلية التي يعمل بها مخه وجسمه، فالتأثيرات السلبية في النمو الاجتماعي والعاطفي والمعرفي يمكن أن نرجعها إلى ارتفاع مجموع التجارب المؤذية التي تعرض لها الفرد في طفولته، ويشمل ذلك أيضًا المخاطر الصحية والعجز والمرض بل الوفاة المبكرة، ولاحظ ما يعنيه ذلك: فعندما يتعرّض الأطفال لتجارب مؤذية متعددة لا تمر تلك التجارب بوصفها لحظات مؤلمة في حياتهم فحسب، بل تؤدي إلى الإضرار بالنمو العصبي. ويمكن أن تكون لها آثار على الصحة العامة للطفل طوال حياته، وعلى قدرته على التعامل مع الآخرين، وعلى قدرته على التعامل مع المحن، وعلى جودة حياته بشكل عام، بل يمكنها

أن تؤثر في العمر الافتراضي للفرد، فكلما زاد مجموع التجارب المؤذية عظمت التحديات التي تواجه الفرد، وكان لها أثر أكبر في النمو.

ويجب أن نؤكد مجدداً أن الدراسة قد بحثت التأثيرات العامة دون أن تأخذ في الحسبان ما إذا كان الطفل الذي تلقى رعاية من قبل المتخصصين ودعماً من والديه قد تعلم كيفية التغلب على التجارب المؤذية، وإذا كنت تريد أن تعرف كيف يمكنك أن تساعد الأفراد الذين مروا بعدد كبير من المحن، فإننا نوصي بقراءة كتاب *The Deepest Well* لـ "نادين بورك هاريس". إذ يبرهن الكتاب على إمكانية التغلب على الصدمات حتى إن كانت صدمة بالغة؛ لذا فإنه في الوقت الذي يتوجب فيه علينا أن نمنع وقوع الصدمات فإن لدينا أسباباً تدعو للتفاؤل بشأن إمكانية حدوث تحسّن لتلك الآثار السلبية من خلال التدخل العلاجي.

إن الاستنتاج الأساسي لتلك الدراسة هو أهمية فهم المزيد والمزيد عن التجارب المؤذية في مرحلة الطفولة؛ لأن هذا من شأنه أن يساعد على معالجة عدد من أسوأ المشكلات الصحية والاجتماعية التي يواجهها المجتمع ومنعها. بالإضافة إلى أن الموجهين التربويين، والعاملين في مجال رعاية الأطفال ومقدمي الرعاية الصحية وغيرهم من الاختصاصيين بحاجة لمعرفة الكثير عن الصدمات حتى يفهموا تأثيرها في السلوك والتنظيم والتعلم، الأمر الذي يحقق فهماً أفضل للسلوك غير السوي وإجراء التدخلات المناسبة والمفيدة، وللأسف فإنه دون معرفة الصدمات وفهمها قد يسبب الوالدان أو

المدارس أو المؤسسات أو الاختصاصيون ضرراً

أكبر من خلال إثارة المزيد من الخوف من

خلال استجاباتهم لسلوكيات الطفل ورد

فعله الذي غالباً ما يكون ناتجاً عن الصدمة.

وغاية كلامنا هنا أن أهم شيء

بالنسبة لنا نحن الآباء والأمهات هو منع

أكبر عدد ممكن من التجارب المؤذية في

مرحلة الطفولة، وهذا هو ما تعنيه الحماية

من جوانب عديدة. إن دراسة التجارب المؤذية في

مرحلة الطفولة تقدّم لنا نتائج شديدة الأهمية ولكنها لا تتضمن الأفراد الذين تلقوا

إن

الموجهين التربويين،

والعاملين في مجال رعاية الأطفال

ومقدمي الرعاية الصحية وغيرهم من

الاختصاصيين بحاجة لمعرفة الكثير عن

الصدمات حتى يفهموا تأثيرها في السلوك

والتنظيم والتعلم الأمر الذي يحقق فهماً أفضل

للسلوك غير السوي وإجراء التدخلات

المناسبة والمفيدة.

تدخلًا علاجيًا، ولم تأخذ في الحسبان التجارب الإيجابية في مرحلة الطفولة، فبدلاً من الشعور بالقنوط يجب أن تجعلنا تلك الاكتشافات نشعر بالتحفيز لتقليل المحن التي تنشأ في المراحل المبكرة من النمو، فعندما تحدث التجارب المؤذية في مرحلة الطفولة ينبغي لنا أن نزيد من العلاقات الإيجابية الداعمة، وأن نوَفِّر التدخلات التي يمكنها أن تقلل من تأثير تلك التجارب من خلال تقليل استجابة التوتر وتحسين المهارات التنظيمية لدى الطفل.

فكيف نقوم بهذا الأمر على الوجه الأمثل؟ من خلال توفير الارتباط الآمن، ويمكنك أن ترى مدى الأذى الذي ينتج عن عدم وجود الوالدين وحساسيتهما تجاه عواطف طفلهما، وتوفير الرعاية التي يتوقعها، والأسوأ من ذلك عندما يصبحان مصدرًا حقيقياً للخطر في طفولته أو التسبب أيضاً في شعوره بالفرع، وتذكر أيضاً أنه لا يندرج تحت فئة الإساءة سوى عدد قليل من التجارب المؤذية المتنوعة في مرحلة الطفولة، ويمكن أن يتعرض الأطفال للتأثيرات السلبية بجميع أنواعها بما فيها التجارب الأخرى التي لا تتضمنها قائمة دراسة التجارب المؤذية في مرحلة الطفولة.

فمنذ بضع سنوات عملت "تينا" مع أسرة كانت تواجه موقفاً أكثر انتشاراً مما قد تظن مع الأسف الشديد، فقد طلق الوالد الأم منذ فترة وجيزة، وكانت الأم تتعاطى المشروبات الضارة، وعندما كان ابنها موجوداً معها في شقتها أثناء تماطيلها تلك المشروبات كانت الأم كثيراً ما تفقد سيطرتها على أعصابها، فكانت ثائرتها تنور، وكانت تصرخ في وجه ابنها، وتسبب له الخوف بجميع صوره، وما زاد الطين بلّة أنها كانت ترفض السماح لابنها بأن يتصل بوالده عندما كان يخبرها بأنه يشعر بالخوف، بل كانت تسبب له مزيداً من الخوف والفرع، وهذا النوع من الخوف يخلق حالة التناقض البيولوجي التي ناقشناها من قبل، حيث يصبح الوالد مصدرًا للخطر في حين يُفترض به أن يكون هو الشخص الذي يوفر الحماية من ذلك الخطر، وهذا التناقض هو ما يشار إليه بالخوف غير المُعالج، الذي يمكن أن يخلق ضرراً وجدانياً كبيراً ويسبب نمط ارتباط غير منظم. ومن باب التذكير فإن المشكلة تتمثل في أن هناك مجموعة من الدوائر المترابطة - منظومة الارتباط لدى الشخص - تصرّ على أن الطفل يجب أن يلجأ إلى مقدّم الرعاية، في حين أن هناك دائرة أخرى - وهي منظومة ردّ الفعل المعنوية بالبقاء ومواجهة التهديد - تصرخ قائلة: "ابتعد عن الخطر!"، فنحن أمام شخص واحد تتجاذبه مجموعتان

من الأوامر المتعارضة، إحداهما تدعوه للإقدام والأخرى تدعوه للفرار. كما أنه لا يتوافر نهج منظم ما يجعل تفكير الطفل مشوشاً، ويصبح المخ مضطرباً، ولا يدري كيف يُعالج هذا الموقف الذي ينطوي على الفرار غير المُعالج وتلك الحالات العصبية المتناقضة.

ففي كل مرة قد يتبع فيها الوالد عادات مضرّة فإنه يخاطر بتعريض أطفاله للخطر سواء عن طريق الإخفاق في حمايتهم أو بإلحاق الضرر بهم بشكل مباشر، وفي الحقيقة في كل عام تتدخل العديد من المدارس بسبب حضور والد الطفل لينقل ابنه من المدرسة وهو تحت تأثير المواد الممنوعة، وإذا كنت تشك في أن الحالة التي تعانيها هي حالة إدمان، فنحن ندعوك إلى التحدث مع أحد المتخصصين ومعالجة هذه المشكلة على وجه السرعة، فإن لم تكن ستفعل هذا من أجل نفسك، فلتفعله من أجل أطفالك. إن تعاطي المواد الممنوعة هو أحد الأشياء التي تمنع الوالد من القيام بالمهمتين اللتين ذكرناهما، وهما: حماية الأطفال، وتجنّب الوالد أن يصبح مصدرًا للفرع لهم.

وما لا شك فيه أن الأمر ينطبق على سوء المعاملة أو الإهمال. (والإهمال في الحقيقة هو أكثر الأنواع شيوعاً والمسبب للصدمات للأطفال) فإذا وجدت أن أيًا من هذه الحالات تنطبق عليك، أو كنت تدرك كيف تتسبب (أو يتسبب شخص غيرك) في الأذى لطفلك وتسهم في زيادة مجموع التجارب المؤذية التي يمر بها الطفل، فإننا نحثك على طلب المساعدة، وقد تبدأ باللجوء إلى شخص موثوق به، ثم تطلب المساعدة بعد ذلك من أحد

وإذا

الاستشاريين أو المعالجين النفسيين أو الأطباء إذا لزم الأمر، فأنت تحب أطفالك ولن تودّ أبداً أن يكون لك تأثير سلبي في نموهم، ولكنك على الأرجح بحاجة للمساعدة حتى تتمكن من حمايتهم، سواء من نفسك أو من أي شخص آخر، وفي الغالب عندما يسيء الوالدان معاملة أطفالهما أو يهملانهم، فإنهما على الأرجح كان لديهما تاريخ سابق مع الصدمات وسوء المعاملة، ومن

كنت تشك في أن الحالة التي تعانيها هي حالة إدمان، فنحن ندعوك إلى التحدث مع أحد المتخصصين ومعالجة هذه المشكلة على وجه السرعة، فإن لم تكن ستفعل هذا من أجل نفسك، فلتفعله من أجل أطفالك. إن تعاطي المواد الممنوعة هو أحد الأشياء التي تمنع الوالد من القيام بالمهمتين اللتين ذكرناهما، وهما: حماية الأطفال، وتجنّب الوالد أن يصبح مصدرًا للفرع لهم.

المهم أن نتحلّى بالشجاعة لكي نبدأ علاج أنفسنا حتى نصبح قادرين على أن نكون مصدرًا لحماية أطفالنا لا مصدرًا للخوف.

ويمكن لكتاب *Parenting from the Inside Out* الذي ألفه "دان" مع "ماري هارتزيل" أن يكون دليلاً جيداً لك في الخطوات اللازمة لفهم حياتك، ولكي تحرّر نفسك كي تكتسب الصفات الأبوية التي تمنيت من أعماق قلبك دائماً أن تتمتع بها، وأنت لو فكرت في الأمر قليلاً لعلمت أن الجزء العلوي من المخ الكامل النمو يمتلك إحساساً بالكمال، ويملك القدرة على تأمل ما يدور داخل عقله ببصيرة نافذة، بالإضافة إلى قدرته على التعاطف التي تمكنه من الإحساس بما يدور داخل الآخرين واحترامه، فتكامل المخ يخلق وظيفتين أساسيتين هما: نفاذ البصيرة والتعاطف، وعندما يُقدم الوالد على تصرف ينم عن الإساءة أو الإهمال، يكون هناك خطب ما داخله، سواء من حيث الأمور التي اكتسبها أو من حيث الإستراتيجية التي يتبعها في تعامله مع الآخرين، ما يجعل الإشفاق والتعاطف غير موجودين لديه بصورة بالغة. وربما يكون حسن البصيرة أمراً صعباً بالنسبة للوالد، ونحن ندعوك لأن تدرك أننا جميعاً لدينا قدرة غريزية على تقديم الحب والرعاية، وأن هناك الكثيرين منا اضطرروا لأن يتكيفوا مع حياة يسودها الارتباط غير المثالي، ولم يفت الأوان قط لتأمل ما يمكن أن يكون قد أثر في حياتنا، وأن نبدأ إصلاح فهمنا ذاتنا حتى نتمكن من إظهار القدرة على الرعاية

من أجل رعاية أنفسنا والاهتمام بها.

ومن خلال خبرتنا التي اكتسبناها من تعاملنا مع كثير من الأفراد على مدار سنوات عديدة، فإن التعافي من الداخل إلى الخارج يساعد على بناء نوعية من العلاقات التي تمنّاها الفرد طويلاً، حتى دون إدراك مسبق منهم، فقد رأينا ذلك التعافي يحدث عند تعاملنا مع

الأشخاص حديثي البلوغ، ومع والديهم، من أجل مساعدة الأسر على التعافي من الاضطرابات التي يمكن لتلك العلاقات غير المترابطة أن تنقلها من جيل لآخر.

إننا جميعاً لدينا قدرة

غريزية على تقديم الحب والرعاية، وهناك الكثيرون منا اضطرروا لأن يتكيفوا مع حياة يسودها الارتباط غير المثالي، ولم يفت الأوان قط لتأمل ما يمكن أن يكون قد أثر على حياتنا وأن نبدأ إصلاح فهمنا ذاتنا حتى نتمكن من إظهار القدرة على الرعاية من أجل رعاية أنفسنا والاهتمام بها.

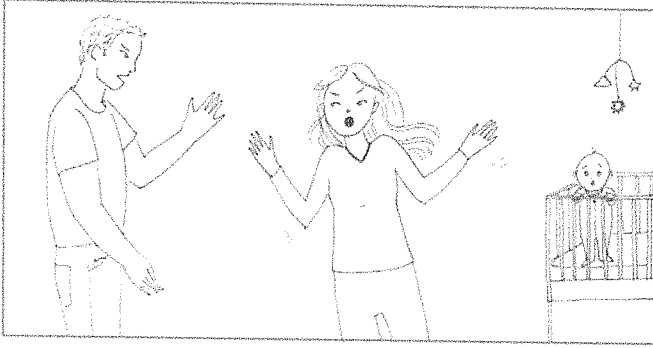
هل هناك أمور أخرى لا توفّر فيها الحماية لأطفالك؟

هناك أشكال أخرى من التجارب المؤذية في مرحلة الطفولة والتي يمكنها أن تؤثر في أطفالك وفي نموهم، وهذا بخلاف سوء المعاملة والإهمال. فعليك أن تفكر فيما إن كان أطفالك يتعرّضون لتهديد أو خوف في التفاعلات العادية داخل الأسرة حتى لو كنت واثقاً بأنك لا تسبب لهم أي أذى بالمعنى الصريح. ففي بعض الأحيان على سبيل المثال يعالج الوالدان الخلافات الشديدة بينهما أمام الأطفال، فيصرخ كل منهما في وجه الآخر، ويلجأ للتعدي اللفظي والعاطفي والجسدي، وعندما يشاهد الطفل هذا النوع من النزاعات بشكل متكرر، ويكون والداه هما مصدر خوفه، فإن هذا يمكنه أن يحول دون اكتسابه الارتباط الآمن. وهناك في الواقع دراسات حديثة أظهرت أنه إذا كانت لغة الحوار بين والدي الطفل تتسم بالعدائية الشديدة على مسمع منه - حتى لو كان الطفل نائماً - فمن شأن هذا أن يزيد من الاستجابات العصبية عبر المناطق الموجودة داخل المخ والتي تتعامل مع العواطف والاستجابة للضغوط والتنظيم الجسدي، فيشعر الطفل بالتهديد بدلاً من الحماية على المستوى الفسيولوجي، وهذا لا يعني أنه ينبغي للوالدين ألا يدخلوا في جدال أبداً فيما بينهما، فالخلافات لا يمكن تجنبها، بل إنها تكون مفيدة وضرورية إذا تم التعامل معها بطريقة سليمة، ولكن ما تنبه عليه هنا أن يكون لديهم وعي بأطفالهما، وأن ينتبها للطريقة التي يتعامل بها الأشخاص الكبار الموجودون في المنزل مع خلافاتهم، والآثار التي قد تخلفها هذه التفاعلات الأبوية على الأطفال؛ إذ ينبغي على الوالدين أن يحميا أطفالهما من الخلافات التي يغيب فيها الاحترام، وتثير الذعر في نفوسهم؛ فإذا كان الغضب الشديد يمنحك أنت وزوجتك من مناقشة المشكلة بطريقة آمنة وحضارية، فمن الأفضل أن تنتظرا حتى تهدأ، أو أن تبتعدا عن أطفالكما على الأقل عند مناقشتكما المشكلة.

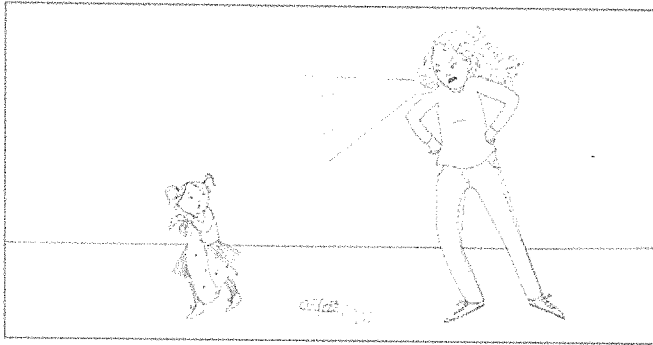
وهناك الكثير من التجارب الأخرى التي لا تؤدي بالضرورة إلى الارتباط غير المنظم، ولكنها قد تمنع أطفالنا من الشعور بالحماية في عالمهم المحيط؛ إذ يمكن على سبيل المثال أن يتأذى الطفل عندما يتعرّض لمواقف ليس مستعداً لها بعد من حيث مرحلة النمو التي يعيشها، فالأفلام وألعاب الفيديو والصور الفوتوغرافية ومواقع التواصل الاجتماعي كلها قد تسبب الضرر والأذى لأطفالنا من خلال كشفها محتوى أو صوراً لم يتهيأ الطفل بعد لمشاهدتها، ولا يمكن لعقله

الذي لم ينضج بعد أن يعالجها بطريقة سليمة، ومن المؤكد أن هذا الكلام لا ينطبق على جميع الوسائل الإعلامية، ولكن المواضيع والأفكار والصور المخيفة من شأنها أن تربك الطفل، كما هي الحال بالنسبة للمحتوى الخارج الذي لا يلائم مرحلة النمو التي يمر بها، ما يجعل الطفل يشعر بعدم الحماية وعدم الأمان، وينطبق الأمر نفسه على القصص التي يرويها الأطفال الآخرون والأشقاء الأكبر سنًا، وكذلك التمر الذي قد يشهده الطفل في المدرسة أو يمر به هو شخصيًا.

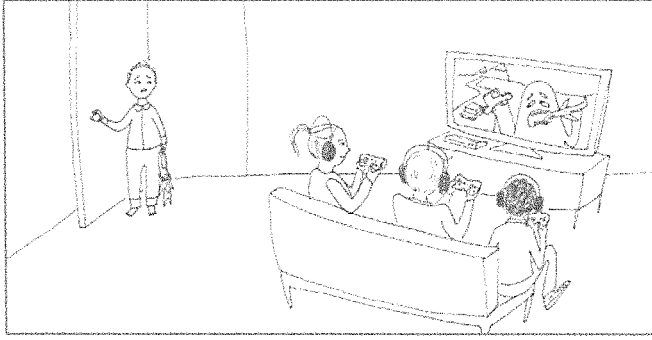
يمكن أن يتسبب الوالدان دون إدراك منهما في شعور
الطفل بأنه أكثر عرضة للخطر.
التعرّض للخلافات المحتممة بين الوالدين



عندما يصبح الوالد أو الوالدة مصدرًا للخوف لدى الطفل



تعريض الطفل للأفكار والصور غير المناسبة



حتى عندما لا يرتكب الوالدان أي عنف جسدي ضد أطفالهما من الممكن لهما أن يقوّضا الارتباط الآمن لدى أطفالهما إذا قاما بإهانتهم أو إذلالهم أو الصراخ فيهم، أو إذا استخدما إستراتيجيات لتخويف أطفالهما بغرض تهذيبهم أو حتّهم على التعاون، ويمكن أن يتسبب الوالدان في إضعاف الارتباط الآمن لدى أطفالهما عندما يخلقان مواقف مليئة بالتوتر والغضب، كما يحدث عندما يلتقي الوالدان اللذان انفصلا بالطلاق لـ "يسلم" أحدهما الطفل للطرف الآخر، فيدخلان في سجل مليء بالعداوة والتشاحن، وعندما يكون هناك سجل وغضب بين كلا الوالدين، أو ينتقد أحدهما الآخر، أو يُطلب من الطفل أن يختار أحد الوالدين، أو يُستخدم الطفل كناقل للمعلومات السلبية بين الكبار، فإن هذا كله من شأنه أن يخلق حالات من الضغط الشديد التي لا يمكن للطفل أن يغيّرها أو يهرب منها، وفي تلك الحالات يضعف الوالدان دون قصد قدرة طفلهما على الشعور بالاستقرار والحماية بدلاً من أن يحاولا ترسيخ الاستقرار وتعزيزه عندما يكون الطفل في أمسّ الحاجة إليه، وتعد تجارب "كايتلين" مع والدها خير مثال على سلوك الوالد الذي يمكن أن يزعزع شعور الطفل بالحماية.

ومع أن هذه النوعية من التجارب أقل حدة من سوء المعاملة، فإنها شائعة بين كثير من الأسر أكثر مما قد يتخيّل البعض، وعلى الرغم من أن عوامل الضغط هذه من المحتمل أن تؤدي إلى الارتباط غير المنظم وربما لا تفعل، فإنها ما زالت قادرة على تنشيط استجابة التهديد وخلق حالة مناقضة للحماية والأمان، وبناءً على ذلك تحوّل دون قيامنا نحن الآباء والأمهات بالمهمتين الأساسيتين الموكلتين إلينا، فإذا كنت تسمح بوجود حالة من الخوف لدى طفلك، أو تخلق تلك الحالة

بدلاً من أن تكون أنت مصدر الأمان له، فأنت لا تؤذي طفلك فحسب، بل إنك أيضاً تقوِّض العلاقة التي تريد أن تبنيها معه.

المبالغة في حماية طفلك ليست هي الحل

ومع ذلك فإننا بوصفنا آباء وأمّهات أحياناً ما يكون لدينا قلق شديد، خشية أن يحدث مكروه لأطفالنا ما يجعلنا نحاول أن نتحكّم في خوفنا من خلال المبالغة في حماية أطفالنا؛ لذا احذر من التماذي في هذا الاتجاه، فالأطفال لن يضرّهم أن يكون هناك قدر مناسب من الحريات والتحديات، فالطفل يتعلّم أن بإمكانه أن يتغلّب على العقبات عندما يواجه بعض الصعوبات

في حل مشكلة ما مع تحمّل بعض الإحباطات والتغلّب على إحدى العقبات الصعبة التي تواجهه، فالطفل سيعرف قدراته وإمكاناته عندما يواجه الصعاب ويتغلّب عليها، ومن جهة أخرى إن هذه المواجهة ستكسبه مزيداً من القوة والمرونة.

والحقيقة أن النيات الطيبة من الممكن لها في بعض الأحيان أن تُضعف

قدرة الطفل على التعامل مع العالم، وقد

عملت "تينا" في مكتبها منذ عدة سنوات مع والد

شاب يدعى "توم"، وكان "توم" منفصلاً عن زوجته، وكان يتحلّى بحرص شديد وعزيمة راسخة حيال تربية ابنته "إيميلي" ذات الأعوام الثلاثة، وقد توجّه إلى "تينا" عندما بدأت علامات القلق تظهر على "إيميلي"، فلم تكن تشعر بالارتياح عند تناولها الطعام في المطاعم العامة، وكانت تخاف من دور السينما، وكانت تشعر بالتوتر حيال استخدام لعبة الوثابة الموجودة في صف الجمباز، ولكن كانت فكرة الذهاب إلى المدرسة هي أكثر ما أصابها بالفرع، حيث إنها ستبدأ الذهاب إلى المدرسة في فصل الخريف إذا تمكّن "توم" من العثور على روضة أطفال مناسبة.

الأطفال

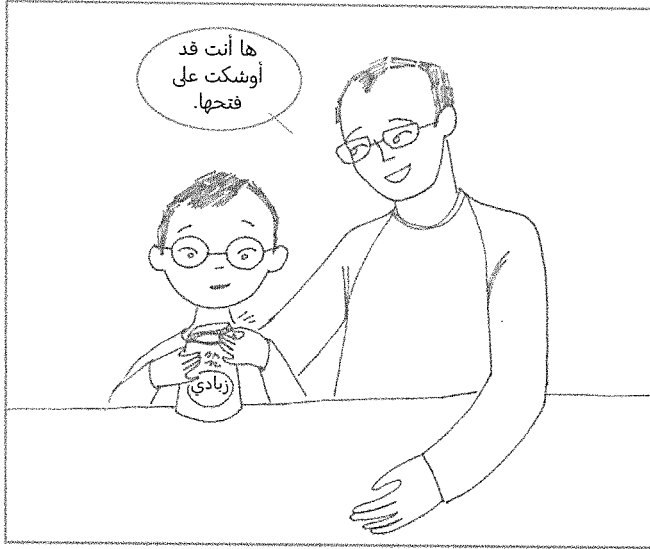
لن يضرهم أن يكون هناك قدر مناسب من الحريات والتحديات، فالطفل يتعلّم أن بإمكانه أن يتغلّب على العقبات عندما يواجه بعض الصعوبات في حل مشكلة ما مع تحمّل بعض الإحباطات والتغلّب على إحدى العقبات الصعبة التي تواجهه، فالطفل سيعرف قدراته وإمكاناته عندما يواجه الصعاب ويتغلّب عليها، ومن جهة أخرى إن هذه المواجهة ستكسبه مزيداً من القوة والمرونة.

وقال "توم" لـ "تينا" إنه كان يبحث بدقة عن أفضل مدرسة من أجل "إيميلي"، ولكنه لم ينجح في العثور على مدرسة مناسبة، وفي كل أسبوع كان "توم" يأتي إلى مكتب "تينا" ويُحفظها بقصة معاناته طوال الأسبوع في البحث عن مدرسة جيدة مع أن المهمة الأساسية لـ "تينا" هي أن تفهم سبب قلق ابنته، وأن تجد طرقاً أفضل لمساعدتها على التحكم في نفسها وبناء مهاراتها، ولم يتمكن من العثور على مدرسة مناسبة، لأنه كان يرى أن كل مدرسة فيها مشكلة لا يمكنه تحملها، فأحدى تلك المدارس كانت "تفوح منها رائحة المواد الكيميائية"، وكانت إحداها تسمح للأطفال بتناول شرائح البطاطس المقلية وغيرها من الوجبات السريعة باعتبارها جزءاً من الوجبة الخفيفة التي تقدمها المدرسة. حتى إن "توم" قال لها: "هل تصدقين أنهم يسمحون بذلك؟"، وكانت هناك مدرسة تسمح للأطفال بالوجود في الخارج فترة طويلة، وبالطبع لن تكون هذه المدرسة مناسبة بالنظر إلى حساسية "إيميلي" تجاه الكثير من الأمور. (حيث قال "توم": "لو تقلبت فوق الحشائش فإنها ستصاب بالحكة طوال اليوم")، وهناك مدرسة أخرى لم تكن تسمح للأطفال بوقت كافٍ للعب.

بدلاً من الاندفاع لإنقاذ أطفالك ...



عليك دعمهم بينما يحاولون.



ومع استمرار "تينا" في التحدُّث مع "توم" بشأن المدرسة المحتملة التي سترتاها ابنته، بالإضافة إلى القرارات الأخرى الخاصة بتربيتها، كانت تدرك شيئاً فشيئاً أن الخوف والاضطراب اللذين تعانيهما "إيميلي" لم يكونا هما المشكلتين الأساسيتين اللتين تحتاجان إلى العلاج، بل كان من الواضح تماماً أن القلق الذي يعانيه "توم" هو لب المشكلة، وكان هذا القلق بالطبع مدفوعاً بالنية الحسنة، فهو لم يكن يريد سوى أن يوفّر لابنته أفضل الأشياء – حيث كان يريد أن يوفّر لها البيئة المثلى من حيث الصحة والنظافة والأمان والتنوع والتعبير عن المشاعر – ولا غضاضة على الإطلاق في احترام المرء قيمه وأولوياته عند اختياره المدرسة المناسبة لطفلته، ولكن قلق "توم" من أن كل تجربة قد تمر بها ابنته لن تكون مثالية نقل إليها إحساسه بالخوف والقلق. إذن ما التأثير الذي خلّفه ذلك الأمر في "إيميلي"؟ كان التأثير الذي حدث لـ "إيميلي" هو أنها باتت تعتقد أن المدرسة مكان مخيف بسبب المخاطر الكثيرة التي توجد فيها، كما باتت قلقة من احتمالية أن يحدث لها مكروه. لقد أصبحت الطفلة قلقة على نحو مبالغ فيه. وقد باتت تشعر بضرورة البقاء بالقرب من والدها بدلاً من أن تشعر بالثقة التي تنطلق منها لاستكشاف العالم المحيط بها، وبدلاً من أن يمنح ابنته الشعور بالحماية الذي يمكن أن يؤدي بدوره إلى اكتسابها المرونة والقوة، تركها تقف على أرضية

هشة، فقلَّت رغبتها في خوض مواقف جديدة كانت تبدو مخيفة بالنسبة لها، بل أصبحت أقل قدرة على خوض هذه النوعية من المواقف.

وهناك شكل آخر من أشكال المبالغة في حماية أطفالنا يتمثل في شعورنا بالحاجة لإنقاذهم من المواقف الصعبة التي يتعرضون لها، وليس هذا هو ما نقصده عند حديثنا عن حماية الأطفال، بل الحقيقة هي أننا يجب أن نسمح لأطفالنا بأن يتحمَّلوا بعض الصعاب أحياناً، بل أن نسمح لهم بالفشل، وذلك لمساعدتهم على الشعور بارتياح عند استكشاف عالمهم المحيط والتفاعل معه، ففي صغرهم علينا أن نمنع أنفسنا عن مساعدتهم عندما نراهم يواجهون صعوبة في ارتداء الحذاء، أو فتح علبة الزبادي.

وعندما نقاوم الدافع الذي يدعونا لإنقاذ أطفالنا، أو لإتمام إحدى المهام الصعبة نيابة عنهم، فإننا نُظهر لهم أننا نؤمن بقدرتهم على القيام بتلك المهام، وندعهم يتعلمون أنهم قادرون على إنجازها وحدهم، فيشعرون بأنه لا خطر عليهم في قيامهم بتلك الأعمال. أما إذا تدخلنا لنقوم بعملهم بدلاً منهم، فإننا نحرمهم من فرصة تنمية هذه القدرات المهمة.

عندما

نقاوم الدافع الذي يدعونا لإنقاذ أطفالنا أو لإتمام إحدى المهام الصعبة نيابة عنهم، فإننا نُظهر لهم أننا نؤمن بقدرتهم على القيام بتلك المهام، وندعهم يتعلمون أنهم قادرون على إنجازها وحدهم.

وينطبق الأمر نفسه على الأطفال الأكبر سناً، ولننظر في التجربة الشائعة المتمثلة في شعور الطفل بأنه متبوء من أقرانه في المدرسة. فإذا عادت ابنتك التي تدرس في الصف الثالث إلى المنزل وهي متضايقه لأن زميلاتها اللاتي أرادت أن تلعب معهن رفضن مشاركتها إياهن اللعب، فربما تدفع للاتصال بأباء هؤلاء الفتيات وتطلب منهم أن يشجعوا بناتهن على أن يصبحن أكثر

تقبلاً، وإذا لم ينجح طفلك الذي يدرس في الصف السادس في أن ينضم لفريق كرة السلة، فقد ترغب في أن تتصل بالمدرّب لتفهم كيف كان حظ طفلك عاثراً في اختبار قبول اللاعبين هذا اليوم، ولكن ليس هذا ما نغنيه بحماية أطفالنا، بل يجب أن تدع طفلك يكتشف أن العلاقات الاجتماعية قد تكون صعبة، وأن تدعه يفهم أننا نبذل جهداً كبيراً في بعض الأحيان، ومع ذلك لا نحقق النجاح.

بدلاً من الإسراع لإنقاذ أطفالك ...



ادعمهم بينما يحاولون.



إنك ستكون موجوداً من أجل أطفالك على المستوى الوجداني دون شك، وربما تدعمهم من خلال مساعدتهم على حل المشكلات، وهذه خطوة مهمة لإيجاد الأمان، حيث يعرفون أنك موجود من أجلهم، ولكن هذا لا يعني أنك تمنع حدوث

مشكلات لهم، أو أنك تحل مشكلاتهم. إذن يمكنك بدلاً من ذلك أن تساندهم وهم يواجهون آلامهم، وأن تساعدكم على أن يدركوا أنهم أقوياء بما يكفي للتعامل مع المواقف الصعبة والنجاة منها بسلام، وبهذه الطريقة سيشعرون بأن انتهازهم الفرص لا ينطوي على أية مخاطر.

أحيانًا ما تكون المقدرة العاطفية للطفل أكبر مما يتطلبه الموقف



وأحيانًا ما تكون متطلبات الموقف أكبر من مقدرة الطفل.



وهذا لا يعني قطعاً أن تطلب منهم أن يقوموا بشيء فوق إمكاناتهم، فالأمر كله يعتمد على طابع طفلك ومرحلة النمو التي يمر بها، ومدى الضغط أو التغيير الذي يمكنه أن يتحمّله في هذا الوقت، فالطفل الخائف ذو الأعوام الثمانية قد يحتاج في أول ليلة يبيتها في منزل أحد أصدقائه إلى أن يأتي الوالد في منتصف الليل ليأخذه إلى بيته؛ أي أن هذا ليس هو الوقت المناسب الذي تترك فيه الطفل يعاني وهو يحاول التأقلم، وكذلك قد يأتي وقت تحتاج فيه للتدخل والدفاع عن طفلك الذي يواجه مشكلة في التعامل مع معلّمه، وقد خصصنا في كتابنا "المخ الإيجابي" باباً كاملاً للتعرف على ما يحتاج له منا الأطفال في المواقف المتنوعة، سواء أكانوا يحتاجون للدفع أم المساعدة، فأحياناً يحتاج الأطفال إلى الدفع (حيث ندفعهم للقيام بأمر لا يعتقدون أن بإمكانهم القيام به)، بينما يحتاجون في أحيان أخرى إلى المساعدة (حيث نتدخل لمساعدتهم لأنهم غير قادرين على معالجة الموقف وحدهم).

قدرة الأطفال على التحمل تختلف من وقت لآخر، وقدرتنا على التعامل مع المواقف بشكل جيد ليست ثابتة دائماً، ولتفكر في قدرتك أنت على الصبر - ففي بعض الأيام، وفي بعض الأوقات، تكون قدرتك على الصبر مرتفعة وفي أوقات أخرى تكون منخفضة، وينطبق الأمر نفسه على الأطفال، فهناك مواقف يمكنهم فيها التعامل مع تحدٍّ كبير، وهناك أحياناً أخرى لا يمكنهم كذلك التعامل مع أبسط العرافيل، وعندما تكون متطلبات الموقف أكبر من مقدرة الطفل، فإنه قد ينهار أو يلجأ لأساليب تكتيكية تتسبب في مشكلات له، وعندما تصبح مقدرة الطفل أكبر من الموقف يمكنه أن يجتازه بنجاح كبير.

لذا، عليك أن تميّز بين الحماية والإنقاذ، عليك أن تبحث عن طرق آمنة تمكّن بها أطفالك من التصدي للتحديات حتى لو فشلوا، ويعد المعسكر الصيفي خير مثال على ذلك؛ إن لدى "تينا" ثلاثة أولاد، وكانوا يقضون على مدار سنوات عديدة جزءاً من فصل الصيف في معسكر شيبوا، وهو عبارة عن معسكر خارجي لخوض مغامرات في الهواء الطلق في الأراضي الشمالية من ولاية مينيسوتا الأمريكية، ومن بين الأسباب العديدة التي جعلت "تينا" من أشد المؤيدين لتجربة الذهاب لذلك المعسكر أنه كان يتيح للأطفال الفرصة للمحاولة والفشل، وكان يتيح لهم مواجهة التحديات خارج إطار حياتهم العادية مع توفّر الدعم والتشجيع الكافيين، والمتعة التي تجعلهم يستمرّون في المحاولة، والأطفال يشعرون بحاجة لاختبار حدود قدراتهم، خاصة عندما يقتربون من سن المراهقة، وفي المعسكر يمكنهم

أن ينامروا في الطبيعة المفتوحة (وليس خلف عجلة قيادة السيارة، أو في إحدى الحفلات) تحت أعين أشخاص بالغين يتحلَّون بالمسؤولية، فيثبتون أنفسهم في بيئات إيجابية ومفيدة تزيد من براعتهم وإحساسهم بالإنجاز، وهذا يعني أنهم يكونون أقل عرضة لاختبار قدرات أنفسهم بطريقة أكثر خطورة وتدميراً في المنزل. كلمة أخيرة عن هذا الموضوع وهي: إننا نقول دائماً، عليك أن تضع في حسابك أن الأطفال يختلفون في قدرتهم على تحمُّلهم الإقدام على مخاطرة، ومدى قدرتهم ورغبتهم في مواجهة الصعاب، فبعض الأطفال يندفعون بسعادة بالغة، ويسرُّهم أن يجابهوا المهام الجديدة والصعبة، وهناك آخرون يتجنَّبون المخاطرة، ويشعرون بانزعاج شديد عند الإقدام على المجازفات أو مواجهة

تذكر

أن كل طفل يختلف عن غيره من الأطفال، ففي كل موقف عليك أن تحدِّد الأفضل لطفلك المميز حتى تبقى بآمان، بينما تتيح له أيضاً أن ينضج ويدرك أن قدراته وإمكاناته أكبر مما يتخيَّل.

المجهول. وتذكَّر أن كل طفل يختلف عن غيره من الأطفال، ففي كل موقف عليك أن تحدِّد الأفضل لطفلك المميز حتى تبقى في أمان، بينما تتيح له أيضاً أن ينضج ويدرك أن قدراته وإمكاناته أكبر مما يتخيَّل.

الأمور التي يمكنك فعلها: إستراتيجيات تعزِّز الشعور بالحماية داخل طفلك

الإستراتيجية الأولى لتعزيز الشعور بالحماية: أولاً، لا تتسبب في أذى

إن أولى الإستراتيجيات التي تعزِّز الشعور بالحماية داخل طفلك تتسم بالبساطة، ولكن تنفيذها ليس سهلاً دائماً؛ إذ عليك أن تتعهَّد أمام نفسك ألا تكون مصدراً للخوف في منزلك. إذن، يمكن للوالدين أن يوجِّها التهديد بطرق شتى، وكثير منها لن يتم اعتبارها أموراً من سوء المعاملة، فالصراخ والتهديد والإهانة وضرب الطفل ورد الفعل المبالغ فيه وكذلك استخدام تعبيرات وجه معينة قد تؤدي كلها إلى بث الخوف في نفوس أطفالنا، وربما لم تفكِّر من قبل فيما إن كان استخدامك هذه الصورة المتنوعة من التعبيرات عند غضبك أمراً لا بأس فيه، ولكن بعد قراءتك هذا الفصل ربما عليك أن تفكِّر قليلاً فيما يشعر به أطفالك عندما تصبح غاضباً أو مُحبطاً.

تخيّل على سبيل المثال أنك والد طفل ذي ثلاثة أعوام، وقد بدأ طفلك يضربك بصفة منتظمة، ومع أنه هادئ عمومًا في روضة الأطفال، يصبح عدوانيًا معك بصورة متزايدة، وفي بعض الأحيان تظهر تلك العدوانية عندما تقول له لا، وأحيانًا أخرى تظهر دون أي سبب واضح على الإطلاق، واستجابتك التلقائية الفسيولوجية والانفعالية للألم تتمثل في الغضب الفوري، وهذا أمر مفهوم، وأنت تريد أن تحافظ على هدوئك وتستمر في رعايتك له، ولكن الضرب شيء مؤلم ناهيك عن إحباطك من ابنك بسبب استخفافه بنهيك إياه عن استخدام العنف.

وببساطة يمر كل أب وأم بلحظات من الغضب والإحباط، وهذا على حد علمنا أمر لا يمكن تجنبه، ولا يفترض بنا أن نتجنّب، فالمشاعر جيدة في حد ذاتها بل هي صحية، ولكن ما نفعله بهذه المشاعر هو ما يمكن أن يسبب التهديد إذا لم نكن حريصين حيال تصرفاتنا المبنية على تلك المشاعر، فالمهم أن ننتبه إلى الطريقة التي نتصرف بها استجابةً منا لتلك الانفعالات التي تنشأ عندما يدخل جهازنا العصبي فيما يسمى بحالة الاستثارة المفرطة؛ إذ إنه من الصعب علينا أن نمنح أطفالنا العناصر الأربعة عندما نكون نحن أنفسنا لا نملك سيطرة على انفعالاتنا، والسبب في ذلك أن جهازنا العصبي خلال تلك اللحظات تتمثل وظيفته في حمايتنا نحن. ما يعني الاستعداد لدفع التعدي أو الفرار أو الانغلاق على أنفسنا، وهنا لا تكون الأولوية لمنح أطفالنا العناصر الأربعة، بل يتهيأ جسمنا لاستجابات الكر أو الفر أو التوقف أو الإغماء، وليس هذه الاستجابات هي التي ستساعد طفلك على الشعور بالحماية.

إذن، من المهم لنا بدلاً من ذلك نحن الآباء والأمهات أن ننتبه جيدًا عندما نشعر بأن جهازنا العصبي يدخل في حالة الاستثارة المفرطة.

وعندما تشعر بألم ضربة ابنك ذي الأعوام الثلاثة للمرة الثالثة في هذا الصباح، فإن جسمك يرسل إشارات عديدة تخبرك بأنك تواجه خطر أن تثور تأثرتك، فتصرّ على أسنانك، وتتشجّ عضلاتك، وتتسع عيناك، وأنت تعرف هذا الشعور.

وفي المواقف التي تتسم بالانفعالات المحتمة مثل هذا الموقف، فإن إخبارك لنفسك بأن عليك أن تهدأ لن يكون أمرًا ذا فاعلية كبيرة، وربما تكون قد سمعت عن إستراتيجية العد من واحد إلى عشرة، وهي

من المهم لنا نحن الآباء والأمهات أن ننتبه جيدًا عندما نشعر بأن جهازنا العصبي يدخل في حالة الاستثارة المفرطة.

إستراتيجية ربما تفيدك، وربما لا تفيدك، فهذه إستراتيجيات تنطلق من الجزء الأعلى من المخ، وقد تثبت فاعليتها لدى البعض دون البعض الآخر، ولكن بالنسبة لمعظم الناس، فإن اتباع هذا الأسلوب النابع من "الجزء الأعلى من المخ الذي يصل إلى الجسم" من أجل استعادة الهدوء لن تكون له فاعلية كبيرة، والسبب الرئيسي في ذلك هو أن الانفعالات تثور في الجسم وفي الجزء السفلي من المخ. لذلك قد وجد كثير من الناس أن هناك منهجاً آخر أكثر فائدة، وهو "البداية من الجسم وصولاً للمخ"، حيث كان هذا الأسلوب مفيداً في مساعدتهم على تحويل دفة انفعالاتهم عندما يواجهون خطر فقدان السيطرة على أنفسهم، فيمكن على سبيل المثال أن تأخذ نفساً عميقاً، وأن تسمح للزفير بأن يستغرق وقتاً أطول من الشهيق؛ أو يمكن أن تتحقق من وضعية جسمك، فتلاحظ حالة التصلب التي أحدثتها الحالة الانفعالية الشديدة لأعضاء الجسم؛ والبعض يشعرون بالهدوء عندما يضعون إحدى اليدين على الصدر والأخرى على البطن، ويجلسون بلا حراك برهة يسيرة. وهناك الكثير من الموضوعات التي كتبت عن أسلوب البداية من الجسم ووصولاً للمخ، وهناك عدد لا حصر له

من الإستراتيجيات المختلفة، والفكرة الأساسية هي

عليك

أن تجد طريقة - عندما تلاحظ أن هناك استئثار في الجزء السفلي للمخ وفي الجهاز العصبي - للانتباه لانفعالاتك، وأن تعيد حالة التوازن إلى الجزء العلوي من مخك مرة أخرى حتى لا يعتبرك طفلك مصدراً للتهديد.

أن تجد طريقة - عندما تلاحظ أن هناك استئثار في الجزء السفلي للمخ وفي الجهاز العصبي - للانتباه لانفعالاتك، وأن تعيد حالة التوازن إلى الجزء العلوي من مخك مرة أخرى حتى لا يعتبرك طفلك مصدراً للتهديد.

وأنت لا يمكنك أن تحمي طفلك من جميع المخاطر المحتملة، وإنما يمكنك أن تبذل ما بوسعك

للمحافظة على سلامته، مع العلم أن هذا لن يحول دون مواجهة طفلك بعض التجارب التي تسبب له الخوف والألم، ولكن عليك أن تتجنب أن تصبح أنت مصدر الخوف والتهديد لطفلك.

الإستراتيجية الثانية لتعزيز الشعور بالحماية: الإصلاح ثم الإصلاح ثم الإصلاح!

على الرغم من الجهود التي تبذلها حتى لا تسبب أذى لطفلك، هناك أوقات ستصرف فيها بطريقة لا تحبها، فليس هناك والد مثالي، وأنت سترتكب الكثير

من الأخطاء عند قضائك الوقت مع أطفالك، وعملك على تهيئهم - وهذا شيء نفعله جميعاً، ولقد تحدثنا كثيراً في هذا الفصل عن مدى الأذى الذي يمكن أن تسببه تجارب معينة لأطفالنا، ونحن نأمل أن تفكر ملياً في الكيفية التي يمكنك من خلالها أن تخلق شعوراً أكبر بالحماية في عقل طفلك وعالمه. كما نأمل أيضاً أن تفكر في المرات التي ربما سببت فيها الخوف لطفلك من خلال رفع صوتك، أو من خلال نبرة صوتك أو ألفاظك أو نظرتك المخيفة، أو القسوة في التعامل مع الطفل جسدياً، فكلما دخلت في حالة انفعالية محددة - خاصة إن كانت تسبب الخوف لطفلك - فعليك أن تعمل على إصلاح علاقتك بطفلك في أسرع وقت ممكن.

فهذا هو اقتراحنا الثاني لبث الشعور بالحماية لدى طفلك ومساعدته على بناء الإحساس بالانتماء: أي أن تدرك أنك ما زال بإمكانك أن ترأب الصدع الذي حدث في العلاقة بينك وبين طفلك بعد أن تتعامل معه بطريقة يمكنك أن تمنح طفلك التجارب القيّمة بكل أنواعها، حتى لو لم تكن تتصرف بالطريقة التي تفضلها.

اعلم

أنه ما زال بإمكانك أن ترأب الصدع الذي حدث في العلاقة بينك وبين طفلك بعد أن تتعامل معه بطريقة تسبب له الشعور بالتهديد، وعند قيامك بهذا يمكنك أن تمنح طفلك التجارب القيّمة بكل أنواعها، حتى لو لم تكن تتصرف بالطريقة التي تفضلها.

ونحن لا نتحدث هنا عن سوء المعاملة أو الإهمال، بل نتحدث فقط عن الأوقات التي قد يصيبك فيها بعض التخطئ، كما يحدث لنا جميعاً، فربما "تنور ثائرتك" أيضاً في بعض الأحيان، وتصبح مدفوعاً تماماً بانفعالاتك إلى الحد الذي يفقدك التواصل مع "الجزء العلوي" من مخك الذي يتسم بالتقبُّل والتكامل، وفي تلك اللحظة ربما تتلفظ بكلام سخي، وتصيح بصوت عالٍ دونما حاجة إلى ذلك، فتقول: "لقد طفح الكيل! إذا اشتكى أحد مجدداً من المكان الذي يجلس فيه في السيارة فسوف أجعله ينام في المقعد الخلفي طوال الأسبوع التالي!" أو ربما تقول لطفلك ذات الأعوام التسعة عندما تظل متجهمة طوال طريقها إلى المدرسة: "لأنك جعلتها تتمرّن على درس البيانو: "أتمنى لك الآن يوماً رائعاً بعد أن أفسدت عليّ هذا الصباح كله!"

ولا شك في أن هذه ليست نماذج للتربية الممتازة، ولكنها الحالات شائعة؛ لذا يمكننا أن نبيّنها أمام الجميع حتى نجدّها وتعلّم كيف نحد منها ومن تأثيرها القوي في علاقاتنا بأطفالنا، ونحن إنما نشور ثائرتنا عندما يحدث شيء يزعجنا، بل في بعض الأحيان عندما لا يكون لدينا وعي بما يحدث. إن حالة الكر أو الفر أو التوقف أو الإغماء يمكن أن تنشأ سريعاً عندما نشعر بالتهديد، وحالة "تغييب المخ" هذه تعطل قدرتنا على الانفتاح والتقبّل تجاه ما يدور داخلنا وداخل طفلنا، ومن المثير للسخرية أننا عندما نفقد هدوءنا يمكن أن نفاقم من حالة الانزعاج لدى الطفل التي ربما كانت هي السبب الأساسي لهذا الانفعال في المقام الأول، ودون استفادتك من الجزء العلوي من المخ المعني بالتفكير المتأمل يمكن أن تستمر في تربية طفلك بهذه الطريقة الانفعالية التي يغيب فيها المخ دون أن تدرك أنك بحاجة لإجراء إصلاح داخلك أنت أولاً، ثم لعلاقتك مع طفلك، ولو كنت كمعظم الآباء والأمهات الحنونين، فلربما كنت تقسو على نفسك عندما ترى أنك لا تتعامل مع الأمور كما ينبغي.

إذن، ما زال هناك أمل: فإذا أصلحت ما تسببت فيه تلك اللحظات التي تشور فيها ثائرتك، فإنها لا تكون بالضرورة لحظات سيئة بالنسبة لطفلك، ومن المهم تقليل معدل تكرار هذه الحالة والتخفيف من حدتها، مع الحرص على معالجتها وإصلاح العلاقة بطفلك بطريقة يمكن الوثوق بها، ولكن الحقيقة هنا هي أن أخطائك يمكن استغلالها لبناء الشعور بالحماية لدى طفلك وتقوية الرابط الذي يجمع بينك وبينه. كيف ذلك؟ إن هذه الاستجابات الأبوية غير المثالية تمنح الأطفال فرصاً للتعامل مع المواقف الصعبة ما يكسبهم مهارات جديدة مثل السيطرة على أنفسهم حتى لو لم يتمكّن الوالد من السيطرة على نفسه بقدر كبير، وبعد ذلك يرونك وأنت ترجع وتعتذر لهم وتتصالح معهم، فيتعلمون أيضاً أن يتقبّلوا فكرة وجود تصدعات في العلاقات، يعقبها رأب تلك التصدعات، ولكن بينما تتخذ خطوات لاحقة لاستعادة علاقتك بأطفالك والاستجابة بطريقة فعالة في ذلك الحين، يمكنك أن تهوّن على نفسك وأن تعلم أن هذه التجربة ما زالت تعد مفيدة بالنسبة لأطفالك، مع أنك تتمنى لو كنت قد سلكت سلوكاً مختلفاً وأن تلك التجربة لم تحدث.

ونود أن نقول مجدداً إن سوء المعاملة أو التربية التي تتسم بالقسوة الشديدة كذلك لهما شأن آخر، فإذا كنت تحدث ضرراً بالغاً للعلاقة، أو كنت تعجز عن حماية طفلك، أو كنت تخيفه أو تؤذيه، فلا شك في أن التجربة في هذه الحالة لا

تكون ذات قيمة أو فائدة لك أو له، ومن المهم في الحقيقة في مثل هذه الحالات أن تحصل على المساعدة التي تحتاج لها أنت وطفلك حتى تغيّر الطريقة التي تسير بها الأمور في منزلك، وحتى تسمح لنفسك وطفلك بالتعافي من تلك الجراح، ولكن إذا أسأت التصرف في موقف ما - كما يفعل معظمنا - يمكنك أن تستغل تلك اللحظة لبناء شيء مفيد وهادف في علاقتك بطفلك. والخطوة التالية للخلاف والمتمثلة في إصلاح العلاقة تُعد خطوة جوهرية، فذكر نفسك بالشيء الأكثر أهمية إذا لم تحسن التعامل مع طفلك ألا وهو علاقتك به، وأصلح علاقتك به.



واعتذر لطفلك إذا وجدت داعيًا لذلك، واضحك معه، فكلما عرف طفلك سريعًا أن الأمور عادت إلى طبيعتها بينكما، زادت السرعة التي تبدأ فيها العلاقة النمو والتعمق مجددًا، وكلما شعر الطفل بالحماية سريعًا، عرف أن المشاعر القوية لن تفسد العلاقة على المدى الطويل، وسوف يفهم طفلك من هذا الإصلاح للعلاقة المعنى التالي: "قد تسوء الأمور بيننا، ولكنني سأحبك دائمًا، وسوف أكون موجودًا من أجلك. وذلك دائمًا ومهما حدث".

ذكر

نفسك بالشيء الأكثر أهمية إذا لم تحسن التعامل مع طفلك، ألا وهو علاقتك به، وأصلح علاقتك به.



الإستراتيجية الثالثة لتعزيز الشعور بالحماية: ساعد طفلك على الشعور بأنه يحتمي في ميناء آمن

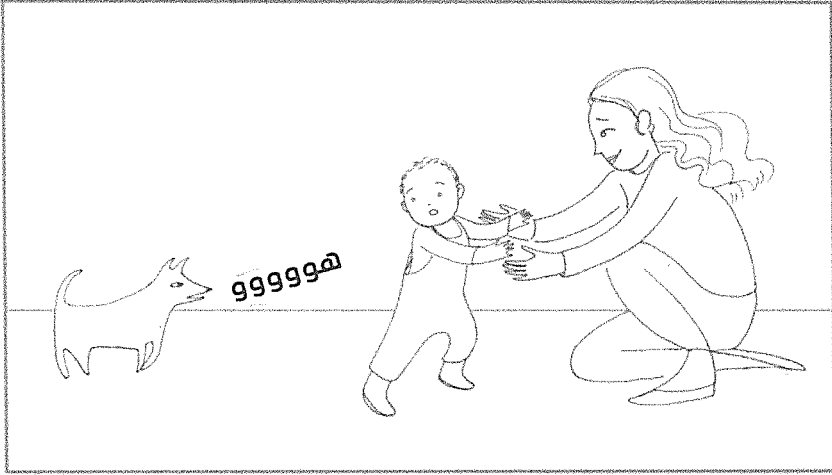
تتمثل إستراتيجيتنا الأخيرة لتعزيز الشعور بالحماية في خلق تجربة يشعر فيها طفلك بـ "أنه يحتمي في ميناء آمن"، ومع أنك سوف ترتكب أخطاء وتبالغ في ردود فعلك في بعض المواقف أحياناً، فإنه ما زال بإمكانك أن تخلق داخل منزلك مناخاً عاماً تسوده الحماية والرفاه لأطفالك.

مع
أنك سوف ترتكب أخطاء
وتبالغ في ردود فعلك في بعض
المواقف أحياناً، فإنه ما زال بإمكانك
أن تخلق مناخاً عاماً تسوده الحماية
والرفاه لأطفالك.

فلتنتظر إلى الأمر بهذه الطريقة، إن السفينة قبل أن ننطلق في رحلة بحرية لا بد من تهيئتها من أجل الإبحار من خلال تقوية هيكلها وتثبيت أشرعتها بإحكام، وملئها بالموثوق، وهذا الإعداد إنما يتم في الميناء الآمن الذي يحميها من المخاطر غير المتوقعة، والبحار الهائجة التي تنتظرها في رحلتها، فالميناء بطبيعته المغلقة يضمن أن السفينة ستبقى في أمان، وستكون محمية من العالم الخارجي.
إنك أنت الميناء الآمن لطفلك.

ومع أنه لا مفر من العواصف التي تهب من حين لآخر، المتمثلة في استياء الوالد، وتسبب الخوف والارتباك لدى الطفل، فإنه يمكنك بوصفك والدًا أن تعلم طفلك كيف يصمد أمام تلك العواصف وذلك من خلال بناء تقارب عاطفي وتواصل فعال من خلال الحوارات المنفتحة، فعندما يتضرر قارب بسبب عاصفة ما في عرض البحر، فإنه يبحث عن ميناء آمن لكي يذهب إليه ويجري الإصلاحات اللازمة، ويتزود بالطعام والماء، ويستعد للمغامرة التالية، وعندما تجري مع أطفالك حوارات بناءة والاعتراف بالحالات الانفعالية غير المستحبة مثل الخوف أو الارتباك ما يجعل الأطفال يفهمون تلك الانفعالات، فإنك بهذه الطريقة ستعلم أطفالك أنك الميناء الآمن الذي يمكنهم أن يعودوا إليه مرة بعد أخرى من أجل استجماع قواهم واستعادة الهدوء وحالة الصفاء حتى ينطلقوا إلى عالمهم، فأنت تمثل هذا الأمان.

كن الميناء الآمن الذي يمكن لأطفالك أن يهرعوا إليه.



إن الشعور بالاحتماء في ميناء آمن هو التجربة التي يجب أن تضعها في حساباتك بالنسبة لطفلك عند تحديد الطريقة التي ستستجيب بها للحالة التي يمر بها، فإذا كنت تعاني من مشاعر الاستياء التي تتأبك، فإن طفلك سيتعلم أنك لست مصدرًا لتهديته وتفهمه - وهذان هما العنصران اللذان سنستكشفهما بعد ذلك - وسيكون من الصعب عليه أن يشعر بالعنصر الرابع وهو الحالة العامة للأمان في الارتباط،

والمقصود بكونك ميناءً آمناً أن تفعلَ وضعية الحماية الخاصة بك من أجل طفلك عندما يشعر بالخوف من أي مصدر، سواء أكان مصدرًا من العالم الخارجي أم كان ذلك المصدر هو سلوكك المخيف غير المتعمد، فإذا كنت قد سببت صدعًا في علاقتك بطفلك، فإصلاح ذلك الصدع أمر ضروري، ولكنك في هذه الاستراتيجية الثالثة تعمل على إيجاد ميناء آمن من خلال أنماط متكررة وموثوق بها من التواصل تنقل إلى طفلك رسالة مفادها: "أيًا كان مصدر انزعاجك أو خوفك، يمكنك أن تعتمد عليّ بوصفي ميناءً آمناً لحمايتك من العواصف المخيفة التي تواجهك في الحياة".

الوجود من أجل أنفسنا

مع نهاية هذا الفصل، وبقية الفصول التالية، نود أن نمنحك فرصة لاستيعاب ما تقرأه وتطبيقه على أطفالك وعلى علاقتك بهم، بالإضافة إلى تطبيقه على نفسك بصورة شخصية، ومن المهم قطعًا أن نعرِّز علاقة الارتباط بين الطفل والوالد، ولكن مثلما أوضحنا في الفصل السابق من الضروري أيضًا أن نتأمل تجاربنا مع من قاموا على رعايتنا.

إن قراءة الفصول الأولى من هذا الكتاب ربما جعلتك تشعر بالامتنان عند تفكيرك في الارتباط الآمن الذي اكتسبته من والدك، أو من كلا والديك، فإذا كان والداك قد وهباك هذا النوع من الارتباط، فإن وجودك من أجل أطفالك ومساعدتهم على الشعور بالحماية سيصبحان أكثر سهولة بشكل كبير، وربما يبدو أن لك أمرًا طبيعيًا تمامًا.

ومن ناحية أخرى، فإنك لو لم تمر في طفولتك بتجارب تعزز الارتباط الآمن لديك، فلا بد من أنه كان من الصعب عليك قراءة هذه الصفحات، وإن كان القائمون على رعايتك في طفولتك مصدرًا لخوفك أو لم يوفِّروا لك الحماية عندما شعرت بالخوف، فربما تبدأ تقبُّل كيف كان ذلك الأمر صعبًا بالنسبة لك، وربما تفكر في سبب صعوبة منح أطفالك هذه التجارب حاليًا وتفهم ذلك السبب، وقد ركزنا في هذا الفصل على الحماية باعتبارها أحد العناصر الأربعة التي تساعد طفلك على اكتساب الارتباط الآمن، ومع قراءتك صفحات الكتاب ستري أن هناك ترابطًا يجمع بين جميع هذه العناصر، وربما تجد أن هناك عنصرًا أو عنصرين أو

ثلاثة عناصر لم تكن موجودة في فترة طفولتك، أو ربما كان الحصول عليها أمرًا صعبًا في فترة طفولتك، وسوف نناقش كيف أثر هذا في نموك، وربما كان له تأثير قائم حاليًا في علاقتك بطفلك.

إذن، من الأهمية بمكان أن تأخذ بعض الوقت ليس فقط في تأمل تجاربك مع أطفالك وما تتمناه لهم، بل كذلك في الدراسات العلمية والفلسفة التي تستند إليها المعلومات التي أوردناها في هذا الكتاب، بل أن تتأمل أيضًا التجارب التي مررت بها مع من تولوا رعايتك في طفولتك، وعندها

يمكنك أن تكتسب رؤية أوضح بشأن ما

أنت عليه الآن وما يجعلك بالتالي

والدًا أفضل بالنسبة لأطفالك -

والدًا يمنحهم الحماية والأمان

الذين يعدّانهم للخروج إلى

العالم.

وخذ هذا الأمر في اعتبارك

وأنت تلقي نظرة على أنواع الارتباط

الواردة في الفصل السابق، وفكر في

تجاربك مع والديك خاصة فيما يتعلق

بالشعور بالحماية. فهل كانت علاقتك بوالديك

أشبهه بنمط الارتباط الاجتنابي الذي يؤدي إلى إستراتيجية الرفض عند البلوغ؟

فإذا كان الأمر كذلك، يكون من المحتمل أنك لم تجد ما يشجعك على طلب

المساعدة، أو تفصح عن مشاعرك، وربما تعلّمت أن تُخفي مشاعرك من نفسك

أيضًا. أما إذا كانت علاقة الارتباط التي تربطك بوالديك أكثر شبهاً بما نسميه

الارتباط المتناقض، الذي يمكن أن يؤدي إلى إستراتيجية الارتباط المنشغل لدى

الكبار، فربما لم يُتَح لك التواصل والتهدئة على المستوى الوجداني وعلى مستوى

العلاقات بشكل يمكن الاعتماد عليه، بل ربما كنت تسم التواصل في بعض الأحيان

بالتطفل أو الإرباك، وربما كان عليك أن تلزم الحذر في التواصل مع الآخرين،

فلم تكن واثقًا بعلاقتك ولا بمدى تلبية احتياجاتك، وإن كانت تجارب الارتباط

الخاصة بك مع والديك تتسم بالبعد عن الأمان، فربما سببت لك الفوضى وعدم

القدرة على التنبؤ اللذين يصاحبان علاقة الارتباط غير المنظم، وإن كان الأمر

خذ

بعض الوقت ليس فقط لتأمل

تجاربك مع أطفالك وما تتمناه لهم، وكذلك

الدراسات العلمية والفلسفة التي تستند إليها

المعلومات التي أوردناها في هذا الكتاب، بل أن تتأمل

أيضًا التجارب التي مررت بها مع من تولوا رعايتك في

طفولتك، وعندها يمكنك أن تكتسب رؤية أوضح بشأن ما

أنت عليه الآن ما يجعلك والدًا أفضل بالنسبة لأطفالك

- والدًا يمنحهم الحماية والأمان اللذين يعدّانهم

للخروج إلى العالم.

كذلك فإن معظم تفاعلاتك في علاقاتك الأساسية ربما كانت في بعض الأحيان تتسم بالإرباك والإحساس الشديد بالرعب الذي لم يتسنَّ لك أن تعالجه، وهذا يُعد قطعاً انتهاكاً لاحتياجك الأساسي للحماية.

واليك بعض الأسئلة التي تساعدك على اكتساب رؤية أوضح حيال هذه التجارب والتأثير الذي يمكن لها أن تلعبه حالياً في حياتك باعتبارك والدًا:

1. كيف ساعدك والداك أو من قاموا على رعايتك في الطفولة بالشعور بالحماية؟ وما الذي جعلك لا تشعر بهذا الشعور؟ فكر في تجاربك على المستويين الجسدي والوجداني، وعلى مستوى العلاقات.
2. هل كنت تشعر بأن والديك يوفران لك الحماية؟ وما الذي فعلاه لحمايتك؟ وما الذي فشل فيه بشأن توفير الحماية؟
3. هل شعرت في يوم من الأيام بالرعب من والديك؟ وهل كان والداك يوماً هما مصدر خوفك؟
4. ما الاستجابة المختلفة التي تتمنى لو أقدم عليها والداك؟ وما الأمور المثالية التي كانت كفيلة بأن تشعرك بالحماية؟
5. هل كان هناك شخص ما في أسرتك أو من خارجها أمكنك اللجوء إليه باعتباره ملاذاً آمناً؟
6. ما الذي تشعر به عندما تفكر في شعور طفلك بالخوف من سلوكك، أو رد فعلك بوصفك والدًا؟ وما الظروف التي تجد نفسك فيها وقد "ثارت ثائرتك"؟
7. وما الطريقة، في نظرك، التي يريد منك طفلك أن تستجيب بها لانزعاجه بعد موقف صعب دار بينك وبينه؟ وما الذي يمكنك تغييره؟
8. كيف تم إصلاح الأمور في أسرتك بعد تصدُّع طفيف أو شديد في فترة نشأتك؟ وكيف تبدأ الآن باعتبارك والدًا عملية الإصلاح؟

ونحن ندرك أن طرحك هذه الأسئلة على نفسك يمكن أن يكون أمرًا صعبًا عليك، وأنه يثير داخلك العديد من المشاعر: الشعور بالذنب والخوف والقلق والحزن وغيرها من المشاعر بما فيها الحنين الذي يصعب وصفه، أو حالة من العجز أو الخزي، ولكن لا تنسَ الخبر الجيد الذي ينتظر جميع البالغين الذين تلقوا تربية غير مثالية في شبابهم: وهو أن بإمكانك أن تكتسب الارتباط الآمن من

خلال معرفة جميع هذه المقومات المهمة الخاصة بالأمان وترسيخها في حياتك الآن، ومن خلال اكتسابك رؤية أوضح بشأن التجارب الخاصة بك وصياغة قصة مترابطة عن تلك التجارب - أي من خلال فهمك ما حدث لك ومدى تأثيره في نموك - يمكنك أن تكتسب الارتباط الذي يتيح لك أن تتعلم كيف تربي أطفالك بطريقة مختلفة تمامًا عن الطرق التي نشأت عليها بل أكثر نفعًا منها، وهذا هو ما تكشفه الأبحاث التي أجريت بدقة شديدة: إن إستراتيجيات الارتباط التي نكتسبها في طفولتنا يمكن تطويرها وتنميتها طوال حياتنا.

إن إستراتيجيات

الارتباط التي نكتسبها في طفولتنا يمكن تطويرها وتنميتها طوال حياتنا.

ويمكن أن يكون تأمل وفهم ماضيك بمساعدة أحد المُعالِجين ذا نفع عظيم خاصة عندما يكون المُعالِج على دراية كبيرة بموضوع الارتباط، وعندها يمكنك أن تبدأ التواصل مع أطفالك والتفاعل معهم بطريقة تساعدهم على الشعور بالحماية، بغض النظر عن الطريقة التي تربيته بها في طفولتك، وهذه التجارب الإيجابية التي تمنحها أطفالك ستبرمج مخهم على العمل بطريقة متكاملة وبناءة ما يكسبهم الأمان والاستقلالية والمرونة في كبرهم، ويمكنك أن تصبح الميناء الآمن لأطفالك، ذلك الميناء الذي لم يتسنَّ لك أن تجده قط في صفرك، ولك أن تتخيل كيف سيربي أبنائك أطفالهم بعد أن صاروا أشخاصًا بالغين يتحللون بالارتباط الآمن ويمتلكون قاعدة وجدانية صلبة.

ولك

أن تتخيل كيف سيربي أبنائك أطفالهم بعد أن صاروا أشخاصًا بالغين يتحللون بالارتباط الآمن ويمتلكون قاعدة وجدانية صلبة، فوجودك من أجل ذاتك هو طريقة أخرى من الطرق التي تمكّنك من الوجود من أجل أطفالك وأطفالهم وأحفادهم.

أليس ذلك أمرًا مثيرًا؟ فمن خلال تحليّك بالشجاعة، ومن خلال اجتهادك واستعدادك لتأمل تاريخك وفهم قصتك، يمكنك أن تكسر حلقة التربية غير الآمنة، وأن تبدأ نهجًا جديدًا يقوِّي الارتباط لدى أطفالك وأحفادك مرورًا بأجيال أخرى في المستقبل، ويفرس فيهم الشعور بالأمان، فوجودك من أجل ذاتك هو طريقة أخرى من الطرق التي تمكّنك من الوجود من أجل أطفالك وأطفالهم وأحفادهم.



الفصل 4

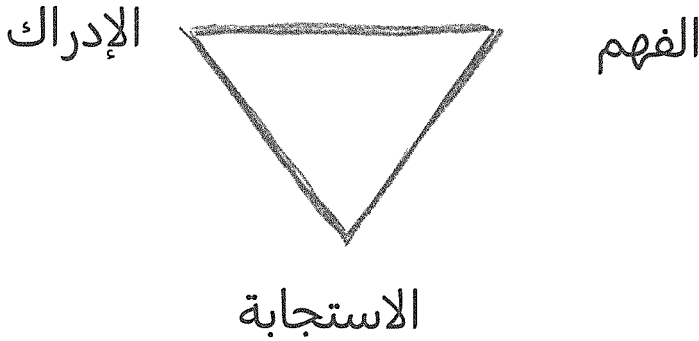
قيمة أن تكون معروفًا على حقيقتك مساعدة أطفالك على الشعور بالتفهُم

ن مساعدة الأطفال على الشعور بالتفهُم هي العنصر الثاني من العناصر الأربعة. إن تفهُم أطفالنا حقًا يقوم في جوهره على ثلاثة أمور رئيسية وهي: (1) التعامل مع حالتهم العقلية الداخلية بطريقة تُعلمهم أننا نفهمهم، حتى يمكنهم أن "يشعروا بأننا نشعر بهم" ونفهمهم على مستوى عميق وبناء. (2) فهم ما يدور داخلهم من أفكار ومشاعر من خلال استخدامنا خيالنا في فهم ما يدور حقيقةً داخل عقولهم، (3) الاستجابة بطريقة نسميها الطريقة "الملائمة"، حيث نستجيب لما نراه في التوقيت المناسب وبطريقة فعالة، ويعتمد التواصل الملائم على ثلاث خطوات - هي الإدراك والفهم والاستجابة المبنية على ذلك الفهم وفي التوقيت المناسب - وهي تمثل "مثلث التواصل" الشائع الذي يساعد الأطفال على أن يشعروا بأن الأشخاص القائمين على تربيتهم يشعرون بهم. إن "تفهُم" الأطفال وفقًا لهذه الطريقة يعني تقليل التركيز على سلوك الطفل أو الأحداث الظاهرية الملحوظة والمرتبطة بالموقف، وزيادة التركيز على العقل الذي يقف وراء السلوك، أو ما يدور داخل الطفل.

والمقولة القديمة التي ترى أن العلاقة تحتاج إلى تكريس وقت لها هي مقولة صحيحة تمامًا، ولا شك في أن مقدار الوقت أيضًا يُعد مهمًا، فأطفالنا يحتاجون إلى وجودنا معهم، ويحتاجون لأن نلعب معهم، وأن يكون لنا وجود في مبارياتهم وحفلاتهم المدرسية، ولكن مساعدة أطفالنا على الشعور بالتفهُم تحتاج لما هو

أكثر من الوجود الجسدي، فالأمر يتطلب أيضًا أن نتواصل معهم بطريقة ملائمة – باستخدام مثلث التواصل – وأن نكون موجودين عندما يتعرضون للأذى، وأن نحفل معهم عندما يحققون إنجازًا أو نجاحًا، أو عندما يكونون سعداء فقط. فيحتاج الأمر إلى الوجود بعقولنا.

مثلث التواصل يساعد الأطفال على الشعور بالتفهم



فإلى أي مدى تجيد تفهم أطفالك؟ ونحن نعلم أن تراهم حقًا على ما هم عليه – أي أن تكون مدركًا إياهم ومتفهمًا ومستجيبًا بشكل ملائم، وفي التوقيت المناسب وبطريقة فعالة، وهذه بصورة أساسية هي الطريقة التي تجعل أطفالك يشعرون بإحساس وجداني لا يتمثل فقط في الشعور بالانتماء، وأنك تشعر بهم، بل يشمل أيضًا شعورهم بأنك تعرفهم جيدًا. وتشير الأبحاث – التي تؤيدها التجارب – إلى أننا عندما نكون موجودين من أجل أطفالنا ونمنحهم الشعور بالتفهم يمكنهم أن يتعلموا كيف يرون أنفسهم بوضوح وصدق، وعندما نعرف أطفالنا بشكل مباشر وحقيقي، فإنهم يعرفون أنفسهم بالطريقة نفسها أيضًا، ويعني تفهم أطفالنا أننا

أنفسنا بحاجة لأن نتعلّم كيف ندرك أطفالنا ونفهمهم ونستجيب لهم من منطلق الوجود معهم، وأن نتقبّلهم على ما هم عليه، ونتقبّل ما سيصبحون عليه مستقبلًا، لا كما نريدهم أن يكونوا، تبعًا لمخاوفنا أو رغباتنا، فقط انظر لأطفالك، وتعرّف عليهم، وتقبّلهم، وادعهم وهم يصلون إلى صورتهم الكاملة.

فإلى

أي مدى تفهم

بأطفالك؟ هل تراهم حقًا على ما هم عليه؟ إننا عندما تكون موجود من أجل أطفالنا ونمنحهم الشعور بالتفهم، يمكنهم أن يتعلموا كيف يرون أنفسهم بوضوح وصدق.

والآن اسرح بخيالك نحو المستقبل، عندما يصبح طفلك شخصًا بالغًا، وتحدّث عنك وعما إذا كان قد شعر بتفهمك إياه أم لا. وحينها ربما قد يتحدّث عن ذلك مع زوجته أو أحد أصدقائه أو مُعالِجه، أي شخص سيتحدّث معه بصراحة مطلقة. فهل يمكنك أن تتخيّل كيف سيبدو الوضع؟ ربما

أمسك بفنجان القهوة وهو يقول: "إن والدتي لم تكن مثالية، ولكنني عرفت دائمًا أنها تحبني تمامًا كما أنا". أو ربما يقول: "كان والدي يقف في صفي دائمًا، حتى عندما كنت أقع في المشكلات". فهل يمكن أن يقول طفلك شيئًا كهذا عندما يكبر؟ أم أنه سيتحدّث عن كيف أن والديه كانا يريدانه أن يكون شخصًا آخر غير ما هو عليه، أو أن والديه لم يحاولا أن يفهما حقًا، أو كانا يريدانه أن يتصرّف بطريقة لا تتوافق مع طباعه حتى يلعب دورًا معينًا في الأسرة، أو أن يبدو بشكل معين؟

وكلنا نعرف نموذج الوالد الذي يريد لابنه غير الرياضي أن يصبح شابًا رياضيًا، أو تلك الأم التي تضغط على طفلها لكي يحرز الدرجات النهائية بصرف النظر عما إذا كان الطفل لديه القدرة على ذلك أو يرغب فيه. وهذا مثال لوالدين يعجزان عن رؤية أطفالهما على حقيقتهم، وعندما تكون تلك التجارب متفرقة على مدار فترة الطفولة، فإنها لا تحدث فارقًا كبيرًا على الأرجح، ففي نهاية المطاف لا يمكن أن يكون الوالدان منتبهين بنسبة 100% دائمًا، ولكن إذا أصبح هذا النمط متكرّرًا فإن مثل هذه المواقف من الممكن أن تسبب عواقب سلبية بالنسبة للطفل، وللوالد، وللعلاقة.

وهناك مثال مختلف حدث مع أسرة نعرفها، فقد كانت "جاسمين" أمًا مطلقة، وبدأت ابنتها "أليسيا" تشكو من نوبات صداع غير عادية عندما كانت في الثامنة من العمر، وبدأت تنقيب عن المدرسة وغير ذلك من الأنشطة، وبعد أن أجرى طبيب الأطفال الفحوصات قال إنها لم تكن تعاني أية مشكلات، وكانت "جاسمين"

في حيرة من أمرها. لقد كانت تريد أن تصدّق ما تقوله طفلتها، وأن تدعمها - فبدأت تذهب بها إلى الاختصاصيين الواحد تلو الآخر - ولكن بعد أن أخبروها بأنها لا تعاني أي شيء، لم يسمعها سوى أن تتساءل عما إذا كانت ابنتها "أليسيا" تدّعي الشعور بالألم لكي تتخلص من القيام بالأشياء التي لم تكن تريد القيام بها، فسمحت لـ "أليسيا" بأن تجلس في المنزل في بعض الأيام، وجعلتها تذهب إلى المدرسة أو تؤدي الأنشطة الأخرى في أيام أخرى، وكانت النتيجة هي النزاع المستمر بينها وبين ابنتها.

واستمر الشد والجذب بين الأم وابنتها شهوياً، وكانت "جاسمين" تشعر بالذنب لعدم تصديقها ابنتها، بينما كانت تحاول في الوقت نفسه ألا تفوتها الدروس بمدرستها وغيرها من الأنشطة المهمة، أما "أليسيا" فكانت تبذل كل ما في وسعها لكي ترضي أمها، ولكنها كانت تعاني في الوقت ذاته، وفي النهاية ذهبتا إلى طبيب الأمراض النفسية والعصبية الذي اكتشف أن "أليسيا" كانت تعاني اضطراباً معقداً ومحيراً ظهرت آثاره في صورة الأعراض التي كانت تشكو منها، وكان الأمر المبشّر هو أن علاج ذلك الاضطراب كان سهلاً للغاية من خلال استخدام الأدوية وتغيير الحمية الغذائية. أما الأمر المحزن فهو أن الفتاة الصغيرة عانت طويلاً دون أن تجد من يخفّف من معاناتها، كما أن الفتاة قالت إن أمها كانت لا تصدّقها أحياناً عندما كانت تخبرها بما تعانيه، وما لا يقل سوءاً عن ذلك أن "أليسيا" كانت تعيش ألماً جسدياً ووجدانياً.

وبالطبع شعرت "جاسمين" بالسوء لأنها لم تكن داعمة لابنتها. فقد حاولت أن تظل متعاطفة مع ابنتها ومتفهمّة لها، وبذلت كل ما بوسعها وفقاً للمعلومات التي توافرت لديها، ولكنها لم تعرف كيف تفهم التناقض بين ما كانت تقوله ابنتها وما كان يقوله الأطباء، فحتى لو كان لديها إدراك متفتح، فإن فهمها كان مشوشاً، وبالتالي فإن استجابتها لم تكن فعالة. إن مثلث الإدراك والفهم والاستجابة يمكنه أن يبني جسراً ذا ثلاث روابط بين الوالدين والأطفال، ما يجعل الأطفال يشعرون بتفهم الوالدين لهم، ولكن ذلك الجسر لم يكن مكتملاً في حالة "جاسمين". أضف إلى ذلك أنها أدركت أن موقفها مع "أليسيا" قد أثار مشاعر لديها. لقد كانت والدة "جاسمين" مريضة في أغلب الأحيان، وكان آخر شيء تريد "جاسمين" أن تقرّ به هو أن ابنتها تعاني نوعاً من أنواع الأمراض المزمنة. إن الشعور بالعجز لدى أي شخص من شأنه أن يشوّش قدرته على إيجاد ذلك التواصل الثلاثي، وأخيراً

توصّلت "جاسمين" إلى لب المشكلة على الرغم من أن الأمر لم يسر وفقًا لما كانت تأمله.

هذا مثال لوالدة بذلت ما بوسعها لكي تكون موجودة من أجل ابنتها، ولكي تفهم بشكل صحيح ما كان يجري لها، ولسنا جميعًا نحسن القيام بهذا الشيء دائمًا، فالحياة صعبة ومعقّدة وأفضل ما يمكننا فعله هو أن نمتلك النية لخلق تواصل دائم وواضح - فنصلح الأمور عندما تسوء ونحافظ على وجودنا على أفضل وجه ممكن مع تكشّف التجارب المختلفة للحياة، وقد تمكنت "جاسمين" في النهاية من اكتشاف حقيقة الألم الذي كانت "أليسيا" تشكو منه، وذلك بفضل يقطتها المستمرة، على الرغم من أنها لم تتمكن من حل المشكلة على الفور، ومع أن "أليسيا" لم تشعر بالدعم من قبل والدتها طوال هذه العملية، ولولم تكن الأم هنا لديها نية لدعم ابنتها فلربما اتهمتها بالتحايل، وأجبرتها على الذهاب إلى المدرسة، ولكن "جاسمين" في النهاية ساندت "أليسيا"، ولم تكن شخصًا مثاليًا، ولكنها كانت موجودة من أجل ابنتها وتفهمّت ظروفها، وعملت على إدراك حالة ابنتها وفهمها والاستجابة لها بقدر المستطاع، وقد كان هناك تشخيص حقيقي لحالتها، ولكن لو قررت "جاسمين" أن الأعراض التي ظهرت

على ابنتها كانت بالفعل من باب التحايل، أو كانت عرضًا لعلّة نفسية، فقد كان دورها كأم لا يزال هو أن تكون موجودة من أجل ابنتها، وأن تدرك وتفهم الأمر الذي جعل "أليسيا" تخبرها بأنها تشعر بنوبات الصداق تلك، وأن تستجيب لهذا الأمر، وبغض النظر عن طبيعة الموقف، فكلما كان تفهمنا أطفالنا عميقًا، أمكننا أن نستجيب لهم بمزيد من الحب.

غالبًا

ما يكون التفهم الحقيقي لأطفالنا بمثابة أمر قد نصيب فيه أو قد نخفق، ولكن بذل الجهود الصادقة في كل خطوة من خطوات مثلث التواصل سيمنحنا أفضل فرصة للتواصل والفهم.

إننا نعرض هذا المثال لنثبت لك أن فهمك أطفالك لا يتطلب منك أن تكون والدًا مثاليًا، فليس هناك من يمكنه أن يفهم إشارات وتلميحات أطفاله بشكل صحيح دائمًا، حتى لو حاولنا، فسوف يجانبنا الصواب أحيانًا. ففي الوقت الذي قد نظن فيه أننا نضحك مع طفلنا، ربما يعتقد هو أننا نضحك عليه. أو ربما فسرنا ما نقوله لطفلنا بوصفه دليلًا على القلق، ونستجيب وفقًا لذلك التفسير، ما يسبب لها الإهانة نظرًا لشعورها بأننا ننظر إليها على أنها ضعيفة أو عاجزة عن التعامل

مع الموقف. أو ربما كانت الظروف هي ما بمنعنا من معرفة الطريقة التي يجب أن نستجيب بها لما نراه، كما رأينا في حالة "أليسيا" وأمها. وغاية الكلام أنه غالباً ما يكون التفهم الحقيقي لأطفالنا بمثابة أمر قد نصيب فيه أو نخطئ، ولكن بذل الجهود الصادقة في كل خطوة من خطوات مثل التواصل هو ما سيمنحنا أفضل فرصة للتواصل والفهم.

قراءة الأفكار

وفي الوقت الذي بذلت فيه "جاسمين" جهداً شاقاً لمعالجة الموقف الذي تمر به "أليسيا" كانت تظهر ما نسميه "قراءة الأفكار"، ولو كان قد سبق لك أن طالعت كتبنا الأخرى، فلربما كنت تعرف هذا المصطلح الذي صاغه "دان"، وهو مصطلح يصف قدرة الشخص على فهم ما يدور داخل عقله وداخل عقول الآخرين، ويُعد الوعي أحد الجوانب الأساسية لقراءة الأفكار، بمعنى أن يولي الشخص اهتماماً شديداً لما يجري تحت السطح في موقف معين، وهذا هو ما سعت "جاسمين" جاهدةً لتحقيقه مع ابنتها، كي تعرف ما الذي يجري لابنتها الصغيرة بينما تسعى إلى أن تظل تجارب طفولتها هي ماثلة في ذهنها، تلك التجارب التي كانت على الأرجح تؤثر في نظرتها للأمور، فقراءة الأفكار من شأنها أن تجعلك قادراً على معرفة ما يدور داخل عقلك وعقول الآخرين.

تخيّل على سبيل المثال أنك وزوجتك تناقشان إحدى المسائل الخاصة بالتربية، فربما ترغب زوجتك في أن يؤدي أطفالك مزيداً من الأعمال المنزلية بينما ترى أنت أن الأطفال مشغولون بالفعل، وبالتالي فأنت لا تريد أن تضع على كاهلهم مزيداً من المسؤوليات، ومع استمرار الحوار مع زوجتك تتصاعد حدة الخلاف بينكما حتى يثار غضبكما، وفي هذه اللحظة قد تصبح قراءة الأفكار أداة فعالة يجب إعمالها، والسبب في ذلك أن قراءة الأفكار لن تخلق لديك فقط مزيداً من الوعي بالذات، وتساعدك على الانتباه لأرائك ورغباتك، بل ستساعدك أيضاً على الانتباه لحنقك وغضبك، وربما تلاحظ أن المشكلات السابقة – مع شريكة حياتك أو ربما مع والديك – تؤثر في الطريقة التي تنظر بها للنقاش، وهذا النوع من الإدراك يعطيك فرصة جيدة لتهدئة الخلاف إلى حد كبير.

واستخدامك قراءة الأفكار الخاصة بشريكة حياتك ستكون له فائدة أكبر من توجيهه لفهم ما يدور داخلك وتحقيق مزيد من فهم الذات، واعلم أن كثيرًا من العوامل المتنوعة التي تعتمل داخلك وساعدت على تصاعد حدة التوتر بينكما موجودة أيضًا لدى شريكة حياتك، ومن خلال سعيك لفهم الخوف أو الانفعالات الأخرى التي هي الدافع وراء رد فعلها، بل شعورك بالتعاطف مع شريكة حياتك التي تهتم بأمرها، يمكنك أن تدير الجدل - الذي يمكن أن يكون الآن أقرب إلى النقاش - بطريقة مختلفة للغاية، وذلك من خلال انطلاقك من إحساسك بالطرف الآخر وتعاطفك معه بدلاً من اتخاذ موقف دفاعي وانتقاده، وما زال بإمكانك أن تتمسك بموقفك في الحوار ولكن الطريقة التي تعبّر بها عن موقفك لها أثر بالغ في إيجاد تقاهم بينك وبين الطرف الآخر بدلاً من بث الشقاق والخلاف بينكما، وهذا هو الأثر الكبير لقراءة الأفكار.

ولعلك بت الآن تخمّن أن مثلث التواصل الذي تحدثنا عنه لا يقتصر استخدامه فقط على علاقتك بأطفالك، بل يمتد أيضًا لعلاقتك بأفراد أسرتك وشريكة حياتك وأصدقائك، فالإدراك والفهم والاستجابة هي وسائل أساسية لتوطيد العلاقات في حياتك.

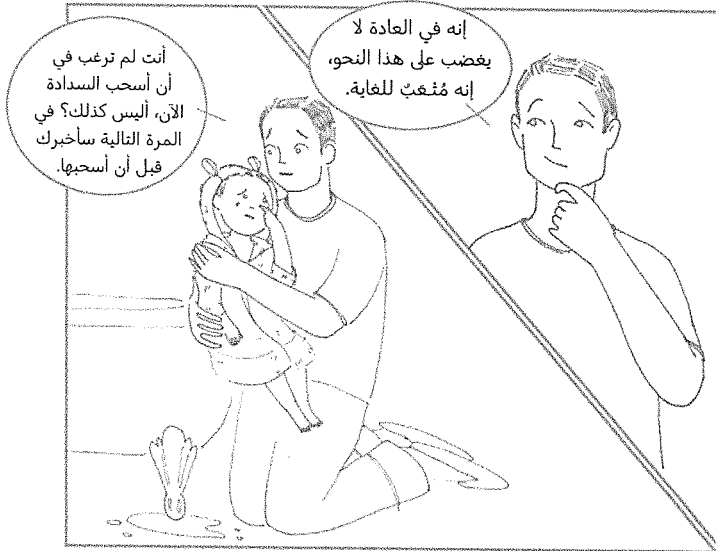
ويمكنك إذن أن ترى مدى الأثر الكبير الذي يمكن أن تخلفه قراءة الأفكار على العلاقة بين الوالد والطفل، فالآباء والأمهات الذين يبذلون جهدًا حقيقيًا في تنمية مهارات قراءة الأفكار لديهم، يكتسب أطفالهم عمومًا نمط الارتباط الآمن، ولنفترض أن طفلك ذا الأربعة أعوام قد انتابه غضب شديد؛ لأنك قمت بتصريف الماء الموجود في حوض الاستحمام بعد أن خرج منه، ولكن طفلك وليسبب لا يعرفه أحد غيره، أراد أن يظل الحوض ممتلئًا بالماء، وهنا ربما تجد لديك رغبة في أن تدخل معه في جدال، فتجادله بطريقة منطقية وأسلوب تهيمن عليه الوظائف الخاصة بالجانب الأيسر من المخ، وتبيّن له الأسباب العديدة التي تجعلنا نقوم بتصريف مياه حوض الاستحمام دائمًا بعد انتهائنا من الاستحمام، ولكن كما تعلم فالنقاشات العقلانية والمنطقية لا تكون فعالة عادة مع مثل هذا الطفل المضطرب الذي ما زال في سن الحضانة. إن الطريقة التي يتبعها مخك في التعامل مع الموقف في تلك اللحظة باعتبارك شخصًا بالغًا ربما تكون على الطرف النقيض من الطريقة التي يتبعها مخ طفلك، وربما كانت حياة طفلك الخيالية مليئة بالسفن والبحّارة المتأهبين للانطلاق في رحلة بحرية أثناء الليل

بينما يكون هونائماً ويحلم بتلك الرحلة وهي تتكشف له شيئاً فشيئاً، وذلك البحر لن يكون له وجود إلا إذا ظل الماء موجوداً في حوض الاستحمام، وبتصريفه من الحوض تكون قد قتلت أولئك البحارة!

بدلاً من التفسير وشرح الأسباب ...



استخدم قراءة الأفكار لكي تفهم طفلك وتتواصل معه.



ماذا لو اعتمدت على قراءة الأفكار لتخيّل ما يمكن أن يدور في خلد طفلك بدلاً من التعامل معه فقط انطلاقًا من أهدافك وأفكارك؟ فربما تفكّر في أن طفلك قد مر بيوم مُتعب، حيث خاض مباراة لكرة القدم، ثم خرج مع زملائه للعب، وربما تتفهّم القصة التي كان يرويها في حوض الاستحمام عن البحارة والرحلات التي كانت على وشك أن تبدأ، وعندها ربما تضمّه لصدرك بدلاً من أن تشرح وتبيّن له الأسباب، وربما تسأله أيضًا عن سبب أهمية بقاء الماء في الحوض، وعندها ربما تعترف بمشاعره، فتقول: "هل كنت تريد أن يظل الماء موجودًا في الحوض هذه المرة؟ وأنت غاضب لأنك لم تُرد أن أقوم بتصريف الماء منه، أليس كذلك؟" فعندما تتواصل مع طفلك أولاً بهذه الطريقة ستمنح نفسك فرصة أكبر كثيرًا لمساعدته على الهدوء والتهيؤ للنوم.

وبالطريقة نفسها إذا كانت طفلك ذات الاثني عشر عامًا تبكي لأنها لم تجد السروال الذي تريد أن ترتديه في الحفلة التي سيقمها أصدقاؤها، فهذا ليس الوقت المناسب لتوبيخها على عدم تخطيطها للحفل مسبقًا، أو أن تعطيها نصيحة عن التنظيم، أو تلومها على عدم وضعها أغراضها في المكان المخصّص لها، فيمكنك أن تؤجل الأمور الخاصة بغسيل الملابس والعناية بترتيب الغرف لوقت لاحق عندما يمكنها أن تنصت لذلك، وأفضل ما يمكنك أن تفعله في تلك اللحظة هو أن تستخدم قراءة الأفكار في ملاحظة ما تشعر به طفلك وأن تدركه، فعلى الرغم من أنك ربما اعتقدت أن رد فعلها مبالغ فيه، فإن مشاعرها حقيقية للغاية بالنسبة لها. إذن، سواء تمكنت من مساعدتها على العثور على سروالها المفقود أم لا، فإن بمقدورك على الأقل أن تكون على وعي بالحالة الذهنية لابنتك في تلك

اللحظة، ما يعني أن بإمكانك أن تكون موجودًا من أجلها، وأن تساعدنا على التعامل مع الموقف المزعج حتى لو لم يتسنّ لك أن تحل المشكلة نفسها، ونؤكد مجددًا أن الوجود من أجل أطفالك لا يعني أن تحميمهم من جميع المشكلات - فلا يلزمك أن تذهب إلى محل بيع الملابس حتى تشتري لها سروالًا جديدًا. إن وجودك يعني أن تساند أطفالك وهم يتعلمون كيف يتعاملون مع العقبات التي تواجههم أيًا كانت.

ولاحظ

أنا لا نتحدث هنا عن نوع ما من المرئي المثالي، فليس عليك أن تستشف ما يدور في العقول أو تتجاوز جميع جوانب القصور لديك، أو أن تكتسب نوعًا من أنواع البصيرة الروحانية. فليس عليك سوى أن تكون موجودًا مصحوبًا بالحضور التام مع أطفالك، وأن تعزم على أن تسمح لأطفالك بأن يشعروا بأنك تفهمهم، وأنك ستكون موجودًا من أجلهم مهما حدث، وهذا هو ما نقصده بتفهّم أطفالك - تفهّمًا حقيقيًا.

ولاحظ أننا لا نتحدّث هنا عن نوع ما من المربي المثالي، فليس عليك أن تستشف ما يدور في العقول أو تتجاوز جميع جوانب القصور لديك، أو أن تكتسب نوعًا من أنواع البصيرة الروحانية. فليس عليك سوى أن تكون موجودًا مصحوبًا بالحضور التام مع أطفالك، وأن تعزم على أن تسمح لأطفالك بأن يشعروا بأنك تفهمهم، وأنك ستكون موجودًا من أجلهم مهما حدث، وهذا هو ما نقصده بتفهم أطفالك - تفهمًا حقيقيًا.

بدلاً من الشرح وذكر الأسباب ...



استخدم قراءة الأفكار لكي تفهم طفلك وتتواصل معه.



وتذكّر أنه من المهم أن تعي ما يدور داخل عقلك أنت أيضًا، وهذا يعني أن تدرك شعورك في اللحظة الراهنة والمصدر الذي ربما كانت عواطفك المتنوعة تأتي منه، وفي النهاية إن بعض العواطف التي تمر بها في خضم الخلاف أو الشحناء ربما لا تكون لها علاقة بوقت الاستحمام الخاص بطفلك، أو ما سترتيديه ابنتك في الحفلة، فإذا كان بمقدورك أن تتنبه لما يدور داخل عقلك من أفكار، وما يسري داخلك من عواطف، فسوف تحظى بفرصة أفضل كثيرًا للتحكم في نفسك بطريقة جيدة لك ولأطفالك، فعندما تكون في صدد اختيار الطريقة التي تستجيب لأطفالك بها في أحد المواقف الصعبة، فليكن اختيارك هو أن تتفهّم أطفالك، وأن تستجيب لهم بالشكل الذي يمنحهم ما يحتاجون إليه في تلك اللحظة، بدلًا من إبداء رد فعل انطوائًا من رغباتك وميولك اللاواعية.

أضف إلى ذلك أنك عندما تستجيب لأطفالك وأنت تتفهّم ما يدور في عقولهم فإنك بهذا تعلمّهم كيف تسير العلاقات التي تتسم بالحب، فالتفهّم ومساعدة الطرف الآخر على أن يشعر بأنك تفهّم مشاعره هو الأساس لأية علاقة سليمة، وعندما نفعل هذا الأمر من أجل أطفالنا نخطو خطوة أخرى نحو بناء قاعدة أمانة، والأمر لا يقف عند هذا الحد، بل سيتعلّم أطفالنا كيف يعثرون على الأصدقاء وشركاء الحياة الذين سيكونون موجودين من أجلهم، كما سيتعلّمون كيف يكونون موجودين من أجل غيرهم أيضًا. ما يعني أنهم سيبنون المهارات اللازمة لإقامة علاقات سليمة مع غيرهم، بمن في ذلك أطفالهم الذين يمكنهم أن ينقلوا هذا الدرس بدورهم إلى الأجيال القادمة.

ما الذي يحدث عندما يشعر الطفل بأنك لا تهتم بأمره؟

إليك هذه الحقيقة المحزنة: إن بعض الأطفال يقضون معظم طفولتهم دون أن يجدوا من يهتم بأمرهم، فهم لا يشعرون بأن هناك من يفهمهم على الإطلاق، ولك أن تتخيل كيف يكون شعور هؤلاء الأطفال، فعندما يفكّرون في معلمهم وأقرانهم ووالديهم يقول أحدهم لنفسه: "إنهم لا يفهمونني على الإطلاق".

فما الذي يحول دون شعور الطفل بأن الآخرين يتفهمونه ويستوعبونه؟ يحدث هذا أحيانًا لأننا ننظر إلى الطفل من خلال "منظور" يركّز على رغباتنا ومخاوفنا ومشكلاتنا نحن أكثر من شخصية الطفل المتفردة وشغفه وسلوكه، وهذه الرؤية

المحدودة والثابتة تجعل من الصعب علينا أن ندرك ما يدور داخل عقول أطفالنا، وأن نفهمه، وأن نستجيب له بأسلوب مناسب. فربما أصبح لدينا مسمى ثابت حيث نقول: "إنه الطفل الأخير" أو "إنها الرياضية (أو الخجولة أو الفنانة) في الأسرة". أو "إنه مثلي تمامًا يسعى دومًا لإرضاء الناس" أو "إنها عنيدة كوالدها"، فعندما نصنّف أطفالنا بهذه الطريقة، ونستخدم المسميات أو المقارنات - أو التشخيص كذلك - لكي نضعهم ضمن فئة معينة ونحصرهم فيها، فإننا بذلك نمنع أنفسنا من فهمهم على حقيقتهم، وأعلم أننا بشر، وأن مخنا ينظّم الطاقة المتدفقة التي تصل إلينا في صورة مفاهيم وتصنيفات، فهذا هو ما يقوم به المخ، ولكن جزءًا من التحدي الذي يواجهنا يتمثل في التعرف على تلك التصنيفات وتحرير عقولنا من تأثيرها الذي يقيّد رؤيتنا أطفالنا على حقيقتهم في أغلب الأحيان.



فكلمة "كسول" مثلاً نجد أن الآباء والأمهات كثيرًا ما يصفون بها أطفالهم، وأحيانًا ما يرجع السبب في ذلك إلى أن الطفل لا يذاكر بما يكفي، أو لا يتدرّب بما يكفي، أو لا يرغب في المساعدة في أعمال المنزل، ويعتقد الوالدان أن "الكسل" أحد عيوب الشخصية، ولكن واقع الأمر هو أن أطفالنا عندما يبذلون جهدًا أقل

مما نتوقع أو نرغب، فهذا يعني أنه ربما كانت هناك أسباب وجيهة لم نفكر فيها لعدم استجابتهم لموقف معين بالطريقة التي نريدها، فقد تواجه ابنتك صعوبة في تذكر عواصم الولايات المختلفة ليس لأنها كسولة، بل يرجع السبب في ذلك إلى وجود صعوبات في التعلّم لديها، وهذه الصعوبات تحتاج لعلاج (في الواقع غالبًا ما يبذل الأطفال الذين يواجهون تلك الصعوبات جهدًا أكبر من الجهد الذي يبذله معظم أقرانهم، ولكنهم لا يحققون نتائج جيدة، وعندها يعتقد الوالدان أن الطفل بحاجة لبذل المزيد من الجهد). أو ربما لم تتعلّم ابنتك كيف تذاكر بطريقة فعالة، أو لعلها لا تحصل على قسط وافٍ من النوم الذي يمنحها الطاقة التي تحتاج لها لكي تظل منبتهة، ولكي تتعلّم بشكل جيد.

بدلاً من إطلاق مسميات مبنية على افتراضات ...



حاول أن تفهم ما يدور بداخل طفلك واسألها عما يجري.



أو ربما لا يكون طفلك شغوفًا بالتدرب على الرميات الحرة يوميًا؛ لأن هذا النوع من الالتزام تجاه رياضة ما ليس شيئًا عاديًا بالنسبة لطفل في العاشرة من العمر، ولا نعني أن طفلك يجب ألا يتدرب إن كان يريد أن يتحسن في ممارسة لعبة كرة السلة، وكذلك لا نعني أن ابنتك لا تحتاج للتحضير لاختبارها في الجغرافيا، بل ما نقوله ببساطة هو أننا نحن الآباء والأمهات يجب أن نتجنب إطلاق أحكام متسريعة على أطفالنا ونعتهم بأوصاف مثل: "كسول". بل علينا أن ننظر فيما يدور داخل عقل الطفل، وتلك النعوت من شأنها أن تمنعنا من رؤية أطفالنا بوضوح، والأسوأ من ذلك أن أطفالنا يلاحظون استخدامنا تلك التصنيفات والمسميات ويغيرون معتقداتهم الذاتية تبعًا لرؤيتنا إياهم، فكلنا نتعرف على أنفسنا من خلال التصنيفات التي يضعها الآخرون فيها.

وهناك فخ آخر ذو صلة بهذا الأمر يمكن أن يقع فيه الآباء والأمهات حسنو النية أيضًا، وهو أنهم يرغبون في أن يصبح أطفالهم أشخاصًا مختلفين عما هم عليه في الحقيقة، فقد نرغب في أن يكون طفلنا مواظبًا على المذاكرة أو رياضيًا، أو فنانًا، أو

إننا كآباء وأمهات يجب أن نتجنب إطلاق أحكام متسريعة على أطفالنا ونعتهم بأوصاف مثل وصف "كسول"، بل علينا أن ننظر فيما يدور داخل عقل الطفل، وتلك النعوت من شأنها أن تمنعنا من رؤية أطفالنا بوضوح.

منظمًا، أو شغوفًا بتحقيق الإنجازات أو أي شيء آخر، ولكن ماذا لو لم تكن لديه أية رغبة في أن يسدّد ركلة نحو شبكة؟ أو كان عاجزًا عن القيام بذلك؟ وماذا لو لم يكن طفلنا مهتمًا بالعزف على الناي؟ أو لم يكن لإحراز الدرجات النهائية أهمية لديه؟ أو لا يشعر بأنه على طبيعته عندما يمتثل للأعراف المجتمعية الخاصة بالنوع؟

إن لكل طفل شخصية
متفرّدة عن غيره، وعندما نسمح
لرغباتنا وتصنيفاتنا بأن تؤثر في
تصوراتنا، فإننا نخفق في فهم أطفالنا
بوضوح، وإن لم نفهم أطفالنا فما الذي نعيه
حقًا عندما نقول إننا نحبهم؟ وكيف لنا
أن نتقبّلهم بما هم عليه؟

إن لكل طفل شخصية متفرّدة عن غيره،
وعندما نسمح لرغباتنا وتصنيفاتنا بأن
تؤثر في تصوراتنا، فإننا نخفق في فهم
أطفالنا بوضوح، وإن لم نفهم أطفالنا فما
الذي نعيه حقًا عندما نقول إننا نحبهم؟
وكيف لنا أن نتقبّلهم بما هم عليه؟



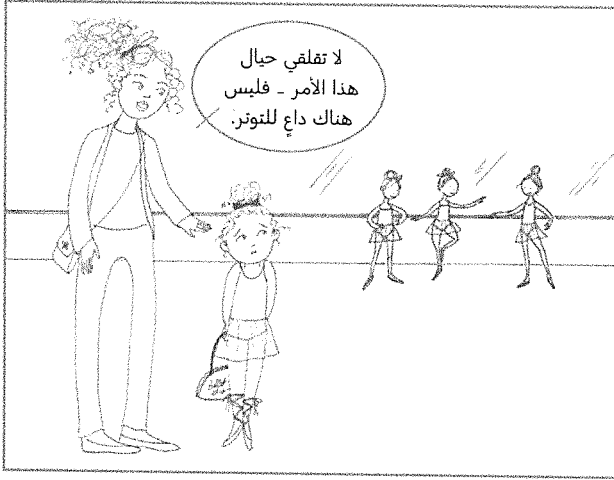
وأحياناً تكون المشكلة بسيطة قد تتمثل في عدم وجود تواؤم بين شخصية الطفل وشخصية الوالد، فربما كنت تفضل أن تتحرك بسرعة وهمة، فتجز جميع المهام بنشاط وكفاءة، ولكن التمهّل والتأني طبيعة فطرية ومتأصلة في ابنتك، وربما يتشتت انتباهها بسهولة. أو ربما تكون فضولية فحسب، ولديها رغبة في استكشاف التفاصيل الرائعة التي تحيط بها والتعلم منها. فما دورك في هذه المرحلة؟ هل تعمل على جعلها نسخة مصغرة منك؛ لأن الكفاءة بالطبع أهم كثيراً من التلكؤ، وليس هذا هو الصواب. بل ربما أنت بحاجة لأن تغير الطريقة التي تتعامل بها مع مهامك دائماً. فربما عليك أن توقظ ابنتك في وقت مبكر حيث إنها تحتاج لوقت أطول حتى تستعد للذهاب إلى المدرسة. أو ربما تحتاج لإتاحة بعض الوقت لطرح الأسئلة والتسلية أثناء قراءتك معها قبل النوم، وهذه كلها تغييرات بسيطة، ولكنك إن لم ترَ حقاً ما يدور داخل ابنتك، وتفهم كيف تتفاعل مع بيئتها المحيطة، فلن تعرف بالقدر الكافي ما يجري داخلها ويجعلك تغير من نظام حياتكما بالطريقة المثلى حتى تصبح الحياة أكثر سهولة لكل منكما.

إن تجاهلنا مشاعر أطفالنا هو أحد أسوأ الأمور التي تجعلنا نخفق في تفهّم أطفالنا، وقد يتمثل ذلك التجاهل في قولك لطفلك الرضيع وهو يبكي بعد أن سقط على الأرض: "لا تبك، أنت لم تُصَب بمكروه"، وعندما تشعر ابنتك الأكبر سناً بقلق حقيقي حيال شيء لن يسبب إزعاجاً لك مطلقاً، مثل حضور أول لقاء لها في حصة الموسيقى، فإنها لن تشعر بمزيد من الارتياح إذا قلت لها: "لا تقلقي - فليس هناك داعٍ للتوتر"، ونحن بالطبع نرغب في أن نطمئن أطفالنا، وأن نكون إلى جوارهم حتى يعلموا أنهم سيكونون بخير، ولكن هذا شيء مختلف تماماً عن تجاهل مشاعرهم، ونخبرهم صراحةً ألا يثقوا بعواطفهم.

لذا فنحن نريد أن نتفهم مشاعرهم بدلاً من ذلك، فانتبه إلى ما يشعرون به، ثم كن موجوداً معهم ومسانداً لهم، وربما نقول عبارات مشابهة للعبارة السابقة، ولكن نضيف لها في النهاية عبارات من قبيل: "ستكون بخير" أو "يشعر الكثيرون بالتوتر في اليوم الأول. وسأكون موجوداً معك حتى تشعر بالارتياح". أما إذا بدأنا برؤية ما يدور داخل أطفالنا والانتباه لما يشعرون به، فإن استجابتنا ستتسم بتعاطف أكبر مع ما يشعرون به. وهكذا عندما يشعر الطفل بأنك تتفهم شعوره، فإن هذا الشعور يخلق لديه إحساساً بالانتماء، حيث سيشعر طفلك بأنك تعرفه على حقيقته، وأنتك ترى وتحترم شخصيته "المستقلة" وأنه كذلك جزء من العلاقة "المشتركة" التي تربطك به - حيث يشعر بأن تلك الرابطة أكبر منه، ولكنها لا تتطلب تقديمه تنازلات أو فقدانه إحساسه باستقلاليتته وتفردته، وهكذا يرسّي تفهّمك طفلك

ورؤيته على حقيقته حجر الأساس للعلاقات السليمة في المستقبل، حيث يمكنه أن يكون شخصًا متفردًا بذاته، وجزءًا كذلك من العلاقة التي تربطكما معًا. أضف إلى ذلك أن التعامل مع طفلك بهذا التعاطف سيخلق على الأرجح حالة من الهدوء داخل الطفل، وكما هي الحال في كثير من الأحيان، نحن عندما نظهر الحب والدعم لا تصبح الحياة أكثر سهولة بالنسبة لأطفالنا فحسب، بل تصبح أكثر سهولة بالنسبة لنا أيضًا نحن الآباء والأمهات.

بدلاً من تجاهل المشاعر ...



افهم طفلك واستجب له.



تقبّل أطفالك بكامل جوانب شخصياتهم

لقد تحدّثنا في الفصول السابقة عن الأمور التي تُكسب الطفل الارتباط الآمن، وأنّ الفهم الحقيقي لأطفالنا يساعد على ترسيخ الإحساس بالأمان، حيث إنه يسمح لهم بأن يشعروا بأن هناك من يتقبّلهم على ما هم عليه - بجوانبهم الجيدة أو السيئة، ونود أن نرسل إلى أطفالنا برسالة مفادها أننا نتقبّلهم، وأننا نحبهم حباً جماً، وأننا نريد أن نعرف كل جوانب شخصياتهم، حتى إن كانت تلك الجوانب غير جذابة دائماً أو غير منطقية، فكيف يمكننا أن نوصّل هذه الرسالة لأطفالنا؟ يمكننا أن نوصّلها إليهم عبر استجاباتنا تجاه ما يشعرون به أو تجاه تصرفاتهم، فكل تفاعل بين الوالد والطفل يبعث إلى الطفل برسالة ما، ونحن نبعث لأطفالنا بإشارات تدل على ما نشعر به تجاه ذلك التفاعل، وعليك أن تصدّق أنه يمكنهم أن يفهموا تلك الإشارات بمهارة، فهم يعرفون ما نشعر به سواء صرّحنا بما نشعر به أو أخفيناه، وشعورهم بالأمان على المستوى الوجداني يعتمد على مدى توافق تجاربهم الداخلية مع ما يتعلمونه منا، بالإضافة إلى مدى إتقانهم فهم تلك التجارب بمساعدتنا.

وأنت قد مررت بهذا الأمر مرة بعد أخرى، حتى منذ أن كان أبنائك أطفالاً رضعاً، فعندما كان طفلك يرى شخصاً جديداً يدخل الغرفة، أو يتعثّر ويسقط، فإنه كان ينظر إليك على الفور ليحصل منك على إشارة تبيّن له كيفية الاستجابة لهذا الموقف، فقد كان طفلك يريد أن يعرف منك ما إذا كان عليه أن يخاف في تلك اللحظة، وما إذا كان في خطر، وبناءً على طريقة تفاعلك تعلّم طفلك الطريقة التي يتفاعل بها مع مثل هذا الموقف. سواء في سلوكه أو من حيث الطريقة التي تشكلت بها انفعالاته، وتم التعبير عنها من خلالها، وهذا التفاعل يسمّى "المرجعية الاجتماعية"، ويمثل المراحل الأولى لنمو الإدراك الوجداني لدى طفلك، فالطفل يفهمك.

وبينما كان طفلك يكبر استمر في دراستك، وأصبح أكثر كفاءة في قراءة الإشارات لاكتشاف ما كنت تشعر به في موقف معين - الإشارات التي كنت تتعمّد أن ترسل بها إليه باعتبارها نوعاً من التواصل المباشر أو الرسائل الضمنية التي كان سلوكك يتضمنها، وهي رسائل ربما لم تكن تعي أنك ترسل بها لطفلك، وقد

أثرت هذه الأنماط المتكررة من التواصل بشكل كبير على نموذجيه الذهني بشأن شعوره تجاه نفسه وتجاه العالم المحيط به.

ولدينا صديقان لهما ابن عمره عام واحد، يدعى "جايمي"، الذي كان يقول نفسه بشكل محبب وبصوت مسموع وهو يتسلق شيئاً ما، أو يفعل شيئاً صعباً: "احترس يا جايمي، احترس". لقد رسّخ داخله الإشارات التي كان والداه يستخدمانها معه لكي يكون أكثر حذراً لدى قيامه بشيء محفوف بالمخاطر، وأصبح "جايمي" يحاكي تلك الطريقة. إن الإشارات التي نبعث بها لأطفالنا وتتأتى من إشاراتنا الداخلية من شأنها أن تؤثر فيهم بصورة سلبية أو إيجابية، فما ننقله إليهم يمكن أن يعوقهم عن الاستكشاف السليم التنموي، ويفذي الخوف والقلق اللذين لا داعي لهما، أو من الممكن أن يحثهم على التحلي بالشجاعة والمرونة اللتين تساعدانهم على الشعور بالارتياح وهم يقومون بأمور خارجة على نطاق المألوف. (وننبه دائماً بأن نضع في حساباتنا الطباع الفطرية للأطفال، فبعض الأطفال يحتاجون لمن يذكرهم بأن يلزموا الحذر، في حين أن البعض الآخر يحتاجون لوقت وتشجيع قبل أن يقدموا على أمور مجهولة بالنسبة لهم).

بدلاً من تجاهل المشاعر ...



افهم طفلك واستجب له.



وغاية القول إن أطفالنا لا يتعلمون فقط أن يفسِّروا بدقة ووضوح شعورنا تجاه مدى أمان العالم ككل، بل يفسِّرون أيضًا شعورنا عند تعبيرهم عن عواطفهم، وربما تصلهم رسالة متكررة مفادها أننا نفهمهم، ونريد أن نعرف شعورهم – وذلك يشمل مشاعرهم السلبية أو المخيفة – وأنتا سوف تكون موجودين من أجلهم على المستوى الوجداني بصرف النظر عما يشعرون به، ولكن ربما تصلهم أيضًا رسالة تكون على النقيض من ذلك.

ولتفكر الآن قليلاً في المرة التي جاء إليك طفلك فيها وهو منزعج من شيء معين. فهل استخدمت مهارة قراءة الأفكار حتى تستشف ما يدور داخله، وتستجيب له استجابة ملائمة؟ أية استجابة من هاتين الاستجابتين هي التي قدمتها لطفلك؟ هل استجبت له بطريقة صريحة أم بطريقة ضمنية؟

إن بناء الارتباط الآمن يعتمد بشكل كبير على قدرتك على أن تستشف ما يدور داخل أطفالك، وتقبُّلهم بكامل جوانب شخصياتهم، فعليك أن تجعلهم يشعرون بحرية التعبير عن مشاعرهم، حتى المشاعر الكبيرة والمخيفة التي تمثل تهديداً

لهم، ومن شأنها أن تستبد بهم، وتذكر أنهم سوف يرسخون الرسائل التي ستبعثها لهم، لذا فأنت إذا ما أخبرتهم بأنك "لا تريد أن تسمعهم" أو جعلتهم يشعرون بأنك لا ترغب في ذلك، فهذا سيصبح جزءًا مما يعرفونه عن علاقتهم بك. ويتأكد هذا الأمر عندما يمرّون بالصعاب، أو عندما تزيد المخاطر، أو عندما يصبحون مرهقين وتصير خصوصياتهم أكثر سرية - ففي ذلك الحين لن يطلعوك على الأمور المهمة بالنسبة لهم، ولكن لم يفت الأوان بعد لكي تبدأ التواصل مع أطفالك وتعلمهم أنك موجود من أجلهم، ويمكنك أن تعتذر عندما تُخفق في أن تفعل ذلك، ثم تستمر بعد ذلك في بث الإشارات التي تعبّر عن مدى حبك إياهم، بغض النظر عن سلوكهم أو ما يقولونه لك.

الفهم مقابل الإشعار بالخزي

لعلك لاحظت أن مساعدة الأطفال على الشعور بأنك تفهمهم تتداخل بطرق معينة مع الشعور بالحماية، وهو العنصر الأول من العناصر الأربعة أنفة الذكر، فنحن نريد أن يشعر أطفالنا بالقدر الكافي من الحماية التي تشجّعهم على أن يبيّنوا لنا طبيعتهم، وأن يعبروا لنا عما يشعرون به، ويعايشونه دون قلق من أن نستجيب لهم بطريقة تشعرهم بالإهانة والخزي أو الخوف والرعب، وعندما يعبرون عن أنفسهم على هذا النحو يمكننا أن نراهم بشكل أكثر وضوحًا، ولكن لا يمكنهم أن يعبروا عن حقيقة ما يدور في مكنونهم ما لم يشعروا بالحماية وهم يفعلون ذلك.

وعلى سبيل المثال إذا أشعرت الأم ابنها بالخزي لأنه خائف - من الوجود وحده، أو من ارتدائه ملابس تنكرية، أو من أي شيء آخر - فإنه عندما يشعر بالقلق لن يُطلع أمه على ما يشعر به، ما يجعل من الصعوبة بمكان بالنسبة لها أن تفهم ابنها فهمًا حقيقيًا.



ونتيجة ذلك، فإن الابن قد تُرك ليعالج تلك المشاعر وحده، وهنا تتفاقم المشكلة، فعندما يصبح ذلك الابن متوترًا؛ لأنه سيذهب للمبيت لدى أحد الأصدقاء لأول مرة، سيتجنب إخبار أمه بمشاعره الحقيقية ما يجعله يواجه ذلك الموقف وحيدًا، الأمر الذي يؤدي في معظم الأحيان إلى مزيد من القلق، ولنقل إنه رفض أن يذهب، ففي هذه الحالة قد يتظاهر الطفل بالمرض، أو ببساطة يحتاج غاضبًا دون سبب، ويصرُّ على أنه لن يذهب، وهنا تفهمُّ الأم تصرفاته على أنها من باب المعارضة، ومن ثم تعاقبه، ولكنها لا تفهمُّ أبدًا ما يدور داخل الطفل، فلو أنها استخدمت بدلًا من ذلك أسلوب قراءة الأفكار لكي تفهم طفلها، لشجعتة على التعبير عن خوفه وقلقه، وعندها كان الطفل سيخبر أمه بما كان يشعر به، وعندها ربما تسنى لها أن تساعد على التغلب على توتره بطريقة تمكنه من الذهاب.

عندما

نتجاهل مشاعر أطفالنا،
أو نستخف بها، أو نلومهم،
أو نشعرهم بالخزي بسببها،
فإننا نمنعهم من إظهار حقيقة
مشاعرهم لنا.

فعندما نتجاهل مشاعر أطفالنا، أو نستخف بها، أو نلومهم، أو نشعرهم بالخزي بسببها، فإننا نمنعهم من إظهار حقيقة مشاعرهم لنا.
إن الإشعار بالخزي له أثر كبير في منع عملية الفهم، ومع هذا يفعله الوالدان في أغلب الأحيان في

تعاملهما مع مشاعر أطفالهما، فهما يستخدمان ورقة الإشعار بالخزي بدلاً من فهمهم والتواصل معهم، ثم دعمهم ومساعدتهم على حل المشكلات حتى يتسنى لهم أن يتعاملوا مع مشاعرهم بطريقة فعالة، ويمكن أن يكون الإشعار بالخزي مباشرًا، وأن يتضمَّن جملاً تعبّر عن الاستهزاء، وإذا كانت مصحوبة بحالة من الغضب، فإنها تشعر الطفل بالإهانة. ويمكن أيضًا أن يكون الإشعار بالخزي غير مباشر، ويحدث ذلك عندما يكون الطفل في حالة انفعالية شديدة دون أن يكون لديهم فهم لتلك الانفعالات مع أن الطفل يحاول أن يطلعهم على ما يشعر به، ويمكن لعدم التواصل المتكرر أن يحدث سواء عند حالة إيجابية (مثل التحمس تجاه شيء معين) أو عند حالة سلبية (مثل الحزن أو الغضب أو الخوف) بحيث يكون الوالدان غير متفهمين تلك الحالة، ما يمكن أن يخلق بشكل غير مباشر حالة من الخزي داخل الطفل أو أي شخص آخر! ففي تلك اللحظات التي يكون التواصل فيها مطلوباً لا يوجد هناك أي تواصل، وهذه التجارب المتكررة يمكن أن تخلق حالة من الإشعار بالخزي التي تصاحب إحساساً داخلياً بأن به عيباً ما، وذلك بالنسبة للطفل الذي لا يجد من يتفهمه، أو يشعر به، أو يستجيب له بشكل متكرر وبصورة منفتحة وفعالة - حيث لا يقدمان له مثلك التواصل في وقت هو في أمس الحاجة إليه، فما السبب في ذلك؟ من المفارقة أن السبب في ذلك هو أن الطفل يشعر بأنه "أكثر أماناً" عندما يعتقد أن السبب في عدم تلبية احتياجاته يرجع إلى عيب فيه بدلاً من اعتقاد أن والديه - اللذين يعتمد عليهما في الحفاظ على حياته - لا يُعتمد عليهما في الواقع، وهذا ما يميّز الخزي عن الشعور بالذنب، حيث يكون هناك إحساس بأن هناك خطأ يشوب السلوك، وأن هذا الخطأ يمكن إصلاحه في المستقبل.

ومن خلال الإشعار بالخزي بصورة المباشرة أو غير المباشرة فإننا قد نجعل أطفالنا يشعرون بأنهم معيبون، وأن هناك خطباً ما بهم، مع أنهم لم يفعلوا شيئاً سوى التعبير عن أنفسهم وعن حاجتهم الطبيعية للتواصل، ومن المؤسف أن حالات الإشعار بالخزي يمكن أن تستمر معنا لما بعد طفولتنا لتشكل الطريقة التي نتصرّف بها ونحن بالفن، حتى لو لم نكن ندرك أن الإشعار بالخزي جزء من الطريقة التي سارت وفقها حياتنا.

ويمكنك أن ترى الفارق في الرسوم التوضيحية المبينة في الصفحة التالية، ففي حين أن فهم ما يدور داخل الأطفال يساعدهم على الهدوء ويدعوهم إلى

الانفتاح تجاهنا، فإن الخزي يعوقهم عن التعبير عن ذاتهم الحقيقية، والأمر الأسوأ من ذلك هو أن الخزي لا يؤدي عادةً إلى السلوك الذي ننشده، حتى لو أدى إلى ذلك السلوك، فإن الطفل يتصرّف بالطريقة التي نريدها في الظاهر، ولكن في الداخل يغمره شعور بالكآبة والخوف، وتبيّن الأبحاث أن تكرار تجربة الخزي خلال فترة الطفولة يرتبط بوجود احتمالية كبيرة للغاية للإصابة بالقلق والاكتئاب وغيرها من المشكلات الصحية النفسية.

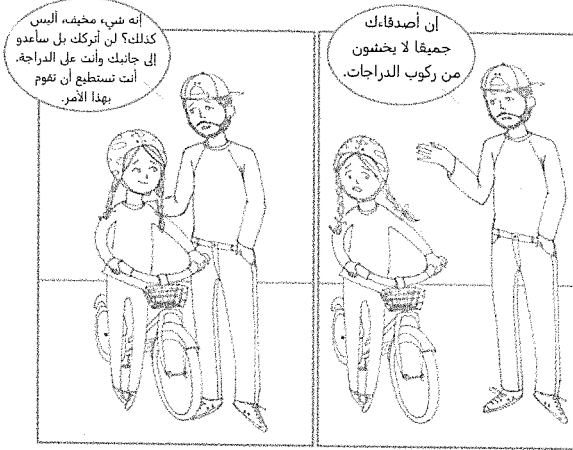
وهناك بالطبع أوقات نحتاج فيها إلى أن ندفع أطفالنا للقيام بأشياء لا يدركون أن بمقدورهم القيام بها، فلا نريدهم أن يفوّتوا فرصة الاستمتاع بلعبة الزلاقة المائية لمجرد أنهم يشعرون بالتوتر، أو أن يتخطوا موسم مباريات كرة القدم كله؛ لأنهم يشعرون بالقلق حيال جلسة التدريب الأولى لهم، فنحن لا نعني هذا عند حديثنا عن فهم ما يدور داخل أطفالنا ودعمهم، ولكننا نريد أن نكون واقعيين، ففهمك طفلك يعني أن يكون لديك وعي بنقاط قوته ونقاط ضعفه، وبالتالي عندما تجد أن هناك مهارات يحتاج طفلك إلى أن يتدرّب عليها - سواء أكانت تتمثل في التحلي بالصبر أم حسن الخلق أم التحكم في اندفاعاته أم التعاطف أم غيرها من المهارات - يكون أفضل ما يمكنك أن تقوم به هو أن تدرّبهم على تلك الجوانب، فهم لا يفيدهم بشيء تجاهلك حقيقة كينونتهم، وذلك يشمل أي جوانب نقص أو عوائق قد يواجهونها.

ولكن تشجيع أطفالنا على الخروج من منطقة الراحة الخاصة بهم، أو مساعدتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية أو العاطفية التي يفتقرون إليها، أمر يختلف كل الاختلاف عن إشعارهم بالخزي عندما لا يتصرفون على النحو الذي نريده. ومجددًا نقول إن الأمر لا يتعلق بتدليلهم، أو ألا نطلب منهم أبدًا أن يفعلوا شيئًا جديدًا، أو لا يشعرهم بالارتياح، بل ما نقصده هو أن نسمح لهم بأن يعبروا لنا عن شعورهم الحقيقي، حتى يتسنى لنا أن نكون موجودين وجودًا فعليًا معهم في التجربة التي يمرّون بها، وأن نساعدهم على التعامل مع المشاعر القوية التي يمكن أن تسيطر عليهم. إن ما نعنيه هو أن نرى أطفالنا على حقيقتهم.

إن إشعار الطفل بالخزي يمنعه من
التعبير عن مشاعره الحقيقية.

الفهم

الإشعار بالخزي



الأمور التي يمكنك فعلها: إستراتيجيات تساعد أطفالك على الشعور بتفهمك ما يدور داخلهم

الإستراتيجية الأولى لمساعدة أطفالك على الشعور بتفهمك ما يدور داخلهم: دع فضولك يقُدُّك نحو الغوص في أعماقهم بشكل أكبر.

إن الخطوة العملية الأولى لمساعدة أطفالك على الشعور بتفهمك ما يدور داخلهم هي ببساطة أن تراقب تصرفاتهم. وليس عليك سوى أن تقضي بعض الوقت وأنت تراقب سلوكهم، وأن تحاول التخلص من التصورات المسبقة، وأن تفكر فيما يحدث حقيقةً بدلاً من إطلاق أحكام متسرعة، فنحن يمكننا أن نتعلم الكثير عن أطفالنا من خلال التمهّل وملاحظتهم فحسب، وتزيد احتمالية رؤيتهم على حقيقتهم عندما نتجنّب تصنيفات الفهم.

ولكن نؤكد مرة أخرى أن الفهم الحقيقي لأطفالنا غالباً ما يتطلب ما هو أكثر من مجرد الانتباه إلى ما نراه بأعيننا، فأحياناً يكون علينا أن ننظر إلى ما وراء السلوكيات والتصرفات الظاهرة، فنحن بحاجة إلى أن نراقب نشاطاتهم، وننصت لما يقولونه لنا بشكل مؤكد، فكما يحدث مع الكبار، هناك

الكثير من الأمور التي تحدث داخل الطفل ولا

يفصح عنها، وجزء من مسئوليتنا نحن الوالدين هو النظر إلى ما وراء تلك السلوكيات، وما وراء الأمور التي تبدو واضحة.

وهذا يعني من الناحية العملية أن يكون

لديك استعداد للنظر فيما وراء افتراضاتك

وتفسيراتك المبدئية بشأن ما يدور داخل

أطفالك؛ أي أن يكون لديك توجه يتسم بالفضول

بدلاً من التسرع في الحكم على أطفالك.

إن الغوص في أعماق

أطفالك يعني أن يكون لديك استعداد للنظر فيما وراء افتراضاتك وتفسيراتك المبدئية بشأن ما يدور داخل أطفالك. أي أن يكون لديك توجه يتسم بالفضول بدلاً من التسرع في الحكم على أطفالك.

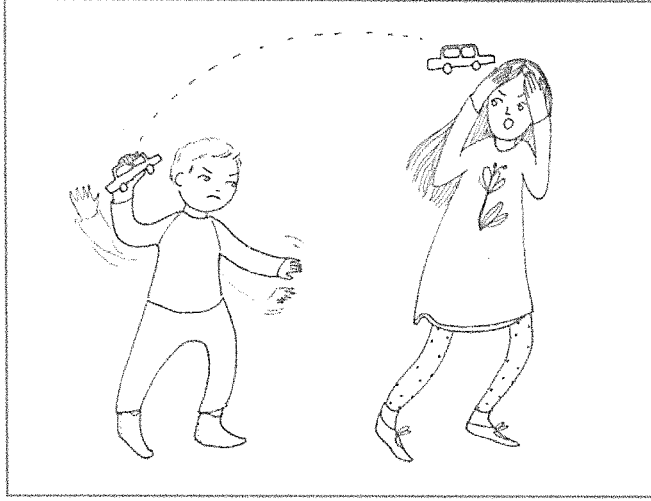
بدلاً من وضع افتراضات فورية وإطلاق أحكام متسرعة على سلوكيات أطفالك...



تحلّ بالفصول وانظر للأمور نظرة عميقة.



ما نراه هو:



ما قد يقوله الطفل لو كان في استطاعته ذلك:



فالفضول هنا يُعد عنصرًا أساسيًا، فهو من أهم الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الوالد المهتم بأطفاله، فعندما يلعب طفلك لعبة "دفع طبق المكرونة الإسباجتي من فوق الكرسي الخاص به" قد يكون الإحباط هو استجابتك

المبدئية، فإذا افترضت أنه يحاول أن يثير حفيظتك، أو يعارضك بشكل أو بآخر، فسوف تستجيب تبعًا لافتراضك. أما إذا ما نظرت في وجهه ولاحظت مدى شغفه بمنظر الطعام المتناثر فوق الأرض، وعلى الحائط، فقد يختلف شعورك وتختلف استجابتك. وقد تحدّث العلماء المتخصصون في العلوم المعرفية "أليسون جوبنيك" و"أندرو ميلتزوف" و"باتريشا كول" في أبحاثهم عن "العالم الذي لا يزال في المهد" إن نسبة كبيرة مما يفعله الأطفال الرضع والأطفال الصغار يُعد جزءًا من الدافع الغريزي للتعلم والاكتشاف. لذا إن كنت على وعي بهذا الدافع فعند تناثر قطع المكرونة على الأرض ربما يظل لديك شعور بالإحباط لاضطرارك إلى تنظيف الأرض بعد ذلك لا أكثر، ولكن إن كان بمقدورك أن تتمهل قليلاً، وتُعمل فضولك، فلربما توقفت برهة لتسأل نفسك هذا السؤال: "يا ترى لماذا فعل ذلك؟"، فإذا كنت تنظر لطفلك على أنه باحث صغير يجمع المعلومات أثناء استكشافه هذا العالم الذي هو جديد بالنسبة له، فإنك من الممكن أن تستجيب على الأقل لتصرفاته بصبر وأناة حتى وأنت تنظف بقايا تجربته الاستكشافية. (وبعد أن جمعت أنت هذه المعلومات اللازمة عن المرحلة التي يمر بها ابنك، فسوف تدرك أنك بحاجة إلى وضع منشفة أسفل الكرسي المخصص لطفلك في المرة التالية التي تقدّم له فيها المكرونة).

إننا نشجّع الآباء والأمهات في كتابنا تربية خالية من الدراما على "البحث عن الأسباب" التي تقف وراء سلوكيات الأطفال، فمن خلال التحلي بالفضول وطرح السؤال: "لماذا يتصرف طفلي هكذا؟" ستكون لديهم احتمالية كبيرة بأن يتمكنوا من الاستجابة لتصرف الطفل بناءً على حقيقة ذلك التصرف بدلاً من أن يتسرعوا في وصف تصرفه هذا بـ "السلوك السيئ"، وفي بعض الأحيان من الممكن أن يكون سلوك الطفل بحاجة إلى تقويم، وهنا نقول دائماً إن الأطفال يجب أن توضع لهم حدود، ودورنا أن نعلّمهم الأشياء المسموح بها والأشياء الممنوعة، ولكن في أحيان أخرى قد يكون سلوك الطفل سلوكاً له علاقة بطبيعة مرحلة النمو التي يمر بها، وبالتالي يجب أن نستجيب لهذا السلوك في هذا الإطار، وأياً كان الأمر، فإنه حتى لو كان سلوك الطفل بحاجة للتهذيب (وهو ما يُعد من باب التعليم وبناء المهارات) فسوف يكون ذلك التهذيب أكثر فاعلية بشكل كبير إذا بحثنا بفضول عن سبب ذلك السلوك، وحدّدنا على وجه الدقة ما يدور داخل عقل الطفل ومنشأ ذلك السلوك من الأساس.

وينطبق الأمر نفسه على بقية السلوكيات، فإذا كانت طفلتك تصمت عند لقائها أحد الأشخاص البالغين، وترفض التحدث وإلقاء التحية، فربما لم تكن ترفض التصرف بشكل مهذب، بل ربما كانت تشعر بالخجل أو القلق، وهنا نذكرك مجدداً بأن هذا لا يعني أنك لا تعلمها المهارات الاجتماعية، أو تشجعها على أن تتعلم التحدث في المواقف التي لا تشعر فيها بالارتياح، بل يعني أن تستشف مشاعرها الحقيقية في تلك اللحظة. فما المشاعر التي تقف وراء السلوك؟ وابحث عن السبب، وتبين سبب تحفظها عن الكلام، وعندها يمكنك أن تستجيب لسلوكها بمزيد من الفاعلية والوعي.

وبالمناسبة نحن نؤيد تماماً وضع توقعات واضحة أو توقعات عالية لأطفالنا كذلك، فهم بحاجة لأن يعرفوا قيمة الاجتهاد، وبحاجة لأن يتم تشجيعهم على الإقدام على الأمور التي يظنون أنها فوق طاقتهم وهي ليست كذلك، ومع هذا هناك أحيان أخرى سنكتشف فيها أيضاً لو نظرنا لسلوكيات أطفالنا نظرة عميقة أننا ننقل كاهلهم بأمور غير واقعية، فنحن الآباء والأمهات نريد لأطفالنا دون شك أن يحققوا كل ما يمكنهم تحقيقه، ولكن يجب علينا ألا نطلب منهم القيام بأمور لا طاقة لهم بها في حقيقة الأمر.

وهناك نقطة مهمة يجب أن نشير إليها، وهي إذا كان الطفل ممتنعاً عن القيام بالسلوك الذي نريده، أو عاجزاً عن القيام به، فإن كان الطفل ممتنعاً عن التصرف بحسب ما طُلب منه، فهنا نستجيب له بطريقة تختلف عن الطريقة التي نستجيب له بها إذا كان عاجزاً عن اتباع السلوك الذي طُلب منه، فقد يكون الطفل غير قادر مثلاً على الجلوس ساكناً، أو اتباع التعليمات بانتظام، بسبب معاناته من حالة فرط النشاط، أو بسبب التوقعات المطلوبة منه غير الملائمة لمرحلته العمرية أو غير ذلك من الأسباب.

وقد أجرت "تينا" حواراً منذ فترة وجيزة، أوضح هذه النقطة بشكل جيد، فقد كانت تتحدث إلى عدد من التربويين عن موضوع إلقاء نظرة عميقة على سلوكيات الطلاب والبحث عن الأسباب التي تقف وراء سلوكياتهم، وأثناء الإجابة عن أسئلة الحاضرين في نهاية العرض التقديمي، وقفت معلّمة ذات خبرة واهتمام بالطلاب تدعى "ديبرا" وقالت: "إن كان كلامك هذا صحيحاً، فعليّ إذن أن أعيد النظر بصورة تامة في الطريقة التي أتعامل بها مع مسألة التهذيب في فصلي"، فسألتها "تينا" عن بعض التفاصيل فشرحت لها "ديبرا" كيف أنها استخدمت مشابك

الفسيل، وكتبت عليها أسماء الأطفال، وثبتتها في جدول مكون من ثلاثة أعمدة ملونة بهذه الألوان: "اللون الأحمر واللون الأصفر واللون الأخضر"، حيث كانت المشابك تثبت على اللون الذي يعبر عن سلوك الطفل، وكان كل طفل يبدأ يومه في العمود الملون باللون الأخضر، فإذا أساء السلوك انتقل المشبك الخاص الذي يحمل اسمه إلى العمود الملون باللون الأصفر الذي كان بمثابة إنذار للطفل، فإذا وقعت منه مخالفة بعد ذلك نُقل المشبك الذي يحمل اسمه إلى العمود الملون باللون الأحمر، ما يعني أنه سيتم إبلاغ والديه بسلوكه السيئ، وأنه سترتب على هذا الأمر عواقب محددة مثل حرمانه من الفسحة.

وبقية الحوار الذي دار بين "تينا" و "ديبرا" سار على هذا النحو:

"تينا"، ما مدى فاعلية هذه الطريقة؟

"ديبرا"، كانت نتائجها رائعة مع معظم الأطفال، ولكنها لم تنجح مع ولدين في فصلي.

"تينا"، إذن، هل كان يتم نقل اسمي هذين الولدين إلى عمود اللون الأحمر في معظم الأحيان؟

"ديبرا"، نعم، لقد نُقل المشبك الذي يحمل اسم أحد هذين الولدين مرات عديدة، حتى إن اسمه مُحي من فوق المشبك.

"تينا"، هل كان ذلك بسبب تكرارهما أنماط السلوك نفسها مرة تلو أخرى؟

"ديبرا"، بالتأكيد.

"تينا"، حسنًا، بناءً على ما قلته، يبدو أن هذه الطريقة ليست أداة فعالة لإدارة السلوك، فالعقاب الذي يواجهه الطالب منك ومن والديه لا يُحدث تغييرًا في سلوكه، ولكن ماذا عن زملائه في الفصل؟ وكيف يؤثر سلوكه السيئ فيهم؟

"ديبرا"، إن زملاءه أيضًا منزعجون منه، فقد سئموا من تطفلهم عليهم، وتحديثه إليهم عندما يكونون مشغولين بأنشطتهم، كما ينزعجون من اضطرابنا إلى وقف أنشطة الفصل حتى نتعامل مع سلوكه.

"تينا"، حسنًا، دعيني أردد ما سمعته منك، في هذه اللحظة التنموية عندما يكون من الأهمية بمكان أن يتقبله أقرانه وأن يحبوه، إذ به يستمر في هذه

السلوكيات على الرغم من كل التعليقات السلبية التي يتلقاها من زملائه والمواقب الأشد سلبية التي يتلقاها بعد ذلك منك ومن والديه؟

"ديبرا"، هذا ما أقوله. فأنا بحاجة لإعادة النظر في طريقتي.

"تين"، هذا صحيح، وبعبارة أخرى ما الذي يجعله يستمر في هذه السلوكيات التي تؤدي إلى تلك الاستجابات السلبية من جميع من يحيطون به؟ فمن المؤكد أن هذا الأمر لا يعجبه، فالأطفال لا يحبون عادة الدخول في مشكلات مرة بعد أخرى، والتعرض لكرهية أقرانهم بشكل متكرر، ودعيني أسألك سؤالاً: هل ستقليل المشبك الذي يحمل اسم طالب ما إلى العمود الأصفر أو الأحمر لأنه لا يقرأ بسرعة كافية، حيث يعاني عسر القراءة؟

"ديبرا"، لا بالطبع، فهذا شيء لا حيلة له فيه.

"تين"، لا بالطبع. لأنك تعرفين أن الطفل لا يختار التصرف هكذا عن عمد ليتجنب القيام بما هو منتظر منه، وهنا أسألك عما إذا كان بمقدورنا أن ننظر إلى الطفل الذي يستمر في الإتيان بالسلوكيات السيئة نفسها التي تسبب له الكثير من المشكلات على أنه ربما لا يختار بمحض إرادته القيام بمثل هذه السلوكيات أيضاً، وهل هناك احتمال بأن يكون الطفل عاجزاً عن الإتيان بالسلوك المرغوب بينما نتعامل معاً على أنه ممتنع بمحض إرادته عن الإتيان بذلك السلوك؟ وربما لم يكن الطفل يتحلى بالمهارات التي تمكنه من ضبط نفسه بطريقة مختلفة أو لعله لم يصل بعد لمرحلة من النمو تمكنه من ذلك. أما إن كان الطفل يواجه صعوبة في التعلم، فيمكننا أن ننظر إلى المشكلة من منظور يتسم بمزيد من الفضول ورحابة الصدر ودعّمه من أجل تحقيق التحسّن، فلماذا إذن يكون الوضع مختلفاً عندما تكون الصعوبات التي يواجهها الطفل اجتماعية أو عاطفية أو تنموية؟ إننا لن نود أبداً معاقبة طفل على شيء لا حيلة له فيه.

"ديبرا"، لن أقبل أن يفضّب مني شخص ما بسبب أمر لم يكن خطأ مني، خاصة إذا استمر هذا أمام أصدقائي، وإذا كنت أحاول أن أبذل أفضل ما في وسعي دون نتيجة.

"تين"، بالضبط، وهذا لا يعني أن تسمح لي لهذا الولد بأن يضرب بقواعد الفصل عرض الحائط، أو أن يستمر في تشتيت زملائه، وهنا يجب أن يُعالج هذا السلوك من أجل ذلك الولد، ومن أجل عملية التعلم التي تشمل

بقية زملائه في الفصل، وهذا المنظور المختلف سيعطيك فكرة أوضح عن سبب عدم نجاح الطريقة التي تتبعينها مع هذا الولد، وبمزيد من الفضول مع فهم أفضل لحالة الولد، فإن المنظور الذي ستتعاملين من خلاله مع هذا السلوك لن يكون أكثر تعاطفًا فحسب، بل سيساعدك على تهذيب ذلك السلوك بطريقة استباقية وفعالة أيضًا. إن مساعدة هذا الولد قد تتطلب اتباع أسلوب المحاولة والخطأ من خلال استخدام إستراتيجيات بديلة والتحلي بالإبداع والصبر، ولكنني أشجعك على العمل مع هذا الولد، ومن خلال التفكير في سلوكياته معًا، مع معرفة ما يرى أنه ربما يساعده على النجاح.

وقد ركزت هذه المحادثة على موقف في المدرسة، ولكنها أوضحت بشكل جيد الفارق بين "عجز الطفل عن القيام بشيء معين وامتناعه عن القيام بذلك الشيء"، فإن لم يكن طفلك قادرًا على تغيير سلوكه، فما شعورك بشأن معاقبته على شيء لا يمكنه التحكم فيه؟ وأحيانًا ما يكون العجز راجعًا في أصله إلى عائق غير ظاهر، مثل صعوبة التعلم أو اضطراب المعالجة الحسية، أو الاضطرابات الشاملة، أو الحرمان المزمن من النوم، أو محاولة التكيف مع طلاق الوالدين، أو الحياة في منزل جديد وغير ذلك من الأسباب، وهذا لا يعني أن الطفل لا يمكنه أن ينمو أو يبني المهارات، بل يعني أن متطلبات البيئة التي يعيش فيها حاليًا تتجاوز قدراته الحالية، فالسلوك قد يكون أكثر ارتباطًا بالنمو، وبالتالي يكون الطفل بحاجة لمزيد من الوقت ومهارات حل المشكلات حتى يصبح أكثر نجاحًا. يَبْدُ أنه لا يسعنا أن نعرف حقيقة الحالة ما لم نتعمق في فهم حالة الطفل، وفهم ما يحدث في مكنون نفسه، وما يدور في عقله من أفكار.

الإستراتيجية الثانية لمساعدة أطفالك على الشعور بتفهمك ما يدور داخلهم:
خصّص مساحة ووقتًا للملاحظة والتعلم

ولاحظ أن التفهم المتعمّد عنصرًا أساسيًا في فهم أطفالنا ومعرفتهم، وينطبق الأمر نفسه على اقتراحنا الثاني. إن جزءًا كبيرًا من عملية فهم الأطفال يتمثّل ببساطة في الانتباه إليهم على مدار اليوم، وهذا أحد الأشياء الرائعة في منهج المخ الكامل في التربية: فتحن لسنا بحاجة إلى أن ننتظر وقت إجراء المحادثات

الجادة والطويلة لكي نقوم بالعمل المهم المتمثل في تعليم أطفالنا والتعرف عليهم، فليس عليك سوى أن تكون موجودًا وتنتبه لأطفالك - أي أن تكون حاضرًا معهم. وبناءً على ذلك يمكنك أثناء انتباهك لأطفالك خلال اليوم أن تتجهّد لخلق فرص لأطفالك تتيح لهم أن يعبروا لك عن مكنونهم، ومن المؤكد أنك ستستطيع أن تعرف أمورًا عديدة للغاية من خلال مراقبة أطفالك وهم يمارسون حياتهم العادية، أو الإنصات إليهم وهم يتحدثون عن شيء أثار انتباههم خلال يومهم، إلا أنه يمكنك أيضًا أن تأخذ خطوات لخلق مساحة لإجراء حوارات ستجعلك تغوص في أعماق عالمهم، حتى يتسنى لك أن تتعلّم المزيد عنهم، وتفهم تفاصيل ما كنت لتعرفها لو لم تسر على هذا النهج.

وأما فترة الليل، فيمكن أن تكون بمثابة منجم من الذهب عندما يتعلّق الأمر بالغوص في أعماق أطفالك، حيث إن لها طابعًا مميزًا، حيث يصبح البيت هادئًا، ويشعر البدن بالإنهاك، وتتلاشى المشتتات، وتقل الرغبة في الكتمان والحذر ما يجعلنا أكثر ميلًا للتحدث عن أفكارنا وذكرياتنا ومخاوفنا ورغباتنا، وينطبق هذا الأمر على الأطفال أيضًا، فعندما يهدأون وتسكن نفوسهم، تنبثق أسئلتهم وتأملاتهم وأفكارهم والأمور التي تثير تساؤلات لديهم، خاصة إن كنت محتضنًا إياهم وهم في الفراش، ولا تحاول دفعهم للتحدّث.

كما أنك أيضًا بحاجة لبذل بعض الجهد والتخطيط فيما يتعلّق بالجدول الخاص بالأسرة، فالأطفال يحتاجون لقدر كافٍ من النوم - لا يمكننا التشديد على ذلك بالقدر الكافي - لذا يجدر بالطفل أن يأوي إلى

فراشه في وقت مبكر حتى يكون لديك وقت

لتنفيذ روتينك المعتاد، بالإضافة إلى

بضع دقائق لمجرد الحوار أو لوقت

كافٍ تتيح فيه لطفلك أن يتحدّث

إن كان لديه ميل للحديث، وقد

تحدّثنا في موضع آخر عن إقبال

كاهل الأطفال بالكثير من المهام،

وذكرنا أن طقوس النوم والنوم فترة

كافية يمكن أن يكونا أداتين لهما أثر

كبير في تنظيم سلوك الأطفال وانفعالاتهم،

ومن المؤكد أنك

ستستطيع أن تعرف أمورًا عديدة للغاية من خلال مراقبة أطفالك وهم يمارسون حياتهم العادية، أو الإنصات إليهم وهم يتحدثون عن شيء أثار انتباههم خلال يومهم، إلا أنه يمكنك أيضًا أن تأخذ خطوات لخلق مساحة لإجراء حوارات ستجعلك تغوص في أعماق عالمهم حتى يتسنى لك أن تتعلّم المزيد عنهم، وتفهم تفاصيل ما كنت لتعرفها لو لم تسر على هذا النهج.

فبشيء من التفكير المدروس يمكنك أن تخطّط لتخصيص دقائق قليلة في المساء للتواصل مع طفلك وفهم ما يدور داخله، فعندما لا تدفع الطفل للحديث، فإنه قد يشعر بالميل للتحدّث عن تفاصيل يومه وطرح الأسئلة التي تساعدك على اكتساب فهم كامل لما يحدث في العالم الواقعي والعالم الخيالي لطفلك.

ونحن نعرف أن منكم من يقول لنفسه: إن طفلي من هؤلاء الأطفال الذين يتحدّثون عما يفكرون فيه وما يشعرون به بتلقائية وطواعية، ونحن نفهم ذلك. بالإضافة إلى أنك لا تعرف دائماً كيف تبدأ الحوار، فالإجابة عن سؤال: "كيف كان يومك؟" يبدو أنها تؤدي لا محالة إلى هذه الإجابة المُقلقة: "جيد". ألم تسأم من طرح هذا النوع من الأسئلة، وأطفالك أيضاً سئموها سماعها، فتخيّل أن وقت التحدّث الذي تمت إضافته إلى موعد النوم الخاص بطفلك قد يرسخ صورة سيئة لديك، حيث يظل كل منكم صامتاً وأنتما تترقدان على الفراش، فكلكما ينتظر شيئاً مهماً ليتحدّث عنه.

ولدينا عدد من الإجابات لهذا الأمر المُقلق. أولاً، ضع في حسابك أن الفكرة ليس الهدف منها أن يبوح لك طفلك في كل ليلة بشيء غاية في الأهمية، أو أنكما ستخترطان في حوار عميق وهادف، فهذا ليس شيئاً واقعياً بين الكبار، ناهيك عن الأطفال. بالإضافة إلى أن طبيعة الحوار ليست هي الهدف في حد ذاتها، ومن المؤكد أنه ستكون هناك أوقات تُجرى فيها محادثات

مهمة للغاية، ولكن تذكّر أن الهدف الأساسي

من هذا الحديث هو أن تكون موجوداً من

أجل طفلك - أن تُوجد الزمان والمكان

لكي تعرف طفلك بصورة أفضل، ولكي

تفهمه فهمًا أعمق، حتى تتمكن من

مساعدته على تحقيق ذاته وكيانه.

ستكون هناك أوقات

تُجرى فيها محادثات مهمة للغاية،

ولكن تذكر أن الهدف الأساسي من هذا

الحديث هو أن تكون موجوداً من أجل طفلك

- أن تُوجد الزمان والمكان لكي تعرف طفلك

بصورة أفضل، ولكي تفهمه فهمًا أعمق،

حتى تتمكن من مساعدته على تحقيق

ذاته وكيانه.

الوالد الذي يفهم عالم الطفل يمكنه أن يطرح أسئلة أكثر دقة.



وبالنسبة لسؤال: "كيف كان يومك؟" فإنه قد يكون كافياً للغاية في استخراج التفاصيل من طفلك، وبالنسبة لبعض الأطفال، فإن آخر شيء يريده الوالد هو أن يجعلهم يكثرون من الحديث عند النوم، وفي مثل هذه المواقف، قد لا تكون

وظيفة الوالد هي التشجيع على إجراء محادثة، بل توجيهها في اتجاهات أكثر تركيزًا ونفعًا، بحيث يمكن أن تؤدي المناقشة إلى مزيد من التواصل والفهم، ولكن إذا كنت واحدًا من كثير من الآباء والأمهات الذين لديهم طفل ليس لديه شغف لمشاركة الأفكار التي تدور داخله، فقد تحتاج إلى طرح المزيد من الأسئلة المحددة، وكلما فهمت طفلك وعرفته بصورة أكبر، أصبح الأمر أكثر سهولة.

ويمكنك أن تجد الكثير من الأفكار والمنتجات أيضًا، عبر الإنترنت أو في المكتبات، التي تشجع على إجراء مناقشات هادفة أكثر مع أطفالك، وبعضها يقدم بادئات للمحادثات؛ بينما يقدم لك البعض أسئلة مثيرة للاهتمام لطرحها، أو مشكلات أخلاقية لبحثها مع طفلك، ويمكنك استغلال الأفكار التي تجدها لتعزيز الحوار بينك وبين طفلك، وليس الأمر سهلًا دائمًا، ولكن الانتباه الشديد لأطفالك وعالمهم سيساعد على طرح أسئلة أفضل، ومن المرجح أن تحصل على إجابات أفضل من إجابة: "جيد" التي سبقت الإشارة إليها. بالإضافة إلى ذلك ضع في اعتبارك أن الفهم الحقيقي لأطفالك يتعلق بالقدرة على إدراك حالتهم، ولاحظ أنهم أحيانًا قد لا يرغبون ببساطة في الحديث، وهنا يكون الصمت أيضًا أمرًا لا بأس به، ويمكن أن يكون صمتكم، وتنفسكما معًا ببساطة، شيئًا يبعث على الحميمية والتواصل؛ لذلك ليس عليك أن تشعر بضرورة إجراء الحوار عندما لا يكون الوقت مناسبًا.

ونحن نعلم أن محاولة تحديد ما تقوله ومتى تقوله، وما إن كان يجب التشجيع على إجراء محادثة أو التزام الهدوء يمكن أن يكون أمرًا يبعث على الحيرة، لكن هذا شيء آخر رائع يصاحب فهمك أطفالك فهمًا حقيقيًا، فعندما تأخذ الوقت الكافي للتعرف عليهم تمامًا، يصبح من السهل جدًا معرفة الكلام المناسب والوقت المناسب له، ومعرفة الوقت الذي يجب أن يسود فيه الصمت بينك وبين أطفالك، فما عليك سوى أن تخصص بضع دقائق من وقتك، وتعطيهم مساحة للسماح لأي شيء بأن ينبثق من خيالهم، أو من أمور جرت في يومهم، يمكنه أن يكون مرضيًا - لكل منكم ولعلاقتكم.

ومرة أخرى، نذكرك بأنك ستفهم الكثير من خلال الانتباه فقط لأطفالك بينما تعيشون حياتكم معًا، ولكن من أفضل الطرق التي تعينك على فهم أطفالك

- ومساعدتهم على الشعور بأنك تفهمهم - أن تُوجد المكان والزمان اللذين تنمّي فيهما الفرص التي تحقق هذا النوع من الرؤية.

الوجود من أجل أنفسنا

يعد التواصل واحدًا من أعمق احتياجاتنا نحن البشر - حتى يفهمنا الآخرون، وبالتالي نصبح معروفين على حقيقتنا لهم، وعندما يفهمنا الآخرون فإن هذا الفهم يسمح لنا بأن نعرف أنفسنا، وأن نعيش حياة تعبّر عن حقيقتنا انطلاقًا من تجربتنا الداخلية.

فإلى أي مدى شعرت في حياتك بأن الآخرين لا يتفهمون ما يدور داخلك ويعرفونك ويفهمونك؟ فعندما لا تكون قادرين على الشعور

بتجاربنا الداخلية أو التعبير عنها، أو عندما لا

يوجد هناك من يفهم ما يحدث داخلنا، فمن

الممكن بسهولة أن نشعر بالوحدة، وربما

نفقد بصيرتنا، ما يقلل قدرتنا على معرفة

أنفسنا بصورة عميقة أيضًا.

وإذا كنت قد نشأت مع مقدّم رعاية كان

نموذجًا في إدراك حياته الداخلية، وأولى

اهتمامًا بمشاعرك وتجاربك وقدرها (دون

أن يصبح مستبدًا أو متطفلًا)، فأنت على الأرجح

تعرف كيف هو الشعور بأن يفهمك الآخرون ويقدرّونك،

والشعور بأن هناك من يفهمك ويشعر بك في عالمك الداخلي، ومن المحتمل

أيضًا أن تقوم بهذا بشكل جيد في علاقاتك الخاصة، ونتيجة ذلك، تتمتع بثناء

في علاقاتك مع الآخرين، بمن فيهم أطفالك، حيث إنك تعرفهم بصورة أعمق؛

وعندما لا تسير الأمور على النحو الذي تريد، يمكن أن تكون علاقاتك بمثابة

مصدر للقوة والغاية.

وكثير من الناس لا يملكون هذه الميزة. لقد نشأوا بدلاً من ذلك في أسر تركز

فيها كل الاهتمام تقريبًا على التجارب الخارجية والسطحية: فتراهم مشغولين

عندما

لا نكون قادرين على الشعور بتجاربنا الداخلية أو التعبير عنها، أو عندما لا يوجد هناك من يفهم ما يحدث داخلنا، يكون من السهل أن نشعر بالوحدة، وربما لا نتمكن من استخدام نفقد بصيرتنا، ما يقلل من قدرتنا على معرفة أنفسنا بصورة عميقة.

بمعرفة ما حدث، والكيفية التي تصرّف بها الطفل، أو أساء التصرف أو الانشغال بما تم إنجازه، ومثل هذه الأسر يمكن لأفرادها أن يقضوا وقتًا ممتعًا بعضهم مع بعض، وأن يستمتعوا بممارسة الأنشطة معًا، ولكنهم يتجاهلون العالم الداخلي إلى حد كبير، فقد تغطّي المناقشات التي تُجرى عند تناول العشاء موضوعات سطحية مثل الأحداث الجارية، أو ما فعله الكلب، أو ما قاله الجار، أو أية موضوعات أخرى، وعلى الرغم من كونها موضوعات مقبولة تمامًا يمكن التحاور بشأنها، فإنها معزولة عن التجارب الداخلية من المشاعر والذكريات والمعاني والأفكار - أي الطبيعة الذاتية والغنية والداخلية للعقل، وقد تكون علاقات الصداقة الخاصة بهذه النوعية من الأسر تركز على الجوانب السطحية أيضًا، ونحن جميعًا عادة ما يكون لدينا على الأقل بعض العلاقات التي نناقش فيها موضوعات سطحية، ونادرًا ما نظهر فيها نقاط الضعف أو نبوح بالأفكار أو المشاعر أو الرغبات أو المخاوف، ولا بأس في ذلك ما دامت لدينا أيضًا علاقات صداقة مهمة يعرفنا فيها الطرف الآخر معرفة حقيقية ونعرفه نحن أيضًا معرفة عميقة.

وغالبًا ما ترتبط درجة رغبتنا في الاقتصار على الجوانب السطحية دون فهم أعمق لأنفسنا، ولشريك الحياة، ولأطفالنا، وأصدقائنا المقربين بمدى شعورنا بأن الأشخاص الذين ارتبطنا بهم في طفولتنا قد فهمونا أو لم يفهمونا. ولعلك تتذكر من مناقشتنا السابقة لأساليب الارتباط أنه في نمط الارتباط الاجتنابي، يتم رفض أهمية العلاقات والمشاعر أو تجاهلها أو التقليل منها، وفي الحقيقة، يمكن للأطفال الذين أتموا سنة واحدة أن يُظهروا

بالفعل الإستراتيجيات التكيفية للارتباط الاجتنابي

غالبًا

ما ترتبط درجة رغبتنا في الاقتصار على الجوانب السطحية دون فهم أعمق لأنفسنا، ولشريك الحياة، ولأطفالنا، وأصدقائنا المقربين بمدى شعورنا بأن الأشخاص الذين ارتبطنا بهم في طفولتنا قد فهمونا أو لم يفهمونا.

من خلال إظهار التجاهل تجاه الأشخاص القائمين على رعايتهم بعد انفصالهم عنهم برهة قصيرة - فيتصرّفون كأنهم لم يكونوا بحاجة إليهم، وقد يشعر مثل هذا الطفل بالخوف أو الحزن، ولكنه قرّر بالفعل أن مقدّم الرعاية الخاص به لا يستجيب له بشكل جيد عندما يعبر عن هذه المشاعر والاحتياجات،

وعندها يتكيف الطفل على تجنب اللجوء إلى مقدّم الرعاية للتعبير عن نفسه، ويتعلّم بدلاً من ذلك أن يواجه مشاعره وحده.

فمن المرجح أن ينمو الطفل الذي اكتسب الارتباط الاجتنابي تجاه مقدّم الرعاية الأساسي له ليصبح شخصاً بالغاً يركّز بشكل أساسي على الأمور الخارجية أيضاً، وذلك إذا لم يتم اللجوء إلى العلاج أو التأمل

في تاريخ الارتباط الخاص به، أو بناء علاقات أخرى تمنحه تجربة مختلفة، فهذه استجابة منظّمة وتكيفية تماماً مع وضعه، فإذا كان لديك شعور أو احتياج ما، وكان مقدّم الرعاية الخاص بك يتجاهله أو يرفضه باعتباره غير مهم، ثم يصرف انتباهه بعيداً عما تحتاج إليه، فمن المنطقي تماماً أنك ستبدأ التعامل مع العالم

وعندما
لا تجد أن الآخرين يشعرون بك، فمن الممكن أن ينتهي بك المطاف وقد توقفت عن فهم نفسك وشعورك بها.

المحيط بنهج يهيمن عليه النصف الأيسر من المخ، فتنبذ عواطفك (وعواطف الآخرين) باعتبارها أقل أهمية، وعندما لا تجد أن الآخرين يشعرون بك، فإن النظام الذي يسمح لك بفهم العقول الأخرى واكتساب هذا النوع من البصيرة لا يبدو أنه يتطوّر بالشكل الكامل، ومن الممكن أن ينتهي بك المطاف وقد توقفت عن فهم نفسك وشعورك بها.

ومن المؤكد أنه كان لديك أشخاص في حياتك، كوالديك أو زملائك أو شركائك أو أصدقائك، شعروا بعدم الارتياح عند محاولة فهم العواطف والتعامل معها - سواء كانت عواطفك أو عواطفهم، وغالباً ما يتم التعبير عن هذه العواطف بالإشارات غير اللفظية المتمثلة في التواصل البصري وتعبيرات الوجه ونبرة الصوت ووضعية الجسد والإيماءات وتوقيت الاستجابات وشدتها، ويتم التعبير عن كل ذلك وإدراكه في الغالب من خلال النصف الأيمن من المخ، وإذا لم يحتو هذا الجانب من المخ على الروابط المغذية والمتوافقة التي تحفّز نموه، فقد يكون ناقص النمو نسبياً - فهو لا ينقصه سوى هذا الكتاب الذي بين يديك لدعوته إلى العودة إلى وضع النمو والتواصل! إن إمكانية نمو المخ وتطوره موجودة باستمرار.

هيا بنا نستكشف قليلاً، ونفكر في تجربتك مع الأشخاص الذين ارتبطت بهم في طفولتك، وإلى أي مدى شعرت بأنهم أدركوا مشاعرك وعرفوك وفهموك واستجابوا لك، وبعدها سنسمح لك بالتفكير في علاقتك بأطفالك، فاطرح على نفسك الأسئلة التالية، مع الانتباه إلى أية أفكار ومشاعر قد تراودك. وحاول أن تفهم نفسك وتفهم استجاباتك مع كل سؤال من هذه الأسئلة، وكن متمهلاً حتى تولي مزيداً من التفكير كل ما يثير رد فعل قوياً داخلك.

1. إلى أية درجة شعرت بأن والديك فهماك حقاً، وذلك بحسب ما عرفناه في هذا الكتاب (أي يعني أنهما قد أدركا الطبيعة الداخلية الخاصة بك بعمق، ثم كانت استجاباتهم مطابقة لما يدور داخلك)؟
2. هل لديك حالياً علاقات تجري فيها حوارات هادفة بشكل أكبر، حيث تناقش أموراً لها علاقة بذكرياتك ومخاوفك ورغباتك والجوانب الأخرى من حياتك الداخلية؟
3. وماذا عن أطفالك؟ هل تتفاعل معهم بطريقة تعرفهم بعالمهم الداخلي وتقدره؟ هل أنت نموذج لما يعنيه إيلاء انتباه إلى عقلك وعواطفك؟
4. كم عدد المرات التي يشعر فيها أطفالك بأنك تفهمهم حقاً؟ هل يشعرون بأنك تتقبلهم على ما هم عليه، حتى لو كان ذلك مختلفاً عنك أو عما ترغب فيه لهم؟
5. هل سبق أن شعر أطفالك بالخزي بسبب مشاعرهم وبسبب تعبيرهم عنها؟ هل يؤمنون بأنك ستكون موجوداً من أجلهم، وستكون إلى جوارهم حتى عندما يشعرون بالاستياء أو يكون سلوكهم في أسوأ حالاته؟
6. ما الخطوة التي يمكنك اتخاذها الآن، أي اليوم، لبذل جهد أفضل في فهم أطفالك بشكل حقيقي والاستجابة لما يحتاجون إليه؟ قد يتعلّق الأمر بالبحث عن "الأسباب" عندما يحدث شيء لا يعجبك، أو ربما يتعلّق بخلق مساحة للفوضى أكثر في أعماقهم. أو ربما كنت بحاجة لبذل جهد أكبر في الاهتمام بشيء يهتمون به.

وتذكّر أنه ليس هناك من هو مثالي تماماً، وسوف تضيع على كل أب أو أم بعض الفرص لتفهم شعور أطفالهم. أضف إلى ذلك أنه من المستحيل تفهم شعور أي

شخص بالكامل وفهمه فهمًا تامًا ، بمن في ذلك أطفالك؛ لذلك يجب ألا تضغط على نفسك للارتقاء إلى مستوى معين من المثالية والدأ ومريبيًا. وما عليك سوى اتخاذ خطوة صغيرة تجاه جعل أطفالك يشعرون بأنك تدرك مشاعرهم وتفهمهم بشكل يفوق ما يعتقدونه بالفعل، وتمتع بالثمار التي ستحصدها من هذه الخطوة، ثم اتخذ خطوة أخرى تالية، فكل خطوة جديدة تعمل على تعميق وتقوية الرابط بينكم، وتهيئ أطفالك للقيام بالشيء نفسه في علاقاتهم، طوال فترة الطفولة والمراهقة حتى مرحلة البلوغ.

التهدئة



الفصل 5

الحضور يربط بعضنا ببعض لنصبح جزءًا من كيان واحد يبعث على الهدوء مساعدة أطفالك على الشعور بالتهدئة

كان "ماكس" من النوع الذي يمكن أن تحبّه من الوهلة الأولى، فهو طفل في الرابعة من عمره، شعره أسود مجعد، وعيناه بنيّتان واسعتان، وكان يرتدي نظارة، وكان "ماكس" ذكيًا ومبدعًا ومفعّمًا بالحياة، ومع ذلك، كان هناك شخص واحد لم يكن منبهراً بـ "ماكس"، وهذا الشخص هو السيدة "بريدلوف" معلمته في الحضانة. وقد كان "ماكس" قلقًا للغاية، وكان يجد صعوبة في التحكم في اندفاعه والسيطرة على مشاعره، ويحب العديد من المعلمين الأولاد الحيويين وذوي المشاعر القوية، ويحولون تحدياتهم إلى نقاط قوة بنجاح، ويفرحون بمدى المتعة التي يمكن أن يكونوا عليها، حتى لو كان من الصعب التعامل معهم في بعض الأحيان، ولم تكن السيدة "بريدلوف" أحد هؤلاء المعلمين، فقد كانت تنتمي إلى المدرسة القديمة في التربية، وكانت لا تتحلّى بالصبر الكافي على "سوء السلوك" أيًا كان نوعه، فهي لم تتمكّن من الوجود من أجل "ماكس" أو طاقتها التي كان يتمتع بها. ولم تكن ذلك الشخص المناسب للتعامل مع حالة "ماكس".

وفي أحد الأيام، كان "ماكس" يركّز باهتمام شديد على تلوين صورة من أجل والدته، عندما أعلنت السيدة "بريدلوف" للصف أن وقت الفسحة قد حان، وعندما اصطف طلاب الفصل، كان "ماكس" مستمرًا في التلوين، فنادته المعلمة باسمه، لكنه قال بنبرة ليست مهذبة بما يكفي: "انتظري قليلًا".

فأجابت السيدة "بريدلوف" الإجابة المتوقعة فقالت: "ماكس"، هذه ليست طريقة لائقة للحديث. يجب أن تنضم إلى الصف الآن".

فهز "ماكس" رأسه ببساطة، وظل مشغولاً بالتلوين، وكانت الاستجابة التالية من معلمته هي التوجه نحوه وانتزاع القلم من يده، وعندها التفت إليها "ماكس" وناشدها وقد بدا الغضب على وجهه، وأخذت عيناه تذرفان الدموع، قائلاً: "من فضلك يا سيدة "بريدلوف" لا من فضلك، لا أحتاج إلا لدقيقة واحدة!".

راح الوضع يتفاقم، ومدت السيدة "بريدلوف" يدها لتمسك بصورة "ماكس" فدفع يدها، فمدت يدها لتمسكها مرة أخرى، وعندما حاول حماية الورقة تمزقت، وفي تلك اللحظة استشاط غضباً، وضرب ساق معلمته، وصرخ قائلاً: "كانت هذه الصورة من أجل أمي!".

وبعد خمس دقائق كان قد تم اصطحابه إلى مكتب المدرسة، وعندما جاءت المستشارة النفسية في المدرسة كان لا يزال يبكي وهو يستشيط غضباً، وكان بمقدورها أن ترى على الفور الغضب العارم على وجهه وفي وضعيته جسمه، فقد عملت مع "ماكس" من قبل، وكانت تعرفه جيداً. كما أنها كانت تعرف القليل عن النمو الاجتماعي والعاطفي، فجلست إلى جانبه، ووضعت يدها على كتفه، وقالت: "أوه، يا صديقي، أنت غاضب جداً. ما الذي حدث؟".

أظهر رد "ماكس" قدرًا رائعًا من الإبداع والتروي بالنسبة لطفل صغير هكذا مثله، وإن كان ردّه قد اتسم بقدر من العنف، فقال وهو لا يزال يغلي من الغضب: "سأستخدم حيلة ما وأحوّلها إلى بذرة، ثم سأنتظر حتى تنمو لتصبح شجرة، ثم عندما تصبح شجرة طويلة، سأقوم بتقطيعها وأدخلها في آلة تقطيع الخشب، ثم سأأخذ رقائق الخشب وأمزجها ببعض الأسفلت، وأصيبها على الطريق، ثم سأدكها على الأرض باستخدام المدحلة البخارية!".

حاولت المستشارة ألا تظهر مدى الفكاكة التي وجدتتها في خطته طويلة المدى للغاية للانتقام، وما فيها من خيال وأعمال تقطيع الخشب وتعبيد الطرق، فأرادت أن تتجنب تشجيع أي تركيز على العنف، لكنها كانت معجبة بحسه الإبداعي، وأرادت مساعدته على استخدام قواه الابتكارية من أجل الأمور المفيدة بدلاً من الأمور السيئة؛ لذلك أمضت وقتاً في تهدئته حتى يتمكن من استعادة هدوئه، وحتى يفهم أنه كان بإمكانه أن يتعامل مع الموقف بشكل مختلف، وفي غضون بضع دقائق، تمكن من الانخراط في محادثة هادئة ومثمرة، حيث أظهر بصيرة

رائعة لما حدث، فهو لم يستطع استخدام هذا الجزء المتطور من مخه عندما كان غاضبًا بشدة.

فكيف كان الموقف سيسير لو تعاملت السيدة "بريدلوف" مع الموقف منذ البداية من خلال محاولة تهدئة "ماكس"، مُستخدمة التهذئة أداة للحث على التعاون وحل المشكلات بدلًا من السيطرة عليه أو التحكم فيه؟ وماذا لو سعت لمعرفة أفكاره وفهمها قبل أن يتصاعد الموقف، وأدركت عندما بدأ ينزعج أنه بحاجة لمن يساعده على التحكم في انفعالاته؟ فهو في النهاية مجرد طفل لا يتجاوز عمره أربعة أعوام، وماذا لو أنها ذهبت إلى مقعده، وحاولت التواصل معه عندما قال لها أن تنتظر، أو حاولت أن تفعل أي شيء نطلق عليه "التهذئة الاستباقية"؟ فقد كان بإمكانها أن تقول: "أرى أن هذه الصورة مهمة. لمن ترسمها؟". ثم كان بإمكانها أن تستمر وتقول لـ "ماكس": "أعلم أنك تحب صنع مثل هذه الأشياء من أجل أمك. حسناً، وبما أن وقت اللعب قد حان، فأين تعتقد أننا يجب أن نحفظ هذه الورقة للتأكد من أنها في أمان حتى تتمكن من إنهاء الرسم لاحقًا؟ نعم، أعلى مكتبي، مع أوراقى الأخرى المهمة للغاية. ستكون الورقة في أمان أثناء ذهابك للعب في الخارج، ثم عندما نعود، سأحرص على أن يكون لديك الوقت لإنهاء الرسم من أجل أمك، حتى تتمكن من مفاجاتها عندما تحضر لأخذك من الحضانة". ولوتسنى للسيدة "بريدلوف" أن تكون حاضرة - أي تظل واعية ومتقبلة لما كان يحدث بطريقة منفتحة، ليس فقط تجاه سلوك "ماكس" ولكن تجاه حياته الداخلية أيضاً - حينئذ كان من الممكن بناء رابط يقوم على التهذئة، وعندها كان "ماكس" سيشعر بأنها تشاركه شعوره، بدلاً من أن يشعر بالوحدة. وكان من الممكن أن يصبح "ماكس" ومعلمته "شريكين"، الأمر الذي كان بمقدوره أن يساعد على تهدئة انفعالاته أثناء انتقاله من نشاط

إلى آخر. وتخيل الفارق الذي كان سيحدثه مثل هذا النهج، وكم من الوقت كان يمكن أن يوقّره، وكيف كان سيؤثر في مخ "ماكس" وجهازه العصبي، وبالتالي انفعالاته وسلوكه، ما يخلق الهدوء والضبط اللذين كانا يمكنهما أن ينزعا فتيل الموقف الذي دار بينهما.

تخيل

الفارق الذي كان سيحدثه

مثل هذا النهج، وكيف كان سيؤثر في مخ "ماكس" وجهازه العصبي، وبالتالي انفعالاته وسلوكه، ما يخلق الهدوء والضبط اللذين كانا يمكنهما أن ينزعا فتيل الموقف الذي دار بينهما.

ولكن بدلاً من اتباع ذلك النهج، وبسبب الطريقة التي تم التعامل بها مع النزاع فعلياً، وكان رد فعل "ماكس" طبيعياً بالنسبة له، بل كان متوقعاً، فقد غمرته الانفعالات القوية التي أخذت تتعاظم حتى فقد القدرة على ضبط نفسه، والسيطرة على جسمه، واتخاذ القرارات السليمة، وبطبيعة الحال كان من المستبعد أن تكون معلمته أيضاً موجودة من أجله في تلك اللحظة، فقد كانت التهدة آخر شيء يمكن أن يخطر على بالها، وآخر شيء يُحتمل أن يحدث لمعالجة الاستياء الذي كان يشعر به "ماكس"، وبما أنه لم يتلقَ أية مساعدة للتعامل مع مشاعره العارمة، فقد استوعب درساً تم ترسيخه داخله من خلال التفاعلات المتكررة مع معلمته وغيرها من البالغين الذين توقعوا منه أن يتعامل مع انفعالاته بطريقة لم يكن قادراً على القيام بها بعد: عندما تغمرني المشاعر العارمة، لن يساعدني أحد، بل إنني في الحقيقة سأقع في مشكلة، وغالباً ما تزيد هذه التفاعلات المتكررة من تواتر وحدة القلق وعدم الضبط. ومن ناحية أخرى، لو كانت المعلمة موجودة بوعي منفتح ونهج قائم على التقبُّل، لهدأ الطفل، ولكان من الممكن أن يبدأ مخه اتباع نموذج جديد: إذا أصبحت مشاعري عارمة وخرجت على السيطرة، فسيكون هناك شخص موجود من أجلي، ويساعدني على الهدوء واتخاذ قرارات جيدة، وعادة ما تعمل هذه التفاعلات المتكررة على تقليل توتر وحدة القلق وعدم الضبط. وبمجرد أن يستعيد "ماكس" هدوءه مرة أخرى، يظل بإمكان معلمته معالجة السلوك السيئ، ومساعدته على بناء مهارات مثل الصبر والتحكم في الانفعالات، لكنه احتاج أولاً إلى المساعدة، ليهدأ حتى ينتقل مخه من حالة اتخاذ رد الفعل إلى حالة التقبُّل، الأمر الذي كان سيمكنه من سماع الدروس التي يحتاج إلى تعلمها. إن مجرد تحقيق التهدة وما يمكن أن تؤدي إليه من إقامة رابط، كان كفيلاً بأن يغير مسار سلوك "ماكس" بالكامل، ومن المرجح أنه كان سيذهب للفسحة مع أصدقائه، بدلاً من الجلوس في المكتب ليبتكر مخططات عنيفة تستغرق وقتاً طويلاً، وتشمل أعمال البستنة وصب الأسفلت، ومع التهدة المتكررة، يمكن تعزيز توقعات جديدة وبناء نماذج حديثة في ذهنه، فبدلاً من أن يكون وحيداً، سيكون لديه من يشاركه شعوره.

لقد رأينا هذا الأمر مراراً وتكراراً على مر السنين في عملنا مع المدارس والعائلات؛ إذ يمكن أن يتغير سلوك الطفل عندما يغير الكبار سلوكهم استجابة

لردود فعله الحادة، ولقد عملت "تينا" مع منطقة تعليمية في تكساس كانت تتبنى تحولاً من نهج يعتمد بشكل رئيسي على تقويم السلوك إلى نهج أكثر ارتباطاً بالضبط المشترك للعلاقات، الذي أوضحناه في كتابنا تربية خالية من الدراما، ووجدوا أنه عندما تم منح طلابهم الأكثر اضطراباً والأكثر ميلاً للسلوك الانفعالي ما يحتاجون إليه من تواصل وتهدئة ودعم في اللحظات التي كانوا يعانون فيها اضطراباً انفعالياً، فإنهم كانوا يهدأون بسرعة أكبر مقارنةً بالمرات التي عوقبوا فيها على ردود فعلهم، أو طُلب منهم الذهاب إلى غرفة وتهدئة أنفسهم، ووجدوا بشكل ملحوظ، وإن لم يكن ذلك أمراً مفاجئاً، أن هذا النهج في التهدة بدأ يؤدي مع مرور الوقت إلى تقليل مدة وحدة وتواتر النوبات السلوكية العنيفة وغيرها من المشكلات المتعلقة بالانضباط.

أليس ذلك أمراً منطقيًا؟ إذا كنت طفلاً (أو شخصاً بالغاً كذلك)، وغمرتك مشاعرك وانفعالاتك، مع علمك أنك في النهاية ستقع في مشكلة بسبب شيء لا حيلة لك فيه، عندها ستشعر بالمزيد من الاستياء والغضب والخوف والقلق، وهذا الأمر يمكن أن يكون مربكاً بدرجة بالغة، ولكن إذا كنت تعلم أنك ستحصل على المساعدة عندما تشعر بالاستياء، فلن يضطر جهازك العصبي إلى الدخول في هذه الحالة من التحفُّز الشديد، ويمكنك تجاوز حلقة التغذية الراجعة المكتسبة التي تنشأ عندما تؤدي مشاعرك القوية إلى الشعور بالخوف والقلق – أي المزيد من المشاعر القوية – لأنك ببساطة تجد نفسك تحس بمشاعر قوية. إن حلقة التغذية الراجعة السلبية تلك هي ما يمكن أن يدور في ذهن الطفل عندما يعطيه مقدّم الرعاية رسالة مفادها: إذا وجدت نفسك في موقف تغمرك فيه المشاعر وتفقد فيه السيطرة على نفسك، فاعلم أنك ستُعاقب، ونحن نريد من الأطفال أن يتلقوا بدلاً من تلك الرسالة رسالة متسقة تدعمهم مفادها: إذا وجدت نفسك في موقف تغمرك فيه المشاعر وتفقد فيه السيطرة على نفسك، فسوف أساعدك، وسنعمل معاً على إعادتك إلى حالة الهدوء، وقد لا تحصل على ما تريده الآن، لكن سيكون الأمر على ما يرام. فأنا موجود هنا من أجلك.

إن التهدة تأتي من التشارك، والتشارك إنما يأتي من وجودنا بعضنا من أجل بعض، وهذه هي الطريقة التي نكون موجودين بها من أجل تحقيق التهدة.

الهدف: التحرك نحو التهدة الداخلية

تحدثنا في الفصول السابقة عن التغيير الذي يمكن أن يحدث في حياة الطفل عندما يشعر بالحماية والاهتمام، وتظهر في قصة "ماكس" أهمية الحرص على أن يشعر الطفل بالهدوء كذلك - أو ما يمكن أن يحدث عندما لا تقدّم هذا النوع من الحضور. وعندما يكون الطفل منزعجاً - عندما يعاني من الناحية الوجدانية أو يدفعه جهازه العصبي إلى استجابة الكر أو الفر أو التوقف أو الإغماء - فإن هذه الحالة السلبية يمكن تغييرها من خلال التفاعل مع مقدّم الرعاية الذي يوجد من أجل الطفل، وقد يستمر الطفل في الشعور بالمعاناة، لكنه على الأقل لن يواجه الألم وحده، فهنا ستحدث تجربة المعاناة في سياق حضور الوالد، وسوف يتفهّم الوالدُ الطفلَ ويعتني به. ومن منظور علمي، إن هذا التشارك في مواجهة الألم والضيق أيضًا يغيّر تجربة الطفل من تجربة يواجه فيها وحده الضيق إلى تجربة يكون فيها جزءاً من كيان أكبر، وبهذه الطريقة من التشارك، فإن التجربة الشخصية مع والده الذي يكون شاهداً على حالة الانزعاج التي يمر بها، ثم شعوره بحالة من الارتياح والتواصل، من شأنها أن تخلق إحساساً بالثقة يفتح المجال أمام الكثير من الآليات النفسية التي تُعالج الألم وتقلّل من الانزعاج وتبني المرونة. إن التهدة المتبادلة هي المدخل إلى التهدة الداخلية الشخصية.

وبعبارة أخرى، إن تكرار تجربة التهدة/التفاعلية يمكن أن يؤدي إلى اكتساب الطفل قدرة مترسخة على تهدة نفسه متى احتاج إليها، وعندما يتعلّم الطفل من خلال التجربة أن هناك شخصاً ما سيكون موجوداً من أجله مراراً وتكراراً عندما يتألم،

فسوف يتعلّم كيف يكون موجوداً من أجل ذاته الداخلية، ما ينمّي قدرته على تهدة نفسه بشكل مستقل وضبط انفعالاته؛ إذ يقوم مقدّم الرعاية الخاص به الآن بالتعاون معه على التهدة، ما يعمل على بناء الدوائر العصبية للتهدة الداخلية.

إن تكرار تجربة التهدة

التفاعلية يمكن أن يؤدي إلى اكتساب الطفل قدرة مترسخة على تهدة نفسه متى احتاج إلى التهدة، وبعبارة أخرى عندما يتعلّم الطفل من خلال التجربة أن هناك شخصاً ما سيكون موجوداً من أجله مراراً وتكراراً عندما يتألم، فسوف يتعلم كيف يكون موجوداً من أجل ذاته الداخلية، ما ينمّي قدرته على تهدة نفسه بشكل مستقل وضبط انفعالاته.

إن النتائج المترتبة على بناء القدرة الداخلية على تهدئة أنفسنا هي نتائج هائلة، فعندما يتعلم الطفل أن يساعد نفسه بشكل مستقل على التزام الهدوء في خضم الشعور بالفضب أو الإحباط أو خيبة الأمل أو القلق، فإن هذا يُعد دليلًا على نمو وتطور القشرة الجبهية الأمامية لديه – أي الجزء العلوي من المخ، وما دور الجزء العلوي من المخ؟ إنه مسئول عن بعض المهارات والقدرات التي نرغب بشدة في أن ينميها أطفالنا:

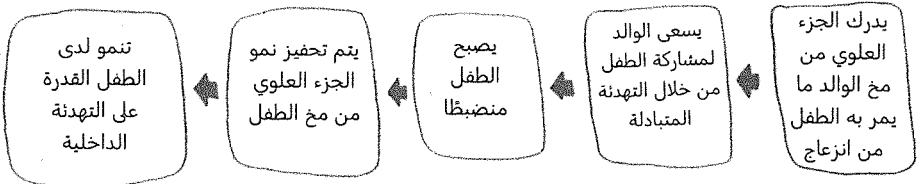
تساعد تهدئة الطفل على نمو الجزء العلوي من المخ وتعزيز وظائفه الأكثر تعقيدًا.

- ✓ التخطيط واتخاذ قرارات سليمة
- ✓ ضبط الانفعالات وحركة الجسم
- ✓ المرونة والقدرة على التكيف
- ✓ التعاطف
- ✓ فهم الذات
- ✓ الالتزام بالمعايير الأخلاقية

بعبارة أخرى، عندما نستخدم التواصل والعلاقة لتهدئة أطفالنا، وبالتالي يتعلمون تهدئة أنفسهم داخليًا، فنحن لا نمنحهم فقط أداة ستساعدهم على الحفاظ على هدوئهم في المواقف محترمة، ونحن نفعل ذلك بالتأكيد، ولكننا أيضًا، من خلال التأثير القوي للمرونة العصبية، نشجّع على تغيير الآلية التي يعمل بها المخ ما يسمح لهم بالتخلي بمزيد من المرونة على نحو ملحوظ، كما أن هذا الأمر يجعلهم يعيشون حياة أكثر إشباعًا وسعادة.

وربما تلاحظ أننا لا نستخدم بعض المصطلحات الشائعة مثل "التهدئة الذاتية" أو نظيره العلمي "الضبط الذاتي"، ولكننا نؤكد بدلاً من ذلك أن تجربة "الذات" لها جانبان هما الجانب *الداخلي* والجانب *المشترك*، وبهذه الطريقة، تكون "الذات" موجودة داخلنا، أي داخل أجسادنا وعقولنا، وتكون أيضاً موجودة بيننا، بين ذواتنا الداخلية والعالم من حولنا - سواء كانت ذلك الحيز بيننا ويتعلق بتواصلنا مع البشر، مثل والدينا أو أقراننا، أو مع الحيوانات الأليفة وعالمنا الذي نعيش فيه. ويمكننا أن نجد "التهدئة المتبادلة" من خلال الخروج واستنشاق بعض الهواء النقي، أو الخروج إلى الطبيعة، أو ملاعبة كلبنا، أو الركض أو السباحة، وبهذه الطريقة تصبح "ذاتنا" جزءاً مترابطاً مع الآخرين ومع عالمنا، وبصفتك والدًا ومرتبياً، فإن تثقيف طفلك بهذا الجانب "المشترك" المرتبط بحقيقته، يبني إحساساً ترابطياً مهماً فيما يتعلق بارتباطه بـ "شيء أكبر" من مجرد ارتباطه بنفسه على المستويين الداخلي والجسدي، وهذا بمثابة هدية - كما سنرى - حيث سيعطي إحساساً عميقاً بالانتماء إلى عالم أكبر كثيراً من النظرة المنعزلة "التي تركز على الذات" التي يؤكد عليها المجتمع المعاصر غالباً، ما يؤدي إلى العزلة المحزنة للشباب وإلحاق الضرر بهم، وبهذه الطريقة فإن وجودك يمنح طفلك الإحساس بأنه جزء من "العلاقة" التي تربطكما، فبنشأ لدى طفلك إحساس بالانتماء إلى شيء أكبر من مجرد الذات الفردية، فتشمل هويته ذاتاً متصلة بالآخرين، بالإضافة إلى ذاته الداخلية.

تحليل التهدئة الداخلية

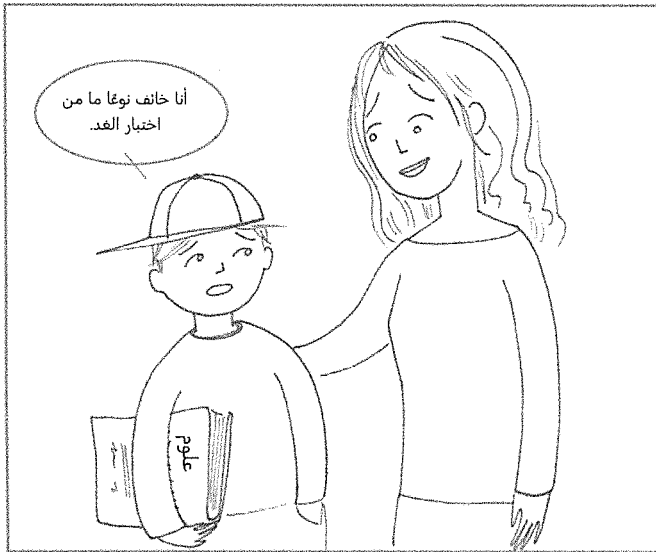


بالإضافة إلى ذلك، ستصبح مهمتك كوالد أسهل كثيرًا نتيجة تجارب التشارك التفاعلية هذه التي تنمي تلك التغييرات في الجزء العلوي من مخ طفلك، ولمعرفة السبب، انظر فقط إلى الرسم التوضيحي السابق الذي يسرد وظائف الجزء العلوي من المخ. وتخيل أن أطفالك قد نضجوا وأصبحوا أشخاصًا يظهرون هذه المهارات المتنوعة بانتظام.

هناك جانبان للتهدة التهدة الداخلية



التهدة المشتركة



فعلى المدى الطويل، فإن أولئك الأطفال سيجنون ثمار ذلك في صورة بناء علاقات أفضل، وفهم أوضح للذات، وتحقيق النجاح، وسعادة أكبر بشكل عام. أما على المدى القصير، فسيستمتع كلاهما بعلاقة أكثر انسجاماً؛ لأن أطفالك سيتخذون القرارات بصورة أفضل، وسيسيطرون على تصرفاتهم، ويفكرون في غيرهم، ويفهمون أنفسهم، وستتسم سلوكياتهم بحسن الخلق وكمال الأدب، وكل هذا إنما يبدأ بالتهدئة، باستخدام ما يسمّى الضبط الثنائي أو الضبط المشترك، حيث تعمل أنت وطفلك معاً بشكل ثنائي لخلق المزيد من التواصل والهدوء، بحيث تقل سيطرة الانفعالات وتقل معها الفوضى التي تسببها.

فالهدف بالتأكيد هو الضبط الذاتي الداخلي، حيث يمكن للأطفال ضبط عقلهم الباطن وانفعالاتهم، لكن علينا التحلي بالصبر، فالتنموا يستغرق وقتاً. وهذا يعني أن نعاون أطفالنا على الضبط حتى يتمكنوا من القيام بذلك بأنفسهم. إن الجزء العلوي من المخ لا يكتمل نموه حتى منتصف العشرينيات، لذلك ستكون هناك أوقات خلال فترة الطفولة والمراهقة - حتى في مرحلة البلوغ - التي سيحتاج فيها أطفالنا إلينا لطمأنتهم وتهديئتهم عندما يكونون منزعجين. تماماً كما قد يحتاج الأطفال والمراهقون إلى رأينا عند التفكير في قرارات معينة، وما يتعلّق بها من عواقب ومخاطر، فقد يحتاجون كذلك إلى دعمنا إياهم في ضبط انفعالاتهم أيضاً.

التهدئة والمنطقة الخضراء

إن التفكير في المناطق التي تمثل حدة الانفعالات الخاصة بطفلك يعد من أفضل الطرق لفهم الآلية الفعلية للتهدئة، وقد شرحنا هذا النموذج بالتفصيل في كتابنا *المخ الإيجابي*، والفكرة الأساسية هي أننا نحتاج في الظروف العادية إلى أن يكون أطفالنا في المنطقة الخضراء، ففي تلك المنطقة يمكنهم تدبر أمورهم بشكل جيد، والشعور بالحماية والسيطرة على أنفسهم، حتى عندما تكون المواقف صعبة بعض الشيء، ولكن عندما يُستتارون بشدة - بسبب الشعور بالغضب أو الخوف أو أي انفعال آخر غير مريح من شأنه أن يخلق نوعاً من الفوضى الداخلية التي تخرجهم من نطاق السيطرة - فإنهم يدخلون المنطقة الحمراء، حيث يقوم جهازهم العصبي بتحويل الأمور. أو إذا أجبرتهم الانفعالات القوية على الانغلاق

على أنفسهم أو التوقف عن الاستجابة أو الاختباء، فإنهم يدخلون المنطقة الزرقاء، حيث يقوم جهازهم العصبي بتقليل وطأة الأمور كثيرًا. (الصورة المبينة فيما يلي ملونة باللونين الأبيض والأسود، لكنك تفهم الفكرة).

وعندما يترك الأطفال المنطقة الخضراء، ويفقدون السيطرة على انفعالاتهم ويدخلون اللون الأحمر الفوضوي أو اللون الأزرق الذي يفيد بانغلاقهم على أنفسهم، فإن تصرفاتهم تكون غير منضبطة. ويمكننا أن نطلق على هذه الحالة "ثارت ثأثرته" لأن القشرة الجبهية الأمامية، أو الجزء العلوي من المخ، تصبح منفصلة عن الأجزاء السفلية منه ذات الطبيعة التفاعلية، التي تسيطر على ذواتنا التي تتسم بالانضباط والتفكير المتروكي. وهذا الانفصال هو أساس عدم تكامل المخ في تلك اللحظة - حيث يتوقف مؤقتًا الربط بين الأجزاء المتميزة. وفي هذه الحالة التي لا يعمل فيها المخ بشكل متكامل، يحتاج الأطفال إلى شخص ما، وهذا الشخص هو أنت، للتدخل ومساعدتهم على ضبط أنفسهم، حتى يتمكنوا من العودة إلى انسجام التكامل واستعادة السيطرة على انفعالاتهم وأجسادهم وقراراتهم.

المنطقة الحمراء

المنطقة الخضراء

المنطقة الزرقاء

عندما

تثور ثائرة الأطفال،

فإنهم يحتاجون إلى شخص

ما، وهذا الشخص هو أنت، للتدخل

ومساعدتهم على ضبط أنفسهم، حتى

يتمكّنوا من العودة إلى انسجام التكامل

واستعادة السيطرة على انفعالاتهم

وأجسادهم وقراراتهم.

ولك أن تتخيّل، على سبيل المثال، أن ثائرة

طفلتك قد ثارت، وأنها قد انتقلت تمامًا إلى

المنطقة الحمراء بسبب شيء يبدو سخيًّا

تمامًا، ولنفترض أنها تريد دخول الثلاجة،

وطلبت منك إغلاق الباب حتى تتمكن من

معرفة ما إذا كان الضوء في داخل الثلاجة

سينطفئ، ثم تُظهر لها المفتاح الذي يطفئ

الضوء عند إغلاق الباب، لكنها تستمر في

الإصرار على رؤيته من الداخل، ولكنك ترفض السماح

لها بذلك، وعلى الرغم من التعاطف الذي تظهره تجاهها بينما تضع حدًّا لهذا

الأمر، فإنها تزداد اضطرابًا، وتبدأ الانهيار. (إذا كنت عالمًا بطبيعة الأطفال

الصفار، فأنت تدرك أن هذا السيناريو ليس مستبعدًا!).

وتجاهل نوبة الغضب هو النصيحة المعهودة القديمة التي كثيرًا ما يسمعها

الآباء. لقد قيل لنا ألا نولي أي اهتمام لنوبة الغضب تلك، وإلا فمن الممكن أن

يستخدمها الطفل أداة للحصول على ما يريد متى رفضت أن تنفذه له، وبالطبع

أنت لا تريد أن تستسلم وتسمح لطفلك بتجاوز الحدود التي حددها، أو القيام

بشيء خطير لمجرد أنه انتابته نوبة غضب، لكن الحقيقة هي أن نوبة الغضب غالبًا

ما تكون لحظة يخرج فيها الطفل من السيطرة فعليًّا، خاصة الأطفال الصفار، وقد

يكون في أغلب الأحيان - وليس دائمًا - عدم تحكم الطفل في نفسه نابغًا بصورة

أكبر من عجزه عن ذلك، وليس نابغًا من امتناعه، وإذا كان الطفل عاجزًا عن أن

يستعيد السيطرة على نفسه بمجرد أن يغضب، فهل من المنطقي أن نتجاهل نوبة

غضبه؟ فربما كان الطفل في تلك اللحظة بحاجة إليك حتى يستعيد سيطرته على

نفسه.

وتذكّر أن الضبط الثنائي يؤدي إلى الضبط الداخلي، وبهذه الطريقة، تؤدي

هذه التفاعلات التي تتعاون مع طفلك على ضبط نفسه إلى نمو مخه بشكل يسمح

بنمو المزيد من القدرات الذاتية لضبط حالاته الداخلية، وفيما يتعلّق بالمناطق،

فإن التواصل مع الطفل عندما يكون في المنطقة الزرقاء أو الحمراء ومساعدته

على العودة إلى المنطقة الخضراء هو ما يعلّمه كيفية القيام بذلك بنفسه في

المستقبل، ويركّز هذا النهج التربوي على إيجاد الحالات الخاصة بالمنطقة الخضراء في الوقت الحالي مع بناء الدوائر التنظيمية التي تحقّق المرونة في المستقبل، فهذه هي الطريقة التي نساعد بها أطفالنا على بناء المهارات، وليس الاقتصار على التحكم في سلوكهم في الوقت الحالي.

نريد

أن نساعد أطفالنا على بناء المهارات، وليس الاقتصار على التحكم في سلوكهم في الوقت الحالي.

أضف إلى ما سبق أنه بغض النظر عما إذا كان طفلك غير قادر فعلياً على ضبط نفسه، وما إن كان قد فقد السيطرة على نفسه، فإننا يمكن أن نتعامل مع الطفل من خلال استجابة واحدة سواء عند ارتفاع هرمونات التوتر وإشارات التهديد من مخه وجسمه (ما نسميه نوبة غضب في الجزء السفلي، بناءً على الجزء الموجود في المخ الذي يهيمن على الوضع ويتخذ القرارات في تلك اللحظة)، أو عند قدرته على السيطرة على نفسه، ولكنه يتعمد اختيار البكاء والاهتياج على أمل الحصول على ما يريده (نوبة غضب في الجزء العلوي). فحافظ على الحدود التي وضعتها، ولكن اجعل ذلك مصحوباً بتوفير الدعم والتهديئة للانفعالات وردود الفعل التي تنتج عن ذلك. فهذه نقطة غالباً ما يُفعلها العديد من الآباء: إذ يمكننا فعلياً أن نتمسك بالحدود التي وضعناها بشأن السلوكيات والتوقعات، بينما نتعامل بـ "رفق"

ويمكننا

فعلياً أن نتمسك بالحدود التي وضعناها فيما يتعلق بالسلوكيات وتوقعاتنا من أطفالنا، بينما نتعامل بـ "رفق" مع الطفل وانفعالاته، والخيارات المتاحة لنا لا تنحصر فقط في الاختيار بين الاستسلام له ولرغباته أو تجاهل كل منهما! فيمكننا أن نُفعل التواصل في البداية، ثم نعيد توجيه دفة الأمور.

مع الطفل وانفعالاته، والخيارات المتاحة لنا لا تنحصر فقط في الاختيار بين الاستسلام له ولرغباته أو تجاهل كل منهما! فيمكننا أن نُفعل التواصل في البداية، ثم نعيد توجيه دفة الأمور.

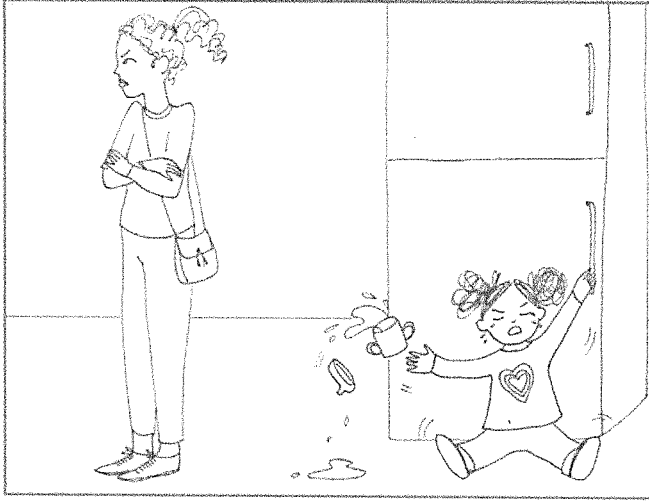
وبعبارة أخرى، إن هذا لا يعني أن تفرغ الدرج الخاص بالخضراوات والحليب والفراولة حتى تخلي مساحة لابنتك لكي تدخل في الثلاجة. بل يعني ببساطة

أنها تحتاج للتهديئة، وأن تساعدنا على ضبط انفعالاتها حتى تتمكن من استعادة صوابها، لتدخل مجددًا إلى المنطقة الخضراء.

ومن خلال التواصل مع الطفلة بهذه الطريقة، يمكنها العودة إلى المنطقة الخضراء. وعلاوة على ذلك، فإنها ستكون قد مرّت بتجربة انعدام الضبط، ثم العودة إلى ضبط النفس بمساعدتك، وكلما مرّت بهذه التجربة، ويزداد نموها شيئًا فشيئًا، فإن مخها سوف يكون مهياً لينمو بشكل أقوى وأقوى حتى تتمكن من ضبط نفسها تلقائيًا بشكل أكبر حتى عندما لا تكون أنت موجودًا إلى جوارها، وهذه التفاعلات التي يتم فيها التعاون على ضبط الانفعالات تعمل على بناء التكامل في مخ طفلك - وهذا التكامل هو أساس تطوير مهارات الضبط الداخلية ومرونته.

وينطبق الأمر نفسه على سوء السلوك. ولنفترض أن طفلك البالغ من العمر تسع سنوات أصبح مستاءً للغاية من أخته لدرجة أنه ألقى بأحد أجهزة الاتصال اللاسلكي الجديدة الخاصة بها على الحائط وكسره، وبينما هو ينتحب بغضب، فاقداً سيطرته على نفسه تمامًا، لا يكون هذا هو الوقت الأكثر فاعلية للتحدث معه عن احترام الممتلكات الشخصية أو الاعتذار لأخته، إذ عندها لن يتمكن من سماعك أو التعامل مع هذه المعلومات كذلك وهو في هذه الحالة، كما أنه لا يشعر بالتعاطف مع أخته، بل إنه في الواقع يتمنى لو كسر جميع أغراضها! وسيكون هناك وقت لإعادة التوجيه، ولكن لا بد من التواصل أولاً، فعندما تكون التهديئة هي استجابتك الأولية، فإنك بذلك ستساعد الطفل على الهدوء، وبعد ذلك، بمجرد عودته إلى المنطقة الخضراء، يمكنك إعادة توجيه السلوك والتحدث عن معالجة الموقف مع أخته، أو ربما توفير مصروفه لاستبدال جهاز لاسلكي آخر بالذي كسره، ويمكنك أيضًا العمل معه بشكل أكثر فاعلية على بناء أية مهارات ضرورية، ومساعدته على التوصل إلى إستراتيجية أفضل للتعامل مع غضبه في المرة التالية.

بدلاً من تجاهل نوبة غضبه



قومي بتهدئة طفلك وساعديها على العودة إلى المنطقة الخضراء



التواصل وإعادة التوجيه
تواصل مع طفلك أولاً، لمساعدته على العودة
إلى المنطقة الخضراء.



ثم أعد التوجيه.



ونحن لا نقصد من ذلك أن نجعل عملية التواصل وإعادة التوجيه تبدو أسهل مما هي عليه، فعندما يدخل الأطفال المنطقة الحمراء بهذه الطريقة، أو عندما يجرون ويختبئون ويدخلون المنطقة الزرقاء، حيث لا يريدون التحدث أو التفاعل معك، فهذا قد يجعل الأمر صعبًا بالنسبة لك. أما إذا كان بإمكانك مساعدة طفلك الفاضب على الهدوء أولاً قبل أن تبدأ توجيهه، فسوف تكون أكثر نجاحًا في تعليمه طرقًا أفضل للتعامل مع مختلف الظروف في المستقبل، وصحيح أن جهودك لن تنجح على الفور في بعض الأحيان في مساعدة طفلك على العودة إلى المنطقة الخضراء، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لكي يهدأ طفلك ويعود جهازه العصبي إلى هدوئه، وفي هذه الحالة، يمكنك ببساطة أن تظل موجودًا، وأن تظل قريبًا من طفلك، وتقدم له المساعدة إذا لم يتسنَّ له أن يهدأ وحده، وبالتالي سيعرف أنه ليس وحيدًا فيما يكابده من ضيق وكدر.

التهدة: إنها تدور حول الشعور

لعلك تذكر مثلث التواصل وهو: الإدراك والفهم والاستجابة، ويمكن بكل تأكيد أن تتضمن هذه الاستجابة كلمات، خاصةً عندما يتم نقلها بنبرة حنون ومتعطفة، وسماع عبارة "هذا مؤلم حقًا، أليس كذلك؟" قد يكون له أثر مهدئ ومريح بشكل ملحوظ. أو عبارة "أنا هنا، أنا موجود معك"، فتقدير قيمة التعاطف والتأكيد عليه وتحديده والتعبير عنه كلها طرق فعالة لاستخدام الكلمات في المساعدة على تهدئة الطفل (أو المراهق أو الكبار، كذلك فيما يتعلق بالتهدة).

ولكن عملية التهدة في الغالب الأعم تتم بشكل غير لفظي، ولك أن تنظر في الاختلاف الذي يمكن أن تحدثه نبرة الصوت.

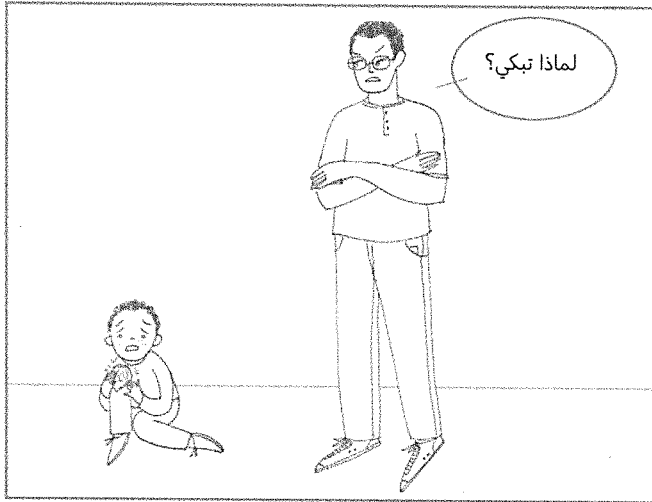
ويظل هذا الأسلوب ذا فاعلية حتى عندما يكبر الأطفال، وعندما تواجه طفلك بشيء فعلته، وتكون ردة فعلها هي مهاجمتك في غضبها عند اتخاذها موقف دفاعي، يمكن أن تؤثر نبرة صوتك فيما إن كانت طفلك ستوغل في هذه الاستجابة الدفاعية والإحباط ودخول المنطقة الحمراء، أم ستعود إلى الهدوء والتحكم في انفعالاتها والعودة إلى المنطقة الخضراء. فإذا كان بإمكانك مساعدتها على الشعور بأنك تسمعها وتنتصت إليها - كأن تقول لها: أنا أفهم يا عزيزتي، لقد شعرت بأنني ألومك دون الاستماع إليك أولاً - فستحسن قدرتك على الاستمرار

في التركيز على تعليمها وبناء المهارات المرتبطة بهذه المشكلة المطروحة، وتلقي عدد أقل من الهجمات الشخصية عند انفجارها في نوبة غضب.

وتوفر الإشارات غير اللفظية الأخرى - النظرة التي تملو وجهك، والتواصل البصري، ونبرة صوتك، ووقفك، وتوقيت وقوة استجابتك - إمكانات هائلة لتهدئة الانفعالات المتأججة، وهذه الإشارات غير اللفظية هي طريقة محورية نتواصل بها بعضنا مع بعض، فانتبه للانطباع الذي تعطي أطفالك إياه عنك، حتى عندما لا تقول شيئاً على الإطلاق.

ويمكن أن تكون قوة اللمس مؤثرة بشكل خاص في المواقف التي تتطلب التهدئة، ولكن نعود لنكرّر مرة أخرى، انتبه لأطفالك وحدّد ما يحتاجون إليه بناءً على حقيقتهم بوصفهم أفراداً، فبعض الأطفال قد لا يجدون أن اللمس مهدئ لهم على الإطلاق، وبالنسبة لمعظم الأطفال، فإنه يمكن أن يكون للتربيت على ظهورهم أو تمسيدها أو احتضانهم وهزهم أثناء الإمساك بأيديهم تأثير قوي من حيث مساعدتهم على العودة إلى المنطقة الخضراء.

حتى إن استخدمت الكلمات نفسها، فإن نبرة صوتك يمكن أن يكون لها أعظم الأثر.

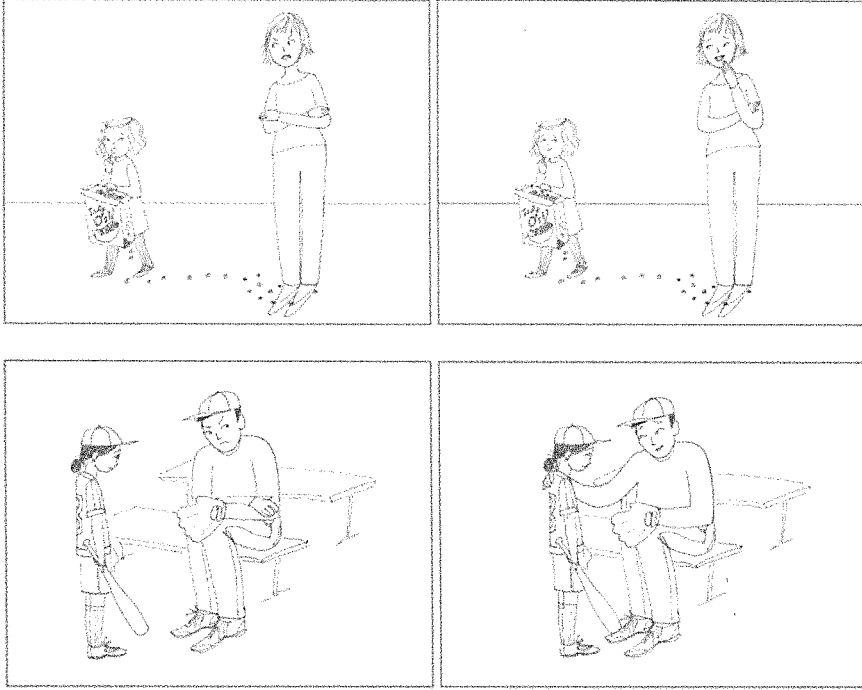




إن احتضان الأطفال الصغار قد يكون له مفعول عجيب منذ لحظة ولادتهم، خاصةً عندما يمرون بضيق، وقد اكتشفت دراسة حديثة أن مقدار الراحة والاتصال الجسدي الذي يتلقاه الرضع لا يؤثر فقط في حالتهم الانفعالية الحالية، بل في المظهر الجزيئي الفعلي، وقد نظر الباحثون إلى الأطفال في سن الرابعة ممن عانوا قدرًا أكبر من المعتاد من الانزعاج في المرحلة المبكرة من طفولتهم، وتلقوا قدرًا أقل من التلامس الجسدي الباعث على التهدئة استجابة لذلك الانزعاج، وأظهرت النتائج أن هؤلاء الأطفال، بعد أربع سنوات، كانوا متأخرين عن أقرانهم من حيث النمو البيولوجي، ولم تتوقف اكتشافات الباحثين عند هذا الحد، فقد وجدوا أن هذه الآثار السلبية يمكنها أن تغير الكيمياء الحيوية لدى الأطفال، وتؤثر في التعبير الجيني - أي الطريقة التي يتم بها تنشيط جيناتهم فيما يسمى التنظيم "اللاجيني". وتظهر دراسات أخرى أن الأطفال في المستشفى يتعافون ويتحسنون بشكل أسرع عند احتضانهم، فالتلامس، على طريقة "رعاية الكنغر لصغاره"، لا تعمل على التهدئة فحسب - بل إنها فعليًا تعمل على الشفاء وتعزز النمو. وعلاوة على ذلك، أجرى عالم الأعصاب "جيمس كون" تجارب توضح أن الشخص الذي يتوقع صدمة، ثم تحدث له، سيكون أقل قلقًا، وسيكون ألمه الجسدي أقل عندما

يمسك بيده أحد الأشخاص الذين تجمعه به علاقة ارتباط، وفي هذه الحالة كان ذلك الشخص هو شريك الحياة.

ما الذي تعبر عنه من خلال إشارتك غير اللفظية؟



وعندما يكبر أطفالنا كذلك، ومع احترام التفضيلات الشخصية، يجب أن تظل المودة الجسدية المناسبة أداة يستخدمها الوالد في أي وقت. إن ابن "تيناً" البالغ من العمر اثني عشر عاماً أصبح أطول منها وأثقل وزناً، لذلك لا يمكنها أن تحمله عندما يكون منزعجاً (على الرغم من أنه سيكون أمراً مضحكاً، إن لم يكن مضرراً، عند رؤيتها تحاول ذلك). لكن لا

لاحظ

الدور الذي تلعبه العناصر الأخرى عندما يتعلق الأمر بالتهنئة، ولكي نعاون الطفل على التحكم في العواصف الهائلة للانفعالات ومساعدته على التخفيف من حدتها يجب أن نشعره بأننا نهتم بمشاعره ونفهمه، ومن المستحيل أن يحدث ذلك ما لم يشعر أطفالنا أولاً بالحماية عندما يلجأون إلينا.

يزال بإمكانها أن تقوم بالتخفيف عنه بطريقة رائعة من خلال معانقته، أو الجلوس إلى جانبه ووضع ذراعها حوله أثناء تمسيد ظهره، وينطبق الأمر نفسه على أحد ابنيها المراهقين دون الآخر، فأحدهما يتقبل اللمس والعناق، أما الآخر فعندما يغضب، فإنها تعلم أن ما عليها فعله هو أن تجلس بالقرب منه، وتضع يدها على ذراعه، أو ربما تضع ذراعها حول كتفيه. إننا نريد بقدر الإمكان أن نتعامل مع كل طفل بصفته فردًا مستقلًا، وأن نقدم له ما يحتاج إليه في تلك اللحظة بالذات. لاحظ الدور الذي تلعبه العناصر الأخرى عندما يتعلق الأمر بالتهديئة، ولكي نعاون الطفل على التحكم في العواصف الهائجة للانفعالات ومساعدته على التخفيف من حدتها يجب أن نشعره بأننا نهتم بمشاعره ونفهمه، ومن المستحيل أن يحدث ذلك ما لم يشعر أطفالنا أولاً بالحماية عندما يلجأون إلينا.

ماذا يحدث عندما لا يشعر الطفل بالتهديئة؟

عندما يكون لدى الطفل احتياج وجداني، ويقدم مقدم الرعاية استجابة متوافقة وفي الوقت الملائم، فإن هذا يسمى استجابة ملائمة، حيث يراقب مقدم الرعاية الحالة الداخلية للطفل ويستوعبها، ويفهم تلك التجربة الداخلية بقدر استطاعته، ثم يقدم استجابة ملائمة، فهذا هو مثلث التواصل، ونتيجة ذلك فإن الطفل يعرف أن مقدم الرعاية يفهمه؛ ويشعر الطفل بـ "أن مقدم الرعاية يشعر به"، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل يتعلم الطفل أنه يستطيع الوثوق بتجربته الداخلية، والاعتماد على أن مقدم الرعاية سيفهمه ويشعر به، وهذا ما رأيناه عندما التقت المستشارة النفسية في المدرسة بـ "ماكس" وهو يبيكي ويستشيط غضبًا في مكتب المدرسة. وكانت استجابتها ملائمة لأنها اهتمت بمشاعره، وفهمتها، واستجابت في الوقت الملائم وبطريقة فعالة؛ حيث قالت له: "أوه، يا صديقي، أنت غاضب جدًا" تاركة إياه يعلم أنها تفهم ما يشعر به وتهتم بأمره.

أما الاستجابة غير الملائمة فهي على النقيض من ذلك، وهي الاستجابة التي أبدتها المعلمة، فحين بدأ يدخل المنطقة الحمراء عندما تفاقم الموقف، فشلت السيدة "بريدلوف" في تهديئة انفعاله. نعم لقد استجابت لسلوكه - حين قالت له: "هذه ليست طريقة لائقة للحديث" - لكنها لم تنتبه إلى المشاعر التي كان

يعبر عنها، فهي لم تقل له قط: "أعلم أنه من المهم جداً أن تكمل رسمة والدتك" أو: "أرى أنك قلق من عدم توافر الوقت الكافي لك، ولكن بعد الفسحة سنتحدث عن ذلك، وأتركك تنتهي من الرسم"، وبسبب عدم معالجة المعلمة لمشاعره، كانت استجاباتها غير ملائمة، وترك "ماكس" البالغ من العمر أربع سنوات للتعامل مع مشاعره القوية وحده، فعندما لا يتقبل الآخرون عالمنا الداخلي، ولا يحاولون فهم تلك التجربة الداخلية والاستجابة لها بأفضل طريقة ممكنة وفي الوقت الملائم وبطريقة فعالة، فإننا من الممكن أن نشعر بأن الآخرين يسيئون فهمنا، ويتجاهلوننا، ولا يحبوننا، ولا يهتمون بنا، ويمكن أن تكون الاستجابة الطبيعية لمثل هذا التواصل غير الملائم هي دخول المنطقة الحمراء في حالة من الغضب، أو المنطقة الزرقاء في حالة من اليأس والاكتئاب.

وتفشل الاستجابة غير الملائمة من مقدم الرعاية في التوافق مع ما يمر به الطفل، ما يؤدي بالطفل إلى أحد أمرين: إما أن يشك في تجربته الداخلية، وإما في قدرة مقدم الرعاية على "فهمه" ومساعدته، فمثل هذه الاستجابة لا تسهم في تهدئة الطفل الذي لديه خياران رئيسيان للاستجابة للمشاعر القوية التي يمر بها، وأول هذين الاختيارين هو الاستمرار في حالة الانزعاج، والتعامل مع المشاعر المزعجة وحده، ما يعني غالباً أنه سيزداد انزعاجاً، وعندما يغادر الطفل المنطقة الخضراء دون أن يكون هناك من يساعده على معالجة المشاعر القوية، فإن الجهاز العصبي لا يحصل على فرصة للعودة إلى حيز الهدوء والضبط، وهذا يعني عادةً أنه عندما لا تسير الأمور حسبما يريد في المستقبل، فإن لحظات الانزعاج ستزداد حدتها ومدتها ومعدل تكرارها.

وستذكر أنه في الفصل 2 أنه في سيناريو بحث الموقف الغريب، عندما انفصل الأطفال عن أمهاتهم، شهد الباحثون في بعض الأحيان ما أصبح يسمى ارتباطاً متناقضاً بين الأم والطفل، فبالنسبة لهؤلاء الأطفال، عندما عادت الأمهات إلى الغرفة بعد انفصال قصير - ما يسمى بـ "مرحلة لقاء الطفل بأمه لدى عودتها" - قد أظهر الطفل شعوراً بالانزعاج والتمس الطمأنينة، لكن مقدم الرعاية لم يكن ناجحاً جداً في تهدئة الطفل. وبعبارة أخرى، لم تتم تهدئة الطفل بسرعة، لأنه تعلم بالفعل وهو في عمر اثني عشر شهراً فقط من خلال التجارب المتكررة أن هذه الأم لن تتمكن على الأرجح من تهدئته. ويتم استحضار إستراتيجيات

الارتباط مع هذه الأم تحديدًا، وهي تتضمن ذاكرة الطفل التي تعتمد على حالته - الصور والمشاعر والسلوكيات التي يتم تنشيطها في وجود هذه الأم تحديدًا، وفي هذا الموقف قد يُنظر إلى الطفل على أنه شديد التشبث بأمه، وغير قادر على الهدوء والعودة إلى اللعب، لكن الحقيقة هي أن هذه حالة مرتبطة بالعلاقة بينه وبين مقدّم الرعاية، وليست سمة من سمات الطفل وحده، فلو كان هناك والد آخر كان للطفل ارتباط آمن معه، على سبيل المثال، لكان سلوك الطفل مختلفًا تمامًا، فكيف ذلك؟ كما رأينا منذ بداية مناقشاتنا معًا، فإن التجارب المتكررة تشكّل تكوين المخ نموذجًا ذهنيًا، حيث إنه يبني مخططًا عامًا لجميع التجارب التي مر بها الطفل مع هذا الفرد عينه، والنماذج الذهنية هي جزء من نظام الذاكرة المعتمدة على الحالة التي يمر بها الشخص. ويتم تنشيط هذا النموذج الذهني للارتباط بتجربة اللحظة الحالية، وبهذه الطريقة قد يكون الارتباط آمنًا مع أحد الوالدين أو غير آمن مع الوالد الآخر، ويتطوّر هذا النموذج من الارتباط الذي يحتوي على نمط التناقض، عندما يدرك الطفل بشكل متكرر أن استجابة الوالدين النموذجية غير موثوق بها، وأن الوالد غير متسق في تلبية احتياجاته الوجدانية، ففي الماضي كان الوالدان موجودين من أجله في بعض الأحيان، وفي أحيان أخرى لم يكونا موجودين من أجله، ويمكن أن يشمل هذا النمط السلوكي أيضًا الأوقات التي يحاول فيها الوالد أن يقتحم الطفل وجدانيًا، وبالتالي لا تكون استجابته للطفل ملائمة، لدرجة أن الحالة الداخلية للوالد تهيمن على التواصل، وكما رأينا، يمكن أن يشمل ذلك تجربة قلق أحد الوالدين من الاندفاع في تعامله مع خوف الطفل، وما قد ينتج عنه من زيادة حدة الانزعاج بدلًا من تهدئة الطفل. وسيكون النموذج في هذه الحالة نموذجًا لحالة ذهنية مشوشة، ولهذا يشعر الطفل بالقلق والتناقض بشأن ما إذا كان بإمكانه الوثوق بمقدّم الرعاية لمنحه التهدئة والمساعدة؛ لذلك فإنه تبعًا لهذه الآلية - في حالة الوجود مع هذا الوالد المعيّن ومع هذا التاريخ المعيّن من التفاعلات - لا يكون الطفل في النهاية هادئًا، ويظل مضطربًا وجدانيًا، عاجزًا عن العودة بسرعة إلى حالة التوازن، وهذه حالة مرتبطة بالعلاقة، وليست سمة من سمات الطفل وحده في هذه المرحلة من نموه.

وهناك استجابة أولية أخرى، وهي ببساطة انفصال الطفل عن مشاعره، وتحدث هذه الاستجابة عندما يحس الأطفال بمشاعر قوية، دون أن يكون لديهم من يساعدهم بشكل موثوق به على التحكم في تلك المشاعر، وفي الموقف الغريب، نتج عن ذلك ما أسماه باحثو الارتباط استجابة الارتباط الاجتنابي أثناء لقاء الطفل بأمه لدى عودتها. ويظهر هذا النمط في العلاقة عندما يتعلم الأطفال أن احتياجاتهم لن تتم تلبيتها بطريقة ملائمة، وبالتالي تترسخ في نفوسهم حقيقة أن أماتهم لن يقدمن لهم التهدئة عندما يحتاجون إليها؛ لذلك على الرغم من أن حاجتهم الفطرية الغريزية إلى الارتباط لا تزال نشطة، وهي الحاجة التي يمكن رؤيتها في ارتفاع معدل ضربات القلب وغيرها من المقاييس الفسيولوجية للتوتر، فإنهم قد تكيفوا مع الاستجابة الشائعة من الأم من خلال بناء نموذج ارتباط قائم على عدم التواصل مع الأم، أي نمط الارتباط الاجتنابي، وهذا يعني عادة أنهم لا يُظهرون ما يشعرون به من انزعاج، ولا يطلبون أيضًا استجابة وجدانية من الأم؛ لذا فخلال مرحلة لقاء الطفل بأمه لدى عودتها، لا يسمى هؤلاء الأطفال إلى التواصل مجددًا، أو يلتمسوا التهدئة من أي انزعاج ربما شعروا به عندما غادرت الأم الغرفة، وبالمثل، فإن الأم لا تتواصل معهم من جديد، ولا تحاول تهدئتهم، فالأم لا تولي اهتمامًا كبيرًا لتجربة الطفل الداخلية، والطفل يستمر ببساطة في التركيز على الألعاب والعالم الخارجي، وهذا أيضًا هو ما تفعله الأم، وفي هذا الوضع الخاص بالعلاقة بين الأم والطفل، نجد أن إستراتيجية الارتباط تتمثل في التركيز على عالم السلوكيات والأشياء، وليس على الحالة الداخلية لمشاعر العقل أو أفكاره أو ذكرياته.

وإستراتيجيتا الارتباط هاتان اللتان يلجأ إليهما الأطفال عندما يفشل مقدمو الرعاية في تهدئتهم – إما استمرار حالة الاضطراب الوجداني كما هي الحال في الارتباط المتناقض، وإما الانفصال عن مشاعرهم كما في الارتباط الاجتنابي – يمكنهما منع الأطفال من عيش حياة وجدانية ثرية ومرضية، وقد يعني ذلك وجود صعوبة في فهم مشاعرهم، ومن ثم القدرة على تهدئة أنفسهم بأنفسهم، ففي عالم مثالي، سيساعد جميع الآباء أطفالهم على اكتساب الارتباط من خلال توفير رعاية ملائمة وحساسة ومتوقعة، وتقدم في وقتها المناسب عندما يكون الأطفال منزعجين، وعندما تكون لدى الأطفال روابط ملائمة وموثوق بها، فإنهم يكتسبون الارتباط الآمن، ويعتمد الأطفال الذين يظهرون ارتباطًا آمنًا بالديهم

عند ما

نتحدث عن تهدة الأطفال الذين يمرون بأوقات عصبية، حتى حين يتجلى ذلك في صورة سلوك صعب، يفترض الآباء أحيانًا أننا نشجع على التربية المتساهلة، حيث توجد حدود قليلة، ويسمح الآباء لأطفالهم بأن يتولوا زمام الأمور، ولكن ليس هذا ما نقصده.

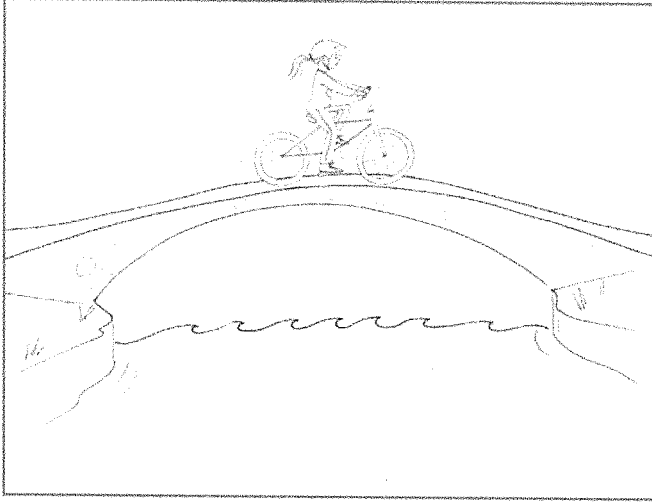
في الموقف الغريب على هذا النوع من التهدة، ولهذا السبب فإنهم خلال مرحلة لقاء الطفل بأمه لدى عودتها يعبرون عن مشاعر الغضب ويقتربون من أمهاتهم، ثم يهدأون بسرعة ويعودون إلى اللعب. إنهم يشعرون بالأمان لأن أهمهم ستكون موجودة لتهدئتهم في المرة التالية التي يحتاجون فيها إلى التهدة، ومن المؤسف أن عدد الأطفال الذين يتلقون هذا النوع من الرعاية الملائمة والمتسقة من مقدمي الرعاية الأساسيين يتجاوز النصف بقليل؛ فهناك عدد كبير للغاية من الأطفال لا يتمتع بهذا الأمان.

التهدة تختلف عن التدليل

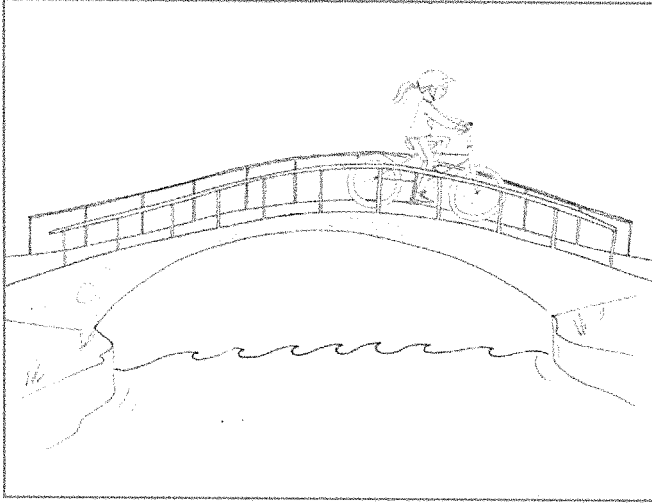
قبل أن ننتقل إلى بعض الاقتراحات العملية لمساعدة أطفالك على الشعور بالتهدة والأمان، دعنا نكرر نقطة مهمة واحدة، وهي: إننا لا نطلب منك أن تمنحهم كل ما يريدونه. فعندما نتحدث عن تهدة الأطفال الذين يمرون بأوقات عصبية، حتى حين يتجلى ذلك في صورة سلوك صعب، يفترض الآباء أحيانًا أننا نشجع على التربية المتساهلة، حيث توجد حدود قليلة، ويسمح الآباء لأطفالهم بأن يتولوا زمام الأمور، ولكن ليس هذا ما نقصده.

وإذا كنت قد قرأت أيًا من كتبنا الأخرى، فأنت تعلم أننا من أشد المؤيدين لوضع حدود واضحة وثابتة للأطفال، بل نعلق أمانًا عريضة على هذا، خاصة عندما يتعلق الأمر باحترام أنفسهم واحترام الآخرين، فالمقولة القديمة التي ترى أنه يجب وضع حدود للأطفال هي مقولة صحيحة تمامًا، فالعالم إذا خلا من القواعد والحدود، سادته الفوضى، وتحول إلى عالم مخيف. إن الأطفال بحاجة لأن يعرفوا ما نتوقعه منهم. إنهم بحاجة إلى معرفة ما هو مقبول وما هو غير مقبول، فمعرفة هذه الأشياء تساعد على الشعور بأن العالم آمن ويمكن التنبؤ بما سيقع فيه.

عالم بلا قواعد



توفّر القواعد حواجز أمان



بالإضافة إلى ذلك، يحتاج الأطفال إلى الاستيعاب والتعود على سماع كلمة "لا"، فهذا يدرّبهم على كبح جماحهم، فالحياة في نهاية الأمر لن تمنحهم كل ما يطلبونه دائماً، وهم بالتأكيد لا يستطيعون فعل ما يريدون، وقتما يريدون، دون عواقب طبيعية وخيمة.

ومع ذلك، فعندما ترفض سلوكيات معينة، يمكنك أن ترفضها مع تقبل طفلك على ما هو عليه وتقبُّل مشاعره، فعليك بالطبع أن تضع حدودًا، وتقبُّل طفلك لا يعني أنه يجب عليك أن تسمح له بأن يرمي قطع البطاطس المقلية في المطعم، ولا يعني أن عليك أن تدعه يفلت بفعلته عندما يضرب أخاه الصغير، أو يتحدث معك بغير احترام، بل يعني أنك تقدّر العلاقة، حتى عندما تُعالج السلوك السيئ. إن وضع الحدود والضوابط لا ينفصل عن حبنا أطفالنا، ولكن يمكننا القيام بذلك بطريقة يفهم منها الطفل أننا نتقبُّله ونحبه، وإن لم نقبُّل سلوكه السيئ.

تقبُّل طفلك على ما هو عليه وتقبُّل مشاعره حتى عندما ترفض بعض السلوكيات التي تصدر عنه.



تخيّل، على سبيل المثال، أنك تركت طفلك البالغ من العمر سبع سنوات يسهر حتى وقت متأخر عن موعد نومه في إحدى الليالي؛ لأن أصدقاء أخيه الأكبر قد حضروا إلى المنزل، ولكن عندما يحين وقت ذهابه إلى الفراش، يبكي ويقاوم. قد تميل إلى الاستجابة بصرامة بدافع من الإحباط، فتقول: "لقد أعطيتك وقتًا إضافيًا! فلم تبكي؟ ينبغي أن تكون سعيدًا لأنني منحتك ثلاثين دقيقة إضافية.

اذهب الآن إلى فراشك"، ولتأكيد الأمر يمكنك أن تقول له أيضًا: "في المرة التالية لن أمنحك وقتًا إضافيًا إذا كنت ستثير هذه الضجة على أية حال".

ومن الناحية العملية فإن كل والد قد نطق بمثل هذه العبارات في لحظة غضب، وكلنا نتعامل مع المواقف بطرق لا نريدها عندما نكون منزعجين (ونأمل ألا يسمع جيراننا ذلك). لكن لاحظ أن الاستجابة الغاضبة لن تقشل على الأرجح في مساعدة الطفل على استعادة رباطة جأشه فحسب - حيث من المحتمل أن يوغل في المنطقة الحمراء - بل إنها أيضًا ستكون غير فعالة تمامًا عندما يتعلق الأمر بهدئك الأساسي في الوقت الحالي، وهو خلوده إلى النوم في الوقت المناسب، والآن ستجد أن الطفل قد اشتد بكاؤه، ما يعني أن الأمر سيسغرق وقتًا أطول قبل أن ينام. بالإضافة إلى ذلك، إن النزاع بين الطفل والوالد بشأن وقت النوم غالبًا ما يجعل الوالد أيضًا يدخل المنطقة الحمراء. أليس من المثير للسخرية أن ينتهي بنا المطاف أحيانًا ونحن نصرخ في وجه الطفل، ونقول له: "أخلد إلى النوم!" وكأن هذا الصراخ المحمل بالغضب هو ما سيجعله ينام. إن ما يثير الضحك أننا نحن الآباء والأمهات كثيرًا ما نتصرف بأساليب تنتهي باستمرار بنتائج عكسية، وهذه الأساليب ناتجة عن رد فعلنا، فتحن غالبًا ما نعمل ضد أهدافنا!

أما الاستجابة المهدئة فهي على النقيض من ذلك، حيث إنها ليست أكثر حنوءًا وتعاطفًا فحسب، بل هي أكثر فاعلية في الواقع، فسوف تسمح لك بالتمسك باتفاقك مع ابنك، ولكن بطريقة تقدّر مشاعره وتساعد على الهدوء حتى يتمكن من النوم؛ لذلك يمكنك أن تقول: "أستطيع أن أرى مدى خيبة أملك. أنت لا تريد أن يفوتك اللعب مع بقية الأولاد. أعلم أنه من الصعب الخلود إلى الفراش عندما يكون الأولاد الآخرون مستيقظين. إن هذا صعب، أليس كذلك؟"، ثم يمكنك التوقف برهة قبل أن تقول: "أنا أعرف أن الشعور بخيبة الأمل ليس شعورًا جيدًا. فدعني أدثرك في فراشك، وسنتحدث عن وقت يمكنك فيه أن تجلب أحد أصدقائك قريبًا، وربما تقيم كذلك حفلة مبيت خاصة بك". إن هذه استجابة ملائمة ومليئة بالتعاطف مع احترام الحدود والقواعد.

بدلاً من إصدار أوامر وفرض مطالب...



وبدلاً من مجرد الاستسلام ...



افرض الحدود، مع العمل على التهدئة.



وسيتعين عليك اختيار الكلمات التي تشعر بأنها مناسبة بالنظر إلى طبيعتك وطبيعة طفلك، وتأكد من إظهار التعاطف في نبرة صوتك وتواصلك غير اللفظي، وحاول ألا تؤنبه أو أن تستخدم الكثير من الكلمات. إن مجرد الوجود والتوقف برهة يسيرة، ثم التحدث ببعض العبارات القصيرة التي تنم عن التعاطف عادةً ما يكون أكثر فاعلية من التأنيب أو الشرح المطوّل، ويمكن التعامل مع اللحظة التي تقوم فيها بالتهدئة من خلال عدد لا حصر له من الطرق؛ وغاية الكلام هي أنه من الممكن الحفاظ على الحدود حتى أثناء

اجعل

علاقتك بأطفالك في صدارة أولوياتك. وعندما يتعلق الأمر بسلوك طفلك، يكون من الممكن أن تبقى معظم الأشياء الأخرى على درجة أقل من الأهمية. فعلم أطفالك الدروس التي يحتاجون لها، ولكن افعل ذلك بطريقة تقدّر العلاقة وتعطيها الأولوية.

تهدئتك طفلك، وعلى الرغم من أنك لا تستسلم، فإنه لا يزال بإمكانك الوجود وجدانيًا من أجل أطفالك، وبعبارة أخرى، أنت بحاجة لجعل علاقتك بأطفالك في صدارة أولوياتك. وعندما يتعلق الأمر بسلوك طفلك، يكون من الممكن أن تبقى معظم الأشياء الأخرى على درجة أقل من الأهمية. فعلم أطفالك الدروس التي يحتاجون لها، ولكن افعل ذلك بطريقة تقدّر العلاقة وتعطيها الأولوية.

الأمور التي يمكنك فعلها: إستراتيجيات لمساعدة أطفالك على تنمية القدرة على التهدئة الذاتية

كما قلنا في بداية الفصل، إن أحد أهدافنا الرئيسية لأطفالنا عندما نقدّم استجابة ملائمة عندما يتألمون، هو تنمية قدرتهم بشكل أكبر على التهدئة الذاتية الداخلية المستقلة. فعندما ينهار الأطفال، أو يستأوون بشدة بعد خسارتهم مباراة، أو يعانون القلق بخصوص شيء ما في المدرسة، يمكن للوالد أن يكرّر التهدئة التفاعلية، حيث يعمل معهم لاستعادة الهدوء والعودة إلى المنطقة الخضراء. وهناك طريقة أخرى قد يشير بها الناس إلى هذه الفكرة، وهي "الاحتواء" أو "المكان الآمن"، حيث نمنح أطفالنا الأمان لكي يعبروا عن المشاعر أو الأفكار القوية أو الصعبة، دون إبداء رد فعل، ونتيجة ذلك، فإنهم ينمّون قدرة داخلية لتهدئة أنفسهم عندما

يواجهون العقبات ويشعرون بالاضطراب الانفعالي، فتحن الآن نهدي أطفالنا، وبالتالي نبني قدرتهم على تهدئة أنفسهم لاحقًا عندما يحتاجون إلى تلك التهدئة في الوقت الذي لا نكون موجودين معهم فيه. أضف إلى ذلك أنهم أيضًا سيجيدون تهدئة الآخرين بوصفهم أصدقاء وأشقاء (نعم، يمكن أن يحدث هذا حقًا)، وأزواجًا وزوجات، وفي النهاية آباء وأمهات.

وبالإضافة إلى الوجود باستمرار لتهدئة أطفالنا عندما يحتاجون إلينا، فإن إحدى أفضل الطرق التي يمكننا من خلالها بناء الدوائر العصبية للتهدئة الذاتية الداخلية هي منحهم بعض الأدوات المحددة التي يمكنهم استخدامها لبث الهدوء في نفوسهم عندما تهدد الفوضى الداخلية بالسيطرة على سلوكياتهم، وإليك بعض الإستراتيجيات لمساعدتك على القيام بذلك.

الإستراتيجية الأولى لتعزيز التهدئة الذاتية الداخلية: بناء مجموعة أدوات داخلية مهدئة

لقد بينا من قبل فكرة "التهدئة الاستباقية"، حيث تبحث بوصفك والدًا عن أساليب للسيطرة على رد الفعل قبل أن تتفاقم حدته، بدلًا من معالجة الفوضى الانفعالية بعد أن تصل إلى ذروتها، وبهذه الطريقة، يمكنك مساعدة طفلك على البقاء في المنطقة الخضراء بشكل أساسي، مع بناء مهارات الضبط الانفعالي والمرونة، ويعد بناء مجموعة من الأدوات المهدئة فكرة مماثلة لتلك،

حيث تبحث عن طرق لتستبق المشكلة قبل أن يصبح التعامل معها صعبًا، فالفكرة الأساسية هي أن تعمل أنت وطفلك معًا وبشكل مسبق للتوصل إلى بعض الإستراتيجيات البسيطة لاستخدامها عندما يشعر بأنه سينتقل بشكل كامل إلى المنطقة الحمراء أو الزرقاء.

ولتعلّم
أطفالك أن بإمكانهم أن يخلّوا مشكلاتهم، وأن يفكروا في الأمور بشكل استباقي ليتوصلوا إلى خطوات يمكن اتخاذها عندما يخالجهم شعور بأن المشاعر القوية بدأت تملك منهم.

فتحدّث مع طفلك أولاً، واشرح له أنه في حين أن خيبات الأمل والمواقف المحبطة ستحدّث حتمًا في الحياة، فلا يتعيّن علينا أن نظل عاجزين في استجابتنا

لها، فنحن بإمكاننا أن نحل مشكلاتنا، وأن نفكر في الأمور بشكل استباقي لتتوصل إلى خطوات يمكن اتخاذها عندما يخالجننا شعور بأن المشاعر القوية بدأت تملك منا.

إن الخطوات المحددة التي تتوصل إليها أنت وطفلك متروكة لكما، ولكن إليك بعض الاقتراحات.

أنشئ "كهفًا هادئًا"

نحتاج في بعض الأحيان إلى الابتعاد، وأن ننأى بأنفسنا عن المواقف المحتمة، وأطفالنا لا يختلفون عنا في هذا الأمر. ويمكن أن يكون الحصول على مكان للانسحاب والتعافي أداة رائعة للعودة إلى المنطقة الخضراء، وذلك عندما يشعر أطفالنا بمشاعر قوية تبدأ تملك منهم؛ لذلك في اللحظة التي يشعر فيها طفلك بالهدوء والاتزان، خصّص بضع دقائق لإعداد "كهف هادئ" يمكنه الذهاب إليه في المرة التالية التي يشعر فيها بالغضب.

ويمكن أن تقي خيمة صغيرة في غرفة المعيشة بهذا الغرض، ويمكن أيضًا أن تقي به زاوية في خزانة الملابس، أو فرش ملاءة فوق مكتب أو طاولة، ويمكنك أنت وطفلك ملء الكهف بدمى الحيوانات المحشوة المفضلة، أو وسادة ناعمة وبطانية، أو كتب، أو سماعات الرأس، أو الصلصال، أو أي شيء آخر يمنح طفلك الراحة. وقم بتمكين طفلك من خلال السماح له بالمشاركة في إنشاء المكان الهادئ، ثم اعمل على الحفاظ على ربط المكان بالأمور الإيجابية فقط، فلن يبقى ذلك المكان مكانًا هادئًا إذا أرسلت طفلك إليه عند عقابه، ولكن عندما يمر طفلك بوقت عصيب، يمكنك أن تقترح عليه الذهاب إلى هذا المكان، كما لو كان امتيازًا خاصًا، كأن تقول له: "هل ترغب في الذهاب إلى كهفك الهادئ؟ لا بأس إذا كنت تعتقد أن ذلك سيساعدك"؛ أو "ما الذي تحتاج له الآن لمساعدتك على الشعور بالتحسن؟ هل تود أن أحضر لك وجبة خفيفة في كهفك الهادئ الخاص بك؟". فالهدف هو مساعدته على إعداد منطقة يشعر فيها بالراحة والاسترخاء، حيث يعلم أنه يستطيع الذهاب إليها عندما يشعر بأن تأثرته بدأت تثور.

الكهف الهادئ



اختر موسيقى مهدئة

وهناك أداة أخرى للتهديئة الذاتية يمكنك أن تشجع طفلك على إضافتها إلى مجموعة أدوات التهديئة التي يستخدمها، وتتمثل في استخدام إحدى الاغنيات التي يمكنه أن يستمع إليها أو يغنيها عندما يفض، وتختلف نوعية تلك الأغاني من طفل لآخر، فقد يجد طفلك الموسيقى الكلاسيكية تبعث في نفسه الهدوء، وبعض الأطفال قد يحبون تسجيلات شركة موتاون أو موسيقى "أليكس سيجيل" المعقدة والمبهجة التي يحبها ابن "دان". (وأرجو أن تلتمسوا العذر هنا لوالد فخور بابنه!). إن بعض الأطفال يستجيبون جيداً لأصوات الغابة، أو الشاطئ، أو الصور الموجهة. أو إن كان طفلك أكثر انتقائية، يمكنك أيضاً أن تُعد قائمة تشغيل ليستمع إليها عندما يحتاج لشيء يساعده على تهدئة نفسه، وبهذه الطريقة يمكنه أن ينتقل بين مجموعة متنوعة من الأغاني بأنواعها المختلفة، وأن يجد الأغنية التي تساعده على كبح الفوضى التي يشعر بها، بل إن مجرد وضع سماعات الأذن واختيار أغنية يمكن أن يساعده على اتخاذ خطوة استباقية لمساعدة نفسه.

الموسيقى تهدئ الوحش الضاري الموجود في الداخل.



إعداد قائمة بالحركات التي تعمل على تحرير الطاقة

بالإضافة إلى وجود كهف يفر إليه الطفل ووجود موسيقى يستمع إليها، هناك حيلة من حيل التهدئة الذاتية التي تُعد واحدة من أفضل وأبسط الحيل، وتتمثل ببساطة في تعليم الأطفال تحريك أجسادهم. كممارسة الحركات الاستعراضية، والجري في المكان، ودحرجة الكرة، وأداء حركات دوران في الهواء، فكل نشاط يؤدي لتحريك الجسم يمكنه أن يهدئ من استثارة الجهاز العصبي، فحركات الجسم لها تأثير مباشر في نشاط المخ، فالجسم في الحقيقة يرسل معلومات إلى المخ باستمرار بما في ذلك الانفعالات، ويظهر ذلك جلياً عندما تشعر بتقلص في معدتك عندما تشعر بالقلق، أو عندما تصرُّ على أسنانك عند الغضب، أو عندما يحدث شد في كتفك عند التأهب الشديد، وهنا يرسل الجسم برسائل سواء أكنت واعياً بتلك الانفعالات أم لا.



أذكرين مدى التحسن
الذي شعرت به في آخر
مرة مارست فيها القفزات
النجمية معي؟ فلنقم بها
مجددًا.

يمكن أن تتغير الحالة الانفعالية للشخص تمامًا عندما يتحرك الجسم بنشاط؛ إذ يتبدد الشعور بالضغط والإحباط والتوتر وغيرها من الانفعالات السلبية، ما يمكن الجسد من استعادة التوازن الانفعالي، وبعبارة أخرى، تعمل الحركة على تهدئة الجسم وتهدئة الانفعالات التي يمر بها.

يمكن

أن تتغير الحالة الانفعالية
للشخص تمامًا عندما يتحرك الجسم
بنشاط؛ إذ يتبدد الشعور بالضغط
والإحباط والتوتر وغيرها من الانفعالات
السلبية ما يمكن الجسد من استعادة
التوازن الانفعالي.

وهذا المفهوم البسيط علينا أن نعلّمه حتى
لأصغر أطفالنا أيضًا، وقد بدأت إحدى الأمهات
التي نعرفها في تطبيق هذا الأسلوب بصفة
منتظمة بعد أن سمعنا ونحن نتحدث عنه،
فقالت إنها ستعرب أولاً عن تقديرها لمشاعر
أطفالها وتتيح لهم أن يشعروا بتعاطفها - وهذا
شيء أساسي - وبعدها ستجعلهم يمارسون نشاطًا

حركيًا على الفور، فربما تجعلهم يجرون حول المنزل، أو
تقول لهم شيئًا من قبيل: "اركضوا معي نحو الفناء الخلفي. إذ أعتقد أنني أسمع
صوت الطائر الذي كنا نراقبه أمس". وأيًا كان النشاط الذي يجعلهم يستخدمون

عضلاتهم ويحركون أجسامهم، وكان لديها طفلان، أحدهما يبلغ ثلاثة أعوام والآخر يبلغ خمسة أعوام، وقد قالت: "أنا متأكدة من أنني سأضطر إلى تغيير إستراتيجياتي بهذا الشأن عندما يصبح الطفلان أكبر سنًا، ولكن في الوقت الحالي فإن تحريك جسميهما أفضل من أي شيء آخر في تخليصهما من مشاعر الألم".

وهذه الطريقة لا تصلح لجميع الأوقات شأنها شأن غيرها من الطرق، فهي مجرد أداة ضمن مجموعة أدواتك، ولكنها طريقة فعالة تمامًا للمساعدة على تغيير الحالة الانفعالية للطفل، وإذا كنت تستطيع أن تساعد طفلك على فهم ما تقوم به، فستكون لديه إستراتيجية إضافية يمكنه أن يستخدمها متى احتاج إليها، وعندما يصل طفلك لسن المراهقة، ربما يدرك أن الركض هو أفضل شيء يمكنه أن يفعله عند شعوره بالغضب.

الاتفاق على "إشارة استغاثة"

وآخر أداة سنتحدث عنها هي أن تعلم أطفالك أنه لا يتعين عليهم دائمًا أن يستخدموا إستراتيجيات التهدئة الذاتية الداخلية، فهم ليسوا وحدهم. إن طلب المساعدة عند الحاجة يُعد في الحقيقة واحدة من أفضل الطرق التي يمكنهم أن يساعدوا أنفسهم عن طريقها، سواء كانوا أطفالًا صغارًا أم كبارًا (أو أشخاصًا بالغين أيضًا)، فنحن قد نحتاج للآخرين على مدار حياتنا لمساعدتنا على ضبط حالتنا الداخلية، ويوجد هذا التعاون في الضبط في العلاقات الوثيقة بغض النظر عن العمر، وأطفالك يحتاجون لذلك في بداية مراحل حياتهم على وجه الخصوص، ولكننا جميعًا بحاجة لأن يكون هناك توازن لمواردنا الداخلية الخاصة بالضبط من خلال علاقات الضبط المتبادلة التي تنشأ عن التواصل الملائم مع الآخرين.

وفي بعض الأحيان نحتاج لمن يتدخل ويمد لنا يد العون، فقد لا نكون بحاجة لأي شيء سوى التحدث، أو البكاء، أو الحصول على عناق، وكما قلنا، فهذا الأمر ضروري لأطفالنا وهم في صغرهم، فهم بحاجة لوجودنا وبجاجة لأن نعرفهم كيف تكون التهدئة، ولكنهم عندما يكبرون وينضجون كذلك ستكون هناك أوقات كثيرة

لن يمكنهم فيها التغلب على مصدر انزعاجهم؛ لذا فمعرفة الوقت الذي يحتاجون فيه لطلب المساعدة تعد قدرة مهمة علينا أن نفرسها فيهم. فتحدّث مع أطفالك عن الانتباه لما يحدث داخلهم، وشرح لهم أهمية طلب المساعدة عند الحاجة، وبهذه الطريقة يمكنك أن تركز على الجانب الداخلي والجانب المشترك للتهدئة، وربما كان طفلك بارعًا في التعبير عن نفسه في مثل هذه المواقف، إلا أن كثيرًا من الأطفال ليسوا كذلك، وفي هذه الحالة عليك أن تساعدهم على التوصل إلى "إشارة استغاثة"، ويمكن أن تكون كلمة سر تفيد: "أنا بحاجة للمساعدة، فأنا لا أعرف كيف أهدئ نفسي الآن"، وربما يختارون كلمة تبدو لهم ظريفة مثل: "العَلِيق" أو مصطلحًا بسيطًا، وربما يمكنهم اختيار مصطلح شائع أكثر مثل "ورق مقوّى" أو ربما يمكنهم ألا يستخدموا كلمات وأن يستعوضوا عنها بإشارة غير لفظية، فعندما يشدون شحمة الأذن يعنون بذلك: "أنا أحتاج للمساعدة".



فالطريقة التي يرسلون بها الرسالة ليست مهمة، بل المهم أن يفهموا أنهم سيحتاجون إلى وجودك من أجلهم أحيانًا ومساعدتهم على التهدئة الذاتية التفاعلية، حتى عند تعلمهم التهدئة الذاتية الداخلية.

وأفضل مكافأة سيجنيها أطفالك عندما تساعدكم على أن يتعلموا كيف يهدئون أنفسهم داخلياً وبطريقة تفاعلية، هي أنهم سيتعاملون بشكل أفضل مع الصعاب والمواقف المؤلمة في فترة المراهقة، وبعد البلوغ بالاعتماد على أنفسهم، وسيتعلمون المهارات المهمة لكل من الضبط الداخلي والتفاعلي على حد سواء. وهناك فائدة أخرى كبيرة تتمثل في أنك تمكّن أطفالك من خلال توفير مجموعة من أدوات التهذئة المليئة بالأساليب المتنوعة للتعامل مع المهم المعنوي، فهم يدركون أن في جعبتهم إستراتيجيات محدّدة يمكنهم استخدامها عندما يشعرون بأنهم يفقدون سيطرتهم على أنفسهم، وتلك الإستراتيجيات منها ما هو داخلي ومنها ما هو تفاعلي، ونحن بحاجة لكلا النوعين على

فإذا

كان الأطفال مهدّدين بأن يملك منهم الغضب ويدخلهم إلى المنطقة الحمراء، أو يتغلب عليهم القلق ويدخلهم إلى المنطقة الزرقاء، وكان كل ما يريدونه هو الابتعاد والاختباء، فلديهم خطوات محدّدة يمكنهم اتخاذها حتى لا يقعوا تحت رحمة مشاعرهم.

مدار حياتنا. فإذا كان الأطفال مهدّدين بأن يملك منهم الغضب ويدخلهم إلى المنطقة الحمراء، أو يتغلب عليهم القلق ويدخلهم إلى المنطقة الزرقاء، وكان كل ما يريدونه هو الابتعاد والاختباء، فلديهم خطوات محدّدة يمكنهم اتخاذها حتى لا يقعوا تحت رحمة مشاعرهم وظروفهم.

ولاحظ أنه مع أغلب القواعد والإستراتيجيات التي تستخدم كلا جانبي المخ، وكل ما ذكرناه هنا ينطبق على البالغين أيضاً. (لذا ألا ترغب في إفراح مكان في الجزء الخلفي من خزانك لكي تضع فيه الشيكولاتة؟).

الإستراتيجية الثانية لتعزيز التهذئة الذاتية الداخلية: امنح طفلك العناصر الخمسة للتهذئة

هناك الكثير من الأساليب التي يمكنك استخدامها، وكذلك الإستراتيجيات التي يمكنك أن تجربها عندما يكون طفلك منزعجاً، وقد سردنا بعضها هنا، وسترى منها أعداداً لا حصر لها في كتب التربية والمصادر الموجودة على الإنترنت، بالإضافة إلى ما يمكن أن يجود به عقلك المبدع من الأساليب والإستراتيجيات، ولكن الحقيقة هي أنه لا توجد طريقة تصلح لجميع الأوقات، ليست هناك "إجابة واحدة صحيحة" لما نقوله أو تفعله لمساعدة أطفالك على أن يشعروا بشعور أفضل عندما يتألمون.

الحضور المشاركة المحبة الهدوء التعاطف

ومع هذا، فهناك استجابة عامة للألم الذي يشعر به طفلك ستكون صحيحة دائماً، وهي قد لا تكون فعّالة بشكل مستمر من حيث مساعدتها على تهدئة أطفالك، وقد لا تحقق النتائج المرجوة على الفور، ولكن تلك الاستجابة مناسبة من حيث وجودك من أجل أطفالك وإظهار معنى الحب والتهدئة لهم، فيمكنك أن تمنح أطفالك العناصر الخمسة للتهدئة وهي: الحضور والمشاركة والمحبة والهدوء والتعاطف.

ولنناقش كلاً من تلك العناصر على حدة، وهذه العناصر تبيّن ما يعنيه الوجود من أجل أطفالك عندما يتعاملون مع إحدى صور الاضطراب الانفعالي.

الحضور

عليك أن تساند أطفالك عندما يتألمون، أي أن تكون موجوداً معهم بحضور حقيقي، ولقد ناقشنا هذا المفهوم على مدار الكتاب، إذ تزداد أهميته من أي وقت مضى عندما يعاني أطفالنا بصورة ما، ويحتاجون لمساعدتنا، ويعني الحضور الحقيقي

حالة منفتحة من الوعي، حالة تقبُّل تشجِّع على التواصل، ومن هذا المنطلق نحن لا نحكم على أطفالنا، بل نتفهَّم شعورهم بقدر الإمكان ونتقبَّلهم بما هم عليه، فنكون موجودين من أجلهم، ونتعامل معهم بتقبُّل وانفتاح، فيعلمون أنهم يمثلون الأولوية لدينا، وأنهم ليسوا وحدهم في مواجهة أيِّ ما يمرون به.

عليك أن تساند أطفالك متى كانوا يحتاجون إليك.



وقد يضطر طفلك في بعض الأحيان إلى أن ينتظر حتى تعود إلى المنزل من العمل، أو ربما اضطر إلى التحدُّث معك عبر الهاتف إذا كنت في رحلة عمل، ولكنه يعرف في هاتين الحالتين أنك ستكون إلى جانبه متى احتاج إليك. وضع في اعتبارك أن الحضور يتعلق بالانتباه الكافي لطفلك وللموقف، بحيث تعرف متى يريد منك طفلك ألا يكون حضورك حضوراً جسدياً، وربما تقرّر أن أفضل شيء يمكن أن تقوله هو: "سأعطيك الآن مساحة خاصة بك، أنا في المطبخ إذا احتجت إليّ"، فالفكرة الأساسية هنا هي أن وجودك إلى جانب طفلك شيء تمنحه إياه وتعرضه عليه. وبهذه الطريقة لن يكون لدى طفلك أي شك في اهتمامك بأمره ووجودك من أجله عندما يحتاج إليك.

المشاركة

وأما العنصر الثاني من تلك العناصر، فهو المشاركة الحقيقية عندما تكون موجودًا من أجل طفلك، وفكرة المشاركة تكمن في الكيفية التي تقدّم بها حضورك، فتتصّل إليه باهتمام، وتستخدم التواصل غير اللفظي في التعبير عن مدى أهمية طفلك لديك، ومدى تقديرك ما يقوله لك واهتمامك به، وتستخدم كذلك التواصل البصري، وتومئ له بالإيجاب تجاه ما يقوله، وتحيطه بذراعتك أو تحضنه أثناء بكائه، فأنت تمنحه حضورك بطريقة تجعلك مشاركًا لطفلك في ألمه، فأنت لا تؤنبه ولا تقنعه بنسيان الألم ولا تقلّل من شأنه.

واليك هذا التدريب الذي سيساعدك على التفكير في الوسائل المختلفة للاتصال باستخدام التواصل غير اللفظي. فاستخدم يديك بداية من أعلى الجسم إلى أسفله للإشارة بالإشارات السبع غير اللفظية كي تذكر نفسك بالطرق العديدة التي يمكنك أن تشارك طفلك من خلالها دون أن تنطق بكلمة واحدة، وابدأ بتحريك إصبع السبابة بشكل دائري حول وجهك، للدلالة على تعبيرات الوجه، ثم أشّر إلى عينيك، للدلالة على التواصل البصري، والآن أشّر إلى حلقك، للدلالة على نبرة الصوت، والآن أشّر إلى كتفك وجسمك للدلالة على وضعية الجسم، وحرك يديك وذراعيك للدلالة على الإيماءات، ثم أشّر إلى معصم يدك (حيث يفترض أن

الطرق العديدة التي نتواصل بها بطريقة غير لفظية



تعبيرات الوجه



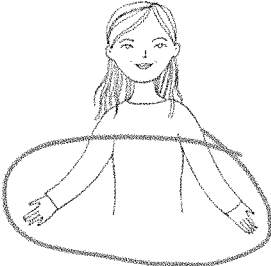
التواصل البصري



نبرة الصوت



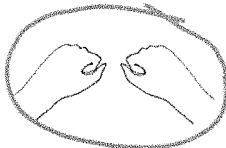
وضعية الجسم



الإيماءات



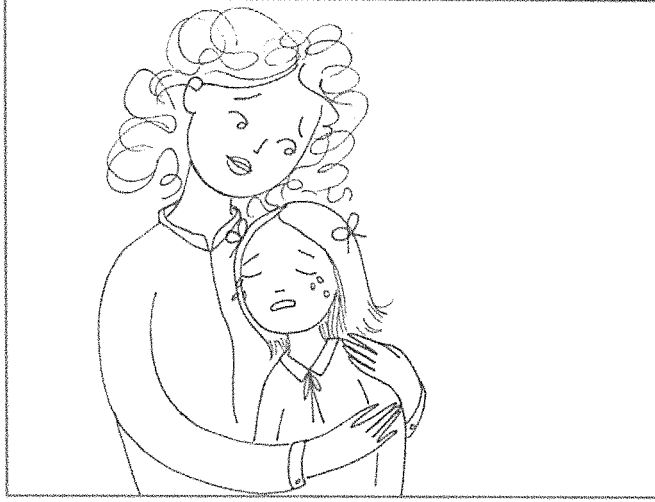
توقيت الاستجابة



حدة الاستجابة

تضع ساعة اليد) للدلالة على التوقيت المناسب للاستجابة، وفي النهاية اجعل يديك تأخذان شكل القبضة لإظهار قوة أو شدة استجابتك. وعندما يأتي الوقت الذي يجب علينا فيه أن نشارك طفلنا لمساعدته على أن يهدأ، تكون الأساليب التي يمكننا اتباعها لا تعد ولا تحصى، فابحث عن الأسلوب الأنسب لك.

أظهر محبتك تجاه طفلك متى انتابه شعور بالاستياء.



المحبة

تتضمن المشاركة الكاملة البحث عن طرق صريحة وضمنية للتعبير عن المحبة، فأنت تعبر لطفلك عن مدى الحب الذي تشعر به تجاهه من خلال الكلمات والتصرفات، وتظهر له مدى تعاطفك مع ما يمر به، ومدى رغبتك في مساعدته إذا أمكنك ذلك، فمن أعظم الطرق تأثيراً في تهدئة أي شخص - سواء أكان طفلاً أم شخصاً بالغاً - أن تساعد على الشعور بأنه محبوب تماماً وكيلاً.

الهدوء

إن الحفاظ على الهدوء أحياناً ما يكون هو العنصر الأكثر صعوبة عند تقديم العناصر الخمسة للتهديئة إلى طفلك، ففي بعض المواقف لا نجد أنه يشكل تحدياً كبيراً - كأن تكون طفلك غاضبة بسبب قواعد اللعب في الملعب، ما يُعد أمراً ليست له علاقة مباشرة بك، ولكن إذا رسبت من فورها في اختبار قد أكدت لك أنها مستعدة له، أو حدث نزاع معين أدى لهجومها عليك، فعندها قد يصبح حفاظك على هدوئك بمثابة تحدٍّ حقيقي، وفي هذا الموقف تتزايد أهمية حفاظك على بقائك أنت في المنطقة الخضراء، فيجب أن تظل أنت الشخص البالغ القادر على السيطرة على نفسه في هذه العلاقة، وبالطبع لا بأس في أن يعتريك الغضب، فلا ضرر في أن تشعر بأية مشاعر قد تمر بها في تلك اللحظة، وأن تعبر عن انفعالاتك في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة، وكلما تمكنت من أن تكون قدوة لطفلك في التحدث عما تشعر به دون مهاجمة الآخرين، أو فقدانك السيطرة على انفعالاتك تسنى لها أن تتعلم التحكم في انفعالاتها واحترام علاقتها بالآخرين.

تحلّ بالهدوء في خضم النزاع.



ومن أساليبنا المفضلة لتهديئة حدة المواقف المختلفة عندما يغضب الطفل النزول تحت مستوى بصر الطفل خلال المناقشة، فهذا سيوصل لـكليكما رسالة

مفادها أنه ليست لديك أية نية لأن تكون مصدر تهديد لطفلك، وتدرك أن طفلك إذا شعر "بالتهديد" بأية طريقة، فإن مخه قد يدخل في حالة الاستجابة للتهديد، وأنت ترسل لطفلك رسالة مفادها أنك "لا تمثل تهديدًا" له عندما يتخذ جسمك وضعية معاكسة للتهديد، وذلك من خلال الجلوس في وضعية هادئة مسترخية تحت مستوى بصره، وعندها سيدرك طفلك أنه ليس مضطربًا للاستمرار في اتخاذ وضعية دفاعية، وأنه ليس عليه أن يفعل استجابة الكر وأن بإمكانه أن يلقى بأسلحته الدفاعية.

ونزولك تحت مستوى بصره ليس اتخاذك وضعية خاضعة، فنحن لا نعني ذلك بأية حال، ويمكنك أن تحافظ على دورك في هذا الموقف باعتبارك والده، بل هذا ما يجب عليك فعلًا، فهذه الوضعية ببساطة وضعية إستراتيجية لتثبيط الجهاز العصبي لدى طفلك بطريقة تفاعلية، فالأمر يشبه تهديئة الاستجابة التفاعلية الحادة، وقد يكون من المفيد في بعض الأحيان أن تتخيل أنك تدير مفتاح خفض الصوت بالراديو، فأنت تعبر لطفلك ببساطة من خلال وضعية جسمك ولغة الجسد عن أنك موجود من أجله على الرغم من أن كلاً منكما غاضب من الآخر، وأنت لست مصدرًا للتهديد، وهذا الأمر فعال؛ لأنه عند استخدامك لغة جسد لا تشكل تهديدًا ينشط ذلك لدى الطفل شبكة عصبية مختلفة تمامًا عن تلك الشبكة التي تنشط عندما نتخذ وضعية جسم تنم عن العدوانية والتسلط، وهنا ينقل جسمك رسالة إلى مخ الطفل مفادها أنك في أمان من المخاطر، وأنه لا حاجة لتفعيل استجابة الكر.

التعاطف

والتعاطف هو العنصر الأخير من العناصر الخمسة للتهديئة، وتعني أن تستشعر التجربة التي يمر بها الشخص الآخر إلى الدرجة التي تمكنك من الشعور بالإحساس نفسه الذي يمر به. وللتعاطف مقومات أخرى أيضًا، مثل الأخذ بمنظور الطرف الآخر، والفهم المعرفي، والتعاطف من خلال إظهار الفرح، والتعاطف من خلال إظهار القلق، فعندما يكون الارتباط في العلاقة بين الطفل والوالد ارتباطًا آمنًا، ينبع التعاطف من تفهم الوالد، ويسمح للطفل بأن يشعر بأن والده يشعر به، ويمكن للتعاطف أن يخلق بيئة مثالية لإعادة طفلك إلى المنطقة الخضراء خاصة عندما يكون مصحوبًا بالحضور والمشاركة والمحبة والهدوء.

أظهر التعاطف عند تألم طفلك.



ونكرّر مجددًا أنه لا توجد معادلة تُعالج جميع العلل المعنوية، أو تُصلح جميع المشكلات التي يواجهها طفلك، ولكن عندما يتسنى لك أن تمنح طفلك العناصر الخمسة للتهندئة ستضمن أنه سيشعر بأنك تفهمه، وتهتم بأمره، وتحبه، وهذه كلها خطوات مهمة نحو التهندئة.

الوجود من أجل أنفسنا

إن الحياة جميلة، وملينة بالعجائب والأمور الهادفة، ولكنها أيضًا مؤلمة وصعبة للغاية في بعض الأحيان، فكلنا بلا استثناء علينا أن نواجه العقبات والصعاب والانتكاسات وأن نتجرّع الغُصات، فكلنا نمر بلحظات صعبة تتطلب أن نستجمع كل ما لدينا من قوة وشجاعة في سبيل مواجهتها، فقد تنتهي العلاقات العزيزة، أو نواجه خسائر مدمرة، أو نجزع عندما تحدث تغييرات كبيرة في صحتنا، أو مسارنا المهني، أو أسرتنا، أو حالتنا المالية، أو أي موقف آخر من المواقف العصبية في الحياة. ومن سبل التوفيق أن يكون لديك أشخاص ترتبط بهم في حياتك بوصفك شخصًا، بالغا، أو أشخاص مؤثرون ضمن منظومة الدعم لديك من أفراد الأسرة أو شركاء الحياة أو أصدقاء لتقديم يد العون لك في أحلك اللحظات، ومنا من اكتسب الارتباط الآمن من مقدّمي الرعاية له في صغره، ما زوّده بدوائر عصبية

متكاملة تمنحه القوة والمرونة للصمود في وجه عواصف الحياة، فكان يشعر بأن هناك من يمنحه الحماية ويهتم بمشاعره، ويقوم بتهدئته أثناء نموه، حتى أصبح الآن بعد البلوغ يمتلك نموذجاً داخلياً آمناً للارتباط، فهو يعلم أن بإمكانه أن يجتاز الصعوبات التي لا مفر منها التي تظهر في حياته، حتى لو كان ذلك يعني مجرد التحمل والصمود في اللحظة الحاضرة.

ولكن هذا لا يتحقق إلا إذا حالفنا التوفيق، ولكن هناك كثيرين - نحو أربعة من كل عشرة أفراد - لم ينشأوا بهذه الطريقة في طفولتهم، فلم يكن لديهم ذاك النوع من الأسر التي تحميهم أو تشعرهم بأن من حولهم يهتمون بأمرهم، فهناك من كانت تجاربهم في الارتباط تتسم بالتناقض، وبالتالي لم تنم لديهم الوسائل الداخلية لتهدئة أنفسهم، وبدلاً من ذلك اعتمدوا أكثر على الآخرين غير الموثوق بهم. وفي هذه الحالة من الارتباط المتناقض قد وضعوا إستراتيجية من الرغبة المتزايدة في التواصل، وهناك من عايشوا تجربة الارتباط الاجتنابي تجاه مقدمي الرعاية الرئيسيين، وفي هذا الموقف كان عليهم أن يضعوا آلية داخلية أو نموذجاً ذهنياً لتقليل الرغبة في التواصل، أي الانفصال بالمعنى الحرفي عن عالمهم الداخلي، وليس هذا فحسب بل الانفصال أيضاً عن علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين. بالإضافة إلى أنه في حالة الارتباط الاجتنابي كان هؤلاء الأشخاص وحدهم تماماً عندما كانوا يتألمون، فلم يكن هناك من يعمل على تهدئتهم عندما كانوا غاضبين، أو يشعرون بالإحباط، أو مصابين، أو أي شكل آخر من أشكال المحن والآلام. لقد كان عليهم أن يتعاملوا مع تحديات الحياة بالاعتماد على أنفسهم فقط.

وفي حالة الارتباط غير المنظم كان مقدم الرعاية

مصدراً للخوف، وبالتالي كانت لدينا تجربة تتمثل

في الاندفاع نحو مقدم الرعاية طلباً للحماية

مع الابتعاد عنه في الوقت نفسه لأنه صار

مصدراً للأذى، وهذه التجربة التي يسودها

التضارب قد تؤدي إلى حالة داخلية من

الانفصام، وخاصة عند وقوعنا تحت

ضغط ما، وعندما يكون تاريخنا مع الارتباط

متمثلاً في هذا التناقض البيولوجي فإن حتى

كان هؤلاء الأشخاص

وحدهم تماماً عندما كانوا يتألمون،

فلم يكن هناك من يعمل على تهدئتهم

عندما كانوا غاضبين، أو يشعرون بالإحباط،

أو مصابين، أو أي شكل آخر من أشكال

المحن والآلام. لقد كان عليهم أن يتعاملوا

مع تحديات الحياة بالاعتماد على

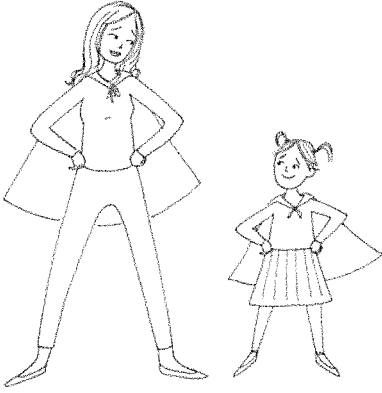
أنفسهم فقط.

إحساسنا بالواقع والثقة المعرفية قد يصبحان متزعزعين. فكل من وسائل التهدة الداخلية والتفاعلية من الممكن أن تصبح غير موثوق بها، بل إن الشعور بما يمكن أن نثق بأنه حقيقي قد يصبح مشوشًا في حالة الارتباط غير المنظم. فلتفكر لحظة في التجارب التي مررت بها، وخاصة عند ربطها بالتهدة التي شعرت بها حين كنت تمر بحالة من الغضب. فهل كان مقدّم الرعاية يفهم ما يدور داخلك؟ انظر إلى الأسئلة التالية وتوقف عند كل سؤال عدة لحظات حتى تتأمل تجاربك السابقة والحالية، فكلما كنت أكثر فهماً وإدراكاً لماضيك زادت الفوائد التي ستجنيها من معرفتك ذاتك، وكذلك من علاقتك بأطفالك.

1. من الذي كان موجودًا من أجلك عندما مررت بمحنة من المحن في طفولتك؟ ما الذكريات المحددة الموجودة لديك عن وجود والدك أو مقدّم الرعاية من أجلك، وكيف قدّم لك العناصر الخمسة للتهدة؟
2. وإذا كنت قد تلقيت هذا النوع من الاهتمام عندما كان يعترك الغضب، فما الجوانب التي تريد أن تمنحها أطفالك من هذا الاهتمام الذي تلقيته في طفولتك؟
3. إذا كنت لم تحصل على هذا النوع من التشئة في طفولتك، فما الطريقة التي تكيفت بها في ظل غياب هذا الاهتمام؟ هل كنت في أغلب الأحيان تستمر في غضبك حتى يفيض بك الكيل فتنفجر؟ أم هل تعلمت أن تتجاهل مشاعرك ومدى أهميتها؟
4. كيف تتعامل مع اللحظات الصعبة حاليًا بعد أن صرت شخصًا بالغًا؟ وهل لديك شخص يدعمك عند تعاملك مع التجارب الصعبة؟ هل تجد صعوبة في الرجوع إلى المنطقة الخضراء فور أن تغادرها؟ وعندما تكون غاضبًا أو متزعجًا أو محبطًا هل يغلب عليك الدخول في حالة الفيض الهائل من العواطف في المنطقة الحمراء (حيث تسيطر عليك عواطفك) أم يغلب عليك الدخول في حالة التجرد من العواطف في المنطقة الزرقاء (حيث تنفلق على نفسك وتتجاهل ما يدور داخلك)؟
5. ما مدى وجودك مع أطفالك عندما يتألمون؟ وهل تقدم لهم العناصر الخمسة للتهدة؟ وهل يمكنهم الاعتماد على وجودك وحضورك ومشاركتك ومحبتك وتهديتك وتعاطفك؟ أم أنهم أحيانًا يتعاملون وحدهم مع الصعوبات التي تواجههم؟

6. هل هناك أوقات تتأثر فيها بشدة بمشاعر أطفالك حتى إنك تزيد من غضبهم؟
وبعبارة أخرى، هل تساعد على تفاقم انفعالاتهم بدلاً من مساعدتهم على ضبطها؟
7. خُصّص وقتاً تفكر فيه في كل طفل من أطفالك على حدة، وكوّن صورة ذهنية لما يبدو عليه كل طفل منهم عندما يغضب بشدة، وستعرف السبب الأرجح وراء غضبهم لأنك تعرفهم بشكل جيد، وربما كان لديك طفل شديد الحساسية وتغلبه مشاعره بسهولة؛ أو ربما كان طفلك الأكبر سنّاً غاضباً في الوقت الحالي لأنك فرضت عليه حدوداً معينة بشأن الوقت المسموح فيه بمشاهدة التلفاز أو بشأن وقت النوم، فلتفكر فيما سيشعر به أطفالك وما سيعتقدونه عندما لا تسيّر الأمور كما يريدون، وذلك بغض النظر عن طبيعتهم، وكيف تريد أن تستجيب لهم؟
بالنظر إلى تجاربك في طفولتك، كيف يمكنك أن توفرّ لأطفالك العناصر الخمسة للتهدئة بأعلى درجة من الفاعلية؟ هل تريد أن يكون حضورك أفضل مما هو عليه الآن؟ أتريد أن تكون أفضل في مشاركتك التامة لهم؟ أتريد أن تمنحهم المزيد من المحبة أو الهدوء أو التعاطف؟ فما زال بإمكانك أن تكون موجوداً من أجل أطفالك وأن تمنحهم هذا النوع من التهدئة حتى لو لم تتلقّه من والديك عندما كنت طفلاً. فكيف تريد أن يحدث ذلك في المرة التالية التي يحتاجون فيها إليك؟

إن الوجود من أجل أطفالك يعني أن تكون إلى جوارهم وخاصة عندما يكونون في أسوأ حالاتهم، فهذا هو أكثر الأوقات التي يحتاجون إليك فيها؛ لذا اقض بعض الوقت في التأمل الداخلي لكي تأتي بقصة أكثر ترابطاً عن الطريقة التي تمت تربيتك بها، فهذا قد يمكّنك من تعلّم إستراتيجيات جديدة ونافعة - سواء إستراتيجيات داخلية أو إستراتيجيات مشتركة من خلال التواصل مع الآخرين - لتهدئة حالة الانزعاج الداخلي الذي تمر به، ويمكنك أن تحصل على الأمان في حياتك، وأن تكتسبه من خلال الوقوف على فهم واضح لما أنت عليه الآن وفهم القصة المترابطة التي تبين كيف أثرت فيك العلاقات. وأضف إلى ذلك أن تعلمك الأساليب الجديدة والنافعة للتهدئة الداخلية والمشاركة - سواء داخل نفسك أو عند التواصل مع الآخرين - لن يكسبك فهماً واضحاً فحسب، بل سيجعل حالتك الانفعالية هادئة، ونتيجة ذلك سوف تتمكن من منح أطفالك العناصر الخمسة للتهدئة، وسيتعلّمون بعد أن يصلوا لسن المراهقة وسن الرشد ماهية الشعور بالرعاية والتهدئة، وسيتعلّمون كيف يمنحون أنفسهم وأحباءهم هذا النوع من العناية.



الأمان

الفصل 6

تجميع العناصر الأربعة مساعدة طفلك على الشعور بالأمان

الآن نصل إلى العنصر الأخير، ونركّز على ما كان هذا الكتاب يوطئ له منذ البداية: وهو بث الشعور بالأمان في نفوس أطفالنا. فعندما يشعر الطفل بالحماية والاهتمام والتهدئة، فإنه يشعر بالأمان حيث يكتسب الارتباط الآمن. ولكي نوضّح ذلك دعنا نخبرك بالخلاف الذي نشب بين والد يدعى "جمال" وابنه الذي يبلغ من العمر 12 عامًا، ويدعى "كلاي". وكانت مجموعة الكشافة التي كان "كلاي" عضوًا فيها قد عادت من رحلة تخييم استمرت مدة أسبوع، وأراد أفرادها أن يذهبوا للسينما معًا للاحتفال بإنجازهم. وكان تصنيف الفيلم يستلزم مرافقة أحد الراشدين للطفل عند مشاهدته؛ لأنه يتضمن محتوى غير ملائم لمن هم دون السابعة عشرة، ولما قرأ "جمال" عن هذا الفيلم تبين له أن الفيلم غير مناسب لفئة ابنه العمرية. وعندما سأل "جمال" بقية الآباء والأمهات عن الأمر أبدوا تخوفهم، ولكن كان كلامهم على هذا النحو: "أنا لا يعجبني الأمر أيضًا، ولكن بقية الأولاد سيذهبون، إذن لا مشكلة"، وكان "جمال" أسفًا على اضطراره لإخبار "كلاي" بأنه لن يشارك في هذه التجربة الممتعة مع زملائه، ولكنه كان واثقًا تمامًا بقراره وهو أن ابنه "كلاي" لن يذهب لمشاهدة ذلك الفيلم. وكما كان متوقعًا، استشاط "كلاي" غضبًا. وعبر في البداية عن صدمته حيث دخل في المنطقة الحمراء وما فيها من فوضى، وجاء ذلك في قوله: "هل أنت جاد فيما تقول؟! ولكن جميع زملائي سيذهبون!" وراح يهاجم والده ويصرخ في وجهه

قائلاً: "هل تتذكّر معنى أن تكون طفلاً؟ أنا الوحيد الذي لن يذهب! لا أستطيع أن أصدق أنك تريدني ألا أذهب دون الآخرين!". وحاول "جمال" أن يشرح له، وأن يعرض عليه كذلك أن يأخذه لمشاهدة فيلم آخر في الوقت نفسه وفي دار السينما نفسها حتى يكون مع بقية أصدقائه قبل الفيلم وبعده، ولكن لم يهتم "كلاي" بهذا الحل البديل "الغبي" - وهذا شيء مفهوم - وراح يهاجم والده مرة أخرى، فقال: "أنت لا تهتم بأن تحاول أن تفهم كذلك". وبعدها أدار ظهره لوالده وانصرف إلى غرفته، وكان آخر ما صدر عنه أن صفق باب غرفته بقوة.

إن هذه اللحظات تُعد لحظات صعبة، فنحن لا نريد أن يشعر أطفالنا بأنهم قد حُرموا من الاستمتاع بشيء ما، ولكن علينا في بعض الأحيان أن نخبرهم برفضنا ما يريدونه حتى نوَفّر لهم العنصر الأول المتمثل في الحماية. ومع أن "جمال" كان يعرف أنه قد اتخذ القرار الصائب - حيث كان يعرف أن "كلاي" غير مستعد لمشاهدة الصور والأفكار التي يعرضها الفيلم - كان لا يسرُّه أن يعرف أن ابنه يشعر بأنه قد حُرم من هذه التجربة المهمة المتمثلة في انضمامه لأصدقائه، وأنه كان غاضباً من والده بشدة.

وبعد عدة دقائق عاد "كلاي" وكان يبدو أنه يريد أن يستمر في تطاوله على والده بالكلام، إذ كان يرجو والده تارة ويؤنبه تارة أخرى. وتمسك "جمال" بقراره - فلم يرَ أن هناك مجالاً للتراجع - ولكنه استمر في التركيز على أولوياته: وهي حماية ابنه مع جعل الأولوية القصوى لعلاقته بابنه، فكان يتحاشى باستمرار أن ينساق وراء غضب ابنه ويفاقم من الموقف بتجاوبه معه بطريقة نفسها، حتى عندما أخذ الأمر منحى شخصياً، وقال "كلاي" لوالده إنه لم يتمكن من فهمه لأنه لم يكن لديه أي أصدقاء عندما كان طفلاً.

إن الحفاظ على الهدوء أمام هذا النوع من الهجوم يُعد عملاً بطولياً، فكيف فعل "جمال" ذلك؟ من خلال التركيز على بقية العناصر الأربعة. لقد جعل الأولوية لتفهم شعور ابنه وفهم مصدر الغضب، فقد كان شعور "كلاي" بالغضب منطقياً تماماً، وقد أخبره "جمال" بذلك، حيث قال: ("أعرف يا بني أنه عندما تشذ عن المجموعة يمكن أن يسبب لك ذلك شعوراً قاسياً، وقد يكون أمراً مُحرّجاً"). كما أنه تعامل أيضاً مع الموقف بفضول بدلاً من التجاوب برد فعل عنيف، فأتاح لنفسه أن يشعر بالتعاطف مع "كلاي"، مع أن "كلاي" قد تطاول عليه بالكلام من حين لآخر. وبتعاطفه مع ابنه وفّر له الوجود المهدئ، فهو لم ينتهج الأسلوب المتطاول

نفسه الذي اختاره ابنه ولم يهاجمه، فلم يقل له مثلاً: "أنا والدك، وأنا لم أسألك عن رأيك. وأنا صاحب الرأي الأول والأخير". وهو لم يضع نهاية لهذا الموقف من خلال أسلوب التهديد القديم، فلم يقل: "انتبه لنفسك أيها الفتى، لأنك لو واصلت حديثك على هذا النحو فلن ترى أصدقاءك فترة طويلة". إن هذه النوعية من الردود القاطعة من الوالد كثيراً ما تتبادر إلى ذهنه، لأنه يشعر بأنه يُهاجم ويحتاج للرد، إلا أن "كلاي" لم يكن يشعر باهتمام والده بتهديته أو بأنه أكثر هدوءاً لو سار والده في هذا الاتجاه. وكان من الممكن أن يظل جهازه العصبي في حالة من الاستثارة الشديدة، ما ستكون له عواقب سيئة على علاقته بوالده، حيث كان الموقف سينتهي بخسارة محققة له ولوالده.

ولكن بدلاً من ذلك، ظل "جمال" هو الشخص البالغ - الشخص البالغ مكتمل النضج - وسمح لـ "كلاي" بأن يعبر عن نفسه. وركز "جمال" على توفير العناصر الخمسة التهيدة (الحضور، والمشاركة، والمحبة، والهدوء، والتعاطف) وكان يقول كلاماً من قبيل: "أعرف أنك مصاب بخيبة الأمل" و "لا ألومك على غضبك". وخلال سنوات مضت كان "جمال" يعلم "كلاي" الحدود التي يجب أن يلتزم بها. وكان يعرف أن إظهار ابنه عدم الاحترام والتحدث معه بطريقة غير لائقة أمور معهودة منه، وكانت مجرد رد فعل لا أكثر، فعمل على تهيدة "كلاي" لكي يعود إلى المنطقة الخضراء من خلال توفير العناصر الخمسة للتهيدة مع منحه وقتاً للتعامل مع مشاعره القوية واجتيازها.

فما الذي كان "جمال" يفعله من أجل ابنه أثناء هذا التفاعل، بداية من اتخاذه قراراً بعدم السماح له بمشاهدة الفيلم، وانتهاءً بالمهلة التي منحه إياها في النهاية لكي يتخلص من

وفي أثناء غضبه وامتعاضه، كان "كلاي" يتعلم أيضاً من والده - الذي كان يضرب له مثلاً عملياً في كيفية توفير الارتباط الآمن؛ فهو كان يحبه وإن اقتضى ذلك اتخاذ قرار غير مُستحب بالنسبة له، ويتفهم شعوره وينصت إليه حتى عندما هاجمه بأسلوبه السيئ (بينما يضع في الوقت نفسه حدوداً للتواصل القائم على الاحترام)، وما هو والده يبذل جهداً لتهديته ويوفر له العناصر الخمسة للتهيدة أثناء غضبه.

غضبه؟ لقد كان يمنح طفله العناصر الثلاثة الأولى للارتباط الآمن. وكان "كلاي" مشمولاً بالحماية، وكان والده يهتم بما يدور داخله، وفي النهاية كان يوفر له التهيدة. ويتوفر هذه العناصر الثلاثة كان "جمال" يوفر لابنه العنصر الرابع والأخير وهو: الأمان. وفي أثناء غضبه

وامتناعه، كان "كلاي" يتعلّم أيضًا من والده - الذي كان يضرب له مثالًا عمليًا في كيفية توفير الارتباط الآمن: فهو يحمي طفله وإن اقتضى ذلك اتخاذ قرار غير مُستحب بالنسبة له، ويتفهّم شعوره وينصت إليه حتى عندما يهاجمه طفله بأسلوبه السيئ (بينما يضع في الوقت نفسه حدودًا للتواصل القائم على الاحترام)، وها هو والده يبذل جهدًا لتهدئته ويوفّر له العناصر الخمسة للتهدئة أثناء غضبه.

بدلًا من اتخاذ رد فعل ...



قدّم العناصر الخمسة للتهدئة.



وبمجرد أن يهدأ "كلاي" سيتمكن من استيعاب هذه الدروس ويضيفها إلى جميع اللحظات الأخرى التي علّمه فيها "جمال" معنى أن يحب شخصًا ما، وأن يكون موجودًا من أجله. ونتيجة ذلك استمر "كلاي" في اكتساب الارتباط الآمن مع والده، بالإضافة إلى القوة والمرونة اللتين تمكنانه من خوض الحياة وهو يشعر بالقوة الداخلية ويفهم أهمية العلاقات وتأثيرها.

ومن الأشياء الرائعة المرتبطة بمنح أطفالنا الارتباط الآمن، أن اعتمادهم علينا في تهدئة أنفسهم سيقُل بمرور الوقت. وستكون العلاقات مهمة دائمًا – إذ إن الأشخاص ذوي الارتباط الآمن يعتمدون كذلك على غيرهم، ويجدون في التواصل الغاية والمعنى – ولكن عندما يكبر الأطفال فإن

وجود الارتباط الآمن يقلل بشكل متزايد

من حاجتهم للحصول على العناصر

الأربعة من شخص آخر في كل

موقف يواجههم، فسيصبح الأمان

راسخًا لديهم باعتباره نموذجًا

ذهنيًا شاملاً لهويتهم، وستتاح لهم

الموارد الداخلية لكي يحموا أنفسهم،

ويتفهموها وينظروا إليها نظرة تقدير،

وأن يهدئوا أنفسهم عندما تسوء الأمور.

وبعبارة أخرى، إن هناك نموذجًا داخليًا

عاملاً للأمان ينشأ داخل عقل الطفل عندما يشعر بالحماية وعندما يشعر بأن

مقدم الرعاية يتفهم شعوره، وعندما تتم تهدئته بصفة متسقة ومتوقعة نسبيًا

(وعندما يتم رَأب الصدع في العلاقة في حالة لم يكن ذلك الاتساق متوافرًا

دائمًا). ومعنى "عامل" أي أنه قابل للتغيير، وهو أيضًا نموذج ذهني يعمل على

عدة مستويات من الوظائف العقلية. وهذا النموذج العامل يحدّد بشكل مباشر

الطريقة التي نرى بها أنفسنا في عالمنا، والطريقة التي نتعلّم بها كيفية ضبط

حالتنا الانفعالية، وكيفية التعامل مع الآخرين في حياتنا. ونموذجنا الداخلي

العامل والخاص بالارتباط، يحدّد من عدة نواح الشكل الذي ستبدو عليه علاقاتنا،

ما يساعد على تشكيل كيانتنا الحقيقي. ونتيجة ذلك يكون الطفل تصورًا – أي

تعميمًا مبنياً على التجارب المتكررة – يفيد: "حياتي الداخلية جيدة بأن يراها

عندما

يكبر الأطفال فإن

وجود الارتباط الآمن يقلل بشكل متزايد

من حاجتهم للحصول على العناصر الأربعة من

شخص آخر في كل موقف يواجههم، فسيصبح الأمان

راسخًا لديهم باعتباره نموذجًا ذهنيًا شاملاً لهويتهم،

وستتاح لهم الموارد الداخلية لكي يحموا أنفسهم،

ويتفهموا أنفسهم وينظروا إليها نظرة تقدير، وأن

يهدئوا أنفسهم عندما تسوء الأمور.

الآخرون". وهذا لا يُعد شعورًا بالفروغ فيقول: "إن عالمي الداخلي - من مشاعري وأفكاري وأحلامي ورغباتي وتقديري للأشياء وقصتي - كلها أمور جيدة وجديرة بأن أشاركها مع الآخرين". وهذا هو الأمان. وهو النموذج الداخلي العامل الذي كان "جمال" يبنيه في ابنه "كلالي" في لحظات كالتي ذكرناها سابقًا.

ولنأخذ مثالاً آخر. وهو عبارة عن سيناريو نراه من وقت لآخر حيث تصدر عن الطفل تجاوزات سلوكية - وهي لا تصدر عنه بالضرورة عندما يكون غاضبًا، بل هي وسيلة لاختبار الحدود. وقد تجد الطفلة ذات الأعوام الثلاثة التي تضرب أخاها الرضيع باستمرار تكرّر السلوك نفسه، ولكن نؤكد أنها تفعل ذلك دون سبب. ومن حين لآخر يسألنا الآباء والأمهات عن الكيفية التي يمكنهم أن يتصرفوا بها في مثل هذا الموقف. ونقول لهؤلاء الآباء والأمهات مرة أخرى إن كل طفل يمثل حالة منفردة، وفي حين أنه لا توجد طريقة واحدة للتهذيب تناسب جميع الأطفال، فإن العناصر الأربعة غالبًا ما تكون هي ما يتطلبه الموقف دائمًا.

فإذا كنت أنت الوالد في ذلك الموقف، على سبيل المثال، فإنك ستوفر حماية لطفلك الرضيع، بالقدر نفسه الذي تحمي به الطفلة الأكبر سنًا. وستبذل قصارى جهدك لكي تتفهّم ما يدور داخل الطفلة ذات الأعوام الثلاثة. وقد يبدو أن سلوكها مجرد سلوك عشوائي، وأنها ليست غاضبة من شيء معين، ولكن بعد أن تبحث في الأمر من كثب، أي عندما تبحث عن "السبب" وتتعامل مع الموقف بفضول، على الأرجح ستجد أنها كانت تحاول لفت انتباهك إليها، وربما كان السبب في ذلك هو أن الطفل الرضيع يستحوذ على معظم اهتمامك، وبعد أن تعرف ما تحتاج له طفلك - سواء أكانت تحتاج لاهتمامك أم لشيء آخر - يمكنك أن تُقر باحتياجاتها وتستجيب لها بناءً على ما لاحظته، وهذا كله أثناء وضع حدود واضحة.

وفي النهاية ستعمل على تهدئة طفلك الصغيرة، وربما تقول لها: "إننا سنحمي جميع أفراد أسرنا، ولن أسمح لك بأن تؤذي أخاك، لذلك سأساعدك على الهدوء، ويمكننا أن نذهب إلى مكانك الآمن، أو يمكن أن أضمك إليّ هنا".

عندما تعبّر عن حبك طفلك بينما تضع الحدود، فأنت تساعد على بث الشعور بالأمان.



وبهذه الطريقة أنت تساعد على أن تفهم أنها وإن كانت تمر بمشاعر قوية أو تشعر بوجود حاجة لاختبار الحدود المفروضة عليها، أو لا يمكنها أن تتحكم في نفسها بشكل جيد، فإنها يمكنها أن تشعر بالأمان في كنف الحب الذي تقدمه لها، فأنت تهدئها وتخفف من سبب غضبها، أيًا كان ما يدفعها لضرب أخيها، وذلك كله بينما تحمي كلا الطفلين، وسوف تتعلم طفلك أنك ستكون موجودًا من أجلها باستمرار لتبلي احتياجاتها وتستجيب لها في الوقت المناسب، وبطريقة حساسة وحسبما تتوقع منك، ونتيجة ذلك فإنها ستكتسب الأمان الذي سينفعها طوال حياتها. وببساطة إن الأطفال الذين اكتسبوا الارتباط الآمن - أولئك الأطفال الذين حالفهم التوفيق منذ البداية فاکتسبوا نموذجًا داخليًا عاملاً للارتباط الآمن - يتحلون بسمات ومهارات تتيح لهم أن يعيشوا حياة أكثر سعادة، وأن يكونوا أكثر نجاحًا في حياتهم، ففوائد الأمان مذهلة (انظر صفحة 202).

وصفات الأطفال الذين اكتسبوا الارتباط الآمن هي ما يتحلّى أولئك الأطفال به حتى عندما لا يكون والداهم أو الأشخاص الذين ارتبطوا بهم موجودين فعليًا، ومن منظور المرونة العصبية، إن تكرار التجارب التي تؤدي إلى الأمان يُحدث تغييرًا في المخ، ويؤمّي داخل الأطفال مهارات للتعامل مع أنفسهم ومع الآخرين، ويكسبهم سمات تفسح المجال لهم أمام الشعور بالمزيد من البهجة والهدف والأهمية في حياتهم، وهذا هو ما يخلقه النموذج العامل للارتباط الآمن.

فوائد الأمان:

- ← فهم أهمية العلاقات
- ← الاستقلالية والموضوعية حتى في إطار التواصل مع الآخرين
- ← المرونة في مواجهة الضغوط
- ← ضبط الانفعالات والتحكُّم في الجسم
- ← حرية التفكير في الماضي، ودمجه في الحاضر عند وضع الخطط التكوينية من أجل المستقبل
- ← القدرة على منح التواصل المتناغم
- ← المرونة والتكيف
- ← التعاطف
- ← الرؤية الشخصية والقدرة على بناء حياة داخلية نرية

وعندما لا يحظى الأطفال بهذا النوع من الأمان مع الشخص الذي يرتبطون به، يحدث العكس من ذلك تمامًا، فتضعف قدراتهم في التعامل مع الآخرين غالبًا، كما تضعف صفات المرونة والتكيف والاعتماد على الذات وغيرها من الصفات، وارجع إلى توصيفنا الأشكال المتنوعة من الارتباط غير الآمن، ففي بعض الأحيان يكتسب الطفل ارتباطًا اجتنابيًا حيث يتعلم تجاهل مشاعره ويتجنب التعبير عن احتياجاته، وهذا بدوره يجعل هناك صعوبة بالغة في إقامة العلاقات السليمة ويقلل من فهم الطفل نفسه ما يجعله غير واع بما يحدث في عالمه الداخلي، كما يصبح الطفل أقل ميلًا لطلب المساعدة عند الحاجة. وبالمثل فإن الطفل الذي يكتسب الارتباط المتناقض ويشعر بأنه لا يمكنه الاعتماد على الآخرين في تقديم الاستجابة التي يتوقعها قد يفتقر إلى الكثير من السمات المذكورة، فقد يجد صعوبة في تهدئة انفعالاته، أو ربما يعجز عن التعبير عن نفسه أمام الآخرين، أو ربما لا يجد رغبة في ذلك، حيث يكون لديه خوف من أنهم لن يكونوا موجودين من أجله في المقابل.

والأطفال الذين اكتسبوا نمط الارتباط غير المنظم سيجدون صعوبة أكبر كثيرًا من غيرهم عندما يتعلّق الأمر بالاستمتاع بفوائد الارتباط الآمن، فإذا دفعتهم تفاعلاتهم مع مقدّم الرعاية إلى اعتقاد أن الناس يشكّلون خطرًا عليه، وأنه لا يمكنه الوثوق بهم فإن هذه النظرة ستفرض نفسها بقوة على حياتهم، ما يمنعهم من أن يستمتعوا بالفوائد العديدة التي يستمتع بها الأطفال الذين اكتسبوا الارتباط الآمن.

عندما تمنح طفلك الأمان.



فإن هذا ينمّي القدرة على منح الطفل نفسه الأمان.



أما الأمان فهو بخلاف ذلك، إذ يمنح الإحساس بالتمكين، ففي ظل الحماية يرى الطفل الذي اكتسب الارتباط الآمن أنه قادر على حماية نفسه، وأنه جدير بتلك الحماية، وأنه يمكنه أن يبحث عن تلك الحماية متى احتاج إليها، فهو يتوقع تمامًا أن الحماية سمة متأصلة في حياته. كما يمكنه أن يفهم نفسه ويهدئها، ويتعلم الطفل أنه يمتلك مهارات يمكنه استخدامها في حالات الاضطراب، وهي تمكنه من مراقبة ما يدور داخله ثم تهدئة ذاته وضبط انفعالاته.

وبينما يكبر ذلك الطفل يحمل معه ذلك الأمان، ويتفاعل مع العالم انطلاقًا من إحساسه الداخلي بالرفاه، وهو إحساس داخلي بالمرونة والتماسك، وسيشعر بأنه ذو قيمة ولديه القدرة على التواصل مع الآخرين،

وفهم التغيرات المختلفة التي تحدث داخله. وعندما يكون شخص واحد على الأقل موجودًا من أجله بشكل مستمر فإنه سيعيش حياته ويتخذ قراراته انطلاقًا مما نسميه القاعدة الآمنة، التي ستخلق بدورها الشعور بالحماية والشجاعة.

وعندما

يكون شخص واحد على الأقل موجودًا من أجله بشكل مستمر فإنه سيعيش حياته ويتخذ قراراته انطلاقًا مما نسميه القاعدة الآمنة، التي ستخلق بدورها الشعور بالحماية والشجاعة.

القاعدة الآمنة: الملاذ الآمن ومنصة

الانطلاق

من السهل أن تعرف السبب الذي يجعل وجود مقدم رعاية واحد على الأقل بشكل مستمر وموثوق به (وإن لم يكن بشكل مثالي) لتلبية احتياجات طفله والاهتمام بما يدور داخله، يساعد الطفل على اكتساب الارتباط الآمن الذي يمضي منه نحو استكشاف عالمه المحيط، ومن تلك القاعدة يمكن للطفل أن يغامر باستكشاف ما يتجاوز ما يعرفه بالفعل، وهذا هو الهدف، ولكن يحدث العكس من ذلك عندما لا يشعر الأطفال بأنهم مشمولون بالحماية، وأن مقدم الرعاية يتفهم ما يشعرون به، ويعمل على تهدئتهم: حيث ينعدم الأمان. إن الأطفال الذين لا يوجد لديهم مقدم رعاية يكون حاضراً من أجلهم ليوفر لهم العناصر الأربعة غالباً ما يعانون صعوبات في إقامة علاقات قوية، أو صعوبة في التفكير المنطقي في ظل الضغوط، أو قلقاً من تجربة أشياء جديدة أو مغادرة منطقة الراحة الخاصة بهم، ومن هنا تأتي أهمية مساعدتنا أطفالنا على اكتساب الارتباط الآمن.

ولنضرب مثلاً لطفل خجول يزور ملعب الأطفال

للمرة الأولى، فلو كان نموذج الارتباط الموجود

لدى هذا الطفل هو النموذج الآمن، فربما

نجد أنه يتمسك بساق والده عندما يجلس

على المقعد إلى جوار ساحة اللعب، وبعدها

ربما يتقدم بضع خطوات صوب الهيكل

المخصص للعب، ثم يجري إلى جواره طفل

أكبر منه سنًا فيتسبب في إخافته، وعندها

يعود مسرعًا إلى والده، ثم يجازف مرة أخرى،

ولكنه يقترب أكثر هذه المرة من الزلاجة، وبمجرد أن

يفكر في بُعد المسافة بينه وبين والده الذي يمثل قاعدته الآمنة يرجع عائداً إليه،

وربما يحاول مرة أخرى الوصول إلى السلم الذي يثير اهتمامه، وهذه الرحلات

الاستكشافية التدريجية نحو الأماكن المجهولة تمثل تحدياً له وتعمل على تقويته.

كما أن لديه استعداداً لمواجهة خوفه وزيادة المسافة التي تفصله عن والده

لأن لديه يقيناً تاماً بأن والده سيكون موجوداً عند عودته إليه، فهو يعتمد على

وجود والده بوصفه قاعدة آمنة يلجأ إليها عند الحاجة، ما يشعره بأنه لا بأس في

الإقدام على مجازفات أكبر وأكبر؛ إذ يسمح له الأمان الذي توفره القاعدة الآمنة

بالاستمرار في الإقدام على المزيد والمزيد من المجازفات.

وعندما يتعلم الطفل من تجارب التواصل الموثوق بها والمتكررة يغير مخه

بنيته، وينمو بشكل أكثر تكاملاً، ما يعزز عملية الضبط على نحو أكثر فاعلية،

فتفاعلات التواصل الخارجية مع والده تصبح تفاعلات داخلية تربط جوانب المخ

بعضها ببعض ليعمل بشكل متكامل، وبالتالي عندما يظهر تحدٍّ ما يعمل النموذج

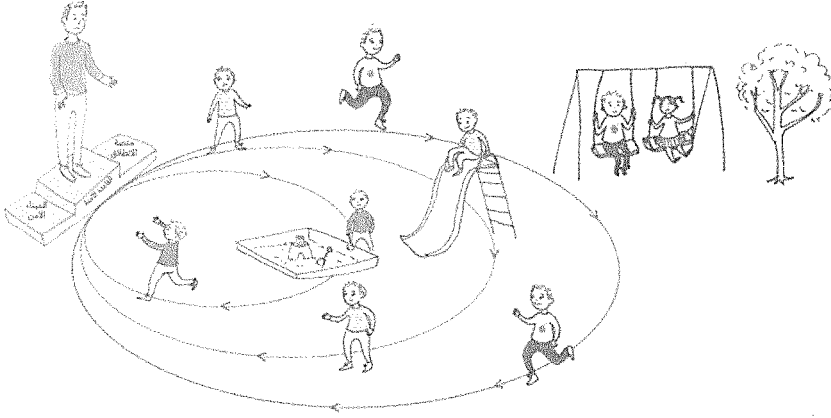
الآمن الذي تم ترسيخه في الحال بوصفه مصدرًا للمرونة الشخصية، ويمكن

للطفل الآن أن يواجه الصعوبات بطريقة منفتحة، وعندما يشق عليه أمر ما ولا

يسير كما يتوقع، يمكنه أن يستجمع شتات نفسه ويعاود الكرة من جديد، وهذا هو

العقل المرن للطفل الذي اكتسب الارتباط الآمن.

إن الأطفال الذين لا يوجد لديهم مقدّم رعاية يكون حاضراً من أجلهم ليوفّر العناصر الأربعة غالباً ما يعانون صعوبات في إقامة علاقات قوية، أو صعوبة في التفكير المنطقي في ظل الضغوط، أو القلق من تجربة أشياء جديدة، أو مغادرة منطقة الراحة الخاصة بهم.



وتقدّم منظمة دائرة الأمان العالمية شرحًا نافعًا لهذه العملية، وقد عملت هذه المنظمة على تقوية العديد من الأسر على مستوى العالم من خلال تثقيف الوالدين بأهمية الارتباط، وكيف يمكن لوجود أحد الوالدين على

نحو مستمر أن يزيد من دائرة أمان الطفل، وجاء في الكتاب الذي أصدرته المنظمة تحت اسم *The Circle of Security Intervention* أن دائرة الطفل تتسع عندما يوفر له الوالد "مكانين" أساسيين، وهما: منصة للانطلاق وميناء آمن. وتشمل دائرة الأمان دعم الطفل في استكشافاته من خلال توفير منصة للانطلاق يمكن للطفل أن ينطلق منها، بينما يكون له أيضًا ملاذ آمن، أي مكان يمكنه أن يلوذ به إذا واجهته عاصفة ما.

تشمل

دائرة الأمان دعم الطفل في استكشافاته من خلال توفير منصة للانطلاق يمكن للطفل أن ينطلق منها، بينما يكون له أيضًا ملاذ آمن، أي مكان يمكنه أن يلوذ به إذا واجهته عاصفة ما.

يمكن للطفل أن يلوذ به إذا ما واجهته عاصفة ما. فنحن نربي الطفل بتوفير الميناء الآمن وندعمه ونشجعه بمنحه منصة الانطلاق.

وعندما يكبر الطفل الذي اكتسب الارتباط الآمن، ستركر هذه العملية نفسها بأوجه مختلفة في حياته، فقد يكون أول يوم له في الحضانة مخيفًا، وربما يحتاج لأن يبقى معه والده فترة من الوقت قبل أن ينضم لبقية الأطفال على السجادة، وفي اليوم التالي قد يحتاج لأن يمكث معه والده فترة أقل من اليوم السابق، ومع كل يوم يشعر بالثقة عند تركه بعد مدة أقل؛ لأنه قد تعلّم من خلال التجارب المتكررة

عندما كان أصغر سنًا أن والده سيكون موجودًا من أجله مرارًا وتكرارًا. ومع كل رحلة استكشافية لهذا الطفل الخجول نحو الخارج بينما يكبر وينضج - حيث يتعلم كيف يركب الدراجة، وينضم إلى فريق رياضي، ويغني أغنية وهو يعزف على البيانو، ويقيم في معسكر خارجي، ويكبر كذلك في النهاية وينطلق إلى الكلية - فإنه يتحلّى بالثقة والمرونة والإيمان بقدرته على مواجهة أشد وأصعب العقبات، وتزداد دائرة أمانه قوة ما يساعده على الشعور بالأمان في هذا العالم، فهو يعرف أنه بإمكانه دائمًا أن يعود إلى منزله، وسوف يفعل، فلهذه المكونات اللذان تتألف منهما القاعدة الآمنة - ميناء آمن موثوق به وراعٍ له، ومنصة انطلاق داعمة ومشجعة.

القاعدة الآمنة تقوي الطفل ولا تخلق لديه شعورًا بالاستحقاق

لا تقلق، فتقديم الدعم المعنوي غير المشروط لأطفالك وتوفير القاعدة الآمنة لهم لن يجعلهم أشخاصًا ضعفاء أو مدللين أو شديدي الحساسية، ولن يخلق لديهم شعورًا بالاستحقاق.

إن هذا التساؤل يُعرض علينا من حين لآخر بصيغة مختلفة، حيث يقول أحد الآباء مثلًا: "إن العالم يتسم بالقسوة، وواجبي أن أجعل أطفالي أقوياء. فلا أريد أن أدللهم".

إننا نفهم الخوف وراء هذا التساؤل، ولكن دعنا نطمئنك، فالأطفال الذين تتم تلبية احتياجاتهم المعنوية بسرعة وإحساس

وبشكل متسق لن ينهاروا إذا لم يكن إلى جوارهم من يدعمهم باستمرار، فإذا تركت طفلك الخائف الذي يبلغ خمسة أعوام لينام في فراشه أحيانًا، فهذا لا يعني أنه سيحتاج لذلك طوال حياته.

بل إن الأبحاث في الحقيقة تُظهر أن العكس هو الصحيح، فالأطفال الذين لديهم يقين بأن مقدمي الرعاية لهم سيكونون موجودين من أجلهم مرارًا وتكرارًا، يكتسبون الاستقلالية، والمرونة التي تمنحهم الثقة بالنفس ليخرجوا من منطقة الراحة الخاصة بهم، وسيستكشفون العالم بمزيد من الشجاعة، مقارنةً بالأطفال الذين لم يتلقوا هذا النوع من الاهتمام والرعاية.

إن تقديم الدعم المعنوي

غير المشروط لأطفالك وتوفير القاعدة الآمنة لهم لن يجعلهم أشخاصًا ضعفاء، وسيستكشفون العالم بمزيد من الشجاعة وسيزدادون إقدامًا على الأمور، مقارنةً بالأطفال الذين لم يتلقوا هذا النوع من الاهتمام والرعاية.

تلبية الاحتياجات المعنوية للطفل ...



لا تؤدي إلى جعلهم أشخاصًا بالغيين مدللين وكذلك لا تجعلهم يشعرون بالاستحقاق.



نعم سيأتي يوم تقرر فيه لسبب من الأسباب ألا تسمح لأطفالك بالنوم في سريرك، ولكن لا تجعل هذا القرار نابعًا من خوفك من أن تتسبب تلبية احتياجاتهم المعنوية في إلحاق الضرر بهم بطريقة أو بأخرى، فالتدليل الذي يفسد الطفل يعني أن تنفذ له رغباته، أو أن تشتري له كل شيء يطلبه. أما الاهتمام باحتياجاته المعنوية فلا يفسده، وهو ليس تدليلاً، وإنما هو تفهم أو تواصل، وهذا هو ما يجعل طفلك

تشير

الأبحاث إلى أن الطفل عندما يشعر بأنه آمن بما يكفي فإنه يمضي نحو الاستقلالية عندما يصبح مستعداً تنموياً، وأن دفع الطفل إلى هذه المرحلة قبل أن يصبح مستعداً لها - حيث يشعر بأنه غير آمن - يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية، فهو قد يؤدي في الحقيقة إلى مزيد من الاعتماد على مقدم الرعاية لا إلى الاستقلالية.

يشعر بالأمان الكافي بينما يكبر. كما أنه لا يجعل طفلك يشعر بالاستحقاق ويصيبه بالضعف، بل يكسبه المرونة، وتشير الأبحاث إلى أن الطفل حين يشعر بأنه آمن بما يكفي يمضي نحو الاستقلالية عندما يصبح مستعداً تنموياً، وأن دفع الطفل إلى هذه المرحلة قبل أن يصبح مستعداً لها - حيث يشعر بأنه غير آمن - يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية، فهو قد يؤدي في الحقيقة إلى مزيد من الاعتماد على مقدم الرعاية لا إلى الاستقلالية.

وهناك اعتراض له علاقة بهذا الجانب نسمعه من بعض الآباء والأمهات عندما تناقش أهمية الاتساق المعنوي، وهو يعلّق بكسب احترام الطفل، فغالباً ما تقول الزوجة إن زوجها يعترض على إستراتيجية التواصل مع الطفل قبل معالجة المشكلات السلوكية، وقد يقول ذلك الأب: "إنهم لن يحترموك أبداً ما دمتَ تسمحين لهم بالاستخفاف بك هكذا؛ إذ يلزمك أن تكوني قاسية معهم في بعض الأحيان، وهناك أحيان تستوجب أن تصرخي فيهم"، وتخشى الزوجة من أن وجهة نظر زوجها قد تكون صحيحة.

ولكن

وجهة نظرنا - استناداً إلى الخبرة والأبحاث العلمية - تتمثل في أن الوالدين يمكنهما الاحتفاظ بسلطتهما مع جعل الأولوية للحفاظ على العلاقة مع أطفالهما والتخلي بضبط النفس.

ونحن نتفق مع هذا الأب في أنه ينبغي لزوجته ألا تسمح لأطفالها بأن "يستخفوا بها" على هذا النحو، فمن المهم أن يحتفظ الوالدان بسلطتهما في علاقتهما مع أطفالهما - وقد رأيت أننا نؤيد هذا الرأي على مدار صفحات هذا الكتاب،

ولكن وجهة نظرنا - استناداً إلى الخبرة والأبحاث العلمية - تتمثل في أن الوالدين يمكنهما الاحتفاظ بسلطتهما مع جعل الأولوية للحفاظ على العلاقة مع أطفالهما والتخلي بضبط النفس.

كيفية احترام الأطفال مقدمي الرعاية لهم، إن كان مقدمو الرعاية يصرخون فيهم بانفعال ويصدرون أوامر ومطالب، ويفقدون سيطرتهم على أنفسهم؟ بل إن الاحترام يتأتى على الأرجح عندما تكون مسئولاً عن انفعالاتك، وعندما تحافظ

على وقارك واتزانك وهذوتك وعقليتك المتفهمّة، فهذه قوة وليست ضعفاً. إن الأمر يشبه مدرب فريق البيسبول للناشئين، حيث يحافظ على هدوئه عند تعامله مع لاعبيه مقارنة بالمدرّب الذي يفقد صوابه باستمرار ويصرخ في الأطفال وهو يحكم بينهم، فهذا الأخير قد يخلق حالة من الخوف لدى أعضاء الفريق، بل إنه قد يفرض النظام أيضاً، ولكن سيكون لهذا الأمر ثمن، أما بالنسبة للاحترام، فلن يكسبه على الأرجح، وإذا كانت كل الظروف متشابهة، فإن الأطفال سوف يحترمون (بل يحبون) المدرّب الذي يتسم بالقوة والذكاء انطلاقاً من معرفته بذاته، وكيف يريد أن يتفاعل مع الأطفال والكبار، ويحافظ على العلاقات القوية.

أضف إلى ذلك أن استجابتك التلقائية عندما يفعل أطفالك شيئاً لا يرضيك تتمثّل في الصراخ في وجههم لفرض وجهة نظرك - خاصة إذا كان يبدو أنك قد فقدت صوابك - الأمر الذي قد تكون له آثار على العلاقة مع أطفالك، وربما تتمثّل تلك الآثار في طاعتهم لك "ومشكلات سلوكية" أقل على المدى القصير، ولكن كما هي الحال مع المدرّب الذي تحدثنا عنه، فما ثمن هذا الأسلوب؟ بدلاً من كسب "احترام" الأطفال، يمكن أن يتغيّر شعورهم تجاهك بشكل سلبي، وربما لا يأتون إليك عندما يرغبون في التحدث عن شيء ما.

ودعنا نذكرك بأنك لا تُحدث ضرراً يتعدّى إصلاحه عندما ترفع صوتك في حديثك مع أطفالك أحياناً، فلا بأس في أن تعبّر عن انفعالاتك، وهذا التعبير عن الانفعالات أحياناً ما يصاحبه رفع الصوت وحدة الخطاب، ولكن النقطة التي نريد أن نوضّحها ببساطة هي أن السلطة لا ترتبط بشكل أساسي بالقوة أو القسوة، فيمكنك أن تجعل أطفالك يحترمونك مع احتفاظك بسلطتك في المنزل حتى عندما لا ترفع صوتك على الإطلاق، وكما فعلنا دائماً ها نحن أولاء نذكرك مرة أخرى بأنه من المهم أن تعتذر لأطفالك، وأن ترأب الصدع الذي حدث في علاقتك معهم في أسرع وقت ممكن، إذا ثارت ثائرتك، أو عالجت الأمور بطريقة لا ترضيك أو ترضي طفلك.

وخلاصة القول إن هناك أوقاتاً علينا أن نسمح فيها لأطفالنا بأن يواجهوا التحديات وأن يتغلّبوا على العوائق، حتى عندما يكون ذلك شيئاً صعباً، وعلينا أن نضع لهم حدوداً، وأن نرفض بعض رغباتهم حتى يتحلّوا بالقوة والمرونة، وعلينا أن نميز مقدار الصعوبة التي يمكنهم أن يتحملوها، ويجب علينا دائماً - وأكرّرها ثانية أنه علينا دائماً - أن نمنحهم الدعم المعنوي طوال الوقت، وإذا أخطأنا فيمكننا دائماً أن نصلح الخطأ بتقديم اعتذار صادق، ويمكننا أن نحاول التعلّم من هذه النوعية

من الأخطاء على نحو ينمّي ويقوّي علاقتنا أكثر بأطفالنا، وهكذا نمنحهم قدوة في كيفية التعامل الإنساني وبناء التواصل، وعندما نفعل هذا نمنحهم نحن الملاذ الآمن ومنصة الانطلاق التي يمكنهم الاعتماد عليها، وهم يكتسبون سمة القوة والاستقلالية التي تسمح لهم بأن يعيشوا حياة ذات معنى وهدف.

لا يتأتّى الاحترام بالقسوة والصياح ...



ولكن التحلّي بالقوة والذكاء، ومعرفة ذاتك، ومعرفة الطريقة التي تريد أن تتفاعل بها مع من يحيطون بك.



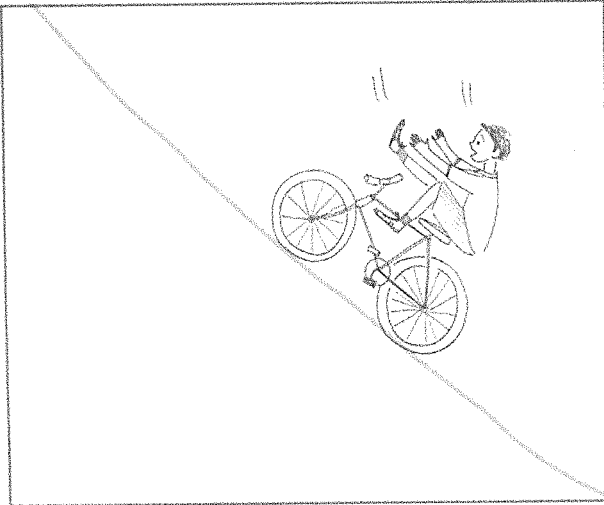
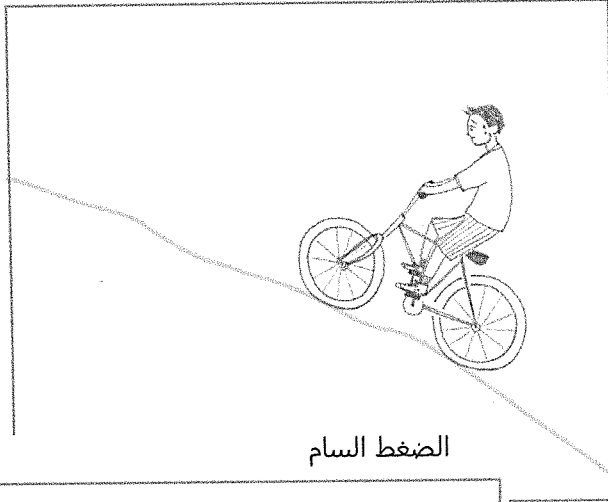
الضغط الإيجابي والضغط الممكن احتماله والضغط السام

إن نوعية الضغط الذي يسببه الموقف هو أحد العوامل التي يجب أن نأخذها في الاعتبار عند التفكير في مساعدة أطفالنا على الشعور بالأمان عند مواجهتهم التحديات. أتعلم أن هناك ضغوطاً مفيدة لك؟ إن الباحثين يتحدثون عن ظاهرة تسمى الضغط الإيجابي، الذي يحدث عندما نشعر بوجود ضغط علينا يدفعنا لأن نعمل بطريقة تحفزنا دون أن تستنزف قوانا أو تثقل كاهلنا، فهذا النوع من الضغط يدفعنا للجد في المذاكرة من أجل الاختبارات، أو لنكون أكثر إنتاجية، أو نؤدي بشكل جيد في ظل الضغوط، فالضغط الإيجابي من شأنه أن يحركنا، بل يجعلنا مفعمين بالنشاط، فيدفعنا لإنجاز بعض المهام التي ربما لم نكن لنتمكن من القيام به لولا هذا الضغط.

وهناك نوع أكثر صعوبة، ويسمى بالضغط الممكن/احتماله، وهو ليس مفيداً بالضرورة، فقد يكون إيجابياً ومفيداً، أو سلبياً وضاراً، وذلك اعتماداً على السياق. وعلى سبيل المثال قد يشعر الطفل بالضغط عند تركه القاعدة الآمنة التي وفّرناها له، وتذكّر الطفل الذي يشق طريقه بخوف في ملعب الأطفال الذي يذهب إليه للمرة الأولى، وعندما يوفّر له الأب الملاذ الآمن الذي يُمكنه أن يرجع إليه يظل ذلك الضغط من الممكن السيطرة عليه نسبياً، بل إنه قد يصبح في الحقيقة عاملاً إيجابياً حيث إن الطفل بوصوله لهدفه وهو الزلاجة لا يكون قد تغلب فقط على المسافة الكبيرة بين والده ولعبة الزلاجة، بل تمكن أيضاً من التغلب على مخاوفه، وقد مر بما نعتبره مقداراً صغيراً من الضغط، ومع ذلك لم يشعر الطفل آنذاك بأن مقدار هذا الضغط ضئيل، ووصل إلى الناحية الأخرى وهو على ما يرام، وهنا في الواقع عمل الضغط الذي عايشه الطفل في صالحه.

ولاحظ مع ذلك أن الطفل تسنّى له أن يتحمّل الضغط لأن هناك شخصاً ما قدّم له دعماً كافياً ليحمل هذا الضغط أمراً ممكناً، وفي الحقيقة يُعد هذا جزءاً جوهرياً للضغط الممكن احتماله؛ فتلقي الشخص الدعم الذي يمكنه من التعامل مع الضغط والمدة التي يلزمه فيها أن يتحمّل ذلك الضغط يحدّدان بشكل كبير ما إذا كان هذا الضغط مفيداً أو ذا نتائج عكسية.

الأمان يزيد القدرة على احتمال الضغط
الضغط الإيجابي



عندما يُطلب من أي شخص أن يقوم بشيء فوق طاقته، أو أن يقوم به وحده، أو يقوم به وقتًا طويلًا جدًا، ينشأ ما يسمّى بالضغط السام، الذي يمكن أن تكون له مضاره، فهو ذو تأثير كبير في النمو، وفي مسار الشخص في الحياة، وفي جودتها، وقد يشمل كذلك الصحة الجسدية وآمال الشخص في حياته، وينتج هذا النوع من الضغط عن التجارب المؤذية في مرحلة الطفولة التي ناقشناها سابقًا، وهذا الضغط السام قد يؤدي إلى الصدمة التي من الممكن أن تسبب ضررًا دائمًا، خاصة في مرحلة الطفولة. ونكرّر مرة أخرى أن أحد العوامل الأساسية لتحديد ما إذا كان موقف معين يؤدي إلى ضغط إيجابي أو ضغط ممكن احتماله أو ضغط سام، هو مدى كفاية الدعم الذي يحصل عليه الشخص الذي يمر بذلك الضغط، وإذا لم يكن هناك ارتباط آمن، فإن مسببات الضغط، الذي ربما كان من الممكن السيطرة عليها نسبيًا، يُمكن أن تتحول إلى فئة الضغط السام، وذلك إذا ترك الطفل ليتعامل مع الموقف وحده، أو لم يكن لديه نموذج آمن عامل يوفر له مصدرًا داخليًا للمرونة. أما في ظل الارتباط الآمن فإن بعض مسببات الضغط التي كان من الممكن أن تسبب ضررًا للشخص إذا لم يكن لديه ارتباط آمن، يُمكن أن تصبح من الممكن احتمالها بل قد تصبح إيجابية أيضًا، وربما ساعدت على التحلي بالمرونة، وارجع إلى مثال تسلّق التلة المنحدرة الذي سقناه في الفصل الأول، حيث تحدّثنا عن الطفل الذي يحاول أن يصعد إلى التلة بدراجه، فكلما منحنا أطفالنا قدرًا أكبر من الأمان، أدت الصعوبات التي يواجهونها بشكل أكبر إلى ضغوط من الممكن احتمالها، أو ضغوط إيجابية، وذلك مقارنة بالضغط السام. ومن المؤكد أن الحياة ستضطرنا أحيانًا إلى التعامل مع الضغوط السامة، إذ إن الأطفال ذوي الارتباط الآمن الذين يُوجد والداهم من إجلهم باستمرار سيُجبرون على التعامل مع موقف ينبغي ألا يتعرض له الأطفال أبدًا، ولن تحميهم القاعدة الآمنة من جميع الحقائق القاسية الموجودة في الحياة؛ فالقاعدة الآمنة لا تضمن حياة خالية من التحديات، ولكن يمكن للعناصر الأربعة أن تشكّل بطانة واقية؛ إذ يمكنها أن تساعد الطفل على تحويل المواقف الصعبة إلى مرونة ونضج. في حين أن الشعور بعدم الأمان يؤدي إلى الضغط السام، ويحوّل الأمان الصعوبات إلى شيء ممكن احتماله، وإحساس الطفل بتفهم مقدّم الرعاية شعوره يمكن أن يكون له الأثر نفسه. والتهديّة أيضًا قد تزيل التأثيرات الفسيولوجية للاستثارة المفرطة للجهاز العصبي، وتزيل الفوضى التي تهدّد بأن تسيطر على سلوك الطفل، وتساعد التهديّة أيضًا على ضبط انفعالات الفرد ما يجعل الضغط أمرًا يمكن احتماله، وبعبارة أخرى فإن الاستجابات الأربع (الكر أو الفر أو التوقف أو الإغماء) لا يتم تنشيطها بوتيرة

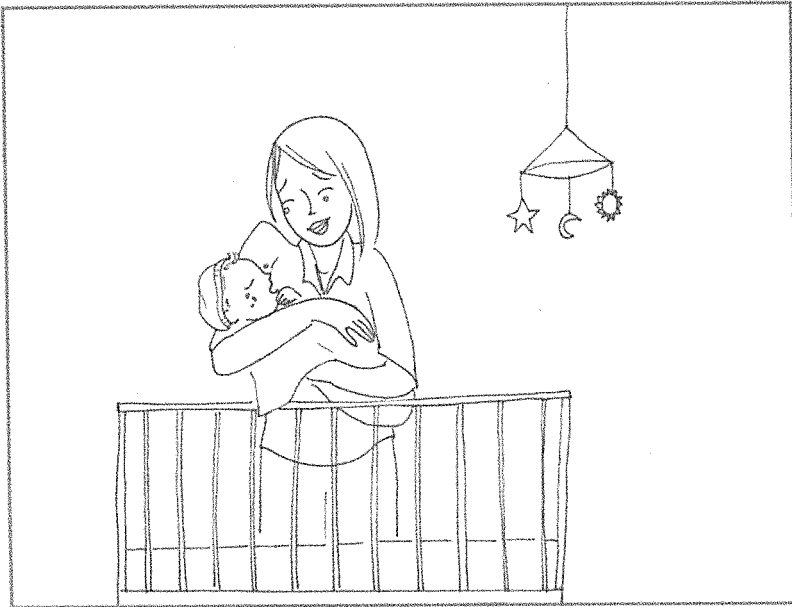
متكررة لأن العناصر الأربعة تصبح موجودة، وتؤدي دورها، وهذه هي المرونة التي يخلقها الارتباط الآمن.

الأمور التي يمكنك فعلها: إستراتيجيات تعمل على بناء قاعدة أمنة لطفلك

الإستراتيجية الأولى لبناء قاعدة آمنة: استثمار في صندوق العلاقة القائمة على الثقة

عندما تُوجد من أجل أطفالك، فأنت تبني جسور ثقة بينك وبينهم، ففي كل مرة يحتاجون فيها إليك ويجدونك إلى جوارهم، تزداد ثقتهم بالعلاقة. والأمر أشبه بعملية إيداع في حساب بنكي، ولنسمّه صندوق الثقة.

ويمكنك أن تبني هذه الثقة مع طفلك منذ لحظة مولده، وذلك من خلال وجودك من أجله عندما يحتاج إليك، فطفلك بحاجة لأن تساعد على الشعور بالحماية والتفهم والهدئة والأمان، وعند استجابتك لطفلك بسرعة وإحساس وعلى النحو الذي يتوقعه، وتلبية احتياجاته وضمه إليك، فأنت تمنحه أفضل هدية يمكن تقديمها من أجل نمومه وزيادة قدرته على الثقة بأن هناك من سيعتني به. أنت تبني القاعدة الآمنة لطفلك منذ البداية.



وقد اعتقد الناس طويلاً أن الأطفال يصبحون مدللين إذا كان مقدّم الرعاية يحملهم كثيراً، ويقول بعض الخبراء إن الأطفال قادرون على التلاعب بوالديهم، ولكن لحسن الحظ جاءت الأدلة العلمية لتؤكد العكس، فقد أصبحنا الآن نعرف أن الأطفال حديثي الولادة لا يمتلكون القدرة على التلاعب، فالتلاعب في النهاية يُعد مهارة معقّدة للغاية تتطلب أن تقوم القشرة الجبهية الأمامية بمعالجة التفكير المعقّد، ولكن هذا الجزء من المخ يحتاج لوقت حتى ينمو، فاحتياجات الأطفال هي احتياجات حقيقية وليست مجرد رغبات، وتلبية احتياجات الأطفال ليست تدليلاً لهم - عندما نهدهم عند غضبهم، أو نطعمهم عندما يجوعون، أو نحملهم عندما يطلبون منا ذلك، أو نساعدهم على النوم عندما يكونون متعبين، والاهتمام باحتياجات طفلك الصغير وتلبيتها سيتيح لك أن تشعر بمزيد من الثقة بحدسك وبفهمك لما يحاول أن يعبرّ عنه. وفي بعض الأحيان قد يكون الطفل أكثر "احتياجاً" (وهذه العبارة أكثر فائدة ودقة مقارنة بما لوقلنا: "صعباً" أو "متطلباً" أو "مدللاً") وفي هذه الحالة قد لا يتطلب الأمر سوى مزيد من المساعدة منك لكي يشعر بالهدوء والأمان والارتياح، وبهذه الكيفية يمكنك أن تبدأ بناء قاعدة آمنة ستفيدك أنت وطفلك وهو يكبر يوماً بعد يوم - من خلال التفاهم والحضور والوجود إلى جانبه متى احتاج إليك.

ملحوظة سريعة للأباء والأمهات الجدد: في ضوء ما سبق أن قلناه، عليكم أن تعلموا أنكم أيضاً لديكم احتياجات! فقد يكون من المفيد أن تستعينوا بشخص ما من حين لآخر لكي يساعدكم على تربية ورعاية أطفالكم فترة من الوقت حتى يتسنى لكم أن تناموا وتغتسلوا أو تفعلوا شيئاً ما من أجل أنفسكم، وأود أن أقترح عليكم أن تخرجوا مدة ساعة أو ساعتين لكي تتناولوا الطعام دون أن تصطحبوا معكم أطفالكم - ويفضل أن تفعلوا هذا خلال الأسابيع الستة الأولى من حياتهم، فهذا من شأنه أن يُحدث فارقاً هائلاً في إحساسكم بذاتكم مرة أخرى، ويذكركم بأنكم ذوو أهمية أيضاً. وعليك أن تتذكّر أننا على مر التاريخ لم نربّ أطفالنا بمنأى عن الدعم والمساعدة من قِبل الآخرين. لقد كانت التربية عبر التاريخ وفي الثقافات العديدة حول العالم التي ليست بعيدة العهد عن زماننا عبارة عن مسؤولية مشتركة بين الوالدين وعدد آخر من الأشخاص غيرهما، وهي تسمى في الكتابات المختصة بهذا المجال بـ "الرعاية غير الوالدية"، والثقافة المعاصرة لا تؤيد في أغلب الأحيان هذه الوسيلة المهمة التي طورناها لتنشئة أطفالنا في المجتمع. لذا

ربما تحتاجون للبحث عن الأفراد الموثوقين في حياتكم - فقد يكونون أقاربكم أو أصدقاءكم المقربين أو بعض الجيران الذين يتولون رعاية أطفالهم أيضًا - وخذوا فترة استراحة ضرورية، فاعتنوا بأنفسكم، وجدّدوا طاقتكم وحيويتكم، فبعد هذه الاستراحة ستكونون في الغالب مسرورين بعودتكم إلى المنزل وتلبية احتياجات أطفالكم مرة أخرى.

وبينما يكبر أطفالك تكون لديك فرص لا حصر لها لزيادة استثمارك في صندوق الثقة، فعندما تكون طفلك ذات العامين موجودة في الحديقة فستحتاج إليك في وقت ما، لأن هناك من أخذ الجاروف الخاص بها أو رماها بالكرة، وعندما تأتي إليك وهي تبكي يمكنك أن تبدي استجابة تعمل على بناء الثقة بينكما، وربما تميل لأن تقول شيئاً ينم عن التجاهل، وهذا يعتمد على الطريقة التي تربيته بها أنت، كأن تقول لها: "لا تبكي، أنت بخير"، وكما قلنا سابقاً، فهناك بعض المدارس الفكرية ترى أن مثل هذه الاستجابة من شأنها أن تجعل الطفل أكثر قوة وصلابة. ("عليهم أن يتعلموا هذا يوماً ما")

ولكن هناك بعض المشكلات في هذا المنظور، وإحدى هذه المشكلات متعلّقة بالتوقيت، فبالطبع يحتاج طفلك إلى أن يتعلّم أن العالم يمكنه أن يكون قاسياً، ويتسبب في إيلاّمه، ولكنه تعلم ذلك من فوره من خلال التجربة التي تعرض لها، والدوائر التنظيمية الموجودة في المخ تنمو خلال السنوات الثلاث الأولى، وبالتالي فإن تفهّم الوالد التجارب الداخلية التي يمر بها الطفل مهم لمساعدته على بناء القدرة على ضبط حالته الداخلية. وهل على طفلك أن يتعلّم مواجهة كل هذه الحقائق المُرّة التي تحدّث في الحياة وهو في سن الثانية من العمر بمفرده؟ ألا يمكنه أن يحظى بالدعم والمساعدة فترة أطول قليلاً؟ ذلك كله بالإضافة إلى الرسالة التي تصله عندما يمر بحالة من الانزعاج والكرب ويطلب منه الوالد (١) ألا يعبّر عن مشاعره لأنه (٢) ليس منزعجاً من شيء. وهذه ضربة مزدوجة، إذ يُطلب من الطفل أن يخفي مشاعره وألا يثق بها، فالطفل لا يشعر بأنه "على ما يرام"، ولكنك تقول له: "أنت على ما يرام"، لذا فليس أمامه سوى أحد أمرين، إما أن يفقد ثقته بك، أو أن يفقد ثقته بما يشعر به ويعايشه.

صندوق العلاقة القائمة على الثقة: هل تقوم بعمليات سحب أم إيداع؟ السحب



الإيداع



ونحن لا نريد أن نبالغ في طرحنا هذه النقطة، فأنت في النهاية لن تدمر قدرات طفلك المعنوية عندما تقول له: "لا تبك، أنت على ما يرام"، ولكن إن تكررت هذه الرسالة مرارًا وتكرارًا على مسامع طفلك عندما يشعر بمشاعر قوية واحتياجات يجب تلبيتها حتى يشعر بالحماية، فمن الممكن أن تؤثر بشكل بالغ في نظريته لك، ونظريته لعواطفه ومشاعره الدفينة، فكل ما يتطلبه الأمر هو تعديل لطيف في الألفاظ التي نستخدمها حتى نتذكر ضرورة احترام التجارب التي يمر بها أطفالنا، وحتى نؤثر في نظرتهم للحياة بطريقة إيجابية. أما الرسالة المؤثرة التي يمكنك أن تقدمها لأطفالك عندما ينزعجون من أمر ما، فهي: "أنت بأمان. وأنا موجود معك، ولن يمسك مكروه". جرّب هذه الرسالة في المرة التالية عندما يهرول إليك طفلك وهو يبكي بشدة ويخشى من شيء ما، أو منزعجًا من شيء ما، واستشعر استرخاء جسده الضئيل عندما يبدأ جهازه العصبي يدرك أنك موجود من أجله، وأنه ينبغي له ألا يشعر بالتهديد، بل يمكنه أن يشعر بالحماية والأمان وهو بين ذراعيك.

وبينما يكبر طفلك ويصل إلى سن المدرسة أو خلال سنوات المراهقة، فإن استجاباتك لتجاربه ستستمر في تشكيل علاقة ارتباطه بك، ما سينعكس على نظريته للعلاقات مع الآخرين، ونظريته لعالمه. وعندما يصبح منبؤًا من إحدى المجموعات، أو لا ينال دورًا في مسرحية مدرسية، أو يتهى علاقته بأحد أصدقائه، فسوف تقوم بعملية إيداع في صندوق الثقة لديه كلما احتاج إليك وكنت موجودًا من أجله. وهذا لا ينطبق فقط على تجاربه الشخصية وهو بمنأى عنك، بل يشمل أيضًا ما يحدث بينكما عندما يُخفق في التغلب بنجاح على الإحباطات وخيبة الأمل التي تعرض له في حياته اليومية، وفي الالتزام بالحدود التي تضعها. وعلى سبيل المثال عندما ينهار طفلك تمامًا، لأنك لم تعد له شرائح السمك المقلية التي أحبها عندما كان في منزل عمته، أو عندما يغضب لأن الوقت المخصص لألعاب الفيديو قد انتهى، أو عندما يصيح وهو يتحدث عن أخيه الأصغر قائلًا: "إنه الإنسان الأكثر إزعاجًا على وجه الأرض!" - فكل هذه فرص يمكنك من خلالها أن تبني الثقة عندما تكون موجودًا بتعاطف مع احترام قواعد الأسرة وحدودها. وعندما تستجيب لطفلك فتقول له: "إن انقضاء وقت ألعاب الفيديو شيء محبط للغاية، وأنت في منتصف المستوى الذي تلعب فيه، أعرف أن الأمر شاق. وأنا أيضًا أشعر بالإحباط عندما أضطر للتوقف عن شيء أعمل على تنفيذه"، فإنك تقوم بعملية

إيداع في صندوق الثقة لديه. ونكرّر من جديد أنه يجب عليك ألا تطاوع طفلك فيما يريده، فليس عليك سوى أن تكون موجودًا، وهذا من شأنه أن يقوّي العلاقة. ومن ناحية أخرى فإنك إذا كنت تواجه مشكلة في الوجود، فإن مقدار الثقة بالعلاقة سيهتز. وهناك سيدة تدعى "لي آن" كانت قد حدّثتنا عن حضورها أول حفلة لها في المدرسة الثانوية عندما كان عمرها 14 عامًا. وكانت إحدى صديقاتها قد أوصلتها إلى الحفلة بالسيارة، وكان من المزمع أن تعيدها إلى المنزل أيضًا، ولكنها بدأت تتصرف بتهور شديد، وكانت "لي آن" تعلم أنه ينبغي لها ألا تتركب معها السيارة وهي في هذه الحالة، فاتصلت بوالديها وسألتهما عما ينبغي عليها أن تفعله. وكان والداها يقيمان حفلة خاصة بهما، وعندما طلبت "لي آن" النصيحة من والدتها قالت لها: "أما زالت قادرة على قيادة السيارة؟ إن كانت لا تزال تسيطر على أعصابها فلا مانع من الركوب معها". وهنا قالت "لي آن": "وفي تلك اللحظة فهمت حقًا ما كنت أعرفه دائمًا؛ وهو أنني وحدي، وأن والديّ لن يسانداني عندما أحتاج إليهما".

وكما قد يتبادر إلى ذهنك، فهذه لم تكن المرة الوحيدة التي يخفق فيها والدا "لي آن" في الوجود من أجلها. فلقد كبرت وأصبحت سيدة بالغة ناجحة في العديد من جوانب حياتها، ولكنها كانت تعاني في حياتها الزوجية، وهي الآن مضطرة لأن تخوض المسار المؤلم (ولكنه مسار ضروري) لاكتساب الارتباط الآمن الذي لم يمنحها إياه والداها قط. فبدلاً من أن تبني قاعدة آمنة في طفولتها بمساعدة والديها اللذين يمنحانها الشعور بالحماية أصبحت الآن مضطرة لأن تفعل هذا الأمر بعد أن صارت امرأة بالغة.

وأنت الآن تعرف أننا لا نقول إنه يجب على الوالدين أن يتدخّلوا في كل مشكلة يواجهها أطفالهما، ويقومان بحلّها، بل إن ما نقوله هو أننا بحاجة لأن نرسخ في نفوس أطفالنا القناعة بأننا سنكون موجودين إلى جوارهم متى احتاجوا إلى دعمنا، حتى إن لم يكن بمقدورنا أن نحل المشكلة التي يواجهونها، أو ارتأينا ألا نتدخّل في حلّها من الأساس. لذا ابحث عن أساليب تقوم من خلالها بعمليات إيداع في صندوق الثقة الخاص بعلاقتك بأطفالك، وكلما فعلت ذلك فإنك ستقوي

إننا بحاجة إلى أن

نرسخ في نفوس أطفالنا القناعة بأننا سنكون موجودين إلى جوارهم متى احتاجوا إلى دعمنا، حتى إن لم يكن بمقدورنا أن نحل المشكلة التي يواجهونها، أو ارتأينا ألا نتدخّل في حلّها من الأساس.

القاعدة الآمنة لدى طفلك، ما يعني أنه يمكنه أن يُقدِّم على المجازفات من منصة انطلاق ثابتة، وأن يتحلَّى بمزيد من الثقة والاستقلالية.

الإستراتيجية الثانية لتأسيس قاعدة آمنة: تعليم مهارات قراءة الأفكار

من الأهداف الرئيسية للوالد، كما قلنا في ثانيا هذا الكتاب، وفي هذا الفصل تحديداً، منح الأطفال إحساساً قوياً بالأمان إلى الدرجة التي تجعلهم يتمكّنون من إيجاد الأمان لأنفسهم. وبما أن هذه الإستراتيجية هي الأخيرة فنحن نريد أن نمذِّك بعدد من الأمثلة التي تعرض الأساليب التي يمكنك أن تعلم أطفالك من خلالها كيفية الوجود من أجل أنفسهم عندما يحتاجون للشعور بمزيد من الأمان. ونحن نؤكد أهمية تمكين الأطفال بهذه الطريقة في جميع كتبنا لأننا عندما نعلّمهم مهارة قراءة الأفكار – حيث يفهمون أفكارهم وأفكار الآخرين بشكل أفضل – نمنحهم الفرصة لأن يعيشوا حياة ذات معنى وعامرة بالأهمية، سواء على الصعيد الشخصي أو في علاقاتهم بالآخرين. وسواء

وسواء

استخدموا مهارات قراءة الأفكار لمساعدة أنفسهم على الشعور بالأمان أو لفهم حقيقتهم وإدراكها، أو لتهديئة أنفسهم والعودة إلى المنطقة الخضراء عندما تتناوبهم فجأة انفعالات شديدة، فإن هذه المهارات تمنح الأطفال (والكبار أيضاً) وسائل لاكتساب الشعور الراسخ والعميق بالأمان والذي يمكن استحضاره في أي وقت.

استخدموا مهارات قراءة الأفكار لمساعدة أنفسهم على الشعور بالأمان، أو لفهم حقيقتهم وإدراكها، أو لتهديئة أنفسهم والعودة إلى المنطقة الخضراء عندما تتناوبهم فجأة انفعالات شديدة، فإن هذه المهارات تمنح الأطفال (والكبار أيضاً) وسائل لاكتساب الشعور الراسخ والعميق بالأمان الذي يمكن استحضاره في أي وقت.

فعلى سبيل المثال، يمكن للطفل من خلال

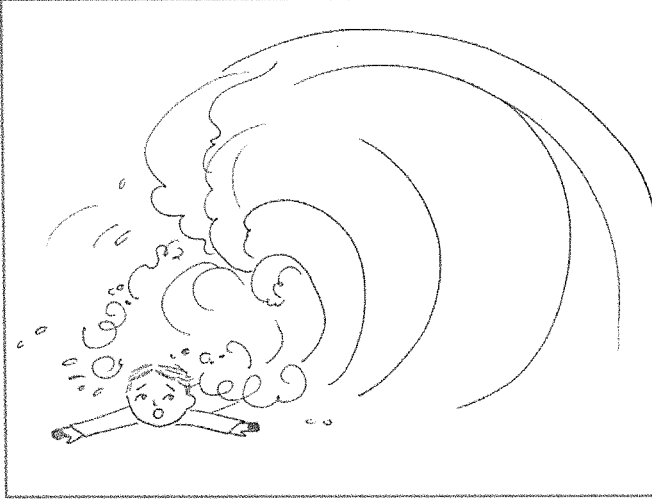
هذه المهارات أن يتولَّى زمام المبادرة، ويعمل في الواقع على تقليل الآثار المؤلمة للحظات الصعبة التي يمر بها في حياته. وقد أخبرتنا إحدى الأمهات، التي تدعى "لوتشيا" بقصة تعليمها ابنها "جوي" مهارات قراءة الأفكار قبل أن يدخل المرحلة الإعدادية مباشرة. فبعد أن عادا من رحلة إلى الشاطئ من فورهما، وانتها فكرة عن كيفية مساعدة "جوي" على فهم مهارات قراءة الأفكار. فبينما كانا يمارسان رياضة ركوب الأمواج معاً علّمته "لوتشيا" كيف يغوص تحت الأمواج بدلاً من أن

يتركها ترتطم به بكل قوتها. وكان "جوي" يشعر بسعادة ودهشة بعد أن رأى كيف أن المياه كانت هادئة تحت السطح، حتى عندما تتلاطم الأمواج القوية في الأعلى. وعندما عاد من الشاطئ إلى المنزل بيّنت "لوتشيا" لابنها أن الأمواج تشبه الأحداث التي تقع لنا في الحياة؛ فبعضها ممتع وبعضها عسير. وعلمته أنه كما تعلّم أن يغوص تحت أمواج المحيط العنيفة ويجد الهدوء في الأسفل يمكنه أن يفعل الشيء نفسه بمعنى مجازي عندما يجد أن هناك ظروفًا صعبة تهدّد بجعل حياته شاقة. فيمكنه أن يراقب الأمواج عند رؤيتها تتحرك صوبه وأن يتعرّف عليها. ويمكنه أن يقول: "ها هي ذي إحدى الأمواج المخيفة آتية نحوي، إنني أشعر بالقلق" أو يمكنه أن يقول: "هذه الموجة تبدو كثيفة، وهذا هو شعوري". وبعدها يمكنه أن يتخيّل نفسه وهو يغوص تحت تلك الموجة ويتركها تمر من فوقه قبل أن يرتفع إلى السطح مجددًا. لقد علمته "لوتشيا" هذا النوع من التخيل، بالإضافة إلى بعض الأساليب الأخرى البسيطة التي يمكن أن تُشعره بالهدوء داخل نفسه - فقد علمته أن يهدأ وينتبه إلى تنفسه، وعلمته أن يستلقي على فراشه ويضع إحدى راحتي يديه على بطنه، بينما يضع راحة اليد الأخرى على قلبه، وعلمته أن يخرج ويركز بصره على السحب وهي تتحرك في السماء بينما يهدأ داخليًا - وقد تمرّنا على هذه الأساليب معًا.

لقد عملت "لوتشيا" مع "جوي" حتى تساعده على أن يفهم أنه إن شعر في أي وقت بالقلق أو التوتر أو الخوف أو أي انفعال سلبي آخر، فليس عليه سوى أن يستخدم هذه المهارات المتنوعة لقراءة الأفكار حتى ينفذ إلى أعماق نفسه ويبحث عن الهدوء. فقد علمته ألا يتجاهل مشاعره، ولكن منعها من السيطرة عليه. وكان "جوي" يستعين بهذه الإستراتيجيات متى احتاج إليها، وقد ساعدته على الغوص تحت الأمواج التي تهدد بإغراقه، ما سمح له بأن يعثر على السلام والأمان في داخل نفسه. وقالت "لوتشيا" لابنها "جوي" موضحة: "تكنن حقيقتك تحت تلك المياه، فالأمواج ستتلاطم كماداتها - وأحيانًا ما يحدث ذلك بطريقة ممتعة، وأحيانًا ما يحدث بطريقة غير ممتعة. فالأمر أشبه بما يحدث عند الشاطئ، فهذه الأمواج ستستمر في الاندفاع نحوه. أما أنت فلديك اختيار: وهو أنك لست مضطرًا لأن تترك أمواج الخوف أو الحزن تعصف بهدوئك الداخلي، فهذا المكان الهادئ داخلك هو جوهرك، ويمكنك أن تذهب إلى هذا المكان متى شئت، سواء أكنت سعيدًا أم حزينًا".

ويمكنك أن تعلم أطفالك مهارات مشابهة لقراءة الأفكار، ما يمكنهم من استخدام عقولهم في تهدئة أنفسهم، حتى عندما لا تكون موجوداً قريباً منهم؛ إذ يمكنهم أن ينتبهوا لقدم الأمواج الجارفة للخطر، أو القلق، أو الحزن نحوهم، وبالتالي يمكنهم أن يغوصوا للأسفل، وأن يعثروا على الهدوء داخلهم بدلاً من مواجهة تلك الأمواج مباشرة والتعرض للاصطدام بها.

بدلاً من اصطدام أطفالنا بكل موجة
انفعالية تعرض طريقهم ...



يمكنهم أن يتعلموا الغوص تحتها وتفاديها وأن يعثروا على الهدوء الذي يكمن داخلهم.



ومع ذلك - كما قالت "لوتشيا" - إن الأمواج ستأتي باستمرار، سواء عرفنا كيف نتفادى الاصطدام بها أم لم نعرف. وبعضها سيصطدم بنا بقوة، حتى إن كنا نقوم بكل شيء بشكل سليم. وبالتالي عندما يصبح أطفالنا أكبر سنًا يمكننا أن نوسّع هذا التعبير المجازي للأمواج، وأن نوضّح نقاطًا مهمة تتطلب مزيدًا من التعقيد. فمن الدروس المهمة التي يمكننا أن نعلّمها أطفالنا على سبيل المثال كيفية معرفة تلك الأمواج على حقيقتها؛ فهي أحداث انفعالية مؤقتة وليست جزءًا من جوهر هويتنا. إنها تجارب تحدث باعتبارها جزءًا من حياتنا، وليست جوهر ذاتنا أو كيّاننا بالكامل. فمجرد تعرّض الطفل للتنمر من قبل الآخرين، أو شعوره بالهلع لا يعني أنه أصبح ضحية في كل مناحي حياته. كما أن الأداء السيئ للطلاب في أحد الاختبارات المقرّرة عليه لا يجعله طالبًا ضعيفًا بشكل تام؛ فهذه مجرد أحداث انفعالية تحدث له في حياته ولا علاقة لها بهوية الشخص وجوهره، ذلك المكان الهادئ الموجود داخلنا.

وعندما تعلّم أطفالك مهارات قراءة الأفكار التي تمكّنهم من الفصل بين الأحداث التي تقع في حياتهم وتجاربهم الداخلية، فإنك تعلّمهم أيضًا حقيقة أساسية متعلقة بالمشاعر: وهي أن المشاعر مهمة ويجب الاعتراف بأهميتها، ولكن يجب أيضًا أن نعرف بأنها تتدفق وتتغير خلال حياتنا وخلال يومنا. وأنت بحاجة بالطبع لأن تعلّم أطفالك الانتباه إلى ما يشعرون به، فالمشاعر تعطي الحياة وتكسيها معنى. ونحن لا نريد أن نتجاهل مشاعرنا أبدًا، ومن المهم أن نكون على وعي بما يحدث داخلنا، ولكننا أيضًا نحتاج لأن نعلّم أطفالنا ألا يبالغوا في الاستجابة لمشاعرهم. وعندما نتعلّم كيف يكون لنا حضور فإن هذا يعني خلق مساحة داخل أنفسنا تتيح لنا أن نتقبّل مشاعر أطفالنا دون أن نتركها تُنقل كاهلنا. فعندما نُفعل مهاراتنا في قراءة الأفكار، يمكننا أن نصبح قدوة في الوعي بحقيقة وأهمية المشاعر دون أن نسمح لها بأن تتحكّم فينا. وعندما يرى أطفالنا انفتاحنا على ما يشعرون به، فإنهم أيضًا يمكنهم أن يتعلّموا كيف يتقبلون حالاتهم الانفعالية الداخلية دون أن تجرفهم؛ فهم يتعلّمون منا أن المشاعر من الممكن أن تستمر في التغيير، كما تتغير حالة الأمواج وتتغير حالة المد والجزر. كما يحدث في البحر، فيجب أن يكون لدينا وعي بما يحدث حتى لا تغمرنا المياه العالية، أو تجرفنا الأمواج الهائلة.

وعندما تكون المشاعر مؤلمة، يكون من مهارات قراءة الأفكار المهمة التي يجب أن نعلّمها أطفالنا أن الألم يمكن أن ننتبه إليه ويصبح شيئاً نتعلّم منه. ومن الأمور التي تؤثر في الأطفال بشكل كبير أن نُعلّمهم أن آلامهم لن تستمر إلى الأبد. ومما لا خلاف فيه أن الأمواج الانفعالية ستأتي وستستمر في القدوم، ولكن يمكنهم أن يتعلّموا كيف يركبون تلك الأمواج أو يفوضون تحتها لتفاديها. ونحن بحاجة لأن يفهم أطفالنا كيف يمكنهم الاستمتاع باللحظات الجيدة وتحمل اللحظات المؤلمة، وأن يعرفوا أن كل تلك الانفعالات سرعان ما ستمر وتتحوّل إلى شيء آخر.

وقد استضاف أحد الآباء "دان" في لقاء إذاعي عبر الراديو في الفترة الأخيرة، وقال ذلك الأب إنه في أحد الأيام، وكان يوماً حافلاً بالمشاغل، عَنف ابنته الصغرى ولم يعاملها بأناة وحلم، فجاءته أختها وقالت إنه "كان ينبغي له أن يحاول التحدّث إليها عن مشاعرها، لا أن يقول لها ما الذي ينبغي لها أن تشعر به". وعندما سأل الأب ابنته الحكيمة عن المصدر الذي أتت منه بهذا الكلام، قالت إنها قرأته في أحد كتبنا - كتاب *طفل المخ - الكامل* - في القسم المخصّص للأطفال، حيث اشتراه في عطلة ذلك الأسبوع، ولكنه لم يقرأه بعد (وعندها قرر الأب أن يقرأ الكتاب).

إن الأطفال لديهم أيضاً الكثير مما يمكنهم أن يعلّموه لنا. والأسر التي يذكّر أفرادها أنفسهم بقراءة أفكار كل فرد فيها توفر بيئة مليئة بالحب، حيث يمكن لكل فرد في الأسرة أن يكون موجوداً بشكل أكبر من أجل حياته الداخلية وحياة بقية أفراد الأسرة. وتمكننا قراءة الأفكار من أن نتذكّر - وأن نذكّر غيرنا - أن احترام التجارب الذاتية لكل فرد من أفراد الأسرة ينمّي التكامل المعنوي الذي يكمن في صميم الارتباط الآمن.

وجميع هذه الدروس والطرق التي ننمّي بها الأمان تنشأ عن عدد من مهارات قراءة الأفكار البسيطة التي يمكنك أن تعلّمها أطفالك. وعندما تساعد على فهم المثال المجازي للأمواج والمد والجزر، وتعلّمهم الانتباه لأنفسهم وفصل مجريات الحياة عن هويتهم وذاتهم، فإنك تمنحهم الأدوات التي ستغيّر الطريقة التي يعمل بها مخهم، حتى يتمكنوا من توفير الأمان لأنفسهم. وسيستمتعون بطبيعة الحال في الاعتماد عليك أيضاً، ولكنهم سيعلمون أن مواردهم الداخلية التي تؤدي إلى الأمان ستكون متاحة لهم دائماً متى احتاجوا إليها.

الوجود من أجل أنفسنا

ما مدى شعورك بالأمان في حياتك؟ هل تجد أشخاصًا تربطك بهم علاقة يساعدونك بانتظام على الشعور بالحماية، ويتفهمون مشاعرك ويعملون على تهدئتك، ما يُشعرك بالأمان العميق والراسخ؟ وسواء أكان هؤلاء الأشخاص موجودين أم لا، ما مدى براعتك في توفير العناصر الأربعة لنفسك، بالطريقة التي كنا نناقشها وتعرّف على كيفية تعليمها أطفالنا؟

وقد

وجدنا أن هناك الكثير من البالغين لا يجيدون دائمًا رعاية أنفسهم والاهتمام بها، مع أنهم يجيدون مساعدة من حولهم في الشعور بالحماية والتفهم والتهنية والأمان.

وقد وجدنا أن هناك الكثير من البالغين لا يجيدون دائمًا رعاية أنفسهم والاهتمام بها، مع أنهم يجيدون مساعدة من حولهم في الشعور بالحماية والتفهم والتهنية والأمان.

فليس من عادتهم أن يطرحوا على أنفسهم هذا السؤال: "ما الذي أحتاج إليه الآن؟"، ويختارون بدلاً من ذلك الاهتمام بغيرهم، حتى لو كان في ذلك ضرر لهم، فتمهّل الآن، وامنح نفسك وقتًا لتجيب

عن الأسئلة التالية في هدوء، وهي أسئلة تسترعي تأملك في عموم تجاربك مع الأمان عندما كنت في مرحلة الطفولة، بالإضافة إلى التفكير في مدى إجادتك بوصفك شخصًا بالغًا منح نفسك الرعاية والتعاطف اللذين تحتاج لهما، وكذلك إجادتك منح أطفالك إياها.

1. إلى أي مدى كنت تشعر بالأمان عندما كنت طفلًا؟
2. أي عنصر من العناصر الأربعة تمكّن والداك من منحك إياه بأفضل طريقة ممكنة؟

3. ما الجانب الذي كان من الممكن أن يوفّراه بطريقة أفضل؟ هل تتمنى لو كنت حظيت بمزيد من الحماية أو التفهم أو التهنية؟

4. هل ساعدك على أن تنمّي قدرتك على البحث عن الأمان داخلك دون أن تضطر للاعتماد على الآخرين فقط؟ أم أنهما تركا لك هذا الأمر لكي تقوم به وحدك؟

5. ما الذي يمكنك فعله في هذه المرحلة من حياتك حتى تكون موجودًا من أجل نفسك بطريقة أفضل؟ وكيف يمكنك أن تمنح نفسك مزيدًا من الأمان من خلال توفير العناصر الأربعة لنفسك؟
6. وماذا عن أطفالك؟ هل اكتسبوا الأمان الناشئ عن الشعور بالحماية والتفهم والتهدئة عندما يحتاجون إلى ذلك؟ وهل ترى أنك استجبت لاحتياجاتهم بسرعة وإحساس مرهف وبالشكل الذي يتوقعونه؟
7. هل تبحث عن أساليب لمساعدتهم على بناء مهارات التحلي بالأمان الداخلي، حتى عندما لا تكون موجودًا معهم؟ وإلى أي مدى يعتبرونك قاعدة آمنة لهم؟ وإلى أي مدى ينظرون إليك باعتبارك منصة انطلاق داعمة ويُعتمد عليها؟
8. ما الذي يمكنك أن تفعله الآن - اليوم - لمساعدة أطفالك على الشعور بأنهم أكثر أمانًا مما هم عليه بالفعل؟ ربما يكون ذلك من خلال مساعدتهم على الشعور بأنهم مشمولون بالحماية بشكل أكبر. أو ربما تشعر بأنك كنت تضغط عليهم لتحقيق درجات أعلى، أو تحقيق مزيد من الإنجازات أو تلبية توقعاتك، ولم يشعروا بأنك تتفهم شعورهم وتتقبلهم كما هم. أم أن هناك موقفًا ما يمرون به ويمكنك مساعدتهم من خلال الوجود إلى جوارهم فحسب وتوفير الحضور الذي يعمل على تهدئتهم؟ إن الخطوات الصغيرة نحو الأمان من الممكن لها أن تُحدث فرقًا هائلًا.

خاتمة

من ساحة اللعب إلى السكن الجامعي نظرة على المستقبل

تخيّل لحظة ستأتي في المستقبل، ونؤكد لك أنها ستأتي في الرقيب العاجل، إنها اللحظة التي يصبح فيها طفلك العزيز مراقبًا ويدخل الكلية. أيمكنك أن تتخيّل تلك اللحظة؟ حاول أن تتخيّلها الآن كأنها تجربة فكرية. فكيف سيبدو طفلك في المستقبل القريب جدًا؟ هل سيكون طويلًا؟ هل سيرتدي نظارة؟ وما لون شعره؟ والآن تخيّل نفسك تعانقه وأنت تودّعه وتعود إلى سيارتك وعيناك تذرفان الدموع.

وبينما تنطلق السيارة مبتعدة عن السكن الجامعي، إذ بك تفكر في الشخصية التي صار عليها طفلك، فهل منحه قاعدة أمانة؟ وبِمَ سيُشعر عند انطلاقه في هذه المرحلة الجديدة والمثيرة والمخيفة من حياته؟ وتخيّل أنك ساعدته على الشعور بالحماية والتفهم ومنحته التهدئة بينما كان صغير السن، ولما بلغ الثامنة عشرة اكتسب الأمان الذي جعله يجد هذا الدعم نفسه الذي كنت تقدّمه له، ولكن من داخله هو، فهو لا يزال يحتاج إليك بشدة وما زال هناك الكثير ليتعلّمه، ولكنه الآن صار يعرف كيف يستخدم العناصر الأربعة عند الحاجة - عن طريق الاستعانة بمن حوله وكذلك عن طريق الاعتماد على موارده الداخلية.

فمن حيث الحماية، يعني هذا الأمر ضرورة أن يتخذ البالغون من الشباب قرارات صائبة فيما يتعلّق بقيادة السيارات، وتجنّب المشروبات الضارة

والاختلاط المحرم، وغيرها من الأمور المهمة التي لدى الآباء والأمهات مخاوف بشأنها، ولكنه يعني أيضًا حماية أنفسهم في علاقاتهم وطريقة عنايتهم بأنفسهم. وعندها يكون أملنا معلقًا على اكتسابهم الوعي الداخلي الذي يمكنهم من وضع حدود شخصية واتخاذ قرارات حكيمة، دون اكتراث ما قد يحاول الآخرون أن يدفعوهم إليه.

وفيما يتعلّق بالتفهّم سيكون الأطفال قد اكتسبوا رؤية شخصية؛ فأنت بوصفك والدًا قد قضيت سنوات وسنوات وأنت تحقّق الوجود من أجل أطفالك، وملاحظتهم وإظهار الاهتمام بهم، والاستجابة للأمور التي كنت تلاحظ أنها تدور داخل عالمهم الداخلي. ونتيجة ذلك سيكونون قد تعلّموا هم أنفسهم إيلاء انتباههم لعالمهم الداخلي. وسيكون لديهم وعي بما يشعرون به في موقف معين، وسيكونون قادرين على تمييز اللحظات التي يبدأون فيها دخول المنطقة الحمراء التي تتسم بالفوضى. وبالتالي سيكونون قادرين على ضبط أنفسهم من الناحية الانفعالية، وستكون استجاباتهم نابعة من الجزء العلوي من المخ بدلًا من السماح للجزء السفلي منه بالسيطرة على استجاباتهم. كما أنهم سيكونون قادرين أيضًا على التنبه للأوقات التي يستهويهم فيها القيام بدور الضحية، بدلًا من اتخاذ قرارات واعية للعبور من الموقف الذي لا يشعرون فيه بالارتياح أو تغييره. ومن خلال مراقبة ما يدور داخل أنفسهم والانتباه إلى حياتهم الداخلية – بعد أن تكون قد علّمتهم كيف يفعلون ذلك على مدار سنوات – سيكونون قادرين على الشعور بأن من حولهم يشعرون بهم ويفهمونهم، وسيختارون على الأرجح أصدقاءهم وشركاء حياتهم بناءً على وجود هذه السمة في العلاقة وكونها جزءًا مفهوميًا ومتبادلًا فيها. وسيعرفون أيضًا كيف يهدّئون أنفسهم عندما يواجهون اللحظات الصعبة المتمثلة في بُعدهم عن المنزل. فعندما كانوا أطفالًا كانوا يرونك وأنت تستجيب لآلامهم بشتى صورها من خلال توفير العناصر الخمسة للتهدئة (حضورك ومشاركتك ومحبتك وهدوئك وتعاطفك) متى كانوا يتألّمون. وسيكونون قد مروا بتلك التهدئة المشتركة، وعرفوا أهميتها في العلاقة، وعرفوا كيف يمنحون أنفسهم التهدئة الداخلية الضرورية عندما يشتاقون للعودة إلى الديار، وعندما

يتألمون عاطفياً، وعندما يواجهون الخوف والمجهول، وعندما يمرون بأي نوع آخر من التحديات التي تصاحب اكتسابهم هذا المستوى الجديد من الاستقلالية. وباختصار، فإن أطفالك سينطلقون في عالمهم الجديد من القاعدة الآمنة التي قضيت سنوات طويلة وأن تساعدكم على تدميرها. تماماً كما كانوا يفعلون عندما كانوا يتجولون بعيداً عنك في ساحة اللعب وهم خائفون، حيث كانوا يوسعون دائرة الأمان تدريجياً؛ لأنهم كانوا يعرفون أنك موجود معهم، وأنت تراقبهم، وسيكررون الشيء نفسه في هذه المرحلة المهمة في حياتهم. وسوف يكونون واثقين بأنك ستكون موجوداً من أجلهم عندما يحتاجون إليك لتمنحهم الملاذ الآمن الذي يعودون إليه، تماماً كما كانوا يفعلون في طفولتهم. وسيستمرّون في ارتكاب العديد من الأخطاء، ويعيشون نصيبهم من الألم، ولكنهم سيفعلون ذلك وهم يشعرون بالأمان؛ فأنت قد ساعدتهم على بناء النموذج الداخلي العامل للأمان، الذي سيبقى معهم طيلة حياتهم. وسوف يحضرون محاضراتهم، ويقابلون أصدقاء جددًا، ويستكشفون حرم الجامعة الجديد وهم على يقين بأنك ستكون موجوداً من أجلهم متى احتاجوا إليك، تماماً كما كنت تفعل طوال حياتهم في الماضي. وسيعرفون أنهم يمكنهم أن يجدوا أشخاصاً آخرين في حياتهم باستطاعتهم أن يقيموا معهم علاقة ارتباط آمن وصحي مثل الأصدقاء أو المرشدين أو الزوجات والأزواج؛ فهذا هو الاتكال السوي المتبادل.

إن رؤيتك هذه لابنك ذي الثمانية عشر

عاماً الذي يرتبط بك ارتباطاً آمناً

تبدأ الآن، من يومك الحالي، مهما

كان صغر سن طفلك. والآباء

والأمهات الذين يركزون انتباههم

على التجربة الداخلية لأطفالهم

ويدركونها ويفهمون أسبابها،

ويستجيبون باحترام لهذه الحياة

الذهنية إنما يقدمون لأطفالهم هدية

لا تقدّر بثمن تتمثل في الارتباط الآمن.

إن الآباء والأمهات الذين

يركزون انتباههم على التجربة الداخلية

لأطفالهم ويدركونها ويفهمون أسبابها ويستجيبون

باحترام لهذه الحياة الذهنية إنما يقدمون لأطفالهم هدية

لا تقدّر بثمن تتمثل في الارتباط الآمن. فعندما نصغي

لأطفالنا بهذه الطريقة وننتبه جيداً لهم ولعالمهم الداخلي

فإنهم يشعرون بأننا نفهم مشاعرهم وأنه من الممكن

تهدئتهم ما يجعلهم يشعرون بالحماية الوجدانية

ويكتسبون إحساساً بالثقة ونموذجاً

ذهنياً للأمان.

فعندما نستوعب أطفالنا بهذه الطريقة ونولي اهتمامًا كبيرًا لعالمهم الداخلي فإنهم يشعرون بأننا نتفهّم شعورهم وأنه من الممكن تهدئتهم ما يجعلهم يشعرون بالحماية الوجدانية، ويكتسبون إحساسًا بالثقة ونموذجًا ذهنيًا للأمان. وتؤكد الدراسات العلمية أن هذا الأمان لا يتطلب منك أن تكون والدًا مثاليًا؛ فهو لا يستدعي منك أن توفر رعاية خالية من الأخطاء في كل تفاعل بينك وبين طفلك. ولكن من خلال الوجود المتكرر - ورأب الصدع بشكل يمكن الاعتماد عليه كلما وقعت مشكلة حتمية - وتوفير العناصر الأربعة هو ما سيجعلك تخلق المستقبل الذي سيسمح لطفلك بالنجاح والتألق حتى في خضم الأحداث الحياتية الصعبة، في بدايات سن البلوغ وطوال حياته.

وما نأمل أن نكون قد أوضحناه هو أن بإمكانك أن تصنع هذا المستقبل لأطفالك، بغض النظر عما حدث لك أنت في ماضيك؛ فالماضي لن يرسم حاضرك ومستقبلك. وتكشف الأبحاث بشكل مطرد أنه أيًا كان ما حدث في الماضي، إذا أخذنا وقتًا لنفهم كيف أثر ذلك الماضي في نمونا، فإننا حينها يمكننا أن نحرّر أنفسنا لنكتسب السمات التي نريدها أشخاصًا ومرتبين. إن هذه الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال الارتباط واعدة للغاية، وهي تؤكد مرارًا وتكرارًا أننا يمكننا أن نوفر لأطفالنا الأمان أيًا كانت الطريقة التي تربينا نحن بها.

إن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال الارتباط واعدة للغاية، وهي تؤكد مرارًا وتكرارًا أننا يمكننا أن نوفر لأطفالنا الأمان أيًا كانت الطريقة التي تربينا نحن بها.

أضف إلى ذلك أنه يمكننا أن نكتسب الارتباط الآمن في حياتنا، وذلك من خلال القيام بالمهمة الصعبة المتمثلة في التأمل في الماضي وفهم تجاربنا السابقة. فعندما يتسنى لنا أن نحكي قصة مترابطة عن ماضينا وتأثيراته في حاضرنّا يمكننا أن نتخذ خطوات مؤثرة وواضحة نحو التحول إلى الصورة التي نريد أن نكون عليها نحن الآباء والأمهات.

إن تربية أطفالنا في ضوء ما عرفناه حتى الآن بشأن كيفية التأثير في نمو الروابط القوية في مخهم وجسدهم سيكون أمرًا في منتهى الروعة. ونأمل أن تكون

الأفكار التي قدّمناها في هذا الكتاب قد أفنعتك بأن الوجود هو أفضل هدية يمكن أن تمنحها أطفالك، لأنك ستساعدهم على تنمية مواردهم الداخلية ومهاراتهم الاجتماعية التي ستعزز المرونة الدائمة لديهم، وتمكنهم من عيش حياة كاملة ومترابطة وذات معنى. إن تعلّم الوجود من أجل أطفالنا يعلمهم من خلال طرق كثيرة مهارات الوجود الكامل من أجل حياتهم نفسها. فأية هدية أفضل من هذه يمكننا أن نمنحهم إياها؟

ملخص

قوة وجود الوالدين في حياة الأبناء

تأليف الدكتور دانيال جيه. سيجيل، والدكتورة "تينا" باين برايسون

إن الأطفال الذين يكتسبون الارتباط الآمن مع مقدمي الرعاية يعيشون حياة أكثر سعادة ونجاحًا. وتتكوّن هذه الروابط عندما يستجيب الوالد لاحتياجات طفله عن طريق توفير العناصر الأربعة:

● **الحماية:** هناك مهمتان أساسيتان للوالد عندما يتعلّق الأمر بحماية أطفاله وجعلهم يشعرون بالأمان، وهما: حمايتهم من المخاطر، وتجنّب أن يصبح الوالد نفسه مصدرًا للخوف والتهديد.

● **إستراتيجيات تعزيز الشعور بالحماية:**

○ أولاً، لا تسبب في أذى: خذ تعهدًا على نفسك بأنك لن تكون مصدرًا للخوف في منزلك.

○ الإصلاح ثم الإصلاح ثم الإصلاح! عندما يحدث صدع في علاقتك بطفلك، تواصل معه في أقرب وقت ممكن، واعتذر له إن اضطررت لذلك.

○ ساعد أطفالك على الشعور بأنهم يحتمون في ميناء آمن: اخلق داخل منزلك مناخًا عامًا تسوده الحماية والرفاه.

● **التفهُّم:** إن تفهُّم أطفالك حقًا يقوم في جوهره على ثلاثة أمور رئيسية، وهي: (1) تفهُّم حالتهم العقلية الداخلية على مستوى عميق وبناء، (2) فهم حياتهم الداخلية، (3) الاستجابة لما تفهُّمه في التوقيت المناسب وبطريقة فعالة؛ فهذه الطريقة المكوّنة من ثلاث خطوات تساعد الأطفال على أن "يشعروا بأنك تشعر بهم".

● **إستراتيجيات لمساعدة أطفالك على الشعور بالتفهُّم:**

○ دع فضولك يقيّدك نحو الفوص أكثر في أعماقهم: راقب أطفالك ببساطة. وخذ وقتًا لكي تفهُّم وتدرّك حقًا ما يدور داخلهم، وتخلّص من التصورات المسبقة وتجنّب إطلاق أحكام متسّرة.

○ حدّد مساحة ووقتًا للملاحظة والتعلّم: اجتهد في خلق فرص لأطفالك لتتيح لهم أن يعبّروا لك عن مكنونهم. واخلق مساحة لإجراء حوارات تجعلك تفوص في أعماق

عالمهم حتى يتسنى لك أن تتعلم المزيد عنهم وتفهم تفاصيل ما كنت لتعرفها لو لم تسر على هذا النهج.

● **التهدئة :** عندما يكون الطفل في حالة من الاضطراب الداخلي، فإن هذه التجربة السلبية يمكن تغييرها من خلال التفاعل مع مقدم الرعاية الذي يتفهم الطفل ويعتني به. وقد يستمر الطفل في المعاناة ولكنه لن يكون فيها وحده على الأقل. وبناءً على هذه "التهدئة المشتركة" التي يوجهها الوالد، فإن الطفل يتعلم كيف يمنح نفسه "التهدئة الداخلية".

● **إستراتيجيات لتعزيز التهدئة الذاتية الداخلية :**

- ⊙ بناء مجموعة أدوات داخلية مهدئة: قبل أن تتفاهم المواقف الانفعالية اعمل مع طفلك على تطوير أدوات وإستراتيجيات بسيطة لمساعدته على تهدئة نفسه.
- ⊙ امنح طفلك العناصر الخمسة للتهدئة: فعندما يكون منزعجاً امنحه حضورك ومشاركتك ومحبتك وهدوءك وتعاطفك.

● **الأمان :** وهو العنصر الرابع وينتج عن العناصر الثلاثة الأولى. عندما نُبين لأطفالنا أنهم مشمولون بالحماية، وبأن هناك من يتفهمهم ويعتني بهم بشكل خاص، وأننا سنهدئهم عندما ينزعجون، فإننا بذلك نمنحهم قاعدة أمنة. حينها يتعلمون كيف يحمون أنفسهم، ويتفهمونها وينظرون إليها نظرة تقدير، ويهدئون أنفسهم عندما تسوء الأمور.

● **إستراتيجيات لبناء قاعدة أمنة :**

- ⊙ استثمر في صندوق العلاقة القائمة على الثقة: في كل مرة تكون موجوداً فيها من أجل أطفالك عندما يحتاجون إليك تزداد ثقتهم بالعلاقة. وبهذا تقوم بعملية إيداع في صندوق الثقة لديهم.
- ⊙ علّم أطفالك مهارات قراءة الأفكار: علّم أطفالك أن يكونوا موجودين من أجل أنفسهم عندما يحتاجون للشعور بمزيد من الأمان. وامنحهم هدية قراءة الأفكار، التي ستساعدهم على فهم أفكارهم بشكل أفضل وكذلك فهم أفكار الآخرين. ومن خلال مهارات قراءة الأفكار يمكنهم أن يعيشوا حياة ذات معنى وعامرة بالأمان وذات أهمية سواء على الصعيد الشخصي أو في علاقاتهم مع الآخرين.

شكر وتقدير

إن التأليف المشترك عمل ممتع، ويرغب كل منا في أن يعبر عن امتنان للآخر ولزملائنا في فريق العمل سكوت برايسون وكارولين ولش. فقد استمتعنا نحن الأربعة بمزج شغفنا المهني مع تبادل الأفكار من حياتنا بوصفنا آباء وأمهات نربي مجتمعين أطفالنا الخمسة الذين تتراوح فئاتهم العمرية بين بداية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة البلوغ.

ونود أيضًا أن نتوجه بالشكر لمارني كوكران وفريق العمل في دار بالانتاين التابعة لدار بينجوين راندوم للنشر، وكذلك المجموعة الرائعة من المصححين ومحترفي التسويق الذين ساعدوا على إخراج أفكار هذا الكتاب إلى النور بأكبر قدر ممكن من الوضوح والدقة. إننا نشكركم على جميع جلسات العمل التعاوني التي عقدتموها لإخراج هذا الكتاب إلى النور!

وقد تشرفنا بالعمل مع دوج أبرامز وفريقه في شركة أيديا أركيكتكتس، حيث تعاونوا معنا منذ البداية على توفير المادة الأدبية الصحيحة المناسبة لهذا النهج المتكامل في التربية. ف شكرًا لك يا دوج على روح المرح والفكاهة طوال رحلة تأليف هذا الكتاب. لقد كان التعاون معك ممتعًا!

ونحن نشيد بالفرق الخاصة بنا في معهد مايندسايت ومركز التواصل ومعهد ذا بلاي سترونج على كل الجهد الذي بذلته معنا للتأثير في العقول والعلاقات

والطريقة التي يعمل بها المخ. إننا نتوجه بجزيل الشكر لفرقتنا لمساعدتها لنا على إخراج علم التواصل والعلاج إلى حيز النور.

إننا نعمل من كتب مع الآباء والأمهات والأطفال والمعلمين واختصاصيي الصحة العقلية في عدد من المجالات، وذلك في محاولة لتطبيق مخرجات علم البيولوجيا العصبية في مجال العلاقات الشخصية في المنازل والفصول الدراسية ولدى العاملين في مجال الاستشارة السريرية. وفي حين أننا نعلم كثيرًا من هؤلاء، إلا أننا ننال شرف التعلم من هذه الحوارات التربوية، ونستمتع بالأسئلة التي تطرح وننهل من حكمة المعالجين والعلماء والمعلمين والآباء والأمهات والأطفال الذين ساعدونا على فتح آفاقنا لتخيّل أساليب جديدة لدمج المخرجات العلمية من أجل إيجاد أساليب عملية لمساعدة الناس على التحليّ بالقوة وتحقيق الرفاه في حياتهم الشخصية والاجتماعية. ونحن نشعر بخالص الامتنان لأبنائنا ولأسرتنا الكبيرة التي ربّتنا وشجعتنا طوال سيرنا على هذا الدرب.

وفي الختام نود أن نتوجّه بالشكر لأبنائنا: بين ولوك وجيه. بي وأليكس ومادي، لأنهم كانوا معلمينا الأوائل الذين علّمونا كيف يمكننا تسخير قوة الوجود في حياتنا جميعًا، ونقول لهم: نحن نحبككم وممتنون كثيرًا للعلاقة التي تربطنا بكم!

نبذة عن المؤلفين

الدكتور دانيال جيه. سيجيل هو طبيب مختص، وطبيب نفسي للأطفال والمراهقين والبالغين، وكذلك أستاذ في الطب السريري في كلية ديفيد جيفين للطب في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس. وهناك عشرات الكتب المنشورة التي شارك فيها إما بتأليفها أو بالمساعدة على تأليفها أو بتحريرها، ومن الكتب التي ألفها: *عصف الذهن للمراهقين قوة المخ وهدفه في سن المراهقة*؛ وكتاب *Mindsight* وكتاب *The New Science of Personal Transformation* وكتاب *Heart of Being Human* وكتاب *Aware: The Science and Practice of Presence* وكتاب *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact* وكتاب *Shape Who We Are*. وهو المدير التنفيذي لمعهد مايندسايت، وهذا المعهد عبارة عن مركز تعليمي للبيولوجيا الحيوية في العلاقات الشخصية، ويجمع عددًا كبيرًا من المجالات العلمية في إطار واحد لفهم التنمية البشرية وطبيعة الرفاه. وهو يلقي المحاضرات في أنحاء العالم المختلفة وعبر شبكة الإنترنت، كما يعقد جلسات شخصية مخصصة للأباء والأمهات والمختصين وعموم الناس. ويمكنك التواصل معه عبر موقعه الإلكتروني: DrDanSiegel.com

فيسبوك: [Facebook.com/DrDanSiegel](https://www.facebook.com/DrDanSiegel)

تويتر: @DrDanSiegel

إنستجرام: @drdansiegel

الدكتورة "تينا" باين برايسون، هي مؤسسة مركز التواصل ومديرته التنفيذية، وهو عيادة سريرية متعددة التخصصات، وهي المديرية التنفيذية كذلك لمعهد ذا بلاي سترونج، وهو عبارة عن مركز مخصص لدراسات وأبحاث وتطبيقات العلاج باللعب من منظور العلاقات والنمو العصبي. وهي اختصاصية اجتماعية

معمدة متخصصة في علم النفس السريري، وتقدّم العلاج النفسي للأطفال والمراهقين، بالإضافة إلى تقديم المشورة للوالدين. وهي تلقي الخطابات الرئيسية في المؤتمرات، وتعدّ ورش عمل للآباء والأمهات والمربين والأطباء السريريين وقادة الصناعة في أنحاء العالم. وقد حصلت على درجة الدكتوراه من جامعة شمال كاليفورنيا، وهي تعيش في لوس أنجلوس مع زوجها وأطفالها الثلاثة. ويمكنك أن تتواصل معها عبر موقعها الإلكتروني: TinaBryson.com

فيسبوك: Facebook.com/TinaPayneBrysonPhd

تويتر: @tinabryson

إنستجرام: @tinapaynebryson

لمحة عن نسق الخط المستخدم في النسخة الإنجليزية

تم استخدام خط Minion في النسخة الإنجليزية من الكتاب، وهو من خطوط برنامج أدوبي أوريجينالز للخطوط الرقمية لعام 1990، وقد صمّمه روبرت سليمباك (ولد في عام 1956). واستُلهم هذا الخط من الخطوط الكلاسيكية قديمة الطراز من أواخر فترة عصر النهضة، وتتسم تلك الفترة بتصميمات الخطوط الأنيقة والجميلة ذات المقرئية العالية. وقد ابتكر هذا الخط في الأساس لتنسيق النصوص. ويجمع خط Minion بين السمات الجمالية والسمات العملية التي تجعل نمط النص ذا مقرئية عالية في ظل تنوع التقنيات الرقمية.

