

# نعمة الأم السعيدة

توقفي عن السعي نحو الكمال  
واعتني الفرحة في الحياة اليومية

Telegram: @mbooks90  
ريبيكا إيانس

ترجمة:  
علا ديوب



نعمة الأم السعيدة

THE GIFT OF A HAPPY MOTHER

ريبيكا إيانس

Rebecca Eanes

ترجمة: علا ديوب

دار كلمات للنشر والتوزيع

بريد إلكتروني:

Dar\_Kalamat@.com

الموقع الإلكتروني:

www. kalamat.com

Copyright © 2019 by Rebecca Eanes

جميع الحقوق محفوظة للناشر: لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of  
Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

ردمك: 978-9921-730-69-2

## المقدمة



«هل تفضل أن يكون لديك أمٌ مثالية أم أمٌ سعيدة؟»

تفوّت بتلك الكلمات التي كانت تدور في رأسي من دون تخطيط، لم أكن أسعى فعلاً للوصول إلى الكمال، فقد كنت أعرف أن الوصول إلى الكمال مستحيل، ومع ذلك كنت أفرض على نفسي الالتزام بمعايير غير قابلة للتحقيق، وكان انتقاد صوتي الداخلي لازعاً عندما لم أستطع الالتزام بها.

لقد كانت سنة صعبة، بدأت بانتقال كبير إلى ولاية جديدة. اختفت القرية التي كنت أعتمد عليها، وتركنا أصدقاءنا وعائلتنا وراءنا. واجه طفلاي صعوبة في التكيف مع العديد من التغييرات في البداية، وقلقت من أننا قد ارتكبنا خطأ فادحاً بالانتقال إلى هذا المكان الجديد. رافقني الشعور بالذنب وزاد من شكوكي وشعوري بالعجز، وأصبح القلق رفيقاً مزعجاً دائماً. غابت الأم السعيدة التي كان يعرفها طفلاي وحلت مكانها امرأة ذات أعين حزينة ومتعبة. لم أكن أدرك أنهما لاحظا ذلك حتى تلفظت شفاهي بالسؤال، وسمعت الجواب.

لم يتردد ابني ذو العينين البنيتين بالإجابة قط:

«أم سعيدة، قطعاً»

ومض بريق في عينيه الواسعتين البنيتين بلون الشوكولا عندما نطق بذلك، هل هو الشوق أم الحزن، أو ربما الأمل؟ أياً يكن ذلك فقد لامس ذلك روعي.

مدهوشة بسرعته في الإجابة وثقته بها، تساءلت أكثر: «حسناً، هل تفضل أن تكون لديك أم سعيدة أم كل الألعاب التي تتمناها؟» كنت أسأله نصف ممازحة نصف جدية. كان الصبي -الذي لديه قائمة بطول ميل للألعاب التي ينوي شراءها- مهتماً فعلاً بالألعاب، ولديه خطط للألعاب التي ينوي شراءها بمصروفه حتى سنته الأولى في

المدرسة الثانوية، بالتأكيد سيختار الحصول على كل الألعاب، هذا حلمه!

لدهشتي كنت مخطئة! لم يتردد حتى: «أم سعيدة» قالها بقوة أكبر هذه المرة. كان هناك إشارة واضحة إلى الأمل في صوته هذه المرة. آه يا ولدي الحبيب! لقد افتقد الأم المبتسمة... الكلمات التي قالها بعد ذلك لا يزال صداها يتردد في قلبي: «أعني، أود أن أحصل على جميع الأشياء التي أتمناها، ولكن سعادتك أهم بالنسبة إلي».

أوه كان هذا جدياً! كانت هذه مكاشفة! ظننته بالتأكيد سيختار حمولة شاحنة من الآيس كريم والحلوى والألعاب، لكن قلبه لم يكن يرغب في الأشياء المادية، كان حلمه أن تكون والدته سعيدة، أظن أن هذا حلم كل الأطفال؛ أن يرونا نضحك، أن يتذكروا ابتسامتنا، أن يشعروا بالفرح المنتشر في بيت أم سعيدة حقاً. أتوق إلى أن أكون ما يحتاج إليه ذو العينين البنيتين: «أم سعيدة». أريد أن أرثي الفرح مثل بدلة مدرعة، أريد أن أكون أمّاً قوية تحمي أولادها وتشعرهم بالأمان، أريد أن أعيش مرتدية سترة الفرح المشرقة، لا لأعيش تجربة السعادة المستمرة فقط، بل لأكون مثلاً يُحتذى به لأطفالي ليعيشوا أيضاً بفرح ورضا. وهكذا شرعت في تصنيع بدلة الفرح المدرعة الخاصة بي جزءاً تلو الآخر يومياً حتى أتى اليوم الذي أمكنني فيه النظر إلى عيون أبنائي ورؤية ما هو أكثر من الأمل، رؤية الانعكاس الحقيقي للفرح.

في كل يوم، أحمل ترسي وأحضر نفسي لتلقي رشقات سهام القادمة: الشعور بالذنب والمقارنات، والشعور بالوحدة والانشغال والخوف، والشعور بالانهزام.. هناك العديد من سارقي الفرح علينا أن نحترس منهم، ولكن لدي أيضاً أفضل الأسباب في العالم لأشدد حراستي: طفلاي. أمل أنهما عندما يشاهداني أحمي فرحي بشراسة من رواجه الحياة وسهامها، سيحملان أيضاً ترسيهما ويرتديان بدليتهما المدرعتين، ويهزمان الظلام، أمل أن ذا العينين البنيتين وشقيقه سيجدان دائماً سبباً للابتسام.

كل الأمهات يردن بشدة لأطفالهن أن يكونوا سعداء... دعونا نريهم كيف...

كُتبت هذا الكتاب وأنا أخوض غمار عالم الأمومة، وقد كتبتة لنفسي بقدر ما كتبتة لكُنْ. فصباح هذا اليوم كان طفلي الأصغر في السرير يتعافى من مرض فيروسي، والأيام التالية مليئة بالأنشطة اللاصفية ونشاطات نهاية الفصل الدراسي. في

الأسبوع الماضي وحده اختبرت مشاعر الخوف والقلق والحزن والتوتر، ولكنني شعرت أيضًا بالراحة والفرح والامتنان والرضا. هذه هي الحياة الحقيقية أيتها الأمهات، تقلبات الحياة أمر حتمي، ولكن يمكننا جميعاً أن نسعى جاهداً للاستمتاع بالرحلة أكثر قليلاً. هذا هو السبب في وجود هذا الكتاب: لتشجيعنا جميعاً على أن نعيش أمومتنا ونحبها إلى أقصى درجة بحلوها ومرها.

ستجدين في هذه الصفحات استراتيجيات بسيطة للحياة اليومية يمكنك استخدامها لبناء ذهنية أكثر سعادة، حتى تجعلي طفلك يتنعم بوحدة من أكبر النعم في الحياة وهي الأم السعيدة فعلاً. سأقدم لك عادات تجلب السعادة وهي عادات أمارسها شخصياً. ستجدين أسئلة للتفكير وأفكاراً لتدوني عنها، لأنني طالما آمنت أن أفضل الكتب هي التي يمكنك التعمق فيها والعمل انطلاقاً منها، تلك الكتب التي تتحدأك وتطورك وتلهمك، وأمل أن هذا الكتاب يحقق هذه الفوائد الثلاث معاً.

أريد أيضاً أن أوجه لك دعوة للانضمام إلى مجتمعي (1) على الفيسبوك: «التربية الإيجابية مع ربيكا إيانس». إذا كنت تعانين في علاقتك مع طفلك، أو إذا كانت أساليب التربية التقليدية غير مجدية، فإن كتابي التربية الإيجابية ودليل عمل التربية الإيجابية سيساعدانك على تدعيم الروابط بين قلبك وقلوب أطفالك، وعلى أن تبني علاقة سليمة مبنية على المحبة والاحترام. ففي النهاية إذا ما كنت غالباً في حالة صراع مع طفلك، فمن الصعب أن تكوني سعيدة. يمكنك إنشاء علاقات إيجابية تقلل من صراع القوى وتزيد التعاون وتضيف فرحاً كبيراً إلى أيامك.

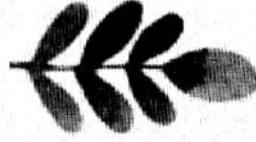
لنبدأ هذه الرحلة نحو أمومة أسعد، لنصنع بدلة الفرحة المدرعة جزءاً جزءاً... يوماً تلو الآخر... حتى تنبعث السعادة منا وتملأ منازلنا بالنور غامرةً أحبائنا القاطنين فيها.

«في أسعد ذكرياتنا كان والدانا سعيدين أيضاً».

روبيرت برولت



إلى أيدين وجافين، أنتما نعمة من الله علي.



## الفصل الأول

### لحظات اليوم هي ذكريات الغد



هيا انطلقى وابحثى عن «كيف تكونين سعيدة»!

في الواقع لا داعي لأن تتعبي نفسك لأنى سأخبرك بما ستجدين: تناولى الأطعمة المغذية، تمرّنى كل يوم، استنشقى الهواء النقى، تنزهى لمسافات طويلة في الطبيعة، تأملى، جدي هواية، خصصي وقتاً لنفسك، اقرئى كتاباً، استمعي إلى الموسيقى، استيقظى باكراً، أمضى وقتاً مع الأصدقاء، العبى، مارسى اليوغا، تدرّبى على الشعور بالامتنان، احصلي على قسط كافٍ من النوم.

هل هذا يشمل كل طرق السعادة؟ أعتقد أن هذه النصائح مجدية، إذا كنت تعيشين في منتجع صحي دون أطفال أو عمل أو مسؤوليات تقع على عاتقك فحينها احتمال تطبيقها وارد، أما بالنسبة إلى بقيتنا، كونوا واقعيين أيها الناس! أصبح لدي القليل من «وقت الفراغ» بعد أن كبر طفلاي قليلاً، ولكن عندما كانا صغيرين، كنت أشعر بأنى محظوظة عندما أتمكن من تناول شطيرة زبدة الفستق مع المربى أو الاستحمام لمدة خمس دقائق. قضاء الوقت مع الأصدقاء؟ هذا يتطلب مربية أطفال. الاستماع إلى الموسيقى؟ بالتأكيد، إذا كنت تعتبرين أفلام الكرتون موسيقى. التأمل؟ حسناً، إنه أمر صعب نوعاً ما عندما يتشبث أحدهم بساقتك صارخاً: «مرحباً، أمى!»، أما إذا كنت تعتبرين ملاحظتك لطفلك وهو يلعب قبل أن يسقط رأساً على عقب نوعاً من التمارين الرياضية، إذا ضعي إشارة «تم» عند هذه المهمة، والنوم؟! لا بد تمزحين، أليس كذلك؟

حتى الآن بعد أن أصبحتا مستقلين نوعاً ما وتخرجتا من المدرسة، ما زلت أجد صعوبة في ممارسة جميع عادات السعادة الرائعة هذه. إليكم الأمر، أعرف ما يفترض



أن أفعله (وفقاً للخبراء) ولكن هناك شيئاً يعترض الطريق. أعتقد سر السعادة المستمرة لا يكمن حقاً في إحدى وضعيات اليوغا، وإنما في إيجاد مساحة في الذهن لتكوني قادرة حتى على التفكير في اليوغا أساساً، لأن هذا هو مغزى الأمر أليس كذلك؟ أي إيجاد مساحة في الذهن لتصبح هذه العادات جزءاً من روتيننا اليومي. لا تكمن المشكلة في أن نعرف ما يجب فعله، بل في إيجاد الطاقة والوقت للقيام بما نريد فعله، ولذا سنبدأ من هنا: «التركيز على ما يستنزف وقتنا وطاقتنا». بعد كل شيء، لا يمكن للمرء أن يتعلم كيف يمخر عباب البحار إذا كان يفرق في المحيط. قد يصيح بحار ماهر مخبراً إياي بجميع قواعد الإبحار الرائعة، ولكن هذا لا يهم! صه! وارم لي طوق نجاة، إنني أغرق.. حباً بالله!

هذا بالضبط ما شعرت به لبرهة الآن، شعرت كما لو أنني سأكون قادرة على التركيز في غرس كل عادات السعادة الرائعة هذه حالما أرفع رأسي فوق الماء. دعني أصبح بأمان فقط، وبعدها سأكون سعيدة. ولكن لا تزال تتلاطم الأمواج باستمرار والوقت يمضي، لذا يبدو أنه من الأفضل أن أتعلم السباحة بدلاً من انتظار طوق النجاة ذاك! الأمومة نفسها هي نوع من الفوضى الجميلة. لقد انتهت الحياة التي كنت أعرفها، وحل مكانها حبٌ جنوني لم أتخيله قط. وقلق شديد لم أعرفه مسبقاً. بالتأكيد هنالك بعض الفوضى المكانية التي يبدو أنها تأتي قطعاً مع الأطفال، ولكن الأسوأ من ذلك هو الفوضى العاطفية والذهنية التي تبدو للأسف جزءاً لا مناص منه من الأمومة في العصر الحديث. إن كنت سأجد السعادة فقط في لحظات السكينة الخالية من القلق المثالية، أخشى أنني لن أحظى إلا بالقليل من السعادة. إن أردت أن يتمتع طفلاي بنعمة الأم السعيدة، فعلي أن أتعلم كيف أجد السعادة في خضم الفوضى.

فقط من باب المعرفة هذه ليست مسابقة رعاة البقر الأولى (الروديو) التي أخوضها! لقد حاولت مواجهة هذا الأمر سابقاً، وسار ذلك على النحو التالي: قررت أنني حكماً سأفعل كل ما يتطلبه الأمر لأكون أكثر سعادة. جلست وأمامي ورقة وقلم، وبدأت بكتابة قائمة، لأن كل الأشياء الجيدة تبدأ بقائمة، أليس كذلك؟ لقد سجلت في هذه القائمة كل الأشياء التي ذكرتها في المقدمة، لأن هذا ما قالوا إنه يجعلني

سعيدة، ولا يمكن أن يكون الإنترنت مخططاً! وهكذا أحضرت دفترًا للمخططات لأنه من الجيد تتبع الأشياء المهمة بهذا الأسلوب. إذا وضعت إشارة (تم) بجوار إحدى المهمات لهذا اليوم، فسأعلم أنني أنجزت تلك المهمة، وسأعلم أن هذا سيجعني أكثر سعادة. لدي قائمتي ولدي مخططاتي؛ مخطط للتمرين، ومخطط لوجبات الطعام، وآخر للعب، وواحد للخروج خارج المنزل، وهذا مخطط للتأمل، وواحد للنوم، وآخر للشعور بالامتنان. كيف يمكن أن أفشل؟

نهضت في صباح اليوم التالي متحفزة بأقوى دافع، ولكن لا تزال لدي مسؤولياتي السابقة، فمن سينجزها عني؟ هذا صحيح، لا أحداً والآن، لدي بالضبط اثنان وخمسون مخططاً تحقق إلي، علي إنجازها قبل نهاية اليوم، وسأكون شقية إن لم أنجزها جميعها دون استثناء بحيث أستطيع أخيراً أن أشعر بالسعادة. جعلت وقت ممارسة الرياضة مبكراً جداً، يا للروعة! لقد وضعت إشارة (تم) بجوار هذه المهمة.. أشعر بالرضا عن نفسي بعد مضي ساعتين من يومي. استغرق هذا التمرين الروتيني خمساً وأربعين دقيقة، ولذلك أنا الآن متأخرة عن العمل. لا داعي للقلق! سأنخرط في الكتابة بحيث يمكنني الإسراع والتأمل. أنا فقط لا يمكنني التفكير في أي شيء باستثناء إنجاز جميع هذه المهمات، ولأن ذهني غير مركز في المهمة التي أنجزها، لا ينتهي العمل أبداً. الآن أصبحت متأخرة حقاً. علي الذهاب لأحضر طفلي من المدرسة، تساءلت ما إذا كان بوسعي التأمل أثناء القيادة؟ تبين أنه لا يمكنني، خصوصاً عندما أضطر إلى القيادة في المدينة المزدحمة والمكتظة بالسيارات المتلاصقة. يا للهول!

أحضرت طفلي وهرعت إلى المنزل (لن نتوقف اليوم يا أولاد!) فهناك أشياء علي فعلها لكي أشعر بالسعادة، ولكن... إنهما جائعان بالطبع، بالمناسبة الصبيان جائعون دومًا. إذن، لقد مضى أكثر من نصف اليوم، ولم أمارس إلا عادة سعادة واحدة، إنني الآن بعيدة عن تحقيق هدفي. لا بأس، ما زلت متحمسة، إنه يوم واحد فحسب، سأستمع إلى الموسيقى بينما أعد طعام العشاء فهذا يمكن أن يحتسب ضمن القائمة، فكرت في نفسي أنه لا يمكنك اعتبار الطبخ هواية إن كنت لا تحبينه، ولذلك فإنه على الأرجح لا يمكنني احتساب الفيتوشيني والخبز بالثوم من ضمنها. حسناً، إذا لدي هنا اثنان؛ لقد قمت بأمرين حتى الآن، مارست الرياضة واستمعت إلى

الموسيقى. لقد بقيت خمس ساعات من اليوم بالضبط لمساعدة طفلي في وظائفهما المدرسية، والتأكد من أنهما أخذتا حماماً جيداً، وتنظيف المطبخ، ووضع هذه الكومة من الملابس في الغسالة، ومراجعة دروس الإملاء، وتجهيز وجبات الغداء للغد، وطي الغسيل وترتيبه، وتجهيز وجبة مغذية لنفسي لأن بضع لقمات من الفيتوشيني من طبق ابني الكبير لا تحتسب بالتأكيد، والخروج في نزهة مسائية جميلة في الهواء الطلق، والكتابة في مفكرة الامتحان الخاصة بي، ولعب لعبة مع طفلي، والذهاب إلى النوم في وقت مناسب حتى أحصل على فترة النوم الكافية تلك.

ليس هناك أية مشكلة، أشعر بسعادة غامرة بالفعل!! (يا للسخرية). لقد اصطحبت الكلب خارجاً ليتبول، واعتبرت ذلك نزهة في الهواء الطلق! فالوقت تأخر، ومن لديه الوقت للتنزه؟! ليس أنا! لكنني أشرت إلى أنني أنجزت هذه المهمة، وأشعر بشعور جيد تقريباً حيال ذلك. أنجزنا الوظائف المدرسية التي كانت -بالمناسبة- فشلاً تاماً، وجعلتهما يستحمان، واخترت ملابس الغد بينما كنت أضع الأطباق في غسالة الصحون، وأنظف المنضدة. أعتقد أنني أمشي ببطء وثبات والساعة السابعة والنصف. أووه، لقد نسيت الغسيل! وضعت وجبة من الملابس في الغسالة، وهمست أنني ممتنة لوجود هذه الملابس القذرة، لأن هذا يعني أنه لدينا ملابس على الأقل، وعلى ما أظن أن الامتحان الشفوي يعادل كتابته في الدفتر، لذا سأشير إلى أنني قد أنجزت هذا الأمر. لقد فات الأوان لتحضير دجاج الزنجبيل المسلوق، وطبق المقبلات من سلطة التونة المتوسطة، ومثلجات الكمثرى الآسيوي مع الزعتر) لأن هذا ما وجدته عندما بحثت عن الوجبات الصحية في غوغل) لذلك قررت أن أتناول صحنًا من الحبوب الجاهزة لآكي تشارمز، فهي على الأقل خالية من الغلوتين، لذا يمكنني تماماً اعتبار هذا الأمر قد أنجز، وسأضع إشارة بجواره للدلالة على أنه تم. بقيت لدي مهمتان لأشعر بالسعادة: اللعب مع طفلي، والحصول على قسط من النوم. ولكن أوه، انتظري، كومة الغسيل جاهزة للطهي. لا بأس يمكنها أن تنتظر، لأن الأمهات الجيدات تلعبن مع أطفالهن أولاً، أليس كذلك؟ أخبرتني إحدى الاقتباسات الشائعة بذلك أيضاً. لذلك، جلبت لعبة لوحية، ولا بد أنك تعرفين مقدار الوقت الذي تستهلكه إذا كنت لعبت لعبة لوحية مع أطفالك سابقاً. بعد ساعة، حان وقت نوم طفلي! هذا

بالنسبة إليهم، أما أنا فلا يزال يجب عليّ طي الغسيل، وربما يجب أن أستحم لأن رائحتي مزعجة منذ مارست تمارين الصباح! ولكن مهلاً، لقد وضعت إشارة تم بجوار كل المهمات المطلوبة لأشعر بالسعادة، يا للروعة! لا أشعر بالسعادة حقاً بعد، لكنني متأكدة من أن الأمر يستغرق بعض الوقت أو شيئاً من هذا القبيل. كما تعلمون، إنه أشبه بتناول الدواء يحتاج إلى وقت ليأخذ مفعوله. طويت الغسيل ورتبته وأخذت حماماً دافئاً لطيفاً. الساعة الآن العاشرة مساءً، ويجب أن أخلد للنوم في هذه اللحظة للحصول على ثماني ساعات كاملة من النوم، لكنني لم أتفقد بريدي الإلكتروني، بالإضافة إلى أنني بحاجة إلى جدولة بعض المنشورات على حساباتي المهنية في وسائل التواصل الاجتماعي وقضاء بعض الوقت مع زوجي. حدثته عن مخططاتي الجديدة ولم يخبرني بأني مجنونة، وكان ذلك لطفاً كبيراً منه. أخيراً ارتميت على السرير قرابة منتصف الليل، يمكن القول إنني أنجزت هذه المهمة (سأشير أنها تمت)!

استمررت في هذا المنوال لمدة ثلاثة أو أربعة أيام. أشعر في كل يوم بالمزيد من التوتر حتى أنجزت عادات السعادة الملغونة هذه مدركة أن هذا لا يجعلني أسعداً على الإطلاق. لذا جمعتها كلها في لحظة غضب ورميتها في صندوق القمامة. أخبرني صوتي الداخلي الناقد بأني فاشلة بالمطلق، وشعرت بالأسى على نفسي لبضعة أيام.

في الأصل كان ثلث المشكلة ناجماً عن الإفراط في وضع مهام على جدول أعمالتي، وثلثها الآخران ناجمان عن السلوك السيئ، وجدت الكثير من الأمور لألقي اللوم عليها؛ فقلة نوم طفلي أعبتني، وهذا العبء المتزايد من الأعمال جعلني قلقة، وأثار جدول مواعيدي المكتظ استيائي، وجعلني قصور الغدة الدرقية خاملة. لقد كنت ماهرة في تعداد الأسباب التي تدخلني في نوبات متكررة من التعاسة حتى أعطاني طفلي ذو العينين البنيتين الصفحة التي أحتاج إليها.

هذه المرة، سأبدأ بخطوات صغيرة، صغيرة حقاً، خطوتي الأولى للسعادة في هذه الجولة ستكون مجرد خطوة صغيرة. لن أعد قائمة، ولن أشير أمام أي مهمة للدلالة على أنني أنجزتها. لن أخصص ساعتين من اليوم للعادات التي تجلب السعادة فبسبب ذلك أخفقت في المرة الماضية، ولا أظن أنك تملكين ساعتين فراغ أيضاً. لا، هذه

المرّة، سألتزم بعشر دقائق في اليوم فقط.

### استراتيجية: عشر دقائق من الفرح

تسربت المياه من السلة بينما كنت أحملها من الحمام إلى المطبخ، وتساقطت القطرات على الأرض. سجلت ملاحظة ذهنية أنه يجب علي مسحها قبل أن ينزلق شخص ما. أعتقد أن الأمهات يسجلن قرابة ثلاثة ملايين ملاحظة ذهنية في اليوم. وضعت السلة بعناية فوق منشفة على الأرض، وكان ابني البالغ من العمر ثلاث سنوات يمشي خلفي بحماس. ما أن لامست السلة المنشفة، حتى تحولت في خيال طفلي الصغير إلى بحيرة عملاقة مليئة بالتماسيح والمخلوقات الغريبة. أبحر قاربه في المياه، وكان باتمان في مطاردة حثيثة مع الشرير. في مكان مناسب على يسار البحيرة كان يقع مبنى يضم بضع زنانات اعتقل فيها مسبقاً عدة أشخاص أشرار تحقيقاً للعدالة، وكانت أعينهم الفارغة تحرق من خلال القضبان الرمادية. على يمين البحيرة كان هناك بلدة من الورق المقوى مصنوعة من أحجام مختلفة من الصناديق المغطاة بورق البناء والمزينة بفنون صنعتها أربع أياد صغيرة. كان هناك ضفة أرجوانية طويلة، وعدة منازل ملونة، أيضاً كان هناك طريق من الورق المقوى يصل مواطني كاردبوردفيل بالمدينة الصاخبة حيث تنمو الأشجار بطريقة عشوائية، وحيث يأخذ الناس سناجبهم للتنزه.

انضم طفلي ذو السنة الواحدة إلى أجواء المرح، مشى سيارته على طول الطريق، صارخاً «فروم، فروم» عندما اصطدمت بعدة أشجار وارتطمت بالبنك. كانت خصلات شعره الرفيعة المجددة فاتنة. يا إلهي، كانت ابتسامته قادرة على أن تسحرني، ولا تزال كذلك. «رائع! أبطئ!» قلت ضاحكة، ثم أحضرت سيارتي الصغيرة إلى جانب سيارته قائلة: «لنتسابق!»، وانطلقنا!

«انظري يا أمي! قبض باتمان على الجوكرا!» التفت إلى طفلي البكر ورأيت ابتسامته العريضة وهو يمسك العدو المأسور لأراه قبل أن يرمي به في زنزانة السجن. أيدته قائلة: «أحسن، باتمان! لقد أنقذت المدينة».

لقد كان مجرد يوم عادي، لكنه أنتج ذكريات استثنائية أثقنها أكثر فأكثر عاماً بعد

عام. لم يكن الوقت الذي قضيته في اللعب مع ولديّ على أرضية المطبخ ذلك اليوم يبدو فاتناً أو مذهلاً بأي شكل من الأشكال، ومع ذلك فقد كان من بين تلك الأيام العادية التي اخترت فيها الحضور لبضع دقائق مع طفليّ فصنعنا أفضل الذكريات. في تلك الدقائق، كنت سعيدة، كان طفلاي سعيدين، كانت تلك هي الدقائق التي تتكون منها الحياة المفرحة.

منذ ذلك اليوم وحتى يومنا هذا، أدركت أن هذا هو ما ينقصني بالضبط: وقت مركز مخصص للعب والضحك والاستمتاع مع طفليّ. منذ انتقالنا، كانت الحياة بمثابة زوبعة من المواعيد لإنهاء الأعمال، وأعمال جديدة، والتدريب على لعب الكرة، والوظائف المدرسية، والأعمال المنزلية، والكثير من العمل. أحتاج إلى استعادة التواصل أكثر مع عائلتي. عندما لا يكون هناك تواصل كاف نبدأ جميعنا بالمعاناة، إنه كلام منطقي تماماً!

### عندما لا يكون هناك تواصل كاف

#### نبدأ جميعنا بالمعاناة.

قررت أن أبدأ بخطوة صغيرة. كنت أعلم من التجربة السابقة أنه من الأفضل عدم إنهاك نفسي بمهام أخرى. كنت أرغب في استراتيجية بسيطة فعالة لا تبدو كأنها عمل روتيني إضافي، لذا اخترت مدة عشر دقائق في اليوم. قررت أنه لمدة عشر دقائق، سوف أضع كل شيء آخر جانبا وسأكون حاضرة مع عائلتي.

انتابني الفضول لمعرفة كيف ستؤثر عشر دقائق فقط من اليوم في حياتي كأم، لذا جمعت عدد الدقائق المفرحة التي سأعيشها خلال السنوات العشر القادمة (حتى يبلغ طفلي الأصغر ثمانية عشر عامًا ويصبح قادراً على الطيران مغادراً العش)، اكتشفت أنه إذا مرحت مع طفليّ لمدة عشر دقائق فقط في اليوم، فسوف أحصل على 36500 دقيقة من المرح. هذا كثير من السعادة!

الاحتمالات لا حصر لها! عشر دقائق من القراءة بصوت عالٍ أو اللعب المبدع بقطع الليغو، عشر دقائق من لعبة الورق غو فيش، أو تحريك خليط كعكة الشوكولا وصبها

في صينية الفرن، عشر دقائق من الاحتضان، عشر دقائق من الاستماع أو التحدث، عشر دقائق من الانتباه غير المشتت... إنه هدف قابل للتحقيق.

**عشر دقائق فقط في اليوم تعادل 36500 دقيقة إضافية من السعادة خلال الوقت المتبقي لهما في الطفولة.**

36500 ابتسامة إضافية يراها طفلي.

36500 دقيقة إضافية من الشعور بالحب والتقدير والاهتمام.

36500 دقيقة إضافية من الشعور بالتواصل.

36500 دقيقة إضافية من التركيز على الشخصين الأكثر أهمية بالنسبة إلي.

36500 دقيقة من الذكريات السعيدة.

لقد كان هذا هو الشيء الأكثر سهولة وفعالية الذي قمت به حتى الآن في رحلتي نحو سعادة أكبر. قد لا يبدو أمراً كبيراً، ولكن إذا تضافرت الجهود الصغيرة معاً فإنها تخلق تغييراً كبيراً. لقد ركزت بتصميم على الإحساس والشعور بالفرح لمدة عشر دقائق على الأقل كل يوم لعدة أشهر حتى الآن، وأعلم أن كل لحظة من هذا الوقت المركّز تساهم في صناعة بدلة الفرحة المدرعة. أشعر بسعادة أكبر. أصبحت أكثر تواصلًا مع زوجي وطفلي. أشعر أن الوقت يتباطأ قليلاً خلال تلك الدقائق العشر. جربتها لمدة أسبوع بطريقة لا تشعرك بالتوتر، لا تلومي نفسك إذا فاتك يوم، ما عليك سوى أن تحاولي أن تكوني موجودة معهما بشكل اعتيادي وفضولي ويقظ لبضع دقائق كل يوم لتري ضحكاتهما، وتلاحظي النمش في وجوههما، وتشعري بحرارة عناق من تحبين.

**إذا تضافرت الجهود الصغيرة معاً**

**فإنها تصنع تغييراً كبيراً**

أشعر بأنني لا أفوت كثيرًا من حياتي الآن. مجرد أن أكون حاضرة معهما بشكل يقظ لبضع دقائق في اليوم هو عادة تجلب السعادة نستطيع جميعاً أن نعتاد عليها

بسهولة. ما قد تعني لك عشر دقائق؟ كم عدد الذكريات السعيدة التي يمكنك إنشاؤها إذا التزمت بعشر دقائق من الفرح مع أولادك يوميًا؟

### السعادة عادةً

لا أريدك أن تقرئي كتابًا عن السعادة. أريدك أن تعيشي وتتنفسي الفرح في حياتك اليومية. أمل أن تتمكني من تطوير عادات إيجابية تجعل حياتك كأمل مائة بالسعادة والرضا. سيتضمن كل فصل عادة تجلب السعادة مع استراتيجيات يومية سهلة التنفيذ، وأسئلة للتفكير مع مساحة لكتابة أجوبة موجزة لها، وأفكار للتدوين حتى تتمكني من أخذ الأفكار المقدمة هنا وتحويلها إلى أفكار خاصة بك.

### عادة تجلب السعادة:

خلال الأسبوع التالي، عندما تختارين الحضور والفرح لمدة عشر دقائق على الأقل كل يوم، اكتبي شيئًا واحدًا في اليوم لاحظته أو راقبته خلال تلك الفترة. ما الذي لفت انتباهك؟ أي مشاعر اختبرت؟ ما الذي جعلك تبتسمين؟

### اليوم الأول

.....  
.....

### اليوم الثاني

.....  
.....

### اليوم الثالث

.....  
.....

### اليوم الرابع



اليوم الخامس

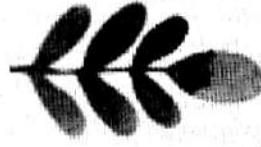
اليوم السادس

اليوم السابع

أفكار للتدوين:

- 1- كيف يمكنك أن تخلقي المساحة في حياتك لتجعل العادات التي تجلب السعادة جزءاً من روتينك؟ فكري في الأمور التي تعيقك أو تكبلك أو تبقيك عالقة في الدوامة.
- 2- حددي أمراً صغيراً قابلاً للتنفيذ يمكنك القيام به لخلق فسحة صغيرة، اجعليه هدفاً صغيراً، ثم حققه.
- 3- ما دافعك؟ لماذا تريد أن تكوني أمماً أسعد؟ ماذا يعني هذا لأطفالك وعائلتك؟ اكتبي دافعك على ورقة لاصقة وعلقها في مكان يمكنك رؤيتها فيه باستمرار.
- 4- اكتبي ذكرى من ماضيك عن يوم بدا عادياً ولكنك صنعت أثناءه ذكريات استثنائية.
- 5- اكتبي تعليمات عن كيف تجدين السعادة كما لو أنك تخبرينها لطفل صغير.

## الفصل الثاني هذه هي الأمومة



يخبرونك بأن الوقت يمضي بسرعة، وأنه عليك أن تستمتعي به قدر الإمكان، ومن ثم وعند الثالثة صباحاً وفي وسط الحرمان من النوم، وبينما أنت غارقة في الإطعام وتبديل الحفاضات الذي لا ينتهي، وحين يتراءى لك الأمر وكأنه سيستمر إلى الأبد، تتعجبين كيف يمكن للوقت أن يمضي بسرعة عندما تكون ليلة واحدة بهذا الطول.

ومن ثم وفي إحدى الصباحات تستيقظين على خطى طفل دارج يقفز على سريرك وتتعجبين متى أصبح كبيراً هكذا، وتستمرين في ملاحظته طوال اليوم إلى أن تنهكي تماماً. تتوقين إلى الراحة التي ينبغي أن يجلبها لك المساء، ولكنها مع ذلك لا تأتي. وما أن تحسلي على مكافأتك من النوم غالباً ما يقاطع الأطفال نومك، ومع ذلك عندما يلقي ذراعيه الصغيرتين حول عنقك لن تقايضي ذلك بكل الراحة في العالم، لديك شعور الآن بأن كل ما يقولونه حقيقي، فالأيام طويلة ولكن السنين قصيرة.

برمشة عين تجدينه في الروضة، ذلك يصفحك بالحقيقة المرة بأن أيام الطفولة ذهبت إلى الأبد، ويبدو الوقت وكأنه يركض بسرعة الآن، تحاولين تقبل الأمر، وتبذلين قصارى جهدك للاستمتاع به، ولكن لا يمكنك استيعاب ذلك بما يكفي، إنه يكبر بسرعة كبيرة الآن، ويتغير باستمرار، ويخرج عن سيطرتك، لا يمكنك تذكر آخر مرة حملته بها، ومتى آخر مرة ركب فيها على ظهرك عندما لعبتما لعبة الحصان في غرفة المعيشة، ومتى آخر مرة تسلق فيها إلى سريرك في منتصف الليل، ولكنك تتمنين لو أنك تذكرين، تتمنين لو أنك التقطت صورة لكل لحظة من تلك اللحظات لتحملها معك دائماً.

تأتي العطل الصيفية وتذهب، وأنت تدركين أنها معدودة، لذلك تجمعين أكبر قدر ممكن من الذكريات، عندما تمر الأيام ببطء ويطول النهار، تلتقطين الكثير من الصور في تلك العطلة العائلية، إلى درجة يراها ولدك مبالغاً فيها، ولكن يجب عليك توثيق تلك اللحظة العابرة في الزمن. الآن عاد طفلك إلى المدرسة، تحولت الحياة مرة أخرى إلى سلسلة من حقائب الظهر، ومشاريع مادة العلوم، وتمارين كرة القدم. وفجأة، تجدينهم أنهم صفاً آخر، ووصلوا إلى محطة جديدة، وأصبحت الملابس في خزانة صغرة عليهم مرة أخرى.

قبل أن تدركي الأمر ستوصلينه إلى المدرسة الإعدادية، هذا الطفل الذي حملته بين ثنانيا مرفقك يقف أمامك وقد أصبح بطولك تقريباً الآن، وبينما تتأملينه يبتعد عن سيارتك، تفكرين في أنه يبدو أكبر بكثير من أن يكون طفلك، تهمسين راجية: أرجوك يا إلهي اجعل كل الناس طبيين معه، أنت تعلمين مدى صعوبة المدرسة الإعدادية، وهي كذلك فعلاً، ولكنكما ستشقان الطريق معاً.

ستتعاقب بعض الأعياد وستملأ أوراق تغليف الهدايا الأرضية، ستستمتعين بالضحك الذي يملأ منزلك، وتلتقطين المزيد من الصور على سناب تشات، وتعزمين على إنشاء ألبومات لكل سنة، وربما تطلبي من أحدهم أن يلتقط لك صورة مع طفلك لأنك قرأت في إحدى المقالات عن ضرورة وجودك في الصور أيضاً.

يحمل اليوم الأول من المدرسة الثانوية الترقب للجميع، وتدركين الآن أنك وصلت إلى المحطة الأخيرة، تقولين في نفسك أنه من الغريب كيف ما زال بإمكانك رؤية وجهه الطفولي عندما تنظرين إليه مباشرة في عينيه وهو في الرابعة عشرة من عمره. قبل أن تلتقطي أنفاسك تجدين نفسك أمام حبه الأول، وتحديد موعد للعودة إلى المنزل وعدم التأخر بعده، والسيارات، والحفلات الموسيقية، فهل هو مستعد لذلك؟ هل فعلت ما يكفي لتحضيره لهذا اليوم؟ ولكنك فخورة جداً بمن أصبح عليه، ويغمرك الشعور بالامتنان لأنه طفلك، فلا يهم كم بلغ من العمر لأنه سيبقى طفلك!

غرفته مليئة بالحقائب التي حزمها استعداداً للجامعة، أنت تعلمين أن عليه أن يطير لكن غشك يبدو مقفراً للغاية. فجأة تجدينه قد رحل، وأنت تقفين هناك في تلك

الغرفة والدموع تنهمر من عينيك. كيف كان الوقت طويلاً جداً وسريعاً جداً؟ أخيراً تطبعين كل تلك الصور وتلصقينها مرفقة بالتاريخ على دفتر للذكريات. منزلك الآن أنيق وهادئ، وكل ما تبقى من أيام الطفولة هو الصور والذكريات والقلائد.

هذه هي الأمومة مرحلة طويلة وقصيرة إلى درجة غير معقولة من الحب ومن التجاوز، هي الشيء الأصعب والأكثر روعة الذي قد تقومين به ويغيرك إلى الأبد، سيأتي اليوم الذي تختفي فيه بصمات أصابع طفلك عن المرايا لكنها ستبقى دوماً في قلبك. أجل إن الوقت يطير، استمتعي به قدر ما تستطيعين، تمهلي والتقطي أنفاسك، دعي الأشياء الصغيرة تمر، عانقيه في أحضانك، ابقِي والعبي معه لوقت أطول، تواصلِي معه، واصنعي الذكريات، ذكريات رائعة، ذكريات تستحق أن تحتفظي بها لتسترجعيها في تلك اللحظة التي لا تعود فيها يده الصغيرة التي تمسكها الآن موجودة.

بما أن طفلي الصغير قد أنهى عامه الدراسي السادس، ويومه الأول في المدرسة الثانوية على بعد ثلاثة فصول صيف فقط، فإنني أفكر ملياً برحلة الأمومة المذهلة بكل أفراحها وآلامها، تتناثر قطرات الدموع على لوحة المفاتيح وتتغلغل إلى الشقوق بينما أكتب هذه الكلمات لأنني غارقة بالمشاعر الكثيرة التي تبعثها الأمومة، كما أنني مدركة بشكل مؤلم للوقت القصير المتبقي لي مع هذا الطفل الغالي الذي يبدو وكأنه دخل حياتنا البارحة.

هذا بمثابة تذكير لكل الأمهات اللواتي يخضن غمار عالم الأمومة الآن، عندما تحملين رضيعك وتشعرين وكأن لديك عمراً كاملاً لتقضيه معه، وأنت مرهقة جداً، لذا لا ترغبين في سماع شخص آخر يخبرك كم سيمضي ذلك بسرعة، يبدو ذلك كمزحة الآن، إنه وقت صعب أنا أعلم ، يبدو وكأنه مرحلة ستدوم للأبد، أذكر عندما كان لدي طفلان صغيران يحومان حول قدمي طوال النهار، كنت أشعر بالأيام طويلة جداً والليالي غالباً ما كانت أطول أيضاً، لقد كانت سنة مليئة بالعواطف الجامحة والإرهاق والمتعة التي لا تصدق والاكتشاف، وما كان يبدو وكأنه سباق لا ينتهي من تغيير الحفاضات.

لقد استمتعت بلحظات كثيرة في تلك المرحلة، ولكنني تمنيت كثيراً لو أنني لا أعيش الكثير من اللحظات الأخرى، تمنيت لو أنهما لا يحتاجان إلى الحفاضات، تمنيت لو أنهما فقط ينامان طوال الليل، تمنيت لو أمكنني الحصول فقط على القليل من «الوقت المخصص لي».

مرت ليالٍ كنت أستلقي فيها معهما حتى يخلدا للنوم وأكون حاضرة معهما كلياً في تلك اللحظة، أمرار أصابعي بين خصلات شعرهما الحريري بينما أروي لهما حكاية تلو الأخرى، تلك كانت ليالٍ جميلة. ومن ثم وبكل تأكيد كانت هناك ليالٍ أخرى تمنيت فيها فقط أن أنجز ذلك الأمر، شعرت بالإحباط لأنهما لا يستطيعان الخلود للنوم بمفردهما، وشككت بكل خيار تربوي كنت قد اتخذته حتى ذلك الوقت، ففي نهاية المطاف أنا مجرد إنسان، ولكن وبالاحتمية نفسها التي تغرب الشمس فيها كل مساء، انتهت فجأة تلك المرحلة التي بدا أنها لن تنتهي أبداً.

هذه هي قاعدة الأمومة الأساسية أيتها الأمهات، كل شيء يمضي، الأيام الصعبة والأيام المليئة بالضحك والأيام المحبطة والأيام الممتعة، كله مؤقت، على الرغم من وجود الكثير من الفرح الذي نقدره، تكون الأمومة أحياناً ثقيلة على قلوبنا، قد يكون ذلك بسبب مرض مقلق، أو طفل لا يمكنك فهمه، أو ألم لا يمكنك التخلص منه. ولكن أياً يكن السبب سيأتي اليوم الذي سيكون الأمر ضاعطاً. خلال الأيام الصعبة أذكر نفسي بهذه الحقائق الخمس التي أشاركها هنا على أمل أن تكون بمثابة تذكير يخفف عنك وطأة هذا العبء قليلاً.

1- شخصية طفلي لا تزال قيد الإنجاز، أعلم أن هذا يبدو واضحاً بشكل مثير للسخرية ومع ذلك ما زلت أشعر في بعض الأحيان أن شخصية هذا الولد المائل أمامي قد تبلورت بشكل نهائي، عليّ أن أذكر نفسي بأنهما ما زالا يكبران، ما زال عقلاهما بحاجة إلى المزيد من النضج، وما زال أمامهما الكثير كي يتعلماه ويختبرا، طفلي ذو ثماني السنوات اليوم ليس ما سيكون عليه في الثامنة عشرة من عمره، إنه شخصية قيد الإنجاز، مثلي تماماً. أنا أو من بأنه كلما وجدت ما يستحق الإعجاب بشخصيته اليوم، سيكون هناك ما يستحق الإعجاب أكثر عندما يبلغ الثامنة عشرة

من عمره، ما نركز عليه يزداد، لذا أنا أحاول أن أتذكر ملاحظة الصفات الحسنة في شخصية ولدي حتى عندما يقوداني إلى الجنون.

2- مشكلاتهما ليست مشكلاتي لأحلهما، ليس دائماً بالطبع، أنا أريد المساعدة عندما أستطيع، ولكن عليهما أن يكافحا في بعض الأمور، عليهما فعل ذلك، هذا يتعلق بتعلمهما المرونة، لن تكون الحياة عادلة معهما دائماً، لن يكون الناس منصفين معهما دائماً. وفي أغلب الأحيان هما لا يحتاجان إليّ كي أحل مشكلاتهما هما فقط يحتاجان إلى أن أكون موجودة إلى جانبهما عندما يحاولان حلها، وهما يحتاجان إلى أن أؤمن بقدرتهما على فعل ذلك، فهما يستمدان القوة من هذا.

3- لن يكون الأمر مثالياً، يبدو هذا وكأنه تعبير واضح آخر، كان لدي بعض التوقعات الجامحة عندما بدأت رحلة الأمومة هذه، وقد شعرت بخيبة أمل كبيرة عندما اكتشفت أنها لن تكون مثالية أبداً، لقد وجدت نفسي أحبس أنفاسي منتظرة المرحلة التالية عندما سيصبحان أكثر استقلالية أو انضباطاً أو نضجاً.

4- لقد كانت الأمور فوضوية ولكنهما ما زالا بخير، لم أقم بالأمر بشكل مثالي ومع ذلك كان هناك الكثير من الأوقات الرائعة، والتي تفوق الأوقات الصعبة. إنه أمر هام، لذا في الأيام التي أخطئ فيها نتكلم حول الأمر، نستمع إلى بعضنا البعض، نعانق ونسامح بعضنا بعضاً، ومن ثم نحاول مرةً أخرى. عندما تتمكنين من التحرر من عبء الشعور بالذنب وتقبلين السماح، سيصبح العبء أخف. أود القول للأمهات اللواتي يقسورن على أنفسهن كثيراً، أنت جيدة بما فيه الكفاية، اجعلي هدفك التواصل وليس الكمال، الكمال لا يمكن بلوغه ولكن التواصل يشفي.

5- لا يمكنني أن أكون كل شيء وأن أقوم بكل شيء، تأتي الكثير من الأعباء من محاولة القيام بما يفوق طاقتك، يمكن للأطفال أن يضعوا الغسيل في الغسالة، ويمكن للأب أن يحضر العشاء. يمكن للأجداد أن يهتموا بهم ليلية واحدة، ويمكن لشخص آخر أن يتطوع للإشراف على وقت الغداء في المدرسة. لن أكسب جائزة مقابل تحميل نفسي فوق طاقتها وزيادة الضغط عليها، لذا عندما تزداد الأعباء فإنني ألقى نظرة على برنامجي ومسؤولياتي، وألغي ما يجب إلغاؤه، وأفوض إلى أشخاص

آخرين ما يجب تفويضه.

### استراتيجية: شدي الحزام واستمتعي بالرحلة

لست واثقة إن كان هناك امرأة تدخل إلى عالم الأمومة وهي متحضرة لها كليا. من المستحيل أن تعرفي التجارب التي ستواجهك عندما تقررين إدخال حياة أخرى إلى حياتك، من المستحيل فهم مدى عمق الحب إلى أن تأتي اللحظة التي تختبرينه فيها بنفسك، بقدر ما تقرئين وتتعلمين وتتحضرين فإنه لا يمكنك التنبؤ بصفات أولادك أو أن تكتشفي احتياجاتهم مسبقاً. تتطلب الأمومة التدرّب أثناء القيام بالعمل، إنها نوعاً ما صفقة تعلم أثناء الممارسة مهما كنت تعتقدين أنك تعلمت عن الأمر قبل أن تصبحي أمّاً. سلّحي نفسك بالكياسة وحسن الدعابة والتسامح، فأنت بحاجة إلى هذه الأمور الثلاثة بوفرة. لا تنسي أن تنتبهي للمشاهد الجميلة والمنعطفات المثيرة، إنها بكل تأكيد ليست الأسهل ولا الطريق الأكثر سهولة لتسافري فيه، ولكن ما أروع من طريق! شدي الحزام واستمتعي بالرحلة.

### عادة تجلب السعادة

ينسب لأبراهام لينكولن قوله: «الناس سعداء بقدر ما تسمح لهم أذهانهم بالشعور بذلك». هل يمكن أن يكون الأمر بتلك البساطة حقاً؟ ربما أخذ قرار بالسعادة ليس الجواب الوحيد ولكنه يبدو بلا شك نقطة جيدة للانطلاق، أعتقد أنه أمر يجب عليك تقريره يومياً، إنه نوع من العزيمة الثابتة للاحتفاء بحياتك والناس الموجودين فيها. أبقِ ملاحظات في هاتفك حيث أضيف باستمرار نصائح واقتباسات وأفكار وجمل ملهمة حول كيف أريد أن أعيش الحياة إنها تتضمن أشياء من قبل «اتركي لهم ميراثاً من الحب»، و«عيشي كما تريد لهم أن يتذكروك»، و«اجعليهم يسمعونك وأنت تضحكين» وأقروها باستمرار.

هو اتفنا ليست بعيدة عنا أبداً هذه الأيام، دعونا نجعلها وسائل للتشجيع والإلهام، فلندعها تكون أدوات مساعدة لنا عوضاً عن جعلها أداة تسحبنا بعيداً عن أطفالنا. استخدمني هاتفك لتضعي تنبيهاً يذكرك بامضاء عشر دقائق تحضرين فيها كليا مع أولادك. املني هاتفك بالملاحظات التي توجّهك لتصبحي أفضل ما يمكنك، اجمعي

اقتباسات سعيدة وصوراً مبتسمة، غالباً ما يسمح الناس لهواتفهم بأن تشتت انتباههم عن عائلاتهم، دعونا نتبع عادة تجلب السعادة وهي استخدام هواتفنا لتجعلنا نبقى نسير على الطريق الصحيح لنكون الأمهات اللواتي نريدهن لأبنائنا.

اكتبي طريقتين يمكنك أن تستخدميهما جهازك من خلالهما بطريقة تؤثر إيجاباً في أمومتك.

1-.....

.....

2-.....

.....

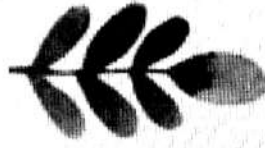
### أفكار للتدوين:

- 1 - اكتبي طريقة يمكن من خلالها أن تستمتعي بيومك أكثر بعض الشيء.
- 2 - ابحثي عن «اقتباسات عن السعادة» وسجلي مجموعة من العبارات التي ألهمتكم.
- 3 - كيف يبدو يومك الأفضل؟
- 4 - اكتبي قائمة بالصفات الشخصية التي تريد أن يراها طفلك عندك.
- 5 - كم هي قريبة الأم التي أنت عليها حالياً من الأم التي تطمحين إليها؟ كيف يمكنك أن تصلي إلى مبتغاك؟



## الفصل الثالث

### إلى الأمهات الجدد: لا أحد يخبركن بأنها حماقات



إذاً ها أنت جالسةٌ تحتضنين طفلاً لا يزال صغيراً لدرجة يمكنك أن تحمليه بين ذراعيك بينما يعبثون رأسك بالكثير من الأفكار السخيفة كل يوم. سأسدي لك معروفاً، وسأكون صريحةً معك لأنني على يقين بأنك الآن تشعرين بمجموعة كبيرة من المشاعر الجياشة، وكلها ليست إيجابيةً. أنت في حالة من الرهبة الثامة من درجة عمق حبك لهذا الطفل الصغير، ولكن يا للعجب! لم يكن لديك أية فكرة عن أن الوضع سيكون صعباً إلى هذه الدرجة! ولكن من ستخبرينه بذلك؟ لا تريدين أن تبدي ناكرة للجميل، وربما تعتقدين أن بقيتنا لم تكن لديهن هذه المشاعر أو لم يصارعن إلى هذا الحد. عزيزتي الأم الجديدة، كوني واثقة من أننا مررنا جميعاً بهذه المرحلة.

يمكنك أن تكوني ممتنةً لله لأنه وهبك طفلاً ولكنك لا تزالين تشعرين بالانهزام، يمكنك أن تكوني في حالة حب كاملة ولكنك لا تزالين تشعرين بالحزن، كل انفعال يعصف بك الآن مقبول بنسبة مئة بالمئة، فهرموناتك مضطربة، أنت محرومة من النوم وعالمك قد تغير، لذا -بصراحة- لا بأس أن شعري بكل هذه الأحاسيس. أنت لست غريبة الأطوار أو سيئة أو مخطئة أو غير جديرة. أنت طبيعية! أجل، طبيعية! وإذا لم يكن في وسعك أن تتخلصي من الحزن وإذا كنت تشعرين بالقلق الشديد أو الاكتئاب تحدّثي إلى طبيبك، ولكن من فضلك اعرفي أنك لست وحدك ولا داعي للشعور بالخزي.

أن تصبحي أمّاً هي الصّفقة الأكبر التي قد تبرمينها في حياتك. عالمك بالكامل سينقلب رأساً على عقب، ولا عجب أنك لم تجدي موضعاً لقدميك بعد. سأسرّ لك بهذه المعلومة التي ستكتشفينها لاحقاً! إن الأمومة تتغير باستمرار وحين تعتقدين أنك أمسكت زمام الأمور تتطور الأمور بطريقة لم تتوقعيها! ولكن -مع ذلك- لا بأس!

ربما لن تجدي الأرض الثابتة التي اعتدت الحصول عليها قبل أن يصبح لديك أطفال، ولكنك ستتعلمين الرقص مع الحياة يا عزيزتي! الرقص منك، أجل، ولكنه أكثر متعة.

من ناحية أخرى، دعينا نتحدث عن الأكاذيب السخيفة والحمقاء التي تسمعيها كل يوم. يتعين علينا فضحهم على حقيقتهم لأنهم سارقو السعادة! هذه الأكاذيب تجعلك تشعرين كما لو أنك لست أما صالحة، أو كما لو كنت في حاجة إلى بذل المزيد من الجهد لتكوني أما صالحة لأنك لا ترتقين إلى المستوى المطلوب، خذي نفساً عميقاً، إن مشاعر الخزي المتوحشة تبدأ في وقت مبكر من مرحلة الأمومة لكننا لن نتسامح معها! وإنما سنبدأ التعامل مع الأمور بواقعية.

**الكذبة الأولى: أنت تحتاجين فقط إلى إيجاد التوازن، يشبه التوازن حيوان (ذو القدم الكبيرة) هناك تقارير تقول إن أشخاصاً شاهدوه ولكن لا يوجد دليل ملموس على صحة وجوده. إذا انشغلت بإيجاد التوازن، فسوف تطاردين الأرنب في قاع حفرة الخيبة (2). أعلم أن بعض الأشخاص يجعلونك تشعرين بأنه يجب أن تكوني قادرة على إرضاع طفلك طبيعياً عندما يحتاج إلى ذلك في أي وقت من اليوم، وفي الوقت نفسه تجدين الوقت للحفاظ على منزلك نظيفاً، ونيل رضا زوجك، والاستمرار في ممارسة رياضة اليوغا. انسي ذلك يا عزيزتي. إذا كان لديك صديقة تمكنت من القيام بذلك فعلاً، فأنا متأكدة تماماً من أنهم سيرغبون فيها للبحث العلمي لأنها ليست إنساناً. هل تعرفين ما الجيد بما فيه الكفاية؟ إنه أفضل ما يمكنك القيام به في ذلك اليوم، أياً يكن! أنا لا أقول أنه لا يجب عليك السعي لتحقيق أهداف جيدة، يمكنك الاتجاه على مهل تجاه حياة أكثر توازناً دون محاولة فعل المستحيل. مشكلة التوازن أنه لا يمكن قياسه عالمياً. توازني لا يشبه توازنك لأننا نختلف في الأفكار والاحتياجات والأهداف والحياة. ومع ذلك، فإننا نتحدث عن هذا الأمر وكأنه هذا الشيء الملموس الذي يجب أن نكون جميعاً قادرين على حمله في راحة يدينا وتربيته مثل كنكوت صغير. انظري، لقد وجدت التوازن! هذا سخيف. تشعر بعض الأمهات «بالتوازن» بعد التمرن لساعة في النادي الرياضي وبعد احتساء كوب من الشاي وبعد قراءة فصل من رواية رومانسية، بينما ترغب أخريات في قضاء يوم مع الصديقات، أو قضاء يوم في منتجع صحي للاستجمام، أما عني أنا فأريد أن أنام**

فقط، بصراحة!

الفكرة هي ليس لأنك صادفت أمّا -لا تعرفينها- على الإنترنت تقول إنّ الحياة تتمحور بالكامل حول التوازن وأنت تشعرين بهذا القدر من الاضطراب معناه أنك تتصرفين بشكل خاطئ، إنها ليست الدالي لاما. بدلاً من السعي خلف التوازن بعيد المنال، حاولي اتباع نهج إيجابي أكثر في التفكير، لو أردت الرهان لكنت راهنت على أنّ كلمة التوازن هي حقاً مجرد لفظ مرادف لـ (النظر إلى الجانب المشرق).

نصيحة: اذهبي واشتري سمكة زينة وسمّها توازن لكي تقولي في المرّة القادمة لتلك الأمّ في التعليقات (أنت تعرفين آية أمّ) عندما تقول لك: «أنت تحتاجين فقط إلى التوازن»، «لقد وجدت التوازن بالكامل، لقد كان الأمر سهلاً للغاية!».

**الكذبة الثانية: إذا قمت بتدليك طفلك بغسول برائحة اللافندر سيففو خلال سبع ثوان ونام طوال الليل ويستيقظ دون أن يببل نفسه. إنّ الإعلانات التجارية مجرد كلام فارغ وجميعنا نعرف ذلك، ولكن في حالة الحرمان من النوم التي تعيشينها قد تبدئين بالاعتقاد أنّ هذا قد يجدي نفعاً. قد تشعرين بالإحباط من مجرد التفكير في أنّ الأطفال العاديين ينامون فعلاً على هذا النحو، فما خطب طفلك بحق الله؟ في الواقع، إذا قمت بتدليك طفلك بغسول برائحة اللافندر سوف تكون رائحته جيدة هو يصرخ بشدة ويبقيك مستيقظة. طفل يصرخ برائحة طيبة، هذا ما ستحصلين عليه! أفضل ما يمكن أن تأمليه هو أنّ رائحة اللافندر ستمنحك الحد الأدنى من السكينة لأنك ستشمينها طوال الليل. وعلى الرغم من ذلك إنني أدرك المغزى من الأمر، أدركه حقاً، فجملة «ستنبعث من طفلك الجميل الباقي رائحة منعشة» ليست استراتيجية تسويق عظيمة، ولكنها أقرب إلى الحقيقة بكثير. هؤلاء الناس يبيعونك آمالاً زائفة، لا تشتريها.**

**أخبار سيئة: على الأرجح لن ينام طفلك فعلاً «كالطفل الوديع». تؤكد الدراسات التي أجريت حول نوم الأطفال الرضع ما توشكين على (اكتشافه) وما تعلمته كل أمّ من قبل بالطريقة الصعبة أن الأطفال يستيقظون كثيراً، وعادةً ما يحتاجون إلى مساعدتك للعودة إلى النوم. الأطفال الدارجون قد يستيقظون في الليل أيضاً، لدي**

ولدان الفارق بينهما عامين، الولد الأول لم يكن ينام طوال الليل حتى بلغ سن الثالثة، والولد الثاني أيضاً لم ينام طوال الليل حتى أصبح في الثالثة، (على الأقل كانا متشابهين!)، وهكذا لمدة عام كان لدي طفلان يستيقظان في أوقات مختلفة طوال الليل. ما أن أساعد أحدهما على النوم مجدداً حتى يستيقظ الآخر، كانت الهالات تحت عيني منتفخة، وكان الوضع صعباً، في ذلك الوقت بدت تلك السنوات الخمس من الليالي المضطربة وكأنها لن تنتهي أبداً، ولكنها تبدو الآن وكأنها حدثت منذ وقت طويل.

أخبار جيدة: هذا أيضاً سيمضي، تماسكي.

**الكذبة الثالثة: ستقعين فوراً في حب مولودك الجديد وستشعرين بارتباط لا يصدق به.** قد يحدث ذلك وقد لا يحدث. وقد وجدت الدراسات أن قرابة عشرين بالمئة من الأمهات والآباء الجدد لا يشعرون بأي ارتباط عاطفي حقيقي بمولودهم الجديد. في بعض الأحيان يستغرق الأمر أياماً أو حتى أسابيع، وهذا يمكن أن يجعل الأمهات يشعرن بالكثير من الخزي والذنب. هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تعيق شعور الارتباط بطفلك، مثل: الولادة المتعسرة أو اكتئاب ما بعد الولادة أو خسارة سابقة. إن لم تشعري بارتباط فوري مع طفلك، فهذا لا يعني أنك أم سيئة! أمضي وقتاً في احتضان طفلك والتحدث إليه ومحاولة التعرف عليه، وسيلي ذلك الترابط العاطفي، إذا شعرت بأن الأمر يستغرق وقتاً أطول مما ينبغي عندها تحدثي إلى طبيبك.

**الكذبة الرابعة: إن الرضاعة الطبيعية سهلة وتحدث بشكل تلقائي.** حين سألت مجموعة من الأمهات عن كذبة تتعلق بعالم الأمهات الجدد خدعن بها، كانت هذه الإجابة شائعة. كل أم لديها تجربة فريدة مع الرضاعة الطبيعية. البعض يجدن الأمر أسهل من غيرهن ولا عيب في أن تجدي الأمر صعباً. أتمنى أن تتمكن من تجاوز فكرة أننا يجب أن نضع قائمة من المهمات ونشير إلى أننا أنجزناها حتى نتمكن من الوصول إلى «الأم التي تنال الاستحسان».

إليك بعض الإحصائيات في دراسة قام بها مركز يو سي دافيس الطبي، ذكرت أن

92% من الأمهات الـ 418 اللواتي شملهن الاستطلاع كن يعانين من مشكلات في الرضاعة الطبيعية بعد ثلاثة أيام من الولادة، وكان نصفهن يعانين من مشكلات في تلقف الرضيع للثدي، وأشارت 44% منهم إلى ألم شعرن به، و4% منهن شعرن بأنهن لم ينتجن ما يكفي من الحليب. عدم إتقانك لهذا الأمر طبيعي جداً، وهذا الصورة المشوهة حول أن الإرضاع الطبيعي سهل هي واحدة من الأسباب التي تجعل الأمهات يتوقفن عن محاولات الإرضاع الطبيعي. قد تكافحين ولا بأس في ألا تحبي الأمر. لقد صادفت الكثير من الصعوبات وقليلاً من الدعم، وانتهى الأمر بي بإرضاع أطفالي بزجاجة الرضاعة بمحبة، لا بأس بذلك. انفضي عنك غبار الشعور بالخزي وثبتي تاجك على رأسك مجدداً أيتها الأم، ستكونين بخير في كلتا الحالتين، توقعي أن يكون الأمر صعباً وربما قد تتفاجئين مفاجأة سعيدة.

**الكذبة الخامسة: أنت بحاجة إلى كل تلك المستلزمات للطفل حديث الولادة.** عندما كنت حاملاً بطفلي الأول، قمت بتجهيز غرفة نوم جميلة خاصة له مزينة ومزودة بسرير وأغطية فخمة وطاولة تغيير للحفاضات وسلة مهملات سحرية للحفاضات وجهاز تدفئة المناديل وحمالات بلاستيكية لتخزين الحفاضات متناسقة مع الخزانة التي ستعلق على جانبها. كان لدي ملابس وأحذية وجوارب ومناشف ومقاعد وألعاب خاصة للأطفال. لقد كان الأمر جنونياً للغاية. لم ينم طفلي ليلة واحدة في تلك الغرفة، وعندما كبر على مهيدته (3) الذي نضعه بجوار سريرنا نقلت سريريه إلى غرفتنا.

طاولات تبديل الحفاضات لا بأس بها ولكنها غير ضرورية، فوسادة رقيقة لتبديل الحفاضات هي كل ما تحتاجين إليه (وحتى ذلك اختياري!) لأنك ستنتهين بتغيير الحفاضات على الأرض والأريكة والسرير وأي مكان تجدين فيه فسحة لذلك. لم أكن لأجزّ جسدي المنهك على السلالم إلى الطابق العلوي لأغير الحفاض لمولودي الجديد على منضدة تبديل الحفاضات نحو عشر أو خمس عشرة مرة في اليوم. جهاز تدفئة المناديل! هل تتكلمين بجدية؟ عدا عن أنه يبدو ظريفاً في الصور فهو عديم الفائدة حقاً، وسلة مهملات الحفاضات السحرية ليست سحرية إطلاقاً، لم تختف تلك الحفاضات، وما زالت رائحتها مزعجة. أحذية الأطفال حديثي الولادة ظريفة حقاً،

ولكن مرةً أخرى إلى أن يبدأ طفلك المشي لا ضرورة للأحذية. الجوارب كانت تنزلق باستمرار، وما زلت غير متأكدة من سبب حاجة الطفل حديث الولادة إلى منشفة خاصة به وحده.

لا حاجة إلى ملء منزلك بكل تلك الأشياء الخاصة بالطفل وتجميعها في كل مرة تخرجين فيها مع طفلك إلى منزل الجدة أو إلى البقالية! وفّري هذه الفوضى للسنوات التي يصبح فيها طفلك دارجاً، فهي قادمة.

**الكذبة السادسة: سراويل التدريب من ماركة بول أب ستكون بمثابة أول ملابس داخلية يرتديها طفلك.** لن يكون الأمر كما يحدث في تلك الإعلانات التجارية حيث يضحك الأطفال ويهزون مؤخراتهم وهم يسحبونها إلى أسفل ليتبولوا في النونية ويهتف الجميع فرحاً. إنهم يقودونك إلى الاعتقاد أنّ طفلك سوف يتدرب على استخدام النونية بين ليلة وضحاها مع هذا الاختراع المذهل، لن يكون الأمر سهلاً للغاية، أبداً.

إليك بعض السيناريوهات الأقرب إلى الحقيقة، سينزع طفلك هذه البدعة الجديدة المزعجة التي لم تعجبه ويرميها على الأرض، وإذا كنت محظوظة سيفعل هذا قبل أن يتبرز فيها. سيجري بعدها كالمغوار ويرفض جميع الأشياء التي تغطي مؤخرته، أو أنه سيستخدمه تمامًا مثل الحفاضات لأنها أساساً تعطيه نفس شعور الحفاضات. أما الخيار الثالث هو أنه سيرمي سراويل التدريب في المرحاض ويرفع السيفون قائلاً: «تا دا! لقد ذهب كل شيء! باي، باي!» بطبيعة الحال، لم يذهب كل شيء وتبدئين برمي المناشف على الأرضية لتنظيف ما تناثر عليها. أخبرونا عن ذلك في إعلاناتكم من فضلكم! توقفوا عن تلقيننا أكاذيب عن أطفال مثاليين يقومون بأشياء مثالية!

وبما أننا في خضم موضوع تدريب طفلك على استخدام النونية، اسمعي ما سأقوله لك! هذا يحصل في الوقت المناسب له! قد يبدو الأمر ذات يوم وكأنّ جميع أبناء الآباء الآخرين قد تخلّصوا من الحفاضات ما عدا طفلك، لكن ثقي بأنّ طفلك سيتخلّص منه في النهاية من دون أن تضغطي بشكل مبالغ فيه على نفسك أو على طفلك. لقد توترت بسبب هذا الموضوع حتى شاب شعري ولم أستطع تسريع حدوثه،

حافظي على سلامتک العقلية! لا تقلقي بشأن ذلك، فمن المنظور العام لتربية الإنسان هذا ليس بالأمر الهام.

**الكذبة السابعة: اتباع هذا النهج (أو هذه الطريقة أو هذا الأسلوب) في تربية الطفل يجعل كل شيء مثالياً** هذه هي السفينة الرئيسية التي تركيبها كل الأكاذيب الأخرى؛ فكرة أنه إذا قمنا بشيء معين فإننا نضمن نتيجة معينة مثيرة للاهتمام، ولكن يؤسفني أن أبلغك أن هذه أخبار زائفة. لا يمكن لأحد أن يعرف ما الشيء الذي سينجح في كل مرة مع أطفالنا جميعاً، وينبغي لك حقاً أن تحذري من أي شخص يدعي أنه يعرف ذلك. نحن نقتنع بهذه الأكاذيب لأننا منهكات إلى درجة مريعة ونريد بعض الحلول السهلة للصراخ العالي. للأسف هذا رائع إلى درجة لا يمكن أن تكون حقيقية، إذ لا توجد طرق مضمونة ويجب عليك محاولة ابتكار الحلول كما البقية مثلاً يا أختاه.

لدي طفلان فقط ويجب أن أربيهما بطريقة مختلفة لأنهما شخصان مختلفان؛ الأطفال فريدون وكذلك الأهل الذين يربونهم، لذا اعتمدي على العلاقات وليس على الطرائق، وأفضل نصيحة يمكن أن أقدمها لك هي القيام بقليل من البحث عن تطور الطفل. إن معرفة هذا من شأنه أن يجنب طفلك (ويجنبك) التوقعات غير المعقولة التي يمكن أن تقود إلى تخريب علاقتكما كلياً. أظهرت الأبحاث أن الأهل الذين يفهمون مراحل تطور الطفل يربون أولادهم بطريقة أفضل، وهذا حقاً أحد أفضل الأمور التي يمكنك القيام بها لنفسك ولولديك ولسعادتك.

**الكذبة الثامنة: يجب أن تحبّي كل لحظة.** لا تكثرني بهذا الكلام! الأمومة جميلة؛ إنها مذهلة، ورائعة، ومثيرة، وتجعل المرء متواضعاً، وتحبس الأنفاس، وعميقة، ومهيبه، لكنها أيضاً تفتّر القلب، ومليئة بالتحديات، ومنهكة، ومعقدة. هناك دائماً شيء يستحق الاستمتاع به ولكن ليست كلها ممتعة، جميعنا نحب أطفالنا بكل ما فيهم، ولكننا في بعض الأحيان نرغب في أن نهرب قليلاً، وهذا شعور إنساني تماماً ومن الطبيعي أن تشعري به.

**استراتيجية: قللي تلك التوقعات**

يبدو العنوان سيئاً نوعاً ما. دعوني أشرح الأمر، أنا لا أقترح أن تذهبي إلى حفلة الأمومة هذه وأنت تأخذين موقفاً سلبياً ولديك توقعات سيئة.. ما أقترحه عليك هو أن تكوني واقعية، وأنا هنا لا أقول كلاماً إنشائياً، فالبحوث تثبت أنه كلام صحيح! تشير دراسة من جامعة لندن إلى أن تقليل التوقعات هو سر السعادة. قال الدكتور روب رتليدج رئيس الباحثين الذين قادوا الدراسة: «لا تعتمد السعادة على الكيفية التي تسير بها الأمور، وإنما على ما إذا كانت تسير بشكل أفضل أم أسوأ من المتوقع».

سعادتك كأم جديدة (وفي مراحل حياتك كافة) تعتمد حقاً على توقعاتك ونظرتك إلى الأمور. اتجهي نحو أخذ موقف «إيجابي بواقعية» وستختبرين المزيد من الفرح في حياتك كأم. «إيجابي بواقعية» تعني أنك تعرفين أن الأمور ستكون مشوشة ومتعبة من حين إلى آخر، ولكنك تقبلين موقعك في هذه الرحلة وتبحثين عن الفرح وسط الفوضى. وجدت هذا النهج مفيداً فعلاً عندما كان لدي طفل حديث الولادة في المنزل، فتوقع الكثير وتصديق الأكاذيب تركني عرضة للكثير من الإحباطات، هذه الاستراتيجية ستوفر عليك بعض خيبات الأمل خلال هذه المرحلة الحلوة والمربكة.

انظري إلى الجانب المضيء؛ عندما تتجمع الغيوم السوداء أو تبدو الأشياء صعبة فعلاً ابحثي عن الجانب المضيء، عن بصيص الأمل أو عن الخير في هذه الحالة، وابحثي عن طريقة لإعادة تأطير ما رأيته في البداية كشيء سلبي ليصبح إيجابياً أو مساعداً. تأملي لمدة ثلاث دقائق بشأن ذلك الجانب المشرق عندما تشعرين بأن هذا ضروري خلال اليوم، وفي جميع الأحوال حاولي التأمل لمرّة واحدة يومياً على الأقل.

دعونا نمارس إعادة التأطير ونرى الجانب المشرق! فكري في حالة صعبة عشتها في ماضيك، بالنظر إلى الخلف، هل يمكنك أن تجدي جانباً مشرقاً الآن؟ هل ساعدتك تلك الحالة بطريقة ما؟ هل علمتك شيئاً قيماً أو كانت تتضمن نعمة خفية؟

**حالة صعبة من الماضي:**

.....



.....

.....

.....

### الجانب المشرق:.....

.....

.....

الآن فكري في موقف صعب من حاضرک، ما الخیر الذي قد ینجم عنه؟ أي معجزة  
يمكنک إيجادها وسط الفوضى؟  
أفکار ومشاعر وحالات سلبية:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### الجانب المشرق:.....

.....

.....

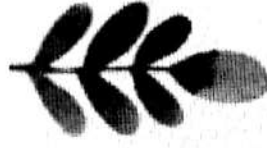
### أفکار للتدوين:

- 1- اذكري بعض الكذبات التي أخبروك بها عن الأمومة.
- 2- اکتبي قائمة بمشاعرك بالطريقة نفسها التي تکتبين بها قائمة الحاجيات من البقالية.
- 3- اکتبي عن بعض التوقعات الواقعية لهذه المرحلة من الأمومة التي تمرين بها.
- 4- اکتبي عن كيف يمكن أن تتبني موقفاً أكثر إيجابية بواقعية، ما الشيء الذي تستمتعین به حقاً في هذه المرحلة من الحياة؟

(2)- تلميح إلى قصة أليس في بلاد العجائب (المترجمة)

(3)- سرير صغير للغاية خاص بالأطفال حديثي الولادة (المترجمة)

## الفصل الرابع العودة إلى صوتك الداخلي



سالت الدموع على وجنتيه المحمرتين مرّة أخرى، وارتجفت شفقته السفلى قليلاً بينما كان يجلس على الكرسي الأخضر الصغير في نهاية الممر، كرهت المشاعر المتصاعدة في داخلي لكثني كبثها وذكّرت نفسي بأنّ هذا ما يجب عليّ فعله. حتّى عندما امتلأت عيناى بالدموع تماسكت لأنّه تعرفين كلّ ما يقولونه عن الأطفال؛ تلك الاتهامات العنيفة من قبل «سوف يتمادى إذا تغاضيت عما فعل»، «إنّه يحاول فقط معرفة إلى أي درجة بإمكانه الإفلات بفعلته»، وكأنّ هذا الطفل الصغير الجميل جاء إلى هنا بنيات سيئة، وكأنّه يحمل لي الضغينة، كما لو كان يتآمر ضدّ والدته وهو لا يزال طفلاً بريئاً في الثالثة، غالباً ما يتبنى الآباء هذه الأكاذيب دون نقاش، ويعاني أطفالنا بسبب ذلك.

بينما كنت أجلس هناك حاملاً طفلي الرضيع، أحسست بغضة في قلبي للمنحى الذي اتخذته علاقتي مع مولودي البكر، لقد اشتقت إلى التواصل معه، منذ لحظة وصول مولودنا الجديد أخذ شقيقه الأكبر يسيء التصرف. أعتقد أنّ «عمر السنتين الصعب» قد تأخر قليلاً، وربما حان الوقت الآن لاختيار معاركى والاستعداد لصراع القوى. وقلت لنفسي ليس من المفترض أن يكون التأديب ممتعاً، يجب عليّ أن أكون صارمةً، عليه أن يعرف من يمسك زمام الأمر، إذا تغاضيت عن إساءته للتصرف الآن، فتخيلى كيف سيتصرف بعد عشرة أعوام! سمعت الأصوات بصوت واضح وعالٍ في ذهني بينما تمسكت بقناعاتي وأجبرت طفلي على الجلوس في كرسيه كعقوبة لبعض الوقت، كنت أعرف القواعد، دقيقة واحدة لكل سنة من عمر طفلك؛ يبدأ الوقت من جديد إذا قام من مكانه، كنت متمسكةً بتطبيق القواعد حرفياً.

بالطبع لم تكن أيّ من هذه الأصوات العالية لي، لقد كانت أصوات العائلة والأطباء

والخبراء التي تعاملت معها كأمر مسلم بها، وصوتي كان الهمس الضعيف الذي واصلت إسكاته وإبعاده، لقد كان الوحيد الذي قال أوقفني هذا، إنه مؤلم، وبدلاً من الاستماع إلى صوت قناتي الهضمية، سمحت لأصوات الآخرين أن تطفئ عليه، أصبحت الأمومة أسهل فقط عندما تعلمت تجاهل الآخرين والعودة إلى حدسي، واكتشفت أنني أصبحت أكثر سعادةً عندما اتبعت قلبي.

ربما أدركت بالفعل أن لكل شخص رأيه حول كيف يجب أن تربي طفلك، وسيشاركونه معك بحرية وبشكل متكرر. أه، «الأيام الخوالي» عندما كانت الأمهات تتلقى نصائح غير مرغوب فيها بقواعد التربية من الأهل وأهل الزوج وبعض الجيران الفضوليين، أما في الوقت الحاضر، نتعرض لوابل من نصائح التربية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي ومواقع الإنترنت، هناك سيل لا ينتهي من المعلومات المتاحة لنا طوال اليوم بشكل مستمر، وتكمن المشكلة في أنه أصبح من الصعب للغاية أن تفرق بين الحقيقة والرأي، وبين رأيك ورأي الآخرين.

من الممكن أن يكون وجود كل هذه المعلومات في متناول يدك أمراً جيداً. في الواقع، في استطلاع حديث أجرته على صفحة الفيس بوك الخاصة بي، أفادت 81 % من الأمهات اللواتي شملهن الاستطلاع أن الكم الهائل من مصادر التربية المتاحة جعلتهم أكثر سعادةً، بينما شعرت 19% منهم فقط أنها تشكل عائقاً أمامهم. ويرتبط هذا بأبحاث أجريت في المملكة المتحدة، والتي وجدت صلةً بين الإنترنت وشعور المرء بأنه بخير. وأظهرت أن النساء على وجه الخصوص يشعرن بالمزيد من السعادة نتيجة استخدام الإنترنت على الرغم من أن التقرير لم يتقص عن السبب.

وفي اعتقادي أن السبب في ازدياد السعادة لدى النساء في هذه الدراسة هو أن استخدام شبكة الإنترنت يمكننا من التواصل مع الآخرين، والعثور على أصدقاء مشابهين لنا في التفكير، وتنظيم أسرنا، والضحك على المنشورات الرائجة المضحكة، إن الإنترنت قادرٌ على إلهام وتحفيز وتوعية الناس. من المؤكد أن شبكة الويب العالمية كانت مفيدةً لي في رحلتي كأم، وقادتني إلى المعلومات التي ساعدتني على إجراء تغييرات إيجابية كبيرة في أسلوبتي في التربية وفي علاقاتي، لقد

زودتني بأصدقاء جدد ونظام دعم مذهل، يعيش بعض أصدقائي المقربين في بلدان بعيدة جداً، ولم أكن لأعرف هذه الأرواح الجميلة لولا شبكة الإنترنت.

ومع ذلك، هناك جانب مظلم لوصولك إلى كم غير محدود من المعلومات بكبسة زر، وإلى امتلاك الناس أساساً مقدرة غير محدودة للوصول إليك، فقد تسبب الأصوات التي لا تتوقف في تشويش ذهنك وتطغى على صوتك الداخلي. يمكنهم جعلك تعيد النظر في قراراتك وإشعارك بأن كل ما تقومين به خاطئ. يتيح لنا الإنترنت المزيد من أمثلة الأسماء لمقارنة أنفسنا بهن، يجعلنا عرضة لسماع آراء الأسماء المرائيات اللواتي يصم صريخهن الأذان، «أنت لست جيدة مثلي!» من الممكن أن تتعرضي للتعليقات المسيئة والمضايقة ومحاولة إشعارك بالخزي وإدانته بسبب خياراتك التربوية، وهذه قد تكون تجارب مؤلمة للغاية. يقول المؤلف غريغ ماكيون: «إن أبرز ما يميز عصرنا ليس غزارة المعلومات وإنما غزارة الآراء، لذلك ولضمان عدم ضياع صوتنا وسط الضجيج المحيط بنا؛ يتعين علينا معرفة ما نريده».

### استراتيجية: حددي ما الذي تريدينه

إذا يا ماما هذه المهمة الأولى الموكلة إليك في هذا الفصل، وهي أن تحدي ما الذي تريدينه. عندما تكونين واضحة تماماً حول ما تريدينه بالضبط، وما الذي تؤمنين به ولماذا حينها سيكون صوتك الداخلي قادراً على أن يرتفع فوق كل الأصوات الأخرى ويقودك. لا يمكنك أن تتصرفي وفقاً لحقيقتك حتى تعرفي ما هي حقيقتك، لذلك ابدئي بالعادة التي تجلب السعادة وأفكار التدوين التالية لتكتشفي حقيقتك، إنني أوصي بشدة أن تقومي بهذه الأنشطة في وقت هادئ بحيث لا تتعرضين للمقاطعة، وأعلم طبعاً أنه من الصعب الحصول على أوقات كهذه.

### عادة تجلب السعادة:

اجعلي عادة «تهدئة الذهن» جزءاً من روتينك اليومي. هذا لا يجب أن يكون طقساً للتأمل يستمر ساعة بطولها أو مهمة أخرى لتشيري إلى أنك أنجزتها! ابدئي من ثلاث إلى خمس دقائق في اليوم من الجلوس أو الاستلقاء بوضعية مريحة والتركيز على

إحساسك بأنفسك. لا تحاولي إيجاد الأجوبة أو تذكر أهدافك، ولكن ببساطة اسمحي  
لذهنك بأن يسترخي، إنه ليس وقتاً للبحث عن أي شيء، وإنما هو وقت لتجلسي مع  
نفسك وتكوني ما أنت عليه.

تعلم كيف تهدئين اللغو المستمر في ذهنك هو خطوة رئيسية باتجاه الاستماع إلى  
حدسك، وهذا يتطلب ببساطة التدريب للوصول إلى مرحلة الإتقان. لا تترددي في  
تسجيل تقدمك فيما يتعلق بهذا التدريب خلال الأسبوع القادم، وأنت جالسة بهدوء  
اكتبي بسرعة وإيجاز ما الأفكار التي تستمر في الظهور في رأسك وعليك تهدئتها.  
واكتبي كيف شعرت بعد ذلك، اكتبي ملاحظة عن الوقت الذي استغرقته، والارتياح  
الذي أنهيت به التدريب، كل هذه المعلومات ستساعدك لتتقني هذه المهارة الهامة.

اليوم الأول

.....  
.....

اليوم الثاني

.....  
.....

اليوم الثالث

.....  
.....

اليوم الرابع

.....  
.....

اليوم الخامس

.....

اليوم السادس

اليوم السابع

الأسئلة التالية ستجعل من الواضح بالنسبة إليك ما الذي تريدينه في رحلة أمومتك.

1- اذكري نعمة واحدة تريدين لأطفالك أن يتنعموا بها؟

2- ما الذي احتجت إليه عندما كنت طفلة وحصلت عليه، وما الذي احتجت إليه ولم تحسلي عليه؟

3- اكتبي قائمة من الصفات: الأمهات...

4- عندما سيفك أولادك لأطفالهم ماذا تريدينهم أن يقولوا؟

5- سمي امرأة واحداً تعلمين أنه عليك العمل عليه.

ما الذي يجعل قنواتك الهضمية ذكية جداً؟

هل تعلمين أن لديك أكثر من مئة مليون خلية عصبية في قنواتك الهضمية؟ جهازك العصبي المعوي هو نظام من الخلايا العصبية التي تتحكم بالقناة الهضمية وهي أحياناً تدعى: «الدماغ الثاني»، خلال تواصلك الاعتيادي مع جهازك العصبي المركزي، في حال حدث وشعرت ذات مرة بـ «فراشات ترفرف في معدتك» فالسبب حينها أن دماغك وقنواتك الهضمية كانا يتبادلان الكلام. هذا يمكن أن يشرح لماذا لدينا «شعور القناة الهضمية»، ربما نفهم قنواتنا الهضمية ما يحدث على مستوى العقل الواعي تماماً

كما تفهم أدمغتنا ما يحدث على مستوى البكتيريا التي تعيش في الأمعاء.

بالإضافة إلى ذلك، اكتشف العلماء أنه -على ما يبدو- لدينا جهازا تشغيل، وبحسب الدكتور كيلي ترنر يتحكم بالأول الجزء الأيمن من الدماغ ويدعى «الدماغ الزواحفى»، وهو غريزي وسريع وغالباً غير واعٍ، بينما الثاني أبطأ وواعٍ وتحليلي يتحكم به دماغنا الأيسر والقشرة الدماغية الجديدة «نيوكورتكس»، والحدس هو جزء من ذلك النظام الغريزي. يقول ترنر: «بعبارة أخرى، القرارات النابعة من الحدس ليست شيئاً فكرنا فيه ملياً بمنطقية، وإنما هي خيارات برزت سريعاً نابعة عن الغريزة»، بالإضافة إلى ذلك يجد الباحثون أن نظامنا الأول يعرف غالباً الجواب جيداً قبل أن يعرفه نظامنا الثاني، وفي أغلب الوقت «غريزة قناتنا الهضمية» صحيحة.

تشير الدراسات إلى أنه عندما يتعلق الأمر باتخاذ قرارات كبرى (ومعظم قرارات الآباء كبرى!) فإن الثقة بقناتك الهضمية يقود إلى نتائج أفضل. القصة باختصار، إن الشعور القادم من قناتك الهضمية سيخدمك أكثر من تلك الأمثرثرة في مجموعة الأمهات على الإنترنت! لا تستطيعين المجادلة مع العلم!

هل تتذكرين بداية هذا الفصل؟ عندما أخبرتك بأني كنت غارقة في دوامة من وقت العقاب والدموع مع طفلي؟ حسناً، في كل مرة كنت أضعه فيها على ذلك الكرسي وأتركه وحيداً كان يأتيني شعور من قناتي الهضمية بأني مخطئة، لقد تبين أن قناتي الهضمية كانت محقة تماماً فيما يتعلق بذلك.

لم يكن طفلي متمرداً أو مزعجاً، كان يختبر مشاعر كبيرة تتعلق بقدم طفل جديد إلى المنزل أخذ وقتاً كبيراً جداً من أمه، وكان حزيناً لأنه كان هو وأمه مقربين جداً، جعلني الاستماع إلى الأصوات الخارجية أفوت شيئاً هاماً: حالة الضيق التي يمر بها ابني. لقد كنت مركزة على السلوك لدرجة أنني لم ألاحظ أمر الألم في البداية، رأيت ما توقعت أن أراه، عمر السنتين الصعب، حالما استمعت إلى حدسي، ونظرت إلى ما كان ابني يختبره، عرفت أنه حساس جداً، وأن جل ما كان يريد هو التواصل والتوجيه اللطيف، أنا ممتنة لأنني قررت أخيراً الاستماع إلى قناتي الهضمية، ووجدت طريقة لكسر دائرة الفوضى هذه.



القصص المتناثرة في حكاية أمومتي كثيرة، كان هناك العديد من الحالات التي لم أكن متأكدة فيها من الخيارات التي أقوم بها، أسكتُ قناتي الهضمية في العديد من المرات لأن دماغي المفكر تولى زمام الأمور، وظن أن لديه أجوبة عن كل الأسئلة، ولكن لا يمكنني تذكر مرة واحدة كنت سعيدة لأنني لم أتبع قناتي الهضمية. تمييز صوتي الداخلي عن أصوات الناس العالية لم يكن دوماً واضحاً أو سهلاً، ولكن الآن على الأقل تعلّمت الاستماع إلى قناتي الهضمية لأنها في أغلب الأحيان تقودني في الاتجاه الصحيح.

### استراتيجية: اختبار شعور القناة الهضمية

تعلّم الاستماع إلى صوت هادئ في عالم مليء بالضجيج يمكن أن يكون تحدياً. في كل مرة يجد أحد ولدي صعوبة في اتخاذ قرار، أقول له: «انقف قطعة نقد»، لا يتعلق الأمر بأي وجه للعملة سيظهر، وإنما أقول له بأنه سيسمع الجواب في الوقت الذي تكون فيه العملة في الهواء، وأي شيء يتمناه سيكون الوجه الذي ترسو عليه العملة. إنها حيلة متقنة ورائعة جربتها في المرة القادمة التي تعانين فيها عند اتخاذ قرار.

كوني منفتحة على ما يخبرك به حدسك، أحياناً نخاف أن نخبرنا بشيء لا نريد أن نسمعه، أحياناً يبدو اتباع نصيحة خبير آمناً أكثر، قد يبدو الأمر مخيفاً أن نتبع شيئاً مجرداً مثل حدس القناة الهضمية، ولكن معرفة أن هذا هو عقلك الثاني قد يجعل الأمر يبدو أكثر أماناً بعض الشيء.

### عادة تجلب السعادة

دماغي المفكر يحب التفكير كثيراً، ويمكنك القول إنه يبالغ في التحمس قليلاً. إذا سمحت لنفسك بالبداية بتحليل شعور القناة الهضمية، فسأبدأ بالشعور بأني مرتبكة تماماً. لا تحاولي أن تقحمي المنطق هنا، عادة السعادة هنا ليست عادة لتبنيها وإنما عادة لتكسريها.

اكسري عادة التفكير المبالغ فيه في كل شيء، التفكير المبالغ فيه هو سارق

للسعادة ويقتل الكثير من الطاقة، يمكن أن يجعلك منهكة ومنهزمة، فقط اعتمدي على ما شعرت في بادئ الأمر بأنه صحيح، ولاحظي كيف سيفلح الأمر.

**التفكير المبالغ فيه سارق للسعادة.**

### أفكار للتدوين

1 - تذكرني مرة لم تستمعي فيها إلى حدسك، ماذا كانت النتيجة؟

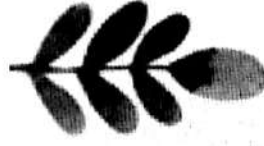
2 - تذكرني مرة اتبعت فيها شعور قناتك الهضمية. ماذا كانت النتيجة عندها؟

3 - هل هناك أي شيء لديك حدس بشأنه عليك الاستماع إليه؟

4 - ما المخاوف المتعلقة باتباع حدسك؟

5 - كيف يمكن أن تصفي ماهية شعور غريزة القناة الهضمية لطفل؟

## الفصل الخامس ولكنني مشغولة جداً!



قبل بضع سنوات، كنت مشغولة حقاً. لم يكن وضعاً اعتيادياً، بل كنت يومياً مشغولة، مشغولة إلى درجة مثيرة للسخرية، أما ظاهرياً فقد بدت كأم منتجة خارقة. لم أكن فقط أرتقي إلى المعايير، بل كنت أفوق الآخرين أيضاً. تمكّنت من تدريس طفلي في المنزل، وإدارة فريق الكشافة من الأطفال، وتدريس الصفوف التعاونية (4)، وتنظيم الزحلات الميدانية لأطفالنا، وكتابة الكتب، والنشر على مدوّنتي، وزيادة متابعي على مواقع التواصل الاجتماعي من أجل عملي، وتجهيز ألعاب حسية وتعليمية لطفلي، وإيصالهما إلى مكان التدريب على دروس الكاراتيه، والحفاظ على منزلي نظيفاً ومرتباً، أوه! وكل هذا في النهار نفسه. هل يمكنك أن تحزري كيف انتهت هذه القصة؟

بانهيار عاطفي، هكذا انتهت! من كان يخمن ذلك؟ ربما أبدو خارقة، ولكن خلف هذه الواجهة كنت امرأة متعبة، سريعة الانفعال لم تكن تقدم أفضل ما لديها لعائلتها. كان قلقي يتزايد بشدة والاكنتاب يطرق على بابي، فهذا ما يسمّى بمرض الانشغال، إنه يقتات عليك ببطء لدرجة لا تعودين فيها قادرة على التعرف على نفسك البتة، وتصبحين مشغولة للغاية لدرجة تنسيك من تكونين. وهناك آخرون يختبئون خلف أعمالهم، في محاولة بائسة منهم لإخفاء اضطراب حياتهم الخاصة من خلال قائمة مهام. كل تلك المهمات التي يجب وضع إشارة (تم) بجوارها تشغل الذهن، وأحياناً يكون أسهل أن تنسي نفسك وأنت تهرولين من الجلوس مع نفسك في سكون. بالنسبة إليّ، لم أكن أريد أن أشعر بأني مهمة، أردت فقط أن أشعر وكأني أرتقي إلى المعايير. كان كل من في محيطي لديها ما يكفي من المسؤوليات وتتحققها بصدر رحب، كن يبادرن ويبتسمن طوال الوقت، يحملن طفلاً في يد وفي الأخرى طبقاً

من الكعك من صنع أيديهن، بدا الأمر وكأنهن قادرات على الجمع بين كل شيء، ولم أكن أرغب في الشعور بأنني الفاشلة التي لم تتمكن من المواكبة. أعتقد أن السبب الأساسي لانشغالنا في كثير من الأحيان هو محاولة إثبات جدارتنا سواء لأنفسنا أو للآخرين.

ولكن بالنسبة إليّ -على الرغم من أن المواكبة كانت ذات ثمن باهظ- عندما خلعت قناعي أخيراً، بدأت أتعجب كم عدد الأمهات الخارقات اللواتي كنّ يرتدين أقنعة، وكيف كانت حالتهن في حقيقة الأمر، لأنه تحت قناعي كان هناك وجه متجهّم ملطخ بالدموع مع آثار الماسكارا عليه ودوائر سوداء حول العينين. كان لديّ كل ما كنت أرغب فيه ووجدت القليل من الفرح في أيّ منه، وهذه ليست طريقة للحياة يا صديقتي. بعد قضاء كلّ هذا الوقت وبذل ذلك الجهد، اتّضح أنني لم أثبت جدارتي لأحد؛ لأيّ أحد! كنت مجرّد كلب آخر في السباق، ولم يكن أحد منتبهاً لإنجازاتي، لأنهم كانوا منغمسين جداً بأنفسهم، والأشخاص الذين كانوا مهتمين حقاً لأمرني كانوا يدركون تمام الإدراك أنّ قيمتي لم تكن مرتبطةً بإنجازاتي، وبالنسبة إلى طفلي الصغيرين، لم يكن من المهم بالنسبة إليهما إلى أي درجة كنت منشغلة. إنهما لا يريدان أمّاً عظيمة أو خارقة، لقد كانا يريدان أمّاً سعيدة فقط.

وهناك أمر آخر مطروح هنا، وهو أمر لا يمكن تجاهله، لقد أصبحنا معتادين حدّاً على المحفزات المستمرة لدرجة أننا نشعر بعدم الارتياح في غيابها. نحن نختلق الكثير من الضغوطات والانشغالات لأنفسنا لأنها أكثر راحةً لنا من الجلوس بسكون. في سلسلة من الدراسات، ثرّكت المشاركات بمفردهنّ في غرفة لمدة تصل إلى خمس عشرة دقيقة، وأبلغن عن عدم إعجابهنّ بقضاء الوقت بمفردهنّ، ثمّ تعرّضن لصدمة خفيفة وسئّلتن عما إذا كان لديهنّ الاستعداد لدفع المال لتجنّب التعرّض للصدمة مرّةً أخرى. قالت المشاركات أنّهنّ سيدفعن لتجنّب الألم، ومع ذلك فإنّ نفس هؤلاء المشاركات، حين تركن وحدهنّ في غرفة لمدة خمس عشرة دقيقة للمرّة الثانية، اخترن صدم أنفسهنّ طوعاً بدلاً من مجرّد الجلوس هناك مع أفكارهنّ. أليس هذا صادماً؟ البعض ممّا لا يمكنه تحمل ألا يكون مشغولاً على الرغم من أنّ هذا يخلق ضغطاً، إذ إنه في بعض الأحيان يكون الضّغط أكثر ألفةً وراحةً من السكون.

وهناك أيضاً بطبيعة الحال إسعاد الآخرين، هل تكرهين أن تخذلي الآخرين؟ أنا أيضاً. أريد أن يحبني الجميع، وأن أسعد الجميع، وغالباً على حساب وقتي وطاقتي وسعادتي. خلف ميلي إلى إسعاد الآخرين كان هناك تداخل بين السعي للكمال والخوف من الرفض والحاجة الحقيقية إلى الشعور بأني جديدة. إن دافعنا للانتماء يمكن أن يقودنا إلى مسار مخادع للغاية إذا لم نكن حذرين، لأنه عندما لا تلبى احتياجاتنا، يبدأ الشعور بالسخط وحتى المهام التي فرحنا في البداية بأدائها تصبح عائقاً مزعجاً.

قبل بضع سنوات، كنت لأذهب إلى أبعد مدى لأشعر بأني قادرة على مجاراة الأمهات الأخريات، ولكن في النهاية تعبت من التضحية بسعادتي على مذبح الانشغال. لقد قررت أن الأمر لا يستحق تكبد كل المشقة التي عانينا منها أنا وطفلاي لنحقق كل الصفات المطلوبة ولنقوم بكل ما هو متوقع منا، لذلك قللت بشكل كبير من التزاماتي ومواعيدي. وفي الواقع لربما بالغت قليلاً في الاتجاه المعاكس أيضاً وكدت تقريباً أدخل في حالة مشابهة للسبات الشتوي ولكن كان هناك ضرورة لهذا الأمر في ذلك الوقت. هل خذلت بعض الأشخاص في خضم ذلك؟ أجل. خذلان الآخرين كان شعوراً غير مريح، لكنني في نهاية الأمر كنت قد تمكنت من وضع عائلتي في المرتبة الأولى، وهذا كان شعوراً جيداً حقاً، وفي نهاية المطاف قول كلمة «لا» للآخرين لم يتسبب في انهيار العالم.

هل أنت منشغلة بسعادة أم أنك تهولين لإثبات جدارتك؟

دعينا نكون واضحين. ليست كل الانشغالات مدمرة. هناك انشغال «الهرولة لإثبات الجدارة» وهو كما وصفته للتو، ولكن هناك أيضاً نوع من الانشغال يكون مفرحاً ومرضياً ولا يسبب الشعور بالإرهاك والاستنزاف. عائلتي الصغيرة حالياً في مرحلة «الانشغال السعيد» وهي مرحلة مليئة بالأشياء التي نستمتع بها جميعاً، لا نزال نمر بأيام سيئة، ولقد ابتكرنا بعض الطقوس العائلية الدافئة في خضم ذلك التي تتطلب منا أن نبطن ونكون معاً. كان هذا هو مفتاح إيجاد الفرحة في خضم الانشغال.

أن تكوني مشغولة بالقيام بالأشياء التي تحبينها، وهي الأشياء التي تغذي روحك

وتمنحك الفرحة هو أمر، وأن تكوني مشغولة بشكل بائس، ومجهد، ومنهزمة هو أمر آخر. ما نوع انشغالك؟ هل أنت منشغلة بسعادة أم أنك تهرولين لإثبات جدارتك؟ في السابق، كنت أحاول باستمرار السكب من كوب فارغ أما الآن فإني متى شعرت بأن كوبي بدأ ينفد أتوقف وأخصص له وقتاً إضافياً لأعيد ملاءه من جديد. لم يكن القيام بذلك سهلاً عندما كان طفلي في سن صغيرة للغاية، لذا، إذا كنت في ظرف لا يسمح لك بالكثير من «الوقت المخصص لي»، أرحو أن يساعدك هذا الكتاب على تقبل هذا الأمر. غالباً هناك دائماً طريقة لإعادة شحن طاقتك على الرغم من ذلك أيتها الأم. أعرف أنني أمضي وقتاً كل يوم في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي وهو وقت كان يمكنني قضاؤه في النوم أو في قراءة كتاب جيد، هل يحدث هذا معك أيضاً؟

**نصيحة الأم السعيدة:** لا تدعي انشغالك يجعلك تفوتين الأشياء التي تهقك حقاً في الحياة. من الصعب أن تعيشي اللحظة الحالية مع أطفالك وعقلك في سباق أو أنت منشغلة جسدياً بشدة، فربما حينها تفوتين محادثة مهمة يحتاج إلى أن يجريها ابنك المراهق معك أو ربما تفوتين اللعب مع طفلك الدارج. أو ربما تفوتين لحظة مميزة مع شريكك أو فرصة لمنح الحب لشخص وقت حاجته إلى ذلك لأنك كنت مشغولة جداً لدرجة لم تتمكني من ملاحظة طلبه. لقد ارتكبت كل تلك الأخطاء بلا شك، وأنا على استعداد للمراهنة بأن معظمنا يرتكبها، لكن هذا لا يتعلّق بالسعي إلى الكمال! بل إنّ الأمر يتعلّق باليقظة الذهنية وزيادة السعادة. إنه يتعلّق بحب الأشخاص الذين نعيش معهم ووضع هواتفنا وبرامجنا وكل ما يشغل أذهاننا جانباً.

أيتها الأم عليك أن تعرفي أنّ قيمتك ليست مرتبطة بكعك الشوكولا الذي تصنعيه لبيعه في الأعمال الخيرية أو بقدرتك على التّطوُّع للعمل في معرض الكتاب، وهي ليست مرتبطة بعدد رسائل البريد الإلكتروني التي يمكنك أن تجيبي عنها أو بمدى سرعتك بتسليم العمل قبل ذلك الموعد، وهي لا تتوقف على عدد الكلمات التي تكتبينها، أو عدد المنتجات التي تبيعينها، أو عدد الخطوات التي تخطينها، أو مدى نظافة منزلك. ولا تُقيّم من خلال وجبات العشاء الفخمة، أو من خلال حفلات أعياد الميلاد الرائعة، أو أي شيء يمكنك أو لا يمكنك صنعه، أنت أم ذات قيمة، لقد ولدت جديرة بالحب والانتفاء والسعادة، وإذا لم تحسلي على ذلك وأنت صغيرة، فأنا حقاً

أسفة من أجلك. لم تكن لديك القدرة على السيطرة على الفصول الأولى من حياتك، ولكن أصبح بإمكانك السيطرة الآن. ينظر أطفالك إليك بقدسية، والأهم بالنسبة إليهم ليس إنجازاتك بل حضورك معهم. إنهم يريدون فقط أن يكونوا معك، وأن تحتضنهم، وأن يسمعوك وأنت تضحكين.

يعرف أطفالك قيمتك، وقد حان الوقت

لتعرفيها أنت أيضاً.

استراتيجية: تجميع لحظات الإعجاز

كل يوم يجلب معه لحظات إعجاز سواء كبرت أم صغرت، تجلب لنا هذه اللحظات الشعور بالفرح والإجلال والسعادة والقناعة والعجب. هناك لحظات تخطف أنفاسنا وتجعل أرواحنا مفعمة بالحياة وتدفي قلوبنا، إن توقفنا بما فيه الكفاية لتجميع تلك اللحظات وملاحظتها وتقديرها فإن لحظات الإعجاز ستزيد سعادتنا لمجرد شعورنا بالامتنان فقط.

لم تصنع هذه الاستراتيجية فرقاً؟ لأنها تقاطع حلقة الانشغال بما يكفي للانتباه للجمال والخير حولك. تدريب اليقظة الذهنية سيساعدك على أن تبدئي بالانخراط أكثر بحياتك ومع أحبائك عوضاً عن البقاء في خضم حالة الانشغال طوال الوقت. تظهر البحوث حول اليقظة الذهنية أن التدرّب اليومي يحسن الصحة ويقلل من جعلنا عرضة للإجهاد ويحسن ذكاءنا العاطفي، وأجل، يزيد السعادة!

أقترح عليك الاحتفاظ بلحظات الإعجاز في برطمان. وفي كل مرة تجمعين فيها لحظة إعجاز: ضحكة طفل، أو عناق شخص تحبينه، أو سرير دافئ، أو كوب من الشاي، أو عصفور يغرد، اكتبها على قطعة من الورق واطويها وضعها في برطمانك. إنها طريقة ملموسة لتري سعادتك وهي ترتفع بينما البرطمان يمتلئ بمواقف الحياة المفرحة.

عادة تجلب السعادة

فكري بثلاث لحظات إعجاز حدثت اليوم واکتبيهم هنا:

## أفكار للتدوين

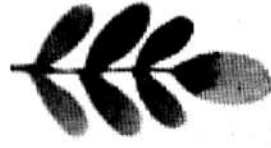
- 1 - هل أنت منشغلة بسعادة أم أنك تهرولين لإثبات جدارتك؟ بأي طريقة يخدمك انشغالك؟
- 2 - ما الأشياء التي تريد قول «لا» لها؟
- 3 - اكتب التزاماتك ثم اشطبي تلك التي لا تجلب لك الفرح أو الخير. ماذا تبقى؟
- 4 - اكتب قائمة بأولوياتك. هل الأمور التي تمضين وقتك بفعالها تعكس أولوياتك؟
- 5 - ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا قررت أن تقولي «لا» ببساطة أو أن تنهي الالتزام؟

(4) - تجمع عدة عائلات أطفالها لأخذ درس حول موضوع محدد وقد يكون أحد الآباء هو المعلم  
(المترجمة)



## الفصل السادس

### تنمّر العقل: العراك مع كل الأفكار والتصرفات السلبية



هل تعرفين ديبى؟

ظاهرياً، بدا أنّ ديبى لا بدّ أن تكون سعيدةً للغاية، كان لديها زوج مخلص لها، وثلاثة أطفال رائعين، ومنزل جميل في الضواحي، ومهنة عملت بجدّ للحصول عليها، لكنّ ديبى لم تكن راضيةً قط، كانت تعرف أنّه ينبغي لها أن تكون سعيدةً، لكنّها كانت دائماً ترى نصف الكوب الفارغ. على الرّغم من أنّ زوجها كان لطيفاً ويعمل بجدّ وأباً جيّداً كانت منزعجةً دائماً من ساعات عمله المتأخّرة في المكتب وهوايته في التّجارة، والتي كانت تعتقد أنّها مضيعة للوقت. كان أطفالها في سنّ الثامنة والسادسة والثانية، وعلى الرّغم من أنّها كانت تحبهم بشدّة، فقد أنهكوها، بالنسبة إلى ديبى لم يكن هناك شيء من قبل الاسترخاء بعد العمل. كان هناك فقط الوظائف المدرسية، وتجهيز الغداء، والمشاحنات بين الأخوة، والعشاء، ووقت قراءة القصص. وبحلول الوقت الذي يعود فيه زوجها إلى المنزل قرابة الساعة الثامنة مساءً، كانت عادةً ما تكون نزقة وفي مزاج متعكر.

اعتقدت فقط أنّه لو كان زوجها موجوداً بجانبها لمساعدتها أكثر لكانت أسعد، لو كان أطفالها أكثر استقلاليةً فقط لكانت أسعد، فقط لو كان بإمكانهم قضاء عطلة جميلة لكانت أسعد، لو كان باستطاعتها فقط إيجاد الوقت لارتياح صالة الألعاب الرّياضية لخسارة تلك الباوندات المستعصية لكانت أسعد، أو لو كان بإمكانها دفع أقساط سيارتها لكانت أسعد.. لو أنّها فقط حصلت على تلك الترقية...

مضى الوقت وكبر أطفالها، أعمارهم اليوم ستّ عشرة سنة، أربع عشرة سنة، وعشر سنوات، أصبحوا الآن أكثر استقلاليةً بالثّأكيد، ولو سألتها عنهم ل قالت إنهم

يبالغون في الاستقلال بعض الشيء، تربية اثنين من المراهقين وطفل في مرحلة ما قبل سن المراهقة كان يعني القلق المستمر لديبي. كانت تتمنى في كثير من الأحيان لو أنهم يعودون صغاراً مرة أخرى ونادمة لأنها لم تستمتع بتلك المرحلة أكثر عندما كانوا أصغر. ومنذ ذلك الحين، استلم زوجها وظيفة جديدة من الساعة التاسعة صباحاً حتى الخامسة مساءً وكان يصل إلى بيته بعد دقائق فقط من وصولها، ولكن على الرغم من أنه كان موجوداً أكثر للمساعدة، فإن موقفها بالفعل لم يتغير. ما زال لديها الكثير من المسؤوليات، ولم تكن هناك ساعات كافية في اليوم لإنجاز كل شيء. اعتقدت لو أنها فقط استطاعت النوم بشكل أفضل لكانت أسعد، لو كان بإمكانها فقط العودة والبدء من جديد لكانت أسعد، لو أنها عرفت أن أطفالها سيختارون خيارات جيدة ويكونون ناجحين لكانت أسعد، لو لم يكن لديها فقط ما يدعو إلى القلق حول كيفية مساعدة ابنها على تحمّل تكاليف الدراسة الجامعية في غضون عامين...

أصبح منزلها هادئاً بشكل مخيف. غادر أصغر أولادها المنزل منذ ما يزيد على الشهر للالتحاق بالجامعة. كانت تجهش بالبكاء تحت بطانية في الغرفة الأخيرة التي ستغدو فارغة مليئة بالكثير من التدم. ما الذي ستفعله لإعادتهم جميعاً إلى المنزل، أطفالاً كما كانوا مرة أخرى؟ كانت لتخصّص وقتاً للعب، وتخفّف من قلقها، وتستمتع بضحكاتهم بدلاً من الانزعاج بشأن أوقات النوم والفوضى التي يحدثونها، كانت لتولي المزيد من الاهتمام للتفاصيل الصغيرة التي كانت تجد صعوبة أكبر في تذكرها كرائحتهم وهي تضمهم إلى صدرها، ونقرات أيديهم الصغيرة على مشط يدها، وصدى أصواتهم قبل أن تتغير كلياً. عندما نظرت إلى زوجها، أدركت أنها لم تره حقاً منذ سنوات، تمنّت أنه لا يشعر بأنه غريب عنها الآن. شعرت بالوحدة الشديدة.

لو أنها فقط قضت معهم وقتاً أطول لكانت أسعد، لو أنها فقط قالت لأطفالها نعم للعب بالدمى والقطارات ولعبة ارتداء الملابس بدلاً من قول عبارة «ليس الآن، أنا مشغولة» لكانت أسعد. لو شعرت أنها متواصلة مع زوجها لكانت أسعد. لو كان بإمكانها فقط أن تتقاعد أخيراً لكنّ هذا ما زال على بعد عقد من الزمن.

شاخت بشرتها الناعمة، وأظهر جبينها المجعد عقوداً من القلق، وانسدل شعرها الأشيب على كتفيها وهي ترقد على فراش المستشفى وحدها. كانت تعرف أنّ أولادها سيحضرون في الصباح، وابتسمت ابتسامة خافتة لمجرد فكرة رؤيتهم. كانت صحتها تتدهور وكانت النتيجة غير مؤكدة، ولكن كان هناك شيء واحد تريد بشدة إخبار أولادها به. عندما اجتمعوا حولها قالت:

عيشوا كل يوم بقلب ممتن، لا تنتظروا يوماً ما لتكونوا سعداء. استمتعوا بأطفالكم وهم صغار، ضعوا جانباً أجهزتكم الذكية وأولوياتكم لفترة من الوقت وتأملوهم حقاً. انظروا إليهم وقولوا نعم عندما يطلبون منكم اللعب، لاحظوا غمازاتهم وخصلات شعرهم المجعدة، لا تشعروا بالانزعاج كثيراً بشأن الأشياء الصغيرة، لأنها صغيرة بعد كل شيء. الحياة طويلة ولكنها سريعة أيضاً وعندما تنتهي لا يعود هناك مجال لفعل أي شيء ولا يمكنكم العودة إلى الوراء. عيشوا وأحبوا اليوم جيداً حتى لا تعيشوا مع الندم غداً، اصنعوا ذكريات جميلة وتمسكوا بها، والأهم من ذلك كله، كونوا سعداء. فقط كونوا سعداء.

أنا لا أعرف فقط ديبلي، لقد كنت ديبلي. لا أريد أن تكون هذه قصتي، ومع ذلك وجدت نفسي أنظر إلى الأمور من زاوية ديبلي، فاتني الجمال في حياتي لأنني كنت أتمعن في مشكلاتي، لقد تركت العديد من اللحظات السعيدة تفلت من بين يدي بسبب موقفي السلبي.

في هذا المثال، على الرغم من أنّ ديبلي بدأت تشعر بالندم عندما كان أولادها مراهقين، إلا أنّها ما زالت لم تستفد من الوقت للاستمتاع بالمرحلة التي تعيشها. لقد شعرت فقط بالندم على الماضي والخوف على المستقبل، لا تعيش حالة حب للوقت الحاضر، إنه أسلوب غير سعيد للحياة، لا أريد أن أعيش حياتي بسلبية وأفوت الأفراح الموجودة أمام عيني.

أعلم أنه إذا أردت لطفلي أن يتمتعاً بنعمة أن لديهما أمّاً سعيدة، فأنا بحاجة إلى أن أكون يقظة لسلوكي. وعلى ما أذكر كنت دوماً أتصارع مع أفكاري السلبية، ومع ذلك قمت بما يكفي من البحث لأفهم أهمية اتباع سلوك إيجابي لمساعدتي في أن أكون

أما أفضل وأكثر صحةً، ولكن على الرغم من ذلك السلوك الإيجابي أكثر من مجرد رسم ابتسامة مزيفة وإجبار نفسي على الرقص عندما لا أريد ذلك حقاً، إنه ينطوي على عمل فعلي لتطوير آلية تفكيري وكيف أرى العالم من حولي والأشخاص فيه، وقدرتي على التعامل مع الأمور الصعبة والنهوض مجدداً عندما أسقط.

بطبيعة الحال لدى علماء الأعصاب أخبار جيدة وأخرى سيئة، سوف أخبرك بالأخبار السيئة أولاً. تجعلنا الأفكار السلبية السامة ندمن عليها، هذه الأفكار السلبية تقدم لنا القليل مما نحصل عليه عندما ننخرط في أي سلوك إدماني. بالإضافة إلى ذلك، من الناحية التطورية أدمغتنا مجهزة للتركيز على الأمور السلبية. إنها تحاول حمايتنا، لذا لا يمكننا أن نكرهها كثيراً، كان على أسلافنا التركيز على الأخطار المحدقة بهم للبقاء على قيد الحياة، بالإضافة إلى ذلك هناك المزيد من الأخبار السيئة، بمجرد ممارسة التفكير السلبي لفترة من الزمن، فإن المسارات العصبية التي تشكلت تجعل من السهل العودة تلقائياً إلى أنماط التفكير هذه. وهناك شيء آخر بعد، إن احترار الأفكار السلبية من شأنه أن يلحق الضرر بالبنى العصبية التي تنظم العواطف والذاكرة.

والآن إليكم الأخبار الجيدة؛ عقولنا قابلة للتغير، وببذل قدر كبير من الجهد الصادق يصبح بوسعنا إعادة تهيئة أدمغتنا لتكون أكثر إيجابية وتفاؤلاً. شكراً للخبرة (اللدونة العصبية) إذ إننا عندما نغير تجاربنا (أفكارنا وكيف ندرك ما يحدث معنا)، يمكننا تغيير بنيتنا العصبية، وبمرور الوقت يصبح التفكير بشكل إيجابي أكثر سهولة. يرتبط التفكير الإيجابي بصحة أفضل، وعمر أطول، وتوتر أقل، وانخفاض خطر الإصابة بالاكتهاب وأمراض القلب والأوعية الدموية، والكثير من الأشياء الجيدة الأخرى. إنه يستحق بذل الجهد حقاً.

إن سلوكنا هو أمر اختياري، على الرغم من أنه لا يبدو كذلك، لا أحد سواك يكتب قصتك، أنت من يحدد مسار حياتك، وهنا يكمن السر بالنسبة إلينا أيتها الأمهات، وينطبق الأمر نفسه على أطفالنا! نريد لأطفالنا أن يفكروا بإيجابية وأن يكون سلوكهم جيداً، ولكن من يراقبون دائماً؟ من هم الذين يتعلمون منهم كل شيء عن

## لا أحد سواك يكتب قصتك.

إنها مسألة ذات شقين؛ الأول يتعلّم الأطفال كيفية التعامل مع تقلّبات الحياة من خلال مراقبة والديهم، وغالباً ما يتبنّون سلوكنا. في المقابل وبطبيعة الحال فإنّ سلوكهم يحدّد كيف ستسير حياتهم ومستوى سعادتهم، لذا نريد أن نكون قدوة لهم ليَتبعوها. والشق الثاني إنّ مزاج الأمهات يحدّد الحالة النفسية السائدة في المنزل، شعوري يؤثّر في أفراد عائلتي كافة. لم أقرأ دراسةً عن هذا الموضوع، ولكن يمكنني ملاحظة أنه ينطبق على منزلي، وأراهن أنّك تلاحظين هذا أيضاً. «إذا لم تكن ماما سعيدة، فلا أحد سعيد» هذا الأمر حقيقة.

### استراتيجية: تحدي أفكارك السلبية

إذا كيف يصنع الشخص مسارات عصبية جديدة؟ عليك أن تستشركني! سلّطني الضوء على كل فكرة سلبية وشاهديها وهي تتلاشى. إنها تكره الظلام لأن معظمها كذبات سوداء. أوقفني الأفكار السلبية، أجل أوقفني كلاً منها وتحديها. هل هي فكرة حقيقية؟ ثم استبدلي بها فكرة جيدة أو على الأقل فكرة حيادية دقيقة. وهذه عملية صعبة وتستهلك الوقت ولا تحدث بين ليلة وضحاها. قد نتحدى الأفكار السلبية مئات المرات في اليوم الواحد في البداية! قد يكون هذا أمراً شاقاً لكن انظري إلى الأمر من هذه الزاوية: تتوارد الأفكار إلى ذهنك طوال اليوم بشكل تلقائي لذلك من الأفضل أن تنتفعي من هذه الأفكار!

### عادة تجلب السعادة:

تحدي بعض أفكارك السلبية المعتادة في المساحة الفارغة في الأسفل:

.....

.....

.....

.....

«تسمح لك الأفكار الإيجابية بأن تفعل كل شيء بطريقة أفضل مما تؤدي إليه  
الأفكار السلبية».

زيك زيكلار

## أفكار للتدوين

- 1- إن كان لدى طفلك أفكار سلبية، بم ستنصحينه؟
  - 2- عندما تفكرين بطريقة إيجابية، كيف تشعرين بجسدك؟
  - 3- كيف يؤثر مزاجك المتعكر في أولادك؟ ماذا يفعل لهم؟
  - 4- سمي أربعة أشياء تشعرك بالسلام.
  - 5- سمي خمسة أشياء تشعرك بالفرح
- قفي في مواجهة المتنمر في عقلك

قالت: «تبدين مريعة» ضاقت عينها وتجدد أنفها وهي تنظر بقرف، تابعت  
التحديق ثم وجهت لكمة أخرى. «لقد كبرت عشر سنوات في الشهر الماضي، انظري  
إلى هذه التجاعيد». اعتصر قلبي ألماً وخرجت من الحمام لأتجنب الوغد في المرأة.

بالطبع لحقت بي، لحقت بي إلى كل مكان، وهي تغيظني وتستهزئ بي.

« لا أحد يابه بما تريدن قوله»

« أنت مدعاة للسخرية، توقفي عن ذلك!»

«لا تمتلكين أدنى موهبة»

تعاملت مع نصيبي من المتنمرين في طفولتي، ولكن لم يكن أحد مهولاً كالمتنمر  
التي كان يقبع في داخلي. كان صوتي الداخلي الناقد عالياً وكان مستلماً زمام  
القيادة قبل أن أعالج أمر سارق السعادة هذا في أثناء رحلتي لأكون أما أسعد.

الحقيقة أنني لم أكن معجبة بنفسي بشدة، ولم أكن لأعجب بأي شخص يتكلم معي بتلك الطريقة، لذلك يمكنني فهم هذا الأمر تماماً. أحياناً يكون أكبر المنتقدين لنا هم نحن.

أستطيع أن أتذكر الأولاد في المدرسة الذين كانوا ينادونني «فرس النهر» أو كيف تعرض عملي لانتقاد شديد منذ يومين، جميعنا لدينا قصص مشابهة أليس كذلك؟ بإمكانني لومهم جميعاً واتهامهم بأنهم سبب الأصوات الفظة في رأسي، ولكن في الواقع إنها مسرحيتي وأنا أقرر من سيكون بطلها! سيبقى هناك أشخاص في العالم لا يعرفون قيمتنا، ولكن المشكلة الحقيقية تكمن في «عندما لا نعرف نحن قيمة أنفسنا».

في المرة الأولى التي تلقى فيها ابني تعليماً مسيئاً على اليوتيوب قلت له هذا: «لا تدع روح أحدهم التي تفيض كراهية تغزو قلبك وروحك الجميلين، لا يمكنهم رؤية النور في داخلك لأنهم يعيشون في الظلام، لا يعني هذا أنك غير مشرق». أشرق! كنت أخبره نفس الرسالة بطريقة مختلفة في كل مرة يخفق فيها أحدهم في رؤية النور في داخله. لم أرد قط أن يتوقف عن معرفة قيمته. قول هذا له حرك الكثير من المشاعر في داخلي أيضاً، وأدركت أن قلبي كان في أمس الحاجة إلى سماع هذه الرسالة أيضاً.

أود أن أقول للفتيات في المدرسة الإعدادية اللواتي سخرن مني، وللفتيان الذين خذلوني، والأصدقاء الذين اغتابوني، وللأشخاص الذين انتقدوني على الإنترنت، ولكل شخص قال كلمة مسيئة بحقي خاصة المتنمر في عقلي: لن تتمكن أرواحكم التي تفيض كراهية من غزو قلبي وروحي. سأشرق!

### استراتيجية: صه أيها الناقد الصغير لا تنطق بأي كلمة!

التعامل مع المتنمر الداخلي هو أمر مشابه للعراك مع الأفكار السلبية ولكنه شخصي أكثر. الفكرة السلبية قد تكون من قبل هذا يوم فاشل كلياً، ولكن المتنمر الداخلي قد يقول أنت فاشلة كلياً. أوقفني هذه الأفكار التي تفيض بالكره في مهدها، وابدئي بقول أشياء إيجابية لنفسك يوماً حتى لو بدا هذا الأمر سخيفاً في البداية.

الكلام الإيجابي مع الذات سيهني احترامك لذاتك وثقتك بنفسك. عندما يظهر ذلك الناقد الداخلي رأسه قولي فوراً صه أيها الناقد الصغير! ثم ذكري نفسك كم أنت رائعة لأنك مدهشة يا ماما!

### عادة تجلب السعادة

اكتبي رسالة صداقة إلى نفسك. عددي صفاتك الإيجابية وأخبري نفسك لماذا تستحقين الحب والمرح.

### أفكار للتدوين

1- اكتبي بعض الرسائل التي يرسلها إليك ناقدك الداخلي.

2- اكتبي ما تنوين فعله لهزيمة الأفكار والتصرفات السلبية. ما الإجراء المحدد الذي ستتخذه؟

3- ما الذي يجعلك فخورة بنفسك؟

4- ما الشيء الذي تتقنيه؟

5- ما الشيء الذي تحتاجين إليه لمسامحة نفسك بشأنه؟



## الفصل السابع

### الأشخاص السامون والعادات السامة



هل توارد اسم شخص ما إلى ذهنك على الفور حين قرأت عنوان الفصل؟ عادةً يكون من الواضح لنا من هم الأشخاص السامون في حياتنا، ولكن غير الواضح هو كيف ينبغي لنا التعامل معهم، عندما يكون الشخص السام فرداً من العائلة أو زميلاً في العمل لا يمكنك الابتعاد عنه بسهولة، حتى أنه من الأصعب أيضاً أن توقفي استنزاف سعادتك، على أي حال لأن أطفالنا سيواجهون يوماً ما أشخاصاً سامين في حياتهم الشخصية وينبغي لهم أن يختاروا إما أن يصبحوا مستنزفين أو يضعوا حدوداً، فأنا أؤمن بأنه ليس لدينا الحق فقط بل تقع علينا المسؤولية أيضاً لإنشاء حدود صحية في حياتنا.

في حين أن أغلب الناس السامين يمكن معرفتهم بسهولة فإن بعضهم مراوغ، إليك الاختبار الذي يكشفهم: هل يتركوك تشعرين بأنك مستنزفة عاطفياً أو غاضبة أو ترغبين في المزيد من الجدل أو تشعرين بالخزي أو تنتقدين نفسك أو محبطة؟ وهل يحدث هذا باستمرار؟ إن قضاء يوم سيئ أو المرور بمرحلة عصيبة لا يعني أن شخصاً ما سام بالضرورة؛ فنحن جميعاً بشر مع عيوب ونقاط ضعف نحتاج إلى أن نكون محبوبين على الرغم من وجودها، ولكن تغدو العلاقة سلبية عندما تتأثرين بها سلباً بشكل متكرر ولا يحترم الآخر حدودك.

السؤال المهم هو: أين عليك أن تضعي حاجزاً؟ إنه سؤال صعب، سيخبرك الكثيرون بأن تقطعي علاقتك بالأشخاص صعب المراس حالاً وألا تلتفتي وراءك، تجاهليهم، وانسيهم. أعتقد في بعض الأحيان أن ذلك ضروري، ولكن دعونا لا نتسرع في إخراج الناس من حياتنا كما نرمي الإسفنج القذر. من السهل حقاً أن تحبي الأشخاص الودودين الذين تفرحين معهم ويحبون الأغاني نفسها التي تحبينها، ولكن

الأشخاص المسيئين والسلبيين وصعبي المراس هل هم أشخاص لا يستحقون الحب وأن تكوني على علاقة بهم؟ أعتقد أن الأشخاص الذين لا يحبون أحداً كما يجب هم أشخاص لم يحبهم أحد كما يجب، هؤلاء الأشخاص يحتاجون إلى أن تضعي لهم حدوداً بكل تأكيد، لا يمكن أن تسمح لهم بإساءة معاملتك، قد يكون هؤلاء الأشخاص خطائين ومجروحين وغير مثاليين، ومع ذلك فهم لا يزالون يستحقون الحب وأن يكونوا جزءاً من حياة شخص ما. ربما عندما تمنحين هؤلاء الأشخاص المؤذيين فرصة أخرى وتغفرين لهم وتتعاملين معهم بحب ولطف، قد يجعلهم ذلك أقل إيذاءً، ربما تلعبين دوراً في معالجتهم، لذا دعونا نكون حذرات عند اتخاذ قرار يتعلق بالأشخاص الذين نريد إخراجهم من حياتنا.

وعلى الرغم مما قلته، عليك أن تكوني حذرة؛ فلا تبقي الأشخاص الذين لا يستحقون ذلك، هناك أشخاص لن يحترموا حدودك، لا يجب أن يكون للأشخاص الحقودين واللئيمين بالفطرة، ممن لا يحترمون الآخرين، والمؤذيين بشكل سافر مكاناً في حياتك أو في حياة أطفالك. وكما ذكرت جين هتيمكر في كتابها من أجل الحب: «السماح لأحد بإيذائك مراراً وتكراراً ليس لطفاً». فكري في الأمر من ناحية الحواجز، تخيلي أنه لديك بوابة مفتوحة تقود إليك بشكل مباشر، وفي مكان آخر هناك بوابة مقفلة تحتاج إلى مفتاح (إذن) لتخطيها، وفي مكان أبعد هناك حائط من دون بوابة (لا يمكن الوصول إليك). يجب أن تقرري مكان مرور هؤلاء الأشخاص إلى حياتك اعتماداً على مستوى سميتهم، ينبغي ألا يكون هناك أشخاص سامون داخل البوابة، خذي بنصيحة جلال الدين الرومي الذي قال: «اجعل حياتك على خط النار، ورافق أولئك الذين يبقونها مشتعلة» منزلك ودائرتك الضيقة يجب أن تكون مليئة فقط بمن يبقي جذوتك مشتعلة، أشخاص يحبونك فعلاً ويعاملونك باحترام ويقدرون قيمتك».

خارج بوابتك المقفلة يوجد أشخاص يحبونك وتحبينهم، ولكنهم يتركونك بمشاعر سلبية أحياناً، ربما يكونون ناقدين أو متطلبين أو مؤذيين في بعض الأحيان، ربما يترك هؤلاء الأشخاص مستنزفة عاطفياً عند التواصل الكثيف معهم، ولكن يمكن أن تجدي حلاً لمشكلتك معهم بتقليل التواصل. أخبري هؤلاء الأشخاص بحدودك،

وأبقيهم خارج البوابة إلى اللحظة التي يستحقون فيها أن تعطيتهم مفتاحها (في حال جاءت هذه اللحظة أساساً)، على سبيل المثال ربما تحتاجين إلى أن تقولي: «لن أسمح لكم بالاستمرار بانتقاد أسلوبتي في التربية، أنا أفعل ما أراه صائباً لعائلتي، أنا أحب التكلم معكم ولكن عليكم أن تحتفظوا بانتقاداتكم لأنفسكم». ربما ستكون هذه محادثة غير مريحة فعلاً وتتطلب قدراً غير قليل من الشجاعة، ولكنها خطوة ضرورية، ينشأ بعض الأشخاص وليس لديهم حدود صحية وربما لا يعتقدون أنهم يلحقون أي أذى، أعلمهم لماذا تركتهم خارج بوابتك المقفلة ودعيتهم يعلمون كيف يحصلون المفتاح.

أما وراء الجدار الخالي من البوابات فيقبع المسيئون والأشخاص الذين يرفضون احترام حدودك، يجب ألا تشعر بالذنب لوضع هؤلاء الأشخاص خلف الجدار، حيث أنه لديك الحق في حماية عائلتك وأن تكونوا بخير.

### الوحل لا يرتدي قفازات

أخبرني زوجي قائلاً: «عندما ترمين قفازاً أبيض في الوحل يصبح القفاز موحلاً، ولا يغدو الوحل أبيض»، لم أكن متأكدة من أنه قد قال ذلك من تلقاء نفسه أو أنه قرأ ذلك في مكان ما، لذا أدخلت الاقتباس في محرك البحث ووجدت قصيدة بقلم دين وود بعنوان «لن يرتدي الوحل قفازاً»، وقد أحببت وقع ما قرأته أكثر (اعذرني يا زوجي)، ولكنه يعني نفس الشيء. يمكن أن تنتقل إليك عدوى السلبية. إذا كان عليك قضاء الوقت مع أشخاص سامين، قد يغدو قفازك موحلاً، ربما يتعكر مزاجك أو قد تشعرين بأنك سريعة الغضب أو بالحزن أو بالألم، انتبهي إلى كيفية تأثيرهم عليك واحرصي على عدم حمل قفازك الموحل إلى داخل منزلك، يمكن لتعاملنا مع الأشخاص السامين أن يؤثر بسهولة في تعاملنا مع أطفالنا ومع أحببتنا إن لم نكن يقظات.

قال الدكتور هنري كلاود والدكتور جون تونسيند في كتابهما الحدود: «إحدى العلامات المؤكدة لمشكلات تجاوز الحدود هي عندما يكون لعلاقتك مع شخص ما القدرة على التأثير بعلاقتك مع الآخرين، هذا يعني أنك تمنحين شخصاً ما الكثير من

السلطة على حياتك»، قد اختبرت هذه الحقيقة في حياتي الشخصية، وفي الواقع كان يحدث هذا معي بشكل متكرر. بعد المحادثات الهاتفية مع شخص معين، كنت أشعر بالنقص والخزي والغضب، وكنت أبقى بمزاج سيئ لفترة طويلة بعد إغلاق الهاتف، وكانت هذه المشاعر تتفاقم في بقية اليوم وأبقى سريعة الغضب أو انعزالية. وجدت صعوبة في التخلص من هذه المشاعر المؤلمة، انتهى الأمر بقفازي الموحد بترك البقع في جميع أنحاء المنزل على الرغم من أن الشخص الذي كنت أكلمه لم يتأثر «بقفازي»، لم يفهم ذلك الشخص إطلاقاً كم جرحتني كلماته، وحتى عندما أخبرته كيف أثر في كلامه تجاهل كلماتي كما لو أنني مفرطة الحساسية. لذا كان علي إنشاء حدود متينة وأن أوصد بوابتي في وجه هذا الشخص، هذا يعني أن تكون المحادثات معه محدودة، وفي أول إشارة للنقد أو إطلاق الأحكام أنهي المحادثة، لن أستمر في الاستماع إليه بعدها إطلاقاً.

### دليلي خطوة بخطوة حول التعامل مع الأشخاص السامين:

1. قومي بتقييم مستوى السمية في العلاقة، هل يؤذيك الشخص عمداً أم أن اختلاف الشخصيات هو ما يجعل العلاقة صعبة ببساطة؟ يمكن أن تحبي شخصاً على الرغم من الاختلاف في شخصيتكما، ولكن ينبغي لك أن تخرجي من حياتك الأشخاص المؤذنين عمداً، لتحديد مستوى السمية أسألي نفسك الأسئلة التالية: هل هذا الشخص يحبني؟

هل يحمل هذا الشخص في قلبه نفس اهتماماتي؟

هل يحترمني هذا الشخص؟

كيف أشعر عادة بعد قضاء الوقت مع هذا الشخص؟

ما الذي يزعجني في هذا الشخص؟

هل يحترم هذا الشخص حدودي؟

2. حددي خلف أي حاجز يجب أن تبقينهم اعتماداً على مستوى سميتهم، أحبي من تتمكنين من محبتهم، واطركي من يجب أن تتركينهم، احذري الماكرين منهم، مثل تلك

الصديقة التي تتذمر دوماً من زوجها وأطفالها، ومثل نانسي السلبية التي ترى السوء في كل شيء، وأولئك الصديقات اللواتي يبقين منخرطات في حالات درامية دوماً، ربما لا تتعلق مشكلاتهن بك ولكنها ما زالت تؤثر فيك.

3. لا يدرك العديد من الأشخاص السامين بأنهم كذلك، وعندما تخبرينهم عن حدودك، ربما تكسبين احتراماً جديداً من قبلهم. على الأقل من خلال التصريح عن حدودك بوضوح تعلمين من سيحترمها ومن لن يفعل، هذا يجعل اتخاذ قرار إبقائهم خلف الجدار الذي لا يحتوي بوابة أسهل.

4. قولي لا للشعور بالذنب، وإذا كان هناك أحد ما ينبغي لك إخراجه من حياتك عندها يجب ألا تتخذي ذلك القرار باستخفاف، لقد أخضعتهم لاختبار مقدار السمية وأعطيتهم الفرصة لاحترام حدودك، لا يوجد شيء آخر يمكنك القيام به، لذا لا تشعر بالذنب لمفارقتهم، في النهاية إن بعض الناس لا ينتمون إلى حياتنا، يجب أن نتخذ هذه القرارات بحذر شديد، ولكن بعد ذلك علينا أن نحترم أنفسنا بما يكفي للالتزام بقرارنا والمضي قدماً.

### العادات السامة

أكبر مصدر للسمية في حياتنا قد لا يكون شخصاً بل واحدة من عاداتك الشخصية، وعلى غرار الأشخاص السامين علينا أيضاً أن نطبق الحدود على أنفسنا حتى لا تلوث العادات السيئة سعادتنا.

دعينا نلقي نظرة على بعض العادات السامة الشائعة.

### الصراخ

غالباً ما تضعنا الأمومة في مواجهة أمزجتنا، وتحت سطح الغضب العارم وحتى الحنق الذي يثور في أعماقنا يكمن الخوف أو القلق أو الإحباط، في بعض الأحيان يباغتنا على حين غرة ويخيفنا، ومن ثم يتسبب لنا دوماً بشعور عميق ومؤلم بالذنب. للغضب المتفجر والصراخ الذي ينتج عنه تأثير سمي قطعي على علاقاتنا بأطفالنا وعلى صحتنا.

وجدت دراسة أجرتها جامعة بيتسبورغ بن أن للصراخ على الأطفال تأثيرات مدمرة مشابهة للعقاب الجسدي، هذه أخبار واقعية. وقد خلصت هذه الدراسة إلى أن الصراخ يعزز السلوك السيئ ويزيد الاكتئاب عند الأطفال فعلاً، وأن كل هرمونات التوتر هذه ليست جيدة للأمهات أيضاً.

التخلص من هذه العادة: هناك طرق متعددة لحل هذه المشكلة، من خلال التعلم عن تطور الطفل حسب عمره ستعرفين متى تبالغين فيما تتوقعينه من طفلك ومتى لا تتوقعين منه كما يجب، معرفة ما هم قادرون على فعله في المرحلة العمرية التي يمرون بها يقلل التوتر ويمنحك صورة أوضح عن كيفية تربيتهم، بالإضافة إلى ذلك فإن تعلم التحكم بمحفزات غضبك، وتقليل توترك، والعناية بنفسك بشكل أفضل سيساعدك لتكوني أما أكثر هدوءاً وسعادة.

### التذمر

إذا كنتِ قد رأفت شخصاً متذمراً فأنت تعلمين مدى الاستنزاف الذي يسببه هذا الأمر، أجل إنه فح يسهل الوقوع فيه لأن أدمغتنا تجعل الأمر يبدو سهلاً، إن التذمر في الواقع يعيد تركيب عقولنا لرؤية العالم بسلبية، ولأن الخلايا العصبية التي تنشط معاً تستمر في العمل معاً، سينتهي المطاف بعقولنا بسلوك نفس ذاك المسار المألوف من التذمر مراراً وتكراراً. إنها دائرة قبيحة سامة ليس لعقولنا فقط بل لعقول أفراد عائلتنا أيضاً، نوعاً ما يشبه التذمر التدخين السلبي، سيكون له تأثير سلبي على أي شخص يكون قريباً منك بما يكفي لاستنشاقه، وبالطبع الجانب السلبي الآخر للتذمر يكمن في أن أطفالك سيقلدون سلوكك، وفجأة سيكون لديك منزلاً مليئاً بالأطفال المتذمرين وهذا غير ممتع لأي أحد.

التخلص من هذه العادة: أمضي يوماً كاملاً في مراقبة عدد المرات التي تتذمرين فيها، قد يفتح هذا عينيك على الحقيقة! في الكثير من الأوقات لا ندرك حتى أننا نتذمر كثيراً، ولكن عندما نتبه لذلك يمكننا إيقاف هذه العادة، إذا لاحظت أنك تتذمرين غالباً من أمر معين عندها ضعي أمامك هدفاً لتغيير هذا الأمر، البحث عن حلول على أرض الواقع أكثر فعالية من مجرد التعبير عن الاستياء.

تغيير طريقة كلامك مفيد أيضاً في القضاء على عادة التذمر، ابحثي عن طرق إيجابية لقول ما تريدينه أكثر من الطرق السلبية لقول ما لا تريدينه، على سبيل المثال عندما تقولين: «لا أحد يلتقط ما يرميه هنا» من غير المحتمل أن تحفز هذه الجملة أطفالك على القيام بعمل مثل قول: «أتمنى أن تلتقط هذه القمامة وترميها، ومن ثم توضع غرفتك، وشكراً للمساعدة» هذا لن يمنحك نتيجة أفضل فقط بل سيجعلك أكثر سعادة أيضاً.

في النهاية من المستحيل أن تتذمري وأن تكوني ممتنة في الوقت نفسه، لذا في الوقت الذي تكونين فيه جاهزة للبدء بالتذمر حاولي أن تتمهلي وتفكري في شيء أنت ممتنة له، كما قالت ريتا شيانو: «التحدث عن مشكلاتنا هو إدماننا الأكبر، تخلصوا من هذه العادة، وتحدثوا عن أفراحكم، من المستحيل أن تتذمروا وتكونوا ممتنين في الوقت نفسه».

### من المستحيل أن تتذمروا

وتكونوا ممتنين في الوقت نفسه.

### قضاء وقت طويل في استخدام هواتفنا:

لقد قرأت اقتباساً لـ «كيم أوليانا» يقول: «لن يشعر هاتفك بالسوء إذا لم تنتبه له، ولن يهتم إذا لم تلعب معه لفترة، لن يمانع إذا لم تحمله، سيبقى هاتفك النقال صغيراً إلى الأبد، لكن أطفالك لن يبقوا كذلك» إنها ضربة على الوتر الحساس، أليس كذلك؟

أحاول جاهدة أن أكون واعية في استعمال هاتفي ووسائل التواصل الاجتماعي، ولكن مثل الكثيرين منا أحياناً أنغمس في ذلك، أحياناً يتطلب عملي أن أكون متصلة أكثر مما أهتم بذلك، وبصراحة أحياناً يشرد ذهني وأنا أتصفح بلا هدف، لا أريد أن أزيد من شعورك بالذنب، حيث نعاني جميعاً بما يكفي من هذا الشعور! لا يتعلق الأمر بلوم الأمهات لاستخدامهن الهواتف، يتعلق الموضوع ببساطة بالاستخدام اليقظ لها.

يمكن أن يضيف التواصل مع الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي ولعب لعبة شائعة وقراءة مقتطفات إعلامية ومعرفية السعادة إلى حياتنا، هناك بعض الأصدقاء

والصفحات الذين أتابعهم، والتي تبهج تحديثات حالاتهم ومشاركاتهم يومي، لقد قرأت مقالات جعلتني بحق أما وزوجة أفضل، على أي حال يجب أن نكون صادقين مع أنفسنا حول إلى أي درجة نتوه في أجهزتنا، بحيث يمكننا أن نكون قدوة لأبنائنا في وضع الحدود الجيدة، ونتأكد من أننا لا نفوت أفضل لحظات حياتنا.

أرى مشكلتين في الاستخدام المتكرر للهاتف، الأولى هي أننا لا نستطيع التعايش مع عالمين، فإما أن أكون مستغرقة في عالم الإنترنت أو أكون مستغرقة في الحياة الواقعية. إما أن أرى تحديثات الحالات لأصدقائي ومعارفي أو أرى الناس أمامي مباشرة، المشكلة الثانية هي أن أخبار مواقع التواصل الاجتماعي والمحتوى الذي نتصفحه على الإنترنت يمكن أن يكون عائقاً حقيقياً، عالم الإنترنت مليء بالجدالات التي لا تنتهي والمقالات السلبية والأخبار السيئة، ويمكن أن يكون لذلك تأثير بغيض في النفس.

التخلص من هذه العادة: هل تشاهدين الكثير من الدراما في أخبار صفحتك الرئيسية؟ هل هناك صديق أو فرد من العائلة يجعلك منشوراته تشعرين بالضجر أو الحزن؟ هل أنت غارقة بالمقالات والرسائل من صفحات تتبعينها مليئة بالتأفف والتذمر، أو لا تتناسب رسائلها مع المسار الذي تريدينه لحياتك؟ احببها لفترة من الزمن لتنظفي حسابك على الفيسبوك وحسابات مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى، في تطبيق الفيسبوك بإمكانك الذهاب إلى الإعدادات والنقر على الأخبار المفضلة، سيتيح لك ذلك التحكم بما ترينه، هنا يمكنك إلغاء متابعة نانسي السلبية وكارول المتذمرة وباولا المهتمة بالسياسة وأي أحد يتسبب لك بمشاعر سلبية، ليس عليك إلغاء صداقتهم (مع أنك تستطيعين ذلك) ولكن بإمكانك إلغاء متابعتهم ولن يعلموا بذلك حتى، غادري الصفحات التي تتابعينها أيضاً إذا لم تكن ملهمة أو تضيف قيمة ما لحياتك، واجعلي صفحتك الرئيسية تدور حول التأمل والسعادة.

بعد تنظيف حساباتك ضعي قيوداً على استخدام هاتفك من خلال الإعلان عن أوقات معينة لا تستخدمين الهاتف خلالها، ضعي جانباً بينما تتناولين العشاء مع عائلتك، لا تضعيه بقربك خلال مشاهدة الأفلام العائلية أو ممارسة الألعاب أو وقت



قراءة القصص، أنا أمل أنني في حال لم أجعل طفلي يتنافسان على اهتمامي مع هاتفي النقال الآن فإنهما لن يجعلاني أتنافس مع هواتفهما عندما يصبحان أكبر، يمكن للمرء أن يأمل، أليس كذلك؟

### التضحية بالنوم

أكتب هذا لنفسي بقدر ما أكتبه لك، فأنا سيئة للغاية في هذا الموضوع! أنا أحب وقت الاسترخاء الذي أنعم به عندما يخلد طفلاي للنوم، تكمن المشكلة في أن طفلي أصبحا أكبر الآن وهما يخلدان للنوم في وقت متأخر، أستحم عادةً بعد نومهما وفي الوقت الذي يبدأ فيه هدوء الليل تكون قد قاربت الساعة الحادية عشرة مساءً، أنهي أعمال اليوم قرابة الحادية عشرة والنصف، وبعدها -أخيراً- أستمع إلى كتاب صوتي أو أشاهد برنامجاً على نتفليكس مع زوجي، غالباً ما تكون الساعة الواحدة أو الثانية صباحاً قبل أن أطفئ كل شيء، أحصل على خمس ساعات من النوم خلال الليل فقط.

تعترف الكثير من الأمهات بالتضحية بالنوم مقابل وقت هادئ يقضينه وحدهن، لقد شاركت العديد من المنشورات حول هذا الموضوع على صفحتي في الفيسبوك، وهي من أكثر المنشورات رواجاً لأنها لاقت صدى بين الكثير من الأمهات، تحتاج أنفسنا إلى ذلك الوقت الذي لا ينكرنا فيه أحد، أو يقفز أو يجلس علينا، أو يشدنا نحوه، أو يصرخ علينا، أو يتحدث معنا، فأنا أفكر في أنه لدي استعداد أن أخسر بضع ساعات من النوم مقابل ألا أخسر الوقت المقدس الذي أمضيه وحدي.

للأسف يختلف جسدي في الرأي مع عقلي، وأجسادكن كذلك، النوم مهم لصحتنا ولنكون بخير، أظهرت الدراسات بأن أولئك الذين ينامون أقل من ست ساعات في الليل هم عرضة للموت المبكر بنسبة 12%، النوم أساسي لأنظمة المناعة لدينا وللذاكرة ولتجديد الخلايا ولضبط مستويات السكر في الدم، يؤدي النوم لأقل من سبع أو ثماني ساعات في الليل إلى زيادة خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب والسمنة، وهذه أخبار سيئة للغاية.

التخلص من هذه العادة: إليك خطتي وأتمنى أن تفكري في الانضمام إلي، سوف

أسمح لنفسني بالبقاء مستيقظة لوقت متأخر وفعل ما أريد لثلاث ليال في الأسبوع، وسوف أنام مبكراً في الليالي الأربعة الأخرى، هذا ليس جيداً إلى درجة الحصول على القسط الأمثل من النوم سبع ليالٍ في الأسبوع، ولكنني أحاول أن أكون واقعية. عند التخلص من العادات الصعبة يجب علينا أحياناً اتخاذ خطوات صغيرة جداً، وهذه بمثابة خطوة صغيرة جداً بالنسبة إليّ، ولكن ربما ستختارين النوم مبكراً في كل ليلة، في كلتا الحالتين، نعم للنوم الجيد في الليل من أجل صحتنا وسعادتنا.

## المقارنات

رأيتها تخرج من سيارة الجيب النظيفة والبراقة وهي ترتدي الكعب العالي، تحرك شعرها المصبوغ باللون الأشقر (ومع ذلك ليس مجعداً أو متقصفاً) مع الرياح وهي تغلق باب سيارتها واختالت داخلة إلى مبنى المدرسة مع طفلتها، كانت تضع مكياجاً كاملاً عند الساعة وخميس وأربعين دقيقة صباحاً، وقد بدت طفلتها أيضاً بإطلالة جديدة في ذلك الصباح، فقد كان كل شيء متألّقاً ومشرقاً ومتناسقاً، راقبت طفلي وهو يدخل من الباب وشعر رأسه واقف من الخلف، وكان يجر حقيبته كالكرة المعلقة بسلسلة، وبنظرة خاطفة للمرأة لاحظت الدوائر الغامقة التي لم أضع عليها خافي العيوب بعد، وبثرة كبيرة على ذقني، دعونا لا نناقش حتى ملابسني التي ارتديتها على عجل، من الواضح أنها ربحت وأنا خسرت.

أعلم أن المقارنات هي لص الفرع وما إلى ذلك، ومع ذلك من الصعب عدم القيام بها، أليس كذلك؟ عندما كان طلاب الصف الأول يتقدمون عليّ في القراءة قارنت بيننا، عندما خسر زوجي ثلاثين باونداً وخسرت باونداً واحداً فقط مع أنني اتبعت نفس برنامج التمارين قارنت بيننا، عندما دخل اسم صديقتي المؤلفة في قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعاً قارنت بيننا أيضاً، أصبحت الصورة واضحة، الأمر هو أننا نميل إلى مقارنة أسوأ ما لدينا مع أفضل ما لدى الغير الأمر الذي يجعلها مقارنة غير عادلة حقاً، هذه العادة السامة ستدمر ثقتك بنفسك وتؤثر بشدة في مستوى سعادتك، لذا من الأفضل أن نضع لها حداً.

## نميل إلى مقارنة أسوأ

## ما لدينا مع أفضل ما لدى الغير

التخلص من هذه العادة: وفقاً لعلماء النفس آدم جالينسكي وموريس شفائترز إن المقارنة الاجتماعية هي نزعة بشرية فطرية، إنها إحدى الطرق التي نحدد بها مستوى سعادتنا، لسنا مخطئين أو سيئين لمقارنة أنفسنا بالآخرين، ولكن يمكن أن تصبح عادة مدمرة وخاصة عندما نقضي الكثير من الوقت في مقارنات سلبية، في المرة القادمة التي تجدين نفسك فيها تقارنين حياتك بحياة الآخرين، قومي بتذكير نفسك بالنظر بموضوعية أكثر، ما الذي قد مرّت به هذه المرأة حتى وصلت إلى مكانتها؟ هل من المرجح أن تكون قد عانت من ألم أو معاناة أو صعوبات في حياتها لا تعلمين عنها شيئاً؟ معظم الناس كذلك، ثم تمنّي لها الخير واهمسي بكلمات امتنان لما تنعمين به في حياتك.

### استراتيجية: إنشاء الحدود

سواء كنت تتعاملين مع شخص سام أو عادة سامة، إنشاء الحدود هو المفتاح الأساسي للتخلص من المشكلة والحصول على مزيد من السعادة، لقد ناقشنا بإسهاب كيف يتم إنشاء الحدود مع الأشخاص السامين وقد تتطلب منا كل فقرات «التخلص من هذه العادة» وضع حدود لأنفسنا، وقد تحتاج بعض العادات السامة إلى وضع الحدود للغير، وخاصة إذا كانوا يشاركونك العادة السامة مثل شرب الكحول أو النسيمة.

يمكن أن يكون وضع الحدود غير مريح أو حتى مخيفاً، يمكن أن تخافي من ألا يحبك الناس، أو أن ينظروا إليك على أنك لئيمة أو أن يخيب أملهم بك، يمكن أن يكون وضع الحدود لنفسك صعباً أيضاً حيث لا يوجد هناك من يتجاوب معك إلا أنت! على أي حال فإن الحدود ضرورية لتخليص حياتك من السمية التي تعترض سبيل سعادتك.

### عادة تجلب السعادة

يقال إننا المعدل الوسطي للأشخاص الخمسة الذين نمضي برفقتهم أغلب الوقت،

هل هناك شخص سام بين هؤلاء الخمسة؟ فكري في أكثر أصدقائك مرحاً، كم مرة تخرجان معاً؟ إذا لم يكن لديك صديق مرح حسناً يا فتاة حان الوقت لتكتسبي أصدقاء جُذداً، أحيطي نفسك بالأشخاص السعداء وستجدين أنك سعيدة أيضاً.

.....

.....

.....

.....

.....

## أفكار للتدوين

1. اذكري عادة سامة تحتاجين إلى التخلص منها، ما الحدود التي ينبغي لك وضعها؟
2. اذكري ثلاث منافع ستحصلين عليها بالتخلص من هذه العادة السامة.
3. سمي خمسة أشخاص تقضين أغلب وقتك معهم، هل هم أشخاص سعداء وإيجابيون؟ ما أكثر شيء يخيفك من فكرة وضع الحدود؟ كيف بإمكانك جذب أشخاص سعداء أكثر إلى حياتك؟ أين يمكن أن تجديهم؟

## الفصل الثامن العقلية أمر هام



«تذكّري دائماً أنّ ما تركزين عليه يحدّد واقعك»

كوي غون جين

تسللت أشعة شمس الصّباح من بين ستائر نافذة غرفة نومي فتناوبت الظلال والأضواء على أرض الغرفة، كنت قد استيقظت منذ لحظات فقط على صوت مألوف للغاية، وشاهدت أشعة الشّمس تتراقص على سجادتي وأنا أنتظر أن يصل إلي، وذب إلى سريرتي قائلاً بمرح: «صباح الخير يا أمي» ساحراً قلبي بقوله: «أنا أحبّك». استلقى بجانبني ولّف ذراعه حول خصري، وضعت ذراعي تحت رأسه كما أفعل دائماً وأحطته بذراعي. نسّمي هذا العناق «عناق الأحبة» في تلك اللّحظة، شعرت بامتنان كبير لذلك الصّبي وحبّه، ولهذا الصّباح المشمس، ولفرصة يوم آخر مع عائلتي، لقد كان هذا فرحاً خالصاً.

مرّة أخرى انثزعت من نومي الذي كنت في أمسّ الحاجة إليه على صوت طفل يخرج من السرير في وقت مبكر جداً. رمشت عينايا بسبب الأشعة الساطعة التي باغتنتهما. كيف يمكن أن يكون قد أتى الصّباح حقاً؟ حدّقت عابسة في أشعة الضوء المتناثرة على الأرض، وسجلت ملاحظة ذهنيّة بأن أجلب ستائر معثمة للغرفة. ربّما وضع هذه الستائر فوق نافذته أيضاً سيبقيه في السرير لفترة أطول. دخل راكضاً إلى غرفتي، وذب إلى السرير وهزني بقوة مفسداً وضعي المريح، «صباح الخير يا أمي!» قالها بصوت عالٍ جداً، ألقيت إليه نظرة حانقة، لا يبدو أنه لاحظها، ثم قال: «أنا أحبّك» واندس بجواربي. فكرث: لو أنّك تحبّني لتركتني أنام، لففت ذراعي حوله وتنهّدت، إنّه يوم حافل آخر من دون وقت أو طاقة كافيين، شعرت بالإحباط الشّديد.

أي واحدة منهما هي القصة الصحيحة؟ حدث الشيء نفسه في كلتا القصتين. كان الفارق الوحيد هو عقليتي، أظهرت القصة الأولى عقلية إيجابية، في حين أظهرت الأخرى عقلية سلبية. كان خيارى إما أن أشعر بالامتنان أو بالإحباط عندما قفز ابني إلى سريري. كانت لدي القدرة على اختيار أي القصتين أريد. في ذلك الصباح بالذات، اخترت الامتنان، ولكن بالتأكيد كانت هناك أيام اخترت فيها الإحباط أيضاً. لدينا دائماً خيار الطريقة التي ننظر بها إلى الأيام التي يهبها الله لنا. يمكننا أن ندع أيامنا تتحكم بنا، أو أن نختار بوعي أن نتحكم بأيامنا. يمكننا أن نسمح لظرفنا أن يحدد حالتنا المزاجية ومستويات سعادتنا، أو يمكننا أن نقرر أن نكون إيجابيين وأن نجد الفرح بغض النظر عن الظرف الذي نمر به، أو على الأقل أن نحاول عدم الفرق في دوامة اليأس.

### اختيار الفرح بفاعلية

كل يوم يجعلني عملي أصادف العديد من المقالات عن التربية والأمومة، وفي كل يوم أقرأ العناوين التي تعلن عن مدى سوء الوضع لدينا. فالأمهات يرفعن الصوت عالياً؛ نريد أن نشعر بأن هناك من يتقبلنا ويسمعنا ويهتم بنا، نريد أن يخف شعورنا بالوحدة، لذلك نجتمع عبر شبكة الإنترنت لنواسي بعضنا بعضاً بسبب صعوبات الأمومة. أنا أفهم حاجتك إلى الشعور بأنك لست وحدك في كفاحك. قد يكون من الجيد أن تسمعي إحداهن تقول: «نعم! إن الأمر صعب للغاية بالنسبة إلي أيضاً»، لا يجب علينا أن نصمت عندما نواجه وقتاً عصيباً، ويسعدني أننا نشعر بأنه يمكننا الترويح عن أنفسنا بشكل جماعي والاعتراف بمشكلاتنا، لكنني قلقة بشأن كيف يمكن لهذا أن يتحول بسرعة إلى فخ للوقوع في السلبية.

هناك فرق بين الاعتراف بوجود أيام مظلمة وبين أن تغرق في الظلام. إن قول «نعم، يمكن أن يكون صعباً، لكنني سأتعامل مع هذا الأمر» يختلف تماماً عن الفرق في دوامة: «أوه هذا صعب جداً، لا يمكنني فعل ذلك حتى»، كما أنني أتساءل أيضاً عما إذا كانت وسائل التواصل الاجتماعي هي المكان المناسب لطلب المساعدة. عندما أتحدث وجهاً لوجه مع شخص أثق به، أشعر بأنني مسموعة. أستطيع أن أعترف

باحباطي لصديقتي وربما ستعترف هي بخيبتها، ثم يتغير مسار الحديث تلقائياً فلا نفرق في دوامة الإحباط. ولكن، في عالم الإنترنت الافتراضي، تتالى التعليقات، وتنضم العشرات أو حتى المئات من الأمهات ليوافقنك الرأي، وفي هذه البيئة تتحول حالة إحباط عابرة إلى شيء آخر، وهذا يؤثر حتماً في القمص التي تدور في أذهاننا.

هذا أمر لا تسهل الكتابة عنه، هناك الكثير من المناطق الرمادية، تعاني صحتنا الذهنية الجمعية لأسباب كثيرة لا تعد ولا تحصى، ولا أدعي أنه لدي إجابات. ما يمكنني أن أؤكدده هو أن التركيز على المصاعب دون العمل على إيجاد حل يميل إلى شحنها عاطفياً بدلاً من تخفيف التوتر. تشير الدراسات إلى أن التذمر عادة ما يؤدي إلى مزيد من التذمر، ومن السهل الوقوع في هذه الحلقة السلبية التي تجعلك تفتقدين الفرح في أيامك، وأعلم هذا جيداً لأنني قد مررت به.

العقلية أمر هام. في حين أن التواصل مع الأمهات الأخريات بشأن الجوانب الصعبة للأمومة قد يعطي شعوراً مؤقتاً بالارتياح، علينا أن نسأل أنفسنا كيف يؤثر ذلك في عقليتنا. هل يريحنا هذا التنفيس عن مشاعرنا أم أنه يزيد المشاعر السلبية؟ أتساءل كم ستزداد سعادتنا إذا استغرقنا الوقت نفسه لتغذية مشاعرنا الإيجابية وللانغماس في مشاعر الفرح بقدر ما نغمس في حالات الإحباط. أيتها الأمهات، يجب علينا أن نحرس أذهاننا. أعتقد أن الأمر على هذا القدر من البساطة والصعوبة. علينا أن نتخذ خيارات واعية بشأن الأفكار التي نسمح لها بالإنفاذ إلى أذهاننا. بالنسبة إلي هذا يعني تجاوز تلك المنشورات التي تحمل عنوان «هذا صعب للغاية» وتركيز ذهني على أفراح الأمومة.

هذه ليست مقارنة متفائلة لحد السذاجة، أنا لا أقترح على الإطلاق أن نقتطع الحقائق التي تقول إن الأمومة مُجهدّة. إنني أقرّ تماماً بأن الأمومة تجلب الإرهاق والهواجس والخوف وتتسبب بليال بلا نوم، وبجرح المشاعر، وفطر القلوب، والفوضى في كل مكان، والقلق، وأكثر من ذلك. ولكنها تجلب أيضاً الضحك والابتسامات والعناق ويدين صغيرتين بين يدي، وذراعين حول رقبتني، وأنغاماً عذبة

لصوت أنفاس طفل نائم بجواري، وصباحات تبدأ بـ «صباح الخير يا أمي»، وبطاقات حب، ورسومات لأشخاص يبدوون كالعصي، وقبلات لزجة، وتعاف، وحباً؛ الكثير من الحب. سعادتي (وسعادتك) تعتمد إلى حد كبير على ما أختار التركيز عليه. لا يجب أن يكون الأمر سهلاً أو مثالياً حتى يكون جيداً حقاً.

إن الطريقة التي ننظر بها إلى تجربة الأمومة هي من اختيارنا. دعونا لا نعد أنفسنا للانغماس في الصعوبات ولكن للانغماس في الأفراح، وفيما يلي ثلاث نصائح لمزيد من السعادة.

**1. النصيحة الأولى: قدري ما تقومين به:** الكثير من إحباطاتي كأم لأولاد صغار جاءت من الشعور بأنني غير مقدرّة كما يجب. لأنّ الأمر يستغرق وقتاً طويلاً، فرعاية البذور التي نزرعها كي تنمو وتثمر، غالباً ما تجعلنا نشعر أننا لا نحقق الكثير كل يوم، حتى بعد كل جهودنا. نبذل كل ما في وسعنا مع أطفالنا، وأحياناً كل ما نحصل عليه بالمقابل هو نوبة غضب أخرى. أعلم أنه يمكن أن يبدو وكأنه عمل لا أحد يشكرك عليه، ولكن ما تقومين به كل يوم هو أهم عمل على الإطلاق.

**2. النصيحة الثانية: احرصي ذهنك وفمك:** هل ما تقرئينه أو تشاهدينه كل يوم يشجعك أم يثبط عزيمتك؟ مرّة أخرى، يتعلّق الأمر باختيارات واعية. حددي نوع السلوك الذي تريدينه وأي نوع من الأمهات تريد أن تكوني، وكل ما لا يقودك نحو ذلك، تجاوزه. وبالمثل، راقبي اللغة التي تستخدمينها ومن الأشخاص الذين تثقين بهم. لا يتعلّق الأمر بكبت الإحباط الذي تعيشينه، بل السماح له بالخروج ثم المضي قدماً. هل سيساعدك حقاً إلقاء تعليق بين كومة من التعليقات في مجموعة أمهات، أم سيكون أكثر حكمة التحدّث إلى شريكك أو صديقتك أو والدتك أو ربّما إلى مستشار للصحة النفسية؟ اتّخذي خيارات حكيمة تدفعك قدماً.

**3. النصيحة الثالثة: الانتقال من التذمر إلى إيجاد حلّ للمشكلة:** إذا وجدت نفسك تناقشين مع شريكك أو صديقتك مدى صعوبة الأمومة، فانتقلي إلى إيجاد حلّ حتى لا تبقى في هذه المساحة السلبية. إذا كنت تكافحين لأنك محرومة من النوم، يمكنك إجراء عصف ذهني لإيجاد طرق للحصول على مزيد من الراحة. إذا كانت المشكلة



أنك تشعرين بأنك منهزمة، تعاوناً معاً لتخفيف الحمل، لا تبقي عالقةً في الدوامة، هناك الكثير من الجمال لتربينه في أيامك، عزيزتي ماما.

### استراتيجية: تبني عقلية متطورة

أصبحت العقلية المتطورة كلمة رنانة في السنوات الأخيرة. أصبح الحديث عنها كثير في مجال التعليم وقد جاءت تتويجاً لبحث قامت به الدكتورة كارول دويك. فهي صاغت مصطلحات عقلية ثابتة وعقلية متطورة لوصف المعتقدات الأساسية للأشخاص حول التعلّم، وأشارت إلى أنّ الطلاب الذين يعتقدون أنّ بإمكانهم أن يصبحوا أكثر ذكاءً ويدركون أنّ بذل الجهود يقويهم، يكرّسون المزيد من الوقت والجهد لإنجاز المزيد. في المقابل يشعر الطلاب ذوو العقلية الثابتة بأنهم عالقون في دوامة معتقدين أنّك إمّا جيّد في أمر ما أو لا، فالشخص الذي لديه عقلية ثابتة يعتقد أنّ القدرات والسمات ثابتة ولا تتغير، في حين يعتقد شخص لديه عقلية متطورة أنّه يمكنه تطوير مقدراته وتحسينها.

لماذا هذا مهمّ للأمهات؟ من المؤكّد أنّه لا يوجد أحد بالإضافة إلى الطالب يمر بمرحلة من التطور أكثر من الأمّ التي أطفالها صغار. فقط بتبني عقلية متطورة يمكن أن نؤمن بقدراتنا على التعلّم والتحسن في التربية، وامتلاك هذا الإيمان بأنفسنا وقدراتنا سيؤثر في مدى السعادة والثقة التي نشعر بها. لا تخنقنا الأخطاء عندما يكون لدينا عقلية نامية. بدلاً من ذلك، إنها تسلط الضوء على المكان الذي نحتاج إلى التحسن فيه، وانطلاقاً من اقتناعنا بقدرتنا على التغيير، نبدأ العمل على ذلك.

على الرّغم من ذلك، تعتقد العديد من الأمهات أنّهنّ إمّا جيّدات (بارعات) في كونهنّ أمهات أو أنّهنّ لسنّ مناسبات للقيام بهذا الأمر معتقدات أنّهنّ إمّا ناجحات في القيام بذلك بالفطرة أو لا. هذه هي العقلية الثابتة في التربية، وهي تخنق تقدمنا وتحدّ من إمكانياتنا. لأنه إذا شعرنا بأننا عالقون في دوامة تربية الأطفال، فمن غير المحتمل أن نبذل الجهود اللازمة لإجراء تغييرات إيجابية عندما يجب علينا ذلك، وهذا من شأنه أن يتركنا عالقين في فخ أنماط غير صحيّة أو غير مفيدة. تخلصي من القيود عن طريق:

• إدراك نقاط القوّة ونقاط الضّعف لديك.

• استخدام الحديث الإيجابي مع الذات.

• النظر إلى الأخطاء كفرص للتعلّم.

• عدم البقاء عالقيين في دوامة من الشعور بالندم أو الخزي.

العقلية المتطورة هي عقلية إيجابية. هذا يعني أنّه حتّى لو كان اليوم شاقاً فأنت تأملين أن الغد أفضل. يمكنك أن تسمحى لنفسك من وقت لآخر بزيارة اليأس والغضب والإحباط والسخط والحزن، لكنك لا تبقيين هناك. أنت تؤمنين بنفسك وبقدرتك على التغلّب على العقبات، ومواجهة التّحديات، وتجربة أشياء جديدة، والنجاح كأمّ. إنّها نعمة رائعة لتتعمي بها أنت وأطفالك.

«تؤثر الطريقة التي تنظرين بها إلى نفسك بشكل عميق في الطريقة التي تعيشين بها حياتك».

-كارول دويك

## عادة تجلب السعادة

اعملي على بناء مرونتك، تدريبي على التراجع عن الأخطاء والتعافي من الانزعاجات، وعلى التحكم بحالتك المزاجية والذهنية. إليك خمس خطوات لتبني مرونتك، خذي حالة صعبة تمرّين بها الآن وطبقي عليها هذه الخطوات:

1. تدريبي على التفاؤل، اكتبي بضعة أفكار إيجابية الآن.

2. أعيدي تأطير المشكلة؛ عوضاً عن النظر إليها بطريقة سلبية، انظري إن كان بإمكانك تأطيرها بطريقة إيجابية، على سبيل المثال: عندما عوضاً عن أن نقول إنّنا في مرحلة «عمر السنتين الصعب» يمكن القول «عمر وضع الحدود»، هل تلاحظين كيف غيرت للتو اللغّة رد الفعل العاطفي لديك وبالتالي التصرف الذي يمكن أن

تصرفيه؟ أعيدي تأطير مشكلة تتعاملين معها الآن.

3. طوري عقلية متطورة، وآمني بنفسك كام، احترام الذات يلعب دوراً هاماً في التأقلم مع الضغط. اكتبي أمرين تقومين بهما بشكل جيد في التربية.

4. طوري مهارتك في حل المشكلات، عندما تصادفين مشكلة حاولي إصلاح الأمر عوضاً عن التباكي بسببها.

5. مارسي الاعتناء المستمر بالذات، اكتبي طريقة ستتعشين نفسك بها اليوم.

### أفكار للتدوين

1. هل تعتقدين أن لديك عقلية ثابتة أم عقلية متطورة؟

2. اكتبي ثلاثة أشياء تحفز المزاج السيئ عندك.

3. اكتبي ثلاثة أمور تحسن مزاجك.

4. اكتبي اسم شخص ستتصلين به أو تثقين به عندما تقعين في المشكلات.

5. اكتبي ثلاثة طرق تمنعك من البقاء عالقة في دوامة اليأس.

## الفصل التاسع توقفي عن الشعور بالذنب



الأمومة صادمة، أليس كذلك؟

فهي لا تحدث تغييرات على جسمك فقط وإنما على عقلك وروحك أيضاً، إنها تغير من أفكارك وأحكامك وأحلامك ومخاوفك، تأخذ غرورك وترميه عالياً في الهواء ومن ثم تلتقطه وتضربه إلى الأرض بقسوة، تجبرك على مواجهة الأجزاء الأسوأ في شخصيتك وذلك أحياناً من خلال التحديق إلى أعين صغيرة شرسة تقلد إصرارك أو غضبك.

لا تتعلق الأمومة بتنشئة الأطفال فقط، إنها المكان الذي ترتقين فيه أنت شخصياً، لتصلي إلى أعلى نقطة في إمكاناتك إن كنت منفتحةً عليها، إن كنت تصفين إليها.

تعلمين كم هي أمر هام، وتفهمين مدى عظمة نداء الأمومة، إنها جميلة ومفرحة ومذهلة، كما أنها عبء ثقيل، وفي كل يوم تحضرين مع أولادك مجدداً وتحاولين، هذا يتطلب الشجاعة.

لا أحد يخبرك بمقدار الشجاعة في أن تحضري كل يوم مع أولادك عندما يكون كل شيء على المحك، في بعض الأحيان قد تضطرين إلى الزحف خارج السرير أو على الأرض وأن تنهضي وترفعي كتفيك للأعلى، وأن ترسمي على وجهك أفضل ابتسامة مزيفة يمكنك تصنعها، وأن تحاولي مجدداً نافضة عنك إخفاقات الأمس، ولكنك تقومين بذلك، تقومين به يوماً بعد يوم.

يريد قلب الأم بشدة أن تقومي بهذا الأمر على الوجه الصحيح، أنت تحبين هؤلاء الأطفال لدرجة الألم، وعندما ترتكبين هفوة وعندما تنفجرين في وجه أحدهم وعندما تصرخين بعد أن وعدت بعدم الصراخ مجدداً وعندما تشعرين وكأنك خذلتهم

يتراكم الندم والحزن في صدرك وتشعرين بغصة في حلقك.

تنهمر الدموع خلف باب الحمام مرة أخرى، والمتنمر في داخلك قايس لا يرحم، يهاجمك عندما تضعين رأسك على وسادتك بعد أن ينام أطفالك أخيراً، ولا راحة بعد.

عندما تتلقين اتصالاً سلبياً من المدرسة أو عندما تقبضين على طفلك الذي لم يدخل المدرسة بعد وهو يختلق الأكاذيب أو عندما يعض طفلك الدارج صديقه تتساءلين عن المكان الذي أخطأت فيه وهل سينصلح حالهم على الرغم من أخطائك وتقصيرك، عندما يغلق طفلك المراهق الباب في وجهك، أو عندما تتحول معركة الوظيفة المدرسية مساءً إلى حرب كاملة، وعندما تذرفين الدموع على ورقة تمارين الرياضيات التي تتفحصينها، أعلم أنك تشعرين وكأنك فاشلة.

إليك ما تحتاجين إلى معرفته يا ماما. لقد بكت البقية منا في حماماتهن أيضاً، شعرت كل أم أخرى بمشاعر الذنب تلك في وقت مضى وشعرت بالقلق فيما إذا كانت قد قامت بمهمتها بشكل خاطئ كلياً في وقت أو آخر، لذا أرجوك لا تصدقي أن بقية الأمهات منا قد قمن بمهمة الأمومة هذه بالشكل الصحيح يومياً بينما أنت تكافحين لإيجاد طريقك.

*إننا نحاول جميعنا إيجاد طريقنا، ولا واحدة منا مثالية، ولا واحدة.*

يجسم الشعور بالذنب على قلوب الكثير من الأمهات، يعيش داخلها ذاك الضيف غير المرغوب فيه، ويبني بيتاً في داخل قلوبنا ليغوص فيها بسبب ثقله، فنحن ننتقل بين عدد مستحيل من المسؤوليات، وغالباً ما يساورنا الشك فيما إذا قدمنا ما يكفي، على الرغم من أنه في نهاية اليوم لم يعد هناك شيء نقدمه بالتأكيد، نذهب إلى السرير منهكات القوى تماماً، ونتساءل أين ذهبت قوتنا، هل أحببتهم بما يكفي اليوم؟

*إننا نحاول جميعنا إيجاد طريقنا.*

هل قضيت وقتاً كافياً مع كل طفل؟ هل أنصتُ إلى زوجي؟ هل خذلت ذلك الصديق؟ تستفحل المهمات الكثيرة التي تتعلق «بما يجب القيام به» في عقولنا المتعبة سارقة السلام ومقووضة السعادة، كان يجب علي القيام بذلك أو كان يجب

عليّ ألا أقوم بذلك، نعد بأحسن النيات أن نتصرف بشكل أفضل غداً، ومن ثم يأتي الغد مع نفس السلسلة من المسؤوليات التي كانت على عاتقنا ليلة أمس، وأفضل ما لدينا لا يكون جيداً بما يكفي أبداً.

أجريت استطلاعاً على مواقع التواصل الاجتماعي تضمن عينة صغيرة مؤلفة من 125 أماً، اعترفت أكثر من 82% بأنهن تعانين من الشعور بالذنب، على الرغم من أن هذه الدراسة لم تكن بأي حال من الأحوال دراسة علمية تمت مراجعتها من قبل المختصين، فإنها دليل واقعي يؤكد على أن عدد الأمهات اللواتي يبدو أنهن قادرات على الهروب كلياً من الشعور بالذنب قليل، الأمهات العاملات وربات المنازل والوحيدات والمتزوجات، جميعنا نشعر بسيطرة هذا الشعور في بعض الأحيان، هل تعلمين ماذا يا ماما؟ لو أنك غير مهتمة كثيراً، ما كنت لتختبري هذا الشعور. فحقيقة أنك تعانين من الشعور بالذنب تخبئ الكثير عن مدى الحب الذي تحمله في قلبك لأطفالك وعن رغبتك في أن تحسني تربيتهم. ومع ذلك يمكن أن يكون هذا الأمر كالمس، لذا نحن بحاجة إلى أن نتحدث عن هذا الشعور الثقيل بالذنب الذي تحمله في صدرك.

أنت تشعرين بالذنب لأنك صرخت على أطفالك.

أنت تشعرين بالذنب لأنهم لم يخلدوا للنوم بعد.

أنت تشعرين بالذنب لأنك أنجبت طفلاً آخر.

تشعرين بالذنب لأنك لم تنجبي طفلاً آخر.

تشعرين بالذنب لأنك لم ترضعيهم رضاعة طبيعية على الإطلاق أو الفترة ليست كافية أو لفترة طويلة جداً (وفقاً لأشخاص آخرين).

تشعرين بالذنب لأنك أطعمتهم الوجبات الجاهزة والجبين أو لأنهم انتقائيون في طعامهم.

تشعرين بالذنب لأنك تدريبينهم على نظام معين للنوم.

تشعرين بالذنب بسبب السماح لهم بالنوم بجوارك.

تشعرين بالذنب لأنك غضبت.

حتى أنك قد تشعرين بالذنب حتى بسبب شعورك هذا عوضاً عن كونك أماً سعيدة! هناك مليون سبب مختلف لشعور الأمهات بالذنب ولكن هناك سبب وجيه واحد للتوقف عن التمرغ في وحل هذا الشعور.

هذا الشعور لا يساعدك..

لنكن واضحين فقط، ليس كل شعور بالذنب سيئاً، إنه يأتي بدرجات متفاوتة من الشدة والسمية، في بعض الأحيان يكون متعلقاً بنقطة محددة وملائماً ويشير إلى أمر يجب اتخاذ إجراء بشأنه، مثلاً ربما صرخت على أطفالك أو قلت شيئاً مؤلماً لزوجك، الذنب الذي تشعرين به عندها هو بمثابة إشارة تحذير على أنك تجاوزت الحدود وتحتاجين إلى إجراء تعديلات، والعمل على إبداء ردود فعل أفضل في المستقبل.

ومع ذلك في أحيان أخرى يكون الشعور بالذنب عاماً أو غير ملائم، على سبيل المثال ربما تشعرين بالذنب بسبب السماح لطفلك بالنوم بجوارك بعد حديث مع أم ينام طفلها بشكل مستقل، على الرغم من أنه لا يوجد شيء خاطئ في تصرفك والنوم بجوار بعضكما مناسب تماماً لكما، فإن شعور الذنب يتسلل إلى داخلك لأنك بدأت بمقارنة وضعك مع وضع شخص آخر وبدأت بالتشكيك في خياراتك.

بعبارة أخرى، يمكن أن يكون الشعور بالذنب عاملاً محفزاً لتغيير إيجابي وقد يكون مرضاً ينخر من تقديرك لذاتك ويعيق في الواقع قدرتك على الأداء بشكل أفضل، ضميرك هو دليل ممتاز، إنه يرفع من مستوى إنسانيتك ويعيدك إلى قيمك، ومع ذلك فإن السماح للشعور بالذنب أن يصبح مفراطاً ومزمناً - بدلاً من إدراك فيما إذا كان ملائماً أو غير ملائم والتعامل معه وفقاً لذلك - هو فخ خطير.

من المؤكد أن الشعور بالذنب بجرعات صغيرة يساعد في إبقائنا تحت المراقبة، ولكن معظمنا يفرط في الشعور بالذنب وهذا في الواقع يعيق تقدمنا نحو الأمام،

وجدت الدراسات أن التركيز والإنتاجية والإبداع والكفاءة تنخفض عندما تكونين غارقة في دوامة الشعور بالذنب، نظراً لدراستي عن تطور الطفل عبر السنين تعلمت أن الطفل الذي يعاني من اضطراب عاطفي لا يمكن أن يكون أفضل ما يستطيعه، ومع ذلك غالباً ما أنسى بأن الأمر نفسه ينطبق عليّ. الشعور المستمر بالذنب هو اضطراب عاطفي ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالقلق والاكتئاب ومجموعة من المشكلات الأخرى، إذ يشوش هذا العبء الثقيل دماغك ويمنعه من التفكير السليم، ويطلق العنان للمتنمر في رأسك، يمتص هذا الحديث الذاتي السلبي سعادتك ويستبدل بها القلق، ويمنعك من الاستمتاع بحياتك.

### معظمنا يبالغ في الشعور بالذنب.

نتخذ جميعنا قرارات نتمنى لو يمكننا تغييرها، لقد أدنت نفسي طوال أشهر جراء خطأ اقترفته في عشر ثوان، ولكني لم أثن على نفسي لشهور مقابل إنجاز صغير قمت به، أنا أميل إلى أن أكون قاسية جداً على نفسي وهذا شعور يمكن أن تتفهمه الكثير من الأمهات، يمكن أن تسمعي الكثير من الرسائل والتي مضمونها «أنت تفسدين هذا الأمر» قبل أن تبدئي الاعتقاد بأنك فاشلة، وهذه الرسائل موجودة في كل مكان هذه الأيام، أليس كذلك؟

في يوم واحد صادفت العديد من العناوين الرئيسية والتي اقترحت -حتى لو بلطف شديد- أنني أخطأت في تربية طفلي، أحد العناوين الرئيسية كان يقول: هل تفرطين في التربية؟ استمر المقال ليخبرني بكل الطرق التي سيفشل فيها طفلاي في الحياة إذا أفرطت في تربيتهم وبدأت أسأل نفسي: هل أفرطت في تربية طفلي؟ كيف تفرط الأم بتربية أطفالها بالضبط؟! لقد جهزت وجبة الغداء لابني ذي الأحد عشر عاماً، هل بات محكوماً عليه بالفشل؟ هل سببت له إعاقة مدى الحياة لأنني أخذت قيثارته إلى المدرسة عندما نسيها في المنزل؟ تبدو الأسئلة السخيفة وجيهة عندما يملكك الشعور بالذنب فجأة.

أشار العنوان الرئيسي التالي الذي لفت انتباهي إلى أن شخصاً ذمّرت حياته بالكامل بسبب جملة واحدة تفوهت بها والدته عندما كان طفلاً، بقي مجروحاً مدى



الحياة بسبب جملة واحدة، بدأت أعصر عقلي وأتساءل إذا كنت قد قلت أي شيء من المحتمل أن يجرح ولدي مدى الحياة، ثقل تلك الفكرة لا يطاق. ما وصفه كاتب المقالة على أنه أمر جارح لم يكن شيئاً يمكن أن أتصور أن له هذا التأثير السلبي مدى الحياة، لذا تركني أتساءل فيما إذا كنت قد تفوهت بشيء بشكل عفوي وفهمه طفلي بطريقة خاطئة، هل تلك الكلمات التي قصدت بها الانتقاد البناء آذت روحه؟ هل من السهل حقاً تحطيم شخص؟ كانت تلك أفكاراً مرعبة.

في وقت متأخر من ذاك اليوم اكتشفت أنه كان من المفروض أن أحضر عرضاً تقديمياً قدمه ابني في الصف الثالث، على الرغم من أنه أخبرني ليلة أمس بأنه ليس من المفترض أن يحضر الأهل لكن حضرت كل الأمهات الأخريات وشعرت بالذنب لأنني فوّت ذلك. في نهاية الليل بعد أن اضطررت إلى عدم الجلوس مع زوجي في غرفة المعيشة وإخبار طفلي بأنني لن أستطيع اللعب معهما لأن عليّ العمل لوقت متأخر لأسلم عملاً في الوقت المحدد. تملكني الشعور بالذنب شاعرة بأنني فاشلة تماماً، أدركت أنني أحمل عبئاً ثقيلاً لم أخفف منه في محاولة لأن أظهر لنفسي بعض الكياسة على طول الطريق، أنا أحاول بجد حقاً وأعلم أنك تحاولين مثلي أيضاً.

إذاً، هل يمكنني أن أخبرك الآن بأنك لست فاشلة؟ لا يهم كم مرة ارتكبت نفس الخطأ، هذا يوم جديد وكل شيء ممكن، هل بإمكانني تذكيرك كم مرة قبلت جراحهم وسهرت على طفل مريض طوال الليل وهززت طفلاً باكياً على الرغم من أن عينيك وقلبك مثقلان؟ هل بإمكانني أن أشير إلى كل تلك المرات التي أطعمت فيها أطفالك أولاً للتأكد من أنهم شبعوا قبل أن تأكلي، وكم مرة تخلّيت عما تريدينه كي تشتري أشياء لطفلك، وكم مرة انتظرت خارجاً في ردهات المدرسة لتتأكدي من أن ولدك سيكون على ما يرام، وكم مرة أظهرت الشجاعة في محادثات صعبة لكي يصبح طفلك مستنيراً و متمكناً؟ هل يمكنني أن أؤكد عدد المرات التي استمعت فيها إلى طفلك وهو يبوح بمخاوفه وأحلامه أمامك، وأرحت ذلك الرضيع، وملأت ذلك القلب النابض بالشجاعة؟

إذا كان هناك مليون سبب لت شعري بالذنب، فهناك أيضاً مليون سبب لت شعري

بأنك أم عظيمة، لا أعتقد بأن أطفالك يستخدمون أخطاءك ضدك وخاصة الصغار منهم، إنهم يحبونك أكثر من أي شيء آخر، هم فقط يريدون أن يروك سعيدة، أنت لست فاشلة بالنسبة إليهم أنت العالم بأكمله بالنسبة إليهم، حتى الأطفال الأكبر سناً يسامحون بسهولة عندما تعتذرين بصدق وإخلاص.

لذا تجاوزي هذا الشعور يا ماما، اعتذري وغيّري سلوكك إذا اقتضى الأمر، ومن ثم تجاوزي هذا الشعور، يمر بنا الشعور بالذنب ليعلمنا درساً ولكننا ندعوه لتناول الشاي في أعماقنا ونعطيه مكاناً في فراشنا، استمعي إلى ما يقوله لك وثم دعيه يزول من يومك كما تزيلين الأوساخ، واستمري مفعمةً بالحياة والمحبة، لا تتمسكي به بأقصى ما تستطيعين، فهناك العديد من الأشياء الأخرى من الأفضل أن تتمسكي بها.

### كيف تتجاوزين هذا الشعور؟

تجاوز الشعور بالذنب هو في الحقيقة عملية بسيطة، إنه يتطلب منا فقط أن نفعل شيئاً ربما لسنا معتادين على فعله جيداً وهو أن نحب ونسامح أنفسنا.

الخطوة الأولى لتجاوز هذا الشعور هي تحديد ما الذي يخبرك به شعورك بالذنب، تذكرني أنه من المفترض أن يكون زائراً فقط، وليس مقيماً دائماً في ذهنك، هل يرتبط شعورك بالذنب بحكمك على نفسك أو بحكم شخص آخر عليك؟ هل هو ملائم؟ هل هناك حاجة إلى إجراء تعديلات أو تغيير سلوكك؟

إذا كانت الإجابة بـ «نعم» فإن شعورك بالذنب يستحق التقدير وهو يدعو للتصرف حيال أمر ما، عندها قومي بتحويل شعورك بالذنب إلى وقود لإحداث تغيير، إليك الخطوات اللازمة للتخلص من الشعور الملائم بالذنب:

1. اعتذري للشخص الذي آذيتَه إذا لزم الأمر، وافهمي أن شعورك بالذنب هو إشارة قوية للتعاطف. إنه يعني أنك شخص جيد ومهتم، أنت تشعرين بالذنب لأنك تريدان فعل الشيء الصائب، من خلال الاعتذار أنت تظهرين احترامك للشخص الذي أخطأت بحقه وتثبتين استعدادك للتغيير، يساعد الاعتذار الصادق غالباً في التحرر من الشعور بالذنب بينما يساعد الشخص الآخر على التحرر من غضبه.

2. فكري لماذا تصرفت بهذه الطريقة التي ألحقت الضرر بشخص ما أو التي لا تتوافق مع قيمك؟ هل تجاوز أحدهم الحدود الشخصية التي وضعتها؟ إذا هل تحتاجين إلى وضع حدود أقوى؟ هل احتياجاتك غير ملباة؟ عندما تكتشفين السبب الحقيقي الذي جعلك تتصرفين بتلك الطريقة يمكنك أن تقرري كيف ستصلحين الأمر. هذه هي الطريقة لتصلي إلى التسامح والشفاء، فقط من خلال إجراء تغييرات على سلوكك يمكنك منع تضرر العلاقة في المستقبل وعدم جرح الشخص الذي أذيتته مجدداً.

3. وضع خطة عمل تقود إلى هدف إيجابي، ركزي على إنجاز ما تريدين بدلاً من إيقاف ما لا تريدينه، على سبيل المثال بدلاً من وضع هدف «عدم الصراخ» ضع هدف «خذي نفساً عميقاً عندما تشعرين بالغضب»، غالباً ما يكون العمل نحو هدف إيجابي أكثر جدوى من محاربة السلوك السلبي.

من ناحية أخرى إذا كان الجواب بالنفي فإن شعورك بالذنب غير ملائم وناجم عن حكم شخص آخر عليك، أدركي أن هذا ليس عبثك لتتحمليه وتجاوزي الأمر، ترى النظرية المعرفية أن الأفكار هي مسبب العواطف لذلك إذا غيرت أفكارك فإن عواطفك تتغير أيضاً. من خلال تعمد التفكير بشكل إيجابي والتعاطف مع الذات ستنتقلين من الشعور بالذنب إلى حالة المشاعر الإيجابية، لذا بدلاً من «يجب علي العودة إلى العمل والمساهمة أكثر مع عائلتي» أو «علي الاستقالة من عملي وأن أبقى في المنزل مع صغيري» فكري «أنا أفعل أفضل ما أستطيع اليوم ونحن بخير».

يجب أن تتوقفي عن التعامل بقسوة مع نفسك وأن تمنحي نفسك نفس الحب والحنان والامتنان الذي تحاولين أن تمدّي أطفالك به لأنه بقدر ما يحتاجون إليه أنت تحتاجين إليه أيضاً.

وهل تريدين معرفة سر صغير؟ كلما تعاملت بلطف مع نفسك استطعت إظهار اللطف لغيرك.

اجعلي هدفك تسليط الضوء على طيبتك ونجاحاتك وانتصاراتك وشجاعتك، وفي هذه الليلة عندما تنزلقين تحت الأغطية لا تستذكري أخطاءك، وإنما استذكري كم

قدمت من الحب، أحبي نفسك وسامحيها وكوني لطيفة معها قليلاً، فقد يكون هذا أشجع ما يمكنك القيام به على الإطلاق.

### استراتيجية: قبول الذات، مسامحة الذات، تحمل المسؤولية

القدرة على مسامحة نفسك هي أمر أساسي لسلامتك العاطفية، على أي حال كما بالنسبة إلى كل شيء يمكن الإفراط في استخدامه، إذا مارسنا مسامحة الذات من دون تحمل مسؤولية أفعالنا عندها قد لا يكون لدينا الدافع لتغيير سلوكنا. وعلى أي حال، إذا كنا جيدين في تحمل المسؤولية وإجراء تعديلات وتغيير سلوكنا ولكننا لم نمارس مسامحة الذات عندها ربما نفرق بالشعور بالخزي، لذا هناك حاجة إلى وجود توازن سليم بين تحمل المسؤولية عندما يلزم الأمر (عندما يكون الشعور بالذنب ملائماً) وبين مسامحة الذات.

إذا كان الشعور بالذنب يعترف بالجوانب السيئة في شخصيتنا وسلوكنا، فإن مسامحة الذات تعترف بجوانبنا الجيدة وقدرتنا على التغيير، المسامحة وحدها لا تحفز على التصرف بشكل أفضل ولا يفعل ذلك الشعور بالذنب وحده أيضاً، إنه اعترافك بأخطائك وبمقدرتك على التحسن هو ما يسمح لك بإحداث تغييرات إيجابية. حالما تطلبين المسامحة من الشخص الذي جرحته، تصبح المسامحة الذاتية خطوة أساسية نحو التخلص من الشعور بالذنب، وتساعدك على اتخاذ الخطوة التالية.

إذا كان شعورك بالذنب غير ملائم في المقام الأول عندها لا حاجة إلى مسامحة نفسك لأنك لم ترتكبي أي شيء خاطئ، ما تحتاجين إليه في هذه الحالة هو تقبل الذات، تفشل العديد من الأمهات في رؤية نقاط قوتهن وإنجازتهن إلا أنهن جيدات في تسليط الضوء على إخفاقاتهن وضعفهن، لا أحد يطلق أحكاماً علينا أكثر مما نطلق على أنفسنا، وانتشار هذا الأمر في حضارتنا الحالية أمر ذو مدلول حتماً! إذا كان الهدف أن تمنحي طفلك أمماً سعيدة، حينها يجب أن يكون قبول الذات جزءاً من الخطة، أعتقد أن إحدى الأفكار التي تمنعنا من قبول الذات هي فكرة بأنه يجب أن نستحسن ما نقبله، يبدو الأمر وكأن قبول أنفسنا لما شعرنا بأننا قمنا به بشكل خاطئ

مشابهة لقولنا إن ما فعلناه كان جيداً، هذا ليس صحيحاً! قبولنا لأنفسنا على الرغم من أخطائنا هو اعتراف بأنه «على الرغم من عيوبنا ونقائصنا وتصرفاتنا الخاطئة ما زلنا نستحق الحب». أظهرى لنفسك بعض الحب يا عزيزتي.

### عادة تجلب السعادة

في هذا التمرين أريدك أن تكتبي كل ما تعتقدين أنك بحاجة إلى أن تسامحي نفسك عليه بعد أن تكتبي كل ما ترغبين فيه اقرئي ما كتبت بصوت عالٍ، ابدئي بجملة «أنا أسامح نفسي على...» ارجعي وكرري التمرين كل يوم إلى أن تشعرى بأن العبء بدأ ينزاح عن كاهلك.

.....

.....

.....

.....

### أفكار للتدوين

- 1 - كيف كانت لتنظر إليك ذاتك المراهقة الآن؟
- 2 - أنهي الجملة التالية: «أحب نفسي لأن...»
- 3 - ما أفضل سمات شخصيتك؟ ولماذا؟
- 4 - ما الكلمات الثلاث التي ستستخدمها صديقتك المفضلة لوصفك؟
- 5 - ما قد تقولين لطفلك العالق في دوامة الشعور بالذنب عن الأخطاء التي قام أو قامت بها؟ لم لا تقولين الكلام نفسه لذاتك؟

## الفصل العاشر الإرهاق الذهني



يخطر لي أحياناً أنه لو كان بإمكانني إمالة رأسي إلى الجانب وهزه قليلاً حتى يسقط كل شيء يدور داخل عقلي على الأرض، فحينها كانت كل أفكارني ستندفع مسرعةً مثل قطع وحيد القرن في لعبة جومانجي وترؤع المدينة، وهذا يشبه نوعاً ما إحساسي بهم كما لو أنهم يضربون الأرض بأقدامهم أثناء تجوالهم في رأسي. وفي المقابل، إن فعل زوجي الشيء ذاته، فإنني أتخيل خيوطاً رفيعة سعيدة من الدخان ستنبعث من رأسه وترتفع إلى السحاب.

أنا لا أقول إن رأسه فارغ، لذا لا تفهمي الأمر بالشكل الخاطئ! زوجي ذكي للغاية، ومتفهم، ورفيق محب، وأب مهتم ومتفانٍ يستحق التقدير والإشادة به فعلاً، لكن يبدو لي أنه قادر على إغلاق نافذة افتراضية في ذهنه قبل فتح نافذة جديدة؛ لذلك، فإن أي شيء قد يسقط من دماغه سيكون ما تتضمنه نافذة واحدة فقط، وهذا ضئيل جداً مقارنة بقطيع وحيد القرن الفوضوي لدي. من ناحية أخرى، يبدو عقلي مشابهاً بشكل ملحوظ لجهاز الكمبيوتر المحمول فهناك عدد لا يحصى من النوافذ المفتوحة، وكلها تعمل في وقت واحد.

يوضح مارك غونغور الرئيس التنفيذي لشركة لاف يور واي أمريكا، الاختلافات بين عقول الرجال والنساء على هذا النحو: «عقول الرجال مصنوعة من صناديق صغيرة، ولدينا صندوق لكل شيء، القاعدة هي: الصناديق لا تلمس، أما عقول النساء فتتكون من كرة كبيرة ضخمة من الأسلاك، وكل شيء متصل ببعضه». عندما قال هذا في خطابه، انفجر الجمهور بالضحك، يبدو الأمر طريفاً، ولكنه يبدو مألوفاً أيضاً، أليس كذلك؟

يروى زوجي إريك مازحاً عن أحد الأيام عندما كان عبء عملي الذهني واضحاً للغاية. عاد إلى المنزل ليجد بيتزا باردة موجودة فوق فرن الغاز من الأعلى، لكن الفرن كان لا يزال مشتعلًا. كانت البيتزا قد نضجت، وهذا يعتبر انتصاراً، لقد نسيت أن أطفئ الفرن فقط! بعد أن أطفأ الفرن، نزل إلى غرفة الغسيل ليتحقق مما إذا كانت ملابسني قد أصبحت جاهزة لنشرها، فهو دائماً يتابع أمر غسيل الملابس ويساعدني على إنجاز هذه المهمة، أليس هذا مثيراً؟ وجد أنني وضعت الملابس في الغسالة وسكنت المنظف فيها ولكن لم أضغط على زر التشغيل قط، فشغل الغسالة وعاد إلى الطابق العلوي، عندما دخل إلى مكتبي، وجدني أتعارك مع حاسبي المحمول، «سحقاً!» لا يمكنني شحن هذا الشيء، ليس لدي أدنى فكرة ما المشكلة في قطعة الخردة الخرقاء هذه!» عرض خدماته علي «أنا هنا، سألقي نظرة» خرجت إلى المطبخ لأشرب كوباً من الماء، وعندما عدت هتف: «لقد أصلحته!» وضحك قائلاً: «لقد كان القابس منزوعاً من جهة الحائط»، بالطبع كان كذلك.

بصراحة، كانت العديد من أيامي مشابهة لهذا اليوم. غالباً ما أنسى الأشياء لأنه كيف يمكن الاهتمام بكل شيء؟ على الرغم من عظمة إريك فإنه لا يفكر في كل ما يتعين علي الاهتمام بأمره بشكل يومي. مثل التأكد من دفع جميع الفواتير، وتفحص حقائب الظهر لطفلينا وتوقيع جميع الأوراق والمفكرات وأذونات السماح لهما بالمشاركة بالأنشطة، ومواكبة المشاريع المدرسية وأيام الرحلات الميدانية والأحداث العامة، وجدول مواعيد تدريب كرة السلة لطفلي وجدول الفنون المسرحية، ودروس السباحة، وتوضيب وجبات الغداء والتحقق من علاماتهم المدرسية وأوراق الاختبارات، ومواكبة كتب المكتبة وما شابه. أنا من يكتب جداول الأدوية ويعطيها الفيتامينات. إنها أنا التي تضبط المنبه الساعة 3:00 صباحاً لقياس درجة حرارتهما عندما يكونان مريضين، وأنا من تأخذهما إلى الطبيب، وتحدد مواعيد جلسات تقويم الأسنان، ومعاينات طبيب العيون، وتنقلهم ذهاباً وإياباً، وتهتم بأمر سجلات مواعيد التلقيح. أنا من تشتري اللوازم المدرسية، وألواح الورق المقوى للمشاريع، أنا التي تفتش في محلات مايكلز حتى تجد مجسمات الأشجار، وحيوانات صغيرة مصنوعة من البلاستيك، وأنا من تتأكد من أن طفلي لديها ملابس وأحذية مناسبة أيضاً.

إن عبء العمل لا ينتهي أبداً. أنا مسؤولة عن ترتيب «النزهات» فقد كبراً الآن على تعبیر «مواعيد للعب»، وشراء هدايا أعياد الميلاد لأصدقائهما، ويقع على عاتقي معرفة مع من يرغبان في التنزه والتعرف على أهل أصدقائهما. أنا من تبقى على تواصل مع المعلمين وتذهب إلى الاجتماعات. أنا من تمسح فتحات التهوية، وتنفض الغبار عن الستائر، وتنظف المكنسة الكهربائية، على الرغم من أنني أعترف أن زوجي هو من ينظف مجفف الملابس (النشافة) أما أنا فلا أذكرها حتى يتكوم فيها وبر يكفي لحافاً صغيراً. إنه رائع في الإسراع بالتنظيف بالمكنسة الكهربائية والترتيب، ولكن تفاصيل تنظيف المنزل الدقيقة تقع بشكل واضح على عاتق عقلي فقط. لا بد لي من الاهتمام بالمفكرة لدينا، والتأكد من عدم وجود تضارب في المواعيد. إذا حدث لي شيء ما أتساءل إذا كان سيقص شعر طفلينا أو أظافرهما، أتخيل أنهما سيبدوان كالمتوحشين، مجرد التفكير في هذا الأمر يجعلني أرتعش.

ولا يعود سبب ذلك أنه عاجز عن متابعة هذه الأمور؛ كل ما في الأمر أنه يبدو أنه لا يخطر على باله أن يفعلها. أعلم أنه سيساعدني بكل سرور في التفاصيل إن طلبت منه فقط، ولكن في بعض الأحيان قد يكون من الأسهل الاهتمام بهذه الأمور وحدي. أفترض أنه يعتقد أنني قادرة على القيام بكل الأمور، وأنا أفعل ذلك نوعاً ما، لكنه ينهكني. وهذا غيظ من فيض، لأن ذهني -بعيداً عن التفكير في جميع الأشياء التي يتعين علي القيام بها فعلاً- في دوامة مستمرة لتذكر الأشياء التي ربما ينبغي لي القيام بها أو كان ينبغي لي القيام بها في الماضي أو الأشياء التي قد أحتاج إلى القيام بها في المستقبل. بدأت أفكر في كيفية تحضير ولدي لضغوط سن المراهقة بينما هما الآن طفلان دارجان، وأفكر في كيفية مساعدتهما ليكونا زوجين ووالدين صالحين يوماً ما وهما ليسا مراهقين حتى، وأفكر في كيفية تحضيرهما للجامعة وبناء مقدرتهما على المرونة، ومليون شيء آخر تتضمنه تنشئة الأطفال.

زوجي يهتم بالكثير من الأمور أيضاً. أعلم أن لديه الكثير من الضغوط في العمل. إنه جيد جداً في مساعدتي في الأعمال المنزلية كما قلت فهو يهتم بفناء المنزل ويصلح الأشياء في أرجاء المنزل التي تحتاج إلى إصلاح، ويقوم بتجميع الألعاب المعقدة ويساعد ولدينا على تركيب قطع الليغو، هذا ليس موطن قوتي أبداً. ومع



ذلك، يبدو أنه لا يزال لديه ذهن جميل غير معقد، وأنا أغبطه عليه كثيراً.

أعتقد أيضاً أن الأمهات تملن إلى تحمل المزيد من العبء العاطفي للعائلة، فأنا لا أشعر فقط بالمسؤولية عن مشاعر طفلي، ولكن يبدو أنني أعتبرها تلقائياً وكأنها مشاعري الشخصية. هل سمعت قبلاً مقولة «الأم سعيدة بقدر سعادة طفلها الأكثر حزناً»؟ هذا صحيح، أليس كذلك؟ إذا كان أحد طفلي يعاني عاطفياً، أشعر بثقل ما يمر به. يكاد يكون من المستحيل بالنسبة إلي أن أشعر بالسعادة ما لم يشعر جميع أفراد عائلتي بالسعادة. أفهم أن العواطف السلبية هي جزء من التجربة الإنسانية، وأدع طفلي يشعران بها وأبذل قصارى جهدي لمساعدتهما على التعامل معها. ولكن الأمر هو أنه عندما يشعران باضطراب عاطفي أشعر به أيضاً من حتى لو لم أدعهما يلاحظان ذلك، وعلى النقيض من ذلك أجد إريك يقول بلا مبالاة: «سيتعامل مع الأمر وسيكون بخير»، إنه قادر على فصل ما يشعر به عما يشعر به الأطفال؛ لا يمكنني القيام بذلك.

هناك حقيقة ظهر ضخمة ممتلئة بالعمل غير المرئي للأمومة، وغالباً تنكسر ظهور الأمهات لكثرة ما يملأنها بالأمثلة ويتمولن بها. ليس الأمر أن الآباء يقومون بشيء خاطئ أو سيئ، إنها فقط الطريقة التي تعمل بها عقول العديد من الأمهات. لذلك، لا يتعلق هذا الفصل بإلقاء اللوم على أحد الوالدين أو التأكيد على دور أحدهما أكثر من الآخر، إنه ليس كذلك على الإطلاق. إنه فقط للقول: «أجل يا ماما، ونحن نشعر بذلك أيضاً».

عبء العمل الذهني الذي تتحمله الأمهات هو سارق للسعادة بالتأكيد، فكيف يمكننا مكافحة ذلك؟ دعونا لا نخدع أنفسنا. لن يختفي. ستبقى عقولنا دائماً ممتلئة حتى الحافة، ولكن هناك استراتيجيات يمكننا استخدامها لموازنة الشعور بأنك منهزمة مع شعورك بالفرح. عندما نضيف إلى «دلو السعادة» لدينا أكثر مما هو في «دلو الانهزام»، يمكننا أن نقلب الموازين لصالحنا ونجد المزيد من الفرح وسط فوضى الأمومة.

استراتيجية: ودائع الروح

بدأت النجوم متلائة بالبهجة بما يتناقض مع سواد السماء الصافية. كانت كل واحدة منها نقطة في السموات، ومع ذلك كانت تلمع أكثر ما تستطيع. فكرت: إلى أي درجة يعبرن عنا؟ فكل منها ذرة فقط ولكن كل منها تشع ضوءاً مميزاً. في نسيم الليل العليل، كانت صراصير الليل تصرصر من حولنا، والسموات فوقنا، وبينما نجلس هناك بصمت منبهرين من الجمال الذي تراه أعيننا، شعرت روعي بالراحة.

بدأ أن روعي شعرت بالترابط مع النجوم، بدأ الأمر كما لو أنهم يعرفون بعضهم بعضاً، وكأنهم أصدقاء أبعدتهم المسافات، همسوا مجدداً لبعضهم مرحباً مرةً أخرى. فكرت كيف أننا من صنع خالق واحد، وأبهرتني الفكرة. ممتدة تحت السماء المرصعة بالنجوم، تشابكت أصابعي مع أصابع ابني، أدركت بشدة أن «هذه هي الحياة»، ليست مواعيد ولا مفكرات، ليست قلقاً ولا صفحة المنشورات الرئيسية على مواقع التواصل الاجتماعي، فهذه الأمور مجرد أدوات لشغل الوقت. الحياة هي الجمال، والإجلال، والرغبة، والعجب، والأهم من ذلك كله الحب.

في هذه الليلة الصيفية الخلابية، كان أربعة منا يحدقون إلى النجوم على أمل رؤية شهاب. كان هناك تساقط للشهب في تلك الليلة، وكانت حماسة ولدي واضحة ونحن نجمع الوسائد والبطانيات. ممسكين بالمصباح اليدوي في يدنا، شققنا طريقنا إلى الفناء وتسلقنا إلى المنصة المطاطية (الترامبولين). وضعت بطانية كحاجز بين الشبكة الباردة الندية وظهورنا، ثم قمنا بنفخ وساداتنا واستلقينا جنباً إلى جنب تحت النجوم. سرعان ما ومض شعاع ساطع عبر السماء، وهتف طفلي بانفعال: «هل رأيت ذلك!» انتهى بنا الأمر لرؤية أكثر من عشرين شهاباً في تلك الليلة، وهي محفورة إلى الأبد في قلبي كواحدة من أفضل الليالي التي عشتها خلال مرحلة الأمومة وأكثرها روعة. كان الاستلقاء جنباً إلى جنب مع طفلي ونحن نشاهد الشهب تسافر عبر السماء أمراً رائعاً حقاً. كانت تلك الليلة وديعة روحية.

وديعة الروح هي أي شيء يغذي روحك، أنت تنفقين الكثير من الوقت والطاقة على أحبابك، وأنت مذهلة في ذلك. إنك تغذين أرواح عائلتك كل يوم بمليون طريقة صغيرة. بم تغذين روحك؟ هل نسيت أمرها؟

## بم تغلدين روحك؟

ودائع الروح تشبه نوعاً ما حلويات الحياة، باستثناء أنه كلما أكثرت منها تمتعت بصحة أفضل، أتمنى بلا شك لو كان الإكثار من الحلويات له تأثير مشابه. أعتقد أن الروح تتوق إلى التواصل والجمال والفن والروحانية والطبيعة والرغبة واللعب والحقيقة، وكلما قمنا بتغذية هذه الأمور، شعرنا بمزيد من الرضا.

### عادة تجلب السعادة

اكتبي وديعة الروح لهذا اليوم في السطور أدناه. أوصي بتكرار هذا التمرين في مفكرة منفصلة يومياً.

.....

.....

### أفكار للتدوين

1. فكري في وقت كنت تشعرين فيه كلياً بالسلام. ماذا كنت تفعلين حينها؟
2. ما الذي يغذي روحك؟ كيف يمكنك الحصول على المزيد من ذلك؟
3. إذا كان لديك بالفعل كل المال الذي قد يلزمك، فما العمل الذي ستقومين به؟
4. ما الذي كنت تحبين القيام به عندما كنت طفلة؟ هل يمكنك إيجاد طريقة للقيام بذلك مرة أخرى؟
5. لاحظي الأشياء التي يبدو أنها تشبع أرواح أطفالك أيضاً، سجلي ملاحظة حول ذلك.

## الفصل الحادي عشر وسائل التواصل الاجتماعي وأسطورة الأم المثالية



باعترادي هناك شيء ما كان يجري دوماً لتكريس أسطورة الأم المثالية، إذ تتبادر إلى الذهن أسماء مثل كارول برادي وكليير هكستابل وبالطبع جون كليفر، أولئك النسوة قمن بكل شيء بلباقة وكياسة. نقلت وسائل التواصل الاجتماعي هذه الأسطورة إلى مستوى جديد تماماً، فأدركنا أن الأمهات اللواتي يظهرن على التلفاز لم يكنن الصورة الحقيقية، بل كنن يمثلن هذا الدور فقط. وعلى الرغم من ذلك نحن الآن نقارن أنفسنا يومياً باللحظات البارزة في حياة كل الأمهات اللواتي يظهرن في الصفحات الرئيسية لمواقع التواصل الاجتماعي لدينا، وبالنساء الحقيقيات اللواتي نراهن أحياناً بشكل يومي في العمل، أو حين نوصل أطفالنا إلى المدرسة.

Telegram:@mbooks90

في كل يوم نتصفح فيه الفيسبوك أو الإنستجرام أو أي منصة أخرى لوسائل التواصل الاجتماعي، من المحتمل أن نرى النساء اللواتي لديهن منازل مرتبة وطاولات نظيفة ووجبات عشاء نباتية عضوية، والمشاركات في النوادي الرياضية، وأطفالاً ذوي شعر مصفف بشكل مثالي، وكلاباً بسترات متماثلة مع الملابس التي يرتديها البقية (لماذا تحتاج الكلاب إلى سترات حتى؟)، يبذل بعض الأشخاص جهداً لإظهار «كمالهم» فيما يعرضونه على الإنترنت، بينما يشارك الآخرون بصدق - ولو بشكل انتقائي - لحظات سعيدة مع أصدقائهم وعائلاتهم. على أية حال لا تنخدعي فأطفالها يتشاجرون، وكلبها يتبرز على أرضية منزلها الخشبية، وخلف صور وسائل التواصل الاجتماعي هناك أم تعيش حياة حقيقية، ومن المؤكد أنها ليست مثالية كالصور.

عندما راجعت منشوراتي الشخصية رأيت صوراً لأفراد عائلتي مجتمعين حول الطاولة وهم يلعبون الورق، وذكريات من عطلتنا في فلوريدا، وصوراً لطفلي وهما

متعانقان، وحتى صورة لكلابي بسترات عيد الميلاد (لقد ظهرا لطيفين حقاً، لذلك تجاهلوا النكتة التي قتلها للتو عن الكلاب بالسترات)، لا توجد صور للدموع الكثيرة المذروفة ونحن نكافح لساعات من أجل وظيفة مدرسية لم يفهمها أطفالنا، ولا لوجبة الهمبرغر هيلبر(5) التي تناولناها بأطباق ورقية على العشاء، لم أشارك الجدل بيني وبين ولدي أو بيني وبين زوجي، ولم أشارك الحلوى التي احترقت، أو عندما تبول الكلب على بساطي، أو نوبة الهلع التي أصابتنني في متجر البقالة، أنتم ترون فقط الجانب المضيء من حياتي على مواقع التواصل الاجتماعي، ويظهر الجميع تقريباً الجانب المضيء من حياتهم فقط، ومع ذلك ما نزال نقارن حياتنا الفوضوية بهذه الجوانب المضيئة من حياة الآخرين.

في هذا الفصل أود أن أتناول بعض الأكاذيب التي يمكن أن نصدقها نحن الأمهات المعاصرات، وخاصة تلك التي تُكرس على مواقع التواصل الاجتماعي بما أنها أصبحت تشكل جزءاً كبيراً من حياتنا، نظراً لأننا جميعاً نميل إلى مشاركة أفضل أوقاتنا على الإنترنت، ونادراً ما ننشر عن نوبات الغضب أو الجدالات أو صور السيلفي البشعة أو الحقائق المرة. ومع ذلك عندما نقضي وقتاً طويلاً في زيارة صفحات الأشخاص عبر الإنترنت يصبح لدينا صورة مشوهة عن واقعهم، ربما نبدأ الاعتقاد حقاً بأن حياتهم مثالية مثل المنشورات على صفحاتهم الرئيسية؛ ما يقودنا إلى الشعور بالنقص أو بالذنب.

دعونا نتخلص من أسطورة الأم المثالية، ونذكر أنه لا يجب أن نكون مثاليات لنكون أمهات عظيمات!

### الفوضى رائعة

تعتبر الكثير من الأمهات الفوضى إهانة شخصية لمقدراتهن في التدبير المنزلي، أعتقد أنه علينا أن نعتبرها ثناء على مقدراتنا التربوية، ما الممتع في صورة المنزل المثالي على أية حال؟ لو بقيت منازلنا مرتبة في كل الأوقات ما كان جرب أطفالنا متعة اللعب والتعلم، ما كان هناك آثار ملونة لأصابعهم على الطاولة، ولا انسكاب عصير من طفل دارج حاول سكب نفسه، ولا برك ماء صغيرة على أرضية الحمام

عندما فاضت الفقاعات خلال سباق البطات المطاطية، ولا طاولات لزجة نتيجة خلط المقادير والطبخ مع الأم أو الأب، ما كان هناك أكوام من المكعبات التي تطلق العنان للإبداع، ولا آثار تلوين عندما لونوا خارج الصفحة، ولا ألعاب ملقاة في أماكن متفرقة، لم نكن لنجد إلا بضعة علامات قليلة تشير إلى أن طفولة كانت تُعاش في هذا المنزل أساساً، المنزل الفوضوي هو منزل مفعم بالحياة والحب والمرح، هو ليس منزلاً مثالياً في الصور، ولكنه رائع بشكل مثالي.

أنا أول من يعترف بأن الفوضى الكثيرة تجعلني أشعر بالضيق، أحب أن تكون الأمور منظمة وعندما لا تكون كذلك أشعر بقلق متزايد. على أي حال، حالما تقبلت أن الأطفال يأتون مع قدر معين من الفوضى تمكنت من النظر إلى تلك الفوضى بشكل مختلف، بدأت ألتقط صوراً للفوضى التي يخلفها ولداي وراءهما، ساعدني ذلك بتذكير نفسي أن الفوضى مؤقتة ولكن الذكريات باقية. أعلم أنه ذات يوم سيبقى المنزل أنيقاً ومرتباً وسوف أتمنى لو تعود الفوضى مجدداً، لا تقلقي كثيراً بشأن الفوضى ماما، يمكن أن تقومي بتنظيفها، ويمكن أن تعوّدي أطفالك على روتين رائع يتضمن وقتاً للترتيب بحيث لا يقع العبء كله على عاتقك.

اعتدت أن أقول لا للنشاطات التي يطلب طفلاي القيام بها والتي تعتبر فوضوية بالفعل، «لا، لا يمكنك أن تلقي المكعبات»، «لا، لا يمكنك كسر البيض»، أدركت أن كل اللآءات التي كنت أقولها كانت تخنقهما، بدأت أشعر بسعادة أكبر عندما غيّرت وجهة نظري لأرى الفوضى كأمر رائع، وأنها تجعل طفلي أكثر سعادة أيضاً، أصبحت الآن أقول نعم للفوضى بتواتر أكبر، يتطلب الأمر جهداً أكبر ولكنه أكثر متعة أيضاً، لا أريد أن أفوت فرصة صنع ذكريات سعيدة فقط كي تبقى طاولاتي نظيفة، ولكن على أي حال أحرص على أن يعود كل شيء مرتباً في نهاية اليوم حتى أتمكن من النوم جيداً!

وبالنسبة إلى الأم التي أولادها أكبر سناً هل يمكننا التحدث لثوان؟ هذه ليست كارثة، وهي ليست دلالة على أنك ربيت شخصاً قذراً، وليس الأمر إخفاقاً من ناحيتك حتماً. أجل، دعونا نعلم أولادنا أن يرتبوا غرفهم ولكن دعونا لا نتوقع الكمال، حسناً!

نخسر الكثير من الفرحة في حياتنا لأننا نتوقع أن أولادنا سيكونون مثاليين، مثاليون في سلوكهم وترتيبهم وأخلاقهم وتحكمهم بأنفسهم وسعادتهم، ولكن لا نستطيع نحن الوصول إلى الكمال في عمرنا هذا، لذا ربما يمكننا أن نعامل أولادنا بقليل من الكياسة، أليس كذلك؟ أحياناً علينا أن نغلق الباب فقط ونمشي مبتعدات ونتذكر هذا: إذا كنت تعتقد أن لا يمكنك تحمل منظر هذه الغرفة الفوضوية فانتظري حتى تصبح فارغة.

في المرة المقبلة التي تصادفين فيها أثناء تصفحك صورة منزل نظيف ومرتب بشكل مثالي لإحداهن، تذكري أن الذكريات السعيدة غالباً ما تُصنع في أوقات الفوضى، اعتنقي أرضية منزلك المغطاة بالألعاب وطاولتك المغطاة بالبرق قليلاً، وابحثي عن الروعة في قلب الفوضى.

### غالباً ما تُصنع الذكريات

### السعيدة في أوقات الفوضى.

### إخوة مثاليون:

غالباً ما تلتقط الأم التي لديها عدد من الأطفال صوراً لتلك اللحظات الأخوية المثالية وتعرضها لنا جميعاً لنشاهدها، صور لطفلها الصغير يعانق أخاه الأكبر، أو يقبل أخاه حديث الولادة بلطف، وصور للأخوة والأخوات يلعبون بهدوء وفيديوهات لضحكات سعيدة، من الطبيعي أن ترغب في التقاط ومشاركة مثل هذه الأوقات المحببة، لو أن طفلي كانا مقربين لرغبت في التقاط صور لتلك الأوقات أيضاً، دعونا فقط لا نخدع أنفسنا معتقدين أن أطفالها يتصرفون على هذا النحو أربعاً وعشرين ساعة في اليوم، بحيث تظنين أنك بلا شك أخطأت بشدة في تربية أطفالك في مكان ما.

اسمعي، أعتقد أنه من المهم جداً تعليم أطفالنا أن يحترموا بعضهم بعضاً، أنا من كبار المناصرين لتعليم التواصل الإيجابي وحل النزاعات بطريقة محترمة، وإعلان المنزل منطقة آمنة لكل من يعيش فيه سيكون لدينا عائلات أكثر سعادة وسلاماً

إذا علمنا أطفالنا كيف يتعاملون مع بعضهم بعضاً ووضعنا حدوداً واضحة لما هو غير مقبول ولكن على أية حال الأولاد بشراً في بعض الأحيان لا يستلطفون بعضهم كثيراً، ويتسببون بالإحباط لبعضهم، قد يكون من الصعب حقاً العيش في ظل أخ أكبر أو الشعور بأنه عليك المنافسة، لذا بعد ما قمنا بأفضل ما يمكن من تعليم ووضع للحدود، دعونا نتذكر مرة أخرى بأنه لا يمكننا توقع انسجام مثالي، ودعونا نذكر أنفسنا أنه ما من أهل ربوا أكثر من طفل واحد ووصلوا إلى مرحلة الانسجام المثالي بينهم.

قد يكون من الصعب جداً عدم مقارنة أطفالنا بالأطفال الذين نراهم على الإنترنت، وعدم مقارنة أسلوبهم في التفاعل بأساليب التفاعل الموجودة داخل منزلنا، من الطبيعي رؤية تلك الصور وأن نقولي لنفسك أنا أريد ذلك، ولكن هذا وهم. فأنت تنظرين إلى وقت قصير جداً من الزمن وليس إلى القصة أو الحقيقة الكاملة، وهذا ينطبق على كل صورة ترينها، لا تقارني نفسك أو عائلتك باللحظات البارزة في حياة شخص آخر، لن يعيش أطفالك معاً في سلسلة من الصور المثالية، ولكن مع الصبر والتطور والتوجيه سيبنون علاقة قوية أهم بكثير من الصور الملتقطة.

### جسدك يستحق الحب

لدينا جميعاً تلك الصديقة على الإنترنت التي تنشر باستمرار عن الإنجازات التي تحققها فيما يتعلق بلياقته البدنية، وتروج لتناول الأطعمة الصحية، وتتفاخر بأنها توقفت عن تناول السكر والكافيين منذ أشهر، مرحى لها حقاً! دعونا ندعم بعضنا بعضاً ونسعد من أجل بعضنا بعضاً، بكل تأكيد، لكن دعونا ألا نسمح لإنجازاتها بأن تسرق بريق إنجازاتنا أو تجعلنا نشعر بالخزي من أجسادنا. لدي صديقة رائعة تمارس اليوغا وأنا معجبة بها كثيراً، لقد ألهمتني لأبدأ ممارسة تمارين اليوغا ولكني ما زلت مبتدئة في ذلك، لذا عندما أرى صوراً لوضعياتها المميزة أو لساعديها المنحوتين يجب أن أذكر نفسي بأنه لا بأس بالمكان الذي وصلت إليه في رحلتي، مع بعض التفاني سأصل إلى هناك ولكن على كل شخص أن يبدأ من مكان ما.

أنت فريدة وجميلة، نشعر نحن الأمهات بالخزي الشديد من أجسادنا في أغلب



الأحيان ولذا نبقى خلف الكاميرا، نلتقط كل الصور حتى لا نكون فيها أبداً، فنحن كنساء لطالما تلقينا رسالة حول كيف يفترض أن يبدو الشكل «الجميل» ومن الصعب أن نحب أجسادنا عندما لا تصل إلى ذلك المستوى. جسدك عبارة عن معجزة وهو قوي. كوني ممتنة له، وأحبيه، وأحبي نفسك، ودعي صديقاتك الرشيقات يلهمنك لا أن يشعرنك بالخزي على الإطلاق.

## أطفال يحملون الكؤوس

لقد كنا حقاً عائلة غير اعتيادية لفترة من الزمن، فقد تلقى طفلاي تعليمهما في المنزل لثلاث سنوات ونصف، ولم يمارسا الرياضة إطلاقاً، وظهر الأمر وكأنه لدي الطفلان الوحيدان في الولاية اللذان لا يجلبان إلى المنزل أوشحة وكؤوس كل فصل دراسي، وبدا أطفال الأشخاص الآخرين وكأنهم يحققون الكثير من الإنجازات، شعرت بالقلق حيال أنني كنت أحرم طفلي أو أجعلهما يتأخران عن أقرانهما لأنني لا أقحمهما في مجال ما، لذا أخذت أحدهما إلى لعب البيسبول لمدة فصل دراسي، لقد كره اللعبة، أنهى ذلك الفصل لكنه لم يرغب في اللعب مجدداً. مع ذلك علي أن أعترف أن هناك جزءاً بسيطاً مني شعر بشعور جيد حقاً عندما تلقى ميدالية المشاركة وكان هناك إنجازاً ما يمكننا أخيراً عرضه على الرف، شعرت وكأننا انضمنا إلى البقية لبرهة.

هناك الكثير من الضغوط لإشراك أطفالنا في النشاطات، أعلم أن الرياضة والأنشطة اللاصفية يمكن أن تكون جيدة للأطفال ولكن لا يرغب كل طفل في غرفة مليئة بالكؤوس، بعضهم يقنع تماماً بغرفة مليئة بالقصص المصورة أو الرسومات، السؤال هو: هل يمكننا نحن أن نقنع بذلك، أم أننا نحتاج إلى أطفال يحملون كؤوساً لكي نتمكن من الشعور أننا أهل منجزون؟

## الزوج المثالي

أرسل لها زوجها أزهاراً إلى العمل «بلا سبب»، غسل زوجها سيارتها وشمّعها، اصطحب زوجها الأطفال لمشاهدة فيلم حتى تتمكن من الاسترخاء، ارفعي يديك إذا انتهيت من التصفح وأنت تشعرين بالقليل من الغضب من زوجك لأنه ليس على

المستوى المأمول، بالنظر إلى ذلك يبدو وكأن العديد من النساء الأخريات يستمتعن بزواج أفضل ودلال أكثر ورومانسية فائقة، باستثناء أننا لا نرى حقاً ما الذي يحدث خلف الشاشات، أليس كذلك؟

لقد ضدمت ذات مرة عندما علمت أن أما أعرفها -تبدو حياتها مثالية- كانت في علاقة سيئة، هذا يوضح تماماً أننا لا نعرف جوانب حياة الناس التي لا ينشرون عنها، بدلاً من مقارنة زوجك بأزواج الأخريات ابحثي عن الأسباب التي تجعلك ممتنة لما لديك وعن طرق لتعزيز علاقتكما، وهذا يقودني إلى النقطة الأخيرة في هذا الفصل.

### ما الذي نفتقده؟

لا تجعلنا مقارنة أنفسنا بما نعتبره «الأم المثالية» في الصفحة الرئيسية لدينا نشعز بالسوء حيال أنفسنا وعائلاتنا فقط، وإنما تجعلنا نفقد التواصل الحقيقي مع أناس حقيقيين، زر «أعجبني» أو تعبير القلب لا يساوي محادثة حقيقية، اعتادت أمي أن تتلقى مكالمات هاتفية من صديقاتها، خلال المحادثة الهاتفية يمكنك أن تسمعي الحماس أو الرعدة في صوت أحدهم، لقد فقدنا ذلك إلى حد ما في عالم وسائل التواصل الاجتماعي الممزق، واستبدلنا بالمحادثات ذات المعنى تسجيلات الإعجاب السريعة والتعليقات العابرة، نحن نتواصل بشكل سطحي مع المئات وبشكل وثيق مع عدد قليل جداً، هذا إن وجدوا.

أصبحنا معروفين من قبل الكثيرين من خلال منشوراتنا، ولكن -كما نعلم- هذا لا يعكس من نحن حقاً أو الحياة التي نعيشها فعلاً، وأعتقد أن هذا يؤدي إلى المزيد من شعورنا بالوحدة كأمهات، ولا يخفف من هذا الشعور.

تكمن مشكلة أن يعرض كل شخص أفضل ما عنده في أنه ترك الأسوأ ليتفاقم تحت السطح مباشرة بشكل غير مرئي، بقيت الأشياء التي اعتدنا أن نسمعها في المحادثات الخاصة مخفية، إذا كان كل ما نراه هو كمال بعضنا بعضاً فإننا من المحتمل أن نفوت الإحساس بالأم بعضنا بعضاً، أظهرت الأبحاث أن وسائل التواصل الاجتماعي تجعلنا نشعر بالوحدة والعزلة بشكل أكبر، وكلما قضينا وقتاً أطول على

الإنترنت شعرنا بالوحدة أكثر، ربما حان الوقت لكي نستخدم هواتفنا لأكثر من إرسال الرسائل النصية والتغريدات على تويتر؛ اتصلي بصديقة وتشاركا ما يحدث حقاً مع كل منكما.

### استراتيجية: القناعة

«إن السبب الحقيقي لأننا نعاني من شعورنا بعدم الثقة هو أننا نقارن ما يحدث معنا وراء الكواليس مع اللحظات البارزة في حياة البقية».

#### تيفين فارتيك

وفقاً لدراسة استقصائية أجرتها شركة أديسون للأبحاث حول الأمهات فإن 93% منا يستخدم من بعض أشكال وسائل التواصل الاجتماعي ويقضين قرابة ثلاث ساعات ونصف في اليوم على الإنترنت، أولاً لقد تفاجأت حقاً بذلك الرقم، إذ إنني أشعر بأنه يمكننا استغلال بعض هذا الوقت لإنعاش أنفسنا، كما أن إمضاء هذا الوقت على الإنترنت يوفر أيضاً مجالاً متسعاً للمقارنات السلبية لتجد طريقها إلى أذهاننا، ويمكن لتلك المقارنات السلبية أن تجعل أفراننا أقل.

عندما يكون لدي قلب ممتن للأشياء الجيدة في حياتي فإن قناعتني تمنعني من الوقوع في فخ المقارنة، عندما أسمع ذلك الصوت المألوف وهو يبدأ بالارتفاع هامساً بأن حياة شخص ما أفضل من حياتي، أسكنه من خلال إحصاء أفرانني، عندما أعجب بما عندي لا يمكن لأي شخص آخر أن يبدو أفضل حالاً مني، هذه هي القناعة.

### عادة تجلب السعادة

خصني بعض الوقت اليوم (وفي كل مرة تسمعين فيه تلك الهمسات غير المرحب بها) لثعجبي بمحبة بما لديك، لم أنت ممتنة اليوم؟

### أفكار للعدوين:

1. كم من الوقت تقضين على وسائل التواصل الاجتماعي يومياً، وهل تستغلين هذا الوقت بشكل جيد؟

2. ما العواقب العاطفية لمقارنة نفسك أو أحبائك بالآخرين؟

3. إذا أنت لست مثالية، اكتبي خمسة أشياء تجعل منك أما عظيمة.

4. فكري في الأم التي كنت تقارنين نفسك بها في الماضي، ما الذي تملكه وتغبطينها عليه أو تتمنينه؟ هل هو شيء تحتاجين إليه؟ وإن كان كذلك فكيف يمكنك الحصول عليه؟

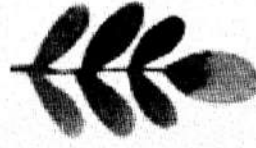
5. عندما كنت صغيرة، هل تمنيت والدين مثاليين؟ ما أكثر شيء كنت تريدينه منهم؟

---

(5) - وجبات نصف مجهزة. (المترجمة)

## الفصل الثاني عشر

### من دون قرية مساندة: مواجهة الوحدة



الصداقات عندي عبارة عن كفاح حقاً.

لدي مئات المعارف على الإنترنت، وآلاف المتابعين على الإنستجرام، وأكثر من مليون متابع على صفحة الفيسبوك الخاصة بي، ولكن في العالم الحقيقي أنا مجرد أم وحيدة أخرى، لا يتعلق الأمر بكوني أتوق إلى وجود قرية كبيرة أعتمد عليها، سأكون سعيدة بوجود صديقتين أو ثلاث يمكنني الاعتماد عليهن، صديقات يحبن طفلي ويزورونني لتناول الشاي، ونحدث عن الحياة والأمومة من دون إصدار أحكام، منذ أن ابتعدنا عن بيتي وقريتي أشعر بالخوف من التواصل مع الناس هنا. سأكون صريحة إلى درجة محرجة؛ أنا أخشى الرفض، امزجي ذلك الخوف مع حساسيتي المفرطة وطبيعتي الانطوائية وسيكون لديك وصفة مثالية للوحدة.

ولكن مع ذلك أرغب في تغيير ذلك حقاً، أمل أن أجد قبيلتي الصغيرة، صدقاً قادتني الوحدة إلى نوبات اكتئاب تتراوح بين المعتدلة والشديدة، وهذا ليس مفاجئاً. أثبتت عقود من الأبحاث أن ارتباطنا الاجتماعي (العلاقات الحقيقية وليس فقط الروابط عبر الإنترنت) يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى السعادة والصحة الذهنية لدينا. في الواقع لقد أظهرت الأبحاث أن نقص التواصل الاجتماعي يلحق ضرراً بصحتنا أكثر من البدانة والتدخين وارتفاع ضغط الدم.

لست وحيدة في عزلتي، إذ تعاني العديد من الأمهات من ذلك لسوء الحظ. ليس لدي أي بيانات مؤكدة لأشارتها ولكن تظهر عينة من الاستطلاعات عبر الإنترنت أنه وفي مكان ما يوجد ما بين 55% إلى 85% بالمئة من الأمهات يشعرن بالوحدة، وعلى المرء فقط أن يفتح آذانه للمحادثات من حوله ليكتشف أنه وباء حقيقي

منتشر بين الأمهات المعاصرات، والسؤالان الوجيهان هما: لماذا يحدث هذا؟ وما الذي بإمكاننا فعله حيال ذلك؟

كان عندي كل من الأسباب التالية المؤدية إلى الوحدة في مرحلة ما، وربما ستشعرين بأن بعضها ينطبق عليك أيضاً:

### أنت في مرحلة مختلفة عن الأمهات الأخريات اللواتي تعرفينهن:

لقد أنجبت طفلي في وقت متأخر عن معظم صديقاتي، لذا فإن أطفالهن كانوا «أطفالاً كباراً» عندما كان لدي رضيع وطفل دارج، وعندما حان وقتهن أخيراً للخروج معاً من جديد، كانت مرحلتي المزدحمة مع الصغار قد بدأت للتو، كان من الصعب جداً تنسيق المواعيد.

بالتأكيد إن التأخر في إنجاب الأطفال قليلاً يعني أيضاً أنني «أم أكبر سناً»، من الصعب بالنسبة إليّ التواصل مع أم عشرينية لديها أطفال بعمر طفلي، وفي الوقت نفسه تستعد معظم الأمهات في عمري لإطلاق طيورهن من العش، لذا فإنهن في مكان مختلف تماماً عن المكان الذي أقف فيه، أنا لا أقول إنه ليس بإمكانني إقامة صداقات متينة مع الأمهات الصغيرات أو أمهات اليافعين لاستخلاص المعرفة من أولئك الأمهات الناضجات، أنا فعلاً أحب المراهقين وأحب تبادل القصص مع الأمهات الأصغر سناً. الأمر هو أنه بمجرد الوجود في مراحل مختلفة من الأمومة هذا يجعل التواصل أكثر صعوبة في المقام الأول، وخاصة في هذا المجتمع الجديد.

### من الصعب إيجاد تلك الصديقة التي تشاركك في معتقداتك وقيمك

أنا امرأة لا تنطبق عليّ المعايير بشكل كامل، فأنا مزيج غريب، وأنا أدرك ذلك تماماً. أعاني بشدة حتى أتمكن من إيجاد روح أخرى على الأرض تشاركني وجهات نظري، والعائق الأكبر هو أنني لا أتبع الأعراف المجتمعية في التربية، وقد وجدت أن أمهات أخريات يجدن في ذلك إهانة لهن، تعتقد بعض الأمهات أنني كنت أطلق الأحكام على خياراتهن لمجرد أنني أختار شيئاً مختلفاً لعائلتي. لقد تعبت من الشرح للناس أنه بإمكانني أن أربي ابني بطريقتي وبإمكانكن أن تربيين أبنائكن بطريقتكن،

وبإمكاننا أن نبقي نحب بعضنا بعضاً بغض النظر عن تلك الخيارات، لقد وصلت إلى مرحلة الإرهاق أحياناً من محاولة عدم إزعاج الناس أو إهانتهم بطريقة ما.

يبدو لي أننا وصلنا إلى هذا المكان الغريب في حضارتنا حيث يشعر الناس بأنهم لا يستطيعون الإعجاب أو التقرب من شخص ما إذا كانوا يختلفون حول أمر ما، أي أمر! إن هذا لا يفاقم شعورنا بالوحدة بشكل عبثي فقط وإنما يقود الناس إلى تفويت الفرص لرؤية وجهات النظر المختلفة، والتنوع الرائع للمعرفة والتجارب، والتعرف على بعض الأشخاص المذهلين حقاً.

أقدر الحاجة إلى الأصدقاء ذوي التفكير المماثل لتفكيرنا، حيث أعتقد أنه أمر مساعد لك أن يكون لديك أحد ما يفهمك ويفهم وجهات نظرك، تشاركني المرأتان اللتان أعتبرهما توءمي روعي في العديد من وجهات نظري، تتسم المحادثات معهما بالمصادقة على ما أقوله وبالسلاسة، ومع ذلك هناك مساحة في حياتنا وفي قلوبنا للأشخاص المختلفين عنا بالتفكير، وإذا لم يكن هناك مساحة كهذه فإننا كمجتمع قد اتخذنا منعطفاً خاطئاً بشكل خطير.

بصراحة، بإمكانني أن أكون صديقتك بغض النظر عن انتمائك السياسي أو معتقداتك حول كيفية وجودنا على هذا الكوكب، بإمكانني أن أحبك وأحترمك إذا اتبعت خيارات أمومة مختلفة، يجعلنا الاختلاف نبدو مميزين، وهناك الكثير لتتعلمه من التعرف على بعضنا البعض. كل ما في الأمر أنني أجد صعوبة حقاً في إيجاد أشخاص آخرين يفكرون بهذه الطريقة أيضاً.

### حاولت ولكن الحظ لم يحالفك

ربما حاولت مثلي التواصل ولكن قوبلت بالتجاهل فقط، الرفض يؤلم ولا يحتاج الأمر إلى أكثر من عدة لسعات قبل أن ترفضى الاقتراب من الخلية مرة أخرى إذا كنت تعلمين ما أعنيه، إنه من الصعب جداً أن تضعي نفسك في هذا الموقف؛ أن تبدئي محادثة مع إنسانة لا تعرفينها أو تقومي بدعوة إحداهن للمرة الأولى، وعندما لا تتواصل معك مجدداً على الإطلاق يكون الأمر أشبه بصفعة على الوجه، لطالما بقيت دوماً أتساءل أين أخطأت بكلامي؟ أو لماذا شعرت بأنني لست صالحة لاكون

صديقة؟ يجعلني هذا أشعر بالسوء حيال نفسي فقط، وأصبحت الآن أتردد فعلاً عند التواصل خشية أن أتعرض للرفض من جديد.

ما زلت على تواصل مع صديقتي المفضلة من أيام المدرسة الثانوية، لديها ذاك السحر الجاذب بحيث تبدو وكأنها تجذب الناس إليها أينما سكنت، لقد نقلت سكنها مؤخراً مرة أخرى وكوّنت العديد من الصداقات الجميلة مع الأمهات القاطنات في المنطقة الجديدة، سألتها كيف تجد قريتها المساندة التي تعتمد عليها بهذه السرعة في كل مكان تذهب إليه، أجابتنني: «أنا لا أتردد في الذهاب إلى الناس وسؤالهم عن قصة حياتهم، وهم يحبون ذلك في أغلب الأحيان ونصبح أصدقاء رائعين». هذا يتطلب الثقة بالنفس والشجاعة اللذين ما أزال أفتقدتهما لسوء الحظ، ومع ذلك بإمكاننا أن نتعلم درساً من صديقتي الجذابة، كوني جريئة، كوني قابلة للتأثر.

الأمر الذي يقودني إلى نقطتي التالية: الثقة بالنفس، والتي تعتبر من أهم أسباب وحدتي. لقد عانيت من قلة ثقتي بنفسي منذ الطفولة؛ الأمر الذي تسبب بضياغ العديد من فرص الصداقة.

### لديك ثقة منخفضة بنفسك

إن كنت تشعرين بأنه لا شيء مفيد لديك لتقديمه حينها سيقل احتمال أن تتواصلي مع أحد، جعلتني ثقتي المحطمة بنفسي أشك في نفسي باستمرار؛ لم قد يرغبن في صداقتي على أية حال؟ أنا لا أعلم السبب، أنا أعمل على تقدير نفسي أكثر، ولكنها عملية بطيئة، كان من الصعب إسكات ذلك الناقد سليط اللسان في عقلي، وكان عليّ تغيير سنوات من رسائل الشك في الذات والشعور بالخزي، بالطبع في كل مرة كنت أتواصل وأقابل بالرفض كنت أصاب بالإحباط قليلاً، ولكن بالتكرار لنفسي يومياً بأنني أستحق أن يتعرفوا عليّ بدأت أصنع فرقاً. أعتقد أن الأشخاص الذين يفيضون ثقةً بالنفس مثل صديقتي المقربة لديهم احتمال أقل من أن يقابلوا بالرفض، وإذا رُفضوا فإنهم على الأغلب لا يأخذون الموضوع بشكل شخصي جداً، لا يمكن أن أتوقع أن يعجب بي أشخاص آخرون قبل أن أعجب بنفسي لذا أحاول أن أفعل ذلك.



## يجب أن تتخلي عن الأوقات القليلة المتوفرة لديك التي تمضيها بمفردك

هذه ليست حالتي الآن، ولكنني لم أكن أحصل على الكثير من الوقت الذي أمضيه بمفردتي خلال العقد الأول من الأمومة، بدأت العمل من المنزل منذ أصبح طفلي الأول بعمر السنة، ومنذ ذلك الحين أقضي يومي كله تقريباً مع طفلي إلى أن بلغ أكبرهما العاشرة من عمره. كنت لهما أماً تنام بجوار طفليها، وبقيت لسنوات أدرسهما في المنزل، وأنا غير متذمرة على الإطلاق لأنها كانت خيارات أنا اتخذتها (وسأكررها ثانية مرة أخرى بكل سعادة) ولكن هذه الخيارات كانت تعني أن الوقت الذي أمضيه بمفردتي كان قصيراً وثميناً، نحتاج نحن الانطوائيون الحساسون إلى الوقت الذي نمضيه بمفردنا مثلما نحتاج إلى الماء، ولم أكن لأتخلى عن ذلك كي أذهب مع صديقاتي لمشاهدة فيلم في السينما، هناك أولويات!

### لقد انتقلت من مكان سكنك

مثل الكثيرين علينا اللحاق بالعمل، عندما قادنا عمل زوجي إلى ولاية جديدة لم أدرك الأثر العاطفي الذي سيتركه ذلك، أن تلقي بك الأيام في أرض جديدة هو أمر مخيف، عندما كنت في موطني حتى عندما كنت أبدأ الحديث مع شخص غريب كان لدينا أرضية مشتركة، وبإمكاننا الحديث عن المدارس التي تخرجنا منها، والأماكن التي نشأنا فيها، وأحداث المنطقة، وإذا كنت لا أعرفهم شخصياً فهناك فرصة كبيرة أن أعرف أحداً يعرفهم، المدن الصغيرة ممتعة في هذا الأمر، أما هنا في مدينة كبيرة فإن هذا النوع من المحادثات تحدّ. ما زلت بحاجة إلى استخدام نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) للوصول إلى أماكن أنشطة طفلي، بحق الله! لا أعرف أين نشأ الناس هنا وأي مدرسة ارتادوا.

أفتقد الطرق الريفية والألفة، واصطحاب طفلي إلى منزل الجد لصنع بسكويت الوافل، وأفتقد إمكانية أن يمر علي والداي ويساعداني عندما أكون مريضة، وأفتقد المرور بقرب مدرستي الثانوية القديمة، وزيارة الملاعب المألوفة، والمشى طويلاً في الغابة التي أعرفها. والأهم من هذا كله أفتقد الأمهات اللواتي أعرفهن وكنت أعتمد عليهن خلال سنوات التعليم المنزلي والصفوف التعاونية، أنا أفتقد الانتماء بشكل

رئيسي، وهذه خلاصة الأمر، نحن نريد فقط أن نشعر بالانتماء.

## أنت غير ملائمة للتجمعات

اعتقدت دوماً أن التجمعات ستنتهي بعد المدرسة الثانوية، ولكن للأسف ليس هذا هو الحال، في الكثير من الأحيان بدا الأمر وكأن للأمهات مجموعاتهن الخاصة، وليس من الواضح دائماً إن كن يرحبن بالأعضاء الجدد. من الصعب إقحام نفسك داخل مجموعة متألّفة بشكل جيد من الأصدقاء، أنا أتفهم الأمر، هن يعرفن بعضهن منذ زمن على الأرجح، ونشأ أطفالهن معاً، من الصعب الترحيب بالأم الجديدة والتي لا تختلف كثيراً بنظرهن عن الطفل الجديد.

لم أكن يوماً جزءاً من مجموعة مميزة، وعلى ما أظن ليس هناك جدوى من البدء بذلك في سن الأربعين. فأنا مثل طفلي أحتاج فقط إلى أن أجد واحدة أو اثنتين من الأمهات غير التقليديات اللواتي يحببن هاري بوتر وموسيقى الأوركسترا وسأكون في حال جيدة.

## الميزانية

اكتساب صديقات من الأمهات أسهل بكل تأكيد إذا كان لدي الكثير من المال لأنفقه، هناك العديد من نشاطات المجموعات متوفرة في مدينتي ولكنها غير رخيصة!، يمكنني الاختلاط بالأمهات الرسامات أو المتزلجات أو اللواتي يرقصن الزومبا فقط إذا دفعت المال اللازم للانضمام إلى هذه النشاطات. على الرغم من أنني غير واثقة من أن هز خصري بطريقة غير إيقاعية إطلاقاً قد يجعل أي سيدة تشير إليّ قائلة: «أريد أن أكون صديقة لهذه المرأة!».

## أنت تربيين أطفالك وحيدة

تربية أبنائك وحدك أمر لا مثيل له، كان زوجي يسافر كثيراً بغية العمل لبضع سنوات فأصبح لدي قدر قليل من المعرفة عن معنى أن تكوني أماً من دون شريك، لدي احترام كبير للأمهات الوحيدات والأمهات اللواتي يتوجب عليهن حمل معظم العبء لأن شريكهن يجب أن يقضي الكثير من الوقت بعيداً عنهم. فبعد أن تبذل

الأم الوحيدة الكثير من الجهد في التربية، يتبقى القليل من الوقت والطاقة لإنشاء الصداقات أو للمحافظة عليها، ومع ذلك ربما تحتاج الأمهات الوحيديات إلى أشخاص يعتمدن عليهم أكثر من أي أحد آخر.

### يبقيك أطفالك محتجزة

هل من الممكن أن يكون هناك في مفكرتك يوم واحد ليس مشغولاً؟ عندما يكون لديك عدة أطفال في أنشطة مختلفة متعددة، فإن ذلك يمكن أن يبقي جدول مواعيدك مضغوطاً جداً، ومن المستحيل تقريباً إيجاد وقت فراغ للتواصل مع صديقة بما أنه على الأرجح لديها مفكرة تشبه ما لديك إلى حد كبير. إذا اضطلعت بالكثير من المهام لدرجة لم يعد يسمح لك الوقت بتنمية هذه العلاقات فإنه على الأرجح قد حان الوقت لإلقاء نظرة أخرى إلى جدول مواعيدك.

### أنت لا ترغبين في أن تبدي مندفعة أو محتاجة

أنا فعلاً لا أريد الاعتراف للأمهات الموجودات هنا بأنني وحيدة (على الرغم من أن الأسرار ستفضح إذا قرأت هذا الكتاب) لأنني سأشعر بأني مثيرة للشفقة فعلاً، وأنا لا أريد موعد شفقة، كما أنني لا أريد أيضاً أن أبدو مندفعة كثيراً من خلال عرضي عليهن أن نجتمع في وقت ما أو أضطرهن إلى الموافقة على ذلك محرجات. إن مجرد إرسال طلب صداقة لشخص ما على مواقع التواصل الاجتماعي هو أمر مرهق بما فيه الكفاية.

أحياناً تبدو حياة البالغين مثل حياة المدرسة الإعدادية، ولكن مع المزيد من القهوة.

### أنت انطوائية

أرغب في أصدقاء مقربين، ولكن فكرة سهرة للأمهات خارج المنزل مع عدة أشخاص أو القيام بنشاطات جماعية كبيرة لا تثير حماسي، إنني أفضل المحادثات الثنائية أو التجمعات الصغيرة الحميمة جداً، فالتجمعات الكبيرة والكثير من الهرج والمرج تستنزفني ولا ترفع من معنوياتي، كما أنني لا أستمتع أيضاً بالأحاديث

الجانبية، ولكن لسوء الحظ يبدو أن أغلب الناس لا يرتاحون بالحديث عما يتعدى الأمور السطحية مثل «إنه طقس مجنون بالفعل».

أين النساء اللواتي تشبهنني؟ أين يمكنني أن أجد نساء تردن التحدث حول أمور عميقة؟

\*\*\*

### إيجاد المكان الذي ننتمي إليه

أيتها الأمهات إذا أردنا أن نزهدهر في الأمومة يجب أن نكون شجاعا بما يكفي لإيجاد قرينتنا المساندة، أصبحت أعتقد أن المعاناة من شعور الوحدة أكبر بكثير من المعاناة من عدم الراحة الناجم عن وضع نفسك في ذلك الموقف ومواجهة الرفض المحتمل.

تحدثت بيت بييري في منشور بعنوان «تعاني الأمهات أكثر في غياب القرية المساندة» على موقعها الإلكتروني الذي يحمل اسم «الثورة من المنزل» عن هذا النقص في القرية المساندة، وقد قالت في هذا المنشور: «نحن مجبرات على تشكيل قبيلتنا خلال مراحل حياتنا التي يتوفر فيها الوقت والطاقة في حدودهما الدنيا».

### يجب أن نكون قويات بما يكفي

#### لإيجاد قرينتنا المساندة.

نعم هذا هو بيت القصيد، أليس كذلك؟ نحن نحتاج إلى أن يأتي إلينا الآخرون من دون اضطرارنا إلى القفز نحوهم عبر الحلقات الدائرية لنتقيهم، أي بالطريقة التي تجري بها الأمور عادة، وهي تؤكد أنه في غياب القرية المساندة يتشوه إحساس العديد من الأمهات بأنفسهن لأننا نشعر بأن عيوبنا وليس ظروفنا هي المسؤولة عن معاناتنا.

لم يكن من المفترض أن نربي أطفالنا بهذه الطريقة، لم يكن من المفترض أن نحمل هذا العبء على عاتقنا وحدنا، ولكن في هذا العصر الحديث اضطررنا إلى

جمع وحمل عبء أكبر مما نستطيع تحمله، ثم نشعر بالنقص لأننا نكافح لنتحمل هذا العبء في حين أن المشكلة لا تكمن في قدرتنا على التحمل وإنما في ثقل العبء الذي نحمله. اعتاد الأطفال أن يتزعرعوا في مجتمعات متعددة الأجيال مع عماتهم وأعمامهم وأبناء عموماتهم وأجدادهم، كان لديهم أصدقاء يتجولون معهم وكان لدى الأم أيادٍ تساعدنا وأذان تصغي إليها، كان للأطفال «أمهات إضافية» للمساعدة في رعايتهم بحيث لا تقع مسؤولية تربية الطفل على عاتق شخص واحد أو شخصين فقط، كان هناك محادثات حقيقية مغذية للروح تحدث في الرواق الأمامي، هذه هي الطريقة التي ينبغي أن تجري بها الأمور؛ أن نكون معاً.

للأسف ما لم تكوني محظوظة بامتلاك كمية كبيرة من المال التي تسمح لك بشراء مبنى كامل في المدينة لنقل عائلتك وصديقاتك المقربات إليه فإن الواقع الذي عاشه المرء في السابق لن يكون إلا مجرد حلم الآن، إذا أردنا إيجاد قريتنا المساندة علينا أن نعمل بجد لبناء جسور التواصل أينما حللنا.

### استراتيجية: بناء جسور التواصل في عالم مثالي

لو أننا في عالم مثالي كنا سنوقف جميعنا اندفاعنا المجنون وننضم إلى بعضنا بعضاً مرة أخرى، وكنا سنضع هواتفنا المحمولة ومفكراتنا المكتظة جانباً بحيث نكون فارغين الأيدي لنمسك أيدي بعضنا بعضاً، وكنا سنقرر تنحية خلافاتنا جانباً ونحتضن بعضنا بعضاً كإخوة في الإنسانية، فمن ناحية مثالية ستعرفين أخباري ليس من خلال زيارة حائطي في تطبيق الفيسبوك وإنما بزيارتي في منزلي وسؤالك عني، وسأرى أطفالك ليس من خلال منشورات الإنستجرام وإنما من خلال نافذتي وهم يلعبون مع طفلي.

ربما في يوم ما سنعثر بشكل جماعي على طريق العودة لبعضنا بعضاً، وحتى ذلك الحين يجب أن نجد كل منا على حدة طريقه إلى قلوب من حوله، يجب أن نقطع الأميال ونتواصل بمكالمات هاتفية حقيقية ورسائل فعلية. علينا التوقف عن التواصل من خلال 280 حرفاً (6) والاستماع إلى أصوات بعضنا بعضاً مرة أخرى، إذا كنا نريد حقاً قريتنا المساندة، فكل منا بحاجة إلى القيام بدوره لبناء جسور التواصل مع

هؤلاء الأشخاص، قالت الدكتورة برين براون: «في غياب الحب والانتماء هناك دائماً معاناة»، والمخرج من المعاناة هو الحب والانتماء، إن إعطائه وتلقيه على حد سواء هو الجواب البسيط ولكن الصعب .

### فالتقني بحب نفسك

تحدثت الدكتورة براون في كتبها عن الانتماء إلى نفسك. أعتقد أن أول شخص أحتاج إلى أن أشعر بالحب والانتماء إليه هو نفسي، ومن هنا أخطط أن أبدأ. أمل أن تبدئي من هنا أيضاً إذا كنت تواجهين صعوبة في الثقة بالنفس أو قبول الذات. عندما أحب نفسي أعرف قيمتها، لذلك لا يتوقف الأمر على ما إذا كنت تتصلين بي أم لا أو تتوافقين مع آرائي أو تعتقدن أنني ظريفة.

أريد هذا لولدي بشدة، أريدهما أن يحبّا أنفسهما ويعرفّا جوهرهما بحيث لا يمكن زعزعتهما، لا أريد أن يعتمد تقديرهما لذاتهما على آراء أقرانهما أو مقدراتهما الأكاديمية أو الرياضية أو عدد متابعيهما على وسائل التواصل الاجتماعي (عندما أسمح لهما في النهاية بالوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي) أو أي شيء على الإطلاق. لا أريد أن يكون تقديرهما لذواتهما موضع نقاش، إذاً لماذا أقبل ذلك لنفسي؟ ما الذي أقوم بتعليمه لطفلي من خلال أفعالي ومعتقداتي؟ مرة أخرى يساعدي طفلاي على النهوض.

### ممارسة قابلية التأثر

بمجرد أن أحب نفسي يجب أن أكون مؤثرة بما يكفي لأحبك ولأجعلك تحبيني، وليس سراً أن الحب يمكن أن يؤدي فقد شعرنا جميعاً بلسعته في وقت ما، وليس غريباً أن الرفض مؤلم. الطريقة الوحيدة للوقوف بشجاعة ومواجهة الألم المحتمل هي التمتع بما يكفي من حب الذات وقبول الذات كي تعلمي: «أنني ما زلت مثيرة للإعجاب حتى لو لم تكوني معجبة بي»، يجب أن أكون على استعداد لإظهار نفسي مراراً وتكراراً لكي أجد قبيلتي، لأنني إذا كنت منغلقة وأخفي شخصيتي الحقيقية كيف سيتعرف علي أفراد قبيلتي عندما يرونني؟ لن يتمكنوا من ذلك. إذا أظهرت نفسي محاولة التوافق معك من خلال الإعجاب بما يعجبك والتحدث بطريقتك، فقد

أجد قبولاً زائفاً، وبعدها سأحتاج إلى مواكبة المظهر الزائف للحفاظ على صديقة.  
أفضل أن أكون على طبيعتي كي أعرف أن التواصل حقيقي، وهذا يتطلب قابلية  
التأثر.

### رد الجميل في العطاء وتقديم الخدمات والتطوع

لقد ثبت أن العطاء لا يزيد من سعادتك فحسب ولكنه طريقة رائعة حقاً للتعرف  
على الأشخاص ذوي التفكير المماثل لتفكيرك، عندما تتطوعين لعمل ما أو تقديم  
خدمة للآخرين فإن هذا يزيد من إحساسك بالتواصل، ويجعلك تشعرين وكأنك جزء  
من المجتمع.

فيما يلي بعض الطرق البسيطة التي يمكنك وتمكني من الانخراط في مجتمعاتنا:

1. التسوق محلياً، قومي بزيارة متجر الكتب المحلي لاقتناء الكتب والمشاركة في  
الفعاليات، وتعرفي على الأشخاص الذين يعملون هناك إذا استطعت، فهذا عادةً يكون  
مركزاً رائعاً يعبر عن روح المجتمع.

2. شجعي الفرق الرياضية المحلية التي تفضلينها.

3. تبرعي بالطعام للمحتاجين في المنطقة التي تقيمين بها.

4. قومي بزيارة الملاجئ، واعرضي خدماتك أو أشياءك المستعملة.

5. تبرّعي بالكتب المستعملة للمكتبات المحلية.

6. قومي بتنظيم ساحة بيع واسعة للمواد المستعملة في منزلك.

7. انضمي إلى نادٍ للجري أو إلى فريق ممتع آخر.

### أعيدي تقييم أولوياتك

نشعر غالباً بأننا مشغولون أكثر مما نحن عليه بالفعل، إذا كنا نقضي ما معدله ثلاث  
ساعات ونصف يومياً على مواقع التواصل الاجتماعي فهل أجرؤ على القول بأنه  
لدينا وقت فراغ كافٍ للاتصال بصديق أو لجمع الأشياء في صندوق التبرعات؟

أميل إلى تأجيل القيام بأشياء تشعرني بعدم الراحة حتى لو كنت أرغب حقاً في القيام بها، من لا يفعل؟ أتذمر لأنني أرغب في القيام بتلك الأشياء ولكن لأنني لا أجعلها أولوية فعلاً فهي لا تحدث بكل تأكيد.

التواصل ليس بشيء يمكننا تأجيله من دون دفع ثمن باهظ، ولهذا يجب أن يكون هذا الأمر على رأس القائمة حتى لو بدا صعباً أو مخيفاً، فبناء جسور التواصل سيحمي صحتك العاطفية والذهنية وهذا -يا صديقاتي- يستحق بذل الجهد.

### عادة تجلب السعادة:

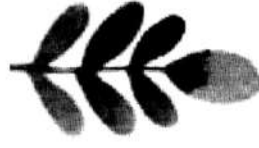
اختراري واحدة من هذه الاستراتيجيات لبناء جسور التواصل، وابذلي جهداً للقيام بها اليوم، ماذا ستفعلين اليوم؟

### أفكار للتدوين:

- 1 - لقد عددت اثني عشر سبباً للوحدة في هذا الفصل، أي منها كان له الصدى الأكبر لديك؟ هل هناك شيء لم أذكره هنا يعترض طريقك؟
- 2 - على مقياس من واحد إلى عشرة، إلى أي درجة تحبين نفسك؟ حيث يعني الرقم واحد أنك لا تحبينها على الإطلاق والرقم عشرة هو الأعلى.
- 3 - فكري في شيء كنت مهتمة بالمشاركة فيه ولكنك لم تقدمي على أي خطوة لأجله بعد؟ ما الخطوة الصغيرة التي يمكنك القيام بها اليوم؟
- 4 - كيف يبدو عالمك المثالي؟
- 5 - ما نوع الأشخاص في القرية الذين تبحثين عنها؟ كوني دقيقة.



## الفصل الثالث عشر الانطوائية والحساسية العالية



دوى صوت الرصاص مراراً وتكراراً، وتردد في رأسي صدى الانفجارات التي تصم الآذان لصوت الطلقات وهي تغادر مخازنها، غطيت أذني كطفلة صغيرة في محاولة يائسة لحجب أصوات الرعب. كان الدم منتشرأ في كل مكان ملوناً الرصيف باللون الأحمر، وقد جعل منظره معدتي تضطرب، شعرت بالدوار وعدم اتزان ساقي بينما كنت أسير بعيداً، تاركةً ورائي الحشود والمجزرة وحببي، ولجأت إلى الحمام القذر وأغلقت عيني مستمتعةً بالهدوء، وهدأت أنفاسي وبدأت العد التنازلي من الرقم ستين، أخرجني صوت تدفق مياه الحمام من أحلام اليقظة.

لم أكن عالقة في ساحة حرب بل كانت هذه تجربتي في صالة سينما مزدحمة وأنا أشاهد فيلماً عنيفاً مع زوجي، أكره أفلام العنف، كانت الضوضاء الصاخبة والأضواء الساطعة والحشود وصفة لكارثة منذ البداية، لكنني أردت الخروج في موعد والقيام بأشياء «عادية» كمشاهدة فيلم وتناول العشاء، لم أكن أدرك أن العنوان الذي اخترناه سيكون إجرامياً ووحشياً للغاية.

أنا من ضمن 15 إلى 20% من الأشخاص المحظوظين الذين يتمتعون بسمة الحساسية العالية، هذا يعني أنني أشعر بالأشياء بعمق، وأختبر مشاعر الألم الشديد والفرح الهائل وكل ما بينهما، أشعر بأني منهزمة بسهولة إما بسبب المدخلات الحسية الزائدة أو وجود الكثير مما ينبغي لي أن أقوم به، كما أنني أتأثر كثيراً بالروائح؛ فالروائح القوية أو الكريهة هي اعتداء كامل على حواسي، يبدو أنني أمتص مشاعر من حولي حتى عندما يكون من «حولي» هم شخصيات على الشاشة، وأنا قادرة بسهولة على «قراءة» الناس، فالأمر أشبه بأن يكون لدي حاسة سادسة، ولكن ليس الأمر بهذه الروعة، فعلى الرغم من أنني لا أستطيع تسلق الجدران جسدياً

فإن حساسيتي العالية جعلتني أتسلق نصيبي من الجدران.

هل تتذكرين هذا الجزء من فيلم كيف سرق غرينش عيد الميلاد؟ «أوه الضوضاء! أوه الضوضاء! ضوضاء، ضوضاء، ضوضاء» شعرت بأني أشبه ذلك الشخص الأخضر المجنون، وعندما أكون في بيئة فوضوية صاخبة كمركز تجاري مزدحم أو عرض للألعاب النارية، يمكن أن أبدأ بالشكوى والتذمر سريعاً، ومع ذلك لا يعني ذلك أنني ألزم بيتي، فبإمكاني الاستمتاع بالحفلات الصاخبة وما إلى ذلك ولكن يجب أن أنسحب لأمضي وقتاً كافياً بمفردي بعد ذلك مباشرة.

كالأشخاص الحساسين الآخرين إنني أبكي وأنا أشاهد الإعلانات التجارية والفن الجميل، ويمكن أن أتأثر بشدة بالموسيقى والشعر، كما أنني أتفاعل بقوة مع النقد ويمكن أن أتألم لأيام بعد ذلك، وتوترني القرارات المهمة. ثبت مجموعتي الواسعة من أقراص DVD المتعلقة بالتمارين الرياضية أنني أفضل ممارسة التمارين بمفردي، وإذا سجلت لي اشتراكاً في نادٍ رياضي سأستبدل به فجائناً من القهوة، وبطبيعة الحال أنا أفضل العمل بمفردي أيضاً ما يجعل الكتابة في غرفتي مهنة رائعة بالنسبة إليّ، لكن مهلاً هل هذا بسبب انطوائي أو حساسيتي العالية؟ غالباً ما تتداخل الأمور ولا يمكنني تحديد أيهما السبب.

أجل إلى جانب حساسيتي المفرطة تصادف أنني إنسانة انطوائية أيضاً، في الواقع إذا كانت الانطوائية تقاس على مقياس متدرج فإني سأطأ عتبة «انطوائية للغاية»، أضيفي القلق الاجتماعي إلى هذا المزيج، ويمكنك أن تتخيلي إلى أي مدى أنا ممتعة في الحفلات، هذه مزحة، فأنا لا أذهب إلى الحفلات بكل تأكيد، إذ إنني لست بحاجة إلى ذلك، فهناك حفلة تدور في رأسي أربعاً وعشرين ساعة في اليوم وسبعة أيام في الأسبوع، أقصد في الحفلة ثمانون ألف فكرة تجتمع لتناول الشاي في غرفة مشتركة وكلها تختلط مع بعضها؛ نحن -الانطوائيين- نعيش داخل رؤوسنا، تصف الكاتبة جين غرانيمان في كتابها الحياة السرية للانطوائيين: ما داخل عالمنا الخفي الانطوائية بإيجاز قائلة: «يعيش الانطوائيون في عالمين: نزور عالم البشر لكن العزلة والعالم الداخلي سيظلان دوماً موطننا».

إن كونك انطوائية وشديدة الحساسية هو أمر له إيجابياته أيضاً، فأنا متعاطفة ورؤوفة وأهتم بالإنسانية والحيوانات بصدق، ربما لست ممتعة في الحفلات ولكن يمكننا إجراء محادثة عميقة لساعات عن الحياة، أريد مساعدة الآخرين ليكونوا سعداء، وأتمنى أن أترك القليل من الضوء في الأماكن التي أمر بها.

### الأم شديدة الحساسية

أثرت سماتي بشكل كبير في أمومتي، سواء بشكل رائع أو غير مستحب، فكوني امرأة تعتمد على حدسها وذات ضمير حي ومتعاطفة جعلني أمّاً أفضل، فأنا أعرف غالباً ما يريدُه أو يشعر به طفلاي قبل أن تتاح لهما الفرصة أن يعبّرا عنه حتى، وأضع نفسي مكانهما كثيراً، وهذا يساعدني على رؤية الأشياء من منظورهما والتواصل معهما بشكل أفضل، فقلبي ينبض بحبهما والفخر بهما، وأعيش أفراح الأمومة بشدة، ولقد وجدت طرقاً إبداعية لتعليمهما ولتحفيز إبداعهما، وبما أنني أربي طفلاً انطوائياً وشديد الحساسية أيضاً فأنا قادرة على فهمه بطرق لا يقوى عليها أحد آخر حتى لو اصطدمت مشاعرنا الجياشة أحياناً.

هذا يقودني إلى الحديث عن التحديات التي تواجهني كأُم شديدة الحساسية، فالأمومة مثل قطار الملاهي بالنسبة إلى الحواس، الأطفال -بطبيعتهم الرائعة- صاحبون جداً، إنهم جذلون ومليؤون بالحيوية والطاقة، وهل سبق وذكرت أنهم صاحبون؟ لقد تعرضت أذناي لسماع كل من الهمهمة الخفيفة والصراخ الحاد، واختبر أنفي مجموعة كبيرة من الروائح من رائحة شامبو الأطفال الخفيفة والجميلة إلى الحفاضات المتسخة والقيء الذي يحتوي على بقايا الطعام، شاهدت عيناي أنوفاً دامية كادت تصيبني بالإغماء، وشاهدت أيضاً مشهد طفل نائم بسلام كبر داخل جسدي، إنه أمر مدهش ببساطة، لقد تذوقت العرق من قبلات الجبين وتجربة «حليب الموز» الذي صنعه ابني ذو السنوات السبع في إبريق شاي مغبر، والمداعبات اللطيفة لطفل دارج محب، وانتزاع مؤلم لخصلة من الشعر.

في العديد من المرات، أثارني وابل المعلومات الحسية بشكل مفرط لدرجة أن أصبح مُستهلكة تماماً وتزعجني حتى اللمسة بكل معنى الكلمة. إن الحاجة إلى

الهروب لإيجاد السلام والهدوء حاجة حقيقية فعلاً بالنسبة إلى الأمهات الحساسات، ولكن وسائل القيام بذلك غالباً ما تكون محدودة للغاية وخاصة عندما يكون أطفالك صغاراً، فالإثارة بشكل مفرط تقود إلى الشعور بالانهزام العاطفي، وقد يتسبب ذلك في جعلك سريعة الانفعال، وبسبب طبيعتك الحساسة والمثالية في كثير من الأحيان قد تشعرين بالذنب لأنك تشعرين بالحاجة إلى الهروب أو لأنك أصبحت منفعلة ربما لدرجة الصراخ أو حبس نفسك في الحمام لعدة دقائق، وقد تستعجبين لماذا لا يمكنك التعامل مع الأمور بشكل أفضل.

هل لمعت فكرة ما في ذهنك وأنت تقرئين هذا؟ ربما لم تدركي أن حساسيتك العالية كانت سمة فطرية لا يمكنك فعل شيء حيالها، ربما طوال حياتك كانوا يقولون لك إنك «حساسة للغاية» واعتقدت أن هذا يعني أنك غير جديرة بما فيه الكفاية أو أن بك خطباً ما، ربما لم تدركي أنه كان «شيئاً حقيقياً» يختبره آخرون أيضاً ويصادقون على مشاعرك نحوه.

تقول عالمة النفس إيلين آرون مؤلفة كتاب «الشخص شديد الحساسية» إن أنظمتنا العصبية حساسة للغاية، وتؤكد أن الأشخاص ذوي الحساسية العالية يعالجون كل شيء من حولهم أكثر مما يقوم به الآخرون بنسبة 80%، أسألي نفسك الأسئلة التالية لتحديد ما إذا كنت شخصاً شديد الحساسية وتصفحني موقع آرون الإلكتروني وكتبه للحصول على المزيد من المعلومات والرؤية عن قواك الخارقة.

• هل ترتبكين عندما يكون لديك الكثير لتفعله في فترة زمنية قصيرة؟

• هل تجعلك الفوضى سريعة الانفعال أو قلقة؟

• هل تحرصين على تجنب الأفلام أو البرامج التلفزيونية العنيفة؟

• هل تلاحظين التفاصيل الدقيقة والهامة في محيطك، والتي لا ينتبه لها معظم

الناس؟

• هل كانوا يخبرونك في كثير من الأحيان بأنك حساسة للغاية عندما كنت طفلة؟

• هل يزعجك ملمس بعض الأنسجة والأقمشة؟

هل أنت انطوائية أيضاً؟ تتداخل بعض «الأعراض»، لذلك قد يكون من الصعب تحديد أي منهما أنت، لكن غالباً ما تكون مترافقة مع بعضها.

• هل تركزين على الأفكار والحالات المزاجية الداخلية أكثر من التركيز على المؤثرات الخارجية؟

• هل تشعرين بالاستنزاف بعد التفاعل الاجتماعي وتحتاجين إلى إعادة شحن لطاقتك؟

• هل أنت هادئة مع الأشخاص الغرباء ومنطلقة مع الأشخاص الذين تعرفينهم جيداً؟

• هل أنت شخصية عميقة؟

• هل أنت حالمة؟

• هل تشعرين بالحاجة الشديدة إلى وقت قصير على الأقل من العزلة كل يوم؟

### وسائل للمحافظة على السلامة العقلية للأمهات الحساسة

هناك تعديلات يمكن إجراؤها كأم حساسة أو منطوية، والتي ستساعدك على الشعور بسعادة أكبر، الاعتناء بالذات هام جداً لجميع الأمهات ولكنه ضروري للغاية بالنسبة إلى الأمهات الشديديات الحساسية، وسنتحدث عن ذلك في الفصل التالي، فيما يلي ست وسائل للحفاظ على الصحة العقلية، والتي ساعدتني في التحكم بحساسيتي.

1. حدي دوافعك، وانتبهي لما يجعل حواسك تشعر بالانهزام، عندما تفهمين نفسك بشكل أفضل، وتدركين المشاعر والأحاسيس في جسدك بحسب ارتباطها ببيتك، يمكنك التكيف للتقليل أو ربما تجنب محفزات معينة نهائياً.

2. أنشئي ملجأ لك: حوّلت غرفة نومي إلى منطقة هادئة ومبهجة بإضاءة محيطية (7) ولحاف ناعم، وملأتها بالكتب. إذا لم تتمكني من تحويل غرفة كاملة خذي مساحة

صغيرة واملئها بأشياء تسعد حواسك كوسادة ناعمة أو شمعة معطرة بعطر خفيف واستمعي إلى شيء مهدئ أو ملهم.

3. اعرفي ما يعيد إليك نشاطك وتركيزك، لا يقل تحديد محفزاتك أهمية عن تحديد ما يجعلك تستعيدين قوتك، فالاستماع إلى الموسيقى أثناء الاستحمام بماء ساخن كل ذلك يساعدني الخارج، أو الاستماع إلى الموسيقى أثناء الاستحمام بماء ساخن كل ذلك يساعدني في تمالك نفسي مجدداً، من الضروري أن تخصصي وقتاً قصيراً كل يوم لتقومي بما يشبع روحك.

4. نظمي مساحة خاصة بك وحافظي عليها خالية من الفوضى. صدقيني أعرف أن هذا يمثل تحدياً عندما يكون لديك أطفال، غرف نومهم وغرف ألعابهم أمر آخر، لكن الأماكن التي أقضي نهاري فيها كغرفة المعيشة والمطبخ وغرفة نومي أبقيتها مرتبة نسبياً، يبدو أن حيز التفكير في رأسي مرتبط بشكل مباشر بالحيز الذي أقيم فيه، إذا كان أحدهما فوضوياً فسيكون كلاهما كذلك، هل هذا يحدث معي فقط؟ كل ما أعرفه أنني أشعر بسلام أكبر عندما يكون كل شيء في مكانه.

5. تعلمي أن تحبي شخصيتك الحساسة وأن تعيشي حياة أهدأ وأكثر توافقاً مع قيمك ومبادئك، لا بأس أن ترفضتي تلك الدعوة التي تعلمين أنها ستستنزفك، ليس عليك أن تسجلي أطفالك في كل رياضة ونشاط لاصفي يحدث في الأرجاء، لست ملزمة بالمساعدة في إدارة كل ما تشاركين فيه، عندما نحاول القيام بالعديد من المهام في نفس الوقت فإن ذلك يؤثر سلباً بشدة في أنظمتنا العصبية الحساسة أساساً، وعندما لا يوجد أوقات فراغ في المفكرة فإنه ليس هناك مكان للراحة وإعادة شحن الطاقة.

6. خصصي وقتاً هادئاً للتواصل مع أطفالك، لقد كانت هذه خطوة حيوية بالنسبة إليّ لأنني أربي صبيين أحدهما مفعم جداً بالحيوية (أي أنه صاحب ومفعم بالطاقة) لذا أخصص وقتاً لحروب مسدسات النيرف وخوض معارك السيف الخفيفة، إلا أنني أيضاً أحضرهم كل ليلة إلى ملجئي لنقرأ لمدة من ثلاثين إلى ستين دقيقة بصوت عالٍ ونتحدث على الرغم من أنهم أصبحوا أولاداً كباراً الآن والضوء الوحيد المسموح

هو مصباح القراءة، إنها طريقة مريحة لإنهاء اليوم؛ لقد أصبح هذا من العادات المفضلة لنا جميعاً.

### استراتيجية: احترمي شخصيتك

أنا شخصياً أعتبر الأشخاص ذوي الحساسية العالية هم مكسب للمجتمع، نحن نجعل العالم الذي غالباً ما يشعرون بالانهزام أكثر نعومة ولطفاً وإشراقاً، نقاط قوتنا ضرورية لتذكير الناس بالتمهل، والهدوء، والشعور بالعواطف التي كتبوها، والثقة في غريزتهم، وإدراك العالم من حولهم.

أنت لا تعانين من أي خطب يا ماما، احترمي شخصيتك وأحبي الشخص الذي تربيته في المرأة وقدري سماتك، واعتبري حساسيتك قوة خارقة، أنت أكثر تفهماً للآخرين وإحساساً بهم من 80% من الأشخاص، وهذا يجعلك مميزة جداً. أهلا بك في النادي الذي لا نعقد فيه اجتماعات!

تعلمي أن تتقبلي كل أجزاءك حتى تتمكني من قبول كل أجزاء أطفالك، ربما تربيين مثلي طفلاً حساساً، لو أمكننا جعل طفلنا الحساس يتنعم بنعمة واحدة فقط ستساعده في نواحي حياته كافة وهو يكبر ألا وهي حب الذات، لكنك تعلمين أننا لا نستطيع أن نعطي ما لا نملكه.

الخطوة الأولى في احترام نفسك هي أن تسامحي نفسك على ما لا تعرفينه ولا يمكنك فعل شيء حياله، لو أنك كنت تعرفين أنه للفوضى وللضوضاء تأثير سلبي في حواسك لكنك تحضرت لذلك، ولكن جميعاً نتعلم بينما نمضي في مشوار الأمومة. سامحي نفسك على سرعة انفعالك فهذا لا يجعلك سيئة، والآن يمكنك استخدام الأدوات التي ذكرتها لمساعدتك على أن تكوني أكثر هدوءاً، سامحي نفسك لأنك تحتاجين إلى القليل من العزلة، فلا بأس في ذلك، وسيكون أطفالك على ما يرام في رعاية شخص بالغ موثوق لمدة ثلاثين دقيقة بينما تعيدنين ضبط جهازك العصبي.

افهمي أن هذه السمات هي جزء منك ولكنها لا تحدد هويتك ولا تقيدك، لا يزال بإمكانك أن تلعب بصخب مع أطفالك، وأن تقومي برحلة إلى أكثر مدن الملاهي

ازدحاماً، والاستمتاع برحلة في السيارة مع عائلتك، عليك فقط أن تمنحي نفسك بعض العناية الفائقة على طول الطريق، استمعي إلى جسدك وذهنك، واحترمي احتياجاتك، واخرجي واستمتعي بحياتك. تذكري أنك أنت الأم التي يحتاج طفلك إليها، أنت الأم التي يحبها طفلك.

### عادة تجلب السعادة:

مارسي التمارين الرياضية بانتظام. أعلم أن الجميع يقولون ذلك ولكنه أمر مفيد حقاً، مهما أكدنا أهمية التمارين الرياضية بالنسبة إلى الأمهات الحساسات فإنه لا مبالغة في ذلك، تقلل التمارين من التوتر، وتنشط الذهن والجسد، وتطلق الأندروفين الذي يجعلك تشعرين بالسعادة، كذلك تزيد التمارين الرياضية من كمية الأكسجين التي تستنشقيها؛ ما يمنحك الطاقة.

على الرغم من أن الرياضات التنافسية والصالات الرياضية المزدحمة قد لا تكون مناسبة لك فإن هناك الكثير من الخيارات الصحية والأمنة لتحسين اللياقة البدنية وإعادة شحن طاقتك، تتضمن الخيارات الجيدة تمارين البيلاتس، والمشي لمسافات طويلة، والسباحة، وركوب الدراجات، وأعمال البستنة.

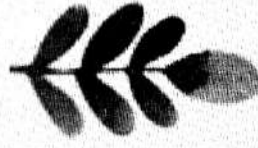
### أفكار للتدوين:

- 1 - في أي بقعة من منزلك يمكنك إنشاء ملجأ صغير؟
- 2 - أطلق العنان لإبداعك، ما الذي يمكنك أن تبدعي به اليوم؟
- 3 - ماذا تعني كلمة «حساسة» بالنسبة إليك؟ هل لها ارتباطات إيجابية أو سلبية في ذهنك؟
- 4 - ضعي قائمة بالطرق التي تجعلك تعتقدين أن طبيعتك الحساسة هي بمثابة نعمة للآخرين.
- 5 - كيف يمكنك جعل التمارين الرياضية كأولوية في حياتك اليومية؟



## (7) - الإضاءة العامة التي تنتشر في الغرفة من دون توهج (المترجمة)

## الفصل الرابع عشر العناية بالذات بشكل عملي



قبل ولادة طفلي كان لأحدائي اليومية تواتر يمكن التنبؤ به، حيث أتناول الطعام وأنام وأستحم بما يناسبني وكما يسمح وقتي، كنت أستمتع بممارسة الهوايات، والسهرات الليلية مع زوجي، والخروج مع الأصدقاء في وقت فراغي، كان بإمكاننا أن نقرر أنا وزوجي وجهتنا في عطلة نهاية الأسبوع في اللحظة الأخيرة مع توضيب ما لا يزيد إلا قليلاً عن حقيبة رياضية. كنا نسهل لوقت متأخر في أيام العطل وننام في صباح اليوم التالي، هل تتذكرين حتى آخر مرة استيقظت فيها بناء على ساعتك البيولوجية؟

لقد عملنا في ورديات متعكسة لعدة سنوات، وهذا يعني أنني عندما أعود من العمل إلى المنزل كنت أمضي الأمسية بأكملها بمفردتي كل يوم تقريباً، لقد كنت أستمتع بروتين ممارسة تمارين رياضية لمدة ساعة كل يوم. كنت أجري علاجات منتظمة للشعر وأقنعة للوجه ونقع للقدمين، كنت أذهب للتسوق لشراء ملابس لي، إذا كنت تستطيعين تخيل ذلك! الاعتناء بالذات لم يكن مشكلة بكل تأكيد، لذلك كان الانتقال من مرحلة قضاء المساء بأكمله للاهتمام بنفسني إلى مرحلة أنه بالكاد أصبحت أجد وقتاً لنفسي بمثابة صدمة كبيرة.

عندما ولد طفلي كانت النعمة الأكبر التي أنعم الله بها علي على الإطلاق، لكنه قلب حياتنا رأساً على عقب أيضاً، فجأة أصبحت أتناول طعامي وأنام وأستحم وفقاً لما يناسبه، وبالطبع أصبحت احتياجاته قبل احتياجاتي، ولأن الأطفال يحتاجون إلى الكثير نادراً ما كان لدي الوقت لتلبية احتياجاتي، كما أن هواياتي أصبحت شيئاً من الماضي. لم يعد الخروج مع الأصدقاء أولوية وأصبحت سهراتي مع زوجي قليلة ومتباعدة، كنت أتسوق وأغني وأسهل وأستيقظ من أجل طفلي، كان عالمي يدور

حول مجموعتي الصغيرة من الأشياء المفرحة.

لفترة طويلة كنت أعتقد أن وضع أولوياتي على رأس القائمة هو تصرف أناني، وقلت لنفسي إن الحياة لم تعد تتمحور حولي بعد الآن، اعتقدت أنني كنت أما جيدة من خلال التضحية باحتياجاتي، ولكن في الحقيقة كانت أفعالي مرتبطة بالشعور بالذنب أكثر من ارتباطها بضيق الوقت. كان بإمكانني حمله لمرات أقل وكان ليظل بخير بالتأكيد، وكان بإمكانني تركه مع جداته أو المربيات لأخرج مع زوجي، وأن أتركه مع زوجي للذهاب لرؤية صديقة، ولكنني اخترت عدم القيام بذلك لأنني كنت مقتنعة أن حياة الأم الجيدة تدور بالكامل حول أطفالها. وهذه ليست مجرد فكرة خاطئة ولكنها فكرة خطيرة لأنها تجعل الأمهات يتجاهلن أنفسهن لدرجة يصبح كونهن فارغاً تماماً.

في ذلك الوقت، أتذكر أنني كنت أعتقد أن أفكار العناية بالذات التي صادفتها كانت غير واقعية إلى حد كبير، لقد طلبوا مني «النوم عندما ينام طفلاي» ولكنني لم أستطع جسدياً فعل ذلك مهما كنت متعبة. قالوا لي أن أستيقظ قبل ساعات من استيقاظ طفلي لقضاء وقت بمفردي في الصباح ولكنهما كانا ينامان بجوارني فيستيقظان عندما أستيقظ، قالوا لي أن أضع طفلي في السرير وأستمتع بأمسياتي مع زوجي لكنهما كانا بحاجة إلى أن أستلقي بجوارهما لسنوات، وأكون قد غفوت في الوقت الذي ينامان فيه، فقد كنت منهكة جداً في نهاية اليوم ولم يكن لدي الطاقة أو الرغبة في الحياكة أو قراءة رواية.

بالطبع كان بإمكانني تغيير عادات نوم طفلي، وكان بإمكانني اتخاذ قرارات مختلفة لكن الوجود معهما ليلاً كان مهماً بالنسبة إلي، وأي شيء آخر لم يكن ليكون متوافقاً مع قيمي كأم، كانت الليالي الطويلة متعبة لكنها بنت أيضاً أساساً جميلاً مع طفلي، تلك الليالي التي استلقيت فيها معهما قبل النوم كانت مليئة برحلات خيالية إلى مجرات بعيدة، قصص عن الثنائين، والفرسان، والأحجار الكريمة، وتدليك الظهر، والعناقات الجميلة. لم أكن لأستبدل بها جميع حمامات الفقاعات المضاءة بالشموع في العالم.

لقد تعلمت درسين مهمين عن الاعتناء بالذات في تلك السنوات الأولى كام، الأول هو أنه من الضروري جداً وليس من الأنانية أن أهتم باحتياجاتي الخاصة، والثاني هو أنني أستطيع إعادة تحديد ما يعنيه الاعتناء بالذات بالنسبة إلي، علي معاينة الأفكار التي كانت في ذهني حول الشكل الذي يفترض أن يكون عليه الاعتناء بالذات لأنه وبصراحة كان اعتقادي غير الواقعي بأن الاعتناء بالذات يجب أن يكون ساعات مسروقة من حياتي السابقة جزءاً مما جعلني أشعر بالحرمان.

لم يكن من الضروري أن تكون سهرتي مع زوجي عبارة عن عشاء فاخر وفيلم لمدة ساعتين في السينما، قد لا يستغرق الأمر أكثر من عشرين دقيقة من الجلوس مقابل بعضنا البعض على طاولة الطعام الصغيرة الخاصة بنا مع شمعة مشتعلة وسندويشتين من هوت بوكنس (8) ، ما يهم حقاً أننا كنا نتواصل مع بعضنا، لا يجب أن يعني التواصل مع الأصدقاء اجتماع نادي الكتاب في المقهى أو حفلة لتصميم دفاتر الذكريات في منزل شخص ما، يمكن أن يكون الأمر كمحادثة وجهاً لوجه مدتها عشر دقائق للاطمئنان على آخر أخبارنا. ما يهم حقاً هو أننا كنا نتواصل. يمكنني أن أشعر بالتجدد وأنا أضحك في إحدى الرحلات المثيرة، ويمكن أن يحدث ذلك وأنا أدلل نفسي لمدة ساعة مع ماسك للعناية بالشعر وتلميع الأظافر، إن الأمر حقاً هو مسألة وجهات نظر وبالطبع شعور بالامتنان.

وبمجرد أن تخلت عن أفكاري غير الواقعية حول الاعتناء بالذات أصبح من السهل إيجاد أشياء عملية يمكن القيام بها لتغذي عقلي وجسدي وروحي. وبعد كل شيء هذه هي حقاً ماهية الاعتناء بالذات، فلا يجب أن تبدو بطريقة معينة أو أن تدوم لفترة زمنية معينة، يمكنني أن أضع كأساً على المنضدة وأمر كل ساعتين لأسكب القليل من الماء فيها، وفي نهاية اليوم ستكون الكأس ممتلئة، ينطبق المبدأ نفسه على الاعتناء بالذات، يمكنني سكب القليل من الفرح في كل مرة على مدار اليوم لينتهي بي الأمر يملؤني الشعور بالفرح.

**ليس هناك وقت كافٍ!**

أنا أفهم تماماً الشعور بأنه ببساطة لا يوجد وقت للعناية بالذات، فأنا اعتدت

الشعور بتلك الطريقة أيضاً، ومع ذلك أعتقد أنك إذا قمت ببعض الحسابات ستفاجئين بالعثور على وقت إضافي خلال الأسبوع للاستفادة منه. لدينا 168 ساعة في الأسبوع، خصصي بضع دقائق لتضاف إلى ساعات العمل والنوم والالتزامات مثل العبادة أو الرياضة أسبوعياً، ثم راقبي الوقت الذي تقضينه على وسائل التواصل الاجتماعي أو تصفح الإنترنت يومياً، إنها تستهلك الوقت لدرجة أننا لا ندرك غالباً كم من الوقت يمضي ونحن نتصفح ونقرأ، عندما راقبت وقتي عن كثب اكتشفت أنه عندما أضفت الوقت الذي أمضيته على الإنترنت إلى الوقت الذي كنت ألعب فيه ألعاباً غير مجددة على هاتفي (لم يغذ أي منها ذهني أو جسدي أو روحي) كنت أهدر ساعة على الأقل يومياً كان من الممكن أن أستخدمها للعناية بنفسني.

عزيزتي القارئة، عليك أن تفهمي أنك امرأة مهمة وتعنين الكون بأسره لأحدهم، أنت مهمة ليس فقط لأنك أم ولكنك مهمة لشخصك. سلامتك الجسدية والعقلية والروحية مهمة، أنت تعلمين أنه لا يمكنك السكب من الكوب الفارغ، لذا خصصي وقتاً كل يوم لملء كوبك ليس من أجل أن تقدمي الأفضل لعائلتك فحسب وإنما حتى تتمكني من عيش الحياة الوحيدة التي تمتلكينها جيداً.

### لا يمكنك السكب من كوب فارغ.

لم يكن الاعتناء بنفسك شيئاً أنانياً قبل أن تنجبي أطفالاً وهو ليس كذلك الآن، ما زلت امرأة لديها احتياجات! لا يعني الاعتناء بالذات قولك لطفلك: «أنا أكثر أهمية منك»، إنها تعني قولك: «أنا مهمة أيضاً». وأنا لا أقصد أن تضعي احتياجاتك فوق احتياجات طفلك على الإطلاق، إنني أعني فقط أن تعيدي وضع احتياجاتك في أعلى قائمة أولوياتك.

### ما الذي ينعشك؟

هل لديك أفكار واقعية حول الاعتناء بالذات؟ ماذا يعني لك الاعتناء بالذات؟ من المفيد إلقاء نظرة إلى توقعاتك وتحليلها، هل هي معقولة أو قابلة للتحقيق؟ اعتدت أن أنظر إلى الاعتناء بالذات على أنه «وقت في الخارج» أو «وقت أمضيه مع نفسي» وهذه أمور من المهم فعلها من حين لآخر ولكن هناك طرائق أخرى لأسكب القليل في

كوبي عدة مرات في النهار من دون أن أضطر إلى ترك منزلي أو لأن أكون وحيدة. عندما تفتحين عينيك على كل الاحتمالات الصغيرة المتاحة، فإن إنعاش نفسك ليس مجرد طقوس تستغرق وقتاً طويلاً يمكنك أن تتمني حدوثها فحسب، إذ يمكنك عوضاً عن ذلك تغذية نفسك بطرق بسيطة طوال اليوم في خضم حياتك المزدحمة، كل ما تحتاجين إليه هو تغيير التوقعات وإعلان قرار العناية بنفسك.

اختاري القيام بالأفعال التي تغذيك حقاً. فما تعتبره إحدى الأمهات اعتناء بالذات قد يشكل ضغطاً فعلياً بالنسبة إلى أم أخرى، خذي بعين الاعتبار شخصيتك، قد يكون من المفيد إجراء بعض اختبارات الشخصية لأنها يمكن أن تقدم لك رؤية فريدة للسبب الذي يجعلك تتصرفين بتلك الطريقة. قد يساعدك التعرف على نفسك بشكل أفضل على فهم السبب الذي يجعل روتيناً معيناً للاعتناء بالذات يساعدك أكثر من غيره، قد تكتشفين أن نوع شخصيتك يفسر سبب تقديمك احتياجات الآخرين على احتياجاتك. يمكن أن تساعدك الاختبارات الشخصية أيضاً على تحديد نقاط قوتك، ويمكنك استخدام تلك المعلومات أثناء وضع روتين العناية الشخصية الخاص بك.

يعد اختبار مايرز بريجز (Myers- Briggs Type Indicator) أحد أكثر اختبارات الشخصية شيوعاً، وبحسب رأيي فإنه من بين الاختبارات الأخرى التي من الممكن أن تجديها مفيدة اختبار شيفرة الشخصية بالألوان واختبار ويندوز لتعريف الشخصية. تبين أنني INFJ وفقاً لمؤشر (Myers- Briggs Type Indicator) وهذا يعني أنني انطوائية وأعتمد على حدسي وعاطفية وأصدر أحكاماً، تكشف المزيد من الدراسات حول هذا النوع من الشخصية أنني وعلى سبيل المثال أعلق أهمية كبيرة على وجود الأشياء بشكل منظم ومرتب. وبناء على ذلك، يمكنني جعل الحد من الفوضى جزءاً من روتين الاعتناء بالذات الخاص بي لأنني أعلم أنني أشعر بتحسن داخلي عندما يكون عالمي الخارجي أنيقاً ومرتباً. يمكنني أيضاً تحميل أحد تطبيقات تنظيم المهام لمساعدتي في الحفاظ على التزاماتي وأهدافي مرتبة، وهذا يعتبر أيضاً شكلاً من أشكال الاعتناء بالذات مناسب لنوع شخصيتي؛ معرفة من أنت سيساعدك على الاعتناء بنفسك بشكل أفضل.

وفيما يلي بعض الطرق العملية التي يمكنك من خلالها إنعاش نفسك بشكل يومي.

**1 - مارسي التمارين الرياضية:** أعلم أنك كنت تتوقعين هذا ولكن ابقني معي، قد لا تتمكنين من الذهاب إلى النادي الرياضي لمدة ساعة أو الذهاب للجري، كنت أعتقد أنني إذا لم أتمكن من ممارسة التمارين الرياضية بالطريقة التي كنت معتادة عليها قبل أن أنجب طفلي فلن أتمكن حقاً من التمرن، اعتدت على ممارسة الرياضة لمدة ساعة وأنا أشاهد أقراص (DVDs) عندما أكون وحيدة في المساء قبل أن أنجب أول أطفالي، ثم اكتشفت أنني لا أستطيع أن أفعل ما اعتدت فعله لأنه يتطلب غرفة ومعدات ومنتسماً من الوقت كان من الصعب الحصول عليه بوجود طفل أهتم به. وبالتأكيد كان عدم وجود الطاقة مشكلة أخرى كبيرة؛ لم يدعني النوم المتقطع في كل ليلة أشعر بالرغبة في ممارسة تمارين القفز، ومع ذلك وجدت في العديد من المرات أنه إن كان بإمكانني أن أحفز نفسي على البدء ستأتي بعد ذلك الطاقة.

وما ساعدني حقاً هو إدراكي أنه لم يكن من الضروري أن أمارس تماريني بطريقة معينة، فما دمت أحرك جسدي فهذا جيد بما فيه الكفاية، فهل يمكنني أن أوصيك بأن تضعي نصب عينيك هدفاً بأن تتدربي بشكل «جيد بما فيه الكفاية»؟ بعض الخيارات التي يمكنك تجربتها هي التمدد على الأرض بجوار طفلك، والقيام بعشرين قفزة وعشرة انحناءات من كل جانب قبل طي أفرولات طفلك الموجودة في السلة أو إقامة حفلة راقصة معه. حتى لو استغرقت من خمس إلى عشر دقائق فقط لأداء تمارين التمدد أو الهرولة في المكان أو القيام بتمارين الضغط فإن ذلك يؤدي إلى ضخ الدم، وإذا قمت بهذه التمارين القصيرة عدة مرات على مدار اليوم، فسيحدث ذلك فرقاً في شعورك. للحصول على فائدة إضافية وجدت الأبحاث أن التمرين حتى لمدة قصيرة من مثل عشرين دقيقة في اليوم يمكن أن يؤدي إلى إفراز هرمون الأندروفين، وهو الهرمون المسبب للسعادة والذي يخفف من التوتر ويعزز المشاعر الإيجابية.

**2 - العبي:** نميل أحياناً إلى اعتبار اللعب مع الأطفال على أنه مهمة يجب أداؤها، ولكن من الممكن تدريب دماغك على النظر إلى اللعب على أنه تجربة إيجابية

تتشاركينها مع طفلك، وليست شيئاً عليك إنجازه وشطبه من قائمة مهامك. لمكافحة الملل جدي طرقاً للعب مع طفلك تعتقد أنهما ممتعة حقاً، دعي الطفل في داخلك يخرج للعب، اقفزوا في البرك، وارسموا معاً، وتزحلقوا إلى أسفل التلال، وألفوا أغاني سخيفة. حاولي أن تتذكري ما الألعاب التي كنت تحبينها عندما كنت طفلة وحاولي لعبها مجدداً.

لقد نسي الكثير من البالغين كيف يلعبون، فنحن نأخذ كل شيء على محمل الجد بشدة وسط كل مسؤولياتنا الكبيرة وأجندتنا المزدحمة ولكن اللعب ليس للأطفال فقط. في الواقع يستفيد البالغون بشكل كبير من اللعب، تقول الدكتورة داركيا نارفيز: «يمكن أن ينمو نصف الكرة المخية الأيمن طوال الحياة، ويعتبر اللعب أفضل الطرق لتنميته! تشمل الأنظمة التي يحكمها النصف المخي الأيمن التنظيم الذاتي بمختلف أنواعه والاستجابة التوافقية بين الذوات (الحضور العاطفي مع الآخرين) وهذه أمور أساسية للسعادة والأخلاق الرحيمة.

**3 - اشربي الكثير من الماء:** كيف هي كمية استهلاكك الماء؟ جميعنا نعلم أن شرب كمية كافية من الماء مفيد للصحة البدنية، ولكن ماذا عن صحتنا الذهنية؟ أظهرت الدراسات أنه حتى الجفاف الخفيف هو كافٍ للتسبب في تقلب المزاج والصداع وصعوبة التركيز والإرهاق، بحلول الوقت الذي تشعرين فيه بالعطش يكون جسمك مصاباً بالجفاف بالفعل، في حين تختلف الإرشادات المحددة لكمية الماء الواجب استهلاكها، يوصي معهد الطب بأن تستهلك النساء واحداً وتسعين أونصة من الماء كل يوم. هذه واحدة من النصائح الأساسية للاعتناء بالذات، لكنها نصيحة لا تعيرها الكثيرات منا اهتماماً، الفكرة الرئيسية هنا هي أنه إذا كنت ترغبين في الحفاظ على حالات مزاجية مثلى يجب أن تحافظي على جسدك مرتويًا.

**4 - مارسي تمارين تاي تشي:** غالباً ما يُنصح باليوغا لتقليل التوتر ورفع مستوى السعادة ولكن تمارين تاي تشي بديل رائع، غالباً ما توصف بأنها «تأمل متحرك» وهي شكل سلس ولطيف من التمارين المصممة لإرخاء الجسم وتنشيط الذهن، تشمل فوائد تمارين تاي تشي التخفيف من التوتر والصفاء الذهني والهدوء وزيادة الطاقة



والليونة وتحسين قوة العضلات وشعور متزايد بالصحة الذهنية.

**5 - ارقصي:** درس الباحثون السويديون أكثر من مئة فتاة مراهقة يعانين من مشكلات مثل القلق والاكتئاب، حضرت نصف الفتيات دروس الرقص الأسبوعية بينما لم يحضر النصف الآخر، وأظهرت الدراسة أن الفتيات اللاتي رقصن أظهرن تحسناً في صحتهن الذهنية، وأبلغن عن تحسن في مزاجهن، واستمرت هذه الآثار الإيجابية حتى ثمانية أشهر بعد انتهاء دروس الرقص. أفادت دراسة أخرى أجريت على مجموعة صغيرة من كبار السن عن نتائج مماثلة، حيث أظهرت أن اثني عشر أسبوعاً من الزومبا أدت إلى تحسين المزاج والمهارات المعرفية. إن الرقص مفيد لصحتنا العقلية سواء كنا في الخامسة عشرة أو الخامسة والسبعين! إن إضافة الرقص إلى روتين الاعتناء بالذات طريقة واعدة لزيادة شعورك بالسعادة وبأنك بخير.

**6 - احتفظي بدفتر للفرح:** فوائد مفكرات الامتحان موثقة جيداً، وثبت أنها تجعلك تشعرين بالسعادة، إن دفتر الفرحة هو دفتر الخاص للسعادة، وهو أي شيء تريدينه أن يكون! اكتبي ما أنت ممتنة له كل يوم كبداية، ولكن بعد ذلك استمري واملئي به بخرشيات على شكل قلوب ولقطات لأطفالك، اكتبي اقتباسات رائعة، وأفكاراً عميقة، وسجلي لحظات مضحكة، ولحظات شعرت فيها بالفخر، ولحظات حبست فيها أنفاسك، فهذا الدفتر الخاص جداً بك والمخصص للفرح هو مجموعة ملموسة ورائعة موجودة بين يديك من الخير الموجود في حياتك.

**7 - قللي الفوضى الذهنية:** كما ناقشنا سابقاً هناك أصوات كثيرة جداً تأتي من جميع الاتجاهات، تسمح لك تصفية ذهنك بأن تكوني أما أكثر تركيزاً وتصميماً، فنحن نعيش في عالم يمطرنا بوابل من الآراء والمعلومات باستمرار. إن تعلم التمييز بين جميع الأصوات الخارجية وأصواتنا الداخلية أمر ضروري للاعتناء بالذات، أوصي بتخصيص أيام كاملة تمضيها دون الاتصال بالإنترنت، يعد الانفصال عن التدفق المستمر للمعلومات أمراً منعشاً حقاً ويقدم مثلاً ضرورياً لأطفالنا عن تحمل المسؤولية التقنية وأهمية اهتمام الشخص بصحته الذهنية. يعتبر التأمل والصلاة

من الطرائق الرائعة لتقليل الفوضى الذهنية أيضاً، وحتى الممارسات اليومية القصيرة يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على صفاء ذهنك.

الإنترنت ليس المصدر الوحيد للأصوات الصاخبة المتعنتة، قد تحتاجين إلى أخذ قسط من الراحة من الأصدقاء المستنزفين أو أفراد العائلة أيضاً، إذا كانت النصائح المستمرة وغير المرغوب فيها من شخص ما تجعلك تشعرين بالارتباك أو الانزعاج فهذا يعني ربما أنك تحتاجين إلى إبعاد نفسك لبعض الوقت. بالإضافة إلى ذلك فإن أي برامج تلفزيونية قد تشاهدينها أو أي وسائل تواصل أخرى تستخدمينها، والتي تساهم في زيادة الفوضى في ذهنك، يمكن وضعها جانباً بينما تعودين إلى صوتك الداخلي.

**8 - استمعي إلى شيء ملهم:** أحب تغذية ذهني وروحي بالاستماع إلى مقاطع رافعة للمعنويات وملهمة في المدونات الصوتية بودكاست ومحادثات تيد، وموسيقى الأوركسترا، والكتب الصوتية. غالباً ما أضع السماعة في أذن واحدة فقط أما الأخرى فأتركها خالية حتى أتمكن من سماع طفلي أثناء ركوبهما دراجات السكوتر في الحديقة، أو عندما يلعبان في الطابق السفلي. وجدت الأبحاث أن الاستماع إلى موسيقك المفضلة يفرز هرمون الدوبامين وهو نفس الهرمون الذي يتم إفرازه عند القيام بممارسات تشعرك بالسعادة مثل تناول الطعام أو غيره من الأنشطة التي تحبينها، وقد وجد أن الموسيقى فعالة أيضاً في تقليل القلق وتخفيف الألم بكل معنى الكلمة. كما أن الاستماع إلى مقاطع التدوين الصوتي، والكتب الصوتية وما شابه من الأمور التي تجعلك تبتسمين وتشعرين بمزيد من الإيجابية يعدُّ بمثابة التصميم على اتخاذ خيار تحديد نوع المعلومات التي تسمحين بوصولها إليك، وفي مجتمع مليء بالمعلومات أن نصمم على اختيار المعلومات التي نلتقاها أمرٌ بالغ الأهمية.

**9 - اكتب:** سكب ما في عقلك على الورقة هو بمثابة وصفة علاجية لا تصدق، لقد أثبتت الكتابة التعبيرية فوائدها العديدة للذهن والجسد، وحتى أنها أثبتت مقدرتها على معالجة الجروح بشكل أسرع. يقول جيمس دبليو بينيبيكر مؤلف كتاب تحرر

منها بكتابتها: كيف تحسن الكتابة التعبيرية الصحة وتخفف الألم العاطفي والذي تشارك في كتابته مع جوشوا إم سميث: «تساعدك الكتابة عن حالة مشحونة عاطفياً أو صدمة لم يتم تجاوزها على وضع الحدث في نصابه الصحيح، وهيكله أو تنظيم تلك المشاعر الأمر الذي يساعدك في نهاية المطاف على تجاوزها»، حاولي الكتابة عن حالة أو تجربة صعبة، وانظري ما إذا كان ذلك يساعدك على الشعور بالتحسن، وكاقترح أقل جدية هل تريدين الاستمتاع بكتابة الشعر أو كلمات الأغاني؟

**10 - صمي على الاستمتاع بالأوقات العادية:** حياتنا مؤلفة من لحظات صغيرة ولكن الكثير منها يمر دون أن يلحظها أحد وسط الصخب اليومي لتغيير الحفاضات والعمل والاستحمام والوظائف المدرسية ووجبات الطعام والأعمال المنزلية وما إلى ذلك، إذا لم نكن يقظين فإننا سنفوت الجمال في أيامنا العادية. يتطلع الكثير من الناس إلى اللحظات الهامة في الحياة (الإجازات وأعياد الميلاد وحفلات التخرج) بحيث يفشلون في رؤية الفرح في اللحظات الصغيرة، يقدم لنا كل يوم هدايا لنكتشفها وذكريات تستحق حملها معنا، لاحظي هذه اللحظات، اجعلي في قلبك تقديراً عميقاً لتلك اللحظات وأنت تلاحظينها ولا شيء آخر سوف يغيرك بشكل عميق إلى هذه الدرجة، أنا لا أحتاج إلى قضاء يوم في المنتجع الصحي بقدر ما أحتاج إلى تقدير لحظات الفرح مع طفلي التي يجلبها كل يوم معه.

**11 - كوني مبدعة:** التقطي فراشي الرسم وأقلام الرصاص وإبر الحياكة وقفازات البستنة، وابتكري مستخدمة يديك، اهتمي بروحك من خلال إطلاق العنان لإبداعك. لقد أثبتت ممارسة الفن أنها تؤدي إلى مستويات أقل من هرمون الكورتيزول وتخفف إفراز هرمون التوتر في الجسم، تحسن أعمال البستنة المزاج، وتعزز صناعة الحرف اليدوية احترام الذات، لديك قدرة هائلة على ابتكار أعمال فنية فريدة ورائعة لا يمكن لأي شخص آخر ابتكارها.

**12 - اجعلي مكانك جميلاً:** أحب المساحات النظيفة والمرتبة، وأحب وضع الأزهار الطبيعية أمامي على طاولة العشاء، أحب الأضواء المحيطة، أيتها الأمهات إننا نعيش بين الألعاب المتناثرة ومطرات المياه للأطفال والغسيل المتسخ، بينما أكتب هذا فإن

طاولتي مغطاة بمجموعات الليغو، كأم لطفلين أتفهم الفوضى، فهناك مكان للفوضى ووقت لرؤية الروعة فيما بنوه من المكعبات وفي أسطح المنضدات اللزجة. ومع ذلك أنا على دراية بكيفية تأثير مكاني الذي أعيش فيه على صحتي الذهنية، وأعطي الأولوية لإبقاء بعض الأماكن في منزلي مرتبة وهادئة ومنظمة، أحتاج إلى مكان يمكنني فيه الهروب من الألعاب والضوضاء حيث يمكن لنفسي الانطوائية والحساسة أن تجد الراحة، لقد ثبت أن التخلص من الفوضى يحسن الصحة الذهنية، ولكن لا يتعين عليك القيام بذلك دفعة واحدة، ابدئي بمساحة صغيرة، رتبي درجاً أو ركناً واحداً يومياً حتى تصلي إلى مرحلة تعيشين فيها في مكان يشعرك بسعادة أكبر.

**13 - تعلمي أن تقولي لا:** من أكثر الأفعال فائدة للاعتناء بالذات أن تتعلمي أن تقولي لا للأشياء التي لا تريدينها في حياتك حتى تتمكني من توفير مساحة أكبر لتقولي نعم للأشياء الأكثر أهمية، الأمهات مربيات وراعيات، ونحن نحاول غالباً مراعاة الجميع لأننا نعطي هذه العلاقات قيمة عالية. كم مرة قلت نعم عندما أردت أن تقولي لا؟ كم مرة أجهدت نفسك من أجل منفعة شخص آخر؟ إن وقتك ثمين، ولن يقوم أي شخص آخر بوضع حدود لحماية وقتك وطاقتك من أجلك، الأمر متروك لك لإنشاء حدود صحية من أجل نفسك واحترامها.

**14 - اضحكي:** متى كانت آخر مرة ضحكت فيها حتى ألمتكَ خاصرتك من الضحك؟ كم مرة سمعت أطفالك تضحكين من قلبك؟ كنت أفكر في هذا السؤال مؤخراً، وكانت إجابتي «منذ مدة أبعد مما يجب»، أريد أن يتذكر أطفالي صوت ضحكاتي كما أتذكر صوت ضحكاتهم، لقد سمعت بالفعل عن جميع الفوائد المذهلة للضحك لكن هل تحاولين الضحك؟ هل تبحثين عن أسباب للضحك؟ يحب أولادي مشاهدة مقاطع «حاول ألا تضحك» على اليوتيوب، إنهم يفكرون بطريقة صحيحة، إنهم يطاردون الضحك، أدعوكن للانضمام إلي في مطاردة الضحك اليوم!

**15 - اختاري هواية:** إذا كنت تشعرين أنه ليس لديك وقت لممارسة هواية في الوقت الحالي فربما هذا يعني أنك تحتاجين إلى ممارسة هواية أكثر من أي شيء آخر! يحتاج كل شخص إلى مساحة صغيرة من الوقت مكرسة بالكامل لشيء

يستمتع به، فأنت لديك هوية تتجاوز كونك «أمًا». لا يجب أن تكون هوايتك مكلفة أو مستهلكة للوقت، من أفضل الأشياء التي قمت بها لنفسني في السنوات الأخيرة هو شراء دراجة جديدة والبدء بقيادتها من جديد، لقد شعرت وكأنني طفلة في العيد!

### استراتيجية: أشياء صغيرة للتدليل

اعتدت أن أسمح لعدم قدرتي على تدليل نفسي بأمور كبيرة (تدليك لكامل الجسم وإجازات مريحة وقضاء ليلة في الخارج مع زوجي) بأن يمنعني من تدليل نفسي بأمور صغيرة كنوع من الاهتمام الذاتي حتى أدركت أن هناك العديد من الطرق المختلفة لملء كوبي، وأنه بإمكانني ملؤه قليلاً في كل مرة خلال يومي. يا له من اكتشاف! لقد أدرجت للتو خمسة عشر تصرفاً بسيطاً للاعتناء بالذات، والتي لا تتطلب الكثير من الوقت أو المال على الإطلاق، ماذا يمكنك أن تضيفي إلى القائمة؟ أنا أشجعك اليوم على طرح قائمة من خمسين تصرفاً للاعتناء بالذات، وأعتقد بأنك ستفاجئين بسرور بأن إنعاش ذهنك وجسدك وروحك أسهل مما تعتقدين.

### عادة تجلب السعادة:

اذكري الشيء الخاص بك: فكري في تصرف بسيط يغذي ذهنك أو جسدك أو روحك ويمكنك القيام به كل يوم، تبني هذا الشيء واجعليه أولوية مثل تنظيف أسنانك، اذكره هنا:

### أفكار للتدوين:

- 1 - ما النشاط الذي تقضين وقتاً فيه كل أسبوع ولا تشعرين بالانتعاش؟ هل يمكن ترك هذا النشاط أو التخفيف منه على الأقل؟ ما الذي قد يجعله أقل إرهاقاً؟
- 2 - اذكرني عشرة أشياء تجعلك تبتسمين؟
- 3 - ما الأنشطة التي تغذي روحك أكثر؟ كيف يمكنك إدراجها في حياتك أكثر؟

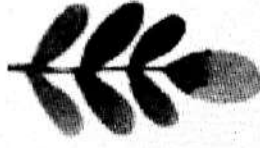
4 - هل الاهتمام باحتياجاتك يجعلك تشعرين بالذنب؟ لماذا؟

5 - اكتبى ثلاثة أسباب تبين لماذا تستحقين أن تشعرى بالانتعاش؟

(8) - سندويشات محضرة تحتاج إلى وضعها في المايكرويف (المترجمة)

## الفصل الخامس عشر

### الجميلة والوحش: نوبات الهلع، والقلق، والحياة مع الخوف



استيقظت فجأة، شعرت كأن يداً ضخمة قوية وغير مرئية تُطبق على حلقي. كان التنفس مستحيلاً تقريباً، وكان صدري ثقيلاً، وقلبي يخفق بعنف في داخلي. كنت أموت، لقد عرفت ذلك، شعرت بالموت يحاول أن يجذبني إلى الأسفل بينما كنت أحاول يائسة أن أبقى واعية. بأعين متسعة، نظرت إلى طفلي الجميل بجانبني وفكرت في أنني لن أراه يكبر أبداً، فاغرورقت عيناى بالدموع وانهمرت على خدي بينما كنت أحاول الوقوف والذهاب إلى الحمام. اعتقدت أنه إن كان بإمكانني غسل وجهي، فسيساعدني ذلك على التماسك، لكن الغرفة كانت تتأرجح، كنت مشوشة تماماً. صرخت منادية زوجي، فأيقظت ابني الصغير الذي كان ينام بسلام بجانبني.

هرع إليّ مسرعاً: «ما المشكلة؟»، كنت حاملاً في الشهر الرابع بابننا الثاني. قلت بصوت مختنق: «أعتقد أنني أموت، ربما نوبة قلبية أو شيء من هذا القبيل». أمضى الأربعين دقيقة التالية يهدئني، ويساعدني على التنفس بعمق، ويحتضنني، وأنا أتوسل الله أن يسمح لي بالعيش حتى أرى ولدي يكبر. كان ابني يتشبث بي والدموع تنهمر على وجهه الآن أيضاً، لقد أخفته بشدة في تلك الليلة. لقد كانت أكثر تجربة مرعبة في حياتي حتى تلك اللحظة.

كانت أول نوبة هلع لي حتى ذلك الوقت. تعرضت لمئات نوبات الهلع في السنوات التسع التالية، أرسلني العديد منها إلى غرفة الطوارئ. أتذكر أن أحد أطباء الطوارئ ضحك عليّ عندما أخبرته بأنني أموت. أفترض أنه لم يصب بنوبة هلع قط. تخيل أنك تواجه أكثر الأشياء التي تخافها وجهاً لوجه يوماً بعد يوم، هذا ما كانت عليه نوبات هلعي. كنت خائفة من الموت، ومع ذلك كنت أشعر به يطرق بابي كل يوم تقريباً. استمر هذا لسنوات على الرغم من جهودي العديدة للتعامل معه.

لأولئك الذين لا يفهمون رعب نوبة الهلع أشرحها على النحو التالي: تخيل أنك تخاف من العناكب وهناك شخص يرمي الرتيلاء على وجهك بشكل متكرر وعشوائي، لا تعرف أبداً متى سيرميها عليك لأنه يتسلل ويرميها، ولكنك تعلم أنه قادم. لذلك تبدأ العيش في رعب الانتظار، فليس هناك مهرب.

شعرت وكأنني في دائرة صغيرة من الجحيم.

خلال الفترة المتبقية من ذلك الحمل، كنت أخشى أن أبقى وحدي مع طفلي. كنت أخشى أن أفقد وعيي ويبقى وحيداً، أو أنني سأموت في المرة القادمة التي تأتيني بها النوبة، تخيلت السيناريوهات المرعبة في ذهني بشكل متكرر. كنت أصاب أحياناً بأربع أو خمس نوبات هلع في اليوم، وسرعان ما أخذت كل رحلة إلى المتجر تتسبب بنوبة هلع. تخيلت حوادث سيارات مروعة ووفيات مأساوية في قسم الفواكه والخضار ضمن السوبرماركت. بالكاد كنت أستطيع مغادرة منزلي، ولكن لم يكن الأمر بهذا السوء دائماً. ففي بعض الأحيان اعتقدت أنني قد أكون قادرة على العودة إلى طبيعتي، لكن هذا الأمل سرعان ما تبدد. بدأ الأمر وكأن العيش مع اضطراب الهلع أصبح الحالة الاعتيادية الجديدة، ولم يكن لدي أي فكرة عن كيف أكون الأم التي كان ولداي يحتاجان إليها ويستحقانها بينما كنت أحارب هذا الغول باستمرار. كان هناك الكثير من الجمال في حياتي، لكن هذا الوحش المسمى القلق والهلع منعني من الاستمتاع به تماماً.

لقد مر ما يقارب عقداً من الزمن منذ النوبة الأولى، كانت حدة الأعراض تخف أحياناً وتزداد أحياناً على مر السنين، كانت خفيفة ويمكن التعامل معها في بعض الأحيان ومنهكة تماماً في حالات أخرى. لقد جربت العديد من الطرق لتحسين صحتي الذهنية، وأنا ممتنة لأقول إنني أعيش سعيدة وخالية من الخوف والهلع المستمرين الآن. على الرغم من أنني لم أقتل هذا الوحش بشكل كامل ولم أتخلص منه إلى الأبد، تعلمت كيفية التعامل معه والاستمتاع بحياتي مرة أخرى، أصبحت أخيراً أرى الجميلة أكثر من الوحش.

هل عانيت من مشكلات في الصحة الذهنية أيضاً يا ماما؟ أتمنى لو أننا نستطيع



أن نجلس في مقهى ونتحدث عن هذا. أريد أن أستمع إليك وأنت تبوحين بكل همومك ومخاوفك وكل مشاعرك بالذنب والخزي، وأريد أن أخبرك بأنني أفهمك، ولا أطلق عليك الأحكام. أعتقد أن الاضطجاع وقراءة هذا الكتاب هو أقرب ما يمكننا الحصول عليه غالباً، لذا اسمعي؛ أريدك أن تعرفي أن كفاحك الذهني لا يجعلك والدة سيئة، وهناك أمل في الشفاء. قد لا تعودين أبداً «طبيعية» مرة أخرى، ولكن يمكنك أن تشعرين بأفضل مما تشعرين به الآن. يمكنك النهوض بأمل جديد وقوة جديدة. يمكنك أن تتعلمي أن تكوني أكثر هدوءاً وسعادة. أعرف بنفسك كيف يمكن أن يتسبب القلق المرضي المستمر في جعلك سريعة الانفعال بسبب أطفالك.

أعلم من تجربتي الإرهاق الذهني المنهك الذي تشعرين به من المجابهة المستمرة، لكنك تواصلين المجابهة على أي حال من أجل أطفالك وعائلتك، أنت محاربة مثلي تماماً، إننا نحارب الغيلان التي لا يستطيع أحد رؤيتها، نتصدى لهم كل يوم بأرجل مرتعشة وبضراوة الدبة الأم التي تحمي جراءها. إنهم يخيفوننا حتى الموت، لكننا ننظر إليهم في أعينهم قائلين «ليس اليوم! لن أهزم اليوم». يتطلب الأمر قدراً هائلاً من الشجاعة، لكن هل نشي على أنفسنا لعلنا ذلك؟ لا نفعل ذلك عادة، لم أفعل ذلك منذ فترة طويلة جداً. لقد عاقبت نفسي فقط لأنني لم أكن قوية بما يكفي لكسب المعركة لصالح الخير. كان الشعور بالذنب مستمراً، وكان الشعور بالعار هو الأسوأ. يتطلب التغلب على هذه الأشياء من أجل العيش بسعادة أكبر شجاعة محارب، وأنت تمتلكين ذلك؛ أنت أقوى بكثير مما تعتقدين.

### استراتيجية: خذي خطوات صغيرة

أول شيء أريد أن أشجعك على فعله هو التحدث إلى طبيب مختص. الأمر الثاني هو أن تقومي بخطوة صغيرة كل يوم. إذا كان الاكتئاب أو القلق يطبق قبضته عليك، فإن خطوة واحدة صغيرة هي كل ما يتطلبه الأمر للبدء بالشفاء. لا يجب عليك هزيمته اليوم! عليك فقط أن تجدي القليل من الشجاعة للتحرك، قد يكون هذا من قبل أن تضعي مكياجاً كاملاً، أو تجلسي في الخارج على الشرفة لبضع دقائق، أو أن تقودي سيارتك إلى موقف السيارات دون أن تدخل المتجر، وقد يكون مجرد التقاط

الشيء التالي الذي أريدك أن تعرفه هو أن العلاقات يمكن إصلاحها والناس يمكن أن يتعافوا. إن كان يسيطر عليك الشعور بالذنب أو الخجل لأن كفاحك الذهني جعلك تثورين في وجه أطفالك، أو تقولين أشياء مؤذية لأحبائك، أو لأنك لم تكوني حاضرة ومشاركة في حياتهم وحياتك كما كنت تريدين، من فضلك تعاملي مع نفسك برأفة وتسامح.

### العلاقات يمكن إصلاحها

### والناس يمكن أن يتعافوا.

الكثير من الأمهات ما زلن عالقات في دائرة الشعور بالعار لأنهن أردن ما هو «أفضل» لعائلاتهن، وصدقيني، يا ماما الحلوة، لقد فهمت ذلك، فهمت حقاً.

لكن الأمر يتعلق بأنهم ينتظرونك بأذرع مفتوحة، ينتظرون عودتك إليهم، وهم على استعداد لأن يحبوك ويسامحوك. إذا كانوا على استعداد لمنحك ذلك، فهل يمكنك أن تكون على استعداد لمنحه لنفسك؟ لا يمكنك تغيير الماضي، ولكن يمكنك المضي قدماً وبناء العلاقات، يمكنك أن تعتذري لهم وتحبيهم كثيراً حتى تتعافى قلوبهم وتزهو أرواحهم، يمكنك أن تصنعي ما يكفي من الذكريات الجيدة بحيث تتلاشى الذكريات السيئة في أذهانهم.

يريد صغيرك أن يرى وجه أمه المبتسم، تستحقين أن تكون سعيدة في الحياة الوحيدة الثمينة التي تعيشينها.

### عادة تجلب السعادة:

سجلي خطوة صغيرة واحدة كل يوم خلال الأسبوع التالي.

اليوم الأول

## اليوم الثاني

---

---

## اليوم الثالث

---

---

## اليوم الرابع

---

---

## اليوم الخامس

---

---

## اليوم السادس

---

---

## اليوم السابع

---

---

## أفكار للتدوين:

1. ما الشيطان اللذان يمكنك القيام بهما الآن لتحسين صحتك الذهنية؟
2. ما الذي تتمنين أن يعرفه أو يفهمه معظم الناس عنك؟

3. اكتب الكلمات التي تحتاجين إلى سماعها.

4. كيف ترين نفسك في هذا الوقت من العام المقبل؟ وفي خمس سنوات؟

5. ما أكبر دافع لك لتحسين صحتك العقلية.

### العيش في حالة تأهب: اختيار الفرع عوضاً عن الخوف والقلق

ربما لا تعيشين مع القلق الشديد، أو اضطراب الهلع، أو الاكتئاب، أو مشكلة حقيقية في الصحة الذهنية، لكن يبقى الخوف والهواجس سارقين للسعادة، وهذا أمر اختبرته جميع الأمهات بدرجة ما. قبل أن يكون لدي طفلان، كانت روحي خالية من الهموم، أما بعد أن أصبح لدي طفلان فإني أرى خطراً محتملاً في كل شيء.

اسمحي لي أن أوضح ما أعنيه بقصة: في كل صيف تغمر الإنترنت مقالات عن الغرق الجاف، أنا متأكدة من أنك قرأت بعضاً منهم، ترعبني هذه المقالات وتجعلني مذعورة للغاية. بعد قراءة إحدى هذه المقالات -التي كالتجارب- على الفور بدأ طفلي بالاختناق أثناء شرب كوب من الماء، سعل وبصق، واعتقدت أنها حالة طبية طارئة. ففي النهاية لم يكن لدي أي فكرة عن كمية الماء التي يمكن أن تكون وصلت إلى رئتيه، وكنت قد قرأت للتو كيف أن ذلك يتسبب بالوفاة خلال وقت قصير جداً. لم يكن لدي أي استعداد للمخاطرة، أخذت طفلي إلى غرفة الطوارئ. لن أنسى ملامح وجه الطبيب عندما أخبرته بأنني خشيت أن ابني كان يغرق لأنه اختنق وهو يشرب الماء، وأنا متأكدة من أنهم ضحكوا عليّ جيداً في تلك الليلة. ربما كان الخطر وهمياً، لكن خوفاً كان حقيقياً للغاية.

أنا دائماً في حالة تأهب من الماء الآن. في العام الماضي، ذهب طفلي إلى حفلة السباحة في المدرسة، وقفت على حافة المسبح محاولة مشاهدة طفلي في نفس الوقت، ربما تعرفين مدى صعوبة مراقبة ولدين بين مجموعة كبيرة من الأطفال عندما يذهب كل منهما في اتجاه مختلف عن الآخر. يا للهول! جلس جميع الآباء والأمهات الآخرين حول الطاولة يتحدثون مع بعضهم بعضاً، بينما وقفت هناك أراقب المسبح بشكل محموم وكأنه مليء بأسماك القرش. رأيت النظرات الغريبة

في أعين بقية الأهالي، لكن من يابه! كيف يمكنهم الجلوس هناك بينما من الواضح أن أطفالهم في خطر محقق؟ أخيراً جاءت إحداهن إلي وسألتنني: «هل أنت بخير؟» أجبته: «لا، في الواقع لست بخير، طفلاي ليسا سباحين رائعين والماء يشعرنني بالتوتر.» أجابت: «حسناً، لكن يمكنهم الوقوف فيها».

أوه... حقاً؟ لكن كل ما يتطلبه الأمر هو رشفة من الماء تذهب إلى المجرى الخاطئ! كان هذا في رأيي ومن منطلق حالة التأهب المتفاقمة حالة عالية الخطورة.

منذ أيام استخدامهما الحفاضات (تسجيل عدد مرات التبرز لديهما للتأكد من سلامة جهازهم الهضمي) حتى بلوغهما المدرسة الإعدادية (الوضع الحالي)، كان الخوف والقلق مصاحبين لي. ليس بالأمر السهل الحفاظ على صغار البشر آمنين وعلى قيد الحياة، عندما يريدون الانطلاق في الأماكن المزدحمة، وتسلق كل شيء يمكن تخيله، و «الطيران» من على ظهور الكنبات، وتدليل الكلاب الغريبة، والقيام بأشياء جريئة وجامحة مثل شرب كوب من الماء!

### ومن ثم هناك أوقات تصبح الأمور خطيرة بالفعل.

كان ابني يبلغ من العمر أربع سنوات عندما حدث ذلك. لقد كان يوماً عادياً عندما أصيب بعرج غير مألوف، بدأ العرج صغيراً وغير ملحوظ لكنه تطور بسرعة. في غضون بضع ساعات، كان يعرج بشدة ويشكو من الألم. لم يكن قد تعرض لرض بحسب ما أعلم، لذلك قررت التوجه إلى عيادة طبيب الأطفال.

استغرقت الرحلة عشرين دقيقة بالسيارة إلى المستشفى. بحلول الوقت الذي وصلنا فيه إلى هناك، لم يعد ابني قادراً على المشي، ساءت حالته بسرعة، لم يكن لدي أي فكرة عما كان يحدث. حملته إلى مكتب الطبيب وقلت بجنون إنه بحاجة إلى فحص على الفور. على طاولة الفحص لاحظ الطبيب وجود احمرار وتورم في جميع مفاصله، وكان يصرخ من الألم عند لمسها، فشخص طبيب الأطفال أنه مصاب بمرض المصل بسبب مضاد حيوي كان يستخدمه لعلاج التهاب الحلق، وأوصى بقبوله في المستشفى على الفور.

استغرق تسجيل القبول ثلاثين دقيقة أخرى أو نحو ذلك، حملته في حضني بينما كنا ننتظر، كان خائفاً ومتألماً، وكان قلبي يؤلمني حزناً على ابني الجميل. بمجرد وصوله إلى الغرفة، أحاط به على الفور فريق من الممرضات اللواتي بدأن العمل. نظراً لأنهن حاولن أكثر من عشر مرات إيجاد وريد له وفشلن، أمسكت يديه وربت على رأسه، وهمست في أذنه بأنني آسفة جداً وأني هنا من أجله. ونظراً لعدم تمكنهن من إيجاد وريد له، اضطررن إلى إعطائه الأدوية عن طريق الفم، وقد تولين الأمر، وانتظرنا.

بحلول اليوم التالي تمكن من المشي مرة أخرى، وفي غضون أيام قليلة، عاد إلى طبيعته السعيدة والحيوية، لكن الأمر استغرق مني وقتاً أطول للتعافي عاطفياً وذهنياً. راقبته بتأهب لشهور، وحتى يومنا هذا تدق كل عقدة ليمفاوية متورمة أو صداع جرس إنذار في رأسي أضطرُّ فيه إلى شرح مدى الخطر المحتمل بشكل مبسط لنفسي.

القلق والخوف من مقتضيات الأمومة، ولكن هناك أشياء يمكننا القيام بها لإبقاء الأمور ضمن نصابها. حتى القلق العام لديه القدرة على انتزاعك من حالة الهدوء المثالية التي تعيشينها الآن ويقذف بك إلى عاصفة من التوجسات، وبمجرد تكوين هذه العادة، فإن عدم وجود هواجس يصبح مربكاً بعض الشيء أي تشعرين كما لو أنك نسيت شيئاً مهماً.

إليكم الجانب المشرق في قصة مرض المصل. عندما يتحدث ابني عن تلك التجربة اليوم، لا يتذكر الخوف أو الألم أو الإبر أو الدواء، وإنما يتذكر ذلك اليوم على أنه «اليوم الذي حملتني فيه أمي». يوجد درس جميل في هذه القصة؛ نحن جميعاً بحاجة إلى أن نحملنا أحدهم في بعض الأحيان. إنه عندما نلقي بالشعور بالعار جانباً ونسمح لأحدهم أن يحملنا، حينها سيتغفل الحب في داخلنا ويشفيها. لا يمكن للألم الذي نختبره أن يطفئ الحب الذي أنعم الله به علينا ما دُمنا نسمح لهذا الحب بالدخول. خلال الأوقات المظلمة من المغري صد الآخرين، لا تفعلي، دعيهم يحملونك بحيث عندما تتذكرين التجربة لا تتذكرين الألم بقدر ما تتذكرين الحب.

## استراتيجية: التفكير المنطقي

لحسن الحظ هناك طريقتان بسيطتان لكيلا يصبح القلق مشكلة مزمنة، إذ يوصي الدكتور نعوم شبانسر بطرح سؤالين رئيسيين: (1) ما مدى احتمالية حدوث ذلك حقاً؟ يتلاشى قلقك عندما تفكرين في الاحتمالات الفعلية لحدوث ما أنت قلقة بشأنه على أرض الواقع، على الأرجح ستدركين أنها ليست احتمالات كبيرة لدرجة تمنعك من النوم. (2) إلى أي درجة هذا الوضع سيئ حقاً؟ تميل عقولنا القلقة إلى التهويل، لذا يعيد هذا السؤال العقل إلى التفكير المنطقي.

يؤكد الدكتور شبانسر أيضاً أنك لا تتطلع إلى مواجهة الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، بل تتطلع إلى مواجهة الأفكار غير الدقيقة بأفكار دقيقة. التفريق بين هاتين النقطتين هام لأن الهدف ليس رسم كل شيء باللون الوردي بل التفكير بشكل منطقي. بهذه الطريقة، إذا كان هناك تهديد بالفعل، يمكنك أن تكوني مستعدة.

### عادة تجلب السعادة:

استخدمي استراتيجية الدكتور شبانسر لكل قلق أو خوف يظهر أثناء قراءة هذا الكتاب، سأعطيك مساحة أدناه للكتابة عنهم. ما الأمور التي تقلقك؟ ما مدى احتمالية حدوثها حقاً؟ إلى أي درجة هذا الوضع سيئ حقاً؟

.....

.....

.....

.....

### أفكار للتدوين:

1. اكتبي ملاحظة تبدأ بعبارة «عزيمي الخوف...»
2. اكتبي عن أحد انتصارات أو إنجازات اليوم.
3. سمي شيئاً كنت قلقة بشأن حدوثه في الماضي ولم يحدث أبداً.

4. سمي الشخص الذي حملك خلال أحد الأوقات الصعبة.. اكتبني عن ذلك.

5. ما الأمر الأكثر رعباً الذي حدث معك؟ ماذا تعلمت من ذلك؟



## الفصل السادس عشر اضحكي بصوت عالٍ



بنى ابني البالغ من العمر أربع سنوات تمساحًا من مكعبات دوبلو، كان بالكاد يشبه شكل التمساح، لكنني تأثرت بإبداعه واستخدامه المكعبات الملونة. أراني إياه بفخر واصفًا بالتفصيل كيف يستطيع التمساح أن يقفز عاليًا من السماء وينزل من المدخنة (مثل بابا نويل)، وأخبرني بحماس كيف اصطدمت مباشرة بقطع الخشب، وبينما كان يتحدث جاء شقيقه الصغير وأوقع التمساح وتحطم، خرجت بضع مكعبات من مكانها، لكن ابني البالغ من العمر أربع سنوات استمر في عمله دون أن ينزعج، افترضت أنه كبر معتادًا على مثل هذه الأشياء خلال السنتين اللتين كان فيهما أخًا كبيرًا، بعد بضع دقائق سألته عما يريده هدية للعيد بما أنه لم يتبق سوى أسابيع قليلة. لم يتردد قط، وأجاب بصدق: «تمساح لا يتحطم» فليباركه الله، كان ذلك كل ما طلبه.

إذا كنت تريد أن تكوني أما أكثر سعادة، فإليك نصيحة مهمة: لا تأخذي نفسك على محمل الجد كثيرًا؛ اضحكي على نفسك، اضحكي مع أطفالك. هل تعلمين أن الضحك دواء فعال حقًا؟ هذا ليس مجرد كلام هراء، إنه صحيح تمامًا! يعزز الضحك مزاجك ويقلل من التوتر والألم ويقوي جهاز المناعة. بالإضافة إلى ذلك عندما تضحكين مع أطفالك فهذه تجربة تقوي الروابط بينكم وتساعدكم على التخلص من أي مشاعر سلبية كامنة لديهم.

ابحثي عن فرص لتضحكي يوميًا، ولأنه لديك أطفال ليس عليك أن تبحثي بعيدًا، فالأطفال يقولون ويفعلون أطرف الأشياء! لقد طلبت من الأمهات على صفحتي في الفيسبوك مشاركة قصصهم المرحية والطريفة، وقد جمعت قصصهم لجعل هذا الفصل فصل الضحك بصوت عالٍ، حتى يكون مرجعك عندما تحتاجين إلى دفعة

صغيرة من الصحة والسعادة. (ملاحظة: غيرت الأسماء لكن القمص شاركها أمهات حقيقيات).

ضعي فاصل كتاب في هذه الصفحة، وارجعي إليها متى احتجت أن تضحكي بشدة.

كل أم لديها قصة مضحكة لمشاركتها، وهذا تحذير للأمهات الجدد: سيحرجك طفلك في النهاية في الأماكن العامة، وعندما تقرئين القمص التالية كوني شاكراً أن هذا لم يحدث معك حتى الآن!

شاركتنا أبي عواقب اصطحاب ابنتها الصغيرة إلى مرحاض عام، إذ لم تكن ابنتها الصغيرة تخجل من تلبية احتياجاتها قط. قالت: «عندما كانت ابنتي في الثالثة من عمرها، أصرت على استخدام الحمام العام بنفسها، وقفت في الخارج مباشرة، وعندما انتهت، صرخت مسمعة الحمام بأكمله: «لقد انتهيت للتو هلا أتي أحدكم لمساعدتي!».

وشاركتنا ستايسي قصة مماثلة عن الإنزال العلني خلال رحلة روتينية لشراء البقالة. قالت: «عند رؤية كاهن عجوز برقعة عين في محل البقالة، بدأ طفلي يشير ويصرخ بأقصى ما تمتلئ رثاه من الهواء: انظري، أمي، هذا الرجل قرصان! أمي! قرصان!».

إن السفر مع الأطفال ممتع دوماً، وأعني بدوماً أنه غير ممتع إطلاقاً. أخبرتنا أنا: «كنا في رحلة بالسيارة وتوقفنا لأن طفلي ذا الشهرين كان جائعاً، دخلنا إلى تاكو بيل (9) وجلسنا بينما كان استياء الطفل يزداد فعلاً، حينها شرع طفلي الدارج في الصراخ: أمي، أطعميه من صدرك! والتفت كل الناس نحونا».

أما قصة نيكول فتحذرنا من أن الكلمات المحرجة تبدو عالية الصوت في هدوء المكتبة. كتبت: «بعد يوم طويل من مطاردة طفل في عامه الثاني تاوهدت قليلاً بالتزامن مع طقطقة ركبتي وأنا أجلس على مقعد في المكتبة، قال ابني البالغ من العمر عامين بصوت عالٍ: أمي هل ستدخلين الحمام هنا؟»، لا تعرفين أبداً ما الذي قد

تتفوه به أفواههم الصغيرة، أليس كذلك؟

التربية عمل شاق ويستغرق الأمر وقتًا للاعتياد عليها. توضح هاتان القصتان اللتان شاركهما الأمهات الجدد ما أعنيه. كانت إميلي وزوجها يقضيان نزهة عائلية جميلة في الحديقة مع فرحتهما الصغيرة الجديدة. سار كل شيء على ما يرام حتى حان وقت وضع الطفلة في مقعد السيارة. أخبرتنا إميلي ملمحة لنا أنهما فشلا في توضيب عربة الأطفال:

«رزقنا بطفلة جديدة وذهبنا إلى الحديقة. سافرنا بالسيارة وجلبنا عربة الأطفال معنا. حان وقت المغادرة فدفع زوجي عربة الأطفال إلى جانب السيارة حيث يوجد مقعد السيارة الخاص بالطفلة. كنت أفعل شيئًا آخر ولم أخرج الصغيرة النائمة من عربة الأطفال بعد، وعندما استدرت رأيت زوجي يطوي عربة الأطفال ويضعها في السيارة، افترضت أن الطفلة معه. لا! طوى طفلتنا في عربة الأطفال! ركض كلانا إلى مؤخرة السيارة. أمسك عربة الأطفال وفتحها، وها هي، لا تزال نائمة بسلام!».

ثم عليك أن تتذكري أن لديك طفلًا أساساً! قالت شيلا: «في الأسبوع الأول من حياة ابني، استيقظت في حالة نعر وصرخت: «أين الطفل؟! «استيقظ زوجي، وفتش السرير، ثم رفع وسادته وقال: «ها هو!» نظرت إلى يميني في السرير، كان الطفل ينام بسلام وأمان». هذه القصة فطرت قلبي، كان الأب المسكين نعسانًا جدًا فظن أن الطفل هو الوسادة وأمسكه عالياً!

عندما كنت طفلة كان أمراً لا تُحمد عقباه أن ينادوني باسمي الأول والأوسط. أستعجب ما إذا كان الأطفال الذين لا يتورطون في المشكلات يعرفون أسماءهم الوسطى؟! يبدو أن ابنة كارلا كانت تفهم بالضبط كيف يسير هذا الأمر. أخبرتنا: «كنت أنا وزوجي نتحدث مع ابنتنا عن اسمها الأول والأوسط والأخير «إيفلين فلورنس طومسون»، فردت على الفور بأن اسمها هو إيفلين وأنها تكون إيفلين فلورنس طومسون فقط عندما تسيء التصرف»، إنها في الثالثة من عمرها!

كما تعلمين تعمل الأمهات بجد كل يوم. نريد فقط أن يأكل أطفالنا الوجبة التي أعدناها دون تذمر، هل نطلب الكثير؟ أجل، على ما يبدو! تقول رينيه: «في نهاية

يوم طويل، أعدت طبخة جديدة تدمر أطفالنا منها بشكل صاخب، فقلت لهم إنني لا أريد سماع أي تدمر، بعد بضع دقائق من الصمت، قال ابني البالغ من العمر سبع سنوات: «هذه ألد طبخة بين كل الطبخات الرديئة التي حضرتها لنا يا أمي»، لم أكن متأكدة مما إذا كانت مجاملة أم لا». اعتبرها مجاملة يا ربي!

أطفالنا بارعون في جعلنا نعرف مكانتنا الفعلية حتى لا نشعر بالغرور الشديد معتقدين أننا طهارة محترمون أو أنه لدينا أي موهبة من أي نوع. كتبت هانا: «كنت وابنتي البالغة من العمر أربع سنوات جالستين على الأريكة نشاهد حلقة يو غابا غابا «كل شخص لديه موهبة» خلال وقت هادئ. قالت: «مواهبتي هي ركوب دراجتي، والتأرجح، والتلوين. ما هي مواهبك يا أمي؟، أحببتها «أنا جيدة في السباحة والطبخ»، قالت: «والجلوس؟»، «نعم، نعم... الجلوس هو إحدى مواهبتي».

هل تعرفين ما الذي يجيده الأطفال أيضًا؟ يجيدون إحراجك أمام أهل زوجك. مرت جيمي بلحظة محرجة في نزهة عائلية عندما كرر ابنها شيئًا سمعه في وقت سابق من ذلك اليوم. كتبت: «كنت أتحدث مع حماتي في نزهة عائلية مؤخرًا، وكان ابني البالغ من العمر خمس سنوات جالسًا بجواري. مر زوجي من أمامنا ملاحقًا طفلنا المشاغب البالغ أربع سنوات. علق بصوت عالٍ: «انظر، إنه والدك، أليس هو الشخص الأفضل»، قال ابني: «ليس هذا ما قلته هذا الصباح يا أمي! كنت تقولين إنه شخص كسول!»، الدرس الذي تعلمته: من الأفضل أن تهمني عندما تنعتين زوجك بصفات معينة.

يحاول ابن ليلى فهم العالم؛ لماذا تظهر الحجارة عند دفن شخص ما؟ لا بد أنه فكر في الأمر لفترة بينما كانوا يأكلون. شاركنا ليلى القصة التالية: «ذهب توأمي البالغ من العمر أربع سنوات إلى جزيرة سترادبروك مؤخرًا وكانا يتناولان الغداء بالقرب من المقبرة. حاول نان أن يشرح أن الناس يُدفنون عندما يموتون، فقاطعه ابن الأربعة أعوام سائلًا بكل جدية: «هل يتحولون بعد ذلك إلى تماثيل؟»

أحيانًا عشوائية الكلمات التي يتفوهون بها تجعل أولئك البشر الصغار مضحكين للغاية. قالت إيزابيث: «استيقظت ابنتي البالغة من العمر سبع سنوات متأخرة بشكل

استثنائي في أحد الأيام. نهضت من السرير ونظرت إلى الساعة، وقالت: «يا للروعة!  
9:24! لقد حطمت رقماً قياسياً جديداً!»، أعتقد أن الحياة تشبه حقاً لعبة فيديو!

غالباً ما تتركنا الحياة مع الأطفال في حيرة من أمرنا، ولكنها لا تتركنا غالباً عالقين  
مثل المعكرونة! شاركتنا لياني: «كان ابني يتظاهر بأنه دراكولا، وكان يمسك رداءه  
بيد واحدة ويغطي وجهه - كل شيء ما عدا عينيه - بالطريقة التي يفعلها دراكولا،  
ثم قال: «انظري في عيني» مقلداً صوت دراكولا بأفضل ما يمكنه، لقد كان ينومني،  
لذلك تظاهرت بأنني دخت، فقال: «أنت الآن معكرونة»، ثم ابتعد، فقد أنجز مهمته!

ثم هناك تلك المناسبات النادرة عندما يقول ابنك شيئاً ما يجعلك تخافين قليلاً من  
النوم ليلاً. كتبت أشلي: «عثرت ابنتي البالغة من العمر أربع سنوات على ورقة حمراء  
جميلة على الأرض أثناء نزهة بعد ظهر اليوم، فقالت: «أنا أحب اللون الأحمر، إنه لون  
الدم، ولون شعار تارغت Target».

أتساءل عما إذا كانت ابنة أشلي صديقة لابنة سيدني؟ استمعي إلى ما قالت:  
«عندما كانت طفلي في الرابعة من عمرها، دخلت الحمام وأنا أستحم، وحدقت إلي  
لمدة دقيقة، ثم قالت: أمي، عندما تموتين، ستقع قلادتك في بركة من الدماء»، ثم  
ابتعدت. كم هذا غامض ومخيف؟

### استراتيجية: اضحكي أكثر

إنها استراتيجية بسيطة ولكنها هامة. وجود روح الدعابة يجعل الحياة أكثر متعة!  
إنه يجعل أطفالك يرغبون في التحلق حولك أكثر وهو رائع في خلق المودة بين  
الناس، والضحك معي فكلما كنت أكثر فرحاً زاد فرح عائلتك. يؤدي الضحك إلى  
إطلاق هرمون الأندورفين، وهو مهم بالنسبة إلينا نحن الراشدون الأكبر سناً، فقد  
ثبت أنه يحسن الذاكرة قصيرة المدى. لذا، آمل أنه من خلال الضحك أكثر، سأصبح  
قادرة أكثر على تذكر لماذا دخلت الغرفة.

### عادة تجلب السعادة

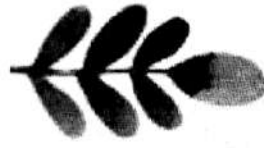
يقول الأطفال أطرف الأشياء! سجلي الأشياء المضحكة جداً التي يقولها طفلك

أفكار للتدوين:

1. من يضحكك أكثر من أفراد عائلتك وأصدقائك؟ لماذا؟
2. اكتبني عن تجربة طريفة مررت بها.
3. مرني عقلك على روح الدعابة؛ ابتكري نكتة.
4. اذكرني موقفاً طريفاً رأيت طفلاً آخر يفعله في مكان عام؟
5. ما البرنامج التلفزيوني الذي كنت تجدينه طريفاً عندما كنت طفلة؟

(9) - تاكو بيل سلسلة مطاعم أمريكية للأكل المكسيكي

## الفصل السابع عشر اجعلي منزلك مليئاً بالفرح



سمعت كثيراً عبارة أن الأمهات يحددن الحالة النفسية السائدة في المنزل، إذ ينعكس مزاجنا على مزاج أطفالنا، ومن خلال تجربتي فإن هذا الكلام صحيح تماماً، إذ يعترف ولداي أن مزاجي وسلوكي يؤثران فيهما بشكل كبير، وأن سعادتي مهمة للغاية بالنسبة إليهما، إذ تخلق الأمهات الجو الذي يعيش ويتعرض فيه أطفالهن وهذا ضغط لا يصدق وامتياز هائل في نفس الوقت.

هذا يعني أنه من الضروري أن أكون الآن ناضجة عاطفياً، وكامرأة راشدة قد تعتقد أن هذا لن يكون بالأمر الصعب، ولكن ألقى نظرةً من حولك، إن نوبات الغضب وإلقاء «العصي والحجارة» على بعضنا بعضاً ليست مشكلة مقتصرة على الأطفال فقط، لقد أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي ساحة يستخدمها الراشدون للتنمر بصورة فعالة، وما عليك سوى إلقاء نظرة على تغريدات تويتر... حباً بالله! نحن مجموعة أشخاص منفعلين عاطفياً على أقل تقدير، لكن يجب علينا نحن الأمهات أن نرتقي فوق الانفعال ونتعلم طرقاً صحية للتحكم بعواطفنا بشكل ملائم، علينا أن نصمم على اختيار الفرح والسلوك الإيجابي حتى يتمكن أطفالنا من النمو والازدهار في منزل سعيد، وهذا يتطلب جهداً، وعلى أية حال إذا كنت في سن الأربعين ولا أستطيع التحكم بمشاعري فكيف يمكنني أن أتوقع من طفلي البالغ تسع سنوات أن يتحكم بها؟ إنها لحقيقة قاسية.

إذا اعتنيت بحالتي النفسية يمكنني التأثير بشكل إيجابي في الحالات النفسية لأطفالي وهذا شيء مدهش حقاً، يمكنني خلق بيئة يشعر فيها أطفالي بالأمان والحب والتقدير، ويمكنني أن أجعل منزلي مكاناً يشعرون بالانتماء إليه، وهذا من أهم واجباتنا أيتها الأمهات. إنه أرض مقدسة وهذا السبب الحقيقي لخلع أحذيتنا

عندما ندخله، أليس كذلك؟ إذا كانت البيئة -الحالة النفسية- غير صالحة في منزلي فقد تكون العواقب وخيمة، إذ يمكن أن ينمو طفلاي في منزل غير مستقر ومليء بالجدال وسام ومليء بمشاعر الإحباط وحالات الهيجان، وعلى أية حال إن التعامل مع هذه الأمور بطريقة صحيحة هو الحل.

إذاً، كيف يمكن أن يزداد نضجنا العاطفي يا ماما؟ كيف يمكننا تحمل هذه المسؤولية المتعلقة بوضع أسس الحالة النفسية السائدة في بيوتنا بكياسة وثقة؟ أولاً دعونا نلقي نظرة على الاختلافات بين النضج العاطفي وعدمه.

### النضج العاطفي:

- الوعي الذاتي للحالات المزاجية وتأثيرها.
- القدرة على التنظيم الذاتي.
- الأفعال مستلهمة بناء على الهدف والبصيرة.

### عدم النضج العاطفي:

- قلة الوعي الذاتي.
- السلوك مدفوع بالعواطف.
- الأفعال تحكمها العادة وليس الأهداف.

### زيادة النضج العاطفي:

إن الخطوة الأولى في إدارة ردود أفعالنا العاطفية هي الوعي الذاتي، والقدرة على التعرف على حالاتنا المزاجية وعواطفنا وفهمها، ومعرفة كيف تؤثر في سلوكنا والأشخاص من حولنا. بالنسبة إليّ كان تعلم هذا بمثابة عملية صعبة، اعتدت على الاعتقاد أن مزاجي ناتج تماماً عن الظروف أو البيئة التي عشت فيها، لكنني تعلمت منذ ذلك الحين (وما زلت أحاول تطبيقها) حقيقة أن مزاجي وعواطفني هي نتيجة مباشرة لأفكاري، ولقد كان تعلم التحكم بأفكاري بمثابة تحدٍ كبير في التربية بالنسبة إليّ. إذا قضيت يومي وأنا أسمح لجميع أفعال طفلي الخاطئة أن تصيبني بالإحباط



وتجعلني في مزاج متعكر، فإني حينها أتخلى عن الكثير من الفرح، وبصراحة سأزيد من قوة ولدي أو سلطتهما علي، وإذا سمحت للتعليقات البغيضة على مواقع التواصل الاجتماعي أو أكوام الغسيل أو أي مضايقات بسيطة أخرى أن تحدد مزاجي فأنا أجهز نفسي لحياة غير سعيدة. يأتي الوعي الذاتي من خلال اليقظة والتحكم بأفكاري ومشاعري والتكيف حسب الضرورة.

فبمجرد أن ندرك عواطفنا وكيفية التعامل معها فإن الشيء التالي الذي يجب علينا فعله هو تعلم كيفية تنظيم تلك المشاعر. هذا يعني أننا قادرون على التحكم بالدوافع والحالات المزاجية والتفكير قبل التصرف، لا فائدة أن يكون عندك وعي ذاتي إذا لم يكن عندك تنظيم ذاتي، ومع ذلك فإنه من الواضح أن الوعي الذاتي عنصر أساسي بما أننا لا نستطيع السيطرة على ما لسنا واعين له. النصيحة المفضلة التي أتبعها للتنظيم الذاتي هي وضع يدي على قلبي بينما أتنفس بعمق وأكرر مقولة «نحن بخير» قبل أن أبدي ردة فعل عندما أشعر بازدياد انفعالي. وخلال الأيام المجهدة جداً فإني أذكر نفسي كثيرًا بأن «هذا سوف يمر أيضاً» وأحدد وقتاً لممارسة نوع من اليوغا أو تمارين البيلاتس الرياضية أو تمارين التمدد. هناك الكثير من تقنيات التهدئة التي يمكننا استخدامها بمجرد أن نصبح واعين لمشاعرنا، الغرض هو توسيع تلك المسافة بين الفعل وردود الفعل، وإيجاد أفضل ما يناسبنا في تلك الفترة.

وأخيراً فإن كل هذا يجب أن يكون انطلاقاً من دافع ذاتي. يجب أن أكون محكومة برؤيتي وهدفي، يجب أن يكون لدي رؤية داخلية لما هو مهم بالنسبة إلي في الأمومة وفي الحياة وأن أسترشد بتلك الرؤية، وإلا فسوف أطيح حيثما تأخذني الرياح، وأنا مؤمنة إيماناً شديداً بأهمية إعادة ضبط ذهني يومياً وفقاً لرؤيتي، وأعيد الالتزام دوماً بإيجاد الفرح في خضم فوضى الأمومة. لأساعد نفسي في ذلك قمت بكتابة برنامج عمل الأمومة وهو رؤية للأم التي أريد أن أكونها والأهداف التي أريد تحقيقها، عندما تصبح قراءته واحدة من عاداتي اليومية سأكون أفضل في البقاء على المسار الصحيح.

**استراتيجية: دوني رؤيتك**

لقد كانت كتابة رؤيتي حول الأمومة تمريناً مفيداً بالنسبة إلي، فقد ساعدني حقاً كتابة أهدافي على ورقة ووضع خطة عمل لكيفية تحقيقها. لنصبح أمهات ناضجات عاطفياً علينا أن نصمم على اتخاذ هذا الخيار الذي يتطلب منا أن نبقي مراكزنا وأن نجدد أذهاننا يومياً لأنه -كما تحدثنا خلال هذا الكتاب بأكمله- هناك الكثير مما يحرفنا عن هذا المسار. لكتابة رؤيتك فكري في الأسئلة التالية:

1 - ما الإرث الذي أريد أن أتركه؟

2 - ما أهدافي الأساسية كأم؟

3 - عندما يحدث أطفالك أطفالهم عن أيام الطفولة، ما القصص التي أريد أن يروونها؟

4 - اكتب عدة كلمات لوصف البيئة التي ترغبين في إيجادها في منزلك؟

#### عادة تجلب السعادة:

هل هناك مجال لتزديدي من نضجك العاطفي؟ أود المجازفة والقول إننا جميعاً تقريباً لدينا مجال للتحسن ولا بأس بذلك، فنحن جميعاً قابلات للتطور والمضي قدماً وهذا ما يهم، فكري اليوم في ثلاث أو أربع طرق يمكنك من خلالها تنظيم مشاعرك والسيطرة على سلوكك عندما تشعرين بالإحباط يتزايد، اكتبها في الفراغات أدناه ومن ثم وخلال الأيام القليلة التالية جربي كلاً منها على حدة وسجلي ما يناسبك.

#### أفكار للتدوين:

1 - هل تعتقد أنك تحددين الحالة النفسية السائدة في منزلك؟ هل ترين أن تصرفاتك تنعكس على أطفالك؟

2 - كيف تريد أن يتعامل طفلك مع عواطفه، وهل تتصرفين بالطريقة التي تودين رؤيته يتصرف بها؟

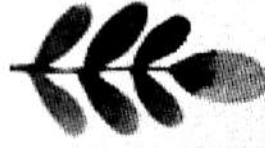
3 - ما الهدف الأكبر الذي يقودك؟

4 - ما الخطوات التي يمكنك البدء باتخاذها اليوم لتجني ثمار رؤيتك المتعلقة بالأمومة؟

5 - اكتب برنامجك لأعمال الأمومة، ما رؤيتك، وقيمك، والمبادئ التي توجّهك؟ ما أهدافك لعائلتك ولنفسك ولأطفالك؟ وكيف يمكنك تحقيق هذه الأهداف؟ تذكر أن تكتب خطوات صغيرة وقابلة للتنفيذ وأن تقرئي برنامج عملك بانتظام لتبقي على المسار الصحيح.

## الفصل الثامن عشر

### الفصل الثاني : عندما يكبر الصغار فجأة



لقد لاحظت شيئاً غريباً، عندما يكون لدينا أطفال صغار نتحدث نحن الأمهات مع بعضنا بعضاً حول ما نشعر به، نناقش كل تلك المشاعر التي تدور حول الحب والإجلال والفرح والإنهاك والقلق، هناك صداقة متينة بين أمهات الأولاد الصغار.

أما عندما يكون لدينا أطفال كبار وخاصة أولاد في المرحلة الإعدادية، نتحدث الأمهات مع بعضهن البعض عما يقمن به: «أوه نحن مشغولات حقاً بفعل هذا والقيام بذلك» ولا تقل أي واحدة شيئاً عن كل المشاعر التي تختلجها أثناء تربية أولاد في هذا العمر. أعتقد أن الوقت قد حان لتحدث عن ذلك!

هذا مؤلم لأقصى درجة.

هذا هو العمر الذي تصبح فيه النهاية على مرأى بصرنا، وقد يبدو الأمر مرعباً للغاية، هذا هو العمر الذي لا تعودين فيه مركز الكون بالنسبة إليهم، يبدوون بالانسحاب ويبدو الأمر وكأنه تمزيق ضمادة لاصقة ألصقت بك لمدة أحد عشر عاماً، هذه نهاية الفصل الأول أيها الناس، والتأقلم مع ذلك هو عملية مؤلمة، أم أنها كذلك بالنسبة إلي فقط؟ أخبروني بأن هذه ليست حالتي فقط!

كان هذا وقت تصفية الحساب بالنسبة إلي، عندما أصبح صغاري كباراً صعقتني حقيقة أنهم لن يبقوا تحت سيطرتي إلى الأبد إلى أقصى درجة، خلال العام الذي بلغ فيه طفلاي الحادية عشرة والتاسعة من العمر قضيت -حرفياً- أسابيع من الحزن بسبب هذه الحقيقة، لسبب ما كان بلوغ طفلي التاسعة من العمر بمثابة ضربة موجعة بالنسبة إلي. أتذكر أنني كنت أنوح أمام زوجي حول أنهما يكبران بسرعة شديدة، وأن ذلك غير عادل على الإطلاق وأنه بصراحة مخالف لأوامري تماماً، فقد

أخبرتني عدة مرات بأن يبقيا صغيرين، بكيت لأنني لن أكون محبوبةً إلى هذه الدرجة مرة أخرى، وكان ذلك نوعاً قاسياً وقاهراً وعميقاً من الألم، وإلى الآن عندما أفكر في الأمر أنكمش على نفسي مرتعشة، هذا ما يتلخص به الأمر حقاً بالنسبة إلي؛ أنني لن أكون محبوبةً إلى هذه الدرجة مرة أخرى. آه يا قلبي، أعلم أنهما يحباني لا تفهموني بطريقة خاطئة، فهما ما زالا يخبرانني بذلك كل يوم، ولكن دعونا نواجه الأمر سرعان ما سأترك جانباً عندما تسرق فتاة جديدة قلب كل منهما.

نظر زوجي في عيني مباشرةً وقال: «نعم ستتغير علاقتكم ولكن هذا أمر طبيعي وهذه هي سنة الحياة»، كيف يجرؤ! هذا الكلام لا يساعدني! أنا أعلم أنه أمر طبيعي ولكنه لا يزال مؤلماً، حسناً؟

أظن أن سبب عدم حديث أمهات الأولاد في المدارس الإعدادية عن هذا هو الخوف من إطلاق الأحكام عليهن! يبدو أننا بالكاد نستطيع قول أي شيء يتعلق بالأمومة في هذه الأيام دون الخوف من ذلك، لا أريد أن أبدو وكأنني لا أستطيع السيطرة على الأمور وحدي، ولا أريد أن يطلق علي أسماء متعلقة بالطائرات المحلقة (10)، وأنا لا أستمتع بجعلهم ينظرون إلي على أنني الأم البائسة التي لا تستطيع أن تدع ندفة الثلج الثمينة تكبر، لذلك لا أحدث الأمهات الأخريات عن دموعي ومخاوفي وبدلاً من ذلك أقول فقط: «هذه الليلة سنفعل هذا، وغداً سنقوم بكذا، ويوم السبت سوف... أجل، إننا مشغولات جداً» ثم أتساءل في سري ما إذا كن قد أدركن أن أطفالهن قد أصبحوا نصف راشدين!

في بعض الأحيان عندما يذهب ولداي إلى مكان ما ألاحظ مدى الهدوء الحاصل، وأفكر يا إلهي هذا ما سيكون عليه الحال، يبدو الأمر مسالماً لبضع ساعات لكن بعد ذلك لا يعود بإمكانني تحمله أكثر، فالصمت يصم الآذان، وعندما يصلان إلى المنزل يسعدني كثيراً سماع صدى أحاديثهما العالية في جميع أرجاء المنزل مرة أخرى.

منذ لحظة معرفتي بوجودهما، أحببت هذين الصبيين في كل لحظة ومع كل نفس. إنهما عالمي ولاأكثر من عقد من الزمن كنت عالهما، لقد قبلت خدوشهما، وأمسكت أيديهما، لقد كنت الشخص الذي يركضان إليه ويتكئان عليه ويتحدثان إليه، لن

أبقى دائماً الرقم الأول في حياتهما، ولقد كنت واعية لهذه الحقيقة منذ اليوم الذي حملتهما فيه بين ذراعي، في الواقع كان من أول الأشياء التي قمت بها بعد ولادة ابني الأول هو الاتصال بوالدة زوجي للاعتذار عن أخذ ابنها بعيداً عنها. أدركت في اللحظة التي حملت فيها ابني لأول مرة ما شعرت به عندما تركت زوجي يرحل، والآن وقد اقترب بما فيه الكفاية الوقت الذي يجب علي فيه التخلي يمكنني رؤية الموقف بوضوح، ويا للهول! يبدو هذا أصعب من تلك الأيام التي حرمت فيها النوم من أجل رعاية مولود جديد، ويبدو أنها ليست حالتي أنا فقط في نهاية المطاف!

ففي دراسة نُشِرت في مجلة ديفيلوبمنت سايكولوجي قامت عالمتا النفس سونيا لوثر ولوسيا تشيكويولا بإجراء مسح على أكثر من مئتين وعشرين أمًا اللاتي لديهن أطفال تتراوح أعمارهم من الرضيع إلى بداية البلوغ، وقد وجدت أن المدرسة الإعدادية كانت أصعب فترة بالنسبة إلى الأمهات. إذ عكست البيانات زيادة تدريجية ولكن مستمرة في الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات، والتي تبلغ ذروتها عندما يكون الأطفال في المدرسة الإعدادية، قالت لوثر: «لا تدرك العديد من الأمهات أن الانفصال الكبير عن الأبناء -الذي يؤلم حقاً- لا يحدث عندما يغادر الأطفال العش وإنما عندما يبتعدون نفسياً عن أمهاتهم، وهذا هو وقت التحول النفسي لكل من الأم والطفل».

«التحول النفسي» هذا بالضبط ما أختبره، ولكن مع ذلك هناك جانب مضيء، إليك ما قالته مؤلفتا الدراسة أيضاً: «فيما يتعلق بالسنوات الأخيرة من الأمومة فإن نتائجنا تدعم الاقتراحات التي تقول: إن متلازمة «العش الفارغ» ليست أكثر من أسطورة، فقد أبلغت أمهات الأطفال البالغين عن تحملهن عبئاً أقل، وإذا ما قارنا من زاوية الإجهاد والخبرة التربوية فقد كان أداؤهن أفضل بكثير من أداء أمهات الأولاد في المدارس الإعدادية». على أي حال بوجود دراسة أو من دونها فقد قررت ألا أقضي هذه السنوات في حالة من الحزن لأنني أملك الخيار وكذلك أنت.

يقول التبتيون: إن الحكمة مثل ماء المطر كلاهما يتجمع في الأماكن المنخفضة.

لقد تعاملت مع هذه المرحلة التطورية من مراحل الأمومة كأى أم منطقية وعاقلة،

انتحبت، وأخبرت كلبتي كم هو مؤلم أن تدعي صغيرك يرحل، وكيف أنني مستعدة لتقديم أي شيء لاستعادة ذراعي مكنزتيين لطفل دارج حول رقبتني مرة أخرى، وكم أتمنى لو أنه ما زال بإمكانني حملهما وهزهما بين ذراعي. أمالت رأسها الصغير إلى الجانب، ونكست أذنيها الطويلتين الألمانييتين وبدأت متعاطفة نوعاً ما، أعتقد أنها فهمتني، انتحبت لمزيد من الوقت، ثم أتى دور المثلجات، وبعدها قررت أن الفصل الأول قد انتهى لكن المسرحية يجب أن تستمر! لذلك غسلت وجهي، ووضعت كريماً مرطباً (موضوع العمر كما تعرفين!) واستعدت للخطو على خشبة المسرح لبدء الفصل الثاني.

## انتهى الفصل الأول

### لكن المسرحية يجب أن تستمر

يتطلب الانتقال إلى الحياة مع الأولاد الكبار إعادة ترتيب الأدوار وإعادة اكتشاف الذات، فأنا الآن أشدد قبضتي أكثر على الثقة وأرخيها على الأيدي، إذ علي أن أكتشف نقاط التوافق مع هذين الرجلين الصغيرين. لقد قررت أنه بإمكانني أن أشعر بالأسف على نفسي إلى الأبد وأن أكون حزينة معتقدة أن أفضل أيامي أصبحت وراثي، أو يمكنني أن أصنع ذكريات رائعة لأعتز بها وأستمتع بكل يوم مع ولدي الكبيرين. وطريقة التفكير التي أنقذتني هي أنه بإمكانني اختيار أن أكون ممتنة لتلك السنوات، ويمكنني اختيار العيش بسعادة حيث أكون، ويمكنني اختيار النظر من خلال عدسة إيجابية، أريد أن أبحر خلال هذه السنوات بكياسة وبأذرع مفتوحة وامتنان لأنهما ربما لم يعودا صغيرين لكنهما ما زالا هنا معي لنحب بعضنا ونستمتع بوقتنا، وهذا بالضبط ما أخطط لفعله. وعندما يأتي اليوم الذي يحزمان فيه حقائبهما ويكونان جاهزين لمغادرة منزلي، حسناً سوف أذهب معهما.

تنح جانباً يا عزيزي وافسح لي مجالاً، أنت من يدفع الإيجار الآن، وأحضر لي كوكاكولا دايت، هيا يا بني، أنا جائعة، أتعد لي شطيرة؟

إني أمزح، على الأرجح.

## عيش الفصل الثاني بتصميم

بشكل عام بنية المسرحية مكونة من ثلاثة فصول، المشهد الأول هو الاستهلال أو العرض، حيث يتم فيه كشف الصراع والشخصيات الرئيسية، الفصل الثاني هو الموضوع الرئيسي أو التعقيد وفيه تصل الحبكة الى ذروتها، والفصل الأخير هو الكارثة أو الحل حيث يفضي الصراع إلى نوع من الخاتمة.

في الفصل الأول من الأمومة تلتقي الشخصيات ونقضي بعض الوقت في التعرف عليها (وعلى أنفسنا كأمهات)، خلال العقد الأول أو قرابة ذلك، تتطور الشخصيات وتتكشف القصة، ويبدأ الفصل الثاني باعتقادي عندما يصبح أطفالنا في سن ما قبل المراهقة، هذا يكون عندما تزداد الحبكة تعقيداً وبالتأكيد تبدو كلمة التعقيد مناسبة، ويبلغ التعقيد ذروته في وقت ما عند التخرج من المدرسة الثانوية. المشهد الأخير هو الكارثة (اسم على مسمى) والتي تبدأ عندما يصبح أطفالك راشدين، وهذه بداية الخاتمة (وتستمر إلى حد كبير إلى بقية حياتك)، نعم لقد ألفت كل هذا في رأسي، لكن ابقين معي أيتها الأمهات، إذا لم تكن بالفعل في الفصل الثاني فإنه قادم! وهذا سيساعدك على الاستعداد.

سيكون من السهل خوض غمار هذا الفصل من دون الكثير من التفكير، أليس كذلك؟ تنطوي الحياة مع الأطفال الكبار على الكثير من السعي وإنجاز الأمور، وتختلف نشاطات العائلة أيضاً؛ فقد اعتدنا مشاهدة الكثير من البرامج والأفلام معاً، ولعب الألعاب اللوحية، والتنزه معاً بشكل عام، ما زلنا نقوم بقدرٍ لا بأس به من هذه الأشياء لكنهما أخذاً أكثر فأكثر يندمجان بهواياتهما ويتبعان اهتماماتهما الخاصة. تمتلئ عطل نهاية الأسبوع التي كانت بطيئة وسلسة في السابق بأصدقاء ولدينا وألعاب الكرة والمشاريع المدرسية التي يبدو أنها لا تنتهي أبداً، النقطة المهمة هي أنه ليس من السهل قضاء وقت نوعي معاً كما كان عليه الحال عندما كانا صغيرين، وإذا كنت أرغب في إقامة علاقة إيجابية مع ولدي في سن ما قبل المراهقة ومع ولدي المراهقين فيجب أن أصمم على ذلك.

## استراتيجية: الخطو على المسرح



أعترف بأنه أحياناً يكون هناك جزء مني يريد أن يتسلل إلى خلف الستائر ويرغب في استعادة الأيام الماضية ولكن ها نحن ذا، لا مجال للعودة، لذا قررت أن أخطو على المسرح وأقدم أفضل ما لدي، هذه هي خطتي المكونة من خمس عادات لغرس السعادة في هذه المرحلة من الأمومة.

## 1-الكلام الداعم

يحتاج ولداي أكثر من أي وقت مضى إلى أن أقول لهما كلاماً داعماً يملؤهما بالحياة، وهما بحاجة إلى إيماني الذي لا يتزعزع بصلاحيهما وقدراتهما، فالمراهقة هي مرحلة عدم اليقين واكتشاف ما هو ملائم لك، أريد أن يعلم ولداي دوماً أن المنزل مكان ملائم لهما، وأريدهما أن يكونا واثقين من حبي لهما حتى عندما تقل ثقتكما بأمور أخرى.

أعتقد أنه وقت مهم للتحدث عن أصبح عليه ولداي، حتى كولين كبيرين ما زال عقلاهما يحتاجان إلى الكثير من التطوير، وما زال هناك الكثير من النضج الذي ينبغي أن يحدث، وعملي لم ينته بعد، فبإمكاني أن أعزز قوتهم حتى عندما أرى ضعفهما. وأستطيع أن أعزز شجاعتهم حتى عندما أرى خوفهما، أستطيع أن أعزز حكمتهم حتى عندما أرى أنهما اتخذوا قراراً خاطئاً.

نحن كأهات لكلماتنا قوة كبيرة، إذا كان صوت أمك لا يزال عالقاً في رأسك، فأنت تعلمين أن هذا الكلام حقيقي، سواء كان صوت أمك مشجعاً أم محبطاً فعلى الأرجح أنك ما زلت تشعرين بتأثيره فيك بعد سنوات. سيبقى طفلاي دوماً يسمعان صوتي إلى حد ما، وأريد أن أتأكد من أن الصوت الذي يسمعانه يخدمهما جيداً.

## 2-أرسلهم واستقبلهم بحب

إذا لم نفترق بسعادة في الصباح أنا وولداي أشعر وكأن سحابة تخيم على يومي، وأتساءل فيما إذا كانا يشعران بتلك الطريقة أيضاً. عندما نكون في الصباح على عجلة من أمرنا ويتطلب الأمر أن يسعفنا الحظ بسلسلة من إشارات المرور الخضراء لنتمكن من الوصول إلى المدرسة قبل أن يرن الجرس، فإن ذاتي الأقل يقظة سترسل

الولد بعبارة «أسرع، هيا!» ولا تعتبر هذه طريقة رائعة لبدء اليوم الدراسي، إن استغراق خمس ثوانٍ إضافية لن يحدث فرقاً كبيراً في الدخول إلى الفصل في الوقت المحدد، ولكنه يعني أنه بإمكانني التواصل مع ابني وإرساله ليبدأ يومه مع ملاحظة إيجابية. يمكنني أن أقوم بهذا بتخصيص وقت إضافي لقول: «أتمنى أن تحظى بيوم رائع، ولا أستطيع الانتظار لرؤيتك بعد الظهر! أحبك!»، الكلمات الأخيرة التي يقولها أباؤنا لنا يدوم أثرها، لذا حاولي أن تجعلها كلمات سعيدة!

التحية اللطيفة والمفعمة بالحب بعد فترة من البعد هي عادة أخرى من عادات اليقظة الذهنية التي لها تأثير إيجابي في العلاقة. عندما يعود طفلاي لينضم إلي بعد ليلة من النوم أو يوم دراسي أو حتى فراق قصير أريد أن أستقبلهما بدفء وحماس لأن ذلك ينقل رسالتين قويتين، الأولى هي أنك مهم بما يكفي لترك هاتفك أو عملي ومنحك اهتماماً مركزاً، والثاني هو أنني أحب بصدق رؤيتك والوجود معك.

هاتان الممارستان البسيطتان، إرساله ليبدأ يومه بمحبة واستقباله بمحبة يمكن القيام بهما طوال اليوم بحيث تكونان بمثابة لحظات تواصل بسيطة، حتى لو كان ولدي في غرفته يشاهد التلفاز لفترة من الوقت ودخل الغرفة التي أنا فيها، أحاول أن أنظر إليه وألحظه بابتسامة، وهذه طريقة بسيطة كي أجعل طفلي يشعران أنهما محبوبان ومهمان، وهذا يجعلنا جميعاً أسعد.

### 3-1-1 قاعدة

كما سبق وذكرنا، الحياة مع الأولاد الكبار محمومة، في بعض الأحيان يبدو الأمر وكأن الجميع يسرون في اتجاهات مختلفة، من المهم بالنسبة إلي أن أبقى على تواصل مع ولدي وأن نقضي وقتاً نوعياً كعائلة. وللتأكد من تحقيق ذلك؛ وضعت قاعدة 3-1-1، حيث نأكل معاً في غرفة الطعام ثلاثة أيام في الأسبوع، ونخرج لتناول العشاء معاً مرة في الأسبوع (يختار الأولاد المطعم)، ونخصص ليلة واحدة على الأقل في الأسبوع لممارسة نشاط عائلي.

تتيح لنا محادثات العشاء سماع ما يجري في عوالمهم، إنها تتيح لنا فرصة لنخبر أطفالنا بقصص من طفولتنا حتى يشعروا بأن ما حدث معنا ينطبق عليهم. تمنحنا

النشاطات العائلية الفرصة للعب معاً وللضحك وللترباط. أيتها الأمهات، يجب علينا أن نتعمد إبقاء أولادنا قريبين منا عاطفياً، هذه الطريقة الوحيدة التي سنحافظ من خلالها على أي تأثير لنا الآن بعد أن أصبحنا نتنافس مع الكثير من التأثيرات في حياة أولادنا الكبار، وعندما أدرج وقتاً نوعياً في مفكرتي يجب أن نحترمه تماماً كما نحترم أي موعد آخر.

#### 4-ابتهجي بمن أصبحوا عليه اليوم

كما قالت ستاسيا تاوشر: «إننا نقلق بشأن ما سيصبح عليه طفلنا غداً، لكننا ننسى أنه شخص ما الآن»، هذه كلمات حكيمة بالفعل، وأنا أحتفظ بهذه الكلمات مثبتة على لوح في غرفة نومي لتذكرنني بأن علي أن أحتفي بطفلي كما هو اليوم، أريد أن يعرف ولداي بأنني مبتهجة بهما كما هما الآن، وأريد أن أسألك: هل هناك هدية أفضل من الشعور بأنك جيدة كما أنت؟ هناك اقتباس آخر مفضل لي بقلم جلينون دويل حيث تقول: «لا تدعي نفسك تصبح مركزة للغاية على تربية طفل صالح لدرجة أن تنسى أن لديك واحداً بالأساس».

#### علي أن أحتفي بطفلي كما هو اليوم.

يمكنني أن أظهر لطفلي أنني مبتهجة بهما من خلال قول كلمات معززة لهما، والحضور والتفاعل معهما عندما نقضي الوقت معاً، وكذلك من خلال مشاهدة مقاطع فيديو «حاول ألا تضحك» على اليوتيوب، إنها أشياء بسيطة بالفعل إلا أنها تعني الكثير للأولاد، وعندما أستمتع بهما كما هما الآن فأنا أعيش تلك «البهجة».

#### 5-اصنعي ذكريات رائعة

عندما اتضح لي أنه لم يعد لدي سوى بضع عطل صيفية لأمضيها مع ابني البكر قبل أن يتوجه إلى الكلية أو سوق العمل، شعرت بالذعر قليلاً. زدث من كمية اللعب في الإجازات العائلية وعطلات نهاية لأسبوع والنزهات الخاصة، وأصبحنا نشاهد فلمين متتاليين في السينما ومعنا أكياس ضخمة من الفشار ونتردد على حديقة الترامبولين وحلبة التزلج. لماذا؟ بصراحة أنا أحاول جمع الكثير من الذكريات

عندما أسترجع طفولتي لا أتذكر شيئاً مما عشته عندما كنت في الثالثة من عمري. ولا يوجد لدي أدنى فكرة ماذا فعلنا عندما كنت في السابعة، الذكريات التي تبرز في ذهني جميعها حدثت عندما كنت في سنوات ما قبل المراهقة وسن المراهقة، تلك الذكريات هي التي أعتبرها معياراً لطفولتي، لذا وعلى الرغم من أن كل تلك السنوات التي سبقت هذه المرحلة كانت مهمة جداً في تشكيل هوية طفلي وتحديد ما سيكونان عليه، إلا أنني أدرك أيضاً بأن هذه الأيام هي التي ستحدد الطفولة في ذهنيهما، إن الذكريات التي نصنعها خلال السنوات القليلة القادمة هي الوحيدة التي ستخطر في ذهنيهما عندما سيفكران في المنزل والعائلة، لذا أتقصد منحهما الكثير من الذكريات الممتعة للاختيار بينها.

### عادة تجلب السعادة:

كيف يمكنك الصعود على خشبة المسرح الآن؟ لقد أدرجت خمس عادات للسعادة ستساعدني على أن أعيش وأحب بأفضل ما يمكنني أثناء الفصل الثاني، يمكنك استعارة واحدة منها أو ابتكار عادات خاصة بك، لكن فكري في طريقة واحدة يمكنك من خلالها اعتصار القليل من الفرح في المرحلة التي تعيشينها، والتزمي بعادات السعادة الجديدة لديك واكتبيها هنا.

### أفكار للتدوين:

1. ما الجزء الذي فاجأك أكثر في الأمومة حتى الآن؟
2. أي مرحلة تفتقدينها أكثر من غيرها؟
3. ما الشيء الرائع في طفلك الآن؟
4. سمي مكاناً تتمنين زيارته مع أطفالك قبل أن يكبروا؟

5. ما الشيء الوحيد الذي ستفتقدينه في هذه المرحلة التي تعيشها؟

### عن بلوغ سن الأربعين

تصادف أنه وفي نفس الوقت أصبح صغيراي كبيرين، بلغت الأربعين من عمري. التقدم في السن أمر طريف، أتذكر عندما بلغ والداي الأربعين وكنا يعتقدان أنهما عجوزان، كان هناك بالونات وكل الأشياء الأخرى للاحتفال ببلوغهما هذا العمر، لم أتخيل أن أصبح كبيرة إلى هذه الدرجة، ولكن ها أنا أجد نفسي هنا، ولا أشعر أنني شخت. حسناً، ليس من الناحية الذهنية على أية حال، ظهري يؤلمني كثيراً وتصدر مفاصلي صوت صرير عندما أقف، وهرموناتى خارجة عن السيطرة، ولدي خطوط في جبهتي تجعلني أبدو متفاجئة بشكل دائم، والتي ربما تشكلت من رفع حاجبي عدداً هائلاً من المرات بسبب طفلي.

لقد ذهبت أيام شبابي، ففي العشرينيات من عمري كانت عيناى أكثر إشراقاً ولم يكن ينبت لدي شعر رمادي. أما طفلاي فقد أحباني بشكل حقيقي كالأرنب المخملي أو كأكثر ما يحبه الطفل. يُظهر جسدي علامات مؤكدة على التقدم في العمر، ولكنى أستطيع النظر إلى المرأة والابتسام لأنني أعرف أنني أعني العالم كله بالنسبة إلى صبيين صغيرين، فالتقدم في العمر شيء جميل حقاً ولكن بالطبع كل هذا يتوقف على عقليتك.

هناك هذه النقلة الذهنية التي أعيشها، والتي يصعب حقاً وصفها بالكلمات، لا أشعر بأنني أكبر سناً، وإنما أشعر بحرية أكبر، لطالما كانت لدي روح قديمة وأعتقد الآن بأنها أصبحت أخيراً تشعر وكأنها في منزلها في جسدي «القديم»، أشعر بالاستقرار. بمجرد أنني أتحدث عن التحول النفسي في الأمومة عندما يصبح الأطفال الصغار كباراً، يبدو وكأن هناك نوعاً من التحول الشخصي الذي يحدث للأم بحلول الأربعين، باستثناء أنني خرجت من شرنقتي بأجنحة الخفاش بدلاً من أجنحة الفراشة، لعلمكن فراء الخفافيش ليست لطيفة (أعني الزنود المتهدلة)، هناك نوع من الراحة في بشرتي (الأكثر ترهلاً وتجعيلاً) على الرغم من أنني لا أشعر بأنني في العشرينيات أو الثلاثينيات من عمري.

إن منتصف العمر هذا لطيف حقاً من نواح كثيرة، حيث يمكنني الآن الذهاب إلى الفراش باكراً من دون عذر. لا توجد دعوات لحفلات علي رفضها، في حين يبدو صحيحاً أن الشعر ينبت في أماكن غريبة إلا أنه لا يمكنني حقاً رؤيته من دون نظارات، لذا فإنه غير مهم على أي حال، إنقاص الوزن أصبح أصعب ولكنني أقل تكراراً، أعتقد أن فرصة أن أبدو كعارضات الأزياء قد فاتت علي أي حال، لذا أنا أتناول الكب كيك والحياة على ما يرام، أنا أعلم من هن صديقاتي الحقيقيات وبينما لم يعد لدي الكثير من الصديقات كما اعتدت ولكنني أعلم أن هؤلاء الفتيات هن الصفقة الرابحة؛ عندما تبلغين الأربعين لن يكون لديك وقت للصديقات المزيفات.

أنت تدركين في الأربعينيات أنك لا تملكين الوقت لهن إلى الأبد، فأنت لست منيعة، والوقت مستعار، ودائماً ينفد بسرعة، لم يعد هناك مزيد من الوقت للأحلام الضائعة، أو الصمت، أو الأشخاص السامين، أو الدراما، أو الحميات الغذائية القاسية، أو إرضاء الناس، أو القبول بأقل مما تستحقين، لذا تجلسين وتبدئين كتابة ذلك الكتاب الذي لطالما رغبت في كتابته. إنك تقولين ما يدور في ذهنك لأنك لم تعود تهتمين برأي كل من حولك بك، وتعلمين أن صوتك لا يقل أهمية عن صوت أي أحد آخر، كما أنك تتخلين عن الأشخاص الذين يستنزفون طاقتك لأنه وعلى وضعها الحالي لم يتبق سوى احتياطي صغير منها فقط. أنت تترفعين عن الأشياء التافهة وغير الناضجة التي اتسم بها شبابك، وتشعرين بمشاعر جيدة حيال تصرفك بطريقة أفضل، كما أنك تخصصين المزيد من الوقت للأشياء التي تستمتعين بها وللأشخاص الذين تحبينهم لأنه أصبح للأشياء قيمة أكبر بطريقة أو بأخرى. أصبحت في الأربعين من عمرك، وأصبحت حياتك واقعية أكثر، ولم تعود تقضينها في اللعب.

فالتقدم في العمر نعمة، وبلوغ سن الأربعين نعمة، وأنا أنوي أن أعيش الفصل الثاني ومن بعده فصلي الأخير بشكل هادف وبحماسة وفرح، لن أختار الجلوس هنا وانتظار الموت، فأنا اخترت الاستمرار بالحلم، والاستمرار بالتطور، والاستمرار بالاستمتاع بحياتي إلى الحد الأقصى. في الواقع كلمات مايا انجيلو هي مصدر إلهام لي في هذه المرحلة من حياتي: «إن مهمتي في الحياة ليست مقتصرة على البقاء على قيد الحياة، وإنما تحقيق الازدهار، والقيام بذلك بشيء من الشغف والرأفة

### التقدم في العمر نعمة.

اسمح لي بمشاركة بعض اقتباساتي المفضلة عن بلوغ الأربعين، والتي تجعلني أبتسم وأضحك وأشعر بالامتنان، إلى الأمهات في منتصف العمر ليكن الاقتباسات: «تبدأ الحياة في سن الأربعين، ولكن الأمر نفسه بالنسبة إلى الظهور المنحنية، والروماتيزم، وعيوب البصر، والميل إلى رواية القصة نفسها للشخص نفسه ثلاث أو أربع مرات». هيلين رولاند.

«أفضل أن أكون أربعينية على أن أكون حاملاً». كارين كافيت.

«أنت تعلمين أنك بلغت الأربعين عندما يساهم الضوء المنبعث من شموع كعكة عيد ميلادك بشكل كبير في الاحتباس الحراري». ليندا كليمانسكي  
«نحن لا نفهم الحياة عندما نبلغ الأربعين بشكل أفضل عن سن العشرين، لكننا الآن نعرف ذلك الآن ونعترف به». جول ريناد

«أربعون عاماً هي نقطة المنتصف بين الحفاضات والحاجة إلى المساعدة»

مجهول

«الجزء الأفضل في كوننا بلغنا الأربعين هو أننا فعلنا معظم الأشياء الغبية قبل

الإنترنت» مجهول

### استراتيجية: الامتنان الشديد

لقد سمعنا جميعاً عن مدى أهمية الامتنان، ونعلم أن شكر الأشياء الجيدة في حياتنا مفيد لصحتنا الذهنية ولسعادتنا، مع ذلك ليس من الصعب أن نكون ممتنين للأشياء الجيدة، قد يتطلب الأمر حضوراً وتركيزاً لملاحظتها، ولكن بمجرد أن نفعل ذلك فبالأكيد ليس من الصعب تقدير الخير، ما هو أكثر صعوبة من ذلك تقدير التحديات أو النكسات أو الأشياء التي لا نعتبرها بالضرورة «جيدة»، ولكن أليس هناك هدف من هذه الأشياء أيضاً؟

لقد كتبت في العديد من مفكرات الامتنان وحتى الآن لا أزال أكتب الأشياء نفسها، أنا ممتنة لأولادي ولزوجي ولأننا بصحة جيدة ولمنظر غروب الشمس الفاتن وللطقس الجميل، إنني دوماً أعبر عن امتناني وهذا أمر رائع، ولكنني أريد أن أكبر مع فكرة الامتنان الشديد، أريد أن أرى الفائدة من الكفاح. أريد أن أفتح عيني وقلبي على الخير الخفي الذي يمكن أن يأتي محجوباً بالضيق أو حتى الألم.

هذا لا يعني أنني شاكرة للظروف السيئة، وإنما يعني أنني ممتنة في خضمها، هذا يعني أنني اخترت البحث عن الجانب المشرق، وإن لم أجد جانباً مشرقاً فحينها سأختار أن أبقى ممتنة، الامتنان الشديد هو تقدير الحياة حتى عندما تعاكسني، أعتقد أنه إذا كان بإمكانني إتقان ذلك عندها سأكون حقاً سيدة سعادتي.

### عادة تجلب السعادة:

مارسي عادة الامتنان الشديد معي، اذكري ثلاثة أشياء صعبة أو غير سارة أو مؤلمة أو صعبة حدثت (أو لا تزال تحدث) في حياتك وتشعرين بالامتنان لها.

1-.....

.....

2-.....

.....

3-.....

.....

### أفكار للتدوين:

1. ما الذي ستفعلينه إذا بقي لديك شهر واحد فقط في الحياة؟

2. كيف هرمت بسبب مشقة معينة في حياتك؟

3. هل فقدت شخصاً عزيزاً عليك؟ إن تمكنت من الكلام لمرة إضافية مع هذا الشخص، ما الذي ستقولينه له؟



4. ما أفضل شيء حيال التقدم بالعمر؟

5. سمي شخصاً كبيراً في العمر يعجبك.

---

(10)- تقصد الكاتبة الأم الهيلكوبتر ويطلق هذا الاسم على الأم التي تبالغ في حماية أبنائها  
(المتجمة)

## الفصل التاسع عشر

### لحاف الحياة



تساقطت الأمطار بغزارة من السحب الرمادية الداكنة كما في الأيام الثلاثة الماضية، كانت السماء تغسل أحزانها. فكرت أن هذه العاصفة واحدة من أجمل العواصف التي رأتها على مدى عقودها العديدة، إذ كانت الدبابيس الفضية تتساقط مباشرة على الرصيف لتتناثر مجدداً مندفعة بمرح. ابتسمت وهي تراقب اهتزاز القطرات وتسابقها نحو أسفل النافذة، على ما يبدو أن المطر قد جاء للعب. طرقت زخات المطر الغزيرة على السقف المعدني، كان صوت ارتطام قطرات المطر الغزيرة بالسقف المعدني كوقع خطى ألف شخص يسيرون بانتظام، جعلها الصوت تشعر بالنعاس. فكرت في نفسها كم سيكون جميلاً أن تأخذ قيلولة بمجرد أن تنهي عملها.

عدلت نظارتها وعادت إلى العمل، وخاطت بعناية مربعاً جميلاً جداً من القماش من نمط (نجمة أوهايو) بألوان زرقاء وخضراء نابضة بالحياة. ذكرتها الألوان بالتنزه في الجبال في شبابه والسماء الزرقاء الصافية أمامها وتحيط بها أشجار الغابة الكثيفة الفاتنة. وضعت الغرز النهائية في مشروع استغرق الكثير من الوقت لتصنعه، وأخيراً ها هو على وشك الانتهاء. استطاعت أن ترى الجمال الذي صنعته، وكان قلبها سعيداً برؤيته.

وقفت ببطء وانتقلت إلى المطبخ لإعادة ملء إبريق الشاي. كان إبريق الشاي المملوء على الموقد بالفعل، لذا أشعلت تحته وذهبت لجلب كيس الشاي، أصدر باب الخزانة صريراً هادئاً وهي تغلقه. تناولت سكيناً من حامل السكاكين واقتطعت قليلاً من زاوية كعكة الشوكولا، وبّخت نفسها بشأن السكر لكنها لم تكن قادرة على إقناع نفسها بإعادة الكعكة إلى الصينية، فقد كانت تستحق القليل من المتعة بعد كل شيء، إذ إنها عملت بجد طوال الصباح لتجهيزها. أجفلها صفير إبريق الشاي الحاد. دائماً

يحدث ذلك، حتى بعد ستة عقود من صنع الشاي. ضحكت على عصبيتها، ولمحت ظلاً يمر عبر النافذة عندما استدارت لتأخذ الإبريق عن الموقد. بعد ثوان، رن جرس الباب.

«أهلاً يا حبيبي! أهلاً!» فتحت الباب على مصراعيه واحتضنته. أغلق باب آخر للسيارة، وكان صوت الأقدام الصغيرة التي تشق طريقها بين برك المياه البرك مبهجاً لدرجة أن ابتسامتها اتسعت أكثر. قالت: «أسرعا إلى الداخل كيلا تتبللان»، ركضت الفتاة الصغيرة نحوها، ولفت ذراعيها حول رقبتها عندما انحنت لتستقبلها. قالت بحماس: «لقد رأينا البط في الطريق إلى هنا يا جدتي!» كانت عيناها البنيتان الكبيرتان واسعتين ممتلئتين بالإثارة. «هاتان العينان» فكرت في نفسها لقد ورثت تلك العين الكبيرة البنية بلون الشوكولا من والدها، ومن والده من قبله، وكانت رائعة. «هل شاهدتها حقاً؟ رائع! ادخلي من فضلك يا عزيزتي، صنعت لك كعكة الشوكولا!»

دلف الاثنان إلى الداخل وركنا المظلة المبللة في الزاوية. رحبت بهما بحرارة. سأل الرجل: «أين أبي؟» يأتي ذو العينين البنيتين وشقيقه بانتظام، وكل زيارة تسعد قلب الأم العجوز أكثر. قالت وهي تميل برأسها لتلقي نظرة من فوق نظارتها: «في المرأب» نظرا في أعين بعضهما نظرة العارفين بالأمر وضحكا ضحكة خافتة، فالجد يحب التصليح هناك، إنه يبقي نفسه مشغولاً دائماً. لاحظت الفتاة الصغيرة الكومة بجانب الكرسي الهزاز وقالت: «أوه، هذا جميل! متى صنعته؟» أخذت اللحاف في حجرها بيديها المتعبتين من ساعات الخياطة وملست تجاعيده، «هل أحببته؟ صنعته لأجلك نهضت عن الكرسي وفردت اللحاف بكامله إلى الأرض بألوانه الزاهية ونقوشه المفعمة بالحيوية. صفقت ذات العينين البنيتين بيديها فرحة وسألت في دهشة: «لأجلي؟». قالت الجدة: «نعم، لأجلك». أمسكت الفتاة الصغيرة اللحاف بين يديها وتفحصته، مربغا تلو الآخر، وعيناها ترقصان وهي تنظر إلى التصاميم. «واو! إنها جميلة جداً يا جدتي. كيف فعلت ذلك؟» لمعت عينا الطفلة بينما اغرورقت عينا الجدة بالدموع لفرح حفيدتها: «لماذا، أصنع مربغا واحداً في كل مرة، بالطبع.»

تتكون الحياة السعيدة من ملايين اللحظات السعيدة الصغيرة التي تحاك معا لهدف عظيم، مثل اللحاف الذي يستغرق ساعات طويلة لاختيار الأقمشة، والخياطة المتأنية، وتجميع الأجزاء بعناية ليصبح لحافاً رائعاً، وكذلك لحاف حياتك: تجتمع معا اللحظات والأيام والفصول من سنواتك لتكشف عن جمال كل ما قمت به. في كل مرة تختارين الفرحة عوضاً عن الخوف أو الشعور بالذنب أو الغضب أو المقارنة أو إطلاق الأحكام أو أي من المشاعر السارقة للسعادة، فإنك تضيفين جمالاً إلى لحافك.

في مقدمة هذا الكتاب، حدثتكم عن ابني وكيف أن أمنيته الكبرى هي أن تكون والدته سعيدة. لم أفهم ما يعنيه فرحي لولدي، مع أنني كان يجب أن أدرك أهمية ذلك بمجرد النظر إلى الوراثة في طفولتي؛ تسربت سعادة والدينا أو تعاستهما إلى زوايا قلوبنا، تأثرنا بلا شك بأفراحهما وأحزانهما، والآن تؤثر أفراحنا وأحزاننا بلا شك في أولادنا. عندما أختار السعادة، فإني أسمح لطفلي أن يتنعم بنعمة الأم السعيدة. لا يوجد شيء يمكن شراؤه بالمال يمكن أن يكون بهذه الأهمية أو بهذا التأثير.

أنا لست منتجاً نهائياً فلدي الكثير من الأمور التي يجب أن أتطور فيها وأتعلمها، حتى في هذا العمر المتقدم الذي بلغته وأنا أم، وكلني أمل أنه لا يزال لدي الكثير من المربعات لأخيظها، لكنني سعيدة بما أنجزته حتى الآن. لقد أحرزت تقدماً خلال هذه الأشهر العديدة في رحلة سعادتني، وأدعو الله أن تلحظي بعض التقدم أيضاً. عندما أنظر إلى ذي العينين البنيتين الآن، أحب الانعكاس الذي أراه الآن أكثر من ذي قبل. وهذا أمر يستحق الوقوف عنده.

أمل وأنت تقرئين هذه الصفحات أن تكوني وجدت طريقة لتحبي نفسك بشكل أفضل. أرجو أن تكوني قد وجدت الطريق إلى قبول الذات والشجاعة للتحرر من شعورك بالذنب. أرجو أن تنتصري على الخوف والظلام وأن تري انعكاساً للفرح عندما تنظرين في عيني طفلك الغالي عليك. أمل أن يكون المربع الذي تخيطينه اليوم هو المربع الذي ستتذكرين مدى روعته وتميزه عندما تنظرين إلى لحاف حياتك يوماً ما.

أيتها الأخوات، أريدكن أن تتذكرن هذا: كل فصل مهم، وكل يوم يضيف جمالاً، وكل لحظة هي غرزة أخرى، لكن لا يجب أن تكون كل الغرز مثالية ولا كل المربعات متألقة

حتى ينتهي اللحاف مذهلاً حقاً.

## تحرري من الحاجة إلى القيام

### بكل شيء بالطريقة الصحيحة.

بالتأكيد هناك مجال لارتكاب بعض الأخطاء، ومع ذلك يمكن أن يبقيك اللحاف دافئة في الليل. تخلصي من ضغط أن تكوني مثالية، تحرري من الحاجة إلى القيام بكل شيء بالطريقة الصحيحة. اسمحى لنفسك أن تكون على طبيعتها البشرية، وأحبي نفسك المليئة بالعيوب والرائعة، أعلم أنك تريدين لأطفالك أن يفعلوا الشيء نفسه، لا يجب أن تكون الأشياء مثالية حتى تكون جيدة حقاً.

## استراتيجية: ركزي على المربع الذي تخطينه

نميل نحن الأمهات إلى تركيز أعيننا على المستقبل، نتوقع ما قد يأتي ونحاول التخطيط له. وتميل البعض منا إلى تركيز أعينهن على الماضي، نادماً على ما مضى ومتمنيات لو كان باستطاعتهم تغييره بطريقة ما. لا يفيدنا التركيز على مربع المستقبل ولا على مربع الماضي. من يدري ماذا سيحدث غداً؟ ربما نقرر اختيار قماش جديد تمامًا. من يستطيع تغيير ما حدث بالأمس؟ ستذكرنا هذه المربعات القبيحة بكل ما تمكنا من تجاوزه، لذا من الأفضل حقاً التركيز فقط على المربع الذي نعمل عليه اليوم، ومن المهم حقاً أن نحول أنظارنا عنهما. الغد سوف يعتني بنفسه إذا واصلنا التركيز على بذل قصارى جهدنا اليوم في أن نحب جيداً ونجمع الفرح.

تؤلمني أصابعي التي تقدمت في العمر، لذلك سأختتم هذا الكتاب بكلمة أخيرة. حسناً، بفقرة أخيرة. بينما أجلس هنا في هذا التقاطع الرائع والمربك لمنتصف العمر، في سنة الأربعين المذهلة، لدي نصيحتان أخيرتان. أولاً: انطلقى واستثمري أموالك في شراء مزيل لشعر الوجه من نوع جيد. ثانياً: استمعي إلى كلمات الأم تيريزا: «الأمس ذهب، والغد لم يأت بعد، لدينا اليوم فقط، دعونا نبدأ».

## عادة تجلب السعادة:

يعلما الوقت الكثير من الدروس. أحد الدروس القيمة التي تعلمتها خلال الفترة

التي أمضيتها من حياتي كأم هو ألا أنزعج من الأمور الصغيرة. يتطور الأطفال وفقاً لسرعتهم الخاصة. أحد الأسباب التي كانت تجعلني أتطلع إلى المرحلة التالية في كثير من الأحيان هو أنني كنت قلقة من أن طفلي كان «متأخراً»، وكنت أشعر بأن معدتي منقبضة بسبب قلقي إن كان يستطيع اللحاق بأقرانه. إننا نفرط في القلق بشأن مستويات القراءة، والتدريب على دخول الحمام، والغرف المليئة بالفوضى، ولكننا على الأرجح لا نقلق كثيراً بشأن عيش حياة سعيدة مع أحبائنا في الوقت القصير المتوفر لنا معهم.

ما الشيء الصغير الذي تحتاجين إليه للتوقف عن الاهتمام بأمره؟

.....

.....

### أفكار للتدوين:

1. ماذا تريد أن تعرف ذاتك المتقدمة في السن عن تكوين اليوم؟
2. ما «الشيء الكبير» التالي الذي تريد القيام به في حياتك؟
3. كيف يبدو هذا المربع الذي تعملين على خياطته الآن؟ كيف يمكنك تحسينه؟
4. اكتب عن شيء فعلته بشكل جيد جداً هذا الأسبوع، وشيء كان يمكنك القيام به بشكل أفضل.
5. ما أكثر فكرة لفتت انتباهك عندما قرأت هذا الكتاب؟ دوني ملاحظة حول ذلك.

## شكر وتقدير



كما يتطلب الأمر قرية لتربية طفل، فإنه يتطلب قرية لتأليف كتاب، لذا أريد ان أعبر عن الشكر الجزيل لكل الذين قدموا دعماً لي، لقد كنت محظوظة بشكل لا يصدق لتمكني من إيجاد مجتمع من الكتاب والمؤلفين والمدربين والمعالجين الذين قدموا لي الدعم والإلهام منذ أن كنت مدونة ناشئة.

هناك الكثير منهم لأعدهم، لكن دعوني أتوجه بالشكر الجزيل لكل واحد منكم تعاون وشارك وشجع في مجموعاتي المختلفة عبر الإنترنت.

إلى صديقتي العزيزتين بريدجيت ميلر وليليا شوت، ليس لديكما أدنى فكرة عما تعنيانه بالنسبة إلي، شكراً لك على حبكما ودعمكما.

إلى وكيستي ساندرنا بيشوب وفريقي في تاتشر بيرجي TarcherPerigee ماريان ليزي وروش أندرسون وداني هاريس وآخرين الذين يعملون خلف الكواليس، أنا ممتنة إلى الأبد لحكمتكم وتوجيهكم ورؤيتكم، وأشكركم على إيصال صوتي إلى العالم.

إلى أعضاء مجتمعي على الفيسبوك وقرائي في جميع أنحاء العالم، أشكركم على السماح لي بالدخول إلى حياتكم، وعلى قراءة كلماتي والاستماع إلى صوتي، أشكركم على منحي منبراً لنشر رسائلي من الحب الذي لا ينضب واللفظ للجميع والفرح في أيامنا العادية. أمل أن أكون قد أحدثت على الأقل فرحاً إيجابياً صغيراً في حياتكم. تشجيعكم ودعمكم يعني الكثير بالنسبة إلي.

إلى روما ووالتر وترودي وترينت وستيفاني وجيمي وأماندا، أنا ممتنة جداً لله لأنه جعلني جزءاً من هذه العائلة، أشكركم على حبكم لي كبنت وأخت، أحبكم جميعاً.

إلى والدي، شكراً جزيلاً على كل ما فعلتماه من أجلي.

إلى زوجي، كنت مصدراً دائماً للقوة والتشجيع، وأنا ممتنة إلى الأبد لمشاركة الحياة معك. شكراً لك على إيمانك بكل أحلامي الجامحة، أنا أحبك كثيراً.

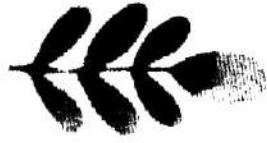
إلى جافين، أنت نعمة كبيرة من الله علينا. لقد لامس نورك الكثير من الناس، وأنا سعيدة لكوني أمك. أشكرك لأنك أرشدتني إلى الطريق التي فيها مزيد من الرأفة والدمائة. العالم محظوظ بوجودك، وإنه شرف لي أنني أحضرتك إليه، أحبك حتى القمر.

إلى أيدن، لن تكون الحياة كما هي دون طاقتك المفعمة بالحياة وضحكتك، لقد جلبت الكثير من الفرح إلى حياتي، أنا محظوظة جداً لكوني والدتك! أشكرك لأنك جعلتني أتعم بالسعادة والحب غير المشروط، كانت روعي بحاجة إليك. أحبك أكثر من الكعك!

[Telegram:@mbooks90](https://t.me/@mbooks90)



## عن المؤلفة



ريبيكا إيانس هي مؤسسة موقع [Positive-parents.org](http://Positive-parents.org) ومُنشئة صفحة على الفيسبوك حول التربية الإيجابية مع ربيكا إيانس: **Positive Parenting: Toddlers and Beyond** وهي مؤلفة كتاب دليل المبتدئ إلى التربية الإيجابية: **The Newbie's Guide to Positive Parenting** وكتاب التربية الإيجابية: دليل أساسي **Positive Parenting: An Essential Guide** ودليل عمل التربية الإيجابية **The Positive Parenting Workbook** ومؤلفة مشاركة في كتاب التربية الإيجابية أثناء التطبيق **Positive Parenting in Action** وهي محررة في مجال التربية في مظرلي **Motherly** ومحررة مساهمة في مجلة كرييتف تشايلد **Creative Child** ومجلة بيبي ماتيرنيتي **Baby Maternity** وهي مدربة معتمدة في التربية من معهد جاي للتربية **Jai Institute of Parenting**.

تكتب ربيكا منذ ست سنوات وسط صخب الأمومة لتتحدث إلى القلوب في جميع أنحاء العالم بتشجيع وإلهام، وغالبًا ما تستخدم حاسبها المحمول في ساعات الصباح الأولى بينما يكون أطفالها نائمين، لم يكن الحرمان من النوم عقبة أمام مشاركة شغفها مع العالم. ومع ذلك فهي تخطط لأخذ قيلولة لمدة عامين عندما يغادر آخر أطفالها عشها.

ريبيكا متزوجة من حبيبها في المدرسة الثانوية، وتسكن مقابل جبال الآبلاش الجميلة مع ولديها وكلبين ظريفيين وعدد متزايد من القطط الضالة.

ندعوك إلى الانضمام إلى عائلتها على الفيس بوك للتربية الإيجابية مع ربيكا إيانس، أو عبر الإنترنت على [positive-parents.org](http://positive-parents.org) و [rebeccaeanes.com](http://rebeccaeanes.com) والاشتراك في قائمتها البريدية لتلقي محتوى فيديوهات حصرية وعروض مجانية والمزيد.