

الفصل الخامس عشر

التدريب على إرضاء الدّات

هذا ما جنّته علي أمي

يقول المثل: التعليم في الصّغر مثل النقش على الحجر. لماذا يجد بعض البدينين أنفسهم مضطربين إلى الأكل كلما اضطربوا عاطفياً؟ فحالما يغضبون أو يكتئبون يذهبون إلى الثّلاجة كوسيلة للهرب. أخبرتني نساء بدينات أنه لولا اضطرارهن القهري لدفن إحباطهنّ بكثرة الأكل لما صرن بهذه البدانة.

أنا لا أقول إنّ هذا هو سبب السّمنة عموماً، ولا حتى سبب بعض أنواع السمنة، إنّما هو على الأقل عامل يسهم في بعض الحالات. فكيف حدث هذا الارتباط الشّرطي يا ترى؟ للإنسان والحيوان ميل غير عادي للتكيّف. كل مرة أفكر في برتقالة وأتخيّل أنني آكلها، يتولّد عندي ردّ فعل عضلي في مؤخرة الفك. فأشعر بحموضة البرتقالة قبل أن يتم قطفها من على الشجرة. لقد تكيّفت على ذلك من خلال تكرار الخبرات، فلم يعد رد فعلي إرادياً.. فليس في وسعي منع هذه الاستجابة المبرمجة.

عندما يرضع الرضيع من ثدي أمه، توجد حدود جسمانية لعدد مرات الرضاعة. لكن مع استعمال الرضاعة، حتى عندما تُعطى للطفل بعد سنة من إرضاعه رضاعة طبيعية، تصبح الرضاعة جليسة

أطفال مريحة جداً. فالطفل المضطرب عاطفياً يمكن تهدئته بسدّ فمه بحلمة (ببرونة) صناعية. وكلّما مصّ الحلمة، أو رضع من الرضاعة، تبدّد التوتر والقلق. وهكذا يمكن إسكات الطفل الغاضب بـ«السكّاتة» أو الرضعة. كما يمكن تنويم الطفل أيضاً بالطعام. وعموماً يمكنك أن تريحى نفسك من أي شيء تقريباً باستعمال الرضاعة أو السكّاتة (الببرونة). لكن ماذا يفعل هذا بالطفل؟ هذا لا يعطل فقط تعلّمه ضبط النفس، بل يعلّمه معالجة التوتر والاضطراب بوضع شيء في فمه.

إدمان السجائر لا يعود إلى النيكوتين فقط. هل سبق أن لاحظت كيف يُبقي الشخص الذي أقلع عن التدخين شيئاً في فمه معظم الوقت؟ فكما يقولون: أوّل الشجرة النواة!

لا يشعر العديد من الأشخاص السمان المترهلين برغبة في الطّعام في مطلع النهار. بل ينتظرون حتى تتراكم عليهم مسؤوليات اليوم فيسوقهم توترهم إلى التّلاجة. وبحلول المساء، بعدما تتكدّس عليهم المشاكل والأعباء، تصبح التّلاجة ملاذهم ومصدر مؤازرة عاطفية لهم.

أنا على يقين من أن الوالدين الذين يطبّبون خاطر أطفالهم بالطّعام أو الرضاعة، يدربون أطفالهم على إرضاء ذواتهم والانغماس في الشهوات. «التعفّف» (أي ضبط النفس) هو أحد ثمار الرّوح (غلاطية ٥: ٢٣). أيها الوالد، إذا لم توقّر الطّعام الذي يشبع شهية طفلك، بل استخدمت شهيته كوسيلة لشراء طاعته، فما الذي تغرسه

فيه؟ تذكر، خطية الإنسان الأولى اشتملت على الأكل. وإغراء الشيطان الأول لأبناء الله يشتمل على الأكل. «وَوَضَعَ سِكِّينًا لِحَبْرَتِكَ إِنْ كُنْتَ شَرِّهَا» (أمثال ٢٣: ٢). في ذلك مبدأً روحي عميق الأثر: سماحك، لا بل تشجيعك، لنقص ضبط النفس في أي جانب، يكيف الطفل على الإفراط في حياته عموماً.

الإفراط المتوارث

إن إفراط الوالدين في مجال ما قد ينعكس في الطفل في نقص ضبط النفس في مجال آخر. يحتقر بعض الأطفال ضعف والديهم فيدفعهم رد فعلهم بعيداً عن ذلك الضعف. لكن قدوة الأبوين في الإفراط ستظهر نفسها حتماً في جانب آخر هم غير متبهرين له. فقد يكون للوالدين المفرطين في الطعام أطفال رفيفون لكن مفرطون في الجنس. ويجوز أن يُرزق الوالدان المفرطان في التملك بأطفال يفرطون في المخدرات. الإفراط في أي جانب خطية مدمرة جداً. وسيحصد أطفالكم ما تزرعون. «لَا تَضْلُوا! اللَّهُ لَا يُشْمَخُ عَلَيْهِ. فَإِنَّ الَّذِي يَزْرَعُهُ الْإِنْسَانُ إِيَّاهُ يَحْصُدُ أَيْضًا. لِأَنَّ مَنْ يَزْرَعُ لِحَسَدِهِ فَمِنْ الْحَسَدِ يَحْصُدُ فَسَادًا» (غلاطية ٦: ٧، ٨). و«أَيْسَ بِالْحُبْرِ وَحْدَهُ يَحْيَا الْإِنْسَانُ...» (متى ٤: ٤).

إذا أدركت بعد بلوغك سن الرشد أنّ والديك ورثوك هذا الإفراط، تقدر إمّا أن تلومهما وتظل تجعل بطنك إلهك، أو تتخلص من اللعنة من أجلك وأيضاً من أجل أطفالك.

قد شاهدت العديد من الأطفال يتدربون على فن الإرضاء الأناني للشهوات قدوةً بوالديهم، الذين كدّسوا لأنفسهم ولأطفالهم متاع هذا العالم. مثلاً، الطّفل التي يُغدِّق عليه أبواه اللعب والأجهزة الكهربائية إشباعاً لشهواته، يكون أكثر عرضة للحسد والاشتهاء من الطّفل الفقير الذي ترضيه الأشياء البسيطة. والطّفل الذي يتزعزع دون حرمان من أي شيء، يكون معاقاً في حياته. لا تعتبرنَّ غناك وثراءك منفعة لأولادك؛ إنه إعاقة يجب أن تعوّض عنها. تأمل أقوال المسيح في أضرار الغنى: (مرقس ٤: ١٩؛ لوقا ١٢: ١٥؛ تي ٦: ٦-٩؛ يع ١: ٥-٥).