

## الفصل الرابع عشر التحكّم في العواطف

### أسرة الألمان الآمش

عندما تحضر أسرة من الألمان الآمش مع أطفالها الاثني عشر للزيارة، يظن المرء أنهم وفد ياباني، لما يلتسمه فيهم من ضبط النفس والنظام. يتعلّم أطفال الآمش التحكّم في عواطفهم منذ الصغر. كذلك يحترمون ممتلكاتك وحضورك الشخصي. وعندما يكونون في حضور البالغين، لا يتحدثون أو يلعبون بصوت عالٍ. وإذا أسيء إليهم تجدهم لا يتمادون في البكاء والنحيب. يتعلّم الأطفال التخلّي عن حقوقهم إذا داس عليها غيرهم من الأطفال. كل هذا يتمّ عن طريق التدريب والتأديب المنتظم.

### المراهق الصارخ

دُعينا إلى حفلة أقيمت في الحديقة الملحقة بدار أصحاب الحفلة، فإذا ببنت ذات اثنتي عشرة سنة كانت تركب الأرجوحة، بدأت تصرخ وتزعق زعيق الموشكين على الموت. ولو صرخت واحدة من أطفالها هكذا لظننت بأنها وقعت في ماكينة تبتلع الناس وصارت تسحبها ببطء إلى هلاكها. فألقينا جميعاً بصحون طعامنا الورقية على الأرض وجرينا نحوها لإنقاذها. وتأكّد لنا أنها سقطت من الأرجوحة دون حدوث ضرر ملموس لها. (اكتشفنا فيما

بعد أن نحلة لدغتها لدغة واحدة.) وعندما حاول الأب أن يكشف عليها ظاناً بأن ذراعها كُسرت، تقلّبت وتلوّت ورفست، وصاحت وزعقت؛ وكأنها وقعت في جحر يعضّ بالدبابير.

طوال العشر دقائق التالية حاول أبوها لفت انتباهها وسؤالها عمّ أصابها. لكنها لم تدعه يفحصها، بل استمرّت في صراخها. أمّا أنا فقلت لزوجتي بعد عشر ثوانٍ من هذا: «لم تُصَبْ بأذى. إنها غاضبة».

فلما عدتُ لأبحث عن صحنى الورقي، وصل إلى مسمعي بين الحين والآخر صياح أبيها يعلو على صياحها، فيقول: «يا حبيبتي، ماذا جرى؟ قل لي أين مكان الوجع». كنت أعلم أنها لم تُصَبْ بسوء، فمثل هذه الطّاقة الهائلة لا تصدر عن شخص مصاب إصابة بالغة. علاوة على ذلك، كان لصراخها رنين الاعتراض، أو قُل صيحة الهجوم.

بعدما تبادل الرّجال حكاية أو حكايتين عن صيد الأسماك، رأيناهم يحملونها إلى داخل الدّار حيث كُشِف على ذراعها وتأكّد أنه على ما يرام. أمّا أنا فسعدت أنهم أدخلوها إلى البيت، فالضوضاء التي أحدثتها في الخلفية اضطرت الرّجال إلى رفع أصواتهم وكأنهم يحكون قصص حربية. القصد من هذه الحكاية هو: حذارٍ أن تجعل أطفالك يكذبون ويزيّفون عواطفهم بسبب ضعفك العاطفي الشخصي.

## آه يا مسكين، أين مكان الوجع؟

لمصلحة أطفالك، علمهم التحكم في عواطفهم. إذا لم تُرد أن تنشئ شاباً هشاً يستخدم المصائب كذريعة للفت الانتباه، فلا تبرمجه على ذلك. عند سقوط طفلك وهو يتعلم السير على الأرض، لا تجر وترفعه، أو تتكلم بصوت يُنم عن التعاطف والذعر.

أذكر خدعة قام بها أحد أبناء عمي حين كان عمري ثمانية أعوام لتسلية البالغين الحاضرين. كان ابن عمي الأصغر جالساً يلعب على الأرض بسرور، حتى قال أخوه الأكبر سناً: «انظروا ماذا أنا صانع». ثم كلم الطفل بصوت عطوف ملآن بالشفقة، وقال: «آه! هل جرح النونو الصغير؟ يا مسكين. ماذا عملت؟ هل تشعر بالوجع؟ اذهب أراه لماما». وفي الحال، تغير حال ابن عمي الصغير السعيد، فاكفهر وجهه وبدأ يبكي، وذهب إلى أمه طلباً للمؤازرة العاطفية. وبينما ضجّ البالغون بالصّحك، رفعته أمه وأكّدت أنه سيكون بخير، ونظّفت الوسادة الوهمية، وأجلسته مرة ثانية على الأرض ليستمرّ يلعب بسرور. في الحال برمجت هذه الحيلة لاستعمالها في المستقبل. على مدى الأعوام، لاحظت تلك الظاهرة نفسها تتكرر عدة مرات. حدث ذلك مرة واحدة فقط على سبيل الترفيه، لكن في المرات الأخرى كانت الأم تُسرّع إلى طفلها سواء كانت محتته حقيقية أو وهمية.

## فترة المراهقة الصعبة

قررت وأنا لم أزل شاباً أن لا أُرَبِّي أولاداً ضعافاً. فحينما كان يسقط طفل من موضع الجلوس إلى الأرض فيصطدم رأسه، كنا نتظاهر بتجاهله. وعندما كان يقع طفل من على الحصان، كنت أتركه راقداً، فيبكي لحظات ثم يعاود النهوض والركوب مرة أخرى. وعندما كان يقع أحدهم من العربة أو يتعثّر في التراب، كنا نتركه يعالج الأمر بنفسه. حينما حطّم صغارنا دراجاتهم وتسلّخت رُكبهم، لم نلقِ بالاً، واكتفينا بالقول: «لا يجب أن تقود السيارة بهذه السرعة حتى تتعلّم ركوب الدراجة بشكل أفضل». فكانوا يدخلون بعدها لتناول العشاء وكنا نرى ركبهم مُدمية أو أياديهم متسلّخة فنسأل الواحد منهم: «ما حدث لك، أيها الأسد؟» فكان يرد: «لا شيء». انزلت بي الدراجة عند المنحنى فسقطت على الزلّط. أعتقد أنني سأنتقن أخذ ذلك المنحنى في المرة القادمة». فقلنا: «هونّ على نفسك. ولا تكسر لك ضلعاً».

لم تكن ردودنا، أو عدمها، مدفوعة بعدم الاكتراث، بل العكس تماماً. في أوقات كنا نضطر إلى منع أحدها الآخر من الانجراف وراء العواطف ليتعلّم أطفالنا دروس الحياة. وحينما لزم الأمر إلى تقديم عناية طبية لهم، كنا نقدّمها بهدوء وكفاءة، ثم نعيدهم إلى اللعب.

استجابتك لها شأن كبير بتطوير الشخصية. فأنت لا تريد إنتاج مراهق، وبعد ذلك شخص بالغ، يؤذي نفسه عندما يحتاج إلى جذب الانتباه.

رأيت في شبابي فتاة مراهقة، غدر بها حبيبها، فتظاهرت بأن مشاعرها جُرِحَتْ. وأعرف امرأة بالغة تؤذي نفسها عن عمد كل وقت تضطرب عاطفياً. لو كانت هذه الحالات المتطرفة غير موجودة في أسرتك، فلا زال من الألف العيش مع طفل أو مراهق لا يتصنع البكاء كلما ضاق به الحال. أيضاً، سيشكر لك زوج ابنتك المستقبلي ما درّبتها عليه. وسيكون أبنائك من خيرة الرجال.

### اثبتني محلّك

عندما كانت ابنتنا الأولى في سنّ السابعة أو الثامنة، رفعت عيني فرأيت عنكبوتاً بُيئة سامة تزحف على رقبتها. وهي نوع يعض عضة شديدة الألم. وقد تتعفن قطعة اللحم التي عضتها العنكبوت. ولما كانت ابنتي تعلّمت الثقة والطاعة، تجمّدت مكانها ولم تحرك ساكناً عندما قلت: «اثبتني محلّك!». إنما امتنع وجهها لما تابعت نظراتنا وتحديقنا الشديد وشعرت بشيء يزحف على رقبتها. كنت أحسّ بها تتصارع مع رغبتها الفطرية أن تصفع العنكبوت وتهرب صارخةً. لكنها تجلّدت ووقفت متصلّبة تماماً حتى اقتربت منها ببطء، ومددت يدي، ثم نفضت العنكبوت بعيداً. حمدتُ الله أننا درّبناها على التّحكم في عواطفها.

### الصغير المتعثر

ذات مرة كنت أقود شاحنتي وراء عربة تحمل التبن يجرها حصان، فإذا بطفل صغير، قد يكون في سنّ الرابعة أو الخامسة،

يسقط من مؤخرة العربة على الطريق غير المعبّد. لم يلاحظه أحد، واستمرت العربة تجلجل في طريقها. فلما هممت لإنقاذه، قفز إلى أعلى وجرى ليمسك بالعربة. وبعد قفزتين فاشلتين، لمحّه أحدهم فأمسك بيده، وشدّه إلى العربة. بعدما جلس، فرك موضع السحج وتابع طريقه إلى الحقل. إنه لم يتوقّع أن يتوقّف العالم عن الدوران لمجرد أنّه وقع في الطريق الترابي وأصيب ببضع سحجات. لكن يمكن أن أتخيّل الهرج والمرج لو حدث ذلك مع الأطفال المدلّين ناقصي التدريب في أيامنا هذه.

### رضع يبكون، أم أطفال بكاؤون مائعون

عندما يبكي الرضع أو يشكون، يجب أن يكون هناك سبب معقول. فإذا كانوا جوعاً، أكلهم. وإذا كانوا نعسانين، نوّمهم. وإذا كانوا حقاً متألّمين، امنحهم وقتاً حتى يهدأ الألم. وإذا كانوا غير مرتاحين بدنياً، فلتعدّلّي الوضع المحيط بهم. وإذا كانوا مبلولين، غيّري لهم الحفاضة. وإذا كانوا خائفين، ضمهم في حضنك بحنان. وإذا تدمّروا، أدبهم ليتخلّصوا من انحصارهم في الذات. وإذا كانوا غضبانين، عاقبهم بالعصا. لا تتركي أطفالك تعساء، بل سدّدي حاجاتهم الحقيقية واجعلي صراخهم وزعيقهم الأناني حيلة غير مجزية. يجب أن تتحسّب الأمّ وتوقّع حاجات الأطفال الحقيقية وتسدّها في الأوقات وعلى المستويات المناسبة. لكن عندما يُسمَح للطفل بالتحكم في وضعه عن طريق الزّن والصراخ، فهو الذي يدربك.