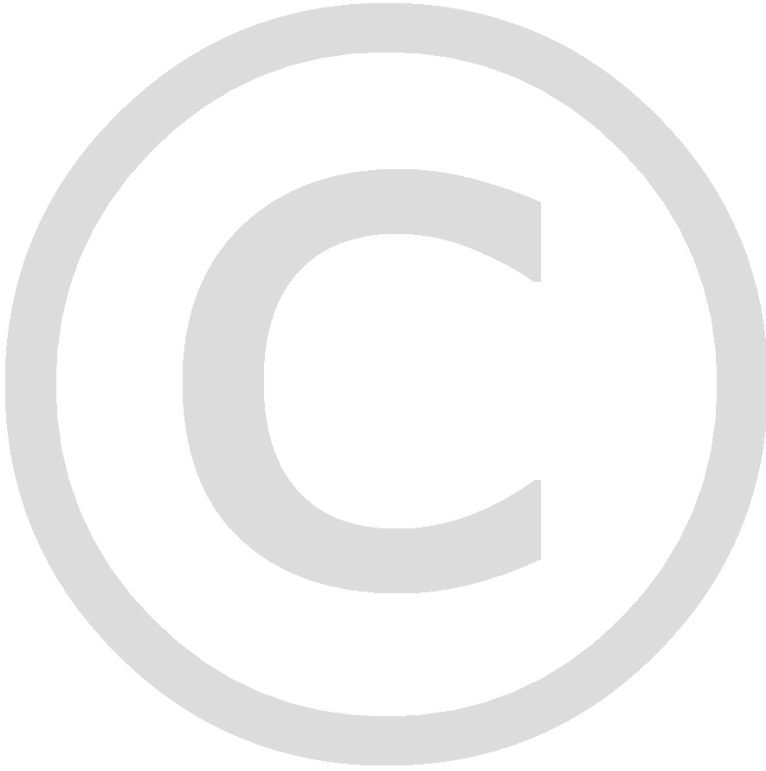


مقدمة الكتاب

إنَّ مشوارَ الحياة، منذ لحظة الولادة إلى لحظة الممات، ملآنٌ بأحداثٍ ومشاعرٍ وتحدياتٍ واحتياجاتٍ. ونحن دائماً ما نمُرُّ بمراحل الحياة، حلوها ومرَّها، دون أن نَقِفَ لكي نطرح أسئلةً ونفهم الأمور. في كثير من الأحيان، كُنَّا نتمنَّى لو كان أباؤنا وأمّهاتنا قد توقَّفوا قبل ولادتنا ليتساءلوا ويفهموا: ما تعريفُ الإنسان؟ ما الذي يحتاجُ إليه؟ وما الذي يؤثرُ فيه؟ في هذا الجزء من كتاب ”خطوةً لقدام“، المكوّن من جزأين، سنَتناولُ مراحلَ الطفولة، وسنُحاولُ أن نتعرَّفَ كيف أنَّ هذه المراحل وما يحدث فيها يشكِّلُ شخصيَّاتنا، ويحدِّدُ ما نؤمنُ به وما يؤثرُ في مشاعرنا وسلوكيَّاتنا، ربَّما على مرِّ حياتنا القادمة. كما سنُحاولُ كذلك أن نكتشفَ كيف تُسهِمُ الأسرةُ حيثُ ينشأ الطفل في تشكيل نوعيَّة علاقته بنفسه وبالناس وبالله.

هذا لا يعني أننا بعد الطفولة لا نستطيعُ أن نتغيَّرَ ونتطوَّرَ ونتغلَّبَ على ما في حياتنا من عيوبٍ تسبَّبَتْ فيها التنشئة، لكنَّ التغيُّرَ يبدأ دائماً بالفهم والمواجهة. قد نكتشفُ أخطاءً ارتكَبَتْ في حقِّنا عندما كُنَّا أطفالاً، أو ارتكَبْنَاها نحن في حقِّ الأطفال في مراحلهم المختلفة. قد نُدْهَشُ أو نخاف أو نطمئن، أو ربَّما نفرح، أو نحزن. غير أننا في كلِّ الأحوال سنعرِّفُ شيئاً جديداً لنتقدَّم خطوةً إلى الأمام في مشوار الأيّام!

Copyrighted Material
Ophir Printers & Publishers



**Copyrighted Material
Ophir Printers & Publishers**

مقدمةُ الجزء الأول

سنوات الطفولة

مراحل العمر

يصفُ إريك إريكسون (١٩٥٦م) ثمانيةَ مراحل في نظريته الشهيرة لمراحل النمو النفسي للإنسان. وستتناوَل في هذا الكتاب بجزأيه هذه المراحل الثماني والتحديات المختلفة المتعلقة بها والمعاصرة لها. إنَّ كلَّ مرحلةٍ من هذه المراحل تحوي تحديًا أو "أزمة" نموَّ معيَّنة. وتظهرُ هذه الأزمةُ في صورةِ احتياجٍ خاصٍّ إذا ما سُدِّدَ على نحوٍ سليم، فإنَّ الشخصَ يتجاوزُ الأزمةَ، فتحققُ صفةً إيجابيةً في الشخصية السويَّة (أو "المتينة" باستخدام مفهوم المتانة النفسية^١). وإذا لم يتحققِ الهدفُ في هذه المرحلة، فإنَّ ذلك يؤدِّي إلى صعوبةٍ تحقيقِ أهدافِ المراحل التالية، وقد يؤدِّي أيضًا إلى عيبٍ في الشخصية يحمله الإنسان طوال عمره. وعلى الرُّغم من أنَّ كلَّ مرحلةٍ من مراحل العمر تتميزُ بظهورٍ خاصٍّ لاحتياجٍ معيَّن، فإنَّ الإنسانَ يظلُّ غيرَ مسدَّدٍ جميعِ أنواعِ الاحتياجات النفسية طوال عمره. لهذا السبب فإنه ليس من المستحيل في الوقت الحاضر تسديدُ احتياجِ مراحلٍ سابقة، ولكنَّ سيكونُ هذا بالتأكيد أصعبَ من تسديده في وقته.

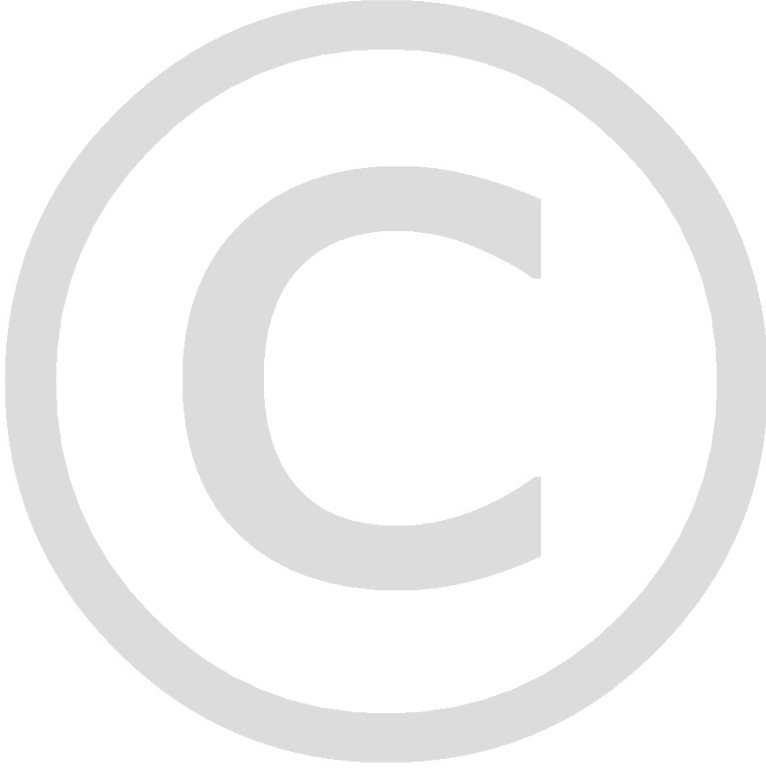
١ كانت عالمةُ الطبِّ النفسيِّ التطوُّريِّ (Developmental Psychologist) الأميريكيةُ إيمي فرنر (Emmy E. Werner) أوَّلَ مَنْ عملَ في هذا المجال في سبعينيَّات القرن العشرين.

الطفولة ما قبل المدرسة

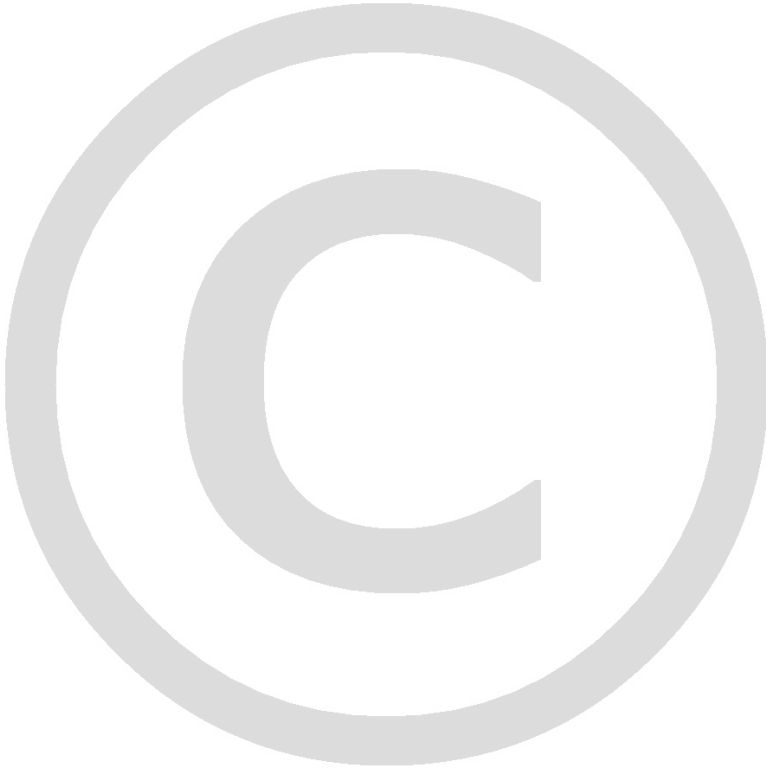
تمتدُّ هذه المرحلة من الولادة حتَّى سنِّ الخامسة أو السادسة. تكونُ بيئةُ الطفل في هذه المرحلة هي الأسرة فقط خلال السنوات الثلاث الأولى، ثمَّ تُضافُ إليها الحضانه في السنتين أو الثلاث الأخيرة. إنَّ الطفلَ في هذه المرحلة صغيرٌ ومطالبه محدودة، ويستطيع الأبُّ والأمُّ أن يتحكَّمَا فيه بسهولة. غير أنَّ هذه المرحلة هي أهمُّ مراحل العمر على الإطلاق، وهي مهمَّةٌ تمامًا كما أنَّ مرحلةَ وُضْعِ حجرِ الأساس هي أهمُّ مراحل أيِّ بناء. تشيرُ العلوم العصبية إلى أنَّ ٩٠٪ من تكوين المخِّ ونُضجِه يحدثان خلال السنوات الثلاث الأولى، لذا فإنَّ هذه المرحلة هي المرحلة التي تُزرَعُ فيها أهمُّ المعتقدات والعادات رسوخًا. ويكتسبُ الطفلُ في هذه المرحلة معتقداته الأساسية عن نفسه وعن العالم والآخرين، وتشكِّلُ أسلوبه في التعامل مع جسده ومشاعره والآخرين. كما أنَّه في هذه السنوات يتشبَّع بالأمان أو عدم الأمان، كما يتعلَّمُ الثقة أو الشكَّ. ويتعلَّمُ الطفلُ أيضًا أنَّه كائنٌ منفصلٌ ومستقلٌّ عن الآخرين، لكنَّه في الوقت نفسه يحتاجُ إلى الآخرين. يستطيعُ أن يديرَ جسده بنفسه، لكنَّ ينبغي أن يفعلَ ذلك في إطار حدودٍ يرسمها له الأبوان والمجتمع فيما بعد. ومن الأمور التي يتعلَّمُها الطفلُ في هذه المرحلة الصوابُ والخطأ، وهو يشعرُ بالذنبُ عندما يرتكبُ خطأً، ويُساعدُه هذا الشعور أن يكتشفَ الخطأَ ويصلِّحُه. ويمكنُ للطفل في هذه المرحلة أن يعيَ مشاعره ويعبِّرَ عنها بالكلام، ويديرها بطريقة مقبولة مع من هم حوله. ويبدأُ الطفلُ في هذه المرحلة أيضًا في تعرُّفِ جسده، ويكتشفُ أنَّ فيه مناطق أكثر حساسيةً من غيرها (المناطق الجنسية)، ومن ثمَّ يمكنُ لوالديه أن يعلماه كيف يتعامل مع هذه المناطق باحترام واجب دون خوفٍ أو ذنبٍ مبالغ فيه. عندما يتعلَّمُ الطفلُ مبدأ الحدود الجسدية وحمايتها، فهذا يحميه من الوقوع فريسةً للانتهاك الجسدي والجنسي سواءً في هذه المرحلة أم في المراحل اللاحقة.

خلال هذه المرحلة المبكرة من حياة الطفل، كثيرًا ما يكونُ الآباء والأمهات مشغولين إمَّا بمستقبلهم المهني الذي يمرُّ أيضًا بسنوات التكوين، وإمَّا بحياتهم الزوجية التي تمرُّ بسنينها الأولى وكثيرًا ما تكون متقلبة وغير مستقرة، لذا فإنَّهم لا يهتمون كثيرًا بتربية أولادهم مع أنَّ هذه السنين الأولى تشكِّلُ حجرَ الأساس الأهمَّ في تشكيل شخصيات الأطفال. في الفصول التالية

سنتناول بالتفصيل هذه السنوات، وسنلقي الضوء عليها، وعلى ما يحدث فيها من تطوّر وتغيير في حياة الأطفال، وما يمكن أن يواجههم فيها من تحديات.



Copyrighted Material
Ophir Printers & Publishers



**Copyrighted Material
Ophir Printers & Publishers**

السنة الأولى

”حجر الأساس“

كان رامى يجلس إلى مكتبه منهمكاً بأداء واجبه المدرسيّ قبل أن يحين موعد نومّه، حتّى إنّه لم ينتبه إلى دخول والده الغرفة. دون أن يشعر، وَضَعَ مجدي يديه على كتف رامى، فانتبه ونظر نحو الأعلى والتقت عيناه عيني أبيه، فابتسم الأب بدوره.

- أتعرف يا رامى؟

- ماذا يا أبى؟

- أنا أحبك جداً.

- لماذا؟ ماذا حدث؟

- لا شيء. أحبك لأنك رامى!

انفجرت أسارير رامى وارتسمت على وجهه ابتسامة عريضة.

استدار مجدي ليُغادر الغرفة، بينما عاد رامى إلى كرّاساته، لكن قلبه لم يعد قَلْبًا كما كان، بل سرى في جسمه شعورٌ راسخٌ بالأمان.

إنّ الاحتياج إلى الأمان هو أعمق احتياج للإنسان، وهو يبدأ مع الولادة؛ فنحن نولد صغاراً وضعافاً وعاجزين. خلال المرحلة من وقت الولادة إلى سنّ ١٨ شهراً، يتميّز الإنسان بالعجز التام عن تسديد احتياجاته الشخصية الأساسية. فالطفل الرضيع لا يستطيع أن يُطعم جسده

أو يسقيَه أو ينظفه أو يحركه من مكانٍ إلى آخر، كما أنه لا يستطيع أن يعبرَ عمّا يشعر به أو يحتاج إليه، لذا فهو يكون معتمداً تماماً على الآخرين في أن يأتوا إليه بكل ما يحتاج إليه، بل إن عليهم أيضاً أن يستنتجوا من صراخه ما يريدُه وما يشعر به.

عندما تُسدّد حاجاتِ الطفل بشكلٍ ثابتٍ ومستقرٍّ ومتوقَّع، فإنه يشعر بالأمان. وعندما يقدّم إليه الحنان في صورة تلامسٍ لطيف، واحتضانٍ دافئ، ونظراتٍ تنقل القبولَ والفرحَ والاهتمام- فإنَّ شعوره بالأمان والطمأنينة يتأصل ويتأسس.

تجدُر الإشارة هنا إلى أنَّ الطفل، في بداية هذه المرحلة، يتعرّض "لصدمة" الأولى في حياته، وأعني بها صدمة الولادة. إن كانت الولادة حدثاً سعيداً للأهل والأصدقاء، فهي بالنسبة إلى الجنين الذي يولد أشبه ما تكون بطرْدٍ من الجنة حيث الراحة الكاملة، والأمان التام، والاحتياجات المسدّدة بتلقائيةٍ حتى قبل أن يشعر بها. قبل أن

يظل هذا الاحتياج إلى القبول غير المشروط كامناً في الإنسان في كل مراحل عمره، ويظهر بشكل خاص كلما تعرّض الإنسان لموقفٍ يشعر فيه بالخوف والعجز.

يجوع الجنين يكون الغذاء قد وصل إليه في دمه مباشرة دون حتى أن يحتاج لأن يأكل. ويجري الأكسجين في عروقه دون أن يتحمّل حتى عناء التنفس بينما يسبح في سائل يمتصّ عنه الصدمات، ويضبط درجة الحرارة، سواء أحراراً كان الجو الخارجي أم بارداً. فجأةً "تقلّب الدنيا رأساً على عقب"، ويطرّد من هذه "الجنة" إلى الأرض التي عليه فيها أن يتحمّل الجوع القاسي، ويختبر للمرة الأولى الجوع والعطش والبرد والحز والألم، ويتعرّض للقبول والرفض من المحيطين به. عندما يشعر الطفل بالعجز الشديد، فإن احتياجه الأساسي في هذه المرحلة هو إلى القبول غير المشروط، أي أن يشعر بأنه محبوبٌ ومقبولٌ حتى وهو عاجزٌ تماماً ولا يستطيع أن يقدّم أيّ مقابلٍ لحصوله على الحب والاهتمام. يظل هذا الاحتياج إلى القبول غير المشروط كامناً في الإنسان في كل مراحل عمره، ويظهر بشكل خاص كلما تعرّض الإنسان لموقفٍ يشعر فيه بالخوف والعجز والضعف والتقصير والاحتياج إلى القبول والغفران.

عندما طلبت من إحدى عميلاتي أن تعود إلى مراحل الطفولة وتعبّر عمّا كانت تشعر به

من خلال الكتابة بيدها اليسرى (التي لا تكتب بها)، فوجئت أنها وصلت إلى تلك المرحلة السحيقة من تكوينها، وقالت عندئذٍ (بكلماتها العامية):

”أنا عندي إحساس فظيع بالألم لأنني كنت في رحم الست دي،
واللي أنا فاكره إنني كنت أشعر برفضها لي واكتئابها وحزنها وكراهيتها
لي لأنني بنت! أول يوم لي في الحياة كان يوم حزين كئيب لأنهم ما
فرحوش بي!“

الثقة الأساسية

يحتاجُ برنامجُ القبول غير
المشروط أيضًا إلى الحماية
من فيروساتِ الحَبِّ المشروط
والإساءاتِ التي تؤدي إلى إضعافه.

يحقِّقُ هذا القبولُ داخلَ الطفلِ ما يُطلقُ عليه
”الثقة الأساسية“. ويعني هذا المصطلح شعورَ
الطفلِ بالأمان الداخلي حتى إنه يستطيعُ أن
يحتملَ بدرجةٍ ما غيابَ مصادر الأمان من الخارج،
لذا تكونُ لديه قدرةٌ معقولةٌ على المخاطرة والمغامرة،

وإحساسٌ راسخٌ بأنَّ ”الدنيا بخير“ وأنَّ العالمَ يرحِّبُ به ويقبله، وأنَّ البشرَ طيبون ومسالمون
حتى يَنبَتَ عكسُ ذلك.

كثيرًا ما يُمتحنُ القدرُ الذي لديَّ من الثقة الأساسية عندما أسافرُ إلى بلدٍ غريبٍ، ومنتظرني
هناك في المطار شخصٌ لا أعرفُه ولا يعرفني يرفعُ لافتةً عليها اسمي، فأراها وأتبعه وأركبُ برفقته
سيارةً ليأخذني إلى حيث لا أعرفُ في شوارع لا أعرفها إلى مكانٍ لا أعلمه. في موقفٍ مثل هذا
يكون عليَّ أن أتقَّ بهذا الشخص وأركبُ برفقته السيارة قبل أن أعرفَ أنه مرسلٌ من الشخص
الذي أعرفُه في هذا البلد. ثمَّ في اليوم التالي مثلًا أخرجُ للتنزه في البلد فأستقلُّ سيارةً أجرة
مفترضًا أنه لن يخطفني، وأنه شخصٌ غير جاهلٍ بأصول القيادة فلا يتسبَّب في حادثٍ يودي
بحياتي. نحن نحتاجُ إلى الثقة الأساسية بأنَّ البنائة التي ندخلها لن تنهدمَ على رؤوسنا، وأنَّ

الطائرة التي نستقلها لن تسقط على الأغلب، وأنَّ العربة التي نركبها في مدينة الملاهي، والتي ترتفع بنا عاليًا هي مؤمنةٌ جيّدًا.

إنَّ هذه الثقةَ الأساسيّةَ ضروريّةٌ للحياة. وعندما تهتزُّ هذه الثقةُ بسببِ خبرةٍ مخيفةٍ - أو غير ذلك - في مرحلة الطفولة، يُصابُ الناسُ بأمراض القلق وأنواع الرهاب (Phobia) المختلفة. وإنَّ لم نُصبِ بالرهاب، فمن الممكن أن نكونَ قلقين أو متشائمين أو غير قادرين على تصديق الحبِّ واحتمال الغموض في الحياة، كما نكون غير مستعدّين للمغامرة والمخاطرة اللّازمة لاختبار لذة الحياة والنجاح فيها.

الطفل الرضيعُ يظلُّ في الداخل

كان مجدي يعلمُ أنَّ رامي يحتاجُ بين الحين والآخر لأن تصلَّ إليه رسالةٌ فحواها أنَّه محبوبٌ بلا شروط ودون أيِّ سبب - هو محبوبٌ فقط لأنَّه رامي. وإنَّ كان يظهرُ الاحتياجُ إلى القبول غير المشروط بصورةٍ خاصّةٍ في مرحلة الرضاعة، فإنَّه يستمرُّ في كلِّ مراحل الطفولة والمراهقة، بل طوال العمر أيضًا. وتكمنُ المشكلةُ في أنَّ الطفل عندما

عندما قال مجدي لرامي: "أحبُّكَ لأنَّك رامي"، فهذا معناه أن لا شيءَ يمكنُ أن يحدثَ لرامي أو من قبل رامي يمكنُ أن يخلِّلَ منه.

يبدأ في النمو وتظهرُ قدراته المختلفة، فإنَّ عجزه واحتياجه إلى الأمان عبر القبول يتوارى خلف قدراته المتنامية. لذا فإننا نحتاجُ مثل مجدي لأن نتعلَّم كيف ننتهزُ الفرصَ حتّى نعبرَ إلى الطفل الرضيع الكائن في أبنائنا، حتّى لو كانوا شابًا ومراهقين، كي نشبعَ احتياجاتهم الدفين إلى الحبِّ والقبول دون شروط. عندما قال مجدي لرامي: "أحبُّكَ لأنَّك رامي"، فهذا معناه أن لا شيءَ يمكنُ أن يحدثَ لرامي أو من قبل رامي يمكنُ أن يخلِّلَ منه؛ فهو رامي وسيظلُّ رامي مهما حدث. هذا هو أكثرُ أمرٍ يبعثُ على الطمأنينة والثقة في قلب الإنسان.

لا يمكن لأحدٍ إلا أن يقبلَ الطفلَ الرضيعَ كما هو ولا يطالبه بأن يفعلَ أيَّ شيءٍ، فعجزُ الطفلِ واضحٌ لكلِّ عينٍ. لكن بعدَ أن يكبرَ قليلاً يبدأ الأداءُ الأخلاقيُّ والدراسيُّ والرياضيُّ يحجبُ عن العيون ذلكَ الرضيعَ الضعيفَ العاجزَ والخائفَ، الذي يظلُّ قابلاً في الداخلِ محتاجاً دائماً إلى القبولِ غيرِ المشروطِ. لذلك فإنَّ الطفلَ بعدَ هذه المرحلةِ يحتاجُ إلى الاتزانِ بين الثوابِ والعقابِ والتدريبِ على تحمُّلِ المسؤوليةِّ من جهةٍ، مع الاحتفاظِ بالحبِّ والقبولِ غيرِ المشروطِ من جهةٍ أخرى. وعندما يفشلُ الأبُ والأمُّ ومقدمو الرعايةِ عموماً في تحقيقِ هذا الاتزانِ - وغالباً ما يفشلون - فإنَّ الحبَّ يصيرُ مشروطاً، والقبولُ مقرونًا بالأداءِ والإنجازِ، ومن ثمَّ يضعفُ الإحساسُ العامُّ بالثقةِ والأمانِ.

يمكنُ أن نشبِّهَ الأمرَ ببرنامِجِ حاسوبٍ. حيثُ يبدأ تنزيلُ برنامِجِ "الثقةِ الأساسيةِ" في هذه المرحلةِ المبكرةِ من العمرِ، لكنَّ ينبغي أن يُحدَّثَ دائماً ويُحمى من فيروساتِ الحبِّ المشروطِ التي توصلُ رسائلَ مثل: "أحبُّك إن كنتَ مُطيعاً، أو أفعلُ هذا الأمرَ أو ذاكَ حتَّى أحبُّك". وهذا يُمارَسُ بالكلامِ والفعلِ على حدِّ سواءِ، وليس بالكلامِ فقط. فعندما لا ينتبهِ الآباءُ والأمهاتُ إلى أولادهم وبناتهم إلا عندما يمارسونَ أمراً إيجابياً، وكثير من الآباءِ والأمهاتِ لا ينطقون لأولادهم بكلماتِ الحبِّ والتشجيعِ إلا إذا فعلوا أمراً حسناً - في هذه الحالات، يتكوَّن لدى الأطفالِ معتقداً محوريُّ لم يقصِدِ الآباءُ تكوينه غيرَ أنه يتكوَّن. ويقول هذا المعتقد: "أنت محبوبٌ فقط إذا...".

لذا فإنَّ من المهمِّ لحماية الأطفالِ من فيروساتِ الحبِّ المشروطِ ولمنعِ تكوينِ مثلِ هذه المعتقداتِ، أن يُقدِّمَ الحبُّ والقبولُ دائماً في كلِّ الأوقاتِ، وليس فقط في مواقف التَّجاحِ أو الطاعةِ أو القيامِ بأعمالِ في البيتِ.

هناك مواقفٌ خاصَّةٌ يمكنُ أن تشكَّلَ "نافذةً" يمكننا من خلالها أن ننفذَ إلى الطفلِ الرضيعِ الذي في أبنائنا، فنعطيه جرعةً لازمةً من الحبِّ غيرِ المشروطِ. وهذه المواقفُ هي عند الخوفِ والعجزِ والفشلِ، إضافةً إلى مواقف الخطأِ والخزيِّ والخسارةِ، أو كما في حالةِ مجدي ورامي، في الأيامِ العاديةِ التي لا يحدثُ فيها شيءٌ يذكِّرُ، حيث يكونُ متوقِّعاً منهم الاستمرارُ في الأداءِ والدراسةِ والتزامِ روتينٍ يوميٍّ شاقٍّ.

العلاقة الآمنة

ذات مرّة شاركني ابني برأيه في أحدِ أصدقائي، وكان رأيًا إيجابيًا. فسمحتُ لنفسي، لكونه رأيًا إيجابيًا، أن أشارك صديقي هذا، أمام ابني، الرأيَ الإيجابي الذي سمعته فيه دون أن أستاذن ابني. عندئذٍ نظر إليّ ابني نظرة عتابٍ اخترقت قلبي، وكأنه يقول: ”مَن سمحَ لك بأن تشارك شخصًا آخرَ بما قلته لك سرًّا؟“ في ذلك الوقت خشيتُ جدًّا من تأثر علاقتي بابني بعد هذا الموقف، وخشيتُ أنه قد يشعرُ بعدم الأمان أن يشاركني ما في قلبه. أولًا يجب أن اعترف أنني بدأتُ أبرّرُ موقفِي بأنّ ما شاركني به كان أمرًا إيجابيًا ولا بأسَ من مشاركته، فلم يستجِب ابني لتبريراتي. وفهمتُ من عدم استجابته أن سببَ غضبه هو المبدأ-مبدأ أن أوحَ لآخر بما لم يسمَح هو لي بالبحر. عندئذٍ أدركتُ أن عليّ أن أعتذرَ دون أيّ تبريرٍ، وأنّ عليّ أيضًا أن أوكد لولدي أنني لن أفعلَ هذا مجددًا.

قد تكونُ الصفة الأبرز التي يجب أن نحرصَ عليها في علاقتنا بأبنائنا هي أن تكونَ علاقتنا بهم آمنةً، وأن نكونَ بالنسبة إليهم أشخاصًا آمنين (Safe people)، وهذا معناه أن يشعرَ أبنائنا بأننا أشخاصٌ ذوو مبادئ ثابتة يخضعون لها، وقوانينَ مستقرّة يعيشتون وفقًا لها، لذا فإنه يمكنُ دائمًا توقُّع ردود أفعالهم. ينبغي ألاّ يكونَ الآباء والأمّهات كالبحار المضطربة التي تثور فجأةً وتتلاطمُ أمواجها دون سبب، ولا كالبراكين التي تنشطُ دون سابق إنذارٍ وتقذفُ حممًا ملتهبةً. فعلى الرُّغم من قلوبهم العامرة بالمحبّة، فإنّ السلوكَ غير المستقرّ لبعض الآباء والأمّهات المحبِّين يجعلهم أشخاصًا غير آمنين ويأخذون بيد الثُّورة المفاجئة والعقاب المنفجر ما يعطونه بيد الحبِّ والحنان، بل ربّما يكونُ الأخذُ أكثرُ ممّا يُعطون بكثيرٍ وهذا يفسّرُ كيف أن آباءَ وأمّهات كثيرين يتعجّبون من عدم شعور أبنائهم بالأمان على الرُّغم ممّا يقدّمونه لهم من حبٍّ وحنانٍ.

Ophir Printers & Publishers

كيف يمكنُ ”إصلاح البرنامج“

ماذا لو كُنّا نحن الرّاشدين فاقدين شعورَ الثقة والأمان؟ ماذا لو كانت خزانة قلوبنا خاويةً

لكي يشعُر الإنسان بأنّه
مقبولٌ "كما هو"، يحتاجُ إلى
علاقاتٍ فرديةٍ وجماعيةٍ، يكونُ
فيها "كما هو".

من الطمأنينة والاستقرار؟ وكيف يمكنُ تسديدُ
"عجز" الأمان والقبول غير المشروط في قلوبنا
الآن؟ لكي يشعُر الإنسان بأنّه مقبولٌ "كما هو"،
يحتاجُ إلى علاقاتٍ فرديةٍ وجماعيةٍ، يكونُ فيها
"كما هو"، حيثُ يَظْهَرُ ضعْفُهُ واحتياجهُ وفشلُهُ،

وعلى الرُغم من ذلك فهو يتلقَى الحبَّ والقبولَ والاحترام. إنَّ العلاقات الآمنة في الحاضر
يمكنُها أن "تُعِيدَ تَحْمِيلَ" برنامجِ الثقة والأمان كي ما يعملَ بشكلٍ أفضل. لذلك لكي تتمتَّعَ
بالعلاقات الآمنة يجب أن نخاطِرَ ونفتحَ أنفسنا أمامَ مَنْ نتوسَّمُ فيهم قدرًا معقولًا من الحبِّ
والتفهُم. عندما وجَّهتُ هذا السؤالُ إلى مجموعةٍ من الناس حول الصفاتِ التي تميِّزُ العلاقات
الآمنة كانت الإجابات على النحو التالي:

- هي العلاقة التي أستطيعُ فيها أن أتحدَّثَ بما أحجَلُ منه وأبقى مقبولًا ومحترمًا.
- هي العلاقة التي أشعُرُ فيها بالقبول في أفضل حالاتي وفي أسوأها على حدِّ سواء.
- هي العلاقة التي أستطيعُ فيها أن أثقَ بأنَّ ما يُقالُ فيها هو غالبًا الصدقُ والصراحة.
- هي العلاقة التي أطمئنُ فيها إلى أنَّ ما سأقولُه لن يُستغلَّ ضدي في أيِّ وقتٍ من الأوقات.
- هي العلاقة التي لا أدفعُ فيها ثمنًا لكي تستمرَّ بالصورة نفسها من الحبِّ والقبول.
- هي العلاقة التي من الممكن أن أخطئُ فيها في حقِّ الطرف الآخر، فيُعَاتِبَنِي ثُمَّ يغفرُ لي.

هذا هو حجرُ الأساس لبنايةِ العمر، والخطوة الأولى من خطوات النموِّ السليم. وإذا لم
يكنِ الأساسُ قد وُضِعَ جيّدًا، فإنّه يمكننا أن نعودَ ونحقنَ الأساسَ بمزيدٍ من الأمان من خلال
استغلال كلِّ فرصةٍ متاحةٍ لتقديمِ الحبِّ والقبول والحنان.



نصائح ختامية

- لتّمية الشعور بالأمان والاستقرار يُفضّل في هذه المرحلة عدم تغيير مقدّمي الرعاية أكثر من اللازم.
- الرضاعة الطبيعيّة أفضل مرارًا كثيرةً من الرضاعة الصناعيّة؛ حيث تُرضع الأمّ مع حليبها الحنان والأمان. إذا كانت الرضاعة الطبيعيّة متعذّرة، ينبغي للأمّ دائمًا أن تُرضع وليدها بنفسها، وتحتضنه وتنظر إلى عينيه في أثناء الرضاعة. يجب أن يكون التغيير في المرصعين في أضيّق الحدود.
- إذا لم يُترك الطفل جائعًا أو مبتلًا مدّةً طويلة، يزداد شعوره بالأمان والثقة والهدوء، وهذا يظهر في استقرار شعوره بالجوع والنعاس ورتابته، إضافةً إلى انتظام إيقاعه الحيويّ بشكلٍ عامّ.
- من الخطأ جدًّا وضع الطفل في أيّة حضانية أو ابتعاده عن أمّه خلال هذه السنة مهما كان السبب. لذا فإنّ على الأمّهات العاملات أن يتفرّغن لأطفالهنّ مدّة أوّل سنتين ونصف من عمر الطفل. وإنّ تعدّر ذلك، فعلى الأقلّ خلال السنة الأولى. إنّ كسر هذه القاعدة يؤدي لأن يكون الطفل خائفًا أو عصبيًّا، وهذا يؤثّر في شخصيّته عمومًا في ما بعد، ويعرضه لاضطرابات نفسيّة وسلوكيّة كثيرة.
- كما سبق وأشرنا، يمكن استعادة الشعور بالأمان بالنسبة إلى الراشدين من خلال العلاقات الآمنة التي تُتيح لنا أن نعبر عن مخاوفنا وضعفنا، ونظّل مقبولين ومحترّمين.

دعاء

يارب، أنت مصدر الأمان والحنان في كل الكون ولجميع البشر.
أتي إليك مثل طفلٍ رضيع. املأ قلبي بقبولك ومحبتك،
وعلمني أن أقبل نفسي كما هي، وأقبل جميع الناس كما هم، وكما تقبلهم أنت.
اجعل قلبي يفيض على أطفالي بالحب الذي تضعه أنت في قلبي،
واملأني مجددًا حينما تفرغني متاعب الحياة وتحدياتها.

أمين

Copyrighted Material
Ophir Printers & Publishers