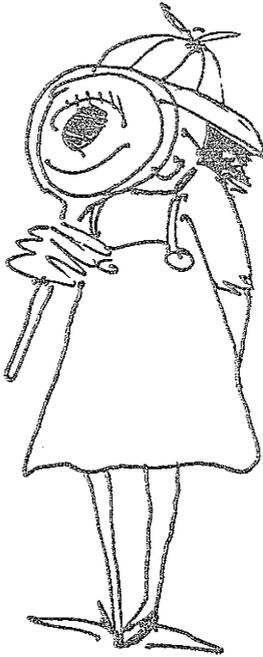


عندما كنت في الخامسة من العمر قررت أنه عندما أكبر سأصبح ضابط تحقيق لمساعدة الأطفال تجاه آبائهم. لم أكن أعرف تماماً ما هو الشيء الذي أنا بصدده، ولكنني أدركت منذ اللحظة الأولى بأن هناك أشياء تجري في عالم الأسر مستعصية الفهم، إذ كان هناك الكثير من الألغاز التي لا أعرف حلها.



الآن، وبعد مضي السنوات والعمل مع آلاف الأسر، اكتشفت أنه لا زال هناك العديد من الألغاز. تعلمت من خلال مهنتي التي فتحت لي أبواباً عديدة للتعلم من أن الاحتمالات والاتجاهات تقود نحو الاكتشاف حتى وصلت الآن إلى حقيقة واضحة، وهي أن الأسرة هي صورة مصغرة من العالم، ومن أجل فهم العالم علينا فهم الأسرة أولاً، وأن مواضيع مثل السلطة والحميمية والاستقلالية والثقة، ومهارات التواصل - هي أجزاء حيوية تمثل بنية الحياة في هذا العالم، ومن أجل أن نغير العالم علينا أن نغير الأسرة.

أشبه الحياة الأسرية بالجبل الجليدي الناس يعون ويرون ويسمعون فقط عشر مما يحدث من حقائق حولهم، بعضهم تثار لديه الشكوك أن هناك المزيد خلف الصورة، ولكنهم لا يعرفون كيف يصلون إلى الصورة كاملة، ولا توجد لديهم أدنى فكرة كيف يكتشفون ذلك، إن عدم المعرفة قد يضع الأسرة في مسار خطر بالتأكيد، فمصير

البحار مثلاً يعتمد على معرفة الجبال الجليدية وحجمها أسفل الماء، وكذلك الأسرة يعتمد مصيرها على فهم الاحتياجات والمشاعر التي تكمن خلف الأحداث اليومية للأسرة. بعبارة

أخرى (ما الذي يجري تحت الطاولة؟).

على مر السنوات كذلك اكتشفت طرق للوصول لحلول لهذه الألغاز، وأحب أن أشاركك أيها القارئ من خلال هذا الكتاب، في فصول سنحاول من خلالها الاطلاع على الجزء المخفي من الجبل الجليدي في العلاقات الإنسانية.



في هذه المرحلة التي نعيشها والتي يجري خلالها التوسع المعرفي من الجسيمات المتناهية الصغر وحتى عالم

الفلك والمجرات؛ فإننا لا زلنا نتعلم أشياء جديدة في علاقة الناس بعضهم مع بعض. لدي اعتقاد بأن المؤرخين وبعد آلاف السنوات من الآن سوف يثيرون إلى المرحلة التي نعيشها الآن إلى أنها بداية لحقبة جديدة في عالم الإنسانية، وهو الوقت الذي سيبدأ الناس فيه بالعيش بانسجام أكثر مع مفهوم الإنسانية.

عبر السنوات تكونت لدي صورة عن كيف يعيش الإنسان بإنسانية أكثر، إن البشر الذين يثمنون ويفهمون ويطورون ذواتهم، ويجدونها جميلة ونافعة بل يجدون ذواتهم حقيقية وصادقة وشفافة تجاه أنفسهم وعن أنفسهم، وكذلك تجاه الآخرين وعن الآخرين، هم لطفاء ومحبون لأنفسهم وللآخرين. الأشخاص الذين يعيشون بإنسانية مستعدون للمخاطرة، والإبداع، واطهار طرق جدارتهم، ومستعدون للتغيير إذا استدعت الحاجة للتغيير، وهم مستعدون لإيجاد طرق جديدة للتكيف مع ما هو جديد ومختلف مع إبقائهم للقديم المفيد والتخلص مما عدا ذلك.

عندما تجتمع هذه الأمور مع بعضها البعض فسوف تحصل على إنسان نشيط صحياً وحاضر الذهن، وعطوف ومحب ومرح وحقيقي، ومبدع ومنتج وصاحب مسؤولية. هؤلاء هم الأشخاص العصاميون الذين يحبون بعمق ويكافحون بإنصاف وفعالية، ويقفون على مسافة واحدة بين الرقة والشدّة، ويدركون الفرق بين الاثنين. إن الأسرة هي السياق الذي يجد الفرد نفسه فيه كي يتطور بما يملك من أبعاد مختلفة، والقيّمون على هذه الأسر هم صنّاع البشر الحقيقيون.

من خلال سنوات خبرتي كمعالجة أسرية وجدت أن هناك أربعة جوانب في حياة الأسرة

تظهر لي دائماً:

- أولاً- الأفكار والمشاعر عن الذات وأطلق عليها ( تقدير الذات).
- ثانياً- الطرق التي يتعاطى بها الناس مع بعضهم بعضاً وأطلق عليها (التواصل).
- ثالثاً- القواعد التي يتبعها الناس في كيفية التصرف وتوليد المشاعر بطريقة معينة وأطلق عليها (نظام وقواعد الأسرة).
- رابعاً- العلاقة التي تربط الناس بالعالم الخارجي من منظمات وأفراد والذي أطلق عليه (العلاقة بالمجتمع).

مهما كانت الأسباب التي قادت الأسرة للدخول إلى مكتبي سواء أكانت خيانة زوجية، أم زوجاً مكتئباً أم ابنة جانحة أم حتى ابن لديه انفصام في الشخصية، فإنني أكتشف فيما بعد أن الوصفة هي ذاتها، فمن أجل تخفيف الألم علي النظر دوماً في هذه المفاتيح الأربعة، والعمل على تغييرها، وقد لاحظت في جميع الأسر المضطربة<sup>(1)</sup> الآتي:

- 1 - تقدير وقيمة الذات لديهم منخفضة.
- 2 - التواصل بينهم يعاني من عدم الوضوح فهو ملتو وغامض ومخادع، وليس صادقاً.
- 3 - القواعد بينهم متزمتة وقاسية وغير إنسانية وغير قابلة للنقاش ومستمرة على الدوام.
- 4 - تواصل الأسرة مع المجتمع الخارجي يغلب عليه الخوف واسترضاء الطرف الآخر، واللوم.

لقد كانت لدي الفرصة كذلك للتعامل مع الأسر السوية<sup>(2)</sup> (غير المضطربة) خصوصاً في دوراتي التدريبية عندما كانت تلك الأسر تتطور في مستوى رعايتها لنفسها خلال الدورة كنت ألاحظ وباستمرار أنماط وجوانب مختلفة:

- 1 - تقدير الذات لديهم عالٍ.
- 2 - التواصل بينهم مباشر وواضح وشفاف وصادق ومحدد.
- 3 - القواعد بينهم مرنة ومناسبة وإنسانية، وقابلة للتغيير.
- 4 - صلتهم بالمجتمع يغلب عليها الانفتاح والأمل ومبينة على الاختيار.

1 وتأتي كذلك بمعنى (الأسر المتعبة) بفتح العين أو (الأسر الصعبة). - المترجم - .

2 وتأتي كذلك بمعنى (الأسر النامية) - المترجم -

يكمن الفرق هنا في الوعي والقدرة على تعلم وإدراك ما هو جديد، والحصول على ذلك متاح للجميع. إذ إن ما تعلمه الطبيب الجراح في الطب والجراحة يستطيع أن يجري به عملية جراحية لأي شخص في أي مكان في العالم، والسبب أن أعضاء الإنسان الداخلية والأطراف دوماً ستكون في المكان نفسه. من خلال عملي مع الأسر السوية والمضطربة في جميع قارات العالم تعلمت أن لدى هذه الأسر مشكلات متشابهة دائماً.

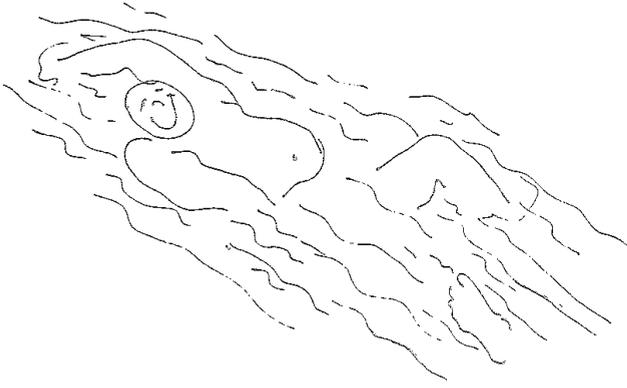
- كل إنسان لديه قيمة لذاته سواء أكانت قيمة إيجابية أم سلبية ولكن السؤال هو: أي واحدة من الاثنتين لديك؟
- كل إنسان لديه قدرة على التواصل مع الآخرين، ولكن السؤال هو: كيف تتواصل؟ وما نتيجة هذا التواصل في النهاية؟
- كل إنسان لديه قواعد يتبعها، ولكن السؤال هو: ما نوع هذه القواعد التي تتبعها وما جودة عملها معك؟
- كل إنسان لديه علاقة بمجتمعه، ولكن السؤال هو: بأي طريقة تسيّر تلك العلاقة، وما هي النتائج التي تصل إليها في النهاية؟

هذه الحقائق ثابتة سواء أكانت الأسرة طبيعية وتتكون من الأب والأم اللذين أنجبا طفلاً؛ فهما مستمران في العناية بهذا الطفل حتى يكبر، أو كانت هذه الأسرة أحادية والتي يترك أحد الوالدين دوره بالطلاق أو الهجر أو الموت؛ فتقتصر تربية الطفل على الأب العزب أو الأم العزباء، أو كانت الأسرة الخليطة ويقصد بها أن يتولى تربية الطفل زوج الأم أو زوجة الأب أو أسرة متبنية. أو يتكفل بالطفل الأسرة ذات الجنس الواحد<sup>(1)</sup>، أو يتولى رعاية الطفل مؤسسات تربوية حيث يجتمع مجموعة من الأشخاص لرعاية مجموعة من الأطفال، أو ترعاه أسر ممتدة وكبيرة، وتتم العناية بالطفل اليوم بطرق مختلفة.

كل تلك النماذج للأسر لديها ما يخصها من المشكلات والاحتمالات، وسنعود للنقاش حولها لاحقاً، وفي الواقع جميعها لديها العوامل نفسها قيمة الذات - التواصل - القواعد - صلتهم بالمجتمع. هذا الكتاب سوف يساعدك في معرفة كيف تعمل هذه العناصر في أسرتك، وسيساعدك الكتاب على الإشارة لبعض الاتجاهات الجديدة التي بالإمكان تغييرها. ولتكن كلماتي بالنسبة لك كشخص عاش خبرات متراكمة من خلال ما مر عليه من لحظات السعادة والحزن أو الألم والغضب والحب لكثير من تجارب الأسر بما فيهم أسرتي.

1 علاقة الشواذ جنسياً عندما يعيشون كزوجين في بيت واحد.

إن هذا الكتاب لا يتجه إلى لوم الأسر، فأفراد الأسرة عادة يبذلون قصارى جهدهم، إلا أن تحسين الأسرة من أصعب الأمور في العالم، والحقيقة الجلية هنا أن قراءتك لهذا الكتاب تعني أنك تهتم بنفسك وتهتم بسعادة أفراد أسرتك، لذلك أمل أن نكتشف وسائل أفضل في حياة الأسرة، وهذا ما سنكتشفه حقاً عندما نرى النور يخرج من عيوننا عند لقائنا مع بعضاً البعض كأسرة.



إن العلاقات هي الروابط التي تضم أفراد الأسرة بعضهم مع بعض، وعندما تتظر بعين فاحصة لأجزاء من هذه العلاقات البينية بين أفراد الأسرة يتضح لك شيئاً فشيئاً النظام الذي تعيشه أنت في علاقاتك مع أفراد أسرتك، وبإمكانك بعد الفهم أن تخلق نوعاً جديداً من العلاقات بخلق روح الفريق الذي يحكمه كثير من السعادة والمتعة.

بين الحين والآخر وأثناء قراءتك سوف تطلع على تجارب مقترحة، وتمارين مصممة لتعطيك خبرة جديدة، وطرق جديدة لفهم ما تمر به الآن، أتمنى أن تطبق تلك التمارين عندما تمر عليها حتى لورأيت هذه التمارين للوهلة الأولى سخيفة وبسيطة. إن بداية التغيير بمعرفة شيء ما، ثم تجربته وجعله واقعاً يحدث، هذه التجارب إيجابية وكلما مارست أسرتك تجارب لخطوات ملموسة أكثر ستصبح سوية أكثر وقل اضطراباً. وكلما مارس أفراد الأسرة دوراً أكثر في هذه التمارين كانت النتائج أكثر فعالية، وتذكر أنك كلما أقحمت نفسك بالماء أكثر كان تعلمك للسباحة أفضل.

إذا شعرت بالخجل أو الشكوك لدعوة أفراد أسرتك للمشاركة معك في هذه التمارين حاول أن تكون منسجماً أكثر مع ما تطلبه منهم، واشعر بذلك في قلبك واعرض لهم ما تريد ببساطة وبشكل مباشر، وإذا شعرت بالحماس والأمل فيما تطلبه منهم ربما يتولد لديك شيء من المتعة يجعلك جذاباً ومتشجعاً وأنت تدعوهم لمشاركتك التمارين، وعندما يكون

طلبك لهم بشكل مبسط ومباشر كسؤال (هل تشاركونني هذه التجربة والتي أعتقد أنها ستكون مفيدة لنا جميعاً؟) أنت بهذه الطريقة ترفع احتمالية ردهم بشكل إيجابي.

إن المطالبة والمضايقة بإلحاح لأسرتك للمشاركة معك في هذه التمارين قد تحول العملية برمتها إلى ضغط سلطوي مخالف لما نريد تحقيقه معهم، من الممكن أن تظن أن الأمور متعسرة لدرجة أنه لا يمكن عمل شيء ولكن هناك فرصاً للنجاح إذا كانت أسرتك تعيش جميعاً تحت سقف واحد فقد تكون لديهم الرغبة بالمحاولة، ولكن قابلية حصول موافقتهم بالمشاركة تعتمد على طريقتك في الوصول إليهم؛ لذا عليك بالصبر والإيمان.

لقد اطلعت على معاناة الكثير من الأسر، كل أسرة حركت مشاعري بعمق؛ من خلال هذا الكتاب أتمنى أن أخفف من آلام الأسر التي لم أتمكن من الوصول إليها شخصياً، وكذلك أتمنى منع الألم في الأسر مستقبلاً من خلال مساعدة أطفال الأسر الآن، بالطبع بعض الآلام الإنسانية لا يمكن تجنبها. هناك نوعان من الآلام: النوع الأول، هو الألم الناتج عن التعرف على المشكلة، والنوع الثاني هو الألم الناتج عن اللوم. الأول لا يمكن تجنبه أما الثاني فبالإمكان تجنبه. نستطيع أن نوجه جهودنا لتغيير ما يمكن تغييره وأن نوجد طرق مبتكرة ووسائل جديدة كي نتعايش مع ما لا يمكن تغييره.

## من أدعية الصفاء

إلهي امنحني صفاء القلب لأقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها  
وامنحني الشجاعة لأغير الأشياء التي أستطيع تغييرها  
وامنحني الحكمة لأعرف الفرق بينهما  
”رينولد نيبور“<sup>(1)</sup>

بمجرد قراءتك لهذا الكتاب ربما تتفتق بعض الآلام لديك لأنك من الممكن أن تسترجع بعض الذكريات، ولكن، في النهاية يجب أن نواجه أنفسنا وأن نتعلم معنى المسؤولية التي دون شك تساعد في تحمل بعض الألم، وإذا كنت تعتقد أنه هناك طرق للعيش مع أسرتك أفضل من وضعك الحالي الذي تعيشه الآن فستجد أن هذا الكتاب يستحق القراءة.

1 عالم لاهوتي اشتهر بتأليف هذا الدعاء عاش بين 1892-1971م اتخذ الدعاء فيما بعد شعاراً لجمعية المدمن المجهول في أمريكا- المترجم-

- هل تشعر بالرضا التام وأنت تعيش بين أفراد أسرتك الآن؟ هذا السؤال يبدو أنه لم يخطر على بال أكثر الأسر حتى يسألوه حتى طرحته عليهم عندما عملت معهم، العيش معاً كأسرة هو أمر بديهي بالنسبة لهم، وإذا لم تكن هناك مشكلات داخل الأسرة الواحدة فالكل هنا يظن أن الكل سعيد، وربما لم يجراً أحد من أفراد الأسرة على طرح مثل هذا السؤال، ربما يشعرون أنهم متورطون بالعيش معاً سواء للأفضل أو الأسوأ وربما عرفوا أنه لا سبيل لتغيير ذلك.
- هل تشعر أنك تعيش بين أصحاب، أفراد تحبهم وتثق بهم، وهم يحبونك ويثقون بك؟
- هذا السؤال عادة ما يجلب الإجابات الحائرة نفسها ( عجيب، لم أفكر بهذا الأمر من قبل، هم فقط أسرتي )، كما لو كانوا مختلفين عن غيرهم من الناس.
- هل تجد نفسك مستمتعاً ومتشوقاً لانتمائك لأفراد أسرتك؟

نعم، هناك بعض الأسر يعتبرون بيوتهم ممتعة ومشوقة، ومن أفضل الأماكن التي من الممكن التواجد بها، ولكن هناك العديد من الأسر من يعيشون في بيوت تمثل لهم تهديداً أو عبئاً أو مللاً.

إذا أجبت بنعم عن الأسئلة الثلاث السابقة فأنا متأكدة أنك تعيش في أسرة سوية، أما إذا كانت إجابتك بلا، أو ليس غالباً، فأنت تعيش لدى أسرة مضطربة قليلاً أو كثيراً. وهذا لا يعني أن أسرتك سيئة بل يعني أن أفراد الأسرة هنا ليسوا سعداء كفاية لأنهم لم يجدوا وسائل تعينهم على محبة وتقدير بعضهم بعضاً بانفتاح.

بعد معرفة المئات من الأسر وجدت أن كل أسرة بالإمكان قياسها على مقياس متدرج يقع بين أسرة مضطربة جداً وأخرى سوية جداً، إنني أجد الكثير من أوجه التشابه لعمل الأسر السوية وكذلك الأسر المضطربة مهما كانت مشكلاتهم فإن سماتهم تبدو مشتركة، وبودي

أن أكتب لك وصفة ثابتة لهذين النوعين كما خبرتهم ولكن بالطبع لا توجد وصفة دقيقة لكل أسرة، ولكن بطريقة أو بأخرى ستتعرف على بعض الأجزاء المشابهة هنا أو هناك لأسرتك وطريقة عيشهم.

المناخ في الأسر المضطربة من السهل الشعور به، ففي أي مكان أكون مع هذا النوع من الأسر أشعر بنوع من عدم الارتياح، أحياناً أشعر بجو من البرود كما لو أنهم مجمدون أمامي، إذ أن هناك أدباً جمياً وغير طبيعي يسيطر على الجو، ومن الواضح أن الجميع مصاب بالملل، وأحياناً أشعر بأن كل شيء يدور بسرعة كلعبة دوارة أشعر معها بالدوار وبالكد أتوازن فيها، هذا نذير لمناخ سيء في الأسرة كأنه هدوء ما قبل العاصفة فقد يردد الرعد ويبرق البرق في أية لحظة، أحياناً يكون الجو معهم مفعماً بالسرية، وأحياناً أشعر بالحزن لعدم وجود سبب واضح ألمسه. وهنا أدركت أن سبب كل ذلك قد تم التستر عليه.

عندما أكون في جو تلك الأسر المضطربة جسدي يضطرب وأشعر بعسر في الهضم، وأصاب بألم في كتفي وظهري ورأسي، وأتساءل هل أفراد تلك الأسر لديهم المشكلات نفسها التي أشعر بها، وبعد عندما أعرفهم بشكل جيد ويؤلفونني بيدؤون بإخباري عن طبيعة الحياة التي يعيشونها، وأكتشف أنهم فعلاً لديهم تلك العوارض والآلام نفسها وبعدما خبرت تلك التجربة مرة بعد مرة عرفت لماذا كثير من أفراد الأسر المضطربة لديهم معاناة مستمرة ومتكررة من تلك الآلام إذ أن أجسادهم تستجيب بشكل إنساني لوضع غير إنساني يعيشونه.

ربما تجد الأعراض التي وصفتها مفاجأة، وأقول لكم أن كل واحد منهم لديه أعراض جسدية مشابهة كرد فعل لأشخاص حولهم وكثير منهم لا يدرك ذلك، فقد تعلمنا أثناء نشأتنا أن نكبت تلك المشاعر، وعبر السنوات تعلمنا أن نقمع تلك المشاعر ونتجاهلها، لذلك لا ندركها وبعد مضي زمن ما نبدأ نشعر بالآلام المعدة والرأس والكتفين ولا نعرف ما هو سبب كل هذا.

إنني كمعالجة نفسية تعلمت كيف أضبط تلك المشاعر داخل نفسي، وتعلمت كيف أتعرف على تلك العلامات لدى الآخرين. فهم يخبرونني أحداثاً مهمة عن حقيقة تلك الأمور، أتمنى أن يساعدك هذا الكتاب في أن تتعلم التعرف على دلالات هذه الأعراض داخلك، وأولى خطوات التغيير أن تتعرف ماذا يحدث داخل نفسك.

في الأسر المضطربة أجساد الأفراد ووجوههم تخبرك كثيراً عن معاناتهم، فالأجسام تكون إما متيبسة أو مشدودة أو محدبة، والوجوه تبدو كئيبة ومتجهمه وحزينة أو ذات نظرات فارغة كالقناع، والعيون تنظر للأسفل أو تنظر من خلال الناس وليس تجاههم، والأذان



بعيدة عن الاستماع، والصوت يسمع متألماً أو حاداً أو بالكاد يسمع.

هناك القليل من الأدلة التي تدل على وجود علاقة جيدة بين أفراد تلك العائلات، والقليل من المرح بينهم، ومن الواضح أن تواجد أفراد الأسرة مع بعضهم بعضاً هو تأدية واجب لا أكثر، والأفراد هنا وكأنهم يتحملون بعضهم بعضاً، وأجد أحد أفراد الأسرة المضطربة يحاول أن يستجمع قواه ليقول شيئاً مفيداً لكن الكلمات تخونه أو تثقل لكي تخرج.

الفكاهة بينهم غالباً ما تكون لازعة أو قاسية أو ساخرة، والبالغون في تلك الأسر مشغولون جداً بالأوامر تجاه أبنائهم وما ينبغي أن يفعلوه وما ينبغي أن لا يفعلوه، ولا يجدون الفرصة ليستمتعوا بعلاقاتهم أو يسعدوا أنفسهم، ويشعرون بالغرابة إذا ما صادفوا لحظات من المتعة والمرح.

رؤية هذا العدد الكبير من الأسر وقد اجتمعت عليهم كثير من المشكلات الصعبة جعلني أتساءل كيف استطاعوا أن يبقوا مع بعضهم بعضاً متماسكين؟ فقد وجدت في بعض أفراد هذه الأسر أنهم يتجنبون بعضهم بعضاً بل إن بعضهم ينخرط في نشاطات خارجية مختلفة مبتعدين أكثر وأكثر عن التواصل مع بعضهم بعضاً؛ لدرجة أنه بمنتهى السهولة تجدهم لا يرون بعضهم بعضاً لأيام رغم أنهم يعيشون في بيت واحد.

إنها خبرة حزينة بالنسبة لي عندما أرى هذا النوع من العائلات، فأرى أنواعاً من اليأس والعجز والعزلة، وأرى الصامدين منهم يحاولون التستر على المشكلة ودفنها، هذا النوع من التستر الذي يقتل صاحبه وهو حي، بعضهم لا يزال يتمسك بيبصيص من الأمل، بعضهم الآخر لا يزال يئن تحت وطأة الألم ويتذمر ما بقي لديه من قوة تجاه الطرف الآخر الذي لا يأبه غالباً به، وهم يستمرون هكذا سنة بعد سنة ملحقين الضرر بمن حولهم بما يحملونه من بؤس وإحباط مستمرين.

لا يمكن أن أستمر في محاولة علاج تلك الأسر ما لم يكن لدي الأمل في أنهم يتغيروا، وغالبيتهم يتغيرون بالفعل. الأسرة هي الملاذ الآمن الذي لو فشل المرء في أي مكان حوله؛ فإنه يجد في أسرته الحب والمساندة والعطف والتسامح، وهنا تتجدد طاقته وينتعش، ليتكيف

مرة أخرى مع العالم الخارجي من جديد. ولكن الملايين من الأسر تبقى ذلك حلماً صعب المنال.

إن المنشآت المدنية والصناعية في مجتمعنا مصممة لتكون عملية وفعالة واقتصادية ومربحة، ولكنها نادراً ما تكون مصممة لحماية وخدمة البشر، تقريباً، الجميع يمر بتجارب صعبة مثل الفقر والتمييز العنصري والضغط المختلفة أو أية مصاعب في الحياة من قبل مؤسساتنا الاجتماعية الإنسانية، بل حتى الأسر المضطربة التي تعاني من ظروف لا إنسانية في بيوتها تجد هذه الممارسات اللاإنسانية من قبل تلك المؤسسات أكثر من أن تحتمل. لا أحد يتعمد ويختار أن يعيش في أسر بائسة ولكنهم لم يجدوا خياراً آخر.

توقف عن القراءة لدقائق وفكر في أسر حولك تعرفها ينطبق عليها وصف (الأسر المضطربة). هل الأسرة التي نشأت بها تحمل بعضاً من هذه الصفات؟ هل عاشت أسرتك وقتاً ما كانت فيه باردة، عقيمة، وكأن على رؤوسهم الطير، مليئة بالأسرار، محيرة؟ ما هي مواصفات الأسرة التي تعيش فيها الآن؟ هل تستطيع اكتشاف أية علامات اضطراب لم تكن موجودة من قبل؟

ولكن، كيف تجد الفرق عندما تعيش مع أسرة سوية، أستطيع استشعار الحياة النشطة لديهم، فقد أجد فيهم الأصالة والصدق والحب. وأستطيع أن أستشعر القلب النابض والروح الحية مع حضورهم وتواجدهم. ويظهر الناس مشاعرهم للحياة كالحب والحكمة والاحترام. وأشعر أنني إذا عشت في مثل هذه الأسر سوف يُنصت لي وسوف أنصت للآخرين كذلك. وسوف ألتفت لنفسي وألتفت للآخرين كذلك، أستطيع أن أعبر عما يجيش في داخلي من ألم أو استنكار وأحاول وأخاطر، ولا يجد الخوف سبيلاً إلي لأن الجميع أفراد أسرتي يدركون أنه لا بأس أن أخطئ لأن الخطأ قرين العمل، وأن الخطأ هو علامة نضجي وتطوري، وسأشعر أنني حرة غير مقيدة، ومقدرة ومحبوبة، مما يجعلني أتلطف وأقدر وأحب الآخرين، ويمكنني الاستجابة للدعابة والنكتة في السياق المناسب.

يمكن للمرء في الواقع أن يرى ويستشعر حيوية هذه الأسر. حضورهم لبق، وجوهم مرتاحة، ينظرون تجاه بعضهم بعضاً وليس خلال بعضهم بعضاً أو إلى الأسفل، صوتهم حيوي وواضح، لديهم تناسق وتناغم مع بعضهم بعضاً، فالأطفال بل وحتى الرضع يبدون منفتحين وودودين وبقية أفراد الأسرة يعاملونهم بأن لهم اعتبار.

إن البيوت التي تعيش فيها هذه الأسر تميل إلى أن تجد فيها كثيراً من الإضاءة والألوان. عبارة أخرى هو مكان يعيش فيه الأسوياء، هذه البيوت صممها أهلها خصيصاً لراحتهم

ومتعتهم وليست فقط كمظاهر أمام الجيران.

عندما يحل الهدوء، فهو الهدوء المريح، وليس هدوء الخوف والحذر، وعندما يحل إزعاج ما، فهو صوت النشاط المبرر والهادف، وليس صوت الرعد الذي يفرق كل شيء حوله. كل فرد من أفراد الأسرة يعلم في قرارة نفسه أن صوته مسموع ولديه الفرصة للحديث، وإذا لم يحن دور أحدهم للحديث فهو بسبب أنه لم يكن هناك وقت وليس بسبب أنه غير محبوب. وقد يبدو الناس مرتاحين لأن يلمسوا بعضهم بعضاً، وأن يظهروا مشاعرهم لبعضهم بعضاً بغض النظر عن العمر، إن الحب والاهتمام لا يعبر عنهما برمي القمامة، وطبخ الطعام، وإحضار المشتريات من البقالة؛ بل يعبر عن الحب والاهتمام بالحوار بانفتاح والإنصات باهتمام، وأن تكونوا واضحين ومباشرين لبعضكم بعضاً وببساطة هو أن تكونوا معاً.

يشعر أفراد الأسر المستقرة بحرية في التعبير عن مشاعرهم لبعضهم بعضاً، كل شيء متاح للمناقشة: الخوف والألم والغضب وخيبة الأمل والانتقاد، بالإضافة إلى المرح والإنجازات، فإذا لم يكن أب الأسرة في مزاج جيد لأي سبب من الأسباب، فالطفل هنا وبكل حرية يقول لأبيه (عجباً أبي لماذا أنت عابس الليلة؟)، فالطفل هنا عبر عن ما رآه دون أن يلجئه الخوف من أبيه أن يرد عليه بقوله مثلاً:

«كيف تجرؤ على مخاطبة أبيك بهذا الشكل؟»، بالعكس بل بإمكان الأب أن يكون صريحاً

كذلك ويقول

«معك حق فقد مررت بفترة مزعجة اليوم».

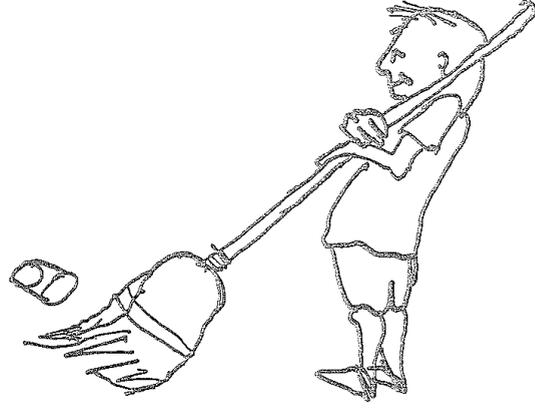


لو كان للأسرة السوية خطة ما وحصل أن تعطلت لأي سبب كان، فإن لديهم القدرة على التكيف مع الوضع الجديد بكل طيب نفس ممزوجة ببعض الدعابة، بهذه الروح بإمكانهم أن يتعاملوا مع مشكلات الحياة دون تشنج أو هلع.

لنفترض أن طفلاً أسقط كأساً زجاجياً على الأرض،

ففي الأسر المضطربة مثل هذه الحادثة قد تأخذ نصف ساعة من المحاضرات التأديبية مع ضربة في المؤخرة ودموع الطفل تنهمر.

بينما في الأسر السوية فإن أقصى شيء يمكن أن يحدث هو تعليق أحد الوالدين: ”أوه جوني لقد كسرت الكأس، هل جرحت نفسك؟ سأحضر لك ضمادة ثم بإمكانك أن تحضر مكنسة وتكنس



بها القطع الصغيرة، وسأحضر لك كأساً جديدة“، وإذا لاحظ أحد الوالدين أن ابنهم جوني قد أمسك الكأس بيد واحدة وربما أضاف تعليقاً يقول فيه ”أعتقد أن الكأس سقط لأنك لم تمسكه بيديك الاثنتين“، وبالتالي الحادثة استغلت كفرصة للتعلم، وهي ترفع من مستوى قيمة الطفل لنفسه- بدلاً من استعمال العقاب الذي يقلل من قيمة الطفل لنفسه، فهناك رسالة مخفية يلتقطها أفراد الأسرة السوية مفادها أن حياة الإنسان ومشاعره هما أهم من أي شيء آخر.

ينظر أولياء الأمور هنا إلى أنفسهم على أنهم قادة ملهمون، وليس رؤساء متسلطين، وأن دورهم في المقام الأول أن يعلموا أبناءهم بأن يتصفوا بالإنسانية عند أي ظرف كان. ويقدموا لأبنائهم اجتهاداتهم الخاطئة وكذلك اجتهاداتهم السليمة، ويتقبلوا آلامهم وغضبهم وخيبة آمالهم كما يتقبلون مرحهم ودعاباتهم، وأن هؤلاء الآباء تتطابق أفعالهم مع أقوالهم. قارن ذلك بالأسر المضطربة التي ينصح أفرادها أبناءهم بعدم إيذاء بعضهم بعضاً ولكنهم يصفعونهم عندما يغضبون.

أن الوالدين هم بشر وليسوا قادة بالسليقة، وقد تعلموا عند ولادة أول طفل أن القادة الجيدين هم من يهتمون بأوقاتهم، وتجدهم يتحينون الفرص ليتحدثوا مع أبنائهم عندما يجدون وقتاً للحديث، وعندما يسيء أحد أطفالهم تجد الأم أو الأب يتحركون قريباً منه لدعمه، وهذا يساعد الطفل المسيء على أن يتجاوز خوفه وشعوره بالذنب ويقدم أفضل ما يستطيع مما تعلم من والديه.

مؤخراً رأيت أمّاً من أمهات الأسر السوية تعاملت مع موقف أسري مزعج حصل لها بكل

مهارة وإنسانية، لاحظت تلك الأم أن ابنيها وهما في سن الخامسة والسادسة يتشاجران وبكل هدوء فصلت الولدين وأخذت بيد كل واحد منهما وأجلستهما بجانبها وهي في المنتصف، وطلبت منهما وهي مستمرة في مسك أيديهما أن يحكما ما جرى واستمعت باهتمام للأول ثم الثاني كل بدوره، ومع بعض الأسئلة لهما استطاعت أن تلتقط بأناة أطراف المشكلة؛ الطفل ذو الخمس سنوات أخذ نقوداً من خزانة أخيه الطفل ذي الست سنوات، وفي الوقت الذي بدأ فيه الأخوان يتكلمان مع الأم عن ألمهما وحقهما المسلوب هيات لهما الجولتواصل جديد مع بعضهما، وأرجعت النقود لمالكها الحقيقي، ومهدت الطريق للأخوين حتى يتعاملا مع بعضهما البعض بشكل أفضل.

يعلم الوالدان في الأسر السوية أن أبناءهم ليسوا سيئين بطبيعتهم، وإذا أساء أحد الأبناء بشكل كارثي سيدرك أبائهم أن هناك سوء فهم لا شك موجود، أو أن تقدير الذات لأحدهم منخفض، فهم يعلمون أن الناس يتعلمون فقط إذا كانوا يقدرون أنفسهم، ويشعرون بالتقدير من قبل الآخرين، لذا فإن استجاباتهم السلوكية لا تكون بطريقة تصيب الآخرين بانخفاض في تقدير الذات حتى لو كانت هناك فرصة لتغيير سلوكيات الآخرين بالعقاب أو الإخجال فالنتائج حتى لو كانت ناجعة فإنها تترك ندوباً من الصعب شفاؤها.

عند تصويب سلوك طفل ما كما يراد في وقت ما، فإن الأسر السوية تعتمد على الوضوح في أدائها: طلب معلومات - الإنصات - اللمسة - التفهم - اختيار الوقت المناسب - والوعي بانتباه لمشاعر الطفل، ورغبته الطبيعية في التعلم والإرضاء. إن هذه الأمور جميعها تساعدنا كي نكون معلمين فاعلين. فالأطفال يقتدون بالسلوكيات المباشرة للبالغين.

التربية الأسرية - غالباً - من أصعب الوظائف في العالم. ويشبه ذلك دمج شركتين كبيرتين بكافة موارد الضخمة من أجل الحصول على منتج واحد. فالصداع الناتج عن هذه العملية يظهر عندما يشترك رجل وامرأة ليتوليا إدارة دفعة أسرة بها أطفال من الرضاعة وحتى البلوغ. فالأسر السوية يدرك الآباء والأمهات فيها أن المشكلات تأتي تباعاً، وببساطة أن الحياة قدمت هؤلاء الأطفال لهم وسيكونون متيقظين بحلول أي مشكلة طارئة قد تظهر. وفي الجانب الآخر، فالأسر المضطربة تحشد طاقاتها في محاولات يائسة لمنع المشكلات من الحدوث، بالطبع هم يفعلون ذلك دائماً، وعندما تحدث المشكلات لا توجد لديهم موارد لحلها.

تدرك الأسر السوية أن التغيير هو شيء حتمي، وأن الأطفال ينتقلون بسرعة من مرحلة عمرية إلى أخرى، فالأطفال الأسوياء لا يتوقفون عن النمو والتغيير، والعالم حولنا لا يتوقف