

كيف تتجنب تكرار أخطاء والديك؟

كتبه جوانا سكوتس | 6 مارس, 2020



ترجمة وتحرير نون بوست

منذ أن نشر في مارس/آذار الماضي، أثبت كتاب “The Book You Wish Your Parents Had Read” (الكتاب الذي كنت تود أن يقرأه والديك) أنه يستحق هذا العنوان الطموح، أصبح الكتاب الذي ألفته المعالجة النفسية الإنجليزية وصاحبة عمود للاستشارات فيليبيا بيرى أكثر الكتب مبيعًا في المملكة المتحدة، لكن بعد نشره في الولايات المتحدة الأمريكية، هل سيجد كتاب بيرى الدافئ الحكيم جمهورًا له بين آباء وأمهات الولايات المتحدة؟

في مجال أدب الأسرة المزدهم في أمريكا تميل العناوين إلى الربط بين الحياة الأسرية والجدل الثقافي الواسع، كما أنها تصف تربية الأطفال على أنها عمل مذهل، مع وجود المفهوم الذي يقول إن الآباء يخوضون معركة يومية مع الأطفال كي يرتدوا ملابسهم ويأكلوا ويغتسلوا ويناموا.

يتكون الثلث الأول من الكتاب من هذه التساؤلات: كيف كان يعاملنا والدانا وأشقاؤنا والناس من حولنا في السنوات الأولى من عمرنا؟ ما شعورك كطفل صغير لا يملك السلطة على حياته؟

لكن كتاب بيرى بخلاف ذلك لا يعتمد على الذعر الثقافي أو روح الدعابة، فبدلاً من ذلك تطلب بيرى شيئاً أكثر صعوبة من الوالدين وهو أن يسلطوا أولاً ضوء التحليل على أنفسهم، فنادراً ما تجد كتاباً للوالدين يطلب من القراء أن يتأملوا في التربية التي مروا بها والسلوك الذي يتصرفون به كبالغين في أقرب علاقاتهم.

يتكون الثلث الأول من الكتاب من هذه التساؤلات: كيف كان يعاملنا والدانا وأشقاؤنا والناس من حولنا في السنوات الأولى من عمرنا؟ ما شعورك كطفل صغير لا يملك السلطة على حياته؟ يميل العديد من الناس إلى تلطيف تلك الذكريات خاصة تلك الذكريات الصعبة، فنحكي قصصاً تفسر سلوك والدينا أو تقدم عذراً له، أو نقول إننا على ما يرام الآن ونؤكد لأنفسنا أن المعاملة التي تلقيناها في السنوات الأولى لا تهم كثيراً.

لكن عندما نصبح والدين فإن هذه التبريرات تجعلنا أكثر عرضة للمحفزات غير المتوقعة من أطفالنا، تؤكد بيرى أننا نحمل هذه الذكريات السيئة في أجسادنا حتى لو لم نكن نتذكرها بشكل واع، ونتيجة لذلك من دون قصد نبدأ في دفع أطفالنا بعيداً عنا في نفس العمر الذي اخترنا فيه الرفض.

تؤكد بيرى ضرورة معاملة الأطفال كأشخاص نحاول أن نبنى علاقة معهم وليسوا أشياء نحاول تشكيلها أو مشاكل نسعى لحلها

أما إذا استطعنا أن نتخلى عن دفاعاتنا ونتعاطف مع أنفسنا عندما كنا أطفالاً، فإننا سنكون أقل عرضة للشعور بالحاجة إلى حماية أنفسنا من خلال الابتعاد عن أطفالنا عندما يكشفون مشاعرنا المزعجة.

تشرح بيرى ذلك من خلال دراسة حالة "مارك" الذي كان والدًا لطفل صغير، ثم بدأ في الشعور بالملل والانزعاج من دوره الأبوي وابتعد عن شريكته وطُرد من أسرته، حتى إنه اقنع نفسه بأن رحيله لن يشكل فرقاً كبيراً، في النهاية كشف مارك عن رحيل والده عندما كان عمره 3 سنوات، لكنه كان يعتقد أن هذا الأمر لا علاقة له بما يحدث، كان يعتقد أنه بخير وكذلك سيكون ابنه بخير، لكن عندما بدأ في علاج آثار هجر والده والغضب والحزن اللذين دفنهما بداخله، أصبح قادراً على إظهار الحب والاهتمام لطفله وإدراك أهمية ذلك.

تنتشر الكثير من دراسات الحالة تلك في أنحاء الكتاب لتوضح مبدأ بيرى الأساسي وهو "الشعور مع وليس التعامل مع أطفالنا"، كما أنها توضح مقدار التباين بين الأسر المختلفة، ترفض بيرى في كتابها مرارًا وتكرارًا أن تقدم نصائح لتنمية الأطفال أو إرشادات بشأن موقف أو مرحلة معينة، فهي تؤكد ضرورة معاملة الأطفال كأشخاص نحاول أن نبنى علاقة معهم وليسوا أشياء نحاول تشكيلها أو مشاكل نسعى لحلها.

بالنسبة للآباء القلقين الذين يسعون لإثراء وتحسين طفولة أبنائهم تؤكد بيرى أن التواصل البسيط والوقت الذي تقضيه الأسرة معًا أمر ضروري للغاية، فهدفنا أن نبنى أساسًا من الحب والدعم

داخل الأسرة، وليس أن نربي طفلاً يمكنه المنافسة والفوز في السوق العالمية.

وفقاً لذلك، فهذه العلاقة تبدأ بالمشاعر، فلا يهم مدى مقدرتنا على تقييم قدراتنا في التفكير العقلاني كبالغين، فلا أحد منا بدأ حياته وهو قادر على التفكير أو التواصل بالكلمات، وهذا لا يعني أن الأطفال ليسوا أشخاصاً، بل إنه يذكرنا بأن البشر يشعرون أولاً قبل أن يستطيعوا التفكير.

إن الطفل الذي يُظهر سعادته طول الوقت، تأكد أنه يدفن حزنه وغضبه

إننا جميعاً مخلوقات عاطفية، مهما كانت قدرتنا على إخفاء أو إنكار المشاعر غير السارة، تقول بيرى إنه من الضروري أن نسمح للأطفال بالتعبير عن كامل مشاعرهم ونساعدهم على الحديث عنها بما في ذلك المشاعر السلبية التي تخيفنا.

وهي تعترف بالطبع أن الوالدين يرغبان في رؤية أبنائهم سعداء، لكن الطفل الذي يُظهر سعادته طول الوقت، تأكد أنه يدفن حزنه وغضبه، ربما لأنه اكتشف أو فهم أن والديه لا يرغبان في رؤية ذلك.

إن حضور هذه المشاعر يتطلب قوةً وصبرًا وجهدًا كبيرًا، لذا تقدم بيرى بعض النصائح عن كيفية التعامل مع ذلك، وفي النهاية فالهدف من ذلك عدم الحكم على أطفالنا أو أنفسنا وقبول أننا لن نفعل الصواب دائماً، الأمر الجيد في ذلك أنه عند ارتكاب الوالدين خطأ ما – مثل الابتعاد عن مشاعر أطفالهم أو أن يتركوا تلك المشاعر تؤثر عليه بقوة – فسيكون لديهم الفرصة للاعتراف بخطأهم والاعتذار ومحاولة تحسين الوضع في اليوم التالي.

إن الرسالة الأساسية لكتاب بيرى واضحة وسهلة، في الواقع لقد تحدثت عنها في أول صفحة عندما قالت: “يحتاج الطفل إلى الدفء والقبول والتلامس الجسدي والحب بالإضافة إلى الحدود وحضورك المادي والتفاهم واللعب مع الناس من جميع الأعمار والمرور بتجارب مريحة والبعض من اهتمامك ووقتك”.

لم تكن الفلسفة ما جعل الكتاب الأكثر مبيعاً، لكنه التأكيد أن الوالدين ليسوا لوحة فارغة، تقدم بيرى الحكمة التي قد يستفيد منها الجميع، ليس الوالدان فقط بل كل من مروا بمرحلة الطفولة.

المصدر: [ميدوم](#)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/36202](https://www.noonpost.com/36202)