

# كيف نتعامل مع مراهقيننا؟

ارشادات وخطوات عملية تساعدنا في حياتنا اليومية

- ما هي مؤشرات فترة المراهقة؟  
الغضب والحزن ، المزاج المتقلب، الحيرة والتخبط
- كيف نتعامل مع مشاكلهم ونوجههم الى الحلول؟
- كيف نتحدث اليهم حتى يُصغوا لينا؟
- وكيف نصغي اليهم حتى يُحدثونا؟
- كيف نُحبهم ونضبطهم في آن واحد؟
- كيف نشجع الدراسة اليومية؟

د. أمل مرزبان الخازن

# كيف نتعامل مع مراهقينا؟

## إرشادات وخطوات عملية تُساعدنا في حياتنا اليومية

ما هي مؤشرات فترة المراهقة؟

المزاج المتقلب

الحيرة والتخبط

الحزن والاحباط

كيف نتحدث اليهم حتى يصغوا الينا؟

وكيف نصغي اليهم حتى يحدثونا؟

كيف نحبههم ونضبطهم في آن واحد؟

كيف نتعامل مع مشاكلهم ونوجههم الى الحلول؟

كيف نشجع الدراسة اليومية؟

تأليف: د. أمل مرزيان الخازن

طبعة أولى: شباط ٢٠٠٥

برعاية مستشفى الناصرة (الانجليزي)

**איך להתיחס  
למתבגרים שלנו  
צעדים מעשיים ליום יום**

**How  
Do We Relate  
To Our Teenagers**  
Practical steps that help us  
in day to day life.

I.S.B.N. 965-452-006-0



**الحكيم للطباعة والنشر م.ض.**  
الناصره - تلفون: ٠٤-٦٤٦٦٣٣٣

## إهداء

أهدي كتابي هذا الى أمي الغالية

السيدة فهيمة مرزيان التي رعتني طفلة وواكبت بحنانها وإرشاداتها  
مسيرة حياتي وما زالت تشجعني في ايمانها وتفاؤلها.

ومن خلالها أهدي هذا الكتاب الى جميع الامهات في المنطقة وفي العالم  
العربي. أمنيتي ان تكون هذه المعلومات مصدر دعم إضافي ليستشير به كل  
من يتعامل مع الشبان والشابات في مرحلة المراهقة.

كما وأهديه الى عائلتي، زوجي د. زياد الخازن وأبنائي رفيق وبسام  
والذين تحملوا فترة انشغالي عنهم في اعداد هذا الكتاب وكان تفهمهم  
ودعمهم سرّ نجاحي في انجاز هذه المهمة.

## شكر وتقدير

أقدم شكري الجزيل لكل الذين ساهموا في جعل هذا الكتاب واقعاً، من خلال تشجيعهم المستمر. بما في ذلك زملائي وزميلاتي في مدرسة التمريض في مستشفى الناصرة (الانجليزي).

من خلال الحوار الدائم والمستمر فيما يتعلق بالتعامل مع أبنائنا وبناتنا الذين هم في مختلف الاجيال، تبلورت لدي الحاجه لاصدار هذا الكتاب، ليكون في متناول طلابنا، طالباتنا، الآباء، الامهات والمربين، كمصدر دعم في التعامل مع الناشئه من أبنائنا وبناتنا. وكان للزميله السيده سوسن شحاده الفضل لاقتراحها اعتماد موضوع الوالديه كأحد مساقات التدريس في مادة التمريض.

أشكر ادارة مستشفى الناصرة (الانجليزي) لدعم هذا المشروع وكذلك ادارة مؤسسة "Nazareth Project Inc." لتمويلهم تكلفة النشر. ان فكرة الكتاب ما كانت لتخرج لحيز التنفيذ لولا دعم المدير الاداري والطاقم الاداري.

فلهم جميعاً الشكر والتقدير

## تقديم الكتاب

منذ منتصف القرن الماضي، اخذت الحداثة والعصرنة تغزو مجتمعا كسائر المجتمعات الأخرى في عالمنا، بخطى سريعة بل بطفرات بعيدة المدى، تاركة آثارها الايجابية والسلبية في كافة نواحي الحياة، وذلك بفضل الثورة التكنولوجية والاعلامية والمعلوماتية، بوسائلها المتطورة والمتاحة لمعظم الناس، وبدرجات متفاوتة، وكانت لها آثارها العميقة والمباشرة على الانماط السلوكية للأفراد ومفاهيمهم، محدثة تغييرات ومستجدات في العادات والتقاليد والممارسات، وخصوصاً لدى الاجيال الصاعدة، فبات السلف يخشى على الخلف من الانجراف في تيارات هذا التحول، فيصيبه ما أصاب الغراب الذي حاول تقليد الحجلة في مشيتها:

فأضلَّ مشيتها وأخطأ مشيها      ولذاك سمَّوهُ أبا المرِّقالِ

وإزاء هذه التغيّرات والتبدّلات، أخذ القلق يساور الآباء والامهات على مستقبل أبنائهم وبناتهم، فاضطروا الى التنازل - جزئياً او كلياً - عن سلطتهم الأبوية التقليدية في البيت، والى مسايرة ابنائهم ومجاراتهم ومداراتهم (طبقاً للمقولة «ان كبر ابنك خاويه»)، في سلوكياتهم ومفاهيمهم الجديدة وتلبية احتياجاتهم ورغباتهم بقدر المستطاع؛ لكن هذا الأمر لا يخلو من مظاهر الصراع بين الطرفين، متمثلاً بلعبة «شد الحبل»...

وفي معظم الاحوال يقع الآباء في حيرة من أمرهم، لا يدرون كيف يتصرفون في خضمّ هذه المعركة... ما حدا بعلماء النفس والتربية وخبراء الاجتماع ورجال الدين، الى كتابة المقالات وتأليف الكتب في هذا المجال، لتكون نباريس تنير الطريق للآباء والأبناء على حدّ سواء.

وإذ ذاك، اجترأت مؤلفة الكتاب، الدكتورة أمل الخازن، مديرة مدرسة التمريض في مستشفى الناصرة (الانجليزي)، بما تتمتع به من ثقافة غربية وشرقية في هذا المجال، على إدلاء دلوها في الدلاء، متناولة في بحثها العلاقات بين الآباء والأبناء، وخصوصاً في اخطر مراحل العمر، الا وهي فترة المراهقة، متوجهة بخطابها اليها معاً، مستحدثة اسلوباً خاصاً ومميزاً في عرض مشاكل المراهقين ومعالجتها، قائماً

على الحوار بينها وبين الوالدين من جهة، وبين الوالدين وأبنائهم من جهة أخرى، مُضيفاً حيوية خاصة على القضايا المطروحة للبحث، بلغة مبسطة تتخللها العامية أحياناً في اثناء الحوار، لتقريب القارئ من الواقع، مبتعدة عن اسلوب المحاضرة والوعظ المتبعين في معظم الكتب التي تعالج القضايا الاجتماعية.

وبصفتي من العاملين في مجال التربية والتعليم خلال ربح من الزمن، واكبت فيه تطور المفاهيم التربوية، وعاشت النشء الطيب من ابناء مجتمعنا ميدانيا، ومنهم فتيان وفتيات في جيل المراهقة، جهدت لسير مكنونات صدورهم، ولتبين طموحاتهم ورغباتهم، آمالهم وآلامهم.

ولما كنت من معارف المؤلفة، تفضلت بعرض الكتاب عليّ، طالبه ابداء ملاحظاتي وتعليقاتي عليه، وتقديمه بعين الناقد النزيه...

وبدوري، اتوجه الى الآباء والامهات في مجتمعنا فأقول:

انه كتاب جدير بالقراءة، والاستفادة مما جاء فيه، تاركا لهم، ولكافة القراء، الحكم عليه بعد اتمام قراءته.

وفكمم الله تعالى بالابناء الصالحين، تقربهم عيونكم ويحيون ذكركم.

توفيق اديب حبيب  
دير حنا

## فهرست

١١	مقدمة وارشاد لمحتويات الكتاب.
١٢	I. وصف سريع لسنّ المراهقة.
١٥	II. لماذا أصبحت تربية المراهقين صعبة في أيامنا هذه؟
١٨	III. الأسباب التي دعنتني الى تناول مرحلة المراهقة.
٢٠	IV. محتويات الكتاب.
	<b>الفصل الاول:</b>
٢٣	المراهق من هو؟
٢٤	I. مقدمة
٢٦	II. ماذا يحصل في هذه المرحلة من الناحية الجسدية / الجنسية؟
٢٦	١. المراهقة مقسمة الى فترتين.
٢٦	٢. النمو الجسمي.
٢٨	٣. النضوج الجنسي.
٣٢	III. ماذا يحصل في هذه الفترة من الناحية العاطفية (المشاعر)؟
٣٤	١. المزاج المتقلب.
٣٧	٢. الانطباع الخاطيء.
٣٩	٣. الرغبة في الاستقلالية.
٤٠	٤. الحاجة الى تحقيق الذات.
٤٢	٥. الحيرة والتخبّط.
٤٣	٦. البحث عن هويّة.
٤٤	٧. الشعور بالنقص.
٥٣	IV. ماذا يعني تأثير المجموعة (الصحة والاصحاب)؟
٥٣	١. هل يُعتبر تأثير المجموعة سلبياً؟
٥٥	٢. قصة قصيرة حول موضوع تأثير المجموعة.
٥٦	٣. نصائح تتعلق بموضوع تأثير المجموعة.
٥٨	٧. خاتمة



## الفصل الثاني:

### التواصل مع المراهق

- ٦١
- ٦٢ I. مقدمة
- ٦٤ II. الاساليب التي علينا تجنبها أثناء التحدّث الى المراهق.
- ٦٤ ١. أسلوب الوعظ.
- ٦٥ ٢. الادلاء بالأوامر والتعليمات.
- ٦٦ ٣. الإنتقاد والتجريح.
- ٦٩ ٤. عدم إفساح المجال للمراهق بالتكلم.
- ٧٠ ٥. الانفعال.
- ٧٠ ٦. المقارنه السلبيّة بأحد أفراد العائلة.
- ٧٢ ٧. عدم مواجهة المشكلة.
- ٧٤ III. كيف نتحدّث الى المراهق حتى يُصغي إلينا؟
- ٧٥ ١. حالة الاحراج أو الخجل.
- ٧٦ ٢. الرغبة في الجدَل.
- ٧٨ ٣. الصعوبة في التعبير.
- ٨١ ٤. الحاجة الى الدعم والمساعدة.
- ٨٦ IV. كيف نستعيد التواصل بعد انقطاعه؟
- ٩٠ ٧. كيف نحلّ المشاكل ونتخذ القرارات؟
- ٩١ ١. خصوات عملية لحل المشاكل.
- ٩٥ ٢. قصة قصيرة.
- ٩٦ VI. حاجة المراهق الى العائلة.
- ٩٨ VII. خاتمة.

## الفصل الثالث:

### المحبة والحدود

- ١٠١ المحبة والحدود
- ١٠٢ I. مقدمة
- ١٠٤ II. كيف نظهر محبتنا للمراهق؟
- ١٠٤ ١. لمحة سريعة.
- ١٠٦ ٢. بعض النصائح في إبداء المحبة للمراهق.
- ١٠٩ III. القوانين أو الحدود
- ١٠٩ ١. ما هي الحدود بالنسبة للمراهق؟
- ١١٠ ٢. أمثلة للتحدث الى المراهق لوضع الحدود.
- ١١١ ٣. بعض التعليمات عند فرض القوانين او الحدود.
- ١١٣ ٤. كيف تختارين القوانين التي تريدين الحفاظ عليها؟
- ١١٥ IV. المسؤولية
- ١١٥ ١. كيف تنمّين الشعور بالمسؤولية لدى المراهق؟
- ١١٨ ٢. هل يحبّ المراهقون القوانين أم يفضلون الحرية؟
- ١٢١ ٧. الانتماء الى مجموعة روحية وتقبّل الحدود.
- ١٢٢ VI. التوفيق بين المحبة والحدود.
- ١٢٢ ١. المبالغة في إبداء المحبة.
- ١٢٣ ٢. المبالغة في فرض القوانين او الحدود.
- ١٢٣ ٣. كيف نوقّق بين المحبة والحدود؟
- ١٢٤ ٤. المحبة تعني الاستقلالية.
- ١٢٨ VII. خاتمة
- ١٢٩ VIII. أسئلة وأجوبة من واقعنا.

	<b>الفصل الرابع:</b>
١٣٥	<b>المراهق والمصاعب اليومية</b>
١٣٦	I. مقدمة
١٣٨	II. المراهق والمدرسة
١٣٨	١. أسباب مصاعب الدراسة اليومية.
١٤٢	٢. نصائح وحلول لمشكلة الدراسة اليومية.
١٤٧	٣. ماذا بعد؟
١٥٠	٤. ماذا نفعل لو عاد أحد أولادنا ومعه شهادة ذات علامات متدنيّة؟
١٥١	٥. ماذا نفعل اذا فوجئنا بتدني معدل التحصيل الدراسي لاحد اولادنا؟
١٥٢	III. البحث عن جامعة.
١٥٢	١. التخطيط للدراسة الجامعية.
١٥٣	٢. تعبئة النماذج للجامعة.
١٥٣	٣. المقابلة الشخصية.
١٥٤	٤. كيف نشجّع اولادنا أثناء فترة انتظار القبول للجامعة؟
١٥٦	IV. الشعور بالحزن او بالغضب
١٥٦	١. ما هي مظاهر شعور الحزن او الغضب عند المراهق؟
١٥٨	٢. بعض الإرشادات للأم لتعتمدها أثناء الحديث الى ابنتها.
١٦٠	V. الشعور بالاحباط.
١٦٢	VI. التدخين.
١٦٥	VII. الكحول.
١٦٩	VIII. خاتمة.
١٧١	مصادر

## مقدمه وارشاد لمحتويات الكتاب

في هذه المقدمة:

١. وصف سريع لسنّ المراهقة.

٢. لماذا أصبحت تربية المراهقين صعبة في أيامنا هذه؟

٣. الأسباب التي دعّتني إلى تناول مرحلة المراهقة.

٤. محتويات الكتاب.

## ١. وصف سريع لسن المراهقة:

في مقابلاتي العديدة ... مع أمهات لأبناء في سن المراهقة... كنت دائماً أسمع العبارات نفسها تتكرر... «قد بلغت إبنتي الحادية عشرة... ولاحظت أنها تغيرت... فهي لا تستجيب لنصائحي... تطيل الوقوف امام المرآة... تستعمل التلفون وقتاً طويلاً، لا تحب مشاركتنا في كثير من النشاطات، حتى تناول الطعام... لم تعد لطيفة وصديقة كما عهدتها من قبل... تُشعرنني أحيانا بأني عدوتها... تُخفي عني أشياء... تُغلق على نفسها الغرفة... ولا أدري ماذا تفعل في الداخل... وعلاماتها المدرسية في تراجع... ماذا حصل؟ ماذا أعمل؟ كيف نعود كالسابق... أين أخطأت...؟ كانت طفلة رائعة...؟ أنا غير سعيدة؟ ضحيت بحياتي من أجل أطفالي...! ماذا أفعل كي تعود ابنتي كما كانت سابقاً؟»

هذه العبارات مؤلمة... ولكنها صحيحة مئة بالمائة... والأمهات اللواتي لم يواجهن هذه المشاعر عندما بلغ أولادهن مرحلة المراهقة... فهن إما يتجاهلن هذه الظواهر السلوكية لدى أولادهن وإما يجهلنها. ومن ثم يتبعن سياسة القمع، بما في ذلك العقاب البدني، اللوم والتأنيب، وهذه الأساليب ربما تثبت فعّاليتها للمدى القصير ولكن آجلاً أم عاجلاً سيتمرّد عليهن أولادهن، ويخرجون عن طاعتهم بشكل سافر.

المراهقة حسب رأي «إريكسون» ظاهرة حتمية، والمراهقون الذين لم يمرّوا بهذه التجربة في سن مبكرة سوف يواجهونها في فترة متأخرة من أعمارهم. وكثيراً ما تصادف ظواهر المراهقة بارزة عند الرجال والنساء في سن متأخرة أكثر، كمؤشر إلى عدم النضوج العاطفي وهو ما يسمى بالمراهقة الثانية.

إنّ مرحلة المراهقة تُعتبر أصعب مراحل حياة الانسان. فهي أصعب بكثير من السنوات الأولى في الحياة أي السنوات التي يتعلم فيها الطفل كثيراً من المهام، وهي أيضاً أصعب من الشيخوخة التي تُكثر فيها الامراض. ففي مرحلة المراهقة ينتقل الشاب والشابة من مرحلة الطفولة... البراءة... اللّعب... السذاجة والضحك... الى عالم الكبار، الذي يمتاز بدقة الملاحظة، الانتقاد، المسؤولية، المنافسة، البحث عن هوية والتخبّط العاطفي. انها مرحلة مع تحدياتها... تجمع بين المرّ والحلو، بين الفرح والحزن... فهي مزيج من التناقضات.

من أهم التحديات التي تواجه المراهق، القلق والخوف من النبذ أو الإهانة من الاصدقاء والزملاء والمعلمين. فهو يُغادر البيت في الصباح وعنده من القوّة الجسميّة ما تفجّر جبلاً... ولكنه يقلق لأسباب بسيطة في نظرنا... وكبيرة في نظره.

نراهم يضحكون معاً، ويُجامل بعضهم بعضاً، فنفرح في داخلنا لأنهم أصبحوا شباناً. إنّ الهَمّ الاكبر لكلّ مراهق... هو أن يجد مكاناً يكون مقبولاً فيه بين أصدقائه. أن ينتمي الى شلّة من الاصدقاء الذين يتقبّلونه بشكل غير مشروط، وقد يتساءل البعض. هل لهذا الأمر تلك الاهمية البالغة؟

كلنا نذكر في هذه الفترة من عمرنا كيف كانت الاجواء مشحونة بالمنافسة في المدرسة، في النادي، في الشارع، في العلامات، في القوة الجسدية، في إبراز العضلات، في اللباس، في الذكاء، في الشعبيّة (تعدّد الاصدقاء)، في المعلومات، في لعبة كرة القدم، في لعبة كرة السلة، واللائحة طويلة خصوصاً بالنسبة للشبان. وفي عالمنا الحاضر، من المحفزات والامكانات التي تزيد من حدّة هذه المنافسة. أمّا بالنسبة للفتيات... فالمنافسة غالباً ما تكون في الشكل... في اللباس، في التبرّج وقد تطغى على المنافسة في مجالات الانجاز احياناً.

إن العنف بين الذكور في المدارس هو مؤشّر لمنافسة إبراز السيطرة، وإستعراض القوّة بين الافراد أو الجماعات. خصوصاً في الصفوف السوابع والثامن والتواسع. وكل شاب يريد ان يقول لنفسه وللجميع أنا أقوى... وكل مجموعة (شلّة) تريد أن تثبت للاخرى بأنها هي المسيطرة. ولكن القوة الجسدية والتغنيّ بها تقلّ في الصفوف

العواشر والحادية عشرة... وتحل محلّها... المباهاة بالشكل وبالذكاء وبالانجاز.

هذا كلّّه يحصل في عالم المراهقين... لو عرف كلّ من هؤلاء الفتية ... بأنه مقبول في المجموعة. ولو كان هناك فُرص للنشاط الرياضي، ومُرشدون يُنمّون الروح الرياضيّه في المنافسة، ويساعدون بشكل كافٍ في دمج الفتيان والفتيات في فعّاليات رياضية جماعيّة، تنمي شعور الاعتزاز بفوز الجماعة، لتحوّلت هذه الظاهرة الى آليّة إيجابية تدّعم النضوج العاطفي وتثبّت السلوك السوي.

## ٢. لماذا أصبحت تربية المراهقين صعبة في أيامنا هذه؟

هل كانت تربية الاولاد مَهْمَةً أسهل في الماضي؟ وجَهَّتْ هذا السؤالُ لأمهات في جيل الخمسين والستين... ، اللواتي أنجبن... العديد من الاطفال... كان الجواب الغالب.. بأن المساهمة في تربية أحفادهن الآن أصعب كثيراً...!

لماذا...؟ قبل خمسين عاماً... كان مجتمعنا العربي فقيراً وكانت الحياة اليومية أصعب والدخل أقل بكثير...! وكانت العائلات كبيرة العدد... ومع هذا ... كانت سعادة الاطفال والمراهقين والاهل اكبر. لماذا؟ هذا هو السؤال...؟

كنا كلنا متشابهين: نتشابه بالمأكل والملبس... نعرف اين يسهر أولادنا. ونعرف ان ليس بين أيديهم مال يُبَدَّرُ رونه على أشياء غير قانونية. كنا ننام الليل الطويل... وذلك لان أولادنا كانوا يتعلمون القيم السائدة في مجتمعا، دون حاجتنا الملحة الى ترديدها... على مسامعهم.

كان هناك توافق مجتمعي، لم نكن قبل خمسين عاماً قد تأثرنا بالمجتمع الغربي. لم يكن هذا الاختلاط قد حصل، ولم يكن في متناول أيدينا الكثير من الكماليات التي تُعتبر أولويات الآن... مثل: البيليفون، الحاسوب، الرحلات... الخ. لم تكن الإباحية قد غزت مجتمعا المحافظ.

إن المجتمع الغربي الذي يسمح بالحمل خارج الزواج... ويرى في الشذوذ الجنسي أمراً طبيعياً. هذا عدا عن تعاطي المخدرات والعيش المشترك في الجامعات. هذا المجتمع صار اليوم يندم على هذه الاباحية ويتمنى العودة الى أيام زمان.



كثيرون من الكُتَّاب في الغرب يَنتقدون نمط الحياه وتفكُّك العائلة، والفرديوية، فكل فرد يعيش وحده. وكذلك يَنتقدون اضمحلال مؤسسة الزواج، وحركات التحرر النسائية. وهناك كثيرون وخصوصاً من رجال الدين، من يعملون بجهد كبير لإعادة القيم والاخلاقيات، التي ما زال كثير من المجتمعات العربية يتمسك بها. فعلىنا أن لا ننساق وراء التقليد الأعمى، وألا ننخرط في تيار الفساد والاباحيه، بل نكون فخورين بعروبتنا، بثقافتنا، بادياننا. علينا أن نؤكد لأولادنا إنتماءنا الى ثقافة عربية عريقة... والى ديانة سماوية شريفة لا تقر ما آلت إليه الحياة الاجتماعية في الغرب.

ورحم الله من قال:

كل من أهمل ذاتيته فهو      أولى الناس طرّاً بالفناء

لن يرى في الدهر شخصيته      كل من قلّد عيش الغرباء

أيها الآباء والأمهات... هل تريدون ان تصبحوا أصدقاء لأولادكم لتخففوا عنهم هذا الصراع الذي يعيشون فيه اليوم؟



ان مهمة تربية الاولاد يجب ان تكون ممتعة ومليئة بالتحديات. وعندما أعطانا الله إياهم... قَصِدْ أَنْ يُودِعَ عِنْدَنَا أَمَانَةً، يَضَعُهَا بَيْنَ أَيْدِينَا لِفَتْرَةٍ قَصِيرَةٍ مِنَ الزَّمَنِ. وَلِذَلِكَ عَلَيْنَا الْحِفَاظَ عَلَى هَذِهِ الْأَمَانَةِ وَتَرْسِيخَ الْقِيَمِ الْجَمِيلَةِ الَّتِي نَعْرِفُهَا، حَتَّى يُصْبِحُوا رِجَالًا وَنِسَاءً يَفِيدُونَ مُجْتَمَعَهُمْ وَيَرْضَوْنَ اللَّهَ تَعَالَى.



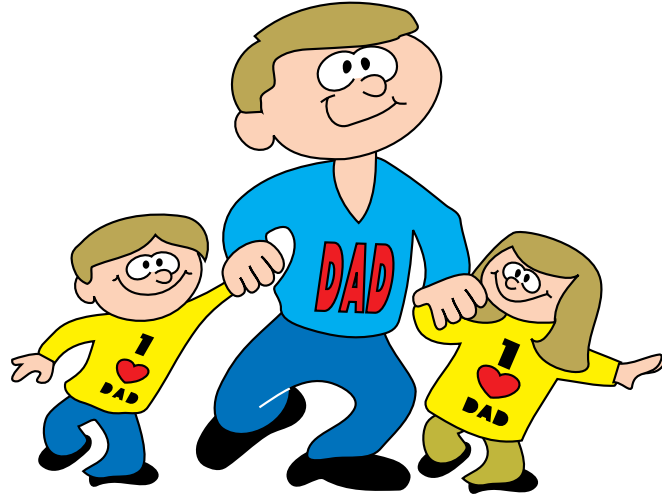
## ٣. الأسباب التي دعني الى تناول مرحلة المراهقة:

إن فكرة وضع هذا الكتاب، بدأت عندي في مرحلة دراستي، وتأسلت أثناء تعليمي مادة «الوالدية» في اطار عملي كمعلمة لطلاب في جيل المراهقة، لاكثر من خمسة عشر عاماً. كما أن مشاركتي اليومية زملائي المعلمين والمعلمات وكذلك في العديد من الندوات واللقاءات مع مراهقين ومربين، معلمين، حاضنات، آباء وأمّهات، حول موضوع الطفولة والمراهقة، حول سلوكياتهم، وكيفية التعامل معهم. كل ذلك دفعني للمبادرة الى الكتابة.

أما إختياري لفترة المراهقة والكتابة عنها في البداية، قبل سن المدرسة والطفولة المبكرة، كان سببه، التحديات التي أواجهها في لقاءاتي المتكررة مع المراهقين أنفسهم، وطلبتهم الملحة بأن أتحدث الى الأهل. ان أكثر عبارة أثرت في نفسي، هي ما عبّرت عنه إحدى الفتيات قائلة: انت لا تعرفين أمي وأبي، اذ يصعب التحدث اليهما. وبالمقابل عند لقاء الأمهات، قالت إحداهن يوماً: إنني بحاجة الى إرشادات عمليّة مكتوبة كي أطبقها.

أما الدافع الرئيسي الذي جعلني أنكبّ على مثل هذا المشروع فكان فرصة مهنية تيسّرت لي من خلال المدرسه التي أعمل فيها، حيث طُلب الي في إطار الدورة التي أعلمها أن أكتب كتاباً يتضمن أساليب إرشاد للمراهقين أنفسهم، للأهل والمربين. وكانت هذه الفرصة ذهبية، حيث شعرتُ بأنني ربما أستطيع ايصال رسالتي الى شريحة أوسع من مجتمعنا وأكبر من الشريحة التي ألتقيها من خلال عملي. وتشمل المدارس، المراكز الشعبية النسائية وبعض الناشطين في مجال الخدمة الاجتماعية.

وعند فحص المصادر والمراجع في هذا المجال، (سلوكيات الاطفال والمراهقين وعلاقة الأهل والمربين بهم)، وجدتها كثيرة وعديدة، ولكن معظمها باللغات الاجنبية، ولذلك فإنها لن تكون جذابة للكثيرين في مجتمعنا، خصوصاً وأن هذه الارشادات تعكس ثقافة المجتمع الغربي. وهذا أيقظ فيّ الحسّ الانساني كي أسرع وأخرج هذا الكتاب الى النور، لأهديه الى كلّ أم وكلّ أب وكلّ مربّ. كما أنني أتوجّه الى المراهقين أنفسهم في الفصل الأول، وأشرح لهم ما يحصل من تطوّرات عاطفية، لعلّهم يطمئنّون الى أن ما يحصل في هذه الفترة أمراً طبيعياً جداً، وكذلك لأرشدهم الى كيفية التعامل مع هذه التحديات.



## ٤. محتويات الكتاب:

**الفصل الأول** يتضمن حديثاً مُسهباً عن المراهق: من هو؟ المشاعر الجديدة التي يواجهها كتندي الثقة بالنفس، والبحث عن هوية شخصية، وقضية الرغبة في الاستقلالية. وكذلك أُقَدِّم فيه بعض النصائح للمراهق نفسه، ولوالديه عن كيفية التعامل السليم مع هذه المشاعر.

يجب التنويه بأن هذا الفصل يعتمد على «دوبسون»، ١٩٩٧ بتصرُّف.

**الفصل الثاني** يتناول طريقة التواصل مع المراهق. لاني أو من بأنها من أفضل وأحسن أساليب علاج الروح والنفس للأهل وللمراهق نفسه. في هذا الفصل نتعلم كيف نتحدث الى المراهق ليصغي إلينا... أي كيف نختار الوقت المناسب والكلام المناسب حتى لا نُشعره بالاحراج. وكيف نساعدته اذا كانت لديه صعوبة في التعبير. وكيف نوفِّر له الدعم عندما يحتاج إليه. وكيف نُبقي قنوات التواصل مفتوحة دائماً. ثم كيف نساعدته في حل المشاكل واتخاذ القرارات، وتلبية احتياجاته من العائلة. كل ذلك حتى نَبني الثقة بيننا وبينه... فيلجأ إلينا طالباً المشورة قبل ان يقع في المشاكل.

**الفصل الثالث** يتحدث عن موضوع أقلقني كثيراً... ألا وهو كيف أُحبِّبهم، وأمنَع عنهم بعض الاشياء في آن واحد (وهي كثيرة في مجتمعنا الآن). حتى أدركت أن محبتي الكبيره لهم يجب ان لا تُؤذيهم. لذلك فالمنع في كثير من الاحيان يعلمهم الحذر والتروي ووضع الحدود. في هذا الفصل نتعلم كيف نُحب أولادنا ونستعمل قلوبنا وعقلنا معاً. كيف نُوفِّق بين محبتنا لهم والحدود التي نفرضها عليهم. كيف نقول لهم (لا) عند الضرورة.

وفي نهاية هذا الفصل أستعرض بعض الاسئلة التي طرَحْتها بعض الامهات من واقعنا ومن مجتمعنا... وأجيب عنها خطياً بعد ما كنت قد أجبت عنها شفهاياً.

**أما الفصل الرابع ...** فيتناول المواضيع التي تُقلقنا في حياتنا اليومية مع المراهقين. أمهات وآباء ومربين. وأقدم أسلوباً للتعامل مع كل مشكلة. وهنا أودُّ التأكيد... بأنه ليس هناك حل مثالي يَنْطَبق على كل شاب وشابة. لكنني أستعرض وإياكم الاساسيات، وأترك لكم الحرية في تطويرها وصياغَتِها لتلائم عائلاتكم. أرجو أن يكون فَهْم الاساليب في الكتاب ومُحاولة تطبيقها مناسبين لحالاتكم، فالمرهق عبارة عن إنسان متكامل. ولا يجوز تطبيق جملة هنا وجملة هناك.

أبدأ بالمشكلة الشائعة كثيراً في مجتمعنا وهي تدني مستوى التحصيل العلمي في مرحلة المراهقة. حيث أقدم نصائح عملية لتحفيز المراهقين للدراسه اليومية. بعد ذلك أتناول الشعور بالحزن. ماذا يحصل في نفسية المراهق يومياً؟ ... وكيف نستطيع الدّعم؟ ثم الشعور بالاحباط ... وهذه المشكلة اكثر تعقيداً. ثم أتناول مشاكل التدخين والكحول وأحدث عن أساليب منع هذه المشاكل، أو كيفية معالجتها منذ بدايتها.

أتمنى لكم قراءة ممتعة ... وموفقة ... وأودُّ فقط التنويه بأنني على إستعداد للاجابة عن أسئلتكم... اذا بعثتم لي بهمومكم أو تساؤلاتكم، على العنوان التالي:

amalkhazin@nazhosp.com

ملاحظه: سأتابع في حديثي إليكم أسلوب مخاطبة المذكَر، وهذا لا يعني التقليل من شأن الإناث، فعُذراً.



## الفصل الاول المراهق من هو؟

### I. مقدّمة

### II. ماذا يحصل في هذه المرحلة من الناحية الجسدية / الجنسية؟

١. المراهقة مقسمة الى فترتين.

٢. النمو الجسمي.

٣. النضوج الجنسي.

### III. ماذا يحصل في هذه الفترة من الناحية العاطفية (المشاعر)؟

١. المزاج المتقلب.

٢. الانطباع الخاطيء.

٣. الرغبة في الاستقلالية.

٤. الحاجة إلى تحقيق الذات.

٥. الحيرة والتخبط.

٦. البحث عن هويّة.

٧. الشعور بالنقص.

### IV. ماذا يعني تأثير المجموعه (الصحة والاصحاب)؟

١. هل يُعتبر تأثير المجموعه سلبياً؟

٢. قصة قصيرة حول موضوع تأثير المجموعه.

٣. نصائح تتعلق بموضوع تأثير المجموعه.

٧. خاتمة



## I. مقدمة

عزيزي القارئ! إذا حاولت الرجوع الى الوراء، هل تذكر ما هي أصعب الفترات في حياتك... ؟ نتفق جميعاً بأن جيل المراهقة من الثالثة عشرة وحتى السادسة عشرة سيحتلّ الدرجة الأولى ... بينما فترة الجيل الواقعة بين السادسة عشرة والتاسعة عشرة تأتي في المرحلة الثانية.

فالأهل لا يعتبرون أولادهم المراهقين كباراً أحياناً، ولا يُعاملونهم كصغار. إنَّها فترة من البلبلّة. إذ يفوتنا أن الطفل يتحول الى شاب والطفلة تتحول الى صبية، من الناحية الجسدية. ويبدو أنه هناك صعوبة في تقبُّل هذا التحوُّل.

لذلك يقول المراهق بينه وبين نفسه، ما زالت أمي تتكلّم معي في غالبية الأحيان بلغة الاطفال. وكأنني ما زلت طفلاً. وما زال أبي لا يفسح لي المجال بالتحدث إذا أردت، حين يكون الاهل مجتمعين. وأنا أحاول ... ثم يُجهدني الخجل ويحمرّ وجهي، وأرتبك. وإذا طُلب إلي إحضار القهوة... ربما تقع الاشياء مني على الارض، والجميع يضحك. وإذا لم ألبس على الموضة، يسخر مني أصدقائي، وهم دائماً يُطلقون تعليقاتهم الساخرة، على كل واحد. فكيف أهرب منها؟ وهذه الحبوب الظاهرة على وجهي من أين أتت؟ أنا أكرهها وأكره جسمي البدين. كيف أصبح محبوباً لدى الاصدقاء؟ متى يفهم أبي بأنني أختلف عنه ... فهو يظن بأنني رجل... ! لكنني ... لا أشعر بأنني أستطيع تحمل المسؤولية بعد. فهو يتوقع الكثير مني ولكنني لا أستطيع تحقيق كل توقّعاته. كنا أصدقاء قبل شهرين... والآن لا اتحدث إليه إلا قليلاً .

ناهيك عن معاملة المجتمع للمراهق. خصوصاً في وسطنا العربي، فإن النوادي والنشاطات الاجتماعية والخدمات الصحية المخصصة للمراهق، شبه معدومة. بالإضافة الى ذلك، فلا تتوفر توعية كافية لهذا الجيل، لا للمراهقين أنفسهم ولا للأهالي. ولهذا أنا احزن كثيراً. نحن عاجزون عن مَدِّ يد المساعدة إليهم وهم في أمسّ الحاجة إلينا، في هذه الفترة الخاصة. فكل أب أو أم يتصرف/ تتصرف بمعرفته/ها.

باختصار كل مراهق يَشْعُرُ بأن المجتمع بأسره غير مُنصف. كل مراهق يعاني بعض هذه الظواهر التي سنناقشها في هذا الفصل. وأنا أَلْمَسُ هذه الظواهر في أعينهم وفي مشيَّتهم. جميعهم متمركزون حول ذاتهم... لا يفكِّرون بمشاكل غيرهم ولا في مساعدة غيرهم، إلا في مرحلة متأخرة قليلاً عن الخامسة عشرة، مع العلم أن لدور الأهل أهمية كبيرة في النضوج العاطفي للمراهق.



## II. ماذا يحصل في هذه المرحلة من الناحية الجسدية / الجنسية؟

### ١. المراهقة مقسّمة الى فترتين:

(أ) المرحلة الاولى من سن ١٣-١٦ وهي الفترة الاصب، إذ أنّها المرحلة التي ستكون محطّ تركيزي في هذا الكتاب.

(ب) المرحلة الثانية من سن ١٦-١٩ سنة وهي مرحلة أسهل على الأهل والمراهق. خصوصاً اذا حصل تواصل وتفاهم بين المراهق واهله في المرحلة الاولى.

حبذا لو قام كل أب أو أم بتحضير أولادهم من عمر الحادية عشرة لتقبُّل التغييرات التي سنعرضها في هذا الفصل أي الجسدية، العاطفية، والاجتماعية.

### ٢. النمو الجسمي:

من الناحية الجسدية، تنشط غدّة صغيرة في الدماغ تدعى ال Pituitary بشكل كبير في هذه الفترة وتفرز الهرمونات، وهذه بالتالي تُغيّر من جسم المراهق. فيتحول من صبي إلى شاب ومن صبية الى شابة.

بالنسبة إلى الولد، يتطور العضل ويكبر الجسم ويقوى... وينمو شعر في الذقن والأماكن الخاصة. وتنمو وتتطور الاعضاء التناسلية. ويتغير الصوت من رفيع الى غليظ، كما أن الجلد يتغير وتظهر الحبوب على الوجه وأحياناً على الظهر. في بداية المراهقة، ينزعج الشبان والشابات من هذه الحبوب ويتكلمون عن هذا الموضوع تقريباً في كل فرصة سانحة. ولكن اليوم هناك وسائل كثيرة تُخفف من حدتها، مثل النظافة، التغذية والأدوية.

عملية النمو والتطور التي يمر بها المراهق تستهلك طاقة كبيرة من جسمه، فيشعر بتعب... ولذلك عليه تناول قسط من الراحة والنوم الكافي... وأحياناً يحتاج الى وقت من النوم أكثر من الطفل.

إن الحيض هي العلامة الأولى والأهم التي تشير الى أن البنت قد نضجت وأصبحت شابة. ولكن لمنع الخوف والوجل، علينا تحضيرهن لهذا التحول. وذلك، لان الأمر ليس مخجلاً. التغيرات الأخرى في جسم البنت، هي نمو الثديين ونمو الشعر في الاماكن الخصوصية، واستدارة الجسم عند الفخذين.



أما المراهقون الذين لا يبدأون بالتطور في سن الثانية عشرة، بل يتأخر تطورهم قليلاً. فعلى الأهل أو المستشارة التحدّث إليهم وذلك لمنع الخوف والقلق ولطمأنتهم بأنهم غير مختلفين عن الآخرين، إذ هناك الكثيرون من الاطفال الذين يتأخر تطورهم. ويجب ان لا يَسْخَرَ منهم الآخرون في الصف.

### ٣. النضوج الجنسي:

بالنسبة لموضوع الجنس... في سن المراهقه يُصبح الأولاد معجبين بالبنات، ويتكلمون كثيراً عنهن وعن جمالهن. كما وتُصبح عندهم تخيُّلات في موضوع الجنس. وكذلك البنات في هذه السن يُعجبن بالاولاد، بأجسامهم الرياضييه، وبطريقه تفكيرهم. لكن علينا ان نُوضِّح لاولادنا هنا، بأن العلاقه الجنسيه بين الرجل والمرأة هي تعبير عن الحب، وعلينا تأجيلها حتى الارتباط المقدس. وهنا يتوجَّب علي أن ألفت نظر كل الأهالي بأن يهتموا بتوصيل شرح كامل ومُفصَّل عن العلاقه الجنسيه والامراض الجنسيه وكيفية انتقالها، والتأكد من أن هذا الموضوع قد تم شرحه في المدرسه.

إن الوقت المناسب لتوضيح هذه الأمور هو سن الثالثة عشرة... أي حين يكون المراهق في الصف الثامن. لان هذا العمر هو العمر المناسب لترسيخ القيم العائليه الهامه. وهذه الفترة من حياة المراهقين هي الفترة التي تَسْبِقُ فترة التجرؤ وفترة فحص مدى قدرتهم على كسر أو مخالفة القوانين. لذا علينا تعليمهم توخي الحذر والحذر والحذر.

يجب أن ننتبه أيضا إلى أن وسائل الاعلام المرئية اليوم، قد زادت من التركيز على موضوع الجنس، مع متّسع من الاباحية وذلك لاهداف تجارية بحتة. خاصة الأفلام والدعايات التي تُعرض فيها. وهذا أمر مُربك لأنه يتناقض مع روح المبادئ الثقافية التي نريد نحن الأهل ان نُكسبها لأبنائنا المراهقين. لان الايحاء المُنعكس من البرامج المرئية مُشجّع لممارسة الجنس.



وأود التأكيد هنا بأن الله منحنا القدرة على السيطرة على هذه الرغبة خلافاً عن الحيوانات، وأعطانا القدرة على تأجيلها الى موعد الزواج، والسعي وراء تحقيق أهداف الحياة الهامّة كالتعلّم وبناء مستقبل.

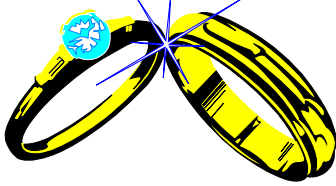
وفي هذا الصدد أقدم النصائح للأهل... بأن يبقوا القنوات مفتوحة مع أولادهم . أي قنوات التفاهم وأن يهبّوا لدعم ابنهم أو ابنتهم . وطمأنتهم بأنهم سيتعرّفون على شريك لمستقبلهم. شريك، ذي قيم مماثلة. وأن عليهم أن يُخطّطوا مع هذا الشريك... فقط مع هذا الشريك للزواج... وبناء حياة مقدّسة وطاهرة.



اعرف بأنه من الصعب جدا معرفة سلوك أولادنا الجنسيّ. لكننا إذا أكّدنا وشرحنا لأولادنا مخاطر الجنس العشوائي... الجنس الخارج عن الارتباط. والمشاكل الناتجة عنه وغير المرغوب فيها، والتي قد تقضي على مستقبل الولد أو البنت. إذا أكّدنا ذلك فهذا سيُعطي أولادنا... القيم الأساسية التي ستُرافقهم حتى لو تغرّبوا الى بلاد تختلف فيها هذه القيم.

هنا أريد أن أضيف معلومة بسيطة، مفادها: في علاقتي مع طلابي وعند شرح هذا الموضوع، أواجه أحياناً رفض فكرة تأجيل الجنس حتى الزواج، أو انهم يسخرون من هذه الفكرة. لأن الشباب بالذات يظنون بأنه من الفخر القيام بتجربة الجنس قبل الزواج... ليس مهماً مع من. وحجتهم بأن موضوع الزواج سيأخذ وقتاً طويلاً.

تكون إجابتي هنا حتى لو أخذ الزواج بعض الوقت، فإن اختيار شريكة أو شريك الحياة، لا يجب أن يأخذ وقتاً. ومجتمعنا الآن يتقبل الخطبة الطويلة، أي مدة سنتين وحتى أربع سنوات. وفي هذه الفترة هناك الكثير... الكثير مما سيشغل هذين العروسين للتحضير لمستقبلهما معاً... ويستطيعان معاً أن يقررا الزواج مباشرة بعد إكمال الدراسة الجامعية.



الجميع في مجتمعنا يُفكر بنفس الطريقة... من ناحية نمنعهم من ممارسة الجنس... ومن ناحية أخرى نضع كل العقبات أمام زواجهم، فماذا يفعل الشاب؟، هل يذهب ليمارس الجنس كيفما كان واينما كان!... وتكون هذه مغامرة؟! . هذا هراء... لأنه لا يغامر... بل يقامر بحياته وبصحته. أنا مع الزواج المبكر. إذا كان علي أن أختار بين علاقة غير مقدسة، وبين الزواج المبكر حتى لو كان البيت غير جاهز... فأنا أختار الثاني.

نحنُ نصنع العادات ... في الماضي كان الجميع يتزوجون مبكراً والذي أُجِّل الزواج هو الوضع المادي والمتطلبات الجديدة للحياة. وهذا لا يعني أن تأجيل الزواج أصبح قانوناً يسري على الجميع، فهناك حالات كثيرة يجب ان لا ينطبق عليها هذا القانون.

وأما الذي يُمكن تأجيله أكثر فهو انجاب الاطفال حتى يستقر الزوجان الشابان. ويخرجنا من الضائقة المالية التي من الممكن ان يكونا قد دخلنا فيها. هنا قد يُعارضني الكثيرون في أن الطفل لا يكلف كثيرا وتأجيل الانجاب قد يهدد الزواج.

هذا تفكير خاطيء... فإن تربية الولد تكلف كثيرا من الوقت. الوقت الذي يمكن ان يكون من الصعب ايجاده في بداية حياة العروسين. كما أن توازن الزواج أو العلاقة الزوجية سوف لا تأتي عن طريق الاولاد. بل بالعكس، كثيرا ما يثقل عبء الاطفال، الزوجين الشابين. ان ما يساعد في ثبات العلاقة الزوجية، هو الحوار والتفاهم والتناغم بين الزوجين، وهذا بحاجة الى وقت ودعم واستشارة.



### III. ماذا يحصل في هذه الفترة من الناحية العاطفية (المشاعر)؟

هل فكرت في الانتحار وأنت في فترة المراهقة؟ هل تمنيت لو أنك لم تولد أو لو تبتلعك الارض؟ هل شعرت ولو مرّة واحدة بأن الجميع يسخرون منك؟ هل قارنت نفسك بالآخرين، ووجدت بأنهم أفضل منك؟ هل قمت بعمل ما، ضد رغبتك، نزولاً عند رغبة المجموعة؟ هل شعرت برغبة في الضحك والبكاء معاً في آن واحد؟

هل أحببت أحداً وكرهته في الوقت نفسه؟ هل شعرت بأنك لا شيء؟ وبأن لا هدف لك في هذه الحياة؟ هل شعرت برغبة في تحطيم أبواب سجن حتى لو كان وهمياً، مع أنك في داخله ولا تستطيع الخروج منه؟

إذا كانت إجابتك عن كل هذه الاسئلة بالنفي... ؟ فلا حاجة لك بمواصلة القراءة. لانك انسان فوق طبيعي (Super natural) ولا تنتمي الى هذا العالم. أنا شخصياً شعرت كثيرا بغالبية هذه المشاعر وأنا في فترة المراهقة. ومن تقييمي للعديد من المراهقين الذين اقابلهم يوميا تبين لي بأنهم هم كذلك أيضا. وكل الكتب والمقالات وجميع التربويين والمستشارين يعرفون بأن هذه المشاعر تحصل دائما في فترة المراهقة.

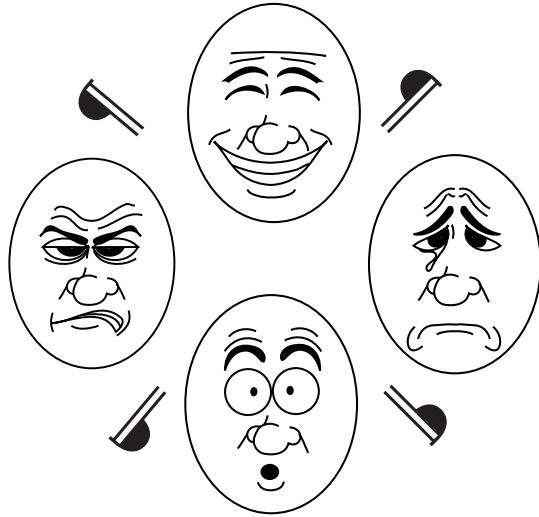
ان مشاعر الحزن، الاحباط، الخوف، القلق، التمرد والشعور بالنقص، وحتى المشاعر الايجابية مثل الحب، والفرح مبالغ فيها في فترة المراهقة. أي أنها تبدو أكبر أو أضخم مما هي في الحقيقة. ولذلك إذا انفجر ابنك / ابنتك سيدتي بشكل مفاجيء فلا تتعجبي، لان تجاربهم مع هذه المشاعر المضخمة جديدة، كما أن تعلم كيفية التعامل معها ما زال حديثا.

ومن الجدير ذكره هنا، بأنك أنت الوالد أو أنت الوالدة تستطيعان قراءة هذه المعلومات والتحدث الى اولادكم وبناتكم عنها. أو تستطيعان إعطاءها لهم كي يتفهم كل نفسه. ولكن هذا لا يعني بأنك (ايها الوالد/ة) مُعفى من قراءتها وتفهمها. وذلك لأبسط الاسباب، لانه عندئذ سيعرف، ابنك اكثر منك. وفي هذا الموضوع بالذات، (صحة وتطور ابنك / ابنتك)، فواجبك أن تعرف أكثر منه. وثق بأنه سيحترمك أكثر عندما يدرك بأنك تعرف اكثر منه عن نفسه.

في هذا الفصل أسرد المشاعر التي ذُكرت مفصلة كما وأذكر كيفية التعامل مع كل منها على حدة.

## ١. المزاج المتقلب:

حدّة العواطف المبالغ فيها تُميّز هذه المرحلة. فتارة تجد عزيزي الشاب، نفسك فرحاً جداً، وتارة حزيناً... وعليك ان تعرف بأن هذه الحال موجودة عند جميع المراهقين. فأنت عندما تكون حزيناً أو يائساً لا تستطيع رؤية الآخرين على حقيقتهم. أنت لا تعرف متى يحزن صديقك، وذلك لانكم لا تتحدثون (خصوصاً) في بداية مرحلة المراهقة عن هذه الأمور، لكن هذا يحصل عند كل مراهقي العالم، فإن جميع المراهقين يعانون من ظاهرة تقلب المزاج.



وأحسن استراتيجية سمعتها من المراهقين أنفسهم للتعامل مع هذا الموضوع هي:

فكر وأنت فرح ومزاجك عال، بأنه لربما في آخر النهار أو غدا، سيهبط هذا المزاج. وهذا يساعدك في خلق التوازن لمزاجك مرة بعد مرة. وإذا تعكّر مزاجك فعلاً لسبب ما (السبب غير ضروري)، فتذكر أنك كنت فرحاً ومبسوطاً فقط قبل بضع ساعات.

وفكر كيف تستعيد مزاجك الجيد. (النصائح لاحقاً)

## واليك بعض الاعمال التي يقوم بها المراهقون لتعديل مزاجهم:

(أ) الالتقاء بأصدقاء... بغض النظر إذا كانوا اصدقاءك المفضلين أم غيرهم، أم أصدقاء جدداً. المهم أن تأخذ المبادرة وتتصل بأصدقاء وتلتقي معهم. من المهم ان يكون هؤلاء الاصدقاء ايجابيين في الحياة.



(ب) العمل الجسماني: الرياضة، على أنواعها، لأنها تساعد على إفراز هرمون السعادة... والذي في اغلب الاحيان يحسّن المزاج. كل أنواع الرياضة: المشي، الركض، كرة السلة، كرة القدم، تنس الطاولة، الخ.

(ج) الاستماع الى الموسيقى: انت تعرف اي نوع من الموسيقى تلائم مزاجك.

(د) الاكل أو النوم: في موضوع الاكل حافظ على نوعيته. من الضروري أن يكون صحيًا، كثرة الحلويات ترفع مزاجك في البداية، ثم تُهبطه بعد ساعة أو ساعتين.

(هـ) أحلام اليقظة: هذه تهديء الروح... ولكن لا تسمح لنفسك بأن تَنعزل عن أصدقائك بسبب احلام اليقظة.

(و) فكّر كيف تقدم مساعدة لأي شخص: طفل، مسنّ... والدك، والدتك. تقديم المساعدة يُشعر بالسعادة. تأكد بان هذا الموضوع مُزعج في البداية، لكنك تتعرف الى أناس رائعين وتضحك معهم كثيرا، فيما بعد.

(ز) انتبه الى أن كثيرين يحبونك ويقلقون على مصلحتك ... منهم الوالدان حتى لو لم يصارحوك بذلك ... ومنهم أفراد عائلتك. وهناك كثير من الناس أمثالي يهتمون بالمراهقين، ويودّون تقديم الدعم والعون لهم والاجابة عن تساؤلاتهم. وإذا اردت أن يحبك الآخرون، فعليك أن تبدأ أنت بالقيام بعمل جيد لهم. وبعدها، يبادلونك الشيء نفسه. وهكذا، تلاحظ بعد فترة قصيرة بأنك محبوب جداً، ولك شعبية وهذا يرفع من مزاجك في أغلب الاحيان.

إذا كنت من المراهقين الذين يعانون في غالبية الوقت من المزاج المتدني، فحاول ان تزيد من فعاليتك الاجتماعية وتزيد من أصدقائك، حتى لا تشعر بالوحدة أبداً. وأنا أعرف الكثيرين مثلك، الذين يشتغلون على أنفسهم كل الوقت، في كل ساعة، حتى لا

يسمحوا لهذا العدو (الحزن، أو المزاج المتدني) بأن يُداهمهم. أما إذا لم يكن حولك شباب جيّدون او ايجابيين... وهذا يحصل احياناً، فاشغل نفسك في امور اكااديمية أو اجتماعية مع الأهل. فمن المُفضّل ان تكون وحدك وتحافظ على صفاتك الجيدة، من أن تكون مع مجموعة من ذوي الصفات السلبية. لانه في النهاية ستؤثر هذه المجموعة السلبية عليك. ونصيحتي الأخيرة في هذا المجال



هو أن تصلي إلى الله الذي خلقك وتقول له بأنك تريد انتباهه، وتأكد بأن الله يفرح كثيراً، لانه يحب صلاة الشباب بالتحديد.

## ٢. الانطباع الخاطيء:

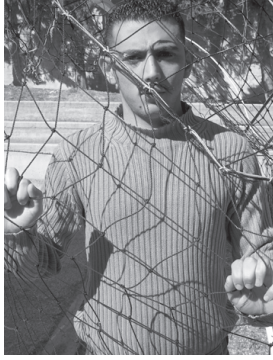
والانطباع يعني محصلة التفكير بشيء معين وأخذ القرار في هذا الشيء. وكثيرا ما يكون المراهق مخطئاً في هذه الانطباعات ... التي تليها قرارات غير صحيحة. مثل ترك البيت إثر مشاجرة مع الوالد. على سبيل المثال إذا تبنيت في ساعة غضب، موقفاً خاطئاً مفاده بأن والدك لا يتقبلك. وهذا الانطباع الخاطيء أدى الى ترك البيت. نصيحتي لك بأن تتروّ وتفكر جيداً. حتى إذا كان الكل يتشاجر... والكل يحتدّ ... والكل يأخذ الموضوع بشكل شخصي خصوصاً إذا علت كلمات جارحة.

فهذا البيت لجميع أفراد الأسرة، وعندما تخلو الى نفسك وتهدأ، سيهديك الله الى طريقة تُصلح من خلالها علاقتك مع والدك. وفي هذه الحالة هناك دور لطرف ثالث من أحد افراد الاسرة، مثلاً الأم، لتأخذ المبادرة وتُلطّف الجو.

في هذا الصدد ... بحكم عملي، تعرّفت الى أمهات متفهمات لظروفهنّ، فقد قالت لي إحدى الامهات ذات يوم ... بأن زوجها دائم المشاجرة مع ابنهما الاكبر، لدرجة أنهما يتعاركان بالأيدي. وقد فكّرت الأم كثيراً وكان من الصعب عليها التخلي عن أي منهما. فقد كانت تقدّم الدعم لكل واحد منهما على حدة. بل انها كانت تُغرق ابنها الشاب بالحنان والدفء والعطاء. وتوصلت في مرحلة معينة الى إقناع ابنها ان يسكن مع أمها لفترة معينة ... حتى تهدأ الأحوال، وهذا الحل المبتدع ساعد في عودة الوئام الى الاسرة.

هذه الانطباعات الخاطئة ... لا تطالك انت فقط... بل تطال جميع المراهقين. لكن عليك ان تكون حذراً عند اتخاذ القرار. لأن ليس جميعهم يتركون البيت... أو يتركون المدرسة ... حتى لو لم ينصحك أحدهم. تحل بالصبر والتروي... وفكر في مستقبلك. هذه الفترة التي تمر فيها الآن صعبه الى حد ما. لكن عندما تتعلم الصبر والحكمة... رويدا رويدا... ستصبح الرجل الذي تريده أنت. فان الرجولة ليست بالخروج من البيت ولا بكسر قوانين الطبيعة. بل الرجولة في الحكمة والحنكة والصبر، وعندما لا يوجد حل مباشر ... فعليك استشارة شخص كبير تثق به. كقريب أو صديق، حتى تستهدي بالحل المناسب والافضل لك وللجميع.





### ٣. الرغبة في الاستقلالية:

الاستقلالية تعني الاعتماد على النفس وليس على الغير. في سن الطفولة كنت تعتمد على والديك اللذين كانا يقومان بتأديته احتياجاتك من مأكلا وملبس وألعاب. والآن وفي الثالثة عشرة... فأنت تعمل كل هذه الاشياء وحدك. وتطالب بالقيام بمسؤوليات أخرى. ولكن نحن الكبار... لا نعرف ما اذا كنت تنهض بهذه المسؤولية بشكل صحيح. مثلا، الذهاب وحدك الى المدينة... أو التأخر في حفلة أحد أصدقائك في الليل. كيف نعرف بأنك مسؤول وسوف تعرف كيف تتجنب المشاكل، أو تحلها اذا وقعت فيها؟

فقط من التجربة... ولهذا فإن الكبار يُعطون الحرية... شيئا فشيئا... ولا أحد يصبح رجلا أو شابة... بين ليلة وضحاها. لان المسؤوليات متعددة... ومنها الأسهل ومنها الأصعب. وكلما زادت ثقة الاهل بك، سيعطونك مسؤولية أكبر، وهكذا تُبنى الثقة بين الكبار والصغار وليس بشكل مفاجيء.

ولا تنسَ بأن الكبار هم المسؤولون عنك حتى سن الثامنة عشرة أمام القانون. واذا لا سمح الله طرأ لك حادث غير مُستحب... فسيواجهون القضاء وليس أنت. واعلم أنه كلما زاد اعتمادك على نفسك (استقلاليتك)، كلما زادت مسؤولياتك. وهذا يعني، بأنك عندما تذهب الى مكان بعيد عن البيت، الجامعة مثلا فهناك الكثير من الاعمال التي ستقوم بها وحدك. بما فيها اختيار الاصدقاء، النجاح في الدراسة، التعامل مع المعلمين في الجامعة... الخ. واذا كنت في الصف الثامن... مثلا أو في العاشر، تستطيع أن تفكر بأنك عن قريب، ستطير من هذا القفص. ولكنني أطلب إليك أن تفكر ومن الآن... كيف تكون في أمان؟





#### ٤. الحاجة الى تحقيق الذات:

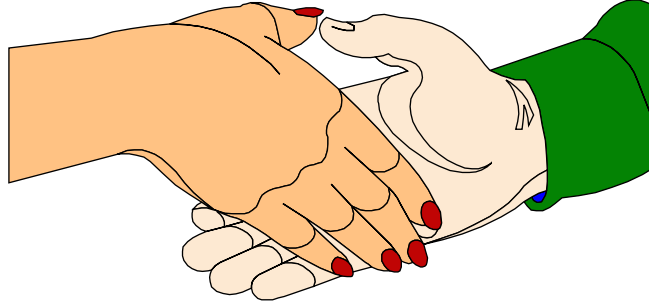
كل مراهق يريد أن يُصبح رجلا وكل مراهقة تريد أن تصبح شابة أو صبية. والجميع لا يريدون الانتظار. وهاكم نصيحتي: رغم كل الصعوبات التي تواجهونها، ستبقى هذه المرحلة، مرحلة رائعة ... مليئة بالمفاجآت، مليئة بالتغيرات في كل يوم وفي كل لحظة.

تحقيق الذات ... يرتبط بالاستقلالية... وبالبحث عن هوية (لاحقا). فاذا كنت قد تعرّفت على هواياتك ووضعت أهدافك للمستقبل ... فأنت على الطريق لتحقيق الذات. اذا كنت قد تعلمت التمييز بين الصواب والخطأ... فستحظى باحترام الجميع. وبذلك تُثبت جدارتك... بشخصيتك المرنة... بعلاماتك... بتعاونك مع الاصدقاء ومع الأهل. وكما عبر الجميع هذه الطريق الصعبة ووصلوا الى سن الشباب، ستعبر أنت أيضا.

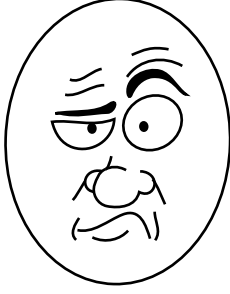
**السؤال:** كيف تمرّ وتعبر... ؟ هل سنسهّل عليك الطريق ... بالقيام بالعمل الصحيح... أم أنك ستتعثّر بهذه الصخرة وبتلك الحفرة؟ انت تقرر! المتعة تكمن في السعي الى الهدف. هناك الكثيرون الذين عندما وصلوا الهدف أُصيبوا باحباط ويأس. ولذلك تمتع باللحظة... حتى لو أنك تراها صعبة. فالمتعة في الصعوبة نفسها، والاهداف الصعبة مشوقة، لانه من خلالها تستطيع ان تُثبت وجودك، أي تحقق ذاتك.

فمثلاً إذا كنت تستصعب كثيراً مجاملة الكبار... حاول أن تُكرر مجالستهم. ترى عندئذ بأن هذه الصعوبة تتقلص شيئاً فشيئاً. وتلاحظ بأن ثقتك بنفسك في موضوع مجاملة الكبار تزيد.

سمع إبنى المراهق وعظة رجل دين فى أحد الأيام... وكان يتكلم عن المتعة الناشئة عن القيام بأية مهمة... مهما كانت هذه المهمة صعبة. وكان ابنى يستصعب التمارين الرياضيه التى يقوم بها بشكل شخصى. وبعد هذه الموعظة أقنع نفسه بأن يبدأ بالتمتع بالنشاطات الرياضيه بدل الشكوى منها. وانت تستطيع ان تضع هدفاً أمامك وتبادر الى تحقيقه. واذا لاحظت بأنك تحاول وتحاول، ولكنك لا تستطيع تحقيقه، فإما أن تُقسّم هذا الهدف الى أجزاء صغيرة تستطيع التمكن من تحقيقها، وإما أن تُغيّر الهدف.



## ٥. الحيرة والتخبط:



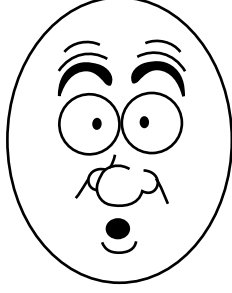
الكل يعرف بأن الصغير ... يصدّق كل ما يسمع ... من الالهل ... من المعلمين ... الخ. لكنه في سن المراهقة، يتساءل... حتى أنه يشكّك في الالبتسامة المصطنعة... !! ويعرف بأن الجملة ممكن ان تحتوي على أكثر من معنى واحد. وهذا التساؤل عن الحقيقة... يؤدي الى حيرة، بالاضافة الى خبرة المراهقين القليلة في تجارب الحياة.

نصيحتي هنا: عندما تكون محتاراً في موضوع معين... ابحث عن أشخاص تثق بهم. وأسأل أكثر من شخص عن نفس الموضوع الذي يُحيرك. إسأل أشخاصا صادقين، أشخاصا لديهم تجربة في الحياة. اسأل مستشارين ... إسأل أشخاصا مرّوا في هذه الفترة وعندهم المنطق للإجابة. وهكذا ستتعلم رويدا رويدا، من هو أهل للثقة وللسؤال... فصبراً. يكفي أن تعرف بأن فترة التخبط هذه مؤقتة. وأحسن مثال في هذا المجال هو تركيب قطع اللّغز (Puzzle).

ففي بداية تركيب اللّغز لا يكون هناك صورة ولا حتى فكرة عن الصورة. ثم رويداً رويداً... عندما تزيّد من القطع في المكان المناسب ستصبح الصورة أوضح. وعندها يزيّد حماسك لان تُنهي الصورة وتتمتع بانجازك. وعلى هذا النحو، فكلما اكتسبت معلومات أكثر عن كيفية التصرف اليوم وفي الايام القادمة، وتعلّمت كيف تَصبر وتجتاز هذه المرحلة، فستصبح الصورة امامك اكثر وضوحا وتخرُج من التخبط.

وعليك أن تكون فخوراً بنفسك بعد كل إنجاز أو قرار حتى لو كان صغيراً (لان من يتخذ قراراً يعني أنه تخلّص من التخبط والحيرة بالنسبة لذلك الموضوع المُحير). حاول أن تُعلّم نفسك كيف تكون راضياً عن قرارك، وكيف تكون ايجابياً تجاه المرحلة القادمة أو القرار القادم.

## ٦. البحث عن هوية:



نحن نعرف، وكذلك انت بأن كل مراهق يُحبّ ان ينضم الى شلّة... إما الى أولاد الصف ... أو الى شلّة كرة القدم، أو كرة السلّة... أو... أو... فكل مراهق يُحدّد ميوله. ومن خلال المجموعة يتعرّف على هويته. هويته تعني أهدافه من الحياة... الهوية تعني مراكز القوة ومراكز الضعف. الهوية تعني... ما يظنه عني الآخرون.

الطريقة المثلى والتي يتبعها كثير من المراهقين للتعرف على هويتهم الشخصية... هي اتخاذ أحد الأشخاص المحيطين به، كالمربيين مثلاً أعلى. وهذا ممكن ان يكون أباً، أمّاً، معلماً، مديراً، مستشاراً... رجل دين!! ويتعلم من تصرفاته وتفكيره في الحياة اليومية ومن أسلوبه في تحقيق الاهداف. لكنني أحذر الأهل من عدم الضغط على هذا المراهق، وذلك بأن يسير في نفس مسار هذه القدوة. أي أن يدرس نفس دراسته... أو أن يتقمّص شخصيته بكل حذافيرها.

فاذا كان ابنك يهوى ميكانيكا السيارات مثلاً، فلا تجبره على دراسة التمريض. طبعاً لك الحق بأن ترشده بأن موضوع الدراسة الذي يختاره يجب أن يُوفّر له عملاً في المستقبل.

ودائماً... تستطيع تعريضه لعدة امكانيات ... ومعاً ستختارون الأفضل أو الأكثر ملاءمة له، بعد نقاش طويل ومتكرر. اليوم هناك فحوصات تساعد المراهق في التوصل الى قرار في نوعية الدراسة التي تلائمته.

## ٧. الشعور بالنقص:

هناك أسباب كثيرة للشعور بالنقص عند المراهق. لكن قبل الخوض في



الاسباب أريد أن أعرض لكم مسيرة فترة المراهقه بشكل ملموس. تشبه هذه الفترة رحلة غامضة إلى بلدة جميلة نسمع عنها ولكننا لم نزرها بعد. هذه الرحلة تتطلب الكثير من التحديّ وضبط النفس، لكنها في الوقت نفسه مدعاة للمغامرة.

أثناء هذه الرحلة هناك مفاجآت كثيرة... مثل

الطقس ... الحيوانات البرية... الغذاء هل سيكون سيكفي؟

الوقت الذي سنستغرقه للوصول! ... السيارة التي تقلنا. كل هذه الأمور ستكون بمثابة مفاجآت ... أو صعوبات في الطريق. وخلال هذه الرحلة علينا التفكير في كيفية الوصول بسلامة... الى هذه البلدة (نشبه هذه البلدة بمرحلة الشباب أي ما بعد المراهقة). التي طالما سمعنا انها جميلة وفيها استقرار وأمان.

في الطريق الى تلك البلدة... (أي فترة المراهقة) ستعرضنا بعض

المصاعب. منها ما عدّناه... ومنها... الشعور بالنقص، أي التقييم الشخصي

المتدني!! هذه المشاعر تحصل كثيراً.

\* وسأحدثك عن أسباب الشعور بالنقص، ثم نتكلم عن بعض الأساليب للتعامل مع الشعور بالنقص:

### (أ) الجاذبية الجسمية:

الكثير من المراهقين يقولون بأنهم غير راضين عن أنفسهم ... عن شكلهم. يقولون لو أنني أطول قليلاً ... أنحف قليلاً ... لو أنه لا يوجد حبوب في وجهي. إن المراهق يصبو إلى بلوغ حد الكمال، وخاصة في المظاهر الخارجية مثل الطول، والبشرة والشعر. ما العيب في الحبوب؟ فهي مؤشر للنمو والتطور، وهي في رأيي، ظاهرة عابرة... تتحدث عن



عمرك وعن براءتك. في نظري جميع المراهقين والمراهقات طيبون وعندهم جمال، حتى ولو خجلوا ... حتى لو لم تكن ثقتهم بأنفسهم قد اكتملت. فهذه هي المرحلة ... وهذا ما يميزهم. والله لم يخلق أناساً يفتقرون إلى الجمال.

لكن الذي يزيد من التركيز على موضوع الشكل ... هم المراهقون أنفسهم. فيأخذون من المظاهر معياراً للتوبيخ أو المنافسة فيما بينهم، ويستعملونها كألقاب. ومن ثم تتضاعف أهمية هذه المظاهر الشكلية ووقعها على الشبان والفتيات.

نصيحتي ... لا تكثر لهذه الألقاب. ولا تدعها تؤثر عليك وعلى رَغْبَتِكَ في أن تكون اجتماعياً... وصديقاً للجميع. وهناك نصائح في نهاية هذا الفصل، أرجو أن تقرأها.

## ب) الوضع المادي:

قبل وصول الحضارة الغربية (التي تُقدّس المادة والمال) اليينا ... كان الناس متساوين في اوضاعهم المادية تقريبا، وكان هذا جيدا للجميع. أما في وقتنا الحاضر فالمرهقون الذين لا يستطيعون التمشي مع الموضة واللباس ... يُقارنون أنفسهم بالآخرين في غالبية الأحيان. والمقارنة تكون من خلال صفة واحدة، هي اللباس، وَيَنسُون الصفات الشخصية الأساسية الأخرى التي حباهم الله بها. مثلاً البُنْيَة الجسمية والذكاء والجمال... الخ. وجاء توحيد اللباس في غالبية المدارس حلاً لهذه المشكلة؟

والحقيقة أن، اللباس الجميل الغالي الثمن ليس هو السبب في سعادة هؤلاء الفتيان. فكل واحد عنده ما يُحزنه. وإذا لم يكن عنده، فهو يخلق لنفسه سبباً. ولذلك يجب عدم المقارنة... وعدم إطلاق الأحكام. مثلاً: هو سعيد أكثر مني لأن لديه بيتاً أجمل من بيتي. إبحث في داخلك ترَ أشياء مميزة فيك أيضاً.

أذكر أحد أطفالتي وقد كان ما زال في الحادية عشرة عندما قال لي ... بأن الاولاد نوعيات. فهناك من هُم في الخط العلوي الأحمر ثم البرتقالي... ثم الاصفر. وكان يَقسِّد... المستويات التي يُصنّف الاولاد أنفسهم فيها. طبعاً حسب معايير مختلفة مثل الوضع المادي والقوة الجسمية، والجمال والشلّة والى غير ذلك. وطبعاً بالنسبة لي فإن مجرد سماع هذا الامر أزعجني.

ونصيحتي تجاه هذا الأمر أن يركّز الفتية من أبنائنا على المزايا التي حباهم الله بها وليس على النواقص.

فإذا كنت تنتمي الى عائلة فقيرة مادياً فأبحث عن إيجابيات أخرى فيك. فهي هناك... لكنك لم تَنْتبه لها. مثل التركيز على المواهب والهوايات المعينة. والتي تُشكل تحدياً انجازياً تَنْهَمُكُ في التركيز عليه، لدرجة يُحرك فيها من عُقدته الشعور بالنقص ومن دائرة الفقر مستقبلاً. أود أن أذكرك هنا بأن نسبة كبيرة من الشخصيات القيادية والمعروفة في التاريخ، وُلدوا في عائلات فقيرة جداً ولكنهم بقدراتهم الشخصية وصلوا الى القمة في قيادة شعوبهم.

### ج) الانضمام الى شلة الاصدقاء:



الانضمام الى شلة معينة في فترة المراهقة، ليس بالأمر السهل. فهناك الكثير من التمحيص والتقييم من أفراد المجموعة بالنسبة لإنتماء عضو جديد اليهم. وحسب معايير معينة. منها: مستوى العلامات في المدرسة، نوعية عمل الاب، حُسن المظهر، خفة الدم، مواهب مُميّزة رياضية او فنيّة وغيرها. وفي كثير من الاحيان لا يتكلّمون عن هذه المعايير ولكنها شرط أساسي مفهوم ضمناً لقبول عضو جديد في الشلة.

أنا أقول بأن هذه المعايير تكون أحياناً غير موضوعية، وطريقة إتخاذ القرارات عند المراهقين ممكن أن تظلم البعض منهم. والفتى الذي لم ينضم إلى شلة معينة قد يشعر بأنّه غير محبوب. وبالتالي ممكن ان تتطوّر عنده أكثر من غيره عقدة الشعور بالنقص.



لذلك إذا أتقن المراهق بعض الهوايات، فهذه تُكسبه القدرة في الانضمام الى شلّة أصدقاء، وربما تُكسبه مركزاً قيادياً فيها.

هناك أكثر من شلّة قد ينضم إليها حسب الهدف الحالي. فمثلا تراه يلعب كرة القدم، مع شلّة معينة، ويلعب البلياردو أو يعزف الموسيقى مع أخرى، ويُدعى الى قعدة مع مجموعه ثالثة. هذا صحيّ، حيث يتطور هذا المراهق اجتماعيا ويظلّ على إتصال بأفراد جيله، ولا يتقيّد بشلّة معينة.



## نصيحتي الى الشباب الذين يتصعّبون في الانتماء الى شلّة من الأصدقاء، هي:

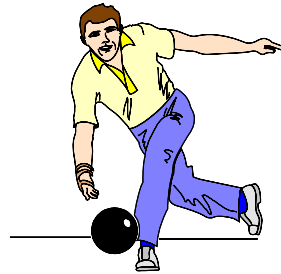
في البداية حاول تطوير نفسك من نواح مختلفة: هوايات رياضية، موسيقى، دورات معينة، من ناحية أكاديمية. وعندها ستلاحظ بأن الاصحاب يبدأون بالاعتماد عليك أثناء اللعب أو أثناء النشاطات. ويتوجهون اليك لمشاركتهم... في نشاطاتهم. ولك نصيحتي: لا ترفض... بل شاركهم وشارك غيرهم. واذا رفضت ... سيظنون بأنك مشغول مع شلّة أخرى، ولذلك لا يحاولون الاتصال بك. عليك ان تُجرب، حتى تشعر بالراحة مع بعضهم. وعندما تكون مع مجموعة معينة، حاول أن تكون إيجابياً وفعالاً. أي تقدم المساعدة، تتحدّث بشكل إيجابي، وتُركّز على الإيجابيات عند الآخرين.



## \* بعض النصائح إزاء الشعور بالنقص:

(أ) على كل شاب أن يتفحص إيجابياته، أولاً. فقد خلقنا الله متساوين، لكل إيجابياته وسلبياته. فلا تُفكر في سلبياتك ... بل فكر في الصفات الإيجابية. وهنا أذكرك بالمقولة: اشكر ربك على ما عندك لأنه حلم كبير لغيرك .

(ب) لكل انسان ميول وطبقاً لها يُطوّر هواياته. ابحث عن ميولك وركز على هواياتك، وطوّرها مهما كانت صغيرة في رأيك. هناك هوايات كثيرة منها: الرسم، الفن، الطبخ، الصيد، الالعاب الرياضية على أنواعها، الرقص، التمثيل، العزف، السباحة، جمع الطوابع، جمع أي شيء. وإذا كرست جزءاً كبيراً من وقت الفراغ لممارسة هذه الهواية ... فستستمتع بها حتماً. وسيكون لديك بعد فترة، شيء ما، تفتخر به وتحدث الآخرين عنه.

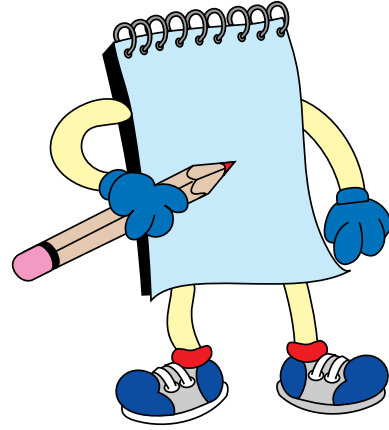


ج) عليك أن تتروّ وتعرف بأن كثيرين يقدرونك ويحبونك، ليس لانك رياضي، وسيم، غني، أو لإنتمائك الى هذه المجموعة أو تلك، بل لأجل شخصيتك. هناك الكثيرون ممن يحبونك ولكنهم لا يصرحون لك بهذا. لانهم لم يتعلموا ان يعبروا عن عواطفهم أو مواقفهم وأن يقولوا لك: أنا أحبك. مثل والدك أو والدتك... ببساطة... ان التعبير عن العواطف أو التعبير عمّا في داخلنا، موضوع لا نتكلم عنه كثيرا في مجتمعنا العربي... وعدم التعبير عنه لا يعني أننا لا نشعر به. والنساء إجمالاً، يُجِدن التعبير بالكلمات أكثر من الرجال (لا أقصد الاهانة هنا) ، وطبعا البنات أكثر من الأبناء، لأنهن يتعلّمن من امهاتهن. ولذا يتوجب على الامهات القيام بهذا الدور تجاه أبنائهن. بأن يَقلُنّ لهم ببساطة: أنا أحبك أكثر واحد في العالم.

د) تأكد بأنك لست وحدك... فهناك الكثيرون، مراهقون وناضجون من الذين يعانون من آلام الشعور بالنقص. وأجمل ما أراحني هو ما سمعته من زميلة لي في دراستي في امريكا. عندما كانت طالبة تتعلم، قالت للمعلمة: أنا بشكل طبيعي أشعر بالنقص... فلا تزيدي من هذا الشعور لديّ. هذا أراحني في حينه... لانني كمغتربة طبعاً، واجهت صعوبات كثيرة مما أدى إلى شعوري بالنقص بالنسبة للآخرين وبأنني مختلفة. انت لست وحدك... والمثل العربي يقول: «الموت مع الجماعة رحمة».

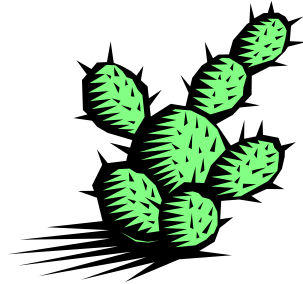


(هـ) واجه المشكلة: فكّر بالصفات التي تكرهها في نفسك، مثل العصبية، الاحباط، الخجل، عدم القدرة على التعبير، الحبوب في وجهك، وابدأ بالعمل على تغيير المستطاع منها. تكلم مع شخص تثق به ليرشدك كيف تُسيطر على نقاط الضعف فيك. أما الصفات التي لا تستطيع تغييرها في الوقت الحاضر، فتعلّم كيف تتعايش معها.



هناك الكثيرون من ذوي العاهات الذين تعلّموا كيف يعيشون مع الالم المستمر (المقصود هنا: الالم العاطفي). وكيف ينمّون مزايا أخرى لتعويضهم عن بعض نواقصهم. فهل مُشكلتك مستعصية أكثر من الالم المتواصل عند ذوي العاهات!؟

انصحك بأن تصلي أيضاً، مع أفراد أسرتك. لأن الصلاة تعلّمك كيف تتعامل مع مشاكلك وكيف تُصغي الى مشاكل غيرك، كما وستُعلّمك الصبر والتحمّل اللذين نفتقدهما كثيرا في وقتنا الحاضر. والديانة المسيحية... علّمنا بأن الله لم يستخدم الاغنياء أو الوسيمين للعمل الروحي... فقد كان تلاميذ المسيح من الناس البسطاء والفقراء. كذلك الأمر في الديانة الاسلامية، ولد النبي محمد (صلعم) يتيم الأب، وأصبح يتيم الأم في السادسة من عمره، وتوفي جدّه كفيله وهو في الثامنة من عمره. كما أنه كان لا يقرأ.



## IV. ماذا يعني تأثير المجموعة (الصحة والأصحاب):

كما أسلفنا كل مراهق ينتمي الى شلّة معينة ... ولدى كل شلّة قواعد سلوكية معينة. مثل انتقاء اللباس المميّز، تسريحة الشعر، وممارسة سلوكيات معينة توافقاً مع المجموعة. هذه القوانين الداخلية تشكل ضغطاً من المجموعة على الفرد. فإذا تجرأ أحد أفراد هذه المجموعة وعبر عن موقف معيّن فهذا يُلزمه الحصول على تأييد بقية الأفراد. وهذا التأييد يعتمد على مرّ تَبّته في المجموعة. فإذا لم يؤيدوه، أو إذا لم يمتثل لقوانين المجموعة، فقد يُعاقب بعدة طرق، مثل الاستهزاء أو عدم إشراكه في نشاطاتهم. إن المراهق بطبيعته يحب أن ينتقد ليس بالضرورة فرداً من مجموعته، بل أفراداً من مجموعة أخرى. ويجد متعة في الانتقاد والسخرية ليُكسبه ذلك تأييد أفراد مجموعته. وهذا التوافق مع المجموعة يُشعره بتحسّن في مزاجه ومزاج أفراد مجموعته... ولأنه في الحقيقة يخفف من قلقه ومخاوفه الداخلية.

### ١. هل يُعتبر تأثير المجموعة سلبياً؟

قلنا وبشكل عام، إن إنتماء المراهق الى مجموعة أصدقاء أمرٌ صحيّ. ولكن الانضمام الى مجموعة الأصدقاء له نتائج ايجابية وأخرى سلبية. فمثلاً: هناك مراهقون لا يتجاوزون سن الخامسة عشرة يجتمعون في غالبية الليالي. ويكون القاسم المشترك بينهم هو الارجية والسخرية من الآخرين. بحيث يعود كل واحد منهم الى بيته وهو يشعر بأنه أفضل من جميع الذين كانوا موضع السخرية. لانه ينتمي الى مجموعة رائعة ... وصاحبة مرح. أين الخطأ في هذا؟

لا أرى هدفاً يحققه أفراد هذه المجموعة سوى قضاء وقت الفراغ، والحصول على دعم المجموعة. وبتكرار لقاءهم مع تغيير المكان والزمان. حتى أن الاخلاص الموجود بين أفراد المجموعة مُعتمد على الإلتزام بالحضور، وإستمرار الدعم قائم على حساب السخرية والانتقاد لشخص خارج عن المجموعة. حبذا لو كان هذا التجمّع حول نشاط، يُكسب الافراد معلومات أو هوايات جديدة.

لذلك أكرر نصيحتي إذا كنت غير راض عن تصرف أو سلوك أفراد المجموعة التي تنتمي اليها... فلا ضيّر في تَرَكها. وإبحث عن مجموعة أخرى تشاركك طموحاتك وآمالك، وقد تجدها في أطر عائلية مع إختلاف السنّ أحياناً. فالأفضل أن تحافظ على صفاتك الايجابية، من أن تتنازل عنها رويداً رويداً لمجرد إرضاء المجموعة. هناك مقولة: العصافير تطير في مجموعات، وأما النسور فيُحلق كل واحد منها وحده. ولذلك من الأفضل ان تبقى نسرأً وحدك من أن تتحول الى عصفور لتتبع البقية، التي لا هدف لها.

إذا كفّ كل مراهق عن السخرية من زميله المراهق وتفهم مشاعر الآخرين، فسيحبه الجميع. خصوصاً إذا عبّر عن محبته وتعاطفه مع الضعفاء، سواءً أكانوا من ذوي العلامات المنخفضة، أو من العائلات الفقيرة، أو من ذوي الاعاقات الجسمية أو العقلية. على كل مراهق ان يُفكّر كيف يساعد هؤلاء حتى لو لم يُطلب إليه ذلك، فتقديم المساعدة لا يحتاج الى إذن من أحد. ونحن الكبار أكبر مرآة لصغارنا، وعلينا ان نراقب أنفسنا ونقيّم جلساتنا والحديث الذي نتداوله فيها. فنحن المثل الأعلى والقذوة المهمة... وأولادنا يقلّدونا.

سأروي لكم قصة قصيرة مأخوذة من «دوبسون»:

## ٢. قصة قصيرة حول موضوع تأثير المجموعة :



بدأ شباب دراسته الجامعية... ولم يكن مرتاحاً كبقية الطلاب لأنه لم يكن يعرف أحداً في الأيام الأولى. وكان هناك بروفيسور يودّ إخراج الطلاب، فسأل من منكم يعتبر نفسه مسيحياً....؟! تفحص هذا الشاب

الجميع وكانوا تقريباً (٢٠٠ طالب) ولاحظ بأن أحداً منهم لا يريد الإجابة. فكّر وأجاب: نعم أنا مسيحي. طلب منه البروفيسور ان يقف امام الجميع وقال له:

«يا للسخرية. كيف تؤمن بأن المسيح أصبح رجلاً وعاش هنا على الارض؟! أنا قرأت الكتاب المقدس ولم يقل لي أي شيء». أجابهُ الطالب بعد تفكير طويل وهو يتمالك نفسه: «يا سيد، ان الكتاب المقدس هو رسالة الله الى المسيحيين، وإن لم تَفْهَمه، يظهر بأنك كنت تقرأ رسالة موجهة لآخرين».

نلاحظ في هذه القصة بأن هذه الاجابة كانت جريئة ولم تكن تتوافق مع رأي ال (٢٠٠) طالب. ولكن هذا الطالب دافع عن قِيَمه ولم يَهْمُه ضغط هذه المجموعة الكبيرة. لذلك لا تكثرثوا بتعليقات الآخرين وتمسكوا بالقيم الدينية التي علمكم إياها الوالدان.



### ٣. نصائح تتعلق بتأثير المجموعة:

(أ) عند اختيارك أصدقاءك ... عليك اختيارهم بحذر شديد. تحدث الى شخص كبير تثق به في هذا الموضوع. لأنه في كثير من الأحيان يوجهك الى مجموعة صالحة، ويتكلم مع هذه المجموعة كي تقبلك.

(ب) لا تخجل ولا تشعر بأنك مدين لمجموعة معينة كنت تنتمي إليها. فانت حرّ ومستقل وتستطيع التعرف إلى آخرين. والحياة مليئة دائماً بأشخاص آخرين منهم الأختيار ومنهم الأشرار ... عليك ان تُجرب.

(ج) اذا اردت مصادقة أي شخص فتعرّف على هواياته ... وحاول ايجاد الهواية المشتركة ... ولا تأبه لما يقوله الآخرون عن هذا الشخص. استعمل المنطق الخاص بك. وقرر إذا كان يناسبك كصديق أم لا.

(د) تعلّمت بأن الكثيرين من المراهقين يحبون التعليقات والسخرية. فهذه التعليقات جزء من المراهقة وهي تزول في نهاية فترة المدرسة. تعلّم أن لا تهتم لهذه الأقاويل، خاصة اذا كانت خالية من المنطق وهي في غالبية الاحيان كذلك. أطلب مساعدة شخص تثق به وبنصائحه.

(هـ) لا تلجأ الى الكحول والتدخين تحت تأثير المجموعة ... أو نتيجة الفراغ، أو الخجل. ابحث عن شيء مفيد تقوم بعمله ... حتى لو كان دون مقابل، لكن إشغل نفسك دائماً. فالعمل المتواصل يُطهر الروح والنفس.

(و) حاول جاهدا التعرف على هواياتك، واذا لم يكن عندك الثقة بنفسك لتطوير هذه الهواية، درّب نفسك بمساعدة شخص تثق به. عندها ستتخلص من الخجل تدريجياً ... وتزيد ثققتك بنفسك. وذلك عندما تتقن عمل شيء مميز. وأما اذا لم تنجح ... فلا تفقد الأمل، حاول تطوير هواية ثانية وثالثة. فالعيب في الاحباط وليس في المحاولة. ولولا الأمل لقلّ العمل.

ز) تقبّل نفسك وتصالح معها، هكذا خلقك الله. عليك أن تقبّل بحُكمه، خصوصاً في الأشياء التي لا تستطيع تغييرها. تذكر بأن الله عندما خلق كل واحد منا على شكله الحالي كان ذلك لأنه أعدّه له هدفاً ما، فهو حين خلق المرضى والمعاقين... كتب لهم، سبحانه وتعالى، أهدافاً. ومسؤوليتك، أن تتعرف إلى تلك الأهداف.



## ٧. خاتمة

تناولت في هذا الفصل تطوّر المراهق من الناحية الجسمية والعاطفية، والمشاعر التي لا نراها نحن الكبار، إلا إذا درّبنا أنفسنا. فقد كنت قبل التدريب أسمعهم يضحكون بصوت عال، ويتكلمون بصوت مزعج، ويتحركون بشكل فظ. فأقول لنفسي... انهم في غاية السعادة... ولا ينقصهم شيء. ولكن بعد ان بدأت أكلّمهم في الصميم... في العمق... في مجموعات صغيرة. بعد أن منحتهم الثقة الكاملة، بدأوا يفتحون ويسرّون لي عن مخاوفهم... وأحزانهم... وعدم استقرارهم. فتذكرت نفسي في ذلك العمر... وما أسهل أن ننسى كيف كنا ونحن في ذلك العمر. كثيرون سيقولون... لكن حلاوة ذلك العمر تكمن في التخبُّط. هذا صحيح... ولكن هذا تقييماً الآن.

حاولت في هذا الفصل... أن أخطب المراهق نفسه، وأقف الى جانبه، حتى يطمئن إلى أننا ندعمه. وأتمنى أن أكون قد وفقتُ بالتقرب إليهم... ومنحهم الشعور، بأن ما يمرّون به هو أمرٌ طبيعي. وينطبق على كل المراهقين في العالم... حتى لو اختلفت الحضارات.

حاولت توسيع مدارك الكبار كي يفهموا هذه المرحلة ومزاياها. فعلى سبيل المثال، إذا لاحظ أحد الكبار أن ابنه بدأ يدخل في نقاشات متكررة معه، أو أن ابنته بدأت تستعمل الهاتف لمدة طويلة. عندها سيكون عنده المعرفة بأن هؤلاء الاطفال يبدأون في مرحلة المراهقة. ثم القيت الضوء على بعض الحلول التي يستطيع المراهق نفسه القيام بها للتعامل مع هذه التغيرات.

وإذا قرأ الأهل أيضاً هذه النصائح، فأنا آمل أن تريحهم وتطمئنهم على صحة ابنائهم العاطفية، وتخفف من الحيرة في التعامل معهم. هذه الحيرة الناتجة عن التغيير السريع الذي يمر بكل المجتمعات. والناتجة أيضاً عن وسائل الاعلام التي تَفَرِّضُ علينا الصورة المثالية للمراهق، مثل اللباس، الطول، الوزن، الشكل والهوايات... والتي تهمل العادات والتقاليد كلياً. لا بل فان الاعلام يَسْتَغِلُ فترة التخبُّط هذه لمآرب تجارية بحته. لان هذه المعايير المفروضة تزيد من المنافسة السلبية عند المراهقين وتزيد من بلبلة الأهل.

حاولتُ إيصال أفكار ومشاعر المراهقين أنفسهم، علَّها تلمس قلوب الأهل والكبار. حاولتُ جذب انتباه الكبار إلى عدم التسرُّع في اتخاذ القرارات. وحاولتُ جذب أنظارهم أيضاً إلى الأمور التي تُقَلِّقُ المراهقين وتَشْغَلُ بهم، لانها تختلف كثيراً عن تلك الامور التي تَسْتَحُوذُ على تفكيرنا نحن الكبار. وهذا لا يعني أن نَحْتَلِفُ، الكبار والمراهقين، فنحن في أمس الحاجة إلى أولادنا... لانهم مصدر المحبة وسبب العطاء. كما أن أولادنا في أمس الحاجة إلينا... خصوصاً في هذه الفترة ... المراهقه.



## الفصل الثاني التواصل مع المراهق

### I. مقدمة

### II. الاساليب التي علينا تجنبها أثناء التحدّث إلى المراهق.

١. أسلوب الوعظ.
٢. الادلاء بالأوامر والتعليمات.
٣. الإنشقاق والتجريح.
٤. عدم إفساح المجال للمراهق بالتكلّم.
٥. الانفعال.
٦. المقارنه السلبيّة بأحد أفراد العائلة.
٧. عدم مواجهة المشكلة.

### III. كيف نتحدّث الى المراهق حتى يُصغي إلينا؟

١. حالة الاحراج أو الخجل.
٢. الرغبة في الجدّل.
٣. الصعوبة في التعبير.
٤. الحاجة الى الدعم والمساعدة.

### IV. كيف نستعيد التواصل بعد انقطاعه؟

### V. كيف نحلّ المشاكل ونتخذ القرارات؟

١. خطوات عملية لحل المشاكل.
٢. قصة قصيرة.

### VI. حاجة المراهق الى العائلة.

### VII. خاتمة

## I. مقدمة

الحديث والاصغاء هما من أهم أسس التفاهم في الحياة. الحديث يُتقنه أغلب الناس، لكن الاصغاء فن صعب اتقانه. وهو القسم الأهم لانجاح أية محادثة. وكلنا نعرف بأن الحديث والاصغاء، وبالتحديد الى المراهقين صعبان في كثير من الأحيان، وذلك لانهما يُثيران فينا أحاسيس عاطفية، ويتطلبان وقتاً وجهداً كبيرين.

في هذا الفصل سنتعلم فن الاصغاء وأسلوب حث المراهقين على التكلم... حتى نطمئن ونتأكد بأن قنوات التواصل بيننا وبينهم مفتوحة. ولكي نطمئن على سلامة أبنائنا المراهقين، نفضل أن تصلنا المعلومات منهم مباشرة، وليس عن طريق الأصحاب. لانهم إذا علموا بأننا نعرف أخبارهم من الآخرين، فسيغضبون كثيراً ويفقدون الثقة بنا لفترة طويلة.

**إليك بعض الأمور التي أود أن أذكركم بها قبل التعمق في موضوع التواصل:**

\* عند التحدث الى المراهق، علينا الانتباه الى مشاعرنا ومزاجنا قبل التعرف على مشاعره ومزاجه هو. أقول ذلك حتى يزيد الوعي عندنا كي نسيطر على نفسنا ولا نندفع عند مناقشة موضوع حسّاس.

\* الغرض من التواصل هو رغبتنا في حمايته من أشخاص السوء. لذلك، علينا ان نوصل له الرسالة بطريقة يقبلها، وإلا سيعتبرنا متطفلين على خصوصياته ويواجه نصائحنا بالرفض. لهذا فالأسلوب في إيصال الرسالة هو مفتاح التفاهم.



\* إن العائلات التي تسمح بالنقاش المفتوح لكل فرد من أفراد العائلة، وإبداء الرأي فيه عليها أن تتوقع اختلاف الرأي مع المراهقين ابتداءً من سن الثالثة عشرة. فمن الافضل أن نتعلم كيف نتقبل اختلاف الرأي بصدر رحب.

هذا لا يعني أننا نقبل مواقفهم كلها. نستطيع أن نبقي على رأينا ونحافظ في الوقت نفسه على أسلوب تواصل لطيف، دون ابداء مواقف سلبية أو إستعمال لغة عنيفة، قد تؤدي في أغلب الأحيان الى انقطاع التواصل.

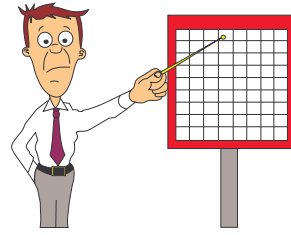
من خبرتي مع المراهقين ... بالاضافة الى كوني أمّاً لاثنين منهم، لاحظتُ أن غالبية المراهقين يُعيدون التفكير في آرائهم ومواقفهم المُعلنة والتي يبدوون متعصبين لها في النقاش. وأحياناً كثيرة لا يقولون لنا بأننا على صواب. اعتمادنا طريقة ملائمة في التواصل، تعطي الدافع للمراهق في ان يتفهم موقفنا. حتى لو أبدى رفضاً في البداية، فبعد إعادته النظر فيه، يتقبله ويتبناه.



## II. الأساليب التي علينا تجنبها أثناء التحدث الى المراهق:

### ١. أسلوب الوعظ:

غالباً ما يفقد المراهقون الرغبة في الاصغاء بعد العبارة الثانية، إلا اذا كان اسلوبنا قصصياً وفيه شيء من الترفيه والمنطق. لذلك علينا تجنب أسلوب الوعظ. هذا الجيل يختلف عن جيلنا، فالمحفّزات في أجوائهم كثيرة، مثل الحاسوب والتلفون النقال، والتلفزيون والسينما. لذلك علينا الا نظن بأن فقدان الرغبة في



الاصغاء عندهم، موجّه لشخصنا نحن.

مثال على توصيل رسالة الى المراهق دون إلقاء محاضرة:

الأب: مساء الخير يا ابنتي.

الابنت: أهلاً يا بابا.

الأب: لاحظت بأن علامة الرياضيات لديك هذا الفصل أقل من علامة الفصل السابق. هل لي أن أعرف لماذا؟ (دون محاضرة عن سهولة الرياضيات، فهي تعرف بأنه سهل، ولكن هناك شيئاً حصل بالتحديد في هذا الفصل).

البنّت: نعم يا أبي... لقد تغيّبت مرتين في هذا الفصل ولم أتمكّن من فهم مادة معينة، وهذا ما حصل.

الأب: لكن ماذا كان يمكنك ان تفعلي حتى تفهميها؟

البنّت: كان من الممكن أن أسأل المعلمة أو أن أسألك كي تشرحها لي.

الأب: أحسنت يا ابنتي... وهذا ما أتوقّعه منك في المرّة القادمة.

البنّت: ولا يهّمك يا بابا، في الفصل القادم سأرفع علامتي حتى تصبح على ما كانت عليه.

الأب: هذه ابنتي التي أعرفها (مع ضمّة أو حتى ابتسامة تكفي)

ملاحظه: «التعزيز سيرفع من ثقّتها بنفسها ويعرّز إدراكها لثقتك أنت بها»

## ٢. الإدلاء بالأوامر والتعليمات:

إن اسلوب إعطاء الاوامر والتعليمات الجافة المباشرة غير مقبول على المراهقين، خصوصاً اذا لم يصاحبه شرح منطقي. علينا ان نتذكّر بأن المراهق تطوّر وأصبحت لديه قدرة فهم التعليل السببي للأشياء، ويُفضّل الحوار المنطقي.

فاذا أردنا مساعده من ابننا المراهق في مهمّة ما، فسيطلب إلينا أن نحدّد له نوعيّة العمل، عندها سيقوم به وحده. فالعمل وحيداً يمنحه الاستقلالية، مما يعرّز ثقّته بنفسه. ومن ناحية اخرى يُجنّبنا اسلوب اعطاء الاوامر، وهو ما لا يرغب فيه. وبعد انهاء المهمة نقوم بدور الثناء والتعزيز. مُركّزين على ايجابيات الانجاز ومتجاهلين قدر الامكان أهمية النواقص والسلبيات. ان التعزيز الإيجابي يُقلل من الأخطاء والسلبيات مرّة بعد مرّة، وهو اسلوب ناجح جداً في تغيير السلوك للأحسن.

### ٣. الانتقاد والتجريح:

اذا اردت انتقاد طريقة لباس المراهق أو تسريحة شعره، فلا يكون ذلك عن طريق التجريح والتحقير له ولأصدقائه. تذكر بأنه في هذه المرحلة يُفضّل أصدقاءه عليك في غالبية الاحيان. واذا انتقدت أحد أصدقائه، حتى لو انتقدته هو، فقد يغضب وينقطع تيار التواصل بينكما. وكثيراً ما يؤدي الانتقاد الى عمل العكس تماماً.

الصراخ وكلمات التجريح لا تنفع أحداً... بل بالعكس تماماً، ما من أحد يريد أن يشعر بأنه ناقص. والمراهق كذلك... لا بل، ان حساسيته أكثر من حساسيتنا نحن الكبار. لذلك تجنب هذا الاسلوب من النقد الهدام والمحبط.



#### مثال سلبي:

الأم: لاحظت بأن صديقتك «مروة» تلبس فستاناً قصيراً جداً. كيف يسمح لها أبواها...؟

البنات: لا تتدخلني... لان هذا مش شغلك... لها أهل وهم مسؤولون عنها.

لاحظوا بأن التواصل انقطع وستبدأ الأم بالبحث عن طريقة لاستعادة طراوة الحديث.

### مثال ايجابي:

الأم: أنا أفضل الفستان الذي لبسته انتِ على ذلك الذي كانت مروة تلبسه (التركيز على كلمه أنا في خطاب الأم).

البنات: مروة وأهلها لا يمانعون هذا النوع من اللباس، أما أنت وأبي ... فلکم رأيي يختلف... ؟

الأم: وهل أنت موافقة على رأينا.

البنات: حتى الآن... أوافق... لا أدري عندما يصبح عمري (٢١) سنة.

هذه الاجابة من أروع الاجابات... لأن كل ما نرجوه أن نُثبِتَ قيمنا في شخصية أولادنا في هذه الفترة. واذا اقتنعوا بها في هذه المرحلة العصبية فسيستمرّون ... في أغلب الحالات مع هذه القيم. حتى لو غيّرُوا فيها بعض الشيء لفترة ما، لكنهم سيعودون ليطبّقوها لاحقاً.

### مثال على مواجهة مع نقد بنّاء:

الأم: «سمعت من الجيران بأنك كنتِ في المطعم مع شخص لا أعرفه».

هذا اسلوب مرفوض يوحى بالتجريح والنقد وعدم الثقة. وكأن الام تتحرى عن سلوك البنات بواسطة الجيران او غيرهم. اليكم الاسلوب المفضل في نفس المساق.

الأم: أود التكلّم معك في موضوع خاصّ على انفراد ... هل هذا الوقت مناسب لك؟ (الخصوصية مهمّة).

البنّت: لا أعرف ... تفضّلي.

الأم: أنا أثق بك يا ابنتي ولكنّ هناك شيئاً يُحيرني ... هل لك أن تخبريني عن الشخص الذي كنت معه في المطعم قبل يومين.

(لاحظوا هنا التركيز على أنا في خطاب الأم).

البنّت: هذا طالب أعلى مني بصف... أراد ان يُعطيني دفترًا.

الأم: هل هذا كل ما في الأمر ... ؟ مع نظرة تساؤل!

البنّت: نعم. أعرف بأن الناس تتكلم، ولهذا سأدعوه الى البيت اذا أردت منه مادة في المرّة القادمة.

الأم: عافاك يا ابنتي... أنا اعتمد على ذكائك... وانت تعرفين مجتمعنا.

هذا الأسلوب الذي يسأل ويُقيم قبل أن يحكّم، يعكس انتقاداً لسلوكيات الفتاة. ولكنه انتقاد بناء، وإيجابي ومحبّب.

#### ٤. عدم إفساح المجال للمراهق بالتكلم:



إن عدم الإصغاء الى الآخر وعدم أخذ رأيه بعين الاعتبار، مُهين جداً لنا نحن الكبار. فكم بالحري بالنسبة للشباب الذي يعاني من تجارب قليلة في الافصاح عن رأيه... وثقته بنفسه لم تكتمل بعد. ولذلك هذا الاهمال أو التهميش قد يُثير غضبه. ويُفقد الحماس للتواصل.

#### مثال ايجابي لحوار بين اب وابنه:

اذا كنت في جلسة مع مجموعة من الأقارب... وأراد ابنك الشاب ان يعرض رأيه:

الابن: هل لي أن أتكلم.

الأب: طبعاً يا ابني... رأي الشباب مهم أيضاً... هل لكم أن تسمعوا خالد.

يقول الابن ما عنده في جملتين باختصار كما هي العادة في بدايه المراهقة، غالباً ما يكونون خجولين.

الأب: أحسنت يا بُني، يظهر بأن أفكارك تتوافق مع الأفكار التي نطرحها.

ان اجابة الاب جيده لانها اعطت تعزيز ايجابي بغض النظر عن اهمية رأي الابن.

هذا الأسلوب يعزز ثقة الشاب بنفسه وشعوره بتقبّل والده والآخرين له. ويمنحه الجرأة في الحديث والمشاركة في المرات القادمة، مما يُضيف الى نمو ذكائه العاطفي تدريجياً.

## ٥. الإنفعال:

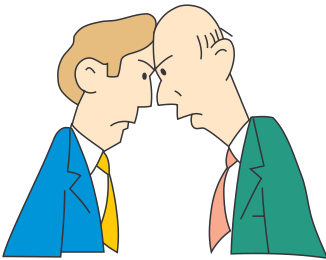


إذا كان من طبع الأب الغضب والانفعال السريع،  
فحان الوقت ان يتعلّم كيف يهدأ عندما يتكلم. فهو  
المرآة ... عليه ان يتوقف!

يأخذ نفساً عميقاً مرتين... ويفكّر! لأن الأولاد  
حتى لو امتثلوا أمامنا فهم سوف لا يأخذوننا مأخذ  
الجد إذا انقلنا. لانهم يعتقدون بأن هذا الانفعال يزول قريباً، وتعود المياه الى  
مجاريها. وهم ينفذون ما يدور في تفكيرهم. لذلك لا بد من الصبر والحوار  
والتفاهم.

هناك دورات خاصة يتعلمها الآباء والأمهات، تُدرّبهم على ضبط النفس وعدم  
الانفعال. فإذا أردنا إيصال رسالة ما، علينا ان نترتّب حتى نضبط انفعالاتنا. عندها  
تصل الرسالة الحقيقية التي نريدها. علينا ان نتذكر بأننا مرآة لصغارنا. فإذا ضبطنا  
انفعالاتنا، تعلموا هم، والعكس صحيح.

## ٦. المقارنة السلبية بأحد أفراد العائلة:



كثيراً ما نقارن أولادنا بشكل سلبي وبصوت  
عال وبحضورهم بأخوتهم، أو بأحد أفراد العائلة،  
أو حتى بأنفسنا عندما كنا بجيلهم. الجواب لهذه  
المقارنة معروف: (أنا لست خالد، وهناك خمسون  
سنة فرق بين جيلي وجيك). لذلك نصيحتي ألا  
نرتكب هذا الخطأ... لان الاجابة ممكن ان تُزعجنا.

### مثال سلبي:

الأم: لا أعرف لماذا انت غير نشيطة مثل أختك... فهي تساعدني في كل شيء. أما انت، فلا تحبينني.

البنت: انت تحبينها اكثر مني... لماذا اشتغل.

(النتجه هنا جدال ونقاش سلبي ينتهي بترسيخ نظرية البنت... ذلك بان الام تفضل اختها عليها).

### مثال ايجابي:



الأم: فكّرت أن أسند إليك مسؤولية في البيت تقومين بها كل الوقت.

البنت: لماذا لا تسنديها لاختي.

الأم: فضّلتُ ان أُورِّع المهام ... عليك وعلى اختك. سأعطيك ثلاث مهام وانت اختاري واحدة.

البنت: صحيح... ما هي المهام؟

الأم: تنظيف النوافذ، ترتيب الكتب وطباعة مادّة... وهناك جائزة طبعاً في النهاية بعد إنجاز كل من هذه المهام.

البنت: أفضل الطباعة.

الفتيات بالتحديد يشعرن بالتمييز حتى لو كنا لا نقصده. وكلنا نعرف كيف أن هناك نسبة معينة من العائلات تميّز بين أولادها. فاذا كانت احدى البنات نشيطة،



نوضح لاختها غير النشيطة عدم رضاها عن تقاعسها (أحياناً بإشارة حركية أو بتعبير الوجه). وهذا التعبير يحصل غالباً أثناء القيام بالاعمال التي تتطلب نشاطاً جسيماً. وبنفس المكيال قد نتوجه الى الاخت الثانية وغير المجتهدة بعدم رضاها عن عدم اجتهادها في المدرسة مثلاً. هنا نرتكب الخطأ مع الاثنتين، عدا عن أنهما ستبدآن بالغيرة احدهما من الاخرى.

من الأجدى أن نركّز على الخصال الايجابية لكل منهما ونشجعها، دون الطعن بالخصال السلبية. ومن منا يخلو من الخصال السلبية؟ تقبّلنا لأولادنا بخصالهم جميعها، ولفت نظرهم بطريقه ايجابية إلى الخصال التي لا تُعجبنا، تزيد من حماسهم لنبذ تلك الخصال أو العمل على تقليلها.

## ٧. عدم مواجهة المشكلة:

كثيراً ما نقول للشباب، ستتحسن الاحوال عندما تكبر! أو في السنة القادمة! الشبان في هذه الأيام على قسط من الذكاء، وهم يريدون أجوبة منطقية، ويعرفون بأن لا شيء سيتحسن تلقائياً. ولذلك من الأفضل التعامل مع المشكلة، لأن تجاهلها لا يساعد.

أعزائي القراء!! اذا لم تتمكنوا من التعامل مع المشاكل بعد قراءة هذا الكتاب إلى نهايته... فأنتم بحاجة الى مساعدة شخص مختص.

مثال على مشاركة أب لابنه في مواجهة مشكلة:

الأب: هل لك أن تفكّر معي يا بني، ها قد دنت العطلة الصيفية، وأود ان أزيد دخل عائلتنا قليلاً.

الابن: أنا استطيع المساعدة، لقد كبرت.

الأب: انا ادرك ذلك، ولهذا أشاورك. علينا ان نفكّر، بكل الحلول... هيّا نستعرضها معاً.



الابن: استطيع العمل مع عمي.

الأب: ماذا بالنسبه للعمل في البناء.

الابن: هذا أيضاً مناسب.

الأب: أعطني قلماً وورقة كي نكتب كل الخيارات

يا بني.

يجب كتابة كل اقتراحات الابن والاب معا وبعدها يقررا ما الافضل أو ما المنطقي منها.

هكذا يكون الأب قد أشرك الابن في مشاكله. وهكذا عندما يكبر الابن الثاني، يعمل الشيء نفسه. بهذا الاسلوب من الحوار ... نخلق جواً حماسياً يساعد فيه الجميع، في حل المشاكل.



### III. كيف نتحدث الى المراهق حتى يصفى الينا:

سنتعلم بداية كيف نقرأ مشاعر المراهق... حتى نختار الوقت المناسب للتحدث اليه. وليس أنجح من اختيار الكلام المناسب في الوقت المناسب.

يقول المراهق أحياناً أقوالاً لا يقصدها، وأحياناً كثيرة يبالغ. وأحياناً أخرى يتكلم بجسمه... أشياء كثيرة، تقول الكثير. هذه الاقوال، نبرة الصوت، الهيجان... كلها دلائل على مزاجه.

نستعرض هنا جميع مظاهر الحالات المزاجية (المشاعر) التي يعيشها المراهق والتي إذا إستشعرناها مُسَبِّحاً، تُساعدنا على المبادرة في التحدث إليه، أو تأجيل ذلك. إن ما أريد التأكيد عليه في هذا الفصل، هو ليس تخصيص الوقت لأولادنا فقط، وإنما جودة هذا الوقت من حيث أن يُخصَّص للقيام بالنشاطات التي يحبونها هم وليست تلك المُحَبَّبة لنا.

المقصود هو، الدخول الى عالم المراهق للتعرف على الاشياء التي يُحبها والنشاطات التي يرغب القيام بها، إذا ما لَقِيَ التَقَبُّل والتشجيع من جانبنا. قد لا نستطيع التعرف على هذه الرغبات عند المراهقين إلا إذا دخلنا الى عالمهم. أي راقبنا نشاطاتهم وتعرَّفنا على أمنياتهم. أما إذا انشغلنا عنهم واخترنا القيام بكل الأشياء التي نَسْتَحْسِنُهَا، ظناً منا أنها قد تروق لهم أيضاً، فهنا نُخْطِيء الهدف. إذا لم نضع أنفسنا مكانهم، سيبقى عالمهم لغزاً بالنسبة لنا، وسنبقى خارج الملعب، ننتظر هذا الأخصائي، وذلك الخبير ليُخَلِّصهم من المأزق الذي يتخطون فيه.

## ١. حالة الإحراج او الخجل:

قبل بضعة أشهر فقط وقبل ان يبلغ المراهق الثانية عشرة أو الثالثة عشرة، عندما كنا نصف نجاحه في شيء معين لافراد العائله ... كان يطير فرحاً. أما الآن، وبدون سابق انذار ... فهو يتمرد اذا قمنا بذلك. فهو يشعر بالاحراج لأسباب صغيرة وبسيطة، حتى انه قد ينسحب اذا لم يرق له الكلام، أو يرفض المهمة اذا لم يكن محضراً لها.



على سبيل المثال: الاعتماد على المراهق بالقيام بشواء اللحمه لنا وللضيوف لأول مرة... قد يكون مُربك أو مُخجل. المفروض أن نُدربه من قبل، دون وجود ضيوف. ثم تعتمد عليه ليقوم بكل المهمة بيسر. ونثن عليه عندما يتقنها دون مُبالغة بالثناء.

مثلاً: «أصبحت خبيراً في إشعال النار والشبي. الآن استطيع الاعتماد عليك عندما يكون عندنا ضيوف». وأثناء وجود الضيوف، نشكره باختصار ... كما نشكر صديقا. لانه يُفضل ان نعامله كصديق ناضج، وليس كطفل.

اذا قمنا بمدحه طويلاً... فسيشعر باحراج. لانه في هذه الفترة لا يريد ان يكون محط أنظار الجميع. من الأفضل أن نزيد ثقته بنفسه تدريجياً، ومع هذا التعامل تزيد جرأته. كذلك الأمر، علينا تشجيع الفتاة الخجولة، بإعطائها مهمة صغيرة تقوم بها ... تتقنها، نثنى عليها. ثم نُوَكِّل لها مهمة أكبر قليلاً، ونستمر بتعزيز عملها الإيجابي، حتى تتقنها وهكذا. ونحاول في كل مرة تَتَّقِن فيها هذه المهمة، خاصة أمام الضيوف، أن نثنى عليها حتى يزول الخجل تماماً.

## ٢. الرغبة في الجدل:



المراهقون فنانون في الجدل ... وذلك لأنهم يريدون أن يفحصوا أفكارنا مقابل أفكارهم. غالبية المراهقين يفاجئونا بعباراتهم السلبية أو بحركات أجسامهم اللغوية ... التي تقول بأنني لا أتفق معكم ... ورأيي أفضل. أحياناً يكون مزاج الجدل هذا نتيجة سبب معين. مثلاً: إزعاج من أحد الاصدقاء، قلّة نوم، تعب عام، وأحياناً أخرى مزاج متعكّر دون سبب. وكثيراً ما يستيقظون من النوم راغبين في الجدل.

## كيف نتعرّف على هذا المزاج؟

هذا المزاج أكثرها وضوحاً... نراهم يبدؤون مشاجرة أو نقاشاً مع أحد الإخوة، أو معنا كأب، أو كأم. صوتهم عال ... يسألون ويجيبون ... يعرضون وجهات نظر متناقضة، ونلاحظ البلبلة أو الانتقال من موضوع الى آخر. ويكون المزاج الحاد واضحاً.

بعض النصائح للأم (المعذرة للتوجه للام، وقد تجوز نفس النصائح للاب):

(أ) لا تبحثي عن السبب، هذا غير مهم في البداية.

(ب) لا تبدئي أو تنقادي وراء نقاش أعمى.

(ج) اذا ازعج أحد أخوته ... قللي له ... بأن مزاجك يبدو مختلفاً اليوم. وأعطي كلا منهما عملاً يقوم به... واطلبي تنفيذه في الحال. وأما مع المراهق... فحاولي في هذه الحالة اعطاه عملاً، يحب عادة القيام به. مثل البحث عن شيء في الانترنت، عملاً جسمانياً خارج البيت، أو الاتصال بأبيه وترتيب عمل مشترك معه.

كلما فكرت اكثر في الموضوع ستصبحين خبيرة.

(د) استعدي لتجاهل هذا المزاج. لانه في أغلب الاحيان لا يدوم إلا بضع دقائق، أو ساعة على الأكثر (أما المزاج السيء المستمر، فيعتبر مشكلة وبحاجة الى اهتمام من الخبراء).

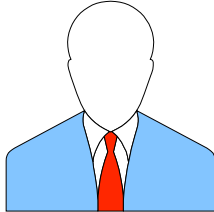
(هـ) تذكري ... بأن المراهق هو القائد ... أو على الأقل هو يشعر هكذا. فهو يتحكم بالكلام وبالعبارات التي يستعملها. وإذا أزعجك بالألفاظ قللي: هذا الكلام يزعجني. عندما تهدأ ... سأكون على استعداد للحديث معك، وللإستماع إليك في كل ما يُقلقك ويُزعجك. واطركي الغرفة.

عندما يجلس وحده، سيفكر ويستعيد تمالك أعصابه، ويكتشف بأنك لا تسمحين له بالتمادي في إهانة إخوته أو إهانتك. وهذا يعني بأن هناك حدوداً عليه الإنتباه إليها. على فكرة انهم يحبون الحدود. وفي كثير من الاحيان يحبون من يفرض الحدود. ولأنك لم تهدديه ولم تجرحيه، سيعود ويتكلم معك بعد دقائق معدودة وكأن شيئاً لم يكن. وعندها لا تتوقعي كلاماً لطيفاً... أو تشكراً... أو اعتذاراً. لكن اذا تكلم بشكل عادي، قومي بتعزيز مزاجه. وقولي: (أنا مرتاحة الآن لانك في وضع أحسن مما كنت عليه قبل دقائق. هل كان شيء ما يُزعجك؟! ) واصغي، لانه

إذا استأنفت الكلام والوعظ، فلا تتوقعي منه أن يُصغي.

وإذا استمررت في الاسئلة فلن يُجيب. والأفضل أن تكوني معه في غرفة فيها بعض الخصوصية، دون الاخوة الصغار. وعندما تعبرين عن استعدادك للاستماع... وتترئين... فسوف ينظر اليك، ويفحص استعدادك للتجاوب معه ويفحص الثقة. اي اذا كنت لا تهزأين من الكلام الذي سيقوله لك ... ثم يتكلم.

باختصار ... عندما يكون مزاجه محاججا اتبعي النصائح أعلاه، لان ثقته ستزيد فيك وفي قدرتك على تحمل مزاجه الى ان يتحكم به. وسيتعلم رويداً رويداً فنّ التحكم بالمزاج الحادّ وفنّ ضبط النفس، وعدم إهانة الآخرين. ذلك لانك وضعت الحدود لهذا المزاج بأسلوب ناجح. حين يكون المراهق في هذه الحالة، إنتبهي بأنّه ليس الوقت المناسب لنقاش اي موضوع عائلي أو شخصي. لا تنفعلي كثيرا فهذا حال جميع المراهقين. لكن تحلّي بالصبر والهدوء والذكاء واصغي، وثقي بأنه سيخرج من هذه المرحلة في وقت أسرع مما تعتقدين.



### ٣. الصعوبة في التعبير:

كثيرات من الامهات يقلن لي... بأن ابنهن المراهق لا يقول شيئاً، حتى لو قامت الواحدة منهن بكل ما ذكرته حتى الآن، فما العمل؟

### ان اجابتي للام المتسائله هي:

ابنك يستصعب التعبير. لانك أنت ووالده لم تُعوداه ذلك. لذلك إبدأي أنت في التعبير عن نفسك. أو والده، يقص ما حصل معه اليوم، في العمل، في الشارع، مع أحد الأقارب. ونصيحتي هنا بأن... تبتعدي عن التفصيل الممل وتنتبهي الى إضافة بعض المرح في الكلام. في هذه الحالة سيراقب هو طريقة عرضك للموضوع: الصوت،

المرح، البساطة، ويتفحص مزاجك. مثلاً هل تغضبين اذا قاطعك أحد؟ هل أنت مستعدة ان تسمعي مداخلة اثناء حديثك؟

لا تنسي انك انت ووالده المرأة. وهو سيتعلم رويداً رويداً... وسيقلدك كما أمام أصدقائه في البداية ... ثم ينطلق ويصبح نسخة أجمل عنكما. وفي كثير من الأحيان يتعلم الوالدان اسلوب التعبير في هذه المرحلة (أي مرحلة وجود الأولاد المراهقين في البيت)، لكي يساعدوا أبناءهم.

### والى الاباء مثالا في نفس المساق:

اذا أردت إشراك ابنك معك في العمل وكان يرفض لانه يخجل من الزملاء ولا يعرف كيف يُعبّر عن ذلك.

الأب: هل هذا وقت مناسب يا بني، أود التحدث إليك في أمر ما.

الابن: ما الأمر، هل هي محاضرة كالعادة ؟

الأب: (دون انفعال). سوف لا أطيل عليك، أريد مشاورتك في موضوع معيّن.

الابن: (اذا كانت العلاقة غير ودية) سيقول: خمس دقائق فقط لان صديقي سيحضر إليّ.

الاب: ماشي الحال. (لا تأخذ الموضوع شخصياً لانك بصدد ان تحسّن العلاقة). أنا أعلم في الورشة وكما ترى فأنا أتعب كثيراً وبحاجة الى مساعدة، وبما أنك أصبحت شاباً قويّ البنية، فربما ترغب في مساعدتي. فكرت في طلب مساعدتك لي ما رأيك؟



الابن: الآن تريدني أن أساعدك، فالآن عندي موعد مع أصحابي، ثم أنك لم تكن لطيفاً معي طوال الفترة السابقة.

الاب: أنت تعلم اني احبك ... وإذا لَفتُ نظرك الى تصرف معين، فهذا لا يتناقض مع محبتي لك.

الابن: أحب أن أساعدك، لكنّ زملاءك يُعلّقون تعليقات مزعجة أحياناً.

(نلاحظ ان الإبن استجاب لتفهّم الأب وعبر عن نفسه).

الأب: هل هذا هو سبب عدم استجابتك لطبي المساعدة؟

لاحظ هنا بأن إجابته تدلّ كثيراً على أن هناك سبباً معيناً لعدم انصياعه لرغبتك، لكن اذا أكملت حديثك دون تهجّم وتجريح، بل بتقييم نفس الموضوع الذي يتكلم فيه هو، فهذا يدل على تفهمك لمشاعره، ويريحه كثيراً. ويعلمه كيف يُعبّر رويداً رويداً بالكلام لا بالصراخ، ولا بالصمت الطويل.

الابن: ما هي نوعية الأعمال التي تريدني القيام بها.

الأب: سأقول لك ما أقوم أنا عادة به، وما هي الأعمال التي يمكن أن اعتمد عليك فيها، وأنت تختار.

لاحظ ... عملية اعطاء البدائل تُشعر المراهق بأنه يُبادر أو يُشارك في الخيارات وبالتالي في الحلول.

#### ٤. الحاجة الى الدعم والمساعدة:

أحياناً يكون ابنك بحاجة الى دعمك أو مساعدتك. هذه حال الجميع حتى حال ذوي الشخصيات القويّة.



قابلت أمهات في غاية الذكاء، (وهذا لا علاقه له بمستوى التعليم أو مستوى الوظيفة، أو عدمها) واللواتي يعرفن بمجرد أن ينظرن الى وجه الشاب، بأنه في حاجه الى دعمهنّ ووقوفهنّ الى جانبه. بمجرد الاصغاء يعرفن ما الأمر. في كثير من الأحيان تكون المشكلة مثلاً نقاشاً حاداً حصل مع صديق، نتيجة امتحان غير مقبوله، إهانة من معلّمة، أو الشعور بضائقة مادية أو إحباط ناتج عن عدم فهمه لبعض الدروس... الخ.

بداية، لا تتوقعي أن يأتي ابنك وهو يبكي أو أن يجلس في حضنك، ويروح يشكو لك ويسألك المساعدة كما كان يفعل أيام طفولته.

فالعلامات التي تدل على أنّهم بحاجة الى مساعدة، تختلف الآن، منها اغلاق الغرفة لبضع ساعات. الغضب والصراخ لآتفه الأسباب. إسقاط هذا الغضب على الآخرين في البيت... الخ. أهم شيء... لا تنفعلي فردود الفعل هذه متوقّعة.

في البداية إذا بدأ بالصراخ والغضب أو الهيجان، اتركي كل شيء، اجلسي بهدوء واستمعي إليه. هنالك إجماع لدى الاخصائيين بأن الغضب والمهارة والمحبطة، يجب ان يفرغ ماعنده قبل ان يعود الى وضعه الطبيعي. ونحن كذلك... وحتى الديانات السماوية تشجّع الاصغاء إلى الغير بهدوء. فعندما نصلي ونطلب البركة في موضوع معيّن... لا يُعطينا الله الجواب في نفس اللحظة. ففي أغلب الاحيان يُسمح لنا بالتعبير عما يُقلقنا أولاً وهذا بحد ذاته يبعث على الإفراغ والراحة.

أما إذا كانت إجابتك يا عزيزتي الأم بأنك لا تستطيعين الاستماع بهدوء، فنصيحتي لك: علّمي نفسك. فأنت أحسن مرشدة لابنائك. وأهم فن في الإرشاد هو الاصغاء بهدوء وثقة وحكمة. حتى لو كان عندك الجواب، عليك إعطاء ولدك الوقت للتفريغ والترويح عن نفسه أولاً. عبّري عن تفهمك لمشاعره ولأقواله، واستعملي كلماته... مثلاً: إذا قال: هذا ليس عدلاً. قولي: يبدو بأنك تعاني من عدم إنصاف. أو هل تشعر بأنك مظلوم من قبل شخص ما؟ أو الحياة مليئة بأشياء غير عادلة... وإذا قال: هذا الشاب (ابن صفي) مُزعج جداً... وأنا لا أحتمله. قولي: تبدو منزعجاً من صديقك (ابن صفك). هل تريد أن تقصّ علي ما حدث؟؟

إجابتك هذه... تدل بأنك تتفهمين وتحترمين مشاعره... وأيضاً بانك مستعدة للاستماع خصوصاً إذا جلست الى جانبه، أو إذا لحقت به الى غرفته.

وهنا اود توضيح نقطة هامة وهي، أن تستمعي إليه، وتتعاطفي معه. وهذا لا يعني بأنك توافقينه الرأي، خصوصاً في لحظة الغضب هذه. المعروف عن المراهقين أنهم يغيّرون رأيهم في الآخرين بسرعة. ولذلك لا حاجة لك الى الانفعال أو التسرع بالحكم وموافقته على أن صديقه مُزعج. لانه في كثير من الأحيان وأثناء الغضب يتصل هذا الصديق نفسه... أو صديق ثالث، بقصد أن يصلح ذات البين وبعدها يجتمعان معاً وكأن شيئاً لم يكن.

إجابتك الهادئة، تفرّغك له في هذه اللحظة بالذات، يؤكدان بأنك حاضرة للمساعدة... وهذا سيشجعه لطلب مساعدتك عند الحاجة. تذكرني أن المراهق يمرّ في مرحلة يتعلم فيها كيف يعبر عما في نفسه ويصوغه في قالب من جمل وكلمات، وكيف يتمالك نفسه. إحذري من توجيه أسئلة قد توحى بالاتهام أو اللوم، أو الانتقاد. مثل لماذا فعلت هكذا؟

فهما كان صوتك ناعماً واسلوبك لطيفاً، يكون الجواب عن سؤال كهذا عادة... لا أعرف. ولهذا من المفضل ان تبدأي الاسئلة ب (ماذا) و(كيف) و(ما هي) الاسباب.

مثلاً:

ماذا كان ردّ فعلك؟

ماذا كنت تقصد عندما؟

ماذا يمكن ان يحصل لو انك استمررت ب ؟

كيف قررت أن تلغي السؤال الأول في الامتحان؟

كيف حال صديقتك؟

كيف تشعرين إذا أهنتك مثلما أهنت أختك؟

ان الاجابة عن هذه الاسئلة ... مفتوحة، طويلة، وتؤدي الى التفكير والتحليل من قبل المراهق، وبالتالي فهو يتعلم من هذه التجربة حتى ولو كانت فاشلة، ما هو التصرف الامثل للمستقبل.

مثال ايجابي على تقديم الدعم:

البنّت: أنا أكره معلمة العربية. أعطتني علامة ٨٠ في الامتحان، بينما أنا أستحق علامة ٩٥.

الأم: كيف يعقل ان تفعل شيئاً كهذا فان الفرق بين ٨٠ و ٩٥ شاسع.

البنّت: هي لا تحبني. تفضّل رنا علي. هذا واضح.

الأم: كيف تشعرين بأنها تفضل رنا عليك؟

البنّت: لان عندي وعند رنا نفس الأغلط وعلامة رنا ٩٥.

الأم: (مزید من الأسئلة التوضيحية) هل أجابت رنا على نفس الاسئلة التي أجبت عنها؟

البنّت: لا، ليس نفس الاسئلة، ولكننا. درسنا معاً كل المادة.

الأم: ما هي الطرق المقبولة في المدرسة في حالات مثل هذه؟

البنّت: إما أن أتحدث إلى المعلمة، أو مع أحد أفراد لجنة الصف.

الأم: وما هي الطريقة التي تفكرين فيها؟

البنّت: من الافضل التحدث إلى المعلمة، ومن عاداتها ان تستقبل الطلاب.

الأم: أو افكك الرأي يا ابنتي. فكّرت بتعقل... وأرجو أن تجمعي علاماتك مرة أخرى وتتأكدي من الاجابات قبل مراجعة المعلمة (تعزيز).

البنّت: سأفعل.

الأم: سأكون معك على اتصال غدا. هل تريدان تدخلني مع المعلمة يا ابنتي؟

البنّت: لا، أظن سأتدبر الأمر.

(لاحظوا، أن الأم لم تقم بنفسها بأي عمل. فالابنة تفضل الاستقلالية وحل مشاكلها بنفسها. ولكنها لاحظت حاجة ابنتها للدعم والمساعدة، وشاركتها التفكير وساعدتها في أسئلتها، بالتالي أدت هذه الاسئلة الى الهدوء والتوصل الى قرار صائب). الأم لم تسلب الصبية قدرتها العقلية والعاطفية على اتخاذ القرارات. ولكنها استدرجتها رويداً رويداً بأسلوبها الدافئ الحكيم الى اتخاذ قرار.

الأمر الذي هدأ من روع البنات وساعدها في التعرف على الهدف الأهم، ووجهها الى الاستعداد للقيام به في اليوم التالي. فبدلاً من قضاء الوقت وهي غاضبة على المعلمة، ركزت الصبية حول مهمة تقوم بها.

كما أن الأم ... لم تقدم الدعم عن طريق زهابها الى التلفون والكلام مع المعلمة بانفعال. ذلك لان المشكلة تتعلق بالصبية لا بالأم... وعلى الصبية التعود ان تحل مشاكلها وحدها. وهكذا اعتمدت الأم على البنات في تحمل المسؤولية في حل المشكلة، وفي طلب المساعدة إذا احتاجت إليها عند تطبيق الخطوات العملية.

إن اسلوب السؤال وتقييم الوضع، يحث المراهق على التفكير. لان عليه ان يشغل عقله ويوجب على تساؤلاته بنفسه. بالإضافة الى طرق باب العقل، فان تخصيص الانتباه والجهد والوقت للمراهق يجعل اسلوبك يطرق باب القلب أيضاً.



## IV. كيف نستعيد التواصل بعد انقطاعه؟

الآن وبعد ان تعلّمنا أسلوب إدارة الحوار، وبناء الثقة بيننا وبين المراقب،  
كيف تحافظين ايتها الام على استمرارية التواصل؟

### \* البحث عن السبب غير المُعلن

كثيرا ما نسمعهم يصرخون:

- اتركوني وشأني.

- اخرجني من الغرفة.

- لا أريد البقاء في البيت.

- انتم مملون.

إذا أخذنا هذه الاقوال بشكل شخصي. فانها تجرحنا، وبدون ان نقصد نلاحظ  
بأننا انفعلنا وقمنا باطلاق ردود سلبية مثلها.

أيتها الأم: حاولي تجاهل هذه الأقوال. لأنه وراء ما تسمعيه أشياء أخرى، ابحتي عن السبب غير المُعلن، وفي الوقت نفسه ثقي بأن المراهق بحاجة ماسّة الى إهتمامك، حتى لو قال هذه العبارات أو تجاهلك. في هذه الفترة تكون هذه هي طريقتهم لجلب الانتباه والمقصود انتباه والديه.

أحيانا تأتي ابنتك الصبية وتجلس بقربك دون ان تقول شيئاً. وأحيانا تنقطع خيوط التواصل بسبب انشغال الجميع، أو بسبب نقاش حادّ حصل قبل ساعات بين أفراد العائلة.

فكيف نستعيد التواصل والروح الايجابية؟

#### \* الاصغاء والتساؤل:



علينا أن نستمع الى الهدوء! هل هو الهدوء الذي يسبق العاصفة؟

استمعي، وتروي، في كثير من الأحيان. القصد أن لا تتكلمي ولكن أصغي وأبدي إستعداداً للتفهم. فهي غير متأكدة. اذا كان الحديث معك سيجلب منفعة ولهذا فهي تتفحص الوضع. لا تقلقي كثيراً. فهي تحب ان تراك هادئة، مبتسمة، عندك أمل، واثقة، غير مهزوزة. الفرق بينك وبينها بأنك تُدركين في قرارة نفسك بأنك

تحبينها وستعود المياها الى مجاريها، بينما هي غير متأكدة من ذلك، لأن تجربتها قليلة، فينتابها الشك والقلق إزاء موقفك منها.

واذا كنت من النوع الذي يقلق كثيراً ويتسرّع في اعطاء النصائح ويتلهّف الى معرفة الأوضاع والمشاعر، عليك تدريب نفسك على الهدوء، والاستماع،



والإبتسام المُشعّ تفهماً ودفئاً. فابنتك تمر بهذه المرحلة لأول مرة... بينما انت الخبيرة، الواثقة من نفسك حتى لو بدت الأمور على عكس ذلك.

اذن كيف تستمعين، تتروين .... وتهدأين؟

(أ) علّمي نفسك التوقف عن الكلام. نقول في اللغة الدارجة (عدّي للعشره). توقفي عن العمل. اجلسي الى جانبها. خذي نفساً عميقاً. وأخرجيه بتأنٍ، كرري العملية (٤) مرات، دون ان يبدو عليك التوتر. انتظري.

(ب) تبسّمي ابتساماً دعم وإبدأي الحديث بكلمات ايجابية أو نظرات داعمة. ركّزي على نقاط القوّة عندها. أو تحدّثي عن نقاط القوّة عند الشخص الذي تحترمه هي. إذا لم تتكلم... فهذا وقت مناسب لخلق جوّ من المرح، وجميعنا نعرف ذلك، لان الاجواء المرحّة... تُشعر الجميع بالبساطة والانفراج. وهنا لا أقصد الاستهزاء. اذا لم تعرفي كيف تضحكين وكيف تُضحكين أفراد عائلتك فابدأي بنفسك، فإن الممثل الساخر الكوميدي الناجح هو الذي يستعمل بعض صفاته ليُضحك الآخرين.

(ج) اذا لم ينكسر الجمود ولم تبدأ هي بالكلام. ابدأي أنت. تستطيعين أن تبدأي بوصف مشاعرك. استعملي كلمه أنا (مثلاً: أنا سعيدة بأننا نتكلّم ثانية). أو تستطيعين أن تبدأي بالتأسّف على فقدانك السيطرة في المرّة السابقة. هذا لا يعني تغيير موقفك في موضوع هامّ. فالتأسّف سيعلمها بان الاعتراف بالخطأ فضيلة.

(د) استعملي عبارات فيها محبّة وعطف، فان المراهقين يفتقرون الى العطف والحنان. وترديد هذه العبارات على مسامعهم يزيدهم ثقة بأن هناك شخصاً واحداً في هذه الدنيا، ما زال يحبّهم حتى لو فشلوا.

مثلاً: (انت تعرفين بأنك غالية عليّ كثيراً)...

إعادة بناء الثقة مع المراهقين فنّ نتعلمه كل يوم. وعندما تصلهم الرسالة بأننا نحبهم، سنلاحظ مباشرة علامات الانفراج على وجوههم.

هـ) إذا بدأت الثقة تعود، واختارت هي وقتاً غير مناسب لك، لتشرح لك أو تحدثك عن أشياء هامّة عن نفسها، فلا تقطعي الخيوط. بل قولي: بانك راغبه جداً في الاستماع إليها. ولكنك تريدين ان تحددى وقتاً مناسباً أكثر من «الآن»، وحددي هذا الوقت. فعلاً اذهبي وابحثي عنها في الوقت الذي حدّدته معها. في اغلب الاحيان سوف لا تجدينها، أو ستجدينها مشغولة بشيء آخر. عندها تستطيعين ان تبدأي الحديث بقولك بانك كنت مشغولة جدا مع الضيوف والآن كلك آذان صاغية، اذا ما زالت عندها الرغبة في الحديث.

و) ابحتي عن شيء تريينه جميلاً فعلاً في إبنتك. وتحدّثي عن هذا الشيء. أو فكّري بمشاركتها بعمل شيء ما تحب هي أن تعمله. مثلاً: التسوّق أو تخطيط وقت للتسوق، أو مشاهدة فيلم معاً، أو مشاركة في وقت معيّن في العمل على الحاسوب.

ز) التشجيع والتعزيز. أثني عليها وعبري لها عن ايجابياتها ونقاط القوّة عندها.

مثلاً: أنا أثق بك تماماً لأنك تقولين الحقيقة دائماً أو أنا فخورة جداً بطريقة تصرفك في المناسبة الفلانية أمس.

هذه الخطوات ستجعلها تشعر بأنها في الطريق الى النضوج، وهي محبوبة وتلقى الاحترام في هذه المرحلة. وهذا مما يدعم ثقتها بك، وستأتي في كل فترة تراها مناسبة للتحدث إليك بانفراد. ستأتي كالطفلة، تماماً مثلما كانت قبل (١٠) سنوات.

## V . كيف نحل المشاكل ونتخذ القرارات؟

بالإضافة إلى البنود التي أشرنا إليها في السابق بصدد الأساليب التي علينا تجنبها في الحديث مع المراهق، علينا أن نتذكر بعض الأمور التي تشجعه وتدعمه في التكلم والافصاح عن مشاكله.

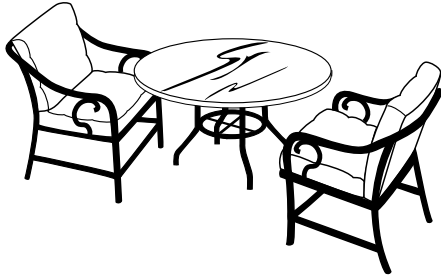
اتفقنا، بأننا سوف لا نتجاهل المشاكل بل سنتكلم عنها وسنحاول إيجاد حلول. تماماً مثلما نجد حلولاً لمشاكلنا الصحية الجسمية. فهناك مشاكل عاطفية اجتماعية عند الجميع وبالتحديد عند المراهق (لأنه تنقصه الخبرة والتجربة)، والتي بحاجة إلى حل.



١. خطوات عملية للام لحل المشاكل (المعذره للتوجه للام, وقد تجوز نفس النصائح للاب ايضا):

هناك خطوات معينة تستطيعين اتباعها وهي بسيطة. ولكن تحتاج الى علاقة متينة بينك وبين ابنك / ابنتك:

(أ) التعرف على المشكلة: سأتناول مشكله شائعه مثل: رسوب الشاب في مادة معينة أو حصوله على معدل متدنٍ قياساً بمعدله في السنة السابقة.



(ب) إبحثي عن مكان هاديء للحديث، تمالككي نفسك، فالعواطف السلبية تقطع المحادثة، وتشعر ابنك باحباط مضاعف وعندها تتوتر علاقتكما وتتسم المواقف بالسلبية.

(ج) عند بدء الحديث، اعتمدي عبارات تصفين من خلالها مشاعرك

أنت، أنا أشعر بأنك قلق بشأن علاماتك هذا الفصل!!

(د) اذا كنت تتفقيين مع زوجك في التوجه ولا تناقض بينكما في الرأي، فمن الأفضل ان يكون الأب معكما... ولكن عليه تجنب كل البنود التي ذكرناها (تحت الاساليب التي يجب ان نتجنبها).



(هـ) باشري الحديث بتعايير قصيرة مثل...

كيف سنحل هذه المشكله؟

ماذا علينا أن نفعل الآن؟

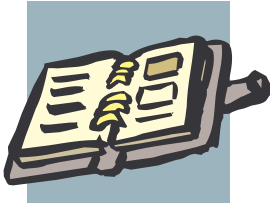
أين نبدأ؟

كيف يحصل كلانا (أنا وأبوك) على الاطمئنان بالنسبة لعلاماتك في الفصل القادم؟

هنا تبدأون بسرد كل الامكانيات التي باستطاعة الشاب اتباعها لكي يحصل على علامات أفضل في الفصل القادم. مشاركة إبنك في وضع الأهداف وأخذ وجهة نظره يعطيه حرية التفكير ويحفزه على الإلتزام بتحقيقها. بينما انت في الوقت نفسه تضعين حدوداً للوضع الحالي.

على سبيل المثال في موضوع معدله المتدني.

الاهداف التي يمكن ان يذكرها إبنك، ويمكن أن تشجعيه على تحقيقها، هي الآتية:



- سأحضر وظائف كل يوم ما عدا قبل عطلة نهاية الأسبوع.

- أحتاج إلى مساعدة في الرياضيات (معلّمة خصوصية)

- أحب أن أدرس مع خالد (صديقه في الصف ذاته)

- أراجع أسئلة من السنة الماضية، هذه السنة لم أطلبها من أصحابي.

- أريد غرفة خاصة بي لأن إخوتي يزعجونني.

- أريد أن أجلس في المقعد الأمامي، لأن كل الطلاب يضحكون أثناء الحصة ولا أستطيع أن أركّز.

**\* قومي بتشجيعه على وضع هذه الأهداف وتنفيذها، إن تعاون ومساعدة والده محبّذه.** المراهقون بحاجة الى تشجيع وتعزيز دائمين، حتى لو كان الانجاز بسيطاً. إقترحي هدفاً إضافياً مثل جلسة أسبوعية معك لفحص برنامج عمله. حاولي مشاركته في الدراسة، (أي تسميع) وذلك حتى تتأكدي بأنه يطبق الاهداف. إن تجزئة الهدف الكبير ... (مثلاً دراسه مادة معينة)... الى أهداف صغيرة كثيراً ما يساعد المراهقين الذين يتخوّفون من دراسة مادة كبيرة. وهكذا يسيطر وحده على كل جزء... ثم تصبح دراسة كل المادة أسهل. أنت بحاجة الى موافقته لمشاركتك إياه في المراجعة الأسبوعية أو اليومية وحسب جدول الإمتحانات.

ملاحظة: يُحبّب التعزيز بالكلام، بالابتسام أو حتى بالاحتضان.

**\* عليك ان لا تزيدي التوقعات من ابنك... مثلاً اذا كان معدله في الفصل الحالي (٧٥)، فعليك تحديد سقف للعلامة المنشودة في الفصل الآتي. مثلاً (٨٢)، فاذا حدّدت علامه (٩٥) فسيفقد حماسه. من الممكن ان يكون ابنك بحاجة الى تدعيم ثقته بنفسه خطوة خطوة. لتزداد ثقته بنفسه.**

**\* قبل نهاية الحديث... ذكري ابنك بنجاح سابق كان قد حققه، مثلاً لقد أحرز علامات عالية في الجغرافيا في الفصل السابق، لكن ربما كانت المادة هذه السنة أصعب قليلاً. تذكيره بتجربة ناجحة ستطمئنه بأنّه يستطيع ان يدرس الجغرافيا وهي ليست صعبة.**



\* بالإضافة الى الأهداف التي كتبتِها. نحن بحاجة الى وضع حُطة، تساعدنا على تحقيق الاهداف. وعلينا توفير المساعدة، والدعم خصوصاً إذا حصلت بعض العقبات في طريق تحقيق هذه الاهداف. كما أننا عند الاتفاق النهائي، علينا أن نهَيء ابناءنا لمدى إمكانية تحقيق بعض الاهداف المطلوبة. مثلاً إذا كان أحد الاهداف، غرفة خاصة به، وكان

من الصعب تحقيقه، فعلينا التفكير في بديل. مثل استعمال غرفة الأبوين وقت الدراسة، أو العمل على ايجاد غرفة تحت الدار. من مسؤوليتنا أيضاً... الترحيب بصديقه أو الحديث مع والديه اذا أمكن عن موضوع الدراسة معاً.

\* في بعض الاحيان إشراك أشخاص لهم تأثير على ابنك قد يساعد كثيراً في التوصل إلى حلول مقبولة لمشكلة ما. مثل: معلّمه، مربّي صفه، عمه، خاله. اذا كان خجولاً... خذيه ليتكلم مع هذا الشخص ولا تتأثري بالتعابير السلبية التي يمكن ان يتفوه بها. تذكّري بأن، هدفك الأعلى هو مساعدته.



## ٢. قصة قصيرة:

ارتأيت هنا أن استعرض امامكم تجربة حصلت لي في هذا السياق.

أثناء عملي كمديرة مدرسة التمريض التي يتعلم فيها شبانات وشبان، لاحظت مرة بأن شاباً يبدو غريب الأطوار، لا يتكلم كثيراً مع الآخرين، منعزلاً نوعاً ما. بدأت أراقبه حتى أفحص كيف أستطيع مساعدته. وإذا بوالدته تأتي الى مكتبي دون سابق انذار. امرأة في بداية الأربعينات تقوم وحدها على تربية اولادها الشباب. احترمتها كثيراً عندما قالت لي بأن عائلتهم تمر في مشكلة معينة في الوقت الحالي وتريد تعاوناً مني. لم تُفصح الأم عن المشكلة التي يمرون بها، لكنها لم تخرج من مكتبي قبل ان تتأكد من استعدادي للتعاون معها، اذا كانت هنالك حاجة تتطلب مساعدتي في المستقبل.

ومع أن هذه الأم حاصلة على تعليم بسيط. لكن ذكاءها الفطريّ وغريزة الامومه دفعتاها إلى أن تحمي ابنها وتأتي إلى مكان دراسته (والتي تعتبر بمستوى كُلية). انشرح صدري وتذكرت بأن مثل تلك الامهات الغيورات على مصلحة اولادهن والجريئات ما زلن موجودات.

من هذه القصة القصيرة ... نتعلم أننا أحياناً لا نحتاج الى موافقة المراهقين عندما نشعر بأنهم يواجهون مشكلة بحاجة الى مساعدة... كثيراً ما تهب الرياح وتعصف الامواج بنا... نحن الكبار ولكننا ننتقن فنّ العوم. لكنّ المراهقين، ما زال عودهم طرياً... وبحاجة في كثير من الاحيان الى طمأننتهم بأن هناك من يقف الى جانبهم ويُنقذهم من الغرق.



## VI. حاجة المراهق الى العائلة:



هل تلاحظين بأن مشاركة المراهقين في اللقاءات العائلية تقل عما كانت عليه في الفترات السابقة من عمرهم؟ فهم قلماً يكونون في البيت وقلما يشاركون في مناسبات عائلية، ذلك لانشغالهم بأصدقائهم، حيث ان لهم عالمهم الخاص.

ان هذا العالم ليس غريباً عنك، فاذا عدت بذاكرتك الى الوراء، عندما كنت مراهقة، ستتذكرين بأن الاصدقاء كانوا أهم من الاهل بالنسبة إليك في تلك الفترة. مع أن الأمور تختلف الآن، فعالمهم اوسع ويزخر بنشاطات لا يتسع الوقت لاشغالها. هناك ثقافة خاصة بالمراهقين يتكلمون عنها وحياة خاصه يعيشونها. هناك الكومبيوتر، الرحلات، برك السباحة، اللقاءات في البيوت، الحفلات، المخيمات، فرص العمل. هذه الأمور جيدة وتملاً وقتهم. ولكنها في الوقت نفسه تشكل ضغطاً على كل واحد منهم. وكأن كل مراهق يجب ان يحصل على الأحسن من هذه الضروريات التي كانت تُعتبر كماليات قبل عشرين عاماً. فهيئات ان يكفي أو يتسع الوقت لكل هذه النشاطات.

بالرغم من انشغال المراهق، من المهم أن نوفر له الشعور بالانتماء الى العائلة. النووية (انت والزوج والاولاد) والعائلة الممتدة.

كيف تستطيعين أن تتقبلي عدم تواجدهم أو مشاركتهم الجزئية في هذه اللقاءات العائلية؟؟... وأحياناً انسحابهم من الجلسة مع الأهل؟؟... ما أود أن أؤكد

عليه هنا، أنه بالرغم من انشغالهم، علينا إيصال الرسالة بأن العائلة مهمة، وعليه أن يشعر بأن العائلة تقع في قمة الاولويات، لأنه بحاجة ماسّة إليها، كي يشعر بالأمان. ولذلك من المهم أن تلمّي شمل العائلة حول مائدة الطعام على الأقل مرة في الاسبوع.

في هذا الوقت، استغلّي الفرصة واطرحي مع زوجك المواضيع التي تريدين الحديث عنها. طبعاً ركّزي على الامور العائلية التي تخص جميع أفراد العائلة، مثل ترميم البيت، الاجازة، الاخبار اليومية، التحصيل العلمي، عمل الأب أو الأم، أو المشاركة في حفلات أو مناسبات عائلية. وأعطي فرصة لهؤلاء الشباب للمشاركة بإبداء آرائهم، وإن تقاعسوا فبإمكانك توجيه سؤال مباشر مثل ما رأيك في هذا المشروع؟ خاصة للأصغر سنّاً لتشجيعه على إبداء رأيه. أو هل بإمكانك ان تساعد في كذا أو كذا ... الخ.

لا تتوقعي بأن يسير الحديث مع أولادك كما هو الحال مع زملائك في العمل. لان الاولاد ذوو أعمار مختلفة، ولم يتعودوا الجديّة بعد، ولكن في كل الاحوال لا يُعتبر هذا اللقاء اجتماعاً رسمياً.

اغتنمي الفرصة في المشاركة في لقاءات ونشاطات مع أفراد العائلة الممتدة، لان هذه الفرص توطّد العلاقات بين أفراد العائلة. وتمنح ابنك المراهق الفرصة على التحدث والمشاركة مع الكبار والصغار للتعرف الى كل الأقارب. هذا يُشعره بالدعم الاجتماعي والذي هو بحاجة إليه. كما أنه يتعلم ويتخذك والده قدوة في ذلك.

## VII . خاتمة

استعرضت في هذا الفصل أفضل الأساليب في الحديث والتوجّه الى المراهقين. وتعمّدت وصف بعض الأساليب التي تجعلنا نتواصل معهم ونستمر في التواصل حتى نبني ثقة متينة. وأشعر بأنني قد أتّهم بأمرين، وكأني أسمع لسان حال بعض الوالدين يقول:

١ . اساليب الحديث التي سردها طبيعية ومعروفة لنا. وإجابتي لهم: أنا سعيدة جداً إذا كان هذا واضحاً لكم... والسؤال هل هذا مُطبّق وإلى أي مدى؟؟، قُمت بسرد الأساليب المثلى، والتي من الممكن أن نكون نعرفها ولكن كثرة مشاكل الحياة، وضغوطات العمل والمتطلبات العائلية والاجتماعية، تحول دون إعطاء هذا الامر الاولوية، وكأنه مفروغ منه، أو تخصيص الوقت الكافي له.

كثيراً ما أقع أنا في هذا الخطأ وأنسى نفسي وأندمج في واجباتي العمليّة، وللحظة أنتبه الى أنني لم أعر المراهقين في بيتي الاهتمام الكافي. وهنا أتوقّف. أضغط على الفرامل، وأغيّر إتجاهي... وأخصّص وقتاً للعائلة. وقتاً نقضيه معاً، نصليّ، نضحك، نلعب أو نستريح. ونشعر بالألفة فيما بيننا.

فأنا، معاذ الله، لا أقصد في هذا الإسهاب التقليل من احترام وهيبة اندماج أفراد العائلة، أية عائلة. ولكنني أتمنى في الوقت نفسه، أن يكون هذا الفصل حول أساليب التواصل السهلة التطبيق، قد أضاف الى الوعي الموجود عند الكثيرين، أشياء أخرى تساعد في التعامل مع شبانهم وشاباتهم.

كنت ألاحظ بأن المفتاح الضائع لعدم التواصل هو أسلوب الرد وأسلوب الحديث. ولهذا شعرت أن هذا الموضوع أساسي، وكذلك أن تعلم بعض المهارات في التواصل سيضيف الكثير الى موضوع التفاهم بين الكبار والمراهقين.

٢. أما الاتهام الثاني الذي أسمع، فهو المبالغة في الدفاع عن المراهقين، واستدعاء الأهل لتفهم مشاكلهم.

في حديثي المتكرر مع المراهقين، (الصفوف الثامن والتاسع بالتحديد) أسمع عبارات وكلمات مؤثرة أو حتى محزنة جداً:

أستطيع أن أشارككم بعضها:

- أنا أكره أمي.

- أنا لا أتحدث إليهم... هم أعدائي.

- انهم يكرهونني.

- كل الوقت مشغولون بعضهم ببعض.

- هم لا يسمعوننا.

- يريدونني أن أساعد اخوتي الصغار فقط.

- أحاول كثيراً الحديث إلى أمي، فتقول لي دائماً: التحدث في هذه المواضيع عيب.

- أبي لا يتحدث إليّ أبداً.

ان هذه الأمثلة تُلزمنا ان نفكر في مشكلة التواصل والتعرّف على أفضل الاساليب التي تساعدنا في التفاهم مع أولادنا المراهقين.

حتى لو كانت هذه الأساليب معروفة للبعض إلى حدّ ما، فإن كل شيء في الحياة جديد ويتجدد. وهل هناك أساليب قديمة ما زالت تنجح مع كل هذه التجديدات في أسلوب الحياة بشكل عام؟ عجلة الحياة تدور بسرعة. وهناك أشياء جديدة كل يوم. والحياة الاجتماعية لنا وللمراهقين تتغيّر كل يوم. لقد حاولت ربط عاداتنا وتقاليدينا العربية الأصيلة بأساليب حديثة لاستمالة المراهق إلى الانفتاح علينا نحن الكبار، كي نعرف ما يدور في حياته بأسلوب شائق.

لقد حرصت حرصاً شديداً على توضيح الأسلوب المنفتح في التواصل، حتى يأتينا المراهقون ويخبرونا ما يحصل في حياتهم الشخصية حتى لو غفلت عيوننا عنهم. وذلك بسبب الثقة التي نتجت عن الاسلوب المنفتح. إن أغلب معاناة الكبار، هي ازدياد الاستقلالية والخصوصية عند المراهقين، وشعورهم بأن شيئاً سيئاً ربما قد حدث، وهم لا يعلمون. لذلك علينا تخصيص الوقت، وترتيب البرامج، ولحم الخيوط، ومتابعة الأحداث معهم.

## الفصل الثالث المحبة والحدود

### I. مقدّمة

### II. كيف نُظهر محبتنا للمراهق؟

١. لمحة سريعة.

٢. بعض النصائح في إبداء المحبة للمراهق.

### III. القوانين أو الحدود.

١. ما هي الحدود بالنسبة للمراهق؟

٢. أمثله للتحدث إلى المراهق لوضع الحدود.

٣. بعض التعليمات عند فرض القوانين أو الحدود.

٤. كيف تختارين القوانين التي تريدين الحفاظ عليها؟

### IV. المسؤولية

١. كيف تنمّين الشعور بالمسؤولية لدى المراهق؟

٢. هل يحبّ المراهقون القوانين أم يفضلون الحرية؟

٧. الانتماء الى مجموعة روحية وتقبّل الحدود.

### VI. التوفيق بين المحبة والحدود.

١. المبالغة في إبداء المحبة.

٢. المبالغة في فرض القوانين أو الحدود.

٣. كيف نوفّق بين المحبة والحدود؟

٤. المحبة تعني الاستقلالية.

### VII. خاتمة

VIII. أسئلة وأجوبة من واقعنا.

## I. مقدمة

آثرت أن أشارككم هذين التعبيرين: المحبة والحدود في آن واحد لعدة أسباب،  
توضّح لاحقاً.

أنه لمن الصعب التفريق بين التعبيرين. فحتى الأب والأم المتزوجان يعطيان  
تعريفين مختلفين لهاتين الكلمتين. المحبة والحدود. فإذا سألنا الامهات ما هو  
تعريف كلمة المحبة؟... طبعاً المقصود «إبداء المحبة للمراهق». فإنهن سيقلن:  
تحضير الطعام وشراء اللباس... الخ. وأمّا الآباء فيمكن أن يُجيبوا: بأن التعبير  
عن المحبة للمراهقين يعني مشاركتهم بمشاهدة فيلم، أو لعبة كرة سلّة. وهناك  
بعض الآباء من الذين يربطون كلمة «حدود» بالتنبيه أو العقاب والإهانة وبعضهم  
الآخر بالتحدث اليهم بمنطق.

نحن نرث هذه المفاهيم أو الانطباعات عادة من آباءنا ومن ثقافتنا. حتى لو  
اختلفنا كثيراً في تعريف هذين التعبيرين فلا تناقض بين إبداء المحبة للمراهق  
من جهة ووضع الحدود من جهة أخرى. هناك تخوّف داخلي في قلوبنا (نحن الآباء  
والامهات) وتحفّظ من الافراط في محبّتنا من ناحية وفرض الحدود أو القوانين  
من ناحية أخرى.

بالنسبة الى المراهق بالتحديد: علينا إبداء وإظهار محبتنا له بوضوح بعدّة أساليب  
سأسردها لاحقاً، وفي الوقت نفسه علينا أن نوضّح له الحدود التي عليه ان  
يسلك طبقاً لها. وبهذه الطريقة نعرّز ثقته بنفسه. فهو يدرك من ذلك بأنه  
إنسان مُميّز عندنا، وبأننا متواجدون للاستماع إليه، ونقلق على مصلحته. ومن

ناحية أخرى يُدرك، بأننا أكثر خبرة وتجربة منه في الحياة، وبأن الحدود التي نفرضها ما هي إلا لحمايته. ذلك حتى يشتدّ عوده ويستطيع إتخاذ القرارات وحده.

إن كلّ المراهقين يُحبّون بعض الحرية، أمّا إذا زادت يشعرون بالخوف وعدم الامان. فغالبيتهم العظمى يحبّون توضيح القوانين والحدود التي عليهم اتباعها. وهم يجربون خصوصاً في مرحلة الطفولة وفي بداية فترة المراهقة فحص هذه الحدود مع الأهل ومع المربين. وكلّما كنّا حازمين ولطيفين في الوقت نفسه في توضيح هذه القوانين وتطبيقها، كلّما احترموها أكثر. وبعض المراهقين بحاجة أن نوضّح لهم هذه القوانين بصورة حازمة أكثر من غيرهم. فمن المفضّل ان نرعاهم بيد من حديد وكفوف من حرير. أي قوانين واضحة وحازمة بأسلوب إنساني ولطيف.



## II. كيف نظهر محبتنا للمراهق؟

### ١. لمحة سريعة:

عندما يصل طفلنا الى سن المراهقة وحتى لو كانت علاقتنا به جيّدة، ستتخبط هذه العلاقة قليلاً ثم تستقرّ. أسباب هذا التخبط، هو أنّ المراهق يحاول أن يستقلّ بشخصيته، وأن يقضي وقتاً طويلاً مع أصدقائه أو وحيداً، الشيء الذي يكون معارضاً لوجهة نظرنا.

بالإضافة، فإنه بتأثير التغيّرات التي تطرأ على نفسيّته وعواطفه، قد يحاول أن يفرض رأيه في الأشياء التي كان قبل بضعة أيام أو أسابيع يتقبّلها دون نقاش. من الناحية الثانية قد يعزّ علينا نحن الكبار أن نتنازل عن التقارب العاطفيّ الذي إعتدناه، خصوصاً مع المراهق البكر (أي التجربة الأولى)، فنحن لا نتقبّل مناقشته، ومجادلته بسهولة. وهذا التّأرجح يُدخلنا مع المراهق في حالة من التخبط.

هذا التّأرجح يتمحور حول لعبة القوة بين المراهق والوالدين، فكل يحاول أن يكون في المركز الأقوى. وتبقى الحال تتأرجح حتى يُثبت المراهق بأنه مسؤول، وأصبح يُميّز جيداً الصواب من الخطأ. فأحياناً نشعر بأننا تنازلنا وأحياناً بأننا فزنا.

الحقيقة أن الارتباط العاطفي بينك وبين ابنك المراهق لم يتغير. هو الآن في أمسّ الحاجة اليك، إلا أن بعض تصرفاته موجهة لاجتذاب انتباهك. المهم، هو عدم الوقوع في دوامة التقاطب اي، ( كل طرف يحاول ان يثبت سيطرته). فلا اختلاف أو تناقض في النوايا وإنما الإختلاف حول الاسلوب. أي مدى تأكّد الوالدين من قدرة المراهق على تحمّل المسؤولية.

لذلك علينا استعمال تعابير مفادها بأننا ندعم تفكيره حتى وإن كان لدينا تحفظ على سلوك معين. نقول:

**أنا أدمك كلياً وأعرف أنك تعرف مصلحة نفسك لكنني قلقة بشأن كذا وكذا. المهم أن نبداً كلامنا دائماً بالدعم والايجابيّة، ثم نعبّر بكلمات واضحة وحازمة عن موضوع واحد فقط يُقلقنا، لنناقشه معه في كل محادثة.**

## ٢. بعض النصائح في إبداء المحبة للمراهق:

تؤكدُني بأن الجميع يستطيعون التعبير عن محبتهم لابنك: الاهل، الجيران، المدرسة. لكنه ينتظر محبتك أنتِ ومحبة والده. لأنكما أهم إثنين بالنسبة إليه. فلا تنهمكي بتقديم العناية للصغار وتنشغلي عنه. فالحقيقه انه هو الأهم في هذه الفترة. حتى لو أنه لا يُعبّر لك عن ذلك، لانه لا يُتقن فنّ التعبير خاصة في موضوع العواطف. فهذه العواطف التي سردناها في الفصل الأول جديدة بالنسبة له. وهو بحاجة الى فترة زمنية للتأقلم معها ووضعها في جمل مفيدة.



لا تنتظري كثيرا من زوجك في هذا المجال، لأن الثقافة العربية في مجتمعنا الأبوي لا ترى بأن التعبير عن المحبة يتفق مع صفات الرجال. لذلك فإن الشباب اعتادوا أن يتلقوا كلمات العطف والمحبة من أمهاتهم، ولم نتوقع منهم أن يُعبّروا عنها بالمثل.

ولكي أكون منصفة... هناك نسبة معينة من الرجال من الذين يُظهرون محبتهم لأولادهم بطرق غير مباشرة. مثل شراء الهدايا واللباس، خصوصا إذا كانوا في رحلة سفر. كذلك الإطراء على أبنائهم خاصة في غيابهم وقلما بحضورهم. إنها باكورة تحوّل إيجابية في هذا السياق.

### \* أساليب لإظهار المحبة للمراهق:

هناك عدة أساليب لإظهار المحبة للمراهق وبشكل واضح ومباشر منها:



#### (أ) الضم:

هذا علينا أن لا نقلل من أهميته، خصوصاً، بين الأم والولد، أو الأب والبنت. فاللمس ضروري جداً ولا يجب ممارسته للمظاهر فقط أمام الناس، بل ضمّ المراهق يجب ان يكون عادياً ومتكرراً.

#### (ب) التعبير المباشر:

أنا أفكّر فيك... أنا أحبّك. نستعملها مع أصدقائنا وأقربائنا الكبار ونقلل من استعمالها عند التعامل مع اولادنا المراهقين. هذه الكلمات ممكن أن تُقال وجهاً لوجه وعلى التلفون.

#### (ج) رسالة أو ملاحظة خطيّة:

إذا كنت ستغادرين البيت وهو نائم... أو إذا كان سيعود الى البيت قبلك، اتركي له رسالة خاصّة به:

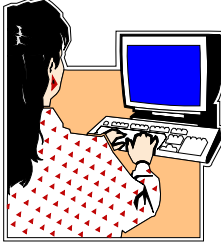
مثل:

حبيبي خالد...

صباح الخير... كيف حالك...

سأعود في الرابعة... الأكل في الفرن...

أحبّك ماما



#### د) رسالة عبر الإنترنت:

مع كل التعابير الدّارجة، التي تدل على المحبة.

#### هـ) الاحتفال بالإنجازات الخاصة:

ماذا تفعلين عندما يقوم ابنك بإنجاز خاصّ؟ مثلاً إحراز معدّل عالٍ في المدرسة، تقديم مساعدة للآخرين، ربح في منافسة معيّنة!

إن المسؤولية تقع عليك في التعبير عن سرورك بنجاحه.

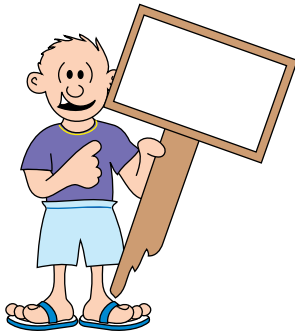
وهنا عليك ان تعرفي الأشياء التي تُدخل الفرحة الى قلبه. مثلاً أن تبتاعي له بطاقة للبيلفون كمفاجأة، أن تُرتبي له رحلة معينة، أن تُسجّليه في مخيم كان قد عبّر عن رغبته في الانضمام إليه. هناك بعض الأمهات اللواتي يُرتبن المفاجآت (مثل حفلة في البيت) مع الصديقات أو الأصدقاء، كطريقة للاحتفال بإنجاز قام به أحد أولادهن.

وأخيراً في هذا السياق لا تُظهري المحبة لانك تتوقعين شيئاً بالمقابل، بل عبّري عن محبتك بطريقة عفوية، لإيمانك بأن المحبة تصقل شخصية اولادك في هذه الفترة الصعبة. حيث يحاولون تكوين شخصية مستقلة. لأنه وإذا علموا بأن هناك من يحبهم دون شروط، عندها يستمدون القوة ليتغلبوا على الصعاب. ولكن تذكّري في الوقت نفسه أن إبداء المحبة لا يكفي... خصوصاً في هذه المرحلة، وعلينا توضيح القوانين أو الحدود.



### III. القوانين او الحدود:

#### ١. ما هي الحدود بالنسبة للمراهق؟



نحن الكبار نفهم الحدود بأنها توجيهات أو تعليمات تساعد المراهق في فهم سلبيات وإيجابيات كل عمل. أما المراهق نفسه فيرى «الحدود» بأنها قيود تحدّ من تحركاته. ولا يفتأ أن يقارن الحدود التي يفرضها والداه بتلك التي يفرضها الآباء الآخرون. نسمعهم دائماً يشكون من أن أصدقاءهم يحظون بقسط أوفر من المسموحات. مثلاً:

«صديقي يستعمل التلفون والحاسوب كما يشاء، ويذهب الى الرحلات التي يختارها ويسهر حتى ساعة متأخرة في الليل عند الاصحاب». تأكدي سيدتي، بأن هذا الحال هو نفسه عند الجميع. وما عليك أنتِ وزوجك إلا اختيار الأنسب لكما ضمن المنطق والظروف المقبولة في مكان سكتناكم.



## ٢. أمثله للتحدث الى المراهق لوضع الحدود:

### (أ) المثال الأول:

إذا كنت تسكنين في القرية، وتعرفين أصدقاء ابنك وأهلهم، وانت متأكدة من أنّ هؤلاء المراهقين يلهون في أماكن مقبولة مثل ناد للشبيبة، أو عند صديق أو قريب، عندها تستطيعين منح ابنك حرية أكثر في موضوع العودة في ساعة متأخرة إلى البيت. أما إذا كنت تسكنين في المدينة، أو في مكان غير آمن ... فتستطيعين وضع الحدود لميعاد العودة الى البيت وتقولين:

«أنا لا أشعر بالأمان في هذه المنطقة، أسمع كثيراً من الجيران بأنها منطقة غير آمنة. ولذلك لا أريدك أن تتأخّر خارج البيت بعد العاشرة» (على سبيل المثال). وإذا استمرّ في الجدل بهذا الموضوع، اطلبي من أحد افراد العائلة الأكبر منه أن يستعرض أمامه المخاطر التي يمكن ان تحصل عند عودته الى البيت وحيداً في ساعة متأخرة في الليل.

### (ب) وهذا مثال آخر:

«أنا لا أوافق بأن تبين عند صديقك (مثلاً: قبل ان تبلغ الخامسة عشرة من العمر). عندها سأعيد التفكير فيما اذا كنتُ سأسمح لك بالتأخر وهذا يعتمد على عدة أمور، أهمها الإلتزام بالمواعيد وإحترام القوانين.» (حتى لو قال لك بأن جميع الأهل يوافقون، لماذا أنت تعارضين؟)، الجواب دون نقاش كثير: «أنا التي أقرّر وسأعطيك حرية أكثر، كلّمّا التزمت بالقوانين.»

إن الأمثلة السابقة قد تختلف بين أسرة وأخرى حسب طبيعة المجتمع، ومدى نزوج المراهق وسنّه. إعلمي، أنك وزوجك أكثر الناس دراية بالوضع العائلي الخاصّ بكما. وتستطيعان الاتفاق على القوانين التي ترونها آمنة أكثر لكما ولأولادكما. لكن من المهمّ ان تحدّدي الأولويات بالنسبة لوضع الحدود والقوانين، لانك سوف لا تنجحين فيها كلها. ولذلك اتفقي أنت وزوجك، على المواضيع الأكثر أهمية لكما،

وركّزنا عليها وعلى توضيح القوانين التي تتعلق بها.

من الأشياء التي يُعارضها أغلب الآباء في مجتمعنا هي التدخين، شرب الخمر، والتسكع في الشوارع أو مضايقة الآخرين. (أنا لست بصدد أن أذكر مشاكل أكبر مثل إستعمال المخدرات في هذا الكتاب فقد ارتأيت أن أخصص هذا الكتاب لمنع أو معالجة المشاكل اليومية العادية التي تحصل مع غالبية المراهقين).

الكثير من الامهات والآباء يضعفون عندما يسمعون الاتهام: «أنتم دقّة قديمة» من اولادهم. نصيحتي أن لا تتأثروا من هذه الكلمات فستعتادونها. ولا تأخذوها على محمل الجد، لأن التماشي مع الموضة العصريّة لا يعني بالضرورة كسر القوانين أو تجاوز الحدود. كما أن توجيه الإنتقاد من المراهق لجيلنا (أي جيل ما قبل عشرين عاماً)، ما هو إلا جزء من رغبته في الاستقلالية. وكأن لسان حاله يقول: أنا أنتمي إلى جيل يختلف عن جيلكم.

### ٣. بعض التعليمات عند فرض القوانين أو الحدود:

(أ) من المفضّل ان تكوني متفّقه مع زوجك على الثبات في المعاملة بالنسبة لوضع القوانين وإحترامها، مثلاً بالنسبة لموعده المراهق الى البيت.

(ب) يجب ان يعتمد القانون على المنطق. قلقك تجاه عودته ماراً بمناطق غير آمنه يُشكّل سبباً منطقياً لوضع حدود في هذا الخصوص.

(ج) اذا أبدى إبنك غضباً أو عواطف سلبية تجاه فرض قانون معين. إفتحي معه باب الحوار ومن خلاله توكّدين بأنك جديّة جداً بالنسبة لهذا القانون. يجب أن نميّز بين القوانين والقيود، لذا لا بد من التنازل بعض الشيء في أمور أقل أهمية. إن الحدود والقوانين هي مرحلية، ويجب إعادة النظر فيها بالتوافق مع التقدّم بالسنّ والنضوج العاطفي والإجتماعي للمراهقين.



د) اذا كسر ابنك قانوننا معيّننا، وانت غير راضية. مثلاً تأخّر ساعتين عن الموعد الذي حدّدته له. عندها لا تتردّدي في حرمانه من الخروج في المرّة القادمة، ذلك دون اللجوء إلى الصدام أو الصراخ كتعبير عن الغضب. عندما يكسر قانوناً وكان رد فعلك الوحيد هو المشاجرة معه، سيعلم عندها بأنك ستغضبين قليلاً وهذا كل ما في الامر.

هـ) إذا لم تتمالكي غضبك واوشكت على فقدان السيطرة. أجّلي الحديث في هذا الموضوع وحدّدي معه وقتاً آخر، حين تكونين مرتاحة. حيث يتسنّى لك شرح المخاطر والمخاوف التي تدعك تفرضين قانوننا مثل هذا. ويفهم بأن سبب فرض هذا القانون هو قلقك عليه، عندها سيُعيد التفكير في الموضوع ويتقبّله.



و) في المرة الاولى التي يطبّق ابنك فيها قانوننا معيّننا... قومي بتعزيز هذا السلوك واثني عليه قائلةً: «أنا مسرورة من التزامك بالوقت يا بُني، هذا يُريحني كثيراً ويظهر بأنني أستطيع الان الاعتماد عليك.»

ز) حاولي أن توفقي بين الحزم والليونة وبالتحديد مع المراهق. عليك أن تختاري المواضيع التي تريدين ان تكوني فيها حازمة (أي لا نقاش فيها على الأقل في هذه المرحلة)، والمواضيع الاخرى التي تتسامحين فيها.

ح) توقّعي بأن ابنك سيعمل بعض الاخطاء عندما يحصل على قليل من الحرية، وهذا شيء طبيعي. فالاخطاء جزء من الحياة... أنا أتكلم عن أخطاء بسيطة يتعلم منها ليأخذ حذره من الأشياء الاكبر. فبعد وقت قصير وعندما يبلغ السابعة عشرة، سيكون لديه مسؤولية كبيرة جداً مثل سياقة السيارات وغيرها، من ثم علينا تعليمهم الحذر قبل ذلك الوقت.

#### ٤. كيف تختارين القوانين التي تريدين الحفاظ عليها؟

وما هي التي تستطيعين النقاش فيها؟ وأيها تستطيعين تغييرها؟

بكل بساطة، استعملي عقلك وقلبك. فقلب الأم دليلها... أي الحاسّة السادسة.

راقبي ابنك عن بعد، كلّميه عن الأمور التي تُزعجك، دون تجريح أو اتهامات، وتحصلين بذلك على تقرير وافٍ عن سلوكه دون إحراج. على سبيل المثال، إعتدي هذا النهج:

الأم: (بابتسامة وضمّة) كيف حالك؟!

الابن: بابتسامه أكبر (إذا كانت العلاقة جيدة)، مبسوط، وأنتِ.

الأم: أنا قلقة ومنزعجة قليلاً. أراك تخرج بصحبة أصدقائك، ولا أدري ماذا تفعلون؟ هل لك أن تطمئنني؟

الابن: لا يوجد شيء يُزعج يا أمي، أنا أفضل أن أكون معهم بسبب الملل.

الأم: قلقي عليك بسبب التدخين والارجيلة. أنت تعرف انها تؤذي الصّحة وانت ما زلت في مُقتبل العمر.

الابن: بصراحة يا أمي. ضغط أصدقائي علي. وجربت في المرة الاخيرة ولم استمتع بها.

الأم: أفهم منك بأنك جرّبت فقط في المرة الاخيرة. هذا جيد. انت تعرف الكثير عن مضارّها.

الابن: أعرف يا أمي، وأنا بطبيعتي لا أحبّها.



الأم: أنا أعرف بأنك شاب واعٍ لمصلحتك وأنا فخورة بك، وأودّ الاطمئنان عليك دائماً. (مع قبلة أو لمسة)

على الأم ان تأخذ بعين الإعتبار الضغوطات الجماعية التي يوجهها الاصدقاء لممارسة سلوك معيّن (في هذه الحالة الارجيلة)، والمهارات التي يجب ان تزود ابنها بها لمواجهة هذه الضغوطات، دون الخروج عن التوافق مع الجماعة. وإذا قمت بالتشكيك في كلامه أو إحراجه أمام أصدقائه، مثل شم رائحة فمه. فيتخذ موقفاً عدائياً، بحيث يُدخن أكثر، ثم يغسل فمه قبل عودته إلى البيت. ويفضّل ان يُغيبك بالإفراط في التدخين.

هنا في الوقت نفسه تستطيع الأم تشجيع ابنها على القيام بنشاطات رياضية، وذلك لان من يلعب الرياضة عادة، لا يحبذ الارجيلة. أو تستطيع دعمه في البحث عن عمل، فان انشغال المراهقين في أعمال يقومون بها يلهيهم كثيراً عن التفكير في أمور أخرى.



## IV. المسؤولية

### ١. كيف تنمّن الشعور بالمسؤولية لدى المراهق؟

إذا أردت ان يكبر ابنك ويصبح ذا مسؤوليّة وعنده القدرة على الإنضباط الذاتي والتميّز بين الصواب والخطأ. عليك البدء باعطائه الخيارات وإفساح المجال أمامه. ذلك بأن يتخذ قرارات خاصة لنفسه بدءاً بالأشياء الصغيرة عندما يكون صغيراً، وبالتدريج زيدي مسؤوليته كلّما كبر أكثر.

القصد هنا... إشراكه في الحديث قبل التوصل الى قرار، ثم ترك القرار النهائي له.

#### \* مثال ايجابي:

عند اختيار نوع الرياضة أو الهواية التي يرغب في ممارستها وهو في الابتدائية، تستطيعين مساعدته بالاستماع والتقييم، وترك القرار النهائي له. على سبيل المثال:



الابن: هناك ثلاثة أنواع ألعاب رياضية أستطيع الاختيار منها. كرة القدم، كرة السلة، والسباحة... فماذا اختار؟

الأم: أي نوع تتمتع فيه أكثر؟

الابن: كرة القدم. أحبها كثيراً. لكنهم دائماً يفضلون خالداً عنِّي كحارس للمرمى!

الأم: وأنت تفضل دائماً ان تلعب حارساً للمرمى؟

الابن: أنا أشطر في هذا الدور ولكنني أستطيع ان أتدرب حتى العب كأحد أعضاء الفريق أيضاً.

الأم: يبدو ان لديك الحماس لان تحسّن نفسك في هذه اللعبة.

الابن: اعتقد ذلك يا أمي... وسأتدرب أكثر وأختار كرة القدم.

بهذا تكونين قد ساعدت ابنك في التفكير عن طريق الحوار والتحليل الدقيق قبل التوصل الى قرار. وهكذا دواليك مع كل خيار، يريد ان يقرّره، الى ان يكبر وتكبر معه مسؤولياته. عندها سيعود دائماً الى طريقة التفكير التي اعتاد عليها في الحديث معك. وسيميّز الصواب من الخطأ مبكراً وتحمل مسؤولية قراره.

#### \* مثال سلبي:

الابن: (بحماس وسخرية وضحك): اليوم كنت أضحك مع أصدقائي في الصف وأخرجني المعلم خارج الصف طوال حصّة الحساب.

الأم: لماذا انت مبسوط هكذا؟ لقد خسرت حصّة الحساب، ولذا ستفشل في الامتحان.

الابن: لم تكن الحصّة صعبة، بل كانت كلها إعادة.

الأم: سأتصل بالمعلم وأطلب إليه إعادة الحصّة، وعليك أنت أن تتأسف له في الحصّة القادمة.

الابن: لا. كل الاولاد عوقبوا مثلي. ولن يتأسف منهم أحد، ولا يمكن أن أعمل هكذا.

الأم: لا بل ستعمل، وإلا تكلمت مع والدك وهو يعرف شغله معك.

هكذا تكونين قد قررت عنه الاتصال بالمعلم وفرض موضوع التأسف. إن حلّ هذه المشكلة يجب أن يكون نابعاً منه وليس منك. كما انك هدّدته بوالده، فهو حتى لو عمل ما طلبته منه، فسيطبق هذا الحلّ فقط بشكل مؤقت وتحت التهديد. وسوف لا يتعلّم كيف يتحمّل مسؤولية أعماله أو أخطائه في المستقبل.

تذكّري دائماً بأن الاطفال والمراهقين سيعتبرونك وأباهم... قدوتهم العليا وسيقلدونكما. فإذا لاحظ أحدهم من حديثكما وتصرفاتكما بأنكما تحترمان القوانين... سيصعب عليهم مخالفتها. لا بل سيكونون الرواد في توصيلها لغيرهم من الاصدقاء. وكذلك الأمر إذا لاحظوا بأنكما تتحملان مسؤولية أعمالكما، حتى الفاشله منها، سيتعلمون تحمّل المسؤولية.

حتى لو جرّب هذا الولد قليلاً من الكحول، فإنه إذا كان يملك التمييز الدقيق بين الصواب والخطأ، وهذا يحصل بعد تعلّم تحمّل مسؤولية الأخطاء. سوف لا يتمتّع بذلك وسيتغلب الصواب على الخطأ في داخله، حتى لو حاول الجميع الضغط عليه. ان المراهقين جميعهم يحبّون كسر القوانين اليوميّة البسيطة، مثل عدم ترتيب الغرفة، الصراخ أو إطلاق الأصوات المزعجة، النوم المتأخر. لكن الأولاد الواعين الذين اعتادوا مناقشة أهلهم وحظوا بجوّ دافئ، يعرفون أياً من القوانين مقبول حنئياً، وأياً لايجوز المغامرة فيها.

## ٢. هل يحبّ المراهقون القوانين أم يفضلون الحرية؟

أ) إن جميع المراهقين يفضلون الحدود والنظام ... لأنّ هذا يساعدهم على الشعور بالامان.

ب) إنّ كلّ المراهقين يتمتعون بحريّتهم عندما تكون في إطار من حدود، مع أنهم لا يعترفون علانية بذلك.

ج) إنّ الحرّية الزائده تُخيفهم.

د) إنّ المراهقين يُحبّون أن نعارضهم خصوصاً في الأمور التي تعود بالمصلحة عليهم.

كما أنّهم يأخذون ملاحظاتنا على محمل الجديّه، حتى لو لم يُظهروا ذلك. في البداية يتفحصون حزمنا في توقعاتنا منهم في تطبيق القوانين، فاذا أبدينا حزمنا في موضوع معيّن، ادركوا بأن هذا الموضوع من المحرّمات، واذا أبدينا ليونة، عندها يتعلمون بأن حنّي هذا القانون سوف لا يضرّهم.

المراهقون يعطوننا انطباعاتاً بأنهم لا يسمعون ملاحظاتنا، وبأنهم يعرفون كل شيء. لا تدعوا هذه الردود تمنعكم عن عمل ما يجب عمله كأب أو كأب. فعلى سبيل المثال، إذا لاحظت بأن ابنك غير جاهز للسياقه وحده!. ينفعل كثيراً، يمزح كثيراً، لا يعود في الوقت المتّفق عليه، يصطحب أصدقاء كثيرين معه ويُسرع في السياقة. كل هذه علامات بأن ابنك لا يأخذ موضوع السياقة مأخذ الجدّ. حتى لو دافع عن نفسه أحسن دفاع. عليك بأن لا توافقيه بهذا الشأن، بل أن تري الحقيقة. في هذه الحالة، عليكما (الأم أو الأب مع الشاب) مناقشة الموضوع ومرافقته، حتى يتمكّن اكثر من سياقته.

إن المراهقين يحاولون إقناعنا بالكلام. فبالإضافة الى أنه أصبح عندهم القدرة الفائقة على استخدام المعاني والقدرة على الإقناع ... تراهم في كثير من الاحيان يُبالغون في الاعتماد على قدرتهم في عمل الأشياء. لكن ما ينقصهم في عملها التجربة. فهم من ناحية نظرية يعرفون فنّ السياقه مثلاً، لكنهم بحاجة الى كثير من التجربة. وعلينا أن نفحص ذلك عملياً وبطريقة غير مُهينة. كلنا نعرف أنه عندما كنا نَقدم على عمل جديد مثل (السباحة، تصليح السيارة، تصليح أداة في البيت، الطبخ... الخ) نكون قادرين، ولكننا نكون أيضاً مترددين قليلاً، وبطيئين ... ولكن إذا عملنا نفس العمل عدة مرّات تزداد ثقّتنا بأنفسنا... ونصبح خبيرين شيئاً فشيئاً. فما بالك بالمراهق الذي ما زال بحاجة الى كثير من التجارب؟





## \* قصة قصيرة

سأقصّ عليكم هنا قصة شخصية: عندما كنت أدرس في إنجلترا وأنا في العشرين من عمري. ذهبت بعد بضعة أشهر لأطلب إذنًا من مديرة السكن الداخلي بالتأخر خارج البيت للقيام بزياره معيّنة، كنت قد دُعيت إليها. قالت لي إن كل طالبة تسكن هنا تحصل على مفاتيحين: واحد للغرفة، والآخر للبوابة الرئيسية. وأنا كالباقى حصلتُ على المفتاحين فكان بإمكانى العودة في وقت متأخر الى السكن منذ اليوم الاول.

ولكنني حين تأكّدت بأنني أملك المفتاحين شعرتُ بالخوف ذلك لأنهم أعطوني حرية كبيرة سأكون أنا مسؤولة عنها، حيث علمتُ بأنني أعمَل كباقي البنات هناك. في هذه الحالة العودة الى البيت في ساعة متأخرة... والمسؤولية على سلامه أنفسهن.... وهذه الحرية كانت مخيفة بالنسبة لي!!

كل الذي سبق وقيل... لا يكون له أية منفعة اذا لم تكن علاقتك بالمراهق ايجابية. ولذلك، مديّ جسور الثقة في البداية، فاذا كانت العلاقة هادئة فسَيُصغي لك، أما اذا كانت مُتوترة فسوف يبحث عندها، عن غيرك ليُصغي إليه وعادة ما يكون أحد الاصدقاء.



## V. الانتماء الى مجموعة روحية وتقبل الحدود:



هناك علاقه تُثبت كل يوم بأن المراهق بحاجة الى نوع من التقرب إلى الله... فهو يُحاول دائماً إيجاد معنى للحياة. وقدراته العقلية المتطورة تسمح له بالتساؤل عن المستقبل، وعن دوره في الحياة، وكيفية التخلص من مخاوفه وشكوكه. ومن هو المثال الروحي الاعلى في حياته..؟! ولهذا فإنه في تقربه من ديانته يجد إجابات لتساؤلاته.

إن اصطحاب الأسرة إلى أماكن العبادة أسوةً بأسر أخرى، يُعطي المراهق فرصة للانتماء إلى إطار روحي. لهذا نصيحتي كوني أنت وزوجك المثل الأعلى، واصطحبا أولادكما إلى الكنيسة أو الى الجامع. وإن لم تستطيعا ذلك، فأقيم الصلاة في البيت، فهذا أفضل من عدم الصلاة بالمرّة.

بالصلاة وبالعلاقة الجيدة... والبيت الدافئ... والتواصل الواضح الدائم، تزيدين وتدعمين ثقة ابنك بنفسه، وتعززين إنتماءه لأسرته. ممارسة الصلاة تمنحه الشعور بالأمان والتفائل، وهكذا يمرّ في هذه الفترة الحرجة بسلام. كما أن ترسيخ القيم الدينية في هذه المرحلة بالذات سيدهمه في المستقبل. والانتماء للإطار الروحي يمنحه كذلك دعماً اجتماعياً من أبناء جيله الذين ينتمون إلى نفس الإطار. كما أن الثقافة الروحية السائدة في هذه المجموعة تكون كفيلاً في وضع حدود إيجابية.

## VI. التوفيق بين المحبة والحدود:

### ١. المبالغة في إبداء المحبة:

إن ما نعتبره مبالغة في إبداء محبتنا لأولادنا، هو الإمتثال لطلباتهم بدون شروط وبدون حدود. وكذلك نُفِرط في رعايتهم من مُنطلق محبّتنا لهم وحمائيتهم.

هذا موضوع غير بسيط لأننا إذا بالغنا في إبداء محبتنا وتجاوزنا الحدود، سنخلق شباناً إتكاليين، يرتكبون الأخطاء ويعودون إلينا كي نحلّها. وسوف يكونون غير مسؤولين وغير مؤهلين لمواجهة الحياة. ومحبّتنا النابعة من نوايا حسنة تتحول الى قيّد. بهذه المبالغة، نعزز الإتكالية عندهم، نحرّمهم فرصة التجربة، ونحدّ من مبادرتهم في اتخاذ القرارات، وتحملّ مسؤولية نتائجها. لذلك يجب وضع حدود واضحة ومنع تجاوزها منذ الصغر.



يبدأ مسار التعلّم عند الطفل في الشهر الثامن عشر من عمره... فلو نظرت إليه تجده يتفحص عينيك ويبحث عن ابتسامة على فمك ليعرف ما إذا كنت تقصد ما تقول. لذلك في المواضيع التي تريد أنت توصيل الرسالة (لان الرسالة مهمة لك بالطبع) عليك توضيح القانون وتكراره... والحزم في تطبيقه. أي إذا قلت له لا تقترب من هذا الشيء الساخن، لأنك ستحرق يديك. فإذا لم يستجب لطلبك ولمس الشيء الساخن، عندها ينال عقابه ويتعلم من النتيجة، ويفهم بأنك تقصد ما تقول.

وهكذا يكبر ويعرف في كل يوم بأنك جادّ في الأشياء التي توضّحها، وعليه ان يلتزم بالقوانين التي تفرضها.

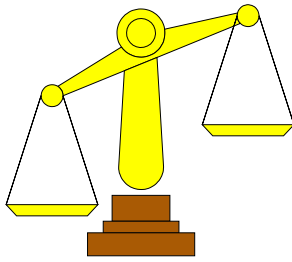
## ٢. المبالغة في فرض القوانين أو الحدود:

إن المبالغة في وضع الحدود الكثيرة والتزمّت في تطبيقها مُبتعدين عن علاقة ودودة دافئة، قد يؤدي الى تجمّع مشاعر سلبية كثيرة لدى أولادنا وفي قمتها الشعور بالحرمان. وللتعامل مع هذا الحرمان، يبحثون عن المحبة والدفع في مكان آخر خارج العائلة. إن الحرمان يولد الاحباط وهذا بدوره يؤدّي الى الغضب وقد يُعبّرون عنه بسلوكيات عنيفة.

إذن ما العمل؟

## ٣. كيف نُوفّق بين المحبة والحدود؟

إن الحقيقة تكمن في التوفيق بين الإثنين، المحبة والحدود. بكل بساطة.. أتركني خيوط التواصل مفتوحة، لأنهم بحاجة الى طمأنة دائمة بأنك ووالده تحبانهم. وبأنكما تتفهّمان هذه المرحلة. وتتفهّمان بأن هناك أيضاً خطوطاً حمراء يجب عدم خرقها.



إن التحدي الكبير الذي يواجه الوالدين هو كيفية التعامل مع المراهقين في هذه الفترة. إنني لا أشك بأن محبة الأولاد مُثبتة في الغريزة الأبوية لدى جميع الآباء. لكن المفارقة الوحيدة هي مدى التفهّم لسلوكيات المراهقين. واعتماد الوالدين للسلوك الملائم للتجاوب مع متطلباتهم. خاصة في ظروف اجتماعية متغيرة تختلف عن تلك التي مرّ بها الوالدان اثناء مراهقتهم.

## كيف نعمل هذا كله بشكل ملائم؟

أنا لا أطلب اعتماد الكتاب في تربية الاطفال، فأهمية الكتب هي توسيع المفاهيم وإعطاء النصح، وإكساب مهارات للتعامل مع مشاكل غير اعتيادية. هنالك أهمية كبيرة للاحساس الداخلي عند الاب والام وتفهمهما لمقدرة أولادهما للتعامل باستقلالية. وعلى ضوء ذلك يتجاوبون مع احتياجاتهم ضمن الحدود التي يجدونها مناسبة.

فمثلاً في كثير من الاحيان تشعرين بأنك تستطيعين السماح لابنك الذي بلغ السادسة عشرة من العمر الخروج في رحلة لمدة أيام مع أصحابه دون رقابة. ولكنك لا تسمحين لابنك الثاني بالشيء نفسه عندما يكون في نفس العمر. وهذا يعود لاحساسك بأن هذا الولد الأول (على سبيل المثال) يتحمل مسؤولية اكثر، وانه أصدق في التواصل معك. أو أن ثققت بصحة كلامه أكبر وهذه الثقة شخصية جداً لا يستطيع أي كتاب التدخل فيها.

إذن نعود للسؤال نفسه. كيف نوفق بين المحبة والحدود؟

## ٤. المحبة تعني الاستقلالية:

من المعروف أنه عندما نُحب، نخاف على الانسان الذي نُحبه وهذا المبدأ يجعلنا نحدّ من إنطلاقته وإستقلاليته ونقيّده من مُنطلق خوفنا عليه. ولئلا نقع في هذا الخطأ علينا تدريب أولادنا على الاستقلالية والمسؤولية... بمعنى أن يقوم الواحد منهم بأعمال كثيرة... ويخوض تجارب كثيرة، ويكون مسؤولاً عن نتيجة هذه الأعمال، سواء أكانت النتيجة ايجابية أم سلبية. علينا أن نُتيح لهم القيام بوظائفهم الشخصية منذ الصغر حتى لو أدّوها بشكل غير مُرضٍ، فالأخطاء هي أحسن طريقة للتعلم، والأخطاء البسيطة هي أقل كلفة من الأخطاء الكبيرة.

يبدأ تعلّم المسؤولية من سن الحضانة. ففي هذه الفترة علينا السماح لأولادنا بتنظيف أنفسهم وإطعام أنفسهم وحلّ المشاكل البسيطة التي يواجهونها. وفي المرحلة الابتدائية، علينا السماح لهم بالمشاركة في المخيمات، ومخالطة الاصدقاء، والمشاركة بفعاليات جماعية مع الاصدقاء خارج البيت.



إذن، علينا السماح لهم بالقيام بكثير من المهام التي تُكسبهم الخبرة في هذه المرحلة. مع أنه من مُنطلق الخوف عليهم كنا نفضّل إبقاءهم تحت أجنحتنا. في البيت أو في بيت أقربائنا، بهدف ضمان حمايتهم. فهذا غير مُنصف لهم، والاطفال لا ينمون دون مخاطر، ولا يتعملّون دون مواجهة المصاعب.

وكما قال الكاتب الكبير جبران خليل جبران: «أبناؤكم ليسوا لكم، أبناؤكم أبناء الحياة». وأن المراهق لا يستطيع دخول مرحلة الشباب دون أن يُفكّ حصاره الذي نضعه بهدف حمايته.

في مجتمعنا العربي بالذات، نحن لا نولّي أبناءنا مسؤوليات، فحتى مسؤولية الدراسة اليومية، نأخذها نحن الامهات عنهم، ونجلس الى جانبهم حتى ينهوها. وهكذا يتعلم الطفل أن هذه المسؤولية هي حصّة أمه وليست مطلوبة منه. ولكن سيأتي اليوم الذي سيغادر هذا الشاب بيتنا الى الجامعة. وسيضطر الى المكوث هناك، والى تحضير الواجبات، والى اتخاذ قرارات كثيرة في حياته ... اليومية. وهنا تواجهه صعوبة، وانت تعرفين بأنه توجد مصاعب كافية في الجامعة. أهمها التأقلم مع الاجواء الجديدة والتعرّف على اسلوب دراسي جديد، يعتمد كثيراً على استعمال المكتبة. وبهذا نكون نحن بأسلوبنا (الذي نهدف من ورائه التدليل طبعا) قد أضفنا الى مصاعبه الكثير.

ولكن لو فكرنا بما يقوله جبران، لتعلمنا بأنه علينا تقوية عودهم ليتعودوا على مواجهة مصاعب الحياة وحدهم. علينا تدريبهم على المهارات الصعبة، وإن لم نقم بالتوفيق بين المحبة والحدود. فسنخسر أولادنا عاجلاً أم آجلاً. الوقت ليس متأخراً، فطالما بقى المراهق في البيت، علينا إبداء محبتنا له مصحوبة بالمسؤولية.

وأما النقطة الهامة، فهي الصلاة والدعاء له ومعه. فإذا كانت القيمة الدينية في بيتكم غير مهمة، أي أنكم لا تمارسون الصلاة. فالمعلوم أن المراهقين يحتاجون الى وجود إله، ويحتاجون إلى إطمئنان بأن الله يهتم بشأنهم، وهم يستفسرون كثيراً عن هذه النقطة بالذات. ذلك لأن المنطق الجديد الذي تكوّن عندهم يدفعهم للسؤال عن كل شيء. خاصة عن الوجود، وعن وجود الله، وعن قوته في حياتنا. فإذا كبروا وهم يعرفون بأن الآباء يخافون الله، هذا يختصر كثيراً من تساؤلاتهم، ويبعث الاطمئنان في قلوبهم حتى لو لم يُدركوا القيم الدينية بعد.



#### \* مقارنة بين المجتمع الغربي والشرقي:

أنا بكل تواضع أرى أن انهيار العائلة في العالم الغربي في أوروبا وأمريكا... سببه أنهم فقدوا القيم التربوية والحسّ العائلي. وأن الدولة علمانية (أي لا دين لها). والابتعاد عن الله ينطبق على نسبة كبيرة من المجتمع، وقد أدى هذا الاعتقاد إلى أن النظام يخرب، وعدم المسؤولية صحيّة، والتعاليم الدينية خطيرة، والتعبير المبالغ فيه عن الغضب مقبول، وأن السلطة خطيرة.

هذا كله أدى إلى كثير من الفجور البارز عند المراهقين. حيث تجدهم يمارسون الجنس في سن مبكرة جداً طبعاً قبل الارتباط المقدس، والولادات غير المشروعة شائعة، والأمراض الجنسية كذلك... والطلاق الذي ترتفع نسبته بشكل سريع، والادمان على المخدرات شائع... وتربية الأطفال في زوايا الشوارع منتشرة والفقر المدقع... الخ.

إن التطورات المجتمعية الأنفة الذكر أدت إلى تنشيط دور رجال الدين الذين يلاحظون ويتابعون الانهيار الاجتماعي والخُلقي الذي تنحدر إليه البلاد. ولهذا فهناك الكثير من الأشخاص ومن المربين والمتدينين الذين يجولون في بلاد الغرب ولا يهدأون... حيث يتحدثون إلى الأهالي عن أهميه توفير الأمان، المحبة، التهذيب، المسؤولية، الكرامة وأهم من هذا كله إحترام الذات لكل فرد من أفراد العائلة. من هذا المنطلق علينا عدم التفريط بقيمنا الشرقية العريقة، قيمنا العائلية، والاجتماعية الأصيلة، وأخص بالذكر هنا، حماية ومراقبة أبنائنا وبناتنا.





## VII . خاتمه

لو خرج ابنك عن طوعك، واتخذ قرارات لا ترضى عنها، فلا تقطع علاقتك به. بل حاول وضع نفسك مكانه وحاول رؤية الموضوع من وجهة نظره. استعمل بصيرتك في تفحص الموضوع. فمثلاً إذا غيّر موضوع الدراسة الجامعية بعد نقاش طويل معك... وانت لم تكن راضياً فلا تقرر مقاطعته.

إن الحفاظ على التواصل بينكما سيزيد من احتمال تغيير رأيه مرة أخرى والعودة الى ما كان عليه. أما انقطاع الخيط فيعني بأنك قررت عدم التأثير عليه بتاتاً. وإذا اقتضى الامر خذ برأي الآخرين، وابق على اتصال مع ابنك لمتابعة الموضوع... وقدم النصائح حتى ولو عن بُعد. وفي الوقت نفسه يجب ان توضّح له، بأنه هو وحده الذي يتحمل النتائج، وبأنه وحده المسؤول عن قراره هذا.

إن ثقافتنا العربية تتمشى مع قوله تعالى: «إنك لا تُهدي من أحببت، لكن الله يُهدي من يشاء». فباستطاعتك منع حدوث مشكلة بكل ما أوتيت من فهم، محبة وإدراك للنتائج السلبية التي من الممكن ان تحصل. ولكن بعد وقوع المشكلة لا سمح الله... عليه هو أن يتحمّل النتائج. عندها... يحين وقت الصبر والتحمّل، وقت الدعم المعنوي والعاطفي. لان الخروج من المشكلة اصبح مسؤوليته هو، وخرّجت عن كونها مسؤوليتك. أنا أعرف بأن هذا صعب، وصعب جداً. لكننا اذا بدأنا بحلّ مشاكل أبنائنا وهم في سن ما بعد المراهقة. فهذا سوف يمنع نضوجهم وسوف يضرهم اكثر مما ينفعهم لاننا لسنا خالدين لهم أو لأنفسنا.

## VIII. أسئلة واجوبة من واقنا:

١. أنا أوفر كل شيء لاطفالي: أفضل المأكل وأفضل الملابس، والالعب، وأفضل جو عائلي. هل هذا يكفي لضمان تنشئتهم بشكل جيد؟؟

هل قمت مرّة بمراقبة الطبيعة؟ فإن إناث الحيوانات كلها، يقمن بالاهتمام بالصغار. واذا قمت بمراقبة فيلم عن هذه الأمور، فستلاحظون بان اللبوة (وهي من أفضل الأمّات) بين الحيوانات تخاطر مخاطرة كبيرة في سبيل إطعام الصغار. ولكنها تقوم بتحذيرهم وتعليمهم كيف يتجنّبون الخطر. وكيف يتجاوبون معها حتى عن بُعد. هذه بطبيعتها حدود. وكل الصغار، وحتى صغارنا يعرفون الحدود بالغريزة. لكن مشاكل مجتمعا المعقّدة، تفرض علينا شرح هذه الحدود.

خذي مرض الايدز مثالا: فكثيرون من المراهقين الذين التقيتهم لا يعرفون كيف ينتقل المرض بالتحديد، وكثيرون يخلون من الاستفسار عنه. وكثير من الأهل يظنون بأن أولادهم يعرفون هذا الأمر من المدرسة. ولهذا فالمحبة وحدها لا تكفي. فعليك إذن توضيح الحدود، بطريقة ودودة ودافئة. نحن نقوم بواجبنا ولكن في بعض الأحيان ومع كل النصائح، وتوفير الضروريات اللازمة، يضلّ أولادنا الطريق لبعض الوقت. ثم يعودون إلى الطريق السويّ اذا كنا محظوظين. لكن تذكروا أنه حتى آدم وحواء عصيا تعليمات ربّنا. مع أنه لم يكن ينقصهما شيء، ولم يتبعوا النصيحة. ولذلك علينا أن نعمل واجبنا في توفير المحبة وتوضيح الحدود. ومن ثم نوليهم المسؤولية.

في هذه الحالة، أنصح الشابات والشبان بالقيام بكل المهام: مثل تحصيل العلم

٢. أنا شابة متزوجة في الثانية والعشرين من العمر، أتعلّم، وأحب تكلمة دراستي، وأعرف بأن تربية الاطفال مُهمّة صعبة. فكيف أقنع زوجي بتأجيل انجاب الاطفال؟

أنا أشجّع تأجيل الانجاب، وليس تأجيل الزواج. هذه الشابة في نظري مراهقة، وهي بحاجة الى إشباع رغبات كثيرة في حياتها قبل الانهماك في مشاريع تربية الاولاد. نحن نقول في مثلنا العربي «فاقد الشيء لا يُعطيه».

إذن كيف تستطيع ان تمنح اولادها كل الاشياء التي نتحدث عنها إذا كانت هي ما زالت بحاجة الى إتمام مهام كثيرة ونيل ما يكفي من العلم والفهم... ؟

وبناء البيوت وتسديد الديون، والتأقلم في الحياة الزوجية، قبل التفكير في انجاب الاطفال. ماذا يُمكن ان يحصل لو انجبت طفلها الاول وهي في الثلاثين من العمر؟ لقد تغيّرت في أيامنا معايير كثيرة. ومن أهمها طول عمر الانسان، وعدد الاطفال المطلوب من المرأة انجابهم والمحافظة على صحتهم.

لذلك، اتبعي اسلوب الحوار اللطيف مع زوجك، وحاولي اقناعه بوجهة نظرك. وبأنك تريدين التفرغ للاهتمام بالاطفال. وذلك حتى توفي ري لهم تربية صالحة.

٣. أحياناً كثيرة أغضب من ابني المراهق (العمر ١٢ سنة) لانه يعاند كثيراً ولا يقوم في الوقت المحدد في الصباح، ولا يرتب غرفته، ويتحدث بصوت مُزعج، لذا لا أستطيع أن أحبه كما أحببته من قبل... ماذا أفعل؟؟

لا تُعطي للغضب مجالاً لإبعاد طفلك عنك عاطفياً... لذلك ضعي حدوداً واضحة مثلاً:

(أ) في الصباح ... إذ كان يُتعبك عند استيقاظه، استعملي الماء البارد، أو ضعي

قنينة باردة على يده. عندها سيصيح ... لكنه سيصحو ... ولن يتأخر في اليوم التالي.

ب) إتبعي طريقه حل المشاكل، وهي ان تدوّني كل الحلول التي يطرحها هو للحصول على غرفه مرتبه ونظيفه. ثم تقومان معاً باختيار المناسب منها. وتلقّي عليه مسؤولية تطبيق بعض هذه الحلول، وقومي انت بتطبيق بعضها الآخر. واذا قام بترتيبها مرّة واحدة. قومي بالتعزيز فوراً... (بالضم والتقبيل والعبارات المشجعة).

ج) اذا كان يترك أشياءه في كل مكان. فأخفيها لبعض الوقت وعندئذ... سيكون ذلك أفضل درس يتعلّمه.

د) الأهم من هذا كلّّه. أنت التي توفرين له المصروف، والهدايا... فإذا لم يتجاوب مع طلباتك. فأنذاك تستطيعين تقليص أو حجب هذه الأشياء كلها أو بعضها حتى يفاوضك. هذه الطريقة تسمى المقايضة. وهي ضرورية حتى لو أصبح أولادنا في الثامنة عشرة. فهم بحاجة إلى ان يتعلّموا، بان هناك قوانين طبيعیه اذا طبقوها سيرتاحون كثيراً.

٤. ماذا أفعل بابني البالغ من العمر (١٣ سنة) وما زال يأتي في الليل وينام بيني وبين زوجي؟ وزوجي ينزعج جداً منه وأخشى أن يؤدي ذلك الى سوء العلاقات بيننا.

هناك مشكلتان عند هذا المراهق وهما مترابطتان. هذا الطفل ... يُعاني من قلق زائد وثقة متدنية بالنفس يؤديان الى الانعزال... لذلك يتقرب من أمّه لنيل الطمأنينة بأنه مقبول على الأقل عليها، وذلك لشعوره بأنه غير مقبول على الأصدقاء.

ولذلك عليك قضاء وقت معه في النهار، والعمل معاً على أشياء يحبّها هو. مثل

الحاسوب، الرسم، شراء الثياب، استضافة صديق. كما أنّ عليك تشجيعه للتقرب في البدايه من صديق واحد، ثم من اثنين ثم من أكثر. وهكذا نبداً بتدعيم ثقته بنفسه والتقرب منه عن طريق مدحه والتركيز على نقاط القوة فيه. التحدث إلى مربية الصف، للتعرف الى صديق له والعمل معها على مساعدتك. في كثير من الأحيان يعامل طلاب الصف أحد الطلاب وكأنه كبش الفداء ويسخرون منه. يقوم بهذا الدور عادة، أحد القياديين. وهذا يؤثّر سلبياً على ثقة الولد الأضعف بنفسه. ولذلك انت بحاجة أيضاً الى تفهّم الوضع في المدرسه ونيل الدعم من مربية الصف، من الباحثة الاجتماعية، وكذلك من أفراد العائلة.

وفي الوقت نفسه علينا أن نتكلم مع هذا الولد ونجعله يشعر... بأنه أصبح شاباً، (ورويداً رويداً يتقبّل هذا الدور فعلاً) والأجدر به أن ينام لوحده اسوة بالكبار. أما اذا انتابه القلق في الليل. فعليه ممارسة تمارين التنفس العميق التي ذُكرت سابقاً. وعليك أن تنصحه بتلاوة صلاة يعرفها أو تعلّمينه إيّاها.

**٥. أقلق على ابني البالغ من العمر التاسعة عشرة. أريد التحدّث إليه... ولكنه لا يُجيب. يتركني أتكلم ويذهب. هذا يُحبطني.**

هناك الكثير من الشباب الذين، يخجلون أن يُعبّروا عن شكواهم للنساء، حتى لولاً مهاتهم. ويعتقدون بأن قلّة الكلام والشكوى هي من صفات الرجال، وهم ربّما يقلّدون آباءهم. لذلك يلتزمون الصمت. لكن الأم تود ان تعرف ما اذا كان ابنها وفلذة كبدها يعاني من شيء ما. فهي لا تريد المفاجآت. وكلّما حاولت هذه الأم الحديث إليه، كلما زاد عناده بعدم اجابتها وهكذا يبقى مستقبلة لغزاً بالنسبة إليها.

عند تدخلك، لا تستعملي وصفاً سلبياً لابنك (مثلاً: أنا اتكلّم معه كل الوقت وهو لا يستجيب)... بل قولي أقوالاً داعمة لما يقوله ابنك. أقوالاً إيجابيه، وعندما يثق بك ... سيتحدث اليك. وسيجيء اليوم الذي سيقول لك فيه عن أمنياته وخياراته.

وإذا لم تفلحي في ذلك فعليك طلب الدعم من رجال مقرّبين في عائلتك، فإذا كان زوجك سكوتاً، ولا يريد التحدّث إلى ابنك. فهنا عليك إيجاد البديل من الأعمام أو الأخوال. الهدف هو نيل ثقة الشاب حتى يتمكن من الانفتاح والتكلم في مواضيع شخصية.

٦. ابنتي تبلغ من العمر (١٩ سنة) وهي لا ترغب في الدراسة وتعمل عملاً بسيطاً... تُغلق على نفسها الغرفة أغلب الوقت وترفض المشاركة في النشاطات العائلية. ما زاد من قلقي هو ما سمعته من فترة قصيرة بأنها تُفكر في الإنتحار.

إن التكلم عن الإنتحار موضوع يُلفت إنتباه الجميع. مُجرد التفكير بهذا الموضوع يُعتبر مؤشراً إلى أن هذا الشخص حزين ومُحبط لدرجة كبيرة، وبأنه بحاجة إلى اهتمام وعلاج فوريين.

لذلك على الوالدين التقرب من هذه الفتاة، العمل على تحسين علاقتها بها، والتعاطف معها. إعطاؤها إستقلالية مقرونة بالمراقبة، والوقوف عن كثب على التطورات التي تحصل في حياتها، وإبقاء الخيوط مفتوحة. يكفي أن تُعبّر هذه الشابة ولو لمرة واحدة عن الأمور التي تُزعجها حتى نأخذها على محمل الجد. فإذا قام الوالدان بتطبيق أساليب التواصل المذكوره في هذا الكتاب، وهذا لم يُساعد. فعليهما عرض نفسيهما وإبنتهما على إخصائيين. هناك العديد منهم، كمختصين بعلم النفس، مُختصين بشؤون العائلة، وآخرين بشؤون الوالدية والعاملين الاجتماعيين. وإذا تقبّلنا النصائح من المختصين، عندها نُساعد أولادنا، نخفف عنهم مشاعر الحزن والاحباط ونزيد ثقتهم بأنفسهم. ونخلق منهم شباناً وشابات متعاطفين مع من حولهم، وغير مُتمحورين حول أنفسهم.



## الفصل الرابع المراهق والمصاعب اليومية

### I. مقدّمة

### II. المراهق والمدرسة.

١. أسباب مصاعب الدراسة اليومية.
٢. نصائح وحلول لمشكلة الدراسة اليومية.
٣. ماذا بعد؟
٤. ماذا نفعل لو عاد أحد أولادنا ومعه شهادة ذات علامات متدنّية؟
٥. ماذا نفعل اذا فوجئنا بتدني معدل التحصيل الدراسي لاحد اولادنا؟

### III. البحث عن جامعة.

١. التخطيط للدراسة الجامعية.
٢. تعبئة النماذج للجامعة.
٣. المقابلة الشخصية.
٤. كيف نشجّع اولادنا أثناء فترة انتظار القبول للجامعة؟

### IV. الشعور بالحزن أو بالغضب.

١. ما هي مظاهر شعور الحزن أو الغضب عند المراهق؟
٢. بعض الإرشادات للأم لتعتمدها أثناء الحديث الى ابنتها.
٧. الشعور بالاحباط.

### VI. التدخين.

### VII. الكحول.

### VIII. خاتمة



## I. مقدمة

كثير من الامهات يتساءلن عن النشاطات اليومية لاولادهن المراهقين وبالخاص مشكلة الدراسة اليومية. نصيحتي ألا نضخم المشكلة ونزيد من التركيز على هذا الموضوع، لان التلميذ الذي تعلم المسؤولية من صغره، يدرك بأن الدراسة وتحصيل العلامات هي جزء من واجباته... ومسؤوليته.

إن قلقنا الزائد بالنسبة للتحصيل العلمي، يُعطي أولادنا انطباعاً بأن الموضوع لا يخصهم وحدهم، وأننا شركاء في هذه المشكلة. ان التغييرات الجسمية والعاطفية لدى المراهق تُشغله، وتستحوذ على جزء كبير من طاقته. ويستمر هذا الانشغال والقلق حتى يكتمل **نضوجه العاطفي**. ان الشعور بالمسؤولية والقيام بالواجب هي إحدى مؤشرات النضوج العاطفي. من ثم، فان التحصيل العلمي هو جزء من واجبه ومسؤولياته. لذا فان الدعم والتفهم والإصغاء للمشاكل العاطفية، يؤثر ايجابياً على تحصيله العلمي. وإذا تفهّمنا مظاهر مرحلة المراهقة واعتمدنا اسلوب الحوار القائم على الاحترام وتبادل الرأي، ووفّقنا بين المحبة والحدود (كما ورد سابقاً)، نجد أولادنا وقد اصبحوا مسؤولين عن كل تصرفاتهم... في حياتهم اليومية... بما في ذلك الدراسة والواجبات المدرسية.

صادفت الكثيرين من الأهل، ممن يُبالغون في توقّعاتهم من أولادهم بما يتعلق بدراساتهم الجامعية. وهذا موضوع متعدد الجوانب اتطرق اليه لاحقاً بما في ذلك اختيار موضوع التخصص، تعبئة النماذج، تلبية شروط القبول (امتحانات ومقابلة)، ظروف السكن، وحاجة الطالب الى الدعم النفسي والمعنوي في هذه المرحلة.

ان التخبُّط العاطفي الذي يعترى المراهق بما في ذلك، من مظاهر الحزن والإحباط يكون مدعاة قلق شديد لدى الأهل. وأحياناً لا يتفهمون أسباب هذه التغيرات. فالشعور بالحزن ناتج عن المزاج المتقلب، أما الإحباط فهو نتيجة للتفاوت بين رغبات الشاب الكبيرة وامكانياته المحدودة. ان هذه الظاهرة طبيعية في هذه الفترة وعلينا التعامل معها كمرحلة حرجة ولكنها عابرة.

**مشكلة التدخين** شائعة بين المراهقين في مجتمعنا، وكما يقول مثلنا الشعبي «تبدأ دلع وتنتهي ولع». وأراني، أمّتليء غيرة عندما أسمع أن الشباب في المجتمع الغربي يتنافسون على النشاطات الرياضية الكثيرة والمتنوعة. مع أننا نفتقر لكثير من هذه النشاطات في مجتمعنا، ولكن هذا لا يعني أن نعوض عنها بالغرق في التدخين. إنّ الرياضة تتنافى مع التدخين وممارسة الشبان لهواية رياضية واحدة كافية لتجعلهم يُقلعون عنه الى الابد.

**قضية تناول الكحول.** لا تقل اشكالا عن التدخين والسؤال لماذا يبدأ شبابنا في تناولها مبكراً؟ وفي هذه المرحلة الحرجة من الناحية الجسمية والعاطفية والاجتماعية، أعني سن المراهقة. فكيف نتصدى لهذه العادة؟

## II. المراهق والمدرسة:



تُعتبر الدراسة اليومية من أكثر المصاعب التي تُواجه المراهقين في مجتمعنا، أسوةً بجميع المراهقين في العالم.

### ١. أسباب مصاعب الدراسة اليومية:-

(أ) تدني مستوى الشعور بالمسؤولية الشخصية لدى المراهق والتي أسلفت الحديث عنها. اعتاد الكثير من الامهات ان يدرسن أولادهن في طفولتهم، فيكبر الاولاد وهم يظنون بأن الدراسة اليومية هي مشكلة الأم ومسؤوليتها وليست مسؤوليتهم. كذلك الأمر بالنسبة الى المسؤوليات البيتية. فنحن لا نلقي أيًا منها على اولادنا الذكور بالتحديد، ظنًا منا بأن الأعمال البيتية هي من تخصّص الأم، وأحياناً البنات. (النصائح لاحقاً).

### ب) عدم رغبة المراهقين أو عدم تعوّدهم طلب المساعدة في الدراسة.

طلب المساعدة يعني بالنسبة للمراهق الاعتراف بعدم فهم المواد، وتفسيره ذلك بالضعف. لكن توجه الاهل بطلب المساعدة في موضوع ما من قريب او من جار، عندها ربما يُدرك الاولاد بأن هذا الامر مقبول أحياناً. (النصائح لاحقاً)

ج) الملل من الدراسة اليومية. هناك الكثير من الوسائل التكنولوجية التي أصبحت ضرورية في عصرنا وفي متناول أيدي كثير من الناس. مثل الحاسوب، التلفزيون، الفيديو، السينما البيتية... وهذه كلها تُعري الطالب وتسلب إنتباهه. فهي مُمتعة ومُسلية أكثر من القراءة. إن السرعة في الحصول على النتيجة... هي آفة هذا العصر... ولا أحد يريد أن يصبر أو ينتظر. علينا أن نعود أولادنا لإنجاز وظائفهم بصبر، حتى لو كانت مملة، لأن هذا واجب وعليهم القيام به أولاً. ومن ثم التفرغ للنشاطات المسليه الاخرى. (النصائح لاحقاً)



د) عدم وجود مكان محدد وملائم للدراسة اليومية. تُعتبر الدراسة اليومية عادة، من الممكن تشجيع الطلاب على القيام بها. لذلك يعتاد الطالب على ممارستها يوميًا، أمام طاولته وفي مكان محدد. وإذا تعذّر ذلك، فقد يسبب له توتراً وعدم استقرار أو مثابرة في الدراسة. لذا علينا توفير مكان محدد وملائم للدراسة اليومية. (النصائح لاحقاً)

هـ) تقسيم المهمة الكبيرة لامكانية السيطرة عليها. فإذا لم يَقم الطالب بوظائفه اليومية بشكل منتظم، فإن المواد تتجمع وتتراكم وعندها يصعب عليه السيطرة على دراستها، ليلة الامتحان. إذا قَرُب موعد الامتحانات الفصلية، نستطيع أن نوجه الشاب إلى نهج يساعده في التغلب على هذه المشكلة، ذلك عن طريق وضع برنامج لبدء الدراسة اسبوعين قبل موعد الامتحانات، على النحو التالي:-

برنامج الاستعداد لامتحانات الفصلية لمدة اسبوعين قبل بداية  
الامتحانات

المادة	أيام الدراسة *	يوم الامتحان	تاريخ الامتحان
إنجليزي	٥/١٥ و ٥/٣٠/٢٠٠٤	الاثنين	٢٠٠٤/٦/١
رياضيات	٥/١٦ و ٥/٣١/٢٠٠٤	الثلاثاء	٢٠٠٤/٦/٢
حاسوب	٥/١٧ و ٥/٣٢/٢٠٠٤	الأربعاء	٢٠٠٤/٦/٣
تاريخ	٥/١٨ و ٥/٣٣/٢٠٠٤	الخميس	٢٠٠٤/٦/٤
جغرافيا	٥/١٩ و ٥/٣٤/٢٠٠٤	الجمعة	٢٠٠٤/٦/٥
عبري	٥/٢٢ و ٥/٣٦/٢٠٠٤	الاثنين	٢٠٠٤/٦/٨
عربي	٥/٢٣ و ٥/٣٧/٢٠٠٤	الثلاثاء	٢٠٠٤/٦/٩
فيزياء	٥/٢٤ و ٥/٣٨/٢٠٠٤	الأربعاء	٢٠٠٤/٦/١٠
بيولوجيا	٥/٢٥ و ٥/٣٩/٢٠٠٤	الخميس	٢٠٠٤/٦/١١

\* على سبيل المثال: تاريخ ٥/١٥/٢٠٠٤ هو اليوم الاول ضمن برنامج الاستعداد، ويوم ٥/٣٠/٢٠٠٤ هو اليوم الأخير للاستعداد لنفس الامتحان، ويكون في الليلة التي تسبق الامتحان.

ملاحظة: فراغ للعب والراحة في ٥/٢٠ و ٥/٢١/٢٠٠٤

من هذا البرنامج نلاحظ بأن الطالب يدرس يومياً في ساعات العصر في هذين الاسبوعين وذلك للتحضير لجميع الامتحانات، بالإضافة الى اليوم الذي يسبق يوم الامتحان، حيث يُركز على مادة ذلك الامتحان. وهكذا يقتصر دور الوالدين على التشجيع.

**(و) عدم الوعي في مجتمعنا... لمساويء ممارسة الضغط على أولادنا لتحقيق علامات عالية.** هذا يؤدي الى الخوف والقلق عندهم، وبالتالي يقلل من الرغبة في الدراسة. من المعروف بأن القلق البسيط يشجع الدراسة، لكن إذا زاد عن حدّة فإنه يُحبطهم. هدفنا هو ترغيبهم في التعلّم ودعم ثقتهم بأنفسهم، ولذلك علينا مراقبة ما نتلفظ به حين نتكلم عن العلامات والتحصيل العلمي. المقصود هنا، التركيز على مستوى العلامة التي حصلوا عليها وليس على النسبة الناقصة. فإذا كانت العلامة على سبيل المثال، ٨٢٪، نثنّي عليهم (نرى نصف الكأس المملآن ونتجاهل النصف الفارغ). ولا نُطلق عبارات سلبية مثل «كان بإمكانك الحصول على ٩٩٪». إذا تعلّمنا كيف نتحدث إليهم طبقاً للأمثلة التي سردناها، فسيتعلم الطالب كيف يتحمّل مسؤولية الدراسة، وهكذا نريح انفسنا من تحمّل عبء هذه المسؤولية. (النصائح لاحقاً)

**(ز) المبالغة في حب الوصول إلى الكمال.** هناك بعض المراهقين الذين ينشدون الكمال، في عملهم للواجب المدرسي، ولا خطأ في ذلك. لكن الخطر هو عندما يتحول حب الوصول الى الكمال هوساً. فقد يحصل مثلاً عندما يُعيدون كتابة الواجب المدرسي مراراً وتكراراً، وهذا يستغرق وقتاً طويلاً. ثم يُجهدون أنفسهم لحد العناء ويفقدون القدرة على المواصلة أو الانتهاء في الوقت المقرّر. ويُصبح هذا النهج عقبة في انهاء امتحان ما في الوقت المقرّر له.

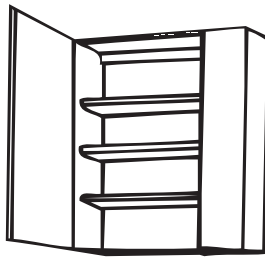
في هذه الحالات علينا أن نقدّم لهم الدعم ونُعزز الثقة ونضع الحدود. الدعم والثقة بأن الوظيفة ستكون جيدة جداً، مثل باقي الوظائف التي قدموها في السابق. ولكن يجب وضع الحدود بالنسبة لعدد المراجعات او التنقيحات الضروريه مع اعتبارات الوقت المحدد لذلك. (النصائح لاحقاً)

## ٢. نصائح وحلول لمشكلة الدراسة اليومية:

علينا إكساب الطالب المراهق مهارات اساسية كترتيب مكان الدراسة، الكتب والادوات، تقسيم الوقت، وتحمل المسؤولية كشرط أساسي للنجاح في المدرسة أو في الحياة.

### (أ) المكان :-

من المُفضَّل أن يجد المراهق مكاناً ثابتاً يدرس فيه، ويُجالس فيه زملاءه للدراسة، وآخرين بمن فيهم أفراد العائلة وللتحدث في امور مختلفة. ومن المُفضَّل ان يكون مكان الدراسة في غرفة مغلقة. فان المكان الثابت يدل على ان هذا الشاب مُلتزم بالدراسة. ومن الضروري ان يُزوَّد بطاولة مكتب لكي يُرتب كتبه وملفاته وادواته المدرسية. إن ترتيب الأدوات الدراسية هي الخطوة الأولى المطلوبة لتحقيق هدف خلق عادة جيدة في الدراسة اليومية.



ومن الضروري الاهتمام بتوفير اللوازم المدرسية مثل: ملفات، أقلام، أوراق، قاموس، أطلس، وغيرها. وكذلك توجيهه الى تخصيص ملف لكل موضوع، وكيف يحتفظ بأوراقه في ذلك الملف. وسرعان ما نجده يعتاد على نظام الدراسة والترتيب.

### ب) ترتيب الوقت :-

تُعتبر القدرة على ترتيب الوقت من أهم الهدايا التي نستطيع ان نمنحها لأبنائنا. علينا أن نعود أطفالنا اعتماد اجنذة (دفتر يوميات) لتخطيط برنامج العمل اليومي، الاسبوعي أو الشهري. وهذا يساعد في اتباع برنامج عمل منتظم. من الضروري اختيار دفتر اجنذة ملائمة يوفر مكاناً كافياً لكتابة الموضوع، التاريخ والوظيفة في كل يوم. وهذا يعود الطالب ومنذ نعومة اظفاره، على اعداد برنامج عمل باستعمال الاجنذة ومتابعة ما يحدث.

علينا تحديد مواعيد الدراسة اليومية لأبنائنا في المدرسة الابتدائية. وان نناقش الموضوع معهم في المرحلة الاعدادية. فاذا شعرنا بأنهم اصبحوا مسؤولين ويعرفون كيف يقسمون وقتهم فلا خوف عليهم. أما اذا لاحظنا بأنهم يؤجلون مواعيد الدراسة الى آخر النهار.. وبعد زيارة الأصدقاء واللعب. فلا بد من وضع الحدود وتخصيص مواعيد للدراسة من خلال الحوار والتفاهم .



### ج) تحمّل المسؤولية :-

ان معاملتنا لأولادنا، وإعطاءهم المسؤولية في إنجاز امور بيتية، ( مساعدة الأم أو الأب) مع التشجيع المتواصل، كل هذه الأمور تعلّمهم تحمّل المسؤوليات اليومية. فيدركون ان المسؤولية ممتعة وليست حملاً ثقيلاً. خصوصاً إذا زادت المسؤوليات وكبر حجمها شيئاً فشيئاً مع إزدياد سنوات عمرهم. موضوع الدراسة اليومية ما هو إلا جزء من المسؤوليات اليومية.

لكن إذا فرضنا أن اولادنا فضّلوا مسؤوليات البيت وخارج البيت على مسؤولية الدراسة اليومية. فماذا نفعل؟ في هذه الحالة ننتبه إلى حديثنا معهم بخصوص



هذا الموضوع. عندما نتحدث إليهم عن الدراسة يجب ألا نكون مُتعبين أو فاقدى الأمل في تحسّنهم؟ وألا نتجاوز توقعاتنا من قدرتهم على التحصيل. وكذلك ألا نقارن بينهم وبين إخوتهم أو أولاد عمّهم. لا بدّ وأن تكون هناك مشاعر سلبية تجاه التحدث عن موضوع الدراسة اليومية والتي تنفرهم منها.

### مثال كيف نتحدث أم لتشجع ابنها على الدراسة اليومية :-

«أنت تعرف يا ابني كم أنا أحبك، وأود ان تكون شاباً متعلماً، وها أنت ما شاء الله تكبر، وأنا راضية جداً عن سلوكك في المدرسة ومع أصدقائك ومع الاقرباء. وألاحظ هذه الصفات الايجابية فيك. لكنني أقلق من ناحية واحدة.. وهي علاماتك في المدرسة.

أنت وأنا نعرف بأنك تستطيع ان تحصل على معدّل أعلى بقليل من معدلك هذا. أي في الفصل القادم تستطيع الحصول على ٨٢ بدلاً من ٧٥ فما رأيك؟»

الابن: طبعاً أستطيع.

الأم:- ولكن كيف وأنت تدرس قبل الامتحان فقط!؟

الابن: أعدك بأن أدرس كل يوم.

الأم:- عافاك يا بُني، أعرف بأنك ستحاول في الفصل القادم.. لكنني أود أن أعقد معك إتفاقية مكتوبة! ( أنظر لاحقاً).

لا بد أن أذكّر هنا بما أشرت إليه سالفاً، هو أن في المثال السابق، توقعات الأم من تحصيل ابنها لم تتجاوز قدراته حيث أن الفارق بين علامة (٧٥) التي حصلها الابن وعلامه (٨٢) التي تحفزّه الأم لتحصيلها ليس كبيراً. لذلك لاحظنا

تجاوبه بحماس لاقتراح الأم. من الجدير ذكره هو التعزيز الفوري لردود الفعل الايجابية عند الابن، مثل عافاك يا بُني ... أنا أعرف أنك تستطيع... الخ.

### مثال لإتفاقية مكتوبه:

أنا الموقع أدناه، أعد أبي/ أمي بأن أقوم بالدراسة (مثلاً مدة ٤٥ دقيقة يومياً وحسب الحاجة). أعمل فيها وظائفي المطلوبة مني. وإذا أردت أن أسأل أو أستفسر من أحد، (فهناك أبي أو صديقي فلان) (اسم الصديق)

لا مانع لدي بأن يشاركني أبي بعض الوقت بمراجعة المادة التي درستها. وإذا درست خمسة أيام في الاسبوع حسب الجدول التالي... أحصل على مبلغ وقدره (تحديد مبلغ معقول) في نهاية الاسبوع. وإذا درست طيلة الشهر ... أحصل على جائزه قيمتها... (تحديد مبلغ معقول).

الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الأول	
		إذا قام بالدراسة يحصل على	الاثنين
			الثلاثاء
			الأربعاء
			الخميس
			الجمعة
			السبت
			الأحد

توقيع الابن \_\_\_\_\_

توقيع الاب \_\_\_\_\_

في هذه الحالة تترك الأم نسخه من هذه الاتفاقية مع ابنها، وتستمر بممارسة واجبها بفحص ما إذا كان يدرس فعلاً. إذا طبق الابن هذه الاتفاقية لمدة ثلاثة أسابيع. فبالطبع سيتعود على عادة الدراسة اليومية وسوف لا يحتاج إلى اتفاقية ثانية، شريطة أن تبقى الأولى سارية المفعول. فهو يدرس، والأم تفحص، ولكن ليس بالضرورة يومياً. أما بالنسبة للنقود، فيجب ألا نقلق من أن هذه الاتفاقية ستعود الابن الاعتمادية على التشجيع المادي. لأن الغاية من وراء هذا الموضوع... هي تعزيز سلوك المراهق للامتثال لعادة جيدة، ألا وهي

الجلوس والتركيز لمدة (٤٥) دقيقة يومياً.

إن غالبية الاطفال والمراهقين لا يلاحظون هذا الرّبط. فنحن وكل الوالدين يُعطون أولادهم نقوداً كل يوم أو كلّ أسبوع بغض النظر عن أي إنجاز. ثم أن جميع الاطفال والمراهقين، يُحبّون الاهتمام الشخصي الذي نعيّره لهم إياه وينتظرون تدخلنا ويتعودون بسرعة، على اسلوبنا في التعامل معهم.

اسمعهم يقولون لاصدقائهم... أبي شرح لي بالأمس حملة نابليون مثل قصة، وأبي وأبي... الخ. الذكور والاناث من المراهقين يكونون في قمة الفخر بأبائهم، خصوصاً في بداية فترة المراهقة. لذلك علينا تلبية رغباتهم... دون انتظار الشكر والعرفان. فهم ليسوا ناضجين بعد، ولكن اذا شجّعناهم، فسيخطون أول خطوه في طريقهم الى النضوج.

### ٣. ماذا بعد؟

إذا لم ننجح بمساعدة اولادنا في رفع علاماتهم! لنفترض بأننا حاولنا فعل كل ما ذكر في هذا الفصل وعملنا على دعم شخصياتهم كما ذكر أيضاً في الفصول السابقة وبقيت علاماتهم متدنية ... فماذا بعد؟

(أ) يجب أن نفحص اذا كان اولادنا يمرّون بتجربة عاطفية صعبة:

مثل: خلاف حادّ مع أحد الأصدقاء، أو سوء تفاهم مع أحد المدرسين، أو مشكلة تأقلم في مدرسة جديدة أو بيت جديد والصعوبة في إتخاذ أصدقاء جُدد... الخ.

أو وقعوا تحت تأثير ظروف عائلية كمرض مفاجيء لأحد الابوين، أو إنشغالنا عنهم بأمور عائلية، أو سوء العلاقه بين الوالدين أو مع أحد أفراد العائلة.

كثير من المراهقين لا يعبرون عن المشكلة الأساسية، فهم يختلقون مشكلة جديدة كتعبير تعويضي عن المشكلة الاولى. لذلك علينا ان نحاول الربط بين أية مشكلة تحدث (تدني العلامات مثلاً) مع الظروف التي سبقتها.

### ب) علينا التأكد من أن أولادنا لا يعانون من صعوبه في التعلّم:

تنشأ أحياناً صعوبة بسيطة في التعلّم عند المراهقين، والتي لا تكون واضحة في المرحلة الابتدائية. أي تكون علاماتهم كاملة ثم تنحدر تدريجياً أو بشكل مفاجيء عند دخولهم المرحلة الاعدادية. لماذا:

\* لأن اسلوب التعليم في المرحلة الابتدائية يكون عادة مجزئاً الى أجزاء يسهل فهمها، كما أنها تتكرر وتتكرر حتى ترسخ في أذهان الطلاب. لكن عندما ينتقلون الى المرحلة الاعدادية، يختلف أسلوب التعليم، ويطلب منهم الكثير من الوظائف، والتي تكون سبباً في إحباطهم.

\* لأنهم يحصلون على مساعدة كبيرة في تحضير وظائفهم اليومية في المرحلة الابتدائية، وعندما يصلون الى المرحلة الاعدادية نتركهم يعتمدون على أنفسهم، لاعتقادنا بأنهم أصبحوا شباناً أو قد لا نستطيع أن نساعدهم علمياً في هذه المرحلة.

إن طريقة الفطام السريع قد تفاجيء الشاب الذي بطبيعته يتعامل مع تطورات جسمية وعاطفية كثيرة، وربما مع مدرسة جديدة. لذلك إما أن نساعد في مسألة الفطام هذه في بداية دراسته، أي نعلمه في المرحلة الابتدائية كيف يعتمد على نفسه وهذا الافضل. أو أن نستمر بمساعدته مع بداية المرحلة الاعدادية ليصل الى الاستقلالية والاعتماد على نفسه بشكل تدريجي. أما إذا لم نستطع ان نقدم المساعدة المطلوبة، فعلىنا إشراك اطرافٍ آخرين للمساعدة في تحضير الواجبات اليومية وطريقة الدراسة.

\* لأن هناك مهارات جديدة مطلوبه من الطالب في بداية المرحلة الإعدادية، وأحياناً تتطور هذه المهارات ببطء عند بعض المراهقين، فيحتاجون الى المساعدة في تطويرها. مثل، التفكير المجرد (أي استعمال الخيال دون رؤية الأشياء)، والذاكرة القوية التي تساعد الطالب في ربط المعلومات التي تعلمها في الماضي مع المعلومات التي يتعلمها في وقته الحاضر وغيرها.

هذه المهارات لا تتطور من خلال الضغط عليهم لتحسين علاماتهم. بل بالعكس فان استخدام الالفاظ السلبية تُفقددهم حماسهم في المحاولة. علينا أن نشجعهم بكل الطرق الايجابية. وإذا فشلت هذه الأساليب ... عندئذ علينا أن ندرك، بأنه حتى اذا كان تحصيل اولادنا متوسطاً أو متدنياً. يجب ألا نُحبطهم فقد يكونون مُبدعين في أمور أخرى.

نحن الآباء والامهات مسؤولون عن التعرف على هوايات ابنائنا... فربما تكون عندهم هوايات كالعزف والرسم والرياضة والتجارة وتصليح السيارات والغناء والخياطة... الخ. أو أنهم مميّزون بدمائهم طبايعهم وعلاقاتهم اللطيفة مع الجميع. وبعد تعرفنا على إحدى هذه المواهب أو الهوايات، علينا مساعدتهم في التركيز عليها وفي تطويرها.

وان لم نستطع مساعدتهم فعلياً تحاشي إهانتهم أو مقارنتهم بالآخرين. لأن هذا يهدم شخصياتهم. ولا أعتقد أن والداً يرغب في أن يبعث الى الحياة مولوداً ذا شخصية مهدومة. لذلك اذا ساعدناهم في بناء شخصية مقبولة ... فعندئذ سيتطور عندهم منطق يُساعدهم في البحث عن منفذ يتطورون من خلاله. فلا نزيد السوء سوءاً.

#### ٤. ماذا نفعل لو عاد أحد أولادنا ومعه شهادة ذات علامات متدنيّة؟

يجب ألا ننفعل بل نهذاً ونفحص الشهادة أولاً وننتبه إلى العلامة التي أدت إلى انخفاض المعدل. فاذا كان انخفاض العلامة في موضوع أو موضوعين فغالباً ما يكون السبب أن جميع طلاب الصف استصعبوا الامتحان. أو ربما أن علاقته بأحد المعلمين قد تأزمت. (وهذا يحصل كثيراً) فمن المعروف أن المستوى الأكاديمي للمراهقين يتأثر كثيراً بعلاقتهم بمُعَلِّم الموضوع.

إذا كانت القضية جماعية، صعوبة إستثنائية لإمتحان معين، فعلينا ان نوجّه ولدنا للعمل الجماعي مع زملائه من خلال لجنة الصف. أو الاتصال مع المربي او المستشار للتوسط لدى معلم الموضوع. أما إذا تبين أن الامر يخص ولدنا فقط، فعلينا ان نعود الى ما سبق وذكرناه بالنسبة للاستعداد والمواظبة على الدراسة اليومية، أو نعيّن له معلماً خصوصياً للماده أو الموضوع الذي تدنت علاماته فيه.



## ٥. ماذا نفعل إذا فوجئنا بتدني معدل التحصيل الدراسي لأحد أولادنا؟

أ) بداية نعطيه حقّ التوضيح والتعبير عن النفس.

ب) هناك احتمال ان يكون ولدنا يعاني من مشكلة اجتماعية نفسية معينة، أو مشكلة صحّيّة جديدة أدّت الى انخفاض معدله.

ج) لا بد من اعتماد أسلوب الحوار اللطيف والاستئّلة والبحث عن حلول أسوّةً بالأسلوب الذي ذُكر في الفصل الثاني. وكذلك إشراك اطراف آخرين من الأسرة أو المدرسة، بهدف البحث عن السبب. وعلينا ان نتجنّب اسلوب الإهانة والتجريح.

د) بعد التأكّد من تحليل الأسباب، من المهم ان نتخذ إجراءات كافية لعدم تكرار هذه الظاهرة. وأهمية المنع أفضل بكثير من التعديل المرحلي للعلامات.

لا بد أن أشير الى أمر في منتهى الأهمية ويتداخل في كل ما أسلفنا سرده من قريب أو بعيد. ألا وهو النهج السلوكي للمراهقين في تقليد والديهم. فاذا كنا نعود الى البيت ونقرأ الكتب، فهكذا سيفعل أولادنا أيضاً. واذا توجهنا لمشاهدة التلفاز، هكذا سيفعلون. كما إن عودتنا الى البيت متأخرين لانشغالنا في أعمالنا، أو في الزيارات، تُشعر أولادنا بأنهم أيضاً مُلزمون بمجاملة الاصدقاء وانهم غير مُلزمين بالإلتئام الأسري مساءً. فنحن المرأة ومن خلالنا يرى أولادنا أنفسهم.



### III. البحث عن جامعة:

#### ١. التخطيط للدراسة الجامعية:

يتطلب البحث عن مستقبل تعليمي أكاديمي أو مهني، الكثير من الجهد والوقت. وذلك لدراسة الامكانيات الكثيرة المتاحة داخل البلاد أو خارجها ولتعبئة النماذج المطلوبة. في نهاية الدراسة الثانوية ... يبدأ المراهق بالإهتمام في المستقبل الدراسي، وبكيفية التأقلم في العالم الجديد مثل إمكانية القبول، التخصص، مكان السكن. الاصدقاء والمحاضرين.

بعض الجامعات توفر الدورات التحضيرية كشرط للقبول أو لعملية التأقلم. ولذلك من الضروري ان نفكر مع اولادنا في الامور التالية:

\* ما هو موضوع التخصص المُتاح للقبول فيه، والمُفضلة دراسته؟

\* ما هي المواضيع البديلة للقبول في البلاد؟

\* هل المُفضّل الدراسه في جامعة قريبة من البيت أم بعيدة؟

\* هل المُفضّل السكن الداخليّ أو السفر اليوميّ؟

\* هل المُفضّل العمل لسنة أو الالتحاق ببعض الدورات التحضيرية؟ (في كثير من الأحيان، قد لا يكون هذا خياراً)

## ٢. تعبئة النماذج للجامعة:



يقع شبابنا في كثير من الأحيان في خطأ شائع وهو تعبئة نموذج لجامعة واحدة فقط ... ويتوقعون القبول. لذلك عندما يتسلمون الرفض يُصابون بنكسة.

الحقيقه هي بأن المنافسة كبيرة... وعلى كل شاب تعبئة نماذج لعدّه جامعات، وتعلّم كيفية قراءة المعلومات لكلّ جامعة أو مؤسسة تعليميّة، والتعرّف على شروط

القبول فيها. وإذا لم يحصلوا على قبول، عندها عليهم التعرّف على السبب والعمل على إصلاحه للسنة التي تليها. ولكن إذا لم يحصلوا على أيّ مقعد دراسي، فعلينا ان نعلّمهم كيف يتحمّلون ويصبرون ويعتمدون خطة بديلة لسنة واحدة في العمل أو الدراسة على أن يحاولوا من جديد في السنه الدراسيه التي تليها.

بدايةً، علينا مساعدتهم في إختيار الجامعات والحصول على النماذج، ومن ثم منحهم الاستقلالية في تعبئة النماذج الأخرى وتوفير مستلزمات القبول. وإن استمرارية مساعدتنا تقتصر على الجزء الذي يتطلب المساعده فقط.

## ٣. المقابلة الشخصية:

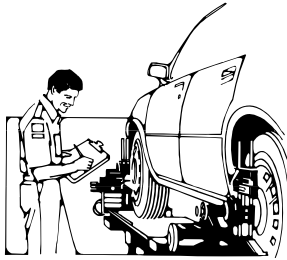
تطلب بعض الجامعات المقابلة الشخصية للمتقدم كشرط من شروط القبول. غالبية المراهقين يحسبون حساباً كبيراً للمقابلة في الجامعة، خصوصاً المقابلة الاولى. هنا علينا التعاطف معهم وإذا اقتضى الأمر فعلياً أن نعوّدهم على مقابلة أشخاص في مراكز عالية وذلك لغرض تقليل الخوف أو الإرتباك.



الكثير من الناس ينفعلون خلال الدقائق الأولى وعند مقابلتهم اشخاصاً جُداً. ولهذا فلانطباع الاول أهمية بالغة، من حيث اللباس والنظافة، وعدم حمل الاوراق الكثيرة دون محفظة، والتحلي بالهدوء، والابتسام واللطافة والأدب. مثلاً: عدم الجلوس إلا إذا أذن بذلك. الاجابة في إطار السؤال، والإجابة بصدق.

من تجربتي الخاصة في المقابلات: أنصح بتعلّم الهدوء التام، وطمأنة النفس، وعدم القلق في هذه اللحظة... لأن الطالب يكون قد جهز نفسه حتى الآن بما فيه الكفاية. فالآن وقت الهدوء وليس وقت التحضير.

#### ٤. كيف نشجّع اولادنا أثناء فترة انتظار القبول للجامعة؟



أ) تواجدنا الى جانبهم، لدعمهم وكذلك دعم أفراد العائلة المصغرة والممتدة، ضروري في هذه الفترة.

ب) دراسة بعض المواضيع أو التمكن منها مثل اللغة الانجليزية لانها ضرورية للدراسة في أية جامعة.

ج) ايجاد عمل يشغلهم، مهما كان نوعه، لان الفراغ عدو المراهقين.

د) الاصغاء لمشاكلهم وتساؤلاتهم في هذه المرحلة يساعد كثيراً في التغلب على القلق.

\* اذا تعذّرت مساعدة الوالدين، يجب توفير فرص للتحدث مع شباب مرّوا بتجربة مشابهة.

\* يجب طمأننتهم بالنسبة للحصول على قبول في الجامعة إذا قاموا بتعبئة النماذج كما يجب. واكمال النواقص وتلبية كافة الشروط المطلوبة مثل إكمال مادة ناقصة في البجروت، أو إعادة امتحان البسيخومتري... الخ.

\* تعليمهم كيفية الحصول على كُتَيْب الجامعة التي يأملون الحصول على قبول منها، وتشجيعهم على قراءته وتعلّم القوانين.

\* تشجيعهم على زيارة الجامعة والتعرّف على مرافقها.



## IV. الشعور بالحزن او بالغضب:

### ١. ما هي مظاهر شعور الحزن أو الغضب عند المراهق؟

في موضوع الحزن، يعاني المراهقون من المزاج المتقلب أكثر من الكبار وذلك لقلّة تجاربهم، وكثيراً ما يتعكّر مزاجهم لأسباب بسيطة مثل علامة أدنى من توقعاتهم، أو تجاهل أحد الأصدقاء لهم.



تعلّمنا بأن سنوات المراهقة تُعتبر من السنين الصعبة. فما بالكم اذا كانت هناك مشاكل عائلية كالمرض المزمن، الشجار الدائم، الطلاق، الدخّل المتدني، الخ.

هذه المشاكل العائلية ممكن ان تؤدي الى الشعور بالحزن، الى التدخين، الى تعاطي الكحول، والى مشاكل كثيرة أخرى عند المراهقين.

أحياناً يحاول المراهقون إخفاء شعورهم بالحزن. وبدل أن يُعبّروا عن سبب حزنهم، يفتعلون مشاكل أخرى أو يغضبون لأسباب بسيطة غير أساسية. علينا أن ننتبه لهذه الظاهرة، ونخصّص وقتاً للحوار. وأن نأخذ مشاعر المراهقين الحزينه على محمل الجدّ، تماماً كما نتعامل مع أنفسنا في ظروف مشابهة. أثناء النقاش علينا أن نُبدي الدعم، والرغبة في الإصغاء. وفي كثير من الأحيان يكون هذا الدعم والإهتمام كافياً لإخراجهم من مشاعر الحزن عن طريق التعبير عمّا يُضايقهم.

### مثال على تعامل الأم مع مظاهر الحزن عند ابنتها:

دخلت الفتاه عابسة، وعلامات الغضب أو الحزن (أو الاثنين معاً) تبدو على وجهها، فإنزوت في غرفتها واغلقت الباب وراءها.

الأم: بعد تركها لمدة قصيرة (نصف ساعة) مرحباً سميحة.

البنات: أهلاً (ببرود اكثر من المعتاد).

الأم: كيف كان يومك في المدرسة؟

البنات: كان على ما يُرام . ( لكن علامات الوجه تقول عكس ذلك).

الأم: ما هي الاشياء التي كانت على ما يُرام؟

البنات: كانت حصّة التاريخ لا بأس بها.

الأم: (دون تسرع). وهل كانت هناك أشياء غير جيدة؟

البنات: اظن بانني سأترك هذه المدرسة التعيسة (بغضب).

الأم: وهي تحاول ان تتمالك نفسها كونها تعرف بأن الحال ستتغير خلال الدقائق التالية. تجلس قريبا منها وبهدوء تقول: هل الوضع وصل الى هذه الدرجة من السوء؟

البنات: تُفصح لأمها عن المشكلة، التي من الممكن ان تكون عبارة عن نقاش حاد بين البنات وأحد المعلمين.

هنا يتضح بأن الأم بذكائها وأسلوبها المتسائل، غير الناقد وغير المتسلط وغير المهتد، استطاعت ان تستدرج ابنتها إلى التكلم والإفصاح عن المشكلة. وهذا ساعد على تخفيف المشكلة وإتاحة مشاركة والدتها في التحليل أو التفسير.

معاً نتوصل الى الحلول. وفي غالبية الأحيان، يجد المراهقون، ذوي الذكاء العاطفي المميز، الحلول وحدهم. المطلوب منا دعمهم في الحلول التي اختاروها. طبعاً اذا كانت صائبة. أما المراهقون الأقل ذكاءً، فإنهم أيضاً سيصلون إلى حلول إذا أتاحت لهم الفرصة الملائمة، أي تعاطف وتفهم وإرشاد.

## ٢. بعض الإرشادات للأم لتعتمدها أثناء الحديث الى ابنتها:

(أ) لا تهزأي من عواطفها،  
أثناء التحدث إليها.



(ب) لا تقدّمي الحلول  
السريعة حين تكونين  
منفعلة عاطفياً. إذا كنت  
تريدين لها الافضل.

(ج) احترمي مشاعرها  
وعبّري بالكلمات بأنك تتفهمين الوضع وتدركين بأنها في حالة غضب.

(د) توقّفي عن الكلام وأصغي، أعطي المجال للتعبير عن الغضب، عن الاحباط أو الحزن فهي مثلك تماماً. فأنت ايضاً عندما تغضبين تريدين الحديث والتعبير لصديقة ما عن مشاعرك.

هـ) عندما تُصغين، اسألي عن البدائل والحلول. في المثال المذكور أعلاه، كان ممكن أن تجمل الحلول والبدائل الآتية:

\* هل تكلمت مع طلاب آخرين مرّوا في المشكلة نفسها مع هذا المعلم بالذات؟

\* هل ناقش أحد طلاب الصف هذا المعلم خلال السنة؟

\* هل طلبت موعداً للتحدث الى مربّي الصفّ أو المستشار أو المدير أو عن طريق لجنة الصف.

و) حاولي رؤية الجانب الايجابي من الموضوع بقولك: «هذا يحصل دائماً مع الطلبة، وأشعر بأنك تعلمت شيئاً جديداً من هذه التجربة، فالحياة مليئة بالاشخاص الصعبين كالمعلمين أعلاه.»

ز) مشاركة الآخرين، مثل زوجك أو الأخوة، هذا يساعد الشابة لاستيعاب المشكلة أكثر.

ح) اضحكي قدر المستطاع مع اولادك، فالضحك صحيّ جداً، عدا عن أنه يعلم الاولاد بأن الانسان يستطيع الاسترخاء أثناء التفكير في حلّ المشكلة. ويعلمهم أيضاً بأننا نستطيع ان نعيش حياة طبيعية حتى أثناء وجود مشاكل في حياتنا.

ط) في اللحظات أو الأيام التي تنتظرين فيها حلاً للمشكلة، كثّفي ووثقي علاقتك بابنتك، صاحبة المشكلة. والمقصود هنا تقديم الدعم والمساندة.

ي) اذا شعرت بأن ابنتك متأثره كثيراً. وكنّت عاجزة عن مساعدتها، لا تتردّدي في أن تتصلي بشخص تثقين به، مثل قريب، مستشارة، ولا تنسي الاهتمام ببقية أفراد العائلة. أقصد الاخوة في البيت، لانهم يستطيعون تقديم الدعم حتى لو كانوا صغاراً.



## ٧. الشعور بالاحباط:



هناك فرق بين الشعور بالحزن بين فترة و أخرى، وبين الشعور بالاحباط وأسبابه عديدة: منها، المشاكل العائلية الكبيرة، المعاملة السيئة أو الإهمال من قبل الاهل. وهذا ما قد يؤدي الى التسرب من المدرسة، الهروب من البيت، والادمان أو حتى التفكير في الانتحار.

أما الظواهر المترتبة على ذلك فهي كما يلي:

### ١. تغيير ملحوظ ودائم في المزاج:

كالشعور بالاحباط، وتعابير الحزن، وفقدان الأمل وعدم الحماس للقيام بالنشاطات اليومية الخ.

### ٢. تغيير في السلوك:

يعبّر المراهق أحياناً عن شعوره بالاحباط بالسلوك العدائي العنيف، وبالتمرد، أو بالسلوك غير الاجتماعي، أو بتعاطي الكحول أو المخدرات.

### ٣. تغيير في القدرات العقلية:

الشكوى من عدم القدرة على التركيز. ضعف في الذاكرة، ثقة متدنية بالنفس. شعور بالذنب أو القلق الزائد. مشاكل مع المعلمين. تغيير في التحصيل العلمي.

### ٤. تغيير في الوظائف الجسمية:

عدم الرغبة في الاكل، أو الاكل الزائد. التعب الجسدي الدائم أو صعوبات في النوم. أو القلق، الشكوى من أوجاع معيّنة دون وجود مسبب مرضي لها.

#### الفحص الذاتي في أسلوب التعامل مع المراهق المحبّط:

١. العقاب البدني: ها نحن ادركنا ان لا فائدة من العقاب البدني، وعلينا ان نختار اسلوباً بديلاً للتعامل.

٢. التقييد: المراهق بحاجة الى بعض الحرية كما أسلفنا، وتحديد الحرية يجب ألا يقلل من احترامه لنا ... فنعطيه الحرية بحدود.

٣. الإدانة والتشهير: اذا أطلقنا الاحكام والالقاب والتشابه المهيبة، بأنه كسلان، أو ... أو ... أو، فسنحقق النبوءة الكاذبة ويصبح فعلاً كسلان. لذلك علينا أن نكون ايجابيين ونركّز على نقاط القوة عند أولادنا.

٤. التمادي والتطفل في خصوصيات المراهق: لنعتمد نهج المشاركة والحوار كبديل افضل وكما تعلّمنا. نتدخل دون أن نسبب الإهانة.

٥. في هذه الحالات علينا طلب مساعدة المختصين والكفّ عن طرق التعامل العفوية.

## VI. التدخين



ينظر كثير من الآباء الى ظاهرة التدخين عند المراهقين كبدائية لإدمان يَصْغُبُ الإقلاع عنه. عند شرح عاداتنا وقيمنا لأطفالنا علينا أن نكون واضحين أولاً وحازمين ثانياً في المواضيع التي تهْمُنَا، والمرتبطة بقيمنا.

على سبيل المثال توضِّح بعض العائلات المسيحيَّة في الغرب لأطفالها بأن ممارسة الجنس قبل الزواج ممنوعة منعاً باتاً. وهناك عائلات أخرى على العكس تماماً. حيث يتسامحون مع أولادهم تجاه ممارسة الجنس قبل الزواج ويُعطونهم تربية جنسية منفتحة شارحين لهم كافة الأمور المرتبطة بهذا الموضوع.

أما إذا كان تدخين التبغ محرماً، بالنسبة لعائلتكم، فالمتوقع أن تقوموا بتوضيح هذا الموضوع آخذين بعين الاعتبار النقاط التالية:

### ١. تصرّفوا من مُنْطَلق كونكم المثال الأعلى لأولادكم:

فهل تعملون بما تعظون به؟ هل أنتم مُدخِّنون ( يتضمن ذلك النارجيلة أيضاً)؟. وإذا كنتم كذلك، فعليكم الإقلاع عن التدخين بالتحدي والإصرار عندما يدخل اولادكم مرحلة الشباب. فليس غريباً أن يُساهم أبناؤنا في تهذيب سلوكياتنا وليس العكس فقط. ومن المؤسف جداً أن بعض الآباء يشجِّعون أولادهم على إستعمال الارجية بمشاركةهم في تحضيرها وتدخينها، وبهذا يُمهِّدون لهم الطريق الى ممارسة التدخين ويُعرِّضونهم الى مضارّه مستقبلاً.

## ٢. الشلّة والأصحاب:

إذا كان أولادكم يُعاشرون شلّة أصدقاء مدخّنين ... فسوف يتعرّضون الى ضغط كبير من هذه المجموعة لمشاركتهم في التدخين. وإذا كنتم أصدقاء حميمين لأولادكم فبإستطاعتكم إقناعهم بترك التدخين، أو بترك الشلّة. وتستطيعون تشجيعهم بالالتحاق بنشاطات رياضية مختلفة تتنافى مع التدخين. وإذا أقنعتوهم بأن التدخين عادة ... مثل كلّ عادة سيئة أخرى، ففي الغالب سيكفّون عن ممارستها.

## ٣. في المدرسة:

إذا كان هناك كثيرون من المدخّنين في المدرسة، فأفضل مدخل لنا هو لجنة الأولياء. وكذلك مناقشة الموضوع مع المسؤولين في المدرسة بغرض المساعدة وليس التهديد. تستطيع ادارة المدرسة استدعاء خبراء صحيين من مؤسسة صحة المجتمع وجمعية مكافحة التدخين ومكافحة السرطان، للتحدث الى طلاب المدرسة عن التدخين ومساوئه ومضاره.

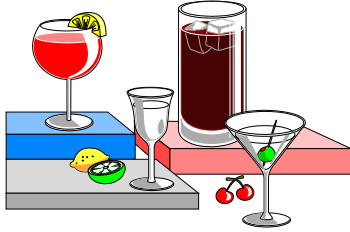
اجدى طريقة للحديث إلى اولادنا عن التدخين، عن طريق مشاركتهم في مشاهدة فيلم أو قراءة مقالة عن الإصابات بالامراض الرئوية أو السرطان نتيجة التدخين.

#### ٤. العلاقة البنّاءة بعائلة أصدقاء اولادنا:

أن ضغط الجماعة يلعب دوراً إيجابياً كبيراً بالتأثير على سلوك المراهق، كذلك أيضاً ضغط أهالي الأصدقاء. ففوة الأهل معاً مؤثرة يحسب لها المراهقون حساباً كبيراً. وفي هذه الحالة يستطيعون الاجتماع مع المراهقين بهدف مناقشة سلبيات التدخين والخطوات الواجب اتّخاذها لتركه.



## VII. الكحول



هذا الموضوع يُقلقنا جميعنا - آباء وأمهات. وبالذات في فترة معينة من حياة أولادنا ولكن، وفي جميع الحالات، علينا تثقيف المراهقين لمنع الإدمان قبل المعالجة.

المشكلة هنا تكمن في المجتمعات ذات التعددية الثقافية كمجتمعنا، عندما يكون تناول الكحول سلوكاً ثقافياً، ويُمارَس في مناسبات الأفراح ويتواجد بشكل عادي في البيوت. هنا تصبح المشكلة قضية تربوية لوضع حدود للاستعمال مثل متى وكم، وتحويلها لجهاز انضباط ذاتي عند أولادنا.

أما إذا تبين أن أحد الأولاد يتعاطى الكحول بإفراط، فعلياً الاتصال بالمؤسسات التي تُعنى بهذا الموضوع فوراً. ولا ننظنّها مشكلة عابرة ستزول قريباً. لأنه من الصعب جداً التعامل مع موضوع الإدمان المُستفحل وحدنا.

إبقى العلاقة بينك وبين ابنك مفتوحة، امنحه الحبّ والدعم. وقف إلى جانبه وليس ضده. فالمرهقون عادة يتجهون لتعاطي الكحول كرد فعل سلوكي تجاه مشاكل فردية أو مصاعب في داخل عائلتهم المصغرة، ويظنون بأنهم عاجزون عن التغلب على هذه المشاكل أو التعامل معها. فمسؤوليتنا، أن لا نعقد المشكلة بل نؤمن بوجود حل لها ونشجعهم على التعاون.

## أساليب وإرشادات للوالد لمنع ظاهرة الإدمان:

١. انتبه أثناء استعمالك الكحول والأدوية المسكنة. خصوصاً عندما تكون عصبياً أو تعاني من ألم معين... هل تتحمل وتصبر؟ أم أنك تذهب فوراً وتحضّر كأساً من الكحول أو تتناول مسكناً للألم؟ ان توجهك الفوري لاستعمال الكحول يجعل ابنك يدرك اهميته في حل مشكلتك، ويلجأ الى تقليدك في ذلك.

٢. أعط المسؤولية لابنك حتى قبل المراهقة أن يكون متعلقاً، وليس متهوراً في أي عمل يقوم به. ابتداء من مراقبة التلفزيون، أو الاكل، وحتى اللعب مع الاصدقاء، ذلك حتى يتعلّم كيف يضع حداً للأشياء.

٣. عود ابنك ان يقول لك إلى اين يذهب في كل مرّة يخرج فيها من البيت؟ من هم الاصدقاء؟ واذا حدث تغيير في برنامجه اثناء غيابه؟ ... ومتى سيعود؟ واذا استعمل الكحول في جلسته مع الاصدقاء أم لا.

٤. زود ابنك بالمعلومات اللازمة عن مساويء الكحول والمخدرات. واذا لم تتوفر لك هذه المعلومات، فاطلب من المستشارة وهي تعرف كيف توفرها.

واذا قال لك ابنك بأنه يعرف كل هذه المعلومات، أسأله وافحص بنفسك اذا كانت معلوماته صحيحة. وإليك بعضها:

١. تستطيع قنينة بيرة واحدة أن تؤدّي الى تسمم في جسم المراهق في سن الثالثة عشرة. ويحتمل ان تؤدي الى موته أثناء النوم. أغلب المراهقين يظنون بأن هذه المعلومة مبالغ فيها.

٢. يبدأ الإدمان عادة عن طريق اللعب، حيث يتناول الشاب الكحول أو غيرها كي يثبت للجميع بأنه صار رجلاً (زلمة). ثم يزيد من كميتها في كل مره يتناولها.

٣. يلاحظ المراهق بأن الكحول أعطته الشجاعة والجرأة للحديث، ولذلك يكرّر تناولها في كل مرّة يريد جذب الانتباه، لكنه يستطيع ذلك دون استعمال الكحول وهذا يعود الى المهارات التي تزوّده بها ولدعمك لشخصيته.

٤. تناول الكحول لا يؤدي الى الادمان فقط، بل إن الادمان يضرّ بكل وظائف الجسم وخاصة بالكبد.

٥. بما أن الكثيرين في بعض المجتمعات يتناولون الكحول. علّم ابنك كيف يرفضها بأسلوب لائق. لأنها لا تشكّل ظاهرة من ظواهر الحضارة. فالجميع يحارب الادمان الآن، وينفقون الكثير لمعالجة هذه الظاهرة خصوصاً في اوساط ابناء الشبيبة.

٦. ناقش ابنك كيف سيكون ردّ فعله لو سأله أحدهم عن تناول الكحول، ونبّهه الى أن هناك أناساً قد يؤذون الصغار بتشجيعهم لتناولها.

### ماذا تفعل إذا عاد ابنك وهو سكران الى البيت:

١. في هذه الحالة، لا تُقحم نفسك في مناقشات وذلك لانها لا تُجدي نفعاً في هذه اللحظة. ركّز انتباهك على موضوع الأمان. واستدع مساعدة طبية وذلك لان قليلاً من الكحول يؤدي الى التسمم خصوص في حالة بداية الاستعمال من قبل المراهقين.

٢. امنع ابنك من النوم. وهو تحت تأثير الكحول ذلك لان حالة التسمم ممكن ان تؤدّي الى الموت الفجائي أثناء النوم. وأعطه المزيد من السوائل الباردة مثل الماء.



٣. تحدّث إليه، عندما يعود الى رشده، على انفراد... حديث رجل لرجل. واطهر له شعورك بالاحباط وخيبة الأمل، وعدم موافقتك، واطلب منه بأن لا يكرّر هذا العمل. تستطيع أن تمنعه من لقاء أصدقائه الذين يتناول الكحول معهم، وذلك حتى تستعيد الثقة به بعد أن يعذك بأنه سوف لا يكرّر ما حصل.

٤. اذا عاد وكرّر ابنك تناول الكحول. ففي هذه الحالة، اعمل على فصله نهائياً عن هؤلاء الاصدقاء. أو تكلم مع أولياء أمورهم حتى يتعاونوا على ايقاف هذه العادة.

٥. اشغل ابنك في امور اجتماعية. وإن لم تتوفر لديك الماديات لادخاله في مخيم أو مؤسسة تعليمية. حاول ان تجد له عملاً... حتى لو كان في البداية تطوعياً. واذا كنت انت نشيطاً في عمل اجتماعي معين... فهذا سيجذب انتباهه ويشاركك فيه.

٦. من الواضح، بأنه يترتب عليك منع ابنك من السياقة إذا كان يتناول الكحول ويسوق في الوقت نفسه. وأكد له بأن قنينة بيرة واحدة ممنوعة قبل السياقة. تذكر بأن تجربته في السياقة جديدة هذا بالاضافة إلى أن المراهقين ينفعلون في سياقتهم حين يكونون بصحبة الاصدقاء. وضّح له موقفك... بأنك لا تريده ان يشرب الكحول واذا حصل وشرب، فعليه ان يمتنع عن السياقة وهو تحت تأثير الكحول. وعليه ان لا يعاشر الاصدقاء الذين يسوقون السيارات وهم تحت تأثير الكحول.

٧. اذا قام ابنك باخبار أحد أصدقائه بأنه سيكفّ عن تناول الكحول... فهذا كلام جدّي تستطيع ان تعتمد عليه الى حدّ كبير. وذلك لان للاصدقاء تأثيراً كبيراً بعضهم على البعض في هذه المرحلة.

٨. أخيراً... ابق قنوات التواصل مفتوحة بينك وبين ابنك. اشغل وقته بكل ما تراه مناسباً... شجّع على القيام بالنشاطات الرياضيّه. راقبه عن بُعد. وصل من أجله.

## VIII . خاتمة

تطرقنا في هذا الفصل إلى بعض الأسباب التي تؤدي إلى تدني رغبة المراهق في تحضير الواجبات المدرسية اليومية. وناقشت بعض الحلول لمشكلة تدني الرغبة. من الجدير ذكره بأن غالبية هذه الأسباب بيئية ونستطيع نحن الكبار التحكم فيها ومنعها. أما السبب الرئيس أو الأساسي لتدني علامات مراهق كان مُتفوقاً في المدرسة الابتدائية، بعد انتقاله إلى المرحلة الإعدادية / الثانويه فهي الظروف الجديدة، بدخوله مرحلة المراهقة. أقصد بأنه أصبح يصرف وقتاً وجهداً كبيرين في التعامل مع هذه الظروف، على حساب الوقت الذي كان يصرفه في تحضير الواجبات اليومية.

إن رأيي الشخصي هو تقديم المساعدة إلى هذا المراهق ليتأقلم مع ظروفه الجديدة، وبالتالي نخفف التأثيرات السلبية عليه، الشيء الذي يزيد من راحته النفسية ويمكنه من التفرغ للدراسة. لا نستطيع فصل التأثيرات الاجتماعية عن التحصيل الأكاديمي، فهما وجهان لعملة واحدة. لذلك ... دورنا نحن الكبار المحافظة على شخصية ثابتة نوعاً ما، لصغارنا الذين يدخلون فترة المراهقة. علينا أن نحترمهم، أن نحبههم، أن نتحاور معهم، أن نتحدث سوياً، وأن نخطط لمنع المشاكل أو مواجهتها وحلّها. علينا أن لا ننتظر القدر، أو ان شيئاً جيداً سوف يحصل، علينا أن نتوكل ولا نتواكل. فالتواكل هو الاعتماد الكلي عن قدرات فوق طبيعية. اذا لم نعمل معاً، كشركاء لا نستطيع مواجهة الكثير من مصاعب الحياة.

اذا انقطعت عن ابنك، فانت بحاجة الى وقت أطول لاستعادة الثقة. كما في جميع العلاقات الانسانية. وأما اذا حاورته كل يوم فستتعرف على مشاكله اليومية كالحزن والاحباط والتخبط العاطفي ... الخ. ان هذا يمنحك الفرصة للاطلاع المستمر على أوضاعه وتقديم الدعم له وتلبية احتياجاته.

والله الموفق.



## Resources

Adams,C. and Fruge, E. Why Children Misbehave. And What To Do About It. New Harbinger Publication, Inc. Oakland, CA, 1996

Archer, C., Next Steps in Parenting the Child Who Hurts. Tykes and Teens. Jessica Kingsley Publishers Ltd, London and New York, 2003.

Becher, H. and Husain, F. Supporting Minority Ethnic Families: South Asian Hindus and Muslims in Britain: Development in Family Support. Publilshed by National Family and Parenting Institute. London, 2003.

Brooks, J.B., The Process of Parenting. Mayfield Publishing company. Mountain View, California. London. Toronto, 1999.

Coloroso, B. Kids Are Worth it ! Giving Your Child The Gift of Inner Discipline. Avon Books, Inc. New York, 1994.

Dinkmeyer, D and Mckay, G.D, The Parent's Handbook STEP. Systematic Training for Effective Parenting. American Guidance Seservice, Inc, 1982.

Dobson, J. Bringing up Boys. Tyndale House Publishers, Inc. Wheaton, Illinois, 2001.

Dobson, J. Parenting Isn't For Cowards. First Inspirational Press, New York, 1997.

Dobson, J. The Strong – Willed Child: Birth Through Adolescence. Inspirational Press. New York, 1997.

Dwivedi, K.N., Enhancing Parenting Skills. A Guide for Professionals Working With Parents. John Wiley & Sons. Chichester, England, 2000.

Elias, M.J., Tobias, S.E. and Friedlander, B.S., Emotionally Intelligent

Parenting: How to Raise a Self – Disciplined, Responsible, Socially Skilled Child. New York Harmony Books, 1999.

Elias, M.J., Tobias, S.E., and Friedlander, B.S. Raising Emotionally Intelligent Teenagers. New York. Three Rivers Press, 2000.

Faber, A and Mazlish, E. How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk. Avon Books. New York, 1982.

Faber, A and Mazlish, E. Liberated Parents Liberated Children. Your Guide To A Happier Family. Avon Books. New York, 1990

Goldstein, S., Hagar, K and Brooks, R., Seven Steps To Help Your Child Worry Less: A Family Guide For Relieving Worries and Fears. Specialty Press Inc. Plantation, Florida, 2002

Gordon, T. Parent Effectiveness Training In Action. Bantam Books, 1988.

Huxley, R. Love and Limits: Achieving a Balance in Parenting. Singular Publishing Group, Inc. San Diego London, 1998.

Kelly, K. Parenting a Teenager. The Complete Idiot's Guide To Parenting a Teenager. Alpha Books, Pearson Education, Inc. Indianapolis, 1996.

Kindlon, D., Thompson, M. Raising Cain: Protecting The Emotional Life of Boys. The Ballantine Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York, 2000.

Leach, P. Children First. What Our Society Must Do and Is Not Doing for Our Children Today. Alfred A.Knopf, Inc., New York, 1994.

MAAG, J.W., Parenting Without Punishment. Making Problem Behavior Work For you. The Charles Press, Publishers, Philadelphia, 1996.

Mackenzie, R.J., Setting Limits with Your Strong – Willed Child. Eliminating Conflict by Establishing Clear, Firm, and Respectful Boundaries. Prima Publishing, Roseville, CA, 2001.

Maxted, P. Understanding Barriers to Learning. Short Run Press Ltd, Devon, 1999.

Merizian Khazin, A. Palestinian Child Play During the Uprising. Bulletin of the Palestinian Child Society. Published by Health Development Information Project. Volume, No: 3, February 1995. P, 291 – 297.

Nelsen, J., Lott, L. and Glenn, H.S. Positive Discipline A-Z. From Toddlers to Teens – 1001 Solutions to Everyday Parenting Problems. Prima Publishing, Roseville, CA, 1999.

Page, G. S. Being the Parent you Want to Be: 12 Communication Skills for Effective Parenting. Performance Learning Systems, Publication Divisions, Nevada City, CA, 1999.

Simpson, A.R. Raising Teens: A Synthesis of Research and a Foundation for Action. Project on the Parenting of Adolescents. Harvard School of Public Health. 2002.

اسبانيولي هاله: «مهارات الاتصال». ٢٠٠٢.

اسبانيولي هاله: «دليل التدريب على مهارات الاتصال». ٢٠٠٣.

دويري مروان: «المزيد عن التعامل مع مشاكل أولادنا». ١٩٩٨.

مشعور حداد ماري: «جهاز حفظ البقاء البشري – البلوغ والمراهقه، الوزن ومشاكله». الجزء الاول، ٢٠٠٣.

مشعور حداد ماري: «جهاز حفظ البقاء البشري – الشباب ومخاطر العصر». الجزء الثاني، ٢٠٠١.

مرهج ريتا: «أولادنا من الولاده حتى المراهقه». أكاديميا انترناشيونال، بيروت، لبنان، ٢٠٠١.



### د. أمل مرزبان الخازن

مديرة مدرسة التمريض في مستشفى الناصرة (الانجليزي)،  
حاصلة على لقب الدكتوراة في مجال الامومة والطفولة من  
جامعة Illinois at Chicago - الولايات المتحدة (1991)،  
مؤلفة كتاب «كيف نتعامل مع أطفالنا» (2009).

عملت محاضرة في جامعة القدس.

عملت مستشارة في مؤسسات أهلية عديدة في مجال الأمومة  
والطفولة، جيل المراهقة والوالدية، شاركت في العديد من  
المؤتمرات والندوات في هذه المجالات في منطقة القدس.

تدير حالياً ندوات وورشات عمل في المجالات المذكورة في مدينة  
الناصرة ومنطقتها.