

مكتبة
مكتبة
مكتبة

واثقة من نفسها





لتجارة الكتب

إدارة التوزيع

00201150636428

للمراسلة إلينا:

email: Pookjuice@yahoo.com

Web site: www.aseeralkotb.com

- المؤلف: ياسمين المهدي
- تدقيق لغوي: مهاب هشام
- تنسيق داخلي: ماهر حسنين علي
- الطبعة الأولى: يناير 2022م
- رقم الإيداع: 2022/3421م
- الترقيم الدولي: 1-00-6972-977-978

الآراء الواردة في هذا الكتاب تُعبر عن وجهة نظر الكاتب ولا تُعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة © لدار «عصير الكتب» للنشر والتوزيع يحظر طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو خلاف ذلك إلا بإذن كتابي من الناشر فقط.



د. ياسمين المهدي

كيف ترتين

فتاة

واثقة من نفسها



دار
الكتاب

التجارة
[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

المحتويات

7	إهداء
9	المقدمة
13	الفصل الأول: ما هي الثقة بالنفس؟
14	أولاً: الثقة بالنفس (self confidence)
14	ثانياً: احترام وتقدير الذات (self-esteem)
15	ما الفرق إذن بين الثقة بالنفس واحترام وتقدير الذات؟
16	الصفات التي يتحلى بها الشخص الواثق من نفسه
17	الصفات التي يتحلى بها الشخص الذي يمتلك تقديراً لذاته
20	تبذلين جهداً بلا فائدة!
27	الفصل الثاني: هل نستطيع أن نعيش دون الثقة بالنفس؟
28	أولاً: نسب التمر الأعلى هي للبنات
29	ثانياً: ظاهرة المحتال (imposter syndrome)
31	ثالثاً: تأثير الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي
39	الفصل الثالث: ما الذي يمنع ابنتك أن تثق بنفسها؟
40	أولاً: أصواتنا الداخلية، ماذا تقول لنا؟
49	ثانياً: الأم المسيطرة، كيف تعرفين أنك مسيطرة وكيف تتوقفين عن ذلك؟
65	ثالثاً: ضغط الأقران
70	رابعاً: الجو مليد بالخناقات
82	خامساً: طريقة العقاب
89	سادساً: ابنتك تشبهك في الصفات التي لا تحبينها في نفسك
92	سابعاً: الكبت وتأثيره في بناتنا
96	ثامناً: الإجبار

- 98 تأسفًا: المقارنات
- 104 عاشرًا: هذا ما وجدنا عليه آباءنا
- 107 الفصل الرابع: ما العلاقة بين الثقة والمسؤولية؟
- 108 1 - هل تحمين ابنتك بطريقة زائدة على الحد المطلوب؟
- 2 - كيف تستطيعين أن تقللي الاستهتار عند ابنتك وتجعلها شخصية مسؤولة ومستقلة؟
- 117 3 - كيف تنمين حس التعلم من الأخطاء لدى ابنتك؟
- 135 في كبسولة سريعة، كيف ترفعين ثقة ابنتك بنفسها عن طريق تحمل المسؤولية؟ ... 142
- 152 ما المهارات المهمة؟
- 157 الفصل الخامس: كيف نؤهل أنفسنا لتعليم بناتنا الثقة بالنفس؟
- 158 1. غيري رد فعلك تجاه ابنتك
- 175 2. لا تضعي نفسك في مقارنة مع أصدقائها
- 177 3. اشغلي (كوتش) لابنتك
- 182 4. افهمي رسائل ابنتك الخفية لك
- 188 5. المراقبة غير المباشرة
- 191 6. تجنبني الإنهاك النفسي
- 196 7. تجنبني القولية
- 199 8. تجنبني أخطاء التفكير
- 223 الفصل السادس: كيف تجعلين ابنتك أفضل صورة من نفسها؟
- 224 1. تجنبني الرسائل الخفية التي ترسلينها لابنتك
- 230 2. اتبعي (تكنيك) السندوتش
- 231 3. فعلي مبدأ 1%
- 235 4. تحدثي لغات الحب الخمس
- 238 5. دور الأب محوري في حياة ابنته المراهقة
- 239 6. خطوات أساسية لزرع الثقة
- 243 الخاتمة
- 245 المصادر

إهداء

إلى زوجي الحبيب.. داعمي الأول، علمتني أشياء كثيرة،
جزاك الله خيراً.

إلى بناتي حبيباتي وقرّة عيني، بارك الله فيكن وحفظكن.
إلى أبي الحبيب، حفظك الله.

إلى أخي الحبيب، وفقك الله دائماً.

إلى من رأنتني من الشرفة وأنا أدمر فائوس السيارة التي كانت خلفي
في أول مرة تطأ فيها قدمي سيارتي وقد أتممت عامي الثامن عشر،
ونظرت لها بعين مرتعبة؛ أنني قد أصبت سيارة العائلة وسيارة
جارنا بالضرر، فنظرت إليّ بنظرة لا أنساها وأشارت لي: لا تخافي،
وتحركي بالسيارة، هذه الأمور تحدث أحياناً. تحدثنا إلى جارنا وقد
سامحني الحمد لله.

كان من الوارد أن هذا الموقف قد يشكّل لي عقدة طوال حياتي، ولكن
نظرتها وثباتها شجعاني وأعطاني الثقة،
وهكذا كانت دائماً: أمي الحبيبة..

لطالما كنت أستمد قوتي من ضحكك وإيمانك.

رحمك الله يا أمي وأسكنك فسيح جناته.

أسأل الله العلي العظيم أن يجمعنا في الفردوس الأعلى مع النبيين
والصديقين والشهداء.

التجارة
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

المقدمة

خلال فترة المراهقة يبدأ الأطفال في الشعور بالشك في أنفسهم وقدراتهم، ويصبحون أكثر وعيًا بشكلهم ومظهرهم وتصرفاتهم، ونظرًا للتغيرات الكبيرة التي تحدث في المخ والجسم والهرمونات؛ للأسف الشديد تبدأ الفتيات في تكوين صورة سلبية عن أنفسهن، ويؤثر هذا بشكل كبير في ثقتهم ويقلل من فعاليتهم وقدرتهن على التألق والانطلاق في الحياة. إن المرأة لديها القدرة على تربية الرجال والإناث معًا وتغيير مسار التاريخ البشري بتربيتها لأولادها، وكما قال الشاعر ويليام روس والاس: «المرأة هي اليد التي تهزم المهدي وتحكم العالم»، في القديته التي تشيد بالأمومة بوصفها القوة البارزة للتغيير في العالم.

لذا، فإن بناء الثقة في نفوس بناتنا هو عامل أساسي في حياة المجتمعات، هو مفتاح النجاح؛ عندما تشعر ابنتك بالثقة بنفسها ستتفوق أكاديميًا، ستستطيع أن تشعر بالإنجازات التي تحرزها، ستشعر بتميزها، ستستمع إليك وستكون أكثر مرونة تجاهك، ستتعلم من أخطائها وستحقق أهدافها.

ولأن هدفك عزيزتي الأم هو بناء شخصية مسؤولة ومستقلة وواثقة من نفسها، فأنتِ تبذلين جهدًا غير عادي في تربيتها، ولكن هناك دائمًا عقبات تعوقك عن الوصول إلى هدفك.

أنتِ تشعرين أن ابنتك تريد كسر القواعد، ليس لأن هذا هدف في حد ذاته، ولكنها تفكر كثيرًا في كل شيء، تفكر في سبب كل ما يحدث حولها، تريد معرفة معلومات كثيرة تنقصها ولذلك لا تستطيع تنفيذ الأوامر دون معرفة المنطق وراء هذه الأوامر.

ونتيجة لكل هذا فإن الجدل والاعتراض هو دائمًا سيد الموقف. ستختبرك ابنتك وتختبر حدودها معك؛ على أمل توسيع هذه الحدود، فتارة ترفض تنفيذ

ما طلبته منها كالمذاكرة، مساعدتك في الأعمال المنزلية، والاهتمام بتنمية شخصيتها، وتارة تتصرف تصرفات لا تقبلينها كوضع الماكياج الصارخ، أو ثقب أنفها أو حواجبها لوضع قرط أو عدة أقراط.

والنتيجة الحتمية لكل هذا هو الشجار الدائم والصراخ ومحاولة فرض سيطرتك بالقوة كي تعود لطبيعتها الهادئة عندما كانت طفلة، ولكن هذا لن يحدث؛ ابنتك لم تعد طفلة، إنها تكبر وتدخل في سن المراهقة، هذه المرحلة التي يصفها الأهل بالكارثية لأنهم لا يعرفون أحياناً كيف يكون رد الفعل المناسب، وأسهل رد فعل على تصرفاتها الاستفزازية هو العقاب، ولكن للأسف العقاب المستمر لابنتك مثل: سحب الهاتف المحمول، ومنعها من الخروج بشكل متكرر، يُلحق معناه وأثره، وتستمر المشكلات بينكما، وهذا ما يجعلها متوترة كثيراً، ويجعلك عصبية. وعند زيادة هذه المشكلات، تقابلها ابنتك إما بالغضب الشديد وإما بالانسحاب والتفوق الدائم داخل غرفتها، وفي خضم كل هذه الأحداث لا تستطيع تحقيق هدفك وهو تربية شخصية مستقلة ومسؤولة وواثقة من نفسها؛ فترين ابنتك وهي مهتزة الخطى، غير واثقة من نفسها.

ولأنني أم لثلاث بنات -حفظهن الله وبارك فيهن- فأنا أشعر بما تشعر به كل أم تربي بناتٍ وتريد أن تكون ابنتها واثقة من نفسها، شخصيتها قوية وسعيدة. ولأنني مقتنعة أن اجتماع العلم مع الخبرة يصنع الفارق فعلاً؛ فكل ما ستقرئينه في هذا الكتاب قائم على علم الأعصاب وعلى الأبحاث، وأضفت إليها الخبرات الحياتية التي عايشتها مع الأمهات أثناء الدورات التدريبية ومئات الساعات من الاستشارات، ولذلك ستجدين أغلب المراجع هي أبحاث علمية دولية موثقة حتى أعطيك كتاباً متكاملًا عن كيفية زرع الثقة في نفس ابنتك بالدليل العلمي وبالخطوات العملية التي تعمل حقاً، ولكي تكتمل الفائدة، ستجدين تدريبات عديدة تحتاجين إلى أن تتوقفي وتُفكرِي فيما هو مكتوب، سواء كان سؤالاً أو فكرة أو رؤية للمستقبل.

ستجدين في هذا الكتاب أمثلة حقيقية لأحداث تحدث بالفعل في كل بيوتنا ونواجهها نحن الأمهات بشكل خاص مع بناتنا مهما اختلفت الأسماء وتعددت الثقافات.

كل الخطوات والحلول التي ستقرئينها في الكتاب عملية وبسيطة جدًا، وبفضل الله ستؤتي ثمارها سريعًا.

وأهم شيء أولًا وأخيرًا الاستعانة بالله والدعاء.

د. ياسمين المهدي

للتنزيل
[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

مكتبة

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

الفصل الأول

ما هي الثقة بالنفس؟

لو أن عندي كمبيوتر أريد أن أدخل فيه بعض البرامج الجديدة؛ فإني أحتاج أولاً إلى أن أعرف: ما هذا الذي أغذي به الكمبيوتر؟ وكيف سيؤثر في بقية البرامج؟ وكيف يؤثر بالأساس في عمل الكمبيوتر ككل؟ هل ستتوسع الذاكرة كل البرامج؟ هل سيتوافق البرنامج القديم مع البرامج الجديدة؟ سوف أحتاج إلى أن أعمل واجبي أو كما نسميه اليوم بالـ(هوم ورك) حتى لا أخطئ في برمجة الكمبيوتر ومن ثم يختل النظام بأكمله.

ومن هنا.. قبل أن نخوض في كيفية بناء ثقة بذاتنا في أنفسهن، نحتاج أن نعرف أولاً: ما هو ذلك الذي نريد أن نزرعه فيهن؟ كيف سنختار الوقت والكيفية التي سنزرع بها الثقة بالنفس داخل نفوس بناتنا؟

هناك كلمتان بالإنجليزية تعبران بشكل ما أو بآخر عن الثقة بالنفس؛ (self confidence) و (self esteem) هما قريبتان جداً في المعنى ولكن المتعمق سيجد إن هناك تداخلاً في المعنى، ومن المهم جداً على أي مُرَبِّ أن يعرف كلا المعنيين حتى يصل إلى درجة الوعي الكافي لتنمية الثقة في نفوس بناته وأبنائه.

ما الفرق إذن بين الـ (self confidence) والـ (self-esteem)، اللذين يُترجمان بشكل خاطئ على أنهما المعنى نفسه؟

أولاً: الثقة بالنفس (self confidence):

حسب قاموس أوكسفورد، فإن الثقة بالنفس تعني الإيمان بالنفس، والثقة في قدرات الفرد أو أحكامه أو قراراته، سواء بشكل عام أو فيما يتعلق بموقف أو نشاط معين.

عرّف شروجر وشون الثقة بالنفس في مقالة عن الآثار السلوكية والتقييم بأنه: «إحساس الناس بالكفاءة والمهارة، وقدرتهم المتصورة على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة»، وفي بحث عن الثقة بالنفس أجرته إيكاتيرينا أوجلانوفا (الباحثة في قسم علم النفس بجامعة هامبورج)، إنه يمكن القول بأن الثقة بالنفس لها محوران: محور امتلاك المهارة والكفاءة في التعامل مع الأمور، والمحور الآخر هو دقة الحكم على الأمور.

باختصار: الثقة بالنفس هي إيمانك بنفسك وقدراتك، وهي متغيرة؛ أي يمكن أن ترتفع أو تنخفض حسب الموقف الذي تتعرضين له، ومن الطبيعي جداً أن تشعري بثقة كبيرة في بعض المواقف، وأن تكوني أقل ثقة في مواقف أخرى. تجعلنا الثقة بالنفس نستطيع تقبل أنفسنا والتعرف على نقاط قوتنا وضعفنا، وامتلاك نظرة إيجابية لأنفسنا، وتحديد أهداف واقعية لحياتنا، وتعلم كيفية التعامل مع الانتقاد.

ثانياً: احترام وتقدير الذات (self-esteem):

حسب تعريف قاموس أوكسفورد، يعرف (self-esteem) على أنه الشعور بالسعادة مع شخصيتك وقدراتك.

ناثانيل براندن (الكاتب في علم النفس) جلب انتباه الجمهور في أواخر الخمسينيات من القرن الماضي إلى احترام الذات (self-esteem)، وعرفه بأنه: التقدير الذي ينقله الفرد لنفسه.

تشير كارول سيجلمان (أستاذة علم النفس الاجتماعي في الكلية الكولومبية للفنون والعلوم بواشنطن) إلى أن تقدير أو احترام الذات هو تقييم شامل لقيمتك كشخص، هذا التقييم يمكن أن يكون مرتفعاً أو منخفضاً؛ بناءً على تصور الشخص لنفسه: هل هو إيجابي أم سلبي؟ ويتطور احترامك لذاتك ويتغير نتيجة لتجارب حياتك وتفاعلك مع الآخرين.

من المهم جداً أن تعرف أن الثقة بالنفس (self confidence) ليست دائماً مصحوبةً بتقدير الذات (self-esteem)؛ فإنه من الممكن أن تكوني واثقة جداً من نفسك ولكن يكون لديك تقدير منخفض لذاتك.

ما الفرق إذن بين الثقة بالنفس واحترام وتقدير الذات؟

هناك حقيقة: إن الناس تجد الثقة من الأسهل بناء الثقة بالنفس أكثر من احترام الذات، وذلك عن طريق السعي الدائم للحصول على شهادة تلو الأخرى وإنجاز وراء الآخر؛ كي يتم ملء الفراغ الذي يحسون به بداخلهم عن طريق الشهادات والممتلكات والعلاقات؛ حيث إن الثقة بالنفس هي انعكاس خارجي، وبالتالي الشخص الواثق من نفسه يواجه التحديات الجديدة ويتعامل مع المواقف الصعبة ويبنى ثقته في نفسه في مجال معين، وليكن الطب أو الهندسة أو التسويق أو مهارات التقديم أمام الناس.

أما احترام الذات فهو انعكاس داخلي، هو ما تعيشينه من خلال حياتك اليومية، هو ردود فعلك ورؤيتك للمواقف في علاقاتك داخل أسرتك أو مع أصدقائك أو في عملك، لا يحتاج الأشخاص الذين يتمتعون بقدر عالٍ من تقدير الذات إلى التباهي بالأموار الخارجية، مثل: المرتب العالي أو الحالة الاجتماعية المرموقة أو الشهرة، كي يتعايشوا مع واقعهم. بل بالعكس، أصحاب تقدير الذات العالي يحترمون أنفسهم ولا ينتظرون الاحترام من أحد، يهتمون بصحتهم ولا ينتظرون أن يعطيهم أحد التعليمات بذلك، وأيضاً يستثمرون في أنفسهم وتطوير شخصياتهم ولا يخشون الفشل أو الرفض،

وحتى لو تعرضوا للرفض يستطيعون النهوض بسرعة، ويضعون أهدافًا ويعرفون أن الفشل هو جزءٌ من النجاح وليس عكسه.

دعونا الآن نستعرض بعض الصفات التي يتحلى بها الناس الذين يتقنون بأنفسهم والذين يحترمون ذاتهم، ومن خلال هذه الصفات يمكنك أن تعرفي بشكل مجمل ما الذي ينقص ابنتك، وما الصفات التي تحتاج إلى تحسينها، وهذا ما سوف نناقشه ونضع حلولاً عملية له من خلال قراءتك للكتاب.

الصفات التي يتحلى بها الشخص الواثق من نفسه:

- الثقة في قدراتك ومهاراتك.
- عدم الخوف من الخطأ.
- تجنب الحكم على الآخرين.
- معرفة نقاط القوة والضعف جيدًا.
- الرغبة في تجربة أشياء جديدة واغتنام الفرص والمخاطرة.
- القدرة على إظهار الكفاءة والسيطرة في المواقف الصعبة.
- الالتزام بالمواعيد والالتزامات دون طلب من الآخرين.
- طلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة، وأيضًا تقديم المساعدة لمن يحتاج إليها.
- التركيز الشديد على الأهداف لتحقيق نجاحات أكبر.
- الظهور بمظهر جيد، ولا يعني هذا ارتداء الملابس الغالية، بل الملابس المهندمة الأنيقة بغض النظر عن سعرها أو البراند الخاص بها.
- التحدث بشكل إيجابي دائمًا، سواء مع أنفسهم أو الآخرين، فلا يحتاجون إلى الإساءة إلى زملائهم حتى يظهروا بمظهر أفضل.
- تجنب المقارنة بالآخرين: يركز الشخص الواثق من نفسه على ما يشعر به تجاه نفسه، ولا يهتم ما يفعله الآخرون.
- الجلوس بشكل مفرد الظهر مع التواصل بالعين، والابتسام.

الصفات التي يتحلى بها الشخص الذي يمتلك تقديرًا لذاته:

- رؤية الفرد لنفسه بأنه ذو قيمة.
- القدرة على الاختيار وقبول أشياء ورفض أشياء أخرى.
- تجنب حديث النفس السلبي وتجنب اللوم الدائم.
- تقبل العيوب والعمل على إصلاحها دون رؤية نفسه على أنه شخص سيئ.
- تقبل عيوب الآخرين.
- التسامح مع النفس والآخرين.
- تقدير مهارات الآخرين.
- فهم الاحتياجات الشخصية مع القدرة على التعبير عنها بشكل مباشر.
- القدرة على الحياة بغير الشخص ذاته، وليس من رؤية الآخرين.
- القدرة على التكيف والمرونة في المواقف الصعبة واليومية التي تواجهها، والقدرة على التعافي من الصدمات ومتغيرات الحياة.
- الإيمان بقدرة الشخص على حل المشكلات التي تواجهه، ورؤية الفشل على أنه جزء من خطوات النجاح.
- القدرة على الحفاظ على علاقات صحية مع الآخرين.
- الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية.
- القدرة على الاستمتاع بالفرحة والأنشطة والهوايات.
- لا يحتاجون إلى إرضاء الآخرين كي يشعروا أنهم جيدون أو يمشون خطوات صحيحة.

لقد كان هذا الشرح المفصل ضروريًا لتوضيح الفرق بين الثقة بالنفس وتقدير الذات من أوجه كثيرة، ولذلك فإنه من الضروري وجود قدر صحي من احترام الذات والثقة بالنفس عند ابنتك؛ حتى تكون لديها نظرة إيجابية عن نفسها ويكون لديها شعور بالسيطرة على حياتها، وبالتالي تضع توقعات وأهدافًا واقعية لحياتها ولا تتأثر بالنقد، الذي يمكن أن تجده حولها في كل مكان.

ولكن لتسهيل عملية شرح «كيف نزرع في بناتنا ثقة كبيرة في أنفسهن تجعلهن ينطلقن في حياتهن»، سنعدُّ الثقة بالنفس وتقدير الذات شيئاً واحداً، وسأتكلم عنهما في الكتاب على أنهما: «الثقة بالنفس».

الآن، تحتاجين إلى أن تسألِي نفسكِ «كيف أعرف أن ثقة ابنتي بنفسها ليست على ما يرام؟»، ستجدين العلامات الآتية:

1. ستجدين ابنتك لا تريد أن تفعل شيئاً جديداً، حتى لو أتحت أمامها فرصة جيدة كي تتعرف إلى أصدقاء جدد، أو تأخذ فرصة أفضل في التعليم مثل دورات تعليمية جديدة، أو اكتشاف مهارات، لكنها لا تريد أن تتحرك من مكانها.
2. تشعر أن لا أحد يحبها ولا يطبق وجودها، بالرغم من أن لا أحد قد قال لها ذلك من قبل.
3. تلوم كل الناس على أخطائها هي، وأكثر شخص تلومه هو أنتِ بالطبع.
4. هي محببة معظم الوقت، وعندما تخطئ ولو خطأً صغيراً، يظهر الشعور بالفشل فوراً.
5. تتكلم عن نفسها بطريقة سلبية وأنها لا ترى أنها شخص جيد أبداً، وهي دائماً قلقة ومتوترة.
6. تقارن دائماً نفسها بأي شخص آخر: أخواتها، أصدقائها، أقاربها، أهم شيء أن تثبت أنها الأسوأ بينهم.
7. تخاف جداً من إحراج الناس لها، وهذا يكون مصدراً للقلق في أي مناسبة اجتماعية.
8. لا شيء يحفزها ولا يحركها، ولا هي حتى تفكر أن تكون نسخة أفضل من نفسها.
9. تكوين الصداقات شيء صعب لديها.
10. لا تعرف المجاملات ولا تهتم بالتعاطف مع الأشخاص حولها.

تبدلين جهداً بلا فائدة!

أنتِ تجاهدين مع ابنتك في محاولة جعلها شخصية متميزة، وتحاولين طوال الوقت أن تتقربي منها وتحسني علاقتك بها، أنتِ تبدلين جهداً غير عادي بأن تقرئي وتطبقي ولكنك لا ترين نتيجةً لكل هذا، وما زالت ابنتك في قوقعتها تمسك بهاتفها المحمول - هذا المنظر الذي يستفزك طوال الوقت -

دعيني أقل لك أولاً إن اليأس ليس له نتيجة، بل قال عنه -تعالى-: ﴿إِنَّهُ لَا

يَأْتِيَنَّ مِنْ رَوْحِ إِلَهِهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾. [سورة يوسف الآية 87]

عندما تمر السنون، بل بعد 5 سنوات من الآن، لو -لا قدر الله- علاقتك ساءت بابنتك سوف يتمنين لو أنك بذلت مجهوداً أكبر لعمل الفارق، تذكري قاعدة علم النفس وعلم الأعصاب المهمة جداً: «إن أي سوء سلوك أو (misbehavior) للطفل يرجع لعدم التواصل مع الطفل بشكل جيد».

لقد ولدت بناتنا صفحة بيضاء، ونحن الذين نخط السطور بأيدينا.

لماذا إذن نصر ونتمسك بموروثات أو أفكار خاطئة في تربيتهن لأطفالنا؟! هذه الموروثات أثبتت أنها أبعدت ابنتك عنك، وأصبح هناك خلل في علاقتكما، وأدى ذلك إلى فقدانها لثقتها بنفسها.

1. نعتقد أن التمسك بعادات معينة مثل الصراخ أو النقد واللوم، أو الضرب أحياناً هو الصح، من باب: «الذي نعرفه أحسن من اللي منعرفوش»، لكن العكس هو الصحيح؛ التخلص من أفكار ومشاعر متراكمة فوق بعضها تجعلنا أخف ولدينا القدرة على التركيز أكثر على ما نريد أن نفعله.

2. هذه هي خبرتنا في الحياة، هذا ما وجدنا عليه آباءنا ولم نر غير هذه الطرق في عائلاتنا وأقاربنا ومحيطنا، لذا لن نستطيع أن نغير طريقته التي لم نر غيرها.

3. تعتقد الأم أنها عندما تصرخ على ابنتها أو تعاقبها عقاباً شديداً، أن ابنتها سوف تتوقف عن الأفعال الخاطئة، وهذا اعتقاد خاطئ؛ حيث إن الصراخ الدائم والعقاب المستمر على أتفه الأشياء، إما أنه يفقد معناه، وإما أن البنت سوف تتوقف ظاهرياً أو مؤقتاً عن الفعل الخاطئ تجنباً

للعقاب، وسوف تجد ابنتك طريقة أخرى لتفعل به الخطأ نفسه، لكن النتيجة النهائية أن العلاقة بين الأم والبنت لا تكون جيدة أبدًا.

4. كل يوم، تعطي الأم لنفسها مسكنًا مؤقتًا، كيف؟! أن تعد نفسها أنها سوف تتوقف عن طريقها القديمة في اليوم التالي، وتذهب بسرعة كي تقبل ابنتها وهي نائمة، وبالطبع ابنتها لا تشعر بهذه القبلة الحانية، ولكن الأم تشعر براحة مؤقتة نتيجة لهذا الوعد.

5. الخوف، إنه الخوف الذي يجعلك متمسكة بطريقة التربية التي رأيتها وتعرفينها جيدًا، لأنك لا تثقين بأن أي طريقة أخرى ستنجح أو أنك ستعرفين كيف تطبقينها.

6. التباهي نتيجة الضغط المجتمعي: الحمد لله أصبح عندك بنات أو أولاد أو النوعان، والمجتمع كان ينتظر منك أن تتزوجي ثم يكون عندك أولاد، فأنت الآن أنجزت المهمة التي طلبها منك المجتمع، وهذا بالطبع راجع لموروثات مجتمعية أن الفتاة توضع تحت ضغط رهيب أن تتزوج وتلد كيلا تسمع كلمة تضايقها من الأقارب، ولذلك عندما تحقق هذا الإنجاز القوي فإنها تهدأ وتطمئن، ولكنها لا تعمل على تطوير هذا المنتج برؤيتها هي وليس برؤية المجتمع؛ يأتي باقي الإنجاز بقوة الدفع الذاتي: أي بتقليد ما تراه الأم حولها من أنشطة، وهذا للأسف يتبعه كل الموروثات التابعة لـ «هذا ما وجدنا عليه آباءنا»، «ترسل كل الأمهات بناتهن وأبنائهن لتمرير السباحة»، «إن يجب على الأم أن ترسل ابنتها لتمرير السباحة»، «أخت زوجي تُدرب أبناءها سباحة، أنا سأدرّبهم سباحة وجمباز، لماذا؟! لكيلا يقول عني أحد أنني مقصرة ولكي أكون أفضل من أخت زوجي، ولكي أفعل ما هو مطلوب مني».

ولا تلتفت الأم للسؤال المهم: «ما المطلوب تحديداً؟»، هل هي نفس نوعية المدارس ونفس نوعية التمارين لبقية العائلة والأصدقاء؟ بالطبع لا.

والآن في رأيك، ما الموروث الذي تمسكت به والذي وقف عائقاً في
وجه تربيتك لابنتك بالطريقة التي تريدينها؟

للتنزيل
<https://t.me/MkbtArab>

والآن سأجيبك عن السؤال الذي يخطر ببالك دائماً: «لماذا عندما تحاولين تغيير طريقتك مع ابنتك لكي تحسني علاقتك بها وترفعي ثقتها بنفسها لا تحصلين على النتائج المرجوة بسرعة؟» لثلاثة أسباب رئيسية:

أولاً:

عندما تريدان استبدال العادات التي تعودت عليها وفعلاً تريدان التخلص من العادات القديمة، مثل: العصبية والصراخ والانتقاد المستمرين لابنتك، المخ لا يستطيع التخلص من طرق التفكير القديمة بسهولة، وتظل المسارات العصبية المسؤولة عن العادات القديمة جاهزة لإعادة التنشيط في أي وقت، إذا لم تعطي للمخ بدايةً للعادات القديمة، وفي كل مرة تغيرين فيها رد فعلك تجاه ابنتك في مواقف قد مررتما بها مرارًا وتكرارًا، يُشكّل المخ مسارات عصبية جديدة فوق المسارات القديمة.

فالأمر هنا أنك كلما تدرّبت أكثر على الردود الجديدة أو طريقة التعامل المختلفة، أصبح المسار العصبي الجديد أقوى، وفي الوقت نفسه يضعف المسار القديم، لذا تُقوّى العادة الجديدة وتكون طريقة تعاملك الجديدة مع ابنتك أسهل وقدرتك على الوصول إليها أسرع.

ثانياً:

عندما تبدئين في تغيير طريقتك، ستضعك ابنتك تحت الاختبار، سوف تتساءل: هل تغيرت ماما حقاً؟ أم أنها فترة مؤقتة حتى تجعلني أسمع كلامها؟ ابنتك لن تسمح بأن تعيش وهماً بأنك قد تغيرت، ستختبرك وتختبر صبرك لأنها تريد -بل وتتمنى- أن تصدق أنك فعلاً لن توبخها ولن تُبعثر كرامتها طوال الوقت بسبب ودون سبب، هي تريد أن تصدق إنكما ستكونان صديقتين حقاً، هي تريد أن تتوقف عن الكذب عليك، ولكنها تريد أولاً أن تتأكد أن طريقتك الجديدة دائمة وأنها لن تعودى لطريقتك القديمة مرة أخرى.

طبعاً تغيير طريقة تعاملك وأسلوبك معها ليس معناه أبداً إنك ستفقدان هيبتك وسلطتك كأماً أمام ابنتك، ولكنك ستبعثين لها رسالة مفادها أنك

تحبينها كثيرًا، وفي الوقت نفسه ستضعين لها حدودًا عندما تخطئ، ابنتك تحتاج إلى الاثنين معًا: الحب ووضع الحدود؛ لكي تنمو وهي سليمة نفسيًا.

ثالثًا:

عدد السنين والمواقف التي مرت عليكما وأنتما غير متفاهمتين مع بعض، وكانت هناك أخطاء في التربية بشكل ما، مثل: العصبية والصراخ والتوبيخ والنقد الدائم وتوجيه كلام جارح لها، بالتأكيد إن السنين والمواقف كانت كثيرة، ولكننا بالتأكيد لن ننتظر عدد السنين نفسها حتى نصلح الخل، إطلاقًا؛ عندما تنوين التغيير وتثبتين على طريقتك الجديدة في التربية ستجدين نتيجة سريعة بإذن الله.

النقطة المهمة هنا، إننا لا بد من أن نبدأ تدريجيًا وببطءٍ عندما نطبق طريقة جديدة مع بناتنا.

كيف إذن أستطيع أن أغير طريقتي وعاداتي القديمة في التربية؟

1) أن أراقب أفكاري، هناك مناهج مرتبطة ببعضه، ألا وهو الأفكار والمشاعر والتصرفات، لو غيرت أفكاري مثلًا، سوف تتغير المشاعر والتصرفات.

الأفكار الخاطئة مثل: «لن أستطيع أن أتعامل بشكل صحيح مع ابنتي»، «ابنتي تتحداني طوال الوقت»، «ابنتي لا تتحرك من مكانها إلا عندما أوبخها».

ولكي تقضي على هذه السلسلة من الأفكار الهدامة، قاطعي الفكرة واسألني نفسك:

• هل الفكرة واقعية؟

• هل التمسك بالفكرة يفيدني أم يضرني ويجلب لي المشكلات؟

اسألني نفسك: هل فعلًا ابنتي تتحداني أم أنها تحتاج إلى شراء هاتف جديد، أو تريد أن تخرج مع أصدقائها ولكن بصوت عالٍ؟ الإجابة هي كلا، إنها لا تتحداك؛ هي فقط تريد أن تلبى لها طلبها،

تريدك أن تنفذي لها ما تريد ولذلك فهي تلح كثيرًا بصوت عالٍ؛ اعتقادًا منها أنها كلما كان صوتها عاليًا، نفذت لها ما تريده.

عندما تضعين الأمور في نصابها، رد فعلك سيتغير، سوف تستجيبين للطلب نفسه مع وضع حدود للصوت العالي، وما يصنع الفارق هنا هو أنك ستضعين حدودًا بهدوء أعصاب دون التفكير في فكرة التحدي.

ابنتك لا تريد أن تتحدكِ لأنك لست في المعادلة، ما في داخل المعادلة هو طلبها فقط.

(2) أحيطي نفسك بالذين تغيروا فعلاً، لا تحيطي نفسك بالمحيطين والمحيطين؛ تأثر الصبغة كبير، ضعي نفسك دائمًا في موضع التعلم، عن طريق قراءة المقالات المحفزة وكتب التربية.

(3) تذكري دائمًا أن لا ابنتك ولا الكون تحت سيطرتك؛ هي شخصية وأنت شخصية أخرى تمامًا، هي مثلاً جريئة وأنت عكسها، أو هي خجولة وأنت غير خجولة، فنحتاج إلى أن نتقبل اختلافاتنا ونعمل على النقاط المهمة، التي ستصنع الفارق في شخصيتها وأخلاقها ودينها، لكي تصلي إلى نقطة تفاهم بينها.

(4) تغيير بسيط يؤدي إلى نتائج كبيرة، وهذا طبعًا مبدأ كايزن المعروف: إذا غيرت طريقتك بنسبة صغيرة جدًا كل فترة، ستجدين تغييرًا كبيرًا في علاقتك بابنتك، وكما قال الرسول -صلى الله عليه وسلم-: «أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قلَّ».

(5) ركزي على شيء مهم جدًا، وهو المساءلة المتبادلة (mutual accountability) وهي أننا كلنا مسؤولون مع بعض، لا تجعلي ابنتك محاصرة بالاتهامات: مرة تكون متهمة بالفشل، ومرة بالإهمال، ومرة بعدم التقدير، كلنا مسؤولون وكلنا مطالبون بحل المشكلة، قولي لها: «سنحل هذه المشكلة معًا، ما رأيك؟ كيف يكون الحل؟»، عوّديها على التفكير في الحلول وأنت داعمة لها بتوجيهها.

أريدك أن تتأملي وتقفى هنا قبل أن تُكلمي قراءة الكتاب:

1 - ما الفكرة المتكررة التي تجدين نفسك تفكرين فيها باستمرار وأنت تتعاملين مع ابنتك؟

2 - مَنْ الأمهات أو الأشخاص الذين تودين أن يكونوا حولك؟

الفصل الثاني

هل نستطيع أن نعيش دون الثقة بالنفس؟

قد تفاجئين أن ابنتك تتبنى شكلاً غير صريح من قلة الثقة بالنفس،

أشكال ذموية تخفي وراءها الكثير..

ولكني دائماً أقول: إن الفهم العميق لشخصية ابنتك

هو 70% من الحل.

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/MkbtArab)

هيا بنا نستعرض أولاً لماذا الثقة بالنفس مهمة جداً للبنات؟

أولاً: نسب التنمر الأعلى هي للبنات:

كم مرة تم انتقادك لأسلوب قيادتك لمجرد أنك سيدة؟

كم مرة تم انتقاد فتاة لأنها تريد أن تدخل كلية الطيران لكي تصبح قائدة طائرة؟

كم مرة اتهمت الأم بالتقصير في حق أبنائها أو بيتها، ولا أحد يقترب حتى من إلقاء أي لوم على الأب المقصر؟ بل على العكس يتم دومًا التماس الأعذار للآباء لأنهم يجرون وراء «لقمة العيش» ويتعبون كثيرًا، وهذه حقيقة، الآباء يتعبون لكي يبقى البيت قائمًا ومفتوحًا وكي يسدوا الاحتياجات التي لا تنتهي من: بيت مفتوح، لمدارس وجامعات، لمصاريف تمارين، لإجازات الصيف، كان الله في عونهم وتحتية لكل أب طموح يسعى لإقامة حياة مريحة لأفراد أسرته.

ولكن..

شئنا أم أبينا، يتم التقليل من شأن السيدات وقدراتهن بشكل عام، وأنا هنا لست (فيمينست) أو أدافع عن مساواة الرجل بالمرأة لأنني أؤمن أن لكل منا دورًا في الحياة يلعبه أفضل من الآخر، ولكنني أهتم هنا بقضية التقليل من القدرات.

في دراسة أجريت على 40 دولة، توصل الباحثون إلى: بينما يتعرض الأولاد للإيذاء الجسدي أكثر من البنات، إلا أن البنات يقعن ضحية التنمر بنسبة أكبر وبشكل متكرر تصل إلى 20-30% أعلى من الأولاد. الشكل الأكثر شيوعًا للتنمر على البنات كان: مناداتهن بأسماء غير لطيفة، إطلاق الشائعات، وتكوين مجموعات أصدقاء فيما يسمى بـ(الشلة) أو (الجروب) وإبعادهن أو إقصاؤهن عن هذه المجموعات.

وتتعرض البنات الآن إلى ما يُسمى التنمر الإلكتروني (cyberbullying) وهو استخدام الاتصالات الإلكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي للتنمر على شخص، عن طريق إرسال رسائل تخويف أو تهديد أو إطلاق شائعات على البنات باستخدام صورها وعمل فوتوشوب، إلخ.

ثانياً: ظاهرة المحتال (imposter syndrome):

وصفت عالمتا النفس بولين كلونس وسوزان إيمز ما يسمى بـ «ظاهرة المحتال» أو «متلازمة امبوستر» التي تصيب السيدات أكثر من الرجال وخصوصاً ذوات الإنجازات العالية، وتُعرّف هذه الظاهرة أنها للأذكى، وهي اعتقاد السيدة أن إنجازاتها الخاصة جاءت نتيجة كونها محظوظة، وأنها لا تشعر أنها تستحق وظيفتها، وأن وظيفتها ونجاحاتها جاءت نتيجة تلاعبها واحتيالها بمن حولها. ووجدتا أن السيدات يقلقن أكثر من الرجال من كونهن غير محبوبات، أو غير جذابات، أو لا يتفوقن على الآخرين، ولا تعترف السيدات المصابات بهذه الظاهرة بنجاحهن أو إنجازاتهن، لدرجة إنه قد تم عمل تقرير داخلي لشركة (Hewlett Packard) أن الرجال يتقدمون لوظيفة أو ترقية عندما يستوفون 60% فقط من المؤهلات، لكن السيدات يتقدمن فقط إذا استوفين 100% منها.

العديد من المشاهير مصابون بهذه الظاهرة مثل: تشارليز ثيرون وفيولا ديفيس ورائدة الأعمال شيريل ساندبرج وحتى السيدة الأولى السابقة ميشيل أوباما، جميعهن اعترفن بذلك.

كيف تعرفين أن ابنتك مصابة بظاهرة المحتال؟

لو أن ابنتك تشك دائماً في قدراتها وعندها إحساس دائم أن الناس يتصرفون بلطف ويجاملونها ولا يتكلمون بصدق عن إنجازاتها، وأنها ناجحة وجيدة في المدرسة أو فيما تعمل، بل وتقلل ابنتك من التعليقات الإيجابية، من الجائز جداً أن ابنتك مصابة بهذه الظاهرة، وهي حساسة جداً للنقد حتى لو كان بناءً، وأيضاً تشعر ابنتك أنها لا تستحق هذا النجاح وأنه وليد الصدفة أو الحظ وليس نتيجة لسعيها ولا اجتهادها الذي أوصلها إلى هذا الاستحقاق؛ ولذلك فهي تشعر بالقلق والضيق الدائمين وربما الاكتئاب أيضاً، ولشعورها الدائم بالقلق؛ فهي تذاكر كثيراً، وأحياناً تخاف من التجارب الجديدة فلا تدخلها خوفاً من الفشل.

أسباب هذه الظاهرة كثيرة جداً:

لو توقعاتك أو توقعات الأب من ابنتك دائماً عالية، وتبحث الأسرة دوماً عن الكمال (perfectionism)؛ فمن المرجح جداً أن يساهم هذا في ظهور متلازمة المحتال. أيضاً لو نمط أسرتكم يتم به تقدير الإنجاز العالي بشكل كبير مع دعم معنوي منخفض، قد يؤدي هذا إلى الشك الدائم في القدرات.

كذلك من الأسباب هي مقارنة الإخوة بعضهم ببعض؛ حيث يذهب الثناء للأبناء ذوي الإنجاز الأكاديمي العالي ويكون النقد من نصيب الإنجازات الأكاديمية المنخفضة حتى لو هناك تميز في بعض الجوانب الأخرى.

التلميح أو التصريح لابنتك بأنها لن تنجح أو لن تستحق شيئاً جيداً في هذه الحياة؛ يجعل أبنيتك ترى نفسها بإمكانيات وقدرات أقل دائماً.

كيف تساعد ابنتك في التغلب على هذه الظاهرة؟

1. الوعي بالمشاعر ومعرفة أن أحياناً تكون المشاعر منفصلة عن الحقائق، بشكل عام عندما ندرك مشاعرنا ونفهمها، نكون مستعدين لها. ذكري ابنتك بشكل مستمر أنها تعرف أكثر مما تعتقد أنها تعرفه وهي قادرة على التعلم المستمر.
2. لاحظي إنجازات ابنتك ونقط تميزها والفتي نظرها لها، احتفظي بميدالياتها، وبورقة الاختبار التي أخذت فيه علامة جيدة، أرسل لها بطاقة لطيفة تخبرينها فيها كم أنت فخورة بها ثم علقها على الثلاجة حيث تتمكن من رؤيتها، علق رسوماتها في أرجاء المنزل كدليل أن رسوماتها ذات قيمة عالية تزين حوائط المنزل بها.
3. توقفي عن المقارنة، قال ثيودور روزفلت: «المقارنة هي سارق الفرح»، ولذلك سأكرر الحديث عن المقارنة بعدة أشكال خلال فصول الكتاب نظراً لأهميته في نزع الثقة من نفس ابنتك.
4. التوكيدات الإيجابية: ضعي قائمة بتأكيدات الذات الإيجابية التي يمكن أن تساعد ابنتك على تحدي الأفكار السلبية عن نفسها والتغلب عليها، مع التكرار والنية، ستتحول عقلية ابنتك إلى أكثر إيجابية.
5. احتفلي بالنجاح بدلاً من التقليل من إنجازاتها.
6. كوني رفيقة بها حتى تتعلم أن تكون رفيقة بنفسها ولا تجلد ذاتها كثيراً.

ثالثاً: تأثير الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي:

ونحن صغار، كنا نشاهد الممثلات على التلفزيون سواء كانت في الأفلام أو المسلسلات أو الإعلانات، والآن وفي هذا الزمن المزدهم، إلى جانب كل هذا، يأتي إلينا المؤثران (bloggers & influencers) عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ومع وجود الهاتف المحمول في أيدينا كباراً وصغاراً، مراهقين وأطفالاً، أصبح من الصعب جداً إلغاء أو تقليل تأثيره.

فيما يلي بعض أحدث الإحصائيات الخاصة بإدمان المراهقين على مواقع التواصل الاجتماعي (طبقاً لمركز بيو للأبحاث وموقع truelist وهو مجموعة من محلي السوق والمراجعين المحترفين الذين يساعدون الشركات التي تحتاج إلى حلول رقمية وابداعية):

- (1) يدخل 92% من المراهقين إلى الإنترنت يومياً.
- (2) 24% منهم على الإنترنت بشكل مستمر تقريباً.
- (3) يستخدم 76% من المراهقين مواقع التواصل الاجتماعي (81% من المراهقين الأكبر سنّاً، و88% من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و14 عاماً).
- (4) يستخدم 71% من المراهقين الفيسبوك، و52% يستخدمون الإنستغرام، و41% يستخدمون السناب شات، و33% يستخدمون تويتر.
- (5) يقول 77% من الآباء أن الأجهزة الإلكترونية تشتت انتباه أبنائهم المراهقين ولا ينتبهون عندما يكونون معاً.
- (6) تتضاعف احتمالية ظهور أعراض الاكتئاب لدى المراهقين الذين يقضون أكثر من 5 ساعات يومياً على هواتفهم المحمولة.
- (7) يشعر 43% من المراهقين بالسوء إذا لم يُعجَب أحد بمنشوراتهم، ونفس النسبة من المراهقين ي حذفون مشاركاتهم لأنهم لم يحصلوا على عدد الإعجابات التي كانوا يستهدفونها.
- (8) المراهقون يقضون 9 ساعات يومياً في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي.

9) الاكتئاب، وهو أول أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، يؤثر بشكل أساسي في الإناث بنسبة 58%.

10) 35% من المراهقين الذين يعانون انخفاض الصحة النفسية والاجتماعية والعاطفية قالوا إنهم تعرضوا للتنمر عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

11) 7 من كل 10 مراهقين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لأكثر من 5 ساعات، هم أكثر عرضة للانتحار مقارنة بأقرانهم الذين يتواصلون اجتماعياً لمدة ساعة.

إن الحياة تبدو أجمل وأفضل كثيرًا على الإنترنت مما تبدو عليه في الواقع؛ حيث تجتري ابنتك حياتها وتختار أفضل اللقطات لتعرضها على الناس، تسبب هذه اللقطات المجتررة السعادة بشكل لحظي، ولكنها خطر على المدى الطويل.

تريد ابنتك التخلص من بعض التوترات، فتبدأ في وضع صورة سعيدة لها حتى تجمع الإعجابات والتعليقات اللذيذة التي تعطيها دفعة من الدوبامين الذي يسبب السعادة بشكل مؤقت، تفعل هذا ثم تعود لحياتها وتوتراتها ومشكلاتها دون حل حقيقي، ودون أيضًا معالجة حقيقية مع إنسان حقيقي تستطيع أن تفضض ما يدور في عقلها ويحزنها أمامه، وهذا بالضبط ما يُراكم أحزانها وهمومها.

تريد ابنتك أن تختبئ من الأجزاء التي لا تحبها في حياتها؛ فتلجأ إلى مواقع التواصل الاجتماعي وتتقمص شخصية هي ليست شخصيتها تمامًا لكي تهرب في عالم افتراضي ليس به لوم أو تأنيب، تختبئ وراء صورها التي تظهر على الإنستغرام، أو ربما وراء اقتباس لطيف (quote) تكتبه فتحصل على تعاطفٍ وهمي من ناس ربما لا يعرفونها ولا تعرفهم إلا عبر الإنترنت.

تفعل هذا لأنها مثلًا لا ترى أن أهلها سيسمعونها، أو إذا سمعوا لن يفهموها لأنهم يرون أنها تمسك هاتفها المحمول كثيرًا، أو أنها تقصر بواجباتها، أو أنها تضيع وقتها فيما لا ينفع. هي لا تريد هذه النوعية من المحادثات، هي تريد محادثة ليس بها هجوم، محادثة بها تعاطف، محادثة تستطيع فعلًا من خلالها إلقاء كل همومها أمام أمها وتتخفف من أعبائها.

لقد كان التواصل الاجتماعي قديماً عن طريق التواصل وجهاً لوجه، إلى أن تم اختراع الهاتف المحمول الذي مكّن الناس الذين يسكنون بعيداً أن يتواصلوا بشكل أفضل مع أحبائهم، ولكنه في الوقت نفسه سهل التواصل دون التقاء الناس في الحقيقة، المشكلة الحقيقية بدأت عندما أنشأ الناس علاقات اجتماعية مع أناس لا يعرفونهم، وشاركوهم السعادة والحزن على مواقع التواصل الاجتماعي.

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من فيسبوك وإنستغرام وسناب تشات، يرجع إلى تحفيز إفراز الدوبامين؛ حيث تحفز منصات التواصل الاجتماعي نفس الدوائر العصبية في المخ التي تسببها المقامرة والمخدرات؛ حيث تتسبب هذه المنصات في إثارة مركز المكافأة في المخ، نفس التفاعل الكيميائي الذي يحدث مع المخدرات، تؤثر منطقة المكافأة ومساراتها الكيميائية في المخ على القرارات والأحاسيس، ولذلك عندما تتلقى ابنتك إعجاباً أو تعليقاً لطيفاً على موقع تواصل اجتماعي، يتم تنشيط الخلايا العصبية في المناطق الرئيسية المنتجة للدوبامين وترتفع مستويات الدوبامين ويتلقى المخ مكافأة وبالتالي يتم الإدمان جسدياً ونفسياً.

ومن الذي لا يحب ذلك؟ توفر مواقع التواصل الاجتماعي عدداً لا نهائياً من المكافآت الفورية في شكل: إعجابات، تعليقات، مشاركات، والذي يعني اهتماماً من الآخرين وذلك دون مقابل، لا جهد ولا تعب إطلاقاً، مجرد صورة توضع على مواقع التواصل الاجتماعي.

تقول لورين شيرمان أستاذة علم النفس: إن هناك تأثيراً كبيراً (الإعجابات) على الصور؛ حيث اكتشفت الباحثة أن هناك نشاطاً أكبر في مناطق عديدة في المخ في أثناء مشاهدة الصور، وذلك حين خضع عددٌ من المراهقين في سن 13 لـ 21 سنة لأشعة الرنين المغناطيسي، حيث زاد نشاط مركز المكافأة في المخ (nucleus accumbens)، وأوضح الاختبار أيضاً أنه كلما كان المراهق أصغر، قل تنشيط المناطق الخاصة بالتحكم المعرفي وزاد تنشيط مركز المكافأة وأيضاً الدوبامين، هذه الزيادة تحدث في أثناء التغيرات الهرمونية في سن البلوغ، خصوصاً عند مشاهدة الصور التي تصور المخاطرة؛ وذلك لأن مخ المراهقين لم ينضج بشكل كامل. والأخطر من ذلك أيضاً، أن التصعيد

في السلوكيات الخطرة يزداد في وجود أقرانهم حيث يزيد أيضاً نشاط مركز المكافأة؛ ويرجع ذلك إلى حساسية فترة المراهقة تجاه تعقيدات العلاقات الشخصية، ورغبتهم في أن يكونوا مقبولين من قبل أقرانهم.

دراسة في جامعة هارفارد أوضحت: إن وسائل التواصل الاجتماعي تدور حول التباهي بحياة الفرد وإنجازاته، ولذلك يتحدث الناس عن أنفسهم بنسبة تصل إلى 80% من الوقت، وهي نسبة كبيرة جداً، حيث تتلقى البنت ردود فعل إيجابية عند نشر صورتها، مما يحفز إفراز الدوبامين، وبالتالي تدوم عادة استخدام موقع التواصل الاجتماعي، ويستمر هذا خصوصاً مع البنات التي لا تتلقى اهتماماً حقيقياً في حياتها الواقعية؛ ولذلك فإنها تفضل هذا العالم الافتراضي وتفرض فيه وتهمل تماماً العلاقات الحقيقية ومسؤولياتها في المذاكرة والتمارين.

ومن خلال مواقع التواصل الاجتماعي، وتوفر «الإعجابات» تزيد الفرصة للإثبات الاجتماعي وأن المراهق له كينونة وقبول لدى الآخرين.

للأسف إن المراهقين لا يعدّون مواقع التواصل الاجتماعي عالماً افتراضياً؛ هم يرونه حقيقة بكل تفاصيله، ويعيشون كل هذه التفاصيل: الإعجابات، التعليقات، المشاركات، ينغمسون فيها بكل كيانهم. أما البنات وخصوصاً المراهقات فيعشن أكثر من هذه التفاصيل بكثير؛ حيث تصطدم البنات بمعايير عالية جداً من الجمال والرشاقة وأسلوب الحياة الذي يرينه طوال الوقت، ليس فقط من المشاهير، بل من زميلاتهن اللاتي يشاركن أدق لحظات حياتهن «السعيدة»، فتعيش البنت في سباق وهمي كي تتفوق على زميلتها أو تصبح مثل تلك (البلوجر).

للأسف الشديد، أصبحت المراهقات الآن أقل تقديرًا لذواتهن بسبب وسائل التواصل الاجتماعي؛ وذلك لأنهن يشعرن أن كل شخص على الإنترنت يبدو مثاليًا؛ فتحاول المراهقات تعويض ذلك عن طريق مشاركة صورهن التي تجعلهن يبدن مثاليات أيضاً. وبمرور الوقت، عندما تشعر المراهقة أن هويتها الحقيقية لا تتطابق مع ما تظهر به على مواقع التواصل الاجتماعي، ينتهي الأمر بالضيق الشديد والكآبة وقلة الثقة بالنفس أكثر.

أيضاً هناك سباق شديد بين المراهقات وبعضهن: مَنْ ستحصل صورتها أو الفيديو الذي أطلقتته على التيك توك أو الإنستغرام على أعلى عدد من الإعجابات؟ وإذا سبقتها صديقتها، تنهار وتفكر في فكرة مبتكرة أخرى كي تحصل على الإعجابات المفقودة وتسبق صديقتها.

أظهرت دراسة أجراها الباحثان روبرت أوسادان ورائيا حنا عن تأثير الإعلام في ثقة البنات بأنفسهن: إن التعرض -ولو لوقت قصير- لرؤية المجلات أو البرامج التي تركز على شكل الجسم من خلال عارضات الأزياء أو الممثلات النحيلات، يؤدي إلى أن البنات يشعرن بالاستياء من أجسامهن. ووجدنا إن المراهقات اللاتي لا يجدن دعماً عاطفياً من آبائهن وأمهاتهن، قد تعرضن لاهتزاز ثقتهن بأنفسهن على المدى الطويل لمتابعة المشاهير النحيلات، وأيضاً أوضحت الدراسات أن البنات الصغيرات، اللاتي تتراوح أعمارهن بين 9 و14 سنة، يقلقن بشدة بخصوص وزنهن وبيذنن جهوداً كبيرة ليبدن أنحف وأجمل. الوزن له أهمية كبيرة بالنسبة إلى البنات؛ يقل احترام الذات وتقل الثقة بالنفس عند الفتيات وينخفض الذكاء الإدراكي للأسف إذا زاد وزن البنت وكانت غير راضية عن شكلها.

تحتاج البنات بالذات إلى توعية كبيرة لتعديل صورة الجسد في أذهانهن؛ حيث تتلاعب وسائل الإعلام القديمة والحديثة بالصورة الذهنية التي تربط جمال الوجه والجسم بقيمة البنت، ونحن هنا ليس لنا أي تحكم بوسائل الإعلام ولكن لنا تحكم فيما يدور بأذهاننا؛ حيث إن للأهل دوراً كبيراً في تعزيز ثقة البنت بنفسها فلا تضطر إلى اللهث وراء الرسائل الخفية المعروضة عليها طوال الوقت. يحتاج الأهل إلى التركيز على الصحة والأنشطة الرياضية والاجتماعية المختلفة؛ حتى تتقبل البنت نفسها ويرتفع احترامها لذاتها وتزداد ثقتها بنفسها أكثر.

إن رسائلنا نحن تجاه بناتنا تؤثر بشكل كبير في الصورة الذهنية التي تتكون لدى بناتنا، والتي تستمر مدى الحياة، إن لم نعدّل الرسائل المغلوطة التي نرسلها إليهن بشكل غير مقصود؛ فستعاني البنت من هزة نفسية كبيرة في صورتها الداخلية لنفسها وثقتها بنفسها.

ولذلك نحتاج من الآن إلى العمل على رفع قيمة بناتنا بعيدًا عن النحافة والقوالب النمطية للجسم «المثالي»، التي تؤدي إلى اضطرابات عدم الرضا الدائم عن الشكل والجسم، والاعتقاد أنها غير جذابة، والسخط بشكل عام على حياتها. ويجب الانتباه إلى التواصل المستمر مع بناتنا ورفع ثقتهن بأنفسهن واحترامهن لذواتهن؛ كيلا يضطرن إلى الهروب من واقعهن إلى واقع ليس حقيقيًا.

هيا بنا نعود للسؤال المهم: لماذا الثقة بالنفس مهمة؟ ولماذا كلنا نرغب في رفع ثقة بناتنا بأنفسهن؟

للأسف الشديد إن تدني الثقة بالنفس له تداعيات خطيرة على حياة ابنتك النفسية والاجتماعية؛ إذ قد تعتقد ابنتك أن الآخرين أفضل منها دائمًا، لذا ترى نفسها دائمًا الأقل والأسوأ والأقبح وتتبنى هذه الصورة السلبية عن نفسها. ويسوء الموضوع عندما لا تستطيع أو لا ترى نفسها تستحق أن تُعبر عن احتياجاتها ولا ترى في نفسها غير أنها ليست رياضية مثلًا، ولا تستطيع أن ترى أنها متميزة أكاديميًا أو متفوقة في العلوم أو اللغات؛ فهي لا تركز إلا على نقاط ضعفها.

عند افتقاد ابنتك للثقة بالنفس، تشعر كثيرًا بالخوف والقلق من كل شيء جديد وتخاف كثيرًا من الفشل، وتخاف أيضًا من الرفض: رفض زملائها لها، ورفض أهلها لتصرفاتها؛ ونتيجة هذا أنها لا تستطيع قول «لا»، ولا تضع حدودًا لنفسها خوفًا من هذا الرفض وخوفًا من أن تثير غضب الآخرين وخصوصًا أنت، هي لا تتحمل المشكلات وترتعب من ارتكاب الأخطاء حتى وإن أظهرت العكس. هي تنتقد نفسها بشدة ولا تستطيع مسامحة نفسها بسهولة، وفي الوقت نفسه لا تتحمل نقد أحد لأنها محملة بعبء نقدها لنفسها طوال الوقت، ولذلك فهي تغضب لأتفه الأشياء ولذلك لا تستطيع التمتع بالحياة أو النجاحات التي تحققها.

في مقال نُشر في مركز الاستشارات والصحة العقلية بجامعة تكساس في أوستن، تحدث المقال عن أن تدني الثقة بالنفس له ثلاثة وجوه تخفي حقيقة هذا التدني، كأنه تمويه يخفي حقيقة ما تحته:

الوجه الأول: المحتال (the imposter): ابنتك قد تبدو سعيدة وهي شخص ناجح فعلاً، لكنها قد لا تستطيع أن تقبل الفشل أبداً، وتعتقد كما تحدثنا سابقاً أن نجاحها مزيف وغير حقيقي وتخشى أن يكتشف الناس ذلك، وهي دائماً تحتاج إلى نجاح وراء نجاح كي تحافظ على تقديرها لنفسها، وقد يؤدي ذلك إلى التسويف والسعي إلى الكمال والمنافسة وإنهاك القوى المستمر.

الوجه الثاني: المتمرّد (the rebel): ابنتك قد تعيش في حالة من التمرد والغضب الدائمين وهي لا تتقبل انتقاد الآخرين وهدفها في أي حوار هو إظهار أنها لا تهتم بالانتقاد الآخرين لها وتعيش على إلقاء التهم واللوم على الآخرين، وقد لا تلتزم بالقواعد والقوانين في المدرسة أو البيت أو أي مكان، طبعاً عندما ترين ابنتك في هذه الحالة قد تعتقدين أنها متجبرة وقاسية، والحقيقة إنها فاقدة للثقة وهشة جداً من الداخل.

الوجه الثالث: الضحية (the victim): قد تظهر ابنتك حالة من الضعف في كل المواقف وذلك لخوفها الدائم من تحمل المسؤولية، هي تعتمد على الآخرين دائماً كي يتصرفوا في حل المشكلات، تشعر كثيراً بالشفقة على نفسها وتعيش في حالة من رثاء النفس، تنتظر التعليمات منك أو من الآخرين حيث إنها تعاني عدم القدرة على اتخاذ أي قرارات ولا تستطيع استخدام الحزم في المواقف التي تتطلب ذلك.

قد تفاجئين الآن أن ابنتك تتخذ شكلاً غير صريح من قلة الثقة بالنفس، ثلاثة أشكال تمويهية تخفي وراءها الكثير، وقد تكون هذه الأشكال الخفية من قلة الثقة بالنفس هي ما يتعبك ويتعبها، لكن الآن أصبح عندك معرفة بها، دائماً أقول: إن الفهم العميق لشخصية ابنتك هو 70% من الحل.

ستسمح ثقة ابنتك بنفسها لها أن تجرب أشياء جديدة وتدخل في خبرات لم تختبرها من قبل، أي إنها ستتصرف بنضج، وتكون مبادرة في تقديم يد المساعدة لأي شخص يحتاجها، وسوف تسمح لنفسها بأن تتذكر إنجازاتها وتسعد بها، وفي الوقت نفسه ستستطيع أن تتحمل مسؤولية أخطائها ولا تجلد ذاتها عند حدوث أي خطأ.

لماذا تريد أن تثق ابنتك بنفسها؟ اكتبى 3 أسباب على الأقل.

ما أكثر سبب من وجهة نظرك تريد من أجله أن تبني ثقة ابنتك
بنفسها؟ اكتبى بالتفصيل وأطلقى لنفسك العنان.

الفصل الثالث

ما الذي يمنع ابنتك أن تثق بنفسها؟

لا يوجد بنت مراهقة إلا وقد مرت بفترة بها الكثير من قلة الثقة

بالنفس:

تنتقد البنت المراهقة نفسها على شكلها وتصرفاتها، لذا تشعر أن لا

أحد يحبها، وأحياناً لا تستطيع تكوين صداقات حقيقية؛

إن الانتقال من الطفولة للمراهقة أمر صعب جداً.

هل بأيدينا أن نثق بأنفسنا؟ ما الذي يمنعنا؟ ما العقبات التي تمنع

أي شخص أن يثق بنفسه؟ لم لا نستطيع أن نجعل ابنتك تثق

بنفسها بكبسة زر كما يدعون؟

والآن تحتاجين إلى أن تكتبي أسبابك الخاصة بك، لا بد أن تكون

واضحة جلية أمامك حتى يكون عندك خطة: *action plan*

أولاً: أصواتنا الداخلية، ماذا نقول لنا؟

هل لاحظتِ هذا الصوت الخافت الذي يتحدث داخل رأسك؟ هذا الصوت قد تسمعيه يقول لك حديثاً تحفيزياً رائعاً يجعلك في قمة نشاطك وحيويتك، وقد يجعلك تشكين في نفسك وفيما تفعلين ويجعلك تشعرين بعدم الأمان.

هذا الحديث الداخلي هو جزء من كونك إنساناً؛ هذه الأحاديث الداخلية نستخدمها للتفكير والتخطيط اليومي، عندما استيقظت في الخامسة فجراً، قلت لنفسك: «خلاص مش هعرف أنام ثاني، لازم أفضل صاحية علشان أصحي بنتي للمدرسة»، يمكننا التفكير في أشياء كثيرة ويكون هذا عن طريق التحدث داخل أنفسنا، وهذا ما يسمى بالصوت الداخلي أو الكلام الداخلي (inner voice, inner speech).

تقول ميليا كريستيا (الباحثة في علم النفس بجامعة إندونيسيا) في بحث أجرته لفهم ظاهرة الأحاديث الداخلية في الناس العاديين، الذين تأتي لهم بعض الأفكار الانتحارية؛ وجدت أن هناك علاقة ارتباط بين الصوت الداخلي واحترام الذات؛ الصوت الداخلي في هؤلاء الناس كان به استخفاف كبير بالنفس.

يقول بنجامين الديرسون (عالم النفس بجامعة دورهام ببريطانيا): إن الصوت الداخلي يلعب دوراً مهماً في الذاكرة والإدراك والتنظيم العاطفي والوعي والتفكير الذاتي، ويؤكد عالم النفس الروسي فيجوتسكي: إن الصوت أو الكلام الداخلي للطفل يتطور من خلال الاستيعاب التدريجي للتفاعل مع الأهل والمحيطين بالطفل؛ حيث إن الكلمات التي كانت تُقال للطفل بهدف التهذيب وتعديل السلوك، يكررها الطفل لنفسه لاحقاً، سواء كانت هذه الكلمات إيجابية أو سلبية.

كل الخبرات التي نمر بها، سواء تلك التي نتذكرها ونفكر فيها أو تلك التي لا نفكر فيها، كلها تشكل أصواتنا الداخلية، كل الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذات عالٍ وثقة بالنفس، تكون أصواتهم الداخلية إيجابية ومحفزة، أما الأشخاص الذين يعانون تدني الثقة بالنفس؛ يصبح هذا الصوت الداخلي ناقداً وقاسياً، ينتقد أي إنجاز وحتى النجاحات ويقلل من شأن الشخص.

من أين تأتي هذه الأصوات لابنتك؟

قد تأتي هذه الأصوات من خبرات الحياة التي تمر بها ابنتك وتصبح طريقة تفكيرها وطريقة حياتها، لكن الأغلب أنها تأتي من: الأم، الأب، الإخوة، المدرسين، وكل من يشترك في التربية.

الصوت الداخلي يمكن أن يكون له تأثيرات كبيرة على حياتنا وثقتنا بنفسنا وعلاقتنا.

دخلتُ في حديثٍ مع ابنتي الصغيرة التي أكملت إحدى عشرة سنة عن الصوت الداخلي، فقالت لي: «ليست عندي أي أصوات داخلية»، فقلت لها: «كلنا نمتلك هذا الصوت الداخلي ونحتاج إلى أن نركز فيما تقول لنا هذه الأصوات»، وفي اليوم التالي بعد رجوعها من المدرسة، قالت لي إنها فوجئت بوجود الأصوات الداخلية وأنها تقول لها: «لا تجيبي على المدرسة الآن لأنك قد تأخرت في الرد ولم تعرفي الإجابة مبكرًا»، فشرحت لها الفرق بين ما نقوله لأنفسنا بطريقة إيجابية أو سلبية وكيف نتأثر بهذا -دون أن نعي- في أنفسنا وقدراتنا ومزاجنا.

وهذا ما يؤثر كثيرًا في بناتنا: ما يحدثن أنفسهن به طوال الوقت، هل هو حديث مشجع أم محبط؟

هل تحدّث ابنتك نفسها وتقول: «أنت غبية»، «أنت لا تفهمين شيئًا»، «لن تنجح أبدًا»، «أنت قبيحة»، «لا أحد يحبك»، «أنت وحيدة وستظلين وحيدة»؟

يقول أنتوني ريدجواي (الأستاذ المساعد بجامعة ويسترن أونتاريو): إن الصوت الداخلي مصاحب لتفكيرنا، يمكن أن نُطلق عليه صوت الضمير، أو الصوت الحقيقي للإنسان، هو الصوت الذي يذكرنا بقيمنا ومبادئنا، يمكن أن يكون الصوت مثل صدى الكلام وممكن أن يكون صورة مرئية مثل ما نفعله عندما نستخدم العمليات الحسابية، الصوت الداخلي يعمل بلا توقف وأحيانًا نصرخ من الداخل «اصمت أرجوك، توقف».

ولكي نفرق بين الصوت الداخلي الناقد والنفس اللوامة حتى لا يحدث خلط بينهما، نحتاج إلى أن نعرف ما يقول العلماء بهذا الشأن.

يقول العلماء: إن هناك 3 مراتب للنفس: النفس الأمانة بالسوء التي تأمر بالشر، والنفس المطمئنة التي تأمر بالخير، والنفس اللوامة.

والنفس تتقلب ولا تثبت على حال، فهي تُقبِل على الله ثم تغفل، وتحب وتكره، وتتقي وتفجر، وتفرح وتحزن، وترضى وتعترض، والنفس اللوامة هي نفس المؤمن، يقول الإمام الحسن البصري في أدب الدنيا والدين: «إن المؤمن لا تراه إلا ويلوم نفسه دائماً»، إذن فالنفس اللوامة مهمة جداً لأنها تعمل كرقيب على الإنسان فتلوم صاحبها حتى ينجو ويصح أخطاءه، كمن يذنب ويقصر ثم يلوم نفسه فيتوب.

يعتقد الناس خطأً بأنهم إذا توقفوا عن سماع الصوت الناقد الذي بداخلهم؛ سيفقدون التواصل مع أنفسهم اللوامة، ولن يشعروا بأخطائهم، هذا خطأ كبير يقع فيه كثير من الناس؛ فالأصوات الداخلية الناقدة مهينة وسلبية وتجعلنا نشعر بكرهية الذات أكثر لأننا لا نرى من خلالها غير عيوبنا ونواقصنا، ونتيجة لهذا الصوت الناقد أحياناً نميل إلى اتخاذ قرارات مجحفة وظالمة تجاه أنفسنا، ولكن النفس اللوامة هي التي تصحح المسار وتوجه نحو التوبة والإقلاع عن الذنب.

فنحتاج أن نكون أكثر وعياً، ولا يجب أن نجعل الصوت الداخلي الناقد يتحكم بنا ولا يخفض من ثقتنا بأنفسنا. نُشر بحث في مجلة علم نفس العائلة يكشف أن حديث الأم الداخلي عندما يكون قلقاً يربط بشكل كبير بالحديث الذاتي القلق لدى المراهقين، وكلما تقبلت الأم أخطاءها، انخفض الحديث الداخلي القلق للمراهقين.

وتمت أيضاً دراسة علاقة الجُمَل التي تُقال للمراهق بحالته الذهنية، وتم اكتشاف أن الجمل السلبية تصبح حديثاً داخلياً للطفل والمراهق وتؤثر بشكل سلبي على الطفل وتؤدي إلى اضطرابات القلق والتوتر والاكنتاب، ولذلك من المهم أن تدركي كيف تتفاعل ابنتك مع كلماتك ونبرة الصوت التي تستخدمينها، وتعبيرات وجهك حينما تتحدثين إليها، عن طريق كل هذا ترسلين رسائل مستمرة لابنتك، وهذه الرسائل هي التي تشكل الحديث الداخلي لابنتك، بل وتشكل أيضاً صورتها الذاتية: كيف ترى نفسها؟ كيف تفكر بنفسها؟

يتلقى المخ الأحاديث الإيجابية والسلبية بشكل مختلف، لاحظني، هل تركزين على الأحداث السيئة التي تحدث في بلدك أو في العالم أكثر من اهتمامك بالأحداث المفرحة؟ معظمنا يفعل هذا دون انتباه. ونحن نميل دائماً إلى ملاحظة السلوكيات السلبية لدى بناتنا كي نصلحن، وكيفية الإصلاح تأتي للأسف في شكل انتقاد، ولذلك فإن اليوم كله يكون عبارة عن: «لا تفعلني هذا، أين عقلك؟»، «كيف حصلت على هذه الدرجات المزرية؟ ستظلين فاشلة»، «لا تضعي حقيبتك هنا، متى ستكونين منظمة؟»، «كيف تجرئين على محادثتي بهذا الشكل؟».

كل هذا يؤثر في أحاديث ابنتك الداخلية، وللأسف يستمر الحديث الداخلي السلبي وقتاً طويلاً من العمر؛ حيث إن لدى المخ القدرة على استرجاع الأشياء القديمة التي أصبحت في مكان ما داخل ذكرياتنا ونعتقد أننا قد نسيناها، تطفو على السطح حين يحدث موقف مشابه لما قد رأيناه من قبل، بالطبع لا تؤثر كلمة سلبية قد قيلت في موقف عديم، ولكن الكلمات والجمل المستمرة من الانتقاد واللوم والتأنيب تؤثر في «رؤية ابنتك لنفسها، وستؤثر أيضاً عندما تربي أطفالها هي، ستربيهن على أساس رؤيتها لنفسها أنها لا تستحق الأفضل، أو أنها بلا قيمة أو أن شخصيتها ضعيفة، سيصبح حديثها الذاتي غير منطقي وسلبي تلقائياً حتى لو هي ناجحة في عملها أو دراستها، ولكن سيظل الصراع الداخلي قائماً يظهر على السطح كلما قابلت موقفاً مشابهاً.

تقول عالمة النفس ليزا فايرستون: إن بداخل كل منا صوتين: أحدهما هو الناقد الداخلي الذي ينتقص من قدرتنا ويجعلنا نرى الصفات السلبية فقط، والآخر صوت إيجابي، يحفزنا ويجعلنا ننتقل للأمام.

أنت عزيزتي الأم من ستختارين وتقررين اليوم، كيف ستتحدثين مع ابنتك؟ أي صوت ستعززين بداخلها؟ هل ستستمرين بوصفها «غبية، كسولة، مهملة، مستهترة، غير جميلة، سميئة، شعرك غير مهندم، ملابسك ليست أنيقة»؟

إنه قرارك الآن.

في رأيك، كيف تُحدِّث ابنتك نفسها؟ ماذا تقول ابنتك لنفسها؟
كيف تعرفين؟ راجعي ماذا تقولين لها في أثناء اليوم.

ما الكلمات التي ستتوقفين عنها الآن وفورا؟

كيف تساعدن ابنتك على تطوير صوتٍ داخلي إيجابي بدلاً من أن يكون هداماً؟

1. بدلاً من تقديم الملاحظات التي بها كلام سلبي، قدمي ملاحظاتٍ إيجابية؛ تأثير الكلام السلبي رهيب ومحطم، تأثير التحفيز الإيجابي أقوى بكثير، تخيلي كلمة: «أنت غبية» أو «أنت فاشلة» كيف سيكون تأثيرها في ابنتك؟ ستصدقها لأنك أنت من قلتها وهي تصدق كل ما تقولينه، ولن تنساه، وتخيلي جملة: «أنا أم محظوظة لأنك ابنتي»، ما الشعور الذي ستشعر ابنتك به؟
2. ابنتك لن تصدق كلماتك إذا كانت لا تتطابق مع تصرفاتك معها. من المهم جداً معرفة إن الرسائل الموجهة لابنتك ينتج عنها ترسيخ 4 معتقدات لديها:
 - ماما تعرف أنني يمكنني القيام بالأعمال بشكل جيد.
 - ماما تعرف أنني ابنة جيدة.
 - ماما تحب أن تكون معي وتستمتع بوجودي معها.
 - ماما تحبني دون شروط، ليس المهم أن أكون (أشطر) طالبة ولا أذكي واحدة، ولكنها تحبني في كل الأحوال.
3. اتبعي قاعدة 5:1: أي في كل مرة تتقدمي فيها ابنتك، امدحيها 5 مرات، هناك كلمات تحطم من يسمعها، وهناك كلمات تبني شخصية رائعة ومميزة، لن أقول لك ألا تنتقدي ابنتك نهائياً؛ هذا طلب غير منطقي، ولكن قللي اللوم والانتقاد وزيدي من كلمات المديح. ولكن ما هو المديح؟ المديح هي كلمات منطوقة أو مكتوبة تدعم وترفع قدر ابنتك وتسعدها، هذه الكلمات مهمة جداً وستساعد ابنتك على إعطاء صوت داخلي إيجابي.
4. كوني محددة في مدحك لابنتك، الكلمات الفضاضة مثل: «أنت كويسة، أنت ممتازة...» إلى حد ما جيدة، ولكنها غير واضحة لابنتك، ولذلك صفي المجهود الذي تبذله ابنتك أو الفعل الذي فعلته بطريقة واضحة، ابنتك تحتاج إلى الإشباع من خلال الكلمات التي لها معنى،

والتي تؤكد على معاني التعاطف والرحمة وتزيد من الألفة وتساعد في إحساس ابنتك بالراحة والهدوء.

أمثلة لكلمات المديح المهمة:

- لقد بدأتِ واجبك بعد انتهائك من الغداء، (برافو).
- أعلم أنك تجدين صعوبة في مادة (الإنجليزية)، ولكنك تبذلين جهداً رائعاً.
- لا أستطيع عمل هذه الطبخة دونك، إن لديك لمسة مميزة حقاً.
- لقد نسقتِ هذه الملابس تنسيقاً ممتازاً جداً، لك ذوقٌ خاصٌ حقاً.
- بدوتِ رائعةً وأنت تمثلين في المسرحية، لقد كان وجهك معبراً عما تقولينه.
- أنتِ تكلمين المدروسة وأنتِ تتظنين في عينيها، هذه إحدى علامات الواثق بنفسه.

5. تحتاجين إلى الانتباه إلى تعبيرات وجهك ولغة جسدك ونبرة صوتك وأنتِ تتحدثين مع ابنتك، حيث إنهم يشكلون نحو 93% من تأثير توصيل الرسالة لابنتك.

الدكتور ألبرت مهرايبان أستاذ علم النفس بجامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس (UCLA) قال في كتابه «الرسائل الصامتة» (Silent Messages): «إن تأثير تعبيرات الوجه أقوى من الكلمات المجردة، وإذا كانت تعبيرات الوجه غير متوافقة مع الكلمات، فإن تعبيرات الوجه هي التي سيكون لها التأثير الأكبر». بمعنى أن ابنتك ستقرأ تعبيرات وجهك وتسمع نبرة صوتك بغض النظر عما تقولينه، فمثلاً إذا قلت لابنتك: «أنا أهتم لأمرِك وأرعاك»، ولكن تعبيرات وجهك غاضبة أو على الأقل غير مبتسمة ونبرة صوتك حادة؛ فسوف تكون الرسالة التي وصلتها هي: «أنا غاضبة منك ولا أهتم لأمرِك إطلاقاً».

النظرة السلبية أو الحادة لابنتك ستجعلها متوترة طوال الوقت، وهذا يتسبب في إغلاق الجزء المسؤول عن المنطق والفهم في المخ، لذا ابنتك -حرفياً- لن تستوعب ولن تفهم أي شيء مما تقولينه، وستنظر لك نظرة فارغة من أي تعبيرات، فتشعرين بالغضب من هذا المنظر.

لو لم تتضمن رسالتك لها مشاعر الحب والتعاطف، فستصل رسالتك حسب ما عبر عنه وجهك ونبرة صوتك، وما رأته ابنتك سيشكل صوتها الداخلي وصورتها الذاتية، «ماما غاضبة مني دائماً لأنني ابنة غير جيدة وفاشلة، لا أحد يهتم لأمرى، أنا وحيدة».

أثبتت الأبحاث أن التواصل البصري مهم للتنمية الاجتماعية والعاطفية واللغوية للأطفال، أيضاً النظرة الدافئة تُشعر ابنتك بالثقة بالنفس وترفع الوعي الذاتي للأطفال والمراهقين. وفي دراسة على المراهقين، وُجد أن الطلاب الذين كان المدرسون ينظرون لهم باهتمام، قد تذكروا المادة العلمية بشكل أفضل.

هناك تدريب مهم هنا وفادني كثيراً مع بناتي عندما كنُ صغيرات:

قفي أمام المرأة ولكن لا تنظري إليها الآن، تحدثي بنفس نبرة الصوت وتعبيرات الوجه التي تكلمين بها ابنتك، ثم انظري إلى المرأة، ستفاجئين مما ترين؛ سترين وجهاً غاضباً، أنتِ نفسك لا تريدين أي شخص أن يتكلم معكِ هكذا.

والآن، عرفتِ ماذا ترى ابنتك.

قولي ما تريدين قوله لابنتك أمام المرأة وتحدثي الآن في تعبيرات وجهكِ لتكون ألطف ومتطابقة مع ما تقولينه.

كرري هذا التدريب مرة واحدة يومياً إلى أن تلاحظي أن وجهك لم يعد يرسم علامات الغضب بشكل مستمر أو متكرر.

القول بأن الكلمات لا تشكل سوى سبعة بالمائة من التواصل غير دقيق؛ تأثير الكلمة قوي جداً، الكلمات تؤذي أو تشفي، ولكننا نحتاج إلى أن ننتبه للتواصل غير اللفظي (نبرة الصوت وتعبيرات الوجه والإيماءات).

6. بعض تقنيات التنفس تساعد في توقف الصوت الداخلي بشكل مؤقت، علمي ابنتك كيفية التنفس عندما تكون متوترة أو تلاحظ أصواتًا داخلية سلبية.

يقول كريستوفر رودز (أخصائي علم النفس العصبي): «إنه عندما تكون متوترًا أو قلقًا؛ يصبح تنفسك غير منتظم وضحل»، لذا يصعب الحصول على المزيد من الهواء، وأحيانًا نَصِف هذا الإحساس بـ(ضيق النفس).

التنفس العميق يسمح بتدفق المزيد من الهواء إلى الجسم وسيستجيب جسم ابنتك مباشرة للتنفس؛ حيث سينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم، ويقل توتر العضلات، ويساعد في تهدئة الأعصاب وتقليل التوتر والقلق، وأيضًا يمكن أن يساعد في تحسين الانتباه وخفض مستويات الألم.

هناك تقنيات عديدة يمكنك أن تعلمها لابنتك، أسهلها أن تتنفس من الأنف لمدة أربع عدات، ثم حبس النفس لأربع عدات، ثم إطلاق النفس ببطء لمدة أربع عدات عبر الفم، أو التنفس لأربع عدات ثم إطلاق النفس في ست عدات بهدوء.

7. ساعديها على الانتباه إلى ما تقوله لنفسها، حتى يكون عندها القدرة على الإدراك والتوقف فورًا عن الكلام السلبي المؤذي لنفسها. قولي لها: إذا سمعتِ نفسكِ تقولين عن نفسكِ: «أنت غبية»، قولي لنفسكِ: «لقد مررتُ بتجارب كثيرة في السابق اجتهدت فيها كثيرًا، وهذا الجهد هو كل شيء، لا يهمني ما ستكون النتيجة، لأنني اجتهدت وتوكلت على الله وأحسنت الظن به».

تحتاجين أن تَري ما الرسائل التي تنقلينها لابنتكِ لتتأكدتي أنها تشعر بحبك واحترامكِ ودعمكِ لها حتى في أثناء خطئها، كلنا نرتكب أخطاء ونبررها لأنفسنا، لكننا لا نفكر أن نبررها لأطفالنا أبدًا، ولذلك نحتاج إلى أن نفكر كثيرًا، كيف نتعافى من الرسائل السلبية المُرسلة وكيف نحرص على أن تكون معظم رسالتنا إيجابية وفي اتجاه بناء الشخصية وليس هدمها.

من المهم جدًا معرفة إن الرسائل الموجهة لابنتك ينتج عنها ترسيخ 4 معتقدات لديها:

1. ماما تعرف إنني يمكنني القيام بالأعمال بشكل جيد.
2. ماما تعرف إنني ابنة جيدة.
3. ماما تحب أن تكون معي وتستمتع بوجودي معها.
4. ماما تحبني دون شروط، ليس المهم أن أكون (أشطر) طالبة ولا أذكي واحدة، ولكنها تحبني في كل الأحوال.

ثانيًا: الأم المسيطرة، كيف تعرفين أنك مسيطرة وكيف تتوقفين عن ذلك؟ إن حلم كل أم أن تقول لابنتها أمرًا فتنفذه على الفور، تقول لي الأمهات في الاستشارات والدورات التدريبية: «هايزة بنتي تسمع الكلام»، «أنا لما كانت مامتي تقولي حاجة، كنت بنفذه فورًا، ليه بنتي مش كده؟».

المشكلة هنا أنك كلما حاولت إحكام السيطرة ظنًا منك إن هذا هو الأسلوب الصحيح لتربية ابنتك كي تسمع كلامك أكثر، قاومت أو امرت بشكل أكبر، هذه المقاومة لها أشكال كثيرة: أحيانًا بالصراخ، أحيانًا بالتلاعب، وأحيانًا بالكذب عندما يزيد التحكم والشدّة من جانبك.

أريد أن أهمس كلمة في أذنك وأريدك أن تتذكرها جيدًا: إنه شيء مقلق إذا وجدت ابنتك المراهقة تطيعك وترضخ لأوامرك طوال الوقت ودون جدال أو نقاش، هذا شيء غير طبيعي.

لماذا إذن تُظهر ابنتك عدم احترامها لك ولا تطيعك في أي شيء؟ اعلمي أنها تحترمك كثيرًا ولكن ما يحدث إنه كلما شعرت أن سلطتك مطلقة ولا محدودة، تبتعد أو بمعنى أصح تبعدك عن حياتها وتتوقف عن إخبارك بأي شيء في حياتها: المدرسة، أصدقائها أو مشاعرها. تخيلي أن مديرك أصر أن تنتهي من تقريرك يوم الجمعة وترسله إليه؛ ستشعرين أنه يتدخل في حياتك الشخصية لأنه يأمرك بأن تعلمي يوم إجازتك، عندها ستقولين لنفسك: «هذا

المدير لا يعرف حدوده»، وإذا استجبت له، سيتمادى أكثر ويطلب منك العمل في كل إجازتك لأنك لم ترفضى هذا من أول لحظة أو على الأقل لم تضعي الحدود المناسبة لحياتك الشخصية ولبيتك وأولادك.

المراهقون أيضًا يختبرون حدودنا طوال الوقت، عندما تقولين لابنتك: «يجب العودة للمنزل في تمام الساعة السابعة»، ستقول لك: «لا سأعود في العاشرة، كل أصدقائي يعودون لمنازلهم متأخرين»، وستحاول ابنتك فرض قواعدها وستحاول أن تعود في العاشرة وربما أيضًا تعود في الحادية عشرة كي تختبرك، هل ستغضبين؟ هل ستعاقبينها؟ أم سيمر الموضوع بعقاب بسيط وكلمتين فقط وسترضخين عند تكرارها لنفس المحاولة؟ هي تحاول توسيع حدودها دائمًا.

تخلي معي أن زوجة يقول لك: أين الغداء؟ أين الشاي؟ السكر غير كاف في الشاي. لماذا لم تكنسي المسجادة جيدًا؟ ما هذه البقعة على الأرض؟ هل جهزت طلبات الأسبوع؟ أين الفميص الأبيض؟ لماذا لم تكويه؟ ألم تغسلي (البنطلون الجينز)؟

لو حصل كل هذا في يوم واحد، طلبات وانتقادات، ماذا ستفعلين؟ ما إحساسك آخر اليوم؟ بالتأكيد ستكونين مرهقة ولا تطيقين النظر في وجه أحد في البيت، ولو طلب أحدهم طلبًا واحدًا في الليل، ستسمعينه من الكلام ما لا يتوقعه ولا يحبه.

دعيني إذن أستعرض معك عينة من الأيام التي تقضيها ابنتك: «ها أسرعى، كلي بسرعة. هل أخذتي كتبك؟ لماذا أنت بطيئة هكذا؟ انذهبي إلى المدرسة. أين الواجب؟ لماذا حصلت على هذه الدرجات السيئة؟ لماذا لا تذاكرين جيدًا؟ هل انتهيت من مذاكرتك؟ لماذا اختلفت مع أصدقائك؟ هل كنت أنت السبب؟ كلي غداءك كله، كلي الخضروات والفاكهة، لا يوجد شيء اسمه (ملكيش مزاج)، كُليه مثل الدواء. هيا على التمرين، إن الكابتن يقول إنك كنت سيئة في التدريب اليوم. هيا ذاكري دروسك، لا يمكنك النوم قبل أن تنتهي من كل الواجبات والمذاكرة. اغسلي أسنانك قبل النوم».

إنها مجموعة أوامر كثيرة جدًا في يوم واحد، من الطبيعي ألا تطيع جميع هذه الأوامر، ليس في استطاعتها ذلك، نحن نأمرهن طوال اليوم، هذه حقيقة.

إن بناتنا يتعرضن لضغوط كبيرة جداً، وزمانهن مختلف عن زماننا كثيراً،
إنهن يتعرضن لفتن لم نكن نراها ونحن أطفال.

بنات وأولاد ينتحرون من الضغوط، مراهقون أصبحوا ملحدين، وبعضهم
أصبح شاذاً، تصلهم كل هذه الأخبار، العالم أصبح في أيديهم عن طريق
الهواتف المحمولة.

نحن نخاف عليهن كثيراً، وكلما قلقتنا أكثر، ضغطنا عليهن وحاولنا
السيطرة عليهن بشكل أعنف كي نحميهن من تلك الفتن المحتملة، نحن لا
نشعر بهذا الضغط، بل ونقول إننا لم نضغط عليهن أبداً في حياتنا. للأسف،
نحن نفعل ذلك دون وعي منا، ونريدهن أن ينفذن أوامرنا كي نهدأ ونطمئن
أنهن لن يتعرضن للفتن، ولكن للأسف هن يقاومن ولا يستمعن، ونحن نحكم
السيطرة أكثر فأكثر.

ليس هناك من يمكن أن يعرف أنه شخص مسيطر إلا قليلاً من البشر،
يعرف نفسه ولكن إما أنه لا يعرف كيف يتوقف، وإما أنه يعجبه ما يفعله
بمن حوله.

أحياناً تربيين ابنتك بطريقة لا تتلاءم إطلاقاً مع توقعاتك منها، نخطئ هذا
الخطأ أحياناً كثيرة.

إذا كنت تربيين ابنتك كي تتحمل المسؤولية، ثم تنتقدينها في كل شيء
تفعله، فتحتاجين أن تراجعى أهدافك من التربية، وإذا كنت تربيينها ولا
تستطيعين تحميلها أي مسؤولية ثم تتوقعين أن تقف بجانبك وقت الأزمة،
فأيضاً تحتاجين إلى مراجعة الهدف وطريقة التربية.

لا بد من تحديد هدف التربية، هل تربيينها كي تكون شخصية قوية
ومسؤولة؟ أم تربيينها كي تطيعك طاعة عمياء دون مناقشة؟ أم تعاملينها
معاملة الأطفال وتتوقعين منها تصرفات الكبار؟

نحتاج دائماً أن نحدد الهدف ونقيس: هل الهدف متوافق مع طريقة
التربية؟ أم ليس لهما علاقة ببعض، أي إن الهدف يمشي في طريق وأسلوب
التربية يسلك طريقاً مختلفاً؟

هدفك يحتاج إلى أن يكون واضحًا في كلامك، تصرفاتك، دعمك لها، احترامك لاحتياجاتها وهويتها المستقلة، هدفك يحتاج إلى أن يكون واضحًا في إظهار حبك لها والتأكيد عليه.

إن التربية بالأوامر والانتقاد لن ينتج عنها سوى شخصية مهزوزة لا ترى لنفسها قيمة تُذكر، التربية تحتاج إلى مثابرة وصبر ودعاء، ادعي لها بالهداية والثبات وتجنّب الفتن، واستودعي قلبها عند خالقها.

إن نتيجة السيطرة الزائدة تجعل ابنتك تحس بتأنيب الضمير طوال الوقت ومع ذلك لا تظهر ذلك، بعض الباحثين يسمونها السيطرة الزائدة (hyperparenting) أو التربية المتحكمة.

هل تعرفين لماذا تتحكمين في ابنتك وأنت لا تشعرين؟ لعدة أسباب:

1. أنتِ تقلقين على ابنتك من الفتن والمصائب التي تحدث في العالم،

دائمًا تفكرين في أسوأ سيناريو.

2. لقد تعلمتِ التحكم من أمك وأبيك في أثناء تربيتهما لك، أنتِ تعلمين

أنهما كانا يتحكمان بك، ولم تحاولي تغيير ذلك في تربيتك لابنتك.

3. لم يكن أحد يقدر مشاعرك، ولم يتم التعامل مع هذه المشاعر

بشكل صحيح، بمعنى آخر، توجد بعض المشكلات مع السلطة، لذا

ستبذلين جهدك كله كي تبقى لك السيطرة على مَنْ كان أمامك كنوع

من أنواع التعويض النفسي لما حدث لك في السابق.

كيف إذن تعرفين أنك أمٌ مسيطرة كي تتجنبي السيطرة الزائدة في

المستقبل؟

1. إذا كنتِ تريدين أن تكوني صديقة ابنتك الوحيدة، إنه شيء ممتاز

بالطبع أن تكوني صديقة ابنتك، ولكن إذا كنتِ تقلقين من أن يكون

عندها أصدقاء كثيرون وتنشغل عنك، فهذا شيء غير طبيعي، إذا

كنتِ تضغطين عليها طوال الوقت أن تخرج معك أكثر مما تخرج مع

صديقاتها، فأنتِ قد تكونين أمًا مسيطرة.

2. إذا لم تعطي لابنتك المساحة الكافية أن تتصرف على حريتها في

الأشياء المسموحة والعادية، وتضييقين عليها كثيرًا فيما تريد أن

تفعله أي فتاة مراهقة طبيعية، مثلًا: أنتِ لا تعطينها الحرية أن تقص شعرها أو تصبغه، بمعنى أوضح لا تسمحين لها أن تعيش سنها في حدود الحلال.

3. إذا كنتِ تطلبين من ابنتكِ الاهتمام بكِ وبمشاعركِ طوال الوقت، وأن تكون دائمًا على استعدادٍ لسماعكِ. انتبهي، هنا أنتِ تعكسين أدوار الأم والبنات.

4. لو كنتِ تعيرين اهتمامًا كبيرًا لكلام الناس أكثر من أي شيء آخر، وأيضًا تقولين لابنتكِ كثيرًا: «ماذا سيقول عنك الناس؟ العاطلة؟ الأصدقاء؟ الأقارب؟»

5. إذا كنتِ تصنفين ابنتكِ على أساس ما تفعله، ليس على أساس أنها إنسانة، بمعنى: عندما تذاكر وتذهب للتمارين وتساعد في شغل البيت، وقتها تكون بالنسبة إليكِ ممتازة وتظهرين لها حبكِ، ولكن إن قصرت، ستكون إنسانة سيئة وستتوقفين عن التعبير عن حبكِ ويمكن أيضًا إظهار استيائك منها، ويكون الصراخ والخناق هو الحل الوحيد بالنسبة إليكِ.

6. تضعين توقعات أكبر من قدراتها وتدفعينها لتمارس مهارات قد تأكدتِ تمامًا أنها لا تمتلكها، مثل: إنها لا تحب السباحة أو هي ليست سريعة بما يكفي وأظهرت جميع العلامات أنها ليست في المكان الصحيح لقدراتها، يمكن أن تكون قدراتها في مجال رياضي آخر غير السباحة، ويمكن أن تكون مهاراتها في الفن أو اللغات أو الرياضيات، خلقنا الله مختلفين ودوركِ بصفتكِ أمًا أن تساعديها على اكتشاف قدراتها ونقاط قوتها، بمعنى آخر، لا تبدلي جهدًا في الاتجاه الخاطئ.

7. إذا لم يكن لديكِ الوقت ولا الطاقة أن تتعاطفي مع ابنتكِ عندما تكون متضايقه من شيء ما، ودائمًا تركزين على جدولكِ المزدهم بالعمل أو الأعمال المنزلية، بل وتعطي لنفسكِ ألف عذر: أنكِ لا تستطيعين سماعها والتعاطف معها.

تأثير السيطرة على ابنتك مدمر:

1. ستبدأ في الشك في نفسها أنها إنسانة تستحق التعامل الجيد (self-doubt)، ودائمًا ستنتقد نفسها.
 2. ستعتقد أن كل الأمهات والعائلات تتحكم وتسيطر على أبنائها؛ لذا عندما تُرزق بأبناء ستتحكم فيهم أيضًا، لأن هذا ما رأته وتعودت عليه.
 3. ستضع نفسها دائمًا في المرتبة الأقل وسط الناس، وستقبل أن يتعامل معها الناس على هذا الأساس.
 4. لن يكون لديها القدرة الكاملة لتكوين علاقات جيدة ومتوازنة مع الناس، وستعتقد أن العلاقات عمومًا غير آمنة.
 5. لن يكون عندها المرونة الكافية لتقبل الفشل أحيانًا، لأنها لا بد أن تكون مثالية دائمًا.
- في السطور القادمة أمثلة للأمهات مسيطرات -رمزت لهن بأسماء غير حقيقية- يتصرفن مع بناتهن بشكل يفتقرن ثقتهن بأنفسهن دون قصد منهن طبعًا، ولكن للأسف النتيجة تكون غير مرغوب فيها أبدًا.

أمهات يفكرن ويتصرفن بدلًا من بناتهن:

رانيا اكتشفت أن جسم ابنتها ندى قد كبر فجأة، ولم يعد مناسبًا لها أن تمارس رياضة السباحة التي تمارسها منذ عشر سنوات لاعتبارات عديدة، مثلًا: لأنها سترتدي الحجاب أو لأن أمها ترى إنه من غير المناسب أن ترتدي ملابس السباحة التي تظهر أكثر مما تخفي، فقررت رانيا بشكل فجائي أن تغير الرياضة التي تعودت عليها ندى، والتي تحبها كثيرًا وتحب أصدقاءها فيها.

كما قررت مها نقل ابنتها لارا التي تبلغ من العمر 13 عامًا من مدرستها لأنها ترى أن المدرسة الأخرى مناسبة أكثر، ودون الرجوع للارا ودون أخذ رأيها.

القاسم المشترك بين رانيا ومها أن ابنتيهما تقولان: «أنتِ تتحكمين فيّ كثيرًا يا ماما، لماذا لا تأخذين رأيي في أي شيء؟ لا أريد ترك أصدقائي، لقد تعودت عليهم وأحبهم كثيرًا»، والنتيجة بالطبع: بدأت ندى ولارا بتجنب أميهما.

هيا نستعرض ما فعلته الأمهات هنا كي نتجنبه، كل أم منهما كانت تفعل واحدًا أو أكثر من الأفعال التالية:

1. كانت تعامل ابنتها على إنها طفلة.

■ ما الذي يجب عليك فعله؟

عاملها على أنها كبيرة، احترمي عقلها الذي هو بالتأكيد أصغر من عقلك كثيرًا، ولكن ابنتك تكبر وفي طريقها لمرحلة الشباب، ولكن احذري أن تحمليها بأعباء ومسؤوليات ليست مناسبة لسنها، كأن تخرجي كل يوم وتحمليها مسؤولية أخيها أو أختها الرضيعة، هذه مسؤولية كبيرة ومحاطة بالمخاطرة.

2. كانت تعطي ابنتها حرية زائدة، دون التأهيل لتحمل المسؤولية ودون رسم حدود مناسبة.

■ ما الذي يجب عليك فعله؟

ابنتك تحب أن تشعر أن مقاليد الأمور في يدها، لماذا؟ لأنها محاطة بالتعليمات الخانقة من كل اتجاه، من المدرسة، من تعليماتك. هي تحتاج منك أن تعطيها مساحة تشعر فيها إنها تتنفس بحرية، طبعًا مع توضيح الحدود المقبولة كمواعيد العودة للمنزل، وعدد ساعات الهاتف المحمول، والتوقعات منها فيما يخص الدراسة، وهيئي نفسك لتقبل بعض الأخطاء التي ستقع فيها؛ كلنا نخطئ.

3. كانت تنتقدها كل يوم مرة أو أكثر، تنتقدها على درجاتها في المدرسة، على غرفتها غير المرتبة، على ملابسها المبعثرة في كل مكان، على طريقة كلامها، كثرة الانتقاد جعلت ابنتها تبحث عن كل الطرق الممكنة كي تتجنب أمها سواء بالجلوس في غرفتها لوحدها أو بالخروج كثيرًا من المنزل والذهاب لأصدقائها.

■ ما الذي يجب عليك فعله؟

ابحثي عن الأشياء الجيدة لدى ابنتك وامدحيها بها، قولي لها: إنه شيء جيد أنها أخذت الأطباق المتراكمة في غرفتها إلى المطبخ، إن لفت نظرها

ومدح شيء صغير كهذا سيجعلها تتعمد أن تفعله مرات ومرات، وازني بين التصحيح والتشجيع.

4. كان البيت غير مريح وغير آمن: أصوات عالية، غلق الأبواب بعنف عند الغضب، خلافات بين الأم والأب، بيت بلا متعة.

■ ما الذي يجب عليك فعله؟

فكري كيف تجعلين جو البيت أكثر راحة ومنتعة: خلافات أقل، ليلة أفلام تشاهدونها معاً (movie night)، تلعبون ألعاباً تمتع المراهقين، إلخ.

5. كانت لا تسمع لها، لا تسمع لمشاعرها، تستهزئ بأفكارها، تستخف برأيها.

طبعاً نحن مشغولون جداً، ونقول لأنفسنا: إنه لا توجد لدينا رفاهية الوقت أن نسمع لكل أبنائنا، ولكن، إذا لم تسمعها الآن وتهتمي بكلامها حتى لو كان بالنسبة إليك كلاماً تافهاً، فمتى إذن سيتوفر الوقت لسماعها؟ عندما تبلغ الخامسة والعشرين من العمر؟ ستجنب الكلام معك تدريجياً لأنها ستشعر أن كلامها ليست له قيمة، لدينا جزء في المخ اسمه الـ (Amygdala) يعمل مثل الرادار، يتحسس إذا كان هناك أحد يهتم به أم لا، إذا لم يوجد أحد يهتم ترتفع مستويات التوتر عند ابنتك.

■ ما الذي يجب عليك فعله؟

رأي ابنتك مهم لأنها تعيش معك في المنزل بنفسه، ليس بالضرورة أن يُنفذ رأيها لأنها بالطبع لا توجد لديها الخبرات الكافية، ولكن مهم جداً أن تمهدي لها مبكراً إنك تريدين نقلها من المدرسة، أو أنها لا بد أن تترك رياضتها المفضلة، وتتناقشان كثيراً وتفكران معاً في بدائل وتسمعين وجهة نظرها وتوافقين على «مشاعرها»، لأن المشاعر لا تكذب ولا يمكن تزييفها، إذا كنت تريدين رفض وجهة نظرها، ارفضها ولكن لا بد أن توافقين على مشاعرها وتتعاطفي معها.

عندما ترى ابنتك أنك تحترمين رأيها وتقدرين مشاعرها ولا تستخفين بها - حتى لو لم تنفذي طلبها - ستكون ردود فعلها أهدأ كثيراً، وستعرف أن الحياة ليست دائماً توافق هواناً ومزاجناً، ولكنها على الأقل ستدرك أنك تكنين لها ولشخصها احتراماً كبيراً.

حبيبة تنظر إلى أمها كثيرًا عند مواجهة أي موقف:

داليا تقلق على ابنتها حبيبة كثيرًا، تقلق أن تكون بطيئة بالمقارنة مع أصدقائها أو أقاربها من العمر نفسه، تقلق أيضًا من اختيار حبيبة لأصدقائها ورياضتها، داليا تقلق كثيرًا على مستوى حبيبة الدراسي، ولذلك فهي تراقب كل تصرفاتها، وتتدخل في كل التفاصيل، كي تلاحظ لو حدث أي تغيير ولو بسيط في مستواها الدراسي أو الرياضي.

إنها تتابع باستمرار مستوى حبيبة في التمرين؛ خوفًا منها ألا تفوز في البطولة، تتابع مع مدرسيها كي تضمن تمامًا استمرارها في المستوى نفسه أو أعلى، داليا تريد كل شيء تحت السيطرة حتى لا يفلت منها زمام الأمور.

حبيبة بالمقابل تجلس معها ولا تفارقها طوال الوقت، تنظر لأمها كي ترى إذا كان عندها تعليق على تصرفاتها أم لا، تنظر إليها لكي تطمئن إذا كانت أمها سعيدة بتصرفها أم غاضبة منها، تعتذر لأمها حتى قبل أن تعرف فيم أخطأت.

حبيبة تعتبر أمها هي البوصلة الوحيدة التي تقيس عليها الصح والخطأ دون أن تفكر، إنها تسأل أمها باستمرار: «أمي، هل أنت غاضبة مني؟»، هكذا دون سبب ولا أي موقف.

لأول وهلة قد ترى أمها كثيرة إن هذا شيء عظيم، لدرجة أن أصدقاء داليا يحسدونها على ابنتها التي تتحسس دائمًا رضاها، ويقولون لها: «يا بختك، بنتك مؤدبة وبتحبك، أنتِ ربيتها كويس يا داليا».

لماذا تنظر حبيبة لأمها دائمًا في انتظار الموافقة أو الـ (approval) على تصرفاتها ولا تفكر مسبقًا هل هذا التصرف التي ستقدم عليه صحيح أم خاطئ؟

للأسف هذا شيء مقلق لو ابنتك تفعل هذا باستمرار أو معظم الوقت، مقلق لأنه سيصبح أسلوب حياة حبيبة مع كل الناس وليس فقط معك أنت، إن هذا ليس برًا بك، إن حرص حبيبة الشديد على تفحص رضاك بمناسبة ودون مناسبة وقلقها الشديد من غضبك عليها له تفسيرات أخرى تمامًا.

عندما تسمع ابنتك الكلام دون مناقشة أو جدال، وتجدين أنها تستجيب دائماً وتنقاد دون تفكير لضغط أصدقائها لعمل أي شيء متهور أو خاطئ وتفقد تماماً شخصيتها وهويتها معهم، ابدي في التفكير أن ابنتك قد تكون ما نسميه (people pleaser) أي إنها تسعى دائماً لإرضاء كل الناس على حساب نفسها.

هناك شعرة بسيطة جداً تفصل بين البر والذوق وبين إرضاء الناس على حساب أنفسنا.

كيف تلاحظين العلامات التي تدل على أن ابنتك بدأت تكون (people pleaser)؟ ستجدين الإجابة في الأمثلة التالية:

مثال 1: ابنتك توافق على كل شيء تقولينه دون اعتراض حتى فيما يخص الأشياء الشخصية لها، أي إنها طفلة مريحة لا تشعرين معها بمتابعب التربية الطبيعية (هناك بنات يتعرضن لهذا ولكنهن لا يرضين الناس على حساب أنفسهن، هؤلاء قد هيا الله لهن ظروفاً عائلية مختلفة، ربما جدة حنونة، أو أصدقاء مقربين يسمعون لهن، هؤلاء قد حفظهن الله، ولكن هذه ليست دائماً الحالة، كما أن التركيبة النفسية لكل الناس مختلفة تماماً باختلاف النشأة وظروف الطفولة المختلفة).

مثال 2: دائماً، أو على الأقل معظم الوقت، تنتظر محاماً بشكل مبالغ فيه، عندما ترسم مثلاً أو تحصل على درجة جيدة في المدرسة.

مثال 3: لو وجدتها في موقف قد أهينت فيه ومع ذلك لم تتضايق، وقالت لك: إنها تمر بمثل هذه المواقف كثيراً، ولكنها لا تنزعج منها.

للأسف حبيبة لا تُري أمها نفسها الحقيقية (her true self) كي تتجنب اللوم والتأنيب والتعليمات الكثيرة والنظرات الحادة ونبرة الصوت التهديدية. داليا تقول: إنها لا تنتقد ولا تصرخ في حبيبة كثيراً، هذا صحيح، ولكن داليا تعرض ابنتها للبسترة، أي سخن وبارد، في لحظة تكون داليا الأم الحنونة التي تظهر الحب لحبيبة، وفجأة ودون مقدمات تكون عصبية جداً

ونظراتها تخيف حبيبة كثيرًا، طبعًا هذا قد يرجع لضغوطات الحياة اليومية، أو للانشغال الشديد بالعمل، أو نتيجة لعدم استقرار الزواج، إلخ.

في البيوت غير الآمنة التي توجد بها ثورات فجائية وصراخ كثير وتأنيب على كل شيء، ستريد ابنتك أن تتأكد في كل لحظة إنها في أمان، وتريد أن تتجنب المفاجآت من هذا النوع الصادم.

البنات التي يطلق عليها (people pleaser) تنشأ من المحاولات المستميتة والمستمرة أن ترضي أهلها لأنها قلقة وخائفة ومتوترة جدًا، وهذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تحس بالأمان عن طريقها، أن تجلس معك طوال الوقت، تذكرك أنك أن كل شيء على ما يرام بينكما، تنظر لك كي لا تصطدم بانقلاب مزاجي مفاجئ.

وهنا تأتي النقطة الأخطر، كي تحس ابنتك بالأمان، ستبدأ بربط سعادتك أو تعاستك بنفسها، فستعتبر نفسها دائمًا مسؤولة عن إسعادك بأي شكل وسيكون كل تركيزها على تجنب ثوراتك، فستكون دائمًا على الصراط المستقيم، ولكن للأسف مؤقتًا أو أمامك فقط، ومن يحفظهن الله بحفظه ولا يعرضن أنفسهن لأخطاء كارثية ويظللن يسبحن كلام أمهاتهن طوال الوقت، تكون حياتهن كربًا شديدًا لأنهن لا يستطعن التعبير عن رأيهن أو مشاعرهن، لقد تعودن أن يتحسسن إرضاء كل من حولهن على حساب أنفسهن، ويكون عندهن كم كبير جدًا من المشاعر غير المريحة.

وستلاحظين هذا أيضًا في المدرسة، ستجدين إنها البنات (الكيوت) التي يحبها المدرسون لأنها لا تعترض ولا تتكلم، هي تذاكر وتحل واجباتها فقط، اعلمي أن هذا شيء غير طبيعي، لأن الاستقلالية والتعبير عن الرأي من سمات المراهقة الصحية.

وهنا لو وجدت سلوك ابنتك في أغلب الأحيان يعتمد على إرضاء الآخرين على حسابها، اعرفي أن هذا هو الوقت الذي تحتاجين أن تغيري طريقتك معها لأن سيطرتك عليها أصبحت عالية حتى لو لم تشعرى بذلك.

فيما يلي سبع صفات للطفلة المنقادة أو الـ (people pleaser):

1. تخاف من الرفض أو التخلي.
2. أهم شيء عندها كيف يراها الناس.
3. في علاقات الصداقة أو الحب، تعطي أكثر مما تأخذ، وهذه علاقات غير متوازنة. ليس مطلوبًا من أحد أن يعطي فقط ولا أن يأخذ فقط.
4. عندها إحساس زائد إنها مسؤولة عن كل شيء سيئ يحدث حولها، أي إنها تحس إنها التي تسببت فيه.
5. إهمال احتياجاتها الخاصة.
6. قلة احترام الذات.
7. الخناق والجدران يجهدا ويتعبها.

لو ابنتك تفعل مثل حبيبة، فذلك قد يكون لسبب أو أكثر من الأسباب التالية:

1. أنتِ تتدخلين في كل صغيرة وكبيرة تخص ابنتك، وبالتالي لا تتكون لديها الدوافع الداخلية أن تفعل أي شيء بنفسها، هي تحتاج دائمًا إلى موافقتك كيلا تتعرض لتأنيب لاحق على تصرفها.
2. ثقة ابنتك بنفسها كانت مهزوزة وهي صغيرة، وللأسف لم يتم تدارك الأمر مبكرًا؛ فأصبحت تخشى اتخاذ أي قرارات لأنها لم تتدرب على هذا الأمر من قبل.
3. هي تنظر إليك كي تلتفت انتباهك، ولكن ما تلفت نظرك فقط هي الأخطاء التي تقع فيها ابنتك (يطلق على هذا السلوك الاهتمام السلبي)، وأنتِ غالبًا لا تنتبهين للسلوكيات الصحيحة التي تفعلها، ولذلك فعندما تهمّ بفعل يرضيك، تريد منك أن تريها وتنتبهي أنها أخيرًا فعلت شيئًا صحيحًا.
4. إذا كنت تصحيحين لها ما تقوله من كلمات أو أفعال معظم الوقت، تقولين لها ملاحظات كثيرة ونصائح عديدة في اليوم الواحد، مثل: «تعالى لكي أقول لك كيف تذاكرين دروسك»، «أنتِ تنطقين هذه الكلمة بشكل خاطئ»، «لماذا لا تركزين في التمرين؟».

طبعًا هي لا يمكن أن تعترف أنها تريد موافقتك أبدًا، لكن سيظهر هذا من خلال انتظارها لعلامة من علامات رضاك عنها، أو سؤالها المتكرر: «ما رأيك فيما فعلته يا أمي؟».

طبعًا أن تكون ابنتك مهتمة برأيك أو رضاك أو موافقتك، هذا شيء ليس سيئًا إطلاقًا، لكن هناك شعرة تفصل بين البر بك واهتمامها برأيك، وبين أنها لا تتخذ أي قرارات بنفسها وأنها لا تطمئن إلا بعد موافقتك.

والآن، ما الخطوات التي تحتاجين أن تفعلها كي تتجني إيذاء ابنتك بالسيطرة الزائدة وحتى لا تكون ابنتك منقادة:

1. علميها أن تتبع حدسها عن طريق سؤالها: «ماذا أحسست في هذا الموقف؟»، هذا السؤال سيجعلها تفكر في مشاعرها.

2. عندما تسألك: «هل تصرفت جيدًا؟»، لا تقولي لها: «نعم، شاطرة!»؛ ليس هذا ما تنتظره منك إطلاقًا، يمكن أن تقولي لها: «أكيد، ماذا شعرت عندما تصرفت هكذا؟»، هذا السؤال سيجعلها تشعر أن أحاسيسها ومشاعرها مهمان جدًا، وليست مشاعرك أنت فقط، ستساعدك هذه الخطوة على تكوين الذواضع الداخلية التي تجعلها تبدأ في اكتساب الثقة بنفسها.

3. علميها كيف تختلف مع الآخرين بلباقة، وتتعلم كيف تدير مناقشة بناءة، بأن تكوني قدوتها، تحتاج أن تراك في المواقف المختلفة وأنت تختلفين مع الآخرين دون إحداث خلاف قوي وأيضًا دون أن يكون حرك في التعبير مهذبًا، يمكنك عمل لعب أدوار معها (role play) كي تتدرب معك على الردود التي تستطيع بها أخذ حقها بحرفة ودون مشكلات في الوقت نفسه.

4. علميها الاستقلالية: أن تتخذ قراراتها بنفسها حتى لو لم تكن أفضل قرارات، ستري تبعات قراراتها بنفسها وستتعلم من أخطائها، هذه أفضل طريقة للتعلم، دائمًا أسأليها: «ماذا تحبين أن ترتدي؟»، «ساعديني في إيجاد هدية مناسبة لأقاربنا»، «فكري معي ماذا نطبخ اليوم؟»، ابديني بأسئلة بسيطة ثم تدرجي في أخذ رأيها في أمور أكثر تعقيدًا.

5. كوني قدوة في المواجهة، لا ترضي بالقليل، لو كنتما في مطعم ووجدت أن نوعية الطعام غير جيدة، طالبي بتغيير الطعام فورًا وأصري على ذلك، كل هذا بهدوء وصبر.

6. لو تصرفتِ ابنتكِ بشكل خاطئ لا تنتقديها بشكل مباشر ودائم، قولي لها ما تريدينه بشكل غير مباشر، مثلًا: من خلال التعليق على مشهدٍ في مسلسل تشاهدانه معًا، أو تحكين لها قصة عن أحد آخر وتقولين رأيكِ في تصرفه، ذكريها إنكِ دائماً موجودة بجانبها، وقولي لها إنها لو أخطأت، فأنتِ الشخص الآمن التي تستطيع اللجوء إليه، ولكن كي تكوني أنتِ ملازها بالفعل، تحتاجين أن تمثلي الأمان لها بشكل حقيقي وليس فقط بالكلام، ولا تؤنبها أو تنظري إليها نظرات حادة وتؤكد لها أنها لن تستطيع التصرف أبداً.

7. إذا صفقتِ الباب، وراءها لأنكما تشاجرتما مع بعض، لا تدخلي وراءها كي تتشاجري على صفق الباب، ركزي في سبب الشجار الأصلي واتركي الفرعيات الآن، أنتِ غاضبة وهي أيضاً، لا يجب أن نتكلم أبداً في حالة الغضب لأن الكلام لن يكون له فائدة، لقد أغلق الجزء المنطقي في مُحكيكما الآن، تحتاجان إلى الهدوء، يمكنكِ الآن العودة لغرفتكِ، توضئي، اجلسي للاستغفار والتسليم قليلاً.

8. عندما تتعودين أن تتحدثي إلى ابنتكِ هدهو وبالمنطق وفي الوقت نفسه بتعاطف ودعم وتقبل لرأيها، بهذه الطريقة أنتِ تعلمينها الانضباط الانفعالي، تعلمينها كيف تضبط انفعالاتها، وبالتالي ستتعلم كيف تُعطيكِ دعمًا وتعاطفًا وتقبلاً، وهنا ستشعر أن رأيها يُحترم وأنكِ توافقين على رأيها وتنفذه كثيرًا، لذا ستطيعكِ لأن كلامكِ منطقي ولأنكما اتفقتما عليه معًا، وأحياناً سوف تطيعكِ فقط حتى لا تتضايقي منها وإن كانت غير موافقة على ما تقولينه لأن لها رصيذاً كبيراً لديك.

9. أعطيها مساحة أن تفكر وحدها وتتصرف وحدها وأنتِ تراقبين من بعيد، أنتِ تحتاجين إعادة تعريف لكلمة: «عايزة بنتي تسمع الكلام»؛ إذا أمرت أن تُطاع، فأمر بما هو مستطاع، والمراهقون ما زالوا يبحثون ويكونون شخصياتهم، التعامل مع ابنتكِ المراهقة يحتاج إلى أن يكون بحكمة كبيرة وتعلم لـ (تكنيكات) مختلفة للتعامل، لأنها لم تعد طفلة صغيرة تنصاع للأوامر فقط.

لا تكوني مثل (الأم الهليكوبتر)، تحومين حولها طوال الوقت وتدخليين في أدق وأصغر تفاصيل حياتها، أعطيها فرصة لأن تأخذ قراراتها وتتعلم منها، لكن كوني موجودة من بعيد، عندما تشتد الأزمة أو تجد نفسها عاجزة تمامًا عن التصرف، تدخليني بالدعم وليس باللوم.

10. تكلمي معها كثيرًا عن علاقاتها بالآخرين، سواء كانوا بناتٍ أو أولادًا، علميها أن احترامها لنفسها أهم من أي شيء آخر، وهذا ما سيبقى عالقًا في أذهان الجميع، علميها أيضًا ألا تقبل بالإهانات وأن كرامتها فوق أي اعتبار، وسيترسخ هذا المبدأ لديها بأن تحترمها أنتِ أولاً ولا تهينها.

11. تذكري إنكِ تربيين ابنتك حسب شخصيتها، لا تربي أبناءك جميعًا بنفس الطريقة؛ ابنتك العنيدة لها طريقة كيلا تكسريها، ابنتك التي تحب أن ترضيك لها طريقة تعالول كيلا تمسحي شخصيتها، أهم شيء أن تحبي جميع أبنائك على اختلاف شخصياتهم.

12. تجنبي أن تعطي تعليمات كثيرة لأي كل شيء وتجنبي أيضًا الإفراط في التعليم (over-education)، تمهلي في تعليم ابنتك مهارات الحياة كي تستوعبها شيئًا فشيئًا، لو أعطيتها معلومات كثيرة دفعة واحدة فلن تتعلم شيئًا، أحيانًا تحتاجين أن تتركها تجرب بنفسها وتخطئ وتتعلم من أخطائها، أنتِ موجودة في حياتها كي تدعّمها وتوجهها.

13. ابنتك تحتاج إلى أن تكون أقوى نفسيًا، قاومي أن تفرضي عليها كل شيء وأن تقيدي حريتها بشكل تام، القواعد التي تفرضينها، تكون فقط في ثلاثة أشياء، هي الدين، والصحة، والأمان، غير هذا هي حرة، ما تأكل وما تشرب وذوقها في اختيار ملابسها ما دام أنه لا يخرج عن إطار القواعد الثلاث، لا تفرضي ذوقك عليها، هي شخص مختلف بكيونة مختلفة وهوية مختلفة.

14. ابدئي تدريجيًا بتحميلها بعض المسؤوليات، كي تأخذ ثقة أكبر بنفسها وبقدرتها على التصرف.

تذكري دائماً أن ابنتك ليست قطعة من الشطرنج تحركينها كما يحلو لك،
أعطيها الفرصة لتكوين شخصيتها المستقلة؛ تَوَازُن البنت ما بين شخصيتها
المستقلة والذوق في التعامل هو مفتاح النجاح في تربية البنات في هذا الزمن
الصعب.

كلنا مسيطرون بشكل ما أو بآخر دون أن ندري.

ما الخطوات التي ستتبعينها كي تقللي السيطرة على ابنتك؟

للمزيد
<https://t.me/MktbtArab>

ثالثاً: ضغط الأقران:

في سن المراهقة، تمر بناتنا بمرحلة غير واضحة الملامح، غير مستقرة العلاقات، إنها مرحلة الانتقال من الطفولة للشباب.

من أسوأ الأشياء التي تقابل بناتنا وأولادنا هي ضغط أصدقائهم عليهم، نحن نتضايق من بناتنا ونحن نراهن يقلدن صديقاتهن في طريقة كلامهن وملابسهن وحركاتهن، وخصوصاً إذا كنَّ يقلدنهن في أشياء تختلف عن عاداتنا نحن كعائلة، فنقول فوراً: «إن البنت شخصيتها ضائعة وسط أصحابها»، نقلق بالطبع أن تجرّها صديقاتها في طريق ملوّه بالأخطاء والذنوب: سجائر، ملابس مكشوفة زيادة، صداقة أولاد، قيادة متهوره... تريد البنات في هذه المرحلة أن يكوننَّ لأنفسهن هوية مستقلة، ولذلك فهي تقلد وتجرب أشياء مختلفة حتى تقرر أي شخصية تتبنى، وأيضاً البنات في هذه المرحلة الغامضة يُردن أن يرضى عنهن صديقاتهن على حساب أنفسهن، كيلا يكنَّ مختلفات عنهن كيلا يذمهن رفضهن وإقصاؤهن عن المجموعة.

عرفت شيماء أن أصدقاء ابنتها فرح يعطونها السجائر، وأحياناً يجعلونها تذهب إلى مكان آخر غير الذي أوصلتها إليه، وهي تكون غير راضية عن هذا ولكنها لا تستطيع أن ترفض.

فرح لا تستطيع اختيار أصدقاء جيدين، وتتصرف بطريقة غير مدروسة، ولكن فرح ترى أنها تتصرف تصرفات عادية، نعم تعترف أنها تخطئ أحياناً ولكنها ترى أنك تبالغين كثيراً في رد فعلك.

طبعاً هي منطقتها غير مكتمل والسبب في هذا عدم اكتمال نضج الجزء المسؤول عن المنطق والفهم في المخ، هذا الجزء يكتمل في أوائل العشرينيات من العمر.

المشكلة الأكبر أنها تتصرف بعشوائية ودون تفكير متأن ودون الرجوع إليك، هي تريد أن تثبت أنها قد كبرت وطبعاً تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن، ولا تعترف بخطئها رغم أنه واضح وضوح الشمس، لكن الكبر والعند لا يجعلانها تعترف بذلك.

لماذا نتصرف فرح بهذه الطريقة؟ لأن علمياً تركيبها النفسية والهرمونية وتأخر نمو المنطق عندها وعدم نضجها النفسي والاجتماعي يجعلونها:

1. دائماً تبحث عن المخاطر، لأنها تعطيها جرعة الإثارة والأحداث التي تشبعها نفسياً في هذه السن.
2. تركز على المكاسب قصيرة المدى، الشيء الذي يجعلها سعيدة ستفعله، بغض النظر عن العواقب السيئة التي ستحدث.
3. ليست عندها القدرة على الصبر، ما تريد عمله ستفعله الآن ودون تأجيل، تريد أن تخرج؛ ستلح عليك إلى أن توافقي، تريد أن تأتي بأصدقائها إلى البيت الآن بغض النظر عن مدى جاهزيتك وجاهزية المنزل لاستقبال أحد.
4. تستجيب لضغط أصدقائها كثيراً برفضها، المراهقون يحتاجون أن ينتموا إلى مجموعة.
5. لا تستطيع رؤية العواقب، من وجهة نظرها، هي لا ترى ولا تحس أن أخطاءها بهذه البشاعة، لذا لا تستطيع التحكم أو السيطرة الكاملة على تصرفاتها.

ابنتك تعرف تماماً ما الصح وما الخطأ، ولكن قدرتها على اختيار «التصرف» الصحيح هو ما يجعل المشكلة معقدة.

هناك ما يسمى بالإدراك الساخن (hot cognition) والإدراك البارد (cold cognition)، تكلمت عنهم د. سارة جونسون في بحث نشرته في المجلة العلمية لصحة المراهقين، قالت: إن الإدراك الساخن هو أن يضعوا أنفسهم في مواقف تزيد فرصتهم من عمل المخاطرة بناءً على إحساسهم بالحماس أو القلق أو الانزعاج دون حساب العواقب، أما في أثناء الإدراك البارد فابنتك تستطيع اتخاذ موقف منطقي وسليم في الفترات التي لا يوجد بها قلق ولا انزعاج ولا أحد يجبرها على الاتجاه ناحية الأخطاء.

بمعنى أوضح، ابنتك تعرف أنها من غير المفترض أن تذهب إلى مكان دون إخبارك، ولكنها عندما توضع في «موقف ساخن» الذي يتوفر فيه 3

شروط وهم وجودها مع أصدقائها، وهي سعيدة، وأنت لا ترينها، يجعلها تختار ويمحض إرادتها أن تسمع لأصدقائها وتذهب معهم أو تشرب سجائر أو تفعل فعلاً متهوراً.

في قلب حدث الإدراك الساخن، ابنتك لن تختار اختيارات سليمة أبداً. السؤال الذي يأتي على ذهنك حالياً هو، تتصرف ابنتك بهذا الشكل لأن هذه طبيعة عمرها، ولكن هل ستتركينها لأفعالها غير المحسوبة وغير المسؤولة؟ بالطبع لا. هل ستغلقين عليها الأبواب وتحبسيتها في البيت إلى أن تنتهي هذه الفترة المزعجة؟ بالطبع لا أيضاً.

ما الحل إذن كيلا تنساق ابنتك وراء أقرانها دون تفكير، وكيف تساعدونها أن تتخذ قرارات سليمة؟

1. تكلمي معها عن توقعاتها في الخروج مع أصدقائها، هل سيشربون سجائر مثلاً، هل متوقع أن يخرجوا من المول أو المطعم التي قد أوصلتها إليه ويذهبوا إلى مكان آخر فجأة؟ هذه الخطوة تحتاج إلى أن تشعر ابنتك بالأمان كي تستطيع أن تبوح لك بتوقعاتها.

2. ساعديها في تخيل سيناريوهات محتملة لما سيحدث وأنت هادئة تماماً. بمعنى، اسألها مثلاً هل سيكون هناك أولاد معكن في المطعم؟ أكدي لها إنك لا تسألينها كي تمنعها من الخروج، ولكنك تسألينها كي تساعدنها أن تتصرف بشكل صحيح لو تفاجأت بأي موقف، ساعديها دائماً على التحدث أمامك بصراحة.

3. ماذا لو تعرضت لموقف مفاجئ، قولي لها أن تنسحب بشكل مؤقت كي يكون عندها فرصة للتفكير ولا تتصرف بشكل عشوائي، لو حاولت صديقتها إعطاءها سيجارة مثلاً، تستأذن وتذهب إلى الحمام أو أنها مضطرة إلى أن تتصل بشخص مهم؛ مهم جداً أن تفصل نفسها عن الحدث وتبتعد كيلا تكون الاستجابة للضغط هي أول اختيار.

4. ابنتك لا تستطيع تقييم المخاطر بشكل صحيح، ولذلك فأنت تحتاجين إلى أن تعلميها ما هي البوصلة أو المرجعية (benchmark)، التي على أساسها تستطيع تقييم هل ما تفعله صحيح أم خاطئ، سؤالان

تسألها لنفسها كي تستطيع من خلالهما تقييم صحة ما تفعله: أولاً لو استطاعت أن تقول لك أو لأبيها على ما تفعله؛ يكون قرارها أو فعلها صحيح، إذا لم تستطع، فهو خاطئ. السؤال الثاني الأهم، لو -لا قدر الله- ماتت وهي تفعل ذلك الشيء، هل ستموت على ذنب أم على طاعة؟ أعلم جيداً أنه سؤال ثقيل ولكن الموت حقيقة، ونحن نعيش كي نحضر أنفسنا للقاء الله، أنت هنا تذكيرنا بأن الله يراها طوال الوقت وأنها لا يجب أن تضع نفسها في موقف تشعر فيه بالخزي من نفسها، فلماذا تضع نفسها فيه من البداية؟! ستفكر كثيراً قبل أن تقدم على هذا، وستفكر ثانية إن أخطأت.

5. لا تفكري أن تذكريها بأخطائها الماضية؛ إنه الإذلال بعينه، كلنا نخطئ، والأخطاء هي أفضل فرصة للتعلم. ناقشها عندما تخطئ وبمنتهى الهدوء في سببها: ما الذي جعلها تخطئ؟ كي تتجنبه في المرات القادمة، وما الذي يجعلنا لا نكرر الخطأ مرة أخرى؟

6. ابنتك مختلفة عنك تماماً، انتبهي كيلا تجبري ابنتك أن تكون نسخة مصغرة منك. نحن جميعاً نفعل ذلك دون قصد ودون انتباه، يعني لو أنت شخصية هادئة وابنتك تحب الحركة كثيراً، ستجدين نفسك تقولين: «يا بنتي اقعدى شوية واهدي»، ولو أنت حركية وابنتك هادئة، ستقولين لها: «أنت مبتتحركيش من مكانك أبداً؟ طالعة كده لمين؟».

7. لا تجبريها على الاستجابة للضغط المجتمعي في أي مناسبة. وهي صغيرة، إذا كانت لا تحب أو لا تريد تقبيل صديقك، لا تجبريها على ذلك، لا تصرى أن تسلّم على أحد هي لا تريد أن تسلّم عليه، تقبلي رفضها وعندما تعودان إلى البيت، اسأليها لماذا لم تسلّم؟ تناقشي معها بعقلانية ومنطق، لو وجدت منطقاً مقبولاً مثل عدم الراحة أو أنها لا تحب التقبيل، تقبلي ذلك ببساطة وادعميها في ذلك أمام الناس؛ هذا اختيار شخصي، هناك الكثيرون أعرفهم يرتاحون في السلام بالأيدي فقط ولا يستسيغون التقبيل.

8. قوّي عندها الشعور الغريزي (gut feeling)، اسأليها دائماً عن إحساسها تجاه ما يُقال أمامها، هل تحس بالراحة أم لا. قولي لها:

«حبيبتي ليست هناك مشكلة أن تقولي «لا» وأن تعبري عن رأيك الشخصي بغض النظر إذا كان هذا الرأي سيعجب الناس أم لا، المهم أن يكون هذا رأيك»، على الصعيد الآخر، تناقشي معها في أسباب الرأي واحترميها وكوني منفتحة جدًا في التقبل والمناقشة.

9. عندما تكون مختلفة عنك في حبها لأكلات معينة، امدحيها في هذا، فمثلاً قولي لها: «أنت عكسي تمامًا، أنا أحب صفار البيض وأنت تحبين البياض، إنه شيء رائع أننا نكمل بعضنا».

10. امدحي اختياراتها وقولي لها: «أعجبني رأيك في هذا الموضوع»، «طريقتك مختلفة في التفكير».

علميها حديث الرسول -صلى الله عليه وسلم-: «لا يَكُنْ أَحَدُكُمْ إِمْعَةً، يقول: إن أحسن الناس أحسنت، وإن أسوأوا أسأت، ولكن وطئوا أنفسكم، إن أحسن الناس أن تحسنوا، وإن أسأوا أن تحسنوا»، كي تعرف أن الشخصية المستقلة هي شيء محبب جدًا وفي صميم ديننا.

تذكري دائماً أن العلاقة القوية والثقة اللتين تبنيهما مع ابنتك هما ما تجعلانها تتجنب قرارات كثيرة حتى يوضح مخها وتستطيع عبور هذه الفترة وفترات حياتها القادمة بأمان.

والآن اكتبي أفكارك عن كيفية مساعدة ابنتك في عدم الانقياد

لأقرانها في الأخطاء؟

رابعًا: الجو ملبد بالخناقات

خلافاتك مع زوجك تؤثر في ابنتك

منى تتشاجر مع زوجها كثيرًا، ابنتها حلا في غرفتها تبدو أنها لا تكثر كثيرًا لما يحدث، حياتها تمشي بنفس الطريقة، تذهب إلى المدرسة وتحل الواجبات وتذاكر، لكن درجاتها ليست دائمًا على ما يرام دون سبب واضح، تشتكي حلا من الملل كثيرًا وتشتكي أيضًا أنها تذاكر جيدًا ولكن درجاتها لا تعكس هذا، أمها منى تتعصب كثيرًا لأن درجات حلا مبرر قوي كي يتشاجر معها زوجها الذي يقول لها إنها لا تهتم بأبنائها جيدًا ولا تلتفت إلى الأشياء المهمة في حياتها.

ولأن منى وزوجها خلافاتهما شديدة، وطبعًا لا تريد منى أن يطلق عليها المجتمع هذا اللقب المرعب من وجهة نظر المجتمع (مطلقة)، وفي الوقت نفسه تريد أن تثبت لنفسها وللمجتمع أنها لم تفشل في تربية بناتها (وأولادها)، فتبدأ -وهي غير مدركة لما تفعله- بالضغط على حلا وأخواتها، كي يراهن المجتمع مُتربّياتٍ ومثالياتٍ فلا يطلقون عليها لقب فاشلة في حياتها الزوجية وفي تربيتهما. واستسلمت منى للضغط ولم تكن واعية بفصل مشكلاتها الزوجية عن تربية الأبناء، فدخلت في سبّ رهيب أن بناتها وأولادها لا بد أن يكونوا الأوائل وأن يكونوا مثاليين كيلا يشمت بها أحد وخصوصًا زوجها السابق. وللأسف ركزت منى على الهدف الأوحيد وهو ألا تأخذ لقب الأم الفاشلة، وبالطبع نسيت أن تسمع لحلا وأخواتها ونسيت أن لديهم احتياجات عاطفية وأنهن يحتجن لحبها ودعمها ومساندتها لهن، لأنها تركز على احتياجها هي فقط للدعم والسند لأنها بالطبع في مشكلة تحتاج إلى كل السند والدعم لها ولظروفها.

النتيجة كانت إن حلا قد ابتعدت عنها عاطفيًا، ووجدت الاحتواء والدعم عند أبيها وبعض أقاربها، وبدأت منى بالشعور بضغط أكبر؛ إنها لم تستطع أن تجعل حلا تتعاطف معها، ودخلت في دائرة من الاكتئاب وعدم تقدير الذات والإحساس بالفشل وجلد الذات وتكوّن صوت داخلي قوي يصل إلى درجة المعتقد: إنها قد فشلت في حياتها وإنها انتهت.

والآن أنتِ تعتقدين أن ابنتكِ لا تلقي بالألّا لخلافاتكِ مع أبيها وأنها لا تهتم بهذا الأمر أو تتأثر به، ولكن الحقيقة هي أنها عندما تشاهد هذه الخلافات حتى عندما تسمعها فقط فهي تهتز نفسياً جداً وتعاني القلق والتوتر الدائمين، سواء في المدرسة أو في حياتها عموماً، ولأن البنات أكثر حساسية وتأثراً بهذه المشكلات، تأثيرها للأسف يكون طويل المدى.

انتبهي، إن ابنتكِ لا تعطي انطباعاتٍ ولا تعبر عما يدور بداخلها، ولكنها ترى كل التفاصيل وتتأثر بها، ولذلك لا بد أن ننتبه أن يكون وعينا عاليًا، سواء كنا أمهات معرضاتٍ لهذه الخلافات أو كنا من الأصدقاء أو العائلات التي تشهد هذه الخلافات بشكل متكرر.

ابنتكِ تتعلم الكثير من خلافاتكِ أنتِ وزوجكِ، إنها تتعلم إن هذا هو شكل الخلاف، كلمات غير لطيفة، أصوات عالية، إهانات. وهذا هو شكل الخلافات التي ستطبقها في حياتها مع زوجها المستقبلي.

ولو طبيعة ابنتكِ أنها متمردة، ستأخذ الشكل الأعنف، بمعنى أنها لن تسكت على حقها ولن تسمح لزوجها أن يتجاوز حدوده بأي شكل من الأشكال ولكن بشكل عنيف أيضاً، لكل قاعدة استثناء طبعاً، ولو أن أحداً ما تربي وسط مشكلات كثيرة، لكن الله - سبحانه وتعالى - أكرم عليه بنعمة الوعي والإدراك، سيفكر فيما هو صواب وما هو خطأ بغض النظر عما تربي عليه.

هناك دراسات كثيرة استنتجت أن الطلاق فعلاً مرتبط باكتئاب المراهقين وزيادة نسبة القلق عندهم، ولكن الحقيقة أن هذا يكون نتيجة الخلافات وليس نتيجة الطلاق في حد ذاته.

والسؤال هو كيف تؤثر خلافاتك أنتِ وزوجك في بناتك (وأولادك) المراهقين؟

أولاً: تؤثر في مهاراتهم الاجتماعية:

عندما تشهد ابنتكِ خلافات كثيرة، تبدأ في الشك في نفسها أنها من الجائز أن تكون سبباً من أسباب الخلافات، وخصوصاً لو ذُكر اسمها في أثناء الخلاف بأي شكل، مثلاً في أثناء الشجار على مصاريف المدرسة، طريقة التربية، من الذي يدلل ومن الذي يتسلط في تربيته وهكذا.

في هذه الحالة، تشعر ابنتكِ إنها مرفوضة وتبدأ في التصرف على أساس هذا الرفض، ليس فقط مع الأم والأب، ولكن من الجائز أن تجدي ابنتكِ تبادر بعمل مشكلات كثيرة في المدرسة، مع أصحابها ومع المدرسين وتصبح عدوانية مع مَنْ حولها.

أيضاً تؤثر الخلافات الزوجية على الصورة الذهنية للزوج، تتكون لدى ابنتكِ صورة أن الزواج كئيب وممل وحالٍ تعاماً من التفاهم، وبالطبع هي لا تريد أن تحيا نفس هذه الحياة، فمن الجائز أن تُضرب عن الزواج أو أن تختار الشخص الخطأ كي تتزوجه.

ثانياً: تؤثر في مستواهم الدراسي:

من الجائز أن تفقد ابنتكِ التركيز في المدرسة وتبدأ في النسيان لأن المخ يحدث له ما يسمى بالإغلاق (shut down)؛ فتنسى كثيراً بسبب التوتر الذي يتسبب في إغلاق المخ وهذا يقلل قدرتها على الاستيعاب والفهم، وتؤجل المذاكرة وتسوّف مهماتها ولا تستجيب للتحفيز ولا التشجيع ولا حتى التهديد، ويبدأ منحني أداؤها في الانخفاض.

ثالثاً: تتوتر علاقتكِ بابنتكِ:

لو أن علاقتكِ بابنتكِ ليست وطيدة، ستأخذ صف أبيها فقط لكي تتسبب في إيلاّمكِ وتشعركِ بنفس شعورها، وهو إنكِ تهملينها ولا تهتمين بمشاعرها. وهذا جرس إنذار لكِ، إنها تنبهك بأنك لا تشعرين بما تشعر به ولا تفهمينها، صحيح إنه إنذار شديد ويقع عليكِ بطريقة مؤلمة ولكني أرى أنها على الأقل تعبر عما ينقصها كي تتداركيه.

رابعًا: تتسبب الخلافات في القلق والاكتئاب والمشكلات الصحية:

خلافاتكم الكثيرة تشعر ابنتك بالعجز الشديد، لا تستطيع عمل شيء ولذلك فإن القلق لديها يعلو جدًا، في بعض الأحيان تكون النتيجة هي الإحساس بالصداع، أوجاع المعدة، الأكل الكثير جدًا أو القليل جدًا، عدم النوم جيدًا، مشكلات سلوكية متعددة.

خامسًا: قلة الثقة بالنفس وتقدير الذات:

لأن ابنتك تشعر بالذنب والعجز، لا تستطيع الاحتفاظ بصورة ذاتية جيدة، فترى أنها ليست جيدة ولا تستطيع فعل شيء مما تريده وتفقد الثقة في قدراتها.

من الجائز إنك أنتِ وزوجك ستتصالحان في النهاية، ولكن الأثر الذي تتركانه في نفوس بناتكم يكون كالشرح العميق، يصعب مداواته.

نعود مرة أخرى لمنى وابتنتها حلا، منى بعد فترة من عدم التوازن، قررت أن تطلب المساعدة وأن تخرج من دائرة الانهزامية وراثت الذات، وفعلت الآتي:

1. عاودت الاتصال بأصدقائها وجميع من تعرف جيدًا أنهم سيدعمونها وأحاطت نفسها بهم وطلبت منهم ألا يتركوها وحيدة.

وجود الداعمين في حياتنا مهم جدًا، سنذكرونا دائمًا أن الخلافات أو حتى الطلاق ليست مرادفًا للفشل، على العكس تمامًا، إنها تجربة تعلمنا الكثير كي نبدأ حياتنا بطريقة مختلفة.

إنهم يسمعونا ويفهمون مشاعرنا التي تؤلمنا، كلما عبرت عن مشاعرك بشكل أفضل، شعرت أنك أخف وسيساعدك هذا على تخفيف الضغط والتوتر ويجعل منطقة القشرة الجبهية في المخ (prefrontal cortex) تعمل بشكل جيد وتساعدك على اتخاذ القرارات السليمة.

2. وضعت أهدافًا جديدة في حياتها؛ فقد عرفت منى أنها مهمة.

نعم، إنك شخص بهوية منفصلة عن أبناك، ومن الضروري أن تعتنى بنفسك جيدًا، لقد خلقنا الله لعمارة الأرض واستخلفنا فيها ومن ضمن مهماتنا هي تربية أولادنا، الأم تحتاج إلى أن تتعلم الكثير عن دينها

وعن دنياها وتنمي معلوماتها باستمرار حتى لا تكون هناك فجوة بينها وبين أبنائها وبناتها.

هناك أهداف مهمة جداً في حياتك، مثل صحتك، علاقتك بالله، علاقاتك بصلة رحمك وبالناس المحيطة بك، تطوير عملك...، إن التناغم بين كل هذه العلاقات مهم جداً في تكوين حالة الانسجام بين ذاتك وبين كل من حولك.

3. بدأت منى بالتعرف إلى سيدات وأمهات من محيطها ليشجعن بعضهن على ممارسة الرياضة أو الاشتراك في أنشطة خيرية.

إن الاشتراك في أنشطة وتجارب وخبرات لم تعتادها من قبل، يجعل المسارات العصبية في المخ تنمو، وبالتالي المخ نفسه ينمو ويتطور ويصبح أكثر قدرة على حل المشكلات.

4. انتبهت منى أن ابنتها حلا شخص جيد بعد ذاته بغض النظر عن مستواها الأكاديمي، وعرفت أيضاً أن النجاح في المدرسة لا يحدد إطلاقاً ما إذا كانت حلا ستنجح في حياتها عموماً أم لا، وركزت كثيراً على استماعها الجيد لحلا وأخواتها.

إن الاستماع لبناتك وإقامة حوار ومناقشات يمكن سيساعدك على زيادة فهمهن والتواصل معهن وسيزيد الثقة من أنفسهن، وفي الوقت نفسه سيعمل التواصل على تخفيف الضغط والتوتر لديكن.

عندما تسمعينهن أكثر، سترينهن بشكل مختلف وسيساعد هذا على تربيتهن بشكل أفضل، تربية قائمة على الاحترام والفهم، ليست تربية قائمة على الأوامر والقهر والصراخ المتبادل، سترى ابنتك كم أن أمها قوية وتتغلب على الصعاب، وهذا يجعل ابنتك قوية نفسياً تستمد قوتها من تعاملك معها.

5. لم تنس منى الاستعانة بالله والتصديق والدعاء بأن يمنحها الله القوة والصبر على كل الصعاب التي تواجهها.

أرجو أن يكون المجتمع رحيماً بكل الأمهات، ونتوقف عن وضع القوالب المجتمعية المعوّقة للتقدم والسلام النفسي المطلوب في مثل هذه الشدائد.

والآن كيف ستمنعين أو على الأقل تحدّين من التأثير المدمر لخلافاتكِ أنتِ وزوجكِ على ابنتكِ؟

خلافاتكِ مع ابنتكِ تؤثر في ثقتها بنفسها:

تدخل سناء إلى غرفة ابنتها ملك كي تقول لها إنهم سيأكلون طعام الغداء في مطعم جديد، ولكن سناء وهي تدخل مبتسمة إلى الغرفة رأّت كيس (الشيبيسي) الملقى على الأرض وطبقاً به بعض الأكل بجانب السرير وقد جف تماماً وأصبح منظره بشعاً، هذا غير كوب (النسكافيه) الموضوع على (الكومودينو) وقد تغير لونه، وتخلّلت سناء كم هذه البكتيريا والفطريات التي تملأ جوانب غرفة ملك، فتبدلت ابتسامتها إلى تجهّم وبدل أن تبلغها بارتداء ملابسها، تشاجرت معها وعلا صوتاهما، وقالت سناء: «كيف تستطيعين تحمل الحياة وسط كل هذا العفن؟ كيف تتحملين نفسك وسط هذه القاذورات؟».

هذا المشهد يتكرر بشكل شبه يومي.

هذا حال بيوت كثيرة، تقريباً معظم البيوت التي يوجد بها مراهقون ومراهقات، ولكن هل تستجيب ابنتك؟ هل ترتب غرفتها؟ هل تقول لك: «حاضر يا ماما سأقوم بترتيبها حالاً؟» طبعاً لا.

كلما حاولت السيطرة على ابنتك وحاولت أن تجعلها تفعل ما تريده في الوقت الذي تريده، زاد رفضها، وطبعاً هذا يجعلك تستشيطين غضباً ويجعل الإحباط يملؤك.

دعيني أوضح لك موضوع فوضى فترة المراهقة، الآن وجهة نظرك: إنها لا تحترم قواعد البيت وإن كل شيء يجب أن يكون نظيفاً ومرتباً، أما وجهة نظر ابنتك: هي تترك غرفتها غير مرتبة كنوع من إثبات الاستقلالية والخصوصية، وهذه هي طريقتها في التعبير عن الإعلان عن كونها شخصاً مستقلاً، وطريقتها التي من الممكن أن تقول بها ذلك هي: «سأعيش بطريقتي أنا، وليست بطريقتك أنت».

أريدك أن تعرفي أن خلافاتك في هذا الموضوع تحديداً لن تغير الفوضى والكرجة أبداً.

قبل أن تتشاجري مع ابنتك على الغرفة الفوضوية، أريدك أن تتذكري جيداً هذه الخطوات الثمانية:

1. فرقي بين الغرفة غير النظيفة والغرفة غير الصحية، وتكلمي معها في أن وجود بكتيريا وفطريات مضر بالنسبة لها، يعني علمياً كيفية القضاء على البكتيريا المضرّة وشرحي لها الأضرار الصحية التي قد تتسبب بها هذه الميكروبات دون مبالغة ولا تهويل، يمكنك مشاهدة بعض الفيديوهات العلمية التي تشرح هذه الأضرار.

2. اتفقي معها على ما هي الغرفة النظيفة بالنسبة لك، وركزي على معركة واحدة فقط كل فترة، يعني لو تريدين التركيز على عادات النظافة، فلنخصص أسبوعاً أو أسبوعين للكلام على هذه العادات ولا

نتشاجر على شيء آخر، مثل الصلاة أو المذاكرة، مثلما نقول بالعامية المصرية: «متركبش الدنيا عليها ولا على نفسك».

3. اسألني نفسك: ما أهم شيء بالنسبة لك الآن؟ أن ترتب سريرها كل يوم؟ أن تعلق ملابسها على الشماعة، ولا تكون هناك أي ملابس ملقاة على الأرض أو المكتب؟ أن تضع ملابسها في الغسالة أو تنشرها على الحبل كي تجف، أو حتى تضعها في مجفف الملابس الكهربائي؟ بمجرد أن تعرفني بالضبط ما تريدينه منها وتطلبي منها أشياء محددة، لا تتضايقي إن لم تفعل غير هذه الأشياء فقط، سيأتي الأمر تدريجياً.

4. تقبلي أن ابنتك مختلفة، من الممكن ألا تكون بنفس مستوى نظافتك وترتيبك، من الممكن أن تكون هذه الفوضى نتيجة مرحلة المراهقة، تقبليها على أي الأحوال كي تقللي نقاط الخلاف بينكما.

5. بدلاً من إجبار ابنتك على ترتيب غرفتها، حمليها مسؤوليتها كاملة، لا تنظفي غرفتها ولا ترتبيها، لا تقومي بغسل ملابسها، ليس طبعاً بغرض الانتقام ولكنها ستدرك أنها مضطرة إلى ترتيبها بنفسها عندما تكتشف أن ملابسها أصبحت غير نظيفة، وأنها لا تجد ما ترتديه، ستتعلم الدرس دون أي شجار.

6. إذا رفضت ابنتك عمل ما اتفقتما عليه، استخدمتي سلطتك كام في هذه الحالة، ذكرها باتفاقكما مرة واثنين وثلاثاً، ثم ضعي موعداً محدداً للانتهاء من ترتيب الغرفة، ولو لم ينفذ، ابدئي بسحب امتيازاتها، مثلاً أنها تخرج مع أصدقائها، يمكنك أن تقولي لها إنها تحتاج إلى أن تنفذ مسؤولياتها قبل أن تخرج، ولكن لا تستعجلي العقاب، ابدئي تدريجياً وببطء.

7. حتى لو أنتِ محببة جداً من ابنتك لأنها لا تمتلك حس نظافة عالياً، ولكنها تمتلك مميزات كثيرة جداً، ذكري نفسك بهذه المميزات وامدحيها فيما تجيد فعله، مثل أنها لطيفة مع الناس، تعرف كيف تضحك وتمزح، مميزة في الرياضات، تمتلك هوايات، أهم شيء أنك لا

تجعلني هذه الصفة تسيطر على تفكيرك ونظرتك لها. عندما تذكرين نفسك بمميزاتها، مخك يبدأ أن يركز على الأشياء الحلوة أكثر وأكثر، دربي مخك على أن تري الأشياء الجيدة من ابنتك فقط.

8. اصبري على هذا المنظر غير اللطيف، وأيضًا اجعليها تشعر أنك موجودة دائمًا لو احتاجت منك «بعض» المساعدة، أشعريها إنك في صفها لست ضدها، وإنك على استعداد دائمًا للمساعدة لو هي طلبت ذلك.

لا تقلقي، كون ابنتك فوضوية دائمًا، ليس هذا معناه إنها ستظل هكذا للأبد، وليست نهاية العالم، الصبر والهدوء سوف يحلان مشكلات كثيرة، أهم شيء أن تركز على علاقتك بها.

زينب تتشاجر كثيرًا مع ابنتها رقية التي تبلغ من العمر 16 سنة، تتشاجر معها على كل شيء تقريبًا: التأخير خارج المنزل، عدم المذاكرة جيدًا، عدم النوم مبكرًا، والمشكلة الكبيرة أن زينب تضع بعض البهارات اللاذعة في أثناء الشجار مع رقية وتقول كلامًا تندم عليه بعد ذلك وتحس بالذنب كثيرًا وتقول لنفسها إن الموضوع لم يكن كثيرًا لأقول هذه الأشياء، وللأسف الشجار يكبر بسبب هذه الكلمات اللاذعة.

لماذا يجب أن تتجنبني كلمات معينة عندما تتشاجرين مع ابنتك؟
ولماذا لا تنساها؟

1. لأنها تنتظر منك كلام دعم وحب، فعندما تُسمعيها كلامًا صعبًا عليها، هذا يجعلها تشعر أنها غير محبوبة أو غير موثوق فيها أو ليس لها قيمة.
2. لأن كلامك يُحفر بداخلها ويشكل شخصيتها وهويتها ومستقبلها.
3. لأنك مرآتها التي ترى نفسها فيها، ما تراه في عينيك، تصدقه فورًا. ولذلك لا بد أن تفكري جيدًا قبل أن تقولي أي كلمة مؤلمة لابنتك، تكسرهما أو تؤلمها أو تهينها.

مبدئيًا، تذكرني أنك كنتِ مراهقة وكانت لديكِ مشاعر رفض أحيانًا للأشياء التي كانت تقولها أمكِ، صحيح أنك كنتِ أهدأ من ابنتكِ، ولكنها المشاعر نفسها. أيضًا تذكرني دائمًا أن مخ ابنتكِ لا يستطيع تقييم المخاطر وعواقب ما تفعله من أخطاء، هي تعرف أن ما تفعله خطأ ولكن المخاطر غير محسوبة. ولذلك تجنبي تمامًا هذه الجمل الخمس حتى في أثناء الشجار مع ابنتكِ ومهما كنتِ عصبية:

1. «لقد مللت (زهقت) منك ومن مشكلاتكِ، أنتِ عقاب الله لي»، هذه الجملة تعني إنك كشخص بالغ لا يجيد التصرف، ومعناها أيضًا إن ابنتكِ حالة غريبة وميؤوس منها، وسوف تبدأ بالشك في نفسها وفي صورتها الذاتية التي ستهدم إن استمر هذا النوع من الجمل.
 2. «لماذا لا تكونين مثل أختكِ، هادئة وتركز على أهدافها وناجحة في تحقيقها»، هذه الجملة تعني أنك لا تحبينها بما يكفي، وأنها ليست ابنتكِ المفضلة، وأنها لا بد أن تتصرف بطبيعة غير طبيعتها كي تنال إعجابكِ، وهذا سيؤدي إلى مسح شخصيتها.
 3. «أنتِ لا تجيدين التصرف أبدًا»، عندما تقولين لابنتكِ هذه الجملة، تبدئين في هز ثقة ابنتكِ بنفسها فورًا وبالفعل لن تتصرف بشكل جيد لأنها «ببساطة» ستصدقكِ.
 4. «لن أثق بكِ مرة ثانية أبدًا»، هذه الجملة كافية لبناء جدار سميك بينكِ وبين ابنتكِ، لأنها سوف تياس من محاولة التقرب لكِ ثانية.
 5. «أنا أنتظر اليوم الذي ستتزوجين فيه كي أتخلص من أعبائكِ ومشكلاتكِ»، جملة فيها تعبير عن ضيق شديد منها، بالطبع أنتِ لا تقصدينها بهذا الشكل ولكن هذا ما يصل إلى ابنتكِ، وكلنا نعرف نتيجة جملة كهذه في نفس أي شخص.
- تجنبي أي جملة بها تكسير أو إهانة أو مقارنات، ابتعدي عنها تمامًا، سوف ينتهي الشجار ولكن أثره لن ينتهي.

ولذلك تحتاجين إلى أن تتبعي سبع خطوات سحرية في أثناء أي شجار مع ابنتك، سأسردها لك حالاً:

1. راقبي سبب الخلافات بينكما، كيف تبدأ؟ ما المواضيع التي تسبب الخلافات؟ أحياناً يكون السبب تافهاً جداً، ولكن لأنك خائفة أن تتعود على عمل الخطأ حتى عندما تكبر؛ فتبالغين في رد فعلك وفي الشجار معها، يعني لو تأخرت ابنتك ربع ساعة عن موعدا؛ تتشاجرين معها كي تعرف أنك جادة في تحديد مواعيد العودة للمنزل، فلا تكررهما مرة ثانية. وعندما تتأخر مرة أخرى؛ ستصعدين الشجار أكثر لأنك حذرتها من قبل ولأنها لم تلتزم باتفاقك معها، وهكذا في المرات المتتالية، وهي سوف تستمر في التأخر للعودة إلى المنزل وأنت سوف تستمرين في الشجار. لماذا إذن هي تتأخر؟ لعدة أسباب: الجلوس مع صديقاتها ممتع بالطبع، فهي لا تريد أن تترك هذه الجلسة الحلوة، أو لأن مخها مغلق في كثير من الوقت بسبب الشجار والتوتر كثيراً، فبالتالي هي لا تنتبه للوقت الذي يجري وهي لا تشعر به، أو لأنها وجدت أنك تتشاجرين معها على كل شيء، فلن تهتم كثيراً بسبب الشجار.

2. لو قررت عقابها، لا تبالي في العقوبة. لو كررت الخطأ، عاقبها بهدوء على هذا الخطأ فقط، مثلاً قل لها إنها محرومة من (خروج) نهاية الأسبوع؛ المحاضرات الطويلة والاستهزاء لا يأتيان بأي نتيجة جيدة، النتيجة فقط أن طاقتك تكون مهددة وأنت تتشاجرين، وهي لا تسمعك أصلاً لأن مخها يكون مغلقاً في أثناء الشجار.

اجعلي كلامك موزوناً بميزان ذهب كي تكون قيمته كبيرة، لا تصعدي العقاب إلى أقصى درجة لأنك لن تجدي أي عقاب تقولينه لها، اجعلي العقاب تدريجياً.

3. لا تخافي من كلام أقاربك الذين يقولون لك: «كيف تسمحين لابنتك أن تكلمك بهذه الطريقة السيئة»، أو أيًا ما كانت من هذه التدخلات الفجة. الحل الوحيد أن تركزي على المشكلة، دون مخاوف من أحكام أو إحراج؛ لن تضر ولن تنفع، وأن تتقبلي أنها أحياناً ستتصرف تصرفات غير لطيفة؛ كلنا بشر وكلنا نخطئ، نحن لسنا ملائكة.

4. عندما تشعرين أن الشجار أصبح حاميًا جدًا، هذا أفضل وقت للانسحاب. عندما لا تستطيعين النقاش بهدوء، انسحبي؛ توفيرًا لطاقتك وحفاظًا على أعصابك من الشجار الحامي ومن الردود المستفزة، الانسحاب في هذا الوقت ذكاء وليس هزيمة، لن يفوت الوقت أبدًا لمناقشتها أو حتى لعقابها، المهم أن تختاري وقتًا هادئًا كي تفهمك ويكون الكلام له معنى بالنسبة لها.
5. ابديي كلامك دائمًا بـ «أنا» ولا تقولي «أنت».

مثال: قولي لها: «أنا لا يعجبني طريقة كلامك» أو «أنا اتفقت معك على موعد الرجوع للمنزل»، لا تقولي لها: «أنت طريقة كلامك سيئة» أو «أنت لا تلتزمين بموعد الرجوع للمنزل».

هناك فرق كبير جدًا بين الجملتين؛ الجمل التي تبدأ بـ «أنت» تحمل اتهامًا مباشرًا لها، وهذا يتخزن عندها ويترجم عندها إنها بنت سيئة؛ ولهذا تجدينها قد تصابقت وعلل صوتها وكبر الشجار جدًا.

6. اختصري، اختصري، اختصري؛ المحاضرات الطويلة عن الأدب أو الطاعة وبر الوالدين لا تجدي نفعًا في أثناء الشجار، ستسد آذانها ولن تسمع ولن تفهم، أجلي كل الكلام لوقت تكونان فيه هادئتين، سيكون مخها مفتوحًا وستفهمك أفضل.

7. لا تعابريها بأخطائها، لا تذكري لها أنها لم تكن تعرف كيف تصادق أحدًا أو أنها تحصل دائمًا على درجات سيئة؛ إن معابرتها يجعلها تشعر أنها ستظل أسيرة أخطائها، ولن تغفر لها أبدًا وستظل تلوم نفسها، ولن تحب أن تتكلم مع من يذكرها بأخطائها دائمًا.

البداية دائمًا من عندنا.

هناك مثل جميل وواقعي يقول:

Your children will become what you are; so be
what you want them to be.

سوف يصبح أطفالك ما أنت عليه؛ فلتكن ما تريد لهم أن يكونوا.

خامساً: طريقة العقاب

رشا لا تريد أن تكون ابنتها مدللة، ولذلك فهي لا تلبى لها جميع طلباتها كي تكون قوية في مواجهة الحياة، ولكن سيلين ابنتها تنهار من البكاء وتصرخ في أمها وتركل أي شيء تجده في طريقها، وبالطبع رشا لا تحتمل هذا المنظر البغيض، ولذلك فهي تصرخ أيضاً وتقرر سحب الهاتف المحمول من سيلين كي تتأدب، ولكن العكس تماماً هو ما يحدث، تبدأ سيلين في رفع صوتها أكثر فأكثر، وتقول كلاماً لا يصح لأمها، وبالطبع يزداد غضب رشا أكثر فأكثر وبالطبع تنفس عن غضبها عن طريق حرمانها من الخروج أو الهاتف المحمول أو حرمانها من أي شيء يخطر على بالها، وتكون النتيجة هي صراخ وعقاب أكثر فأكثر، وانهايار تام من الطرفين.

المشكلة في العقاب الشديد والمضاعف الذي لا يتساوى أبداً مع حجم الخطأ: أن ابنتك تنشغل في التفكير في كيفية تفادي العقوبة بدلاً من التفكير في كيفية عدم تكرار الخطأ.

بالطبع هذه دائرة مغلقة، لا تستطيع الأم ابنتها الخروج منها بسهولة.

لو وجدتِ أنكِ تدخلين في (مود) العصبية والشجار بسهولة، وتقررين العقاب بطريقة سريعة جداً، فدعيني أستعرض معك بعض الأسباب:

1. إنكِ تأخذين الأمور بطريقة شخصية (you take it personally):

يعني أنكِ تعدّين عصيان ابنتك لكِ إهانة شخصية، بل وتحدياً صريحاً موجّهاً لكِ.

سأقول لكِ إن أخطاء ابنتك هي مجرد أخطاء، ليست موجّهة لكِ بأي حال من الأحوال، ولذلك تحتاجين إلى أن تفكري في: «لماذا تعدّين أخطاءها أو ردودها أو جدالها تحدياً لكِ؟».

تحتاجين إلى أن تعرفي إذا ما كان أصل هذا الأمر من طفولتكِ، لأن أمكِ أنتِ كانت تتشاجر معكِ وتصرخ فيكِ وتعاقبك على كل شيء،

فأنت الآن لا تتحملين أن تعصي ابنتك أوامرك. ومن الجائز أيضًا أنك مضغوطة في عملك، أو بسبب لك من حولك الكثير من التوترات، أو هناك مشكلات كثيرة في عائلتك.

2. أنت تشعرين بالذنب طوال الوقت، تشعرين أنك مقصرة وهذا يجعلك في وضع دفاع دائم عن النفس (defensive mode)، وهذا الوضع يجعلك غير قادرة على ضبط انفعالاتك بشكل جيد.

3. سقف توقعاتك عالٍ على ابنتك، أنت دائماً متوقعة أن ابنتك تحتاج إلى أن تستيقظ من نومها وترتب سريرها وتنظف غرفتها، ولكن ليست هذه شيمها ولا تتوقع الأعمال المنزلية؛ فأنت ستظلين عصبية طوال الوقت. هل يفترض أن تأسى وتسكتي؟ بالطبع لا أنت تحتاجين أن تهدئي وتقللي كلامك في هذا الموضوع، بمعنى أنك كل يومين -مثلاً- تقولين لها: «من فضلك لا تنسي ترتيب غرفتك»، هذه الجملة البسيطة دون تذييل لها: «كم مرة قلت لك أن ترتبي وتنظفي غرفتك هذه التي أصبحت تشبه صندوق القمامة»، لا تحهدي نفسك وتضعي طاقتك وتزيدي من غضبك والنتيجة هي ولا أي شيء، كما نقول بالإنجليزية (big fat zero). قولي لها كلمة أو اثنتين فقط كي تتذكر، ولو لم تفعل ما طلبته منها ستعاقبينها عقاباً خفيفاً منطقياً.

4. إحساسك أنك لا تفعلين شيئاً في حياتك وأنت قد أفنيت عمرك على البيت والأولاد، ومع ذلك هناك مشكلات كثيرة معهم، هذا الإحساس يجعلك تشعرين بالظلم والغبن الشديدين؛ وبالتالي شعورك هذا يثير غضبك طوال الوقت.

5. من الممكن أن يكون هذا الأسلوب الغاضب قد رأيتَه في بيتك وأنت صغيرة، لذا لم تري إلا أن حل المشكلات يكون بالعصبية والغضب، فتكررين نفس هذا الغضب تجاه ابنتك، الكثير من علماء الأعصاب وجدوا أن ما رأيناه سابقاً قد نقوم بتكراره عن طريق استثارة الذاكرة الضمنية لنفس المشاعر التي أحسنا بها من قبل.

ولهذا تحتاجين إلى أن تفكري: «هل كان أهلي يعاملونني هكذا؟ كيف أستطيع أن أمنع عصبيتي تجاه ابنتي؟» أول شيء هو أنكِ تدركين، الإدراك أنكِ تكررین الموقف نفسه الذي عاصرتِه وأنتِ صغيرة. ثاني شيء: القرار، قرري أن تتبني أسلوبًا آخر في التربية، لن تنجحي في قرارك من أول مرة، لكن عندما تُذكرين نفسكِ طوال الوقت، وتقرئين كثيرًا عن كيفية تحسين علاقتكِ بابنتكِ، وتطبقين خطوات صغيرة، سوف تتحسن الأمور تدريجيًا بشكل كبير إن شاء الله.

6. من الممكن أيضًا أنكِ قد دلتِ ابنتكِ كثيرًا وهي صغيرة، ولم تسمحي لها بتحمل أي مسؤولية، وفجأة اكتشفتِ أنها بالفعل لا تتحمل حتى مسؤولياتها البسيطة. فالآن أنتِ تريدين أن تعوّديها على نظام جديد، ولكنك تتعصبين عليها بسبب أنها لا تستجيب.

7. تقلقين كثيرًا من كلام زوجكِ أو أهله أو أصدقائكِ: إنك لم تربي ابنتكِ جيدًا، خصوصًا لو ابنتكِ حركية وتتكلم كثيرًا ومخها سابق لسنها وتتدخل في كل شيء، أو إن مسخوها الدراسي ليس على ما يرام. فعندما يحدث أي انتقاد لابنتكِ من أي نوع؛ تشعرين أنكِ أمٌ ليست جيدة، وكلا تشعرين بهذا الإحساس المؤلم. تريدين أن تضمني أن كل شيء يمضي كما خططتِ له، وهذا طبعًا من المستحيلات، لأننا بشر وكلنا نخطئ، كبارًا وصغارًا. لكن ما هو الطريق لذلك؟ ستقرئينه حالًا.

أولاً علينا معرفة الجُمْل والأفعال التي يجب علينا إلغاؤها تمامًا من حياتنا وحياة بناتنا:

1. «كنت أعرف أن هذا ما ستفعلينه، تصرفاتك كلها سيئة وغبية». هذه الجملة تعني أنك كنت تعرفين مسبقًا أنها لا تعرف التصرف الصحيح، وأن هذه الصفة لن تستطيع التخلص منها.
 2. «أين كان عقلك؟ ألا تفكرين أبدًا؟ يبدو أن مخك لا يعمل بشكل صحيح». هذه الجملة تجعلها تشك في تصرفاتها وتتردد أن تفعل أي شيء لأنها لا تعرف حقيقة إذا ما كانت تجيد التفكير أم لا.
 3. «أنا أم فاشلة لأنني لم أعرف كيف أربيك». ما ستفكر فيه ابنتك وقتها: «ومالي أنا، لا تحلني فشلك علي».
 4. أن تجدي ابنتك يبدو عليها عدم الاكتراث تمامًا بكلامك اللاذع وعقابك لها، وتشعري أنها تتجاهلك، وأن كلامك لا يؤلمها؛ فتزيدين في عقابك لها أضعافًا مضاعفة كي تشعري بالراحة أنها تألمت مثلك.
 5. أن تقرري لها عقابًا ثم تلغيه بعد قليل، وهذا معناه أن العقاب لم يكن مناسبًا أو شديدًا.
- الكلام اللاذع والعقاب يؤثران فيهن كثيرًا ويجرحهن ويكسرن، ولكن في سن المراهقة لا يحببن أن يظهرن أنهن قد كُسرن.
- المشكلة في العقاب الشديد والمضاعف الذي لا يتساوى أبدًا مع حجم الخطأ؛ يجعلهن لا يدركن أخطاءهن بشكل جيد، إذ إن الفجوة بين حجم العقاب والخطأ واسعة ولا يستطيع عقلمن الصغير إدراك المنطق وراء العقاب، فتنشغل ابنتك في التفكير في كيفية تفادي العقوبة بدلًا من التفكير في كيفية عدم تكرار الخطأ.

تحتاجين إلى أن تنفذي الخطوات التالية كي تستطيعي أن تسيطرِي على غضبكِ ولا تتسرعي في الكلام:

(1) في أثناء خلافكِ معها، تجنبي الكلام مع ابنتكِ تمامًا لو تعلمين أنكِ ستقولين كلامًا جارحًا أو ستقررين عقابًا شديدًا، ادخلي غرفتكِ كي تهدئي قليلًا وتفكري في أنسب طريقة تحلين بها المشكلة.

(2) ركزي على هدفكِ، هدفكِ أنكِ تعلمينها وليس أن تنتقمي منها، تفرق كثيرًا في علاقتكِ معها؛ ستتعلم عندما تكلمينها بهدوء، اعلمي أنها لو استجابت لكِ لأنكِ صرختِ عليها، ستكون استجابة خوف، وستتوقف عن عمل الخطأ مؤقتًا فقط كيلا يتم اكتشافها، وليس لأنها تعلمت شيئًا.

(3) «أنتِ ابنتي، وأنا أخطأ جدًّا، لكن تصرفكِ كان خاطئًا، مؤذيًا، خطرًا، إلخ»، استعرضي معها ماذا كانت نتيجة خطئها، قولي لها: «نحتاج أن نفكر أننا وأنتِ ما الذي جعلكِ تحطينِ بهذا الشكل (تحصلين على درجات سيئة، تكذابين، تغشين، تضربين أختكِ، تتذاولين عليّ...)، سأكون معكِ كي نفكر معًا في الأسباب ونبحث عن حل كيلا تكرري هذا الخطأ».

(4) اتبعي طريقة العواقب المنطقية، بمعنى أن العقاب لا بد أن يكون مرتبطًا بالخطأ، عندما تُضَيِّع ابنتكِ وقتها وتحصلين على درجات سيئة بسبب الهاتف المحمول ليلاً ونهارًا؛ يكون العقاب إما بسحبه يومًا أو يومين حسب تكرار الخطأ، وإما تخفيضين من وقت استعماله لنصف ساعة كل يوم (لا يتم الحرمان من الهاتف المحمول فوق الـ 15 سنة لأنها قد كبرت على هذا النوع من العقاب، ويتم العقاب عن طريق وضع قواعد جديدة معها تتفقان عليها معًا، وتطلبين منها وضع العواقب إذا لم تطبق الاتفاق ويتم كتابة هذه العواقب كي يتم تثبيتها في مخها)، نتيجة العقوبة المنطقية المتوافقة مع السلوك السيئ أن ابنتكِ ستكون قادرة على ضبط نفسها وتعديل سلوكياتها لأن هذه الطريقة تجعل المخ يفكر بشكل أفضل. عندما تقررين عقابًا لا بد أن يكون منطقيًا ومناسبًا وليس مبالغًا فيه كي لا تضطري لتغييره، لا بد أن يكون كلامكِ موزونًا ومنطقيًا كي

يكون له قيمة، الرجوع عن العقاب سيجعل ابنتك لا تكثر لكلامك ولا لعقابك لأنها تعرف مسبقاً أنك تتساجرير معها وتتعصبين عليها وتقررين عقاباً ثم لا تنفذه، ثقة ابنتك بك وبقدرتك على استخدام الحكمة في تناول الأمور ستهتز كثيراً.

(5) تكلمي معها في سبب عقابك لها، هي تحتاج إلى أن تعرف ما سبب العقاب بالتحديد؟ وماذا ستتعلم عندما تُعاقب؟ هذه المعلومات مهمة جداً؛ تساعدنا هذه المعلومات على تطوير مهاراتها في التفكير وزيادة ضبط النفس عندها، وهذا ما سيقبل احتمالية تكرارها للخطأ، هذا ما سيجعلها تفكر في منع الخطأ بدلاً من التفكير في أنها مظلومة لأنه قد تم عقابها.

(6) التدرُّج هو أفضل أسلوب، تريدن تطبيق قاعدة جديدة أو أسلوب جديد، يكون هذا ببطء شديد وبخطوات صغيرة جداً. فمثلاً لا تقولي لها: «رتبي غرفتك»، قولي لها: «حبيبتي، رتبي المكتب» فقط، «حبيبتي، التقطي ملابسك من الأرض» كوني محددة وأعطها مهمات صغيرة جداً كيلا تأخذ وقتاً كبيراً منها كيلا تمل.

(7) تحتاجين إلى أن تشحني طاقتك وحدك، اخرجي ساعتين، اشترى لنفسك شيئاً جديداً، اجلسي في (كافيه) جميل مع صديقتك، اشربي مشروباً تحبينه، اقرئي كتاباً، افعلي الأشياء التي تتمنينها، احذري إحساس أنك تفننين نفسك من أجل البيت والأولاد وأنه لا توجد فائدة مما تفعلينه؛ هذا الإحساس يجعلك تشعرين بالظلم وبالتالي تكونين غاضبة طوال الوقت.

تذكري دائماً: أن أخطاء بناتك هي الفرصة الذهبية لتعليمهن شيئاً جديداً وللتواصل معهن أكثر، كلنا نتعلم من الأخطاء، لن نتعلم إذا عشنا حياتنا كلها نفعل الشيء الصحيح، لأننا ببساطة بشر والبشر خطأون.

والآن سألخص لك عشرة شروط للعقاب كي يكون مؤثراً وفي الوقت نفسه لا يكسر شخصية ابنك:

1. أن يكون منطقيًا (مرتبطًا بالخطأ وليس عقابًا جزافيًا).
2. أن يكون محدد المدة.
3. اسبقي العقاب بتحذيرها من تكرار الخطأ عدة مرات.
4. أن يكون متدرجًا في الشدة (ابدئي بعقاب خفيف عندما تكرر الخطأ عدة مرات).
5. أن توضحني لها أسباب العقاب.
6. ألا يكون مبالغًا في شدته.
7. ألا يكون مرگبًا (لا تعاقبي عقوبتين لذات الخطأ في الوقت نفسه، مثلًا لا تسحبي الهاتف المحمول وتحرميها من الخروج في الوقت نفسه، أو أن تحرميها من الخروج وتخاصميها؛ عقاب واحد يكفي).
8. ألا تعاقبيها وأنت في قمة غضبك، انتظري لتهدي ثم قرري العقاب.
9. ألا يكون متعلقًا بالحرمان من المناسبات التي لا تتكرر كثيرًا.
10. وضحني تمامًا وأنت تعاقبينها أنك تحبينها كثيرًا، ولكن العقاب مهم كيلا تكرر الخطأ، ستعرف أنك تعاقبينها ولكنك تحترمينها في الوقت نفسه.

سادساً: ابنتك تشبهك في الصفات التي لا تحبينها في نفسك:

عندما ولدت هالة ليان، فرحت كثيراً لأنها تشبهها في الملامح: فمها، شعرها، عيناها، وتدوير وجهها. حتى وهي تكبر، تردد ليان كلمات أمها نفسها، نفس تصرفاتها، حركاتها، حتى الجدل والعند، قد أخذته أيضاً من هالة، كأن هالة تنظر في المرأة.

الدراسات القديمة وجدت أن 50% من شخصية الطفل تكون وراثية، ولكن أحدث دراسات علم النفس أثبتت أن 13% من الصفات الشخصية توجد في الجينات وباقي الشخصية يتشكل من البيئة التي يتربى فيها الطفل، مثل: البيت والمدرسة وبيت جدته، إلخ.

كلما كبرت ليان وجدت هالة نفسها تتضايق جداً منها لأنها تشبهها كثيراً خصوصاً في الجدل والتعصب، وأدركت أن الصفات التي تتضايق منها هي بالفعل الصفات التي لا ترضى عنها في نفسها وتجاهد وتحارب طوال الوقت أن تتحسن. المشكلة الظاهرة جداً أن هالة لم تتعلم التعامل مع عند ليان، وذلك أن أم هالة لم تستطع أيضاً أن تتعامل مع هذه الصفة عندها وكانت هناك مشكلات كثيرة بينهما بسبب عند هالة.

بالطبع هذا ليس تعميماً، وكثير من الأمهات استطعن أن يخرجن من هذه الدائرة عن طريق بناء الوعي الذاتي ومراقبة التصرفات، ولذلك نحتاج جميعاً إلى أن ننمي ونطور وعينا ونراقب كلامنا ونعرف ما يضايقنا في شخصياتنا بدلاً من أن نتعصب من أن بناتنا يقلدننا.

كانت معاناة هالة وهي طفلة تتلخص في: الغضب سريعاً، صعوبة الحصول على أصدقاء، وأحياناً قلة الثقة بالنفس. وهذا بالضبط ما رآته في ليان، كأن التاريخ يعيد نفسه.

هالة تعرف كيف ستصرف ليان في المواقف المختلفة لأن شخصيتيها متشابهتان لحد كبير، وهذا يحزن هالة كثيراً لأنها تريد أن تكون ليان مختلفة وأفضل منها.

تضطر هالة إلى انتقاد ليان ولومها كثيراً بسبب عيوب شخصيتها، ولكن ما تحس به ليان أن أمها لا تحبها ولا تتقبلها وتحاربها، في وسط كل هذا،

تحس هالة بالعجز وهي لا تستطيع أن تساعد ابنتها على تخطي الصعاب التي تقابلها لأن هالة نفسها لم تستطع تخطي معاناتها.

لو أحسستِ أنكِ مثل هالة، تستطيعين أن تحلي هذه المعادلة الصعبة عن طريق هذه الخطوات:

1. أفضل شيء تفعلينه لابنتك أن تقولي لها إنك تفهمينها تمامًا، وتفهمين ما تمر به وتعرفين الأفكار التي تدور في دماغها، لا تدعي المثالية أمام ابنتك، هذه الخطوة الصغيرة ستقربكما من بعض كثيرًا.
2. لا تجلدي نفسك من خلال ابنتك، لا تقولي لنفسك كلامًا سيئًا عن نفسك، كلام النفس السلبي أو الأصوات الداخلية التي تكلمنا عنها سابقًا تأثيرها خطير جدًا، أنتِ تصدقين أنكِ أمٌ سيئة لأنك تغرقين في هذه الأفكار المريبة، صدقتها لأنك تكررینها لنفسك داخل عقلك دائمًا.
3. أريدك أن تري صفاتك الجيدة، كلنا عندنا صفات جميلة ولكن نحن من اخترنا ألا نراها لأننا نركز على الصفات السيئة فقط، هذه هي الحيلة التي يفعلها عقلنا: يصدق ما نكرهه. ابدي بتكرار الأشياء الجيدة عن نفسك وعن ابنتك فقط.
4. أما بالنسبة إلى ابنتك، ابحثي معها عن نقاط تميزها وقوتها في شخصيتها، ساعديها على أن ترى نفسها بشكل أفضل، وساعدي نفسك أن تريها بشكل أفضل بدلًا من التركيز على العيوب والمساوي فقط.
5. شجعيها أن تقول أفكارها الخاصة بها، سواء أمام الناس أو عندما تكونان وحدكما، اجعليها تحس كم أنتِ متقبلة لها وفخورة بها.
6. قدري فيها اختلافها، لا تربيها على أنها مثل غيرها من البنات، وضح لها أنها مختلفة واختلافها يميزها.
7. علميها أن أكثر ناس ناجحين في العالم هم الذين اكتشفوا وركزوا على مهاراتهم وقدراتهم وعملوا على تحسينها واستخدموها كي يطوروها أكثر فأكثر، عندما نركز على ما نستطيع فعله، ونركز طاقتنا ووقتنا فيه، نبدأ في التألق والتميز.

أنتِ صدّقتِ أنكِ أمٌ سيئةٌ لأنك تغرقين في هذه الأفكار المريعة،
صدقتهَا لأنك تكررينها لنفسكِ داخل عقلكِ دائماً.

كلنا عندنا صفات جميلة، ولكن نحن من اخترنا ألا نراها لأننا
نركز على الصفات السيئة فقط، هذه هي الحيلة التي يفعلها عقلنا:
يصدق ما نكره.

ابدئي الآن بتكرار الأشياء الجيدة فقط.

والآن اكتبي أكثر 5 صفات تميز أفتك:

1.

2.

3.

4.

5.

سابعًا: الكبت وتأثيره في بناتنا

يسرا تحزن كثيرًا من أجل ابنتها لجين عندما تأتي لها متضايقه من أصدقائها أو من المُدرّسة؛ فغالبًا تقول الجمل الآتية:

«لماذا أنتِ حزينة هكذا؟ إن الموضوع لا يقتضي كل هذا الحزن».

«أنتِ أفضل منهم يا حبيبتي، لا تلقى لهم بالأل».

«لا تعطي الموضوع كل هذا الحجم».

سواء كنتِ ترين فعلًا أنه موضوع صغير أو أنكِ تريدين تهدئتها، فالنتيجة واحدة وهي كبت المشاعر، وهي نتيجة سيئة من جميع الأوجه لعدة أسباب:

❖ أنتِ مصدر الأمان والثقة بالنسبة إلى ابنتكِ، ولذلك فإنها عندما تتضايق من شيء ما، وتقولين لها إن هذا الموضوع لا يقتضي كل هذا الحزن (من وجهة نظرك أنتِ كمشخص بالغ)، مشاعرها سوف ترتبك، ولن تعرف بمَ يفترض أن تشعر، ولما كبرت في العمر، سيكبر معها الارتباك، لأنها عندما تتضايق ستسأل نفسها: «هل من المفترض أن أتضايق أم لا؟»، وستسألكِ وعلى حسب إجابتكِ ستعدل شعورها، لأنكِ أنتِ الخبيرة العارفة بمقاليد الأمور والنسبة إليها، فما ستقولينه، سيكون صحيحًا بالتأكيد.

❖ ابنتكِ صغيرة في السن، فحتمًا أي موضوع سيكون كبيرًا بالنسبة إليها، سواء تشاجرت مع صديقاتها أو صرخ عليها المدرب في التمرين. إن لعبة الطفل الصغير هي العالم بالنسبة إليه، وعندما تتكسر يشعر أن العالم قد انتهى ولا تستطيعين إقناعه أن هذا شيء تافه، نفس الفكرة بالنسبة إلى ابنتكِ ولخبراتها المحدودة في الحياة.

❖ لو كبرت وهي تعيش من خلال مشاعركِ أنتِ، لأنها لا تستطيع تقييم مشاعرها بشكل صحيح؛ ستفقد الثقة بنفسها، لأنها لا تعرف إذا كان من المفترض أن تتضايق أم لا، لا تعرف إذا كان الأمر كبيرًا فعلًا أم لا، وتستمر ابنتكِ في دفن مشاعرها بداخلها.

❖ دفن مشاعرها يؤدي إلى مرحلة انفجار فجائية، ولن تستطيعي معرفة من أين جاء هذا الانفجار المروع.

دون قصد منا نحن نساهم في تشويه مشاعر بناتنا تجاه الأشخاص والأشياء وتجاه أنفسهن؛ نجعلهن تائهات. عندما نقدر مشاعرهن ونسمح لهن بالتعبير عنها دون تعديل؛ يتكون عندهن الذكاء الكافي أن ينضجن تدريجياً وينمي عندهن القدرة على التعبير والتواصل مع أنفسهن والتواصل مع غيرهن. ودورنا هو مساعدتهن على تنمية قدرة ووعي واضح لرؤية وتقييم أنفسهن وتقييم الآخرين.

إلهام تتشاجر مع ابنتها مريم لأنها دائماً تكون مختلفة، آراؤها مختلفة تماماً عن آراء كل من حولها، أحياناً تُبديها من حزب «خالف تُعرف»؛ أي إنها تقول إن مريم تريد أن تكون شخصية مختلفة دون أن تفكر: «هل آراؤها صائبة أم لا؟».

تعبت إلهام كثيراً لأن ابنتها تريد أن تبدو مختلفة عن طريق صبغ شعرها بألوان غريبة، ثقتب أذنها أكثر من مرة، تلبس حلقاً في أنفها، كل يوم شيء جديد. بدأت مريم في الاعتراض أيضاً على مواقف أمها، مثل أنها أحياناً لا تدافع عن نفسها في بعض المواقف.

تعبت إلهام من اعتراضات مريم المستمرة واختلافها الذي ليس له حدود، فبدأت في الشجار معها، والغضب منها كل يوم، وبدأت تقول لها: «اسكتي أنتِ، هناك أشخاص يفهمون أكثر منك هنا»، «هل أنتِ الوحيدة التي تفهمين وكل الناس لا تفهم؟!».

ما تأثير هذا الكلام على بناتنا؟

إن هذه الجمل من شأنها أن توصل الرسائل التالية:

1. لا تفكري في ابتكار شيء جديد.
2. لا تفكري خارج الإطار المرسوم لك.

3. أنتِ بالتأكيدِ أقل من الآخرين: أقل ذكاءً، أقل مقامًا، أقل موهبةً.

4. يجب ألا تحلمي، ولا تطمحي بشيء كبير.

5. اقتلي شخصيتكِ المختلفةِ وأشعري بالعار أنكِ مختلفة.

6. لا بد أننا جميعًا يجب أن نشبه بعضنا بعضًا، وإنه إذا كانت ابنتكِ مختلفة عن الناس؛ فإن الناس هم الصح وهي الخطأ بلا جدال، وإننا لا بد أن نكون استنساخًا نتصرف مثل بعض، ونفكر مثل بعض، ونظل محبوسين في قالب واحد.

لو قلنا مثل هذه الجملة وكبتنا اختلافهن وتفردهن؛ نحن إذن نربي شخصيات بلا هوية، بلا فكر، بلا مغامرة. ولذلك تكون ابنتكِ فعلًا محبطة لأنها فقدت جزءًا أساسيًا ومهمًا من خلق الله لنا وهو التميز (uniqueness)، ولذلك لا نتظري شيئًا مميزًا من شخص فقد تميزه وهويته المتفردة.

لكي أوضح أكثر، أنا هنا لا أتحدث إطلاقًا عن الأفكار المختلفة في الدين أو العقيدة، ولكنني أتحدث هنا عن الحياة اليومية.

انتبهي هنا لشئيين مهمين جدًا:

أولاً: عندما يكون هناك مناقشة داخل الأسرة أو بينك وبين أحد آخر، وقالت ابنتكِ فكرة غريبة لا تكبتيها، لأنه لو كانت الفكرة غريبة بالنسبة لك، فليس معنى هذا أنها غريبة على إطلاقها، من الجائز أن تكون فكرة جيدة في أسرة أخرى، ولذلك لا تقومي بانتقاد فكرتها ولا تستهزئي بها، امدحي فكرتها حتى لو لا تستطيعين تنفيذها، ناقشيها فيها بالمنطق.

استبدلي بجملة: «ما هذه الأفكار العجيبة التي لا أعرف من أين أتيت بها»، جملة: «إن تفكيرك مختلف حقًا، خارج الصندوق تمامًا».

وإذا لم تستطيعي تنفيذ فكرتها لأي سبب، استمري بالمدح قائلة: «لو كنا في موقف آخر، كنت أخذت برأيك فورًا ودون تردد، ولكن الموقف الحالي يحتاج إلى كذا وكذا»، واذكري مبرراتك لعدم تنفيذ الفكرة بالمنطق؛ هكذا يمكنك أن تجعلي ابنتكِ تشعر أنك فخورة بها

وأنت لا تقللين من قيمتها، والنتيجة هي أن ابنتك ستتحسن أفكارها وتبتكر في كل موقف ومناسبة. ولكنك إذا مارست عليها عملية الكبت، ستتوقف عن التفكير لأنك أشعرتها إنه ليس من حقها أن تفكر وإن أفكارها لا قيمة لها، فلن تبذل جهدًا في التفكير مرة أخرى.

ثانيًا: اجعليها تشارك مشاركة فعالة في الحياة الحقيقية، لا تربى ابنتك دون المرور على خبرات متنوعة. البنات وخصوصًا اللاتي لا يتعرضن لخبرات اجتماعية مختلفة، يعتقدن أن الناس في كل البيوت يتصرفون وتتكلم مثل بعض، ولا يعرفن أننا مختلفون، وأنه ليس معنى اختلافنا، أننا لن نستطيع التعامل مع بعضنا بعضًا، بالضبط مثل الفتاة التي نتعد عن أصدقائها لأنهم لا يتصرفون مثلها؛ فتبدأ في انتقادهم لأن كلهم مخطئون؛ فتجد نفسها وحيدة فجأة. ابنتك تحتاج إلى أن تتعلم أنه برغم اختلافنا ولكننا يجب أن نتعامل مع بعضنا وأن نتقبل أننا مختلفون ولكل منا طريقته الخاصة في التفكير، هذه المرونة مطلوبة جدًا.

تحتاج إلهام إلى أن تعلم مريم ابنتها أن الاختلاف ميزة وليس عيبًا، البشر مختلفون ولكننا نحتاج إلى أن نتقبل هذا الاختلاف ونحاول أن نصل إلى حل وسط، حل يرضي جميع الأطراف، أو على الأقل يجعل الأطراف المختلفة قادرين على التعايش معًا، والنتيجة أنه عندما يتزوج الشاب والفتاة عليهما ابتكار طرق وعلاقات مختلفة تمامًا عن عائلته وعائلتها.

نحتاج إلى أن نتحدث مع بناتنا كثيرًا ونوعيهن بأن طبائع الناس مختلفة كيلا يتفاجأن ويصطدمن بمن سيتزوجنه، ويعرفن إن جملة: «أصله هيتغير بعد الجواز» مجرد أسطورة، الناس لا يتغيرون ولكنهم ينضجون فيبدوون بتطوير أنفسهم ويكتسبون خبرات جديدة ويختلطون بأناس مختلفين كي تكون حياتهم أقل تعقيدًا وأكثر مرونة.

بناء على ما قرأته الآن، أعيدي صياغة الجمل التي تظنين أنها ستؤدي إلى كبت مشاعر ابنتك.

اكتبي الجملة التي تعودت على توجيهها لابنتك، وأعيدي صياغتها بشكل مناسب.

ثامنًا: الإيجاز

سأحكي لكم عن شيء كان يحدث لي وأنا صغيرة كي نرى ما تأثيره: في صغري، عندما كان عمري نحو 11 أو 12 سنة تقريبًا، لم أكن أحب أن أكل السلطة، السلطة هي مجموعة من الخضار يُقَطَّع بشكل صغير ويوضع بجانب الأكل.

سبب عدم حبي للسلطة، لم يكن لأني لا أحب طعمها، على العكس، كنت أكلها بشكل طبيعي، ولكن السبب الرئيسي في عدم حبي للسلطة هو أبي -متعه الله بالصحة والعافية-؛ كان في كل وجبة يقول لي: «كُلِّي السلطة»، «السلطة أهم من كل الأكل الآخر الذي تأكلينه»، «السلطة قيمتها الغذائية عالية. تركيز كبير على السلطة تحديدًا، إلى أن توقفت عن أكل السلطة لمدة خمس عشرة سنة إلا فيما ندر، الغريب في الموضوع أنني لم أكل السلطة بسبب تكرار الكلام فقط، كان مجرد كلام، وكان أبي يقوله بطريقة هادئة.

أنا الآن أكل السلطة بفضل الله وقد تخلصت من عقدة السلطة الحمد لله. لماذا إذن توقفت عن أكل السلطة لفترة طويلة من الزمن؟ ولماذا أي بنت مراهقة يمكنها أن تكره الطعام أو أي شيء آخر لمجرد تكرار الكلام عنه؟

■ الإجبار فكرة مرفوضة تمامًا للمراهقين، وخصوصًا فيما يخصهم بشكل شخصي.

■ لأنني شعرت بالضغط الشديد وكان أمامي طريق من اثنين: إما أن أَرْضَخَ لأكل السلطة وأكون متضررة وأحس بالقهر، وإما أن أعلن إضرابي عن أكل السلطة.

■ لأنني كنت أود إيصال رسالة مهمة كشخص يبدأ في سن المراهقة: «أنا لست كيان مستقل وأريد أن أتخذ قراراتي بمفردي، حتى لو في موضوع صغير».

أجرى د. روبرت باتسيل في قسم علم النفس بجامعة ميتشجان بحثًا على طلبة الجامعة، ووجد أن 70% منهم كانوا يُجبرون على الأكل في طفولتهم بحجة أن الأهل قلقون على صحتهم، أو لأنهم لا بد أن يتنوعوا في طعامهم، أو إنه ليس من الجيد رمي الطعام. وكان (التكنيك) المستخدم في الإجبار هو طبعًا التهديد بأنه لن يأكل الطفل الحلوى أو أن يظل الطفل جالسًا على طاولة الطعام إلى أن ينتهي الجميع من طعامهم. هؤلاء المراهقون قد عانوا من الغثيان والقيء، وكل المراهقين قالوا إن لديهم مشاعر غضب وخوف ومذلة. عندما سأل الباحثون المراهقين إذا كان من الممكن أن يأكلوا الطعام الذي كانوا يُجبرون عليه وهم صغار، أجاب 72% منهم بالنفي، والمشكلة هنا أن الأطفال عندما يشعرون بالغثيان من طعام معين، يجعلهم هذا الشعور بالامتناع عن هذا الطعام لوقت طويل أو للأبد.

الدكتورة جولي لومينج (أستاذ طب الأطفال ومدير مركز النمو والسلوكيات وأستاذ علوم التغذية) صرحت بأن الأطفال والمراهقين الذين لا يأكلون غير نوعيات معينة من الطعام (picky eaters)، ظل وزنهم ثابتًا لم ينقص، وأضافت أن بالطبع الأطفال الذين ينتقون أصنافًا معينة من الطعام متعبون لأهاليهم، ولكن من النادر جدًا بأن تحدث لهم مشكلات صحية، مثل، توقف النمو أو نقص العناصر الغذائية.

لا بد أن تعرفي أنك كلما أجبرتِ ابنتك على الطعام، فرص أنها تأكل بشكل طبيعي في مرحلة المراهقة والرشد تقل جدًا. عادات الأكل تختلف تمامًا عن

أي عادة أخرى لأنها تشمل التذوق والملمس والشهية والمزاج والاستمتاع،
ولذلك فعليك تهيئة الجو الذي يساعد ابنتك على الطعام بشكل جيد طوال
عمرها، والأهم هو تهيئة الجو لعلاقة سوية بينك وبين ابنتك.

انتبهي جيدًا لكلامك مع ابنتك، لو لاحظتِ بوادر ضيق على وجهها، فلتعرفي
ما السبب، تحدثي إليها لأن لا الإجمار ولا الضغط يأتيان بنتائج جيدة.
ولذلك نصيحتي لك أيتها الأم الحنون، وفري طاقتك وحافظي على هدوء
أعصابك ولا تتشاجري مع ابنتك بسبب الطعام.

لو ابنتك من النوع الذي ينتقي الطعام بشكل مبالغ فيه، اكتبي
الجميل التي ستمتعتين عنها، والحمل التي ستبدئين بقولها.

تاسعاً: المقارنات

أي شكل من أشكال المقارنات سينتج عنه آثار سلبية سواء على مستوى
مشاعر ابنتك أو على مستوى علاقتكما ببعضكما بعضاً.

طبعاً وجود الأخوات نعمة كبيرة جداً من الله، ولكن عندما تشعر بنت من
بناتك أنك تفضلين أختها عليها أو أن مشاعرها تم إهمالها بشكل ما، تنشأ
مشكلة كبيرة جداً، بالتأكيد أنت لا تقصدين تفضيل ابنة عن ابنة أخرى، ولكن
لو رددت لك إحدى بناتك هذه الجملة مراراً؛ تحتاجين إذن أن تنتبهي لذلك.

إذا وجدتِ نفسكِ تتكلمين بصوت مختلف، اختياركِ للكلمات مختلف، بمعنى أوضح: إنكِ تتحدثين بحساسية أكثر مع بنت معينة من بناتكِ، حتى توقعاتكِ المطلوبة تكون مختلفة، طبعاً أنتِ لا تتوقعين شيئاً كبيراً من ابنتكِ المفضلة حتى لا ترهقها، ثم تشعرين بتأنيب الضمير وتحاولين أن تخفي هذه المشاعر كلها سواء بالإنكار أو الشجار مع ابنتكِ التي تشتكي من عدم العدالة.

الدكتورة كارلا ماري مانلي (عالمة النفس الإكلينيكية) تقول: إن الأشخاص الذين يشعرون أنهم غير مفضلين، يؤثر فيهم هذا الموضوع بشكل كبير جداً، لأن أثره مهم في مسيرتهى التطور المبكر للطفل.

هناك جزء في المخ اسمه الأميجدالا (Amygdala)، مهمته الرئيسية هي حمايتنا، تبحث إذا ما كان هناك أحد يهددها ويهتم بها أم لا، إذا كانت الإجابة: «نعم»؛ ستكون ابنتكِ مطمئنة وتشعر بالأمان وعندها يرتاح المخ ويهدأ، وإذا كانت الإجابة: «لا»؛ تشعر ابنتكِ بالخطر وتهديد الأمان طوال الوقت، وبالتالي الـ (Amygdala) عندها معلومات الآن تعدها تهديداً لها، فتجهز الجسم للقتال أو الهروب أو التجمد (fight-or-flight-or-freeze response)، فيبدأ إفراز الأدرينالين في الدم، والأدرينالين يجعل ضربات القلب أسرع، والأكسجين يصل إلى العضلات أكثر ويوجه كل طاقة الجسم لمواجهة هذا التهديد المخيف.

طبعاً هذه العملية من المفترض أن تحدث في حالة إذا واجهنا تهديداً خطيراً، مثل: أسد يهاجمنا أو ثعبان يجري نحونا أو سيارة مسرعة قريبة منا، ولكن للأسف الشديد إن الـ (Amygdala) لا تستطيع التفريق بين التهديد الحقيقي، وشعور ما مثل: الإحراج مثلاً لو كان الشعور شديداً، لا تفرق بين الخطر الحقيقي وكونها تشعر إنكِ لا تحبينها مثل أختها؛ وللأسف إن كل الاستعدادات للحرب تحدث عند ابنتكِ المراهقة عندما لا تشعر بالأمان ولا تشعر أنكِ تحبينها كفاية أو أنها المفضلة لديكِ، وطبعاً تعرفين الآن أن ابنتكِ في وضعية القتال الدائم معكِ طوال الوقت، لذا، تتشاجر معكِ كثيراً وتكون عنيدة جداً معكِ أنتِ تحديداً وكثيراً ما تتجنبكِ.

ما أثر المقارنة على ابنتك؟

- تضع ابنتك نفسها في موضع مقارنة مع الآخرين دائماً.
- ثقتها بنفسها مهزوزة تماماً.
- ترى نفسها أنها أقل من الآخرين، وعندما تكون طرفاً في علاقة صداقة أو حتى عندما تكبر وتحب شخصاً آخر، ستشعر دائماً أنها ليست كافية ولا تستحق أي علاقة صحية ولا أي اهتمام ولا تقدير من أي أحد.
- تقدّم ابنتك احتياجات الآخرين على احتياجاتها لأنها تشعر أنها أقل أهمية، وهذا ليس له علاقة بالمسؤولية ولا الإيثار.
- دائماً ترى أن أختها مصدر تهديد لها، وأنها تمتص الطاقة والأكسجين في الهواء كله لها، في حين أن أختها ليس لها ذنب في مشاعرها.

هيا نعرف ما أسباب العنصرية من الأساس:

- قلة الإحساس بالأمان والقلق، ولهذا ترى البنت نفسها ذات قيمة أقل بالمقارنة مع أي شخص آخر.
- الميل إلى الاستحواذ، أي تريد التملك أن تستحوذ على كل شيء، أو يكون عندها حب التملك ولا تتحمل بأن تشعر أن شيئاً ينقصها...
- الإحساس بالحرمان سواء الحرمان العائلي أو الحرمان من الإشباع العاطفي.. لو أن الأم والأب لا يهتمان الاهتمام الكافي بأن يعبراً عن حبهما لابنتهما سواء لفظياً أو عملياً.
- حس التنافس العالي وأنها لا تقبل أن يسبقها أحد.
- الإحساس بالتهديد: لو أن الشخص الآخر أفضل، تكون هي سيئة بالتأكيد.

ماذا تفعلين إذا واجهتك ابنتك أنك تفضلين أختها عليها؟

- أسألي نفسك سؤالاً صادقاً: هل فعلاً تفضلين ابنة عن الأخرى ولكنك لا تعترفين بهذا؟ الإنكار سيجعل الأمور أسوأ، اعترفي لنفسك كي تبدئي في تعديل المعاملة لأبنائك جميعاً.
- علمي ابنتك أن ترى في نفسها المزايا بدلاً من أن ترى العيوب فقط، وهذا يتطلب أنك أنتِ نفسك تكون لديك القدرة على رؤية مزاياها وتوضيحها

لها: «لقد تصرفتِ بشكل جيد جدًا مع صديقتكِ ولم تخذليها»، «عندما كنتِ تأتين بقهوتكِ من (الكافيه)، كنتِ تتحدثين مع (الكاشير) بشكل جيد وبثقة كبيرة»، «من الجيد أنكِ تذكرتِ الصلاة وأنتِ في المول».

■ ساعدي ابنتكِ على إيجاد نقاط قوتها وتميزها عن طريق الاشتراك في أنشطة متنوعة حتى تجد نقاط تميزها، تحتاج إلى أن تعرف أين يكمن تميزها حتى تشعر بقيمتها الشخصية، «هل هي متميزة في الرياضة أم الفن أم في دروسها؟».

■ خصصي وقتًا لكل بنت من بناتكِ، اجلسا فيه مع بعض، وشاركها بما تحب أن تفعله كي تشعرها بالاهتمام الشديد، سوف تهدأ الأمجدالا وسوف يعمل الجزء المسؤول عن المنطق لابنتكِ، لو ابنتكِ تحب الأزياء، شاركها بصفحات الأزياء التي وجدتها على الإنستغرام أو الفيسبوك، تحدثا معًا عن الألوان والموضة، وهكذا في أي شيء تحبه ابنتكِ.

■ لو سمعتِ أحد أقاربكِ يفضل أختكِ من بناتكِ عن الأخرى، مثل أن يمدحها بشكل زائد على أخواتها، نبهيه إلى أن بناتكِ كلهن لا فرق بينهن ووجهي الحديث إلى أي شيء آخر.

■ اسمعي لمشاعر ابنتكِ كثيرًا، إذا قالت لكِ أنكِ تحبين أختها أكثر منها، لا تردي ردًا يؤكد لها ما تقوله، مثلًا لا تقولي: «أنتِ تتعيبيني كثيرًا بجدالك»، بل قولي لها: «إنه شعور سيئ حقًا أن تشعرني بهذا، شكرًا أنكِ شاركتني مشاعركِ».

■ لا تعزلي أي بنت من بناتكِ وحدها، ولا تقولي لابنتكِ: «تفضلي اذهبي إلى غرفتكِ، لا أريد أن أراكِ الآن».

■ في أثناء ثورتها أو غضبها، قولي لها خذي نفسًا عميقًا، كي تخفّضي من نسب الأدرينالين لديها، وهذا يعطيها فرصة أن تفكر بدلًا من أن ترد ردًا انفعاليًا.

■ قولي لها إن مشاعر الغيرة هي مشاعر طبيعية جدًا، شعور مثل الضيق، الوحدة، الحزن، لا داعي أن نخجل منه، ولكن المهم أن نسيطر على السلوك الناتج عن هذا الشعور. شاركها مواقف مرت بكِ وأحسستِ

بالغيرة، وكيف تصرفتي.. وكيف أثر فيك هذا الموقف، مناقشة مفتوحة
تشرع فيها ابنتك بالأمان وتفتح لك قلبها وتشاركك أحاسيسها.

■ احتفلي دائماً بإنجازاتها الصغيرة، لا تنتظري إنجازاً مبهرًا حتى
تشجعها أو تمدحها، أي إنجاز ولو صغير يستحق الاحتفال والتهنئة،
الاحتفال هنا ليس معناه عمل حفلة ودعوة الأقارب والأصدقاء، ولكن
الاحتفال معناه أن تلفتي انتباهها لهذا النجاح وتخرجها معًا لشرب كوب
من (الكابتشينو) أو أكل الحلوى التي تحبها، أي لفئة لطيفة وبسيطة.
من المهم جدًا أن تكون بيئة البيت عادلة في الحب.

عبير غالبًا ما تقول لابنتها: «عندما كنت في عمرك، كنت أحترم أمي ولم
يعلُ صوتي عليها قط، وكنت دائماً أتحمّل المسؤولية، وكنت أطيخ وأنظف من
سن صغيرة».

شيريل جونزاليس زيجلر (عالمة النفس في دنفر) تقول: إن الأهل يحاولون
أن يتواصلوا مع مشاعر أطفالهم عن طريق حكي تجاربهم الشخصية عندما
كانوا في سنهم، ودائمًا يحاولون الظهور بدور البطولة، ولأن البنات في سن
المراهقة عندهن مشكلات في التعامل والتأقلم مع التوتر، ولأن منطقتهم لم
يكتمل بعد، فعندما تبدئين حكايتك الشهيرة عندما كانت أمك مريضة وكيف
كنت مسؤولة عن البيت كله، تفقدن استماعها لك لأنها تشعر الآن بفجوة
كبيرة بينكما وتجعلين التواصل بينكما ينهار، لذا لا تصل رسالتك إليها،
والنتيجة تكون إما لن تأتي لك لطلب النصيحة وإما لن تقبلها منك، ومن
الوارد أن تقول لك إن كلامك قديم جدًا لم يعد لهذا العصر.

المقارنة بينك وبينها عندما كنت في سنها، تعطيها ذريعة أكبر أن تقول
إن هذا دليل أنك لا تفهمينها.

هذه المقارنة تجعل ابنتك:

- ❖ تشعر بالخجل من نفسها (shame).
- ❖ تشعر أنها دائماً أقل من توقعاتك.
- ❖ تفقد الثقة بنفسها.

❖ تتحداكِ طوال الوقت.

❖ تشعر أنك تبعدينها عنك، وأنها وحيدة.

من المهم جداً أن تصلي لفهم مشاعر ابنتك عن طريق مثلاً أن تقولي لها: «عندما كنت في عمرك، لم يكن لدي الكثير من الأصدقاء وكنت أتضايق جداً، وقد كانت فترة صعبة جداً عليّ»، أن تحكي لها معاناتك وأنت في سنها سيجعل ابنتك تشعر أنك تفهمينها وتقدرين مشاعرها، من شأن هذه الجملة السابقة أن تعلم ابنتك التعاطف المعرفي (cognitive empathy)، الذي يجعلنا نفهم وجهة نظر الشخص الآخر حتى عندما تكون مشاعرنا مختلفة، ستركين عندها الانطباع بأنها تشبهك، ولكن المقارنة الآن في صالحكما أنتما الاثنتان، وهي بدورها ستبدأ في تفهمك والتعاطف معك عندما تكونين متضايقة من شيء ما. وهذا هو الأساس الذي يجب أن نعلمه لبناتنا، والذي يقتضي: إنه ليس شرطاً أن تكوني موافقة على كل ما يقوله ابنتك، ولكنك تفهمين دوافعها وتقدرين مشاعرها.

وهذا هو المفتاح وقمة النجاح مع ابنتك، بهذه الطريقة ستصل إلى الانضباط الانفعالي، أي إنها لن تترك مشاعرها هي التي تقود سلوكياتها، لن تكون مندفعة، ستستطيع التفكير قبل أن تتكلم أو تتصرف وستقبل الآخرين بوجهات نظرهم المختلفة.

اكتبي أفكارك ومشاعرك التي تشعرين بها الآن.

عاشراً: هذا ما وجدنا عليه آباءنا

لم أصدق نفسي عندما سمعت جملة: «هذا ما تربينا عليه، لا تلحي في السؤال لأنني قد مللت من أسئلتك».

معقولة؟! هل ما زلنا نردد هذه النوعية من الجمل؟

كثير من المفاهيم ليست مناسبة لنا الآن، أو هي في الأصل خاطئة واتبعتها الناس بلا تفكير.

أنا من الأشخاص الذين يفكرون كثيراً في موروثاتنا الثقافية، وتلك من الأشياء التي اختلفنا فيها كثيراً وأنا وأمي، رحمها الله رحمة واسعة، لأنني كنت أجد أن بعض هذه الموروثات ليست منطقية وأنه يجب أن يكون مرجعنا فيها الدين فقط، لو لم تكن مراماً فهي تجوز، كصبغات الشعر أو ثقب الأذن بأكثر من ثقب، وأشياء أخرى كثيرة.

وعلى عكس الزمن الماضي، فإن بناتنا الآن يفكرن كثيراً وطريقة تفكيرهن مختلفة، وأنتِ تحتارين بين الطريقة التي تربيت عليها وبين ما تناقشكِ فيه ابنتكِ، والنتيجة طبعاً معروفة: شجار وخلافات لا تنتهي مع ابنتكِ حول شيء تعرفين جيداً أن ابنتكِ محقة فيه، ولكنك لا تستطيعين تغييره لاعتبارات كثيرة أهمها أنكِ تخافين من التغيير لأنه يمكن أن يلاحقه تغييرات أخرى لا قبل لكِ بها.

لنتفق، أنا هنا لا أتحدث إطلاقاً على الأخلاقيات ولا العادات التي بها (شياكة) وذوق، لكنني أتحدث عن أمور مزروعة بنا نحن والتزامنا بها بلا تفكير، وألزمنا بها بناتنا وأولادنا، ونثور عليهم أيضاً عندما يخالفونها.

وفيما يلي نموذج من هذه الأفكار التي نحتاج إلى أن نحوها تماماً ونغير مفهوم المجتمع فيها:

1. كليات القمة قاصرة على طب وهندسة فقط للذين يُعدّان عنوان النجاح، ومن لا يعرف دخول هذه الكليات ينقصه الكثير.

هذا الفكر للأسف لا يرتبط بمستوى مادي أو اجتماعي محدد، وبناتنا يحاولن مقاومة هذا الفكر ولكنهن أحياناً لا ينجحن، خصوصاً لو العائلة بها الكثير من الأطباء والمهندسين.

2. السيدة المطلقة يجب ألا تعترض إذا تقدم لها أي زوج لأنها بالتأكد سبب فشل الزيجة الأولى، فيجب ألا يكون لها رأي. وللأسف هذا التفكير لا يزال موجودًا في ثقافة شعوبنا العربية.

3. التحرش: لو أحد ما تحرش بفتاة، المفروض ألا تقول شيئًا حفاظًا على سمعتها، وإنها بالتأكيد هي المتسببة في التحرش بها، سواء لأن ملابسها غير مناسبة أو لأي سبب آخر، المهم إنها مخطئة.

للأسف كثير من الناس ما زال يفكر بهذه الطريقة العقيمة، وقليل من الفتيات عندهن الجرأة ليتحدثن عما حصل لهن من حوادث تحرش وللأسف لا يسلمن من الألسنة.

4. الاهتمام برأي الناس أكثر من رأي الدين، عندما ترتدي الفتاة ملابس غير مناسبة، فإن الأم لا تقول لابنتها إن هذه الملابس مكشوفة وإن جسمها قد كبر وإنه لا يصح أن تلبس شورتًا قصيرًا، بل تقول لها: «ماذا سيقول عنا الناس؟»

لا تربي ابنتك على الخوف من الناس، ربيها على الخوف من الله فقط.

5. مفهوم العيب، عندما تقول جدة أولادك أو إحدى قريباتكم عن ابنتك إنها ليست جميلة كأختها، ونهم ابنتك بالرد عليها، فتسكتينها وتسكتين أنت أيضًا ولا تدافعين عن ابنتك؛ والنتيجة الحتمية هي أن البنت تكره الذهاب إلى جدتها أو أقاربها.

من الذي اقترب «العيب»؟ ابنتك أم قريبتك؟ بالطبع لا بد أن نحترم الكبير ونوقره، ومفهوم الاحترام ليس بأن تسكت وتقبل كلامًا جارحًا، ولكن الاحترام أن ترد بلباقة وبهدوء وتوضح أنها قد تضايقت دون أن تخسر علاقتها مع أحد.

دار حوار بين الرسول وبين غلام صغير جاء الدور عليه في شرب الماء، والرسول لم يكن يريد أن يجرح مشاعر الغلام، فاستأذن الرسول الغلام أن يشرب الكبار أولاً. عن سهل بن سعد -رضي الله عنه- قال: «أُتي النبي -صلى الله عليه وسلم- بقدرح فشرب منه، وعن يمينه غلام أصغر القوم، والأشياخ عن يساره، فقال: يا غلام، أتأذن لي أن أعطيه الأشياخ؟ قال: ما كنت لأؤثر بفضلتي منك أحدًا يا رسول الله، فأعطاه إياه».

الفصل الرابع

ما العلاقة بين الثقة والمسؤولية؟

العلاقة بين الثقة والمسؤولية علاقة وثيقة جدًا؛

إذ إنهما وجهان لعملة واحدة.

ويأتي السؤال كيف أربي ابنتي على تحمل المسؤولية

وهي فاقدة الثقة في نفسها؟

وهل تستطيع الأم أن تنمي حس المسؤولية في ابنتها ونحن في عالم التكنولوجيا والهواتف المحمولة، التي تُجبر بناتنا وأولادنا على الجلوس والتحديق في الفضاء الافتراضي أوقاتًا كثيرة من يومهم؟

ستجدين الإجابة في هذا الفصل.

عندما بحثت عن كيفية تربية جيل يتحمل المسؤولية؛ وجدت أن هناك عوائق كثيرة وتحتاج كل أم إلى أن تسأل نفسها عدة أسئلة كي نضع أيدينا على حلول وخطوات عملية سهلة وبسيطة يمكن لأي أم تطبيقها مع ابنتها، كي تبدأ باكتساب الثقة بنفسها وبالتالي تحمل المسؤولية. هذه الأسئلة ستكون المواضيع التي سنتكلم فيها بهذا الفصل كي يحدث تشرب للخطوات التي سوف تخطينها بهدوء وثقة مع ابنتك ابتداء من الآن:

- هل تحمين ابنتك بطريقة زائدة على الحد المطلوب؟
- كيف تستطيعين أن تقللي الاستهتار عند ابنتك وتجعلينها شخصية مسؤولة ومستقلة؟
- كيف ننمي حب التعلم من الأخطاء؟
- هيا بنا نبدأ في أول أسئلة

1- هل تحمين ابنتك بطريقة زائدة على الحد المطلوب؟

أنت سريعة في ردود فعلك وفي اتخاذ القرارات بسبب خبرتك التي اكتسبتها على مر السنين، وعندك مهمات كثيرة في يومك تحتاجين أن تنتهي منها، ولكن في أثناء سرعتك أحياناً تنسين أن معك شخصاً صغيراً لا يزال يتعلم فنون الحياة.

ابنتك تتابعك وتحاول تقليدك لأنك قدوتها ومثالها، ولكنها تحتاج منك إلى التمهّل كي تسمعها وتفهمي متطلبات عمرها، تحتاج منك إلى أن ترددي على مسامعها ما تريدينه منها أكثر من مرة، لأنها ببساطة ما زالت تتعلم كيف تعيش.

تحتاج ابنتك إلى أن تكون متأكدة إنها عندما تشعر بالاحتياج لك، أنك لن تبادري باتهامها بالبطء والكسل وسوء التصرف، هي تحتاج إلى وقتك. د. روتبارت (نائب رئيس طب الأطفال في كلورادو) يقول: «الوقت هو الحل المعجزة لمعظم مشكلات التربية، وهي فرصة كي تعطي أطفالك كل احتياجاتهم الأساسية».

عندما رزقك الله بابنتك، قررت أن تجعلها شخصية مستقلة، تستطيع أن تأخذ قراراتها بنفسها، ولكنك تفاجأت أنها كلما كبرت، زاد خوفك عليها أكثر وأكثر.

بالطبع أنت تخافين على ابنتك كثيرًا؛ ولذلك تحبين أن تعرفي كل تفاصيل حياتها وأصدقائها وكل تصرفاتها؛ تخافين عليها من الألم الذي قد تتسبب فيه خلافاتها مع صديقاتها، تخافين على نفسياتها إذا تم التنمر عليها، تخافين أن تحصل على درجات سيئة بالمدرسة، تخافين أن تكون شخصيتها ضعيفة، تخافين عليها من الفشل، تخافين من مشاركتها أحداثًا مؤلمة تحدث حولكم في العائلة، مثل طلاق إحدى قريباتك مثلًا، أو خلافات تحدث بين أطراف عائلتك، تحترين كثيرًا: هل تحكين لها ما يحدث؟ أم تضطرين للكذب عليها حتى لا تشاركها تلك الأحداث وحتى تحميها من إيذاء نفسي محتمل.

لا تستطيعين رؤية ابنتك تحالم لأي سبب كان، ولذلك تعمدين إلى تشتيت انتباهها أو ترفضين أو تنكرين مشاعر الخوف والألم لدى ابنتك، الأمهات عموماً يردن أن يحمين أطفالهن من الألم والأذى، من التعاسة ومن الفشل، ومن أي خبرات سيئة يمكن أن تمر بهم حتى في دراستها، تسألين نفسك: هل أتابعها من قرب ولا أسمح لها أن تذاكر وحدها خوفًا على مستواها الأكاديمي من الانخفاض؟

أحيانًا نحيط بناتنا بالأخص بالحماية والرعاية التي فعلًا يجب علينا فعلها، ولكن ليس بطريقة قد تؤذيهم أكثر مما تنفعهم، أحيانًا تمنعين ابنتك من أنشطة مهمة لحياتها ومستقبلها لأنك تخافين عليها؛ وذلك لأنك تتوقعين حدوث المشكلات المستقبلية وتريدين أن تنقذها وتحلي المشكلات، قبل حتى أن تقع فيها.

كل هذا يبدو في ظاهره أنه عادي، ولكن عندما يزيد على حده، أنت تعطين ابنتك رسالة أنها لن تستطيع وليست عندها المقدرة أن تعيش أو تحل مشكلاتها، وتكون دائمًا في انتظارك كي تحلي لها كل شيء.

أنت تبذلين مجهودًا خارقًا في إعطائها معلومات عن: من من أصدقائها يجب الحذر منه، ومن يجب الابتعاد عنه، وكل هذا جيد، ولكنه كلام نظري فقط، أي إنك تلقينها ما يجب فعله، ولذلك أنت تُفاجئين أنها وقعت في

المشكلة نفسها التي تم تحذيرها منها، وذلك لأن التحذير كان نظرياً فقط، عن طريق إعطاء التعليمات، والكلام النظري يُخزّن في شكل: «أنا غير مضطربة إلى التفكير ولا إلى التصرف لأن أُمي ستتصرف بالنيابة عني»، لكي نتفق، يمكننا أن نتلقى معلومات، ولكن لا يمكن اكتساب أي مهارة بالتلقين؛ أنتِ بذلك تحرمينها من أهم مهارة يمكنها اكتسابها في حياتها: الاستكشاف والفضول وفهم الحياة.

في أثناء كل هذا أنتِ أيضاً تعملين على إخفاء مشاعرك تجاه الأحداث اليومية، وهذا له شقان: الشق الأول هو القلق من نقل مخاوفنا لهن، مثل المخاوف من المستقبل أو القلق من الإحراج أو حتى القلق تجاه أحداث عادية يومية مثل (العزومات) مثلاً.

الشق الثاني، عندما تخفين مشاعرك ظاهرياً، يتسبب هذا في إصابتك بالتوتر ويظهر في تعاملك مع من حولك.

ولذلك تحتاجين أن تشاركي ابنتك مشاعرك الطبيعية، مثلاً حدثت لك مشكلة في العمل، بدلاً من أن تكوني متوترة وتصرخي في وجهها، أخبريها بأن عندك مشكلات في العمل، ويمكنك أيضاً أن تأخذي رأيها في حل مشكلتك؛ هكذا تعلمينها أننا نقابل المشكلات ونتصالح ونحلها، ونمر بمشاعر سلبية ونتعامل معها.

بالطبع، الخوف والحماية الزائدان للأطفال يجعلانهم بعيدين تماماً عن اكتساب أي خبرات حياتية، بل ويبعدانهم عن مجريات الأمور. بهذه الحماية، ابنتك لن تستطيع تكوين أي رأي ويجعل قدرتها على التصرف محدودة وضعيفة، خصوصاً في المواقف الجديدة التي تمر بها.

ولأننا نعيش في زمن صعب وبه الكثير من التحديات، تحتاجين أن تتصرفي عكس طبيعتك أحياناً كي تقوى ابنتك وتتعلم الحياة بشكل صحيح، وتتعلم كيف تتصرف عندما تواجه مواقف صعبة.

نحتاج أن نُعلّم بناتنا مهارات مختلفة في مجالات متعددة، لا تمنعها أن تمارس حياتها بشكل طبيعي كي تحميها، ولكن علّمها أن تمارس أنشطتها الطبيعية وأيضاً كيف تأخذ حذرنا وهي تعيش في هذه الحياة.

الخوف الزائد على ابنتك يمكن أن يسبب الآتي:

1. يخلق حالة من الضعف ويزيد من الاعتمادية والالتكالية عند ابنتك، بمعنى أنه يجعل اعتماد ابنتك الكامل عليك.
2. قلة الثقة بالنفس لأنها تشعر الآن أن أهلها لا يصدقون أنها تقدر على تحمل صعاب الحياة وتحدياتها، وبالتالي هي أيضًا تصدق هذا في نفسها ويؤدي هذا إلى الاكتئاب والقلق.
3. يقل حبها وتقديرها لذاتها (self-esteem) لأنها لا تصدق أنها تمتلك قدرات حل المشكلات، واكتشاف العالم دون أهلها حتى عندما تكبر.
4. مهاراتها وقدراتها لا تتطور بالشكل الصحيح، ولا تستطيع أن تكتشفها كلها، لذا لا تمتلك صفات القيادة.
5. الحماية الزائدة لا تجعلها لا تمتلك مرونة في التفكير والتصرف، بمعنى أنها لا يكون عندما تقبل لأي تغيير يحدث في حياتها، ويمكن أن يتوقف تفكيرها ولا تكون قادرة على التصرف، لأنها لم تتعود على أن الحياة متغيرة، بها أيام «لحظة» تمر علينا وبها أيام صعبة تعرف كيف تعبرها.
6. احتمالية خوض مخاطر غير محسوبة (risk taking) تكون عالية لكي تثبت لنفسها أنها كبيرة، مثل شراء السجائر والقيادة المتهورة ومصادقة الأولاد، وغيره.
7. عندما تكبر ابنتك وتبتعد عنك قليلًا، ستبدأ في انتقادك نقدًا شديدًا لأنها تحتاج إلى مساحة وقدر من الحرية، هي تشعر أنك تحيطين بها من كل جانب، فتبدأ في إبعادك عنها كي تستطيع التنفس بحرية، وهذا يكون عن طريق الكلمات اللاذعة والنقد الجارح، وللأسف يتسبب هذا بصدمة شديدة لك لأنك تشعرين أنك كنت عطفًا عليها طوال الوقت وتتعاملين معها برفق، ولكن للأسف هذا لم يكن رفقًا، لقد كانت حماية زائدة على الحد.

إن، كيف يمكنك تقليل الحماية الزائدة لابنتك؟

سأسرد لك خطوات عملية مهمة جدًا، سأبدأ بخطوات عامة ثم سندخل في تفاصيل دقيقة ستساعدك جدًا:

أولاً:

عندما تواجه ابنتك تحديًا ومشكلة حقيقية، ستتعلم مواجهة هذه المشكلة بشكل عملي، دورك هنا هو الدعم والتوجيه فقط (إلا إذا احتدم الموقف، هنا فقط تستطيعين التدخل).

ثانيًا:

دربيها أن تحسب مشاعرها وتهتم بها، وذلك عن طريق أن تسمعي أكثر مما تتكلمي، لا تتسرعي بعطائها حلولًا جاهزة، عندما تقول لك أصدقائي لا يتكلمون معي، لا تعرضي عليها أن تتحدثي إلى صديقتها أو أم صديقتها، أفضل سؤال في هذا الموقف هو: «ما هو إحساسك؟» لن يهتم أي شيء آخر الآن، وذلك لسبب مهم: أنت الآن تعلمينها أن تشعر أولاً وأن تفهم هذا الشعور ومصدره، كي تستطيع التمييز بين المواقف التي يمكن التغاضي عنها، والمواقف التي ستقف عندها وتواجهها بناء على إحساسها، كلما كان الإحساس سليمًا، كان رد الفعل أصح.

ثالثًا:

خذي رأيها في كيفية حل المشكلة، لا تبادري بحل المشكلة إطلاقًا، نحن نميل إلى حل مشكلات بناتنا وأولادنا؛ من باب إننا لا نريد لهم أن يتألموا، وأحيانًا من باب عدم وجود وقت، فتريديين أن تنتهي من حل مشكلة تلو الأخرى.

ولكن عندما تبادر ابنتك بحل مشكلاتها، ستبني مهارة مهمة جدًا اسمها: (مهارة حل المشكلات)، والتي نبنيها عن طريق الخبرات المتراكمة من حل مشكلات كثيرة بنفسنا، ولا تبني أبدًا عن طريق النصائح النظرية فقط.

مثال يقابلنا كثيرًا كأمهات لبنات: لو قالت لك ابنتك: هناك ولد يكلمني على الماسنجر، لا تستعجلي في رد فعلك، إنه شيء جيد جدًا أنها قد اعترفت بذلك لك، اسأليها: «ما رأيك، هل هذا شيء جيد؟ في اعتقادك، ما هي نيته؟ ما هو قصده؟»، تكلمي معها في السيناريوهات والاحتمالات، ولكن دعيها

تستشعر وتحس أولاً، عندما تفكر بنفسها، سيتطور نظام توجيه داخلي لديها فيعطىها الإحساس أو الاستشعار الداخلي الذي نسميه الـ (gut feeling)، والذي سينقذها من مواقف كثيرة بعد ذلك، لأنها ستشعر أن هذا الشخص قد تكون نيته غير سليمة، أو تشعر تجاهه بإحساس سيئ أو تحس إن كلام الولد غير بريء.

رابعاً:

أعطيتها مساحة أن تخطئ وتتعلم من أخطائها، دعيها تجرب وتخطئ في حدود المسموح به؛ نحن لن نعيش لهم للأبد، دعيها تجرب شعور الفرح والحزن والانتصار والهزيمة وخيبة الأمل، لا تحميها من المشاعر الإنسانية الطبيعية التي بالتأكيد ستواجهها في حياتها؛ ستتعلم كثيراً من هذه المشاعر، إذا لم تسمحي لابنتك أن تجرب العواقب الإيجابية والسلبية لأفعالها، ستكبر وهي فاقدة للثقة تماماً في نفسها، ولن يكون عندها كفاءة كي تنجح فيما تريده هي لأنك توجهينها في جميع تفاصيل حياتها.

خامساً:

دربيها على مواجهة الأوضاع والأحداث غير الطبيعية بدلاً من حمايتها منها، لأن الحماية هي إجراء مؤقت وهي ستواجه مواقف كثيرة صعبة في حياتها لا بد أن تكون مستعدة لها، لا تحميها من أحداث الطلاق أو الوفاة التي تحدث في العائلة، دعيها تستشعر الحزن، دعيها تتعلم من تصرفات الناس، ووضحي لها ما الصح وما الخطأ.

سادساً:

شجعيها على استكشاف الدنيا حولها عن طريق أن تتكلمي معها في أي شيء يحدث، بالتأكيد ليس في صورة محاضرة، ولكن يمكنك سؤالها مثلاً: ما رأيك في قرار المسؤول بضم اختبارات الترم الأول والثاني؟ برأيك هل هو صحيح؟ لو كنت مكانه، ماذا كنت فاعلة؟

سابعاً:

ساعديها على اكتشاف نفسها عن طريق الاشتراك في أنشطة مختلفة وجديدة، وكوني أنتِ قدوتها، اشتركي في الرسم، أو (الديكوباج)، أو الكيك

بوكسينج (kickboxing) أو أي أنشطة رياضية أو اجتماعية، دعيها تجرب أنشطة مختلفة كي تعرف ما تحب وما تريد أن تستمر فيه.

ثامناً:

لا تبعديها عن الأحداث من حولكم بدعوى أنك تخافين عليها وعلى نفسياتها، اشرح لها -حسب سنها- ما يحدث وما سينتج عنه، فمثلاً في حالة أزمة مالية تمر على العائلة، اشرح لها حجم الأزمة ببساطة دون إقحامها في تعقيدات مكنبة وشجعيها أن تساعدك في التفكير في حلول، من الجائز أن تجديها تقترح عليك أنها ستوفر نقوداً، وتطلب مثلاً تيشرتاً واحداً بدلاً من اثنين، أو تؤجل اللعبة التي كانت تريد أن تشترك فيها، أو أن توفر من مصروفها مبلغاً أكثر مما تعتاده، وهكذا. الهدف هنا ليس أن تدخل في دوامة المشكلات، إنما أن تشارك بما تسمح به سنها وتفكيرها.

لو كان هناك مريض بالعائلة، اشرح المرض ببساطة وأسبابه وحالة المريض وتكلمي معها عن فضل زيارة المريض وأن الرسول أوصانا بهذا، ولو هذا المريض هو من أقاربنا فتكون في هذه الحالة صلة رحم أيضاً، وأن هذه الزيارة تعطي للمريض طاقة إيجابية وتدخل السرور على قلبه، دعيها تشارك في التفكير فيما يمكن عمله كي تسعد المريض، وهكذا في كل المواقف الحياتية التي تمر علينا.

تاسعاً:

حرري مخاوفك أنتِ شخصياً قبل أن تنقلها لبناتك وأولادك، اطلبي المساعدة في موضوع الخوف من أحد المتخصصين لو شعرت أنه قد وصل إلى مراحل متقدمة كيلا تنقلي هذا الخوف لبناتك، التربية بالخوف لا تأتي بنتائج طيبة.

عاشرًا:

اتركي السيطرة أحياناً ودعي أباهم يتولى أمور ابنتك أحياناً، معروف أن القلق سمة عامة للأمهات أكثر من الآباء، ولكن الآباء عندهم ميزة مهمة جداً، هم يعدون اللعب مع الأولاد والبنات الصغار شيئاً مسلياً بعد تعب يوم طويل في العمل ومناقشات جادة مع أشخاص كبار، فاللعب عند الأب هو الهدف، الأب يلعب بكيانه كله ولذلك لعب الآباء مسلياً جداً لأولادهم، عكس الأم

التي تتعامل طوال اليوم مع تفاصيل مرهقة خاصة بتحضير الأكل للصغار وتغيير الحفاضات ومتابعة المذاكرة وكل تفاصيل حياتهم إلى أن يكبروا، ولذلك هي تريد أن ترتاح كلما سنحت الفرصة لذلك، وإذا أتاحت الفرصة للعب مع أطفالها، تستغل الفرصة أن تتعلم أولادها أشياء جديدة في الحياة. الإحصائيات وجدت أن الآباء يلعبون مع أولادهم بنسبة 40% مقابل 25% للأمهات، ونوعية الألعاب التي يلعبها الآباء تكون جريئة إلى حد كبير، وهذا ما يؤهل الأطفال للاستقلالية بعد ذلك.

نرى الأب يعلم ابنه وابنته قيادة السيارة مبكرًا، ولذلك فأنت أحيانًا تحتاجين إلى أن تتركّي القيادة لأبيهم كي يكتسبوا نوعًا آخر من الخبرة قد لا تعطينه أنت لابنتك لأنك قلقة عليها. يُكمل الأم والأب بعضهما بعضًا في التربية، ولذلك لا تقلقي على البيت من عدم الترتيب الذي يحدث في غيابك عندما تتركين أطفالك لأبيهم فترة من الوقت، بقليل من الترتيب سيعود كل شيء كما كان ولكن أطفالك سيكتسبون تجربة جديدة مع أبيهم.

يمكننا أن نتلقى معلومات، ولكن لا يمكن اكتساب أي مهارة بالتلقين.

والآن دعيني أخبرك ببعض التفاصيل الدقيقة التي ستساعدك كثيرًا في التغلب على الحماية الزائدة لابنتك:

1. تحتاج ابنتك إلى أن تتعلم قيادة السيارات وتتعلم كيف تتعامل مع خرائط جوجل (google maps)، تكلمي معها عن بعض أسباب الحوادث كي تتجنبها، مثل الكلام في الهاتف المحمول أو إرسال رسائل وهي تقود السيارة، إلخ. تكلمي معها عن ربط حزام الأمان والإحصائيات التي تتكلم عن نسب الوفاة العالية للسائقين دون حزام أمان.
2. شاركها بمعلومات كثيرة عن السجائر والمخدرات وتأثيرهم، حتى يكون عندها معلومات كافية عن أخطارهم في حالة أن أصدقاءها طلبوا منها شرب السجائر معهم، أيضًا لو شكت أن هناك رائحة غير مألوفة في المكان، يجب أن تغادره فورًا وتتصل بك حيث إنها يمكن أن تكون رائحة مخدر.

3. أنا من أكثر مشجعي عمل المراهقات والمراهقين من سن 13 أو 14 سنة؛ العمل مهم كي يتعلمن الثقة والمسؤولية، شرط العمل للبنات هو الأمان. يمكن أن تعمل في حضانة فيها مدرّسات وأطفال، أو تعمل في الشركة التي يعمل فيها أبوها وتكون تحت عينيه، لو ابنتك أكبر من 15، يمكن أن تعمل في محلات عالمية ومعروفة مثل محلات لعب الأطفال وعمل الكيك أو الكافيهات البراند التي لها اسم كبير ومحترم.
4. إدارة النقود: دعيها تتولى إدارة عزومة من الألف للياء ودعيها تشتري الطلبات كي تبدأ في تقدير قيمة النقود، حتى عندما تخطئ، لا تلومها لكن علميها.
5. ضبط الانفعالات، الذي يعتمد بشكل أساسي على ضبط انفعالاتك وأنت تتعاملين معها وأن تكلميها باحترام، وتستطيعي أن تحلي المشكلات التي تواجهك بطريقة ليست بها خلافات ومواجهات شديدة، بشكل مختصر: «أن تكوني قدوتها».
6. التعود على السفر: تحتاج ابنتك إلى أن تتعرض لخبرات مختلفة في إجراءات السفر معكم أولاً من سن صغيرة جداً. في أثناء السفر الفتي نظرها لكل شيء حولها في المطار: الإجراءات، طريقة التصرف، ما الكلمات غير المسموح باستخدامها في المطار والطائرة، أحجام الحقائب، ما الحقائب التي توضع داخل الطائرة والحقائب المصاحبة لكم، تعليمات السلامة، كيف تتكلم مع المضيفات، كيف تحجز تذكرة، طريقة حجز الباص أو القطار لو سفر داخلي، لا تتولي كل شيء وحدك وتبعديها عن الأحداث، أشركيها معك.
- عوديها أن ترتب نزهة أو سفريّة مع العائلة بكل تفاصيلها: تتفق مع شركة السياحة وتضبط المواعيد بحيث تكون متوافقة مع كل الأطراف، وهذا شيء صعب أن يتفق أطراف كثيرة على موعد محدد، ترتب نوعية الطعام، ومكان النزهة بحيث تكون مناسبة مالياً لكل الأطراف.
7. علميها أن تطلب الطعام والملابس بالهاتف المحمول أو أونلاين، كي تتعود أن تتناقش مع الناس وتتفاوض وتحل المشكلات.

كل هذا يمكنك إنجازه كأ م خبيرة في غمضة عين، ولكن عندما يكون هدفك تعليم ابنتك مهارات كثيرة، تحتاجين إلى أن تصبري وتدعميها وتشجعيها وألا تنتقديها كي تخطو خطوات واثقة في حياتها.

دخول ابنتك في بعض التحديات ومجريات الأمور من حولها، يجعل عندها مرونة وتصبح واثقة في نفسها أكثر، وهذه المرونة هي التي تجعلها تكبر وهي قوية وتستطيع أن تواجه وتتصرف في المواقف المختلفة التي تمر عليها في حياتها.

هناك مساحة من الحرية لا بد أن تسمح بها كي تستطيع ابنتك أن تتعلم وتطور شخصيتها.

2 - كيف تستطيعين أن تقلمي الاستهتار عند ابنتك وتجعلها شخصية مسؤولة ومستقلة؟

إن المشاعر الإيجابية التي نأخذها من العلاقات من حولنا لا تُنسى ولو بعد وقت طويل.

باربارا فريديريكسون (أستاذ علم النفس).

ميرا حصلت على 7 درجات من 15 درجة في العلوم، سألتها أمها: «هل تضايقت؟»، فوجئت بردها: «لا، لم أتضايق، هذه الدرجة ليست مهمة»، تضايقت الأم كثيراً من هذه اللامبالاة، ثم بادرتها بسؤال: «علام حصل أصدقاؤك من علامات؟»، فردت ميرا بسعادة: «حصلت حبيبة على العلامة النهائية».

لم تعرف الأم كيف ترد ولا تدري من أين جاءت ميرا بكل هذا الاستهتار واللامبالاة.

أحياناً تجدين ابنتك لا تفكر في أي شيء، لا شيء يهتماها أو يحرك فيها الدوافع الداخلية لتكون أفضل: لا تذاكر، ولا تهتم لدرجاتها، ولا تفكر في

مستقبلها، لا تفكر في نظافة غرفتها بالرغم من أنها تجلس بها طوال اليوم، لا تشارك في أي أنشطة عائلية، وتجدين نفسك في دوامة الأسئلة والتعليمات طوال الوقت:

* لماذا لم تصلي؟

* لم ترتبي غرفتك منذ أسبوع.

* أسلوبك ليس لطيفاً.

* لقد كان دورك في غسل الأطباق اليوم، لماذا لم تتذكري؟

* لماذا تلبسين هكذا؟ إنها ملابس غريبة.

* درجاتك أصبحت سيئة.

* لماذا تمسكين بالهاتف ليل نهار؟

هذا للأسف ما نقوله لبناتنا طوال الوقت، انتقادات وضغط عصبي.

تتساءلين: لماذا هي قادرة أن تتعلم العزف الجديدة على الهاتف المحمول وعلى دراية بكل هذه التطبيقات؟ ولماذا لا تقوى على التركيز في مذاكرتها ولو لوقت قصير؟

ترين ابنتك شخصاً عادياً، لا توجد لديها هواية ولا نشاط، ولا حتى رأي خاص بها. أنتِ ترين أنها ليست مميزة وتشعرين أنها لن تكون شخصية مسؤولة أو مستقلة، كأنها تعيش في عالم موازٍ طوال الوقت، لا أحد يفقد الاهتمام دون أي سبب، لا أحد يتصرف بالطريقة التي ذكرتها إلا وتجدين الخوف جزءاً من المعادلة.

كلنا عندنا أحلام وأمنيات نسعى لتحقيقها، هل هناك من لا يحب التنافس والتحدي وإحساس الفوز؟ هناك بالفعل من يخافون من المنافسة، بعض البنات يخفن أن يخسرن ويخفن أن يدخلن في منافسة، هي لا تثق في قدراتها، وقلة الثقة تؤدي إلى توتر عالٍ جداً، والخوف من الفشل وقتها يكون أعلى من تفاؤلها بالنجاح.

عند ابنتك نفسها أحلام تريد تحقيقها، ولكنها للأسف لا تظهر، إن الخوف من الفشل أو الانتقاد أو الإحراج من أهم الأسباب التي تجلب الإحباط لابنتك،

وتمنعها من تجربة أي شيء جديد، بل وتظهرها بمظهر المستهترّة التي لا تبالى بأي شيء.

من شدة القلق على بناتنا، ولأننا مسؤولون عنهن، نحاول لفت نظرهن دائماً للأخطاء التي يرتكبنها منذ الصغر، المشكلة هي أننا نركز على الأخطاء والعيوب -من وجهة نظرنا- ولا نرى مميزات بناتنا، فنتجه دائماً للإصلاح ونحن متوترون، وطبعاً تتضايق ابنتك وترى نفسها إنها ليست جيدة بما يكفي.

بالطبع نحن هدفنا أن نعلم بناتنا، ولكننا نتمادى قليلاً في طريقتنا بسبب الضغط العصبي الذي نتعرض له، وبدلاً من أن ترى بناتنا أننا نعلمهن، ما يظهر هو أننا نصرخ ونعاقب ونلوم فقط، وبالطبع كلنا نعرف النتيجة: علاقة سيئة بين الأم والبيت، وبلا فائدة.

بناء على علم الأعصاب هناك جزء صغير في المخ اسمه reticular activating system (RAS)، هي ضمن مسؤوليات هذا الجزء أنه يجمع الأفكار التي نفكر فيها، ويوجّه الحواس كلها ناحية هذه الأفكار، مثلاً: لو قررت شراء سيارة (تويوتا) بيضاء وأصبحت تفكرين فيها وفي أسعارها وموديلاتها، وسيطر الموضوع عليك ثم نزلت الشارع؛ سوف تشعرين أن كل البشر قد قرروا فجأة أن يركبوا (التويوتا) البيضاء، لذا، عندما تفكرين في أخطاء ابنتك طوال الوقت وكيف تريدين أن تصححها، لن تري غير العيوب والأخطاء فقط، ولن تركزي على مميزاتنا.

فلنلخص الآن أسباب الاستهتار الظاهر واللامبالاة عند ابنتك:

■ هناك تناقضات كثيرة داخل مخ البنات، تخاف أن تخسر لأن الخسارة تهز صورتها وتجعل الإحباط يتسلل إليها، والغريب في الأمر أنها تخاف أن تفوز حتى لا ترفع من توقعات أهلها لها، وأحياناً تخشى الفوز على أصدقائها حتى لا تخسر صداقتها بهم، الصبيان على العكس من ذلك، حيث إنهم لا يربطون المنافسة بخسارة أصدقائهم.

■ انعدام الاستمتاع، في بحث علمي أجري على التنافس بين البنات اللاتي يلعبن الرياضة، وجد الباحث أن البنات لم يكن يشعرن بالاستمتاع

بالرياضة إلا إذا كنَّ متميزات في اللعبة، وكانت المقارنات من أكثر الأشياء التي أتعبتهن كثيرًا ووضعتهن في توتر غير طبيعي.

لذا، عندما تقيّم المُدرّسة الطالبات، تقول لبنت بعينها: «أنتِ أشطر واحدة في الفصل»، وتقدم الشكر لطالبة بعينها نظرًا لتنظيمها الشديد مثلًا، تظن المدرسات أن بقية الطالبات سيحدث لهن نوع من التحفيز حتى يكنَّ مثل هذه الطالبة «الشاطرة»، ولكن من موقعي هذا، أحب أن أقول لكم إن هذا الأسلوب يأتي بنتيجة عكسية.

■ لأن الأم تجعل المنافسة هو أسلوب الحياة، الأم التي تقارن أي عزومة كانت الأفضل، عزومتها أم عزومة قريبتها؟ من الذي يرتدي أفضل الملابس؟ من الذي يحصل أبناءه للمدارس الأعلى؟ من يعمل عملاً مرموقاً أكثر؟

كل هذا يتم تخزينه في اللاوعي عند الفتاة ويكون عبئاً عليها، ولذلك تشك في قدراتها وأنها لا تستطيع المنافسة في كل مجالات الحياة بهذا الشكل، فتكره كل أشكال التنافس، أو ممكن حدوث العكس تمامًا، يمكن للبنت أن يكون التنافس شيئاً أساسياً في حياتها مثل أمها، ويصل الأمر إلى أنها قد تنافس أمها في ارتداء الملابس وطريقة الكلام والتصرفات عندما تكبر.

■ السعي الدائم للكمال، أنتِ تسعين للكمال دون قصد منك، يمكن أن تكون عندك مشكلة أنكِ كان يتم انتقادك وأنتِ صغيرة وقد عانيت من أن كل ما تفعلينه لم يكن كافيًا أو مقدرًا، فلم تعد عندك القدرة أن تتنازلي عن المثالية والكمال (perfectionism) في كل ما يخصك أنتِ وابنتك، وهذا شيء مرهق ومحبط جدًا لكما أنتما الاثنتان. أنتِ تُحبطين لأنكِ ترين أن مجهودك طوال السنين الماضية هو مجهود ضائع، وابنتك مُحبّطة لأنها تحت ضغط رهيب طوال الوقت.

■ التركيز الشديد على سلوكيات البنت أو طباعها التي لا تعجب الأم، بمعنى أنها طوال اليوم تنتقدك هي مهملة في مذاكرتها، أو غير متميزة في الرياضة ولا في أي شيء في حياتها، أو أنها تقارنها بأصدقائها

وأقاربها، لا نستطيع أبداً تصحيح سلوكيات بناتنا عن طريق التحفيز السلبي أو الانتقاد.

والآن سألخص لكم الكلام عن المسؤولية في 4 محاور كي أبسط المعلومات وأركز على المشكلات التي تواجهينها بشكل مباشر مع ابنتك.

المحور الأول هو كيف تعلمين ابنتك اتخاذ القرارات:

من أهم المهارات الحياتية التي تحتاجها ابنتك في حياتها هي كيفية صنع القرار.

هناك طريقة تُسمى (SODAS)، هي طريقة معروفة يتعلم بها الأشخاص كيف ينظرون للصورة الكبيرة كي يفكروا بشكل أوضح.

عندما نريد حل مشكلة معينة ونريد أن نصل إلى قرار ما ونبدأ في سؤال أسئلة مثل: لماذا، ومتى، ومن، وأين، يساعدنا هذا على تكسير المشكلة ويجعلنا نرى جوانب لم تكن واضحة لنا.

هذه الطريقة سوف تساعد ابنتك على اتخاذ قرارات عقلانية ليست مبنية على المشاعر، وهذا بالطبع يوفر عليها الدخول في تجارب سيئة أو على الأقل يجعلها تخرج من التجارب السيئة بسرعة.

كي نعلم بناتنا كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة، نحتاج إلى عمل الآتي:

1. تقييم الوضع (Situation):

لو تم عقاب ابنتك في المدرسة بسبب أنها تضاقت مع المدرّسة مثلاً، أسأليها: ماذا كانت تفعل وقتها؟ وأين كانت؟ ومتى حدث الشجار؟ ومن الذي كان موجوداً؟ أسأليها كل هذه الأسئلة بطريقة ليس بها استجواب، ولكنه إعادة تخيل ما حدث، كي تستطيع أن تقول لك مشاعرها بعد ذلك.

هذه هي النقطة الأهم بالنسبة إليّ: مشاعرها، بماذا شعرت عندما تضايقت من المدرّسة وأدى إلى الشجار؟

سيجعلك هذا تعرفين ما يثير مشاعرها السلبية (triggering)، أو ما الذي يجعلها تتعصب على شخص أكبر منها في العمر، من الوارد أن يكون السبب هو إحساسها بالظلم، وهذا بالضبط ما ستعلمينها إياه، أن تتعامل مع شعورها بالظلم.

من الوارد أيضا أنها تحس بالجوع في هذا الوقت من النهار، وكلنا نعرف: «أنت مو أنت وأنت جوعان»، مثلي أنا الساعة 12 ظهرًا أبدأ بالشعور بالجوع، ولو لم أكل وجبة خفيفة (سناك) في هذا الوقت؛ أكون عصبية قليلاً، فلكي أحافظ على هدوء أعصابي وسلامتي النفسية، لا بد أن يكون معي وجبتي الخفيفة، ولذلك من المهم جداً أن نفهم أنفسنا بشكل جيد كي نعرف ما الذي يسبب توترنا، كي نتفاداه أو نتعامل معه بشكل صحيح.

2. قائمة الخيارات (Options):

هذا وقت الخيارات والبدائل، بعد سرد مشاعرها، دعيها تحكي لك عن رد فعلها تجاه المدرّسة، وهذا شيء مهم جداً.
لماذا؟

لأنها عندما تحكي مشاعرها بصوت عالٍ، سيهدأ توترها بشكل كبير، وستجد نفسها قادرة على رؤية الأمور بشكل أوضح، وساعتها فقط تستطيع أن تحكم إذا كان رد فعلها صحيحاً أم لا.
اسألها الآن: بم يمكن استبدال رد الفعل عندما توضع في الموقف نفسه ثانية؟

يمكنك مساعدتها قليلاً في بدائل رد فعلها الأفضل.

3. المزايا والعيوب (Advantages & Disadvantages):

الآن ستبدأ ابنتك في سرد المميزات والعيوب لكل خيار وكل خيار اختارته ابنتك، مثلاً لو قالت ابنتك: «في المرة القادمة، سأتشاجر معها بشكل أعنف وسأخرجها أمام كل الفصل»، لا تعترضني ولكن قللي لها: «دعينا نفكر في مميزات وعيوب هذا الاختيار».

ستعرف أن هذا الاختيار له عواقب سيئة كثيرة، وهذا ما يجعل مخها يعمل بشكل أفضل ولن تتسرع في المرات القادمة، وردود فعلها ستتحسن بمرور الوقت.

4. الحلول (Solutions):

الآن ستختار ابنتك حلاً من البدائل التي اختارتها يكون له مميزات أكثر من العيوب والأهم أنها تستطيع تنفيذه بسهولة، وسيساعدها في هذا أن

تسأل نفسها سؤالاً: ما الذي أريده أن يحدث في هذا الموقف؟ وهل هذا الحل سيصلح على المدى الطويل أم لا؟

عندما تتعود ابنتك على التعامل مع المشكلات بهذه الطريقة، ستكتسب ثقة كبيرة في نفسها أنها تستطيع التعامل مع أي أزمة وتختار القرار الصحيح.

المحور الثاني لتعليم ابنتك المسؤولية والاستقلالية هو العمل:

دعاء ترى ابنتها لمار لا تفعل شيئاً على الإطلاق، حتى إنها تنتظر أمها لتحضر لها طعام الإفطار عندما ترجع من العمل في الثالثة عصرًا، لأنها لا تعرف كيف تفتح الفرن وتحضر لنفسها سندوتشًا من الجبن.

لمار لا تستطيع التصرف وخبراتها في الحياة قليلة جدًا نتيجة عدم انفتاحها على الحياة.

دعاء ترى ابنتها تتحدث إلى صديقاتها طوال الوقت، أو تغلق الباب وتشاهد مسلسلات وأفلام، هي تسأل نفسها طوال الوقت: لماذا لا تنضج بناتنا؟ لماذا لا يكن مسؤولات في هذه السن؟

الإجابة هي لأن هناك حقيقة علمية أن الجزء المسؤول عن التفكير والتعلم في المخ (prefrontal cortex) ما زال في طور النمو والتطور، بينما الجزء الأنضج في المخ هو الجزء المسؤول عن المشاعر والتوتر والسلوك الغريزي. الذي يحدث بين دعاء ولمار هو أنها تتشاجر معها و تنتقدها على أخطائها مثل: الدرجات السيئة ومشاهدة (نتفيلكس) بالساعات الطويلة، وعدم تنظيف غرفتها، وعدم اكرانها بكم الفوضى التي تعيش فيها، ثم تصرخ في وجهها قائلة: «إلى متى ستظلين في سريرك لا تتحركين منه؟»؛ ومن ثم تهتز ثقة لمار بنفسها وتشعر أنها لا تستطيع فعل شيء في حياتها.

لماذا لمار ليست متعاونة بهذا الشكل؟

عدم التعاون يظهر وبشكل واضح إذا اعتادت أن كل شيء يكون جاهزاً لها دون تعب منها، أو أنها لا تجد التقدير الكافي من أمها، أو لأنها لا تثق بنفسها كفاية، أو أن هناك خلافات كثيرة تحدث بينكما وهناك سوء فهم دائم، أو أن هناك توترات ومنغصات كثيرة في المدرسة أو بينها وبين صديقتها ولا

تجد الدعم الكافي من البيت، مع كل هذه الأسباب لا يمكن أن تتوقعي تعاوناً منها.

ولكي نقلل الخلافات إلى الحد الأدنى، ونربي حس المسؤولية عند بناتنا، نحتاج إلى أن نعمل على تحفيز بناتنا على العمل، لهذا السبب عندما قررت أن أشجع ابنتي أن تعمل وهي ما زالت في عمر الـ 14 عاماً، أعتبر هذا من أفضل القرارات التي اتخذتها، أنصح كل أم أن تشجع ابنتها على العمل بدايةً من هذه السن.

هذا العمل لا يتضمن إطلاقاً الأعمال المنزلية في البيت مقابل النقود، هذه الفكرة مرفوضة شكلاً ومضموناً لأن التعاون في البيت مسؤولية لا بد أن تتعلمها منذ الصغر لا من مقابل، ولا بد أن يكون عليها مسؤوليات محددة وتكون روتينية في حياتها، في الدراسة والإجازة، هذه المسؤوليات تتحدد حسب كل بيت، مثلاً: تغسل الأطباق بعد الأكل، تشتري طلبات البيت حتى لو (أونلاين)، تنظف غرفتها بالكامل، تغسل ملابسها وتنشرها، أو تضعها في المجفف، إلخ.

لو وجدتِ ابنتكِ تظل بالساعات طوال في غرفتها لا تفعل شيئاً؛ تحتاجين إذن إلى تغيير الاستراتيجية بالكامل حتى تكلمي ابنتكِ للمسؤولية عن طريق عمل الخطوات التالية:

1. فكري بطريقة مختلفة: عندما تجدين مقاومة منها لعمل أي شيء، مثلاً: الأعمال المنزلية والتنظيف، لا تتحدثي إليها في ماذا سترتب وماذا ستنظف، تكلمي معها في: «ما إحساسها عندما تطلبين منها ترتيب وتنظيف غرفتها؟»؛ هي تحتاج إلى أن ترى إحساسها بوضوح، ولن تعرف لماذا هي تقاوم إلا عندما تساعدينها على التعبير، ولذلك أنما الاثنتان ستفهمان سبب المقاومة وستجعلينها أكثر مرونة ناحية مساعدتك.

2. اختاري الوقت الذي تتكلمان فيه مع بعض في هذا الموضوع؛ لا بد أن يكون وقتاً فيه استرخاء كي تستطيع استيعاب ما تقولينه وتكون قادرة أن تشارك أفكارها ومشاعرها معكِ، وهذا لن يحدث في أثناء الشجار أبداً.

3. يمكنك استخدام الجمل الآتية كي تساعدتها:

«لقد سألت نفسي يا ترى بم تشعر ابنتي عندما أطلب منها تنظيف غرفتها؟ أنتِ لا تكونين سعيدة أبدًا، صحيح؟ هل ترين إنها مهمة صعبة؟ أم تأخذ وقتًا طويلًا؟ أم ماذا؟».

«ألاحظ أنكِ لا تحبين الأعمال المنزلية (مثلًا)، وأنا فعلاً مهتمة أن أعرف: لماذا وكيف أساعدك؟».

«حبيبتي، يهمني مشاركتك التي تشعرين بها أكثر من إنجاز الأعمال المنزلية نفسها، وأنا متأكدة أننا نستطيع حل المشكلة مع بعض».

«أحتاج إلى مساعدتك، ولا أريد أن تكوني مثقلة بالهجوم، يا ترى كيف أستطيع مشاركتك في أن أجعل الأعمال المنزلية أسهل بالنسبة إليك؟».

صيغة الجمل السابقة بها اهتمام وتعاطف شديان، وأيضًا عرض للمساعدة عليها، وابنتك تحتاج إلى أن تسمع وتشعر هذا منك.

4. ستستجيب ابنتك لك بشكل أفضل عندما تتوقفين عن الانتقاد والصرخ واللوم والتأنيب، ستستجيب بشكل أفضل عندما تحافظين على تواصل مفتوح بينك وبينها، عندما يكون هناك مجال للمفاوضات والثقة بينكما.

5. ستستجيب ابنتك بشكل أفضل عندما تطلبين ليس عندما تأمرين، الصياغة مختلفة تمامًا، صيغة الطلب تكون محفزة للتنفيذ أكثر بكثير من صيغة الأمر التي تشعر فيها إنها مقهورة.

6. لا تجعلها تشعر أنكِ محبطة منها لأنها لا تفعل شيئًا وأنك قد أحسست بالفشل معها؛ إن النتيجة سيئة حتمًا، قولي لها: «متى يكون الوقت مناسبًا بالنسبة إليك؟»، «هل تريدان أن أساعدك وأشجعك كي تبدئي؟»، هذا اسمه دعم.

7. ولكي تكوني عادلة، لا بد أن تتفقي معها على قائمة من الأشياء المطلوبة منها وتعطيها وقتًا محددًا كي تفعلها، وأيضًا يجب أن تتفقي معها على العاقبة التي ستحدث لو لم تفعل الشيء الذي اتفقتما عليه،

واتفقي معها أيضًا أنها لا تطلب الخروج مع صديقاتها إلا عندما تنتهي من مسؤولياتها.

8. عندما تطلبين منها مساعدتك في ملء غسالة الأطباق مثلًا، لا تستخدمِي جملاً طويلة من تلك التي يفصل مخها بعد كلمتين مثل: «كم مرة طلبت منك أن ...»، اطلبي منها أن تساعدك بجملة قصيرة، مثل: «أذكرِك بالغسيل»، أو «املئي غسالة الأطباق»، أرجوكِ وفري طاقتك.

9. ماذا تفعلين إذا رفضت أن تغسل الأطباق مثلًا أو تغسل ملابسها غير النظيفة؟ لا تغسلي لها ملابسها حتى تتسخ كل ملابسها، ساعتها ستضطر إلى أن تغسلها بنفسها، لا تتشاجري معها، بل بالعكس تعاملِي معها بشكل جيد، دعيها تواجه نتيجة إهمالها، خلاصة الكلام لا تفعلي شيئًا بدلًا منها، طول البال هنا مهم جدًا.

10. ابنتك لديها مستقبلات دوبامين كثيرة في هذه الفترة، والدوبامين هو مادة كيميائية وناقل عصبي يعزز من الشعور بالسعادة، ولأن ابنتك تبحث عن أشياء غير عادية، ولأن المراهقين يدخلون في مخاطر غير محسوبة كي يكون عندهم مصدر مستمر من الدوبامين في مخهم؛ بالتأكيد غسل الأطباق والملابس ليس شيئًا سيرفع الدوبامين لديها. أساسًا الغسل وهذه المهام الروتينية مصدر تعاسة وشقاء لنا، فما بالك بابنتك؟ لا تشغلي بالك بفكرة أنها ستكون ربة منزل فاشلة، ستتغير بالتأكيد، إن المهام المنزلية ليست مقياسًا أبدًا على نجاح ابنتك أو فشلها.

لماذا لا بد أن تعمل بناتنا ولا ينتظرن حتى التخرج في الجامعة؟

1. في مرحلة المراهقة، الفتن حولهن تكون كثيرة جدًا، فلا بد أن يكون معظم وقتهن مشغولًا بالرياضة والعمل والحياة الاجتماعية لأن الفراغ يجلب ارتكاب الذنوب، وخصوصًا ذنوب الخلوات.
2. العمل يعلم المهارات الحياتية المتنوعة: المسؤولية، القيادة، المثابرة.

3. العمل يعلّم تنظيم الوقت، لأنها ستضطر أن تسلّم مهمات وتقارير مطلوبة منها في وقت محدد، وبناء عليه ستحدد مواعيد خروجها مع أصدقائها في خارج أوقات العمل الرسمية، والذي سوف يشجعها على هذا، أنها ستأخذ نقودًا مقابل تعبها.

4. ابنتك ستتعلم مهارات تواصل مهمة لأنها ستتعامل مع أشخاص على مختلف المستويات.

5. ستكون علاقات قوية ودائرة معارفها سوف تتسع؛ وهو ما سيعزز مهارات التواصل والخبرات الحياتية المختلفة.

6. لأنها ستكتسب نقودًا بنفسها؛ ستتعلم إدارة أمورها المالية تدريجيًا.

7. عندما تقدم في بعض الجامعات، سيكون شيئًا جيدًا أن تكتب خبراتها في العمل المبكر في سيرتها الذاتية (CV)، وهذا يعطيها أولوية كي تُقبل في النشاطات المختلفة في الجامعة.

8. ستفهم الحياة مبكرًا وستكتسب خبرات كثيرة وستستطيع أن تحدد ما تحب أن تعمل وما هي الكلية التي تريد أن تدخلها بعد ذلك إن شاء الله.

9. العمل يسهّل الانتقال لمرحلة الرشد ويجعل المراهقة مسؤولة ومتوازنة نفسيًا وناضجة.

10. ستبدأ ترى عائلتها بشكل مختلف، وستعرف أن أباهما وأمها يتعبان كثيرًا وستشعر بهما أكثر.

ولكي نكون مطمئنين على بناتنا وننمي عندهن حس المسؤولية، سأقول لكم على الأعمال الآمنة والمناسبة لسن المراهقة:

1. مساعدة مدرسة في حضانة.
2. تعمل في محلات معينة (بشرط أن تكون محلات معروفة، والميزة الآن أن هناك محلات لعب وكافيات براندات عالمية توفر العمل في الصيف للمراهقين).

3. هناك شركات كبيرة ومحترمة تقبل تدريب المراهقين في الصيف في وظائف معينة، مثل: المبيعات أو التسويق أو (الكول سنتر).

4. الجمعيات الخيرية تطلب الشباب لمساعدتهم في التكييس وتوزيع الصدقات.

5. شباب كثيرون يسجلون في دورات تدريبية للتصوير أو للتصميم (جرافيكس)، وبعض المجلات تستعين بهم لو يمتلكون الموهبة لأن مرتباتهم أقل من الكبار المحترفين، ولذلك فالطرفان فائزان.

6. لو لدى ابنتك هواية مثل: الكروشييه، التطريز، رسم اللوحات الفنية، دعها تعرضها للبيع في النادي أو على صفحة فيسبوك أو إنستغرام. عمل (البيزنس) الآن أسهل من الماضي بكثير.

مع العمل، ستجدين أن شخصية ابنتك اختلفت تمامًا، ومع التشجيع والتحفيز طوال الوقت؛ ستجدين نفسك أصبحت فخورة بها وهي أيضًا ستكون سعيدة بنفسها وبإنجازاتها.

المحور الثالث هو التحكم في وقت الهاتف المحمول الذي يعطي دفعة الدوبامين والسعادة (إنه تحدُّ كبير)!

الهاتف المحمول أصبح حقيقة واقعية لا فكاك منها، وكلما قاومت وجوده، تمسكت ابنتك به أكثر.

إن بناتنا وأولادنا مشدودون لهذا الجهاز الصغير بالساعات الطوال، ونحن أيضًا، نمسك بالهاتف فنروح ونجيء من الفيسبوك لإنستغرام، لسنا بتشا، لتيك توك، وبلا هدف.

ما أسباب انجذاب ابنتك الشديد لمواقع التواصل الاجتماعي؟

1. لأنها تريد أن تكون على تواصل مستمر مع أصدقائها، في الماضي كنا نقابل أصدقاءنا في النادي أو في المنزل، أما الآن، نحن نتقابل ونتواصل بشكل أسهل على مواقع التواصل الاجتماعي.

2. لأنها تريد التعرّف على العالم الخارجي وتكون منفتحة على ثقافات مختلفة، ولكي تكون على علم دائم بمجريات الأمور من حولها، حتى

لو الأحداث التي تهمها ليست ذات أهمية كبيرة ولكنها تريد أن تعرف كل شيء عن اهتمامات جيلها.

3. هي تقاوم الملل الذي تعيش فيه أحيانًا، عندما لا تستطيع أن تلتقي أصدقاءها مثلما حدث في فترة الإغلاق لكوفيد 19-، استطاعت ابنتك وأصدقائها أن يقيموا أعياد الميلاد بشكل افتراضي على (زوم) و(هاوس بارتي)، هذا الجيل يعرف كيف يمرح حقًا.

4. وجودها على مواقع التواصل الاجتماعي يُشعرها أنها ليست منعزلة عن العالم، فهناك من يعجبه فيديو لها على التيك توك، وهناك من يعلق على صورتها على الإنستغرام، فتشعر أنها في قلب الأحداث دائمًا.

5. مواقع التواصل الاجتماعي عبارة عن منصات (platforms) تستطيع من خلالها التعبير عما يجول في خاطرها بحرية أكبر، حيث إنهم يستطيعون إلغاء التعليقات التي لا تعجبهم، وهذا أكثر ما يعجبهم في مواقع التواصل الاجتماعي، حيث إنهم لا يستطيعون عمل ذلك مع فرد من العائلة يؤذيهم بالكلام، فمواقع التواصل الاجتماعي هنا تُعد مثل المتنفس الذي تستطيع من خلاله ابنتك أن ترد بحرية.

المراهقات يعتبرن فوائد مواقع التواصل الاجتماعي أكثر بكثير من ضررها، ولكن من ناحيتنا نحن بصفتنا أمهات، نحن نعرف مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي، وهي مصدر توتر كبير بينك وبين ابنتك؛ تضيع الوقت بشكل رهيب. يمكن لابنتك أن تشاهد عددًا كبيرًا من الفيديوهات المسلية، أيضًا عندما تقوم ابنتك بتحميل فيديو على حسابها الشخصي كي تصل إلى عدد مشاهدات كبيرة، تبذل جهدًا لا تبذله في أشياء أخرى مهمة، وليس ذلك فقط، بعدما تضع ابنتك الفيديو، ستبدأ في متابعة عدد المشاهدات والإعجابات وتبدأ في مقارنة عدد المشاهدات بينها وبين صديقتها، ويبدأ الحماس في الصعود أكثر وتتسابق البنات على تحديات أخطر كي يزيد عدد المتابعين.

بالتأكيد أن الهاتف ومواقع التواصل الاجتماعي يعطيان سعادة كبيرة لأنه يصاحبهما الكثير من إفرار الدوبامين، ولأن ابنتك تحتاج إلى دفعة سعادة كبيرة؛ تلتصق بالهاتف أكثر وأكثر وخصوصًا عندما لا تكون علاقتك بها على ما يرام.

كيف تحلّين هذه المعضلة الأزلية؟

1. لا تكوني متحكممة بشدة، تحدثا معًا وقولي لها توقعاتك عن مدة وتوقيت استخدامها للهاتف: نص ساعة، ساعة، أيًا كان ما ستتفقان عليه.
2. لا بد أن تكوني مثلاً وقدوة، أنتِ وأبوها أيضًا تحتاجان إلى تقليل استخدامكما للهاتف.
3. افسحي لها المجال كي تكون متحكممة أكثر، أعطِها الشعور بأنها الخبيرة، اسألها كيف يعمل هذا التطبيق أو ذاك، عندما تكونان على نفس الخط من المعرفة بالتطبيقات واستخدامها؛ سيجعل هذا تواصلكما أسهل بكثير.
4. تابعي ابنتك على مواقع التواصل الاجتماعي، وحاولي تقليل التعليقات على صورها كي لا تستبعدك من حسابها ولا تكوني على دراية مستمرة بما تفعل.
5. اضبطي الهاتف على الوضع المقيد (restricted mode)؛ والذي يحد من ظهور مشاهد العنف أو الجسور.
6. فعّلي خاصية الاقتران العائلي (family pairing)، الذي يسمح بربط حسابك بحسابها، وتشغيل وضع المحتوى المقيد، وتحديد وقت الاستخدام.
7. ستفرح جدًا عندما تصوران فيديوهات مع بعضكما بعضًا وتحفظانها في استوديو صور الهاتف دون أن تكون على مواقع التواصل الاجتماعي على سبيل المرح والسعادة معًا.
8. دعيها تنطلق خارج العالم الافتراضي: ادعي أصدقاءها للمنزل، اخرجوا، امشوا معًا، استمتعوا ببعض الأنشطة المشتركة؛ عندما تجد ابنتك دفعة الاستمتاع والدوبامين في مكان آخر غير الهاتف المحمول، ستقلل التعلق به تدريجيًا.
9. الأبحاث التي أجريت على وسائل التواصل الاجتماعي وجدت: أنها تجعل المراهقين يشعرون بالاندماج والثقة بدلًا من الشعور أنهم مستبعدون

ولا يشعرون بالأمان، دائماً ابحثي عن الطرق التي تشعرهم بالاندماج والأمان والثقة، مثل أنك تشجعين ابنتكِ ودائماً تذكريها بإنجازاتها مهما كانت صغيرة.

10. دائماً ذكريها أن أي شيء تكتبه، يكون في صحيفتها للأبد، وأن أي شخص يتأثر بكتابتها لو فيها معصية، فهو في ميزان سيئاتها؛ التذكير الدائم مهم ولكن سريعاً دون محاضرات طويلة، هذه هي مهمتكِ الكبرى: التذكير.

نحتاج إلى أن نتذكر قوله -تعالى-: ﴿فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ ۗ لَسْتَ عَلَيْهِمْ بِمُصَيِّرٍ﴾. [سورة الغاشية، الآية 21، 22]

المحور الرابع ينمي الاستقلالية والمسؤولية وهو كيفية الرد على الإساءات:

الحقيقة أننا مختلفون؛ كلنا لنا أشكال مختلفة وطباع مختلفة وردود فعل مختلفة، والحقيقة أيضاً أننا فقدنا البوصلة على الحكم على الأمور، وتجنبنا الكلام عن الأخطاء بحجة أننا لا نحكم على أحد، وهذا أدى بنا إلى الوقوع في فخ: «كل واحد حر يعمل اللي هو عايزه طالما مجاش جنبني»، وهذا خطأ واضح لأنه لو كل منا فعل ما يريده دون النظر إلى ما يتسبب هذه الأفعال في إيذاء الناس؛ لأصبح العالم غابة.

ولذلك أريد هنا تسمية الأشياء بأسمائها الحقيقية، لو حدث إيذاء لابنتكِ، فلنسمِّ ما حدث تنمرًا، ولو كان الإيذاء بسبب الملابس أو الشكل أو اللون، فهذه تُسمى عنصرية.

ستقولين لي الآن: لماذا أعرفها على هذه المصطلحات وأشعرها بأن ما حدث لها إيذاء كبير؟ ولماذا أحكم على الناس؟ سأقول لك: لأن ما حدث ليس حكمًا أو تصنيفًا، لو تعرضت ابنتكِ لأذى ومضايقات لفظية بسبب بشرتها السمراء مثلًا أو شعرها المجعد، هذه عنصرية بتعريفها الحقيقي، لا تسمى

الحدث بغير مسماه، لا بد أن تعرف هذا كي تستطيع التعامل على مستوى الحدث بشكل صحيح، دون تهوين أو تهويل.

تعريف العنصرية هو كراهية شخص من قبل شخص آخر -أو الاعتقاد بأن شخصاً آخر أقل- بسبب لون البشرة أو اللغة أو العادات أو مكان الولادة أو أي عامل يفترض أن يكشف الطبيعة الأساسية لذلك الشخص.

لا أستطيع أن أقول لابنتي تقبلي الاختلاف في موقف لا أحد يتقبلها هي فيه؛ الكلام عن التقبل يجب أن يكون في موضعه.

كشفت الدراسات: أن الطفل ذا الخمسة أعوام يستطيع أن يفرّق في التعامل بين الناس بلون البشرة أو بالشكل، وتجنبنا لهذا الكلام لا يحمي أطفالنا، بل على العكس تماماً، التجنب يجعل الأطفال معرضين لعدة مشاعر:

1. الشعور بالضياع المجرد أن ابنتك لا تفهم لماذا يعاملها الآخرون بطريقة مختلفة، وهذا يؤثر بالطبع في نموها النفسي بشكل كبير.
2. الشعور بأنها أقل من غيرها.
3. الشعور بأنها مهددة، سواء نتيجة للتعرض لهجوم لفظي، أو جسدي أو حتى التعرض للإحراج.

بالطبع أنت لن تربي كل الناس، ولن تستطيعي تغيير أحد، ولكن ما بيدك هو تعليم ابنتك كيف تتصرف وترد بطريقة صحيحة إذا تعرضت لإساءة أو تنمر. كي نتجنب مواقف الإساءة والعنصرية كلنا كمجتمع، قبل أن تتم ابنتك 5 سنوات من العمر، تحتاجين أن تثبتي المفاهيم الآتية في عقلها:

1. نحن لسنا واحداً، ولسنا مثل بعض؛ كلنا مختلفون ولكن نحن نحترم ونقدّر اختلافاتنا، عرفيها على الاختلافات بين البشر، إذا سألتك: لماذا أنا لست بيضاء مثل أختي؟ أو لماذا يلبس الإفريقيون ملابس مزركشة؟ أو لماذا أعين الصينيين مختلفة؟ انتهزي هذه الفرصة وعرفي ابنتك على أصناف البشر المختلفين من ثقافات وحضارات مختلفة كشكل وأسلوب حياة.

شاهداً فيديوهات عن الثقافات المتنوعة في العالم، اجعليها تتعرف على الاختلاف بمعنى أوسع بكثير، ثبتي عندها فكرة إننا كلنا مختلفون عن

بعض لكننا في الوقت نفسه مميزون؛ كل واحد لديه الصفة والأسلوب الذي يميزه.

2. شجعيها أن تسأل كثيرًا في هذه المواضيع كي تؤهلها لكيفية التصرف إذا واجهت موقفًا مشابهًا مرة أخرى.

3. ذكريها أننا نتعامل مع جميع الناس بشكل جيد بغض النظر عن ماذا يرتدون أو كم يمتلكون من النقود، لأن هذا ليس مقياسًا لكيفية التعامل، التعامل الجيد يُبنى على أساس الاحترام بين الناس، وديننا نهانا عن التفرقة في التعامل بين الناس.

ماذا تفعلين الآن إذا قررت ابنتك أن تغير من شكلها أو تُخفي ما يراه الناس عيبًا فيها كي لا تتعرض للإحراج؟

1. أول شيء وأهمه أن تسمعي منها بم شعرت عندما سألتها قريبتها: «لماذا أنتِ سمراء هكذا؟ لا يوجد أحد في عائلتكم أسمر هكذا»، شجعيها على تفريغ كل مشاعرها دون تزيين لما تشعر به. هل أحست بالضيق؟ بالإحراج؟ بالتهديد؟ أي إحساس شعرت به ابنتك في هذه اللحظة هو إحساس غير مبالغ فيه إطلاقًا، لا شعري بالحرص لأن قريبتك التي لا تريدين خسارتها تفوهت بهذا الكلام، ولا تحاولي مناقشة ابنتك في مشاعرها، لأنها ببساطة مشاعرها هي.

2. اسأليها هذا الشعور الذي أحست به، بم تقيمه من 1 إلى 10؟ هل هو شعور خفيف بالضيق (1 أو 2) أم شعور قوي جدًا (9 أو 10) أو ما بينهما؟ مهم أن تعرفي مدى قوة شعورها.

3. اسأليها ما هو حديث نفسها؟ ما الذي تقوله لنفسها عن نفسها وعن صاحبة الفعل؟ هذه فرصة ممتازة لتصحيح المفاهيم عن نفسها إذا كانت ترى أنها غير جميلة أو ليست ذكية كفاية أو أيًا ما كان من حديث نفسها الذي سبق وتحدثنا عنه في فصل سابق.

4. الأطباء النفسيون قالوا: إن لعب الأدوار من أهم الأشياء التي يمكنك أن تجربيها مع ابنتك في موضوع العنصرية أو أي موضوع آخر شائك. اسأليها بهدوء: ما هو أفضل رد فعل يجعلها تشعر أنها قد استردت

حقها وفي الوقت نفسه لا تعرّض نفسها لمشكلة نتيجة لرد فعل غير محسوب؟

من الجائز جداً أن تسرد بعض ردود الفعل العنيفة، مثل: أن تقول إنها ستضرب من سيؤذيها، قولي لها فلنمثل الموقف كي نرى كيف سينتهي رد فعلك، بالطبع نتيجة الضرب هي أن السيدة الأخرى يمكن أن تضربها هي الأخرى ويحدث قطع لصلة الرحم. أسألها: هل هناك رد فعل آخر يمكنك عمله؟ هذا الهدوء من جانبك سيجعلها تفكر جيداً في سيناريوهات مختلفة ونتائج أفضل إلى أن تصلا معاً لأفضل رد بالنسبة إليها.

ردود الفعل ليست شيئاً محفوظاً، ولكنه مختلف باختلاف العائلات، المهم أن يكون محسوباً ولا ينتهي بمشكلة أكبر.

5. أكدي معها فكرة أن وحش اللسان والبذاءة أسهل شيء ولكنها ليست من الإيمان، الحفاظ على نظافة لساننا يجعل رؤوسنا دائماً مرفوعة لأننا نطيع الله، ولأن ما يرضه الله علينا من طريقة لبس أو طريقة كلام وعدم إيذاء الناس هي من هروض الله علينا.

6. العلاقات الاجتماعية المتنوعة والأعمال التطوعية تقوي ابنتك وترفع ثقتها بنفسها، وتجعلها تشعر بقيمتها وقيمة ما تفعله، فعندما يتم الهجوم عليها بالتمنر أو العنصرية، لن تشعر أن هذا بسببها وتدخل في دائرة البحث عن الخطأ بداخلها وتتفوق كما يحدث للكثير من البنات، بل ستكون متأكدة أن الذي أخطأ هو من قال الكلام العنصري.

7. إذا وجدت أنها منساقه وراء صديقاتها المتنمرات على البنات الأخريات تحدثي إليها كثيراً في هذا الموضوع، ابدئي كلامك معها بفرضية أنها مكان البنت الأخرى، بماذا ستشعر؟ هل ستحب هذا الشعور؟

8. هذه النقطة هي الأقل أهمية على الإطلاق ولكنها تساعد قليلاً، يمكنك أن تريها صور المشاهير ذوي الشعر المجعد لكي تأخذ أفكاراً عن كيفية الاعتناء به مثلاً، أو كي ترى كيف يتقبلون أنفسهم وكيف نجحوا في عملهم، لا نقلد أحداً ولكن نتعلم كيف نتقبل أنفسنا تدريجياً وكيف نرد على أي إساءة تقابلنا.

والآن أريدك أن تكتبي كل الأفكار التي تمكّنك من تقوية حس
المسؤولية لدى ابنتك.

3 - كيف تممين حس التعلم من الأخطاء لدى ابنتك؟

الأمهات عموماً يحببن أن ينتهين من أعمالهن التي لا تنتهي بسرعة. ولذلك
دون أن تشعرين، فأنتِ تقولين التعليمات بسرعة: هيا للأكل، نظفي غرفتك،
هيا للتمرين، فلتنتهي من مذاكرتك سريعاً، ما هذا البطء الشديد؟

ومن جهتك أنتِ، ترين إنك غير مقصرة في أي شيء، تعملين واجباتك
على أكمل وجه؛ طعامها جاهز، ملابسها مغسولة ومكوية، تأخذينها للتمارين،
تساعدينها في مذاكرتها، دائماً تفعلين كل شيء بطريقة صحيحة 100% كي
تجعلها الأفضل دائماً، ولكن جزاءك يكون ردوداً سخيطة، وعدم تقدير لتعبك،
وأحياناً الصراخ بوجهك، ومن ثم أنتِ قد جربت جميع أنواع العقاب: حرمان
من الخروج، سحب الهاتف، منع مصروف، ولكن للأسف، العلاقة من سيئ
لأسوأ، وللأسف أيضاً أن ابنتك لا تتعلم من أخطائها.

في الحقيقة، كلنا مرت علينا هذه الأوقات الصعبة، كل هذا المجهود أخذ من وقتك وصحتك، ولكن للأسف نحن نرى أن مشكلاتهن تافهة جداً وبسيطة ولا يجب أن تأخذ من وقتنا الكثير.

نحتاج إلى لحظة صدق مع النفس، عندما كانت ابنتك صغيرة ومشكلاتها صغيرة، كنت تعتقدين أنها قادرة على تجاوز المشكلات البسيطة مع أصدقائها، وأنه عندما تأتي ابنتك وتخبرك أنها قد تشاجرت مع صديقتها، وتقولين لها: «سوف تتصالحين معها لا تقلقي»، أو «يجب عليك أن تردي عليها كي تستردي حقك»، كنت تعتقدين خطأ أنك تعلمينها كيف تكون مستقلة لأنك لن تحلي لها المشكلة وتتركها لتواجه مشكلاتها بنفسها.

عندما أخبرتك ابنتك أنها حصلت على درجات متدنية، لم تركزي انتباهك على أنها بالتأكيد متضائلة جداً حتى لو لم تُظهر ذلك، وركزت فقط على أنك قد سبق وأخبرتها أنها لن تحصل على درجات جيدة أبداً، وعندما لم تحقق ترتيباً في البطولة: أخبرتها أنها لم تفعل ما كان يجب عليها فعله.

بالطبع ستقولين إنها أخطأت ويجب أن تخبريها أنها أخطأت، سأقول لك فعلاً صحيح، يجب أن نعلمهن خطأهن ولكن متى؟

المراحل التي ستمرين فيها مع ابنتك:

المرحلة الأولى هي «متى؟»:

«متى؟» هو المهم؛ إن محاولة تعليم ابنتك أو تصحيح أخطائها وقت الأزمات لن يجدي نفعاً إطلاقاً، هي أنتك وهي تشعر بالهزيمة وال فشل، وأنت الآن تؤكدين لها أنها فشلت فعلاً.

في أثناء الوقت الصعب الذي تأتي لتستنجد بك تكون محتاجة جداً أن «تسمعها»، فقط تسمعي وتفهمي وتفهمي ما تمر به، وأنتك معها وبجانبيها في هذا الوقت الصعب، أعطيها ما تحتاجه وقتها: تعاطف، تشجيع، دعم، طبطبة. ضعي نفسك مكانها واشعري كم هي تحس بالتعاسة أو الوحدة أو الكآبة.

هي تحتاج منك مشاعر معينة في هذا الوقت، قدميها لها وكوني متأكدة أن أي شيء ستقولينه من لوم وتأنيب ستكون نتيجته سيئة ولن تتعلم ابنتك

شيئاً، لأن فعلياً مخها يكون مغلقاً؛ الجزء المسؤول عن التعلم والمنطق لا يعمل وقت التوتر.

انتهي كيلا تعقي في فخ انتظار الجائزة من ابنتك، لا تنتظري مقابلاً لكل ما فعلته معها في التمارين والمذاكرة والتوصيل إلى الدروس، لا تنتظري التعويض ولا المقابل؛ تعبك تعطينه بلا مقابل، ابنتك ليست مطالبة «بتعويضك»، ابنتك مطالبة أن تبذل أقصى جهد، ولكن أحياناً ستنجح وأحياناً ستفشل.

الحل في لحظات الفشل أن أقرب وأدعم، وليس أن ألوم وأبعد.

المرحلة الثانية:

هل الموضوع يقق عند التعاطف والدعم، بالطبع لا. أنت تربيين ابنتك كي تتعلم، اتفقنا أننا لن نعالجها في وقت التوتر، إذن متى ستعلمينها؟ بعد عدد من الساعات أو عدد من الأيام، حسب الموقف الذي تمر به ابنتك، في الوقت الهادئ الذي تقرران فيه أن تحدثا في الموضوع، هذا هو الوقت الذي يكون فيه مخها مفتوحاً وقابلاً للتعلم، قولي لها ما تريدينه كله، تحدثي إليها فيما حدث: أسبابه، ولماذا تصرفت بهذا الشكل؟ ولماذا حدثت الهزيمة أو الخسارة أو الفشل؟ كل هذا بهدوء كي تستطيع استيعاب ما تقولينه.

المرحلة الثالثة:

هل ستكتفين بأن تعلميها ما هو خطأها وأسبابه فقط؟ لن تتعلم شيئاً من مجرد معرفة الخطأ، ولكن تحتاجين أن تتكلمي معها في كيفية عدم تكرار الخطأ أو كيفية إصلاحه عندما تتعرض له مرة أخرى. اتفقي معها على الحلول والخطوات.

ولكن لحظة..

لا تبادري بطرح الحلول؛ الأفضل أن تسألها هي على الحل من وجهة نظرها، ما الحل إن قرر أصدقاؤك الشجار معك؟ كيف ستصرفين؟ كيف تستطيعين تحسين درجاتك؟ الحلول التي ستقترحها، هي فعلياً ما ستستطيع عملها لأنها تصدر منها حسب شخصيتها هي وليست شخصيتك أنت. وبعد ذلك، إذا كان عندك أي أفكار أخرى، يمكنك مساعدتها بها.

هذه المراحل الثلاث مهمة جدًا كي تتعلم ابنتك من أخطائها.
ويأتي هنا سؤال مهم: ماذا عن الأحداث التي لا تتحملينها بصفتك أمًا؟
ماذا لو زرعت قيمًا وأخلاقًا كثيرة في ابنتك كي تحميها من الوقوع في الأخطاء
والزلل، ولكن ابنتك تعلق قلبها بولد وهي ما زالت في عمر المراهقة؟
بالتأكيد لن نراقب بناتنا 24 ساعة؛ هذا شيء مستحيل، وأيضًا مراقبتهن
طوال الوقت شيء غير مستحب للأسباب التالية:

- ثقة البنت بنفسها ستهتز.
- ستجد ابنتك طرقًا أفضل وأذكى كي تُخفي عليك ما لا تريد أن تعرفيه.
- المراقبة الشديدة بدون مساحة حرية معقولة تؤدي لاضطرابات، مثل:
القلق والوسواس القهري والاكئاب على المدى الطويل.
- إذا اكتشفت أن ابنتك تعرفت إلى ولد وتكلمه أو تقابله، أكيد أنك ستُصدمين.
ما الذي تفعلينه وما الذي لا تفعلينه مع ابنتك كيلا تكرر خطأها وتتعلم؟
فلنبدأ بما لا يجب عليك فعله في هذه الحالة:

1. أن تتسرعي بالتعنيف اللفظي أو الجسدي، أنت أكيد مصدومة، ولكن
هل هذا هو الحل؟ بالتأكيد لا؛ ستخسرين كثيرًا بالتسرع في استخدام
العنف، أيضًا لن يتم حل المشكلة بهذه الطريقة لأنها ببساطة لن تتعلم
شيئًا، بل على العكس، من مشاهداتي مع الأمهات في الجلسات وأيضًا
طبقًا للأبحاث، إن ارتباط البنت بالولد يزيد أكثر مما مضى وأيضًا
هي ستجد طرقًا كثيرة كي تقابله أو تتحدث إليه حتى لو سحبت منها
الهاتف المحمول.

2. أن تنقلي ما حدث للعائلة كي يتم الضغط عليها، سيتكلمون معها
عن بشاعة ما حدث وستجعلينها تشعر أنها قد فضحت، وبالطبع
سينتقدها الجميع، وستشعر ابنتك بالعار والخجل أمام عائلتها
وستشعر أنها مرفوضة من الجميع، هذا الإحساس نتيجته سيئة جدًا
وستشعر أنها أصبحت وحيدة تمامًا ومنعزلة.

ماذا تفعلين في هذا الموقف الصعب؟ دعينا نتفق أن المشكلات من هذه النوعية تأخذ وقتًا وجهدًا وصبرًا كبيرًا، ولكنك تحتاجين أن تمرى بهذه الخطوات أولاً بمنتهى الهدوء:

1. اسأليها مجموعة من الأسئلة تدريجيًا كي تستطيع استيعاب مفاهيم معينة، تحدثي إليها عن فكرة: «لماذا تحتاج ولدًا مراهقًا في هذه الفترة من حياتها؟»، «ما الذي تشعر أنه ينقصها ولذلك بدأت في الكلام معه؟».

صحيح أن السؤالين معناهما قريب جدًا، ولكنك تحتاجين أن تصيغي السؤال بأكثر من طريقة حتى تشجعيها على الكلام، وكي تقول لك بعض التفاصيل المهمة كي تستطيعي فهمها، وفي الوقت نفسه ستسمع نفسها وهي تتحدث بصوت عالٍ عن علاقتها بهذا الولد وستدرك: أكلامها منطقي أم لا؟ اسأليها أيضًا: ما الخطوة التي تتخيل أنها القادمة: أهي زواج مثلاً؟ بالطبع أي علاقة لا بد أن تنتهي بالزواج، ولكن هل هذا هو الوقت المناسب؟ هل هذا هو العمر المناسب؟ أسئلة تتيح لها التفكير بواقعية أكثر من التفكير بمشاعرها.

2. تحدثي إليها عن نفسها، كم هي مهمة جدًا وقيمتها عالية، وبالطبع من الأهمية أن يصاحب الكلام عن قيمتها، فذلك الذي يتماشى مع كلامك، فلا يجوز أبدًا أن تهدري كرامتها طوال الوقت عن طريق الانتقاد والسخرية منها ثم تقولين لها إنها غالية؛ الكلام هنا ليس له أي قيمة. وبعد ذلك تحدثي إليها عن استحقاقها للأفضل، وأن الأفضل سيأتي في سن مناسبة تستطيع فيها تقييم الرجل الذي يريد أن يتزوجها.

بالطبع هي ترى أن اختيارها لهذا الولد مناسب لأنها تحمل مشاعر الحب تجاهه، ولكن هذه المشاعر تكون بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث في جسمها، وأن الحكم السليم على الأمور سيحدث عندما تستقر حالتها الفسيولوجية والنفسية والهرمونية، وسيحدث هذا عندما تتخطى سن المراهقة، تحتاج ابنتك إلى أن تعرف هذا.

3. اجعليها ترى النظرة البعيدة للأمور، اشرحي لها أن مشاعرها ناحية هذا الولد جميلة جدًا ولكنها مشاعر محفوفة بالمخاطر؛ إن المشاعر

والعواطف في هذا العمر تجعلان البنات يتصرفن تصرفات غير محسوبة، وأنه مهما كانت البنت حريصة وحذرة لكن الخطأ وارد، والخطأ في هذه الحالة يكون كارثياً وخطيراً وعواقبه هي ضياع المستقبل.

4. اختمي حديثك معها بأنك واثقة بها وأنك لا تريدنها أن تتحدث إلى هذا الولد مرة أخرى، دون تهديد ولا وعيد.

لماذا لا تستخدمين التهديد بالعقاب الآن؟ كي تعطيها وتعطي نفسك فرصة أن تستخدمى العقاب في حال تكرار التصرف، لو عاقبت من أول مرة - وخصوصاً العقاب الشديد- لن يكون بيدك حيلة بعد ذلك، حيث ستكونين استنفدت كل الحيل في موقف واحد، أعطيتها فرصة للتراجع دون عند.

5. في هذه الأثناء، اعلمي على تقوية علاقتك بها جداً وتواصل معي بشكل كبير، اذهبا للتسوق مثلاً، اخرجي مع بعض، كلميها عن نفسك وعن مراهقتك، هذه الخطوة مهمة جداً في هذا التوقيت لأنها تحتاج إلى الاهتمام والتعاطف والتفهم.

6. اشغليها: رياضة، نشاطات اجتماعية، مطلوب جداً في هذه المرحلة الحرجة أن ينشغل وقتها، اشغلي حياتها بطريقة غير مباشرة، فلنعمل بذلك؛ عندما تنشغل، ستوسع دائرة اهتماماتها وحياراتها مما يجعلها تعيد تقييم الأمور بشكل مختلف تماماً.

7. تحدثي إلى أبيها وأخيها في أنها تحتاج إلى أن أول ذكور في حياتها يرونها جميلة وأنيقة ومميزة، هي تحتاج إلى سماع هذا الكلام من الرجال في هذه المرحلة، لو الأب أو الأخ غير موجودين، إذن اطلبي هذا الطلب من الخال والعم دون الدخول في تفاصيل، أخبريهم إنها في سن تحتاج فيها إلى الاهتمام من ذكور آمنين في حياتها.

8. اعلمي معها على الخطوات السابقة، ولو علمت أنها ما زالت تقابل هذا الولد، فلتبدي في وضع الحدود والعواقب متدرجة الشدة، أخبريها عن كل العواقب المتوقعة إذا قابلت هذا الشاب مرة أخرى، من سحب

الهاتف لمدة يومين، لأسبوع لأسبوعين وهكذا، ولكن ومع كل هذه العواقب، ركزي على الخطوات السابقة، ليس على العقاب فقط.

9. تحدثي إليها عن حدود الله والضوابط التي وضعها لنا في التعاملات بين البنت والولد، تحدثي إليها عن حقائق مهمة جداً تخص كيفية انجذاب الولد للبنت، وإن البنات مختلفات تماماً عن الأولاد في هذا الموضوع؛ الأولاد ينجذبون عن طريق البصر الأول، بمعنى أن الولد يلفت نظره الشعر، الأعين، أشياء كلها جسمانية. هذا خلق الله، الأولاد لا يجذبهم الشخصية ولا جمال الروح، فالمراهق الذي لم يكتمل منطقه بعد، لا يفكر غير في الجمال الشكلي فقط، ولهذا يجب أن نفكر في أهلية الولد وطريقة تفكيره ونعرف أن أي ولد مراهق غير مؤهل لأي ارتباط جاد أبداً في هذه الفترة.

10. كوني بجانبها دائماً داعمة لها، لأنها ستمر بفترة صعبة بعد تعلقها بولد، لا تستهيني بالألم الذي ستمر به. تقول الدراسات إن الألم في هذه الحالات مشابه جداً لأوجاع انسحاب الإدمان.

والآن اكتبي خمس أفكار تنمين بهم حسن التعلم من الأخطاء لدى

ابنتك.

1 -

2 -

3 -

4 -

5 -

في كبسولة سريعة، كيف ترفعين ثقة ابنتك بنفسها عن طريق تحمل المسؤولية؟

كيف تساعدن ابنتك على خلق الدوافع بداخلها وتنمية حس المسؤولية عندها؟ الخطوات الآتية يمكن تقسيمها على الأيام القادمة، يمكنك أن تسرع في بعض الخطوات، أو تبطيني فيها حسب استجابة ابنتك لكلامك معها، الوقت ليس مهماً؛ المهم النتيجة:

➤ زيادة الوعي بأن المثالية شيء صعب، لا تسعى للكمال في كل شيء، لو أنت مصرة على فكرة الكمال، فلتفكري في شيء أو اثنين يمكنك أن تحققي الكمال فيهما ولكن هذا الشيء يجب أن يكون بيدك أنت وليس بيد أحد آخر، لا تراهني أن تحققي الكمال في شخص آخر.

➤ تقبلي أن ابنتك ليست أنت ومن الصعب أن تتحكمي في حياتها.

➤ لا تقارني نفسك ولا ابنتك بأحد آخر. قارني نفسك بنفسك، قارني مستوى ابنتك بمستواها في الشهور الماضية.

➤ انقلي خبرتك بأمانة، انقلي تجربتك بأخطائك وخطواتك التي نجحت فيها وأيضاً التي لم تنجحي فيها، لو تحدثت عن نفسك بمثالية، ستسد آذانها فوراً؛ هي تحتاج إلى خبرتك الإنسانية بكل ما فيها كي تتعلم وليس كي تؤنب نفسها وترى أنها أقل منك.

➤ اجعلي توقعاتك من ابنتك معقولة وحقيقية، لدى ابنتك متطلبات أخرى بخلاف المذاكرة أو لعب الرياضة، لديها أصدقاءها وخروجاتها وهاتفها المحمول، وحصر الكلام دائماً عن المذاكرة أو الرياضة أو الأشياء المفيدة فقط يجعلها تمل ولا تتقبل كلامك، وفري طاقتك وضعي أهدافاً معقولة ولا تضيعي وقتك في الخلافات.

➤ أنت تخططين للعمل والمذاكرة والتمارين لابنتك، خططي أيضاً لوقت راحتك؛ مهم جداً أن تأخذي استراحة وفرصة أن تأخذي نفسك.

➤ ساعديها أن تلاحظ الأفكار التي تجعلها دائماً تقف في مكانها وتجعلها تفكر أنها فتاة سيئة، أكدي لها أن هذه الأفكار غير صحيحة، وأنها هي الوحيدة التي ترى نفسها بشكل سيئ.

قولي لها إن هذه الأفكار أحياناً تأتي لنا جميعاً وتأتي لك أنت أيضاً، قولي لها: «أعتقد أحياناً أنني لن أنجح في عملي ولن أترقى، ولكني أسكت هذه الأصوات كي أطوّر نفسي، قولي لي يا ابنتي: ما الأفكار التي تقولينها لنفسك وتشعرين أنها تخنقك وتضايقك؟»، اكتبها هذه الأفكار معاً كي تتناقشا في كل فكرة.

قولي لها: «أنت تعرفين أننا لو لم نُسكت الأفكار السلبية مبكراً؛ ستكبر إلى أن تصبحها وتنتصرف على أساسها طوال الوقت، أسرع وأسهل طريقة لإسكات الأفكار، شتتي نفسك بأي شيء آخر كيلا تغرق في هذه الأفكار، مثلاً اشربي كوباً من الماء، سرحي شعرك، اتصلي بأحد أصدقائك»، اسأليها: «ما رأيك: كيف تُوقفين هذه الأفكار؟»، اكتب مع ابنتك طرقاً للتشتيت لهذه الفكرة. (في فصل أخطاء التفكير سنتعرض لكل هذا بالتفاصيل).

➤ تجنبى حمايتها من مشاعر الفشل والخوف، وتجنبى حل مشكلاتها؛ المشاعر السلبية مفيدة جداً المهم كيف نتعامل معها؟ عندما تخسر في بطولة أو تحصل على درجات سيئة في مادة وتنهار من البكاء، لا تبادري بالذهاب إلى المدرسة كي تعرفي لماذا خسرت درجات كثيرة، دعيها تحزن، ولكن كوني بجانبها في أثناء حزنها، اسمعي لها جيداً، دعيها تقول إنها فاشلة. فقط، كوني بجانبها وهي تشعر أن العالم انتهى بالنسبة إليها؛ هي تحتاج إلى أن تتحدث عن الكثير من المشاعر والأفكار الثقيلة.

➤ تقبلي ما تقوله حتى لو كان موجهاً ضدك، لا تتضايقي لو اكتشفت أنك كنت السبب في استهتارها بسبب كثرة الانتقاد مما أدى إلى فقدانها الثقة بنفسها، ركزي على أنك أم عظيمة تسعى للإصلاح. كلنا نخطئ، سامحي نفسك وتحركي ناحية هدفك بلا

توقف، وهو أن تُخرجي ابنتك من حالة الاستهتار واللامبالاة، وليس مهمًا الآن من السبب، ركزي.

➤ ساعديها أن تتخلص من خوفها من الأخطاء وطمئنيها.

أُكدي لها فكرة: إن مَنْ لا يخطئ لا يتعلم شيئًا ولا ينجح، كل العلماء يجربون ويخطئون إلى أن يصلوا إلى نتيجة صحيحة، وحتى لو لم يصلوا، يأتي مَنْ بعدهم ليكملوا، وهذا النجاح ينسب لهم ولمن بعدهم، أهم شيء أن نسعى، لا أحد ينجح إلا عندما يتحرك.

➤ كوني قدوتها في أنها تضع أهدافًا واضحة في حياتها، لا يجوز أبدًا ألا تضعي لنفسك أهدافًا وتقولي إن ابنتك لا تستطيع أن تعرف ماذا تريد، وفي الوقت نفسه لا تتوقعي أن تكون عبقرية وناجحة لأنك أنتِ نفسك في قمة نجاحك الآن، اضبطي توقعاتك منها على قدر عمرها وحسب طبيعة شخصيتها.

➤ لا تفرضي عليها طبيعة مستعمل من وجهة نظرك، صحيح أنك أنتِ أمها وخبرتك أكبر منها، ولكن هذه حياتها وهي تحتاج منك إرشادًا ودعمًا ونصيحةً فقط، لكن لا تفرضي عليها دخول كلية معينة ولا رياضة معينة ولا اتجاه محدد في مواهبها.

➤ لا تلعبى دور المنقذ، لا تنقذها دائمًا من المواقف الصعبة. شعرة رفيعة جدًا بين تقديم الدعم لها وبين أن تدبى لها حياتها، إذا أخطأت ساعديها على التفكير كيف تستطيع إصلاح ما أفسدته، لا تذهبي مباشرة لتتحدثي إلى المدرّسة التي ضايقتها أو الكابتن؛ التدخل الزائد يمنع عملية التعلم التي تمر بها ابنتك ولا يجعلها تمتلك الشجاعة أن تواجه أخطاءها، مثل: تقصيرها في التمرين، أو كذبها على المدرّسة أنها قد نسيت الواجب.

➤ ابنتك تحتاج إلى أن تشعر أن لديها نجاحات مبكرة، أكيد لا يستلزم هذا أن تكون أينشتاين، ولكن عندما تظهرين لها نجاحاتها الصغيرة وتتكلمين فيها وتصفينها لها بالتفصيل؛ ستشعر لحظتها أن لديها مقومات نجاح وهذا بالطبع سيشجعها كثيرًا على الاستمرارية.

مثال: عندما تلعب رياضتها بشكل جيد، اسأليها: «ماذا تعلمت اليوم في التمرين؟»، إذا قالت لك لم أتعلم شيئاً، قولي لها: «لقد شاهدتك وأنت ترفعين المضرب وضربت الكرة وأحرزت هدفاً، لقد كانت حركة جيدة جداً منك، كيف فعلتها؟ هل يمكنك تعليمها لي؟» (أشعريها أن لها القيادة كي تتحمس)، «عندما غيرت طريقتك في المذاكرة وتمرنى على المسائل الحسابية كثيراً وبذلت مجهوداً كبيراً؛ تحسنت درجاتك جداً».

تحتاج ابنتك تحفيزاً مستمراً كي تنطلق، كلمة صغيرة منك ستظل معها طوال عمرها.

اربطي الأشياء المحببة في حياة ابنتك بحقائق جذابة ومثيرة ويفضل أن تكون حقائق علمية، عندما تجدين ابنتك محببة وتقول لك: «ما الفائدة من المذاكرة، والدراجات؟ ما فائدة أن أدرس الكيمياء وأنا لا أحبها ولن أعمل بها؟»

الإجابة الصحيحة هنا بالتأكيد ليست: «أن تكوني نافعة لبلدك والمجتمع والناس»، هذا الكلام لن تسمعه ولن تقنع به، اجذبها بنتيجة قريبة ستستفيد منها بجانب النتيجة البعيدة، يمكنك مشاركتها بمعلومات كيميائية لطيفة، اربطها بالحياة اليومية بدلاً من أن تكون مادة صماء.

مثلاً: «هل تعرفين لماذا يقولون لنا دائماً لا تخطوا الكلور مع الديتول أو المنظفات عموماً؟ لأن خلط (الكلوروكس) مع المنتجات التي تحتوي على (الأمونيا)، مثل: منظفات الزجاج وملمع الأرضيات ينتج بخار (الكلورامين)، الذي يسبب الكحة والغثيان وضيق التنفس وألم الصدر والالتهاب الرئوي، أيضاً (الكلوروكس) مع (الكحول) ينتج غاز (الكلوروفورم) السام. كل هذا كيمياء، وهناك معلومات أكثر في الكيمياء لطيفة جداً، عندما تعرفين معلومة مثيرة في الكيمياء تنفعني في الأعمال المنزلية أو الحياة عموماً، لا تنسي أن تقوليها لي».

بالطبع هذا عمل المدرّسة ولكن عندما تتكلمين بهذه الطريقة؛ سيكون
عندها الحافز أن تعرف معلومات أكثر.

➤ تجنبي المحفزات الخارجية والرّشى تمامًا؛ إن الاعتماد لفترات

طويلة من حياة ابنتك على العوامل الخارجية للتحفيز، مثل: الهدايا
والجوائز المرتبطة بالإنجاز، يمنع ابنتك من تكوين محفزات داخلية
لنفسها.

إن أثرها قصير جدًا وابنتك تتعلم منها أن كل شيء له ثمن، تجنبي
تمامًا أن تهديها هدية عندما تحصل على علامات جيدة؛ الهدايا
ليس لها وقت ولا مقابل، أنتِ تقدمين لها الهدايا لأنك أمها ولأنك
تحبينها، وليس لأنها حصلت على علامات مميزة. تهادوا تحابوا، عند
أي إنجاز لها، احتفلي بها احتفالًا بسيطًا جدًا، مثل أن تأكلا الآيس
كريم أو تشربا مشروبًا لذيذًا في أحد الكافيهات، أي شيء بسيط كي
تدخلي السرور على قلبها لأنها بذلك مجهودًا وليس لأنها حصلت
على درجات عالية.

ابنتك تحتاج إلى تنمية الحوافز الداخلية لها، وهي تأتي كنتيجة
طبيعية للأسئلة التي اقترحها الكثير من الباحثين، أسألها
بصورة مستمرة: «ما هدفك في الحياة؟»، «ماذا تنوين أن تفعلي
عندما تتخرجين في المدرسة؟»، «هل تعتقدين أن لدى صديقتك
مهارات تؤهلها لدخول كلية الفنون التطبيقية؟»، «هل تعرفين أن
ابنة صديقتي قد دخلت كلية التجارة وقد كانت تحلم بدخول كلية
الهندسة؟ يا ترى بماذا تشعر الآن في اعتقادك؟»، هذه الأسئلة
تجعلها تفكر باستمرار، الأسئلة غير المباشرة تجعلها تفهم نفسها
وتفهم الناس من حولها، وعندما تفهم نفسها؛ سينمي هذا عندها
تحفيزًا داخليًا أعلى.

أيضًا اهتمامك بها ومناقشتها والكلام معها دون محاضرات ولا نصائح،
سيُشعرها أن رأيها مهم عندك وأنك تريد سماعها، لا تلعب دور الناصح
والمحاضر طوال الوقت.

➤ أنتِ أكبر مشجع وأكبر معجب بها (biggest fan)، لو لم تكوني مشجعتها رقم واحد، من سيكون؟ سواء هي ناجحة أم ما زالت تبحث عن نفسها، لا بد أن تكوني الداعم وليس المُحِبِّط.

➤ امدحي ابنتكِ على المجهود، ليس على النتيجة؛ السعي هو المهم لكن النجاح أو الفشل رزق من الله، ربيها على عمل المجهود وحسن الظن بالله، وإن مَن يعمل سيجد نتيجة عمله بالتأكيد.

أهم شيء هو التركيز على التنافس مع النفس قبل الآخرين، بمعنى أنها تحتاج أن تقيّم وتقارن نفسها بنفسها بالأمس أو العام الماضي وترى: في أي المجالات أصبحت أفضل؟ وما الذي جعل تقدمها سريعاً في الرياضة مثلاً؟ وما كان سبب تقدمها البطيء في الدراسة؟ تناقشي مع ابنتكِ واسمعي لها، الحل يأتي من الداخل، ستحمس ابنتكِ أن تتحسّن وتتقدم ذاتياً مع استمرار المناقشات الإيجابية.

تحتاجين إلى التركيز على أن الرياضة ليست بطولات فقط، اسأليها: كم بنتاً أصبحت صديقتها في أثناء التدريبات والبطولات؟ ما أكثر شيء يسعدها في البطولة؟ سيكون شيئاً جيداً إذا قالت لك إن أكثر شيء يسعدها أنها ترى أصدقاءها. أكدي لها أن أصدقاءنا أشخاص مهمون في حياتنا، واسأليها: «ماذا أيضاً»، دعها تعبر عن كل شيء بداخلها دون أحكام ولا تعجب.

➤ ركزي على مميزات ابنتكِ؛ هذا من ضمن العوامل القوية التي ستحرك في ابنتكِ حس المنافسة الذي سيجعلها تتقدم وفي الوقت نفسه ستكون شخصية متوازنة، تقبلي شخصية ابنتكِ وافهميها بكل تناقضاتها.

مثال: لو تحب ابنتكِ الملابس والموضة، امدحي أناقتها واختيارها للملابس.

لو تحب الترتيب والنظام، قولي لها أنتِ أفضل شخص يمكنه أن ينسق الدولاب (لا تكلمي كلامك بيا ليتك تفعلين هذا طوال الوقت).

لو قررت ابنتك الخروج من كهفها - أقصد غرفتها- وتجلس معكم، لا تحاولي إحباطها بقولك: «أين أنت؟ لم أرك منذ فترة، أخيرًا قررتِ التكرم والتعطف والجلوس معنا؟»، قولي لها ببساطة: «تعالى في حضني».

لو قررت ابنتك أن ترفع طبقها من مكانه لتضعه في الحوض، اشكريها وأنتِ جادة، لا تستهزئي بها وتقولي: «أخيرًا قررتِ تشيلي حاجة من مكانها؟»، مع الوقت سيدرب عقلك على التركيز على مميزاتها وهو سيوجه حواسك أن تري هذه المميزات وأكثر منها. انقلي لها توقعاتك منها بمنتهى الوضوح.

الروتين مهم جدًا كي تفهم ما هي مسؤولة عنه، البيوت التي لا يوجد بها روتين معين لليوم يكون توزيع المسؤوليات بها صعبًا، لأن لا أحد يعرف ما دور كل شخص وكيف يُدار اليوم العادي.

علميها مثلًا أن الملابس في سلة الغسيل يجب أن تُنقل إلى الغسالة عندما يُملأ نصفها، وهي مسؤولة مسؤولية كاملة عن ملابسها ونظافتها، وهذا من سن 8 أو 9 سنوات لأنه من السهل جدًا تشغيل الغسالة والمجفف، لكن لو احتاجت أن تضع الملابس على المنشر كي تجف، يجب عليكِ تولي هذه المهمة بعد أن تغسل هي ملابسها. لا داعي للجمل الفضفاضة، مثل: «نظفي البيت أو رتبي الشقة»، اطلبي منها طلبًا محددًا وبسيطًا، مثلًا:

* ضعي ملابسك في الدولاب.

* ضعي شراياتك في الغسالة.

* ارفعي ملابسك عن المكتب.

من الجيد جدًا أن تكتبا هذه التعليمات معًا وتكون بمواعيد أنتما الاثنتان تتفقان عليها معًا.

بعد الاتفاق على الروتين وعلى الأدوار وضّحي لها العواقب التي ستنتج عن عدم تحملها للمسؤولية.

مثال 1: لو اتفقتما على أنكما تأكلان طعاماً صحياً وأن الوجبات السريعة ستدخل البيت 3 مرات في الأسبوع فقط وهي أخلت بالاتفاق؛ ستكون العاقبة هي أنه في الأسبوع الذي يليه ستطلبان وجبتين سريعتين فقط بدلاً من ثلاثة.

مثال 2: لو اتفقتما أن تحصل في الامتحان على درجة A وهي حصلت على B نتيجة تقصيرها في المذاكرة لأنها كانت تضيع وقتها على الهاتف المحمول؛ هنا سنحدد وقتاً للهاتف، بدلاً من أن تكون معها ساعتان في اليوم، سيكون الوقت المحدد هو ساعة، إنه من الخطأ الشديد أن تربطي درجاتها المنخفضة بحرمانها من الخروج مثلاً إلا إذا كان كثرة خروجها مع أصدقائها هو السبب في انخفاض مستواها...

هذه أمثلة يمكنك القياس عليها.

من المهم جداً أن تعرفي شروط العاقبة حتى تنفيذها بشكل صحيح وحتى لا يكون العقاب عشوائياً:

- أ. العواقب يجب أن تكون منطقية مرتبطة بالخطأ الذي تم.
 - ب. تكون متدرجة في الشدة كل مرة.
 - ج. ألا تكون مؤذية بدنياً ولا نفسياً.
 - د. أن تكوني حازمة ولكن بصوت هادئ غير مرتفع.
 - هـ. ما دامت العاقبة منطقية لا تتراجعي عن تنفيذها حتى لا يقع في قلبها أن الرجوع في العقاب سيكون شيئاً عادياً وأنها يمكنها الضغط عليك أحياناً، ذكرها أن الأمور بيدها، لو انتهت من مسؤولياتها يمكنها الاستمتاع بالخروج أو بالهاتف المحمول.
- أهم نتيجة في العاقبة أن تتعلم ابنتك، ليس أن تفكر كيف لا يتم اكتشاف أنها أخطأت.

➤ عند تكرار عدم الالتزام بمسؤولياتها، تحدثي إليها عن الأسباب، كوني في صفها وليس ضدها، قولي لها: «كيف يمكنني مساعدتك على الالتزام؟ هيا نجد حلولاً لهذه المشكلة معاً».

➤ طريقة التوجيه، فكري إذا هذه الفتاة لم تكن ابنتك - ابنة صديقتك مثلاً- وتريدين أن تنصحيها ولا تخسريها، ما أفضل طريقة تقولين لها ما تريدينه؟

➤ قللي الفجوة بينكما، سرعة التطور التكنولوجي رهيبة وهذا الجيل مطلع على العالم بشكل واسع، ونحن للأسف لسنا بالدرجة نفسها من المعرفة التكنولوجية، وللأسف هذا ما يجعلنا لسنا مقنعين بالنسبة إليهم، نحتاج إلى أن نكون على اطلاع دائم مثلهم كي نقلل الفجوة ونكون قادرين على الوصول إلى طريقة تفكيرهم.

➤ علميها المرونة التي هي من أهم مقومات النجاح، دعها تتحدث عن أحلامها وما تتمناه حتى لو مستحيل، ساعديها على أن تفتح آفاق عقلها.

اسألها: «ما الذي تتمنين أن تفعليه وتريه صعب المنال؟ أريدك أن تقولي أول شيء يخطر على بالك، حتى لو قلت إنك تريدين أن تمتلكي قوة خارقة»، شجعيها أن تجيب خلال 3 دقائق، مهم جداً الوقت المحدد كي تدفع نفسها خارج إطار البطء، هذا التمرين موجود في كتاب بيتر هيميلمان (let me out).

من الجائز أن تقول لك إنها تريد أن تدخل كلية الطب، ولكنك ترين أن درجاتها وإمكانياتها لا تؤهلها لذلك، ليس ذلك مهماً، لا تحبطيها أبداً.

ساعديها على سرد جميع العوائق التي من الجائز أن تقف في طريقها، شجعيها على سرد 5 عوائق على الأقل، عندما تتكلم ابنتك بصوت عالٍ، ستكون قادرة على تخيل الحل، هل ستقول إن أباه سيرفض دخولها للكلية التي تريدها مثلاً؟

تحتاجين أن تتناقشي معها كثيرًا ولا نسمح لليأس أن يتسلل إلينا ما دام هناك حلمٌ بدأ في الظهور. ليس مهمًّا ما ستصلِ ابنتكِ إليه، المهم أول خطوة.

«لو تريدين دخول كلية الطب ولكن مجموعكِ لم يؤهلك لذلك، يمكنك أن تدخلي كلية العلوم 4 سنوات وبعدها ستقبلين في كلية الطب، ليس مهمًّا أن نضيع 4 سنوات في العمر كله مقابل حلم مهم نريد تنفيذه وجادين فيه حتى لو إمكانياتنا لم تسمح به في اللحظة الحالية، هيا يا ابنتي، قولي لي أول خطوة.»

في دول كثيرة في العالم، الطلبة يدخلون ما يسمى بـ «ما قبل كلية الطب» (pre-med track)، ثم يدخلون كلية الطب بعد ذلك، لو هذا حلم من أحلامها، لا تغلقي الأبواب في وجهها، نحتاج إلى المرونة والنظرة الأوسع للأمور.

تحتاج الحياة إلى مرونة كبيرة في التفكير سواء منك أو منها، نحتاج إلى أن نسأل في البدائل والاختيارات، وليس هناك عيب أبدًا في أنها تتخرج من الكلية ثم تدخل كلية أخرى، نحن من نصنع هذه المشكلة أمامنا ونتوقف عن التفكير المرن.

➤ نقطة أحب أن أوجهها للمدرسات مع الأمهات: أنتن مؤثرات جدًّا في حياة طالباتكن، كلماتكن تصنع الفارق، كلمة منكن، ترفع معنويات الطالبة، وكلمة أخرى تجعل إحساسها سيئًا تجاه نفسها، أرجوك أيتها المدرسة العظيمة، اشكري كل طالبة عندكِ بشيء يميزها، أكيد كلهن يملكن نقاط تميز، ليس من المعقول أو المقبول أن نمدح في الطالبة (الشاطرة) أكاديميًّا فقط، ونمسخ وجود كل الطالبات اللاتي لم يحالفهن الحظ الأكاديمي، بالتأكيد عندكِ طالبة منظمة، وطالبة صوتها مسموع، وطالبة تعرف التحدث بلهجة حلوة، وطالبة خطها جميل، وطالبة دمها خفيف، هكذا ستكسبينهن جميعًا، وأيضًا ستجعلينهن يكتشفن أشياء جديدة عن أنفسهن ويحببن ذواتهن أكثر.

➤ ركزي على تعليم مهارات حياتية مختلفة أكثر من تركيزك على الدراسة: كيف تحل المشكلات؟ كيف تفكر؟ كيف تدير نقودها؟ كيف تنظم وقتها؟ الإسعافات الأولية، المهارات تتعلمها منك أو عن طريق الدورات التدريبية، والأفضل أن تتعلمها وهي صغيرة وهذا ما سيجعلها ناجحة في حياتها، الدراسة الأكاديمية والمعلومات ستتعلمها في أي وقت وليست هي سبب النجاح إطلاقاً.

ما المهارات المهمة؟

- العناية الشخصية: علمي ابنتك مبادئ النظافة الشخصية، كغسل اليدين والأسنان، والتغيير اليومي للملابس الداخلية، والاستحمام وحدها تمامًا من 5 سنوات أو أقل لو عندها الوعي الكافي، علميها كيفية استخدام النظف الصحية والنظافة في أثناء الدورة الشهرية، وكل تفاصيل العناية بالجسم، أيضًا كيف تخبث أزرارًا مقطوعة أو تنثني البنطلون أو الجيبة دون حاكينة خياطة لو تعرضت لموقف طارئ.
- ترتيب البيت: بداية من سن السنتين، علمي ابنتك -وابنك طبعًا- أن ترفع اللعب، تنظف الحوض، تضغط على زر تشغيل غسالة الأطباق، وتدرجين حسب السن إلى ترتيب السرير، وتنظيف الغرف، ووضع الغسيل في الغسالة وضبطها على البرنامج الصحيح وهكذا...
- تجهيز الوجبات: علمي ابنتك كيفية تجهيز سندوتشات من عمر 4 سنوات، تدريجيًا لتحضير بيض مقلي عند 7 سنوات مع أخذ الاحتياطات اللازمة طبعًا، لعمل الأرز في (حلة) الأرز وعمل (البان كيك) بمفردها تمامًا عند 10 سنوات، تدريجيًا للأصعب فالأصعب، ولا تلعب دور الذي يأخذ الطلبات من كل أفراد الأسرة ويحقق لهم أحلامهم، لا تطبخي 3 طبخات في كل وجبة كي ترضي أذواقهم كلهم، ابنتك تحتاج إلى أن تشعر بالتعب والجهد الذي تبذله في المطبخ وتحتاج إلى تجربة هذا تجربة حية.

- مهارة الرفض: هذه مهارة مهمة جدًا، علميها أن تُعمل عقلها وليس لزامًا عليها أن تسمع كلام الكبار لو أسأوا لها أو لو حصل لمسة سيئة من أحد أقاربها مثلًا، هي تحتاج إلى أن تتعلم كيف تقول «لا» في

المواقف التي تحتاج إلى ذلك، وإنها لو قالت «لا» في المواقف المسيئة لن تتعرض للعقاب.

■ مهارة تقبل الفشل والتعامل معه: علمي ابنتك أن هناك تنافساً مدمراً وتنافساً صحياً، تحتاج إلى أن تتعلم أن الفشل ليس آخر الدنيا وأنها لو تعرضت للفشل، يجب أن تعطي لنفسها مساحة للحزن والتعبير عن مشاعر الإحباط وبعدها تنهض وتحاول مرة أخرى، يجب أن تتعلم أنها لو خسرت تهنيء الفائز ولا تدع مجالاً للغل والحقد ولا تلوم نفسها لخسارتها؛ إن اللوم يدمر شخصيات بناتنا ويجعلهن متجمدات عند مرحلة الفشل ولن يتعلمن أي دروس مستفادة، علميها أن تتجاوز اللوم للمرحلة الأهم وهي أن نبحث عن سبب الهزيمة ونتعلم منها.

■ المسؤولية المالية: ابنتك ستكبر وتكون مسؤولة عن نقودها ونقود بيتها، لذا، فهي تحتاج إلى أن تتعلم أسعار المشتريات، وتضع ميزانية لنزهة بسيطة في أول الأمر، من سن 8 أو 9 سنوات ساعديها في حساب تكلفة ما نريد شراءه لعزومة مثلا. أيضا هي تحتاج إلى أن ترى فواتير الكهرباء والغاز كي تعرف كيف يدار المنزل، لا بد أن تدخل إلى الحياة الحقيقية تدريجياً حتى لا تعيش في فقاعة.

■ مهارة تحديد أهدافها في الحياة أو المدرسة: هي تحتاج أن تسمع كلمة «هدف» بشكل متكرر، وتكونين أنتِ القدوة والعمل الأعلى، حدّثيها عن أهدافكِ أنتِ في عملك وحياتك، احكي لها عن طموحاتكِ، وبناء عليه كيف سترتبين خطواتك (أولويات)، حتى لو استدعيت أقاربكِ لعزومة في المنزل، ما هو هدفك منها؟ وكيف سترتبين أولوياتكِ فيها كي تكون وليمة ناجحة وتُسعد الناس؟ لو سفر، ما هدفنا؟ ما الذي سوف نشتره؟ ما هي الميزانية؟ حتى لو ما زالت ابنتكِ صغيرة ولا تستوعب، من المهم جداً أن تسمع هذا الكلام كي تفهمه تدريجياً.

■ مهارة تنظيم الوقت: وهذه المهارة تأتي بعد تحديد الأهداف، إذ لا يمكن تنظيم الوقت دون أهداف محددة في الحياة وإلا سيضيع الوقت ونحن نعمل في مهمات غير مهمة ولا نخدم أهدافنا، تحدّثي أمامها عمّا عندك من مهمات وكيف ستقسمينها على اليوم أو الأيام التالية، علميها

الفرق بين الأشياء المهمة التي نُنمِّيها في أنفسنا طوال الوقت، والأشياء العاجلة التي يمكن تفويضها لشخص آخر أو عملها بأنفسنا ويجب ألا نغرق فيها.

بسّطي لها المهام كي تعلميها بشكل عملي كيفية تطبيق مهارة إدارة الوقت، عندما تطلبين منها إنجاز شيء ما، قولي لها: «رتبي سريرك، ثم سأقول لك ما تفعلينه بعد ذلك»، «ذاكري امتحان العلوم الآن ولا تفكري في امتحان الرياضيات»، «ذاكري الفصل الأول فقط ثم تعالي لنتحدث قليلاً»؛ عندما تشعر بالإنجاز ستتشجع على عمل المهمة التي تليها وهكذا.

أيضاً لا تعلمي كمنبه لها، لو أنتِ مَنْ توظفينها للمدرسة في الصباح، وتذكرينها بمواعيد المنهج والدروس، في حين أنها تتذكر جميع أعياد ميلاد صديقاتها، يجب عليك الآن أن تتوقفي قليلاً عن كل المهام التي تجعل عقلها نائماً عن كل ما هو مهم؛ إن توقفت عن العمل كمنبه لها، سيجعل عقلها يتدرب على العمل ثانية في الاتجاه الصحيح.

■ مهارة التحفيز الذاتي أو أن افعل ما يجب عليّ دون أن أنتظر الأوامر: ولذلك الروتين مهم جداً في الحياة، والقذوة التي يقلدونها تسهّل الأمر كثيراً، وهذا يحدث عندما يرونك كيف تعملين وتخططين وتطورين من شخصيتك وتكتسبين مهارات أفضل في الحياة وتعلمين نفسك بنفسك. سوف تتطور مهارة التحفيز الذاتي لدى ابنتك، ولكن بشرط وجود تواصل دائم بينكما وعدم انتقادها، لأن الانتقال ولعب دور المسيطر طوال الوقت سيجعل ابنتك ليس عندها أي رغبة لتقليدك حتى لو كنتِ وزيرة.

■ مهارات الحفاظ على النفس: قواعد السلامة مهمة جداً لنا جميعاً، وكي تحافظ بناتنا على أنفسهن، ويستطعن النجاة في أي موقف خطر، هناك أساسيات مثل: تعلم السباحة مثلاً، الدفاع عن النفس، الإسعافات الأولية، وعندما تصل إلى سن قيادة السيارات، تحتاج إلى أن تتعلم كيف تغير إطار السيارة وكيف تتصرف عندما تتعطل بها سيارتها في مكان خالٍ.

■ المهارات الاجتماعية: تحتاج بناتنا أن يتعلمن كيف يتعاملن مع الناس بشيكة واحترام، وأيضًا من المهم أن يتعلمن كيف ومتى يمكنهن استخدام المجاملة خارج إطار النفاق، وكيف إنهن لا يضطررن للمجاملة على حساب أنفسهن أو على حساب غيرهن، وكيف يضبطن مشاعرهن ولا يدخلن في شجار لو لم يعجبهن ما يقوله الطرف الآخر. وهذه المهارة تتطور عندما نربي فيهن الانضباط الانفعالي عن طريق أن نحترمن ونتناقش معهن ونضع الحدود باحترام دون إهانتهم أو كسرهن.

هذه الخطوات ستخرج ابنتك من دائرة الاستهتار، وستساهم في رسم ملامح مستقبلها، ابنتك لن تنسى أبدًا أنك قد دعمتها وساعدتها.

الخلطة السحرية بين المدح والتحفيز الإيجابي والتوجيه، ركزي على الجميل في ابنتك، كلنا نحب ونتقرب من الشخص الذي يفعل هذا معنا، ركزي على التحفيز الإيجابي بدلًا من السلبي.

علميها كيف تعني بنفسها وبجها، وأن تضع طاقتها في الشيء الذي تحبه لأنها بالتأكيد ستنجح فيه. سلامة ابنتك النفسية هي التي ستجعلها ناجحة بإذن الله.

والآن اكتبي كل ما خطر في بالك عند قراءتك لهذه الكبسولة.

سنة
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

الفصل الخامس

كيف نؤهل أنفسنا لتعليم بناتنا الثقة بالنفس؟

ابنتك تشاهد كل تحركاتك، كلامك، تعبيرات وجهك، أنت تعلمينها كل شيء من أول يوم دون أن تشعرين، إن سلوكك أقوى بكثير من الكلمات والتعليمات التي تسولينها لابنتك.

[HTTPS://T.ME/MKTBARAB](https://t.me/MktbtArab)

إنه شيء مخيف حقًا، يجب أن تكافحي لتقدمي أفضل ما لديك، وأن تكوني ذلك النموذج المضيء في حياة ابنتك ولكنك للأسف مرهقة في كثير من الأحيان، تتعرضين لضغط وتوتر كبيرين، وفي الوقت نفسه، تطلبين من ابنتك أن تلتزم بمعايير -أحيانًا- لا تلتزمين بها أنتِ نفسك، إذا أردتِ أن تتكلم ابنتك بهدوء، إذا أردتِ أن تتصرف بعقل وحكمة، إذا أردتِ أن تتصرف بشكل جيد وأن تثق في حكمها على الأمور، فلا بد أن تقدمي هذا النموذج لها.

كل هذا ليس سهلًا ولكنه ليس مستحيلًا، فقط تدريبي على الخطوات الصغيرة التي ستؤهلك لأن تكوني النموذج الذي تحتذي به ابنتك في ثقتها بنفسها واعتزازها ببناتها كأنثى.

في هذا الفصل، سنخطو خطوات صغيرة جدًا نحو تأهيل أنفسنا لزرع الثقة في نفوس بناتنا.

1. غيري رد فعلك تجاه ابنتك

كلنا نريد أن نهدأ ردود فعلنا تجاه بناتنا، أنتِ لا تريدين أن تتشاجري معها أو تتعصبي عليها، ولكن هذا ليس سهلًا، ولا يوجد زر نضغط عليه يجعلنا أهدأ.

المشكلة تكمن في أنكِ في كثير من الأحيان تكونين مرتبكة من كثرة الأعمال، وعندما تتحدث إليك ابنتك في أي مشكلة خصوصًا لو موضع خلاف بينكما، أول رد فعل يكون الصراخ مع أي جملة من الجمل الآتية:

■ اذهبي من وجهي الآن.

■ أنتِ مستفزة.

■ أنتِ غير مهذبة.

■ تكلمي بشكل أفضل من هذا.

■ أعطني هاتفك المحمول.

والسيناريو المعتاد بعد الانتهاء من هذا الموقف وبعد إنجاز كل أعمالكِ

المنزلية، هو الندم الشديد على التسرع في رد فعلكِ.

تعرفين جيدًا أن في أثناء وقت التوتر، الجزء المسؤول عن المنطق والعقلانية في المخ يُغلق، وهذا ما يجعل العصبية تُغلف ردود فعلنا وتكون غير طبيعية وأحيانًا مبالغًا فيها.

كي تغيري من العصبية ورد الفعل المتسرع تجاه ابنتك، نحتاج إلى أن نمر بسلسلة من المعلومات كي نفهم ماذا يحدث بالضبط يجعلك تتبنين العصبية كرد فعل أولي.

في أثناء دبلومة كامبردج للتدريس والتطوير، عاشرت كلمة أعرفها جيدًا ولكنني فوجئت أنني لم أطبقها يومًا، هذه الكلمة هي «المشاعر»؛ بالرغم من أنني اختبرت مشاعر عديدة في نطاق أسرتي وأصدقائي ومن تعرفت إليهم من أشخاص -مثل أي بشري-، فإني لم أكن أعرف أن هناك مشاعر أكبر وأعمق من الحزن والفرح والحب.

وحتى الحب، لم أعرف عليه شكل جيد ولم أعرف شعور الحب الحقيقي إلا عندما درست وتعمقت في التربية و (الكوشينج).

لماذا لم أعرف على المشاعر بشكل صحيح مبكرًا؟ لأنني كنت أخلط بين المشاعر والأفكار؛ كنت أعتقد خطأ أنني عندما أقول: «أشعر أنني أريد أن أسافر لأنني تعبت من الشغل»، أن هذا هو الشعور ما دام به كلمة «أحس» أو «أشعر»، ولكن لم أعرف أن هذه الجملة عبارة عن فكرة، قد تحمل في طياتها شعورًا «بالضيق»، ولكنها تظل فكرة وليس شعورًا.

عندما تقولين: «أشعر بالفشل» هذه فكرة؛ إن الفشل ليس شعورًا، ولكن الشعور هنا قد يكون الخوف والغضب.

«أشعر أنني أنجزت اليوم إنجازًا عظيمًا بانتهائي من هذا البحث»، هذا أيضًا ليس شعورًا؛ إنها فكرة تحمل بداخلها شعور الفرح والفخر. هيا بنا نتعرف على حقيقة الأفكار والمشاعر.

ما هي الأفكار؟

الأفكار هي صوتنا الداخلي اللفظي وهي عبارة عن إدراك ذهني يشتمل على أفكارنا وأرائنا ومعتقداتنا عن أنفسنا والعالم من حولنا.

تحتوي أفكارنا أيضًا على وجهات نظرنا التي نكونها نتيجة للمواقف والخبرات التي نمر بها.

أما المشاعر؟

فهي رد فعل عصبى لمحفز عاطفي، ببساطة هي اختبار لأحاسيس معينة، مثل: الفرح أو الحزن أو الغضب أو الخوف أو اليأس.

نبدأ في الإحساس بالمشاعر لسبب خارجي مثل رؤية بناتك وهن يدخلن المدرسة لأول مرة، أو لسبب داخلي مثل ذكرى مؤلمة أو مفرحة.

من المهم جدًا أن نستطيع تفسير مشاعرنا أو فهم مصدرها؛ إن مشاعرنا هي التي تحركنا لكي نتواصل ونرتبط بأشخاص معينين وأن نبتعد عن أشخاص آخرين.

يقول كريستاكيس وفاولر (مؤلفا كتاب connected): «إن الناس في جميع أنحاء العالم عندهم أفكار ومعتقدات وآراء مختلفة، ولكن لديهم مشاعر متشابهة جدًا، إن لم تكن متطابقة».

ولكن ما الذي يؤثر في مشاعرنا؟ يقول المؤلفان: إن المشاعر معدية، فنحن نؤثر في بعضنا بعضًا، على سبيل المثال: عندما يبتسم شخص لنا، نجد أننا نبتسم تلقائيًا، وأيضًا تؤثر حالتنا الخارجية في حالتنا الداخلية، يمكن لابتسامتنا أن تجعلنا نشعر بالسعادة فغالبًا،

تؤثر الأفكار والمشاعر في بعضهما بعضًا، ولذلك نحتاج أن نعرف هل يمكن تغيير أفكارنا ومشاعرنا؟

الإجابة هي «نعم»، نستطيع تغيير أفكارنا ومشاعرنا تجاه المواقف والأشخاص إذا كنا على دراية ووعي بها.

لماذا أصلًا قد نرغب في تغيير مشاعرنا وأفكارنا؟ لأنك عندما تغيرينها، ستغيرين ردود فعلك وتصرفاتك، وهذا من أعظم الأشياء التي تعلمتها: أن أحس بمشاعر حقيقية وصحيحة، كي أستطيع أن أفهم نفسي أكثر وأفهم بناتي بشكل أعمق، لذا ردود فعلي تكون مناسبة لما أشعر به حقيقةً.

المشاعر
ما نشعر به يؤثر في
أفكارنا وسلوكنا



الأفكار
ما نفكر فيه يؤثر في
شعورنا وسلوكنا



السلوك
ما نفعله يؤثر في
أفكارنا ومشاعرنا

كيف إذن تستطيعين تغيير مشاعرك وأفكارك ومن ثم ردود فعلك؟

أولاً: تغيير سيناريو العصبية

نعرف جيداً أن العصبية ليست حلاً للمشكلات، بل تزيدها تعقيداً ولكننا لا نعرف كيف نقللها.

كثيرٌ من الأمهات يرسلن إليّ رسائل مغلظها إن العصبية والتوتر هما من أكثر المنغصات في حياة الأم وتجعلانها لا تسطيع التحكم ولا السيطرة على انفعالاتها.

برغم الخبرة التي تكتسبها الأنثى بعد الزواج، وبالرغم من أن الخبرات تصقل المهارات كثيراً وتجعل الشخص أهدأ وأكثر تحكماً في انفعالاته، فإن الوضع عند الأمهات مختلف، وذلك لأن زيادة المسؤوليات على الأم تساوي زيادة التوتر.

الأبحاث العلمية التي تم عملها على علاقة التوتر بتقدير الذات، أثبتت أنها تتناسب تناسباً عكسياً؛ كلما زادت مستويات التوتر، قل التقدير الذي نعطيه لأنفسنا وقلّت الثقة بالنفس التي بدورها تؤدي إلى توتر أكبر، نحن ندخل في دائرة مدمرة اسمها النمط المدمر (destructive pattern)، الأمهات اللاتي يدخلن في دائرة هذا النمط لا يستطعن رؤية قيمتهن الحقيقية، خصوصاً من

لا يتلقين أي دعم معنوي ممن حولهن؛ ويؤدي هذا إلى مشكلات كثيرة أقلها اضطراب التغذية وقلّة النوم والإحساس الرهيب بالذنب.

لتغيير السيناريو المتكرر من: العصبية، الندم، الوعد بعدم التكرار، العصبية، الندم... وهكذا، نحتاج إلى أن نتبع هذه الطريقة التي تعتبر من أحسن الطرق المُثَبِّتة بالدراسات والمجربة عملياً:

1. تخفيض شيء واحد: ستنقصين شيئاً واحداً فقط من الأشياء التي توتركِ، بمعنى أن تقلقي من مهامكِ ولو مهمة واحدة فقط، ما أكثر شيء يوتركِ ويجعلك عصبية؟ الطبخ؟ تنظيف البيت؟ عملكِ؟ قللي من المهمة التي تضغط على أعصابكِ.
2. زيادة شيء واحد: شيء تعرفين أنه سيصنع الفارق في مزاجكِ، مثلاً: أن تستعيدي هواياتكِ التي كنتِ تحبينها أو تقضين وقتاً لنفسكِ بما يسمى (me time)، وقتاً مستقطعاً تنفصلين فيه عما يضايقكِ شيء واحد فقط سيصنع الفارق.
3. اكتبي مشاعركِ تجاه كل ما يضايقكِ كي تقلقي من حدة الضغط عليكِ.
4. شاركي ابنتكِ بمشاعركِ وأخبريها كم أنتِ مضغوطة، اطلبي منها أن تتولى مسؤولية صغيرة لمدة أيام معدودة أو حتى لمدة يوم واحد.
5. لا تشتتي نفسكِ بمهمات عديدة في اللحظة نفسها، ركزي في المهمة الواحدة التي بين يديكِ، ولا تفكري في أي شيء آخر؛ هذا سيجعل المخ مرتاحاً لأنه لن يكون محملاً بمعلومات أو تفكير كثير.
6. اقرئي كتاباً عن: تقليل العصبية، تربية الأولاد، تحقيق الأهداف، احضري دورات تدريبية، ركزي على تحقيق هدفكِ ولو بخطوة صغيرة كل يوم.
7. هناك طريقة رائعة لتثبيت المعلومات في المخ، ألا وهي تعليمها للآخرين، ولكي تثبتي عادة تقليل العصبية؛ ستأخذين 5 دقائق من وقتكِ وتبحثين عن أي آية من القرآن أو مقالة من الإنترنت «كيف تقللين العصبية»، وتكتبينها على صفحتكِ على الفيسبوك، كي تنصحي الأمهات إذا واجهن موقفاً به عصبية: كيف يتصرفن في 3 أو 5 خطوات؟ عندما تلعبين دور الناصح، تأتي الأفكار بشكل أسهل.

8. ابدئي بتنفيذ ما كتبته خطوة بخطوة، ابدئي بأول خطوة فقط ونفذها فترة من الزمن حتى تتقنيها ثم الخطوة التي تليها وهكذا.

9. ثبات العادة معتمد على الاستمرارية، ولذلك ركزي أن تنفذي الخطوات كل يوم.

10. أبسط شيء تفعليه عندما تتحدثين إلى ابنتك وتشعرين أن العصبية قادمة لا محالة، هو الصمت. اشربي قليلاً من الماء واسكتي قليلاً، 5 ثوانٍ فقط ستعطيك فرصة أن يكون رد فعلك معتدلاً وتختارين رد فعل من الردود التالية:

➤ لو مستوى التوتر ليس عاليًا جدًا؛ فالثواني الخمس كافية جدًا أن تردي على ابنتك ردًا عقلانيًا وتدخلي في حوار هادئ معها.

➤ لو التوتر أعلى قليلًا ولن نستطيعي أن تردي عليها ردًا مناسبًا لكلامها؛ فعلى الأقل فترة الثواني الخمس ستعطيك فرصة إخبارها بأن الموضوع مهم ويحتاج إلى هدوء بال، ولذلك ستؤجلين المناقشة للمساء أو إلى اليوم التالي، المهم أنك ستعطينها موعدًا.

➤ لو شعرت إنك ستنفجرين من الغضب، ستخبرينها إنك لن تستطيعي الكلام معها الآن ولذلك ستدخلين غرفتك وستعودين بعد قليل.

وهنا وقفة، هناك فرق كبير بين أن تقولي لها: «انذهبي من وجهي»، وبين أن تقولي: «سأذهب من هنا الآن وسأعود بعد قليل»؛ في الجملة الأولى تبعدينها عنك، ترسلين لها رسالة إنك لا تريدين رؤيتها، وهذا ما يفعله الانفصال بينكما. لكن الجملة الثانية ترسل رسالة إنك عندك مشكلة في التواصل معها الآن، ولذلك ستغادرين المكان كي تهدئي قليلاً وتعودي مرة أخرى كي تتواصلتي معها، فرق كبير جدًا بين الجملتين.

رد فعلك سيغير سيناريو موقفك بالكامل وسيجعلك قادرة على أن تتواصلتي مع ابنتك بشكل أفضل.

بالرغم أن الخطوات العشر السابقة بسيطة جداً، فإنها ستنقل هدفَ تقليل العصبية من مجرد خطوة إلى عادة.

كيف هذا؟

الدراسات الحديثة أثبتت أن العادات والأهداف يُخزنون بطريقة مختلفة في المخ، الفص الجبهي في المخ مسؤول عن تحويل الأهداف لعادات عن طريق الموصل العصبي (endocannabinoid) المسؤول عن تعديل الشهية والذاكرة والمزاج.

وجدت الأبحاث: إنه كي نحافظ على مستوى الـ (endocannabinoid) لا بد أن نعمل على أهدافنا كل يوم دون أن يفوت يوم واحد، حتى لو لخمس دقائق فقط في اليوم.

كيف ستغيرين ردود فعلك؟ اكتبي 7 أفكار.

ثانياً: غيري طريقة التفكير (mindset)

كلنا نخطئ ولكننا نسعى دائماً لتصحيح أخطائنا، ليس هناك بما يُسمى بالأم المثالية؛ فكلنا نخطئ ونتعلم ونصحح، ونخطئ ثانية، هذه هي الأم الحقيقية.

أمل تخاف من الفشل، تشعر بهذا الإحساس البغيض كثيراً وهي تتعامل مع ابنتها جودي، أمل ليست متأكدة أن ابنتها تحبها، أو حتى ترى كم تبذل من مجهود كبير لكي تتقرب منها، وحتى تشك في أنها أمٌ جيدة، وعندها شعور دائم بأنها مقهورة.

هل أحسستِ مثل أمل في يوم من الأيام؟ هل شعرتِ أنه لا فائدة وقد يئست من إصلاح علاقتك بابنتك؟

كلنا نخاف من الفشل في حياتنا، لكن أن نفشل كأمهات، هذا هو الخوف الأعظم.

تضع الأمهات بعض المعايير للفشل وهي:

- رفض ابنتي لحضني.
- إن ابنتي تلح وتصر (تزن) على أشياء تريدها بطريقة مستفزة.
- أن أرد على (الزن) بالصراخ والشجار والعقاب.
- عندما نخرج للترفيه، لا بد أن نتشاجر قبل العودة للبيت.
- أن تسرد الأم لأولادها ما تفعله لأجلهم وتذكرهم بأنها تطعمهم وتسقيهم وتوصلهم إلى التمارين والدروس.
- وغيره من الجمل التي كنت أقولها أنا شخصياً عندما كانت بناتي صغيرات؛ ظناً مني أنني أريد تذكيرهن وتذكير نفسي أنني أم جيدة.
- بالطبع هذه ليست معايير لقياس الفشل والنجاح للأمم؛ إنما هو إحساس بالعجز لأننا لا نعرف كيف نرد على الرفض و(الزن) والنكد المستمر.

كلنا نخطئ ولكننا نسعى دائماً لتصحيح أخطائنا، ليس هناك بما يسمى بالألم المثالية؛ فكلنا نخطئ ونتعلم ونصحح ونخطئ ثانية، هذه هي الأم الحقيقية.

الشك الدائم في أنك أم جيدة وتفعلين كل ما في وسعك، هذا الشك يعمل على توجيه المخ بربط الشك بالخوف.

المشكلة تتعاضم عندما تسعين للمثالية (perfectionist): تريد عمل كل شيء بشكل صحيح وتفرضين هذا أيضاً على ابنتك؛ تدفعينها لتحصل على أعلى الدرجات وتكون أفضل بنت في رياضتها، وتطيع أوامرك كلها، ولا تطيقين جدالها، حتى إذا كنتِ تقولين إنك لا تريد أن تكون ابنتك سعيدة، فهذا الكلام مغاير تماماً لطريقة تصرفاتك معها.

وعندما يتسلل الخوف إلى قلوبنا هذا يعني أن الجزء المسؤول عن المشاعر في المخ هو الذي يتحكم بنا، وليس الجزء المنطقي الذي يغلق ويمنعنا من التفكير المنطقي العقلاني؛ وهذا يؤدي إلى نتيجة حتمية وهي قرارات عشوائية، وفرض عقوبات غير منطقية.

فمثلاً: عندما تشكين في أنك أم جيدة، تبدئين في الشعور بالضيق من كل تعليق من زوجك أو حماك وتشعرين بحساسية شديدة من مجرد الكلام في الموضوع، ومن الوارد أن يكون ما قيل هو تعليق هادئ جداً، ولكن لأن الخوف هو الذي يحركك، يبدأ بتحفيز المشاعر السلبية عندك أنك قلقة وخائفة من كونك أم لا تتصرف بشكل جيد.

مثلاً: لو زوجك سألك: «لماذا لم تذهبوا إلى التمرين اليوم؟»، فأول شيء يأتي على بالك هو أنك مقصرة (بالرغم أنه لم يلمح حتى إلى هذه النقطة)، وتبدئين بالرد على الكلام الذي يدور في عقلك وليس على ما قاله زوجك؛ تبدئين بالدفاع عن نفسك والهجوم عليه، وبالطبع تنطلق شرارة شجار قد يستمر أياماً عديدة.

لو لم يكن لديك هذا الشك ولا الخوف، ستردين على سؤاله ببساطة: أنك كنت متعبة من العمل اليوم فقررت ألا تخرجي، لو تكلمت بهذه البساطة،

لن يشعر زوجك أنك قد قصرت، لأن رذك كان دون إسقاطات على مشاعرك، لا تعطي مفاتيح مشاعرك السلبية لأحد حتى لا يستخدمها فيما يضايقك؛ مشاعرك بداخلك لا أحد يراها غيرك، لا تردي من خلال مشاعرك، بل ردي على السؤال فقط.

ماذا تفعلين إذن لو أحسست بالشك في قدراتك بصفتك أمًا؟ تحتاجين إلى أن تغيري طريقتك في التفكير، كيف؟ بالخطوات التالية:

■ كلنا نتعلم؛ أنتِ مع زوجك لم تأخذي شهادة في التربية تشهد بأنك قادرة على تربية الأطفال تربية مثالية. السيدات مجبولات بالفطرة على الحنان واللين ومشاعر الحب لأبنائهن وخصوصًا بعد المرور على ألم الولادة وشكلايتها، لكنهن لم يُخلقن مربيات. تحتاج التربية إلى الكثير من الحكمة والخبرة المنقولة من الجدات والأقارب بشكل صحيح، تحتاج أيضًا إلى قراءة الكتب والدراسة ومهارات التواصل في هذا الزمن الصعب الممتلئ بالتقنيات والتكنولوجيا التي تسير بنا إلى عوالم مجهولة، ولذلك هوني على نفسك، تحتاجين أنتِ وزوجك معًا تعلم كيفية التربية، ولستِ أنتِ فقط.

تذكري ماذا يحدث في المخ في أثناء الحمل؟ حولنا في دائرة الشك - كما تعلمنا في السطور السابقة - هذه المعرفة هي 50% من الحل بإذن الله.

■ عندما تجدين أن مشاعرك هي المسيطرة، فكري في أي شيء جيد قد حدث اليوم أو أمس ولو كان بسيطًا، ذكري نفسك بكل النعم التي أنعم الله عليكِ بها وقد ألفتها أو تعودتِ على وجودها، اجعلي شكرك لله والامتنان لكل هذه النعم عادة ليلية أو صباحية، الامتنان يصنع فارقًا كبيرًا في حالتنا النفسية وفي رؤيتنا للأمور من حولنا.

■ عندما تغضبين من ابنتك، اجلسي وحدك قليلًا بهدوء واسألي نفسك: «ما هو بالضبط الذي أغضبني؟ هل فعلت ابنتي شيئًا كبيرًا لكي

أغضب؟ أم هل لديّ مشكلات في العمل وهذا ما يجعلني لا أستطيع التحكم في أعصابي؟ هل هناك شيء آخر يضغط عليّ؟»

وعندما تعرفين سبب عصبيتك، اكتبي في كراستك أنك عندما تبدئين في العصبية لن تردي على ابنتك مباشرة، بل ستعطين نفسك فرصة كي تهدي، وستقولين لها: «سأذهب كي أهدأ قليلاً»، أو أي رد فعل تختارينه وتجهزينه حتى يكون المخ صورة ذهنية لما تكتبينه ويكون جاهزاً لرد فعل مختلف ويكون تطبيقك له أسهل.

التفكير في ردود فعلنا وكيف نحسنها يحسن علاقتنا بكل من حولنا، ولا تقلقي بالأخطاء فرصة عظيمة للتعلم.

■ فكري في إنجازاتك حتى لو البسيطة منها، فكري في المشكلات العديدة التي مرت بك ركزي على المواقف الصعبة التي مرت عليك بصفتك أمًّا؛ ستجدين مواقف عديدة استطعت -بفضل الله وقدرته- أن تغلبي عليها.

■ اكتبي كل الصفات الحلوة لابنتك، ولو بدأت بالتفكير في الأشياء التي لا تعجبك فيها، اجبري نفسك أن تكتبي الصفات الجيدة فقط، حتى تكون شيئاً روتينياً بالنسبة إليك؛ ستحسّن هذه الطريقة علاقتكما بشكل كبير.

■ لا تقارني نفسك بأحد؛ كل أم لها ظروفها وخبراتها وتربيتها المختلفة عن الأمهات الأخريات، ارفعي ثقك بنفسك طوال الوقت وتقبلي نفسك بأخطائك وبمحاولاتك المستمرة للتحسين، هذا هو المهم: السعي المستمر.

■ خذي فرصة لالتقاط الأنفاس، اسمحي للتوتر أن ينخفض مستواه حتى يعمل الجزء المسؤول عن المنطق في المخ، ولذلك تحتاجين إلى أن تأخذي نصف ساعة يومياً على الأقل كي تفعلي شيئاً تحبينه، وأيضاً تحتاجين إلى عدد قليل من الساعات أسبوعياً كي تخرجي مع صديقاتك أو تفعلي ما شئت دون ضغط البيت والأولاد، اشتغلي في هواياتك أو في تعلم مهارات جديدة أياً كانت، لا تنسي نفسك.

▪ تذكرني أن لا أحد مثالي، لست مضطرة إلى أن تكوني مثالية، ولست مجبرة أن تربي ابنتك على المثالية؛ إنه ضغط رهيب، يجب عليك التخلص منه.

▪ ابحثي عن أحد من دائرتك القريبة تثقين به كي يسمعك ويسمع مشاعرك دون أحكام ولا نصائح؛ الاستماع وحده سيجعل المخ يعمل تلقائياً وستستطيعين التفكير في حل مشكلاتك مرة أخرى.

▪ أهم شيء: تفاعلي بالخير دائماً واستغفري، وادعي لنفسك ولابنتك كثيراً جداً.

أنت أم ناجحة، لأنك تحاولين وتسعين، سوف تخطئين وليس هذا دليلاً على الفشل؛ وإنما دليل أنك إنسان. حدثي نفسك بأنك أم جيدة، ولا تسمحى بأحاديث النفس السلبية أن تتسلل إليك

ثالثاً: كيف تتعاملين مع الذكريات المؤلمة في طفولتك التي تؤثر في أسلوبك مع ابنتك:

من الجائز جداً أن تكوني قد مررت بتجربة تربية صعبة، وقد تفاجئين بنفسك وأنت تكررين ما قالت لك أمك، ولكن هذه المرة أنت تقولينه لابنتك، وكل يوم تعدين نفسك بالأقوال هذه الكلمة أو تلك ولكن بلا فائدة؛ ويصبح حديث نفسك السلبي هو نفسه حديث ابنتك السلبي وكأن الأحاديث تنتقل عبر الأجيال.

لو تربييت وأنت طفلة على أن كلامك ليس له قيمة وأهلك كانوا يسكتونك عندما تتدخلين في أي موضوع، ويقولون: «اسكتي أنت لسه صغيرة»، أو «أنت يعني اللي هتجيبني التايهة؟»، أو «إيه فهمك أنت في كلام الكبار ده؟»؛ ستكون النتيجة هي إحساسك الدائم بالغضب مع كل مزحة تشير إلى هذا الموضوع حتى لو من طفل صغير.

ومن هنا يأتي الألم، أن تري أن الآخرين يتقبلون هذا النوع من المزاح بشكل عادي، ولكنك الوحيدة وسطهم من تحس بأنك أقل منهم وهذا نسميه بإعادة التحفيز للمشاعر القديمة (trigger)؛ لذا لا تستطيعين ضبط

انفعالاتك، وتنفجرين في الغضب سواء من ابنتك عندما يعلو صوتها، أو من البائع في السوبر ماركت لو لم ينظر إليك وأنتِ تكلمينه.

ولكي توقفي هذه السلسلة من إعادة التحفيز والأحداث السلبية، نحتاج إلى أن نفهم أولاً «كيف تتكون؟»، كي نكسر هذا المعتقد الراسخ لديك.

دائمًا أقول للأمهات: إننا عندما نتصرف بوعي وفهم؛ يكون التصرف أفضل كثيرًا وذا نوعية جيدة أكثر من أن لو تصرفنا أو طبقنا ما نتعلمه دون فهم للأسباب.

نحتاج إلى أن نفهم أولاً «ما هي الذاكرة؟».

الذاكرة أو الذكرى هي الطريقة التي يخزن بها المخ تجاربنا في الحياة، وتلك التجارب تؤثر في حاضرنا ومستقبلنا، تؤثر في طريقة تفكيرنا وسلوكنا. يبدأ الأطفال في تكوين الذاكرة حتى قبل ولادتهم؛ يعرفون أصوات أمهاتهم.

هناك أنواع مختلفة من الذاكرة، لكنني سأركز هنا على نوعين فقط: الذاكرة الضمنية والصريحة، وكيف تؤثر الأحداث المبكرة السيئة في طريقة تفكير الأطفال وشعورهم.

يعتقد بعض الناس خطأً أن الأطفال لا يتذكرون بالأحداث السلبية، مثل: خلافاتك مع زوجك، أو وفاة قريب في العائلة، أو صراخك فيهم وهم صغار.

النوع الأول من الذاكرة هو الذاكرة الصريحة:

تبدأ الذاكرة الصريحة في النمو في السنة الثانية من العمر، لذلك نحن نتذكر أحداثًا ونحن في سن 3 أو 4 سنوات ونادرًا ما نتذكر أحداثًا قبل هذا العمر.

تساعدنا الذاكرة الصريحة في سرد حكاية حدثت لنا في تسلسل منطقي، ويمكنك مساعدة ابنتك على تشكيل ذكرياتها بصورة واضحة من خلال:

1. إعادة حكي الحدث الذي حدث ووصفه بالتفصيل وإشراكها في القصة: «هل تتذكرين عندما كنا على الشاطئ وألقيت بالكرة بعيدًا ثم بكيت وأتيت لك بها بعد ذلك؟ هل تتذكرين ماذا حدث بعدها؟».

2. دعمها في أثناء المرور بحدث مخيف، مثل: عملية جراحية أو حقنة التطعيم، «أنا هنا بجانبك، أعلم أنك خائفة من الحقنة ولكنك بأمان وستصبحين بخير».

3. التحدث معها عن تجربة غير مريحة بالنسبة إليها، مثل: التمرن أو تعثرها الدراسي، «ما أكثر كلمة ضايقتك من زميلتك؟»، «هل تستطيعين إعادة الطريقة التي حدثت بك بها؟»

النوع الثاني من الذاكرة هو الذاكرة الضمنية:

تُخزّن الخبرات المرتبطة بالمشاعر والعواطف في الذاكرة الضمنية للطفل، هذه الذكريات ممكن أن تكون خبرات جيدة أو سيئة.

لا نمتلك تذكراً واعياً للذكريات الضمنية، إلا أنها تؤثر في حياتنا.

«أولئك الذين لا يستطيعون تذكر الماضي محكوم عليهم بتكراره»، هذا القول ينسب لجورج سانتاياتنا (الفيلسوف والكاتب والشاعر والروائي)، وهو ينطبق كثيراً على ما نتحدث عليه الآن؛ «لما قلت قدرتنا على التحدث عن الماضي وآلامه والمشاعر المصاحبة له، زادت احتمالية أن تتشكل حياتنا دون وعي، بطرق لا نريدها».

تقول الدكتورة ليزا فايرستون (هي أخصائية في علم النفس الإكلينيكي ومديرة البحث والتعليم في جمعية جليندون): «إن الذكريات المبكرة للطفل ضمنية، لا يتم تذكرها بشكل واضح لأن المخ لم يطور بما يكفي لتشغيل الذاكرة الصريحة، الذاكرة الصريحة هي ما نفكر فيه، إنها ذاكرة معرفية واضحة لتذكر المعلومات التي نعرفها. ولا تظهر الذاكرة الصريحة حتى سن الثالثة تقريباً، لذلك ما يمر به الطفل قبل الثالثة يكون ضمناً أي غير واعٍ».

مثال على ذلك: الذاكرة الضمنية تجعلك تتذكرين كيفية ركوب الدراجة ولكن الذاكرة الصريحة تجعلك تتذكرين مَنْ عَلَّمِكِ ركوب الدراجة، تضيف الدكتورة ليزا مثلاً آخر سيجعلك تفهمين بالضبط ما المقصود بأن الذاكرة الضمنية تشكل وجداننا وعاطفتنا وردود فعلنا دون أن نشعر ودون أن نتذكر السبب:

قد يؤدي سماع طفل يبكي على متن الطائرة إلى شعور الشخص بعدم الراحة الشديدة، مما يؤدي إلى إثارة مشاعر مؤلمة منذ أن كان طفلاً رضيعاً،

ويمكن أن يؤدي الاستيقاظ وحيداً في المنزل إلى الشعور بالوحدة كما كان يشعر عندما يستيقظ ويجد نفسه وحده في المنزل عندما كان صغيراً؛ تعتمد شدة المشاعر التي تظهر على مدى قسوة المشاعر التي مر بها في الموقف الأصلي وهو طفل.

لو ابنتك سمعتكِ أنتِ ووالدها تتشاجران وتصرخان؛ سيؤدي هذا في السنوات اللاحقة إلى أن يستجيب مخ ابنتك لمحفز شبيه بالشجار، وينتج المشاعر نفسها التي أحست ابنتك بها في الشجار الذي تم منذ عشرين أو ثلاثين عامًا، وأيضاً من الجائز جداً أن تشم ابنتك رائحة ما أو تسمع أغنية ما تذكرها بالمشاعر نفسها التي أحست بها عندما سمعت خبر وفاة قريب لها في مكان كانت به الرائحة نفسها أو الأغنية نفسها، ومن الوارد جداً ألا تتذكر ابنتك الحدث، ولكنها ستتذكر الأحاسيس المؤلمة المرتبطة بالرائحة أو الأغنية أو المشهد.

فبناء على كل ما سبق نعوذ نقول: إذا كانت ذكرياتك الضمنية اللاواعية عن أهلك، عبارة عن استجابات على شكل بضيق؛ فقد تستجيبين أنتِ أيضاً لابنتك بضيق، وستخزن ابنتك ذكريات تربيتها مدى الحياة. يمكن ألا تتذكر الأحداث، ولكنها ستتذكر بالتأكيد أنه لم يكن هناك شخص يهتم بها، وأنها لا تستحق الحب أو الرعاية، وسيظل هذا هو صوتها الداخلي الذي تكلمنا عنه سابقاً، وبالطريقة نفسها ستخزن ذكريات الحب والدعم والاستحقاق للأشياء الجيدة في حياتها.

دوج وات (عالم الأعصاب) قال: إن حياة الأطفال «لا يتذكرونها ولا ينسونها»، لأن علاقات الأطفال قد لا تكون في ذاكرتنا كبالغين، ولكنها بالتأكيد تؤثر في العلاقات التي نقيمها طوال حياتنا.

كتب دانيال سيجل في كتابه (العقل النامي): «على الرغم من أن هذه الذكريات غير واعية، فإنها تؤثر فينا بطرق تُعد ولا تُحصى، يمكن أن تتشكل حياتنا من خلال إعادة تنشيط الذاكرة الضمنية عند تكرار مواقف مشابهة».

ماذا نفعل الآن؟ كيف يمكننا الخروج من تأثير الذكريات اللاواعية والتي تجعلنا نكرر دون إرادة تصرفات لا نحبها مع بناتنا أو حتى مع الآخرين؟ كيف نجعل هذه الذكريات الضمنية صريحة حتى نعي جيداً ما نفعل؟

هناك 3 خطوات نحتاج إلى أن نخطوها الآن:

أولاً: زيادة الوعي: فكري في ردود فعلك كثيرًا، لا تتركي نفسك للأحداث تتحكم بك، قفي مع نفسك وقفة جدية، ابحثي داخل نفسك كثيرًا، اسألي نفسك: «ما هي مشاعري عندما كلمتني ابنتي بطريقة غير لائقة؟»، «هل أحسست بالغضب؟ بالضيق؟ بالوحدة؟ بالإحباط؟»، «بماذا فكرت؟ هل فكرت أنك تريد أن تضربي ابنتك؟ هل فكرت بأنك أم فاشلة؟»

يجب الانتباه جيدًا لكل هذه الأفكار والمشاعر، هذه الوقفة ستزيد من إدراكك ووعيك تجاه نفسك، حاولي تذكر بعض الذكريات المرتبطة بالشعور والفكرة التي جاءتك في أثناء كلامك مع ابنتك، هذا التدريب مهم جدًا وهو من ضمن العلاج السلوكي المعرفي الذي يجعلنا نتحكم في ردود فعلنا ونذكر مشاعرنا، بدلًا من أن نتحكم مشاعرنا وأفكارنا في ردود فعلنا.

يلخص دان سيجل كل هذا بالحروف COAL: (Curiosity, Openness, Acceptance, Love)، وهي فضول، معرفة ما يدور بداخل نفسك من أفكار ومشاعر، انفتاحك على هذه المشاعر والأفكار دون خوف، وفهمها فهمًا جيدًا، وتقبل نفسك بكل ما فيها دون إصدار أحكام، والسماح لنفسك بالحب لنفسك وللآخرين.

زودي معارفك واقرئي كثيرًا، ارفعي من قدراتك ومهاراتك عن طريق الدورات التدريبية وتجربة أشياء جديدة في حياتك، ابحثي عن هواية؛ كل هذا سيوسع مداركك ويزيد من وعيك.

احذري أن تنتقدي نفسك، إذا وجدت نفسك تنتقدين افعلي شيئين: قولي لنفسك شيئًا إيجابيًا، وابحثي عن حلول لمشكلتك بدلًا من الغرق في: «لماذا حدثت لك أنت تحديدًا هذه المشكلة؟».

ثانيًا: كتابة كل ما تشعرين به وتفكرين فيه: تسهل الكتابة عمل المخ بالاحتفاظ بكل هذا وفهمه فهمًا أعمق، وكلما فهمنا تحررنا من قيود وذكريات الماضي الأليمة.

ذكرتي نفسك بكل المواقف التي كنت قوية فيها وشعرت بالتقدير لنفسك. خصصي لنفسك كراسة (journal) واكتبي إجابات هذه الأسئلة:

○ ما أصل هذا الشعور؟

○ مَنْ أول شخص جعلك تشعرين بهذا الشعور؟

○ ماذا كان الموقف؟

○ لو تكرر هذا الموقف الآن، بماذا ستردين؟

عندما تكتبين كل يوم عن مشاعرك، سيزيد وعيك، وستستطيعين أن تعرفي أن معظم كلام ابنتك لك ليس قلة احترام لك، ولكنها فترة المراهقة العصبية التي تمر بنا جميعًا.

اكتبي كأنك تحكين قصتك للعالم؛ كلما كتبت أكثر، تحرر عقلك وحول الذاكرة الضمنية لذاكرة صريحة وساعد في تعديل مشاعرك وأفكارك، ومن ثم عدل تصرفاتك وردود فعلك.

والآن تذكرني آخر موقف مع ابنتك، أريدك أن تكتبي ماذا كانت

مشاعرك؟

وماذا كانت أفكارك؟

ثالثًا: التحدث: نعم، تحدثي عن ذكرياتك ومشاعرك للوصول إلى الذكريات الضمنية، تلك الذكريات والمشاعر التي أثرت في حياتنا كلها، نحتاج إلى أن نخرجها بشكل آمن أمام أحدٍ موثوق به.

أعلم تمامًا أنه ليس من السهل أن نتحدث أمام أحد عن شيء يؤلمنا، وليس مطلوبًا أبدًا أن نشارك أسرار حياتنا مع أي شخص، لو أحسست أنه ليس من الملائم التحدث عن ذكرياتك، عندك حق، يمكنك ألا تتحدثي عن الأحداث، وأنا شخصيًا أفضل هذا، تحدثي فقط عن مشاعرك التي أحسستها تجاه تلك الذكريات، إنه نوع من الفضفضة ولكنه يركز أكثر على التحدث عن المشاعر وليس الأحداث.

ستكتشفين روابط مذهلة بين مشاعرك تجاه هذه الأحداث القديمة وتصرفاتك وردود فعلك في الحاضر.

وأيضًا ليس هناك أحسن من الدعاء والتوسل إلى الله - سبحانه وتعالى -،
قولي لله ما تريدين بلغتك، بصيغتك، وأطلبني منه أن يفرج كربك.

مَن مِنَ النَّاسِ حَوْلِكَ تَتَّقِينَ بِهِ أَنَّهُ سَيُدْعِمُكَ وَيُمْكِنُ أَنْ يَسْتَمَعَ إِلَيْكَ؟

2. لا تضعي نفسك في مقارنة مع أصدقائها

تشعر سلوى إن أصدقاء ابنتها أروى أهم منها؛ أروى تضحك مع أصدقائها لكنها تبدو غاضبة في وجه أمها باستمرار، هي أيضًا تقضي الساعات الطوال على الهاتف المحمول تتكلم مع أصدقائها ولا تتكلم مع أمها كلمة واحدة، طبعًا هذا بخلاف الشجار على نوعية الأصدقاء الذين تختارهم ابنتها، وأحيانًا يصل الخلاف إلى أن تأمرها أمها بقطع العلاقة مع أحد أصدقائها أو أكثر،

وهنا لا تتحمل أروى الإحساس بأن أمها تتحكم تحكماً تاماً في حياتها حتى في اختيارها لأصدقائها؛ وبالطبع تبدأ سلسلة الشجارات.

دعيني أشرح لك شيئاً مهماً جداً سيفسر لك الكثير: في المخ يوجد ما يسمى بنظام المكافأة في المخ (brain reward system)، وهي شبكة من أنظمة المخ والناقلات العصبية (neurotransmitters) ومن ضمنها الدوبامين والسيروتونين، من الأشياء التي تنشط نظام المكافأة في المخ وإفراز الدوبامين والسيروتونين، هي عندما نفعل شيئاً ممتعاً، مثل: المساج، أو الاستمتاع بمشاهدة شيء نحبه في التلفزيون، أو التهام الشوكولاتة، الشيبسي، أو شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، وطبعاً الكحول والمخدرات أيضاً يتسببون في تنشيط مركز المكافأة في المخ.

وجد الباحثون في جامعة هارفارد: أنه عندما يتكلم أحد عن نفسه مع صديق له؛ تحدث زيادة في النشاط لقشرة الفص الجبهي (prefrontal cortex) ومناطق أخرى في المخ مرتبطة بشكل عام بالفكر الذاتي والمنطق والفهم والاحتفاظ بالمعلومات لمدة أطول، يعني تتحسن الذاكرة، وهذه الأجزاء مرتبطة بإفراز الدوبامين، والذي يؤدي إفرازه لزيادة إحساس الرضا والتحفيز الداخلي الذي يجعل الفرد يعمل دون أن يحفره أحد، أي إنه يعمل عن طريق التحفيز الداخلي.

أيضاً الدوبامين يكون مسارات عصبية جديدة في المخ، ولذلك عندما نجد أشياء ممتعة في حياتنا نستمر في تكرارها كثيراً، وهذا يفسر سبب ارتباط المراهقين بأصدقائهم، المتعة الشديدة والسعادة التي يجدونها مع أصدقائهم وكلامهم عن أنفسهم وتفهم أصدقائهم لهم، والأشياء المجنونة التي يفعلونها ويضحكون عليها معاً، كل هذا يفسر زيادة إفراز الدوبامين الذي يزيد السعادة والإحساس بالمتعة.

والعكس بالعكس؛ التوتر المستمر يرفع إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، ويخفض الناقلات العصبية في المخ مثل الدوبامين والسيروتونين، والذي يؤدي إلى: قلة الشهية، انخفاض التحفيز، اضطرابات النوم والاكنتاب مع الوقت. وهذا يفسر بعد ابنتك عنك وتجنبها لك، لأنها تشعر أنك مصدر توترها عن طريق الانتقاد المستمر.

الخلاصة التي أريد أن أقولها لكم: إن بناتنا يحتجن إلى من يسمعهن وليس إلى من يسيطر عليهن، عدم سماعك لابنتك وهي تتكلم عن نفسها وإعطائها الإحساس بالفخر بها، وأيضًا لو لم تكونا تمارسان أي نوع من الأنشطة المشتركة بينكما ولو بشكل بسيط؛ سيقلل إفراز الدوبامين وتصاب ابنتك بالإحباط، كلمة بسيطة مثل: «أنتِ انصرفتِ كويس النهاردة» يمكن أن تزيد إفراز السيروتونين، وبالتالي ستتكون مسارات عصبية جديدة وكثيرة، وسيكون عندها إحساس دائم بالرضا والسعادة.

3. اشتغلي (كوتش) لابنتك

الاستماع هو إحدى أهم المهارات التي يمكن لأي شخص أن يمتلكها.

لماذا نستمع؟

نحن نستمع لنحصل على معلومات، ونستمع لنستمع بحكايات وقصص، ونستمع لنفهم، ونستمع لتتعلم.

هناك فرق كبير بين الاستماع النقيدي والاستماع الفعال أو النشط؛ بينما الاستماع النقيدي يقيّم الحديث الذي يُقال ويُدلي المستمع بدلوه فيما يُقال بل ويحكم عليه، فإن الاستماع الفعال لا يتكلم يساعد على بناء الثقة بينكما، ويقوي التعاطف مع الآخرين، ويجعل ابنتك تشعر أنها مسموعة ومفهومة ومقدّرة.

نحن نتوهم أننا نستمع جيدًا لبناتنا وأولادنا، ولكننا في الحقيقة نتذكر فقط ما بين 25-50% مما نسمعه طبقًا لمخروط التذكر، هذا يعني أنك عندما تتحدثين إلى ابنتك أو أي شخص لمدة ربع الساعة، فإنك تنتبهين إلى أقل من نصف الحديث فقط.

إن طاقتنا محدودة، ولذلك بعدما تعودين من العمل أو تنتهين من أعمالك المنزلية، تشعرين بانخفاض طاقتك مما يؤدي إلى تقليل قدرتك على الاستماع لابنتك.

إن الاستماع الجيد وطرح الأسئلة وإعادة الكلام الذي تقوله ابنتك مرة أخرى لإيضاح ما إذا كانت تقصد الذي فهمته أم لا، سيشجعها على الحديث معك لفترة أطول، وسيقوي مكانتك لدى ابنتك كونك أمًا وصديقة.

إن الاستماع مهارة يمكنك تحسينها وتطويرها لكي تتجنبني الكثير من الخلافات وسوء الفهم.

الاستماع الفعال يُبنى على فهم ما تقوله ابنتك، والتفكير فيما تقوله، والرد عليها ردًا يوسّع مداركها ويزيد من خبراتها ويشجعها على الكلام معك مرات عديدة لكي تكوني أنتِ أمانها في كل وقت.

وجدت الأبحاث الحديثة: أنه عندما يستشعر الأهل بأن لديهم مشاعر غضب وقلق وتوتر، ويخفون هذه المشاعر عن أولادهم؛ فإن علاقتهم مع أولادهم تكون أسوأ واستجاباتهم لاحتياجاتهم تكون أقل.

أيضًا وجدت الأبحاث: أن الأمهات اللاتي يعبرن عن حزنهن وتوترهن، فالنتيجة تكون أن الأبناء العاطفي لدى أبنائهن يكون أكبر، وفي الحالات التي شرحت فيها الأم لأولادها سبب حزنها؛ فإن السلوك الاجتماعي للطفل يتحسن جدًا، التحسن الأكبر يكون أيضًا عندما تشرح الأم لأبنائها الحلول التي يفكرون فيها للتغلب على مشكلاتهم.

من أكثر الأمور سوءًا أن نلهي أنفسنا ونشتتها عن المشاعر؛ من المهم والصحي أن نشعر بأحاسيس الحزن والفقد والضيق والإحباط وغيرها من المشاعر المؤلمة، لو لم نخرج هذه المشاعر؛ سنأتي مشاعر غيرها وغيرها إلى أن نشعر بالتوتر والقلق، لأنه يوجد الآن الكثير من الكورتيزول في أجسامنا (هرمون التوتر) بسبب هذا الكم الهائل من المشاعر المتراكمة؛ وهذا ينتج عنه انفجارات هائلة في أقرب الأقربين لنا.

تريدين أن تخففي من هذه المشاعر الثقيلة؟ اسألي نفسك هذه الأسئلة عندما تشعرين بالضيق:

1. «بم أشعر الآن بالضبط؟ حزن؟ ضيق؟ وحدة؟ بؤس؟».
2. «يا ترى ما مصدر هذا الإحساس؟ ما سببه؟ هل قال لي أحدهم شيئًا ضايقني؟ هل نظر إليّ أحدهم نظرة غير مريحة؟».
3. «متى أحسست بهذا الشعور لأول مرة؟ اليوم؟ من 3 سنين؟ وأنا طفلة عندي 6 سنين؟ متى؟».
4. «ما تأثير هذا الشعور فيّ؟ العصبية؟ التوتر؟ البكاء المستمر؟».

عندما تجيبين عن هذه الأسئلة -سواء بالكتابة أو مشاركة أحد آخر بها- سيتخفف عقلك منها، بشرط ألا تتلقي أي نصائح أو أحكام في هذه المرحلة. الآن بعد أن عرفنا ماهية مشاعرنا، وعشت في الشعور قليلاً، لا بد أن تقولين الآن لن أغرق في مشاعري وسأطلقها، كيف؟ بالخطوات الآتية:

1. أن تستشعري الأحاسيس والمشاعر التي شعرت بها فعلاً.
2. القرار، أن تقرري أنك ستتركين هذه المشاعر تمر.
3. الاستغفار الكثير وحسن الظن بالله.
4. اللجوء لله والتعلق به؛ لا ملجأ ولا منجى إلا إليه.
5. الصحبة التي يمكنك التحدث معها دون قيود ولا أحكام، الصحبة التي تساندنا وقت ضيقنا.
6. أن تتحدثي وتصارحي الذي سبب لك الألم إن لم تستطعي تجاوزه، ولكن بطريقة لا تؤذي ولا تتسبب في خسارته، اختيار الكلام مهم جداً، كوني حكيمة في اختيار الوقت والكلمات.
7. الدعاء.. الدعاء، الدعاء قبل وبعد كل شيء.

إنك لن تفقدي الذاكرة ولن تنسي الألم، ولكنك ستتخففين كثيراً مما تحمليه من ثقل، ستستطيعين التعامل مع مشاعرك ومن حولك بطريقة أكثر حكمة.

نحن جميعاً مجهدون ومتوترون ونحتاج إلى أن نتحدث عن مشكلاتنا وتوتراتنا بصوت عالٍ وليس بشكل شكوى، كي نستطيع أن نقلل التوتر الذي يحدث في المخ ونسمح للجزء المسؤول عن المنطق والاستيعاب أن يعمل بسلاسة، حتى نستطيع إيجاد الحلول لمشكلاتنا التي تتسبب في التوتر.

أجريت الأبحاث على شيء يُسمى التمايز العاطفي السلبي (negative emotional differentiation)، وهو الوعي المفصل الذي يمكن الناس أن تتعرف على مشاعرهم وتميزها، أي وصف المشاعر السلبية بالتفصيل، وقد ارتبط ذلك بالسلامة النفسية للأشخاص وانخفاض احتمالية حدوث الاكتئاب، وقد ظهر هذا في عدة أبحاث أجريت على المراهقين، حيث كان التفريق بين

المشاعر السلبية مرتبطاً بانخفاض حدة السلبية، وهذه الأبحاث أكدت أن هذا مرتبط بتفريغ المشاعر السلبية وليست الإيجابية.

فمثلاً: وصف شعور الإحباط أو الوحدة بدلاً من تسمية أي شعور سلبي بالحزن، وذلك لأننا نميل في أغلب الأوقات إلى وصف الحالة التي نحن بها بكلمة حزن.

عندما ترى ابنتك أنك تستمعين لمشاعرك التي تضغط عليك وتدركينها ثم تفرغينها وتتخفين منها بشكل صحي عن طريق التحدث عنها بوعي؛ ستقلدك وسيؤدي هذا إلى أن سلوك ابنتك سوف يتحسن تدريجياً لمجرد قدرتك أنت على التعبير عن مشاعرك.

والأمر الآخر في الاستماع: لا تحاولي حماية ابنتك من مشاعرها السلبية التي يمكن أن تحس بها، بل ساعديها على التعبير عنها بشكل صحيح كي تفهم ذاتها وتفهم من حولها.

تعلمنا في (الكوتشينج) كيف نستمع جيداً للعملاء، والحقيقة أن طريقة (الكوتشينج) أفادتني كثيراً، ليس فقط مع الأمهات اللاتي يأتين إلي في الاستشارات ولكن أيضاً مع بناتي وأقاربي والبناتي وكل من أتعامل معهم.

ولذلك استخدمت طريقة (الكوتشينج) في الاستماع لابنتك في كل الأوقات وخاصة عندما تشعرين أن حوارك مع ابنتك سينتهي بالنهاية المأسوية نفسها من صراخ وغضب وتوتر بشكل خاص.

وإليك الخطوات:

1 - انتبهي لابنتك تماماً، وتذكري أن التواصل غير اللفظي هو وسيلة

مهمة كالكلام تماماً، انظري إليها وهي تتحدث ولا تسمحى بأي مشتتات أن تتدخل سواء كانت مشتتات خارجية كالهاتف المحمول أو دخول أخواتها عليكما، أو مشتتات داخلية كالأفكار التي تدور في عقلك ماذا ستطبخين غداً أو عندك تقرير لم تنتهي منه وما إلى ذلك.

2 - استخدمتي لغة جسدك للتأكيد أنك تستمعين جيداً، حافظي على ابتسامتك، وأميلي جسمك قليلاً باتجاه ابنتك لإظهار الاهتمام الشديد،

وارخي عضلاتك تمامًا وابدئي بعمل هزة رأس خفيفة (head nodding) التي معناها تحريك الرأس لأعلى ولأسفل.

أبحاث كثيرة وجدت أن هزة الرأس تُعد رسالة ترحيبية توضح أننا موافقون أو قابلون أو معترفون بما يُقال، وأيضًا وجد علماء النفس أنها زادت الإعجاب وانجذاب الناس للسلعة أو الخطاب الذي يُقال بشكل كبير جدًا.

إن هزة الرأس متعلقة بالتحفيز بشكل كبير، ولو إنك هزرت رأسك مع ابتسامة؛ سيكون الجو العام للمحادثة به الكثير من مشاعر الدفء والود. كـ (كوتش) أو مدرب أو حتى كأستاذة بالكلية، أستعمل هزة الرأس أو (head nodding) مع طالباتي وأيضًا الأمهات كي أشعرهن بالراحة وأؤكد لهن أن كلامهن مسموع ومفهوم.

من المهم أن يُصاحب هزة الرأس تواصل بصري مستمر، وانحناء بسيطة للأمام توضح الاهتمام بكل ما يُقوله ابنتك.

3 - لا تقاطعي ابنتك في أثناء الحوار ولا تُظهري التملل، شجعيها على الاستمرار في حديثها عن طريق التعليقات القصيرة مثل: «نعم» و«أها».

وأفضل أيضًا أن تسكتي 5 ثوانٍ تقريبًا بعدما تنتهي ابنتك من كلامها لك؛ عندما تفعلين ذلك ستفاجئين أن لديها كلامًا لم تقله بعد وقد ساعدتها الـ «5 ثوانٍ» في أن تفكر فيما تريد قوله.

4 - في أثناء حوارك معها، ابتعدي تمامًا عن أن تنتقديها أو تحكمي عليها أو تقللي من آرائها حتى لو لم تكن صحيحة كليًا (لا تكوني judgmental).

5 - أعيدي صياغة ما تقوله ابنتك للتأكد من فهمك لكلامها: «فهمت منك كذا وكذا، هل هذا صحيح؟»، «ما أسمعه هو...»، وأيضًا اسألي عما لم تفهميه: «ماذا تقصدين بقولك...؟»، وأيضًا لخصي ما تقوله بشكل مستمر ولكن دون مقاطعتها.

6 - لا تتسرعي بتقديم الحلول فوراً؛ إن استماعك لابنتك يجعل ذهنها أكثر صفاء وقابلية على التفكير، افتحي لها مجالاً للتفكير في حل مشكلتها بأسلوبها، ثم قدمي المساعدة إن احتاجت إلى هذا.

نتيجة كل هذا على ابنتك: إن الجزء المسؤول عن المشاعر في المخ سيهدأ وستكون قادرة على التفكير بمنطق سليم ووعي كامل.

إن اختبار الأمومة الحقيقي يكون في وقت الخلاف وليس في وقت الهدوء، دربي نفسك على التعامل بهدوء، هذا ليس سهلاً ولكنه يأتي بالتدريب المستمر والاستعانة بالله، إنما الصبر بالتصبر.

والآن، لخصي الخطوات الست لكي تكوني مستمعة فعالة لابنتك.

4. افهمي رسائل ابنتك الخفية لك

قبل بلوغ ابنتك سن المراهقة كانت مهذبة جداً ورقيقة وهادئة، ماذا حدث عندما تركت الطفولة بما فيها من براءة وعفوية؟ لماذا لم تعد تلك الفتاة الحساسة التي تأتي لتعطيك حضان الصباح بكل حب؟ لماذا أصبح صوتها عالٍ؟ ولماذا لم يعد هناك فلاتر على كلامها؟

لماذا أصبح من الصعب جداً عليها اختيار كلمات هادئة؟ لماذا ترد بكلمات غير ملائمة وأحياناً جارحة؟

لماذا أصبح من الصعب أن تقتنع بكلامك؟

ولماذا تقول لك: «دعيني وشأني، لا أريد الجلوس معك، أنت تخنقيني»؟

كثير من المراهقات يقلنَ الجمل الآتية:

«أريد أن أتكلم مع أمي وأقول ما في بالي كله، أنا متعبة من الأفكار الكثيرة التي تأتي على ذهني وتشوش عليّ، أحتاج إلى أن أتكلم بتعبيراتي أنا، لا أريد أن تصلح أمي كلامي ولا مشاعري، أريد أن أقول الكلام بتعبيراتي وكلماتي التي أحسها دون أحكام، أريد أن أتكلم بأمان، لا أريد أن أخاف، أريد أن تسمعني أمي دون أن أشعر أنها مجبرة على سماعي».

وهذا بالضبط ما تريده أي مراهقة ممن حولها: أن تتكلم بهدوء وتقول ما تريده وتتلقى التعاطف.

في دراسة في جامعتين في أستراليا على المراهقين، وجدوا أنه بعد حدث صعب أو حزين مر عليهم، مثل: الرسوب في الامتحان، أو المرور بتجربة تنمر صعبة، أو تحمل مسؤولية طفل صغير لأن الأم متعبة أو مشغولة بعملها مثلاً، وجدوا أن المراهقين يتألمون عاطفياً ويشفون من المحنة أسرع وأسهل عندما يكونون مع أصدقائهم أو مع أحد من العائلة متفهم لعقليتهم ونفسياتهم.

ما يصنعه الآخرون -سواء كانوا الأصدقاء أو الخالات والعمات- هو أنهم لا يكونون متوترين وهم يسمعون المراهقات، وأيضاً هم يدعمون بعضهم ويُشعرونهن بالراحة والهدوء ويجعلونهن يضحكن. المراهقات يتقبلن النصيحة منهم لأنهم يتكلمون بهدوء دون توتر أو عصبية، يوفر هذا الدعم الكبير والانفتاح على مشاعرهن الخاصة وهذا ما يجعل توترهن ينخفض بشكل كبير وبالتالي تكون مستويات الحزن والغيرة والقلق أقل، ومستويات السعادة أعلى.

لكن الأم أو الأهل بشكل عام يشعرون طبعاً بمسؤولية كبيرة تجاه أبنائهم؛ وهذا الشعور يجعل رؤيتهم للصح والخطأ أقوى من سماعهم لمشاعر بناتهم، فأسهل شيء يمكن عمله تجاههن عندما لا يستطيعون التعامل مع هذه المشاعر هي كبتها أو في أفضل الأحوال قول: «لم يحدث شيء، لماذا تكبرين الموضوع؟ أنتِ أخطأتِ لأنكِ تعطين الموضوع أكبر من حجمه»، وهذا طبعاً يتسبب في عصبية كبيرة للبنات وتشعر في هذه اللحظة أنها وحيدة وأنها لا تفهمها ولا ترى كمّ الألم الذي تمر به.

ونتيجة لكبت المشاعر أو لعدم سماع ابنتك، تميل إلى التعبير عن نفسها بصوت أعلى ظناً منها إنك قد تسمعينها بشكل أفضل عندما تعلّي صوتها، ولأنها تفتقد إلى الحكمة في التعامل لأنها ما زالت صغيرة وفي طور التعلم، يخونها التعبير في كثير من الأحيان.

عندما ترين تصرفات ابنتك أصبحت قاسية -وقبل أن تضعي حدوداً لها- أريدك أن تعرفي أن هذا كأنه جرس إنذار لأن كل هذه التصرفات تحمل في طياتها كلاماً مهماً ورسائل تريد أن ترسلها لك ولكنها لا تستطيع أو ليس عندها القدرة على التعبير.

قبل أن أقول لك كيفية التصرف في هذه الأحوال التي من شأنها أن تصيبك بالانهيار والإحباط، عليك أن تعرفي أولاً «لماذا» لم تعودي مقنعة بالنسبة إليها وأنت كنتِ العالم بالنسبة إليها؟ ولماذا أصبحت قاسية بهذا الشكل عندما دخلت مرحلة المراهقة؟

وما هو تفسير الكلمات الصاخبة والبيانات المؤلمة التي تقولها ابنتك؟ من الجائز أنها تريد أن تقول لك:

1 - عندي مشاعر قوية جداً دائماً، ولكن لأنك لا تفهميني؛ فأنا سأكون محرجة أن أريك هذه المشاعر، لا أريدك أن تريني وأنا ضعيفة أو محبطة.

2 - أريد أن أشعر أنني قادرة على عمل أشياء متنوعة، وأني لم أعد طفلة كما أشعر منك دائماً.

3 - أنتِ تقولين لي كلاماً متضارباً وهذا يُشعرنني بأحاسيس توترني، فتارة تقولين لي: إنني ابنة جيدة جداً وأعرف كيف أتصرف، وتارة أخرى تتشاجرين معي لأنني لم أتصرف بالطريقة التي تتوقعينها مني. أنا لست أنتِ، كل واحدة منا لها طريقتهَا، دعيني أجرب طريقتي وشجعيني، ثم صححي لي أخطائي بهدوء، لا تهزي ثقتي بنفسي.

4 - أحتاج منك أن تُشعرينني بالثقة وتعطيني إحساس الأمان أنني سأكون شخصاً مميزاً ومفيداً وله قيمة في يومٍ ما وأني سأستطيع أن أعيش في هذه الحياة الصعبة.

5 - أنا أحتاج إلى القليل من الحرية لأنني أبدأ الآن في رحلة الاستقلالية.

والآن ماذا عليك فعله بعدما فهمت هذه الرسائل الخفية؟

1. من المهم جداً أن تعرفي دائماً ما وراء سلوكها، لماذا تتفوه بهذه الكلمات؟ ارجعي للأسباب السابقة.
2. اهتمي جداً أن تعرفي لماذا تحزين من كلماتها؟ ما الأفكار التي تأتيك عندما تقول لك: «ملكيش دعوة» أو «سيبيني لوحدي»؟
هل تتضايقين؟ هل تشعرين بالوحدة؟ هل تشعرين بالإحباط؟
كل هذه المشاعر مختلفة تماماً عن بعضها، وكل أم ستشعر بشعور مختلف، لماذا؟!
لأن الكلمة لها تاريخ معكِ، لها جذور كما ذكرنا سابقاً، فمن المهم جداً أن تعرفي ما الكلمة التي تثير لديك مشاعر معينة؛ وهذا سينير مصابيح كثيرة في عقلك ويجعلك تفهمين بها نفسك، وفي الوقت نفسه سيجعل مهمة التعامل مع ابنتك في هذه السن أسهل وأهدأ.
3. لا تردي عليها بنفس طريقةها، لو هي تحدثت معكِ بطريقة فيها استهزاء، لا تردي باستهزاء لأنك قدوتها، لا تقابلي الإساءة بالإساءة، ولكن اطلبي منها أن تتوقف عن طريقةها.
بهدوء قللي لها: «أنا لا أقبل طريقةكِ في الكلام، من فضلكِ تحدثي بشكل أفضل، ولو إنكِ لا تستطيعين أن تتحدثي إلا بهذا الأسلوب؛ سأذهب إلى غرفتي إلى أن تستطيعي أن تتحدثي بطريقة جيدة»، لا تتشاجري معها ولا تغضبي ولكن تحدثي بحزم، ستشعر أنها أخطأت، لأنكِ تعاملتِ معها بهدوء ولم تصرخي في وجهها، الحدود تعطي فرصة للمراهق أن يعمل المنطق مرة أخرى.
4. الأفضل أن تظلي في المكان إلا لو أصرت أن تتحدث بطريقة غير لطيفة؛ هي غضبي، مخها مغلق، الغضب ان إنسان خائف من الداخل، ويحتاج إلى أحد بجانبه داعم له، أنتِ تغضبين من ابنتكِ عندما يعلو صوتها وتغضب، ولكنها عندما تغضب، تكون خائفة جداً وتحتاج إلى أن تأخذها في حضنكِ مثل الأطفال كي تشعر بالأمان. المشكلة هي

أنكِ لن تكوني قادرة أن تأخذيها في حضنكِ لأنكِ غاضبة منها أنتِ الأخرى، الخلاصة المهمة إنكِ يجب ألا تتركي ابنتكِ وهي غاضبة أبداً حتى لو هي طلبت منك أن تتركها.

5. في وقت هادئ، قولي لها: «أنا أعرف أنكِ تحتاجين مساحة تكونين فيها وحدكِ، ولكن مهما كنتِ متضايقه، لا تقولي لي كلمة ثقيلة، لو تريدان أن تكوني وحدكِ بعض الوقت، قولي لي: اتركيني وحدي عشر دقائق من فضلكِ يا أمي، لكن لا تستعملي معي جملاً مثل اخرجني خارج غرفتي، أو ليس لكِ شأن بي».

الفرق إنكِ عندما تقولين هذا الكلام وأنتم هادئتان؛ ستكون لديكِ فرصة كي تشرحي أنكِ تتضايقين منها، وهي ستكون قادرة على استيعاب الكلام الذي ستقولينه.

ما المراحل التي تحتاجين أن تمرّ بها كي تبدأ ابنتكِ في الوثوق بكِ والسماع لكِ؟

رتبتُ المراحل الخمس كي تضمني فاعيتها مع ابنتكِ بإذن الله:

المرحلة الأولى: التقدير لمشاعرها:

جُمَل مثل: «عندكِ حق أن تكوني حزينة بهذا الشكل»، أو «ياه، أنتِ تحملين الكثير بداخلكِ هذا صعب جداً»، ستجعل ابنتكِ تعرف أنكِ مستعدة تماماً لمشاركتها هذا الوقت العصيب وأنكِ تشعرين بها تماماً.

المرحلة الثانية: أعطيها أماناً ودعمًا:

جملة مثل: «أنا هنا بجانبكِ ولن أترككِ وأنتِ تحسّين بالضيق»، أو «ما الذي يمكنني عمله كي تشعرني بالتحسن؟»، معناها قوي جداً: إنكِ تشعرينها بالأمان الشديد، وإنها ليست وحدها، وإنكِ تقفين في ظهرها.

المرحلة الثالثة: التأكيد:

ابنتكِ تريد أن ترى منك التأكيد والطمأنة إنكِ في صفها ولستِ ضدها، بالرغم أنكِ قد قلتِ جملاً مشابهة قبل ذلك، لكن طمأنتها في أثناء إحساسها بالتوتر هو أكثر وقت مناسب لهذه المرحلة.

المرحلة الرابعة: تذكر المواقف المشابهة لإعطاء القوة:

وبعد مرحلة الاستماع والتعاطف وعندما يهدأ توترها، تحتاج منك إلى أن تشعرها بقوةها، فيمكنك قول: «لقد مررت بأوقات صعبة قبل ذلك، هل تتذكرين يوم...؟»، ذكرها بما مرت به وكيف أن هذا الوقت العصيب قد مر وانتهى وستنتهي أوقات عصيبة كثيرة في المستقبل.

المرحلة الخامسة: اعرضي المساعدة:

بعد ذلك اسألها إذا هي تريد مساعدة منك، إذا قالت نعم، ساعديها بأفكار أو حلول ولكن شجعيها على أن تفكر هي أولاً في الحلول المناسبة لها، تذكري أنك إذا بدأت أنت بعرض الحلول لمشكلتها، هذا يعني أنك لم تكوني تسمعيها، أما إذا قالت لا أريد المساعدة، قولي لها إنك تثقين بها وبحسن تصرفها؛ كلامك سيكون مثل الوسام على صدرها وستكون واثقة وفخورة بنفسها.

استعرضي موقفًا مر عليك أنتِ وابنتك في السابق واكتبي كيف

تتصرفين مسترشدة بالمراحل الخمس.

5. المراقبة غير المباشرة

أصبحت ابنتك الآن تبحث عن خصوصيتها، وكثيرًا ما تتشاجر مع إخوانها الأصغر منها لأنهم دخلوا غرفتها دون استئذان.

الخصوصية هي الحصول على مساحة شخصية ونفسية أكبر كي تستطيع التأمل وفهم المتغيرات التي تحدث لها، وما المهارات التي تحتاجها في هذه السن، ولكن في الوقت نفسه أنت قلقة عليها وتريدين مراقبتها لأنها لا تتحدث كثيرًا.

تحتاج ابنتك في هذه السن إلى دعم كبير ونصائح كي تصحى لها أفكارها وتصرفاتها المندفعة، ولكن النصيحة في هذه السن تأخذ شكلًا مختلفًا تمامًا.

إن كيف تراقبينها لتكلميني عليها دون أن تخسريها؟

1 - عند دخول ابنتك أول أعتاب المراهقة، وضحى لها 6 أمور، وناقشها

فيهم أكثر من مرة وكررها بهم كل فترة:

- الالتزام بأوقات الصلاة والأذكار، قدمي لها كل المساعدة كي تلتزم بهم، دون إرهاب ولا عقاب مبالغ فيه.

- اتفقا على وقت للهاتف المحمول: حديدي عدد ساعات معقولة، وطبعًا ستختلف في أثناء الإجازات أو (الويك إند)، والأمر قابل لإبداء رأيها، اتفقا على حل مرض لك ولها، ووضحي لها عواقب عدم الالتزام، من سحب للهاتف لمدة عدد من الساعات في اليوم أو لمدة عدد أيام محددة وقصيرة.

- اتفقا على الأنشطة التي ستقضي بها وقت فراغها، واتفقا على عدة أنشطة رياضية وفنية وثقافية واجتماعية، إلخ.

- أخبريها بالمتوقع منها من الناحية الأكاديمية وبلغها أيضًا بالدعم التي ستقدمينه لها كي تساعدتها أن تصل إلى المستوى المتوقع دون ضغط ولا تهديد ولا وعيد.

- اتفقا على مواعيد الخروج مع أصدقائها وموعد الرجوع للبيت في حال رجوعها مع أم صديقتها أو السائق مثلًا، بالطبع هذا الاتفاق سيكون أسهل لو توليت أنت مهمة التوصيل.

- وضحي لها أن وقت المراهقة يحدث به الكثير من التغيرات وأنك دائماً موجودة لو أحست أن هناك تغيراً من الناحية العاطفية أو النفسية، اجعلي الباب دائماً مفتوحاً للمناقشات كي تكوني أنت مصدر المعلومات والملجأ الآمن لها كي لا تضطر إلى سؤال أحد آخر غيرك.

2 - احترمي خصوصية ابنتك:

الكلام سهل ولكن كيف تحترمين خصوصيتها ويصل إليها هذا الإحساس فعلاً؟

- اطريقي على الباب قبل الدخول لغرفتها.

- استأذنيها قبل أن تفتحي حقيبتها لأخذ قلم أو ورقة منها.

- استأذنيها قبل استخدام هاتفها.

- تجنبي تماماً أن تستمعي لمكالماتها من خلف الباب.

- تجنبي أن تفتشي في أدراجها وغرفتها.

3 - تأكدي أن مراقبتك لها تصنع فرقاً كبيراً جداً، حيث أثبتت الأبحاث أن المراقبة الصحيحة والفعالة تجعل قرارات ابنتك أقل خطورة واندفاعية.

الباحثة إيفا تيلزر قالت في بحث منشور في مجلة (Social Cognitive and Affective Neuroscience) إن المخاطرة تنشط جزءاً في المخ مرتبطاً بمركز المكافأة الذي يجعل قرارات الشخص محفوفة بالمخاطر، ولكن عندما كانت الأمهات موجودات في المكان، وجد الباحثون تنشيطاً أكبر لقشرة الفص الجبهي المسؤولة عن اتخاذ قرارات آمنة وفي الوقت نفسه حدث انخفاض في التنشيط في مركز المكافأة، وبالتالي وجود الأم أو الأب بالقرب من المراهقين يساعدهم على التفكير بشكل أفضل واتخاذ قرارات أكثر أماناً.

4 - راقبي تقدمها الدراسي من بعيد، لكن عند أول إحساس أن الأمور ليست على ما يرام، ساعديها بعمل جدول للمذاكرة أو وفري لها

مدرسين في المواد التي تحتاج إلى شرح أكثر بها، ستعرف ابنك أنك متابعة لكل شيء.

5 - تناولا الطعام معًا مرة واحدة في اليوم على الأقل، تحدثا في أشياء لطيفة، ستجديها أكثر انفتاحًا لمشاركتك أفكارها، وهذا سيساعدك على ملاحظة أي تغيرات في أسلوبها أو تصرفاتها مبكرًا لتتدخل في الوقت المناسب.

6 - اجعلي بيتك مفتوحًا دائمًا لاستقبال أصدقائها كي تستطيعي معرفة هل تغيرت نوعية أصدقائها أم لا، تستطيعين معرفة طريقة تفكيرها من خلال أصدقائها لأن طريقتهم ستعكس عليها بشكل مباشر، وسيعطيك هذا علامات محيرة لأي انحراف بسيط في سلوكها أو تصرفاتها.

7 - أعطيها مسؤوليات واجعليها تشعر أن وجودها مهم، ليس لكي تساعدك أو تتحمل المسؤولية نيابة عنك؛ إنما وجودها كشخص مهم، وأن المسؤولية التي يجب أن تتحملها، هي شيء طبيعي في الحياة.

8 - لا تحاولي أن تثبتي لها أن ثقتك بها قد اهتزت، عندما تعطينها الإحساس بالثقة؛ ينعكس هذا على قراراتها وتتحمل المسؤولية بشكل أكثر مرونة.

9 - اسمعي.. اسمعي.. اسمعي، دائمًا اأصغري على الاستماع، كوني دائمًا على تواصل مستمر مع ابنك مهما تشاجرتما أو اختلفتما مع بعض؛ إن البعد يولد الجفاء، كوني مستمعة جيدة كي تستطيعي دائمًا مراقبة التغييرات التي تحدث لها باستمرار.

10 - تجنبني المراقبة المباشرة وتجنبني أيضًا منازعتها في كل كلمة وتصرف، لأن المراقبة المباشرة الشديدة تؤدي إلى الاكتئاب والقلق والوسواس القهري، هذه الاضطرابات التي يمكن أن تظهر بعد عدة سنوات، أنت بالتأكيد لا تريدين من ابنك أن تلومك وهي في الثلاثينيات أو الأربعينيات من عمرها، على تسببك في هذه الاضطرابات لها.

أفضل مراقبة هي المراقبة غير المباشرة، كوني على تواصل مستمر مع ابنك وشاركها حياتك وشاركها لحظاتك الحلوة كي تتعلم منك.

هل يمكنك التفكير في فكرة للمراقبة غير المباشرة لابنتك؟

6. تجنبى الإنهاك النفسى

ليلى ذات الـ 16 عامًا لا تريد أن تصبح مثل أمها، ليلى تقول إن أمها تعمل موظفةً في إحدى الشركات المرموقة وتعود إلى البيت كي تنجز الأعمال المنزلية التي لا تنتهي، ودائمًا مرهقة.

تقول ليلى إنها تشفق على أمها كثيرًا لأنها تريد أن تأخذ دورات تدريبية ولكن ليس عندها وقت ولا جهد بعد العمل وأعمال البيت، تضيف ليلى أن أمها تهتم بها هي وأخواتها كثيرًا وليس عندها وقت تهتم بنفسها. أيضًا أمها لا تتحمل كلامًا غير لطيف من بعض أفراد العائلة ولا ترد عليهم كيلا تحدث أي مشكلات، ولكن هذا يؤثر في نفسيتها ويجعلها عصبية؛ أمها تبكي ولا تقول لماذا هي حزينة.

ليلى تقول: «أحبك كثيرًا يا أمي ولكني آسفة لا أريد أن أكون مثلك».

لا أريدك أن تُصدمي من كلام ليلى؛ إنه لسان حال فتيات كثيرات، ابنتكِ لا تريد أن تكون مرهقة وتدور في حلقة مفرغة مثلك، ابنتكِ تريد أن تستمتع بالحياة وتأخذ حقوقها، ابنتكِ تحس أنك قد أعطيتها مثلاً سيئاً عن (الأم المطحونة) التي ليس لها أي حقوق، والتي تعتبر أن حياتها أصبحت من خلال أولادها فقط وليس لها حياة بذاتها.

الباحثون من جامعات بريستول وإكستر وكينجز كوليدج في لندن وجدوا: أن أمهات المراهقين المشابهين لأم ليلى، يكنّ الأعلى عرضة للاكتئاب والقلق وإيذاء النفس.

الباحثون في المجلة العلمية للعلوم النفسية السريرية أطلقوا على الأم التي تصل إلى درجة عالية من الإرهاق: (parental burnout) أو الإرهاق النفسي الشديد للوالدين، والترجمة الحرفية لكلمة (burnout) هي الاحتراق أو الإنهاك، وهي بالفعل معبرة جداً أكثر من كلمة إرهاق. هو عبارة عن [إجهاد جسدي وعقلي وعاطفي شديد] يجعل الأم منفصلة تماماً عن أولادها، ويشكون أيضاً في قدراتهم على التربية أصلاً.

من أعراض الانهاك النفسي: زيادة القلق والاكتئاب، اضطرابات النوم، زيادة الخلافات بين الزوجين، الإحساس بعدم الكفاءة وقلة الإنجاز، وفي حالة تفاقم الموضوع، ما يحدث هو الإهمال والعنف ضد الأطفال.

هناك سؤال مهم يطرح نفسه: ما الذي يمكن أن يسبب هذا الإنهاك الشديد؟ لن تصدقوا، الأبحاث الدولية المنشورة تقول كل الأسباب التي نحن كأمهات مصريات عظيمات نفعلها، وإليك القائمة:

1. ضغط جدول ابنتكِ في التمارين والدروس.
2. لا يوجد دعم أو مساعدة من الزوج.
3. لا نطلب المساعدة من أحد على أساس أننا أمهات قويات لا نحتاج إلى أحد.
4. المحاولات الرهيبة للوصول إلى المثالية، سواء لي أنا بصفتي أمًا أو أن أحاول جعل ابنتي مثالية.
5. الضغط المادي.

كل هذا يجعل الأم متعبة ومنهكة طوال الوقت، لا تستغربي عندما تقول ابنتك إنها لا تريد أن تصبح مثلك.

تحتاجين أن تهدئي وتعطي لابنتك مثلاً وقدوة أنها تستطيع أن تلبى احتياجات بيتها باعتدال واحتياجاتها النفسية والجسدية والعقلية بتوازن.

تحتاجين أن تفكري من الآن في الآتي:

ما الكلمات التي تحبين أن تتذكرها لك ابنتك لتكون مثل المرشد لها في الحياة وفي أزماتها؟

ما الذي سيصنع الفارق في تفكير ابنتك وفي قراراتها وفي نظرتها للحياة؟

ما الذي سيجعل علاقتكما أفضل؟

ما الحكمة التي يجب أن تنقلها لابنتك؟

الحكمة التي تنقلينها لها بعد دروسها تؤهلها كي تعيش حياتها بأسلوب صحيح.

فيكتوريا سيكوندا قالت: «إن الأمهات هن خارطة طريق أولادهن البيولوجية والعاطفية، وهن القدوة في جميع علاقاتهم».

باختصار، يجب ألا يكون كل كلامك لابنتك منحصراً في المذاكرة والأكل والتمارين فقط.

ولكي أكون محددة بـ 15 خطوة عملية، إليك أمثلة لما يجب عليك التركيز عليه وأنت تتكلمين مع ابنتك:

1. لا أريدك أن تخافي من أي شيء ولا من أي أحد، دائماً واجهي المواقف وتوكلي على الله؛ هو وحده بيده كل شيء.
2. حبيبتي، أنت تتعلمين الطبخ والتنظيف لنفسك أنت، ليس لأحد آخر، كي تكوني جاهزة دائماً لأي طارئ.
3. علاقات كثيرة ستكون في حياتك، منها ما سوف يستمر ومنها ما سينتهي، ولكن أهم علاقة في حياتك، هي علاقتك بعائلتك، هذا أهم شيء؛ عائلتك دائماً ستكون بجانبك.
4. إذا أحد من الناس قال لك إنك لن تقدرى على عمل شيء، أغلقي أذانك ولا تصدقيه.
5. لا تحاولي أن ترضي أحداً غير الله، لا تجعلي أحداً آخر في المعادلة.
6. دائماً تعلمي أشياء مختلفة، واسمي دائماً للنجاح في الدنيا كي تكوني قوية لا تحتاجين لأحد، وفي الوقت نفسه، استعيني بالله وحده ولا تنسي الآخرة، اجعليها دائماً أمام عينيك كي تتذكري دائماً أننا نعيش لنعبد الله.
7. لو احتجت المساعدة اطلبيها، ولكن اطلبيها من الشخص الصح، الشخص الذي عنده خبرة وحكمة.
8. أقصر طريق كي تنجحي في أي شيء هو أن تمارسي هذا الشيء بانتظام (practice, practice, practice).
9. اجعلي أي أحد يراك يدعو لك على أخلاقك الحلوة، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «إن الرجل ليدرك بحسن خلقه درجات قائم الليل صائم النهار».
10. دائماً ركزي على الحلول ليس على المشكلة، وركزي على الحلول التي تنجح، ولا تغرقى نفسك في المشكلة.
11. كوني قريبة من الذين يرونك بشكل جيد، وليس مع الذين ينتقدون ويرون كل شيء بطريقة سلبية.

12. كوني دائماً متفائلة؛ كل شيء يقدره الله يكون هو الخير ولكننا لا نعرف الحكمة، ولذلك نحتاج إلى أن نسلم أمورنا لله.

13. اجعلي دائماً قول الرسول في عقلك: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليقل خيراً أو ليصمت».

14. دائماً ركزي على الأشياء الجيدة في الناس من حولك، وقولي لهم ما هو الجيد، هذا أبسط شيء تفعلينه، قال أبو هريرة عن النبي -صلى الله عليه وسلم-: «الكلمة الطيبة صدقة».

15. أنتِ لستِ مضطرة إلى أن تفعلي أي شيء كي يحبكِ الناس، كوني على طبيعتك، أنتِ محبوبة كما أنتِ.

شاركيني الحكمة التي ستنقلها لابنتك.

7. تجنبني القولية

نعرف جميعاً أننا عندما نصف نباتنا بأوصاف سيئة مثل: «أنت غبية»، أو «أنت كسولة»، «أنت مهملة»، تُهدم ثقتها بنفسها جداً، ولكن هل تعلمين أنك عندما تقولين لابنتك «إنها ذكية» لها بعض التأثيرات السيئة أيضاً؟

قبل أن تستعجلي وتقولِي: «كيف هذا؟ بل سأقول لها إنها ذكية طوال الوقت كي أحفزها وأجعلها تكتسب الثقة بنفسها».

للأسف إن وصفكِ لابنتكِ بالذكاء باستمرار له مساوئ كثيرة، أكثر بكثير من نفعها.

إن هذا الكلام مرفى على علم النفس وعلم الأعصاب، ليس كلاماً مرسلًا ولا آراء أشخاص؛ إنه نتائج تجارب كثيرة وخبرات.

د. كارول دويك (أستاذة علم النفس بجامعة ستانفورد ومؤلفة كتاب «Mindset») تقول: إنك عندما توجهين لأحد من أولادكِ صفة الذكاء، يُعد هذا نوعاً من أنواع القولية (labelling) التي تصنف الأطفال بناءً على معدل الذكاء يشكّل ضغطاً أكثر منه تحفيزاً، وهذا يخيف أطفالنا من الفشل ويجعل قدرة تحملهم للخسارة والفشل ضئيلة. تحذر دويك من الثناء على الذكاء لأنه يضع الأطفال في عقلية الجمود، لذا يخشون الدخول في التحديات خوفاً من ارتكابهم للأخطاء أو الظهور بمظهر الأغبياء. وقد لاحظت أيضاً أن مدح ذكاء الأطفال يضر التحفيز ويضر بالأداء، وهذه ليست الحياة؛ الحياة فيها نجاح وفشل، ولا بد أن نتعلم من الفشل وننهض ونُكمل مرة أخرى.

ولكن ما العيب في «الخوف من الفشل»؟

للأسف الأشخاص الذين يتكون عندهم خوف من الفشل، لا يستطيعون الدخول في تجارب جديدة، أو يضعون أنفسهم في مواقف ليسوا معتادين عليها بدافع الخوف والرعب، وبالتالي هؤلاء الأشخاص لا يصلون إلى أهداف بعيدة في الحياة، يظلون في منطقة الراحة ويستمرون في روتينهم فقط.

د. كارول دويك أجرت تجربة بأن أعطت أطفالاً عندهم 10 سنين مسائل صعبة قليلاً كي يحلوها، بعضهم كان رد فعلهم إيجابياً جداً؛ قالوا جملاً مثل: «أنا أحب التحدي»، هؤلاء الأطفال فهموا أن بإمكانهم تطوير قدراتهم، هؤلاء الأطفال يمتلكون عقلية النمو (growth mindset)، ولكن الأطفال الآخرين

أحسوا أن هناك مأساة كبيرة جداً وفشلوا، وبدؤوا بالتهرب من صعوبة المسائل، هؤلاء الأطفال عندهم جمود في العقلية (fixed mindset).

وهنا مشكلة كبيرة جداً، ما هي؟

الأشخاص الذين يمتلكون عقلية نامية، دائماً يفكرون إن هناك حلاً لكل مشكلة ولا يقعون في حفرة رثاء النفس، ولكن الناس الذين عندهم جمود يعتقدون أن الإنسان الذي وُلد ذكياً هو من سينجح، ولكن متوسطي الذكاء لا أمل لهم.

أيضاً، الأشخاص الذين يعتمدون على ذكائهم فقط، من الوارد جداً أنهم لن يبذلوا جهداً كبيراً ليتحسنوا.

عندما تقولين لابنتك إنها ذكية، يضعها هذا على الفور في العقلية الجامدة، كيف هذا؟

1. ابنتك لا تريد أن توضع في اختبارات صعبة؛ خوفاً من الفشل وخوفاً من أن الناس سيكتشفون أنها ليست ذكية.
2. أو أنها توضع تحت ضغط التوقعات العالية منها طوال الوقت بما إنها ذكية؛ ويتكون عندها التوتر والقلق المستمران.
3. أو أنها تشك أنها ذكية فعلاً عندما تواجه مشكلة أو مسألة ولا تستطيع حلها؛ فتتهزز ثقتها بنفسها.
4. أو أنها تضطر إلى الغش حتى لا تهتز صورتها أمامك.
5. أو أنها لا تتحمل هذا الضغط؛ فتبدأ في عملية إثبات أنها ليست ذكية حتى ترتاح.

توصل مجموعة من الباحثين في أمريكا وكندا والصين أيضاً لنتائج مهمة، حيث إنهم طلبوا من مجموعة من الأطفال الصغار أن يلعبوا لعبة بسيطة، وعندما أجاب الأطفال بإجابات صحيحة، قال لهم الباحثون جملة: «أنت مجهودك رائع»، بينما البعض الآخر قالوا لهم جملة: «أنت ذكي جداً»، صوّر الباحثون الأطفال بالفيديو وهم يلعبون اللعبة دون علمهم، اعتقد الباحثون في بادئ الأمر أنه لن يكون هناك فرق في النتائج بين الجملتين لأن الفرق في

صياغتهما بسيط جدًا، ولكن كانت المفاجأة أن الأطفال الذين قيل لهم إنهم أذكىء، كانوا يغشون أكثر من الأطفال الذين قيل لهم إن مجهودهم رائع.

د. جو بوالر (أستاذ الرياضيات في جامعة ستانفورد) وجد أن المجموعة الأكثر تضررًا من التفكير العقلي الجامد أو الثابت، هن البنات اللاتي يتمكنن من الإنجاز العالي (high achievers)، لأن البنات غالبًا يُقال لهن إنهن غير جيدات في الرياضيات والعلوم مثل الصبيان؛ وهذا يجعل فكرة الفشل مرعبة بالنسبة إلى البنات، لذا فرصهن في التقدم في هذه المجالات أقل ويظهر هذا في عدد السيدات اللاتي يحملن شهادات الدكتوراه في هذه المجالات بالرغم من أنها ليست مجالات شاقة بدنيًا.

هل هناك إذن بديل مناسب وصحيح يعطي نتائج جيدة وينمي عندها عقلية النمو بدلًا من مدحها بأنها ذكية؟ نعم:

1. امدحي المجهود الذي بذلته وهي تذاكر للامتحان: «حبيبتي لقد ذاكرت جيدًا وبذلت مجهودًا رائعًا».

2. امدحي الخطوات التي أخذتها لتصل إلى حل المسألة: «هذا رائع حقًا، الخطوات تدل على طريقة تفكير وسعيرود كبير، أنت رائعة».

3. امدحي الطريقة المختلفة التي اتبعتها، وأنت إلى نتائج أفضل: «لقد غيرت طريقتك في المذاكرة والنتيجة واضحة ذكاء منك أن تفكري في طريقة جديدة»، انتبهي جيدًا أنني قد استعملت كلمة ذكاء هنا في وصف الطريقة التي اتبعتها.

4. امدحي مجهودها في أي تحدٍ جديد بالنسبة إليها حتى لو صغير وقليل.

5. شجعيها على الوثوق في الخطوات الصغيرة التي تتقدم بها في طريققتها في المذاكرة، أو طريققتها في حل المشكلات.

سوف تربط ابنتك كل ما تقولينه بتقدمها وتطورها؛ وسيكون بذل المجهود والسعي مرتبطًا بالنجاح، ولن تفقد الأمل في أنها حتى لو لم يكن مستوى ذكاؤها عاليًا، ففرصها في النجاح ما زالت كبيرة مع المجهود الذي تبذله.

هل هذا يمنع أن تمدحي ذكاءها؟ بالطبع لا، يمكنك مدح ذكائها بعدما تُرسي قاعدة السعي الدائم وبذل المجهود، وامدحي ذكاء الطريقة التي اتبعتها، ذكاء التفكير، وهو مدح للسعي أيضًا.

تحول بسيط جدًا في كلماتك التي تقولينها لابنتك إلى المدح على الجهد والنمو بدل الاعتماد على نسبة الذكاء التي ولدت بها، سيصنع فارقًا كبيرًا في طريقة تفكير ابنتك وفي صورتها الذاتية عن نفسها.

هذه الطريقة في الكلام والتفكير، تعلمها كيفية التفكير في المشكلات، وكيفية التعافي من الفشل وتخطيه، هذه هي الأمور التي تصنع الفارق في شخصية ابنتك.

للتنوير

8. تجنبني أخطاء التفكير

* «حظي سيئ دائمًا».

* «لا أحد يحبني».

* «لن أكون أمًا جيدة».

* «لن أستطيع أن أقود سيارة في يوم من الأيام».

* «العالم كله سيئ».

هناك طريقة تفكير لا نلقي لها بالاً وهي من الخطورة بمكان أن تجعل حياتنا أصعب بكثير.

إن المخ يعمل بشكل مستمر كي ينبهنا إذا كان هناك خطر ما، ويذكرنا ببناء علاقات جيدة مع الناس، ويفكر في إيجاد حلول للمشكلات والعقبات التي تواجهنا، ويعمل عملاً مستمرًا تجاه ما يحسن جودة نوعية حياتنا. ولكن..

يعاني معظم الناس من التشوهات المعرفية أو أخطاء في التفكير (cognitive distortions) من أن لآخر، وهذا طبيعي، ولكن إذا تم تقوية هذه التشوهات، ندخل في منحني آخر، كيف هذا؟

أبحاث كثيرة أشارت إلى أن الناس يصابون بأخطاء التفكير أو التشوهات المعرفية كرد فعل، أو طريقة للتعامل مع أحداث الحياة الصعبة، كي تضمن استمرارية الحياة بشكل شبه طبيعي، أي أن مخك يكذب عليك متعمداً عن طريق خلق روابط أو افتراضات -أحيانا تكون غير حقيقية- بين الأفكار والسلوكيات والعواقب، وكلما طالت مدة الأحداث وزادت شدتها، زادت احتماليات حدوث تشوه معرفي واحد أو أكثر، ولكن إذا تم تقوية هذه التشوهات المعرفية والتفكير بها طوال الوقت، سيتسبب هذا في زيادة القلق وصعوبة تكوين علاقات جيدة مع الناس وغيره من النتائج غير الجيدة.

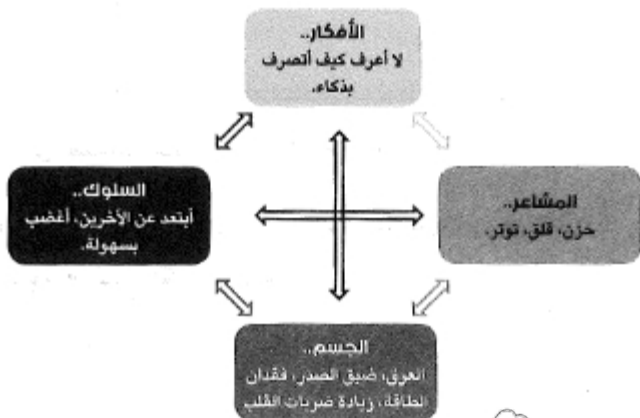
ببساطة أخطاء التفكير تحدث عندما لا يكون هناك توافق بين تفكيرك وبين الواقع الذي يحدث.

ولكي نفهم ما قد يحدث لنا من أخطاء في التفكير وننتبه لها كي ندرك هذا مبكراً ونتجنبها تماماً، نحتاج إلى أن نعرف ما هي أخطاء التفكير التي بحث فيها الطبيب النفسي آرون بيك في الستينيات من القرن الماضي ووضع أسس العلاج السلوكي المعرفي.

ولذلك يعتمد أخصائيو النفس إلى البحث دائماً عن أخطاء التفكير لدى عملائهم، ويستعملون العلاج السلوكي المعرفي معهم، لأنه يهدف إلى تغيير أنماط تفكيرهم ومعتقداتهم، ومواقفهم، وفي النهاية سلوكهم، ليتغلبوا على الصعوبات التي تواجههم ويحققوا أهدافهم.

على سبيل المثال: لو أنك تعتقد أنك تسيئين التصرف بشكل دائم، تبدأ الأعراض الجسمانية في الظهور، مثل: العرق وفقدان الطاقة وضربات القلب السريعة عندما تُوضعين في موقف ما، ونتيجة لهذا تبتعدين عن الآخرين وتغضبين عندما تمرين بموقف عادي بالنسبة إلى الآخرين، وهذا يؤدي إلى المزيد من الأفكار والمزيد من المشاعر السلبية مثل القلق والتوتر.

وإذا أدركت من البداية أن هذا خطأ في التفكير، سوف تستطيعين التعامل مع الفكرة السلبية الأولى بشكل صحيح، ويمكنك تجنب هذه السلسلة السلبية بأكملها.



ولذلك حرصت أن أكتب في هذا الموضوع المهم، لأنك لو تتعرضين للقلق وانخفاض تقدير الذات، قد تتعرضين لسلسلة لا نهائية من التفكير السلبي، وأخطاء التفكير التي تنعكس عليك وعلى ابنتك بالطبيعة. والآن سأسرد أهم أخطاء التفكير بطريقة مبسطة:

1 - إما الكل وإما لا شيء (التفكير القطبي):

إما الأبيض وإما الأسود، لا يوجد منطقة رمادية.

مثال 1: عندما تقولين لابنتك أو تلميحي لها: «إذا لم تحسلي على درجة عالية في الامتحان، فأنتِ فاشلة».

مثال 2: «عندما تحدثين نفسك بأنك إما أن تكوني ناجحة بنسبة 100%، وإما فاشلة على الإطلاق».

مثال 3: «تصنفين الناس صنفين: إما أناس طيبون وإما أشرار»، فلو أخطأ أحدهم، يكون شريراً أو شخصاً غير جيد.

تعديل الإدراك: حاولي أن تجدي الوسط، ذكري نفسك أن هناك مجموعة واسعة من النتائج بين الكمال المطلق والكارثة الكاملة، حالات قليلة جداً يمكن أن تكون كل شيء أو لا شيء.

هناك نسب كثيرة بين الصفر و100%، يمكنك أن تكوني ناجحة جداً في بعض المواقف، ومواقف أخرى استطعت أن تديرها بنسبة 70% وأحياناً بنسبة 20%، أيضاً ابنتك، هي ناجحة في مهام ومتوسطة في مهام أخرى، ولا تستطيع القيام بأشياء أخرى ويمكنها تعلم هذا أو ذاك، هذه هي الحياة.

اسألني نفسك عند قيام ابنتك بخطأ ما:

لو تخيلت أن هذا الأمر قد حدث لشخص آخر، هل هو حقاً بهذا
السوء أم أنني أفكر بقطبية؟

فكري في المواقف التي غالباً تذكرين فيها بقطبية، ما الطرق
الأخرى كي تنظري إلى هذه المواقف؟

2 - التعميم المبالغ فيه:

الإفراط في التعميم، عن طريق التوصل إلى استنتاج ما حول حدث واحد ثم تطبيق هذا الاستنتاج بشكل غير صحيح على جميع المجالات.

مثال 1: «إذا حصلت ابنتك على درجة سيئة في مادة الرياضيات، فتتوقعين أن ابنتك لن تكون جيدة في الرياضيات أبدًا».

مثال 2: «تشاجرت ابنتك مع أصدقائها فيتطور اعتقاد لديك أنها لن تستطيع تكوين علاقات جيدة أبدًا، وتبدئين بالقلق في هذا الشأن طوال الوقت».

مثال 3: «تكثرين من استخدام كلمات: أبدًا، كل، دائمًا، كل الناس سيئين».

مثال 4: «كل الجاء جاء بهذا البلد سيئة».

تعديل الإدراك: «ارتكبت أخطئي بعض الأخطاء في مذاكرتها للرياضيات، ولكنها قابلة للتعليم والتصحيح، حيث إن عقلها في طور النمو والتصحيح المستمر، سأساعدها على تخطي هذه العقبة».

«يتشاجر الناس لأنهم مختلفون، هناك طريقة للإصلاح وتطوير الذات وتنمية العلاقات بين البشر، سأتكلم مع ابنتي بهذا الخصوص».

HTTP://WWW.MKIBTARAB.COM

اسألني نفسك:

هل لمجرد أن ابنتك حصلت على درجات سيئة سيعني هذا أن ذلك سيحدث كل مرة؟ أم أن هناك نتائج أخرى محتملة أيضًا؟

حاولي التفكير في المواقف التي مرت عليك مع ابنتك ولم يكن فيها موقف سلبي.

3 - الانتقاء السلبي (الفلتر العقلية):

هو تركيز الانتباه على شيء سلبي واحد في الشخصية وتجاهل الإيجابيات. أثبتت الدراسات أن وجود منظور سلبي لنفسك يمكن أن يجعل مشاعر اليأس تتسلل إليك، وأحياناً قد تصبح هذه الأفكار عنيفة مما يؤدي لإثارة الأفكار الانتحارية عند بعض الأشخاص.

مثال 1: ابنتك تمتلك العديد من الصفات الجميلة، مثل: أنها متعاونة، أو لها مواهب مثل: الرسم والفنون. ولكنك تركزين دائماً على أن مستواها متوسط في الرياضيات.

مثال 2: تركز ابنتك على كلمة سلبية قالتها المدرّسة لها مثل: «لماذا لم تسلمي الواجب في ميعاده اليوم؟ لا يجوز هذا الإهمال»، وتجاهلت كل كلمات المدح الأخرى التي تلققتها في هذا اليوم.

تعديل الإدراك: ركزي على الحقائق الملموسة التي ترينها بعينيك، الحقيقة أن ابنتك لديها العديد من المهارات الجيدة، ركزي عليها كي تقويها أكثر فأكثر.

حاولي إعادة كتابة ما تقولينه لابنتك ولكن بشكل إيجابي هذه المرة، كأنك تتحدثين مع صديقتك التي لا تريدونها أن تحزن، فترشي ما كتبته مرات عديدة كي تثبتي الفكرة الإيجابية.

عندما تتعرضين لموقف وتبدئين بالانتقاء السلبي، اسألي
نفسك:

ما الإيجابيات في هذا الموقف؟ حاولي التركيز عليهم أكثر.

للتنزيل
[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/MkbtArab)

4 - استبعاد الإيجابي:

الفرق بين الانتقاء السلبي والاستبعاد الإيجابي، أن الشخص يرى الإيجابيات ولكنه يرفض نسبها لنفسه وينسب العمل على أنه حظ أو صدفة. مثال 1: تباين مجهودًا رائعًا في عملك، وعندما يمتدحك مديرك أو زميلتك، تعتبرين أن أي شخص آخر يمكنه عمل المهمة نفسها، ولا تعزين الفضل لاجتهادك.

مثال 2: تحصل ابنتك على درجات جيدة في العلوم نتيجة للمذاكرة الجيدة، ولكنها مقتنعة إنه مجرد حظ وليس نتيجة مجهودها. صحيح إن الفضل لله أولاً وأخيراً، ولكن الله قد حبانا مواهب، يستغلها بعضنا ولا يستغلها البعض الآخر. تعديل الإدراك: تقبلي المجاملات عندما يقدمها لك الناس بعبارة بسيطة «شكراً لك»، وتوقفي عن التفكير في مدى صدق المجاملة.

WWW.MEMEBANK.COM
HTTPS://WWW.MEMEBANK.COM

اسألني نفسك:

إذا لم يكن عندي هذه الموهبة، فمن أين يصدر هذا العمل إذن؟

من أين جاء الاعتقاد أن الأشياء الحيدة لا يمكن أن تحدث لك؟

5 - القفز إلى النتائج (توقع الغيب):

القفز إلى النتائج هو توقع شيء أو تثبيت فكرة تجاه شيء أو شخص، والتوصل إلى استنتاجات سلبية والإيمان بها دون أي دليل إطلاقاً، وأيضاً اعتقادنا أن مخاوفنا ستتحقق.

مثال 1: «أنا أم فاشلة وسيكون أبنائي أيضاً فاشلين».

مثال 2: «إذا تأخرت ابنتك، فتظنين فوراً أنها بالتأكيد قد تعرضت لشيء سيء، مثل: حادث أو اختطاف، لا قدر الله».

مثال 3: «ابنتك تشعر أن لا أحد يحبها».

مثال 4: «عندما رأيت» أحسست أنه شخص سيء».

تعديل الإدراك: عندما نحذف من أنفسنا تفهيزين إلى الاستنتاجات السلبية دون دلائل منطقية، ذكرى نفسك أن هذا خطأ من أخطاء التفكير، ثم اكتبه أمامك، والآن ادحضي هذه الفكرة من خلال التفكير في أفضل نتيجة إيجابية لهذا الموقف؛ ستكونين في منطقة وسط بين الفكرتين، وهذا جيد.

[HTTPS://T.ME/MKTB TARAB](https://t.me/MktbtArab)

اسألني نفسك:

كيف تعرفين أن الأمر سينتهي بهذه الطريقة؟

ما الدلائل الملموسة التي لديك والتي تثبت أن هذه النتيجة السلبية ستحدث بالتأكيد؟

ماذا سيحدث لك إذا واصلت التفكير بهذه الطريقة؟

يتضمن هذا الخطأ رؤية نفسك كسبب لكل شيء سلبي، دون النظر إلى باقي الأسباب، أنتِ السبب حتى لو لم تكوني أنتِ المسؤولة، إن هذا الخطأ مدخل للشعور بالذنب والعار.

مثال 1: «ابنتي لم تشارك في فريق السباحة، لم أبذل جهدًا كافيًا معها في التمارين».

مثال 2: «سافر زوجي رحلة العمل لأنني زوجة نكدية، لا أحد يتحملني».

مثال 3: «لقد تم استبعادني من الترقية عمدًا»، أو «تم استبعاد ابنتي من الفريق عمدًا».

تعديل الإدراك: فكري في قدر المسؤولية الحقيقية التي يمكنك تحملها حقًا نتيجة ما حدث، وحاولي التفكير في العوامل الخارجية التي ساهمت في حدوث هذا الموقف.

لا تعلق الأخطاء على شماعات غيرك بالطبع ولكن الكون لا يدور حولك فقط، لا تتحملي مسؤوليات ليست ملكك.

https://t.me/MktbtArab

7 - يجب ويلزم (الينبغيات):

الاعتقاد الجازم نحو الذات والآخرين والأحداث بما ينبغي أن يُقال أو يُفعل بطريقة مثالية لا نقص فيها، غالبًا ما يكون هذا النوع من التشوهات المعرفية متجذرًا في التوقعات داخل الأسرة التي قد لا تكون متناسبة مع إمكانيات الأفراد في ذات الأسرة.

مثل هذه الأفكار يمكنها أن تؤدي إلى تقليل احترام الفرد لذاته وتزيد من مستويات القلق، لأنك تعتقد دائمًا أنك «يجب» أن تفعل شيئًا ما، وينتهي بك الأمر بالشعور كما لو أنك تفشلين دائمًا.

مثال 1: «لا بد أن أحصلي على علامات جيدة، لا يهمني كم أنت مشغولة في تمارينك، لا بد أن تفعل كل شيء مطلوب منك».

مثال 2: «يجب أن أكون لائقًا جيدة ولا أسمح لأي شيء سيئ أن يحدث».

مثال 3: «كان يجب أن تفكري أولاً قبل أن تتصرفي».

مثال 4: تقول ابنتك: «أنا غبية، كان يجب أن أتذكر إجابة هذا السؤال».

مثال 5: «كان يجب أن أختار رياضة المباحة بدلًا من الجمباز».

مثال 6: «يجب ألا أتناول طعامًا غير صحي».

كلمة «يجب» مثل كلمة «المفروض» أو «لازم» التي نستعملها في العامية المصرية، مثل: «كان المفروض أعمل كذا وكذا أو لازم أعمل كذا».

إنه ليس مفيدًا على الإطلاق توبيخ النفس أو لوم الآخرين بما «ينبغي» فعله؛ إن هذه الجمل تُعد من طرق الانهزامية الذاتية التي نتحدى بها أنفسنا للوصول إلى معايير لا يمكن بلوغها، ومن ثم نشعر بالفشل.

عند عدم تحقق ما ينبغي، نتجنب الشيء الذي يُشعرنا بالفشل والغضب، كتجنب الجمباز في المثال السابق، وتجنب المذاكرة بسبب الإحباط.

تعديل الإدراك: عند ميلك إلى التفكير فيما ينبغي، تذكرني أنه لا يوجد أحد مثالي وأيضًا كل شيء يقدره الله، قللي توقعاتك تجاه ابنتك واجعليها منطقية ومعقولة.

اسألني نفسك:

كيف تستطيعين فرض كل المثاليات على مَنْ حولك دون أي اختلافات أو شجار أو سوء علاقات؟

بمعنى أصح، هل تفضلين أن تسوء علاقتك بابنتك وتظلمين دائماً تواقاً إلى تحقيق المثالية والتوقعات التي يمكن أن تكون ليست في إمكاناتها؟

8 - التفكير العاطفي (الانفعالي):

التفكير العاطفي هو السماح للمشاعر أن تفسر الواقع، بمعنى الاعتقاد أن المشاعر التي نشعر بها تجاه المواقف هي الحقيقة وهي مؤشر موثوق به، وأنه ما دام الشخص يشعر بمشاعر سلبية، إذن فالواقع أكيد سيئ.

التفكير العاطفي هو طريقة للحكم على نفسك أو ظروفك بناء على مشاعرك، وبالتالي المشاعر توجه طريقة حكمك على الأمور وطريقة تصرفاتك.

مثال 1: «أخاف من ركوب الطائرات؛ إذن فهي خطيرة».

مثال 2: «أشعر أن ابنتي تتلاعب بي، سأقول لها إنني أفهمها جيدًا وإنها لا يمكنها أن تتلاعب بشخص مثلي له خبرة في الحياة».

مثال 3: «أشعر أنني غير أنيقة اليوم، ولذلك لن يلتفت إلي أحد».

مثال 4: «أشعر أنني شخص ليس ذا قيمة، ولذلك أكل كثيرًا، ماذا يهم في هذا؟ فأنا ليست لي قيمة في أي من الأحوال».

تعديل الإدراك: من المهم جدًا فهم الذات والاستماع إلى المشاعر والتعبير عنها، ولكن في الوقت نفسه من المهم جدًا أن نحكم على الواقع من خلال أدلة ملموسة وحقيقية.

لو لاحظت أنك متوترة في أثناء ركوب الطائرة مثلًا، بدلًا من إخبار نفسك بأنك في خطر، يمكنك الانتباه إلى مشاعرك جيدًا، ثم قللي لنفسك إن هذا مجرد شعور سوف يزول، وقللي لنفسك: «أنا في أمان»؛ حتى لا تنزلقي في الأعراض الجسدية للقلق مثل: الذعر وزيادة ضربات القلب والارتعاش وهكذا. من المهم جدًا التأكيد على فكرة الأمان، بالصبر والوقت والإدراك سيتغير شعورك تجاه الأشياء.

اسألني نفسك:

هل الشعور الذي أحس به يؤدي إلى أن يكون واقعًا فعليًا؟ أم أنه مجرد شعور يأتي ويذهب؟

تذكرني المرات التي لم يتحقق شعورك وانتهى وزال بزوال الموقف، اكتبني بعض المواقف.

التركيز على الشخص الآخر بكونه مصدرًا للمشاعر السلبية ويرفض تحمل المسؤولية في تغيير نفسه، يختلف هذا الخطأ عن الشخصنة في: أنه هنا يوجه الشخص اللوم على طرف خارجي، حيث يلعب الشخص هنا دور الضحية وتحميل كل الآمه على الآخرين.

مثال 1: «لولا أنك موجودة يا ابنتي، كنت تركت أباك منذ زمن».

مثال 2: «لولا تمارينك ودراستك، لكنت مستريحة ومنطلقة الآن».

مثال 3: «لو كنت ذاكرت جيدًا، لما لامني أبوك على درجاتك».

مثال 4: «أنا غير سعيدة بسبب طريقة تربية أهلي لي».

تعديل الإدراك: حاولي ألا تتسرعى وتتحدثي إلى الشخص الذي تريدين لومه، توقفي عن الكلام مع الشخص حين إزالة الفكرة ولاحظي كيف يتغير تفكيرك، أيضًا تيقني أن تصرفات الآخرين لها تأثير قليل جدًا فينا إذا تحكمتنا فيما نشعر.

تذكري أننا مسؤولون عن مشاعرنا وأفعالنا وأفكارنا.

https://t.me/MktbtArab

في المواقف المختلفة التي تلومين ابنتك فيها، اسألي نفسك:
ما الجوانب التي يمكنني فيها تحمل المسؤولية، وما أخطاء
الآخرين فعلاً؟

التدريب
<https://t.me/MktbtArab>

10 - أنا دائماً على حق:

يتسبب هذا الخطأ في أن يكون لدى الشخص الحاجة إلى أن يكون محقاً، إنه يرى أن آراءه حقائق، لذا سيخضع أي شخص للمحاكمة لإثبات أن آراءه أو أفعاله هي الصحيحة؛ كونهم مخطئين أمر غير مقبول بالنسبة إليهم وسيبدلون جهداً كبيراً لإثبات وجهة نظرهم.

مثال 1: «أنا أعرف مصلحتك جيداً لأنني أمك، ويجب عليك الالتزام بكل ما أقوله لأنني أعرف كل شيء.»

مثال 2: «كيف لك أن تعرفي؟ أنت ما زلتِ صغيرة.»

تعديل الإدراك: أمي عن فرص لتعلم أشياء جديدة وخبرات أوسع، ليس مهماً أن تكوني دائماً على حق في كل المواقف، لن يقلل من شأنك أن تكوني مخطئة أحياناً؛ الجميع يرتكب الأخطاء، أنتِ وابنتك وكل البشر يخطئون.

مكتبة
الكتاب
العلمي
الجزيرة
www.t.me/mkbtArab

اسألني نفسك:

هل من الممكن أن يكون رأيي غير صحيح؟

هل يهم حقاً إذا فويت؟

هل الشخص الآخر مخطئ حقاً؟ أليس هناك احتمال ضئيل أن يكون محقاً؟

هل رغبتني في أن أكون على حق تفوق بناء علاقة سوية مع ابنتي؟

هناك أساليب كثيرة لمعالجة التشوهات المعرفية، منها:

- 1 - راقبي أفكارك في أثناء القلق والتوتر، ستجدين كمية هائلة من الأفكار السلبية تدور في ذهنك.
- 2 - احتفظي بالجورنال الخاص بك (journal)، وهو عبارة عن سجل أو كراسة لتسجيل الأفكار والمشاعر السلبية باستمرار لزيادة الوعي بهم، وأيضًا لتسجيل الأشخاص والأماكن والأشياء والروائح والعبارات، التي تثير محفزات هذه الأفكار والمشاعر كي يزيد الوعي بكل هذا، وكذلك تسجيل الحوارات الذاتية بينك وبين نفسك.
- 3 - عند تسلل الفكرة السلبية إلى عقلك، قومي بمقاطعتها فورًا عن طريق تشتيت نفسك وليكن مثلاً من خلال: شد (أستيك) أو (توكة) الشعر بين أصابعك، أو النقر على مكتبك، أو التحدث مع أي شخص في أي موضوع آخر، كي تستطيع إيقاف الفكرة السلبية.
- 4 - في الجورنال الخاص بك، ارسمي ثلاثة أعمدة لكل فكرة: عمود اكتبتي فيه دليلاً على صحة أفكارك، وعمود اكتبتي دليلاً على أن أفكارك خاطئة، وعمود به استبدال للفكرة الخاطئة. بمجرد أن تفعلتي هذا؛ تُستبدل بالأفكار الخاطئة شيئاً جيداً أفكاراً صحية أكثر.
- 5 - أجيبي عن الأسئلة التي وردت في كل تدريب من التدريبات السابقة حتى يتسنى لك تدريب عقلك على تنفيذ الفكرة الخاطئة بطريقة عقلانية ومنطقية.
- 6 - نمي قدراتك على مواجهة المشكلات بدلاً من الهروب منها، سيكون هذا الأمر صعباً في بدايته، ولكنك عندما تبدئين به، سيكون سهلاً تدريجياً.
- 7 - المواقف كثيرة ومختلفة، ومهما ارتكبت من أخطاء في مواقف سابقة، يمكنك دائماً الوقوف قليلاً ومراجعة نفسك ثم تصحيح الأخطاء أو عدم تكرارها في المستقبل.

لو لاحظتِ أن هذه الطرق تسيطر عليكِ تمامًا وأصبح من الصعب تجنبها؛
تحتاجين إلى اللجوء لمختص كي يساعدكِ فيها، أهم طريقة لعلاج
التشوهات المعرفية، هي العلاج السلوكي المعرفي الذي يدور حول إدراك
الأفكار والمشاعر والسلوكيات والوعي بها، ثم استبدالها مع أفكار وسلوكيات
أكثر صحة، تحتاجين إلى مختص لمعالجة التشوهات المعرفية.

للتنزيل
[HTTPS://T.ME/MKIBTARAB](https://t.me/MkbtArab)

الفصل السادس

كيف تجعلين ابنتك أفضل صورة من نفسها؟

أطفالنا أهم شيء في حياتنا، ولو هناك شيء واحد يجب التركيز عليه، سيكون تشجيعهم ليكونوا دائمًا أفضل نسخة من أنفسهم، ولكن كيف تفعلين ذلك بالضبط؟ هذا ما سوف نتحدث عنه في هذا الفصل.

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/MkbtArab)

1. تجنبى الرسائل الخفية التي ترسلينها لابنتك

تحدثت في فصل سابق عن الرسائل الخفية التي ترسلها لك ابنتك وما معناها وكيف يكون ردنا عليها، والآن سنتحدث عن كيفية تجنب بعض الرسائل التي ترسلينها لابنتك دون قصد منك ولكن تأثيرها يكون سيئاً في ثقها بنفسها.

كلنا نريد تقوية ثقة بناتنا بأنفسهن، ولكننا للأسف أحياناً نتصرف في الاتجاه المعاكس تماماً، ودون قصد منك، تقولين عبارات قد تهدم صورة ابنتك الذاتية عن نفسها.

واليك بعض الأمثلة من الأفعال والجمل والعبارات التي تقولينها ولا تلقين لها بالأ، في حين أنها تكسر الصورة الذاتية لابنتك؛ نحتاج تجنبها تماماً.

فلنبدأ بالأفعال:

- تجنبى التربية بالكلام فقط، تحتاجين أفعالاً كي تكوني قدوتها، لو أمرتها بالقراءة؛ لا بد أن تراك وأنت تمسكين بالكتب، لو أمرتها برفع مستواها الأكاديمي؛ لا بد أن تراك في حالة من تنمية العلم والمعرفة لديك باستمرار، وهكذا.
- تجنبى أن تكون عصبيتك ومزاجك هذا المتحلمان في ردود فعلك، الفعل نفسه من ابنتك يمكن أن تتشاجري معها بسببه وتعاقبها عليه في يوم، وتمريره مرور الكرام في يوم آخر حسب مزاجك في كل يوم، وهذا بالطبع يُربكها، يجب أن يكون هناك قواعد ثابتة في التربية.
- تجنبى التركيز على شكلها وملابسها أكثر من أخلاقها وتصرفاتها ومجهودها الذي تبذله، والمشكلة أنك تتوقعين دائماً أن تكون مثالية.
- لا تتوقعي من كل بناتك التوقعات نفسها، دون مراعاة أن كلاً منهن لها قدراتها وإمكانياتها الخاصة وطبيعة شخصية.
- تجنبى كثرة الحدود والقواعد التي يمكن الاستغناء عنها؛ إنها حقاً خانقة ولا تسمح لابنتك بمساحة من الحرية، ضعي القواعد في 3 أشياء فقط: الدين والأخلاق، والصحة، والأمان.

- تجنبي التدقيق على كل شيء تفعله، ليس من المفترض أن تعاقبها بالعقاب نفسه على كل خطأ تفعله، سواء كان صغيراً أو كبيراً.
- تجنبي العقاب المبالغ فيه؛ المهم في العقاب هو أن تتعلم من الخطأ وليس أن تتألم منه.
- لا تحميها من الأخطاء، كلنا معرضون للأخطاء، وابنتك ما زالت صغيرة، سوف تخطئ وتكرر الخطأ، إلى أن تستوعب، علميها أن خير الخطائين التوابون، أفهميها خطأها بهدوء حتى تستوعبه.
- لا تتحملي مسؤولياتها بالنيابة عنها، صحيح أنها مشغولة بالدروس والتمارين وأمور كثيرة، ولكن يجب ألا تحلي الواجب بدلاً منها، علميها مهارة تحديد الأولويات ووضع الأولويات وتنظيم الوقت.
- لا تعلميها أن تكون أنانية، هي ليست مركز الكون، لقد تعلمت أن كل شيء تحتاجه أنت من تعطيها إياه؛ وقد أصبح شيئاً مسلماً به أن تكون ملابسها دائماً نظيفة ومكوية، سندوتشات جاهزة، توصيل التمارين والدروس، لقد تعودت أن كل هذا واجبك، وأنت لا تستطيعين الرفض في أي وقت، لقد تعودت أن آلة مسخرة لخدمتها، هذه كلها رسائل خفية تقع في يقينها دون أن تحسرها بذلك مباشرة، عوديها تدريجياً على تحمل مسؤولياتها شيئاً فشيئاً.
- تجنبي إشعار ابنتك بتأنيب الضمير بشكل مستمر، لا تمنّي عليها بالنقود التي تدفعينها في مدرستها ودروسها وتمارينها، لا تذكريها بأنها قصرت في التمرين طوال الوقت ولا تقارنيها بزملائها الذين سبقوها، بل اجعليها تشترك في عمل ميزانية البيت، وعرفيها بالنقود التي تدفعينها في الغاز والكهرباء، واجعليها تشترك معك في التخطيط للشهر من الناحية المادية.
- تجنبي الحديث معها على الجوانب السيئة وما ينقص، لو أحرزت ابنتك هدفاً وضيعت هدفاً في تمرينها، لا تتحدثي عما ضيعته، بل ركزي على التقنية التي استخدمتها في إحراز الهدف.
- تجنبي طريقة الأسئلة الاستهزائية عندما تخسر درجات في المدرسة أو تخسر في التمرين، لا تسألها أسئلة مثل: «ماذا جرى لك؟»، «أين

كان عقلك؟»، «أنتِ لم تكوني بهذا المستوى، هل تنوين الثبات على الخسارة دائماً؟»، ستشعر منك أنها أسوأ ابنة في العالم ولن تتعلم شيئاً من الاستهزاء.

■ تجنبي أن تكون المدرسة والتمارين هما محور حياتها، هناك حياة اجتماعية مع أقاربها وأصدقائها تحتاج إلى أن تعيش فيها.

■ تجنبي تهديدها أنك ستقومين بحرمانها من شيء هي تحبه كي ترضخ لك، سرد العواقب والاتفاق عليها شيء، وتهديدها والتلويح بالعقاب طوال الوقت شيء آخر.

■ تجنبي الكلام الجارح وانتقاداتها والصراخ في وجهها ولومها على ما ترتكبه من أخطاء، تجنبي قول إنها ليست لها قيمة وإنها متعبة وإن وجودها يكفر ذنوبك.

■ تجنبي إلقاء المحاضرات عليها؛ ستفقدن استماعها لك بعد ثوان معدودة، اطلبي الطلب باختصار وبطريقة مباشرة ومحددة جداً، واطلبي طلباً واحداً كل مرة، ذكرها بكلمة واحدة فقط: الصلاة، واجب العربي، الامتحان غداً. وفري طاقتك وأعصابك.

■ لا تأخذي رفضها لطلبك بطريقة شخصية وتتخذي وضع الهجوم فوراً، تمهلي في الرد عليها وحاولي أن تفهمي شعور ابنتك وراء سلوكها، سواء كان رفضاً أو عصبية أو صوتاً عالياً.

■ تجنبي طريقة التحفيز السلبي، لا يمكنك تحقيقها عن طريق الأحاسيس غير اللطيفة؛ وصفها بالفشل أو بالغباء سيجعلها تشعر بمشاعر سيئة ويجعلها تشعر بالإذلال والمهانة، والنتيجة: لن تفعل شيئاً مما تريدينه.

■ تجنبي أيضاً الدعاء عليها؛ فالبلاء موكل بالمنطق، حديث الرسول: «لا تدعوا على أنفسكم، ولا تدعوا على أولادكم، ولا تدعوا على خدمكم، ولا تدعوا على أموالكم؛ لا توافقوا من الله تعالى ساعة نيل فيها عطاء، فيستجيب لكم».

روى ابن أبي الدنيا عن إبراهيم النخعي أنه قال: «إني لأجد نفسي تُحدِّثني بالشيء، فما يَمْنَعُنِي أَنْ أَتَكَلَّمَ بِهِ؛ إِلَّا مَخَافَةٌ أَنْ أُبْتَلَى بِهِ».

■ تجنبي أن تعاملي نفسك بقسوة، عندما تضحين براحتك أو حتى تضحين بالحلوى التي تريدين أكلها بحجة أن ابنتك أولى بهذه القطعة من الشوكولاتة أو هذا الكيس من الشيبسي، لن تتذكر أن لك حقوقاً في أي شيء، لأنك أنت التي رسمت هذا القالب لنفسك وسجنت نفسك بداخله، عندما تنكر الأم ذاتها طوال الوقت ولا تعطي لنفسها الحق في الراحة أو الاستمتاع، كل من حولها سيعاملونها بالطريقة التي عاملت بها نفسها وأيضاً يتعجبون من طلبها للراحة، عاملي نفسك بالرفق والإحسان حتى يعاملك من حولك بهذه الطريقة.

والآن إليك الأقوال التي تقوض ثقتها وصورتها الذاتية والتي يجب

تجنبها تماماً:

1. «لماذا يجب أن أقول الجملة نفسها مائة مرة؟»
البديل: «اختصري الكلام، لا المحاضرات الطويلة، ذكرها بكلمة أو جملة مختصرة: العصر المغرب، قومي كي تصلي، واجب الرياضيات».
2. «لا تتخذي رد فعل قوياً هكذا على موضوع لا يستحق».
البديل: «أنت فعلاً متضايقه، غضبي خزينه، محبطة...؟» (أعيدي استخدام الكلمة التي استخدمتها ابنتك بالضبط)، ثم اسألها «لماذا أحسست بهذا الشعور؟ بالتأكيد هذه مشاعرك وبالتأكيد أن إحساسك ليس خاطئاً، دعينا نرَ من أين أتى هذا الشعور؟».
3. «لا تستطيعين فعل شيء أبداً، أنت عديمة الفائدة».
البديل: «حاولي مرة أخرى، أحسنت لقد عملت أول خطوة بشكل صحيح»، ولو لم تعرف نهائياً، قولي لها: «هل تحبين أن أساعدك في أول خطوة فقط؟».
4. «كيف تخطئين هكذا؟ أليس لك عقل؟»
البديل: «ماذا تعلمت من هذا الموقف؟ كلنا نخطئ ولكن المهم أن نتعلم من الخطأ».

5. «لن تتغيري أبداً».

البديل: «دعينا نفكر معاً ما الذي يجعلك تكررين الخطأ كل مرة؟ هيا نمثل الموقف معاً ونرى ما يمكنك قوله أو فعله إذا تكرر الموقف ثانية».

6. «أنت تعرفين كيف تحصلين على درجات جيدة، لماذا لا تستمرين بهذا المستوى؟»؛ لقد فقدت ابنتك التشجيع باستخدامك النصف الثاني من الجملة، ستشعر أن هناك عبئاً قادمًا.

البديل: «لا بد أن تكوني فخورة بنفسك؛ لقد تحسنت درجاتك كثيرًا، لقد بذلت جهداً جيداً جداً».

7. «أنت تغضبيني طوال الوقت ولم أعد أعرف كيف أتصرف معك».

البديل: تجنبني هذه الجملة تماماً، لا تقولي لها إنك لا تعرفين التصرف وإنما مرهقة ومتعبة وإنك قد بيست منها.

8. «أنت أنانية جداً».

البديل: دون كلام مباشر منك في هذا الأمر، تحدثي إليها عن أن هناك جمعيات خيرية تحتاج إلى ملابس أو أدوات مكتبية، وشجعيها على التبرع، وأضيفي خطوات صغيرة على ذلك تبني بها حس الإيثار.

9. «هل ترين كيف تتصرف أختك؟».

البديل: قارنيها بنفسها فقط، مثلاً: «أنت تحسنت كثيراً؛ لقد أخذت درجة أفضل من المرة السابقة، ثقتك بنفسك قد زادت جداً».

10. «إن مادة الرياضيات صعبة عليك».

البديل: «حاولي مرة أخرى، ابذلي مجهودًا، أشياء كثيرة قد تكون صعبة في أولها، ولكن عندما نتدرب، تكون سهلة جدًا، بذل المجهود هو أساس النجاح».

11. «أنت أفضل من أصدقائك».

البديل: «كلكم جيّدون، كل شخص مميز ومتفرد في شيء ما».

12. «لا أصدقك».

البديل: تجنبي هذه الجملة، لو ابنتك لم تكن تكذب، إذن فأنت تظلمينها. ولو كانت تكذب، فأنت تعلمينها كيف تتقن الكذب كيلا تكتشفيها، في وقت آخر احكي لها عن شخص يقول الصدق دائماً وكيف يحترمه الناس، وكيف يحترم هو نفسه، وشخص آخر كشفه الناس وفُضح أمامهم، ولو تكرر كذبها وكنت متأكدة من كذبها، وضحي لها عواقب الكذب بطريقة مباشرة، وأنها ستتحمل مسؤولية كذبها.

13. «اغربي عن وجهي».

البديل: «إنني غاضبة الآن، وسأدخل غرفتي كي أهدأ ثم نتحدث ونحن هادئتان».

14. «لا تتدخل في ما لا يخصك».

البديل: لو الأمر سر وغير مسبوغ لها أن تسمعه، إذن لا تطرحي الموضوع أمامها، ولو طرحتها، إذن تحتاج إلى أن تُدلي برأيها، ولو الرأي جيد خذي به، ولو غير جيد امدحي طريقة تفكيرها وقولي إنك لن تستطيعي تنفيذه وانكري الأسباب.

15. «ما دمت تعيشين تحت سقف بيتي، ستفدين ما أمرك به».

البديل: «ها لنتحدث معاً، لأن هناك خلافات كثيرة بيننا هذه الأيام، هيا نتفق معاً على القواعد وما يمكن فعله وما لا يمكن فعله».

ما الرسائل التي ستجنبنها من الآن فصاعداً؟

.....

.....

.....

.....

2. اتبعي (تكنيك) السندوتش

هذه ليست وصفة ولا طريقة أكل؛ إنما هي طريقة حديث مع ابنتك، مع أمك، مع زوجك، وحتى مع مديرك في العمل، حتى إنها تصلح مع مديرة مدرسة أولادك عندما تكتبين إيميلًا تشتكين فيه من مشكلة ما.

تكنيك السندوتش أو الـ (Sandwich technique) هي طريقة بسيطة ولكن على بساطتها تجعلك قادرة على التحدث في موضوع صعب وعويص، فيه تحدٍ كبير ولا تعرفين كيف تفتحينه، فهذه طريقة معروفة لحل المشكلات الشائكة دون الدخول في مشكلات أكبر، وتجعل الذي تتحدثين إليه يسمعك دون أن يتضايق منك.

هناك 3 خطوات فقط للسندوتش تكنيك:

الخطوة الأولى: امدحي ابنتك وقولي لها كم تحبينها، وأنها تصرفت بشكل جيد في الموقف الفلاني أو أي كلام حلو، بشرط أن يكون حقيقياً وصادقاً فعلاً وأيضاً محدداً جداً، لا تقولي لها إنها بنت جيدة، الكلام العام لا يؤثر، يمكنك مثلاً قول: «كم سعدت كثيراً اليوم لأنك ساعدتني».

الخطوة الثانية: قولي لها ما يضايقك بطريقة بناءة، بلا اتهامات ولا لوم، وتحديثي في موضوع واحد فقط، ولا تتحدثي في أخطاء سابقة لها.

الخطوة الثالثة: هي أن تختمي حديثك بشيء جيد مرة أخرى، أو قولي لها مرة ثانية كم تحبينها، أو أخبريها أنك تثقين بحسن تصرفها، أو أخبريها بمدى سعادتك لاستماعها لك.

باختصار قولي شيئاً إيجابياً، ثم تحدثي في الموضوع الأساسي، ثم اختمي بشيء إيجابي مرة أخرى؛ الشيء الإيجابي كأنه الخبز من فوق ومن تحت، والنقد البناء هو حشو السندوتش، والنتيجة الحتمية بإذن الله أنها ستتقبل حديثك دون أن تتضايق وفي الوقت نفسه، أنتِ أخبرتها بما تريدين دون اتهامات ولا انتقاد ولا تأنيب.

اكتبني مثالاً لموقف سوف تستخدمين فيه السندوتش تكنيك.

.....

.....

.....

3. فعلي مبدأ 1%

نضع كلنا أهدافًا كبيرة، لكننا نحاول تحقيقها كلها مرة واحدة لأننا نريد نتائج سريعة؛ لذا نقفز قفزات كبيرة، نحقق الهدف في أقل وقت ممكن، يبدو هذا مغريًا جدًا من الناحية النظرية؛ ولكن للأسف لا نحقق الأهداف ويتسلل اليأس لنفوسنا، وينتهي الأمر بالإرهاق والإحباط والفشل دائمًا.

للأسف نحن نعتقد أن التغيير لا يكون مقنعًا إلا إذا كانت هناك نتائج مرئية، مثل الأهداف التي تكون مرتبطة بعمل نظام غذائي صحي أو الحصول على شهادة تعليمية أو ما إلى ذلك.

عندما بدأ السير ديف بريلسفورد البريطاني بقيادة فريق سباق الدراجات سنة 2002، وقد فاز هذا الفريق مرة واحدة فقط في تاريخه كله، وجد أن أفضل طريقة مع الفريق أن يقسم المهمات إلى مهمات صغيرة جدًا، ويحسن كل جزء بنسبة 1% فقط، وأن هذا سيحقق نتائج هائلة جدًا، وهذا الذي سماه المكاسب الهامشية أو الجزئية (marginal gains)، ومن ثم الفوائد التراكمية للمكاسب الجزئية ستكون كبيرة.

وقد حصل بالفعل أنه عندما طبق هذه الطريقة؛ استغنى تمامًا عن فكرة الكمال، وركز على المجهود والاستمرارية، فمثلًا وجد أنه في أثناء تدريبهم، جزء من المجهود كان يضيع في أن الأرض التي كانوا يتدربون عليها كانت

ملآنة بالتراب، وكان التراب يدخل في الإطارات، ويقلل الديناميكية الهوائية، فطُلِّبَت الأرض باللون الأبيض كي يستطيعوا رؤية التراب بسهولة.

أيضًا أتى السير ديف بجراح كي يعلم الفريق كيف يغسلون أيديهم بطريقة صحيحة وكيف يسلمون على بعضهم في أثناء الأولمبياد كي لا تتأثر أربطة اليد، كان يشتري لهم مراتب ومخدرات خاصة في السفر لكيلا يتغير وضع العمود الفقري والرقبة كل ليلة.

كان يركز على السلوكيات، حتى أكثر من التركيز على التدريبات كي يجعل مناخ التدريب مريحًا، وهذه الأشياء الصغيرة هي التي غيرت مجرى التاريخ بالنسبة إلى هذا الفريق، اتباع مبدأ الـ 1% غير تاريخ هذا الفريق؛ فقد تغير فريق الدراجات البريطاني من لاعبي متوسط الأداء إلى 16 ميدالية ذهبية وحصلوا على دولتين أولمبيتين وسبعة انتصارات في سباق فرنسا للدراجات في ثماني سنوات.

أيضًا قصة كريس نيك هي مثال جيد جدًا على مبدأ الـ 1% أو طريقة كايزن لتحسين الذات، في كتاب الـ 1% أفضل (1% better) الذي ألفه كريس نيك، وهو أول شخص مصاب بمتلازمة داون، يكمل الماراثون الثلاثي المعروف بـ (IRONMAN) بالتعاون مع والده نيك، كتب كريس قصته الملهمة التي توضح كيف يمكن أن يؤدي قياس النجاحات من خلال التحسينات اليومية الصغيرة بدلًا من التركيز على الانتصارات والإنجازات الكبيرة مما أدى إلى نتائج مذهلة.

بالرغم من أن كريس قد أجرى عملية قلب مفتوح وهو صغير و3 عمليات كبيرة في أذنه، فإن نيك والد كريس تولى تدريبه على الماراثون وشجع ابنه كثيرًا على تحقيق أهداف أعلى معًا من خلال التركيز على التحسين بنسبة 1%.

بدأ الموضوع عند تزايد الإحباط بسبب إصابة كريس بمتلازمة داون وأصبح نيك متأكدًا أن انخراط ابنه في أنشطة رياضية واجتماعية سيحسن من إمكانيات كريس ومهاراته، ومع تشجيع الوالد لابنه على كتابة أحلامه وأهدافه، تطورت عادات صحية عند الابن وتحسن أداؤه باستخدام مبدأ الـ 1%، ومع تراكم العادات والتحسينات المستمرة، تمكن كريس من الفوز بالماراثون.

إن التحسين اليومي الصغير لن يجعل أحدًا عبقرياً، ولكن التحسينات المتراكمة هي ما ستجعله عبقرياً.

كيف تطبقين مبدأ 1% مع ابنتك؟

الخطوات الصغيرة تأثيرها كبير جداً، فقاعدة كايزن تقول: إن الخطوات الصغيرة تؤدي إلى تغييرات كبيرة.

لا تحاولي تغيير كل شيء مرة واحدة، أعطي لنفسك واجباً أسبوعياً أو حتى نصف أسبوعي، غيري شيئاً واحداً ثم غيري شيئاً آخر في الأسبوع الذي بعده.

من الأشياء التي يمكن أن تنقسم إلى خطوات صغيرة، والتي يمكن أن تهدئ المشكلات الكبيرة بينك وبين ابنتك وستبدأ في تحسين علاقتكما تدريجياً هي:

1. الخطوة الأولى: منع الانقراض المستمر لابنتك، فمثلاً عندما ترين أن غرفة ابنتك غير مرتبة، امزحي معها قائلة: «أنت قوية جداً لتحملك هذا المنظر»، أعرف أن هذا صعب ولكن تذكري علاقتك بابنتك أم ترتيب الغرفة بالقوة والإجبار؟

2. الخطوة الثانية: هي مدحها في الأشياء الجيدة التي تفعلها، انتهي دائماً لأي شيء صغير تفعله وامدحها كي ترسلي لها رسالة بأنك تربيها وتنتبهين إليها.

3. الخطوة الثالثة: ادخلي عالمها، العبي معها على الهاتف المحمول، حملي لعبة على الهاتف والعبيها معها أونلاين، دعها تُعلمها لك، ضيقي الفجوة بينك وبينها وجيئها كله.

4. الخطوة الرابعة: خصصي لنفسك نصف ساعة في اليوم كي تجعلي ذهنك أهدأ ودللي نفسك بأي شيء تحبينه، استمراريتك على هذه العادة مهم للمحافظة على سلامك النفسي، اقرئي، ارسمي، حلي كلمات متقاطعة أو سودوكو، كل هذه الأشياء تحفز المخ ليكون خلايا عصبية جديدة وينشط المخ باستمرارياً.

5. الخطوة الخامسة: لا تحدثي نفسك بشكل سلبي أبداً حتى عندما يكون هناك أيام صعبة عليك، أو غضبت من ابنتك، لا تقولي لنفسك إنك قد فشلتِ وإنه لا توجد فائدة من كل هذا، بل قولي لنفسك إنك تتعلمين شيئاً جديداً كل يوم وتحسنين علاقتك بنفسك وبابنتك.

اقتدي بالرسول عندما كان يعلم الصحابة ويوجههم..

﴿فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِن لَّهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ

اللَّهُ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [سورة آل عمران، الآية 159]

وكلما تدرّبتِ على الطرق والعادات الجديدة في حياتك، أصبحت طبيعية وتلقائية.

يجب أن نركز على التحسين المستمر من خلال تعديل عاداتنا وسلوكياتنا اليومية العادية ببطء وبشكل طفيف.

والآن كيف ستستخدمين مبدأ 1%؟

4. تحدثي لغات الحب الخمس

هل فكرت يوماً فيما يجعل ابنتك تشعر أنها محبوبة؟

أنت تحبين ابنتك بلا شك، ولكن هل تحبين ابنتك بالطريقة التي تُشعرها فعلاً بالحب؟

يقول جاري تشابمان (مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً: لغات الحب الخمس للمراهقين): «توجد خمس لغات أساسية للحب، وكل مراهق لديه لغة حب أساسية وواضحة».

يقول تشابمان: «تخيل أن ابنتك المراهق لديها خزان حب عاطفي، عندما يشعر المراهق بالحب الحقيقي من قبل الأهل، يمكنه النجاة خلال سنوات المراهقة بأقل قدر من الصدمات، ولكن عندما يفرغ خزان الحب للمراهق، فسوف يبحث عن الحب في جميع الأماكن الخاطئة».

لغات الحب الخمس هي خمس طرق مختلفة للتعبير عن الحب وتلقيه: كلمات التأكيد (words of affirmation)، والوقت الخاص (quality time)، وتلقي الهدايا (gifts)، وتقديم الخدمات (acts of service)، واللمسة الجسدية (physical touch).

قد يكون لدينا كل اللغات الخمس، ولكن كل شخص يفضل تلقي الحب بطريقة مختلفة عن الآخرين، تحتاجين إلى أن تجربي كل لغة لتعرفي اللغة المفضلة لابنتك.

1 - كلمات التأكيد: إن التشجيع بالكلمات له تأثير رائع، نتذكر هذا دائماً عندما يكون أطفالنا صغاراً، ولكننا نسينا أن المراهقين أيضاً يحتاجون إلى التشجيع بالكلمات، أسمعني بناتك ما يحتاجن سماعه وليس ما تريدينه أنتِ منهن.

إذا كانت لغة الحب الأساسية لابنتك هي كلمات التأكيد؛ شجعيها وامدحيها.

أمثلة:

▪ أنا فخورة بكِ

▪ أنا سعيدة لأنك ابنتي.

- أنا فخورة بك لأن...
- إن تسريحة شعرك رائعة.
- عندما أنظر إليك أحمد الله أن منحني تلك الابنة الرائعة.
- أريد شكرك على تعاونك معي اليوم في العزومة.
- أنا سعيدة لأنك جعلتني أضحك.

والآن اکتبي أمثلة للكلمات التي يمكن مدح ابنتك بها.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 - الوقت الخاص: ستشعر ابنتك أنها مميزة ومحجوبة وتشعر بالأمان عندما تقضي وقتاً فردياً معك، يمكنكما قضاء وقت ممتع في المطبخ أو في السيارة أو في الغرفة قبل النوم؛ ستفرح ابنتك كثيراً بهذا وستُعد حديثكما عبارة عن لحظات خاصة جداً يمكن أن تستمر ذكراها للأبد.

كل ما تحتاجينه هو بضع دقائق فقط مع ابنتك - من 5 دقائق إلى 30 دقيقة- تتحدثين معها فيما تحب أن تستمع إليه.

لا أريد أن أؤكد بالطبع أن قضاء هذه الدقائق في الكلام عن المذاكرة أو أي شيء غير سعيد لا يجوز؛ إنما قضاء هذا الوقت الخاص يحتاج

إلى أن يكون فيما يحبين أن يتحدثن فيه، تحدثي في المواضيع التي
ترين ابنتك تتألق وتُزهر عندما تتحدث فيها.

3 - تلقي الهدايا: تشابمان يقول في كتابه: إن لغة الهدايا يستخدمها
الأهل بكثرة ثم يُصدمون عندما يرون أولادهم غير سعداء ولا
يشعرون بالحب من أهلهم؛ إن استخدام لغة الهدايا في غير محلها
لا تؤتي بثمار جيدة، ولكن إذا كانت لغة ابنتك الأساسية هي الهدايا،
ستحتاجين إلى استخدامها بحكمة.

ضعي قطعة من الشوكولاتة أو الدونتس في اللانش بوكس حتى
تتفاجأ بها في المدرسة، أو فاجئها بشراء بلوزة لطيفة كانت
تريدها، أو بعض النقود الإضافية كل فترة عند احتياجها إلى هذا.

4 - تقديم الخدمات: ستشعر ابنتك بالحب إذا كانت هذه هي اللغة
الأساسية لها، عندما تقدمين لها بعض الخدمات عندما تحتاجها،
مثل: مساعدتها في بحث ما عندما تشعرين أنها فعلاً تعمل ما عليها
ولكن الوقت لا يسعها، ساعديها بجزء بسيط جداً ولا تتولي عمل
البحث بالنيابة عنها، يمكنك ترتيب غرفتها لو هي تفعل هذا كل يوم
من نفسها.

يضيف تشابمان: أنه لا يجب الخلط بين إفساد المراهق ورعايته
وحبه من خلال القيام بأشياء صغيرة من أجله ما دمت لا تبالغين
في ذلك.

5 - اللمسة الجسدية: ابنتك الصغيرة كانت ترتمي في حضنك دائماً
عندما تراك أو عندما تريد أن تبكي، هل تتذكرين عندما كانت ابنتك
ملتصقة بك تماماً؟ الأمر الآن مختلف تماماً؛ ابنتك سترفض حضنك
لا لشيء إلا لإثبات أنها مستقلة، ولكن حتى في أثناء شجارك معها
هي تحتاج جداً لحضنك، والمراهقة التي لغة الحب الأساسية لها هي
اللمسة الجسدية ستجلس بجانبك في أثناء مشاهدتكم للتلفاز، أو
ستجدينها تربت على كتفك عندما تناديك مثلاً.

إن معرفة لغة الحب الأساسية لابنتك هي من المفاتيح الأساسية لعلاقتكما، تلبية ما تحتاجه ابنتك من رعاية وتعبير عن الحب هو من أكثر الأمور التي تزيد علاقتكما تواصلًا وترابطًا.

لو تريدين معرفة لغة الحب الخاصة بابنتك وفي الوقت نفسه تريدين التأكد أنك تفهمين ابنتك، ادخلي على الموقع الإلكتروني الخاص بلغات الحب الخمس وشاركي في الاختبار، وإليك النصيحة التي أقدمها للأمهات في الاستشارات، قومي بعمل الاختبار وحدك، ثم أعطيه لابنتك، وقارني نتائجكما، قد تتأكدين أنك تعرفين لغتها، لذا أكثرني من استخدامها، وقد تتفاجئين أنك تستخدمين لغة غير مناسبة لابنتك تمامًا، وهنا عليك إعادة النظر في الاختبار من خلال مناقشتها في نتائج اختبارها.

إليك رابط الموقع..

www.5lovelanguages.com

5. دور الأب محوري في حياة ابنته المراهقة

لأن الآباء من الجنس الآخر، فإن تعليقاتهم للبنات لها تأثير كبير جدًا. يمكن للأم أن تتشاجر طوال اليوم مع ابنتها ثم يتحدثان مع بعضهما بشكل عادي بعد ذلك، ولكن لو حاولت أيها الأب أن تصرخ في وجه ابنتك؛ ستتأثر الابنة كثيرًا وتحزن.

لماذا؟!!

لأنك ببساطة أول ذكر في حياة ابنتك، أنت الذي ستحدد ما سوف تتقبله ابنتك من الجنس الآخر، لو تعليقاتك سلبية تجاه وزنها أو شكلها أو شعرها، ستظن أنه سوف يتم رفضها من الذكور، وستقل ثقفتها بنفسها جدًا.

لو تحب أن تمزح معها بشكل استهزائي، فأرجوك عزيزي الأب، لا تستخف أو تستهزئ بها؛ إن نفسياتها تتأثر كثيرًا بهذا ولن تحب الجلوس معك؛ إنها في سن حساسة، ويجب الحرص على شكل حديثك معها، امزح معها كثيرًا ولكن ليس بالشكل الذي يقلل منها ويهز صورتها الذاتية.

أنت مشغول جداً بوظيفتك التي تؤمن لها حياة كريمة، ولكن اهتمامك بها هو بالضبط ما تحتاجه الآن، تحتاج منك أن تعطيها مشاعر معينة لن تستطيع تعويضها بعد ذلك.

ابنتك تحتاج منك:

1. أن تحترم أمها، لأن هذه هي أول شراكة زوجية تراها في حياتها وستبني عليها أساس حياتها عندما تتزوج.
2. أن تكون متأكدة أنك ستدعمها حتى لو اختلفت معها في الرأي، ولكن ستكون متأكدة دائماً أن لها ظهراً وسنذاً.
3. أن تكون قروية في التصرفات وضبط الأعصاب والانفعالات.
4. أن تشجعها على اتخاذ خطوات وقرارات كبيرة، حتى لو صعبة وتطمئنها بأنك بجانبها، أن تقول لها لا تخافي إن ارتكبت بعض الأخطاء لأننا نتعلم دروساً قوية ولا تُنسى من الأخطاء.
5. أن تعبر لها عن شياكتها وأذقتها ويملأها.
6. أن تدعوها لتناول الطعام في مكان شيك لأنك فخور أنك مع فتاة جذابة.
7. أن تجعلها تشعر أنها أميرتك الغالية، كي تكون غالية في نظر نفسها ولا تكون محتاجة إلى أن تسمع كلاماً معسولاً من أول ولد يخدعها وتنجذب له، لأنه ينقصها الكثير من الحب.

6. خطوات أساسية لزرع الثقة

وبنهاية هذا الفصل، سأكتب لك الخطوات الأساسية التي لا غنى عنها أبداً في علاقتك بابنتك ولزرع ثقة لا تتزعزع في نفسها:

1. تقبلي أفكار ابنتك ومشاعرها كي تتعلم أن تتقبل هي نفسها، لا تناقشها في مشاعرها، ولا تصححها لها، ولا تشككها في أن الضيق أو الحزن أو الإحباط الذي تشعر به غير صحيح؛ المشاعر لا تُناقش، ولكن يتم التعاطف معها، يمكنك مناقشتها فيما تفكر فيه أو الطريقة

التي تصرفت بها، ولكن ليس قبل أن تتعاطفي مع مشاعرها وتتقبلها، بعدها ستكون أكثر مرونة وتقبلاً للمناقشة، وعند مناقشتها بهدوء، ستفهم وتستوعب، وبالتدرج سيحدث تعديل تلقائي في مشاعرها التي تحس بها.

2. أنتِ قدوتها، تحتاج إلى أن تراكِ وأنتِ واثقة بنفسكِ وبقدراتكِ كي تقلدكِ، اعلمي على تطوير نفسكِ وتطوير مهاراتكِ وعلى زيادة ثقنتكِ؛ رؤيتها لكِ بينما تدرِّبين مهاراتكِ وتعملين عليها، مهم كي تعرف أن لا أحد منا كامل ولا مثالي، لكننا جميعًا نحتاج إلى التعلم والتطور والنمو المستمر لتكون نسخة أفضل من أنفسنا باستمرار.

3. الخبرات المختلفة والمتنوعة والتجارب الجديدة مهمة جدًا لها في مختلف النواحي: الرياضة، النشاطات الاجتماعية، الأنشطة الفنية، النشاطات التطوعية. نحتاج إلى أن نخرج خارج منطقة الراحة (comfort zone) لأن هذا يساعد في توفير مسارات عصبية جديدة في المخ ومن ثم يتطور المخ بشكل كبير جدًا.

4. افصلي بين المجهود والنتائج، بمعنى لا تعطيه هدية لأنها نجحت وتعاقبها لو فشلت؛ المهم هو أن تمدح مجهودها وتعجبها، المهم أن تتعلم السعي وتتعلم أن تعمل ما في وسعها كله وتتوكل على الله وتترك النتائج عليه، لو لم تبذل مجهودًا تعاقبها على عدم بذل المجهود وليس على النتيجة، هناك فرق كبير.

5. ركزي على شخصيتها ومهاراتها وكيفية تنميتها، لكن لا داعي أبدًا للمساس بأي صفات شكلية لا من قريب ولا من بعيد: البياض والسمار، السمرة والنحافة، الطول والقصر، الشعر، العينين، أي صفات شكلية يجب ألا نتحدث فيها ولا نسمح لأحد أبدًا أن يتكلم فيها، لا أمامهن ولا من وراء ظهورهن.

6. أعطيه الكثير من وقتكِ كي تسمعها، ركزي في كلامها جدًا وقدره وتعاطفي معها أيًا كانت مشاعرها، لا تنصبي نفسك حكماً على مشاعرها، كي تعطيكِ تقديرًا لا بد أن تعطيه حبًا كثيرًا جدًا، ولكي

يصل الحب إلى ابنتك المراهقة، سيصلها بوقتك الذي تعطينه لها وأنت تسمعيتها بقلبك ومشاعرك قبل عقلك.

7. عند عمل أي شيء صغير بشكل صحيح، عبري عن شكرك لها، لا تحببها ولا تستهزئي بها؛ من الجائز أنها لا تعرف ما المفروض أن تفعله، أنت علميها برفق.

8. اكتشفي حياة ابنتك الاجتماعية: هل ترين ابنتك وحيدة وهي تخرج من المدرسة كل يوم؟ أم أنها تخرج وهي تضحك مع أصدقائها؟ علمي ابنتك أنها عندما ترى أي شيء جميل ترتديه صديقتها تمتدحها، أي لو صديقتها ترتدي إيشارباً جديداً، تقول لها إنه جميل و(شيك)، أو عندما ترى إحدى صديقاتها شكلها مهندم لا بد أن تخبرها، وأن تبدأ بالسلام على الناس بابتسامة: زملائها، مدرسيها، أقاربها. هذا التدريب نتائجه رائعة على زيادة ثقتها بنفسها وعلى حب الناس لها. إيلين كينيدي مور (عامة النفس إكلينيكية) نصحت الأمهات أن يساعدن أولادهن على خلق حياة اجتماعية أفضل، وأن يدربن أولادهن على التواصل البصري والابتسام، وأن يتكلموا بصوت عالٍ وينادوا الشخص الذي يتكلمون معه باسمه، على بساطة هذه النصائح، لكن نتيجتها مضمونة جداً بإذن الله، علميها أن الكلمة الطيبة صدقة وأثرها يدوم.

9. رتبي عزومات في بيتك لصديقاتها، سواء كانت ليلة الأفلام (movie night) أو حفلة البيجاما (pajama party)، أي تجمع يجعل أصدقاءها يرونها من قرب وفي مكان مختلف عن المدرسة، هذا الأمر سيصنع فارقاً كبيراً في علاقاتها الاجتماعية.

10. لا تضيعي أبداً الوقت الخاص لها لأي سبب من الأسباب (special time)؛ إنه من الأهمية بمكان أن تخصصي وقتاً لكما معاً به الكثير من المرح والسعادة، وليس به أي حديث عن الواجبات أو التمارين.

اجعلي الحوارات اليومية بينكما مقسومة الثلث والثلثين: ثلث الأحاديث للمدرسة والترتيب والمساعدة وكل هذا الكلام الذي به ضغط وتوتر، وثلثي الأحاديث تكون مزاخاً وذكرياتٍ وحكاياتٍ يمكن أن تتعلم عن طريقها كيفية

التعامل والحياة بشكل صحي لكن بطريق غير مباشر، تحدثي إليها أيضًا عن الأمور التي تحبها وتحب أن تتحدث بها: كلام عن اللبس والموضة وتسريحات الشعر والماكياج، حكايات عن المشاهير الذين بدؤوا من الصفر وأصبحوا شيئاً عظيماً، حكايات عن الناجحين وكيف قابلوا الصعوبات وكيف حلوها.

وهذه أمثلة لفتح مواضيع مع ابنتك ستجعل ابنتك تسمع لك وستتكلمان كثيراً، وستساعدك هذه الأمثلة أن تتعرفي على ابنتك وستفهمين طريقة تفكيرها ونظرتها للأمور:

- ما أحلى ذكري لك عندما تتذكرينها تضحكين عليها كثيراً؟
- إذا كنت ستعيشين في مكان ثانٍ، أين سيكون وماذا ستفعلين فيه؟
- ما الطعام الذي ستأكلين منه كل يوم ولا تملين منه أبداً؟
- إذا عملت في مكان ما، هل تفضلين أن تكوني الموظفة أم المديرية؟
- إذا كانت لديك نقود تكفيك وأنت لست مضطرة إلى العمل، فيم ستقضين وقتك؟
- إذا كنت أنت من تحكمن هذا البيت، ما القواعد التي ستضعينها لنفسك وتجعلين الناس يتبعونها؟ وما القواعد التي ستكسرينها؟
- ما أكثر موقف محرج تعرضت له؟
- ما الشيء الذي يجعلك متوترة؟ وما الشيء الذي يخفف من توترك؟
- ما أكثر مجاملة قالها شخص ما وأعجبك؟ لماذا؟
- هل يعجبك أحد من المشاهير؟ من هو؟ ما أكثر شيء يعجبك فيه؟

كل هذا يتطلب منا بصفتنا أمهات أن نكون دائماً على اطلاع بأي شيء جديد (up to date)، لا بد أن نكون دائماً متابعات للأحداث من حولنا، متابعات لأي متغير في العالم الآن؛ لم يعد مناسباً أن نفكر بعقليتنا ونحن مراهقات ونفرضها على بناتنا الآن، وهذا يتطلب منا الوقت والمجهود، ولكن النتيجة مضمونة 100% إن شاء الله.

عندما تكثر الحوارات المفتوحة بينكما، كل الحوارات الصعبة ستكون أسهل بكثير، ولن تشعرين بإجهاد عندما تطلبين من ابنتك أي طلب، كالمساعدة في المنزل أو ترتيب غرفتها.

الخاتمة

الطبيب النفسي ستانلي كوبر سميث يقول: إن الطبقة الاجتماعية، والحالة المادية، والمستوى التعليمي، ومكان السكن، لا يؤثران إطلاقاً في ثقة الطفل بنفسه، ولذلك ليس شرطاً أن تكون لديك أموال كثيرة أو تسكنين في منطقة غالية كي تكتسب ابنتك الثقة بنفسها، بل يجب عليك أن تحبها حباً غير مشروط، وتمشي بخطوات بطيئة ولكن مستمرة نحو هدفك مع ابنتك وهو الوصول إلى علاقة رائعة معها.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ أَحْرَضَ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعْنُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ. وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ (لَوْ) تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ». رواه مسلم. المؤمن القوي يعني في إيمانه وعمله.

كي تربي ابنتك لتكون واثقة بنفسها، واثقة في اختياراتها، قوية في تعليمها، وفي عملها، تعرف تماماً ما تريده وتفهم نفسها جيداً، تعرف ما تريده حقاً وتطلبه بقوة وفي الوقت نفسه مهذبة لا تكسر أحداً ولا تهينه، إن كنت لا تريدين لابنتك التأثير بالأراء المجتمعية السائدة علمياً المثابرة (consistency).

في عام 2013، فازت أنجيلا دكورث Angela Duckworth (عالمة النفس بجامعة بنسلفانيا) بجائزة ماك آرثر «العبقرية» لكشفها عن سمة شخصية قوية وقادرة على النجاح تسمى المثابرة، لقد عرّفت المثابرة على أنها: «ميل إلى الحفاظ على الاهتمام والجهد نحو أهداف بعيدة المدى».

المثابرة في أنها تكتشف نفسها طوال الوقت، مثابرة أن تفهم الحياة والناس من حولها، مثابرة في أنها تكتشف أين قوتها وتحدد ما تريده وتتجه مباشرة نحو أهدافها.

تم بحمد الله وتوفيقه

الحمد لله رب العالمين

اللهم إنا نشكرك كما أمرتنا، فزدنا يا ربنا كما وعدتنا.

للخبر
[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/MkbtArab)

المصادر

1. Uglanova E. (2014) Self-Confidence. In: Michalos A.C. (eds) Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Springer, Dordrecht.
2. Shrauger, J. S., & Schohn, M. (1995). Self-confidence in college students: Conceptualization, measurement, and behavioral implications. *Assessment*, 2, 255-278.
3. Branden N, the six pillars of self-esteem, New York; Bantam, 1994;XV
4. Sigelman CK, life span human development, 3rd ed., New York; Brooks/Cole Publishing Co., 1999; 268
5. Róbert Osad'an – Kanna Hanna The Effects of the Media on Self-Esteem of Young Girls Acta Technologica Dubnicae volume 5, 2015, issue 1
6. Sharon Geva and Charles Fernyhough. A Penny for Your Thoughts: Children's Inner Speech and Its Neuro-Development *Front Psychol.* 2019; 10: 1708.
7. Alderson-Day B., Fernyhough C. (2015). Inner speech: development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. *Psychol. Bull.* 141, 931-965.
8. Mellia Christia. Inner Voice Dan Self-Esteem. *Makara Human Behavior Studies in Asia.* Vol. 11. No. 1 (2007)

9. K R Treadwell , P C Kendall. Self-talk in youth with anxiety disorders: states of mind, content specificity, and treatment outcome. *J Consult Clin Psychol.* 1996 Oct;64(5):941-50.
10. Delfabbro, P., Winefield, T., Trainor, S., Dollard, M., Anderson, S., Metzger, J., & Hammarstrom, A. (2006). Peer and teacher bullying/victimization of South Australian secondary school students: prevalence and psychosocial profiles. *British Journal of Educational Psychology.* 76(1), 71-90.
11. Dao, T. K., Kerbs, J. J., Rollin, S. A., Potts, I., Gutierrez, R., & Choi, K. et al. (2006). The association between bullying dynamics and psychological distress. *Journal of Adolescent Health, 39(2), 277-282.*
12. Chiaying Wei , Colleen M Cummings, Marianne A Villabø , Philip C Kendall. Parenting behaviors and anxious self-talk in youth and parents. *J Fam Psychol,* 2014 Jun;28(3):299-307.
13. C van Daalen. Girls' experience in physical education: competition, evaluation & degradation.
14. Lauren E. Sherman, Patricia M. Greenfield, Leanna M. Hernandez, and Mirella Dapretto. Peer Influence Via Instagram: Effects on Brain and Behavior in Adolescence and Young Adulthood. *Child Dev.* 2018 Jan; 89(1): 37-47.
15. Lauren E. Sherman, Ashley A. Payton, Leanna M. Hernandez, Patricia M. Greenfield, and Mirella Dapretto. The Power of the Like in Adolescence. Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media. *Psychol Sci.* 2016 Jul; 27(7): 1027-1035.
16. Caitlin R. Costello, Dale E. McNeil and Renée L. Binder. Adolescents and Social Media: Privacy, Brain Development, and

the Law. Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law Online September 2016, 44 (3) 313-321;

17. Lennarz, H. K., Lichtwarck-Aschoff, A., Timmerman, M. E., & Granic, I. Emotion differentiation and its relation with emotional well-being in adolescents. *Cognition and Emotion*, 2018. 32(3), 651-657
18. Lisa Feldman Barrett, James Gross, Tamlin Conner Christensen & Michael Benvenuto (2001) Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation, *Cognition and Emotion*, 15:6, 713-724
19. Eva H. Telzer, Nicholas T. Ichien, Yang Qu. Mothers know best: redirecting adolescent reward sensitivity toward safe behavior during risk taking. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2015 Oct; 10(10): 1383-1391
20. Kuboshita, R., Fujisawa, T.X., Makita, K. *et al*. Intrinsic brain activity associated with eye gaze during mother-child interaction. *Sci Rep* 10, (2020)
21. Jerald Cano-og Moneva Genelyn G. Rozada Genelyn G. Rozada Adrian Sollano Adrian Sollano. parents occupation and students self-esteem. *International Journal of Research* 2020. 7(12):315-324
22. Chris Nikic, Nik Nikic, Don Yaeger. 1% better. reaching my full potential and how you can too
23. Gary Chapman. *The 5 Love Languages of Teenagers: The Secret to Loving Teens Effectively*.
24. James H. Fowler, Nicholas A. Christakis. *Connected: The Surprising Power of Our Social Networks and How They*

Shape Our Lives -- How Your Friends' Friends' Friends Affect Everything You Feel, Think, and Do.

25. Silent Messages. Professor Albert Mehrabian, a Professor of Psychology at UCLA
26. The Developing Mind. Author Daniel Siegel
27. Daniel J Siegel and Tina Payne Bryson. The Whole-Brain Child
28. Adele Aaber. How to Talk so Teens will Listen and Listen so Teens will Talk .
- 29.
30. Anthony James Ridgway. The Inner Voice. International Journal of English Studies University Of Murcia.
31. Daniel J. Siegel (Author), Mary Hartzell. Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive.
32. Sue Gerhardt. Why Love Matters: How affection shapes a baby's brain.
33. Philippa Perry. The Book You Wish Your Parents Had Read, and Your Children Will Be Glad That You Did
34. Dr. Abdel Gawad Khalifa العلاج المعرفي السلوكي لاضطرابات الشخصية
35. <https://truelist.co/>
36. www.5lovelanguages.com
37. <https://www.therapynowfs.com/>