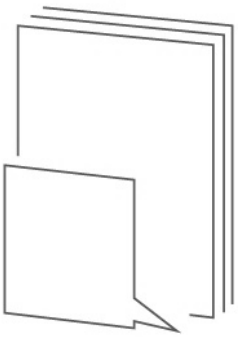
كيف تربين رجلًا؟

دليل الأم المعاصر لتربية ابنها المراهق

ميجان دي باير

مكتبة
Telegram Network

كيف تربين رجلًا؟



منحة الترجمة
Translation Grant

إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email:P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

- العنوان الأصلي: How to Raise a Man – THE MODERN MOTHER'S GUIDE TO PARENTING HER TEENAGE SON
- العنوان العربي: كيف تُربِّين رجلًا؟ – دليل الأم المُعاصر لتربية ابنها المُراهِق
- طُبِع بواسطة: Penguin Random House (Pty) Ltd
- طُبِع بواسطة: شركة بنجوين راندوم هاوس المحدودة
- حُقوق النشر: 2020، ميجان دي باير
copyright © 2020 by Megan De Beyer
- حقوق الترجمة: محفوظة لدار عصير الكتب

- ترجمة: آلاء سعد
- تدقيق لغوي: أسماء أبو المجد
- تنسيق داخلي: معتز حسنين علي
- الطبعة الأولى: مايو / 2022م
- رقم الإيداع: 2021/25340م
- الترقيم الدولي: 978-977-6902-75-6

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» لتجارة الكتب
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.

كيف تربين رجلًا؟

دليل الأم المعاصر لتربية ابنها المراهق

ميجان دي باير
ترجمة: آلاء سعد

عصير الكتب

إلى ولديَّ؛ جيمس وجو،

أي شيء وأي شخص لا يبعث فيكما الحياة

لا يليق بكما.

- ديفيد وايت

«مكتبة ♔ النخبة»

تمهيد

إذا كانت -في أي وقت على مر الزمان- ثمة حاجة إلى كتاب بعنوان «كيف تربّين رجلًا؟»، ليس رجلًا جيدًا، ليس رجلًا خلوقًا، ليس رجلًا؛ لا أمانع أن تقضي ابنتي (أو ابني) بقية الحياة معه، فقط رجل -دون أي إضافات- فهذا هو الوقت المناسب.

ذات يوم، كانت كلمة «رجل» تعبر عن أشياء جيدة جدًا؛ القوة، والولاء، والشجاعة، والكرامة، والخُلُق. كان أفضل الرجال هم المعيلون، وتنظر إليهم عائلاتهم كأبطال يمكن الوثوق بهم، هذا النوع الذي يستيقظ من فراشه في ظلمة الليل وسكونه ليتفقد من أين جاءت أحد الأصوات المخيفة. هذه الأيام، يبدو أن الرجال قد صاروا هم الأصوات المخيفة التي تهسهس في الظلام، والنساء يخفنهم. نخافهم حينما نسير بخطى أسرع بسببهم، وبينما نمشي إلى مكان مضيء بعد مغادرة الحافلة أو التاكسي، وحينما نتفادى السير في الأزقة الضيقة المعتمة قليلًا، وإذا اضطررنا إلى ذلك نتحسس رذاذ الفلفل (للدفاع عن النفس). نتساءل إذا كنا في أمان إذا مرروا إلينا مشروبًا في حانة، أو أوقفونا في الشارع. نخاف منهم في بيوتنا «الآمنة»، حينما يتأخر عشاؤهم، أو حينما يسكرون، أو حينما يخسر فريقهم المفضل، وكذلك حين يفوز. نقلق بشأن أمان فتياتنا حينما يطرق الرجال أو الأولاد الباب، أو يهدأ أزيز محركات سياراتهم حينما يوقِفونها بالخارج.

وثمة رجال أيضًا يعانون على أيدي رجال آخرين.

مع ذلك، كوننا أمهات، نعلم أن بين هؤلاء الرجال، يوجد أولادنا... أولادنا المحبوبون، الأقوياء، اللطفاء. حقيقة أن الرجال الصالحين صاروا فئة مهددة بالانقراض هي حقيقة مخزية يجب أن تخضع للمناقشة. في زمن حملات منددة بالانتهاكات على أيدي الرجال، مثل: #metoo و#allmenaretrash، لم يعد يخفى أن ثمة خطبًا ما بشأن الطريقة التي ينمو بها الرجال من الطفولة، إلى سنوات مراهقتهم وما بعد ذلك. ولأن معظم الأطفال تربوا على أيدي النساء (سواء في بيوت تعيلها أمهات عازبات أو لا)، من السهل إلقاء اللوم على النساء، إلا أن الذكورية السامة مقيتة، إنها طبخة مسممة أُعدت بأيادي الكثيرين. ورغم ذلك، تظل مهمة ومسؤولية النساء اللائي يربين أولادًا أن يربين رجالًا صالحين.

ولكي ننجح، نحتاج إلى المساعدة. من المفارقات القاسية حقًا أنه بينما نُجبَر نحن النساء، على مواجهة الواقع المؤسف، والمخيف، والمثبط للثقة المتمثل في كِبر السن وانقطاع الطمث، فإننا مُطالَبات بأن نكون قدوة لأبنائنا المراهقين.

كأمهات، ثمة حاجة ماسة لدى أبنائنا تتمثل في أن يرونا قويات، عازمات، واثقات. إنهم بحاجة ماسة إلى قدرتنا على إرساء الحدود، وتعريفهم بالعواقب، وغرس قيم الشجاعة فيهم، وتعليمهم مفاهيم الصواب والخطأ، لا سيما خلال سنوات مراهقتهم الصاخبة. فإن المزيج الذي يجمع أمًا غير آمنة تعيسة وأي مراهق -ناهيكِ بغنى عن ذكر المراهق المتمرد، أو الهش، أو غير السعيد- لن ينتهي إلى نجاح أبدًا.

بينما ندخل العقد الثالث من القرن الحادي والعشرين، يبدو الانقسام بين الأجيال في ذروة لم يشهدها قط في أي وقت مضى. اليوم، كوننا أمهات، لدينا أيضًا تحدٍ هائل يتمثل في محاولة قيادة أسرنا بينما نسير على حبلٍ مشدود بين جبلين بينهما هوّة تتمثل في الثورة الرقمية. لم يسبق أن تعرض البشر لكل هذا المحتوى، والتحفيز، والإغراء قط. ربما نستخدم عبارة «في زمننا» على سبيل الوعظ الأخلاقي، لكنها لا تمثل إلا صدى خافتًا من زمن ولّى، لم يعد من الممكن أن يميز أبناؤنا هذا الصدى الخافت أو نميزه نحن. القواعد القديمة والأساليب البالية لم تعد تنفع في هذه البيئة الغريبة. نحن حقًا عالقات في منطقة مجهولة الإحداثيات. فكيف لنا إذًا أن نجد اليقين، والثقة، والمتعة في تربية أولاد الجيل المعاصر؟ حسنًا، علينا طلب المساعدة.

الآن أكثر من أي وقت مضى، صرنا في حاجة إلى رفع الشعار القديم القائل: «إننا نحتاج إلى قرية بأكملها كي نربي طفلًا». فلا يمكننا إيجاد الدعم إذا اعتقدنا أن دورنا يتمثل في أن نكون كل شيء لأبنائنا. محاولتك لتصيري «كل شيء» لابنك، هي محاولة محكوم عليها بالفشل. التربية رحلة تُخاض بأفضل صورة ممكنة حينما نعمل في جماعة. إننا نحتاج حكمة مجتمعاتنا، فإن ليس دور النساء تربية أولادهن وحدهن أبدًا. إننا في حاجة إلى تشارك المعارف، نحتاج أن نعرف أننا لسنا وحدنا، نحتاج الرأي والخبرة من المتخصصين.

إحدى أعظم الهدايا التي يمكن أن تهبها الأم لابنها هي الحصول على الدعم النفسي للأسرة. هذا سلاح قوي ضد البؤس الذي يعانيه الأبناء التعساء، فاقدو الرعاية الأبوية، والغاضبون، والأمهات الغاضبات المحبطات. المئات من الأمهات -بما فيهم أنا- يمكنهن اعتبار أنفسهن محظوظات لقدرتهن على طلب مساعدة ميجان دي باير، فخلال استشاراتها المتخصصة في كيب تاون، وورش العمل التي تحظى بتقدير كبير، باسم «أمهات قويات - أبناء أقوياء»، دعمت ميجان مئات الأمهات على طول الطريق في مهب العاصفة الشاقة الهادفة إلى تربية رجال أقوياء، صالحين، ومساعدة النساء على تكوين روابط أقوى مع أولادهن، والتمتع بفهم أوثق لحياتهم، وإعانتهم على التعامل مع الأزمات.

في كتاب «كيف تربين رجلًا» تشارك ميجان تجربتها وخبرتها في تربية ولدَيها، وتطرح معارفها في كتاب عملي شامل ومفيد أعتقد أنه سيصبح الدليل المختار لأمهات الأولاد المراهقين وآبائهم.

يرشد الكتاب الأمهات من خلال طرح الأسئلة التي يجدر طرحها والمحادثات التي يجب إجراؤها. كما يقدم حلولًا عملية، وبرنامجًا يمكنه إرشاد الوالدين للطريق الصحيحة عند شعورهما بالتيه. إنه يقدم نصائح من شأنها تعزيز الهمة، وتمكين الأمهات والآباء من أن يكونوا كما يريدون أن يكونوا. تقول ميجان: «إن هذا الكتاب ليس عن الحب «الراضخ المتغافل عن الأخطاء»، بل عن إيجاد لغة للحب من شأنها غرس الثقة اللازمة، كي نربي رجالًا أقوياء بما يكفي لفعل ما يجدر بهم فعله، ومستقلين بما يكفي ليشقوا طريقهم الخاصة، ونالوا من التربية الحسنة ما يكفي ليصيروا مساهمين في المجتمع كما نتوق جميعًا أن نراهم هكذا».

فانيسا رافلي

مؤلفة، ومستشارة إعلامية، ومؤسسة فريق The Village، أسعد مجموعة معنية بالتربية في جنوب إفريقيا على مواقع التواصل الاجتماعي.

مقدمة

آن الأوان لتفلتي يديك!

«التربية مرآة نرى فيها أفضل ما فينا وأسوأه، أكثر اللحظات صخبًا بالحياة، وأكثرها رعبًا[1]».

إحدى أقسى اللحظات التي عشتها في حياتي كانت حينما قال لي ابني الأصغر، بينما كان في الثالثة عشرة من عمره، إنه يريد الذهاب إلى مدرسة داخلية. كان يتبع أسلوبًا في الحديث يُشعِركِ وكأن الأمر محسوم. لا مجال لسؤال أو اقتراح، لقد كان هذا قرارًا حسمه بنسبة 100%؛ شعرت بالمذلة، وحل بي شعور بالذنب، وشعرت أنني قد رُفِضت رفضًا تامًا!

كنت أيضًا في حالة إنكار آنذاك. لقد كنت أمًا عزباء، تعمل بدوام كامل، عادةً ما تتأخر عن المجيء إلى الملعب بعد المدرسة لاصطحابه إلى المنزل، ولطالما تقلّب مزاجي بسبب زحام المرور خلال عودتي إلى المنزل مساءً. فوق هذا كله، كنا جميعًا؛ ولداي الاثنان وأنا، في علاقات عاطفية! إذا نظرنا إلى الأمر بحسابات المنطق، فإن ابني كان يسلط الضوء على تضارب أجنداتنا، على أنني لم أكن قد أتقنت بعد التعامل مع الصعوبات الحقيقية المرتبطة بكوني أمًا عزباء تربّي ولدين مراهقين. كانت كلماته موجِعة. كان يخبرني أنه يريد الاستقلال، وأن يعيش في بيئة ذات طابع ذكوريٍّ أكثر من بيئتنا هذه.

ودّ كياني كله التشبث به، وأن أغير جدول أعمالي، وأقضي المزيد من الوقت معه، لكن هذا لم يكن ما يريده ابني، فهو قطعًا لم يكن يريد قضاء المزيد من الوقت معي. كنت أسترجع ما فات، وأتمنى لو يعود بي الزمن للوراء، أما هو فكان يمضي قُدمًا. لقد أعلنها صراحةً بالفعل أنه رغم حبه لركوب الدراجات على المرتفعات، فهو لن يأتي لركوب الدراجات معي وحدنا، فهذا كان مملًا، في رأيه!

حينما كان ولداي في عمر الخامسة عشرة والسادسة عشرة تقريبًا، وجدت نفسي أتحدث إلى أمهات أخريات، ونسأل: ماذا جرى لأولادنا اللطفاء؛ أولئك الذين كنا نعانقهم، ويعتقدون أننا الأفضل؟

كنت خبيرة علم نفس، وقد عملت مع الأطفال والأمهات والآباء لسنوات، مع ذلك حل بي نفس الارتباك، والألم الذي عانته الأمهات الأخريات، فقد بدا الأمر وكأنه -بين عشيةٍ وضحاها- صار ولداي لاذعَي النقد ويرفضانني. سمعت منهما عبارات مثل:

«لا توصّليني حتى البوابة!».

«لماذا ترتدين هذا الفستان؟!».
«دعكِ عني يا ماما».
أولادنا كانوا يردون علينا بكلمة ونصف، وأحيانًا بازدراء -هذا إن ردّوا بالأساس- بدت علاقتنا هشّة واهية!
ولا تغترّي بنفسك إذا لم يُبد ابنك المراهق إحدى هذه العلامات بعد، فإنه سيفعل. بعدها، ستستجمعين مقاصدك الطيبة، وتخوضين محادثة جيدة معه. ستهدِّئين بالك، وترققين قلبك، وستقولين له: «حبيبي، دعنا نتحدث عن الإجازات، أو خطة الأسبوع القادم، أو علاقتك مع أبيك..»، وأشياء من هذا القبيل.
سيمنعك من هذا، وكأن ستارًا مُعتِمًا قد أحال بينكما. لن يُعِيركِ انتباهًا! إما سيقولها مباشرةً في وجهك، وإما سيتجلى الأمر في انسحابه وسكوته، والنظر هنا وهناك، وإما إلى هاتفه بينما تحدّثينه.
أولادنا مستاؤون منا، ومن إخوانهم، ومن أفراد العائلة الآخرين، حتى إنهم يتشاجرون مع أصدقائهم. ونهمُّ برؤية سلوكيات لا نقبلها؛ هم دائمًا في مزاج سيئ، ويصفعون الأبواب، ويسبون، ويعرضون بوجوههم دون مبالاة -هذا إن رفعوا أعينهم عن هواتفهم المحمولة بالأساس!-.
لقد ولّت هذه الأيام التي كانوا يقولون فيها:
«ماما، ماما، انظري كيف يمكنني التسلق!».
«ماما، ماما، احسبي الوقت الذي أقضيه بينما أصعد السلم جريًا!».
«ماما، ماما، انظري إلى هذه الرسمة، وأرجوكِ علِّقيها على الحائط».
أين ذهب هذا الولد الذي لم يكن يستطيع الصبر، كي أعود إلى المنزل لنقضي الوقت معًا، لنعانق بعضنا بعضًا، ونقفز على السرير، ونقرأ الكتب؟ معذرةً، لقد ذهب إلى غير رجعة!
اقترحت على أصدقائي أن أنظِّم ورشة عمل نحضرها معًا، ونحاول فهم ما يجري، والبحث عن سبيل لتوطيد علاقتنا بأبنائنا، بينما لم نزل نتشبث بقيم منازلنا. كان هذا قبل أكثر من عقد من الزمان.
أول ورشة عمل نظمتُها، بالتعاون مع مستشار المدرسة آنذاك جيسون بانتجيس، وكانت تُدعى «أمهات قويات - أبناء أقوياء»، بدأت بطرح الأسئلة عن الذكورة، وأفكار عن الطريقة المثلى لتعاملنا -نحن الأمهات (كائنات الإستروجين والبروجسترون)- مع التغيرات التي أقحمها هرمون التستوستيرون على أبنائنا، ووجدت أنني قد وضعت يدي على منطقة تخشاها جميع الأمهات.
سرعان ما تحولت ورشة العمل إلى دورة تدريبية، وبدأت رحلتها الخاصة. انعقدت الدورة التدريبية في جميع المدن الكبرى بجنوب إفريقيا، وأُجرِيَت في

كاليفورنيا، والمملكة المتحدة، وأستراليا. ودُعيت أيضًا لعقدها في غانا، وناميبيا، وزامبيا، وبوتسوانا.

يرجع جزء من هذا النجاح الباهر إلى حقيقة أن البرنامج التدريبي قد ارتكز على الأسئلة التي طرحتها الأمهات في أول ورشة عمل، ولطالما طُرِحت عليَّ بعدها، في رسائل البريد الإلكتروني التي تلقيتها، وبمئات الاستفسارات التي استقبلتها بصفتي خبيرة تربوية.

كان ولداي اللذان يتمتعان بالاتزان الآن، أيضًا مصدر إلهام، إذ ذكّراني بما ساعدهما، وما أعاقهما خلال رحلة بلوغهما الرشد. لكن ما أدلت به الأمهات ليس وحده الذي بنى (وصاغ) محتوى دورة «أمهات قويات - أبناء أقوياء»، وهذا الكتاب، إذ تضمّن البرنامج أيضًا رؤى الفتيان المراهقين الأكبر سنًا، وهذا يضيف بُعدًا آخر يبرهن على أن النصائح والمعلومات قد طُرِحت هنا بصدق مطلق.

لمدة تزيد على عقد كامل، وفي كل مدرسة زرتها، كنت ألتقي بمجموعة من الأولاد الأكبر سنًا في عامهم الدراسي الأخير (عادة يكون الأولاد حينها في سن السابعة عشرة أو الثامنة عشرة)، لذا، فإنني أعرف بماذا يفكر الأولاد، وماذا يفعلون، وماذا يريدون! وها أنا هنا لأشارِك هذا.

من هذه اللقاءات، اتضح أنه يجب إزاحة الستار عن بعض الأمور:

1. الأمهات لا يفهمن عملية نمو الذكور المراهقين، والمراحل التي يمر بها (كل) الأولاد. حينما تفهمين ذلك -فقط حينما تفهمينه- يتسنى لك تفسير سلوك ابنك المراهق.

2. الطريقة التي تتبعينها كأم لتربية مراهق يجب أن تختلف اختلافًا شاسعًا عن الطريقة التي تربّين بها ولدًا صغيرًا. وبكل وضوح، ما كان يفلح حينما كان أبناؤنا صِغارًا لن يفلح الآن، بل سيضعكما في مهب صِدام عارم.

3. الأمهات نساء ولَسْن رجالًا. ورحلة النمو لبلوغ الرجولة تنطوي على مراحل انتقالية وهرمونات تختلف عن تلك التي تمر بها الفتيات، كي يصِرن نساءً.

4. الأمهات إما يلُمن أنفسهن، وإما يلمن أبناءهن المراهقين على أي نزاع.

5. تحتاج الأمهات مزيدًا من الوعي بالذات، ويحتجن إلى فلسفة تربوية يؤمِنّ بها.

تربية ابن مراهق قد تمثل فترة عاصفة بالقلق. إننا نربي أولادنا، كي يعيشوا في العالم، كي يؤسسوا حياة، ويجدوا مكانًا لأنفسهم. نفعل ما بوسعنا، كي ننمي شخصياتهم، ومهاراتهم، ولكي يكتمل كيانهم. نرى أنفسنا حرّاسًا على حيواتهم، وأرواحهم، وقلوبهم. نريد أن نتأكد أننا قد سلّمنا لهم مفاتيح كل المهارات، والمعرفة، والمحبة التي ستساعدهم على المضي قُدمًا في حيواتهم الخاصة. نريد أن نتأكد أن علاقتنا بهم ستكون قوية بما يكفي، ومن ثم،

حينما سينطلقون في سعيهم في العالم، ستعيدهم المحبة إلى الأسرة، أو -على الأقل- إلى قيمهم الراسخة (الآن، ولاحقًا، وكلما أمكن ذلك).

كل هذه النزعات الفطرية على حق، فعلاقة الولد بوالديه بالغة الأهمية، لأنها هي ما ستحصنه ضد كل رذائل العالم الخارجي. إذا كان يقدّر علاقته بك، وبأبيه، وببيته، فسيضعها في اعتباره حينما يتخذ أحد هذه القرارات المندفعة، غير الآمنة أحيانًا، لكن ثمة شرط أذكره دائمًا، وهو أن هذا يتحقق (إذا) لم يكن هناك اعتلال يطال الصحة النفسية والعقلية.

إذا لم تُغلق أبواب ابنك في وجهك بعد، لا تقلقي... ستُغلق على أي حال! سيؤجج ذلك غضبك.. سيحطم قلبك.. ستشعرين وكأنك فقدتِه، لكن ثمة شيء قاله مئات الأولاد المراهقين الكبار الذين تحدثت إليهم جميعهم، ويجب على الأمهات سماعه. إنها أهم هدية يمكنني أن أقدمها لكِ؛ مهما يكن ما يحدث ببيتك الآن، مهما يكن شاقًا، ومهما يكن عسيرًا، ومهما يبدُ لكِ أن ابنك يُعرض عنك، أو لا يتحدث إليك، اعلمي أنه يحبك من كل قلبه. أنتِ ملاذه للحب غير المشروط، وأنتِ أهم مرسى لسفينة حياته. نعم، حتى في اللحظات التي تقفين فيها تسألين نفسك: «بماذا أخطأت؟ ما الخطب هنا؟ كيف يمكنني أن أحسن الأمر؟».

الهدف الأساسي من هذا الكتاب هو مساعدتك على الصمود أمام المراهقين دون أن يجن جنونك، وفي الوقت نفسه، إعانتك على اكتشاف ذاك الجانب من شخصيتك، الذي تسوده رحابة صدر الكبار الراشدين، لكن ثمة ما هو أكثر من ذلك. فقد أُعِد الكتاب كي يُريكِ السبيل لبناء علاقة جديدة مع ابنك المراهق (كي لا تقلّدي أنت سلوك المراهقين بينما تخوضين هذه التجربة)، فالمراهقون -لا الكبار- هم من يبالغون في ردة فعلهم، ويعبسون، وينسحبون، ويلقون اللوم.

كل المعلومات والتمرينات الواردة في هذا الكتاب أُعِدت لمساعدتك على إيجاد سُبلٍ لبناء تواصل أعمق، كي تتمكني من خلق ملاذ آمن من العالم الخارجي. جميعنا نتوق إلى ذلك؛ نريد أن تصبح بيوتنا ملاذات آمنة، نريدها أماكن يمكنك أنتِ وأسرتك اللجوء إليها لإيجاد أمان.

الدورة التدريبية «أمهات قويات - أبناء أقوياء» لم تكن يومًا دورة «الأمهات المثاليات». إنها بعيدة كل البعد عن هذا، بل تدور حول اكتشاف نفسك في دورك بكونك أمًا لولدٍ مراهق. الهدف الأسمى من الدورة التدريبية وهذا الكتاب هو أن تتعلمي الحضور من أجل ابنك، وتعرفي الطريقة المناسبة لإبداء حضورك هذا، بأكبر قدر ممكن من الانفتاح والاستعداد للمشاركة وسط واقع الحياة.. وسط كل المهام التي عليكِ إنجازها، والأعمال التي يجب أن تكتمل.

الآن، تخطّى ابناي مرحلة الجامعة، واستهلّا رحلة مسارهما المهني. عندما اصطحبني ابني الأكبر لأول مرة كي نتناول الغداء معًا خارج المنزل، ودفع

الحساب ببطاقته الائتمانية، لم أكد أصدق عينيَّ. ربما يتعذر عليكِ تخيل أن هذا اليوم سيأتي، وحينها لن تكوني تبذلين أقصى ما بوسعك لتغطية جميع التكاليف -العاطفية والمالية على حدٍ سواء- التي تتطلبها تربية الأولاد. تمر الفترة بين عمر الثالثة عشرة والثامنة عشرة في لمح البصر. إنها مجرد خمسة أعياد ميلاد! إذا كان ابنك قد بلغ من العمر أربعة عشر عامًا، فلم يتبقَ سوى أربعة أعياد ميلاد. يجب علينا اغتنام هذه الفترة في كل مناسبة ممكنة. وكما أدركت قبل سنوات طوال، أن تربية المراهق تختلف اختلافًا شاسعًا عن تربية الأولاد الصغار.

أتمنى لك رحلة أمومة سعيدة، لعللكِ تصبحين معلمة حكيمة، وتلميذة حريصة على التعلم في هذه الرحلة.

ميجان

وميلا كابات زين، كتاب Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting، الصادر عام 2011.

كيف تستخدمين هذا الكتاب؟

بينما تقرئين هذا الكتاب، ركزي على إيقاظ فضولك ليس خلال الوقت الذي تقضينه في قراءته فحسب، بل بينما تهمِّين بفعل أشياء أخرى أيضًا، وبالأخص، عندما تتفاعلين مع ابنك. لا تدعي نزعة إصدار الأحكام تتسلل إليك بينما تراقبين نفسك. ما عليكِ سوى أن تكوني فضولية مهتمة. نعم، ستتعلمين الكثير عما يمر به ابنك، لكنك أيضًا ستتعلمين الكثير والكثير عن نفسك. اسم الدورة التدريبية التي يرتكز عليها هذا الكتاب هو «أمهات قويات - أبناء أقوياء»، وليس فقط «أبناء أقوياء». ارأفي بنفسك، وفقط احرصي على التعرف على ذاتك من مكانك على عرش الأمومة.

لا تقلقي؛ إنني أجزم أنه بختام هذا الكتاب، ستكون أمهات حتى أكثر المراهقين بُخلًا بالحديث قد أجرين محادثة ذات مغزى مع أبنائهن. إنه وعد أقطعه على نفسي في أول جلسة بدورتي التدريبية، ولم يسبق لي أن أخلفت هذا الوعد قط. كل من الدورة التدريبية والأدوات التي أستعرضها هنا تؤتي ثمرها، ولطالما ثبت ذلك عامًا تلو العام، ونتج عنه علاقات أوطد، وتواصل أفضل، وفهم أعمق لابنك، ولكِ، ولمنزلتك فيِ حياته. من الآن فصاعدًا، لن تقتاتي أبدًا على فُتات اهتمامه، ستنعمين بالتمكُّن، وسيكون ابنك أكثر تحملًا لمسؤولية أفعاله.

في نهاية كل فصل، ستجدين بعض التدريبات التي أطلب من الأمهات في الدورة التدريبية حلها، إما خلال جلسات الدورة التدريبية، وإما في المنزل قبل الجلسة المقبلة. إنها جزء مهم من البرنامج التدريبي، لذا أنصحك بألا تتخطيها لتصلي إلى الفصل التالي. كل المعالجين يقولون إن العلاج ليس مقتصرًا قط على ما يحدث داخل غرف المعالجين، بل يمتد إلى خارج تلك الغرف. اشتري كراسة تدوين، أو استخدمي هاتفك أو حاسوبك لكتابة إجاباتك عن الأسئلة كافة التي ستُطرح، ثم طبّقي ما تعلمتِه.

اطلاعُك على المعلومات هنا ليس العصا السحرية التي ستُحدِث نقلة، أو تحولًا في علاقتك بابنك، بل الوقت الفعلي الذي تقضينه مع عائلتك، والطريقة التي تقضين بها هذا الوقت هما ما سيصنعان الفارق.

الأمر متوقف على مدى «إقدامك» ومشاركتك الصادقة، لا أن تهتمي بأمورك وتدعيه وشأنه:

ما هو أسلوبك؟

على أي حال تكونين في المنزل؟

إلى أي مدى تبدين استعدادًا للمشاركة؟

إن ما يهم حقًا هو تجربة التربية الفعلية التي تخوضينها في التو واللحظة، لا التفكير بشأن التربية، ولا القراءة بشأن التربية، ولا اكتساب المعلومات بشأن التربية. بينما تقرئين هذا الكتاب، كوني يقظة، وراقبي حالك في المنزل مع أبنائك (أعتقد أيضًا أن علينا قول عبارة «ابني يمر بفترة المراهقة»، لا عبارة «ابني مراهق». إنها عملية نشطة وديناميكية تنكشف على مراحل، وليست حالة ثابتة يصل إليها ابنك).

أعرف أنكِ في حاجة إلى بعض الحلول والأساليب العملية، وهي مُتضمَنة أيضًا في طيات هذا الكتاب، لكننا أيضًا سنلقي نظرة (عليكِ). **إن التربية تخلق لنا مُتسعًا لاكتشاف أفضل نسخة من ذاتنا، وأسوأ نسخة منها.** لهذا السبب أسمّي التربية بـ (الممارسة المقدسة)، فكل شيء يدفعك إلى مزيد من التعاطف، ورهافة القلب، والصدق، والمحبة في تواصلك مع الآخرين هو ممارسة مقدسة. تلك البصيرة التي تُطلِعك على مكنون ذاتك ترفع الوعي، وهذا يدفع بدوره إلى إحداث تغيير دون عناء.

ثمة رسالة -ينطوي عليها جوهر كل أديان العالم- تُلهمنا بأن نصير بشرًا أكثر محبة، وأوسع أفقًا؛ بشرًا يتواصلون مع بعضهم بعضًا تواصلًا ذا مغزى. إنني أؤمن يقينًا بأن ثمة روحانية ما في قلب كلٍّ منا تدفعنا دفعًا لكي نصير أشخاصًا محبين وصادقين، وهذا هو المعروف الذي تسديه إلينا تجربة التربية. إنها تمنحنا الفرصة لننعم بممارسة روحانية يومية.

هذا البرنامج ليس عن الحب الراضخ المتغافل عن الأخطاء، أو ذاك الذي يدفعك إلى اللامبالاة، أو الحب الخانق المُتحَكِم، بل هو عن الحب الجامح الذي يجعلك تريدين ممارسة دورك التربوي بفعالية، دون تسلُّط وسيطرة. يجعلك تريدين إفساح المجال أمام ابنك، كي يصير أفضل ما يمكن أن يصيره؛ حب جامح يقر ويعترف أن «الرضوخ أمام الأخطاء والتغافل عنها والتساهل المفرط»، الذي يدع الابن يفعل ما يحلو له دون ضوابط؛ ليس بالطريقة الفعّالة لتربية شابٍ صالح.

تحذير سريع: إذا رأى ابنك هذا الكتاب، ستكون أول فكرة تخطر بباله أن ثمة مشكلات في طريقها إليه، وربما سيكون لسان حاله إثر ثاني فكرة تخطر بباله أن «الأجواء ستزداد صرامة هنا». أما ثالث افتراض سيخطر بباله هو أنك تقرئين هذا الكتاب، لأن ثمة خطبًا ما بشأنه.

أخبريه بالحقيقة! إنك تقرئين هذا الكتاب لأجلكِ أنتِ. إنك تقرئينه لتعرفي ما يحتاجه المراهقون من أمهاتهم وآبائهم. أخبريه أن الحماس يملؤكِ لتنمية ذاتك، ولمعرفة سبيل اكتشاف حقيقة كيانك وإثرائه. إنه لأمر مهم أن تُجري تلك المحادثة مع ابنك، وإلا قد يقاوم كل شيء تجربينه إثر ما تقرئينه هنا.

الجزء الأول

«يستغرق الأمر وقتًا طويلًا، كي تتعلمي اعتلاء عرش حياتك».

- إنجبورج باخمان

الفصل الأول

أي نوع من الأمهات أنتِ؟

«يحتاج ابنك المراهق أن تكوني أمًّا حكيمة وقوية،
فأين أنتِ الآن من هذا؟».

كي تصبحي أمًّا قوية، من الضروري أن تفكري مليًّا في ذاتك باعتبارك فردًا مستقلًا، وأن تطرحي السؤال الأكثر خطورة: «مَن أنا؟».

يمر ابنك المراهق للتو بأكثر العمليات عمقًا في دورة حياة البشر، فهي عملية تنطوي على جميع مستويات النمو: الجسدي، والمعرفي، والاجتماعي، والعاطفي، والروحاني. يقول خبير علم النفس النمائي، إيريك إيركسون: «إن الصبي في هذه الفترة يخوض المرحلة النفسية-الاجتماعية التي تتكون خلالها الهوية، وتتبلور الفردانية».

يبتعد مراهقكِ عن أبويه، لا سيما أمه، كي يكتشف إحساسه الذكوريَّ بنفسه، منفصلًا عن أسرته. إنه يتقصَّى هويته ومَن يكون هو، في منأى عن أولئك الذين طالما كان معتمدًا عليهم. على المستوى الجسدي، ينضح جسمه بهرمونات الذكورة التي تغير من نظرته للفتيات، وربما لأمه. لذا، من المنطقي أننا -كأمهات- إذا عزمنا على مساعدة أبنائنا، والحفاظ على علاقة وطيدة صحية تربطنا بهم، يتعين علينا أن نكون أمهات قويات.

هذا يتطلب معرفة أنفسنا، وعلى الأقل، تكوين تصور عام عمن نكون نحن كأفراد، وكيف ستؤثر هوياتنا في أمومتنا، وفي بحث أولادنا عن هوياتهم. الأمر يتطلب التزامًا شخصيًّا منا إزاء نموّنا الشخصي، وتطورنا الذاتي، كي نعي بوضع احتياجاتنا الشخصية العالقة في سياق الصورة الكاملة.

أنواع الأمهات

دعونا نلقي نظرة على بعض الأفكار التي تنطوي عليها اعتقادات جوهرية ربما تكمن وراء الكثير من ردود أفعالنا وسلوكنا كأمهات، لنرى إذا كان بإمكانك إيجاد نفسك وسلوكك الأموميِّ بين تلك الأفكار.

النوع الأول: الأم «السعيدة دائمًا»

تسعين إلى نيل الاستحسان أو تحتاجين إليه:

• كل ما تفعلينه، وكل ما يفعله ابنك محل مراقبة وخاضع للأحكام.

• عليك إسعاد الآخرين، كي تكوني محط إعجاب.
• تريدين أن يوافق ابنك على قراراتك، وأن يُعجب بكِ.
• حتى إذا كُنتِ حزينة (غاضبة)، ستبتسمين.
• تغضّين الطرف عن احتياجاتك الشخصية.

صوتك الداخلي يقول:

• أنا مسؤولة عن سعادته.
• افتقاره للسعادة يُشعِرني بافتقاري للكفاءة كأم.
• يجب على الأبناء طاعة الأمهات. أشعر بالإحراج إذا لم يُطيعوني، فكيف حينها سيفكر الآخرون بأبنائي، وبي؟
• يجب حتمًا على الأسرة أن تكون دائمًا سعيدة.

النوع الثاني: الأم حاملة شعار: «دع الأمر لي»

تحتاجين إلى السيطرة على زمام الأمور:

• في أعماق قلبك، تخافين من أن تكوني على خطأ، أو تخشين الفشل.
• تتبنين نهجًا محددًا ومنظمًا في التعامل مع العالم.
• يجب أن يسير كل شيء وفق خطة.
• تؤمنين بأن خطتك صحيحة، وتبررين ذلك بالوعظ الأخلاقي.
• سِرًا، تكرهين أن تكوني موضع تشكيك، أو أن يوجَّه إليكِ نقدٌ.

ما تقولينه جهرًا:

• افعل ما آمرك به.
• ما يُبرر ضرورة فعل شيء ما هو أنني قلت ذلك.
• إنك تعيش في بيتي.
• إياك أن تفعل ذلك معي مجددًا!
• ثمة طريقة صحيحة وطريقة خاطئة.
• أعرف هذه الأمور، فأطِعني.
• هذا لمصلحتك.

النوع الثالث: الأم «اللطيفة»

تحتاجين أن تكوني لطيفة ومحل تقدير (جميعنا هكذا!):

• تريدين أن يحبك أبناؤك أكثر من أي شيء آخر.
• تقدّرين المرح خيرَ تقدير.
• عادة ما تتفادين المسائل الجادة، و«تسيرين عادةً مع التيار».
• ترغبين في الوجود بمحيط أبنائك، وترغبين في أن يريد ابنك المراهق وجودك حوله.

• أنتِ جاهزة لمواكبة ما يريده ابنك المراهق.

ما تقولينه جهرًا:

• سأقدّم لك كل ما لم أتَله أنا قط.
• سأفعل أي شيء تريده.
• أعيش أو أعمل من أجلك. دعني أسعدك.
• المرح محور الحياة، ونحن صديقان.
• ألا تعتقد أنت وأصدقاؤك أنني لطيفة؟

النوع الرابع: الأم «حلّالة المشكلات»

تشعرين بأن عليكِ حل المشكلات:

• تؤدين دور «فاعلة الخير»، وتحلّين كل المشكلات نيابةً عن أسرتك لتسهيل الحياة.
• تعتقدين أن الأم عليها إبعاد أبنائها عن أي صراعات، أو قرارات صعبة.
• فاعِلة و«حلّالة مشكلات» رائعة.
• يمكنك فرض ما تشائين عن طريق «اللطف».

ما تقولينه جهرًا:

• عليَّ أن أسهِّل الحياة عليك.
• يمكنني المساعدة عن طريق لعب دور.
• سأعطيك كل ما أردت أن أحصل عليه يومًا.
• عليَّ إصلاح كل شيء.
• أنا هنا من أجلك عندما تريد أي شيء وكل شيء.
• أعرف ما تحتاج إليه.

النوع الخامس: الأم «قليلة الحيلة»

تشعرين بأنكِ لست كُفئًا:

• ربما افتقرتِ خلال حياتك إلى عناية والديك.
• لست واثقة بنفسك، وربما تعانين تضارب المشاعر والأفكار.
• عادةً ما تشعرين بالقلق، وتترددين في فرض حدود صارمة، والالتزام بها.
• حسّاسة إزاء النقد، وربما تكونين في موضع «رد الفعل، لا الفعل نفسه» نظرًا إلى مشاعر القصور التي تنتابك.
• متساهلة عادةً، والسبب في ذلك هو الخوف من الصراع.
• تفعلين ما يُتوقَّع منك فعله.
• ربما يخيم الاكتئاب على تجربتك الأمومية.

صوتك الداخلي يقول:

• أنا المخطئة، تُرى ماذا فعلت؟
• ماذا يقول مدرس ابني أو صديقه، أو فلان؟
• لا يمكنني مواكبة ما يجري، أنا فوضوية.
• يجب على الأبناء إسعاد الآخرين، أو إكسابهم شعورًا بالارتياح.
• يجب حتمًا أن أفعل ما هو «صحيح».
• النجدة!

النوع السادس: الأم «المذنبة»

تشعرين بأن عطاءك لا يكفي:

• ربما تنشغلين للغاية بمسارك المهني وحياتك خارج المنزل.
• تشعرين بأنك تفتقرين إلى الوقت أو الصبر الكافيَين لأطفالك.
• لا تشعرين بأنك متاحة أو كفء، وهو ما يحفّزك غالبًا للمبالغة في العطاء.
• عادة ثمة سبب تشعرين لأجله أنك لم تهيئي الظروف الجيدة لابنك.
• قلقة بشأن أسلوبك في التربية.

صوتك الداخلي يقول:

• احتياجات أبنائي أهم من احتياجاتي.
• عليَّ تعويض عدم وجودي طيلة الوقت.
• عليّ إشعارهم بالسعادة طوال الوقت.
• لستُ محط إعجاب أبنائي، فأنا دائمًا مضغوطة.
• كيف يمكنني تعويض ابني؟
• أنا لستُ جيدة بما يكفي، لأنني دائمًا مستنزَفة.
• لا نتشارك قدرًا كافيًا من تفاصيل الحياة، والأنشطة معًا.

النوع السابع: الأم «المستاءة» أو «التنافسية»

تشعرين بالاستياء والسخط:

• إنك شديدة التمركز حول ذاتك، وربما تكونين نرجسية.
• تعتقدين أن الأبناء عليهم حتمًا «التكيف».
• ربما لم تكوني راغبة في الأمومة، أو تسعين إلى تحقيق الكمال في أمومتك.
• أنتِ منهكة في أغلب الأحيان بسبب عملك، أو حياتك الخاصة أو العاطفية.
• توجّهين اللوم للآخرين على الفور.
• ربما تكونين متزمّتة، وترين الأمور إما بيضاء وإما سوداء.

صوتك الداخلي يقول:

• ذنب ابني أنني لستُ كذا/ أنني لم أفعل كذا.

• إنهم ينظرون إلى عطائي كأمر مسلّم به.
• لماذا عليَّ دائمًا أن أكون المسؤولة؟
• إنني سُلِبت كل شيء.
• أنا مسؤولة عن كل شيء، لكن لا قيمة لي.
• لم أحصل على الوقت الكافي لنفسي قط.
• هذا خطأ فلان.
• لقد حظوا بفرصة الحصول على كل المتعة.. الشهرة.. الأصدقاء.

النوع الثامن: الأم «الغائبة»

لستِ ممن يفرضن النظام:

• لا تتبعين روتينًا.
• توقعاتك متواضعة.
• ترْشين أبناءك لتحصلي على أي نتائج.
• تسمحين لأبنائك بإبداء آرائهم، أو تطلبين منهم أن يدلوا بدلوهم.
• لا تريدين أن تكوني الشخص السيئ في الرواية.
• ما إن يفلح معك أسلوبٌ ما، تكررينه مرارًا.
• تخافين من نوبات غضب أبنائك أمام الآخرين.
• قواعدك مرنة.
• تتفادين خوض التجارب السلبية.

صوتك الداخلي يقول:

• لا أريد أن أبدو وكأنني «الشخص السيئ في الرواية».
• لا أتوقع الكثير.
• إذا أردت نتائج ما، فأنا مضطرة إذًا إلى رشوة أبنائي من أجل تحقيقها.
• لستُ واثقة من نفسي بما يكفي، لذا أسأل أبنائي عن آرائهم.
• يجب على أبنائي إبداء استجابة متأنية في كل مرة.
• يمكنهم فعل ما يحلو لهم.

ربما تجدين نفسك في أكثر من نوع من أنواع هؤلاء الأمهات. طبيعتك البشرية معقدة، وقد تختلف باختلاف ظروفك أو حالتك المزاجية، لذا ربما تجدين نفسك في أوقات مختلفة تنتسبين إلى جميع هذه الأمثلة. تعتقد الأمهات عادةً أن بمقدورهن الفصل بين طريقة ممارستهن للأمومة وطبيعتهن كبشر، لكن للأسف جميع جروحك، ومحفزاتك، ومنظومات اعتقاداتك السلبية ستتجلى في أمومتك. إن أفكارك العميقة بشأن ذاتك ترتبط ارتباطًا وثيقًا بطريقة ممارستك الأمومة.

على سبيل المثال: الأم حاملة شعار «دع الأمر لي»، دائمًا ما ستبدي ردة فعل اندفاعية عندما يعتري النظام الذي تفرضه خللٌ، أو عندما لا يمتثل أبناؤها للقواعد، فقد يستشيط غضبها بسهولة. على الجانب الآخر، ستتحفز ردة فعل الأم «قليلة الحيلة» عندما تكون موضع تشكك، أو أمام تحدٍ ما، أو حينما تشعر بالنقص.

أؤمن أيضًا بأننا نحمل افتراضات معينة عن الجيل الذي ينتمي إليه الأبناء، وتصطبغ بهذه الافتراضات قراراتنا وأساليب تواصلنا معهم. وإذا لم نفكر مليًّا في تلك الافتراضات، ربما ستدفعنا إلى ردود أفعال قاسية.

تقصّي حقيقتك بتتبع احتياجاتك، أو مخاوفك، أو نظمك العقائدية.

تُرى ماذا ستفعلين حينما ترين حقيقتك؟

• تفقّدي افتراضاتك: هل هي افتراضات سليمة، أم أنها مجرد تفكير قديم معتاد؟

• تعرّفي على حقيقة مشاعرك عندما يتشاجر معك ابنك.

• تفقّدي معتقداتك عن طريق استبيان بشأن الوعي بالذات (ستجدينه في ختام هذا الفصل).

• اسألي نفسك: هل تضعين قيمك نُصب عينيك فيما تفعلينه عادةً؟

• تعرفي على حقيقة احتياجاتك، ومخاوفك، واعرفي كيف تؤثر تلك الاحتياجات والمخاوف في تربيتك لأبنائك.

• كوني صادقة وتحلّي بالمزيد من المرونة.

• كوني لينة الطبع، فهذا يساعدك على المضي قُدمًا.

من أنتِ؟

إنك إحدى أهم الشخصيات، وأهم منابع الطاقة في حياة ابنك. سيدوم تأثيرك القوي في حياته، سواء كنتِ إلى جواره أو لم تكوني. اعقدي عزمك في الحال على أن يتمثل تأثيرك في تجسيد للجمال، والرحمة، والاستقامة، والنضج، والحكمة، لأن داخلك امرأة قوية وحكيمة. أنتِ أمه!

بالنسبة إلينا، نحن أمهات الأولاد، يسهل علينا الاعتقاد بأننا مجرد بديلات يُستعاض بهن عن الآخرين، عابرات دون دور رئيسيٍّ، لسن سوى شخصيات ثانوية أو مُشجِعات يقفن على الخطوط الجانبية. كلا، أنتِ لستِ هكذا.. أنتِ (الأم).

ولا تُسيئي فهمي. الحكمة لا تعني ألا تفقدي أعصابك بين حين وآخر، فهذه هي الحياة، هذه هي الحقيقة. وأي ولد يعيش الحياة دون أن يسمع أمه تزْعَق وتصرخ فيه بين حين وآخر سيرتجف عندما تنتقده شريكته يومًا! يحتاج ابنك المراهق أمًّا تواجِه وترفع صوتها أحيانًا، لكن بدلًا من أن تدعي ذلك يحدث مرةً في الشهر عندما تنخفض مستويات هرمون الإستروجين لديك قليلًا، ابحثي

داخلك عن النبرة الرصينة التي يمكنك بها رفع صوتك للتعبير عن رغباتك، وحاجاتك، والقيم التي تؤمنين بها.

والأمر نفسه ينطبق على أمهات الفتيات. فكري مليًّا في قوة والدتك أنت، سواء عشتِ معها لسنوات طويلة، أو فقدتِها في سن مبكرة. حتى عندما لا تكون أمهاتنا معنا، إنهن يؤثرن فينا، بل أحيانًا يؤثرن فينا، لأن ما فعلْنه لم يعجبنا، رغم كل شيء، يظل تأثيرهن حاضرًا. إن سلطان أمك على حياتك -سواء كان جيدًا أو سيئًا- قد ترك علامة لا تنمحي. الأمهات شخصيات قويات في حياتنا، نفسيًّا وعاطفيًّا.

إذن، فلنتخذ القرار فورًا بأن نثبت حضورنا في رحلة الأمومة، وأن نحشد كل ما يساندنا من تجارب النساء اللائي سبقننا في الرحلة. صدقيني، الطاقة بين يديك، وكل ما تحتاجينه هو الاستعانة بطاقتك الكامنة لإيجاد تلك القيم، وصياغة الطريقة التي تودين بها إبداء حضورك واستعدادك في المنزل. لقد تعلمتِ بالفعل كل الدروس التي تحتاجين إلى تعلُّمها، ببلوغك سن الأربعين. ولعلك قد أرسيتِ جميع القواعد التي وجب إرساؤها بين عائلتك بحلول يومنا هذا، والآن، صار عليكِ أن تفكري مليًّا في تلك القواعد، وتقرري أيًّا منها لا يزال مهمًا. علينا أن نجسد نموذجًا واضحًا للشخصيات التي نود أن يكونها أبناؤنا. بعبارة أخرى، فلنكن نحن التغيير الذي نود أن نراه.

بعد الطلاق، شعرت بالذنب، غمرني شعور التشكك في ذاتي، والفشل كامرأة وكأم. عزلت نفسي، واختبأت من أحكام الآخرين عليَّ، وخشيت أن أخسر حضانة ولديَّ العزيزين. لا بد أن قوى الكون بأسره قد أشفقت عليَّ حينها، لذا وضعت في طريقي منقذة مقدسة على هيئة معالِجة. لقد نظرت إليَّ بعين العطف، وفي الوقت نفسه بعزيمة صلبة وحضور طاغٍ، وقالت: «ماذا تفعلين؟ انفضي عن روحك الغبار، اجمعي شتات نفسك، وغضِّي الطرف عما يعتقده الآخرون. أنتِ أم! أنتِ أم هذين الولدين. ألديكِ فكرة عما يعنيه ذلك؟ الأمومة تأتي ومعها القوة، يدًا بيد، ما عليكِ سوى فتح ذراعيك واستقبال تلك القوة!».

ثم جعلتني أقولها جهرًا: «أنا أمك!». هاتان الكلمتان فتحتا شلالًا من الطاقة. أنا فحسب كنت في حاجة إلى دفعة أضع بها قدميَّ على أول الطريق. كنت في حاجة إلى الاعتراف بوعي وقصد بأنني في خضم دور الأم.. طاقة الأم التي تتدفق إلى كل من تحظى بنعمة الأمومة. وطاقة الأمومة العظيمة هذه تهدي كذلك خُطى جميع الأمهات اللائي فتحن قلوبهن، واخترن محبة وتنمية أنفسهن والآخرين. طاقة الأمومة العظيمة لا تعرف حدودًا، إنها الحب الخالص. عندما تفتحين نوافذ روحك لاستقبال قوة من سبقونا على هذا الدرب والشعور بها، لن يقدر شيء على الحول بينك وبين ما تحتاجين أن تكونيه لأجل أبنائك. بمقدورنا المحبة وبيدينا تربية أبنائنا بحكمة. تذكري عبارة: «أنا أمك!».

يحتاجك ابنك المراهق أمًّا «حكيمة قوية».. أمًّا تتحد مع طاقتها الداخلية بثبات، وتنسجم مع قوتها.. أمًا لا يعتري الغموض ما تقدِّره، وما تريده، وما لا تريده (وهذا يتوقف على شخصيتك، والبيت الذي تديرينه، والابن الذي تتعاملين معه، وهكذا). وكما يقول لي ابني -الذي صار شابًا- هذه الأيام: «الوضوح ضرب من ضروب الرأفة، أما الضبابية ففي حد ذاتها قسوة!»، مقتبسًا تلك العبارة من كتاب برينيه براون «Dare to Lead»، الصادر عام 2018.

كيف تتخذين خطوتك الأولى في رحلة تأمُّل ذاتك؟

هيا نقفز مباشرةً إلى لُب الموضوع، ونتأمل عاداتنا الأمومية التي نمارسها عادةً:

- كيف يتحدث إليك ابنك؟
- ما الذي تتحدثين بشأنه مع ابنك؟
- ما نوع المحادثات التي دارت بينكما مؤخرًا؟
- هل بدأ من جانبه محادثة معك؟
- هل بدأتِ أنتِ؟

هل هذه أشياء تعتادين قولها؟

- هل أكلت؟
- هل ذهبت إلى دروس الرياضيات الإضافية؟
- هل اعتذرت من صديقك؟
- كيف كان يومك في المدرسة؟

هل تطرحين أسئلة استجوابية؟ ثم تهبّين لإلقاء محاضرة على أسماعه إذا لم يُجب؟

نحن نفعل ذلك، لأننا نحاول الوصول إلى أولادنا. نحاول بدء المحادثة التي نتوق لخوضها. ومن هنا نتحول إلى أمهات «يستجوبن أبناءهن». إننا لا نريد ذلك، لكننا نفعله. يبدو الأمر وكأننا نمسك بتلسكوب، ونسلط عدسته مباشرةً على الابن. نطرح نفس نوع الأسئلة، ونستقبل نفس نوع الإجابات مرارًا، ومع ذلك لا نزال نسلط عليهم نفس التلسكوب. إليك نهجًا بديلًا: 1. عندما تلاحظين أنك على وشك طرح سؤال معتاد، خذي نفسًا عميقًا واستدعي وعيك. كوني هادئة وفي نفس الوقت مهتمة، وحاضرة، ومتفتحة العقل، ومُحِبة، وعازمة. وانظري إلى ما سيحدث... انظري إلى ما سينكشف. عندما نتوغل أكثر فأكثر في رحلتنا بهذا الكتاب، سنوسّع قليلًا منظور عدسة التليسكوب -الذي تحدثنا عنه للتو- لكي نرى المشهد الكامل لحياة أبنائنا وشخصياتهم. وهذه هي الخطوة الأولى في الرحلة: راقبي نفسك وأساليبك المعتادة، ثم جرّبي شيئًا مختلفًا.

2. اكتبي إجاباتك عن هذه الأسئلة:

• ما المشاعر التي ترتبط بكونك أمًا لولد مراهق؟
• ما مخاوفك، ومكامن قلقك، وأسئلتك بشأن كونك أمًا لولد مراهق؟
• إلى أي مدى تُعد تلك المخاوف مبررة؟
• كيف تُعرِّفين دورك كأم؟
• لماذا تقرئين هذا الكتاب؟
• ما الصفات السلبية التي عايشتِها في محيط الرجال؟
• ما هي الصفات الإيجابية المرتبطة بالذكور حسب تجربتك؟

3. اكتبي توقعاتك من هذا الكتاب، ومقاصدك بشأن الوقت الراهن، ولبقية سنوات مراهقة ابنك.

تذكري: تتجه طاقاتنا كلها نحو مقاصدنا التي حددناها،
فحينما تعقدين نية صادقة نابعة من قلبك، ستترسخ في لا وعيك، وستسترشد بها قراراتك.

استكشفي أسلوبك التربوي

هذه النقاط المذكورة بالأسفل ستساعدك على استكشاف أركان أسلوبك في التربية. اقرئيها على مهل قبل مطالعة ورقة التدريبات المرفقة بختام هذا الفصل.

1 - تاريخك الشخصي والطريقة التي بها تربّيتِ:

إن أفضل مؤشرٍ دال على الطريقة التي ستربين بها أبناءك هي الطريقة التي تربّيتِ أنتِ بها. كيف كانت تجربتك مع والديكِ؟ وكيف أثرت تلك التجربة فيكِ حينها والآن؟ هل تكررين بعض أساليب التربية غير الفعالة؟ ماذا كانت أوامرهما ونواهيهما؟ كيف كنتِ تستدعين انتباههما؟ هل بالامتثال إلى أوامرهما أم تحدّيهما؟ حاولي تذكّر ردود فعلهما.

الفرق بين الأجيال له دور هائل أيضًا؛ كان آباؤنا وأمهاتنا من جيل الستينيات -أولئك الذين تأثروا بالحرب العالمية الثانية- مهووسين بحِكمٍ، مثل: «القرش الأبيض ينفع في اليوم الأسود»، و «ما دمت لم تنزف، فأنت بخير!». أما الآباء والأمهات من جيل الثمانينيات، فكانوا يركزون على مبادئ عدم تحطيم معنويات الأطفال، أما عن الآباء والأمهات من جيل الألفية، فشغلهم الشاغل هو البحوث التربوية القائمة على أسس علمية، أو باختصار «إذا لم تعرف أمرًا ما، ابحث عنه في جوجل!».

2 - أين أنتِ الآن في رحلة حياتك؟

ما السياق الذي تعيشين فيه؟ هل أنتِ راضية عن مكانتك الآن؟ ما شعورك حيال حياتك المهنية، وحياتك الاجتماعية، وعلاقاتك؟ إلى أي مدى تنعمين بالتوازن، أو تعانين من الضغوط؟ هل ثمة جوانب في حياتك تحتاجين إلى

العمل على تحسينها أو تطويرها أكثر من ذلك؟ افهمي المرحلة الحياتية التي تخوضينها الآن. إذا كنتِ في الأربعينيات أو الخمسينيات من عمرك، فقد آن أوان التساؤل وإعادة التقييم. كما آن أيضًا أوان التغيرات الهرمونية، التي ستنعكس على مظهرك ومشاعرك. آن الأوان لتكوني أكثر فِطنة، وتكسبي المزيد من الثقة كامرأة، كي تحققي المزيد مما تريدينه أو تحتاجين إليه. وإذا لم تكوني راضية أو يعتريك الندم على أشياء فعلتِها، فهذا سيؤثر في أمومتك. عادةً، التعديلات المتكررة، الصغيرة، العملية تُحدِث تغييرًا كبيرًا. اكتبي قائمة بأهدافك على كل المستويات، فكري بشأن قيمك، وما تريدين تحقيقه في الحياة، واكتبي نصًا واضحًا يوجِز أهدافك ومهمتك في الحياة.

3 - اعرفي مشاعرك:

المراهقون سيعبثون بمشاعرك، وعليكِ معرفة متى ولماذا تُبدين ردود أفعال اندفاعية. إن إدراكك لآمالك ومخاوفك سيتيح لك فهم ما يستثيرك بالضبط. لدينا جميعًا ندوب تترك آثارها في مشاعرنا، والوعي بتلك الندبات يساعدنا على اتخاذ مواقف أقل اندفاعية. إذا كنتِ لا تمانعين إبداء مواطن هشاشتك أمام أبنائك المراهقين وشريكك، فستصيرين قدوة في رحلتك لتربية رجالٍ ينعمون بالذكاء العاطفيِّ. التغيرات الهرمونية ستؤثر أيضًا في حياتك العاطفية، لذا، فإن معرفة مشاعرك، وتعلُّم التحكم فيها سيساعدانك على معالجة الشدائد بصدق وحزم. الإفصاح عن احتياجاتك ورغباتك الحقيقية سيزيل سوء الفهم، ويساعد الجميع على الشعور بالتواصل مع شخصية صادقة حقيقية تسيطر على حياتها الشخصية.

4 - اعرفي مواطن قوتك وضعفك ككائن بشريٍّ:

افعلي ذلك دون الحكم على نفسك أو انتقادها. ستحتاجين مواطن قوتك الفريدة لتربية ابنك. اعرفي قناعاتك الجوهرية، الجيد منها والسيئ، لأن ذلك يحدد عادةً ما تتوقعينه من نفسك ومن الآخرين. إن القوة تعني قبول نفسك والاتساق معها، والتعبير عنها جهرًا، ووضع حدود واضحة لما ستقبلينه وما لن تقبليه كامرأة. دون حتى معرفة ذلك، نكون قد شكّلنا شخصيات «مزيفة» من أجل إسعاد آخرين. حان وقت إسقاط الأقنعة. إذا وجدتِ نفسك تقولين: «ماذا لو...؟»، أو «يفترض بي الآخرون...»، يمكنك التيقن من أنك قلقة بشأن ما يعتقده الآخرون أكثر من قلقك بشأن رفاه ابنك. جميعنا لدينا نقاط ضعف ومواطن هشاشة، وأحيانًا تسكننا كبرياء بغيضة مهووسة بالمثالية. أنصحك باعتناق مفهوم «وابي سابي»؛ هذا المبدأ الياباني الذي يرتكز على قبول عدم الكمال باعتباره نمط حياة. احتفي بذاتك التي تكونينها الآن، لا ما يجب أن تكوني عليه، بحكم الآخرين.

حددي ماهية اعتقاداتك الكامنة!

تدور حيواتنا عادة حول قليل من المعتقدات الكامنة (عادةً ما ترتبط بثقافاتنا). بمقدور تلك المعتقدات تحفيزنا، أو تثبيط عزيمتنا. والشعور بأننا لسنا «كافين» هو معتقد ثقافيٌّ شائع للغاية، ويرجع السبب في ذلك غالبًا إلى المقارنات اللانهائية التي تُعقد على وسائل التواصل الاجتماعي. والاعتقادات الكامنة المقصودة تكون عادةً على هيئة حديث يبدأ بكلمة «أنا»، كأن نقول: «أنا غير قابلة للحب». ومن بين الاعتقادات الكامنة الشائعة: • أنا لست جيدة بما يكفي (لست كفئًا).

• أنا لست ذكية بما يكفي (غبية).
• أنا لست جميلة بما يكفي (قبيحة).
• لن يحبني أي أحد (غير قابلة للحب).
• أنا لست مرغوبة (سيئة).
• أنا مختلفة أكثر من اللازم (غريبة الأطوار).
• أنا دائمًا على خطأ (غير مقبولة).

إن المعتقدات الأساسية السلبية تؤثر في ردود فعل الآخرين، ثم تصدقين أنها حقيقية، لذا تتحول إلى نبوءة ذاتية. وهذا يدفعنا إلى التصديق حقًا أننا معيبات ولسن جديرات، وتبدأ «الأدلة» في البرهنة على تلك النبوءة. إنها دائرة خبيثة تغرس تلك المعتقدات في نفوسنا.

كيف تتحدّين اعتقاداتك الكامنة؟

في المرة المقبلة حينما يواجهك موقف صعب يصيبك بالقلق أو مشاعر الاكتئاب، تأمّلي أولى الأفكار التي تخطر ببالك؛ تلك الأفكار التي تتبادر إلى ذهنك تلقائيًّا بشأن نفسك وبشأن الموقف، ثم حاولي تحديد الاعتقادات الكامنة وراء هذا التفكير. هذه بعض الأفكار الأساسية الشائعة بشأن الحياة.

• الحياة ليست عادلة.
• البشر بالأساس جيدون (أو سيئون).
• العالم مكان خطير.

ما إن تتعرفي على اعتقاداتك الشخصية الكامنة وتلك المرتبطة بظروف بعينها، حاولي تحدّيها بأن تسألي نفسك عما إذا كانت هذه المعتقدات حقيقية دائمًا، أو ربما ثمة آونة لا تكون فيها تلك المعتقدات حقيقة. وتلك العملية ستأخذ بيدك نحو منظور أكثر معقولية للحياة، مما يعزز تقديرك لذاتك، ويحسِّن مشاعرك.

الاعتقادات الكامنة والحقيقة

إن اعتقاداتنا الكامنة تخلق حقيقتنا، فهي تُغرِبل رؤيتنا لما هو صحيح أو حقيقيٌّ. بالنسبة إلى كل فرد منا، العالم الذي نعيش فيه موجود في أدمغتنا

فقط. السرديات التي نقولها لأنفسنا تؤثر في القرارات التي نتخذها، لذا يجب أن يُقال للمراهقين إنهم قد يُسيئون الحكم في لحظة انفعالٍ ما. وكمثال على تأثير الاعتقادات الكامنة فيما نصدق بحقيقته، أنه بالنسبة إلى بعض الأمهات، إذا دخّـن أبناؤهـن السـجائر يكـون ذلك دليلًا على فشلهن كأمهات، أما بالنسبة إلى أمهات أخريات، فهذا دليل على أن أبناءهن مجرد مراهقين طبيعيين.

طرق بديلة لتكوين حقيقتك

يمكننا تغيير اعتقاداتنا الكامنة من حين لآخر عن طريق إعادة صياغة حقيقتنا. اسألي نفسك: هل تتسق أفكاري مع الواقع الموضوعيِّ؟

هل أضمن أن ما أعتقد أنه سيحدث، سيحدث لا محالة؟ هل يحدث ذلك دائمًا أو أن هناك بعض الاستثناءات في حياتي؟

انتقي أفكارًا أكثر إيجابية، واستكشفي افتراضات بديلة. تناولي منظورًا مختلفًا، وتخيّلي نتيجة مثالية. كيف تؤثر هذه النتيجة المثالية في مشاعرك، وتنعكس على جسدك؟ هذا يحدد ما عليكِ اجتذابه من أفكار في المستقبل.

لقد بدأت أفضل مرحلة في رحلة حياتي عندما بدأت أتسق مع جوهري الحقيقيِّ؛ هذا الجوهر الكامن وراء جميع الأفكار المتعلقة بكينونتي. وما إن واجهت معتقداتي الأساسية السلبية، وبدأت أقبل ما بداخلي من الجيد، والسيئ، وما بينهما، عمّت السكينة ذاتي، وساعدني هذا على أن أظل صادقة ومرنة (معظم الوقت) بغض النظر عما يصدر عن ابنيَّ، أو ما تأتي به الحياة.

- هل لاحظت الاعتقادات السلبية الكامنة داخلك؟
- هل يمكنك تسمية الاعتقادات الواضحة بين ما لاحظتِه؟
- هل يمكنك الالتزام بإعادة صياغة الأفكار الهدّامة في عقلك؟
- هل يمكنك الشروع في قبول ذاتك ومحبتها؟

إلى أي مدى تدركين أسلوبك في التربية؟

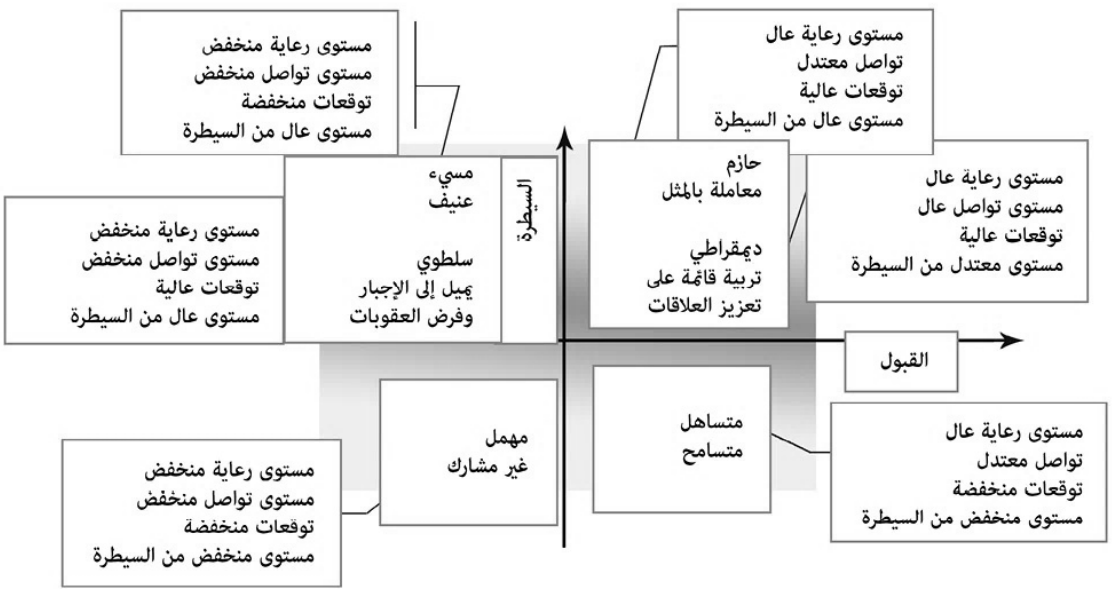
حينما تنظرين إلى المخطط المبين بالأسفل، ضعي في اعتبارك أننا في نهاية المطاف نريد أن نتجه نحو أسلوب تربويٍّ ينطوي على بعض التساهل الإيجابيِّ، ويتسم بالمزيد من الديمقراطية.

«التساهل» له جانب سلبيٌّ، ومع ذلك، يجب أن تؤدي تربيتك إلى تسليم ابنك زمام المزيد والمزيد من أمور حياته، لا سيما بحلول نهاية مرحلة المدرسة. وهذا ما أسميه بالتساهل الإيجابيِّ.

على النقيض، يؤدي الأسلوب السلطوي القائم على فرض السيطرة، الذي قد يتلخص في عبارة «طريقتي أو طريق الهلاك» إلى تدنّي الاستقلال، وتراجع تقدير الذات، وتنشئة طفل سلبيٍّ أو عنيد. وفي المقابل، إذا كنتِ تنتهجين أسلوبًا متساهلًا غير ملائم في عمر خطأ، وتدَعين الأبناء يفعلون ما يحلو لهم،

وقتما شاؤوا وكيفما شاؤوا، فسنرى على الأرجح افتقارًا إلى مهارات ضبط النفس وانعدام نضج.

مقياس أساليب التربية



مقياس أساليب التربية

هذا الجزء الذي ترينه أعلى يمينك من الرسم التخطيطيِّ -الأسلوب الحازم والديمقراطي- يمثل التوازن الأمثل، فأنتِ تضعين القواعد، ومع ذلك تناقشان الأمور، وتتجادلان، وتُجريان حوارات بنّاءة، وتفسحين مجالًا أكبر لابنك، كي يتخذ المزيد من قراراته. وإذا اتخذ قرارًا ما، وتبين أنه كان على خطأ، لا تبالغي في ردة فعلك، بل تغتنمين الفرصة لمناقشة الدروس المستفادة من الموقف، في محادثة قائمة على مبدأ تعزيز النمو، حينها تقولين، مثلًا: ما الذي يمكن فعله بشكل مختلف في المرة القادمة، كي أستعيد ثقتي بك مجددًا؟

ماذا ستفعل مستقبلًا حينما تذهب إلى منزل أحدٍ ما؟

إنها عملية تلتزمين فيها بالصرامة، لكنك أيضًا تظلين عادلة، وتتفهمين طبيعة المرحلة النمائية التي يمر بها الفتى إلى أن يصير شابًا قادرًا على الاعتماد على نفسه، والتحكم فيها، ومراقبة انضباطه الذاتيِّ، وتحفيز نفسه بنفسه، والتحلّي بمزيد من المرونة.

هكذا تكون «عقلية النمو»، لكن هذا لا يعني أن تتخلي عن قيمك التربوية، أو احتياجاتك وأسلوبك في التربية.

ورقة عمل: واجبك المنزلي
تعرّفي على أسلوبك في التربية

تخيري إحدى تلك الاستجابات التالية لكل موقف مذكور في الجدول أدناه:

أ. القرار بيدي؛ ربما أناقش الأمر، لكنني أتوقع من ابني الامتثال لما أقول.

ب. أنا سأقرر، أبحث عن حلول مُرضية للجميع، لكنني عادةً أتخذ القرار النهائيّ.

ج. أدع ابني يتخذ قراره بهذا الشأن.

كيف ستتعاملين مع المشكلات الآتية؟	أ	ب	ج
شراء أو ارتداء ملابس غريبة خارج المدرسة.			
الرغبة في تسريحة شعر غير تقليدية خلال العطلات.			
تشغيل الموسيقى أو التلفاز في أثناء أداء الواجب المدرسي.			
الرغبة في الانسحاب من إحدى المواد الدراسية.			
الرغبة في التوقف عن عزف آلة موسيقية.			
الذهاب إلى حفلات موسيقى البوب مع الأصدقاء قبل بلوغ سن الخامسة عشرة.			
التدخين.			
إقامة حفل منزليٍّ في عمر السادسة عشرة، لأنك لن تكوني بالمنزل.			
الرغبة في المبيت بمنزل أحد الأصدقاء بعد حفلٍ ما.			
اتخاذ القرار بشأن وقت العودة إلى المنزل بعد حفلٍ ما.			
الرغبة في التنزه عشية اليوم الدراسيّ.			
عدم الرغبة في إخبارك عن المكان الذي سيذهب إليه مع أصدقائه.			
اتخاذ القرار بشأن كيفية إنفاق مصروفه.			
اختيار المسار المهنيّ بعد الدراسة.			

كيف ستتعاملين مع المشكلات الآتية؟	أ	ب	ج
رغبة تقلد وظيفة بدوام جزئيٍّ في أثناء العطلة.			
قراره بشأن مدى مساعدته في الأعمال المنزلية.			
عدم الرغبة في الذهاب إلى نزهة عائلية خارج المنزل.			
قضاء الوقت مع صديق تعتقدين أنه يتعاطى المخدرات.			
رغبته في تزيين غرفته بنفسه.			
تنظيف غرفته الفوضوية.			
قراره بشأن كمية الطعام التي يتناولها، صغيرة كانت أو كبيرة، ونوعية الطعام.			

معظم الإجابات (أ): أسلوب سلطوي

في هذا الأسلوب، ينفرد الوالدان باتخاذ كل القرارات، ويكون على الأبناء الانصياع للأوامر، وتنفيذ «ما يقولانه بحذافيره». الوالدان هنا يتحكمان في كل شيء داخل المنزل، وما على أبنائهما سوى التكيف والامتثال. هذا النهج التربويُّ يكبت التعبير عن الذات، ويقدم دعمًا مشروطًا، مما يضطر المراهق عادةً إلى «اصطناع شخصية مزيفة» لإرضاء الأبوين، وهو ما يعرقل بدوره مسيرة اكتسابه الثقة بنفسه، وامتلاكه زمام أموره.

معظم الإجابات (ب): أسلوب حازم

أسلوب حازم، ولكنه عادل، يُبنى على التفاوض. تكون فيه الحدود واضحة بالنسبة إلى الأبناء، وثمة مجال مفتوح للتواصل دائمًا. يشعر فيه الابن بأهميته لدى والديه، وكذلك بأنه جزء مهم من عملية اتخاذ القرارات داخل الأسرة. يعزز هذا الأسلوب مهارات اتخاذ القرار، ويفسح المجال للاستقلال المستنير. يتعلم الابن بموجب هذا الأسلوب أن قراراته التي تكسر القواعد، ستتبعها عواقب. والعلاقات المسؤولة في هذا الأسلوب التربويِّ ذات أهمية قصوى.

معظم الإجابات (ج): أسلوب متساهل على نحوٍ سلبيٍّ

في هذا النمط، يفتقر الأبوان إلى الرؤية الواضحة واليقين بشأن الحدود والقواعد. لا يوجد نظام، بينما ثمة سلطة أكثر من اللازمة في يد الابن. هنا، ينشغل الأبوان بمتابعة شؤونهما الخاصة للدرجة التي تحول دون تواصلهما الحقيقيِّ مع احتياجات الابن. ويتصرف الابن كما يحلو له، رغم افتقاره إلى المهارات، وعدم معرفته بالعواقب. وربما ينمو الابن وداخله شعور بالاستحقاق أو الضجر.

ملحوظة: قد تزداد الإجابات (ج) إذا كان ابنك راشدًا، أو فوق سن الثمانية عشرة عامًا.

اسألي ميجان

السؤال: أشعر بأني أصبحت مملة؛ معظم محادثاتي مع ابني تدور إما حول تعديل سلوكه، وإما معاقبته وتوبيخه!.

الإجابة: كأمهات، من السهل أن ننغمس في هذا الدور. إنه صوت حارس الأخلاق الكامن داخلك أو نزعة الأم «حلّالة المشكلات»! عليكِ أن تتحدي نفسك، وتغيري ذلك. طالعي الفصل الرابع، ومارسي دورك كأم «مُدرِبة».

هل تمارسين أمومتك من منطلق تربويٍّ قائم على الخوف؟

عندما يخبرك ابنك قصة ما، ما نوع الاهتمام الذي تعيرينه إياه؟ هل هو: «ما الخطب هنا؟».

«ما المشكلة؟».

«ما المقلق هنا؟».
«أي مشكلة في حاجة إلى الحل هنا؟».
نقضي أوقاتًا طويلة في إصدار الأحكام، أو محاولة إحكام السيطرة، وهذه الطريقة لا تؤتي ثمرها مع المراهقين، الذين يحاولون استكشاف طريقهم الخاص وحلولهم الخاصة.
لكن إليكِ الخبر الجيد: هناك طريقة أخرى للتعامل. إنه أسلوب بسيط للغاية يتمثل في البحث عما هو جيد في تلك اللحظة، عما هو ممتع، وعن الدروس التي يمكنك تعلّمها في التو.
يمكنكِ اختيار التصرف بعقلية «إصدار الأحكام»، وفيها تبحثين دائمًا عن المشكلات، أو اختيار التصرف «بعقلية النمو»، حيث تُسكِتين صوت الأحكام، وتحاولين تحويل منظورك إلى إجابة هذا السؤال: «ماذا يمكن أن نتعلمه من هذا الموقف؟».
الأمر الجيد في اللحظة التي يخبرك فيها ابنك المراهق قصة ما، هو أنه أعارك اهتمامه. حينما تنظرين إلى الأمر بهذه الطريقة، ستعيدين النظر في نوعية الاهتمام الذي تمنحينه إياه.
أسلوب إصدار الأحكام يحول دون التواصل بعقلية منفتحة. أتعرفين أكثر ما يقبض القلب ويضيق رحابة الصدر؟ إنه صوت التهكم والريبة؛ ذاك الصوت الذي يردد: «هل تتوقع مني تصديق ذلك؟».
«لا أثق بهذا!».
«لا يبدو هذا الأمر صائبًا».
«هناك شيء غريب يجري!».
لقد اعتدتِ محاولة تصحيح الأمور، وحل مشكلات ولدك الصغير، ومداواة جراحه، وحمايته. أصبح هذا بمنزلة الوضع التلقائيِّ لحياتك. ولأن عقلك مجبول على البحث عن أي خطأ والتركيز عليه فورًا، يدفعك انعدام الثقة نحو الانقباض المفاجئ، وفي خضم هذه الحالة، عندما تكونين منغلقة ومرتابة، لن تكوني مستعدة لأي تواصل صادق وعميق.
يدمر الخوف استعدادك لأي وجود حقيقيٍّ، لذا عليكِ البحث عن طريقة تكونين بها مُحِبة أكثر من كونك خائفة، لأنك بهذا ترسّخين فكرة قلقك المستمر داخل المنزل. شعورك الدائم بالقلق يجعلك تربّين ابنك من منطلق غير واعٍ.
بدلًا من ذلك، عليكِ أن تكوني مثالًا للجسارة، وتستخدمي عبارات، مثل: «يمكنك فعل ذلك!».
«أنا أثق بك».
«لنحظَ ببعض المرح».

حسنًا، تُرى ماذا من شأنه أن يساعدنا كأمهات على أن نصبح أكثر استعدادًا، وأكثر وجودًا، وأكثر انفتاحًا؟ كيف نجد طرقًا لتقليل مخاوفنا كأمهات؟

هذا بالتحديد ما آمل أن يدلّكن عليه هذا الكتاب. أحد أهم ما سنكون بصدده هو استكشاف حقيقة أنكِ كلما مارستِ أمومتك من منطلق الخوف، صرتِ ترسخين نظامًا قائمًا على الإذعان والهيمنة أكثر فأكثر. والتوتر الشديد بطبيعة الحال هو السبب في خلق هذا النظام.

وكلما زاد التوتر، أصبحتِ أكثر عرضة لإبداء استجابة (الكر، أو الفر، أو التجمد) التي بدورها تنتهي لإرساء مزيد من الخضوع والهيمنة، على هذا النحو: «يجب أن أكون أنا على صواب، ومن ثم تكون أنت المخطئ».

«يجب أن أكون أنا المسؤولة، ومن ثم تصبح أنت تابعًا».

«أنا من أُملي عليك ما تفعل، وأنت فقط تنفذه».

يخلق هذا الوضع دوامة من اللوم والشعور بالخزي. لذا بدلًا من ذلك، اختاري منهجًا قائمًا على التعاون والعقلانية، وذلك بأن تعززي رحابة صدرك، وانفتاح عقلك، واستعدادك للتحلي بالشجاعة واللين الكافي لتتمكني من إبداء التقبُّل والاستعداد للمشاركة. ستتعلمين التصرف من منطلق يسوده التعاون، والمساهمة، والمشاركة، والاهتمام، والمحبة، والانفتاح، ومزيد من الاستعداد للمشاركة.

لكن السؤال هنا، هل بإمكانك فعل هذا طوال الوقت؟ بالطبع لا، لكنك بذلك تفسحين مجالًا لهذا في منزلك؛ مجالًا للحظات تهدِّئ من القلق الذي يُبقيكِ حبيسة الاعتقاد بأن الحياة قاسية وصعبة. نريد أن يتمتع أبناؤنا ببعض الأمل في أن الحياة قد يسودها الفرح والمتعة، وأن بمقدورهم نيل إعجاب الآخرين، وإيجاد سعادتهم الداخلية، واكتشاف ما يهمهم بالحياة.

ورقة عمل: إعادة تربية الذات

جرّبي تنحية الناقد الكامن داخلك جانبًا لبعض الوقت. اقتربي من ذاتك بلطف، وتواصلي معها برقّة، واطرحي عليها بعض الأسئلة:

- بأي طريقة كانت تدعمك أمك في طفولتك؟
- ما الذي كنتِ تعتقدين أنك تحتاجينه منها بشدة وأنتِ مراهقة؟
- هل تتأثر أمومتك حاليًّا بذلك؟ وكيف؟
- هل تتفهمين تأثير ذلك في نموك العاطفي؟
- هل تساءلتِ من قبل؛ كيف يصفك ابنك؟ وما كانت إجابة هذا التساؤل؟

تأملي كيف أثرت الطريقة التي نشأتِ بها في سلوكك في العلاقات. فحينما تنظرين إلى حياتك، ونشأتك، يمكنك تكوين رؤية أكثر شمولية لأسلوبك في التربية.

على مقياس من 0 إلى 10، **قيّمي ثقتك بنفسك في الوقت الحاليِّ.**

علمًا بأن: 0 = أنا أكره نفسي.

10 = أنا أحب نفسي، وأتقبل كل شيء حيالها.

على مقياس من 0 إلى 10، **قيّمي مدى رضاك عن حياتك.**

علمًا بأن: 0 = أكره وضعي الحاليَّ.

10= أشعر بالرضا التام عن وضعي الحاليِّ في الحياة، وأستمتع به.

- ما الأحلام والأمنيات والآمال التي وضعتِها لنفسك، ولم تتحقق؟
- ما العقبات الشخصية أو الظروف التي تعيقكِ عن الوصول لما تتمنينه لنفسك؟
- هل يؤثر ذلك بأي شكل من الأشكال في الطريقة التي تربّين بها ابنك؟
- هل تبالغين في تقييم سماته الشخصية، أو أهدافه، أو تقللين منها؟

ورقة عمل: واجبك المنزلي

أعدي قائمة بمتطلباتك (المادية أو القابلة للتنفيذ)
واحتياجاتك (عوامل رضاكِ الداخليِّ، وقوتك العاطفية والشخصية):
متطلباتـي:
احتياجاتي:

ما هي المتطلبات التي تودين تسليط الضوء عليها؟ (على سبيل المثال: الأمان، اعتراف الآخرين بمحاسنك وإنجازاتك، المكانة، الاهتمام، التأثير، الاحترام، السعادة، الشعور بمعنى حياتك، الانتماء، المرح، القبول، التأييد، الشهرة، امتلاك زمام الأمور، التقدير).

- ما أكبر مصدر قلق بالنسبة إليكِ؟
- هل يتعلق هذا الشيء باحتياجاتك؟
- ما أكثر شيء يثير قلقك حيال أسرتك/ ابنك؟
- هل يتعلق هذا الشيء بشكل أو بآخر بطريقة تنشئتك، أو مشكلاتك الأبوية؟
- هل هذه المخاوف واقعية؟

حينما يُحفَّز الخوف داخلنا، نندفع إلى ردة الفعل (الذي قد يتجلى في: الغضب، الإنكار، الفزع، القلق، الانسحاب، وخيبة الأمل).

اسألي نفسك:

- ما هي ردود أفعالك السلبية التي تبدينها دائمًا إزاء ابنك؟
- ما الأمور التي تبدين ردة فعل سلبية إزاءها بشكل عام مع ابنك؟
- عندما يتصرف بهذا الشكل، كيف تكون ردة فعلك التلقائية؟

هل من المحتمل أن ابنك يعكس مخاوفك وردود أفعالك، أو أنك تسيئين تقدير حالته المزاجية بسبب حالتك أنتِ؟

تذكري: أنتِ وابنك المراهق لن تتصرفا دائمًا كالمتوقع، فالتقلبات المزاجية أو القلق لدى كلٍّ منكما من شأنهما التأثير في تصرفاتكما، لكن الحديث السابق عن الخطط والتزام الهدوء -قدر الإمكان- سيساعدانكما في ذلك.

الفصل الثاني

كيف تُجرين محادثات تربوية أفضل؟

> *«العقول العظيمة تناقش الأفكار، العقول العادية تناقش الأحداث، العقول الصغيرة تناقش الأفراد».*
>
> **- إليانور روزفلت**

«لن أحضر الغداء العائلي الذي رتّبتِ أمره لعطلة هذا الأسبوع. سأقضي الوقت مع صديقي».

فجأةً، تدق داخلك نواقيس الخطر! تشعرين بالهجوم، وبالضيق، وبأن ابنك يتحداك، وينتابك الغضب. ها أنتِ على وشك إبداء ردة فعل، وارتكاب بعض أخطاء التربية الفادحة.

الآن، نعرف جميعًا أن الذكور، بدرجة ما -عظمت أو صغرت- تنافسيون. لذا حين تأخذين المناقشة إلى حيث تشنين هجومًا مباشرًا على الولد أمامه، تُرى ماذا ستكون النتيجة؟ إما سيرد الهجوم وإما سينسحب.

من الأفضل دائمًا أن تتجهي نحو الحوار الذي يدور في الاتجاهين. ندرك تلك الحقيقة عن ظهر قلب، فلماذا إذن يميل البعض منا إلى إبداء ردود أفعال مندفعة؟ لماذا نعلق في شراك أنماط التواصل هذه، بينما هي -بوضوح شديد- لا تفلح؟! ما الأمر إذًا؟ هل هو الضغط النفسيُّ؟ هل هو الضغط الزمنيُّ؟ الهرمونات؟ أم أن ضيق خلقك ببساطة جزء من شخصيتك؟

إذا وقعتِ في فخ هذا الأسلوب الذي يقصر استجاباتك على ردود الأفعال المندفعة، فهذا يعني أننا ربما نكون متشبثين ببعض القناعات القديمة والصارمة جدًا في الوقت نفسه بشأن أنفسنا.

«أنا أهم شخص هنا».

«أنا لست في حاجة إلى سماع أي شخص آخر».

«ما أقوله هو الصواب».

مع ذلك، ربما يكون الأمر نابعًا من جرح داخليٍّ، فلعل لسان حالك يقول:

«لماذا لا يوجد من ينصت إليَّ؟».

«لا يأخذني أحد على محمل الجد».

«أنا دائمًا آخر اهتماماتهِم!».

ذات يوم، لاحظت نمطًا اتبعته، وبدا وكأنه يتلخص في عبارة: «لكنك لا تنصت إليَّ!»، لقد قلتها نحو عشرين مرة قبل أن أدرك أنني لم أكن أرددها على أسماع ابني مرارًا فحسب، بل أقولها أيضًا في علاقتي العاطفية. الآن قد حللت اللغز، إنه نمط نابع من جرح داخليٍّ يتمثل في افتقاري إلى من يُنصت إليَّ، لكي أتغلب على هذا النمط، كان عليَّ استكشاف ألم طفولتي المبكرة المتمثل في أن حديثي عن مشاعري لم يكن محط تشجيع. كما كان عليَّ ممارسة العناية بذاتي، كي أتيح لنفسي إيجاد استجابة أكثر أمانًا.

إن المبالغة في ردود الأفعال في المواقف المحتدمة قد تعني أننا عالقات في حالٍ لا نصدق فيه أن ثمة من يسمعنا، أو ينصت إلينا بالاحترام الذي نستحقه، أو قد تعني اعتقادنا بأنه ليس هناك من ينظر إلينا نظرة قبول أو تقدير. ومثل هذه المعتقدات تعني أننا سنتصرف بطريقة بعينها عندما تُستَثار داخلنا تلك المشاعر. ربما يكون ذلك إثر ألم عانيتِه منذ زمن بعيد حين تأذيتِ، واحتفظتِ بهذه المعتقدات بشأن نفسك، وصار السلوك عادة، رغم أنك ربما قد عالجت ذاك الألم الذي عانيته في الماضي.

إذا تبين لنا أن استجابتنا التلقائية هي ردود الأفعال الاندفاعية المحتدمة، علينا إذن تدريب أنفسنا على مغادرة مقعدنا على جبهة ردود الأفعال هذه لضمان نجاح أي جانب من جوانب تربية أبنائنا. علينا أن نقول: «حسنًا، آن الأوان للتوجه نحو أسلوب يسوده المزيد من الإنصات، نحو التحكم في الذات، نحو تهدئة الاستجابة للضغط، أو الهلع، أو القلق الذي يحفزهم هذا الموقف».

قوانين التواصل مع الأولاد المراهقين.

في الفصل الرابع، سأقدم لكِ سبع خطوات لحل أي مشكلة تربوية، لكن الآن، هيا نزيح الستار ونفهم أخطاءنا:

• اقضي الكثير من الوقت معه.
• أطفئي الشاشة، أو ضعي هاتفك أو كتابك جانبًا.
• تجنّبي التواصل مع الآخرين بالرسائل النصية بينما يتحدث إليك ابنك.
• إذا لم تكن هناك ضرورة مُلحة لإشراك الآخرين في محادثتك مع ابنك، تحدثا إذًا على انفراد.
• لا تحرجيه أمام الآخرين.
• إذا كنتِ غاضبة جدًا، لا تحاولي التواصل معه قبل أن تستعيدي هدوءك.
• لا تقاطعيه عندما يحاول إخبارك بقصة تخصه.
• تفادي تصويب ما يقول أو يفعل ما لم يكن ذلك ضروريًّا.
• حاولي الإنصات وطرح الأسئلة، لا إلقاء المحاضرات.
• لا تسألي «لماذا»، بل اسألي «ماذا» حدث؟
• أظهري له قبولك بغض النظر عما فعل أو لم يفعل.
• اعترفي بمجهوده في التواصل.

- امنحيه الوقت والمساحة الشخصية.
- لا تفرطي في توقعاتك، أو اخفضي سقف توقعاتك العالية.

الحفاظ على التواصل

حاولي فعل الآتي:

• انصتي.
• حاولي محاكاة إيماءاته ومشاركته.
• شجعي وأيّدي.
• كوني منفتحة ومتعاطفة.
• اقضي وقتًا معه بعيدًا عن الأجهزة التكنولوجية.
• افعلا بعض الأنشطة والمهام معًا.

تفادي الآتي:

• الانتقادات.
• إلقاء اللوم.
• الوصم.

تفادي قول ما يلي:

• يمكنك التحدث عندما أنهي أنا كلامي.
• لا تتحدث بتلك الطريقة!
• افعل ما أقوله فقط، وستنحل المشكلة.
• لا يجب أن تشعر بهذه المشاعر.
• لا تقل هذا.
• هذا محض غباء!
• لا تكن أحمق!

أهم شيء بالتواصل هو أن عليكِ الإنصات والتجاوب.

في صميم فلسفتي التربوية، يكمن إيماني ببناء العلاقات.

أنا أشجعك على مواصلة التوجه نحو بناء العلاقة دائمًا مع ابنك بدلًا من فرض القواعد، وسرد الحقائق، والتركيز على إنجاز المهام. ربما يعني ذلك أنك قد تنسين أمر تركه لجوربه على الأرض إذا كانت علاقتكما متوترة.

> *«خارج مضمار كل الأفكار، كل مفاهيم الخير والشر، الفضيلة والخطيئة، هناك مرج واسع بلا نهاية سألقاك هناك...».*
>
> **- جلال الدين الرومي**

لخص جلال الدين الرومي الأمر تلخيصًا بليغًا؛ هذا المرج الواسع مكان لا وصم فيه ولا أحكام، بل تسوده محاولات الفهم وسعينا لأن نكون معًا.

مع ذلك، نادرًا ما يحدث ذلك. وبدلًا من التواصل، تعملين على «حل المشكلات»، وهذا نهج يتمركز على العمل، وليس على «بقائكما معًا».

نعم، ما زلتِ مضطرة إلى تحمل الأعباء الروتينية، وحل المشكلات، والعمل، وممارسة دورك كأم. ستظلين دائمًا منشغلة، لكن الوقت يمر سريعًا، وحينما يأتي الوقت الذي يُنهي فيه ابنك مرحلة المدرسة، ستقولين: «من هو هذا الولد؟ أنا حقًا لا أعرف لونه المفضل، أنا لا أعرف أفلامه المفضلة. لم أشاركه ألعاب الكمبيوتر قط. ليس ثمة هواية مشتركة بيننا حتى. ليس هناك علاقة بيننا!». بحلول هذا الوقت، يكون قد فات الأوان، لأن اللحظة التي سيغادر فيها المنزل، تكون الفرص التي بين يديكِ الآن قد ضاعت.

فما هي أولوياتك؟ إنجاز المهام؟ الفصل في الأمور؟ أو التمتع ببيت حقيقيٍّ يحمي قلوب ساكنيه وعقولهم؟ كيف نخلق هذه البيئة الملائمة لعائلتنا، كي تتسع عقول أفرادها، وتنفتح قلوبهم، ويتاح المجال للاختلافات؟

هناك طريقة لهذا؟ بالتأكيد هناك طريقة.

الابتعاد عن السيطرة وإصدار الأحكام

في التربية، نميل إلى ممارسة السيطرة، وإطلاق الأحكام، وهو ما يدفعك إلى توجيه الانتقاد حتى دون قصدٍ منك. لعلك تسمعين تلك الكلمات تخرج من فمك:

«بالله عليك، لماذا فعلت هذا؟».

«إنه فعل غريب الأطوار!».

«كم هو وقح ما تفوّهت به!».

«من أين جِئت بكل هذه الوقاحة؟».

تجدين نفسك واقعة في فخ أسلوب المحادثات هذا في المواقف المتوترة التي قد تفتكين خلالها بشخصيته. الطبيعة البشرية تقضي بأنه كلما ازددنا خوفًا، تصاعدت محاولاتنا لفرض السيطرة أو شن الهجوم.

كنساء، نتأثر -بطبيعتنا- بالمزاج العام في منازلنا. كم منا قالت تلك العبارات الآتية إلى أولادها؟

«مزاجك السيئ يؤثر فينا جميعًا!».

«ألا يمكنك إزالة هذا العبوس عن وجهك؟».

«لا يمكنني تناول العشاء بينما أنظر إلى وجهك الكئيب!».

إذن، نحن نعلم أن مزاجه الداخليَّ قد يؤثر في محيطه، لكن ما نحن أقل دراية به هو أن حالتنا الداخلية تؤثر في تربيتنا لأبنائنا.

من بين أهم ما يجب الاعتراف به فيما يتعلق بالتربية، وبالأخص التربية الواعية، هو أن لدينا مستويات مختلفة من التواصل في محادثاتنا. ومستوى التواصل لدينا يختلف من شخص لآخر. فكري في الآونة التي تمكنتِ خلالها من

إجراء محادثة عميقة ذات مغزى، فشعرتِ بالراحة، وكان بمقدورك مشاركة الكثير من مشاعرك الشخصية، وشاركت الشخص الذي تتحدثين إليه الكثير من مشاعره الشخصية أيضًا. ماذا أتاح حدوث هذا؟

ثمة نوع من التناغم ينبثق حيثما يشعر المرء بالراحة مع خليله، ذاك الذي ربما يشاركه نفس القيم، أو الخلفيات، أو المنظومة العقائدية؛ حينها يصير من الأسهل إجراء محادثة أكثر عمقًا، لكن الأمر لا يتعلق فحسب بما يقال، بل بكيف يستمع إليكِ الآخر؟ وكيف تستمعين إليه؟ أعتقد أن أحد أهم العوامل التي تفسح المجال أمام إجراء محادثة أعمق وأكثر راحة يتمثل في ألا يشعر أيٌّ من الطرفين بأنه تحت وطأة أحكام الآخر. فتلك اللحظة التي يبدأ فيها شعورك بأنك خاضعة لأحكام الآخر أو انتقاداته، إما ستغلقين فمك، وإما ستخوضين جدالًا بلا طائل، أو ستتخذين رد فعل دفاعيٍّ.

وهنا يكمن مربط الفرس: الطريقة المثلى للتأثير في النتائج هي حضورك المفعم بالطاقة، أو إذا أردتِ، يمكنك تسمية هذا الحضور بـ «موقفك»، لكنني أفضّل أن أسمّيه حضورًا، فكلما ازداد اتزانك، وانفتاحك، واستعداد للمشاركة في اللحظة الراهنة، تركتِ أثرًا أكثر إيجابية في «المرج الواسع» -كما يسميه جلال الدين الرومي- أو تلك المساحة بينكما، والمساحة التي تحيط بجميع الكائنات الحية.

إنها أيضًا الطاقة التي نستشعرها في الطبيعة، إن لها ذكاءها الغامض الخاص. ويشير إليها العديد من الزعماء الروحانيين المعاصرين بالدافع التطوريِّ الذي تسترشد به الحياة بأسرها. ويسميها كارل يونغ (وهو عالم نفس سويسريٌّ، ومؤسس علم النفس التحليليِّ) باللاوعي الجمعيِّ الذي يؤثر فينا، إذ يقول يونغ: «إن جميع البشر يحتاجون إلى الإيمان بشيء «أكبر» من أنفسهم». دائمًا ما أقول لآباء المراهقين وأمهاتهم إنهم إذا سبق لهم الإيمان يومًا بالله، أو الملائكة، أو الذكاء الروحانيِّ، فقد آن الأوان لإشعال شرارة هذا الإيمان من جديد، فمن المفيد حقًا أن تكون لابنك رحلته الروحية الخاصة، وأن يسترشد ببصيرة مقدسة.

كيف تتصرفين كالكبار الراشدين؟

حينما يستشيط الناس غضبًا، ويتصرفون بعاطفية، هذه علامة على بعض أشكال عدم النضج العاطفيِّ. النضج العاطفيُّ يتطلب مقدرة على تحديد مشاعرك الخاصة وجمْع شتاتها؛ يتطلب أن تشعري بإحساسٍ ما، ثم تنتظري لحظة وتتصرفي برشد. بصفتنا كِبارًا ناضجين عاطفيًّا، تجب عَلينا القدرة على السيطرة على مشاعرنا وانفعالاتنا.

أول ما تحتاجين إلى فعله هو **السيطرة على مشاعرك**، وهي مهارة يحتاج ابنك أيضًا إلى تعلُّمها. من المهم حقًا أن يتعلم تهدئة نفسه حينما تُستثار مشاعره. وفي واقع الأمر، أنتِ تعرفين طريقة ذلك، فحينما كنا في نفس عمر

ابنك، طلبت منا جداتنا العد إلى عشرة، ثم أخْذ نفس عميق، والابتعاد للحظة. نحن نعرف الطرق التي تفلح، لكننا لم نعد نطبقها، فلتفكري في مقصدك هنا: حتى إذا كنتِ ترغبين في علاقة جيدة مع ابنك، ما زلت تحتاجين إلى إفهامه ما تقولين. إنك تريدين من ابنك الاستماع إليك بانتباه واحترام... أليس ذلك هو ما يريده منكِ أيضًا؟ لكن إذا كان كلاكما يصرخ في وجه الآخر، فلن يكون هناك من ينصت، ولن يكون هناك من يبدي احترامًا، ولن يكون هناك من يُفهِم الآخر ما يقوله.

إذن، فلتجربي هذه الطريقة عوضًا عما تفعلين. حينما يؤجج الموقف انفعالك، وتشعرين بأنك تتصرفين بعاطفية، قولي لنفسك: «أنا لست محور هذا الأمر، فلأوسّع بصيرتي، وأغير منظوري. سأتوقف لبرهة، وأتنفس، وأحاول النظر بعينَي ابني للحظة»، ثم سأعيد صياغة ما يقوله، ولاحقًا سأطرح سؤالًا بهدوء، ثم أنصت، وأنصت...

تذكّري أن ابنك سيعكس البيئة التي حوله. لذا، إذا أبديتِ ردة فعل حادة على كلماته، فستستقبلين منه ردة فعل حادة في التو واللحظة. إذا أبديتِ هدوءًا، فعلى الأرجح سينعكس ذلك في صورة استجابة هادئة منه. وبعدها، يمكنك وضع يدك على مكمن المشكلة، وإخباره بما تشعرين، ويمكنك حينها معرفة مشاعره، وأسبابها. ها أنتِ الآن قد تفاديتِ الصدام، واتجهتِ نحو حوار تحركه المقاصد الواعية. عظيم! لكن ثمة شيء لا يقِل أهمية، وهو أن تعلّميه هو أيضًا الاستجابة السليمة في مثل هذه المواقف.

إذن، فأول خطوة عليكِ اتخاذها لتفادي وضع التأهب لرد الفعل هو أن تُهدِّئي بوعي من التوتر الكامن داخلك، وإفساح المجال لإبداء استجابة أكثر تأنيًا.

وثمة بعض الطرق التي ستساعدك على الوصول إلى حالة من الهدوء، فيها يسود ملاحظتك لابنك الاهتمام، والبعد عن إصدار الأحكام، والحضور القوي.

إذا كنتِ تشعرين بأن توترك أو مستوى الضغط النفسيِّ لديك يتصاعد عند الصدام مع ابنك، خذي نفسًا عميقًا، وتأمّلي شعورك بالاتزان، واستعيدي ذاتك. استشعري قوتك وثباتك، ها أنتِ هنا... حاضرة. حاولي استعادة صفاء ذهنك، مهما وكيفما قال ابنك، رققي قلبك.

لكن ما الطريقة الوحيدة المؤكدة التي يمكنكِ من خلالها فعل ذلك؟ فكري فيه حينما كان في عمر الخامسة، أو السادسة أو السابعة، في أول يوم له بالمدرسة، أو استغراقه في النوم في حجرك أو بين ذراعيك، ما عليكِ سوى الإبقاء على تلك الصورة في عقلك، وستجدين قلبك يرق تمامًا من جديد. إنك تحتاجين إلى قلب رؤوف للانتقال من حالة رد الفعل إلى الاستجابة المتأنية، من المناطحة بالجدال إلى الاستماع المتعاطف، والتواصل، والفهم، والحوار المتعاطف. قد يتطلب الأمر وقتًا من كليكما، لكن في نهاية المطاف، ستبلغان تلك الغاية. أضمن لكما ذلك.

عندما نشارك في محادثة من القلب إلى القلب، نكون أكثر انفتاحًا، أكثر استعدادًا للإنصات، ولاستقبال المعلومات التي يشاركوننا إياها. تنعمين بمزيدٍ من رحابة الصدر عندما ترققين قلبك، وعندما تكونين مستعدة للمشاركة وحاضرة في الموقف. عندما تتجردين من أجندتك/ خطتك السابقة، لأنك قد أتيتِ بعزم ونية أن تكوني مهتمة.

أتعلمين ماذا يجثم على الصدر الرحب، ويضيّق أفق العقل المفتوح، ويثبط العزيمة المتقدة؟ الإجابة هي النقد، والإحباط، والسخرية، والتشكيك، وضعف الثقة، وإطلاق الأحكام... عندما تتمكن أيٌّ من تلك الخصال من ذهنك، سيكون من الصعب حقًا أن تسمعي ما يقوله ابنك دون استباق النتائج، وإصدار الأحكام، وتوجيه الانتقادات، وجميعها طرق محققة لإخراس المحادثة قبل أن تبدأ.

في اللحظة التي تقدرين فيها على ذلك، امضي قُدمًا نحو نهج الاهتمام، وقولي لنفسك: «لأحاول أن يكون عقلي أكثر انفتاحًا». ستشعرين بهذا المتسع الآمن الذي تخلقينه من أجل المناقشة، وهو ما سينتج عنه المزيد من التواصل بينكما، ويستدعي المزيد من فرص إجراء محاورة من القلب إلى القلب. ستصير الأجواء العامة أكثر دعمًا لنواياك الحسنة. إذا كان ذلك يمثل تحديًا لك، فلتتخيلي أفضل نتيجة ممكنة، وتبنّي المشاعر التي تنتهي إلى تلك النتيجة.

تحدّي: تغيير لغتك المعتادة

يقظة الذهن (أو التأمل الواعي) قد تعني توسيع منظورك لاستيعاب السياق الكامل. ثمة نهج أكثر رحابة للتعامل مع مشكلات المراهقين أو الأزمات العائلية، يتمثل في تغيير المنظور، وتوسيع نطاق رؤيتك، أو عوضًا عن ذلك، يمكنك ببساطة إيجاد طريقة ماتعة أو مرحة لقول ما تريدين قوله، فليس كل ما يتعلق بتربية المراهقين يجب أن يكون جادًا.

البحث عن المرح أساسيٌّ، لأنه سيدهش ابنك المراهق للغاية. ولقد عثرت على طريقة مرحة وسهلة لفعل ذلك من خلال إعادة صياغة الأسئلة أو العبارات:

بدلًا من: «ما المشكلة هنا؟».
حاولي قول: «ماذا يمكنك أن تتعلم من هذا التحدي؟».
بدلًا من: «كُف عن ذلك فورًا!».
حاولي قول: «لماذا يستهويك للغاية هذا الأمر؟».
بدلًا من: «سلوكك يجن جنوني!».
حاولي قول: «ألاحظ أنك تجرب طريقة مختلفة لفعل هذا».
بدلًا من: «أنت تصرخ!».
حاِولي قول: «لاحظت أنك تلعب بصوت مرتفع اليوم».

بدلًا من: «هذا محض حماقة!».
حاولي قول: «أرى أنك تجرّب أسلوبًا مثيرًا للاهتمام».
بدلًا من: «أنت وقح!».
حاولي قول: «هل هذا الأسلوب يبدو جيدًا بالنسبة إليك؟».
بدلًا من: «أنت أنانيٌّ!».
حاولي قول: «هل هذه طريقة تعبر بها عن استقلاليتك؟».
بدلًا من: «أنت جاحد!».
حاولي قول: «أظن أنك لا ترى المشهد الأكبر في الوقت الحاليِّ».
بدلًا من: «أنت كسول!».
حاولي قول: «يبدو أن هذا لم يحمسك أو يُلهمك».
بدلًا من: «غرفتك ليست مرتبة».
حاولي قول: «حسنًا، هذا ترتيب إبداعيٌّ لمتعلقاتك».
بدلًا من: «كُف عن الشجار!».
حاولي قول: «أرى أن ثمة مشاعر قوية وحماسية لديك بشأن...».
بدلًا من: «هذا بغيض!».
حاولي قول: «لديك رأي مثير للاهتمام».

ماذا لو كان وقحًا بكل معنى الكلمة؟

أحيانًا، ستحول أجندة ابنك دون حدوث الحوار. أحيانًا، سيكون وقحًا بكل ما تعني الكلمة. وأنا لا أقترح عليكِ قبول ذلك، لكن هذا لا يعني أن عليكِ الرجوع إلى أسلوب رد الفعل المندفع. اهدئي، استدعي اهتمامك، وبدلًا من النقد، اسأليه: «ما شعورك بشأن ما فعلته للتو؟ هل تفخر بنفسك الآن؟».

تذكّري، أنت لا تقولين تلك العبارات بطريقة ساخرة أو ناقدة، بل أنت ببساطة مهتمة: «هل هذا شيء يعجبك في نفسك؟ هل سيمنحك شعورًا جيدًا الآن؟ ماذا ستفعل في هذا الموقف لتساعد نفسك، كي تشعر بمشاعر جيدة تجاه نفسك؟».. هكذا ببساطة. أنت تعيدين إليه المسؤولية، كي يحدد مرجعيته الخاصة بشأن ما يجب أن يكون عليه حقًا الشاب الجيد. مربط الفرس هو كيف تطرحين السؤال: اطرحيه باهتمام صادق، ليس وأنتِ تعرفين الإجابة سابقًا. شاهدي ما سيصدر عنه. أحيانًا لن يتمكن من الرد، فماذا عليكِ قوله بعد هذا؟ «تعرف، لماذا لا تأخذ بعض الوقت وتفكر في الأمر؟ أنا لن أعطيك الإجابة، لأن إجابتي ليست هي إجابتك». ها أنتِ تسلّمين إليه زمام الأمر، وتجعلينه يشعر بالمزيد من التمكن والقوة.

وسيفكر في الأمر. ثمة شيء واحد يمكنني أن أخبرك إياه بشأن ابنك، وهو أنك حينما تطلبين منه التفكير في شيءٍ ما، أعدكِ أنه سيفعل. ربما لن

تسمعي منه ردًا أبدًا، أو ربما يأتي الرد بعد شهر أو عام، لكنه سيفكر في الأمر. عليكِ حتمًا التوقف عن محاولة تقديم الإجابات، بل دعيه يصل إليها بنفسه.

ماذا لو كان كل نقاش جدالًا؟

أحيانًا، يبدو أن كل نقاش يتحول إلى جدال يناطح فيه رأيه رأيك. علينا معرفة الطريقة التي يمكننا من خلالها التحول من نهج الجدال وردود الأفعال إلى الاستجابة المتأنية والحوار. ربما لا يتسنى لك فعل ذلك حينما يكون ابنك في الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة، لكن ابدئي في التركيز على ما تريدين الاتجاه نحوه مستقبلًا.

ففي سن السادسة عشرة، ثمة نمو عقليٌّ هائل يطرأ على ابنك، ويستمر حتى سنوات مرحلة العشرينيات، لذا فبدءًا من عمر السادسة عشرة، ستجدين أن ثمة فرصة ظهرت فجأةً لإجراء حوار عميق. وأشير إلى هذا المستوى من النقاش بالمستوى الرابع (طالعي صفحة 68).

مستويات التواصل

إن الركيزة الأساسية في التربية الواعية تتمثل في القدرة على الاستماع بعمق للآخرين، وفي تلبية نداء طبيعتنا الحقيقة. فمن خلال الإنصات النشط والمنفتح، نعمق علاقاتنا، ونصير مؤهلين للتواصل اليقظ. إن العصا السحرية للتواصل الجيد والنابع من القلب تتمثل في جودة الانتباه الذي نعيره للآخرين.

قبل سنوات، حضرت ورشة عمل حول نظرية تُدعى «يو» لـ «أوتو شارمر»، المُحاضر في كلية سلون للإدارة، وأحد مفكري التعلُّم المؤسسي. وجدت أن أفكاره حول مستويات الإنصات الأربعة (المعتاد، الواقعي، المتعاطف، والخلّاق) مفيدة جدًا للتربية. وأضفت إليهم مرحلة أخرى، لأني بعد سنوات من العمل كمعالجة نفسية، اكتشفت أن الحوار والتواصل مع الآخرين لا ينتقل فجأةً وببساطة من مرحلة الاتصال المتعاطف إلى الاتصال الخلّاق[2].

مستويات التواصل	النضج العاطفي	لغة الحوار	جزء الدماغ النشط
معتاد، غير واعٍ	تحجّر انغلاق لوم عقلية الضحية	الإسقاط ولوم الآخر الافتقار إلى الوعي السيطرة اللوم الرفض	المستوى الأول: جذع الدماغ
واقعي، يعتمد منظور الأبيض أو الأسود	نزعة «الأنا» تمحور حول الذات انعدام الثقة بالآخرين	جدلية تنافسية تركز على الأفعال	المستوى الثاني: الدماغ الخلفي (مهارات البقاء)
متعاطف، صادق ومرن	تحمل مسؤولية الذات الإخلاص الوعي بالذات	تفاوض أسئلة اتجاه نحو الهدف	المستوى الثالث: الدماغ المتوسط (الجهاز الحُوفي)
متناغم عقليًا، وعاطفيًا، وجسديًا	اتساق أصالة وصدق انفتاح التزام	حوار طبيعي ارتياح متبادل تتبنى الصدق تتمحور حول النمو جوهرية	المستوى الرابع: الدماغ الأيسر والأيمن
خلّاق، واعٍ، ينصت إلى ذاته والآخرين بنفس القدر	هادف إلى توطيد العلاقات واعٍ بالآخرين داعم تناغم مستمر رحابة الصدر وانفتاح العقل ودعم المحيط وعي بالكون الواسع	ملهمة جماعية خلّاقة معبِّرة هادئة تركز على العملية تركز على اللحظة الحالية	المستوى الخامس: الغدة الصنوبرية (قشرة الفص الجبهي)

المستوى الأول: المعلومات والتوجيهات

التربية غير الواعية

في المستوى الأول، تنصتين إلى عاداتك وما تعرفينه بالفعل. والنتيجة هي أنك تعيدين تأكيد ما عرفتِه من قبل.

شعارك هنا: «طريقتي صحيحة، وعليك الإذعان لها».

المحادثة على المستوى الأول (مثلًا: «اغسل أسنانك»، «اذهب إلى الفراش»، «أخرِج الملابس المتسخة من صندوق الغسيل») لها سياقها، لكن إذا استدعيت وعيكِ لتقييم التواصل على هذا المستوى، تجدين أنه شكل غير واعٍ تمامًا من المحادثات، لأنك تضعين نفسك أو مكانتك التربوية كأولوية. أما الابن، فينهمك كليًّا فيما يريده أبواه، وكيف يريدانه، ومتى يريدانه.

هذا ما تفعلينه عند التواصل على هذا المستوى:

• أنت تؤكدين ما تعرفينه، وتستدعين تجاربك الماضية، وتربين ابنك كما تربيتِ دون بصيرة أو تمييز. هنا، توقعاتك هي سيد الموقف.

• تركزين على المشكلات؛ نمط التربية الشبيه بالتلسكوب.

• تقولين ما يريد الآخرون سماعه. ربما أنتِ مهذبة أو ساعية إلى إرضاء الآخرين. إنكِ تفتقرين إلى الأمان.

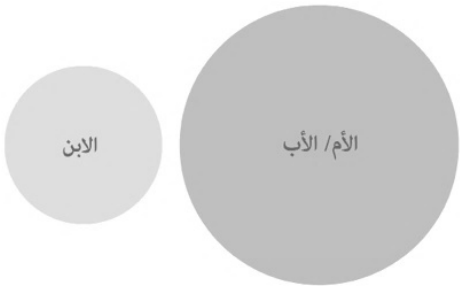
• أنت متحكمة وردود أفعالك تنبع من المشاعر التي تحفزها «غريزة البقاء» الكامنة فينا (أو ما يعرف بأدمغة الزواحف). أنتِ أيضًا سلطوية.

• تنظرين إلى التربية بوصفها دورًا عليكِ أداؤه «على النحو الصحيح».

• لديك عقلية تقيم الأمور بمنظور الصواب أو الخطأ، وتتبنين نهجًا تربويًّا غير واعٍ.

أن يكون المرء في وضع «النجاة»، فهذا يعيق أي تقدم. اسألي نفسك: «متى أتصرف بهذه الطريقة؟».

المستوى الثاني: مشاركة الحقائق



التربية المتوازية

في المستوى الثاني، تلاحظين شيئًا جديدًا، شيئًا يختلف عما عرفتِه من قبل بالفعل، أو ما تتوقعين سماعه.

تقولين: «سمعت شيئًا جديدًا يختلف عن رأيي، لكن... أنا الأم وأنت الابن، وعليك حتمًا الأخذ بنصيحتي».

في المحادثة بالمستوى الثاني، ننتقل إلى مرحلة نتشارك فيها الحقائق. تناقشين الحقائق والمعلومات مع ابنك، ويعبر عن رأيه فيها، تكون ثمة فرصة لتعلُّم شيء جديد: تستمعين، لكنك معظم الوقت تنهمكين في استعراض وجهة نظرك. يتحدث إليك ابنك ويعبر عن آرائه، لكن الإجابات بالفعل في رأسك، تودين حقًا لو تردين قائلة: «هل فكرت في عواقب ذلك». إنه السيناريو الذي يتلخص في كلمتَي: «نعم...، ولكن...»، كأمهات وآباء، عادةً ما تكون محادثاتنا من نوع المستوى الثاني.

«حسنًا، سأستمع إلى ما تقوله، لكنك ستفعل ما أقوله أنا. سأستمع، هذا صحيح، وسآخذ وقتي، صحيح، لكنني لن أغير رأيي».

ما زلنا هنا على مستوى التعامل مع الحقائق والمعلومات. لا يوجد ثمة تأمّل ذاتيٌّ، أو رقابة ذاتية، أو مراجعة للذات، بل نبدي ردود أفعال اندفاعية لحظية. إنه نهج معتاد غالبًا؛ فيه تخوضين الموقف بنفس الطريقة كل مرة. باختصار، المستوى الثاني من التواصل عادةً ما يتمحور حول البحث عن الحقائق والمعلومات.

هذا ما تفعلينه عند التواصل على هذا المستوى:

• تصرحين بوجهة نظرك أو موقفك. تتشبثين برأيك وترفعين شعار: «سأتولى حل الموضوع».

• تستغلين أفضليتك التنافسية عندما تُقابل بعض آرائك بالرفض.

• تسمحين للآخرين بالحديث، وتطرأ معلومات جديدة على سمعك، لكنك تتشبثين بما تعرفينه من حقائق.

• تحافظين على هدوء الأجواء عن طريق كبح الآراء الأكثر عمقًا، أو تخافين من مجازفة تجريب مشاعر جديدة.

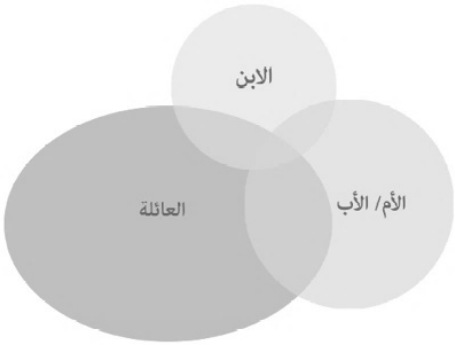
• تعتقدين أن الأدوار تواجه بعضها بعضًا في اتجاهين متضادين (مثلًا: الأم في مقابل الابن).

• ستبادرين بدعوة الابن، كي تستمعا إلى بعضكما بعضًا، لكنك سريعًا ما ستظهرين مواطن الخطأ في حديث ابنك وتبعات سلوكه.
• أكثر ما يشغل اهتمامك هو أن يستمع ابنك إلى وجهة نظرك.
• تأملين أن يتغير سلوكه إثر ما تلقنينه من معلومات.
• الصواب والخطأ ما زالا مهمين، وتستخدمين منظومة المكافأة فقط.

في هذا المستوى، تصير المناقشة هكذا: حقيقة في مقابل حقيقة، رأي في مقابل رأي، هات وخذ. لكن ما إن يبلغ ابنك عمر الثالثة عشرة، ينبغي أن يكون المستوى الثالث من التواصل غاية تودين بلوغها. وما من سبيل يأخذك إلى المستوى التالي سوى عقل منفتح وصدر رحب.

اسألي نفسك: متى يكون هذا النوع من الاستماع مناسبًا؟

المستوى الثالث: القلب مفتوح والمشاعر تُحدِث فارقًا



التربية القائمة على ترابط العلاقات

على المستوى الثالث، تستمعين بتعاطف، وتخوضين تجربة التواصل العاطفيِّ أو تستشعرينها:

«لدي وجهة نظر، وأنت أيضًا لديك».

«نؤثر في بعضنا بعضًا أحيانًا».

«آمل أن نتفق على طريقتك في التصرف».

في المحادثة بالمستوى الثالث، نفتح قلوبنا، ونحاول الاستماع إلى الآخرين؛ نُربِّع التفاهم على عرش الأولوية. إننا نحب هذا الولد الذي تتخلق شخصيته الفريدة، ونشعر بالتعاطف إزاء أفكاره وآرائه.

على المستوى الثالث، تنخرطين في حديث بقلب مفتوح. تبدئين استشعار مشاعر أعمق. تصبحين واعية بالجوانب ذات المغزى، مثل: القيم والتساؤلات بشأن الحياة، مع ذلك، لا تزال بوصلتك تتجه نحو الهدف أو النتائج. لم يئن الأوان بعد لابنك أن يقدر على قول: «تنتابني مشاعر الرفض، لأن صديقي قضى فترة الاستراحة مع زميل آخر»، لكنك تعلمين أن ثمة شعورًا ما يعصف داخله.

كأم، تبدئين في تبنّي «عقلية النمو» بمساعدة ابنك على فهم أن كل مشقة يواجهها تفسح مجالًا لرؤية أعمق، وتعاطف أكبر، وتنمي إمكاناتنا الداخلية.

هذا ما تفعلينه عند التواصل على هذا المستوى:

• ترين ما يختبئ في عين ابنك، وتتركين له مساحة شخصية.

• تهتمين بنمو ابنك وتطوره.

• تكونين على استعداد لفهم منظوره الخاص، وتقدير هذا المنظور، حتى إنك تتخلين عن منظورك الشخصيِّ.

• تركزين على التواصل مع الآخرين وتكوين العلاقات.

• ها أنت تبدئين في تغيير اتجاه التلسكوب الذي كنتِ تصوبينه نحو ابنك، كي تنظري إلى نفسك.

• تتفاعلين وتصيرين واعية بالجوانب الأكثر عمقًا، كالمشاعر، والقيم، والأسئلة بشأن الحياة، لكن بوصلتك تتجه نحو النتائج.

على هذا المستوى، تتجهين صوب ما هو جيد لك ولعائلتك، صوب نهج «الأم المرشدة المدربة». وتُظهرين أمارات التفكير العميق، وتبحثين عن دروس محتملة يمكن لكليكما تعلّمها.

اسألي نفسك: ما السياق الذي يمكنني فيه التحدث على هذا المستوى؟

المستوى الرابع: الاتساق والتناغم

التربية القائمة على الاتساق والتناغم

على المستوى الرابع، تتجاوبين مع جوهر ابنك. تشعرين بطاقة حياته المستقلة التي تتوق إلى التعبير عن نفسها. تهتمين بإمكاناته، وتحرصين على أن تكوني صادقة.

«أنا مهتمة بمعرفة كل جوانب شخصك والتجاوب مع تعبيرك عن ذاتك... آمل أن نقدر كلانا على أن نكون منفتحين، صادقين، وأن نتحدث عن أشياء ذات مغزى».

تستمعين بعمق، بكيانك كله، لأنك مهتمة. تفهمين أنه ليس لديه كل المهارات الاجتماعية والعاطفية للتعبير الكامل عن نفسه. وينصب تركيزك الأكبر على تواصلك وحضورك الشخصيِّ، فأنت تعرفين أنك قدوة. هنا تصير المحادثات أكثر صدقًا بكثير مما كانت عليه من قبل، وتسترسل من الحقائق، إلى المفاوضات، إلى الأسئلة، إلى التشارك، إلى الاستماع، إلى التعاطف. تناقشان الأحداث، وما يجري، والأخبار، والأفكار.

هذا ما تفعلينه عند التواصل على هذا المستوى:

• تكونين أكثر انفتاحًا لاستيعاب أفكاره بشأن موضوعات عديدة.
• تهتمين بابنك، وتشجعينه على التعبير عن أفكاره، وتدعمين مشاعره.
• تركزين على الحلول، والتحدث بإيجابية.
• تنصتين بكامل جسدك وروحك.
• تفسحين مجالًا للحدس، والشعور، واسترسال الحديث.

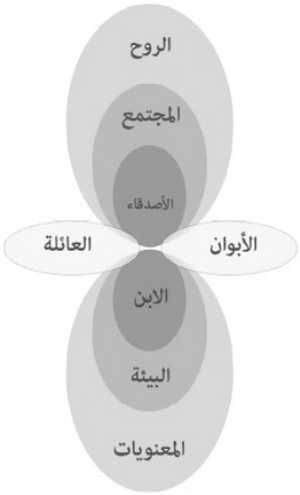
• تتوقفين لبرهة، وتستقطعين بعض الوقت لذاتك، وتركزين على طاقتك.
• يساعدك عقلك المنفتح، وصدرك الرحب، ومحادثتك الصريحة على تجاوب مع ما يمر به ابنك.
• ترين نفسك معلمة مرشدة، لكنك تدركين أن صدقك بالغ الأهمية.
• تفهمين أن نمو ابنك وتطوره مهمان.
• علاقاتكما ومهاراتكما العاطفية تتطور.

تتجاوبين الآن مع جوهر ابنك، لكنك صادقة بما يكفي لتشاركيه مشاعرك الحقيقية وأفكارك أيضًا. تتحدثين بمزيدٍ من الوضوح والثقة، ولا تشعرين بالتهديد حينما تتعارض آراؤكما. ترين إمكاناته دائمًا، وتدعمين أفكاره الجيدة. إنها محادثة حقيقية الآن، تناقشان فيها الأحداث مثلما تناقشان التأملات الشخصية والموضوعات الفلسفية.

جرّبي بعض مداخل المحادثات ذات النهاية المفتوحة، مثل:

• كيف سارت الأمور في...؟
• كيف حدث...؟
• أود لو تخبرني بشأن...؟
• كيف يبدو أمر...؟ أنا مهتمة بـ...
• ماذا لو...؟
• أريد سماع رأيك بشأن...

المستوى الخامس: الإرادة والمقاصد كلامهما واضح



التربية الديناميكية المترابطة الأركان

على المستوى الخامس، تتواصلين مع مستقبل يلوح في الأفق، واحتمالات مستقبلية توصلك بكيانك وكيان ابنك الآخذ في التكون، احتمالات تأخذكما إلى حيث يشعر كلٌّ منكما بالاتساق مع حقيقته وبالإبداع.

«أنا أهتم بصدق، وأدعم كيانك الكامل».
«إننا جميعًا في رحلة معًا، وجميعنا منفتح لاستكشاف طريق جديدة».
جميعنا قد أجرى محادثة من نوع محادثات المستوى الخامس، فهي تحدث حينما تقابلين صديقًا، أو روحًا تشابهك في الفكر، أو شخصًا يشاطرك تحديًا نفسيًّا تواجهينه أنت أيضًا، وتخوضان محادثة حقيقية، وتصلان إلى لب الموضوعات من خلال المشاركة، تصلان إلى شيء جديد؛ شيء ملهم ومبتكر. المحادثات على هذا المستوى تفسح المجال أمام اكتشاف رؤىً جديدة، والتحولات التي تطرأ على الشخصية إثر ذلك ممكنة تمامًا. فمن خلال هذا النمط الذي يسوده التحدث والإنصات، نتمكن من النظر إلى الصورة الكاملة للأمور، وفهم حقيقة أن الحياة بأسْرها عملية ديناميكية تمضي قُدمًا، بما في ذلك علاقتك بابنك. وتؤثر المنظومات المختلفة (كالمجتمع، والبيئة، والعائلة، إلخ) في النتائج.
وكي نصل إلى هذا النوع من الاسترسال السلس، نستغرق وقتًا في تعزيز جودة الاهتمام الذي نعيره للآخرين، إذ نعرف أنه سيؤثر فيهم وفي مجال التواصل والترابط بيننا.

هذا ما يجري عند التواصل على هذا المستوى:

• بمقدورك أن تكوني منبرًا للحداثة، فأنت ذات ذهن مستنير، ومتزنة، وهادئة.
• تفسحين المجال للخروج من المحادثة بسلاسة. تركزين على استرسال المحادثة، وليس نتائجها.
• لا تبحثين عن المشكلات، وتتصرفين بطريقة إيجابية، وتفاعلية، وبنّاءة. والمعنى والتفكير المستفيض أساسيان.
• تكتشفين رؤىً جديدة تمامًا. التحولات الشخصية ممكنة، وتبديل الآراء.
• تنظرين إلى الصورة الكاملة، وتفهمين أن كل الأشياء ديناميكية ومستمرة.
• تعلمين أن ثمة ما يشبه «مجال» الطاقة في التواصل، وأن جودة الاهتمام الذي تعيرينه للآخرين يؤثر فيهم.
• عقلك منفتح لاستيعاب الآخرين، ومراعاة ما لا يقال أو ما لا يُرى.
• تراعين ما هو جيد بالنسبة إلى الجميع، وتتبنين نهجًا خلاقًا تعاونيًّا.
• يكون لديك المزيد من الطاقة، وتشعرين بالإلهام.
• تستشعرين أفضل صورة لذاتك، وإمكانات ابنك.

في هذا المستوى نمثِّل كيانات صغيرة تحت مظلة كيان كبير؛ يؤثر كلٌّ منا في الآخر، ونعي بتأثير بعضنا بعضًا، ولا نمانع هذا التأثير.
اسألي نفسك: متى شهدت هذا المستوى من التواصل؟
مع من وكيف حدث؟

ماذا بدأ ينمو كنتيجة لهذه المحادثة؟ وما الدروس التي تعلمتها في هذا المُتسع؟

لن يفهم ابنك المحادثات من نوع المستوى الخامس فهمًا كاملًا قبل أن يشهد نضجًا هائلًا (في العشرينيات من عمره). نعم، فنمو الدماغ يتطلب فترة طويلة إلى هذه الدرجة!

كيف تعلو مرتبتك على مستويات التواصل؟

ألقي نظرة أخرى على المخططين المبينين في المستوى الأول والمستوى الثاني. حينما تقعين تحت ضغط، ستكون ردة فعلك على أحد هذين المستويين، لكن إذا قلت: «دعني آخذ خمس دقائق، سأتوقف عن القلق بشأن العائلة ومشكلات العالم. سألتقط بعض الأنفاس العميقة، وأهدئ جسدي»، ستكون هذه هي اللحظة التي يمكنك خلالها بدء الشعور بالارتياح. وإذا هدّأتِ جسدك، تُرى ما تكون الرسائل التي تبعثينها لعقلك؟ الإجابة: كل شيء على ما يرام، أنت في أمان.

لهذا السبب طلبت منك جدتك العد لعشر عدّات حينما تشعرين بالضغط. فهذا أسلوب ناجح! والسبب في نجاحه هو أن هذا الفاصل يمنح الفص الجبهيَّ في دماغك الفرصة للتدخل، وإيجاد مغزى للموقف.

حينما نتخذ ردة فعل اندفاعية، عادةً ما نستدعي أنماطًا أو حالات مزاجية عشناها سابقًا، لكن هناك مستويات مختلفة من الوعي والنضج، وليس أيٌّ منها خطأ، بل هناك متسع لكل مستوى من تلك المستويات. مع ذلك، بإمكاننا تغيير سلوكنا وجودة الانتباه الذي نعيره.

استعيني بالعقل المنفتح، والصدر الرحب، والإرادة الواضحة كقاعدة أساسية. اسألي نفسك: «هل أنا أتصرف بعقل منفتح في هذه المرة؟ هل بإمكاني أن أختار حقًا تغيير أسلوبي، أو جودة الانتباه الذي أعيره؟»، ثم علينا سؤال أنفسنا: «ماذا يحول بيننا للتو وبين لحظة جميلة حقًا؟»، والإجابة هي: حقًا لا شيء. كل ما يتطلبه الأمر هو تغيير يطرأ على القلب والعقل.

الحوار العميق يتطلب مهارات الإنصات العميق، يلزمه أن نتخذ موضعنا عند أفضل مستوى من التواصل، وعلينا فهم مستويات الوعي المختلفة، وارتباطها بمستويات النضج المختلفة. قد يبدو الأمر معقدًا، لكنه ليس كذلك، فكلما ازداد نضجك كشخصٍ بالغ، ازدادت قدرتك على التقدم نحو موضع يمكنك فيه قول عبارات، مثل: «لا تعبأ كثيرًا بسفاسف الأمور»، أو «فلننظر إلى الصورة الأكبر»، أو بعبارة أخرى: فإنك ستهمِّين بإبداء وعيٍّ مستفيض.

هل يمكنك كبح صوت إصدار الأحكام داخلك والإنصات حقًا؟

ماذا يهمك حقًا؟

ماذا تقدّرين في ابنك؟

متى يمكنك ممارسة الإنصات بعقل منفتح وصدرٍ رحب؟
هل يمكنك الإشفاق على نفسك أكثر؟
هل الماضي هو ما يحركك أم المستقبل؟
في كتابه Emerging Future: Ego-system to Eco-system Economies (2013)، تحدّث أوتو شارمر عن «المستقبل الناشئ». كأم، أنتِ في موقف صعب، لأن ابنك يمثل هذا المستقبل الناشئ. أنت عالقة في الماضي، وتربّين ابنك بالطريقة التي تربّيتِ بها ولا سواها. عالقة أنتِ فيما هو صواب وما هو خطأ، ما هو أسود وما هو أبيض، طريقي أو طريق الهلاك...
لكن كيف بربك ستساعدين ابنك في طريقه نحو هذا المستقبل الناشئ؛ هذا المستقبل الذي لا نعرف بشأنه الكثير؟ (بالطبع لدينا أفكار بشأن هذا المستقبل، وبشأن ما سيحدث، فمثلًا: يمكننا مراقبة معدل التطور التكنولوجي، وأن نعرف يقينًا أن وسائل التواصل الاجتماعيِّ لن تبلى).
علينا تتبع هذا المستقبل الناشئ، لكن لا يمكننا أن نعرف على وجه التحديد كيف سيكون هذا المستقبل. وإذا لم يكن باستطاعتنا معرفته، فكيف إذًا يمكننا تأهيل أبنائنا له؟ الحل هو أن نتخذ نهجًا إبداعيًّا، وأن ندرك أن الإجابة تتمثل في التشارك، أو التعاون بين الأبوين، أو ما يُعرف بالتربية التعاونية أو التشاركية؟ التي تتمثل في فهم أن ثمة أشياء سيعتريها الغموض، لن نتيقن منها، وسيعترينا الشك بشأنها، إلا اتحادنا يدًا بيد سيمكننا من تجاوز تلك الأشياء الغامضة المشكوك فيها بسلام. حينها تصبح عائلتك بمنزلة ملاذ آمن يعمل كفريق واحد، مما يفسح المجال لطرح الآراء والأفكار المختلفة. والأمر يتوقف على الإيمان بأن الأسرة تعرف ما هو الأفضل لأفرادها، كما يتوقف على الحكمة الداخلية، وأن ثمة مكانًا أعمق في داخل نفوس الآخرين يمكنك مخاطبته.
إذا كان لديكِ ميل روحيٌّ أو حياة تأملية تحثك على التعاطف والاهتمام بالصورة الأكبر، فستدركين أن هناك نزعة داخلك يمكنها تقويتك، إنها تغرس شعورًا بأن لديكِ هدفًا هنا، وأنك تحتاجين فقط إلى التناغم والتجاوب مع هذا الهدف. إنها النزعة الأزلية التي تحثك على التمتع بالسلام الداخليِّ والهدوء، إنها النقطة التي تكتشفين عندها أن سعادتك تأتي من الداخل.
كيف تصيرين أمًا تنعم بـ «النضخ الروحاني»؟
تحدثنا عن النضج العاطفيِّ، إذ عرّفنا إياه بأنه القدرة على تهدئة انفعالاتنا المندفعة، كي نسمع ونفهم بعضنا بعضًا، لكن علينا أيضًا أن نتمتع بما أسميه «النضج الروحاني».
النضج الروحاني هو وعي أكبر. به، ننظر إلى أبنائنا، وأنفسنا، وعائلتنا الصغيرة كمنظومة ديناميكية للغاية ومتغيرة، إلا أنها تعيش في مجتمع، وتؤثر فيها البيئة

من حولنا.
شئنا أم أبينا، العالم مكان مرعب والضغط الذي يخلقه يلحق بنا جميعًا. وطريقتنا للتجاوب مع الضغوط والتعامل معها تساعدنا على مواكبة العالم الذي نعيش فيه. إذا لم نتمتع بتلك المقدرة، قد تطيح بنا الضغوط. كذلك علينا أن نكون واقعيين، فعلينا إفساح مجال للانخراط في البيئة الأكبر، لكن هل علينا أن ننصبها على عرش الأولوية؟ لا، لا علينا ذلك. بل علينا تنصيب هدوئنا النفسيِّ عرش الأولوية.
ثمة سبب وجيه لأجله أشجعك على الانتقال إلى حال تنعمين فيها بصدر رحب وبال أهدأ، حال تكونين فيه أقل ميلًا لاتخاذ ردود أفعال اندفاعية، وأكثر ميلًا للاستجابة المتأنية. السبب الذي أكرر لأجله الحديث عن ذلك هو أن أحدث بحوث علم الأعصاب تُبين أن الجسم المتوتر يحوّل الدماغ إلى التصرف من منطلق غريزة البقاء (وهذا يحدث في الدماغ الخلفيِّ أو الدماغ المتوسط). ونشاط الدماغ تحت تأثير غريزة البقاء هذه لا يتصل بقشرة الفص الجبهيِّ التي يحدث فيها التفكير الاستدلاليُّ، وتحديد المقاصد الواعية: أي أن التصرف من منطلق غريزة البقاء يؤثر في قدرتك على تحديد المقاصد بهدوء، ويعيق قدرتك على تصور السيناريوهات واستعراضها في عقلك.
فمثلًا: لا تقولين لنفسك: «سوف أذهب إلى حفل العشاء هذا، وسأكون لطيفة مع حماتي»، بل يرتكز نشاط دماغك في منطقة المخيخ، ومن ثم، ستذهبين إلى حفل العشاء وأنتِ متوترة بالفعل، وسرعان ما ستريدين إلقاء ملعقة الآيس كريم في وجه حماتك. حينما يعمل العقل تحت وطأة غريزة البقاء، لا يريد سوى استجابة الكر، أو الفر، أو التجمد.
اختاري النظر إلى الموضوع من منظور مختلف. أليني قلبك، وأريحي جسدك، وفجأةً سيبدو كل شيء أفضل في الواقع. فالسؤال الأهم الذي يجب أن تسأله كل أم قوية لنفسها: هل أنا مستقرة، وصادقة، ومتّزنة بقدر المستطاع؟

لماذا يتذيل التعاطف قائمة أولوياتك؟

من منا لا يجد صعوبة في تحقيق التواصل التعاطفيِّ؟ فإننا معظم الوقت متوترات، رهن استجابة الكر والفر. في المقابل، يتطلب منكِ التواصل التعاطفيَّ، التمهل وتنحية أجندتك جانبًا. وإذا كان لا بد من حيازة أجندة وخطط ما، فيجب أن يكون الشيء الوحيد الذي تقلقين بشأنه هو بناء العلاقات. إذا نصبتِ بناء العلاقة على عرش الأولوية، واستخدمتِ فطرتك الطبيعية كأم، في بناء العلاقات، سوف تُبقين ابنك بأمان.
إن حاجتنا الأولية كبشر، هي الحاجة إلى التواصل، فدماغنا مُصمَّم للعمل بهذه الطريقة؛ إنه يريد بناء العلاقات، سواء مع نفسك، أو مع ابنك، أو مع أصدقائك، أو مع العائلة. هذه الحاجة للتواصل تدفعنا -نحن البشر- بقوة، وهي أقوى قوة دافعة في مرحلة المراهقة.

في لحظةٍ ما، قد يبدو أن ابنك يستمع لأصدقائه أو إخوته أولًا. هذه علامة على رغبته في التواصل. ربما يستمر هذا الحال لفترة، لكني اكتشفت في تجربتي مع أبنائي، أن كل ذلك ينعكس في نهاية المطاف على هيئة رغبة منه في التواصل الجيد مع الأسرة. ومع ذلك، يجب أن تكون هذه العلاقة (مع الأسرة) قائمة منذ البداية، كي يسعى ابنك إلى إعادة توطيدها لاحقًا.

بالجدول أدناه، صممت طريقة واضحة للتفريق بين أسلوبَي «**فعل**» الأشياء لابنك، و«**الحضور**» من أجله. سرعان ما تهب الأمهات لحل المشكلات، والتصرف من منطلق «الفعل»، وهذا لا يفيد. في المقابل، تعليم المراهق حل المشكلات والالتزام بالخطط، وأنتِ معه يدًا بيد، يساعده على استيعاب هذه المهارة الأساسية التي تعينه على مواكبة الحياة، لكن قبل كل ذلك، يحتاج الفتى المساعدة كي يتمكن من التواصل مع مشاعره، ويحتاج دعم والديه حتى يتسنى له حل المشكلات بنفسه. خطوات الدعم النفسيِّ التي أشرت إليها أدناه، ستساعد ابنك في تطوير ذكائه العاطفيِّ. مارسي ما يشير إليه الجدول (أ)، وعلّمي ابنك ما يشير إليه الجدول (ب).

الفعل أ: تيسير مهمة حل المشكلات	الحضور ب: خطوات الدعم العاطفي
1 - **ما المشكلة؟** كوني دائمًا حاضرة، ومباشرة، وواقعية.	1 - **الإنصات**
2 - **اسأليه، كيف يمكنه (هو) حل المشكلة؟** اطرحي الخيارات: أسوأ وأفضل سيناريو محتمل.	2 - **التقمص الوجداني**
3 - **ما هي العواقب؟** فكري معه في عواقب كل حل مطروح: ماذا سيحدث؟	3 - **التصديق** (من وجهة نظري أرى أن...).
4 - **ما الخطة؟** قررا ما يجب فعله.	4 - **التعاطف** (أعتقد أنك تشعر الآن بـ...).
5 - **التزمي وامضي قُدمًا في التنفيذ** تحمّلا مسؤولية القرار.	5 - **التلخيص** (إذن ما تقوله أن..).
الطريقة (أ) هي أفضل طريقة لحل المشكلات.	**الطريقة (ب)** هي أفضل طريقة للحفاظ على تواصلكما.

ملاحظة: خطوات الدعم العاطفيِّ أساسية لإدارة المواقف الصعبة والخلافات، فقط عليكِ اتباع هذه الخطوات بنفس الترتيب الموضح.

صوت الصمت

عادةً ما تذكر الأمهات نوبات الصمت الشائعة في سن المراهقة. هل هي مدعاة للقلق؟ هل ابنك غير سعيد؟ هل هذا طبيعيٌّ؟ كيف يمكنك إجراء محادثة ممتدة معه؟ كيف لك أن تعرفي ما إذا كان ابنك على ما يرام بينما كل ما يصلك منه هو الهمهمات والإجابات المكونة من كلمة واحدة؟

أول ما يجب أن تضعيه في اعتبارك هو أن النساء والرجال يتحدثون بطرق مختلفة. نحن النساء نسلك طرقًا غير مباشرة أطول كثيرًا، كي نصل إلى لب الأمر مقارنةً بتلك الطرق التي يسلكها الرجال.

لذا حينما يكون لديك سؤال مهم، لا سيما إذا كان من الأسئلة التي ينتابك القلق بشأن إجابتها، توقفي لبرهة وفكري: «كيف يمكنني قول ذلك بطريقة مباشرة جدًا؟ كيف يمكنني إعادة صياغة ما أقول ليصير سؤالًا مباشرًا جدًا؟» يمكنك أن تقولي:

«بماذا تفكر؟».

«بماذا تشعر؟».

«لماذا لم تعد تتحدث؟».

سينظر إليك، ويحاول استدعاء إجابة سؤالك. لذا، انتظري؛ ربما تجدين أن إعطاءه الإجابة يستهويك. إياكِ! لا تملئي لحظات الصمت هذه بعبارات مثل: «هل ثمة شيء ليس على ما يرام في المدرسة؟ هل يضايقك شيء؟»، بل التزمي بطرح السؤال الصريح المباشر ثم انتظري. إذا لم تكن باستطاعته الإجابة على الفور، فقولي حينها: «حينًا، فكر في الأمر، وأخبرني لاحقًا». وانتهى الكلام.

أريه الطريق إلى «داخله»، كي تساعديه على ممارسة التأمل الذاتيِّ. بهذه الطريقة، سيستمع إلى قلبه عوضًا عن التأثر بآراء الآخرين.

ورقة عمل: غيّري تواصلك

خذي فاصلًا... تنفسي... **واتّزِني**

فكري في مصدر قلق حاليٍّ؛ مشكلة يعاني منها ابنك. ربما هو كسول، وتتساءلين لماذا لا يلاحظ أن هذا الكسل يحول دون تحقيق أهدافه. ربما يكون السبب عدم وجود الشعور الدافع لذلك، أو أنك لا تتواصلين معه على النحو الكافي في الوقت الراهن. ربما علاقته بأخته متردية، أو يريد الانسحاب من مقرر الرياضيات...

فيما يلي بعض الأسئلة التي عليكِ التفكير فيها، ستساعدك الإجابة على تعميق حوارك مع ابنك. (أنصحك بتدوين الإجابات).

1. **ما التحدّي الأساسيُّ هنا؟ ما مكمن القلق؟** كيف يرى ابنك الموقف؟ وكيف يراه باقي أفراد الأسرة؟
2. **ما أفضل احتمال لدي؟** تخيّلي أن النتيجة ستكون بالضبط كما تريدينها، أو أنها ستكون بالضبط على النحو الذي يود هو أن تكون عليه. كيف سيبدو الأمر آنذاك؟ استدعي قليلًا من الرؤية والبصيرة: «هل يمكن بلمسة عصا سحرية أن يبدو الأمر مختلفًا تمامًا؟».
3. هل تنقصني بعض المعلومات؟ **هل ينقصك بعض الدعم؟** هل ثمة ما تحتاجين فهمه وتعلُّمه لمساعدة نفسك في مثل هذه الظروف، أو لمساعدته، أو لدعم علاقتكما؟ ما هو إذًا ما تحتاجين إلى تعلُّمه، ومن شأنه تحسين الموقف؟ كيف يرى شخص خارج الموقف الأمر؟ وما الحل الذي سيقترحه؟ هل تحتاجين إلى بعض المعطيات هنا؟ (ربما تكونين في حاجة إلى المزيد من المعلومات، أو التحدث إلى خبير أو شخص مر بهذا من قبل).

ورقة عمل: واجبك المنزلي

تمرّني على هذه الصيغ من أجل التمتع بتواصل أكثر فعالية مع ابنك، أو من أجل تحقيق التواصل البناء في أي موقف.

أشعر بـ (أ)..... حينما يصدر عنك (ب)..... وذلك لأن (ج).....

إنك في حاجة إلى المراحل الثلاث كلها:

أ. أن تخبريه عن وقْع الأمر على مشاعرك.

ب. أن توضحي التصرف بعينه على نحوٍ منفصل.

ج. أن توضحي له السياق، وتعرّفيه كيف فسّرتِ الموقف أو كيف أثر في إحدى القيم التي تتشبثين بها.

مثال: أشعر بـ (الأذى) عندما (لا تجيبني)، لأنني (أشعر بالإقصاء من حياتك).

أشعر بـ (الغضب) عندما (تصرخ في وجه أختك)، لأن (هذا يخالف قيم عائلتنا المتمثلة في مراعاة بعضنا بعضًا).

المصدر: مقتبس من أوتو شارمر، Theory U: Leading from the future as it emerges، 2009.

الفصل الثالث

ما هي التربية الواعية؟

«يسمى كامل نهج التربية الذي أتبعه بالتربية الواعية، فإن جوهره ينطوي على ممارسات التأمل الواعي ويقظة الذهن».

إن إحدى أسهل الطرق لشرح التربية الواعية تتمثل في الحديث عن رسالتين تناقض كلٌّ منهما الأخرى؛ إحداهما تنبع من مقاصدنا الواعية، والأخرى من الصور النمطية، ومما اعتدنا اعتقاده. الأمهات اللائي ينصبن اهتمامهن على الرسائل النابعة من الصور النمطية، ومما اعتدن اعتقاده تميزهن نزعة الأنا النرجسية، وكذلك ما أسميه بالعقل «المشروط». وهذا العقل المشروط عبارة عن مزيج من الاعتقادات، والمعايير الثقافية، أو المعايير التي يُربّى عليها المرء ويتعلمها. وهنا تكون القيم مجموعة من إملاءات الصواب والخطأ، وما يجب وما لا يجب. إذا حالفنا الحظ، نُخضِع هذا كله للتقييم الواعي، لكن معظم الناس يقبلون عادةً منظومة المعتقدات الخاصة بثقافاتهم باعتبارها «قوانين».

عندما يحكمنا هذا العقل المشروط (وأقصد به ما نتشبث به من أفكار نمطية)، وتهيمن علينا نزعة الأنا، يصير من السهل جدًا أن تنبع تربيتنا لأبنائنا من الخوف، وأن نقلق دائمًا بشأن ما يعتقده الآخرون. وربما تودين أن ينجح أبناؤك في إطار المعايير الثقافية المعهودة ولا سواها. وعادةً ما يعتريك القلق، وتقولين أشياء، مثل: «ماذا لو رآك فلان وعلّان؟»، أو «ماذا ستقول السيدة جونز؟»، أو هل تستخدمين لغة، مثل: «ينبغي لكِ كذا، ولا بد أن تفعل كذا! (بحكم المعهود)»، هل تربّين ابنك المراهق وفق ما تعتقدين أنتِ وأسرتك أنه الأفضل، بدلًا من أن تتيحي له فرصة تكوين رأيه الشخصيِّ، وطريقته الخاصة لفعل الأشياء؟ حينما تربّين ابنك بهذا الأسلوب السلطوي ولا سواه، تُحفَّز الكثير من المشاعر المختلفة، لا سيما الغضب والإحباط على جبهتيكما. المراهق بطبيعته يريد إيجاد طريقته الخاصة، وإذا كنت تمنعين ذلك، فسيعاني الولد من الكثير من مشاعر الذنب والخزي، لأنه يخيب توقعاتك الصارمة.

إذا لم يكن هناك ما يقلقك سوى أداء ابنك في الرياضة، أو في الدراسة، أو سلوكه في الأماكن العامة، فيمكنك التأكد إذًا أنك أم عالقة في فخ اتباع الأعراف المجتمعية أو العقلية السلطوية.

إلا أن ثمة نهجًا واعيًا يتضمن المزيد من الوعي الذاتي يمكن اتباعه. وهذا النهج لا يتجسد إلا عندما تتمكنين كأم من مواجهة عالمك الداخليِّ باهتمام وفضول، وعندما تكونين منفتحة لاستيعاب التغيير، والنمو الدائم، وعندما يقل فزعك من مخالفة درب الآخرين.

لقد اكتشفت أن الحياة تتمحور حول النمو، التطور، والتغيير، وأن الظروف الصعبة عادةً ما تتيح فرصة للتعلم، فإن «النجاح» جزء من «الفشل»، والفشل دائمًا ما يقود المرء للنجاح. صرت أفضِّل هذه الأيام أن أبدي اهتمامًا بأبنائي وصبرًا عليهم، بدلًا من استباق النتائج، أو التطلب، أو الاندفاع. إن الاتساق مع كيانك وكيان ابنك يعني أن تكُفّي عن التفكير الزائد، وأن تنصتي بعمق. هذا الاتساق هو التناغم الحقيقيُّ، وهو أداة يمكن تعلُّمها. في نهاية المطاف، سيتلاشى نهج «أداء المهام، وحل المشكلات، واللوم» من تلقاء نفسه، ويفسح مجالًا لخلق علاقة صحية.

أمومتك الواعية تعني أن تكوني أكثر قدرة على تحمّل مسؤولية وجودك، واتخاذ قراراتك الخاصة، وأن تبحثي عن سبيل تربية ابنك من منطلق الحب الصادق الذي يثق بحكمتك الداخلية وتوجيهك. بمقدورك تربية ابنك بقلبٍ يسوده الهدوء، وأن تقبلي واقع حياتك، بدلًا من الامتثال لتوقعات الآخرين. كسيدة كبيرة واعية، بمقدورك تحمّل مسؤولية سلوكك، والاعتراف بأن الخيار دائمًا بين يديك، لكن الأمر مرهون بالممارسة. لذا، عليكِ التدرب على التحلي برحابة الصدر، وانفتاح العقل، ووضوح الإرادة، لأنك تعتزين بسعيك الواعي إلى استكشاف طرق جديدة للتفكير، وإيجاد سُبل فعالة للتواصل مع ابنك، وإصلاح علاقتكما (راجعي الفصل العاشر لمزيد من الحديث حول يقظة الذهن/ التأمل الواعي).

التربية الواعية ينطوي جوهرها على ما يلي:

- التمتع بالوعي الذاتيِّ.
- الاسترشاد بالمقاصد الواعية.
- الصدق والحضور.
- الامتثال إلى القيم النابعة من الذات أولًا قبل تلك النابعة من السياق الخارجيِّ.
- الإيمان بتكامل الخير والشر.
- التدرب على يقظة الذهن أو التأمل الواعي.

حسنًا، ماذا عليكِ إدراكه لتحقيق هذه القائمة النبيلة؟

- أفكارك (لا سيما الوساوس التي تستحوذ على ذهنك والأفكار المحمّلة بالأحكام).
- مشاعرك (لا سيما المشاعر الطاغية أو المشاعر المعتادة).
- أحاسيس جسمك (لا سيما مناطق التوتر).

• الأفعال (وخاصةً، السلوكيات الهدّامة).
• طاقتك (ارتفاعها وانخفاضها).
• متطلباتك الروحانية (أعمق ما تتوق إليه نفسك).

إنها رحلة تستغرق عمرًا، لكن معظم الأمهات والآباء يريدون حلولًا سريعة. لذا عادةً ما ألخّص الأمر بذكر أولى الخطوات التي يمكننا اتخاذها:

أول خطوة في درب التربية الواعية هي إيجاد المقاصد الواعية والقيم التي من شأنها مساعدتك على فهم الغرض الأساسيِّ من تربية أبنائك.

تعرّفي على مقاصدك في رحلة الأمومة:

• ما السبب الذي لأجله تربّين ابنك؟
• هل لديك مقاصد واضحة قصيرة الأمد بشأن التربية؟
• ما هي مقاصدك واسعة النطاق وطويلة الأمد -أو ما أسميها «عوامل الجذب»- المحرِّكة لرحلتك الكاملة كأم؟
• كيف تصيغين مقاصدك في صورة ممارسات؟

معظم الآباء لديهم هدف واحد في أذهانهم: وهو تربية شخص بالغ يتمتع بالصحة والسعادة، لكنهم ينسون كيف تؤثر حياتهم الداخلية في هذا الهدف، إذ لا يمكننا فصل هويتنا عن الطريقة التي نربي بها أبناءنا.

إن طريقة تعاملنا مع الحياة وعيشها تؤثر في ممارستنا التربية، فالأمر يتوقف على طريقة تعاملنا مع أنفسنا ومع الآخرين، الأمر يتوقف على عمق محبتنا واستقبالنا الحب، وعلى قدرتنا على الالتزام تجاه الآخرين بمقاصد واضحة. الفكر الذي يسوده مزيد من الوعي هو أفضل ركيزة لممارسة التربية، وهذا لا يتحقق إلا حينما نكون منفتحين لاستيعاب المزيد من المعلومات، والنصائح، والخطوات المفيدة.

قد يُجَن جنون الآباء والأمهات بسبب الأوامر والنواهي، وهذا ينتهي بهم إلى تربية أبناء قد يعرفون سبيل الامتثال للآخرين ومواكبتهم، لكنهم يفقدون جوهر الحياة. لقد تبيَّن لي أن الآباء والأمهات يريدون النصائح والإستراتيجيات، وروشتة بعنوان «كيف تربي أبناءك»، إنهم يريدون معرفة ما إذا كانت طريقتهم صائبة، وما إذا كان ابنهم «طبيعيًّا»، من خلال وضع العلامات إلى جوار عبارات في «قائمة التربية الناجحة»، لكن هذا النهج لا يخاطب سوى قشور التربية وهوامشها، ونتيجة لذلك، يشعر العديد من الأطفال والمراهقين بالاغتراب عن الآخرين وحتى عن ذاتهم الحقيقية أيضًا.

بعد العمل مع مئات الأمهات، تبنّيت نهجًا يخاطب قلوبهن، ويبدل طريقة تعاملنا مع الحياة، ومع أنفسنا، ومع الآخرين. في أغلب الأحيان، يريد الابن ما يلي:

• أن يُرى جوهره الداخلي.
• أن يكون ثمة من ينصت إليه بصدر رحب لا يصدر عليه الأحكام.

• أن يثق به الآخرون بصدق.
• أن ينعم بالتواصل الآمن مع الآخرين.

تربية الأبناء ممارسة مقدسة. إنها عملية قوية تنفتح فيها قلوبنا، ونتواصل خلالها بصدق مع أبنائنا، ونلتزم تجاههم مدى الحياة بعهود يمكن صياغتها في عبارات:

«ألتزم بدعم النمو الذاتي والوعي لابني».

«ألتزم بالتناغم مع جوهره الحقيقي كإنسان».

ما هي قِيَمُك كأم؟

ترتكز القيم على المعتقدات التي نعتنقها، وتنبثق منها الأهداف السامية الشاملة التي تسترشد بها آراؤنا وأفعالنا. إننا نستعين بقيمنا لتقييم البشر، أو الأماكن، أو الأحداث. حددي أهم ما في الحياة في رأيك، وحاولي إيجاد القيم التي تدعم رؤيتك هذه.

لكن، لماذا الحديث عن القيم؟ لأنها تساعدنا على إعادة النظر في معتقداتنا الجوهرية، وطريقة حكمنا على الأسر الأخرى.

كأمهات، نحتاج إلى التوقف لبرهة، وإعادة النظر، والتحلي بالوعي بشأن القيم التي نتصرف بموجبها. علينا حزم أمرنا بشأن تلك القيم التي نريد التشبث بها كأسرة. إن المعتقدات غير المرنة تنتهي إلى تفكير ضيق الأفق يحول بيننا والجيل القادم. وكلما أمعنّا التفكير في القيم، ازداد انفتاحنا لاستيعاب الاختلافات. كما نحتاج إلى اقتراحات عملية بشأن طريقة تجسيد بعض هذه القيم في حياتنا اليومية. على الرغم من أن الأمر محكوم بالدين وربما العِرق، فإن ثمة قيمًا تسعى معظم الأسر إلى الامتثال لها. ومن أمثلة ذلك: العمل الجاد، أو الكرم، أو القناعة، أو مراعاة البيئة المحيطة، أو الشجاعة، أو الإبداع، أو الابتكار، أو الصدق، أو إشراك الجميع، أو إبداء مواقف إيجابية، أو الصبر، أو النجاح، أو الثقة، أو التواضع، أو التميز، أو الإنصاف.

ما هي قيمك الشخصية؟ وممَ تنبثق؟ هل ناقشت تلك القيم مع أبنائك؟ هل تتحدثون عما يلي:

• نظرتكم إلى الزواج والالتزام.
• الدور الذي يؤديه الدين أو الروحانيات في الأسرة.
• مدى استعدادكم لدعم الآخرين عاطفيًّا.
• معتقداتكم بشأن مشاركة المسؤوليات.
• الاهتمامات المشتركة التي يشاطرك إياها شريك/ة الحياة أو العائلة.
• الأنشطة والهوايات المشتركة بينكم جميعًا.
• طريقة قضاء الوقت المشترك المخصص للأسرة.
• طريقة اتخاذ قرارات العائلة.

• التقاليد التي تتمسك بها عائلتكم.

القيم وطريقة تشكُّلها أعمق كثيرًا مما نعتقد. ففي اللحظة التي يخرج فيها ابنك عن العُرف المألوف، أو يتأثر بما يسمى «التأثير السيئ»؛ يخرج الآباء والأمهات الوعاظ من محرابهما، ويحترف هؤلاء الوعاظ توجيه أصابع الاتهام واللوم. وسرعان ما يصير خطأ ابنك خطأ العائلة، لأنكم تفتقرون إلى القيم «السوية». من المؤسف أن الأمهات العازبات عادةً ما يصبحن كبش فداء في هذه العملية. أيمكنك تصور السبب؟

في جميع ورش العمل التي أنظمها، أسأل الأمهات والآباء عن قيمهم، وسرعان ما يسردون قائمة بتلك القيم، كما لو كانت تلك القيم أعمدةً تؤسَس عليها بيوتهم، لكن فور أن أسأل ما إذا نوقِشت تلك القيم قَط، وما إذا كانت قد تجسدت في أفعال، يعم الصمت، وكأن فقط إعداد قائمة من القيم كافٍ لنصير أشخاصًا صالحين ذوي أخلاق حميدة. إننا نميل إلى الاختباء خلف قائمتنا هذه، وانتقاد مَن لا يمتثلون لقيمنا.

كأم عازبة، جرّبت هذا **لأول مرة** حينما استُدعيت إلى مكتب مدير المدرسة بحجة: «نحن قلقون بشأن ابنك»، لكن تبين أن مدير المدرسة كان في واقع الأمر قلقًا بشأني، وبشأن حقيقة أنني أواعد رجلًا أصغر سنًا تصادف أن لديه شعرًا طويلًا، أكثر من قلقه بشأن ابني. على ما يبدو في رأيه، ليس لهذه العلاقة وقْع إيجابيٌّ على ابني، أو أصدقائه! في الوقت نفسه، كان ابني وأصدقاؤه يقضون أمتع الأوقات بينما يمارسون ركوب الأمواج، والتزلج، والتخييم في ظل التأثير الجوهريِّ لشريكي (وبصحبتي، بينما أحمل النقانق وفرش الأسنان بنزهاتنا).

لو قضى مدير المدرسة بعض الوقت لمعرفة أسرتي، لرأى أن التواصل الطبيعيَّ المملوء بالمرح الذي اكتشفه أبنائي في هذه السنوات كان أكثر جدوى من مجرد الامتثال للأعراف التي تحظى بالقبول المؤسسي.

إعداد قائمة قيم ليس أكثر من تشدُّق بالكلام، فتلك القائمة لا تعني أن المرء **يمتثل** لهذه القيم، كما أن ليست جميع القيم قابلة للتطبيق على جميع الأفراد. إن ثقافتنا، والأنشطة التي نحبها، والظروف التي نجد أنفسنا فيها جميعها عوامل تُملي علينا أنماط حياتنا. وللأسف، نادرًا ما تخضع قيمنا الضاربة في الجذور للتشكيك، لأنها ببساطة نتاج «ما نحن عليه».

ثمة أبحاث تبين أننا إذا لم نناقش القيم، ونُحدِّثها باستمرار في مراحل تطور مختلفة بالحياة، فإن تلك القيم لن تُرسى طويلًا (لذا أقترح إجراء لقاء عائليٍّ مرة واحدة سنويًّا على الأقل)، ولكي تنعكس القيم على قراراتك وسلوكياتك، فإنها تحتاج إلى دعم ثقافتك، وأصدقائك، والمرحلة الحياتية التي تعيشينها، وشخصيتك.

حسنًا، فلنعد إلى الحديث عن ابنك، الذي خرج عن العرف المألوف؛ قيم أسرتك «الخطأ» ليست السبب فيما جرى، فهناك العديد من العوامل تؤثر في سلوكه، مثل: شخصيته، وصحته النفسية، وتعاطي المخدرات، والأصدقاء، وكذلك حقيقة أن المراهقين يقدّرون أشياء أخرى أكثر من القيم المتحفظة والمقبولة، مثل: مواكبة أقرانهم، وكذلك الاستمتاع، والمخاطرة، وجذب الانتباه.

هل فكرتِ يومًا أن تلك المرحلة، المسماة بالمراهقة، لديها قيمها الخاصة؟ إذن، في المرة القادمة عندما تحاولين إرغام ابنك على الامتثال لنسق قيميٍّ ما، توقفي، وخذي في اعتبارك أن تلك القيم تنتمي إلى المرحلة التي تمرين بها (أنتِ) في الحياة.

قرأت ذات مرة أن «أكبر مؤشر دال على الطريقة التي نتبعها في تربية أبنائنا هي الطريقة التي تربينا بها». وهذا رائع إذا كنتِ قد تربّيتِ بطريقة حانية يسودها الأمان والمحبة، لكنه كارثيٌّ إذا كنت قد تربّيت بطريقة يسودها النقد، وإصدار الأحكام، والجفاء. كأمهات، عادةً ما نتصرف وفقًا للقيم والرؤى التي أورثنا إياها آباؤنا أمهاتنا، فإن القيم عادةً ما تُمَرر تلقائيًّا، لا يُعلمنا إياها الآخرون. ونادرًا ما نتوقف كي نختار قيمنا الخاصة، لا سيما إذا كنا تحت ضغط. ومع ذلك، يمكننا تغيير هذا.

إن انتهاج طريقة تربية تكونين فيها واعية وذات مقاصد واضحة يعني أنك ستتمهلين بما يكفي لإمعان التفكير في ذاتك، لكن من لديه وقت لهذا؟ ذلك ما أُعدّ لأجله هذا الكتاب؛ أُعد ليمنحك فرصة أخذ بعض الوقت للتفكير العميق في الطريقة التي تربّين بها أبناءك ولتحديد بعض الغايات. وبعدها، يمكنك اتخاذ قرارك بشأن الخطى التي ستسلكينها، وخطة الوصول إلى غايتك. إن التفكير في قيمك الشخصية، وقيم عائلتك، وقيم ابنك بمنزلة جسر يقودك إلى التربية الواعية.

كأمهات وآباء، نحمل على عواتقنا المسؤولية الشخصية لتربية الأبناء على القيم المعنوية، والأخلاقية، والروحية «الصحيحة». إننا نتخذ القرارات بشأن كيف وأين يجب أن يقضي الأبناء أوقاتهم، لكن إلى أي مدى نُخضِع القيم الأساسية والرؤى الشاملة للفكر والتأمل؟ وهنا يكمن الفخ: إذا كنا منغمسين للغاية في ثقافة لم تكن يومًا موضع تساؤل أو تشكك، فلن نرى إذًا إلا من خلال منظور ثقافيٍّ وحيد:

«سبيلك الوحيد نحو الوصول هو العمل الشاق».

«مظهرك يخلق انطباعًا دائمًا لدى الآخرين».

«ماذا سيقول الناس إذا...؟».

«إذا أردت إنجاز شيء ما، أنجِزه بنفسك».

«لا تتبجّح ظنًا منك أن الآخرين سيعتقدون أن عقلك كبير».

«عليك احترام الأكبر سنًا».
«إذا لم تلتحق بالجامعة ستفشل. السماء لا تمطر أموالًا».
لاحقًا، تُملي علينا تلك الرؤى الخصائص التي نود أن يتصف بها أبناؤنا، كأن يتصفوا بالكدِّ في العمل والتركيز، لكن السؤال الكبير هنا يجب أن يكون: هل تريدين فحسب وضع ابنك تحت مظلة الثقافة الحاكمة؟
وفي فترة المراهقة، يصبح الأمر أكثر تعقيدًا: فلقد تبين لي أن ما يريده الآباء من أبنائهم يختلف عما تتوقعه الأمهات من أبنائهن، فإن الثقافة والجنس يؤثران في قيمنا.
معظم الآباء الذين عملت معهم يسردون ما يلي كسمات يريدون رؤيتها في أبنائهم؛ الحزم، والقيادة، والنجاح، والإنجاز، والثقة بالنفس، وروح المبادرة، والعاطفة، والقوة، والمسؤولية.
في المقابل ترغب معظم الأمهات في رؤية ما يلي من الخصال في أبنائهن: الإنجاز، المهارات الجيدة في تكوين العلاقات، مهارات التحاور الجيدة، الروحانية، العطف، السعادة، الأمانة، الذكاء العاطفي. ولاحظت أن قائمة الأمنيات التي يصيغها الآباء والأمهات بشأن أبنائهم تتعلق بتفضيلاتهم لسمات معينة ترتبط بالنوع الاجتماعيِّ أكثر مما تلتقي بالحقيقة. يريد الآباء أن ينجح أبنائهم في العمل، ويذكرون قيمًا تتعلق بالمظهر الاجتماعيِّ الخارجيِّ، أما الأمهات، فيردن لأبنائهن تعزيز قيم الترابط في العلاقات مع الآخرين، ويذكرن قيمًا تتعلق بجوهر الأبناء. ولا أقول هنا إن هذا خطأ أو إنك في حاجة للتخلي عن معاييرك وأعرافك، أو إن ما عليكِ سوى أن تتركي ابنك يتزلج، ويربّي شعرًا طويلًا، ويغني في حفلات السمر، بل أطلب منك التفكير في فلسفتك الخاصة إزاء العالم، وفي قيمك لتتحققي من أنها ببساطة «متوارثة من جيل إلى جيل»، فإن فلسفاتنا الخاصة وتفضيلاتنا المتعلقة بالنوع الاجتماعيِّ تؤثر في تطلعاتنا لأبنائنا في العالم، وكل هذا يؤثر بالتبعية في القيم التي نقول إنها مهمة:
كيف يبدو الابن الذي تحاولين تنشئته؟ ما هو الشاب المثالي في وجهة نظرك؟ وماذا تقول عنك قائمة تطلعاتك بشأن مستقبل ابنك؟
هل قيمك الخاصة تلائم ابنك هذا الذي أمامك؟ هل تناسب قيمك ولدًا مراهقًا؟
يجب أن يمنح بيتُك ابنَك شعورًا بالانتماء ويرسخ داخله أسس «كيفية» العيش في مجتمع، وأن يصير المكان الآمن الذي فيه يتمكن ابنك من خوض رحلة النضج بطريقة مسؤولة إلى أن يصل إلى سن الرشد. ويمكن أن تصبح قيم العائلة دليلًا مرشدًا وأداة تربية رائعة، ذلك إذا قضينا بعض الوقت في مناقشة هذه القيم، وكيفية تجسيدها عمليًّا في حياتنا.
ابدئي بالنظر إلى بيتك كساحة تدريب على «العيش الصحيح، والتفكير السليم، والمشاعر القويمة». فليكن بيتك هو اختيارك لعيش حياة جيدة كاملة

الأركان، لا ساحة تسودها قواعد لا جدال فيها تُفرض ببساطة على ابنك. اسألي نفسك عما إذا كنت أنت مثالًا جيدًا للشخص الذي تريدين ابنك أن يكونه.

للحظة، دعينا نعود إلى الحديث عن ابنك الذي خرج عن الأعراف المألوفة. معظم الناس يعيشون وفقًا لمجموعة قواعد أو منظومة صارمة من القيم، ولديهم ما يسمى بالعقلية الثابتة. إنهم يحترفون توجيه أصابع الاتهام، وإلقاء الخطب العصماء، لكنها طريقة عيش محافظة جدًا. إن تلك العقلية الثابتة سمة للأشخاص الذين لا يقفون في وجه الأمر الواقع، أولئك الذين يؤمنون أننا لا نتغير مهما يجرِ. إنهم يرون العالم إما أسود وإما أبيض، وعادةً ما تكون لديهم قائمة قياسية من القيم التي لا تخضع للتساؤل أو التشكك قط. يقولون إن قيمهم هذه هي القيم «الصحيحة»، أما القيم الأخرى، فهي القيم «الخاطئة». التغييرات أو الاختلافات تشكّل تحديًا لهؤلاء الناس.

من ناحية أخرى، يؤمن آخرون بما يُدعى عقلية «نمو». وتلك المجموعة قوامها المفكرون الذين يقولون إن الحياة ديناميكية، وإن النمو وتطوير الذات ضروريان. تلك العقلية تفسح المجال لتطوير الذات بمراحله المختلفة، وتتسع للاختلافات والتنوع.

حسبما تشير كارول دويك، أستاذة علم النفس بجامعة ستانفورد، إذا كان لديك عقلية ثابتة، فإنك إذًا تعتقدين أن السمات الشخصية فطرية بطبيعتها، وترين الناس إما صادقين، وإما أذكياء، وإما طيبين، وما إلى ذلك، أو ليسوا كذلك. وهذا يعني أنه إذا لم تكن لدى المرء سمات (فطرية) جيدة، فإن الفشل مآله. بينما على الجانب الآخر، تفسح عقلية النمو مجالًا للتغيير والتطور.

ثمة سؤال أكثر أهمية، وهو لماذا ارتكب ابنك الخطأ؟ وماذا تعلَّم نتيجة لذلك؟ تقترح كارول أن نضيف عبارة «**ليس بعد**» إلى الموقف. ابنك لم يصل إلى الصواب **بعد.** هذه الطريقة تُفسِح مجالًا لوضع الأهداف وتطوير شخصية الابن. وكأمٍ، يمكنك خوض محادثة مع ابنك بشأن القيم التي لم يُعِرها اهتمامه، وكيف عليه التصرف بطريقة مختلفة في المستقبل.

بعدما تحدثت إلى مئات الآباء حول نواياهم قصيرة وطويلة المدى بشأن أبنائهم، لطالما أصابني أحد الأهداف المشتركة بين الجميع بالدهشة، فجميعهم يقولون إنهم يريدون تربية أبناء «متوازنين، ومتعاطفين، ومتواصلين على أن يكونوا أيضًا سعداء، ومسؤولين، ويقدّرون قيمة التشارك». يبدو ذلك جيدًا، أليس كذلك؟ قوائم تطلعات الأمهات والآباء بشأن أبنائهم طويلة ومثالية دائمًا. ومع ذلك، فإن رسالتهم واضحة: إنهم -دون وعي- يرون أنفسهم أوصياء على أخلاقيات المجتمع. فهم يعتقدون أن الأمر بيدهم، وما على أبنائهم سوى السمع والطاعة، كما لو كان بإمكان الوالدين فرض القيم على الأبناء عنوةً.

هل فكرتِ يومًا أن جميع المراهقين في قلوبهم نزعة الخير والغريزة التي تشكل طبيعتهم، وأن هذه النزعة ببساطة يجب أن تدوم طويلًا؟ يتوق ابنك إلى نمو أفضل نسخة من ذاته، لذا من الأفضل أن نصير قدوة لأبنائنا، وأن نخلق بيئة مشجعة على التعلم والنمو بدلًا من أن ينصب تركيزنا الأساسيُّ على التأديب وفرض القواعد.

أقترح عليكِ أن تكوني قدوة في الفهم، والجدارة بالثقة، ومراجعة الذات، وأن تجربي تبنّي عقلية النمو عند إرساء قيم عائلتك، لكن عليكِ الانتباه، فالأسر الواعية ليست دائمًا أسرًا مسالمة. مع ذلك، عندما تفهمين قيمة تنوع الصداقات، والترابط، والاستقلال، وعندما تحتفين بالتغيير، والتجريب، والنضال، والمخاطرة، والأخطاء، فستعقلين أن هذا كله جزء من نمو ابنك المراهق وتكوين شخصيته، وإيجاد قيمه الخاصة.

كما يجب إخضاع القيم إلى إعادة تقييم في المراحل العمرية المختلفة، على سبيل المثال: تتمحور السنوات الخمسة الأولى من حياة الطفل حول إرساء الأمان العاطفيِّ، ووضع الحدود، والاستكشاف، واكتساب مهارات إيجابية لتعزيز العلاقات والتواصل، **بينما لدى المراهقين، ينصب التركيز قيم تقدير التشارك، والامتنان، والاهتمام، والإيمان بالذات، والاستقلال، والمغامرة، ومهارات الحديث والتواصل الواعي.**

إذا تعين عليكِ ذكر خمس قيم فقط تشعرين بأهميتها في تنشئة أبناء سعداء يجيدون التكيف، فما تكون هذه القيم؟ ولماذا؟

ما هي قيم ابنك المراهق؟

قيم ابنك ليست نفسها قيم العائلة. فكري في الأمر. ابنك المراهق يريد أمورًا، مثل: الاستقلال، والاستكشاف، والتحفيز، والمرح، ولا عجب أن تدور تلك القيم حول ذاته بالأساس، وهذا يعارض معظم القيم الأسرية. أقترح عليكِ إتاحة بعض الوقت له كي يعبر عن قيمه الخاصة، وكذلك تخصيص وقت للعائلة تقضونه معًا للتعبير عن قيم العائلة.

في الدورة التدريبية التي أنظمها، سألت بعض الشباب عن القيم التي يأملون في الامتثال لها، وهكذا كانت إجابتهم:

«الصدق، ومهارات جيدة في صنع القرار، والإنصاف، ومهارات تكوين الصداقات والتواصل الجيد، وإيمان راسخ بالمعتقدات»، (شاب عمره 24 عامًا).

«الثقة، والاحترام، والمبادرة، والإيمان بالنفس، والشغف»، (شاب عمره 22 عامًا).

«الثقة، الإيثار، الإيجابية، المهارات القيادية، الانفتاح العقلي»، (فتاة عمرها 16 عامًا).

«الاستكشاف، والتجريب، والمسؤولية، والالتزام، وحِس المشاركة، والاستقلال، والعزم، والمرح، والتحفيز، ووقت جيد مع الأصدقاء» (فتى عمره 17 عامًا).

في المرة القادمة التي تجلسون فيها جميعًا لتناول العشاء، التفوا حول الطاولة، وليُطلَب من كل فرد ذكر خمس كلمات تصف قيمه. وناقشوا كيفية تخصيص الوقت لتجسيد القيم الشخصية، وكذلك كيفية تجسيد القيم العائلية. على سبيل المثال: «في ليلة الجمعة يمكنك مجالسة الأصدقاء والاستمتاع بوقتك، لكن يوم الأحد، فسيحين وقت العائلة».

أقترح عليكِ أن تقولي لابنك: «نحن مثل فريق رياضيٍّ؛ لكل شخص دور يؤديه، وثمة قواعد للمشاركة بيننا. هناك تدريب، وهناك حياة واقعية، وهناك وقت عطلة أيضًا!»، وسبيلك لاغتنام هذا الاتفاق المثمر هو استخدام اللغة المناسبة التي تصلح لهذا.

ما آلية عمل القيم؟

هناك تحوّل قوي يحدث عندما نصوب اهتمامنا المُحب نحو مقاصدنا الواعية، وقيمنا الإيجابية، وأهدافنا بدلًا من التركيز على المشكلة، فحينها يتسع منظورك، ويتجلى متسعٌ للحلول والاستجابة المتأنية الواعية، بدلًا من ردود الأفعال المندفعة.

تشكل القيم جزءًا كبيرًا جدًا من الوعي الذاتيّ، فضلًا عن كونها أداة للتربية. مثلًا: إذا كنتِ تعرفين أنك تقدّرين الحرية فوق أي شيء آخر كحرية التعبير، وحرية إبداء المشاعر، وحق التصرف بحرية في منزلك، فإن هذا ما ستناضلين من أجله. إذا كان الصدق قيمة تتربع لديك على عرش القيم، فبدلًا من أن تقولي: «أنا مستشاطة غضبًا منك الآن. أنا غاضبة جدًا، ولا أستطيع حتى التحدث إليك»، يمكنك أن تقولي: «إنك تخالف قيمة الصدق التي أمتثل لها». هذا يضع مشاعرك في سياقها على الفور، لصالحك ولصالح من تتفاعلين معه أيضًا. إذ يتيح هذا لأبنائك معرفة ما تدافعين عنه، وما تنتفض أسرتهم لأجله. عليكِ تحديد القيم والاستعانة بها كأداة تساعدك على تأكيد ما هو مهم بالنسبة إليك، كما سيساعدك ذلك على بناء القيم العائلية بوعي، انطلاقًا من قيمك الشخصية.

أحب «عَجلة» القيم هذه التي صممتها حركة تُدعى Common Cause Foundation. لقد حضرت ورشة عمل من تنظيمهم في المملكة المتحدة، وقدّموا فيها عجلة القيم هذه. إنها تلخص الآلاف من القيم في فئات رئيسية؛ تبين أيًّا من القيم بطبيعتها مُجزية (القيم الداخلية/ النابعة من الذات)، أيًّا من القيم يتطلب اهتمام الآخرين أو مكافأتهم (القيم الخارجية/ النابعة من السياق الخارجي). ومن المهم أن نشير إلى أن الأشخاص الأكثر امتثالًا للقيم النابعة

من الذات ربما أيضًا تحفزهم المكافآت الخارجية، مثل: الاعتراف بقدراتهم الشخصية.

أظهرت دراسات أنه من الصعب الامتثال لقيم متعارضة في نفس الوقت، وأن القيم التي تصب في بوتقة واحدة تمتزج ببعضها بعضًا. بعبارة أخرى: إذا كنت ملتزمة تمام الالتزام بقيم (السلام والمساواة بين الجميع)، فقد تجدين صعوبة في الامتثال التام للقيم المتمحورة حول ممارسة السلطة، بينما نجد أن قيمتين كالإنجاز وممارسة السلطة أكثر انسجامًا مع بعضهما بعضًا. لاحظي اتجاهات قيم عائلتك، واتجاهات قيم ابنك.

فلسفة ميجان التربوية

غالبًا ما يكون من الأسهل معرفة شيء من خلال معرفة نقيضه. حينما كنت أدرس التقاليد الفيدية التي تنطوي عليها الفلسفة الشرقية، تعلمت عملية تُدعى «نيتي نيتي»، التي يعني اسمها «لا هذا ولا ذاك». بعبارة أخرى: يكتشف المرء الحقيقة من خلال اكتشاف ما هو ليس حقيقيًّا أولًا. ولقد صممت هذا الرسم استنادًا إلى هذا المبدأ:

اكتشاف النهج الواعي من خلال معرفة النهج غير الواعي		
النهج الواعي	مقابل	النهج غير الواعي
انفتاح.		انغلاق.
يتخذ المرء قرارات حياته باستقلالية.		القرار للآخرين.
التركيز الأساسي ينصب على العملية.		التركيز الأساسي ينصب على النتائج.
التجاوب المتأني.		ردود الأفعال المندفعة.
التربية وفق استراتيجية.		تقليد أسلوب الوالدين.
الوعي بالذات.		الأنماط المعتادة.
التحكم بالنفس والإنصات للآخرين.		عدم أخذ احتياجات الابن بعين الاعتبار.
إدراك الصورة الأكبر.		النظر من منظور ضيق.
المقاصد الواعية هي ما تحرك المرء.		لا شيء سوى توجيه التعليمات.
تفادي إصدار الأحكام/ التفاهم.		النقد، والسيطرة، والمنافسة.
التركيز على الجوهر والكينونة.		التركيز على إنجاز المهام.
مقاصد واعية ونهج مناسب.		تمثيل دور الأمومة والتلويح بصلاحياته.
الفرد مسؤول عن أفعاله.		لوم النفس والآخرين.
الاتزان والتواصل مع الآخرين والمحيط.		التمحور حول الابن أو الوالدين.
الوعي باحتياجات الآخرين ومشاعرهم.		التمركز حول الذات.
العصامية.		التطلب .

كل هذا يبدأ بفكرة أن الأبوة يجب أن تنبع من داخل النفس، وتنطلق إلى خارجها، لا من الخارج إلى الداخل. مبدئيًّا، غيّري طاقتك الداخلية أولًا، وستندهشين من التحولات المفاجئة التي ستطرأ على محيطك، والتي ستمتد لتصل إلى سلوك ابنك.

ثمة قول مأثور ينصحك بأن تركزي على جوهر اللحظة الحالية بدلًا من التركيز على الإنجاز. وهذا لا يعني أن تضربي بالمهام والخطط عُرض الحائط، بل هذا تذكير بأن تظلي واعية لجوهر اللحظة الحالية، بينما تنشغلين بإنجاز المهام وإصلاح ما يتلف. بعبارة أخرى: المهم ليس ما تفعلينه، بل كيف تفعلينه. شخصيًّا، أعتبر هذا الأمر مهمًا جدًا بالنسبة إلى فلسفتي التربوية، لدرجة أنه قد يكون الدافع الرئيسي وراء التأمل الذي أمارسه يوميًّا، كي أتأكد أنني أتعامل

مع الأمور من منطلق هادئ ومنفتح، فإن الطريقة التي أتحدث وأتصرف بها مع ابني، أهم لدي بكثير مما أفعله لأجله.

قبل أن تلومي ابنك على سوء التصرف، ألقي نظرة على مشكلاتك التي لم تُحل بعد. قبل أن توجهي إليه تعليماتك، تحققي مما إذا كنت تعانين من مشكلات تتعلق بالسيطرة. قبل أن تصرخي وتصيحي، تفقّدي مشاعرك، وقبل أن تلقي اللوم على شخص آخر، فكري فيما إذا كانت لديك سمات مشابهة. إن بيت القصيد هو الوعي بالذات، ربما يكون الأمر صعبًا حد الجنون في البداية، لكن رجاءً كوني مثابرة. إن زيادة وعيكِ وانفتاحكِ، لن يؤديا سوى إلى تحسين علاقاتك. ومن العبث أن تقضي حياتك العائلية بأكملها بينما تركزين على الأمور الأقل أهمية. يكون المنزل ملاذًا حقيقيًّا حينما يتسنى لكل فرد بالعائلة أن يكون على سجيته، حينما يعبر الجميع عن الحب، ويشعرون بالانتماء. بالنسبة إليَّ، أن أكون أكثر صدقًا واتساقًا مع ذاتي، يعني أن أستمتع أكثر بالحياة بشكل عام، ومن هنا تحدث العجائب.

أدوات التربية

لا توجد «حلول مباشرة»، أو ملخص شامل لهذا النهج التربويِّ، مهما نكن نرغب في وجود مثل هذا الشيء، فكونك أمًا واعية هو منهج وطريقة حياة يجب أن تستمر إلى الأبد. إليك عدة خطوات يمكنك اتباعها، والاحتفاظ بها على هاتفك تذكيرًا لك:

- كوني منفتحة لقبول اكتشاف الذات والتطور لكليكما؛ أنتِ وابنك.
- تمسكي بمقاصدك التربوية وقيمك.
- اهدئي وكوني حاضرة، ركزي على جوهر اللحظة لا الفعل.
- تحلي برحابة الصدر، وتفتُّح العقل، وكوني على استعداد للمشاركة.
- ابني علاقات، لا مشكلات.
- افهمي طبيعة تطور المراهقين، وانسجمي مع عالم ابنك.
- ساعديه ليصل إلى نفسه وقدراته الداخلية (أن يعرف ما يمكنه فعله، وما يكونه)، ومصادر قوته الخارجية (أن يعرف ما لديه).

ورقة عمل: حددي قيمك الشخصية والعائلية

ما هو أهم ما بالحياة بالنسبة إليك؟ ماذا تدعمين؟ استخدمي هذه القائمة لمحاولة تحديد قيمك الشخصية:

- الحياة الروحية.
- السلام.
- الحب.
- الصداقة الحقيقية.
- الاتحاد مع الطبيعة.
- الطموح.
- النجاح.
- الوضع الاجتماعي.
- المغامرة.
- الحرية.
- التمتع.
- المسؤولية.
- الإبداع.
- المساواة.
- أمن الأسرة.
- الصحة.
- الأمانة والصدق.
- الاستقلالية.
- الانسجام الداخلي.
- النمو العقلي.
- الولاء.
- الحب الناضج.
- معنى الحياة.
- حماية البيئة.
- احترام التقاليد.
- احترام الذات.
- الشعور بالانتماء.
- العدالة الاجتماعية.
- الثراء.
- الحكمة.

تختلف القيم العائلية قليلًا عن القيم الشخصية، لكن في الدورات التدريبية التي أديرها، وجدت أن القيم العائلية متطابقة تقريبًا. معظم الأمهات سيذكرن تلك القيم العائلية التي تعزز مهارات توطيد العلاقات: • المشاركة.

• الرعاية.
• الصدق.
• الولاء.
• الاستمتاع.
• المراعاة.
• الشعور بالانتماء.
• الانسجام.
• التواصل الجيد.

في المقابل، وجدت أن الآباء يذكرون قيمًا عائلية من شأنها تحسين المهارات الحياتية: • الطموح.

• الثقة بالنفس.
• المسؤولية.
• الهدف.
• النجاح.
• التركيز.
• الاحترام.

ورقة عمل: الواجب المنزلي

لمساعدتك في تحديد قيمك العائلية، أنصحك بالتفكير في الأسئلة الآتية:

- ما هي قيم أسرتك حاليًّا؟
- ما هي قائمة تطلعاتك بشأن قيم الأسرة؟
- ماذا يزعزع تلك القيم وما يرسخها؟ (مثلًا: البيئة المحيطة، أو وسائل التواصل الاجتماعي، أو ضعف العلاقات الأسرية، أو التعليم).
- أيٌّ من قيمك يحركها المجتمع/ الأصدقاء؟ (بعبارة أخرى، ما يدفعك لقول: «يفترض الآخرون بي فعل كذا»).
- أيٌّ من قيمك ينبع من داخلك؟ (بعبارة أخرى، ما يدفعك لقول: «نفسي تحثني على فعل كذا»).

أ. اذكري خمس **قيم شخصية** يمكنك الامتثال لها في التو واللحظة:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

ب. اذكري خمس **قيم أسرية** ملائمة وقابلة للتحقيق:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

قارني بين إجاباتك عن السؤالين (أ) و(ب). أيٌّ من الإجابات متماثل؟ وأيهما متعارض؟ بماذا تخبرك النتيجة؟

الفصل الرابع

سبع خطوات لحل أي مشكلة تربوية

«إذا كنت تهدفين إلى تربية ابنك تربية جيدة، فعليك إذًا تربية نفسك أولًا».

في الفصل السابق، كتبت عما نحتاج إلى إدراكه، كي نتمكن من ممارسة التربية وفق مقاصد واعية، والخطوات السبعة التي ينطوي عليها هذا الفصل مستمدة من ذلك. تلك الخطوات من شأنها رفع مستوى الوعي بالذات عن طريق تسليط الضوء على أفكارك، ومشاعرك، وردود أفعالك، فضلًا عن مقاصدك أيضًا. كما تتضمن بعض ممارسات التأمل الواعي المفيدة.

من السهل حقًا أن تندفعي إلى ردود الأفعال، إلا أنه من غير الواعي أن تتصرفي هكذا كأم. جميعنا لدينا محفِّزات مشتركة تؤجج داخلنا مشاعر قوية، وتدفعنا إلى إبداء ردود أفعال اندفاعية، فأدمغتنا حرفيًّا مُبرمجة على استجابة (الكر أو الفر أو التجمّد). في خضم الغضب، تكون للمشاعر الكلمة الأخيرة، ويكون من السهل الانسياق لاستجابة الكر أو الفر أو التجمّد. إن أدمغتنا تنتهج طريقًا بدائيةً في حل المشكلات، لذا حينما نكون رهن المشاعر التي تحفزها «غريزة البقاء» الكامنة فينا، نكون مدفوعات إلى إيجاد المشكلات.

تبين لي أن هذه الظاهرة التي تحفزها غريزة البقاء تؤدي إلى ضيق الأفق والميل لإصدار الأحكام التي بدورها لا تحفز سوى المزيد من ردود الأفعال الاندفاعية، أو إجهاض فرصة الحوار.

على النقيض، الاستجابة المتأنية تنبع من منطلق عقلانيٍّ ومتزن فور أن يهدأ صخب المشاعر. والتمهل إلى حين هدوء صخب المشاعر تمنحكِ فرصة اختيار استجابة صحية للموقف.

عندما تنتابنا مشاعر قوية حقًا، يمكننا أخذ خطوة للوراء، والانتظار قليلًا قبل إبداء ردود أفعال مُعتادة. هذا يساعدنا على ممارسة التربية من منطلق مقاصدنا الإيجابية والصحية. حسنًا، ما العمل إذًا؟

أول خطوة نحو تبنّي أسلوب الاستجابات المتأنية تتمثل ببساطة في الإحساس بمشاعرك، والنظر إليها، ليس كمسار تتخذينه، بل باعتبارها إشارة دالة على حاجتك إلى التفكير في حياتك الداخلية، والتركيز على ما تشعرين به حقًا. ثانيًا: عليكِ البدء في ممارسة التعاطف مع الذات، وكوني أكثر لطفًا مع نفسك. ثالثًا: طوّري مهاراتك لرؤية الصورة من أعلى. كأم، عليكِ أن تقدري

على أخذ خطوة إلى الوراء والنظر إلى الصورة الكاملة، أو على الأقل من منظور مختلف.

وثمة طريق واحدة لفعل ذلك، وهي البدء في تسمية أفكارك ومشاعرك وتوصيفها؛ إليك مثال بسيط يفسر لك هذا:

كأن تقولي: «أشعر بـ... وهذا يدفعني إلى التفكير في...».

وهذا على الفور يمنحك فرصة التوقف، وانتهاج طريق أكثر موضوعية، لا سيما حينما تشعرين بأنك عالقة في موقف ما، وليس بمقدورك تغيير مساره.

خطوات التربية الواعية

تحثك التربية الواعية على تفادي ردود الأفعال الآنية، وأن تفكري في أفضل خطة لك ولابنك بهدوء وعلى نحو تحكمه استجابتك المتأنية. إن التربية الواعية باختصار تحثك على الاستجابة المتأنية للمواقف، وليس إبداء ردود أفعال اندفاعية.

بالاستجابة المتأنية، تسألين: ما هي الطريقة الأمثل للتصرف؟ ما العواقب؟ وكيف نحل المشكلة؟ هكذا نبدأ رحلة النظر إلى الأمر بطريقة أكثر عقلانية بكثير من سابقتها. ولكي يعلو صوت الرعاية الحانية على صوت النقد الذي لا يؤدي سوى إلى التمرّد، أو إلى تنشئة ابن يسعى فحسب إلى إرضاء الآخرين، فالأمر يتطلب شخصًا رشيدًا هادئًا يعي بوضح الموارد المتاحة، وما يتعين فعله. هذا الصوت العقلانيُّ الهادئ يخفف من احتدام الموقف، ويساعدنا على خلق حوار. علاوةً على ذلك، فإنك هكذا تشجعين ابنك نفسه على التمتع بصوت داخليٍّ هادئ، وعقلانيٍّ، وحانٍ.

في القسم التالي، سأقسِّم عملية التربية الواعية إلى سبع خطوات من شأنها تهدئتك، واصطحابك في رحلة إلى داخل نفسك، والتأكد من أنك واعية بذاتك. إنها خطوات بالغة الأهمية في أي موقف صِداميٍّ مع ابنك المراهق.

الخطوة الأولى: سمّي مشاعرك بأسمائها

بما أشعر؟ بالغضب؟ بالغيظ؟ بالخزي؟ بالألم؟ بالإحباط؟ بالقلق؟ بالندم؟ سمّي المشاعر بأسمائها.

• تفقّدي مشاعرك وإحساس جسدك. ماذا تكشف لك هذه المشاعر وتلك الأحاسيس؟ (هنا يكمن الحدس وانعكاس الظروف المحيطة على جسدك).

• من أين يأتي هذا؟ كوني صادقة مع نفسك.

• كيف يمكنك عيشُ حالتك العقلية/ العاطفية، وتقبُّلها دون إبداء ردود أفعال اندفاعية إثرها؟ ليكن شعارك: (تنتابني هذه المشاعر، لكنني أختار فعل الشيء الصحيح).

الخطوة الثانية: توقفي لبرهة

• تنفسي.

• لا تبدي ردود أفعال اندفاعية.
• لا تهاجمي.
• لا تبدي استجابة.
• تمهلي/ لا تفعلي شيئًا.
• تأكدي من حضورك واتزانك.
• خذي قسطًا من الوقت.

ثمة أسلوب جيد يمكن استخدامه في هذه المرحلة، وهو إعادة الصياغة، فهذا يمنحك بعض الوقت، ويهدّئ من روع ردود الأفعال الاندفاعية، كما يساعدك أيضًا على وضع نفسك مكان الطرف الآخر. يمكنك آنذاك قول عبارات مثل: «حسنًا، ما تقوله هو أنك ستذهب إلى منزل جون في عطلة نهاية الأسبوع القادمة». يمكنك إعادة كلماته إليه حرفيًّا لكسب الوقت لنفسك. كما أن ذلك يساعده على سماع ما يطلبه منك بأذنيه.

الخطوة الثالثة: افهمي السياق، واجمعي بعض المعلومات

الخطوة التالية تتمثل في طرح سؤال واضح من شأنه جمع المزيد من المعلومات. ولتأخذي بعين الاعتبار أن هذا يُكسبك مزيدًا من الوقت للتأكد من هدوئك. سيرد عليكِ ابنك، ربما من منطلق التوتر، وربما بطريقة صِدامية، لكنه على أي حال قد أعطاك بعض المعلومات، فماذا ستفعلين بعد ذلك؟

اجمعي معلومات بشأن الصورة الكاملة للموقف:

• هل هذا السلوك مناسب لمن هم في عمره؟
• هل يرتبط هذا السلوك بإحدى المراحل الأساسية بفترة المراهقة التي عليه خوضها الآن؟
• هل يريد استكشاف مفاهيم الاستقلال، أو الهوية، أو الحميمية، أو الانفصال عن الأسرة؟
• ما هي الأجندة الأعمق لدى ابنك المراهق؟
• ما هي احتياجات هذا الفتى المراهق؟

يمكنك خوض جدال يقول هو فيه شيئًا، فتردين عليه بشيء آخر، وهنا يكون الأمر بمنزلة مبادلة آراء، إلا أن الموقف سيخلو من التعاطف، والتفهم، والإنصات. كلاكما لا يزال يندفع إلى ردود الأفعال، ويحاول إثبات أنه على صواب. لذا، بدلًا من ذلك، ركزي على إجاباته عن أسئلتك، دعيه يدخل معك في محادثة. دعيه يعبر عن رأيه، وأنصتي لرأيه.

الخطوة الرابعة: ماذا تفترضين؟

• ما هي افتراضاتك عن نفسك، أو عن ابنك، أو عن الموقف؟
• هل هذه الافتراضات صحيحة؟
• ما الحقائق الواقعية؟
• أيمكنك إفساح مجال لمزيد من المعلومات أو مطالعة الأمر من منظور آخر؟
• أيمكنك إمعان النظر في الحقائق وتنحية افتراضاتك جانبًا؟

إليك بعض الافتراضات الشائعة لدى الأمهات والآباء:

• إنه يفعل ما يفعله كي يضايقني.
• لقد أخبرته/ حذرته بشأن هذا من قبل.
• لا يمكن الوثوق به.
• إنه يتلاعب بوالده أو بي.
• ماذا سيعتقد الآخرون بشأني/ بشأننا؟
• هذا الفتى يعتقد أن العالم بأسره يدور حوله.
• إنه يحرجني.
• يجب أن يعرف الصواب أكثر من هذا.
• إنه لا ينصت.
• دائمًا يهملني ويتركني أتعايش مع الأمر وحدي.
• أنا فاشلة في هذا.
• إذا استسلمت الآن، فلن يوقِف جموحه أحد.
• عليَّ أن أتشاجر دائمًا من أجل ما أريد.
• سيكون رجلًا عديم الفائدة.
• إنه مصدر قلق وضيق لا أتحمله.
• سيواجه مشكلات بشأن صورته عن جسده.

فكري في بعض الاستجابات المشروطة الأخرى من تجربتك الخاصة أو تجربة أمك. واسألي نفسك: أي مشاعر تولِّد تلك الافتراضات؟ ضعي دائرة حول الكلمات المعبرة عن الإجابة إذا وجدتِها أدناه.

الخوف من فقدان السيطرة - الغضب - الإحباط - القلق - الذنب - فقدان الأمل – الخذلان.

الخطوة الخامسة: تذكّري خطتك طويلة الأمد أو مقاصدك

تذكّري خطتك الأساسية كأم، وهي (أن تربي شابًا ينعم بالتوازن الداخليِّ، ويهتم بالآخرين، كفئًا، ومستقلًا):

واسألي نفسك:

• هل أسير الآن على درب مقاصدي التربوية؟
• ما هي القيم التي أغرسها الآن؟
• كيف سأؤثّر في علاقتي مع ابني المراهق على المدى الطويل؟
• ما هي الصورة الكبرى بالنسبة إلى العائلة أو المجتمع الذي ننتمي إليه؟

الخطوة السادسة: كوني مهتمة، ولطيفة

ما الطاقة والتأثير اللذان تستحضرينهما للموقف الآن؟

هل يمكنك تغيير طريقة تفكيرك، وإبداء تعاطفك، والتصديق على تفهّمك، وإبداء اهتمامك؟

هل تريدين بناء شيء ما في العلاقة، أم تريدين هدمها؟

هل يشعر ابنك بأنك تصغين إليه، وتعترفين بوجوده، وتقدّرينه؟

الخطوة السابعة: تعاملي مع الأمور العملية

لقد آن الأوان لوضع خطة عمل، وتشجيع ابنك على حل المشكلة.

الخطوات من 1 إلى 7 (دعينا نلخّص ما قلنا):

• يجدر بك التصرف بنضج عاطفيٍّ أكثر من ابنك المراهق.
• حافظي على هدوء مشاعرك، وافصليها عن الموقف برأفة وإشفاق إذا أمكن.
• استجمعي شتات نفسك، وخذي خطوة تبعدك قليلًا عن المشاعر التي تحركك.
• ضعي العلاقة كأولوية، لا المشكلة.
• ركزي على السلوك، لا الشخصية.

سيناريو التربية

هيا نطبق الخطوات السبعة على طريقة استجابتك لإحدى المشكلات التي تقابلك في التربية:

يقول ابنك:

«لن أقبل هذا، وسأغادر، ولن يقدر أحد على منعي».

بينما يحدث ذلك، ليس من المجدي أن تفكري في إجابات عن أسئلة لماذا؟ أو ماذا؟ أو من؟ أو أن تبحثي عن حلول فورية، فإن هذا الموقف يحتاج أن تعيشيه أولًا. عيشي هذه اللحظة.

وأفضل ما يمكنك البدء به هو مشاعرك وأحاسيسك. خوضي المشاعر والأحاسيس التي تجتاحك، وحاولي تسميتها بأسمائها، هل هذا غضب؟ هل غيظ؟ ربما هو صدمة؟

ولعل أصعب شيء هو ألا تبدين ردة فعل اندفاعية، بل أن تعيشي هذه المشاعر الدرامية التي تنتابك. تمهّلي وتنفسي. إن أفضل أسلوب يساعدك

على الاتزان في خضم هذه المواجهة يتمثل في أن تشعري بجسدك، وتتنفسي بعمق، وأن تشعري بقدميك ثابتتين على الأرض، وأن تستجمعي توازنك.

اغتنمي بعض الوقت بتكرارك ما سمعتِه للتو أو تلخيصه، قولي: «إذًا، أنت ستغادر فورًا؟»، والآن اطرحي سؤالًا تستدعينه من أوسع أفق يمكنك تخيّله، دون نبرةٍ تنطوي على أحكام: «في رأيك، أين ستذهب؟ هل تكره الموقف الراهن فقط، أم أن هناك المزيد مما يزعجك؟».

لا تلجئي إلى العبارة المعهودة لـ «إنهاء الكلام»: «إياك أن تتحدث معي بهذه الطريقة!». سيحين وقتها لاحقًا. إن المشاعر في هذه اللحظة في أوجها. ويمر ابنك بمرحلة «القوة المزيفة». وهذا يعني أن ذاك الغضب يساعده على الشعور بقوته في هذه اللحظة. إنها ليست قوة حقيقية. هو فقط يُبدي ردود أفعال اندفاعية، هو غاضب، ودفاعيٌّ، وحرفيًّا يريد مواجهة صِدامية. لا تقعي في فخ لعبة القوة هذه التي يلعبها المراهقون.

أنصتي لرده وخذيه مأخذ الجد. اسمعي ما يقول، وكوني حاضرة مستعدة لمساندته وانتبهي للحظة الحالية بأكثر الصور هدوءًا، واتزانًا، وارتكازًا. ها هو الذكر اليافع يحاول استفزازك عن طريق محاولة تأكيد وجوده.

تفقّدي افتراضاتك بأفضل طريقة ممكنة، وسمّي كلًا منها بأسمائها. إليك ملحوظة سريعة: معظم مشاعرك آنذاك سترتبط باستجابة «الكر، أو الفر، أو التجمّد»، كما أن افتراضاتك ستكون نتيجة لمشاعرك اللحظية.

إذا انتابك غضب فوريٌّ، فلعل هذا، لأنك تريدين استعادة السيطرة، وتخشين هذه «السيطرة» التي صارت الآن في يده. ربما تفكرين في عبارات مثل: «أنا الأم. عليه حتمًا احترامي!»، إن الأمر كله متعلق بفقدان السيطرة المفاجئ، وتفترضين أنه مجرد «صبي متعجرف».

إذا كنتِ تشعرين بالصدمة، أو الارتباك، أو الحيرة، فهذا لأنه وضع جديد بالنسبة إليك، ولا تعرفين حقًا ما عليكِ فعله. وربما تفترضين أنه قد يؤذي نفسه أو العائلة بطريقة ما. وإذا كنت تشعرين بالخوف العارم، فربما هذا لأنك تفترضين أنك عاجزة عن التصرف، وأنه أقوى كثيرًا منك، وأن زمام الأمور قد انفلت.

حين تسألين نفسك سريعًا عن شعورك وافتراضاتك، يمكنك التنبؤ بردة فعلك الاندفاعية. هل ستتشاجرين وتواجهينه؟ هل ستنتهجين أسلوب الهرب (الفر) وتلزمين الصمت، أو تنسحبين، أم ستبقين محلّك فزعًا؟

أهم ما عليكِ تفاديه هو إبداء ردود أفعال اندفاعية نابعة من مشاعرك وأحاسيسك. ذكري نفسك بمقاصدك التربوية الجوهرية. وهذا على الأرجح سيفسح الطريق أمام خلْق بيئة تتيح لجميع أفرادها التصرف كما تُملي عليهم أنفسهم، كي ينموا ويتطوروا على النحو المناسب، بينما يدركون أفضل إمكاناتهم.

الآن، رددي مقاصد التربية على سمعك وكأنها ترنيمة سحرية، ولتنبع استجابتك المتأنية من هنا:

«أود إعانة ابني على أن يصير شابًا جيدًا».

«نحتاج إلى النمو والتطور معًا».

«الأمر ليس متعلقًا بي».

«فلأوسّع آفاقي بهذا الشأن، وأغير منظوري».

«سأتوقف لبرهة، وأتنفس، وأحاول رؤية الأمر من منظور ابني للحظات».

وحينها يمكنك اختبار الوقت المناسب لطرح سؤال هادئ جدًا، ثم السؤال الذي يليه، والذي يليه...

تحلي بالتعاطف وادعمي، وأدركي المنطلق الذي يتحرك منه ابنك، وماذا يحاول أن يفعل. كوني أنت الكبيرة، واستعيني بمثل هذه العبارات:

«يمكنني رؤية أنك غاضب وأنك حقًا تريد الذهاب إلى الحفل الليلة. ويبدو الأمر مهمًا للغاية بالنسبة إليك».

«لا يكمن الحل في الشجار، أو مغادرة المنزل ببساطة. دعنا نحاول حل المشكلة، لأنها قد صارت مهمة جدًا الآن».

«إنك تثبت وجودك بعنف، وأرى أن ذلك مرعب/ صداميٌّ/ وغمرني بمشاعر وأفكار ثقيلة». «أيمكنك أخذ قسط من الوقت لتهدأ، وأنا أيضًا سأفعل، ثم نتكلم مرة أخرى؟».

«أود أن أفهمك، وآمل أن تستمع إلى وجهة نظري أيضًا. دعنا نترك الأمر الآن، ونتكلم عنه مرة أخرى في القريب العاجل».

«آمل أن نتمكن من الحديث عندما تهدأ مشاعرنا، ويمكننا حل المشكلة بطريقة عملية، وقد نصل إلى حل يرضي جميع الأطراف».

إن ذروة التعلم لدى المراهقين تأتي حينما يتمكنون من إيجاد مخرج من موقف صعب. مثلًا: إما يذهب إلى الحفل، ويوافق على بعض الحدود، والساعة المحددة لاصطحابه إلى المنزل. وإما أنه لن يفعل وسيغادر المنزل. عليه أن يتعامل مع العواقب، وعلينا نحن الحفاظ على سلامته خلال رحلة استقلاله. لكن عليكِ دعم استقلاله، فهذا حتميٌّ!

ماذا يريد المراهقون حقًا؟

إنهم يريدون أن يراهم الآخرون كما هم، أن يسعد الآخرون بصحبتهم، أن يؤكدوا حضورهم، أن ينالوا الدعم. إنهم يتوقون لأن تُرى طبيعتهم. بعبارة أخرى: يريدون شعورًا بأرواحهم. إنهم أيضًا يريدون تناغمًا عقلانيًّا مع الآخرين.

ما هو الدور الحقيقيُّ للأم؟

- تقديم المشورة السليمة المتوازنة.
- أن تكون قدوة حسنة ومثالًا يجسد ما ترجوه من ابنها.

• القيادة بأسلوب جيد، صادق، وحنون.
• تقويم الابن بطريقة حازمة، واضحة، وعادلة في الوقت نفسه.
• السعي للوفاء بالوعود والالتزام بالكلمة.
• القدرة على رؤية وتشجيع القوة الحقيقية الكامنة بالابن، وقدراته، ومواهبة الفطرية.
• التخلي عن التوقعات والتناغم الصادق مع الذات الحقيقية للمراهق.

ماذا يحب المراهق أن يفعل؟

يتوق المراهق إلى «حياته». يحب أن يشعر بها، ويعبر عنها، فهو يرغب في التمتع بقوة حياته الفريدة وقوته الشخصية. هو يريد اتساع آفاقه، وتجسيد إمكاناته، والنمو. يريد أن يكون ماهرًا في شيءٍ ما، أن يكون بارعًا في هذا الشيء، ويتميز عن الآخرين. مع ذلك، فهو يريد أيضًا مواكبة الآخرين، والانتماء إليهم.

• ماذا يؤخر رَكب المراهق في رحلته؟
• «الأنا» الهشة الكامنة فيه، وضعف وعيه بذاته.
• الخوف من التعرض للأذى، وارتكاب الأخطاء.
• المقارنات المستمرة مع الآخرين ممن في سنه.
• قلة خبراته مع رغبته المُلحة في أن يكون رجلًا.
• الصور النمطية.
• الحاجة إلى التوافق مع الآخرين وإرضائهم.
• الشعور بعدم الاستحقاق، أو بأنه ليس جيدًا بما يكفي.
• متطلبات الآخرين التي يُسقطونها عليه.

كيف تصيرين أمًا «مُدرِّبة»

كأم، يجب أن تتمحور أجندتك حول بناء العلاقات. وجزء من مهمتك، من الآن فصاعدًا، كأم لفتى مراهق هو تطوير المهارات. هكذا تصيرين أمًا «مُدَرِّبة»؛ حينها تعلّمينه مهارات الحياة والمهارات الاجتماعية، فلطالما ركزتِ على السلوكيات حتى بلغ الملل منتهاه. بدلًا من ذلك، عليكِ التركيز أكثر على جودة العلاقة التي تربطه بأسرته ومدرسته. ماذا يعني الولاء بالنسبة إليه؟ ركزي على بناء مهارات، مثل: المرونة. ولا سبيل إلى التواصل مع ابنك سوى بالإنصات الذي يسوده التفهُّم والتعاطف. فلا سبيل للتواصل في ظل أسلوبك المعتاد المتمثل في حل المشكلات.

فيما يتعلق ببناء المرونة، إليك بعض العبارات السحرية التي ستدعم مساعيكِ:

«أفهمك».

«أثق بك».

«أشجعك».
غرس هذه الأفكار في نفسه سيساعده على بناء هذا الأسلوب الذي يتلخص في ثلاث عبارات: (أنا أقدر، أنا أملك، أنا سوف أفعل كذا).
أنا أقدر: عبارة تلخص نهج الثقة بالنفس، تعبر عن إيمانه بقدراته وبقوته الشخصية، إنها تؤكد إحساسه بذاته.
أنا أملك: عبارة تشير إلى الموارد التي يمكنه استخدامها، وكيف يمكن تحويل قدراته إلى أفعال.
أنا سوف أفعل كذا: هي العمل الفعليُّ، وتمثل «الإرادة» والشجاعة للمضي قُدمًا. بطريقة ما، كمدرِّبة، عليكِ تشجيع هذه الإرادة الهشّة، وألا تركزي على النتائج، لأن الأمر كله متعلق ببذل الجهد وبتجربة الرحلة، لا الهدف النهائي أو المكافأة.
استمري في قول أشياء، مثل:
«ها أنت قد فهمت الأمر».
«أنت تعرف ما عليك فعله. أصغِ إلى حدسك».
وهذا سيساعد ابنك على تنمية موارد داخلية، مثل: المرونة، وتبنّي المواقف الإيجابية، ومن ثم يمكنه أن يقول:
«لدي الموارد».
«لدي القوة الداخلية».
«لدي الثقة».
«لدي المهارات التي يمكنني استخدامها».
بهذه الطريقة، يمكنه حل مشكلاته بثقة ومرونة.
بدلًا من أن يكون أسلوب حل المشكلات هو أول ما يطرأ على أذهاننا، من الآن فصاعدًا، فكري بشأن بناء مهارات ابنك. وأول ما عليكِ فعله هو التواصل معه في اللحظة الحالية.
وليكن شعارك:
«أنا أسمعك».
ثم اسألي:
«في رأيك، ما هي أفضل خطة علينا اتباعها من أجل كذا؟».
«كيف يمكننا الشروع في تنفيذ تلك الخطة بعزم وتصميم؟».
«قل لي عما يجب أن يوضَع في نصابه الصحيح».
أخيرًا، يجب أن تكون هناك دائمًا متابعة:
اسألي: «كيف مضى الأمر؟».
وحينها تتحققين من أنه يحل المشكلات.

في كثير من الأحيان، لن يفعل ابنك ما قال إنه سيفعله، لأنه أمر لم يعهده، وسيحتاج بعض الوقت للتعود عليه، فلطالما كنتِ تخبرينه من قبل عما يجب أن يفعل، والآن ها أنت تسلمينه قدرًا من زمام الأمور.

قد تقولين له: «سمعت أنك قلق بشأن الرياضيات. ماذا يمكنك أن تفعل بهذا الشأن؟ هل تعتقد أن الحصص الإضافية ستساعد؟ حسنًا، فلنرتب بعض حصص الرياضيات الإضافية». اسمعي إجابته، واكتشفي إلى أين يأخذك. بالطبع، أنت لا تخلعين رداء الأمومة. وربما يتعين عليكِ البحث عن رقم المعلم، وتحديد موعد لحصص إضافية، وتسجيل اسم ابنك للاشتراك، لكنك مع ذلك ما زال يتعين عليكِ أن تعلميه مهارات حل المشكلات، والخطوات التي يمكنه اتخاذها. والأهم من ذلك، في أثناء المحادثة، ركزي على الإنصات. وحينما تتحدثين، يجب أن يكون ذلك من أجل طلب الحل منه. وهذا ما أقصده بأن تكوني أمًا مدرِبة.

لا تنسي أبدًا أنه لا بأس دائمًا باستخدام صلاحيات سلطتك كأم، فهناك متسع وآونة لذلك حينما تكون هذه هي الاستجابة المتأنية المناسبة، لكن الأمر كله يدور حول التوازن. وعلى الرغم من أنه من الجيد أن تهدئي وتتحدثي على مهلٍ بشأن الحدث والسلوك، فحينما يتجاوز الابن خطًا أحمر لا جدال فيه، فعليك إذًا إعلانها بوضوح أن سلوكه هذا ليس مقبولًا، وأن ثمة عواقب ستلحقه.

كي تخوضا حوارًا فعالًا، عليكِ أن تقدري على وضع نفسك في مكانه، وهذا يعني رؤية الأمور من منظوره الخاص. ما هو المهم لابنك؟ ما هو المهم بالنسبة إلى شخص يبلغ من العمر ثلاثة عشر عامًا أو ستة عشر عامًا؟ حول أي شيء تتمحور حياته؟ كيف يخوض تجربة حياته؟ ماذا الذي يحدث في تلك المرحلة التي تشهد الكثير من أوجه التطور؟

عليك حقًا أخذ بعض الوقت كي تبدي اهتمامًا وفضولًا، وتلاحظي ما يحبه ابنك حقًا؛ ما طعامه المفضل؟ لونه المفضل؟ نشاطه المفضل؟ أين يشعر بالسعادة؟ ماذا يجلب له الفرح؟ ما يدفعه إلى الشعور بعدم الأمان؟

ابدئي باستكشاف ذلك باهتمام، لأنه -صدقيني- شخص مختلف تمامًا عن الصبي الصغير الذي كان في سن السادسة، أو السابعة، أو الثامنة، أو التاسعة. ستندهشين من مدى اختلاف الصبي الصغير الذي عرفتِه عن الرجل ذي الثمانية عشرة عامًا الذي سيصبحه. ستندهشين من مدى تغير الأذواق، والتفضيلات، والأفكار. فقد يتحول ابنك من هذا الصبي المفرط الحركة والمتشتت الانتباه الذي كانه في عمر السادسة إلى شاب متزن للغاية في عمر التاسعة عشرة، وستتساءلين فقط: كيف -بِالله- حدث ذلك؟! والإجابة: هي أن الدماغ يتطور بوتيرة سريعة، بدءًا من سن السادسة عشرة لدرجة أنك ستتعاملين مع شخص جديد تقريبًا.

كأمهات، نشعر أننا نعرف أبناءنا معرفة عميقة، ومع ذلك، يتغيرون أمام أعيننا دون أن نلحظ. تحلي بالحس المرهف، كوني متعاطفة، وكوني مهتمة بكيانه الحقيقيِّ. ما هي طباعه؟ ما طبيعته؟ الطريقة الوحيدة لاكتشاف الإجابة هي الحضور والملاحظة.

نصائح تربوية من أريكة المُعالج

عندما تذهب جميع الجهود سُدىً، وتشعرين بالضياع، أو الصدمة، أو عدم اليقين بشأن ما عليكِ فعله كأم، فثمة ثلاثة مواقف مضمونة النجاح عليكِ تبنّيها وتنميتها:

#العقل_المتفتح. #الصدر_الرحب. #الإرادة_الواضحة.

التمتع بعقل منفتح يرادف اتباع أسلوب لا يسوده إصدار الأحكام والانتقاد، ويرادف تبنّي منظور أوسع للأمور. فانفتاح العقل يعني أن تكوني على استعداد للاستماع إلى آراء ابنك المراهق وأفكاره بطريقة جديدة، لا تشوبها توقعاتك السابقة، ولا تقيدها أجندتك. العقل المنفتح هو واسع الأفق يراعي الصورة الكاملة، ويرتكز بالأساس على الكنز الذي بالرحلة لا مجرد البحث عن النتيجة عند الوصول. إنه يساعد على تقليل التوقعات، والتحرر من الانشغال بالنتائج، الذي تقوده نزعة الأنا.

أما عن الصدر الرحب، فيمكن فهم ما يُقصد به إذا نظرنا إلى نقيضه، وهو الصدر الضيق. الصدر الضيق بارد، ووقح، إنه ينشغل بسفاسف الأمور، ولا يغفر. ومن ثم، فإن تمتعك برحابة الصدر يعني أن تكوني مستعدة للمشاركة، ومتعاطفة، وسخية. ببساطة وبوجه عام، تعني رحابة الصدر أن يكون الوصول إلى قلبك أمرًا ميسورًا أكثر.

الإرادة الواضحة هي الاستعداد للحضور حيثما يكون ابنك. إذ يدور هذا المبدأ حول الحضور وقت الحاجة، ورؤية الأمور بمنظور الابن، والمشاركة عن عمد، و«السعي لتقريب المسافات».

إن تبنّي هذه المبادئ الثلاثة معًا يُكسبكِ مهارة اتساع الأفق: أي القدرة على الانتقال من أسلوب يركز على المنظور الضيق إلى آخر يراعي السياق الأوسع. وبدلًا من التركيز على التفاصيل ننظر إلى السياق، ثم نعود لتناول التفاصيل لاحقًا. هذا يصرف انتباهنا عن صغائر الأمور وإصدار الأحكام، كي نتمتع بالانفتاح الكافي الذي يؤهلنا لاستكشاف ما هو جيد وإيجابيٌّ، بغض النظر عن العواقب. فهو يساعدنا على المشاركة في حياة الابن المراهق، وعلى أن نسهم بفعالية، ونخوض التجارب، ونستمتع باللحظة.

وهذا ينقلنا من مقعد الأم المسيطرة إلى الأم الداعمة التي تقف إلى جوار الابن. العقل المنفتح، والصدر الرحب، والإرادة الواضحة يعززون قبول احتياجات المراهق، لا سيما نعمل على تعميق العلاقة بيننا، ومن ثم، تنشأ الثقة بيننا.

يمكننا جميعًا أن نبدأ هذه الممارسة فورًا: افتحي عقلك لسماع أفكار جديدة، ورققي قلبك، وكوني على استعداد لتقريب المسافات والإصغاء!

ما يخبرني به أولادك (وعليكِ معرفته)

دائمًا ما أسأل أولاد المدارس الثانوية عما إذا كانت ثمة نصيحة يودون تقديمها لأمهاتهم، هكذا كانت بعض الإجابات:

«بالنسبة إليَّ، تدهور تواصلنا إلى حدٍ ما. أعتقد أن أمي شعرت وكأنني لم أبالِ بها بدرجة كبيرة، لأنني لم أكن أتحدث إليها باستمرار، لكن هذا ليس صحيحًا. أنا شخص لا يميل إلى التواصل، لذا ألتزم الصمت كثيرًا. أمي تعرف أنني أحبها، لكنني لا أعبر عن ذلك كثيرًا. هذا أمر يجب أن تتعلمه الأمهات عن أولادهن، فالأولاد لا يُظهرون الحب بنفس الدرجة التي كانوا يُظهرون بها محبتهم في المرحلة الإعدادية، لكن الحب لا يزال موجودًا».

«أشعر أن الأمهات عليهن مراعاة أنه حينما يناقشن موضوعات، مثل: الكحوليات، يجب أن يقدر الابن على قول أي شيء، وعلى الأم استيعابه، والتحدث إليه بطريقة ناضجة. وإذا طرح سؤالًا، لا تُخرسه الأم فورًا. عندما كنت في المدرسة الإعدادية، كنت أطيع أمي كثيرًا، والآن صرت أطرح المزيد من الأسئلة؛ عليكِ أن تتحلي بعقل متفتح وتتواصلي بصدق، عليكِ احترام الابن باحترام ما يقوله، وصِلي معه إلى وجهة نظر مشتركة. لا تُخرسي محادثة ابنك».

«أعتقد أن الشيء الأساسيَّ الذي توصلت إليه من خلال علاقتي بأمي هو أن ثبات أسلوب التربية واتساق المواقف يأتي قبل كل شيء، وهذا أمر أقدّره في أمي. مهما يكن ما فعلته، أعرف دائمًا ما إذا كنت سأقع في ورطة أو ستبدي أمي ردة فعل إيجابية. لا أشعر أبدًا بأنني غير متأكد مما إذا كنت راغبًا في إخبار أمي. يرجع هذا إلى الثقة، وأعتقد أن الثقة واتساق المواقف يسيران يدًا بيد».

«أحيانًا، لا تتفق وجهة نظري مع وجهة نظر أمي، لذا قد يؤدي ذلك إلى خلافات رغم أنني قد نضجت. هذا شيء صار يحدث مؤخرًا، بالنسبة إليَّ. وهو أمر وارد الحدوث، ويجب أن تنتبه إليه الأمهات، فربما تتعارض رؤانا مع رؤية الأمهات في هذه المرحلة بينما نكبر».

«أنصتا إلى بعضكما بعضًا قبل اتخاذ قرار متسرع باللجوء إلى الصراخ. ببساطة، على الأمهات الحفاظ على هدوء الموقف، كي يثق الابن أنه يمكنه أن يأتي إليكِ دون أن تصرخي في وجهه على الفور. ومن ثم، سيعرف أنه بإمكانه دائمًا إخبارك بما يجري، وإلا لن يأتي إليك. لذا، أصغي إليه!».

«من تجربتي الشخصية، عندما أكون في سكن المدرسة الداخلية، أتولى زمام أموري بالكامل، وحينما أعود إلى المنزل، لا أكون معتادًا أن تخبرني أمي دائمًا بما عليَّ فعله. أحيانًا، أغضب حقًا منها حينما تطلب مني تنظيف غرفتي، ففي سكن المدرسة الداخلية، أفعل ذلك بنفسي، فلست في حاجة إلى أن

تطلب مني أمي ذلك. إنها تصرخ في وجهي كي أفعل هذا وذاك. وببساطة، أستشيط غضبًا إثر هذا. نصيحتي هي أن ابنك سيفعل ما عليه فعله إذا توقفتِ عن إزعاجه. فكلما ستطلب مني تنظيف غرفتي أكثر، سأنظفها أنا أقل!».

ورقة عمل: كيف تكونين أمّا حاضرة تحركها المقاصد الواعية؟

دوّني ملاحظاتك على العبارات الآتية:

- كأم، أهدافي قصيرة المدى لابني هي.....
- أهدافي الشاملة طويلة المدى هي.....
- اخترت الإنجاب، لأن.....
- أدافع عن أهدافي عندما أكون.....
- أنحّي أجندتي التربوية جانبًا، أو أتجاهلها عندما.....
- تنتابني أقصى درجات الرضا كأم عندما.....
- تنتابني أقصى درجات عدم الرضا كأم عندما.....
- علاقتي مع ابني كانت... والآن قد أصبحت.....
- أتلقى ردودًا إيجابيةً من ابني عندما.....
- أتلقى ردودًا سلبية من ابني عندما.....
- وينبغي للأم المثالية أن.....
- أكثر ما أقلق بشأنه كأم هو.....

شريكي في التربية:

- عادةً ما تدور خلافاتنا المتعلقة بالتربية حول.....
- يمكننا إجراء التعديلات التالية.....
- أسباب إحباطي وسعادتي بشأن طريقة شريكي في التربية تتمثل في.....
- أسلوب شريكي في التربية يؤثر فيَّ على النحو الآتي.....

والداي (عندما كنت أعيش معهما):

- كانت أمي داعمة للغاية عندما... كنت أتمنى لو كانت.....
- أثر والدي فيَّ على النحو التالي.....
- الأمور التي أثرت فيَّ سلبًا كانت... أود أن أكون مثلهما فيما يلي.....
- لا أريد اتباع خطاهما فيما يلي.....

ورقة عمل: واجبك المنزلي

لقد تلقيت بعض التدريبات على العلاج بأسلوب الإيماجو (العلاج بالصورة الذهنية) منذ سنوات عديدة، ويركز هذا الأسلوب على فكرة أن العديد من جروحنا النفسية المرتبطة بالطفولة تأتي بالأساس من الطريقة التي اتبعها آباؤنا وأمهاتنا «لإخراسنا»، أو قمع تعبيرنا عن أنفسنا. لقد أعددت هذا الجدول للأمهات ليلاحظن العلامات الدالة على قمعهن لتعبير الأبناء عن أنفسهم. مع العلم أن هذا جدول للتأمل الذاتيّ، وليس للتقييم النفسيّ:

قيّمي تحديات التربية التي تواجهينها	لا أبدًا 1	قليلًا 2	أحيانًا 3	غالبًا 4	دائمًا 5
أدعم قدرات ابني الفكرية وحريته في التفكير.					
أدعم تعبيره عن (كل) مشاعره.					
أسمح بممارسته الأنشطة الجسدية على سبيل المرح.					
أسمح له بالاستمتاع بالحركة وبنشاط جسده بشكل مناسب.					
أتعامل بهدوء مع ضوضائه، ونشاطه، وصخبه.					
أؤيد (كل) ميوله الإبداعية.					
أسمح له بالتصرف على سجيته في المنزل.					
أنتبه إليه حينما يحتاج إليّ.					
أتيح له التمتع بخصوصيته.					
أتبع نهجًا متسقًا في تربيتي.					
بإمكاني وضع حدود والالتزام بها.					
أؤكد على حدودي الشخصية.					
أحترم الحدود الشخصية لابني.					
أتعامل بهدوء وبشكل مناسب مع احتياجاته ورغباته المستمرة.					

قيّمي تحديات التربية التي تواجهينها	لا أبدًا 1	قليلًا 2	أحيانًا 3	غالبًا 4	دائمًا 5
أجيد التعامل مع غضبي وإحباطي.					
أستمع إلى آراء ابني، وأفكاره، واهتماماته، وأدعم حقه فيها.					
أتعاطف معه.					
أسمح له باستكشاف العالم.					
أتواصل بشكل جيد وأفكر على مهل.					
أقضي الوقت معه وحدي.					
أنا واثقة بأنني أعرف السلوكيات المناسبة.					
أسمح له بتكوين الصداقات ومجالسة أصدقائه.					
أتصرف بمرونة بشأن «القواعد» والأخلاق.					
أشعر بالتواصل الوثيق بيننا.					

الآن، ماذا تعلمت عن نفسك كأم؟

الفصل الخامس

من هذا الفتى؟!

فهم مراحل النمو

«نأتي جميعًا إلى العالم مجبولين على النمو، والتواصل، والتكيف. وابنك ليس استثناءً من هذه القاعدة!».

السبب الذي يُصعِّب التعامل مع الأولاد المراهقين بين عمر الثالثة عشرة والخامسة عشرة في أغلب الأحيان هو بالأساس سببٌ جسديٌّ، وهو التغيرات العاطفية والفسيولوجية التي يمرون بها. إنه وقت عاصف بالتغيرات التي تؤثر فيهم خارجيًّا وداخليًّا. نعم، للأصدقاء والإعلام تأثير في سلوكيات ابنك، إلا أن ثمة تأثرًا موازيًا لحالته المزاجية، وجيناته، وهرموناته.

يبدأ التستوستيرون في التأثير في ابنك، ونحن، كنساء، ليست لدينا تجربة مباشرة في هذا الشأن. إننا نساء وإناث، نربّي أولادًا بهرموناتهم المختلفة، وأولوياتهم المختلفة، واحتياجاتهم المختلفة على الرجولة. ليست لدينا خبرة في الولدنة، والتستوستيرون، والذكورة، وعالم الرجال.

بوجه عام، تتوق النساء إلى رؤية أولادهن اليافعين ينضحون بالتستوستيرون، وبالطاقة، والحماس الصاخب، إلا أنهن يُحبطن ويتأذين عندما يبدي أولادهن فظاظة، وعدوانية، ووقاحة، وبلادة. تريد الأمهات من أبنائهن أن يعبروا عن مشاعرهم، ويحترموا الفتيات والنساء، لكن حديثهم يصير مقتضبًا لا يتجاوز «كلمة ونصف!»؛ إنه السؤال الصعب بالنسبة إلى كل أم، أيمكنكِ إفساح المجال لإنماء رجولته، وفي الوقت نفسه إرساء قواعدك الرافضة لسلوكياته شديدة العدوانية؟

الأمر يتطلب منا بعض التفهم والبصيرة. إنه يتحول من ولدٍ إلى رجلٍ. وطبيعته الجسمانية تستدعي هذه التغيرات الجسدية والنفسية الواضحة، كما أنه يتأثر أيضًا برسائل المجتمع بشأن مفاهيم الرجولة. وهرمون التستوستيرون يغير الدماغ، يؤكد علم الأعصاب أن أحكام المراهقين قد تطغى عليها الرغبة في خوض تجارب ومواقف مثيرة جديدة، وهذا يشمل الدوافع الجنسية. إنهم يبدون أحيانًا وكأن محركهم الأساسيَّ هو البحث عن تجارب تستتبع مشاعر وأحاسيس جياشة.

عندما يهمُ علماء النفس بدراسة تطور المراهقين، فإنهم يتتبعون المحطات الرئيسية التي على المراهق اجتيازها، والمهام التي عليه إتمامها لكي يبلغ رشده، أو بالأحرى، لكي يكتسب القدرات والمهارات اللازمة ليعيش حياة رجلٍ بالغ مستقل.

سابقًا، كان ينظر ابنك إلى نفسه من منظور الهوية الاجتماعية، باعتباره أحد أفراد الأسرة، أما الآن، فإن يتجه صوب هويته الشخصية. هذه هي مهمته النمائية كمراهقٍ يافع، وكل شيء يصب في هذه البوتقة. مثلما فعلتِ حينما كان ابنك في عمر الخامسة، فإنك الآن ستتعاملين مع اختباره للحدود ومحاولة دفعها، فها هو الآن يبلور هويته حول اكتشاف ما هو مهم بالنسبة إليه.

تذكّري أنه إذا تشكك ابنك فيما تؤمنين به، فهذا ليس رفضًا لكِ أو لقيمك الشخصية، بل هو جزء من عملية البحث عن هويته، واستعراض قدراته العقلية التي تخلّقت حديثًا. ستحدث هذه العملية، بغض النظر عن أي اعتبارات أخرى. إنها مرحلة يخوضها كل الأولاد. لا يمكنك تكبيل خُطاه، لكن سيساعدك كثيرًا إذا حاولتِ فهم ما يمر به.

مراحل تطور المراهقين

أتذكرين الأحداث التي كنتِ تلاحظينها حينما كان ابنك رضيعًا كمص أصابعه، والابتسام، والإمساك بالأشياء المحيطة، والجلوس، وبدئه تناول الأطعمة الصلبة. كانت كل هذه محطات أساسية في رحلته لم يكن عليكِ توجيهها، بل هي تطور طبيعيٌّ. فيما يلي مراحل النمو المبكرة وسلوكياتها المصاحبة.

• منذ الولادة وحتى عامين: التعلّق (التواصل الجسدي).

• من سن عامين حتى ثلاثة أعوام: الاستكشاف (الأمان العاطفي، الاستكشاف، التعامل مع التغيير).

• من ثلاثة أعوام حتى أربعة أعوام: أولى مراحل تكوين الهوية (التمييز بين المختلفات، اللعب مع الآخرين).

• من أربعة أعوام إلى ستة أعوام: بداية قدرات معينة (الإيمان بالقوة الشخصية، العلاقات الاجتماعية).

• من ستة إلى تسعة أعوام: نمو مهارات التعاطف والاهتمام بالآخرين (فهم الصداقات).

لقد اجتاز ابنك كل هذه المحطات الرئيسية في رحلة حياته. والآن ستتكرر هذه الأنماط بعينها خلال سنوات المراهقة، لكن كما هو واضح، سيتخذ هذا التكرار مستوىً أكثر حدة. ولا عليكِ فعل أي شيء للدفع بهذه الأنماط. ما عليكِ فعله فقط هو إفساح المجال لها.

أتذكرين عندما كان ابنك في الثالثة من عمره، حينما أفسحتِ المجال لمهاراته الاستكشافية. لعلك حينها قد وضعت القوارير البلاستيكية في مكان بالمطبخ يمكنه فتحه والبحث فيه، وربما قد وضعت أقفالًا على أبواب الخزائن

الأخرى، ونقلت الأدوات سهلة الكسر إلى رفٍ أعلى؛ لقد فهمت آنذاك أن هذه كانت مرحلة تطورية، وتكيفتِ لتيسير الأمر على كليكما.

التعامل مع مراحل التطور في سن المراهقة أقل سهولة، لأن زمام الأمور ليس بأيدينا. وعلاوةً على ذلك، يتمتع المراهقون بحرية توجيه الانتقادات، وغالبًا ما يشكون ويعانون التقلبات المزاجية. مع ذلك، يصير الأمر أسهل إذا فهمنا ماهية المحطات التي يمر بها المراهق خلال تلك الفترة العاصفة بالتغييرات، ليتحول من شخصٍ تابع إلى شخص مستقل.

المحطات الأساسية في مرحلة المراهقة المبكرة (من 11 إلى 14 عامًا)

المرحلة	سلوك المراهقين	التأثير في الأسرة
قلق بشأن نمو جسده.	يقلق بشأن مظهره، ويقارن نفسه بالآخرين.	يرى الآباء الأمر باعتباره هوسًا من الابن بنفسه.
تغيرات هرمونية.	تقلبات مزاجية عامة. قد يصبح الأولاد اللطيفون أكثر عدوانية. ظهور حب الشباب.	يجد الآباء صعوبة في التعايش مع فظاظة الطباع.
التأكيد على الاستقلال والرغبة في الهوية المنفصلة، لا أن يكون مجرد «فرد من أفراد الأسرة».	يجرب المراهق أنماطًا جديدة تشمل المظهر (الملابس)، والكلام، والأسلوب، وما إلى ذلك، ليحظى بهوية منفصلة.	يشعر الأهل بالرفض ويواجهون صعوبة في تقبُّل حاجة ابنهم للاختلاف.
سلوكيات متمردة يسودها التحدي.	خيارات محفوفة بالمخاطر والوقوع في المشكلات.	يكره الآباء الوقاحة، ويجدون صعوبة في الحفاظ على جودة العلاقة.
السعي للتحرر من سلطة الآخرين.	يطالب بمزيد من الحرية.	يواجه الأبوان صعوبة في إيجاد توازن بين الحرية والإفراط في الحماية.
الأصدقاء يصبحون أكثر أهمية.	يكاد يُعرَف المراهق من أخلّائه؛ يرتدي ملابس تشبه ملابسهم، ويبدو بتصفيفات شعر مماثلة، ويستمع إلى نفس الموسيقى التي يستمعون إليها، وما إلى ذلك.	يجد الآباء أن التقليد الذي يمارسه الأبناء مزعج، وتزداد الطلبات المالية.
الحاجة إلى الشعور بالانتماء إلى مجموعة الأقران: تشكيل مجموعات الأصدقاء.	اعتبار الأصدقاء (وآباء وأمهات الأصدقاء) مقياسًا للمطالب.	يخضع الوالدان للمقارنة أو الانتقادات فجأةً.

المحطات الأساسية في مرحلة المراهقة المتوسطة (من سن 15 إلى 16)

المحطات الأساسية	سلوك المراهقين	التأثير في الأسرة
يقل التمحور حول الذات، وتتطور قدرة المراهق على طرح الحلول التي تراعي جميع الأطراف.	أكثر اتزانًا، وإنصافًا، وتسامحًا. يمكنه تقبُّل آراء الآخرين.	يجد الوالدان أن التعامل مع ابنهما صار أسهل مما كان عليه في المرحلة السابقة.
يتعلم التفكير المستقل، ويتخذ قراراته بنفسه.	يرفض السماح للوالدين بالتدخل في حياته أو التحكم بها. يصعب إقناعه، ويصير أقل حرصًا على التوافق مع الآخرين. الأصدقاء الذين يمارسون التمييز ضد الآخرين ما زالوا يؤثرون فيه.	يتشاجر الآباء/ الأمهات السلطويون مع الأبناء ما لم يتعلموا الحد من ممارستهم للسيطرة والثقة بالابن.
تجارب ذات صلة بصورته الذاتية عن مظهره.	تتغير الملابس، وتسريحات الشعر، والمواقف، والآراء مرارًا وتكرارًا.	الآباء الذين يأخذون هذه التغييرات المتكررة التي تطرأ على الابن مأخذ الجد سيقلقون كثيرًا.
الحاجة إلى جمع خبرات جديدة، واختبار الحدود، والمجازفة.	قد يجرب أشياء تضرُّه.	يزداد قلق الوالدين، لا سيما بشأن المخاطر، وتلزم مناقشة القرارات بشأن كيف ومتى تُوضع الحدود.
القلق بشأن الذات والمظهر يتراجع.	تزداد الميول الاجتماعية، ويقل الخجل.	يصير المراهق على استعداد للاختلاط بأصدقاء الوالدين.
الشروع في بناء منظومة قيم، وتعزيز الشعور الشخصي بالأخلاق.	التشكك (وربما تنحية) أفكار الأسرة، أو قيمها.	قد يؤدي رفض المراهق المواقف والمعتقدات التي يتشبث بها الوالدان إلى صراع في المنزل.
تعميق الصداقات الحميمية، وتكوين صداقات جيدة.	يريد قضاء وقت أقل مع العائلة، ومزيد من الوقت مع الأصدقاء.	يقلق الآباء والأمهات بشأن تأثير الأصدقاء، ويستاؤون من «التعامل مع المنزل وكأنه فندق».

المحطات الأساسية في مرحلة المراهقة المتأخرة (من 17 إلى 18 عامًا)

المحطات الأساسية	سلوك المراهقين	التأثير في الأسرة
السعي لتحقيق المثالية.	محاولات البحث عن قضية اجتماعية أو سياسية يتبناها. قد ينتمي إلى الطوائف أو الحركات الدينية.	قد ينزعج الوالدان من رفض معتقداتهم.
الاحتكاك بالحياة، والعمل، والعلاقات خارج نطاق الأسرة.	لا مفر من تعلُّم سبل التعامل مع الضغوط الناجمة عن الاحتكاك بالحياة والعمل والعلاقات خارج الأسرة. قد يرغب على الأرجح في الخروج مع الأصدقاء بدلًا من الانضمام إلى الأسرة في العطلات.	رغبة الوالدين الطبيعية في حماية ابنهما قد تتسبب في خصومة. قد تتاح للوالدين فرصة الاستمتاع بالعطلة التي يريدونها، دون الحاجة إلى أخذ رغبات أي شخص آخر في الاعتبار.
المضي قُدمًا في رحلة تحقيق الاستقلال المالي أو العاطفي.	القلق أو عدم اليقين بشأن المستقبل قد يدمران الحالة المزاجية، والثقة، واحترام الذات.	ربما يستمر دعم الوالدين ماليًّا للمراهق الذي لم يعد يعتمد عليهما عاطفيًّا. (وقد يحوّل ذلك العلاقة إلى علاقة مضطربة غير متكافئة).
مناطحة الأسرة رأسًا برأس.	يميل إلى الشعور بأن لديه رؤى وخبرة في العالم قد يفتقر إليها الآباء.	قد يجد الوالدان أن الكلمة العليا لم تعد لهما، ويستاءان من انعكاس الأدوار، ربما حتى يشعرا بالتهديد والخوف.
كاد يصبح رجلًا مؤهلًا للاستقلال، والاعتماد على النفس.	قد يرغب في مغادرة منزل الأسرة والعثور على مكان يُقدِّر استقلاليته.	قد يحتاج الوالدان إلى إعطائه مساحته الشخصية في المنزل.

ابنك يتغير، وليس بيديك منعه من هذا. بينما كانت زمام الأمور في يديك سابقًا، وكان هو من يتبع القواعد، فهو الآن يمارس سلطته الخاصة، ويطبق قواعده الخاصة. إنه يتجه نحو تقرير مصيره الشخصيِّ، وممارسة الانضباط الذاتيِّ والتحفيز الذاتيِّ.

وأهم عملية تحدث في تلك المرحلة هي النمو الشخصيُّ، الذي لا يمكنك تحويله إلى مشروع يمضي وفق خطة محددة، تمامًا كما لا يمكنك تحويل مسألة قدرة الطفل على الوقوف إلى مشروع يمضي وفق خطة محددة، فالطفل سيقف عندما يئن الأوان، وسيقف عندما يمتلك القدرة الجسدية اللازمة للوقوف.

وبعدما كنت تلقنينه الصواب والخطأ، ها هو ابنك الآن يصيغ قيمه الخاصة، ويحدد خياراته الخاصة، وعلينا إفساح المجال لذلك.

ولكن ما السبيل إلى تربية ولدٍ أكثر نضجًا عاطفيًّا بينما يمر بكل هذه التغيرات العصبية، والهرمونية، والعاطفية؟

لدي خبر مفاجئ لك! ليس عليكِ التدخل في هذا كأم! عليكِ فقط أن تكوني مثالًا يُحتذى به، وأن تتمهلي حتى تبزغ العلامات التي تشير إلى أن دماغه يتطور، وأن الجهاز العاطفي/ الحوفي يتناغم مع قشرة الفص الجبهيِّ. بإمكانك مساعدته في التعرف على مشاعره. إذا اشتكى من ألم في بطنه، فأنت تعلمين أن هذا قد يكون بسبب القلق الذي يعتريه، قولي له: «هل فكرت أنك

ربما تكوِّن قلقًا بالفعل بشأن شيءٍ ما؟»، هكذا تحافظين على توجيه بوصلته نحو عالمه الداخليِّ حتى يتعلم الثقة في هذا العالم.

عقل المراهق ليس عقلًا كامل التكوين!

من المهم أن ندرك أنه في دماغ المراهق، لم تُكِّون قشرة الفص الجبهيِّ بعد جميع وصلاتها العصبية. فإن عملية نمو قشرة الفص الجبهي (خلف الجبهة) بالقشرة الدماغية لم تكتمل بعد. ولقشرة الفص الجبهي هذه العديد من الوظائف، لكنها لدى المراهقين تتحكم فيما يلي:

- الفكر الاستنتاجي والتحليلي.
- التأمل الذاتي والوعي بالذات.
- إعادة النظر في الأفكار الشخصية.
- القدرة على توقع العواقب.
- القدرة على وضع الأهداف والمقاصد طويلة المدى.

بوجه عام، تتحكم قشرة الفص الجبهيِّ في ضبط النفس والوعي الذاتيِّ. لا سيما أن هذه تعد أيضًا أهم مرحلة للتطور الروحيِّ. ولا تتحقق القدرة على إدراك الذات دون أن يبدأ نشاط الدماغ في الانتقال إلى قشرة الفص الجبهيِّ. ولا يجيد الأفراد التعاطف الحقيقيَّ قبل أن تتمكن قشرة الفص الجبهيِّ من التكيف مع استجابتَي الكر أو الفر (القتال أو الهرب) المنبعثتين من الجهاز الحوفي. بعبارة أخرى: قبل أن يتمكن ابنك من استخدام مستشعراته العاطفية لتهدئة نفسه.

فبهذا الجزء من الدماغ فحسب، يمكن تحديد المقاصد والامتثال لها. وتقول الحكمة الفيدية القديمة إن المرحلة العمرية من سن ثلاثة عشر إلى ستة عشر عامًا تشهد انتقالًا إلى مستوى أعلى من الوعي؛ وعي بالذات تحت مظلة الإيمان الأوسع بالله.

ما إن يدخل ابنك مرحلة المراهقة، غالبًا لن يكون بإمكانه تحديد مقاصد ناضجة وتتبعها كشخصٍ بالغ. على سبيل المثال: لنفترض أنك ذاهبة إلى حفل عشاء بصحبة أشخاصٍ لا تحبينهم، ولا تتوافقين معهم حقًا. حينها تعقدين نية، وتقولين لنفسك: «سأكون لطيفة وهادئة لتجاوز هذا الحفل».

والطريقة الوحيدة لفعل هذا تتمثل في استخدام قشرة الفص الجبهيِّ كاملة النمو. ودونها، ستكونين رهن استجابة الكر أو الفر (القتال أو الهرب)، وستجلسين وأفكار كهذه تدور في رأسك: «كم هو غبي! كم هي سخيفة حمقاء!». وسرعان ما ستبدين ردة فعل مندفعة، ستكوين وقحة، أو ستقررين أنك لن تتحملي هذا لدقيقة إضافية وستغادرين، إلا أن قشرة الفص الجبهيِّ كاملة النمو هي الشيء الوحيد الذي يرصد أفكارك، ومشاعرك، وأفعالك، ويمكنه تهدئتك.

إذا أدخلتِ ابنك المراهق في جهاز التصوير بالرنين المغناطيسيِّ، سيتبين أن جهازه الحوفي هو الجزء الذي يعمل طوال الوقت في دماغه. لذا، يكون المراهقون شديدي التحفز، ويميلون إلى ردود الأفعال المندفعة. وهذا يفسر أيضًا الصراخ الذي يلازم الفتيات من عمر العاشرة حتى مرحلة المراهقة المبكرة. تعتقدين أن ثمة دخيلًا اقتحم غرفتها، بينما فقط هناك عنكبوت صغير في زاوية الغرفة! إن ردة فعلهن هذه تنتج عن مستويات الطاقة المرتفعة والمشاعر المحتدمة، أما لدى الأولاد، يتجلى ذلك في حدة الطباع والميل إلى المخاطرة، لكن بينما يمضي الأولاد قُدمًا في نوات مراهقتهم، يتجه نشاط الدماغ صوب قشرة الفص الجبهيِّ، ويبدأ النظام الحوفي في تهدئة المراهق، وتبدأ وظائف قشرة الفص الجبهيِّ في تولّي زمام الأمور والسيطرة.

بخلاف المحطات الرئيسية للنمو التي ذُكرت في الجداول التي تناولناها سلفًا، سوف يمر ابنك المراهق أيضًا بمراحل نموه المبكرة مرة أخرى. أتذكرين حينما ذكرنا التعلق، في المرحلة من الولادة حتى عمر العامين؟

الآن رغبته في الحميمية تدفع بالحاجة إلى التعلق بالآخرين مجددًا. سيتبادل الرسائل النصية، أو سيتحدث مع أصدقائه عبر تطبيق واتس آب طوال الوقت، لأن نمو دماغه يحفّز رغبته في التعلق بالآخرين، وكأمهات وآباء، علينا تفهّم ذلك. تزعم نظرية التعلق أن تجاربنا المبكرة في التعلق تؤثر في جميع علاقاتنا، حتى عِند الكِبر (بما في ذلك كيفية ارتباطنا نحن بأبنائنا المراهقين). إنها تُملي علينا طريقة ارتباطنا بالآخرين ومصادقتهم.

هناك ثلاثة أنماط للتعلق: الآمن، والقلق/ المتناقض، والتجنّبي/ الانطوائي. والمراهق الذي خاض تجربة التعلق الآمن (أي أنه شعر بالأمان، وبالهدوء، وبأنه محط اهتمامك أنت وأبيه، أو أحدكما في العامين الأولين من حياته) سيدخل في علاقات جديدة بتوقعات إيجابية وحدود صحية. في المقابل، أنماط التعلق القلق دائمًا محفوفة بالدراما ومشحونة بالعواطف، وتصاحبها أنماط الشد والجذب. أما التعلق التجنّبي/ الانطوائي ببساطة يتمثل في أن الابن سيفضِّل الاستقلالية على البقاء بين أفراد تربطهم علاقات وطيدة ببعضهم بعضًا.

الجانب الأكثر إثارة في نظرية التعلق هو البحث الشامل والنصائح التي تطرحها. سو جونسون، عالمة النفس الحائزة على عدد من الجوائز ومؤلفة كتاب Hold Me Tight، الذي نُشر عام 2008، وقد توصلت إلى نهج للعلاج النفسيِّ الهادف إلى تحسين العلاقات يرتكز على العاطفة يُسمى Emotion–Focused Therapy أو اختصارًا (EFT)؛ تقول إننا ثدييات اجتماعية نعيش ونزدهر من خلال الترابط والانتماء. ولم يفُت الأوان قط لتعلم كيفية النمو والتعافي من خلال التناغم الحقيقيِّ مع الأشخاص المهمين في حياتنا.

يذكِّرنا دان سيجل، أستاذ الطب النفسي الإكلينيكي، ومؤلف كتاب Brainstorm، الصادر عام 2013، وهو كتاب يهدف إلى فهم دماغ المراهق؛ بأن

أدمغتنا تتمحور حول العلاقات، وأن جميع أوجه التطور العقليِّ (لا سيما لدى المراهقين) تحدث عبر العلاقات. ومن ثم، فإن الحياة الأسرية لابنك مهمة لصحته العقلية والعاطفية، مهما يبدُ أنه ينسحب منها بشدة. إنه لا يزال في حاجة إلى التناغم العاطفيِّ، وهذا يعني أنه يجب أن يجد من ينصت إليه، ويرى حقيقته. وحسبما يشير سيجل، فإن هذا يساعد في تكامل نشاط الدماغ، ويهدئ الجهاز العصبيَّ.

كأمهات، نحتاج إلى أن نكون واقعيين، وألا نعيش تحت سلطة توقعاتنا بشأن ما ينبغي أن تكون عليه الأمور. تراجعي قليلًا لتقابلي ابني في منتصف الطريق بينكما، وإذا كان ذلك بالأمر العسير، فاطلبي المساعدة أو العلاج. كأمهات، بمقدورنا تعلُّم كيفية رعاية أبنائنا المراهقين، والتعاطف معهم، والاستماع إليهم بصدق دون محاولة للإصلاح، أو النصح، أو التحكم، أو التلاعب. لا عليكِ سوى أن تكوني حاضرة بصدرٍ رحب وعقل متفتح. ربما لا يتحدث ابنك كثيرًا، لكن التواصل اللفظيَّ ليس هو الطريقة الوحيدة للحب والتواصل.

تشمل المهام النمائية التي سيؤديها ابنك الاستقلالية، وامتلاك مقاليد أمره، والحرية، والفردانية، وتكوين الهوية. يبدو الأمر وكأن مرحلة الاستكشاف التي خاضها رضيعًا تتكرر من جديد!

إنه يحتاج أيضًا إلى فهم الأخلاق، وتعميق نضجه بشأنها، كي يتمكن من تكوين علاقات قوية، ويؤسس عائلته في نهاية المطاف. إن سؤاله الأكبر حاليًّا هو: «من أنا؟».

خلال هذه المرحلة، لا يمكنكِ التحكم في نموه البدنيِّ، وقد لا يصير بمقدورك التحكم في مزاجه العام، الذي يؤثر بدوره في نموه العاطفيِّ. ما يمكنك المشاركة فيه هو مساعدته في إنجاح مهامه النمائية.

ورقة عمل: واجبك المنزلي:

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية حول مرحلة «التطور» التي تمرين بها أنت:

- هل أنت مالكة أمرك ومستقلة؟
- كيف تصفين مرحلة التطور التي تمرين بها أنتِ؟
- ما هي فوائد هذه المرحلة وتحدياتها؟
- هل أنت واثقة بهويتك وتشعرين بالأمان حيالها؟
- ما هو أسلوب التعلق الذي تبدينه في علاقاتك؟
- هل لاحظتِ أنك تتجنبين ابنك، أو تلتصقين به أكثر من اللازم؟
- هل بمقدورك التناغم مع الآخرين، وإبداء التعاطف؟

الإجابات ليست دائمًا سهلة...

الفصل السادس

أمور يجب أن يتعلمها جميع الأولاد

«شقَ طريقك، ولا تخف، ستنفتح أبواب لم تكن تعلم شيئًا بشأنها[3]».

إن ابنك المراهق يبحث عن هويته. والاستكشاف هو القوة المحركة لرحلة البحث هذه. وما إن حدد الابن هويته، فإنه يتشبث بها مدى الحياة، هكذا نأمل. ويبدأ هذا الاستكشاف بين سن الثالثة عشرة والخامسة عشرة. حينها يتساءل ابنك:

«أي تصفيفة شعر أريدها؟».

«ما الموسيقى التي أسمعها؟».

«أي مجموعة أرافقها؟».

«هل أنا ذو شخصية انبساطية أم انطوائية؟».

«هل أنا ذو شعبية أم أنني لست كذلك؟».

«من أكون بين هذه المجموعة؟ من أنا في المدرسة؟».

كل هذه الأسئلة جزء من رحلة استكشاف هويته الحقيقية، ولن يلتزم بإجاباتها إلا عندما يستكشفها استكشافًا كافيًا. وهذا يتطلب مستوىً معينًا من النضج.

يومًا ما، قد يحب ابنك المعكرونة باللحم المفروم، وفي اليوم التالي تجدينه نباتيًّا لا يأكل اللحوم. في أحد الأسابيع، ربما يقولها بقوة: «لن أدخن السجائر أبدًا. والسجائر الإلكترونية لا تستهويني». وفي الأسبوع التالي، تمسكين به والسيجارة في يده!

ومن ثم، تصيبنا الهستيريا!

حتى لو تمكنا من الحفاظ على هدوئنا، فإننا سنطرح أسئلة على غرار: «أين التزامك؟ أين إحساسك بالمسؤولية؟».

عليكِ أن تعرفي أن الالتزام لن يحدث إلا في وقت متأخر من رحلة تطوره. إذ يتطلب التكوين الفعليُّ للهوية الكثير من الاستكشاف قبل الوصول إلى مرحلة الالتزام بالمُثُل والهوية. ستكون ثمة الكثير من الأوقات التي تخيب فيها آمالك، وتتعجبين مما يحدث. لا بأس، فإن تشكّل الهوية يتطلب وقتًا. وفي نهاية المطاف، نصل جميعًا إلى مرحلة نثق فيها بأنفسنا لنفعل ما نقول إننا سنفعله. عندما يبلغ سن الثلاثين، سنرى التزامًا حقيقيًّا منه تجاه هويته التي

يزعمها، هكذا نأمل، ولكن كما تعلمين، لا يتوقف البشر عن النمو أبدًا. كل ما يمكنكِ التأكد منه هو أنـه كمراهـق بين الثالثة عشرة والخامسة عشرة من عمره يتغير تصوّره عن نفسه مرارًا، وسيظل هكذا الحال لعدة سنوات قادمة.

هدّئي روعك، فإن لديك فتىً مراهقًا طبيعيًّا في المنــزل! يصف البعض مرحلة المراهقــة بالفترة البشــعة عندما يمـر الأبناء بتغيرات شـخصيـة، ويصير من خصالهم الجدال، والتمرد، والصِداميــة، وعدم التعاون. اعلمـي أنه لا مفر من التوتــر، والصدام، والصـراعات المصاحبــة لبداية المراهقة. في الواقع، إنها ضــرورية، وتمثل جزءًا طبيعيًّا وصحيًّا من رحلة تطور ابنك.

سأساعدك على إفساح مجال فيه يتسع نطاق استقلالية ابنكِ بأمان، كي يستكشف ويجد هويته، وحريته واستقلاليته، وحميميته، ولكي يشكّل منظومته الأخلاقية الخاصة، إليكِ المهام الرئيسية التطورية في مرحلة المراهقة. وعليكِ مساعدة ابنك، بطريقتك الخاصة، لمناقشة هذه المهام وإنجازها بنجاح، فإن نضجه وسلامته النفسية متوقفان على تلك المهام. ويتعين عليكِ فهم الحاجات الثلاث التي يستكشفها ابنك:

1. يحتاج إلى إيجاد استقلاليته.
2. يحتاج إلى استكشاف هويته.
3. يحتاج إلى إيجاد صُحبة (مجموعة أو عشيرة) ينتمي إليها.

بعبارة أخرى: يتطلب النمو الصحيُّ في مرحلة المراهقة أن ينجح المراهقون في إنجاز بعض المهام المهمة. إنهم بحاجة إلى خوض تجربة تولّي زمام بعض أمور حياتهم، وأن يجربوا الهوية المستقلة ويكتشفوها، وأن يبدؤوا تجربة بعض الاستقلال عن قيود الأسرة.

الخطوات الأربعة نحو استقلال المراهقين

حينما كان أولادي في المدرسة، أدرت دورة تدريبية -كانت تنعقد بانتظام- للأمهات، وعملت من كثب مع مستشار المدرسة جيسون بانتجيس، الذي كتب أطروحة رسالته لنيل درجة الماجستير حول الذكورة والمعتقدات المجتمعية. وقد كتبنا معًا الخطوات الأربعة المذكورة أدناه، وأصبحت تلك الخطوات منذ ذلك الحين مذهبي الذي أتبعه في جميع ورش العمل التي أديرها. لقد استفدنا بالفعل من العديد من الباحثين البارزين في مجال علم النفس التطوري، ودراسات النوع الاجتماعي آنذاك، مثل: إريك إريكسون، وجون بولبي، ولورنس كولبرج، وستيف بيدولف، ومايكل جوريان، ووليام بولاك، لذلك فإن هذه المراحل النمائية قد حظيت بتوثيق جيد. إلا أنني، على وجه خاص، أدين بالفضل إلى الأبد لجيسون لمساعدتي في صياغة هذه الخطوات بوضوح شديد.

أقول للأمهات دائمًا: «أبناؤكم قد يبدون سيئي الخلق، أو وقحين، أو غير مستعدين للمشاركة، إلا أنهم رغم ذلك يحاولون حقًا تحقيق شيءٍ ما. ببساطة،

هم ليسوا ضدك، بل عليهم تجاوز مهام معينة، كي يمضوا قُدمًا نحو النضج. هذا **حقًا** ما هم بصدد فعله». ولا يمكن تخطي أيٍّ من هذه الخطوات التي يحتاج ابنك المراهق إلى اتخاذها، كي يصير رجلًا كبيرًا مستقلًا.

الخطوة الأولى: يحتاج ابنك إلى السيطرة (وفرض حكمه الذاتي) على حياته الخاصة

يحتاج ابنك المراهق دخول عالم الكبار بينما يتمتع ببعض السلطة على حياته وقراراته، إلا أنه سيحتاج أيضًا إلى اكتساب الثقة في النفس والمهارات اللازمة لاتخاذ قراراته بنفسه، وكذلك أن يقبل أن أفعاله ستتبعها عواقب عليه التعامل معها.

إن العديد من الجدالات التي تخوضينها مع ابنك لا تتجاوز كونها محاولة منه **لفرض حكمه الذاتيٍّ على حياته**، فلترحِّبي بهذه العلامات باعتبارها علامات دالة على أن ابنك ينضج حاليًّا، وأعينيه على تعلم المهارات التي يحتاجها إلى حل المشكلات، وللسيطرة على ردود أفعاله واندفاعاته. يحتاج ابنك إلى قبولك، وحبك، ودعمك مهما يقل، كما يحتاج أن يسترشد بك لكبح جماح أفعاله المندفعة. إليكِ بعض الأفكار لمساعدته في هذه المهمة الحاسمة:

• هل ترينه يهمُّ بالسيطرة على حياته، ويتحمل المسؤولية عن أفعاله وعواقبها؟ دعيه يفرض سيطرته على غرفته. تأكدي أنه لديه مساحة خاصة ليست لأحد سواه. لا تُعدّي لأجله جدولًا زمنيًّا للمراجعة عندما تبدأ الامتحانات المدرسية؛ دعيه يحمل هذا على عاتقه، ويمارس السيطرة عليه. واعرضي المساعدة إذا احتاجها، لكن دعيه يتولى المهمة بنفسه.

• ضعي لابنك حدودًا واضحة، ومعقولة في الوقت نفسه. إنه يحتاج إلى معرفة الحدود المقررة. وتلك الحدود توفر لابنك الأمن والأمان، وتتيح له اتخاذ قرارات مستنيرة. لذا، تفاوضي على الحرية في إطار هذه الحدود.

• حاولي خلق الفرص لابنك، كي يتخذ قراراته بنفسه، ويمارس استقلاليته. وهذا قد يشمل -على سبيل المثال- إدارة شؤونه المالية، وشراء ملابسه، وأدوات النظافة خاصته.

• كوني حاضرة بآذان مصغية، استعدادًا للإرشاد حينما تُطلب منك المساعدة، لكن فلتأخذي خطوة للوراء كلما أمكن، فإن إقبالك على إنقاذ ابنك دون ضرورة أو قبل الأوان قد يشير إلى أنك لا تؤمنين بابنك.

• المسؤولية تصاحب الحرية. عليه الالتزام بالاتفاقات والالتزامات. حمّليه مسؤولية أفعاله أكثر من أي وقت مضى.

• دعيه ينال أكبر قدر ممكن من الاستقلالية (دون تعقّبٍ يشبه نظام تحديد المواقع GPS)، وتذكّري أن ابنك لا يرفضك، إنه ينمو داخليًّا، فإذا كانت معظم جدالاتكما تبدأ أو تنتهي بقوله: «لماذا تعامليني دائمًا وكأنني طفل!»، فمن المحتمل أن يكون الاستقلال مَكمَن مشكلة ما.

• تقبّلي محدوديتك، فليس بمقدورك إجبار ابنك على العمل بجدٍ أكثر مما يريد. ما بوسعك فقط هو التأكد من أنه يعرف عقبات ما يفعل.

الخطوة الثانية: إنه يحتاج إلى تكوين هويته الشخصية

يحتاج ابنك إلى دخول عالم الكبار بينما يتمتع بصورة ذاتية معقولة (لا أقول صورة مثالية، لكن -على الأقل- صورة لا بأس بها). يجب أن يكون على دراية بنقاط قوته، ومواطن ضعفه، وقيمه، وأهدافه، ومعتقداته، وأن يرى نفسه عضوًا فريدًا ذا قيمة في مجتمعه. إنه في حاجة إلى الشعور بأن الآخرين يتقبلونه ويحترمونه على ما هو عليه. وكي يتحقق ذلك، سيتحدى ابنك ما تقولينه من كلمات، وما تؤمنين به من قيم، وما تتبنينه من آراء. وهذا ليس رفضًا لك، بل هو جزء من عملية البحث عن هويته، فإن الهوية الثابتة تتطلب أن يشتد عوده، ويعلو صوته مُعبرًا عن نفسه.

فكري في ابنك. اذكري أحد المواقف التي لاحظتِها مؤخرًا، والتي تشير إلى محاولته **بناء هويته**. ربما يتمثل ذلك في أنه ينهمك في دراسته، لأنه يعرِّف نفسه على أنه «الفتى الذكي»، أو ربما لا يجتهد في الدراسة، لأنه يعرِّف نفسه على أنه «لا يعبأ بدرجات التقييم المدرسية»، فكيف ستتعاملين من منطلق أمومتك مع هذا؟

ربما يصر على ارتداء ملابس معينة، أو الظهور بقصة شعر على الموضة، فكيف لنا أن إفساح المجال أمام تشكيل هويته بأمان على هذه الأصعدة؟ هل الشعر المنمق والملابس المتأنقة أمور لا جدال فيها بالنسبة إليك، أم أن بمقدورك المساومة بشأنها، مثلًا: كأن تسمحين له أن يفعل بشعره ما يحلو له خلال العطلات، لكن ليس خلال فترة الفصل الدراسيِّ؟ أيمكنك إعطاؤه بعض الحرية بشأن مظهره الشخصيِّ، لأن مظهره هذا هو المنطلق الأكثر أمانًا لبدء رحلة استكشاف هويته؟

والوجه الآخر لعملة هذا البحث عن الهوية يتمثل في الأهمية التي يعيرها المراهقون لنظرة الآخرين إليهم، فإن من شأنها بالتأكيد التأثير في نظرتهم إلى أنفسهم.

• فكري في أمثلة لمواقف من حياة ابنك، وكيف يمكنك إتاحة متسع أكبر لأجله، وأين يتعين عليكِ وضع الحدود الفاصلة.

• تذكّري أن ابنك فرد مستقل بذاته، وليس مجرد امتداد لك. لا تتوقعي من ابنك أن يشاركك أحلامك، وطموحاتك، ويتبنى نفس قيمك، فإن لديه أحلامه، وطموحاته، وقيمه الخاصة. هل تحاولين تربية «نسخة مصغرة منك»، أم إنسان ذي بصمة خاصة؟

• ساعديه على بناء احترامه لذاته، وآمِني بقدرته على التعامل مع الأمور بنفسه. وتوقّعي منه ممارسة اللوم والإسقاط بسبب هذه الأنا الهشة غير الناضجة داخله.

• قد يجرّب هُويَّات مختلفة من خلال الملابس، أو اللغة، أو الموسيقى، وقد يتابع من كثب سلوكيات جماعية معينة؛ كل هذا طبيعيٌّ.

الخطوة الثالثة: إنه يحتاج إلى تحرير نفسه من قيود العائلة

يحتاج ابنك إلى الشعور بأنه جزء من العائلة، ولكن في نفس الوقت يحتاج أن يُتاح له قدرٌ من الانفصال عنها. إن الكثير من سلوكيات ابنك التي يصعب التعامل معها تنبع من محاولة تصوُّر نفسه كمالك زمام أمره؛ ذاك الرجل المميز عن أسرته (مع استمرار وجود دور يؤديه في الأسرة).

لكن أين ستكمن مواطن تميُّزه هذه؟ هل ستكمن في رأي ما، أو في غرفته، أو في إجرائه بعض الترتيبات دون أن يحيطك بها علمًا أو يستأذنك، أو بتوجيه أوامره إلى إخوته؟ لدى بعض الأولاد، ستبدو الإجابة في الصمت؛ فقط سيغلق باب غرفته، ويضع على أذنيه السماعات، ويعزل نفسه هناك.

افهمي أن ابنك سيبدأ في البحث خارج الأسرة عن الدعم العاطفيِّ، والموافقة، واعتراف الآخرين به، وقبوله. هذا جزء طبيعيٌّ من النمو. إذا حاولت كبح هذا السلوك، فربما هكذا تجبرينه على **تحرير نفسه** من العائلة على نحو سيؤلم الجميع.

كوني أكثر وعيًا بذاتك، لا سيما فيما يتعلق بهويتك وأهدافك، وابحثي عن اهتمامات لك خارج حياة ابنك. لقد آن الأوان لاستعادة حياتك. ربما يكون ذلك مخيفًا بالنسبة إلى أمهات المراهقين الصغار. نعم.. سيتركك ابنك، وستساعدينه على ذلك بتشجيعه على استكشاف هذه الجوانب المختلفة من سنوات مراهقته.

تذكّري أيضًا أن تشكك ابنك فيما تعتقدينه ليس رفضًا لك، بل هو جزء من عملية البحث عن رجولته المبكرة أو رشده.

• شجعي ابنك على قضاء الوقت مع عائلات أخرى.

• ساعدي ابنك في اختيار من يُقتدى بهم بين الكبار.

• افسحي المجال لسماع صوت ابنك، والإصغاء إلى آرائه، لا سيما إذا كانت مختلفة عن آرائك.

الخطوة الرابعة: ابنك يحتاج إلى اكتشاف الحميمية وفهمها

سترين تطورًا واضحًا على هذا المستوى خلال فترة مراهقته، وحديثنا لا يقتصر على رغباته الجنسية فحسب، بل يشمل أيضًا العلاقات العميقة والهادفة التي سيكوّنها، والتي ستبقى بعضها مدى حياته. يخوض ابنك الآن مرحلة مكثفة من **تعلُّم الحميمية** والعلاقات.

وها هو يتعلم من جديد التفاوض على حاجته إلى التعلق بالآخرين. وتبلغ مستويات اهتمامه بالجنس الآخر أقصاها على الإطلاق. وبينما يمضي قُدمًا في رحلة النضج، تتخذ صداقاته مع الذكور معنىً جديدًا بالنسبة إليه. ربما تكون هذه أيضًا مرحلة حاسمة لاختِيار الأصدقاء الحقيقيين، كما يحتاج إلى فهم كيف

يصير هو نفسه صديقًا حقيقيًّا. تساعد الرياضات الجماعية في هذه العملية، لأنها تحث على الولاء، وتكوين الصداقات الوطيدة. ويجب وضع حدود صارمة حتى لا يضر الصبي وعيه الذي لا يزال يمضي في رحلة النضج.

وبينما تتخذ علاقاته طابعًا أكثر حميمية، سيمر ابنك بمشاعر الخيانة الحقيقية، والخذلان، والإحباط على يد الأصدقاء، وستنتابه تلك المشاعر بعمق، لأن صداقاته برفاقه المقربين صارت الآن أكثر أهمية بكثير مما سبق؛ لقد صارت مشاعره أعمق، ومن ثم صار يربطه بالآخرين تواصل أقوى بكثير مما سبق.

قد تجدين أنه لا يريد التحدث عن رغباته الجنسية. تتساءلين: لمَ لا؟ الإجابة هي أن هذا الأمر برمته جديد بالنسبة إليه. إنه مُحرَج، كما أنه لا يعرف ماهية مشاعره، وهو حساس بهذا الشأن. إياك والمزاح بشأن هذا الموضوع، وعليك أن تكوني قد تحدّثت إليه بالفعل عن الجنس قبل سن السادسة عشرة من عمره، فمن الأسهل إجراء تلك المحادثة معه، وهو في عمر الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة. وعلى أي حال، يجب أن يعرف أنك ما زلت هنا للتحدث معه. وتذكّري أن لديك دورًا تؤدينه، فإنكِ أنتِ المعيار الذي سيقيِّم من خلاله كل فتاة أو امرأة يقابلها.

• تصبح الصداقات في غاية الأهمية، وعليك الاعتراف بأن جيل ابنك يقدّر الصداقة والعلاقات أكثر بكثير مما قدّرها جيلنا.

• لا تكُفي أبدًا عن إخبار ابنك أنك تحبينه (وهذه النصيحة موجهة أيضًا وخصيصًا إلى والده!).

• اسألي ابنك عن رأيه (وأنصتي إليه). يتمتع أولادنا برؤى مذهلة بشأن بالعديد من القضايا، كالأخلاق، والسياسة، والعلاقات -على سبيل المثال لا الحصر-. إنهم يفهمون تعقيدات «القضايا الكبرى»، ويريدون مناقشتها. يحتاج ابنك أن يعرف أنك تقدّرين آراءه، وأن رأيه ذو ثقل في ميزانك.

• أظهري اهتمامًا بما يفعله ابنك، لكن اقبلي أنه لن يخبرك بكل شيء، فالأسرار جزء من كونه مراهقًا.

رحلة البطل

على مستوى أعمق، يمكننا تسمية سنوات المراهقة هذه بـ «رحلة البطل». ذكر عالم الأساطير المقارن جوزيف كامبل، في مؤلفه الصادر عام 1949، بعنوان The Hero with a Thousand Face؛ قوله الشهير: «إن جميع الثقافات تقريبًا تنطوي على طقوس انتقالية تؤرِّخ مراحلنا الانتقالية».

إن سنوات المراهقة مرحلة مضطربة من شأنها تحويل الصبي إلى رجل. وكي يبلغ المراهق أشده على المستويين؛ العاطفيِّ والروحيِّ، فثمة خطوات عليه اتخاذها، ومجازفات عليه خوضها لـ «يُصقِل» جسده، وعقله، وروحه. في العديد من القصص والأساطير (كقصة The Lord of the Rings، سيد الخواتم، على سبيل المثال)، يمر البطل بمرحلة من الوهن، ويواجه احتمالات الفشل.

وفي هذه المرحلة، قد تبدو مهمته مستحيلة، وربما يشعر بأنه عالق أو أن الأمر يفوق طاقته. يبدو الأمر كما لو أنه يعيش أحد تلك الأحلام التي نحاول فيها الجري، لكننا لا نتمكن من الفرار من الشرير، أو تكون أقدامنا عاجزة، ولسنا قادرين على الحركة. قد يبدو شعور الصبي بسنوات المراهقة على هذا النحو، فما إن شَعر بأنه قد كبر بالفعل، تذكر اعتماديته على الآخرين، وعجزه عن أداء الكثير. وهذا الإحساس «بفقدان السيطرة» يستدعي شعورًا طاغيًا بالهشاشة. بالنسبة إلى صبي في سن المراهقة، فإن هذا يُترجم على أنه ضعف منه أو انتقاص من رجولته.

يجب على الصبي المراهق سبر أعماق نفسه، كي يصل إلى قوته الشخصية وإحساسه بذاته، وأن يغوص في أعماقه أكثر فأكثر، كي يكتشف كرامته ومواطن قوته. مع ذلك، في رحلة البطل، يتنفس المراهق الصُّعداء عندما يواجه مخاوفه، ويدرك أن ما قد يبدو في ظاهر الأمر ضعفًا، هو في الحقيقة قوة.

لقد خاض ابني رحلة البطل هذه أيضًا. إن شعره أحمر اللون، وكان يواجه المضايقات بلا هوادة إثر ذلك خلال مراهقته. لقد تأذى من ذلك بعمقٍ، إلا أنه نمّى في نفسه حسًا فكاهيًّا ماكرًا، وصدقًا كان لهما الفضل في قلبِ طاولة مضايقيه. لم يصبح الشعر الأحمر موضة رائجة إلى أن صار في العشرينيات من عمره. أعتقد أنه لا يزال مدهوشًا من الاهتمام الزائد الذي تلقّاه بسبب شعره الأحمر المموج، وحس دعابته الرائع.

لكي يصير الصبي رجلًا، فإنه يحتاج إلى متسع ليعيش حقيقته الخاصة. هذا البطل يبدأ رحلته جاهلًا بهويته، غير مدركٍ لقدراته أو موهبته، دون مقاصد أو التزام بمبادئ الحياة. وخلال رحلته، يقابل من يسترشد بخطاهم أو من يُعلمونه، ويتعلم أن يثق بحدسه، يُخذَل ويسقط أرضًا إلا أنه يقوم مجددًا، ويعثر على دربه من جديد. وإذا عانى جرحًا عميقًا أو تعرض للخيانة، فإن هذه بالتحديد هي الجراح التي سترشد خطاه على طول الطريق. هو الآن في بحث دائم عن اليقين والموافقة، لأنه يشعر دائمًا بأنه ليس كافيًا. ستوكل إليه المهام لإنجازها، وسيخضع لاختبارات الحياة كي يجتازها، إلا أنه يحتاج إلى إثبات المزيد من قوته وسيطرته، لأن لديه رؤية خاصة، أو أسلوبًا أفضل، أو منطلقًا آمن يفضّله. سيدلّه من يساعدونه كما ستدلّه العلامات على الحقيقة أو الطريق، لكن سيظل هناك صوت يهمس في أعماقه دائمًا... وإلى هذا الصوت الداخليِّ العميق عليه أن ينصت، فهو ما سيمنحه القوة كي يقول «لا» لإملاءات الآخرين عليه بشأن الدرب الذي يجب أن يسلكه.

ومع ذلك، قد يستسلم أحيانًا لإملاءات الآخرين بشأن ما يجب فعله، ومن يجب هو أن يكون. فمثلًا: الوقوف في وجه أبٍ قوي يتطلب من الصبي الكثير من الشجاعة. على مدى سنوات، ربما يتظاهر بامتثاله للأدوار والصور

النمطية. قد يكون وحيدًا أحيانًا، وبين الكثيرين في أحيان أخرى، لكن في نهاية المطاف سيجد قيمه الأساسية، ومصيره، وغايته، وجوهره.

الهدف هو دمج كل ما تعلمه، والسير في نهاية المطاف على دربه الخاص. هذه رحلة البطل ورحلة المراهق. وإذا آمنّا بهذه الأسطورة، يتضح لنا كأمهات أن أبناءنا لديهم رحلة روحية خاصة بهم، وكل نجاح وكل صراع سيمثل فرصة لهم لاكتشاف هويتهم، ومن يريدون أن يكونوا في مجتمعهم.

يتمثل دورنا في المشاركة باهتمام، لا السيطرة أو التوجيه. لا يجب أن نحرمه مما يمكن أن يتعلمه بمحاولة إنقاذه من صراعاته الخاصة. يجب أن نربيه ليصبح كما يفترض أن يكون، وأن نفهم أن حياته ملكٌ له، ليست مشروعًا علينا إدارته. رحلة البطل هي عملية تحول، وحِراك طبيعيٌّ نحو الكمال.

ما هي الأخلاق بالنسبة إلى الصبيان؟

ما هو تعريف ابنك للأخلاق؟ ربما يكون هذا سؤالًا صعبًا بالنسبة إليه، لذا ناقِشا الأمر: ما هي آراؤه بشأن التدخين، والهرب من اليوم المدرسي، والسرقة؟ المناقشات التي تدور حول القيم والأخلاق عظيمة الشأن. بالطبع يجب أن تكوني قدوة يُحتذى بها، إلا أننا نحتاج إلى مناقشة هذه الأمور أيضًا.

قد ينتابك شعور بأنك ستقضين حياتك في إخبار ابنك البالغ من العمر خمسة عشر أو ستة عشر عامًا بالعواقب، ذلك لأن الضمير الداخليَّ في هذه المرحلة لم يتطور بعد تطورًا كاملًا، لكن تنمية حس التعاطف والاهتمام بالآخرين سيقود ابنك إلى اكتساب قيمه وأخلاقه التي -صدّقي أو لا تصدّقي- قد بدأ اكتسابها بالفعل منذ سن الخامسة أو السادسة، عندما كوَّن أول صداقة له. فعلى مدار السنين، تتكرر المراحل جميعها، لكن على مستويات أعلى وأكثر خطورة، وثمة فارق آخر بين اليوم والأمس، وهو أن العواقب صارت وخيمة أكثر مما كانت عليه سابقًا.

تبدأ الأخلاق بالخوف من العقاب. وقد تظل عند هذا المستوى غير الناضج (مثلًا: قد تسمعين رجالًا يتفاخرون بإفلاتهم بفعلة سيئة ارتكبوها، مما يشير إلى ضآلة أخلاقهم الداخلية). يبدأ استيعاب الأخلاق في سن السادسة عشرة تقريبًا، ويبدأ الضمير في التكوُّن. ثم يتخذ الضمير طابعًا أعمق عندما يبدأ الشخص في إدراك أن مقاصده السلبية قد تستتبع تأثيرًا سيئًا في الأشخاص من حوله.

لذا، على الرغم من أن الأخلاق قد تتعمق على نحو مُطرد أبد الدهر، فإنها -بلا شك- تبدأ بالخوف من العقاب، لكن إذا ركزنا فقط على العقاب الخارجيِّ في تعاملنا مع المراهقين، فلن تشرع أخلاقهم الداخلية في التطور كما ينبغي. هيا نلقي نظرة على سبل المساعدة في تنمية ضمير ابنك من خلال هذه النصائح العملية:

• ابدئي في البحث عن فرص للتعبير عن آرائك، سواء كانت صحيحة أو خاطئة، وقيمك الأساسية. على سبيل المثال: لنفترض أنكِ قرأتِ شيئًا أثار غضبك، وها أنتِ تناقشينه في المنزل. قد يتثاءب ابنك على الطاولة عندما تتحدثين عن الفساد أو الاحتيال، لكن لا تدعي ذلك يثبط عزيمتك؛ ناقشي سبب رؤيتك لهذا الأمر على أنه شيء سيئ أو خاطئ.
• امتدحي الأعمال الصالحة. إنكِ تريدين مساندته، كي يقوى على التفكير المتمعن بشأن الصواب أو الخطأ، ما هو جيد وما هو سيئ. تحدّثي عن الأفعال العطوفة المدهشة التي يفعلها الآخرون، وامتدحيه عندما يتحدث بلطف مع أحد أشقائه، أو عندما يكون داعمًا، أو كريمًا، أو صادقًا، وما إلى ذلك.
• امتدحي الخصال الحميدة، وسمّيها بأسمائها. عادةً لا نقول: «هذا فعل مراعٍ لشعور الآخرين»، بل نقول بتلقائية: «هذا لطيف»، لكن علينا التركيز قليلًا لتسمية تلك القيم التي نعتبرها ضرورية لتكوين ضمير يقظ، ذلك لكي يبدأ في استيعابها، وتبنّيها كمعايير خاصة به.
• هل تثقين بنفسك وبابنك؟ هل تجيدين مهارات مصادقة الآخرين؟ عليكِ معرفة قيمك ومعتقداتك، وما إلى ذلك، ومناقشتها، واحكي قصصك الأخلاقية. حسّني مهاراتك اللازمة لتعزيز العلاقات.
• بقدر استطاعتك، تفادي إصدار الأحكام.
• كوني حذرة فيما يتعلق بالخصوصية، إذ يحق له الحفاظ على خصوصية بعض المعلومات.

ما السبيل إلى تشجيعه على الاستكشاف؟

هذا أمر صعب بالنسبة إلى البعض منا، فهو يعني أنك ستمنحين ابنك حرية أكبر بكثير من تلك التي كان يتمتع بها قبل سن المراهقة، في إطار معايير آمنة، وستكون هناك عواقب لأفعاله، ولكن كيف يمكنك تشجيعه على ممارسة الاستكشاف، الذي هو خطوة ضرورية، كي يبلغ هذا المراهق أشده؟

امنحيه المزيد من الحرية

عندما يخرج ابنك، سيتعين عليه اتخاذ قراراته بنفسه، وسيتعين عليه التعامل مع أي خيارات خاطئة فور حدوثها، لكن دعيه يعرف دائمًا أنكِ تثقين به، وأنكِ تؤمنين بقدرته على اتخاذ القرارات الصحيحة. في كثير من الأحيان، سيحدث بالضبط ما تخشينه: سيخيِّب ظنك، وسيخذلك. ربما تضيقين عليه، أو تقلصين حريته، لكن ما إن تمر عواقب القرار السيئ، عليكِ أن تقولي: «الآن سنحاول مرة أخرى».

لا يمكنك إيقاف عملية استكشافه الحياة، لأنه سيهم بها على أي حال. يمكنك تأخير استكشافه الحياة، ولكن من الأفضل لجميع الأطراف أن تتاح الفرصة لبدء تلك العملية تدريجيًّا عندما يبلغ من العمر ثلاثة عشر أو أربعة عشر عامًا. وبلوغه سن ستة عشر عامًا، سيكون قد اكتسب بعض الخبرة في اتخاذ

القرارات، وسيعرف أنه رغم العواقب التي تستتبع القرارات السيئة، فإنكِ تثقين بقدرته على الوصول إلى القرار الصحيح في نهاية المطاف.

دعيه يختبر الحدود

إنها مرحلة اختبار الحدود. سابقًا، كان ابنك المراهق يرى نفسه من منظور الهوية الجماعية باعتباره فردًا من العائلة، لكنه الآن يخطو نحو هويته الخاصة. وبينما يشكل هويته الخاصة عن طريق استكشاف ما هو مهم بالنسبة إليه، فإنه في الواقع يضع حدوده الخاصة. وهذا قد يحدث مجازيًّا أو حرفيًّا، على سبيل المثال: عندما يغلق باب حجرة نومه. وهذه خطوة مهمة على مستوى عنايته بذاته، كما أنها ستساعده على الحفاظ على سلامته وإظهار ما سيكون مسؤولًا عنه، وما لن يحمله على عاتقه. إذا سمحت لابنك بقول: «لا» لبعض الأشياء أحيانًا، فهذا يبني ثقته في نفسه، ويمكنه من تنمية أدوات عقلية وعاطفية جيدة. ومع ذلك، سيتعين عليه تحمل مسؤولية عواقب الحدود التي وضعها لنفسه.

ساعديه على النزول على أرض الواقع

غالبًا ما يكون ثمة توتر بين الذات المثالية والذات الحقيقية، وقد يتسبب ذلك في مشكلة للمراهقين، فربما لا يتمتع ابنك بمهارات تنسيق الحركة، لكنه يتمنى لو يصير نجم فريق الرجبي، ربما يكون هادئًا وخجولًا، لكنه يحلم بأن يجاهر بالحديث بين عشر صديقات تتوق كلٌّ منهن لسماع كل كلمة ينطقها. إن لم يستطع ابنك تلبية نداءات ذاته المثالية، فقد يلاحقه الاكتئاب.

ومن ثم، عليكِ مساعدة ابنك في رسم خطة واقعية تقوده إلى أهداف واقعية؛ اسأليه: «ما الخطوات التي يتعين اتخاذها كي تحقق غايتك؟»، ثم: «ماذا تحتاج لتتخذ الخطوة الأولى؟». إذا كان يكره الجري وليس مستعدًّا لممارسة الركل أو رمي كرة الرجبي في كل دقيقة من وقت فراغه، كي يتغلب على افتقاره لمهارات تنسيق الحركة، فكيف -بالله عليكِ- سيصير نجم كرة رجبي؟ وثمة سؤال آخر: هل يمكن تحقيق الثقة التي يراها في هذه «الذات المثالية» عن طريق بلوغ هدف مختلف يتضمن ممارسات يحبها؟

إذا لم يكن يتمتع بمهارات تنسيق الحركة، لكنه يريد حقًا أن يصير حاضرًا على الساحة الرياضية، فماذا عن مجال التحكيم الرياضيِّ؟ أو طبيبًا مساعدًا لفريق رياضي، فهل تبدو الرياضة الجماعية مسارًا سليمًا بالنسبة إليه؟ ربما التفوق في إحدى الرياضات الفردية سيتوافق أكثر مع طبيعته؟

حسنًا، ما هي مواهب ابنك، ومصادر شغفه (ولتحذري بهذا الشأن، فإنهم ليسوا دائمًا نفس الشيء، وقد لا يكونون كما تعتقدين)؟

علينا دعم المراهقين، وإتاحة الفرصة أمامهم لاستكشاف هويتهم حيثما أمكنهم ذلك، فدون الاستكشاف، لن يصلوا إلى قرار بشأن هويتهم، أو لن

يتمكنوا من الاتساق مع تلك الهوية. فإن استكشاف العالم واكتشاف الذات يسيران يدًا بيد.

نصيحة تربوية من أريكة المعالج

لقد سمعت الأمهات جميعًا عن ضرورة الانفصال عن الأولاد، كي يتمكنوا من استكشاف استقلاليتهم، وكذلك لتسلُّم مقاليد أمور حياتهم الخاصة. هذان جانبان حيويان في رحلة نمو المراهقين. ويبدو ذلك منطقيًّا للغاية، إلا أن الأثر العاطفيَّ الذي يترتب على ميل هذا الولد إلى إبعادك أو «تولّي زمام أموره» دونك، يحطم الأمهات. فقد كنت ذات يوم أفضل أم، والآن صار لسان حاله: «دعك عني يا ماما!»، ويحل علينا هذا الشعور بالرفض. ردة فعل معظم الأمهات على ذلك إما تكون الاستماتة في محاولة إرضاء أولادهن، وإما الاختباء على الهامش ومراقبتهم من كثب. وهذا هو الطريق المختصرة لوقوع كارثة!

أفضل نصيحة يمكنني تقديمها هي أن تبدئي بنفسك. **اشعري** بتلك المشاعر التي تنتابك. فكم هو مروع أن يرفضك، أو يبعدك شخص تحبينه! إنه أمر مؤلم. أما الخطوة الثانية: فهي **فهم** العملية. إن ابنك المراهق عليه أن يشعر بأن مسؤولية حياته باتت على عاتقه. وثمة بشرى في الطريق إليك، وهي أنه إذا بدأ السعي نحو شيء ما، لأنه يريده بنفسه (وليس لأن ماما قالت إن عليه حتمًا السعي نحوه)، فإنه يكون قد نال حماسًا ودافعًا. وهذا أمر بالغ الأهمية. علاوةً على ذلك كله، بالتأكيد، لقد آن الأوان لتعيشي حياتك أنت!

عليكِ ترك متسع لابنك، كي يخوض تجاربه الخاصة، ثم اسمحي لنفسك بالشعور بتأثير ذلك فيكِ، والسبب في مشاعرك هذه. وبهذه الطريقة، يكون كلاكما قد حظي بنصيب من النمو والتطور.

اسألي ميجان

السؤال: «ابني لا يفعل سوى ما يحلو له، متى يحلو له. يبدو أن قواعدي ليست هي نفسها قواعده! ودائمًا ما يتحدى أي قاعدة أفرضها عليه، ويريد دائمًا التفاوض على قواعدي».

الإجابة: «إن من أكبر بواعث الإحباط لدى الأمهات والآباء هو أن المراهقين لن يتبعوا التعليمات المنطقية، ولن يلتزموا بمواعيد مقررة. جميعنا يعرف شعار المراهقين: «أنتِ لستِ زعيمةً لي». إن إحدى مهام المراهقين هي اكتشاف سلطتهم الذاتية على حياتهم، إنها نزعة فطرية لديهم لفعل كل شيء بطريقتهم الخاصة. لعل معرفتك بهذا تساعدك. وثمة ثلاث مهام أساسية موكلة إليه؛ الأولى: أن يبزغ نجمه، والثانية: أن يكبر، والثالثة: أن يتمتع باليقظة. إنه في حاجة إلى أن ينضج ويطور مهاراته. وعليه حتمًا استكشاف نداء روحه الفريدة. يمكنك تشجيعه بينما يؤدي مهمته الأولى، وإرشاده بينما يؤدي مهمته الثانية، أما المهمة الثالثة، فما من أحدٍ يمكنه إنجازها سوى ابنك نفسه.

الأنواع الأربعة للأولاد واستجاباتهم

ينسب الفضل إلى المؤلفة جريتشن روبن في تسمية «التوجهات الأربعة»، التي نُبديها جميعًا عند الاستجابة للتوقعات، في كتابها «التوجهات الأربعة». وسأشرح كلًا من تلك الاتجاهات أدناه. فهل تجدين ابنك في أيٍّ من تلك التوجهات؟ هل تجدين نفسك بينها؟ أنا لست من المؤمنين بالقواعد الصارمة والإجابات السريعة بشأن أنواع الشخصيات، إلا أن أفكار جريتشن مفيدة، لأنها ستساعدك على فهم الطريقة التي يستجيب بها ابنك المراهق للتعليمات.

1 - المؤيد:

الإنجاز هو ما يحفز هذا النمط من الشخصيات، وغالبًا ما يستجيب أصحابه بسهولة للتوقعات الداخلية والخارجية. وربما تكون تلك التوقعات هي توقعاته الخاصة في مقابل توقعات الآخرين. وأصحاب هذا التوجه ينجزون بغزارة ويؤدون المهام وفق التعليمات المحددة. ومن السهل أن تتوافق دوافعهم الداخلية مع توقعاتك. لذا، سيفعلون ما هو جيد بالنسبة إليهم. إنهم يحبون إتمام المهام، ويقولون عبارات، مثل: «أنا أحب الجداول الزمنية والقواعد، ومع ذلك، أحب أن أضعها بنفسي». ويسعد الأمهات والآباء بهذا النوع من المراهقين، لكنهم يخشون عادةً من أن أبناءهم «قد يعملون بجد أكثر من اللازم».

2 - المحقق:

هذا النوع يريد معلومات، ولا بد من أن يلبي توقعاته الداخلية. إذا كنت تطلبين من شخص «متسائل» أن يفعل شيئًا، فإن إجابته عادةً ستكون: «لماذا؟». كأم، عليكِ مساعدة المراهق على أن يشعر بالمغزى من مطالبك على مستوى شخصه. قدّمي له الأسباب، ودعيه يطوِّع القواعد والمهام لتناسبه. شجعيه على البحث عن أفضل الخيارات، وإذا فهم التعليمات، سينفذها.

3 - الملزم:

إنهم أولئك الذين يسعون إلى إرضاء الناس، ومن ثم، فهم يلبون التوقعات الخارجية أولًا. إنهم يريدون الدعم، واعتراف الآخرين بهم، ويفضلون العمل الجماعيَّ. ويجب على الأبوين تشجيع هؤلاء المراهقين على الاشتراك في الأنشطة الجماعية، فإن أقرانهم مصدر تشجيع يثير حماسهم، بينما يجدون صعوبة في تلبية التوقعات التي يفرضونها على أنفسهم. ويقولون عبارات،

مثل: «من فضلك، راقِب ما أفعل، ساعِدني على الالتزام، رجاءً». إن هؤلاء المراهقين يحتاجون إلى وجودكِ حولهم لمساعدتهم.

4 - المتمرد:

إذا كان ابنك المراهق متمردًا بالفطرة، فإن سنوات المراهقة ستكون صعبة! إنهم يقاومون توقعاتهم الداخلية وتوقعات الآخرين. يقولون عبارات، مثل: «سأفعل ذلك حينما أقرر أن أفعله. الاختيار بيدي. لا لأحد أن يخبرني ماذا عليَّ أن أفعل!». إنهم يحبون حرية الاختيار، وليس من الممكن تقييدهم بشيء. يحب المتمردون مقاومة العرف السائد، ويتعين على الأمهات والآباء أن يُذكروا أبناءهم دومًا بالنتائج المحتملة. كأم، عليكِ أن تتعلمي وضع التعليمات في إطار يصطبغ بالتمرد، هكذا مثلًا: «إليكَ الخيارات، وإليك العقبات، ولك الاختيار، وأعتقد أنك تعرف ما تريد». قدّمي له الخيارات والعواقب على حدٍ سواء.

ورقة عمل: واجبك المنزلي

فكري في بعض الأمثلة العملية (من حياة ابنك) التي يعبر من خلالها عن تلك المهام النمائية في منزلك:

السلطة الذاتية: إنه في حاجة إلى التمتع ببعض السيطرة على حياته، فما ستكون ردة فعلك على هذا الاحتياج؟ كيف ستتعاملين مع الأمر من منطلق الأم؟ وكيف يمكنك التكيف ومساعدته على إشباع هذه الحاجة إلى السيطرة على حياته؟

الهوية: إنه في حاجة إلى صياغة فكرة واضحة عن هويته، وينطوي ذلك على فهم نقاط قوته، ونقاط ضعفه، وقيمه، ومعتقداته. فكيف ستكون ردة فعلك على محاولته استكشاف هويته من خلال الموضة، والشعر، والموسيقى، أو الأنشطة؟ كيف ستتعاملين مع الأمر من منطلق أمومتك على نحو يفسح المجال لنموه؟ وأين ستكمن خلافاتكما؟

الأخلاق: إنه يحتاج إلى التفرقة بين ما هو صحيح وما هو خطأ، وأن يتقصى القيم والمعتقدات وضميره ووعيه الخاص. فكيف يمكنك الدفع بذلك؟ وأين تكمن خلافاتك مع منظومته القيمية الجديدة؟

الحميمية: إنه يحتاج إلى تعلّم مهارات العلاقات، وسعادة الحب وجنونه خارج نطاق الأسرة.

وكيف تتعاملين مع حاجته إلى الاقتراب من الأصدقاء والفتيات؟ هل تبالغين في تدخلك أم تدعينه أكثر مما ينبغي؟ وكيف تتصرفين من منطلق أموميٍّ إزاء رغبته الجديدة في الحميمية؟ هل يمكنك كأم إيجاد طريقة للتعامل مع هذا على النحو الذي يدع له متسعًا لبعض الحرية؟ وأين تكمن خلافاتكما بهذا الشأن؟

جوزيف كامبل، البطل ذو الألف وجه - The Hero with a Thousand Faces، 1949.

الفصل السابع

أخطاء فادحة ربما ترتكبينها

«مهما تكوني دومًا أمًا رائعة، في مرحلةٍ ما سيتملص ابنك منك، لكن الخبر الجيد هو أن هذا أمر طبيعيٌّ تمامًا[4]».

هذا الناقد الكامن داخلك أو ذاك الصوت الذي يجول برأسك مُصدِرًا الأحكام على الآخرين قد تأصّل فينا إثر بلوغنا الكِبَر. إنه يحفز ردود أفعالنا. أما عن ابنك، فينشغل باستيعاب أصوات والديه، وغيرهما من الشخصيات المؤثرة كأرباب المنزل أو الكبار.

والنتيجة أنه كلما انتقدنا الابن أو حططنا من قدره (ربما بعبارات، مثل: أنت كسول، هذا سيئ، هذا وقح، هذا خطأ) اتخذ إدراكه لذاته منحىً أكثر سلبية، لا سيما بينما يستمع هو نفسه إلى صوت أحكامه الداخلية. على النقيض، كلما دعّمنا الأشياء التي نحبها فيه، وأكّدناها، فإننا بذلك نذكّره مرارًا بالأفعال الحسنة التي نُسر لرؤيته يفعلها، كما تزداد أيضًا فرصته في تنمية الصوت المتعاطف داخله.

أخطاء تنحرف برحلة الأمومة عن مسارها الصحيح

هيا نلقي من كثب نظرة على أخطاء التربية التي من شأنها تحويل مرحلة المراهقة إلى بلوى تحل على رؤوس الجميع، وما يمكنك فعله في النهاية لتخفيف وطأتها على الجميع.

حينما يحكمك أحد أبناء جيل الألفية

معظم أولياء الأمور المعاصرين، آباء وأمهات على حد سواء؛ يسمحون لأبنائهم المراهقين بحكم المنزل. وبعدما تعاملت مع آلاف الأمهات والآباء، صرت في ذهول دائم من تحول الكبار الأقوياء إلى أشخاص خانعة، أو سلبية، أو مرتبكة أمام أبنائهم المراهقين. والكثير من أبناء جيل المراهقين الحاليِّ (جيل الألفية) يتصفون بالصرامة، والصراحة، والذكاء، كما أنهم يضعون حدودًا جيدة.

معظمكن أمهات ينتمين إلى الجيل إكس؛ المولودين بين أوائل الستينيات إلى أوائل الثمانينيات. أنتن الأمهات اللائي يدِرن منازل تتمحور حول الأبناء، وهذا رائع لتطور الرضّع، لكنه ليس جيدًا بالقدر نفسه لنمو المراهقين. إن

المراهقين يحتاجون إلى كبار يعلمونهم النظام ويرشدونهم. وقد يتوانى الكثير من الآباء عن تربية أبنائهم خشية «تحطيم» شخصياتهم أو دوافعهم الإبداعية. إننا ننسى أننا نحن الذين لدينا الدوائر العصبية التي تعتمد في عملها على قشرة الفص الجبهيِّ، بينما يعتمد المراهقون على المخيخ والدماغ الخلفيِّ. وهذا يعني أن الكبار يتفوقون على المراهقين في التفكير المنطقيِّ والرؤية الشاملة، كما أننا نفهم تبعات الأمور. أما المراهقون، على النقيض، فهم مندفعون، ومشحونون بالعواطـف، ويحبـون التجارب الآنية قصيرة الأجل.

لذا، فإن هذا تذكير لكِ بأن تتصرفي كالكبار. استخدمي مقدرتك على التفكير المنطقيِّ، التي اكتسبتِها بعد عناء، واثبتي على موقفك فيما يتعلق بالقيم الحميدة، مثل: الرعاية، والمشاركة، والمثابرة، والاختيار السليم. ربما تشعرين في كثير من الأحيان أنك عاجزة عن مواكبة ابنك المراهق الذكي، لكن تذكّري أنك تتفوقين عليه في الخبرة والمنطق السليم.

تذكري: الكِبر أولًا، وقبل كل شيء يعني انسجام المرء مع نفسه
لا اعتلاء المنصات لإلقاء خطب رنانة.

عندما تفرطين في ممارسة الدور الأمومي

أغلبنا ما زلن يحاولن تربية أبنائهن بالطريقة نفسها التي ربيناهم بها حينما كانوا أولادًا صغارًا، وهذا هو بيت القصيد وراء الكثير من المتاعب التي تواجهنا كأمهات لمراهقين.

دعيني أشرح لكِ الأمر، عندما كان ابنك صغيرًا، كانت مهامك التي عليكِ إنجازها كأم واضحة، إذ كان عليكِ حزم حقيبته المدرسية، وشراء ملابسه، وإعداد غدائه، ومراجعة واجباته المدرسية (بل أحيانًا كنتِ تؤدينها بنفسك!)، وتنظيم الزيارات إلى طبيب الأسنان، وغيره من الأطباء، واصطحابه إلى الدروس الإضافية. كانت هناك قوائم... ومزيد من قوائم للمهام التي عليكِ فعلها. وكيف كان شعورك إزاء تلك المهام اللانهائية؟ نعلم، لقد كنتِ منهكة، ولكنك في الوقت نفسه كنت تريدين ذلك، كنت تشعرين بأن تلك هي الأمور التي تريدين أن تهمّي بها، وأنك قد هممتِ بها، وانتابتك مشاعر الإنجاز كأم.

كان دورك الأموميُّ واضحًا كالشمس؛ كان ابنك يحتاج منك أذنًا مصغية، وكان يطلب منك ذلك، كان يحتاج تشجعيك، وعناقك، ومشاركتك، ومساعدتك، ووقتك، لكن هذا كله يتغير في أثناء مرحلة المراهقة.

ثمة قصة للأطفال عن أرنبين؛ أم وصغيرها. كان الأرنب الصغير خجولًا، ويخشى تجربة أشياء جديدة، ويخيفه البقاء وحده. فقالت له أمه: «لا تخَف يا أرنبي الصغير، سأكون هناك دائمًا من أجلك. إذا كنت تقفز عند منحدر، سآتي بسرعة الرياح لأمسك بك، وأحملك إلى بر الأمان. وإذا سقطت عند السد، سآتي كمياه النهر لأرفعك، وأعيدك إلى اليابسة. وإذا هجم عليك ثعلب جائع،

سأتحول إلى أرنب عملاق، وأسحق هذا الثعلب. لا تخَف أبدًا يا أرنبي الصغير، ستكون أمك هناك دائمًا من أجلك!».

إنها الفكرة العظمى الراسخة في أذهان الأمهات؛ أن تكون هي الحامية الكبرى والرفيقة الملازمة دومًا لأبنائها، ولكن هذه الفكرة بعينها هي مثال حيٌّ لكوابيس كل صبي مراهق؛ أن تظهر الأم وتنقض في كل مرة يواجه فيها أي مشكلة.

عندما يصل الأولاد إلى المرحلة الثانوية، تشهد طريقة تفكيرهم تحولًا هائلًا. وليست المدرسة هي الوحيدة التي تطلب منك الابتعاد عن ابنك، بل والده أيضًا، وابنك نفسه. ربما سبق أن قال لك ابنك: «اهتمي بشؤونك، ودعكِ عني!»، بينما كنت تعتقدين أنك أم جيدة بفضل متابعتك جميع التزاماته المدرسية. فكري في هذه الكلمات، فهو يقصد أن يقول: «إنها حياتي، ركزي على حياتك، ولا تركزي كثيرًا في حياتي»، أتعرفين؟ إنه على حق. إنها في الواقع، نصيحة جيدة حتى وإن كانت مؤلمة.

ما يحدث هو أن الدور الذي يحتاج منك تأديته قد تغير. فقد يبدأ ابنك في قول عبارات، مثل: «لا، أنت لا تفهمين. أنا لست طفلًا. يمكنني فعل هذا. لا تعامليني كطفل!». ربما يستوعب الآباء هذا الموقف قبلنا نحن الأمهات، وربما يبدؤون في قول عبارات، مثل: «إنك تتدخلين في شؤونه كثيرًا، دعيه وشأنه!». فجأةً، لم يعد يُطلَب منا أداء المهام لأجلهم، حتى لو شعرنا أننا نريد أداءها، لأن ذلك يمنحنا الشعور بأننا جزء مما يدور في حياتهم.

من الأسهل علينا التشبث بما هو مألوف بالنسبة إلينا، لا سيما أسلوب التربية الذي عرفناه حينما كان أبناؤنا في «المرحلة الإعدادية»، لأنه كان أسلوبًا ناجحًا آنذاك وهو ما نعرفه. الأم بطبيعتها تولي وجهًا صوب ابنها، لكن المراهقين بطبيعتهم يُعرِضون عنها. لذا، نبذل المزيد من المجهود، ندور في فلك استرضائهم وتدليلهم، على أمل إحياء هذا الطفل الذهبيِّ من جديد، أو أننا نميل إلى التحكم، وتحركنا نزعة فرض القواعد كمحاولة للتغلب على الاحتمالات المحيرة.

لكن تربية جيل المراهقين هذا يتطلب نقلة هائلة في أسلوبنا الأمومي. إن طاقة ابنك تنصب حاليًّا على أصدقائه واهتمامات أخرى. وربما يصير أقرب من والده، ولم تعد طاقته تنصب على علاقته بأمه. وعليه، نبدأ في إدراك أنه لم تعد ثمة حاجة لنا مثلما كنا في السابق. وينتابنا شعور بأننا على الهامش، أو حتى منبوذات. تُرى كيف تكون ردة فعل النفس البشرية إزاء الشعور بالرفض؟ الإجابة: هي أن ردة الفعل هذه لا تكون جيدة، إذ نبالغ في إبداء ردود الأفعال، ونطرح المزيد من الأسئلة، ونتحرك بشكل أسرع، ونحاول تقديم المزيد، ونلقي باللوم على أنفسنا. لا تطرأ على أذهاننا أفكار قط، مثل: «مهلًا،

عليَّ حقًا الحد من التدخلات». لا نقول لأبنائنا: «عندما تكون مستعدًا، تعال، فالباب مفتوح».

عندما تتشبثين به أكثر مما ينبغي

كان ابني الأكبر يستعد للسفر في الثامنة عشرة من عمره لقضاء عطلته السنوية في ألمانيا. حينها التفت إليَّ ابني الأصغر، وقال لي: «الآن، لا تتفرغي لي، وتتشبثي بقدمي!». لقد كانت عبارة شديدة الصراحة، بل كانت إحدى العبارات القاسية. لقد فهمت ما يعنيه جيدًا، فقد كنت أعمد نحوه بالفعل، وقد أدرك هو الأمر، وصد خُطاي نحوه، فكان لزامًا عليَّ أن أواجه نفسي.

ربما كنا نعلم سلفًا أن سنوات المراهقة ستكون صعبة، لكن ما لا تتوقعه معظم النساء هو شعور الفقد العميق الذي يعانين منه في هذا الوقت؛ فقدان هذا الصبي المطيع ذي ثمانية أو تسعة أو عشرة أعوام؛ ذاك الذي ذاب حبًا لأمه، ولاهتمامها به.

الآن، وعلى حين غرة، ستسمعين نبرة مختلفة عندما تسألينه بحماس عن يومه، ربما سيقول: «دعيني أمي، اتركيني وشأني»، لقد طلب منك الانسحاب. إن الرسالة واضحة: «مزاجي لا يسمح لي بمشاركة يومي معك». أو «أرغب في التعامل مع الأمور بنفسي». الأمر منطقيٌّ من الناحية العقلانية، لكنه يحطم مشاعرنا. لا عجب أن التقاليد الأمريكية الأصلية جرت بإبعاد الطفل عن بيت أمه في هذه السن. قد يبدو الأمر قاسيًا، لكنه يجعل الانفصال حقيقيًّا وملموسًا، دون أن يعلق في منطقة رمادية محملة بالمشاعر الطاغية.

الكثير من الأمهات اللائي يحضرن دوراتي التدريبية، بالأخص ممن لديهن أولاد في عمر السابعة عشرة، لم يدركن مدى الألم الذي كنَّ يضمرنه في أنفسهن بسبب شعورهن بفقد أطفالهن الصغار حتى تطرقنا إلى الأمر وتناولناه. مع ذلك، لعله من المريح أن تدركي أنك لستِ وحدكِ، وأن معظم الأمهات من حولك -إن لم يكن جميعهن- يعانين من الشعور ذاته بفقدان السيطرة وفقد أطفالهن الصغار.

وقد يزداد الوضع تعقيدًا إذا أدركنا أن الابن يرفضنا، حينها نأخذ الأمر مأخذًا شخصيًّا، مثل: حبيبة تخلى عنها حبيبها فجأةً، وهو ما قد يدفع بردة فعل عاطفية قوية.

نبدي جميعًا ردود أفعال مختلفة إزاء ما نعتبره رفضًا: قد نشعر بالغضب، والتذمر، والانسحاب، والانزعاج، أو البكاء، والحزن، والألم. غالبًا ما نندهش عندما نشعر بالانزعاج والغضب، لكن علينا التمهل لبرهة، وأن نتساءل عن مصدر هذه المشاعر. فعادةً ما تعود أصولها إلى بعض الألم الدفين، وعلينا أن نتوقف قليلًا حتى ندرك ذلك. بالنسبة إلى بعض النساء، ينتج عن هذا حزن هائل، بينما تتشكك أخريات في قدرتهن على التعامل مع هذه المرحلة من

منطلق أمومي سليم. وربما نشعر بالذعر بسهولة في هذه المرحلة نتيجة الاحتمالات المحيرة. وفقًا لعلم النفس، تتسبب الحيرة في الشعور بالخوف.

ولسوء الحظ، لا تساعدنا هذه المشاعر على تربية المراهقين. قد يؤدي بنا الخوف إلى تضييق الخناق عليهم، والبعض منا يتشبث بهم بطرق غريبة، فنجد أنفسنا نطهو المزيد من الطعام لأجله، ونضع له المزيد من الأكل في وجباته، أو نبدأ في تشغيل موسيقى الراب المفضلة لديه في السيارة سعيًا للتواصل مع عالمه! الكثير من الأمهات اللائي عملت معهن لم يتمكنّ من تحديد الطريقة التي اتبعنها «للتشبث» بأبنائهن إلى أن أوضحت لهن الأمر.

إننا بحاجة إلى إدراك الطرق التي نتبعها كأمهات «للتشبث» بأبنائنا. بالنسبة إليَّ، ينبع التشبث من الخوف من الفقد أو الشعور بأن دوري أصبح هامشيًّا، لكن الشعور بفقد أبنائنا له العديد من التجليات. بالنسبة إلى البعض، قد يتجلى ذلك في أفعال قهرية يسودها الهوس. لقد تعاملت مع أمهات يستيقظن في منتصف الليل لإعادة ملء جميع خزائن المطبخ، ولا يفهمن محفزات سلوكهن الغريب هذا. في الحقيقة، إنه سلوك تختبئ وراءه مشاعرنا، إذ لا نطيق مواجهة الشعور بأنه لم تعد لنا حاجة مثلما اعتدنا أن نكون. ببساطة، نعجز عن التعامل مع تغير دورنا الأمومي، أو مع الشعور الذي يثيره هذا التغير داخلنا.

عندما تحطمين طاقة الحياة داخله

تتجسد الاستقلالية عندما يبدأ الفتى في بدء رحلته نحو ما أسميه قوته الشخصية. إن القوة الشخصية أو طاقة الحياة هذه التي تبدأ في النهوض داخله في حداثة سنه ذات شأن عظيم، وستنتابه الرغبة في امتلاكها بين يديه.

حسنًا، ما هي العواقب إذا لم نسمح له بحيازة طاقة الحياة الشخصية هذه؟ ماذا لو قلنا له: «لن تفعل سوى ما آمرك به. إما طاعتي وإما الهلاك. لا، لا يمكنك فعل ذلك. لا، يا لها من فكرة سيئة؟»، ما هي العواقب إذا واصلتِ قمع حاجته إلى استدعاء طاقة الحياة الكامنة فيه بطريقته الخاصة؟

قد يتمرد أو «ينغلق على نفسه»، وهذا شيء آخر نخشاه كأمهات.

هيا نفكر في سنوات مراهقتنا نحن. لم يكن لديك هاتف محمول أو نظام تتبع المواقع GPS، ولم تكوني تحت الأنظار على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. معظمكن لم يقلن لأمهاتهن أو لآبائهن سوى نصف ما شرعن في فعله. وكانت نصف متعة مغامرات المراهقة تكمن في أن والديك لن يعرفا، ولن يكتشفا ما تفعلينه أبدًا.

هل تتذكرين ذات يوم حين فعلتِ شيئًا بنفسك لأول مرة؟ حينما هممت بفعل ما بناءً على قرارك الشخصيِّ. لقد اخترتِ ومن ثم هممتِ بالفعل. ربما كان القرار الذي اتخذتِه كان بسيطًا لا يبرح مجرد ركوب حافلة، لكن حاولي فقط العودة بالذاكرة إلى حين اتخذت هذا القرار. ربما شعرتِ بالخوف، ولكنك شعرتِ بالتمكن والقوة أيضًا، وفي حال أن الأمور سارت على ما يرام، لا بد

من أنه انتباك شعور رائع. كان هذا الشعور بمنزلة تتويج لطاقة الحياة الكامنة داخلك.

لقد وصف لي رجل الأمر بأنه مثل طاقة قوية يشعر حرفيًّا بأنها تنتفض بداخله. قد بدا الأمر له كما لو كان قادرًا على غزو العالم، وبإمكانه فعل أي شيء يريده، لقد كان نوعًا من الطاقة الخارقة. فقد بدأ في اتخاذ قراراته بنفسه، لأول مرة، في سن الرابعة عشرة تقريبًا. ويتذكر أيضًا بوضوح كيف أطفأ والداه شرارة تلك الطاقة بقولهما: «إنه هراء. لا تكن سخيفًا. لا يمكن أن تفعل هذا».

إنه يتذكر أنه تمرد، وهَمَّ بفعل بعض الأمور بنفسه على أي حال كتعبير عن استقلاليته. وبعدها، عمدت والدته إلى الصمت، والبرود، والابتعاد عنه، وعندما كان يعود إلى المنزل ليلًا، كانت تستيقظ، وتنظر إليه، ولكنها تظل صامتة. كان هذا يحطم مشاعره لدرجة أنه دخل في حالة اكتئاب رافقته لسنوات عديدة، وأحالت دون فعل ما كان يرغب في تحقيقه في هذه الحياة.

إذًا، ما هو الدرس الذي يمكننا أن نتعلمه من هذا؟ لا تحطمي طاقة الحياة الكامنة في ابنك المراهق، ودعيه يستكشف شعور امتلاكه شيئًا مهمًا يقدمه إلى العالم.

حينما تمتدحينه دون داعٍ للمديح

بمقدورنا أيضًا كأمهات أن نفسد الأبناء عندما نفرط في امتداحهم، كقولنا: «إنها لوحة رائعة»، أو «هذا المقال هو الأفضل على الإطلاق»، أو «عندما تخرج إلى العالم، سيعرف الجميع أنك الجدير بمنصب قائد الفريق».

الامتداح حينما لا يوجد ما يستحق المديح ليس بالأمر المفيد، لأنك إذا فعلتِ هذا دون استحقاق، ستتكون لديهم توقعات غير واقعية عن قدراتهم الخاصة، ومن ثم، سيتوقعون أن العالم بانتظارهم، وألا عليهم بذل أي مجهود، بل ستجدين أن له تخيلات أسطورية عن بطولته.

لذا، في حال لم يرُق لكِ شيء قد فعله، أخبريه بعبارات، مثل: «إنه ليس أفضل شيء فعلته. لقد رأيت منك أفضل مما فعلته هذه المرة بكثير. أعتقد أنك كنت ستبلي بلاءً أفضل لو توفر لديك المزيد من الوقت». هذه التعليقات الصادقة تفسح المجال لطفلك كي يبدأ في قياس قدرة نفسه، والتأهب لملاقاة العالم الواسع الهائل (الحقيقي) الذي ينتظره.

تُظهر الأبحاث أن الإفراط في المدح مرتبط بنظام «الثواب والعقاب». بعبارة أخرى: إننا نحكم على كل ما يفعله الابن، ونصنفه إما «جيدًا»، وإما «سيئًا»، فإذا كان جيدًا نمنحه مكافأة، أما إذا كان سيئًا نعاقبه. وهذا يغرس فيه الشعور بالحاجة إلى موافقة الآخرين. ثم يصبح المراهق غير قادر على الثناء على نفسه أو تقييم ذاته، لأنه يبحث دائمًا عن مكافأة أو موافقة خارجية، لتصبح

حينها الموافقة هي السبيل الوحيد الذي يشعره بأنه شخص جيد. إذًا، ماذا علينا أن نفعل كأمهات من أجل موازنة ذلك؟

• ذكّري ابنك المراهق بأن أهم ما في الأمر هو شعوره تجاه نفسه.

• دعي ابنك المراهق يتخذ قراراته بنفسه. دعيه يفعل ما يفعله بطريقته الخاصة في إطار الحدود المقررة، وامنحيه المزيد من الثقة.

• انتهجي أسلوب بناء العلاقة والدعم بدلًا من إصدار أحكام وتصنيف الأفعال إما صوابًا وإما خطأً.

• امتدحيه فقط عندما يستحق المديح، وحمّليه مسؤولية أفعاله.

• دعيه يستكشف قوته، ويكوّن آراءه الخاصة، ولكن مع تحمّل العواقب.

ورقة عمل: واجبك المنزلي

فكري للحظة في أحد أقوى الانتقادات التي توجهينها لنفسك. ماذا يقول ذلك الحاكم الجلّاد داخل رأسك؟ هل الأمر يتعلق بوزنك، أم تفكيرك، أم تسويفك؟

في اللحظة التي تجدين فيها هذا الصوت المصدر للأحكام يصيح داخلك، تقصّي مكمنه، وأراهنك أنك ستجدين رابطًا بينه وبين أحد أولياء أمرك؛ إما والدتك، أو والدك، أو جدتك، أو شخص ما كان يرعاك في الصِغر. كان هذا ما قالوه لك. الآن، أصبح هذا هو صوتك أو ناقدك الداخليَّ. اسألي نفسك:

- هل لديك أيضًا صوت داخليٌّ ألطف أو أرق؟
- هل هناك أيضًا صوت يوازن الناقد الداخليَّ ويدعمك؟ لعل هذا الصوت يقول: «لا بأس يا عزيزتي، فقط استرخي. ستكونين بخير. أنتِ طيبة. أنا معجب بك».
- هل تسمعين صوت أم حنونة، أو أب رؤوف في رأسك يقول: «لا بأس، غدًا هو يوم آخر وستصلين إلى غايتك لاحقًا»؟

نمّي صوتك الداعم. هذه هي الطريقة الوحيدة التي من شأنها مساعدة ابنك على تنمية تعاطفه مع نفسه.

نصائح تربوية من أريكة المعالج

هل تمدحين طفلك أو ابنك المراهق دائمًا بغرض بناء ثقته بنفسه؟ هل تنزعجين من افتقار ابنك المراهق إلى الحافز؟ هل توازنين افتقاره إلى الحافز بإخباره بأنه جيد في كل شيء على أمل تحفيزه على العمل؟

ثمة احتمال آخر، وهو أننا -كأمهات خارقات- ربما نريد أبناءً مراهقين خارقين. وعليه، غرسنا فيهم الاعتقاد بأنهم عباقرة، وأنهم بارعون في أي شيء يفعلونه. هل هممنا بتنشئة مجموعة مراهقين يعتقدون أن أي شيء يريدون فعله بإمكانهم حقًا فعله؟ هل نبالغ في تقدير مواهبهم وقدراتهم واستيعابهم؟ (ليس من السهل الاعتراف بهذا، لأننا حقًا نريد الأفضل لهم).

تلك النزعة، المرتبطة بإعطاء الابن أفضلية وامتيازًا، قد تفضي إلى تنشئة مراهق مدلل للغاية. أليست مفاجأة؟! ألا يبدو هذا مألوفًا؟ فإن كل ما أردناه أن نجعلهم سعداء (خاصةً لو نشأ أولادنا بين أبوين منفصلين، أو في بيوت ينشغل أفرادها عن بعضهم بعضًا)، وقد أعطيناهم كل ما يتمنونه، معتقدين أن هذا هو الطريق الأفضل والأسرع لمساعدتهم على أن ينعموا دائمًا بالسعادة.

هذا المزيج بين منحهم «أشياء» لجعلهم سعداء، والإفراط في المدح لا يتمخض سوى عن مراهقين يشعرون بأنهم يحق لهم سلك «الطريق السهلة» ولا سواها؛ مراهقين يعتقدون بأن «العالم في انتظارهم» (ولا داعي للتنويه إلى أنه ثمة صفعات مؤلمة بانتظارهم عندما سيبحثون عن أول وظيفة لهم).

بكل أسف، في ظل هذا السيناريو، تجدين أنه لا قيمة ترتبط بأي بذل قدّمتِه لمنحهم ما لديهم. ونشكو من أن أولادنا المراهقين لا يقدرون قيمة الأشياء، ولا يشعرون بالامتنان. فنقول لهم: «هناك الآلاف ممن يتضورون جوعًا في العالم»، على أمل أن تنفتح أعينهم على الواقع، لكن يبوء ذلك بالفشل، لأن أبناءنا المراهقين لم يسبق لهم المرور بأوقات صعبة أو معاناة. إن تجاربنا المباشرة هي ما تساعدنا على التعاطف الصادق، أو التحلي بالمثابرة التي نحتاج إليها في الأوقات الصعبة. إذًا، ماذا يمكنك فعله؟

• انتبهي لكل مرة تمدحين فيها ابنك المراهق أو تدللينه. هل تفعلين هذا بهدف تيسير أمور حياتك أنت؟

• أتيحي له الفرصة للمقاومة، وساعديه في حل المشكلات بنفسه.

• اقضي معه بعض الوقت لتؤديا بعض المهام معًا، فإن ذلك أهم من منحه أشياء مادية.

• تبنّي عقلية النمو بدلًا من انتهاج أسلوب «المدح أو العقاب»، كأن تطرحين عليه سؤال: «ما الدرس الذي استفدتَه من هذا؟».

حينما تزيحين الصعاب من طريقه

لجأ إليَّ شاب ما ذات مرة بسبب اكتئابه الشديد. كان قد بدأ عمله الخاص بعد الجامعة مباشرةً، لكن الفشل حاوطه من كل ناحية. لقد اقترض الأموال من عائلته، وكان الأمر برمته كارثيًّا. لم يتمكن من النهوض من سريره أو مواجهة العالم. وهذا نموذج لوالدين عشقا ابنهما الوحيد، ولم يتبنيا مواقف واقعية تجاهه. كانت تخبره أمه دائمًا كم هو رائع وأن العالم ينتظره! لقد كانت هذه أسطورة صدّقها لسنوات، لذا كان الاضطرار إلى التعامل مع عالم تنافسيٍّ أمرًا يفوق احتماله.

يا أمهات، توقفن عن حماية أبنائكن من المصاعب. لقد آن الأوان لوضع حد لهذا السلوك، وترك ابنك يتحمل المسؤولية. دعيه يشعر بالمشكلة، ويخوض معاركه في الحياة بنفسه. امتدحي المجهود وليس النتيجة. شجعيه على التعلم من معاناته، وعلّميه أن ارتكاب الأخطاء أمر مفيد. اعلمي أنه لا يسعك حماية

ابنك المراهق من نفسه أو من حياته! إنها حياته، دعيه يعيشها، ويتعلم منها، ويستكشفها.

حينما تكسينه ثوب المثالية

ثمة نمط آخر جدير بالذكر تنطوي عليه علاقات الأم بأبنائها: هو أن تربّي الأم ابنها الصغير «كأمير». وهنا يكون الابن مُمجَّدًا، وتُضفى عليه صبغة مثالية وكأنه الرجل المثاليُّ!

عادةً يصدق الابن هذا النموذج، ويتقمص الدور الذي تتمناه أمه؛ يصدّق أنه الطالب الأفضل، والرياضيُّ الأفضل، والابن الأفضل، والصاحب الأفضل لها. وقد يكون هذا الولد عُرضة للميول النرجسية، التي يتوقع بموجبها دائمًا أن تراه جميع النساء «مثاليًّا»، وأنه «فريد من نوعه». بل وربما يتوقع أن تعشقه امرأة ما، وترغب في تنفيذ كل أوامره. ومن ثم، لا يستطيع أن يبصر في العلاقات الحقيقية، أن محبة الآخرين تعني قبول تلك السمات المختلفة عن سماتك، لأنه لا يوجد ما يُعرف بالشخص المثاليِّ.

احذري، تعظيم ابنك قد يُلحق ضررًا جسيمًا بعلاقاته المستقبلية.

ذات مرة، طلبت صديقة أحد الشباب استشارتي بشأن كيفية التعامل مع نرجسيته، حسب وصفها. واتضح أنه ترعرع في كنف أم عزباء تطالب ابنها بسد احتياجاتها العاطفية، وكانت تظن أن الحب يعني السماح لابنها بفعل ما يحلو له حينما يحلو له. وبسبب حاجتها إلى قربه، كان كل همها إرضاءه باستمرار عن طريق فعل كل شيء لأجله، وعدم انتظار أي شيء في المقابل.

أصبح هذا الشاب في سن المراهقة، وصار غير منضبط، ونرجسيًّا، ولم يكن قادرًا على الالتزام بأي شيء، ولم يكن يعبأ إطلاقًا بمشاعر الآخرين. ونظرًا إلى أنه لم يكن يدرك الحدود، سواء حدوده الخاصة أو حدود الآخرين، كان دائمًا مُخلًا بالنظام، ويشعر بأنه يستحق معاملة خاصة من المعلمين. كما أنه كان يلقي باللوم على الآخرين في كل شيء يخالف طريقته. والحق أنه شخص يستحيل العيش معه كشريك للحياة، إذ يفعل كل ما يشاء، ويُسيء إلى صديقته إذا ما أعربت عن طلبات منطقية. لقد باءت معظم علاقاته بالفشل، وينخرط كثيرًا في علاقات غير مشروعة.

إنه لأمر ضروريٌّ أن يخرج الرجال من شرنقة نزعاتهم المرتبطة بمرحلة المراهقة، وأن يتعلموا التنظيم الذاتيَّ، والانضباط الذاتيَّ، والوعي العاطفيَّ بأثر سلوكهم المتمركز حول ذاتهم في الآخرين. يمكن للأم المساعدة -بل وعليها المساعدة- في هذا خلال سنوات المراهقة.

ما يخبرني به أولادك (وعليكِ معرفته)
سألت بعض الأولاد في المدرسة الثانوية عن علاقتهم بأمهاتهم آنذاك، وهكذا كانت إجابتهم:
«المدرسة الثانوية جعلت علاقتي بأمي غريبة بعض الشيء، لأنني صرت أنعم بالمزيد من الاستقلالية، وفي بعض الأحيان أجدها تقول لي: «لنذهب لنفعل كذا»، فأجيبها بالرفض، لكن السبب ليس أنني لا أرغب في فعل هذا معها، بل أنني لم أعد أرغب في فعله على الإطلاق. في أثناء مرحلة الإعدادية، إذا قالت أمي: «سنذهب إلى هناك»، كنت أذهب معها إلى الفور. أنا أفعل ما أريد أن أفعله نوعًا ما، ولكن في حدود المعقول. لا تسير الأمور وفق رغبتي طوال الوقت، لكنني دائمًا أبدي رأيي فيما يجري».
«اتسمت علاقتي مع والدتي بالنضج حقًا. ففي المدرسة الإعدادية، ناقشنا بعض الأمور معًا، ولكن الحديث لم تسُده الصراحة التامة من الجانبين حسبما أظن. أما الآن، بما أنني صرت أكثر نضجًا، فإن أي موضوع يُطرح، نناقشه بعمق فيما بيننا، ويمكننا حقًا إخبار بعضنا بعضًا بأي شيء».
«في المرحلة الإعدادية، كانت والدتي تعطيني نبذة مختصرة عما يجري، لكن الآن، بإمكاننا التحدث عن أي شيء، ويمكنني فهم وجهة نظرها».
«عندما كنت أصغر سنًا -ربما كنت حينها في الصف التاسع- أظنني قد تعلمت أنها لا تبالي بما يفعله الآخرون. والأمر يتعلق بي وحدي، لذا صار بإمكاني التحدث معها بصراحة (دون أن أشي بأصدقائي، فتأخذ عنهم انطباعًا سيئًا). يمكنني الحديث عما يفعله الأشخاص في دائرتي الاجتماعية، أو في صفي، ويُعد هذا ضربًا من ضروب الصراحة التامة».
«تتغير علاقتك بأمك مع دخول المرحلة الثانوية، وربما تتغير طريقة تصرفك ومعاملتك لها. على سبيل المثال: عندما كنت صغيرًا، كان من الممكن أن أصرخ في وجهها بسبب شيء تافه، لكن لم يعد هذا يحدث الآن».
«عندما تكون في المرحلة الإعدادية، تُعامل باعتبارك في المرحلة الإعدادية، أما في المرحلة الجامعية، تُعامل وكأنك أكبر وأكبر، لكن في مرحلة الصبا، فإنك تعامِل أمك كصبي يرى العالم من منظور الصبيان، ثم عندما تكبر تعاملها كرجل يرى العالم من منظور الرجال، ومن هنا، يمكنك رؤية التباين بين علاقتكما في مختلف المراحل، وكيف تتحسن العلاقة».
«أعتقد أن أهم ما في هذه العلاقة هو أن والدتي تثق بي، لأنها تعيش في تنزانيا، ومن ثم تصير العطلات هي الأوقات الوحيدة التي أستطيع خلالها رؤية أمي. الثقة هي الشيء الوحيد الذي يحافظ على ترابطنا، لأنني أضع ثقتها ودعمها لي نصب عينيَّ. لو لم تثق أمي بي وتدعمني، لما كانت علاقتنا ستبدو قوية مثلما هي الآن. حينما أتصل بها، ولم أكن قد تحدثت معها منذ فترة، وتكون تلك هي المرة الأولى التي أسمع فيها صوتها منذ وقت بعيد، ثم أخبرها

بإحدى مشكلاتي، أجدها تقول لي أشياء على غرار: «أعلم أنك مستقل الآن، لذا تعامل مع الأمر، فأنا أثق بك. إنني أدعمك في أي شيء ستفعله، فقط اتخذ القرار السليم».

ورقة عمل: إعادة تربية الذات

إننا جميعًا نفخر بأبنائنا، ولكن إذا كنتِ صادقة، على مقياس من 1 إلى 10، إلى أي مدى تفتخرين بابنك وتبجّلينه؟

إذا كانت إجابتك هي 10، فكري قليلًا في تأثير شعور الأم بالإعجاب المهيب تجاه أبنائها. اسألي نفسك:

- ما الضرر الذي قد ينجم عن مثل هذا التبجيل، وثوب المثالية الذي تكسين ابنك إياه؟
- ما شعورك إزاء فكرة تربية رجل نرجسيٍّ، أنانيٍّ، تحركه نزعة «الأنا» داخله؟
- بدلًا من تقديس ابنك وتنصيبه عرش برج عاجيٍّ، هل تحمّلينه مسؤولية أفعاله؟
- هل تجدين أنكِ تشجعين سلوكيات معينة أو تتوقعينها فقط لأنه ولد؟ ما الأمثلة على ذلك؟
- كيف يدعم المجتمع ومنظومة اعتقاداتك هذه الصور النمطية؟
- كيف يتغلب المرء على الأحكام السابقة؟

ليزا فايرستون. تغلب على الصوت الناقد داخلك Conquer Your Critical Inner Voice، 2002.

الفصل الثامن

فلتحترمي قواعد الفتيان!

> «منذ حداثة سِننا، نتعلم أن وصف المرء بالقوة يضمن له نوعًا بعينه من الرصيد الاجتماعيِّ».
>
> - ويد ديفيس، قناع الرجولة، (تيدكس، جامعة فلوريدا)، 2016

كان ابني الأصغر حينها في الخامسة عشرة من عمره، وكنت غارقة في بحر التعقيدات المصاحبة لكوني أمًا عزباء، وممارستي للطب النفسيِّ، وصداقاتي، وبالطبع، الزواج الثاني. نعم، كان ذلك بالطبع يتذيل القائمة. لم يكد يكون لدي الوقت لأكتشف ما إذا كان الرجل الحاليُّ في حياتي جيدًا أم سيئًا، حزينًا أم سعيدًا، عندما عاد ابني من تمرينه الرياضيِّ يوم الجمعة، ليبقى هنا في عطلة نهاية الأسبوع بوجه عابس، وبنزعة ذكر منافس، حاصرني في المطبخ وقال: «إذا عاد هذا الأبله إلى منزلنا، سأرحل ولن أعود!».

صُدِمت، وكنت أعرف أنه يعني ما يقول، فإن والده يبعد عن هذا المنزل مسافة ضاحية واحدة، وهي نفس المسافة التي تبعدها أيضًا مدرسته الداخلية. تأملت الأمر، فكرت، كتبت، مشيت، وتحدثت إلى أعز أصدقائي. لم يكن ثمة أدنى شك أن ابني كان على حق. فقد كانت علاقتي الجديدة دون المستوى، وساعدتني ردة فعله أن أبصر حقيقة أنني حدت عن الطريق الصحيحة.

الحجم يهم!

هناك تنميط غريزيٌّ قديم قِدم الإنسانية نفسها لدى الأولاد والرجال. وهو أن الأولاد والذكور الأكبر يحكمون البقية. إنها حقيقة واضحة في علم النفس التطوريِّ، وجزء من نزعة الصيد الملازمة للثدييات الذكور.

امسكي أي مجلة للرجال، أو تصفّحي أيًّا من تطبيقات الألعاب، وستجدين الصورة النمطية الذكورية «الأكبر هو الأفضل»، وسواء أدركنا هذا الأمر أو لم ندركه، فهو غريزيٌّ للغاية. وكل صبي مراهق يدرك تمام الإدراك التسلسل الهرميِّ الاجتماعيِّ الذكوريِّ، ويقوده حِسه إلى إيجاد طريقه الخاصة، والتكيف مع عالم الذكور.

بالإضافة إلى كل هذا، تواجه ابنك تأثيرات التستوستيرون والتغيرات العصبية التي تعيث فسادًا بمشاعره. إنه يمر بمشاعر غضب متأججة، وميول حماسية

عالية، والحل الأمثل لاحتواء الموقف هو الحفاظ على استقرار مستويات التستوستيرون لديه.

كيف تتعاملين مع ابنك المفعم بالتستوستيرون؟

ثمة حاجة لدى ابنك الشاب تتمثل في النظام والترتيب. ومن ثم، فمن المهم جدًا أن يضع الأبوان والمعلمون الحدود الواضحة، وتسلسل السلطة بين الأولاد الذين يرعونهم، وإلا، إذا تُرك للفتيان الحبل على الغارب، ستظهر المشاجرات، وممارسات التنمر، وصراعات القوة بين الأولاد، عند محاولتهم صياغة التسلسل الاجتماعيِّ الهرميِّ الخاص بهم.

لكي يشعر الأولاد بالأمان، وينجحوا في إنجاز مهامهم داخل المنزل، فإنهم بحاجة إلى معرفة إجابات ثلاثة أسئلة:

- من بيده زمام الأمور؟
- ما هي القواعد؟
- كيف ستُطبَق القواعد؟

تشير الأبحاث أيضًا إلى أنه في البيوت التي لا تتضح فيها التوقعات، وتفتقر إلى النظام والهيكلة، تنتاب الأولاد مشاعر فقدان الأمان ومشاعر القلق. وغالبًا ما تستتر مشاعر عدم الأمان والقلق في رداء التبجّح والجلبة، إذ يسعى الأولاد لملء الفراغ، وتأكيد أنفسهم عبر محاولة التصرف بقسوة، وإخفاء مشاعر الضعف الكامنة في نفوسهم. تُظهر أحدث مؤلفات جون جراي Beyond Mars and Venus (أي ما وراء المريخ والزهرة) الصادر عام 2017؛ أن الرجال يكونون في أهدأ حالاتهم عندما يكون ثمة هدف يتجهون نحوه، أو بينما يعملون على حل المشكلات، فهذا يحافظ على ثبات مستويات هرمون التستوستيرون لديهم. في المقابل، حينما يتحدثون فحسب عن مشاعرهم، قد ترتفع لديهم مستويات هرمون الإستروجين، مما يدفعهم إلى الشعور بالخوف، وتكون النتيجة آنذاك هي التصرف بعدوانية.

قد تشعر الأم بالانهزام أمام مستوى التنمر، والعجرفة، والندية، والصياح الذكوريِّ، ونتيجة ذلك قد تلجأ إلى التصرف بقسوة، أو تعسُّف، أو ظلم. ومن ثم، قد تزداد مستويات القلق لدى الصبي، وتطغى عليه مشاعر لا يحتملها. إنه لأمر بالغ الأهمية أن يبدي الأولاد (وربما الرجال أيضًا) استجابة متأنية للمواقف المُعبأة بالعواطف التي عادةً ما تستتبع استجابة الكر، أو الفر، أو التجمد. وإذا كان الموقف عدوانيًّا جدًا، فقد ترتفع لديهم مستويات التستوستيرون للغاية، وتدفعهم إلى اتخاذهم موقفًا دفاعيًّا هائلًا.

ربما لا تفهم الأم حاجة الصبي للهيكلة الواضحة والنظام، وأن معظم المراهقين يحتاجون إلى قواعد وإجراءات تُفرَض بصرامة، وفي نفس الوقت على نحو رؤوف، وعادل، ومتسق، فأسلوب القيادة الملائم للذكور هذا يقلل من مستويات القلق لديهم، ويدفع بتراجع سلوكيات استعراض العضلات،

ويكبح جماح هرمون التستوستيرون، ويتيح لهم فرصة التركيز على أي مهمة بين أيديهم.

وبشكل واضح، لا يمكن إنكار تأثير هرمون التستوستيرون في السلوك. وهذا التأثير يعلنها صراحةً؛ أنه لا يمكن (تأنيث) الأولاد الصغار، نظرًا إلى تركيبتهم الجينية، ومستويات هرمون التستوستيرون لديهم. ومن ثم، لا يمثل لعب الأولاد مع الفتيات، أو بالدمى، أو قياسهم الفساتين خطرًا يهدد بأن يصيروا متأنثين. مع ذلك، تُظهر الأبحاث أنه عندما يتذمر الصبي أو يُكثر الشكوى، فإن هذا يؤدي ذلك إلى ارتفاع حاد في هرمون الإستروجين لديه، مما يدفعه نحو الجانب الأنثوي الكامن فيه.

تلك النزعة نحو التصرف، التي تميز الرجال والفتيان، تجعلهم ميالين لإبداء ردود أفعال آنية. ومن ثم، يصير علينا مساعدة الأولاد على ممارسة التنظيم الذاتيِّ حتى يتمكنوا من أخذ البدائل بعين الاعتبار. ويمكن تحقيق ذلك عن طريق أساليب حل المشكلات، والتواصل العميق، والتعاطف.

قواعد الفتيان (تنميط الذكور)

تُفرَض الأدوار النمطية المرتبطة بالنوع الاجتماعيِّ خلال مرحلة المراهقة، وحينها يُوَجّه سلوك استعراض العضلات المُستحدث من الولد إلى أمه. لطالما ارتبطت القوة والرجولة بالهيمنة، بينما جرت العادة أن تكون الأنوثة مرادفة للامتثال. في أغلب الأحيان، تكون هذه عملية غريزية، وليست واعية، فإن ابنك بطبيعته مجبول على الامتثال للعقل الجمعيِّ، ولـ «قواعد» الرجولة:

الأولاد الصغار	بداية/ منتصف سن المراهقة	المراهقون الأكبر سنًا
• لا تبكِ عندما تتألم. • الأولاد يلعبون مع الأولاد. • الفوز أمر جيد.	• لا تتحدث عن المشاعر. • لا تقترب كثيرًا من أصدقائك الرجال. • اضحك عندما تكون غير مرتاح. • لا بأس بالسخرية من الآخرين. • الرياضة تجعلك رجلًا حقيقيًّا.	• إياك أن تُظهر الخوف أو عدم اليقين. • يجب أن تبدو هادئًا في جميع الأوقات. • إنه عالم للرجال. • اصنع شهرتك بنفسك. • لا بأس بالعدوانية. • أخفِ مشاعرك الحقيقية، وحتى حماستك.

يحتاج الصبي المراهق إلى استقلاله، وتولّي زمام أمور حياته. يريد الحفاظ على الصلة بينكما، لكنه يحاول صياغة «شروطه الخاصة». أما الأم، فتحتاج إلى التعلق، والقرب، والسيطرة. ومن ثم، تأتي الدراما المحتملة لا محالة.

فكرة اعتماد الولد على الأم تعني أنه «ضعيف» (وفقًا لجموع الذكور)، لذا غالبًا ما يستعرض الأولاد عضلاتهم على الأم في محاولة لإثبات استقلاليتهم

وذكوريتهم. وتلك الرسائل التي يبثها المجتمع الغربيُّ حول ما يجب أن يكون عليه الرجال (مهووسون باستعراض العضلات، والفحولة، ولا يبدون مشاعرهم) ليست هي الذكورة، وليست ما ينبغي أن تكون عليه.

عادةً ما يفرض الرجال سيطرتهم بطريقتين؛ إما من خلال الهيمنة، وإما الصمت المطبق. عندما يبدأ الصبي في النمو إلى مرحلة الرجولة، يحاول اتخاذ مكانة جديدة في علاقته بوالدته. وفي بعض الأحيان، يتجسد ذلك من خلال تأكيده العنيف على حضوره، بينما في أحيان أخرى، يتجسد بالنقد، أو النصح، أو الصمت. وهذا من شأنه إزعاج أي امرأة!

يريد الصبي المراهق علاقة بوالدته يسودها المزيد من المساواة، واستقلالية كلٍّ منهما عن الآخر. إنه يحاول إثبات رجولته التي لا يزال غير متأكد منها. وأولى خطواته لتحقيق تلك الغاية تتمثل في مناطحة الأنثى التي لطالما تشبث بها طويلًا. إنه وقت شديد الأهمية في رحلة نموه.

ويتعين على الأمهات التحلي بالحكمة والقوة خلال هذه المرحلة، والتركيز على رضاهن الذاتيِّ في الحياة. لكن في الوقت نفسه، يجب على كل أم الاستمرار في محبة ابنها، والحفاظ على صلتها به، وتحميله مسؤولية أفعاله وأقواله حتى يكون آمنًا، وقويًا، ويستمع مع ذلك إلى نداء قلبه. إذا فهمت الأم حقًا رحلة نمو الرجولة، فسوف تسمح لابنها باتخاذ المزيد من قراراته الخاصة، وتمنحه وقتًا للانفراد بنفسه كذكر، وتشجعه على حل المشكلات، وكذلك الاكتراث بالآخرين. إن طاقة الذكور الكامنة في ابنك تدفعه لأن يبدو كبطل في مهمة، أن يكون الحامي، وأن يحل المشكلات.

لا بأس بالفخر بذكورة ابنك الناشئة، لكنني دائمًا ما أحذر من هول هذه المرحلة، وأرى أنه يتعين على الأم إبداء مطالبها، وفي الوقت نفسه لا توجّه الابن بالتعليمات. اسألي، واطلبي، ثم دعيه يحل المشكلات بنفسه. حطمي الصورة النمطية الأنثوية المتمثلة في «تبجيل الرجال»، دعي ابنك ينال ثقتك. طالبيه بالاهتمام، والسلوك الحاني، واطلبي منه المزيد من المشاركة.

بينما تريدين أن يكون ابنك مسؤولًا وخاضعًا للمساءلة، فإنك ما زلت تريدين التحكم، وهذا يخلق صدامًا آخر، فلا سبيل إلى تنمية تلك الخصال الإيجابية لدى الصبي سوى بأن يصبح أكثر استقلالية ويحدد خياراته بنفسه. كأم لمراهق، لن تتجاوزي هذه المرحلة بسلام إذا كنت تستخدمين أسلوبًا سلطويًّا باستمرار، أو العكس؛ إذا كنتِ رهن إشارته. أما إذا كنت داعمة، وتساعدينه في المهام النمائية، فستتمكنين من حل أي نزاع يتخلل رحلتك، بينما تربّين الرجل الذي تريدينه ابنًا لك على المدى الطويل؛ ذاك الشخص الذي يمكنه اتخاذ قراراته الخاصة، والتحكم في ذاته، ومراعاة احتياجات الآخرين.

ابنك المراهق وأصدقاؤه

إن ابنك المراهق يحتاج إلى الأصدقاء ويتوق إليهم. إنهم يصيرون ركيزة أساسية لتطوره ورفاهه العاطفي. ومع ذلك، في اللحظة التي تجتمع فيها مجموعة من الأولاد، فإنهم يتصرفون بشكل مختلف. لديهم لغتهم الخاصة التي تتسم بسلوكيات الاستعراض الذكوريِّ كافة.

أخبرني أحد الشباب أنه لا يستطيع تفسير ذلك، إذ يذهب لمجالسة أصدقائه والتحدث إليهم، ولكن سرعان ما تنبثق طاقة من حوله، وتنشأ حاجة للتصادم، أو المنافسة، أو اللعب. يقول إن هذا يحدث بسهولة فحسب، وإن الأمر يتعلق بتأثير هرمون التستوستيرون أو الغرائز في الأولاد حينما يكونون معًا.

في كل مرة دخلت فيها إلى مطاعم الأولاد في إحدى المدارس الداخلية، انتابني شعور يقينيٌّ بذلك. فثمة طاقة ذات حضور طاغٍ بين مجموعات الأولاد الذين يقضون أوقاتهم معًا. إنها طاقة صاخبة، موجهة صوب فعل شيء ما، وبلا شك لها قواعدها غير المعلنة.

فلنلقِ نظرة على بعض «قواعد الفتيان» التي تحدّث عنها العديد من علماء النفس فيما يتعلق بتأكيد الذكورة.

قواعد الفتيان وأصدقائهم

• دافِع عن رفاقك مهما يحدث.
• الأفعال أعلى صوتًا من الكلمات.
• كن حاضرًا عندما يحتاج أصدقاؤك إليك.
• حافِظ على هدوئك مهما يحدث.
• إغاظة الآخرين طريقة لا بأس بها لإظهار المودة، لكن لا تبالغ في ذلك.

أشياء من شأنها إثارة قلقك!

• إذا كان ابنك وحيدًا.
• إذا لم يكن ابنك يختلط بالآخرين.
• إذا لم يجلب ابنك أصدقاءه إلى المنزل.
• إذا لم يكن لابنك أصدقاء من كلا الجنسين.
• إذا كانت تربطه علاقة طويلة بصديقة حميمية في وقت مبكر أكثر من اللازم، ويعزلان أنفسهما عن الآخرين.

هل منزلك «ملائم لاستضافة الأولاد»؟

كي يصير منزلك ملائمًا لاستضافة الأولاد، يجب تحقيق الشروط الآتية:
• أن يكون هناك مكان يمكنهم التجمع فيه، والتمتع بالراحة والخصوصية.
• أن يكون لديك الكثير من الأطعمة والمشروبات التي يحبونها، والتي يُسمح لهم بتناولها.
• أن تكون هناك أشياء يحبون فعلها (طاولة بلياردو، موسيقى، ألعاب فيديو).
• أن تعرفي أصدقاء ابنك، وتحييهم بأسمائهم.

• ألا تنتقدي ابنك أمام أصدقائه.

كيف تشجعين صداقاته؟

• أشركي أصدقاءه في بعض الأنشطة العائلية.
• تعرّفي على أولياء أمور أصدقائه.
• امدحي سلوكياته في مصادقة الآخرين علانيةً.
• تحمّلي الموسيقى الصاخبة والأصوات العالية بقدر استطاعتك.
• لا تعترضي طيلة الوقت على استخدامه لهاتفه.

لماذا من المهم تكوين الصداقات مع الجنس الآخر؟

• بها، لا يشعر الأولاد بالحاجة إلى منافسة الفتيات.
• تطرح الفتيات وجهات نظر مختلفة، وممارسات مختلفة في المواقف الاجتماعية.
• تجعل الفتيات التعبير عن المشاعر أمرًا آمنًا بالنسبة إلى الفتيان.
• الصداقات المختلطة تبدد لديه أفكار غموض النساء.

اسألي ميجان

سؤال: «صديق ابني وقح يفتقر إلى الاحترام، وتأثيره سيئ في ابني. أنزعج كلما أتى إلى هنا. إنه عديم الأخلاق. وابني لا يرى أن بصديقه أي مشكلة. كيف أتعامل مع الأمر؟».

الجواب: «يمكننا دائمًا إيجاد قائمة أسباب تجعل أصدقاء أبنائنا ليسوا جيدين بما يكفي. اصرفي بصرك قليلًا عن المشكلة، وألقي نظرة على الصورة الكاملة. اسألي نفسك عن السبب الذي لأجله تبدين ردة فعل قوية. ثم اسألي ابنك عما يروق له في هذا الصديق. وأهم ما في هذا الموقف هو التواصل، وعدم تقييد أفعاله. قد يدهشك رد ابنك، فربما يقول: «كلانا يحب ركوب الأمواج، أو أنا أساعده في دراسة الرياضيات». حينما يفتح ابنك قلبه للحديث، لا تردّي ردًا تهذيبيًّا أو دفاعيًّا؛ فكري في رده أولًا. وإن كان لديك دليل واقعيٌّ على سوء السلوك، فأعلنيه صراحةً إذًا؛ قولي: «أجد أن صديقك يعارض قيمنا العائلية، ما رأيك أنت؟»، ربما يقول: «أمي، أنت تبالغين في رد فعلك... أنتِ لا تفهمينه»، وقد تردين أنت قائلة: «ربما هذا صحيح، لكني أعرف أن الأصدقاء الذين نختارهم في الحياة لهم تأثير كبير في مآلنا المستقبليِّ». ثم دعي الأمر عند هذا الحد».

ما يخبرني به أولادك (وعليكِ معرفته)

سألت بعض الأولاد عن الأماكن التي يكوّنون بها صداقاتهم (داخل المدرسة أم خارجها)، وفي أي عمر وجدوا صديقًا مقربًا حقًا. وهكذا كانت الإجابات:

«أعتقد أن ذلك يحدث غالبًا في المدرسة، لأنك ترى الرفاق كل يوم. كما أن هناك نحو 140 ولدًا في الصف، وهناك العديد من الشخصيات المختلفة».

«لا ينبغي لأحد القلق بشأن محاولة تكوين صداقات، لأنك حتمًا ستجد مجموعة تشاركك اهتماماتك، أو تشاركك ما تريد فعله، أو توافقك آراءك».

«بالتأكيد ستجد في المدرسة أشخاصًا سيصيرون أصدقاء. وذلك ببساطة، لأن هناك العديد من الأشخاص المختلفين، ومن ثم ستتشكل مجموعات ينجذب أفرادها إلى بعضهم بعضًا».

«لدي تسعة عشر صديقًا مقربًا. وإجابة هذا السؤال نسبية».

«كل منا لديه أصدقاء مقربون مختلفون، ولدي أصدقاء منذ أن كنت صغيرًا جدًا، ورغم أننا اختلفنا واختلفت اهتماماتنا عندما كبرنا، ما زالت تجمعنا تلك الصلة منذ حداثة سننا، لكنك دائمًا ما ستكوِّن صداقات مقربة على طول دربك».

«لقد وجدت صديقًا مقربًا في المدرسة الإعدادية، ولكن هذا قابل للتغير».

عندما تخرق الأم قواعد الفتيان

النساء شهيرات بالحديث عن أبنائهن وإنجازاتهم، وبإخبار الآخرين عنهم، لكن الأولاد لا يفهمون ذلك، فمثلًا: يحرز ابنك المركز الأول في الرياضيات؛ حينها تخبرين أحدهم، حتى وإن كان هذا الذي ستخبرينه هو جدّته. أما عن ابنك، فسيعتقد أنها كارثة. عليكِ أن تنظري إلى الأمر بأعين الذكور. يتعلم الأولاد عن الشرف، والولاء، و«قانون الرجولة»، وقواعد دعم الأصدقاء، أتعرفين ماذا يعبر عن كل ذلك؟ الإجابة هي: قانون الصمت. إنهم يحبون الصمت؛ يُشعرهم بالبطولة.. يُشعرهم كما لو أنهم يعيشون تجربة امتلاك كامل مقاليد أمورهم، وكأنهم في مهمة حاسمة، لذا فإنهم يساندون رفاقهم، لكنهم يلتزمون الصمت! الولاء والشرف من سمات البطل، وهما حقًا محفزان ومهمان للمراهقين.

لا تعرف الأمهات أي شيء عن هذا. لن نفخر بحقيقة فعلنا بعض المهام السرية معًا دون أن يعرف عنها أحد. نحن لا نفهم ذلك، لكنه أمر مهم للغاية بالنسبة إلى الصبيان. ولنكن واضحين بشأن هذا: بصفتنا أمهات للأولاد، علينا ألا نشارك معلومات تخصهم. وإذا احتجنا إلى مشاركة معلوماتهم، فعلينا الاستئذان. ببساطة، قولي: «أريد حقًا أن أخبر فلانًا»، أو «نحتاج إلى مشاركة هذه الأخبار السارة مع والدك». وإذا لم يرِد أن تخبري والده، فهل ستقفين في صف ابنك ضد زوجك؟ عليكِ توخي الحذر بشأن ذلك أيضًا.

تؤدي الأمهات دورًا رئيسيًّا في حماية وتوجيه مشاعر الصبي وحياته الداخلية. فلطالما كانت هي الشخص الذي ينصت، ويهدّئ، ويرعى؛ هي التي وقفت كحاجز بين ابنها وأبيه الغاضب أو مدرِّسه المستنكر، لطالما كانت هي «اللمسة الحانية» التي تستشعر دائمًا حال ابنها بحق. ومع ذلك، فهي تمثل الأنوثة والاعتمادية، وبينما تتضخم «الأنا» الذكورية لدى الصبي، يبدأ تلقائيًّا في التملص من كونه «ابن أمه المدلل». لا مفر من بعض مظاهر هذه العملية، وبعض هذه المظاهر تتجلى سريعًا إثر ضغط الأقران، وتحت تأثير آخرين ممن يقتدي بهم الذكور، لكنني أعتقد يقينًا أن الأم سترعى دائمًا قلب الصبي بسلام وأمان، تمنحه الحب الوحيد غير المشروط الذي سيحصل عليه في هذا المجتمع الأبويِّ.

إذا كانت الأم اعتمادية، أو تستخدم ابنها لدعمها وإشباعها عاطفيًّا، فقد لا تسمح له بالرحيل بسهولة، وستبدي ردة فعل اندفاعية بطريقةٍ ما. وردة الفعل هذه قد تتخذ أشكالًا عديدة، فمثلًا: السلوك العدوانيُّ السلبيُّ (العدوانية غير المباشرة)، أو التلاعب والابتزاز العاطفيُّ، أو الغضب والنقد، وقد تنبع من جروح الأم نفسها. من ناحية أخرى، قد تعتقد الأم أنها تسدي إلى ابنها خدمة حينما تدفعه إلى مغادرة المنزل، والإصرار على استقلاليته، وإجباره على التكيف دون مساعدة، لكن هذا أيضًا قد يلحق الضرر العاطفي بالصبي، لا سيما إذا أساءت الأم فهم حاجته للانسحاب على مهلٍ من كنفها العاطفيِّ.

يقول مايكل جوريان، في كتابه «The Invisible Presence: How a Man's Relationship with His Mother Affects All His Relationships with Women» - (الحضور الخفي: كيف تؤثر علاقة الرجل بأمه في جميع علاقاته مع النساء)، الصادر عام 2010؛ إن المراهق يحتاج إلى إيجاد مرآته الخاصة، التي يبصر فيها حقيقته لا انعكاسه في أعين أمه. وحسبما يقول جوريان؛ يحتاج الصبي أن يناضل بمفرده، ويتعلم محبة نفسه. ومن ثم، يصير بمقدوره حماية نفسه، والاعتزاز بذاته الداخلية المرهفة. ويعتقد جوريان أن العديد من الأمهات يواصلن «ملاحقة» الصبي وفرض دعمهن عنوةً حينما لا يكون بمقدوره التكيف، حتى مراحل متقدمة من رجولته، مما يُفقده قدرة السيطرة على مشاعره. وحينها، سيحتاج باستمرار إلى موافقة أمه، وتشجيعها، وثنائها عليه، كي يتمكن من المضي قُدمًا في الحياة.

ثلاث نصائح مهمة للنساء عن الأولاد (والرجال)

لم أكتشف تلك الحقائق سوى من خلال بحثي الخاص، وددت لو أنني عرفتها قبل ذلك:

1 - الرجال لا يستطيعون التفكير والتحدث في نفس الوقت. هذا من رابع المستحيلات بالنسبة إلى الرجال، فأدمغتهم لا تمتلك تلك الدوائر. يحتاج الرجال إلى الانسحاب لبرهة والتفكير في الأمور. وعندما يفعلون ذلك، حرفيًّا

يكسو التجهم ملامحهم قبل أن يتسنى لهم الحديث. لذا، فحينما تقولين لابنك: «اذهب، وفكر في الأمر، ثم تعال وأخبرني»، يكون ذلك أسلوبًا أفضل بكثير من إجباره على الحديث فورًا. إنه يحتاج إلى الانسحاب لبرهة والتفكير في الأمر، وبمجرد أن يعود، سيخبرك بقراره.

2 - **بشكل عام، بالنسبة إلى الرجال، تدور المحادثات حول حل مشكلة:** يتعلق الأمر بطرح الحقائق والوصول إلى صلب الموضوع. يمكن للنساء قضاء وقت رائع مع صديقاتهن دون هدف واضح للمحادثة. أما الرجال، فلا يفهمون أن المحادثة يمكن أن تُجرى فقط من أجل الترابط وبناء العلاقات. تؤدي المشاركة العاطفية الزائدة أيضًا إلى زيادة هرمون الإستروجين لدى الرجل، مما قد يتسبب في العدوانية! (هذه هي القاعدة العامة، وتُنصح الأمهات أيضًا بالتركيز على المهام، لا المحادثات «العبثية»).

3 - **كلمة الرجال الأولى هي كلمتهم الأخيرة:** نحن النساء، نستخدم النقاش أو المحادثة لاتخاذ قراراتنا. لذلك، عندما يقول زوجك أو ابنك إنه يريد الذهاب لمشاهدة فيلم جيمس بوند الجديد، فاعلمي جيدًا أنه قد بحث عن الأفلام الموجودة على الساحة، وجمع جميع المعلومات والمراجعات، وهو يعلم أن هذا هو الفيلم الذي يريد مشاهدته. في كثير من الأحيان، لا نحترم هذا الأمر كنساء، لأننا نعتقد أن رده الأول على سؤال: «أي فيلم تريد أن تشاهده؟» هو رد مبدئيٌّ مثل ردودنا نحن. نحن بالتأكيد لم نأخذ في الاعتبار هنا أنه قد فكر في الإجابة. ليس لأن النساء غير حاسمات، لكن لأننا نتخذ قراراتنا بطريقة مختلفة وأكثر تعاونًا. نحب التواصل ومناقشة جميع الخيارات.

ورقة عمل: معتقدات عن الرجولة

يتعرض علماء النفس للكثير من الانتقادات عندما يقتبسون من علم الدماغ وكأنه علم متحجر لا يتقدم، فعلم الأعصاب هو علم يكشف عن بيانات جديدة كل يوم حول الدماغ. وأظهر آخر بحث أن النساء قد يمتلكن «أدمغة ذكورية»: أي أدمغة تعمل وفق الصور النمطية المعهودة عن أدمغة الذكور. وبالمثل؛ يمكن للرجال امتلاك «أدمغة أنثوية» تهيمن عليها اللغة والمشاعر؛ أكثر الصور النمطية المعهودة عن أدمغة الذكور. (شاهدي المسلسل الوثائقي الرائع من إنتاج هيئة الإذاعة البريطانية BBC – Secrets of the Sexes لمعرفة المزيد من المعلومات حول هذا الموضوع).

عندما نركز فقط على دماغ المراهق وكيفية عمله، فإننا لا نأخذ في الاعتبار أثر الهرمونات، وتأثير الأسرة، والأصدقاء، والمدرسة في سلوكه. اطرحي على نفسك الأسئلة الآتية لاستكشاف معتقداتك حول الرجولة:

- ما الأفكار التي تؤمنين بها حول معنى أن يكون المرء ذكرًا؟
- ما تفضيلاتك بشأن سلوكيات ابنك بين الرجال الآخرين؟
- ما السلوكيات «الذكورية» التي شجعتِها؟
- هل تعتقدين أن على الرجال في الأسرة اتخاذ القرارات المهمة؟
- إذا أشار ابنك إلى الصفات الجسدية لفتاة بطريقة مهينة، فهل تضحكين على ذلك؟
- هل يصفك الذكور في منزلك غالبًا بأنك «عاطفية أكثر من اللازم»، أو «تبالغين في ردود الأفعال»؟
- كم مرة يقول لك ابنك أو والده: «كانت هذه مجرد مزحة»؟

ورقة عمل: واجبك المنزلي

اطلبي من ابنك إجابة الأسئلة التالية. أقل درجة هي 21، وأعلى درجة هي 147.
(يفضل أن يكون الأولاد من سن ستة عشر عامًا فما فوق).

هل ابنك في طريقه ليصير رجلًا متعصبًا؟	أرفض بشدة 1	أرفض 2	أرفض قليلًا 3	محايدة 4	أوافق قليلًا 5	أوافق 6	أوافق بشدة 7
يجب ألا يعترف الرجل أبدًا عندما يجرح الآخرون مشاعره.							
يجب أن يفصل الرجال مشاعرهم في المواقف المشحونة بالعواطف.							
لا ينبغي أن يسارع الرجال في إخبار الآخرين بشأن اهتمامهم.							
يجب أن يتقن الرجال أعمال تحسين المنزل (كإصلاح المرافق، وطلاء الجدران، واستخدام المعدات المختلفة، إلخ).							
يجب أن يكون الرجال قادرين على إصلاح معظم الأشياء في المنزل.							
يجب أن يعرف الرجل كيف يصلح سيارته إذا تعطلت.							
يجب على الرجال مشاهدة مباريات كرة القدم بدلًا من المسلسلات.							
يجب على الرجل أن يفضل مشاهدة أفلام الحركة على قراءة الروايات الرومانسية.							
يجب أن يفضل الأولاد اللعب بالشاحنات بدلًا من الدمى.							

هل ابنك في طريقه ليصير رجلًا متعصبًا؟	أرفض بشدة 1	أرفض 2	أرفض قليلًا 3	محايدة 4	أوافق قليلًا 5	أوافق 6	أوافق بشدة 7
يجب أن يكـــون رئيس الولايـات المتحدة دائمًا رجلًا.							
يجب أن يكون الرجال هم القادة في أي مجموعة.							
يجب أن يكون الرجل دائمًا هو القائد.							
من المهم أن يخاطر الرجل، حتى لو تعرض للأذى.							
عندما تصبح الأمور صعبة، يجب على الرجال أن يصبحوا قُساة.							
يجب أن يحاول الشاب التمتع بالقوة البدنية، حتى لو لم يكن ضخمًا.							

المصدر: Ronald F. Levant, Male Role Norms Inventory

الرابط: www.fatherly.com/health-science/ is-my-son-sexist

تقيس النتيجة الأولية مدى إيمان ابنك بضرورة امتثال الرجال للأعراف الذكورية الغربية التقليدية، التي تشمل تقييد التعبير عن المشاعر (الأسئلة من 1 إلى 3)، والسعي إلى الاعتماد على الذات بالاستعانة بالمهارات الميكانيكية (الأسئلة من 4 إلى 6) وتجنُّب كل ما هو أُنثوي (الأسئلة من 7 إلى 9)، وإبداء القسوة والهيمنة (الأسئلة من 10 إلى 16).

إنك لا تريدين تربية ولد يحقق درجات عالية في هذا الاستبيان، إذ تعني الدرجات العالية هنا أن ثمة احتمالية كبرى لممارسته التحرش بالنساء وإلحاق الأذى بنموه العاطفيّ. فماذا عليكِ فعله إذًا؟ استخدمي إجاباته كمفتاح لبدء محادثة معه بشأن الأحكام السابقة والقوالب النمطية لتغيير وجهات نظره.

الفصل التاسع

عفا على طريقتك الزمن!

آن الأوان لتغيير أسلوبك في التربية

«غالبًا، معظم النساء يواصلن تربية أبنائهن المراهقين بنفس طريقة التربية التي اتبعنها معهم حينما كانوا أولادًا صغارًا. وهذا لن يفلح أبدًا!».

هذا ليس زمن الأم «اللطيفة» أو الأم «المرحة»، بل هو زمن الأم «المعلمة المدربة».

لطالما كان جيل ما بعد الألفية (الذي ينتمي إليه ابنك) محبوبًا، ومرغوبًا، ومدللًا. ولطالما كان اعتزازهم بذاتهم وما هم عليه محل تقدير. ووثّقت آلاف المقاطع والصور كل دقيقة من حياتهم الثمينة. بعضهم تربّى دون علاقات وطيدة، أو حظي بالحرية المطلقة، أو كانت علاقته بالأسرة فوق أي اعتبار آخر. ومن المحتمل أيضًا أن يكونوا قد تربّوا على يد أم عزباء أو زوج الأم (نظرًا إلى ارتفاع معدلات الطلاق)، ولم تكن الهواتف المحمولة تغادر أياديهم. في متناول أيديهم كم من المعلومات يفوق ما تمتع به أي جيل آخر، ويعرفون أن التفكير المتطرف الذي يرى الواقع إما أبيض وإما أسود قد عفا عليه الزمن. يؤمنون بالحقيقة والتوازن بين العمل والحياة، ويريدون فعل الشيء الصحيح الذي يخدم المجتمع. إنهم حكماء، ومتشككون، ولا سبيل إلى فرض أي شيء عليهم.

تتطلب تربية هؤلاء المراهقين نقلة نوعية في حياتك (أنتِ)، يا من تنتمين إلى الجيل إكس (المولود بين أوائل الستينيات إلى أوائل الثمانينيات)؛ هذا الجيل الذي يغالي في الارتباط بالآخرين، أو جيل مواليد ما بعد الحرب العالمية الثانية (إذا كنت أمًا أكبر سنًا).

الأسباب الشائعة للخلافات الأسرية

في محاولة لفهم رؤية الأولاد للصراع الذي يواجهونه مع أمهاتهم وآبائهم، قضى الزميل الدكتور جيسون بانتجيس بعض الوقت في التحدث إلى أولاد في سن الخامسة عشرة حول الخلافات وأنماط التواصل التي يمارسونها في المنزل. وتبيّن لجيسون أنه رغم الاختلافات الكبيرة في طبيعة العلاقات بين

الأمهات أو الآباء والمراهقين، فثمة الكثير من القواسم المشتركة بين المشكلات التي تؤثر في العائلات:

• الخروج، والاحتكاك بالمجتمع، والحفلات.
• الواجبات المدرسية، والواجبات المنزلية، والنتائج الدراسية.
• معاملة الأمهات والآباء أبناءهم على أنهم «أطفال».
• الافتقار إلى التواصل.
• الفوضى.
• إدمان وسائل الإعلام.

هكذا تبدو استجابة **الأمهات** المعتادة لهذه المشكلات:

التذمر، إلقاء الخطب على مسامع الابن، القلق، الغضب، الاستسلام، المبالغة في ردود الأفعال... وهكذا تبدو استجابة **الأولاد** المعتادة لهذه المشكلات:

الانسحاب، والضيق، والسلوكيات العدوانية السلبية (العدوانية غير المباشرة)، والنقد، وتفضيل الأصدقاء على العائلة، والغضب...

إن صدام أجندة الأمهات والأبناء يفسح مجالًا واسعًا للصراع والنزاعات. كما أنه يسلط الضوء على حاجة ابنك إلى التفرد وحاجتك أنتِ لأن تظلي بقربه. كأمٍ لولد مراهق، عليكِ تعديل الأسلوب الاستبدادي، واستبداله بنهج صارم يتسم بالحزم والعدل في آن واحد. فحينما تدعمين ابنك، وتساعدينه على تلبية متطلبات نموه، ستتضاءل الصراعات بينكما إلى حدها الأدنى. وعلى أي حال، هذا الدعم من شأنه تيسير وصوله إلى الصورة التي تريدين رؤية ابنك عليها؛ صورة الشاب الذي يمكنه اتخاذ قرارات مستنيرة، والسيطرة على عواطفه، ومراعاة احتياجات الآخرين.

التواصل بين الوالدين والمراهقين

بينما كان جيسون يناقش مسألة التواصل بين الوالدين والمراهقين مع الأولاد في الصف التاسع، طلب منهم الإجابة عن الأسئلة الأربعة التالية. وبعد عشر سنوات من تجاربي في محادثة الأولاد بأربع قارات، وجدت أن هذه الإجابات شائعة جدًا، هكذا كانت الأسئلة والإجابات:

السؤال الأول: ماذا تتمنى أن يكف والداك عن فعله؟

• الإفراط في القلق.
• صب تقلباتهما المزاجية على رأسي، وإلقاء اللوم عليَّ عندما يمران بيوم سيئ.
• توقعاتهما أن أكون شخصًا تنافسيًّا.
• اقتحام مساحتي الخاصة، والدخول إلى غرفتي طوال الوقت مثال على ذلك.
• عدم احترام خصوصيتي.

• الشجار مع بعضهما بعضًا.
• إخباري دائمًا بأنني غير منظم.
• عرقلة خطاي، ومنعي مما أريد.
• حمل الضغائن، واستدعاء وقائع الماضي.
• الحكم على أصدقائي.
• التأخر عن أشياء مهمة بالنسبة إليَّ.

السؤال الثاني: **ماذا تريد أن يفعل والداك؟**

• أن يستمعا لي.
• أن يسألاني عن رأيي.
• إعطائي دورًا أكبر في اتخاذ القرارات بشأن الأمور التي تؤثر فيَّ.
• أن يكفَّا عن القلق.
• أن يقبلاني على ما أنا عليه، ولا يتوقعا مني أن أكون شخصًا آخر.
• أن يكونا أكثر تفهمًا.
• أن يفهما أنني بحاجة إلى استقلالي.
• أن يسمحا لي بألا أفعل شيئًا على الإطلاق حينما تسنح لي الفرصة (وهذه الفرصة لا تُتاح كثيرًا على أي حال).
• أن يتذكرا أسماء أصدقائي.
• أن يقضيا المزيد من الوقت معي، ويقدرا وجودي معهما.
• أن يعرفا حقيقتي على نحو أفضل.
• أن نتواصل مع بعضنا بعضًا أكثر.

السؤال الثالث: ما هي المشكلات التي ترغب في التحدث عنها مع والديك؟

• مستقبلي بعد المدرسة.
• خططي المستقبلية.
• حياتي الاجتماعية، ووسائل التواصل الاجتماعي.
• ما يحدث عندما أخرج.
• أشياء عامة عني وعن أصدقائي.
• حياتي وما يحدث لي.
• الجنس.
• العلاقات.
• وظائفهما.

السؤال الرابع: ماذا تريد أن يعرف والداك؟

• أنني أحبهما.
• كم أن الدراسة ضاغطة ومرهقة!
• ضغط الأقران ومدى الضغط الذي تسببه وسائل التواصل الاجتماعيِّ.

• أنني أهتم وأحاول فعلًا.
• أنني أستطيع تحمُّل المسؤولية.
• أنني مختلف عنهما، وأن لدي أهدافًا تختلف عن أهدافهما.
• أنني أريد لهما السعادة.
• أنني أتأثر بما يقولان أكثر مما يعتقدان، وأن ما يقولانه يؤلمني أحيانًا.
• أنني أحبهما أكثر من أي شيء آخر، وأريد أن يتوقفا عن الشجار (معي ومع بعضهما بعضًا).

من الصعب التصالح مع فكرة تربية صبي تدركين أنه سيتركك يومًا. قد تظهر في تلك المرحلة المشكلات المرتبطة بانفصال الأبناء ومشاعر الرفض، وينبغي التفكير فيها مليًّا. سيتحرر أبناؤنا المراهقون من اعتمادهم علينا عندما يكتشفون رجولتهم، وقد تكون هذه عملية مؤلمة للأم والابن على حد سواء. إذا كانت لديك مخاوف عميقة بشأن الانفصال عن الابن، أو التخلي، أو الرفض، فقد تبالغين في ردود الأفعال، مما قد يعقِّد هذه العملية التي لا مفر منها.

ما خطب الطريقة التي تربّين بها ابنك؟

تتضاءل حياتك في الوقت الذي يتسع فيه أفق حياة ابنك. لذا، مهما يكن ما تفعلينه، ستسيرين في دروب مختلفة. تودين لو يكون ابنك أقل تمحورًا حول ذاته، وأقل أنانية، وأن يتضاءل تأثير أصدقائه فيه. تريدينه أن ينظر إلى الجوهر لا المظهر، ويفكر في الآخرين. لكن هذا هو هدفك (أنتِ) وليس هدفه.

العلامة المميزة لسنوات المراهقة هي أن الصبيان يتفاوضون على أماكنهم في العالم. إنه يتصارع مع «الأنا» داخله، ومع هويته، ومع العالم من حوله مُحاوِلًا تعلُّم النضج. ولا يحدث ذلك بين عشية وضحاها، إذ يستغرق وقتًا، فإن ابنك يحاول إثبات وجوده، وتقليل اعتماده على «ماما» والكبار الآخرين في حياته. حينها يصير الأصدقاء أكثر أهمية مما كانوا من قبل. وتزداد الصراعات بطبيعة الحال في المنزل، لأن رؤاه واحتياجاته تختلف عن رؤاكِ واحتياجاتكِ. في المقابل، تبدو احتياجاته ومقاصده متوافقة مع احتياجات، ومقاصد أصدقائه الذين صاروا عظيمي الشأن بالنسبة إليه، وهذا يبدو أنانية منه بالنسبة إلينا.

دعينا نلقي نظرة على ما يخوضه ابنك، وما يحتاج إليه في الوقت الراهن:

• **امتلاك زمام أموره:** إنه يحتاج إلى الشعور بالسيطرة على جسده ومساحته، لذا تسمعينه يقول: «أنا من بيده الشأن. أنا أتخذ قراراتي الخاصة».

• **الاستقلال**: يريد أن يفعل ما يفعله بطريقته الخاصة، لذا تسمعينه يقول: «أحب أن أكون بمفردي. أصدقائي لهم الأولوية».

• **الهوية**: إنه يكتشف هويته، لذا يردد: «أنا أنا.. لا شيء آخر. سأختار مَن أحب وما أحب».

• **الحميمية**: بينما يزداد نضجه العاطفيُّ، تتكون روابط وعلاقات جديدة أعمق من سابقتها، لذا يعلن اهتمامه بالفتيات. ويقول إنه يريد حقه في الخصوصية.

حسنًا، ماذا عن احتياجاتك أنت؟

• **التعلق**: لذا نبالغ في ردود أفعالنا، ونتساءل، والإفراط في الحماية.
• **أن يصغي لنا الآخرون**: لذا نتذمر ونلقي الخطب على أسماع الابن.
• **السيطرة**. لذا نُصدر التعليمات، ونفرض القواعد.
• **التواصل الأسري:** فنحن نريد أن نمارس الأنشطة، ونؤدي المهام معًا.

وهنا تأتي الدراما، فالأم تحتاج إلى التعلق، والقرب، والسيطرة، أما الصبي المراهق فيحتاج إلى استقلاليته، وامتلاك مقاليد حياته الخاصة. تسمعين نفسك تقولين: «إياك أن تتحدث معي هكذا! انتبه لأسلوبك أيها الشاب! لم أربِّك على هذا!»، وحينما تنفلت أعصابك قد تجدين نفسك تقولين عبارات مثل: «إنك تذكِّرني بأبيك، ولهذا السبب بالضبط انفصلت عنه!»، إن هذا المراهق يعرف بكل وعي أنه يريد المزيد من البراح، والحرية، ويتطلب بعض الاستقلالية عن أمه. إنه لا يريد إيذاء أمه، لكن هذه المرحلة ليست سارّة بالنسبة إليك. ولا مفر خلالها من الصدامات والمشاعر الضاربة في الجذور.

خلال ورش العمل التي أنظمها في المدارس، سألت مئات الأمهات والأبناء عما يتشاجرون لأجله بوجه عام، وكانت ثمة حقيقة واضحة كامنة وراء هذه الصدامات اليومية، وهي أن احتياجات الأم تختلف اختلافًا تامًا عن حاجات النمو التي يجتهد ابنك في تلبيتها.

يجب أن تكون أولويتنا كأمهات أن نبني ركائز تساعدنا على انتهاج أسلوب واستراتيجية تربويَين يناسبان المراهقين، ويناسباننا نحن أيضًا؛ أسلوب يوطد علاقتنا بهم لا يهدمها. عليكِ أيضًا التأكد من أن ابنك سيكتسب المهارات، والقدرات التي سيحتاج إليها عندما يكون بصدد قرار قد يعرض سلامته أو صحته أو سلامة الآخرين أو صحتهم للخطر. هل سيتخذ حينها القرار الصحيح؟

وثمة ما يكمن وراء هذا كله... أهم أمنياتنا وأعمق مخاوفنا التي تتجسد في سؤال: «هل سيكون سعيدًا؟». حسنًا، إذا كان لي أن أطرح هذا السؤال: «ما هي أهم ثلاثة أشياء بالنسبة إليك كأم؟»، فإن معظم الأمهات سيقلن لي:

«صحته وسلامته».

«سعادته».

«علاقته بي».

العلاقة الجيدة، والإيجابية، القائمة على التواصل هو ما يحتاجه ابنك لبناء حياة آمنة وسعيدة. إن بناء مهارات العلاقات مع ابنك لن يعبر به بسلام إلى السنوات المقبلة خلال مرحلة مراهقته فحسب، بل سيدعمه في رحلته المستقبلية بالعالم أيضًا، حينما يصير دماغه أكثر قدرة على التفكير المجرد والعقلانيِّ، وكذلك التفكير في العواقب.

ما إن يبلغ ابنك عمر الثامنة عشرة، ستتحسن قدرته على التفكير المجرد. حتى ذلك الحين، عليكِ أن تسدي له هذا المعروف؛ ذكّريه دومًا بعواقب الأمور، وبضرورة تذكّره لما يجب أخذه بعين الاعتبار. ببزوغ شمس مرحلة المراهقة، عليكِ أن تكوني قد انتهيت بالفعل من إرساء الواجبات، والمهام، والقواعد، فهذه هي السلوكيات التي غرستِها بها في طفولته.

إذا لم تكوني قد انتهيتِ بعد من هذا، فعليك التوقف. وإذا كان ذلك سيساعدك على الحد من قلقك، فلتجلسي معه، وعيناك في عينيه، وتحدّثي معه حديثًا جادًا:

«إنني لم أعد أمًا لفتى في المرحلة الإعدادية. لن أسألك مجددًا عما إذا كنت قد نظفت خلف أذنيك، أو غسلت أسنانك. وأثق أنك قد فعلت هذا على مدى اثني عشر عامًا دون توقُّف، وأن هذه الأمور قد غُرست في عقلك، وحفظتها عن ظهر قلب. كما أنني لن أتذمر كل خمس ثوانٍ بسبب أسلوبك، وما إذا كنت قد حزمت حقيبتك. أريدك أن تعتاد هذا. فقط سأتحدث عن مسؤولياتك، لكن زمام بقية الأمور قد صار بيديك الآن. دعنا نجرب هذا».

حينما تظل الأم عالقة في عاداتها الأمومية القديمة، عادةً ما تلجأ إلى ما كان يفلح في الماضي. وهو أن تتجه صوب ابنها، فتريد حينها مواصلة رعايته والمشاركة فيما يفعل. بالطبع ثمة أساليب مختلفة لممارسة الأمومة، ونوايا لا حصر لها تستدعيها الأمهات إلى علاقاتهن بأبنائهن. ولعل أحد الأمثلة المتطرفة تتجسد في الأم التي ترتبط بابنها ارتباطًا يشبه التكافل بين الكائنات الحية (ويعني التكافل أن يعيش كائنان مختلفان معًا، لا يستطيع أحدهما الاستغناء عن الطرف الآخر)، وهي تلك الأم التي لا يمكنها رؤية ابنها كشخصٍ منفصل عنها. على الجانب الآخر، هناك الأم الحانقة التي تلوم ابنها على حياتها التي لا تجسد أحلامها، وعجزها عن تحقيق أهدافها.

بدلًا من الوقوع في هذه الفخاخ، عليكِ معرفة نفسك كأم، وكامرأة، والمضي قُدمًا نحو مرحلة متقدمة من الأمومة تتضمن التوجيه والإرشاد. إنها مهمة جديدة عليكِ أداؤها. إذ يجب أن تركز أمومتك على مساعدة ابنك في اكتساب المهارات الحياتية التي من شأنها مساعدته على أن يكون آمنًا تحت أي ظرف، والتي ستضمن كذلك تمتّعه بالأدوات، والقدرة، والكفاءة لاتخاذ القرارات الصائبة حينما يتعين عليه ذلك. إننا نريد أيضًا أن نتأكد أن هذا الصبي منسجم مع نفسه بشكل ما أو بآخر. وإذا تسنى لنا تحقيق كل هذه المهام المطلوبة، سننعم براحة البال رغم أننا سنجد دائمًا ما نقلق بشأنه!

شريكك في رحلة التربية

علاقتك الإيجابية وقدرتك على التعاون مع شريكك في رحلة التربية (الأب) ذات شأن عظيم في تربية أي ابن. ليس فقط لأن الاتفاق بين الأم والأب يساعد الابن على التعلم، بل أيضًا لأن الافتقار إلى هذا الاتفاق والاتساق يزعزع

إحساس الابن بالأمان. وقد يزداد الأمر سوءًا حينما يدخل الابن مرحلة المراهقة، فإذا تمكن المراهق من اتباع سياسة «فرِّق تَسُدْ» مع أبويه، أو الأسوأ، إذا كان بمقدوره التسبب في صدام بينهما، فإنك إذًا أمام مشكلة حقيقية، لكن كذلك إذا كان للأم والأب أساليب تربية مختلفة عن بعضها بعضًا، ويتقبلان الاختلافات، ويعترفان بها، فسيتكيف الابن. لا بأس بالاختلافات ما دام الاتساق والقبول موجودين.

ولا بأس بكتمان سر صغير بينكما بين الحين والآخر، لكن إذا كانت عبارة «لا تخبري أبي» تتكرر مرارًا، فعليك تقصّي السبب، ومساعدة الابن والأب على حد سواء للتغلب على مكمن المشكلة.

إذا كان ابنك يقول: «كل ما سيفعله أبي هو السخرية مني أو تثبيط همتي»، فعليك أن تردّي عليه قائلةً: «حسنًا، كيف لنا أن نغير هذا؟ لن أخبر أباك، لكنني أريدك (أنت) أن تخبره. كيف يمكنك تعلّم مشاركة ما يحدث مع أبيك؟ ماذا يجب أن يحدث كي تتمكن من ذلك؟».

حينما تطاوع الأم ابنها في كتمان الأسرار عن الأب، فإنها بذلك تعزز الانقسام بينهما، وهذا سلبيٌّ، لا سيما بينما يحتاج ابنك إلى قدوة إيجابية يقتدي بها لتكوين شراكات إيجابية. لا ينبغي التشجيع على كتمان الأسرار بين أفراد المنزل، كما لا يجب إفساح مجال للتحالفات هناك أيضًا! كما أن مِثل هذه الممارسات تشكل خطرًا على زواجك، فبينما تتصاعد بعنف مستويات هرمون التستوستيرون لدى ابنك، وتبلغ براعته الرياضية ومستويات طاقته ذروتها؛ تكون مستويات التستوستيرون واللياقة والطاقة لدى زوجك آخذة في الانخفاض، بل في الواقع، ربما يعاني بسهولة من أزمة منتصف العمر.

إذا رآك زوجك تتآمرين مع ابنه عليه، فسيتسبب ذلك في أذى عميق، وربما هلع. وهذا الهلع يقود الرجال إلى الدفاع عن أنفسهم بعنف أو التصرف بأسلوب تنافسيٍّ. والنتيجة ستتمثل في صراع يجتاح زيجتك، ونتيجة لذلك، ستتفكك جميع العلاقات داخل المنزل. بدلًا من ذلك، تحلّي بالحرص بشأن طريقة تعاملك مع مراحل النمو المختلفة هذه.

وبمناسبة الحديث عن الأزواج، تذكّري أيضًا أن المجتمع قد رسّخ فيهم التصرف بطريقة معينة. والكثير من الرجال لم يتعلموا كيف يرعون الآخرين، ويتعاطفون معهم. لذا، من المهم أن تُجري محادثة خاصة مع زوجك لتسليط الضوء على دوره لا سيما أن وجود راعٍ ذكر يصير أكثر وأكثر أهمية لابنك فترة المراهقة، إذ ستخطر ببال ابنك أسئلة حول حياته الجنسية أو ذكورته، ومن المهم أن تأتي إجابات هذه الأسئلة من أبيه. لذا، عليكما -كأمٍ وأب- مناقشة قيم الأسرة سابقًا. ودعي زوجك يجيب هذه الأسئلة: «في رأيك، ماذا من شأنه أن يصنع رجلًا جيدًا؟ وكيف يمكن أن يصير ابننا رجلًا جيدًا؟». وتذكّري ألا تجبريه على الرد في لحظتها، بل دعيه يأخذ وقته، ويفكر في الأمر.

ورقة عمل: شريكك في رحلة التربية

استعيني بورقة العمل هذه لتقييم أساليبكما المختلفة على مستوى سبعة أمور مهمة في التربية. يتيح لكما ذلك متسعًا للحديث عن الاختلافات.

الدعم						
جدًا	2	3	4	5	6	لا، إطلاقًا
1						7
القرب من العائلة						
قرب وثيق	2	3	4	5	6	منعزل
1						7
الدعم العاطفي						
داعم	2	3	4	5	6	غير مشارك
1						7
قضاء الوقت المشترك مع العائلة						
متكرر	2	3	4	5	6	لا يحدث
1						7
التواصل						
جيد	2	3	4	5	6	لا يحدث
1						7
تشارك المهام						
بالتساوي	2	3	4	5	6	لا يحدث
1						7
القدرة على التربية بالتعاون مع الشريك						
متفقان	2	3	4	5	6	أساليبنا مختلفة
1						7

ورقة عمل: واجبك المنزلي

استعيني بورقة العمل هذه لاستكشاف علاقتك بوالديكِ وبتجربتك معهما، بينما ربّياك في الصغر. ضعي علامة (☒) على العدد الذي يمثل شعورك إزاء والديك خلال مرحلة المراهقة، وضعي دائرة حول العدد الذي يعبر عن تقييمك لعائلتك الحالية. واطلبي من شريكك فعل ذلك أيضًا.

القرب						
قريب جدًا	2	3	4	5	6	أبعد ما يكون
1						7
الصراحة						
صراحة تامة	2	3	4	5	6	لا تواصل
1						7
الدعم العاطفي						
داعم	2	3	4	5	6	غير مشارك
1						7
الدعم المالي						
حينما يتطلب الأمر	2	3	4	5	6	لا يحدث/ اعتمادي
1						7
وتيرة التواصل						
يحدث بسلاسة	2	3	4	5	6	لا تواصل/ نادرًا
1						7
القبول						
قبول غير مشروط	2	3	4	5	6	نقد
1						7
أسلوب التهذيب						
عادل	2	3	4	5	6	قاسٍ/ متساهل للغاية
1						7
جانب آخر بالتربية						
لا بأس به	2	3	4	5	6	غير مهتم
1						7

الجزء الثاني

«ثمة بعض التوحش الكامن فينا يدعونا:

«أن جربوا كل شيء!».

- جون أودونوهيو

الفصل العاشر

التعامل مع الغضب (غضبه وغضبك)

«مراهقون كثيرون جدًا قد تبلّدوا إزاء العنف، وتعلموا أن الغضب هو الطريق الأولى لحل أي مشكلة».
«العنف سلوك نتعلمه، وكذلك الهدوء!»

ها أنتِ الآن قد صرت أمًا لابنٍ مراهق، وعليَّ أن أحذرك أنه خلال هذه الفترة التي تنضح بالتستوستيرون، سيقودك ابنك للجنون. الذكورية العدوانية أو الإفراط في استعراض الرجولة قد تتجلى في السباب، أو الصياح، أو صفع الأبواب، أو بأن يبرح أخاه ضربًا. ربما تبدو عليه كذلك أمارات الأنانية، أو قلة التواصل، أو العناد، والتحدي، أو النقد، أو الغيرة، أو اللوم...

حينما تتجلى هذه السلوكيات، قد ينتابك القلق الشديد، لا سيما إذا كنت من النساء اللائي عانين وطأة الذكورية بمفهومها السلبيِّ. الجانب الأنثويُّ الكامن فينا يخشى الذكورية العدوانية، رغم أن البعض منا سيقاومن ويقاتلن، لكن سيتسارع نبضنا، ويعترينا الخوف من الداخل: أي أنه حينما يبدي ابنك سلوكًا يُفرط في استعراض الذكورة، سيخلف هذا أثره فيك.

هل يعني ذلك أن عليكِ تجاهل الأمر؟ الإجابة هي «لا». إنه يحيد عن صوابه عندما يصيح في وجهك، لكن في الوقت نفسه، لا عليكِ أيضًا إبداء ردة فعل بطريقة عنيفة. حينما يصرخ في وجهك للمرة الأولى (وهذا سيحدث لا محالة!)، وتجدين أن ثمة استجابة عارمة داخلك، انتبهي إذًا للسبب الذي لأجله كانت استجابتك على هذا النحو، فربما استدعى سلوكه ذكرى ما، أو أنه رد فعل على تجربة عشتِها في الماضي. وإذا مررت بتجربة وجود رجلٍ مسيء ومهيمن في حياتك، فستكونين شديدة الحساسية إزاء هذا النوع من السلوك.

تذكّري أن إفراط ابنك في استعراض ذكورته يعكس ما يراه من حوله، مُكللًا بنسب هرمون التستوستيرون العالية في جسده. ورغم أنه لا عليكِ أبدًا قبول هذا السلوك، فإنه لا يجعل منه شخصًا سيئًا. لذا علينا تعديل سلوكه عن طريق وضع حدود صارمة وعادلة، والانتباه للعادات السامة. واحذري من أن تقابلي محاولاته لتأكيد نفسه بالوصم وإشعاره بالخزي.

لماذا سينزع ابنك فتيل غضبك؟

جميعنا لديه «قواعده» الخاصة بشأن الطريقة التي نحب أن نعيش بها واعتقادات تكوّنت لدينا منذ حداثة سننا تحكم سلوكيات بعينها. وتلك القواعد تدعك تستبقين الاستنتاجات، أو تدفعك إلى تبنّي انطباعات صارمة بشأن سلوكيات ابنك وتبعاتها.

من المهم أن تعترفي بأنك في أغلب الأحيان تسيرين وفق «أجندة» عند التعامل مع ابنك، وحينما تُقابل أجندتك هذه بالتحدي، ينتابك الغضب. إذن، ما الأجندة التي تسيرين وفقها في محادثاتكما؟

- مزاجك الحاليُّ، والضغوط، والمُشتتات.
- خبراتك السابقة، لا سيما مع الرجال.
- توقعاتك تدور حول أسئلة، مثل: «من عليه فعل ماذا وأين؟».
- الطريقة التي تتعاملين بها مع مشاعرك، وتنظمينها بنفسك.
- افتراضاتك ومخاوفك العامة.

ربما تكنّين في قلبك أحسن النوايا، لكنها تبطل وتذهب سُدىً بسبب أجندتك وردود أفعالك، وبسبب أجندة ابنك وردود أفعاله. إن الطرق بينكما تنقطع في منتصف الرحلة.

سأذكّرك ببعض الاستنتاجات الكلاسيكية:

- إنه يفعل ذلك بقصد مضايقتي.
- صديقه/ والده/ أخوه له تأثير سيئ.
- ماذا سيفكر الآخرون بي/ بنا؟
- لقد كبر بما يكفي ليفرق بين الصواب والخطأ.
- إذا استسلمت الآن، فسيعيث فسادًا، ولن يوقفه أحد.
- سيكون كارهًا آخر للنساء.

هكذا تقول أمهات (القرية - THE VILLAGE)

في عام 2018، أسست فانيسا رافيلي وأنا، مجموعة على موقع فيسبوك تسمى The Village (وتعني القرية). إنها مُتَّسع يستطيع فيه آباء المراهقين وأمهاتهم طلب النصيحة، والمشاركة، والفضفضة، ومساعدة بعضهم بعضًا. كبرت المجموعة سريعًا (وصل عدد أعضائها 30000 شخص في غضون عام) لدرجة أنني لم أتمكن من مواكبة الأمر، لذا أدارتها فانيسا بدوام كامل تقريبًا، لتصير بذلك مجتمعًا داعمًا رائعًا. شاركت العديد من الأمهات آراءهن معي، وبعد موافقتهن، أشارك بعض تلك الآراء في هذا الفصل:

«عندما بلغ ولداي المراهقان (وهما توءمان!) سن الرابعة عشرة، صُدمت من الطريقة التي تحولا بها فجأةً إلى وحوش صغيرة عدوانية لا تأبه بشيء. لقد تأذيت وغضبت. ظللت في ألم وغضب طوال المرحلة التي صدّر لي خلالها ولداي شعورًا بالرفض. لعلك تعلمين الطرق العديدة التي يسلكها المراهقون

ليقولوا لما أن علينا أن نغرب عن وجوههم (مع استمرار مطالبتنا بحضورنا المحب غير المشروط في شكل طعام ومأوى، وتشجيع لا نهائي لحياتهم خارج المنزل)».

«بعد العديد من الساعات التي قضيتها على أريكة المعالج، أدركت أن المشاعر الكاسحة التي كانت تجتاحني تماثل تلك التي كنت أشعر بها حينما كان والداي ينتهجان أسلوبًا عنيفًا غير آبه بي. أدركت كم كنت أستمتع بعلاقة مع أطفالي تبدو وكأنها قرب لا نهاية له! أدركت أنني كنت أخشى أن أترك وحدي مرة أخرى مثلما سبق لي عندما لم أكن على «وفاق» مع والديَّ، أو حينما كانت أمي منشغلة للغاية بمحاولة إدارة ما يجري للدرجة التي أحالت دون إعطائي الاهتمام الذي كنت في أمس حاجتي إليه».

«بعد الكثير من العلاج، قال لي أحد أبنائي المراهقين: «ماما، أظن أننا أفضل حالًا الآن، لقد صرت أقل غضبًا»، وأعتقد أيضًا أنني صرت أقل صدامية، لكن، يا لهما من عامين عسيرين قضيناهما كي نصل إلى هذه المحادثة!».

ماذا يثير غضب المراهقين؟

يميل المراهقون إلى المبالغة في ردود أفعالهم، لأنهم في حالة تحفّز شديد وفوران عاطفيٍّ هائل. كبشر، غالبًا ما يمثل الغضب استجابتنا التلقائية، كما أنه أيضًا يتربع على عرش المشاعر التي تحفزها «غريزة البقاء» الكامنة فينا. فالفضل في الحفاظ على سلامتنا مذ كنا نمارس جمع الثمار والصيد يرجع إلى الغضب، لكن تبيّن لي أيضًا أنه يُستخدم كسلاح دفاعيٍّ قوي لدى الذكور، بينما ثمة مشاعر أخرى تستتر تحت هذا الغضب (أحيانًا ما تكون الخوف أو الجرح النفسي).

العواطف التي تحركها غريزة البقاء فينا تتمثل بالأساس في الغضب، والذعر، والخوف، إذ تؤدي تلك المشاعر دورًا رئيسيًا في تنبيهنا للخطر والحفاظ على سلامتنا. وعادةً ما تُحفِّز تلك المشاعر الجهاز العصبيَّ اللا إرادي، الذي يتولّى بدوره زمام الأمور بعد ذلك، ويُمكننا من أداء مهام بطولية لأجل البقاء. أما عن المشاعر الأكثر رقة، أو اختلاطًا، أو المشاعر المركبة متعددة المستويات، فهي ما تُربكنا. إذ يصعب علينا تحليلها، كما أن ارتباكنا إثر تلك المشاعر يخلف وراءه هشاشة، ومن ثم، تنتابنا مشاعر الإنكار أو التجنب.

في الفصل الخامس، أوضحت أن دماغ المراهق لم يكتمل تكوينه بعد أو بالأحرى لم يعمل بكامل طاقته بعد، ولهذا السبب يفتقر المراهقون إلى الوعي الذاتيِّ والتنظيم الذاتيِّ. ولن يتمكنوا من إدراك ذواتهم، والوعي بمقاصدهم إلا حينما يعمل الدماغ بكامل وظائفه على مستوى قشرة الفص الجبهيِّ. أما الآن، فابنك المراهق ليس قادرًا بعد على استخدام مستشعراته العصبية المرتبطة بالمشاعر لتهدئة نفسه.

ومع ذلك، الأم التي تنعم بالذكاء العاطفيِّ، تلك التي تتحدث عن مشاعرها مباشرةً وبوضوح، كما يمكنها إبداء التعاطف إزاء هذه المرحلة من حياته، بمقدورها مد يد العون لابنها المراهق. ستساعدك تمارين اليقظة في نهاية هذا الفصل على الوصول إلى هدوئك الداخليِّ للتعامل مع غضب ابنك بشكلٍ أفضل.

عين على المستقبل البعيد: أي نوع من الرجال تريدين أن يكونه ابنك حينما يكبر؟

انظري إلى المستقبل. إذا بلغ ابنك سن الخامسة والعشرين، ماذا ستكون الخصال التي تودين رؤيتها فيه؟ الثقة، والتواضع، والرأفة، والتركيز، ويقظة الضمير، والاحترام، وتقدير الذات، والشعور بالذات، والصدق، ومنظومة قيمية حميدة، وأخلاقيات عمل جيدة، والمرونة... أليس كذلك؟

كثيرًا ما تركِّز قائمة أمنيات الأمهات -بشأن ما يردن حقًا أن يرينه في أبنائهن- على السمات الشخصية ذات الصلة بالعلاقات؛ تلك الخصال التي سيحتاجها لتكوين علاقات جيدة.

على الجانب الآخر، حينما يكتب الآباء نفس القائمة، فإنها تتضمن ما يلي: ناجح، وذو أخلاقيات عمل جيدة، وواثق بنفسه، وقوي، ومشرِّف، وذو مسار مهنيٍّ جيد، يجيد الإنفاق على نفسه والآخرين، وذكي. الآباء أكثر اهتمامًا بالمكانة المجتمعية وتحقيق الإنجاز في العالم.

دعينا نسترجع بعض السمات السلبية التي ترتبط أحيانًا بالذكورة، فلنذكر منها التمركز حول الذات، وعدم التواصل، والتسلط، والعدوانية، والميول الإدمانية، والمخاطرة، والاستخفاف، والعجرفة، واستعراض العضلات، الرد بكلمة لا أكثر، وانخفاض معدل الذكاء العاطفيِّ، وسرعة الغضب، والسيطرة، والتشبث بالرأي، وحدّة الطباع، والعنف... إنها صفات لا تريدين رؤيتها في ابنك عند بلوغه الخامسة والعشرين من عمره، لكن هل ستشعرين بالفشل إذا أبدى ابنك هذه الصفات؟

من المهم لنا كنساء أن ندرك أننا لطالما تعرضنا للذكورية بمفهومها السلبيِّ في حياتنا، سواء كانت من أخ، أو صديق، أو حبيب، أو أب، أو رئيس في العمل. وعلينا أن نفهم أن استجابات النساء -على هذا الصعيد- غالبًا لا تمثِّل مجرد ردة فعل تجاه أبنائهن، بل تنبع أيضًا من التجارب السابقة.

ثقافتنا، وتنشئتنا الاجتماعية، وتربيتنا؛ جميعها، تترك أثرًا فينا. وها نحن نساء يعشن في مجتمعات لا تزال أبوية. في مرحلة ما، الكثيرات منا قد تعرضن للقمع، والاستخفاف، والسيطرة، أو حتى الإساءة، غالبًا على يد الرجال.

شئنا أم أبينا، لم تزل هناك معايير تحكم ما يجب أن يفعله الأولاد وما يجب أن تفعله الفتيات. ولم تزل الفتيات المهذبات يربّين على الامتثال، وإرضاء الآخرين، على عكس الأولاد الذين يُربون على أنه لا بأس بصخبهم وضجيجهم.

كأمهات، علينا أن نأخذ بعين الاعتبار أننا أيضًا نساء نربّي أولادًا، ولطالما طبعت المجتمعات بصماتها على مواقفنا، وأفكارنا، ومخاوفنا. لقد أثّر فينا النظام الأبويُّ الكامن في المجتمع، والدين، والإعلام، وثقافتنا تمامًا مثلما أثّر في أولادنا. مع ذلك، يمكن للآباء أو النماذج الإيجابية للذكور مساعدة الأولاد على القيم والمواقف الجيدة. كلما أمكن، اطلبي مساعدة الذكور الكبار الذين يؤمنون بضرورة ما يُعرف بمحو الأمية العاطفية.

لكن كيف لنا ترويض النظام الأبوي، ومساعدة أولادنا على بناء خصال شخصية جيدة؟ قبل كل شيء، حوّلي مؤشر بوصلة تفكيرك من «الأولاد سيظلون أولادًا» إلى «كيف يمكنني دعم ابني لتحسين قدرته على التحكم في انفعالاته؟». عزّزي السلوكيات الحسنة والخصال الإيجابية (كالتعاطف، والتعبير عن المشاعر، والمساهمة، وتطوير الذات، واللطف) التي تودين رؤيتها في ابنك، وتبنّي التفهم واعزفي عن الجمود. تعاملي مع السمات السلبية تعاملًا مدروسًا. حاولي تنحية ردود الأفعال المندفعة جانبًا، وانطلقي إلى مكان أهدأ قليلًا حينما تشعرين بمزيد من الاتزان.

نعم، لعلك هكذا ستتساهلين أكثر مع ذكوريته السلبية، لكنه سيتحمل عواقب تلك الذكورية السلبية. حسنًا، لماذا إذًا عليكِ إبداء بعض التساهل؟ لأن هذه المرحلة لن تستمر إلى الأبد. ولأنه يحتاج إلى ربط الأفعال بتأثيراتها. لذا ضعي حدودك الفاصلة بين ما يمكن قبوله، وما لا يمكن قبوله، لكن بهدوء دعيه يعي باستمرار قيمة الحضور الذي تقدمينه. استمري في تشجيع ما هو إيجابيٌّ دون المغالاة في إبداء ردود أفعال أعنف مما ينبغي على ما هو سلبيٌّ، ركزي على السلوك وليس على من سَلَكَه!

اسألي ميجان

السؤال: ابني المراهق أنانيٌّ. كيف أتعامل مع هذا السلوك بإيجابية؟

الجواب: «كل المراهقين أنانيون، فإن التمحور حول الذات جزء من رحلة نمو المراهقين. لذا، وباعتدال، يجب أن ينال المراهقون فرصة للتركيز على ذواتهم، واستكشاف ما يحبونه وما يريدون فعله، لكننا بحاجة للتعامل مع هذه اللحظات على النحو الذي يتمخض عن أفضل النتائج، فمجرد الصراخ في وجه المراهق، لأنه أنانيٌّ لن يُجدي أي نفع. في المرة القادمة، قولي عبارات على غرار: «عندما تريد دائمًا البقاء في المنزل بينما نحن ذاهبون إلى زيارة أحد الأجداد أو لقضاء نزهة عائلية، فهذا يزعجني وإخوتك حقًا، لأننا نفتقدك». اتبعي هذا الأسلوب في حديثك: «عندما يحدث (كذا) أشعر بـ (كذا) بسبب (كذا)»، لا تدعي الانزعاج منه يقودك إلى اغتيال شخصيته. ركزي على السلوك ومشاعرك إزاءه؛ قولي: «لا يروق لي أن تصفع الباب»، لا تقولي: «أنت متسلط عدواني/ أناني/ متنمر مستبد!».

ليكن الزمام بيدك كامرأة بالغة

عليك التحول من نهج **ردود الأفعال المندفعة** إلى **الاستجابة المتأنية.**

جميعنا مجبولون على ثلاثية (التفكير- الشعور- رد الفعل). من منظور تطوري، كان من المهم جدًا لبقائنا أن ننتبه لعلامات الخطر، وأن نفكر بسرعة، وأن نستخدم الخبرات السابقة لتحفيز ردود الأفعال في التو واللحظة. إنها استجابة الكر، أو الفر، أو التجمد التي يديرها جهازنا العصبي تلقائيًّا، لكن في حيواتنا المعاصرة، لا نبدي ردود أفعال متأنية على تهديدات تعرض حياتنا للخطر، بل نعيش حياة اجتماعية، حضرية، وننخرط في علاقات وطيدة تسودها العواطف. وغالبًا ما تدفعنا العواطف وتتقلب عواطفنا هذه بين لحظة وأخرى.

رغم أن هذا الاقتباس يُنسب غالبًا إلى فيكتور فرانكل، عالم النفس النمساوي، كان على الأرجح أن أبا علم النفس الوجودي، رولو ماي، هو قائله: «ثمة مسافة خفية بين المحفز والاستجابة، إنها تلك المسافة التي يمكننا فيها التوقف لبرهة». وتفسح لنا هذه المسافة الفاصلة مجالًا لاختيار الاستجابة السليمة. لذا، عندما تجتاحك مشاعر جارفة حقًا، يمكنك خلق هذه المسافة والتوقف لبرهة قبل اللجوء إلى ردود أفعال نابعة من تصوراتك المعتادة. وهذا الفاصل سيمكّنك من تحويل دفّة استجابتك، فلا تهب من منطلق الخوف، والغضب، والإحباط، بل تنبثق من حال يسوده الهدوء.

لا أقول إنه لا يجب عليكِ إبداء ردود أفعال على الإطلاق، ولا أطلب منك ألا تحرّكي ساكنًا. كلا! ما عليكِ هو محاولة كبح جماح ردة فعل حُفزَت داخلك دون وعي، فإذا اتسم أسلوبنا التربويُّ بالفعالية والمسؤولية، ونبع من منطلق الوعي بالذات، فلن تُجدي تربيتنا نفعًا فحسب، بل ستعزز بناء علاقتنا مع أبنائنا. والسبب الأهم الذي يدفعنا دفعًا نحو هذه الطريق هو أن الحصن الذي يحمي ابنك من هجمات الحياة يتمثل في علاقته بك أو بأي شخص آخر في عائلتك. لقد ثبت مرارًا وتكرارًا أن التعليم وحده لا يحافظ على سلامة أبنائنا. إن العامل الأكثر أهمية الذي من شأنه إنقاذ ابنك إن كان على شفا اتخاذ قرار محفوف بالمخاطر هو أن يقيَّم الأمر في ضوء استجابات شخص تربطه به علاقة جيدة، وإيجابية، وصحية. وهذه العلاقة على ما يبدو هي المُنقذ الحامي لأولادنا في كل مرة.

لهذا السبب أقترح أن تنتهجي أسلوبًا تربويًّا تحدّين فيه من ردود أفعالك الاندفاعية، وتزيدين من قدر استجاباتك المتأنية (التي هي بدورها أكثر فعالية)، فهذا يقوي العلاقة، ومن شأنه حماية ابنك من التأثيرات الخارجية في المستقبل.

هل يمكن أن تعد ردود أفعالك الغاضبة ضربًا من ضروب التربية غير الواعية؟

إليك هذا المشهد: يأتي ابنك إلى المنزل، ويخبرك بقرار انسحابه من مقررات الرياضيات، والاكتفاء بمبادئ الحساب الأساسية لا أكثر. والأمر منتهٍ!

ماذا سيحدث إذن؟ يثور غضبك! لكن لماذا؟
هل تبدئين في تخيّل مستقبله، أم تبدئين في التفكير بشأن الماضي؟ هل تقولين لنفسك: «حينما ترك أخي دراسة الرياضيات المتقدمة، واكتفى بمبادئ الحساب لم يتمكن من دخول الجامعة. لن أسمح لابني بالانسحاب من تخصص الرياضيات!». هكذا، يكون هذا الأسلوب التربويُّ متأثرًا بتجاربك الماضية، ونابعًا من الخوف.
أم أنك تهمسين إلى نفسك: «ماذا سيقول الناس؟ ماذا سأقول لزوجي؟ الآن، ماذا عن كل الخطط التي وضعناها بأن يصير مُحاسِبًا، وقد ضُرب بها عُرض الحائط. لن يدخل الجامعة. لن أسمح لابني بالانسحاب من تخصص الرياضيات!»، هكذا، يكون هذا الأسلوب التربويُّ متأثرًا بمخاوفك المستقبلية.
مهما يكن المنطلَق، فإنك تشعرين باندفاع إلى رد الفعل. عودي إلى اللحظة الراهنة، وتفاعلي مع ابنك، ومارسي أمومتك من هذا المنطلق.
أفضل تكتيك أنصحك باستخدامه في هذا الموقف هو أن طرح الكثير من الأسئلة على الابن، والمشاركة الفعالة في الحوار، وخلق محادثة بهذا الشأن. لا حرج في استدعاء التجارب السابقة، لكن في المقابل، عليكِ على استدعاء الحكمة من تلك التجارب، لا افتراضات أساسها الخوف. آتي بتجربتك وطبّقيها على المشكلة الحالية، لكن تعاملي مع ابنك من منطلق الوقت الحاضر والوضع الحاليِّ.
هكذا تكون التربية من منطلق «الحاضر».

ست طرق لمساعدة ابنك كي يعبِّر عن غضبه تعبيرًا بنّاءً
أفضل طريقة يتعلم بها المراهقون هي مراقبة الآخرين وتقليدهم، لذا كوني الشخص الذي تودين لابنك أن يكونه. حفّزي الخلايا العصبية المرآتية (Mirror Neurons) بدماغه عن طريق التصرف بطريقة تودين أن يقلّدها.

1 - كوني مثلًا يُحتذى بهدوئه

أفضل طريقة لتعليم المراهقين كيفية التعامل مع الغضب على نحو بناء تتمثل في استعراض نموذج يُحتذى به. استجمعي كل ما أوتيتِ من هدوء، واستخدميه كدرسٍ فوريٍّ لتعلم السيطرة على الغضب، وقولي ما يلي:
«أنا غاضبة جدًا في الوقت الحاليِّ. لذا، لن أتحدث إليك الآن، وإلا سأقول أشياء قد لا أقصدها. سأهدأ، وأفكر في أفضل ما يمكنني فعله، ويمكننا الحديث لاحقًا... بعد العشاء».

2 - انسحبي واهدئي

إحدى أصعب لحظات الأمومة تتجسد حينما يصب المراهقون غضبهم علينا. إذا لم تتوخي الحذر، فستجدين أن غضبه يؤجج داخلك مشاعر لم يسبق لكِ أن عرفتِ بشأن وجودها قط. لذا احذري؛ الغضبُ مُعدٍ. أكدي هذه القاعدة باستمرار وقولي ما يلي:

«في هذا المنزل، نحل المشكلات بالحديث عنها، عندما نكون هادئين ومتحكمين في مشاعرنا. أنا بحاجة إلى بعض الوقت. لنتحدث عن هذا لاحقًا».

3 - استعيني بالمزيد من الكلمات المعبرة عن المشاعر

يبدي العديد من المراهقين الغضب، لأنهم ببساطة لا يعرفون سبيلًا آخر للتعبير عن إحباطهم. ربما يكون الركل، أو الصراخ، أو الشتم، أو الضرب، أو القذف بالأشياء هو الطريقة الوحيدة التي يعرفونها للتعبير عن مشاعرهم. استخدمي قائمة الكلمات التي تصف المشاعر في صفحة 203، وقولي له ما يلي:

«يبدو أنك حقًا غاضب، محبط، منزعج، تشعر بالإهانة. أتريد الحديث عن الأمر؟ يبدو أنك منزعج حقًا. هل تحتاج إلى الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية للتنفيس عن ضيقك؟».

4 - علِّميه رصد الدقات المبكرة لنواقيس الخطر

كلما ساعدنا المراهقين على رصد العلامات الملموسة الدالة على الغضب فور تجليها، تحسنت قدراتهم على تهدئة نفسهم. اطلبي من أبنائك المراهقين الانتباه إلى هذه العلامات الواضحة الدالة على شعورنا بالغضب:

علو الصوت، واحمرار الوجه، واشتداد قبضة اليد، وسرعة دقات القلب، وجفاف الفم، وسرعة التنفس.

5 - علميه استراتيجيات التحكم في الغضب

ابتكري استراتيجيات جسدية يتسنى لابنك المراهق استخدامها بفعالية في أي موقف؛ مثلًا: كأن يأخذ ثلاثة أنفاس عميقة، أو يجلس القرفصاء، ويقوم سريعًا، أو يصفق بيديه ثلاث مرات قبل الحديث، أو أن يُفاوض نفسه قائلًا: «إذا تعاملت مع الأمر بغضب، فسأندم لاحقًا»، ثم دعيه وشأنه. علّميه كيف يأخذ نفسًا عميقًا، ويهدّئ من روعه. قولي له:

«حالما تشعر بأن جسدك يرسل إليك إشارة تحذير تقول إنك تفقد السيطرة، اجمع شتاتك، واستنشق بعمق ثلاثة أنفاس، واستشعر قدميك راسختين على الأرض».

6 - جسِّدي الهدوء في صورةٍ ما

انصحي ابنك بالابتعاد، أو التفكير في مكان هادئ، أو الركض حول الملعب، أو ممارسة تمرين الضغط، أو الاستماع إلى الموسيقى بصوت عالٍ، أو لَكْم

وسادة، أو ركل كرة، أو رسم صورة، أو الحديث إلى شخصٍ ما، أو غناء إحدى أغنيات الروك الصاخبة.

مهلًا، هل تكبتين مشاعر ابنك المراهق؟

لنبدأ من موقف لا يُستغرب خلاله مزاجية المراهقين وغضبهم قط. عندما يبلغ ابنك سن الرابعة عشرة أو الخامسة عشرة، ستلاحظين أن المشاعر الجامحة تتلاشى. ستسمعين ردودًا من كلمة ونصف على أسئلتك: «أنا بخير. رائع. مقرف. مزعج!». أو حتى سيكتفي بمجرد هز كتفيه، ردًا على كلامك، لعلك حينها قلتِ له:

«لا تجلس على الطاولة متجهّمًا؛ هذا يؤثر فينا جميعًا».

«ارسم على وجهك قليلًا من البشاشة!».

«إنك تدمر مزاجنا بتذمّرك هذا».

«أنت تنكِّد أختك!».

تنضب كلماتنا التي تعبر عن «المشاعر» خلال سنوات المراهقة، لكن هل علينا العزوف عن أي ضرب من ضروب التعبير، لأننا نحاول كبح مشاعر الغضب؟

كلا، إليك بديلًا يمكنك به إضفاء بعض المرح. الصقي تلك القائمة على الثلاجة، وتحدّي ابنك أن يستخدم كلمات غير «بخير». **وتذكّري أن دماغه ما زال قيد التكوين، وأن مراكز التفكير العقلانيِّ المتزن لم يكتمل نموها بعد**. ساعديه على تنمية مستوى ذكائه العاطفيِّ عن طريق توسيع نطاق معرفته بالمفردات المذكورة ضمن هذه القائمة.

قائمة الكلمات المعبرة عن المشاعر

سعيد	حزين	غاضب	خائف	متحمس
مرح	مُتعَب	حانق	مرتبك	متأهب
صاخب	جريح	عدواني للغاية	جاحد	مبالٍ
مهتم	قَلِق	لا سبيل لوصله	ممتعض	مبتهج
خبيث	محبط	متبلّد	غشيم	متحمِّس
شاكر	مذنب	مضطرب	خائف	متورط
سعيد	مذهول	فَزِع	في ذعر	ثائر
عاشق	مصدوم	مُكَدّر	شديد الخوف	مُثار
ورع	مخدوع	متمرد	غير آمن	مشغول
غير مطيع	مُضَلَل	عدواني	مُلتاع	مبتهج
بشوش	هستيري	غيور	مُهَدَد	مرموق
مسترخٍ	أحمق	مخدوع	غير مستقر	مُنتَعِش
فرحان	زاهد	مبتلَى	متوتر	عديم الصبر
خليّ البال	غير مبالٍ	متضرر	هَلِع	فضولي
مسالم	بريء	متضايق	مشبوه	قَلِق
ودود	مكتئب	مُستَخف به	متشكك	مفرط النشاط
واثق	مُثقَل	مُهَان	مَصُون	مشارك
صبور	وحيد	متزمّت	مرعوب	مفتون
مفعم بالنشاط	مهجور	مرفوض	مُتَعَجِّب	نشوان
هانئ	منسحب	مُهمَل	قَلِق	يقظ
مرتاح البال	مستغرق في التفكير	متقلب المزاج	مُحجِم	نشيط
حماسي	وضيع	دفاعي	عديم الصبر	متحفّز

تابع: قائمة الكلمات المعبرة عن المشاعر

سعيد	حزين	غاضب	خائف	متحمس
مُجهز	معسر	مَعيب	غير متأكد	متفائل
منتعش	مزرٍ	محبط	عصبي المزاج	مفعم بالحياة
آمن	فظيع	مستفز	شديد التوتر	شديد الهياج
رائع	آسف	كاره	خائف	معتمد على نفسه
هادئ	مغموم	ممتعض	مغلوب	مفعم بالحيوية
ثابت	غير متيقن	مُرتاب خائف	مُرهَّب	كافٍ
متحمس	محبط	مُعذَّب	يائس	جريء
رومانسي	مُكدّر	مُمتَهن	عرضة للخطر	عاقد العزم
مُستساغ	حائر	مدهوس	مرعوب	متأكد
منتشٍ	سلبي	غير مستقر	دفاعي	قوي
نشيط	محزون	مُساء إليه	مشغول البال	جازم
محبوب	غيور	غير مسؤول	مُنهك بتحمّل أكثر مما أستطيع	بارع
متفائل	فاقد لأي دافع	مخدوع	مشدوه	قادر
مُشبَع	غير مكتمل	مُحتَقَر	مُهاب	حاد قوي
متحمس	غير محبوب	مُستثار	متخوِّف	مفعم بالحيوية

ادعمي التفكير الثوري: كلما أخفقتِ أكثر، تعلمتِ أكثر

يمكننا تعلُّم التفكير الإيجابيِّ. ويمكننا إضفاء صبغة إيجابية على الأمور، ويمكننا أيضًا تعلُّم الإبصار من منظور أوسع، إلا أن أكثر ما يروق لي هو نهج يُسمى «عقلية النمو». إنها فكرة تؤمن بإمكانية تنمية الذكاء، وبأن الذكاء ليس شيئًا عصيًّا على التحسين. إنه أسلوب تفكير يُدرَّس في المنظومة التعليمية الأمريكية، واشتهر على يد كارول دويك في كتابها Mindset: The new psychology of success «العقلية: الفلسفة الجديدة للنجاح».

والهدف من هذا النهج هو إعادة النظر في النظام التربويِّ المتزمِّت القائم على ثنائيات «الصواب والخطأ» أو «النجاح والفشل». ففي ظل هذا النهج القديم، لا يُكافأ سوى قليلين. ذاك النهج الذي رسّخ منظومة للمكافأة والعقاب، ويدفع المتعلمين إلى الحفظ عن ظهر قلب، أو التكرار لتحقيق درجات عالية، مما يقوِّض الابتكار والفهم. الآن، صار التعليم يتجه نحو نهج يستعين بوظائف الدماغ كافة في العملية التعليمية، وفيه تُستَكشف أنواع شتى من الذكاء. وهنا بالضبط تتجسد عقلية النمو.

تقول كارول دويك إن النهج القديم للتعليم كان قائمًا على ما يُدعى «**العقلية الثابتة**». وهذا الأسلوب الذي يتبنى فكرة «إما كل شيء وإما لا شيء على الإطلاق»؛ يقول إن كل طفل لديه قدرات فطرية، وفي إطارها سيحقق الطفل ما يحققه. على العكس، تقول «**عقلية النمو**» إنه من الممكن تحسين قدرات كل طفلٍ عن طريق بذل الجهد والمثابرة، وإن قدرات العقل «مرنة» وتتحسن، وتتكيف على طريقة استخدامها وظروفها.

وعلى مستوى التفكير العمليِّ، تعني عقلية النمو ببساطة أن تطرح على نفسك سؤالًا يقول: «ماذا تعلمت من هذا الموقف؟»، ومن ثم، لا يمثل الفشل مشكلة، لأنه قد يساعدنا على التعلم من التجربة.

أثبتت دراسات حول عقلية النمو أن الأطفال الذين نالوا الثناء والإشادة بسبب ذكائهم، كان أداؤهم أسوأ في المهام المستقبلية، وكانوا يركزون على مقارنة أنفسهم بالآخرين. فيما كان الأطفال الذين نالوا الثناء على مجهودهم المبذول، أبدوا أداءً أفضل في المهام المستقبلية، وكانوا أكثر انفتاحًا على تعلُّم أشياء جديدة.

وهذه معلومة بالغة الأهمية للأمهات والآباء. فكلما أفرطنا في قول: «أنت ماهر جدًا، وذكي جدًا، وموهوب جدًا»، زاد الضغط الذي نضعه على عاتق أبنائنا لمواكبة العقلية الثابتة. أما كلما ازدادت نقاشاتنا وحواراتنا حول أسلوب الأبناء، أو استراتيجيتهم في الأداء، أو ما تعلموه، أو ما يمكن أن يفعلوه بشكل مختلف، ازداد الحافز لديهم على التحسين واكتشاف أشياء جديدة. ثمة شعرة فاصلة بين الأسلوبين، لكن هذا يعني أن علينا التخلي عن السؤال المعتاد: «ما الدرجة التي حصلت عليها؟ وما كان ترتيبك في الصف؟». ثمة بديل أفضل، وهو تبنّي أسلوب يشجع الكفاءة ويدعم الجودة، إيمانًا بأن ابنك قادر على التعلم والتحسين.

إذا أظهرت لنا الدراسات أن التركيز على النتائج والعلامات في الاختبارات الدراسية هو أسلوب تفكير غير فعال، فيتعين علينا التغيير إذًا. عقلية النمو تتطلب منك التأني والتفكير العميق فيما تعلمتِه من مهمة ما -على سبيل المثال- واكتشاف الطريقة المختلفة التي عليكِ اتباعها في المرة القادمة من أجل نتائج أفضل. يمكن للأمهات والآباء والمعلمين مساعدة الأولاد على إدراك مواطن قوتهم الشخصية والاحتفاء بإنجازاتهم الفردية، بدلًا من مقارنتهم الدائمة بمعيار ثابت.

إن عقلية النمو تستحسِن الوقوع في الخطأ، وإيجاد الصعوبات في المهام الموكلة إلى الفرد، إذ تخلق هذه الصعاب متسعًا للنمو، وتوسِّع نطاق قدراتنا، كما تؤمن بأن العمل الجاد والممارسة جديران بالثناء.

عقلية النمو، والتفكير الإيجابي، وصفاء الذهن الذي لا تعكره مشاعر سلبية، والقدرة على التفكير المتأني؛ جميعها مهارات وخصال ذات أهمية قصوى

لنجاح المسارات المهنية المستقبلية للأبناء، كما أنها جيدة للصحة النفسية بوجه عام أيضًا.

ركّزي على الجسد

ثمة مجال بحثيٌّ جديد يطرح سؤالًا يقول: «ما علاقة الجسم بأدائنا وذكائنا؟». حسنًا، الجسم، والحواس، والمشاعر جميعهم مترابطون، وبالطبع يؤثرون تأثيرًا مباشرًا في الدماغ. لذا، فإن أسهل طريق لمساعدة الفتى العالق في فخ مشاعر الغضب أو القلق تتمثل في التركيز على جسده وحواسه.

إننا جميعًا نخوض تجاربنا في العالم من خلال أحاسيس الجسد. وهذا الاستشعار، أو ما نشير إليه بحواسنا الخمس، هو بمنزلة بوابة لجميع المحفزات، والمعلومات التي تغمر جهازنا العصبيَّ كل يوم. ولأن اعتمادنا الأكبر صار على الإبصار، فإننا نقضي معظم أيامنا منشغلين بالوظائف المعرفية، لذا صار من الضروريِّ أن نساعد الأولاد على إعادة توطيد صِلتهم بحواسهم وأجسادهم.

اجعليها عادة أن تسألي ابنك: «ما الإحساس الذي يسود جسدك الآن؟ هل هو صداع، أو ضيق في الصدر، أو ألم في الظهر، أو مغص في البطن؟»، فلقد وجدت أولادًا يعانون عادةً ألمًا في المعدة يشير إلى شعورهم بالقلق والخوف، وكذلك ألمًا في الكتفين يشير إلى القلق؛ يبدو أن الأولاد يعتريهم القلق من ألا يكونوا جيدين بالقدر الكافي، وأن الآخرين جميعهم أفضل منهم.

من أجل سبر أعماق المشاعر، كوني أولًا على دراية بالأحاسيس السائدة في الجسم، واسألي عما تشير إليه هذه الأحاسيس، لكن الأمر يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك أيضًا، فكلما ازداد وعينا بالأحاسيس في أجسامنا، ازداد وعينا بحضورنا في هذه اللحظة. هذا الوعي يسمح لنا بإدراك أحداث الحياة وخوضها، للتو بينما تحدث. وكلما طورنا قدراتنا على الإدراك الحسيِّ، صارت حواسنا أكثر حدّة، وزادت قدرتنا على ملاحظة التفاصيل، والفروق الدقيقة، وتفرد الأشياء من حولنا، كلًا على حدة. إن هذا النوع من الإدراك باعث قوي على أن نعيش لحظتنا الراهنة، وأن نتمكن من خوض تجربة الحياة بالكامل، توًا بينما تحدث.

في عالم تبلّدت فيه حواسنا، وتمزقت الروابط بسبب اعتمادنا على الشاشات، يصعب على الأولاد التوغل في معنى أي حدث أو جوهره، فحينما نستخدم حواسنا كي نتواصل تواصلًا كامل الأركان مع بيئتنا، فإننا بذلك نخلق اتصالًا دافئًا، داعمًا مع أجسامنا، وهويتنا الإنسانية، وعالمنا الملموس. الجسد لا يخزن حصيلة التجارب فحسب، بل هو أيضًا بمنزلة أداة تساعدنا على تخفيف الضغط النفسيِّ والصدمات. (بالمناسبة: يتمثل الهدف من العلاج الجسديِّ النفسيِّ في التحرر من الصدمات بالاستعانة بالذاكرة وأحاسيس الجسد).

إن إنكار المشاعر قد يؤدي إلى الأحلام المزعجة وعدم استقرار اللاوعي. مع الأسف، الكثير من الأولاد يعتقدون أن انفصالهم عن مشاعرهم يساعدهم على أن يصيروا رجالًا أشداء. ساعدي ابنك على إيجاد التوازن بين المشاعر والعقلانية في المواقف التي يلزم فيها الهدوء.

مربط الفرس هو التربية الواعية

إننا نريد أن نتمكن من الاستعانة بكل ما أوتينا من حكمة، ومشاركة أفضل ما لدينا مع عائلاتنا وأولادنا. وقد وجدت أن التربية الواعية هي أفضل سبيل يقودكِ إلى هذه الغاية، لكن الأمر يتطلب منكِ التدرب على التأمل الواعي: تمهّلي، وتنفسي، وانظري داخلك، وابحثي عن طرق يمكنك من خلالها التمتع بالهدوء. عودي إلى اللحظة الراهنة، وخوضي تجربة جديدة تتمثل في «الحاضر».

هل تربّين أبناءك من منطلق عاداتك المعهودة أم مقاصدك الواعية؟

أتذكرين في الفصل الثالث حينما تحدثنا عن أن تحركنا مقاصدنا الواعية لا عاداتنا المعهودة؟ إن التربية من منطلق غير واعٍ تدفع بعادات عادات سيئة، وقد تقوض العلاقات الجيدة.

عندما نمارس أمومتنا بهذه الطريقة المعتادة، ستتأجج مشاعر شتى، وهو ما قد يحفز بدوره الغضب، أو القلق، أو الذنب، أو الخزي. وبعدها سيصير من السهل إلقاء اللوم على المراهق لتسببه في المشكلة! سنقول عبارات، مثل: «إنك تجعلني أشعر بالإحباط الشديد!». إنها حلقة مفرغة من العقلية الثابتة، والسلوك المعتاد، والقلق، والصراع، واللوم. وإثرها، لا يكون ثمة عجب من أن ينسحب الابن، أو يسيء التصرف، أو أن ينتاب الأم/ الأب شعور بالغضب أو الإحباط.

حسنًا، ما البديل؟ بدلًا من لوم هذا الفتى المراهق «صعب المراس» على التسبب في أي موقف، دعينا ننظر إلى أنفسنا. وحينها لا علينا أن نلوم أنفسنا، بل علينا تأمُّل دورنا في العلاقة. فرغم كل شيء، نحن الكبار وعلينا تحمّل مسؤولية مشاعرنا وأفعالنا. هذا النهج البديل يتمحور حول سلك طريق النمو والوعي بالذات، وفيه نغتنم فرصة التعرف على أنفسنا من خلال ممارساتنا التربوية. إنه النهج التربويُّ الواعي الذي يسوده مزيد من اليقظة، ويتجسد حينما يتمتع الآباء أو الأمهات بالاتزان والقوة. بهذه الطريق البديلة، نريد التركيز على اللحظة الراهنة أكثر من افتراضات ما يجب أن تكون عليه الأمور.

عادةً ما أتحدث عن انفتاح العقل، وسعة الصدر، ووضوح النوايا كأفضل طريق لتربية المراهقين. إذا اخترنا أن نكون أكثر انفتاحًا، وأن نتخذ القرارات من منطلق الهدوء والرعاية، نكون قد قطعنا نصف الطريق نحو النجاح. مع ذلك، يجب على الأمهات الانتباه لنزعة «الأنا» النرجسية التي قد تنكشف. يجب علينا الوعي بأفكارنا وضبطها، فلعلك قد تهمسين أحيانًا إلى نفسك قائلة: «من يظن

نفسه هذا الفتى؟ سأريه من القائد في هذا المنزل! إذا سمحت له بالإفلات بفعلته، فسينفلت الأمر أكثر من هذا مستقبلًا!».

يتجسد النهج الذي تحركنا فيه مقاصدنا الواعية حينما نذكر أنفسنا بقيمنا الأساسية (كالصدق، والنمو، والترابط، وما إلى ذلك) ونستفيد من كل ما أوتينا من حكمة. بهذه الطريقة، تتحملين مسؤولية سلوكك وتقولين: «إنني أختار وضع هذه الحدود، لأنني أعتقد أن ذلك هو الخيار الأكثر أمانًا لابني». والآباء والأمهات الذين يتبنون ذاك النهج يريدون تيسير رحلة نمو الابن على سجيته، مهما تكن سجيته هذه تختلف عن سجية والديه. وهذا يعني مواكبتهم التامة لحقيقة ابنهم، لذا يعتمدون على تقنيات **التناغم**، والإصغاء الفعال، والقبول غير المشروط بقدر الإمكان. إنهم ينظرون إلى أنفسهم أولًا قبل أن يلوموا المراهق على سلوكه.

إن الأمهات والآباء الواعين سيدركون كيف تُشعل قرارات الابن المراهق فتيل مشكلاتهم الخاصة التي لم تُحَل بعد. إنهم يفهمون أنه ليس المراهق هو من يفعل ذلك بأمه أو أبيه، بل المشكلات الكامنة فيهما، ولم تُحل بعد وقد انطلقت شراراتها.

تؤثر حالتنا في الطريقة التي نربّي بها أبناءنا، كما تؤثر في طبيعة ارتباطنا بالآخرين. إنني أؤمن إيمانًا راسخًا بعلم الطاقة الذي يقول إننا إذا تمكّنا من بلوغ حالة وجودية أكثر هدوءًا، فسيكون لذلك تأثير هائل يطال بيوتنا وعلاقاتنا. إذا تركت لابنك متسعًا للنمو والتطور وفق السرعة التي تناسبه، وإذا رأيت سلوكه الصعب جزءًا مهمًا من رحلة نموه، ستصير الحياة أسهل كثيرًا لكلٍ من الصبي وأهل المنزل.

إن الفارق بين الأم الواعية، وتلك التي تحركها نزعة الأنا يتمثل في أن تلك الأخيرة لا تهتم سوى بـ «الفعل»، وبذلك يُتوقع من المراهق أن يعمل دائمًا على قدم وساق ليتحسن على الصعيد الدراسيِّ، والاجتماعيِّ، والرياضيِّ، لكن حتى إذا أملى المجتمع على أبنائنا تلك التوقعات، يجب علينا كأمهات واعيات أن نتحكم في مقدار ما نتبناه في بيوتنا من بين تلك التوقعات، فكلما انصب اهتمامنا الأكبر على «الفعل»، تمادينا في مقارنة أبنائنا بالآخرين، وانتهى بنا المطاف ناقدات، وتنافسيات، ومتسلطات، وتلك الصفات الثلاثة من بين أكثر الصفات خطورة، وتنتهي إلى كبت أبنائنا.

إن دوامة «الفعل» تجعلنا نركز إما على الماضي وإما المستقبل، ولا يتسنى لنا أبدًا في إطارها عيش لحظتنا الراهنة، فحينما يدور كل شيء في فلك النتائج، يصير من المستحيل أن يعيش المرء لحظته الحالية، وأن يستمتع بالحاضر على ما هو عليه. لا تستخفّي بضغط التوقعات الجاثم على صدر ابنك حينما تريدين منه أن يكون «نسخة مصغرة منك أو مثل والده تمامًا»، أو أن يجسد صورة خيالية تتحقق بها رغباتك. حينما تتصرفين من منطلق: «افعل ذلك

لأجلي!»، ربما يكون هذا سلوكًا أبعد ما يكون عن الوعي، وسيتطلب الأمر وقتًا وتأملًا كي تتأكدي مما إذا كنت حقًا تمارسين هذا الأسلوب. اسألي نفسك:

- ما الدافع الكامن وراء أفعالك؟
- ما المهم بالنسبة إليك حقًا كأم؟
- هل الحب والعناية مهمان بالنسبة إليكِ كأم؟
- هل كل اختياراتك تتسق مع إجاباتك؟

دعونا نرجع إلى الفكرة التي طرحناها من قبل عن التربية باستدعاء حكمتنا الداخلية. بصراحة، أؤمن بأنه لا سبيل للوصول إلى هذه الحكمة ما لم نسلك أولًا درب التربية الواعية والممارسات الواعية.

وليس لزامًا على الجميع أن يؤمنوا بأن ثمة ذاتًا عليا أو حكمة عليا، لكن بالنسبة إليَّ، يعد ذلك الإيمان منهلًا هائلًا، ففي لحظات التأمل في الذات، أو التأمل الموسع فيما حولي، أو الانغماس في الطبيعة، يمكنني أن أشعر كما لو أنني أهُم ببلوغ حكمة أعظم وأكبر داخل نفسي، إلا أن الأمر يتطلب قدرة على الاسترخاء في المقام الأول، ويتطلب هدوءًا. علينا تنمية قدراتنا على السعي عمدًا للتمتع بالهدوء.

أنا شخصيًّا أشعر بأن القدرة على الوصول إلى الهدوء، ورحابة الصدر هي أحد أعظم مناهلنا، ولا تنبغي علينا الاستهانة بقوة هذه المقدرة. وعلينا أيضًا تعليم أبنائنا سبيل الوصول إلى صوتهم الداخليِّ الذي تسوده السكينة، لأنهم عادةً ما يعانون من القلق والريبة، فقد يعتريهم القلق بشأن «ما يتعين فعله»، وما إذا كانوا «جيدين بما يكفي». إذا اغتنمنا اليقظة الذهنية (التي ننتبه من خلالها إلى أفكارنا، ومشاعرنا، وأحاسيسنا الجسدية في اللحظة الراهنة) بدلًا من الانشغال بتجارب الماضي أو توقعات المستقبل، فسيتعلم أبناؤنا منا طريقة تهدئة جهازهم العصبي، كي تتمكن قشرة الفص الجبهيِّ من العمل، ومن ثم، يصلون إلى حدسهم ومعرفتهم الأعمق.

اسألي ميجان

السؤال: كيف أتعامل مع السلوك السيئ الذي يُبديه ابني المراهق؟ يرفض الدراسة، ويناطحني الحديث طوال الوقت، ويريد دائمًا الحصول على أشياء باهظة الثمن. أنا أم عزباء، ولا يمكنني تكبُّد نفقات هذا كله. يؤدي الأعمال المنزلية بالبيت، لكن بأسلوب ووجه غاضبين. كيف يمكنني التعامل معه؟

الجواب: كثيرًا ما سمعنا عن الحاجة إلى تربية أولاد يتمتعون بوعي أكبر بمشاعرهم. كنساء، نحكم على الرجال الذين يُخرسون صوت عواطفهم بالرجال الأنانيين، الذين تسيطر عليهم نزعة «الأنا»، الذين يفتقرون إلى مهارات العلاقات. وكأمهات، لا نريد لأبنائنا أن يُبدوا هذه السمات. إن منبع الذكورة السامة هو تعليم الأولاد أنه لا يُسمح لهم بالتعبير عن مشاعرهم

علانيةً. تذكّري أن التوجيه وبناء علاقة جيدة سيدعمان ابنك المراهق، بينما العقاب والمزيد من الغضب لن يدعما رحلة نموه أبدًا. وثمة جزء من النمو يتمثل في تعلم التحلّي بالصبر دون شكوى، والتحكم في الأعصاب، والإنصاف تجاه الآخرين، ومراعاة مشاعر الآخرين، والتحلّي بالأخلاق الرياضية. باختصار، ثمة جزء من النمو يستلزم تعلُّم الوعي الذاتيِّ، واكتساب الذكاء العاطفيِّ.

نصائح تربوية من أريكة المعالج

عادةً ما أسمع الأمهات والآباء يقولون الآتي:

«لماذا يتجاهلني؟ هذا وقح للغاية؟».

«إنه يستغرق الكثير من الوقت لفعل كل مهمة. هذا يضايقني! هو لا يتحرك خطوة واحدة دون أن أصرخ فيه. إنه يقودني للجنون!».

«لا يتحمس أبنائي المراهقون سوى لما يخصهم. هذا أنانيٌّ جدًا!».

فن التربية يتمثل في الإباحة، والقبول، والتقدير، والقدرة على التمتع برحابة صدر إزاء ما يحدث (**الآن**). يتمثل في إيجاد براح لا تنازعه المقاومة داخلك. لعلني أسمع بعض الأمهات والآباء يقولون الآن: «إذًا، هل عليَّ تركه يفعل ما يحلو له! ما الخير في هذا؟».

لكنني لم أطلب ذلك! إنني فقط أنصحك بالتحلي بمزيد من الوعي الذاتيِّ، والوعي بما يحدث داخلك حينما تهُمّين بصد ابنك: هل تمرين بحالة من الضغط، أو إصدار الأحكام، أو الانتقاد، أو الاستياء، أو الضيق؟ وكيف يؤثر ما تشعرين به في جسدك، وأفكارك، ومشاعرك، وكيانك؟ إن إدراك الفوارق بين ما ستقرئينه في السطور القليلة الآتية سيساعدك على التمتع بمزيد من الوعي الذاتيِّ:

• أن يكون لديك عقل منغلق مملوء بالأحكام، (**أو**) أن يكون لديك عقل منفتح مملوء بالاهتمام الحريض والتساؤلات.

• أن يكون لديك قلب مُطبَق مملوء بالتهكم والاستخفاف أو الرفض، (**أو**) أن يكون لديك صدر رحب مملوء بالدفء، والحب، والتعاطف.

• الجمود والعِناد (**أو**) الرغبة الواضحة في المشاركة، والحضور، والسعي لتقريب المسافات.

كلما تخلينا على أجنداتنا الخاصة، وتحلينا بانفتاح العقل لاستيعاب ما يحدث في الواقع توًا، كان من الأسهل علينا أن نشارك أبناءنا، وأن نربيهم بحكمة.

ورقة عمل: واجبك المنزلي

واظبي على ممارسات اليقظة الذهنية هذه يوميًّا لترسيخ هدوئك الداخليّ:

1 - **خصصي بعض الوقت:** استيقظي أبكر قليلًا من المعتاد بنية تهدئة عقلك. خصصي لتلك المهمة عشر دقائق.

2 - **كوني حاضرة وراقبي تنفسك بحواس جسدك:** كوني حاضرة في اللحظة الراهنة. وأفضل طريقة لذلك هو أن تراقبي تنفسك. اشعري بأنفاسك بينما تستنشقينها بأنفك، وتتبعينها بينما تصل إلى رئتيكِ. اشعري بقفصك الصدري يتسع، وبحجابك الحاجز بينما يهبط إلى أسفل.

3 - **لا بأس بأن يشرد عقلك... ارأفي بنفسك:** لا تحكمي على نفسك وكوني لطيفة معها. إذا شرد ذهنك أعيدي انتباهك ببساطة إلى تنفسك وأسكتي صوت ناقدك الداخلي.

4 - **أعيدي انتباهك إلى أنفاسك مرارًا وتكرارًا:** فإن الحضور واليقظة الذهنية تتحقق بالتدريب. لذا واصلي السعي. قد يفيدك خلق إيقاع للتنفس. لذا خذي شهيقًا بينما تعدّين من واحد إلى أربعة، ثم اكتمي أنفاسك لأربع عدّات أخرى، ثم أخرِجي الزفير بينما تعدّين من واحد إلى ستة.

5 - **انتبهي لمحيطك:** إذا كان بمقدورك الوصول إلى بعض الهدوء داخلك، يمكنك بعدها استشعار محيطك بحواس جسدك، كما يمكنك -مثلًا- تخيّل سماءً زرقاء صافية. فإن لهذا تأثير مهدّئ قوي.

6 - **كوني ممتنة وبيِّتي نية:** فكري في ثلاثة أشياء تمتنّين لها في اللحظة الحالية، وحددي نية واقعية وإيجابية لهذا اليوم.

حينما تتقنين هذا التمرين، عرّفي ابنك به. أخبريه أنه إذا هدّأ جهازه العصبيَّ بممارسة هذا التكنيك، فسيؤدي كل ما يفعله بفعالية أكبر...

الفصل الحادي عشر

السلوك السيئ: الوقاحة، والتحدي، والكذب، والتقلبات المزاجية، والصمت

«لم يكن ثمة متسع كبير للمشاركة العاطفية في سنوات شبابي. اعتقدت أن الشعور بالتعاسة أو التوتر مسألة يمكن تجاهلها أو إلهاء نفسك عنها...[5]».

هل صار مراهقو اليوم أكثر غضبًا وعدوانية، وأسوأ سلوكًا مما كانوا عليه من قبل؟ لعلِك تسمعين بشأن أبناء يضربون آباءهم وأمهاتهم، وآباء وأمهات يخافون من أبنائهم. تلك السطور المقبلة تتضمن أمثلة مما راسلني به آباء وأمهات:

«ابني المراهق يدخن، ويسرق، ويمارس الإيذاء الجسديَّ. يزعم أنني أمٌ سيئة. ولا أعرف ما عليَّ فعله كي أصير أفضل».

«ابني يسيء إلى والدتي بألفاظ نابية قاسية، واليوم دفعها لتبتعد عن طريقه. لحسن الحظ، سقطت أمي على الأريكة».

«مزق ابني ستائر غرفة نومه. وعندما ذهب إليه أبوه ليؤنبه على ما فعل، رمى المصباح في وجه أبيه. اضطررت إلى الصراخ كي أفض اشتباكهما».

اللافت للنظر في هذه الأمثلة هو أن الآباء والأمهات يشعرون بالمسؤولية والذنب في آنٍ واحد. إنهم يعرفون أن مسؤولية تحسين الأمور تقع على عاتقهم، لكنهم يشعرون بأنه لا ثمة حيلة بيديهم لفعل ذلك.

هؤلاء الآباء والأمهات ليسوا وحدهم. إذ تُبين دراسات أن السلوك العدوانيَّ بين المراهقين قد زاد بشكل ملحوظ. وفي جنوب إفريقيا، عدد الأحداث في السجون المشددة الحراسة آخذٌ في التصاعد. إن الجريمة وإيذاء الآخرين يرتبطان دائمًا بالسلوك الغاضب العدوانيِّ. ورغم أن اللوم عادةً ما يُلقى على الصبيان إثر ممارستهم التنمر والقتال، فإن ثمة أبحاثًا تُظهر أيضًا أن نسبةً مساوية من الفتيات يُبدين سلوكيات عدوانية في المدارس لكن بطرق أخرى. الكثير من مدارسنا ليست آمنة بسبب العدوانية والاعتداءات، حتى إن المعلمين كثيرًا ما يخشون التدريس للمراهقين. الآباء والأمهات يلقون باللوم على المدرسة، والمدرسون والمدرسات يلقون باللوم على الآباء والأمهات.

المراهقون... لماذا هم مُزعجون إلى هذا الحد؟

لطالما اعتقد معظم علماء النفس أن السبب في السلوك العدوانيِّ هو إهمال الوالدين أو غضبهما، وكذلك البيئة التي يعايشها المراهق يوميًّا. الأولاد الذين ينتابهم شعور داخليٌّ بالعجز يثورون. لكن لماذا صار المزيد من الأولاد اليوم يشعرون بالعجز أو الضعف؟ في رأيي، هذا هو السؤال الأكثر أهمية. وكذلك الصور النمطية عن الرجولة أيضًا موضع تساؤل. إنها تُربِك بعض الصبيان بشأن «ما عليهم فعله لكي يصيروا رجالًا».

المراهقون الذين يخضعون للغضب والعنف أو يشهدونهما قد يصيرون أنفسهم معتدين. إن مشاهدة الأفلام العنيفة، والانغماس في الألعاب العدوانية، ورؤية الجريمة في المجتمع، والاستماع إلى الموسيقى التي يسود الغضب إيقاعها؛ كلها عوامل تساهم في خلق أفراد عدوانيين، إذا تعرضوا لها بصفة مستمرة. والآباء والأمهات الذين يعتقدون أن إكراه الطفل، أو ضربه، أو إهانته، أو الصراخ في وجهه طُرق من شأنها إرغامه على الإصغاء يخلقون شخصًا متنمرًا. وأولئك الذين يهملون أبناءهم، أو يفرطون في تساهلهم معهم، لأنهم يشعرون بالعجز؛ يُربون مراهقين مُخرِّبين عديمي الاحترام.

لو لم يتعلم المراهقون قيم الاحترام والتقدير والمراعاة، ووضع الحدود والضوابط على يد المدرسة، والآباء، والأمهات، فلن يتسنى لهم اكتساب المهارات السليمة التي تمكّنهم من حل المشكلات، كما لن يتعلموا التنظيم العاطفيَّ.

اسألي ميجان

السؤال: «لقد ترك ابني البالغ من العمر ستة عشر عامًا المدرسة نهائيًّا. إنه ذكي للغاية، وبارع في الرياضة والموسيقى. ومع ذلك، فهو عنيف؛ يضربني ويكسر الأشياء. لا يريد سوى تشغيل الموسيقى ولا يبالي بأحد. لا يريد أبوه الاستماع إلى أي اقتراحات. وها أنا على وشك إنهاء زواجي، لكن لي ابن آخر أصغر سنًا، وهو هادئ وحنون. لم يعد بيديَّ أي حيلة، ولا يبدو أن أحدًا لديه الجواب. أنا حقًا خائفة منه».

الجواب: «حينما يصير المراهق عدوانيًّا وعنيفًا يصير مُرعِبًا، إنني أفهم خوفك هذا. هذا الصبي في حاجة إلى المساعدة، لا التخلي. إن تركك كلا ولديكِ في كنف شخص لا يرى ثمة مشكلة سلوكية فيما يجري هو قرار لا يبرح النظر تحت قدميك. بما أن ابنك يتمتع بقدرات جيدة، ومع ذلك ترك المدرسة، فإنني أشك في تعاطيه المخدرات أو الكحوليات. اسأليه مباشرةً عما إذا كان يتعاطى المخدرات، أو يتناول المشروبات الكحولية. وإن كان يفعل ذلك حقًا، فإنني إذًا أقترح أن تصطحبيه إلى مركز لإعادة تأهيل مدمني المخدرات لطلب المساعدة. المخدرات قد تدفع المراهقين إلى اللاعقلانية والعدوانية. كما أقترح أيضًا أن تذهبي إلى مدرسته، وتتحدثي مع المعلمين والمدربين

الرياضيين عن ابنك؛ لعلك تجمعين بعض المعلومات أو تجدين المساعدة هناك».

ما السبيل إلى استعادة التواصل في خضم ممارسة السلوك العدواني؟
عندما يغضب الأولاد، فإنهم غالبًا ما يتجهون إلى اللعب، خاصةً إلى ألعاب الكمبيوتر العنيفة، يصيرون متجهمين، ومتنمرين، ولا يريدون التواصل. المراهقون العدوانيون شوكة في حلق الوالدين والمجتمع ككل. يعتقد العديد من علماء النفس الذين يعملون مع المراهقين أن العلاقات الإيجابية، وليس العقاب، سبيلٌ لإنقاذ المراهقين المتعثرين.
يتفق آرن روبنستين، مؤلف كتاب صناعة الرجال - The Making of Men، الصادر عام 2013، مع الفكرة القائلة إن العلاقات الأسرية الصحية هي بيت القصيد، ومع ذلك يحتاج الأولاد أيضًا إلى إدراك مواهبهم، وفهم التحول الذي يمرون به. كما أنهم في حاجة إلى فهم أهمية اكتساب مهارات حياتية على غرار اتخاذ القرارات، وتحديد الأهداف، وإدراك أهمية العواطف، ومعرفة سبيل التواصل مع تلك العواطف بفعالية.
إنني أرى كل سلوك عدوانيٍّ بمنزلة نداء استغاثة. الصبي المراهق في حاجة إلى التعاطف، والرعاية، والتفهُّم، ونظام قوي. إنه في حاجة إلى فهم السبب الذي لأجله يزداد الاستياء، ويتصاعد الغضب في سنوات المراهقة. ناقشي معه تأثيرات هرمون التستوستيرون وأساليب إدارة الغضب.

إليك بعض سبل التعامل مع عدوانية ابنك:

• **أصغي إلى ابنك**: أعيري ما يقوله اهتمامًا، حتى وإن لم تكوني توافقين عليه. دعيه يقول ما يريد، لكن لا تدعيه يفعل ما يحلو له دون ضابط. الحدود المعقولة مهمة دائمًا ومسؤولية وضعها يقع على عاتق الوالدين.

• **حاولي أن تسامحي نفسك وابنك المراهق عما حدث من قبل:** وابدئي اليوم من منطلق تسوده الثقة. أمسكي بدفّة السفينة، لأنك أنت من تريدين صنع التغيير.

• **كُفي عن كل سلوك عدوانيٍّ تجاه ابنك**: وهذا يعني الكف عن الصراخ، أو الصياح، أو الإهانة، أو الضرب. يتعلم الصبيان العدوانية إذا رأوها سلوكًا يتبعه البالغون. وبدلًا من عدوانيتك، أعطيه قواعد واضحة بشأن ما تريدين رؤيته. دعيه يعرف في لحظات السِلم بينكما أي السلوكيات يثير انزعاجك، وأي السلوكيات مقبول.

• **علّميه سبل التعامل مع مشاعر الغضب**: هؤلاء المراهقون عادةً ما يجدون صعوبة في تهدئة أنفسهم، وكبح جماح ردود أفعالهم العدوانية. لذا علّميه كيف يتنفس بعمق ويُهدّئ جسده حينما يشعر بالغضب. علّميه أن يحدّث نفسه قائلًا: «لست مضطرًا إلى أن أغضب. هذا سينحرف بي عن الصواب. عليَّ أن أهدأ. عليَّ أن أشعر بما أشعر به، وأجد حلًا آخر».

• **لا تهيني شخصية ابنك المراهق أو تشتميه وتصرخي في وجهه**: حاولي إجراء محادثة معه لا توجهين له خلالها أصابع الاتهام أو تلصقين به الخزي. دائمًا

اهدئي أولًا، تنفسي بعمق، ثم استقطعي بعض الوقت، ووسعي منظورك قبل أن تهمّي بإبداء ردة فعل. إذا كنت تريدين منه احترامًا، ومراعاة، ولطفًا، فعليك كأم أن تكوني قدوة يقتدي بها في ذلك أولًا.

• **تأكدي فهمه أنك سوف تحبينه دائمًا**، حتى وإن لم توافقيه على سلوكيات معينة. فمن السهل على المراهق استنتاج أنه شخص سيئ.

• **استعرضي مهارات حل المشكلات:** تحدّثي عن طريقة التفكير السليم في مشكلة ما وطريقة التحدث بشأنها، مع تقدير مواقف الأطراف المختلفة. علّميه كيف يحل النزاعات ويضع خطة. فكرا معًا كي يتسع المجال أمامكما للاحتمالات الجديدة.

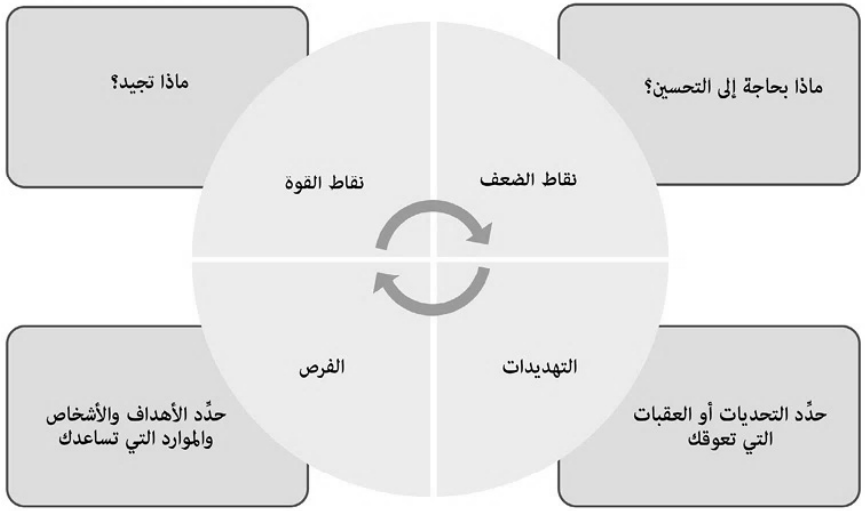
• **عرّفي ابنك المراهق بنماذج إيجابية**، لا سيما رجال بالغون ينالون إعجابك. التفاهم بين الأجيال ضروريٌّ لنمو كل شاب. والنماذج الجيدة من الكبار تبين للمراهقين كيف يمكنهم عيش حياة جيدة. ابحثي عن كتب أو أفلام عن أشخاص يساعدون الآخرين وناجحين.

• **المراهق المشغول مراهق آمن**: شجعيه على الرياضة، والتطوع المجتمعيِّ، والهوايات الإيجابية، فإن ممارسة التمارين الرياضية بصفة يومية، واتباع حمية غذائية صحية، والحصول على قسط كافٍ من النوم جميعها عوامل تؤدي دورًا هائلًا في التمتع بالصحة العقلية والعاطفية.

• **اعلمي أن ثمة مشكلات عائلية جسيمة لن تُحل دون مساعدة خارجية**: لذا، استشارة المتخصصين أو المشاركة في مجموعات دعم الأسرة ربما يكونان طوق نجاة.

التحليل الرباعي الآتي يمثل أداة أخرى مفيدة للتعامل مع عدوانية المراهقين. علّمي ابنك استخدامه ببساطة بأن يرسم خطين متقاطعين على ورقة. ويقول: «فلنرَ ما يمكن فعله»، ثم اطرحي الأسئلة التي ينطوي عليها الرسم. وإذا لم يتمكن من إجابة بعضها، شجعيه على اقتطاع بعض الوقت بمفرده ليفكر في الإجابات، وراجعي الأمر معه لاحقًا. من هذا المنطلق، يتسنى لابنك تحديد بعض الأهداف، والمضي قُدمًا نحو غايته. وهذا الاتجاه نحو الأهداف يروق لعقلية الذكور، وينشّط هرمون التستوستيرون.

تحليل نقاط القوة والضعف والفرص والأخطار



سبعة أخطاء شائعة بين الآباء والأمهات عند تأديب أبنائهم

في الواقع، إنني أكره كلمة «عقاب». معظم الآباء والأمهات الذين يقولون: «ابني يحتاج إلى التأديب»، غالبًا ما يستخدمون أساليب عقابية في تربية أبنائهم، فهؤلاء ربما يصفعون أبناءهم إذا أبدوا شغبًا، أو ببساطة ربما يطردونهم من المكان دون تفسير. إن الأسلوب العقابيَّ الذي يستخدمه البعض للتهذيب يركز على أفكار، مثل: «لا تفعل هذا!»، أو «لن أحبك إذا تصرفت بهذه الطريقة». وهذا يوصم الأولاد ويعيبهم بسبب سلوكهم، إنه يمزق الروابط بينكما ومع مرور الزمن، سيُنمّي هذا الفتى داخله صوتًا ناقدًا لاذعًا. المراهقون يحتاجون إلى التواصل، والتفسيرات، وكذلك تعلُّم الخيارات السوية، لكن مجرد التلويح بكلمات «لا» و«غير مسموح» لن يساعد الصبي على تعديل سلوكه المُخرِّب. ومن ثم، على الآباء والأمهات أن يطرحوا على أنفسهم تلك التساؤلات بشأن الطريقة التي ينتهجونها في تهذيب أبنائهم:

- لماذا أصمم على التأديب أو العقاب؟
- ممَ أخاف؟
- هل أبالغ في فرض السيطرة؟
- هل من الممكن أن يكون سلوك ابني جزءًا طبيعيًّا من رحلة نموه وتأكيد وجوده؟
- كيف يمكنني علاج سلوكه على نحو مختلف؟
- كيف يمكنني تشجيعه على تأكيد ذاته، وفي الوقت نفسه وضع حد لوقاحته؟
- أي المهارات الحياتية يمكنني مساعدته في تطويرها؟
- هل كلانا يعرف كيف يهدأ بالقدر الكافي كي يتمكن من الإنصات؟

في أغلب الأحيان، كان يتبين لي أن سلوك المراهق المنفلت، أو العدوانيَّ، أو الوقح هو **سلوك دفاعيٌّ**. المراهقون ليسوا بطبيعتهم أشخاصًا بغيضين. لذا، فإن الأسئلة المهمة هنا هي: من أين تعلّموا هذا السلوك؟ وضد مَن؟ وماذا يدافعون عن أنفسهم؟ وما الرسائل المرتبطة بالذكورة التي يُروَج لها في ثقافتك؟ وكذلك هل ثمة خلل نفسيٌّ كامن يتطلب مساعدة متخصصة؟

إذا كنت تعانين الأمرين للسيطرة على سوء سلوك ابنك (ربما المتمثل في التنمر، أو الكذب، أو الغش، أو رد الكلمة بعشرة أضعافها)، فربما آن الأوان لتجربة شيء جديد. لعلك قد جربت بالفعل التهديد، والتوبيخ، وحتى التوسلات، لكن لا يبدو أن شيئًا من هذا يفلح معه، فكيف لكِ إذًا التأكد من أن ابنك سيكف عن هذه السلوكيات نهائيًّا؟ آن الأوان كي تُعيدي النظر في أسلوبك، وتتفادي تلك الأخطاء الشائعة السبعة التي ربما ترتكبينها عند محاولة تأديب ابنك:

1. الاعتقاد بأن هذه «مجرد مرحلة»: السلوك المنفلت لا ينتهي من تلقاء نفسه، بل يحتاج دائمًا تدخلًا من الأبوين. وكلما طال انتظار الوالدين قبل هذا

التدخل، زادت احتمالية أن يصير هذا السلوك عادةً. لذا، لا تسمّيها مجرد مرحلة، بل عالجي هذا السلوك ما إن يظهر.

2. **كونك قدوة سيئة:** لسلوكياتنا تأثير هائل في أبنائنا المراهقين. فرغم كل شيء، ما يرونه هو ما يقلدونه. لذا قبل أن يخطط الأبوان لتغيير سلوك ابنهما المراهق، يتعين عليهما النظر بجدية في شأن سلوكهما شخصيًّا.

3. **عدم استهداف السلوك غير المرغوب فيه على وجه التحديد**: أفضل أسلوب تهذيبيٍّ يتمثل في العمل على تحسين سلوك واحد فحسب من السلوكيات غير المرغوب فيها، وألا تمتد خطتك إلى أكثر من سلوكين في الوقت نفسه بأي حال من الأحوال. وكلما كانت خطتك أكثر تحديدًا، كانت أفضل. لا تقولي: «إنه لا يتصرف بأدب»، بل ضيقي نطاق تركيزك، وضعي نصب عينيك سلوكًا بعينه تريدين تعديله، وليكن -مثلًا- أنه يُناطحك الحديث، ويرد الكلمة بالكلمة.

4. **عدم وضع خطة لوقف السلوك غير المرغوب فيه:** ما إن يضع الآباء والأمهات أيديهم على السلوك المنفلت، يتعين عليهم وضع خطة قوية لإيقافه. وثمة شروط لا بد توافرها في الخطة، وهي:

- معالجة السلوك السيئ الذي يُبديه المراهق.
- تحديد طريقة معالجة هذا السلوك تحديدًا دقيقًا.
- إيجاد سلوكيات جديدة لاستبدال السلوكيات السلبية.
- صياغة مجموعة تبعات إذا استمر السلوك السيئ.

5. **عدم تعليمه سلوكًا بديلًا**: لا سبيل لتغيير أي سلوك على الدوام ما لم يتعلم المراهق سلوكًا جديدًا يحل محله. فكري في الأمر: إذا قلتِ لأحد المراهقين أن عليه التوقف عن شيء ما، فماذا سيفعل كبديل عنه؟ دون بدائل، سيكون من المحتمل أن «ترجع ريما لعادتها القديمة».

6. **أن تهمّي بالأمر وحدك:** هذا خطأ فادح! رغم كل شيء، إذا كان مقدمو الرعاية الآخرون كالزوج، والأجداد، والمعلمين، ومقدمو الرعاية النهارية، والمدربون، وقادة الكشافة، وجليسات الأطفال؛ جميعًا يذوقون ويْلات سوء سلوك ابنك، فعليكم جميعًا الاتحاد لتحقيق نفس الخطة. وكلما عملتم مع بعضكم بعضًا أكثر، تمكنتم من التصدي لهذا السلوك المُشكِل بسريعًا.

7. **عدم الالتزام بالخطة لفترة كافية**: بشكل عام، يستغرق تعلُّم عادات جديدة ما لا يقل عن واحد وعشرين يومًا من التكرار. لذا، على الآباء والأمهات العزم على تغيير السلوك المنفلت، ثم الالتزام بالخطة مدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع. فقط بهذه الطريقة، سيرون تغييرًا.

فكري في نماذج بديلة لسلوكيات الذكور. ثمة الكثير من الأبحاث المتاحة تناقش «كيف يكون الرجل صالحًا؟»، ويمكنك الاستعانة بها. إننا نحتاج إلى

إجراء المحادثات بهذا الشأن في المنزل، كما يجب علينا مطالبة المدارس بتضمين هذا النوع من النقاشات في جدول أعمالها.

اسألي ميجان

إيذاء الجسم بآلات حادة والسلوكيات العدوانية

السؤال: «كان ابني البالغ من العمر ستة عشر عامًا على ما يرام قبل دخوله المدرسة الثانوية. ثم بدأت درجاته المدرسية في التدني وتغير أسلوبه. لقد كان في الدنمارك العام الماضي، وبدأ في تجريح جسده بآلات حادة، والاستماع إلى موسيقى الهيفي ميتال لفرقة سليبنوت. كانت علاقته معقولة مع والده، لكنه كان وقحًا معي. لقد رسب هذا العام، ولا يُبدي مبالاة على عدة مستويات. إنه يكذب بشأن الكثير من الأمور، ودائمًا يريد أفضلية عن الجميع. كما أنه مهتم جدًا بهيئته أمام الآخرين».

الجواب: «إن ابنك قد اجتاز أسوأ مرحلة، بما أنه قد بلغ السادسة عشرة من عمره الآن. أنصحك ألا تقارني سلوكه اليوم بما كان عليه من قبل. كما أنه على زوجك لعب دور أقوى وأكثر مشاركة. إن الصبيان صعبو المراس عادةً ما يتكيفون على نحو أفضل حينما يُبدي الأب حضورًا أكبر في حياتهم، إذ يصير الآباء بالغي الأهمية بالنسبة إلى الصبيان المراهقين، لا سيما بينما يحاول هؤلاء المراهقون اكتشاف هوية الذكور».

جميع الدراسات تبين أن السلوك المنفلت والمستوى الدراسي الضعيف يتحسنان عندما يُبدي الآباء اهتمامًا بحياة الأولاد، وأصدقائهم، وأعمالهم المدرسية. كما أنصح بأن تلتقيا أنتِ وأبوه بمعلميه، أو المستشار المدرسي، أو المدير لتناقشوا خطة بشأن أعماله المدرسية، فربما هو في حاجة إلى المزيد من المساعدة. ومن المهم أيضًا أن تتفقدي ما يجري بالمدرسة. اسأليه بلطف وبطريقة مباشرة عما يضايقه في المدرسة، فغالبًا ما يتصرف الأولاد بهذه الطريقة عندما تصير المدرسة مكانًا ضاغطًا بسبب التنمر، أو مدرس عدوانيٍّ، أو أجواء ضاغطة عامة. وتحققي أيضًا من شأن تعاطيه أي مواد مخدرة، فإن هذا قد يتسبب في تغيير مفاجئ في أسلوب الفتى. واعلمي أن الكذب، والاهتمام البالغ بالهيئة علامات مؤكدة على شعور ابنك بالعجز، وافتقاره إلى الثقة في النفس. ربما يساعدك تنظيم بعض الجلسات مع أحد الاختصاصيين بالمدرسة. لا تتجاهلي الأمر؛ كوني مبادرة، فهذا الولد في حاجة إلى المساعدة، لا النقد».

اسألي ميجان

صعوبة التركيز

السؤال: «ابني يبلغ من العمر ستة عشر عامًا، وهو متعثر في الدراسة. إنه لم يُبلِ بلاء حسنًا في اختبارات شهر يونيو، وإذا لم يركز على دراسته، فسيرسب.

إنه محبط للغاية من عدم قدرته على المذاكرة، أو -كما يقول- لا معلومات تستقر في عقله. لقد شخّص الأطباء إصابته باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه حينما كان في العاشرة من عمره، لكنه كان حينها على ما يرام. إنه مراهق كثير الحركة، يعاني مشكلات عادية ترتبط بهذه المرحلة، لكن مؤخرًا، صار متمردًا للغاية، ويرفض التواصل معي».

الجواب: «يبدو أن شيئًا ما قد حدث في المدرسة، أو طرأ على حياته. إليك بعض الاحتمالات: التنمر أو المضايقة في المدرسة، أو تورطه في أمرٍ ما يخالف ضميره. حاولي إجراء محادثة لطيفة وصادقة معه عما يُشعِره بالضغط. وادعي أباه للمشاركة في ذلك. في هذه السن، ترتفع مستويات هرمون التستوستيرون في الجسم إلى ذروتها، وتعمل على إعادة هيكلة الدماغ لتشبه أدمغة الذكور البالغين. والعديد من الصبيان تصيبهم البلادة، أو يجدون صعوبة في التركيز خلال هذه المرحلة، وعادةً ما تتراجع المهارات المرتبطة بالدراسة مع زيادة الأعباء. أقترح عليكِ التواصل مع المدرسة ومعرفة ما إذا كانت ثمة حاجة إلى أي مجموعات دراسية إضافية أو مهارات ترتبط بالدراسة. إن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الذي يعانيه ابنك لا يزال يؤثر فيه، وهذا أيضًا يتطلب مراجعة الطبيب النفسيِّ أو اختصاصي علم النفس التربويِّ. معظم ما يمر به ابنك طبيعيٌّ، لكنه بالتأكيد يتطلب مساعدة عملية».

العنف في المدرسة

السؤال: «كيف أتحدث مع ابني بشأن سلوكه في المدرسة؟ إنه ولد رائع في المنزل، ينصت بانتباه شديد، ويؤدي مهامه من تلقاء نفسه دون أن يُطلب منه شيء. بوجه عام وببساطة يمكن وصفه بأنه فتى رائع. على الجانب الآخر، في المدرسة، لم يعد بيد المدرسين حيلة معه، وقد استُدعينا الآن لحضور مقابلة مع مستشار المدرسة والمدير بسبب سلوكه العدوانيِّ!».

الجواب: «هذا ليس بالأمر المعتاد، بل العكس هو المعتاد. هل أنتِ أو أبوه صارمان للغاية في المنزل؟ فربما يشعر بالعجز أو الخوف في المنزل، ومن ثم يفرّغ إحباطه هذا في المدرسة. إن الصبي المراهق في هذه السن يحتاج إلى الشعور بإمساكه زمام بعضٍ من أمور حياته، وبأن من شأنه اتخاذ القرارات وتحديد الخيارات. فهل لديه متسع لذلك في المنزل؟ إن السلوك العدوانيَّ في المدرسة مثير للقلق، إذ يشير إلى تحوُّله إلى شخص متنمر. وثمة احتمال آخر، وهو أن شيئًا ما يضايقه في المدرسة، ويفرّغ غضبه في المنظومة والآخرين. أنصحك بأن تدعي المدرسة تتعامل مع الأمر. استمعي إلى ما سيقوله مستشار المدرسة، وربما ترتبين لبعض الجلسات معه، وحاولي اكتشاف السبب الذي يجعل سلوكه مختلفًا في المدرسة عما هو عليه في البيت. وإذا لم يكن الأب مصدر ترويع للولد، اطلبي منه المشاركة، رجاءً. وإذا

كان ابنك فتىً عدوانيًّا بطبيعته، فأنا أنصحك أيضًا بزيادة أنشطته الرياضية في المدرسة، مما يساعده على تفريغ طاقته الزائدة في مسار إيجابيٍّ».

كيف أهذب ابني حينما أرى سلوكًا لا يعجبني؟

نندفع عادةً إلى الرغبة في إيقاف السلوك الذي لا يعجبنا، لكن في أغلب الأحيان، هذا الذي نراه سلوكًا «سيئًا» ليس إلا ردة فعل يُبديها الابن على حدثٍ ما في بيئته، يشعر بأنه ليس عادلًا. ربما يتبجح أو يُبدي سلوكًا دفاعيًّا، لأنه يعترض على ما يجري. وأن تقفي لإلقاء إحدى المحاضرات على ابنك في خضم هذه اللحظة، فهذا ضرب من ضروب المستحيل، فلا أنت ستلقين محاضرة جيدة آنذاك، ولا ابنك سينصت إليها، لذا فإن مهمتك كأم هي معرفة كيف تديرين الموقف.

لا بأس بالاستفادة من مكتسبات مكانتك الأمومية، الأمر كله يتعلق بالتوازن. من الجيد أن تهدئي، وتناقشي الأمر على مهلٍ، لكن عليكِ إعلانها صراحة؛ أن سلوكه ليس مقبولًا.

أخبرنا نورمان فينسينت بيل، في كتابه المؤثر: قوة التفكير الإيجابي (1952)، أن تغيير تفكيرنا يغير عالمنا. اليوم، أنا من أشد المؤمنين بأن ثمة نتائج سحرية تتجلى حينما يزداد إدراكنا من خلال تعزيز وعينا الذاتيِّ، وتقصّي المقاصد الواعية في أفكارنا وأفعالنا.

لذا حينما يفعل ابنك أشياء لا تعجبك، وهي حقًا وقحة، وعدوانية، يمكنك بلا شك تصويب أسلوبه. ربما تقولين مثلًا: «الشتم والصراخ ليسا مقبولَين في هذا المنزل. ما دمت ترفع عليَّ صوتك، لن أستمع إليك. حينما تهدأ وتحدّثني بطريقة لائقة، ستجدني وكلي آذان مصغية».

وعليك التمسك بهذا الأسلوب.

ورقة عمل: استخدام «علم السعادة»

إنكِ تريدين لابنك السعادة، وأن ينعم بهويته الحقيقية. يبدو هذا بسيطًا بما يكفي، لكن قليلًا فحسب من المراهقين سعداء بطبيعتهم. مع ذلك، هناك قواعد وفيرة لـ «علم السعادة» يمكنها تحقيق غايتك. ما يلي قد يحفز فيك التفكير الإيجابي، ويمكّنك من إرشاد ابنك، كي يكتسب المهارات الحياتية الجوهرية:

1 - تذكّري آخر مرة شعرت فيها بالسعادة. ماذا كنتِ تفعلين ومع من كنتِ؟ غالبًا ما تتضمن الإجابات ما يلي:

- التفاؤل.
- المرح.
- الإرادة والتحدي.
- التواصل.
- الشعور بأن زمام أمور حياتك بين يديك.
- المشاعر الجيدة حيال نفسك.

2 - هل تقولين أشياء، مثل: «تُرى ماذا سيعتقد الآخرون؟ عليكِ حتمًا الحصول على درجات أفضل. الحياة ليست سهلة، عليكِ الاجتهاد». ثم تشرعين في إلقاء محاضرة على أسماع ابنك عن القيم، والأخلاق، والتهذيب؟ حسنًا، هذا بالضبط هو نقيض ما يبعث على السعادة. المقارنة دائمًا ما تقتل تقدير الذات لدى المراهقين.

3 - هل تسألين عادةً: «حسنًا، ما المشكلة؟ ما الأمر؟ لماذا تركز دائمًا على المشكلات والعثرات؟»، عليكِ تغيير هذه العقلية.

4 - هل تعتقدين أن الناس يجب دائمًا أن يكونوا سعداء؟ هل تبحثين عن المحفزات واللذة في الأحداث والأشياء؟ هل ينتابك القلق إذا خيمت أجواء مزاجية سيئة على أسرتك؟ هذا كله يرسخ عقلية القلق ويسلبك السعادة. غيّري أفكارك لتصير: الرضا ينبع من الداخل، التقلبات المزاجية والظروف المتغيرة تأتي وتذهب، لا بأس بالصعوبات، ومهارات إيجاد السعادة تحسِّن مرونة الأفراد، وتعافيهم من الظروف الصعبة.

5 - ما الذي يمكنك فعله بشكل مختلف؟ افهمي «علم السعادة»، وطبقيه.

هناك «نقطة تعيين» عقلية تقرر مستويات السعادة، وتتحدد بالجينات. وهذا يعني أننا نولد جميعًا بمنحنى دال على الاستعداد للتفاؤل والتشاؤم، لكن نقطة الضبط هذه تختلف من شخص لآخر، فالبعض لديهم نقطة تعيين مرتفعة، وهذا يعني أنهم سعداء أغلب الوقت، بينما البعض الآخر لديهم نقطة تعيين منخفضة، وهو ما يعني أنهم ليسوا سعداء معظم الوقت، لكن مستويات السعادة تتأثر أيضًا بالعوامل الخارجية.

6 - ما الخيارات التي يمكنك ممارساتها «لإعادة ضبط» نقطة التعيين الدالة على مستوى سعادتك؟

- ثلاث دقائق من الامتنان اليوميِّ.
- أفعال عطوفة دون تخطيط.

- مزيد من التبسم.
- مزيد من الضحك.
- اقتطاع وقت للتواصل الاجتماعيٍّ مع الأشخاص الذين تستمتعين بصحبتهم.
- إيجاد المعنى في عملٍ أو هواية.
- الإيمان أو تبنّي منظومة عقائدية.
- التأمل اليومي.
- تعلُّم ممارسات التأمل الواعي أو يقظة الذهن.
- استخدام مواهبك ونقاط قوتك.
- تكوين صداقات وعلاقات آمنة.
- إيجاد متسع للراحة، وللاستمتاع، وللعب.
- ممارسة التمرينات أو لعب رياضة معينة.
- قضاء الوقت في الطبيعة مع حيوان، والسباحة، والجلوس تحت أشعة الشمس.

7 – كيف يمكنك بناء الذكاء العاطفي لدى ابنك؟ الممارسة، ثم الممارسة، ثم الممارسة. فالأمر يشبه عملية بناء العضلات في صالة الألعاب الرياضية، كلما «مرّنت» مشاعرك أكثر بالتعبير عنها وتأملها، عززتِ بناء «عضلاتك العاطفية»، وكلما ازدادت ممارساتك اتساقًا، زادت فرصة استشعارك بفارق على مستوى مشاعرك، وأفكارك، وأفعالك. استخدمي الكلمات المعبرة عن الشعور، وتعاطَفي، وخمّني ما يشعر به أحد الأصدقاء. كي تطوري وعيك بذاتك وتواصلك مع الآخرين وترسخي هذا في حياتك، عليكِ إعادة تمرين نفسك بالاستعانة بالتدريبات العملية والممارسات الحياتية الواقعية.

8 – ختامًا، مارسي هذا التمرين لعدة مرات يوميًّا، وعلّمي ابنك إياه:

«أشعر بـــ...».

«أشعر وكأن...».

«أشعر كما لو أن...».

«أشعر بـــ... عندما يصدر عنك... وذلك بسبب...».

ورقة عمل: واجبك المنزلي

بعض الأمهات يقلن إن أولادهن هادئون، وإنهن لا يشهدن فظاظة أو غضبًا مثلما جاء في الفصلين السابقين. فكري في تلك العبارات الآتية بشأن ابنك الهادئ.

ضعي دائرة حول «نعم» أو «لا»، لإجابة هذه الأسئلة بشأن ابنك:

لدى ابنك صديق مقرب واحد على الأقل.	نعم	لا
هل ثمة أي أنشطة أو اهتمامات يبالي بها؟	نعم	لا
هل يتحدث مع كبار؟	نعم	لا
هل يعبر عن أسباب قلقه ومشاعره السلبية؟	نعم	لا
هل يبلي بلاءً جيدًا في أعماله المدرسية؟	نعم	لا
هل أبدى طبيعة حساسة في عمر مبكر؟	نعم	لا
هل يبدو في أي وقت سعيدًا باسمًا، أو يتحدث بحيوية، يلقي النكات أو يضحك عليها؟	نعم	لا
هل يجد تقديرًا منك ومن الآخرين نظير مواطن قوته وإنجازاته؟	نعم	لا

- هل أجبت عن أيٍّ من هذه الأسئلة بـ (لا)؟ إذا فعلتِ، فكري مليًّا بشأن إجابتك. هل كان الوضع دائمًا هكذا؟ إذا لم يكن، ماذا تغير؟ ومتى حدث التغيير؟
- هل دفعك أيٌّ من هذه الأسئلة للتفكير في شيء لم يخطر ببالك سابقًا بشأن ابنك؟ إذا حدث ذلك، صِفي الأمر.

ضعي علامة على كل صفة تشعرين أنها تنطبق على ابنك. وأضيفي أنتِ الصفات التي ترينها في نهاية القائمة:

مرِح	يصعب إرضاؤه	اعتمادي
يجيد التعبير عن نفسه	لطيف	عاطفي
ثرثار	محب	ذكي
متأمل	يثق بالآخرين	متعاون
روحاني	فضولي	هادئ
قوي	سريع التأثر بالنقد	حاد الذهن
مستقل	لين القلب	

- هل تعتقدين، أنتِ أو أبوه، أن بكما خصائص من تلك المشار إليها بالقائمة؟ وما هي؟
- هل تقلقين بشأن التأثير المستقبليِّ لصفات ابنك على سعادته؟ ولماذا/ أو لماذا لا؟

سام ديلاني، مقال: Our goal is to halve the male suicide rate - هدفنا هو خفض معدل انتحار الذكور إلى النصف، الجارديان 9 مارس 2019.

الفصل الثاني عشر

مفهوم الجنس في أدمغة الأولاد

إن شخصية ابنك، وحالته المزاجية، وجسده، وحياته بأكملها تقع تحت وطأة الارتفاع الهائل لهرمون التستوستيرون الذي ينضح به جسده، فضلًا عن وابل الرسائل الإعلامية المثيرة للشهوة الجنسية التي يستقبلها. باختصار شديد، يجد المراهقون أنفسهم فجأةً في خضم عاصفة عارمة، كم أن هذا مثير ومُحير في الوقت نفسه!

ليس لدى النساء نفس مستويات التستوستيرون، لذا لا تفهم الكثيرات منا حقًا ما يفعله التستوستيرون بأولادنا. إن التستوستيرون بصدد فرض سيطرته على حياة ابنك، والاستحواذ على كل خلية في جسده.

هيا نلقي نظرة من كثب على تأثير التستوستيرون في كيان ابنك المراهق...

كيف يؤثر هرمون التستوستيرون في ابنك المراهق؟

التستوستيرون يبني العضلات، والطاقة، والنزعة العدوانية، والحس التنافسيَّ. يُلقى عليه اللوم في الشجارات، والرياضات الخطرة، والتصرفات الهوجاء. خلال سنوات المراهقة، تتغير أدمغة المراهقين بفضل التستوستيرون، ومن هنا يصير دماغ المراهق دماغ (ذكر) مراهق. يقول الخبراء إنه فور أن يبدأ التستوستيرون تأثيره، يبدو الأمر مشابهًا لمفعول ست إلى ثماني حقن منشِطات أنابوليك ستيرويد (المرتبطة بتعزيز خصائص الذكورة) يوميًّا. وإنتاج هرمون تستوستيرون لدى الرجال ثابت جدًا، على عكس تذبذب عملية إنتاج هرموني الإستروجين والبروجستيرون لدى النساء.

نعلم أن المستويات المرتفعة من هرمون التستوستيرون في أجسام الذكور تؤدي إلى زيادة النزعة التنافسية، وكبر حجم الجسم، وزيادة الرغبة الجنسية، وزيادة الشعر في أنحاء متفرقة من الجسم أو الصلع أحيانًا. ليس بوسعنا فعل أي شيء حيال التركيبة الجينية التي توارثها الأسلاف الذكور لينتهي بها المطاف متجسدةً في المزيج الجينيِّ الفريد بأجسام أبنائنا، لكن علينا حتمًا أن نتذكر أن البيئة المحيطة بأولادنا يمكنها التأثير في أداء الجينات.

إن تشكيل شخصية الصبي هي عملية مرهونة بالتفاعل بين جيناته وبيئته، فربما تحدد الجينات نزعة الصبي -مثلًا- لاستعراض الذكورة، لكن الطريقة التي تتجلى بها هذه النزعة تعتمد على البيئة المحيطة، كما ستتأثر بمن يقتدي بهم الصبي من الرجال، والأجواء العامة بالمنزل والمدرسة، والأنشطة

الرياضية المختارة... أعنيها حرفيًّا. من الممكن تفعيل تأثير جيناتنا وإخمادها حسب طبيعة البيئة التي يوجد فيها المرء.

يبدأ إنتاج هرمون التستوستيرون عند الميلاد، ويبلغ ذروته في سن الخامسة تقريبًا، ثم تنخفض المستويات قبل أن يتصاعد مرة أخرى تصاعدًا هائلًا خلال سنوات المراهقة، بزيادة قدرها 800% عما كان يُنتج حينما كان ابنك في سن الخامسة. لذا، ليس من المستغرب أن تشعري بطاقة التستوستيرون عندما تدخلين غرفة ذكور، ألا تشعرين بها؟ ألا يمكنك حتى شمّها في الهواء عند دخولك غرفة ابنك؟

رغم أن مستويات إنتاج هرمون التستوستيرون تميل نوعًا ما إلى الثبات، فإن الرياضات التنافسية يمكنها رفع مستوياته، ومن ثم قد يصير الصبي متقلب المزاج وسريع الانفعال بعد نشاط رياضيٍّ قوي. كما أن السلوكيات العدوانية في المنازل، كالعنف الجسديّ، أو حتى الصراخ، أو الأشياء التي تخيف الصبي؛ قد تؤدي إلى زيادة مستويات هرمون التستوستيرون، وكذلك الأدرينالين. يبدو حقًا أن المنازل التي يسودها العنف تأتي بأولاد ترتفع لديهم مستويات هرمون التستوستيرون، والقلق.

ونهج مدارس التميز، تلك التي يكون بها الأولاد مشغولين للغاية، وينخرطون في أعمال لا تنتهي، يتسبب أيضًا في رفع مستويات التأهب. إذا كان ابنك يدرس بإحدى هذه المدارس، أو إن كانت بيئته المحيطة تغرس فيه مشاعر انعدام الأمان، فمن المهم أن يسود الهدوء والسلام أوقاته بالمنزل والعطلات التي تختارينها، بحيث تمكنه من الشعور بالأمان والاسترخاء، فمثل هذه الفواصل الهادئة المسالمة ستتيح لنظام جسده إيقاف حالة التأهب القصوى التي يعيشها. ثمة الكثير والكثير يحدث داخل ابنك في هذه الفترة، كما أنه يمر بالكثير من الضغط. والضغط، بالنسبة إلى علماء النفس، مرادف لاضطراب القلق ومرض الاكتئاب.

بينما يبدأ حب الشباب في الظهور، ويزداد طول الأطراف مقارنةً بالجسم، يركز الأولاد اهتمامهم الأكبر على أنفسهم. ستجدينه لا يريد خلع ملابسه أمام أولاد آخرين، ويغلق باب غرفة نومه، ويُحكِم إغلاق باب الحمام؛ إنه لا يريدك أن تريه عاريًا، ولا يريد أن يراكِ عارية أيضًا.

و«الحجم» شغل شاغل طوال سنوات المراهقة، فربما يهمس إلى نفسه قائلًا: «لماذا لا أتمتع بعضلات مثل الأولاد الآخرين؟ لماذا أنا قصير جدًا، وهو طويل جدًا؟ تنشغل أذهان الأولاد المراهقين انشغالًا هائلًا بمقارنة أحجامهم بالرجال الآخرين. وقد يفوق هذا احتمالهم، ويدفعهم إلى القلق الهائل حيال مظهرهم. ثم تأتي المرحلة التالية، وفيها يبدأ نشاطهم الجنسيُّ فجأةً!

عند مَعرفتك بعادته السرية، كيف تتعاملين معها؟

تظاهري بالغباء، وضعي قفلًا على باب الحمام! إنها ليست مزحة، الأولاد الذين يشهدون ارتفاعًا مفاجئًا في مستويات هرمون التستوستيرون قد يتعرضون للانتصاب ست إلى ثماني مرات يوميًّا دون سابق إنذار. وربما يحدث ذلك بينما يقفون أمام زملائهم بالفصل. وليس مُستغربًا أن ذلك يسبب إحراجًا شديدًا.

ثم هنالك العادة السرية. إنك لا تريدين سماع شيء بشأنها، ولا معرفة شيء عنها، لكنها تحدث (كثيرًا). عليكِ التصالح مع حقيقة أن هذه نتيجة ثانوية للارتفاع الهائل لهرمون التستوستيرون؛ إن ابنك يتحول إلى رجل. ونشاطه الجنسيُّ ليس خارجًا عن السيطرة، لكنه قد لا يشعر بالارتياح إزاء هذا. أحيانًا تكون العادة السرية مجرد تعبير عن الفضول، لكنها في الوقت نفسه بمنزلة متنفّسٍ هائل للتوتر الكامن في جسده.

وبالنسبة إلى أولئك اللائي يصررن على ألا يغلق أبناؤهن باب الحمام في أثناء الاستحمام، أو اللائي يصرخن: «اخرج من الحمام!»، رجاءً.. كوني أكثر وعيًا بحقيقة أن ابنك يحاول استكشاف نفسه في منزل يُراقَب فيه طوال الوقت، وهو ما قد يكون مثيرًا للانزعاج بالنسبة إليه.

بالنسبة إلى بعض الأولاد في سن الثالثة عشرة، لن يكون البلوغ قد حدث بعد، وربما لا يزال هناك كثير من القرب والتعلق العاطفيِّ بين الأم والابن، لكن البلوغ سيأتي، وفجأةً سيشعر بالحرج في محيطك وفي حضرة أنوثتك، حتى إن بعض الأولاد قد لا يريدون معانقة أمهاتهم!

إنها فكرة غير مريحة، لكن هل فكرتِ في أنه خائف من رد فعل جسده؟ لا تأخذ الأمهات في حسبانهن أنهن نساء بأثداء، وهذه المعانقة تعني أن تضغط أثداؤنا على جسده. ثمة فضول جامح لديه تجاه النساء، ويدرك فجأةً أنه «يا للهول... أمي امرأة!»، ثم يستتبع فكرته هذه بأسوأ فكرة تراود معظم المراهقين، وهي: «أما زالت أمي تمارس الجنس مع أبي؟». إن التعامل مع هذه الأفكار عسير على نحو قد يفوق احتمال الأولاد.

وبالله عليكِ، لا تسخري منه! إنه في هذه المرحلة هشٌّ حساس، وقلق بشأن جسده، ويبدو ما يحدث مبهمًا بالنسبة إليه! إذا سخرتِ من جنسانيته التي تتخلق لتوها، فقد ينتهي ذلك بكارثة محققة.

الحديث عن الجنس: إما سيحدث الآن أو لن يحدث إلى الأبد!

في سن الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة، تنتاب معظم الأولاد مشاعر جنسية قوية، ويُفتَنون بصور الأجسام العارية. وهرمون التستوستيرون الذي تنضح به أجسامهم الآن يزيد من استثارتهم لأي محفزات جنسية. ومع ذلك، لا يتحرك ساكنٌ لاستقبال هذا الجزء الجديد من حياتهم، حتى إن الأمر لا يُناقش بالأساس في أغلب الأحيان. ونتيجةً لذلك، تمتلئ نفوس الأولاد بشكوك تساورهم بهذا الشأن.

نريد لأولادنا أن يشعروا بالرضا إزاء حياتهم وهويتهم الجنسية. وهنا تتجلى أهمية التعليم الجنسيِّ. يتضمن التعليم الجنسيُّ شِقّين؛ التفاصيل الجسدية المتعلقة بالجماع، وأسئلة أكبر من ذلك بكثير بشأن المواقف والقيم. إن أهم ما يمكن تناوله بشأن الجنس هو مناقشة موقف الأفراد تجاهه. ويجب أن تأتي مبادرة إجراء هذه المناقشة من الوالدين ومجتمع الكبار. إذا لم تتحدثوا عن الجنس (والسلوكيات الصحيحة والخاطئة في إطاره)، سيتبنى ابنك قيم أصدقائه، ويستقي أفكاره من وسائل التواصل الاجتماعيِّ والتلفزيون. كوني واضحة، فيما يلي بعض الموضوعات التي عليكِ مناقشتها مع ابنك بشأن الجنس والحياة الجنسية:

- البلوغ.
- كيف يحدث الإنجاب؟
- الجنس، والحب، والالتزام، والزواج.
- قيمك واختيارات ابنك.

شجعيه على النضج، وتحلي بحس الدعابة. إذا لاحظت أن ابنك يضحك على حادث ما أو يتفاعل معه بطريقة سخيفة، لا تتجاهلي الموقف، اسأليه عن الأمر لاحقًا، وفهّميه ما لم يفهمه بعد، لكن اختتمي محادثتكما بمزحة أو نكتة. خذي الموقف إلى منحىً إيجابيٍّ، فالخلاص من «المواقف المحرجة» يتمثل في الدفء، والفكاهة، والانفتاح. إن الاحتياجات الجنسية وتجارب إشباعها هي تعبيرات عن ذاته الكاملة، وهي جزء لا يتجزأ من حياته ككل. ومن ثم، فإن المحتوى المعلوماتي الذي تنطوي عليه المحادثة لا يضاهي في أهميته القيم، والمواقف التي تنقلينها لابنك بشأن الجنس. ومن بين الأوقات المناسبة للتحدث مع ابنك بشأن الجنس:

- بعد مشاهدة أحد الأفلام أو الأخبار التي تتطرق للجنس.
- إذا تعرّض شخص ما تعرفانه للاعتداء الجنسيِّ.
- عندما تسمعين شتائم جنسية.
- عندما يُريك صورًا غير لائقة على وسائل التواصل الاجتماعيِّ.
- عندما تتحدثان عن تجاربك العاطفية المبكرة.
- عند الحديث عن قيم والديك وقواعدهما.

النمو الجنسي تبعًا للعمر والمراحل

في كتاباتها عن النمو الجنسيِّ للأطفال، بدورية Electronic Journal of Human Sexuality، تحدثت لوريتا هارويان عن مراحل النمو الأساسية التي عكفت على دراستها، والتأكد من معالمها على مر السنوات العشر الماضية. وقد لخصت أنا بعضًا مما توصلتُ إليه، إلى جانب ما انتهت إليه لوريتا، في هذا الجزء، لكن

خذي بعين الاعتبار أيضًا أن الأولاد ينمون في أعمار مختلفة، وربما لا تنطبق على ابنك السلوكيات المشار إليها أدناه.

في عمر الحادية عشرة:

• في هذه المرحلة، ثمة الكثير من مضايقة الفتيات، والإحراج مما يتعلق بالفتيات، ومحاولات رؤية أجسام عارية.

• ناقشي معه الجوانب الجسدية لوظائف الجسم، وتأثير الهرمونات في الأولاد والبنات.

• قد يعتريه الارتباك أو الحرج بشأن نمو جسده. وسينشغل كثيرًا بمسألة الحجم.

• سيقارن أجزاء الجسد، ربما حتى مع الفتيات اللائي يعرفهن جيدًا.

في عمر الثانية عشرة إلى الرابعة عشرة:

• يستمتع الأولاد في هذه المرحلة بالأفكار التي تجتاح عقولهم، ويتعرفون على كل المصطلحات الجنسية، وتزداد نزعتهم العاطفية.

• يزداد اهتمام الأولاد بسماع النكات الجنسية وترديدها، والحصول على صور إباحية.

• ربما يشعرون بالحرج من المواقف أو النكات الجنسية، خاصةً إذا كانت الدعابة تطالهم، مثلًا: السخرية من سذاجتهم، أو جهلهم فيما يتعلق بالجنس بين أقرانهم.

• يزداد وعيهم بأن الجنس يحدث لأسباب أخرى بخلاف الإنجاب، لكنهم يميلون إلى الاعتقاد بأنه فعل قذر.

• قد يتحدثون إلى أحد الوالدين بشأن الأمور الجنسية، لكنهم في أغلب الأحيان يبحثون عن إجابات أسئلتهم على الإنترنت أو الكتابات بأنواعها.

• تزداد معدلات ممارسة العادة السرية.

• تحدث الانتصابات لأي سبب خارجيٍّ، أو دون أي سبب خارجيٍّ، وربما تحدث بطريقة عفوية في أوقات غير مناسبة، مما يتسبب للأولاد في الإحراج ومشاعر القلق بشأن المواقف المستقبلية.

• يشهد الأولاد أشكالًا مختلفة من النمو الجسديّ، لكن عادةً ما يحدث البلوغ في هذه المرحلة. ويعد نمو القضيب وكيس الصفن أمرًا شائعًا، كما ينمو شعر العانة. وتوزيع الدهون بمناطق معينة من الجسم أمر شائع أيضًا في هذه المرحلة، وكذلك «زيادة دهون الجانبين»، و«تثدّي الرجال». كما قد تزداد رائحة الجسم.

• يقذف نحو نصف الأولاد فقط قبل سن الرابعة عشرة، لكن أغلبهم يعرفون بشأن القذف.

عمر الخامسة عشرة والسادسة عشرة:

• تكتمل لديهم الهرمونات الذكرية التي بأجساد الرجال البالغين دون أن يخوضوا بالفعل تجربة حياة الرجال.
• لا يشعرون بالراحة تجاه تقلباتهم المزاجية الجديدة، أو أجسادهم، أو صورتهم أو هيئتهم، أو مشاعرهم الجنسية.
• الخيال يُسهِّل الإثارة والمتعة الذاتية. وتزداد وتيرة ممارستهم العادة السرية.

عمر السادسة عشرة والسابعة عشرة:

• يزداد اهتمام الفتيان بالفتيات، ويمكن استخدام المواد الإباحية، رغم أن الخيال وحده وسيلة موثوقة لتحفيز دورة الاستجابة الجنسية الذكرية وبدئها. (يُقصد بدورة الاستجابة الجنسية: مراحل العملية الجنسية بدءًا من الإثارة، وصولًا إلى القذف).

للحب أنواع مختلفة!

يقدم ستيف بيدولف، في كتابه The Making of Love، الصادر عام 1999، للوالدين هذه النصائح العملية الآتية بشأن النمو الجنسيِّ.

يقول ستيف: «الحب، والشهوة، والإعجاب، جميعهم يؤدون دورًا في العلاقات القصيرة أو الممتدة. وما يجب أن يتعلمه أبناؤنا، أولادًا وبناتًا، هو أن لكلٍّ من تلك الكلمات الثلاثة معنىً يختلف كليًّا عن الآخر».

الحب رائع، لكنه أيضًا مُربكٍ للغاية. يجب أن يتعلم الأولاد أن ثمة ثلاثة أنواع من الانجذاب:

الإعجاب: تواصل عقلي، يتمثل في الاهتمامات المشتركة والحماس.

الحب: تواصل عاطفي، يتمثل في الدفء، وزخم المشاعر، والهيام، واللطف مع الحبيب.

الشهوة: تواصل جسدي، يتمثل في الإثارة، والهياج، وإلحاح الرغبات الجنسية.

بدأت حملة «MeToo» أو «أنا أيضًا» المناهضة للتحرش بفضح الطبيعة المعقدة والخبيثة للرجال ذوي القوة والنفوذ ممن يعتقدون أنه يحق لهم الإساءة للنساء، لقد وضعت الحملة انعدام المساواة بين الجنسين حول العالم في مركز الضوء، مما جعل الأمر موضوعًا يمكنك مناقشته مع ابنك. العديد من الأمهات يطرحن عليَّ تلك الأسئلة: «كيف أربّي ولدًا يحترم النساء؟ هل عليَّ تجاهل لغته المسيئة عند الحديث عن الفتيات؟ كيف لي أن أتأكد أن ابني لا يعتقد أنه أعلى شأنًا من الفتيات؟».

ثمة شيء مؤكد، وهو أن الأولاد يصدقون تلك الأساطير المتأصلة بشأن قوة الذكور، ويشاركونها مع بعضهم بعضًا في دردشاتهم العابرة. إنهم ينظرون إلى إخضاع الفتيات باعتباره حقًا لهم. يقولون إن «لا» تعني «نعم»، وإن التنورة القصيرة دعوة من الفتيات للتحرش بهن. على الأمهات إجراء محادثات في بيوتهن مع الأزواج، والأولاد، والبنات بشأن سيطرة الفكر الذكوريِّ الأبويِّ على

ثقافتنا لسنوات طوال، وكم سلب ذلك كثيرًا من النساء قوتهن وقدرتهن على المضي قُدمًا دون «بيع أجسامهم» أو أرواحهن للرجال. إنه دور أولادنا أن يتدخلوا حين يرون أصدقاءهم يتطاولون على فتاة، أو يحولون الفتيات إلى أدوات جنسية. شجعي أولادك على هذا، ولا تتجاهلي الأمر، وتظنين أنه أمرٌ واقع، وأن «الأولاد سيظلون أولادًا».

لقد سمعت بشأن أم استُدعِيَ ابنها البالغ من العمر عشرين عامًا لجلسة استماع، لأنه لاحق زميلة له في العمل، وأرسل إليها عددًا من المجاملات التي بدت كتحرشٍ جنسيٍّ. لقد تمزقت الأسرة إثر هذه الأزمة. إنه موضوع يتعين على الأمهات تأمله أو مناقشته. الأمر جديد بالنسبة إلى البعض، وإذا كنت تعيشين في منزل محافِظ لا يواكب العصر، يُنظر فيه إلى الرجل باعتباره «سيد بيته»، فإنك في حاجة إلى مساعدة سريعة.

وثمة حال أخرى ربما تحتاجين فيها إلى مساعدة من خبيرٍ ما، وهي إذا كنت قد تعرضتِ -أنتِ شخصيًّا- خلال طفولتك أو مراهقتك للإساءة على يد رجل، إذ قد يدفعك هذا إلى المبالغة في ردة فعلك إزاء حياة ابنك التي تتطور وتنمو سريعًا، فالحديث بعمق عن الأمر ومعالجة مشاعرك يساعدانك على التعامل مع ابنك كأم، وربما تنطوي مناقشاتكما في المنزل على ما يلي:

• هل الأمر كله بيد الفتاة، وعليها دائمًا «حماية نفسها»، حينما يتخذ الموقف منحىً جنسيًّا؟

• لماذا قد لا يقدر الأولاد على الانسحاب من الموقف من منطلق اللباقة والاحترام؟

• كيف على الفتى الإنصات حينما يكون لدى الفتاة رأي لا يتفق معه؟

علينا أن نخبر أولادنا أن النساء لسن أقل شأنًا من الرجال، وأن النساء لسن دُمى يستخدمونهن لأجل متعتهم، وأن التعليق على أجسام الفتيات ودفعهن لأكثر ما يردن فعله يعد وقاحة وتحرشًا جنسيًّا أيضًا. ربما آن الأوان لنبدأ سؤال أبنائنا عما إذا كان بإمكاننا احتضانهم أو تقبيلهم، وألا نفترض أننا يمكننا هذا. ربما آن الأوان لتطلبي منه التوقف عن دغدغة أخته أكثر مما تسمح به. ربما آن الأوان لإجراء محادثة صريحة معه بشأن مدى خوفك من العدوانية الذكورية. ربما آن الأوان أن نكون صادقين بشأن تأثير الرغبة الجنسية في الأحكام.

الفصل الثالث عشر

أبناؤنا والكحول

«قد يظن المراهقون أنهم أقوياء منيعون، لكن تناول الكحوليات في سن مبكرة للغاية بإمكانه تدمير الصحة والسلامة العقلية[6]».

معظم المجتمعات والثقافات بأنحاء العالم الغربي تفرط في استهلاك الكحوليات. إنه الإدمان المفضل لدى الكثيرين. أحيانًا لا نريد سوى بعض الاستمتاع والشعور بالحياة، وفي آونة أخرى، نريد أن يخفف التأثير المهدئ للكحوليات مشاعرنا الحزينة.

كما يمكن أن تزيد الكحوليات من فرص ممارسة السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، فيما يلي بعض الإرشادات التي عليكِ أخذها بعين الاعتبار:

- انتبهي لما إذا كانت المشروبات الكحولية في متناول المراهق بالمنزل.
- ضعي حدودًا واضحة ودائمة، وناقشيها مع ابنك المراهق.
- طبّقي الحدود التي وضعتِها.
- انتبهي لكونك قدوة في الامتثال للحدود التي وضعتِها.

التحدث مع ابنك بشأن تناول الكحوليات

من الضروريِّ إخضاع هذا الموضوع لمناقشة صريحة. أخبري ابنك عن مشاعرك وأفكارك بشأن استخدام المراهقين للكحوليات، وناقشي قواعدك بشأن تناول الكحوليات، وكذلك أخطار استخدام الكحول.

إليك بعض الأسباب التي قد تحث المراهقين على العزوف عن تناول الكحوليات:

- الكحول غير آمن بالنسبة إلى الدماغ في مرحلة النمو.
- الكحوليات قد تدمر دماغك للأبد، فاحذر، ليس لديك سوى دماغ واحد!
- وظائف دماغك وصحته على المدى الطويل تعتمد على الخيارات التي تقررها اليوم.
- موقفك المسؤول تجاه تناول الكحوليات قد يؤثر تأثيرًا إيجابيًّا في أصدقائك وعائلتك.

لا تنسي أن ابنك في حاجة إلى حدود واضحة. وكأم، فإن مهمتك ومسؤوليتك هي وضع تلك الحدود. بلا شك، سيختبر ابنك هذه الحدود، لكن عليكِ الثبات على القواعد التي تضعينها فيما يتعلق باستخدام الكحوليات والمخدرات، وكذلك بشأن ارتياد أندية الرقص والحفلات.

جدير بك أن تتذكري أيضًا أن أولادنا يتعلمون من خلال الملاحظة والاقتداء بسلوكيات الآخرين... وبالأخص سلوكياتك أنت!

نصائح تربوية من أريكة المعالج

تحدثت إلى إحدى الأمهات، وكانت تشعر بالقلق البالغ بشأن تناول ابنها للكحوليات، وتجربته الماريجوانا، وتدخين «سجائر غريبة» (مع العلم أنه يبلغ من العمر أربعة عشر عامًا). قبل أن تظني أن «هذا ما يحدث!» تمهّلي وفكري، هل ثمة ظروف أخرى يجب أن تؤخَذ بعين الاعتبار؟ فلربما هذا المراهق يخضع لعلاج دوائيٍّ وصفه طبيب، وربما يمرض حقًا إذا استُخدَم هذا الدواء كورقة مساومة؟

يجتاح هذه الأم شعور غامر باليأس، بينما تراقب ابنها من كثب، وتبذل ما بوسعها لتقدم له الغذاء السليم، كي تحافظ على سلامته واستقراره النفسيِّ. لطالما كان الابن يبلي بلاءً حسنًا في الدراسة، ولديه أصدقاء رائعون وهوايات صحية، لكن كيف يمكنها التواصل معه، ووضع حدود يمكن الالتزام بها؟

الدافع الأول المحرك للمراهقين هو «**مواكبة أقرانهم**»، أن يكونوا جزءًا من عصبة أصدقاء، ويحظوا بالموافقة والقبول من هؤلاء. موافقة الوالدين وقبولهما لم يعودا مهمين الآن، بل الأكثر أهمية بكثير هو الانتماء إلى مجموعة لطيفة، وأن يشاطروهم ما يفعلونه. يجد المراهقون معنىً، وعمقًا، وشعورًا هائلًا بالقبول عند الانتماء إلى مجموعة أقران تفكر بنفس عقليتهم. وحبذا إن كانت سلوكياتهم ستعارض السلطة، وتحمل في طياتها بعض المخاطرة، إذ سيكون ذلك أكثر إثارة.

إنه دافع تطوريٌّ نكاد نكون قد جُبِلنا عليه، وهو أقوى من أي قلق بشأن الصحة، وأقوى من مخاوف الأمهات. تتيح هذه الفترة فرصة للشعور بالتواصل مع الآخرين ونيل إعجابهم، وتسهم إسهامًا هائلًا في تكوين هوية المراهق، وإحساسه بوجود هدف في الحياة. هذا الدافع للتواصل مع الأقران قد تجلى الآن، وها هو يجهِّز ابنك لمرحلة الشباب. دون مجموعة الأقران هذه، ستكون السنوات المقبلة عسيرة، فخلال سنوات الدراسة، يُرغم المراهقون على مصاحبة مجموعات متنوعة لم يختاروها طواعية، وهذا يعلّمهم مهارات اجتماعية أساسية، مثل: التعامل بسلاسة مع الآخرين. الانتماء إلى الأقران يسهم أيضًا في تشكيل هوية المراهقين. ولا يمكن أن تحل مرحلة الشباب دون هذا الانتماء، فالعالم يصير موحشًا أكثر بكثير بعد انتهاء المدرسة.

تبين لهذه الأم بالتحديد أنه من المفيد حقًا أن تتأمل سنوات مراهقتها، وما كان يُشعرها بالسعادة. بالنسبة إليها، كانت سعادتها تتمثل في انتمائها إلى مجموعة أصدقاء ودّت لو تفعل أي شيء لتكون جزءًا منها هذا.

حسنًا، ماذا تستنتجين من هذا؟ هل عليكِ السماح لابنك المراهق بفعل ما يحلو لهم من أجل مواكبة أقرانه؟ لا! لكن مجرد معرفتك بمدى قوة الدوافع التي تحفزها هذه العلاقات من شأنها مساعدتك على فهم السبب الذي لأجله قد يكذب ابنك، أو يصمت طويلًا، أو يخالف أمنياتك. إن حاجته إلى نيل إعجاب أقرانه لها الأولوية الآن.

مع ذلك، عليكِ بالتأكيد أن تضعي حدودًا، وتقولي «لا»، لكن هل تتفهمين الموقف من أعماق قلبك؟ فكري فيما هممت بفعله في سنوات مراهقتك. سلي ابنك: بماذا شعرت؟ ولماذا كان ما فعلته ضروريًّا للغاية؟ خوضي هذه المحادثة مع ابنك المراهق، ففي ختامها، سيشعر بأنك تفهمين الأمر.

كيف تبدو أدمغة المراهقين تحت تأثير الكحول؟

حينما يدخل الكحول الجسم، يُمتص منه 20% على الفور، بينما النسبة المتبقية، وهي 80%، فتُمتص بالأمعاء الدقيقة. يضخ القلب الكحول الذي يمتصه الجسم إلى أنحاء الجسم كافة، بما في ذلك الجهاز العصبي المركزي الذي يتكون من المخ والنخاع الشوكي. يصل الكحول إلى الدماغ سريعًا، ولهذا السبب، تشعر بالدوار أو الاسترخاء حتى بعد كأس واحدة فقط.

بشكل أساسيٍّ، يؤثر الكحول في الخلايا العصبية، ويتدخل في عملية التواصل بين الأعصاب وجميع الخلايا الأخرى، مما يؤدي إلى إبطاء كل شيء. ولهذا السبب، حتى عندما نتناول القليل فحسب من المشروبات الكحولية، نستشعر تأثيرها في عواطفنا، وحكمنا، وتوازننا، وذاكرتنا، وحديثنا، ومستويات الغضب لدينا، على سبيل المثال لا الحصر.

قد يلحق الكحول ضررًا لا يمكن إصلاحه بأجزاء مختلفة من أدمغتنا، حسبما أظهرت أبحاث أجراها مركز Turning Point Alcohol and Drug Center، ودراسات شتى أجراها آخرون. وتناول المشروبات الكحولية بنَهم (كتناول خمس كؤوس أو أكثر على التوالي) هو أخطر أشكال تناول الكحوليات، وقد أصبح اتجاهًا عالميًّا. وقد يمثل ذلك مشكلة حقيقية لدى الأفراد من سن الثامنة عشرة وما فوق، لأنه يزيد من مخاطر حدوث عواقب وخيمة، وكذلك تلف الدماغ.

تؤثر جميع أشكال تناول المشروبات الكحولية في القشرة الدماغية التي تتحكم في حواسنا، ومراكز التثبيط بأدمغتنا (التي تكبح الاندفاع، وتحثنا على مراعاة العواقب)، ولهذا السبب، عندما نتناول الكحوليات نميل إلى الاسترسال في الحديث، ونكون أكثر ثقة بالنفس، وأقل استشعارًا للحرج. يؤثر

الكحول أيضًا في عمليات التفكير وفي قدرتنا على إصدار أحكام جيدة أو التفكير السليم.

يتحكم الفص الأماميُّ من الدماغ في قدرتنا على التخطيط، وتكوين الأفكار، واتخاذ القرارات، وممارسة ضبط النفس. ومن ثم، عندما يؤثر الكحول في الفص الأماميِّ للدماغ، قد يجد المرء صعوبة في التحكم في عواطفه واندفاعاته، وربما يتصرف دون تفكير، حتى إن المرء قد يصبح في بعض الأحيان عنيفًا، أو يتصرف بطريقة لا تشبه شخصيته تمامًا.

يتحكم المخيخ في تنسيق حركتنا، وقدرتنا على الحديث، وتوازننا، لذا قد يواجه الأفراد مشكلات في هذه المهارات عند تناول المشروبات الكحولية. ومن ثم، أحيانًا لا يتمكن الأشخاص تحت تأثير الكحوليات من المشي بشكل صحيح، أو ربما يفقدون توازنهم.

أما منطقة الحُصين (التي يعرفها البعض أيضًا بقرن آمون)، فهي جزء الدماغ المعني بالذاكرة، وعندما يصل الكحول إلى منطقة الحصين، ربما يواجه الأفراد صعوبة في تذكر شيء سمعوه للتو، وربما يحدث الأسوأ، وهو الإغماء ونسيان كل ما فعلوه بالمرة. وإذا ألحق الكحول ضررًا بمنطقة الحصين، قد يجد المرء صعوبة في تعلُّم الأشياء وتذكرها في المستقبل.

ويلحق أثر الكحوليات أيضًا بالوطاء، وهو الجزء الصغير من الدماغ الذي يؤدي كمًا هائلًا من المهام في الجسم. فبعد تناول الكحوليات، يرتفع ضغط الدم، ويزداد الشعور بالجوع، والعطش، والرغبة المُلحة في التبول، بينما تنخفض درجة حرارة الجسم، ويتدنى معدل ضربات القلب.

وأخيرًا، يتأثر كذلك النخاع المستطيل، الذي يتحكم في حركات الجسم التلقائية، مثل: ضربات قلبك، كما أنه يحافظ على استقرار درجة حرارة الجسم. ولأن الكحوليات تتسبب في برودة الجسم، فإن تناول الكثير منها في الهواء الطلق في الطقس البارد يمكن أن يتسبب في انخفاض درجة حرارة الجسم إلى ما دون المعدل الطبيعيِّ. تسمى هذه الحالة الخطيرة بـ «الهايبوثرميا»، أو بانخفاض درجة الحرارة، ويمكن أن تؤدي في نهاية المطاف إلى الوفاة.

(ملاحظة: تطرأ على علم الدماغ تغيرات سريعة. هذه المعلومات الصادرة عن مركزTurning Point Alcohol and Drug Center في أستراليا كانت دقيقة في وقت الطباعة).

دعم محفزات النشوة الطبيعية

أحب فكرة تشجيع الأُسر لما أسميه بـ «محفزات النشوة الطبيعية»:

- استشعار قيمة الإنجاز.
- تسلق الجبال.
- استقبال حضن دافِئ أو ابتسامة.

• تناول وجبة شهية أو طهيها.
• حضور حصص الأيروبكس.
• الفوز في مباراة أو لعبة.
• القفز بالمظلات أو القفز من المرتفعات.
• مشاهدة فيلم جيد.
• الاستماع إلى الموسيقى.
• إنتاج عمل فنيٍّ.
• التزلج على التلال، أو ركوب الدراجات على المرتفعات.
• التطوع بنشاط خيريٍّ.
• التدريب اليومي على الامتنان.

من خلال مناقشة الموضوع، فإنك تساعدين ابنك على إعادة النظر في أفكاره، وكذلك على إيجاد أنشطة جماعية أخرى ذات مغزى أكبر.

www.drinkaware.co.uk

الفصل الرابع عشر

مشكلات الإدمان والانتحار

«ليس السؤال لماذا الإدمان، بل لماذا الألم؟!».

بالله، لِمَ يستخدم المراهقون المواد الكيميائية المخدرة؟ والسؤال يشمل أيضًا الكحوليات، التي يجب النظر إليها كمخدرات.

ربما تنطوي الأسباب على أنه ثمة مدمن في العائلة، أو ربما الضغط النفسي الذي يجعل المرء يحدّث نفسه قائلًا: «أنا أكره نفسي. ثمة خطب ما بشأني»، أو ربما الضغط المجتمعي الذي يجعل المرء يحدّث نفسه قائلًا: «لا يحبني أحد. أنا لست مُنسجمًا مع الآخرين. جميع من حولي يتعاطون المخدرات».

ربما يكون المحفز الأساسيُّ بسيطًا للغاية لا يبرح حقيقة أن المخدرات في المتناول. مثلًا: أعرف ولدًا قدمت له الاستشارة ذات مرة، كان مغادرًا أحد مراكز التسوق، وسائرًا في طريقه حينما عُرضت عليه أقراص الماندراكس، وهي أحد العقاقير المخدرة، ولاحقًا صار يدخن المخدرات وأدمنها. بهذه السهولة قد يقع المرء في فخ الإدمان!

بوجه عام، يدخن المراهقون الحشيش، ويشمون الغراء، يفرطون في استخدام الأدوية التي لا تُصرف إلا بمعرفة الطبيب، كالعقاقير ذات التأثير المخدر. استخدام الكوكايين أقل شيوعًا مقارنةً بالاستخدام المفرط للكحول، لكنه يزداد بين الطبقات الأكثر ثراءً في المجتمع. أما الهيروين، فينتشر بسرعة هائلة في مختلف الدوائر الاجتماعية، كما يشيع استخدام الميثامفيتامين (المعروف أيضًا في باسم الشابو) في جنوب إفريقيا، بينما الكراك -وهو أحد أنواع الكوكايين- أكثر شيوعًا في أمريكا. والمنشطات أيضًا يُفرَط في استخدامها.

حسنًا، تُرى ما الدافع الأساسي لتعاطي أي شكل من أشكال المواد المخدرة؟ إنها الرغبة في زيادة الوعي بالأمر، أو البحث عن الإثارة، وتقصّي التجارب الجديدة، ومحاولة الانسجام مع الآخرين ومواكبتهم، والتمتع بقبول الأقران. ها أنتِ تعرفين الآن لماذا قد يحب المراهقون المخدرات.

ثمة سبب آخر لدى البعض، وهو أن المخدرات تسدل ستارًا على الواقع. يقول مايكل غوريان في كتابه Saving Our Sons الصادر عام 2017: «الملايين من أبنائنا يعيشون حياة ينقصها الهدف، أو حتى ينعدم فيها الهدف أساسًا، وليس بوسعهم المضي قُدمًا»، ومن ثم، ربما تكون المخدرات حلًا سريعًا ومهربًا من

مشكلاتهم التي تتضمن الشعور بالخزي وانعدام القيمة. قالت لي إحدى المراهقات ذات مرة إنها شعرت وكأن «مليون ملاك من السماء يعانقها» حينما تعاطت الهيروين لأول مرة. لعلك تدركين الآن كم أن ذلك مُغرٍ لشخص يريد الهرب من حياته!

إننا نمزح بشأن علاج نهم الشراء، لكن حتى التسوق ربما يصير إدمانًا حينما يستخدمه المرء لتحسين مشاعره، أو يستعين به كمهرب. مشاهدة التلفزيون، واستخدام المحتويات الإباحية على الإنترنت، والمقامرة، والأكل؛ كلها ممارسات قد تصير إدمانًا. القوة، والثراء، والشهرة، وحتى المشاعر نفسها قد تصير إدمانًا. الإدمان لا يقتصر على العقاقير فحسب. الأمر كله يتعلق بالنشوة التي تجلبها هذه المخدرات؛ يتعلق بالمشاعر الإيجابية المرجوة.

لكن لماذا يدمن البعض، والبعض الآخر لا يدمنون؟ مهما تكن طبيعة ابنك، لعلك على الأرجح تشعرين بهذا الخوف. أود أن أزيح الستار أمامك عن هذه المشكلة في هذا الفصل، وأن أخفف من وطأة مخاوفك. اسألي نفسك: هل يمكن أن يصير ابني مدمنًا؟ هل ابني (أو أنا) نستهلك أي مادة أكثر مما ينبغي؟ هل يمكن أن يكون ابني مدمن كحوليات، أو أكون أنا؟

كيف يعمل الإدمان؟

يقول جابور ماتي في كتابه In the Realm of Hungry Ghosts: «إن كل أشكال الإدمان سواء إدمان العقاقير أو غيرها، تشارك نفس دوائر الدماغ ونفس كيمياء المخ. على مستوى الكيمياء الحيوية، فإن الغرض من جميع أشكال الإدمان هو خلق حالة نفسية مختلفة في الدماغ».

الدماغ ليس مجرد مجموعة هائلة من الوصلات التي ترتبط ببعضها بعضًا. تحتوي الخلايا العصبية على فجوات ومستقبلات على كلا طرفيها. وتحتاج المستقبلات إلى رسائل تتمثل في مواد كيميائية كي تؤدي مهامها. ولكل شعور من بين المشاعر رُسُل كيميائية. يتدفق السيروتونين، والدوبامين، والببتيدات العصبية الأخرى (وهي ناقلات عصبية) حول هذه الفجوات الصغيرة، وتتخذ موضعها عند هذه المستقبلات. إن الهرمونات التي تحفز لدينا مشاعر الغضب، والضغط، والسعادة، هي نفسها التي تحفزها المخدرات. المخدرات تعزف على وتر ما لدينا بالفعل، ثم تضخم التأثير.

علينا أن نفهم توافق أجسامنا وعواطفنا مع هذه المواد الكيميائية. في مركز الدماغ يقع الجهاز الحوفي. هنا تكمن مراكز المتعة، وهنا يحدث تحفيز الدوبامين (المؤثر في الحالة المزاجية)، والسيروتونين (المعروف بهرمون السعادة). تُحفَز الدوائر العصبية الدماغية المعنية بالمتعة حينما يطرأ عليها مادة مخدرة أو سلوك إدمانيٌّ. يمكن للطعام أن يحفز إنتاج الدوبامين، والأمر نفسه ينطبق على الكوكايين. والجنس أيضًا يُنتج دفعة هائلة من الدوبامين، إلا

أن الهيروين له التأثير الأكبر، ولهذا السبب، ما إن يدمن المرء على الهيروين، يصعب عليه التخلص من إدمانه.

لكن لماذا يتعرض البعض للإدمان دون الآخرين؟ هل هي البيئة؟ ربما الطبيعة البيولوجية؟ أم هي آليات عمل الدماغ؟ إذا كان أحد أقاربك مدمنًا على الكحول، أو أي شكل من أشكال المخدرات، فإنك إذًا عُرضة للإدمان بنسبة تزيد 25% على أي شخص آخر. إذا كان أحد أفراد عائلتك مدمنًا على الكحول، يجدر بكِ أيضًا مناقشة الأمر مع ابنك، وتحذيره من هذا الاستعداد الوراثيِّ.

ومع ذلك، الكثير من الآباء والأمهات يغضون الطرف عن هذا الشأن. ولا يريدون خوض محادثة عن الكحول والمخدرات، لكن ثمة أبحاث تشير إلى أنه من شأن الآباء والأمهات إحداث فارق فقط بدعوة أولادهم إلى محادثة بهذا الشأن. في بعض الأحيان، ينصب اهتمامنا على أخلاقيات الآخرين، وحينما تكون ثمة مشكلة، نلقي باللوم على أصدقاء السوء، أو أجواء الحانات، أو كثرة المال في يد المراهق، أو على توافر المخدرات في المتناول. بدلًا من ذلك، هيا نواجه الحقائق -فربما يروق لأبنائنا استخدام المخدرات-، ثم نناقش الأمر معهم.

ماذا عليكِ أن تعرفي بشأن المخدرات؟

عدواكِ اللدودان هما الجهل والإنكار. كأم، أنك تقفين في وجه إتاحة المخدرات، وموقف المجتمع من الكحوليات والمخدرات، وأجواء الحانات والملاهي الليلية، وشيوع اضطرابات القلق والاكتئاب، والبيئة التنافسية والضاغطة التي تعيشين فيها، والأموال بيد ابنك. حينما تحصّنين نفسك بالمعرفة تكونين قد فزتِ نصف المعركة. استخدمي القائمة الآتية لتقصّي العلامات الدالة على تعاطي المخدرات في المنزل وفي المدرسة.

علامات تعاطي المخدرات التي يمكن إيجادها بالمنزل

• تجنب الأنشطة والمسؤوليات الأسرية.
• تغيرات في الشهية، والمزاج، والمظهر.
• اختفاء أشياء قَيِّمة أو أموال.
• العودة إلى المنزل في وقت متأخر جدًا، أو مغادرة المنزل كليًّا.
• التكتّم، إذا كان ذلك سلوكًا غير معتاد.
• الانفراد بالنفس لفترات طويلة.
• الكذب بشأن الأنشطة.
• العثور في المنزل على أوراق لف السجائر، أو غليون التبغ، أو القوارير الزجاجية الصغيرة، أو الأكياس البلاستيكية الصغيرة سهلة الغلق، أو بقايا المخدرات (مثل: البذور، أو المواد المسحوقة، وأشياء من هذا القبيل).

علامات تعاطي المخدرات التي يمكن إيجادها بالمدرسة

• تراجع العلامات الدراسية وشكوى المعلمين.

• فقدان الاهتمام بالتعلم.
• النوم أو النعاس في أثناء الحصص الدراسية.
• ضعف الأداء في العمل.
• الشعور باللامبالاة تجاه الرياضة، أو غيرها من الأنشطة الموازية للمواد الدراسية.
• الانفراد بالنفس لفترات طويلة.
• ضعف الذاكرة والانتباه.
• عدم إخطارك بالأنشطة المدرسية.

العلامات الجسدية والعاطفية

• تغيير الأصدقاء بشكل مفاجئ.
• السلوكيات غير المعهودة.
• إبداء السلبية، أو الجدال، أو جنون العظمة، أو اضطرابات القلق، أو الارتباك.
• إبداء السلوكيات الهدَّامة.
• المبالغة في رد الفعل على النقد.
• التعب المفرط أو النشاط المفرط.
• فقدان الوزن أو زيادته بهامش كبير.
• الحزن، أو الكآبة، أو التقلبات المزاجية حادة.
• تدهور مستويات النظافة الشخصية، وتردّي المظهر.

الرياضة والمواد الكيميائية

إذا أخذنا ملعب الرجبي مثالًا، هناك يبدو الطالب الكبير شرسًا للغاية ومسيطرًا، لكن هل كل ما في الأمر أنه يكشِّر عن أنيابه للعالم؟ يُنظر إلى الأولاد والرجال كأشخاص ناجحين عندما يبلون بلاء حسنًا في المجالات الرياضية أو في التجمعات. وللحفاظ على صورة الرجولة القوية هذه، قد يلجأ الفتى إلى تناول المنشطات للحفاظ على مثالية شكل عضلات بطنه، أو ليظل في الفريق.

تُعد المنشطات مكيفات طبيعية تؤثر في الهرمونات. إنها تضر بالجسم، لكنها انتشرت انتشارًا واسعًا، لأنها تحسن القدرة على التحمل، وتعزز القوة والكتلة العضلية. ومن الآثار الجانبية الشائعة للاستخدام المنتظم للمنشطات الإصابات، وتقلبات المزاج، وظهور حب الشباب، وتوقف النمو، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. ناهيكِ بذكر أن المراهق يعبث بجسده الذي لا يزال في مرحلة النمو!

يسأل تيم جارفيس، وهو مستشار لدى إحدى المدارس الداخلية الكبيرة للبنين: «لمَ يصمم الأولاد على أن يصبحوا أضخم وأفضل أداءً لدرجة إلحاق الضرر بأنفسهم؟». يشير تيم إلى أن ثقافتنا بحاجة إلى إعادة تعريف ماهية

القوة. ويساعد تيم الأولاد على مراجعة تعريفهم للرجولة، وعلى التحدث بشأن تعريفاتهم هذه.

تذكّري: إن فرض السلطة ليس كافيًا لمنع ابنك من تعاطي المخدرات!

اسألي ميجان

السؤال: «اتصلت بي صديقتي صباح اليوم لتخبرني بأنها شاهدت ابني البالغ من العمر 16 عامًا، وهو يدخن. ابني وابنتها صديقان. كيف يمكنني التحدث معه بهذا الشأن؟».

الجواب: «من واقع خبرتي، عندما تكتشف الأمهات اللائي كن يتمتعن بعلاقة جيدة مع أبنائهن في مرحلة الطفولة؛ أن أبناءهن المراهقين يفعلون أشياء لا يعرفن عنها أي شيء، تكون هذه صدمة لهن. تنبع تلك الصدمة من إدراك الأم أن طفلها يكبر، وأنها لم تعد مُستمِعته المفضلة التي يحكي لها كل ما يفعل من أنشطة. آلت الأهمية القصوى للأصدقاء، وباتت الأسرار تُكتم عن العائلة. في معظم الأوقات، لا يكون هناك داعٍ للقلق بشأن تلك الأسرار، لأنه –وببساطة- من الماتع للمراهقين أن يهمّوا ببعض الأشياء بمفردهم، إذ يساعد هذا المراهقين على الشعور بأنهم قد كبروا وأنهم «مسؤولون» بدرجة ما عن حياتهم. تحاصر الأمهات أبناءهن المراهقين بشكل مبالغ فيه في هذه الآونة؛ لقد صار هذا الجيل أكثر مَن خضع للرقابة على الإطلاق بين جميع الأجيال. كأمهات، يجب علينا إيجاد التوازن بين منح الحرية ووضع الحدود. وهذا هو أصعب جانب من جوانب تربية المراهقين، إذ لا توجد قواعد قاطعة، فالأمر يعتمد على مستويات الثقة والتواصل التي تنطوي عليها العلاقة».

ماذا بوسعك فعله؟

توقّعي أن يجرب ابنك المراهق أشياء لن تحبيها! بمقدورك مواجهة الأمر بأن تكوني على دراية تامة بهذا. لا تكوني ساذجة أو جاهلة، وتحدّثي مع ابنك عن المخدرات. اعرفي ما يبعث فيه هذا الشعور بالنشوة، وشجعيه على «محفزات النشوة الطبيعية» (انظري الأمثلة في صفحة 246 في الفصل 13). إليكِ مزيد من الاستراتيجيات التي يمكنك أخذها بعين الاعتبار:

• مرّني نفسك على التسامح، وانتهاج سياسة الباب المفتوح. معظم المراهقين يجربون التدخين مرة أو مرتين فحسب، ثم يقررون بعدها أنه لا يناسبهم.

• قرري -مع شريكك في التربية- الحدود التي ستضعينها بشأن تعاطي المخدرات. توقعي أن يتجاوز ابنك المراهق الحدود في بعض الأحيان، وحددي أيًّا من الامتيازات ستسحبينه إثر ذلك، أو قدّمي بعض الحوافز لمكافأة السلوك الإيجابيِّ.

• ثقفي نفسك بالحقائق المتعلقة بتعاطي الكحول والمخدرات، وشاركيها مع ابنك.
• اقبلي أن ابنك المراهق يمكنه (قول) أي شيء يريده في المنزل دون ردة فعل منك، لكن لا يمكنه (فعل) ما يحلو له دون ضوابط. وضّحي له أي سلوكٍ تتوقعينه منه.
• عندما يتعلق الأمر بالتدخين، خذي موقفًا، وشاركي معه الحقائق حول الأضرار التي يسببها التدخين. فإن مجرد كلمة «لا»، والمبالغة في رد الفعل لن يردعه. بدلًا من ذلك، أصغي إلى ابنك وشاركيه مشاعرك، وأفكارك، وأسبابك، وأطلعيه عليه الحقائق المتعلقة بالتدخين.
• معظم المراهقين لن يكفوا عن فعل ما يعارضه والداهم بعنف. ومن ثم، ثمة أهمية قصوى لنبرة صوتك وطريقة تعاملك مع المشكلة. إن مناشدة جانبه العقلانيِّ والبحث عن طريقة لتعاونكما على حل المشكلة يتطلبان براعةً وإبداعًا. (أعرف أمًا، كثيرًا ما تقلق بشأن الصحة، تعمدت شراء علبة سجائر، وبدأت بالتدخين أمام ابنها المراهق في غرفة مغلقة كي تبرز فكرة ما، فرأى ابنها المراهق أن أمه حينها بدت مقززة للغاية لدرجة أن الأمر صَدَمه ليرى الواقع).
• اعرفي سياسة المدرسة بشأن التدخين والمخدرات، وأخبِري ابنك المراهق بشأنها.
• انتبهي لمن يجالسهم ابنك المراهق. إذا كانوا جميعًا يدخنون، فسيخضع لضغط الأصدقاء كي يجرب التدخين أيضًا. تحدّثي معه حول إيجاد طريقة لقول «لا»، وعن القوة اللازمة ليعتز المرء باستقامته.

انتحار المراهقين وكيف يمكننا مد يد العون؟

نقلق كثيرًا بشأن الإدمان، رغم أن ثمة شكلًا آخر من أشكال إيذاء الذات آخذ في التصاعد بين الشباب الذكور. فمعدلات الاكتئاب والانتحار ترتفع ارتفاعًا حادًا على مستوى العالم. ولأول مرة في جنوب إفريقيا، ها نحن نشهد ارتفاعًا في حالات الانتحار بين الشباب السود في المناطق الحضرية. في هذا البلد، يسهل إلقاء اللوم إلى التفكك الأسريِّ، أو ارتفاع معدلات الجريمة، أو زيادة البطالة بين الشباب، أو الفقر، ولكن مع ارتفاع معدلات الانتحار في جميع أنحاء العالم، تكون هذه التفسيرات ناقصة.

اعتبرت أستراليا الصحة العقلية أكبر مشكلة تواجه المراهقين، حتى إنها تتفوق على تعاطي المخدرات والمواد الكيميائية. يقول المكتب الأسترالي للإحصاء (عام 2017): «تحدث الوفيات الناجمة عن إيذاء النفس المتعمد بين الذكور بمعدل يزيد ثلاث مرات على نظيره لدى الإناث[7]». لقد أصبح الانتحار هو السبب الرئيسي في وفاة الشباب في أستراليا، وغيرها من الدول الغربية.

وفي الولايات المتحدة، يبدو أن واحدًا بين كل ثمانية مراهقين يعاني من نوبة اكتئاب حادة. بدأت معدلات الحزن، والقلق، واليأس في الارتفاع منذ عام 2008. وجمعت دراسة وطنية حول تعاطي المخدرات والصحة بيانات من 600 ألف شاب للتحقق من هذه الأخبار التعيسة[8]. ثمة زيادة أيضًا في مشكلات الصحة العقلية بين الشباب الأمريكي، لكن ما السبب؟

غالبًا ما يكون الاكتئاب، والاضطراب ثنائيا القطب، وزيادة مستويات القلق من أسباب الانتحار. إنها جميعًا من مشكلات الصحة العقلية، وغالبًا ما تكون مزيجًا بين الوراثة والبيئة التي يسودها الضغط. يمكن أيضًا أن يُوَرَث الاستعداد للإصابة بالاكتئاب، إذ تُظهر معظم الأبحاث النفسية أن نسبة خطر الإصابة بالاكتئاب السريريِّ إثر العوامل الوراثية تبلغ 40% إذا سبق لأحد الأبوين البيولوجيين الإصابة بهذا المرض. أما نسبة 60% المتبقية، فهي ترجع إلى عوامل خارجية في بيئة المراهق. ومن غير المحتمل أن يظهر الاكتئاب دون التعرض لأحداث ضاغطة في الحياة، لكن العامل الجيني هو ما يحدد -إلى حدٍ هائل- مستوى خطورة الإصابة بالاكتئاب بسبب هذه الأحداث.

ولكن هذا ليس كل ما في الأمر، فإن بعض الشخصيات أيضًا أكثر عُرضة للإصابة بالاكتئاب أو القلق مقارنةً بغيرهم، فحينما يكون المرء قلوقًا، أو ساعيًا إلى المثالية، أو خجولًا للغاية، أو قابلًا للتأثر بالظروف الاجتماعية للآخرين، فهذا يسهم أيضًا في الإصابة بالاكتئاب. في بعض الأحيان، يكون العلاج الدوائيُّ لازمًا، وفي أغلب الأحيان، لا غنى عن المساعدة المتخصصة للتعامل مع المرض العقليِّ.

تأثير الثقافة السائدة

تسلط أبحاث أجراها علماء نفس، مثل: مايكل جوريان، مؤلف كتاب Saving Our Sons، الصادر عام 2017، ووارن فايل مؤلف كتاب The Boy Crisis الصادر عام 2019، وأرني روبنشتاين مؤلف كتاب The Making of Men الصادر عام 2013، ودان كنتدلون ومايكل طومسون، مؤلفَي كتاب Raising Cain الصادر عام 1999؛ الضوء على قضية مُلحة، وهي أن الثقافة الذكورية تفرض قيودًا عاطفية على الأولاد، وتقيد خياراتهم، وتُلحق الأذى بصحتهم العقلية، إذ يُتوقع من الأولاد الأداء البارع، والعطاء، والنجاح، مهما يكن الثمن. وعلى الرغم من أن النظام الأبويَّ قد مكّن الذكور من أن يصيروا أكثر قوة من الإناث، وأن يجنوا أموالًا أكثر مما يجنينه هن، فإنه في الوقت نفسه يمثل قفصًا مكسوًّا بالذهب، إذ ينتاب الرجال شعور بالخزي إذا لم يبلوا بلاءً استثنائيًّا، أو إن لم يصعدوا سُلم النجاح.

ورغم أن سلوك الذكور العنيف المتعطش للسلطة في حاجة إلى التغيير، ثمة صعوبة يواجهها الأولاد والرجال لإيجاد طريق بديلة. لن يجادل أحد في أن الأولاد والرجال يتصنعون القوة، لأنهم تحت الضغط المستمر، الذي يجبرهم

على إثبات قوتهم وسيطرتهم، وهذا يسلب الأولاد حق عيش حياة يسودها التعاطف، والاتساق مع حقيقة الذات، والسمو الروحيِّ.

كأمهات، علينا أن نعرف أن تعاطف الذكور وطريقة تعبيرهم يختلفان عن نظيرتيهما لدى الإناث، لكن تعاطفهم وتعبيرهم لا يقل صدقًا أو أهمية. علينا أن نفهم أن مفهوم الرجولة يمر بمرحلة انتقالية، ويتسبب في تعقيدات يصعب التعامل معها. كما من المهم أن نشجع أبناءنا على التمتع بالمزيد من التواصل العاطفيِّ، وإبداء المزيد من مشاركة وتحمّل للمسؤولية. في الغالب، إنهم بحاجة إلى نموذج من الذكور يُحتذى به في الرعاية وتقديم الدعم للآخرين.

تأثير التكنولوجيا وفيض المعلومات

قد يمثل الانتحار وأسبابه أسئلة معقدة تصعب إجابتها، إذ يمكن لمسببات الضغط الخارجية الشديدة، مثل تلك المذكورة أعلاه، أن تؤدي إلى تحفيز الميول الانتحارية، ولكنها ليست الأسباب الوحيدة. فثمة مشكلة في حاجة للحل، وهي تأثير التكنولوجيا وشبكات التواصل الاجتماعيِّ في الشباب، إذ ارتفعت معدلات استخدامها طرديًّا مع معدلات الاكتئاب والانتحار.

تُظهر دراسات أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا أصبح مشكلة خطيرة، إذ يقضي المراهقون وقتًا أقل مع الأصدقاء وفي التجمعات خارج المنزل، بينما يقضون وقتًا أطول داخل المنزل على شبكات التواصل الاجتماعيِّ. بالنسبة إليَّ، ربما الحل يكمن في تشجيع التواصل مع العالم الخارجيِّ والعلاقات الصحية مع الآخرين، لكنني قلقة بشأن كم المعلومات الهائل الجاثم على صدور المراهقين. لم يسبق قط أن اعتاد المراهقون مثل هذه الدراية التامة بويلات الحرب، أو مجاعات الأطفال في إفريقيا، أو موت المئات في حوادث طيران كارثية غير مبررة. من القاسي بما يكفي أن يقلقوا بشأن مشكلاتهم المحلية، لكنهم الآن صاروا في مَهبِّ المعاناة التي يتكبدها جميع من هم في مختلف أنحاء العالم. التعرض المستمر لصور الكوارث قد يلحق بنا -نحن الكبار- الحزن والاضطراب، فما بالنا بالمراهقين؛ إن وطأة الأمر أسوأ عليهم.

تؤثر التكنولوجيا أيضًا في أنماط مواعدة المراهقين، وتواصلهم مع الآخرين، وتشكل هويتهم، وتخيلهم للمستقبل، ورؤيتهم للعالم. تعد المراهقة مرحلة تسودها محاولات التكيف والتواصل، وترسخ شبكات التواصل الاجتماعيِّ ثقافة مقارنة لا هوادة فيها، فمن الصعب أن ترضى عن حياتك العادية عندما يستعرض الكثير من الشباب حولك روعتهم، ولكن مثلما هو الحال مع كل شيء آخر، الطريقة التي يتدرب بها المراهقون على التعامل مع هذا الضغط هي ما ستمنحهم الأدوات للتعامل مع الأمر.

بدلًا من توجيه أصابع الاتهام إلى التكنولوجيا، وشبكات التواصل الاجتماعيِّ باعتبارها السبب في انتحار المراهقين، علينا مساعدة المراهقين على إدارة الضغط، وبناء قدراتهم الخاصة. إن الصمود يتجسد بالرؤية الإيجابية

لمستقبلك، وملاحظتك لنقاط قوتك، وتحديد ما يمكنك، وما لا يمكنك تغييره. أما الخطوة التالية، فتتمثل في الالتزام بخطتك للعمل على ما يمكنك تولي زمامه.

دوافع أخرى للانتحار

ثمة دوافع تختلف باختلاف الشخصيات، لكن من الضروريِّ كأمهات أن ندرك جوانب الحياة المهمة للمراهق، مثل: العلاقات، والموسيقى، والرياضة، والتعليم، وجسمه، ومظهره، ومكانته بين أقرانه... إذا كان ثمة خطب ما يعتري هذه الأمور، سيكون لذلك تأثير كبير في مزاجه وتقديره لذاته.

يكره المراهقون مشاعر الفشل، وإحراج أنفسهم، والشعور بالنبذ. إنهم يتأثرون تأثرًا عميقًا باضطراب أوضاع الأسرة، أو التعرض للتنمر، أو الشعور بالرفض. ويمثل أي شكل من أشكال الإساءة -سواء كان عاطفيًّا، أو ماليًّا، أو جنسيًّا- خطرًا على صحتهم العقلية. وثمة الكثير من مسببات الضغط الخارجية التي يمكن أن تؤثر في المراهقين المعرضين للخطر، لكن هناك متخصصون، وأدوية، ومهارات، وأساليب لإدارة الضغط النفسيِّ من شأنها تقديم يد العون. فيما يلي بعض استراتيجيات التعامل مع الموقف حينما يفكر المراهق في «إنهاء كل شيء»:

• خذي الأمر مأخذ الجد، واسأليه عما يخطط فعله. كوني مباشرة.

• أنصتي إليه، ودعيه يتحدث دون تقديم النصائح.

• تفقّدي سلامته. هل توجد أي أسلحة في منزلك؟ لا تتركي مراهقًا ذا ميول انتحارية بمفرده.

• احصلي على المساعدة والدعم، حتى لو اتضح أنه إنذار خاطئ، فالأمر يستحق التحدث إلى متخصص.

• تابعي الأمر دائمًا، واحصلي على الدعم لنفسك أيضًا.

• لا تسمحي لنفسك بإلقاء اللوم على الأسرة أو على نفسك. ربما يرجع إحباط المراهق، واعتلال صحته النفسية إلى سبب وراثيٍّ أو خلل كيميائيٍّ، وليس شرطًا أن يكون خطأ أحدهم.

كيف يعيش المرء حياةً ذات معنى؟

الوقاية خيرٌ من العلاج. ومن ثم، فإن معرفتنا بأن الانتحار يمثل تهديدًا كبيرًا بين المراهقين قد تدفعنا إلى اتخاذ خطى ملموسة بهذا الشأن. لا غنى عن الشعور بمعنى الحياة والانتماء من أجل عيش حياة كاملة ومستقرة، لذا يحتاج المراهق إلى الإيمان بأن لحياته معنى، ومن المهم أن نكون قدوة له في ذلك، لكن مناهجنا وأساليبنا التي كنا نستخدمها في الماضي للبحث عن معنى لحياتنا قد تبددت، فلم يعد الكثير من الناس يحاولون اللجوء إلى الكنيسة، أو رجال الدين، أو الإله طلبًا للمساعدة.

نحن ككبار مرشدين، علينا اكتشاف حكمتنا الخاصة بشأن الحياة، ومشاركتها معهم. ابدئي ببناء قيمك الجوهرية؛ تلك القيم التي تؤمنين بها بغض النظر عن رأي الآخرين، فإن ترسيخ بعض القيم الجوهرية التي تؤمنين بها سيخلق نوعًا من الإشباع. ربما يكون الأمر بسيطًا للغاية، لا يتجاوز إيمانك بعبارة مثل: «أحب العطاء من خلال أفعال عفوية صغيرة»، أو «استدعاء شغفي يجعلني أشعر بأنني على قيد الحياة».

أيضًا علّمي ابنك المراهق بعض المهارات الحياتية. أنصح الأمهات باستخدام المهارات الحياتية الثلاثة: «أنا أستطيع كذا، أنا أملك كذا، أنا سوف أفعل كذا»، لتنمية قدرة ابنك على المرونة والتكيف. يمكن تشجيع كل مراهق على تبنّي عقلية «أنا أستطيع». انتبهي إن كان يتبنى عقلية الضحية، وساعديه كي يتعرف على نقاط قوته وسماته الفريدة. ذكّريه بقدراته الداخلية وما لديه من موارد خارجية، دعيه يهمس لنفسه قائلًا: «لدي أصدقاء، وأب قوي، وصديق ودود، وفريق أشاركه لعبة الرجبي يؤمن بقدراتي، وخط للمساعدة يمكنني الاتصال به».

عليكِ أيضًا أن تذكّريه باستمرار بمفهوم «الذاتية»، ففي ذلك يكمن شعور المرء بقيمته، وجوهر حقيقته، وقِيَمه التي يتمسك بها. كما عليكِ النظر أيضًا إلى مفهوم «الذاتية» باعتباره مصدر القوة في حياتك؛ تلك القوة التي يجب أن تُشرِق فيك كي تشعري بأنك حقًا تنعمين بالحياة. حينما يكبر المرء، يصبح «الذاتية» جزءًا من روحه أو رسالته في الحياة. هذه الأدوات الثلاثة قادرة على مساعدة الفتى في تخطي مخاوفه، الذي هو أمر لا غنى عنه للتغلب على القلق.

إن إيجاد معنى للحياة ومعرفة المرء بهويته يستغرق وقتًا وعزيمة ومنهجًا لاكتشاف الذات، يتطلب منا الخروج إلى العالم، في الوقت نفسه، تفقّد الذين نحبهم ونهتم لأمرهم دائمًا. علينا أن نَهُم بذلك في سنوات المراهقة أيضًا.

الكِبار الحكماء هم من استطاعوا إيجاد شغفهم ودوافعهم لفعل ما يهمّون به في الحياة، لكنهم في الوقت نفسه لا يزالون ينعمون بالمرونة والانفتاح لخوض التجارب الجديدة. إننا نحتاج باستمرار إلى إعادة النظر في أهدافنا ورؤيتنا للحياة، وتحديثها كل عدة سنوات. وهذا يعني أننا نحتاج وقتًا للتفكير ولتحويل أحلامنا إلى واقع، إذا أردنا أن نعيش حياة يسودها الوعي.

لكن لا يتعلق الأمر كله بالأحلام واختيار سبل تحقيقها، بل يتعلق أيضًا بتطوير مجموعة المهارات التي نحتاجها لتدعيم اختياراتنا. اسألي نفسك، ما الذي لا تزالين بحاجة إلى تعلّمه؟ ما المهارة التي تحتاجين إلى تنميتها، كي تتجسد غاياتك الأسمى؟ في بعض الأحيان يكون الحل هو العودة إلى الدراسة، أو إيجاد مستشار من شأنه مساعدتك، أو الحصول على دورة تدريبية عبر الإنترنت.

خُلقت الحياة كي نعيشها وننمو؛ هذا المبدأ يساعدنا على عيش حياة ذات معنى. علينا أيضًا الاحتفاء بكل خطوة صغيرة نتخذها للمضي قُدمًا. ابحثي عن طريقة لقياس ما تحرزينه من تقدم، وخصّصي بعض الوقت لمشاركة إنجازاتك والاستمتاع بها. وانتهجي السبيل نفسه مع ابنك؛ مثلًا: فاجئيه بحفل عائليٍّ صغير في المنزل للاحتفاء بإنجاز أحرزه في مجال ما.

يعتقد عالم النفس السويسري كارل يونج أن عيش حياة ذات معنى يتطلب منا الاتصال بقوة أعظم من أنفسنا. بالنسبة إلى البعض، قد تكون هذه القوة هي مجموعة مبادئ، أو مؤسسة ما، أو شأنًا نؤمن به، وربما يكون دينًا، أو شيئًا روحيًّا، أو قوة عظمى. عن نفسي، ما دمتُ قد وجدت الرضا العميق في الطبيعة، وكذلك في الصمت.

أشعر باستعادة ذاتي حينما أقضي وقتًا بمفردي في بيئة طبيعية ومساحات واسعة ومفتوحة. أحب التواصل مع الأشجار، مع الأرض، والماء، والسماء. هذا يرقق قلبي ويفتحه، وأشعر بأن ثمة صلة عميقة تربطني بدائرة الحياة التي تشد أزرنا منذ بدء الخليقة. وأعتقد أني من أشد المؤمنين بيقظة الذهن والتأمل أيضًا.

مثل هذه الممارسات التي أهُمُّ بها في صمت لطالما أسدت إليَّ معروفًا كبيرًا. إن الحياة بصدر رحب وعقل منفتح، ساعدتني على مسامحة من ألحقوا بي الأذى، ومكنتني من بلوغ حالة من القبول الدائم. ساعدتني كذلك تمارين التأمل، والتنفس، واليوجا على التخفيف من وطأة الضغط والتوتر الذي تُراكمه حياتي المزدحمة.

عندما أستعيد التوازن بين العقل، والجسد، والروح، يصير من الأسهل أن تلين نفسي، وأن أعيش الحياة مرتكزة على الهدوء. كما يساعدني ذلك أيضًا على التفكير العميق، وتفسير الأفكار بوضوح. ولذلك أقترح بصدق أن تبحثي عن ممارسات تساعدك على الهدوء، واستعادة ذاتك. وإذا لم ينجح كل ذلك، فقط اخرجي من المنزل، تنفسي، اخلعي نعليك، واشعري بملمس الأرض تحت قدميك، انظري إلى النجوم، وداعبي حيوانك الأليف. الطبيعة تُهدئنا وتُذكّرنا مرارًا بأهم ما بالحياة.

كيف تغرسين فسيلة علاقتك الجيدة بابنك؟

كبارًا وأمهاتٍ، هل نحن على استعداد لتقبُّل معلومات، أفكار، ووجهات نظر جديدة، والإبقاء على رحابة صدورنا؟ فإن ذلك سيوطد علاقتك بابنك، وتلك العلاقة الطيبة بينكما يمكنها إبقاؤه آمنًا. إذا كان ابنك يُقدّر الصلة التي تجمعه بك و/أو مع والده، فهذا سيساعده على محاولة تجاوز ضغوط فترة المراهقة ودوافعها المُلحة.

ولا أقول هنا إن العلاقة الجيدة وحدها من شأنها منع أي أفكار أو أفعال انتحارية، ولكنها قد تساعده على أن يفتح قلبه لكِ. إن الأمهات اللائي يتحلين

بالقوة والاتزان، يؤدين دورًا محوريًّا في مساعدة الفتى على أن يكون واثقًا بنفسه ومتناغمًا مع ذاته. علينا إيجاد طريقة لنكوِّن علاقة مُرضية للطرفين؛ علاقة تمد يد الحب والتقدير، وكذلك تعلِّمه ما يكفي من المهارات الحياتية.

إذا صار بمقدورنا الإنصات لصوت حدسنا والوثوق به، سنتمكن من التخلي عن خططنا السابقة ودفاعاتنا، وسنتحلى بالصدق والاتساق مع حقيقتنا مع أبنائنا. علينا التحلي بالشجاعة الكافية التي تدعم نموه كرُجل، مهما يُبدِ رفضًا وانتقادًا لنا.

كأمهات ينعمن بالحكمة، يجدر بنا اختيار أن نكون طرفًا مشاركًا في حياة الابن. ربما نسعى لتقريب المسافات قليلًا، وينتابنا الفضول حول مَن سيكون هذا الفتى في المستقبل. يجدر بنا أن نجد طرقًا للاستمتاع.. للضحك، ولفعل الأشياء معًا. فإن دورنا معه لا يقتصر على الاستجواب، والأسئلة، والمراقبة. نحن نشاركه حياته واهتماماته، إذا ومتى كانت ثمة حاجة لهذا.

بالتأكيد لن يريد منك ابنك اقتحام حياته بالكامل، مع ذلك، عليكِ بذل الجهد لإيجاد الأنشطة التي تستطيعين مشاركته فيها. لقد حصلت على رخصة للإبحار، واشتريت قاربًا، وأمضيت ساعات كقبطانة وسائقة، عندما أراد أبنائي التزلج على الماء. نعم، كان عليَّ أن أخيّم، أشعل النيران، وأتكبد عناء حمل طعام النزهات إلى مناطق بعيدة جدًا، لكن كان الأمر يستحق كل جهد بُذِل لأجله. أحيانًا كنت أفقد أعصابي، وأحيانًا كنت أبكي، وأحيانًا كنت أشعر بأني منهكة، لكن في جميع الأحوال، كوني جزءًا من متعتهم، كان دومًا باعثًا على البهجة.

لا يمكننا الاكتفاء بافتراض نظريات بشأن تكوين علاقات جيدة مع أبنائنا، وإنما علينا أن نتحرك؛ أن نفعل ذلك ونخوض التجربة. الانسجام التام مع شخص آخر يتطلب وقتًا، وفي سبيل تحقيق هذه الغاية، علينا التخلي عن أجندتنا (أو بعبارة أخرى: خططنا السابقة). إن الشيء الوحيد الذي سيكون بمقدورك تقديمه باستمرار هو الاهتمام، فأي نوع من الاهتمام ستقدّمينه؟ هل سيكون اهتمامًا جافًا وناقدًا، أم سيكون اهتمامًا متعاطفًا ومنفتحًا؟

الشيء الآخر الذي بإمكانك التحكم فيه دائمًا، هو أسلوبك. فمشاعرك تتغير باستمرار، وكذلك المواقف، لكن وحده أسلوبك في التعامل مع الأمور هو ما يصنع الفارق. لذا فكري بشأن ما تعيرينه انتباهك، وأي نوع تركزين انتباهك، وأي موقف تحملينه، فالأولاد -مثلًا- يحبون المرح، فإذا كان لديك حس الدعابة، سيكون من السهل حقًا إشراكهم.

المراهقون والبحث عن معنى

إن المراهقين في مستهل بحثهم عن معنى الحياة. حينما يعيش الكبار من حولهم حياةً ذات معنى، فهذا يساعدهم مساعدة عظيمة. قد يستغرق الأمر

وقتًا طويلًا كي يجد المراهقون مواطن شغفهم ومقاصدهم في الحياة، فإنهم لا يزالون يستكشفون هويتهم ورؤيتهم لأنفسهم في المستقبل.
هيا نلقي نظرة على بعض النصائح حول ما يحتاجه المراهقون لإيجاد معنى في حياتهم...

يحتاج المراهقون إلى:

• التعبير عن وجودهم، من خلال أفعال نابضة بالحياة (مثل: الرقص، أو الرياضة، أو الفن، أو الغناء).
• إشباع حاجاتهم للتواصل مع أقرانهم.
• التمتع بعلاقة ذات مغزى مع كيان أكبر منهم (مثل: مدرسة جيدة، أو جمعية خيرية نافعة، أو نادٍ رياضيٍّ، أو إله).
• التمتع بالإرادة الحرة، واكتشاف قدراتهم على التصرف بشكل مستقل.
• القدرة على الاكتشاف وارتكاب الأخطاء (دون الخضوع لأحكام الآخرين، أو أن يُدفَعوا إلى الشعور بالذنب).
• إتقان شيء يجيدونه (ربما يكون خارج نطاق المدرسة).
• أن يكون ثمة واحد -على الأقل- من الكبار يهتم لأمرهم، ويؤمن بهم.

يستطيع الوالدان تلبية تلك الاحتياجات عن طريق:

• **التناغم**: القدرة على الاستماع حقًا إلى ابنك، ورؤية الأمور من منظوره الخاص، ومنح الأولوية لعلاقتك به، فوق مطالبته بأداء معين.
• **التعرف إليه بعمق**، والنظر إلى حقيقته دون أجندتك السابقة أو توقعاتك.
• **الإصغاء بقلب مفتوح**: دعكِ من الثرثرة التي تجول برأسك، وافتحي قلبك وعقلك، اقبليه مهما يكن، ودعيه يتحدث دون خزي.
• **الحضور الجيد**: كوني حاضرة ومنفتحة العقل، وابحثي عن جوهرك الهادئ والمُقدّر لما هو موجود.
• **وضع الحدود الملائمة**: لين القلب وتفتّح العقل لا يعنيان الإفراط في التهاون، فأنتِ الأم الكبيرة والمرشدة. أنتِ السيدة الحكيمة التي تحترم ذاتها، وتدافع عما تؤمن به. كوني واضحة ومسؤولة عن نفسك، وتوقّعي المِثل من ابنك.

كوني واضحة فيما يتعلق بالقيم والمبادئ التي تمتثلين لها، وليكن لديك تفسير لذلك. اهتمي بشأن حياة يعيشها ابنك حتى الثمالة، وتخيلي حياتك أنت أيضًا. إلامَ تطمحين؟ هل تنضجين من الداخل؟ وكيف يُلهمك ذلك؟ وما المهارات التي تحتاجينها كأم كي تساعدي ابنك على التناغم مع ما يمثل لك معنى؟

إذا كنت تهتمين بشأن ابنك المراهق، لا تسأليه عما إذا كان يريد التحدث إلى متخصص، بل اصطحبيه إلى مستشار أو طبيب نفسيٍّ. إذا كنت تعتقدين أنه يعاني، فإن مسؤولية إيجاد المساعدة تقع على عاتقك. لا تفترضي أن ابنك

«كبر بما يكفي» ليتخذ قراراته بنفسه بهذا الشأن. أنت الأم، وهذه لا تزال مسؤوليتك. بالطبع ربما يقابل ابنك ذلك بالمقاومة الشديدة والعداء، أو ربما حتى يلقي عليكِ باللوم، ويقول لك إن هذا إهدار للمال، أو أي شيء آخر. لا تدعي ذلك يردعك، ودعي المتخصصين يتعاملون مع مقاومة الابن المراهق، فهذه هي مهمتهم على أي حال.

ورقة عمل: واجبك المنزلي

اقرئي هذه الأعراض بتأنٍ، وضعي علامة بأحد المربعين «نعم»، أو «لا»، إذا كنت تلاحظين هذا السلوك أكثر من 50% من الوقت الذي تقضينه مع ابنك؛ خذي في الاعتبار سؤالًا: هل ثمة سبب عارض وجيه لهذا السلوك، أم أنك تلاحظينه تقريبًا كل يوم (لأكثر من شهر)؟ إذا كانت إجابتك هي «نعم» على أكثر من عرض، رجاءً اطّلعي على الإرشادات التي ستجدينها في ختام هذا القسم.

الأعراض	نعم	لا
علامات دالة على أفكار، ومشاعر، وسلوكيات اكتئابية كالتشاؤم بشأن نفسه، والمستقبل، والعالم بوجه عام.		
القلق أو التوتر المصحوب بأعراض جسدية.		
السلوكيات القهرية.		
التفكير المفرط بشأن الناس، والأحداث، والاحتمالات.		
أعراض اضطراب ما بعد الصدمة المصحوبة بردود أفعال على الضغوط.		
الشعور الدائم بالحزن وقلة الحيلة.		
الانسحاب من دوائر الأصدقاء، وهجر الأنشطة التي كان يستمتع بها من قبل، والشعور بالنبذ.		
زيادة التهيج والانفعالات.		
تغيير أنماط الأكل أو النوم.		
تضاؤل الطاقة، وتلاشي الحافز، وضعف التركيز.		
دلائل على الاهتمام بموضوعات الموت والانتحار.		
الصلة برفاق السوء، أو استخدام «الشبكة المظلمة – Dark Web».		

إذا لاحظت واحدًا أو أكثر من بين الأعراض التي تنطوي عليها القائمة:

- لا تستخفّي بقلقك.
- لا تعتقدي أن كل ما يلزم الأمر هو بعض الطمأنة.
- تحلّي بالصبر مع المراهق، لا بشأن الموقف الحاليّ.
- دعي مجالًا مفتوحًا بينكما، خاصةً للدعم والمساعدة.
- استمعي إليه، ثم استمعي إليه، ثم استمعي إليه...
- امتدحي نقاط القوة في ابنك المراهق.
- لا ترددي بشأن الحديث مع مسؤولي المدرسة، أو إلى متخصص إذا كنت تشكين أن ابنك قد يؤذي نفسه أو غيره (ستعتذرين كثيرًا إذا أسأتِ التصرف بهذا الشأن)، فلن يكفيكِ عمر بأكمله لتصويب خطأ عدم التصرف بشأن سبب وجيه للقلق.

.www.abs.gov.au/ausstats
.www.time.com/5550803/ depression-suicide-rates-youth

الفصل الخامس عشر

الشاشات، والمواد الإباحية، وتبادل الرسائل

تُردد الأمهات في جميع أنحاء العالم الشكوى نفسها هذه الأيام: «ابني مهووس للغاية بهاتفه؟!». لكي نجيب عن هذا السؤال، دعينا نفهم سياق مشكلة هذا الجيل.

يتمثل جيل ما بعد الألفية في هؤلاء المراهقين المعاصرين؛ أولئك الذين وُلدوا بعد عام 1995. هناك أكثر من مليارَي شخص من هؤلاء حول العالم، ويمثلون 7% من بين سكان جنوب إفريقيا. إنهم بارعون فيما يخص التقنيات، ويصعب إرغامهم، لأنهم يعيشون في عالم من الخيارات اللانهائية رهن إشارتهم. يمكن تسميتهم بـ «جيل الهواتف المحمولة» الأول في التاريخ، فهو جيل يكاد يكون قد وُلد والهاتف بيده، كما أنهم يبدون اهتمامًا هائلًا بوسائل التواصل الاجتماعيِّ، والتسوق عبر الإنترنت من خلال هواتفهم.

لا شك في أن الشاشات بمختلف أنواعها تؤثر في الطريقة التي نرى بها أنفسنا، والتي نتعامل بها مع العالم. والبحوث تتزايد سريعًا في هذا المجال، رغم أنها بدأت مؤخرًا. وتكمن مشكلة الدراسات بهذا الشأن في أنه بينما يدرس علماء النفس نمطًا ما، تكون التقنية الجديدة قد غزت الأسواق. الأشياء تتغير بسرعة تفوق إمكانية مواكبتها. واليوم، صار من الممكن مقارنة استخدام الهواتف والشاشات بأي سلوك إدمانيٍّ آخر.

فكل صوت إشعار أو ضغطة إعجاب على المنصات المختلفة يرفع مستويات الإثارة، ويتسبب في زيادة إفراز الدوبامين -الذي يتسبب في الإدمان- في الدماغ. ويعني إفراز الدوبامين أنكِ حينما تطلبين من ابنك «إطفاء شاشته»، فإنه يعاني من أعراض انسحابية، بسبب التراجع الهائل للدوبامين. التكنولوجيا مُغرية، ومثيرة، ومحفزة للغاية، لدرجة أن النشوة التي تصاحب استخدامها هائلة. ومن ثم، لا يُقارَن هذا بأي حال بأعراض الانسحاب التي قد يعانيها المراهق إذا قلتِ له إنه لا يمكنه ركوب دراجته أو قراءة كتاب.

ربما تجدين أن هذا الانسحاب يؤدي إلى الانزعاج، والتذمر، والبكاء، وأحيانًا الغضب. فهل لاحظتِ أيًّا من تلك العلامات على ابنك؟ إذا لم يكن ابنك يفارق شاشاته، فإن هذا يعني أنه يُبدي اعتيادًا على استخدامها. وهذا سيؤثر في صحته العقلية، والعاطفية، والجسدية.

كيف تؤثر التكنولوجيا في دماغ ابنك؟

كخبيرة نفسية، ما يهمني هو تأثير التكنولوجيا في النفس والشخصية:

ما هو تأثير هذه التكنولوجيا في الدماغ البشريِّ؟
هل تؤثر وسائل التواصل الاجتماعيِّ والتواصل عبر الإنترنت في مهارات التكيف الاجتماعيِّ لدى المراهق؟
هل تغيرنا الشاشات؟ وكيف؟
كيف تؤثر شخصياتنا التي نبديها على المواقع الإلكترونية في تكوين الأنا والهوية الشخصية؟
هل التنميط الاجتماعيُّ على الإنترنت والصور الاجتماعية التي نبديها عن ذواتنا تعزز النرجسية؟
ليست لدينا إجابات وافية لهذه الأسئلة، لكننا على الأقل لدينا بعض الرؤى بهذا الشأن. مثلًا: الاستخدام المزمن للألعاب الإلكترونية يبدو عند فحص الدماغ بالرنين المغناطيسيِّ في هيئة تدفق متزايد للدم في الأجزاء الأعمق من الدماغ، وينتج عن ذلك تحفيز مفرط لاستجابة الضغط. كما ينتج عن ذلك ردود أفعال اندفاعية، فقد خرج الموقف عن سيطرة القشرة الأمامية للدماغ. إن قشرة الفص الجبهي والقشرة الأمامية تساعدان على التحكم في المزاج، ففيهما تُفعل وظائف الدماغ العليا. وهذه المنطقة بالدماغ لا تُحفز في أثناء الانخراط في الألعاب الإلكترونية، فهي تتعطل عن العمل بطريقةٍ ما. وإذا استمر ذلك طويلًا يزداد القلق، واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، والميل لإيذاء الذات، ومن ثم سيجد المراهق صعوبة في تنظيم انفعالاته.
هل تؤثر التكنولوجيا في التركيز؟
قبل سنوات قليلة، قرأت مقالًا يدق نواقيس الخطر حول دراسات تُجرى على موجات الدماغ، وكيف تتزامن تلك الموجات مع إشارات هواتفنا المحمولة، وتتغير تبعًا لها. هذا يشير إلى أن أدمغتنا صارت متكيفة مع هواتفنا، وأجهزة حواسبنا المحمولة بطريقة هيكلية يمكن قياسها من خلال موجات الدماغ. كما أظهرت الأبحاث التي تتناول علاقة حديثي الولادة بالموسيقى مدى سرعة تكيف موجات الدماغ مع الأصوات والحركات الخارجية. في الواقع، يشير علماء الأعصاب أيضًا إلى أن الحركة السريعة التي تتميز بها الأفلام تؤثر في قدرة المراهقين على التعلم، وكذلك على مدة انتباههم، فالصغار الذين يشاهدون أفلامًا يشهدون تضاؤلًا في قدراتهم على التعلم بنسبة 60%.
تضيف هذه النتائج مزيدًا من البراهين إلى رؤية علم النفس الشاملة للأنماط الإدمانية، والإفراط في استخدام التكنولوجيا الشخصية (وهي الأجهزة التقنية المُعدة للاستخدام الفرديِّ، كالهواتف والحواسيب الشخصية). وتُظهر الكثير من الدراسات أيضًا أن قدراتنا على التركيز تتأثر، إذ يقول البعض إن أقصى مدة يمكن للمراهقين فيها التركيز حاليًّا لا تتجاوز ثماني ثوانٍ! صار لا بد من أن تكون المعلومات التي تقدم إليهم قصيرة، وواضحة، ومباشرة. إنهم دائمًا يريدون اكتساب المعلومات، لكن في هيئة نقاط موجزة، ويمكنهم التنقل بين

وابلٍ من المعلومات المختلفة بسرعة هائلة. المقلق هنا هو أن هؤلاء المراهقين يظنون أنهم يعرفون المعلومات لمجرد أنهم يحفظون نقاطًا مختصرة، رغم أنهم نادرًا ما سيفكرون بهذه المعلومات، أو يتأملونها.

تبرهن أماكن العمل أيضًا على أن التكنولوجيا تؤثر في تركيزنا، فإن العمل على مهام تتطلب ساعات طويلة من التركيز أمر عسير بالنسبة إلى الصغار من جيل الألفية، بل وأسوأ بالنسبة إلى جيل ما بعد الألفية، الذي يطرق لتوه أبواب سوق العمل.

ماذا بإمكاننا أن نفعل؟

سيؤثر ضعف التركيز في الدراسة وفترة الامتحانات، لذا علينا تبنّي نهج جديد يستخدم حواس مختلفة. مثلًا: حاسة البصر قد تأثرت بالتكنولوجيا الشخصية، ومن ثم فإن الاستماع إلى محاضرة، أو استخدام مهارات الرسم الإبداعيِّ، أو التحدث بصوت عالٍ في أثناء المذاكرة؛ جميعها أساليب قد تساعد ابنك المراهق في الحفاظ على تركيزه. كما أن الاستعانة بالحواس الأخرى، عن طريق سماع الأصوات البشرية وغير البشرية، والشم، واللمس -على سبيل المثال- من شأنها تعزيز الذاكرة.

أوصي بشدة بأن يصمم المراهقون مخططات ورسومات، ويدوِّنوا الملاحظات بأيديهم، ويقرؤوا ملاحظاتهم بصوت عالٍ، ويتحدثوا عن المعلومات مع صديق أو مدرس، أو حتى يُسجلوا أصواتهم أو أصوات معلّميهم خلال الشرح ليسمعوها لاحقًا. حتى إنه قد يفيدهم استخدام المجسمات، كطريقة مبتكرة لتسليط الضوء على النقاط أو المعلومات. ويمكن كذلك استخدام ألوان مختلفة لكتابة الجوانب المختلفة التي يجب تذكّرها بشأن موضوعٍ ما. وكذلك استدعاء الحس الفنيِّ بالغناء، أو الحركة، أو حتى الرسم، سيساعدهم على التركيز والتذكر.

يمكن تحفيز الذاكرة من خلال الحواس المختلفة بطرق مختلفة، فإن لأدمغتنا مسارات مختلفة تعالج بها المعارف التي اكتسبناها بالحواس المختلفة، وهذا يفسح المجال لتبنّي أسلوب دراسيٍّ يستغل أجزاء الدماغ كافة. ما ينقص هؤلاء المراهقين هو مهارتا التفكير والتأمل، اللتان تتطلبان إعمال القشرة الأمامية وقشرة الفص الجبهيِّ. وتستخدم الشاشات، والألعاب، ومعظم الصور المرئية، الدماغ الأوسط والخلفيَّ. بينما يحدث اقتطاع بعض الوقت للتفكير والاستيعاب في الدماغ الأيمن وقشرة المخ. أما عن المشاعر التي تنتابنا، وتفسيرنا لمسألة ما، فهي عملية تتطلب تفعيل مستويات التفكير العليا.

خلال سنوات المراهقة، تكون القشرة الأمامية في طور النمو، بينما لا يكتمل نمو قشرة الفص الجبهيِّ إلا في أوائل العشرينيات. هذا الجزء من الدماغ لا يتحكم في التركيز فحسب، بل هو أيضًا المسؤول عن الوظائف التنفيذية بالدماغ، مثل: اتخاذ القرار، والتفكير الاستنتاجي، وتحديد المقاصد والنوايا. كما

أنه يعمل على الحد من الاندفاع، لذا فإن المراهقين الذين ينقادون دائمًا لاندفاعاتهم، فهم بذلك يعتمدون على الدماغ المتوسط والخلفيِّ، وهي نفس مناطق الدماغ التي تحفزها الشاشات. ومن ثم، فالتدرب على التأمل في الطبيعة، أو تدوين اليوميات، أو حتى التحدث بشأن الأمور المختلفة مع الأصدقاء يساعد المراهقين على استدعاء حضورهم في اللحظة الراهنة، واستخدام عمليات التفكير العليا.

كيف يمكننا ممارسة التربية من منطلق يراعي عالم تكنولوجيا المعلومات؟

• اشركي ابنك المراهق في وضع القواعد. اسأليه عن المدة الزمنية القصوى لاستخدام الشاشات في رأيه.

• اكسبي ابنك المراهق في صفك. اشرحي له (لا تحاضري، اشرحي فقط) التأثيرات العصبية للتكنولوجيا وأنماط الإدمان.

• كوني مرشدة، لا مراقِبة. لا تكوني سلطوية، سيلتزم المراهقون بالحدود إذا عاملتِهم بطريقة حازمة وعادلة في الوقت نفسه.

• وضّحي ما يُستحسن، وما يُستهجن. عبّري عما تقدرينه وتريدينه حقًا؛ مثلًا: «أفتقد التواصل معك ومشاركتنا معًا، أود لو أقضي معك بعض الوقت لنفعل أي شيء، أو نتجاذب أطراف الحديث».

• راقبي مخاوفك بشأن جلوس ابنك أمام شاشة هاتفه أو حاسوبه دون توقف: هل تتمثل في إمكانية رسوبه، أو تعتقدين حينها أنه لا يحبك؟

• إذا أبدى ابنك ردود أفعال قوية وأعراض انسحاب، فقد آن الأوان إذًا لاتخاذ إجراءات صارمة. افرضي انقطاعًا مؤقتًا (صيامًا) عن التكنولوجيا؛ لا تلفزيون، ولا هاتف، ولا كمبيوتر لوحي، ولا كمبيوتر محمول، ولا شاشة من أي نوع. وينصح بعض الخبراء بهذا الصيام أو الانقطاع لفترة تستمر من ثلاثة إلى أربعة أسابيع، لكن حتى مجرد الانقطاع ليوم واحد يُبدي نتائج ملحوظة، وتتحسن إثره المهارات الاجتماعية، والنوم، والحالة المزاجية.

ماذا تقول الأمهات عن وقت الشاشة؟

«أبذل ما في وسعي، وأُخرج هاتف ابني المحمول من غرفته قبل النوم بساعة، ثم أُطفئ شبكة الإنترنت الهوائي... وهذا من أجلنا جميعًا. لأكون صادقة، فالأمر صعب، فجميعنا مدمنون على الإنترنت. أحيانًا، أستخدم هذا العذر للترويح عن نفسي. أعتقد أننا جميعًا نتفق على استخدام وسائل التواصل لنمنح أنفسنا قسطًا من الراحة. وقد باتت تستحوذ على منازلنا إلى حدٍ ما!».

«نفرض قاعدة تمنع استخدام أي أجهزة في أثناء تناول وجبة العشاء، والحق أن هذا جعل لقاءاتنا على المائدة تمتد لوقت أطول، وصارت تسودها الدردشة والمرح».

«اكتشفت أن أبناءنا المراهقين يحبون الألعاب اللوحية، أو ورق اللعب، وتركيب قطع الأحجيات، لكن هذا لم يتضح إلا عندما قلصت من وقت استخدام الإنترنت».

«أذهب في خلوة كل عام من أجل صحتي العقلية، والنفسية، والروحية. يجب أن أعترف أنني في خلوتي خلال العام الماضي، قضيت كل ليلة تقريبًا أتفقد هاتفي! لقد أصبح امتدادًا لأسلوب حياتي!».

«أعترف بأنني أشعر بالخزي لأن وقت استخدام الإنترنت أكثر مما ينبغي. أحاول الحد من ذلك، ولكن ليس على نحو مستمر بما يكفي (لذا أصبحت محاولاتي لتقليص وقت الإنترنت تعسفًا من وجهة نظرهم)، ولأكون صادقة، فإنهم على الأرجح يقلدونني فيما أفعل».

«أتقمص دور المديرة في هذا الأمر؛ توجد الكثير من المخططات الملصقة في منزلي لتشير إلى الأوقات المحددة التي يجب فيها إنجاز مهام محددة. أعلم أن الأمر يبدو مملًا وصارمًا، ولكن لأنني أدرج ضمن قائمة المهام أشياء ماتعة، يعلم الجميع الموعد المحدد لاستخدام شاشاتهم، لذا لا يقاومونني في ذلك كثيرًا... في الوقت الحاليِّ!».

«لقد ذهبت لزيارة منزلٍ ما في إحدى عطلات نهاية الأسبوع، وكان صامتًا صمت القبور! ما السبب؟ كان الأب والأم أمام حاسبيهما المحمولين، بينما المراهقون أمام هواتفهم، والصغار يشاهدون الرسوم المتحركة على جهاز الكمبيوتر اللوحيِّ، وجميعهم في وقت واحد. لقد صدمت قليلًا، ولكنني في الوقت نفسه شعرت بالامتنان، لأنني حظيت بالهدوء في يوم العطلة! يتطلب تغيير هذا النمط مجهودًا كبيرًا من الأبوين، قد يتضمن قضاء بعض الوقت في اللعب، أو قضاء عطلة نهاية الأسبوع معًا خارج المنزل، أو حكي القصص، أو دعوة إحدى الأسر إلى المنزل. يبدو أنه ليس بمقدورنا الشعور بالملل والإبداع في آنٍ واحد».

«تبدو معارضة الوالدين لوقت الإنترنت رجعية، بالضبط كما كنت أعتقد حينما كان يعارض والداي شيئًا ما؛ كان أبي يرى أن التدخين فعل شيطانيٌّ. نحن نعيش في عالم متعدد الخيارات، لذا إذا أردت أن يحظى أولادك بخيارات متعددة، قدّمي لهم بعض الخيارات التي تعوضهم الأدرينالين الذي تمنحه إياهم ألعاب الكمبيوتر. قريبًا سيصير قضاء عطلة نهاية الأسبوع في الريف دون أضواء أو تلفزيون فريدًا من نوعه».

«أفرض وقتًا مستقطعًا من حين لآخر. أضع كل أجهزة التواصل في صندوق، في الساعة السادسة مساءً -على سبيل المثال- وأغلق غطاء الصندوق. أظن أن الجميع يكرهونني (بمن فيهم الكبار) لفترة وجيزة، لكنني أشعر في النهاية بالارتياح، لأنني تعاملت مع الأمر».

«إنني في حاجة إلى الردع إثر ما أفعل، فأنا مدمنة على الشاشات لدرجة أنني لم أقرأ كتابًا منذ سنوات!».

هل تُجدي القواعد والقيود نفعًا؟

كلما زادت القواعد والقيود التي تفرضينها وتراقبين امتثاله لها، ازداد شعور ابنك المراهق بأنه «تحت المراقبة»، وأنه رهن الاعتقال في منزله. غيّري أسلوبك ليرتكز على التوجيه، اقتطعا بعض الوقت لإجراء مناقشات، واشرحي قيمك والأسباب التي تجعلك تفضلين سلوكيات معينة دون الأخرى. كوني قدوة، وأفسحي للمراهقين مجالًا كي يراقبوا أنفسهم بأنفسهم.

من الجدير بك مراقبة أنشطتهم على الإنترنت، وكذلك إرشادهم للصواب عند الإبحار في العالم الرقميِّ. لا توجد قواعد مختصرة سريعة، مع ذلك بأيادينا تقديم المشورة بشأن الاستخدام الصحيِّ للتكنولوجيا، وتقديم الأدوات التي يحتاجون إليها ليعيشوا حياة متوازنة ومُرضية. نحتاج جميعًا إلى تعلُّم استخدام التكنولوجيا دون أن تُستنزف قوانا أو تقودنا لإدمانها.

لكن ماذا إذا أصبح ابنك مدمنًا لشاشات أجهزته ووسائل التواصل الاجتماعيِّ؟ ماذا عن الإباحية، وتبادل الرسائل النصية الجنسية؟

هل أبناؤنا المراهقون مدمنون على الإباحية؟

هذا هاجس كبير لدى الأمهات، رغم أن العديد من الآباء يغضون الطرف عن استخدام أبنائهم للمواد الإباحية. يتمتع الذكور المراهقون بطبيعتهم بالفضول الجنسيِّ، والصور المرئية هي أكثر ما يحفز خيالهم. أبناؤنا وبناتنا هم أول جيل يستخدم المواد الإباحية في أثناء مراهقته. مثلًا: تسجل المواقع الإباحية كل شهر عددًا من الزوار يفوق نظيره لدى Netflix وAmazon وTwitter مجتمعين. وموقع Pornhub وحده سجّل 21.2 مليار زيارة في عام 2015 [(9)].

هل هي تجربة اجتماعية تُلحق بأدمغتهم، وسلوكهم، ومواقفهم إزاء الجنس ضررًا لا سبيل إلى مداواته، أم أنها ستصبح أمرًا طبيعيًّا، وليست مشكلة كبيرة؟

يكمن الخطر الأكبر في أن تصبح هذه المواقع الجنسية «وجهة» للتربية الجنسية، خاصةً إذا لم يكن الآباء والأمهات يناقشون الجنس في المنزل، فإذا أصبحت المواد الإباحية هي المنصة الوحيدة التي يتعلم أولادنا من خلالها أولادنا، فماذا سيتعلمون إذًا؟

حسبما يشير البروفيسور جيل داينز، يكتشف أولادنا حاليًّا التفاعلات الجنسية: أي أنهم يتعلمون كيف تبدو الأدوار المرتبطة بالنوع الاجتماعيِّ في العلاقات الجنسية، والتطبيع مع العنف القائم على النوع الاجتماعيِّ. ثم ها نحن نسأل من أين جاءت ثقافة الاغتصاب؟

في دراسة أجريت عام 2017، تبين أنه عندما يستخدم الأفراد المواد الإباحية بشكل متكرر، فإنهم على الأرجح يتبنون مواقف تعزز احتمالية ممارساتهم الاعتداءات الجنسية أو مشاركاتهم في أعمال عدوانية جنسية في الواقع أكثر مما سيفعلون إذا لم يستخدموها بشكل متكرر[(10)].

بالنسبة إلى الأمهات، أعتقد أن الحقيقة الأكثر إثارة للقلق هي أن أولادنا يتعلمون الأدوار النمطية للجنسين من خلال مشاهدة المواد الإباحية. أجساد النساء، كما تصورها المواد الإباحية، ليست واقعية، وتتضمن تسليعًا هائلًا للمرأة، حتى إن بعض الأبحاث تكشف عن أن الرجال الذين يترددون على المواقع الإباحية لا يمكنهم بلوغ الإثارة الجنسية دون الاستعانة بمواد إباحية مرئية.

ماذا عن تبادل الرسائل الجنسية؟

تبادل الرسائل ذات الطابع الجنسيِّ ظاهرة شائعة، وتتمثل في أن يرسل المراهق، أو يستقبل صورًا أو نصوصًا جنسية من مراهق آخر. يريد المراهقون المجازفة ونيل الشهرة بين أقرانهم، وهم على قناعة بأن تبادل الرسائل الجنسية يساعدهم على ذلك. في الولايات المتحدة الأمريكية، يقول 28% من المراهقين إنهم يتبادلون رسائل جنسية، ومع الأسف، تُرسل معظم الصور التي تنطوي عليها المراسلات الخاصة إلى شخص آخر، إلا أن نشر الصور التي قد تنطوي عليها هذه الرسائل دون موافقة بالطبع يلحق بهم الضرر. إنه ضرب من ضروب الخيانة، ويُلحق ضررًا عاطفيًّا ونفسيًّا بالضحية.

أنا شخصيًّا سمعت عن خمس حالات على الأقل لفتيات أرسلن صورًا عارية لأنفسهن إلى الأولاد على أمل بدء علاقة، أو للإبقاء على اهتمام أحد الصبيان بهن، لكن أتت الخطة بنتائج عكسية، وانتشرت الصور، مما تسبب للفتيات في صدمة يتعذر علاجها. قالت لي إحدى الفتيات، وهي الآن في العشرينيات من عمرها، إنها لا تزال تتعافى ببطء بعد ثماني سنوات من هذا الحدث. المراهقون قد يتصرفون بقسوة وسخرية من الآخرين، وقد تُستخدم هذه الصور الجنسية كمادة للتنمر على الإنترنت.

أحيانًا يتبادل المراهقون هذه الرسائل بدافع التجريب والفضول، وفي أحيان أخرى تحت ضغط أصدقاء حميميين محتملين. وتوصل باحثون إلى أن الأولاد يطلبون صورًا ورسائل جنسية، ويرسلونها أكثر إلى الفتيات. هذه حقيقة يجب أن تعرفها الأمهات، لأن العديد من أمهات الأولاد يتهمن الفتيات بأنهن يصطدن أبناءهن!

ماذا بإمكاننا أن نفعل؟

على الأمهات خوض محادثات شجاعة مع أبنائهن. عليهن أن يسألن بصراحة بشأن استخدام الإباحية، وأن يسلطن الضوء على مخاطرها، وتأثيرها في نمو

الأولاد. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فعلى الأقل لا تغضّي الطرف عن الأمر. أعطيه مقالات ليقرأها، وشجعي مدرسته على تعليم الأولاد الحقائق المتعلقة بالمواد الإباحية وعواقب استخدامها، أو اذهبا لمقابلة شخص متخصص بهذا الشأن.

تحدّثي أيضًا عن مخاطر تبادل الرسائل الجنسية، وكيف يمكن أن يدمر فعل كهذا سمعة المرء لسنوات، وقد يؤثر حتى في مساره المهنيِّ المستقبليِّ. ناقشي كيف أن سمعة الفتيات تتأثر سلبًا أكثر من سمعة الأولاد، وأن على أولادك الاهتمام بشأن أصدقائهم واحترام الفتيات.

جدير بالذكر أيضًا أنه في كثير من الحالات قد يؤدي تبادل الرسائل الجنسية إلى الوقوع في مشكلات قانونية، ويجب عليكِ أن تعرفي أنت وابنك هذه المعلومات. فهل ابنك على علم بعواقب كل أفعاله الجنسية وغير الجنسية؟

ورقة عمل: واجبك المنزلي

تعاونوا لمعرفة رأي العائلة بشأن المواد الإباحية والمراسلات الجنسية. ضعوا حدودًا، وناقشوا عواقب عدم الامتثال لقيم العائلة.

استخدمي الأسئلة التالية لتحقيق ذلك:

- هل لديك برامج لفلترة المواقع الإباحية على أجهزة الكمبيوتر بالمنزل؟
- هل يجب عليك مراقبة هاتف ابنك وحاسوبه الشخصيِّ؟
- ما هو موقفك من استخدام المواد الإباحية؟
- ما هي القواعد القائمة في المنزل بهذا الشأن؟
- هل يعرف ابنك تأثير الإباحية في صحته العاطفية والجنسية؟

.www.huffpost.com/entry/internet-porn-stats_n_3187682
.www.research- gate.net/publication/ 288905229

الفصل السادس عشر

مشكلات حقيقية تعانيها الأمهات

«أحيانًا أشعر وكأنها مهمة مستحيلة تُقابَل بالجحود.
إن العالم الذي كبرت فيه مختلف تمامًا عن عالم ابني.
كل شيء صار أعقد، ومعظم الوقت أتشكك فيما عليَّ أن أفعل!».
(أم ولد مراهق يبلغ من العمر سبعة عشر عامًا).

كيف السبيل إلى وصال مراهقٍ متجهم؟

السؤال: «نتبنى -أبو ابني وأنا- أسلوبَي تربية مختلفَين، ونحن مُطلّقان. ابني متجهم، وعابس، ومُنسحب. يتبدل حاله بين الحضور الاجتماعيِّ والانسحاب التام بين سماعتَي أذنيه أو الأبواب المغلقة. هذا يأتي متبوعًا بفظاظة وعبوس، كما أنه لا يأبه تمامًا باحتياجات أي شخص آخر. على ما يبدو، يتوق أبوه لإسعاده إلا أنه نادرًا ما يضع حدودًا، أو يطالبه بالتأدب. إنه يترك لي مهمة التأديب لأصير أنا «كالشرطية» الشريرة!».

الجواب: يبدو هذا الموقف مألوفًا لمعظم آباء وأمهات المراهقين، ودائمًا ما يكون تضارب القوى في صف الأبوين أمرًا يستدعي الانتباه.

إن الوصول إلى مراهق قرر الانسحاب وراء ستار نفسه، أو التزام الصمت؛ أمر عسير. أول ما عليكِ فهمه هو أن ذلك في الأغلب ليس خطأه، إنه لا يحاول إيذاء أمه عن قصدٍ وعمد، بل هو واقع تحت وطأة مشاعر وأفكار، ودوافع ليست واضحة أمامه.

هذا ليس سعيدًا بالنسبة إليك، لكنها مرحلة مهمة لولدٍ يحاول تأكيد ذاته والنمو. **إن الفتى في حاجة إلى «النمو» على المستوى العاطفي، والعقلي، والجسدي، ويحتاج إلى إثبات وجوده أمام نفسه، وأصدقائه، وعائلته، وفي نهاية المطاف، يحتاج إلى «الدفاع» عن اعتقاداته وقيمه.**

الأب المُطَلَّق ربما يستميت لإسعاد الابن، ونادرًا ما يتولى زمام مهمة التهذيب، أو يمارس دور الشرطي «الشرير». يتبين لي دائمًا أن الأب أو الأم اللذين لا يشعران بالأمان، وغير المتيقنين من ماهية أدوارهما، يصبحان مُبهَمين وغامضين، ويلجآن إلى السعي وراء إرضاء الابن المراهق، كي ترجح

كفتهما بميزان القوة. وبعدها يُسمح للمراهق بفعل ما يحلو له، وهذا يؤدي إلى تبديد الحدود.

إذا انعدم شعور الأمان لدى الأبوين، ربما يلجآن إلى التصرف بلطفٍ، ويحاولان باستماتة نيل إعجاب الابن المراهق. يزعمان أنهما «لا يريدان سوى أن يكون الابن المراهق سعيدًا»، لكن ما الثمن؟ ثمن ذلك هو أن تهيمن الحاجة إلى نيل الرضا والقبول على أسلوبهما التربويِّ.

ومن ثم، فإن أيًّا من الآباء أو الأمهات يتزعزع احترامه لنفسه يبالغ في مساعيه لإرضاء الابن. ويستشعر المراهقون -تلقائيًّا وأحيانًا حتى دون وعي- بالافتقار إلى الحدود التي لم يضعها الوالدان الضعيفان، ويطالبون بـ «السلطة» على الأم أو الأب، فلا شيء يروق لأي صبي في فترة المراهقة أكثر من القوة المتوهَّمة والعنترية المزيفة، إذ يُشعره ذلك فورًا بأنه أكبر وأكثر قوة، وحينها لا يتعين عليه خوض أي صراع للعثور على قدراته الخاصة، لكن هذا التحدي للتسلسل الهرميِّ يمثل عملية أساسية لأجل نضج الشباب. واكتساب الاحترام والمكانة هو ما يساعد الصبي المراهق على اكتشاف منزلته بين الرجال. أما المراهق الذي نال حريته على طبق من ذهب لـ «يفعل ما يحلو له»، أو ذاك الذي يعرف أن الرجل الكبير في حياته لا يقدر على إرشاده، فلن يلتف إلى أحد، وسيتدهور الأمر أكثر فأكثر من هنا.

قد لا يبدو هذا عادلًا، لكن حينما يبلغ ابنك سن المراهقة، عليكِ أن تكوني قد نضجتِ، وإما سيطيح بكِ هذا المراهق الجامح. هكذا هي طبائع الأمور! يجب على الأمهات والآباء في منتصف أعمارهم التمتع بالوعي بالذات والوضوح، وبوصلة أخلاقية ككبار ناضجين كي يُربوا أولادهم وفقها.

تعليم الأولاد احترام البنات

السؤال: كيف يمكنني تربية أولادي على احترام النساء؟ وماذا عليَّ أن أفعل بالمنزل؟

الجواب: يتمثل الاحترام في تقدير صفات النساء، والاعتراف باحتياجاتهن، ومهاراتهن، وقيمتهن، حتى وإن كُنَّ «مختلفات». ويمكن الحديث عن التحرش الجنسيِّ من هذا المنطلق. بالنسبة إلى أبنائنا، يمكن تلخيص الأمر كما يلي: احترام الفتيات يعني قبول أن كلمة «لا» تعني «لا»، وأن الفتيات لسن مجرد أجسام يمكن لمسها!

امتهان النساء سلوك مكتسب، فإن فوقية الرجال وتدنّي مرتبة النساء ليس بالأمر الموروث. وبالطبع، التربية وأسلوب الأسرة قد يؤديان دورًا هائلًا، فالعقلية المتحجرة، والصور النمطية المتعلقة بالنوع الاجتماعيِّ، والأحكام السابقة، والمعتقدات الثقافية عميقة للغاية. في حقيقة الأمر، إنهم عميقون لدرجة أننا أحيانًا لا نلحظ حينما يقللون من شأن النساء، أو يُحدِثون ما يُشعرهن بأنهن فئة «أدنى».

بوجه عام، قد يتصرف الأولاد المراهقون بوقاحة، أو يختبرون قوتهم بتوجيه الأوامر إلى أمهاتهن وأخواتهن من حولهم. وهذا لا يعني أن الفتى يتحول إلى ذكرٍ متحرش، بل يعني أنه مراهق، ويختبر حدوده كذكر (أو يقتدي بآخرين في هذا الفعل). إنها تجربة يخوضها الأولاد من عمر السابعة إلى عمر الخامسة عشرة، ويجب على الأمهات والفتيات بالمنزل إعلان موقفهن من ذلك صراحةً، وأن يقلن إنهن لا يقبلن ذلك، فبمجرد أن يتخطى المراهق عامه السادس عشر (وإذا حدثت طفرة في النمو)، قد يترسخ امتهان النساء في ذهنه، حتى إن بعض الأمهات قد ذكرن أنهن يشعرن بالخوف من عدوانية أولادهن.

فما عليكِ أن تفعلي إذًا؟ فيما يلي بعض النصائح يمكنك الأخذ بها لتعليم الأولاد احترام النساء وتقديرهن:

• يجب أن يتجلى في منزلنا احترام الجميع والعطف إزاءهم. إذا كان الأب يحط من قدر الأم، فهو بالطبع ليس مثالًا حسنًا يُحتذى به. وأفضل ما يمكن أن تفعله الأم هو أن تقول على الأقل لابنها: «لا أحب الطريقة التي يحدثني بها أبوك، وآمل ألا تعامل الفتيات هكذا».

• لا «تخدمي» ابنك، ولا تتوقّعي من ابنتك خدمة أخيها.

• أحيانًا تكسو الأمهات الولد رداء المثالية، أو تُجلسه على عرش مُفترض، انتبهي إن كنت تفعلين هذا، فإن سلوك تحويل ابنك إلى أمير صغير هو تربة خصبة لنمو الخصائص النرجسية فيه.

• حمّلي ابنك مسؤولية أخطائه أو سوء سلوكه. لا تدعيه يفلت من المحاسبة بافتراضك أنه أمر واقع، وأن «الأولاد سيبقون أولادًا».

• تحدّثا وناقِشا أسئلة، مثل: ما يعنيه احترام النساء؟ ما هو انعدام المساواة بين الجنسين؟ لماذا ثقافة الاغتصاب مؤذية كل الأذى؟ وابحثي عن نماذج من حياتكما اليومية.

• إذا كان ابنك يستخدم ألفاظًا تحط من شأن الفتيات، أو تُشيِّئ أجسامهن، أعلني موقفك صراحةً، واضربي الأمثلة.

• تحدّثا عن الصور النمطية عن الذكور والإناث، واذكري أمثلة على ذلك. ربما يستمتع الأولاد بممارسة دور الحماية، ولا بأس، إذا كنت تقبلين هذا.

• إشكالية التحرش الجنسي تمثل مشكلات قانونية وخيمة، ويتعين على الأولاد فهم حقيقة أن التحكم في الذات وضبط النفس فيما يتعلق بالجنس أمران لا غنى عنهما.

خوض نقاش متحضر

السؤال: «أتوجه إلى ابني بنوايا طيبة، وبداخلي رغبة في خوض نقاش متحضر معه، ولكن يبدو دائمًا أن الآمر يؤول إلى مآله المعتاد!».

• «أصرخ في وجهه، فيتجاهلني!».

الجواب: هل «أجندتك أو خططك السابقة» تفسد محادثتكما؟ غالبًا ما يحدث ذلك عندما نأتي إلى المناقشة حاملين أجندتنا الشخصية. وعادةً ما تتضمن أجندتك هذه البحث عن معلومات، والتنفيس عن مشاعر الإحباط، والوعظ الأخلاقي، والثرثرة، وإعطاء التعليمات، وكذلك أكثر ما يكرهه المراهقون، وهو إلقاء المحاضرات عليهم. إذًا ما الذي يمكنك فعله؟ فيما يلي، بعض الطرق الجيدة لخوض مناقشات متحضرة:

• أعيري انتباهك لما يقوله المراهق.

• انتبهي لنوعية الانتباه الذي تعيرينه إياه (كوني منفتحة ومقبلة).

• استمعي إليه دون الالتزام بأجندتك.

• اطرحي عليه أسئلة كيف، وماذا، وأين، ومتى.

• لا تستبقي الاستنتاجات، بل اطرحي أسئلة مباشرة وتمهّلي. إذا شعرتِ بالانفعال، قولي له ببساطة: «أمهِلني قليلًا. دعني أفكر في الأمر».

• اقتربي منه، وتبنّي أسلوب حوار بناء، فالجدل مثل لعبة البينغ بونغ، وبدلًا منه، تحلي بالفضول والاهتمام باستكشاف شيء ما معًا.

• شاركي معه مشاعرك، وكوني حقيقية، ومرحة، وحافظي على حضورك، فإن حضورك المستمر والمنفتح يمثل نصف فنون المحادثة.

وأخيرًا، فإن أفضل نصيحة أقدمها لك هي أنك في يوم من الأيام قد تكتشفين أن ابنك المراهق هو أفضل معلم لك، وبذلك تكونين أنتِ الطالب الممتن. ما هي المحادثة التي خُضتِها معه، وعلّمتك شيئًا؟

تعلّمي كيف تتشاجرين «بالطريقة السليمة»

سؤال: «يرغب ابني دائمًا في الشجار! يبدو الأمر وكأن الحياة جدال لا ينقطع، ولا نكف عن الشجار بشأن كل كبيرة وصغيرة!».

الجواب: فيما يلي بعض النصائح لتعلُّم كيفية خوض شجار بطريقة صحيحة:

• ابنك المراهق ليس عدوك. أنتما تقاتلان على نفس الجبهة. ذكّري نفسك دائمًا بأنه ليس ثمة من ينتظرك في الخارج ليلحق بك، حتى عندما يبدو الأمر على هذا النحو.

• هدّئي من إيقاع الأمور قليلًا؛ الأمور تحت سيطرتك، لذا حاولي التحدث عن شيء واحد في المرة. قولي «لا» عن عمد لجميع الجدالات الإضافية التي يرمي بها في طريق الحوار حتى تقللي من العبء.

• تعرّفي جيدًا على جسمك. حركيه، ومديه، واتركيه يرتاح، ثم تابعي معدل تنفسك، وتحققي من وضع جسمك بانتظام، حتى تتمكني من الاسترخاء عند الضرورة عندما يحتدم الموقف. يتجلى استعدادك للجدال في جسدك أو وضعه قبل أي شيء.

• تدربي على الحديث مع النفس: «أنا بخير. من الأفضل أن تسود المحبة علاقاتي! هذا أيضًا سيمر».
• لا تثيري جميع القضايا الساخنة معًا في نفس واحد، فبمجرد الانفعال، يمكن بسهولة اجترار الماضي. واعلمي أن بعض المشكلات يستعصي حلها، وتتطلب مساعدة متخصصة. اعرفي كيف تقيّمين المشكلات في هذا السياق.
• شجعي نفسك على التوقف قليلًا قبل إبداء ردة فعل، أو انتقاد لاذع أو غضب. تذكّري آخر مرة قضيتما فيها يومًا جيدًا معًا. فقط تأملي الأفكار السعيدة، وعززي تقديرك لأي شيء يسير على ما يرام.

الإيجابية والتحرر من «قفص السلبية»

السؤال: «دائمًا ما أشعر بأنني ألعب دور الشرطي السيئ في منزلنا. إنني أخبر ابني دائمًا بالخطأ الذي يرتكبه، ثم أندم، لكنني أعيد الكرّة في المرة التالية. كيف يمكنني أن أستمتع معه بدلًا من أن أكون دائمًا أمًا مخيفة؟!».

الجواب: لقد اعتدنا ملاحظة كل ما هو خطأ، ونميل إلى البحث عن كل ما هو سلبيٌّ قبل أن نقدِّر ما هو إيجابيٌّ. إنه شيء مغروس في نفوسنا، ويخدم غريزة البقاء الكامنة فينا.

كأمهات، سرعان ما نسأل: ما المشكلة (وإن كان السؤال نابعًا بصدق عميق)، بل وسنقضي وقتًا هائلًا في البحث عن عَرَض ما أو سلوك قد يشير إلى أن ثمة خطبًا ما. وسنبحث أيضًا عن أفضل العلاجات، والمعالجين، والمعلمين لحل هذه «المشكلات»، أو بعبارة أخرى: كل ما نعتقد أنه ليس جيدًا بما يكفي.

لذلك، فإننا نميل إلى العيش في «عالم موازٍ»، تسوده السلبية، تتسلط فيه الأضواء على ما هو «ليس كافيًا»، فدرجات أبنائنا الدراسية ليست جيدة بما يكفي، والعشاء لم يكن شهيًّا بما يكفي، وحتى علاقاتنا ليست جيدة بما يكفي، وبالطبع ليس لدينا دائمًا ما يكفي من المال أو الوقت! اكتشف علماء النفس أن الإيجابية ليست وضعًا افتراضيًّا عاديًّا، بل تتحقق بالممارسة!

فما هي إذًا الممارسة التي تستحق المجهود لنتحرر من هذا العالم الموازي الذي تسوده نظرة سلبية؟ الإجابة هي تقدير اللحظة الراهنة، ومقاومة الرغبة في قول عبارة مثل: «لقد حصلت على علامة B فأين A؟»، والإجابة أيضًا في عدم إجراء أي مقارنات، بل محبة أحبابنا على ما هم عليه. يجب أن نشعر بالامتنان مرارًا نظير كل ابتسامة، وكل نسيم دافئ.. نظير السماء الصافية، أو وجبة نتشاركها مع العائلة، أو عناق، أو فقط لأن ابنك معك عاد إلى المنزل.

تدربي على قول عبارات إيجابية أو مشجعة:

«من المبهج أن تكون في المنزل».

« كان هذا فعلًا لطيفًا».

«أحب قضاء الوقت معك».

التعامل مع الشخصيات الصدامية

السؤال: «أصطدم بابني، ودائمًا ما يحدث ما أسميه «صراع الشخصيات». ببساطة، لا نرى الأمور من نفس المنظور. وغالبًا ما أجد نفسي أفكر في أنني لست معجبة به، وهذا يخيفني حقًا».

الجواب: ليس من النادر أن تكتشف الأمهات أن شخصيتها وشخصية ابنها ليستا متناسبتين. إنه مفهوم اكتشفه علماء النفس التطويريون للأطفال منذ سنوات. نولد جميعًا بطبيعة معينة، أو «مستوى طاقة»، لكن هل تتوافق طبيعتك مع طبيعة ابنك المراهق، أو «تتناسب» معه؟

فكري في مثال بسيط: هل تتعاملين مع هذه الحياة كشخصٍ منطوٍ أم منفتح؟ إذا كان لديك مراهق نشط للغاية، ويؤكد حضوره ومنفتح، بينما أنتِ أكثر حذرًا وحرصًا، وتجدين صعوبة في تغيير هذا، فهناك إذًا فرصة لا بأس بها لأن تصطدما بشأن تعاملكما مع الأمور.

أتذكر معلمًا قال لي إنني أُصيب ابني بالتوتر أكثر مما ينبغي، وأن أداءه يتحسن عندما أكون بعيدًا. شعرت وقت ذلك بأنني محطمة. كان من الصعب عليَّ أن أسمع هذا، وشعرت بالعجز حينها، لكنني تعلمت على مهل أنه لم يتفاعل بشكل جيد مع التغيير، أو الإثارة، أو التأخر. لقد احتاج مني تخطيطًا أفضل مما فعلت، واحتاج أن أخبره سابقًا بما يجري، كي يتأهب عاطفيًّا للأمر.

يجب أن نكون على استعداد لمراجعة أسلوبنا، والرجوع خطوة إلى الوراء، وملاحظة السرعة والوتيرة المفضلة للابن المراهق في ممارسته أي نشاط. أقترح أن يُجري كلاكما اختبار شخصية، مثل: اختبار مايرز-بريغز للشخصية. خُذا وقتكما لمقارنة النتائج، ومناقشة الطرق التي يمكنكما من خلالها قبول وتقدير اختلافاتكما أكثر. وثمة نصيحة أخرى جيدة، وهي أن تجدي هواية حافلة بالنشاط يستمتع بها كلاكما، إن قضاء وقت نشط مع الابن المراهق يغني عن تقصّي الانسجام من خلال المحادثات.

التعامل مع الحاجة إلى الاستقلال

السؤال: «ابني أناني للغاية، أرى أنه يظن أنه يمتلكنا، لكنه لا ينظر إلى الأمر هكذا. يقول إنه حان الوقت لفعل ما يحلو له. وأنا أعتقد أنه لا يزال عليه فعل ما نفعله نحن كعائلة. هل من نصيحة؟».

الجواب: تحققي من معتقداتك وسلوكك أولًا. التملك لا يبرهن على علاقتكما. حينما ترين ابنك باعتباره «ملكيتك الخاصة» بينما يشق طريقه نحو الرجولة، فهذا يعني أنك تبقينه رهن اعتماده عليك... على أمه. إنه بحاجة إلى استكشاف طريقته الخاصة.

وثمة شيء آخر ينشأ عندما نشعر بأننا «نمتلك» أبناءنا، وهو مشاعر الاستحقاق الشائعة بين الأمهات والآباء. فحينها، نشعر وكأن الابن مدين لنا؛ يجب عليه أن يفي بتوقعاتنا. وهذا الافتراض يخلق علاقة قائمة على فرض

«السلطة» على الابن. ومن ثم، يصبح من الصعب عليه تكوين شخصيته، وترسيخ استقلاليته. وسيظل ذلك كامنًا في اللاوعي لديكما، إلى حين الوقوف وقفة صادقة مع النفس. عقلية «امتلاك الآخرين» تتمحور كذلك حول نزعة «الأنا»، بعبارة أخرى: فكرة أننا جئنا بأبنائنا إلى الدنيا، لذا فعليهم طاعتنا طوال العمر هي فكرة أنانية!

الحل الأمثل هو أن تبحثي عن التوازن. أن تجيبي عن السؤال القائل: «كيف بإمكانك منح ابنك الحرية لاستكشاف استقلاله وقدرته على امتلاك مقاليد أموره، بينما تطالبينه أيضًا بأن يكون جزءًا مسؤولًا من العائلة أو المجتمع؟»، هذه هي أحد الخطوط الرفيعة التي تتعاملين معها عند تربية ابن مراهق. ويتطلب ذلك منا التحلي بالحكمة والنضج. علينا فهم حاجته إلى استكشاف قيمه، ومعتقداته، وهويته الخاصة، والسماح له أيضًا بترك بيت العائلة لفترة، ونحن على ثقة بأنه سيعود كجزءٍ قيّم من العائلة. سيستغرق كل ذلك وقتًا، لكن علينا الثقة بهذه العملية، باعتبارها مرحلة طبيعية من مراحل النمو. علينا أيضًا أن نقول لأبنائنا بصراحة: «أتفهم حاجتك إلى حريتك للاستكشاف، لكن تذكّر أنك أيضًا ابن وأخ، وعضو مهم في عشيرتنا». أحب الاستعانة بأمثلة من الطبيعة تعيننا على التعامل مع الأمر بطريقة طبيعية، فمثلًا: يمكن للحيوانات والنباتات الازدهار والنمو بمفردها، لكنها لا تزال بحاجة إلى أن تتكيف مع مكانها الطبيعيِّ في الحياة. ونحن البشر، لدينا شبكة علاقات وطيدة، وتعمل أدمغتنا على أفضل نحو حينما نعيش في مجتمع. إن جميع الأنظمة الطبيعية، بما فيها العائلة، تتكيف مع مكانها الطبيعيِّ في الحياة.

قد يساعدك هذا التشبيه المستلهم من الطبيعة على أن تشرحي لابنك -بينما ينزع عنه جلباب العائلة- أن جذوره ما زالت متأصلة هنا.

التعامل مع الأنانية

السؤال: «إنه كسول للغاية! لا أطيق هذا الأسلوب. ماذا يمكنني أن أفعل؟»

الجواب: عليكِ حتمًا أن تتذكري خطوات التربية الواعية. هل هذا السلوك في واقع الأمر ملائم وطبيعيٌّ؟ الإجابة هي نعم، لأن اهتمام المراهقين ينصب على أنفسهم، كما أنهم يحتاجون وقتًا للفراغ.

لا يمكنك معاقبة كلبٍ على هز ذيله! وكذلك هو الأمر مع المراهقين. لا يمكنك المبالغة في تأديبه لأ لشيء سوى لأنك تعتقدين أن هذه الأنانية غير مقبولة على الإطلاق، بل هي طبيعية تمامًا. إنها جزء من تكون «الأنا»، وترتبط ببحث ابنك عن هويته الشخصية.

يمكنك أن تذكّريه بذاك الوقت الذي فعل فيه شيئًا طيبًا، والإشادة به باستمرار حينما يتصرف بلطف ونبل، وأنه يركز على أهدافه، ويراعي الآخرين، ويؤدي واجبه المنزلي. لذا عليكِ الإشادة به، والتأكيد على الأمور التي تودين لو يفعلها (حتى إن كان ذلك يقتصر على شيء أو شيئينٍ لا أكثر فيِ البداية)،

وسلطي الضوء على المهام التي تودين لو ترينها قد أنجزت (مثلًا: تنظيف المائدة بعد العشاء).

التعامل مع الواجب المنزلي

السؤال: «يجد ابني صعوبة في إنجاز واجبه المدرسي المنزلي، رغم أنه اعتاد أن يكون مُنظمًا. ما الأمر إذًا؟».

الجواب: يعاني المراهقون تشوش الذهن في عمر الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة، وهي بالضبط نفس الفترة التي تظنين فيها أنه لم يعد عليكِ إدارة مهام الواجب المنزليِّ. قد يبدو الأمر، وكأنهم أُصيبوا فجأةً باضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة، إلا أنها ليست سوى مرحلة نمو طبيعية.

إن الدماغ بصدد خوض آخر مراحل النمو قبل بلوغ رشدهم، وهذا يؤثر بدوره في قشرة الفص الجبهي؛ تلك المنطقة المعنية بالمهارات التنظيمية، والتخطيط، والاستدلال، والتحكم في الانفعالات. ورغم أن الدماغ يواصل النمو حتى أوائل العشرينيات، فتبين لي أنه بعد عمر السادسة عشرة أو السابعة عشرة، يزول تشوش الذهن فجأةً، ويصبح المراهقون أكثر ثقة بقدراتهم.

التعامل مع «انهيار المناخ»

السؤال: «يعاني ابني من الذعر المرتبط بمسألة تغير المناخ، فهو يسميه انهيار المناخ! ويقول إننا لا نفعل ما بوسعنا كأسرة والكوكب يُدمَّر، وإن حياته في المستقبل لن تكون حياة جيدة. ما الذي يمكننا فعله دون أن نتسبب له أو لأخته بالمزيد من القلق؟».

الجواب: هذه القضية قريبة لقلبي حقًا، وأفضل نهج يمكن أن تتبعه الأسرة هو أن يكون ثمة خطة عمل تمتثل لها الأسرة ككل. قبل كل شيء، تعرّفي على الحقائق، واقرئي البيانات العلمية، ولا تقعي في شِراك من ينكرون تغير المناخ. يصدر ناشطو البيئة المعتمدون، مثل: الصندوق العالمي للطبيعة أو منظمة Conservation International نشرات إخبارية جيدة. وأنا شخصيًّا أحب موقع skepticalscience.com.

أما خطوتك التالية، فهي احتواء مشاعرك. أخبار تغير المناخ مروعة، وقد تثير في نفوسكم جميعًا مشاعر الذعر أو اليأس. استمعي إلى ابنك، ولكن كوني أنت الراشدة، وحافظي على هدوئك. تحدّثي إلى عائلتك عن مشاعرك، وتفقّدي مشاريع الاستدامة في المدرسة لمعرفة ما يمكنكم المشاركة فيه كأسرة.

تبنّي موقفًا إيجابيًّا بشأن تكاتف عائلتك لأجل المساهمة في إحداث تغيير. ركزي على المشاركة، والاهتمام، وإدراك تأثير ما تستخدمينه في بيتك أو في البيئة بالخارج. لا يتعلق الأمر فقط بالحد من الاستهلاك، وإعادة الاستخدام، وإعادة التدوير، بل بوعيك بمواردنا الطبيعية كلها، والامتنان لوجودها.

افسحي المجال «للتواصل مع البيئة» بقدر المستطاع، إذ إنها تُحسّن من الصحة والسلامة، وتُلهم «روح الناشط البيئي» في ابنك المراهق كي يفعل شيئًا ما. الأشجار، والحيوانات، والماء، والهواء، والشمس؛ جميعًا يُهدئوننا، ويوسعون آفاقنا، ويعــززون فينا شــعور التعاطف، ويحسنون مزاجنا، ويمنحوننا معنىً للحياة. قضاء الوقت في الطبيعة بمنزلة علاج طبيعيٍّ لاضطراب فرط الحركة، ونقص الانتباه، واضطراب القلق، والاكتئاب، وحتى القلق الاجتماعيِّ! لذا، صفِّي ذهنك، وافصلي نفسك عن صخب الحياة، وتوقفي عن التفكير. ابعدي عينيك عن الشاشات، وانظري نحو الأفق، اخلعي نعليكِ، وتحسسي الأرض بقدمين حافيتين، حرري جسدك من القيود، وحلّقي بينما تقفزين من أعلى الأحجار الدافئة في البحيرات الطبيعية، ابحثي عن السماوات الصافية، وانظري في أعماق المحيط، أو النجوم التي لا حصر لها في سماء ليلة ساكنة معتمة. اصطحبي أولادك إلى حيث يغرد طائر السبد. وستنهال عليكِ جميع الإجابات بمجرد أن تجعلي التواصل مع البيئة على رأس أولويات عطلات نهاية الأسبوع والإجازات.

أفكار ختامية

لدي الكثير جدًا لأقوله، والكثير من النصائح التي أود أن أقدمها، لكنني لا أزعم أنني الأم المثالية. كان من الصعب أن أكون حاضرة، ومنفتحة العقل، وأن أُبدي استجابات متأنية. حاولت، وفشلت، وحاولت مجددًا. لقد علمتني أخطائي وإخفاقاتي أكثر مما علمتني النجاحات. هذه تأملات ختامية تروي كيف عززت الصِعابُ أسلوبي في التربية.

أنا أُم ابنين؛ رجلين راشدين أعشقهما من كل قلبي. عندما بدأت رحلتنا معًا، كنت صغيرة السن، وأندفع إلى ردود الأفعال اندفاعًا، كنت أفعل ما أظنه صوابًا، لكنني بشكل أساسيٍّ كنت أتبع ما جاء في أحد الكتب الإرشادية، وهو Baby and Child Care Handbook للكاتبة مارينا بترولولس، وكذلك نصائح طبيب أطفال صارم جدًا. كنت أعيش في مزرعة، بعيدًا تمام البعد عن أي دعم، لم أكن أحظى بقسط كافٍ من النوم قط، وثمة صوت ناقد لا يسكت داخل نفسي. تخلفت عن الدرب الصحيح كثيرًا، لأنني كنت أعتقد أن الجميع على صواب وأنا خطأ. تمكنت من حشد مجموعة من الأمهات من نفس البلد، وأسست برنامجًا تدريبيًّا تجريبيًّا في منزلي.

هنا بالتحديد كان أول الدروس التي تعلمتها بعد مشقة، وأود أن أعلمها للأمهات الجديدات؛ **لا تفعلي هذا وحدك**. احصلي على المساعدة، ابحثي عن الدعم، مارسي العناية بالذات، وتذكّري دائمًا أن تقدّري مكانتك كأم. افعلي كل ما بوسعك كي تثقفي نفسك وتُمكّنيها. ابحثي عن سبل تبعث فيكِ النمو والإشراق.

لحسن الحظ، حبي الغريزي ورغبتي في تربية أولاد سعداء أبقياني على الطريق المستقيمة. تمثلت رغبتي في أن نضحك، ونلعب، ونستمتع بصحبة بعضنا بعضًا. أردت أن نخرج من المنزل إلى الطبيعة، وأن أمنح ولديَّ البراح الذي يحتاجان إليه من أجل الاكتشاف. كانت لدي نزعة طبيعية لتحويل الأمور المعتادة إلى تجارب ماتعة. وهذا حافظ على سلامتنا العقلية خلال السنوات الحالكة عند الانفصال والطلاق.

الدرس الثاني: **احمي دائمًا ما هو مهم، وركزي عليه قبل أي شيء آخر**، نحن الأمهات نكون في أسعد لحظاتنا حينما يكون أولادنا آمنين وسعداء. اغرسي قيمة السعادة، والضحك، والاستمتاع. ابني الصِلات بينكما باللعب والإبداع. الطبيعة شافية، كما أنها تمنح الأولاد متسعًا للاستكشاف، حتى الصبيان الكبار يحبون اللعب.

كان ثمة صراع معقد آخر يتمثل في أنني لست أمًا فحسب، بل أنا أم عزباء أيضًا أتوق للتمتع بمسار مهنيٍّ أفخر به، وأن أرسخ هويتي، وأن أحب وأستقبل المحبة. كانت حياتي مزيجًا ديناميكيًّا من عناصر متغيرة يمكنها بسهولة التفريق

بيني وبين ولديَّ. أردت أن يكون لدي حياة، وهم أيضًا. يمكنني بتواضع أن أقول إن قوة عظمى قد تدخلت لتُلهمني بفكرة جيدة، وهي أنني أكملت الدراسة للحصول على درجة الماجستير في علم النفس، وبدأت عقد دوراتي التدريبية بينما كان ولداي لا يزالان في المرحلة الثانوية. الدراسة بصحبة أمهات وآباء غيري قوَّت عزيمتي كأم، وبدأت تتجلى من أمامي طريق واضحة للتربية. هذه الطريق تنطوي على الحوارات، والتعاون، وفهم ما تعنيه الذكورة، والاعتراف باحتياجات المراهقين، وتأسيس بيت يلائم الأولاد.

الدرس الثالث المهم: **اقضي بعض الوقت في البحث عن طرق إبداعية لتحقيق أهدافك، واجعليها طرقًا تروق للمراهقين أيضًا**. وسّعي نطاق وعيك بالمراهقة والرجولة، واخلقي بيئًا، ربما لا يبدو مثاليًّا، ولكنه كفء لاحتواء مراهقين. اشتري سماعات أذن، وشغّلي موسيقاك المفضلة بصوتٍ أعلى، واستقبلي أصدقاءك بالمنزل، واستمتعي بوقتك فيه. عززي فكرة عيش حياة مستقلة لا تتعارض مع العيش مع عائلتك.

ربما حظيت الدورات التدريبية بهذه الشهرة، واستمرت لأكثر من عشرة أعوام، لأنني كنت في حاجة إليها بقدر حاجتها إليَّ. لقد تعلمت أن أكون أمًا لولديَّ بمساعدة الأمهات الأخريات. وهذا بدوره ما ناقشته مع أبنائي الصبيان ملتمسةً منهم النصائح. وقد شاركوا بفعالية في هذا. ما تلقيته من معارف وتشجيع من الأمهات الأخريات ساعدني على أن أنظر بصدق إلى نفسي. ومن خلال دراساتي كخبيرة علم نفس، وتفاعلي مع الآخرين، وجلسات العلاج التي أجريتها مع الشباب والفتيات؛ بدأت في «استيعاب» معنى المراهقة. وهذا وطد الروابط بيني وبين ولديَّ، لأنني حاولت أن أعبر بوضوح عما اعتقدت أنني أخطأت فيها كأم، وبدأنا نتحدث مع بعضنا بعضًا بصراحة وصدق أكثر كثيرًا مما سبق، والحقيقة أن تلك السعادة التي غمرتني بفضل ترابط حياتنا تداعب قلبي بالبهجة.

رابع الدروس المهمة: **تحدّثي إلى أبنائك عما يواجهك من صِعاب بشأنهم، في حدود المعقول، دعيهم يؤدون دورًا حيثما أمكنهم ذلك.** تصرفوا وتناقشوا كفريق، لكن ظلّي أنتِ الكبيرة الراشدة. تفاعلي مع أصدقائهم، واستضيفي الأمهات الأخريات في منزلك. قرّبي المسافات بينكما بالدراسة، والقراءة والاستماع إلى التسجيلات الصوتية بشأن حول المراهقين ومشكلات جيلهم. هناك دورات رائعة وورش عمل تفاعلية للأمهات عبر الإنترنت. أوصيكِ بمتابعتها، ولكن تجنبي تبنّي دور الأم اللطيفة، أو الأم الساعية إلى إرضاء الآخرين دائمًا، أو الأم الجذابة، مهما يكن ذلك يُرضي غرورك، فهذا لا يفيد كما أنه مُحرج أيضًا.

من خلال تأملي حال مئات الأمهات اللاتي تشاورن معي كخبيرة نفسية وخبيرة تربوية، أدركتُ أن ثمة نمطًا لمخاوفهن. يتساءل البعض عن مهارات

الأمومة لديهن: هل عاملت ابني بعدل؟ ما الذي لا يمكنني رؤيته؟ كيف يمكنني أن أحسن من أدائي؟ يسيطر الشعور بالذنب على هؤلاء الأمهات.

بينما تطرح الأخريات أسئلة عن أبنائهن: هل هو على ما يرام؟ هل هذا السلوك طبيعيٌّ؟ لماذا هو كسول وغير مهتم؟ لمَ لا يتحدث معي؟ كيف بإمكاني دفعه لفعل الشيء الصحيح؟ هؤلاء الأمهات يلقين باللوم.

بعض الأمهات يتمتعن بالبصيرة، والاستعداد للتغيير، والنظر صوب المسقبل؛ أولئك يقلن: «أخبريني بما يجب عليَّ فعله». إنهن يضعن أهدافًا ولديهن مهمة، ومع الأسف قد تظل الأخريات عالقات في الماضي. أولئك يقلن: «لم أربِّه قط ليصبح هكذا!»، أو «هل تعرفين كيف كان الأمر صعبًا؟». تظل هؤلاء الأمهات رهن دور الضحية. لقد استمعت إلى هذه الأسئلة، وحاولت الإجابة عنها من أجلك في هذا الكتاب. أتمنى أن تكوني قد شاهدتِ أنماطك المعتادة، واستشعرت رهافة قلبك، فهنا تكمن الأرض الخصبة. إن معاناتنا هي البذور التي نحصد منها مواطن قوتنا.

مهما يكن أسلوبك، ومهما تكن طريقتك، فإن القاعدة الأساسية هي أن تتوقفي، وتُهدِّئي من روعك، وتكوني حاضرة واعية بلحظتك الراهنة. اتكئي على مشاعرك، واستمعي إلى ما يقوله ابنك، واستشعري ما لا يقوله. ثم املئي قلبك بالحب. **دائمًا، اجعلي الحب مرسى رحلتك.** ولتبدئي بمحبة نفسك ومسامحتها أولًا، ثم افتحي قلبك لعائلتك. الحب ورحابة الصدر سيضمدان كل جراح العلاقة.

في أيامنا هذه، أقضي بعض الوقت في التأمل كل صباح. وأمارس التأمل الواعي/ يقظة الذهن، وأمارس تمرينات الامتنان، وأقضي بعض الوقت في الطبيعة، وأمارس طقوسًا بوذية تسمى «ميتا»، وهي عبارة عن تأمل قائم على استدعاء مشاعر الحب والعطف، ويركز على تنمية نزعة الخير غير المشروطة تجاه جميع الكائنات. لقد علمني تأمل «ميتا» فرحة التعاطف مع الذات والتعاطف مع الآخرين، فالممارسة هي سبيل لإيجاد السلام.

حينما أنظر إلى السنوات التي قضيتها في تربية ولديَّ، يكون لدي تحيز إيجابيٌّ وذاكرة انتقائية. أرى الأشياء الجيدة والأوقات الجيدة، لكن صدقيني عندما أخبرك أنني تعثرت، وبكيت، وجنّ جنوني مرة كل شهر، بل وشعرت أحيانًا بأنني ضحية. سبق أن تمكن مني الشعور بالحيرة، وكانت التجربة تفوق طاقتي، وفشلت في الحفاظ على توازن صحيٍّ بين العمل والحياة. واخترت بعض علاقات الحب السيئة التي جعلت أولادي يشعرون بالحنق. كنت أشعر عادةً بالذنب، وأفرط في محاولات إصلاح الأمور وتقديم النصائح. ومع ذلك، فقد نجحنا جميعًا في أن نكون متسقين مع ذواتنا، ومرحين، وصادقين، ومخلصين، ومترابطين. كما خصصنا بعض الوقت للاستمتاع بالكثير من المغامرات معًا في عطلات نهاية الأسبوع.

ثمة درس مهم تعلمته من أحلك اللحظات، وها أنا أدرِّسه الآن، ألا وهو تحديد المقاصد الواعية؛ **مقاصد تربية واضحة مبنية على القيم المشتركة.** ناقشي هذه القيم، أفسحي المجال لسماع آراء الجميع. فعّلي مقاصدك، ووضحي ما يجب وما لا يجب. كوني دائمًا على صلة بقيمك وقيم ابنك الأساسية مهما يكلف الأمر، واحذري: لا تكوني عبدة لدى ابنك أبدًا!

لقد جمعت أيضًا نصائح من أمهات أخريات. ودائمًا في دوراتي أطرح السؤال الآتي: «ما يفلح معك وما لا يفلح؟،» وأقيّم معظم الدورات، وأطلب من الحضور تقييمها. وبهذه الطريقة، جمعت نصائح من أمهات وآباء البنين والبنات. وأعددت هذه القوائم من أجلك، وكتبتها في ورقة العمل التي ستجدينها بالصفحة التالية. اقرئيها، وتأمليها، وأضيفي إليها، والأهم من ذلك، أضفي عليها بصمتك الخاصة، وتدربي على فعل شيء مختلف، أو تبنّي مقولة «تصنّعي النجاح حتى تصنعيه».

ليس هنالك ما يجلب شعورًا بالرضا والقوة أكثر من أن يكون لديكِ علاقة قوية وعميقة مع ابنك تقوي على الصمود أمام اختبارات الزمان؛ علاقة تلهمه، وتقوي صحته العاطفية، حتى تربّي ابنًا يتصل ليطمئن عليك، ويجعل لعيد ميلادك الأولوية، ويحب أن يأتي إلى منزلك مع شريكته، ويراك في نهاية المطاف كاتمة أسراره وصديقته المقربة. لا أنكر أن الصدامات لطالما كانت جزءًا من الرحلة، وبفضل مشيئة الله أو كرمه، لم ينحرف أيٌّ منا نحن الثلاثة تمامًا عن المسار الصحيح.

لذا بشكلٍ ما أو بآخر، نجحت الصلوات، والدموع، والآمال، والأفراح. وها أنا قد وصلت إلى مكان تغمره السعادة، وأتمنى لكِ ذلك أيضًا. بعد كل شيء، العلاقة الصحية، والصادقة، والمُحِبة بين الأم وابنها هي أحد أقوى ضمانات العيش الهني. تغمرني السعادة حينما يكون ولداي سعيدين. هذه هي الأمومة...

نصائح من الأمهات إلى الأمهات

1. أحبِي ابنك بصفته شخصًا منفصلًا عنك، وهدية في حياتك.
2. اعلمي أن حاجتك إلى السيطرة تعيق قدراته على التعبير.
3. فرّقي بين التنفيس عن نوبات الغضب، والتواصل الحازم.
4. ثمة دافع قوي بحياة ابنك عليكِ الاعتراف بأنه صحيٌّ، وهو العناد. واعلمي أن ابنك في حاجة إلى مهمة ينخرط فيها.
5. ليكن هدفك تربية رجل ناضج، ليس رجلًا مثاليًّا.
6. الماديات لن تُشبع الاحتياجات الداخلية، وحدها التجارب ذات المغزى والعلاقات الجيدة مع المخلوقات هي ما ستشبعها.
7. احذري من أن تنقلي إلى ابنك الثقافة الرائجة، بل تحدّي نفسك وهو أيضًا بشأن الامتثال ثقافة القطيع.
8. إذا انصب اهتمامك على المشكلة، فستواصلين الاصطدام بها؛ وسّعي منظورك، وفقط تأكدي من أنه يعرف عواقب ما يفعل.
9. جوهر الأبوة والأمومة في الغالب يتمثل في بناء العلاقات.
10. اخلقي متسعًا يخلو من الضغط، وخوضي محادثات تخلو من الأحكام.
11. الأسر التي تلعب معًا، وتصلي معًا ستبقى معًا.
12. الشغف الطبيعيُّ لابنك يجب أن ينبع من داخله، ليس من داخلك أنتِ.
13. أعيدي النظر إذا كنت تعتقدين أن دور الرجل يقتصر على الحماية والعمل. لدى الرجال رحلة روحية أيضًا.
14. خططي لعطلات تتضمن التواصل مع الطبيعة، وساعدي الأولاد على استعادة صلتهم بجميع حواسهم، واغتنام تجارب محسوسة مباشرة.
15. انتبهي للطريقة التي تؤثر بها تجاربك الشخصية -بشأن الذكورة- في ممارستك التربية.
16. اعلمي أنه يحبك ويسمعك. غالبًا ما تتمثل لغته في الفعل، وليس الكلمات.
17. ذكّريه بأن يسترشد بأفكاره الرصينة «المتأنية».
18. ذكّري نفسك بإعادة تركيز الانتباه على حياتك، دعك عن أسلوب التربية القائم على مراقبة كل صغيرة وكبيرة من كثب.
19. اقبلي محدوديتك.
20. اقبلي أنه ثمة أشياء لن يخبرك بها، فالأسرار جزء من مراهقته.
21. ضعي حدودًا منطقية وواضحة. واسمحي له بمزيد من الحرية في إطار هذه الحدود.
22. لا تكفّي أبدًا عن إخباره بأنك تؤمنين به وتحبينه.

جهات ساعدتني في رحلة التربية

South African helplines:

Adcock Ingram depression and anxiety helpline 0800 70 80 90

ADHD helpline 0800 55 44 33

Akeso psychiatric response unit 0861 435 787

Childline 08000 55 555

Destiny helpline for youth and students 0800 41 42 43

LifeLine: National counselling line 0861 322 322

Stop gender violence 0800 150 150

AIDS helpline 0800 012 322

Pharmadynamics police and trauma line 0800 20 50 26

Rape Crisis 021 447 9762

South African Depression and Anxiety Group (SADAG) 011 234 4837 SADAG suicide crisis helpline: 0800 567 567 or SMS 31393

Substance abuse helpline 0800 12 13 14 or SMS 32312

Online resources

Parent information and courses you can attend or complete online: Keep Connected www.keepconnected.searchinstitute.org

Megan de Beyer www.megandebeyer.com

/Nikki Bush www.nikkibush.com/talks/parenting

Parenting Resources www.parenting-resources.com/systematic-training- effective-parenting.htm

Priceless Parenting www.pricelessparenting.com

/Udemy Neuroscience for Parents www.udemy.com/course/neuroscience- and-parenting

:A Facebook support group

/The Village: www.facebook.com/groups/1718861155110611

:Resources to keep you safe

Mankind Project for Dads www.mkpau.org

People Opposing Women Abuse (POWA) www.powa.co.za Rape Crisis www.rapecrisis.org.za

SaferSpaces www.saferspaces.org.za

:Drug rehabilitation centres

Akeso Behavioural Healthcare Group www.akeso.co.za

Bethesda Addictions Treatment Centre www.bethesda4recovery.com Crossroads Recovery Centres www.crossroadsrecovery.co.za

Healing Wings www.healingwings.co.za

Houghton House Addiction Recovery Centres www.houghtonhouse.co.za Oasis Recovery Centre www.oasisrecoverycentre.com

Recovery Centre at White River www.whiteriverrecovery.co.za Toevlug Alcohol and Drug Dependence Centre www.toevlug.org

:Mental health centres and information

Crescent Clinic www.crescentclinic.com Life Healthcare www.lifehealthcare.co.za

SA Federation for Mental Health www.safmh.orgza

:Free family counselling

Families South Africa www.famsa.org.za

أعدّي قائمة للجهات المحلية التي تساعدك في رحلة التربية:

يحتاج جميع الآباء والأمهات إلى مساعدة من الخبراء الجديرين بالثقة. اكتبي أرقام هواتف هؤلاء، أو بريدهم الإلكتروني:

- طبيبي:
- أقرب مستشفى: ....
- عيادة الحساسية: ....
- طبيب/ة الجلدية: ....
- مركز الاستشارات: ....
- خبير/ة علم النفس التربوي: ....
- مستشار/ة الأسرة: ....
- المركز التعليمي: ....
- المركز المشرف على الابن عند السفر: ....
- أقرب مركز: ....
- مركز الدعم النفسي: ....
- مركز التطوع: ....
- خط نجدة الطفل: ....
- خط مساعدة المراهقين: ....

لمزيد من المعلومات:

لا تترددي في مراسلتي عبر البريد الإلكتروني: megan@megandebeyer.co.uk. أو تفضّلي بزيارة الموقع الإلكتروني: www.megandebeyer.com

شكر وتقدير

أود أن أتقدم بالشكر لجميع الأمهات اللائي حضرن ورش العمل التي أدرتُها على مدار اثني عشر عامًا الماضية. أسئلتكن هي ما أُجيب عنها في هذا الكتاب. أدين بالفضل أيضًا لجميع المدارس في المملكة المتحدة، وكاليفورنيا، وأستراليا التي وثقت بي كخبيرة نفسية أجنبية، وأتاحوا لي نقل ما تعلمته إلى الأمهات والآباء.

أتوجه بشكر خاص للدكتور جيسون بانتجيس وليز كينج من مدرسة الأساقفة بمدينة كيب تاون، وتيم جارفيس من مدرسة مايكلهاوس بمدينة كوازولو ناتال، وراي سوان من مدرسة برايتون غرامر ملبورن؛ الذين روّجوا عملي ودعموه.

خالص امتناني لسارة بولين، وكيلتي في جنوب إفريقيا التي ساعدتني على بدء هذا الكتاب. كما أشكر المحررتين الرئيسيتين اللتين أدتا دورًا رئيسيًّا؛ رونيل ريختر هربرت من دار بنغوين راندوم للنشر، على تعديلاتها ودعمها، ولوري كوهين على قراءتها المدققة للكتاب في اللحظات الأخيرة قبل الطباعة.

وأدين بالفضل لشركة هايسبوت، وكيلي الأدبي في نيوزيلندا وأستراليا، على خططها لإصدار نسخة صوتية من الكتاب، وتنظيم جولة عالمية لطرحه، وشركة كونفيرسيشن كابيتال، على تنظيمها المقرر للجولة.

شكر خاص لفانيسا رافيلي لتوقُّعها أفضل ما لدي.

خالص امتناني لشريكي سيمون، وأختي كارولين، وولديَّ: جيمس وجو، على دعمهم وتشجيعهم المحب. لولاهم لَما وصل هذا الكتاب إلى يديكِ.