

## بين الأهل والأبناء.. علاقة خاصة



«استفد من الفرصة السانحة الآن للتعرف على العلاقة بأطفالك.. فهم لا يلبثون أن يصبحوا مراهقين»

إنّ مثل هذه التحذيرات من الأصدقاء والأقارب فضلاً عن الصورة التي يقدّرها الإعلام للمرأهقين كمحيري شعب ومتصرّدين وغير مسؤولين، تقود الأهل إلى أن تيرقّبوا حدوث المشاكل ما أن يبلغ طفلهم مرحلة البلوغ. غير أنّه ليس من الضروري أن تتحول الحياة العائلية إلى ساحة معركة في خلال سنوات المراهقة، بل يمكن للأهل والمرأهقين أن يعيشَا معاً في شكل منسجم ومتناعلم، إذا ما عرف الأهل ماذا يتوقّعون.

تهدف هذه النصائح إلى مساعدة الأهل على التكيّف في شكل أكثر فاعلية مع التغييرات التي تحدث لأبنائهم في فترة المراهقة. وعلى الرغم من أنّ النصائح المقدمة تستهدف أهالي المرأةهقين في شكل أساسي، إلا أنّه يمكن لأهالي مَن هم أصغر سنّاً الاستفادة منها أيضاً.

- الإطار الثقا في

الاهتمام الصحافي بالمرأهقين ذو طابع سلبي، إذ تركّز الصحافة دائمًا على المرأةهقين من أصحاب المشاكل: الهاربين ومخالفـي القانون. ونادرًاً ما نجد تحقيقـاً عن المتطوعـين في المستشفيـات ومخيمـات الأطفال.

وليس للمرأهقين وضع معترـف به في المجتمع.. فنحن لم نعد في حاجة إليـهم للقيام ببعض

المهام الأساسية كحل الأبقار أو تقطيع الحطب، ما يمنهم إحساساً بأهميّتهم (وحتى المراهقين الذين يعملون عملاً جزئياً لا يحصلون على مبالغ من المال تعدّ أساسية في تأمين معيشتهم).

كان المراهقون في الماضي يكبرون في سرعة. أمّا الآن، فنحن نطلب منهم أن يبقوا معتمدين علينا حتى ينهوا التعليم الذي يؤهلهم لإيجاد عمل في مجتمع ذي طابع تكنولوجي. وهناك مشكلة أخرى تتمثل في العزلة الإجتماعية. فالإتجاه السائد هو نحو العائلات الصغيرة، فضلاً عن الإنتحال السريع من بيت إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى، وتزايد نسبة الطلاق، يؤدي في الغالب إلى عدم وجود أقارب مجاوريين يمكن أن يساعدوا المراهقين وأهاليهم في التغلب على المشاكل الحادة. فعندما يحصل إحتكاك بين الأهل والمراهق، لن يكون هناك مَن يلجأ المراهق إليه طلباً للنصائح والمساعدة، أو للتدخل لإزالة التوتر.

لذلك ليس من المفاجئ أن يشعر الأهل بأنّهم غير قادرين على التغلب على مشكلة تربية المراهقين من أبنائهم. غير أنّ هناك بعض الخطوات التي يمكن أن نلجأ إليها لبحث الأمر. يمكننا أن نبدأ على سبيل المثال بتذكرة فترة مراهقتنا. ونسأل أنفسنا أسئلة من نوع: إلى أي مدى كنت أشارك أهلي في حياتي؟ ألم أكن نقدياً وأحبّ المحاججة؟ ماذا كانت أحلامي واهتماماتي؟ أسئلة من هذا النوع يمكن أن تساعدنا على تقبّل سلوك أبنائنا.

هناك بعض الأمور الصحيحة في كل عمر وفي كل ثقاقة. فالمرأفة هي دائمًا نضال من أجل الاستقلال وتتضمن بالضرورة بعض التحدّي لسلطة الأهل.

ولا يزال على المراهقين أن يتآقلموا، كما فعلنا نحن، مع التغييرات الجسدية الرئيسية، والتقلّبات العاطفية، والمراحل الجنسية غير المعتادين عليها، ومنافسة أقرانهم وتغيير هوياتهم وال الحاجة إلى إتخاذ قرارات حياتية مهمة مع ما يرافق ذلك من شعور بالوحدة والقلق.

العالم اليوم يتغيّر بسرعة ويختلف في مناح عدّة عن العالم الذي كنّا نعيش فيه. فالراهقون يواجهون اليوم مجتمعات أكثر تعقيداً وأقل شخصانية. ولقد باتت المخدرات والكحول في متناول اليد. وعلى راهقي اليوم أن يزيدوا إلى همومهم هم الإيدز وتفشي العنف وعدم توافر فرص العمل.

والضغوط التي يتعرّض لها راهقو اليوم أكثر شدّة. ولقد أصبح الشباب هدفاً رئيساً للمعلنيين ولبعض الإعلاميين الذين يدعونهم لأن يكبروا بسرعة وأن يحصلوا على شيء الآن.

## - العلاقات العائلية

وفي الوقت الذي يعاني المراهقون من هذه المشاكل، يغرق الأهل في مشاكلهم الخاصة المتعلقة

بتقدمهم في العمر، فإذا كان المراهق ينزعج لدى ظهور كل حبّ الشّباب، نجد الأهل يقلّون مع بروز كل تجعيد جديد في وجوههم. وفيما يأخذ المراهقون في التفكير بالمستقبل والفرص التي تزخر فيه، نجد الأهالي يفكّرون في الوقت المتبقّي لهم، وفي تضاؤل الفرص وأمامهم. وبينما يكتسب المراهقون المزيد من القوّة في كل يوم، نجد الأهلي يفكّرون في محدودية قوّتهم. لكن التخلّي عن السلطة التي يملكونها لأبنائهم ربّما كان أمراً بالغ الصعوبة. وبينما يدرك الأهل الجيد دون أنّ عليهم أن يتخلّوا في وقت ما عن مهمّاتهم، ولكن الصعوبة تكمن في معرفة كيفية القيام بذلك ومتى.

لكن الأهل ليسوا الوحيدين الذين يعانون من مشاعر متناقضة. فيما يحاول المراهقون أن يحققوا هوياتهم، عليهم أن يتكيّفوا مع فقدانهم لامان طفولتهم وتقدّمُ المزيد من المسؤوليات.

وإذ يعمل أبناءنا بجد للحصول على استقلالهم، فإنّ تعاطينا إزاء هذا النضال أساسياً لنجاحهم، ذلك أنّ امتلاك الأهل لمثل هذه الرؤية الشاملة والبعيدة المدى يجعل الطرفان، الأهل والأبناء، أكثر نجاحاً وقدرة على إجتياز هذه المرحلة. فعندما يتافق الأهل مع المراهقين، تكون الحياة العائلية أكثر من رائعة، ذلك أنّ هناك متعة حقيقية وطاقة حيوية يوفرها المراهقون لأهاليهم، وخصوصاً مع ما توفّره روحهم المعنوية العالية وسرعة بديهيّتهم من حبور، لكن عندما يقف المراهقون والأهل على طرف في نقيض، فإنّ نزوع المراهقين إلى الإعتماد بالصمت والرفض يمكن أن يربك الأهل ويوترهم. فالحياة مع المراهقين أشبه بقطار الملاهي الذي يعلو ويهبط، إنّما على المستوى العاطفي هذه المرّة.

عليكم الإستفادة إلى الحدّ الأقصى من لحظات الإتفاق مع أبنائكم، وعليكم أن تتذكّروا خصالهم الحسنة حتى في عزّ أوقات الإختلاف معهم. ومن المهم جداً أن يرى الأهل في عدم الإستقرار الذي يصاحب علاقتهم بالمراهقين من أبنائهم كما هو فعلًا: مجرد مرحلة ضرورية من تطور المراهقين بإتجاه الإنفصال عن أهاليهم.

#### - "إفعل" و"لا تفعل"

- لا تناقض الطريقة التي ينظر من خلالها المراهقون إلى الأمور، بل اعرض لوجهة نظرك قائلاً: "لدي" وجهة نظر أخرى، "هذا ما أؤمن به" و"هكذا أرى إلى هذه المسألة".
- لا تحاصر أو تعط، فذلك لن يجر إلا إلى العداء. هذا فضلاً عن أنّ المراهق (العا迪) يصبح (أصمّ) إذا زاد عدد الجمل عن الخمس.
- لا تضع حدوداً لا يمكنك فرضها.
- ركّز على السلوك لا على الشخص.

- فكّـر مقدماً بما ستقوله وكيف.
- حافظ على وضوح رسالتك وقصرها.
- ركّـز على موضوع واحد في الجلسة الواحدة.

## - القواعد والنظام

من الطبيعي أن يحاول المراهق أن يختبر القواعد الموضوعة، لكن بعض القواعد لا ينبغي أن تكون موضع تفاوض. والأهل الذين يقيمون الدنيا ولا يقعدونها لدى حصول أي إختلاف يغامرون بخسارة أي نفوذ يملكونه على أبناءهم، إذ يؤدي طلب الخصوص التام على كسب خصوم ألدّاء حتى ولو كان ذلك في شكل غير واع. وبالتالي، يتعمّن، كلما ذلك ممكناً، أن تَذَكُّر القواعد كإرشادات عامة وليس كإنذارات، وإلا تحولت الحياة العائلية إلى سلسلة من الصراعات على السلطة.

وعلى الأهل أن يساعدوا أبناءهم على الانتقال من إنضباط الأهل إلى الإنضباط الذاتي. ولكي يحصل ذلك، على المراهقين أن يتعلّموا فن التفاوض وكيف يكونون متعاونين في وضع القواعد وفي حل المشاكل. وعليهم أيضاً أن يتعلّموا أبناءهم كيف يفكّـرون في شكل مستقل لكي يكونوا قادرين على اتخاذ القرارات الصحيحة عندما لا يكون الأهل على مقربة منهم. ويمكن مساعدة الأبناء على التدريب على التفاوض وتغيير المجرى الذي تصرف به طاقاتهم بإبعادها عن الصراع على السلطة.

وتعتمد المفاوضات الناجحة بين الأهل والمراهقين على ثلاثة أُمور:

- إشراك المراهقين في عملية صنع القواعد ووضع الحدود والتوصّل إلى قرارات.
- الإحتفاظ بأكبر قدر ممكن من الهدوء والعقلانية عندما تتراجع المشاعر، ومن المهم جداً في هذه الحالة السيطرة على الغضب.
- استخدام الطريقة المحددة التالية في حل المشاكل: تحديد موضوع التفاوض، التفكير في كل الحلول الممكنة وتضييق الخيارات إلى أن يتم التوصل إلى حل يمكن الطرفان أن يتعايشا معه، ومن ثمّ عقد إتفاق وتقويم النتائج.

ومن المفيد في هذا المجال النظر إلى السلوك غير الصحيح أو غير المقبول بصفة كونه خطأ في الحكم أو الإختيار الذي تقع تبعاته على المراهق نفسه في المقام الأوّل. إذا أخطأ إبنك في التصرف، دعه يعرف شعورك على الفور. فالتعبير عن الحزن أو الخيبة إزاء سلوك أو تصرف خاطئ، أكثر إيجابية من التعبير عن الغضب. فالحزن يترك المشكلة عند المراهق، في حين أنّ الغضب ينقل المشكلة إليك.

وعلى الأهل أن يكون لسان حالهم هو الآتي: "أنا أحبّـك إلى حد لا يمكنني أن أقف متفرجاً"

وأنت تقوم بعمل مؤذ. وعندما تظهر لي من خلال تصرفاتك أزّك قادر على التصرف في شكل أفضل، فإذا زّني سأسكط".

وإذا كان حل المشكلة الآنية مهمًا، فإنّ الأهم هو المرة البعيدة المدى. وبالتالي، فإنّ مهمة الأهل تكمن في أن يساعدوا أبناءهم في تطوير قدرتهم على اتخاذ القرارات الصحيحة بالإعتماد على أنفسهم.

والشبان في العادة لا يفتقدون إلى الخبرة فحسب، بل هم غالباً لا يملكون بعد النظر. وعلى الأهل أن يعلموا المراهقين على التفكير كلاعب شطرنج، أي أن يفكّروا في العواقب ويتوّقّعوا ما يمكن أن ينتج منها.

في المقابل، يتعمّد على الأهل أن يسألوا أنفسهم: ماذا يمكن أن أفعل في مثل هذا الوضع لكي أسعد إبني على أن يكون أكثر مسؤولية؟

#### - الأبوة الإيجابية

أن تقول لإبنك المراهق (أحبّك) أقل أهميّة من أن تظهر له في شكل ملموس أزّك مهتم بأمره. ومن أهم الوسائل التي تمكّنك من القيام بذلك، تكمن في مساعدته على الإيمان بنفسه. ولا يمكن للمراهق أن يؤمن بنفسه إلا إذا كان يعرف أزّنا نؤمن به. ولتكن الرسالة التي يوجّها كل منكم لإبنه المراهق: (قد لا أفهم دائمًا ماذا يجري، ولكنني على ثقة أزّك سترتّب الأمر وتقع واقفاً على قدميك). ▶