



## الفصل الثالث عشر



### إنتاج مهلك مضاد لعلاقات الآباء السامة

سأتحدث في هذا الفصل عن عدة نقاط:

الآراء السلبية للأهل، مشكلة الفتيات اللاتي يعانين من التدخل المفرط في حياتهن الشخصية، والذي يصل مع بعض الفتيات إلى الإجبار على الزواج.

طلبت من صديقتي إرسال مشكلاتهن الخاصة على موقع صراحة، لكي يتجنبوا الشعور بالحرج: وكانت تلك إحدى الرسائل التي دفعتني للبحث طويلاً في الأمر: «صديقتي إسراء، لم أكن أبداً أحد الأطفال الذين يخبرون أمهاتهم

يكل شيء. كنت غيورة دائماً عندما يقول أصدقائي يقومون بالحديث في كل شيء مع أمهاتهم.

كل شيء، حتى عن الأولاد والمغامرات العاطفية. كلما حاولت التحدث معها، كانت تحاول هدم ثقتي أو حياتي بحديثها

لي. بالإضافة إلى ذلك، كان يزعجني دائماً، أن أبكي وأبكي أمامها ولتسألني بغضب: «لماذا كنت أبكي ولماذا لا أستطيع التوقف! إنها تصرخ في وجهي ربما كل يوم لشيء ما. والمستفز في الأمر أن جميعها أشياء صغيرة، لم أسمع تلك المشكلات من صديقاتي من قبل. إنها تتشاجر معي لعدم وضع الشامبو مرة أخرى في المكان الصحيح في حوض الاستحمام. لعدم غسل الأطباق، لم أسمعها أبداً تقول «شكراً على تفوقك الدراسي»، من النادر الحصول منها على بعض التشجيع».

كانت تلك الرسالة كفيلة بإثارة تعاطفي معها ولكن مشاعر الغضب عندي كانت أعلى، عزيزتي صاحبة الرسالة، أنا آسفة للغاية لأنك تمرين بهذا. يبدو موقفك مزعجاً للغاية، وأنت، مثل أي شخص آخر، تستحقين أن يكون لديك أم تكون من أكبر المعجيين والداعمين لك. لسوء الحظ، ما يحدث بدلاً من ذلك هو أن والدتك تتقذك وتدمرك مما يدفعك إلى التشكيك في نفسك وبالتالي إلى ضعف احترام الذات. يحدث هذا لأننا نميل إلى استيعاب وجهات نظر والدتنا فينا، صحيح؟

ويبدو أنها تفتقر إلى المهارات لتكون دافئة وداعمة وهادئة. فكري في أن والدتك قد تواجه الكثير من المشكلات التي لم تحل بعد. ربما نشأت في مثل هذا. هذا مؤسف.

نشأ الكثيرون منا بتبني وجهات نظر والدينا دون إدراك أن هذه هي آراء آبائنا، وليست وجهات نظرنا نحن. أنظري إلى الأطفال



الصغار في مرحلة الرياض، وكلما سمعتهم يقولون أشياء سلبية عن أنفسهم، أعرفي أن والديهم أو شخص ما قريب منهم يقول لهم نفس الأشياء بالضبط.

كيف يمكن مواجهة التصرفات التي يفعلها الأهل، والتي قد تدفع الكثيرين إلى الشعور بالإحباط في أغلب الأوقات؟! »

**الخطوة الأولى يا ميركلاتي العزيزات:**

لا تقارني والديك بالآباء الآخرين. لا تسألني عن سبب وجود أشخاص آخرين لديهم آباء يراعونهم ويدعمونهم، وبينما أنت لديك آباء مزعجين وغير عقلانيين ويصعب التعامل معهم. مثل هذه المقارنة تجعلك تشعرين بالغيرة مثل الضحية.

**الخطوة الثانية:** الحديث ليس هو لغة الحب الوحيدة، معظم الآباء يقدمون محبتهم من خلال إعطاء خدمة معينة؛ أنصحك بقراءة هذا الكتاب (Gary Chapman's The 5 Love Language).

المهم تعلمي تقبل أن بعض الآباء لا يحبون التعبير عن الحب شفهيًا.

**الخطوة الثالثة:** تعرفي على أسباب النقد وحاولي تجنبها، إذا كان ليس لها صلة بمصلحتك.

هناك أنواع مختلفة من الآباء السلبيين. يمكن أن يكون والدك مزيجًا من نوعين أو أكثر من الأنواع التي سأذكرها:



الآباء الذين يمتلكون نزعة السيطرة: ينتقدونك لأنهم يريدون التحكم في اختياراتك. على سبيل المثال، قد ينتقد حبك لمجال الطب ليجبرك على اختيار شعبة الرياضة في الثانوية العامة ومن بعدها دخولك لكلية الهندسة.

الآباء النرجسيون: ينتقدونك لأنهم يشعرون أنهم مهددون بنجاحك واستقلالك. «ولكن هذه فئة قليلة بل نادرة».

الآباء المستنزفون: يطلقون عليك بعض الألقاب مثل: السمينة، الغبية أو الفاشلة، ويقللون من شأنك، ويقارنون بينك وبين أخريات. هذه الفئة بصراحة لديهم بعض المشاكل النفسية أو الاضطراب ولديهم طفولة سيئة.

الآباء القلقون: إنهم شديدي الحماية ومنتقدونك لأنهم يخشون أن ترتكبي أخطاء.

الآباء «بصراحة لا أعرف ماذا أسميهم»: هم متشائمون ولهم نظرة سلبية للحياة. على سبيل المثال: قد يرفض إحدى المنح المقدمة لك للدراسة في أمريكا على اعتبار أنه من الممكن أن تتعرضي هناك لحادثة قتل أو اعتداء.

إذا فهمتي نوع والدك فيمكنك بسهولة تجنب الانتقادات!

الخطوة الرابعة: غيري نفسك بدلاً من محاولة تغيير والديك.

ضغط الأهل على الأبناء في مرحلة الثانوية حتى يتعدوا عن الفيس أو الأصدقاء، ونصيحتهم لهم بالمذاكرة «في الواقع الأهل على حق في الكثير من الأحيان أيضاً».



لذا ركزي على أسلوب التواصل وليس على الشخص نفسه. إذا كان لديك آباء ينتقدونك دائماً، فعبري عن حدودك واجعليهم يعرفون أنك لا ترغبين في التحدث إليك بهذه الطريقة. أخبرهم إذا كانوا يريدون إيصال الرسالة إليك، طريقة الاتصال هذه لا تناسبك. إذا كنت تريد مساعدتي، فتحدث معي بشكل جيد، أو لا تتحدث معي على الإطلاق.

«بس استنوا عشان ماتفهمش غلط، ماتقوليهاش بالأسلوب ده الله يكرمك».

**الخطوة الخامسة:** لا تصدقي تلك الإنتقادات، نحن ندرس في كلية الصيدلة أن السم لا يمكنه قتلك، ولكن في حالة واحدة: هو أن تأخذي مضاد السم وهو أي علاج يقابل ويعادل عمل السم عندما ينتقدك والداك، لا تنتقدي الآخرين، ولا تنتقدي والديك ولا تنتقدي نفسك. وقفي الدائرة هنا.

إذا قام شخص ما بنقل السم إليك، فلا تنقله إلى شخص آخر. لا تقومي بشربه. إبحثي عن طريقة للتخلص منه دون الإضرار بالبيئة.

والديك لن يكونوا الوحيدين اللذين ينتقدانك.

أنت بحاجة إلى معرفة كيفية تحييد أي سم يعطى لك في أي وقت من قبل أي شخص، وعدم ترك السم ينتشر في جسمك.



في حالة الزواج وعند إيجابك على شخص ما، فأمامك إحدى الحلول المقترحة:

إذا كنتي تدرسين، حاولي مجاراتهم في الأمر وخاصة الفتيات الذي يعانين من الأهل غاية التشدد.

قومي بتمثيل الموافقة، حتى يتثنى لك الفرصة: «الانتهاء من التعليم، الحصول على وظيفة، الحصول على فرصة للسفر إلى الخارج»، وحاولي الحصول على جميع الإمتيازات بمعنى: «لن أتزوج هذا الشخص إلا عندما أنتهي من دراستي الجامعية، لن أتزوج إلا عند حصولي على فرصة العمل».

وحاولي أيضاً أن تقومي بإدخال أحد الأطراف من العائلة، «كل عيلة ليها كبير، شوفي كبير العيلة وروحي كلميه».

ومن البداية إذا كنت تملكين أهلاً متشددين لا تتركي لهم الباب أمام قراراتك: حتى لا يتطور الأمر «قومي بوضع حدود فاصلة من البداية».

