

الفصل الثاني

الكيفية التي توثق بها معاهدة سلام مع ابنك المراهق

بناء جسور الصداقة مع ابنك المراهق:

يجب أن يحاول الآباء إقامة جسور من الصداقة النابعة من كثير من الفهم لمشاعر أبنائهم العاطفية، لأن دور الوالدين ليس فقط إطلاق رشاشات أوامر بدون إبداء الأسباب، أو استخدام سلطات لمنع الأبناء المراهقين من القيام بما يريدون، حتى لو لم تكن أفعالهم ستؤذي أحداً، ولن يتسببوا في أي نوع من الضرر، وليعلم الآباء وكل من له صلة بمراهق، أن المراهقين يقومون بما يريدون، وأنهم يستطيعون بطرقهم المختلفة التغلب على كل أنواع العوائق والعراقيل التي يضعها الأهل أمامهم، والآتي بعض من تغلبات المراهقين:

*- يصر والدي على أن أصف شعري بأسلوب محدد، بل يذهب بي لمن يقوم بتصفيف شعره هو، وهذا يجعلني أشعر بأنني رجل كبير في عمره، وكل يوم يقف ليُعَايِنَنِي وأنا في طريقي للمدرسة أو الدروس، ويمسك بالفرشاة ليضبط شعري على هواه، وهكذا يكون مطمئن.. وبمجرد نزولي وسماعي لإنغلاق باب شقتنا، أخرج من جيبي فرشتي ومرآتي الصغيرة وأصف شعري على

الكيفية التي أريدها وبعشوائية كما هو معتاد في كل صحبتنا، وبالطبع أحرص حين عودتي على أن أعيد تصفيف شعري ببصمة أبي. (١٥ عامًا).

*- عندما ذهبت للصف الأول من المدرسة الثانوية، ذهبت صديقتي إلى مدرسة أخرى، كنت أطلب من أمي أن أذهب إليها في فترة ما بعد المدرسة لرؤيتها، كانت ترفض قائلة: "أنا مبسوطة أنك أخيرًا تخلصت من مصاحبتك لك بانتقالها لمدرسة أخرى"، ولم توضح لي لماذا، فما كان مني إلا أنني كنت أهرب من المدرسة بحجج كثيرة لأستطيع رؤيتها في فترة الفسحة، وأحيانًا أخرج من المدرسة قبل اليوم الدراسي لأراها وأرجع المنزل في موعدي، لا أدري لماذا يعلمنا الأهل الكذب عليهم ونحن لا نرغب ذلك؟! (١٧ عامًا).

*- حين دخلت للجامعة افتقدت بشدة أنا وصديقتي صحبتنا معًا، وكان أبي مستمر على شدته في متابعتي، وطلب مني أن أحضر له الجدول الدراسي لمراقبة التزامي بروجوعي في مواعيدي، فاتفقت أنا وصديقتي اللاتي دخلن كليات أخرى على ضبط جدول يتيح لي أن ألقاهن، وبالفعل علّق أبي الجدول في مكان واضح له، وحين كنت أدخل المنزل كان ينظر إلى الجدول وفي ساعته ثم يبتسم لي ردًا على تحيّي، وكأنه راضٍ عن انضباطي، وأنا لست راضية عن ذلك، لكن ماذا أفعل لرفضهم رؤيتي لأصحابي؟! (١٩ عامًا).

*- يحاول أبي أن يمنعني دون سبب واضح من مخاطبة أصدقائي، ويسحب التليفون مني طوال النهار.. حتى أنتهي من دروسي، ثم يتركه لي آخر اليوم معتمدًا على أنني سأنام ولن أستخدمه، وبعد أن يطمئن أنني آويتُ إلى فراشي.. يتركني وبمجرد خروجه من الحجرة أبدأ في مهاتفة أصدقائي، وهم يعرفون ذلك، ولكنني لا آخذ كفايتي من النوم.. وأذهب إلى دروسي وأنا أغالب النعاس، فلماذا لا يجدد لي أوقاتًا معينة لأخاطبهم فيه، بدلًا من أن يمنعني نهائيًا، مما يترتب عليه أن أنتقم من حرمانني من الاتصال، إلى أن أتصل أوقات مطوّلة ولمدد أطول مما لو كان مسموحًا لي بالاتصال وقتها أشياء، وبقينا سأرتب مواعيدي. (١٦ عامًا).

*- حين ضبطني أبي أشرب سجائر، قام بإجراءات مشددة معي، أبسطها حرمانني من أي نقود إضافية كان يعطينيها كلما طلبت، وبدأ في مراقبة تصرفاتي وأوقاتي، ولم يفكر في التحوار معي عمّا جعلني أجرب التدخين، لقد كانت هذه محاولاتي الأولى، وأظنني كنت سأكفُّ عنها بمجرد أن يوضح لي أبي أخطارها، ولكن تصرفاته معي أشعرتني بأنني كالفأر المحبوس.. ومحدد إقامته، كما أشعرتني تأنيباته المستمرة بأنني طفل صغير، مما جعلني أحاول أن أثبت لنفسي وكذلك له ولكن أمامي أيضًا، أنني لست كما أشعرتني، فحاولت توفير النقود التي أحتاجها من تأخير بعض احتياجات الدروس، ومن بقايا بعض الطلبات التي اشتريها للمنزل، ومن

بعض النقود القليلة التي قد أجدها أمامي دون أن يلاحظ أحد فقدها، أما الوقت.. فقد كنت أدخن علبة كاملة في أقل من ساعتين بسرعة فائقة، فكنتُ أتغيب عن أحد الدروس بالتبادل مع الدروس الأخرى كل يوم، حتى لا يلاحظ أحد من المدرسين استمرارية غيابي، فيقوم بإبلاغ أهلي عن تغيبِّي، والآن أتساءل: لماذا لا يناقشوننا بهدوء؟ إن الإجراءات التي يتخذونها ضدنا هي السبب في عندنا معهم، هم لا يفهمونا. (١٨ عامًا).

ولعلك تتساءل الآن عن السبب في أن ابنك يتحدى أوامرک ولا ينفذها، ولم تسأل نفسك: أيجب على ابنك أن ينفذ المطلوب لمجرد أنك أمرته بذلك؟! لذا يجب أن تسأل نفسك قبل كل ذلك: "هل ما أطلبه من ابني.. مطلب منطقي ويستطيع تنفيذه؟"

لأنك حين تطلب من ابنك عدم التحدّث بالتليفون مع أصدقائه نهائيًا، أو عدم تصفيف شعره مثل أقرانه، ومن ابنتك عدم لقاء صديقاتها، وكل ذلك نهائيًا فأنت تدفع أبناءك دفعًا لأن يتمردوا عليك، وبدلًا من ذلك... ماذا لو قمت بطلب تقليل الوقت المخصص للمكالمات، أو للقاء الصديقات، لكانت النتيجة أفضل، وماذا لو قمت بمناقشة ابنك في مساوئ شرب السجائر، لربّما انقطع عنها.. ولصارت العلاقة بينكما أفضل.

لأنّه غالبًا ما يحاول المراهقون كسر القواعد التي يضعها الأهل، لأنهم لا يرون مبررًا ولا ضرورة لها، ولأنّهم يَسُوا من محاولة إقناع

الأهل بوجهة نظرهم، ويعرفون أنهم لن يستمعوا إليهم..لذا لا ضرر لديهم من كسر هذه القواعد، فيقومون بكل ما قام الأهل بتحذيرهم منه، لأنهم يريدون أن يستمتعوا بحياتهم، ولا يقصدون بذلك أن يتحدوا الأهل عمدًا، ولا يهدفون بهذا التحدي معاندة الأهل، فقط يريدون بعض الاستمتاع بحياتهم، وكسر القواعد.

لذلك حين تحاول أن تتوصل إلى حلول وسط مع أبنائك، أو لو حاولت التساهل معهم بعض الشيء في بعض الأمور فإنهم سيحاولون جاهدين من جانبهم..الالتزام بدورهم في هذه الصفة العادلة، لأنهم ببساطة تأكدوا من....احترامك لهم.

فالمراهقون لديهم قدرة على التواصل الاجتماعي كمهارة اجتماعية، أي القدرة على تكوين علاقات ذات معنى مع الأصدقاء مع زيادة القدرة على حل الصراعات داخل هذه العلاقات، حيث تُشير علوم الدماغ إلى أنه في مرحلة المراهقة، يمكن للمخ معالجة التقبل الاجتماعي من الأقران، وهذا يفسر لماذا يغير المراهقون سلوكياتهم لتناسب أساليب وقيم أقرانهم، الذين يشكلون معهم مجموعة الأقران، والتي تميّز جماعتهم عن الجماعات الأخرى، تقول مراهقة (١٢ عامًا): "أصدقائي يلهمونني لمساعدة أي شخص أرى أنه في حاجة للمساعدة".

وتتدرج العمر تتطور هذه المهارات الاجتماعية، ويتم اكتشاف المشاعر الرومانسية ومعها..التغيرات الهرمونية، حيث يجعل الفص

الجبهي في الدماغ .. المراهقون يتخذون قرارات فقيرة، وقد يكون لديهم اضطرابات في تشكيل الأحكام خاصة حين تكون الأمور غير واضحة، فيتم اتخاذ قرارات سريعة بمواقف تتسم بالمخاطرة.

نموذج حالة:

إحدى الفتيات.. دخلت في مصاحبة عاطفية خلال الصف الأول الثانوي، وكان أكبر دافع لها للاستجابة للطالب الذي طلب أن يصاحبها، هو شعورها بأنها لا تهتمُّ أحدًا في منزلها، فوالدها منهمك في عمله، وغير مهتمِّ بأى ممن في المنزل بما فيهم والدتها، والأم تصب كامل اهتمامها على الأخت الكبرى، فطوال اليوم تحادثها وتشاركها مشكلاتها، وحين أعربت الابنة الصغرى عن ضيقها من أمها وعن كراهيتها لأختها، كان تعجب الأم لا يوصف.. كيف أن الأخت يمكن أن تغار من أختها للدرجة التي تصل لأن تكرهها، فحاولت أن تعالج ذلك بأن تحادث الابنة الصغرى، لكن للأسف كانت الام تحادثها عن مشكلات أختها الكبرى، فكانت الابنة تصرخ بها قائلة: "حتى وأنت تحادثيني .. لا تنسينها ولو في الحظات التي توفرينها لي، لا أريد حديثك، الآن أدركت أنك لا تشعرين بي، بل ولا تحيينني على الإطلاق، ولا أشغل بالك، ولم تنشغلي بمشكلاتي يومًا".

وهكذا كانت الفتاة (ومثلها كثيرات) مؤهلة للارتقاء في مصاحبة الطالب الموجود بمرحلتها نفسها في السنة الأولى ثانوي، فقط كانت صلتها مقتصرة على المحادثات التليفونية، وكانت إلى حد ما تحافظ في

كلماتها، لكنها ارتبطت به بكل رغبتها في تلقي الاهتمام من أحد، غير أنها كانت تتسم بالشك في مدى ارتباطه بها، رغم صلتها به التي استمرت حتى وصلا للصف الثاني الثانوي، وشكت أنه على صلة بصديقتها المقربة منها والوحيدة لديها، فقررت أن تتركه وتتركها، فكانت أزمة نفسية كبيرة لها، لأنها تناولت الأمور بمشاعر انفعالية، دون أن تملك المهارة الفكرية التي بها تستطيع تقييم الأمور.

وأخبرت الفتاة والدتها بالتجربة التي مرت بها، رغبة منها في أن تستحوذ على اهتمام أمها ووقتها وتدعيمها، التي واستها.. وبسطت لها الأمور، وأن ذلك يحدث في مثل هذه السن، وأن مشاعرها ساذجة.. وسرعان ما ستنسى، مما أشعر الفتاة بمدى استهانة أمها بما تمر به، وكانت تعتقد أن الأزمة الرهيبة والمعاناة التي تمر بها.. كانت هي الفرصة الذهبية التي ستجعلها تجذب أمها إلى جانبها لشهور على الأقل بعيداً عن أختها، إلا أن الأم بمجرد قولها لهذه الكلمات عادت مرة أخرى لاهتمامها بالأخت الكبرى التي كانت على وشك أن تُخطب، فكادت الفتاة أن تدخل في مرحلة التفكير الخطر، حيث فكّرت فعلياً في إنهاء حياتها، لولا بعض من إيمانها.. منعها من الإقدام على ذلك، لكنها خلال العام ظلت غير قادرة على الذهاب للمدرسة فترات مطوّلة، أو النزول للدروس، وبصعوبة بالغة استطاعت أن تمر بالسنة الثانية، وأصبحت في الصف الثالث الثانوي، وما زالت في حالة تفكير مستمر فيها مرت به.

وظلت الأم مغيبّة عن معاناة ابنتها الصغرى، وتساؤلها دائماً عمّا يضايقها، ولماذا هي مُغلقة عليها الباب بصفة مستمرة؟ ولماذا هي لا تشاركهم الطعام أبداً؟ وحين يضعونه، ينادونها لتناول الطعام، وبمجرد أن تنفي رغبتها في الأكل، لا يفكر أحد في مناداتها مرة أخرى، معتمدين أن الطعام موجود، وحين تشعر بالجوع ستأكل، كل ما تحدّثها به الأم أنها لا تجد أي أسباب لضيقها، والابنة تتعجب لعدم إحساس أمها بمعاناتها التي كانت تتضخم في مخيلتها، ولم تتخيل الأم أنه بعد مُضي سنة من التجربة، ما زالت الابنة متأثرة بها لمدى يعتبر خطير، لأنه مؤثر في رغبتها في الحياة والدراسة والأكل والصدّاقة، ومؤثر على معاييرها الحياتية، وطمس معالم طموحها، وفقدت طريق هدفها، ومرت شهور من السنة الفاصلة في حياتها، وهي غير قادرة على جمع شتات نفسها، ولا تستطيع إيقاف تفكيرها وإدارة شريط التجربة، لتبين موطن الخطأ والصح في معيارها، وبهذا المخزون ذهبت للاستشارة النفسية.. قبل أن يمضي العام..

إنها المشاعر الانفعالية المحفوفة بالمخاطر غير المحسوبة لمرحلة المراهقة.

وفي دراسة أُجريت على مجموعة من المراهقين طُلب منهم القيام بألعاب فيديو جيم خاصة بالقيادة، وجدوا أن المراهقين قاموا بالقيادة في اللعبة عند مستويات خطيرة حين كان كل منهم بمفرده، وحين أصبح اللعب أمام الأصدقاء، قام المراهقون بالقيادة بمستويات مُضاعفة من

الخطورة لكل من الفتيات والفتيان، وقد أظهرت الأشعة، أن أدمغة المراهقين تستجيب بشكل مختلف عند وجود أقران المراهق معه.. بالمقارنة لعدم وجودهم، ومع ذلك فإن المراهق لا يستسلم لتأثير الأقران.

على الوالدين:

*- ملاحظة أن المراهقين يحتاجون للخصوصية، للتفكير في التغيرات التي تحدث لهم داخل أجسامهم، على سبيل المثال يجب أن تكون لدى المراهق غرفة نوم خاصة به، وإن لم تكن هناك إمكانية لذلك.. على الأقل توفير مساحة مخصصة له.

*- عدم محاولة إغاية ابنهم المراهق.. بسبب أي من التغيرات التي تحدث له، لأن ذلك يسبب له الإحراج، وعدم تسمية مظاهر البلوغ.. على سبيل الخطأ بالمرض، حيث وجود ظاهرة (أوديب) أمر شائع في سن المراهقة، وهي الانجذاب إلى الجنس المعاكس، ويتعامل الآباء بتفهّم للتغيرات الحادثة، وأن أبناءهم في طريقهم من الطفولة للشباب، دون أن يتخطوا الحدود المناسبة للعلاقة الصحية بين الوالدين وابنهما.

*- معرفة أن سعي المراهق للاستقلال عن الوالدين.. هو تطور طبيعي، ولا يجب أن يُنظر له.. باعتباره رفضاً لها أو فقداناً للسيطرة على ابنهما، لذا فالآباء يحتاجون لكونهم شخصيات أكثر ثباتاً،

وموجودين كمساندين للأفكار الشبابية دون هيمنة أو تجاوز،
للهوية المستقلة للمراهق.

* - معرفة أنه بالرغم من حرص المراهق على تحدي السلطة، فإنهم يريدون بعض المعايير المحدودة، لأنها توفر لهم حدودًا آمنة يتطورون داخلها، ومع ذلك تنشأ الصراعات حين تكون السلطة هي المسألة الأساسية المطروحة في الأسرة، ويجب تجنب ذلك لأنه في نهاية المطاف أحد الأطراف (غالبًا ما يكون المراهق) هو الذي يسيطر، مما يؤدي لمشاعر الاستياء والمرارة.

* - لذلك يجب أن يكون الآباء على استعداد للإعتراف بأن هناك صراعات مشتركة تتطور في أثناء تطور التعامل بين الوالدين والمراهق، وقد تكون الخبرات متأثرة بموضوعات لم تُحل من طفولة الأبوين، أو من السنوات المبكرة لطفولة المراهق نفسه.

* - توقع أن تتعرض سلطتهم للطعن مرارًا وتكرارًا، على مدار سنوات تطور أبنائهم في مراحل المراهقة، مع ملاحظة أن المحافظة على خطوط تواصل مفتوحة واضحة، ومحدودة، يفيد في تقليل الصراعات الكبرى، ومعرفة أن من المفاهيم المغلوطة.. أن معظم الآباء يظنون أن لديهم القدر المتزايد من الحكمة التي يواجهون بها تحديات علاقة الوالدين بالمراهقين.

طرق لمساعدة المراهقين على عمل صلات اجتماعية صحيّة :

- مناقشة معنى الصداقة الحقيقية:

قد يكون الفرد لديه الكثير من المعارف، لكن الأصدقاء الحقيقيين .. من الهدايا النادرة، لذلك يجب التحدث إلى الأبناء المراهقين .. عن مزايا هؤلاء الأصدقاء الحقيقيين، وأخبرهم أن من صفاتهم:

- أن يساعدوه ويشجعوه، ويقفوا إلى جانبه حين يضايقه الآخرون.
- لا يحكمون عليه مما يرتديه، أو بتكلفة الأشياء التي لديه.
- يجعلونه يقوم بالأشياء الخطر أو غير القانونية، ولا يتركونه حين تصعب الأمور.

ساعد ابنك المراهق ليندرج فيما يهتم به :

- أخبر ابنك أنه يمكن أن يكون الصداقات في المدرسة، لكنه يستطيع أن يكون العلاقات .. من خلال المصالح المتبادلة خارج المدرسة.
- أوجد الأشياء التي يهتم بها ابنك، مثل الكمبيوتر، الموسيقى، الشُّعر، الرياضة، العلوم، والخيال، وساعده على أن يندرج في نادٍ.

نموذج حالة :

فتاة في السنة الأخيرة من المرحلة الإعدادية (١٤ عاماً)، وحيدة والدتها بعد وفاة أبيها وهي في الثالثة من عمرها، فلا تتذكره .. حتى إنّها

لا نفتقده.. ولا تشعر أنها محتاجة إلى حنان الأب .. لأنها لم تجربه (بقولها) فلا تدري ما الذي كان سيضاف لحياتها في حالة وجوده! وما كانت تدري أن ما تعانيه من جفاف حياتها... سببه غير المباشر هو عدم وجود أبيها حتى في خلفية حياتها، وكما قالت: "لم أشعر بالغيرة يوماً حين كنت أرى آباء زميلاتي في المدرسة يصحبوهن، لم أر أنني أفتقد هذه الصحبة، لأنها لم تكن موجودة يوماً.. لم يمسك بيدي وأنا ذاهبة للمدرسة في المرات الأولى، لم أفتح عيني لأراه يلاعيني.. لم يحضر لي لعبة، لم أجده في المنزل.. عند عودتي من المدرسة في أي من أيام حياتي، لم أجده في مدرستي يجل لي مشكلة أتعرض لها.. ويأخذ لي حقي.. الذي يضيع كثيرًا الآن في المدرسة.. دون أن أجد من يأخذه".

كل كلمة كانت تنفي بها احتياجها أو افتقادها لأبيها.. كانت تعبر عن مدى إحساسها بغيابه عن حياتها.. وكانت قابعة داخل قوقعة إحساسها بأنها ليست مثل بقية زميلاتنا، وبأن شيئاً هائلاً غير مكتملة به حياتها، لذا كان هذا الشعور بالافتقاد المتدثر بثياب اللافتقاد.. متجسد داخلها.. حتى امتلأت حياتها بإحساس متضخم بالوحدة.. وبأنها لا تهم أحداً ممن حولها وفي أي موقع على خريطة حياتها، لم تمتد أو اصر صداقة بينها وبين أي من زميلاتنا، كانت تظن أنها تحاول.. وأن الأخرى لا تستجبن لها، لكنّها في حقيقة الحال.. كانت تتعامل بجفاف طبيعة حياتها.. الخالية من أي مشاعر، سواء من الأب الذي لم تدركه خلال سنوات نموها، أو من الأم التي لم تسعى لتكون صديقتها، أو حتى ترشدها لكيفية التكوين الصائب لعلاقات الصداقة، لم تحاول

الاقتراب من وجدان ابنتها.. وكمقولة معظم الأمهات اللاتي يفقدن الزوج... تبرر شدتها على ابنتها.. بأنها تلعب دور الأب والأم في نفس الآن، غير مدركة أن ابنتها في أكثر أوقات حياتها احتياجاً لحبها وحنانها واهتمامها، وأنها تفتقد مساندتها لها في مواقف كثيرة تتعرض لها سواء في المدرسة أو الدروس، من الصديقات أو المدرسات، أو حتى من مديرة المدرسة التي تحكم في المواقف المختلفة لصالح زميلاتها التي تأتي أمهاتهن أو أبائهن لإنصاف بناتهم في أى صراع أو في انتقاء الفتيات لدخول المسابقات المختلفة، سواء الرياضية أو الموسيقية أو الدراسية، فكانت دائماً المديرة تقف في صف من معها ولي أمرها.. لأنه يستطيع الدفاع عن أحقية ابنته في إدراج اسمها في هذه المسابقة أو تلك، إلاهي، فكانت تشعر بالقهر المعنوي.. وكم طالبت أمها الحضور للصراخ مدافعة عن حقها مثلما تفعل الأمهات الأخريات والآباء! لكن الأم تجد أنه ليس من المفروض أن تتعامل بمثل طريقة الآخرين، وأنها حين ترى أن الأمر يحتاج لوجودها فإنها ستذهب وتعالج الأمر بطريقتها الهادئة.

وكانت تفعل ذلك في أوقات نادرة.. حين يتفاقم الأمر، ويصبح ظلم ابنتها واضحاً، وكان ذلك يُشعر ابنتها بافتقاد المساندة الاجتماعية من جانب أمها، وبقينا كانت داخلها تفتقد الأب الذي يساندها في هذه الدنيا، التي كانت تجد أن لا أحد حريص على إرضائها أو حتى السؤال عنها، وتشعر بذلك من استقبال جدتها لها أو بنات خالاتها.. أو بنات أعمامها، لم تكن هناك أي من جسور الصداقة بينها وبين أي منهن، وكانت دائرة الوحدة تضيق.. وتضيق عليها.. وكانت كلما حاولت أن تتحدث مع أمها.. تهرب من ثرثرتها، وتطالبها بالكف عن الحديث

المسترسل، وأنها تعمل طوال اليوم في ضوضاء، وليست في حاجة للمزيد، وكانت الابنة تتعجب من ضجر الأم من حديثها، لأنها كانت تسمعها في أحاديث ضاحكة مع أفراد العائلة على التلفون، فكانت تتوصل لنتيجة في عقلها بأن هناك عيبًا ما فيها .. ينفر منها البشر.. حتى أمها! وبلغت المأساة ذروتها.. وأقصى مداها.. حين كانت الفتاة تجدد الأم تتكلم بطريقة فيها الكثير من المدح عن ابنة خالتها.. أمام أفراد العائلة في المناسبات المختلفة التي تتجمع فيها، في حين أنها لم تجدها في أي من هذه المرات تفعل ذلك عنها، بل لا تدافع عنها في أي مناقشة يهاجمها أحد فيها.. على طريقته الجافة في التعامل، والتي لم تكن هي نفسها تعرف سببًا لها، وهنا ضاقت.. ضاقت الحلقة حولها، فضاقت عليها دينتها بما رحبت، وهانت عليها حياتها رغم قيمتها، فحاولت إراحة كل المحيطين بها منها.. وحاولت إراحة نفسها من علامات الاستفهام التي أغلقت نوافذ روحها.. فكانت محاولتها التخلص من هذه الحياة التي فقدت أي ملامح، حينها.. سعت الأم للاستشارة النفسية.

- ابحث عن قدوة للعلاقات:

*- ابحث عن أمثلة للصدقات الجيدة، تجدها في الكتب أو الأفلام، أو الأغاني، أو لديك.

*- حين تعرض المراهق لنماذج قدوة في واقع الحياة، ومناقشته فيمن لديه من الأصدقاء الحقيقيين، تساعده في معرفة ما القيم والصفات التي يتشاركها معهم.

- تعزيز خدمة الآخرين:

*- شجع ابنك المراهق على الاشتراك في المشروعات الخدمية في مجتمعك، وهي طريقة لتعزيز الصداقات. سواء مع من في سنه نفسها، أو في سن أكبر.

*- شجعه لتكوين روابط اجتماعية، من خلال السعي لأهداف مشتركة، لأن خدمة المجتمع تشجع على وجود مشاعر اللطف والاهتمام والتعاطف.

*- اترك الاختيار لابنك، ليشارك في نوع الخدمة المجتمعية التي يفضل تقديم جهده ووقته فيها.

- الحديث عن الحدود:

*- تحدث مع ابنك.. عن أن هناك حدوداً مع أصدقائه، لأن معنى أنه صديق.. لا يعني أن يكون بلا شخصية مع صديقه، يحركه كيفما يريد، أو يستغله.. أو يهينه.

*- وضح له أن الصداقات مثلها.. مثل العلاقات الأخرى، تحتاج لوجود.. حدود، وأكد له على وجود الاحترام والخصوصية في علاقة الصداقة.

*- حاول أن يصل له مفهوم مهم للصداقة، بأنها لا تعني القيود من كل صديق على صديقه، بل إنه يحتاج أحياناً لأن يكون له وقت يقضيه وحده، لكي تكتسب الصداقة القوة وتكون أكثر صحة على المدى الطويل.

ويجب أن نعرف أن التغيرات التي تحدث في حياة المراهق، بالنوعية والسرعة التي تحدث بها، لا يواجهها الإنسان في أي مرحلة أخرى من حياته، حيث تتدرج حياة الإنسان حينئذ من الطفولة إلى البلوغ الكامل، الذي يتيح له أن يستخدم مهارات التفكير في التفلسف حول الحياة والأحداث ويستطيع الأهل.. الإبحار بنجاح خلال فترة مراهقة أبنائهم، ويستطيعون الاستمتاع بهذه السنوات.

مع ملاحظة أن سرعة هذه التغيرات... قد تؤدي إلى التوتر والارتباك لدى الطرفين بما يجعلهم غير واثقين بما يقومون به، لذلك فإن معرفة الأهل بما يمر به المراهق من تغيرات عاطفية وانفعالية وجسدية، يجعلهم يعرفون عمًا إذا كان ابنهم يسير على الخطوات الطبيعية لمرحلة المراهقة، أم أن تصرفاته تجاوزت ما يجب، لأنه قد يمر المراهق في حياته بانفعالات عادية خاصة بتطورات مرحلته، لكنه في الوقت نفسه تكون هذه الانفعالات على غير اعتيادات الأهل منه، نظرا للهدوء الشديد الذي اعتادوه منه، ولا يدركون أن انفعاله ناتج عن دخوله مرحلة جديدة في حياته وأن الانفعال أحد سماتها.

إن التغيرات الهائلة التي حدثت في الحياة الأسرية المعاصرة ذات أهمية، حيث انخفضت كمية الوقت الذي يقضيه كثير من الآباء والأمهات مع أبنائهم.. خاصة المراهقين الذين يحتاجون لمناقشات ممتدة مع أسرهم، مما يؤدي إلى أن انخفضت أوقات التواصل والدعم والإشراف من البالغين على المراهقين في فترة حاسمة من التنمية في

عمرهم، حتى أن الآباء أصبحوا يظنون أن أهم الأدوار التي يقومون بها لأبنائهم لحمايتهم، هي زجرهم ونهيمهم على مدار الوقت باعتبارها أهم وسيلة توجيه لهم، لذلك تكثر القيود والأوامر.

وقد تظنُّ أن ابنك المراهق، سيظل متذكرًا .. كل الأوامر والقيود التي وضعتها له، وستُسائل نفسك بعد قراءة هذا الكتاب: "ما فائدة قيامي بإصلاح أسلوب معاملتي لابني المراهق.. بعد أن عاملته سنوات بطريقة خاطئة؟

ولكن تأكد من أنك بمجرد أن تغيّر من طريقتك في التعامل معه، ويلمس تطابق قولك وفعلك وأنها يدلّان معًا على حبك له.. فإنه سيشعر بصدق نياتك في تغيير أسلوبك معه، لأن الأبناء بصفة عامة لديهم دائمًا علامات استفهام مفادها: "لماذا الأشخاص أنفسهم الذين يقبلوننا، وهم يضعوننا في الفراش كل ليلة، هم أنفسهم الذين يعاقبوننا على هفواتنا في أثناء النهار؟!

وحين تبدأ في إصلاح أسلوبك معه، فإنه سينسى أخطاء الماضي، وأول الإصلاحات أن تسأل نفسك: "هل أقدم لابني كل ما يطلبه فأساهم بذلك في تحويله لطفل مدلل؟ أم أتغاضى عن بعض مطالبه لقيامى بمهام وظيفتى.. وبذلك أكون مُقَصِّرة في واجبي نحوه؟

تقول إحدى الأمهات.. طلبت مني ابنتي أن أساعدها في بعض مشترياتها المهمة، ولكنني كنت قد قررت ألا أذهب معها لضيق وقتي.. ووجدتني في حالة من الكآبة التي غطت كسحابة على حياتي،

لأني اعتدتُ القيام معها بكل مهامها.. فأثرت أن أتفرغ هذه المرة لأشغالي.. ولكنني أحسست بالذنب لنيّتي تركها وحدها.. وأحسستُ بالغضب لأنانيتي لأنني آثرت التفرغ لعملي، ثم تساءلت: لماذا أترك نفسي وحدي فريسة لأفكاري؟ فقررتُ أن أحادث ابنتي.. وأشرح لها حيرتي.. وأخبرتها أنني توصلت لحل.. وهو أن أمنحها يومين فقط من وقتي، تحاول معي إنجاز مشترياتها خلالهما، وبعدهما سأتركها.. تُكمل وحدها.

وكانت ابنتي سعيدة جداً بهذا القرار.. وقالت إن ذلك كان أكثر مما تأمل وتتوقع مني... وبالفعل تمكنتُ أنا وهي من إنجاز ما احتاجته خلال يوم فقط... وكان أكثر ما أسعدني:

- أنني أدركتُ أننا كوننا آباء، يجب أن نضع حدًا لما نبذله لأبنائنا، وسوف يستجيب أبنائنا المراهقون، إذا ساعدناهم على أن يعرفوا متطلبات حياتنا.
- ألا نفكر وحدنا فيما يجب أن نفعله، وأننا حين نشرك أبنائنا معنا، يساعدنا ذلك على اتخاذ القرار السليم بموافقتهم.

ولكن هل يشعر الأبناء بما يقوم به الأهل من أجلهم، أم يتخذون ما يقدم لهم.. كأنه حق مكتسب لهم؟ وبسؤال البعض يتبين الآتي:

- رغم أنني أنسى دائماً أن أشكر أمي، إلا أنني داخل قلبي أشكرها لتلبية طلباتي.

- أحياناً أشعر بالخجل من التعبير لأمي عن شكري لكل ما تفعله من أجلي.
- أعرف أن والديّ يشعران بحبي لهما، ولهذا لست بحاجة للتعبير لهما عن ذلك.
- أحياناً كثيرة أنسى أن أعبّر لهما عن حبي، ولكنني بالتأكيد أعتز بهما في قلبي.

ولا شك أن الشكر غير المُعبّر عنه من الأبناء، تجاه الوالدين، يصيبهما بالإحباط، لعدم تقدير أبنائهما لما يبذلانه من توفير حياة رغدة لهم، والذي لا يعرفه الوالدان أن أبنائهما يقدرون بالفعل، لكل ما يقوم به الوالدان، لذلك على الوالدين الأخذ بالخطوة الأولى تجاه التوضيح لأبنائهما بمدى ضرورة احتياجها لسماع أقوال أو الإحساس بأفعال تصدر من الأبناء تنم عن هذه المشاعر المختفية، وكأن الأبناء موصّلين غير جيدين لحرارة مشاعرهم تجاه آبائهم.

ومن الأمور المساعدة على تدريب ابنك بالتدرّج للتعبير عن شكره، هي أن تصف له حالتك وأنت تبحث له عما طلبه وتذهب من محل لآخر لتعثر له عن المواصفات الدقيقة التي يتمناها، وأنت كنت تشعر لأي درجة هذا الذي طلبه سيكون فرحاً به، وأنت كنت تتخيل فرحته وأنت تعطيه إياها، وتنتظر هذه اللحظة التي تشعر فيها بفرحته، وفرحتك بإسعاده... وتعبيره عن ذلك لك... وهنا لا يجب أن تقول إنك لست منتظراً منه الشكر... وأنت لا يمكن أن تتسوّله منه..هنا ليس

مجالاً لمثل هذا القول.. لأن الهدف ليس الشكر في حد ذاته.. بقدر أهمية إيجاد جسور من التواصل بينكما.. قبل أن يحتل الجفاء مكانه بينكما.

كذلك هناك أحد الأساليب التي تساعد على شعور ابنك بالمسئولية، وهي أن يتم تكليفه ببعض المهام، حسب سنه وقدراته، والتي بقيامه بها تسعده وتُشعره بقيمته لديك ومدى ثقته به، وفي الوقت نفسه لا تجهده.. فيقوم بها وهو سعيد بالمساحة التي أعطيتها إياها، ويقدر تعبك بالمسئوليات الكثيرة التي تقوم بها، وحينها سيحاول دائماً المساهمة معك في بعض المهام الأخرى التي لم تطلبها منه، بل أحياناً ما سيلجأ للقيام بأعمال إضافية.. بدلاً من الجلوس أمام التلفاز، أو اللعب بالتاب، لأنه يريد أن يسمع منك كلمة شكر.

لذلك لا تنس أن تُوجّه دائماً لابنك كلمات الشكر كلما قام بشيء من أجلك سواء ليسعدك أو طلبته منه، قالت إحدى الأمهات إنها كانت مريضة أياماً، وقامت ابنتها (١٦ عاماً) بأداء الأعمال المنزلية خلال فترة مرضها.. وتأخر شكر الأم لها يومين، وقد قالت لها الأم إنها تأسف كثيراً، لأنها تأخرت في شكرها.. وأن ذلك كان يجب أن يكون من يومين سابقين.. فرأت السعادة الغالبة على مشاعر ابنتها نتيجة قيامها بشكرها.. (إنها تعلمها.. وهذا أفضل من محاضرات تلقيها على مسامعها كل يوم وفي كل مناسبة، فالسلوك العملي تأثيره أقوى).

وأحياناً كثيرة لا يكتشف الأبوان ما كان يشعر به ابنهما، وقد يكتشف ذلك بعد سنوات طويلة، قالت "جويس فدرال": "حين سألتُ

ابنتي ضمن مجموعة من المراهقين أن تكتب أفضل ما فعلته من أجلها؟ ذكرت أن سفري معها في رحلة ما منذ شهور طويلة، هو أحلى حدث أدركت منه أنني أم رائعة"، وحين عدتُ بذاكرتي تذكّرتُ أنني أيامها لم أتلقَ منها أي كلمة توضح بها أنها مسرورة، حتى أنني تساءلتُ بيني وبين نفسي عما إذا كنتُ أسعدتُها، وحين أوَضَحَت لي بعد كل هذه المدة، مدى سعادتها.. حتى أنها حينها أدركت أنني أم جميلة، أيقنت أن مالي ووقتي وجهدي لم يذهب سُدى.. لأنني كنتُ أهدف من الرحلة، تكوين ذكريات سعيدة لابنتي".

وقد أوضحت إجابة الابنة أن المراهقين لديهم مشاعر رائعة تجاه والديهم، لكنهم يتجاهلون التعبير عنها.. إما خجلاً، وإما نسياناً.. وبسؤال بعض المراهقين عن أجمل ما فعله والدوهم من أجلهم:

- لقد أخذني والدي معه إلى المقهى في عيد ميلادي، وأشعرني هذا بالخصوصية.
- عندما كنتُ في الحادية عشرة أي منذ خمسة أعوام، أخذني والداي في رحلة في أثناء العيد، ورغم أنني كنتُ أريد قضاء العيد مع أصدقائي، فإنني قضيتُ وقتاً رائعاً، وما زلتُ أتذكر هذه الرحلة حتى الآن.
- منذ أربعة أعوام سمح لي والداي أخيراً بعد إلحاح أن أذهب إلى الملاهي، وما زلتُ أتذكر لهما أنهما أسعداني، حتى أنني كدتُ أبكي فرحاً بذلك.

- لقد فتحت لي حساباً بنكيّاً به مبلغ من المال، وكنتُ مذهولاً وسعيداً جداً بهذا، وبدأت منذ ذلك الحين أدّخر، حتى أصبح لديّ الآن مبلغ كبير من المال.
- لا أنسى أبداً أن أُمّي سمحت لي باستخدام بطاقتها الائتمانية، لأنسوّق بها في صحتها.. لأشترى هدية عيد ميلادي، أحسست يومها أنني سيدة ثرية.
- لا أنسى أبداً يوماً، حين طلبتُ من أُمّي أن تجلس معي لمشاهدة فيلم في التلفاز، وأتذكر إلى يومنا هذا كم كانت سعادتي بالغة، أحسستُ أن.. أُمّي.. عظيمة.

إن الأشياء التي تقوم بها لابنك المراهق في المناسبات المختلفة، وخلال الإجازات، حتى الأشياء الصغيرة، تصبح بمرور الوقت وبطريقة تلقائية، جزءاً من روابط الأسرة التي تحاول أن تغرسها في ذهنه، ورباط من الحب لا يتفكك أبداً، لأن سخاء الآباء لا يغيب عن الأبناء، ولا تقلق إذا اضطررت أحياناً أن تطلب من ابنك القيام من أمام التلفاز أو ترك أصدقائه، لتأخذه معك في رحلة، أو حتى الخروج معك لأي مكان.. فسوف تكتشف أنهم يقضون وقتاً لن ينمحي من ذاكرتهم.

تقول "جويس فدرال": "أذكر الآن بحنين شديد.. رحلاتي مع أبي، والتي كنت كارهة لها، عندما كنتُ في الثانية عشرة، ولم أرغب في الذهاب، غير أنني حين أسترجع ذكرياتي، أشعر بأسفٍ شديد تجاه أبي،

فقد كان يحاول أن يتقرب لي، ولم أكن أدرك ذلك في هذه السن، وما كنتُ أشعر به في ذلك الوقت من سعادة بها ضيق، أصبح الآن ذكريات رائعة.

بعض أقوال أبنائك المراهقين

كثيرًا ما يكون المراهقون في حاجة لأن يصارحوا أهلهم بمشاعرهم تجاه سلوكياتهم معهم، وكثيرًا ما لا يدرك الآباء أن بعض أقوالهم وأفعالهم، موجهة لأبنائهم، وأنهم يعتقدون أن ما يقومون به في مصلحة أبنائهم التي هم أدري بها من الأبناء أنفسهم.

وها هي بعض من الملاحظات التي تبدو بسيطة في كلماتها لكنها عميقة في مضمونها، مما لم يتصور الأهل أنها تعبر عن تعاسة أبنائهم التي لا يشعرون بها:

*- لا أدري لماذا لا تشعر أُمِّي برغبتِي في الشعور بخصوصيتي في منزلنا، إنها تحب أن يجتمع في بيتنا الأهل، خاصة بعد وفاة والدي من زمن، كانت هذه التجمّعات لا تضايقني فيما مضى، أمّا الآن فأنا لا أتحمّل هذا الوجود، وتتعبج أُمِّي من تغير حالتي المزاجية، وتعتبرني غريبة في كلامي، وتطالبني أن أعود للترحيب بهم كما كنت، إنها لا تدرك أنني تغيرت، وأنني في حاجة لأن أفرد بمنزلي وبأُمِّي وحدنا، مع وجودهم أحسستُ أنني لا أجد مساحة لأنتنفس فيها، أرجوك يا أُمِّي اتركي لي مساحة زمنية ومكانية داخل منزلنا أتحرّك وأتنفس بها، اتركي مساحة من وقتك لي، امنحني

بعضًا مما تمنحينه لمن يمتلئ بهم منزلنا، كبرتُ وما زلت أحتاجُ إليك يا أمي (١٩ عامًا).

*- لا أعرف أين أبي من حياتي؟ لا أجده معي في أي موقف، حتى حين يجديني أبكي ويجد أمي معي تحاول أن تخفف عني، يمر بجانبني، ويطبب على كتفي لحظة واحدة ويمضي، إنه لا يتذكّر متى كانت آخر مرة أخذني في حضنه، كنت في الصف الثاني الإعدادي، من هذا اليوم لم يقترب مني، لا يدرك مدى احتياجي لحضنه، ومدى افتقادي له، يظنني كبرتُ.. ولم أعد طفلة الصغيرة، بل أنا ما زلتُ طفلتك الصغيرة.. التي تحتاج إلى حنانك يا أبي (١٧ عامًا).

*- لا أدري يا أبي.. أنت نعمتي أم نقمتي؟ لقد أعطيتني كل ما أريد ودللتنني، وكنت المتميّز لديك، صحيح أعرف أنني قد وهبني الله ذكاء جعلني متفرد عن أقراني، إلا أنني لا أعلم ماذا جعلني غير راضٍ عن كل شيء الآن، أريد أن أصل لمكانة أفضل مما أنا فيه، لديّ جوع وشره للتميز، لا أشبع أبدًا، هل من كثرة تفخيمك لي يا أبي؟! كأنك تسلط ضوءًا قويًا على كل خطواتي فيكبرها، فأشعر أنني لا أستطيع مصاحبة من هم في مثل سني، أجدهم أقزامًا بالنسبة لي، أعترف بخطأ نظرتي، لكنها الحقيقة، وفي الوقت نفسه لا أكتفي بما أنا فيه، مقولتك التي ترن في أذني "أنت متفرد ومميز عن الآخرين" لم تكن تدفعني فقط للتفوق، بل تدفعني لأكون غير كل من حولي، حتى أنني كلما حققت نجاحًا في مجال جديد ووجدت بعض من حولي ناجحًا فيه، أجدني أبحثُ عن مجال آخر

لأثبت تفردى، حتى حصولى على مجموع أدخلنى ببساطة كلية الطب حيث كنت أنظر إلى الأطباء بأنهم متميزون، وجدت الآلاف أطباء، بحثت عن الموسيقى، وأجدت العزف لكنى وجدت كثيرًا ممن حولي يُجيدونها، تعبت من البحث عن مجال أثبت فيه جدارتي التي تُحدثني عنها يا أبى، تعبت حتى وجدتنى تائهاً عن الطريق الذي كنت متفردًا فيه، طريق حفظى للقرآن الذي أكسبني الكثير من الجوائز، وجعلني في كثير من الأيام إمامًا للمصلين في هذه السن، لا أدري لماذا تاهت من خطاي الطريق؟ ووجدتنى ألقى كل ما حملة عقلي مما حفظته وآمنت به، والآن أشعر أنني أدخل سردابًا مظلمًا بلا أي دين، هل هيا لي عقلي أن هذا هو الطريق الذي سيسبغ نهمي للتميز الذي زينته لي أزيد مما يجب.. فلماذا تلومني يا أبى؟! (٢١ عامًا).

*- لماذا لا تراني يا أبى؟! نعم أسمعك كثيرًا تخاطب أمي بأنك تريد لك ابنًا تفخر به، حتى أنني كثيرًا ما أشعر أنني لستُ ابنك، لولا أنني ثاني أبنائك، وأسمع البعض في مناسبات مختلفة يذكر لأمي كيف كان وضعها سهلًا حين أنجبتني ولكني أسألك: لماذا توبّخني على أقل سبب، وكأنك تحرص على إهانتى؟ كثيرًا ما سمعتُ أمي تدافع عني، فيكون ردُّك غريبًا، أسمعك تبرر لها عقابك لي بقسوة غير مبررة، بأن والدك كان يفعل ذلك معك، وكان يهينك وأن ذلك كان سرًّا تفوقك، لثبت له أن إهانتة لك لم تُعق نجاحك وتفوقك، وأنتك تفعل ذلك لأنك تظنُّ أن هذه هي الطريقة

السليمة للتربية والتي ستجعلني متفوقًا، كيف ذلك يا أبي؟ أنا لست أنتَ لأني لا أريد أن أكون مثلك أبدًا.. أبدًا.. فقد اعتدت أنت الإهانة حتى أصبحت هي القوة الدافعة لك في الحياة، وأصبحت لنا نحن أبناؤك النموذج الذي نتفادى أن نكون مثله، رغم إدراكنا مدى عبقريتك والتي رغمًا ورثناها، فإننا لا نتمنى أن نكون مهانين مثلك، من هنا كان الصدام الذي بيننا، والذي سيظل حتى أستطيع التخلص من أبوتك لي وسيطرتك وتحكمك بي، وأنتظر هذا اليوم أن يأتي سريعًا، لأنني لم أشعر ببوتك لي، كنت وما زلت قاسيًا بدعوى أن ذلك سيجعل مني رجلًا مثلك، لكنني لن أكون أبدًا مثلك، يا مَنْ أحمل اسمه في شهادة ميلادي رغمًا! (١٦ عامًا).

*- عارفة يا أمي.. أنا بقيت في سنة تالته كلية، يعني قربت أتخرج ومع ذلك حاسة إني تايهة ومش عارفة أتعامل مع الناس لإني مش بعرف ألف وأدور زى معظم الناس، وكنت مرتاحة لصاحبتي اللي معايا رغم إني وقفت جنبها في كل مشكلاتها وهي مش مهتمة قوي بمشكلاتي، لكن كنت عايزاها جنبي ومعايا، وإنْت يا أمي خلّيتني أسببها، طيب أنا الآن وحدي محدش بيسأل عليا يمكن كنت عايزاها سند ليا، لإني طول عمرك مخلّيانى أعتمد عليك في كل حاجة، وكان بابا اللي بيشجعني، ويقول إني قوية، وكنت دايمًا بنجح بتفوق علشان يبقى مبسوط، استحملت منك كتير قوي لحد ما مات في آخر سنة، وكملتها علشان يفرح حتى وهو في عالم تاني،

بعدها بقيت واحدة ضعيفة ومكسورة، بقيت عايزة حد يسندني، عمري ما إعتقدت إني أفكر في الموت وأحاول الانتحار بسبب كلامك اللى يقلل مني ومن قدرتي على إني أعمل لك أو لنفسى أي حاجة، أنا اللى كنت بعطي لكل من حولي طاقة، مش عارفة أعمل حاجة لنفسى، حاسة إني زهقت وإتخنت منك، خلّيتني حاسة إني عجوزة وأنا لسه على أبواب العشرين، تفتكري هقدر أسامحك على الشلل النفسى اللى أنا فيه؟! يمكن لو قدرت أرجع تاني زي ما كنت (٢٠ عامًا).

*- بحاول يا أمي أكلمك وأقولك ما أشعر به من تناقض ناحيتك، نعم تناقض.. بحبك جدًّا جدًّا، لكن لحظة ماتقللي مني بحس إني بكرهك، يبقى غاضبة منك لدرجة لا تدركيها ولا أتخيلها من نفسى ناحيتك، لأنك أروع إنسانة في حياتي ودايمًا بقولك على كل حاجة، وأنا بنتك الوحيدة بعد أخي ماتزوج، ولم يعد لديك في المنزل غيري، بسألك ليه دايمًا لو بتسأليني وأنا راجعة من الدروس عن درجاتي عند المدرس اليوم، ولو فقط وجدّيتني نقصت درجة أو إثنين، يبقى دايمًا سؤالك يا ترى هذا عدم تركيز أم عدم مذاكرة؟ وكأن المفروض إن عقولنا كلنا في نفس السن تكون واحدة ولازم كلنا نجيب الدرجة النهائية، فين الفرق بين عقول الطلبة عن بعضهم إذا كان ربنا جعل لكل فرد درجة ذكاء مختلفة عن بقية من في سنه، يبقى كيف يكون كلنا متفوقين؟ ولماذا لم تدخلني إنت نفسك يا أمي ولا حتى أبي ولا أقاربي كليات القمة؟

لماذا يا أمي دائماً تتهموني بالتقصير في مذاكرتي وفي تركيزي وتبدون الشك في قدراتي التحصيلية، إذن ما دمتم تعلمون أن لدي تقصيراً، حسناً.. إذن لا تنتظرون مني مجموعاً كبيراً في الثانوية العامة، ما دمتما أنت وأبي دائماً الإشارة إلى تقصيري في استيعاب دروسي، حتى أنني بالأمس بمجرد أن طلبت منك ألا تسأليني عن درجاتي كلما رجعت من الدروس، استجبت بمتهى البساطة لي حتى أنني حين عدتُ رددتُ فقط عليّ تحيتي ولم تسأليني كاعتيادك ماذا فعلت، وكأنك تريد أن تهمليني عقاباً لي على مقولتي، لم تحاولي أن تفهمي معنى قولي، لأن سؤالك عن درجاتي دائماً يعقبه تأنيب واتهام وتأكيد على أن لدي عيباً في قدرتي الاستيعابية، مما يفقدني الثقة بنفسى وبقدرتي على الحصول على الدرجات التي أتمناها مثلكم لنفسى، صدقيني يا أمي أنا أيضاً أريد أن أكون عند حسن ظنكم بي، ولكن كلماتك هي التي تؤدي بي إلى شلل تفكيرى، وكأن هناك صوتاً يتردد في ذهني، بأننى لن أستطيع فيشرد ذهني في هذه الجلطة الفكرية التي أشعر بها تسد مسام ومنافذ الفهم لديّ، وأتيقن أن أي محاولة لرفع قدرتي الاستيعابية وتركيزى إن هي إلا محاولة فاشلة، أرايت يا أمي إلى أي مدى تؤثر كلماتك على تركيزى فتشسته من حيث أردت أنت أن تزيدى من قدرتي على الانتباه والتركيز... ارحميني من انتقاداتك التي تدمر قدرتي على التحمل يا أمي .. لأنى أحبك.. فلا تجعليني... (١٧ عاماً).