الفصل العشرون

التغييرات في المنزل

إن أغرب ما في الأمر أنّ المراهقين يخبرونكم طوال الوقت بكرههم للمنزل وشوقهم لمغادرته، إلا أنهم سرعان ما ينزعجون لدى إجراء أي تغييرٍ مهما كان بسيطاً كشراء سجادةٍ جديدة أو الانتقال إلى مكان آخر. إذن، من ذا الذي قال إن المراهقين (أو الآباء) لا يثيرون المشكلات؟

ويبقى الأمر الأساسي الذي عليكم القيام به هو إخبارهم بأي تغييرٍ تقومون به في المنزل بشكلٍ مسبق، كما عليكم أن تبقوهم مطلعين على كل التفاصيل والأخبار في أثناء محادثتكم معهم عبر الهاتف أو عبر البريد الإلكتروني، ولا حاجة للقول إن إخبارهم بالتغييرات الكبرى عن طريق الهاتف أفضل بكثير من إرسالها بالبريد الإلكتروني، حيث ستخبركم نبرة صوتهم عن ردّة فعلهم.

الأنباء السيئة

إن الفكرة الأساسية التي يؤكد عليها جميع الخبراء هي أن تكونوا صريحين معهم وإلا فلن يثقوا بكم مرةً أخرى عند اكتشافهم

ما حدث / ما يحدث لذلك سارعوا إلى إخبارهم في حالات الموت والمرض والطلاق، لأنكم إذا لم تفعلوا ذلك فسوف يقلقون مستقبلاً حول حدوث أمور سيئة قد لا تخبرونهم بها. وإذا كان بمقدوركم الذهاب إليهم شخصياً، فافعلوا لأن ذلك أفضل بكثير، لأن الرسائل والمكالمات الهاتفية قد يكون لها تأثير فظ ومختلف عليهم.

«آسف لإخبارك أنني قد ألغيت بطاقة عودتك بالقطار لقضاء العطلة في (ديفون) لأننا انتقلنا إلى (أبردين)»

الطلاق

«غالباً ما يعتقد الأبوان أنه لا بأس في الانفصال لدى ذهاب أبنائهم إلى الجامعة إذ إن ذلك لن يؤثر عليهم كثيراً، وهذا اعتقاد خاطئ»، حيث تحذّر (دينيس نوليز) وهي مستشارة في العلاقات الاجتماعية، من ذلك «إنّ ذلك سينعكس سلباً عليهم بسبب بعدهم عن المنزل وعدم معرفتهم بما يجري هناك. وقد يكونون كباراً لدرجة تخولهم إبداء رأيهم إلا أنهم ليسوا بالضرورة كباراً للدرجة التي تمكنهم من التعامل مع خبر انفصال أبويهم بشكل ملائم، إذ إنهم ذهبوا إلى مكان مجهول (الجامعة) وهاهم يعودون إلى مكان مجهول (عائلة منفصلة)».

وعليكم التذكر بأن أمر انفصالكم لن يكون السبب الوحيد وراء قلقهم، بل إن اكتشافهم أن المنزل لن يعود إلى سابق عهده سببٌ آخر للقلق، وإذا كان عليكم مغادرة المنزل بسبب الانفصال، فإن ذلك قد يسبب إرباكاً للطالب الذي يتوق للعودة إلى المنزل بجوه المألوف لديه بعد شعورٍ مرير بالغربة في الجامعة الجديدة، وحتى لو بقيتم في المنزل فسيكون شعوره مختلفاً بسبب غياب أحد الوالدين عنه.

ويُفضّل في بعض الأحيان أن يتم الانفصال في وقت سابقٍ أو لاحقٍ لذهاب أبنائكم إلى الجامعة، وتقول (دينيس) «إنه لا يوجد وقت ملائم للطلاق، وإن انتظاركم لحين ذهابهم إلى الجامعة ليس بالضرورة حلاً مثالياً».

ويبقى الشيء الأهم في حال حدوث الانفصال هو كيفية نقل الخبر إليهم، تنصح (دينيس) بما يلي "في حال ذهبتم إلى الجامعة من أجل إخبارهم بالأمر تأكدوا من وجود أصدقاء حولهم، وحاولوا تجاوز قلقكم وركزوا على الأمور العملية حيث يحتاج الأبناء ـ وذلك يشمل الطلاب ـ لمعرفة تفاصيل عن مكان إقامتهم الجديد، ويجب عليكم عدم التطرق لأمور الشريك في حال عدم سؤالهم عن ذلك، وتجنبوا حصول مهاترات كلامية أمامهم.

نصيحة

اطلبوا من صديق عطوف للعائلة أن يقوم بزيارتهم والتواصل معهم في أثناء فترة طلاقكم، فقد يكون قادراً على إطلاعكم بمشاعر أبنائكم أو بناتكم الذين لن يتمكنوا أبداً من إخباركم بحقيقة مشاعرهم.

ويجب أن تعلموا أيضاً أن ابنكم الموجود في الجامعة قد يلجأ إلى سؤال إخوته الموجودين في المنزل عن الأمر، وعليكم أن تكونوا مستعدين لتقديم المعلومات التي يريدونها، وأكدوا على محبتكم لهم ولا تنزعجوا من غضبهم منكم حتى ولو كنتم الطرف البريء، فغضبهم هذا ناتج عن تأثرهم بالوضع، وقد يستغرقون وقتاً طويلاً لتخطي ذلك.

رواية شخصية

«عليكم عدم الاعتقاد بأن وجود أبنائكم في الجامعة جعلهم راشدين لدرجة تمكنهم من التعامل مع تفاصيل العلاقات العاطفية الأخرى لوالدهم أو لوالدتهم"، وتقول (جان) وهي طالبة جامعية في سنتها الثالثة كان والداها قد انفصلا عندما كانت في سنتها الأولى:" لقد قام كلٌ منهما بإعطائي تفاصيل فظيعة عن الآخر، الأمر الذي لم أستطع تصديقه، ولكن ذلك جعلني أفضّل عدم رؤية أيٍ منهما كما جعلني أشعر بالظلم والغبن من قِبَل عائلتي عندما أرى أصدقائي يتمتعون بحياة عائلية في منازلهم».

لم يهيئوا لي جواً مناسباً

قبل أن تبادروا إلى إخبارهم بقرار الانفصال، عليكم الاهتمام ببعض التفاصيل، مثل من سينفق عليهم لمتابعة دراستهم وأين يمكنهم العيش في أثناء العطل (في حال اختيارهم لأحد الوالدين). ويقول (سام) وهو طالب في السنة الثالثة في جامعة (لافبورو): «عندما انفصل والداي في نهاية السنة الثانية في الجامعة، قاما بإخباري بأن عليّ الاعتماد على نفسي في الإنفاق على دراستي، وفي الحقيقة قام مدرّسي بمساعدتي للحصول على منحة مالية كاملة، وكان بإمكان والديّ اكتشاف ذلك لو قاما بإجراء مكالمة هاتفية بسيطة إلى السلطة التربوية المحلية».

وتضيف (دينيس نوليز) وهي مستشارة علاقات اجتماعية «أنه من المهم جداً ألا تسمحوا لهم بتحمل مسؤولية إخوتهم الصغار أو تحمل مشكلاتهم الخاصة» ويقول (ماكس) البالغ من العمر خمساً وعشرين سنة: «لقد اعتاد والدي على المجيء إلى الجامعة بحجة زيارتي، وكان يستخدم غرفتي كملاذٍ له إذ يقول إنها المكان الوحيد الذي يشعر فيه بالاطمئنان، وقد يبدو ذلك مثيراً للشفقة ولكنني كطالب أبلغ العشرين من عمره كنت أحوج منه إلى الشعور بالاطمئنان إلا أنه كان عليّ التعامل معه كوالد له».

لقد اعتادت (ماريا) البالغة من العمر الثانية والعشرين وهي خريجة حديثة من جامعة (يورك) على الانزعاج عند اتصالها بالمنزل، فغالباً ما كانت تجد والدتها تذرف الدموع على طلاقها الوشيك «لقد كان ذلك أسوأ شيء عليّ التعامل معه، فقد كنت أرغب بأن أكون إلى جانبها في هذه الفترة العصيبة إلا أنني كنت بعيدة جداً عنها».

وإنه لأمر طبيعي أن تصبحوا منزعجين من تفكك زواجكم، ولكن كما عليكم عدم ذرف الدموع أمام أبنائكم الصغار، يجب عليكم عدم ذرفها وأنتم تتحدثون على الهاتف مع طالب غائب عن البيت، إذ يمكنكم معاودة الاتصال بهم لاحقاً عندما تشعرون بأنكم في حالٍ أفضل.

نصيحة

قوموا بمراسلة مدرّسي ابنكم وأخبروهم عن الذي يحدث في المنزل.

موت أحد الوالدين

يُعدّ ذلك أمراً فظيعاً قد يحدث مع أي ابن، لكن ـ وبشكلٍ مشابه لحالة الطلاق في حال وقوعه في أثناء بُعد الطالب عن المنزل ـ سيؤدي حتماً إلى شعوره بحالةٍ أكبر من الذعر والهيجان.

وفي حال كنتم أنتم أو شركاؤكم مرضى لدرجةٍ كبيرة، فيجب عليكم إخبار ابنكم أو ابنتكم بذلك. وتقول (آني كيفوود) الناطقة باسم (كروز) وهي مؤسسة خيرية لمساعدة المفجوعين: «إن الطلاب ليسوا بأطفالٍ صغار، فهم بحاجة إلى معرفة ما يحصل، وإذا نقلتم الأخبار السيئة إليهم بشكلٍ تدريجي فسيقود هذا إلى عدم الثقة بكم وربما الامتعاض أيضاً؛ لذا عليكم إخبارهم بخطورة الوضع وأنّ الحياة قد تكون في خطر، لأنهم إذا لم يطلعوا على كل التفاصيل فلن يكونوا قادرين على اتخاذ قراراتهم ـ والطلاب أحوج ما يكونون لذلك ـ وربما يقررون الانقطاع عن الدراسة والعودة إلى المنزل ليكونوا إلى جانب الشخص المريض، ومن المهم تركهم يفعلون ذلك في حال رغبتهم به».

وتتحدث (آني) انطلاقاً من تجربتها الشخصية، فقد ماتت أمها نتيجة معاناتها من مرض السرطان في أثناء وجودها في الجامعة.

«لقد قررت العودة إلى المنزل من أجل رعايتها والاهتمام بها، وقد نلت شهادتي الجامعية متأخرةً سنة، إلا أن ذلك كان أفضل شيء أقوم به على الإطلاق، وكما أعتقد، فإنه لو حاول أحدٌ منعي من القيام بذلك لكان ارتكب خطأً فظيعاً». ويجب ترك الأشخاص الذين تجاوزوا سن الثامنة عشرة يتخذون قراراتهم الخاصة بأنفسهم، إلا أن بعض الآباء يفرطون في حماية أبنائهم الأمر الذي يزيد الوضع سوءاً بالرغم من نيتهم الصادقة تجاههم.

ويُعدّ إحضارهم إلى المنزل أمراً أساسياً عند إخبارهم بموت أي شخصٍ مهمٍ بالنسبة لهم، حيث تؤكد (آني): «قوموا بإحضارهم إلى المنزل بأسرع وقتٍ ممكن، لأنهم عندما يكونون بعيدين سيسرح بهم الخيال إلى وضعٍ أسوأ، أما في المنزل فسيحاطون بالأشخاص الذين قاموا برعاية الفقيد وبمعارفه. هذا ويقوم الجيش وسلاح البحرية وسلاح الجو الملكي بإعادة الشخص المفجوع إلى عائلته بأسرع ما يمكن، ومردّ ذلك لأسبابٍ إنسانيةٍ من جهة ولعدم قدرتهم على تأدية واجبهم بشكل مناسب من جهة أخرى بسبب حزنهم الذي يقضونه بعيداً عن عائلاتهم. وينطبق الأمر ذاته على الطلاب أيضاً، فلن يكونوا قادرين على التركيز في الدراسة ما لم تُعط لهم الفرصة لقضاء حزنهم في المكان الصحيح»

كيف يمكنكم مساعدتهم

حاولوا جعل ابنكم يتكلم مع مدرّسه، لأن من المهم جداً أن يعرف المدرّس ما يجري إذا كان ذلك سيؤثر على درجاته. تقول (آني):

«ففي حالتي بالذات كان لديّ مدرّس رائع خاض التجربة نفسها عندما كان طالباً إلا أنني لم أكن أعلم بذلك».

وإذا رفض أبناؤكم القيام بذلك، فعليكم عدم إجبارهم، إذ سيُعدّ ذلك تدخلاً سافراً في شؤونهم ولن يكونوا شاكرين لكم، إلا أنّ بمقدوركم دفعهم بلطفٍ باتجاه خدمة الدعم الطلابي الموجودة في معظم الجامعات، أو قوموا بإعطائهم عنوان الموقع الإلكتروني لمؤسسة (كروز الخيرية) المتخصص بمساعدة الشبان المفجوعين حديثاً www.rd4u.co.uk، حيث إنّ الموقع مزود بطاقم من شبان المؤسسة الذين يقومون بتقديم النصائح عبر الإنترنت، أو يمكنكم عوضاً عن ذلك الاتصال بخط المساعدة المجاني للشبان على الرقم 080808081677.

وإذا أصبح ابنكم منكمشاً على ذاته، فعليكم أن تصبروا عليه، حيث تضيف (آني): «إن الكثير من الناس يحاولون مساعدة المفجوعين، وذلك بتقديم المساعدة التي يرغبون الحصول عليها فيما لو كانوا في مكانهم، إلا أنّ الناس يختلفون كثيراً عن بعضهم، وسيحتاج ابنكم إلى وقت كي يتخطى حزنه وكل تلك المشاعر الخاصة جداً».

بمقدوركم طلب المساعدة من أصدقاء العائلة أو من إخوتهم الكبار بالرغم من أن ذلك لا يجدي نفعاً. إن فقدان الأحبة جزء من مسيرة حياتنا. وإذا شعرتم أنهم سيقدمون على إيذاء أنفسهم فعليكم الذهاب إلى طبيبكم على الفور.

عند وفاة صديقٍ في الجامعة

يُعد ذلك تجربة مريرة يمرّ بها الطلاب لأنهم جزءٌ من نسيج متضامن. تقول (آني): «لذلك عليكم عدم الإلحاح عليهم بالعودة إلى المنزل للتخفيف عنهم، بل من الأفضل لهم البقاء مع أصدقائهم في الجامعة، الذين سيتفهمونهم أكثر منكم نتيجة معرفتهم بالفقيد. وعندما وقعت أحداث الحادي عشر من أيلول طلبت العائلات الموجودة في المملكة المتحدة من أبنائها الناجين العودة إلى الوطن بحيث يستطيعون معانقتهم والتأكد من سلامتهم، إلا أن الراشدين منهم آثروا البقاء في الولايات المتحدة نتيجة إحساسهم بضرورة المشاركة في مآتم أصدقائهم، وسيكون من السيئ منعهم عن ذلك».

أخبروهم عن الأشياء الجيدة أيضاً

سيفتقدون حتماً للأحداث المهمة مثل العيد الثمانين لميلاد الجدّ، وعليكم منحهم فرصةً للقدوم والمشاركة بذلك حتى ولو كانوا بعيدين جداً أو مشغولين، وإلا فسيشعرون أنهم منسيون وغير مرغوبٍ بهم. وفي حال عدم حضورهم لحفلة الميلاد أو الزفاف أو غيرها، قوموا بإرسال الصور لهم واطلبوا منهم أن يعلموكم آلية إرسالها عن طريق الحاسوب إذا لم تكونوا على معرفةٍ بذلك.

ويجب أن تشجعوهم على البقاء كجزء من العائلة، وذلك من خلال تذكيرهم بأعياد ميلاد العائلة والمناسبات المهمة. وهكذا

سيكون بمقدورهم إرسال بطاقة أو إجراء مكالمة هاتفية، وإنه لأمر لطيف أن يشعر الجدّ بأن حفيده ما زال يتذكره...

تعديل الغرف

تجنبوا إجراء أي تعديل على غرفته دون استشارته مسبقاً. وحتى لو قمتم بذلك فمن الأفضل أن تنتظروا لحين عودته إلى المنزل، فقد يقول بأنه يرغب بتغيير ورق الجدران ولكنه برغم ذلك قد يبدي استياءه من ورق الجدران الذي وضعتموه في غيابه. ولسبب نجهله يبقى الشعور بالطمأنينة والاستقرار أمراً مهماً لابنكم أو لابنتكم، كما أن التغير الكبير الذي طرأ على حياتهم جعل من المنزل شيئاً مهماً لهم أكثر من ذي قبل، فالمنزل بالنسبة لهم هو الشيء الوحيد الذي يجب ألا يطرأ عليه تغيير، على الأقل لفترة وجيزة ريثما يتأقلمون مع المرحلة الجديدة.

وكذلك عليكم عدم نقل أولادكم الآخرين إلى غرفة الطالب الغائب، رغم أن ذلك قد يبدو منطقياً ولا سيما إذا كان أبناؤكم الثلاثة الآخرين يتشاركون غرفةً واحدةً ويتلهف الكبير للانتقال إلى الغرفة الفارغة، ولكنها في الواقع غير فارغة. أليس هذا صحيحاً؟ فهي تعود لشخصٍ ما والعطل ستبدأ قريباً.

تغيير المنزل

قد تضطرون أحياناً لتغيير منزلكم، ولكن ننصحكم بعدم القيام بذلك قبل مناقشة ابنكم الغائب بالأمر، وقوموا باستشفاف

مشاعرهم وحاولوا إشراكهم في الأمر كما لو كانوا موجودين، واحرصوا على إحضارهم ـ إذا كان ذلك ممكناً ـ لإلقاء نظرة على المنزل الجديد قبل اتخاذ قراركم، وبالرغم من أنكم قد لا تسمحون لهم بالتأثير على قراركم النهائي إلا أن ذلك يُعدّ جزءاً من عملية سيكولوجية لجعلهم يشعرون وكأنهم ما زالوا جزءاً من العائلة التي هم حتماً موجودون فيها.