

---

**7**

**الوالدون والمراهقون معاً**

---

obeikandi.com

## الوالدون والمراهقون معاً

كانت الليلة هي الأولى لنا جميعاً. ساد جو من التوتر المخفي بينما دخلت كل عائلة الغرفة، وجلست في المكان المخصص لها. لم يعلم أحد ما يجدر به توقعه، وبخاصة أنا. هل سيقيد الوالدون بوجود مراهقيهم، أو سيحدث العكس؟ هل يمكن أن أسهم في إشعار كلا الجيلين بالارتياح أثناء التعامل مع بعضهما؟

تحدثت، بعد الترحيب بالجميع، قائلة: "أتينا هنا الليلة للبحث في طرق التحدث والإصغاء التي يمكن أن تفيد أفراد العائلة كافة. لا يبدو ذلك بالأمر العسير، ولكنه يكون كذلك أحياناً بالنظر إلى الحقيقة البسيطة المتمثلة في عدم تماثل أي فردين في أي أسرة كانت. نتفرد عن بعضنا كأفراد، وتختلف اهتماماتنا، وأمزجتنا، وأذواقنا، وحاجاتنا عن بعضها، ناهيك عن تضاربها في كثير من الأحيان. حسبكم أن تمضوا بعض الوقت في أي من المنازل كي تسمعوا الجدلالت التالية:

"الجو حار للغاية، سأفتح النافذة".

"لا تفعل! أكاد أتجمد برداً!".

"اخفض صوت الموسيقى، إنها صاخبة للغاية".

"صاخبة؟! إنني أسمعها بالكاد!".

"أسرع!، لقد تأخرنا!".

"هدأ من روعك، لا زال أمامنا متسع من الوقت".

تابعت حديثي قائلة: "ويمكن أن تظهر اختلافات جديدة في أثناء سنوات المراهقة، حيث يرغب الوالدون في الحفاظ على سلامة أطفالهم، وحمائيتهم من أخطار العالم الخارجي كافة، بينما يمتلك الفضول المراهقين، ويودون اغتنام أي من الفرص السانحة لاكتشاف ذلك العالم".

"يرغب معظم الوالدين، من جهة، في أن ينسجم مراهقوهم مع أفكارهم حول الخطأ أو الصواب، بينما يشكك بعض المراهقين في تلك الأفكار، من جهة أخرى، ويودون التناغم مع ما يعتقد أصدقائهم صوابه من عدمه".

"وإن لم يكف ذلك لتغذية التوتر بين أفراد العائلة، فيجب أن نتعامل أيضاً مع حقيقة أن الوالدين هم أكثر انشغالاً في أيامنا هذه، وعرضة للضغوط من ذي قبل".

عقب توني بحماسة قائلاً: "أوافقك الرأي تماماً!".  
تمتم المراهق الجالس إلى جانب توني، قائلاً: "وكذلك هم  
الأولاد في يومنا هذا".

خرجت جوقة من أصوات المراهقين المؤيدة.  
تابعت حديثي، بعد أن ضحكت، قائلة: "لا عجب إذاً من أن  
أفراد العائلة الواحدة، المتحابين فيما بينهم، يمكن أن يزعجوا،  
ويضايقوا، ويغضبوا بعضهم بين الفينة والأخرى. ما الذي يمكن أن  
نفعله، بالتالي، مع تلك المشاعر السلبية التي تظهر بشكل مفاجئ  
أحياناً؟ اعتدت توجيه الكلام التالي لأولادي: "لم تفعلون ذلك  
دوماً؟" ... "لن تتعلموا مطلقاً" ... "ما هي مشكلتكم بحق السماء؟"،  
وقد كانوا يردون علي بعبارات مثل: (هذا غياب مطلق!) ... (إنك  
ظالمة للغاية!) ... (لا تفعل بقية الأمهات ذلك) ...".

ابتسم ممثلو الجيلين بما ينم عن إقرارهم بحدوث الأمر ذاته  
فيما بينهم.

تابعت حديثي قائلة: "يعلم جميعنا، بطريقة أو بأخرى  
- وبالرغم من صدور هذه الكلمات عنا - أنها لا تزيد الناس إلا  
غضباً، وتبنيا لمواقف دفاعية، وعجزاً عن التفكير في وجهة نظر  
بعضهم".

تهددت جوان قائلة: "وهو ما يجعلنا نكتم مشاعرنا الحقيقية  
أحياناً، ونصمت كيلا نوتر جو المنزل".

أقررتُ بذلك قائلة: "لا يمثل اتخاذ القرار" بالصمت" فكرة سيئة في بعض الأحيان، حيث نمنع الأمور من التدهور على أقل تقدير، ولكن الصمت لا يمثل رأينا الوحيد لسوء الحظ. يتعين علينا، إن شعرنا بالضيق، أو الغضب، أو الانزعاج من أي من أفراد الأسرة، أن نتوقف، ونأخذ نفساً عميقاً، ونوجه السؤال المهم التالي لأنفسنا: كيف يمكن أن أعبر عن مشاعري الحقيقية بشكل يمكن الطرف الآخر من الإصغاء إلي، والتفكير في ما سأقوله؟".

"أعلم أن ذلك ليس بالأمر السهل، وأنه يفرض علينا اتخاذ قرار واع بعدم إطلاع الطرف الآخر على ما ارتكبه من أخطاء، والتحدث عن أنفسنا فقط: حقيقة شعورنا، ما نريد، ما نحب أو نكره".

توقفت لبرهة عند هذه النقطة، حيث سمع الوالدون شرحي المستفيض عنها لعدة مرات خلت، بينما كانت المرة الأولى بالنسبة للأولاد، الذين نظر بعضهم إلي بفضول لا تعوزه الحيرة.

خاطبت الحضور قائلة: "سأوزع بعض الرسوم التوضيحية البسيطة عليكم. تشرح تلك الرسوم ما عنيته بكلامي، وتظهر قدرة كل من الوالدين ومراهقيهم على التخفيف من حدة مشاعرهم الغاضبة أو زيادتها. تصفحوا تلك الأمثلة لبعض الوقت، وأخبروني عن رأيكم بما ورد فيها".

تظهر الصنمحات التالية ما وزعته على الحاضرين.

## يغضب الأبناء والديهم في بعض الأحيان



يفجر الوالدون غضبهم في بعض الأحيان، حين يشعرون بالإحباط، عبر توجيه الانتقادات الحادة إلى أبنائهم.

## عوضاً عن الانتقاد... عبر عن شعورك، و/ أو ما تريد



يصبح المراهقون أكثر قابلية للاستماع إلى والديهم حين يخبرونهم بحقيقة شعورهم، عوضاً عن اتهامهم بالفضاظة أو ارتكاب الأخطاء.

## يغضب الوالدون أبناءهم في بعض الأحيان



يرد المراهقون الإهانة، في بعض الأحيان، حين يتعرضون لها.

## عوضاً عن الرد بالمثل... عبر عن شعورك، و/ أو ما تريد



يصبح الوالدون أكثر قابلية للإصغاء إلى أبنائهم حين يخبرونهم بحقيقة شعورهم، عوضاً عن الرد بالمثل عليهم.

راقبت الحاضرين بينما كانوا يتصفحون الرسوم، ثم سألتهم بعد مرور بضع دقائق عن رأيهم بما ورد فيها .

كان بول، نجل توني (صدقت توقعاتي، فقد كان الولد النحيل الطويل ذاته) أول المجيبين عن سؤالي، قائلاً: "أعتقد أنها جيدة، ولكنني لا أفكر، حين يتملكني الغضب، بما يجب أن أقول أو لا أقول، بل أطلق العنان للساني".

عقب توني، تأييداً لما ذكره نجله، قائلاً: "نعم، إنه سريع الغضب مثلي".

عقبتُ قائلة: "أفهم ذلك، يصعب للغاية أن تفكر أو تتحدث بعقلانية حين تشعر بالغضب. كان أولادي يقومون بما يغضبني للغاية في بعض الأحيان، وكنت أصرخ فيهم قائلة: "استشيط غضباً في هذه اللحظة، ولست مسؤولة عما يمكن أن أقوله أو أفعله، يستحسن بكم الابتعاد عني!". أدركت أن ذلك قد وفر بعض الحماية لهم، ومنحني شيئاً من الوقت لأهدئ من ثورتي".

تساءل توني قائلاً: "ما الذي كنت تفعلينه بعد ذلك؟".

أجبت قائلة: "أخرج للجري في الجوار، أو أقوم بكنس المنزل، أو أي جهد بدني يدفعني إلى الحراك. ما الذي يساعد في التهدئة من غضبكم حين تثورون للغاية؟".

لاحظت بعض الابتسامات الخجلة على وجوه الحاضرين. كان الأولاد أول المجيبين:

"أغلق باب غرفتي، وأرفع صوت الموسيقى".

"أصب اللعنات بداخلي".

"أذهب في جولة طويلة بالدراجة".

"أقرع طبولي".

"أمارس تمرين الضغط حتى آخر على الأرض".

"أشاجر مع أخي".

"أشرتُ إلى الوالدين قائلة: "ماذا عنكم؟".

"أذهب إلى الثلجة، وألتهم وعاء الثلجات".

"أبكي".

"أصرخ في وجه الجميع".

"أتصل بزوجي في العمل، وأخبره بما حدث".

"أتناول قرصين من (الأسبيرين)".

"أكتب رسالة عدائية طويلة، ثم أمزقها".

خاطبت الحاضرين قائلة: "لن فرض أنكم قمتم بما يخفف من

ثورة غضبكم، وأصبحتم أكثر قابلية للتعبير عن أنفسكم بشكل

مفيد، فهل تقدرّون على فعل ذلك؟ هل تقدرّون على إخبار الطرف

الآخر بما تريدون، أو تشعرون، أو تحتاجون، بدلا من لومه أو

اتهامه؟ بالطبع يمكنكم ذلك إن فكرتم فيه، وتمرنتم عليه".

"استخدمت، في الرسوم التي وزعتها عليكم، أمثلة حقيقية مما كان يحصل في بيتي. أود الآن أن تحاولوا استحضار أي من الأمور التي تحدث في بيوتكم، وتثير غضبكم وانزعاجكم، وتدوينها باختصار فيما بعد".

فوجئ الحاضرون على ما يبدو بطلبي. خاطبتهم قائلة: "أي من الأمور البسيطة أو الكبيرة التي حدثت بالفعل، أو تخيلون حدوثها حتى".

تبادل الوالدون ومراهقوهم النظرات بشيء من الخجل، بينما فهقه أحدهم بصوت مرتفع. بدأ الجميع في الكتابة بعد بضع دقائق.

خاطبت الحاضرين قائلة: "فلنجرب الآن، بعد أن وضعنا يدنا على المشكلة، اتباع طريقتين مختلفتين لحلها. لنبدأ أولاً بكتابة أي مما نظن أنه يزيد تعقيد الأمور من أقوالنا". توقفت عند تلك النقطة لأمنح الحاضرين بعض الوقت للكتابة، ثم تابعت حديثي قائلة: "أما الآن، فسنكتب من أقوالنا ما يمكن الطرف الآخر، حسب اعتقادنا، من الإصغاء إلينا، والتفكير بوجهة نظرنا".

ران الصمت على الحاضرين بينما انشغلوا في مواجهة التحدي المتمثل في مطلبي. خاطبتهم، بعد أن أنهوا الكتابة، قائلة: "أرجو أن يأخذ كل منكم أوراقه، ويجلس إلى جانب والد أو ابن شخص آخر".

جلس الحاضرون أخيراً مع والديهم وأبنائهم الجدد، بعد فترة من الارتباك تخللتها أصوات المقاعد المتحركة، وصيحات مثل: "لم أجد ولداً أجلس إلى جانبه بعد"، أو "من يريد أن يكون والداً لي؟".

تحدثتُ قائلة: "أصبحنا جاهزين للخطوة التالية. ابدؤوا الآن من فضلكم في قراءة أقوالكم المتناقضة لبعضكم، ولاحظوا ردود أفعالكم عليها، كي نتحدث عنها فيما بعد".

تردد أفراد المجموعة في البدء، ودار الكثير من النقاش حول من يفعل أولاً، ولكنهم باشرُوا في لعب أدوارهم عن قناعة كاملة بعد حسم ذلك النقاش. بدأ أداء الممثلين ضعيفاً، وأصواتهم خافتة في بادئ الأمر، ولكن الأمور تغيرت شيئاً فشيئاً مع انخراطهم في لعب أدوارهم، ونجاحهم في تقمصها. شددت المشاجرة الدرامية، بين مايكل وبول (نجل توني)، انتباه الحاضرين كافة:

"ولكنك تماطل على الدوام في إنجاز فروضك المدرسية!".

"لا أفعل ذلك!. أخبرتك أنني سأنجزها لاحقاً".

"متى؟".

"بعد تناول طعام العشاء".

"هذا وقت متأخر للغاية".

"لا، ليس كذلك".

"بلى، إنه كذلك!".

"كف عن مضايقتي!. دعني وشأني!".

توقف كلاهما فجأة، مدركين أن جميع من في الغرفة - الغارقة في صمت عميق - يراقبونهما باهتمام.

وضح مايكل موقفه قائلاً: "أحاول أن أدفع ولدي إلى إنجاز فروضه المدرسية باكراً، ولكنه يسبب لي المتاعب".

عقب بول قائلاً: "لأنه يلاحقني باستمرار. لا يدرك أنه كلما فعل ذلك، كلما ماطلت بصورة أكبر".

عقب مايكل قائلاً: "حسناً، إنني أستسلم. دعوني أجرب الطريقة الأخرى". أخذ الرجل نفساً عميقاً، ثم خاطب ولده قائلاً: "بني، قد فكرت في الأمر... كنت أدفعك إلى البدء بإنجاز فروضك المدرسية باكراً لأنني رأيت ذلك صائباً، ولكنني سأثق، منذ الآن فصاعداً، في أنك ستبدأ بإنجازها في الوقت المناسب لك. يتمثل كل ما أطلبه في أن تتجزها قبل التاسعة والنصف، أو العاشرة على أقصى تقدير، كي تخذل إلى الفراش باكراً، وتحظى بفترة نوم كافية".

ابتسم بول قائلاً: "حسناً، يروقني ذلك الحل يا أبي. إنه أفضل بكثير مما كنا عليه سابقاً!".

عقب مايكل بفخر، قائلاً: "إذاً قد أبليتُ حسناً".

عقب بول قائلاً: "نعم، وسترى أنني سأفعل أيضاً. سأنجز فروضي المدرسية من تلقاء نفسي، ولن تضطر إلى تذكيري بذلك مجدداً".

بدأت الإثارة واضحة على الحاضرين نتيجة ما شاهدوه لتوهم. تطوع العديد من الوالدين ومراهقيهم لقراءة جملهم المتناقضة بصوت مرتفع. جلسنا جميعاً في مقاعدنا متابعين باهتمام.

### الوالد (منتقداً):

"لم تجادليني كلما طلبت منك القيام بأمر ما؟ لا تساعدني أبداً، وكل ما أسمعك منك هو: "لم أنا؟ لم ليس هو؟ إنني مشغولة".

### الوالد (واصفاً مشاعره):

"أكره الدخول في مجادلة كلما طلبت المساعدة، وأحب سماع عبارة كهذه: "حسناً أمي، ها أنا ذا أفعل ما تطلبين!".

### المراهق (منتقداً):

"لم لا تتقلين رسائل أصدقائي حين يتصلون في غيابي؟ قالت: كل من جيسيكَا وأمِّي إنهما اتصلتا بي، ولم تخبريني بذلك قط. ها قد فوتُّ حضور المباراة بسببك!".

### المراهق (واصفاً مشاعره):

"أمي، يهمني للغاية أن تتقلي رسائل أصدقائي حين يتصلون في غيابي. لقد فوتُّ حضور المباراة لأن مواعدها تغير، ولم أعلم بذلك إلا بعد فوات الأوان".

### الوالد (منتقداً):

"كل ما أسمعك منك هو: "أعطني... أحضري لي... أوصليني إلى هنا... أوصليني إلى هناك". لا يكفيك كل ما أفعله من أجلك، وهل أتلقى الشكر جراء ذلك؟ بالطبع لا".

### الوالد (واصفاً مشاعره):

"يسعدني أن أساعدك كلما استطعت، ولكنني أحب سماع كلمة شكر حين أقوم بذلك".

### المراهق (منتقداً):

"لم لا تكونين كبقية الأمهات؟ تذهب كل صديقاتي إلى مركز التسوق بمفردهن، أما أنا فأعامل كالطفلة من قبلك".

### المراهق (واصفاً مشاعره):

"أكره البقاء في المنزل مساء السبت بينما تستمتع صديقاتي في مركز التسوق. أعتقد أنني أصبحت كبيرة بما يكفي لأعتني بنفسني".

انفجرت لورا، التي كانت تنصت باهتمام خاص إلى ابنتها الحقيقية حين كانت تقرأ الجملة الأخيرة، انفجرت بالصراخ على حين غرة، قائلة: "لا يا كيلى أن! لا أكثرث لما تقولينه، أو لطريقة قولك له، لن أسمح لفتاة في الثالثة عشرة من عمرها بأن تذهب وحدها إلى مركز التسوق ليلاً، مهما كلف الأمر. لا بد أن أكون بهذا الجنون والتطرف بالنظر إلى ما يحدث في عالمنا اليوم".

احمر وجه الفتاة، وخاطبت أمها بلهجة أقرب إلى التوسل،  
قائلة: "أمي، أرجوك".

لم يتطلب الأمر أكثر من لحظة كي ندرك جميعاً أن ما كنا  
نتمرن عليه يمثل نزاعاً حقيقياً آنياً بين لورا وابنتها.

سألتي لورا قائلة: "هل أنا مخطئة في ذلك؟". لو سلمنا جدلاً  
بذهابها مع صديقاتها إلى هناك، فهن جميعهن لا يزلن صغيرات.  
يعد السماح لفتيات صغيرات بالتسكع في مركز التسوق ليلاً عملاً  
في منتهى اللامسؤولية".

عقبت كيلى بغضب قائلة: "لا أحد يتسكع منا يا أمي، بل  
نذهب للتسوق هناك، علاوة على أن المركز غاية في الأمان. يوجد  
الكثير من الناس حولنا على الدوام".

عقبتُ قائلة: "حسناً. لدينا وجهتا نظر مختلفتان للغاية هنا.  
لورا، تتمثل قناعتك في أن ذهاب ابنتك، ذات الثلاثة عشر ربيعاً،  
بمفردها إلى مركز التسوق ليلاً، في أنه ليس بالأمر المناسب،  
وتعتقدين بإمكانية تعرضها إلى الكثير من الأخطار جراء ذلك".

"كيلى، يعد مركز التسوق "غاية في الأمان" بالنسبة لك،  
وتعتقدين بوجود السماح لك بالذهاب هناك برفقة صديقاتك.  
التفتُ إلى الحاضرين قائلة: "هل نحن أمام مشكلة بلا حل، أو أن  
بإمكاننا التفكير في أي مخرج يلبي حاجات كل من كيلى وأمها؟".

لم تتردد المجموعة للحظة في الاستجابة، وشارك كل من الوالدين والمراهقين في الجهود المنصبة على حل المشكلة.

والد (للورا): سأخبرك بما أفعله مع ابنتي. أوصلها مع أصدقائها إلى هناك، وأسمح لهم بالبقاء لساعتين، شريطة اتصالها بي بعد مرور ساعة من الزمن، والاتصال مجدداً حين تكون جاهزة للمغادرة. أعلم أن ذلك يزعجها، ولكنه يطمئن قلبي.

مراهقة (للورا): يمكنك ابتياع هاتف خلوي لكيلي. سيسمح لها ذلك بمكالمتك إن تعرضت لمشكلة ما، ويمكنك من الوصول إليها متى شئت.

والد آخر (للورا): ماذا لو قمت باصطحاب الفتيات إلى هناك، والتجول معهن لفترة من الزمن، ثم تركهن والذهاب للتسوق بمفردك، بعد تحديد موعد ومكان للالتقاء بهن مجدداً، كي تغادرن فيما بعد معاً؟

مراهق (في السادسة عشرة من العمر، طويل، ووسيم) (لكيلي): إن أردت الذهاب إلى مركز التسوق برفقة صديقاتك، فلم لا تصطحبين أمك معك؟

كيلي: هل تمزح؟ سينزعجن من ذلك.

لورا: لماذا؟ كلهن يحبني.

كيلي: مستحيل. سيكون ذلك محرّجا للغاية.

المراهق الوسيم ذاته (مبتسماً لكيلي): يمكن أن توصي صديقاتك باحتمال ذلك الوضع، لمرة أو اثنتين، بحيث ترى أمك المشهد على حقيقته (الأماكن التي تتوجهن إليها، ما تفعلن فيها)، فيطمئن قلبها، وتصرف النظر عن مرافقتك فيما بعد.

كيلي (مفتونة به): لست واثقة من ذلك. (مع نظرة متسائلة إلى أمها).

لورا: يمكن أن يحدث ذلك.

تأثرتُ بما شهدته للتو. تمثل ما أدهشني حقيقة - بما يفوق الحل المرن الذي أسهمت المجموعة في الخروج به، مع كل ما له من أهمية - تمثل في طريقة استجابتها إلى الموقف المتأزم بين لورا وكيلي. كان الجميع محايدين، وأظهروا احتراماً كبيراً لمشاعر الطرفين القوية.

خاطبتهم قائلة: "قدمتم للتو مثلاً حقيقياً عن الطريقة المتحضرة التي يمكن أن نتعامل بها مع خلافاتنا. يتعين علينا أن نتجاهل نزعتنا الطبيعية إلى إثبات صوابية رأينا، وخطأ آراء الآخرين: "أنت مخطئ بهذا الشأن!، أنت مخطئ بذلك الشأن!". لم نتصيد أخطاء بعضنا بدلاً من الإشارة إلى ما نقوم به من أعمال صائبة؟ لم لا نشيد ببعضنا بالسرعة التي نتبادل بها الانتقادات؟".

أثار ما ذكرته للتو عاصفة من الردود، بعد فترة قصيرة من الصمت. كان الوالدون أول المعقبين:

"يسهل تصيد أخطاء الآخرين، ولا يتطلب ذلك بذل الكثير من الجهد، على النقيض من الإشادة بهم".

"هذا صحيح. أخفض ولدي، البارحة، صوت الموسيقى حين رأيته أتحدث على الهاتف. قدرت ذلك بحق، ولكنني لم أكلف نفسي عناء شكره على ما أبداه من مراعاة لشعوري".

"لا أعلم موجبات الإشادة بالأولاد حين يقومون بما هو منتظر منهم. لا يثني أحد علي لتأميني الطعام على المائدة كل يوم".

"اعتقد أبي أن امتداح الأولاد يفسدهم. لم يطر علي يوماً مخافة أن يكبر رأسي!".

"كانت أمي على النقيض من ذلك تماماً. لم تتوقف عن الإشادة بي: "كم أنت جميلة، وذكية، وموهوبة". لم يتملكني الغرور أو "يكبر رأسي" لأنني لم أصدق أياً مما قالته!".

انضم المراهقون إلى النقاش:

"وحتى لو صدقت الفتاة والديها، وظننت أنها مميزة للغاية، فيمكن أن تشعر بخيبة أمل كبيرة حين تذهب إلى المدرسة، وترى ما يبدو الأولاد الآخرون عليه".

"أعتقد أن الوالدين والمعلمين يقولون كلمات مثل "رائع"، أو "أحسن"، لاعتقادهم أن ذلك يشجعنا، ولكنني أشعر، مع أصدقائي، بزيغ تلك الكلمات".

"ناهيك عن أن البالغين يمتدحوننا أحيانا كي نقوم بما يريدونه منا. ليتكم سمعتم ما قالته جدتي حين قصصت شعري في إحدى المرات: "جيرمي، كدت ألا أتعرف عليك. تبدو وسيما للغاية!". يجدر بك الإبقاء على شعرك بهذه الصورة. تبدو كنجوم السينما". نعم، صدقتها للغاية!".

"لا عيب في المجاملة، بنظري، إن كانت صادقة. يملكني شعور رائع حين ألقاها".

"وأنا كذلك!. أحب أن يمدحني والداي في حضرتي. يتعين على المراهقين، بالتالي، أن يطروا والديهم بين الفينة والأخرى".

عقب توني قائلاً: "لدي ما أقوله لكم أيها الأولاد: يتعين على الوالدين، أيضاً، أن يطروا أبناءهم بين الفينة والأخرى".

التهبت أكف الحاضرين بالتصفيق.

خاطبت الحاضرين قائلة: "حسناً، لقد عبرتم عن الكثير من المشاعر حيال مسألة الإطراء. يحب بعضكم تلقي المديح، ولا يمانع في سماع الكثير منه، بينما لا يرتاح له بعضكم الآخر لعدم صدقه، أو بوصفه أداة للتلاعب في نظرهم".

"هل يمكن أن يمثل التباين في تعقيباتكم، إلى حد ما، الطريقة التي تم امتداحكم بها؟ أعتقد بصحة ذلك. يمكن أن تثير عبارات مثل: "أنت الأروع... والأفضل... والأصدق... والأذكى... والأكرم..."، يمكن

أن تثير ارتباكنا بشكل مفاجئ حين نتذكر الأوقات التي لم نكن (الأروع، أو الأصدق، أو الأذكي، أو الأكرم) خلالها".

"ما الذي يمكن أن نفعله عوضاً عن ذلك؟ يمكننا أن نصف ما نراه أو نشعر به. يمكننا أن نصف جهود الشخص أو إنجازاته، وكلما كنا دقيقين في ذلك، كلما كان أفضل".

"هل تجدون فرقاً بين عبارة (أنت ذكي للغاية)، و(عملت على مسألة الجبر لمدة طويلة، ولكنك لم تستسلم أو تتوقف حتى توصلت إلى حلها)؟".

رد بول قائلاً: "بالطبع. العبارة الثانية أفضل بالتأكيد".

سألته قائلة: "ما الذي يجعلها كذلك في نظرك؟".

أجابني قائلاً: "لأنك لو قلت إنني ذكي للغاية، فسأفكر قائلاً لنفسى: "ليتني كنت كذلك"، أو "تداهنني لغاية في نفسها"، بينما يمكن أن يتحول ذلك، عند سماع العبارة الثانية، إلى شيء من هذا القبيل: "مرحى، أعتقد أنني ذكي بالفعل، وأقاتل حتى النهاية لبلوغ هدفي!".

عقبت قائلة: "يبدو أن ذلك ما يحدث فعلاً. نشعر، في العادة، بتقدير أكبر لأنفسنا حين يصف أحدهم ما فعلناه، أو نحاول فعله".

"سترون، في الرسوم التي سأوزعها الآن، أمثلة عن إطراء المراهقين ووالديهم: عن التقويم أولاً، والوصف تالياً. لاحظوا، من فضلكم، الفرق بين ما يقوله الناس لأنفسهم رداً على كل طريقة".

obeikandi.com

## حين تمتدح الأولاد عوضاً عن التقييم...



## صف شعورك



يمكن أن تقود أساليب المديح المختلفة الأولاد إلى استنتاجات متباينة للغاية عن أنفسهم.

## عوضاً عن التقويم...



يمكن أن يثير التقويم ارتباك الأولاد، بينما يرحبون على الدوام بما يقدر إنجازاتهم أو جهودهم من الوصف.

## حين تمتدح الوالدين عوضا عن التقييم...



## صف شعورك



ينزع الناس إلى رفض ما يقيمهم من مديح، بينما يسهل عليهم قبول الوصف الواقعي الصادق.

## حين تمتدح الوالدين عوضا عن التقويم...



## صف ما تراه



غالبا ما يقود الوصف المنطقي الناس إلى تقدير أكبر لقدراتهم.

أوماً مايكل برأسه، كما لاحظت، بينما كان يطالع الأمثلة.

سألته قائلة: "ما الذي تفكر به؟".

أجابني قائلاً: "تمثل رأيي، قبل مطالعة هذه الرسوم، في أن تقديم المديح، ولو بقدر ضئيل، هو أفضل من عدم القيام بذلك مطلقاً. أو من تماماً بأهمية تبادل المديح بين الناس، ولكنني أرى الآن، عقب تصفح هذه الأمثلة، أن هنالك طرقاً مختلفة للقيام بذلك".

عقبت كارين قائلة: "وأفضل أيضاً! أفهم الآن سبب تبرم أولادي حين أخبرهم بمدى "روعته"م". يدفعهم ذلك إلى الجنون بحق. يتعين علي الآن أن أصفهم، أصفهم فحسب!".

عقب بول قائلاً: "نعم، لا بد من الكف عن المديح الزائف، وإخبار الشخص عما تكبر فيه".

خاطبت الحاضرين، انطلاقاً من تعقيب بول، قائلة: "لنقم بذلك الآن. أرجو أن يلتئم شملكم مجدداً في عوائلكم الأصلية. خذوا دقيقة من الوقت للتفكير بأمر تحبونه في والديكم أو مراهقيكم، وتدوينه باختصار فيما بعد. ما الذي يمكن أن تقولوه لإعلام الطرف الآخر بما تقدرون، أو تكبرون فيه؟".

تبادل والودون ومراهقوهم النظرات، وتأملوا جدران الغرفة - تفكيراً فيما يمكن أن يتوصلوا إليه من إجابات - وانكبوا، فيما بعد، على تدوينها. سألت الجميع، بعد انتهائهم من كتابة الأجوبة، تبادل الأوراق فيما بينهم.

راقبت بهدوء ما ارتسم من ابتسامات، وترقرق من أدمع، وتبادل من عناق بين الحاضرين، وقد كان ذلك في منتهى الروعة بالنسبة لي. استرقت السمع إلى ما تبادلوه من عبارات: "لم أعتقد أنك لحظت ذلك" ... "شكرا لك. قد أسعدتني بحق" ... "أشعر بالفرح لرضاك عن هذا الوصف" ... "وأنا أحبك أيضا".

مد حارس المدرسة رأسه عبر الباب، متسائلاً عن موعد انتهائنا. أجبته قائلة: "قريباً". خاطبت الحاضرين قائلة: "أعزائي الحضور، قد وصلنا إلى نهاية جلستنا الأخيرة. بحثنا اليوم في كيفية التعبير عن انزعاجنا - بما يفيد من الطرق عوضاً عن أن يجرح شعورنا - وتقديرنا لبعضنا بعضاً بحيث يشعر كل منا بأهميته الحقيقية ضمن العائلة".

"أود، بالحديث عن التقدير، أن تعرفوا مدى سعادتي بالعمل معكم طيلة الأسابيع الماضية. لقد أسهمت كل من تعقيباتكم، واقتراحاتكم، واستنتاجاتكم، علاوة على ما امتلكتموه من رغبة أكيدة في اكتشاف جديد الأفكار واختبارها، لقد أسهم كل ذلك في جعل هذه التجربة مرضية للغاية بالنسبة لي".

التهبت أكف الحاضرين بالتصفيق. ظننت أنهم سيفادرون عقب ذلك، ولكنهم لم يفعلوا، بل بقوا في أماكنهم، وتجاوزوا أطراف الحديث، ثم اصطفت كل عائلة منهم لوداعي بصورة شخصية، وإخباري عن مدى أهمية تلك الأمسية بالنسبة لهم. صافحني المراهقون كما والدوهم، بصورة ذات مغزى، وشكروني على ما بذلته من جهود.

جلست، عقب مغادرة الجميع، تنازعتني الأفكار. يصور كل ما يرد في الإعلام تقريباً، في يومنا هذا، الوالدين والمراهقين كأعداء ألداء، ولكنني شهدت الليلة ما يناقض ذلك تماماً، ويؤكد أنهم يرتبطون بعلاقة شراكة حقيقية يتعلمون ويوظفون مهارات جديدة خلالها، ويرحبون بفرص التحاور، سعداء بما يوفره لهم ذلك من تواصل.

فتح الباب على حين غرة. خاطبتي لورا وكارين قائلتين: "آه، حمداً لله أنك لم تغادري بعد. ألا تعتقدين بإمكانية عقد جلسة أخرى الأربعاء القادم، للوالدين فقط؟".

ترددت في الإجابة لأن ذلك لم يكن وارداً في خططي.

تابعت السيدتان حديثهما قائلتين: "تحدثنا في موقف السيارات عما لم نستطع إثارته من أمور تجري مع أولادنا، لتواجههم معنا الليلة".

"ولن تكوني مضطرة للاتصال بأفراد المجموعة لأننا تدبرنا الأمر".

"نعرف أن ذلك قد تم على عجل، ناهيك عن أن البعض قد اعتذروا عن الحضور، ولكن الأمر مهم للغاية".

"هل يناسبك ذلك؟. نعلم كم أنت مشغولة، ولكننا نأمل بوجود متسع من الوقت لديك".

نظرت إلى تعابيرهما القلقة، واعدت ترتيب جدولتي في عقلي،

ثم خاطبتهما قائلة: "حسناً، سأحدد موعداً لتلك الجلسة".

obeikandi.com

## تذكرة

### التعبير عن الانزعاج

#### لمراهقك

عوضاً عن الانتقاد أو الإساءة:

"من الأحمق الذي غادر المنزل دون أن يفلق الباب!!".

عبر عن شعورك: "يزعجني مجرد التفكير في إمكانية دخول

أحدهم المنزل أثناء غيابنا".

عبر عما تريد و/ أو تتوقع: "أتوقع من آخر من يغادر المنزل أن

يحرص على إغلاق بابه".

#### لوالدك

عوضاً عن اللوم أو الانتقاد:

"لم تعنفني دوماً أمام أصدقائي؟ لا يفعل أي من والديهم ذلك".

عبر عن شعورك: "لا أحب أن أعنف أمام أصدقائي. يحرمني

ذلك للغاية".

عبر عما تريد و/ أو تتوقع: "إن قمت بما يزعجك، فحسبك أن

تقول لي: (أحتاج محادثتك لدقيقة)، وتخبرني به على انفراد".

obeikandi.com

## التعبير عن التقدير

### لمراهقك

عوضاً عن تقييمه:

"تتمتعين دائماً بقدر عالٍ من المسؤولية!".

صف ما فعله: "حرصتِ على الاتصال بنا، حين علمت أنك ستأخرين في التمرين، بالرغم من كل الضغوط التي تتعرضين لها خلاله".

صف شعورك: "جنبني اتصالاتك الكثير من القلق. شكراً لك!".

### لوالدك

عوضاً عن تقييمه:

"قمت بعمل رائع يا أبي".

صف ما فعله: "يا إلهي، أمضيت نصف يوم عطلتك في تركيب السلة من أجلي!".

صف شعورك: "سأتمكن من ممارسة كرة السلة بفضلك. أقدر ذلك حقاً".

