
6

حول المشاعر، الأصدقاء، والعائلة

obeikandi.com

6

حول المشاعر، الأصدقاء، والعائلة

"حرك مؤخرتك أيها المعتوه!"

"أخرس يا عربة القمامة!"

فوجئت بسماع تلك الكلمات، بعد تجاوزي جموع المراهقين المتحلقين حول خزائهم، عند نهاية اليوم الدراسي. ركضت المشرفة الاجتماعية، عبر الرواق، باتجاهي، ثم خاطبتي بحماسة، قائلة: "حمدا لله أنني تمكنت من اللحاق بك!. ستجتمعون في الغرفة 307 اليوم. لا تقلقي، لقد اتصلت بجميع الأولاد، وأخبرتهم عن هذا التغيير".

شكرتها، ثم صعدت السلالم على عجل، في محاولة لتجنب حشود الأولاد المتدافعين، المتسابقين على نزولها.

"أخ، انتبه حيث تخطو يا كيس القذارة".

"انتبه أنت أيها الفاشل".

"انتظرنني أيها المغفل!".

تساءلت قائلة لنفسي: "ما هذا الذي يحدث؟ هل هذه هي الطريقة التي يخاطب بها المراهقون بعضهم في يومنا هذا؟".

كان معظم الأولاد يقفون بانتظاري عند باب الغرفة 307 ما إن وصلت إليها. أشرت إليهم بالدخول، ثم أخبرتهم، بينما كانوا يتخذون أماكنهم، عما سمعته للتو. سألتهم قائلة: "أخبروني، هل يعد هذا الكلام اعتيادياً؟".

ضحك الأولاد على ما اعتبروه سذاجة مني.

سألتهم قائلة: "ألا يزعجكم سماعه؟".

أجابني أحدهم قائلاً: "لا، إنه مجرد مزاح يتبادلته الجميع فيما بينهم".

عقبتُ قائلة: "ليس الجميع".

عقب قائلاً: "ولكن الكثير".

شعرت بشيء من الإحباط مما سمعته للتو. خاطبتهم قائلة: "يتمحور عملي، كما تعلمون، حول العلاقات، وتأثير الكلمات التي نتواصل عبرها في ماهية شعورنا تجاه بعضنا. أريد بالتالي طرح هذا السؤال، بمنتهى الجدية، عليكم: هل تحاولون إخباري أنكم لا تمانعون حقيقة في الاستيقاظ صبيحة كل يوم، والتوجه إلى

المدرسة، مع علمكم بوجود فرصة حقيقية، قبل انتهاء اليوم الدراسي، لقيام أحدهم بنعتكم "بالفاشلين"، أو "أكياس القذارة"، أو ما هو أسوأ من ذلك؟".

هز أحد الأولاد كتفيه بلا مبالاة، قائلاً: "لا يزعجني ذلك".

عقب آخر قائلاً: "وأنا أيضاً".

لم أدع ذلك يمر. سألتهم قائلة: "إذاً لا أحد منكم يعترض على هذا النوع من الكلام؟".

ران الصمت على الحاضرين لمدة قصيرة من الزمن.

أقرت إحداهن قائلة: "أعترض أحياناً، وأعلم أنه لا يجدر بي فعل ذلك لأنني أنعت أصدقائي بالأسماء، وهم يفعلون أيضاً، باعتباره مزاحاً نتبادله على سبيل التسلية. لا تعد بعض المواقف، مع ذلك، طريفة بالنسبة لي، كما حدث حين رسبت في أحد الاختبارات، فدعاني أحدهم "بالمعاقة ذهنياً"، أو حين لم يبد مظهر شعري أنيقاً، بعد أن قصصته، فراح أصدقائي ينعنونني "بالكائن العجيب". أفتعت نفسي بأن ذلك لا يشكل مصدر إزعاج بالنسبة لي، ولكن شعوري الحقيقي كان مختلفاً".

سألته قائلة: "ما الذي سيحصل برأيك لو لم تحملي نفسك على الاقتناع بذلك، وأخبرت أصدقاءك بما شعرت به حقيقة في داخلك؟".

هزت رأسها قائلة: "لن يكون ذلك جيداً".

سألتها قائلة: "لأن...؟".

أجابتي قائلة: "لأنهم سيحطون من قدرك عندئذ، أو يسخرون منك".

عقبت فتاة أخرى، تأييداً لما سمعته، قائلة: "نعم، سيظنون أنك

حساس للغاية، وتحاول أن تبدو بمظهر المختلف عنهم، أو الأفضل منهم، الأمر الذي يفقدهم الرغبة في الاستمرار بصداقتك".

ارتفعت كثير من الأيدي عالياً، تعبيراً عن رغبة الحاضرين في التعقيب:

"لكن لا يمكن اعتبار أولئك أصدقاء حقيقيين. إن اضطرت

لأن تزييف نفسك، وتظاهر بعدم الاكتراث، لمجرد الانسجام معهم، والفوز بقبولهم، فبئس الأمر".

"نعم، ولكن الكثير من الأولاد مستعدون للقيام بأي شيء كي

يحظوا بالقبول".

"هذا صحيح. أعرف من بدأ الشرب، وفعلَ أمور أخرى، تقليداً

لأصدقائه ليس إلا".

"ولكن ذلك يمثل غياباً مطلقاً بالنظر إلى وجوب امتلاكك

القدرة على فعل ما تعتقد صوابه، وترك أصدقائك يفعلون ما

أرادوا على حد سواء. بكلمة أخرى: "عش، واترك غيرك يعش!".

"نعم، ولكن الأمور لا تجري بتلك الطريقة في الحياة الواقعية.

يملك أصدقاؤك الكثير من التأثير فيك، وإن لم تجارهم فيما

يفعلون، فمن الممكن أن يستبعدوك".

"وليكن، من الذي يريد مثل أولئك الأصدقاء؟ أعتقد أن الصديق الحقيقي هو من تكون على سجيته برفقته، ولا يحاول تغييرك".
"ويستمع إليك، ويهتم لشعورك".

"نعم، وتستطيع التحدث إليه حين تتعرض للمشكلات".
تأثرتُ بما قاله الأولاد. كان أصدقاؤهم مهمين كثيراً بالنسبة لهم، إلى الحد الذي يجعل بعضهم مستعداً للتخلي عن جزء من ذاته، ليكون جزءاً من "الشلة" بالمقابل. علم جميعهم، مع ذلك، وإلى حد ما، ما يجعل الصداقة المرضية للطرفين ذات معنى.

خاطبتهم قائلة: "لا شك أننا ننظر إلى الأمور بمنظار واحد. فكرت كثيراً، منذ لقائنا الماضي، في كيفية تطبيق المهارات التي أدرسها للكبار على علاقات المراهقين بين بعضهم بعضاً، وما قد أوضحتم للتو أن أكثر ما تتمنونه من خصال في أصدقاؤكم يتمثل في قابليتهم للاستماع، وتقبل، واحترام ما تقولونه. كيف يمكن، فيما خص الآن، أن نضع هذه الفكرة حيز التنفيذ؟".

اتجهتُ إلى حقيبتي، كي أحضر الرسوم التي أعدتها، ثم خاطبت الحضور قائلة: "سترون في هذه الرسوم عدة أمثلة عن استجابة الأصدقاء إلى بعضهم، والفرق بين ما يمكن أن يقوض الصداقة منها، أو يدعم أطرافها، ويشعرهم بالراحة".

تابعت حديثي، بينما كنت أوزع الرسوم، قائلة: "لنمر عليها معاً. هل يوجد بينكم من هو مستعد للعب الأدوار الواردة فيها؟".

لم يتردد الأولاد للحظة واحدة، حيث رغب جميعهم في القيام بذلك. قرأ الجميع أدوارهم، وسط موجة عالية من الضحك، بانديفاع وحماسة بالغين. شعرتُ، بينما كنت أطلع الرسوم، وأستمع إلى أصوات الأولاد وهو يؤديون أدوارهم، شعرت وكأنني أشاهد حلقة من الرسوم المتحركة.



عوضاً عن الإساءة...



يمكن أن يؤدي توجيه الأسئلة إلى الناس، وانتقادهم بشكل مسيء، حين يكونون منزعجين، إلى جعل شعورهم أكثر سوءاً.

أنصت مع الإيماء، أو إطلاق الأصوات، أو لفظ الكلمات



يمكن، في بعض الأحيان، أن يساعد إطلاق الصوت، أو التنهد، أو لفظ الكلمات بطريقة تنم عن التعاطف، في تحسين شعور الصديق، ودفعه إلى التفكير بشكل أفضل.

عوضاً عن نبذ الأفكار والمشاعر...



لا يرغب الصديق، على الأرجح، في متابعة الحديث مع صديقه حين يسفه مشاعره.

أحل الأفكار والمشاعر إلى كلمات



يسهل على الصديق التحدث إلى صديقه حين يتقبل مشاعره،
ويمنحه الفرصة للوصول إلى استنتاجاته.

عوضاً عن صد الرغبات...



اللائحة: تنزيلات



اللائحة: أصناف جديدة



اللائحة: تنزيلات



اللائحة: تنزيلات

يمكن أن يشعر الصديق بالإساءة والإحباط حين يرفض صديقه رغباته، ويحط من قدره لمجرد امتلاكه إياها.

قدم عبر الخيال ما لا يمكنك تقديمه في الواقع



اللائحة: أصناف جديدة



اللائحة: أصناف جديدة



اللائحة: أصناف جديدة



اللائحة: أصناف جديدة

يسهل على الصديق التعامل مع الواقع إن قدم له صديقه ما يريده عبر الخيال.

سألت الأولاد قائلة: "ما رأيكم بتلك الأمثلة؟". لم تأت ردودهم

سريعة:

"لا نخاطب بعضنا بتلك الطريقة، ولكن ربما كان من الأفضل

لو فعلنا".

"نعم، لأن الأمثلة التي تظهر الطريقة "الخاطئة" تجرح شعور

الإنسان حقيقة".

"ولكن لا يمكنك لفظ الكلمات "الصحيحة" فحسب. يجب أن

تعنيها كذلك حتى لا يظن الناس أنك مدع".

"لا يبدو الكثير من ذلك الكلام، بشكل أو بآخر، عفويًا، ويمثل

أسلوباً مغايراً لما نعيشه في حياتنا الواقعية، ولكن ربما يختلف

الأمر إن اعتاد المرء عليه".

"يمكن أن أعتاد الاستماع إليه، ولكنني لست واثقاً من قدرتي

على التحدث به، أو استجابة أصدقائي له إن فعلت".

"أعتقد أنه أمر رائع. ليت الجميع يخاطبون بعضهم بتلك

الطريقة".

سألته قائلة: "هل يشمل ذلك مخاطبة المراهقين لوالديهم؟".

توقف الأولاد لبرهة عند تساؤلي، ثم سألني أحدهم بدوره

قائلاً: "متى؟".

أجبتة قائلة: "حين يستاء آباؤكم أو أمهاتكم، على سبيل المثال، من أمر ما".

اتخذ الحوار منحى جديداً بالنسبة للأولاد، وقد استطعت رؤية ذلك عبر ملامح الحيرة البادية على وجوههم.

تابعت حديثي قائلة: "تخليلوا وحسب الليلة التي يأتي فيها أحد والديكم متعباً من عمله، ومتذمراً من كل ما مر به خلال اليوم: ازدحام حركة السير، تعطل جهاز الكمبيوتر، صراخ المدير المتواصل، تأخر الجميع في العمل لتعويض ما فاتهم".

"حسناً، يمكنكم الاستجابة إلى ذلك بقول التالي: "تظن أنك مررت بيوم سيئ؟! قد كان يومي أسوأ"، أو إبداء التفهم، والتعاطف عبر مجرد لفظة صغيرة "أوه"، أو إحالة أفكار ومشاعر والديكم إلى كلمات، أو منحهم عبر الخيال ما لا يمكنكم تقديمه في الواقع".

مثلت كلماتي تحدياً حقيقياً للأولاد الذين تعاقبوا، بعد فترة صمت قصيرة، على الاستجابة إلى تلك الفكرة الخيالية:

"آه أمي، يبدو أنك مررت بيوم شاق للغاية".

"يمثل تعطل جهاز الكمبيوتر أمراً مزعجاً للغاية".

"لا شك أن صراخ المدير يثير استياءك".

"لا يعد التأخر بسبب الازدحام أمراً لطيفاً".

"أراهن على رغبتك في عمل لا تضطر إلى ركوب السيارة لبلوغه".

"ورغبتك في عدم التأخر في العمل ثانية!".

"وتقاعد مديرك، والعمل تحت إمرة آخر لا تضطر إلى سماع صراخه ليل نهار".

نظر جميعهم إلي، في تلك اللحظة، والابتسامة تعلو وجوههم، ولم يكن شعورهم بالرضا عن أنفسهم بخاف.

تحدثت إحدى الفتيات قائلة: "هل تعلمون ما سأفعله الليلة؟ سأجرب هذه الطريقة مع أمي، المتذمرة دائماً من عملها".

عقب آخر قائلاً: "أود تجربتها مع أبي، الذي يصل البيت متأخراً، في كثير من الأوقات، وشاكياً مما يشعر به من تعب".

عقبتُ قائلة: "أعتقد أن الكثير من والديكم سيقدرّون ذلك. لا تتسوا إحضارهم إلى جلستنا الأخيرة في الأسبوع المقبل. سيكون من المثير أن نرى ما يحدث حين نعمل معاً".



obeikandi.com

تذكرة

لا بد من الاعتراف بالمشاعر

الفتاة: بريانا متكبرة للغاية! لقد مرت بجانبني في الرواق وكأنها لا تعرفني. لا تحيي تلك المتزلفة غير الأولاد المميزين في نظرها.

الصديقة: لا تدعي ذلك يؤثر فيك. ما الذي يدفعك أصلاً للاهتمام بما تفعله تلك الفتاة؟

عوضاً عن إنكار المشاعر:

اعترف بها عبر الكلمات أو الأصوات:

"أوووه!"

ناقشها:

"تشعرين بالغضب مع علمك بكل ما لتلك الفتاة من مساوئ. لا يجب أحد أن يتم تجاهله بأية حال".

قدم عبر الخيال ما لا يمكنك تقديمه في الواقع:

"ألا تتمنين لو يسقي، أحد أصحاب الشعبية من الأولاد، بريانا من الكأس ذاتها؟ يمر بجانبها وكأنها غير موجودة، ثم يبتسم لغيرها، ويحيه بحرارة؟".

