obeikandl.com

**كيف تتحدث فيصغي المراهقون إليك**
**وتصغي إليهم عندما يتحدثون**

obeikandl.com

# كيف تتحدث فيصغي المراهقون إليك
# وتصغي إليهم عندما يتحدثون

اديل فابر & الين مازليش

مؤلفتا أحد أكثر الكتب رواجاً

(كيف تتحدث فيصغي الصغار إليك وتصغي إليهم عندما يتحدثون)

نقله إلى العربية

أيهم الصباغ

العبيكان
Obeikan

obeikandl.com

Original Title:

**How to Talk So Teens Will Listen & Listen So Teens Will Talk**

By: Adele Faber & Elaine Mazlish

Copyright © 2005 by Adele Faber and Elaine Mazlish

ISBN- 10: 0 - 06 - 074125 - 2 ISBN- 13: 978 - 0 - 06 - 074125 - 9

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition published by: Arrangement with Collins, an imprnt of Harper Collins Publishers

**حقوق الطبعة العربية محفوظة للعبيكان بالتعاقد مع بنجوين غروب – الولايات المتحدة**

© العبيكان **1428هـ ـ 2007م**

ISBN 7 - 148 - 54 - 9960

الطبعة العربية الأولى **1428هـ ـ 2007م**

**الناشر**

***شركة العبيكان للأبحاث والتطوير***

المملكة العربية السعودية – شارع العليا العام – جنوب برج المملكة – عمارة الموسى للمكاتب

هاتف: ٢٩٣٧٥٧٤/ ٢٩٣٧٥٨١، فاكس: ٢٩٣٧٥٨٨ ص. ب: 67622 الرياض 11517

ح **مكتبة العبيكان**، 1427هـ

*فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر*

فابر، اديل

كيف تتحدث فيصغي المراهقون إليك وتصغي إليهم عندما يتحدثون. / اديل فابر؛ الين مازليش؛ أيهم الصباغ. – الرياض 1426هـ

288 ص؛ 16.5× 24 سم

ردمك: 7 - 148 - 54 - 9960

1 ـ المراهقون – علم نفس أ. مازليش، الين (مؤلف مشارك)

ب. الصباغ، أيهم (مترجم) ج. العنوان

ديوي: 155.5 1427 / 6928

***امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان***

المملكة العربية السعودية – العليا – تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف: ٤١٦٠٠١٨/ ٤٦٥٤٤٢٤ – فاكس: ٤٦٥٠١٢٩ ص. ب: 62807 الرياض 11595

جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

obeikandl.com

obeikandl.com

| الموضوع | الصفحة |
|---|---|
| **نود أن نشكر...** | 9 |
| **كيف أبصر هذا الكتاب النور** | 11 |
| **ملاحظة المؤلفتين** | 19 |
| ● **الفصل الأول** التعامل مع المشاعر | 23 |
| ● **الفصل الثاني** لا زلنا "نؤكد" | 69 |
| ● **الفصل الثالث** نعاقب أو لا نعاقب | 111 |
| ● **الفصل الرابع** حل المشكلة معا | 147 |
| ● **الفصل الخامس** مقابلة الأولاد | 179 |
| ● **الفصل السادس** حول المشاعر، الأصدقاء، والعائلة | 195 |
| ● **الفصل السابع** الوالدون والمراهقون معا | 215 |




obeikandl.com

● **الفصل الثامن**

التعامل مع الجنس والمخدرات ——— 251
حين نلتقي المرة القادمة... ——— 281
قراءات إضافية مفيدة ——— 283
لمعلومات إضافية... ——— 287

obeikandl.com

# نود أن نشكر . . .

عائلاتنا وأصدقاءنا على صبرهم وتفهمهم طيلة فترة كتابة العمل، وعلى ما اتصفوا به من كياسة منعتهم من السؤال، تبرما، عن موعد الانتهاء منه.

من حضروا ورش العمل من الوالدين على امتلاكهم النية الصادقة لتجريب طرق التواصل الجديدة مع عوائلهم، وإطلاع مجموعاتهم على سير الأحداث في منازلهم. كان ما رووه من قصص بمثابة مصدر حقيقي لإلهامنا، مع كل من استمعوا إليها.

من عملنا معهم من المراهقين على كل ما أخبرونا به عن أنفسهم وعوالمهم. كان لأجوبتهم الصريحة الفضل في إطلاعنا على الكثير من المعلومات القيمة حول اهتماماتهم.

☜ **كيمبرلي آن كو**، فنانتنا المذهلة، على تحويل أفكارنا إلى مجموعة رائعة من الشخصيات المصورة، والرسوم المعبرة باقتدار عما أردنا إيصاله.

☜ **بوب ماركيل**، صديقنا العزيز، والمسؤول عن التنسيق مع الناشرين، على حماسته لمشروعنا منذ البداية، ودعمه اللامحدود طيلة مدة إنجاز العمل.



obeikandl.com

- **جنيفير بريل**، محررتنا، التي جسدت كل ما نرغب رؤيته في الوالدين المثاليين، عبر إيمانها الراسخ بنا، وحرصها على إقالة عثراتنا، بما يكفل احترامنا، وإخراج هذا الكتاب بأفضل صورة ممكنة. لقد كانت محقة على الدوام.

- **الدكتور حاييم غينوت**، معلمنا. لا شك أن العالم قد تغير بصورة مؤثرة بعد رحيله، ولكن قناعته المتمثلة في أن "الغايات الإنسانية تحتاج طرقا إنسانية لبلوغها"، تبقى صحيحة على الدوام.

openkandl.com

# كيف أبصر هذا الكتاب النور

توفرت الحاجة إليه على الدوام، ولكننا لم نلحظها لفترة طويلة من الزمن، حتى بدأت رسائل كهذه في التوارد إلينا:

**عزيزتيَّ اديل والين،**

النجدة!. كان كتابكما السابق "كيف تتحدث فيصغي الصغار..." نبراسا هاديا لي حين كان ولداي أصغر سنا، ولكنهما في الحادية عشرة والرابعة عشرة من عمرهما الآن، وأجدني أواجه مجموعة من المشكلات المختلفة كليا معهما. هل دار بخاطركما تأليف كتاب عن الوالدين والمراهقين؟.

**أعقب ذلك مكالمة هاتفية:**

"تخطط جمعيتنا لعقد مؤتمرها السنوي في يوم الأسرة، ونأمل في إلقائكما الكلمة الرئيسة حول كيفية التعامل مع المراهقين".

ترددنا بادئ ذي بدء، حيث لم يسبق لنا تقديم أي من البرامج التي تركز على المراهقين بشكل خاص، ولكن الفكرة أثارت اهتمامنا بالرغم من كل شيء. لم لا يمكننا التحدث عن المبادئ الأساسية للتواصل الفاعل، مع استخدام أمثلة عن المراهقين، وإبراز المهارات عبر لعب الأدوار بين الحاضرين؟!



obeikandl.com

يشكل تقديم مواد جديدة تحديا مستمرا بالنظر إلى جهل المرء بردة فعل الجمهور، وما إذا كان سيتواصل معه. كان ذلك ما حدث بالفعل، حيث استمع الحاضرون باهتمام كبير، واستجابوا بحماسة بالغة، وأمطرونا بوابل من الأسئلة عن آرائنا في كل ما يمكن أن يواجههم من مشكلات (موعد العودة إلى البيت، أصدقاء السوء، الرد بالمثل، المعاقبة). تحلقت حولنا، فيما بعد، مجموعة من الوالدين الذين أرادوا محادثتنا على انفراد.

"بدأ ولدي، ذو الثلاثة عشر ربيعا، في التسكع مع بعض من أسوأ الأولاد في مدرسته. يتعاطون المخدرات، إن لم يقوموا بما هو أمر وأدهى. أخبرته مرارا بالابتعاد عنهم، ولكنه يتجاهلني. أشعر وكأنني أخوض معركة خاسرة. ما عساي بفاعلة كي أجعله يصغي إلي؟".

"أشعر باستياء شديد. قرأت رسالة إلكترونية تلقتها ابنتي، ذات الأحد عشر ربيعا، من أحد الأولاد في صفها: "أود ممارسة الجنس، وقضاء وقت ممتع معك". لا أدري ما أفعل. هل يجدر بي الاتصال بوالديه؟ أو إبلاغ المدرسة بما حدث؟ وماذا أقول لابنتي؟".

"اكتشفت للتو أن ابنتي تدخن الحشيشة، وهي التي لم تتجاوز الثانية عشرة من عمرها بعد. كيف لي أن أواجهها؟".

"أشعر بخوف شديد. وجدت قصيدة عن الانتحار لولدي حين كنت أنظف غرفته. يبلي الفتى حسنا في مدرسته، ولديه الكثير من

الأصدقاء، ولا يبدو حزينا على الإطلاق، فما الذي يدفعه لكتابة مثل هذه القصيدة؟!. هل يجدر بي إخباره عنها؟".

"تمضي ابنتي الكثير من الوقت، مؤخرا، في التحدث مع أحد الفتيان على شبكة الإنترنت. يبلغ ذلك الفتى السادسة عشرة من العمر (على حد زعمه)، وقد طلب لقاءها. أعتقد أنه يجدر بي مرافقتها. ما رأيكما؟".

تحدثنا بلا انقطاع في طريق عودتنا: انظري إلى ما يواجهه أولئك الوالدون!... كم هو مختلف العالم الذي نعيش فيه اليوم!... ولكن هل تغير الزمن فعلا إلى هذه الدرجة؟... ألم نقلق، مع أصدقائنا، من الجنس، والمخدرات، وضغوط الأقران، بل وحتى الانتحار حين كان أولادنا يمرون بفترة المراهقة؟... يبقى ما سمعناه الليلة، مع ذلك، أشد هولاً ووقعاً في النفس. لقد أصبحت المشكلات في ازدياد، وصار الأولاد يتعرضون لها في سن مبكرة (ربما لأنهم يبلغون باكرا).

وردتنا، بعد عدة أيام، مكالمة هاتفية أخرى من مديرة إحدى المدارس:

"ندير، في هذه الآونة، برنامجا تجريبيا لمجموعة من تلاميذ المرحلتين المتوسطة والثانوية في مدرستنا. كنا قد وزعنا نسخا من كتابكما السابق "كيف تتحدث فيصغي الصغار..." على كل الوالدين في البرنامج. نتساءل، بالنظر إلى الفائدة التي قدمها ذلك الكتاب،

عما إذا كان بمقدوركما الالتقاء بأولئك الوالدين، وإقامة عدد من ورش العمل لمساعدتهم".

*سألنا المديرة منحنا بعض الوقت للتفكير قبل الرد على طلبها.*

عملنا معا، خلال بضعة الأيام التالية، على استذكار ما عشناه مع أكثر من عرفناهم من المراهقين: أولادنا، واستحضار ما أسعفتنا به الذاكرة من سنين مراهقتهم، بحلوها، ومرها، واللحظات العسيرة فيها. بدأنا، شيئا فشيئا، في إعادة تقمص حالتنا العاطفية، واختبار مباعث قلقنا خلال تلك السنوات، وتأمل الأسباب التي جعلت منها فترة عصيبة للغاية.

لا يمكن القول بأننا لم نُحذَّر حين أبصر أولادنا النور. كنا نستمع بين الفينة والأخرى إلى عبارات كهذه: "تمتعوا بهم الآن وهم لا يزالون صغارا"... "أطفال صغار: مشكلات بسيطة، أطفال كبار: مشكلات عويصة". قيل لنا مرارا إن هذا الطفل اللطيف سيتحول في أحد الأيام إلى غريب متجهم الوجه ينتقد ذوقنا، ويتحدى قراراتنا، ويرفض قيمنا.

أعدَّنا ذلك، نوعا ما، لتقبل ما سيطرأ من تغيرات على سلوك أولادنا، لا مشاعر الخسارة التي ستتملكنا.

خسارة العلاقة الوثيقة القديمة (من هذا الشخص العدائي المقيم في منزلي؟).

خسارة الثقة (لم يتصرف بهذا الشكل؟، أهو بسبب ما فعلته... أم لم أفعله؟).

خسارة ما يسببه الشعور بالحاجة إلينا من رضا (لا. لا داعي لمجيئك. سيرافقني أصدقائي).

خسارة صورة الحامي القوي لأطفاله من الأذى (تجاوزت الساعة منتصف الليل. أين هي؟ ما الذي تفعله في هذا الوقت المتأخر؟ لم لم تعد إلى البيت حتى الآن؟".

ناهيك عن أن خوفنا يفوق شعورنا بالخسارة سوءا (كيف يمكن أن نساعد أولادنا على تجاوز هذه السنوات الصعاب؟ بل كيف يمكن أن نتجاوزها، نحن، بأنفسنا؟).

إن كان هذا ما شعرنا به تماماً قبل جيل مضى، فما الذي سيكون شعور الوالدين عليه في يومنا هذا، وهم ينشئون أولادهم ضمن ثقافة شعبية تفوق ما سبقها سوءا، وفظاظة، ومادية، وجنسانية، وعنفا؟. أو ليس مبرراً ألا يطيب عيشهم مع مراهقيهم؟، أو ليس مبرراً أن يقوموا بأكثر الأمور تطرفاً؟.

لا يصعب فهم لجوء بعض الوالدين إلى القسوة في تصرفاتهم، وتطبيق قوانينهم، ومعاقبة أولادهم، مهما صغر سنهم، علاوة على السيطرة، وتشديد الرقابة عليهم. يمكن للمرء كذلك أن يتفهم سبب استسلام والدين آخرين، ونفض أيديهم عن أولادهم، وتغاضيهم

عما يقومون به، وإن لم تنقصهم النوايا الحسنة. بكل الأحوال، تضعف كلتا الطريقتين ("نفذ ما آمرك به"، أو"افعل ما يحلو لك") من إمكانية التواصل بين الوالدين ومراهقيهم.

ما الذي يدفع أي مراهق للانفتاح على من يعاقبه دوما من الوالدين؟ أو طلب النصح أو الإرشاد ممن يترك له الحبل على الغارب منهم؟ تكمن مصلحة مراهقينا وسلامتهم أحياناً في إطلاعهم على ما يجول بخاطر والديهم من أفكار، وما يتسلحون به من قيم. يحتاج المراهقون كذلك إلى التعبير عن شكوكهم، ومخاوفهم، والتنفيس عما يعتمل في صدورهم، والبحث فيما يملكونه من خيارات مع من ينصتون إليهم باهتمام من البالغين، ويساعدونهم في اتخاذ قرارات مسؤولة، دون إطلاق أية أحكام مسبقة بحقهم.

من يمكن أن يقف إلى جانبهم طيلة تلك السنوات الصعاب، ويساعدهم في مقاومة رسائل الإعلام الضارة، وما يمارسه عليهم أقرانهم من ضغوط؟ أو التعامل مع "شللهم"، وما يمكن أن يتعرضوا له من قسوة الآخرين، وتوقهم إلى الفوز بالقبول، وخوفهم من الرفض، ومشاعر الخوف، أو الإثارة، أو الحيرة المصاحبة لفترة المراهقة المضطربة؟ أو التوفيق بين التكيف مع محيطهم، وتوخي الصدق مع أنفسهم؟ من يمكن أن يساعدهم في كل ذلك غير آبائهم وأمهاتهم؟.

لا تخلو معاشرة المراهقين من المتاعب، إن لم تكن جزءا لا يتجزأ منها. نعلم تلك الحقيقة، ونتذكرها، ولكن ذلك لا يقلل من قيمة ما تعلمناه من مهارات، أو ينفي مساعدتها لنا في تجاوز كل ما ألم بنا من صعاب خلال تلك السنوات المضطربة.

آن الأوان لإطلاع الوالدين على ما مثل فائدة كبيرة بالنسبة لنا، ودراسة مشكلات الجيل الحالي لمعرفة ما يمكن أن يمثل الفائدة ذاتها بالنسبة لهم.

اتصلنا بمديرة المدرسة، وحددنا موعد أول لقاءاتنا بوالدي التلاميذ.

openkandl.com

obeikandl.com

# ملاحظة المؤلفتين

***يستند هذا الكتاب إلى عدد من ورش العمل التي أقمناها عبر البلاد، وتلك التي أدرناها بحضور الوالدين والمراهقين، كل على حدة أو معاً، في نيويورك، ولونغ آيلند. قمنا، بغية رواية قصتنا بأبسط ما يمكن، باختزال المجموعات كافة في مجموعة واحدة، وتوحيد قيادتنا لها في قيادة واحدة. كان تغيير الأسماء، وإعادة ترتيب الأحداث أمراً حتمياً، ولكنه لم يعن بأي من الأحوال المساس بواقعية التجربة أو صدقيتها.***

***اديل فابر والين مازليش***

obeikandl.com