



جمعية البلاغ الثقافية  
Al-Balagh Cultural Association

# ابنك المراهق.. كيف تفهمه؟

خطواتك العملية لمراهقة آمنة ..  
من الصدام إلى الانسجام



إدارة التحرير

جمعية البلاغ الثقافية

# ابنك المراهق.. كيف تفهمه؟

خطواتك العملية لمراهقة آمنة ..  
من الصدام إلى الانسجام

إدارة التحرير

جمعية البلاغ الثقافية - قطر



جمعية البلاغ الثقافية لخدمة الإسلام على الإنترنت  
Al-Balagh Cultural Association



إسلام أون لاين

جميع الحقوق محفوظة  
جمعية البلاغ الثقافية - قطر

## المحتويات

تقديم	06
الفصل الأول : تغيرات المراهقة.. لا للصدام وأهلا بالفهم والقبول	08
التغيرات الجسدية والجنسية	09
النمو العقلي	10
النمو العاطفي	11
النمو الاجتماعي	12
وقفة تربوية: الجسدُ أمانة والوعيُّ وقاية	13
الفصل الثاني: تغيرات المراهقة.. حالات وحلول ودعوات للنقاش	14
هندسة العلاقات.. كيف تجعل ابنك "مغناطيساً" للصحة الصالحة	15
مفتاح القلب المغلق.. فن استعادة الحوار مع الابن المنطوي	18
بركان المراهقة.. كيف تطفئ نيران الغضب بماء الحكمة	21
زلزال الهوية.. كيف تحمي إيمان ابنك في عصر الشبهات؟	24
خلف أسوار المدرسة.. فن التعامل مع "عقلية التاجر" لدى المراهق	26
فن الرقابة الذاتية أمام الشاشات في زمن "السماوات المفتوحة"	29
بوابة المراهقة.. كيف تحمي ابنتك من الخجل وابنك من الخمول؟	32
ليست مشكلة أسطورية.. بل ولادة ثانية لشخصية ابنك	35
عندما يكره الأبناء "البيت المثالي" .. فنُّ الاحتواء بعيداً عن المظاهر	38
ميزانُ البيت.. كيف تنهي صراع "الكبير والصغير" بعدل وحكمة؟	41
كيف تعيدُ لابنك حماسَ التفوقِ دونَ كسرِ هوايته؟	44

47	الفصل الثالث: تجاهل الاحتياجات.. مستنقع المشكلات
48	أولاً: المادة العلمية: تجاهل الاحتياجات.. مستنقع المشكلات
53	ثانياً: نماذج للتقييم والتدريب الذاتي
59	الفصل الرابع: الاستماع الفعال..مركب التواصل
60	مدخل: هل كلماتك "مخدر" أم "فيتامين"؟
60	أولاً: الاستماع الفعال.. مركب التواصل
68	ثالثاً: التدريب الذاتي
75	الفصل الخامس : الثناء الفعال.. كيف تبني إنساناً بكلمة؟
76	مدخل: هل كلماتك "مخدر" أم "فيتامين"؟
77	أولاً: المادة العلمية (أصول فن الثناء)
81	ثانياً: نماذج للتطبيق والتقييم الذاتي:
87	الفصل السادس: التربية بالتفاوض.. دفعة التحكم في أمواج المراهق
88	مدخل: هل أنت أب "ديكتاتور" أم أب "دبلوماسي"؟
89	أولاً: المادة العلمية .. استراتيجيات التفاوض الذكي
91	ثانياً: نماذج لتطبيقات ذاتية على مهارة التفاوض
94	الفصل السابع: التربية بالعواقب
95	بناء الثقة والمسئولية أو حين يتكلم "الفاعل" بدلاً من "اللسان"
98	نموذج لتطبيق ذاتي على مهارة التربية بالعواقب
100	الفصل الثامن: أسئلة وأجوبة وقراءات

- 101 فُحُّ المقارنات.. كيف تحمي ابنك المراهق من "وباء الاستهلاك"؟
- 104 خلف غبار السجائر.. كيف تتقذ مراهقا يهرب من واقعه؟
- 107 من "العناد" إلى "الود".. خمسُ قواعدَ ذهبيةٍ لاستردادِ قلبِ ابنتك
- 110 إدارةُ الموهبةِ المتمردة.. كيف تعيدُ لابنك حماسَ القرآنِ وسكينةَ الصلاة؟
- 113 خلف "ستار الإعجاب".. إستراتيجيةُ الأبِ الصديقِ في زمنِ الانفتاح
- 116 أما جدار العناد.. كيف تستعيدين قلب ابنتك المراهقة؟
- 119 كيف تصنعين من طفلتك صديقةً وتحميها من الازدواجية والكبت؟
- 121 معادلةُ التغيير.. كيف تصنع من ابنتك المراهقة ملكةً في بيتها المستقبلي؟
- 124 ليست مجرد "ندية".. فن احتواء المراهق في مرحلة إثبات الذات
- 126 التوجيه الناقد.. وكيف لا تقتل كثرة الملاحظات مودة الأبناء؟
- 128 الممنوع والمسموح في النقاش.. متى يكون الحوارُ فحاً لهدمِ الهيبة؟
- 131 بيتٌ.. أم تكنةٌ عسكرية؟! حين تتحولُ "الضوابط" إلى جدرانٍ عازلة
- 134 المراهقة .. العبور الصعب نحو ضفاف الرشد
- 136 ملحقات
- 136 احذر آثار نوم المراهق!
- 136 سر نجاح علاقة الأب بالابن المراهق!\*
- 137 هل أنت مستمع جيد لابنك؟
- 138 جدول أعمال مراهق لتنمية ذاته
- 139 خاتمة: المراهقة.. من "أزمة" إلى "فرصة لبناء إنسان"

## تقديم..

"كيف نجعل المراهقة متعة؟"، كان هذا هو عنوان أحد الحوارات التي تتم من حين لآخر على شبكة "إسلام أون لاين.نت"، من خلال ما يقدمه الموقع من خدمات تربوية واجتماعية للأسرة المسلمة.

وكان أجمل سؤال من إحدى الأمهات التي تعجبت من أن يكون التعامل مع المراهقة متعة، وكان ملخص الإجابة هو أننا إذا تعلمنا كيف نتعامل مع المراهقة فستتحول فترة المراهقة بالعقل إلى متعة، ليس فقط للآباء والأمهات، ولكن للمراهقين والمراهقات أيضا؛ لأننا عندما لا نفهمهم ولا نستوعبهم فإنهم يعانون ويصرخون: "لا نجد من يفهمنا"، هذه هي شكاوهم العامة: لا نجد من يستمع إلينا.. إن أمي لا تفهمني.. إن أبي لا يتواصل معي.


إن الحقيقة الظاهرة دائما، أن الآباء والأمهات يقفون حائرين لا يعرفون كيف يتعاملون مع هذا البركان الثائر والبحر الهادر ليتحول الأمر إلى أزمة رصدناها على صفحات موقعنا، خاصة صفحة "معا نربي أبناءنا" لنجد أن الأمر يجب ألا يتوقف عند حد الرد من قبيل تبادل الأفكار والنصائح والحوارات، بل لا بد أن يتدرب الآباء والأمهات على كيفية التعامل مع أبنائهم المراهقين، فكانت النتيجة "دورة تدريبية على الإنترنت" عنوانها "كيف تتعامل مع ابنك المراهق؟"، وكان الهدف منها إكساب الآباء والأمهات مهارات التواصل مع أبنائهم المراهقين، فلن يحدث تواصل إذا لم يحدث تفاهم، ولن يحدث تفاهم إلا إذا حدث فهم، فكان فهم طبيعة المرحلة وخصائصها من أهم ما قدمته الدورة، ثم كانت كيفية التواصل مع هؤلاء الذين فهمنا طبيعتهم، وأن كثيرا مما يعتبره الناس من مشاكل المراهقة هو في الحقيقة من سمات المرحلة.

اشترك في الدورة العشرات من الأشخاص والعائلات (حتى لا نقول المئات) بين مشترك فعلي وزائر ومشارك، وبدا من ردود الأفعال أن الفائدة كانت عظيمة، وأن ما توقعناه ونحن نقدم الدورة فاق كل التوقعات.

ويقينا منا، بأن الكتاب ما زال أكثر وصولاً للجمهور، ولأن الناس ما زالوا يحبون أن يكون معهم صديق دائم هو الكتاب، كان القرار أن تتحول الدورة إلى كتاب حتى تعم الفائدة؛ لأن الحاجة ما زالت ماسة إلى فهم المراهقين بطريقتنا في موقع "إسلام أون لاين. نت"، الطريقة العملية الفعالة المتفاعلة مع الواقع والمشبكة معه في آن واحد في أكثر ما كتب عن المراهقة والمراهقين والتعامل معهم، ولكن ما أقل ما استفاد منه الناس فعليا في التواصل مع أبنائهم وبناتهم، والخروج من هذه المرحلة الهامة في حياتهم وقد عظموا الفوائد وقللوا السلبيات.

إنه كتاب عملي، كان عبارة عن دورة تدريبية، ويعتمد اكتساب المهارة منهجا، لذا فإنه مختلف في عرضه وطريقة توصيل المعلومة التي لم تعد معلومة صماء، ولكن تحولت إلى حياة نابضة يعيش فيها الآباء والأمهات بل والأبناء أيضا؛ حتى تصبح المراهقة متعة.

**إسلام أون لاين**



● ——— ● ○ ——— ●

**الفصل الأول :**  
**تغيرات المراهقة..**  
**لا للصدام وأهلا بالفهم والقبول**

● ——— ● ○ ——— ●

## تغيرات المراهقة.. لا للصدام وأهلا بالفهم والقبول

إن وصف المراهقة بالثورة ناتج عن التغيرات الهائلة التي تحدث في حياة الطفل على المستويات العقلية والعاطفية والجسدية والاجتماعية، فتبدل حياته من حال إلى حال، ولأن هدفنا من عرض هذه التغيرات هو أن يفهم المراهقون أنفسهم، ويفهموا آباءهم وأمهاتهم، فإننا كعادتنا سنسلك المنهج العملي في العرض، ولن نسرده هذه التغيرات سرداً أكاديمياً يمكن الحصول عليه من أي مصدر آخر، ولكننا سنتحدث فيما وراء هذه التغيرات من مظاهر وسلوكيات، أو ربما ما يسميه البعض "مشاكل"، وما هو بمشاكل، ولكنها طبيعة المرحلة بحيث نصح قادرين على التعامل مع أبنائنا وبناتنا دون معاناة أو صدام.

### 1- التغيرات الجسدية والجنسية:

وهي أكثر تغيرات المراهقة وضوحاً، وتبدأ فيما قبل المراهقة متمثلة فيما نسميه التغيرات الثانوية، وهي مؤشر على دخول الطفل أو الطفلة مرحلة المراهقة؛ ففي الأولاد يخشن الصوت، ويظهر الشعر تحت الإبطن وحول العانة، وفي الوجه يظهر الشارب واللحية، وتقوى العضلات، وفي البنات ينعم الصوت، ويظهر الشعر تحت الإبطن وحول العانة، ويكبر الصدر، وتتوزع الدهون بشكل أنثوي في الأرداف بحيث يأخذ شكل الجسم الشكل الأنثوي، يلي ذلك مع الدخول لمرحلة المراهقة التغيرات الجنسية الأساسية حيث تكبر الأعضاء التناسلية للذكر، ويحدث الاحتلام في أثناء النوم، وتتضح الأعضاء التناسلية للأنثى، ويحدث الحيض أو ما يسمى بالدورة الشهرية.

وبناء على ذلك فإن أهم التحديات التي نواجهها في هذه الجزئية هو ما نسميه "الصورة الذهنية للمراهق عن جسده"، والتي تكون سبباً في كثير من المشاكل النفسية في هذه المرحلة، والتي لو فهم الآباء أبعادها لوقوا أبناءهم الكثير من المعاناة، والمقصود بها هو تصور الولد عن جسده، والبنات عن جسدها، بمعنى أن الصورة المرسومة للجسد المثالي في هذه المرحلة للولد هي الجسد المشقوق ذو العضلات البارزة مع الوسامة، وبالنسبة للبنات هي ذلك الجسد الأنثوي ذو المواصفات القريبة لمواصفات "موديل" الإعلانات أو عارضة الأزياء.

ومن هنا فإن كثيرا من حالات الانطواء أو التمرد في هذه السن لو بحثت وراءها لوجدت أن السبب هو أن الولد جسمه صغير ويعايره زملاؤه بذلك، أو أن البنت لا تبدو عليها علامات الأنوثة وزميلاتها يحدثها دائما على أنها الصغيرة، والعكس صحيح؛ فالجسم الكبير والعلامات الضخمة للبلوغ أيضا تسبب مشكلة، والمراهق أو المراهقة يعانيان في صمت مع انطواء، أو يثوران في عدوانية، ونحن لا نفكر في هذا السبب ولا نعالجه، في حين أن التهيئة المناسبة للدخول في مرحلة المراهقة تضع هذه النقطة في الاعتبار، علاقة الجوهر بالمظهر، يمكن أن تحل المشكلة خاصة مع إيجاد نقاط للتمييز ولكسب الثقة بعيدا عن الجسد وشكله.

وأيا من مشكلات عدم التحضير الجيد إصابة بعض الفتيات بالصدمة مع حدوث الدورة لأول مرة، أو إصابة بعض الفتيات بنوع من الخجل من أجسادهن، مع الرغبة في إخفاء التغيرات الأنثوية الحادثة لهن، وتحتاج هذه التغيرات إلى توجيه المراهقين إلى نظام غذائي صحي، مع ممارسة الرياضة؛ حتى لا تترهل أجسادهم أو تضعف نتيجة لاحتياجهم الشديد للطاقة.

## 2- النمو العقلي:

تزداد القدرات العقلية المختلفة مع بداية المراهقة، وتمثل القدرة على التفكير التجريدي أهم ملامح هذا النمو؛ حيث يستطيع المراهق إدراك المعاني وراء الكلمات، فيستطيع أن يفهم الأمور المجردة مثل الحق والصدق والحب، وأيضا يستطيع أن يدرك الأمور الغيبية، ولكنه مع إدراكها تصبح مطروحة للتساؤل اعتمادا على قدرته العقلية المتزايدة، فيصبح كل شيء مطروحا للنقاش؛ بدءا من وجود الله وانتهاء بكل القضايا التي كان يقلد فيها آباءه في المرحلة السابقة، وتفهم هذا الأمر مهم جدا؛ حتى لا يصطدم الآباء بأبنائهم متصورين أنهم يفقدون إيمانهم بالله أو بالذين ينتمون إليه؛ فالأمر مرحلة يفرضها إحساسهم بأن عقولهم أصبح يدرك أبعاد الأمور، وهم يحبون أن يطرحوا على عقولهم كل القضايا ليتأكدوا من قدرتهم على التفكير مثلما كانوا في طفولتهم في بداية تعلمهم للكلام يتحدثون كثيرا لإثبات قدرتهم على الكلام؛ لذا فإن تلقي أسئلتهم وشكوكهم بهدوء والتعامل معها بمنطقية وتفهم يؤدي إلى عبورهم هذه المرحلة بدون مشاكل.

وأيضاً يصل التفكير الإبداعي والابتكاري إلى أقصى مستوى له في هذه المرحلة؛ ولذا تعد المراهقة هي أهم محطات اكتشاف الإبداع وتشخيصه؛ وكذلك فإن إطلاق طاقات المراهق وإعطاءه الفرصة لاكتشاف مواهبه بنفسه في هذه المرحلة بدلاً من أن كنا نحن الذين نحاول استكشافها في المرحلة السابقة يعتبر الفرصة الأخيرة لاكتشاف الموهوبين والمبدعين أصحاب القدرات في مختلف المجالات.

ولذا فإن إعطاء المراهق الفرصة لإظهار مواهبه وقدراته ليس فقط من أجل اكتشاف وإطلاق قدراته العقلية، بل من أجل إثبات ذاته، ويعتبر من اللحظات المهمة من أجل مراهقة آمنة.

### 3- النمو العاطفي:

تتميز عواطف المراهق بالحدة والقوة مع سرعة التغير، وهو ما يقلق الكثير من الآباء والأمهات؛ حيث يجدون هؤلاء المراهقين متحمسين لأمر ما ليلاً ليصبحوا وقد فقدوا الحماس له، وهم يعبرون عن عواطفهم بحدة قد تصل إلى درجة العنف، ويكون ذلك غالباً لشعورهم بالإحباط نتيجة رغبتهم في إثبات ذواتهم وتحقيق طموحاتهم، والتي تكون قدراتهم دونها، أو تكون العوائق في بيئتهم حائلاً دون تحقيقها.

وهم يميلون عاطفياً لجماعة الأصدقاء رغبة منهم في الاستقلال عن جماعة المنزل، ولأنهم يشعرون بتحقيق ذاتهم معهم، وهم يتأثرون عاطفياً، أي أن الخطاب العاطفي يؤثر فيهم أكثر من الخطاب العقلاني، هذا بصورة عامة.

وهم في بداية المراهقة يميلون لأصدقائهم من نفس الجنس، ثم يتطور الأمر إلى ميل للجنس الآخر، ولكنهم ليلهم للمثالية يترجمونه في صورة حب عذري أو أفلاطوني، ولا يميلون على عكس المتصور لإقامة علاقات جسدية، وهم في ذلك أيضاً يعبرون عن رغبة في أن يصبحوا كباراً يحبون مثلهم؛ ولذا فإن مقاومة هذه العواطف تؤدي إلى تمسكهم بها كنوع من إظهار التحدي والتمرد في وجه الكبار الذين يرون أنهم يقاومون انضمامهم إلى عالمهم.

وعدم فهمهم لطبيعة ما يشعرون به من ميل فطري نحو الجنس الآخر يؤدي بهم إلى الحيلة والارتباك ما بين رغبتهم في التعبير عن هذا الميل، وشعورهم بالذنب لإحساسهم أن المجتمع يجرم مشاعرهم وأحاسيسهم ولا يكثر بها؛ ولذا فإن رسم حدود العلاقة مع الجنس الآخر بين الزمالة والحب والصدقة من الأمور الضرورية التي تنظم عاطفتهم، وتخرجهم من حالة الحيرة والارتباك.

#### 4- النمو الاجتماعي:

يصنع المراهق لنفسه عالماً خاصاً به من الأصدقاء تعبيراً عن خروجه من عالم المنزل، وهو يميل إلى إثبات ذاته بالتحدي والتمرد على الأنماط التقليدية في الملبس والمظهر، فيميل إلى اتباع التقاليع أو كل ما هو غريب، وهو يرفض أي نموذج للسلطة والسيطرة، ويرفض معها كل مظاهر هذا التسلط، وهو هنا يحتاج إلى ذكاء شديد في التعامل للتوفيق بين رغبته في الاستقلال في اتخاذ قراراته وعدم رغبته في الإحساس بوجود أي شخص يفرض عليه رأيه، وبين عدم قدرته العقلية على اتخاذ القرارات المهمة في حياته.

وعلى من يتدخل لإبداء النصح له أن يقدم له العون بحيث يبدو في النهاية وكأنه صاحب القرار، ويسمح له بمساحة من الخطأ في اتخاذ القرار الذي رآه بنفسه، وهذا خير من أن يفرض عليه رأيه، مع عدم لومه إذا ثبت خطأ قراره، أو حدثت أخطاء في التنفيذ، والمراهق يميل للنقد الشديد للأوضاع المحيطة حوله، وهو ما يثير حفيظة الآباء والأمهات، على اعتبار أنه ينقد في حين أن به كثيراً من العيوب التي لا يراها في نفسه، ويستمر هذا الحوار العقيم الذي يبعدهم عن بعضهم، ويزيد الفجوة بينهم، في حين أننا إذا أظهرنا التفهم لما يقوله، والاستماع مع الدعوة -وليس التقرير- إلى المشاركة في تغيير ما يراه، فإننا سنجد المراهق يستجيب؛ لأننا احترمنا ذاته، خاصة إن كان هذا العمل أو التغيير سيجعله يشعر بالانتماء والقدرة على الفعل والتغيير.

وهم يميلون للعمل في جماعة خاصة بهم؛ لأنهم يشعرون أنهم مشاركون في أخذ قراراتها والتفاعل معها، على عكس الكبار الذين ما زالوا يُقصونهم عن تحمل المسؤولية بحجة أنهم صغار، وهم يميلون لحب الظهور؛ ولذا فإننا يجب أن نوكل لهم من المهام التي تشبع ذلك فيهم، وتخرج أفضل ما فيهم من طاقات وقدرات.

وبعد أن مررنا بصورة عملية على أهم التغيرات التي تحدث في سن المراهقة، فإن أهم ما نرجوه هو أن يدرك الآباء والأمهات أن ما يرونه من أبنائهم إنما هو من طبيعة المرحلة وليس عرضاً أو مشكلة؛ ولذا فإننا نحن الأطباء النفسيين نتحفظ بشكل ملحوظ على تشخيص أي مرض نفسي في هذه المرحلة؛ لأن حدة التغيرات والتفاعلات التي تحدث للمراهق في هذه المرحلة قد تبدو لغير الخبير أو المتخصص مشاكل أو أمراضاً، ولكنها هي الحقيقة المراهقة بحلوها ومرها.

وعندما نشرح للمراهق حقيقة ما يجري بداخله على كل المستويات فإنه يتفهم ما يحدث، وتهدأ كثير من انفعالاته، ويصبح أكثر تكيفاً مع واقع يقبله ويتعامل معه بحكمة وفهم بدلاً من الرفض والنفور.


### وقفه تربوية: الجسدُ أمانةٌ والوعيُّ وقايةٌ

إن فهم التغيرات الجسدية والجنسية ليس مجرد معلومات بيولوجية، بل هو صمام أمان يحمي المراهق من استقاء المعلومات من مصادر ملوثة. لذا، يجب على المربي أن يربط هذا الوعي بمنظومة القيم؛ فالبلوغ ليس مجرد نمو عضلي أو أنثوي، بل هو انتقال لمرحلة "التكليف" والمسؤولية أمام الله.

احرص على أن تكون لغتك صريحة بوقار، وعلمية بستر، واجعل من هذه التغيرات فرصة لتعليم آداب الطهارة والخصوصية، مع التأكيد الدائم على أن قيمة الإنسان تكمن في جوهره وأخلاقه، لا في مدى مطابقته لصور الجمال الزائفة التي تبثها وسائل الإعلام.

المسلك يقطع خيوط الثقة، ويجعل المراهق يحيط بعلاقاته بسياج من السرية والكذب لتجنب الصدام.

في السطور التالية نتعرض لمجموعة من المشكلات التي قد يقع فيها الآباء والأمهات في مسار البحث والاستفسار عن التغيرات التي ظهرت على مراهقيهم في النواحي النفسية والعقلية والاجتماعية والجسدية، وتداعيات هذه التغيرات على شخصياتهم ونفسياتهم.



● ——— ● ○ ——— ●

**الفصل الثاني:**  
**تغيرات المراهقة..**  
**حالات وحلول ودعوات للنقاش**

● ——— ● ○ ——— ●

## هندسة العلاقات.. كيف تجعل ابنك "مغناطيساً" للصحة الصالحة

### الحالة

يواجه الآباء تحدياً مصيرياً عند محاولة التدخل في دائرة أصدقاء ابنهم المراهق؛ حيث تعتبر هذه الدائرة "المنطقة المحرمة" التي يثبت من خلالها استقلاله عن سلطة البيت. تكمن المعضلة في كيفية حماية المراهق من "رفقاء السوء" أو ترشيح "الصحة الصالحة" له دون أن يتحول الأمر إلى معركة إرادات، أو شعور بالوصاية الخانقة التي تدفعه للعناد والتمسك بالصديق المرفوض لمجرد إثبات حرية القرار.

- كيف أوجه ابني لاختيار أصدقائه دون أن يشعر بالتعدي على خصوصيته؟
- وكيف أرفض صديقاً "مشبوهاً" دون أن ينقلب الأمر إلى إصرارٍ عكسي؟

### تشخيص الحالة

إن الصداقة في مرحلة المراهقة ليست مجرد "تسلية"، بل هي "المرآيا العاكسة للهوية"؛ فالانتماء للشلة يمنح المراهق شعوراً بالقبول يتجاوز أحياناً قبوله داخل الأسرة.

- فهل يعقل أن تُدار علاقات المراهق بعقلية "المنع والفرص"؟ ألم يقل التربويون إن التدخل المباشر في اختيار الأصدقاء غالباً ما يؤدي إلى "نتائج عكسية"، حيث يرى المراهق في نقد صديقه نقداً لشخصه واختياره؟
- وكيف يوازن المربي بين "واجب الحماية" وبين "حق التجربة"؟ إن محاصرة المراهق ومنعه من الاختيار يحرمه من بناء "جهازه المناعي" الاجتماعي، ويجعله عاجزاً عن تقييم الناس مستقبلاً.
- وما مدى شرعية تحويل "البيت" إلى محكمة تفتيش عن أخطاء الأصدقاء؟ إن هذا المسلك يقطع خيوط الثقة، ويجعل المراهق يحيط بعلاقاته بسياج من السرية والكذب لتجنب الصدام.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الأزمة ليست في "الصديق" بحد ذاته، بل في "طريقة الطرح"؛ فالأهل غالباً ما يبدأون من "نقطة الخلاف" بدلاً من البدء بـ "قواعد بناء العلاقة". المراهق يحتاج إلى "معايير للحكم" لا إلى "أحكام جاهزة". الاستقلال الذي

ينشده المراهق هو حق فطري، والذكاء التربوي يقتضي أن نجعله "يختار بنفسه" ما نريده نحن له، عبر غرس القيم التي تجعله ينفر من السوء تلقائياً، دون أن يشعر بوجود يد خفية تحركه.

وفيما يلي هذه مجموعة من الإرشادات والنصائح لكيفية توجيه المراهق نحو الصحة الصالحة بذكاء وهدوء:

1. بناء السِّياق قبل مادة الخلاف: لا تجعل قضية الأصحاب موضوعاً منفصلاً يظهر فجأة عند الأزمات؛ بل كرس لغة الحوار العام في كل شؤون الحياة، ليكون الحديث عن الأصدقاء جزءاً طبيعياً من الدردشة اليومية وليس "تحقيقاً أمنياً".

2. التحوار في "القواعد العامة" لا الأشخاص: بدلاً من نقد "زيد" من الناس، تحاور مع ابنك عن "ماهية الصديق الحقيقي": ما هي الصفات التي تجعل الصديق مكسباً؟ واترك له مهمة إسقاط هذه المعايير على واقعه، ليشعر أنه هو من اتخذ قرار الاستبعاد أو التقريب.

3. فتح أبواب البيت لا إغلاقها: شجع ابنك على إحضار أصدقائه للمنزل؛ فهذا يمنحك فرصة المراقبة عن بعد "دون تجسس، ويجعل الأصدقاء تحت مجهر القيم الأسرية، مما يساعد المراهق على رؤية الفوارق بوضوح.

4. الحذر من ردود الأفعال العنيفة: إذا حكى لك ابنك عن موقف خاطئ لصديقه، فلا تتفجر غضباً؛ لأن العنف اللفظي سيجعله يُحجم عن استشارتك مستقبلاً. كن "المرفأ الآمن" الذي يستقبل أخباره بهدوء وحكمة.

5. استخدام "أسلوب التساؤل" المحفز للعقل: بدلاً من قول "هذا الصديق سيء"، أسأله: "كيف تشعر بعد قضاء الوقت معه؟ هل يدفعك للأفضل أم للأسوأ؟"؛ الأسئلة الذكية تدفع المراهق لمواجهة نفسه واكتشاف الحقيقة بوعيه الخاص.

6. القبول بالخطأ كجزء من التعلم: حتى لو اختار صديقاً غير مناسب وأخطأ، لا تقل له "ألم أقل لك؟"؛ بل ساعده على تجاوز الموقف واستخلاص الدرس، ليعلم أن دورك هو السند لا "الشماتة"، وهذا ما يبني ثقته في رأيك مستقبلاً.

7. استخارة المربي.. وبصيرة الرفقة: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستمد منها التوفيق لتأليف القلوب واختيار الأصحاب؛ فمن استخار الله في توجيه ابنه، ألهم الله ابنه "فراصة المؤمن" ليميز بين الصادق والمخادع.

إن الاستخارة هي "ملاذ الأهل"؛ فادعُ الله بصدق أن يقيض لولدك "بطانةً سالحةً" تدله على الخير، واعلم أن من فوض أمر ذريته للخالق، سخر له من جنود الأرض من يحفظون عليه دينه وأخلاقه، وجعل قراره في اختيار صحبته نابعاً من رشادٍ داخلي لا من ضغطٍ خارجي.

## مفتاح القلب المغلق.. فن استعادة الحوار مع الابن المنطوي

### الحالة

يواجه الآباء صدمة تربوية حين يتحول طفلهم الذي كان يملأ البيت ضجيجاً وحكايات عن كل تفاصيل يومه، إلى مراهق "صامت" يلوذ بالانطواء وينعزل عن عالم الأهل.

هذا التحول المفاجئ من الانفتاح إلى الانغلاق يثير قلق الأسرة؛ حيث يشعر الوالدان بفقدان "قنوات الاتصال" وبأن أسرار ابنهما باتت حبيسة غرفته أو شاشته، مما يولد فجوة من الجفاء والخوف من المجهول.

- لماذا يهرب المراهق من دفء الحوار العائلي إلى سرداب الصمت؟
- وكيف يمكن استعادة "ثقة الكلام" دون ممارسة ضغوط تنفر الأبناء أكثر؟

### تشخيص الحالة

إن الانطواء في مرحلة المراهقة ليس "مرضاً" طارئاً في الغالب، بل هو "رد فعل دفاعي" أو نتيجة لعدم استيعاب التحولات العميقة التي يمر بها الشاب أو الفتاة.

• فهل يعقل أن يُلام المراهق على خجله من تبدلات جسده؟ إن الطفرات الجسمانية المفاجئة (سواء في الطول، أو الحجم، أو الصوت) قد تسبب صدمة للمراهق إذا لم يتم إعداده لها؛ فالفتاة قد تنطوي خجلاً من أنوثتها الناشئة، والفتى قد ينزوي إحباطاً لأن نموه لم يطابق "الصورة الذهنية" للفحولة التي يريها، مما يجعل الصمت وسيلة للاختباء من نظرات الآخرين.

• وكيف يوازن المراهق بين "رغبته في النضج" وبين "إصرار الأهل على طفولته"؟ هنا تكمن العقدة؛ فحين يُواجه نموه الاجتماعي ورغبته في إثبات ذاته بـ "عنف تربوي" أو سيطرة خانقة، فإنه يختار الانكفاء على نفسه كبديل عن التمرد الصادم. هو يقول بلسان حاله: "أهلي لا يريدون إدراك أنني كبرت، لا أحد يفهم علي، فلماذا أتحدث؟".

• وما مدى واقعية توقع "البوح" في بيئة تفتقر للتفهم؟ إن العيش في عالم "لا يفهمك" هو أقسى أنواع الغربة؛ لذا يصبح الانطواء هو "الملاذ الآمن" للمراهق لحماية أفكاره ومشاعره من النقد أو السخرية أو التوجيهات التي يراها "طفولية".

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن "صمت المراهق" هو رسالة احتجاج مشفرة ضد أسلوب التعامل القديم؛ فإذا استمر الأهل في رؤية ابنهم كـ "طفل يجهل مصلحته"، فإن القمقم سيزداد إغلاقاً.

الحل يبدأ من "فك شفرات" هذه التغيرات الجسمية والنفسية والتعامل معها كحقائق طبيعية، لخلق بيئة يشعر فيها المراهق أن الكلام "آمن" وأن المستمع "مستوعب" وليس "محاسباً".

وفيما يلي هذه مجموعة من الإرشادات والتوجيهات العملية لإخراج المراهق من عزلته وإعادة جسور الحوار معه:

1. التمهيد للتغيرات الجسمية بوعي: ابدأ بتهيئة ابنك أو ابنتك للتحويلات الفسيولوجية قبل وقوعها؛ فالفهم المسبق يزيل الرهبة والخجل، ويجعل المراهق يرى فيك "المرجع الصادق" الذي يفسر له ما يحدث في جسده، بدلاً من الانزواء حيرةً وخوفاً.
2. الاعتراف العلني بـ "نضج الهوية": أرسل رسائل واضحة لابنك تشعره بأنك تدرك أنه كبير؛ امنحه مسؤوليات، استشره في أمور البيت، وتوقف عن معاملته كطفل؛ فمتى ما شعر بتقدير كينونته الجديدة، انفتح قلبه للحديث معك كـ "ند" يحترم عقله.
3. ممارسة "الإنصات غير المشروط": عندما يبدأ المراهق بالكلام، اترك كل ما في يدك واستمع بكيانك؛ لا تقاطع، لا تتقد، ولا تسارع بتقديم الحلول. أحياناً يحتاج المراهق فقط لمن يسمعه "يفكر بصوت عال" دون أن يُصدر عليه أحكاماً فورية.
4. احترام "المساحة الخاصة" لجذب الثقة: لا تحاول اقتحام عزلته بالقوة أو كثرة الأسئلة (لماذا أنت صامت؟ بم تفكر؟)؛ بل أشعره أنك موجود بجانبه بـ "صمت حنون"، واترك له حرية الخروج من قمقمه متى ما شعر بالجاهزية.
5. استثمار "الأوقات البينية" للحوار: غالباً ما يتحدث المراهقون في الأوقات التي لا يشعرون فيها بأنهم "تحت المجهر"، مثل وقت ركوب السيارة أو ممارسة نشاط مشترك؛ استغل هذه اللحظات العفوية لفتح قنوات اتصال بسيطة وغير ضاغطة.
6. تجنب "العنف اللفظي" والتهمك: تذكر أن الكلمة الجارحة أو السخرية من اهتمامات المراهق هي "المسمار الأخير" في نعش الحوار؛ فكن رقيقاً في نقدك، مشجعاً في رؤيتك، ليعلم أن بوحه لك لن يرتد عليه سهاماً مؤلمة.

7 . استخارةُ الرشد.. ويقىنُ التأليف بين القلوب: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستفتح بها مغاليق النفوس؛ فمن استخار الله في كيفية الوصول لقلب ابنه المنطوي، ألهمه الله "الرفق" الذي ما كان في شيء إلا زانه .

إن الاستخارة هي "سكينة المربي"؛ فادعُ الله أن يفتح بينك وبين ذريتك بالحق، وأن يجعل كلامك بلسماً يزيل وحشة انطوائهم، واعلم أن من لجأ لله بصدق، ألقى الله في قلبه الحكمة ليحول الصمت إلى مودة، والانعزال إلى تلاحمٍ وثيق .

## بركان المراهقة.. كيف تطفئ نيران الغضب بماء الحكمة

### الحالة

يواجه الوالدان نوبات غضب مفاجئة وعنيفة من ابنهما المراهق حيث يتحول أي حوار بسيط أو ملاحظة عادية إلى فتيل يشعل ثورة من الصراخ، أو ضرب الأبواب، أو التلفظ بعبارات قاسية.

يشعر الأبوان بالإهانة والحيرة، ويتساءلان: أين ذهب ذلك الطفل الهادئ؟ وهل تعكس هذه العصبية سوء تربية أم اضطراباً نفسياً؟ بينما يرى المراهق أن أهله "يستفزونه" بتدخلاتهم الدائمة ومحاولاتهم للسيطرة على كل شاردة وواردة في حياته.

- فهل نوبات الغضب هي قلة أدب تستوجب العقاب، أم هي تعبير عن ضيقٍ بمساحة الحرية؟
- وكيف يمتص الوالدان شرارة الانفعال دون التنازل عن هيبتهما التربوية؟

### تشخيص الحالة

إن الغضب في مرحلة المراهقة ليس مجرد "مزاج سيء"، بل هو في الغالب لغة بديلة يعبر بها المراهق عن عجزه عن إيصال مشاعره أو حماية حدوده الشخصية التي يراها منتهكة.

• فهل يعقل أن نُقابل النار بالنار في لحظة اشتعال العواصف الهرمونية؟ إن التغيرات الفسيولوجية والدماغية في هذه السن تجعل مراكز الانفعال لدى المراهق تعمل بطاقة قصوى، بينما لا تزال مراكز "التحكم والمنطق" في طور النمو، مما يجعله ينفجر لأسباب قد يراها الكبار تافهة.

• وكيف يوازن المربي بين هدوئه وبين استفزاز المراهق المستمر؟ إن الأزمة الحقيقية تكمن في أن الوالدين غالباً ما يدخلان في "صراع قوى" مع المراهق؛ فحين يغضب هو، يشعران بالتهديد لسلطتهما، فيردان بغضب أشد، مما يحول البيت إلى حلبة صراع بدلاً من أن يكون محضناً للسكينة.

• وما مدى واقعية توقع "الاحترام المطلق" في بيئة يراها المراهق "خانقة"؟ إن الغضب هو صرخة استقلال؛ فهو يحاول أن يقول: "أنا هنا، لي رأيي، ولي خصوصيتي"، ولكن لقلّة خبرته الاجتماعية يخرج هذا النداء في صورة صراخ وعناد. إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن غضب المراهق هو "جرس إنذار" يشير إلى وجود خلل في قنوات التواصل أو شعور بالضغط النفسي الزائد.

العقاب البدني أو اللفظي في لحظة الغضب لا يزيد الموقف إلا اشتعالاً، والحل يبدأ من "تفكيك الصاعق" عبر تفهم جذور هذا الغضب، وإعطاء المراهق أدوات بديلة للتعبير عن ضيقه بأسلوب راقٍ ومسموع.

وفيما يلي هذه مجموعة من الإرشادات والتوجيهات العملية للتعامل مع نوبات الغضب وتحويلها إلى حوار بناء:

1. إتقان فن "التجاهل الواعي" وقت الذروة: عندما يشتعل غضب المراهق، لا تحاول وعظه أو مجادلته؛ فالعقل في تلك اللحظة يكون مغلقاً أمام المنطق. انسحب بهدوء وأجل الحوار حتى تبرد العواصف، ليعرف أن الصراخ لا يحقق له نتائج ولا يستدرجك للمعركة.
2. الاستماع لما وراء الكلمات الغاضبة: حاول أن تفهم "الرسالة المشفرة" خلف صراخه؛ هل هو متعب؟ هل يشعر بالظلم؟ هل يعاني من ضغوط في مدرسته؟ عندما تركز على "السبب" بدلاً من "الأسلوب"، ستجد نفسك أكثر حِلماً وقدرًا على الاحتواء.
3. تجنب الاستفزاز بالصغائر: قلل من كثرة الملاحظات الهامشية (لماذا تجلس هكذا؟ لماذا تأخرت في النوم؟)؛ فالحصار الدقيق يولد انفجاراً كبيراً. اجعل ملاحظاتك مقتصدة وفي الأمور الجوهرية فقط لتقليل نقاط الاحتكاك اليومية.
4. تدريب المراهق على "لغة المشاعر": في وقت الهدوء، علمه كيف يعبر عن ضيقه بكلمات مثل: "أنا أشعر بالضيق عندما تفعلون كذا"؛ ساعده على تسمية مشاعره بدلاً من تحويلها إلى صراخ، فهذا ينمي ذكائه العاطفي ويقلل حدة توتره.
5. كن القدوة في ضبط النفس: لا تطلب من ابنك الهدوء وأنت تصرخ؛ فالمرهق يقلد "سلوكك" لا "نصائحك". عندما يراك تسيطر على أعصابك في أصعب المواقف، سيتعلم منك صيانة لسانه وقوة ضبط انفعالاته.

6. وضع حدود واضحة للاحترام: فرق بين "حق الغضب" وبين "تجاوز الأدب". أخبره بوضوح: "من حَقك أن تغضب، ولكن ليس من حَقك التلطف بكلمات نابية". اجعل هناك عواقب منطقية وهادئة لتجاوز الخطوط الحمراء يتم تطبيقها بعد انتهاء نوبة الغضب.

7. استخارةُ الرشِد.. وِيقينُ تأليفِ القلوب: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستنزل بها الهدوء والسكينة في البيوت؛ فمن استخار الله في كيفية كبح جماح غضب ابنه، ألهمه الله "القول اللين" الذي يمتص الغضب.

إن الاستخارة هي "ملاذ المرين"؛ فادعُ الله أن يربط على قلبك وقت الاستفزاز، وأن يجعل في كلامك نُوراً يهدي ابنك للرشاد، واعلم أن من فوض أمر انفعالات ذريته للخالق، كفاه الله شر النزاعات، وجعل من بيته واحة للأمن والمودة.

## زلزال الهوية.. كيف تحمي إيمان ابنك في عصر الشبهات؟

### الحالة

يُصدم بعض الآباء حين يبدأ ابنهم المراهق في التشكيك في بعض المسلمات أو التخلي عن التزاماته الدينية السابقة، كالتكاسل عن الصلاة أو تبني أفكار غريبة تخالف قيم الأسرة. يشعر الوالدان بالرعب من "ضياع" الابن، وينقلب البيت إلى ساحة للمناظرات العقيمة أو المواضع القاسية التي تزيد المراهق إصراراً وتمرداً.

المراهق هنا يرى في تساؤلاته "نضجاً عقلياً"، بينما يراها الأهل "انحرافاً" يجب قمعه فوراً.

- فهل التشكيك في الثوابت هو خروج عن الملة، أم هو رحلة بحث عن يقين ذاتي؟
- وكيف يفرق الأهل بين "الحرص على الدين" وبين "التسلط باسم الدين"؟

### تشخيص الحالة

إن اهتزاز الثوابت في مرحلة المراهقة غالباً ما يكون "مرحلة انتقالية" من إيمان التبعية (التقليد) إلى إيمان الاقتناع (اليقين الشخصي)، وهو مخاض عسير يتطلب حكمة بالغة.

- فهل يعقل أن نُجبر العقل على القناعة بسياط الترهيب؟ إن المراهق في هذه السن يمتلك قدرة نقدية عالية، ويحتاج إلى إجابات منطقية تلامس واقعه، لا إلى تهديدات تزيد من فجوته مع ربه ومع أهله.

- وكيف يوازن المربي بين ثبات المبدأ وبين مرونة الأسلوب؟ إن الأزمة الحقيقية تكمن في أن الأهل يربطون بين "شخصهم" وبين "الدين"؛ فحين يرفض المراهق توجيهاً دينياً، يشعر الأب بالخيانة الشخصية، فيتحول الحوار من دعوة لله إلى معركة لكسر الإرادة.

- وما مدى واقعية بناء "بيت مستقر" على أسس من الخوف والمراقبة؟ إن التدين الظاهري الذي يُفرض بالقوة يتبخر مع أول فرصة للحرية، والهدف الحقيقي هو بناء "وازع داخلي" يحمي الشاب في غياب الرقابة البشرية.

إن تشخيص هذه الحالة يكشف أن صدمة الأهل هي التي تدفع المراهق للمزيد من الانحراف؛ فالهلع والاتهام بالفساد يغلقان أبواب العقل. المراهق هنا يحتاج إلى "صدر رحب" يستوعب أسئلته القلقة، وإلى "قدوة حية" تحبب إليه القيم بالقدوة لا بالقول، فالدين في هذه المرحلة يُعرض ولا يُفرض.

وفيما يلي هذه مجموعة من الإرشادات والتوجيهات العملية للتعامل مع تغير  
قناعات المراهق برؤية تربوية متزنة:

1. الهدوء النفسي أمام صدمة التغيير: لا تظهر الهلع أو اليأس أمام ابنك إذا قصر في شعيرة أو طرح تساؤلاً جريئاً؛ فهدوؤك هو الذي يبقيك "مرجعاً" له، بينما غضبك سيجعله يبحث عن الإجابات في أماكن ملوثة بعيداً عنك.
2. الفصل بين المحبة والالتزام: أكد لابنك باستمرار أن حبك له "غير مشروط" بأفعاله؛ أخبره: "أنا أحبك لأنك ابني، حتى وإن اختلفت مع بعض تصرفاتك". هذا الأمان العاطفي هو الذي يجعله يعود إليك وللقيم التي نشأ عليها حين تهدأ عواصفه.
3. تحويل المواعظ إلى "حوارات فكرية": توقف عن أسلوب "الخطابة" وابدأ بأسلوب "المناقشة"؛ اطرح تساؤلات تثير عقله، واستمع لشبهاته بجديّة دون سخريّة، فالإقناع العقلي في هذه السن أمّن وأبقى من الإلزام القسري.
4. تفعيل القدوة الصامته والمؤثرة: المراهق يراقب تناقضاتك بدقة؛ فإذا رأى منك سمّاً حسناً، وصدقاً في التعامل، ورحمة بالخلق، فإن "جمال تدينك" سيكون أقوى حجة من آلاف الكلمات التي تلقيها على مسامعه.
5. الصبر على "فترات الفتور": اعلم أن الإيمان يزيد وينقص، وأن المراهق قد يمر بفترة من الزهد في العبادات؛ فلا تضيق عليه الخناق، بل استمر في الدعاء له وتذكيره بلطف، فكثير من هؤلاء يعودون برشد أكبر بعد انتهاء هذه المرحلة.
6. البحث عن محاضن بديلة وصالحة: أحياناً لا يقبل المراهق النصيحة من والديه، لكنه يقبلها من "شاب ناجح" أو "مدرب ملهم"؛ فابحث له عن بيئة إيجابية أو صحبة صالحة تؤثر فيه بلسان عصره وبطريقة لا يشعر فيها بالوصاية.
7. استخارة الرشد.. ويقى الهداية بيد الخالق: إن الاستخارة هي البوابة التي يُستفتح بها القبول في القلوب؛ فمن استخار الله في كيفية دعوة ابنه، ألهمه الله "الكلمة الطيبة" التي تقع في موقعها. إن الاستخارة هي "سكينة الوالدين"؛ ففوض أمر هداية ابنك لله، واعلم أنك مأمور بالبلاغ والإحسان، والله هو المتولى للقلوب، فمن لجأ إليه بصدق، كفاه همّ ذريته، وجعل من تعثرهم طريقاً لليقين الراسخ.

## خلف أسوار المدرسة.. فن التعامل مع "عقلية التاجر" لدى المراهق

### الحالة

يكتشف أحد الآباء بالصدفة أن ابنه في المرحلة الإعدادية يمارس نشاطاً تجارياً خفياً داخل المدرسة، حيث يشتري الحلوى ويعيد بيعها لزملائه محققاً ربحاً خاصاً. يثير هذا الاكتشاف قلق الأهل لسببين: الأول هو "السرية" وعدم إخبارهم بالأمر، والثاني هو الخوف من أن يطفئ "شغف المال" على "حب العلم"، لدرجة قد تدفع المراهق لتترك الدراسة كلياً إذا وجد فرصة عمل حقيقية.

- فهل ممارسة التجارة في سن مبكرة هي "ذكاء عملي" أم "انحراف عن المسار الدراسي"؟
- وكيف يوجه الأهل هذه الطاقة دون كسر طموح الطفل أو السماح له بإهمال مستقبله الأكاديمي؟

### تشخيص الحالة

إن قيام مراهق في الصف الثاني الإعدادي بعملية (شراء، تسعير، بيع، وتحصيل أرباح) ليس مجرد عبث أطفال، بل هو مؤشر على امتلاك "عقلية ريادية" وقدرات إدارية مبكرة تستحق الاحتفاء لا القمع.

- فهل يعقل أن نُعاقب الطفل على مهارة يفقدها الكثير من الكبار؟ إن القدرة على رصد احتياجات السوق (الزملاء) وتوفير السلعة في الوقت المناسب (الفسحة) تعكس ذكاءً اجتماعياً وعملياً حاداً. إن المشكلة ليست في "العمل"، بل في "التوقيت" وفي "عدم الوضوح" مع الأهل.
- وكيف يوازن المراهق بين "لذة الربح السريع" وبين "مشقة التحصيل العلمي"؟ هنا تكمن الخطورة؛ فالمراهق بطبعه يميل للنتائج الملموسة، والمال يمنحه شعوراً بالقوة والاستقلال، بينما الدراسة تبدو له استثماراً بعيد المدى وغير ملموس النتائج حالياً، مما قد يجعله يزهد في المدرسة.
- وما هو التفسير النفسي لإخفاء الأمر عن الوالدين؟ قد يكون خوفاً من المنع، أو رغبة

في بناء "عالم مستقل" لا تصله سلطة الأهل. الصمت هنا هو "جدار حماية" لمشروعه الصغير من تدخلات الكبار التي قد يراها مثبطة.

إن تشخيص هذه الحالة يكشف أننا أمام "موهبة تجارية" فطرية تحتاج إلى "ترشيد" وليس إلى "تبيد". الدور التربوي هنا هو ربط هذا الشغف بالدراسة (كأن تكون دراسته المستقبلية في إدارة الأعمال)، وتعزيز منظومة القيم لديه حتى لا تتحول التجارة إلى "جشع" أو وسيلة لخرق أنظمة المدرسة، مع تحويل العلاقة من "الرقابة" إلى "الشراكة الاستشارية".

وفيما يلي هذه مجموعة من الإرشادات والتوجيهات العملية لكيفية التعامل مع "التاجر الصغير" وتوجيه ميوله نحو النجاح المتزن:

1. الاعتراف بالموهبة وتقدير الذكاء العملي: ابدأ بمكافأة ابنتك/ابنك بالكلمة الطيبة على شطارته وقدرته على الإدارة؛ اجعل مشاعرك الأولى هي "الفخر" وليس "الاتهام"، فهذا التقدير هو الذي سيجعله يفتح للحديث معك عن تفاصيل عمله مستقبلاً.
2. تحويل "السرية" إلى "وضوح استشاري": عاتبه بلطف على عدم إخبارك، موضحاً أنك لست ضد فكرة العمل، بل تريد أن تكون "مستشاره الخبير" لتحميه من الخسارة أو المشاكل المدرسية، وبذلك تكسب ثقته وتصبح شريكاً في تفكيره.
3. ضبط النشاط بقوانين المدرسة والشرع: وجه ابنك نحو ضرورة احترام نظام المدرسة وألا يكون البيع سبباً في تعطيله عن دروسه؛ وعلمه "فقه البيوع" بتبسيط (كالصدق، وعدم الغش، والربح الحلال)، ليرتبط لديه المال بالخلق والدين منذ الصغر.
4. ربط النجاح المادي بالتميز الدراسي: أفهمه بوضوح أن "التاجر الناجح" في هذا العصر يحتاج لشهادة وعلم ولغات ليدير شركات كبرى؛ اجعل الدراسة هي "الأداة" التي ستجعل تجارته الصغيرة مشروعاً عملاقاً في المستقبل، لكي لا يزهده في العلم.
5. تدريبه على "الإدارة المالية" الواعية: ساعده في تخصيص جزء من أرباحه للادخار، وجزء للصدقة، وجزء لتطوير عمله؛ هذه الممارسة ستحوّله من "بائع حلوى" إلى "عقلية استثمارية" تدرك قيمة المال ومسؤوليته الاجتماعية.
6. توسيع المدارك بالقراءة والاطلاع: رشح له قصص نجاح لرجال أعمال عصاميين، أو كتباً مبسطة في الاقتصاد؛ فبدلاً من أن يكون علمه محصوراً في أكياس الحلوى، اجعل أفقه يتسع ليفهم كيف يدار عالم المال والأعمال بذكاء وعمق.

7. استخارةُ الرشد.. ويقىنُ البركة في الرزق والعلم: إن الاستخارة هي البوابة التي يُطلب منها التوفيق في توجيه الميول الفطرية للأبناء؛ فمن استخار الله في كيفية احتواء طموح ابنه، ألهمه الله الأسلوب الذي يجمع له بين خيرى الدنيا والآخرة.

إن الاستخارة هي "أمان المريبي"؛ ففوض أمر مستقبل ابنك المهني للخالق، واطلب منه أن يبارك في رشده، وأن يجعل ميله للتجارة باباً للغنى والستر ونفع المسلمين، لا عائقاً عن العلم أو سبباً في الغرور.

8. وقفة تربوية: النجاحُ القيمي قبل النجاح المادي : إن تشجيع الطموح العملي والذكاء التجاري لدى المراهق هو استثمار عظيم، ولكن يجب ألا يطفئ "بريق المال" على "قيمة النظام".

عند توجيه المراهق نحو العمل أو التجارة، تأكد من غرس أخلاقيات المهنة أولاً: كالأمانة، والصدق، واحترام لوائح المؤسسات (كالمدرسة). إن نجاح ابنك في بيع سلعة لا يعني السماح له بخرق القوانين أو إهمال التحصيل العلمي؛ بل يجب ربط هذا النجاح بالتميز الدراسي، ليعلم أن العلم هو المحرك الأكبر لأي مشروع مستقبلي، وأن التاجر المسلم هو من يحترم النظام ويجعل من ماله وسيلة لنفع نفسه ومجتمعه.

## فن الرقابة الذاتية أمام الشاشات في زمن "السموات المفتوحة"

### الحالة

تعيش أم حالة من التردد تجاه شغف ابنها المراهق بمتابعة الأفلام الأجنبية التي تبثها القنوات العامة، حيث يختلط فيها المحتوى الجيد بالمشاهد غير اللائقة. ورغمطمأنينة الأم لرد فعل ابنها التلقائي بغض البصر أو تغيير القناة وقت المشاهد الخادشة، إلا أن القلق يراودها: هل تكفي باجتهاده الشخصي وتربيته الذاتية أم تلجأ لخيار الإلغاء والمنع التام لتلك القنوات؟ وتتفاهم الحيرة من خشية أن يؤدي الحرمان في البيت إلى اندفاعه للمشاهدة مع زملائه في الخارج بحثاً عن الممنوع.

- فهل المنع هو الحل الوقائي الأمثل، أم أنه انسحاب من معركة الوعي؟
- وكيف نمي في المراهق قدرة "الفرز الذاتي" ليميز الغث من السمين بوازع داخلي؟

### تشخيص الحالة

إن الموقف الذي يظهره الابن من "تغيير المحطة" تلقائياً هو مؤشر إيجابي جداً على نجاح بذور التربية الأولى، وهو تجسيد لـ "الوازع الذاتي" الذي يعد أقوى من أي رقابة خارجية.

• فهل يعقل أن نقابل أمانة المراهق وثقته في نفسه بسياسة الإلغاء والمنع؟ إن المراهق في هذه المرحلة يبحث عن "الاستقلال والمسؤولية"، وإذا شعر بأن أهله يمارسون عليه وصاية خانقة رغم انضباطه، فقد ينقلب الأمر لديه إلى "عناد رقمي" ورغبة في كسر الحواجز لمجرد التحدي.

• وكيف يوازن المربي بين "واقعية الزمن" وبين "مثالية التربية"؟ إننا نعيش في عصر "السموات المفتوحة" والإنترنت، حيث لم يعد المنع المكاني ممكناً أو مجدياً. الهروب من مواجهة هذه الحقائق عبر "وضع الرؤوس في الرمال" لا يحمي الأبناء، بل يجعلهم فريسة سهلة للمؤثرات الخارجية حين يغيب الوالدان.

• وما هو المصير المتوقع لجيل تربى على "الحرمان القسري"؟ إن التجربة تثبت أن الممنوع مرغوب، وأن المنع دون إقناع يحول الابن إلى شخص يبحث عن "فرص التهريب" بعيداً عن عين الرقابة، مما يفقده الصراحة مع أهله ويضعه في بيئات غير مأمونة مع رفاق السوء.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الحل لا يكمن في "إلغاء القناة"، بل في "ترقية المشاهد"؛ فابنك الآن يمتلك "جهازاً مناعياً" يحتاج إلى التقوية لا إلى التعطيل. الثقة التي تمنحنيها له هي "رصيد أخلاقي" سيحاول هو بكل قوته صيانتها والحفاظ عليه، والتحاور حول مضمون الفن والجمال هو الذي يبني لديه رؤية نقدية تجعله يزهد في القبح من تلقاء نفسه.

وفيما يلي هذه مجموعة من الإرشادات والتوجيهات العملية لبناء الرقابة الذاتية لدى المراهق في التعامل مع الإعلام المعاصر:

1. تعزيز الثقة وتقدير الموقف الإيجابي: ابدئي بالثناء على سلوكه الراقى في غض البصر وتغيير المحطة؛ أخبريه بوضوح: "أنا فخورة برقابتك الذاتية وثباتك"، فهذا الدعم المعنوي يجعله يرى في نفسه "إنساناً مسؤولاً" يحرص على عدم خذلان هذه الثقة.
2. استبدال الوصاية بالحوار المفتوح: بدلاً من إلغاء القنوات من وراء ظهره، اجلسي معه وناقشي "معايير المشاهدة"؛ ما الذي يضيف لعقولنا؟ وما الذي يخدش حياتنا؟ عندما يشعر أنه "شريك" في وضع القواعد، سيكون أكثر التزاماً بها.
3. ممارسة المشاهدة المشتركة الواعية: احرصي على مشاركته مشاهدة بعض الأفلام الجيدة؛ استغلي الفرصة لنقد المحتوى بشكل عابر وذكي، وعلميه كيف يحلل الرسائل المبطنة، ليتكون لديه "فلتر فكري" يستحضره حتى وهو بمفرده.
4. بناء "الرؤية النقدية" للفتن: علمي ابنك الفرق بين الفن الذي يسمو بالروح وبين الابتذال الذي يهبط بها؛ عندما يمتلك معياراً للجمال والقيمة، سيصبح هو من يحتقر المشاهد الهابطة ويراهما "سخافة" لا تليق بعقله ولا بمستواه الثقافي.
5. التوعية بمخاطر "الاستسلام البصري": وضح له بلطف أثر الصور والمشاهد المتكررة على صفاء القلب والذهن؛ اجعلي التوجيه من باب "الحفاظ على النقاء النفسي" وليس من باب "المنع السلطوي"، ليكون الدافع نابعاً من حبه لنفسه.
6. تجنب سياسة "رد الفعل العنيف": إذا وقعت عينه يوماً على مشهد وبقي للحظات، فلا تتفجري غضباً؛ بل ذكره بالقيم بأسلوب هادئ، وافتحي له مجالاً للتراجع دون أن يشعر بالخجل الذي يدفعه للكذب أو الانزواء.
7. استخارة الرشد.. ويقى الحفظ الرباني: إن الاستخارة هي البوابة التي نطلب منها أن يحفظ الله أبناءنا في غيبتنا؛ فمن استخار الله في أسلوب تربية ابنه على العفة، ألهمه الله "البصيرة" لغرس التقوى في قلبه.

إن الاستخارة هي "سكينة الأم"؛ ففوضي أمر حماية بصر وقلب ابنك للخالق، واطلبي منه أن يجعل من "الثقة" سياجاً يحميه، ومن "الرقابة الذاتية" نوراً يضيء له عتمة الفتن، واعلمي أن من استودع الله ذريته بصدق، كفاه الله شر الزلل وحفظهم من عوارض  
السوء.

## بوابة المراهقة.. كيف تحمي ابنتك من الخجل وابنتك من الخمول؟

### الحالة

تواجه الأسر تحديين محوريين مع اقتراب مرحلة المراهقة؛ الأول هو "شبح الخجل" الذي قد يحول الفتاة الوديعه إلى شخصية متقوغة ومنعزلة نتيجة مفاجآت التغيرات الجسدية والبيولوجية. والثاني هو "ضريبة الخمول" والكسل التي تصيب المراهقين وتجعلهم يزهدون في الحركة والإنجاز، مما يضع الوالدين في حيرة: هل نترك هذه المرحلة تمر بسماتها الطبيعية أم ندفعهم للنشاط دافعاً؟

- فهل الخجل هو قدر محتوم للبنات، أم هو نتاج غياب المعلومة الصحيحة في الوقت المناسب؟
- وكيف نحول كسل المراهق إلى طاقة حركية دون أن يتحول التوجيه إلى صدام وتمرد؟

### تشخيص الحالة

إن الخجل والانطواء في بداية المراهقة ليس دائماً سمة فطرية، بل هو في كثير من الأحيان "رد فعل دفاعي" ناتج عن الصدمة المعرفية والجسدية.

- فهل يعقل أن نترك الفتاة تواجه تحولات جسدها الكبرى دون "خارطة طريق" تشرح لها طبيعة هذه التغيرات؟ إن غياب المصارحة التربوية يجعل البنت ترى في نموها الطبيعي "عورة" أو "مرضاً" يجب إخفاؤه، مما يولد الخجل القاتل. "سلاح المعرفة" هنا هو الترياق؛ فالعلم بالشيء قبل وقوعه يحوله من صدمة محجلة إلى مرحلة نضج طبيعية تُستقبل بالثقة لا بالانكماش.
- وكيف يوازن المربي بين "طبيعة الخمول" البيولوجية وبين "ضرورة النشاط" البدني؟ إن المراهق يمر بطفرات نمو تستنزف طاقته، مما يجعله يميل للكسل، ولكن الاستسلام لهذا الخمول يقتل روح المبادرة لديه. الأزمة الحقيقية ليست في الكسل بحد ذاته، بل في "طريقة الاستنهاض"؛ فالإجبار على ممارسة الرياضة أو الأنشطة يحولها في عقل المراهق إلى "أوامر عسكرية" يرفضها لإثبات استقلاله.
- وما مدى فاعلية "التوجيه الصامت" في تحفيز المراهق؟ إن التشخيص التربوي يؤكد

أن المراهق يستجيب لـ "الرغبة" لا لـ "الرغبة"؛ فالحوار الهادئ الذي يبرز فوائد النشاط بشكل غير مباشر، ويوفر البيئة الجاذبة للممارسة، هو الكفيل بتحويل طاقته الكامنة إلى فعل ملموس دون أن يشعر بالوصاية.

إن تشخيص هذه الحالة يكشف أننا أمام مرحلة تتطلب "الإعداد المسبق" للبنات و\*\*"التحفيز الذكي" \*\* للأولاد. الحماية من التوقع تبدأ بكسر حاجز الصمت التربوي، وعلاج الخمول يبدأ بفتح قنوات الحوار والمشاركة لا بفرض السيطرة.

وفيما يلي هذه مجموعة من الإرشادات والتوجيهات العملية للتغلب على الخجل واستثمار طاقات المراهق بفعالية:

1. الاستباق المعرفي لتغيرات البلوغ: ابدئي بالحديث مع ابنتك عن التغيرات الجسدية والفسيوولوجية قبل حدوثها بفترة كافية؛ اجعلي المعلومة تأتي منك بأسلوب علمي وحنون، لتمتص صدمة المفاجأة وتحوّل خجلها المتوقع إلى اعتزاز بنضجها.
2. تحويل "المعلومات" إلى "ثقافة صحية": علمي ابنتك وابنتك أن ما يحدث لأجسامهم هو آية من آيات الله ودليل على القوة والجمال؛ عندما يفهم المراهق منطق النمو، يقل ارتبائه وتزداد ثقته في مواجهة المجتمع.
3. التوجيه للنشاط عبر "الاختيار الحر": لا تفرضي نوعاً معيناً من الرياضة أو النشاط؛ بل اعرضي خيارات متنوعة وناقشي فوائدها مع المراهق، واتركي له "سلطة القرار النهائي"، فالالتزام بما اختاره بنفسه سيكون أقوى وأبقى.
4. بناء جسور "الحوار التحفيزي": استخدمتي أسلوب "الاستثارة" لا "الإدارة"؛ كأن تقولي: "أرى أن لديك مهارة واعدة في كذا، ما رأيك لو جربت تطويرها؟"، هذا الأسلوب ينمي لديه الرغبة في الإنجاز لإثبات تميزه الذي لاحظته أنت.
5. مراعاة "الساعة البيولوجية" للمراهق: تهتمي أن حاجته للنوم والخمول أحياناً لها أسباب فسيولوجية حقيقية؛ فلا تهتمي بالكسل الدائم، بل شجعيه على النشاط في الأوقات التي تكون طاقته فيها في ذروتها، مع تقدير حاجته للراحة.
6. خلق "بيئة حركية" مشجعة: كوني قدوة في النشاط والحركة؛ فالمرهق يقتدي بالفعل لا بالقول. عندما يرى والديه يمارسان الرياضة أو يهتمان بالهوايات النافعة، سينجذب تدريجياً لهذا النمط الحياتي دون حاجة للكثير من الكلام.

7. استخارةُ الرشد.. ويقىنُ التوفيقِ في التربية: إن الاستخارة هي البوابة التي نطلب منها السداد في اختيار "المفتاح" المناسب لقلب المراهق؛ فمن استخار الله في كيفية كسر خجل ابنته أو تحفيز ابنه، ألهمه الله "الرفق" والكلمة التي تؤلف بين القلوب.

إن الاستخارة هي "سكينة الأهل": ففوضى أمر تربيتهم للخالق، واطلبي منه أن يجعل من علمك حماية لهم، ومن توجيهك قوة تبني شخصياتهم، واعلمي أن من لجأ لله بصدق، كفاه الله شر الحيرة وجعل ذريته في أحسن تقويم نفساً وجسداً.

## ليست مشكلة أسطورية.. بل ولادة ثانية لشخصية ابنك

### الحالة

يسيطر على أذهان الكثير من الآباء تصورٌ مسبق بأن المراهقة هي "حقل ألغام" أو "مرض مفاجئ" يصيب الأبناء ويقلب حياة الأسرة رأساً على عقب. هذا القلق الدائم يولد حالة من الترقب المشوب بالخوف، مما يجعل الوالدين في "وضعية الدفاع" المستمر، وي طرح سؤالاً مصيرياً: هل المراهقة مشكلة حتمية لا بد من وقوعها، أم أنها مرحلة نمو طبيعية شابها الكثير من سوء الفهم؟ وكيف يمكن تحويل هذه السنوات من "سنوات الصدام" إلى "سنوات البناء"؟

### تشخيص الحالة

إن الأزمة الحقيقية لا تكمن في "المراهقة" كحالة بيولوجية، بل تكمن في "عقلية المربي" وتوقعاته السلبية التي تتحول إلى نبوءة ذاتية التحقق.

- فهل يعقل أن يكون النمو الإنساني الذي قدره الخالق "مشكلة" في أصله؟ إن المراهقة هي جسر العبور من الطفولة إلى الرشد، وهي مرحلة اكتمال القوى العقلية والجسدية. التصور بأنها "مشكلة" هو نتاج الجهل بطبيعة هذه التحولات؛ فكل سلوك يراه الأهل "تمرداً" هو في الحقيقة "محاولة نضج" لم تجد من يفهم لغتها.
- وكيف يتحول "الجهل بالخصائص" إلى "صراع إرادات"؟ إننا حين لا نفهم أن المراهق يحتاج للاستقلال، نصطدم برغبته في القرار؛ وحين لا ندرك ضغط أقرانه عليه، نتهمه بالعقوق. المشاكل المصاحبة للمراهقة ليست أصيلة فيها، بل هي "أعراض جانبية" لسوء الإدارة التربوية، وفقدان لغة الحوار التي تحترم المرحلة.
- وما هي الطبيعة الحقيقية للمشاكل في هذه المرحلة؟ هي في الغالب مشاكل "تواصل" لا مشاكل "شخصية"؛ فالمراهق يرفض "الوصاية" لا "الوالدين"، وينفر من "الأسلوب" لا من "القيم". إذا تغيرت نظرة الأهل من رؤية المراهق كـ "مشروع أزمة" إلى رؤيته كـ "إنسان قيد الاكتمال"، تلاشت معظم الصدمات المفتعلة.

إن تشخيص هذه الحالة يضعنا أمام حقيقة كبرى: المراهقة "فطرة لا فتنة"، والصعوبات التي نراها هي رسائل استغاثة من المراهق يطلب فيها "الفهم" قبل "الحكم". الحل يبدأ

من "الوعي بالخصائص"؛ فمتى ما فهمنا "لماذا" يتصرف المراهق هكذا، عرفنا "كيف" نحضن هذا التصرف ونوجهه بسلام.

وفيما يلي هذه مجموعة من الإرشادات والتوجيهات لتغيير القناعات والتعامل مع المراهقة كفرصة ذهبية للارتقاء بالعلاقة:

1. إعادة صياغة المفهوم الذهني للمراهقة: توقف عن تسميتها "سن المراهقة" بما تحمله من دلالات الاضطراب، واعتبرها "مرحلة الشباب الناشئ"؛ فتغيير المسمى يغير مشاعرك وتعاملك، ويجعلك تقبل على ابنك بحب وتفاؤل لا بخوف وحذر.

2. استبدال "قمع الأعراض" بـ "فهم الدوافع": عندما يصدر من ابنك سلوك مزعج، لا تسأل "كيف أعاقبه؟" بل اسأل "ماذا يريد أن يخبرني بهذا الفعل؟"؛ ففهم الدافع هو نصف الحل، ويحميك من الدخول في صدمات لا طائل منها.

3. تفعيل مبدأ "الاستيعاب قبل التوجيه": اجعل شعارك في هذه المرحلة: "أفهمك أولاً ثم أوجهك"؛ فالمراهق الذي يشعر بأن والديه يستوعبان تقلبات مزاجه وضغوطه يكون أكثر طواعية لتقبل نصائحهم والالتزام بقيمهم.

4. التركيز على "نقاط القوة" لا "مواضع الزلل": المراهق ينمو بالمدح والتقدير؛ فابحث عن إنجازاته الصغيرة وسلط عليها الضوء. هذا التعزيز الإيجابي يبني ثقته بنفسه ويجعله يحرص على صورتك الجميلة عنه، فيقل ميله للمشاكل.

5. بناء "ثقافة الحوار الوقائي": لا تنتظر وقوع المشكلة لتحدث؛ بل اجعل الحوار عن "طبيعة الحياة" و"تحديات العصر" جزءاً من جلساتكم الودية. الحوار المستمر يبني "مصدات" تحمي العلاقة من الانهيار وقت الأزمات الكبرى.

6. احترام "الندية المتدرجة": تعامل مع ابنك كشريك في مسؤوليات البيت وصناعة القرار؛ فأشراكه في "الرأي" يطفئ نار "التمرد"، ويشعره بأنه صار رجلاً مسؤولاً، مما يدفعه للتصرف بحكمة الكبار لا بتهور الصغار.

7. استخارة الرشد.. ويقىن السداد في التربية: إن الاستخارة هي البوابة التي نطلب منها "الحكمة" في التعامل مع هذه المرحلة؛ فمن استخار الله في كيفية فهم ابنه، فتح الله بصيرته ليرى الجمال الكامن خلف قناع المراهقة.

إن الاستخارة هي "أمان المربي"؛ ففوض أمر هداية وتوجيه ذريتك للخالق، واطلب منه أن

يجعل من علمك رحمة لهم، ومن صبرك عوناً لهم على تجاوز عثرات الطريق، واعلم أن  
من لجأ لله بصدق، بارك الله في تربيته، وجعل من هذه المرحلة "ثقله نوعية" نحو برٍّ يردوم  
وصداقة لا تنقطع.

## عندما يكره الأبناء "البيت المثالي" .. فن الاحتواء بعيداً عن المظاهر

### الحالة

تستغيث أم من حالة ابنتها المراهقة التي تعيش تناقضاً صادمًا؛ فبينما يراها المجتمع "نموذجاً مثالياً" كحافظة للقرآن ومتفوقة ومكرمة في مدرستها، تصرخ البنت في الداخل بكراهية البيت والرغبة في الانتحار، بل وحاولت ذلك بالفعل. تعيش الأسرة الملتزمة حالة من الذهول؛ فكيف لبيت يُتلى فيه القرآن وتتحقق فيه النجاحات أن يكون "جحيماً" في عين الصبية؟ وكيف تحول طموح الاستقلال الطبيعي إلى رغبة في العدم؟

- فهل يكفي "الالتزام الظاهري" و"حفظ المتون" لصناعة السكن النفسي للأبناء؟
- وكيف نتصرف عندما يصبح "البيت المثالي" في نظر الناس "سجناً خانقاً" في نظر ساكنيه؟

### تشخيص الحالة

إن هذه الحالة تكشف عن الفجوة الخطيرة بين "الصورة الاجتماعية" للأسرة وبين "الاحتياج الوجداني" للمراهق؛ حيث يغرق الوالدان في نشوة الإنجازات الظاهرة (حفظ، تكريم، ثناء الناس) بينما تذبل روح الابنة في الداخل.

- فهل يعقل أن يكون الدين مادة للحفظ والمسابقات فقط، بينما تفتقد الروح لجوهر الدين وهو "الرحمة والاحتواء"؟ إن لجوء الفتاة للانتحار ليس عبثاً، بل هو "صرخة يأس" أخيرة لتقول إن أحداً لا يفهم مشاعرها. هي لا تكره "والديها بذاتهما"، بل تكره "النموذج الخانق" الذي يفرضه عليها باسم المثالية.
- وكيف يرى المراهق "البيت الملتزم" إذا تحول إلى مجموعة من القيود والمحظورات؟ إن التشخيص التربوي يشير إلى أن بعض الأسر المتدينة تقع في فخ "التدين الشكلي" الذي يلغي شخصية المراهق ويحاصره بـ "لاءات" لا تنتهي، مما يجعل حياته بلا طعم ولا لون، فيرى في الموت خلاصاً من عبء "المثالية المفروضة".
- وما مدى خطورة مواجهة آلام المراهق بـ "كلام الناس"؟ إن قول الأم لابنتها إن "الناس يتمنون بيتنا" هو "طعنة تربوية" تزيد من شعور البنت بالذنب وعدم الفهم؛ فالناس يرون

الغلاف، وهي تعاني من المضمون. استدلال الأهل بثناء الآخرين يعكس انفصلاً تاماً عن واقع ابنتهم النفسي.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الابنة تمر بمخاض عسير لاستقلال هويتها، ولكنها اصطدمت بـ "جدار المثالية الصلب" في بيتها. هي لا تحتاج لمزيد من شهادات التقدير، بل تحتاج لـ "أذن صاغية" وقلب يتسع لضعفها البشري وتساؤلاتها، بعيداً عن لغة الوعظ والمقارنات الاجتماعية.

وفيما يلي هذه مجموعة من الإرشادات والتوجيهات لإنقاذ الابنة وإعادة بناء جسور المودة داخل البيت:

1. الاعتراف بعمق الألم النفسي: توقفي فوراً عن التقليل من مشاعرها أو اعتبارها "دلع مراهقين"؛ فمن تحاول الانتحار هي إنسانة وصلت لمنتصف النفق المظلم. اعترفي لها بأنك ربما لم تفهمي معاناتها، وأن حياتها أغلى من كل حفظ وتكريم.
2. التحرر من "فخ الصورة المثالية": اسمحي لابنتك أن تكون "بشرية" تخطئ وتضعف وتتكاسل؛ فالحمل الثقيل لكونها "الحافظة المثالية" قد يكون هو الذي سحق روحها. أخرجيها من إطار "المسابقات" إلى رحاب "القبول غير المشروط".
3. ممارسة الإنصات العميق بلا وعظ: اجلسي معها لتسمعي "لماذا تكره البيت؟" دون أن تقاطعيها أو تدافعي عن نفسك أو تذكريها بفضلكم عليها. دعيها تفرغ شحنات الغضب واليأس، فالبوح هو أول خطوات الشفاء.
4. مراجعة "قائمة المحظورات" الأسرية: ابحثي في نظام البيت؛ هل التدين عندكم يعني "الحرمان" من المباحات؟ هل لغة الخطاب هي "افعل ولا تفعل"؟ أعيدي صياغة التدين ليكون "حباً وسعة وسكينة"، وليس مجرد رصيد من الأعمال والنتائج.
5. الفصل بين "الدين" و"الضغط الوالدي": لا تستخدم القرآن أو الدين كسلاح للضغط عليها أو تأنيب ضميرها؛ فالمراهق الذي يُحاصر بالدين كأداة سيطرة قد ينفر من الدين نفسه. اجعلي الدين هو الملاذ الذي تجد فيه راحتها، لا العبء الذي تخشى التقصير فيه.
6. طلب المساعدة المهنية المتخصصة: محاولة الانتحار أمر خطير يتطلب استشارة طبيب نفسي أو مستشار تربوي متخصص؛ فربما تعاني الابنة من اكتئاب سريري يحتاج لتدخل علاجي بجانب الدعم الأسري، ولا حرج في ذلك أبداً.

7. استخارة الاسترداد.. ويقىن الهداية بالحب: إن الاستخارة هي البوابة التي نطلب منها أن يرد الله إلينا قلوب أبنائنا؛ فمن استخار الله في كيفية احتواء ابنته، ألقى الله في قلبه "اللين" الذي يذيب جبال الكراهية.

إن الاستخارة هي "ملاذ الوالدين"؛ ففوضى أمر شفاء روح ابنتك للخالق، واطلبي منه أن يريك الحق حقاً في أسلوبك التربوي، واعلمي أن من لجأ لله بصدق، أبدل خوفه أمناً، وجعل من هذا الابتلاء ولادة جديدة لأسرة يملؤها الحب الصادق لا المظاهر الجوفاء.

## ميزان البيت.. كيف تنهي صراع "الكبير والصغير" بعدل وحكمة؟

### الحالة

يعاني والدان من صدام مستمر بين ابنتهما المراهق (في الصف الثاني الثانوي) وأختها الصغيرة (في الصف الثاني الابتدائي)؛ حيث تبدأ الصغيرة بالمشاغبة والاستفزاز، فيرد الكبير بضربها عنيفاً. ورغم محاولات الإقناع والتهديئة، يصير المراهق على "أخذ حقه" بيده رفضاً قاطعاً للتنازل، مما يولد جواً من المشاحنات الدائمة وشعور الوالدين بالعجز عن ضبط العلاقة بين الأخوة.

- فهل ضرب المراهق لأخته الصغيرة هو "قسوة قلب"، أم هو تعبير عن شعور عميق بالظلم؟
- وكيف نوازن بين حماية الصغير من البطش، وصيانة حق الكبير في الاحترام؟

### تشخيص الحالة

إن المشكلة في هذه الحالة لا تكمن في "عدوانية" المراهق بقدر ما تكمن في "اختلال ميزان العدل التربوي" داخل البيت؛ حيث يُطالب الكبير دائماً بـ "المثالية" بينما يُعفى الصغير من "المسؤولية".

- فهل يعقل أن يكون "السن" مبرراً للتطاول؟ إننا حين نقول للكبير "أنت الكبير، يجب أن تتحمل"، فإننا نغرس في قلبه شعوراً بالدونية والاضطهاد. المراهق في هذه السن يمر بمرحلة اعتزاز بكرامته وقوته، وحين يرى أن والديه ينحازان للصغير بحجة "صغرسنه"، فإنه يرى في ضرب أخته وسيلة وحيدة لاستعادة اعتباره المسلوب.
- وكيف يتحول "الصغير المشاغب" إلى ضحية في نظر الأهل؟ إن صمت الوالدين عن "مشاغبة" البنت الصغيرة هو الذي يدفع الأخ الكبير للانفجار؛ فالصغير هنا ليس بريئاً تماماً، بل هو "معرض" يستغل حماية الأهل ليتماذى في الاستفزاز، مما يجعل رد فعل الكبير عنيفاً كصرخة احتجاج ضد "التواطؤ الوالدي" غير المقصود.
- وما هي الطبيعة الحقيقية لطلب "أخذ الحق"؟ إن المراهق لا يريد إيذاء أخته لذاتها، بل يريد إرسال رسالة مفادها: "أنا موجود، ولي حقوق لا تنتهك". إذا لم يجد هذا الحق

لدى والديه، فإنه سيأخذه بيده ليعوض شعوره بالعجز والظلم الذي يفرضه عليه منطلق "أنت الكبير".

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الحل يبدأ من "تعديل كفتي الميزان"؛ فالحق يجب أن يُرد للكبير من خلال سلطة الأبوين، والواجب يجب أن يُفرض على الصغير قبل الكبير. متى ما شعر المراهق أن والديه هما "حصنه" الذي يرد عنه تطاول الصغار، سيتخلى تلقائياً عن يد الغلظة ويستبدلها بروح الرحمة.

وفيما يلي هذه مجموعة من الإرشادات والتوجيهات العملية لإعادة السلام والعدل بين الأخوة:

1. إلغاء قاعدة "أنت الكبير فاحتمل": توقف تماماً عن استخدام هذه الجملة التي تذيب شعور المراهق بالعدل؛ وبدلاً منها، أكد له أنك تدرك حجم الاستفزاز الذي يتعرض له وأنت لا تقبل بتطاول أخته عليه بأي حال.
2. وضع نظام "المسؤولية الجماعية": وجه الخطاب للابنين معاً بوضوح: "كما نطلب من الكبير الرحمة، نطلب من الصغير الاحترام". اجعل العقاب أو العتاب موجهاً للمخطئ أياً كان سنه، ليعلم المراهق أن ميزان البيت لا يحابي أحداً.
3. التدخل الحازم لردع مشاغبة الصغير: لا تسمح للأخت الصغيرة بأن تتخذ من صغر سنها "درعاً" للتمادي في استفزاز أخيها؛ فإذا بدأت بالمشاغبة، يجب أن تُحاسب فوراً، ليرى الأخ الكبير أن والديه يأخذان له حقه فعلاً، فلا يضطر لاستخدام يده.
4. بناء "قنوات شرعية" للمطالبة بالحق: علم ابنك المراهق أنه عندما تُغضبه أخته، عليه أن يلجأ إليك لتأخذ له حقه بنظام البيت، وأنه طالما التزم الهدوء فإن حقه محفوظ ومضاعف، وبذلك تسحب منه مبرر استخدام العنف.
5. تعزيز "مكانة الكبير" المعنوية: امنح ابنك المراهق صلاحيات ومكانة تشعره بتميزه (كأن تستشيريه في أمور تخص أخته)، فهذا الشعور بالسيادة والمكانة يجعله يترفع تلقائياً عن الدخول في صراعات صبيانية مع طفلة صغيرة.
6. التحوار المنفرد مع كل طرف: اجلس مع المراهق وحده لتؤكد تقديرك لصبره، واجلس مع الصغيرة وحدها لتعلميها قيمة احترام الكبير؛ فالحوار المنفرد يزيل الاحتقان ويجعل كل طرف يشعر بخصوصية علاقته بك وفهمك لموقفه.

7. استخارةُ الرشد.. ويقىنُ التألف بين الإخوة: إن الاستخارة هي البوابة التي نطلب منها أن يربط الله على قلوب الأبناء بالمودة؛ فمن استخار الله في كيفية الإصلاح بين أولاده، ألهمه الله "العدل" الذي هو أساس السكينة.

إن الاستخارة هي "أمان الوالدين"؛ ففوض أمر تألف قلوب ذريتك للخالق، واطلب منه أن يجعلك حكماً مقسطاً بينهم، واعلم أن من لجأ لله بصدق، أذهب غيظ قلوبهم وأبدل الشقاق وثاماً يزداد مع الأيام.

## كيف تعيدُ لابنك حماسَ التفوقِ دونَ كسرِ هويته؟

### الحالة

يعاني والدان من فتور مفاجئ في المستوى الدراسي لابنهما المراهق (14 عاماً)، رغم امتلاكه قدرات عقلية فائقة وشغفاً لافتاً بالقراءة والبرامج المعلوماتية العلمية. الابن الذي كان متفوقاً قبل عامين، أصبح الآن لا يبدي غيرة على مستواه الهابط، ولا يتحرك للمذاكرة إلا بدفع مستمر، رغم أن قليلاً من جهده كفيلاً بتحقيق أعلى النتائج. يشعر الأهل بالقلق من هذا "الزهد الدراسي" وتسلط الهواية على حساب المستقبل الأكاديمي.

- فهل الانغماس في "المعلومات العامة" هو هروب من الواجب، أم هو إشباع لفضول عقلي لم تشبعه المدرسة؟
- وكيف نعيد للمراهق حماسه للدراسة دون أن نكسر شغفه المعرفي الخاص؟

### تشخيص الحالة

إن المشكلة في هذه الحالة ليست في "الكسل"، بل هي في "اختلال ميزان الاهتمام" بين ما يراه المراهق ممتعاً (هويته) وما يراه الأهل مصيرياً (الدراسة).

- فهل يعقل أن نلوم مراهقاً على حبه للعلم والمعلومات؟ إن ذكاء الابن وقدرته على التحصيل العالي بأقل جهد تجعله يشعر بـ "الاستغناء" عن المذاكرة التقليدية التي يراها تكراراً ممللاً مقارنة بتدفق المعلومات في قراءاته الحرة. هو يرى في هويته "ذاته"، بينما يرى في الدراسة "رغبة والديه".
- وكيف يتحول "حرص الأهل" إلى دافع للفتور لدى الابن؟ إن التشخيص التربوي يشير إلى أن المراهق عندما يشعر بتركيز الأهل الكلي على "الدرجات" وإهمالهم أو تقليصهم من شأن "هويته"، فإنه يقوم بـ "تعديل الكفة" لا شعورياً؛ فيترك مهمة الاهتمام بالدراسة لوالديه، وينصرف هو كلياً لما يحبه، لسان حاله يقول: "أنتم تهتمون بالكتب المدرسية، فأنا سأهتم بكتبي الخاصة".
- وما هي حقيقة "غياب الغيرة" على المستوى؟ هي في الغالب "آلية دفاعية": فالمراهق يهرب من ضغط التوقعات العالية باللامبالاة الظاهرة، ليوهم نفسه والآخرين بأن هبوط

مستواه هو قرار إرادي منه وليس عجزاً، خاصة وأنه يعلم يقيناً قدرته على النجاح متى أراد.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الحل يبدأ من "التوازن في التفاعل"؛ فإذا أردنا من المراهق أن يحترم دراسته، فعلينا أولاً أن نحترم هوايته ونعترف بقيمتها. الصدام مع شغفه العلمي لن يولد إلا التمرد الصامت، بينما "التحالف" مع هوايته هو المفتاح لإعادة الانضباط لمساره الدراسي.

وفيما يلي هذه مجموعة من الإرشادات والتوجيهات العملية لإعادة التوازن بين الشغف العلمي والتحصيل الدراسي:

1. الاحتفاء الصادق بالهواية المعلوماتية: ابدأ بإظهار إعجابك الحقيقي بما يقرؤه أو يشاهده من برامج علمية؛ ناقشه في المعلومات التي يكتسبها، واجعل لسان حالك يقول: "أنا أهتم بما تحب"، فهذا القبول هو الجسر الذي سيغير عليه نصحك لاحقاً.
2. الكف عن مهاجمة الهوية وقت المذاكرة: تجنب جملة: "أترك هذه الكتب التافهة والتفت لدروسك"؛ فهذه الجملة تجعل المراهق يتمسك بهوايته أكثر كنوع من الدفاع عن الهوية. وبدلاً منها، قل: "أريدك أن تنهي دراستك سريعاً لنتناقش في هذا الكتاب الرائع الذي تقرأه".
3. تحقيق التوازن في "رسائل الاهتمام": اجعل ثناءك واهتمامك موزعاً بالتساوي؛ أظهر الفخر بذكائه المعلوماتي بنفس القدر الذي تظهر فيه الاهتمام بنتائجه الدراسية. عندما يراك "متوازناً"، سيشعر بمسؤوليته تجاه الطرفين معاً.
4. ربط الدراسة بالهواية والمستقبل: أفهمه بذكاء أن التفوق الدراسي هو "الرخصة" التي ستسمح له بالوصول إلى أرقى الجامعات والمراكز العلمية التي تخدم هوايته؛ اجعل النجاح في المدرسة وسيلة لتحقيق شغفه الكبير، وليس غاية في حد ذاته.
5. وضع "نظام إدارة الوقت" التشاركي: اجلس معه لوضع جدول يحدد ساعات للقراءة الحرة وساعات للمذاكرة؛ وعندما يلتزم بساعات الدرس، كافئه بمزيد من الوقت أو المصادر لهوايته، ليعلم أن "العمل" يسبق "المتعة".
6. تجنب الدفع القسري المستمر: توقف عن دور "المحرك" الذي لا يعمل الابن بدونه؛ جرب أن تتركه يتحمل عواقب فتره لمرة واحدة (مع المراقبة من بعيد)، فالمراهق يحتاج أحياناً ليشعر بـ "مرارة الإخفاق" لكي تتبع الدوافع من داخله لا من صراخ والديه.

7. استخارةُ الرشد.. و يقينُ البركة في العلم والعمل: إن الاستخارة هي البوابة التي نطلب منها التوفيق في موازنة مواهب الأبناء مع واجباتهم؛ فمن استخار الله في كيفية توجيه ابنه الذكي، ألهمه الله "الحكمة" التي تجمع بين نضج العقل ونجاح المسار.

إن الاستخارة هي "سكينة المربي"؛ ففوض أمر مستقبل ابنك للخالق، واطلب منه أن يبارك في علمه، وأن يجعل ذكاه وبالاً عليه بل رفعةً له في دينه ودنياه، واعلم أن من لجأ لله بصدق، هداه لأقصر الطرق لتأليف قلب ابنه وصياغة مستقبله.



● ——— ● ○ ——— ●

**الفصل الثالث:**  
**تجاهل الاحتياجات..**  
**مستنقع المشكلات**

● ——— ● ○ ——— ●

## أولاً: المادة العلمية: تجاهل الاحتياجات.. مستنقع المشكلات

السلوكيات الخاطئة التي تسبب مشكلات لكل من الآباء والطفل ما هي إلا محاولات من الطفل للوصول للاحتياج غير المشبع وغير الملبى، ويبدأ السلوك في التحسن مع إشباع الاحتياج المؤدي إليه.

بطبيعة الحال من المهم أن يفكر الآباء في الطرق المختلفة التي يمكنهم من خلالها إمداد أبنائهم بهذه الاحتياجات الأساسية على مدار حياتهم معهم، وعلى مدار اليوم، فقط كن واعياً بهذه الاحتياجات، وقف قبل أن تستجيب لأي موقف من ابنك واسأل نفسك: ما الذي يحاول أن يحصل ابني عليه من جراء هذا السلوك؟.

### كيمياء السعادة والسلوك الطيب

إن المخ ينتج باستمرار كيماويات متعددة ومختلفة تصاحب مشاعرنا المختلفة، ولكي نكون أصحاء وسعداء فإننا نحتاج لخليط معين من هذه الكيماويات؛ وهو ما يعني أنه عندما نشعر بعدم السعادة أو الانزعاج فإن هذا يعني أن كيماويات ما تنتج وأخرى لا تنتج بالقدر المناسب.

ولذا فإن مشاعرنا السلبية تمثل علامات تخبرنا أن هناك عدم توازن في كيماويات المخ، بهذه الطريقة يكون هناك شيء ما يتكفل بإخبارنا بالنقص أو التوازن أو الزيادة في هذه الكيماويات.

وإذا كانت المشاعر عبارة عن تفاعلات كيميائية في المخ، فيمكننا أن نرى أن وظيفة الآباء هي تعليم المراهق إدارة مثل هذه العمليات الكيميائية أو إدارة مشاعره؛ وهو ما يجعله يتمكن من الحصول على احتياجاته الوجدانية دون اللجوء لمصادر خارجية كالدواء، والعقاقير، والسجائر، والخمور، والمخدرات، وغيرها، أو اللجوء لسلوك غير مرغوب للحصول على احتياجه.

## وراء كل فعل احتياج

وجدير بالذكر أن الأطفال والمراهقين يتحولون لمثل هذه الأشياء عندما لا تلبى احتياجاتهم الوجدانية في أسرهم، والأهم أنه ليس هناك أشياء مادية يمكنها أن تمنع الطفل أو المراهق من مثل هذا الأشياء، خاصة عندما اتضحت حالات الإدمان بين الأغنياء من المجتمع؛ أي إن هذه الاحتياجات الوجدانية لا تلبى عن طريق الأشياء المادية، أي إن السيارة والكمبيوتر وغيرهما مما نمنحه أحيانا لأولادنا لا يمثل شيئاً ذا بال مقارنة باحتياجاتهم الوجدانية.

ولم يعد متقبلاً أن الأطفال أو المراهقين يستخدمون العقاقير أو المخدرات لمجرد أن أصدقاءهم يستخدمونها؛ فهناك العديد من الأطفال الذين يمكنهم مقاومة ضغط الرفاق.

وكل شعور يمكننا اعتباره علامة على احتياج وجداني معين؛ أي إن مشاعرنا تستخدم كمؤشرات وإشارات لاحتياجاتنا الوجدانية، فمثلاً نشعر بالوحدة عندما يكون لدينا احتياج للتواصل مع الآخرين، كما نشعر بالجوع عندما يكون لدينا احتياج للطعام.

لذا فإن أحد أدوار الآباء تلبية احتياجات المراهق في نفس الوقت الذي يؤهلونه فيه للتمكن من تلبية احتياجاته بنفسه، وهذا يتضمن بطبيعة الحال احتياجاته الوجدانية أيضاً.

## السلوك يتبع المشاعر

تلعب المشاعر دوراً حيوياً في تحديد السلوك الإنساني؛ فسلوكنا يحدد تبعاً لمشاعرنا، فإذا ما شعرنا بالغضب مثلاً فسنسلك سلوكاً معبراً عن هذا الغضب، وإذا شعرنا بالحب فسنسلك سلوكاً معبراً عن هذا الحب، ولذا فإننا عندما نريد أن يسلك الابن سلوكاً ما لا بد أن نحاول جاهدين أن نترك فيه الشعور الذي ينبني عليه هذا السلوك.

مثلاً: إن كنا نريد أن يسلك ابننا سلوك الحب تجاهنا، فلا بد حينها أن نفكر كيف نجعل لديه مشاعر الحب التي ينتج عنها سلوك الحب الذي نريد أن يسلكه، وبناء عليه سنفكر كيف سنتصرف نحن لنتنتج لديه هذا الشعور بالحب، فلو اخترنا نحن سلوكاً معه بعناية

فلا بد أن هذا سينتج عنه مشاعر حب لديه توصل لسلوك إيجابي، وهذا يكون استجابة ورد فعل للمشاعر التي أوجدناها في الابن، ومن ثم فإن مفتاح فهم السلوك البشري يكمن في فهم المشاعر الكامنة التي تُنتج هذا السلوك.

### دوافع السلوك.. قدر واستجب

إن فهم احتياجات المراهق مفتاح مهم لفهم سلوكه، والمراهق يمكنه أن يوصل احتياجاته دون الحاجة للتعبير اللفظي؛ فهو يتواصل بعيونه وتعبيرات وجهه وحركات جسده واتجاهاته ومظهره.

وهناك عدة احتياجات وجدانية أساسية لا بد أن تلبى للمراهق لينمو نمواً صحيحاً نحو الرشد:

### الانتباه:

يحتاج المراهق إلى أن يثبت أنه موجود، وأنت تراه وترى تفردته وتميزه؛ لذا يلجأ للكثير من السلوكيات الشاذة والمستغربة من قبلنا، والتي لم يفعلها هو شخصياً من قبل.

### التشجيع والثناء:

يمثل هذا الاحتياج عنصراً مهماً في نمو المراهق وإنجازه؛ لتشجيعه على معرفة السلوك المرغوب، والحث على التقدم نحو هدفه، كما يحتاجه المراهق فعلياً ليشعر بالرضا.

### التعاطف:

كثيراً ما يمر المراهق بمشاعر سلبية تؤرجح مزاجه، ويحتاج حينها إلى من يستمع إليه ويعترف بمشاعره ويقدرها، ومن ثم يساعده على إدارتها والتعامل معها.

### التوجيه والأمان:

يحتاج المراهق إلى معرفة الحدود المسموح بها، والاتفاق على قواعد ثابتة ربما يتم التفاوض على بعضها، ولكن تبقى حدود وقواعد لا بد من الثبات عليها تتعلق بأمان المراهق والقيم الدينية والأخلاقية التي لا تقبل التفاوض.

## القوة والثقة:

يحتاج المراهق للشعور بأنه صاحب القرار فيما يخصه من أمور حياته، وكثير من سلوكيات المراهق التي يبدو فيها التحدي تكمن وراءها رغبته في أن يختار ويقرر لنفسه، ولذا حاول أن تكون هذه المرحلة مرحلة تدريب على اتخاذ القرارات السليمة من قبل المراهق، واعرف أن المراهق كلما كان شريكا في القرار كان شريكا في المسؤولية.

## الإنجاز:

المراهق يحتاج بشدة للشعور بالإنجاز والنجاح، وأنه مهم لهذه الحياة، ويعد هذا الاحتياج وقودا محركا لقيام المراهق في هذه المرحلة بأعمال كبيرة، ولكن اعلم أن لهذا ثمنا يدفعه المراهق يتمثل في بعض الفشل في محاولاته للوصول.

## الانتماء:

أهم ما يميز المراهقة الاحتياج للانتماء، وغالبا ما يكون لجماعة الأقران حسب طبيعتها وأفضليتها وهويتها؛ وهو ما يظهر في شكل الملابس والشعر واللغة.

تمثل هذه الأمور أهم الاحتياجات الوجدانية للمراهق، وجدير بالذكر أنها تمثل أيضا احتياجات الأطفال عموما، وجزءا من احتياجات الراشدين كذلك، وعندما لا تلبى مثل هذه الاحتياجات للمراهق فثمة مشكلات حقيقية تبدأ في الظهور؛ فأغلب المشكلات السلوكية ذات صلة وثيقة باحتياجات وجدانية غير ملبأة.

مثلا، دعونا نتصور المراهق الذي يصر على ارتداء ملابس ذات شكل شاذ بالنسبة لنا؛ فإن أحد ما يحاول تلبيته من هذا السلوك هو الاحتياج للانتماء لجماعة الأقران.

والمراهق الذي يقع في علاقة عاطفية حاول أن يصل لاحتياجه بأن يكون محبوبا ومهمًا.

## معوقات تلبية هذه الاحتياجات

بعدما تسلح الآباء بمعرفة احتياجات المراهق تكون الخطوة التالية هي "الفاعل"، وتمثل هذه الخطوة خطوة تحد؛ حيث يوجد ثلاثة أدوار أحيانا ما يلعبها الآباء؛ وهو ما يفسد

العلاقة بينهم وبين المراهقين، ويحدّ من فعالية التربية والتواصل:

1- المتذمر "المستمر الشكوى": بعض الآباء يستبدل بالتواصل مع المراهق الشكوى المستمرة التي يمكن أن تتحول إلى عادة.

2- الهارب من المسؤولية: هذا النوع من الآباء غالبا ما يوجه اللوم للآخرين، ويلقي بتبعات الأمور خارجه: "ابني صعب، والإعلام يؤثر، وأصدقاء ابني سيئون..."، ورغم أن هذه الكلمات قد تكون حقيقية فإنه أحرى به أن يبحث عن دوره في حل المشكلة، ويبادر بدوره في حلها.

3- "الجاسوس": هذا النوع من الآباء تجده كأنه يتربص محاولا ضبط ابنه متلبسا بالخطأ، فيكوّن وجهة نظر ما، ويبدأ في البحث عما يدل علىها من تصرفات ابنه؛ وهو ما يجعل من الصعب عليه أن يرى سلوكيات ابنه الجيدة، أو المخالفة للصورة الذهنية التي كونها عنه.

**وأخيرا تذكر أن: "وراء كل فعل احتياج"**

فقط كن واعيا بهذه الاحتياجات، وقف قبل أن تستجيب لأي موقف من ابنك واسأل نفسك: ما الذي يحاول أن يحصل ابني عليه من جراء هذا السلوك؟.

## ثانياً: نماذج للتقييم والتدريب الذاتي

### مقدمة شارحة:

بعد أن اطّلع على مقال: (تجاهل الاحتياجات.. مستتق المشكلات)، هل تريد أن تطبق ما جاء بالمقال من معارف ومعلومات على أمثلة حية من واقع المواقف التي تمر بها مع أحد مراهقيك؟.

بالطبع تريد، لكن ستسأل نفسك: وكيف أعرف أنني على الطريق الصحيح؟.

في الصفحات التالية ستجد نموذجين لتقييمات وتدريبات ذاتية:

### الأول:

نموذج لكيفية تحليل أحد مواقف سلوك ابنك أو ابنتك المراهقة عبر مجموعة من الأسئلة الاسترشادية التي يجب أن تسترشد بها في استخراج الاحتياج المناسب من وراء السلوك كما بينا بالمقال.

### الثاني:

تقييم ذاتي عبارة عن اختيار من متعدد.

### النموذج الأول:

نموذج تطبيق ذاتي (لتحليل احتياج أو احتياجات المراهق من وراء سلوكه في المواقف المختلفة).

في كل يوم تمر بالعديد والعديد من المواقف مع ابنك المراهق.. حدد أحد الأسابيع، وليكن التالي لقراءة هذا المقال، وحاول أن تدقق في سلوكيات المراهق، وأن تحاول تفهم الاحتياج وراء سلوكياته.

وحاول أن تقف لتسجل في ورقة 3 مواقف مرت بك، وأتى فيها مراهقك بسلوكيات غير

مرغوبة، ثم حاول بالاسترشاد بما عرفته في المقال أن تحللها لتقف على الاحتياج الوجداني الذي كان وراءها، واستخدم إجابة الأسئلة التالية لتكون لك عوناً على تسجيل وتحليل الموقف:

- 1- الموقف (ويفضل تدوينه على شكل سيناريو؛ موقف تفصيلي بينك وبين ابنك).
- 2- ما السلوك غير المرغوب المتضمن في الموقف؟
- 3- ما الاحتياج وراء هذا السلوك من وجهة نظرك؟

بعد أن قمت بتدوين ما سبق، اطلع على النماذج التطبيقية التالية لإحدى الأمهات حاولت تحليل بعض المواقف لتعرف إن كنت على الطريق الصحيح أم لا.

الموقف الأول: عادت طفلي من المدرسة وهي تبكي		
الموقف	السلوك غير المرغوب فيه	الاحتياج الوجداني
<ul style="list-style-type: none"> <li>- لماذا تبكين يا حبيبتي؟</li> <li>- لن أنجح في الامتحان غدا يا أمي.</li> <li>- لماذا تقولين ذلك؟</li> <li>- لأن خطي سيئ.</li> <li>- كيف ذلك وأنت تحصيلين على الدرجة النهائية كل شهر ومعلمتك تشكر فيك؟</li> <li>- أشعر أنني سأكتب بخط غير واضح، فلن يستطيع المصحح قراءة إجابتي، وكذلك سأنسى كل الإجابات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>عدم الثقة بالنفس وتوقع الفشل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الثقة.</li> <li>- التشجيع.</li> </ul>

## الموقف الثاني: مزاح ثقيل

الموقف	السلوك غير المرغوب فيه	الاحتياج الوجداني
<p>صراخ.. صراخ</p> <p>- ماذا حدث يا أولاد؟.</p> <p>- لقد ضربني أخي؟.</p> <p>- لماذا تضرب أختك يا حبيبي؟.</p> <p>- أنا كنت أمزح معها فقط.</p> <p>- اعتذر لها.</p> <p>- حاضر.</p> <p>بعد دقيقة واحدة..</p> <p>- ما هذا الصراخ مرة أخرى؟.</p> <p>- لقد خطف مني العروسة وضربني.</p> <p>- لماذا؟</p> <p>- لأنها لا تريد أن تكلمني ومشغولة بالعروسة.</p> <p>- إذاً أعد لها العروسة، واعتذر لها، ويمكنك أن تتحدث معي.</p>	<p>المزاح الثقيل والعنف مع أخته.</p>	<p>الانتباه.</p>

## الموقف الثالث: الشعور بالإحباط

الموقف	السلوك غير المرغوب فيه	الاحتياج الوجداني
<p>الابنة - النادي عمل مسابقة رسم، ما رأيك هل تدخلينها؟</p> <p>- من الممكن ألا أفوز في المسابقة.</p> <p>- ولكن رسمك جميل، كما أن المسابقة لا يشترط فيها الفوز، يكفيك المحاولة.</p> <p>- حاضر.</p> <p>.....</p> <p>- لماذا قطعت رسوماتك؟</p> <p>- كلها سيئة.</p> <p>- هل من الممكن أن تعيدي المحاولة مرة أخرى؟</p> <p>- لا، ستكون سيئة أيضا.</p> <p>- هل تذكرين عندما رسمت قاع البحر، وقالت المعلمة: أن رسمك هو أفضل رسم، وعلقته في المعرض؟</p> <p>- نعم أذكر، هل تعرفين يا ماما أنني من الممكن أن أرسم أحلى منها الآن وأفوز في المسابقة.</p>	<p>الشعور بالإحباط، وعدم الثقة بالنفس.</p>	<p>- التشجيع والثناء.</p> <p>- الإنجاز.</p>

## النموذج الثاني:

قيم نفسك: اختر الاحتياجات التي تعتقد أنها صحيحة:

1- ابنك يطلب منك باستمرار ماركات عالمية للأزياء، ما الاحتياج الذي تعتقد

أنه وراء هذا السلوك؟:

1- احتياج فعلي لهذه الملابس.

2- احتياج للثقة.

3- ربما تدل على احتياج للانتماء.

4- لا أعرف.

2- فاجأني ابني بتسريحة شعر غريبة، ما الاحتياج الذي تعتقد أنه وراء هذا

السلوك؟:

1- الانتماء لمجموعة.

2- تدل على احتياج للثقة.

3- تدل على احتياج للإنجاز.

4- لا أعرف.

3- طلب ابني الذهاب لحفلة مع أصدقائه، ما الاحتياج الذي تظنه يسعى

لتحقيقه من وراء هذه الحفلة؟:

1- الاحتياج للأمان.

2- الاحتياج للإنجاز.

3- الاحتياج للانتماء.

4- لا أعرف.

4- ابني لا يتحمل الانتقاد، كيف تفسر هذا السلوك؟:

1- احتياج للتعاطف.

2- احتياج للثقة.

3- احتياج للتوجيه.

4- لا أعرف.

5- يذكر ابني أنني ضده دائماً، ما الاحتياج الذي تعتقد أن ابنك بحاجة إليه؟:

1- احتياج للانتباه.

2- احتياج للقوة.

3- احتياج للتعاطف.

4- لا أعرف.

إجابات قيم نفسك (1):

السؤال الأول: (2) (3)

السؤال الثاني: (1)

السؤال الثالث: (3)

السؤال الرابع: (2)

السؤال الخامس: (3)



● ——— ● ○ ——— ●

**الفصل الرابع:**  
**الاستماع الفعال..**  
**مركب التواصل**

● ——— ● ○ ——— ●

## مدخل: هل كلماتك "مخدر" أم "فيتامين"؟

معظمنا يظن أن الشاء هو أن نقول "برافو" أو "أنت عبقرى". لكن الحقيقة أن المراهق يملك راداراً يكشف الزيف؛ فالمدح المبالغ فيه يجعله يشك في نفسه أو يخشى الفشل مستقبلاً. نحن نريد "شاء" يعمل كالفيتامين الذي يبني العضلات النفسية، لا كالمخدر الذي يعطي نشوة مؤقتة.

**مثال:** كان هناك طفل يحدث أباه المشغول في قراءة الجريدة، فذهب الطفل وأمسك برأس أبيه وأداره تجاهه وبدأ في الحديث معه!

ما الذي يمكن قوله عن هذه الحركة التي قد تتكرر مع الكثير من الآباء والأبناء؟

**الجواب - ببساطة -** أن هذا الطفل يحتاج إلى من يسمعه بقلبه وعقله وجوارحه معا.

فما رأيك أن تستمع لنفسك أولاً، ثم تستمع لغيرك من الآباء وهم يحكون قصصهم عن كيف شعروا أنهم مسموعون؟، ثم استمع لنا في النهاية.. وبعدها تأكد من أنك مستمع جيد.

### أولاً: متى شعرت أنك مسموع؟

قبل أن تطلع على أهمية الاستماع الفعال حاول أن تكتشف بنفسك مهارات الاستماع الفعال، أغمض عينيك.. حاول أن تتذكر عدداً من المواقف التي كنت تحتاج فعلياً إلى من يستمع إليك من الناس، وخصوصاً القريبين منك.

ستذكر مواقف وجدت فيها من يصغي إليك ويستمع إليك بقلبه وعقله، وستذكر مواقف أخرى أحبطت فيها؛ لأنك لم تجد ذلك الشخص.

هل يمكن أن تتذكر هذه المواقف التي شعرت فيها بالاستماع الحقيقي من قبل آخرين؟

دوّن هذه المواقف، وابدأ مذكراتك بـ:

"شعرت بأني مسموع عندما... وعندما... وعندما..."

شارك مجموعة من الآباء والأمهات بحكاياتهم وإجاباتهم عن نفس هذا السؤال: (متى شعرت أنك مسموع؟):

يقول أحد الآباء:

- أحسست أنني مسموع عند الحديث مع الأهل والإخوان، وأنا أتلمس همومهم ومشاكلهم اليومية والاجتماعية.
- وقبل هذه وتلك أحسست أنني مسموع من زوجتي وهي تنصت إليّ مسحورة ونحن نتجاذب أطراف الحديث عن الحياة المستقبلية، خصوصا ونحن ننتظر مولودنا الأول عن قريب، وأيضا عند الحديث عن الهموم اليومية.
- أحسست أنني مسموع من قبل إخوتي الصغار حال توجيهي لهم ومساعدتهم على تخطي الصعوبات والمشاكل اليومية؛ حتى أجعل منهم لبنة صحيحة في هذا المجتمع.
- أحسست أيضا أنني مسموع وسط شريحة الشباب الذين من عمري في أثناء تنظيم رحلاتنا المختلفة أو القيام بها.

**الإيحاءات والدلائل التي تحس منها أنك مسموع:**

- 1- عدم المقاطعة والإنصات دليل الاستماع الجيد.
- 2- الإيماء بالرأس أو الهمهمة.
- 3- عدم إبداء علامات التضجر وعدم الانتباه -كالتثاؤب، والنعاس، وشروود الذهن- فالمستمع يكون منجذبا لحديثك إن كان من القلب وبمشاعر صادقة.
- 4- تكرار الاستشارة في أي شيء سواء في المشاكل أو غيرها دليل إعجاب الشخص بالحديث أو الأسلوب المقنع.
- 5- إذا وجهت سؤالا متعلقا بالموضوع الذي تتحدثون عنه تجده منتبها.
- 6- عندما يتجه المستمع إليك بالنظر والحواس وبالجسم أيضا، وفي حادثة طريفة تؤكد هذا المعنى، كان طفل يحدث أباه المشغول في قراءة الجريدة، فذهب الطفل وأمسك برأس أبيه وأداره تجاهه وكلمه.
- 7- تغير التصرفات أو السلوكيات بشكل عام بعد توجيه النصيح أو العتاب أو اللوم على التقصير.

وهذا مثال آخر:

في كتاب ستيفن كوفي: "العادات السبع لأكثر الناس إنتاجية" تحدث الكاتب عن أب يجد أن علاقته بابنه ليست على ما يرام، فقال لستيفن: لا أستطيع أن أفهم ابني، فهو لا يريد الاستماع إليّ أبداً.

فرد ستيفن: دعني أرتب ما قلته للتوّ، أنت لا تفهم ابنك؛ لأنه لا يريد الاستماع إليك.

فرد عليه: "هذا صحيح".

ستيفن: دعني أجرب مرة أخرى، أنت لا تفهم ابنك؛ لأنه -هو- لا يريد الاستماع إليك أنت.

فرد عليه بصبر نافذ: هذا ما قلته.

ستيفن: أعتقد أنك كي تفهم شخصا آخر فأنت بحاجة لأن تستمع له.

فقال الأب: آه (تعبيراً عن صدمته)، ثم جاءت فترة صمت طويلة، وقال مرة أخرى: آه!

إن هذا الأب نموذج صغير للكثير من الناس الذين يرددون في أنفسهم أو أمامنا: إنني لا أفهمه، إنه لا يستمع لي، والمفروض أنك تستمع له لا أن يستمع لك!

يحكي أب ثانٍ فيقول: أشعر بأني مسموع عندما أقرأ الاهتمام في وجه المستمع، بل في جميع حركات المستمع أو المستمعة.

• أقطع بأسلوب لبق.

• لا يكون هم مستمعي فقط أن يعرض وجهة نظره ويدافع عنها.

• يبدأ المستمع بطرح أسئلة تشير إلى استيعاب الموضوع المطروح.

• يعطي المستمع انطباعه عن الموضوع بطريقة تحاورية وهادئة.

• لا أحس بالحاجة للحديث بسرعة.

## ويحكي أب آخر فيقول:

إنني اكتشفت مع مرور الوقت أن أفكاري تتسع، وذهني يصفو، وكلامي يتزن، وتتلور الخواطر، وتتكاثر الإيحاءات، وتتلاقى المعلومات عندما أجد مستمعا جادا، فإن وجدت هذا في نفسي أعلم أن أمامي من يريد أن يفهمني أو يستفيد شيئا، أما إن لم يكن كذلك فأفكاري تضحل، وذهني يتعكر، وكلامي يختل، وخواطري تتناثر، والإيحاءات تنحصر، والمعلومات تتبعثر.

وأعتقد أن السبب وراء ذلك شعوري - وهو ليس حسيا، أي: غير مرئي أو مسموع- فقد يتظاهر المستمع بالإنصات لكنه في الحقيقة لا يستمع؛ ولذلك إن تحدث إلي أحد وهم كثير بسبب مهنتي كطبيب أحاول أن أنصت له بجدية تامة؛ حتى أستخرج ما عنده من درر، أو أكتشف ما عنده من أسرار تساعدني على التشخيص.

## ثانياً: الاستماع الفعال .. مركب التواصل

سنوات المراهقة سنوات السعادة والمشكلات للمراهق والآباء على حد سواء، فلدى المراهق العديد من المشاعر السلبية المتأرجحة، والعديد من الطموحات والرغبات والاحتياجات، والعديد من الأفكار التي يود الحديث عنها ومناقشتها، لا شيء أكثر من تمحيصها واختبار قدرته على المناقشة والحوار والتعبير عن رأيه، لكنه في المقابل يحتاج إلى من يسمعه بقلبه وعقله معا .

فمن أصدق منك أيها الوالد الشفيق ليستمع إلى ولده ليفهم حقيقة ما يقوله وما يفكر فيه، وما يشعر به، وما يعتقد، ومن ثم تساعده على تمحيص أفكاره، والتعامل مع مشاعره، وبناء معتقداته، ولذا فإن الاستماع الفعال يعد جزءاً مهماً من دورنا كأباء لمراهقين.

### فهل تريد أن تعرف:

- ما هو الاستماع الفعال؟
- كيف تستمع بفعالية للمراهق؟
- لماذا نستمع للمراهق؟
- لماذا نسأل في أثناء الاستماع؟
- ما هي مطبات الاستماع؟

### ما هو الاستماع الفعال؟

هو التركيز على الشخص المتحدث لمعرفة وفهم حديثه، ومحاولة الوصول إلى ما هو أبعد من كلماته التي يتلفظ بها، الوصول لمشاعره ومعتقداته وأفكاره وآرائه المعبرة عنها بأمان، إذا ما تم الاستماع الحقيقي إليه.

ولأن الإنسان يتواصل بالكلمات، وحركات الجسد، وتعبيرات الوجه، ونبرة الصوت؛ لذا فالاستماع الفعال يعني التركيز على الرسالة الكاملة للمتحدث، والتي يرسلها عبر كلماته، وتعبيرات وجهه، وحركات جسده، ونبرات صوته .

## كيف تستمع بفعالية للمراهق؟

- أنصت فعلا .
- اسأل سؤالاً جيداً .
- تعاطف وتفهم المشاعر وراء الكلمات .
- لخص ما تسمعه وأعدده على مراهقك .
- استمع لما يقال دون تحكيم .
- أبد اهتماماً بما يقول .

## أنصت فعلا:

- انظر لابنك واحتضن ملامحه بعينك الحانية .
- لا تتظاهر بالاستماع إذا ما كنت منشغلاً، خاصة إذا كان يتحدث عن أمر يعتبره هاماً .
- لا تتظاهر أنك تعرف ما الذي يقصده ابنك .
- لا تحاول إكمال عباراته بدلاً منه .
- لا تستمع بنية الرد .
- ركز على ما يقوله ابنك فعلاً، لا ما تتوقع أن يقوله، أو تعتقد أنه سيقوله .
- لا تتسرع في الحكم بمثل عبارة: "أعرف تماماً بماذا تشعر"، بل انتظر .

## اسأل سؤالاً جيداً:

- اسأل أسئلة أمينة وحسنة النية .
- اجعل نيتك وراء السؤال هو الفهم الحقيقي، وليس النصيح، أو النقد، أو الاستكثار، أو التطفل .
- اسأل سؤالاً لا يبدو اتهاماً أو لوماً .
- اسأل سؤالاً لا يُشعر ابنك أنه في مأزق .

**فعلى سبيل المثال:** "أنت لم تحب الفيلم، أليس كذلك؟"، من الواضح أن الوالد لم يوافق على الفيلم ولم يعجبه، ماذا لو أن الابن قد أعجبه الفيلم، إنه سيشعر غالباً أنه بحاجة للدفاع عن نفسه، وتبرير إعجابه بالفيلم .

إدًا من الأفضل أن تسأل سؤالاً كالتالي: "ما رأيك في الفيلم؟".

- وبمجرد أن يعبر ابنك عن رأيه يمكنك أن تبدأ في سؤاله أسئلة أخرى؛ لاستيضاح رأيه بعمق وفهم أكثر، كما تشجعه على التفكير الأبعد: "ما رأيك حين حدث...؟"، و"ما الذي تظن أنه يمكن أن يحدث لو اقتنع الناس بهذه الفكرة؟".
- اطلب التوضيح: "ما الذي قصدته عندما قلت إنني غير عادلة في هذا التصرف؟"، "لقد قلت إنها مجنونة، ما الذي فعلته لتقول عنها ذلك؟"، و"ما الذي تعنيه بمجنونة؟".

### تعاطف وتفهم المشاعر وراء الكلمات:

- التعاطف يعني أن يكون لديك القدرة على وضع نفسك مكان الآخر. ولذا فهو يتطلب:
- أن تنسى للحظة موقفك كراشد، وأن تحاول أن تدرك مشاعر وأفكار ابنك في هذا الموقف، وأن ترى بعينه.
- أن تركز على ما يقوله ابنك ويعنيه.
- أن تقاوم النصح الفوري.

### وتذكر:

- التعاطف لا يعني أنك بحاجة لتوافق.
- التعاطف لا يعني الاستسلام، أو السماح بخرق القواعد المتفق عليها.
- التعاطف لا يعني أن تصرف نظرك عما يقوله ابنك، وتعتبره سخيًا أو تافهاً.
- قبولك لأفكار وآراء ومشاعر المراهق تزيد من فرصة تحدث المراهق إليك عن مشكلاته واهتماماته وموضوعاته المختلفة التي يواجهها.

### لخص ما تسمعه وأعده على مراهقك:

أعد صياغة المعلومات التي تلقيتها لتوك من المتحدث؛ لتتأكد من فهمك للرسالة التي تعتقد أن المراهق يرسلها إليك، مع محاولة الإشارة للمشاعر وراء الكلمات، هذه الإشارة بمثابة اعتراف بمشاعر الابن التي غالباً ما تكون أهم نقاط التواصل (فهم المشاعر المتضمنة).

مثال: "أنا أكره الحساب، والمدرسة لا تدعنا نفعل أي شيء ظريف أبدا".  
يمكنك أن تقول: "يبدو أنك تمر بوقت غير لطيف في درس الحساب، وهو ما أشعرك  
بالممل والإحباط".

### لماذا نعيد الصياغة؟

- تساعد الآباء على التأكد من فهم الرسالة الصحيحة.
- تساعد الآباء على الحصول على معلومات أكثر من المراهق.
- تتيح فهما أعمق لمشاعر الابن.
- تساعد المراهق على معرفة أن والده يسمعه فعلا ويهتم بما يقول.
- تساعد المراهق على تصويب أي فهم خاطئ في الحال.
- تحقق إحساس الابن بالقبول والتفهم.

### لماذا نستمع للمراهق؟

لفهم حقيقة ما يقوله، وما يفكر فيه، وما يشعر به، وما يعتقد، ومن ثم نساعده -إذا ما  
أردنا- على تمحيص أفكاره، والتعامل مع مشاعره، وبناء معتقداته.  
ولذا فإن الاستماع الفعال يعد جزءا هاما من دورنا كأباء لمراهقين.

### لماذا نسأل أثناء الاستماع؟

- استيضاح المعنى: مثل: "قد سمعتك تقول إنك متضايق جدا من حسن، أصحيح؟".
- معرفة أفكار ومشاعر ورغبات المتحدث: "أخبرني أكثر عن أفكارك لمشروعك".
- تشجيع التفصيل: "ماذا حدث فيما بعد؟"، "بما أشعرك هذا الفعل أو الموقف؟".
- تشجيع الاستكشاف: "ما الخيارات التي تعتقد أنها متاحة لك في هذا الموقف؟".
- جمع تفاصيل وحقائق أكثر: "ما الذي حدث قبل هذه المشادة الكلامية بينك وبين خالد؟".

خلال هذه العملية فإن المراهق سيفهم أيضا تفكيره هو شخصيا، وهو ما يعضد قدرته على النظر في الاختيارات والبدائل، وينمي مهاراته في اتخاذ القرار والتخطيط.

## مطببات الاستماع

### أخطاء شائعة تحدّ من فعالية الاستماع:

- 1- المقاطعة.
- 2- عدم النظر للشخص المتحدث.
- 3- تعجل المتحدث.
- 4- إظهار اهتمام بشيء آخر أكثر من المحادثة نفسها.
- 5- إكمال حديث المتحدث بدلا منه وإنهاء أفكاره.
- 6- عدم الاستجابة للمتحدث.
- 7- قول "نعم" يتبعها "لكن...".
- 8- نسيان الكلام الذي قاله متحدثك لتوه.
- 9- الأسئلة العديدة "الزائدة" حول التفاصيل الكثيرة غير اللازمة للحوار الحالي.

### تذكر أن:

- الاستماع الفعال يتطلب وقتا وتدريباً، ولا يأتي بنتائج فورية أبداً.
- غالبا كل مرة تتحدث فيها مع ابنك المراهق فإن محادثتكما ستكون أيسر وأسهل، وستتضمن استماعا فعالا أكثر، ليس منك فقط، ولكن من ابنك أيضا.
- أنت الوالد الراشد مسئول عن أن تقود العملية، وأن تسيّر إلى الأمام ليقنتدي بك ابنك.

## ثالثا: التدريب الذاتي

سجل محاولتك للاستماع الفعال لابنك خلال أسبوع، مسترشدا بالنقاط التالية:

1. اذكر الموقف:
2. اذكر الحوار الذي دار بينكما:
3. حلل المهارات التي تمكنت من استخدامها: (السؤال، والتلخيص، والتعبير عن مشاعره المتضمنة...).

4. سجل المهارات التي لم تستخدمها مطلقاً .
5. اقترح حواراً بديلاً أكثر فعالية يتضمن ما أغفلته من مهارات.

## نماذج لمحاولات استماع:

### النموذج الأول:

#### - الموقف:

اختبار "محمد" بعد أسبوع تقريباً، وهذا ليس يوم عطلة، إذًا فليس من المسموح فيه مشاهدة التلفاز، ولكن "محمد" يريد مشاهدة برنامج يحبه جداً؛ لذا فتح التلفزيون، وجلس في الصالة أمامه .

#### - الحوار:

الأب (وهو يمر عبر الصالة): محمد، لماذا قمت بتشغيل التلفزيون في هذا الوقت؟! ألا تتذكر أننا اتفقنا على أنه مسموح فقط خلال أيام العطلة الأسبوعية؟!  
محمد: إنه البرنامج الوحيد يا أبي، وأحبه .

الأب: لكنك بهذا قد خالفت الاتفاق، كما أنك لم تطلب الإذن من أحد .

محمد: ليس لدي مبرر يا أبي، وجدت أن البرنامج بدأ وفتحته .

الأب: إذن، أفهم من كلامك أن هذا البرنامج مهم جداً لديك؟!  
محمد: نعم، جداً يا أبي .

الأب: هل هذا يعني أنه بعد مشاهدة البرنامج، ستكون استعدادك للمذاكرة أفضل؟!  
محمد (مبتهجاً): بالتأكيد يا أبي .

الأب: حسناً، شاهد البرنامج الآن، وبعد ذلك سنجتمع لتعديل الاتفاق حتى تتمكن من الالتزام به دائماً .

محمد: شكراً لك يا أبي .

## المهارات التي تم استخدامها:

- التعاطف أثناء الاستماع: الأب أظهر فهماً لشدة حب محمد للبرنامج.
- إظهار الاهتمام: سأل عن محتوى البرنامج وأهميته.
- فهم المشاعر: تفهم الأب لرغبة محمد وحماسه.
- المهارات التي لم تُستخدم:
- الصبر وعدم التوبيخ على عدم الاستئذان: الأب توبيخه على عدم طلب الإذن كان أولى بأن يؤجل حتى نهاية الحوار.

## حوار بديل أكثر فعالية:

الأب (وهو يمر عبر الصالة): محمد، ما البرنامج الذي تشاهده؟

محمد: برنامج...

الأب: وما موضوع هذا البرنامج؟

محمد: عن...

الأب: يبدو لي أنك نسيت اتفاقنا، حيث أن مشاهدة التلفزيون مخصصة لعطلة نهاية الأسبوع فقط، وليس في أيام الدراسة.

محمد: إنه برنامج واحد فقط يا أبي، وأحبه جداً.

الأب: أفهم تماماً أن هذا البرنامج يحمل أهمية كبيرة بالنسبة لك؟

محمد: نعم، كبيرة جداً يا أبي.

الأب: هل توافقني الرأي بأنك بعد الانتهاء من مشاهدة البرنامج، ستكون أكثر استعداداً للمذاكرة؟

محمد (مبتهجاً): بالتأكيد يا أبي.

الأب: إذن، شاهد البرنامج، وسنلتقي لاحقاً لتعديل الاتفاق بما يناسب الظروف، على أن تلتزم به دائماً.

محمد: شكراً جزيلاً يا أبي.

## النموذج الثاني:

### الموقف

يتصل الابن محمد بأبيه عبر الهاتف أثناء عمله لطلب شيء ما، فيرد الأب على المكالمة.

### الحوار:

الأب: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

محمد: وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، يا أبي، صديقي حمزة سيزورني اليوم.

الأب: أهلاً وسهلاً يا محمد، أخبر أمك لتُعدَّ شيئاً لتقدمه له.

محمد: سأخذ هاتف أمي المحمول لتنزيل بعض الصور من هاتف حمزة.

الأب: يبدو أن هناك صوراً أعجبتك عند حمزة.

محمد: نعم يا أبي، هناك صور مضحكة وظريفة جداً.

الأب: لا تتسأن تُظهرها لي، لقد أثار اهتمامي لمعرفة ما هي.

محمد: هل لا مانع لديك يا أبي؟

الأب: لا، طبعاً لا مانع، إذا أعجبتك الصور، فبالتأكيد ستعجبني أيضاً، لأنني أعرف أنك

تختار دائماً ما هو ظريف وجميل وما يرضي الله.

### المهارات التي تم استخدامها:

• عدم فرض الشروط بشكل صارم: الأب لم يفرض قيوداً على الصور التي سيتم تنزيلها، وفهم موقف محمد ورغبته، وأزال قلقه بمنحه الثقة في اختياره، مما يدفعه لاختيار ما يرضي الله والوالدين.

• منح فرصة لإكمال النقاش بهدوء: الأب عبر عن رغبته في رؤية الصور لاحقاً، مما يفتح المجال لمحادثة هادئة عند العودة إلى المنزل وتوجيهه بشكل مناسب.

## المهارات التي لم تُستخدم:

- عدم القدرة على التفاعل الجسدي: نظرًا لأن الحديث كان عبر الهاتف، لم يكن بالإمكان استخدام التواصل الجسدي مثل الإيماء أو تعابير الوجه أو لمسة مودة.

## النموذج الثالث:

### الموقف:

تقول إحدى المدرسات: لقد وجدت نفسي أمام امتحان حقيقي لاختبار مدى قدرتي على تطبيق مهارة الاستماع الفعال للمراهق، لأنه ليس لدي ابن في سن المراهقة (ابني ما زال طفلاً). ومن جهة أخرى كنت أبحث عن فرص جيدة للالتقاء بمراهقين، والاتصال بهم، واختبار قدرتي على الإنصات الفعال، فكان بالفعل ذلك، فسألت أحدهم.

### الحوار:

- كيف حالك مع الدراسة؟
- فأجاب: بخير والحمد لله، إلا أن هناك بعض المواد التي لا أستطيع فهمها جيداً ومسايرتها.
- فقلت: لماذا؟
- فأجاب: لأن الأستاذ لا يشرح جيداً، ولا يتعامل جيداً مع التلاميذ.
- فقلت: كيف ذلك؟
- فقال: لأنه يضرب بعض التلاميذ، وينهر البعض الآخر.
- فقلت: إذاً هذا الأستاذ وحده هو الذي يتصرف هكذا، والأساتذة الآخرون؟
- فقال: هم بحال أفضل.
- وفي موقف آخر، سألت أحد الطلبة نفس السؤال: كيف حال الدراسة؟
- فأجاب: بخير، إلا أنني لدي مشكلة مع اللغة الفرنسية؟

- فقلت: لماذا؟

- قال: لأن الأستاذ لا يشرح جيدا.

- قلت: الأستاذ أم أنك لا تفهم اللغة الفرنسية؟

- قال: لا أفهمها جيدا.

- قلت: إذا لديك مشكلة مع اللغة الفرنسية، وهل لديك كتب بالفرنسية تقرأها؟

- قال: لدي بعض القصص، وأحاول قراءتها.

- قلت: وهل لديك قاموس يشرح اللغة الفرنسية؟

- قال: نعم، لدي قاموس عربي- فرنسي.

- قلت: إذا اقرأ القصص بصوت مرتفع، وكررها حتى تتعلم النطق، واستعن بالقاموس؛ لأنه مفيد، ويشرح الكلمات باللغة العربية، كما أنصحك بقراءة المقررات في اللغة الفرنسية؛ لأنها مهمة جدا وستساعدك.

استخدمت هذه المدرسة هذين الموقفين لأنهما متشابهين من حيث استخدام المهارات، وحاولت أن تطبقهما. ووصلت إلى التحليل الآتي:

1- من الملاحظ أنها استعملت مهارة الإنصات بشكل جيد؛ حيث كانت تستمع وتتصت بشكل كامل للمتحدث، وذلك بالنظر إلى عينيته، والإشارة برأسها، وعدم مقاطعته، ولم تشغل عنه بشيء آخر، ولم تكن تنوي الرد عليه أو إكمال عبارته.

2- كانت تطرح أسئلة واضحة وأمينية وسهلة الجواب؛ لأنها كانت تود أن تعرف حقيقة المشكلة.

3- كانت تستمع دون تحكيم، وأبدت اهتماما لما يقول المراهق، وذلك من خلال طرح مجموعة من الأسئلة، ومحاولة مساعدة المتحدث على الإجابة أكثر وحل المشكلة.

4- بخصوص مهارة التعبير عن المشاعر المتضمنة لم تستعملها كثيرا، وكذلك مهارة التلخيص إلا في حدود ضيقة، ويبدو ذلك جليا من خلال الموقف الثاني.

ولهذا اقترحت هذه المدرسة حوارا بديلا لأنه يتضمن أفكارا متكاملة بخصوص الاستماع الفعال.

## الحوار البديل:

- قالت: كيف حال الدراسة؟
- فأجاب: بخير، إلا أنني لدي مشكلة مع اللغة الفرنسية؟
- قالت: لماذا؟ ما المشكلة؟
- قال: لأن الأستاذ لا يشرح جيداً.
- قالت: الأستاذ أم أنك لا تفهم اللغة الفرنسية؟
- قال: لا أفهمها جيداً.
- قالت: إذاً لديك مشكلة مع اللغة الفرنسية، والأستاذ لا يشرح جيداً، وأنت لا تفهمها كثيراً، وهل لديك كتب بالفرنسية تقرأها؟
- قال: لدي بعض القصص، وأحاول قراءتها.
- قالت: وهل لديك قاموس يشرح اللغة الفرنسية؟
- قال: نعم، لدي قاموس عربي- فرنسي.
- قالت: إذاً أرى أن تقرأ القصص جيداً، وبصوت مرتفع، وكررها حتى تتعلم النطق، واستعن بالقاموس؛ لأنه مفيد، ويشرح الكلمات باللغة العربية، كما أنصحك بقراءة المقررات في اللغة الفرنسية؛ لأنها مهمة جداً وستساعدك.

## وقفه تربوية: شعرة معاوية بين الصداقة والندية

كثيراً ما نردد كلمة "صاحب ابنك"، ولكن احذر أن تفهم الصداقة على أنها إسقاط للكلفة أو تحويلك إلى "زميل" للمراهق يسقط معه الاحترام.

الصداقة التربوية تعني "صداقة النديم": أي القرب العاطفي، والإنصات العميق، ومشاركة الاهتمامات، مع الحفاظ على "مقام المربي".

إن المراهق يحتاج إلى صديق يفهمه، ولكنه يحتاج أكثر إلى "قائد" يثق في حكمته ويلجأ إليه عند الأزمات.

فكن له صديقاً حنوناً في الاستماع، وحائطاً صلباً في المبادئ، ولا تسمح لصداقتك معه أن تتحول إلى "ندية" تتصارع فيها الإرادات وتضع فيها الهيبة الوالدية.

● ——— ● ○ ● ——— ●

**الفصل الخامس :**  
**الثناء الفعال..**  
**كيف تبني إنساناً بكلمة؟**

● ——— ● ○ ● ——— ●

## مدخل: هل كلماتك "مخدر" أم "فيتامين"؟

معظمنا يظن أن الثناء هو أن نقول "برافو" أو "أنت عبقري". لكن الحقيقة أن المراهق يملك راداراً يكشف الزيف؛ فالمدح المبالغ فيه يجعله يشك في نفسه أو يخشى الفشل مستقبلاً. نحن نريد "ثناءً" يعمل كالفيتامين الذي يبني العضلات النفسية، لا كالمخدر الذي يعطي نشوة مؤقتة.

بناءً على خبراتنا في "إسلام أون لاين"، اكتشفنا أن الثناء الفعال يعتمد على "الوصف" لا "الحكم".

### 1- قاعدة "صف ما تراه":

- بدلاً من أن تعطي حكماً (أنت ولد منظم)، صف التفاصيل التي جعلتك تقول ذلك.
- المثال الواقعي: "دخلت الغرفة ووجدت الكتب مرتبة، والملابس في مكانها، والسرير منسقاً.. هذا المنظر يفتح النفس ويشعرنى بالراحة".
  - النتيجة: هنا المراهق هو من يقول لنفسه: "إذن أنا منظم". هذه القناعة الداخلية أقوى بمراحل من حكمك الخارجي.

### 2- الثناء على "العملية" لا "النتيجة":

- إذا أثبتت على الذكاء فقط، سيخاف المراهق من أي تحدٍ قد يظهره "غير ذكي". أثنِ على المجهود، الصبر، التخطيط.
- الحوار الخاطئ: "ممتاز، أنت عبقري لأنك حصلت على المركز الأول".
  - الحوار الفعال: "لقد رأيتك تسهر، وتلخص الدروس، وتكافح رغم صعوبة المادة.. ووصولك لهذه النتيجة هو ثمرة تعبك الشخصي".

### 3- ابحث عن "الاستثناءات":

المراهق المشاكس ليس "سيئاً" 24 ساعة. اقتنص اللحظة التي يفعل فيها الصواب صدفةً، وسلط عليها الضوء. إذا التزم بالهدوء لدقائق وسط نوبة غضب، قل له: "أقدر جداً أنك تماكنت أعصابك في اللحظة الأخيرة، هذا يدل على قوة إرادة بدأت تنمو عندك".

## أولاً: المادة العلمية (أصول فن الثناء)

الثناء أحد أهم المحفزات التربوية التي يمكن للآباء أن يقوموا بها لمساعدة الأبناء على تنمية تقدير الذات لديهم؛ فهو يُشعر الأبناء بالرضا والفخر بأنفسهم، وهو ما يحفزهم إلى مزيد من المحاولات والسلوكيات الإيجابية والإنجازات، ومن أهم ما يستوجب الثناء على الأبناء:

- الأشياء التي يؤدونها فعلاً بمهارة.
- التحسينات التي تطرأ على أدائهم في أي من الأمور.
- محاولاتهم التجريب لمهارات أو سلوكيات أو عادات جديدة.

والآن هيا بنا نتعلم:

- كيف نشي بفاعلية؟
- كيف نوظف الثناء؟
- أهم ضوابط نجاح الثناء الفعال

### كيف تشي بفاعلية؟

1- أظهر القبول: اذكر لطفك أن ما يفعله جيد، ويمكنه أن يفعل أفضل المرة القادمة، فهذا يُعلم المراهق أنك راضٍ عما يفعل، وهو ما يشعره بالرضا عن نفسه.

وإظهار القبول يكون بالتعبيرات اللفظية، وتعبيرات الوجه، والتعبيرات الجسمانية.

2- كن أميناً في ثنائك: ثناء قليل صادق أفضل من كبير كاذب، والأولى التعليق على البسيط، والمساعدة في التخطيط للتحسينات.

3- احذر الثناء على مساحة واحدة من حياة الابن: منة حبيبتي، يعجبني اهتمامك بشكلك، ويعجبني كثيراً محاولاتك الدائمة للتفكير المتأنى، ورسمك، ومثابرتك، ومحاولاتك رغم الصعوبة... الخ.

4- صف فعل المراهق الذي تشي عليه فعلياً: بإعلامه تحديداً ما الأمر المستحب الذي استحق عليه الثناء؛ فهو يساعد المراهق على فهم ما السلوك المرغوب فيه تحديداً.

5- وازنْ بين الشاء على المحاولات والثناء على النتائج النهائية.

6- أعطِ سببا لثنائك على هذا الفعل: فهذا يساعد المراهق على فهم السبب الكامن في تقضيل هذا السلوك، وأثره على نفسه والآخرين.

مثال (1): افترض أن ابنك أنهى واجباته مبكرا.

فيمكنك أن تقول له: "رائع يا عمر، أنهيت واجباتك مبكرا رغم كثرتها، هذه مسئولية، عمر مسئول، ربما يمكنك الخروج اليوم، أو مشاهدة البرنامج الذي تريد".

مثال (2): حبيبتي منة، أقدر جهدك وعملك المستمر فترة متواصلة، هذا دأب...، يسعدني اصطحابك للعشاء إن رغبت في ذلك.

ربما تشي هنا على السرعة في الأداء في حد ذاتها، أو الإنهاء السريع المتقن، أو الإنهاء السريع والمراجعة، ولكن يفضل الشاء تحديدا على ما تود تمييزه في ابنك تحديدا.

مثال (3): ابنك في موعد خارج المنزل، وتذكر أن يتصل بك ليخبرك عن احتياجه لبعض الوقت، وهو ما قد يؤخره عن الموعد المحدد.

يمكنك أن تقول له: "شكرا لاتصالك، هذا التزام من قبلك، شاكر لك التزامك، وهذا يشجعني على الثقة بك".

ربما تشي هنا على حساسيته لرغبته في عدم التسبب في قلق الأم عليه، وربما تشي على الوفاء بموعده والتزامه بالموعد أيا كان، فكن دقيقا ومحددا فيما تشي عليه.

مثال (4): ابنتك لديها مهمة ثقيلة صعبة عليها، فلمحت محاولة منها للبدء في هذه المهمة.

لا تقل: "أنت بنت رائعة"؛ بل قل: "أقدر محاولتك للقيام بمهمة أعلم أنها صعبة عليك، هذه مثابرة، وسيمكنك البدء في تجاوز مرحلة منها، وهو ما يشعرك بالإنجاز".

## كيف توظف الثناء؟

### 1- يستخدم الثناء للتحفيز:

- أول خطوة في استخدام الثناء للتحفيز هي تقرير وتحديد الهدف الذي تعمل عليه في هذه المرحلة مع الابن، على أن يكون هدفا محددا .
- الخطوة الثانية هي تحديد الأهداف الجزئية التي تعتبر تحسنا، أو خطوة على الطريق يمكن أن تصل بها .

### مثال: الهدف العام: تحسين الدرجات المدرسية.

- والأهداف الجزئية (الأداء) التي سنشتي عليها تتضمن مثلا: القراءة اليومية، والمشاركة في الفصل، وأداء الواجب اليومي...إلخ.
- الخطوة الثالثة: أثنِ على ما تم بدلا من النقد لما لم يتم.

### 2- يستخدم الثناء لترسيخ عادات وسلوكيات:

- سجل هدفك العام الذي تعمل نحوه، والذي ستستخدم الثناء لتساند تقدمه.

مثال (1): البر بالوالدين: فثت هذا الهدف الكبير للسلوكيات الدالة عليه: قول صباح الخير، ومساعدة الأم...إلخ.

مثال (2): إذا كان هدفك العام أن تحسن سلوك ابنك في المنزل.

ربما تكون حينها السلوكيات التي ستشتي عليها؛ هي: الاستئذان، وقول كلمات طيبة...إلخ.

فأنت لا يمكنك الثناء على الأداء العالي في الرياضيات قبل الثناء جزئيا في مرحلة تعلم الأرقام، والجمع، والطرح، وكذلك السلوك أيضا له تفصيلاته التي توصل للهدف النهائي.

## في الثناء.. تذكر:

- حاول أن تكون قريبا في أثناء تقديم الثناء، ربّيت، واحتضن، وامسح على الرأس.
- تحدث بمشاعرك، وكن مباشرا محمداً.
- فمثلاً أن يحسن ابني السلوك فهذا هدف كبير غير محدد، ولكن: "حديثه بصوت هادئ في أثناء النقاش" هدف محدد يمكن متابعته، وإمداد الابن بالثناء عندما يبدي تحسناً أو محاولة نحو هذا السلوك المحدد.
- حاول أن يكون الثناء فوراً (في أثناء العمل، أو بعده مباشرة).
- الثناء الدائم لا يبني ثقة، بل يخلق أشخاصاً معتمدين دائماً على قبول الآخرين، وباحثين عن الثناء في كل لفتة، دافع أعمالهم الأساسي هو استحسان الآخرين، فتقديرهم لذواتهم مبني على ما يقوله الآخرون.
- الثناء يمنح المراهق الشعور بأنه مقدر؛ فساعدته على أن يرى إيجابياته ليشعر بأنه مقبول ومحبوب.
- الثناء الفعال يُظهر للطفل أنك تلاحظه، وتقدر محاولاته وخطواته، وتهتم به.
- الثناء يؤكد القيم التي تود غرسها في ابنك.. هذا صدق، واجتهاد، ومثابرة.
- الثناء يساعد طفلك على الإنجاز إذا ما تضمن ثناء على المحاولات خلال الطريق.
- الثناء يشجع ابنك على المحاولة دون خوف من الفشل.
- الثناء يركز على إيجابيات الابن بدلاً من التركيز على سلبياته.
- من السهل التقاط سلبيات المراهق؛ فابذل بعض الجهد لتلاحظ إيجابياته وتثني عليها.

## ثانيا: نماذج للتطبيق والتقييم الذاتي:

### النموذج التقييمي الأول للثناء:

تطبيق ذاتي لممارسة مهارة الثناء في المواقف الداعمة المختلفة للأبناء.

بعد أن تعرفت على مهارة الثناء الفعال وأدواته وكيفية تطبيقه من خلال الملف السابق، حاول ممارسة هذه المهارة، واستخدم أدواتها في تخيل كيف يمكن أن تدير المواقف التالية مع ابنك:

### الموقف الأول:

- ترغب في تحفيز ابنك على الدراسة:

ما الذي تحدده من أهداف جزئية تتشي عليها؟، وكيف تتشي بفاعلية؟.

### الموقف الثاني:

- ترغب في تعويد ابنك على المسؤولية:

ما الذي تحدده من أهداف جزئية تتشي عليها؟ وكيف تتشي بفاعلية؟.

### نموذج فعلي:

بعد أن سجلت تخيلك للموقفين السابقين، استرشد في تصحيحهما بالنموذج التالي:

الموقف	الهدف المرحلي	الأهداف الجزئية (الأداء)	الثناء الفعال
1- تحفيز ابني على الدراسة	تحسن المستوى الدراسي	أداء الواجبات بسرعة	• أتبسم له وأربت على كتفه. • أقول له: لقد أديت الواجب اليوم بسرعة، يمكنك اللعب على الكمبيوتر نصف ساعة
		إنقان الواجبات	• أومئ برأسي إعجابا بأداء الواجب. • أقول له: خطك جميل ومنظم، والإجابات صحيحة كلها، لقد تحسنت كثيرا، سيسعد بك المعلم.

الموقف	الهدف المرحلي	الأهداف الجزئية (الأداء)	التشاء الفعال
1- تحفيز ابني على الدراسة	تحسن المستوى الدراسي	وضع جدول مذاكرة لنفسه.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أحضنه وأقول له: رائع! هذا الجدول منظم، هكذا العباقرة دائماً يخططون لأنفسهم.</li> </ul>
		زيادة عدد ساعات المذاكرة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أقول له: ما هذا النشاط والاهتمام! لقد زادت عدد ساعات المذاكرة، يمكنك الخروج مع والدك في المساء.</li> </ul>
		تلخيص الدروس بنفسه.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حبيبي.. تلخيصك للدرس رائع، ويدل على فهمك للدرس جيداً، لقد أصبحت دقيقاً ومنظماً وإن شاء الله باستمرارك هكذا ستكون من الأوائل.</li> </ul>
		إجابة نماذج من كتب خارجية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• كلما رأيته يجيب نماذج إضافية أربت على كتفه وأمسح على رأسه.</li> <li>• أقول له: لقد أجبت اليوم عن نماذج كثيرة، أنا أقدر محاولتك للسعي للتفوق، ما رأيك لو خرجنا في نزهة الآن؟</li> </ul>

الموقف	الهدف المرحلي	الأهداف الجزئية (الأداء)	الثناء الفعال
2- تعويد الابن على المسئولية	الشعور بالمسئولية والإلزام	الحفاظ على أدواته والاهتمام بها .	• يعجبني اهتمامك بأدواتك، هذا معناه أنك تقدر تعب والدك في العمل لشراء هذه الأدوات .
		الاستيقاظ بمفرده مبكرا .	• أمسح على رأسه وأقول له: لقد استيقظت مبكرا، أتعرف أن هذا هو وقت تقسيم الأرزاق، ترى ما هو رزقك اليوم؟
		الصلاة في المسجد بدون تذكير من أحد .	• يعجبني حرصك على الصلاة في المسجد كالصحابة الكرام، يمكنك أن تتفصح مع أصدقائك بين المغرب والعشاء .
		مساعدة أخيه الأصغر في المذاكرة	• أشكرك على مساعدة أخيك، لقد خففت عني عبئا كبيرا، وإن شاء الله يساعذك الله، فمن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته .
		النزول لشراء الحاجات بدلا من أخته .	• حبيبي.. أقدر مدى حرصك على أختك وتطوعك للشراء بدلا منها، لقد أصبحت رجلا يعتمد عليه، سيسعد والدك كثيرا حينما أخبره .

الموقف	الهدف المرحلي	الأهداف الجزئية (الأداء)	الثناء الفعال
2- تعويد الابن على المسؤولية	الشعور بالمسئولية والإلزام	الالتزام بموعد عودته للمنزل بعد اللعب.	• يعجبني التزامك بمواعيدك، لقد تأكدت أنك تحبني ولا تريد أن تقلقني عليك يمكنك أن تلعب نصف ساعة زيادة غدا.
		عمل جدول محاسبية لنفسه يوميا.	• رائع، أنت تحرص على ملأ الجدول يوميا، هذا دليل على التزامك وشعورك بالمسئولية، ما رأيك لو أضفت فقرة ترفيهية في هذا الجدول؟.

هذا التحديد للأهداف الجزئية دقيق وجيد جدا، وكذلك طريقة الثناء. ما دام هدفك المسؤولية فحاولي (أو حاول) أن يكون منطوق ثنائك يحمل كلمة وتوصيف عمله بالمسئولية؛ فكل سلوك لأولادنا يمكن أن يصب في أكثر من وصف، فربما أدى واجبه فنصفه بالمثابر أو بالمسئول أو بالمنظم... أيا كان ما نعتته به هو هدفنا الذي نعمل على تنميته فيه، ويكرر الثناء بنفس المنطوق ليرسخ في ذهنه أن معنى المسؤولية أن أعمل كذا وكذا وكذا.

### النموذج التقييمي الثاني للثناء:

قيم نفسك:

ضع علامة على كل ما تجده مناسباً (اختيار واحد من متعدد):

1- إذا كان ابنك متميزا دراسيا فهل:

1- تشي على هذا التميز عموماً؟.

2- لا تشي مطلقاً؟.

3- تشي على نقاط تميزه المحددة؟.

2- أنت تعلم أن ابنك لا يحب مادة الرياضيات مطلقا؛ ولكنك وجدته منهمكا في استذكار أحد دروسها السهلة؛ كيف تشي بفاعلية:

1- رائع مصطفى.. ما هذا الاجتهاد!

2- ألاحظ محاولتك في تحسين الرياضيات.

3- الرياضيات من المواد السهلة.

3- ذهب ابنك لزيارة أحد أصدقائه، وعاد في موعده المحدد، وعلمت عن طريق الصدفة أن أصدقاءه حاولوا كثيرا معه أن يبقى لبعض الوقت، كيف تعلق على هذا الأمر؟:

1- من المفيد أنك رجعت الآن، كنت أريد أن تكمل واجباتك.

2- عدت في موعدك على غير عادتك.

3- أقدر عودتك في موعدك المحدد، رغم استمتاعك بصحبة أصدقائك، هذا التزام منك، وأحسب أن هذا يجعلني أثق بك؛ ويمكنك تحديد موعد لزيارتهم غدا.

4- ابنك يرغب في الذهاب لمعسكر الصيف، وأنت لا تقبل بهذا الرأي، غير وجهته، وأخبره بذلك؛ ما التعليق الأنسب؟:

1- أثق في قدرتك على اتخاذ قرارات صائبة.

2- لا يمكنني تصديق أنك أخيرا اقتعت.

3- تحاول أن تثبت له أن رأيك صائب؛ وتخبره أنه كان من المفترض أن ينفذ هذا الرأي من البداية.

الإجابات:

السؤال الأول: (3)

السؤال الثاني: (2)

السؤال الثالث: (3)

السؤال الرابع: (1)

## وقفزة تربوية: الثناء.. سقاية لا غواية

"إن الثناء الفعال هو 'وقود' الثقة بالنفس، لكن احذر من تحويله إلى 'رشوة' لتفنيذ الأوامر. الهدف هو أن يشعر المراهق بقيمته الذاتية (أنا أستطيع، أنا مُقدر) وليس ليرضيك أنت فقط.

تذكر أن المراهق الذي يسمع ثناءً على أمانته، سيجد صعوبة في الكذب. والمراهق الذي يُمدح على مثابرتة، لن يستسلم بسهولة. أنت 'ترسم' شخصيته بكلماتك، فاجعل ألوانك زاهية وصادقة."

● ——— ● ○ ● ——— ●

**الفصل السادس:**  
**التربية بالتفاوض..**  
**دفة التحكم في أمواج المراهق**

● ——— ● ○ ● ——— ●

## مدخل: هل أنت أب "ديكتاتور" أم أب "دبلوماسي"؟

عزيزي المربي.. في طفولة ابنك، كان يكفيك أن تقول "لا" ليتوقف. أما الآن، فكلمة "لا" المجردة هي وقود للانفجار. المراهق يشعر بنمو عقله، ويريد أن يمارس "حق الفيتو". التفاوض هنا ليس ضعفاً منك، بل هو اعتراف بنضجه. إذا لم تعلمه كيف يتفاوض معك في البيت، فكيف سيتفاوض على حقوقه في العالم الخارجي؟

التفاوض لا يعني أن تنفذ له ما يريد، بل يعني الوصول إلى "نقطة التقاء" تحمي قيمك وتلبي رغبتك.

### 1- قاعدة "نعم.. ولكن بشرط":

بدلاً من الرفض القاطع الذي يغلق أبواب العقل، استخدم القبول المشروط.

- الموقف: ابنك يريد الذهاب لرحلة مع أصدقائه في وقت اختبارات.
- الرد التفاوضي: "أنا لست ضد الرحلة بحد ذاتها، لكنني قلق على وقت مذاكرتك. ما هي خطتك لتعويض ساعات الغياب؟ إذا أقنعتني بجدولك، سأوافق".

### 2- مهارة "توسيع الخيارات":

- المراهق غالباً ما يرى خياراً واحداً. دورك كمفاوض محترف هو طرح بدائل.
- الحوار: "أنت تريد السهر للفجر، وأنا أريدك أن تنام مبكراً للدوام. ما رأيك أن يكون السهر أيام الخميس فقط؟ أو أن تعود في منتصف الليل بدلاً من الفجر؟".

### 3- أفصل "المشاعر" عن "الموضوع":

- لا تتفاوض وأنت غاضب، ولا تجعل الموضوع شخصياً.
- قل: "أنا أحبك وأثق بك، لكن موضوع السرعة في القيادة موضوع سلامة لا يقبل المجازفة. لننتحدث في كيفية ضمان التزامك بالسرعة القانونية لكي تستمر في قيادة السيارة".

## أولاً: المادة العلمية .. استراتيجيات التفاوض الذكي

يحتاج المراهق للشعور بالاستقلالية في نفس الوقت الذي يحتاج فيه للشعور بالأمان والمتابعة، وهو ما يجعل تربية المراهق تتأرجح بين دفتي التفاوض والعواقب.

### أولاً: التفاوض الفعال:

التفاوض الفعال عملية ذات طريقتين، فهي تشجع كلا الطرفين على المشاركة في صنع القرار، وكذلك تمتد كلا الطرفين (الآباء والمراهقين) بطريق لفهم بعضهما البعض، بما يتيح نمو العلاقة بينهما وحل أي خلاف.

التفاوض يساعد على خلق توازن معقول بين الأخذ والعطاء، فكل طرف يمكن أن يحقق مكاسب ويصل لبعض ما يريد عن طريق التفاوض، ويحدث التفاوض عندما يكون لدى كل من الآباء والمراهقين قدرة على تمييز الاحتياجات الحقيقية، ومصدر عدم ارتياحهم بوضوح وبانفتاح.

التفاوض عملية مرحلية تتضمن مهارات أساسية، تنطلق من محاولة فهم الموقف من وجهة نظر المراهق:

- كيف يفكر ابني المراهق في هذا الأمر؟.
- كيف يشعر في هذا الموقف تجاه هذا الأمر؟.
- ما الاحتياج الذي يحاول الوصول إليه؟.
- بماذا كنت أشعر وأنا في مثل هذا الموقف عندما كنت مراهقاً؟.

### -ثانياً: إظهار العطف .. يمكنك أن تغضب دون أن تؤذي الطرف الآخر:

- هل يمكن أن أقول شيئاً ما إيجابياً حول ابني في هذا الموقف على الرغم من مشاعري السلبية؟.
- هل نبرة صوتي هادئة؟.
- هل أتجنب النقد الجارح والاستهزاء؟.
- هل يمكنني أن أستخدم حس الدعابة لأخفف من الموقف؟.
- هل أركز فعلياً في نقاشي وتعليقاتي على المشكلة وليس على الشخص (ابني)؟.

-ثالثا: استخدام عباراتك بصيغة المتكلم "أنا":

استخدم عبارات لتعبر عن الموقف: "أشعر... عندما... بدلا من "أنت... أنت... فقل: "أشعر بقلق شديد عندما تتأخر في الحضور ليلا" بدلا من "أنت ليس لديك إحساس بما يحدث لي عند تأخرك ليلا".

الجملة الأولى تعبر عن مشاعرك أنت تجاه الموقف، أما الجملة الثانية فتشعر الطرف الآخر بالهجوم، وهو ما يعني حتمية الدفاع أو الهجوم أيضا من قبله.

-رابعا: محاولة الوصول لحل يحقق الارتياح لكل منكما:

أعلم أنك تستمتع كثيرا بصحبة أصدقائك، ولكني أشعر بالقلق الشديد عندما تتأخر ليلا، كيف يمكننا تحقيق الأمرين معا: صحبة أصدقائك، والأمان ليلا؟.

ولتصلا إلى ذلك قوما بتدوين كل الأفكار الممكنة:

- السهر داخل البيت.

- ذهابك لاصطحابه بعد جلسته مع الأصدقاء.

- العودة مبكرا.

بوصلات الإبحار في التفاوض

لتنجح في إدارة التفاوض مع المراهق راع البوصلات التالية:

- أخذ الوقت الكافي للتفكير في الأمر.

- الترتيب للنقاش بطريقة تضمن عدم المقاطعة.

- التواصل مع المراهق بوضوح.

- شرح موقفك للمراهق بهدوء وبساطة.

- الاستماع الجيد للمراهق، والتأكد من فهمك لوجهة نظره.

- الاستماع على خلفية عريضة من الاحترام والثقة المتبادلة.

- التروي في تمييز المشكلة وتحديدتها بوضوح.

- الاجتهاد في البحث عن حلول من جهات عديدة.

- التعاون مع الطرف الآخر للوصول لحل يرضي الطرفين.

- الحفاظ على العلاقة؛ فلا تأمر أو تحاضر (إلقاء المحاضرات) أو تستحضر مناقشات

قديمة، ركز على موقف التفاوض، وانسِ الخصومات القديمة.

## ثانياً: نماذج لتطبيقات ذاتية على مهارة التفاوض

بعد أن تعرفنا على مهارة التفاوض وأدواته وكيفية تطبيقه من خلال ما سبق، حاول ممارسة هذه المهارة، واستخدم أدواتها في تخيل كيف يمكن أن تدير الموقف التالي مع ابنك:

يريد ابنك المراهق الذهاب لرحلة، في حين أنه لديه العديد من الواجبات والمهام التي عليه أداؤها، كما أنك تقلق بشدة حال سفره، وهو ما يجعل الرفض أقرب إليك من القبول.

### كيف تتفاوض:

1. حدد المشكلة الحقيقية بالنسبة لك
2. حدد احتياج ابنك
3. عبّر عن احتياجك وشعورك
4. اعترف بمشاعر مراهقك
5. فكرا معا في الحلول
6. اختارا معا الحل المناسب

### مثال عملي لموقف تدريبي على إدارة موقف تفاوضي:

#### 1- الموقف:

يقول أحد الآباء: يريد ابني الذهاب لرحلة، في حين أنه لديه العديد من الواجبات والمهام التي عليه أداؤها، كما أنني قلق بشدة حال سفره، وهو ما يجعل الرفض أقرب إليّ من القبول.

هذا الموقف هو صورة نفسية لحالة من الحالات التي نقع فيها، وهو ما يجعلني أقلق وأغضب، وابني يسعى لتحقيق حاجته، ويحتاج هذا الموقف إلى تفكير وتمحيص قبل البدء في التفاوض مع الابن والترتيب لنقاش فعال وتواصل أفضل، فالمشكلة الحقيقية بالنسبة لي تكمن في:

- الخوف من طبيعة الرحلة، ومن نوع الأصدقاء فيها، ومن مكان الرحلة وبعده...
- الخوف من تصرف ابني، فليس له تجارب للخروج وحده أو مع الأصدقاء.
- مشكلة مرتبطة بالواجبات والمهام، وهو ما يؤدي إلى إهمالها أو تأخيرها عن وقتها.

## 2- ابني يحتاج إلى:

- الاستقلالية، والتعبير عن الذات.
- الانتماء إلى جماعة الأصدقاء، وعمل علاقات جديدة.
- الترويح والترفيه، واكتشاف المحيط والعالم الخارجي.

## 3- التعبير عن احتياجي وشعوري:

- أشعر بقلق شديد في حال سفرك وحدك، ولمكان لا تعرف عنه شيئاً.
- يقلقني بشدة أن تلتقي بأصدقاء ليست لهم أخلاق طيبة، بينما أنت ما شاء الله أخلاقك جميلة، وتحافظ على واجباتك.
- كم سأكون حزينا إذا لم تتجز واجباتك في وقتها، وسيمر عليك الوقت، ويتدنى تحصيلك.
- لقد كنت مثلك عندما كنت في سنك، وتهاونت في أداء واجباتي، فيقلقني أن يحدث لك ما حدث لي.

## 4- الاعتراف بمشاعر المراهق:

- أعرف جيدا أنك تود الخروج في رحلة ترفيهية تتعرف فيها على أصدقاء جدد، وتقضي وقتا ممتعا، ولكن ألا ترى أن لديك واجبات ومهام تتطلب منك وقتا ومجهودا إضافيا؟
- أنت فعلا تحتاج إلى الترفيه والخروج مع أصدقائك، واكتشاف أشياء جديدة.

## 5- التفكير معا في الحلول.

- هذه من أهم النقاط التي يجب أخذها في الاعتبار في التفاوض مع الابن لإقناعه، وليشارك في الحل المُرضي له ولنا، ويبدو لي أنه يمكن أن يتم في مكان هادئ، مع إعارة الاستماع الجيد للطريقة الحوارية التالية:
- أعلم أنك تود الاستمتاع برفقة أصدقائك والخروج معهم في رحلة، ولكن سأقلق بشدة إن لم تتجز واجباتك التي تحتاج إلى وقت وجهد كبير، ما رأيك أن تفكر في واجباتك

أولا، ثم بعد ذلك نفكر معا في تنظيم رحلة لمدة يوم كامل لمركز الترفيه مع جيراننا في نهاية الأسبوع.

• أشعر بحاجتك إلى الترفيه ومصاحبة أصدقائك في رحلة إلى...، ولكن عليك واجبات مهمة يجب أن تؤديها، ولو أننا فكرنا في شيء معا: حاول أن تدون حلولاً بديلة، وأنا سأقوم باقتراح حلول بديلة أخرى، ثم بعد ذلك نتفق معا على ما يناسبنا جميعا، ما رأيك؟

## 6- اختيار الحل المناسب معا:

هنا يبدأ المستوى الأخير من التفاوض، وهو الجلوس معا، وإطلاع كل طرف الآخر على مقترحاته والحلول البديلة، والاتفاق على حل يرضينا معا.

• أرى أنك وجدت حلاً يطابق الحل الذي اقترحتة، ما شاء الله عليك، تفكير جيد، يبدو أنك مهتم بواجباتك ودراستك، وبعدها سنفكر في برنامج رحلتنا الأسرية في الأسبوع المقبل إن شاء الله.



● ——— ● ○ ● ——— ●

## الفصل السابع: التربية بالعواقب

● ——— ● ○ ● ——— ●

## بناء الثقة والمسئولية أو حين يتكلم "الفاعل" بدلاً من "اللسان"

عزيزي المربي.. العقاب (ضرب، حرمان عشوائي، إهانة) يعلم المراهق كيف "لا يتم كشفه" في المرة القادمة. أما "العواقب" فهي تعلمه كيف "يتحمل مسؤولية فعله". نحن نريد أن نتقل من دور "الجلاد" إلى دور "الحياة" التي تُعلم دروساً.

بالرغم من أن التفاوض جزء مهم من حياتنا مع المراهق، فإنه بحاجة أيضاً ليتعلم بالعواقب، ويحتاج لبعض القواعد في حياته، والتي تعطيه الحدود المسموح بها بما يجعله مقبولاً من المجتمع، الأمر الذي يُشعره بالأمان.

وأفضل أنواع التأديب على الإطلاق تلك التي تؤدي بالطفل أو المراهق إلى أن يتمكن مع مرور الوقت من ضبط نفسه بنفسه "الضبط الذاتي".

### أهمية العواقب

لماذا أحتاج للقواعد مع التفاوض عند المراهقة:

- المراهقة هي الوقت الذي يتحرك فيه المراهقون بسرعة من الاعتمادية إلى الرغبة في الاستقلالية، واتخاذ قراراتهم بأنفسهم، والتفكير لأنفسهم.
- هذا هو الوقت الذي يساعد فيه الآباء تدريجياً أبناءهم على تحمل مسؤولية أنفسهم عن طريق العواقب التي تعلم المراهق التفكير في سلوكه واختياراته، وتساعد على فهم النتائج الإيجابية والسلبية لكل اختيار.

### أنواع العواقب:

- العواقب الإيجابية: تُعطى بعد سلوك معين لتزيد من احتمالية تكراره.
- العواقب السلبية: تُعطى لبعض سلوك معين؛ لتقلل من احتمالية حدوثه مرة أخرى.

### لتكون العواقب فعالة.. انتبه:

- العواقب لتكون نافعة في تغيير السلوك لا بد أن تكون مهمة للمراهق، وإلا صار لها أثر قليل على سلوكه؛ ولذا فهي بحاجة لأن تكون "مؤثرة" بطبيعة الحال لتتركه يفكر في عدم تكرار نفس السلوك الذي أدى لهذا التابع غير المستحب.

- من المهم ألا تتضمن أموراً تريد لطفك أن يتعلمها أو يمارسها أو يستمتع بها في وقت ما؛ كالذهاب للجدّة في نهاية الأسبوع مثلاً؛ لأنّه معطل لصلة الرحم التي تود العمل على ترميمها في طفلك؛ أو أن تحرمه من التدريبات التي تعرف مسبقاً أنّها مهمة، ولا يجوز ألا يحضرها لضرر تفويتها.

- أن تنفذ العواقب فوراً ليحدث فهم واضح وارتباط بينها وبين السلوك.

- أن تكون العواقب مناسبة، وذات صلة بالسلوك: "الجزاء من جنس العمل":

• فمثلاً، لو أن ابنك تعدى موعد العودة المحدد فلا يسمح له اليوم التالي بالخروج.

• أو لو أتلف شيئاً فعلياً عليه إصلاحه، أو تعويض صاحبه كتوابع للسلوك نفسه.

- العواقب لا بد أن تكون على قدر العمل، فلا ترهق ابنك بعدة توابع سلبية لمجرد فعل صغير لا يستحق.

- ألا تكون مبالغاً فيها فيمكن تنفيذها وسريانها (مثلاً، حبس شهر كامل غير منطقي، ولكن عدم الخروج الليلة التالية معقول، وربما زاد لعدة أيام قليلة، ولكن ليس فترة طويلة جداً، خاصة إذا ما كان الأغلب في هذه الحالة عدم طاعة ابنك وتنفيذه للتوابع التي وُضعت).

- العواقب لا بد أن تكون مفهومة: تأكد من فهم ابنك "إذا حدث... فسيحدث...".

- العواقب لا بد أن تكون ثابتة، ولذا فاتفق مع زوجك على هذه العواقب سلفاً.

- العواقب لا بد أن تكون ممكنة التنفيذ، فلا تكون صعبة أو مرهقة لك، وإلا فلن يمكنك أنت شخصياً متابعتها ومتابعة تطبيقها.

- أن تكون لها القدرة على تعليم ابنك ضبط النفس، أي أن يرى بنفسه تبعات الاختيار السليم.

### اختبر العواقب قبل إعلانها

اسأل نفسك:

من المفيد أن تسأل نفسك أسئلة مهمة حول القواعد المرحلية التي تضعها:

- هل هي منطقية/ معقولة؟

- هل أسبابها واضحة للمراهق؟

- هل القواعد كثيرة؟
- هل هذه القواعد أو القوانين تعزز (أي تسري ويتابع تنفيذها)؟
- هل أشرك المراهق في وضع هذه القواعد والقوانين؟
- هل هذه القواعد مقاربة لآباء آخرين تثق بهم (خاصة آباء أصدقاء ابنك نفسه)؟

### تذكر:

- فكر مسبقا في التوابع، وخذ وقتا للهدوء من غضبك وإحباطك قبل أن تفكر فيها، ولا تقرر عواقب في أثناء غضبك.
- يزداد معدل التفاوض مع ازدياد عمر ونضج المراهق، وفي خلال المراهقة المتأخرة يمكن تقريبا التفاوض على كل القواعد والقوانين في حياة المراهق حيث يكون اقترب من الشباب.
- كن على وعي أن قواعد وقوانين الابن في الثالثة عشرة من عمره لا تناسب الابن ذا الخامسة عشرة أو السابعة عشرة.
- حاول أن تعرف القواعد المطبقة على أصدقائه؛ حيث إن القواعد لو بعدت كثيرا عن تلك التي تطبق على أصدقائه فستكون هناك صعوبة في تطبيق ابنك لها.
- بالرغم من أن التفاوض عملية يمكن أن تسري على أغلب حياتنا مع المراهق فإنه تظل مساحة من القوانين التي لا يسري التفاوض حولها مثل تلك الخاصة بالأمان والدين والقيم.
- ضع قوانين للأمر المهمة فقط في حياة المراهق، واختر معاركك بعناية، وتغاض عما لا يمس الدين والأمن.
- سنوات المراهقة بما تحمله من رغبة في الاستقلالية تحمل دوما رغبة في كسر القواعد أيا كانت منطقيتها ومعقوليتها.
- قوانين بلا علاقة تؤدي إلى عصيان.
- تذكر دوما أن الهدف هو الحصول على سلوك مقبول، وتعليم ابنك اتخاذ القرارات السليمة.

## نموذج لتطبيق ذاتي على مهارة التربية بالعواقب

بعد أن تعرفنا على مهارة التربية بالعواقب وأدواته وكيفية تطبيقه من خلال ما سبق، حاول ممارسة هذه المهارة، واستخدم أدواتها في تخيل كيف يمكن أن تدير الموقف التالي مع ابنك:

**ضع عواقب مناسبة للموقف التالي:**

استعار ابنك أدوات الكهرباء الخاصة بك، ووجدتها مهملة في شرفة المنزل، يبدو أن هذا الموقف ومثله يحدث كثيرا مع الأبناء، يستعيرون أشياء من الكبار، يستعملونها ثم يهملونها، والنتيجة الطبيعية هي غضب الكبار؛ وهو ما يؤدي إلى محاولة العقاب والانتقام، وفي غياب منطوق وقواعد العواقب تكون الأمور غير طبيعية، فمثل هذا الموقف يتطلب:

الهدوء والتفكير، وأنت تتساءل: لماذا قام ابنك بهذا السلوك/ الإهمال؟ وما هي العواقب الممكنة في هذه الحالة؟، وهذا لا ينسبك بطبيعة الحال العلاقة التي تربطك بابنك، فالعواقب المناسبة لهذا الموقف هي:

- أن يمتنع عن أي شيء يقوم به حالا، وخاصة إذا كان لعبا.
- ثم أذهب معه إلى شرفة المنزل، ويقوم بجمع هذه الأغراض.
- ثم يقوم بتنظيمها ووضعها في المكان المناسب لها.
- وإذا كان شيء منها مكسورا أطلب منه إصلاحه إذا أمكن، وإلا يساهم بقسط من ماله في شراء آخر جديد.
- بعد ذلك وعند الانتهاء أذكره بحرمانه من استعمالها المرة المقبلة، وأقوم أنا باستعمالها بدلا منه (إذا كان في حاجة إليها)، (وفي رأيي هذه العواقب ممكنة لي ولابني، وغير مرهقة، وهي موضع اتفاق مع زوجتي، ويمكن متابعتها، ومن شأنها أن تعلم الابن ضبط نفسه مرة أخرى).

**كيفية التوصيل الفعال لهذه العواقب:**

الطريقة الفعالة لتوصيل هذه العواقب يتم عن طريق حوار هادئ وبنّاء ومفيد مع الابن:

- ابني العزيز، لقد رأيتك تلعب ولا أرى معك أدوات الكهرباء التي أعرتها لك؟.

- بهاء: نعم يا أبي، لقد كنت مستعجلاً لأجرب لعبتي التي أصلحت، فنسيتها بشرفة البيت.
- آه.. شرفة البيت، هذا يجعلني أغضب منك، ألا ترى أنه كان عليك جمعها وتنظيمها في مكانها أولاً، ثم بعد ذلك تجرب لعبتك.
- بهاء: آسف يا أبي، سأجمعها لاحقاً.
- لا يا حبيبي، أعرف أنك تود اختبار لعبتك وقدرتك على الإصلاح، ولكن لنقم بالعمل الآن، هيا معي إلى الشرفة لكي تجمع الأدوات وتعيدها إلى مكانها.
- بهاء: حاضر يا أبي.
- في المرة المقبلة لن أسمح لك باستعمال هذه الأدوات، بل سأستعملها أنا عوضاً عنك.. اتفقنا.

### وقفه تربية: العقاب تعليم لا تعجيز

درس العواقب هذا يعلم الأب أن يكون في مستوى العلاقة التي تجمعها بابنه، علاقة التربية السليمة الإيجابية، والتفكير في العواقب والتبعات، والهدوء، ووضع قوانين وقواعد يشترك فيها الابن؛ لأن ذلك من شأنه أن يعلمه المسؤولية، بل ويعلمه ضبط نفسه في الكثير من أمور حياته، فالتربية بالعواقب علم وفن.

عند تطبيق منهج "التربية بالعواقب"، يجب الانتباه إلى خيط رفيع يفصلها عن العقاب الانتقامي.

العاقبة هدفها بناء "الوازع الداخلي" وتحمل المسؤولية، لذا يجب أن تكون منطقية ومرتبطة بالفعل، ومُتفقاً عليها مسبقاً في جو من الهدوء.

إذا تحولت العاقبة إلى وسيلة لتفريغ غضب الوالدين أو إذلال المراهق، فإنها ستفقد قيمتها التربوية وتتحول إلى وقود للعناد. تذكر أن الهدف هو أن يقول المراهق: "أنا أتحمل نتيجة خطئي"، لا أن يقول: "أهلي قساة وينتقمون مني". واجعل باب الاعتذار والاحتواء مفتوحاً دائماً لترميم ما قد يخدشه الحزم.



• ————— •  • ————— •

## الفصل الثامن:

### أسئلة وأجوبة وقراءات

• ————— •  • ————— •

## فُخُ المقارنات.. كيف تحمي ابنك المراهق من "وباء الاستهلاك"؟

### الحالة

يعاني مراهق (14 عاماً) من ضغط نفسي شديد جراء تواجده في بيئة مدرسية ذات مستوى مادي مرتفع، مما دفعه لعقد مقارنات دائمة بين وضعه المادي ووضع أصدقائه.

تحول هذا الشعور بالدونية إلى حالة من اللامبالاة تجاه الدراسة وحفظ القرآن، وتطور الأمر إلى صدام عنيف مع الوالدين وإصرار على اقتناء هاتف محمول من أحدث طراز، وصولاً إلى التهديد بترك المنزل والدراسة كنوع من الاحتجاج والضغط النفسي لتلبية طلبه.

• فهل الإصرار على "الماركات" هو مجرد حب تملك، أم هو بحث عن قبول اجتماعي مفقود؟

• وكيف نحمي المراهق من "حمى الاستهلاك" دون أن نشعره بالمهانة أمام أقرانه؟

### تشخيص الحالة

إن هذه الحالة تمثل الصراع الكلاسيكي للمراهق في البحث عن "الانتماء"؛ فهو لا يريد "الهاتف" لذاته، بل يريد "البطاقة" التي تسمح له بالدخول في نادي الأصدقاء دون أن يشعر بالخجل أو النقص.

• فهل يعقل أن نلوم مراهقاً حساساً على شعوره بالفرق الطبقي في مدرسة خاصة؟ إن وضعه في بيئة مادية تفوق قدرات أسرته هو بمثابة وضعه في "فرن من الضغوط" اليومية. اللامبالاة والإهمال الدراسي ليسا كلاً، بل هما "درع انسحابي"؛ فهو يقول: "بما أنني لا أملك ما يملكون، فلن أنافس في مضمارهم"، وهذا هروب من واقع يراه مؤلماً.

• وكيف يتحول "التهديد" إلى سلاح في يد المراهق؟ إن لجوءه للتهديد بترك البيت هو دليل على شعوره بـ "العجز"؛ فهو لا يملك وسيلة لإقناع والديه إلا بالتطرف في رد الفعل. وإيثاره البقاء عند الجدة هو بحث عن "منطقة رخوة" تفتقر للرقابة، هرباً من مواجهة واقعه المادي والتربوي في بيت والديه.

• وما هي الخطورة الحقيقية للاستسلام لطلباته؟ إن تلبية الطلب تحت التهديد تقتل في المراهق قيمة "الاستحقاق" وتعلمه أن "الابتزاز" هو الوسيلة الناجحة للحصول على ما يريد، مما يصنع شخصية هشّة لا تدرك قيمة المال ولا تحترم حدود الإمكانيات الأسرية.

إن تشخيص هذه الحالة يكشف أننا أمام "أزمة هوية" تلبست بلباس "مادي"؛ فالمراهق يربط قيمته الذاتية بما يملك، والحل يبدأ من فصل هذه القيمة عن المقتنيات، مع استخدام أسلوب "الحزم الحاني" الذي يضع النقاط على الحروف دون كسر مشاعره.

وفيما يلي هذه مجموعة من الإرشادات والتوجيهات العملية لعلاج حمى الاستهلاك وإعادة التوازن لنفسية المراهق:

1. الحزم القاطع مع لغة التهديد: يجب إيصال رسالة واضحة بأن "التهديد" يغلق باب الحوار ولا يفتحه؛ أخبروه بهدوء أن مصلحته في الدراسة والمنزل هي ملك له أولاً، وأن ترك المنزل يعني مواجهة حياة بلا مأوى، مع ضرورة تنسيق المواقف مع الجدة لتكون على نفس خط الحزم الوالدي.

2. فتح باب "التفاوض المادي" بصراحة: بدلاً من الرفض المطلق، اجلسوا معه واشرحوا له ميزانية الأسرة بالأرقام؛ أخبروه بالمبلغ المتاح للمساهمة في شراء هاتف، واجعلوه يدرك أن "الواقعية المادية" هي جزء من النضج والشجاعة.

3. تحويل الطلب إلى "مشروع شراكة": اطرحوا عليه بدائل تجعله "شريكاً" في الحل؛ كأن يساهم بجزء من مصروفه، أو ينتظر حتى يجمع مبلغاً معيناً، أو يتنازل عن مشتريات أخرى مقابل هذا الهاتف.

هذا الأسلوب يعلمه قيمة "التضحية" والمفاضلة بين الخيارات.

4. تنمية "مهارات حل المشكلات": استغلوا أزمة الهاتف لتعليمه كيف يحصل على ما يريد بجهده وذكائه لا بصراخه؛ ناقشوا معه خيارات الهواتف ذات الإمكانيات المقبولة والسعر المناسب، وعلموه أن "الذكاء" في اختيار الأفضل سعراً وليس الأعلى اسماً.

5. توسيع المدارك بالواقع والعمل الخيري: أطلعوه بذكاء على أحوال من هم أقل حظاً بزيارات ميدانية أو برامج وثائقية؛ إشراكه في عمل خيري يجعله يشعر بقيمته "كإنسان معطٍ" لا "كمستهلك متلقٍ"، مما يقلل من حدة المقارنات المادية مع الأصدقاء.

6. تعزيز القيمة الذاتية بالمهارات لا بالامتلاكات: ركزوا على إبراز نقاط قوته وأخلاقه العالية؛ أشعروه أن قيمته في عيونكم وفخركم به تتبع من "شخصه" و"نجاحه"، وأن "المراكات" لا تصنع رجالاً، بل الرجال هم من يعطون للأشياء قيمتها.

7. استخارةُ الرشد.. ويقىنُ القناعةِ في القلوب: إن الاستخارة هي البوابة التي نطلب منها أن يرزق الله أبناءنا "القناعة" وبصيرة الرشد؛ فمن استخار الله في كيفية علاج تعلق ابنه بالمظاهر، ألهمه الله "الحكمة" التي تجمع بين تلبية الحاجة وغرس القيمة. إن الاستخارة هي "سكينة الأهل"؛ ففوضوا أمر هداية قلبه للخالق، واطلبوا منه أن يحميه من فتن الدنيا، وأن يجعل طموحه متوجهاً لمعالي الأمور لا لسفسافها، واعلموا أن من لجأ لله بصدق، كفاه الله شر "حمى السوق" وبارك له في ذريته.

## خلف غبار السجائر.. كيف تنقذ مراهقاً يهرب من واقعه؟

### الحالة

يعاني معلم تربوي من صدمة اكتشاف وقوع أحد طلابه (16 عاماً) في فخ التدخين، بعد فترة من الانقطاع شهدت تدهوراً في علاقات الطالب الأسرية والاجتماعية وانجرافه مع رفقة غير صالحة.

ورغم محاولة المعلم احتواء الموقف بزيارة ودية وهدية دون مواجهة مباشرة، إلا أن الطالب أصبح يتجنب المعلم ويتحاشى اللقاء به، مع استمراره في التدخين وظهور علامات الشعور بالذنب عليه.

- فهل التدخين في هذه السن هو مجرد "عادة سيئة"، أم هو "قناع" يخفي خلفه ضغوطاً نفسية عميقة؟
- وكيف يرمم المربي جدار الثقة الذي تصدع بهيبة "الاكتشاف"، ليتحول من "رقيب" إلى "منقذ"؟

### تشخيص الحالة

إن التدخين في مرحلة المراهقة ليس مجرد ممارسة لسلوك ضار، بل هو في الغالب "رسالة مشفرة" تعبر عن اضطراب في البيئة المحيطة أو محاولة بائسة للبحث عن "رجولة متوهمة" أو هروب من ضغوط أسرية خانقة.

- فهل يعقل أن نختزل مشكلة المراهق في "سيجارة"، بينما تنهار علاقاته في المنزل وتسوء حالته النفسية؟ إن التدخين هنا هو "عرض لمرض" أعمق؛ فالمراهق الذي يفقد الأمان في بيته ويبحث عن الانتماء لدى أصدقاء السوء، يجد في السيجارة "لغة مشتركة" مع رفاقه، ووسيلة لتخدير قلقه الداخلي.
- وكيف يفسر المراهق "صمت" المربي بعد رؤيته متلبساً؟ إن تجنب الطالب للمعلم نابع من "ثقل الشعور بالذنب" ومن خوفه من سقوط صورته الجميلة في عين قدوته. هو يهرب من "المواجهة الصامتة" لأنها تذكره بفشله الأخلاقي، ويرى في وجود المعلم "مرآة" تظهر قبح فعله، فيختار الابتعاد كآلية دفاعية.

• وما هي الخطورة الحقيقية لتحويل المرء إلى "واعظ" في هذه اللحظة؟ إن المراهق المحاصر بمشاكل الأسرة وضغوط الرفاق لا يحتاج لمزيد من التأييد أو المحاضرات الصحية؛ فهو يعلم ضرر التدخين يقيناً، لكنه يفتقد "البديل العاطفي" الذي يمنحه الشعور بالقبول دون شروط.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الحل يبدأ من "تفكيك قلق المراهق" وليس من "مصادرة سجائره"؛ فإذا وجد الطالب في معلمه "الصديق الذي يسمع" بدلاً من "القاضي الذي يحكم"، سيتلاشى حاجز الخوف تدريجياً، ويصبح قادراً على البوح بالأسباب الحقيقية التي دفعته لهذا السلوك.

وفيما يلي هذه مجموعة من الإرشادات والتوجيهات العملية للمعلم التربوي لإعادة بناء الثقة واحتواء الطالب:

1. الانتقال من دور "الواعظ" إلى دور "الصديق المستوعب": المراهق في هذه السن مشبع بالمواعظ واللآءات؛ لذا بادر بكسر الجمود بصراحة وحب، أخبره: "أنا هنا لأنك تهمني كإنسان، ولست هنا لأحاكمك".  
اجعل حضورك مرتبطاً بالدعم النفسي لا بالتوجيه الأخلاقي المباشر.

2. كسر حاجز الصمت بمبادرة عضوية: لا تنتظر منه أن يأتي إليك؛ بل بادر بدعوته لنشاط محبوب (عشاء، رياضة، مشي) بعيداً عن أجواء المدرسة والمنزل.  
الغرض هو إذابة "جليد الذنب" وإعادة بناء المنطقة الدافئة في علاقتكما.

3. الاعتراف بالمشاعر وتفهم الضغوط: ابدأ حوارك بذكاء: "أعلم أن المرء قد يلجأ لبعض السلوكيات حين تضيق به الدنيا، وهذا لا يعني أنه سيئ". هذا الاعتراف يمنحه "رخصة للبوخ" ويشعره أنك تدرك حجم معاناته في منزله ومع أصدقائه.

4. التنقيب عن جذور القلق والألم: ابحث عن "السبب الحقيقي"؛ هل هي الضغوط الدراسية؟ أم التفكك الأسري؟ أم شعوره بالعجز عن المواجهة؟ عندما نصل للسبب، ستسقط "السيجارة" تلقائياً كأداة للهروب، وتصبح المواجهة الحقيقية مع المشكلة الأصلية.

5. تعزيز الثقة بالنفس والقدرات الخاصة: ساعده على اكتشاف "مواطن التميز" في شخصيته؛ شجعه على إتقان مهارة أو رياضة تمنحه شعوراً بالإنجاز. المراهق الذي يعتز بقدراته يترفع عن السلوكيات التي تخدش صورته أمام نفسه.

6. بناء "الحصانة الذاتية" ضد رفقاء السوء: بدلاً من الهجوم على أصدقائه، علّمه كيف يكون "قائداً" لا "تابعاً"؛ قوّ لديه ملكة النقد الذاتي والقدرة على قول "لا" عندما تتعارض تصرفات المجموعة مع مصلحته الشخصية.

7. استخارة الرشد.. ويقى الهداية بيد الخالق: إن الاستخارة هي البوابة التي نطلب منها "الحكمة" في التعامل مع القلوب المنكسرة؛ فمن استخار الله في كيفية احتواء طالبه، ألهمه الله "الرفق" الذي يفتح الأقفال.

إن الاستخارة هي "سكينة المربي"؛ ففوض أمر هداية هذا الشاب للخالق، واطلب منه أن يجعلك "مفتاحاً للخير" في حياته، واعلم أن من لجأ لله بصدق، ألقى الله في قلبه نوراً يهدي به الضالين ويجبر به كسر المتعبين.

## من "العناد" إلى "الود".. خمسُ قواعدٌ ذهبيةٌ لاستردادِ قلبِ ابنتك

### الحالة

تعيش أسرة حالة من القطيعة المؤلمة مع ابنتهم المراهقة (14 عاماً)؛ حيث يسود البيت جو من العزلة والغضب السريع، وصل إلى حد توقف الابنة عن الكلام مع والدها لأكثر من عام كامل.

بدأت الأزمة منذ الطفولة بمشاجرات وسبّ، واجهها الأهل بالضرب الشديد، مما ولّد عناداً مستحكماً. ورغم محاولات الأهل المتأخرة لفتح صفحة جديدة، إلا أن جبل الجليد لا يزال قائماً، والابنة تزداد تقوقعاً وانعزالاً.

- فهل الانعزال والصمت هو "قسوة قلب" من المراهقة، أم هو "حالة دفاعية" لحماية روحها من الرفض؟
- وكيف نكسر صمت عام كامل دون أن نشعر بالمهانة أو نفقد الهيبة الوالدية؟

### تشخيص الحالة

إن هذه الحالة تمثل "الانسحاب العاطفي الكامل"؛ وهو أخطر مراحل المراهقة، حيث يقرر المراهق "إلغاء" وجود الأهل من حياته النفسية ليتجنب ألم التصادم أو العقاب البدني الذي تعرض له سابقاً.

- فهل يعقل أن يكون الضرب علاجاً للعناد؟ إن التشخيص التربوي يؤكد أن الضرب الشديد في سن العاشرة وما بعدها يحول العناد من "سلوك عابر" إلى "سمة شخصية" ثابتة.

المراهقة هنا ليست هي المشكلة، بل هي "المجهر" الذي أظهر نتائج سنوات من القسوة. الصمت الذي تمارسه الابنة هو "صرخة صامتة" تقول فيها: "لقد آتتموني طويلاً، لذا سأعتزل عالمكم".

- وكيف تبدو "الصفحة الجديدة" في عين المراهق؟ المراهق الذي اعتاد القسوة لا يصدق "التغير المفاجئ" بسهولة؛ فهو يراه "فخاً" أو "هدوءاً يسبق العاصفة". لذا، فإن عدم تحسن الوضع فوراً هو أمر طبيعي؛ لأن بناء الثقة يحتاج زمناً أطول بكثير من هدمها.

• وما هي الطبيعة النفسية لـ "الغضب لأتفه الأسباب"؟ هذا الغضب ليس نتاج الموقف الحالي، بل هو "تفريغ لشحنات متراكمة" من الشعور بعدم الأهمية والرفض. الانعزالية هنا هي "ملاذ آمن" تهرب فيه من أحكام الوالدين ونقدهما المستمر.

إن تشخيص هذه الحالة يكشف أننا أمام "قطيعة وجدانية" تتطلب "نفساً طويلاً" وصبراً أياً. الحل لا يبدأ من طلب "تعديل سلوكها"، بل من "تعديل بيئة التعامل": فالمرآة كالتبئة، إذا ذبلت لا نضربها لتنمو، بل نغير التربة ونسقيها بالحب والقبول.

وفيما يلي هذه مجموعة من القواعد الذهبية لترميم العلاقة وإخراج الابنة من قمقم الانعزال:

1. القاعدة الأولى: الحب غير المشروط (لذاتها لا لسلوكها): ابدأ بإظهار الحب دون انتظار مقابل. أحبها لأنها ابنتك، وليس لأنها أصبحت مطيعة. كلمات بسيطة مثل "تصبحين على خير" أو "أنا سعيد بوجودك" لها أثر السحر في إذابة الجليد، حتى لو لم ترد عليك في البداية.

2. القاعدة الثانية: إن المحب لمن يحب مطيع (الثقة والاحترام): توقف عن دور "الشرطي" وكن "الصديق المستشار".

استشرها في أمور البيت البسيطة، شاركها اهتماماتها بصمت ودون انتقاد؛ فعندما تشعر بتقدير لذاتها، ستسعى هي تلقائياً لإرضائك.

3. القاعدة الثالثة: الاحترام المتبادل وتقدير الخصوصية: احترم غرفتها، أفكارها، ومساحتها الخاصة. شجع هواياتها وكن سندا لها في مشاكلها المدرسية دون "محاضرات وعظية".

شعورها بمكانتها في الأسرة هو الذي سيخرجها من عزلتها.

4. القاعدة الرابعة: القدوة الحسنة (الأفعال أبلغ من الأقوال): المراهق يراقب سلوك والديه بدقة؛ فإذا أردت منها ألفاظاً راقية، فاستخدم أنت أرقى الألفاظ حتى في لحظات غضبك. كن مثلاً للتسامح والتعاون لتقتدي بك دون أوامر مباشرة.

5. القاعدة الخامسة: استثمار الإيجابيات ووقف العقاب البدني: ركز على أي ومضة تميز لديها (تفوق، موهبة، خلق) وضخمها بالثناء.

توقف تماماً عن الضرب، واستبدله بـ "العواقب المنطقية" البسيطة (كالحرمان المؤقت من شيء تحبه) مع شرح السبب بهدوء وبلا مبالغة.

**6. الصبر والمثابرة (التغيير رحلة لا طفرة):** لا تتوقع نتائج فورية لقطيعة دامت عاماً؛ استمر في المحاولة ولا تيأس. كل كلمة طيبة هي "قطرة ماء" على أرض قاسية، ومع الوقت ستلين التربة وتثمر العلاقة من جديد.

**7. استخارة الاسترداد.. ويقىن التأليف بين القلوب:** إن الاستخارة هي البوابة التي نطلب منها أن يجمع الله شملنا بأبنائنا؛ فمن استخار الله في كيفية التودد لابنته، ألهمه الله "الرفق" الذي يفتح القلوب المغلقة.

إن الاستخارة هي "سكينة الأب"؛ ففوض أمر هداية ابنتك وتأليف قلبها للخالق، واطلب منه أن يجعلك "سبباً للرحمة" في حياتها، واعلم أن من لجأ لله بصدق، أبدل وحشة القطيعة ألفةً، وجعل من هذا الصبر باباً للجنة وصلحاً للذرية.

## إدارة الموهبة المتمردة.. كيف تعيد لابنك حماس القرآن وسكينة الصلاة؟

### الحالة

يواجه بيت يضم مراهقاً (13 عاماً) يتميز بالذكاء والشخصية القوية، تحولات مقلقة؛ حيث بدأ يتهاون في صلاته، ويلجأ للكذب الواثق، وأهمل مراجعته للقرآن بعد قطع شوط كبير فيه، مع ميل جارف للعب والتحلل من الالتزامات الدراسية والمنزلية.

ورغم محاولات الأهل الموزعة بين الحزم الوالدي والحنان الأمومي، إلا أن المراهق يبدي ممانعة خاصة تجاه الأخت الكبرى، رافضاً سلطتها وتوجيهاتها.

- فهل التهاون في الشعائر واللجوء للكذب هو دليل على فساد الأخلاق، أم هو "اختبار للقوة" مع السلطة الوالدية؟
- وكيف نستثمر طاقة المراهق الذكي ليصبح شريكاً في استقرار البيت بدلاً من أن يكون مصدرًا للقلق؟

### تشخيص الحالة

إن هذه الحالة هي تجسيد لمرحلة "إثبات الذات عبر المعارضة"؛ فالمراهق ذو الشخصية القوية يرى في الالتزام بالصلاة أو مراجعة القرآن "إملاءات خارجية" تحد من استقلاليته، فيحاول التمرد عليها ليثبت لنفسه وللآخرين أنه صاحب قرار.

- فهل يعقل أن يكون الكذب عند المراهق الذكي مجرد رذيلة؟ في كثير من الأحيان، يكون الكذب عند المراهق ذي الشخصية القوية "وسيلة دفاعية" لتجنب الصدام مع سلطة يراها تتدخل في خصوصياته. هو يكذب "بثقة" لأنه يريد حماية عالمه الخاص (اللعبة والحرية) من رقابة الأهل.
- وكيف يتحول "التوجيه" إلى "استفزاز"؟ إن إصرار الأهل (خاصة الإخوة الكبار) على إصدار الأوامر المباشرة يولد لدى المراهق شعوراً بالوصاية الخانقة.
- رفضه لأوامر أخته الكبرى ليس قلة احترام لشخصها، بل هو رفض لـ "مركز القوة" الذي تحاول تمثيله، فهو يرى نفسه نداً لا تابعاً.

• وما هي الطبيعة الحقيقية لإهمال القرآن والصلاة؟ هي في الغالب "فتور عابر" ناتج عن ضغط الأقران وجاذبية الملهيّات (التلفاز والألعاب).

الإجبار في هذه اللحظة قد يحول "الفتور" إلى "نفور دائم"؛ لذا فإن المراهق يحتاج إلى تغيير "البيئة" المحيطة به لتكون محفزة ذاتياً لا مفروضة قسرياً.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أننا أمام "طاقة جبارة" تحتاج إلى "توجيه" لا إلى "قمع". الحل يكمن في إعطائه "أدواراً قيادية" تشبع رغبته في الظهور والمسؤولية، مع تحويل العلاقة معه من "آمر ومأمور" إلى "فريق عمل واحد".

وفيما يلي مجموعة من الإرشادات والتوجيهات العملية لاستثمار طاقة المراهق وإعادة مساره للتوازن:

1. استثمار الطاقة الزائدة في "مهام المسؤولية": بدلاً من حصره في المذاكرة والعبادة فقط، كلفه بمهام حقيقية تشعره بأهميته (إدارة بعض مشتريات البيت، مرافقة الوالد في مهام خارجية، تنظيم رحلة أسرية). إشغال طاقته بالمسؤولية يقلل من ميله للمشغبة والتمرد.

2. التعامل الذكي مع الصلاة (القدوة لا السؤال): تصرف الوالد بأخذه للمسجد هو الأفضل. أما في البيت، فتجنبوا السؤال المباشر: "هل صليت؟" الذي يستدعي الكذب الدفاعي.

استبدلوه بالتذكير الجماعي غير المباشر: "سنصلي جماعة الآن"، أو "أنا ذاهب للصلاة"، ليكون المحرك هو الرغبة لا الرهبة.

3. تحفيز مراجعة القرآن بـ "الشراكة": لا تجعلوه يشعر بأن القرآن عبء مدرسي. حددوا يوماً ثابتاً في الأسبوع لسماع ما حفظه بأسلوب تشجيعي، واجعلوا هناك مكافآت غير متوقعة عند إنجازه أجزاء معينة. تشغيل القرآن في البيت بصوت القارئ الذي يحبه يخلق بيئة إيمانية هادئة دون أوامر.

4. تغيير دور الأخت الكبرى (من "شرطي" إلى "صديق"): انسحب تماماً من مربع الأوامر والشدّة؛ فهذا المربع محجوز للوالدين فقط.

دورك الأنجح هو أن تكوني "مستودع أسراره" وصديقتة التي تهتم بهواياته وأعباءه دون نقد. عندما يثق بك كصديقة، سيسعى هو لطلب رأيك وتقديرك.

5. الإدارة المسبقة لوقت الفراغ (بديل التلفاز): صمموا برنامجاً للإجازات يتضمن أنشطة حركية ورياضية يفرغ فيها طاقته الجسدية.

إشراكه في أندية رياضية أو مراكز شبابية مع أقران صالحين (مثل ابن خالته) يوفر له "الانتماء" الذي يبحث عنه بعيداً عن الشاشات.

6. تعزيز الشخصية القوية بالثقة: بدلاً من محاولة "كسر" شخصيته القوية، وجهوها لتكون "قوة في الحق"؛ امدحوا ذكائه وقدراته القيادية أمام الآخرين، فهذا المدح يبني لديه "رقابة داخلية" تجعله يستحي من الكذب أو التهاون بما يليق بشخصيته المميزة.

7. استخارة الرشد.. ويقىن السداد في التوجيه: إن الاستخارة هي البوابة التي نطلب منها أن يفتح الله لنا مغاليق قلوب أبنائنا؛ فمن استخار الله في كيفية التعامل مع ذكاء أخيه وتمردِه، ألهمه الله "الرفق" الذي يلين الحديد.

إن الاستخارة هي "سكينة الأهل"؛ ففوضوا أمر رشده للخالق، واطلبوا منه أن يجعل من قوته عوناً له على الطاعة، واعلموا أن من لجأ لله بصدق، أصلح الله له شأن ذريته وبارك له في سعيه التربوي.

## خلف "ستار الإعجاب" .. إستراتيجية الأب الصديق في زمن الانفتاح

### الحالة

يواجه أب منفصل تحدياً تربوياً رفيع المستوى مع ابنته (12 عاماً) التي بلغت مبكراً، وتمر بمخاض المراهقة في ظل غياب الحوار مع الأم.

تكمّن خصوصية الحالة في "الشفافية العالية" للفتاة، حيث تصارح والدها بميولها العاطفية وإعجابها ببعض الفتيان، مما يضع الأب أمام مسؤولية مزدوجة: الحفاظ على هذه الثقة النادرة، وفي الوقت ذاته توجيهه هذه المشاعر نحو مسار يحفظ كرامتها وقيمتها.

- فهل المصارحة بالمشاعر العاطفية هي جرأة تستوجب الحزم، أم هي أمانة تستدعي الاحتواء؟
- وكيف يبني الأب المنفصل "برنامجاً تربوياً" يعوض غياب الأم دون السقوط في فخ المثالية الزائدة؟

### تشخيص الحالة

إن هذه الحالة تمثل "النجاح التربوي في أبهى صورته" رغم صعوبة الظرف؛ فوصول الفتاة لمرحلة مصارحة والدها بـمشاعر الإعجاب هو دليل على وجود جسر ثقة لا يُقدر بثمن.

- فهل يعقل أن نحطم هذا الجسر بالصدمة أو الزجر؟ إن المراهقة التي بلغت في التاسعة تمر بتسارع بيولوجي قد لا يواكبه نضج عقلي كافٍ، ومصارحتها لأبيها هي "بحث عن الحماية" داخل حصن الصداقة.

الرد بـ "أنتِ صغيرة" أو "هذا عيب" سيغلق هذا الباب للأبد، ويدفعها للبحث عن أذن صاغية خارج البيت.

- وكيف يتحول الأب إلى "بوصلة" في صحراء المراهقة؟ في غياب الأم، يصبح الأب هو المرجع الوحيد لتعريف الفتاة بصورة "الرجل" وقيم "العلاقات". الصداقة هنا ليست

"انفلتاً"، بل هي "إستراتيجية تطويق" ذكية؛ فعندما تعرف الفتاة أن والدها يفهم نبض قلبها، لن تحتاج لإخفاء أسرارها عنه، مما يسهل عليه حمايتها من المنزلقات.

• وما هي الطبيعة الحقيقية لمشاعر الإعجاب في هذه السن؟ هي غالباً مشاعر "استكشافية" وليست "ارتباطية"؛ فالفتاة تكتشف أنوثتها من خلال مرآة الإعجاب بالآخر. التعامل مع هذه المشاعر كـ "جريمة أخلاقية" يولد لديها شعوراً بالذنب يتبعه تمرد، بينما التعامل معها كـ "مرحلة نمو" يحتاج للترشيد يبني لديها وعياً ذاتياً قوياً. إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الأب لا يحتاج إلى "منهج أكاديمي"، بل إلى "فن إدارة الحوار". الثقة هي رأس مالك، والهدف هو تحويل هذه المشاعر من "اندفاع عاطفي" إلى "منظومة قيم" تحمي الفتاة نفسها بها في غيابك.

وفيما يلي مجموعة من الإرشادات والأدوات لبناء "البوصلة التربوية" مع ابنتك المراهقة:

1. تقديس "مقام الصداقة" فوق كل اعتبار: استمر في دور الصديق الذي يسمع دون أن تقفز لكروسي القاضي. عندما تخبرك بإعجابها بشخص، قل لها: "أشكرك لأنك اخترت أن تشاركيني هذا الشعور"، فهذا التقدير هو الذي يجعلها تستمر في البوح بكل جديد.
2. تأصيل مفهوم "قدسية الجسد والمشاعر": علميها برفق أن قلبها "خزينة غالية" لا يفتحها إلا من يستحق، وأن جسدها أمانة ربانية. اشرح لها أن المشاعر "بذور" والزواج هو "الأرض الوحيدة" التي تنمو فيها هذه البذور لتصبح شجرة مثمرة للمودة والرحمة.
3. تحويل المشاعر إلى "حوار عقلائي": بدلاً من تسفيه مشاعرها، ناقشها بأسئلة تثير تفكيرها: "ما الذي جذبك لشخصيته؟" "كيف تظنين أن هذه المشاعر ستنتهي؟". هذه الأسئلة تنقلها من منطقة "العاطفة الملتهبة" إلى منطقة "التحليل الواعي".
4. مشاركة "القصص الشخصية" بذكاء تربوي: لا بأس أن تخبرها عن تجاربك في مثل عمرها بصدق؛ فالمرهق يطمئن عندما يشعر أن والده "بشر" مر بنفس التحديات، وهذا يجعله يتقبل نصيحتك كخبير مجرب لا كمنظر مثالي.
5. بناء "الرؤية الوقائية" عبر القصص والحكايا: استخدم القصص الواقعية (دون ذكر أسماء) لتوضيح عواقب الانجراف وراء المشاعر غير المنضبطة.

القصص هي "الرسائل المبطنة" التي تصل للقلب دون أن تثير دفاعات المراهق ضد التوجيه المباشر.

6. **ملء الفراغ العاطفي بـ "حب الأب":** المراهقة التي تشبع من حب والدها وحنانه وتقديره، يقل لديها النهم العاطفي للبحث عن الإعجاب الخارجي. كن أنت "الرجل الأول" في حياتها الذي يمدح ذكاءها، جمالها، وأخلاقها، لتمتلئ نفسياً ولا تتخدع بكلمات الإعجاب العابرة.

7. **استخارة الرشد.. ويقىن الكفاية الإلهية:** إن الاستخارة هي البوابة التي يطلب منها الأب المعونة في القيام بدور الوالدين معاً؛ فمن استخار الله في كيفية توجيه ابنته، ألهمه الله "الحكمة" التي تحفظها من الزلل.

إن الاستخارة هي "سكينة الأب المنفرد"؛ ففوض أمر حمايتها وصلاحتها للخالق، واطلب منه أن يجعلك "حصناً" لها، واعلم أن من لجأ لله بصدق، كفاه الله شر الحيرة وبارك له في ثمرة فؤاده.

## أما جدار العناد.. كيف تستعيدين قلب ابنتك المراهقة؟

### الحالة

تعاني أم من فجوة شعورية متزايدة مع ابنتها (16 عاماً)؛ فبينما يفرض المراهق رغبتة في التحرر والخروج، تجد الأم نفسها في "مواجهة منفردة".

تكمُن العقدة في "التذبذب الوالدي"، حيث يضعف الأب أمام دموع ابنته، مما يجعل الأم تبدو في نظر المراهقة هي "السجان" والوحيد الذي يمنعها من عيش حياتها.

ورغم وجود مساحة للحوار اليومي، إلا أن الأم تشعر بحواجز غير مرئية تمنع التقارب الحقيقي.

- فهل العناد في سن السادسة عشرة هو رغبة في الإيذاء، أم هو مخاض طبيعي للبحث عن "الذات"؟
- وكيف تستعيد الأم مكانتها كـ "ملاذ آمن" بدلاً من أن تظل "الخصم اللدود"؟

### تشخيص الحالة

إن هذه الحالة تمثل "اختلال ميزان السلطة الأسرية"؛ حيث تستغل المراهقة بذكاء فطري الثغرة الموجودة بين قرارات الأب والأم لتمرير رغباتها.

- فهل يعقل أن يكون بكاء المراهقة دائماً تعبيراً عن ألم؟ في كثير من الأحيان، يكون البكاء أمام الأب "وسيلة ضغط" ناجحة عندما تدرك البنت وجود تهاون في موقف الأب. المشكلة هنا ليست في "عناد البنت"، بل في "تراجع الأب" الذي يترك الأم وحيدة في ميدان الحزم، مما يشوه صورة الأم ويجعلها تبدو كـ "عدو للحرية".
- وكيف يتحول الحوار اليومي إلى "حواجز"؟ استمع الأم لابنتها وهي تحكي عن يومها هو "خيط رفيع" من الود، لكنه ينقطع عندما تبدأ المعارك حول الخروج والرحلات.

المراهقة في هذا السن ترى "الحب" من خلال "المنح"، وحين لا تجد المنح، تبني جداراً نفسياً يحميها من "الرفض" الذي تمثله الأم.

• وما هي الطبيعة النفسية للمقارنة بين الإخوة؟ إن المقارنة (سواء كانت صريحة أو ضمنية) هي السم القاتل للعلاقة. المراهقة التي "تجادل" هي في الواقع مراهقة "حية" تحاول فهم حدود عالمها، ومقارنتها بأخت أكثر هدوءاً يجعلها تشعر بالرفض لذاتها، مما يزيد من إصرارها على العناد لإثبات وجودها المستقل.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الحل يبدأ من "خلف الكواليس" (بين الزوجين)؛ فالبنات لن تحترم قرار الأم ما لم تره "قراراً عائلياً موحداً". وبناء رصيد الحب يجب أن ينفصل عن "معارك القوانين"، ليدرك المراهق أن "المنع" لا يعني "الكرهية".

وفيما يلي مجموعة من الإرشادات العملية والتربوية لردم الفجوة وبناء علاقة متوازنة مع ابنتك:

1. توحيد الجبهة الوالدية (الاتفاق السري): لا تناقشي ابنتك في قرار قبل الاتفاق مع زوجك تماماً.

يجب أن تصل إليها رسالة واحدة: "قرار ماما هو قرار بابا"، وتراجع الأب أمام الدموع هو "خيانة تربوية" يجب علاجها في غرفتكما الخاصة أولاً لضمان هيبتكما معاً.

2. صناعة "دستور البيت" التشاركي: اجلسوا جميعاً لوضع قواعد واضحة للخروج والمواعيد؛ المراهق يلتزم بالقواعد التي شارك في صياغتها أكثر من تلك التي تُملى عليه. اجعلوا "الخطوط الحمراء" (مثل المبيت) مبدئية وغير قابلة للنقاش، مع منح مرونة في "الخطوط الخضراء" الأخرى.

3. الثقة كرسالة صامتة: أظهرى حزماً هادئاً وواثقاً؛ فالمرهق يشم رائحة "التردد" في نبرة الوالدين ويستغلها. عندما يكون قرارك نابعاً من قناعة وهدوء، سيشعر هو أن الجدال "مضيعة للوقت"، وسيبدأ تدريجياً في احترام حدودك.

4. وقف "نزيف المقارنات": توقفي عن رؤية ابنتك من خلال عدسة أختها؛ فابنتك التي "تحوار وتجادل" قد تمتلك شخصية قيادية في المستقبل. تقبلي طبيعتها المختلفة واعتبريها "ميزة" تحتاج للتوجيه لا "عبأً" يحتاج للقمع.

5. شحن "رصيد المودة" بعيداً عن الطلبات: تقربّي منها في مساحاتها الخاصة؛ اهتمي بما تحب من موضة، هوايات، أو أصدقاء، وقدمي لها مفاجآت بسيطة دون مناسبة. هذا الرصيد هو الذي سيحمي علاقتكما عندما تختلفان حول رحلة أو سهرة، وسيجعلها توقن أن "رفضك" للرحلة نابع من "خوفك" عليها لا من "رغبتك" في تقييدها.
6. الحزمُ الراقي ضد التجاوز: لا تقبلي أبداً بطريقة كلام غير لائقة؛ أوقفي الحوار فوراً وبحزم قائلين: "أنا أحترمك وأحب سماع رأيك، لكنني لن أقبل بهذا الأسلوب". علميها أن "قوة الحجّة" لا تحتاج لـ "قلة الأدب".
7. استخارةُ الرشده.. ويقىن التأليف بيد الله: إن الاستخارة هي الملاذ الذي نطلب منه "الحكمة" لتأليف القلوب؛ فمن استخار الله في كيفية التعامل مع عناد ابنته، ألهمه الله "الرفق" الذي لا يكون في شيء إلا زانه.

إن الاستخارة هي "سكينة الأم"؛ ففوضي أمر الهداية للخالق، واطلبي منه أن يجعلك لها "سكناً" لا "عقبة"، واعلمي أن من صدق مع الله في تربية ذريته، كفاه الله شر النزاع وأبدله بالود والرحمة.

## كيف تصنعين من طفلتك صديقةً وتحميها من الازدواجية والكتب؟

### الحالة

تستشعر أم قلقاً مبكراً تجاه علاقتها بابنتها الصغيرة (6 سنوات)؛ حيث تلاحظ بوادر "ازدواجية" في سلوك الطفلة، فهي تبدي الطاعة في حضورها، بينما تُسر لعمتها برغبات تراها الأم مرفوضة (كالمكياج والرقص)، وتعتبر والدتها هي "العقبة" في طريق أحلامها الصغيرة. تخشى الأم أن يكون "الخوف" هو المحرك الفعلي لابنتها لا "الاقتناع"، مما يهدد صراحة العلاقة وقوتها في المستقبل.

- فهل طاعة الطفل الصغير هي دائماً دليل نجاح تربوي، أم قد تكون "قناعاً" يخفي خلفه كتباً مبكراً؟
- وكيف نحول علاقة "الأمر والنهي" إلى "رصيد عاطفي" يجعل الابنة تختار الصدق طواعية؟

### تشخيص الحالة

إن هذه الحالة تمثل مرحلة "تكوين المخزون العاطفي"؛ فالطفلة في سن السادسة تبدأ بتكوين صورتها عن السلطة والوالدية.

- فهل يعقل أن يكون "النفق الاجتماعي" صفة في طفلة؟ الحقيقة أن الطفلة لا "تتأفق"، بل هي تمارس "غريزة البقاء"؛ فإذا شعرت أن الصراحة تجلب لها المنع واللوم، فإنها تلجأ للسرية لتفريغ رغباتها. شعورها بأنك "عقبة" هو جرس إنذار مبكر بأن لغة المنع طغت على لغة الاحتواء.
- وكيف يتحول "المنع" إلى "كتب" في سن الطفولة؟ الرغبة في "المكياج" أو "الرقص" هي محاولات طفولية لتقليد الأنوثة والبهجة.
- إذا قوبلت بالرفض القاطع دون بديل أو استيعاب، ستتحوّل إلى "ممنوع مرغوب" يمارس في الخفاء.
- ما هي حقيقة "رصيد المشاعر"؟ كما يطرح "ستيفن كوفي"، فإن العلاقة هي "بنك"؛ كل كلمة طيبة هي "إيداع"، وكل صرخة أو منع قسري هي "سحب". عندما ينفد الرصيد، تنهار الثقة ويحل محلها الخوف أو التظاهر.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الحل يكمن في "بناء الأمان النفسي"؛ فالمراهقة السوية تبدأ من الطفولة الواثقة. الصداقة مع ابنة السادسة ليست "ترك الحبل على الغارب"، بل هي أن تشعر الطفلة أن قلب أمها هو "المكان الأكثر أماناً" لقول الحقيقة، مهما كانت غريبة.

وفيما يلي 6 أنواع من الإيادات العاطفية لبناء "بوصلة الصدق" مع ابنتك:

1. **إيداعُ الفهم** (الملاحظة لا الإلحاح): افهمي عالمها الصغير بالعين لا باللسان. راقبي ماذا تحب في المكياج أو الرقص؟ هل هو حب الجمال أم التقليد؟ شاركيها اهتماماتها بصدق، ودعيها تتحدث دون أن تتربصي لها بـ "نصيحة" في نهاية كل جملة.
2. **إيداعُ اللفتاتِ الصغيرة** (الأشياء الكبيرة): نزهة عفوية، آيس كريم مشترك، أو جلسة "تجميل منزلية" بسيطة بأدوات آمنة تشبع رغبتها تحت إشرافك. هذه اللفتات تبني رصيماً هائلاً يطمس صورة "العقبة" ويضع مكانها صورة "الشريكة".
3. **إيداعُ الوفاء بالوعود** (حارس الثقة): الوعد للطفل هو "عقد غليظ". عدم الوفاء به يسحب رصيماً ضخماً من المصداقية. لا تعديها بشيء إلا وأنتِ قادرة على تحقيقه، لتعلم هي أيضاً معنى الالتزام بالكلمة.
4. **إيداعُ وضوح التوقعات** (منع الغموض): الكثير من الصراعات تنشأ لأننا نفترض أن الطفل يعرف ما نريد. كوني واضحة في قوانينك (لماذا نؤجل المكياج؟ وما هي أوقات اللعب؟)، وافسحي لها المجال لتقول هي أيضاً ماذا تتوقع منك كأُم.
5. **إيداعُ النزاهة والقُدوة** (المصداقية): كوني النسخة التي تريدينها منها. إذا رأتك تتحدثين عن الناس بسوء ثم تبسمين في وجوههم، ستتعلم هي "الازدواجية" تلقائياً. الصدق يبدأ من رؤيتها لصدقك مع العالم.
6. **إيداعُ الاعتذار الصادق** (ترميم السحب): عندما تغضبين بلا مبرر أو تخطئين، اعتذري لها: "أنا آسفة، لم يكن أسلوبِي لطيفاً". هذا لا يضعف هيبتك، بل يعلمها أن "الحق يعلو ولا يُعلى عليه"، ويشجعها على الاعتراف بأخطائها مستقبلاً دون خوف.

## معادلة التغيير.. كيف تصنع من ابنتك المراهقة ملكة في بيتها المستقبلي؟

### الحالة

يعيش أب صراعاً بين واجبه التربوي وضميره الأخلاقي تجاه ابنة في الثالثة عشرة من عمرها؛ حيث يفرق في تفاصيل "عيوبها" الجسدية (كخشونة الجلد) والسلوكية (كقسوة الطباع والتبذير وهزات الشخصية)، لدرجة تجعله يتساءل بقلق استباقي: "هل يجب أن أصارح خاطبها بمشاكلها مستقبلاً؟". ورغم هذا القلق، يقر الأب بوجود "منجم من الذهب" في شخصيتها، فهي صادقة، أمينة، ومحبة للخير.

- فهل العيوب التي نراها في المراهق هي "سمات ثابتة" أم هي "انعكاس" لطريقة رؤيتنا له؟
- وكيف يمنح الأب ابنته "صك الثقة" الذي يجعلها تخطو نحو المستقبل باعتزاز لا بانكسار؟

### تشخيص الحالة

إن هذه الحالة تمثل "فخ التركيز على النواقص"؛ حيث تحجب العيوب العارضة الرؤية عن المميزات الجوهرية، مما ينعكس سلباً على ثقة المراهق بنفسه.

- فهل يعقل أن نشغل بـ "خاطب الغد" ونحن نهدم "بناء اليوم"؟ إن قلق الأب على "الزوج المستقبلي" هو هروب لا شعوري من مواجهة التحدي التربوي الحالي.
- ابنتك في الثالثة عشرة لا تحتاج لـ "تقرير عيوب"، بل تحتاج لـ "مرآة حب" تعيد ترميم صورتها المهزوزة عن نفسها.
- وكيف تصبح كلمات الوالدين "قدراً" يلاحق الأبناء؟ المراهق يبني هويته من خلال ما يسمعه من والديه؛ فإذا وصفتها بـ "التبذير" و"ضعف الشخصية"، فإنك تثبت هذه الصفات فيها.
- التوقع الإيجابي ليس مجرد تفاؤل، بل هو "بناء هندسي" للشخصية؛ فمن يرى في ابنته الخير، يدفعه ذلك لاستخراج أفضل ما فيها.

• ما هي الحقيقة خلف "الطباع السيئة"؟ الغضب السريع والتبذير وقلة الاكتراث هي غالباً "أعراض" لفقدان الأمان النفسي. المراهق الذي لا يشعر بأنه "محبوب لذاته" يفرغ إحباطه في سلوكيات حادة.

أما العيوب الجسدية (كجفاف الجلد)، فهي أمور ثانوية تُعالج بالعناية الطبية، لكن "جفاف الروح" هو ما يحتاج لعناية الأب.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الحل يكمن في تطبيق "معادلة التغيير الثلاثية"؛ فالمستقبل لا يُضمن بالصراحة مع الخاطب، بل بتمكين الابنة لتكون النسخة الأفضل من نفسها الآن.

وفيما يلي "معادلة التغيير" التي ستعيد صياغة مستقبل ابنتك بإذن الله:

1. الركن الأول: الحب المُعبّر عنه (كلمة، لمسة، فعل): لا يكفي أن تحبها في قلبك، بل يجب أن تشعر هي بذلك. أخبرها يقيناً بكلمة "أحبك"، وبالترتيب على كتفها واحتضانها، وبإظهار الاهتمام الحقيقي بمشاكلها الصغيرة. الحب هو "الوقود" الذي يجعلها تتقبل التغيير.

2. الركن الثاني: التوقع الإيجابي (الظن الحسن): كن أنت "الناطق الرسمي" باسم مميزاتها. أخبرها بأنك ترى فيها زوجة صالحة وأماً حكيمة ومستقبلاً مشرقاً. عندما تمنحها "صورة جميلة" عن نفسها، ستسعى هي جاهدة لكي لا تكسر هذه الصورة، وستتحول طباعها تدريجياً لتتناسب توقعاتك العالية منها.

3. الركن الثالث: الثناء الوصفي (ضبطها متلبسة بالخير): توقف عن النقد العام، وابحث عن "اللحظات المضيئة". إذا صدقت في موقف، صف ذلك بدقة: "أعجبتني صدقك في هذا الموقف رغم صعوبته".

الثناء الوصفي هو "البوصلة" التي تعرفها من خلالها طريق السلوك الصحيح، وتجعلها تدرك أنك "راصد للجمال" ولست "صياداً للأخطاء".

4. علاج "جرح الشخصية المهزوزة": هزّة الشخصية هي نتيجة مباشرة للنقد؛ لذا فإن التوقف عن النقد واستخدام "الثناء" سيبني لها "عموداً فقرياً" نفسياً قوياً.

البنات القوية الواثقة هي التي تجذب الزوج الصالح الذي يقدر قيمتها ولا يلتفت لصغائر العيوب.

5. الفصل بين "الجوهر" و"العَرَض": ذكرك لصفات الأمانة والصدق والحجاب يعني أن "الأساس الرخامي" للبيت موجود، وما ذكرته من عيوب هي مجرد "آتربة" أو "دهان" يحتاج لتجديد".

ركز على صيانة الجوهر، وسيتكفل الزمن والتربية بتهديب العوارض.

6. استخارةُ الرشد.. و**يقينُ السداد في الرؤية**: إن الاستخارة هي البوابة التي نطلب منها أن يرينا الله "الجمال" في أبنائنا؛ فمن استخار الله في كيفية إصلاح ابنته، ألهمه الله "البصيرة" ليرى كمالها خلف نقصها.

إن الاستخارة هي "أمان الأب": ففوض أمر مستقبلها للخالق، واطلب منه أن يجعلها قررة عين لك، واعلم أن من لجأ لله بصدق، أصلح الله له ما بينه وبين ذريته وبارك له في ثمرة فؤاده.

## ليست مجرد "ندية" .. فن احتواء المراهق في مرحلة إثبات الذات

### الحالة

تواجه أم تحدياً حاداً مع ابنتها (14 عاماً) التي بدأت تتعامل معها بمنطق "الندية" والجدال المستمر، بل وتتجاوز ذلك إلى نظرات توحى بالاستعلاء والتكبر.

هذا الاستفزاز يدفع الأم أحياناً للجوء للضرب كخيار أخير لإعادة السيطرة، لكن القلق يساورها من أن يتحول هذا الصراع إلى تمرد دائم يكسر العلاقة مستقبلاً.

- فهل نظرة الاستعلاء هي "غرور" يستوجب الكسر، أم هي "محاولة استقلال" لم تُفهم لغتها؟
- وكيف يستعيد الوالدان هيئتهما بالحب والمنطق بدلاً من القوة والضرب؟

### تشخيص الحالة

إن هذه الحالة تمثل "صدام الهويات"؛ حيث تحاول المراهقة بناء كيان مستقل، بينما لا تزال الأم متمسكة بصورتها كـ "متحكمة" في تفاصيل الطفولة.

• فهل يعقل أن يكون الجدال "قلة أدب" فقط؟ الحقيقة أن كثرة الجدال هي علامة على "ضعف قناة الاتصال"؛ فالمراهق يجادل عندما يشعر أن رأيه غير مسموع أو أن الأوامر تملى عليه بلا منطق.

• تعاملها معك "بالند" هو غالباً مرآة لتعاملك معها، فعندما تنزل الأم لمستوى العناد مع ابنتها، فإنها تمنحها -بلا قصد- رتبة "الند".

• وكيف يُقرأ "الاستعلاء" في عيون المراهقين؟ نظرة الاستعلاء ليست تكبراً في الغالب، بل هي "قناع" تلبسه المراهقة لتخفي خلفه شعورها بالارتباك أو حاجتها لإثبات أنها "كبيرة". الضرب في هذه الحالة هو أسوأ حل؛ لأنه لا يكسر الكبرياء بل يزرع "الحقد" ويحول التمرد العابر إلى انفجار مستقبلي.

• ما هي حقيقة "الفجوة العمرية"؟ المشكلة تكمن في محاولة فرض "عالم الكبار" على "عالم المراهقين"؛ فالمراهق يحتاج لمن يفهم اهتماماته دون نقد، لا لمن يحاسبه على كل نظرة وحركة.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الحل يكمن في "تغيير قواعد اللعبة"؛ فالهيبة لا تؤخذ انتزاعاً بالضرب، بل تُمنح طواعية عندما يرى المراهق في والديه "القدوة والحكمة والمنطق".

وفيما يلي 5 قواعد تربوية لتحويل ابنتك من "ند" متمرد إلى "نديم" محب:

1. الحوار من أجل الفهم (لا المحاسبة): افتحي قناة اتصال "خالية من المواعظ". اسألها عما تحب، استمعي لآرائها في الحياة دون تعليق أو تسفيه. عندما تشعر بأن هدفك هو "فهمها" وليس "تغييرها"، ستسقط حصونها الدفاعية تدريجياً.
2. حفظ مقام الوالدية (السمو لا الندية): لا تدخل معيها في مشادات صبيانية؛ حافظي على هدوءك وفارق السن والخبرة. كوني أنتِ "الكبيرة" في رد فعلك؛ فالد لا يستطيع أن يكون نداً لمن يترفع عن النزاع ويخاطبه برقي ومودة.
3. سلطة المنطق والحجة: المراهق ذكي ويحترم القوة العقلية. عندما تطلبين منها شيئاً أو ترفضين طلباً، قدمي "السبب والبرهان" بهدوء. انقدي التصرف الخاطئ ووصفيه بوضوح، ولكن إياك ونقد "شخصيتها" أو "كيانها".
4. تجنب الضرب (الحفاظ على الكرامة): الضرب في سن الرابعة عشرة هو "إهانة للكرامة" لا تُتسى، وتدفع المراهق للهرب العاطفي أو الانحراف. استبدلي القوة الجسدية بـ "الحزم الحاني" وسحب الامتيازات، واجعلي الاحترام المتبادل هو العملة الوحيدة للتعامل في البيت.
5. الوقاية بالقصص والحديث الودي: لا تنتظري وقوع الخطأ لتتحدثي؛ استغلي الجلسات الهادئة لغرس القيم من خلال الحكايات وتجارب الحياة. المراهق يتقبل "الرسائل المبطنة" في القصص أكثر مما يتقبل الأوامر المباشرة التي تستثير عناده.
6. استخارة الرشد.. ويقىن التأليف بين القلوب: إن الاستخارة هي البوابة التي نطلب منها أن يربط الله على قلوبنا بالصبر والحكمة؛ فمن استخار الله في كيفية احتواء ابنته المتمردة، ألهمه الله "القول السديد" الذي يلين به القاسي. إن الاستخارة هي "سكينة الربى"؛ ففوضي أمر هدايتها للخالق، واطلبي منه أن يجعلك لها "نديمة" وصاحبة، واعلمي أن من لجأ لله بصدق، أبدل وحشة الصراع ألفةً، وجعل من ابنتك قرة عينٍ لك.

## التوجيه الناقد.. وكيف لا تقتل كثرة الملاحظات مودة الأبناء؟

### الحالة

تعاني أم من حلقة مفرغة مع ابنتها ذات الأربعة عشر ربيعاً؛ فالابنة تقع في أخطاء سلوكية متكررة (مضايقه الآخرين، الشتم، الفوضوية)، وفي الوقت ذاته تمتلك حساسية مفرطة تجاه أي توجيه.

كثرة توبيهات الأم وتدقيقها على الأخطاء ولدت لدى المراهقة شعوراً بالاضطهاد وعدم القبول، لدرجة أنها باتت تعتقد أن والدتها لا تحبها وتفضل أخواتها "المرتبات" عليها، مما جعل "النصيحة" تتحول إلى "شرح" في العلاقة.

• فهل كثرة الأخطاء هي "استهتار" من المراهقة، أم هي نتيجة "انغلاق أذنيها" بسبب كثرة النقد؟

• وكيف نوازن بين رغبتنا في تقويم السلوك وحاجتها للامتلاء العاطفي والشعور بالحب غير المشروط؟

### تشخيص الحالة

إن هذه الحالة تمثل "مأزق التوجيه المباشر"؛ حيث تتحول الأم من "مرّب" إلى "راصد للأخطاء"، مما يدفع المراهق لاتخاذ وضعية الدفاع الدائم.

• فهل يعقل أن يكون النقد وسيلة للتغيير؟ الحقيقة أن المراهق حساس بطبعه لكرامته وصورته أمام نفسه. كثرة الملاحظات تجعله يشعر بأنه "مشروع فاشل" في نظر والديه. حساسية ابنتك المفرطة هي "رد فعل" طبيعي على شعورها بأنها تحت المجهر؛ فالمراهق يرفض تعديل سلوكه إذا شعر أن الدافع هو "المحاسبة" وليس "المحبة".

• وكيف تُفهم المقارنة الضمنية بين الإخوة؟ عندما نركز على "ترتيب" الأخوات مقابل "فوضوية" المراهقة، فإننا نرسل رسالة مفادها: "حبنا لك مشروط بنظافة غرفتك"، وهذا يدمر الأمان النفسي لديها ويجعلها تتمادى في العناد كنوع من الاحتجاج الصامت على المقارنة الظالمة.

• ما هي فاعلية "التنبيه وقت الخطأ"؟ التنبيه اللحظي والمباشر هو أقل الوسائل التربوية فاعلية مع المراهق؛ لأنه يستثير هرمونات التوتر ويغلق مراكز التعلم في الدماغ، فيتحول الموقف من "درس تربوي" إلى "معركة إثبات وجود".

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الحل يكمن في "سياسة الغمر بالحب" و\*\*"التغافل الواعي"؛ فالسلوك الإيجابي ينمو بالتعزيز والثناء، لا بالملاحقة والتقريع.

وفيما يلي 3 استراتيجيات عملية لتحويل العلاقة من "التصادم" إلى "الاحتواء":

1. تقليل النقد وزيادة المبادرات الإيجابية (المفاجأة السارة): اكسري صورة "الأم الناقدة" بمبادرة غير متوقعة. ادخلي غرفتها يوماً ورتبها بنفسك دون عتاب، وعندما تعود، عانقها وقولي: "لقد رتبت غرفتك لأنني أحب أن تسترخي ابنتي الحبيبة في مكان جميل". هذه التصرفات تمحو فكرة "أنك لا تحبينها" وتبني جسراً من الامتنان يدفعها هي للمبادرة لاحقاً.

2. التغاضي عن الهفوات (قاعدة 20/80): تغافلي عن 80% من الأخطاء الصغيرة وركزي على 20% من السلوكيات الكبرى. إذا قامت بتصرف إيجابي واحد (كأن رتبت غرضاً واحداً)، ضخمي هذا الفعل واثنى عليه بحرارة. التعزيز الإيجابي يجعل المراهق يسعى لتكرار السلوك الجيد ليحصل على تلك "الجرعة من القبول".

3. فصل "السلوك" عن "الشخص": تأكدي أن رسائلك تصل كالتالي: "أنا أحبك دائماً، لكنني أنزعج من هذا التصرف المعين". تجنبي تماماً مقارنتها بأخواتها، وأشعريها أن لها مكانة خاصة لا تعتمد على مدى ترتيبها أو هدوئها، بل على كونها ابنتك فحسب.

4. التثقيف الذاتي والدعاء (سلاح المربي): استعيني بالله واقترني أكثر عن سيكولوجية المراهقة لتعلمي أن "الحساسية" و"الفوضى" هما جزء من نمو الدماغ في هذه المرحلة وليس عداً شخصياً لك. تواصلك مع أمهات يمررن بنفس التجربة سيمنحك صبراً وهدوءاً في التعامل.

5. استخارة الرشد.. ويقىن التأليف بيد الخائق: إن الاستخارة هي البوابة التي نطلب منها "السكينة" في مواجهة أخطاء الأبناء؛ فمن استخار الله في كيفية التعامل مع حساسية ابنته، ألهمه الله "التغافل" الذي هو تسعة أعشار الخلق.

إن الاستخارة هي "أمان الأم"؛ ففوضي أمر هدايتها للخالق، واطلبي منه أن يرزقك الحكمة لترين مواطن الجمال فيها خلف غبار الأخطاء، واعلمي أن من لجأ لله بصدق، أبدل وحشة النقد ألفةً، وجعل من ابنتك قرة عينٍ لك.

## الممنوع والمسموح في النقاش.. متى يكون الحوارُ فخاً لهدم الهيبة؟

### الحالة

تعاني أم لخمسة أبناء (بينهم ثلاثة مراهقين في ذروة المرحلة) من فقدان السيطرة والاحترام؛ حيث يُقابل كلامها بالجدال الطويل والحدة، بينما يُطاع الأب فوراً. تشعر الأم بالخيبة لأن تطبيقها لـ "أسلوب الحوار" الذي قرأت عنه أدى لنتائج عكسية، حيث وصلت الجرأة بابنتها لاعتبار تعب والدتها "واجباً مفروضاً"، مما جعل الأم تتساءل بمرارة: "هل فشلت في التربية؟".

- فهل الحوار يعني التنازل عن القواعد، أم هو وسيلة لشرحها؟
- وكيف نعيد رسم الحدود الفاصلة بين "الصداقة مع الأبناء" وبين "تجاوز الخطوط الحمراء" في التعامل؟

### تشخيص الحالة

إن هذه الحالة تمثل "سوء فهم لآليات الحوار التربوي"؛ حيث اختلطت "الديمقراطية" بـ "السيولة في الحزم"، مما جعل الأبناء يرون في نقاش الأم فرصة للتملص من المسؤولية.

- فهل الحوار يلغي الحزم؟ الخطأ الشائع هو الظن بأن التربية بالحب والحوار تعني عدم وجود "ثوابت". المراهقون ذكيون جداً، وإذا شعروا أن "الحوار" مع الأم هو باب مفتوح للتفاوض على كل شيء، فسيستخدمونه كأداة للتمرد.

الاستجابة للأب فوراً تعني أنهم يدركون "مفهوم الحزم" لكنهم لا يجدونه عند الأم.

- وكيف تتحول "الشكوى من التعب" إلى سلاح ضدهم؟ عندما تستجدي الأم الاحترام أو تشتكي من التعب بضعف، فإنها تضع نفسها في موقف "الضحية"، والمراهق بطبعه يميل للتمرد على الضعف.

رد الابنة الحاد هو نتيجة لرؤيتها لوالدتها في موقف غير حازم، مما جعلها تتجرأ على "توصيف وظيفة الأم" بوقاحة.

- ما هي حقيقة "التطبييق الخاطئ للكتب"؟ الكتب تعطي "الأدوات"، لكن "الروح التربوية" تتطلب موازنة دقيقة. الحوار مكانه "الأمر القابلة للتفاوض" (كالترفيه أو نوع الطعام)، أما "الأمر السيادية" (كاحترام الوالدين والفرائض والآداب العامة)، فهي تُنفذ بالحزم الذي يسبق الحوار.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أنك "لم تفشلي"، بل أنت بحاجة لـ "إعادة ضبط المصنع" لعلاقتك بالسلطة داخل البيت؛ فالحوار هو "جسر" للوصول لعقل المراهق، وليس "بساطاً" ليدوس به على كرامة المربي.

وفيما يلي الخطوات العملية لاستعادة الهيبة وتصحيح مسار الحوار مع أبنائك المراهقين:

1. الحوار لا يلغي الحزم (قاعدة الثوابت): ضعي قائمة بالأمر "غير القابلة للنقاش". الاحترام وأسلوب الكلام هو أولها. أخبريهم بوضوح: "أنا أحب سماع آرائكم، لكنني لن أسمع بنقاش يبدأ بقلة أدب".

المراهق يحتاج للأمان الذي يوفره "الحزم"، تماماً كما يحتاج للحب.

2. الاتحاد الوالدي (الموقف الواحد): يجب أن يتوقف الأب عن دور "المطاع الوحيد". اجلسي مع زوجك واتفقا على أن أي تجاوز في حقك هو تجاوز في حقه، وأن "كلمتك من كلمته". وحدة الموقف هي التي ستتهيء "لعبة المفاضلة" التي يمارسها الأبناء.

3. توزيع المسؤوليات (من الخدمة إلى المشاركة): توقفي عن دور "الخدمة المتطوعة" التي تشتكي. اجتمعي بهم وقسمي المهام المنزلية كـ "واجبات عائلية" وليس كطلب منك. عندما يشاركون في التعب، سيقدرن قيمة ما تفعلين، وستقل نبرة "هذا دورك" المستفزة.

4. لا تستجدي الاحترام بل "افرضيه" بهدوء: الاحترام لا يُطلب بل يُنتزع بالموقف الواثق. إذا تحدث أحدهم بحدة، اصمتي تماماً، انظري في عينيه بحزم، وقولي بصوت هادئ ومنخفض: "لن أكمل هذا الحديث حتى تختار كلمات تليق بي". ثم غادري المكان. هذا الانسحاب القوي "أبلغ من ألف صرخة".

5. فهم صراعات المراهقة (الاستقلال لا العداة): تذكرني أن تمردهم هو محاولة (خشنة) لإثبات استقلاليتهم. لا تأخذي كلامهم بشكل شخصي أو كدليل على فشلك. هم يختبرون حدود صبرك وقوتك، فكوني "الحائط الصلب" الذي يرتدون إليه ليتعلموا الانضباط.

6. استخارة القوة.. ويقين السداد في القيادة: إن الاستخارة هي البوابة التي نطلب منها "الهيبة والمودة" معاً؛ فمن استخار الله في كيفية قيادة بيته، ألهمه الله "الحكمة" التي يضع بها الأمور في نصابها.

إن الاستخارة هي "سكينة القائد"؛ ففوضي أمر رشدهم للخالق، واطلبي منه أن يرزقك  
قوة الشخصية مع رقة القلب، واعلمي أن من لجأ لله بصدق، أعاد الله له هيئته في عيون  
أبنائه وبارك له في غرس سنواته.

## بيت.. أم ثكنة عسكرية؟! حين تتحول "الضوابط" إلى جدران عازلة

### الحالة

يواجه أب صرخة مدوية من ابنه البكر الذي صرح بمرارة أنه "غير سعيد" ويتمنى لو لم يكن هذان والداه. يعيش الابن في بيئة منزلية يغلب عليها الجفاف العاطفي؛ فأماً تتعامل بصرامة "عسكرية" نتيجة نشأتها الصعبة، وأبٌ دقيق لا يتحمل الإزعاج وكثير الملاحظات، وعلاقة زوجية رسمية تفتقر للدفع. والنتيجة: ابنٌ حاد الطباع، مرتفع الصوت، ومغتربٌ نفسياً داخل بيته.

- فهل حدة المراهق وصوته العالي هما "سوء أدب"، أم هما وسيلة للاحتجاج على نظام صارم يخنق أنفاسه؟
- وكيف نحول البيت من "ثكنة" تُصدر الأوامر إلى "ملاذ" يمنح الحب والأمان؟

### تشخيص الحالة

إن هذه الحالة تمثل "الاحتراق النفسي للمراهق"؛ فالمراهق في بداية بلوغه يحتاج إلى "براح" ليشكل هويته، وعندما يصطدم ببيئة "النظام الصارم" و"الملاحظات الدائمة"، يشعر بأنه محاصر.

- فهل يعقل أن يكون الجفاء الرسمي وسيلة للتربية؟ الحقيقة أن الأبناء يتنفسون من خلال العلاقة بين والديهم؛ فإذا كانت العلاقة رسمية وجافة، ينشأ الطفل ولديه "فقر دم عاطفي".
- صرخة ابنك "أتمنى لو لم تكونا والدي" ليست جحوداً، بل هي تعبير عن "يأس" من الحصول على القبول والحب غير المشروط وسط ركام الأوامر والتدقيق.
- وكيف تؤثر "النشأة العسكرية" للأُم على الأبناء؟ الأم التي تحملت المسؤولية مبكراً قد تميل لفرض الانضباط كآلية دفاعية، لكن المراهق في سن الثانية عشرة يرى هذا الانضباط "قمعاً". حدة طباعه وصوته العالي هي "محاكاة" للغة السلطة التي يراها في البيت، فهو يرد على "العسكرية" بـ "تمرد عسكري" مماثل.
- ما هي خطورة "كثرة الملاحظات"؟ الأب الدقيق الذي لا يتحمل الإزعاج يرسل رسالة ضمنية للابن مفادها: "وجودك يزعجني، وعضويتك مرفوضة". هذا يجعل الابن يشعر بأنه "عبء" وليس "بهجة"، فيبحث عن سعادته بعيداً عن هذا الحيز الخانق.

إن تشخيص هذه الحالة يؤكد أن الحل يبدأ من "أسنة العلاقات" داخل البيت؛ فالمرهق لن يحترم النظام ما لم يشعر بـ "الدفء" الذي يبهر وجوده في هذا النظام.

## وفيما يلي 6 خطوات لترميم جدران البيت وإعادة السعادة لقلب ابنك:

1. التحول من "مدير" إلى "صديق": ابنك يمر بتغيرات هائلة ويحتاج لمرشد لا لمراقب. اصحبه في "خلوة أصلية" (خارج البيت)، وتحدث معه عن أحلامه وقلقه دون إصدار أحكام. كسر الطابع الرسمي هو الخطوة الأولى لاسترداد قلبه.

2. إشاعة لغة الحب بين الزوجين: الأبناء يحتاجون لرؤية والديه يتبادلان كلمات المودة والتقدير. عندما يرى الابن الحب بينكما، يشعر بالأمان النفسي تلقائياً. اكسر حاجز الجفاء الرسمي، واجعل من كلمات "يا حبيبتي" و"يا روحي" لغة طبيعية في أرجاء المنزل.

3. الاعتراف بالمشاعر واحترام الخصوصية: إذا بدأ يفتح قلبه ويتحدث عن مشاعره (مهما بدت بسيطة أو ساذجة)، فإياك والاستهزاء. الاعتراف بمشاعره هو "التربة" التي تنمو فيها الثقة. اجعله يوقن أن والده هو ملجأه الأول والأمن للروح بكل ما يعتلج في صدره.

4. سياسة "تخفيف الأحمال" (تقليل الأوامر): توقف عن كونك "راداراً" للأخطاء. تغافل عن صفات الأمور وركز على بناء العلاقة. تذكر أن نفسية ابنك وسعادته في هذه المرحلة أهم بكثير من ترتيب غرفته" أو "درجاته الدراسية".

5. إدخال "عنصر المرح" للجدول اليومي: الثكنة العسكرية لا تضحك، أما "البيت" فيجب أن تملأه الضحكات. خصصوا أوقاتاً للسهر المشترك، للمزاح، وللمناقشات التي لا تنتهي بـ "نصيحة".

المرهق يحتاج لأن يشعر أن الجلوس معكم هو "مكافأة" وليس "عقوبة"، لكن يجب التنبيه على أن البديل ليس "السيولة" أو "التربية التساهلية" المرهق يضيع في البيت الذي ليس فيه قوانين كما يضيع في الثكنة. الحل هو "الحزم الحاني".

6. كسر الحاجز النفسي للتعبير العاطفي: لا تجعل كلمات الحب عزيزة في بيتك. عانق ابنك، عبر له عن فخرك به وبشخصيته القوية. الدفء العاطفي هو "المغناطيس" الذي سيجعل عبارة "أنا غير سعيد" تتبخر وتحل محلها عبارة "أنا فخور بعائلتي".

7. استخارة التأليف.. ويقى الرحمة في البيوت: إن الاستخارة هي البوابة التي نطلب

منها أن ينزل الله "السكينة" في بيوتنا؛ فمن استخار الله في كيفية تليين قلوب أهله،  
ألهمه الله "الرفق" الذي يبارك في القليل.

إن الاستخارة هي "أمان المربي"؛ ففوض أمر تأليف قلوب ابنك وزوجتك للخالق، واطلب  
منه أن يجعل بيتك "واحة" لا "تكنة"، واعلم أن من لجأ لله بصدق، أبدل وحشة الجفاء  
أنساً، وجعل من ذريته قرّة عين له.

## المراهقة .. العبور الصعب نحو ضفاف الرشد

تعتبر مرحلة المراهقة فترة مخاض عسير، يمكن وصفها بأنها مرحلة "صراع وصداع" حقيقي يواجهه الآباء والأمهات. إنها الجسر الرابط بين طفولة اتسمت بالتبعية، ورشدٍ يتطلب الاستقلال؛ لذا فإن عبور هذه المرحلة بسلام لا يتطلب "أوامر"، بل يتطلب تضامراً عوامل أساسية: الصبر، الاحتواء، والشورى.

### 1. أهمية الاحتواء والبيئة الأسرية: "الحصن الدافئ"

لا يمكن الوصول بالمراهق إلى بر الأمان دون وجود تماسك وترابط أسري قوي؛ فالبيئة الأسرية هي "المختبر" الذي تتشكل فيه التحولات النفسية للمراهق.

• صبراً مربياً: يجب على الأم والأب التحلي بقدر هائل من ضبط النفس؛ فالمراهق يختبر حدود صبر والده ليرى مدى ثبات هذا "الحصن".

• البديل الموثوق: في ظل انحسار دور الأسرة الممتدة، قد يجد المراهق "الأمان" لدى شخص خارج نطاق الوالدين (خال، عم، أو صديق صالح للعائلة). هذا "المربي الرديف" يمثل قناة اتصال حيوية، حيث يستمتع للمراهق دون أن يخشى المراهق منه "سلطة العقاب"، مما يجعله بوصلة غير مباشرة تعيد توجيهه نحو قيم الأسرة.

### 2. سقف الحرية والحدود: "سياح لا قيد"

يشعر المراهق برغبة جامحة في الانطلاق وكسر القيود، ويرى في موعد العودة أو الاستئذان "انتقاصاً من رجولته" أو "تعدياً على خصوصيتها".

• الوعي المتأخر: مع النضج، يدرك الشاب أن ما كان يراه "قيوداً" خانقة لم تكن إلا "حدوداً طبيعية للحرية".

• وظيفة الحد: هذه الحدود ضرورية لحمايته في مرحلة يتسم فيها نموه العاطفي بالتسارع، بينما لا يزال نضجه العقلي في طور التشكل، مما يجعله أحياناً عاجزاً عن تقدير العواقب البعيدة لأفعاله.

### 3. ممارسة الشورى: "مدرسة بناء الشخصية"

إن أفضل طريقة للوصول بالمراهق إلى قناعة داخلية هي "التوجيه غير المباشر"، وأقوى أدواته هي الشورى.

• الشورى التراكمية: لا تبدأ الشورى في سن الثالثة عشرة، بل تُغرس بذورها منذ الطفولة المبكرة (في اختيار لون الملابس أو وجهة النظرة).

• المكاسب التربوية: تطبيق الشورى ليس مجرد "أخذ رأي"، بل هو تدريب ميكانيكي على:

1. احترام الرأي الآخر: حتى لو اختلف معه.
2. فنون الحوار: تعلم فن الأخذ والرد والوصول لمنطقة وسطى.
3. المنطق: كيف يعرض رأيه بحجة وبرهان بدلاً من الصراخ.
4. الثوابت الاستراتيجية: من خلال الشورى، يدرك المراهق أن هناك "منطقة حمراء" لا تقبل التفاوض، مثل التماسك الأسري والقيم الكبرى، مما يجعله يتقبل "المنع" في هذه الأمور بصدور رحبة لأن مساحة "المسموح" في الحوار كانت واسعة.

## ملحقات

### احذر آثار نوم المراهق!

توصل الباحثون في أحدث الأبحاث التي أجريت حول النوم وتأثيره على المراهقين بجامعة ترينت بكندا إلى أن للنوم تأثيرا قويا ومباشرا على تعليم المراهق، وقدرته على التفاعل مع أصدقائه.

وأكدت نتائج البحث على كون النوم عاملا رئيسيا وفعالا لإتمام عملية التعليم عند المراهق؛ حيث تكتمل عملية التعليم داخل عقل المراهق في أثناء نومه؛ ولذلك وجه العلماء لآباء المراهقين نصيحة مهمة تكمن في تدريب أبنائهم على النوم بعد تلقي دروسهم بفترة قليلة، لإعطاء العقل الفرصة الكافية لاستيعاب المادة المتعلمة.

وتبين من البحث أنه على عكس عادة الأطفال حتى العاشرة في النوم مبكرا، والاستيقاظ بنشاط كامل، يظل المراهق مستيقظا لوقت متأخر من الليل، ولا يخلد للنوم إلا عند الشعور بحاجته الشديدة له، لتعود العادة القديمة إلى مجراها بعد انتهاء مرحلة المراهقة؛ وهو ما يتسبب في شعور المراهق بالإحباط، وعدم الرغبة في المشاركة في أي نشاط.

### سر نجاح علاقة الأب بالابن المراهق!\*

أثبت العلماء أن تغيرات مرحلة المراهقة على المراهق لا تقل صعوبة عن واجب الآباء تجاه أبنائهم المراهقين في هذه المرحلة، والتي تؤثر بشكل مباشر على الاستقرار الوجداني، والمسئولية الاجتماعية عند أبنائهم المراهقين.

وتتكون المعادلة الصعبة للعلاقة الخاصة بين المراهق ووالديه -حسب رأي العلماء- من ثلاثة أقسام رئيسية؛ يأتي في المقدمة الاتصال الجيد بين المراهقين وآبائهم، يتبعه المساعدة والتحكم غير المباشر من الآباء، ثم الاستقلال النفسي للمراهق.

ويمثل الاتصال بين الآباء والابن المراهق الخلفية المتسعة تجاه كل التفاعلات التي تحدث في حياة المراهق، كما يدل تقبل المساعدة والتحكم في المراهق من والديه على نجاحهما في بناء علاقة قوية مع ابنهما المراهق، وبعد ذلك يبرز دور تشجيع الآباء لأفكار أبنائهم

وآرائهم، ومن ثم تنمية استقلالهم النفسي كجزء أخير لعلاقة ناجحة بين الآباء والابن المراهق.

ولم يغفل العلماء عن التأكيد على الاستماع الفعال، والمشاركة الجيدة في حياة المراهق (الأصدقاء - النشاطات التي يقوم بها - مشاعره...)، كأدوات مهمة يمكن للآباء اللجوء إليها للوصول لنجاح باهر لهذه العلاقة الخاصة.

### هل أنت مستمع جيد لابنك؟

في آخر الأبحاث التي أجريت حول علاقة المراهق بوالديه بجامعة فلوريدا الأمريكية، أشار العلماء إلى دور "الاستماع الفعال" كوسيلة مهمة من وسائل تكوين الاتصال بين الابن المراهق والآباء؛ حيث إن إنصات الأب لحديث ابنه بانجذاب تام يساعده على فهم خصال وشخصية المراهق بصورة واضحة، وقدم البحث بعض النصائح المهمة في مجال إدارة الحوارات والنقاشات مع المراهق، والتي تفيد في نجاح عملية "الاستماع الفعال" من قبل المربين مثل:

- طرح الآباء لأسئلة مفيدة ولطيفة في الوقت نفسه على المراهق بأسلوب يستوعبه المراهق ويتقبله.

- الاستماع بدون إبداء الرأي أو التعليق على الكلام، إلا إذا طلب المراهق ذلك، على أن يتم التعليق بشكل ودي وأخوي بسيط.

- إعادة الكلام الذي طرحه المراهق بشكل مختلف؛ للتأكد من وصول الرسالة التي يحاول المراهق إيصالها للمستمع (المربين عادة) بشكل سليم.

- تجاهل وجهة نظرك في أثناء استماعك لابنك، وحاول أن تبدو متفقا كل الاتفاق مع رأيه وأفكاره، حتى لو كان هذا مخالفا تماما للحقيقة، فهذا يتيح فرصة أكبر لك لمعرفة المزيد عن ابنك بلا تزييف منه.

وأوضح العلماء بعض النتائج الحتمية لعملية "الاستماع الفعال" لحديث المراهق، والتي كان من أبرزها:

- يجب أن يكون الآباء على وعي تام بأبعاد هذه العملية، واحتياجها لوقت كافٍ وممارسة متكررة ليتم أداؤها بشكل فعال.

- بمرور الوقت والتدريب المتكرر، ستصبح العملية أكثر سهولة وممتعة، ليس فقط من جهة الآباء، لكن أيضا من جهة الأبناء المراهقين.
- على المدى البعيد لا بد أن تكون أنت قائد هذه العملية، وسيعي المراهق هذا جيدا، بل وسيتقبله بلا مشاكل.

### جدول أعمال مراهق لتنمية ذاته

أجرى فريق من الباحثين بجامعة فلوريدا بالولايات المتحدة مؤخرا بحثا متميزا بخصوص مهام تنمية الذات -على حد تعبيرهم- التي يقع على المراهق عبء تغييرها خلال مرحلة المراهقة، وكان الهدف من التوصل لهذه المهام هو محاولة مساعدة الآباء لأبنائهم المراهقين في إنجاز تلك المهام؛ لعبور مرحلة المراهقة بلا مشاكل.

**ووفقا لنتائج البحث، كانت المهام التالية هي الأكثر صعوبة على المراهق:**

- القيام بعدد كبير وجديد من العلاقات السوية بين المراهق ومراهقين آخرين في نفس عمره من الجنسين.
- وعي المراهق التام لكونه ذكرا أو أنثى، والقيام بما يتماشى مع هذه الطبيعة من أفعال.
- تقبل المراهق للتغيرات الجسدية التي تطرأ على جسمه، والرغبة في الوصول للشكل المثالي.
- وصول المراهق للاستقلال العاطفي بعيدا عن الآباء أو الكبار.
- التأهب للزواج، وللحياة الأسرية التي يكون المراهق فيها عضوا أكثر فاعلية من كونه فقط ابنا في أسرة كبيرة.
- التفكير في وضعه الاقتصادي وفي مجال تخصصه الوظيفي في المستقبل القريب.
- محاولة وصول المراهق لأيدولوجية خاصة به، لها نظام ومعايير محددة.
- محاولة وضع تعريف محدد للمنظومة التي يتكون منها، والمتمثلة في المجتمع من حوله، ولدوره داخل هذه المنظومة.

## خاتمة: المراهقة.. من "أزمة" إلى "فرصة لبناء إنسان"

مع وصولنا إلى محطتنا الأخيرة في هذا الكتاب، ندرك أن المراهقة ليست "مرضاً" نتظر الشفاء منه، ولا "عاصفة" نختبئ منها حتى تمر، بل هي مرحلة ميلاد جديد؛ ميلاد الشخصية المستقلة، والعقل الناقد، والروح الطموحة.

إن رحلة المراهقة ليست "معركة" يجب أن ينتصر فيها أحد الطرفين، بل هي "رحلة استكشافية" يقودها الوالدان بحكمة القبطان الذي يعرف متى يشد الشراع (الحزم) ومتى يرخيه (الحب).

لقد استعرضنا عبر الفصول السابقة كيف يتحول "الفهم" إلى "تواصل"، وكيف يرمم "النساء" ما هدمه "النقد"، وكيف يفتح "التفاوض" الأبواب التي أغلقها "العناد".

إن الرسالة الجوهرية التي نأمل أن تكون قد استقرت في وجدان كل أب وأم هي أن "العلاقة تسبق التوجيه"؛ فبدون رصيد عاطفي في بنك المشاعر، تظل نصائحنا كلمات جوفاء، وبدون احترام لكيان المراهق، يظل حوارنا معه مجرد "مونولوج" طرف واحد.

إن التحديات التي ناقشناها—من وباء الاستهلاك إلى زلزال الهوية، ومن صراعات البيت إلى عقلية التاجر الصغير—هي في الحقيقة فرص تدريبية لنمو المراهق ونمونا نحن كأباء. نحن لا نربي أبناءنا لنبقيهم تحت أجنحتنا، بل لنمنحهم القدرة على الطيران بوازع داخلي وقيم راسخة تجعلهم يختارون "الصح" حتى في غيابنا.

استعن بالله، وتذكر أن التربية "نفس طويل" ودعاء مستمر. لا تبحث عن الكمال، بل ابحث عن التواصل. واجعل من بيتك "مرفأً آمناً" يعود إليه المراهق كلما عصفت به رياح الحياة، ليجد في حضنك الفهم قبل المحاسبة، وفي توجيهك الحكمة قبل الغضب.

الاستخارة.. واليقين بالله : على كل أب وأم لديهم مشكلة في تربية أبنائهم أن يستعينوا بالله أولاً وأن يدعوا لأبنائهم بالهداية والتوفيق وأن يستخيروا الله عز وجل في طريقة تعاملهم مع أبنائهم حتى يهديهم الله إلى الطريق الصحيح ويسددهم.

ختاماً.. المراهقة قد تكون متعة إذا قررنا أن نكون "رفقاء رحلة" لا "قضاة منصة".  
فאלهم اهدِ أبناءنا، وأصلح فساد قلوبهم، واجعلهم قرة عين لنا في الدنيا والآخرة.

والحمد لله رب العالمين.

## هذا الكتاب

هل تحلم بأن تكون المراهقة فترة "متعة" لا "صراع"؟

لطالما ساد الاعتقاد بأن مرحلة المراهقة هي "نفق مظلم" من العناد والتمرد والصدام الدائم، وأن على الآباء فقط الصمود حتى تمر العاصفة.

لكن، ماذا لو أخبرناك أن هذه السنوات هي في الحقيقة أثنى فرصة لبناء إنسان، وأن بإمكانك تحويل هذا "البركان الثائر" إلى طاقة بناء ومودة لا تتقطع؟

هذا الكتاب ليس مجرد نظريات تربوية باردة، بل هو دورة تدريبية حية بين يديك. لقد وُلد من رحم مئات الحوارات والمراسلات الواقعية والتفاعلات المباشرة مع آمال وآلام الأسر، ليجيب عن الأسئلة الصعبة التي يخشى الكثيرون طرحها:

- كيف أستعيد ثقة ابني "المنطوي" وأفك شفرات صمته؟
- متى يكون الحوار "فخاً" يهدم الهوية، وكيف أوازن بين الحب والحزم؟
- كيف أحمي إيمان ابنتي وقيمها في زمن "السموات المفتوحة" وضغط الأقران؟

في هذا الكتاب، ستتعلم "هندسة العلاقات" التي تجعل من مراهقك:

- نديماً لا نداً: قريباً منك بالروح، محترماً لمكانتك بالمنطق.
- مسؤولاً لا اتكالياً: يدرك عواقب أفعاله بوازع داخلي لا برقابة خارجية.
- مبدعاً لا متمراً: يستثمر طاقاته ليكون "مغناطيساً" للنجاح والصحة الصالحة.

إن "إسلام أون لاين" تقدم لك من خلال هذا الدليل العملي منهجاً يمزج بين الفهم النفسي العميق وبين القيم الروحية الراسخة، ليعينك على عبور هذا الجسر الصعب بسلاسة، والخروج منه بعلاقة تمتد لمدى العمر.

ابدأ الرحلة الآن.. واجعل من مراهقة ابنك أجمل ذكرياتك.

إسلام أون لاين