

التواصل.. بداية المشوار
مع المراهقين بكلمات

كيف تقولها للمراهقين



مناقشة أكثر الموضوعات أهمية في حياتهم

ملاك نصر

كتاب «كيف تقولها للمراهقين؟».. سنكتشف معه عدة طرق سهلة ومدهشة للاحتفاظ بقنوات الاتصال مفتوحة خلال سنوات المراهقة المتمردة. يقدم لنا المؤلف «ريتشارد هيمن» الإرشاد من خلال الموضوعات ذات الطابع المتحدي التي قد يواجهها والد الطفل المراهق، وهي مدعمة بنماذج من الحياة الواقعية.

ولسوف يضيف إلينا هذا الدليل تطبيقات عملية مثل: كلمات وعبارات مفيدة، طرق لتوجيه الأسئلة المهمة، أساليب للشروع في المحادثة، خطط لمساعدة المراهقين على التفكير في تصرفاتهم، وتبعات هذه التصرفات، الأساليب الأكثر فعالية في توجيه النصح.

وسنجد أيضا اختبارا ذاتيا مثيرا للدهشة لمساعدتنا على تقييم مهارات التواصل لدينا، فضلا عن خمسة مبادئ للتواصل، من شأنها حملنا على المحافظة على علاقتنا بأبنائنا المراهقين أثناء فترة المراهقة حتى مرحلة الرشد.

ينقل لنا المؤلف تجربته الشخصية إضافة إلى علمه الواسع في مجال التواصل، فيقول: «أثناء قيامي بالبحث إعدادا لهذا الكتاب قرأت الكثير من الكتب والمقالات التي تؤكد على الحاجة إلى وجود الآباء مع أبنائهم، ووجدت أيضا مثل ذلك في أقوال المراهقين».



وجودك الكامل، وذلك معناه التركيز التام، والاهتمام الكامل بما تقولونه أو تفعلونه معاً. وعندما تتحدث لك المشاركة التامة في التواصل مع أبنائك المراهقين، فأنت بذلك تهبهم نفسك، فكل شيء تقوله أو تفعله ينبئهم عن تقديرك لهم، فإذا كنت متحدثاً فينبغي أن تتحدث فحسب، وتغلق كتابك وتتوقف عما تفعله على حاسوبك وتغلق التلفزيون أو المذياع؛ فأبناؤك يحتاجون إلى اهتمامك الكامل ويتوقعونه، ولو أعرتهم نصفه دلهم ذلك على أنهم لا يستحقون سوى نصفك.

القانون الأخلاقي.. أساس التواصل

والقانون الأخلاقي لدى المؤلف عبارة عن معيار للسلوك، ومبادئ أخلاقية ومظهر للسلوك القويم ومجموعة من المبادئ السامية، فمبادئ الدين قانون أخلاقي يمثل قاعدة ذهبية، ومثلها تماماً القانون الأخلاقي للتواصل، فلا يرتبط بظروف عائلية معينة أو زمن محدد أو ثقافة بعينها، أو أي مجتمع على وجه الخصوص؛ فهو يسمو فوق حدود جميع الأزمان والأماكن لاحتوائه على حقائق معترف بها عن التواصل بين الآباء والأبناء، أمدتنا بها التجربة والفطرة السليمة والبحوث المهمة التي أجريت حول طبيعة الكلام.

عندما يفشل كل شيء.. يبقى التواصل!

هناك أوقات لا يجدي فيها أي شيء نفعه مع أطفالنا، فنجرب كل شيء نعرفه دون أن نجد نتائج ملموسة، فنصاب بالإرهاق الذهني والبدني، لذا نجد في أنفسنا ميلاً إلى قطع الأمل وإنهاء العلاقة، ونقول لأنفسنا: إننا فعلنا ما في وسعنا بلا فائدة، وقد انتهى الأمر برمته.. لا مزيد من المحاولات من أجل التواصل: لقد انتهت الأمور. وذلك بالضبط هو الوقت الحاسم للاستمرار في التواصل، ولو داومنا عليه سيظل هناك بصيص من الأمل في النجاح رغم عدم وجود ضمانات، ولكن لو قطعنا الأمل، فالفشل مضمون.

كلمات وعبارات ينبغي استخدامها في الحوار مع المراهقين:

غريب، ملون، داكن، ممتاز، لا يظهر في أحسن صورة، يحسن صورتك، أهو صحي؟ أهذا ما يرتديه أصدقاؤك؟ يحب، أمن، مختلف إلى حد ما، غير معتاد.

أهم الموضوعات.. بالتواصل

في الباب الثاني يفرد الكاتب أهم الموضوعات التي هي موضوع الحوار والتواصل مع المراهقين، وتصل إلى 83 موضوعاً، منها: الملابس، السيارات، منع الرذيلة، العنف.

«إن الأبناء بحاجة إلى الآباء لا الأصدقاء».. عبارة قالها أحد المراهقين في منتدى الآباء والمراهقين في محاولة للتعرف على آراء المراهقين حول تحسين التواصل، وكيفية إبعاد الأبناء عن المخدرات والكحوليات، ومستوى الحظر المعقول.

وفصل الطالب حديثه قائلاً: «ليس بمقدوركم التخلي عن السلطة، ولا يمكنكم ترك مقاليد الأمور للأبناء.. والواقع أنني أتصور أن الابن الذي يتولى مقاليد الأمور يشعر بالضالة».

وأضاف طالب آخر قائلاً: مع تقدمنا إلى الإمام تتغير القواعد، ويتكون لدى الأبناء شعور بالمسؤولية، ولديهم (الآباء) شعور بالثقة.

وأضاف ثالث: يمكنك أن تكتشف الكثير عما يفعله أبنائك بالحديث عن الأشياء التي حدثت فعلاً، بدلاً من سؤالهم عما يفعله الآن، ومع من سيخرجون إلى آخر هذه الأمور.

ويتساءل المؤلف:

ما الذي نريد قوله للمراهقين؟ هل نريد التحلي بالقدرة على إخبارهم بما يصح لهم قوله وفعله؟ هل نريد اختيار أصدقائهم؟ هل نريد ضمان نجاحهم في الدراسة؟ ما مقدار السيطرة الذي تريده على حياة أبنائك؟ إن الحاجة إلى السيطرة مثلها مثل الإدمان، وبمرور الوقت تمارس المزيد والمزيد من السيطرة لإشباع هذه الحاجة، عليك أن تسأل نفسك عما سيحدث عندما تفقد سيطرتك على حياتهم.. هل ستكون لديهم الخبرة اللازمة للسيطرة عليها؟

إننا - معشر الآباء - غالباً ما نخطئ، فلم لا يجوز للأبناء أن يخطئوا دون أن يصيبنا اليأس فنحكم بفشلهم؟

كتب أحد المؤلفين يقول: «يصير الطفل بالغاً عندما يدرك أنه يمتلك الحق، لا أن يكون محققاً فحسب، بل أن يكون مخطئاً أيضاً».

مبادئ التواصل الخمسة

وهناك خمسة مبادئ عامة للتواصل يضعها أماننا المؤلف «وهيك شارك»:

اجعل الحب هو الإطار، اصغ أكثر مما تتكلم، توقف عن الحكم.

ومن هذه المبادئ المهمة مبدأ «شارك».. فماذا عنه؟

شارك لكي تتواصل

يؤكد المؤلف على أن التواصل مع أبنائنا ليس غاية في ذاته، فهو يصل أجدنا بالآخر وينشئ العلاقات، والتواصل الجيد يتمخض عن علاقات جيدة، بينما يحول الرديء منها دون تكونها، ولكنه مع ذلك أفضل من عدم التواصل؛ لأنه يعني أننا لازلنا نشارك في حياة أبنائنا المراهقين، وانعدامه إنما يعني انعدام العلاقات، وما لم نتواصل فقد يؤدي ذلك إلى عيشنا بمعزل عنهم، وكأن كل منا يعيش في كوكب.

أول مبادئ القانون الأخلاقي للتواصل هو المشاركة، مما يعني وجودك في حياة أبنائك المراهقين جسداً وروحاً، وينبغي أن تتيح لطفلك مزية

السرّ الحقيقي في الحمية..

هو متى تأكل؟



أخيراً هناك حمية غذائية تتيح لك تناول ما تريده من طعام وتعمل - وبشكل فعال - على المدى البعيد، حيث يقدم لنا الكاتب جورج كروز خطة لأسلوب معيشي وحمية غذائية ثورية تتيح لك التخلص من أرتال من وزنك بشكل نهائي.

إنها ليست مثل حمية الجريب فروت، أو حمية حساء الكرنب، أو حمية الكربوهيدرات القليلة.

وعلى الرغم من أن حمية الكربوهيدرات القليلة ينجم عنها فقدان للوزن على المدى القصير، فإن أخصائي التغذية والهيئات الطبية الآن يعلمون أن النتائج ليست دائمة، كما أنها من الممكن أن تؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة.

إذن ما الحل؟

إن «حمية الـ 3 ساعات» ستوضح لنا أن السر يكمن في توقيت تناول الطعام؛ لأن فقدان الوزن والحفاظ عليه لا يتعلق فقط بما تأكله، ولكن أيضاً بوقت تناوله.. ولأن معرفة التوقيت الصحيح للأكل يعيد تهئية عملية الأيض في أجسامنا، كما توقف آلية الوقاية من الجوع مع ضمان التخلص من الدهون وحماية عضلة حرق الدهون.

كل ذلك دون حساب لكمية الكربوهيدرات، أو عدد السعرات الحرارية، ودون جوع، أو حرمان من الطعام، ودون أداء تمارين رياضية.

«الوصفات والخطط»

يتضمن هذا الكتاب موضوعات وطرق عملية في مسألة الحمية، منها:

- وصفات لتحضير الطعام بخيارات متعددة لوجبة الإفطار والغداء والعشاء والوجبات الخفيفة، والوجبات الخاصة من نطاق عريض من الأطعمة المصنوعة في المنزل والمجمدة والوجبات الخفيفة.

- مخطط مرثي لتناول الطعام لمدة 28 يوماً لدعم عملية التنظيم وإمكانية الاعتماد على التخطيط للوجبات.

- تلميحات ونصائح من العملاء عن التخطيط للوقت وعن إعداد وجبات سريعة.

- عينة لأسبوع مصغر من «حركات الـ 8 دقائق» لأولئك الذين يودون رفع صحتهم ولياقتهم البدنية إلى المستوى التالي.

الخبرة.. مفتاح الحمية

لقد بنى الكاتب كتابه «حمية الـ 3 ساعات» على أسس من الفهم العميق والاهتمام الصادق.

ويضاف إلى ذلك عنصر حيوي آخر، وهو: الخبرة.. فكما هو معروف عن مؤلفه «جورج كروز» أنه قد مرّ بصراع مرير مع الوزن والصحة، وعانى منه أشد المعاناة.

ومع ذلك، تمكن جورج من التغلب على الموقف وبشكل كامل، فأصبح

الآن نموذجاً للصحة والرشاقة لنا جميعاً.

إن جورج لا يبعث بك إلى أماكن غير معروفة، وإنما هو يدعوك للسير في طريق استكشافه هو بشكل كامل.

وتجتمع خبرة جورج كروز واهتمامه وتفهمه الفريد في كتابه «حمية الـ 3 ساعات».

يوضح كتاب «حمية الـ 3 ساعات» أنه في سعينا الذي يستمر مدى الحياة لضبط الوزن، هناك أفراد قلائل فقط يمكنهم أن يقودونا بتفهم ورعاية وخبرة كتلك التي يمتلكها جورج كروز.

في «حمية الـ 3 ساعات» مهد جورج لك الطريق لتكون أكثر صحة وسعادة ورشاقة.

في هذا الكتاب الرائع يمدّ لك يده الموثوقة والراسخة.. فأمسك بها!

3 ساعات... الرقم السحري؟

إن تناول الطعام كل 3 ساعات سيقوم بإيقاف «آلية الوقاية من الجوع»، وبالتالي حرق الدهون المهمة وعمليات الأيض أثناء V الراحة في جسمك.

إضافة إلى هذا: هناك أسباب أكثر أهمية لتناول الطعام كل 3 ساعات:

- يزيد من معدل الأيض (التفاعل الحيوي) الرئيسي.
- يزيد من مستويات الطاقة.
- يكبح الشهية بشكل طبيعي.
- يقلل من مستويات الكوليسترول.
- يخفض من هرمون الكورتيزول الخاص بانتفاخ البطن.