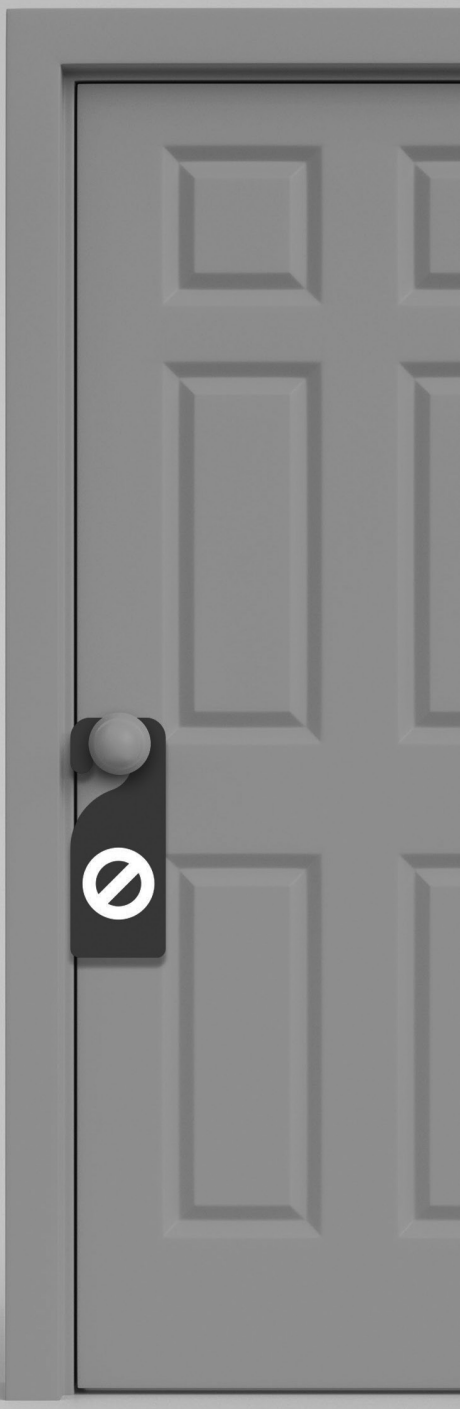
خَلْف الأبواب المُغلَقة

دليل لمساعدة
الأهل والمراهقين
في تجاوز أصعب قضايا الحياة



د. جيسيكا ل. پِك

المحتويات

المُقدّمة ٩

كيف تفتح الباب إلى علاقةٍ جديدة بابنك المُراهِق

الفصل الأول **الصّحّة النفسيَّة** ٢٥

كيف تتحرَّر من وصمة العار والصمت

الفصل الثاني **وسائل التّواصل الاجتماعيّ** ٤١

كيف يُصبح الأهل خُبراء في التكنولوجيا في جيل الإنترنت

الفصل الثالث **التنمّر الإلكترونيّ** ٥٩

كيف توجِد مكانًا آمِنًا في عالمٍ غير آمِن

الفصل الرابع **الانتحار** ٧٥

كيف نجد الرّجاء والسّلام في عالمٍ مكسور

الفصل الخامس **السجائر الإلكترونيّة** ٩١

كيف تتعرّف على مخاطر صحيّة لم تكن تعرِفها

الفصل السادس **المخدِّرات والكحول** ١٠٣

كيف تتقبّل الحقيقة بنعمة وصلابة

الفصل السابع **الطّلاق** ١١٧

كيف تمنح الغفران وتُربّي أولادًا مَرِنين

الفصل الثامن **الجنس والمراسلات الجنسيّة** ١٣١

كيف تكون عُريانًا وغيرَ خائفٍ

الفصل التاسع **الموادّ الإباحيّة** ١٤٧
كيف تتحرّر من الأسرار

الفصل العاشر **العدالةُ الاجتماعيّة** ١٦١
كيف تتحدّث مع ابنك المُراهِق عن العنصريّة

الفصل الحادي عشر **الهويّة الجنسيّة** ١٧٥
كيف تستجيب بمحبّة ولطف

الفصل الثاني عشر **اضطرابات الأكل** ١٨٧
كيفيّة التعافي عندما يكون الطعامُ عدوَّك

خاتمة ٢٠٣
الشفاء من الآلام الموروثة عبر الأجيال

المُلحَق ٢٠٧

المراجع ٢٢٠

كلمة شكر ٢٣٦

عن الكاتبة ٢٣٩

المُقدّمة

كيف تفتح الباب إلى علاقةٍ جديدة بابنك المُراهِق

لمّا كُنت أقود سيّارتي، تكرَّرتِ المُشاجرةُ بيني وبين ابنتي الجالسة في المقعد الخلفي والبالغة من العمر ثلاثة عشر عامًا... حينئذٍ، حَدَث ما لم يكن في الحسبان.

شيء ثقيل مرَّ بسرعة فوق كتفي وقُرب وجهي. ابنتي، وفي لحظةِ غَضَبٍ عارمة، رَمَت الكتاب الذي كانت تقرأه في وجهي. صُدِمْتُ وتسارعت الأفكار في ذهني بدرجة رهيبة حتّى اضطررتُ لأن أُوقِف السيارة.

ما الذي حصل؟!

بالتأكيد، لا يمكن أن تكون ابنتي العاقلة المحبوبة قد رَمَت كتابًا نحو رأسي!

كيف يُمكن لسنواتٍ من التربية والجهد وخِبرتي في تمريض الأطفال أن تذهب سُدًى وتؤول إلى هذه الوقاحة؟

قبل أيّام من هذه الحادثة، تَرَكت ابنتي على وسادتي بيانًا مكتوبًا بخطّ يدها يتضمَّن تفاصيل حول تقصيري تجاهها. فبالنسبة إليها، لم أُعطِها الحريّة الكافية لتختار ثيابها أو أصدقاءها. كنتُ معها صارمة، قاسية، باردة. وكانت مُقتنِعة بأنَّني لا أثق بها وبأنَّني سببُ إحراجٍ لها. وفوق هذا كلِّه، كَتَبَت أنَّني لا أتفهّم الصعوبات التي تواجهها في هذا "العصر الجديد" لكوني ترَعرَعتُ في "القرن الماضي".

عادت أفكاري إلى الحاضر فيما ركنتُ السيّارة وأنا أبكي.

هل وصلتُ إلى هوَّة تربية المراهقين، تلك الهوَّة البائسة التي طالما نوقِشَت؟

أمُنافِقة أنا وفاشلة؟

هل أُورِّثُ أولادي صدماتٍ ومشاكلَ تنتقل عبر الأجيال وأفقِدُ علاقةً بابنتي بنيتُها بعناية؟ كانت هذه الفكرة تُرعبني.

ركنتُ السيّارة إلى جانب الطريق، وأخذت نَفَسًا عميقًا، وقمت بأهمّ أمرٍ تعلّمتُ أن أقوم به باعتباري أمًّا: صلَّيتُ بدموعٍ وبصوتٍ مرتفع.

ثمَّ أخذتُ قرارًا مصيريًّا.

في تلك اللحظة، قرَّرتُ ألّا أسمح للمشاكل التي توارثَتْها عائلتي عبر الأجيال أن تستمرَّ لتمسَّ أولادي. كانت قد توتَّرت علاقتي بأُمّي عندما كنتُ مراهِقةً ثمَّ دُمّرت في سني بلوغي وبقيَت علاقتُنا من دون شِفاء.

على الرغم من تخصّصي في التعامل مع الأولاد، لم يكن لديّ مِثالٌ أعلى في تربية المراهقين، أو أي حِكمة أو خِبرة اكتسبتها عن الموضوع في علاقتي بوالديّ. لم يكن لديّ أيُّ دعمٍ منهما.

ولكنَّ الله...

هذه أجمل عبارة في الوجود بالنسبة إليّ.

وُلدتُ وترعرعتُ في بيتٍ تتمحور فيه الحياةُ حول العائلة والكنيسة؛ وأنا شاكرة لأجل إرثِ الإيمان هذا. تربّيتُ في عصرٍ كانت فيه الحِشمةُ طاغية. كنّا نلبس خواتمَ تُظهِر أنَّنا أخذنا عهدًا على أنفسنا ألّا نتدنّس بالخطايا الجنسيّة. وكنّا نحضر مؤتمرات الشبيبة حيث نلعب ألعابًا تعزِّز ثقتنا بعضنا ببعض ونلبس أساورَ مكتوبًا عليها: "لو كان يسوع مكاني، ماذا كان سيفعل؟"، ونمتحن معلوماتنا في الكتاب المقدّس، ونستمع إلى ترانيم مفعمة بالحيويَّة مثل Our God is An Awesome God و"إلٰهنا عظيم إلٰهنا أمين" (لا بدَّ أنَّ بعضكم قد استعاد الذكريات). لكن مع أنَّنا تكلَّمنا عن الإيمان على الدوام، فإنّنا لم نتحدَّث عن أمورنا الشخصيّة البتّة. كانت هناك بعض الأحاديث الصادمة التي وَشْوَشها بضعة أصدقاء من الكنيسة حول اختباراتهم الجنسيّة وشرب الكحول. لكن لم يَعلَم أهلُهم بهذه القِصص، وأولئك الذين عَلِموا، لم يتكلّموا عن الموضوع مطلقًا. فمن دون الإنترنت، كُنّا نعتمد على ما نتعلّمه بعضنا من بعض. وإليك بعض تلك التحف: قال لنا أحدهم إنَّه من المستحيل أن تحبَل الفتاة من أول علاقة لها، وإنّ القفز بعد العلاقة الحميمة يَحمي من الإلتهابات. كان من المستحيل أن أسأل أُمّي عن حقيقة هذه الادِّعاءات وعن معنى المواضيع التي كنتُ أسمعُها.

لكن، كيف تعلَّمتُ عن حقيقة العلاقات؟ في يومٍ من الأيّام عندما كان عمري عشر سنوات، ناولتني أُمّي كتابًا عن سنِّ البلوغ لكي أطّلع عليه، وتركتني وحدي كي أُحلِّل أسراره وأستنبط ألغاز التناسل. بعدئذٍ، شاهدنا ڤيديو في المدرسة لم أتذكّر منه سوى مشهد سيّدة تخبُز فطيرة على شكلِ رَحْمٍ. بعد ذلك، لم أُشارك في حديثٍ رسميّ عن الموضوع إلّا في صف الصحّة النسائيّة في كليّة التمريض عندما كان عمري ثماني عشرة سنة. استمعتُ إلى محاضرة حول الجنس في حين كنتُ أُدوّن الملاحظات بسرعة وذهول كبير. اختلستُ النظر حول الصف بحذرٍ ورأيتُ أنَّ بعض الطلّاب كانوا نيامًا. فصُدِمتُ! هل يعرفون كلَّ هذه الأُمور؟ تلك الليلة، ذهبتُ خلسةً في وقت متأخِّر إلى متجر Walmart وتوجّهت إلى "ذلك القِسم" لأرى بنفسي إن كانت المنتجات التي قالوا لي عنها في الصف حقيقيّة فعلًا. ولدهشتي، كانت حقيقيّة! تخيّلوا شعوري عندما رأيت عبارةَ "مبيد السائل المنوي" وأنواعًا عدّة من الواقي الذكريّ معروضة هناك أمام أعين الله والناس من دون خَجَل. عندئذٍ، حاولتُ أن أُصحِّح الأفكار المغروسة في ذهني إذ إنَّ هذه المنتجات لم تكن في متاجرَ رخيصةٍ مضاءة بالنيون على الطريق السريع، بل كانت في تلك المتاجر التي تبيع الحاجات اليوميّة. في تلك اللحظة، أدركتُ أول مرّة، أنَّ الجنس سيِّئ، ولكنَّني لم أعرِف السبب.

في الواقع، بدا لي كلُّ شيء في حياتي في ذلك الوقت إمّا جيِّدًا وإمّا سيِّئًا. وفي ظلِّ عدم وجودِ علاقةٍ متينة بأهلي، شعرتُ بضغطٍ لا مفرّ منه بأن تكون صورتي نظيفة ولامعة أمام الناس. عانيتُ شعورًا بالذنب غيرَ مبرَّر، الأمرُ الذي عرقل حياتي. وهذا الشعور الساحق بالنقص لم يفارقني وغذّى حسًّا بالعار بسبب النفاق. تعبتُ جدًّا، خصوصًا أنَّ علاقتي بأهلي لم تكن لتُشفى إلّا بالامتثال الفوريّ وغير المشروط لهم. حاولتُ وبكلِّ قوَّتي أن أسعى نحو الكمال وأن أكون تلك الفتاة "الصالحة" ظنًّا منّي أنَّ ذلك سيضمن قبولهم لي. لكن كان هذا كلُّه سعيًا بعيدَ المنال. إذ بَنَت مُحاولاتي الناموسيَّة للبقاء فوق الشبهات وصاحبة صورة كاملة حائطًا بيني وبين الآخرين، وأبعدتهم عنّي، وصِرْت غير محبوبة. خسِرْت نفسي في حين كنتُ أُحاوِل أن أُصبح ما أراد لي أهلي أن أكونه، وبالتحديد خاضعة وخانعة. رغبتُ بعمقٍ في أن أكون مقبولة ومحبوبة وأن تكون علاقتي بأهلي مليئة بالرضا والمودَّة والتفهّم. بدلاً من ذلك، واجهتُ رفضًا وإقصاءً واعتراضًا، خصوصًا عندما كانوا يلمسون أيّ تردُّد من قِبَلي في قبول الخطّة التي سبق أن حدَّدوها لي، بأن أكون زوجةَ خادم وأُمًّا مباشَرةً بعد التخرُّج من الثانوية. كنتُ أتوق لمتابعة دراستي في الجامعة إذ كنتُ تلميذة ذكيّة ومجتهدة، ولكن لم تكن لديَّ أيّة فرصة للالتحاق بالجامعة. ولأنّي امرأة، ما كان بوسعي سوى أن أرى نفسي إمّا مُمرِّضة وإمّا مُعلِّمة. وازداد الصراع مع أهلي عندما قرَّرتُ أن ألتحِقَ بكليّة التمريض، إلى أن وجدتُ نفسي يائسة في منزل جدّتي وأتوسَّل بصمت...

من أجل أمرٍ لم أكن أعرفه حتّى. إلى ذلك الحين، كنتُ قد اعتدتُ على العيش في مرآب والديَّ مع القليل من وسائل الراحة. كنتُ أعمل في ثلاث وظائف لدفع تكاليف الكليّة وإيجار المرآب والنقل والطعام. كلُّ هذا جعل الغرفة ذات الحمام الخاص التي قدَّمتها لي جدَّتي، بالإضافة إلى كلماتها المُشجِّعة، واحةً في وسط البريّة. في الصباح، أعدَّت لي فطورًا شهيًّا وضعَته على مائدة الطعام المجهّزة بالأطباق والأواني الفضيّة. كان هذا أمرًا لم أعهده منذ فترة. لكن لم أُرِد أن أحمل نفسي على التفكير في إمكانيَّة البقاء عند جدّتي، لذا فضّلتُ أن أكون ببساطة شاكرة على هذه الساعات الموقّتة من الراحة. ولكن، عندما تناولتُ بهيبةٍ المنديلَ ذا المربَّعات الزرقاء من على الطاولة لأضعه في حضني، بدأت عيناي تستوعب صورة مفتاح بيت جدَّتي على الطاولة. رفعتُ عينيَّ إليها، واشتَعَلَت شرارةُ رجاءٍ هشّة في داخلي. ومن دون أيّ كلمة، أومَأت جدَّتي مؤكِّدةً لي عرضها بتأييد تمرُّدي المزعوم بإيوائي ودعمي عاطفيًّا في وقتٍ لم يُتَحْ لي أيٌّ منهما. كان كلانا يعرِف أنَّ هذا القرار سيُكلِّفها الكثير! هذا المفتاح لم يفتح لي بابَ منزلي الجديد فقط، بل فتح لي بابًا لمستقبلٍ مُشرِق لم أكن أجرؤ على تخيُّلِه.

في حين كنتُ أتقدّمُ في مهنةِ تمريض الأطفال، كنتُ أتطلّع بشوقٍ إلى اليوم الذي فيه سأُصبح أُمًّا. ولكن، سنواتي الأولى بوصفي والدة كانت مليئة بعدم الأمان، إذ كنتُ أُحاول بجهدٍ تجنيب أولادي آلام الرفض والمعارضة الشرسة التي تحمَّلتها. ذات يومٍ، فيما جلستُ على كرسيٍّ هزاز وبدأتُ أنتحب بسبب علاقاتي المُحطّمة في الماضي، أخذ زوجي صورةً لي وأنا في هذه الحالة. في تلك اللحظة من الضعف، شعرتُ بالخيانة ولكنَّه قال لي بمحبّة إنَّ هذا ما يراه أولادُنا الصغار كلَّ يوم: حزني على حياةٍ لن أحياها أبدًا فيما أُشاهدُ الحياة الواقعيَّة تمرُّ أمام عينَيَّ. عندئذٍ، تغيّر شيءٌ ما بداخلي، وتعهَّدتُ بأن أعيش في الحاضر. في ذلك اليوم، أيقنتُ أنّ الكمالَ بَعيدُ المنال، والمحبّة الحقيقيَّة لا يمكن اكتسابها، وأدركت أنَّ مَهَمَّتي في الحياة لم تعُد حماية الآخرين من عواقب أفعالهم المدمِّرة. طوال عقدٍ كاملٍ من الزمن، لم تكن لي أيّةُ علاقةٍ بوالديَّ. هذا البُعد عن الشخصَين اللذين منحاني الحياة ولَّد فيَّ شعورًا عميقًا بالوحدة والفراغ لم يكن سهلًا تخطّيهما. إنَّ الحزن الناتج من انكسار علاقةٍ من هذا النوع يُدمي الروح. كم تمنّيتُ لو تسنح لي الفرصةُ بأن أتكلّم بحريّة وبأن يَغمراني ويُطمئناني ويَفهماني، ولكنّ الفجوة لم تُسدَّ قطّ. وبسبب تلك الجروح العميقة وصوت الوحدة الخافت الذي يهيج أحيانًا كالبحر في داخلي، أخذتُ القرار بأن أضمن أنَّ أولادي لن يشعروا بهذا البؤس وتلك العزلة. ولهذا السبب، أردتُ أيضًا أن أدعم أهالي المراهقين وأُشجّعهم، أولئك الذين يكتشفون مشاكلَ المراهقين الصعبة هذه بمفردهم، خصوصًا أنَّه لم تتسنَّ فرصةٌ للكثيرين منهم لتعلُّم كيفيّة إجراء محادثات هادفة مع أولادهم.

في ذلك اليوم في السيارة مع ابنتي، أيقنتُ أنَّنا سنواجه تحدِّيات في المستقبل، لكن ما لم أُدرِكه هو حجم تلك التحدِّيات الهائل الذي كان ينتظرنا. حينئذٍ، لم أكن أعرف أيَّ شيء عن وسائل التواصل الاجتماعيّ، والتدخين الإلكترونيّ، والمراسلات الجنسيّة، والتنمّر الرقميّ، والعدالة الاجتماعيَّة، والكوڤيد. الأمر الوحيد الذي كنتُ متيقّنة منه بطريقة كاملة هو أنَّني سأكون مستعدَّةً لمساعدة أولادي المراهقين في مواجهة كلِّ ما يعترض طريقهم.

ما بدأ مشروعًا لنشرِ كتابٍ أصبح قصَّة جديدة في بناء علاقات صحيّة مع أبنائي المراهقين. لم يكن هذا المشروع نهاية الطريق لنا، ولكن بداية مغامرة جديدة وجميلة. معًا، نجحنا في اجتياز أصعب المشكلات التي تواجه المراهقين اليوم. لقد قادني اللهُ أن أُشركك في دروسٍ تعلّمتُها في هذه الرحلة: دروس شخصيّة وعمليّة، وجيِّدة وسيِّئة بدرجة مذلَّة، وعاديَّة تمامًا ومعجزيَّة حقًّا.

أهلًا بك في رحلتك الشخصيَّة للاستثمار في تقوية علاقتك بابنك المُراهِق لكي تتمكّن من مواجهة أصعب تحدّيات الحياة بطريقةٍ صحيحة!

إنَّ اختيارك قراءة هذا الكتاب يُخبرني بأنَّك تتوق لمحادثةٍ عميقة مع ابنك المُراهِق. تريد مشاركته في مخاوفه وآماله وأحلامه، كما تشتاق أن تكون أبًا صالحًا. ولكن، مثلي تمامًا، تخشى الفشل الذي قد يجرحه مدى حياته. عندما كنّا صغارًا، جُلَّ ما كان مطلوبًا من أهلنا هو إبقائنا على قيد الحياة، أليس كذلك؟ كانوا يقولون: "عُدْ إلى المنزل قبل حلول الظلام." كنّا نُمضي يومنا في جمع العملات المعدنيَّة وركوب درّاجاتنا بمفردنا مسافاتٍ طويلة وشراء علكة على شكل سجائر من المتجر القريب كي نصدم جيراننا المسنّين، ثمَّ نعود إلى البيت ونشرب الماء مباشرةً من خرطوم المياه. لم يرفّ لأهلنا جفن ولم يجبرونا على وضعِ حزام الأمان في السيّارة.

أمّا اليوم، فيبدأ الضغطُ على الوالدَين حتى قبل ولادة طفلهما. إذ عليهما أن يُقيما حفلًا مثاليًّا يبثّاه مباشرةً عبر الـFacebook ليكشفا عن جنس الجنين، وأن يُجهّزا حفلًا يليق بتطبيق Pinterest استعدادًا لاستقبال المولود الجديد، وأن يُحضِّرا منشورًا إبّان الولادة يليق بتطبيق Instagram. تقوم الكثير من الأمَّهات الجُدد بعرضِ أيِّ إنجازٍ لأطفالهنَّ على

وسائل التواصل الاجتماعيّ، ويحزنَّ لدى تفوُّق أيّ طفلٍ آخر عليه. يشترينَ أحدث ملابس الأطفال وعربات الرُضّع المتطوّرة. ويخترنَ ثيابًا مناسبة لجلسات تصويرٍ باهظة الثمن للغاية بهدف الحصول على صورٍ فوتوغرافيّة جديرة بمجلّات الموضة. يُجرينَ مقابلات مع جليسات الأطفال كأنهنَّ محقِّقات في المكتب الفدراليّ، ويُراقبنَ المُربِّيات في كلِّ حين عبر كاميرات منتشرة في كلِّ أنحاء المنزل. يشترينَ ألعابًا تُحفّز النمو الدماغيّ في صغارهنَّ، ويتحقَّقنَ دومًا من أنَّ وجبات طعام أولادهنَّ صحِّيّة وطبيعيّة. أمَّهاتُ اليوم يصرِفنَ كلَّ دولارٍ وكلَّ دقيقة على رياضة مختارة، يعملنَ ليدفَعنَ مصاريف الرياضة المختارة ويحرصنَ أن تكون سياراتهنَّ كبيرة لتتّسع المعدّات الرياضيّة المطلوبة. ويحرصنَ أن يكون أولادُهُنَّ في القسم المتقدّم في المدرسة. وفوق كلِّ ذلك، تلبّي هذه الأمَّهات كلَّ حاجة عاطفيّة عند أولادهنَّ. إذا كان هذا الوصف يعكس واقعكِ، فعُدّي نفسكِ سعيدة **وبالوقت نفسه** مذنبة بشدَّة. خصوصًا أنَّ الكثير من الأهل يكافحون فقط في سبيل تأمين الطعام والمسكن لأولادهم.

تُقدِّم وسائل الإعلامُ صورةً مضطربة مشتركة لحياة المراهقين في جميع جوانبها. فالأفلام والبرامج التلفزيونيّة والروايات والمسرحيّات مُكرّسة لتصويرهم بهذا الواقع. فالمراهقون في هذا العالم الحديث يواجهون تحدِّيات غير عاديَّة ومن نوعٍ مختلف عمّا واجهه أهلهم في الماضي.

نحن بحاجة إلى مهارات اجتماعيَّة جديدة
لكي نُربّي أولادنا بفعاليَّة في مجتمعٍ تسود فيه وسائل
التواصل الاجتماعيّ، وتأثيرات التباعد الاجتماعيّ،
وأفكار العدالة الاجتماعيَّة.

ترى مجتمعاتنا تغيُّراتٍ دراماتيكيّة خصوصًا في مرحلة نمو المراهقين الحرجة، ولهذا تأثير دائم فيهم. لقد ازدادت معدّلات الاكتئاب والقلق المَرَضيّ بدرجة مقلقة في وقتٍ يُحاول فيه خبراء الصحَّة العامَّة تحقيقَ توازنٍ بين الحَذَر والقلق في عالمِ ما بعد الجائحة. في هذا الوقت من عدم اليقين، ما يحتاج إليه المراهقون أكثر من أيِّ شيء آخر هو وقتنا. ربَّما تُفكِّر: "من المستحيل أن يترك أولادي هواتفهم جانبًا. فأنا آخِرُ شخصٍ على وجه الأرض

يُريدون تمضية الوقت معه!" لكن تُخبِرنا الأبحاث العلميّة حقيقة مُختلِفة. إنَّ الفكرة الشائعة بأنَّ المراهقين يرغبون في تمضية الوقت مع الأصحاب يتوازن مع الرغبة في الحفاظ على علاقة قريبة بالأبوَين. فالآباء والأمَّهات الذين يُمضون وقتًا أطول مع أولادهم يُنشئون مراهقين ذوي مهارات اجتماعيّة فضلى[1]. والعمل على تطوير مهاراتنا الاجتماعيَّة بصفتنا أهالي يُساعدنا على إنشاء محادثات بنّاءة وجوّ جذّاب لأولادنا.

في عالمٍ من السرعة والإشباع الفوريّ، ليس هناك علاقات فوريَّة. فبناء العلاقات يستغرق وقتًا.

أيُّها الأهل، تتنافس أمورٌ عدَّة على أكثر مواردنا قيمة. لذا، علينا أن نُفكِّر بعناية أين نستثمر هذه الهبة الثمينة. سيُساعدك هذا الكتاب على البدء في رحلة الاستثمار تلك. وفي وقتٍ تخوض فيه تحدِّيات الحياة، سيُعِدُّ قلبك لتُحوِّل اللحظات المأساويَّة إلى انتصارات.

دعونا نُلخِّص ما سبق ونبدأ بمقدِّمة. أولًا وفوق كلِّ شيء، أنا مسيحيَّة مؤمنة. سوف أعرض كيف يؤثّر إيماني المسيحيّ في ممارستي للتمريض وفي نظرتي للحياة. إنَّ هدفي في حياتي هو تمييز صوت الله وطاعته. لذلك يخبو ضوءُ أحلامي الخاصّة أمام خطَّة الربِّ ومشيئته لي. لو أخبرْتَني يوم رُميتُ بالكتاب على رأسي أنَّني سأَكتبُ كتابًا للأهل وسأُصبِح مُحاضِرة عالميّة، لضحكتُ وأحلتُك إلى رعاية صحّيَّة نفسيَّة.

على الصعيد الشخصيّ، أنا زوجة وأمّ. منذ ربع قرن، تزوَّجْتُ عالِمَ صواريخ، وهو حبّ حياتي المُطلَق وأكبر داعمٍ لي. يطبُخ وينظِّف ويُقِلُّ الأولاد، إنَّه بطلي! ويوم أخبرته أنَّني أحلم في نشرِ كتاب (أخبرته بذلك وأنا مُرتبكة لأنَّ كِلانا يعلم أنَّ هذا الأمر سيتطلّب أن أستثمر أثمن رفاهية لديَّ: وقتي)، خرج من المنزل ونَقَش عنوان الكتاب على سِوارٍ لكي يكون لديّ دليلٌ ملموس على إيمانه وقناعته برؤيتي. فنحن فريق واحد. لدينا أربعةُ مراهقين. نعم، أربعة مراهقين في آنٍ واحد! فتاتان وابنان. وهم أفضل الأصدقاء، في بعض الأيّام أكثر من غيرها. وأعظم مدحٍ يُقدِّمونه لي هو قولهم لأصدقائهم: "عليك أن تستشير أمّي في هذا الموضوع." إنَّهم أعظمُ مصدرِ إلهامٍ لي حتى أُغيِّرَ العالم. لذلك، أعشق عائلتي وأحبُّ تمضية الوقت معهم، خصوصًا في مغامرات سَفَر جديدة.

على الصعيد المهنيّ، أنا مُمرِّضة. أحمل شهادة البكالوريوس في التمريض، ودرجة الماجستير في تمريض الأطفال، وماجستير عُليا في تعليم التمريض. شهاداتي هذه هي من كليّة التمريض في جامعة تكساس. كما حُزت درجة الدكتوراه في التمريض من جامعة ألاباما. حاليًّا، أنا أُستاذة مُحاضِرة في جامعة بايلور، وأعشق عَمَلي الذي فتح لي بابًا للتحدُّث عن هذه المهنة على نحوٍ فريد من وجهة نظري المسيحيّة. مسيرتي في التمريض تنعم بالنجاح، كما أنَّها تُزوِّدُني بالمعرفة والأدوات العمليّة لمساعدة الأهل للتحدُّث عن الأمور المزعجة بطريقة مُشجِّعة تبني العلاقات. مارستُ رعاية الأطفال الأوّليَّة على مدى أكثر من عشرين عامًا. وبناءً على ذلك، قُمتُ بتسهيل آلاف المحادثات بين الأهل والمراهقين. فهذا ما أحبُّ القيام به.

الرجاء قراءة ما يلي بعناية: المعلومات الواردة في هذا الكتاب هي دليل عامّ ولا ينبغي اعتبار ما جاء فيه نصائح طبيّة شخصيَّة. ولكون كلّ عائلة وكلّ مُراهِق يتميَّزون بالفرادة، يتعذَّر معالجة كلِّ ظرف على حدة. لذلك، من الضروريّ أن يكون لديك اتصالٌ مُباشر بطبيب العائلة الذي يُقدِّم الرعاية الصحيَّة لابنك المُراهِق. ابحث عن شخصٍ تثقُ به وبالقدر نفسه من الأهمِّية، جِد شخصًا **تُقدِّره**. فالرعاية الصحيَّة الأوليَّة أمر **بالغ الأهميَّة** لمراهقك. فمثلما ينبغي إجراء الفحوص الطبيّة وأخذ اللقاحات المطلوبة سنويًّا، كذلك يمكن للرعاية الصحيّة أن تُساعد أكثر ممّا تظنّ. ولكن يجب ألّا تحلَّ الرعاية الصحيّة بأيِّ شكلٍ من الأشكال مكان العلاقة المتينة. سأُزوِّدك طوال الكتاب بنصائح بشأن توقيت تعيين مواعيد زيارات الرعاية الصحّيَّة.

كيفيّة استخدام هذا الكتاب

اخترتُ عنوانَ **خَلْف الأبواب المُغلَقة** لهذا الكتاب لأنَّني أعرف من تجربتي أنَّ حقيقة الأُمور ليست دائمًا كظاهرها. مثلًا، تلك المُراهِقة المُبتسمة والمَرِحة التي أتت إلى عيادتي برفقة والدتها، تُداخلها في الواقع أفكارٌ انتحاريّة. وذلك المُراهق الذي يعرُج في سيره إلى الصف متألِّمًا، ليس من كسر ولا ترضرض في رجله كما يزعم، لكنَّه يتألَّم بسبب حِرق كميائيّ تسبَّب به الدواءُ الذي استخدمه لإزالة الشعر في المنطقة الحساسّة تحضيرًا لبعض "الأنشطة الغراميّة". ولا يعرف الآن كيف يُخبِر أمَّه بالأمر. أمّا هذه الأُسرة المثاليَّة التي تحظى بإعجابٍ كبير على وسائل التواصل الاجتماعيّ، والتي تُثير الغيرة في نفوس المتفرِّجين، فيتّجه فيها الأهل في الحقيقة نحو الطلاق. وابن القسيس الذي يذهب إلى الكنيسة كلَّ أحدٍ يشتري المخدِّرات عبر وسائل التواصل الاجتماعيّ. والفتاة التي تبدو مكتفية وتملكُ كلَّ شيء،