

8 خطوات لمساعدة الفتيان على بناء علاقات صحية

هذه الأنشطة الثمانية موجهة إلى كل الذين يرغبون في بناء علاقات منفتحة وصحية مع أبنائهم وإخوانهم وأبناء إخوتهم وطلابهم وأعضاء فريقهم، وبشكل عام، مع الفتيان في مجتمعاتهم. إنها دعوة للتأمل في مواقفنا وسلوكياتنا تجاه الفتيان، كبالغين وأطفال، والبدء في حوارات جديدة ومهمة.

لنفكر في تحيزاتنا الشخصية

غالبًا ما تتأثر أفكارنا حول كيف يجب أن يتصرف الفتيان بالصورة النمطية والتقاليد التي تفرض توقعات صارمة حول ما يُعتبر "مناسبًا" لهم.

على سبيل المثال، فكرة أن "الرجل يجب أن يكون المعيل للأسرة". من المهم أن نتوقف لحظة للتأمل في مثل هذه الأفكار ونسأل أنفسنا: "لماذا أعتقد أن على الفتى أن يتصرف بهذه الطريقة؟ هل هذا يفيد أم يجعله يشعر بالسوء أو يعرضه للخطر؟ قبل أن نُعلم الآخرين، علينا أولًا أن نعمل على أنفسنا ونراجع معتقداتنا. بهذه الطريقة يمكننا أن نكون قدوة إيجابية، فنطرح على أنفسنا أسئلة مثل: "ما القيم التي أريد أن ينشأ عليها الفتيان؟ هل تساعد توقعاتي في تعليمه هذه القيم وتجعله يتبناها؟" إن الوعي بمعتقداتنا حول الفتيان وتحديها يساعد في خلق بيئة يستطيع فيها الجميع أن يكونوا على طبيعتهم، دون أن تقوّدهم التوقعات. إن تغيير منظورنا ضروري لتعزيز ثقافة تحترم الحرية وتقدر كل فرد.

لنتحدث عن القبول (الموافقة) بوضوح وبطريقة مفهومة

القبول يعني الموافقة الصريحة والواعية على شيء ما، واحترام حدود الآخرين. من المهم أن يعرف الفتيان أن لهم الحق في اتخاذ القرارات التي تخصهم بأنفسهم، وأن يتعلموا كيف يطلبون القبول ويمنحونه من خلال كلمة "نعم" واضحة وصريحة. القبول لا يعني فقط عدم رفض شيء ما، بل هو الموافقة الصريحة والواعية قبل القيام بأي تصرف. من المهم أن يعرف الفتيان أن بإمكانهم قول "لا" لما لا يرغبون في فعله، سواء في العلاقات الشخصية أو في مواقف أوسع، مثل الفعاليات أو الأنشطة المجتمعية. فعلى سبيل المثال، كما يحق للبالغ أن يرفض، يمكن لفتى أن يقول "لا" إذا لم يرغب في المشاركة في لعبة أو رقصة، حتى لو كان يتعرض للضغط من أصدقائه أو من الآخرين. كما يمكنه أن يقول "لا" إذا طلب منه أحد، حتى لو كان فردًا من أفراد العائلة، أن يقوم بشيء يجعله يشعر بعدم الارتياح. في بعض الأحيان، قد تصبح التقاليد العائلية أو المجتمعية أو الثقافية عبئًا على الأطفال، أو حتى تلحق بهم الأذى. فحتى لو كانوا لا يزالون صغارًا، يمكن لجميع الأطفال أن يعبروا عن الألم أو الخوف أو الانزعاج، ويجب على البالغين (وكذلك الأطفال الآخرون) أن يستمعوا إليهم ويفهموا اختياراتهم. فعندما لا يجيب أحدهم بـ "نعم" بشكل واضح أو يتردد، يجب أن يفهم ذلك على أنه "لا". إن احترام قرارات الآخرين يساهم في خلق بيئة أكثر أمانًا واحترامًا للجميع.

لنكسر الصور النمطية المرتبطة بالنوع الاجتماعي

من الضروري أن نتحدى التوقعات التي تُفرض على الفتيان فقط بسبب نوعهم الاجتماعي. ففي بعض الأحيان، يُنظر إلى بعض التصرفات أو الصفات على أنها "ذكورية" حصريًا. الحديث مع الفتيان عن قيم مثل الاحترام المتبادل وأهمية العناية بالآخرين هو أمر أساسي.

علينا أن نساعدهم على فهم أنه يمكنهم أن يكونوا أقوياء ومُحترمين في الوقت نفسه، من دون الالتزام بأنماط سلوكية جامدة قد تؤدي إلى العنف أو التمييز. وهنا يأتي دور البالغين في تشكيل هذه التوقعات منذ سن مبكرة. ما أنواع الألعاب والأنشطة التي يُشجّع الفتيان على ممارستها؟ ما الأدوار التي تُسند إليهم في المنزل؟ ومع من يتوقع منهم أن يكونوا أصدقاء؟

هذه الخيارات اليومية تؤثر على الطريقة التي يرى بها الفتيان أنفسهم، وعلى ما يعتقدون أنه مقبول أو غير مقبول.

عندما ينشأ الفتيان على أفكار جامدة وصور نمطية حول معنى أن تكون "رجلًا"، قد يؤدي ذلك إلى عواقب صارة تُطال الجميع.

فلنساعد الفتيان على أن يدركوا أن التعبير عن أنفسهم لا يحتاج أن يكون محصورًا ضمن حدود ضيقة.



لنعزز التعبير الشخصي لدى الفتيان

يُعد تشجيع الفتيان على استكشاف اهتمامات وهوايات وأنشطة متنوعة خطوة مهمة نحو بناء شخصية صحية ومتوازنة. في العديد من المجتمعات، تحدد التقاليد بشكل صارم ما يُفترض أن يكون عليه الفتى أو الفتاة، وما يمكن لكل منهما أن يفعله. لكن عندما نشجّع الفتيان على استكشاف اهتمامات ومسؤوليات لا تقتصر على ما يُتوقع منهم بناءً على نوعهم الاجتماعي - مثل الطبخ، والتنظيف، وممارسة الفنون - فإننا نُساهم في تحدي هذه الحدود المفروضة. إن خلق بيئة تُمكن الفتيان من النمو برؤية أوسع لقدراتهم هو أمر أساسي من أجل إحداث تغيير في الأجيال القادمة.

لنستخدم اللعب والخيال لترسيخ القيم الإيجابية

تنظيم ألعاب تمثيلية وتقمص أدوار تتضمن مواقف تشجّع على التفكير في مفاهيم مثل الاحترام والمساواة والتعاون يساعد الفتيان على تنمية قدرتهم على فهم مشاعر الآخرين واحترامها. يمكننا أن نساعد الفتيان على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم من خلال مناقشة كيفية تصرفهم في مواقف صعبة أو نزاعات، مع التأكيد على إيجاد حلول سلمية بعيدًا عن العنف. عند تقمص الأدوار أثناء اللعب - سواء باستخدام الألعاب أو الأصدقاء الخياليين - من المفيد استخدام لغة وسيناريوهات تُبرز مختلف أنواع المشاعر والحوار القائم على الاحترام. قوموا بطرح أسئلة مثل: "هل هو حزين؟ كيف عرفت؟ كيف يمكننا مساعدته؟" وشجّعوا على أن التعبير عن طيف واسع من المشاعر - مثل التعاطف والاهتمام والتعاون - هو أمر إيجابي ومفيد للجميع.

لنبحث عن قدوات إيجابية

من المهم أن يرى الفتيان أمثلة على سلوكيات إيجابية لدى البالغين وفي المجتمع من حولهم. وليس من الضروري أن تكون هذه القدوات شخصيات مشهورة، بل يمكن أن تكون أشخاصًا يُظهرون الاحترام ويعززون المساواة. على سبيل المثال، شخص يكرّس وقته لتعليم الآخرين شيئًا مفيدًا، مثل القراءة أو الطبخ. وقد تكون القدوة أيضًا شخصًا يُصغي بانتباه للآخرين ويسعى لفهم وجهات نظرهم من دون إطلاق أحكام. تُظهر هذه السلوكيات أن القوة الحقيقية تكمن في الاحترام والتعاون، لا في العنف أو السيطرة على الآخرين، أو استخدام القوة العاشمة.

لنتعلم الردّ على التعليقات المسيئة

من المهم أن يتعلّم الفتيان تمييز السلوك أو التعليق غير المحترم، مثل إطلاق النكات حول جسم شخص ما أو ثقافته. كما علينا أن نشجّعهم على التدخل عندما يشهدون مواقف فيها تمييز أو ظلم. فعلى سبيل المثال، إذا سمع أحد الفتيان تعليقًا سلبيًا عن شخص آخر، ينبغي أن يشعر بالثقة لقول إن هذا السلوك غير مقبول.

بصفتنا أفرادًا في المجتمع، تقع على عاتقنا مسؤولية إيقاف السلوكيات المؤذية تجاه الآخرين. بهذه الطريقة، يتعلّم الفتيان أن الشجاعة الحقيقية تكمن في احترام الآخرين، لا في الرغبة في عزلهم أو السيطرة عليهم أو التحكم بهم.

لنتحدث بصراحة عن المشاعر والسلوكيات المُحترمة

تسود في بعض الثقافات فكرة أن الفتيان لا ينبغي أن يعبروا عن "المشاعر الضعيفة"، مثل الحزن أو الخوف، نتيجة للصور النمطية التي تربط بين القوة والحمود العاطفي. لكن من الضروري تشجيع الفتيان على التعبير عما يشعرون به دون الخوف من الأحكام أو السخرية. عندما يتمكن الفتى من التعبير عن مشاعر مثل الحزن أو الإحباط من دون خجل، تتوقّر له بيئة صحية تساعد على بناء علاقات متوازنة. هذا النوع من الانفتاح يعزز التعاطف والتعاون، ويساعد الفتيان على تطوير مهارات التعامل مع الآخرين. كما أن التحدث بصراحة عن المشاعر يقلّل من احتمال لجوء الفتيان إلى السلوك العدواني للتعامل مع التوتر أو الإحباط، لأنهم يشعرون بالحرية في التعبير عن أنفسهم بطريقة صحية. وبالمثل، يساعد هذا الانفتاح على الوثوق بالآخرين وطلب المساعدة والإبلاغ - عند الحاجة - عن أي موقف يزعجهم أو أي ظلم أو عنف يتعرّضون له. وبهذا، يتعلّمون كيفية التعامل مع هذه المواقف بشكل أفضل ويدركون أهمية الاحترام والتواصل في العلاقات الإنسانية.

