

6 عبارات يرغب الأبناء في سماعها من آبائهم وأمهاتهم



الاثنين 3 نوفمبر 2025 08:00 م

“أنا فخور بك” و”أنا آسف” عبارتان يرغب جميع الأبناء، حتى البالغون منهم، في سماعهما من آبائهم وأمهاتهم.

العبارات الستة جمعتها المعالجة النفسية الأمريكية، ندرا غلوفر تواب، في حسابها بموقع إنستغرام، وقالت إنها تمثل قائمة من عبارات بسيطة لها تأثير قوي، مما يجعل الأبناء يرغبون في سماعها من آبائهم.

وفي تقرير نشرته صحيفة هاف بوست الأمريكية، شارك مجموعة من المعالجين النفسيين، منهم تواب، أهم العبارات التي يريد الأبناء البالغون سماعها من آبائهم، وبيّنوا أهمية اللغة والتواصل بين الآباء وأبنائهم.

وقالت المعالجة النفسية لارا موراليز دايتز، المتخصصة في العلاقات الزوجية والعائلية: “الأبناء البالغون يتشوقون لسماع كلام من آبائهم يقرّون فيه بمشاعرهم، مثل إدراك الآباء لدورهم في آلام أبنائهم الماضية وإظهار التفاهم.”

وقالت دايتز لصحيفة هاف بوست إن هذه العبارات تؤدي دورا مهما في مساعدة الأبناء على تخطي أحداث الطفولة المؤلمة، وخصوصا إذا أدى انغماس الآباء في مشاكلهم الخاصة إلى الإهمال العاطفي خلال طفولتهم.

وسجل التقرير 6 عبارات مؤثرة يمكن للآباء قولها لأبنائهم لتحسين علاقتهم معهم، أولها:

“أنا آسف”

كلمتان تحمّلان تأثيرًا أكبر من أي عبارات أخرى يقول المعالج النفسي والمؤلف جور كارابالو لصحيفة هاف بوست إنها أهم عبارة يريد الأبناء سماعها.

وأضاف كارابالو أن “الأبناء من جيل الألفية وبعض من جيل زد بدؤوا يتأملون في طفولتهم ويدركون تأثير اختيارات آبائهم السابقة فيهم الآن.”

وأوضح أن بعض هذه الاختيارات أدت إلى مشكلات نفسية عميقة عند الأبناء فإذا استطاع الآباء الإقرار بهذه المشاعر والاعتذار لأبنائهم، سيحدث ذلك تحسّناً كبيراً في نفسية الأبناء ويمنع تكرار نفس الأحداث مع الجيل القادم.

وأكدت أريال دويلان، وهي معالجة أسرية وزوجية، أهمية اعتذار الآباء لأبنائهم البالغين عن الألم الذي قد يكونون تسببوا فيه، حتى وإن كان غير مقصود.

وأضافت أن “الأبناء يدركون حسن نية آبائهم أثناء التربية ويفهمون أنهم ليسوا مثاليين.”

كما أشارت دويلان إلى أن إدراك الآباء للألم الذي سببوه لأبنائهم، سواء كان بقصد أو بغير قصد، والاعتراف به وتحمل المسؤولية، يوجد مساحة للإصلاح العاطفي ويقوي التواصل في العلاقة الأبوية كما يظهر نموذجًا للتواضع يمكن للابن نقله إلى علاقاته الأخرى في حياته.

وتختص دويلان في التعامل مع أبناء مجتمعات الأقليات في الولايات المتحدة، مثل مجتمعات المهاجرين العرب والآسيويين وأوضحت لصحيفة هاف بوست أن العائلات المنحدرة من هذه الثقافات غالبًا ما تواجه صعوبة أكبر في التعبير عن المشاعر، لأن الآباء نشؤوا في بيئة اضطرتهم إلى التركيز على أساسيات البقاء مثل الطعام والأمن، بينما نشأ أبنائهم في بيئة أكثر تقدمًا تتيح لهم التركيز على اهتمامات

مثل التواصل العاطفي، الذي كان يُعتبر رفاهية في طفولة آبائهم.

“كنت أواجه صعوبات كثيرة”

تقول تواب لصحيفة هاف بوست إن الشباب غالبًا ما يصعب عليهم ملاحظة الصعوبات التي واجهها آباؤهم في طفولتهم، فهم يتذكرون طفولتهم من منظور واقعهم الخاص.

وتشير إلى أن “الوالد الذي كان يعمل نهارًا ويرجع للبيت لرعاية أبنائه كان أيضًا مطالبًا بالقيام بواجباته المنزلية مثل تحضير الطعام والتنظيف والحفاظ على حياة اجتماعية.”

وأشارت المعالجة في قضايا الزواج والأسرة جاين أراميان إلى نقطة مشابهة، موضحة أن الأهالي غالبًا ما يفعلون أقصى ما بوسعهم بالإمكانيات المتاحة لهم في ذلك الوقت، وقد لا يمتلكون نفس الوعي العاطفي والتواصل الذي يمتلكه أهالي الجيل الحالي.

“أنا فخور بك”

يقول كارابالو لصحيفة هاف بوست إن سماع عبارة مثل “أنا فخور بك” و”أنا فخور بما أنجزته” يمثل إشارة إيجابية للشباب البالغ الذي قد ينقصه شعور بالثقة بإنجازاته أو أسلوب حياته، فتكون كلمات الأب “ضوءًا منيرًا” له.

“أحبك كما أنت”

القبول غير المشروط يزيل عبء التوقعات ويمنح شعورًا بالأمان العاطفي، وتشجع المعالجة دايتير الآباء على دعم أبنائهم حتى لو اختاروا مسار حياة مختلفًا عن آبائهم، فإقرارهم بمحبتهم رغم الاختلاف يشجع التقبل والدعم ويقوي الصحة النفسية للابن.

“تريد مني النصيحة أم الاستماع؟”

إظهار الرغبة في الاستماع والتفهم يفتح باب الحوار ويخفف التوترات القديمة عندما يواجه الابن البالغ تحدّيًا، يريد أن يسمع عبارات الدعم من والديه دون محاولة “إنقاذه”، بل يريد مساحة للاعتماد على نفسه أحيانًا.

“ما زلت موجودًا عندما تحتاج إليّ”

يحسب كارابالو أن هذه العبارة تعزز الشعور بالتقدير والانتماء، وتعيد بناء الروابط التي قد تكون تآكلت مع مرور الوقت في فوظيفة التربية لا تتوقف عندما يكبر الأبناء، بل تتحول لتصبح علاقة داعمة وآمنة للبالغين في حياتهم.