

## الفتيات . والمراهقة (٢١)

المراهقة من أخطر مراحل العمر ، إلا أنها تكون أكثر خطورة وأشد حرجاً بالنسبة للفتاة ، نظراً لطبيعتها وتكوينها الخاص ، الأمر الذي يقتضينا أن نسأل ما طبيعة المراهقة؟! وما أهم مشكلات الفتاة في هذه المرحلة؟! وكيف يتم استيعابها في هذه المرحلة؟!

هذا ما يجيب عنه الدكتور محمد الصغير - استشاري الصحة النفسية - الذي يوضح أن من أبرز خصائص مرحلة المراهقة الرغبة في التعلق بالقيم المثالية بصورة شديدة ، بالنظر إلى أنها السن التي يبحث فيها الفرد عن المروءة والأخلاق السامية والبطولة والاستعداد للبذل والهوية ، حيث تصرخ الذات وتتادي بصوت عال: « أنا موجودة.. أنا هنا.. أنا لم أعد صغيرة.. أنا لي شخصية وآراء صحيحة »!

وينبه إلى أن أبرز ملامح إثبات الذات تحدي السلطة ، المتمثلة غالباً في الأبوين ، والرغبة في التمرد عليهما والتلذذ بذلك ، مع فوران العواطف وتقلبها الشديد.. يحب جداً و يكره جداً ، ويتقلب في مواقفه مع الشخص الواحد بين العداوة والحب ، واندفاع الشهوة وحدتها ، كنتيجة طبيعية فسيولوجية لنمو الغدد الصماء وإفرازاتها ، مع الميل للجنس الآخر والرغبة في تكوين شلة من نفس الجنس ، كأن يتفقا معاً على أعمال غريبة كالدخول في مناقشات ومجادلات وتحد للآخرين ، ويطالب الأهل بالانتباه إلى ذلك ومراعاته ، والوقوف بجانب أبنائهم والتفاهم معهم حتى يصلوا إلى بر الأمان.

### أخطاء الوالدين:

ما أهم أخطاء الوالدين مع البنات في هذه

المرحلة؟

عدم فهم طبيعة المرحلة التي تمر بها البنت

وعدم تقرير ذواتهن واعتبارهن صغيرات ، فنسمع من

الأبوين الكلمات التي هي إلقاء للبنزين على نار  
 كامنة في نفوس أولادهم ، مثل أنت لا زلت صغيرة  
 فقط يجب عليك طاعة الوالدين ، ويزداد الأمر حدة  
 وتوتراً والسبب واضح ، وهو عدم فهم طبيعة المرحلة  
 التي تمر بها البنت ، والحل يبدأ من نقطة وحيدة..  
 المعرفة ثم المعرفة. وبعد ذلك هم بأنفسهم سيحددون  
 الطريق ، ولا داعي لكلمة جوفاء ، نحن لم نكن  
 كذلك مع والدينا ، فالزمان تغير. والأشخاص  
 تغيروا.. والقيم في مرحلة انحدار ، والضحية معروفة  
 وهي الجيل الجديد.

### الطاقة الزائدة:

#### ما أهم مشكلات المراهقات؟

أهم مشاكلهن الطاقة الزائدة التي تحتاج إلى  
 التفريغ الصحيح ، فنجد الصورة المأساوية مع النوم  
 الطويل ، وعند الاستيقاظ الثثرة والجدل والبحث  
 عن قصص مثيرة أو مغامرات ، ولكونها غير شرعية  
 أو غير محترمة ، فطبيعة المراهقة التحدي والعناد مع  
 السلطة التي يمثلها الوالدان ، وحب الظهور والشهرة

والتمييز عن الأقران ، مع التقلب الشديد في العواطف من الحب إلى الكراهية ، ومن الالتصاق إلى النفور الشديد والابتعاد ، وندخل في دوامة مع أولادنا ، ويتحول المنزل إلى شيء كئيب ومسرح للمنازعات ، ويبحث كل أعضاء الأسرة عن إثبات وجودهم وذواتهم في دائرة أخرى غير دائرة المنزل ، وتضيق صدور الآباء بأولادهم ويصرخون في وجوههم: « المدارس أرحم » ، على أساس أن الأولاد في الصباح مع الدراسة وفي المساء مع المذاكرة ، أو بمعنى أصح مشغولون ووجدوا شيئاً يفعلونه.

وهذا الأمر خطأ تربوي كبير ، يحتاج إلى مراجعة فالوالدان ليسا مسؤولين عن توفير النفقة والسكنى والكسوة وغيرها من المسؤوليات المادية فقط ، ولكنهما أيضاً مسؤولان عن تدبير وقت الفراغ فيما يفيد وهذه النقطة هي الغائبة في القضية التي نحن بصددتها ، برغم أن وجودها ظاهر وضابط ومُلح.

### كيف تواجه الأسرة هذه المشكلة؟

أنصح أولياء الأمور بأن يضعوا إجابة لسؤال محدد ، وهو كيف تقضي بناتهن أوقاتهن ، خاصة في الصيف؛ لأن ٩٠٪ من بناتنا يعانين من مشكلة الفراغ ، وحتى لا تضيق الإجابة في زحمة الحياة والصراع من أجل الحياة الأفضل إجابة مقترحة بالنسبة للبنات ، لابد من توزيع الوقت بين مجموعة من المحاور الأساسية:

**أولها:** الاهتمام بالمنزل وكل شؤونه حتى تتدرب البنت على تحمل مسؤولية المنزل من نعومة أظافرها ، وهذه الفجوة باتت مشينة لخريجات الجامعة ، حيث إنهن لا يعرفن شيئاً عن المنزل ، ويصطدن مع أزواجهن وأهلهم ، وشؤون المنزل كثيرة جداً وكافية ، من ترتيب إلى تنظيف إلى غسيل وكي إلى إعداد الطعام إلى أعلاها وهو تدبير الميزانية ، ومن لم تفعل ذلك فهي مقصرة في حق ابنتها.

**ثانيها:** الاهتمام بقضايا المجتمع والانتباه إلى أننا جزء من المجتمع نعيش ونؤثر فيه ونتأثر به ، وكل إنسان متحضر لا بد أن تكون له قضايا خارج دائرة نفسه ، ويكون ذلك بمتابعة أنشطة الجمعيات الخيرية والمساجد في دائرة الحي ، الاشتراك فيها والمواظبة عليها ، فأقل فائدة هي أن يتعلم الإنسان أن هناك آخرين ، ويتعلم كيف يتعامل معهم ويتحمل مضايقاتهم وكيف يتعاملون معهم في إنجاز عملٍ ما وهذه المهارة الاجتماعية ضرورية وأساسية للفرد.

**ثالثها:** الاهتمام بالرياضة وسلامة الجسم ، والمحافظة على حيويته ونضارته فلا بد من الرياضة ، وأقل ما يمكن هو ممارسة التمرينات الرياضية داخل المنزل نصف ساعة رياضة على الأقل يومياً.

**رابعها:** الاهتمام بأن يكون للإنسان هواية خاصة ، فهي علامة النضج العقلي الانفعالي ، والقائمة في ذلك طويلة جداً من التطريز والرسم على الزجاج وبرامج الكمبيوتر ، ودورات اللغات الأجنبية والأدب والشعر ، ونباتات الزينة.

**خامسها:** الاهتمام بصلة الرحم ، والسؤال عن الأقارب ، ومتابعة المرضى منهم ، وتقديم العون والخدمات لهم ، فلا بد أن تشعر الأسرة بذلك وتشعر البنت بذاتها وعواطفها من خلال مشاركة الآخرين وجدانياً وكم يساهم الصغار في وصل ما قطعه الكبار ، وإذا حاولنا استثمار الوقت بطريقة فعالة - وهذا هو عين المطلوب - فسنصل إلى حقيقة معروفة أن الواجبات أكثر من الأوقات.

### **التوعية:**

#### **ما حدود الحرية بالنسبة للفتاة؟**

لابد من عمل اتفاقية مع الفتاة ، ويكون لها شقان أساسيان:

**الشق الأول:** السماح بإثبات الذات وإخراج الطاقة الكافية ، وليكن من بنوده على سبيل المثال السماح بالمشاركة في نشاط اجتماعي ، أو جلسة أسبوعية للأسرة خارج المنزل في حديقة أو نادي ، على أن يكون من أهدافها أن تتحدث الفتاة عن نفسها مع تشجيعها على ذلك ، وآمالها وطموحاتها ،

والسماح لها بلقاء صديقاتها في المنزل والتحدث معهن في التليفون دون التدخل مع الرقابة من بعيد ، وإشراك الفتاة بصورة فعالة وبارزة في مسؤوليات المنزل بالتشجيع ، أنت موكل إليك رعاية إخوتك الصغار بكل شؤونهم ، أنت موكل إليك إعداد الطعام كاملاً اليوم ، لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع والسماح لها إذا كانت تقدر على ذلك بوضع خطة مالية للمنزل ويجعل لها مصروف خاص تتصرف فيه حسبما شاءت.

والشق الثاني: التحذير من مخالفة قيم المجتمع وتوضيح عواقب ذلك ، وبيان أن هناك خطوطاً حمراء فيما يتعلق بعلاقاتها خارج الأسرة ، وأن غير ذلك هو تغريبها ومساس بعفافها وسمعتها بين الناس ، مع بيان أن أول من يجني ثمار المخالفة هي نفسها وليس الآخرين ، والحفاظ على سمعة عائلتها وإفهامها أن بنات العائلات لسن كبنات الشوارع والمتسيبات ، وتقوم الأم بإفهامها بذلك.

**التواصل:****وكيف تستوعب الأسرة ابنتها المراهقة؟**

أنصح كل أم وأب بالتواصل مع بناتهم المراهقات بالتفرغ لرعايتهم فهم في هذه المرحلة في أشد الحاجة إلى الوالدين ، والتنازل - عن رضا وطيب خاطر - عن أهوائهم و رغباتهم الخاصة والمباحة ، من أجل مزيد من المتابعة للأولاد والسماع لكلامهم وثرثرتهم ، وتكوين صداقة حميمة معهم والحزم والعزم في أي مخالفة وإفهام الابن أنه بذلك يخلق مشاكل لنفسه تمنعه من الاستمتاع بالحياة ، ومع سرد قصص واقعية حدثت للآخرين ، وعمل برنامج للأولاد يستغرق جميع وقتهم وطاقاتهم ، وعدم تركهم نهياً للفراغ واللاشيء ، فهذا يدفع الأولاد دفعاً مباشراً للحرام والعبث.

