

الفصل الثالث

المراهقة المتوسطة

هي المرحلة بين (١٥-١٧) عامًا، وهي مليئة بالتحديات والتجارب الجديدة الصعبة، وهي لمعظم المراهقين، وقت الإمكانيات التي لا مثيل لها والطاقة الخلاقة، حيث يبدأ المراهقون في هذه المرحلة البحث عميقًا عن هويتهم الفردية، فيقومون بفرز القيم والمعتقدات في سعيهم للحصول على إحساس أكثر وضوحًا بالذات.

التغيرات المختلفة في هذه المرحلة:

التغيرات الفسيولوجية:

غالبًا ما تصل الفتيات في سن (١٥ عامًا) إلى النضج الفسيولوجي الكامل، والفتيان غالبًا ما يقتربون من النضج الجسمي الكامل، حيث يكتسبون كتلة العضلات والقوة، ويتواصل نمو شعر الوجه وتضخم الصوت للفتيان، واستمرارية اكتساب الطول والوزن، وتصبح اعتياد الطعام متقطعًا، مع تناول وجبات طعام ليلاً، والميل للاستقلالية.

التغيرات العاطفية:

والمرهقون في هذه المرحلة حساسون للغاية للمعايير الاجتماعية الخاصة بمجموعات الأقران، خاصة فيما يختص بالملبس، وتصنيف الشعر واللغة والموسيقى والسلوك، ويصبح الصديق مهمًا جدًا، ويميل المرهقون لتكوين مجموعة صغيرة من الأصدقاء تشترك معًا في القيم والمصالح والأنشطة المتشابهة، مع استمرار الميل للاستقلالية، ويصبحون أكثر تمسكًا بالهوية الذاتية، ودراسة التجارب التي يمرون بها، وكتابة اليوميات، وزيادة القدرة على التفكير.

وأفاد كل من (Young and Bruhn·Beck) أن معرفة محتويات مخططات الأفراد تمكننا من فهم سلوكهم ونفسياتهم، وأهم الطرق التي من خلالها يمكن الوصول إلى مخططات التأقلم هي.. ذكريات الطفولة.

لأن ذكريات الطفولة المبكرة تعتبر... مؤثرًا للصحة النفسية الحالية للشخص، ومفتاحًا للقضايا التي لم تُحل في حياته، لذلك أكد كل من (May man and Bruhn،Adler) أن المشكلات النفسية لأي إنسان، يمكن تحديدها بالمخططات والآثار المرتبطة بها، والتي يمكن اكتشافها في ذكريات الطفولة.

هذه الذكريات التي توضح مدى ثراء المعلومات (المغلقة) وقيمتها داخلها، حيث هناك موضوعات واضحة (Encapsulated)، وعلاقات متغيرة، ومخططات تأقلم، كلها ظاهرة في هذه الذاكرة، و(Beck) رائد العلاج السلوكي المعرفي، أدرج مفهوم المخطط المعرفي السلبي، أو

التفكير السلبي المرتبط بالعمليات المعرفية المختلفة، وأكد أن سلوك الأفراد يعتمد على تصوراتهم الواعية لعالمهم، كما أوضح أن المخططات غير المتأقلمة، لها صلة بأنظمة المعتقدات غير المشروطة، التي تجعلها دائماً غير متأقلمة، وكمثال على ذلك قول: "إذا جعلت الناس مسرورين مني، فإنني لن أكون مهجوراً منهم" وهذا مخطط أو تفكير سلبي.

وذكريات الطفولة هنا مهمة جداً، لأنها تكشف مثل هذا المخطط أو التفكير السلبي في حياة الراشدين، والتي غالباً لا تكون واضحة في الوعي، لكنها مؤثرة في ردود فعل الراشدين للظروف المحيطة، أمثلة (كأن يفكر الراشد بأنه مهجور... حين يشعر بالوحدة، وأيضاً المشاعر بأن الوالدين لم يكونا متاحين غالباً).

و(Young) حدد أربعة أنواع من الظروف هي التي تسهل وتؤدي إلى وجود المخططات غير القادرة على التأقلم (أي المخططات السلبية):

- الإحباط من عدم وجود الاحتياجات... مثل عدم وجود الحب في الطفولة المبكرة.
- الصدمات النفسية.
- تجارب الإيذاء في الطفولة المبكرة.
- اتخاذ قدوة من الآخرين المهمين مثل الآباء، والذين قد تكون مخططاتهم سلبية، وحينئذ يتقمص الطفل مشاعرهم وأفكارهم، بل يكرر أنماطهم السلوكية.

إن هناك عوامل كثيرة تلعب دورًا في نمط الذكريات التي يستدعيها المراهق ومدى دقتها، ومنها: القدرات المعرفية، الشخصية، تدخلات المعالج، وكذلك الاختلافات الوراثية، وقد أفاد Conway et al., 2005 أن ذاكرة المراهقين عن السيرة الذاتية تبدأ في الانبثاق ما بين (١٠-١٥ عامًا)، وأن الذكريات المحددة بدقة التي يتذكرونها من الطفولة المبكرة تعتبر أمثلة رئيسية لعمل الذاكرة الشخصية التي هي ذات صلة بالحاجة لخلق ذكريات منسقة ذاتيًا، وتُصوّر طفولة إيجابية ليبقى الطفل على قيد الحياة مواجهًا الشدائد.

وتقول (Carole Peterson): "بعض الذكريات المبكرة تميل أكثر من غيرها للبقاء على قيد الحياة ومقاومة التلاشي خاصة الذكريات التي تحمل مشاعر، وأفادت بأن "الطفولة النفسية"، تبدأ في وقت لاحق جدًا لمرحلة الطفولة الفعلية".

*- حين يكون المراهق بالمنزل .. يميل للخصوصية وقضاء الوقت بمفرده، ويصاب الآباء بالإحباط من سلوكيات أبنائهم، حيث تتراجع علاقات التواصل مع الآباء، مع زيادة أهميّة الأصدقاء، وزيادة الثبات العاطفي، زيادة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، ومع ذلك يجب أن تظل صلوات المودة والتواصل المبني على الاحترام داخل إطار الأسرة.

*- وأحيانًا ما تكون السلوكيات العنيفة والخطرة.. مؤثرًا على الضغوط العاطفية، لذلك يجب أن يهتم المختصون بتقييم الصحة

العاطفية للمراهقين، وبرغم أن التقلبات المزاجية سمة من سمات المراهقين في هذه المرحلة، فإنه لا يجب إهمال ما قد يستمر من مشاعر الحزن والاكتئاب.. والنظر إليها باعتبارها حالة مزاجية طبيعية.

*- وعلينا الانتباه إلى أن الخسائر في هذه المرحلة وبرغم أنها قد تتنوع مظاهرها من فقد الأصدقاء، الفشل المدرسي، مشكلات داخل إطار الأسرة، إلا أنها قد تؤدي إلى الاكتئاب أو الانتحار والذي يعتبر السبب الرئيسي للوفاة بين المراهقين.

*- حاول أن تنظر للأمور من وجهة نظر ابنك، لذلك يجب أن تساعد على التعبير عن مشاعره، لقد أوضحت الأبحاث أن الأبناء الذين يفهمون مشاعرهم لديهم مزايا هي:

- ١- أنهم يبنون صداقات قوية مع الآخرين.
- ٢- أنهم يهدئون أنفسهم أسرع من أقرانهم عندما ينزعجون.
- ٣- هم أفضل اجتماعياً وتعليمياً في مدرستهم.
- ٤- يتعاملون مع أمزجتهم أفضل، ولديهم مشاعر سلبية أقل.
- ٥- يصبحون هم ذاتهم مدربين للمشاعر.

*- إن تدريب المشاعر، هو أسلوب والدي، يساعد الأبناء على فهم مشاعرهم، وكيف تعمل، وكيف يكون رد فعلهم بطرق صحية،

إن تدريب المشاعر يبدأ بملاحظة مشاعر ابنك.. المراهق الصغير، لأن كثيرًا من الآباء قادرين على رؤية المشاعر الإيجابية التي يعبر عنها، لكن يستغرقهم بعض الوقت أن يلاحظوا أنه حزين أو غاضب، لاحظ أن الوقت والجهد الذي تأخذه في تعليمه التعرف إلى مشاعره والسلوك المناسب، هو وقت ليس ضائعًا لأن علاقتك به ستصبح أقوى، وستجعله أكثر استعدادًا لمواجهة تحديات الحياة، ويجب معرفة أن المشاعر هي جزء طبيعي من الحياة: لذا:

- راقب كيف يعبر ابنك عن مشاعره المختلفة، راقب التغيير في تعبيرات الوجه، ونبرة الصوت، وحركات الجسم.
 - استخدم اللحظات العاطفية كونها فرصة للتواصل معه، حاول أن تبدي اهتمامًا واضحًا لمشاعره، ولا تتجنبها، بل شجعه على أن يتحدث عنها، وقدم له الإرشاد قبل أن تتصاعد المشاعر لسوء سلوك.
 - احترم مشاعر ابنك، عن طريق الاستماع له بعناية، وخذها على محمل الجد، وأظهر لطفلك أنك تفهم ما يشعر به.
 - ساعد ابنك على تحديد مشاعره، وكن قُدوة له حين تذكر بعض المشاعر التي مررت بها حين كنت بعمره نفسه.
- ونحن كأباء نميل لأن نركز على تقدم أبنائنا في إتقان المهارات الحياتية والأكاديمية السهلة القياس، إلا أن (Wendy Kittlitz) تنصح

الآباء بملاحظة أن مشاعر أبنائهم تنمو أيضًا قائلة "جهز ابنك جيدًا للحياة".

إن الآباء محتاجون لأن يعطوا طفلهم .. صوتًا، وهذا يعني أن عليهم أن يساعدوا أبنائهم على أن يحددوا مشاعرهم، وأن يُديروا هذه المشاعر جيدًا، وأن يعبروا عن احتياجاتهم، بطرق صحية، محترمة، و... مباشرة.

لأنهم حين يكونون غير مجهزين ومسلحين (equipped) بهذه المهارات، فإنهم يواجهون خطرًا في أثناء الانتقال لمرحلة الرشد، لأن هذا الشخص قد يلجأ لتصرفات الأطفال مثل العبوس (sulking)، الأنين، والدخول في نوبات الغضب للتأثير في الآخرين.

إن (Gary Chapman) في كتابه "لغات الحب الخمس للأطفال" يعطي تحذيرًا مفاده: "إن هؤلاء الأطفال غير المجهزين، أكثر عُرضة للصراع مع العواطف المكثفة التي بسهولة تصبح مُدمرة، وقد يفاجئكم أن التهديد الرئيسي لحياة ابنك، هو غضبه، إذا لم يسيطر عليه جيدًا، فإنه سيحطمه ويؤذيه"، لأن الغضب له صلة بكل المشكلات الحالية والمستقبلية التي قد يواجهها، من أقل الدرجات إلى العلاقات المحطمة. إلا أنه في النهاية سنجد أن الراشدين الذين أصبح لديهم تحكم ذاتي، أصبحوا قادرين باحترام على التعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم ويستطيعون إدارة غضبهم، ويستطيعون التحرك باتجاه هذا النضج العاطفي.

التغيرات المعرفية :

الشباب في مرحلة المراهقة المتوسطة، هم أكثر قدرة على فهم العلاقات المتبادلة المعقدة، وتقدير وجهات نظر الآخرين، لأن هذه المرحلة هي بداية تغير المراهق من التفكير الجامد.. إلى التفكير العملي، وزيادة القدرة على التفكير المجرد وحل المشكلات والتركيز على المستقبل القريب، وزيادة القدرة على التخطيط وتوجيه اهتمام أكبر للأهداف والطموحات،، من خلال تحديدها ومحاولة تحقيقها بزيادة العمل، ومع ذلك قد تظهر بعض السلوكيات الخطرة.

التغيرات الجنسية :

رغم أن معظم المراهقين في هذه المرحلة متوافقون مع هويتهم الجنسية، فإن إحساس البعض بعدم القبول من الآخرين، قد يعجل بظهور مشاعر العزلة أو الاكتئاب، وتبدأ العلاقات الخطرة في الظهور، حيث بداية الشعور بالحب والعواطف المكثفة، وزيادة مشاركة الحنان والمخاوف مع شركاء رومانسيين، وزيادة الحبة والقدرة على المودة.

*- حاول كأب أن تكون أكثر راشداً آمناً وصادقاً متاحاً لابنك المراهق، يستطيع في هذه المرحلة.. أن يلجأ إليك ليأخذ منك معلومات دقيقة وصائبة عن الجنس، والتطور والنضج الجنسي.

*- حاول أن تبث في ابنك المراهق.. أن مشاعرة نحو النوع الآخر.. مشاعر طبيعية، حتى يتخلص من القلق الذي يهاجمه مع بداية وجود مشاعر جنسية جديدة وغريبة عليه.

*- كن صادقاً مع ابنك في شرح التوقيت المناسب.. الذي يفكر فيه في ممارسة الجنس، ولا تتعجب أن يفكر طفلك (الذي هو في نظرك طفل) في ذلك، وحاول أن توضح له مخاطر هذه الممارسات غير الآمنة في هذا التوقيت الخطأ.

*- لا تتجاهل هذه الزاوية المهمة من التطور في حياة ابنك، ولا تعتمد على صمته في افتراض أن هذا الموضوع لا يشغل فكره، بل بادر أنت من تلقاء نفسك.. وفي الوقت الذي تراه مناسباً، لمحدثته بأسلوب مبسّط وواضح، مع إعطائه الفرصة لسؤالك عمّا غمّض عليه.. وشجّعه على ذلك.

نموذج حالة:

طالب في الصف الثاني من المرحلة الثانوية، طوال سنواته الدراسية.. كان متفوقاً.. وترتيبه الأول على محافظته.. وليس فقط فصله أو مدرسته، فجأة وبمقدمات غير ملحوظة في بداية الأمر.. بدأ لا يرغب في الذهاب إلى دروسه، أو مدرسته، أو يحاول استذكار دروسه، أو النزول مع أصدقائه، ثم تزايدت حالته تدريجياً، حتى أصبحت واضحة للجميع.. بل تهدد نجاحه بالعام الدراسي، وبالبحث عن بدايات الاضطراب الذي طرأ عليه، اتضح أنه من حيث شخصيته وأسلوب حياته، فهو غير مختلط بالكثير من الأصدقاء، وأن من معه مجرد زملاء لا يستطيع سؤالهم عمّا يجول في عقله من تساؤلات عن أحوال غريبة بدأ يشعر بها، ورغبات بدأت تهاجمه تجاه النوع الآخر، وأن

تلك الأفكار حين بدأت تلوح في عقله، بدأ يشعر أن هناك شيئاً غير أخلاقي يدور في عقله، ويجعله يشعر بأحاسيس غير معتادة له، وكلما ذهب لدروسه بدأ ينظر لزميلاته نظرة مغايرة لما اعتاد أن ينظر بها إليهن.

وكانت حالته تلك قد بدأت معه مع بداية المرحلة الثانوية، وكانت تلك الفترة بداية تراجع ترتيبه المعتاد، فظنَّ الأهل أنها مجرد وعكة فكرية تصاحب دخوله مرحلة جديدة، لذا مرت السنة الأولى ولم يحاولوا البحث لحالته عن سبب أو حل، وحين تفاقمت حالته في السنة الثانية وأصبحت جليّة، لجؤوا لاستشارة نفسية، استطاع الابن خلالها.. لأول مرة أن يجد من يأمن محادثته دون خجل، وكأنه أخيراً وجد ملجأ يسبح له بما لم يستطع سابقاً.. البوح به لأيٍّ من والديه أو أحد زملائه.

وبالحوار معه تبيّن دور الأفكار في تقاعسه عن دراسته، لأنه أوضح أنه في دروسه كان اعتياده، أن ينصت لأستاذه ويلتقط عقله بتركيزه.. صورة فوتوغرافية للشرح، فيُطبع في عقله ويعتمد عليه، ولا ينساه، لذا كان متفوقاً، لأن لديه ذاكرة ملتقطة، وفي الآونة التي تزامنت مع دخوله المرحلة الثانوية، بدأت أفكار غريبة عليه تهاجمه، ولا يفهم سببها.. ولا يعرف ماذا يفعل معها، وكان يحاول أن يبعد ذهنه عنها فلا يستطيع، وظل يقاوم هذه الأفكار فيستطيع حيناً... ويفشل أحياناً. ومع السنة الثانية الثانوية، ازداد وجود هذه الأفكار كثافة.. خاصة حين يكون في الدروس، أو حين يكون وحيداً.. ليلًا، فكان لا يستطيع التركيز فيما

يشرحه المدرس، فأصبح يرى أن ذهابه للدروس غير ذي جدوى، والأفضل عدم الذهاب لأنه من ناحية يرجع بلا أي كلمة في ذهنه مما قاله المدرس، ومن ناحية أخرى كانت نظراته لزميلاته والمصاحبة لأفكاره.. لا ترضيه، وتُشعره بالذنب، وبأنها ملحوظة من الجميع، فيتجنب ذلك بعدم ذهابه، وفي الوقت نفسه لا تتركه أفكاره.. لمجرد أنه لم يعد يرغب في الخروج، بل تصاحبه ليلاً.. ويصاحبها سلوكيات منه لا يرضاها ولا يفهمها، حتى أنه لم يعد يعرف.. هل هو مغضوب عليه من الله، فيعرضه لذلك، فأثر ذلك في انتظامه في الصلاة، لأنه لم يعد يعرف.. هل هي مقبولة من الله أم لا؟!!

وقد أفاض في شرح ما يشعر به، وكأنه في ملاذ آمن ويعرف أن لا أحد سيعلم بما يقوله.. سوى مُدعمه النفسي الذي وثق به، فتدفقت كلماته، تترجم معاناته.. في محاولته أكثر من مرة أن يحاول التحدّث مع أبيه، لعلّه يجد عنده الإجابة لأسئلته، ولكنه كان يتراجع عن هذه الخطوة، لأنه كان يشعر بالخجل من والده، لأنه لم يكن يوماً قريباً منه، ولأنه لم يعتد الحوار معه في أي من مشاعره العامة، فكيف له أن يحادثه عن مشاعره الخاصة؟!!

لذا.. رفقاَ أيها الآباء بأبنائكم، حين تجدونهم قد تشتت بهم السبل، لأنهم في حيرة من أمرهم.. كالغرقى يحاولون مَدَّ أيديهم إليكم.. فيجدونكم مشغولين عنهم، أو غير ملتفتين لمعاناتهم، وكل ما تقدمونه لهم.. هو مجرد تأنيبهم على تأخر خطواتهم الدراسية عن الخط

الذي ترسمونه لهم، والذي اعتادوا عبوره لإرضائكم، وحين تقابلهم عقبات تطوراتهم النهائية، فتعرقلهم رغبًا عنهم... لا يجدون منكم آذانا صاغية، ولا قلوبًا متفهمّة ومحتوية، بقدر ما يجدون كلمات مؤنّبة، فتزيدون أعباؤهم.. بدلًا من أن تساعدوهم على طرحها جانبًا، بتوضيحها لهم.

نموذج حالة:

فتاة في السادسة عشرة من عمرها، الابنة الصغرى.. لا تكبرها سوى أخت كبرى.. كانت دائمًا تشعر أن مشاعر أبيها متّجهة نحو هذه الأخت دون الاهتمام بها، وكانت تشعر بذلك من أبيها بصفة خاصة، حتى أنها عانت كراهيتها لأختها بصورة مرّضية، وعانت منذ طفولتها هذه المشاعر السلبية، إلّا أن مشاعرهما تجاه أبيها تفاقمت حدّتها.. حتى أنها كانت تتمنى أن تعلن له عن كراهيتها.. مما دعا الأم إلى أن تصحبها للاستشارة النفسيّة، بعد أن بدأت الابنة تتجنب التعامل مع أبيها.

كانت أول ما عبّرت عنه أنها تتمنى لو استطاعت أن تعبّر لأبيها عن رأيها فيه، لقد كانت كلماتها مؤجّعة قالت إنها تتمنى أن تقول له:

"لم تكن لي أبا في يوم من الأيام! لا زمتك إيه في حياتي؟ كثير بشوف أّبّهات حنينين على عيالهم.. ومحسسينهم أد إيه بيحبوهم وإتهم سند وضهر ليهم، بس إنت ولا حاجة في دول، يا ترى إنت فاكر آخر مرة أخذتني في حضنك كانت إمتي؟ كنت في آخر سنة لي في ابتدائي باركت لي، ومن يومها ماعرفتش حنانك تاني، ليه؟ مش عارفة! حاسه إنك

مش بتحبني... خليتني لما أشوف صحباتي مع أبهاتهم .. وأسمعهم يقولوا لوحد ضايقتني بابايا يكسره.. بسمعهم يقولوا بابايا اشترى لي حاجات كتيرة.. بحسدهم وأقول يا بختهم، وعشان كده عمري ما طلبت منك حاجة.. هو أنت حتى في أي يوم اشتريت ليًا حاجة، أو افكرت عيد ميلادي، أو لقيتني تعبانة وطبطبت عليًا، أو لقيتني بعيط في حضن ماما، وجيت وسألتنني مالك".

"محسني في كل كلامك إني الوحيدة في ولادك الي عامله مشكلات في الدراسة، وطول عمرك شايفني مقصرة، ومش هنسالك وأنا في أولى إعدادي لما كانت درجاتي قليلة، كنت أنا زعلانه وبعيط، وإننت تجاهلتنني ومابصتتش في وشي أيام كتيرة، وبعديها تيجي وتقولى.. لو جبتي الدرجات دي تاني مش عارف هعمل إيه... عارف.. كانت أول مرة أفكر أكتب مذكرات.. وأول حاجة كتبتها إني بكرهك.. أبوه كتبت: بكرهك يا بابا ونفسي تموت!"

لأن ملكش حق تقولي كده.. لأن عمرك ماسهرت جنبني، ولا ذاكرت ليًا، ولا تعبت معايا في حاجة، ولا تعرف أي حاجة عني، إزاي بقى تيجي بكل برود.. وتحرقلي دمّي كده؟! إيه يخليني أسمع كلامك اللي زي السم ده؟ لمجرد إن اسمك في شهادة الميلاد.. أبويا؟! ده يدريك الحق تحبطني وتحرق قلبي، كأنك فرحان في فشلي؟!

"علشان كده نفسي أقولك في وشك إنت فشلت في إنك تكون ليًا أب.. فشلت إنك تحبني.. أو تحبيني فيك، بكرهك.. بكرهك قوي.. لدرجة إني بتمنى إنك تموت.. ويا ريت لحد ما تموت، يا ريت

تفضل بعيد عن حياتي، لأن مالکش لازمة في حياتي بالعكس عدم وجودك أحسن، كان نفسي أقولك في وشك إنت دمّرت جويا إيه؟! وكوّنت جويا عقد أد إيه، ومش عارفة إزاي أنا لسه بقولك.. يا بابا؟!!"

أرأيتم إلى أى درجة يحتفظ لكم أبناؤكم بكل تفاصيل تعاملاتكم معهم؟! يتذكرون حتى التفاصيل التي قد تراها أنت كأب أو كأم.. بسيطة أو تافهة، ورغم كل ما قد تقدمونه لهم مما ترونه اهتماماً أو موافاتهم بمتطلّباتهم الكثيرة، فإن مجرد حدث مؤلم واحد.. سيظل وشماً حياً بين طيات الذاكرة.

وهنا ينبثق سؤال مُهم: "هل تستطيع التعرف إلى الأطفال السلبيين؟" نعم..... تستطيع أن ترى أضواء روحهم، وظلام آلامهم، في نسيجهم السلبي، إن مشكلة صغيرة تُلقِي بهم في دوامة، ولا يستطيعون الوقوف على أرجلهم المعنوية، فهم يعيشون في فوضى نفسية، حتى أنهم يكافحون طول الوقت.

إنهم أطفال معذبون بكلمات مثل (ماذا لو - لماذا يحدث هذا معي؟) طوال يومهم، ويتوقعون الأذى.. والخطر.. والسقوط في أي ركن، ويشعرون باليأس من عدم قدرتهم على إدارة حياتهم، ويكونون في طريقهم للاكتئاب.

إنهم أطفال يلومون أنفسهم دومًا، لأنهم يشعرون أن كل الأشياء السيئة تحدث لهم، ويمضون عميقًا داخل أنفسهم في... متّسع من عدم الإمكانية.

لأنه حين تظل ذكريات الماضي طافية على سطح الذاكرة، فيظل الفرد متعايشًا معها ولا يستطيع التخلص منها، وتعوقه عن الاستفادة من أي إنجاز في الحاضر، مثل: لقد عوملت بإهانة فترةً طويلة من عمري، ولهذا لا يستطيع أن يسامح من آذوه في الماضي لأنه لا ينسى الإساءة، فالذكريات المؤلمة تطارده، لأن التجربة الجارحة تسبب أثرًا لا يمكن محوه فورًا، ويظل دائمًا موجودًا ومُستحضرًا في أي عمر، وتظل هذه الآثار مستمرة، ما لم يتم معالجتها في الذاكرة طويلة المدى.

لأنه برغم أن معظم ما يتعرضون له يحدث أحيانًا في وجودنا، وأحيانًا في غير وجودنا، وأحيانًا بسببنا، ولكن المؤكد أنه مهما تعدد الروافد التي تكوّن في النهاية ذكريات الطفولة... فإننا مسؤولون كلٌّ بحسب موقعه على خريطة حياة الطفل.. عن طريقة تعاملنا وردود أفعالنا مع أطفالنا خلال تعرّضهم لكل ما من شأنه أن يترك بصمة عميقة الأثر على... تفكيرهم، وجدانهم، وسلوكياتهم، لبقية حياتهم.... وتعتبر ذكريات الطفولة ذات مغزى عميق في حياتهم، إنها أداة إرشادية .. وتشكيلية لهم، وأحيانًا تكون خطأ انطلاق تشجيعي، أو دافعية، أو قوة تنويرية، على طول رحلتهم في الحياة، لأنهم يحتفظون بها .. ويرجعون إليها من وقت لآخر لتساعدهم كلما اشتدّ عليهم انحدار الطريق.

يقول (Ken Wert, 2013) في كتابه "أي من ذكريات الطفولة تؤثر أكثر.. فيك؟

إنني أعتزُّ بكل ما تعلمته من أمي، إن ذكريات طفولتي كانت - وما زالت - تُمثِّل رسائل عالية وواضحة، بأني محبوب، وذو قيمة، ومُهم... لقد اخترقت هذه الرسائل قلبي عميقًا واستقرت هناك، وما زالت تؤثر فيَّ حتى اليوم، بثلاث صور هي:

* أنني أطبق ذلك مع ابنتي، وسأفعل ذلك مع ابني.

* أدركتُ أهمية إرسال هذه الرسائل لأطفالي، وأفعل ذلك بطرق مختلفة، وذلك جعل مني أبا أفضل.

* ذكريات الطفولة كونها رسائل عززت فكرة أن البشر أكثر أهمية من .. الأشياء .. التعليم .. الأنظمة.

من هنا يتبين مدى خطورة الفترة المبكرة من حياة الطفل، ومدى مسئولية الوالدين وتأثيرهم.

*- إن الآباء هم أول المسؤولين، عن ألم أطفالهم وأساهم، صحيح أنهم يريدون أن يعطوا كل شيء أفضل لأطفالهم، لكن كيف نستطيع أن نحدد ما هو الأفضل الذي يجعل حياة أطفالنا مختلفة، أو يُحدث فرقًا في سعادتهم؟

*- إن الأفضل يحدث حين نعطي أطفالنا الفرصة، ليروا كيف يستطيعون أن يحصلوا على الأشياء بأنفسهم، لأنفسهم... وكيف يثابرون ويُقدمون على المخاطر، ويهزمون الصعاب " حينئذ نحن نقدم لهم الأفضل.

*- من المهم .. محاولة الاقتراب من أبنائكم المراهقين في هذه المرحلة من مراهقتهم بصفة خاصة، ولا تنتظروا أن يبدؤوكم الحديث عن متغيرات حياتهم، بل بادروهم بالحديث مسبقاً عن كل ما سيمر بهم ... قبل أن يمر، حتى يتوقعوه.. ويتعلموا كيف يواجهون ما سيحدث، فلا تضطرب حياتهم .. ولا يدخل القلق والاكئاب حياتهم، لأن خبرتهم الاستباقية.. تعدُّ مانعاً للجلطات، التي قد تعوق تدفقية الحياة في مسارات حياتهم.

يقول (Ken Wert): "واحدة من أعز ذكرياتي، هي احتفاظ أُمِّي بي في البيت دون الذهاب للمدرسة يوماً في الشهر، لألعب معها الهوكي، وسبب ذلك أن لي اثنين آخرين من الإخوة متقاربين في العمر، وتنافس مع بعضنا البعض على جذب انتباه أُمِّي، لدرجة لا تستطيع معها أن تجلس مع أي منّا فترة طويلة من الوقت، قبل حضور الاثنين الآخرين، وكان تعليمنا مُهمًّا بالنسبة لها، لكنها كانت تشعر أن وجودها مع أبنائها أكثر أهمية، لذلك قررت أن تجعل أحدنا بالمنزل بالتناوب كقاعدة يوم كل شهر، فكان كل منا يقضي يوماً اجتماعياً بالمنزل، كما كانت تسمّيه، كنتُ في هذا اليوم أتناول أفضل طعام، وألعب معها في الحديقة، أو مجرد أن نكون معاً في المنزل... حقاً أنا أعتز بهذه الذكريات.

والأكثر أهمية، أن هذه الذكريات تطرح أساساً نفيساً لا يقدر بثمن.. وعليه بنيت حياتي كلها بدرجة كبيرة... لأن ما تعلمته من أُمِّي ومن أهم قواعدها، أنه رغم حرصها على أن أهتم بالمدرسة، فإن

حرصها الأكبر من المدرسة .. هو أن تقضي يوماً معي..... وهذا كان يعني العالم بالنسبة لي، لقد وصلت رسالة أمي لي.. واستقرت عميقاً بقلبي.... أن التعليم مُهم، لكني كإنسان أكثر أهمية".

التغيرات الأخلاقية والقيم:

يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام بالمعايير الأخلاقية، حيث يستمر التغيير في التطورات الأخلاقية، ويبدأ المراهقون في تحديد القيم المجتمعية واستيعابها، وتوسيع وجهة نظرهم وتعميقها والاهتمام بالتقاليد العائلية والاجتماعية والثقافية، وتأكيد الكرامة الشخصية، وزيادة القدرة على البصيرة المفيدة والثقة بالنفس، لكنهم يظلون في قلق إزاء القضايا المجتمعية.

ويعتبر الحصول على رخصة القيادة، هو طقس أساسي للمرور في مرحلة المراهقة المتوسطة، حيث يصل المراهق للسن القانونية للقيادة، التي لا تعبر فقط عن الاستقلال بل تتضمن مخاطر كبيرة.

ومرحلة المراهقة الوسطى يمكن أن تُمثل للأسرة تحدياً أو مكافأة، حسب أسلوب عبور الأسرة والمراهق خلالها، فالمراهق يتعرف خلالها القواعد والسلطة الوالدية، وحين يريد المراهق أن يعبر عن رأيه، فإن هذا قد يؤدي إلى الصراع في الأسرة، والذي غالباً ما يكون حول اللبس وحظر التجوّل، والأنشطة أو السلوكيات مثل القيادة، والتي قد تتطلب المفاوضة في ضوء قواعد الأسرة.

ومع ذلك تظل الأسرة هي القاعدة الرئيسية لتغيير العالم في مرحلة المراهقة المتوسطة، ويستمر جوهر القيم الأسرية له تأثير ثابت وكبير، ومع زيادة التطور المعرفي والاجتماعي والأخلاقي لقدرات المراهقين، فإنهم يستطيعون تشكيل المواقف والقيم التي سيكون لها تأثير دائم على حياتهم، وأسرتهم ومجتمعهم، لذا فإن تقاسم الأسرة للحب والدعم مع المراهق، أمر بالغ الأهمية في هذه المرحلة التنموية من حياتهم.

الحياة الأكاديمية:

تسبب الدراسة في فترة المراهقة الوسطى في كثير من التحديات، حيث الأداء الأكاديمي في هذه المرحلة التي يكون فيها المراهق في المرحلة الثانوية.. له آثار كبيرة في الخيارات التعليمية والمهنية المستقبلية، لذلك ليس من المستغرب أن يشعر المراهقون بالقلق من أن يتم قياس قدراتهم الفكرية بالأرقام (باختبار موحد)، لأنه بالرغم من أن المراهقين بصفة عامة يستخدمون قدراتهم في التفوق وتعزيز مهاراتهم، فإن العديد منهم يجدون تحديًا كبيرًا وصعوبة في النجاح الأكاديمي، بما في ذلك فرط النشاط ونقص الانتباه، وصعوبات التعلم، أو نقص مشاركة الوالدين.

ومن الأهمية بمكان محاولة المجتمعات دعم المراهقين، من خلال إشراك الشباب في الأنشطة المجتمعية لتعزيز مهاراتهم، لأن البرامج المجتمعية هي وسيلة مهمة لتوجيه طاقات المراهقين بطريقة بناءة.