

المراهقة ..

مشكلات وحلول

فاطمة العراقي

الكتاب : المراهقة .. مشكلات وحلول

الكاتب : فاطمة العراقي

الطبعة : ٢٠١٦

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم - الوحدة العربية - مدكور- الهرم - الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٦٧٥٧٥ - ٣٥٨٦٧٥٧٦ - ٣٥٨٢٥٢٩٣

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣



<http://www.apatop.com> E-mail: news@apatop.com

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

جميع الحقوق محفوظة : لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

دار الكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

العراقي ، فاطمة

فاطمة العراقي - الجيزة : وكالة الصحافة العربية، ٢٠٠٨ .

تدمك : ٣-٩٢ - ٥٧٧٢ - ٩٧٧

رقم الإيداع / ٢٠٠٨/٩١٠٥

المراهقة .. مشكلات وحلول

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون» 

تقديم :

المراهقون بين الفهم والتحدي..

تعرف المراهقة على أنها "المرحلة الفاصلة بين مرحلتي الطفولة والنضج (الرشد)"، وهذه المرحلة رغم قصرها نسبياً إلا أنها تمتاز بحساسيتها الكبيرة لما لها من أثر كبير في تحديد الاتجاه الاجتماعي العام للفرد.

وكغيرها من المراحل العمرية، يصعب تحديد بداية أو نهاية واضحة للمراهقة. فالبعض يرى أنها تبدأ في سن التاسعة وتمتد إلى سن الرابعة أو الخامسة عشر، في حين يرى البعض أنها تبدأ في سن الثانية أو الثالثة عشر وتمتد حتى سن التاسعة عشر، كما يرى البعض الآخر أنها قد تمتد أحياناً إلى ما بعد العشرين.

والمراهقة هي تعبير اصطلح علماء النفس الاجتماعي والتربية على استخدامه لوصف هذه المرحلة، وذلك لأن الفرد يكون فيها أرقى مستوى من الطفل الذي تملكه الرغبات والنزوات فيسعى إلى تحقيقها دون أن يضع في اعتباره إمكانية التحقيق، فهو يمتلك نمطاً من التفكير يمكنه من تحليل الأمور المحيطة به وربطها بصورة عملية ومنطقية. إلا أنه في الوقت ذاته لم يبلغ حد

النضج العقلي الكامل الذي يمكنه فعلاً من تحقيق الاستقلالية التامة واتخاذ القرارات الحاسمة وتحديد مسار حياته.

وغيرنا من هذا التقسيم هو أن نبين أن كلمة "المراهق" أو "المراهقة" ليست تهمّة أو منقصة في حق الشاب أو الفتاة، وإنما هي وصف علمي لمرحلة عمرية ليس أكثر من ذلك ولا أقل. ولعل المصطلح الأكثر ملاءمة لوصف هذه المرحلة من وجهة النظر الإسلامية هو "سن البلوغ والتكليف"، حيث يوحي بطبيعة هذه المرحلة أكثر مما يوحي مصطلح المراهقة.

وتأتي الأهمية الاجتماعية لهذه المرحلة من كونها مساراً لمنعطفين يفترقان بزاوية مقدارها ١٨٠ درجة. فإما أن يتوجه الشاب فيها إلى الاستغلال المثمر لحيويته ونشاطه فيكون فرداً فاعلاً في المجتمع، أن أن يتجه إلى العبث واللهو غير المجدي، فيجرف معه من يعيش حوله في محيطه الاجتماعي نحو الانحراف عن جادة الصواب.

● والسؤال: هل نحتاج إلى استراتيجية تربوية للتعامل مع المراهقين؟

الاستراتيجية أو المنهجية التربوية ضرورية عندما نتحدث عن موضوع التربية، ليس تربية المراهق فقط، وإنما في أية مرحلة من مراحل العمر. فلا بد أن يكون الأبوان والمربون بصفة عامة على دراية تامة بالأساليب الصحيحة للتعامل مع كل مرحلة عمرية حسب خواصها واحتياجاتها، فلا يمكن أن نتعامل مع شاب في الخامسة عشرة من العمر مثلاً بالطريقة التي نتعامل بها مع طفل في الرابعة أو الخامسة من عمره.

وعلى هذا الأساس، لا بد لنا قبل أن نتحدث عن استراتيجية التعامل مع المراهق أن نتعرف على خواص مرحلة المراهقة، والتغيرات التي تصحب هذه المرحلة.

وهنا نقسم هذه الخصائص إلى ثلاثة عناوين رئيسية، هي:

١- التغيرات الجسمية.

٢- التغيرات النفسية.

٣- التغيرات العقلية والمستوى الفكري.

أولاً: التغيرات الجسمية:

ما أن يدخل الشاب هذه المرحلة الجديدة من العمر حتى تبرز مجموعة من التغيرات السريعة على بنيته الجسمية، تكون نتيجتها تشكل مزاج جديد للمراهق، إفرازات الغدد الهرمونية في الجسم ونشاطها المتزايد في هذه المرحلة يتسببان بصورة مباشرة في إزالة التعادل النفسي الذي يرافق مرحلة الطفولة، ووضع الشاب في مواجهة مرحلة عمرية جديدة لم يجز الإعداد المسبق لها.

إن نمو الجسم في هذه المرحلة يكون بمعدل سريع نسبياً بحيث يكون الأوسع في مختلف المراحل العمرية للإنسان، ولا يتوقف هذا النمو المتسارع إلا ببلوغ سن الخامسة والعشرين تقريباً.

ويكون نمو البنية الجسمية للفتاة في هذا السن أسرع منه في الشاب، إلا أنه في بعض جوانبه كخشونة الصوت مثلاً يكون أسرع بالنسبة للشباب مقارنة بالفتاة. ومع نمو الجسم يبدأ الوزن بالتزايد، كما تبدأ قوة الأداء الجسمي بالتضاعف. ولعل زيادة القوة الجسمية هذه هي أحد الدوافع وراء انخراط المراهقين في بعض الأمور التي قد تبدو للمحيطين بهم أموراً تافهة أو عبثاً غير مجدي، ذلك أن المراهق يكون متحيراً بهذا الكم الهائل من الطاقة والقدرة الذي نزل عليه بصورة (مفاجئة).

ويلاحظ في هذا السن بروز العضلات وازدياد الطول، حيث يبدأ الهيكل العظمي بالاتساع الطولي أولاً ثم العرضي، كما ينمو الشعر ويزداد غلظة في المناطق التناسلية والوجه. وبصورة خاصة يبدأ السائل المنوي لدى الشاب بالتكون والنزول من مجرى البول، في حين تبدأ العادة الشهرية عند الفتيات. كل هذه التغيرات الجسمية تجعل المراهق يقف متأملاً ومتفكراً، ومن ثم ينطلق بقوة نحو تنفيذ ما أملاه عليه فكره وفهمه لهذه التغيرات، معتمداً في ذلك على القوة الكامنة داخله.

ثانياً: التغيرات النفسية:

١- الإرادة:

قد يتجه المراهق أحياناً لخلق بعض المشاكل - دون التفكير في العواقب - فقط من أجل أن يضع نفسه في مواجهتها، ويثبت بالتالي للمحيط بأنه أصبح يمتلك إرادة قوية سيما إذا كانت المشاكل من النوع الذي مكن للشباب أن يتغلب عليه حيث الإحساس بالفخر والقوة والبهجة هو الهدف المبغى.

٢- تحمل المسؤولية:

يدخل المراهق شعور قوي بالقدرة على تحمل كامل المسؤوليات والالتزام بأي أمر تماماً كالرجال، إلا أنه قد يتجنب تحمل المسؤولية لا لشيء إلا لخوفه من الفشل أو العجز. ولعل ذلك يفسر مدى سرور الشاب أو الفتاة في هذا السن عندما توكل إليهم مهمة يعرفون مسبقاً أنهم يستطيعون القيام بها والسيطرة عليها. وقد يعود التردد في هذه الحالة إلى كثرة الالتصاق بالوالدين أو أحدهم وبالتالي الخوف من مضايقتهما بالفشل أو أحياناً الخوف من التوبيخ.

ولذلك فإننا ننصح الوالدين بإعطاء بعض المسؤوليات وبصورة تدريجية للشباب والفتيات في سن المراهقة حتى يتسنى لهم بناء الثقة بالنفس والشخصية المستقلة القادرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية في النجاح أو الفشل.

٣- الخيال:

من الظواهر الملحوظة في هذه المرحلة ارتباط الشباب بالخيال والأحلام، ولعل الأمر أكثر وضوحاً وجلاءً عند الفتيات نظراً لارتباطه بالعواطف والأحاسيس، إلا أن ذلك لا يعني انعدامه عند الشباب.

وقد يجد المراهق نفسه منقاداً إلى الاختراع والاكتشاف أو إلى الفن أو الرسم أو الموسيقى أو حتى الزهد والورع أو التطرف الديني والعقائدي والفكري، دون أن يكون قادراً على إيجاد التفسير العقلاني لذلك، يعتقد علماء النفس والاجتماع أن الخيالات في هذه المرحلة العمرية هي أساس التفكير عند الشباب، إذ تحركه.. وعن طريق التدايعيات وتجمع الخواطر وتركيب الصور في الذهن تخلق صوراً جديدة، وعندها ينتقل إلى عالم الواقعيات مرة أخرى.

ثالثاً: التغيرات العقلية والمستوى الفكري:

إن فكر الشباب فكر متجدد يتطرق لمختلف المواضيع، إلا أنه يمتاز بعدم الثبات وسرعة التغير رغم نشاطه القوي. وقد يكون ذلك عائداً إلى قلة التجارب وانعدام الخبرات بالدرجة الأساسية.

ويرجع علماء النفس الاجتماعي سبب هذه التغيرات إلى أن ذهن الشاب يستقبل باستمرار أفكاراً وآراء خارجية تؤثر عليه، دون أن تكون لديه القدرة على تقييمها وتحليلها واكتشاف مواطن القوة والضعف فيها، وهذا ما يجعل

الشباب في مهب الأفكار المنحرفة والمعرضة، والتي تطلي بمظاهر خداعة على غير واقعها.

ولهذا، نرى أن أصحاب الفكر الجديد أو أصحاب الأفكار الهدامة إذا ما رغبوا في نشر فكرهم يعمدون إلى هذه الفئة من الناس، لسهولة السيطرة على تفكيرهم وبساطة تشكيل معتقداتهم وتسخيرهم بالتالي لتحقيق أغراضهم الخاصة.

إن عدم امتلاك الناشئة والشباب لخلفيات فكرية متينة هو السبب الرئيسي في انضمامهم إلى التشكيلات والتكتلات والتنظيمات السياسية ذات الأغراض المتعددة، وليس بميسور الشباب أن يكتشفوا أخطاءهم إلا بعد مرور فترة غير قصيرة من الزمن، يكتسبون فيها التجارب والخبرات التي تؤهلهم للحكم على الموقف.

ويرى أغلب علماء النفس أن الشباب في مرحلة المراهقة يمر بأخصب مراحل النمو العقلي وتزايد الذكاء الذي يصل إلى ذروته حيث إن جميع القوى المرتبطة بالعقل تأخذ بالاتساع كالذاكرة والمخيلة والقدرة على الإبداع والابتكار، علماً بأن تجاهل هذه القدرات العقلية سبب بصورة حتمية ومباشرة في ضمورها بمرور الزمن، لذا فإنه لا بد من العمل على تنميتها وتقويتها.

وعلى الرغم من بروز الشباب بمستوى عقلي متميز إلا أنه يكون عاجزاً في أغلب الأحيان عن تحليل الأمور وتفسيرها وذلك لبطء تبلور المستوى العقلي إلى الحد الذي يجعله قادراً على التمييز بين الصواب والخطأ أو بين الخير والشر.

ولهذا فإن آراء الشباب في هذه الفترة تتميز بالسطحية لكونها مبنية على مشاهدات لا على خبرات عملية وواقعية، ولكون هذه المرحلة خاضعة لتأثير

العواطف التي غالباً ما تكون هي المسيطر الأول على القرارات والأحكام التي يهتدي إليها.

والجدير بالذكر هنا، هو أن المراهق يتأثر تأثراً شديداً بتجاهل الآخرين له ولآرائه الشخصية لجهله بالسبب وراء ذلك، الأمر الذي قد يعود عليه بنتائج سلبية تنعكس آثارها على العملية التربوية بشكل عام ومدى استجابة المراهق للإرشاد والتوجيه.

ومن هنا، فإن أية استراتيجية تربوية للتعامل مع المراهق لا بد وأن تبني على فهم هذه الخصائص واستيعابها لضمان سلامتها، وإلا كانت النتيجة انفلات زمام الأمور من يد المربين، وبالتالي انجرار المراهق شاباً كان أو فتاة نحو السلوكيات المنحرفة.

مفهوم المراجعة

لا يكاد يخلو بيت أو أسرة من صبي أو فتاة على أبواب
مرحلة البلوغ والمراهقة.

فما الذي تعينه هذه الكلمة؟ ولماذا ينتاب الأب والأم شعور
بالخوف والقلق والترقب لهذه المرحلة بالذات؟

ترجع لفظة المراهقة إلى الفعل العربي (راهق) الذي يعني
الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق: أي قارب
الاحتلام، ورهقت الشيء رهقاً قربت منه، والمعنى هنا يشير
إلى الاقتراب من النضج والرشد.

وجاء في المعجم الوسيط ج ١ ص ٣٩١: راهق الغلام: قارب الحلم.

والمراهقة: الفترة من البلوغ إلى سن الرشد.

ويرى علماء النفس أن المراهقة هي: الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي
والنفسي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ
الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى
اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى ٩ سنوات.

ويرجع الأصل اللاتيني للكلمة إلى كلمة Adolescere والتي تعني التدرج
نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو
الانفعالي.

ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي: أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة، ولكنه تدريجي، ومستمر ومتصل، فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقاً بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه، وعلى هذا فالمرهقة هي امتداد منطقي لمرحلة الطفولة، وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة.

وتشير المرهقة إلى تلك الفترة التي تبدأ من البلوغ الجنسي Puberty حتى الوصول إلى النضج Maturity وهكذا يعرفها سانفورد:

فالمرهقة في نظره تعني فترة طويلة من الزمن، وليس مجرد حالة عارضة زائلة في حياة الإنسان فالمرهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرجولة.

وعلى كل حال يجب فهم هذه المرحلة على أنها : مجموعة من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ومجموعة مختلفة من مظاهر النمو التي لا تصل كلها إلى حالة النضج في وقت واحد وهكذا يعرفها "أنجلسن" فهي مرحلة الانتقال التي يصبح فيها المرهق رجلاً، وتصبح الفتاة المرهقة امرأة، ويحدث فيها كثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسمية.

ويحدث هذا النمو في أوقات مختلفة في الوظائف المختلفة، ولذلك فإن حدودها لا يمكن إلا أن تكون حدوداً وضعية أو متعارفاً عليها تقليدياً بين علماء النفس، وهذه الحدود هي: من ١٢ - ٢١ سنة بالنسبة للولد الذكر، ومن ١٣ - ٢٢ سنة بالنسبة للفتاة المرهقة.

وواضح من هذا أنها تمتد لتشمل أكثر من أحد عشر عاماً من عمر الفرد. ووصول الفرد إلى النضج الجنسي Sexual Maturity لا يعني بالضرورة أن يصل

الفرد إلى النضج في الوظائف الأخرى، كالنضج العقلي مثلاً، فعلى الفرد أن يتعلم الكثير حتى يصبح راشداً ناضجاً، ولذلك تعرف المراهقة بأنها: "الانتقال من الطفولة إلى الرشد".

ويفضل بعض العلماء تحديد هذه المرحلة بتحديد واجبات النمو التي ينبغي أن تحدث في هذه المرحلة ومن هذه الواجبات ما يلي:

- ١- إقامة نوع جديد من العلاقات الناضجة مع زملاء العمر من الجنسين.
- ٢- اكتساب الدور المؤنث أو المذكر المقبول اجتماعياً لكل جنس من الجنسين.
- ٣- قبول الفرد لجسمه أو جسده، واستخدام الجسم استخداماً صالحاً، لأن هناك بعض البنات اللاتي يشعرن بالخجل من بزوغ صدورهن، أو نمو أردافهن، أو كبر الأنف واليدين، ومن الذكور من يخجل من خشونة صوته.
- ٤- اكتساب الاستقلال الانفعالي عن الآباء وغيرهم من الكبار، فالمرهق لا ينبغي أن "ينتظر حتى تغطيه أمه لكي ينام".
- ٥- الحصول على ضمانات لتحقيق الاستقلال الاقتصادي.
- ٦- اختيار مهنة، والإعداد اللازم لها.
- ٧- الاستعداد للزواج وحياة الأسرة.
- ٨- تنمية المهارات العقلية والمفاهيم الضرورية للكفاءة في الحياة الاجتماعية.
- ٩- اكتساب مجموعة من القيم الخلقية التي تهديه في سلوكه.

الفرق بين المراهقة والبلوغ

يخلط كثير من الناس بين مفهوم المراهقة ومفهوم البلوغ الجنسي، لذلك ينبغي أن نميز بين المراهقة وبين البلوغ الجنسي، فالبلوغ الجنسي يعني بلوغ المراهق

القدرة على الإنزال، أي اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية عند الفتى والفتاة، وقدرتها على أداء وظيفتها.

ويعرف المعجم الوسيط ج ١ ص ٧٢ البلوغ بأنه: مرحلة نضج الأعضاء التناسلية في كلا الجنسين.

أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.

ويميل الكتاب إلى اعتبار مرحلة المراهقة ممتدة من سن ٩ سنوات إلى ٢١ سنة، ويقسمون هذه الفترة إلى مرحلة المراهقة المبكرة، والمتوسطة، ثم مرحلة المراهقة المتأخرة، التي ينتقل بعدها مباشرة إلى مرحلة الرشد والكبر. فالنمو والتغيرات التي تطرأ عليه تحدث على مدى زمن طويل، ومن هنا كانت صعوبات تعريف مرحلة المراهقة، فهي التي تلي مرحلة الطفولة المتأخرة، والتي ينتقل الطفل خلالها من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة الرشد.

ومراحل الانتقال في حياة الفرد دائماً مراحل حرجة في حياة الفرد والجماعة، كما أنها مرحلة تغير سريع ومتلاحق، ودائماً يصاب الإنسان بالتوتر والقلق في الفترات التي يتعرض فيها للتغيير.

وقد تطول أو تقصر فترة المراهقة تبعاً لتعدد النمط الحضاري الذي يعيش فيه المراهق، فالمجتمعات تتطلب من المراهق إعداداً علمياً ومهنياً طويلاً ونضجاً كاملاً وقويماً حتى يتمكن من مساندة الأنظمة الاجتماعية والاقتصادية السائدة.

وتزداد أزمة المراهقة كلما طال البعد الزمني الذي يفصل بين البلوغ والاستقلال الاقتصادي، فكلما استطاع المراهق أن يحقق لنفسه الاستقلال الاقتصادي وتكوين الأسرة قلت فترة تعرضه للأزمات النفسية.

لذلك فأزمة المراهقة أخف في الريف منها في المدينة، وذلك لبساطة الحياة، ولقرب إمكان الوصول إلى الاستقلال الاقتصادي في الريف، وإمكان الدخول في مجتمع الرجال، والاشتراك في أنشطتهم، وتحمل مسؤولياتهم، والقيام بالأعمال التي يقومون بها مثل الرعي والصيد.

وتحدد بداية مرحلة المراهقة ببداية البلوغ الذي يحدث تقريباً في سن الحادية عشر بالنسبة للفتاة، وفي سن الثالثة عشر بالنسبة للفتى، حيث يحدث أول قذف للفتى، وتحدث أول دروات الطمث أو الحيض عند الفتاة.

ولكن ينبغي الإشارة إلى أن هناك فروقاً فردية واسعة في السن الذي يصل فيه الطفل إلى مرحلة البلوغ أو النضج الجنسي، وعلى ذلك فيجب أن تؤخذ على سبيل التقريب، فليس من الضروري أن يصل كل طفل إلى هذه المرحلة في سن الثالثة عشر، ولكنه يصل تبعاً لمعدله الخاص في سرعة النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي. مع العلم أن فقهاء الإسلام قد جعلوا سن الخامسة عشر هي سن البلوغ لمن لم تظهر عليه العلامات الأخرى.

من هنا يجب ألا ينزعج الآباء عندما يتأخر نمو أطفالهم عن الوصول إلى مرحلة معينة من مراحل النمو.

أنواع المراهقة

ويشير خبراء علم النفس إلى أن المراهقين لا يسيرون وفق نمط واحد أو نموذج محدد.

فالواقع يؤكد أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والنفسية والمادية، وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة تختلف من فرد إلى فرد، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى سلالة، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتزمت الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية مستمرة ومتصلة.

والجدير بالذكر أن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس من شأنه أن يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات للمراهقين، ولكن دلت التجارب على أن النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة، فقد دلت الأبحاث التي أجرتها مارجريت مد MEAD – M إحدى علماء الأنثروبولوجيا الاجتماعية - في المجتمعات البدائية أن المجتمع هناك يرحب بظهور النضج الجنسي، وبمجرد ظهوره يقام حفل تقليدي ينتقل بعده الطفل من مرحلة الطفولة وتسم سلوكه بالرجولة، كما يعهد إليه المجتمع - بكل بساطة - بمسئوليات الرجال، ويسمح له بالجلوس وسط جماعاتهم، ويشاركهم فيما يقومون به من صيد ورعي، وبذلك يحقق استقلالاً اقتصادياً واجتماعياً، وفوق كل هذا يسمح له فوراً بالزواج وتكوين الأسرة، ومن ثم يتمكن من إشباع الدافع الجنسي

بطريقة طبيعية. وبذلك تختفي "مرحلة المراهقة" من هذه المجتمعات البدائية، الخالية من الصراعات التي يقاسي منها المراهق في المجتمعات المتحضرة. فالانتقال من الطفولة إلى الرجولة في المجتمعات البدائية انتقال مباشر. أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت البحوث عن أن المراهقة قد تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق، وعلى ذلك فهناك أشكال مختلفة للمراهقة منها:

- ١- مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.
- ٢- مراهقة انسحابية حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.
- ٣- مراهقة عدوانية، حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.

مراحل المراهقة

يميل معظم الناس للتفكير بأن المراهقة مرحلة واحدة ينبغي على الأهل تحملها مع أطفالهم، وتوجد في الحقيقة ثلاث مراحل مضيئة على الأقل: المراهقة المبكرة والوسطى والمتأخرة، تمتاز على صعيدي الجسد والروح. ومع متاعبها، تنقسم المراهقة إلى ثلاث مراحل من النمو والاكتشاف، سواء للأهل والأولاد.

مع الأخذ في الاعتبار أن هذه المراحل مجرد خطوط عامة، فكل طفل ينمو وينضج بطريقة مختلفة، جسدياً وعقلياً واجتماعياً.

المراهقة المبكرة: وتمتد هذه بين عمر ١١ و ١٤ سنة تقريباً، ورغم اعتقادك أن طفلك لا يزال صغيراً، فإنه يمر بتغييرات كبيرة ومهمة جداً، ففي هذا العمر

يتأرجح المراهق بين رغبته في أن يعامل كراشد وبين رغبته في أن يهتم به الأهل، مما يجعل الأمر صعباً ومربكاً للوالدين.

يمكننا إطلاق اسم مرحلة "حب الشباب" على هذه الفترة من المراهقة، ففي هذه الفترة يشعر المراهق بضعف الثقة فيما يتعلق بمظهره الخارجي والتغيرات التي تطرأ عليه، ويعتقد بأن الجميع ينظر إليه، وصعب على الأهل إقناعه بغير ذلك.

وتنعكس حاجة المراهق لمزيد من الحرية على العديد من الأمور، فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج إن وجد في مكان واحد مع أهله، وقد يبدو أكثر عصبية وتوتراً، كما يبدأ المراهق في هذه المرحلة باكتشاف نفسه جنسياً.

وتزداد حاجته للخصوصية والانفراد بنفسه، وقد تبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر، والإصغاء إلى احتياجات أطفالهم، ودعمهم لتطوير وتنمية شخصيتهم المستقلة والخاصة.

المراهقة الوسطى: وتمتد هذه المرحلة بين عمر ١٥ و ١٧ سنة تقريباً، ومن أهم سمات هذه المرحلة شعور المراهق بالاستقلال وفرض شخصيته الخاصة، وبسبب حاجتها الماسة لإثبات نفسه، يصبح المراهق أكثر تصادماً ونزاعاً ضمن العائلة، فيرفض الانصياع لأفكار وقيم وقوانين الأهل ويصر على فعل ما يخلو له.

ويجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة أو غير المحبذة عند الأهل، كالتدخين وشرب الكحول والسهر خارج المنزل لساعات متأخرة، ومصادفة الأشخاص المشبوهين، كنوع من التحدي للأهل وفرض رأيهم الخاص.

ويصبح المراهق أكثر مجازفة ومخاطرة، ويعتمد على الأصدقاء للحصول على النصيحة والدعم، وليس على الأهل، وعلى الأهل في هذه المرحلة إظهار

تفهم شديد لأطفالهم لكي لا يخسروا ثقتهم، وبنفس الوقت يضعوا قوانين واضحة لتصرفاتهم وتعاملاتهم، مع الآخرين ومع العائلة.

وبما أن معظم التغييرات الجسدية قد حدثت في مرحلة المراهقة المبكرة، يصبح المراهق أقل اهتماماً بمظهره الخارجي وأكثر اهتماماً بجاذبيته للجنس الآخر.

بينما يستمر النمو الفكري للمراهق في هذه المرحلة، ويصبح أكثر قدرة على التفكير بشكل موضوعي والتخطيط للمستقبل، كما بإمكان المراهق أن يضع نفسه مكان الآخر، فيصبح لديه القدرة على أن يتعاطف مع الآخرين في هذه المرحلة.

المراهقة المتأخرة : وتمتد هذه المرحلة تقريباً بين أعمار ١٨ و ٢١ سنة وفي مجتمعنا قد تمتد هذه المرحلة فترة أطول، نظراً لاعتماد الأولاد على الأهل في الشؤون المادية والدراسية إلى ما بعد التخرج ومرحلة العمل أيضاً.

ويستطيع معظم الشباب في هذه المرحلة أن يعملوا بطريقة مستقلة، رغم انهماكهم بقضايا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم، ولأنهم يشعرون بثقة أكبر تجاه قراراتهم وشخصيتهم، يعود الكثير منهم لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل.

ويأتي هذا التغيير في التصرف مفاجأة سارة للأهل، إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع والصراع أمر محتم، قد لا ينتهي أبداً.

ويتنفس الأهل الصعداء، فالبرغم من أن الأولاد اكتسبوا شخصيات مستقلة خلال مراهقتهم، تبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إن أحسن الأهل التصرف والتفهم لهذه المرحلة الحرجة في حياة أولادهم.

خصائص مرحلة المراهقة

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هو التغيرات في مظاهر النمو المختلفة: الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلفية. ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية.

وبوجه عام فإن علامات بداية مرحلة المراهقة وأبرز خصائصها وصورها الجسدية والنفسية تتلخص في ثلاث علامات أو تحولات بيولوجية تطراً على المراهق، إشارة لبداية هذه المرحلة عنده، وهي:

١- **النمو الجسدي:** حيث تظهر فقرة سريعة في النمو، طولاً ووزناً، تختلف بين الذكور والإناث، فتبدو الفتاة أطول وأثقل من الشاب خلال مرحلة المراهقة الأولى، وعند الذكور يتسع الكتفان بالنسبة للوركين، وعند الإناث يتسع الوركين بالنسبة للكتفين والخصر، وعند الذكور تكون الساقان طويلتين بالنسبة لبقية الجسد، وتنمو العضلات.

٢- **النضوج الجنسي:** يتحدد النضوج الجنسي عند الإناث بظهور الدورة الشهرية، ولكنه لا يعني بالضرورة ظهور الخصائص الجنسية الثانوية (مثل: نمو الثديين وظهور الشعر تحت الإبطين وعلى الأعضاء التناسلية)، أما عند الذكور، فالعلامة الأولى للنضوج الجنسي هي زيادة حجم الخصيتين، وظهور الشعر حول الأعضاء التناسلية لاحقاً، مع زيادة في حجم العضو التناسلي، وفي حين تظهر

الدورة الشهرية عند الإناث في حدود العام الثالث عشر، يحصل القذف المنوي الأول عند الذكور في العام الخامس عشر تقريباً.

٣- التغيير النفسي: إن للتحويلات الهرمونية والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة تأثيراً قوياً على الصورة الذاتية والمزاج والعلاقات الاجتماعية، فظهور الدورة الشهرية عند الإناث، يمكن أن يكون لها ردة فعل معقدة، تكون عبارة عن مزيج من الشعور بالمفاجأة والخوف والانزعاج، بل والابتهاج أحياناً، وذات الأمر قد يحدث عند الذكور عند حدوث القذف المنوي الأول، أي: مزيج من المشاعر السلبية والإيجابية. ولكن المهم هنا، أن أكثرية الذكور يكون لديهم علم بالأمر قبل حدوثه، في حين أن معظم الإناث يتكلمن على أمهاتهن للحصول على المعلومات أو يبحث عنها في المصادر والمراجع المتوافرة.

مرحلة المراهقة عند الفتاة

تتميز مرحلة المراهقة عند الفتاة بتطورات وخصائص لا
تحدث عند الذكور ومن بين هذه الخصائص:
١- قوة العاطفة عند المراهقة: فالله - عز وجل - الخالق
والمدير قد جعل كل شيء في ميزان، فإن الإنسان وكسائر
المخلوقات (النبات، الحيوان) وفي كل مراحل النمو يكون
ما عنده من غرائز وقوى وملكات بصورة موزونة وبكل دقة،
فلا إفراط ولا تفريط، ولا ظلم ولا عبث، تعالى الله عما
يصفون.

ومن هنا، فإن النمو العضوي المتسارع لدى الفتاة في هذه المرحلة من
العمر، يرافقه نشاط فطري وغريزي من نوع آخر، فتتحرك العواطف والمشاعر في
مجال جديد يترك آثاره على طبيعتها وسلوكها بشكل يضع أولياء الأمور أمام
واقع جديد.

فإن الفتاة في مرحلة المراهقة، تمر بدور التفتح والنشاط العاطفي الخاص،
حيث تغادر الفتاة تعلقها بوالديها، وتتجه بعواطفها واهتماماتها إلى بنات سنها،
وإلى أبناء الجنس الآخر، وإلى الحياة الزوجية.

ومن العلامات البارزة في مرحلة المراهقة، سرعة التبدل العاطفي، حيث
إنها قلقة وغير مستقرة على حال أو لون معين، ففي الوقت الذي يكون فيه

أعضاء هذه الفئة العمرية مسرورين ومنبسطين، يمكن أن تتغير هذه الحالة ليحل محلها الغم والهم لأنفه الأسباب، فتاة يحبون بشدة وأخرى يكرهون بشدة. كما أنه وقبل أن تتمركز عواطف الفتاة وتستقر حول الجنس الآخر فإنها تتعرض إلى نوع من القلق والاضطراب الممزوج بالحيرة. ويرى موريس دبس، أن الإناث تنجذب إلى الحب مبكراً، وإن عاطفة الحب لدى الإناث أخصب مما لدى الذكور بكثير إلا إنهن مختلفات عن الذكور في مجال الاستمتاع الجنسي.

كما إن الإناث يرغبن في أن يكن محور ومركز الجذب في الحب وليس العكس، وهذه الحالة هي واحدة من الفوارق العاطفية بين الجنسين. وفي ذات الوقت، فإن الإناث في مرحلة المراهقة يتمتعن بدرجات عالية من الإخلاص والصدق، ويميل عاطفي شديد إلى التضحية من أجل ما يحببن، والخطر الذي يكمن هنا هو تغلب الشعور العاطفي الطافح على المنطق والتفكير السليم الأول الذي تدعو إلى أعمال الرقابة عليه وترشيده باستمرار.

٢- **حياء المراهقة:** حيث يكتسب الجمال العضوي لدى الفتيات أهمية استثنائية وكلما كان هذا الجمال منسجماً مع نظرتهن إليه، كلما زاد تعلقهن واستمتاعهن به إلى درجة يتحول معها الاهتمام بهذا الجانب عند بعض المراهقات، إلى نوع من العبودية والهيام المفرط بالجسد.

ولا يقتصر اهتمام الفتاة المراهقة بالجمال عند الجانب العضوي وحسب، بل يتجاوز إلى الاهتمام بالكمالات الأخرى أيضاً، إنه يسعين إلى بلوغ حد الكمال في مجالات العلم، والأخلاق، والأدب، وحتى العبادة، وخصوصاً عندما يتلبس بلباس صاحبات القيم والمبادئ ويحاولن مجازات الكبار في السلوك.

وكما تمتاز الفتاة في مرحلة المراهقة بالكبرياء والغرور، تمتاز بخصلة الحياء والحجل أيضاً، وهذه الأخيرة تعد نعمة كبيرة لهن، وصيانة من كثر من حالات السقوط والانحراف، فإذا قل الحياء قل التورع عن ارتكاب المعاصي والذنوب، وصدق الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم إذ يقول: "الحياء لا يأتي إلا بخير" (متفق عليه). وفي الحديث الذي رواه البخاري: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن مما أدرك الناس من كلام النبوة الأولى، إذا لم تستح فاصنع ما شئت".

ولا يخفى أن الفتاة المراهقة تقع تحت قوتين: قوة التوجه والرغبة بالاستمتاع بالجديد من اللذائذ من جهة، وحالة الحياء والحجل التي تحول دون إطلاق العنان لرغباتها من جهة أخرى، وإذا قدر لهذا الحياء أن يزول بنحو أو آخر، فإن حصن الفتاة يكون قد انهار على رأسها.

يقول العلماء: إن سن المراهقة هي سن الحساسية المفرطة والتأثر السريع بالأشياء، حيث يثار المراهق وينزعج بشدة لأبسط المسائل التي لا تتوافق مع ميوله ورغباته، وتصبح الأوضاع بنظره جحيماً لا يطاق إذا ما شعر بأدنى ظلم أو تمييز بحقه، وهو ما يلفت انتباه أولياء الأمور والمربين إليه بشدة. وفيما يخص أسباب هذه الحالة فقد أرجعها البعض إلى صحة ونشاط الغريزة.

ويقول فريق آخر إنها ناتجة عن ظروف نفسية متأزمة. وذهب الآخرون إلى اعتبارها ناشئة عن دقة العاطفة، وحب التفوق الذي غالباً ما تواجهه العقبات.

٣- سلوك الفتاة المراهقة: يرى فريق من المتخصصين مرحلة المراهقة بأنها واحدة من أكثر مراحل الحياة تأزماً، وقد شبهوها بالعاصفة العاتية، وقالوا:

إن هذه العاصفة تهمز المراهق هزاً عنيفاً إلى درجة يمكن معها القول أنه يعيش خلالها حالة من القلق والاضطراب والحيرة الشديدة، وما أكثر المراهقين والمراهقات الذين يتعرضون إلى صدمات نفسية وأخلاقية كبيرة إثر هذه العاصفة، ويتسيبون في مشكلات وإحراجات عديدة لأسرهم وللقائمين على أمور التربية.

ولذلك، فإن التوجه أو السلوك الذي يتحرك بدوافع العواطف والأحاسيس، وخاصة فيما إذا كانت تلك التصرفات السلوكية غير منضبطة وليس لها إطار محدد، هو السبب الحقيقي في حصول الكثير من المشاكل الأخلاقية.

إن ما درجت الأعراف عليه هو إن الأبناء يطيعون أوامر الأبوين قبل سن المراهقة، ويبدون خضوعهم التام وعدم إبداء ما يدل على الرفض والمقاومة وحتى في حالة تعرضهم إلى الضرب والعقاب من قبلهما. إلا أن ما تواجهه الأسرة في مرحلة المراهقة في سلوك الفتاة، ما تعتبر فيه الفتاة المراهقة نفسها قد كبرت ولا تفرق عن والدتها في شيء، لا بد أن تكون المعاملة معها على نحو آخر.

لذا فإنها لا تعتبر أوامر ونواهي الوالدين على أنها مسلمات يجب الالتزام بها، وإنما تعمل فيها فكرها وتتخذ القرار الذي تقتنع به وإن كان متعارضاً مع رأي الوالدين.

إن سلوك الفتاة المراهقة ينتظم ويتشكل بالتدرج، ويتجه نحو مدارج النضوج والاكتمال، إلا أن الوصول إلى هذا الهدف يتطلب فترة زمنية أولاً، وصبر وتحمل أولياء الأمور والمربين ثانياً.

يستحدث عند الفتاة في سن المراهقة، خصوصاً بين سن ١٢ - ١٣ نوع من الوعي في مجالات عديدة، أهمها الوعي الديني، والوعي الوجداني، والوعي الفطري، كما تتأثر بشكل واضح بأخلاق وسلوكيات الآخرين نتيجة انخراطها في الحياة الاجتماعية.

إن دخول الفتاة في أوساط المجتمع الغنية بالمحطات والنماذج الحياتية المختلفة، يبدو في نظرها عالماً جديداً، مليئاً بالأسرار والمفاجآت مما يضيف عليه عنصر الجاذبية، لذا نرى الرغبة الشديدة في محاكاة الفتاة بما ينسجم منها مع ميولها ورغباتها النفسية في حياتها الشخصية والاجتماعية الجديدة.

وبمرور القوت يتغير سلوك الفتاة المراهقة تدريجياً - حتى يصبح في الحياة انعكاساً لصورة الوضع البيئي الذي يحيط بها، بحيث تلفت فيها الانتباه بما يطرأ على شخصيتها من تغيرات في علاقاتها الاجتماعية، ومحاولاتها الحثيثة لمحاكاة الوسط الجديد في السلوك والملبس.

الجدير بالذكر، أن عالم المراهقة خصوصاً ما يتعلق منه بالفتيات، هو عالم الصفاء والنقاء الروحي الخالص الذي لا تشوبه شائبة، ويمكن أن يبقى كذلك ما لم تلوثه عوامل الانحراف، يقول عالم النفس الغربي موريس دبس:

إن أفراد هذه الفئة في سن ١٥ - ١٧ يهزهم نداء القداسة أو الشهامة بشدة ويتمنون لو يكون باستطاعتهم إعادة تشكيل العالم من جديد، ومحو الظلم والسوء منه، وتسييد العدالة فيه.

وهذا هو سر الكثير من الاعتراضات والانتقادات التي يقومون بها إثر ملاحظاتهم لحالات التجاوز في البيت أو في المجتمع.

كما أنه يلزم الفتاة التي تعيش المراهقة نوع من الأناية المفرطة في التعامل مع الوسط الاجتماعي، لما تمتاز به الفتاة في مرحلة المراهقة من حب الظهور واحتلال الموقع الذي يجعلها محط اهتمام الوسط الاجتماعي الذي تعيش فيه.

كما إنه من مظاهر (الأنا) عند الفتاة المراهقة، اهتمامها المتزايد بتزيين نفسها، وارتداء الملابس الفاخرة، وتصرف الوقت الطويل في الاهتمام بمندامها وأناقته، وتجتهد في ألا تخطأ في الكلام، وأيضاً من المفروض معرفته أن ما تعتبره المراهقة جميلاً وأنيقاً قد لا يكون كذلك في نظرنا نحن.

إن سلوك الفتاة خلال فترة المراهقة هو مزيج غير متجانس من الميول والرغبات، وقد وصفت مجموعة من الحالات التي تتولد لديها خلال هذه المرحلة بسلوك المراهقة.

٤ - الرغبة في الدين: يرى الكثير من علماء النفس والتربية، أن فترة ما قبل المراهقة، في حياة الفتاة أو الفتى، هي فترة الانجذاب إلى الدين والعبادة والتفاعل النفسي مع طقوسه، وقد يطلب في خضم حماسه المعنوي من والديه أن يساعده من أجل بلوغ مراتب الكمال الديني.

ويرى العلماء، إن الانجذابات والمؤثرات المتأتية من التفاعل مع الوسط البيئي، تولد في الشخص نوعاً من الحماس والشعور المعنوي، فيتجه إلى الزهد والتقوى، أو يميل في بعض الأحيان إلى التشكيك بالعقائد والتعاليم الدينية أو رفضها، وبطبيعة الحال يمكن للمربي الواعي أن يزيل مثل هذه الكشوك ويبدلها باليقين من خلال التوجيه والإرشاد المنهجي والعلمي الرصين.

كما نجد إن الفتى أو الفتاة في مرحلة المراهقة ومع وجود الميل والرغبة الشديدة في الدين، إلا أنه قد لا يطبق الأعمال والطقوس الدينية، فعندما يصلي، مثلاً، يسرع في صلاته، وبنفس الوقت يتجه وبشكل جاد في بعض

الحالات إلى الاهتمام بأداء الطقوس، وخصوصاً عندما يلاقي تشجيعاً وإشادة من الآخرين في هذا المجال.

لقد أورد هاروكس في كتابه "علم نفس المراهق" خلاصة لآراء العلماء حول (المراهق أو المراهقة) ومنها:

المراهق في تغير من الناحية العضوية، ويغير ناضج من الناحية العاطفية، وذو تجربة محدودة، وتابع للوسط البيئي ثقافياً، يريد كل شيء لكنه لا يعرف ما يريد، يتصور أنه يعلم كل شيء، لكنه لا يعلم شيئاً، يحسب أنه يملك كل شيء، وهو لا يملك شيئاً في الواقع، فلا هو يستفيد من امتيازات الأطفال، ولا هو يستثمر مزايا الكبار، يعيش في حلم وخيال بينما هو يتعامل مع الواقع، إنه مثل واع، نائم، صاح.

ومن هنا، فإن الفتاة المراهقة بحاجة إلى رعاية واهتمام الأبوين، وأيضاً بحاجة إلى توجيه من الخارج، وإلى جليسة ورفيقة كي تخرجها من وحدتها، ولا شك في أن أفكار وآراء الصديقات لها أثر بالغ على المراهقة، لكن تبقى المشكلة في أنها تقضي أكثر أوقاتها وحدها وتميل إلى الاستغراق في أفكارها بعيداً عن الآخرين.

٥- **طور المراهقة لدى الفتيات:** يمر الإنسان في حياته بعدة مراحل، بدءاً من مرحلة الطفولة والصبا، ومن ثم تأتي مرحلة المراهقة، ثم مرحلة الشباب فمرحلة النضج وتليها مرحلة الكهولة ثم مرحلة الشيخوخة.

عقب كل مرحلة يفضل الأطباء أن يقوم الإنسان بفحوصات شاملة لجسمه لا سيما أنه مقبل على مرحلة جديدة من مراحل عمره، ولهذا فإن الأطباء ينصحون الآباء بضرورة إجراء فحوصات طبية شاملة للفتاة عند مشارف

سن المراهقة، حيث يدركون أن طور المراهقة بالنسبة لفتاتهم يتقدم بصورة صحية وطبيعية.

في بداية هذا الطور يبدأ جسم الفتاة في التحول والتغير، يتضخم الصدر وتظهر حلمات الثدي، ويبدأ شعر العانة في النمو حينما تبدأ هذه المظاهر في النمو تشعر الفتاة بالحنج، ويتكون لديها شعور بأن كل الأنظار متجهة إليها، وأن الكل يراقب نمو جسدها.

هذه التحولات الجسدية تبلغ قمته بعد عام من بدايتها وتعتبر القاعدة التي تركز عليها كل التحولات القادمة.

ويبدأ طور المراهقة لدى الفتاة في العادة عند سن العاشرة، ولكن أحياناً حينما تكون الفتاة تتمتع بصحة جيدة يبدأ لديها منذ سن الثامنة، وقد يبدأ أيضاً عند سن الحادية عشرة، فليس هنالك سن محددة ولكن في كل الأحوال يكون بين سن العاشرة وسن الثالثة عشرة عاماً.

٦- التغييرات التي تطرأ على جسم الفتاة أثناء فترة المراهقة: تبدأ أعراض طور المراهقة بالظهور في جسم الفتاة، وأول مظاهرها بزور الصدر وتضخمه بحيث يتضخم الثديان وتظهر حلماتهما، في البداية تظهر واحدة أكبر من الأخرى، وفي الواقع ليس هنالك ثدي أكبر من الآخر، ولكن بتعبير آخر فإن أحدهما يسبق الآخر في النمو.

حينما تظهر هذه البوار بجسم الفتاة تصبح أكثر قلقاً ويتولد لديها شعور بأن هذا التحول غير عادي، وأنها مريضة وتحتاج للعلاج.

على الأم في هذه الحالة تنوير ابنتها في كل ما يخص هذه المرحلة، وأن تبسط لها الموضوع وترشدها بأنها سوف تدخل طوراً جديداً في حياتها وهو طور المراهقة.

حيث إن بعض الفتيات للاقي ينو صدورهن بصورة سريعة وهن في سن صغيرة ينتابهن شعور بالارتباك والقلق بنوع من عدم الثقة بالنفس، وهذا الشعور يجعلهن يرتدين ثياباً فضفاضة حتى يخفين هذا التحول الكبير الذي طرأ على أجسادهن.

٧- **حجم الجسم:** عادة ما يحدث التحول الكبير في حجم الجسم بعد عامين من بداية مرحلة المراهقة وأن أعضاء الجسم ممثلة في الذراعين والساقين وراحة اليدين والقدم، يصبح نموهن بوتيرة أسرع من بقية أعضاء الجسم الأخرى. عادة ما يبدأ طور المراهقة لدى الفتيات في سن مبكرة عن الأولاد الذي يكونوا في مثل سنها، حيث إن الفتاة قبل طور المراهقة تكون بنفس طول الولد، ولكنها سرعان ما تسبقه عند بلوغها تلك السن؟ ولكن الولد بعد بلوغه هذه السن يتعداها طولاً.

٨- **جلد الفتاة المراهقة:** يصبح جلد الفتاة المراهقة نضراً، وذلك بفضل المادة الدهنية التي تكسوه، تصاب الفتاة بكثرة التعرق لأنه الغدد الدهنية تكون في طور النمو والنضج، ومن المهم أن تتعلم الفتاة في هذه المرحلة أن تغسل جلدتها وتنظفه، وأيضاً تستخدماً مزيلاً للروائح والبكتريا، وأيضاً تصاب الفتاة في هذا الطور بما يسمى (حب الشباب) وهي بثور حمراء تنمو في وجهها وتؤثر على منظره.

٩- **العادة الشهرية:** بصفة عامة تبدأ العادة الشهرية في الظهور بالنسبة للفتاة ما بين سن (٩-١٦) عاماً، وعادة ما تظهر بعد عامين من بداية ظهور الآثار الخاصة بذلك الطور، ولكن في العموم تظهر العادة الشهرية لدى الفتاة في سن الثالثة عشر ولا تتعداه إلا في حالات قليلة.

يصاب الوالدين بالقلق حينما يبدأ طور المراهقة في سن مبكرة جداً، أي إذا بلغت الفتاة في سن الثامنة، وفي هذه الحالة يجب على الوالدين مراجعة الطبيب.

وأيضاً يقلق الوالدان إلى بلغة الفتاة سن الثالثة عشر وتعدتها ولم تظهر عليها آثار البلوغ، نقول للوالدين: لا داعي للقلق، ولكن يجب مراجعة الطبيب إذا تعدت الفتاة سن الرابعة عشر ولم تظهر عليها الآثار التي ذكرتها سابقاً.

١٠- **الخصائص الانفعالية والعقلية:** يحصل في هذه المرحلة من المراهقات حساسية مرهفة وتوتر انفعالي شديد نتيجة للتغيرات التي تحصل لهم، فمثلاً: تشعر بالخجل غير الطبيعي، نتيجة للتغيرات التي تطرأ على جسمها، فتخجل من نظر الآخرين لها، لذا ترغب في الانعزال، وتخجل من القراءة الجهرية نتيجة لتضخم صوتها، وكذلك نقصان الثقة بالنفس، فالطفلة قبل المراهقة شديدة الثقة بنفسها، أما في المراهقة فتتقص الثقة لأسباب هي:

أ- نقص المقاومة الجسمية والقابلية للتعب.

ب- الضغوط الاجتماعية التي تطلب منها أكثر مما تؤدبه.

ويلاحظ على المراهقة كثرة أحلام اليقظة، وهي التي كثيراً ما تقضي المراهقة أوقاتها فيها نتيجة تكاملها العضوي والعقلي، فهي تملك ما يملكه الكبار، ولكن تنقصها الخبرة والقدرة، وبشكل عام تتميز الانفعالات لدى المراهقة بالشدة والحساسية، وتفسر معظم ما تسمعه من الآخرين بأنه موجه لها، أما الخصائص العقلية: فإن المراهقة تعتبر مرحلة تكامل فطري في تكوين الوظائف العقلية العليا لدى الفرد مما يؤهله حياة منتجة.

١١- **الخصائص الاجتماعية:** لعل من أهم مطالب النمو في هذه المرحلة: تحقيق التكيف الاجتماعي، وتحرص المراهقة على تكوين الصداقات مع فتيات

تجمعهن ميول مشتركة، أو هوايات موحدة، إذ تقضي المراهقة كثيراً من وقتها مع رفيقاتها، كما أنها تميل إلى الاعتماد على نفسها، وتسعى إلى جعل المحيطين بها يدركون أنها أصبحت كبيرة، فهي تعتز بنفسها وبمظهرها، لذا ينبغي الاهتمام بنوعية الصديقات اللاتي يجلسن معها، فهم محضن شعوري ونفسي وعملي لها تتوجه لهن لإعطاء الرأي وبلورة الفكرة، ومن هنا يبرز الدور الفعال الذي يمكن أن تقوم به المصليات والمجال الذي يمكن أن تؤثر من خلاله.

مشكلات المراهقين.. التوصيف والحل

انعكاس العنف في مرحلة الطفولة على المراهقين:
ينمو الإنسان بشكل متواصل ومتلاحق عبر عدة مراحل نمائية
وكل مرحلة تعتمد بشكل كبير على المرحلة السابقة وتؤثر
على المرحلة التي تليها ومراحل التطور الإنساني مختلفة
ولكن معتمدة على بعضها البعض بشكل كبير وعميق فلا
يمكن الباب بين تأثيرات مرحلة الطفولة على مرحلة المراهقة
بل على حياة الإنسان ونموه على مستوى قصير الأمد طويل
الأمد ويظهر بأشكال مختلفة.

العنف وتأثيراته:

يعرف العنف أو العدوان بأنه: سلوك قصدي وموجه نحو هدف، سواء
لفظياً أن غير لفظي ويتضمن مواجهة الآخرين مادياً ومعنوياً ومصحوباً بتعبيرات
تهديدية. وله أساس غريزي ولكن ممارسته متعلمة من خلال التربية وملاحظة
نماذج عنيفة.

إن العنف الشديد يسبب حالة من التوتر تكون نسبتها كبيرة وهناك توتر
إيجابي ويحدث هذا أثناء عملية التعلم ولكن إذا زاد عن حد يتحول إلى حالة
من القلق الشديد ويظهر ذلك بشكل واضح في مرحلة المراهقة وهذا من أحد
أعراض العنف المتوسطة وقصيرة الأمد.

وتظهر انعكاسات العنف على المراهق الذي تعرض في طفولته إلى عنف بشكل توتر ومنها:

(١) **الجسدي**: حيث يكون المراهق عرضة أكثر للمشاكل النفس جسدية قرحة معدة، صداع، اضطرابات معوية، سرعة في ضربات القلب، وتختلف الأعراض الجسدية من شخص إلى آخر حسب مفهوم الفروق الفردية.

(٢) **الذهني والمعرفي**: تدور الأفكار حول المواضيع التي تعرض لها المراهق في طفولته، وإذا تم كبتها تظهر بشكل آخر مثل التشتت السريع وقلة التركيز والانتباه وأحلام اليقظة بشكل دائم.

(٣) **السلوكي**: يبدو سلوك الفرد شديداً ومستفزاً وغير منظم، وإذا لم ينجح في الموقف فغالباً ما ينسحب. ويكون أسلوب التعامل إما عدواني أو انسحابي في معظم الأوقات.

(٤) **اجتماعياً**: تكون في علاقاتهم الاجتماعية نوع عال من التوتر، قلقين ومنزعجين ويجيبون بردود مقتضبة ويظهرون الغضب والرفض تجاه الناس ويظهرون قدراً أقل من الحساسية للناس وانفعالاتهم تجاه الآخرين والتعاطف معهم.

(٥) **الأكاديمي**: يظهر نوع من التشتت وعدم التركيز والانتباه، وتدني في التحصيل الأكاديمي.

(٦) **النفسي**: على مستوى الطفل تكون هناك ردود فعل دورية مثل الصدمة، الإحساس بالواقع، تجمد العواطف أو تفجيرها، انتباه وتيقظ شديد. ولهذه الأعراض انعكاساتها في مرحلة المراهقة:

الخوف والقلق: وتتمثل أعراض الخوف والقلق فيما يلي:

(١) بطء أو تسارع في ضربات القلب.

(٢) التعرق.

- ٣) الارتجاف أو الارتعاش.
- ٤) ضيق النفس.
- ٥) الإحساس بالصدمة.
- ٦) غثيان أو آلام باطنية.
- ٧) الإحساس بالدوران.
- ٨) الشعور بالابتعاد عن الذات.
- ٩) الخوف من فقدان السيطرة والجنون.
- ١٠) الإحساس بالخدر في أجزاء الجسم.
- ١١) موجات من الإحساس بالبرودة أو السخونة.

الحزن والاكتئاب: وتشمل أعراض الحزن والاكتئاب:

- ١) شعور مستمر بالحزن والفراغ.
- ٢) فقدان واضح أو الاهتمام بالأنشطة العادية.
- ٣) تزايد أن تناقص بالشهية مصحوب بفقدان للوزن أو اكتسابه.
- ٤) عدم الاستقرار أو الحمول.
- ٥) فقدان الطاقة أو التعب المزمن.
- ٦) مشاعر الذنب.
- ٧) انعدام القيمة والعجز.
- ٨) أفكار متكررة بشأن الموت والانتحار ومحاولات الانتحار. الغضب.
- ٩) المخاوف المرضية: تسبب للناس الإحساس بالهلع وهي تقود دائماً إلى سلوك انسحابي غير اجتماعي.

أسباب السلوكيات المضطربة للمراهق

التربية في المنزل، المناخ الدراسي، وسائل الإعلام الواقع الذي نعيشه، رفض النصيحة، افتقاد القدوة، الغزو الفكري من الغرب، أصدقاء السوء، كلها عوامل أكد الشباب أنها الأساس الحقيقي للاضطراب السلوكي التصرفات الخاطئة التي تصدر من المراهق.

يقول أحد هؤلاء المراهقين: للأسف أعاني من غياب القدوة الحسنة في المحيط الذي أعيش فيه وأعتقد أن غياب الوعي والالتزام الديني يجعلني منشغلاً بالمشاكل العاطفية يضاف إلى ذلك أن الفراغ الموجود في حياة أي شاب يوقعه في ارتكاب الآثام بينما إذا توفر له ما يشغل وقته ويستثمر طاقاته فبالتأكيد سينأى بنفسه عن ذلك.

ويضيف: إن هذا الشيء جيد بشرط أن يكون لدى الأب الوعي بحدود هذه الرقابة وأن تكون في حدود المعقول بشرط أن يعطى ابنه قدراً من الحرية يتيح له تحمل المسؤولية والتعبير عن وجهة نظره.

ويشير إلى معاناة جيله من الشباب فيقول: أنه يعاني من علل كثيرة مثل سطحية الإعلام في تناول القضايا التي تخصه الأمر الذي يسبب ضحالة في المستوى الثقافي لهذا الجيل فضلاً عن تزايد مشكلات الأسرة وإدمان بعض الشباب للمخدرات أو على الأقل للتدخين من منطلق اعتقاده في فترة المراهقة بأن ذلك هو الطريق ليصبح رجلاً..!

ويقول آخر: إن الشاب في فترة المراهقة يريد أن يستقل بشخصيته ولكن أحياناً يتم ذلك بطريقة خاطئة كشراب السجائر أو مصاحبة أصدقاء السوء وتقليد كل ما هو غربي تحت شعار مسايرة الموضة فضلاً عن مشاهدة القنوات

والأفلام الخليعة من منطلقة الحرية الشخصية والتي عادة ما تفهم بطريقة خاطئة في هذه السن.

ويلتمس العذر لنفسه ولجيله يؤكد على غياب التوعية في المدرسة والأسرة قائلاً بل للأسف أجد أحياناً، كباراً يرتكبون أفعالاً مشينة لا تليق بسنهم كمدرس مثلاً يقيم علاقة عاطفية مع تلميذته أو أب يدخن وغير ذلك، الأمر الذي يترك مردوداً سيئاً على الشباب في نهاية الأمر.

ويشير إلى أمر يراه هاماً بالنسبة للشباب المراهق وهو معاملة الأسرة له والتي تترك له الجبل على الغالب كما يقولون وبالتالي سيسقط في بؤرة المشاكل والانحرافات أو أسرة تفرض العديد من القيود على أبنائها بل وتتمادى في وصايتها فتجبر ابنها على الالتحاق بكلية معينة لا يرغب في الدراسة فيها ويكون الفشل هو مسيره المحتوم الأمر الذي يحتم على الأسرة أن تقوم بدورها التربوية الصحيحة لابنها وأن يكون الأب بمثابة الصديق لابنه يسمه منه وإليه ويحمله جزءاً من مسؤولية البيت وأن تعاونه الأسرة في تحقيق طموحاته عن طريق الحوار معه بشأنها وليس فرض أمر تهواه الأسرة رغماً عنه.

ويشتكي شباب من قيود الأسرة المفروضة عليه والمبالغ فيها لدرجة كبيرة وبالتالي عدم صعوبة التحرك بحرية كيفياً يريد مما يحمله ضغوطاً نفسية تسبب الكثير من الإحباط والاكتئاب.

ويضيف أن الأسرة أحياناً تكون على قدر ضعيف من الوعي الثقافي مما يعرقل تعاملها بصورة جيدة مع ابنها خاصة في فترة المراهقة وما تشهده من اهتمامات عاطفية بالجنس الآخر مما يعني خطورة هذه المرحلة التي تستلزم التعامل مع الشباب بحكمة وعقلانية بدون تعنيف أو قسوة في التعامل وهو ما قد يدفعه للانزلاق في مشكلات أكبر وأخطر !

ويؤكد أن الأسرة بإمكانها أن تنشئ ابنها على الأخلاق الحميدة وبعيداً عن مظاهر الفساد والانحراف ومن شب على شيء شاب عليه.

وفي تحليلها لهذه المشكلة تقول د. سامية الجندي أستاذة الدراسات الإنسانية بالأزهر: هناك قصوراً في تدريس المناهج الشرعية من ناحية التربية الدينية والأخلاقية ويجب متابعة تدريس المناهج الشرعية والعناية بها والتوسع فيها من التعليم الابتدائي إلى آخر مراحل التعليم، ويجب أن نبتعد عن المناهج الأجنبية التي تشمل عادات بعيدة عن الإسلام وتحارب فضيلة العفة، وتطالب بأن يكون التعليم الديني عملياً وتهديبياً، ففي الإسلام الكثير من القيم والمبادئ التي يمكن بثها عن طريق القصص الدينية والاقتداء بالصحابة والصحابيات، وتطالب بأن تعد برامج توعية للأُم لكي تعرف كل شيء عن هذه المرحلة حتى تستطيع أن تعد جيلاً واعياً يواجه الغزو الثقافي في ظل قيمنا ومبادئنا الإسلامية.

وتؤكد الدكتورة عبلة الكحلوي أستاذة الفقه بجامعة الأزهر مسؤولية الأسرة عن سلوكيات أبنائها إذ يقول الله تعالى: "يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم ناراً وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون"، كما قال صلى الله عليه وآله وسلم: "الزمو أولادكم واحسنوا أدبهم".

وترى أن المناهج الدينية لا تتناسب مع الدور المطلوب منها، فنحن بحاجة إلى مناهج دينية مدروسة ترسخ العقيدة فسيهل التزام الشباب السلوكيات والعادات الإسلامية.

وتشير د. سامية الساعاتي أستاذة علم الاجتماع بجامعة عين شمس إلى أن وجود الأب والأم لا بد أن يكون وجوداً نفسياً واجتماعياً قبل أن يكون وجوداً جسمانياً، وكثيراً من الآباء (حاضر غائب) فقد لا يكون مهاجراً خارج البلاد

ولا منفصلاً عن الأم ولكنه يتركهم بلا رعاية أو توجيه فلا يلتقون به، وفي هذه الحالة تلعب الأم الدورين وقد لا تستطيع أن تواجه الأزمات والمشاكل وحدها حتى في حالة الحياة الحالية من المشاكل فالطفل محتاج إلى صورة الأب والحنان والحب والعطاء النفسي والروحي الأبوي بصرف النظر عن الحزم والعقاب. الأم وحدها ليست رادعاً، فغياب الأب سبب للانحراف وسبب في اتخاذ الفتى قرناء السوء خاصة إذا كان في بداية المراهقة.

وتقول د. وفاء عبد الجواد خبيرة علم النفس التربوي: إن الأسباب وراء اضطراب سلوكيات المراهقة متعددة أهمها غياب الوالدين أو الوجود غير السليم لهما أو الإفراط والتفريط في التدليل والمقارنات الشديدة بين الأبناء في الشكل والقدرات، ووسائل الإعلام تعطي قدوة سيئة للعنف والقتل والجرائم المختلفة تذيب الشباب الذي عنده استعداد التنشئة الاجتماعية مشيرة إلى أن البيت هو الأساس في التنشئة الاجتماعية فغياب الوالدين والمشاحنات بينهما وعدم استقامة الحياة الزوجية مما يشعل الحرب في البيت، وإغراق الأطفال في الماديات تعويضاً عن فقدان الحنان والرعاية والوجود الإنساني والتدليل الزائد وتحقيق كل رغبات الأولاد ومنحهم المال بلا حساب أو العكس يدفع المراهق إلى السلوكيات غير السوية.

الحب في فترة المراهقة

الحب في فترة المراهقة هو أمر نعرفه جميعاً ويعايشه الكثير من المراهقين ذكوراً وإناثاً، فمن المعروف أن الكثير من المراهقين يطورون مشاعرهم من الحب تجاه الجنس الآخر وتكون هذه المشاعر قوية وعاصفة أحياناً وتؤثر عليهم بشكل

كبير وعلى مجرى حياتهم ويتعلقون بمحبتهم حتى وإن لم يكن هناك تبادل لأطراف الحديث بينهما أصلاً فنسمع عن الحب من طرف واحد وعن "حب العيون" وعن "الحب الأول" ومصطلحات كثيرة أخرى كلها تصف حجم وقوة هذه المشاعر فهل يا ترى لا يعرف الحب إلا المراهقون أم هل هم فقط من يعايش الحب الحقيقي ولماذا قوة هذه المشاعر مرتبطة بهذا الجيل أكثر من غيره؟

للإجابة الدقيقة عن هذا السؤال لا بد وأن نحدد ونعرف خصائص هذا الجيل عن غيره وما يمر به المراهق وهذا من شأنه أن يوضح لنا هذه المشاعر والانفعالات: ومن خصائص ومميزات المراهقة ما يلي:

أولاً: يعايش المراهقون في هذه المرحلة تغيرات جسدية وهرمونية تساهم في تحولهم من أطفال بالغين، ومن أهم انعكسات هذه التغيرات ظهور الغريزة الجنسية وبقوة لدى المراهقين، فنجد البعض منهم منشغلاً بأفكار وخيالات جنسية وسلوك جنسي كالعادة السرية مثلاً أو البحث عن صور وأفلام إباحية وغيرها وهنا يحدث صراع عند المراهق بين الضمير والقيم التي تربي عليها وبين الغريزة، وكثير من المراهقين يحسم هذا الصراع لصالح الغريزة ويطور بهذا قيماً ومواقف تحررية تتلاءم مع غرائزه الجنسية مثل الحرية والاختلاط وتطوير العلاقات مع الجنس الآخر والابتعاد عن الصلاة وعن الالتزام الديني الذي قد يكون نشأ عليه منذ نعومة أظفاره.

ثانياً: فترة المراهقة تمر بتخبط حول الانتماء الاجتماعي ويحدث لدى المراهق بلبلة في هويته وانتمائه الاجتماعي، فهو لم يعد طفلاً وليس بالمقبول من البالغين على أنه بالغ لذا فنجده يرتبط في هذه المرحلة بشكل كبير بمجموعة الجيل الواحد، أي لأبناء وبنات صفه والقريبيين منه عمرياً. ويطور وينتمي "للشلة" ويوح لهم بأسراره ويرتاح للتواجد معهم ويقرب منهم كثيراً، وقد ينبع هذا لكونهم آذاناً

صاغية له وللاختلاط الكبير والاحتكاك من خلال العلاقات العاطفية بين أبناء الصف والزملاء.

وقد يساهم في هذا الأجواء المدرسية أو حتى الاجتماعية "المتحررة" وغير الملتزمة، فنجد أنهم في بعض القرى والمدن أو حتى لدى عائلات معينة يتفاخرن بالتححر وإقامة الصداقات الحميمة بين الجنسين وهذا ما قد يمنع وجود حاجز لدى المراهقين من تطوير علاقات خاصة كما أنهم في أمس الحاجة في هذه الفترة لمن يفهمهم دون أن يتحكم فيهم ويحكم عليهم - كما يفعل آباؤهم - ودون الوعظ أو إعطائهم الأوامر.

ثالثاً: قد يكون الحب الجياش في فترة المراهقة مرتبطاً أيضاً بالتمرد والعصيان لدى المراهقين، فبسبب صراع الانتماء لديه - كما ذكرنا - فإنه قد يشعر بأن والديه والبالغين من حولن يريدون السيطرة عليه لذا فإننا نجد أنه يريد أن يثبت وجوده وشخصيته من خلال العصيان وسلوك التمرد لذا فقد نجده يرتبط بفتيات خاصة إذا علم أن والديه معارضان لهذه الفكرة أو بفتيات غير مقبولات على والديه كأن يرتبط بفتاة من عائلة معادية لعائلته أو ليست بالمستوى الاجتماعي لعائلته وبهذا فقد يكون الحب في هذا الجيل بناء على رغبة المراهق في تأكيد ذاته ومحاولة منه لأن يلفت النظر حتى يعترفوا بشخصيته "المنفردة" و "المميزة"

رابعاً: يكون المراهقون في هذه الفترة حساسين للغاية ويتأثرون بسرعة ولأتفه الأسباب ولذا فإن تعلقهم بشئ يكون بدرجة كبيرة وابتعادهم عنه يكون له التأثير عليه أكثر وأكثر، لذا فنجد المراهقين يعانون بشدة عند حدوث "خيبة أمل" في مشاعرهم خاصة لأن رفضهم قد يؤثر على مدى "تقديرهم الذاتي" فقد يشعرون بعدم الثقة بالنفس لأنهم غير محبوبين أو بالعكس فإن مشاعرهم هذه إن

كانت موجودة من قبل قد تلغي إذا ما بادلهم الآخرون المحبة وأطروا عليهم ومنحوهم الشعور بأنهم ذوو قيمة لديهم.

● ما العمل مع المراهقين؟

من المهم جداً أن نتفهم المراهقين وأن نعي بأن ما يحدث لهم هو في الغالب نابع من أمور مرتبطة بمرحلة الجيل وتحدث تطرق باهم دون سابق إنذار ودون استئذان، وأهمية المعرفة والتفهم من قبلنا لهم قد يرشدنا إلى الحل وإلى الطرق المثلى للتعامل معهم على الوجه الصحيح وعليه فمن المهم:

١- أن نفهم ما يمر به المراهق من تغيرات وأن نتفهم الصراع الذي يعايشه فإن لم نتفهم بالقدر الكافي وعلى الوجه الصحيح فقد نتعامل معه بشكل غير ناجح، فمثلاً إذا ما تعاملنا مع عناده بالتسلط والإجبار والقسوة فإن هذا قد يجعله يحقد علينا ويبتعد عنا ونبني فيما بيننا وبينه فجوات من الصعب تغطيتها فيما بعد، وقد نساهم بذلك في أن يقترب من الآخرين أكثر منا ويتعلق بهم ويصغى لهم ويتبع نصيحهم الذي قد يكون ضاراً له.

٢- من المهم جداً بناء صداقات مع المراهقين وصدق القائل: "لاعب سبعاً وأدبه سبعاً وصادقه سبعاً.." فعلى الآباء والأمهات بناء علاقات أساسها الصداقة والحوار، لا يتردد الابن من خلال هذه العلاقة في مصارحة والديه وسؤالهم عما يريد ويتقبل توجيه ونصح والديه لأنه يأتي من منطلق الصداقة وليس الوعظ والإجبار والتسلط فلا يسعر المراهق بأن عليه أن يتصدى لوالديه ويحاربهما لأنهما يريدان أن يتعاملا معه كما كان طفلاً، ويحددان له كل ما يعمل ولا يكون منشغلاً بالعناد وإثبات الذات لهم حتى وإن كان على يقين بأن ما يقولانه له فيه مصلحته.

إذن فالحل الأمثل هو أن تدعوا أبناءكم ليكونوا في هذه المرحلة أصدقاءكم مع حفظ الحدود في بعض الجوانب والأمور لكي لا يحدث تباد وبهذا يعرف المراهق أنكم الأذن الصاغية والصدر الحنون عندما يحتاج إليكم ولا يكون معرضاً للتعلق بمن يضره ويرشده لما فيه ضرر له.

٣- التربية الإسلامية: وما أوجنا إليها في هذا الزمان وهذه المرحلة تحديداً فالمرهقة والحب فيها شئ يتميز به المراهقون عبر العصور، ولكن المرهقة في هذا العصر تأخذ منحى آخر فالانفتاح المبالغ فيه والتحررية الزائدة والإباحية التي تحيط بنا من كل جانب تجعل جيل المرهقة يبدأ في سن مبكرة وقد تبدأ اليوم من جيل السبعة أعوام!! وكانت سابقاً من جيل ١٢ عاماً وتنتهي متأخرة وحتى ما بعد جيل العشرين عاماً وكانت سابقاً حتى ١٨ عاماً وهذا بسبب الانكشاف الزائد وإثارة الغرائز التي هي بكل الأحوال موجودة لدى المراهقين في جيل متقدم كذلك فهذه الأيام كما صاحبة الرسالة "المعذبة في حبسها" تتسم بالجرأة وإقامة علاقات فعلية وليست من بعيد كما في السابق، وهنا تكمن الخطورة من إقامة علاقات غير شرعية واعتداءات أو حتى تعرض المراهق لأزمات نفسية نابعة من انكشافه لمشاعر ومصطلحات قد تثقل كاهله مثل: معاشته للخيانة في سن صغيرة والبعد والفرق وغيرها.

كل هذا يجعلنا نؤكد ضرورة التربية الإسلامية لأن من شأنها أن تحمي أبناءنا من الانقياد وراء مشاعرهم وغرائزهم والضياع في متاهات هم في غنى عنها تؤذيهم وتجرحهم، فالتربية الإسلامية تهذب مشاعرهم وتعلمهم الحياء والحشمة والامتناع عن إيذاء أنفسهم وإيذاء غيرهم والبحث عن المشاعر النبيلة والطاهرة فقط ضمن الأطر الشرعية التي هي الأفضل لهم ولغيرهم، ومن المهم أن تبدأ هذه التربية منذ الصغر ليكون لها مفعول عند المرهقة.

أوجاع المراهقين

مرحلة المراهقة هي مرحلة ذات تقلبات وتغيرات كثيرة تحدث للمراهقين بصفة مستمرة ومن بين هذه المشكلات:

١- **حب الشباب:** مع بداية سن البلوغ يبدأ جسم الإنسان بالنمو وتبدأ الهرمونات تحفز الغدد الدهنية بأن تصبح شديدة النشاط مما يسبب كثرة الإفرازات في بعض الأحيان تتسبب في ظهور حب الشباب، والذي عادة ما يكون في الوجه، الأكتاف، أعلى الظهر، الصدر.

عادة يحتوي الجلد على مسامات تستخدمها الغدد الدهنية للإفرازات وفي غالب الأحوال تفرز هذه الغدد بصورة صحيحة وعندما تكثر الإفرازات تنسد هذه المسامات ومع وجود خلايا الجلد تتكون نتوءات خارجية على الجلد ذات رؤوس سوداء أحياناً وفي أخرى تسمح هذه المسامات للجراثيم بالدخول مما يؤدي إلى التلوث وترك بعض الآثار الحمراء على البثور ذات خراج.

نصائح خاصة: يجب عدم التخلص من البثور عن طريق إزالتها بالضغط عليها. التأكد من أن المكياج بالنسبة للفتيات اللاتي تستعملنه خالي من الدهون وغسل الوجه بصورة جيدة لإزالة آثار المكياج. مراجعة الطبيب في حالة كثرة حب الشباب.

٢- **أوجاع العظام:** وهي تحدث عادة في منطقة الركبة وقد تشمل كل العظام بشكل عام.

وهي ناتجة عن النمو السريع في العظام الذي يحدث في فترة المراهقة لذا نجد أن من المهم تناول كمية كبيرة من الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم لمواجهة الطلب الزائد.

أما حالات تقوس الظهر: فإنها تنتج من العادات السيئة من ثني الظهر والانحناء في أثناء الكتابة والقراءة، وكذلك قصر النظر ينتج عن ابتناع عادات سيئة خاصة بالقراءة عن قرب، ولذلك يجب تنبيه المراهق إلى أضرار هذه العادات ومساعدته على تجنبها.

نصائح مهمة: يجب على الأم أن تكون واعية بهذه المرحلة وتكون الصديقة الحميمة لل بنت للإجابة على أسئلتها ولتقدم أكبر قدر من الدعم لها في هذه الفترة.

يجب على الأسرة أن تفهم أن المراهق يواجه تغيرات جسمية ونفسية لذا فقد تنتج عنه بعض التصرفات التي تحتاج إلى مراقبة جيدة وتعامل جيد مع الموقف.

تقديم الغذاء المناسب الذي يحتوي على كمية جيدة من الكالسيوم، والحديد يساعد ويقلل من الإصابة بنقص الدم وسوء التغذية. يجب على الأسرة أن تكون مصدراً للمعلومات عن هذه المرحلة بدلاً من أصدقاء السوء الذين يكونون مصدر حنان للمراهق.

وعن مشاكل مرحلة المراهقة يقول د. عبد الرحمن العيسوي: "إن المراهقة تختلف من فرد على آخر، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتمتت الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية مستمرة ومتصلة".
ولأن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس من شأنه أن يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات للمراهقين، فقد دلت التجارب على أن النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة فمشاكل المراهقة في المجتمعات الغربية أكثر بكثير من نظيرتها في المجتمعات العربية والإسلامية، وهناك أشكال مختلفة للمراهقة، منها:

- ١- مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.
- ٢- مراهقة انسحابية، حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأقران، ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.
- ٣- مراهقة عدوانية: حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.

والصراع لدى المراهق ينشأ من التغيرات البيولوجية، الجسدية والنفسية التي تطرأ عليه في هذه المرحلة، فجسدياً يشعر بنمو سريع في أعضاء جسمه قد يسبب له قلقاً وإرباكاً، وينتج عنه إحساسه بالخمول والكسل والتراخي، كذلك تؤدي سرعة النمو إلى جعل المهارات الحركية عند المراهق غير دقيقة، وقد تعتري المراهق حالات من اليأس والحزن والألم التي لا يعرف لها سبباً، ونفسياً يبدأ بالتححرر من سلطة الوالدين ليشعر بالاستقلالية والاعتماد على النفس، وبناء المسؤولية الاجتماعية، وهو في الوقت نفسه لا يستطيع أن يتعد عن الوالدين، لأنهما مصدر الأمن والطمأنينة ومنبع الجانب المادي لديه، وهذا التعارض بين الحاجة إلى الاستقلال والتحرر والحاجة إلى الاعتماد على الوالدين، وعدم فهم الأهل لطبيعة المرحلة وكيفية التعامل مع سلوكيات المراهق، وهذه التغيرات تجعل

المراهق طريد مجتمع الكبار والصغار، إذا تصرف كطفل سخر منه الكبار، وإذا تصرف كرجل انتقده الرجال، مما يؤدي غلى خلخلة التوازن النفسي للمراهق، ويزيد من حدة المرحلة ومشاكلها.

وفي بحث ميداني ولقاءات متعددة مع بعض المراهقين وآبائهم، تبين أن أهم ما يعاني الآباء منه خلال هذه المرحلة مع آبائهم:

- الخوف الزائد على الأبناء من أصدقاء السوء.
- عدم قدرتهم على التمييز بين الخطأ والصواب باعتبارهم قليلي الخبرة في الحياة متهورين.

- أنهم متمردون ويرفضون أي نوع من الوصايا أو حتى النصح.
- أنهم يطالبون بمزيد من الحرية والاستقلال.
- أنهم يعيشون في عالمهم الخاص، ويحاولون الانفصال عن الآباء بشتى الطرق.

تحديات سلوكية

وتتمثل أبرز المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق في:

١- الصراع الداخلي: حيث يعاني المراهق من وجود عدة صراعات داخلية، ومنها: صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق.

٢- **الاغتراب والتمرد:** فالمراهق يشكو من أن والديه لا يفهمانه، ولذلك يحاول الانسلاخ عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد وإثبات تفرده وتمايزه، وهذا يستلزم معارضة سلطة الأهل، لأنه يعد أية سلطة فوقية أو أي توجيه إنما هو استخفاف لا يطاق بقدراته العقلية التي أصبحت موازية جوهرياً لقدرات الراشد، واستهانة بالروح النقدية المتيقظة لديه، والتي تدفعه إلى تمحيص الأمور كافة، وفقاً لمقاييس المنطق، وبالتالي تظهر لديه سلوكيات التمرد والمكابرة والعناد والتعصب والعدوانية.

٣- **الخجل والانطواء:** فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فتزداد حدة الصراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والخجل.

٤- **السلوك المزعج:** والذي تسببه رغبة المراهق في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة، وبالتالي قد يصرخ، يشتم، يسرق، يركل الصغار ويتصارع مع الكبار، يتلف الممتلكات، يجادل في أمور تافهة، يتورط في المشاكل، يخرق حق الاستئذان، ولا يهتم بمشاعر غيره.

٥- **العصبية وحدة الطباع:** فالمراهق يتصرف من خلال عصبية وعناده، يريد أن يحقق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، ويكون متوتراً بشكل يسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به.

وتجدر الإشارة إلى أن كثيراً من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفي عند المراهقين، بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة

على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور، وغضب واكتئاب عند الإناث.

ويوضح الدكتور أحمد المجدوب الخبير بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية مظاهر وخصائص مرحلة المراهقة، فيقول: "الغرق في الخيالات وقراءة القصص الجنسية والروايات البوليسية وقصص العنف والإجرام، كما يميل إلى أحلام اليقظة، والحب من أول نظرة، كذلك يمتاز المراهق بحب المغامرات فيها المراهق، وارتكاب الأخطار، والميل إلى التقليد، كما يكون عرضة للإصابة بأمراض النمو، مثل: فقر الدم، وتقوس الظهر، وقصر النظر".

ويضيف د.المجدوب قائلاً: من مظاهر وسلوكيات الفتاة المراهقة: الاندفاع، ومحاولة إثبات الذات، والخجل من التغيرات التي حدثت في شكلها، وجنوحها لتقليد أمها في سلوكياتها، وتذبذب وتردد عواطفها، فهي تغضب بسرعة وتصفو بسرعة، وتميل لتكوين صداقات مع الجنس الآخر، وشعورها بالقلق والرهبة عند حدوث أول دورة من دورات الطمث، فهي لا تستطيع أن تناقش ما تحس به من مشكلات مع أفراد الأسرة، كما أنها لا تفهم طبيعة هذه العملية".

ويشير إلى أن هناك بعض المشاكل التي تظهر في مرحلة المراهقة، مثل: "الانحرافات الجنسية، والميل الجنسي لأفراد من نفس الجنس، والجنوح، وعدم التوافق مع البيئة، وكذا انحرافات الأحداث من اعتداء، وسرقة، وهروب"، موضحاً "أن هذه الانحرافات تحدث نتيجة حرمان المراهق في المنزل والمدرسة من العطف والحنان والرعاية والإشراف، وعدم إشباع رغباته، وأيضاً لضعف التوجيه الديني".

ويوضح المجدوب أن مرحلة المراهقة بخصائصها ومعطياتها هي أخطر منعطف يمر به الشباب، وأكبر منزلق يمكن أن تنزل فيه قدمه، إذا عدم التوجيه

والعناية، مشيراً إلى أن أبرز المخاطر التي يعيشها المراهقون في تلك اللحظة: "فقدان الهوية والانتماء، وافتقاد الهدف الذي يسعون إليه، وتناقض القيم التي يعيشونها، فضلاً عن مشكلة الفراغ".

كما يوضح أن الدراسات التي أجريت في أمريكا على الشواذ جنسياً أظهرت أن دور الأب كان معدوماً في الأسرة، وأن الأم كانت تقوم بالدورين معاً، وأنهم عند بلوغهم كانوا يميلون إلى مخالطة النساء (أمهاتهم - أخواتهم - ..) أكثر من الرجال، وهو ما كان له أبلغ الأثر في شذوذه جنسياً.

علاج مشكلات المراهقين

اتفق خبراء الاجتماع وعلماء النفس والتربية على أهمية إشراك المراهق في المناقشات العلمية المنظمة التي تتناول علاج مشكلاته، وتعويدده على طرح مشكلاته، ومناقشتها مع الكبار في ثقة وصراحة، وكذا إحاطته علماً بالأمر الجنسي عن طريق التدريس العلمي الموضوعي، حتى لا يقع فريسة للجهل والضياع أو الإغراء".

كما أوصوا بأهمية "تشجيع النشاط الترويحي الموجه والقيام بالرحلات والاشتراك في نشاط الساحات الشعبية والأندية، كما يجب توجيههم نحو العمل بمسكرات الكشافة، والمشاركة في مشروعات الخدمة العامة والعمل الصيفي.. إلخ".

كما أكدت الدراسات العلمية أن أكثر من ٨٠% من مشكلات المراهقين في عالمنا العربي نتيجة مباشرة لمحاولة أولياء الأمور تسيير أولادهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليدهم مجتمعاتهم، ومن ثم يحجم الأبناء، عن الحوار مع

أهلهم، لأنهم يعتقدون أن الآباء إما إنهم لا يهتمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها أو حلها.

وقد أجمعت الاتجاهات الحديثة في دراسة طب النفس أن الأذن المصغية في تلك السن هي الحل لمشكلاتها، كما أن إيجاد التوازن بين الاعتماد على النفس والخروج من زي النصح والتوجيه بالأمر، إلى زي الصداقة والتواصي وتبادل الخواطر، وبناء على جسر من الصداقة لنقل الخبرات بلغة الصديق والأخ لا بلغة ولي الأمر، هو السبيل الأمثل لتكوين علاقة حميمة بين الآباء وأبنائهم في سن المراهقة".

وقد أثبتت دراسة قامت بها الـ GSSW المدرسة المتخصصة للدراسات الاجتماعية بالولايات المتحدة على حوالي ٤٠٠ طفل، بداية من سن رياض الأطفال وحتى سن ٢٤ على لقاءات مختلفة في سن ٥، ٩، ١٥، ١٨، ٢١، أن المراهقين في الأسرة المتماسكة ذات الروابط القوية التي يحظى أفرادها بالترابط واتخاذ القرارات المصيرية في مجالس عائلية محبة يشارك فيها الجميع، ويهتم جميع أفرادها بشؤون بعضهم البعض، هم الأقل ضغوطاً، والأكثر إيجابية في النظرة للحياة وشؤونها ومشاكلها، في حين كان الآخرون أكثر عرضة للاكتئاب والضعف النفسية.

ولمساعدة الأهل على حسن التعامل مع المراهق ومشاكله، نقدم فيما يلي نماذجاً لمشكلات يمكن أن تحدث مع حل عملي، سهل التطبيق، لكل منها.

المشكلة الأولى:

وجود حالة من "العناد" أو السباحة ضد تيار الأهل بين المراهق وأسرته، وشعور الأهل والمراهق بأن كل واحد منهما لا يفهم الآخر.

الحل المقترح

بحسب علم النفس فإن السبب في حدوث هذه المشكلة يكمن في اختلاف مفاهيم الآباء عن مفاهيم الأبناء، واختلاف البيئة التي نشأ فيها الأهل وتكونت شخصيتهم خلالها وبيئة الأبناء، وهذا طبيعي لاختلاف الأجيال والأزمان، فالوالدين يحاولان تسيير أبنائهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليدهم ومعتقداتهم، وبالتالي يحجم الأبناء عن الحوار مع أهلهم، لأنهم يعتقدون أن الآباء إما إنهم لا يهمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها، أو أنهم - حتى إن فهموها - ليسوا على استعداد لتعديل مواقفهم.

ومعالجة هذه المشكلة لا تكون إلا بإحلال الحوار الحقيقي بدل التنافر والصراع والاعتراض المتبادل، ولا بد من تفهم وجهة نظر الأبناء فعلاً لا شكلاً بحيث يشعر المراهق أنه مأخوذ على محمل الجد ومعترف به وبتفرده - حتى لو لم يكن الأهل موافقين على كل آرائه ومواقفه - وأن له حقاً مشروعاً في أن يصرح بهذه الآراء. الأهم من ذلك أن يجد المراهق لدى الأهل آذاناً صاغية وقلوباً متفتحة من الأعماق، لا مجرد مجاملة، كما ينبغي أن نفسح له المجال ليشق طريقه بنفسه حتى لو أخطأ، فالأخطاء طريق للتعلم.

وليختار الأهل الوقت المناسب لبدء الحوار مع المراهق، بحيث يكونا غير مشغولين، وأن يتحدثا جالسين، جلسة صديقين متآلفين، يتعدا فيها عن التكلف والتجمل، وليحذرا نبرة التوبيخ والنهر والتسفيه.

حاولا الابتعاد عن الأسئلة التي تكون إجاباتها "بنعم" أو "لا"، أو الأسئلة غير الواضحة وغير المباشرة، وأفسح له مجالاً للتعبير عن نفسه، ولا تستخدمها

ألفاظاً قد تكون جارحة دون قصد، مثل: "كان هذا خطأ" أو "ألم أنبهك لهذا الأمر من قبل؟".

المشكلة الثانية:

شعور المراهق بالخجل والانطواء، الأمر الذي يعيقه عن تحقيق تفاعله الاجتماعي، وتظهر عليه هاتان الصفتان من خلال احمرار الوجه عند التحدث، والتلعثم في الكلام وعدم الطلاقة، وجفاف الحلق.

الحل المقترح:

إن أسباب الخجل والانطواء عند المراهق متعددة، وأهمها: عجزه عن مواجهة مشكلات المرحلة، وأسلوب التنشئة الاجتماعية الذي ينشأ عليه، فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعوره بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فيحدث صراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي، والانطواء والخجل عند التحدث مع الآخرين.

ولعلاج هذه المشكلة ينصح ب: توجيه المراهق بصورة دائمة وغير مباشرة، وإعطاء مساحة كبيرة للنقاش والحوار معه، والتسامح معه في بعض المواقف الاجتماعية، وتشجيعه على التحدث والحوار بطلاقة مع الآخرين، وتعزيز ثقفته بنفسه.

المشكلة الثالثة:

عصبية المراهق واندفاعه، وحدة طباعه، وعناده، ورغبته في تحقيق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، وتوتره الدائم بشكل يسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به.

الحل المقترح:

لعصبية المراهق أسباب كثيرة، منها: أسباب مرتبطة بالتكوين الموروث في الشخصية، وفي هذه الحالة يكون أحد الوالدين عصبيًا فعلاً، ومنها: أسباب بيئية، مثل: نشأة المراهق في جو تربوي مشحون بالعصبية والسلوك المشاكس الغضوب.

كما أن الحديث مع المراهقين بفضافة وعدوانية، والتصرف معهم بعنف، يؤدي بهم إلى أن يتصرفوا بالطريقة نفسها، بل قد يتمادوا للأشد منها تأثيراً، فالمرهقون يتعلمون العصبية في معظم الحالات من الوالدين أو المحيطين بهم، كما أن تشدد الأهل معهم بشكل مفرط، ومطالبتهم بما يفوق طاقتهم وقدراتهم من التصرفات والسلوكيات، يجعلهم عاجزين عن الاستجابة لتلك الطلبات، والنتيجة إحساس هؤلاء المراهقين بأن عدواناً يمارس عليهم، يؤدي إلى توترهم وعصبيتهم، ويدفعهم ذلك إلى عدوانية السلوك الذي يعبرون عنه في صورته الأولية بالعصبية، فالتشدد المفرط هذا يحولهم إلى عصبيين، وتمردين.

وهناك أسباب أخرى لعصبية المراهقين كضيق المنزل، وعدم توافر أماكن للهو، وممارسة أنشطة ذهنية أو جسدية، وإهمال حاجتهم الحقيقية للاسترخاء والراحة لبعض الوقت.

وعلاج عصبية المراهق يكون من خلال الأمان، والحب، والعدل، والاستقلالية، والحزم، فلا بد للمراهق من الشعور بالأمان في المنزل.. الأمان من مخاوف التفكك الأسري، والأمان من الفشل في الدراسة، والأمر الآخر هو الحب فكلما زاد الحب للأبناء زادت فرصة التفاهم معهم، فيجب ألا نركز في حديثنا معهم على التهديد والعقاب، والعدل في التعامل مع الأبناء ضروري، لأن السلوك التفاضلي نحوهم يوجد أرضاً خصبة للعصبية، فالعصبية ردة فعل لأمر

آخر وليست المشكلة نفسيها، والاستقلالية مهمة، فلا بد من تخفيف السلطة الأبوية عن الأبناء وإعطائهم الثقة بأنفسهم بدرجة أكبر مع المراقبة والمتابعة عن بعد، فالاستقلالية شعور محبب لدى الأبناء خصوصاً في هذه السن، ولا بد من الحزم مع المراهق الذي يريد مع من يريد، وإنما يجب أن يعي أن مثل ما له من حقوق، فإن عليه واجبات يجب أن يؤديها، وأن مثل ما له من حرية فلاآخرين حريات. يجب أن يحترمها.

المشكلة الرابعة:

ممارسة المراهق للسلوك المزعج، كعدم مراعاة الآداب العامة، والاعتداء على الناس، وتخريب الممتلكات والبيئة والطبيعة، وقد يكون الإزعاج لفظياً أو عملياً.

الحل المقترح:

من أهم أسباب السلوك المزعج عند المراهق: رغبته في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة، والأفكار الخاطئة التي تصل لذهنه من أن المراهق هو الشخص القوي الشجاع، وهو الذي يصرع الآخرين ويأخذ حقوقه بيده لا بالحسنى، وأيضاً الإحباط والحرمان والقهر الذي يعيشه داخل الأسرة، وتقليد الآخرين والافتداء بسلوكهم الفوضوي، والتعثر الدراسي، ومصاحبة أقران السوء.

أما مظاهر السلوك المزعج، فهي: نشاط حركي زائد يغلب عليه الاضطراب والسلوكيات المرتجلة، واشتداد نزعة الاستقلال والتطلع إلى القيادة، وتعبير المراهق عن نفسه وأحاسيسه ورغباته بطرق غير لائقة (الصراخ، الشتم، السرقة، القسوة، الجدل العقيم، التورط في المشاكل، والضجر السريع، والتأفف

من الاحتكاك بالناس، وتبرير التصرفات بأسباب واهية، والنفور من النصح، والتمادي في العناد).

أما مدخل العلاج فهو تبصير المراهق بعظمة المسؤوليات التي تقع على كاهله وكيفية الوفاء بالأمانات، وإشغاله بالخير والأعمال المثمرة البناءة، وتصويب المفاهيم الخاطئة في ذهنه، ونفي العلاقة المزعومة بين الاستقلالية والتعدي على الغير، وتشجيعه على مصاحبة الجيدين من الأصدقاء ممن لا يحبون أن يمدوا يد الإساءة للآخرين، وإرشاده لبعض الطرق لحل الأزمات ومواجهة عدوان الآخرين بحكمة، وتعزيز المبادرات الإيجابية إذا بادر إلى القيام بسلوك إيجابي يدل على احترامه للآخرين من خلال المدح والثناء، والابتعاد عن الألفاظ الاستفزازية والبرجة السلبية وتجنب التوبيخ قدر المستطاع.

المشكلة الخامسة:

تعرض المراهق إلى سلسلة من الصراعات النفسية والاجتماعية المتعلقة بصعوبة تحديد الهوية ومعرفة النفس يقوده نحو التمرد السلبي على الأسرة وقيم المجتمع، ويظهر ذلك في شعوره بضعف الانتماء الأسري، وعدم التقيد بتوجيهات الوالدين، والمعارضة والتصلب في المواقف، والتكبر، والغرور، وحب الظهور، وإلقاء اللوم على الآخرين، والتلفظ بألفاظ نابية.

الحل المقترح:

إن غياب التوجيه السليم، والمتابعة اليقظة المتزنة، والقُدوة الصحيحة يقود المراهق نحو التمرد، ومن أسباب التمرد أيضاً: عيش المراهق في حالة صراع بين

الحنين إلى مرحلة الطفولة المليئة باللعب وبين التطوع إلى مرحلة الشباب التي تكثر فيها المسؤوليات، وكثرة القيود الاجتماعية التي تحد من حركته، وضعف الاهتمام الأسري بمواهبه وعدم توجيهها الوجهة الصحيحة، وتأنيب الوالدين له أمام إخوته أو أقربائه أو أصدقائه، ومتابعته للأفلام والبرامج التي تدعو إلى التمرد على القيم الدينية والاجتماعية والعنف.

أما علاج تمرد المراهق فيكون بالوسائل التالية: السماح للمراهق بالتعبير عن أفكاره الشخصية، وتوجيهه نحو البرامج الفعالة لتكريس وممارسة مفهوم التسامح والتعايش في محيط الأندية الرياضية والثقافية، وتقوية الوازع الديني من خلال أداء الفرائض الدينية والتزام الصحبة الصالحة ومد جسور التواصل والتعاون مع أهل الخبرة والصلاح في المحيط الأسري وخارجه، ولا بد من تكثيف جرعات الثقافة الإسلامية، حيث إن الشريعة الإسلامية تنظم حياة المراهق لا كما يزعم أعداء الإسلام بأنه يكبت الرغبات ويحرم الشهوات، والاشتراك مع المراهق في عمل أنشطة يفضلها، وذلك لتقليص مساحات الاختلاف وتوسيع حقول التوافق وبناء جسور التفاهم، وتشجيع وضع أهداف عائلية مشتركة واتخاذ القرارات بصورة جماعية مقنعة، والسماح للمراهق باستضافة أصدقائه في البيت مع الحرص على التعرف إليهم والجلوس معهم لبعض الوقت، والحذر من البرمجة السلبية، وتجنب عبارات: أنت فاشل، عنيد، متمرد، اسكت يا سليل اللسان، أنت دائماً تجادل وتنتقد، أنت لا تفهم أبداً.. إلخ، لأن هذه الكلمات والعبارات تستفز المراهق وتجلب المزيد من المشاكل والمتاعب ولا تحقق المراد من العلاج.

الإسلام ومشاكل المراهقين

إذا كانت هذه هي حلول وآراء علماء النفس فمما لا شك فيه أن الإسلام قد اعتنى بفتنة المراهقين ووضع علاجاً نافعاً لمشكلاتهم فتعالوا معنا نرى كيف عالج الإسلام مرحلة المراهقة:

إن الرسول - صلى الله عليه وسلم - قد سبق الجميع بقوله: "علموا أولادكم الصلاة لسبع، واضربوهم عليها لعشر، وفرقوا بينهم في المضاجع".

وهناك دراسة أجراها عالم أمريكي يدعى "ألفريد كنسي" بعنوان "السلوك الجنسي لدى الأمريكيين"، والتي طبقها على ١٢ ألف مواطن أمريكي من مختلف شرائح المجتمع، والتي أثبتت أن ٢٢% ممن سألهم عن أول تجربة لممارسة الجنس قالوا: إن أول تجربة جنسية لهم كانت في سن العاشرة، وأنها كانت في فراش النوم، وأنها كانت مع الأخ أو الأخت أو الأم !!

وانتهت الدراسة التي أجريت في مطلع الأربعينيات، إلى القول بأن الإرهاسات الجنسية تبدأ عند الولد والبت في سن العاشرة"، وهذا ما أثبتته نبينا محمد "صلى الله عليه وسلم" قبل ألفريد كنسي بـ ١٤ قرناً من الزمان ! ولكننا لا نعي تعاليم ديننا".

لقد اتضح من خلال دراسة ميدانية شاملة على عينة من ٢٠٠ حالة حول (زنا المحارم) الذي أصبح منتشرًا للأسف، أن معظم حالات زنا المحارم كانت بسبب النوم المشترك في نفس الفراش مع الأخت أو الأم، وهو ما حذرنا منه الرسول "صلى الله عليه وسلم" بقوله: "وفرّقوا بينهم في المضاجع".

وتقول البيانات الصادرة عن الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء: إن هناك ٢٠% من الأسر المصرية تقيم في غرفة واحدة، وأن كل ٧ أفراد ينامون متجاورين!".

وانتهت هذه الدراسة إلى نتيجة أن أحد أهم الأسباب لدى مرتكبي جرائم زنا المحارم هو الانخفاض الشديد في مستوى التدين، والذي لم يزد على أفضل الأحوال عن ١٠%، هذا طبعاً عدا الأسباب الأخرى، مثل: انتشار الخمر بين الطبقات الدنيا والوسطى، واهتزاز قيمة الأسرة، والجهل، والفقر.

وترجع هذه الظاهرة إلى "الزخم الجنسي وعوامل التحريض والإثارة في الصحف والمجلات والبرامج والمسلسلات والأفلام التي يبثها التلفاز والسينما والدمش فضلاً عن أشرطة الفيديو"، منبهاً إلى خطورة افتقاد القدوة وإلى أهمية "التربية الدينية في تكوين ضمير الإنسان".

غذاء المراهقين وتربيتهم

عندما يبلغ المراهق، تؤدي القفزة السريعة في النمو الجسدي إلى تضخم هائل في القابلية، فالصبي يحتاج إلى ٢٧٠٠ وحدة حرارية في اليوم، والفتاة تحتاج إلى ٢٢٠٠ وحدة حرارية.

ولا يخفى أن الكالسيوم مهم جداً للنمو العظمي، وثمة حاجة إلى كميات إضافية من الحديد لدعم الكتلة العضلية والمقدار الدموي عند الصبيان، وهذا الازدياد في المتطلبات الغذائية يأتي في وقت تكون العادات الغذائية رديئة جداً، فكلنا يعلم أن المراهقين في معظم أنحاء العالم يميلون لاستهلاك أغذية غير صحية!! إذ يتناولون الطعام بسرعة، ويفضلون تناول الوجبات السريعة في المطاعم بدلاً من الطعام المغذي المطهي في المنزل (مقالي ومشروبات غازية بدلاً من اليخنة والسلطات وعصير الفاكهة).

إن هذه العادات لو استمرت لفترة طويلة وأصبحت النمط الغذائي الوحيد لدى المراهقين ستؤدي إلى مفعول مؤذ على صحتهم. كما أن أكثر المشاكل الغذائية شيوعاً خلال المراهقة هي النقص في الحديد وتشير الإحصاءات إلى أن ما يقرب من ٧٥% من المراهقين الأمريكيين يعانون من هذه المشكلة !

فإذا بدت الفتاة تعباً، كسولة وميالة إلى سرعة الانفعال فقد يكون ذلك بسبب فقر الدم (الأنيميا)، وليس بسبب الحزن والاكتئاب، وهي تحتاج إلى معاينة طبية.

كذلك فإن معظم المراهقين لا يحصلون من جراء تغذيتهم السيئة على الكميات الكافية من الكالسيوم والفيتامين (B) والمغنسيوم التي تدعم عملية الأيض (الاستقلاب).

أضف إلى ذلك ميل الفتيات الكبير للخوض في أنظمة غذائية منخفضة من دون استشارة طبية صحيحة، أو أنظمة غذائية نباتية تحرمهن من فوائد البروتينات في عملة النمو، وهذا نتيجة اعتناقهن لفلسفات حياتية تتلاءم مع تحدياتهن للمجتمع وتمردهن على كل ما يتناقض مع ثورتهن الداخلية وعقائدهن الخاصة.

كيفية تربية المراهق

يختلف التعامل مع الطفل عن التعامل مع البالغ، وعلى الكبار معرفة الاختلاف بين عالمي الصغار والمراهقين، وبالتالي معرفة الاختلاف في مشكلات كل من الطفل والمراهق.

يبلغ الولد بعد إكماله ١٥ سنة، وقد يبلغ بعضهم في سن ١٢، وتبلغ البنت بعد إكمال سن (٩ سنوات).

سن البلوغ تعد ولادة جديدة طور جديد في عمر الأبناء، نتيجة تغيرات في جسم الولد أو البنت، ويؤمر الأبناء في هذه السن بالواجبات وترك المحرمات، مع التمهيد لهذه الأمور قبل سن البلوغ، ينبغي على الوالدين تغيير المعاملة في

التعامل مع المراهق لأنه يشعر أنه قد كبر، وقد يثور على الكبار إذا لم يعاملونه على أنه كبير.

في بداية بلوغه يتردد المراهق في سلوكياته، ولا يثبت على سلوك معين وثابت، فتارة يصرف على أنه كبير وتارة على أنه طفل غير ناضج عقلياً، بسبب النمو السريع ونقص المعلومات والخبرات، وكثرة الأوامر الصادرة من الكبار له، أو خوفه من أن يلومه الكبار في بعض الأحيان يريد المراهق أن يعرف أين الصحيح وأين الخطأ؟

ولو أن ذلك لا يمثل أمراً مهماً له، إلا أن ذلك يعكس تبلوراً في شخصيته، وأنه يعمل ما يراه مناسباً أو يعمل ما يعمل زملاؤه مثل التدخين بالنسبة للذكور، والاهتمام بأزياء الملابس وتسريحة الشعر بالنسبة للبنات.

ويعيش في خياله وأوهامه (أحلام اليقظة)، ولا يهتم بالجوانب العقلية لأنها تخص عالم الكبار وأن العقل يعيق مغامراته، لذا لا يتقبل من الكبار نصائحهم، بينما قد يتقبل من أكبر منه سناً من الشباب لأنه يشترك معه في بعض القضايا ويؤيده ويهتم باهتماماته.

من الأمور التي هي موضع الخلاف بين الشباب والمراهقين وكبار السن مسألة تقليد المراهق للغير دون مراعاة للآداب والعادات في المجتمع، فيرى الكبار تصرف المراهق تمرداً على أعراف المجتمع، بينما يعد المراهق ذلك الأمر شيئاً مألوفاً في نظر مجتمع الشباب.

ويشعر المراهق بالخجل ويحمر وجهه عندما يتحدث مع الكبار وبالخصوص مع الإناث، وتهدأ حركاته شبه الصببانية إذا ما رأى بنتاً، ويطلب النظر في المرأة ويهتم بمظهره الخارجي لجذب انتباه الطرف المقابل (الأنثى).

قسم بعض علماء النفس نماذج المراهقين، فهناك نموذج تقليدي وشكلي الذي يحترم أعراف المجتمع ومبادئ الدين، الذي تربى في بيئة متدينة، ونموذج مثالي وقد يشور ويتمرد على تقاليد المجتمع، خاصة إذا تقدم في سن المراهقة وطلب الإصلاح بعد أن تأثر بقدوة تدعو إلى الإصلاح والتغيير، وهو من أوائل من يلتحق بصفوف المعارضة ويشترك في المظاهرات، ونموذج باحث عن اللذة وإشباع أية غريزة فيه ويرتاد أماكن اللهو، ويتصف هذا النموذج بالغرابة والانفصال النفسي في البيئات المحافظة على العادات وأعراف الدين، ونموذج مضطرب عقلياً sychopathic علاقته باردة بالآخرين ولا يهتم بمشاعر الناس، ويطلب اللذة الشخصية ويميل إلى التدمير والخراب إرضاءً لِنزواته.

مشكلات الشباب

في دراسة لـ (ويكمان - Wikman) عن المخالفات السلوكية التي يرتكبها المراهق في المدرسة الثانوية، وجد تشابهاً بين هذه المخالفات في دول العالم عندما طبقت قائمة المشكلات في مدارس دول أوروبا الغربية وأمريكا، ولكن أهم المشكلات هي:

- فقدان الميل للعمل المدرسي.

- الميل للفوضى أو التهرج والسخرية من الآخرين.

- عدم تقبل النصح والإرشاد من الكبار.

- الكسل والخمول.

- عدم القدرة على التركيز.

- الوقاحة في التعامل.

- تعاطي التدخين والمخدرات.

- الهروب من المدرسة.

- العناد.

- الاتكالية والاعتماد على الآخرين.

- الدلال الزائد.

هناك مشكلات أخرى عرضتها الدراسة لكن المشكلات السابقة هي الأكثر وجوداً وخطورة.

قد يأتي على بال الوالدين مشكلات أخرى يعاني منها ابنهما، لكن لم يفكر بعض الوالدين بدورها في توجيه الابن الذي تثور عنده غريزة الجنس (الشهوة) وقد يتعرض إلى ارتكاب المحرم في الخفية، وعلى الآباء أن يبينوا للأبناء البالغين النتائج الوخيمة للسلوك الجنسي ومنها العقاب القانوني (الوضعي) والحذر بالعقاب الإلهي.

يمكن للوالدين اتباع ما يلي:

- معرفة عالم المراهقة وخصائصه وكيفية التعامل مع شريحة المراهقين والشباب.

- تنمية المشاعر الدينية والأخلاقية في نفوس الأبناء وتنمية الوازع الديني.

- تمثيل الوالدين دور القدوة الصالحة.

- إبعادهم عن رفقاء السوء وحثهم على البحث عن الرفقاء الصالحين.

- بيان طور البلوغ وعلاماته وأثره على الولد وكيفية كبت الغريزة (الشهوة) من خلال ممارسة الرياضة وتنمية الهوايات وإشغال وقت الفراغ وقراءة الكتب الأخلاقية ومشاهدة الأفلام التي تحث على الأخلاق والإقتداء بالصالحين.

- إلحاق البالغ بدورة الدراسات الصيفية التي تقام في العطلة الصيفية ومتابعته ليقضي على وقت الفراغ، وليتعلم ما ينفعه.

ماذا يريد المراهقون؟

يمكن تلخيص متطلبات المراهقين في هذه المرحلة فيما يلي:

أولاً الذكور:

- إثبات وجودهم في مجتمع الكبار، علماً بأنهم يريدون مجتمعاً خاصاً بهم.
- التمرد على بعض الأعراف والقيم الثابتة.
- القيام بالمغامرات وكشف المجهول.
- توسعة الخيال وأحلام اليقظة والبعد عن الواقع.
- تفجير الطاقات الجسمية بالرياضة وغيرها.
- إشباع بعض الغرائز الملحة.
- تجربة كل صرخة وجديد من الملابس وغيره.
- تقليد الكبار في بعض السلوكيات مثل التدخين وتعاطي المخدرات.
- الاستقلالية عن الوالدين والاعتماد على النفس.
- السهر خارج المنزل إلى ساعات متأخرة.
- إصدار الأوامر والنواهي إلى الأخوة الصغار.

ثانياً: الإناث

- صديقة وزميلة تبت لها أفكارها وأحلامها.
- تقليد أهل الفن من الممثلات والمطربات.
- المداومة على مشاهدة الأفلام العاطفية والاجتماعية.
- العيش في أحلام اليقظة فتود أن تكون عروساً أو أجمل فتاة أو أماً أو نجمة سينمائية.
- وقد تعيش بعض الفتيات الكبيرات حالة روحية وتتخذ لنفسها قدوة من الصالحين ولا تميل إلى الزواج والانخراط في عالم الناس، إلا أن تلك الحالة لا تدوم.

تربية المراهق على الفضائل

يحتاج المراهق إلى صديق قبل الأب وإلى زميل قبل الأخ والأم، فالمراهق الذي يزامن صديقاً يوماً ما يصبح عنده أفضل من أخيه وأبيه، لأن هذا الصديق تحدث معه بحدوء وراعي مشاعره واحترام شخصيته، وهذا يعني التأكيد على دور الأبوين في تأديب الولد منذ الصغر.

في رسالة لأمير المؤمنين علي بن أبي طالب رضي الله عنه إلى ابه الحسن قال: "وإنما قلب الحدث الخالية ما ألقى فيها من شئ قبلته، فبادرتك بالأدب قبل أن يقسو قلبك".

يظهر الخلاف بين الأبوين في بعض الأمور المتعلقة بابهما المراهق، وذلك بسبب اختلاف معاملة الأب عن معاملة الأم للولد، فقد يعامل الأب المراهق بقسوة وشدة خاصة إذا قصر بالمدرسة أو لم يصل أو يؤخر صلاته، أو تأخر عن المنزل في الليل أو يحاول فصل الابن عن زملائه ورفقائه (السوء)، وعدم تلبية طلب الابن عندما يحاول "محمول" أو "كمبيوتر" بسبب أن ذلك يشغل الولد عن الدراسة، وهدر في الأموال، وعقد علاقات مع الجنس الآخر، في المقابل تأخذ الأم العاطفة والحنان فتؤيد عدم تعنيف الابن لأنه كبير، ولا يمكن فصله عن زملائه وقد يعبروه بأنه صغير ويخاف من والده فيعيش المراهق الصراع النفيس وإن اقتناءه "المحمول" أو "الكمبيوتر" من أجل ألا يصبح شاذاً بين زملائه.

قبل تأديب الحدث (المراهق) لا بد من توافر الجو الأسري السليم الذي يترعرع فيه المراهق، وبالتالي يجب أن يوجد الولد في المنزل مع توفر الثقة بالنفس وشعوره بأنه إنسان له رأي، ثم يأتي دور الأدب والتوجيه، وإذا لم يجد المراهق فارقاً بين مجالسة أبيه وأخيه الأكبر وبين صديق تجده سرعان ما يتعلم الأخلاق

من البيت أكثر ما يقلده غيره من الشباب بأعمالهم، وقد يعيش المراهق التناقض في نفسه، إذ يأتي نداء الضمير من خلال ما تعلمه في الأسرة باحترام المقدسات وبين صرخة نزوات المراهقة والبحث عن الذات والتمرد على أعراف المجتمع، خاصة إذا تلقى بعض الآداب في البيت والمدرسة ولم يجد لها تأثيراً على أفراد المجتمع.

تشكو بعض الأمهات أن ابنها أو ابنتها لا يلتزم بالواجبات، تارة لا يتلقى الابن مبادئ الدين والآداب منذ الصغر، فكيف يمكن إخضاعه لهذه المبادئ؟ وتارة تعطى له جرعات قليلة من هذه الآداب مع عدم المتابعة إلى سن المراهقة فينسى الولد ما تعلمه في البيت والمدرسة.

قد تكون الشكوى مصحوبة بالتهديد والوعيد من جانب الأبوين على المراهق فيكبت عناده نتيجة الخوف من الأب، لكن قد يفجر هذا الكبت فيما بعد بالتجاوزات على القيم وغيرها ومن مظاهر إتلاف المرافق العامة والخاصة في المجتمع.

وتارة يرى المراهق أن أمه تعامل أخته معاملة فيها نوع من الاحترام وتهتم بها بينما يجد القسوة منها، فكيف يسمع كلام الأم؟

على الأمهات والآباء عدم اليأس من تصرفات الأبناء الكبار خاصة، بل عليهم الجِد والمثابرة في كشف وإيجاد الحلول لمشكلة المراهقة التي تصادف كل أسرة، ومن خلال الاطلاع الموسع في كشف غور سير عالم الطفولة والمراهقة في كتب التربية والأخلاق.

تسمع من بعض الخطباء أحاديث عن انحراف الشباب، ودور أولياء الأمور ومسئوليتهم بهذا الانحراف، وأنهم لا يسألون أبناءهم أين يذهبون ومن

أصدقاؤهم ولا يحاولون أن يفتشوا عن حاجياتهم الخاصة لمعرفة ما إذا كان يدخن الحدث أو يقتني صورة خليع أو لديه شريط فيديو لفيلم فاضح.

إن هذه الحلول لا تحل المشكلة طالما لم يهتم الأب بابنه منذ الصغر فهو لا يستطيع أن يعدل سلوك ابنه المراهق بين ليلة وضحاها.
أين كان الأب؟ هل كان ضائعاً هو الآخر؟ هل كان مقصراً وغير مهتم بتربية أولاده؟ أو أنه تأثر بكلام فلان؟

كيف تعاملين ابنتك المراهقة؟

إن الرغبة الحقيقية في فهم الابنة المراهقة تساعد على نجاح الأم في التعامل مع الابنة الحبيبة، ولا شك أن هذا الفهم يعود بالفائدة على الجميع، الأم والابنة والأسرة، وأيضاً يحقق الصحة النفسية للجميع، وخاصة الابنة الحبيبة، وهذا ما نرجوه ونسعى إليه.

وتسأل كثير من الأمهات: كيف أتعامل مع ابنتي المراهقة لقد تعبت منها ومن شخصيتها الغريبة، ونحن نقول: إن هذه المسألة تحتاج لفهم وتحتاج إلى التدريب، وأخيراً تحتاج إلى الصبر ثم الصبر، مع مزيد من الحب والاحتواء. وإليك عزيزتي الأم هذه النصائح المهمة في التعامل مع الابنة الحبيبة في ضوء ما اتفق عليه علماء النفس، وفي ضوء شرعنا الحنيف:

١- تقبلي سخط المراهقة وعدم استقرارها:

على الوالدين - وخاصة الأم - التحمل وطول البال والتسامح مع الابنة، وعليهما التغاضي عما تعبر به عن مشاعر السخط وعدم الراحة التي تبديها في

بعض الأحيان، وعليهما احترام وحدتها وتقبل شعورها بالسخط وعدم الرضا عن بعض الأشياء.

وهنا لا بد أن نفرق بين التقبل والتأييد، فينبغي أن تكون استجابتنا دائماً محايدة، نفرق فيها بين تقبلنا لها وتأييدنا لما تفعل أو تقول، وهي تحتاج أساساً للتقبل، وأن تشعر بأنها محبوبة، وأن ما تقوم به لا غبار عليه دون الدخول معها في مصادمات، ويجب أن يفهم الوالدان أن محاربة المراهقة مسألة مهلكة بالنسبة لها.

٢- لا تتصرفي بفهم شديد ولا تجمعي الأخطاء:

إن التدقيق في كل تصرف تقوم به الابنة، وإبداء الفهم الشديد لتصرفاتها، إن التصرف بهذه الكيفية صعب للغاية، إذ ينبغي التفويت للمراهق، أي لا نعلق على كل صغيرة وكبيرة من تصرفاته إن تعثر فوق، أو أوقع شيئاً من يده أو أي من الأمور البسيطة اليومية، وعلى الوالدين تقدير متى يجب الفهم، ومتى يجب التغاضي.

ومن الأفضل ألا نتوقع من المراهق الكمال، فتتعقب أخطائه لكي نصوبها دائماً، وليس من المفيد البحث والتدقيق في كل صغيرة وكبيرة بهدف الوصول إلى الكمال.

ودور الكبار يتحدد في مساعدة المراهق على التغلب على ما يمر به من أزمات، دون الدخول في تفاصيلها، والقاعدة الشرعية في ذلك "كل بني آدم خطأ، وخير الخطائين التوابين".

واعلمي عزيزتي الأم أن التنويع مسلك الناجحين، فمعالجة الأخطاء تكون تارة بالتلميح وتارة بالقدوة وتارة بالتصريح كل ذلك يتم حسب الموقف.

٣- ابتعدي عما يضايق الابنة المراهقة:

أحياناً لا ينتبه الكبار لمدى الأذى الذي يصيب المراهق من ذكر نقائصه أو عيوبه، والشئ الذي نؤكد عليه أن إهانة الوالدين للمراهق عميقة الأثر وبعيدة المدى، وقد ينتج عنها متاعب نفسية مدى العمر، ومما يضايق المراهق معاملته كطفل، أو تذكيره بما كان يفعل وهو طفل، مثل التبول الليلي في الفراش، أو التكلم عنه أمام الآخرين بما يزعجه، وتذكر هنا قول الله تعالى: "لا يسخر قوم من قوم" الحجرات: ١١، وينبغي هنا التمييز بين الابنة والتلميذة، فإذا كان عند الابنة انخفاض في المستوى الدراسي، فعلياً أن نتذكر مزاياها الأخرى، ولا نجعل أحاديثنا مقصورة فقط على المسائل المدرسية والدرجات. وهذا هو التفريق بين الذات والصفات، وهو أن نفرق بين الابنة الحبيبة وبين صفاتها وسلوكها.

٤- احترام خصوصيات الابنة المراهقة:

لا بد أن نحترم خصوصيات المراهق ما دام أنها لا يشوبها شائبة، مع الاحتفاظ بمبدأ المراقبة غير المباشرة، واحترام خصوصيات المراهق يتطلب بناء مسافة معينة بين الوالدين وبين ابنتهما، مع الاحتفاظ بصداقة ومحبة، والاحترام يشعر المراهق بأنه شخص متميز فريد.

٥- ساعدي ابنتك على اكتساب الاستقلال:

فكلما شجعنا صور ومواقف الاكتفاء الذاتي، كلما ساعدنا في بناء شخصية الابنة، وكسبنا أيضاً صداقتها واحترامها، والأم المتفهمة تتيح لابنتها فرصة الأعمال المنزلية، مثل دخول المطبخ والعمل فيه وطريقة الإنفاق وحسن

التصرف في الادخار والإنفاق، وعلى الأم أن تثني عليها وتتقبل خطأها بنفس راضية، وتشجعها إن أحسنت وتنصحها إن أخطأت، فإن حسن التوجيه واللباقة هنا لهما تأثير السحر، وبالتالي تتقبل الابنة توجيهات الكبار بنفس راضية.

٦- ابتعدي عن الوعظ المباشر:

ولقد علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم هذا الفن في التعامل مع الناس، فقد كان يقول إذا بلغه شيء عن أحد: "ما بال أقوام يقولون كذا وكذا"، مبتعداً عن التشهير بأسلوب شفاف رفيع، وهذا أيضاً هو أسلوب القرآن، قال تعالى: "ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة" {النحل: ١٢٥} هذا هو أسلوب القرآن: الدعوة بالحكمة والنظر في أحوال المخاطبين وظروفهم، والقدر الذي يبينه لهم في كل مرة، حتى لا يثقل عليهم، والطريقة التي يخاطبهم بها، والتنويع في هذه الطريقة حسب مقتضياتها، فإن الرفق في الموعظة يهدي القلوب الشاردة، والزجر والتأنيب، وفضح الأخطاء التي قد وقع فيها عن جهل أو حسن نية له أثر سيئ على نفس الابنة المراهقة.

ومن الأمور المهمة تجنب هذه العبارات: "عندما كنت في مثل سنك كنت أفعل كذا وكذا، أو أنجح في المدرسة بتفوق أو .." هذه العبارات تسيء للابنة أكثر مما تنفع، لأن المقارنة دائماً تحمل معنى الدونية، فأنت لست ابنتك وابتنتك ليست أنت، فكل منكما شخص مستق ومختلف تماماً عن الآخر.

٧- ابتعدي عن وصف ابنتك وتصنيفها:

لا داعي لأن تصف الأم ابنتها بصفات معينة وخاصة في وجود الآخرين، فمن الخطر أن تنتبأ بمستقبلها وخاصة إذا كانت تنبؤات سيئة، وهذا ما يسمى

بقانون التوقعات، فإن كل شيء تتوقعه سيحدث، والصورة الذاتية تتكون عند الأبناء منذ الطفولة ثم تكبر معهم، فتم تقول لابنتها: "أنت غبية وكسلانة" وتردد ذلك باستمرار، سيتكون لدى الابنة اعتقاد بذلك، وصورة ذاتية عن نفسها تكبر معها، ونكون بذلك قد ساهمنا في تكوين شخصية الابنة بشكل سلبي.

ومن تقول لابنتها: "إنك لن تفلحي أبداً، أو لن تتعلمي أبداً، أو ستظلين هكذا متخلفة"، إن كل هذه العبارات لن تهذبها أو تعلمها، ولكنها ستؤدي بها أن تكون كما وصفت الأم بالضبط.

واعلمي عزيزتي الأم أن المراهق مرهف الحس، قد تكفيه الإشارة، ولا يصلح التشهير بالألفاظ السيئة ونعته بها، كأن نطلق عليه (دبدوب - كسلان - انطوائي - ..) لأن هذا يؤدي المراهق، فالسخرية والاستهزاء يخرج مشاعره، والسخرية ليست أداة فعالة في التعامل معه، فإن التركيز على مثل هذه الصفات ينتهي به إلى تصديقها، والامتثال لهذه الصورة التي كونها الوالدان عنه، فتظل هذه الصفة تسيطر عليه باقي حياته، يخاطب نفسه بها كأن يقول لنفسه مثلاً: "أنا كسلان، أنا غبي، أنا ضعيف الشخصية، أنا لا أستطيع التحدث بلباقة..".

٨- ساعدي ابنتك على اكتساب الخبرات وامنحها الثقة:

إن دور الوالدين المهم يكون في إكساب المراهق الخبرات والمواقف البناءة أكثر من الإذانة أو التقليل، وكل خبرة يكتسبها المراهق بمفرده تكسبه مهارات شخصية، وتعمل على بناء وتطور نموه، فالأسرة هي البيئة النفسية التي تساعد على النمو السليم للأبناء، فالثقة والمحبة تساعدان المراهقين على طاعة الوالدين والنجاح في مجالات الحياة المختلفة، واكتساب الخبرة يكون من خلال أحداثا

الحياة اليومية المتجددة، مع استخدام أسلوب التشجيع عند الكفاءة والنجاح في عمل ما، وقد ظهر أسلوب تشجيع الكفاءات في استشارة الرسول لأصحابه وأخذه برأيهم في غزوة بدر وهو يقول: (أشيروا على أيها الناس، وترك رأيه لرأيهم) "فقه السيرة، الغزالي، ص(٢٢٣)".

وفي غزوة الخندق حفر صلى الله عليه وسلم الخندق مع أصحابه به أخذاً برأي سلمان الفارسي رضي الله عنه، وفي كل كان الرسول صلى الله عليه وسلم يري في أصحابه روح النقد البناء، وإبداء الراي السديد والاستفادة منه.

٩- كوني السند النفسي لابنتك:

الأم المتفهمة ينبغي عليها إظهار التفهم لابنتها، التفهم لغضبها ومتاعبها وأحزانها، وتقديم الدعم النفسي لها، فأنت السند النفسي لابنتك بالاستماع لمشاكلها بانتباه واهتمام، وبالاستجابة المتعاطفة دون إقامة أي حكم على الموقف سواء بالثناء أو بالنقد.

فكوني السند النفسي لابنتك، وتفهمي مشاعرها وحاجاتها (وخاصة الحاجة الجسيمة والعاطفية)، فالابنة المراهقة إذا لم تشعر بالعاطفة والود والحب والتفهم، فقد تبحث عنه في أي مكان آخر، وهذا ما نخافه ونرفضه، ونحن هنا نريد الحب المعتدل المتوازن، والفهم لطبيعة هذه المرحلة.

١٠- النقد وحدود استخدامه

تقول إحدى الفتيات: "ليت أُمي تفهم أنني كبرت، وأن تنتقدي بصورة أفضل"، إن الفتاة المراهقة تضيق بشدة من نقد الوالدين لها، وتعتبره أذى بالغ لشخصيتها، وواقع الأمر أن معظم النقد لا يكون ضرورياً فهو غالباً ما يتناول

أشياء من الممكن أن تتعدل في فترة تالية، مثل نقد أسلوب الكلام أو المشي أو الأكل، وينبغي أن نفرق بين نوعين من النقد البناء والنقد الضار: أما النقد البناء: فهو يتعامل مع الحدث مباشرة، ولا يوجه اللوم للشخصية ذاتها. أما النقد الضار: فهو الذي يوجه إلى الشخصية ذاتها، واستخدام السخرية واللوم والتأنيب.

إن خطورة نقد الشخصية ولسلوك نفسه هو أنه يترك في نفس المراهق مشاعر سلبية عن ذاته، وعندما نصفه بصفات الغباء والقبح والاستهتار يكون لذلك أثره على نفسيته "الابن أو الابنة"، ويكون رد الفعل عنيفاً يتصف بالمقاومة والغضب والكراهية والانتقام، أو على العكس الانسحاب والانطواء. وملاك الأمر في ذلك هو التوسط والاعتدال "خير الأمور أوسطها"، أي نستخدم النقد والمديح كل بحسب الظروف والمواقف، ونفصل بين اللذات والصفات عند توجيه النقد، ولقد اقترح المعنيون بدراسة المراهقة معالجة النزوات بصبر وأناة، وبروح إيجابية والتوسط في استخدام أساليب التأديب، وحذروا من الشدة والقسوة إلا في حالة الضرورة فقط، كما قال الشاعر:

قسا ليزدجروا ومن يك راحماً
فليقسو أحياناً على من يرحم

مع التأكيد المستمر على وجود الصداقة والود والحب بين المراهقة ووالديه.

دور الأسرة في مرحلة المراهقة

يحتاج المراهق إلى من يتفهم حالته النفسية ويراعي احتياجاته الجسدية، ولذا فهو بحاجة إلى صديق ناضج يجيب عن تساؤلاته بتفهم وعطف وصراحة، صديق يستمع إليه حتى النهاية دون مقاطعة أو سخرية أو شك، كما يحتاج إلى الأم الصديقة والأب المتفهم".

ومن المفيد التوقف الفوري عن محاولات برمجة حياة المراهق، ويقدم بدلاً منها الحوار، والتحلي بالصبر، واحترام استقلاليته وتفكيره، والتعامل معه كشخص كبير، وغمره بالحنان وشملة بمزيد من الاهتمام. ولا يتأتى ذلك إلا إشراك الأب في تحمل عبء تربية أولاده في هذه المرحلة الخطيرة من حياتهم.

ونقول للأب: أعطه قدرًا من الحرية بإشرافك ورضاك، لكن من المهم أن تتفق معه على احترام الوقت وتحديدده، وكافئه إن أحسن كما تعاقبه إن أساء، حاول تفهم مشاكله والبحث معه عن حل، اهتم بتوجيهه إلى الصحبة الصالحة، كن له قدوة حسنة ومثالاً أعلى، احترم أسرته وخصوصياته، ولا تسخر منه أبداً. صاحبه وتعامل معه كأنه شاب، اصطحبه إلى المسجد لأداء الصلاة وخاصة الجمعة والعيدين، أجب عن كل أسئلته مهما كانت بكل صراحة ووضوح ودون حرج، وخصص له وقتاً منتظماً للجلوس معه، واشركه في النشاطات الاجتماعية العائلية كزيارة المرضى وصلة الأرحام، نم لديه الوازع الديني واشعره بأهمية حسن الخلق.

إن مشاكل المراهقين، سببها الرئيسي هو عدم فهم طبيعة واحتياجات هذه المرحلة من جهة الوالدين، وأيضاً عدم تهيئة الطفل أو الطفلة لهذه المرحلة قبل وصولها.

ولمساعدة الوالدين على فهم مرحلة المراهقة، فقد حدد بعض العلماء واجبات النمو التي ينبغي أن تحدث في هذه المرحلة للانتقال إلى المرحلة التالية، ومن هذه الواجبات ما يلي:

١ - إقامة نوع جديد من العلاقات الناضجة مع زملاء العمر.

- ٢- اكتساب الدور المذكور أو المؤنث المقبول دينياً واجتماعياً لكل جنس من الجنسين.
 - ٣- قبول الفرد لجسمه أو جسده، واستخدام الجسم استخداماً صالحاً.
 - ٤- اكتساب الاستقلال الانفعالي عن الوالدين وغيرهما من الكبار.
 - ٥- اختيار مهنة والإعداد اللازم لها.
 - ٦- الاستعداد للزواج وحياة الأسرة.
 - ٧- تنمية المهارات العقلية والمفاهيم الضرورية للكفاءة في الحياة الاجتماعية.
 - ٨- اكتساب مجموعة من القيم الدينية والأخلاقية التي تهديه في سلوكه.
- ويرى المراهق أنه بحاجة إلى خمسة عناصر في هذه المرحلة، وهي: الحاجة إلى الحب والأمان، والحاجة إلى الاحترام، والحاجة لإثبات الذات، والحاجة للمكانة الاجتماعية، والحاجة للتوجيه الإيجابي.

كيفية تهيئة المراهق

ولتحقيق واجبات النمو التي حددها العلماء، وحاجات المراهق في هذه المرحلة، على الأهل تهيئة ابنهم المراهق لدخول هذه المرحلة، وتجاوزها دون مشاكل، ويمكن أن يتم ذلك بخطوات كثيرة، منها:

- ١- إعلام المراهق أنه ينتقل من مرحلة إلى مرحلة أخرى، فهو يخرج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة، تعنى أنه كبر وأصبح مسئولاً عن تصرفاته، وأنها تسمى مرحلة التكيف، لأن الإنسان يصبح محاسباً من قبل الله تعالى، لأنه وصل إلى النضج العقلي والنفسي الذي يجعله قادراً على تحمل نتيجة أفعاله واختياراته. وأنه مثلما زادت مسؤولياته فقد زادت حقوقه، وأصبح عضواً كاملاً في الأسرة يشارك في القرارات، ويؤخذ رأيه، وتوكل له مهام يؤديها للثقة فيه وفي قدراته.

٢- أن هناك تغيرات جسدية، وعاطفية، وعقلية، واجتماعية تحدث في نفسيته وفي بنائه، وأن ذلك نتيجة لثورة تحدث داخله استعداداً أو إعداداً لهذا التغير في مهمته الحياتية، فهو لم يعد طفلاً يلعب ويلهو، بل أصبح له دور في الحياة، لذا فإن إحساسه العاطفي نحو الجنس الآخر أو شعوره بالرغبة يجب أن يوظف لأداء هذا الدور، فالمشاعر العاطفية والجنسية ليست شيئاً وضعياً أو مستقدياً، لأن له دوراً هاماً في إعمار الأرض وتحقيق مراد الله في خلافة الإنسان، ولذا فهي مشاعر سامية إذا أحسن توظيفها في هذا الاتجاه، لذا يجب أن يعظم الإنسان منها ويوجهها الاتجاه الصحيح لسمو الغاية التي وضعها الله في الإنسان من أجلها، لذا فنحن عندما نقول: إن هذه العواطف والمشاعر لها طريقها الشرعي من خلال الزوج، فنحن نحدد الجهة الصحيحة لتفريغها وتوجيهها.

٣- أن يعلم المراهق الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام والصلاة والطهارة والاعتسالة، ويكون ذلك مدخلاً لإعطائه الفرصة للتساؤل حول أي شئ يدور حول هذه المسألة، حتى لا يضطر لأن يستقي معلوماته من جهات خارجية يمكن أن تضره أو ترشده إلى خطأ أو حرام.

٤- التفهم الكامل لما يعاني منه المراهق من قلق وعصبية وتمرد، وامتصاص غضبه، لأن هذه المرحلة هي مرحلة الإحساس المرهف، مما يجعل المراهق شخصاً سهل الاستثارة والغضب، ولذلك على الأهل بث الأمان والاطمئنان في نفس ابنهم، وقد يكون من المفيد القول مثلاً: "أنا أعرف أن إخوتك يسببون بعض المضايقات، وأنا نفسي أحس بالإزعاج، لكن على ما يبدو أن هناك أمراً آخر يكدرك ويغضبك، فهل ترغب بالحديث عنه؟" لأن ذلك يشجع المراهق على الحديث عما يدور في نفسه.

٥- إشاعة روح الشورى في الأسرى، لأن تطبيقها يجعل المراهق يدرك أن هناك رأياً ورأياً آخر معتبراً لا بد أن يحترم، ويعلمه ذلك أيضاً كيفية عرض رأيه بصورة عقلانية منطقية، ويجعله يدرك أن هناك أموراً استراتيجية لا يمكن المساس بها، منها على سبيل المثال: الدين، والتماسك الأسرى، والأخلاق والقيم.

الفهرس

٥ مقدمة
١٣ مفهوم المراهقة
٢٧ مرحلة المراهقة عند الفتاة
٤١ مشكلات المراهقين.. التوصيف والحل
٧١ غذاء المراهقين وتربيتهم