

أخطر محطات الحياة :

المراهقة

كفانيان للعاطفة على العقل

رضوى محمود

الكتاب : المراهقة .. طغيان للعاطفة على العقل

الكاتبة : رضوى محمود

الطبعة : ٢٠١٦

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

ه 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

محمود ، رضوى .. المراهقة .. طغيان للعاطفة على العقل

رضوى محمود - الجيزة : وكالة الصحافة العربية، ٢٠٠٨ .

تدمك : ٤ - ٠٠٧ - ٤٤٦ - ٩٧٧ - ٩٧٨

.. ص ، .. سم .

١- المراهقة .. طغيان للعاطفة على العقل

رقم الإيداع / ٩٢٢٧ / ٢٠٠٧

المراهقة

طفيان للعاطفة على العقل

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»



مقدمة

المراهقة.. من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة، التي تتسم بالتجدد المستمر والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني ومكمن الخطر هو تلك المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، فهناك تغيرات في مظاهر النمو المختلفة، كما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية..

لذلك نجد عدة تساؤلات ؟

ما المراهقة ؟ .. وما خصائصها ؟ .. وما مشاكلها ؟

كما أن هناك تأثيرات وانعكاسات تمر بها مرحلة المراهقة .. إلخ..
يفسر هذا الكتاب قضايا عديدة.. حول المراهقة والفهم المتداخل بينها وبين البلوغ.. الأشكال المختلفة للمراهقة.. وأساليب التعامل مع هذه المرحلة.. وخاصةً طور المراهقة لدى الفتيات
تتأثر المراهقة وتنعكس على عدة موضوعات تؤثر عليها وتتأثر بها كالحب والخوف وبعض الظواهر كظاهرة الانتحار وممارسة الجنس وممارسة الريجيم..

تواجه المراهقة تحديات خارجية تؤثر عليها وعلى الشباب في هذه المرحلة كتقليد الغرب وذلك من خلال الإنترنت والكمبيوتر جعلت العالم قرية صغيرة متشعبة متصلة عبر دقائق وثوان معدودة..

لذلك نجد أن فترة المراهقة تحتاج إلى إرشاد جيد واهتمام كبير من جانب الأسرة للوصول بهذه الفترة إلى مراهقة مثالية...
وتتوج هذه المرحلة بنصائح نقدمها إليكم في هذا الكتاب..

مفهوم المراهقة

ما الذي نقصده بالضبط عندما نقول: إن نجلنا قد وصل إلى مرحلة المراهقة، أو عندما نقول: إن فلاناً قد أصبح شاباً مراهقاً؟

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

المراهقة في الاصطلاح:

اصطلاح المراهقة في علم النفس يعني: 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.

أما الأصل اللاتيني للكلمة فيرجع إلى كلمة ADOLESCERE 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، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة

ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه، فالمرهقة تعد امتداداً لمرحلة الطفولة، وإن كان هذا لا يمنع من تمييزها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة.

إن المراهقة تشير إلى تلك الفترة التي تبدأ "من البلوغ الجنسي" PUBERTY حتى الوصول إلى النضج MATURITY.

ويعرفها "سانفورد": المراهقة تأخذ 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 يعرفها "الجلسن" فهي مرحلة الانتقال التي يصبح فيها المراهق رجلاً، وتصبح الفتاة المراهقة 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 المراهقة.

وواضح من هذا أنها تمتد لتشمل أكثر من أحد عشر عاماً من عمر الفرد، ووصل الفرد إلى النضج الجنسي "SEXUALMATURITY" 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 بأبها: الانتقال من الطفولة إلى الرشد.

ويفضل بعض العلماء تحديد هذه المرحلة بتحديد متغيرات تطرأ في هذه المرحلة وهي في نقاط:

- 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، فالمراهق 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 مفهوم المراهقة ومفهوم البلوغ:

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

على الإنسال، واكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية عند الفتى والفتاة، وقدرتها على أداء وظيفتها.

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

ومن ذلك كله يتضح أن مرحلة المراهقة لها خصائص تميزها عن غيرها من مراحل النمو التي يمر بها الإنسان تملك الخصائص التي تتميز بتغيرات، وهي:

أولاً: التغيرات الجسمية:

ما أن يدخل الشاب هذه المرحلة الجديدة من العمر حتى تبرز مجموعة من التغيرات السريعة على بنيته الجسمية، تكون نتيجتها تشكيل مزاج جديدة 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 أمور تافهة أو عبث، لأن 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 العرض، كما ينمو الشعر ويزداد خاصة في المناطق التناسلية والوجه. وبصورة خاصة يبدأ السائل المنوي لدى الشباب بالتكون والنزول من مجرى البول، في حين تبدأ العادة الشهرية عند الفتاة.

كل هذه التغيرات الجسمية تجعل المراهق يقف متأملاً متفكراً، ومن ثم ينطلق بقوة نحو تنفيذ ما أملاه عليه فكره وفهمه لهذه التغيرات، متعمداً في ذلك على القوة الكامنة داخله.

ثانياً: التغيرات النفسية:

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 يمكن للشباب أن يتغلب عليه حيث الإحساس بالفخر والقوة والبهجة هي الهدف المبغى، ويرجع ذلك إلى عدم التورع والتهور اللذان يأتیان عن جهل بالخير والشر فضلاً عن الجهل بعواقب الأمور نظراً لانعدام التجربة، موارد المنافسة والتسابق والتي يحفزها تشجيع الآخرين.

كذلك يداخل المراهق شعور قوي بالقدرة على تحمل كامل المسؤوليات والالتزام بأي أمر تماماً كالرجال ، إلا أنه قد يتجنب تحمل المسؤولية لا لشيء إلا لخوفه من الفضل أو العجز، لعل ذلك يفسر مدى سرور الشباب 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 أحدهما وبالتالي الخوف من مضايقتهم بالفشل أو أحياناً الخوف من التوبيخ.

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

ومن الظواهر الملحوظة في هذه المرحلة أيضاً 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 التداخيات وتجمع الخواطر وتركيب الصور في الذهن يخلق صوراً جديدة، وعندما 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، المترتب على تزايد الذكاء الذي يصل

إلى زروته حيث إن جميع القوى المرتبطة بالعقل تأخذ في الاتساع كالذاكرة والمخيلة والقدرة على الابتكار والإبداع وقد يكون ذلك عائد إلى قلة التجارب وانعدام الخبرات بالدرجة الأساسية، ويرجع علماء النفس هذه التغيرات إلى أن ذهن الشاب يستقبل باستمرار الأفكار والآراء الخارجية التي تؤثر عليه دون أن تكون لديه القدرة على تقييمها وتحليلها واكتشاف مواطن القوة والضعف فيها، وهذا ما يجعل الشاب في مهب الأفكار المنحرفة والمغرضة والتي تطلي بمظاهر خلّاعة 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، ومن ثم يمكن القول بأن عدم امتلاك الشباب والفتيات 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.

والجدير بذكر 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.

احتياجات المراهق:

كما ذكرنا فيما مر، فإن المراهق يمر بعدد من التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وهذا أمر طبيعي تقتضيه طبيعة النمو الجسمي والنفسي، والمهم هنا هو أن ننتبه إلى أن حدود هذه التغيرات بأبعادها الثلاثة التي ذكرناها، يؤدي إلى ظهور مجموعة من الحاجات النفسية إلى جانب الحاجات الجسمية المعروفة من مأكّل ومسكن ومشرب.. وما إلى ذلك.

وهذه الاحتياجات بطبيعة الحال ليست احتياجات جديدة أو أنّها وليدة هذه المرحلة، إلا أنّها تمتاز بالحساسية وتحتل موقعاً متقدماً من الأهمية مقارنة بمرحلة ما قبل المراهقة لما يصاحب هذه المرحلة من نضج فكري وعقلي ونفسي.

وأبرز هذه الاحتياجات:

- ١- الحاجة إلى التقدير.
- ٢- الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه.
- ٣- الحاجة إلى العمل.
- ٤- الحاجة إلى الاستقلالية.
- ٥- الحاجة إلى الاستيعاب الاجتماعي.
- ٦- الحاجة إلى الشعور بالأمن والاستقرار والطمأنينة.

أولاً: الحاجة إلى التقدير:

يحتاج المراهق بصورة ماسة لأن يحصل على كم وافر من التقدير الاجتماعي والمكانة التي تتناسب مع قواه وإمكاناته سواء في بيئته الأسرية أو التعليمية أو المحيط الاجتماعي العام.

فالمراهق يكاد لا يتوقف عن عملية البحث المستمر عن ذاته، ولهذا نجد بعض المراهقين يبذلون ما هو أكبر من طاقتهم أحياناً فقط من أجل الظهور في المحيط الاجتماعي.

ثانياً: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه:

إن المراهق كما سبقت الإشارة يحمل فكراً نشطاً وحماساً وحيوية زائدة للحد الذي يمكنه من اتخاذ القرارات التي ربما تكون قرارات خطيرة أو مصيرية، إلا أنه في المقابل يعاني من نقص شديد في الخبرات والتجارب، الأمر الذي يقف حائلاً دون إصابة الهدف فيؤدي بالتالي إلى الفشل أو الانهزام.

ولما كان المراهق أسرع الناس إلى الكآبة واليأس فإن حوض تجربة صعبة واحتمال الفشل فيها يمتلآن إيجاد المرشد أو الموجه الذي يمد هذا المراهق بخبراته ومعارفه فيكون بمثابة العين الثالثة للمراهق في رؤيته للأمر والمعطيات المتوفرة لديه من جهة، ولكي يعمل على تهيئته لتقبل الفشل ومحاولة الاستفادة من الأخطاء والتجارب الفاشلة بدلاً من الخلود إلى حالة اليأس والكآبة التي إنما هي الانتحار البطيء للمراهق.

ثالثاً: الحاجة إلى العمل:

يمثل العمل الحقل الأول الذي يثبت فيه المراهق قدرته على تحمل المسؤولية وإدارة أموره بالصورة السليمة، وهو المكان الذي يحقق المراهق ذاته من خلاله.

ولعلنا نلاحظ كيف أن حالات البطالة تؤثر أكثر ما تؤثر على هذه الفئة فيكونون عرضة للانحرافات الأخلاقية والابتعاد عن الخط القويم أو الانخراط

في العنف السياسي والوقوف في وجه السلام دون أدنى خوف أو وجل ، حيث أن إحساسهم بالفشل الذريع ليس في إثبات الذات فحسب بل وحتى في إظهار هذا الذات للمجتمع ، يكون دافعاً قوياً نحو هذه الميول.

وهنا يقع على عاتق المجتمع والدولة على حد سواء مسؤولية توفير العمل الذي يتناسب وإمكانات المراهق العملية والجسدية والفكرية والعقلية والنفسية كي تستغل أفضل استغلال من جهة ولكي تضمن ابتعاد المراهق عن عوامل الانحراف والفساد الأخلاقي.

رابعاً: الحاجة إلى الاستقلالية:

كما أشرنا من قبل، فإن المراهق يتمتع بثقة عالية في قدرته على اتخاذ القرارات لاسيما المصيرية منها، لكن تنقصه الخبرة التي تضمن سلامة هذه القرارات، لذا ينبغي علينا كراشدين محيطين بهذا المراهق أن نعينه على اتخاذ القرار بنقلنا لما نحمل من خبرات ومعارف إليه، إلا أن ما ينبغي الالتفات إليه هنا هو أن لا يتم نقل هذه الخبرات والتجارب في حالة من الفرض والسيطرة والوصاية، ذلك أن هذا الأمر "وهو فرض السيطرة والوصاية" من شأنه أن يجعل من شخصية المراهق شخصية مريضة ومتذبذبة غير قادرة على اتخاذ القرارات أو تحمل المسؤولية وبالتالي يكون هذا الشاب فرداً غير فعال أو منتج في المجتمع الذي يعيش فيه.

كما أنه سيكون عاجزاً عن الاستفادة من التجارب التي يخوضها لجهله بجوانب القرار وخفاياه، ولإحساسه بأنه ينفذ الأوامر بدلاً من تحليله بروح التحدي من أجل إثبات الذات.

خامسا: الحاجة إلى الاستيعاب الاجتماعي:

لقد كررنا القول بأن المراهق عبارة عن شعلة من النشاط والحيوية والوهج الفكري وروح المثابرة، وهذا في حد ذاته أمر جيد، إلا أن ما يجب التنبيه إليه هو أن هذه الأمور أو الصفات هي أمور قابلة للتلاشي والاضمحلال إذا لم تجد قدراً كافياً من الاستيعاب الاجتماعي لذلك يجب استغلالها.

ونقصد بالاستيعاب الاجتماعي هنا، تسخير هذا النشاط بالكيفية الصحيحة المتلائمة مع الإمكانيات الذاتية الكامنة لدى المراهق بما يتناسب والحاجة الاجتماعية في الوسط أو المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه وينتمي إليه.

إن عدم الاكتراث بهذه الحالة الطبيعية لدى المراهق يعمل على جرفه إلى الانطواء وابتعاده عن حالة البذل والعطاء إلى حالة التقوقع والانزواء على النفس وربما الانحراف، أو في أحسن الأحوال العيش كأى آلة تعمل ما هو مطلوب منها فقط دون أن تحرك فكراً إبداعياً يعمل على التطوير والتحسين.

سادسا: الحاجة إلى الشعور بالأمن والاستقرار:

وهو ضرورة من ضرورات الإنتاج الفكري لأي فرد من أفراد المجتمع وفي أي مرحلة عمرية، فإحساس الفرد بالأمان يدفعه دوماً لأن يعمل على تحسين وضعه الاجتماعي والاقتصادي والسير في طريق كسب المكانة المرموقة في المجتمع في حين يعمل شعوره بالخوف على تخطيطه الكلي.

والمقصود بالأمن هنا هو حالة الطمأنينة والسكينة والاستقرار بكافة أشكالها وهيئاتها النفسية والاجتماعية والاقتصادية والفكرية وغيرها.

عوامل انحراف المراهقين:

عوامل الانحراف عديدة ومتنوعة بحيث يصعب حصرها أو تعميمها على كل الحالات، وإنما يتم النظر إلى كل حالة من حالات الانحراف على حدة، وبعد تحليل المعطيات الأولية لهذه الحالة يتم تحديد أسباب انحرافها وبالتالي وضع العلاجات والحلول المناسبة. إلا أن هناك عدداً من العوامل التي تعمل على تهيئة الأرضية للانحراف أو تعزيز هذا الاتجاه السلوكي.

وأبرز هذه العوامل:

- ١- منهجية التعامل مع المراهق من قبل المربين والمحيطين به في المجتمع.
- ٢- المستوى المعيشي للأسرة وكذلك مستواها الثقافي والعلمي والديني ومكانتها الاجتماعية.
- ٣- المدرسة.
- ٤- جماعة الرفاق.
- ٥- الإعلام.
- ٦- الثقافة المجتمعية.
- ٧- الوضع الأمني في المجتمع.
- ٨- وسائل الترفيه.
- ٩- التشريعات والقوانين.
- ١٠- كثرة المغريات.

مراحل المراهقة:

والمدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسّمها العلماء إلى ثلاثة مراحل، هي:

المراهقة المبكرة

تمتد فترة المراهقة المبكرة بين عمر ١١ و ١٤ سنة تقريباً، المراهق في هذه المرحلة السنية 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، ويصعب على الأهل إقناعه بغير ذلك.

وتنعكس حاجة المراهق لمزيد من الحرية في 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

تمتد مرحلة المراهقة الوسطى بين عمر ١٥ و ١٧ سنة تقريباً، أهم سمات هذه المرحلة شعور المراهق بالاستقلال وفرض شخصيته الخاصة، وبسبب حاجتهم الماسة لإثبات أنفسهم، يصبح المراهقون أكثر تصادماً ووزاعاً ضمن العائلة، فيرفضون الانصياع لأفكار وقيم وقوانين الأهل ويصرون على فعل ما

يحلو لهم، ويجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة أو غير المحبذة عند الأهل، كالتدخين وشرب الكحول والسهر خارج المنزل لساعات متأخرة، ومصادقة الأشخاص المشبهوين، كنوع من التحدي للأهل ولفرض 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، وفي نفس 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.

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:

تمتد 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.

يستطيع معظم الشباب في هذه المرحلة أن يعملوا بطريقة مستقلة، رغم انهماكهم بقضايا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم، ولأنهم يشعرون بثقة

أكبر تجاه قراراتهم وشخصياتهم، 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، فبالرغم من أن الأولاد اكتسبوا شخصيات مستقلة خلال مراهقتهم، تبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إلا إن أحسن الأهل التصرف والتفهم لهذه المرحلة الحرجة في حياة أولادهم.

المشاكل

تختلف المراهقة من فرد إلى 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 المدنية 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، والواقع أنه ليس هناك نوعاً واحداً من المراهقة فلكل فرد نوع

خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والنفسية والمادية، وحسب استعداداته الطبيعية، فالمرهقة تختلف من فرد إلى فرد، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى سلالة، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يترتب 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 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.

ودلت الأبحاث التي أجرتها مارجريت مد وهي من علماء الأنثروبولوجيا الاجتماعية في المجتمعات البدائية أن المجتمع هناك يرحب بظهور النضج الجنسي، وبمجرد ظهوره يقيم حفل تقليدي ينتقل بعده الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، ويترك المراهق فوراً السلوك الطفولي ويتسم 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، وفي المجتمعات المتحضرة قد أسفرت البحوث

عن أن المراهقة قد تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق.

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 يعتري 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؛ لأنهم 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 إلى 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 أبنائهم:

- الخوف الزائد على الأبناء من أصدقاء السوء، نتيجة لعدم قدرتهم على التمييز بين الخطأ والصواب باعتبارهم قليلو الخبرة في الحياة ومتهورون.
- 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.

أبرز المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق:

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 تفردته وتميزه، وهذا يستلزم معارضة سلطة الأهل؛ لأنها تعد 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 والعتصب 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 يسببه 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 عصبيته وعناده، يريد أن يحقق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، ويكون متوتراً بشكل يسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به، نظراً لوجود 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.

طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق:

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

كما أوصوا بأهمية تشجيع النشاط الترويحي الموجه والقيام بالرحلات والاشتراك في نشاطات الساحات الشعبية والأندية، كما يجب توجيههم نحو العمل بمعسكرات الكشف، والمشاركة في مشروعات الخدمة العامة والعمل الصيفي.. إلخ.

وأكدت الدراسات العلمية أن أكثر من ٨٠% من مشكلات المراهقين في عالمنا العربي نتيجة مباشرة لمحاولة أولياء الأمور تسيير أولادهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليد مجتمعاتهم، ومن ثم يحجم الأبناء، عن الحوار مع أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهتمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها أو حلها.

وأجمعت 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 جسر من الصداقة لنقل الخبرات بلغة الصديق والأخ لابلغة ولي الأمر، هو السبيل الأمثل لتكوين علاقة حميمة بين الآباء وأبنائهم في سن المراهقة.

وقد أثبتت دراسة أمريكية أجريت على حوالي ٤٠٠ طفل، بداية من سن رياض الأطفال وحتى سن ٢٤ على لقاءات مختلفة في سن ٩،٥،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 بشئون بعضهم البعض، هم الأقل ضغوطاً، والأكثر إيجابية في النظرة للحياة وشؤونها ومشاكلها، في حين كان الآخرون أكثر عرضة للاكتئاب والضغوط النفسية.

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

المشكلة الأولى:

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

الحل المقترح:

وفق دراسات نفسية يكون السبب في حدوث هذه المشكلة يمكن في اختلاف مفاهيم الآباء عن مفاهيم الأبناء، واختلاف البيئة التي نشأ فيها الأهل وتكونت شخصيتهم خلالها وبيئة الأبناء، وهذا طبيعي لاختلاف الأجيال والأزمان، فالوالدان يحاولان تسيير أبنائهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليدهم ومجتمعاتهم، وبالتالي يحجم الأبناء عن الحوار مع أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها، أو أنهم - حتى إن فهموها - ليسوا على استعداد لتعديل مواقفهم.

وعلاج هذه المشكلة لا يكون إلا بإحلال الحوار الحقيقي بدلاً من التنافر والصراع والاعتراض المتبادل، ولا بد من تفهم وجهة نظر الأبناء فعلاً لا شكلاً بحيث يشعر المراهق أنه مأخوذ على محمل الجد ومعترف به وبتفردته - 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، وليختر الأهل الوقت المناسب لبدء الحوار مع المراهق، بحيث يكونا غير مشغولين، وأن يتحدثا جالسين، جلسة صديقين متآلفين، يتعدا فيها عن التكلف والتجمل، ليحذرا نبرة التوبيخ، والنهر، والتسفيه.

وكذلك على الأسرة أن تحاول الابتعاد عن الأسئلة التي تكون إجاباتها "بنعم" أو "لا"، أو الأسئلة غير الواضحة وغير المباشرة، وأن تفسح له مجالاً للتعبير عن نفسه، ولا تستخدم ألفاظاً قد تكون جارحة دون قصد، مثل: "كان هذا خطأ" أو "لم 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 والحجل 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 ثقته بنفسه.

المشكلة الثالثة:

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

الحل المقترح:

أن لعصية المراهق أسباباً كثيرة، منها: أسباب مرتبطة بالتكوين الموروث في الشخصية، وفي هذه الحالة يكون أحد الوالدين عصياً فعلاً، ومنها: أسباب بيئية، مثل: نشأة المراهق في جو تربوي مشحون بالعصية والسلوك المشاكس الغضوب.

كما أن الحديث مع المراهقين بفضاظة وعدوانية، والتصرف معهم بعنف، يؤدي بهم إلى أن يتصرفوا ويتكلموا بالطريقة نفسها، بل قد يتمادوا للأشد منها تأثيراً، فالمراهقون يتعلمون العصية في معظم الحالات من الوالدين أو المحيطين بهم.

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، والحزن، 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 نفسها، والاستقلالية مهمة، فلا بد من تخفيف السلطة الأبوية عن الأبناء وإعطائهم الثقة بأنفسهم بدرجة أكبر مع المراقبة والمتابعة عن بعد، فالاستقلالية شعور محب لدى الأبناء خصوصاً في هذه السن، ولا بد من الحزم مع المراهقين، فيجب ألا يترك لفعل ما يريد بالطريقة التي يريد بها وفي الوقت الذي يريد ومع من يريد، وإنما يجب أن يعي أن مثل ما له من حقوق، فإن عليه واجبات.

تأثيرات وانعكاسات

ينمو الإنسان بشكل متواصل ومتلاحق عبر عدة مراحل نمو وكل مرحلة تعتمد بشكل كبير على المرحلة اللاحقة وتؤثر بالمرحلة التي تليها ومراحل التطور الإنساني مختلفة ولكن معتمدة على بعضها البعض بشكل كبير وعميق فلا يمكن الفصل بين تأثيرات مرحلة الطفولة على مرحلة المراهقة بل على حياة الإنسان ونموه على مستوى قصير الأمد طويل الأمد ويظهر بأشكال مختلفة.

العنف وتأثيراته:

تعريف العنف أو العدوان: هو سلوك قصدي وموجه نحو هدف، سواء لفظياً أو غير لفظياً ويتضمن مواجهة الآخر مادياً أو معنوياً ومصحوباً بتعبيرات تهديدية. وله أساس غريزي ولكن ممارسته متعلمة من خلال التربية وملاحظة نماذج عنيفة.

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

انعكاسات العنف على المراهق:

يتعرض المراهق في طفولته إلى عنف يظهر بشكل توتر في كل من:

١- **الجسدي:** حيث يكون المراهق عرضه أكثر للمشاكل النفس جسسية قرحة المعدة، 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 لأحلام اليقظة بشكل دائم.

٣- **سلوكياً:** يبدو سلوك الفرد شديداً ومستفزاً وغير منظم، وإذا لم ينجح في الموقف فغالباً ما ينسحب، أسلوب التعامل إما عدواني وانسحابي في معظم الأوقات.

٤- **اجتماعياً:** تكون في علاقاتهم الاجتماعية نوع عالٍ من التوتر، قلقون ومنزعجون ويحييون بردود مقتضبة ويظهرون الغضب والرفض تجاه الناس ويظهرون قدراً أقل من الحساسية للناس وانفعالاتهم تجاه الآخرين والتعاطف معهم.

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

٦- **نفسياً:** على مستوى الطفل تكون هناك ردود فعل دورية مثل صدمة الإحساس بالواقع، تجمد العواطف أو تفجيرها، انتباه وتيقظ شديد ينعكس في مرحلة المراهقة:

أ- الخوف والقلق:

ويبدو ذلك جلياً في عدة أعراض مرتبطة به، وهي:

- 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 بالدوار.
- ٨) الشعور بالابتعاد عن الذات.
- ٩) الخوف من فقدان السيطرة والجنون.
- ١٠) الإحساس بالخدر في أجزاء من الجسم.
- ١١) موجات من الإحساس بالبرودة أو السخونة.

ب- الحزن والاكتئاب:

- ١) ويتضح هذا الحزن والاكتئاب في صور عدة، مثل: الشعور المستمر بالحزن والفراغ.
- ٢) فقدان واضح أو الاهتمام بالأنشطة العادية.
- ٣) تزايد أو تناقص الشهية مصحوب بفقدان للوزن أو اكتسابه.
- ٤) عدم الاستقرار أو الخمول.
- ٥) فقدان الطاقة أو التعب المزمن.
- ٦) مشاعر الذنب.

٧) انعدام القيمة والعجز .

٨) أفكار متكررة بشأن الموت والانتحار ومحاولات الانتحار .

ج- المخاوف المرضية:

تسبب للناس الإحساس بالهلع وهي تقود دائماً إلى سلوك انسحابي غير اجتماعي .

أن الأشخاص الذين تعرضوا للعنف لا يظهرون بالضرورة كافة الأعراض المذكورة.

٢- الحب في فترة المراهقة

الحب في فترة المراهقة هو أمر نعرفه جميعاً ويعايشه الكثير من المراهقين ذكوراً وإناثاً، فمن المعروف أن الكثير من المراهقين يكونون مشاعر من الحب تجاه الجنس الآخر وتكون هذه المشاعر قوية وعاصفة أحياناً.

متعطشة 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 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 التي تظهر على المراهق.

إليكم بعض الخصائص والمميزات المراهقة:

أولاً: يعايش المراهقون في هذه المرحلة تغيرات جسدية وهرمونية تساهم في تحوّلهم من أطفال إلى بالغين، ومن أهم انعكاسات هذه التغيرات ظهور الغريزة الجنسية وقوة 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، ولكثير من المراهقين من يحسب 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 فنجدته يرتبط في هذه المرحلة بشكل كبير بمجموعة الجيل الواحد أي لأبناء وبنات صفه والقريبين منه عمرياً. ويطور وينتمي "لشلال" ييوح لهم بأسراره ويرتاح للتواجد معهم ويقترّب منهم كثيراً، وقد ينبع هذا من كونهم 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 يتفاخرون بالتححر وإقامة الصداقات الحميمة بين الجنسين وهذا ما قد يمنع وجود حاجز لدى المراهق من تطوير علاقات خاصة كما قلنا أنهم في أمس

الحاجة في هذه الفترة لمن يفهمهم دون أن يتحكم بهم والحكم عليهم (كما يفعل آباؤهم) ودون الوعظ أو إعطائهم الأوامر.

وأذكر هنا قصة سمعتها مؤخراً عن أصوات تعالت في أحد الشوارع الرئيسية في إحدى المدن العربية الكبرى في البلاد وجوار أفضل المدارس فيها لتتحول هذه الأصوات وبعد حين إلى صراخ شديد أدى إلى توقف من بالشارع من مشاة وسائقين للنظر إلى مصدر هذه الأصوات ولقد اتضح سريعاً أن الأصوات لصديقتين حميمتين تتنازعان وتشاجران حيث أن واحدة منهما تتهم الأخرى بأنها سرقت منها حبيبها وصديقها الذي عرفتها عليه بعد أن كان لها وحده فقط، طبعاً الشاب وقف بينهما مختاراً مسكيناً لا حول له ولا قوة.

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 حوله يريدون السيطرة عليه لذا فإننا نجد أنه يريد أن يثبت وجوده وشخصيته من خلال العصيان وسلوك التمرد لذا فقد نجد أنه 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 بناءً على رغبة المراهق في تأكيد ذاته ومحاولة منه لأن يلفت النظر حتى يتعرفوا بشخصيته "المنفردة" و"المميزة".

رابعاً: يكون المراهقون في هذه الفترة حساسين للغاية ويتأثرون بسرعة ولأتفه الأسباب ولذا فإن تعلقهم بشيء يكون بدرجة كبيرة وابتعادهم عنه يكون له التأثير عليهم أكثر وأكثر، لذا فنجد المراهقين يعانون بشدة عن 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 ومنحوهم الشعور بأنهم ذو قيمة لديهم.

كيف نعامل المراهقين؟

من المهم جداً أن نتفهم المراهقين وأن نستوعب أن ما يحدث لهم هو في الغالب نابع من أمور مرتبطة بمرحلة الجليل وتحدث لدى الكل أو أغلب المراهقين بحيث 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 لذلك إليكم ما يلي:

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 ويتعدعنا ونبني فيما بيننا وبينه فجوات من الصعب تغطيتها فيما بعد، وقد نساهم بذلك في أن يقترب من الآخرين أكثر منا ويتعلق بهم يصغى لهم ويتبع نصحتهم الذي قد يكون ضاراً له.

٢- من المهم جداً بناء صداقات مع المراهقين ورحم الله القائل: "لاعبه 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 يشعر المراهق بأن عليه أن يتصدى لوالديه

ويحارهما 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 يقولان 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 تمادٍ 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 أحوجنا إليها في هذا الزمان وهذه المرحلة تحديداً فالمرهقة والحب فيها شيء 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 كهذا فهذه الأيام كما قالت 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 والفراق 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 والظاهرة فقط ضمن الأطر الشرعية التي هي الأفضل لهم ولغيرهم، ومن المهم أن تبدأ هذه التربية منذ الصغر ليكون لها مفعول عند المراهقة.

إذن ضرورة التربية الإسلامية تؤثر بشكل كبير على الأبناء، لذلك لا بد وأن يتحلوا بالأدب والأخلاق الدينية والقيم.

٣- الخوف يدفع المراهقة لممارسة الجنس

وفقاً لدراسة جديدة، قال الباحثون بأن غالبية المراهقات اللاتي يقمن بممارسة الجنس عموماً لا يملكن رغبة حقيقية، ولكنهن يستسلمن نتيجة للضغوط التي يمارسها أصدقائهم الذكور وبالتالي فإن النتيجة ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً، والحمل المبكر بسبب إلحاح الذكور.

ووجد الباحثون هذه النتائج المذهلة في مقابلات مع ٢٧٩ فتاة مراهقة، حيث قالت الكثيرات بأنهن يضطرون لممارسة الجنس في وقت ما لأنهم يخافون من غضب الصديق.

وستنشر النتائج كاملة في أرشيف طب الأطفال والمراهقين، التي تشير إلى أن المراهقين الإناث والذكور بحاجة للمساعدة في مناقشة صداقتهم.

وقالت مؤلف الدراسة الدكتورة مارجريت جي بليث، طبيبة أطفال في مركز جامعة إنديانا الطبي في إنديانابوليس، "نحتاج لإعطاء التوجيه المناسب إلى المراهقين حول كيفية التواصل مع بعضهم البعض".

تلك الوسائل تساعد البنات على امتلاك قوة وسيطرة أكثر على نشاطهم الجنسي، وإدراك الذكور لما يشكّله هذا من ضغوط عليهن.

وأضافت بليث "تكمن أهمية تعليم الشباب الذكور، في أغلب الأحيان بالتحدث عن الجزء الذي لا يتحدثون عنه".

وشملت الدراسة فتيات ما بين ١٤-١٧ سنة اللاتي تم إرسالهن إلى عيادات الصحة في إنديانابوليس، بينما تمت متابعتهن بشكل دوري حول علاقاتهم الحالية، ومن ضمن ذلك أي حالات للخضوع لممارسة جنس غير مرغوب خلال الشهور الماضية، وتضمنت الأسئلة: "هل هدد الشريك بالانفصال عنك ما لم تمارسا الجنس؟" و"هل يغضب منك إذا أخبرته بأنك لا تريد ممارسة الجنس معه؟".

وإجمالاً، قالت ٤١ بالمائة من الفتيات بأنهن قمن بممارسة الجنس بغير رضى في وقت ما، وكان السبب الأكثر شيوعاً الخوف من غضب الشريك، بينما قالت ١٠ بالمائة، بأن الشريك أجبرهن على ممارسة الجنس بالإكراه. وقالت حوالي ٥ بالمائة بأنهن استسلمن لممارسة الجنس بعد أن أغراهن الشريك بالهدايا والمال.

من جهة أخرى وجدت الدراسة بأن الفتيات اللواتي أبلغن عن تعرضهن لممارسة الجنس بالإكراه كن أقل استعمالاً للوقاي الجنسي، وأعلى احتمالاً للحمل من نظائرن.

هذا وكانت أبحاث أخرى قد أظهرت بأن الجنس بالإكراه، خصوصاً في حالات الاغتصاب، يمكن أن يؤدي إلى الكآبة، والقلق، واضطرابات التوتر والإجهاد، وتضيف النتائج الحالية، التي قدمتها بليث وزملائها إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً والحمل.

ومع أن الدراسة اشتملت على عينة أكبر من الفتيات من أصل أفريقي، اللواتي يعشن ضمن الدخل المحدود، إلا أن نتائج البحث جاءت متفقة مع نتائج أبحاث أخرى سابقة على الموضوع، وفقاً لبليث، وزملائها.

كما قالت معظم الفتيات اللواتي أجبرن على ممارسة الجنس بأن أصدقاءهن الذكور كانوا تحت تأثير الماريجوانا، أو الكحول أو المخدرات المختلفة، ووفقاً للباحثين، يؤدي استعمال الكحول والمخدرات إلى إصابة الشخص بانعدام الحساسية تجاه الرفض، وعدم التمييز بين الرغبة وعدمها.

وهذا بالطبع يؤثر سلباً على مرحلة المراهقة ويعتبر أن من يمارس ذلك هم ضعاف النفوس والإيمان وليس لديهم رقيب يحاسبهم ولا منزل يعولهم. لذلك يكون هؤلاء هم نتاج لأسر مفككة وإهمال جسيم في حق هؤلاء الشباب من إناث وذكور.

٤ - ممارسة الريجيم وخطورته في سن المراهقة

هناك بعض العادات تمثل خطراً في هذا السن بالذات لفترة المراهقة. فإذا لاحظت أن ابنتك أو إحدى صديقاتك تمارس إحدى العادات التالية فعليك التصرف بجدية معها، لأن ذلك لا يتماشى مع هذه الفترة ويؤثر بالسلب عليها.

- إنها تمارس الريجيم حتى لو كان وزنها طبيعياً.
- تشعر بالضعف والدوخة والغثيان.
- تفكر في الأكل طول الوقت أو تخشى الأكل أو تأكل بالسر.
- تحدد علاقاتها ونشاطها بسبب الطعام أو تنسحب من جو العائلة والأصدقاء.

- تستعمل أدوية القبض الملينة أو تنقياً بعد الأكل أو لا تأكل بصورة شرهة أحياناً.

مواصفات الريجيم الخطير:

- قليل من السعرات الحرارية ويحتوي على ٨٠٠ سعر في اليوم فقط مثلاً.
- لا يحتوي على أي دهون إطلاقاً إذ يجب أن نحصل على ٢٥% من السعرات الحرارية من تناول الدهون.
- يستثنى بعض الأصناف الغذائية مما يحرم الجسم من بعض المعادن والفيتامينات.

مواصفات الريجيم الصحي

يحتوي على أصناف مختلفة من الغذاء: مثل "الحبوب، الفاكهة، الخضروات، الماء، البروتينات الخالية من الدهون".
تعد هذه المرحلة هي فترة بناء الجسم، ولذلك لا يجب ممارسة الريجيم نهائياً في هذه المرحلة على الأقل وإن حدث، فينصح باتباع نظام غذائي يتبع فيه نظاماً متكاملًا من الغذاء، حيث يكون في النظام الغذائي كل المراحل اللازمة للنمو في هذه المرحلة..

ظاهرة الانتحار وانتشارها بين المراهقين

تجمع الدراسات لتحليل أسباب الانتحار لدى المراهقين، على وجود أسباب كثيرة ومتنوعة تختلف باختلاف الأفراد واختلاف البيئة الاجتماعية والظروف التي يعيش فيها الفرد، ويتبين من هذه الدراسات أن أهم الأسباب التي تدفع المراهقين إلى الانتحار أو محاولة الانتحار هي:

أ- أسباب ظرفية:

يمكن ربطها بالأحداث التي يعيشها المراهق، انطلاقاً من الأحداث البسيطة إلى الأحداث الأشد خطورة، وهي تتعلق في أكثرها بنظام العلاقات القائمة بين المراهق وأهله من جهة، وعلاقاته بالآخرين من جهة ثانية. ويمكن تحديد هذه الأحداث بالشكل التالي: المنع المفروض على المراهق في البقاء خارج المنزل لوقت متأخر، رفض الأهل تحقيق بعض من متطلباته، قصور الأهل المادي لشراء ما يرغب به، المشاحنات مع الرفاق، الفشل الدراسي، علاقة فاشلة مع الجنس الآخر، إدخاله في مدرسة داخلية، انهيار وضع الأسرة الاجتماعي-الاقتصادي، فقدان شخص عزيز، وخصوصاً الأب أو أحد المقربين.

ب- أسباب اجتماعية: يمكن تصنيفها بنوعين:

١- أسباب عائلية:

- التفكك العائلي
 - انعدام الأمن والعاطفة نتيجة عوامل مختلفة أهمها تعاطي "الأب أو الأم" الكحول.
 - المشاحنات بين الزوجين.
 - غياب أحد الوالدين.
 - موت الوالدين أو أحدهم.
 - مرض الأهل الطويل.
- ولقد استأثر الاهتمام في دراسة الأسباب العائلية بمشكلة غياب الأب انطلاقاً من فكرة أن سلطة الأب وعاطفة الأم هما الركبتين الأساسيين في توازن العلاقات الأسرية فالسلطة ليست قمعاً دائماً، بل هي أيضاً سند ودعم

عاطفي. فالأب الذي لا يعرف إلا القساوة ، ولا يستطيع تأكيد ذاته إلا من خلال الصراخ والعقاب الجسدي، لا يمكنه أن يفرض السلطة العادلة والثابتة، فينشأ الأبناء على فكرة السلطة القاسية والقمعية، وعندما يصلون إلى مرحلة المراهقة فإنهم يستجيبون بطريقة عدوانية مماثلة.

التحليل الفرويدي: اعتبر أن وظيفة الأب ذات أهمية كبيرة في مرحلة المراهقة، أولاً- للخروج نهائياً من "الأوديب" ثم ثانياً- من أجل تكامل الاستقلالية وإعادة تنظيم الواقع الذاتي، والخلل في الصور العائلية في مجموعة من الوقت الذي يحصل فيه انبعاث جديد للشحنات السابقة، يمكن أن يكون له التأثير الكبير على مصير الميل الاندثاري القومي في هذه المرحلة.

ب- أسباب اجتماعية:

تظهر الدراسات على أن مستوى الأسرة الاجتماعي الاقتصادي والمستوى الثقافي ليس لهما تأثير كبير في دوافع الانتحار لدى المراهقين، فلقد تبين من هذه الدراسات أن المراهقين الذين ينتحرون أو يحاولون الانتحار ينتمون إلى جميع الطبقات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية بشكل متعادل، وكذلك عامل السكن الذي يؤثر فقط في حال شكّل انعكاساً لمآزم عاطفية.

فالسبب الاجتماعي الأكثر تأثيراً يرجع إلى الفشل المدرسي الذي يعيشه المراهق كجرح نرجسي عميق، ومما يزيد في خطورة هذا العامل، موقف الأهل الذين يسقطون الآمال على أبنائهم ويأملون تحقيق ما لم يتمكنوا من تحقيقه من خلالهم فيلجأون إلى استعمال القمع والقوة للوصول إلى ما يبتغون.

وهكذا، فإن الفشل المدرسي يشكّل نقطة التقاء ظروف سلبية وشكل خاص من التوظيف والتأثير القمعيين.

ج- الانتماء إلى جماعات الرفاق

إن عجز المراهق عن الانخراط في مجموعة ما، أو بمعنى آخر، عزلة المراهق الاجتماعية، هي ظاهرة ترجع في الواقع إلى مرحلة الطفولة. وهذا العزل الاجتماعي يتخذ أشكالاً مختلفة:

- العزل نتيجة لشعور المراهق بضعفه وعجزه عن تحمل المنافسة ضمن المجموعة.
- العزل نتيجة للنظر إلى المجموعة على أنها ليست بذي فائدة، وإن الانتماء إليها لا يعود عليه بأي نفع.

- وأحياناً يكون العزل نتيجة لشعور المراهق بأنه لا يملك الحق في ترك أهله لأنه يشعر بالارتياح معهم.

- فاستمرار العلاقة الطفلية السابقة بين المراهق وأمه، وظهور الأب كأول غريب في علاقة الأم / الطفل، واستحالة تخطي العلاقة الثلاثية، تشكل جميعها العوامل التي تفسر عدم إمكانية التنشئة الاجتماعية.

من المعلوم اليوم أن الانتماء إلى عصب الأحداث، له نتائج إيجابية بالنسبة إلى المراهق:

- ينزع عن المراهق الميل إلى الاندثار الذاتي من خلال تفريغ العدوانية في تصرفات جماعية.

- يعزز ويقوي الميول "اللبيدية"، وبالتالي يعزز الأوليات الدفاعية ضد شحنات الاندثار والموت.

- اتحاد الطاقات يقوي مشاعر الحماية ضد اتحاد الأخطار الخارجية المتأتية من عالم الراشدين.

هكذا فإن العزل الاجتماعي يعيق تشكل الأوليات الدفاعية ضد الميول الاندثارية.

د- أسباب نفسية

إن بعض الخصائص النفسية تظهر بشكل ثابت، وتبين خاصية مزدوجة: قدمها وتثبتها.

١- **خصائص المزاج:** التي أساسها ليس الخور بل شكل من أشكال الكآبة وعدم الرضا المستمرين والعميقين اللذين يسترهما نشاط زائد ظاهري واستجابات الخيبة والخجل هي أكثر شيوعاً من مشاعر الذنب. إن هذه الخصائص جميعها ذات علاقة بقلق منتشر من نمط سلفي لا يشبه مطلقاً قلق الخفاء بسبب خاصيته الكثيفة التي لا لبس فيها ولا بروز إن المراهق الذي لا يعرف إلا قانون "الكل أو لا شيء" يمكن أن يكشف عن مزاج ضعيف.

٢- **اضطراب الإرصان:** الذي هو في الأساس اضطراب ناتج عن عجز في التفكير والتعبير اللفظي للمعاش العاطفي والانفعالي. وبشكل عام فإن هذا الاضطراب شبيه بالاضطرابات التي تلاحظ عند الجانحين وفي بعض الاضطرابات النفسبدنية، ويؤلف حلقة من الحلقات التي تربط هذين النمطين من السلوك. والانتحار يتعلق بهذين النمطين، أولاً كفعل وثانياً كتدمير ذاتي.

إن اعتماد المراهق العقلنة لا يمنع وجود هذا الاضطراب فالعقلنة عادة، وبفعل وظيفتها الدفاعية والنمائية، هي مرحلة من مراحل النمو الإرصاني، وهي مشحونة بالعاطفة ولها تأثير في تنظيم الانفعال ولكنها هنا، على العكس، تبني على فراغ، والكلمات لا تحمل أي شحنة عاطفية.

٣- **تنظيم مثال الأنا:** يظهر أيضاً خصائص نفسية. فالأمر يتعلق بمثال "أنا" سلفي وعظامي مع خصائصه الطبيعية: مطلب المطلق - غياب أو عدم كفاية في التغيير. ويمكن الإشارة هنا إلى العجز عن التكامل الزمني، إذ إن الزمن المعاش

بالنسبة للمراهقين الذين يقدمون على الانتحار لا يحتوي لا على فكرة الماضي ولا الحاضر ولا المستقبل. وفي الوقت نفسه، سلوك الانتظار الذي ينظم الفعل، والذي يشكّل سلوكاً مؤجلاً يصبح سلوكاً لا يتمل.

إن هذه الاضطرابات ليست بالضرورة اضطرابات مكثفة، ويمكن أن تظل خفية، ولكنها في الواقع متجذرة بعمق. وهي تُصاحب بعدم إمكانية تحمل الصّد، وشدة الإحباط تترجم درجة العذاب والألم أمام العجز في إمكانية التأثير على الواقع للتوصل إلى إشباع الرغبات. وأحياناً الإحباطات المتلاحقة يمكن أن تأخذ شكل النقد الذاتي الذي يخفي متطلبات على مستوى مثال الأنا. ولا شك أن الميل المطلق والمتطلبات تجاه الذات نجدها لدى جميع المراهقين. ولكن المراهقين الذين يحاولون الانتحار يتميزون بأن مثال "الأنا" السلفي لديهم يظهر قبل البلوغ، وأثناء المراهقة يلاحظ من خلال تثبيته وصلابته وعدم تأثيره التدريجي بواسطة اختيار الواقع. فكل مجابهة مع الواقع ليست عامل تطور، بل جرح وتعزيز لوضعيات سلفية.

ح- عدم كفاية الأوليات الدفاعية الطبيعية

إن هذه الخاصية هي إحدى السمات الأكثر ثباتاً لدى جميع الأحداث الذين يقدمون على الانتحار فالمراهق يملك وسائله الدفاعية ضد جروحه النرجسية وما يتعرض له مثال "الأنا" وفقدان الموضوع ومن أهم هذه الوسائل أوليتان ولكنهما غير كافيتين:

١- **حركية التوظيفات:** أننا نجد لدى جميع المراهقين الذين يقدمون على الانتحار العجز في رفع التوظيف عن الموضوع المخيب أو الضائع وبالرغم من العذاب الذي يشعر به المراهق فإنه يبقى على توظيفاته ويكرر تصرفاته ويجتر

حيثته ويغلق ذاته عن كل ما هو آخر بتثبيت خاص يشكل انحرافاً في عملية المراهقة الطبيعية.

٢- أولية الإسقاط: تجاه هذا التباعد الذي يشعر به ما بين رغباته وطموحاته المثالية من جهة والإمكانات المتواضعة المتوفرة له من جهة ثانية يستجيب المراهق عادة، بواسطة أولية دفاعية إسقاطية وبحسب مستوى طموحه فإنه يبني مشاريع وأنظمة نظرية تهدف إلى جعل الواقع لاحقاً، يتوافق مع الصورة المثالية التي كونها عن هذا الواقع، أو أنه يستجيب من خلال المحاولة في تعديل الواقع مباشرة بواسطة الانتقال إلى الفعل الذي يمكن أن ينتهي بالجنوح.

إن هذه الأولوية لدى المراهق الذي يقدم على الانتحار، تكون معطلة أو غير كافية أو لا وجود لها على الإطلاق. فإما أن يوجه عندئذ عدوانيته مباشرة تجاه ذاته، وإما أن يحاول التأثير على الواقع في مرحلة أولى من خلال الانتقال إلى الفعل، ولكن أمام الإحباط الذي يصيبه فإنه يتخلى عن ذلك ويوجه إلى ذاته الفعل العدواني.

تأثير تكنولوجيا العصر الحديث

لعقود طويلة ظلت الأسرة والمدرسة والمساجد تلعب دوراً أساسياً في تكوين مدارك الإنسان وثقافته، وتساهم في تشكيل منظومة القيم التي يتمسك بها ويتخذها معالم تتحدد من خلالها مقومات السلوك الاجتماعي بما فيها علاقات الآباء والأبناء.

أما اليوم فقد انتقل جزء كبير من هذا الدور إلى شبكات الإنترنت والهواتف النقالة والألعاب الإلكترونية، الأمر الذي فتح الباب أمام أنماط من التواصل الافتراضي الذي حل محل الحوار والمحادثة بين أفراد الأسرة الواحدة، مما ساهم في توسيع الفجوة وتكريس الصراع بين جيلي الآباء الأبناء.

إن هذه التحولات التكنولوجية أفرزت تفاعلات جديدة للعلاقات على صعيد الأسرة أدت إلى تعزيز العزلة والتنافر بين أفرادها، فما هو أثر الوسائط الجديدة للاتصال على تلاشي قيم التواصل الأسري وخصائص المجتمع التراجعي؟ وما هي السبل الكفيلة لتسهيل استعادة الأسرة لدورها الرئيسي في التربية والتوجيه؟ وكيف يمكن الاستفادة من الجوانب الإيجابية لوسائل الاتصال الجديدة؟ وما هي الآليات التي يمكن من خلالها القضاء على الأمية التكنولوجية للآباء والأمهات لتسهيل عملية التوجيه على مستوى الأسرة؟

الأجيال الكبيرة قدرتهم على التعامل مع الكمبيوتر والإنترنت والوسائط الحديثة للاتصال أقل بكثير من أبنائهم والأجيال الحديثة وهذا في الحقيقة يجعلهم غير قادرين على أن يتابعوا الانشغالات التي انشغلت أولادهم بها هذا يجعلهم في الحقيقة يحسون أن الفجوة زادت، إن بقي فيه غربة، مش بس غربة في المعلومات واختلاف وتباين في المعلومات ومصادر المعلومات، ولكن أيضاً يعيشون إن فيه غربة في المجتمع الذي هم يعيشون.

وفي حين استبدل الأبناء آباءهم بالإنترنت كمصدر للمعلومات فقد فقدوا معه الترابط الأسري والتصقوا بالحوار مع غرباء في الفضاء الواسع، الأمر الذي يحذر منه علماء النفس.

إن ثمة أمراض نفسية شديدة الخطورة سيتعرض لها الجيل القادم نتيجة للعزلة النفسية التي سيعيش فيها.

وشكل جديد للصراع بين الأجيال فرضته التقنية الحديثة، بين جيل يبحث عن المعلومة في أي مكان وجيل يخشى ما يجمله، وليس الرفض والرقابة هي الحل ولكن زيادة مساحة الحوار ومحاولة الكبار الاقتراب من ذلك المجهول.

وكذلك ترك الإهمال المستمر للمراكز الثقافية والأندية الرياضية والترفيهية أثراً بالغاً على هوايات الشباب المراهق، مما دفعهم إلى استخدام الحاسبات وألعاب الكمبيوتر دونما معرفة لإيجابياتها أو سلبياتها، خاصة وأن ألعاب الكمبيوتر تختلف باختلاف أنواعها فبعضها يحتاج إلى وقت طويل للعب، وبعضها يحتاج إلى تركيز ذهني استثنائي أما البعض الآخر، فيحتاج إلى التركيز والوقت الطويل في آن واحد لذلك تشكل هذه الألعاب آثاراً سلبية على صحة الشباب رغم ما فيها من فوائد.

وبحسب يعتبر الكمبيوتر من أهم اختراعات العصر الحديث، غير أن له تأثيرات على صحة الإنسان إذا ما أفرط في استخدامه والجلوس أمام شاشته لساعات طويلة وقد أعدت دراسات علمية كثيرة بهذا الصدد، ووضعت قواعد وتعليمات تساعد على الحد من سلبياته، ومن أهم هذه القواعد ممارسة رياضة خاصة وبسيطة بين كل نصف ساعة من الجلوس أمام الحاسوب، قد يؤدي إلى عدم الالتزام بها إلى مشاكل صحية في العمود الفقري بصورة عامة والفقرات العنقية بصورة خاصة فضلاً عن ذلك قد يؤدي النظر والتركيز على شاشة الحاسوب لأكثر من ساعة إلى ضعف العينين، هذا ما يخص الجلوس أمام الحاسوب باستخدام برامج اعتيادية.

أما ما يخص استخدام الحاسوب للألعاب فالوضع مختلف تماماً، إذ يحتاج رواد الألعاب إلى جهد ذهني أكبر في التركيز على تفاصيل دقيقة في هذه الألعاب ولذلك يكون التأثير السلبي في ممارسة ألعاب الحاسوب مضاعفاً قياساً إلى استخدام الحاسوب في البرامج الاعتيادية مثل برامج الطباعة والتصميم والصوتيات والإنترنت.. إلخ.

وتعد برامج الألعاب من أكثر البرامج تأثيراً على سلامة الحاسوب والإكثار من تنصيب الألعاب في الحاسوب قد يؤدي إلى عطل مستمر ومن ثم تكون أضرار الألعاب أكثر من فوائدها، ولكن مع ذلك يصبر رواد الألعاب على ممارسة هوياتهم بسبب الفراغ وتردي الأوضاع الأمنية والاقتصادية وانعكاسها على الجوانب الثقافية والعلمية والرياضية، فهناك مجموعة عوامل تدفع رواد الألعاب الإلكترونية لممارسة هذه الهواية فهي تنشيط الفكر والخيال وتساعد في تنمية فن التصميم على الحاسوب تصميم الصور الثابتة (الكرافيكس).

كذلك يعتبر استهلاك الوقت أهم مساوئ الحاسوب حيث تستهلك الألعاب من وقت الشباب ساعتين يومياً في أيام الدراسة وثلاث إلى أربع كحد أدنى في العطلات الرسمية ومن المساوئ أيضاً أن يستخدم الحاسوب للألعاب فقط، لأن للحاسبة أغراضاً متعددة رغم أن هناك أجهزة خاصة لهذا الغرض مثل البلاي ستيشن ولاكس بوكس وغيرها.

وإن كان الأمر ليس كله عيوب، بل من الممكن أن يحسب الشباب استخدام الحاسب لكي مانع لهم عن الممارسة الخاطئة، كالتدخين أو التسكع في الشوارع، عن طريق توظيف ألعاب الكمبيوتر في كسب المال من خلال بيع الألعاب المتخصصة بالفنون القتالية وهي الأكثر رواجاً بين الألعاب فضلاً عن حل بعض ألغاز الألعاب مقابل شرائهم لبعض الألعاب، وتقديم الاستشارات لأصحاب المحال التجارية عن مدة صلاحية أجهزة الحاسوب قبل تداولها في السوق مقابل عدد من الألعاب المجانية.

الإعلام يؤثر على سلوك المراهقين

بسبب وقت الفراغ لدى المراهق، وفي ظل عصر السماوات المفتوحة والقوات المرئية عبر الإعلام إذ نجد أن التلفزيون جعل العالم قرية صغيرة متصلة بعضها ببعض، إذ نجد أن رواج الأفلام والأغاني، الذي يلجأ إلى القصص الغرامية فيرطب علاقات الحب والغرام مع الفتيات وقصص الغرام عند المراهقين كثيرة لا تعد ولا تحصى.

وفي هذا الشأن، توصل بحث ميداني شمل ٨٠٠ من الشباب في سن المراهقة إلى أن ٧٨ من أفراد العينة أعربوا عن قلقهم الشديد إزاء المستقبل الذي

ينتظرهم، من بينهم ٨٠ يخشون البطالة بعد انتهائهم من الدراسة، كما يستفاد من بعض البحوث الميدانية حول الشباب أن ٧٥ من المراهقين يرفضون سلطة الأب، كما تبرز هذه البحوث وجود تحول كبير فيما يخص مفهوم الوقت وأمكانة وإمكانية قضاء هذا الوقت من طرفهم، فهؤلاء تحت تأثير قيم المتعة والثقافة الاستهلاكية أصبحوا أكثر ميلاً لقضاء أوقات فراغهم في المقاهي والمراقص والحفلات الخاصة، عوض النادي والمكتبة والمسجد، ومما عزز قيم المتعة الآنية والثقافة الاستهلاكية لديهم ما تروجه وسائل الإعلام ولا سيما الغربية منها من قيم وأنماط سلوكية غريبة عن مجتمعاتنا العربية وتتنافى مع القيم والعادات والأنماط السلوكية السائدة في هذه المجتمعات.

وقد أثبتت دراسات عديدة وجود علاقة بين انحراف هؤلاء وبين ما تبثه وسائل الإعلام العربي من برامج أجنبية مستوردة.

تأثير الغرب على تفكير الشباب المراهق

يتعرض الشباب لأشرس موجة من موجات الاستهداف المباشر، خلال غزو ثقافي يشنه الغرب بكل ما أوتي من قوة، مكرساً لذلك كل جهوده وإمكاناته، فجاء إطلاق القنوات الفضائية والمحطات الإذاعية والصحف الموجهة، لتفتح المجال واسعاً أمام شباب لا يملك من الوعي ما يكفيه لمقاومة مثل هذا الغزو العاتي، وكانت النتيجة جيل بأكمله غريب في بلده، ولا يشعر بأي انتماء تجاه وطنه الذي يعيش فيه. فانتشرت التقاليع الغربية في المظهر والسلوكيات، بين أبناء جيل ينطبق عليه قول الشيخ محمد الغزالي، رحمه الله: (المشكلة مع الجيل المهجن الذي ورث الإسلام أسماء وأشكالاً فارغة، ورفضه تربية معينة، وقوانين محددة، وقيماً مضبوطة، وأهدافاً ثابتة.. هؤلاء المتعاقلون العجزة هم من وراء كل

الحسن التي لحقتنا.. ولقد امتلكوا ناصية التوجيه المادي والأدبي في سراء الأمة
وضرائها فلم تجد الأمة منهم إلا الشتات والآلام، فما هي أهم مظاهر هذا
الغزو الثقافي على شبابنا؟ وإلى أي حد يمكن أن تصل مخاطره؟ وما السبيل إلى
مواجهته؟

واكتفى المتبهنون إلى خطورة الغزو الثقافي بالوقوف عند حدود
الكلمات، دون أية مبادرات للخروج إلى حيز العمل والمواجهة، وكانت النتيجة
هي أعداد كبيرة من الشباب الذي يفتقد لمشاعر الانتماء إلى وطنه وعروبته،
وترائه وحضارته، فوجد في الغرب ونتاجه ملاذاً يوفر له ما يبحث عنه. وأصبحنا
نرى بشكل يومي ممارسات وظواهر عديدة لا تمت إلى مجتمعاتنا بصلة، وتتنافى
مع قيمنا وتقاليدنا الأصيلة، وربما يدلل على ذلك تلك الملابس الغربية التي
يحرص الشباب على ارتدائها تعبيراً عن تمايزه عن بيئته، متفاخراً بالتمسح في
الثقافة الغربية، من خلال زيهِ الغريب.

لدرجة أن أصبحنا لا نفرق بين ملابس الشباب وملابس الفتيات،
لتشابهها إلى حق التطابق! وحول خطورة تلك ودلالاته، يضيف قائلاً: "لا
تتوقف الملابس عند حدود التقليد في المظهر الخارجي فقط، وإنما تعبر في الواقع
عن قناعات غربية اكتسبها هؤلاء الشباب مما يعرض عليهم ليل نهار عبر وسائل
الإعلام الغربية، فتحوّلت الرجولة إلى ميوعة، وتحوّلت الحرية إلى إباحية، وتحوّلت
الجمال إلى عري فاضح، وتحوّلت الحداثة إلى فوضوية. ومن شأن ذلك كله أن
يدق ناقوس الخطر للمستأمنين على هذا الوطن، كي يسارعوا بمواجهة ذلك كله
عبر أساليب بسيطة ذكية، تجذب الشباب ولا تنفره.

عبر مشروعات فكرية وإعلامية تجيد مخاطبة هذه الفئة المهمة من المجتمع
العربي، ساعية إلى إقناعه باحتواء التراث والحضارة العربية على قيم كثيرة تعلي من

شأنه على مستوى العالم، قيم جديدة بالانتماء إليها والحرص عليها وإذا ما نجح ذلك أعتقد أنه سيعود من جديد ذلك العصر الذي يتفاخر فيه المثقف "الغربي" بأنه يجيد اللغة العربية، التي كانت مرادفاً للحضارة والرقى والعلم والمعرفة".

هذا الأمر لا يقتصر على العرب بل على الفرنسيين أنفسهم فهم يتخوفون من هذا الغزو، ويدركون خطورته، رغم انتمائهم لما يسمى بالغرب المتحضر، ولذلك برزت كثير من الحملات والدعوات الفرنسية التي تطالب الفرنسيين بالحرص على عدم ترديد المصطلحات الأمريكية، حتى لا تتسرب الثقافة المادية الأمريكية إليهم، ولأنهم يعرفون ماهية هذا الغزو، يرون أنهم سيخسرون الريادة في قلاع حرصوا على الحفاظ عليها باعتبارها رمزاً للثقافة الفرنسية، بما في ذلك ميدان العلم وعالم الأجبان والأفلام! يمكننا إدراك أن الغزو الثقافي، لا يستهدف العرب والمسلمين فقط، وهو لا يلجأ لصرف المسلمين عن عبادة صوم رمضان بإدخالهم في ديانة أخرى، ولكنه يستهدف إدخالهم في الديانة المادية فيسقط عندهم معنى الصوم، لذلك نلاحظ كيف تحوّل الشهر الكريم من شهر روعي إلى شهر اقتصادي، وكيف صارت مصطلحاته اقتصادية مادية (الوفرة، الندرة، الاستهلاك) بدلاً من المصطلحات الدينية (الرحمة، المغفرة، العتق من النار)، فهذا هو بالضبط بعض مظاهر الغزو الثقافي الذي يجر خلفه الغزو الاقتصادي ثم العسكري.

ورغم خطورة الغزو الثقافي الذي يتعرض له الشباب، إلا أن البعض يتمنى حدوثه ليتحقق الغزو الثقافي فعلاً، ويحدث أثره في مجتمعاتنا العربية! مؤكداً أن الأوضاع الحالية لا يمكن وصفها بأنها نتاج غزو ثقافي، وإنما في الواقع

نتاج غزو انحطاطي، أو غزو تخلفي! وهو ما يبدو واضحاً في سلوكيات الشباب ومظهره ومنهج تفكيره وأسلوبه في الحياة.

أما الغزو الثقافي الذي أتمناه فعلاً فهو أن تنتقل إلينا القيم الغربية التي جعلت من الغرب "غرباً" بكل ما يعنيه من تقدم ورقي وحضارة، نتمنى أن نكتسبها منهم. ومن ذلك على سبيل المثال: أعياد الصدق والوفاء بالعهد، الجدية في العمل، المساواة بين الجميع في التعامل، الموضوعية في الحكم، إعمال العقل، احترام العلم وتبجيل العلماء، تقدير البحث العلمي، آداب النقاش والتعامل، احترام الآخر، التعمق بالتكنولوجيا الحديثة وعلى رأسها الكمبيوتر.. إلخ.

وإذا أمعنا النظر فيها جميعاً فسوف نكتشف أنها ذات القيم التي يحننا عليها ديننا الإسلامي، ففي الغرب يطبقون الإسلام فعلياً بدون إسلام، أما نحن فأبعد ما نكون عن ذلك، على عكس ما ينبغي أن نكون عليه!".

وحول أسباب تأثر الشباب بالسلبات لا الإيجابيات التي جاء بها الغرب، تؤكد الدراسات النفسية والاجتماعية أن السبب في ذلك يرجع إلى ضعف الهوية في الوقت الراهن، فعندما لا يحصل الشباب على وظيفة أو فرصة إلا من خلال الوساطة والمحسوبية، ويجد أن حقوقه مفقودة في بلده، يبدأ في الشعور بالاعتزاز الداخلي، فلا يشعر أنه في بلده، فيفقد انتماءه لوطنه تدريجياً، حتى يصل إلى مرحلة "الأنومية"، وهي ظاهرة معروفة في علم الاجتماع تعني سعي الشخص المصاب بها نحو تحقيق طموحاته الشخصية بكل الطرق والوسائل، بما فيها غير الأخلاقية، غير عابئ بالآخرين أو إلحاق الضرر بهم، فلا يعنيه كل هذا، وكل ما يعنيه فقط هو تحقيق مآربه.

وتخلص إلى أنه في ظل هذه الأوضاع يبدأ الشباب في التوقع داخل ذاته أولاً، ثم في كل ما يفصله عن محيطه الذي يعيش فيه، هرباً من واقعه الذي يرفضه، وتكون النتيجة هي محاولة الالتصاق بثقافة أخرى، يرى أنها أفضل من الثقافة التي ينتمي إليها فعلاً، ويخرج ذلك في صورة عري الفتيات، وخنوثة الشباب، وتفاهة اهتماماته، وسطحية تفكيره فالشباب وقتها يكون خاوياً من الداخل، بينما يفتح كل مداركه لما يأتيه من الخارج ولأن النفس بطبيعتها تسعى إلى الاستمتاع والانتفاع، يكون أسهل ما يتسرب إلى فكره هو كل سيء، بما لا يحتاج منه أي مجهود. فهو يفضل تناول الخمر والمخدرات على سبيل المثال بسبب المتعة التي يعتقد أنها ستحقق له من ورائها، أما تعاطي الدواء المر فهو مكروه بالنسبة له، رغم أنه يحتوي على الشفاء.

**كيفية تربية المراهق
والوصول به إلى المثالية ؟**

يختلف التعامل مع الطفل والتعامل مع البالغ، وعلى الكبار معرفة الاختلاف بين عالمي الصغار والمراهقين، وبالتالي معرفة الاختلاف في مشكلات كل من الطفل والمراهق. يبلغ الولد بعد إكماله السن (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 أنه كبير.

في بداية بلوغه يتردد المراهق في سلوكياته، ولا يثبت على سلوك معين وثابت، فتارة يتصرف على أنه كبير وتارة على أنه طفل غير ناضج عقلياً، بسبب النمو السريع ونقص المعلومات والخبرات، وكثرة الأوامر الصادرة له من الكبار، أو خوفه 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 التبلور في شخصيته، وأنه يعمل ما يراه مناسباً أو يعمل ما يعمل زملاؤه مثل التدخين

بالنسبة للذكور، والاهتمام بأزياء الملابس وتسريحة الشعر كما 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 ممن 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 تصوف المراهق تمرداً على أعراف المجتمع، بينما يعد المراهق ذلك الأمر شيئاً مألوفاً في نظر مجتمع الشباب.

ويشعر المراهق بالحجل ويحمر وجهه عندما يتحدث مع الكبار وخاصة مع الإناث، وتهدأ حركاته شبه الصبانية إذا ما رأى بنتاً، ويطيل النظر في المرأة ويهتم بمظهره الخارجي لجذب انتباه الطرف المقابل (الأنثى).

قسّم بعض علماء النفس تقسيماً لنماذج المراهقين، فهناك نموذج تقليدي وشكلي الذي يحترم أعراف المجتمع ومبادئ الدين، الذي تربي في بيئة متدينة، وهناك مثالي وهو قد يثور ويتمرد على تقاليد المجتمع، خاصة إذا تقدم في سن المراهقة ويطلب الإصلاح بعد أن يتأثر بقدوة تدعو إلى الإصلاح والتغيير، وهو من أوائل من يلتحق بصفوف المعارضة ويشترك في المظاهرات، وهناك باحث عن اللذة وإشباع أية غريزة فيه وهو يرتاد أماكن اللهو، ويتصف هذا النموذج بالغرابة والانفصال النفسي في البيئات المحافظة على العادات وأعراف الدين، وهناك مضطرب عقلياً (PSYCHOPATHIC) علاقته باردة بالآخرين ولا يهتم بمشاعر الناس، ويطلب اللذة الشخصية ويميل إلى التدمير والخراب إرضاءً لنزواته.

مشكلات الشباب:

في دراسة (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، وعدلت هذه القائمة لتلائم طبيعة المجتمع الكويتي فأظهرت الدراسة وجود هذه المخالفات في مدارس الكويت، ولكن أهم المشكلات هي:

- فقدان الميل للعمل المدرسي.
- الميل للفوضى أو التهريج والسخرية من الآخرين.
- عدم تقبل النصح والإرشاد من الكبار.
- الكسل والخمول.
- عدم القدرة على التركيز.
- الوقاحة في التعامل.
- التدخين وتعاطي المخدرات.
- الهروب من المدرسة.
- العناد.
- الاتكالية والاعتماد على الآخرين.
- الدلال الزائد.

قد يأتي على بال الولدين مشكلات أخرى يعاني منها ابنتهما، لكن لم يفكر البعض في توجيه الابن البالغ 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) والتحذير 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.
- ابتعادهم عن رفاق السوء وحثهم على البحث عن الرفاق 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 والاقتداء بالصالحين.
- إلحاق البالغ بدورة الدراسات الصيفية التي تقام في العطلة الصيفية ومتابعته ليقضي على وقت الفراغ، وليتعلم ما ينفعه.

ماذا يريد المراهقون؟

- 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 وجدديد 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.

ماذا تريد المراهقة ؟

- صديقة وزميلة تبث لها أفكارها وأحلامها.

- تقليد أهل الفن من الممثلات والمطربات.

- المداومة على مشاهدة الأفلام العاطفية والاجتماعية.

- العيش في أحلام اليقظة فتود أنتكون 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 يزامل صديقاً يوماً ما يصبح عنده أفضل من أخيه وأبيه، لأن هذا الصديق تحدث معه بهدوء وراعى مشاعره واحترم شخصيته، وهذا يعني التأكيد على دور الأبوين في تأديب الولد منذ الصغر.

في رسالة لأمير المؤمنين علي بن أبي طالب - إلى ابنه الحسن يقول:
"وإنما قلب الحدث كالأرض الخالية ما ألقى فيها من شيء قبلته، فبادرتك بالأدب قبل أن يقسو قلبك".

يظهر الخلاف بين الأبوين في بعض الأمور المتعلقة بانهما المراهق، وذلك بسبب اختلاف معاملة الأب عن معاملة الأم للولد، فقد يعامل الأب المراهق بقسوة وشدة خاصة إذا قصر بالمدرسة أو لم يَصِلْ أو يؤخر صلاته، أو

تأخر عن المنزل في الليل أو يحاول فصل الابن عن زملائه ورفاق (السوء)، وعدم تلبية طلب الابن عندما يطلب "بيجر" أو "نقال" بسبب أن ذلك يشغل الولد عن الدراسة، وإهدار في الأموال، وعقد علاقات مع الجنس الآخر، في المقابل تأخذ الأم العاطفة والحنان تؤيد عدم تعنيف الابن لأنه كبير، ولا يمكن فصله عن زملائه وقد يعبروه بأنه صغير ويخاف من والده فيعيش المراهق الصراع النفسي وأن اقتنائه الـ"بيجر" أو "النقال" من أجل ألا يصبح شاذاً بين زملائه.

قبل تأديب الحديث (المراهق) لابد 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 الأب والتوجيه، وإذا لم يجد المراهق فارقاً بين مجالسة أبيه وأخيه الأكبر وبين صديق تجده سرعان ما يتعلم الأخلاق من البيت أكثر ما يقلد 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 تأثير على أفراد المجتمع.

تشكو بعض الأمهات أن ابنتها أو ابنتها لا يلتزم بالواجبات، تارة لا يتلقى الابن مبادئ الدين والآداب منذ الصغر، فكيف يمكن إخضاعه لهذه المبادئ؟ وتارة تعطي 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 مظاهرها إتلاف المرافق العامة والخاصة في المجتمع، ولذلك تارة 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 الجد والمثابرة في كشف وإيجاد الحلول لمشكلة المراهقة التي تصادف كل أسرة، من خلال الاطلاع الموسع في كشف غور سبر عالم الطفولة والمراهقة في كتب التربية والأخلاق.

تسمع مع بعض الخطباء أحاديث عن انحراف الشباب، ودور الوالدين ومسئوليتهم بهذا الانحراف، وأنهم لا يسألون أبناءهم أين يذهبون ومن أصدقائهم ولا يحاولون أن يفتشوا عن حاجياتهم الخاصة لمعرفة ما إذا كان يدخن الحذث أو يقتني صور خليعة 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 قهصراً وغير مهتم بتربية أولاده ؟ أو أنه تأثر بكلام فلان ؟

قواعد التعامل مع الفتاة المراهقة

إن الرغبة الحقيقية في فهم الابنة المراهقة يساعد 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.

فكثيراً ما تسأل 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 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 - قبول 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، وعليها احترام وحدتها وتقبل شعورها بالسخط وعدم الرضا عن بعض الأشياء.

وهنا لا بد أن نفرق بين القبول والتأييد، فينبغي أن تكون استجابتنا دائماً محايدة، نفرق فيها بين قبلنا لها وتأييدنا لما تفعل أو تقول، وهي تحتاج أساساً للتقليل، 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، وقد قالت لنا دكتورة الصحة النفسية في إحدى المحاضرات: "ينبغي التفويت للمراهق"، أي لا نعلق على كل

صغيرة وكبيرة من تصرفاته إن تعثر فوق، أو وقع شيئاً من يده أو من الأمور البسيطة اليومية، وعلى الوالدين تقدير متى يجب الفهم، ومتى يجب التغاضي.

ومن الأفضل ألا نتوقع من المراهق الكمال؛ فنتعقب 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 التوابون".

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، والشيء 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؛ فعلينا أن نتذكر مزاياها الأخرى، ولا نجعل أحاديثنا مقصودة فقط على المسائل المدرسية والدرجات.

وهذا هو التفريق بين الذات والصفات، وهو أن نفرق بين الابنة الحبيبة وبين صفتها وسلوكها.

٤ - احترام خصوصيات الابنة المراهقة:

لا بد أن نُحترم 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 شجّعنا 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 تشني عليها وتتقبل خطأها بنفس راضية، وتشجعها إن أحسنت وتنصحها إن أخطأت، فإن حسن التوجيه واللباقة هنا لها تأثير السحر، وبالتالي تتقبل الابنة توجيهات الكبار بنفس راضية.

٦ - ابتعدي عن الوعظ المباشر:

ولقد علّمنا 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 يبيِّن لهم في كل مرة، حتى لا يثقل عليهم، والطريقة التي يخاطبهم بها، والتنوع في هذه الطريقة حسب مقتضياتها، فإن الرفق في الموعظة يهدي القلوب الشاردة، والزجر والتأنيب، وفضح الأخطاء التي قد تقع عن جهل أو حسن نية أو لها أثر سيء على نفس الابنة المراهقة.

ومن الأمور الهامة 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 مستقبل ومختلف تماماً عن الآخر.

٧- ابتعدي عن وصف ابنتك وتصنيفها:

لا سبب لأن تصف الأم ابنتها بصفات معينة وخاصة في وجود الآخرين، فمن الخطر أن نتنبأ 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، فمن تقول لابنتها: "أنت غبية وكسلانة" وتردد ذلك باستمرار؛ سيكون لدى الابنة اعتقاد بذلك، وصورة ذاتية عن نفسها تكبر معها، ونكون بذلك قد ساهمنا في تكوين شخصية الابنة بشكل سلبي.

ومن تقول لابنتها: "إلك 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 يصح التشهير بالألفاظ السيئة ونعته بها، كأن نطلق عليه (دبدوب - كسلان - انطوائي).. لأن هذا يؤذي المراهق؛ فالسخرية والاستهزاء يخرج مشاعره، والسخرية ليست أداة فعالة في التعامل معه، فإن التركيز على مثل هذه الصفات ينتهي به إلى تصديقها، والامثال 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 الإدانة 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 أحداث 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 عليّ 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 ذلك كان الرسول صلى الله عليه وسلم يربي في أصحابه روح النقد البناء، إبداء الرأي 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 الجسمية 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 أُمِّي 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 والضار

أما النقد البناء: فهو يتعامل مع الحدث مباشرة، ولا يوجه اللوم للشخصية ذاتها.

أما النقد الضار: فهو الذي يوجه إلى الشخصية ذاتها، مع استخدام السخرية واللوم والتأنيب.

إن خطورة نقد الشخصية والسلوك نفسه هو أنه يترك في نفس المراهق مشاعر سلبية عن ذاته، وعندما نصفه بصفات الغباء والقبح والاستهتار يكون

لذلك أثره على نفسية الابن أو الابنة، ويكون رد الفعل عنيفاً يتصف بالمقاومة والغضب والكراهية والانتقام، أو على العكس الانسحاب والانطواء، وخير الأمور أوسطها، أي نستخدم النقد والمديح كل بحسب الظروف والموقف، ونفصل بين الذات والصفات عند توجيه النقد، ولقد اقترح المعينون 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:

قفا ليزدجروا ومن يك راحماً فليقسوا أحياناً على من يرحم

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

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، لذلك على أولياء الأمور أن يتوقفوا بشكل فوري عن محاولات برجمة حياة المراهق، ويقدم بدلاً منها الحوار، والتحلي بالصبر، واحترام استقلاليته وتفكيره، والتعامل معه كشخص كبير، وغمره بالحنان وشملة بمزيد من الاهتمام.

وينصح الدكتور عبد الفتاح الأمهات بضرورة "إشراك الأب في تحمل عبء تربية أولاده في المرحلة الخطيرة من حياتهم"، ويقول للأم: "شجعي ابنك وبشي التفاؤل في نفسه، وجمّلي أسلوبك معه، واحرصي على انتقاء الكلمات كما تُنتقى أطايب الثمر".

ويوجه عبد الفتاح النصح للأب قائلاً: أعطه قدراً من الحرية بإشرافك ورضاك، لكن من المهم أن تتفق معه على احترام الوقت وتحديدده، وكافئه إن أحسن كما تعاقبه إن أساء، وكذلك من الضروري السعي الجاد لتفهم مشاكله والبحث معه عن حل، اهتم وتوجيهه إلى الصحبة الصالحة، وليكون الأب لابنه المراهق قدوة حسنة ومثلاً أعلى، احترم أسرارهِ وخصوصياته ، ولا يسخر منه أبداً".

وتنصح الدراسات النفسية الحديثة الأب: "صاحبه وتعامل معه كأنه شاب، اصطحبه إلى المسجد لأداء الصلاة وخاصة الجمعة والعيدين، وأن يُجيب عن كل أسئلته مهما كانت بكل صراحة ووضوح ودون حرج، أن يخصص له وقتاً منتظماً للجلوس معه، وأن يشركه في النشاطات الاجتماعية العائلية كزيارة المرضى وصلة الأرحام، وأن ينمي لديه الوازع الديني وأن يشعره بأهمية حسن الخلق".

كما تنصح الأمهات بمراعاة عدد من الملاحظات المهمة في التعامل مع بناتهن في مرحلة المراهقة فيؤكد بداية أن على الأمهات أن يتعلمن فن معاملة المراهقات، وتقول للأم: "أعلميها أنها تنتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة تسمى مرحلة التكليف، وأنها كبرت وأصبحت مسئولة عن تصرفاتها، قولي لها: إنهما مثلما زادت مسؤولياتها قد زادت حقوقها، وإنها أصبحت عضواً كاملاً في الأسرة تشارك في القرارات، ويؤخذ رأيها فيما يخصها، وتوكل لها مهام تؤديها للثقة فيها وفي قدراتها، علميها الأمور الشرعية كالإغتسال، وكيفية التطهر، سواء من الدورة الشهرية أو من الإفرازات".

وتضيف الدراسات: "ابتعدي عن مواجهتها بأخطائها، أقيمي علاقات وطيدة وحميمة معها، دعّمي كل تصرف إيجابي وسلوك حسن صادر عنها،

أسري لها بملاحظات ولا تنصحيها على الملأ فإن (لكل فعل رد فعل مساوٍ له في القوة ومضاد له في الاتجاه)، اقصري استخدام سلطتك في المنع على الأخطاء التي لا يمكن التجاوز عنها، واستعيني بالله وادعي لها كثيراً، ولا تدعي عليها مطلقاً، وتذكري أن الزمن جزء من العلاج، وأن افتحي قناة للاتصال معها، اجلسي وتحاورى معها لفهمي كيف تفكر، وماذا تحب من الأمور وماذا تكره؟ واحذري أن تعاملها كأنها ند لك ولا تقرني نفسك بها، وعندما تجادلك أنصتي لملاحظاتها وردى عليها بمنطق وبرهان، إذا انتقدت فانتقدي تصرفاتها ولا تنتقديها هي كشخص، وختاماً استعيني بالله ليحفظها لك ويهديها".

فهم المرحلة تجاوز ناجح لها:

إن المشاكل السابقة الذكر، 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 وغيرهم 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.

- 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 أخرى، فهو يخرج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة، تعني أنه كبر وأصبح مسئولاً عن تصرفاته، وأنها تسمى مرحلة التكليف؛ 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 مستقديراً؛ 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 الشعري من خلال الزواج، فنحن نحدد الجهة الصحيحة لتفريغها وتوجيهها.

٣- أن يعلم المراهق الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام والصلاة والطهارة والاعتسال، ويكون ذلك مدخلاً لإعطائه الفرصة للتساؤل حول أي شيء 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 الاستشارة والغضب، ولذلك على الأهل بث الأمان والاطمئنان في نفس ابنهم، وقد يكون من المفيد القول مثلاً: "أنا أعرف أن أخوتك يسببون لك 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 الأسرة؛ لأن تطبيقها يجعل المراهق يدرك أن هناك رأياً ورأياً آخر معتبراً لا بد أن يُحترم، 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 الأسري، والأخلاق والقيم.

- التعامل مع المراهق علم وفن:

وتقدم بحوث ودراسات تربوية وصفة علاجية وتوجيهات عملية لأولياء الأمور في فنون التعامل مع أبنائهم وبناتهم المراهقين، فتقول: "إياكم أن تنتقدوهم أمام الآخرين، وأنصتوا لهم باهتمام شديد عندما يتحدثوكم، ولا تقاطعوهم، ولا تسفهوا آراءهم".

وتدعو أولياء الأمور لتجنب مخاطبة أبنائهم وبناتهم المراهقين بعدد من العبارات المحبطة بل والمخطمة، مثل: (أنا أعرف ما ينفعك، لا تكلمي حديثك.. أستطيع توقع ما حدث، فلتنصتي إلي الآن دون أن تقاطعيني، اسمعي كلامي ولا تناقشيني، يا للغباء.. أخطأت مرة أخرى!، يا كسولة، يا أنانية، إنك طفلة لا تعرفين مصطلحتك).

وأثبتت الدراسات أن عبارات المديح لها أثر إيجابي في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى أطفال كانوا يعانون من صعوبات التعلم ونقص التركيز، ضاربة مثلاً ببعض عبارات المديح المحببة إلى قلوب الأبناء والبنات من المراهقين، مثل: (بارك الله فيك، ما شاء الله، رائع، يا لك من فتاة، أحسنت، لقد تحسنت كثيراً، ما فعلته هو الصواب، هذه هي الطريقة المثلى، أفكارك رائعة، إنجاز رائع، يعجبني اختيارك لملابسك، استمر، إلى الأمام، أنا فخور بك، يا سلام، عمل ممتاز، لقد أحسست برغبتك الصادقة في تحمل المسؤولية، أنت محل ثقتي، أنت ماهر في هذا العمل..).

وتخلص إلى أنه من الضروري الحرص على استعمال أساليب التشجيع والثناء الجسدية، مثل (الابتسامة، الاحتضان، مسك الأيدي، المسح على

- الرأس،..)، ، موصية أولياء الأمور بمراعاة عدد من القواعد والتوجيهات العامة في التعامل مع الأولاد في مرحلة المراهقة، فتقول لولي الأمر:-
- اهتم بإعدادة لمرحلة البلوغ، وضح له أنها من أجمل أوقات حياته.
 - اشرح له بعض الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام والصلاة والطهارة بشكل بسيط.
 - أظهر الاهتمام والتقدير لما يقوله عند تحدّثه إليك.
 - اهتم بمظهره ، واترك له حرية الاختيار.
 - استتضف أصدقاءه وتعرف عليهم عن قرب، وأبد احتراماً شديداً لهم.
 - امدح أصدقاءه ذوا الصفات الحسنة مع مراعاة عدم ذم الآخرين.
 - شجعه على تكوين أصدقاء جيدين، ولا تشعره بمراقبتك أو تفرض عليه أحداً لا يريد.
 - احرص على لم شمل الأسرة باصطحابهم إلى الحدائق أو الملاهي أو الأماكن الممتعة.
 - احرص على تناول وجبات الطعام معهم.
 - اظهر فخرك به أمام أعمامه وأخواله وأصدقائه؛ فهذا سيشعرهم بالخجل من أخطائهم.
 - اصطحبه في تجمعات الرجال وجلساتهم الخاصة بجل مشاكل الناس، ليعيش أجواء الرجولة ومسئولياتها؛ فتسمو نفسه، وتطمح إلى تحمل المسئوليات التي تجعله جديراً بالانتماء إلى ذلك العالم.
 - شجعه على ممارسة رياضة يجبها، ولا تفرض عليه نوعاً معيناً من الرياضة.
 - اقترح عليه عدة هوايات، وشجعه على القراءة لتساعده في تحسين سلوكه.

- كافته على أعماله الحسنة.
- تجاهل تصرفاته التي لا تعجبك.
- تحاور معه كأب حنون وحادثه كصديق مقرب.
- احرص على أن تكون النموذج الناجح للتعامل مع أمه.
- قم بزيارته بنفسك في المدرسة، وقابل معلميه وبرز ما يقوله المعلمون عن إيجابياته.
- اختيار الوقت المناسب لبدء الحوار مع الشاب.
- محاولة الوصول إلى قلب المراهق قبل عقله.
- الابتعاد عن الأسئلة التي إجاباتها نعم أو لا، أو الأسئلة غير الواضحة وغير المباشرة.
- العيش قليلاً داخل عالمهم لفهمهم ونستوعب مشاكلهم ومعاناتهم ورغباتهم.
- يجب على الأهل استثمار هذه المرحلة إيجابياً، وذلك بتوظيف وتوجيه طاقات المراهق لصالحه شخصياً، ولصالح أهله، وبلده، والمجتمع ككل، وهذا لن يتأتى دون منح المراهق الدعم العاطفي، والحرية ضمن ضوابط الدين والمجتمع، والثقة، وتنمية تفكيره الإبداعي، وتشجيعه على القراءة والاطلاع، وممارسة الرياضة والهوايات المفيدة، وتدريبه على مواجهة التحديات وتحمل المسؤوليات، واستثمار وقت فراغه بما يعود عليه بالنفع.
- ولعل قدوتنا في ذلك هم الصحابة - رضوان الله عليهم -، فمن يطلع على سيرهم يشعر بعظمة أخلاقهم، وهيبة مواقفهم، وحسن صنيعهم، حتى في هذه المرحلة التي تعد من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان أخلاقياً وعضوياً وتربوياً أيضاً.

فبحكم صحبتهم لرسول الله - صلى الله عليه وسلم - خير قائد وخير قدوة وخير مرب، واحتكامهم إلى المنهج الإسلامي القويم الذي يوجه الإنسان للصواب دوماً، ويعني بجميع الأمور التي تخصه وتوجه غرائزه توجيهاً سليماً، تخرج منهم خير الخلق بعد الرسل "صلوات الله وسلامه عليهم"، فكان منهم من حفظ القرآن الكريم عن ظهر قلب في أولى سنوات العمر، وكان منهم الذين نبغوا في علوم القرآن والسنة والفقه والكثير من العلوم الإنسانية الأخرى. وكان منهم الدعاة الذين فتحو القلوب وأسروا العقول كسيدنا مصعب بن عمير الذي انتدبه رسول الله - صلى الله عليه وسلم - داعية إلى المدينة ولم يبلغ الثامنة عشرة من عمره، وكان منهم الفتيان الذين قادوا الجيوش وخاضوا المعارك وهم بين يدي سن الحلم، كسيدنا أسامة بن زيد - رضي الله عنهم جميعاً - وما ذاك إلا لترعرعهم تحت ظل الإسلام وتخرجهم من المدرسة المحمدية الجليلة.

٤ - نصائح لسن المراهقة

المراهق والتغذية

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.

إن الكالسيوم مهم جداً للنمو العظمي، وثمة حاجة إلى كميات إضافية من الحديد لدعم الكتلة العضلية والمقدار الدموي عند الصبيان.

إنما هذا الازدياد في المتطلبات الغذائية يأتي في وقت تكون العادات الغذائية رديئة جداً، فكلنا نعلم 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 (هقالي ومشروبات غازية بدلاً من اليخنات والسلطات وعصير الفاكهة).

إن هذه العادات لو استمرت لفترة طويلة وأصبحت النمط الغذائي الوحيد لدى المراهقين ستؤدي إلى مفعول مؤذ على صحتهم.

إن 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!

فيذاً بدت ابنتكم 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) والمغنيزيوم التي تدعم عملية الأيض (الاستقلاب).

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

وكذلك هناك بعض المشاكل الظاهرية التي تبدو على المراهقين يجب أن يتم التعامل معها بشيء من العقلانية حتى تمر مرور الكرام، ومن هذه المشاكل:

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 وهي تتسبب في ظهور حب الشباب. يظهر عادة حب الشباب في الوجه، الأكتاف، أعلى الظهر، الصدر.

عادة يحتوي الجلد على مسامات تستخدمها الغدد الدهنية للإفرازات وفي أغلب 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 البشرة ذات خراج، إلا أنه يجب عدم التخلص من البشرة عن طريق إزالتها بالضغط عليها.

وكذلك يجب التأكد من أن الماكياج بالنسبة للفتيات الذي يستعملونه خالي من الدهون وغسل الوجه بصورة جيدة لإزالة آثار الماكياج، 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 أثناء الكتابة والقراءة، وكذلك قصر النظر ينتج عن اتباع عادات سيئة خاصة بالقراءة عن قرب، ولذلك يجب تنبيه المراهق إلى أضرار هذه العادات ومساعدته على تجنبها. يجب على الأم أن تكون واعية بهذه المرحلة وتكون الصديقة الحميمة للبت للإجابة على أسئلتها ولتقديم أكبر قدر من الدعم لها في هذه الفترة، وكذلك 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، كما أنه على الأسرة أن تكون مصدراً للمعلومات عن هذه المرحلة بدلاً من أصدقاء السوء الذين يكونون مصدر حنان للمراهق.

حاجات المراهق الخاصة:

مكان ليتحرك.

خصوصية.

تقبل من قرنائته في السن.

شخص للتوجيه.

احترام.

صديق يثق به.

علامات عامة يتصف بها المراهق:

كثرة الجدل.

اختبار الأشياء الجديدة مثل حب تجريب الدخان.

علامات تشير إلى أن المراهق خرج عن السيطرة:

رفض الذهاب إلى المدرسة.

السرقه والإجرام.

الإدمان.

الاكتئاب المرضي.

نصائح للأب والأم:

عاملا المراهق باحترام.

عند الجدل استمعاً إليه إلى النهاية ولا تجادلانه.

كونا صارمين في:

عدم السماح له بقيادة السيارة قبل السن القانونية.

عدم السماح له بالتدخين.

عدم السماح له بالتطاول اللفظي.

كونا مرنين وحازمين في نفس الوقت.

كونا متواجدين عند حاجته إليكما.

كيفية التوصل لمراهقة مثالية ؟

يعتبر سن المراهقة الخطير، يمكن أن يؤدي بالمراهق إلى التوافق مع تغيرات

جسمه، فالمراقبة لا تكفي بل القناعة هي المهمة، والحل يكمن في مد جسور

التواصل فضلاً عن التمسك بالقيم الدينية.

لابد من البحث عن البدائل، والعناصر الإيجابية في سلوكيات الشباب والمراهقين، عبر تنظيم رحلات سياحية بمرافقة الأسرة، لاسيما في فترة الصيف، ومصاحبة ولي الأمر ضروري، وهنا تظهر أهمية توافر الدفء الأسري، ويشير فضيلة الشيخ إلى أهمية دعم النمط التربوي للشباب وتنمية روح الإبداع لديهم، والابتعاد عن صيغة الأمر في التخاطب مع المراهق، وتوظيف عامل الحب في سائر أبعاد الحياة، وعدم إرغامهم على أخذ منحى معين في الدراسة أو في الحياة دون الاهتمام بميولهم أو النظر إلى رغباتهم.

ويذكر بعض نتائج الدراسات العالمية، حيث أن نسبة التواصل بين الآباء والأبناء لا تزيد على ٥ دقائق يوميا.

هناك دراسات شبه محلية تقول: إن التواصل يتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة لنسبة ٨٠%، وأن هذا يعني أن أهم مشاكل الأحداث والمراهقين هو عدم التواصل الوجداني بين الآباء والأبناء، وبحلها تحل ٨٠% من المشاكل.

وعلى القطاع الخاص تشغيلهم، وإيجاد ندوات للتأهيل العلمي، وإن قضية المراهقة عالمية ولا ترتبط بمجتمعنا فقط، ويختلف التعامل معها من مجتمع لآخر. من جهة أخرى أعلنت الأمم المتحدة أن المراهقين يمثلون أكبر شريحة في المجتمع، ويتجاوز عدد من تتراوح أعمارهم بين العاشرة والتاسعة عشر من العمر المليار نسمة.

أسباب تمرد الشباب على أسرته:

لا يُعتبر التمرد على الأسرة مقتصرًا على مرحلة الشباب وحدها، وإنما يوجد في كثير من مراحل حياة الإنسان وخاصة حين تصطدم رغبات الإنسان مع موانع الأسرة ويكون المرء معتقداً بصحة آرائه أو أن الحق بجانبه، يحدث هذا

في الطفولة، كما يحدث في المراهقة وكما يحدث في سنوات الشباب والرجولة والكهولة.

لكن المشكلة تبدو حين يكون سلوك الأهل طبيعياً لا غبار عليه، وحين يكون تصرف الأبوين سليماً لا شذوذ فيه، وعندها يثور الشاب ويتمرد على أسرته..!

وتمرّد الشاب على الأسرة إنما يعبر في جوهره عن ميل الشباب للتحرر من قيودها وموانعها، ليكون حراً طليقاً لا سلطان عليه إلا نفسه ولا موجه له إلا شخصيته الجديدة التي بدأ يشعر بها.

هذا التمرد على الأسرة هو عملية تدريجية بطيئة وليست وليدة المراهقة، وإنما تبدأ من الطفولة المبكرة، وهي تعبير طبيعي عن الإحساس بالقوة والسيطرة وعن الرغبة في التصرف والحكم في المواقف المختلفة، والذي يحصل أنه في المراهقة مع سرعة النمو الكبيرة تأخذ هذه الناحية وضوحاً كبيراً وهي الرغبة في الاستقلال.

وفيلسوف (الدكتور عبد المنعم المليجي) هذه الناحية فيقول:

إلى هذه الغاية يوجه المراهق طاقته النفسية على غير وعي منه، فلا عجب إذن أن يكون تمردّه على أقرب الناس إلى قلبه وأشدّهم عطفاً عليه، طالما هو يشعر أن هذا العطف قيد وجداني يعرقل التقدم إلى الغاية المرجوة، ولا عجب أن يكون شعور المراهق نحو الأب أو الأم أو من يقوم مقلهما مزيجاً من الحب والعدوان أحياناً.

أي إن مصدر الصراع النفسي أليم، لا يخلو من الشعور بالذنب الناجم عن الرغبات العدوانية تجاه أناس بذلوا له الحب وقدموا الرعاية، وهناك صراع بين رغبتي متناقضتين.

أولاهما: الرغبة اللاشعورية في الركون إلى دعة الطفولة وما يحظى به المرء فيها من رعاية وحب وتحرر من التبعية.

وثانيهما: التطلع إلى التحرر والاستقلال وما ينجم عنهما من نضج، والسعيد من الشباب من يجد في السلطة التي يمدد عليها مبرراً لتمرده كالقسوة أو الإهمال لشأنه فهو حينئذ بمنحاة من الشعور العنيف بالذنب، أو من يجد من الأسرة عوناً على توجيه طاقته النفسية وجهة إنتاجية وعلى التحرر في غير عنف من التبعية الطفلية.

تمرد الشاب على السلطة العائلية إذن لا يرجع إلى أسباب في العائلة ذاتها بقدر ما يرجع إلى الأسباب النفسية التي تبرز في مرحلة الانتقال من الطفولة إلى النضج، وقد تكون أحوال الأسرة طيبة والظروف ملائمة للشباب مما يقلل من حدة التمرد فلا يظهر في شكل إيجابي صريح دون أن يعني ذلك انعدام عنصر التمرد.

ولا تخلو مذكرة أي شاب عمد إلى تسجيل حالاته النفسية من نزعة التمرد على أسرته مع تفاوت في مثيراتها وحدتها ومدى ما تنطوي عليه من صواب، وينبغي ألا يغيب عن بالنا ما ينطوي عليه شعور الشاب نحو السلطة الوالدية من تناقض ازدواج عاطفي، بمعنى أنه يتمرد عليها ويصارعها بالعدوان، ولكنه في الوقت نفسه في حاجة إلى عطفها ورعايتها، وتتضح هذه الحاجة بعد ثورات الغضب حين يخلو الشاب إلى نفسه فيعض بنان الندم على ما بدر منه، أو حين يضطر للرحيل بعيداً عن الأسرة فيكتب للوالدين من الرسائل ما يفيض بالحب والشوق ويستجلب الشفقة ويستدر الحنان.

هذا في محيط الفتيان، أما بالنسبة للفتيات فهن أقل من الفتيان جحوداً لتقاليد الأسرة وهن في الغالب أقل ثورة من الأولاد عند إبداء احتجاجهن على القيود المفروضة عليهن وتبدو هذه الظاهرة جلية عند بنات الأسر ذات التقاليد المرعية، أو من كانت حالتهم الاجتماعية والاقتصادية ملائمة، وتأخذ أحياناً مقاومة الفتيات لسلطة الأسرة بعض الصور غير المباشرة كتفضيل الزواج المبكر، أو إيجاد عمل لهن يحقق بواسطته ما ينشذن من حرية واستقلال أو يتركن أنفسهن هدفاً لأحلام اليقظة.

أخيراً نتوج هذه المرحلة باتباع النصائح السابقة للوصول لمراهقة مثالية، فإن المراهق والمراهقة يمرون بعدد من التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وهذا أمر طبيعي تقتضيه طبيعة النمو الجسمي والنفسي، فلا بد من توفير احتياجات مرحلة المراهقة، كما يجب أن تكون هناك رقابة جيدة من الأسرة وإدراك لهذا السن بالذات واتباع لكل النصائح معهم وأن نكون رفقاء لهم وهذه المرحلة - إلى أن يتخطوها ويتعدوا هذه المرحلة بسلام ليصلوا إلى مراهقة مثالية إيجابية.

الفهرس

- ٥ مقدمة -
- ٧ مفهوم المراهقة -
- ٢٥ المشاكل -
- ٣٧ تأثيرات وانعكاسات -
- ٥٧ تأثيرات تكنولوجيا العصر الحديث -
- ٦٩ كيفية تربية المراهق والوصول به إلى المثالية ؟ -