

الفصل الأول

فكرة عامة عن مرحلة المراهقة

مقدمة

تعريف المراهقة:

هي فترة بناء نظري دينامي مُتطوّر، من خلال العدسات الفسيولوجية، النفسية، الزمنية، والثقافية، وهذه الفترة التنموية الحرجة كما يقول (Steinberg، 2014): "نُفهم تقليدياً بأنها السنون بين سن البلوغ وتحقيق الاستقلال الاجتماعي" وعلى الرغم من الاختلافات التنموية لهذه الفترة، فإنه عند مناقشة المراهقة، لا بد من مساواة المعايير للوضوح المفاهيمي.

والمراهقة: هي مجموعة من المخاطر.. المرونة والفرص، ومرحلة متميّزة من مراحل دورة الحياة التنموية، وهي نظام متعدد المراحل، وعملية انتقالية تتضمن التقدّم من النضج والتبعية الاجتماعية للطفولة.. إلى حياة الراشدين، بهدف وتوقّع استيفاء طاقات النمو، والقوة الشخصية، والمسؤولية الاجتماعية، كما أن هناك تصوّراً للمراهقة من قبل (جرانفيل ستانلي هول)، مؤسس علم المراهقين، فينظر إليها كعملية "النهضة" الجسدية والنفسية والاجتماعية، وهي

تركبة تنموية بدنية عميقة، مع تطور جوهري للنضج، والتكامل الناشئ داخل الأسرة .. المجتمع .. والثقافة.

وتُعرف المراهقة بأنها العقد الثاني من الحياة، والمرحلة الانتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ، وهي فترة التغيرات الكبيرة في حياة الأبناء الصغار، وقت حدوث التغيرات الجسمية بمعدل سريع، كما يتعرضون للتغيرات .. المعرفية والعاطفية والاجتماعية، وفي أثناء نموهم يتأثرون بالعوامل الخارجية مثل .. الآباء، الأقران، المجتمع، الديانة، المدرسة، الثقافة، وسائل الإعلام، وأحداث الحياة.

وهذه التغيرات الجسدية المفاجئة والسريعة التي يختبرها المراهقون، تؤدي إلى أن تكون هذه الفترة من النمو .. واحدة من تجارب الوعي الذاتي، والتي تتسم بالقلق والحساسية والمقارنات الطاحنة بين الذات والأقران، بسبب التغيرات الجسدية التي لا تحدث في جدول منتظم، وقد تنشأ المخاوف التي لا داعي لها إن لم يتم إبلاغ الفتيات مُسبقاً عن فترات الدورة الشهرية، أو إذا لم يتم إبلاغ المراهقين وإعطاؤهم معلومات دقيقة عن الانبعاثات الليلية، وهذه الفترة لها ردود أفعال على كل الأطراف المعنيين، سواء أكانوا المراهقين أم أسرهم أم من يتعامل معهم، لأن المراهق حينئذ يبدأ في الانفصال عن أسرته ويبدأ تكوين هويته الفردية.

وقد تنشأ نزاعات داخل الأسرة حول سلوكيات المراهق أو مظاهر تمرده، ويحتاج الوالدان آنئذٍ إلى حفظ السيطرة على انفعالاتهما ليكونا

مثال يُحتذى به من المراهق، لأنه في أثناء ذهاب المراهق وجدائياً بعيداً عن أسرته، يكون لمجموعة الأقران تأثير وأهمية خاصة لديه، حيث تصبح ملاذاً آمناً يستطيع المراهق داخلها .. أن يجرب أفكاراً جديدة، ويقارن معها النمو النفسي والبدني.

ونلاحظ في الطفولة المبكرة أن مجموعات الأقران تتكون من صداقات غير رومانسية، وغالباً ما يحاول أفراد مجموعات الأقران أن يتصرف بعضهم ويلبسوا مثل بعض، وتكون لديهم رموز سرية وطقوس، ثم تتوسع مجموعات الأقران في مرحلة المراهقة المتوسطة لتشمل الصداقات الرومانسية، وفي مرحلة المراهقة المتأخرة تتوسع لتحاول البحث عن الهوية الجنسية.

وهناك نظريات أو طرق مختلفة للنظر لتطور ونمو المراهقين، وكل نظرية لها وجهة نظر متفردة، لكن كل النظريات لها عناصر متشابهة، فهناك الحقيقة التي تؤكد أن كل مراهق هو شخصية متفردة.. إلا أن هناك عوامل عديدة يواجهها كل شاب خلال مراحل الطفولة المبكرة والوسطى والمتأخرة.

مثال ذلك .. سلوكيات المراهقة المتوسطة والمتأخرة ومشاعرهما.. يمكن أن تصنّف إلى مناطق عامة:

- التحرك نحو الاستقلالية.
- النمو المعرفي والاهتمام بالمستقبل.
- التغيّرات الجسدية.

• الأخلاق وإدارة الذات.

والسمات المحددة لكل مراهق داخل كل منطقة، حتى وإن اختلفت عن الآخرين، فإنها تدور في الموصفات العامة نفسها لكل مرحلة كالآتي:

تدرّجات المراهقة:

مرحلة المراهقة المبكرة (تقريباً عُمر ١٠-١٤)

التحرك نحو الاستقلالية:

تبدأ ملامح تشكيلها على مدار الوقت بتأثير العوامل الداخلية والخارجية، مثل المزاج، وتنمية قدرة التعبير الذاتي، وتفضيل التعبير عن المشاعر بالأفعال وليس الكلمات، الاهتمام بكسب الصداقات المغلقة، أقل التفاناً للآباء، بعض الفظاظاة على أبعاد زمنية، إدراك أن الأهل ليسوا مثاليين، ويطابق أخطاه مع أخطائهم، يبحث عمّن يحبهم غير الآباء، يميل للعودة للتصرفات الصببانية وقت الضغوط، مجموعة الأصدقاء تؤثر بشكل كبير في أسلوب اختياره ملابسه وقضاء وقته.

النمو المعرفي والاهتمام بالمستقبل:

تزايد الاهتمام بما سيكون، غالباً يهتم بالحاضر والمستقبل القريب، قدرات كبيرة على العمل.

التغيرات الجسمية :

وغالبًا ما تكون هذه التغيرات هي التي تدلّ على أن الطفل في طريقه إلى مرحلة المراهقة، لأن التغيرات الفسيولوجية، تؤثر في كل جانب من جوانب حياة المراهق، فالتغير الذي يطرأ على الأجسام والهيئات، يؤدي للتغير في دائرة الأصدقاء، لأنه يصبح لهم وجهة نظر مغايرة لأنفسهم.

وتظهر هذه التغيرات في طول القامة والبدانة، ونمو الشعر في مناطق مختلفة من الجسم، زيادة انتشار رائحة عرق الجسم، وخشونة الصوت ونمو شعر الوجه في الفتيان، وغيرها من المظاهر، وغالبًا ما يستمر التطور في الفتيان حتى سن الحادية والعشرين.

ونجد مظاهر البلوغ الجسمي عند الفتيات، أسرع من الفتيان، كذلك تظهر عليهم مظاهر الخجل واحمرار الوجه، والانطواء والميل للخصوصية، لديهن قلق عما إذا كن طبيعيات، حيث يبدأ تأثير الهرمونات على أجزاء مختلفة من الجسم، وقد تكون الهرمونات في حالة عمل، حتى قبل وجود أي مظاهر واضحة.

الأخلاق وإدارة الذات :

وضع القواعد والتحكّات المحددة، محاولة تجربة السجائر في مناسبات بسيطة.

المراهقة المتوسطة (غالباً عُمر ١٥-١٧)

التحرك نحو الاستقلالية:

الاعتداد بالنفس، التأرجح بين التوقعات العالية والمنخفضة
لاحتمال الفشل، التذمر من تدخّل الأهل في استقلالهم، الاهتمام المتزايد
بالمظهر، الإحساس بالغربة تجاه الجسم، تجاهل رأي الآباء، بذل جهد
للحصول على أصدقاء جدد، وفرض السيطرة على مجموعة الأصدقاء،
اكتشاف العالم الداخلي للذات من خلال كتابة اليوميات.

النمو المعرفي والاهتمام بالمستقل:

الاهتمام الحقيقي بكسب الأهمية، بعض الطاقة الزائدة توجّه
للإبداع واكتشاف المجال موضع الاهتمام، وجود القلق حول الدراسة.

التغيرات الجسدية:

يزيد نمو الفتيان في الوزن وطول القامة، ويقل نمو الفتيات،
والاهتمام بالجاذبية لدى النوع الآخر، يكون التركيز على القلق من
التغيرات التي حدثت، ويزيد الشعور بالغضب والحجل.

الأخلاق وإدارة الذات:

تطوّر المثالية، واختيار نموذج القواعد المتبعة، زيادة القدرة على
وضع الأهداف، والاهتمام بالتفكير الأخلاقي.

مرحلة المراهقة المتأخرة (غالباً عُمر ١٨-٢٢) :

التحرك نحو الاستقلالية :

القدرة على مواجهة تأخير الاستجابة للمتطلبات، القدرة على التفكير من خلال مناقشة الأفكار، القدرة على التعبير عن الأفكار بالكلمات، تطوّر روح الدعابة، مع وجود ثبات أكثر في المشاعر، القدرة على اتخاذ قرارات مستقلة، الاهتمام أكثر بالآخرين.

النمو المعرفي والاهتمام بالمستقبل :

تحديد أكثر لمتطلبات العمل، مستوى أعلى للاهتمام بالمستقبل، التفكير بطريقة أعمق بالقواعد المتبعة في الحياة.

التغيرات الجسمية :

معظم الفتيات يكتمل نموهن، والفتيان يستمر اكتسابهم لطول القامة والوزن والعضلات، مع الاهتمام بإقامة علاقات مع النوع الآخر.

الأخلاق وإدارة الذات :

التركيز على الكرامة الشخصية وتقدير الذات، القدرة على وضع الأهداف وإنجازها، الموافقة على التقاليد الثقافية والاجتماعية، القدرة على التنظيم الذاتي، مع بداية التقدير الذاتي.

ما يستطيع الآباء القيام به لمواجهة هذه المرحلة :

حين يكون الشباب الصغير مرتبطًا بالأسرة والمنزل والمدرسة، فإنهم يكونون أقل انخراطًا في أنشطة تضرهم صحيًا، لأن الصلات الوالدية الدافئة..القوية..الإيجابية، تساعد الشباب على تكوين قيم فردية، والقيام بقرارات صحيّة، وذلك من خلال:

- بناء علاقات إيجابية مع أبنائك والإنصات لهم، لأن وجود علاقات دافئة قائمة على الاحترام والحب بين الآباء والأبناء، تجعل العلاقة تزدهر، وتتكون لدى الشباب .. مهارات تقدير الذات والمهارات الاجتماعية.
- تشجيع الأفكار الاستقلالية... والتعلّم من الأخطاء ... والتعبير الذاتي، لأن الشباب الذين لديهم كفاءة .. وقدرة على تحمّل المسؤولية... ولديهم تقدير ذاتي مرتفع، غالبًا ما يكونون لديهم آباء... يشجعونهم على التعبير عن آرائهم، ويشركونهم في القرارات التي تتخذها الأسرة، والقواعد التي يتم الاتفاق على اتباعها.
- النمو الصحي...يتضمن أن يسمح الآباء لأبنائهم بالخطأ في حدود، إن الآباء يساعدون أبناءهم حقًا.. حين لا يمدون يد المساعدة في كل مواقف حياتهم، حتى يدعوهم يكتسبون مهارة التصرف في المواقف التي تواجههم.

- إظهار الاهتمام الحقيقي بأنشطة الأبناء، لأن متابعة تقدم أو تأخر الأبناء في جوانب حياتهم المختلفة، تسمح للآباء بإدارة حياة أبنائهم بطريقة إيجابية، فالآباء الذين يضعون مع أبنائهم... حدودًا مستقرة وقوية... وتوقعات عالية، غالبًا ما يجدون قدرات أبنائهم.... تصل لتحقيق هذه التوقعات العالية.

إن تطويع الدماغ في فترة المراهقة، كما قد يقود للأفضل، قد يقود للأسوأ أيضًا.

إنها السنوات من سن البلوغ، وحتى سن الرشد، وتنقسم إلى ثلاث مراحل، المرحلة الأولى من سن (١٠-١٤) سنة، ومرحلة المراهقة المتوسطة من سن (١٥-١٧) سنة، ومرحلة المراهقة المتأخرة من سن (١٨-٢١) سنة، وتتضمن هذه المراحل بجانب النمو الفسيولوجي، هناك التغيرات الرئيسية: التنموية الفكرية والنفسية والاجتماعية، والهدف هو التمهيد لمرحلة الرشد.

البلوغ:

يُعرّف بأنه التغيرات البيولوجية، بحيث تكون هناك قدرة جسدية على إنجاب الأطفال.

النمو الفكري:

معظم الفتيان والفتيات يدخلون مرحلة المراهقة، ولا يزال إدراكهم للعالم من حولهم يكون بشكل ملموس، أي إن الأمور عندهم

إما صحيحة، وإما خاطئة، ونادرًا ما تتعدى نظرتهم الوقت الحاضر، وهذا يفسر عجز المراهقين عن إدراك العواقب طويلة الأجل لأعمالهم. وتتكوّن في أواخر مرحلة المراهقة، استطاعتهم إدراك دقة المواقف والأفكار، وتوقع المستقبل، وتزداد قدرتهم على حل المشكلات، ولكن تظل خبرتهم بالحياة قليلة نسبيًا.

النمو العاطفي:

إن المراهقين يحبون أن يؤكدوا استقلاليتهم، وهذا معناه وجود مسافة بينهم وبين آبائهم وأمهاتهم، والمسيرة نحو الاستقلال (autonomy) أو الحكم الذاتي، تأخذ أشكالًا لا تُعدُّ ولا تُحصى (myriad) منها: مودة علنية أقل، مزيد من الوقت الذي يقضيه مع الأصدقاء، السلوك المثير للجدل، الطمع في فتح الحدود لهم، والقائمة تطول وتطول، ومع ذلك كثيرًا ما يشعر المراهق بالتناقض ما بين ذلك وبين شعوره بالأمن والدفع في المنزل، إنه مثل الـيويو.. ذهابًا عن أهله، وإيابًا لهم.. كل ذلك رغبة في جذب انتباههم.. ثم يدور بعيدًا مرة أخرى. فانتبهوا.

النمو الاجتماعي:

نظنُّ عامة أن سن المراهقة، تنتهي عند عمر (١٨) عامًا، ولكن (Larry Steinberg) أستاذ علم النفس بجامعة تمبل، يقول: "إن علم الدماغ الجديد أوضح لماذا يفضل المراهقون الآن أن يظلوا في سن المراهقة حتى منتصف العشرينيات من أعمارهم".

وفي كتابه (عمر الفرص..دروس من علم المراهقة الجديد، ٢٠١٥) يفسر لماذا تعتبر سنوات المراهقة تنموياً..حاسمة، وما يمكن للوالدين القيام به لتربية أطفال أكثر سعادة ونجاحاً.

لماذا تدوم سنُّ المراهقة فترةً أطول؟

إذا نظرنا إلى بداية سن البلوغ نجده يبدأ من سن (١١ أو ١٢)، وسن الزواج متوسطها الآن يتراوح بسن (٢٤ و ٢٨)، وهنا نجد الفاصل الزمني طويل جداً ما بين سني البلوغ والزواج، وهو هكذا سواء للأولاد أو البنات.

فرصة الأمخاخ الطيبة للمراهقين:

إن الدماغ خلال فترة المراهقة يكون مرناً جداً، أي إن المخ لديه قدرة متزايدة على التغير نتيجة التجربة، وهنا يظهر شقين، من ناحية أن المخ عُرضة بشكل خاص لتجارب ضارة يمكن أن تؤذيه، ومن ناحية أخرى معناه أن المخ عُرضة للتأثيرات الإيجابية التي تعزز النمو، وهذا النوع من الفرص الخاصة بسن المراهقة، نحتاج أن نفكر فيه لأننا نُبددها.

ويقول (Martin E. P. Seligman): "لقد رسم (لورنس ستينبرج) في كتابه (عُمر الفرص) بمجموعة نفيسة من الأدلة الجديدة، بما في ذلك أبحاثه الرائدة، قدرة دماغ المراهقين على التغير، وقدم إستراتيجيات جديدة لغرس ضبط النفس بين الشباب، وأوضح

الجدول الزمني الجديد لوسائل المراهقين في التعامل مع سن الثالثة عشرة (حيث يكونون أقل نضجًا مما يبدو عليهم)، والعشرينيات (حيث لا يكونون متخبطين، وإن بدا عليهم ذلك).

يقول (Laurence Steinberg) في كتابه (عمر الفرص):

ليس من المستغرب أن العديد من المراهقين يسجلون نتائج سيئة في المدرسة أو يعانون مشكلات عاطفية أو سلوكية، لأن نهجنا الحالي مع المراهقين، يعكس مزيجًا من سوء الفهم، وعدم اليقين، والتناقض، حيث إننا كثيرًا ما نعاملهم أكثر نضجًا مما هم عليه بالفعل، ولكن أيضًا في كثير من الأحيان نعاملهم أقل من ذلك، إن المجتمع الذي يعامل الذين تتراوح أعمارهم بين اثني عشر عامًا الذين يرتكبون جرائم خطيرة مثل البالغين لأنهم ناضجون بما فيه الكفاية لـ "يعرفوا بشكل أفضل"، ولكن لا يسمح للذين تتراوح أعمارهم بين ستة عشر عامًا مشاهدة أفلام مُصنفة (مع أنه نشاط غير ضار)، لأنهم فئة غير ناضجة جدًا للتعامل مع ذلك، هو مجتمع جاهل يعاني الخلط البالغ إزاء كيفية التعامل مع الناس في هذه الفئة العمرية.

والصورة النمطية الكلاسيكية للمراهقة، أنها فترة تتسم بالارتباك، المراهقة فترة مربكة، وليس الأفراد الذين فيها هم المرتبكون، ولكن البالغين المحيطين بالمراهقين هم أكثر ارتباكًا وحيرة من المراهقين أنفسهم. يقول المؤلف: "منذ سنوات .. ذات ليلة، تلقيتُ مكالمة من صديق يطلب مني رعاية طفله .. ذا العشرة أعوام، وانطلق هو ليحل مشكلة خاصة بابنته ذات الستة عشر عامًا، التي طلبت منه أن يأتي

ليصطحبها، فقد تم اعتقالها لمحاولتها سرقة ثوب سباحة من أحد المراكز التجارية، القريب من المكان الذي تسكن فيه، هي واثنتان من صديقاتها وسرقن أيضًا بعض الأشياء الصغيرة من المركز التجاري، وكن جميعًا محتجزاتٍ في مركز الشرطة، وكانت زوجة صديقي في رحلة عمل خارج البلدة، ولم يكن ليستطع ترك طفله وحيدًا.

وعاد صديقي وابنته بعد نحو ساعة، وكان يقف ويحدق إلى وجهها بينما كانت تسير من خلال البهو .. أمامي، وتجنبت أي اتصال معه بالعين، وصعدت الدرج إلى غرفة نومها، لم يقل أحد منهما كلمة واحدة. وجلسنا أنا وهو في غرفة المعيشة، في محاولة للخروج بمعنى لما حدث، لأن ابنته طفلة جيدة أخلاقياً، ودراسياً لم تقع قط في مشكلات، والأسرة تملك الكثير من المال، والابنة تعرف أنها إن احتاجت للملابس أو أي شيء ما عليها إلا أن تطلب، فلماذا تفكر في سرقة شيء تستطيع الحصول عليه بسهولة من أسرتها؟!!

وعندما كانا في طريقهما من مركز الشرطة للمنزل عن سبب ذلك، لم يتلقَ منها إجابة، مجرد تجاهلت السؤال، ونظرت خارج نافذة السيارة، وتخميني أنها لم يكن لديها أية فكرة عن السبب، ولم يكن يعينها أن تعرف لماذا.

وأراد صديقي، وكذلك طبيب نفسي، أن ترى (ستاسي) معالجًا نفسيًا.. حتى تفهم سبب سلوكها، وفي ذلك الوقت كنت أعتبرُ أنه طلب معقول. ولكني الآن لست متأكدًا من تشجيعي لهذه الاستجابة، لأنني أشجع اللجوء للمعالج النفسي في حالة الاكتئاب، أو الجنوح المزمن،

أما في حالة (ستاسي) فقد كان قليل من التحقيق معها من والديها، سيفصح عن سبب محاولتها سرقة ثوب السباحة، لأنها ليست غاضبة من والديها في شيء، وليس لديها تدني تقدير الذات، وليست لديها فجوة نفسية تحتاج لأن تملأها بشيء من السرور الفوري، لذا كان من الضروري أن يصل لها أنها مسئولة عما فعلت، وكان يجب أن يُطلب منها العودة للمركز التجاري وتعويضه عما حاولته، وكذلك معاقبتها بصورة ما، مثل سحب بعض المسموحات، ومؤقتًا سحب بعض الامتيازات.

ولكن للأسف .. دفعها لمعرفة أن سبب ما فعلته كان بلا جدوى، لأنها ببساطة هي وصديقاتها كن يتجولن خلال أقسام الملابس، وتوقفن مصادفة لتجربة مستحضرات التجميل، وأكوام الملابس على مساند العرض، وبدا لهن كما لو كان شيء ممتع أن يستطعن الخروج بالأشياء دون أن يراهن أحد، حقًا إن الأمر لم يكن أكثر من هذا، وسيتم فيما بعد شرح أنه بناء على فحص مخ المراهقين، ليس من الضروري البحث بالتحقيق عن أسباب حدوث ذلك.

لذلك يجب البدء علينا .. التفكير في مرحلة المراهقة بشكل مختلف، لحسن الحظ، كان هناك نمو هائل في الدراسة العلمية للمراهقة. والخبر السار هو أن المعرفة المتراكمة، والتي تأتي من العلوم السلوكية، والعلوم الاجتماعية، والعلوم العصبية، توفر الأساس المنطقي الذي يمكن أن يساعد الآباء والأمهات والمعلمين وأصحاب العمل ومقدمي الرعاية الصحية، وغيرهم ممن يعملون مع الشباب على أن يكون أداؤهم بشكل

أفضل، ولستم فهم لماذا أطفال جيدون يفعلون مثل هذه التصرفات المؤكد أنها غير حكيمة، ولذا نتساءل لأن المراهقة كمرحلة من الحياة... تتقلب من حالة لأخرى، مما يتطلب منا إصلاحًا جذريًا فكيف نربي المراهقين؟ وكيف يُنظر لهم دراسيًا، ومن المجتمع؟

ومن خلال معرفتنا عن نمو المراهقين، نتساءل: لماذا ما كنا نقوم به .. لا يعمل؟ وهذا يوضح لنا... كيف أننا نحتاج إلى تغيير سياساتنا وممارساتنا.

وهنا يظهر أن دراسة الدماغ في سن المراهقة، ليس هدفه تقليل المراهقة، بل الهدف أننا من الممكن أن نؤثر في حياة الشباب بشكل أفضل، فالتقدم في دراسة علم الوراثة، علمتنا مدى أهمية البيئة، وما نفعله من تعلم دراسة دماغ المراهقين، يُقدم شيئًا ماثلاً.

نفسية المراهقين:

إن فهم الأمراض النفسية للمراهقين، يجب ترسيخها في التطور الطبيعي، لأن النمو الإنساني عملية مستمرة، لكن قد تكون هناك فترات حرجة فيها، وقد ينجح أو يفشل التكيف خلالها، والفشل له تأثير ثقيل في مسار التطور اللاحق في أي دورة حياة، والمراهقة هي واحدة من مراحل التحوّلات الحرجة، حيث تتميز هذه المرحلة بالكثير من التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية، كما تمت ملاحظة أن عدد التغيرات ومداها التي تحدث في مرحلة المراهقة في وقت مُتزامن، تمثل فيما بعد التحديات الرئيسية التي تمنع تكوين استراتيجيات مواجهة ناضجة وفعالة، لمواجهة السلوكيات التي تمثل مشكلة في مرحلة

المراهقة، وعدم وجود مثل هذه الاستراتيجيات الفعالة وقت احتياجها يؤدي إلى مظهر من مظاهر الأمراض النفسية خلال مراحل الحياة اللاحقة.

تقول جويس فدرال في كتابها الأشهر: (ابني المراهق...يقودني إلى الجنون):

"إن ابنتي المراهقة تقودني إلى الجنون، فهي تنظر إليّ كما لو كنتُ مصرفاً، فلا نهاية لمطالبها، وعندما أطلب منها القيام بأي عمل بسيط... فإن عليّ تذكيرها عدة مرات، وحين أحاول التحدث معها في أي موضوع جاد... تُرد بأنها تعرف كل ما أودُّ قوله فلا ضرورة لأن أنبهها لما تعرفه جيداً... هذا من وجهة نظرها كأنها تعرف كل شيء، وغالباً ما تشعل فتيل غضبي، فهي تدير مسجّلاتها على نحو صاخب، وتحدث في الهاتف ساعات طوال، وتكذب في كل شيء، وتجعلني أتساءل مع نفسي: عما إذا كانت تتعاطي المخدرات أو لا، لأنها تبدو حيناً في قمة سعادتها، وحيناً آخر تبدو وكأنها تقف على أعتاب الانتحار، وأخيراً... قلت لنفسي: "إن هذا سلوك المراهقين الطبيعي، فلم إذا لا أتقبله بصدور رحب"، لأنه قد لا يكون ابنك المراهق مدمناً، ولا يفشل في كل مادة في المدرسة، ولا تهددك ابنتك المراهقة بالهروب من المنزل، ولم يتسبب ابنك في أي مشكلات قانونية، وعلى الرغم من كل هذا، فإنه من يوم لآخر... يقودك هذا المراهق... للجنون".

إننا نتمنى كآباء أن نُعلّم أبناءنا، القيم والمبادئ التي نرى من وجهة نظرنا.. ومن خبرتنا في الحياة.. أنها ستقوده وتحميه وترشده، خلال

رحلته الحياتية، ولذلك نتمنى أن نكون على علم بكل ما يجري في حياته، وهو لا يمكننا من الاطلاع على مجريات أموره، بل إننا أحياناً ما نكون آخر من يعلم بأي أمر خطير في حياته، ونساءل:

- كيف نستطيع أن نقرب منه، كيف نجعل كلماتنا لا تمضي عابرة أذنه.. لتخرج متطيرة..

- كيف ننقشها في ثنايا عقله.. يلجأ إليها .. فيستخرجها من مكنونها، في المواقف الحرجة التي يواجهها في حياته وحيداً .. لرفضه إظهار حاجته إلينا كوننا والدين..

- كيف نكون خط الدفاع الأول لأبنائنا المراهقين .. حتى في غير حضورنا الحقيقي، بأن يستحضروا حين الضرورة، مناقشاتنا معهم التي كانوا يرفضونها..

- ما الأساليب .. والأوقات .. والحالات .. المناسبة، لابني المراهق لتوجيهه بطريقة، تجعله يثق بكلامى .. ويصدق حرصى عليه، فيخرج من قوقعته .. ويعبر لي عن مشاعره نحوي؟

- مؤكداً يكون الآباء في أسعد حال، . حين يكتشفون مصادفة، أن ابنهم المراهق ينفذ بعضاً مما كانوا يصرخون به .. مراراً وتكراراً.. ظانين عدم استيعابه .. أو عدم قناعته .. أو عدم إصغائه .. لما يقولون.. نتيجة عدم تنفيذه سابقاً..

• تقول إحدى الأمهات: "سمعتُ ابنتي مصادفة.. وهي تحدث صديقتها في التلفون، وكان صوتها عالياً.. وكانت تحدثها

بحدة.. وتؤنّبها على سلوك تقوم به، ولدهشتي وجدتها تردد الكلمات نفسها التي كنتُ أداوم على ترديدها على مسامعها. وكانت تبدولى دائماً، وكأنها لا تسمعي.. لأنها كانت تستمر في فعل ما أنهاها عنه، لذا في كل المواقف المشابهة كنت أردد الكلام نفسه.. ليقيني بأنها لا تحتفظ بكلمة مما أقول.. لذا كانت سعادتي لا تُوصف حين سمعتها.. تقول كلماتي نفسها... وكأنني التي أتكلم، وبالطبع لم أجعلها تعرف أنني سمعتُ حوارها مع صديقتها.. ولكن شيئاً ما داخلي هداً واستكان.

والتحديات التي تواجه الفرد خلال فترة المراهقة ثلاثة:

العمليات الفسيولوجية، العمليات المعرفية، والتحديات النفسية والعاطفية.

النضج الفسيولوجي (الجنسي):

قام كل من (Kimmel and Weiner) بتعريف سنّ البلوغ بأنها: العملية التي بموجبها يصبح الفرد ناضجاً جنسياً وفسيولوجياً، وقد لاحظ بيترسون أن هناك خصائص كثيرة للبلوغ، والتي تعتبر مهمة في فهم نماء المراهقين، وعالمياً قد تتأخر أو حتى تمتنع حالة البلوغ بسبب أمراض جسدية أو أحداث نفسية صادمة، لذا فإن توقيت البلوغ يحدد حالة المراهق الصحية، وتغذيته، ومستوى نشاطه، ومدى ضغوطه.

وقد لاحظ كُُلُّ من (Paikoff and Brooks-Gunn)، أن العلاقة بين المراهق ووالديه، تتأثر بالنماء البلوغي، ويظهر هذا التأثير في نقص التواصل معهما، وعدم الخضوع لقراراتهما، وأوضح بيترسون أن البلوغ

عملية، وليس حدثاً زمنياً معزولاً، وتنطوي هذه العملية على تغيرات جسدية، ينتج عنها طفل غير ناضج جنسياً، رغم تحقق الإمكانات الإنجابية الكاملة.

أي إن دلالة سن البلوغ هي التغيرات الجسدية الأساسية، بما في ذلك الغدد الصماء، والعمليات الكيميائية الحيوية، والعمليات الفسيولوجية، وخلال هذه الفترة التنموية تحدث زيادة في الوزن، مع زيادة ملحوظة في نشاط الغدة النخامية، مما يؤدي إلى زيادة إنتاج الهرمونات من الغدة الدرقية، والغدة الكظرية، والغدد الأخرى المعنية بالنضج الجنسي.

الاختلافات في معدل النضج:

وهناك اختلافات ملحوظة في معدل النضج بين البنين والفتيات، كما أن هناك اختلافات واسعة المدى بين أفراد النوع الواحد، فالنضج يتم في الإناث بسن سابق عما في الفتيان، كما أن هناك اختلافات واسعة في تطور البلوغ، في السن المتماثلة، وقد يحدث الإجهاد في هذه الفترة، مما قد يؤدي إلى نقص احترام الذات.

النضج المعرفي:

ويمكن أيضاً تعريف المراهقة من خلال التغيرات المعرفية التي تحدث، حيث يقول بياجيه: "إن المراهق ينتقل من مرحلة الفكر المتجمد إلى مرحلة القدرة على التعامل مع المفاهيم والأفكار، فالمراهق هو فرد قادر على بناء النظريات المجردة والمفاهيم، والتفكير في العالم بطرق جديدة"، ولكنه في الوقت نفسه منشغل بكيف ينظر إليه الآخرون،

وذلك من خلال تقدير الوقت المخصص له من الآخرين، وهذا يؤدي لأفكار غريبة لديه ناتجة من سوء الفهم.

التنمية النفسية :

هي مجموعة من المهام النفسية والعاطفية، تشمل تشكيل هوية الأنا، مع تطور استقلال نسبي عن العلاقات الأسرية، مع زيادة القدرة على تحمل مسؤولية الدور، أي إن العلاقات مع الوالدين تنتقل من مرحلة الاعتماد على، إلى مرحلة الاستقلال عن... (على سبيل المثال في لحظة يكون المراهق رافضاً لتدخل الأهل في أيّ من أموره، وفي اللحظة التي تليها تجده يميل إلى الاعتماد عليهم)، وتشكيل هوية الأنا في مرحلة المراهقة، تشمل عدم اليقين مما سوف سيصبح عليه في المستقبل.

ونتيجة لذلك تختلف صلة المراهق وتفاعله بمن حوله، حيث يبدأ في زيادة مشاركته مع الأقران، وتقليل التفاعل مع أفراد الأسرة، بل زيادة الصراع مع الوالدين، في محاولة من المراهق لتحديد ذاته، من خلال تحديد الطرق التي يختلف فيها، في أفكاره ومشاعره ومواقفه عن والديه.