

الفصل الرابع

المراهقة المتأخرة

نلاحظ أنه لا يحدث في حياة الإنسان هذا الكم من التغيرات الكثيرة، إلا في مرحلة المراهقة، حيث يكتسب المراهقون خمسين في المائة من وزنهم حين البلوغ، ويصبحون قادرين على الإنجاب، ويحدث تحوّل مُذهل في الخبرة في أدمغتهم، وكل هذه التغيرات تحدث خلال سياق، يسمح بتوسّع سريع في المجالات الاجتماعية، ويبدأ المراهقون في هذه الفترة، افتراض قدرتهم على تحمّل مسؤوليات الكبار، وهي الفترة من (١٨-٢٢ عامًا).

وبالوصول لسن الرشد، يعتبر مراهقو المرحلة المتأخرة مسئولين قانونًا عن أنفسهم، وتشمل المهام التنموية.. تحقيق الاستقلال وخلق الشعور بالذات، مع الحفاظ على الروابط العاطفية مع أسرهم.

المراهقة وأسطورة الاستقلال :

كثيرًا ما يحاول المراهقون تحقيق الاستقلال عن الأهل، وغالبًا ما ينتهي بهم الأمر إما إلى الإحساس بالانتصار، أو الإحساس بالندم، ودائمًا ما يتخيل الطفل أن والديه يقولان له الصدق، وأن لديه قدرة لانهائية على مواجهة المواقف مع سلطة والديه، خاصة مع وعدهم له بأنه سيكون في أمان معهما طول الوقت، من خلال قولهم له: "ستجدني فورًا بجانبك.. حين تحتاج إليّ" أو "نحن دائمًا حماية لك من أي ضرر"،

"سوف نقوم بكل القرارات الجيدة من أجلك"، نحن نعرف ما يجب أن نقوم به من أجلك"، من هنا يتوقع الابن من والديه أن يكونا منفذين لما وعده به.

ومع مرور الوقت.. يحدث تقصير عن هذا المتوقع، وهنا يقوم الابن باكتشاف هذا التناقض فيقول: "لن يكونا هناك.. حين أحتاج إليهما.. أنا وحدي" "لن يستطيعا حمايتي من الأذى.. كل الأشياء السيئة تحدث لي"، "إنهما لا يتخذان القرارات السليمة من أجلي.. إنني أحياناً أتحمّل نتيجة أخطائهما" "إنهما لا يعرفان ما يجب أن يفعلاه.. إنني يجب أن أتعرّف إلى الحياة بنفسني".

وللأسف فإن الجزء المؤلم من اعتقادات المراهق في أثناء نموه على مدار الوقت، هو التخلي عن إيمانه بأن والديه يستطيعان توفير الأمان له، من هنا تأتي محاولته لتحقيق الاستقلال عن الأهل، حيث يقول: "حين أصل للاستقلال، سأعرف إدارة حياتي"، وتأتي النتيجة في نهاية مرحلة المراهقة.. حين ينظر لحياته في نهاية رحلة المراهقة، وللأسف ما يتم سماعه حينئذ ليس صرخة انتصار "أحرار... أخيراً"، بل كثيراً ما يُسمع أنين اليأس "ها هي حياتي.. ماذا حدث؟!".

والحقيقة المحزنة في ذلك أنه حين تنتحى السلطة الأبوية، فإن النظام يتهاوى، لأن المراهق يكتشف مؤخراً، أن الحماية الوالدية.. توفّر له مأوى بعيداً عن المطالب الأكثر تعسفاً وتعقيداً.. للسلطة الاجتماعية، وبوجود الوعي لديه.. يستطيع المقارنة بين هذه السلطة الاجتماعية

والسلطة الوالدية الأكثر رعاية، وقواعد الوالدين الأكثر تسامحاً،
ومطالب الوالدين الأقل.

وحين يكبر المراهق ويحين وقت مسؤولياته.. وتحديد مساراته في
الحياة، ويبدأ في مراجعة أفكاره حول حريّاته الأساسية التي تطلّع
إليها.. يجدها مزوّرة حقاً، لأنه:

*- حين يبحث ما تمنّاه من حرّية العمل تجده يقول: "أنا لست حُرّاً
كلية في العمل بما أريد".

*- وحين يبحث عن حرّيته الشخصية.. تجده يقول: "لا أستطيع أن
أكون نفسي".

*- وحين يبحث عن حرّيته في التعبير.. تجده يقول: "لا أستطيع قول ما
في عقلي".

*- وحين يبحث عن حرّيته في مستقبله.. تجده يقول: "لا أستطيع
تحقيق شيء مما أريده".

*- وعندما يتعلق الأمر بحرّيته في العثور على وظيفة تناسبه: تجده
يقول: "لست حُرّاً في البداية مع شخص يدفع.. ولا أجد وظيفة
تناسبني".

في نهاية الأمر حين يصل المراهق لنهاية مراحل المراهقة، يجد أن
الحرية الحقيقية الوحيدة التي يستطيعها.. أن يحل المشكلات التي يجد
نفسه فيها وحده، لذلك تجده يقول:

"لن أكون حُرًّا وأنا كبير.. مثلما كنت حُرًّا في سن المراهقة، وحين أرجع للوراء.. أجدي كنت أستطيع التمرد، كنت أستطيع أن أسأل السلطة الوالدية، كنت أستطيع تجاهل بعض قواعد المنزل، لم يكن لديّ ما يقلقني، ما كنت أريده.. كنت أملكه بالفعل، ولكنني لم أكن أعرف ذلك في ذلك الوقت، أن حريتي كانت في وجود الأبوين الذين دعموا رعايتي، ووفروا لي الحماية.. وأهلوني لمسئولية الراشدين".

لذا يمكنك الآن أن تفهم غضب ابنك في نهاية مرحلة المراهقة، لأنه يشعر بالخيانة، نتيجة ما ظنّه على مدار مراحل المراهقة، وكأن شخصًا ما باعه وهّمًا عن الاستقلالية، ثم يكتشف أن هذا الشخص هو .. نفسه.

التنمية المعرفية والأخلاقية:

معظم المراهقين في هذه المرحلة، لديهم إمكانية التفكير العملي، على الرغم من عدم استخدامهم لها بصفة مستمرة في حياتهم اليومية، فهم يمكنهم الاستفادة من تجارب الحياة لتقييم الاختيارات واتخاذ القرارات، ولكن بعض المراهقين الكبار وليس معظمهم، لديهم التفكير الأخلاقي ويمكنهم اتباع المبادئ الأخلاقية.

والاختيارات التعليمية والمهنية والشخصية، لها أهمية في مرحلة المراهقة المتأخرة، لأن معظم المراهقين يعيشون منفصلين عن أسرهم تبعًا للكليات الملتحقين بها، وقد يعيشون منفردين، أو مع شركاء في السكن، والبعض منهم قد يقرر الانضمام للجيش بدلًا من إكمال

تعليمه، أو النزول للعمل، لأن هذه المرحلة .. تعتبر وقت اختيار، ولكن الاختيارات المحدودة قد تصيب الشباب بالإحباط، لأن بعضهم يتوقع أن يجد عملاً ليستطيع مساعدة أسرته مالياً، والبعض الآخر قد يكون لديه أسرة قادرة على إدخاله الكلية التي يريدها، والبعض تكون لديه فرصة التعليم الجامعي .. بعيدة المنال، والبعض الذي كان مستواه الأكاديمي في المدرسة الثانوية .. دون المستوى، فإن الاختيارات أمامه متقلصة، مثله كالشباب الذين لم يتلقوا تدريبات على أي مهارات.

وهذا الواقع القاسي يُقلّل من إحساس الشباب بالأمل في المستقبل، ما لم يتم تقديم بعض التدخلات الإيجابية، مثل دعم الأسرة .. ونلاحظ أن نقص الدعم الاجتماعي والأسري، إلى جانب وجود قدر كبير من الحرية الشخصية، يؤدي إلى مزيد من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، ومعظم السلوكيات عالية الخطورة .. تظهر في هذا الوقت من مراحل النمو، حيث تكون الاستقلالية .. أكبر، ودعم وقيود الأسرة والمجتمع .. أقل، فإن هناك توقع لسلوكيات عالية الخطورة خلال مرحلة المراهقة المتأخرة، حتى أن الإصابات وممارسة العنف. تحل محل الأمراض، كأحد الأسباب الرئيسية للوفاة في هذه الفئة العمرية ذات السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، التي تعتبر خطأ واصلًا لزيادة معدّل الوفيات.

ويظل الانتحار سببًا يقود للموت بين الشباب في مرحلة المراهقة المتأخرة، لذا يجب الحرص على تقييم الصحة النفسية للمراهقين،

وتقييم عوامل الخطر.. وعلامات التحذير السلوكية من الاكتئاب والانتحار.

ونلاحظ أن الحصول على رعاية صحيّة يعتبر مصدر قلق كبيرًا للمراهقين الذين يواجهون عوائق مالية ونفسية، رغم أهمية الرعاية الصحيّة والمجتمعية والأسرية لهم .. حتى يستطيعوا عبور هذه المرحلة إلى اكتمال مرحلة المراهقة .. بنجاح.

الأسرة في حياة المراهق:

*- كلما أصبح الشباب في مرحلة المراهقة المتأخرة، أكثر استقلالية.. وأكثر راحة مع أنفسهم، كلما ازداد التناغم والتوافق والقبول بينهم وبين أفراد أسرهم.

*- تظل الأسرة لها التأثير الأكبر في مساعدة المراهقين في هذه المرحلة على أن يصبحوا.. راشرين أصحاء، بتوفير بيئة منزلية مستقرة ومُدعّمة، من خلال وجود علاقات مبنية على الصراحة والثقة.

*- هذه العلاقات هي التي تتيح للشباب الشعور بالارتياح .. لأنه يحظى بالرعاية.. التي تجعله يتقاسم المعوقات والمشكلات والمخاوف الجديدة التي تواجهه.

*- يستطيع الآباء أن يكون لهم تأثير كبير على رفاهية أبنائهم، حين يكونون قدوة لهم، بسلوكياتهم الإيجابية.

نموذج حالة :

فتاة في الثامنة عشرة من عمرها، في سنتها الأولى في المرحلة الجامعية، فاجأت أسرتها بنوبات خوف وهلع تزورها على فترات في بادئ الأمر، عقب مشاهدتها لمسلسل عن حالات تم إيداعها مستشفى للأمراض العقلية، فكانت بداية معاناة ظاهرية، كما ظنّت أسرتها في بداية الأمر أن مشاهدة ذلك كانت بداية المعاناة، حاول كل أفراد الأسرة تبسيط الأمور في البداية، باعتبار ذلك عرضًا مؤقتًا سرعان ما يتلاشى مع مرور الأيام والأحداث التي تجعلها تنسى، لكن الأمور تفاقمت وبدأت النوبات ..تصبح عرضًا مستمرًا، نهارًا تخشى الوجود بالمنزل وحدها رغم وجود إخوتها الصغار أحيانًا وحدهم، وليلاً تخشى الوجود في غرفتها وحدها.. أو تنام وحدها رغم اعتيادها ذلك قبلاً، بل تزايد الأمر فبدأت تفقد طاقتها ومعها رغبتها في الذهاب لكليتها..أو مراجعة محاضراتها، أو القيام بأي مهمة منزلية رغم بساطتها، وازداد الأمر سوءًا بشعورها أن الموت أضحى على الأبواب، وأنه يقف يترصدها لينال منها في أي لحظة، وأنها تخافه.. وتتوقعه في الوقت نفسه، فأصبحت مرتعبة طول الوقت، حتى بدأت أنفاسها تضيق بها، وأفاد كل طبيب صدر ذهبت إليه، يؤكد لهم أن ما تعانيه راجع لأسباب نفسية، مما جعل أسرتها حينئذٍ تُبادر بالذهاب بها للاستشارة النفسية.

لم تلحظ الأسرة أن ما تعرضت له هذه المراهقة، كان من منبئات ما أصبحت عليه، فقد كانت صغيرة والديها وطفلتها المدللة، بعد أن رُزقا

بها بعد سنوات طويلة من أختيها الكبيرتين، وكانت لأمها كظّلها، في المنزل وخارجه، لذلك كانت حياتها مستندة عليها، وحين فقدت أمها بالوفاة وهي في السنة الخامسة بالمرحلة الابتدائية، كادت صدمتها تسقطها نفسياً أرضاً، بل بالفعل أصابتها هشاشة نفسية.. لم يلتفت لأثرها الجميع، حيث سارعت أختها الكبرى لاحتوائها وساندها لتسترجع صلابتها النفسية، لكن كانت الهشاشة قد سرت بأجزاء كبيرة من روحها، وتبقت بعض الطبقات الخارجية الظاهرية، التي ساعدتها على المسيرة الحياتية.

وسارت الحياة بها.. وسارت في الحياة بمساعدة أختها، حتى بعد أن تزوج أبيها بأخرى جاءت محل أمها في المنزل، لكنّها أبداً ما استطاعت أن تتعامل معها كأمها، فظلت محتمة بأحضان أختها، التي لم يمض الكثير من الوقت حتى اضطرت لمفارقتها بالزواج، وقد أوهمتها بأنها ستظل على اهتمامها ذاته بها، لكنها ما استطاعت أن تفي بتعهداتها، لكثرة مشاغل حياتها الجديدة.

ولم تتحمل الصغيرة فقدًا جديدًا.. وكادت أن تنهار بعد أن تساقطت إحدى الطبقات الداخلية المتبقية، لكن أختها الوسطى سارعت لتقوم بدور شقيقتها الكبرى نفسه في احتواء صغيرتهما، التي سارت في المرحلة الإعدادية، فساعدتها على أن تسير في الحياة، ولكن بصلاية ظاهرية، وهشاشة تزداد مع فقد محبيها، ولم يمض الوقت الكثير حتى وصلت الصغيرة للمرحلة الثانوية، وهي مستندة على أختها

الوسطى، التي سرعان ما وجدت طريقها هي الأخرى لبيت الزوجية، ولم يتوقف أحد أمام معاناة صغيرتهم، التي ظنوا أنها ما تلبث أن تتعافى من صدمة افتقاد أحبائها، بعد أن تدرك أنها سُنّة الحياة.

لكن الصغيرة ما كانت لتقوى على تحمّل ذلك، بعد سقوط ورقات مقاومتها الداخلية، لولا وجود صديقة لها في المرحلة الثانوية، كانت تسير معها رحلة دراستها، جنباً إلى جنب، لكن وجود أختيها لم يتح لها فرصة الاقتراب المتلاصق من هذه الزميلة التي أصبحت صديقة بعد زواج الأخت الوسطى، صديقة تساندت عليها بقوة ضعفها، لأنه لم يعد لديها من الصلابة سوى قشرة خارجية، تُظهر للآخرين أنها ما زالت على قيد الحياة بعد، رغم أنها كانت تمضي بقوة الدفع المستمدة من صديقتها، التي كادت لا تفارقها، سوى ساعات الليل القليلة، بعد مكالمات مطوّلة، وفي النهار معاً في كل الدروس.

ومضت الحياة حتى نتائج الثانوية العامة التي كانت صاعقة نزلت، حيث أوضحت أنه من المستحيل أن يكونا معا في كلية واحدة، ما لم تتخلّ صديقتها عن حلمها الذي عاشا معاً من أجله، أن تدخلوا كلية الطب، لكنها لم تستطع أن تحصل على المجموع الذي يؤهلها لذلك، بفارق درجات ليس بكثير، لكنه فارق كافٍ.. لأن يجرمها من حلمها.. واستطاعت صديقتها الحصول على المجموع المؤهل لذلك، تمتت في نفسها أن يكون حب صديقتها لها، بالقوة التي تجعلها تتخلى عن حلمها لتدخل معها الكلية التي يسمح لها بمجموعها بها، وإن أبدت

لصديقتها غير ذلك، فقد هنأتها على استطاعتها تحقيق حلمها، بل قالت لها إنها بذلك تحقق حلمها شخصياً، وفرحت الصديقة لقولها، رغم معرفتها بمدى احتياجها لها بجانبها، لكنها طمأنتها بأن ذلك لن يغير من تفاصيل طقوس صداقتها شيئاً، سوى فترة الكلية الصباحية، والتي ستحرص خلالها على أن تحدثها فيها، وكلما لاح وقت تفرغ خلالها ستحاول أن تكون معها.

لم تحاول صديقتها أن تقول لها من باب المجاملة أنها تفكر في أن تلتحق معها في كليتها، لقد كانت تعرف معنى أن تبتعد عنها، كانت صديقتها رغم حبها لها، إلا أنها كانت واضحة وصریحة، وكانت بالأحرى تخشى أن تقول لها ذلك، فتتشبث هي بقولها، وتعلق بأمل لن تقدم الصديقة عليه، لأن الصديقة فكرت فيما لو عرضت عليها التحاقها معها في كليتها.. معتمدة على أنها ستفرض التضحية بحلمها، فماذا ستفعل إن وافقت على اقتراحها من ضعفها، ورغبتها في وجودها في حياتها، حينئذ ستراجع الصديقة عن عرضها، وسيكون موقف الصديقة أسوأ، لذلك كانت واضحة من البداية، ولم ترغب في أن تدعها تعلق بأمل كاذب، ووعدتها بدوام تواصلها.

وكما حدث مع أختها.. حاولت الصديقة خلال الأشهر الأولى من الدراسة في العام الجامعي الأول، ورغم صعوبة الدراسة.. حاولت الصديقة قدر المستطاع، أن توفي بعهدتها معها، لإدراكها مدى هشاشتها، وكانت تدوم على التواصل معها، لكن العبء الدراسي كان

يضعها في مجال المقصرين، وكانت الفتاة تمضي مستندة على آخر أوراقها النفسية، وهي الطبقة الخارجية، التي ما عادت لها حتى بطانة داخلية، بعد أن بدأت تفتقد صديقتها، وكلما تسربت طاقتها، تأتيها مكالمة من صديقتها، فتشدُّ أزرها قليلاً، كزهرة روض قاربت على الانزواء، فتأتي قطرات ندى تحييها بعد أن قاربت على الهلاك.. فتدركها صديقتها.

داخلها كانت تدرك أنها يوماً ما.. لن تدركها، وأنها لا محالة هالكة، كانت كثيراً ما تنظر لرحلة حياتها السابقة، وتستعرض مسيرة الفقد وتهاويها مرحلياً مع كل فقدٍ، حتى أصبحت حياتها.. وصلاتها بمن أحببتهم، مجرد مكالمات صباحية سريعة، للاطمئنان على أنها ما زالت على قيد الحياة، وذلك حين يسألونها: "أأنت بخير؟" وكأن ترددها كل مرة: "نعم.. أنا بخير"، رد كفيل بأن يُريح ضمائرهم حتى يمضي اليوم، فيكرون اتصاهم ليلاً، وهكذا انتهت مهمتهم، ومعها انتهت فترة صلاحيتها للحياة.. كما تستشعرها، فكانت تهاجمها من حين لآخر مخاوفها من الوحدة ومن الموت الذي كانت متيقنة أنه آتٍ في التو، أي توّ وأي لحظة؟ لا تعرف، حتى كان اليوم الذي تابعت فيه المسلسل الذي رأت في هذه الحلقة منه، مأل مَنْ فَقَدُوا أحباءهم سواء ابناً أو حبيباً أو أمّاً، وأن كل منهم أدى به فقد من أحبَّ إلى هذا المصير، فتساءلت عن جدوى الحياة على هذا الشكل، وبدأت منذ هذا الحين مصاحبة مخاوفها لها، وبدأت حلقات الدنيا تضيق عليها لأنها بدأت تفكر فيمن ستفقده بعد ذلك، وما الأمل الذي تنتظره من أي مستقبل

لها، حتى إن وُجد في حياتها أي قادم، فهي تعرف المصير من الآن، فلماذا تمشى طريقاً تعرف من البداية نهايته؟ ولماذا تعيش حياة تعرف منوالها معها، فكان تفكيرها على هذه الشاكلة التي أصبحت كالثقب الذي سرب الطاقة من شرايين حياتها، وأضحى بها على هذا الحال الذي جعلهم يسارعون بها للاستشارة النفسية.

هنا ضوء تحذير وانتباه..

لا يجب المرور على مشاعر المراهق .. مرور عابر، بل الاهتمام بالتغلغل لأعماقه ومراقبة انفعالاته، وعدم الاستهانة بإحساسه.. ولا يمكن اعتباره اكتسب صلابة لمجرد أنه عبر مرحلته الثانوية، فما زال مراهقاً يحتاج معاملة ذات رادار دقيق، لالتقاط ذبذبات مشاعره وأفكاره، والأخطر .. هو اجسه ونخاوفه.

توفير أسلوب حياة صحي في مرحلة المراهقة المتأخرة:

الحياة الجامعية واحدة من تجارب الحياة التي يمر بها الكثير من الشباب، خلال مرحلة المراهقة المتأخرة، ويحاولون خلالها تغيير أسلوب حياتهم، من هنا تعتبر الحياة الجامعية مرحلة مهمة لتعليم أسلوب الحياة الصحي.

والحياة الجامعية من أكثر الفترات ضغطاً في حياة المراهق الشاب، فالطالب الجامعي الصغير، يبحر للحياة الجامعية ليوافقه أكثر المهام صعوبة، فقد اعتاد في المدرسة أن يكون له موجه ومرشد في دراسته وحياته، وهذا ليس متاحاً في الحياة الجامعية.

والحياة الأكاديمية والاجتماعية في الحرم الجامعي، يمكن تقويتها بالظروف الموجودة في الحياة الجامعية التي تشجع طلبة الجامعة وتدعمهم في القيام باختياراتهم التي تؤدي إلى: إما أساليب حياة صحية أو غير صحية، وبالتالي فإن مجتمع الكلية هو البيئة الملائمة لإرساء قواعد أساليب الحياة الصحية، ويجب إعطاء الأولوية لتلبية الاحتياجات الضرورية للطلبة والطالبات.

ولقد اتضح أن أسلوب الحياة الثابت، هو أحد أهم سبب للتحويلات الصحية في حياة الأفراد بصفة عامة، وطلبة الجامعة بصفة خاصة، وله آثار مادية ونفسية، لذا يجب الحرص على تغيير سلوكيات أسلوب الحياة في هذه المرحلة الانتقالية من حياة المراهق الشاب.

وأسلوب الحياة: هو طريقة نموذجية لرحلة الفرد خلال المعيشة اليومية، ويتم التعبير عنه في كل أنماط السلوك، وفي الأنشطة، القيم، الآراء والمواقف، وغالبًا ما نجد أن تغيير أسلوب الحياة القائم على الدعم القادم من الأقران، والأسرة، يدعم أهداف الحياة لدى الشباب، ويدعم الكفاءة الذاتية وتعديل السلوك لإدارة أسلوب الحياة.

ويظنُّ كثيرٌ من البشر.. أن معيشتهم بأسلوب حياة صحي، يمثل تحديًا، ولكن ذلك يمكن أن يتحقق بممارسة السلوكيات الصحية كون ذلك أسلوب حياة، وقد تبدو هذه الاعتيادات بسيطة في حد ذاتها، لكن مع مرور الوقت يمكن أن يكون لها تأثير كرة الثلج في حياة الفرد، من خلال:

* - مواجهة عقبات التغذية الصحية كون ذلك أسلوب حياة.

* - مواجهة عقبات النشاط البدني.

* - التغلب على عقبات تنمية اعتياد النوم الصحي .

* - إدارة الضغوط .

وحتى تساعد ابنك على أن يعيش أسلوب حياة صحيًا، علّمه كيفية التعامل مع الضغوط المختلفة، مثل نقص الوقت المطلوب لأداء مهام كثيرة، وعلّمه أن يأخذ قسطًا وافرًا من النوم، وأن ينوّع من طعامه، من كل أنواع الخضّر والفاكهة، وليأخذ القدر الوافر من المياه، ليحصل على الطاقة اللازمة له، ويمارس الأنشطة البدنية، وتراعي أن يحصل على المساندة الاجتماعية ممن حوله، إن كل ذلك له تأثير في أسلوب حياته صحيًا وعقليًا، لأن المجتمع بحاجة لأن يعيد تشكيل عقول أفرادها، بما يجعلها عقولًا إبداعية، لها رؤية ذاتية متعددة الزوايا من ناحية، ورؤية موضوعية متعلقة بالمحيط الخارجي من ناحية أخرى، وبهذه العقلية الإبداعية يستطيع الفرد تغيير أسلوب حياته .

نموذج حالة :

طالبة بسن (١٩ عامًا)، عادت لمنزل الأسرة لقضاء الصيف.. بعد أن أمضت السنة الأولى من الكلية، وكانت قلقة لأنها اكتسبت وزنًا خلال السنة الدراسية، لذلك لم تكن تتناول وجبة الإفطار.. كما كانت تتخطى بعض الوجبات الأخرى.

كانت الأم قلقة بخصوص العادات الغذائية غير الصحية لابنتها، وقد شجعتها على الاستشارة الغذائية حول كيفية إنقاص وزنها، وفي أثناء المقابلة مع اختصاصية التغذية، قامت بقياس الطول والوزن، وبعد استخدامها لجدول الوزن الصحي، أخطرت الطالبة والأم.. أن الفتاة في النهاية العليا للمعدل الطبيعي لوزنها، وسألتها عن شعورها تجاه وزنها وعمّا هي اعتياداتها الغذائية.

* - أفادت: "أنا أنفقت الكثير على الوجبات الجاهزة التي كنت أطلبها أنا وزميلتي في السكن، وأن هذا الغذاء يتسبب في زيادة الوزن، وأنا أريد أن أفقد بعضًا من وزني، حتى أبدو رشيقة في لبس البحر".

* - كيف تحاولين إنقاص وزنك؟

* - منذ عودتي للمنزل، أحاول عمل حمية غذائية، بأن أتغاضى عن وجبة الإفطار وأحيانًا الغداء، لكنني بعد ذلك أجد نفسي في شدة الجوع، فأعاود تناول الوجبات الخفيفة الجاهزة.

* - سنرتب معًا خطة تستطيعين تنفيذها، حين تكونين بعيدة عن المنزل، لأنه من السهل طلب أطعمة صحيّة من قوائم الطعام حين تكونين بالمطعم، أو بكافيتريا الكلية، وهكذا تأكلين ما يرضيك دون زيادة في الوزن، لأن معظم الأماكن تقدم سلطات مع الأطعمة خفيفة الدهون، فاجعلي طلبك للسلطة حجم كبير، مع قطعة فقط أو

قطعتين بيتزا...بدلاً من عدة قطع، أي حاولي أن تُقللي الكمية التي تطلبينها، مع تجنب الأطعمة المقلية والاكتفاء بالمشويات.

*- وهل ذلك فقط هو ما سيجعلني أفقدُ وزني؟

*- المواظبة على ذلك بصفة مستمرة، وحين تشعرين بالجوع، تناولي ثمرة فاكهة، وليس طعاماً، مع الانتظام في رياضة منتظمة، وليس رياضة عابرة، وسرعان ما ستفقدين الوزن الزائد الذي اكتسبته في عامك الدراسي الأول بالكلية، وتعودين للمعدل الطبيعي.

وهكذا نجد أن فترة المراهقة المتأخرة، هي فترة التغيير والاستكشاف الذي يغطي كل جوانب حياة المراهق الكبير في المنزل مع الأسرة وفي خارجه مع الأصدقاء وغيرهم، حيث يستغرق الشباب وقتاً طويلاً لتحقيق الاستقلال الاقتصادي، والاستقرار النفسي، والتفكير بالمستقبل، حيث نلاحظ ما يأتي:

*- يحاول المراهقون في هذه المرحلة تجريب هويّات مختلفة مؤقتة، لذا نجدهم يقومون بسلوكيات متناقضة، تجعل مَنْ حولهم في حيرة من هذه السلوكيات، فهم يحاولون استخدام أنماط بديلة من الملابس والجواهر والموسيقى وقصّات الشعر، ونمط الحياة، لأنهم في وسط كل ذلك يحاولون تحديد ذواتهم الحقيقية وسط ما يبدو للجميع تناقض في الطريقة التي يشعرون بها ويتصرفون بها، مع مستويات مختلفة من الفكر والفهم، وهذا يؤدي بهم لكثير من

التوتر، لأنهم يقفون في منطقة وسطية، لأنهم لم يعودوا مراهقين صغار، ولم يصلوا بعد لأن يكونوا كبار.

*- يطور المراهقون فهم أكثر تعقيداً للسلوك الأخلاقي، مع إعادة تقييم للمعتقدات المكتسبة من الطفولة، مع احترام وجهات نظر ومعتقدات الآخرين.

*- يحاول المراهقون التفاوض مع الوالدين على عمل توازن ما بين الاستقلال عنهم والتواصل معهم، حيث كلما انخفض معدل النزاعات مع الوالدين، زادت مساحة التفاهم معهم.

*- تنافس علاقة المراهقين مع آبائهم مع علاقتهم بأقرانهم، حيث تصبح العلاقات مع الأقران أعمق، وتلعب دوراً متزايداً في تشكيل الفردية ومفهوم الذات، وتصبح علاقات الأقران أكثر استقراراً لأنها تقوم على أساس فكرة "تقاسم القيمة".

*- تصبح الصداقات مع الأقران خلال المراهقة المتأخرة، أكثر حميمية، وأكثر استقراراً، لأنها داعمة وأكثر نضجاً وحجر زاوية في هذه المرحلة الحياتية، وتزيد العلاقات بالأقران الفردية أكثر من مجموعة الأقران.

*- يأخذ المراهقون تدريجياً الأدوار المتوقعة منهم خلال مرحلة المراهقة المتأخرة، ويتعلمون المهارات اللازمة لهذه الأدوار، وإدارة المطالب المتعددة لتلبية التوقعات المختلفة للأسرة والمجتمع، مثل:

- القدرة على إيجاد حل وسط، أو حلول عديدة للمشكلة الواحدة.

- الاعتماد على الذات، وأفكار حول دور الفرد في الحياة.

- القلق على المستقبل والآخرين.

*- قد تظهر بعض الأمراض النفسية في فترة المراهقة المتأخرة، والناجمة من التراكمات على مدار مرحلتي المراهقة المبكرة والمتوسطة، وظهورها قد يتلون بألوان مغايرة لاعتيادات المراهق، وبصور متنوعة ليست على وتيرة واحدة، وقد تكون مفاجئة للأهل، لأن نتائج الأسلوب التربوي الذي أتبعته الأسرة مع أبنائها طوال سنواتهم الأولى، غالبًا ما تظهر خلال سنواتهم في التعليم الجامعي، وقد يكون ذلك من شعورهم ببداية التحرر من قبضة الأهل:

نموذج حالة:

طالبة في بداية السنة الثالثة في إحدى الكليات العملية، بدأ الأهل يلاحظون عليها علامات سلوكيات انطوائية، وعدم رغبة في الوجود معهم سواء في أثناء تناول الطعام، أو في الجلسات المسائية التي اعتاد أفراد الأسرة الوجود معًا خلالها، وبدأت ملامح الحزن تكسو وجهها، والأخطر أنها بدأت تنفر من دراستها، رغم أنها التي اختارتها وكانت تحلم من طفولتها أن تلتحق بها، وكان ذلك أهم دوافعها للتفوق على مدار محور عمرها الدراسي، حتى أنها كانت تلجأ للاستذكار كلما عكّر صفوها أي من أحداث الحياة.

وبدأت دائرة الحزن تضيق عليها كلما مرّت الشهور عليها، ورفضت التحوار مع أيّ من صديقاتها، ولم تتحرك أسرتها للاستعانة بأيّ استشارة نفسية إلا بعد محاولتها الانتحار، وفشل هذه المحاولات حيث كان هناك ما زال خيط رفيع يربطها بعالمها، لذا كانت محاولات ضعيفة لم يكتب لها النجاح.

وبالحوار معها تبين أن هذه الطالبة المتفوقة، كانت على مدار سنوات عمرها الأولى ترى نفسها متميزة بتفوقها، وكانت تظنُّ أن كل أفراد أسرتها وعائلتها يرون أن التفوق أهم ما لديها، ثم بدأت نعمة أخرى تعلقو في تعليقات الجميع، حتى إنها تخطت وغطت على نعمة التفوق، وهي التعليق على هدوئها وصمتها معظم الوقت، في البداية لم تعطِ اهتمامًا لكثافة التعليقات، لكن أذنها بدأت تلتقط ارتفاع النعمة عاليًا حتى أنها آذت أذنيها كالرنين الذي يطلقوه للتعذيب، فكان هذا الطنين يؤذي روحها، وكاد يفقدها السمع الروحي، لكنّه أفقدها كل رغبة في الحياة، أحست أن لا قيمة لها لدى كل من حولها، وأن الكل لا يرى أي مميزات فيها، وأنهم يركزون فقط على أنها إنسانة لا قيمة لها ما دامت هي ساكنة، كأنهم من وجهة نظرها أدخلوها في عداد الأموات، حتى أنها استشعرت أنهم بنظراتهم وكلماتهم يكفّونها وقاربوا أن يواروها الثرى.

هذا يدلُّ للأهل تأثير الانتقادات المكثّفة الموجهة للأبناء في سنوات المراهقة المتأخرة، والتي قد يكون لها تأثير تدميري، نعم ليس

بالضرورة أن يكون رد الفعل للانتقادات واحد في جميع الحالات، لأن هناك أشخاصًا لا تكاد تؤثر فيهم الانتقادات مهما تكن قسوتها، ولكن هناك من الأرواح البشرية ما تكون برقة النسيم وتتأثر بأقل التعليقات وتتفاعل معها وينتج من التفاعل تأثير مدمر لخلايا الروح، والنفس البشرية حين تُصاب بعطب تتآكل تدريجيًا حتى تتلاشى، ما لم يلحظه من حولها، فلنراقب أرواح أبنائنا جيدًا، ولننظمهم دومًا على سلامتها، ولا نكن نحن الفؤوس الصغيرة غير المرئية التي تهدم بنايهم البلّوري، بقسوة كلمات لا ندرى أين تغرس سهامها، رفقًا بالمراهقين من أبنائنا.