

مقدمة

الحقيقة التي لا تقبل نقاشا، أننا إذا كنا صادقين حقاً في أن ننظر نظرة موضوعية إلى المستقبل، فإن نقطة البداية تتركز على الطفل والمرأة في مُقبل حياتهما.

ولقد سبق أن تناولنا موضوع مرحلة "الطفولة" بالمعالجة المستفيضة في كتابنا "طفلك الصغير، هل هو مشكلة" .. ومن ثم تَطَلَّبَ الأمر أن نتناول في كتابنا هذا - الشق الثاني من نقطة البداية: المرأة في مُقبل حياتها، ونعنى بها مرحلة المراهقة التي تبدأ من سن البلوغ وما يصاحبها من تَغْيِراتٍ حيوية، مما يجعلها من أخطر مراحل حياة الإنسان، حيث قد يَمْتدُّ تأثيرها مدى الحياة.

وتعد هذه المرحلة - بوجه خاص - هي أكثر فترات العمر حَرَجاً في حياة الفتاة، فهي بمثابة عُقِّق الزجاجة التي يتعين عليها أن تعبرها خروجاً من حياة الطفولة إلى حياة النضج والأنوثة، لذلك تتصف هذه المرحلة بكثرة المشاكل التي تحاصر الفتاة وهي تخوض فترة التحوُّل المهمة، ، وتتفاقم هذه المشاكل كلما حاولت الفتاة المراهقة ممارسة نوع من الاستقلال الشخصي، وإصدار الأحكام، وتقييم الأمور بواسطة عقلها وحدها، أو مفاهيمها الفتية الخالية من التجارب.

الآن .. نحن أمام فتاة مراهقة، عديمة الخبرات، أو حظها منها قليل، وتحاصرها المشاكل، فتعجز عن حلها، فتكون النتيجة الوحيدة والمنطقية التي تستشعرها هي الإحباط وخيبة الأمل، مما يترتب عليها أحاسيس رهيبية بالضيق، الذي يمكن أن يصل إلى حد الإحساس بالألم في الجسم يكون مصحوباً في العادة بصداع شديد.

وبهذه المناسبة يمكن أن نقول لكل فتاة في هذه المرحلة: إن المشاكل مهما كانت ضخامتها لا بد أن يكون لها حل .. وما يهمنا - الآن - هو كيفية القضاء على أحاسيس الضيق والإحباط، وما يصاحبها من قلق وأعراض جانبية، كالصداع وغيره.

ومن المعلوم أن اجتياز هذه المرحلة بسهولة ويسر يتطلب الإلمام بكثير من الجوانب البيولوجية والفيولوجية والنفسية التي تتميز بها.

وهذه التغيرات الحيوية جزء لا يتجزأ من مراحل نمو المرأة منذ تخطيطها مرحلة الطفولة وعندما تصير فتاة بالغة .. فإذا عرفنا كيف نفهمها ونعالجها بحكمة اخفت مشاكل تلك المرحلة فى الوقت المناسب .. أمّا إذا أسأنا فهمها وعلاجها فسوف تتعدد الأمور وتزداد سوءاً، وتعيش مع الفتاة وتصير من سماتها فى المستقبل.

ومن هنا يهمنى أن أشير إلى أن مجال مرحلة المراهقة خصب، يتطلب التطرق فيه دوماً بالبحث والكتابة، ولا سيما أن هناك موضوعات عدة يتطلب الأمر فيها تسليط الأضواء عليها، ليستفيد ويفيد منها المعنيون بهذا المجال الذى عظم شأنه فى حياة الإنسان.. وحسبنا فى هذا المقام أننا نتناول مفاهيم وحقائق ثابتة، قد يغفلها البعض، وقد يجهلها أو ينكرها البعض الآخر، إلا أنه يجب أن نزيل الركام عنها لتظهر واضحة جلية للعيان، ولذا فقد تناولنا هنا موضوعات عديدة تهم كل فتاة فى هذه المرحلة على مدار عدة فصول من كتابنا هذا.

وقد استأثر الفصل الأول منها بحقائق ونصائح طبية، من ذلك: ما يجب أن تعرفه كل فتاة وهى فى انتظار أول دورة شهرية، وما تعانيه من صداع نصفى، وكيف تعالجه دون أدوية وعقاقير طبية، وكيف تتغلب على الإحساس بالتعب عند الاستيقاظ من النوم؟ ... وما يجب أن تحرص عليه فى غذائها وغير ذلك من حقائق ونصائح طبية.

ثم تطرق الفصل الثانى إلى مشكلات نفسية ونصائح من علماء النفس، مثل الإحساس بالفشل، وكيفية التغلب عليه... وفقدان الثقة فى الصديقات وفى الناس .. وكيفية مواجهة الأرق .. والمعاناة من اللعثة والحجل، وحل تلك المشكلة، وغيرها من مشكلات نفسية أورد لها علماء النفس نصائحهم.

وجاء الفصل الثالث مكماً لسابقه، حيث تناول إرشادات نفسية تحت عنوان حياتك - من تعاسة إلى سعادة "استعرضنا فيه نماذج ومواقف من الحياة تجعل المرء يوقن تماماً أن الله تعالى قد أنعم عليه بنعم وفيرة ومزايا كثيرة قد حُرِمَ منها الكثيرون،

وقد ركزنا على هذه الجزئية فى موضوع "لا تحزنى"، فضلا عن إرشادات عملية تدعوننا لتطبيقها فى واقع حياتنا ..

ويمضى بنا الكتاب ليصل إلى فصله الرابع ليعرض لنا مقومات الشخصية الجذابة.. وقد تساءلنا فيه : هل أنتِ شخصية جذابة؟ ... وهل تعلمين أن النفس المتفائلة الباسمة تتغلب على الصعاب؟ .. وأن المرح يجذب الأصدقاء والأحباب .. وماذا تفعلين حتى تكونى محبوبة؟

هذا، وهذه السلسلة من الكتب تحمل عنوان "ما يجب أن تعرفه كل امرأة"، والتي تتكون من عدة أجزاء على نحو يتيح لكل فتاة وامرأة منذ بلوغها إلى مرحلة انقطاع الحيض أن تتعرف على كل ما يعنىها من أمور حياتها البيولوجية "الحيوية" والطبية والنفسية والاجتماعية، وذلك فى إطار حرصتُ أن يكون جذاباً ومفيداً ما استطعت إلى ذلك سبيلاً... وأرجو أن أكون قد وفقت إلى ذلك.

والله أسأل أن يجعل عملى هذا خالصاً لوجهه الكريم، وأن يتقبله منى يوم العرض عليه.

" وما توفيقى إلا بالله، عليه توكلت وإليه أنيب".

محمد كامل عبد الصمد

دمياط فى التاسع من جمادى الآخرة ١٤٢٤ هـ

الموافق السابع من أغسطس ٢٠٠٣م