المراهقـــــــــــــــــــــة

" يخيل إلى أن المراهقة ، مثلها مثل الربيع ، فصل قد غالوا فى تقديره : وهو ممتع للغاية ، إذا وقعنا ربيع رائع " .

(صامويل باتلر)

إن المراهق ، الذى يكون متأثرا إلى حد بعيد بميراث ثقافى ثقيل يصدمه نفسيا ، يحاول غالبا تأكيد نفسه بصورة بالغة الحماقة ، أى بأن ينقل عن الكبير ، الذى يرفض بغير أن يدرى ، أن يكون على مثاله .

يشكل البلوغ والمراهقة ، فى سير الحياة البشرية .

مرحلة الإنتقال من الطفولة إلى النضوج .

ومنذ بداية هذه المرحلة التى تقع بين سن التاسعة والسادسة عشرة بالنسبة للبنات ، والحادية عشرة والثامنة عشرة بالنسبة للصبيان تظهر العلامات الأولى لتطور ، سوف يستمر خلال مرحلة المراهقة كلها :

نضج طبيعى ، وعاطفى ، وعقلى ، ينتهى أخيرا حول سن العشرين .

وتظهر المرحلة الأولى من النضوج الجنسى ، قبل عام أو عامين من البلوغ الحقيقى ، وتسمى مرحلة ما قبل البلوغ .

وخلال هذه الفترة ، تفرز الغدة النخامية الواقعة فى قاعدة المخ ، هرمونين ، يتيح مفعولهما البطىء والمستمر نمو أجهزة الجسم .

وأحد هذين الهرمونين ، ويسمى هرمون النمو ، يساعد على طول الإنسان ، وبصفة خاصة طول أعضائه .

وثانى الهرمونين ، ويسمى هرمون التناسل ، ينشط عمل الغدد الجنسية . ويزيد إفراز هرمونات التناسل تدريجا ، إلى أن تعطى للغدد القدرة على تكوين الخلايا التناسلية والهرمونات .

والغرض من هذه الغدد لدى الصبيان ، وكذلك لدى البنات ، هو أن تعمل هى وخلاياها لضمان التكاثر ، وفى نفس الوقت ، نمو الأجهزة التناسلية ، والمميزات الجنسية الثانوية . غير أن تغييرات التشكل لا تكون قد انتهت .

يقظـــة الـــجنس .

فى البنات غدد داخلية ، هى غدد التناسل ، وتعرف باسم المبايض ، وهى التـــى تنتـــج البويضات . ومرة واحدة ، على وجه التقريب ، تنضج إحدى البويضات ، ثم تمر عـــن طريق أنبوبة فالوب Fallope ، من المبيضين إلى الرحم .

فإذا لم يكن هناك إخصاب ، انسابت البويضة مع تدفق الدم القادم من جـــدار الرحـــم ، الذى يحملها عن طريق المهبل ، حتى فتحة عضو التناسل . وظاهرة الطمث هذه ، هى الدليل على أن الجهاز يستطيع منذ هذا الوقت ، القيام بوظائفه التناسلية ، ويشير انقطاع هذه الدورة ، إلى أن عملية إخصاب قد تمت ، وأن الرحم ، حيث ينمو الجنين ، يشكـــل وسطا ملائما لتطور المضغة .

والصفن ، وهو خارج جسم الإنسان الذكر ، هو الغدة التى تحتوى علـــى الـــن . حيث تتكون الحيوانات المنوية والهرمونات . إلا أنه فى داخل الجسم ، توجد حويصلات البذور ، والبروستاتا ، وغدد كوبر Cowper ، التى تنتج المنى ، الذى يحمل الحيوانـــات المنوية . وفى مرحلة نضج وظائف هذه الأعضاء التناسلية ، يظهر قذف منوى أثنـــاء النوم ، ويحدث ذلك للمرة الأولى ، بصفة عامة ، فيما بين الثانيـــة عشـــرة والسادســـة عشرة . وعن طريق هذا الانفعال الطبيعى ، يتخلص الجهاز التناسلى من كميات المنى التى لا ينتفع بها . وإذا كانت الهرمونات تساعد على نمو الخصائص الجنسية الثانوية ، فإن هذه مع ذلك ، لا تبدو على نفس المعدل ، تبعا للجنس وللأفراد.

فالفتاة المراهقة تجد أن ردفيها يتسعان ويستديران ، وثدييها يبدآن فى التكون ، وينمـــو شعر العانة ، ويبدأ عندها الطمث .

أما الفتيان ، فإن شعر العانة لديهم لا يظهر إلا بعد نمو معين فى القضيب والخصيتين .

وبالنسبة للفتى والفتاة

فإن صوتهما يتغير ، ويفقد رنين الطفولة الحاد ، لكى يحل محله صوت جديد ، لـــه

نغمة أعمق . وتحت الإبطين ، وعلى الذراعين والساقين ، ينمو نوع من الشعر الخفيف ويزداد نشاط الغدد العرقية ، وتزيد كثافة إفرازها .

أما الجلد ، فإنه يتغير من اللون الأبيض الوردى الرقيق خلال مرحلة الطفولة ، لكى يزداد سمكه ، ويصفر ويغدو صلبا انتشار الأنسجة تحت الجلدية .

ويتعين على الفتى والفتاة ، لكى ينفصلا تماما عن طفولتهما ، أن يجتازا آخر مراحل المراهقة ، وهى مرحلة ما بعد البلوغ ، التى تصل الأعضاء التناسلية خلالها إلى كامل نضجها ، وتبلغ الخصائص الثانوية مرحلة النضوج .

وهذه المرحلة تغطى السنوات الأولى من المراهقة . وسوف يحدث نمو سريع ، يجعل الشخص يصبح له جسده المكتمل .

إن الفترة الوحيدة من حياة الإنسان ، التى ينمو فيها جهازه بسرعة مماثلة لسرعة هذه الفترة ، تكون خلال حياته داخل الرحم، وطوال الشهور الستة التى تعقب مولده ، ذلك أن جميع أجزاء الجسم تنمو بمعدلات مختلفة ، وتنتهى من نموها فى أعمار مختلفة . وما دام أن جميع هذه الأجزاء تصل إلى حالة النضوج ، فلا يمكن التنبؤ بالشكل الذى سيكون عليه المراهق فى سن النضوج .

إن القامة تنمو بصفة عامة أسرع من الوزن . غير أن هذا النمو فى كافة أجزاء الجسم يتغير ، تبعا للجنس . وهكذا ،

فإن البنات يبدأن فى الطول ، فيما بين الثامنة والنصف والحادية عشرة والنصف من أعمارهن ، وذلك بشكل سريع . وعندما تصل هذه المرحلة إلى منتهاها ،

ويكون ذلك قبل عامين من أول دورة شهرية ، كثيرا ما يلاحظ أن القامة قد زادت ١٥ سنتيمترا ، إلا أنه بعد انتظام الطمث ، يبطئ معدل النمو فجأة ، وتأخذ الفتيات تدريجيا فى النمو المؤدى إلى اكتمال النضوج .

أما الفتيان ، فإنهم أكثر بطؤا فى النمو . ولابد لهم من الإنتظار وقت أطول من البنات

ليزداد طولهم بضعة سنتيمترات .

وهم مع ذلك ينمون بسرعة ، عندما تصل خصائصهم الجنسية الأساسية إلى اكتمالها ، أى فيما بين العاشرة والنصف من أعمارهم والخامسة عشرة .

وهذا النمو قد يستمر ، حتى بعد العشرين . وفى نفس الوقت ، يزداد وزن الفتى زيادة كبيرة فى بعض الأحيان . والمسئول الأول عن هذا التحول الجديد فى المراهق ، هى العضلات والعظام ، التى تكبر بفعل الهرمون الذى تفرزه الغدة الدرقية .

ويمكن للفتيات أن يزدن حتى ١٨ كيلو جراما ، خلال مرحلة البلوغ التى تستمر ثلاث سنوات . أما الفتيات ، فإنهم لا يصلون إلى أقصى أوزانهم إلا فى نهاية النمو ، عندما يبلغون قامة الرجل .

الإضطربات الفسيولوجية .

يتعرض الوجه ، خلال أول بداية للمراهقة ، لتحويلات هامة . وما يسمى شعبيا " سن الأنف الضخم " ، هى مرحلة كريهة ، تصور تماما ، هذا التعديل الرئيسى فى الوجه . والواقع أن الأنف الضخم يتضخم بسرعة ، لكى يصل إلى حجمه النهائى مع النضج الجنسى . وتكبر تقاطيع الوجه الأخرى بشكل ابطا ، حتى يبلغ الإنسان اقصى وزن له . والفم بدوره يتسع ، وتمتلىء الشفتان .

ومما يؤسف له أن نمو الأجزاء الأخرى من الجسم ، لا يتم على صورة مترابطة . وهكذا ، فإن القدمين واليدين يصلان إلى حجمهما النهائى ، قبل الساقين والذراعين ، وضغط الدم الناشىء عن اختلاف التناسب بين حجم القلب ، وحجم الشرايين هو السبب فى " حب التحرك " وهو تلك الحاجة الملحة التى تدفع الفتى فى سن البلوغ إلى الحركة العنيفة . ويفسر انهم الشديد إلى الطعام لدى عدد من المراهقة ، وحوالى هذه الفترة لا يكون من النادر أن يجتاز الجنسان ما يسمى بحركة البدانة . فالدهون تتراكم فوق الوجه ، وعلى البطن ، وفوق الردفين .

ويبدو هذا الأتجاه أسرع لدى الفتيات ، ويستمر حوالى عامين لدى الفتيان والفتيات على السواء ، وعندما يستقر التوازن الهرمونى ، وزيادة الحجم الأنسجة الدهنية تجف .

وتؤدى كل هذه التغييرات الفسيولوجية المحضة إلى آثار سيكولوجية بالرغم من أنها ليست دائما خطيرة إلا أنها تكون أحيانا دقيقة فى التغلب عليها فى أغلب البلاد الغربية ، تعتبر المراهقة مرحلة صعبة ذلك أن سرعة نمو الشباب واكتشافهم لأجساد تبدو لهم غريبة ، تجعلهم يضطرون إلى تعديل ملموس فى صورتهم الخاصة . وأى سوء فهم من جانب الأبوين او من جانب الكبار بصفة عامة ، قد تكون له نتائج لها أثر على سلوك المراهقة " الذى يبحث عن نفسه " . وبغير مساعدة .

فإنه سوف يأخذ على محمل الجد معدلات الجمال ، والنجاح الذى يفتقر إلى الأصالة

والصفات الفردية المميزة ، والذى تفرضه ثقافة الكبار ، فيتعرض بذلك لصدمات عاطفية خطيرة . فإذا أحس أنه " ليس كما يجب فى نفسه " ، بالغ إلى حد الهوس فى تفصيل طبيعى قد يتحول إلى عادة مستهجنة .

والكثير من المراهقين ينفرون من طلب النصح من ذويهم ، أو من غيرهم من الكبار خوفا من أن يقال أنهم عاجزون عن تحمل عبء إستقلالهم يفضلون أن ينشدوا رأى ونصائح رفاقهم ، وخاصة فيما يتعلق بالمسائل الجنسية البحته ، وبالعلاقات بين البنات والبنين .

إن هذه هى المسألة الكبرى التى يتعين إجتيازها ، قبل أن يجدوا أنفسهم فى سن النضوج ومن هنا ينشأ الشعور بالقلق ، والرغبة العدوانية ، والخجل .

وخلال فترة الإنتقال الصعبة التى تبدأ منذ بداية المراهقة حتى أخرها ، فإن الصبيان والبنات ، يقتبسون أنواعا من التصرفات التقليدية ، إذ يشعرون بجاذبية جنسية وعاطفية متزايدة للجنس الأخر . إلا أن هذه الجاذبية الطبيعية لا تكون متناسقة دائما ، وقد يحدث أن يترتب على مراهقة كئيبة ، واضطراب فى سلوك الشخص .

فإلى جانب صعوبة التركيز تضاف لغة مشوشة ومواقف غير ثابتة ويبدى المراهق الذى تغلب عليه الكآبة ، وإنحراف المزاج ، وسرعة الغضب ، ميلا إلى إلقاء مسئولية متاعبه على الأخرين . وهو يتصرف مدفوعا بروح المعارضة ، على النمو المخالف لما ينصحونه به ، وينتهج سلوكا متمردا . ولا يتردد بعض الشباب بأمل الهروب من المشاكل الأسرية ، فى هجر البيت ، والمدرسة ، بل ويعتمد بعضهم إلى الزواج .

ذلك أن الهناء فى رأيهم ، هو مرادف الإستقلال .

حرية جنسية واجتماعية :

إن انتهاج حياة جنسية طبيعية ، مازال فى المجتمعات الغربيـــة ، إحـدى المشكـلات الرئيسية الحاسمة بالنسبة للمراهق ، والواقع أنها مشكلة حـــادة ، نظـرا لأن الدوافـع الجنسية ، تكون ذات أبعاد استثنائية خلال مرحلة المراهقة ، وبصفة خاصة لدى الفتيان.

. وللهروب من المحظورات الأسرية ، يلجأ عدد كبير من الشباب إلى الأوساط التى لا يحظر فيها الجنس ، غير أنه من النادر أن تقدم لهم هذه الملاجىء ، ما يتيح لهم حســن توجيه هذه المشاعر الحادة .

ومع ذلك ، فإن هذا السلوك السلبى يميل إلى الإختفاء خلال الفترة الوجيزة من المراهقة ويقود سلوك متعقل أولئك الذين يتابعون دراستهم ، إلى الحصول على شهادتهم واختيار مهنة لهم . وعند ذلك يشعر الإنسان أنه قادر على الاضطلاع بمشكلاته ، بغير مساعدة الاخرين .

وعلى أمل أن تتطور المواقف السيكولوجية للأفراد فإن هذه السن الخطيرة ، ســوف لا تكون فترة عذاب وإنما على العكس مرحلة مثمرة فى بناء وازدهار شخصية كل إنسان

عناية الإسلام بتربية الأبناء

١- قال صلى الله عليه وسلم "إلزموا اولادكم وأحسنوا إليهم".

٢- حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرماية وألا يرزقه إلا طيبا .

ويقول بعض الحكماء :

إن أهم شيء لمن كان له أولاد أن يهذبهم ويؤدبهم وهذا أنفع له ولهم من أن يترك لهم ثروة طائلة لأن الثروة فى يد الشاب سلاح يقتل به نفسه وأهله وقديما قيل : ماورث الآباء الأبناء خيرا من الأدب وذلك لأنهم بالأدب يكسبون المال وبالجهل يتلفونه .

" خراط البنات ":

تمتاز المرأة بدرجة من النضوج العاطفى تفوق مالدى الرجل ، لأن الطبيعة اختصتها دونه بالأمومة !

وقد تبدو هذه الحقيقة مثيرة للدهشة ، ولكن .. ألسنا نلمس أن الفتاة فى سن العشرين تتقدم على الشباب .. ومن حيث النمو الجسدى والفكرى ، ومن حيث تصرفاتها ؟

.. من منا لم يسمع جدته العجوز تقول معلقة وهى تستعرض أحفادها البنت اول ما تبلغ تفور .." ويخرطها خراط البنات " .

هل فكرت فى الحقائق العلمية الكافية وراء هذه الكلمات ؟

لقد ثبتت الابحاث أن الفتاة تظل متخلفة عن الفتى فى النمو إلى حوالى الثامنة من عمرها .. ثم يسير نموها بنسبة متعادلة حتى سن الثالثة عشر .

وهى سن البلوغ عند الفتاة الشرقية فى الغالب .. إذ ذاك يفور " جسم الفتاة فإذا هو يطفر فى النمو مره واحدة " ويخرطها خراط البنات " فترى صدرها يرتفع شكل المرأة الشكل الذى يأخذ فى النمو حتى تكتمل أنوثتها !

ورقة من دفتر أسرارى :.

لست جميلة ... هكذا قالت لي إحدى الصديقات ...وأضافت قائلة:

لقد قلتها لنفسى صراحة ..انني لست جميلة.

وسمعتها من غيرى مرارا وتكرارا و حاولت جاهدة أن أتجمل مثل بنات جيلى ..

أنفقت الكثير على شعرى وأناقتى .. ومكياجى .. حتى تغيرت تماما ..

وأصبحت مثل عارضات الأزياء كل شيء يضيء .. وجهى .. فستانى .. اكسسوارى .. ووقفت أمام المرآة منتصرة فرحة بما حققت .

ولا أنكر إننى فرحت لذلك .. وأطربتنى نظرات الأعجاب .

والآن فقط .. أدركت أن جمالى الحقيقى فى عقلى ونجاحى وتفوقى وعفافى والتزامى . مع شيء من الأهتمام لا يجعل قضيتى الأولى والأخيرة أن أكون متألقة من الخـــارج .. ومظلمة من الداخل .الآن اعتذر لنفسى ..

وأشعر بكل ثقة أين يكمن جمالى الحقيقى وسوف أتجه اليه ..