

## الفصل الثاني

# أيتها المراهقة المدللة

الطفولة البريئة ❁

البلوغ عند الإناث ❁

المراهقة عند الإناث ❁

المراهقة والرياضة ❁



obeikandi.com



## استبانة (١) أيتها المراهقة المدللة

### استبانة (١ - أ) الطفولة البريئة:



عزيزتي الفتاة المراهقة، إذا كان عمرك قد تجاوز الاثني عشر عاماً وأحسست بأنك تمرين الآن بمرحلة عمريه جديدة تختلف أيامها عن تلك الأيام السابقة عندما كنت تشعرين في أثناء ذلك بطفولتك، فأجيبني بصدق عن هذه الاستبانة، ثم قارني بين إجابتك وبين تحليل هذه الاستبانة في الصفحات القادمة مع خالص الشكر لتوخي الأمانة في الإجابة.

ابدئي الآن باستعادة شريط الذكريات والعودة إلى الوراء قليلاً واسألي نفسك عشرين سؤالاً.

### هل؟

١. استمتعت بمرحلة طفولتي؟

نعم  لا  لا أذكر

٢. وصفوني بأنني طفلة:

محبوبة  خجولة  عنيدة  عدوانية  متمردة

٣. عشت طفولتي مع كل من الوالدين؟

نعم  لا

٤. قضيت معظم طفولتي مع أبي؟

نعم  لا



٥. أمضيت معظم طفولتي في حضانة الوالدة وحدها؟

نعم  لا

٦. احتضني أحد أفراد الأسرة غير الوالدين؟

نعم  لا

٧. عاملتي الوالدة:

برفق  بحنان  بعنف  بتجاهل

٨. كان يعاملني الوالد:

برفق  بحنان  بعنف  بتجاهل

٩. عشت طفولة محرومة من:

العطف  الحنان  الحب  لا شيء

١٠. حصلت على التعليم بشكل منتظم؟

نعم  لا  أحياناً

١١. عندما انتهيت من المرحلة الابتدائية كنت:

متفوقة  عادية  غير مكترثة

١٢. أحببت التعلم والتفوق الدراسي؟

نعم  لا

١٣. مواظبة حضوري في المدرسة كانت:

مرتفعة  متوسطة  منخفضة

١٤. تصيبني الغيرة من تفوق زميلاتي الدراسي؟

نعم  لا  أحياناً



١٥. يزعجني تفوق أشقائي وشقيقاتي الدراسي؟

نعم  لا  أحياناً

١٦. أشعر بأن إخوتي الذكور والإناث قد مروا بظروف أحسن مني؟

نعم  لا

١٧. ينتابني شعور للمرحلة القادمة من عمري على شكل:

تفاؤل  ارتياح  إحباط  غموض

١٨. عشت حياة أسرية:

متكاملة  مهددة  غامضة  هادئة  مزعجة

١٩. أثر نمط حياتي الأسرية على شخصيتي:

إيجابياً  سلبياً

٢٠. أشعر حقاً بأن داخلي طفلة؟

نعم  لا  أحياناً

### ١ تحليل استبانته (١-أ) الطفولة البريئة:

أيتها الطفلة الصغيرة... الجمانة في أصدق صورها... لا تكذب... لا تحقد... لا تتصنع في عواطفها. إن النفس الطفولية هي المحطة الأولى في حياتك، فهي غدير ماء عذب متدفق بالحوية والنشاط والتفتح على الحياة.

ابنتي!! لنعد إلى الذكريات العطرة التي تركتها مرحلة الطفولة في خلجات نفسك، ولعلك تتذكرين بعضاً من جوانب حياتك التي مررت بها في سن ما قبل المدرسة حين كان عمرك لا يتجاوز السادسة. إن تلك السنين قد تركت في نفسك ذكريات، أليس كذلك!! ولكنها تختلف باختلاف التركيبة الأسرية لكل مجتمع،

ولكن مهما كان الاختلاف فإن النهاية لمرحلة الطفولة هي البداية لمرحلة البلوغ ومرحلة المراهقة.

نود انضمامك لنا في تحليل الإجابة على العشرين سؤالاً التي تمس مرحلة طفولتك، وقد يساعدك ذلك على تحليل شخصيتك ويسهل عليك الكثير من المواقف التي سوف تقابلينها في أثناء مرورك بمرحلة البلوغ والمراهقة.

عزيزتي الابنة، فلنتابع سوياً ما قد يجول في خاطرك عن تلك المرحلة الأولى "مرحلة الطفولة البريئة". إن مرحلة الطفولة يكون الطفل فيها بالفطرة سعيداً ومستبشراً؛ لأن هذه المرحلة يقع فيها القدر الأكبر من المسؤولية على عاتق الوالدين؛ لأنهما اللذان يوجهان الطفل ويحركان بداخله مكامن الضعف والقوة وهما أيضاً من يروي البذور بعد غرسها في الأرض ويحددان صلاحية نوع التربة لنماء الزرع.

إن الوالدين هما من يتحكم في الضوء الأخضر، وهما من يستطيع التحكم في مكابح عجلة القيادة لإيصال فلذات الأكباد لبر الأمان دوماً.

عزيزتي.. مما لا شك فيه أن لمرحلة الطفولة متعتها، ليس شرطاً بكل تفاصيلها، وهذا لا يعني بالضرورة وجود أي خلل ما في حياتك أو في تركيبه شخصيتك. ولكن اصدقيني القول: هل كنت طفلة خجولة ورقيقة و مدللة أم أنك كنت طفلة عدوانية؟

لو كنت تلك الخجولة فإن ذلك مطلوب لدى الفتيات، ولكن العكس إذا كنت عدوانية، فهل يا ترى يعود ذلك إلى أسباب معروفة لديك؟ ربما لظروف نشأتك في أيام الطفولة مع إخوة صبية قد ترك أثراً عدوانياً في سلوكياتك مما تسبب لك في الدفاع عن النفس بعنف في كثير من الأحيان تجاه بعض المواقف التي يتعامل معها الصبية بعنف مع الآخرين. ولهذا ظهر العناد من طباعك، فحذاري من هذا الطبع الذي يولد الكره والعصيان والتمرد على المجتمع الذي تنتمي إليه.



أما إذا كنت قد قضيت فترة طفولتك في كنف وظل الوالدين معاً، فإن هذا جميل ومثالي ومبشر بالخير؛ لأنه دليل على الترابط الأسري، وعلى الجانب الآخر فإذا كنت قد قضيت أياماً عديدة من أيام طفولتك مع أحد الوالدين كل على حدة وذلك بسبب كثرة أسفار الوالد أو ابتعاده عن البيت بسبب وجوده في بيت زوجية آخر أو بسبب انفصال والديك بطلاق أو غيره، فإن هذا الوضع حتماً قد ترك أثراً ما على نفسيتك يتطلب بعض الوقت للعمل على نسيانه أو محوه من ذاكرتك. يا ابنتي، إن الرياح تجري بما لا تشتهي السفن، ربما تكون والدتك قد احتضنتك بسبب فقدان رب الأسرة (الأب) أو قد تكونين قد نشأت في بيت جدك أو أحد أفراد الأسرة غير الوالدين بسبب ظروف قهرية أكبر من أن يسيطر عليها أحد.

أنصحك بالأ تفارق الابتسامة العريضة شفتيك، عليك أن تديني بالولاء والطاعة لمن قاموا بتوجيهك وتربيتك ومراعاة أحوالك خلال مرحلة طفولتك، واعلمي أن الشعور بالسعادة أمر خاص وحساس، فإنه بإمكانك العودة لشريط ذكرياتك الطفولية المبرمجة على الإحساس بالرفق واللمسات الحنونة، وثقي تماماً بأنه ما من طفلة تعامل بعنف من قبل والديها أو يساء إليها؛ وذلك لأن الطفولة هي البراءة، فكيف يجروؤن على تحدي هذه الطفولة البريئة!! يا ابنتي، إن كنت قد عانيت في طفولتك من معاملة الأم أو الأب مما جعلك تشعرين بأنك طفلة قد حرمت من الحب والعطف والحنان، فليكن قلبك الصغير ينبضه السريع أسرع للعبو والصفح، واعلمي بأنه مهما قدمت لوالديك أمام ما قاما به من تشنئة وتعليم وتوير لا يقابله سوى العرفان بالجميل. ولا تقولي إن هناك الكثير من البنات قد مررن بمراحل طفولية ممتلئة بالعاطفة ولم يشعرن بالحرمان من أي شيء فلماذا حرمت أنا!! أنت بلا شك تعرفين المثل الشعبي القائل: «الأصابع.....» أي ليست أصابعك مثل بعضها، بمعنى أن ظروف الناس تختلف عن بعضها ولا مجال هنا للمقارنة.



عزيزتي .. إن حصولك على التعليم في سنوات طفولتك أمر ذو أهمية عظيمة، فسواء كنت متفوقة أو كانت نتائجك مجرد عادية فإن مردود ذلك لعدة أسباب، منها الاستعداد النفسي والفطري الخاص بك.

إن هناك الكثيرات من الفتيات اللاتي يعوضن النقص في بعض جوانب حياتهن عن طريق التوجه لحب العلم والتفوق الدراسي والمواظبة المرتفعة والغيرة البناءة التي تدفع بهن إلى انتهاج السلوك السليم وتوصلهن إلى ما تصبو إليه نفوسهن من التميز والتفوق. أنصحك بالابتعاد عن الغيرة والحقد وعدم مقارنة ظروفك الشخصية بظروف غيرك من أفراد الأسرة سواء من إخوانك أو أخواتك، كما يتوجب عليك الاجتهاد مع القناعة بالنتيجة التي سوف تحصلين عليها؛ لأن لكل مجتهد نصيب، وعليك الرضا بالقسمة وعدم النظر لما في أيدي الغير من نعم الله مهما تفوق عليك الآخرون، ولكن احرصي على تقويم نقاط ضعفك للوصول إلى ما تصبو إليه نفسك من نجاح.

يا ابنتي!! إن المرحلة الانتقالية القادمة من عمرك - بإذن الله - سوف تكون من أهم المراحل التي تمرين بها، تلك هي مرحلة (البلوغ والمراهقة)؛ لذا فلا بد أن تكوني قد تصالحت مع نفسك واقتنعت بأن المرحلة الماضية بخيرها وشرها قد انقضت، وينبغي أن تحدثي نفسك بأنك مقبلة على مرحلة جديدة بكل التفاؤل والارتياح، وسوف لن تعودى إلى الوراء إلا لتقوية دعائم الجسر الممتد بين مرحلة طفولتك وبلوغك حتى تستطيعي العبور بسلام.

أيها الفتاة الجميلة!! إنك حتى لو كنت قد عشت حياة أسرية مزعجة جداً أو غامضة لأسباب أنت تجهلين بعضها لصغر سنك أو لقلّة خبرتك بالحياة فحاولي التخلص من الهواجس التي تطاردك وكوني هادئة وابدئي هذه المرحلة من حياتك بهمة عالية بحيث تكون نظرتك للحياة أكثر تفاؤلاً وواقعية، ولا تقولي: «لقد أثر نمط حياتي الأسرية على شخصيتي بشكل سلبي» ولكن حاولي التأقلم مع المعطيات الجديدة التي تقدمها لك مرحلة المراهقة القادمة التي يجب أن تقدمي



عليها بقبول حسن حتى وإن كنت تشعرين أنه مازالت تراودك أحلام الطفولة البريئة، فلا بأس في ذلك. أما بالنسبة للأيام القادمة فسوف تكون الأحلام حقائق ملموسة تتعايشين معها وتحلقين في سماء عالمك الجديد والمثير بكل ما يحمله من أسرار وغموض، ولكن سرعان ما تنقشع الغيوم المتراكمة في سمائه وتشرق الشمس الدافئة مبددة معها الغيوم، وسوف تصابين بالدهشة لما سترين من مفارقات كبيرة بين مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة.

استعدي لهذا اللقاء مع ما تحمله لك مرحلة المراهقة من خبايا ومفاجآت، ولكننا لن نتركك وحيدة بل سنرافقك في خطواتك ونساندك حتى لا تخطئي الطريق، وسنأخذ بيدك من بداية المشوار حتى آخره إن شاء الله.

### 💡 استبانة (ب-1) البلوغ عند الإناث:

ها أنت قد أصبحت اليوم من البالغات العاقلات والناضجات أيضاً، فما عليك سوى الانضمام لنا والإجابة عن العشرين سؤالاً الآتية بكل صراحة ووضوح ودون شعور بالخجل أو الإحراج من النقاش والطرح.

### هل:

١. باستطاعتك تعريف سن البلوغ؟

نعم  لا  قليلاً

٢. قامت أختك الكبرى بتوضيح مرحلة البلوغ لك؟

نعم  لا

٣. تلقيت النصح من والدتك بشأن مرحلة البلوغ؟

نعم  لا



٤. قامت المعلمة بشرح موجز يوضح بلوغ الإناث؟

نعم  لا

٥. انتابتك أعراض غير عادية منذ وصولك سن الحادية عشرة؟

نعم  لا  لا أدري

٦. يقودك الفضول لقراءة معلومات هامة عن البلوغ؟

نعم  لا  أحياناً

٧. تشعرين بالخجل لمجرد ذكر موضوع البلوغ أمامك؟

نعم  لا  أحياناً

٨. شاهدت برامج تعليمية بالتلفاز تقرب لذهنك معنى البلوغ؟

نعم  لا  أحياناً

٩. كنت مستعدة نفسياً ليوم بلوغك الفعلي؟

نعم  لا  لا أدري

١٠. لديك فكرة عن عمر البلوغ للفتاة؟

نعم  لا

١١. لديك أي معلومات عن التكوين التشريحي للأعضاء التناسلية الأنثوية؟

نعم  لا  قليلاً

١٢. تعرفين كيف تحدث الدورة الشهرية للإناث بانتظام؟

نعم  لا  باختصار

١٣. عندك فكرة مبسطة عن الهرمونات الأنثوية؟

نعم  لا  قليلاً



١٤. تعلمين أن للأنثى عند ولادتها مبيضين يحتويان على البويضات؟

نعم  لا

١٥. هناك علاقة ما بين الغذاء وسن البلوغ لدى الفتيات؟

نعم  لا  لا أدري

١٦. تعتقدين بوجود ارتباط بين التلوث الكيميائي وبلوغ الفتيات؟

نعم  لا  لا أدري

١٧. يختلف سن البلوغ من فتاة إلى أخرى أو من بلد إلى آخر

نعم  لا  لا أدري

١٨. تمارسين أنواعاً عنيفة من الرياضة البدنية؟

نعم  لا  أحياناً

١٩. سن البلوغ يعني الأنوثة الكاملة أو النضوج؟

نعم  لا  لا أدري

٢٠. تعرفين الأحكام الشرعية الخاصة بالأنثى من حيث الطهارة والصلاة؟

نعم  لا

### تحليل استبانة (١-ب) البلوغ عند الإناث:

همسة في أذن الفتيات المراهقات:

ابنتي لنعد معاً إلى عالمك وأنت طفلة صغيرة عندما كنت برعماً يانعاً لم

يتفتح بعد حتى ينتشر شذاه العطر.

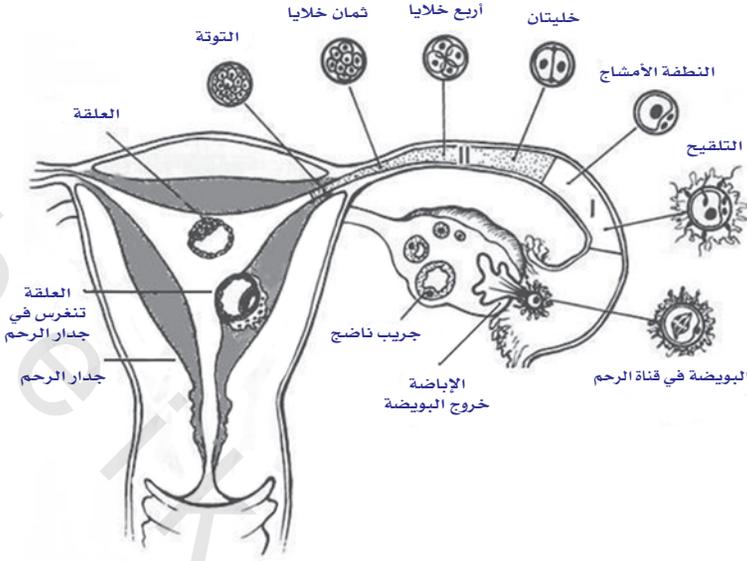
إنك قد ودعت عالم الطفولة تلك المرحلة البريئة من عمرك والمليئة بالغبطة والسرور والابتسامة العريضة الصادقة، واستقبلت (مرحلة البلوغ) التي يكتمل فيها مظهرك الأنثوي مما يوجب الالتزام بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى.

إن مرحلة البلوغ تأتي تدريجياً فلن تكون بأي حال صدمة بالنسبة لك، فسوف يبدأ البرعم اليانع في التفتح حتى يصل شذاه العبق إلى الأفق البعيد عبر الأثير، أي أنها المرحلة التي يصبح فيها الفرد قادراً على التناسل.

يجب أن تكون أختك الكبرى أو أمك أو خالتك أو عمته قد فتحت معك أبواب الحديث عنها؛ وذلك لكي يتم التمهيد لما سوف يحدث فيها من تغيرات طبيعية في جسمك حين اقترابك من بلوغ سن الحادية عشر تقريباً فما فوق، كما أن للمدرسة والمعلمة ودرس العلوم دور هام في توضيح المعلومات الصحيحة عن هذه المرحلة وإيصالها لك بصورة مريحة.

نحن نعرف أن فضولك يقودك للرغبة الملحة في معرفة المزيد عن هذا الموضوع دون خجل «لأحياء في الدين»، كما أنك تشاهدين برامج تثقيفية وتعليمية تقرب لذهنك ما يحدث في هذه المرحلة لتكوني مهية نفسياً لاستقبال اليوم الفاصل بين مرحلة طفولتك وبلوغك حتى لا يكون ذلك مفاجأة غير سارة بالنسبة لك.

لقد قررنا أن نعرض للفتيات تفصيلاً - مصحوباً بالرسم التشريحي والتوضيحي للجهاز التناسلي الأنثوي - عن كيفية حدوث الدورة الشهرية لدى الإناث، ومدى تأثير الهرمونات الأنثوية على انتظام الدورة واستمرارها، وكذلك عدد البويضات الموجودة لدى الأنثى منذ ولادتها. كما نبين تأثير التلوث الكيميائي للبيئة من حولنا على البلوغ عند الفتيات، وأسباب اختلاف سن البلوغ من فتاة لأخرى. وسنحذرك من ممارسة أنواع الرياضة البدنية العنيفة. وأخيراً يجب عليك معرفة الأحكام الشرعية الخاصة بالأنثى من حيث الطهارة وغير ذلك. وسوف نخص الفصل الثامن من هذا الكتاب لبيان بعض الأحكام الشرعية الهامة.



## البلوغ عند الأنثى:-

إن البلوغ مرحلة هامة تمر بها الأنثى حيث يتم فيها النضج الجنسي، فبالنسبة للفتاة عندما ينضج المبيضان وترى دم الحيض أي تظهر علامة البلوغ الشرعية لديها لأول مرة فيقال عنها: «قد بلغت فلانة». وتتحول الطفلة البريئة إلى فتاة مدركة للمسؤولية لأنها «بالغ عاقل»، فهي إذاً مكلفة شرعاً. ويحدد بدء سن البلوغ من (١٠-١٦) عاماً، وتنقسم مرحلة النضج إلى عدة مراحل حسب رأي مجموعة من الأطباء مختصي أمراض النساء:

١. مرحلة ما قبل البلوغ، وتمتد من سنة ونصف إلى سنتين، وتختلف بحسب الجنس والعرق والمناخ والعوامل الاجتماعية والاقتصادية والوراثية، وتكون من (١٠-١١) سنة في المتوسط.

٢. مرحلة البلوغ ومدتها من ستة أشهر إلى سنة، وهذه هي عنق الزجاجة، وعادة ما يظهر الطمث (الحيض) فيها ما بين (١٢-١٣) سنة في المتوسط.

٣. مرحلة ما بعد البلوغ وتستمر من سنة إلى سنتين، وتبدأ تقريباً في عمر ١٣ سنة، ولكن تختلف هذه المرحلة باختلاف ظروف الفرد والمجتمع.

## العوامل المؤثرة في إحداث البلوغ بصفة مبكرة أو متأخرة (العوامل الخارجية):

١. المناخ الحار والشمس: يؤثر هذا المناخ في إحداث البلوغ المبكر لدى الإناث، كما هو حاصل في إفريقيا وبلاد الشرق، حيث قد تبلغ بعض الفتيات في سن مبكر لا يتجاوز العشر سنوات من العمر.
٢. المستوى الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد: إن الفرد الذي يتلقى درجة عالية من العناية والرعاية الصحية والغذائية يكون عرضة للبلوغ المبكر، فمثلاً يتأخر سن البلوغ لدى الطبقات الفقيرة مقارنة بالأخرى الميسورة أو الغنية.
٣. الحياة العصرية: إن الحياة العصرية مليئة بالاستثارات البصرية والضوء الاصطناعي والضجيج ذي التأثير على الأطفال عاطفياً، مما يحدث أيضاً إثارة للجهاز العصبي مؤدياً إلى تنشيط عملية الأيض، ومن ثم ظهور علامات البلوغ المبكر لديهم.

## العوامل الثابتة لتحديد بدء البلوغ (العوامل الداخلية):

١. التأثير الوراثي: إن هناك ثمة عوامل وراثية تلعب دوراً هاماً في عملية البلوغ، وقد أجريت دراسة في فنلندا حول أنماط الحيض، اشتركت فيها الفتيات وأمهاتهن من مناطق مختلفة، ودلت النتائج على تأكيد الارتباط بالنسبة للحيض لدى الأم وابنتها، خاصة فيما يتعلق ببدء الحيض واضطراباته وعلاقته بالعمر.
٢. التأثير العرقي: أظهرت بعض الدراسات المقارنة أن هناك اختلافاً في بدء البلوغ عند الإناث المنحدرات من عروق مختلفة بالرغم من الخضوع لنفس الظروف المناخية والمعيشية.



## مراحل البلوغ:

### تمر الفتاة البالغة بمرحلتين:

- أ. المراهقة: ويشكل البلوغ المظهر البيولوجي لمرحلة المراهقة، حيث تتعرض الفتاة إلى التغيرات النفسية والذهنية الواضحة مما يدعو إلى دراسة مستفيضة لهذه التغيرات.
- ب. البلوغ الحقيقي: يتم في هذه المرحلة النمو السريع في الجسم وفي الغدد الجنسية، ويبدأ الإحساس بالميول نحو الجنس الآخر.

### مظاهر البلوغ:

إن للبلوغ مظاهر هامة وحساسة تحدث لدى الأنثى كالتالي:

١. تغيرات ظاهرة تحدث بالجسم، وتسمى التغيرات الجنسية الثانوية، وتبدأ في الظهور قبل عام أو عامين من ظهور أول دورة شهرية، ويتحكم في هذه الصفات الثانوية مجموعة من الهرمونات (الهرمون هو مادة كيميائية حيوية تفرز مباشرة في الدم بواسطة غدد تسمى الغدد الصماء)، ومن أمثلة ذلك:

✖ نمو الثديين، وقد يكون عادة أول تلك المظاهر الجسدية الثانوية لدى الفتاة، حيث يأخذ الثدي في الظهور ثم الامتلاء على مدى يتراوح بين عام إلى عامين قبل غيره من المظاهر الأخرى، ويرجع ذلك إلى نشاط المبيض أي إفراز الهرمون الأنثوي في الدم الذي يؤثر في الأنسجة والأعضاء التي خلقها الله لأداء وظيفة التكاثر. يصاحب نمو الثديين نمو ظاهر في الطول وزيادة الوزن أيضاً؛ نظراً لتوزيع الأنسجة الدهنية في الأرداف والفخذين والصدر.

✖ نمو شعر العانة ثم الإبطين: ينمو الشعر في هذه المناطق تحت تأثير الهرمون الناتج من الغدة فوق الكلوية وهرمون يشبه الهرمون المذكور ويصدر من المبيض. يظهر شعر العانة بعد نمو الثدي بفترة تصل لعام تقريباً وقد يسبق نمو شعر العانة نمو الثدي عند المرأة وربما يتأخر كثيراً ويولي نمو شعر العانة ظهور شعر الإبطين عادة.

## الأعراض النفسية والعضوية المصاحبة لبلوغ الأنثى:

إن ظهور علامات البلوغ الذي يبدأ تدريجاً بظهور بروز بمنطقة الصدر وأيضاً بإنبات الشعر تحت الإبطين وغير ذلك من العلامات قد يعرض الفتاة في بعض الأحيان إلى الخجل أو الاكتئاب، وقد تصاب بالصداع أو حدوث آلام شديدة بأسفل الظهر وتقلصات لعضلات البطن أو المغص الخفيف قبل حدوث الدورة الشهرية بحوالي خمسة أيام، وكذلك في أثناء وجودها، ولكن تنتقل هذه الحالة بعد ذلك لمرحلة الاستقرار، وتخف الأعراض العضوية والنفسية عند اتزان الهرمونات بجسم الأنثى.

وهذه الهرمونات هي:

### الهرمونات العصبية:

يفرزها (الهيپوثالمس) الواقع أسفل المخ، وهو جزء من الجهاز العصبي المركزي، ويتحكم فيها العديد من العوامل منها:

- نوعية الغذاء.
- الانفعالات والعواطف.
- الهرمونات التي يقوم المبيضان بإفرازها.

ومن ذلك يتضح لنا لماذا يتأثر البلوغ بعوامل يجب الاحتراس منها في تلك المرحلة الحرجة من عمر الفتيات مثل: الاكتئاب النفسي والخوف والصدمات النفسية والعصبية وفقدان الشهية والنحافة الشديدة.

### هرمونات الغدة النخامية (الفص الأمامي):

- يفرزها الفص الأمامي من الغدة النخامية، ومن أنواعها:
- الهرمونات التي تقوم بتبنيه المبيضين وتجهيز البويضات.
- الهرمون الذي ينبه الغدة فوق الكلوية (الغدة الكظرية).
- الهرمون الذي ينبه الغدة الجاردرقية.



## هرمونات المبيض (الأستروجين و البروجستيرون):

تفرز من المبيضين، وهذه الهرمونات مسؤولة عن:

- ظهور الصفات الجنسية الثانوية.

- نمو وتهيئة المهبل لدوره الطبيعي.

- نمو الرحم وتهيئته لتأدية وظيفته الطبيعية (حمل الجنين).

وقد يطرأ على الأنثى بعض التغير في السلوك المزاجي فيقال فلانة "متقلبة المزاج". ولكن هذا وضع طبيعي سرعان ما يمر بسلام، وينتهي بحصول الحيض، وهو الدم الذي يخرج من تمزق داخل بطانة الرحم ثم يخرج خارج الجسم عبر الفتحة الخارجية للجهاز الأنثوي، وذلك نتيجة للتغيرات الهرمونية والفسولوجية بالجسم والتي تحدث شهرياً للأنثى، وتسمى "الدورة الشهرية" وذلك لتكرارها في الموعد نفسها شهرياً.

ولكن يلاحظ عدم انتظام الدورة الشهرية "أي عدم حصول الحيض شهرياً" وذلك في السنتين الأولى لمرحلة البلوغ.

٢. تغيرات داخلية تحدث بالجسم وتسمى التغيرات العضوية التي ينتج عنها (الطمث) أي حدوث الدورة الشهرية. ولا يجوز الاعتقاد بأن أول الحيض يصاحب بالضرورة تحرر البويضات من المبيض. وفيما يلي بعض المعلومات الهامة عن البويضات.

## البويضات:

عند الولادة يحتوي كلا المبيضين على حوالي ٢ مليون بويضة، وتبقى البويضات في حالة سبات حتى يتناقص عددها إلى ٤٠٠,٠٠٠ بويضة عند البلوغ. يستمر تناقص البويضات طوال عمر السيدة حتى في أثناء أيام الحمل



وفي أثناء كل دورة شهرية حيث تبدأ حوالي (٢٠) بويضة بالنمو بينما تصل بويضة واحدة فقط لمرحلة النضوج.

إن هناك عوامل تؤثر على معدل تناقص البويضات طوال عمر الأنثى بعضها وراثي بفعل الجينات وبعضها بسبب عوامل بيئية معينة مثل التعرض للتلوث البيئي بالإشعاع، بعض الأدوية والتدخين، ولهذا يختلف عمر سن اليأس من سيدة إلى أخرى، حيث تبلغ السيدة سن اليأس حين تضمحل جميع البويضات وينقطع عنها ظهور دم الحيض.

### ما هو الحيض (الدورة الشهرية)؟

قال تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ﴾ (البقرة: ٢٢٢)، والحيض هو إفراز الرحم لبعض مكونات جداره الداخلي نتيجة عدم حصول حمل خلال تلك الدورة الشهرية.

### كيفية حدوث الحيض لدى الإناث:

هناك نوعان من الهرمونات التي يفرزها المبيض، الأول: في التأثير هو هرمون الأنوثة، ويسمى "الأستروجين"، أما الثاني: فهو هرمون الحمل، ويسمى "البروجستيرون". وهذان الهرمونان يؤثران في الجسم عامة، ولكن لهما تأثير خاص على خلايا وأنسجة الجدار الداخلي للرحم.

ويبدأ إفراز الأستروجين من المبيض من أول يوم للدورة الشهرية، ويتزايد ثم ينقص تماماً حتى يتوقف في حوالي ٢٨ يوماً، ويبدأ إفراز هرمون البروجستيرون تقريباً من اليوم الرابع عشر إلى نهاية اليوم الثامن والعشرين. أي أن هرمون البروجستيرون يتزايد بعد التبويض (خروج البويضة من المبيض) الذي يحدث عادة في منتصف الدورة الشهرية حوالي اليوم الرابع عشر.



## مدة تكرار حدوث الحيض:

يحدث الحيض لدى الأنثى مرة واحدة كل شهر، أي أن الدورة في المتوسط تحدث مرة كل ٢٨ يوماً. ولكن المدة الطبيعية المعروفة والمقبولة صحياً بين الدورة والأخرى تقع ما بين (٢١-٣٤) يوماً. وتحسب الدورة الشهرية من بدء ظهور الدم في الحيض الأول إلى بدء ظهوره في الحيض الثاني.

## مدة الحيض:

تتراوح مدة الحيض وشدته في الحالات الطبيعية بين (٢-٥) أيام، و يبدأ ضعيفاً ثم يشتد في اليوم الثاني وكذلك الثالث ثم يقل تدريجياً حتى يتوقف تماماً في اليوم الخامس. وأقلها يوم، وفي المتوسط من (٣-٨) أيام، قال الإمام الشافعي: إن أدنى الحيض يوم وأقصاه خمسة عشر يوماً.

## كمية الحيض:

يعتمد ذلك على طبيعة كل امرأة، وتقاس كمية الحيض أو حجم الدم الذي تنزفه المرأة في أثناء الطمث بعدد الفوط الصحية التي تستعملها حتى تطهر. وتحتاج المرأة في المتوسط حوالي (١٤-١٨) فوطة من النوع شديد الامتصاص، بمعدل (٤-٥) فوط يومياً، حيث إنها في اليومين الثاني والثالث قد تحتاج إلى تغيير الفوطة الصحية أكثر من خمس مرات في اليوم هذا، مع اعتبار أنها محافظة على النظافة الداخلية.

أما إذا زادت الفوط عن ذلك فإن هذا قد يدل على حاجتها لزيارة طبيبة أمراض النساء للاستشارة الطبية، ولكن بشرط أن تكون تلك الفوط الصحية بالفعل ممتلئة بالدم تماماً بحيث لا يحتسب عدد الفوط التي تغيرها لمجرد شعورها بالبلل أو لمجرد رغبتها في الغيار، علماً بأن هناك الكثير من الفتيات اللاتي يقمن بتغيير الفوطة باستمرار كلما أحسسن بالبلل.



## همسات ونصائح:

عزيزتي المراهقة.. اعلمي أن المغص المصاحب للدورة الشهرية أمر طبيعي وصحي تماماً ويدل على تمتعك بمبيضين سليمين، كما يؤكد أن الهرمونات الأنثوية لديك بحالة جيدة لا تدعو إلى القلق.

إن المغص المصاحب للدورة الشهرية يخف تدريجياً بعد ظهور ونزول دم الحيض، أما في بعض الحالات فإن هناك أسباباً عضوية تكون وراء ذلك المغص. فإذا أحسست بمغص شديد متواصل فوق مستوى تحملك فما عليك سوى إخبار والدتك أو أختك الكبرى حتى يتم عرض حالتك على الطبيبة المختصة.

وفيما يلي نقدم بعض النصائح النافعة للفتاة في أثناء حدوث الدورة الشهرية:

\* لا تكثري عزيزتي من تناول الحبوب المضادة للمغص أو المسكنات أو المهدئات عند بدء نزول دم الحيض، وحاولي تحمل الألم والتعايش معه بأقل عدد من الأقراص الدوائية.

\* لا تبالغي في شرب مغلي القرفة لتسكين الألم؛ لأنها تزيد من النزف الدموي.

\* ابتعدي عن شرب السوائل المغلية أو شديدة الحرارة بغرض تسكين الألم في أثناء ظهور الدورة الشهرية؛ لأن ذلك يؤدي لتجفيف الحلق والحنجرة والمعدة.

\* احتفظي بجسمك دافئاً ولا تعرضي نفسك لبرودة الطقس أو للتكييف البارد عند حدوث الدورة الشهرية.

\* إياك ووضع الكمادات الساخنة على منطقة الظهر أو منطقة الحوض أو البطن؛ وذلك لأن الحرارة التي تسلطينها على هذه المناطق تساعد على زيادة تدفق الدم وتسكين انقباضات الرحم، مما قد يؤدي بالدم إلى الاندفاع في اتجاه قناتي فالوب مسبباً الإصابة بما يسمى "اندومتريوزس" أي أن بطانة



الرحم بما فيها من أنسجة مخلوطة بدم وخلايا ومخاط قد تندفع بفعل تلك الحرارة الصادرة عن الكمادات إلى الأعلى مسببة مع مرور الوقت انسدادات في تلك القنوات التي لا بد وأن تظل مفتوحة للقيام بنقل البويضة المنطلقة من المبيض ليتم تخصيبها بالحيوان المنوي في القناة، ومن ثم نقلها ليتم غرسها في جدار الرحم؛ ليحدث الحمل بإذن الله لدى السيدات المتزوجات.

\* تجنبي عزيزتي حمل الأشياء الثقيلة في أثناء وجود الدورة لديك؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث آلام في الظهر وشد عضلي وزيادة النزيف.

\* من الأفضل عدم القيام بأي عمل يتوجب التركيز الذهني الشديد مثل: الخياطة أو أشغال الإبرة؛ لأن التركيز الذهني يقل في أثناء حدوث الدورة الشهرية، ويمكنك ممارسة الهوايات التي تبعث على البهجة في النفس مثل: المشي في الهواء الطلق والرسم.

\* البعد عن أكل المخللات والأطعمة التي تحتوي على نسبة ملح عالية.

\* العلاج الدوائي بتناول بعض الأدوية المسكنة.

\* تناول أقراص فيتامين ب6 للمحافظة على نسبة الحديد بالجسم.

\* قد يصف الطبيب دواء مدرّاً للبول عند احتباس الماء بالجسم وظهور تورم تحت منطقة العينين أو بالقدمين.

\* كما يفيد في العلاج وصفة طبية عبارة عن أقراص هرمون البروجستيرون.

ويمكنك عزيزتي متابعة ما ترويه الفتيات البالغات عن متاعب الدورة الشهرية ومعرفة المزيد عن التغيرات المختلفة عند البلوغ وذلك في الفصل السابع.

## العلاقة بين الرياضة والبلوغ:

لا يختلف اثنان على أهمية التمارين الرياضية حتى لو كانت مجرد المشي لنصف ساعة في اليوم، فمهما كانت بسيطة فهي لا تساعد على تحسين لياقة الجسم فقط بل تعمل على تحفيز الذهن وشحن قدرات الإنسان على التعبير،



وتحسين أداء الوظائف العضوية والشعور بمعنويات عالية، والأهم من ذلك كله تقليل احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ولكن على الصعيد الآخر فإن التطرف في مزاوله الرياضة يؤدي إلى أضرار جسيمة على المدى البعيد، ومن أمثلة ذلك حدوث اضطراب في الجهاز التناسلي عند الإناث، وهذه الاضطرابات تختلف باختلاف العمر الذي يتم فيه البدء بمزاوله الرياضة. كما يجدر بالذكر أن الرياضات النسائية التي تنطبق عليها صفة العنف تشمل ألعاب القوى ورقص الباليه وما يشبهه، والتدريب القاسي للاشتراك في سباقات الجري وكذلك ركوب الدراجة بطريقة صبيانية أو بعنف.

فيما يلي نستعرض الاضطرابات التي يتعرض لها الجهاز التناسلي الأنثوي بسبب ممارسة الرياضة العنيفة، وقد تم تقسيمها حسب المراحل العمرية:

### ١. ما قبل البلوغ:

#### أ. تأخر حدوث البلوغ:

تحريض الفتاة لأول مرة في عمرها - في الأحوال الطبيعية - بين الحادية عشرة و الثالثة عشر من عمرها، يتأخر الحيض إلى سن الخامسة عشرة أو ما بعدها.

#### ب. نقص إفراز الهرمونات التناسلية:

هناك علاقة عكسية بين المجهود البدني المبذول وبين ما تنتجه الغدة النخامية من الهرمونات التناسلية، فكلما زاد المجهود البدني قل إنتاج الهرمونات التناسلية من الغدة النخامية؛ لذلك يكون الثديان ضامرين لوقت أطول من الطبيعي عند بعض الرياضيات، خاصة من يزاولن الرياضة العنيفة وأحياناً يستمر ضمور الثديين إلى آخر العمر.



كما يؤدي نقص هرمون الأنوثة (الأستروجين) إلى هشاشة العظام، مما يعرضها لسهولة الكسر، كما يعمل هذا النقص على تأخر التحام نهايات العظام الطويلة في الجسم (عظام الذراعين والساقين)، مما يؤدي إلى زيادة طول الذراعين والساقين بالنسبة إلى طول الجذع، وقد يلاحظ ذلك كثيراً في أجسام النساء اللاتي يزاولن الرياضة كمهنة مثل غيرها من المهن. وبالطبع فإن هذا يجعل جسم الأنثى غير متناسق مما يسبب لها إزعاجاً في أغلب الأحيان.

## ٢. ما بعد البلوغ:

إذا شرعت الفتاة في مزاوله أي رياضة عنيفة بعد سن البلوغ فإن اضطرابات الجهاز التناسلي تختلف في صورتها العامة عن الاضطرابات التي تنتج قبل البلوغ. ففي هذه الحالة تستمر الدورة الشهرية مع نقص ملحوظ في عدد الأيام التي تستغرقها الدورة وفي مقدار الدم المفقود، مما يؤدي إلى صعوبة حدوث الحمل عند النساء المتزوجات، وسبب ذلك هو نقص إنتاج هرمون الاصفرا من الغدة النخامية.

أما إذا كان النقص كبيراً فقد يؤدي ذلك إلى انقطاع الطمث انقطاعاً تاماً وبدلاً من ذلك قد يحدث نزيف غير منتظم من الرحم، وفي هذه الظروف لا يمكن حدوث حمل نهائياً. فاحذري!!

يجدر بالذكر أن جميع هذه الاضطرابات قد تزول بزوال السبب، أي أن التخلي عن الرياضة العنيفة والاعتدال في بذل المجهود البدني مع تناول غذاء متوازن قد يعيد الأمور إلى وضعها الطبيعي.

## تأخر بلوغ الفتاة:

يتراوح سن البلوغ عند الفتاة ما بين (١١-١٥) عاماً وذلك أمر طبيعي في المناطق الباردة، أما في المناطق الحارة فيقل هذا المعدل، حيث من الممكن بلوغ

الفتاة دون سن العاشرة، وقد تشعر الفتاة بأعراض الدورة الشهرية مثل الانتفاخ أو الألم في البطن والظهر مع الشعور بالضعف والخمول والكسل أو الدوخة.

ويعود تأخر الدورة الشهرية لدى البنات إلى بعض العوامل الفسيولوجية التي لها علاقة مباشرة بالتوازن في الهرمونات الأنثوية بالجسم.

ولكن في بعض الأحيان قد تدرك الفتاة سن البلوغ ولكنها تعاني من انسداد في غشاء البكارة الذي يسد فتحة المهبل الخارجية بحيث يحبس الدم من النزول لخارج الجسم مكوناً تجمعات بالرحم؛ مما يؤدي إلى ظهور انتفاخات وآلام بالبطن.

لذلك ينبغي على الأم أو الأخت الكبرى ملاحظة ذلك ومتابعة الحالة مع طبيبة الأمراض النسائية حتى تتمكن من مساعدة الفتاة على تجاوز تلك المرحلة الحرجة. وبالطبع فإن الأجهزة الحديثة الخاصة بإجراء الفحوصات الطبية مثل الموجات الصوتية كفيلة بتشخيص الحالة بالإضافة إلى فحص هرمونات الدم والفحص السريري دونما حدوث أي تأثير مضر بالفتاة.

### 💡 استبانة (١-ج) المراهقة عند الإناث:

عزيزتي.. أنت اليوم قد وصلت إلى سن البلوغ الذي هو بداية مرحلة حياتية مثيرة، فما رأيك في الإجابة عن بعض الأسئلة التي سوف نطرحها عليك كفضول منا لمعرفة خبايا نفسك واكتشاف انطباعاتك عن مرحلة المراهقة.

### هل:

١. باستطاعتك تعريف المراهقة؟

نعم  لا  كلياً  جزئياً

٢. تعرفين حقاً ماذا يقصد بمرحلة المراهقة؟

نعم  لا  قليلاً  غير مهم



٣. تودين معرفة مفهوم المراهقة بشكل جيد؟

نعم  لا  بإسهاب  باختصار

٤. تشعرين بحاجة لنصائح من يكبرونك سناً؟

نعم  لا  دائماً  غير مهم

٥. تخافين عند سماع مشاكل المراهقات؟

نعم  لا  أحياناً

٦. تستفيدين من تجارب الأخريات؟

نعم  لا  أحياناً

## ١ تحليل استبانة (أ-ج) المراهقة عند الإناث:

### تعريف ومفهوم المراهقة:

المراهقة لغوياً: من الحُلم أي بلغ حدّ الرشده.

المراهقة في الاصطلاح: التدرج نحو النضج النفسي والجسمي والعقلي والعاطفي حتى يتم الوصول إلى النضج نفسه، وقد يكون بعد سنوات عديدة قد تصل إلى تسع سنوات.

تعد مرحلة المراهقة لدى الفتيات من أهم مراحل حياتهن، إنها حقاً مرحلة هامة يمر بها الفرد عند البلوغ، وقد تصاب الفتاة بتوتر نفسي في المرحلة الحرجة بعد اجتيازها مرحلة الطفولة ودخولها أعتاب مرحلة جديدة ألا وهي مرحلة البلوغ التي تتراوح عادة فيما بين الحادية عشرة والرابعة عشرة من عمر الفتاة في منطقة الشرق الأوسط.

وتختلف مرحلة المراهقة من فتاة لأخرى، فقد تبدأ مرحلة مراهقة الفتيات من عمر مبكر في نهاية سن العاشرة أو الحادية عشرة من العمر، وقد تطول لعدة

سنوات أو تقصر إلى سنة أو سنتين أي تتفاوت مدتها حسب الاستعداد النفسي والذهني والفطري لكل فتاة، وتنتهي في الثامنة عشرة للغالبية العظمى، هذا إن لم تمتد لبعض الوقت لما بعد سن العشرين؛ ففي بعض الظروف قد تصل إلى ما بعد مرحلة الزواج إذا كان مبكراً، لذا فعلى الأم متابعة بناتها منذ نعومة أظافرهن وتوجيههن حتى تستطيع أن تتابع مسيرتهن عن قرب شديد وتتوقع بداية ونهاية تلك المرحلة لكل بنت من بناتها، علماً بأن اختلاف أعراض تلك المرحلة بين ابنة وأخرى لا يقلق حتى وإن كانت نشأتهن قد تمت بالفعل تحت الظروف المعيشية والاجتماعية نفسها.

إن هناك عوامل عدة تتحكم في عمر تلك المرحلة، بعضها يعود إلى أسباب فطرية أو فسيولوجية - تتبع وظائف الأعضاء بالجسم - كما أن للبيئة وللمجتمع وللأم دوراً هاماً في التحكم في بداية واستمرارية وكذلك في كيفية ونوعية نهاية تلك المرحلة.

إن الفتاة إذا نشأت في مجتمع محافظ ملتزم بتعاليم الدين وبالآداب العامة مع البعد عن المؤثرات المثيرة للعاطفة، فإنها سوف تتهج بالتأكد بإذن الله منهجاً سليماً وبذلك تحقق لنفسها الهدوء النفسي منذ بداية حياتها في هذه المرحلة القصيرة والهامة من عمرها. ولا نقصد بذلك حرمان تلك الفتاة من الممارسات البريئة والتمتع بمغامرات مرحلة المراهقة، بل إننا نود هنا فقط التحذير وتوجيه فتياتنا لاتباع ما يتناسب مع العادات والتقاليد والأخلاق الفاضلة الحميدة للمدرسة الإسلامية؛ وذلك لأخذ الحيطة مما يأتينا دخيلاً من المجتمعات الأجنبية باسم الموضة ومستحضرات التجميل وخلافه.

### **التغيرات التي تصيب المراهقة:**

يحدث لك - أيتها الفتاة - في مرحلة المراهقة تغيرات جسمانية بسبب النمو الجسمي، وتغيرات وجدانية بسبب النمو الجنسي، وقد تصابين باضطرابات



انفعالية شديدة وتميلين إلى عدم حب الاختلاط بالآخرين واللجوء إلى العزلة، كما قد تكون مشاعرك مرهفة بل وهشة وتغمرك الرغبة بممارسة تجربة جذب الانتباه وذلك بالظهور بأسلوب غريب أو شاذ أحياناً في الملابس أو المأكّل أو التعامل مع من حولك من أجل إثبات الذات أمام نفسك أو لفت نظر المحيطين بك. لا تحاولي أن تقنعي نفسك بأنك قد كبرت فإنك مازلت في بداية طريق طويل مليء بالورود والأشواك؛ فليحفظك الله، واحذري أن تسقطي في مشاكل المراهقات، وتكوني ضحية الإعجاب والحب الزائف وتضييعي بسبب أوهام وأحلام يرسمها لك شاب مستهتر في أثناء تجولك في الأسواق أو بطريقة ما عبر الهاتف وخلافه.

إن المراهقة تختلف من مجتمع إلى آخر ومن حضارة إلى أخرى فعليك التقيد بموروثاتك وأخلاقيات مجتمعتك، وحاولي تجنب التعرض للمشاكل والاستفادة من تجارب الأخريات.

وفي أغلب الأحيان لا يمكن الفصل عملياً بين مرحلة البلوغ والمراهقة فهما متلازمتان. كما أن مرحلة المراهقة تقع ما بين مرحلة ما بعد البلوغ ونهاية النمو الجسمي الذي ينتهي بالتصاق العظام الطويلة ببعضها البعض وتكون عند الأنثى في عمر ١٧ عاماً تقريباً.

## مراحل المراهقة:

### ١. المراهقة المبكرة:

تمتد هذه المرحلة ما بين عمر (١١-١٤) عاماً تقريباً، وفي هذه المرحلة تتأرجح المراهقة بين رغبتها في أن تعامل كراشدة وبين رغبتها في اهتمام الأهل بها. وفي هذه المرحلة تشعر المراهقة بضعف الثقة فيما يتعلق بمظهرها الخارجي والتغيرات التي تطرأ عليها، كما تبدأ في اكتشاف نفسها جنسياً وتزداد حاجتها للخصوصية والانفراد بنفسها.



## ٢. المراهقة الوسطى:

تمتد هذه المرحلة بين عمر (١٥-١٧) عاماً تقريباً، وتتميز بشعور المراهقة بالاستقلال وفرض شخصيتها الخاصة، كما قد تجرب الأمور الممنوعة أو غير المحبذة عند الأهل كنوع من التحدي وفرض الرأي الخاص بها، ولكن تصبح المراهقة أكثر مجازفة وتعتمد على الأصدقاء للحصول على النصيحة والدعم، كما يستمر النمو الفكري في هذه المرحلة لتصبح أكثر قدرة على التفكير بشكل موضوعي وكذلك أكثر نضجاً للتخطيط للمستقبل.

## ٣. المراهقة المتأخرة:

تمتد هذه المرحلة تقريباً بين سن (١٨-٢١) عاماً. أما في مجتمعنا فقد تمتد هذه المرحلة لفترة أطول نظراً لإقبال الكثير من الفتيات على الاعتماد على الأهل في الشؤون المادية لمرحلة متأخرة من حياتهن. تشعر الفتاة الشابة في هذا السن بثقة أكبر تجاه قراراتها وشخصيتها مما يدعوها لتأجيل فكرة الارتباط بالزواج إلى ما بعد التخرج من الجامعة لكي تتمتع بحرية أكبر. ولكن على الرغم من أن الفتيات قد اكتسبن شخصية مستقلة خلال مرحلة المراهقة المتأخرة تبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة على تركيبة هذه الشخصيات، ويبقى على الأهل حسن التصرف والتفهم لهذه المرحلة الحرجة جداً من حياة بناتهم.

