

## القسم السابع: مهارات تربية المراهق

### الفصل ١: المراهقة

- المتغيرات في المراهقة  
(الجنسي، الحركي - الفيزيولوجي - العقلي المعرفي - الجنسي - الانفعالي - الاجتماعي)
- المؤثرات  
(الأسرة - المدرسة - ارفاق)
- أفضل الحلول  
(القدوة الحسنة - الأمان والحب - زرع الثقة - الابتعاد عن المقارنة - الاهتمام بالرياضة - اختيار الأصدقاء - طبيعة النمو الجنسي - أبطال تاريخية - استيعاب ثورات الغضب).

### الفصل ٢: مشاكل المراهقة

- (الهيئة الخارجية - المشاكل الصحية - مشاكل الأجهزة التناسلية - نمو القدرات العقلية - مشاكل انفعالية اجتماعية)
- تأثير المشاكل على المراهق

### الفصل ٣: الطرد خارج المنزل

- أسباب الطرد
- أسباب العلاج

### الفصل ٤: حديث إلى الأبناء

### الفصل ٥: مهارات المذاكرة

- (الاتكال على الله - جمل إيجابية - البداية باكراً - التصور الزمني -

- الإعادة إفادة - المواد الصعبة أولاً - جمع ما هو مطلوب -
- استعمال أكثر من حاسة - قراءة الملاحظات - استعمال الروابط -
- عدم تضييع الوقت - البعد عن الضوضاء - الغذاء الجيد - كيف
- أدرس - التأجيل مرفوض - الدعاء).

## المراهقة

بسرعة كَبُرَ الأولاد، وبسرعة دخلوا فترة المراهقة. كم يجب أن تحضر لهذه الفترة! هل صحيح أن المراهقة فترة صعبة؟ وما هو أفضل أسلوب للتعامل مع المراهقين لتجاوز هذه الفترة بمشاحنات أقل وتفاهم أكبر؟

قبل أن نجيب عن هذه الأسئلة، يجب أن نقرأ الواقعة التالية: مراهق سرق من محل تجاري ومراهق آخر سرق من حقيبة والدته. دوافع السرقة قد تكون واحدة، يعني أن المراهقين سرقا للحصول على شيء يريدانه. لنفترض بأن الذي سرق من المحل التجاري قُبض عليه، أما المراهق الآخر فلم يكتشف أحد أمره، فهل نعتبر الأول جانحاً والآخر سويماً؟ هذه الحادثة توضح لنا بأن الظروف الاجتماعية تؤثر في تحديد هوية الفرد، والتكيف لا يكون إلا بالتوافق ما بين ميزات الفرد الشخصية والظروف الاجتماعية. لذلك علينا أن نتعرف إلى ميزات الشخص وهنا نعني المراهق والظروف المحيطة به والتي تؤثر عليه، حتى نساعد على التكيف ونعاونه على اجتياز هذه الفترة على أفضل ما يكون.

بدايةً من الضروري أن نعرف أن مرحلة العمر التي نتحدث عنها هي ما بين الثلاث عشرة سنة والواحد والعشرين وهذا هو الحد الأقصى للمراهقة، وقد تكون المراهقة أقل من ذلك عند أبناء كثر، لكن بعض الأبناء يلزمهم هذا الكم من الوقت، حتى يتكيفوا مع المحيط وتصبح علاقاتهم إيجابية ويشعروا بانتماء ويحددوا الهوية الخاصة بهم. الأسلوب التربوي الذي يتبعه الآباء في المنزل مهم جداً، وإذا نضامن وتكامل مع أسلوب تربوي جيد في المدرسة يكون تكيف المراهق أسهل والفترة تكون أقصر.

## المتغيرات في المراهقة

فلنتعرف على التغيرات التي يتعرض إليها المراهق وما هي أنماط النمو التي تحصل. أرجو من القراء أن يتابعوا معي ويمعنوا في هذه التغيرات التي سوف نذكرها لأن معرفة الخصائص تساعدنا على أن نفهم لماذا يتصرف الأبناء على هذا النحو وتجعلنا نقدر التقلبات التي يتعرض إليها المراهق.

**أولاً:** التغيير يكون تغييراً جسدياً، أي نمو في معالم الجسد الخارجية، ومع أهمية هذه التغيرات التي تحدث، فتأثيرها أكثر أهمية على شخصية المراهق وسلوكه وعواطفه. المراهقة تعتبر طفرة بالنمو الجسدي، والنمو يكون غير منتظم، يعني قد يزيد الطول زيادة سريعة ونمو الأطراف العليا بالجسم يسبق نمو الأطراف السفلى. ملامح الطفولة تزول والحنة تأخذ شكلاً جديداً، ويمر المراهق بفترة عدم تناسق بالوجه. هنا الملاحظات القاسية التي تصدر عن الآباء والأقارب يكون وقعها شديداً على المراهق وأتمنى من كل قلبي ألا نوجه أي ملاحظة على الشكل الخارجي. الشكل الخارجي ليس بيدنا وهو خاصة ليس بيد المراهق، فلماذا نحمله مسؤولية أمر خارج عن نطاق السيطرة، ونوجه له ملاحظات انتقاد على شكله؟ هذا خلق الله ومن الضروري أن نتقبل الهيئة التي رسمها الله تعالى لأبنائنا.

تتعديل نسب النمو فيما بعد، وعند البلوغ يتم التناسق. إزاء هذه التغيرات السريعة لا يعرف المراهق ماذا يعمل وكيف يتكيف مع النمو الجسدي، وبما أن المراهق يواجه تكيفاً مزدوجاً، وتكيفاً مع نمو جسده وتكيفاً مع نمو أقرانه المحيطين، يسيطر عليه الصراع والقلق خاصة إذا قوبلت هذه التغيرات بالسخرية والاستهزاء.

أي عيب أو شذوذ بالنمو الجسدي للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية. ومن الضروري أن نساعد على تجاوزها وألا نقف موقف المتفرج الصامت أو الساخر المستهزئ. المراهق الفتى يهتم كثيراً بمظهره الجسدي وقوة عضلاته ومهاراته الحركية والرياضة البدنية ويحاول أن يظهر بمظهر جسدي لائق يمكنه من التواصل مع أقرانه وجذب الجنس الآخر. في حين تهتم الأنثى المراهقة بالطول والوزن وتناسق الوجه وصفاء البشرة وتسعى إلى أن تكون أكثر جاذبية وجمالاً.

ثانياً: النمو الحركي عند المراهق، بهذا نقصد حركة الجسم وانتقاله والمهارات الحركية مثل الكتابة، والرسم، الفنون اليدوية. مرحلة المراهقة يطلق عليها سن الارتباك لأن التغير والاصطدام يصبح أكثر، وتتساقط الأغراض من يد المراهق نتيجة لطفرة النمو وعدم التناسق. والذي يزيد من ارتباك المراهق توقعات الكبار الذين يحملونه مسؤوليات اجتماعية عديدة لا يطيقها. مع بداية سن الست عشرة سنة، حتى نهاية مرحلة المراهقة تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً وتزيد قوته ويزيد إتقان المهارات الحركية بصفة عامة. النشاط الحركي يفترب إلى الاستقرار والبنون يتفوقون على البنات من حيث القوة والمهارة الحركية.

ثالثاً: النمو الفيزيولوجي، هنا نعني نمو وظائف أعضاء أجهزة الجسم المختلفة، مثل نمو الجهاز العصبي، ضربات القلب، ضغط الدم، التنفس، الهضم، والنوم والغدد الصماء التي تؤثر إفرازاتها بالنمو. النمو الفيزيولوجي في مرحلة المراهقة يتسم بقلة ساعات النوم فيكتفي المراهق بثماني ساعات نوم، تزيد الشهية بالإجمال ويقبل المراهق على الطعام، يرتفع ضغط الدم تدريجياً وينخفض معدل النبض.

رابعاً: النمو العقلي المعرفي، ونقصد به نمو الوظائف العقلية المعرفية مثل الذكاء العام، التذكر، الانتباه، التخيل، التفكير والتحصيل. المراهقة تشهد الطفرة النهائية بالنمو العقلي المعرفي وتتميز بأنها فترة نضج للقدرات العقلية. تظهر القدرات الحسابة واللغوية خاصة، تزيد سرعة التحصيل وينمو مستوى الذكاء، يصبح التعلم بالمنطق، وينمو الانتباه والإدراك. يصبح عند المراهق استيعاب أكبر للمشكلات المعقدة معتمداً على الفهم والاستنتاج وفجأة يتحول المراهق إلى التفكير بالمفاهيم المعنوية مثل الخير والشر، الفضيلة والعدالة. المراهق المبتكر يحب الاستطلاع والبحث عن المثيرات الجديدة، وبنهاية هذه الفترة تزيد قدرته على اتخاذ القرارات والتفكير لنفسه بنفسه. تتطور الميول والطموحات وتصبح أكثر واقعية وتزيد ثقته بنفسه. ينشد الاستقلال دون أن يرجع تكراراً إلى الآخرين ويبدأ الاهتمام بمقبله التربوي والمهني. من الضروري أن نضيف بأن وسائل الإعلام على أنواعها تتدخل وتعرض أولادنا المراهقين لخبرات عديدة جيدة وسيئة.

**خامساً:** النمو الجنسي وهو أمر لا يمكننا التغاضي عنه وهذا النمو يشمل نمو الجهاز التناسلي ووظائفه وأساليب السلوك الجنسي. هذا النمو له ملامح بارزة وواضحة بمرحلة المراهقة وهو العلامة البارزة لانتقال الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وبسبب التغيرات البيوكيميائية التي تحدث وبسبب الإفرازات الهرمونية بالغدد نلاحظ تغييراً بحجم وشكل الأعضاء التناسلية ويكون لهذا الجهاز القدرة الكاملة لأداء وظيفته من الإنجاب والتكاثر.

**سادساً:** النمو الانفعالي. من الضروري أن نتفهم هذا النمط من النمو لأن له تأثيراً كبيراً على تعاملنا مع الأبناء. والنمو الانفعالي يعني ظهور وتطور مختلف الانفعالات مثل التهيج والانسراح، البهجة والحنان والانقباض، الغضب، الخوف، الغيرة وغيرها من الانفعالات. في مرحلة المراهقة تتصف الانفعالات بأنها عنيفة، منطلقة، متهورة ولا تتناسب مع المثيرات ولا يقدر المراهق أن يتحكم فيها ولا بمظاهرها الخارجية، فيظهر التذبذب في انفعالاته وفي تقلب سلوكه ما بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار. نلاحظ تناقضاً بين الحب والكره، بين الشجاعة والخوف، بين الانعزالية والاجتماعية، وحتى بين التدين والإلحاد. قد نلاحظ انطواءً وخجلاً وتردداً نتيجة عدم ثقة خاصة في بداية مرحلة المراهقة، وقد يتعرض المراهق لحالات من الاكتئاب والحزن نتيجة الصراع بين دوافع طفرة النمو وبين تقاليد المجتمع والمعايير المرسومة، أيضاً يمكننا أن نلاحظ مشاعر غضب وثورة وتمرد خاصة نحو مصادر السلطة سواء كان بالبيت أو بالمدرسة خاصة إذا كان الأسلوب التربوي صارماً ويحرمه من التحرر والاستقلالية. أهم ميزات الغضب عند المراهق هو شعوره بالظلم والحرمان وعدم استقلاليته وشعوره بأن الآخرين لا يفهمونه. كذلك يغضب المراهق إذا شعر أن الكثير من المراقبة تقع على سلوكه أو بجرح لكرامته وبسبب ملاحظات وانتقادات المحيطين، أو حتى كثرة الفشل. يعبر المراهق عن غضبه بعدوانية مثل الضرب والهجوم وبالعادة لا يوجه عدوانيته إلى ما يثير غضبه وقد يلجأ إلى الصياح والوعيد والتهديد، أو قد يعبر عن غضبه بفقدان الشهية أو عدم الإقبال على دروسه. الخوف انفعال آخر يلزم المراهق لفترة طويلة وأهم موضوعات الخوف هو الامتحانات، الفشل على أنواعه، أو مخاوف صحيّة كأن يصاب بعاة أو مرض أو مخاوف عائلية كتفكك الأسرة أو الفقر. أهم خوف هو الخوف من

فقدان حب الآخرين أو فقدان المكانة الاجتماعية التي يحب أن يحصل عليها. المراهق يحب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين وإشباع حاجة الحب والمحبة بهذه الفترة من أُلزم ما يكون لتحقيق الصحة النفسية عند المراهق. الحب قوة علاجية لكثير من المشاكل ولذلك علينا أن نظهر حباً للمراهقين بمساندتهم وتقبلهم وحبهم.

كيف يخفف المراهق من تأثير هذه الانفعالات المتضاربة؟ يلجأ إلى أحلام اليقظة. هذه الأحلام تسمح له أن يحقق بعض الرغبات والحاجات غير المشبعة في اليقظة وتهيء له متنفساً ليحقق بعض الأمناني. أحلام اليقظة أمر صحي لكن إذا زادت عن حدها تكون هروباً من الواقع وتنبئ عن اضطرابات شخصية أو سوء توافق نفسي. البنات أكثر اندماجاً بالخيال والهروب إلى أحلام اليقظة بينما يميل الشاب المراهق إلى العدوانية والعنف كمتنفس لاحتقان المشاعر والانفعالات.

يتجه المراهق نحو الثبات والنضج الانفعالي في نهاية مرحلة المراهقة ومن مظاهر هذا النضج القدرة على المشاركة، القدرة على الأخذ والعطاء، زيادة الولاء، زيادة الميل إلى الرأفة والرحمة وإعادة النظر بالآمال والطموحات.

سابعاً: النمو الاجتماعي. معظم المراهقين يحاولون الاستقلال والبعد عن الاعتماد على الآباء وسيطرتهم، ويحاولون إيجاد ارتباطات جديدة مع أفراد آخرين من أعمار مختلفة. يرتبطون بأفراد أصغر منهم ليصبوا عليهم حمايتهم وبنفوذهم يرتبطون بأفراد أكبر منهم ليقتمدوا بهم وينافسوهم، يرتبطون بأفراد في مثل أعمارهم ليشاركوهم الميول والخبرات.

يظهر اهتمام بالمظهر الخارجي، كما يزداد الوعي بالمكانة الاجتماعية والطبقة الاجتماعية.

للأصدقاء في مرحلة المراهقة أهمية بالغة أكثر بكثير من أي مرحلة أخرى. ففي مرحلة الطفولة يكون محور الفرد الانتماء لأفراد الأسرة وفي مرحلة النضج أيضاً تكون الأسرة والعمل محوري الاهتمام، لكن محور اهتمام المراهق هم الأصدقاء ومن الصعب جداً أن يتخلى المراهق عن الصداقات خاصة التي لا تحصل على ثقة الأهل. المراهق يضع ثقة كبيرة بمجموعة الأصدقاء ويلجأ إليهم في

كل الأحوال ويخبرهم كل ما يجول بخاطرهم وهو مطمئن أنهم سيفهموه ويقدره، وغالباً ما يجاري المراهق جماعة الرفاق بالزني والاستماع إلى الأغاني أو حتى في طريقة الكلام لأن هذه الجماعات تحقق حاجة نفسية واجتماعية بالانتماء والأمن العاطفي والاستقلال. الصداقة بين الذكور المراهقين تكون نوعاً ما سطحية، بينما الصداقة بين الإناث المراهقات تكون قوية وحميمة وعميقة، يتشاركن بكل الهموم والمشاعر والمخاوف والأسرار، (المراهق الشاب يحب أن يكون بطلاً في هذه الفترة لذلك فهو يحجم عن مشاركة الآخرين بكل المشاكل والمخاوف والطموحات). في نهاية هذه المرحلة تتأكد الرغبة في توجيه الذات وتبدو واضحة في محاولة المراهق كسر أي قيد يوضع على نشاطه ومحاولاته لتحقيق الاستقلال، ونسمع المراهق يتحدث كثيراً عن حقوقه ويدافع جاهداً عن مكانته مما يؤدي إلى سوء تفاهم بينه وبين الآباء، خاصة حول اختيار أوجه النشاط والرفاق والتعليم والمهنة، ينتاب المراهق شعور بأن الآخرين لا يفهمونه أو على أقل تقدير يسيئون فهمه، وهكذا تتكون الفجوة بين الأجيال وتبدو الهوة متسعة، فالعالم الذي عاش فيه الآباء يختلف في أبعاده وظروفه إلى حد ما عن مجتمع المراهقين لكن من الجيد أن نعلم أنه بنتيجة دراسة لعالم نفسي قارن فيها بين قيم ٢٠٩٠٨ طلاب في المرحلة التكميلية والثانوية والجامعية وبين قيم آبائهم لاحظ أن طلاب المرحلة التكميلية يتأثرون بالآباء إلى حد كبير بينما تلاميذ المرحلة الثانوية أقل تقليداً للآباء يعني أنهم يبدأون بالبحث عن استقلاليتهم ويرفضون بعض القيود والقيم. طلاب المرحلة الجامعية في أوائل مراحلها تتناقض قيمهم تماماً مع قيم واتجاهات الآباء، غير أن قيم طلاب أواخر المرحلة الجامعية تعود لتكون تقليداً والهوة بينهم وبين الآباء تضيق بشكل ملحوظ. ماذا تعني نتائج هذه الدراسة؟ تعني بأن معظم المراهقين بعد فترة ثورة وتمرد يعودون إلى القيم التي تربوا عليها، فمن الضروري أن نهذاً كآباء ونقدّر الانفعالات التي يمر بها الأبناء، ولكي تقبلهم علينا أن لانعارض أفكارهم واستقلاليتهم كثيراً، حتى لا تتسع الفجوة بيننا.

في نهاية هذه المرحلة يزداد اهتمام المراهقين بمشكلات الزواج ويبدأ التفكير في إنشاء بيت وأسرة، كما يوجه اهتمامه لإيجاد مهنة مناسبة.

تلك كانت الانفعالات التي يمرّ بها المراهق. وبنظرة سريعة نرى أن على المراهق أن يتكيف مع تغييرات شخصية كثيرة وكبيرة، لذا يُعدّ تفهم الآباء للأبناء

هو الضروري وليس العكس. ويُعد صبر واستيعاب الآباء هما المطلوبان خاصة في هذه الفترة وليس العكس، والآباء الذين يطالبون الأبناء بتحمّل عبء كبير من المسؤوليات بهذه الفترة بدون تحضير جيد ومسبق يظلمون الأبناء كثيراً وبالتأكيد يخسرون تفهّمهم ودعمهم.

### أهم المؤثرات

الآن، ما هي المؤثرات الموجودة بالمحيط التي تؤثر أيضاً على نمو المراهق بكل الجوانب التي ذكرنا:

أولاً الأسرة. خلال سنوات الحياة الأولى تكون الأسرة من أبرز عوامل التأثير الاجتماعي على الفرد، فالأسرة هي النموذج الأول للثقافة ومن أقوى الجماعات تأثيراً على شخصية الطفل وعلى سلوكه المستقبلي. الطفل يتفاعل مع أعضاء الأسرة وجهاً لوجه ويعتبر سلوكهم نموذجاً له. لذا فإن سلوك الآباء محسوب عليهم وعليهم أن يعملوا جاهدين ليكونوا القدوة الأفضل للأبناء. في الأسرة يعتمد الطفل على الكبار لفترة زمنية طويلة تسمح بتعميق النشئة الاجتماعية ومن خلال الأسرة ينقل الوالدان القيم الثقافية السائدة بالمجتمع. للأسلوب التربوي المتبع تأثير كبير على الطفل في مرحلة الطفولة ومن ثم في فترة المراهقة. وأحب أن أؤكد أن الأسرة لها التأثير الأكبر في ترسيخ أخلاق وقيم الفرد، وأحث كل الآباء على أن يتحملوا المسؤولية الكاملة تجاه الأبناء وألا يقطعوا الحوار مع الأبناء بكل المراحل وبكل الانفعالات. الصبر والاستيعاب يكونان من لأب والأم تجاه الأبناء وليس العكس، شخصية الأبناء لا يمكن أن تصبح متوازنة بدون مساندة أسرة متفهمة.

ثاني عامل خارجي يؤثر بالأبناء هو المدرسة. الدائرة الاجتماعية تتسع بالمدرسة لأن الابن - طفلاً أو مراهقاً - يلتقي بجماعات جديدة ويبدأ بتعلم الحقوق والواجبات وضبط الانفعالات ويتعلم أن يوفق بين حاجاته وحاجات الآخرين، كما يتعلم التعاون وانضباط السلوك، في المدرسة يصبح المراهق راشداً مستقلاً يعتمد على نفسه، كما يتعلم التركيز على تحقيق أهدافه بطريقة يحصل بها على رضى الجميع ويتلقى قيماً وعادات جديدة. عملية التعلم التي يتلقاها المراهق في المدرسة لها تأثير كبير على خصائصه الشخصية فإذا كانت

المدرسة جيدة وتتبع أسلوباً تربوياً متفهماً ينعكس هذا الأمر إيجابياً على توازن شخص المراهق أكثر مع متطلبات العصر.

ثالث مؤثر خارجي يؤثر على المراهق هو جماعة الرفاق. الرفاق يقومون بدور اجتماعي هام يساعد في عملية التنشئة لأن الرفاق يشتركون في مرحلة نمو واحدة بالمطالب وبالمظاهر، وأثر جماعة الرفاق يكون كبيراً في تكوين معايير اجتماعية جديدة، لماذا؟ الرفاق يساعدون على نمو الولاء، كما يساعدون على نمو الحاجة إلى المنافسة. جماعة الرفاق تتيح فرصاً للمراهق حتى يجرب ويختبر ويتدرب على كل جديد ممنوع في نطاق الأسرة، وأقصى ما يعاني منه المراهق هو رفض جماعة الرفاق له، لكن درجة المعاناة تتأثر بمدى تقبله للمعايير والقوانين ونوع التفاعل القائم بينه وبين أعضاء جماعة الرفاق.

طبعاً، هناك عوامل خارجية أخرى تتأثر بشكل مباشر وغير مباشر في تنشئة الفرد الاجتماعية، ومعها على سبيل المثال التقدم التكنولوجي، التغيير السريع في نمط الحياة، تعقد الحياة نفسها، زيادة مستوى طموح الأفراد وانحسار القيم الجيدة.

### أفضل الحلول

الآن تجاه كل ما سردنا من أنماط نمو عند المراهق ومؤثرات خارجية، كيف نواجه مشاكل المراهقين؟

من أبرز العوامل التي تلعب دوراً أساسياً في بناء دفاع نفسي صلب عند الأبناء لمواجهة انفعالاتهم الداخلية والمؤثرات الخارجية هو بتحسين الفرد بالقيم الجيدة يعني بإيجاد القدوة الحنة. أيضاً تدريبه على القيم ومدته بأحاسيس الأمان والحب بأن كل المحيطين يحبونه ويقبلون به كما هو بميزاته وعوائقه وهفواته، ويزرع الثقة بنفسه ويأعطائه بعض الاستقلالية كلما تقدم في العمر والابتعاد عن الانتقاد والمحاسبة. بعد ذلك، من الواجب أن نراعي الفروق بين الجنين ونبتعد عن المقارنة، أياً كانت هذه المقارنة.

أيضاً من العوامل المهمة اعتماد عادات صحية جيدة مثل الغذاء السليم، النوم والراحة ومعالجة المشاكل الصحية سريعاً كحب الشباب.

الاهتمام بالتربية الرياضية وتشجيع الأبناء على ممارستها لأنها مدخل لتكوين عادات جميلة سليمة ولتفريغ القوة الانفعالية الجنية التي يعاني منها المراهق، كما تساعد في تأمين مشاركة اجتماعية. النشاط الجسدي مطلوب بشدة وفوائده عديدة. من الضروري العمل على ملء وقت الفراغ بأعمال وهوايات مفيدة. وعدم ترك وقت فراغ كبير يحار الأبناء كيف يشغلوه ويكون مدخلاً للضياع.

ترك كم من الحرية للمراهق في اختيار أصدقائه (وهنا من الضروري أن نذكر بأن مساعدة الأبناء لإنشاء صداقات مبكرة تحد كثيراً من أصدقاء السوء بفترة المراهقة).

اعتبار النمو الجسدي والناحية الجسدية جزء عادي من الحياة وليس أمراً شاذاً أو قبيحاً وتجنب المراهق الشعور بالإثم تجاه هذه الأمور. وعليه يترتب إعداد تربوي سليم لاستقبال كل التغييرات الجسدية عن طريق حوار هادئ متواصل من لحظة ما نشعر أن لدى الأبناء استعداداً لأن يناقشوا هذه التغييرات أو من لحظة ما يبدووا بالأسئلة المحرجة.

مساعدة المراهق في تحديد فلسفة ناجحة في الحياة وترسيخ أسلوب احترام الأكبر سناً ورحمة الأصغر سناً.

لا ننسى تقديم صور واضحة لشخصيات قوية لأبطال تاريخية؛ خاصة الشخصيات الدينية لتكون قدوة للمراهق وأهمها سيرة الرسول ﷺ.

أخيراً هذه خطوات عملية لاستيعاب حالات انفعال عند ثورات الغضب لدى المراهق:

- إذا كان المراهق في ثورة غضب محدودة وإذا كان المراهق المصاب بثورة الغضب هو فرد منطوي على نفسه من المتحسّن في هذه الحالة أن نتجاهل الأمر.

ثانياً: التقرب الجسدي أو الاحتكاك الجسماني بلمسة يساعد المراهق الثائر كثيراً. هذا المراهق الممتلىء غضباً يخفي نفساً محبطة ونفساً متألّمة وبحاجة إلى كثير من العاطفة والإحساس بها.

- بعض المشاركة من قبلنا تفيد، كأن تقول له: (أنت على حق بهذه الانفعالات ولكن أتمنى أن تهدأ وتسمع وجهة نظري) جملة كهذه تخفف كثيراً من لحظات الانفعال والتوتر بين الآباء والأبناء.

- وأخيراً يمكن أن ننزع التوتر عن طريق النكتة أو الفكاهة.

بكل الأحوال من الضروري أن نتجنب الرد بسلوك انفعالي من قبلنا قدر الإمكان، الصراخ والشتم والضرب أمور لن تنفع بتاتاً مع المراهق، على العكس، تزيده عنفاً وعدوانية وتنمي عنده الإحساس بالانتقام، لكن التدخل بحزم أو اللجوء إلى العقاب ضروري ومطلوب إذا شعرنا بأن المراهق يتمادى باندفاعه أو بثورة الغضب.

التربية فن وممارسة بنفس طويل، فقدان الصبر والانفعال السريع بوجه الأبناء لا ينفع. أتمنى أن تكون هذه التوضيحات عما يمر فيه المراهق من انفعالات ومؤثرات خارجية، مادة قيمة لأهمية الحوار الهادئ المطلوب من كل الآباء.

## مشاكل المراهقة

الإجابة عن هذا السؤال متشعبة جداً لأن المشاكل عديدة وحدثها تختلف من مراهق إلى آخر. من النادر أن تمر فترة المراهقة بدون معاناة نفسية يعاني منها السراهق. كلنا مررنا بهذه الفترة وعانينا من مشاكل معينة تربوية ونفسية. سنعدد هذه المشاكل بشكل عام ونحاول أن نطرح بعض المعالجات التي تخفف المعاناة عن أبناءنا.

### الهيئة الخارجية

بدايةً، لدينا مشاكل ناتجة عن عيوب جسدية يعني الهيئة الخارجية. الهيئة الخارجية لها أهمية خاصة عند المراهق وأي عيب بالقوام، أو حتى بالشعر تنعكس سلباً على مشاعره النفسية. الفتيات خاصة يعطين أهمية كبيرة لهيئتهن الخارجية، وإذا لم تكن متناسقة جداً أو متجانسة مع المحيطين وخاصة مع شلة الأصدقاء تكون المعاناة النفسية كبيرة جداً. وهنا أي ملاحظة عن الهيئة الخارجية من قبل المحيطين بالانتقاد أو الاستهزاء يكون وقعها قاس جداً على المراهق. من مشاكل العيوب الجسدية أيضاً الإعاقات الجسدية، أي عاهة أو إعاقة تتضخم بشكل كبير في فترة السراهقة ويكون التأقلم معها عملية صعبة جداً خاصة إذا لم يكن هناك دعم متفهم من الأسرة والمدرسة.

### المشاكل الصحية

بعد مشاكل العيوب الجسدية تأتي المشاكل الصحية. ومن أهم المشاكل الصحية التي تأتي بالمرتبة الأولى المشاكل المتعلقة بالهيئة الخارجية مثل حب الشباب وعدم انتظام الأسنان. هذه المشاكل قد تبدو للآخرين غير ذات أهمية لكن

المعاناة النفسية التي تسببها للمراهق كبيرة جداً. ومن المفروض أن يسارع الأهل لمساعدة المراهق على معالجتها: وحب الشباب يسبب إلى نفسية الشاب، كما يسبب إلى نفسية الفتاة والاهتمام بعلاجه للشباب ضروري ويجب أن يتم بسرعة كبيرة. الشباب لا يعبر كثيراً عن انزعاجه من عيوب جملدية بالهيئة أو عيوب صحية بالوجه لكنه يعاني منها كثيراً ومراعاة هذه الناحية من قبل الأهل أمر مطلوب.

ضمن المشاكل الصحية التي يعاني منها المراهق الأمراض المزمنة مثل الربو أو السكري أو أي مرض آخر، تتضخم المعاناة بهذه الفترة وانعكاساتها على نفسية المراهق ضاغطة وقد تؤثر على علاقاته، أو حتى على تحصيله العلمي. المراعاة ضرورية، الشفقة مرفوضة، ومساندة المراهق على تخطي الإعاقات والمشاكل الصحية تتطلب صبراً ودراية كبيرين من المحيطين.

### مشاكل الأجهزة التناسلية

بعد ذلك هناك مشاكل ناتجة عن الأجهزة التناسلية أي طفرة الهرمونات الجنسية، هذه الطفرة تجعل انفعالات المراهق مذبذبة ومتناقضة، يحب ويكره، جبان وشجاع، منفتح ومنغلق، وإلى أن تنضبط هذه الطفرة الهرمونية ويعتاد عليها تمر فترة غير قصيرة تكون انفعالات المراهق غير مفهومة لا من قبله ولا من قبل المحيطين. ضروري أن تتنبه الفتيات إلى الدورة الشهرية والانعكاسات النفسية التي تسببها لأن الدورة لها علاقة وثيقة بانفعالات البنات من إحساس بالكآبة والعصبية والبكاء.

### في القدرات الفكرية

هنالك أيضاً مشاكل ناتجة عن نمو القدرات الفكرية وبما أن أكثر المحيطين (أسرة ومدرسة) يعطون أهمية كبيرة للعلامات وليس للمعرفة ستكون عند المراهق معاناة كبيرة من مستوى التحصيل العلمي. فإذا كانت العلامات متدنية نوعاً ما ولا تلبى طموحات الأهل، يكون هذا الأمر سبباً لمشاكل كثيرة ويكون سبباً لفقدان الحافز عند المراهقين والشك بالقدرة الذاتية المعرفية. نسبة كبيرة من المراهقين تتدنّى علاماتهم في هذه الفترة بسبب أنماط النمو المختلفة عندهم، والمعاناة

النفسية التي يتسبب بها، وانشغال المراهق بالتفكير بها أكثر من التحصيل الدراسي. ولهذا فإن تفهم الأهل يجب أن يكون على المستوى المطلوب ليساعدوا المراهق، حتى يعبر عنها ويتأقلم معها.

### مشاكل انفعالية اجتماعية

هنالك مشاكل انفعالية اجتماعية، بسبب بحث المراهق عن استقلالته وحبه للتفلت من الرقابة والسلطة سواء كان في البيت أو المدرسة. تنتابه حالات من الغضب والتمرد على كل ما هو حوله، وأكثر المشاكل الانفعالية تكون ناتجة عن الشعور بأن الآخرين لا يهتمون به أو يسيئون فهمه على أقل تقدير. كل مراهق يمر بفترة يشعر فيها أنه وحيد في هذه الدنيا وأن ما من أحد يفهمه، أو حتى يحبه. هذا الإحساس يؤدي إلى شعور بعدم الأمان وينتج عنه تذبذب ما بين السلوك الطفولي واستقلالية البلوغ وبالتالي لا يستطيع المراهق أن يحدد هويته الذاتية ويمر بفترة ضياع ومعاناة. من المشاكل الانفعالية أيضاً مشاعر خوف طاغية وضاغطة، هناك مخاوف صحية (المراهق يخاف على صحته) مخاوف اقتصادية (المراهق يخاف من الفقر ويحب أن يكون معه مال بنسبة جيدة) وأكثر وأهمّ خوف هو فقدان حب الآخرين وعدم قبوله في شلة الأصدقاء وبالتالي يخاف ألا يحصل على مكانة اجتماعية يحبها أن تكون جيّدة.

طبعاً، كل المشاكل التي ذكرنا تزيد أو تقل بحسب ما تتفاعل مع العوامل المحيطة وأهمها على الإطلاق العلاقة مع الأفراد المحيطين به (أهلاً ومعلمين وأصدقاء) المشاكل تتفاقم إذا كان الأسلوب التربوي المتبع متسلطاً وفيه عنف وقمع، وكذلك تتفاقم إذا كان الأفراد المحيطين ينتقدون أو يلومون أو يستهزؤون بالمراهق. أما إذا كان الأسلوب التربوي المتبع سواء كان في البيت أو المدرسة هدافاً مبنياً على الحوار وبناء استقلال مسؤول، تكون حدة المشاكل أقل وفترة المراهقة تمر بمعاناة أقل عليه وعلى كل أفراد الأسرة.

هناك عوامل أخرى تؤثر على المراهق وانفعالاته مثل وسائل الإعلام على أنواعها، لكن أيضاً يكون تأثيرها أقل أو أكثر إذا كان المراهق محاطاً بأفراد واعين محبين ومتفهمين.

## تأثير المشاكل على المراهق

هل تؤثر هذه المشاكل على شخصية المراهق عندما يكبر؟ بالتأكيد نعم. والتأثير متشعب، لكن يمكننا أن نصفه بأنه إما ينتج فرد ذو إحساس بقيمة ذاتية إيجابية يعرف أن يتعامل مع نفسه ويكون منتجاً وفعالاً أو ينتج فرد ذو إحساس بقيمة ذاتية متدنية غير راضٍ عن نفسه ولا يتآلف مع المجتمع بسهولة.

أما السؤال الذي يفرض نفسه: هل من المقبول أن تؤثر هذه المشاكل سلباً على المراهق في المستقبل؟

أبداً، ومن غير المقبول، بل مرفوض وغير مسموح. بعد سن الواحد والعشرين كل إنسان راشد مسؤول لا يستطيع أن يبرر الأفعال ويلقي اللوم على الآخرين، ويردد: (إن أهلي كانوا لا يفهموني، أو هم كانوا سبب فشلي).

البلوغ مسؤولية والمسؤولية محاسبة، والفرد لا يستطيع أن يتستر خلف أسباب من الماضي.

المراهق مدعو إلى التسلح بالعلم والمعرفة لكسر هذه الدائرة من الفعل وردة الفعل ولأخذ العبر ولتحويلها إلى أفعال إيجابية غير انتقامية، وأهم القوى العلاجية وأفضلها لكل هذه المشاكل هي التسلح بالحب والتسامح. هذا الفعل من الضرورة أن يبدأ مع الأهل، ليتلحوا بأكبر قدر من الحب والتسامح خاصة في فترة المراهقة، كما أنه من الضروري للمراهق أيضاً، حتى يتسلح بهذه القوى العلاجية من حب وتسامح ليخرج نفسه من هذه الدوامة ويستطيع أن يبدأ دورة اجتماعية غير مبنية على الانتقام واللوم، بل مبنية على التفكير وأخذ العبر والتفهم.

## الطرد خارج المنزل

كم واحداً منا هدّد ابنه المراهق وطرده خارج المنزل؟

عندما طرحت هذا السؤال لم أتوقع أبداً النسبة الكبيرة التي اعترف فيها الأهل بأنهم أقدموا على طرد المراهق خارج المنزل. والغريب أن البعض اعترف بأنه طرد ولداً دون الثانية عشرة خارج المنزل ليريته!

في فصل سابق بيّنا كيف أن الضرب لن يغير كثيراً من سلوك الأبناء وكيف أن الضرب لا يهيء لهم فرصة، حتى يتعلّموا السلوك السليم، كذلك في فترة المراهقة أسوب الطرد من المنزل لا يغير من سلوك المراهقين الخاطيء إلى سلوك سليم، قد يعزز إحساسهم بعدم الأمان، كما قد يعزز إحساسهم بعدم الانتماء، لكن لا يمكن أبداً أن يعلم السلوك السليم. فلماذا يلجأ الأهل إلى هذا الأسلوب؟ وما هي أهم السلوكيات الخاطئة التي تصدر عن المراهق بفترة المراهقة.

### أسباب الطرد

أهم السلوكيات التي تصدر عن المراهق هي حبه للتخلّص من اللطة للاستقلالية، محاولاً التفرد برأيه وأخذ كم من القرارات بدون الرجوع إلى أحد. هذه السلوكيات طبعاً لن تعجب الأهل، بنظر الأهل الأولاد يبقون أولاداً مهما كبروا ويصعب على الوالدين أن يتخليا عن دوريهما الأساسيين بأصدار الأوامر، وتوقع الطاعة وعدم مناقشة القرارات. المشاكل في فترة المراهقة تحصل بسبب هذه المفاهيم. فمتى يتوقف الوالدان عن إعطاء هذه الأوامر؟ متى يتركان القرار للأبناء؟ كم من الحرية نعطي للأبناء؟ وأي نوع من الحرية نعطيهم؟ أسئلة كثيرة تشغل بال الأهل والإجابة عليها صعبة جداً، لكن الأصعب من ذلك أن بعض الأهل لا يواجه هذه الأسئلة ولا يسأل نفسه أياً منها ويتحول إلى معاملة الأبناء على أنهم دون

السن، يرفضون جهم وشغفهم للخروج مع الأصدقاء يرفضون محاولات الأبناء للتأخر خارج المنزل، كما يرفضون فكرة أن الأبناء أخذوا قراراً لمشاركة البعض بنشاط معين بدون أخذ الإذن مسبقاً أو التفكير بالالتحاق بتخصص ما أيضاً بدون مشاورة أو إذن. هنا تكثر المشاكل. يتصرف الأبناء تصرف المستقل والوالدان يرفضان الاعتراف باستقلالية الأبناء.

لأي مدى قد نسمح للأبناء في عمر المراهقة أن يستقلوا عنا بقراراتهم وتصرفاتهم ونزواتهم؟ صحيح أن الاستقلالية في هذا العمر خطيرة وتعرض الأبناء للضياح وعدم الانضباط؟ هذا الكلام قد يكون صحيحاً جداً إذا لم يُحَصَّر الأبناء لهذا العمر ولم يهياؤا، حتى يكونوا مسؤولين قادرين على أخذ قرارات سليمة بأكبر قدر ممكن. بهذا الخصوص أحب أن أخبر عن دراسة أقيمت على أطفال في سن الرابعة، هؤلاء الأطفال أعطوا فرصة لأخذ بعض القرارات البيطة مثل اختيار الثوب الذي يريدون ارتدائه أو النزهة التي يحبون الذهاب إليها أو اللعبة التي يحبون اللعب بها والخيار دائماً كان بين شيئين لا أكثر، يعني طلب من هؤلاء الأطفال، أن يختاروا ثوباً من اثنين، لعبة من اثنين، أو نزهة من اثنين. هؤلاء الأطفال اعتادوا على الخيارات وأخذ القرار، وبعد عشر سنين أي عندما بلغ هؤلاء الأطفال أربع عشرة سنة من العمر لوحظ بأن لديهم علاقات أفضل ولديهم تواصل إيجابي مع المحيط خاصة ضمن أفراد الأسرة، تحصيلهم العلمي كان جيد جداً، أغلبهم كان يعمل بدوام جزئي ويحافظ على عمله، وليس عندهم انحرافات. هذه الدراسة تبين لنا بأن الأطفال يمكن أن يتدربوا على الاستقلالية وأخذ القرارات، فإذا اتبعنا هذا الأسلوب من بدء وعي الأبناء يتدربون بطريقة سلسة على الخيار وأخذ القرار. وهذا الأسلوب يجب أن يكبر مع الأبناء وكلما كبروا سنة استقلوا ببعض الخيارات. إن نحن سمحنا لهم أن يأخذوا بعض القرارات، وتدربوا عليه أمامنا، عندما يحين الوقت لن يشعروا بأنهم يقومون بعمل ضد إرادتنا. ونحن أيضاً نكون متحضرين لأن يستقل الأبناء عنا ببعض الخيارات.

### وسائل العلاج

لماذا تصر بعض الأمهات على شراء بعض حاجات الأبناء، حتى بعد أن يبلغوا الخامسة عشر؟ لماذا يغضب الآباء كثيراً إذا طلب الابن المهر مع بعض

الأصدقاء لساعة معينة؟ لماذا يرفض الأهل أن يلتقي الأبناء بالأصدقاء كثيراً؟ كل المراهقين معرضين لهذه السلوكيات، وأغلبنا عندما كنا بعمر المراهقة حاولنا القيام ببعض هذه الأمور وكل منا بأسلوبه الخاص، فلماذا ننسى سريعاً كيف كنا؟ ولماذا لا نعطي بعض الفرص للأبناء للتعبير عن استقلاليتهم وانفرادهم عنا؟ اتصلت بي إحدى السيدات وقالت لي بالحرف الواحد بأنهم شنوا حرباً على ولدهم الوحيد لأنه أصر على استعمال الـ Gel على شعره، شنوا حرباً. هذا التعبير يمكن أن يلخص حياة الأسرة في مواجهة المراهقين. والسؤال الذي يجب أن نقف عنده: هل يجب أن نشن حرباً على الأبناء بسبب هذه السلوكيات التي ذكرنا؟ فماذا نقبل من هذه السلوكيات، وماذا نرفض؟ وكيف ندرّب الأبناء لهذا اليوم الذي يكونون فيه متقلّين ويكون استقلالهم مسؤولاً. شننا أم أبينا يقتل الأبناء عنا وإذا كنا مدرّكين تماماً لهذا اليوم نهتّى أنفسنا ونهتّى أولادنا لهذا الاستقلال ونعمل على أن يكون استقلالاً مسؤولاً.

أغلب الأسر التي تعاني من مشاكل مراهقة هي أسر ليس فيها نظام أسري متفق عليه. يعني أن رفض الوالدين لبعض الأمور أو تقبلهم لبعضها الآخر لا يتخذ قاعدة واحدة سليمة. أحد المراهقين قال لي أن والده يعطيه السيارة ليشتري بعض الأغراض لكنه عندما يطلب السيارة للتنزه مع الأصدقاء يرفض الوالد بحجة الخوف عليه من خطر القيادة وبأنه لم يحصل بعد على إجازة في القيادة. فعلاً أمر يدعو إلى الحيرة، كيف يبرر هذا الوالد قناعته بأن ولده يستطيع أن يقود السيارة بدون إجازة لجلب الحاجيات لكنه لا يستطيع القيادة للتنزه. إن لم تكن القناعات مدروسة وصادرة عن قاعدة مفهومة وسليمة، الأبناء سيتمردون وتصرفاتهم تتذبذب وتصبح غير واضحة.

أعزائي القراء، حتى تكون فترة المراهقة فترة جميلة جداً وسعيدة يجب أن نحضر أنفسنا جيداً ونتقبل تذبذب تصرفات الأبناء وألاً نمارس ضغوطات كثيرة عليهم. إحدى الأمهات كانت منزعجة جداً بسبب أولادها المراهقين الذين رسبوا بالامتحان ولم يعبروا عن أسفهم بطريقة تشعر فيها هي بالذات أنهم آسفون! حتى الحزن ونسبته نحاول أن نفرضه على الأبناء!

كلما كبر الأبناء سنة، كلما وجب علينا أن نعطيهم بعض الحرية وبعض

الاستقلالية، لكن بحزم. عندما أسمح لابني مثلاً بالذهاب إلى الأصدقاء ونتفق على أن يعود في ساعة معينة، كل المطلوب أن نتوقف عن القلق والانزعاج، ألا نردد أمامه بأننا قلقنا كثيراً أثناء غيابه، لكننا بالمقابل يجب أن نكون حازمين إذا لم يحافظ على وعده ويعود في الساعة المتفق عليها. هذا هو المطلوب: المحافظة على الوعد والكلمة، فإذا تأخر المراهق عن الوقت المحدد بدون مشكل، بدون جدل عقيم يمكننا أن ننتظر للمرة القادمة عندما يطلب المراهق أن يخرج للاجتماع برفاقه فنرفض ويكون هذا هو العقاب على عدم احترامه للوعد. كثرة الجدل تسبب قلقاً وتشحن أجواء المنزل. الحزم والثبات أفضل (يجب أن نخفف كلاماً ونوضح النظام ونكون حازمين في اتباع النظام) إذا تأخر ابني بالعودة بالسيارة علي فقط أن أمنع عنه السيارة ليومين وأصرّ على أخذ وعد قاطع بأن يحافظ على كلمته في المرات القادمة.

النصيحة الأفضل في هذه المرحلة أن تتركز التربية على الصدق وتحمل المسؤولية. إذا كان الأبناء ناجحين بدراساتهم مطيعين في الأمور الأساسية فلنغض النظر عن بعض الأمور التي لا تعجبنا كثيراً ولا تمسّ قيمنا. الأفضل أن نركز على: كيف نقبل بهم؟ كيف نحاورهم؟ وكيف نفهمهم؟ ونبعد كل البعد عن انتقادهم ولومهم على كل ما يقدمون عليه.

حتى نمط الدراسة نفرضها عليهم فيكون الكل كئيباً إن كان الأبناء أذكياً لكنهم لا ينتجون، بل هم ينتجون ولكن نحن دائماً غير راضين ونطمح للأكثر. علينا أن نخفف تطلعات ونبدي تفهماً وتقبلاً، أن نخفف الانتقادات ونبدي حزماً، أن نتوقف عن التدخل في كل صغيرة وكبيرة ونبدي تعاطفاً وحباً حسيماً ومعنوياً، والأهم من هذا كله: علينا أن نتوقف عن طرده خارج المنزل، هذا منزلهم، إلى أين سيذهبون بعد أن نطردهم؟ بعدها نعترض ونزعج لأنه لا يبقى في البيت كثيراً. الطرد يفقد الأبناء إحساسهم بالأمان، كما يعزز إحساسهم بعدم الانتماء، ويحاولون الابتعاد عنا بسرعة عندما تحين الفرصة، بدل طردهم يمكننا أن نطلب منهم الدخول إلى غرفهم إلى أن تهدأ النفوس ومن ثم نجلس ونتحاور ونتفاهم. أسلوب الطرد ممنوع وإذا أردنا أن نكسب الأبناء فلنخفف من الجدل، نكسر من الحوار، نخفف من الضغط ونساعدهم على أن يحققوا طموحاتهم قدر المستطاع.

## حديث إلى الأبناء

حديثي هذا موجه إلى كل الأبناء .

أبنائي الأعزاء من قرأ منكم كلامنا السابق لاحظ العتاب الذي توجهنا به إلى الأهل بسبب بعض الثغرات في الأسلوب التربوي المتبع، ومع قناعتني الكبيرة بأن الكبار هم المسؤولون بداية، كي يتعاطوا مع الأبناء بإيجابية وبأن الأسلوب التربوي هو الأساس في النتائج الحاصل لكل أفراد الأسرة، هناك نقطتان يجب أن تتوضحا :

**أولاً:** الوالدان يجب أن أولادهما وما من أحد سيحب الأبناء أكثر من الوالد أو الوالدة (ما من أحد سيحبكم بقدر حبهم لكم) قد يكون تعبيرهم عن حبهم مشوباً ببعض الثغرات لكن من المؤكد بأن حب الوالدين هو الذي يدفعهم إلى أن يتصرفوا بشيء من الضغط، بشيء من الانتقاد واللوم. الوالدان يريدان من أولادهما أن يكونوا أحسن الناس وينتظران منهم أن يكونوا أفضل الناس خُلُقاً ومكانةً.

**ثانياً:** بعض الشباب تجذبهم المثيرات ولا يحرص على وقته ولا يعرف كيف يمضيه. هدفه غير واضح ويعكس عدم مسؤولية تجاه أهله، لكن قبل الأهل لا يكون مسؤولاً أمام نفسه وأمام الله .

حديثنا هذا عن الأبناء، كيف أنه من الضروري أن يكونوا مسؤولين، وأن يفكروا بالمتقبل الآتي بقدر ما يفكرون باللحظة الآنية. . دينياً نحن مكلفون، ونصبح مسؤولين عند البلوغ، يعني أغلب الشباب بدءاً من عمر الخامسة عشرة، وحتى قبل الخامسة عشرة مكلف ومسؤول، محاسب على أفعاله وتصرفاته ولا يمكنه أن يلوم الآخرين، حتى لو كانت تصرفاته ردة فعل لإحساسه بالغبن، وإحساسه بأن المحيطين لا يفهمونه ولا يقدرّون تطلعاته، فهو المسؤول الأول

والمباشر عن كل أفعاله .

إذا قارنا النقطتين اللتين ذكرنا نرى أن ضغط الأهل بأسلوبهم التربوي تابع من حرصهم على أبنائهم وهذا أمر يشفع لهم ويشفع للأخطاء التي يقعون بها، وكلنا يخطئ، لكن ردة فعل الأبناء نابعة من حبهم للتخلص من اللطمة وحبهم لاستقلالية غير مدروسة وغير مسؤولة، ولا يكون هناك تقدير لحب الأهل، وتفكير بمتقبل أفضل، وهذا هو الفرق .

أبنائي الأعزاء.. أتم المتقبل ولكي تكونوا المتقبل الأفضل تابعوا معي الخطوات التالية:

**أولاً:** لا تشككوا أبداً بحب الوالدين، قد يكون تعبيرهما عن هذا الحب غير ظاهر. لكن لا تشككوا أبداً بأن الوالد أو الوالدة يحبانكم، هناك ظروف ضاغطة قد تدفع بعض الأهل إلى الانشغال أو البعد أو حتى العصبية، لكن أبداً لا تربطوا هذه الأمور بأن الوالدين لا يحبانكم.

**ثانياً:** هذه الفترة الزمنية إلى حد العشرين سنة هي حجر الأساس لكل العمر الباقي فلماذا يضيع البعض منكم هذه السنين لا يكون هدفه فيها واضحاً. كيف تستهمل الفشل الدراسي ونصر على علاقات اجتماعية وصدقات؟ فكروا معي قليلاً، ألا ترون أنه يصعب على الأهل أن يكون ولدهم فاشلاً دراسياً وناجحاً اجتماعياً؟ والسؤال الذي أحب أن أطرحه عليكم: لماذا نصل إلى هذا الوضع؟ وكيف تبررون النجاح الاجتماعي وحبكم للتواصل بحماس مع الأصدقاء بينما الدراسة فاشلة؟ هل هذا نوع من الاتكالية؟ أو عدم شعور بالمسؤولية؟ أو حتى عدم وضوح الرؤيا المستقبلية؟

بعد الخامسة عشرة أصبح لازماً أن يكون لديكم أهداف واضحة كيف سيكون المستقبل، وأن تكون السبل لهذه الأهداف مرسومة ومخططة. استعملوا قلماً ورقة وضعوا غاية محددة: ماذا ترغبون أن تكونوا في الخامسة والعشرين من العمر؟ هناك غاية قد تلخص طموحاتكم وطموحات الأهل المنشودة في سن الخامسة والعشرين. توافقون بالتأكيد على أن أفضل غاية هي أن يصبح المراهق إنساناً راشداً متقلاً، (أنتم تريدون الاستقلالية. والاستقلال يجب أن يكون بالأمور المعنوية والمادية. فإذا كانت الغاية هي الاستقلالية، فما هي الأهداف

والوسائل التي توصلنا إلى هذه الغاية؟

أولاً: أن نحمل تبعية الأفعال التي نقوم بها.

ثانياً: أن نحصل على عمل براتب جيد.

ثالثاً: أن يكون لدينا علاقات إيجابية مع الأسرة والمحيط.

وكيف يمكن أن نحقق هذه الأهداف؟

لتحقيق هذه الأهداف علينا أن نتمتع بقدرة على أخذ القرار، نعرف الصح من الخطأ، نعرف الحلال من الحرام ونعرف الحقوق من الواجبات. أيضاً علينا أن نعرف أن نتيجة قراراتنا تخصنا، نحن محاسبون عليها. إن الأفعال التي نقوم بها تعكس صورة عما نحن عليه. فإذا كانت الصورة المعكوسة حسنة، فأنا حسن وأنصل على رضى الوالدين، إذا كانت الصورة المعكوسة سيئة فأنا سيء قبل أن أخسر رضى الوالدين.

حتى نحصل على عمل براتب جيد فالسبيل إليه الحصول على شهادة دراسة مشرفة. والكل يعرف أن مستوى الشهادات يرتفع هذه الأيام والقليل من يرضى بأقل من دراسات عليا. يجب أن نتمتع بشخصية عملية تتعلم بسرعة، تعرف كل المسؤوليات المتعلقة بالعمل وتقوم بالمسؤوليات خير قيام. تداوم على الاطلاع، تحافظ على التقدم العلمي.

وأخيراً حتى نحافظ على علاقات إيجابية مع الأسرة والمحيط يجب أن نحافظ على رضى الوالدين قبل أن نحافظ على صداقات وتواصل إيجابي مع الأصدقاء والمحيطين. رضى الوالدين فرض وضروري أن نعرف كيف نحصل على رضاهم.

بنتيجة هذا الذي سردنا، نعرف أن المشوار طويل، يتطلب تخطيطاً ويتطلب مثابرة وصبراً. يعني من عمر الخامسة عشرة يجب أن نكون واعين ونحضر أنفسنا للاستقلال ولكن لاستقلال مسؤول. على قدر طموحاتكم لأن تتقلوا بالقرار وتستقلون بالعلاقات الاجتماعية، عليكم أيضاً أن تبنوا وعياً اجتماعياً ومادياً. أبنائي، الخطأ يقع عندما تعتمدون على الوالدة بالترتيب والتنظيف والغسيل وتحضير الطعام، تعتمدون على الوالد بالمصروف والسيارة ولا تقدمون ما

عليكم، لا تقدمون طاعة ووضوحاً في الرؤيا وأهم من هذا كله لا تقدمون نجاحاً في دراسة أكاديمية، أو حتى مهنية تطمئن بال والوالدين إلى المستقبل.

أيضاً إلى هذا التصور الذي وصفنا، يجب أن نتعد عن بعض السلوكيات:

**أولاً:** الابتعاد عن الفوضى، فوضى الترتيب وفوضى القيام بالأعمال. غفرتنا يجب أن تكون دائماً من مسؤوليتنا وأن تكون دائماً مرتبة، هذا الأمر يسعد الوالدة ويحصل رضاها وهو ليس بالأمر الصعب، ولا يتغرق أكثر من عشر دقائق يومياً. بعد ذلك الأعمال اليومية يجب أن تكون منسقة قدر المستطاع، ساعات الطعام محترمة، ساعات الدرس منظمة وساعات النوم مقبولة وساعات العودة من النزاهة محترمة ونحافظ عليها محافظة مسؤولة. الصدق بالكلمة هو الذي يعزز الإحساس بالثقة بينكم وبين الأهل. كلها أمور سهلة ولا تتطلب مشقة كبيرة.

**ثانياً:** يجب أن نتعد عن الاعتراض على طعام الأسرة، كل الطعام خير ونعمة، وأي شيء تطهوه الوالدة جيد ويمكننا أن نتناوله ويجب أن نتناوله مع أفراد العائلة كلما أمكن بدون تبرم، بدون امتعاض.

**ثالثاً:** السكوت، السكوت خاصة إذا كان الوالد أو الوالدة غاضبين وإذا وجد أغراب بينهم. صحيح أن الوالدين عليهما أن يمتنعا عن مناقشة أمور الأبناء وتوجيههم أمام الآخرين، لكن من الأفضل مشاهدة آباء يخطئون أمام الآخرين من أن نشاهد أبناء يرددون ويخاطبون آباءهم أمام الآخرين. من غير المقبول، بل ممنوع أن نرفع صوتنا على الوالدين لا أمام الآخرين ولا على انفراد. الاعتراض ضروري أن يكون بتهديب ونبرة صوت لا ترتفع فوق نبرة صوت الآباء.

**أبائنا،** مع تقديرنا لكل الانفعالات التي تمر بها تذكرنا أنك مسؤولون ومحاسبون ولهذا عليكم أن تخططوا ومن الآن، حتى يكون المستقبل أفضل.

وتبقى النصيحة الأهم: حافظوا على رضى الوالدين، لأن رضى الله من رضى الوالدين.

## مهارات المذاكرة

عندما تصبح الامتحانات على الأبواب يمتلك كل الأبناء وكل الآباء قلقاً شديداً. المجتهد قلق والأقلّ اجتهاداً قلق أكثر. كيف يمكن للأبناء أن يتحضرُوا أنفسهم للمذاكرة بطريقة تضمن نجاحاً أفضل. المجتهدون بالتأكيد لديهم أسلوبهم المعين للمذاكرة ولا نرغب في أن نتدخل بهذا الأسلوب. الاقتراحات التالية هي للأبناء المتوسطين الذين يرغبون أن يضاعفوا من مهاراتهم ويحصلوا على نتائج أفضل.

### الاتكال على الله

بدايةً، لا شيء أفضل من الاتكال على الله والتوجه إليه وطلب النجاح منه وحده. صحيح أن الصلاة فرض لكن فوائدها أكثر مما يدرك الأبناء خاصة عندما ينقطعون إلى الدراسة والمذاكرة ويهيئون أنفسهم للامتحانات القادمة. ألا يحتاج الطالب إلى فترات من الراحة ما بين درس وآخر، فإذا اعتمد على مواقيت الصلاة ليأخذ قسطاً من الراحة تكون مواقيت مباركة. ثانياً: عملية الوضوء تنعش الجسد وتوقظ الحواس. ثالثاً: أركان الصلاة من ركوع وسجود تنشط الجسم، كما أن الصلاة بحد ذاتها تعيد الهدوء والمكينة للنفس، حتى يُجمع الطالب قوته ويعاود المذاكرة بنشاط أفضل وفعالية أكبر. إن شاء الله سيدرك أولادنا أهمية الصلاة ويحافظون عليها ولا يتحججوا أبداً بأنهم مشغولون. أيضاً فإن الدرس بعد صلاة الفجر أثبت فعاليته لنسبة كبيرة من الطلاب المتفوقين وأغلب من واطب على المذاكرة في ساعات الفجر الأولى لاحظ بأن درس ساعة عند الفجر يعادل درس ساعتين في أوقات أخرى. التمني أن يحاول أغلب الأبناء اعتماد المذاكرة في ساعات الفجر الأولى ونحن على يقين بأنه سيلاحظ الفرق في استيعابه للمواد

وحفظها وعدم نسيانها ولفترات طويلة. ونقلًا عن تجارب العديد من الأفراد أكدوا بأن القراءة المتمعنة لأي مضمون (شعر، نص، أو آيات قرآنية) عشر مرات قبل النوم، ثم قراءتها لمرة واحدة عند الفجر كفيلة بأن يحفظها القارئ فيتذكرها لفترات طويلة. استفيدوا من هذه النصيحة، خاصة إذا وجد نص أدبي أو شعر للحفظ، وستجدون بإذن الله نتيجة فعالة. وصدق الحبيب المصطفى ﷺ عندما قال: «خير أمتي في بكورها».

مع الصلاة يجب على الطالب أن يتوجه إلى الله بالدعاء وفي كل صباح، كل الدعاء فضل وكل الدعاء مبارك.

### جمل إيجابية

بعد ذلك عزيزي الطالب حفّز نفسك بجمل إيجابية وردد بينك وبين نفسك: «أنا جدير بالنجاح وإن شاء الله سأنجح» كرر هذه الجملة دائماً قبل النوم وعند الصباح وآمن بقدراتك ولا تشكك بنفسك أبداً.

بعد التوجه إلى الله والتوكّل عليه، هناك خطوات عملية تعزز النجاح. سأحاول أن أعدد أفضل الخطوات التي ساعدتني أنا شخصياً على النجاح لكن أحب أن أضيف أن لكل فرد أسلوبه الخاص، وإذا كانت أساليبه جيدة ويحصل بواسطتها على نتائج إيجابية فليتمسك بها.

بدايةً، المذاكرة للامتحان النهائي (امتحان آخر السنة) يجب أن نبدأ بها باكراً، خاصة لتلاميذ الصفوف النهائية الذين سيتقدمون لشهادات رسمية. لا تنتظروا حتى آخر لحظة ولا تنتظروا حتى تأخذوا الإجازة المدرسية يمكننا أن نبدأ منذ الآن، ونحضر أنفسنا للمذاكرة والمراجعة، إضافة ساعة أو ساعتين يومياً يساعد كثيراً ويحضر أكثر للامتحان.

بعد ذلك هناك خطوة من الضروري أن نقوم بها، أن نكتب على ورقة واحدة الدروس التي يجب أن نحضرها للامتحان، نكتب كل المواد وعدد الدروس التي نريد أن نحضرها لكل مادة (اللغات، المواد العلمية، التاريخ والجغرافيا...). الآن يمكننا أن نضع تصوراً زمنياً لكل درس في كل مادة، مثلاً مادة الكيمياء تحوي خمسة عشر درساً، وكل درس منها يتغرق ساعتين

للمراجعة، وهذا يعني أننا نحتاج إلى ثلاثين ساعة لمراجعة مادة الكيمياء وهكذا نحسب التصور الزمني لكل مادة. إجمع عدد الساعات لكل المواد وحاول أن تجزأها على عدد الأيام الباقية. مثلاً إذا تجمع لدي مئة وثمانون ساعة درس لكل المواد وقد تبقى ثلاثون يوماً للامتحان فهذا يعني ضرورة المداومة على ست ساعات مذاكرة في اليوم. من المفضل أيضاً ترك أسبوع للمراجعة النهائية قبل الامتحان لتركيز المعلومات بالذهن، لأن في الإعادة إفادة. هذه الخطوة تبين لنا أهمية المراجعة باكراً وبدء المذاكرة قبل يوم الامتحان بشهرين على أقل تقدير. هكذا تكون المراجعة أيسر وتتيح للطالب الإعادة أكثر من مرة، الإعادة أمر محمود جداً ويساعد كثيراً.

الأفضل درس المواد الصعبة أولاً، فهماً جيداً والانتهاه منها. هكذا نخفف التفكير والقلق والباقي يكون أيسر للمذاكرة، كما أنها تعطي الطالب وقتاً ليسأل ويستوضح عن أي أمر صعب ويتمكن منه باكراً. يجب ألا نستثني أي مادة وندرس ونحضر أنفسنا لكل المواد المطلوبة، درجة من هنا ودرجة من هناك تساعدان كثيراً، ولا نستهن بأي مادة قد تحصل لنا علامات.

### جمع ما هو مطلوب

قبل البدء بالمذاكرة، جَمِّع كل ما هو مطلوب، أوراقاً، أقلاماً، كتباً، وحتى كوباً من الماء كي لا تجد أعذاراً لنفسك وترتك الدرس كل دقيقة.

حدد لنفسك ساعة ونصف مذاكرة على أقل تقدير قبل أن تأخذ قسطاً من الراحة. البعض قد يَتمَر لساعتين، أكثر من ذلك يقل التركيز إلا إذا كانت مادة حل أعمال مثل الكيمياء والفيزياء فيمكن أن يستمر الطالب فيها لثلاث ساعات. ساعتان أفضل مدة وبعد الساعتين خذ فترة راحة لا تزيد عن نصف ساعة، أما إذا حضر وقت الصلاة ووقت تناول الطعام فتكون فترة الراحة طبعاً أطول.

### قسطاً من الراحة

أفضل أساليب الراحة هو السير حول أرجاء المنزل والقيام بحركات رياضية لتمديد عضلات الجسم، كما أن أفضلها على الإطلاق مد النظر إلى السماء أو الجلوس على الشرفة لبضع دقائق.

عزيزي الطالب، حاول قدر المستطاع ألا تشغل ذهنك بعمل يتطلب تركيزاً وتفكيراً خلال فترة الراحة، الأفضل صرف الذهن عن التفكير والاستمتاع بعمل يدوي خفيف، شراب مفضل أو وجبة خفيفة.

### القراءة

أفضل أساليب الدرس هو قراءة العناوين بصوت مسموع. التوقف عند العناوين، ووضع بعض التساؤلات التي تحب أن تجد له أجوبة، ثلاث أو أربع تساؤلات على أقل تقدير. بعد ذلك اقرأ النص المتعلق بالعنوان واستخلص الإجابات للتساؤلات التي حددت لنفسك، بذلك ترسخ المعلومة ولا تنسى كثيراً مما قرأت. آخر النظريات تقول أن القراءة بصوت مسموع أو إعادة المعلومات لنفسك بصوت مسموع أفضل بكثير من الدرس بصوت منخفض. هكذا يجعل الدماغ ماذا تقرأ وترسخ المعلومة في الذهن أكثر. كل الدروس يمكن أن نذاكرها بصوت مرتفع إلا حل المسائل الحسابية أو العلمية.

### أكثر من حاسة

إشراك أكثر من حاسة أمر مهم جداً. النظر، النطق، السمع وحتى الكتابة قد يسجل المعلومة أفضل. إذا لخصت بعض النقاط من بعد أن تقرأ الدرس فهي عملية مفيدة جداً وتركز المعلومة أكثر، حاول دائماً أن تستعمل أكبر عدد ممكن من الحواس عند المذاكرة.

### قراءة الملاحظات

حاول الاستعانة بقراءة الملاحظات التي دونتها خلال السنة، أيضاً الاستعانة بمراجعة كل الامتحانات السابقة مفيد جداً. إذا استطعت الحصول على ملاحظات وامتحانات المتفوقين من التلاميذ فاحصل عليها فهي تساعد كثيراً.

### استعمال الروابط

استعمال الروابط للحفاظ يساعد. مثلاً استنباط كلمة من الحرف الأول لكل الخطوات أو استعمال الأرقام في تحديد الأجوبة، كأن تحدد بأن لهذا النص

عشر خطوات أو أن هناك خمسة محاصيل زراعية أو ستة أنهار. وهكذا استعمال الأرقام يساعد كثيراً ويحثك على التذكر أكثر.

### عدم تضييع الوقت

ابتعد عن المغريات خاصة الالتقاء بالأصدقاء، الوقت ثمين وبعض اللقاءات تضييع الوقت. نصيحة مهمة أيضاً: لا تضيع وقتاً على الهاتف. اطلب من الوالد أو الوالدة أن يجلا أسماء كل الأصدقاء الذين يتصلون وإبلاغهم بأنك ستصل في المساء خصص وقتاً للاتصال بالرفاق، الهاتف يضيع وقتاً كبيراً. كن لبقاً وأخبر كل الأصدقاء وبلطف أنك ستحدث معهم بأوقات محددة في اليوم، حتى لا يضيعوا وقتك ولا يضيعوا وقتهم.

### البعد عن الضوضاء

حاول أن تدرس بعيداً عن الضوضاء والأصوات وهذا الطلب يحتاج إلى دعم من الأهل. إذا أردنا فعلاً أن نساعد أولادنا يجب أن نتوقف عن استقبال الضيوف، نطفئ التلفاز قدر المستطاع، نُهَيء الأجرء ونواجه معهم. الوجود الجسدي يساعد كثيراً، حتى لو لم نساعد الأبناء بالذاكرة.

### الغذاء الجيد

الجوع لا يساعد على الدرس والتخمة كذلك. الوسطية أفضل والاهتمام بالغذاء الجيد يساعد كثيراً، ابتعدوا عن المشروبات المنبهة، العصير الطبيعي الفواكه والخضار أفضل منها، اللوز الأخضر يتوقر في أيام الامتحانات واللوز جيد ومفيد. من المفضل أن تكون الوجبات عبارة عن فاكهة طازجة أو مجففة، بدل أن تكون مأكولات جاهزة تحوي مواد حافظة.

### كيف أدرس

أثناء الدرس والذاكرة دعونا نتحدى أنفسنا دائماً، نهتم كيف نريد أن ندرس ولا نفكر أبداً لماذا ندرس، فليس هذا وقت تفكير لماذا أدرس وماذا أدرس. ركزوا فقط، فكروا كيف يجب أن ندرس ونكون من المتفوقين.

### التأجيل مرفوض

التأجيل مرفوض، عندما نقوم بجدول يجب أن نلتزم بالجدول، وإذا رددنا دائماً على أنفسنا (شهر يمضي وتنتهي السنة) (سأركز وأدرس جيداً كي تنتهي السنة على خير)، هذه الجملة تساعدنا على أن نشحن الهمم وندرس بكفاءة أفضل.

### الدعاء

وآخر نصيحة وأفضلها على الإطلاق هي اللجوء بالدعاء إلى الله تعالى للنجاح وتسديد الخطى. اطلبوا الدعاء من كل المحيطين خاصة من الوالدين لكن يجب أن نتذكر بأن الدعاء دون درس لا ينفع، علينا أن نأخذ بالأسباب ومن ثم نتكل على الله.

أتمنى النجاح لكل الأبناء وإن شاء الله يقطف كل مجتهد ثمار تعبته.