

المراهقة

" يخيل إلى أن المراهقة ، مثلها مثل الربيع ، فصل قد غالوا في 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 الحماسة ، 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 البطيء والمستمر نمو أجهزة الجسم .

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

وثانى الهرمونين ، ويسمى هرمون التئاسل ، ينشط عمل الغدد الجنسية . ويزيد إفراز
هرمونات التئاسل تدريجا ، إلى أن تعطى للغدد القدرة على تكوين خلايا 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 .

بقطة الجنس .

فى البنات غدد داخلية ، هى غدد التئاسل ، وتعرف باسم المبايض ، وهى التى تنتج البويضات . ومرة واحدة ، على وجه التقرىب ، تنتضج إحدى البويضات ، ثم تمر عن طريق أنبوبة فالوب Fallope ، من المبيضين إلى الرحم .

فإذا لم يكن هناك إخصاب ، انسابت البويضة مع تنفق الدم القام من جدار الرحم ، الذى يحملها عن طريق المهبل ، حتى فتحة عضو التئاسل . وظاهرة الطمث هذه ، هى الدليل على أن الجهاز يستطيع منذ هذا الوقت ، القيام بوظائفه التئاسلية ، ويشير انقطاع هذه الدورة ، إلى أن عملية إخصاب قد تمت ، وأن الرحم ، حيث ينمو الجنين ، يشكل وسطا ملائما لتطور المضغة .

والصفن ، وهو خارج جسم الإنسان الذكر ، هو الغدة التى تحتوى على اللين . حيث تتكون الحيوانات المنوية والهرمونات . إلا أنه فى داخل الجسم ، توجد حويصلات البنور ، والبروستاتا ، وغدد كوبر Cowper ، التى تنتج المنى ، الذى يحمل الحيوانات المنوية . وفى مرحلة نضج وظائف هذه الأعضاء التئاسلية ، يظهر قذف منوى أثناء النوم ، ويحدث ذلك للمرة الأولى ، بصفة عامة ، فيما بين الثانية عشرة والسادسة عشرة . وعن طريق هذا الانفعال الطبيعى ، يتخلص الجهاز التئاسلى 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 ، تبعاً للجنس والأفراد .

فالفئة المراهقة تجد أن رديها يتسمان ويمتدبران ، وتكبيها بيدآن فى التكون ، وينمو شعر العانة ، ويبدأ عندها الطمث .

أما الفتى ، فإن شعر العانة لديهم لا يظهر إلا بعد نمو معين فى القضيب والخصيتين . وبالنسبة للفتى والفئة

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

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 ويفقد 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 الفتوات تنموجيا فى النمو المؤدى إلى اكتمال النضوج .

أما الفتيان ، فبأنهم أكثر بطوا 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 .

الإضطرابات الفسيولوجية .

يتعرض الوجه ، خلال أول بداية للمراقبة ، لتحويلات هامة . وما يسمى شعبيا ' سن الأنف الضخم ' ، هي مرحلة كريمة ، تصور تماما ، هذا التعديل الرئيسى فى الوجه . والواقع أن الأنف الضخم يتضخم بسرعة ، لى يصل إلى حجمه النهائى مع النضج الجنسى . وتكبر تقاطيع الوجه الأخرى بشكل ابطا ، حتى يبلغ الإنسان أقصى وزن له . والقم بدوره يتسع ، وتمتلئ الشفتان .

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

ويبدو هذا الاتجاه 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 المراقبة مرحلة صعبة ذلك أن مرحلة 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 المراقبة ' الذى يبحث عن نفسه ' . وبغير مساعدة .

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

والصفات الفردية المميزة ، والذي تفرضه ثقافة الكبار ، فيعرض 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 البحتة ، وبالعلاقات بين البنات والبنين .

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

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

فبالى 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 الآخرين . 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 مرانف الإستقلال .

حرية جنسية واجتماعية :

إن انتهاج حياة جنسية طبيعية ، مازال فى المجتمعات الغربية ، إحدى المشكلات الرئيسية الحاسمة بالنسبة للمراهق ، والواقع أنها مشكلة حادة ، نظرا لأن الدوافع 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 الملاجئ ، ما يتيح لهم حسن توجيه هذه المشاعر الحادة .

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

وعلى أمل أن تتطور المواقف السيكولوجية للأفراد فإن هذه السن الخطيرة ، سوف 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 أولادكم 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 مالى الرجل ، لأن الطبيعة اختصتها بكونه 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 البنات أول ما تبلغ ثور .. "ويخرطها خراط البنات " .

هل فكرت فى الحقائق العلمية الكافية وراء هذه الكلمات ؟

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

وهى سن البنوغ 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 .. اننى 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 شىء يضىء .. وجهى .. فستانى .. اكسسوارى .. ووقفت أمام المرأة منتصرة فرحة بما حققت .

ولا أنكر إننى فرحت لذلك .. وأطربتى نظرات الإعجاب .

والآن فقط .. أدركت أن جمالى الحقيقى فى عقلى ونجاحى وتفوقى وعفافى والتزامى .

مع شىء من الاهتمام لا يجعل قضيتى الأولى والأخيرة أن أكون متألفة من الخارج ..

ومظلمة من الداخل .الآن اعتذر لنفسى ..

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