الفصل الثانى
البلـــوغ

- معنى البلوغ
- مراحل البلوغ
- النمو الغدى
- علامات البلوغ
- أسباب البلوغ
- التمايز بين الجنسين
- البنات البالغات
- مشكلة الحيض عند الفتاة
- الدورة الشهرية
- المدى الزمنى لمرحلة البلوغ
- أثر التغيرات الجسمية أثناء البلوغ فى السلوك
- إعداد الأبناء لاستقبال البلوغ
- التغيرات التى تحدث للمراهق بعد البلوغ
- تعقيب وتوصيات

obeikandl.com

obeikandl.com

البلوغ

معنى البلوغ:

يعرف البلوغ بأنه مرحلة من مراحل النمو الفسيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته .

مراحل البلوغ :

تمر مرحلة البلوغ بثلاث مراحل جزئية نلخصها فيما يلي :

١- المرحلة الأولى: ويبدأ فيها ظهور المظاهر الثانوية للبلوغ مثل خشونة الصوت عند الذكور ونمو الثدى والحوض عند الإناث .

٢- المرحلة الثانية: وفيها يبدأ إفراز الغدد الجنسية في الأعضاء التناسلية المختلفة عند الذكور والإناث ويستمر أيضاً ظهور ونمو المظاهر الثانوية للبلوغ التي بدأت في المرحلة السابقة .

٣- المرحلة الثالثة: عندما تصل المظاهر الثانوية إلى اكتمال نضجها وعندما تصل الأعضاء التناسلية إلى تمام وظيفتها تصل هذه المرحلة الثالثة من مراحل البلوغ إلى نهايتها وتبدأ بذلك مرحلة المراهقة .

النمو الغدي :

تضمر الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية في المراهقة لنشاط الغدد الجنسية ويبقى هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية قوياً في تأثيره على النمو العظمي خلال مرحلة المراهقة حتى تؤثر عليه هرمونات الغدد الجنسية فتحد من نشاطه

وتعوق عمله وتتأثر أيضاً هرمونات الغدة الدرقية بالنضج الجنسي فتزداد في بدء مرحلة المراهقة ثم تقل بعد ذلك قرب نهايتها .

ويصل وزن الغدة الكظرية إلى نهايته العظمى عند الميلاد ثم تضمر قليلاً في الطفولة وينقص وزنها بالتدريج حتى آخر الطفولة ثم تسترجع قوتها في مرحلة المراهقة حتى تبلغ نصف حجمها الأول عند منتصف مرحلة المراهقة وتظل في نموها هذا حتى تصل إلى نفس حجمها الأول عند اكتمال الرشد .

ويبلغ وزن الغدة التناسلية ٤٠٪ من وزنها الكامل في السنة الثانية عشرة من عمر الفتاة ثم يزداد نموها زيادة سريعة فيما بين ١٣ - ١٧ سنة حتى تصل إلى ٥٠٪ من وزنها الكامل ثم يستطرد النمو حتى تصل إلى وزنها الكامل في الرشد .

ويصل وزن الغدة التناسلية إلى ١٠٪ من وزنها الكامل في السنة الرابعة عشرة من عمر الفتاة ثم تنمو نمواً سريعاً فيما بين ١٤ - ١٥ سنة ثم تهدأ سرعتها نوعاً ما حتى تصل إلى اكتمال نضجها في الرشد .

هذا ويقاس بدء البلوغ عند الفتاة بأول طمث يحدث لها ويتراوح مدى هذا البدء فيما بين ٩-١٨ سنة تبعاً لاختلاف العوامل المؤثرة على النضج الجنسي عند الفتاة ويقاس بدء البلوغ عند الفتى بظهور الصفات الجنسية الثانوية مثل غلظة الصوت وظهور شعر الشارب واللحية وقد يبكر البلوغ عند الذكور فيظهر في سن العاشرة وقد يتأخر حتى السابعة عشرة أي أن مداه يتراوح بين ١٠ - ١٧ سنة وهو بذلك يقل عن مدى الأنثى بسنتين .

ويؤثر هذا النشاط الغدي على جميع المظاهر الأخرى للنمو وعلى المظاهر الجنسية الثانوية التي عالجناها في الفصل السابق من هذا الكتاب ، هذا ويميل المؤلف إلى اعتبار تطور إفرازات الغدد العرقية مظهراً من المظاهر الجنسية الثانوية عند الإنسان وتخضع الغدد العرقية في تطورها إلى نشاط الجهاز الليمفاوي وتكتسب لنفسها رائحة خاصة غريبة في المراهقة وقد تخجل الفتاة من هذه الرائحة أول ظهورها وتخجل أيضاً عندما تتصبب عرقاً لأي مجهود بسيط تبذله .

علامات البلوغ :

عندما نتحدث عن العمر فإن أول ما يتبادر إلى الذهن هو العمر الزمني لكننا في أي عمر نمر في الواقع بعدة أنواع من الأعمار فالفرد في عمر زمني ١٣ يقل أو يزيد عن ١٣ طبقاً لمجموعة من المقاييس الأخرى المثال على ذلك هو العمر العقلي وما يرتبط به من مفهوم معامل الذكاء فالشخص الذي يكون عمره الزمني ١٣ قد يكون عمره العقلي ١٥ وبنفس الطريقة فإن هذا الشخص ذو العمر الزمني ١٣ قد يكون في أعمار مختلفة بالنسبة لنموه الجسمي .

فقد نجد بعض من هم في سن ١٣ في عداد البالغين بمقاييس النمو الجسمي الأخرى بينما يكون غيرهم ممن هو في سن ١٣ أطفالاً لأنهم لم يصلوا بعد للبلوغ الجنسي وربما كانت أكثر علامات النضج الفسيولوجي استعمالاً هي السن الهيكلي فعندما ننمو من المهد إلى النضج تحدث تغيرات منتظمة ومتوقعة في البناء الهيكلي فكثير من عظام الهيكل العظمي لم تصبح بعد عظاماً في مرحلة المهد والطفولة

المبكرة ومازالت في حالة غضروفية ومع تقدم العمر تتحول إلى عظام ويبلغ عدد العظام الموجود بالجسم عند الميلاد ٢٧٠ وعند البلوغ ٢٥٠ وبعد البلوغ ٢٠٦ وهذا العدد يختلف لتكلس العظام ولالتحام بعضها البعض فيما بعد وتحول بعضها من غضاريف إلى عظام ويعد هذا التغير في عدد العظام وفي تكلس بعضها عملية منظمة ومتتابعة وعن طريق تحديدنا لمكان الفرد في هذه العملية التطورية يمكننا أن نحدد عمره الهيكلي.

أسباب البلوغ :

تبدأ الإرهاصات الأولى للبلوغ في الطفولة المتأخرة وذلك بما يقرب من ٥ سنوات قبيل البلوغ حيث تبدأ الغدة النخامية بتنشيط الغدد التناسلية ونضجها وهكذا يبدأ إفراز الهرمونات الجنسية للذكور والإناث تبعاً لهذا التأثير وهذه الهرمونات الجنسية تعمل بدورها على نمو الأعضاء التناسلية حتى تصل إلى نضجها الصحيح في نهاية البلوغ وبذلك يعتمد البلوغ على التفاعل القائم بين هرمونات الغدة النخامية والهرمونات التناسلية .

هذا ويعتمد البلوغ على مدى تحكم القشرة المخية في النضج الجنسي للفرد وتسيطر القشرة المخية على النشاط الجنسي عن طريق ما يسمى بما دون الجذر Hypothaimus وقد دلت التجربة التي قام بها شرنير Schreiner وكلينج Kling على أن إزالة بعض الأجزاء من مخ القطة يجعلها في حالة تهيج جنسي مستمر.

ويتأثر البلوغ بنوع وكمية الغذاء الذي يتناوله الفرد فكثرة البروتين تؤدى إلى التبكير بالبلوغ وكثرة المواد الكربوهيدراتية تؤدي إلى تأخير البلوغ ونقص الغذاء يؤخر بدء البلوغ ويؤثر أيضاً على النشاط الجنسي للفرد كما تدل على ذلك التجارب التي تجرى على تجويع الفئران وكما يدل على ذلك سلوك الأفراد في معتقلات الحرب وذلك حينما يتعرضون للجوع فتضعف تبعاً لذلك رغبتهم الجنسية .

التمايز بين الجنسين :

إن واجب المدرسة أن توضح للأبناء الحكمة العظيمة في خلق الله للإنسان من الذكر والأنثى، فهذه الحكمة قد تخفي على كثير من الآباء فقد عرفنا أن الإنسان يبدأ خلقه من اتحاد خليتين للذكر والأنثى فلو خلق الإنسان من خلية واحدة، تنقسم كما تنقسم الأميبا والبكتريا لأصبح الناس جميعاً صورة مكررة، لا يعرف الأب ابنه ولا تعرف البنت أمها، لأن الناس سيكونون جميعاً نسخة واحدة مكررة في الشكل والقدرات والإمكانيات، فالكل يقوم بعمل واحد ، والكل يحب شيئاً واحداً ، والكل يفكر بنفس الطريقة .. وبهذا الشكل لا يستطيع الإنسان عمارة الأرض ولا ترقية الحياة على ظهرها.

إن الاختلاف سنة من سنن الله في الكون فقد ربط الحق سبحانه وتعالى التناسل بالذكر والأنثى ليختلف كل إنسان عن غيره ولو كانا توءمين في الشكل

والقدرات والإمكانيات ليتعاون الناس، ويحتاج بعضهم إلى بعض، فتتكامل الأعمال فتعمر الحياة وترقى .

وقد جعل الله سبحانه وتعالى سر الاختلاف والتنوع في الشكل والقدرات والاستعدادات فيما تحمله الخلية داخلها من جسيمات ملونة تسمى (الجينات) التي كانت موجودة في الحيوان المنوي، ونصف عدد الجينات التي كانت موجودة في بويضة المرأة، ومن اجتماعهما تتكون النطفة الأمشاج التي تحمل الخصائص البشرية والوراثية للفرد .

إن التنوع والاختلاف أصيل في الخلق بحيث يصبح كل فرد مختلفاً عن الآخرين وإن ارتبط بهم برباط النسب والدم والأرض فرغم أن الأصل واحد، فالناس لآدم، لكن أبناء آدم مختلفون في شكلهم وقدراتهم واستعداداتهم بل وحتى أفكارهم ومنهاجهم فشتان بين قابيل وهابيل، وبين نوح وابنه وبين إبراهيم وأبيه، وبين فرعون وزوجته: ﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ، إِلَّا مَنْ رَحِمَ رَبُّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ﴾ [هود:١١٩]

البنات البالغات:

البلوغ الجنسي أو الحيض عند البنات يعد مرحلة تحول كبيرة في حياة بناتنا لما يصاحبه من تطورات جسمية ونفسية ولذلك أتينا بهذا الفصل لنعلم بعض النصائح والتوجيهات بما يخص البنات البالغات قبيل البلوغ وبعده :

١ - تبدأ بعض البنات في البلوغ ابتداءً من سن التاسعة .

٢- ينبغي على الأمهات والمعلمات تهيئة البنات قبل البلوغ بتعريفهن معنى البلوغ ومعنى الحيض وهيئته وموعده ومدته وما ينبغي على البنت عند نزوله من نظافة وطهارة وترك للصلاة والصيام وأن هذا لحكمة يعلمها الله وهو خير للمرأة إذ إنها بذلك أصبحت مهيأة لأداء مهمتها الطبيعية في الحمل والولادة فلها أن تفخر بذلك.

٣- إذا حاضت البنت تعلمها الأم والمعلمة أنها الآن أصبحت كبيرة في سن الزواج فعليها ألا تخلع الحجاب ولا تظهر سافرة متبرجة أمام الرجال وأن تحتشم في مشيتها وفي جلوسها وفي حديثها لئلا يغضب الله عليها .

٤- ينبغي تعريف البنت بالتغيرات الجسمية التي تصاحب البلوغ من كبر حجم منطقة البطن فوق السرة ورقة الصوت وبروز الثديين وتضخم الأرداف والفخذين .

٥- ينبغي تعريف البنت بالتغيرات النفسية التي تحدث عند البلوغ كالخجل الشديد.

٦- ينبغي تعريف البنت بأعراض الحيض والألم الذي يحدث أثناءه من تصلب العضلات والصداع وتقلصات البطن وآلام الظهر والتعب والإرهاق وسرعة الغضب والتوتر النفسي.

obeikandi.com

تهيئة الفتاة قبل حدوث الحيض:

يعد هذا الأمر من أهم الأمور فى مرحلة البلوغ وتربية البنات. حيث إنها ستشعر بالسعادة والمرح لكونها ستصبح أنثى كبيرة، بعكس ما إذا فوجئت بالدم ينزف منها دون سابق علم أو إنذار لها بموضوع الحيض. فيجب أن تعرف البنت أن هذا شيء طبيعى وليس مرضاً وأنه مثل البول يتخلص منه الجسم فإذا حدث لها ذلك فيخفف عنها بالقول لها أن هذا الدم لا يؤذى أحداً وأن الآخرين لا يستقذرونها وألا نبدى لها أى انزعاج أو قلق.

وفى رسول الله ﷺ قدوة حسنة :

عن أمية بنت أبى الصلت رضى الله عنها عن امرأة من الأنصار قالت: «أردفنى رسول الله ﷺ على حقيبة رحله، قالت فوالله لنزل رسول الله ﷺ إلى الصبح، فأناخ، ونزلت عن حقيبته، فإذا بها دم منى، وكانت أول حيضة حضتها، قالت فتقبضت إلى الناقة واستحييت، فلما رأى رسول الله ﷺ ما بى ورأى الدم، قال: «ما لك؟ لعلك نفست؟ » قلت نعم، قال فأصلحى من نفسك، ثم خذى إناء من ماء فاطرحى فيه ملحاً، ثم اغسلى ما أصاب الحقيبة من الدم، ثم عودى لمركبك، قالت: فلما فتح رسول الله ﷺ خيبر، رضخ لنا من الفيء، قالت وكانت لا تطهر من حيضة إلا جعلت فى طهرها ملحاً وأوصت به أن يجعل فى غسلها حين ماتت» رواه أبو داود .

وهنا وجدنا كيف عامل الرسول الكريم هذه الفتاة عندما دخلت مرحلة البلوغ فصلى الله عليه وسلم .

مشكلة الحيض عند الفتاة :

من الملاحظ بالنسبة لثقافتنا كثيراً ما تحجم الأم عن التحدث في مثل هذه الأمور مع البنت فالبنت التي وصلت إلى سن معينة مع بداية البلوغ تكون على استعداد لاستقبال كثير من الحقائق عن الجنس والنسل وبعض الفتيات يرتبط الحيض في أذهانهن بأشياء غير صحيحة «شيء قذر مثلا» وقد يكون لهذه الأفكار تأثير في نفس الفتاة وللأم دور هام في هذه الناحية إذ يجب أن تساعد البنت على تفهم التطور الطبيعي للأنثى ويذهب البعض إلى أن المظاهر النفسية التي تصاحب الحيض كالصداع وأوجاع الرأس إنما هو من قبيل عدم شعور الفتاة بالرضى والارتياح للانتقال من الطفولة للأنوثة الكاملة .

الدورة الشهرية:

الفتيات اللاتي تظهر لديهن الدورة الشهرية دون أن يكنّ قد تم إعدادهنّ لذلك قد يصبن بالقلق وبعضهنّ قد يشعرن بأنهنّ قد أصبن بمرض غريب أو معيب، وبعضهنّ قد يشعرنّ بأنهنّ قد حل بهنّ عقاب غامض، وبعضهنّ قد يرونّ أن هذا قدر مؤلم قد فرض عليهنّ وبعضهنّ قد يعتبرنه لعنة حلت بالأنثى دون الذكر.. الخ، وكل هذا قد ينعكس على الحالة النفسية والجسدية للفتاة، بحيث تعتبر العادة الشهرية فترة مرضية أو تصاب بمشاعر الرفض لأنوثتها .

التغيرات التي تصاحب الدورة الشهرية:

يصاحب فترة الدورة الشهرية بعض المتاعب مثل: الشعور بالكسل وبالتعب السريع والميل إلى النوم الكثير ، وقد تصاحبها بعض الاضطرابات في الجهاز

الهضمي ، كما قد تكون هناك بعض الاضطرابات النفسية مثل: الشعور بالخجل والانطواء والبعد عن الأصدقاء والخوف المستمر من أن يلاحظ أحد أية دماء على ملابس الفتاة.

خصائص الدورة

إن متوسط فترة الدورة من ثلاثة إلى ثمانية أيام، وتحتاج الفتاة أثناءها إلى تغيير ملابسها بين مرتين يومياً وثلاث مرات، وهي تصيب الفتاة البالغة مرة واحدة كل شهر ولكن في العامين الأولين تكون غير منتظمة إلى حد كبير، وهذا قد يزعج البعض ولكنه أمر طبيعي، ولا داعي للعرض على الطبيب إلا إذا استمر عدم الانتظام أكثر من عامين.

دور الأم :

ثم تضيف : عند بداية حدوث الدورة تبدأ التغيرات على الفتاة رويدا رويداً ، وعلى الأم أن تلاحظها فتغير من معاملتها لابنتها التي تحولت إلى فتاة بالغة ، كما أن على الأم أن تستوعب تلك التغيرات وتقترب أكثر من ابنتها في تلك الفترة ، وأن تمهد لها التغيرات التي تطرأ عليها حتى لا يتحول الأمر إلى مشكلة ، وحتى لا تفزع الفتاة حين تفاجئها الدورة الشهرية، وأن تعلمها الطريقة الصحيحة للتعامل معها.

غذاء البنت أثناء الدورة

وتهتم بغذائها خاصة ما يحتوي منه على الفيتامينات والحديد مثل: الخضروات الطازجة وخاصة الجزر والجرجير وعسل النحل حيث إن فيه شفاء للناس ، وكل

أنواع الفواكه مع الإكثار من شرب اللبن ، كما يجب أن تعلمها ما يجب عليها في أمر الصلاة والصيام وغير ذلك من أحكام الحيض .

المدى الزمني لمرحلة البلوغ :

يختلف المدى الزمني لمرحلة البلوغ تبعاً لاختلاف الجنس ذكراً كان أم أنثى ويختلف أيضاً تبعاً لاختلاف العوامل الوراثية التي تحدد السلالة التي ينحدر منها الفرد وتبعاً لاختلاف البيئة الجغرافية الطبيعية التي يعيش الفرد في إطارها إذ من المعروف الآن أن سكان المناطق المعتدلة يبلغون أسرع من سكان المناطق الحارة والباردة ومن المعروف أيضاً أن سكان المدن يبلغون قبل سكان القرى .

ومهما يكن من أمر هذه النواحي فالفتى لا يبلغ حتى يصل عمره إلى ١٢ سنة وتمتد به هذه المرحلة إلى أن يصبح عمره مساوياً لـ ١٤ سنة .

هذا ولا يعني أن كل فتى يبلغ في سن ١٢ سنة وذلك لأن الفروق الفردية تؤثر تأثيراً واضحاً في هذه الظاهرة ولذا فقد يصل مدى هذه المرحلة إلى أربع سنوات أو يزيد عليها أو ينقص عنها ومعنى هذا أن هذه الحدود هي في جوهرها متوسطات عامة ينطبق عليها كل ما ينطبق على المتوسطات من خواص وصفات أي أنها لا تمثل إلا الخواص العامة للظاهرة التي نقيسها .

أثر التغيرات الجسمية أثناء البلوغ في السلوك :

يصاحب النمو السريع والتغيرات الجسمية في هذه الفترة أعراض غير ملائمة كالتعب والكسل وعادةً ما تحدث فيها اضطرابات في الجهاز الهضمي ينتج عنها تذبذب في سرعة التحول الغذائي ويعاني البالغ على فترات متقطعة من آلام

الصداع وآلام الظهر والهزال إلا أن هذه الأعراض أكثر شيوعاً عند البنات وخاصة في فترة العادة الشهرية .

وينبغي الإشارة إلى أن التغيرات التي تطرأ على سلوك البالغ واتجاهاته إزاء البلوغ هي نتاج ظروف اجتماعية أكثر منها نتاج التغيرات الغدية رغم أهمية التغيرات الفسيولوجية في التوازن الجسمي .

إعداد الأبناء لاستقبال حياة البلوغ والشباب:

إذا بلغ الأولاد سن التمييز وجب علينا أن نعلمهم العلوم والقيم التي تتصل بحياتهم، حتى إذا بلغوا سن التكليف، وأصبحت العبادة فرضاً عليهم، عرفوا ما يجوز فعله وما يحرم، وعرفوا حكم الله في كل ما يتعلق بالغريزة والجنس ويتصل بالبلوغ قال ﷺ : «من يرد الله به خيراً يفقه في الدين » [رواه الشيخان].

إن علماء التربية يجمعون على أن هذه المرحلة من أخطر المراحل في عمر الفتى والفتاة فإذا عرف الآباء والمربون كيف يربي الأبناء، وكيف يجنبون أوحال الفساد والانحلال، وكيف يوجهون التوجيه الأمثل، فإن الأغلب أن ينشأ الأبناء على الخلق الفاضل ، وأن يستقيموا على فطرة الله .

فمع اقتراب فترة البلوغ يحدث تحول نوعي في فضول الأبناء الجنسي ففي حوالي التاسعة أو العاشرة من العمر تبدأ اهتمامات الأبناء تتمحور حول مستقبلهم الجنسي فقد يسأل الولد : كيف سأنجب أولاداً ؟

إن هذه فترة مهمة لإمداد الأبناء بمعلومات كافية كي يتمكنوا من دخول مرحلة الصبا والشباب التي تحدث فيها تحولات كبيرة على الأصعدة: النفسية، والجسدية، والاجتماعية، بأقل قدر من القلق، وبأكبر قدر من القبول للتغيرات التي طرأت، والأحاسيس المصاحبة لها، على اعتبار أنها مظاهر طبيعية وضرورية.

كذلك يجب أن نناقش الصبي بعناية ودقة ونتحاور معه حول التغيرات التي سوف تحدث له بسبب البلوغ كما ينبغي أن يدرك أن غدده التناسلية سوف تنمو وتبدأ نشاطها وأن حيوية جديدة ستدب فيه وأن جسمه وصوته وأفكاره نفسها سوف تتغير بفعل الطاقة الجديدة، وأن رغبات وحاجات جديدة ستبدأ لديه ولا داعي للخوف أو القلق منها، وأنها فطرة طبيعية أودعها الله في الإنسان، فعليه أن يتعهدها بوعي، وأن يضبطها ويهذبها حتى تجد الإشباع الطبيعي في زواج شرعي وحب يتوج به نموه الجنسي والعاطفي.

فإذا تربى الصبي على هذا النحو ، فإنه سوف يتقبل باعتزاز المؤشرات الأولى لبلوغه وسوف يتعهدها بالرعاية والضبط على اعتبار أنها من علامات رجولته وأساس في تكوين أسرته .

وبدون هذا اللون من التربية قد يصدم الصبي عندما يرى مؤشرات بلوغه، وقد يتوهم أنه مريض، أو غير سوي أو أنه مذنب وقد يدفعه هذا إلى إنكار رجولته وإعاقة نموها، وتعريض نضجها السوي للأخطار، كالانحراف وراء النزوات أو الشذوذ الجنسي أو الانطواء على النفس... الخ .

أما بالنسبة للفتاة:

فمع اقتراب فترة البلوغ يحدث تحول نوعي في فضول الفتاة الجنسي ففي حوالي التاسعة أو العاشرة من العمر تبدأ اهتمامات الفتاة تتمحور حول مستقبلها الجنسي فقد تسأل الفتاة : كيف سأنجب أولاداً ؟

إن هذه فترة مهمة لإمداد البنت بمعلومات كافية كي تتمكن من دخول مرحلة الصبا والشباب التي تحدث فيها تحولات كبيرة على الأصعدة: النفسية، والجسدية، والاجتماعية، بأقل قدر من القلق، وبأكبر قدر من القبول للتغيرات التي طرأت، والأحاسيس المصاحبة لها، على اعتبار أنها مظاهر طبيعية وضرورية .

فالفتيات اللاتي تظهر لديهن الدورة الشهرية دون أن يكنّ قد تم إعدادهنّ لذلك قد يصبنّ بالقلق وبعضهنّ قد يشعرنّ بأنهنّ قد أصبنّ بمرض غريب أو معيب، وبعضهنّ قد يشعرن بأنهن قد حل بهن عقاب غامض، وبعضهن قد يرون أن هذا قدر مؤلم قد فرض عليهن وبعضهن قد يعتبرنه لعنة حلت بالأنثى دون الذكر .. الخ، وكل هذا قد ينعكس على الحالة النفسية والجسدية للفتاة، بحيث تعتبر العادة الشهرية فترة مرضية أو تصاب بمشاعر الرفض لأنوثتها .

أما الفتاة التي تربى وتعلم على أساس أن الحيض علامة أنوثة ودليل خصوبة واكتمال نضج وضرورة حياة فإن فترة الحيض تمر عندها بيسر، وتنظر إليها على أنها علامة على تقبل الجسم لاحتواء حياة جديدة بداخلها .

كذلك يجب أن نناقش البنت بعناية ودقة ونتحاور معها حول التغيرات التي سوف تحدث لها بسبب البلوغ كما ينبغي أن تدرك أن غددها التناسلية سوف تنمو وتبدأ نشاطها وأن حيوية جديدة ستدب فيها وأن جسمها وصوتها وأفكارها نفسها سوف تتغير بفعل الطاقة الجديدة، وأن رغبات وحاجات جديدة ستبدأ لديها ولا داعي للخوف أو القلق منها، وأنها فطرة طبيعية أودعها الله في الإنسان، فعليها أن تتعهدها بوعي، وأن تضبطها وتهذبها حتى تجد الإشباع الطبيعي في زواج شرعي وحب يتوج به نموها الجنسي والعاطفي .

فإذا تربت البنت على هذا النحو، فإنها سوف تتقبل باعتزاز المؤشرات الأولى لبلوغها وسوف تتعهدها بالرعاية والضبط على اعتبار أنها من علامات أنوثتها وأساس في تكوين أسرتها.

التغيرات التى تحدث للمراهق بعد البلوغ:

شدة الحياء :

يشعر البالغ بالحياء الشديد إذا دخل عليه أحد فجأة وهو يغير ملابسه كما يخجل من شكل جسمه ويتخيل أن الناس ينظرون إليه وهو يسير في الشارع وحينما يجلس مع الكبار يحار في طريقة جلسته وفي وضع يديه وهذه أمور لم تكن تثير فيه مشاعر القلق في الطفولة وبالطبع فإن الحياء يعد أساس الشعور الخلقي فيما بعد «والحياء شعبة من الإيمان» ولا يصح أن تضيّع شدة الحياء على الفتى حقاً من حقوقه أو تجعل الآخرين يذلونه وهو يستحيى من الرد لقد قال الرسول ﷺ : «الحياء كله خير» ولكن الحياء الذي يضيع حقوق الناس ليس حياء إنه نوع من

الجبن أو الذل فلابد أن يتعلم الفتى أن يطالب بحقوقه جيداً كما يتعلم ألا يرضى بالهوان أو الإهانة ولا يستسيغها أبداً فلابد أن يراعي المربي ذلك ويعطي للفتى ثقته بنفسه حتى لا يرتبك حينما ينظر إليه أو يتعامل معه أحد .

نقص الثقة بالنفس :

فالطفل الذي كان يزهو بنفسه يصبح عند البلوغ أقل ثقة بنفسه فيشك في قدرته ويشعر بأنه أصبح أقل كفاءة من الناحيتين الشخصية والاجتماعية وقد يختفي هذا الشعور وراء كثير من أنماط العناد التي يبديها فقد يكون رفضه للأعمال والمهام المطلوبة منه ناشئاً عن خوفه من العجز كما قد يختفي هذا الشعور أيضاً وراء كثير من التباهي والتفاخر بقدراته ثم الانسحاب وانتحال المعاذير حينما يطلب منه أداء المهام التي يتباهى بقدرته عليها.

وينشأ معظم الشعور بعدم الثقة لدى المراهقين في فترة البلوغ مما يأتي :

- نقص المقاومة الجسمية والقابلية الشديدة للتعب .
- الضغوط الاجتماعية المستمرة التي تطلب منه القيام بما هو أكثر مما كان يؤديه من قبل .
- نقد الكبار لطريقته في أداء العمل أو لعدم قيامه به .
- وينبغي أن يوجه الكبار معظم تعاملهم معه على إعادة ثقته بنفسه .
- فلا يكلفون المراهق بجميع الأعمال التي يدعى أنه يجيدها ويحسنها .
- وحين يكلفونه ببعض الأعمال ينبغي أن يوضع له بديل في حالة عدم قيامه بما كلف به ولا يلام كثيراً على عدم قيامه بالعمل .

- وأن يكلفوا المراهق الذي يخشى الفشل بأعمال بسيطة يستطيع أداءها بسهولة ثم يمدح كثيراً لأنه قام بالمطلوب منه تماماً .
- ولابد من إشباع حاجته إلى النجاح والحاجة إلى التقدير لكي لا يفعل أفعالاً توقعه تحت طائلة القانون مدفوعاً إلى تأكيد ذاته المفتقدة في هذه الفترة .

النفور من العمل :

فبعد أن كان الصبي في منتهى الحيوية والنشاط في الطفولة المتأخرة أصبح يبدو عليه التعب من العمل بشكل واضح ونتيجة لذلك يقل عمله في المنزل وقد يهمل واجباته المدرسية وهذا النفور ليس كسلاً إرادياً وليس لأن الفرد أصبح غبياً كما يظن أولياء الأمور وإنما هو نتيجة للنمو الجسمي السريع الذي يفوق طاقته ولا ينبغي أن يلام الفتى على هذا التغير في البيت أو في المدرسة فقد يؤدي ذلك إلى مزيد من النتائج غير السارة كما يجب أن يبسط له العمل المطلوب منه حتى يسهل عليه الأداء .

الملل :

يظهر على المراهق ملل من اللعب بالألعاب التي كان يستمتع بها في المراحل السابقة سواء كانت مع أقران المدرسة أو في الحياة الاجتماعية العامة ويظهر ذلك في رفضه الاشتراك في هذه الأنشطة ويصفها بأنها «طفليه» وحين لا يقابل سلوكه بالتقبل من الآخرين يظهر عليه اتجاه اللامبالاة أو الإحساس بالنبذ والرفض .

الرفض والعناد :

تتميز اتجاهات الصبي عند البلوغ بأنها اتجاهات رفض ومعاداة للأسرة والأصدقاء والمجتمع عموماً ولذلك كثيراً ما نجده مهموماً وحزيناً ولا تقتصر همومه على نفسه بل ينقل حزنه إلى الآخرين فيفسد عليهم سرورهم بالمخالفة والمعارضة ورفض رغباتهم وفي المنزل يكون غيوراً من أخوته وناقداً لهم فيسبهم ويتعارك معهم دون سبب واضح ويعاند عن قصد ويجادل أفراد الأسرة لمجرد إثارة المتاعب خاصة مع أخوته وتنشأ بينه وبين الأصدقاء معارك لأتفه الأسباب ومع التقدم في البلوغ يزداد الصبي نضجاً في سلوكه الاجتماعي ويصبح أكثر صداقة وتعاوناً مع الآخرين وعندئذ لا يصح أن يصل الجدال مع البالغ إلى مرحلة الصدام وينبغي حينما ينتقد الآخرين نقداً صادقاً أن يعدل الآخرون من سلوكهم ويشكرونه على أنه وجههم إلى عيوبهم ليصلحوها كما ينبغي أن يصلح نفسه هو كما وجهه الكبار .

الاهتمام بمسائل الجنس :

يؤدي نمو الأعضاء الجنسية في فترة البلوغ إلى تركيز اهتمام البالغ على مسائل الجنس إلى الحد الذي يشغل معظم وقته وتفكيره فيقارن بين شكل جسمه وأجسام الآخرين من أقرانه من الجنس نفسه ويقرأ بعض الكتب على أمل الحصول على بعض المعلومات عن الجنس ويلجأ إلى بعض المصادر غير الدقيقة ليشبع نهمه في هذا الموضوع مثل الأصدقاء أو الخدم أو الشارع أو الكتب الرخيصة أو أفلام الجنس التي شاعت في السنوات الأخيرة وتمثل خطراً بالغاً على

البالغين في هذه الفترة بالذات وعلى الإنسان في مختلف مراحل عمره وقد يؤدي ذلك بالمراهق إلى بعض الانحرافات الجنسية .

الانفعال الشديد :

- يؤدي التوتر والاضطراب الناتجان عن الاتجاهات والميول المتغيرة من ناحية وعن التغيرات الجسمية من ناحية أخرى إلى حدة الانفعالات ويكون المراهق شديد الحساسية ويفسر معظم ما يسمعه من الكبار والأقران على أنه موجه إليه وتزداد في هذه الفترة المخاوف المتوهمة فيشعر بالقلق من المشكلات التي تتعلق بكفاءته الشخصية والاجتماعية ويشعر أنه لم يعد محبوباً من أحد وأن العالم كله ضده .
- فينبغي عند نصح المراهق أن يسبقه مدح لما قدم من أعمال حسنة ثم نقول يا حبذا لو فعلت كذا وكذا «حتى يكتمل الزين».
- كما ينبغي توضيح المواقف التي يغضب منها المراهق حتى يفهمها على وجهها المطلوب.

لا يصح التعليق والسخرية من انفعال المراهق وحدته أو من طريقته في العمل حتى.

أحلام اليقظة :

يسرح البالغ كثيراً بخياله فيحل كثيراً من مشاكله ولكن في عالم الخيال وتدور معظم أحلامه حول «بطل مظلوم» والبطل بالطبع هو البالغ نفسه وقد يكون الظلم الذي يتخيله من نوع سوء الفهم أو سوء المعاملة التي يلقاها من الكبار وتكون أحلام اليقظة بهذه الطريقة مصدراً مهماً للتعبير عن الانفعالات أو إشباع الدوافع فهو يستمتع بالحلم مهما تشتد المعاناة لأنه يعلم أن نهايته دائماً ستكون لصالحه إلا أن هذه الأحلام لها جوانب سيئة:

- فكلما ازداد البالغ اندماجاً في هذه الأحلام ازداد بعداً عن الواقع وازداد تكيفه الاجتماعي سوءً .
- الاستمرار فيها بعد هذه المرحلة مضيعة لوقته وجهده ويفسد عليه عبادته ومذاكرته وعلى المربي أن يأخذ بيد الصبي نحو الواقع ويجعله يفكر بطريقة واقعية ويقلل من شروده ويقنعه بأن يحقق أحلامه في الواقع وأن يناقش معه مشكلاته حتى يستطيع طرحها والتعبير عنها .

رفض الجنس الآخر :

يظهر سلوك رفض الجنس الآخر في نهاية الطفولة المتأخرة ويصل قمته في فترة البلوغ ومن الأمور الشائعة في هذا السن العداء الصريح بين الجنسين ويكون رفض الإناث للذكور أكثر من رفض الذكور للإناث ويظهر هذا الرفض في صورة مختلفة عن المرحلة السابقة فلم يعد الأمر مجرد انسحاب كل من الجنسين

بعيداً عن الآخر وإنما تظهر في البلوغ صور العداء الصريح بينهما ويتمثل ذلك في النقد المستمر والتعليق اللاذع .

عدم التآزر :

في بداية البلوغ وما يصاحبه من نمو سريع وغير منظم يطرأ على المراهق تأخر مؤقت في أنماط معينة من التآزر والتوازن والرشاقة فتتناقص القدرة الحركية ويختل المشي وبعد أن يعود النمو إلى معدله البطيء وبعد أن يتكيف الفتى أو الفتاة للتغيرات الحادثة في نسب الجسم يعود النشاط إلى التآزر تدريجياً .

openkandl.com

تعقيب وتوصيات

يعد البلوغ وما يحدث فيه من تغيرات من أهم الأحداث التي تقابل المراهقين ذكوراً أو إناث فمع التغيرات الداخلية والخارجية للمراهق تتأثر بعض السلوكيات والتصرفات . فقد يشعر المراهق بالحياء الشديد، وقد يشعر بملل أو النفور من العمل وكذلك نقص الثقة بالنفس ، والانفعال الشديد، والرفض والعناد، وأحلام اليقظة .

وهنا فعلى الآباء والمربين مراعاة ما يلي :

١- مصاحبة الأبناء أطفالاً وبالغين.

٢- المراقبة الموضوعية للتطور النمو الجسمى والنفسى للأبناء .

٣- معرفة علامات البلوغ والفروق الفردية فى النمو .

٤- معرفة الفروق بين الذكور والإناث فى النمو.

٥- القدرة على إعداد الأبناء ذكور وإناث قبل الدخول فى هذه المرحلة .

٦- الإلمام بكل جوانب البلوغ وما يحدث فيه من تغيرات وتوابع .

obeikandl.com