كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا

محمد نبيل كاظم
كيف نتعامل مع مرضنا بذكاء ؟
بطاقة فهرسة
فهرسة أطعمة المطبوعات الإسلامية للنشر
الكتب والوثائق القومية - إدارة الشؤون العامة.

كاظم، محمد نبيل.
كيف تعمل مع مراقبة أبناء؟ / تأليف محمد نبيل
كاظم. - قاهر. - القاهرة: دار السلام للطباعة
والنشر والتوزيع والترجمة، 1966.
113 ص، 340 بر.
عدد 3074472.
1 - المراهقة - علم نفس.
2 - المراهقة - أدب السلك.
3 - المراهقة - أخلاقيات.
4 - المراهقة - الجواب الصحيح.
أ - العنوان.
100,

جهورية مصر العربية - القاهرة - الإسكندرية
الإدارة: القاهرة: 19 شارع عمر إبن يحيى، دار المطبوعات حُلف، مكتبة مصر للطيران
عند المكتبة الدولية - أمام محمد الشهيد عمرو الشعبي - مدينة نصر.
هاتف: 3744578، 3744590، 3744500، 3744588، 3744530.
fax: 3744588، 3744590، 3744500، 3744530، 3744588، 3744590، 3744500، 3744530.

المكتبة: فرع الأزهر: 120 شارع الأزهر الرئيسي - هاتف: 6924557.
المكتبة: فرع مدينة نصر: 1 شارع الحسن بن علي مطوف من شارع علي أمين، امتداد شارع
مصطفي الحاج عيسى - مدينة نصر - هاتف: 5664446.
المكتبة: فرع الإسكندرية: 127 شارع الإسكندر الأول - الشاطئ بجوار جمعية الشباب المسلمين.
هاتف: 3767222، 3767222، 3767222.

info@dar-alsalam.com
www.dar-alsalam.com
مواقعنا على الإنترنت:
كيف نتعامل مع مراهقين؟
تأليف محمد نبيل كاظم
دار الشروق للكتاب للطاعة والنشر والتوزيع والترجمة
إهلاً

إلى بكل المعنيين بشؤون الأبناء، من معلمين وآباء، المؤمنين على فلذات الأكباد، لينيروا لهم الطريق، طريق الحياة والسعادة والحضارة والسلام.

***

وإلى أمي وأبي البارين حفظهما الله تعالى. وإلى ابنتي ريم وريحانتيها سنا وبشر. وإلى كل شباب الأمة وما يتعلق بهم من أمال، في بناء حاضرنا الشرق وغدنا الرغيد.

***
حديث
بناء الثقة العالية

عن ابن عباس رضي الله عنه قال: كنت خلف رسول الله ﷺ يومًا فقال: يا غلام إني أعلمتُ كُلماً، حفظ الله يحفظك الحفظ لله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استمعت فاستعين بالله، واعلم أن الأمم لِو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء، لَمْ ينفعوك إلا بشيء قَدْ كتبه الله لكي، ولَوِ اجتمعوا على أن يضرووك بشيء، لَمْ يضرووك إلا بشيء قَدْ كتبه الله عاليك، رفعت الأقلاع وَجَفَّت الصُّحف*. 

رواه الترمذي وقال: هذاحديث خسنٌ صحيحٌ
الحمد لله الذي جعل الإنسان أكرم مخلوق، وهيا له أسباب السعادة وطرق الوصول إليها، وخلقه على الفطرة منذ ميلاده، وجعل جبلته على الخير إن استقام على هداه والتزمر شرعه ومنهاجه، والصلاة والسلام على من جسد حقيقة الإسلام، فكان قرآنا يشي على الأرض، معلم الناس الخير، الذي شمل فضله ورحمه العالمين، وعلى آله وصحبه والتابعين. .. وبعد.

شاءت إرادة الله أن يولد طفل الإنسان أضعف حالاً من كل ولد، لحكمة عظيمة تمكنه من تلقي رعاية كبيرة من الوالدين والأهل والمجتمع، حتى يشرب كل أنواع العطف والحنان، والترقب والرعاية والأنس وال الإنسانية، عبر هذه الطفولة الممتدة، التي تشكل فيها آخر مرحلة من مراحلها وهي "المراهقة" نحلة نوعية في حياته، تطبع شخصيته بطابعها الخاص، الذي يؤثر في استقرار سلوكي في مقتبل عمره وربما إلى نهايته، ولخطورة هذه المرحلة الشديدة وأثرها الكبير، في حال عدم التكيف الصحيح مع متطلباتها، يعكس سلوك المراهق سليباً على حياته وامتثال شخصيته، والعكس صحيح، حيث يصل الشاب المراهق.
عبر التكيف السليم في هذه المرحلة، إلى اكتمال شخصيته وتوازناها، وتسلمه مرحلة المراهقة، إلى مرحلة الرجولة وعطااتها الغزيرة الثرة، وإن كانت فترة فتكتمل أنوثتها السوية، وتحلي بما تستوجهه من صفات واستعدادات، ومحور السلامة في هذه المرحلة« المراهقة» حسن التكيف من المراهق أو المراهقة، وحسن التعامل من الآباء والأمهات والآخرين.

وما بحثنا هذا الذي نود أن نلقي الضوء فيه على المراهقة وماهيها، والعناصر المؤثرة فيها، وكيفية حسن التعامل معها، إلا جهدًا نحسب أنه يصب في مصلحة نوعية أجيالنا الحاضرة، آباء وأبناء ومربين، لتحقيق التواصل الصحيح والفهم الواضح الجلي، للعمل على نيل شهادة النجاح، في تحقيق الأهداف العليا والمبادئ السامية والمصالح المشتركة، التي تعتبر جسر النجاح إلى أسرة عربية ناجحة، وإنسان صالح، وأمة كانت وما تزال - خير أمة أخرىت للناس، تأمل البشرية في قيادتها الحكيمة لها، تأمر بالمعروف وتنهى عن المنكر وتؤمن بالله العظيم.

محمد بن علي كاظم
1434هـ - 2013م
كيف نتبع أُولوية مع الطفولة واحتياجاتها

الفصل الأول

الدخل

أولاً: مراحل نمو الشخصية

ثانياً: جوانب ومكونات الشخصية

ثالثاً: تحكيم جوانب الشخصية

رابعاً: العوامل المؤثرة في بناء الشخصية

خامساً: مراحل الطفولة واحتياجاتها

الطفلة أسعد أيام حياة ولدك، فلا تكون سببا في تعاسته.
الفصل الأول
الطفولة واحتياجاتها

لا يختلف اثنان في أن الإنسان أرقى الخلق على وجه الأرض، لذا كرمه الله تعالى بالاستخلاف فيها، وهذا الرقي يتناسب طرداً في الحيوان مع ضعف الطفولة لديه، وهذا الضعف يتناسب مع ازدياد الحاجة إلى الشعور بالوالدية والحنو الأبوي، إلى أن تتوازن التربية مع نمو الحياة الطبيعية وتناسب.

لذا لا بد من فهم مراحل نمو الإنسان، واكتمال شخصيته، ودرجة هذا النمو، وتأثيره على السلوك، والعوامل المؤثرة في تلك المراحل، كل على حدة، تسريع النمو السليم أو إبطاء، توازنًا وانسجامًا أو احتلالًا ومصادمة للفطرة، التي جبل الله عليها هذا الكائن الفريد.

أولا - مراحل النمو:

إن فهمنا لعملية نمو الإنسان، ومظاهر هذا النمو وآثاره، يجعلنا نكتشف الطريقة الصحيحة في التعامل معه، حسب كل مرحلة من المراحل، بما يلائمها وينسجم معها.

ولذا قسم علماء النفس مراحل النمو تقسيمات متعددة، حسب وجهة نظر صاحبها، فمنهم من نظر إلى التغذية
كمحور نمو، أو نظر إلى النمو الجنسي، أو نمو الشعور النفسي والاجتماعي، أو نظرية الذات (لإثبات الذات) كمحور نمو تدور في فلكله جوانب تكامل شخصية الإنسان المادية والاجتماعية، ويتالف العمر الزمني حسب هذه النظرية أو تلك...

وبالنسبة للتقسيم الأخير، الذي يجعل محور النمو تكامل الشعور النفسي والاجتماعي، الذي يحدد الشخصية وتطورها السلوكى، ينقسم النمو فيه إلى المراحل التالية:

١) مرحلة عدم التغاير:
وتبدأ هذه المرحلة منذ الولادة حتى الشهر الخامس، وفيها لا يميز الطفل بين نفسه وأمه، ولا بين جسمه والأشياء، يحتاج فيها إلى الراحة والنوم، إلى جانب الرضاعة الصحية.

٢) مرحلة التغاير:
وتبدأ هذه المرحلة (بظهور الأنا الجسمي)، منذ الشهر السادس حتى نهاية السنة الأولى، وعلامة ظهور هذه المرحلة زحف الطفل بعيدًا عن أمه، ورد فعله تجاه ما يخيفه ويؤله، وفي سحاب يده مبتدأ إما يؤذيه، وحاجته الأساسية في هذه المرحلة إلى التغذية السليمة والعطف والحنان.
(3) مرحلة ظهور الأنا النفسي:
وتبدأ هذه المرحلة في ظهور منذ بداية السنة الثانية، وتستمر إلى بلوغ الرشد واكتمال الرجولة، وعلامة ظهورها إخفاء الطفل نفسه في حجرة أو وراء الباب، إذا فعل أمرًا لا يرضي الآخرين، وربما كان أوضحك نداء على هذه المرحلة الكذب الطفولي، لاعتقاده بإمكان إخفاء ما بنفسه بهذه الطريقة يكشف عنه، كما إذا قال بعد تعلمه الكلام حديثًا: "أخي فعل كذا". ويكون هذا الفعل قد حصل منه، إلا إذا عود الكذب من الأهل والبيئة، فيكون عندئذ كذبًا سلوكياً.
ويحتاج في هذه المرحلة إلى الجو الاجتماعي، والتفسيرات الصحيحة في الإجابة على أسئلته، لإكسابه العادات والقيم والآداب السليمة.

(4) مرحلة ظهور الجانب الوجداني:
إن الجانب الوجداني ملازم لكل المرحلة، ويكون من عواطف الحب والكره وانفعالات الخوف والفرح، ونحوها التجريدي شيئاً فشيئاً حتى تتحول إلى مبادئ وقيم واتجاهات وميول.

ثانياً - جوانب النمو ومحركات الشخصية:
(1) الجانب الجسمي:
يتم اكتمال الجانب الجسمي بالنمو التدريجي المتتابع مع

13
الطفلة واحتياجاتها

المناقشة في تسارعه، عدا فترة المراهقة، وأثر التغذية الجيدة والصحة البدنية عليه كبير.

(2) الجانب العقلي:

يتضمن نمو الجانب العقلي وتكامل قدراته وراثة واكتساباً، من خلال البيئة. وتؤثر الحرية والتربية السليمة على نمو الحواس، وتفاعل معطياتها مع الخبرات المكتسبة، والقدرات الكاملة، والبيئة الاجتماعية.

(3) الجانب الوظيفي:

يكون وجدان الإنسان من الدوافع والعواطف واللاشعور، ويكتمل اكتساب هذا الجانب من الأسرة والمجتمع، ويؤثر على نموه درجة التألف الأسري والعائلية الاجتماعي، لذا يعتبر الاختلاف الأسري والاضطراب الاجتماعي، ذا أثر سلبي على نمو عواطف الإنسان، والقيم التي يؤمن بها تجاه نفسه والآخرين.

(4) الجانب الاجتماعي:

حياتها الاجتماعية تتكون من قيم وعادات ودفاعات الاجتماعية، كالإرث إلى الأسرة، وحب المقاتلة، والانتماء، وإيثاب الذات، والأبوة والأمومة. والاتجاه العام في السلم والحرب له تأثير كبير على جوانب نمو الشخصية، وظهورها بالمنظر السوي.
ثالثًا - تتكامل جوانب الشخصية :
تكامل الشخصية له أهميته في النمو السليم، وتجاوز العقبات وحل المشكلات المستقبلية لضمان النجاح، ويظهر من خلال أمرين :
(1) معنى التكامل :
التكامل هو ( الجمع والتماس ) وهو ميزة خاصة تشكل الشخصية الإنسانية والذات من محصلة نمو جوانبها المختلفة نموًا سليماً، إلا أنها ليست محصلة رياضية، بل محصلة تفاعلية تكاملية متبادلة التأثر والتأثير.
(2) أهمية التكامل :
تظهر أهمية تكامل الشخصية في إبرازها شخصية سوية مترنة، ضابطة لكل أنواع سلوكها الإنساني، مانعة لكل انحراف في سلوكها أو شذوذ، سواء بالإفراط أو التفريط في أحد الجوانب أو العوامل المؤثرة في بناء الشخصية.
رابعًا - العوامل المؤثرة في بناء الشخصية :
(1) التغذية والصحة :
التغذية والصحة من أهم عوامل النمو البدني والعقلي السليم، وليس مثل لبن الأم وحنانها، والتغذية بمنتجات البيئة وما قاربها من غذاء، واجتناب المعلقات والصُنَعات
والمشروبات من الأغذية، بالإضافة إلى التشخيص المبكر للأمراض والعلل إن وجدت، أمر ضروري للمحافظة على صحة أبنائنا وبناتنا.

(2) البيت والأسرة:
يعتبر الجو العائلي ووجود الأب والأم والأخوة والأقارب، بما لهم من تأثير كبير سلبيًا أو إيجابيًا عملاً مهمًا في النمو الصحي والتربية السليمة.

(3) المجتمع والبيئة:
يعتبر الحي والعشيرة، والعادات والقيم، والريف والمدينة، واللغة والعنصر، حسب مفرداتها، بيئة صالحة أو غير صالحة للنمو السليم.

(4) المدرسة والتعليم:
تشكل المدرسة وما فيها من بناء مدرسي وصفوف وملعب، وإدارة ومدرسين تتلاشى ومناهج وطرق تدريس ووسائل وأهداف، بيئة جاذبة أو منفرة تجاه التعليم والقيم الصالحة.

(5) وسائل الاتصال:
تعتبر الإذاعة، والرأي، والهاتف، والصحف، والمجلات، والإعلانات، (السينما)، (الفاكس)، (الحاسوب)، (الإنترنت)، (اللغات الأجنبية)،...
وسائل لها تأثير كبير وخطير في تكوين ثقافة المرء واتجاهاته
السلوكية، خاصة إذا لم يوجه التوجيه الصحيح.
ويمكن أن تتميز بين مرحلتين أساسيتين في عمر الإنسان،
وتتمثل تأثيرهما على اكتمال شخصيته، وظهورها بشكل
سوي صالح، وهما مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة،
لما لهما من أثر كبير على حياة الإنسان طوال عمره المفرغ.

 الخامسة- مراحل الطفولة واحتياجاتها:
تبدأ الطفولة منذ الولادة إلى سن الثانية عشرة، وتمار
بمرحل:

1) المرحلة الأولى: (أو مرحلة الرضاعة) تبدأ منذ
الميلاد وهي مرحلة سريعة النمو، وخصائصها مذكورة
سابقًا، وأهم ما فيها التأثير الإيجابي للرضاعة الطبيعية،
والغذية الجيدة والنوم الريث والجو الهادئ، على النمو
الصحي للطفل.

2) المرحلة الثانية: (أو مرحلة الفطام) وتبدأ مع الفطام
وتشتمل إلى سن التميس، وهي مرحلة مستقرة النمو
نسبيًا، وفيها يكتسب الطفل العادات والخبرات والمعارف
والقيم، وهذه المرحلة تميز بتفتح القدرات والاستعدادات
والواعلا، يؤدي ذلك إلى نمو جسدي ونفسي وعقلي
والاجتماعي، يحتاج فيه الطفل إلى معاملة ثابته، بالنسبة

17
إلى تغذيته وتربيته، والتأكيد على إحاطته بجو من الحب والحنان، والنظافة والنظام، والتألف الأسري والقبول.

(3) الطفولة الثالثة: (أو مرحلة التمييز) وتبدأ بسن الخامسة أو السادسة إلى سن البلوغ، وفي هذه المرحلة يتلقى التعليم الأساسي، ويفضل استناده إلى التعليم بالقدوة نظرًا لقدرته الكبيرة على المحاكاة، وينفي توجيهه في إصلاح أخطائه بطريقة الحوار والمناقشة، والتحليل المختصر، واجتناب الأوامر المباشرة، سواء كان الأمر يتعلق باللعب أو السلوك اليومي، أو التعليم والمدارسة، ويعمل باللين لا بالشد، ويدعو تام بينه وبين الآخرين من إخوته أو أقرانه، في جو من الحنان والعطف والرعاية، واستغلال حاجته إلى اللعب لتنمية قدراته، ومحاكاته الآخرين في تعليمه وتوجيهه.

ولا بد من استخدام الأشياء الحسية لتنمية القدرات التجريدية؛ لأن المعنويات والتجديد الكامل لا يكون إلا باكمال سن البلوغ والرشد.

(4) حاجات الطفولة:

وجد كثير من علماء التربية وعلماء النفس، أن للطفل حاجات متعددة تفسر الحاجات الغريزية، وتوجه سلوكه وتصوراته وهي:
الطفلة واحتياجاتها

1 - الحاجة إلى النمو: وهي تفسر غريزة الطعام، وحب الاستطلاع، والتحليل والتركيب، وغريزة التملك... إلخ.

2 - الحاجة الاجتماعية: وهي تفسر التجمع والصداقات، والحب والكره، والانتماء... إلخ.

3 - الحاجة للأمن: (المادي والنفسى) وهي تفسر البحث عن الطعام، والتعلق بالأهل، ومقالة الآخرين من أقرانه، والدعاوى والهيجانات والعواطف... إلخ.

ومن أهم ما يجب مراعاته في الأطفال بالإضافة إلى ما ذكر:

1 - حاجتهم إلى القصص، والحوارات واللغة الفصحى أو ما قايرها.

2 - مراعاة الفروق الفردية والجنس (ذكر أو أنثى) بينهم.

3 - نقلهم من الإحيائية والخيالية إلى الواقعة بالتدريج.

4 - حاجتهم إلى اللعب والحركة والألعاب المناسبة للسن والجنس.

5 - مراعاة بيئاتهم وإمكانياتهم الحقيقية في تعليمهم.

6 - ضبطهم بذكاء ومهارة، لا بعنف وتجبر لأنه يؤدي إلى إفسادهم.

19
7 - استخدام الثواب والعقاب غير البدني بالقدر اللازم المعقول.

8 - حاجتهم إلى الولاء والانتماء الاجتماعي والأسري، واكتساب معايير ضبط السلوك.

مراعاة هذه التداولات تعنيهم على الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة والشباب بسلام.

(5) علاقة مرحلة الطفولة بالمراحلة:

ترتبط مرحلة المراهقة بمرحلة الطفولة بعلاقة النتيجة بالمقدمات، فإن من النادر أن تُعزى مشاكل مراهقة صعبة مشاكسة، إلى طفولة سعيدة ناجحة، في أسرة متألفة يشع فيها الحب والود والوثام، وإن كثيرًا من مشاكل المراهقين، يعود إلى طفولة تعيسة، فيها الكثير من الحرمان العاطفي، والحلاف أو الإهمال الأسري، وإن لم ينصب على هذا الطفل بيته أو ذاك، إنما يؤثر فيه ما قد يحصل تحت سمعه، وبصره، فيظهر رد الفعل عاجلًا أثناء الطفولة نفسها، فيكون أقل تأثيرًا وضررًا؛ إذ إنه قد يؤدي إلى تعديل سلوك المربي، فتنشأ حالة من التكيف والتألف بين الطفل والمربي، وإلا فيظهر رد الفعل مركزا في مرحلة المراهقة، فيصبح تعويضًا عما سلف من الحرمان، أو تعبيرًا عن رفض المعاملة السابقة في تلك المرحلة، ورفضًا للشعور بسلطونتها،
خصوصية أن أصحابها ما زالوا على مرأى ومسمع المراهق وفي بيته وأسرته، ما يملك الاستغناء عن خدماتهم، ولا التحرر من سلطتهم بالكلية، ويشتد الصراع داخل البيت بين هذا المراهق الذي يعلن الشكوك عن كل شيء، ويصطدم بأفراد عائلته الذين يريدون أن يردوه إلى جادة الصواب، حسب قيمهم ومبادئهم ورغباتهم وأهدافهم التي خطوها له ولإخوته، وربما غاب عن الوالدين تذكر الأخطاء التي مارسها في حق أبنائهم، أو بروحا بدافع الخرص والمصلحة، أو باستئجار أطفالهم، وتصور عدم فهمهم لما جرى داخل جدران البيت بين الوالدين فيما مضى، وأن أبناءهم صغار لا يفقهون شيئًا حسب زعمهم، ويتناولون شدة ذكاء أطفالهم وقوة ذاكرتهم، التي تؤجل رد الفعل ولا تهمله، ولذا ننصح من أراد أن يتجاوز مشاكل مرحلة المراهقة، ويرغب بمرورها لدى أبنائه بسلام، بالعناية الشديدة بمرحلة طفولته أولاده سبعاً من السنين يلعبهم، ثم يعلمه السبع الثانية، ثم يصاحبهم السبع الثالثة، كما قيل في آثار حكماء هذه الأمة وعلقتينها: "لاعب ولدك سبعاً، وأدهب سبعاً، وصاحب سبعاً ثم اترك الخبل على الغارب".

وليس معني ذلك الفصل الكامل بين هذه الأمور والمرحل. يؤدي اجتياز التسلط على البيت والزوجة، والتزام جو الحوار والتفاهم والتخطيط الشّوري معها، على
توزيع أدوار قيادة البيت وإدارته، من أكبر عوامل النجاح والسعادة الأسرية، التي تمر مرحلة المراهقة بسلام.

***
الفصل الثاني

المراهقة وحكيفية التعامل معها

مدخل.

1- المراهقة في اللغة.

2- توطئة.

3- ظهور التغيرات في المراهقة وحكيفية التعامل معها.

أولاً: التغيرات الجسدية وحكيفية التعامل معها.

ثانيًا: التغيرات الوجدانية وحكيفية التعامل معها.

ثالثًا: التغيرات العقلية وحكيفية التعامل معها.

رابعًا: التغيرات الاجتماعية وحكيفية التعامل معها.

المراهقة عالم حالم جميل.

فساعد ولدك على اكتشاف نفسه فيه.
المراهمة في اللغة:

المراهمة لغة: من الوهق: هي الخفية، والخدة، والعجلة، والمقاربة، وتعني كذلك السرعة والحركة والاضطراب.
وفي الحديث الشريف: «إن في سيف خالد رهفًا » أي عجلة. ( لسان العرب)
وراحق الغلام فهو مراهم إذا قارب الاحلام، ويقال جارية مراهمة. ( مختار الصحاح)
وفي الحديث: عن عبد الله بن عمرو قال: «تخلف النبي صلى الله علنا في سفرة فأدار كنا وقد أرهقنا العصر» [رواه البخاري].
وفي المعاجم: ذُكرت المراحل التي يمر بها الإنسان الذكر.
فقيل: 1- جنين. 2- ولد. 3- رضيع. 4- فطيم.
5- صبي. 6- غلام. 7- مراهق. 8- فتى. 9- محلم.
10- شاب (ما بين الثلاثين والأربعين). 11- كهل
( إلى أن يستوفي الستين). 12- شيخ.

25
ويقال في الأثني 1 - ولادة. 2 - طفولة. 3 - كأب.
4 - ناهد. 5 - معاصر. (إذا أدركت: أي بلغت).
6 - عاين. 7 - خود (توسط الشباب: إلى الأربعين).
8 - مسلم. 9 - نصف. 10 - شهدة كله. 11 - شهيرة.
(فيها تمسك قوة). 12 - حيوبون (فظه اللغة للعائلي).
والمرأة: «مرحلة عمرية تتوسط بين الطفولة وإكمال الرجولة أو الأنوثة، وتبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وإكمال الشخصية».

٢ - توطئة:
وفي مرحلة المراهقة التي تبدأ بالسنة الثانية عشرة تقريباً عند الفتى، وقبل ذلك عند الفتاة - ويختلف الأمر ما بين بيئة وأخرى، وشخص وآخر - تكمن كل المعاني اللغوية التي وردت في معاها، وفي هذه المرحلة تظهر تغيرات متعددة لدى المراهق. فتى كان أو فتاة، منها تغيرات جسدية (فسيولوجية) ونفسية، وعقلية، يتعابث تغيرات اجتماعية في السلوك الفردي للمراهق، وشعور خاص لدى الجنس تجاه الجنس الآخر، وتظهر لديه حالات انتفاعية متميزة، يحتاج فيها المراهق إلى اهتمام خاص وعناية باللغة، وقد تحدث لديه انتكاسات غير مرجوحة في سلوكياته وتصوراته، خاصة إذا ما اعترضت نموه الطبيعي المتوازن سلوكيات وقيم

٢٦
المراهقة وكيفية التعامل معها

غير مبررة، أو غير منسجمة مع تربيته السابقة في مراحل طفولته، كرد فعل على تراكم التناقض بين المرحلة، نظرًا لشعوره بقرب اكتمال شخصيته واستقلاليتها، وهذا ما يدفعنا إلى التذكير بالتهيؤ لمرحلة المراهقة لدى أبنائنا، من خلال العناية الكاملة بمرحلة الطفولة، وإذا فاتنا شيء من العناية فيها، أن نزيد من العناية بأبنائنا في مرحلة المراهقة، ونوليها اهتمامًا خاصًا من خلال معرفتنا لخصائصها وميزاتها، ودراسة العوامل المؤثرة فيها، وهذا الكتاب ليس سوى جهد متواضع في هذا السبيل، نسأل الله لنا ولكم التوفيق في تربية أبنائنا ليكونوا صالحين بركة.

3- مظاهر التغيرات في مرحلة المراهقة:

أولاً - التغيرات الجسدية:

من البده أن تحدث تغيرات جديدة بدنية في حالة المراهقة، باعتبارها مرحلة جديدة لاحقة بعد الطفولة، ومع أن النمو الجسدي لا ينتهي ما دامت الحياة، إلا أننا نقصد تسارع هذا النمو أو بطيء لاعتبارات المرحلة، واكتمال الجوانب الرئيسية في البدن، مثل الطول والحجم والأجهزة والأعضاء، للفيتام بالوظائف وأداء الأدوار المحددة للشخصية بشكلها النهائي المقرب، ومن هذه التغيرات نمو الجهاز التناسلي لدى الجنسين وقدرتاه على إنتاج لقاح الحياة.
وما يتعلق به من عدد وهرمونات تُبرز ثديي الفتاة وتؤدي إلى نعمة صوتها واكمال حجم عظام الخوض لديها، وتُظهر شعر حلية الفتى وشأبه، وغليظ صوته ونمو عضلاته، وهذه مظاهر عميقة تبين أن هذا النمو يشمل كل خليلة من خلايا جسد المراهق تضح بالحيوية والذكورة، وكذلك سائر الأجهزة العضوية والفسيولوجية في بدنها، وبالمقابل تكمن كل خليلة من خلايا جسد الفتاة أثنتها، وكذلك سائر أجهزة بدنها العضوية والفسيولوجية.

ويساعد على اكتمال هذه التغيرات الجسدية بشكلها السليم التغذية المناسبة، لما للتغذية غير السليمة من آثار على بدن الإنسان عمومًا وعلى الصحة الجسدية للمراهق خصوصًا؛ لأن تسارع النمو الجسدي في هذه المرحلة يستهلك كمية غذاء أكبر من مرحلة الطفولة، ولذا يشترط في هذه التغذية ما شرطه الله تعالى في قوله: "يا أهل البيت أكلوا صحيحة في الأرض، حتى تكون أنتوا آباؤاً ل∧اينكوا في الأزمنه، والله غني عن كل شيء" [القرآن: 168].

صناعة الأغذية اليوم من أعمق التجارب، ويتاجر بها المسلمون وغيرهم، والصالحون والفاقدون من الفريقين، ولربما شاركنا - بجهدنا لأسس التغذية السليمة - في الترويج والتسويق للمنتجات قبلة النفع كبيرة الضرر، استجابة للدعاية والإعلانات التجارية، وذلك بسبب قلة...
التنوعة الصحية والغذائية في بلادنا، مع ضعف الرقابة على الواردات، بالإضافة إلى الكسل الذي عم أرجاء حياتنا في تصنيع الغذاء بأيدينا، مع أن رسول الله ﷺ قال: "ما أكل أحد طعامًا قط خيرًا من أن يأكل من عمل يده، وإن نبي الله داوود كان يأكل من عمل يده" (1).

ولذا لا بد من الحذر الشديد من سوء تغذية أطفالنا وأبنائنا، بالمواد الحافظة والملونات والنكهات، فإن كثيرًا منها مواد مسرطنة)، وكذلك مأكولات المطاعم والمحلات، واللحوم مجهولات الهوية والمصدر، وما مرض جنون البقر الذي أخاف كثيرًا من البشر في مناطق معينة، فسوى مظهر من مظاهر الفساد الغذائي في صناعة اللحوم وال三角ة غير المشروعة بها، والتغيير الجيني في الإنتاج الزراعي لزيادة الحجم وتحسين الشكل يلحق به، وأنواع المشروبات غير الطبيعية التي ثبت لدى جميع الأطباء وإخصائي التغذية ضررها الكبير، قال تعالى: "فَرَمَّاهَا بِالْخَيْلِ وَالْأَضْنَادَ لِتَذْكَرُوهَا بِبَعْضٍ مَّتْنًا إِنَّا فِي ذَلِكَ لَا نَبِينَ" [النحل: 37].

فلنختر الرزق الحسن والحلال الطيب، ولتعلم صناعته واستجلابه من بلاد أمتنا المزراة الأطراف والمتنوعة.

(1) رواه البخاري.
الخيرات، فإن في ذلك مندوحة عما سواه.

ومن العوامل المؤثرة في صحة الجنين غذاء الأم، وما تصاب به من أمراض، وما تناوله من أدوية ومنبهات، وكذلك حالتها الانفعالية وصحتها النفسية، فلتنبأ إلى هذه الأمور جميعًا أثناء الحمل والرضاع، لاجتناب ما قد يؤثر على صحة الجنين وسلامة تكوينه ونموه، لما لهذه الأمور من تأثير فيما بعد على صحته في مرحلة الطفولة والمرأهة.

ويستتبع التغيرات البدنية شدة إعجاب بالجسد، وعناية خاصة به، وطول نظر في المرأة إليه لدى الجنسين، ولا عيب في هذا سوى المغالاة فيه نتيجة التركيز الدعائي لتسويق المنتجات الاستهلاكية المتعلقة بالملابس والظهر وأدوات الزينة للجنسين، عن طريق وسائل الإعلام التجارية. والجمال مطلوب ؛ إذ ورد في الحديث الشريف: "إن الله جميل يحب الجمال" (1)، لكن المقصود به الجمال الطبيعي الذي لا يزول بكشف غطاء الغش عنه، لأنه إنفاق للمال والوقت بلا طائل، وربما جرّ إلى ما لا تحمد عقباه، وما يساعد على الجمال الحقيقي والتزين المطلوب، تخلي العالم الجواوي للإنسان بالقيم الإنسانية الأصيلة، من خلق ودين ومعاملة، بالإضافة إلى تحسين الشروط الصحية.

(1) رواه مسلم والإمام أحمد ـ.
للجسد بالرياضة، والغتسال والنظافة والطهارة، وحسن
المعبس والمعشر بـلا تكلف، ودور الأسرة التوجيه التربوي
والأخلاقي والقيمي والوطني، يتعلق بالسلوك المتوازن في
شي السلوكيات الإنسانية والحياتية.

كيفية التعامل مع هذه التغيرات:

1 – الحديث عن التغيرات الجسدية: حدث طفل قبيل
مرحلة المراهقة (البلوغ)، وهو في مرحلة الطفولة العليا
بشكل مناسب جاد ومهدب، عن التغيرات التي تحدث
للبالغ، دون الغوص في التفاصيل الدقيقة، لأنها مهمة
المدرسة وكتب العلوم.

مثال ذلك: القول بأن الطفل إذا بلغ، تفرز غدد في
جسدته، موادا ينمو بها شعر شارب وحليته وإبطيه وعانته،
وتطور عظامه إلى حدها الوريثي، ويكبر جسمه، ويغلف
صوته وقوئه، وترز عضلاته، ويتاهل للمرجوة والزواج
كما هو أبوه وعمه وخاله، وإذا أراد أن يستفسر عن شيء
من هذه الأمور حين ظهورها فليسأل والده دون استحياء،
ولا يسأل غيرهما إلا إذا كان معلمه في المدرسة، أو قرأ عن
ذلك في كتاب.

وإذا كانت طفلة يقال لها بأن الطفلة إذا بلغت، تفرز
غدد بدنها موادا تنبت لها شعر الإبط والعانة، وتُبِنَّل لها.
الصدر، وتبرز لها الثديين وعظم الحوض، وترقق لها الصوت وتتسعه، فتشرق لها الوجه وينضَر، وتطول عظامها بحدها الوراثي، فتشبه عمامتها أو خالاتها أو إخاها، ويتغيرها الطول (دم الحيض والصحة) والبلوغ، وهذه إشارات اكتمال الأناورة، ومشابهة الأم والخالة والعمة، فإذا جاءها شيء من هذا، وأرادت أن تستفسر عنه فلا تسأل غير أمها وأختها الكبيرة، أو الخالة والعمة، أو معلمتها في المدرسة، أو تقرأ عن ذلك في كتاب.

٢ - الدراسة بالنظافة والصحة الجسدية للطفل: يعود الطفل على النظافة مبكراً، قبل المراهقة والبلوغ، ويوجه إلى حسن الاغتسال، وإكسابه العادات السليمة فيه، بتقييم الحمام الساخن له، والمناشف المناسبة النظيفة، والصابون الصحي، فلا يهرش أعضاءه التناسلية فيما بعد بسبب التقصير في ذلك، ويستحسن أثناء الحديث عن نمو الأوراء الجسدية ومظاهر المراهقة، أن يكون المربي أو المتحدث باش الوجه، مقبلًا على الطفل والمراهق، موضيًا بإيجابية هذا النمو وهذه المظاهر بلا تلعم ولا خجل.

٣ - مراعاة تغير مقاسات ألبسة أطفالنا عند البلوغ: على رغم عنايتنا براعاة نوع وحجم ألبسة أطفالنا في مراحل نموهم كافة، فإنه لا بد من الانتباه إلى كون الألبسة
الداخلية واسعة وقطنية في مرحلة المراهقة، بالإضافة إلى مشاورةهم في اختيار نوع الألبسة التي تُشترى لهم؛ لأن أذواق المراهقين غير أذواقهم في مرحلة الطفولة، فلا بد من تمرينهم على حسن الاختيار قبل إدراكهم المرحلة الخرجية، وإلا حدث الصراع والتمرد على اختيار الوالدين لжить المخالف، لأنه يعني تأكيدًا للذات إذا لم يتح لهم التعبير عنها، بالإضافة إلى تهيئةهم للاستقلالية فيما بعد للاعتماد على أنفسهم.

٤ - العناية برياضة الأطفال منذ وقت مبكر: يقول أحد المريضين: إن سياق أطفالنا مهتمهم كما تهتم معداتهم، وهذا إشارة إلى حاجتهم إلى الرياضة بما يناسب السن والجنس، كالسباحة والجري وركوب الخيل، وألعاب الدفاع عن النفس، وغض الطرف عن مغالاة المراهق في العناية بالرياضات أو إحداها في فورة المراهقة، فإنها من علامات تسارع النمو الجسدي، واكتمال القدرات البدنية، تهيئه لمرحلة رشد الفتى والفتاة.

٥ - إعلاء الدافع الجنسي وتعديله: من خلال توجيه الأبناء إلى الأمور التالية:
أ – شرح فوائد غض البصر عن المحرم.
ب – بيان أثر الحد من الاختلاط المحرم واضباطه.
ج - تعليل الأمر باحتشام المرأة والرجل في لباسهما.
د - تعليم المراهقين الأمور الجنسية بشكل سليم ومناسب.
ه - تنمية الهوايات والرياضات والمهارات والمطالعة.

ثانيًا - التغيرات الوجدانية:

(1) تحليل التغيرات الوجدانية

يتميز المراهق والمراهقة بالنمو الانفعالي والنفسي الخاص، كما يتميز بتسارع النمو الجسدي، وربما كان اضطراب هذا النمو الانفعالي لدى المراهق، أساسي كل مشاكل المراهقة فيما بعد، خاصة إذا كانت تزدهر في مرحلة الطفولة غير سليمة، فيها شيء من الهنأ والصرامة والقسوة أو التدليل والميوعة والانحراف، فتزيد في توتره واضطرابه بشكل يؤدي إلى تشكيك شخصيته الانفعالية الاجتماعية المستقبلية، على ضوء هذه الأخطاء والرد بعيد.

إن انفعالات المراهق في هذه المرحلة، تنشأ متاحة بنمو طاقاته وقدراته الجسمية والعقلية، ذات الخصائص المختلفة عن المراحل السابقة في عهد الطفولة، فإذا وجد في بيئة أسرية واجتماعية متفهمة، تدرك طبيعة المرحلة وخصائصها، وتعامله على ضوء المحبة والود والتقدير، بتعامل ندي عن طريق الحوار والمناقشة، لا بتعامل تبعي طفولي قسري.
تفتحت قدراته وممت شخصيته بشكل سليم. ويستحسن في حال معارضتنا له في بعض الأمور، تبرير وتفسير كلمة لا بوضوح وعقلانية، إذا استخدمت كموقف رافض لبعض التصرفات من قبله، وعطني حرية اختيارها بفحص إرادته، بناءً على ما كان من تربيته في مرحلة الطفولة، وأن لا تكون على صورة (لا) من الأعلى إلى الأدنى، لأن المراهق (المراهقة) يرى نفسه في هذه المرحلة على عرش الاستقلالية، التي تؤهله لأن يتحمل مسؤولية نفسه، فيقبل على الحياة وسلوكياتها بفحص إرادته لا بتوجيه الآخرين، لأن هذا يتعرض مع شعوره بالسعي لاكمال الرجولة والشخصية.

وثبت بالبحث والدراسة أن المجتمعات البدائية الفطرية ذات المجتمع التعاوني، لا يعاني فيها المراهقون مشاكل المراهقة وحدودتها، وسبب ذلك أن سلوك الكبار تجاه المراهقين في القبيلة والمجتمع، لا يقوم على إقالتهم بقيود وتقاليد تعزلهم عن مجتمعهم، بحيث تحوّل هذه العزلة طور المراهقة إلى أزمات واضطرابات نفسية، كما يحدث في المجتمعات المتحضرة الحديثة.

ومن العكس من ذلك فإن المجتمعات الفطرية وملها الريفية، تشرك المراهق في الأعمال وتحمل المسؤوليات، وتعوده الإعتماد على النفس، وبمجرد البلوغ يصبح قادرًا
على الكسب والمشاركة في الصيد والقطاف والحرف، بحيث تدخل هذه الأعمال في طور الرجولة وتحمل المسؤولية، فتشبع حاجاته الأساسية إلى إيثاب الذات، والاعتزاز والتقدير الاجتماعي الذي يمنحه الثقة بالنفس، والمشاركة في حياة المجتمع.
وعلى عكس ذلك ما يحصل في كثير من مجتمعاتنا المتحضرة في عصرنا الحديث، بسبب كثرة الاعتماد على الوظائف الحكومية، وقلة المهن الشعبية، مما يؤدي إلى عزل أبنائنا عن المشاركة في تحمل مسؤوليات الكسب والحياة، وطول فترة عزلتهم ما بين الأوراق والكتب، واتكال جميع أفراد الأسرة على فرد واحد في شؤون معاشها، بعد الانتقال إلى الأسرة المصغرة، وعدم توزيع أو تنوع الأدوار والمسؤوليات في أسرة المراهق، مما يحرمهم من هذه المنافع الطبيعية النفسية والاجتماعية، فيدفع إلى سلوكيات أخرى غير مجدية، تسبب الصراع بينه وبين والده وأفراد أسرته والمجتمع، وتشهرة عنها مشاكل المراهقة ومصائبها.
(2) بعض المظاهر الانفعالية لدى المراهق:
1 - رهافة الخس ورقة الشعور وسرعة التأثر.
2 - الاندفاع الشديد في التحدي والمغامرة.
3 - الحيا والمحاج والارتباك في مواجهة الكبار.
4 - الحب العذري والانجذاب للجنس الآخر.

(3) كيفية التعامل مع هذه التغيرات:

1 - التلطف في التعامل مع المراهقين وزيادة شحنة المشاعر التي تعبر عن الحب والتقدير والتألق الأسري.

2 - شرح موجز للمراهق ما يمكن أن يشعر به في حال البلوغ. من ميل للجنس الآخر، وأن يفرق بينه وبين الحب الحقيقي، الذي يكون على مقتضى العقل والشرع والوجود معًا.

3 - غض الطرف عنما يخفف المراهق أو المراهقة من التطورات البدنية الجديدة، التي تظهر على الوجه والجسم، واعتبارها مظاهر كمال لا مظاهر نقص أو عيب.

4 - إتاحة الفرصة للمراهقين للتعبير عن أنفسهم وذواتهم، من خلال التغاضي عن حدة الطبع، أونورة الصوت، أو جرارة التعبير، أو نقد سلوك الوالدين والمجتمع.

ثالثا - التغيرات العقلية:

(1) تحليل التغيرات العقلية:

تكوين العقلي أدوات ومدركات له ارتباط كبير بالنمو الجسدي السليم، والجهاز العصبي ونموه، بدأ مع التخلق في الحالة الجنينية كأحد أدواته، ليكتمل بعد الميلاد مع نمو
الحواس بشكل سليم، والحواس تشكل منافذ العقل ووسائل الإدراك، فيما بين العالم الخارجي والداخلي للإنسان، قال تعالى: "فَلَا تَفْرَحُوا بِمَا نَطَعْنَهُمْ أَنَّهُ نَعْمَمُهُمْ لا تَعْمَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلْنَا لَكُمْ السَّمَعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْؤَادَ لَعَلَّكُمْ تُشْكُرُونَ" (النحل: 78).

ومفردات مرحلة الطفولة، والترابية الأسرية التي يتلقاها الأبناء، من حيث اللغة والعادات والسلوكيات، والمساحة البيئية التي يتحرك فيها الأطفال، بالإضافة إلى الجو العائلي والأسري المتآلف أو المنعزل، الذي يستمع للأطفال أو يصم السمع عنهم، يشكل جزءًا منتفخًا للتعلم والنمو العقلي، أو بيئة منفصلة تؤدي إلى تدهور مستوى الذكاء، وتراجع النشاط العقلي المتميز، الذي حبا الله به الطفولة مبكرًا، وكما يقول علماء النفس: إن ذكاء الأطفال وقدرتهم على الإبداع تبدأ عالية المستوى، مع بداية الولادة والندام، وتظهر في حركة العينين واستجاباتها للضوء والمشاهد والأشخاص، واستجابة السمع في الالتفات ذات اليمين وذات اليسار، وقاموس المفردات يبدأ بكلمة ماما بنهاية السنة الأولى ليصل إلى 272 كلمة تقريباً في نهاية السنة الثانية، ويصبح 896 كلمة بنهاية السنة الثالثة، وتتفهر سرعة نمو القاموس اللغوي عند الطفل بعد هذه الفترة، بفعل ضغط البيئة غير المواطنة، والتي لا ت تستجيب لهذا.
الذكاء بالشكل المطلوب، بسبب ملل الوالدين والأهل من الاستماع الجيد للطفل، بدءًا أن كلامه ثرثرة وتخاريف، وأنه معارض لسمت الصمت والتأدب في حضرة الكبار، ويبدأ صد الطفل بكلمة: اسكت اسكت، ومقولة: "إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب". ويصبح هذا عاملًا من العوامل المميزة للنمو العقلي للأطفال.

ويساهم في نشاط التكوين العقلي لدى الأطفال، تجاربه وخبراته في الأسرة والبيئة والمجتمع، ودرجة ثقافة هذا المجتمع وتحضره أو تخلفه، ونوع القيم التي يؤمن بها، سواء كانت قيما تحترم العلم والمعرفة والإنسان والمرأة، أو كان التقدير والاهتمام بالأشياء والمال والقبيلة والذكور، وتكون هذه الأمور مسلمة للطفل في هذه المرحلة.

أما في مرحلة المراهقة، فعلى رغم ما تشكله مرحلة الطفولة من أرضية للتكوين العقلي والمعرفي، فإن النشاط الجسمي والهرموني لدى المراهق، يجعله يتخطى مرحلة الطفولة إلى مرحلة تقريبا من الرجولة والاستقلالية، وبصاحب ذلك قدر كبير من نمو الخيال ونضج القوى العقلية، مما يمنحه أبعادًا أكبر في فهم حقوق الحياة ومداركها، يتجاوز به مرحلة الحسية إلى التجريد، ويركز بمرحلة الشك في كثير من المسلمات السابقة، ليتأكد من صدقها وصحتها، ويبدأ في تشكيل الحس النقدي لديه.
في سلوكيات والده وأهله ومجتمعه، وإدراك المناقضات بين سلم القيم والسلوك، وقد تتهاز لديه الصورة المثالية التي كان يشكلها عن والديه ومجتمعه، ويعيد تقييم العادات والقيم والأشخاص، وبدأ في التمييز بين ما يقبل التكيف معه وما لا يقبل لتهافته.

ويتمرد المراهق على قيم الأسرة وتعاليمها إذا لم تكن علاقته بهذه الأسرة قائمة على مبدأ الحوار والتألف والتعاطف، خاصة إذا كانت أوامرها صارمة تجاهي المنطق وتجنب التفسير والتحليل المقبول، وربما تثبت بعض القيم بشكل صارم، إذا ثبت لديه جوهريتها وجدواها، خاصة فيما يتعلق بالعادات أو الدين أو السياسة، ويعتبر هذا التمسك ولاية وانتماء واستقلالية، وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة ذهبية لنمو القوى العقلية والمفاهيم، ولذا يُعتبر الكشف عن المواهب والميول في هذه المرحلة، مرشدًا أساسيًا لتوجيه الأبناء إلى الإبداع والتخصص في ناحية من نواحي المعرفة والحياة، وهذا هو أساس التوجه (الأكاديمي) في المراحل الثانوية والجامعية في كل البلدان.

(2) مظاهر التغييرات العقلية لدى المراهقين:

1- نمو الخيال الواسع وأحلام اليقظة ونقد بعض قيم وسلوكيات الوالدين والمجتمع.
2 - ازدياد حجم ونوع طموحات المراهق وعدم رضاه عما يمتلكه والداه، أو يقومون به من مهن، وازدياد مفرادات قاموسه اللغوي، وخاصة مفرادات التحليل والتفسير والسيبية، والحب والمشاعر والجنس.

3 - طرح حلوله الخاصة للمشكلات العامة والأسرية والاجتماعية، وتفكيره في الكون والدين والسياسة والفنون، وتفكيره في تغيير ظروف أسرته والعالم.

4 - إعادة تقييم قيم وسلوكيات الوالدين والمجتمع والبرهة على صحتها أو بطلانها، لذا يشير سيف النقد في كل ذلك، ليتأكد من صدقها أو كذبها، بما في ذلك قيم الدين والأخلاق والسياسة.

(3) كيفية التعامل مع هذه التغييرات:

1 - اعتماد طريقة الحوار والمناقشة مع المراهقين، واجتناب ما من شأنه أن يثير حفيظتهم في الاعتداد بقدراتهم العقلية والفكرية.

2 - تنمية القدرات العقلية للمراهقين بطرق غير مباشرة، عن طريق المدرسة، والمكتبات، وزيارة المتاحف، وغض الطرف عن طريق يقومون به من تجارب علمية في البيت، مع توجيههم إلى اتخاذ شروط السلامة لأنفسهم والآخرين.

3 - الإكثار من رياضات الذكاء والألعاب الذكية.
4، استماع وجهات نظر المراهقين واحترام مخالفة رأي الكبار، وذلك بأن نقول للمراهق عبارة: أحتَّم وجهة نظرك، ولي وجهة نظر أخرى أحب أن تسمعها.

رابعًا - التغييرات الاجتماعية:

1. تحليل التغييرات الاجتماعية:

إذا سلمنا بقوله: إن الإنسان كائن إجتماعي بالطبع، فإنمن المتفق عليه أن المحافظة على سلامة هذا الطبع مكتسبة، لما للمجتمع من تأثير كبير في تربية الطفلعلى نوع السلوك الاجتماعي المطلوب منه، حسب قيم وأعرافثقافة المجتمع، ابتداءً من الأسرة والحي والعشيرة والقبيلة،وانتهاء بالوطن والأمة والعصر والحضارة، قال رسول الله: "كل مولود يولد على الفطرة، فأبراه يُهْوَدَانِهِ،أو يُعِجَّسَانِهِ أو يُنصَرَانِهِ". (1)

ولا شك أن بيئة المحيط الاجتماعي بالنسبة للطفل محدودة، حيث يدرج على أربع، يتلمس الأشياء والأشخاص ويتعرف عليها، حتى إذا مشى وافقًا على قدمه، ازدادت مساحة دائرة هذا المحيط البيئي والاجتماعي، لكن قيود الرعاية وتشديد الرقابة على سلامة الطفل في هذه

(1) رواه البخاري ومسلم وأحمد وأبو داود.
المرحلة، تجعله في دائرة محدودة من الناحية الاجتماعية، تتلاقفه أيدي الأقارب والأصدقاء بحيث لا يغيب عن عيونهم، حفاظًا عليه من الخاطر.
(2) العوامل المؤثرة في هذا النمو الاجتماعي في هذه المرحلة:
1 - الأسرة ونوع العلاقة بين الوالدين تنافرًا أو انسجامًا.
2 - صلة الأرحام القائمة على التعاطف أو التجافي.
3 - البيئة ومحيط الحي والجيران المسلمين أو المتحدين.
4 - القيم الاجتماعية في هذه الدوائر سلبيًا أو إيجابًا.
5 - نوع السلطة في المجتمع، سورية كانت أو استبدادية.
وذكرنا هذه العوامل الاجتماعية في مرحلة الطفولة، تمهيدًا لبحث التغيّرات الاجتماعية في مرحلة المراهقة، لما للجانب الاجتماعي في حياة الطفل من أثر كبير على تشكيل ردود الفعل لديه حينما يبلغ مرحلة المراهقة؛ إذ إنه في مرحلة الطفولة لا تتوضح ردود فعله السلبية بشكل كبير، عند كثير من الأطفال، أو لا تظهر لغير المدقق الدارس لعلم نفس الطفولة، بسبب شعور الطفل بالتبعية والتقليد في هذه المرحلة، التي تجعله يقلد سلوك الكبار بشكل آلي في حالتها الخطأ والصواب لعدم الاستقلالية، إلا عند بعض الأطفال شديدي الذكاء، أو الذين يمسون جانبًا من حرية التعبير في تربيتهم الأسرية والاجتماعية.
أما في مرحلة المراهقة: فإن التغيرات الاجتماعية تأخذ بعدًا آخر، بسبب شعور المراهق بالاستقلالية في التفكير، وازدياد ساحة دائرة محیطه الاجتماعي، لقدره على الخروج مع الرفاق والكبار، وازدياد ثقة الأهل بقراراته التي تمكنهم من غض الطرف عن خروجه بمفرده، إلى عالمه الخاص في الحي والمدرسة، وتخفيف قيود الرقابة عليه، بالإضافة إلى قدرته على النقد وكسب الصداقات، مما يجعله ينتقد العلاقات غير المثالية، بسبب رفاهه حسه ورقة شعوره. وتشكل العوامل التالية أساس التغيرات الاجتماعية لديه:

1- الأسرة: إذا كانت طفولة المراهق سعيدة تجعله يعتر بأسرته، ويعمل على المشاركة في نمو العلاقات بين أفرادها، ويستفيد من والديه قوده له في مستقبل حياته، ويعمل على تحسين حالة أسرته من الناحية المادية والمعنوية عاجلاً أو آجلاً.

وإن كانت طفولة المراهق غير سعيدة، فإنه يعمل على التمرد على سلطة والديه، ويكثر الخروج من المنزل، والبقاء أطول فترة ممكنة خارجه، وبحاول أن يتلقى الدعم المعنوي من أصحابه ورفاقه، ويكون أكبر حلم لديه التحرر من سلطة والديه، والاستغناء عن الحاجة إلى أسرته وأبوه.

وقد تزداد علاقة المراهق بأقاربه في حالتى سعادته
المراقبة وكيفية التعامل معها

أو شقيقه في أسرته، إذا كانت أسرته علاقتها طيبة بهم، ووجد منهم تقديراً واحترامًا ومعودة، ووجد لديهم مشورة لحل بعض مشكلاته مع أسرته، أو في الحياة.

2 - البيئة والحي والجيران: تشكل البيئة أساس علاقات المراقبة الاجتماعية الجديدة في هذه المرحلة، سواء كانت بيئة مشاكلة وخير وتعاون أو بيئة إجرام ومشاكل، في حال نفسي يهدف من إحسان العلاقة بالديه وأسرته، لأنه ما من مراقب لقطع أسرته إلا وتلقته زمرته من الأصدقاء والرفاق المراهقين أمثاله، وهم في الغالب قليلو الخبرة في الحياة، وأهل معاناة مثله مع ذويهم، لعجز أسرهم عن حسن مصادقتهم والتعامل معهم في هذه المرحلة الخطرة، وكما قال:

"الشخص الذي يلفظه مجتمع ما يتلبعه مجتمع آخر".

3 - القيم الاجتماعية في بيئة المراهقة: تخضع القيم السلبية مثل العنصرية والقبيلية والاستبدادية، أو الإيجابية مثل الاحترام والتعاون والشوربة، في حس المراقبة للتدقيق والنقد والتحليل، وتكسب لديه صورة الحوافز أو المباني في حال قبوله تفسيرها أو رده، ولذا فلندخر من إظهار المواقف السلبية أمام المراهقين، التي قد تشكل لديهم ردود أفعال عنيفة تجاه الناس والمجتمع الآخرين، تعكس على رد فعل السلبي والسلبي جدًا تجاه نفسه، فيقلب من إنسان محب لنفسه والناس والحياة، إلى إنسان كاره لنفسه وحاقد.

45
المراهقة وكيفية التعامل معها

على الناس والحياة.

4 - نوع السلطة: يعكس نوع السلطة نوع رد فعل المراهق في علاقته مع إخوته وآخرين، إذ يمثل دور سلطة الوالدين على إخوته الصغار وأخواته وأمه، وإذا كانت علاقة والديه به صارمة، فقد ينكث على نفسه أو يتمرد.

ويمارس هذه الصرامة مع أساتذته وأقرانه في المدرسة والشارع، ويشعر بأنه لا أحد يسمع له أو يقدر خصائص قدراته ومواهب، التي يشعر بوجودها في مرحلة المراهقة، بشكل تظهر فيه المواهب والميول أكثر وضوحًا منها في مرحلة الطفولة.

(4) مظاهر التغيرات الاجتماعية لدى المراهق:

1 - العناية بظهره ولباسه وجسده.

2 - التحدي ونقد السلطات والقيم، وسلوكيات الوالدين.

3 - نظرته الحالية المثالية لتكوين الأسرة على أساس الحب.

4 - تكوين الصداقات والولاية للزمرة والأصحاب والرموز.

5 - الرغبة في تأكيد الذات والاستقلالية، وبراز المواهب.

مشكلات التوافق الاجتماعي:
ظهر مشكلات سوء تكيف المراهق في الأسرة المتسلطة أو المفككة أكثر من غيرها، وفي البيئة المدرسية الصارمة والمجتمع السلطوي، ويستمسيك المراهقون بالمعايير الأخلاقية بدرجة محبته واحترامه لوالديه، وإن العلاقات الجيدة مع الأهل في الطفولة، تجعل الولد منفتحا على الآخرين، وائقا بهم، لأنه بذلك يوسع علاقاته الجيدة الأولية مع أهله، وبالعكس فإن العلاقات السلبية مع الأهل تجعله حذرًا في التعامل مع الآخرين.

(5) كيفية التعامل مع هذه التغييرات:

1 - مظهر المراهق ولبسه: لا تنجب على المراهق في الاهتمام بظهره ولباسه، وعليه أن يشجعه على ذلك ليحقق غرضه من ذلك، في الاعتزاز بالنفس وإثبات الذات، ومغالاته في هذه العناية لا تقابلها بالسخرية والمقاومة، لئلا يكون رد فعله زيادة في المغالاة، وطماعًا في تقليد شذوذ آخر.

التقليعات، في الملابس وقصة الشعر والتدخين وغيرها. ونوجه الأبناء في هذه المرحلة إلى الرياضة، ويعتبر إبراز العضلات والمشاركة في الألعاب والنوادي أمرًا في غاية الانسجام مع المرحلة، ودور الأهل إكساب الأبناء بداية المهارة في رياضات يحبونها في سن مبكرة، وتشجيعهم على إحداث التوازن بين غذاء الروح وغذاء الجسد، بالتلطف والتقدير والاحترام، وإعطاء قدر أكبر من الحرية.
المراهقة وكيفية التعامل معها

المتضطبة للمراهقين، في الخروج من المنزل مع من نعرف، بعد تعويدهم حسن اختيار الأصدقاء في مرحلة سابقة، والحوار والمناقشة والإقناع في حال الشتات الزائد في هذه الأمور، ولا ينفع غير الحوار والانفاق.

2 - تحدي المراهق للسلطة ونقده لها: إن نقد المراهق سلطات الوالدين والمعلمين، لا ينبغي أن نقابله بسرعة التصوير والتخطيط، وإنما تستفسر عن أسباب ردات أفعال الأبناء في رفضهم قيم وسلوكيات الكبار، لأن الغالب في هذا الرفض في بيئتنا، هو رفض الأسلوب الذي تعرض به القوم والملك، لا رفض المثل والقيم نفسها، إلا في حال كونها مظهرًا من مظاهر الخنوع والتفاقم، ولا ينبغي أن نخرج أبناءنا صفر اليدين من أي حوار، بل لابد أن نوافقهم على جانب من جوانب رفضهم وترديهم، لأن هذا النقد والرفض بالنسبة لهم شكل من أشكال التعبير عن الذات وتحررها اجتماعيًا، فلا يحمرвал هذا الشعور المتدفق الحوار من خلال تسرعنا في مواجهتهم والحكم السلبي على تصرفاتهم.

3 - نظرة المراهق إلى تكوين الأسرة: لا بد من الحوار المبكر مع المراهق بطريقة عرضية، للتفريق بين الحب الدائم والميل الغريزي، وأن نبين له أن الأمر الأول شراكة وموضوع يحتاج لكل شروط النجاح، والأمر الثاني لا يحتاج إلا إلى
ما يحتاجه طفل لشراء لعبة مفضلة، يرميها بعد زمن إذا وجد أفضل منها وأحسن، فالزواج والحب تعامل مع قيم لها صفة الدومبة، وتحتاج إلى كمال الرشد وتحمل المسؤولية، أما الميل الغزي تجاه الجنس الآخر في مرحلة المراهقة، فهو تعامل مع عواطف لها صفة الآنية، وليس فيها تحمل للنتائج والتكاليف، ولذا يوجه الأبناء إلى حسن الصبر، وإقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الأقران الصالحين وأصدقائهم الأهل والأقارب والجيران، في إطار الاحترام المتبادل.

4- إقامة الأسرة علاقات اجتماعية ناجحة، فإنها تشكل نموذجاً مثبناً للأبناء في حسن إقامة مثل هذه العلاقات مع أقرانهم في هذه الأسر، ولذا تشكل الزياحات التي يقوم بها الوالدان للأهل والأصحاب والجيران أرضية جيدة لتأكيد الذات لدى الأبناء أمام أفراد هذه الأسر، ويستحسن الحديث والتحاور قبل هذه المرحلة بين الوالدين والراهق، حول الشروط المطلوبة في الصديق الصالح، على أن تكون هذه الشروط واقعة بدرجة معينة، ومتوفرة في الأبناء بدرجة ما لئلا يفقدوا القدرة على التوافق الاجتماعي في الحياة.

5- تأكيد الذات في شخصية المراهق: لتأكيد شخصية المراهق واستقلاليته صور كثيرة جدًا، ويمكن أن تكون من
خلال مدح كل صفات الخير والمواهب، والسلوكيات التي يقومون بها في البيت والمجتمع، سواء كان ذلك تجاه أنفسهم أو تجاه الآخرين، على أن يكون ذلك باعتدال، لتفاً يملو هذا الثراء ويفتقده تأثيره، والعمل على تشجيعهم على كل تطور يحدثوه في قدراتهم وصفاتهم، بحيث يتحولون دومًا من الحسن إلى الأحسن، ولا بأس من جعل سجل خاص لذلك، أو صندوق تدون فيه الإنجازات والنجاحات على مستوى الفرد والأسرة، ورصد مكافآت مادية أو معنوية لذلك.

* * *
الفصل الثالث
كيفية التواصل مع المراهقين

مدخل.

أولاً: عوامل معاناة الآباء مع المراهقين.

ثانياً: مبادئ عامة للتواصل مع المراهقين.

ثالثاً: جدول اختبار ذاتي للتواصل مع المراهقين.

رابعاً: الهندسة اللغوية العصبية في التعامل مع المراهقين.

خامساً: أثر التواصل مع المراهقين.

الصلاة: مروا أولادكم بها وهم أبناء سبع، وفرقوا بينهم في المضاجع.
كيفية التواصل مع المراهقين

إن المشكلة الأساسية في التعامل مع المراهقين، هي سوء فهم الآباء لمرحلة الطفولة والمرحلة، إذ إن الشعور السائد لدى كثير من الآباء، أنهم يملكون أبناءهم ملكية خاصة، وأنهم بقدرهم صياغتهم كما يشاؤون دون عناء، وأنهم يمكنهم أن يقدموا لهم نفس الترية التي تلقوها من آبائهم، دون النظر إلى التغييرات الحاصلة في البيئة والعصر، ودون مراعاة البصمة المختلفة التي خلق الله عليها كل إنسان، ودون مراعاة المراحل العمرية المختلفة التي يمر بها الطفل، والتي تميز كل مرحلة منها بلون من ألوان المعرفة، وفن من فنون التربية، إذا جعلت شكلت أزمة من أعقد الأزمات النفسية، ربما لا يستطيع الطبيب النفسي أن يحلها بسهولة، ولا يستطيع الوالدان والأهل علاج نتائجها إلا بشق النفس، وإهدار الوقت والمال والجهد.

ولو أن الآباء تلقوا الترية السليمة الحكيمة قبل زواجهم، وكانوا على الفطرة السليمة في سائر سلوكيتهم، مع تواطق وتفاهم بين الزوجين في إدارة شؤون الأسرة، فإن ذلك بلا شك يشكل أسنا ناجحة في التعامل مع المراهقة والمراهقين.
أولاً - عوامل معاناة الآباء مع المراهقين:
غالب معاناة الآباء مع أبنائهم المراهقين، ت浓缩 في عدة عوامل أهمها:

1 - عدم فهم ما تتميز به عوامل النمو في مرحلة الطفولة.

2 - عدم مراعاة التغيرات الحاصلة في مرحلة المراهقة.

3 - عدم اتفاق الأبوين على طريقة تربية الطفل والمراهق.

4 - عدم ضبط النفس أمام الأبناء أثناء المشكلات الأسرية.

5 - تسرع ردود أفعال الوالدين تجاه أخطاء الطفل والمراهق.

6 - ضعف تواصل الآباء مع أبنائهم في مرحلة الطفولة والمراهقة.

لذا كان التواصل أهم عامل من عوامل نجاح العلاقة بين الوالدين والمراهق، لما له من تأثير في فهم هذه العلاقة، ووضوح حق التعبير عن المشاعر والأحاسيس، لكلا طرفين العلاقة، والتدريب على تقريب وجهات النظر بين الآباء والأبناء؛ لأنه ما من مراهق إلا ويرغب أن يكون له أب وأم متفهمين لمشاعره واحتياجاته ومشاكله، إلا أن السيد الذي يبنيه سوء التفاهم، والجدر الذي يمهله قطع التواصل، هو ٥٤
السبب في أزمة المراهقة وحدود مشكلاتها ، ولهذا سوف نفرد لهذا الموضوع بابًا مستقلًا يتضمن خمسة مبادئ عامة للتواصل :

ثانيًا - مبادئ التواصل مع المراهقين :

(1) المبدأ الأول : ( المشاركة ) :
شارك الأبناء في نشاطاتهم ، وحثهم بما يسرهم ، فعندما تشاركهم تمنحهم وجودك في حياتهم ، جسدًا وروحًا ، وعندما تتحدث إليهم انظر في عيونهم ، واقصص عليهم قصصًا مناسبة للصغار قبل النوم ، فهي تشكل دعماً غير مباشر للمراهقين ، إذا كانت تحت سمعهم و بصراهم ، والعب معهم بما يناسب في البر والبحر ، وربما شكلت السباحة والكرة ، أنساب مشاركة في اللعب مع المراهقين ، ولقد لعب خير البشرية ، رسول الله ﷺ مع طفله الحسن والحسن ، حين امتطيا ظهره فقال صحابي ﷺ : "نعم الجمل جملكما " ، فقال ﷺ : " ونعم الراكان هما " .

(2) المبدأ الثاني : ( الحب ) :
اجعل الحب هو إطار العلاقة مع المراهقين ، وشامل غير مشروط ، وأفصح لهم عن ذلك بالقول والفعل ، ومن

(1) روي في كنز العمال عن جابر ﷺ .
القول أن تكون معهم في مشكلاتهم وأخطائهم لا ضدهم، وذلك بأن لا تفضحهم وإنما تنصبحهم، ومن الحب أن تعترف لهم بشخصياتهم واستقلاليتها، وأن من حقهم أن يخطئوا كما أن من حقهم أن يصيبوا، على شرط أن يتحملوا مسؤولياتهم في ذلك.

(3) المبدأ الثالث: (الإصغاء) :
أصغر للمراهقين أكثر مما تتكلمن، لأننا اعتننا على الحديث ضدهم بقوة سلطتنا الأبوية، وهذا يقلل سماعا لهم، وينقص الإصغاء إليهم، بينما التواصل الحق هو التفهم، ومعناه الإصغاء دون مقاطعة، ولا تسرع في الحكم، ولا تكثر من الوعظ وإلقاء المحاضرات عليهم، لكنه أصغر إلى المراهق فحسب بانتباه كامل، مع ملاحظة حديث عينيه وشفته، وتعبيرات وجوهه وحركات طرفه يديه.
مثال ذلك أن تقول لهم دائماً: (أخبري عن رأيك في كذا وكذا ...) وشجعه على حرية الحديث، وصبري نفسك على حسن الإصغاء مع صدق المشاعر.

(4) المبدأ الرابع: (التعاطف) :
مقتضى التعاطف مع المراهق التوقف عن التسرع في الحكم، واسمع لأبنائك، وأعطهم القطة أن يتحدثوا عن مشكلاتهم وأخطائهم، وعلق رد فعلك ولا تسرع.
لا يكتوموك بيانهم والحديث عن أخطائهم ، حتى يصبح الأمر عادة لهم ، ويتوقعوا أنك مستعد دائمًا للسمع لهم ، وفي آخر الحديث قد يكشف المراهق (أو المراهقة) عن حل لمشكلته ، كما تريد أنها قبل اقتراحها ، يكشف شر العنان والمجادلة .

(5) المبدأ الخامس : (الأمل) :

لا تقطع أمل أبنائك في الصلاح والنجاح والفلاح ، مهما كانت الظروف والأحوال ، ولا كنت أنت الخاسر الأكبر ، إذ إنه ليس لدى الأبناء ما يمكن أن يخسروه ، لأنهم ما زالوا في طور التربية والتدريب والتجربة ، فإذا قطعت عنهم الأمل فقد حصرتهم في دائرة الفشل ، مع أن هذا غير صحيح على الإطلاق ، فما من إنسان إلا وأمامه دورة فرصة ، فكيف إذا كان هذا الإنسان في مقتبل العمر ، وسن المراحلة والشباب ، فحذار حذار من أن نسد أمامهم الباب ، باب التوبة والأوبة ، والتدابير والإصلاح ، والتغيير والتعديل ، خاصة إذا كان هذا الأمر في النفس والإرادة ، قال تعالى : ( إِيَّاكَ اللَّهُ لَا يَعْرِضُ مَا يَقْبُرُونَ حَتَّى يُعْرِضَ مَا يَقْبُرُونَ ) [ال отд: 11] وعليها أن تقبل اعتذار الأبناء عن أخطائهم ، وتشجعهم على التوبة منها ، وترشدهم إلى طريق الصواب والأمل والنجاح .
ثالثًا - جدول اختبار ذاتي للتواصل مع المراهقين:

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفكرة</th>
<th>الدرجة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>أحدث إلى أبنائي المراهقين بانتظام.</td>
<td>1 م</td>
</tr>
<tr>
<td>أصغي إلى أبنائي المراهقين بانتظام.</td>
<td>2 م</td>
</tr>
<tr>
<td>أحادثهم في شتى المواضيع دون استثناء.</td>
<td>3 م</td>
</tr>
<tr>
<td>يتحدثون إلي في شتى المواضيع دون استثناء.</td>
<td>4 م</td>
</tr>
<tr>
<td>لا أفقد أصابعي أمام أبنائي المراهقين غاضبًا.</td>
<td>5 م</td>
</tr>
<tr>
<td>لا يرفع أبنائي المراهقون أصواتهم أمامي غاضبين.</td>
<td>6 م</td>
</tr>
<tr>
<td>أبدي لأبنائي المراهقين إعجابي بخصالهم الإيجابية.</td>
<td>7 م</td>
</tr>
<tr>
<td>يبدي أبنائي المراهقون إعجابهم بخصال الوالدين.</td>
<td>8 م</td>
</tr>
<tr>
<td>أعرف هوايات أبنائي المفضلة واهتماماتهم.</td>
<td>9 م</td>
</tr>
<tr>
<td>يعرف أبنائي هوايات الوالدين المفضلة واهتماماتهم.</td>
<td>10 م</td>
</tr>
<tr>
<td>أتعرف إلى أصدقاء أولادي المراهقين وشخصياتهم.</td>
<td>11 م</td>
</tr>
</tbody>
</table>
كيفية التواصل مع المراهقين

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>12</td>
<td>يتعرف أبنائي إلى أصدقاء والديين وشخصياتهم.</td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>يعترف أبنائي بأخطائهم للوالدين ويعتذرون عنها.</td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>يعترف الوالدان بأخطائهمما مع أبنائهما ويعتذرون عنها.</td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td>أظهر الحب لأبنائي وأتحدث عن مشاعري تجاههم.</td>
</tr>
<tr>
<td>16</td>
<td>يظهر أبنائي حبهم ومشاعرهم لوالديهم بوضوح.</td>
</tr>
<tr>
<td>17</td>
<td>أجب على إلقاء المواعظ والمحاضرات على أبنائي.</td>
</tr>
<tr>
<td>18</td>
<td>يجنب أبنائي المواقف المزعجة للوالدين.</td>
</tr>
<tr>
<td>19</td>
<td>أبنائي متفائلون ويحبون البيت والأسرة والحياة.</td>
</tr>
<tr>
<td>20</td>
<td>أنا والأم متفائلان ونحب أبناءنا وبيتنا والأسرة والحياة.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

المقصود بالأبناء في العبارات (المرأه أو المراهقة).
كيفية إجراء هذا الاختبار لقياس درجة التواصل بين الوالدين والمراهقين:

1 - يحسب لكل فقرة (1 - 5) درجات.
2 - يصح الاختبار لقياس التواصل الأبوي للأب والأم.
3 - تعطي الدرجة الكاملة لوجود الفكرة في الأبوين معًا.
4 - تنقص الدرجة في حال وجودها في أحد الأبوين دون الآخر.
5 - تجمع درجات جميع الأسئلة:

فإذا بلغت 1 - 16 درجة فال التواصل قليل.
فإذا بلغت 17 - 36 درجة فال التواصل كافٍ.
فإذا بلغت 37 - 60 درجة فال التواصل جيد.
فإذا بلغت 61 - 75 درجة فال التواصل جيد جدًا.
فإذا بلغت 76 - 90 درجة فال التواصل ممتاز.
فإذا بلغت 91 - 100 درجة فال التواصل ممتاز جدًا.

وليس شرطًا أن تكون حالة التواصل دائمًا جيدة، وعلى وترية واحدة، وإذا هي في غالب الأحوال بين مد وجزر، فإذا كانت في حالة مثبَّت السلسلة لزيادتها وتحسين أساليبها، وإذا كان في حالة جذر، فلتستنشي الأمر حتى تهدأ الأحوال، وينحول مزاج المراهق إلى الأحسن، وغالبًا
كيفية التواصل مع المراهقين

ما يحصل ذلك له (أو لها) وحينها نسرع في مداعبته ومعه (أو معها) لتحقيق زيادة في التواصل، والتعبير عن المشاعر، والقرب من المراهق أفكاراً تمهيداً له وإيذاءً بأن يبادر في الحديث والحوار والمناقشة حول ما يزعجه أو يشغله باله من الهموم والمشكلات.

يقول صاحب كتاب كيف تقولها للمراهقين: «الذين يرعون في التواصل مع الأطفال، هم الذين يبدون اهتماماً خالصاً بالإصغاء لما يقولونه» (1).

ولا بد من التفريق بين طريقة التواصل مع كل من المراهق والمرأة، فإن الفوارق النفسية والفسحولوجية بينهما جليّة واضحة، ولغة (ال[date] المراهقة لغة مشاعر، ولغة (الفتاة) المراهقة لغة إنجازات، وهذا لا يعني انتفاء صفة أحدهما من الآخر، أو اشتراكهما في جميع الصفات، وإنما المقصود إطار هذه الصفة وخلفيتها، وهذا يختلف بين الذكر والأثني كاختلاف المشكلات كل منهما عن الآخر، كما قال تعالى على لسان مريم بنت عمران: "ويلكُمَّ آدمُ كَأَلْئِنْىْ** [العمرة: 36].

رابعاً - الهندسة اللغوية العصبية للمراهقين:

لقد كشفت الهندسة اللغوية العصبية مؤخرًا، عن

(1) ريتشارد هيمان.
طاقات هائلة لدى كل إنسان على وجه الأرض، يستطيع من خلال توظيفها بالتدريب المناسب، على تحقيق أعظم مجالات النجاح في الحياة، وقاعدتها الرئيسة في ذلك، أن يقتنع الإنسان بأن الله حياء قدرات النجاح ووسائله، ومهمته أن يكشف عن هذه القدرات وينميها بالمارسة والعمل، بالإضافة إلى استعمال الأهل لقائمة الألفاظ الإيجابية، بشكل يزرع الحب والتفاؤل وروح النجاح، واجتنابهم الألفاظ التشاؤمية والسلبية والمحبطة، التي تنعكس بصورة سلبية على تصور الطفل والمرأة لذاته وشخصيته، وإليك بعضًا من هذه الألفاظ في الحالتين:

(1) كلمات خطيرة ينبغي اجتنابها:

1- سيء. 2- لعوب. 3- مشاغب. 4- كذاب.
5- لص. 6- كسلان. 7- فاشل. 8- رديء.
9- أبله. 10- غبي. 11- طائش. 12- تافه.
13- غشاش. 14- ماكر. 15- بليل...

لما لهذه الكلمات من أثر سيء وسلبي جدًا على ذهنية الأبناء وال무هدين؛ إذ إنها تشكل صورة رد الفعل، الذي ينبغي عليه أن يسلكه في التعامل مع نفسه والآخرين، وتعطيه مبررًا له في سلوكه الذي يتشكل بناءً على هذه القيم والصفات.
كليمة جيدة ينبغي تأكيدها:

1 - حسن. 2 - جيد. 3 - ممتاز. 4 - أحسن.
5 - صادق. 6 - أمن. 7 - مُقد. 8 - نشيط.
9 - ناجح. 10 - ذكي. 11 - منظم. 12 - محترم.
13 - مبدع. 14 - مخلص. 15 - نبيه ... إلخ.

وفن استخدام هذه العبارات اختيار الظروف المناسبة، وتحين أدنى الفرص لتحقيق بها والانصاف بمقتضياتها، وعدم الإكثار منها بلا مبرر لفلا تفقد أثرها الإيجابي المطلوب، ولقد وجد بالبحث والتقسيم، أن الإنسان الذي يسمع هذه الكلمات، عبر المواقف التعزيزية المناسبة، يصبح إنسانًا ناجحاً في الحياة، حتى لو كان هذا السمع داخليًا من ذات الإنسان.

خامشاً - أثر التواصل مع الأبناء المراهقين:

يحدد درجة أثر التعامل بين الأبناء وأولياء أبنائهم، طريقة هذا التعامل والإطار الذي يقدم فيه، فما من طعام وشراب إلا وله محسنات في طريقة العرض والتقدم، فالجواهر تباع بآنية وأصفاف مخلملية، وكذا تعامل الآباء والأمهات مع أبنائهم، خاصة المراهقين منهم، يحتاج إلى حسن الأسلوب وجمال الطرح، لذا نعرض الجدول التالي، نبين فيه نوع العلاقة ما بين الآباء وأبنائهم.
<table>
<thead>
<tr>
<th>طريق أداء الدور مع الأبناء</th>
<th>الدور</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>منتج ومنفق، لا دور له إلا في الإجابة والإنفاق .</td>
<td>المؤدي</td>
</tr>
<tr>
<td>منتج ومنفق وناصح، نصحاً عابراً كيفما اتفق .</td>
<td>المبلغ</td>
</tr>
<tr>
<td>منتج ومنفق وناصح كيفما اتفق ، مع عواطف وأحاسيس إيجابية .</td>
<td>الداعية</td>
</tr>
<tr>
<td>منتج ومنفق وناصح، لكن ينصح حين يكون أبناؤه في قمة السعادة (1).</td>
<td>المربي</td>
</tr>
</tbody>
</table>

وفي الجدول أعلاه نتعرف إلى الفرق الأساسي بين أدوار الآباء والأمهات، وسبب نجاح أحدهم أكثر من نجاح الآخر في تربية أبنائه، لأن عنصر التشويق وعرض النصائح مختلف بينهما، فإذا أردنا أن يتقبل الأبناء نصائحاً علينا أن نُفِيَل عليهم بفرح، ونستردجمهم للإقبال على أنفسهم وعليتنا بنفس اللحظة.

ويظهر أثر هذا التواصل مع المراهق أو المراهقة، من خلال التكيف الذي يتمتع به هؤلاء، ودرجة هذا التكيف، ولقد بين صاحب كتاب الصحة النفسية للمراهقين (1),

(1) د. يحيى العثواني، من محاضرة له في برنامج متعة العقل في صيف دبي 2003م.
مظاهرة هذا التكيف وأنواعه كما يلي في الجدول التالي:

<table>
<thead>
<tr>
<th>مظاهرة هذا التكيف</th>
<th>نوع التكيف</th>
<th>م</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>يظهر بانشراح النفس وتفتح المزاج، تجاه التميز والناس والحياة</td>
<td>التكيف</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>يؤدي إلى النجاح فيما يقوم به من أعمال ونشاطات</td>
<td>التكيف</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>يدفع لإنجاز الأعمال الموكلة له بدون مشاكل ودون طموح</td>
<td>التكيف</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>مقبول في عمله لكنه غير منشروح فيه، وأقل إنتاجا</td>
<td>التكيف</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>تظهر لديه مشكلات حادة تهدد قدراته ومستقبله</td>
<td>التكيف</td>
<td>5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

ومن خلال هذا الجدول نرى نوعين من التكيف: الأول منهما تكيف إيجابي، والثاني تكيف سلبي، ولنستقصي مظاهر الحالتين، من أجل تدليم الحالة الأولى وتعزيزها، وتشخيص الحالة الثانية وعلاجها، نبين مظاهر كل منهما:

(1) عدنان السبيعي، 137.
(1) علامات التحكيف الناجح:

1 - يتمتع بقدر من الهناء والرضاء.
2 - يثق بنفسه دون غرور.
3 - يتمتع بصحة الآخرين.
4 - يتحمل مسؤولية نتائج عمله.
5 - يعيش مع الحياة الواقعية.

(2) علامات ضعف التحكيف:

1 - الجفاء وسوء الظن بالآخرين وأفراد أسرته.
2 - يتخذ موقف النفور والكراهية من المنزل.
3 - تنبط همته بسرعة ولا ينجذب واجباته.
4 - يتصرف بسلبية في كثير من أعماله.
5 - يميل إلى الشغب في مشاركاته.

***
كيف نحقق لأبنائنا مراهقة سعيدة

مدخل.

أولاً: فهم سلوك المراهق على ضوء خبراته الماضية.
ثانياً: فهم حاجات المراهق الخاصة ومطالبه.
ثالثاً: فهم مشاعر المراهق تجاه نفسه والأخرين.
رابعاً: فهم كيف نشارك المراهق الحياة لا أن نصنعها له.

السعادة لا تعني أن الحياة بلا صعاب، فاصنع من الليمون شراباً.
كيف نحقق لأبنائنا مراقبة سعيدة

كما أن من الشائع صعوبة تأقلم كثير من المراهقين مع مجتمعاتهم، مما يؤدي إلى تعاستهم، نجد أن كثيرًا من المراهقين يحسنون هذا التأقلم ويستعيدون في مراقبتهم، ويين هذه السعادة وذلك الشقاء، عوامل وأسباب لا بد لنا من فهمها ودراسة بعناية، وإذا أردنا أن نحقق لأبنائنا مراقبة سعيدة فلا بد لنا من فهم المرحلة ومطابقتها فهمًا جيدًا. ويعتمد ذلك على أربعة أسس:

أولاً - فهم سلوك المراهق على ضوء خبراته الماضية:
فإنه مما لا شك فيه أن هذه الخبرات تبدأ مع الولادة، وربما قبل ذلك من خلال الحمل، والموروثات الوراثية، وبيئة الجنين والأم، ومن ثم معطيات مرحلة الطفولة، والمعوقات التي يضمهها المجتمع في وجه المراهق، فتؤدي نموه نموًا سليماً، وتمنع تأقلمه بشكل سليم مع نفسه والآخرين، يقول صاحب كتاب أسباب جنوح الأحداث: "الجنوح سبب غياب الضوابط، والاغتراب عن الآخرين، وعدم إشباع الحاجات" (1).

(1) د. محمد سلامة غياري (ص 54).
كيف نحقق لأبنائنا مراقبة سعيدة

ولذا من أجل تخطي أي مشكلة لا بد من :

1 - إيجاد الحقائق بالبحث عنها .

2 - تحليل الحقائق بدقة .

3 - اتخاذ القرار الحاسم الوقائي والعلاجي .

لأنه في حال غياب الحقائق حول أنفسنا وحواسنا ، لا يستطيع إلا الدوران حول المشكلة دوراتًا فارغًا ، يضعنا في إطار الميل والرغبات ، ولا يضمنا في إطار الحقائق والواقع .

ثانيا - فهم حاجات المرءة الخاصة ومطالبته :

قلنا قبل ذلك : إن المرءة مرحلة عمرية لها مطالباتها واحتياجاتها ، التي تسددي أن يتهيأ الفرد المرءة لتحمل المسؤولية فيها والقيام بأعبائها ، والمراهقة تزداد في عفونان الشخصية ، وهذا يجعلها تحمل وتحمل أكبر من طاقتها ، سواء كان هذا التحمل على المستوى الجسدي أو العقلي أو الاجتماعي ، وهذا لا يمكن أن يتم بنجاح ، دون زيادة الطاقة الدافعة لتسير هذا التحمل ، وهذه الطاقة يحتاجها المراهق من والديه ، وهم أقرب الناس إليه ، وطابع هذه الطاقة وجداني ، ولها ثلاثة أطر :

1 - إطار إيماني : ويشمل بالاعتقاد واللغة وأعمال القلب.

2 - إطار عملي : ويشمل بالعمل الصالح والبيئة والسلوك .
كيف نحقق لأنفسنا مراهقة سعيدة

3 - إطار ثقافي: يتعلق بالمعارف والتراث والعلوم.

1 - الإطار الأول الإيماني للنجاح:
تتشكل النفس بناء على السلوك اليومي الذي يتلقاه المراهق من والديه ومجتمعه، على صعيد اللغة والمفردات التي يسمعها صباح مساء، والإيجاب الذي يحوي إليه بنوع شخصيته، من صدق أو كذب، ومحترم أم مهان، وقوي أم ضعيف، وناجح أم فاشل، وتتشكل هذه المفردات واللغة إطار الحياة الإيجابية أو السلبية، والتفاؤل أو التشاؤم، الذي يسمعه أو يراه.

وبالتالي إذا حدثت مشكلة مع مراحل ما (أو مراهقة)، علينا أن ننظر إلى معتقداته الراشدة الصادفة منها والمغلوطة، للتعرف إلى لب هذه المعتقدات ومصدرها، وبالطبع لا أقصد المعتقدات الدينية فحسب، وإنما المعتقدات الشخصية والقيم الحياتية والصفات؛ لأن الشاب في هذه المرحلة يصع ويتقد كل ما يحدثه ويتعلم تطويره ونموه، بناء على التغيير الذي يحدثنا عنه فيما سبق، وربما انتقل الصراع إلى داخل نفسه فحسب، وليس مقصورًا عليه على الصراع مع الآخرين.

2 - الإطار الثاني السلوكي للنجاح:
يعمل تشكيل شخصية المراهقة بالعمل والسلوك اليومي.
كيف نحقق لأبنائنا مراهقة سعيدة

المرتبط بالعادات والأعراف، ونوع العلاقات السلوكية بين الوالدين والآخرين، من حيث الشدة واللين، والحلم والغضب، والنظافة والوساحة، والترتيب والفوضى، وطرق الطعام والكلام واللباس والمشي والنوم، والتعبير عن النفس والغضب والفرح والحزن، وأسلوب الرفض والرضا، والحلال والحرام والمرغوب والممنوع.

وتتغير معطيات هذه القواعد بين مرحلة الطفولة وتسامحها، ومرحلة المراهقة والرشد ومسؤوليتها، مما يجعل كثيرًا من الآباء في حرج شديد في هذه المرحلة أمام أبنائهم، بسبب وعي الأبناء إلى مدى مخالفتهم الآباء قواعد هذه القيم، وتجاوزاتهم عليها، بعد تطور قدرة الأبناء على النقد وال النقد البناء.

إن غموض كثير من فوائد هذه السلوكيات التي تستند إلى قيم عليا، أو سوء أسلوب الإقناع بفضائحها، أو خطأ التلقين الصحيح لمربتها أو التفسير غير المناسب لأهميتها، ربما كان سبب اعتراض المراهقين عليها، أو كان الاعراض على الشكل دون المضمون، أو على الأسلوب دون الجوهر، أو على عدم تجديد إطار القيمة أو عدم عصريتها، ولذا لا بد من الانتباه إلى حاجات الأبناء والمراهقين، ومراعاة تطور المرحلة التي يمرون بها والعصر الذي يعيشون فيه.
كيف نحقق لأبنائنا مراهقة سعيدة

3- الإطار الثالث الثقافي للنجاح:
فيما يتعلق بثقافة المراهقين وخبراتهم، فإن نوع المعرفة التي يتلقاه الأبناء من ذويهم، تشكل أساس تفكيرهم فيما بعد، وطريقة تلقي هذه المعرفة تحدد شخصية الأبناء والأجيال، فالمعرفة القائمة على تقديس الأشخاص والأشياء، تحد من سلطان المنهج الاستقلالي الحر في التفكير، وتضع أسوارًا من الحواجز بين الفرد والمعرفة العلمية، بينما جاء الإسلام ليحرر الإنسان من الجهل والطغيان; لذا نجد أن الخرافات والعنصرية والجاهلية قرينة العبودية، لذا يُحدد أشد التحذير من تسمية أبنائنا بأسماء غير مناسبة، أو مرتبطة بالذلة لأشخاص، كعبد النبي وعبد الحسين وعبد الرضا وأمثاله، أو إسناذ المعرفة الكلية والكمال السلوكي والأخلاقي إلى النماذج والرموش فحسب، وللخوض في عبارة رجال الدين في الإسلام؛ لأن الدين لكل الرجال والنساء، كما رفض أن يُحرم على الدين في صومعة أو حوزة يتحكم فيه صاحبها وتلصق به العصمة؛ لأن تعليق المقدس من القيم بالأشخاص يضعف القناعة بها، ويجل الاستماسك بأحكامها عليهم مما ييرر الانحرف عنها لغيرهم.

والمراجع في المعرفة إلى مصادرها يفتح آفاق الشخصية الإنسانية، سواء كانت معرفة تجريبية مادية في الطبيعة، أو معرفة إنسانية روحية في الإنسان، الأولى أسسها الحواس والمشاهدة والتجربة، والثانية أسسها الخير والوعي.

٧٣
كيف نحقق لأبنائنا مراقبة سعيدة

والبرهان، وهذا لا يعني أن بين المعرفتين حجابًا حاجرًا، بل يعني كل منهما الآخر آفاقًا لا حدود لها من التواصل والكشف، ولغة الطفل ومفرداته التي يسمعها من والديه ومجتمعه تشكل البرمجة اللغوية العصبية لكل أنواع السلوك والتفكير المستقبلي فيما بعد، إلا في حال ما إذا غيّرت هذه البرمجة من جديد لتحقيق الانسجام بين الإنسان ونفسه، والمقصود هنا المراهق وما يحتاجه من برمجة لغوية عصبية جديدة، تناسب المرحلة التي يمر بها والأخطاء التي تعرض لها.

ثالثًا - فهم مشاعر المراهق تجاه نفسه والآخرين:
قبول المراهق نفسه وصفاته الطبيعية، أساس تحقيق الانسجام بينه وبين الآخرين، ولذا تشكل المعاملة السائبة له أصعب اختبار للوالدين والآخرين، بينما يعتبر الحوار والمناقشة وحرية التعبير أساس النجاح في هذا الاختبار؛ إذ يكشف عن الرغبات والتطلعات والمواهب والميل والقدرات الكامنة، ويكشف عن ردود الأفعال الداخلية للمراهق أو المراهقة تجاه أخطائهنا نحوهم، سواء كانت مقصودة أو غير مقصودة، وبالتالي لا نأخذ أقوالهم وأفعالهم في هذه المرحلة على ظاهرها، وإنما نخضعها للتحليل وال الحوار لتكتشف خلفياتها، والمقصود الحقيقي من ورائها، قد تصل الأمور سوياً عند المراهق إلى التفكير في محاولة الانتحار، فهذا يعني أنه
كيف نحقق لأبنائنا مراهقة سعيدة

عجز عن إقناع الآخرين في فهم مشاعره والتعبير عنها، وهذه المسألة في قمة فشل التكيف بين المراهق ونفسه والآخرين.

رابعاً - فهم كيف نشارك المراهق الحياة لا أن نصنع لها

تشكل العزلة التي يقيمها الآباء بينهم وبين أطفالهم ومراهقيهم، أكبر معوقات حسن التكيف مع النفس والحياة والمجتمع، هذه العزلة لا تعني حرمان الأبناء الحب والحرص، فما من أب أو أم في العالم لا يحب ولاده، وإنما المقصود حرمانهم الطريقة الصحيحة في الحب والتعبير عنه، لأن كثيراً من الآباء يقيح حبه لأولاده داخل نفسه ولا يتعمهم به بطريقة السليمة لإظهار هذا الحب والتعبير عنه، من خلال مشاركة المراهقين حياتهم، أو بعض أوجه نشاطاتهم، كاللعب والرياضة والاسفار والرحلات، والإجازات الأسبوعية الأسرية، وهذه تختلف في الكيفية.

عما يشبهها في مرحلة الطفولة.

يحتاج المراهقون أن نشركهم بأوجه النشاطات من خلال الحوار والتشاور، بحيث نعتبرهم فيها أعضاء مساهمين لا أعضاء مشاهدين، ويُعطّوا أدوارًا فيها قسطً من تحلل المسؤولية، سواء في الاختيار أو في التخطيط أو في التنفيذ، وبهذا نحقق أكثر من غرض نفسي واجتماعي وعقلي وجسدى، لتوازن نمو المراهق بشكل سليم، واستغلال هذه المواقف والأعمال لتعزيز
كيف نحقق لأبنائنا مراهقة سعيدة

الإيجابيات، وثب روح الثقة بالنفس، وتحقيق التكيف
الصالح مع الأسرة والآخرين، يقول صاحب كتاب الصحة
النفسية: "يعد الجو العاطفي للأسرة من أهم العوامل التي
تفعل فعلها في تكوين شخصية الأبناء وأساليب تكيفهم ...
فالحب الدافع الشامل الذي ينعم به طفل يؤدي إلى ثقته
نفسه، وطموحاته وقدرته على مواجهة الظروف المتغيرة
على السواء" (1).

لا ننسى في هذا الإطار أن من حق المراهق أن يخطئ كم
ما أن من حقه أن يصيب، وأن تصحيح الخطأ لا يكون
بالتغير ولا على الملأ، وإنما بالحوار وسؤاله عن رأيه في
هذا الخطا، وبيان الآثار الناتجة عنه، ومدى تحمله لمسؤوليته
عنده، ولقد كان يفعله رسول الله عٌلِه مع الحسن والحسين
وابن عباس، وغيرهم من صغار الصحابة وأبنائهم - رضوان
الله عليهم جميعًا - وهم في أوج سعادتهم.

(1) د. نعيم الرفاعي (ص.390).

76
كيف نتعايش مع مشكلات المراهقة؟

الفصل الأول:
مشكلات المراهقين وطرق علاجها

مدخل

أولًا: الانفعال الشديد والرفض والعناد.
ثانيًا: مشكلة الحب والجنس.
ثالثًا: مشكلة النفور من البيت.
رابعًا: مشكلة التخلف الدراسي.
خامسا: وسائل عامة لحل مشكلات المراهقة.

ال التربية: في تنشئة أطفال الحاضر، ليكونوا عماد ورجال المستقبل.
الفصل الأول
مشكلات المراهقين
وطرق علاجها

أولاً - الانفعال الشديد والرفض والعناد:

(1) أسبابه:
1 - حساسية المراهق ورهافة شعوره تجاه الواقع، والأوامر المباشرة والنداء.
2 - ترددك بين النظرتين إلى أنه طفل الأمس، ورجل اليوم والغد.
3 - حاجته إلى التعبير عن مشاعره، وتقدير ذاته الجديدة.

(2) العلاج:
1 - تفهم انفعال المراهق، وكسب ثقتة بالحوار والإصغاء إليه.
2 - مساعدته على التهدئة وتصريف الانفعال دون تأجيل.
3 - التعبير عن مشاعرنا تجاهه، من حب واحترام وتقدير.
4 - إشعاره بالمسؤولية، من خلال التحول من دائرة الاهتمام إلى دائرة التأثير.

79
مشكلات المراهقين وطرق علاجها

والآب والأم سواء في استخدام هذا العلاج، تجاه المراهق، أو المراهقة، إلا فيما يتعلق ببعض خصوصيات المراهق، أو المراهقة، فيكون الأب أقرب إلى ولده، وتكون الأم أقرب إلى ابنتها.

» الأطفال والمراهقون يحبون التعاطف مع مشاعرهم، وأكثر ما يؤلمهم غياب مشاعر والديهم حين الحاجة إليها، في المشكلات والأزمات مهما كانت صغيرة » (1).

(3) كيفية التهدئة:

تكون التهدئة باستخدام العبارات التالية:

1 - أشعر أنك متضايق، فما الذي حدث؟
2 - أنا مصغّء إليك، أخبرني ما المشكلة؟
3 - ما الذي يقلقك أنا هنا لأسمعك؟
4 - يمكنك التعبير عما تريد بالكتابة إلي؟
5 - هل بإمكاني مساعدتك في شيء؟

من المستحسن انتظر هذه اتفاق المراهق برحة دون استعجال، ومشاركته مشاعر الانفعال، أو ردوده، وعدم التهديد بعرفة الخطأ عن طريق المدرسة والآخرين، وعدم التقليل من أهمية شعوره بالمشكلة، مهما كانت وهمية.

(1) ريتشارد هيمان في كتابه: كيفية تقولها للمراهقين، المقدمة: ج.
مشكلات المراهقين وطرق علاجها

أو صغيرة، لأن المهم كيف يشعر بها داخل نفسه،
واجناب مثل العبارات التالية:
1 - لا داعي لكل هذا الغضب والانفعال!
2 - ألا تستطيع الابتعاد عن المتاعب؟
3 - لم أكن تدافع عن نفسك؟
4 - عبارات سلبية ينبغي اجتنابها:
    1 – طفل.
    2 – صغير.
    3 – بلا إزعاج.
    4 – إنها مشكلتك.
    5 – أحمق.
    6 – تجعل من الحبة قبة.
    7 – لا داعي لهذا.
    8 – أنت مزعج. إلخ.

ومن المهم أن نعود المراهق على ضبط انفعالاته وردود أفعاله، من خلال مساعدته على معرفة السبب الرئيس للمشكلة، وتحليل عناصرها، والتفكير السليم في الحلول الكثيرة الممكنة عادة، لأي مشكلة كانت صغيرة أو كبيرة، لأن العالم لا تنتهي حدوده في جانب واحد من جوانب الحياة، أو عند مشكلة من مشاكلها، والكبيرين الفطن الذي يعدد مجالات اختياره، وقليل الحيلة الذي يحشر نفسه أمام خيار واحد لا بديل عنه، ومقتضى الحرية هو مقتضى الاختيار بين مجالات متعددة يصنعها الإنسان الناجح.
مشكلات المراهقين وطرق علاجها

ثانيًا - مشكلة الحب والجنس:
من المسلم به أن المراهق وكل إنسان، ليس بمقدوره أن يحب شخصًا آخر حبيًا سليماً، إذا لم يكن قادرًا على حب نفسه أولًا، بحيث يحبها كل سلوك ضار لا يعود عليها بالنفع والخير والسلامة.

لهذا يضر المراهقون في هذه المرحلة العمرية مضطرين، لا يتسنى لهم أن يعبروها بسلام، دون أن يلتحموا الشعور بقيمة الذات والأمان، من خلال التعبير الصريح. وما يكهن لهم الآخرون من حب خالص، وأقرب الآخرين إلىهم الوالدان وأفراد الأسرة، ولا ينفي عن التصريح للمراهقين بأنهم محبوبون من أفراد الأسرة، والاعتزاز بهم من خلال بيان قائمة صفاتهم التي أدت إلى حبهم والإعجاب بهم، ويدلل على ذلك بالأقوال والأفعال، ومنها المدح والقبول والثناء والقبلة والضعة والعناقة، أو تشبيك الأصابع أو وضع الذراع على الكتف، والحديث عن اهتماماتهم ورغباتهم ومثولهم، وما يحبون ومايكرهون، بالحوار والمناقشة، ولا نتفكر عن ذلك مهما أبدوا من صدود أحيانًا، لما نبذيه من حبهم،شرط انتهاز الفرصة المناسبة لإبداء هذه المشاعر.

بعد أن تحدثنا عن مفهوم الحب بشكل عام، وجعلنا قاعدة للنمو النفسي والاجتماعي السليم، نتحدث عن
الحب بمفهومه الخاص المرتبط بالجنس الآخر.

(1) أسباب الحب الجنسي:
1 - نمو الغريزة الجنسية واكمال الجهاز التناسلي.
2 - الشعور بالاستقلال وبلغ البلوغ.
3 - الحاجة إلى إظهار تكامل الشخصية.
4 - إشباع الجانب النفسي والاجتماعي.
5 - عدم التفريق بين الميل الجنسي والحب.
6 - التحكم الشديد على الثقافة الجنسية حتى المهذب منها.

(2) الوقاية والعلاج:
1 - يُنصح في مقدمة هذه المشكلة ما يتجاوز جعلها مشكلة، وذلك بيان أن النمو النفسي السليم للطفل والمرأة، أولى الخطوات على جسر العبور إلى بر الأمان بالناحية الجنسية للمراحل أو المراحل، من خلال تقدير الذات واحترامها.
2 - توجيه الأبناء إلى الاعتزاز بالجنس الذي يتمنون إليه، والتعبير عنه بالأعمال المناسبة له، المتعلقة في الأدوار العامة لكل من الأب والأم (لا بحرفيتها) ، من خلال اللباس والحديث والتعبيرات الجنسية المناسبة، وعدم التشبه بالجنس الآخر.
مشكلات المراهقين وطرق علاجها

2 - التحدث مع المراهقين عن الجنس باعتباره مرحلة من المراحل العمرية، ينمو فيه الجسم وأجهزته الخاصة بالنمو الجنسي، للقيام بأدوار الأب أو الأم المستقبل، بما يحقق كمال الشخصية واستقلاليتها، من خلال بقاء النوع والتكاثر والاستخلاص في الأرض، والصورة المسموح بها لذلك الزواج المشروع، وأما الزواج غير المشروع فيسبب الأمراض والآسي والضياع والمشاكل.

4 - إشارات الأبناء المراهقين في حل الخلافات الزوجية بين الأب والأم، من خلال الحوار والمناقشة بطريقة ودية، على أن يُجتَبَو القواف مع طرف دون الآخر، مساهمة منهم في العمل على تحقيق دور النجاح الأسري، ليكون نبراسًا لهم في نجاح العلاقات الأسرية في المستقبل القريب، وأن يوضح لهم أن زواج يتطلب روحًا من الولاء والإخلاص المتبادل، الذي يساعد فيه كل طرف الآخر، على تخطي الأخطاء، كبرت أو صغيرة» (1)

(3) ومن وسائل الوقاية:

1 - قراءة وشرح سورة النور، وسورة يوسف.

2 - تدريب الأبناء على غض البصر عن العورات.

(1) د.سوك في كتابه فن الحياة مع المراهقين. منير عامر (ص 72).
3 - الحرص على أن يكون لباس الأبناء ساترا محتشما.
4 - تدريب الأبناء على حسن اختيار البرامج التلفزيونية.
5 - توجيه الأبناء إلى صرف الطاقة البدنية في رياضات مناسبة.
6 - توجيه الأبناء إلى صرف الطاقة الذهنية في المعرفة والإبداع.
7 - تدريب الأبناء على وضع قواعد حسن اختيار الأصدقاء.
8 - إعطاء الأبناء مساحة من الثقة والمشاركة في النشاط الاجتماعي.
9 - قبول اعتذار و토بة الأبناء عن أخطاء المرة الأولى وتحملهم مسؤوليتها.
10 - أهل الأبناء في المستقبل الباهت الذي يتوقعهم، وساعدهم على وضع أهدافهم وخططهم لإنجازها، على أن تكون مناسبة لأعمارهم وإمكاناتهم.

(4) مفرادات ينبعي أن يسمعها المراهقون:
1 - الامتناع.
2 - الحرام.
3 - الحب.
4 - النضج.
5 - الأمومة والأمور العاقبة الرذيلة.
6 - الإيدز.
7 - الثقة.
8 - التبعات.
9 - الترمي.
10 - المرض الجنسي.
ثالثًا - مشكلة النفور من البيت :

لا بد في البداية من تحديد نمط شخصية المراهق، إذ ثبت أن النمط التعبيري منفتح جدًا على الآخرين، ويشحن طاقته الذاتية النفسية من خلالهم، مجالسة وحديثًا ومشاركة في الاهتمامات والنشاطات، بينما نمط آخر ينكفي على نفسه ويعمل بمفرده، دون الحاجة إلى كثرة مخالطة الآخرين، فإذا لم يجد الأول من أهل بيته من يحقق له هذا الغرض،سعى للبحث عنه في الأزقة والشوارع، لدى مجتمع الرفاق والأصحاب خارج البيت، فإذا استطعنا الاتفاق مع أبنائنا على تحديد الزمان والمكان والأشخاص الذين يتواصلون معهم، بما لا يتعارض مع سلم قيمنا فلا حرج ولا تشاب، والعلاقة الفارقة التي تضمن لنا الشعور بسلامة موقف المراهق من أبنائنا، هي معرفتنا أين ومع من يخرج المراهق، بالإضافة إلى التزامه بواجباته، واحترامه لأوقاته، ورجوعه في ازدياد من ناحية الخلق والفرح والنشاط لا في نقص، ويعتبر أمر الخروج من المنزل مشكلة في غير دائرة السلامة، حين لا تتوافر فيه الشروط سالفة الذكر.
أسباب مشكلة النفور من البيت:

1 - خلو البيت من الجو العاطفي الدافئ والحنان.
2 - كثرة المشاكل بين الوالدين على مرأى وسمع الأبناء.
3 - القسوة وشدة المعاملة للمراهقين، ومحاسبته على الصغيرة والكبيرة.
4 - كثرة الأبناء مع ضيق مساحة مجال اللعب لهم داخل البيت.
5 - حرقان الأطفال من التقدير والتشجيع يدفعهم للبحث عنه عند زملائهم.
6 - الفشل الدراسي للمراهق يدفعه لإثبات ذاته في مجتمع الأقران.
7 - حرقان المراهق من تفريغ طاقته ونشاطه في مهنة أو نشاط يواكب الدراسة.

يقول صاحب كتاب زلات الوالدين: «إذا اغتراب الطفل عن أبيه لن يشعر بأهمية القوانين، ولن يتولد لديه الإحساس بالقيم. وإذا ضعفت الرابطة بالوالدين ازدادت احتمالات السلوك الابداعي، وإذا قويت هذه الرابطة قلت احتمالات السلوك الابداعي.»

(1) فليكس توماس (ص 134).
مشكلات المراهقين وطرق علاجها

(2) قواعد الوقاية والعلاج:

يعتمد على ثلاث قواعد:

القاعدة الأولى: التزام الأسرة والوالدين بما يجعل البيت محبباً للفكر
القاعدة الثانية: بالحوار اعرف أين سيكون أبنك المراهق واعرف إلى أصدقائه
القاعدة الثالثة: أجعل منزلك متنزهًا لأطفالك وأصدقائهم قدما تستطيع

(3) ومن طرق الوقاية والعلاج:

1 - أن تدرب ولدك على توفير جزء من مصروفاته الأسبوعية.

2 - امنح ولدك جزءًا من وقت كل يوم للتحاور والتشارح معه والإصغاء إليه.

3 - احترم خصوصية المراهق ، وأشركه في مشاعرك تجاهه ، وعبر عن حبك وحرصك عليه.

4 - سبق أن ذكرنا تدريب الأبناء على قواعد حسن اختيار الأصدقاء.

5 - اكتشف ميول الأبناء ومواهبهم مبكراً وساعدتهم على تنميتها.
مشكلات المراهقين وطرق علاجها

6 - تواصل الأسرة مع أسر أصدقاء وأقرباء، لديها أبناء في أعمار أولادهم.

7 - النزاع الأسرة بالخروج من البيت يوم الإجازة الأسبوعية مع الأبناء.

8 - ضع دستورًا منزلية مكتوبًا، بالتشاور مع الأبناء والمراهقين، في صدر البيت.

9 - ساعد الأبناء على النجاح الدراسي؛ فإنه سبب رئيس للحب في البيت.

10 - لا تفرح كثيرًا بعدم خروج المراهق من البيت.

11 - عود الأبناء والمراهق على أداء ما استطاع من الصلوات الخمس في المسجد.

12 - اختير لابنك صاحب مهنة يحبها يتردد عليه في أوقات فراغه تعلّمها منه.

يقول صاحب كتاب التربية في العائلة (زلاط الوالدين): إن الحرمان من اللعب والرياضة، كالحرمان من قوة البدن والصحة العامة، والصلاحية للنشاط والأعمال المختلفة، ليس المهم أن تبقى ثياب الأولاد نظيفة، بمقدار أن تبقى أجسامهم سليمة بعافية ولاجئة صحيًا.

وإذا شئنا أن نعلم الولد كيف يصير رجلا، لنمنا أن
مشكلات المراهقين وطرق علاجها

نتحاشى كثيرا سجنه في البيت، وأن لا يشعر برغبتي الشديدة في ضبطه بين جدرانه، فيخبر مسرورا ويعود بسرور أعظم. (1)

 Karma سبب نستنتج أن الخروج من البيت حاجة ضرورية للمراهقين، شرط أن يكون هذا الخروج لزيادة نشاطهم وإقبالهم على الحياة، وللتعرف على أوجه نشاطاتهم، ولزيادة العلاقات الصحية مع الناس، ولزيادة البناء المعرفي بأوجه النجاح في الحياة.

وما أكثر ما يقلق الوالدين غياب الأبناء فترة طويلة من الوقت خارج البيت، وخاصة إذا كان الوقت ليلًا، والمكان غير معروف لديهم، وكذا الأصحاب والرفاق المجهولون الهوية، ولذا أنوه هنا بأن يكون الأبوان على جانب كبير من الحلم وضبط النفس في علاج هذه المشكلة، بالإضافة إلى ما ذكرت من الوسائل السابقة، وأنه إلى أن طريقه المصارحة مع المراهقين ينبغي أن لا تكون بالطريقة الشرطية كرجال الأمن والتحقيق، بل ينبغي أن تأخذ طابع حديث الصديق إلى صديقه، وتكون حسب الجلسة الأخيرة (المعتدلة) من الجدول التالي:

(1) فيلكس توما (ص 28 - 150).
<table>
<thead>
<tr>
<th>مستوى الجلسة</th>
<th>หายة من جانب</th>
<th>ضعية</th>
<th>رسالة</th>
<th>رابعاً - مشكلة التخلف الدراسي :</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>المكابرة</td>
<td>أنت أعلم منك</td>
<td>المعلم وهو واقف</td>
<td>أنت جالس</td>
<td>بما لا شك فيه أن النجاح الدراسي ، يساعد على حسن</td>
</tr>
<tr>
<td>العناية</td>
<td>أنت أقوى منك</td>
<td>الحقق وهو واقف</td>
<td>أنت جالس</td>
<td>تكيف المراهق مع المرحلة ، والعكس صحيح في كثير من</td>
</tr>
<tr>
<td>الخوف</td>
<td>أنت أقوى منك</td>
<td>الصديق وهو جالس</td>
<td>جالس يدنو</td>
<td>الأحيان ، حيث يكون الفشل الدراسي مظهرًا من مظاهر</td>
</tr>
<tr>
<td>الكذب</td>
<td>أنت أقوى منك</td>
<td>الصديق وكل من الآخر</td>
<td>جالس يدنو</td>
<td>سوء تكيف المراهق مع المرحلة ، فيعوض عن ذلك بعدم</td>
</tr>
<tr>
<td>الاطمئنان</td>
<td>أنت أقوى منك</td>
<td>الصديق وكل من الآخر</td>
<td>جالس يدنو</td>
<td>المبالاة والتسكع في الشوارع ، وتحدي قيم الأسرة والمجمع</td>
</tr>
<tr>
<td>الصدق</td>
<td>أنت أقوى منك</td>
<td>الصديق وكل من الآخر</td>
<td>جالس يدنو</td>
<td>والمدرسة .</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(1) ومن أسباب التخلف الدراسي ما يلي : 

1 - انحدار الطالب من أسرة يقل فيها المتعلمون .
2 - اضطراب العلاقات الأسرية داخل المنزل وافتقادها 

(1) عن كتاب مراهقة بلا أزمة د.أكرم رضا (ص 88) .

91
مشكلات المراهقين وطرق علاجها

3 - الخوف والصرامة في المعاملة داخل البيئة المدرسية.

4 - ضعف الحوافز المشجعة على النجاح في البيت والمدرسة.

5 - عدم التركيز على إجادة القراءة والكتابة في الصفوف الأولى.

6 - العقاب البدني المتكرر غير المبرر، قد ينفر من التعليم.

7 - عدم إشباع حاجات الطفولة والمراهقة، المادية منها والنفسية.

(2) الوقاية والعلاج:

لأشكر أن التعليم في عصرنا اليوم، يعتبر العمود الفقري للنجاح في الحياة، إلا أن الدراسة، بشكلها الحالي اليوم، لا تعتبر الوسيلة الوحيدة للنجاح، مع تعدد مصادر التعليم والتدريب في عالم القرن الحادي والعشرين، وهي لم تكن كذلك من قبل، ولذا لابد من التركيز على النجاح كقضية مستقلة عن الدراسة، مرتبطة منذ اليوم الأول للميلاد بالطفلة الناجحة، والصحة السليمة، والمعاملة الحسنة والتكيف الصحيح، وهذا يقتضي منا الالتفات إلى نجاح الأبوين في الأبة والأمومة الصالحة، حتى يتزرع الطفل في مدرستهم المنزلية بنجاح، ويعبر من خلالها إلى مرحلة
المراقبة بحسن التكيف معها بسلام، فتكون نجاحه النفسي قبل دخوله المدرسة وبعده، يقول صاحب كتاب التربية بالعائلة: "يبدئ دور التربية والتعليم، متى ابتدأت الحواس تنبأ للعوامل والتوجيه، أي منذ المهد، ويتربى البصراً كما يتربى السمع بادئ ذي بدء، وهكذا تكتسب حاستاً السمع والبصر الخبرات وتنموان، ويتأسس فيناً الميل إلى الأشياء الجميلة" (1).

واختصرنا نقول: بالنسبة للعوامل والأسباب المؤدية إلى مشكلة التخلف الدراسي، ينبغي أن تقوم بعملية تغيير إيجابي لها حسب الإمكان، بحيث نساعد أبناءنا على حسن التكيف مع الأسرة والبيت، وخلق لديهم الرغبة والدافعية الشديدة والحماس للتعلم، ومعالجة كل سبب من أسباب الإعاقة لهذا الهدف، حتى يغدو التعلم وكسب المهارات عادة وسعادة.

(2) عناصر الوقاية والعلاج:
1 - غرس مفهوم النجاح والتميز لدى أبنائنا، لأن الله خلقنا ابتداءً كذلك.
2 - الاهتمام بالطلاقة اللغوية لأبنائنا ابتداءً من السنة الثانية لطفولتهم.

(1) ويلكس توما (ص. 110).
مشكلات المراهقين وطرق علاجها

3 - إجابة الأبناء على كل ما يسألون عنه، على قدر ما تحتمل عقولهم.
4 - الحديث مبكراً عن المدرسة وجمالها، والمعنى التي تصل من خلال الانساب إليها.
5 - الكشف عن مواهب وميول وقدرات الأبناء مبكراً وتنميتها.
6 - تشجيع وتحفيز الأبناء على التعلم والتفرغ وإنفاق مهارة القراءة.
7 - وضع حلول مناسبة لبعض المشكلات الدراسية مبكراً وعلاجها.
8 - ربط كثير من المواد الدراسية بألعاب ونشاطات حركية لإعمال كل الحواس.
9 - استخدام التحليل والتفسير والتحليل والتركيب والربط لثبيت المعلومات.
10 - التعزيز الإيجابي، من خلال المدح على أي إنجاز، أدعى للنجاح.

خامشا - وسائل عامة لحل مشكلات المراهقة:
واكتفينا بذكر هذا القدر من المشكلات، التي نتوقع أن يعاني منها بعض الأبناء والمراهقين، وما ذكرناه من بعض
مشكلات المراهقين وطرق علاجها

أسبابها ، وطرق الوقاية والعلاج لها ، ويمكن قياس ما لم نذكر عليها ، واللبيب تكفيه الإشارة قبل العبارة ، وتكملة للبحث أذكر بعضًا من الوسائل العامة لحل المشكلات التي قد يتعرض لها الأبناء بشكل عام بحيث يمكن استخدامها في غير ما ذكر منها :

(1) الأسس النفسية لرعاية نمو المراهقين :

1 - دعم ثقة المراهقين والأبناء بأنفسهم .
2 - تحقيق جو من الطمأنينة وإزاحة مخاوف الأبناء.
3 - إشاعة شيء من الفكاهة والمرح ، بعد فترة الجد والجهد.
4 - تدريب الأبناء والمراهقين على تذوق الجمال والفن والأدب .
5 - تعليم الأبناء على المرونة والتسامح وضبط الانفعالات .

(2) العوامل المؤثرة في حدوث المشكلات لدى المراهقين :

1 - النظرية المثالية للعلاقات والسلوكيات .
2 - الشعور بنقص القدرات والكفاءات .
3 - إحساسه بعدم التقدير المناسب داخل الأسرة .
4 - عجزه عن إشباع حاجاته المادية والمعنوية .
مشكلات الراهقين وطرق علاجها

5 - الضغوط الاجتماعية التي تُناقش كل أفراد المجتمع.
6 - الإثارة المادية والجنسية التي يتعرض لها من خلال وسائل الإعلام.

(2) وسائل أولية لقومي وتربية الراهقين:

1 - التربية بالقدرة الصالحة: التربية من خلال الرمز والقدوة والمثال الأعلى والنمط البربر والقيم، وكذلك التربية بالقرآن والصديق والصاحب والقريب، والعريف بأبطال الأمة ورموزها العظيمة، ودقيقت حياة وسلوكيات الشباب منهم، يحصن الأبناء من البحث عن رموز خارجية لا تمت للتربيحة والأمة بصلة، ويعتبر الوالدان أول الأصدقاء والرموز للمراهقين.

2 - التربية بالعادات الصالحة: أساس التربية بالعادات الصالحة السلوكي المستقيم للوالدين وأفراد الأسرة، ويعتبر الحي والعشيرة والمدرسة مزرعة الأخلاق لأبنائنا، فيستحق الأبناء الهجرة من سكن الحي إن لم يكن كذلك، قال الشاعر:

وينشأ ناشئ الفتيان فينا
على ما كان عُؤده أبوه
والقاعدة الجوهرية لهذه التربية تربية الضمير، إذ إنه يغني عن المراقبة الدائمة والمتابعة الصارمة، التي تفسد أكثر مما
تصلح، وقد تدفع للتحدي والتمرد، خاصة أن عين الربيب
تقصر عن تغطية كل زمان ومكان، والدليل الصحيح تربية
الرقابة الداخلية، تكون مع الفرد في الحلم والترحال، قال
الشاعر:

إذا ما خلوتُ الدهر يومًا فلا تقل
خلوتهُ، ولكن قل: عليّ رقيب
ولا تحسن الله يغفل ساعة
ولا أنّ ما تخفيه عنه يغيب
وهذه التربية الذاتية تقوى إلى الفضيلة وتبنى الثقة وتعز
الالتزام، وتؤسس للنجاح في الحياة، وتجرّب الخطأ والزلزل إذا
وقع بتعلم فن التربية وتحمل المسؤولية، لقول النبي ﷺ:
؛ اعمل ما شئت، كما تدين تدان (1).

3- التربية بالصحبة الصالحة: تتوفّر الصحابة الآمنة لأبنائنا
بتدريهم على وضع معايير اختيار الأصدقاء والأصحاب:
أ - الصادق الأمين.
ب - البار بالديه.
ج - الناجح في دراسته.
د - الخلوق في معاملته.
ه - الناصح لأخوانيه.
و - اللطيف المعشر.
ز - المتوافق في النمط الشخصي والعمر (2).

(1) في الجامع الصغير (ب رقم 3199).
(2) ولا يشترط التطبيق الحرفي.
للكثير يقول: ما لا يدرك جله، لا يترك كله، وقال الشاعر:

"عن المرء لا تسأل وسل عن قريه،
فكل قرين بالمقارن يقتدي"

4 - التربية بالهوية الصالحة: قال تعالى: "سيّبتِ اللهُ،
وَمِنْ آخَسَنَّ مِنكُمْ اللَّهُ صَبْعَةً وَمَنْ لَمْ عَنْدَهُنَا" [البقرة: 138].
فلإيام والحبل والولاء، لله والأمة والوطن، ومرجعيّة الكتاب والسنة، والاستماساك بحلل الإخلاص، ورسالة عمارة الأرض والاستخلاف فيها، على ضوء الكرامة الإنسانية، التي حبانا الله بسبيها بنور العقل وهديا الوعى،
واكتشاف المراهقين (أو المراهقة) موانه (أو مواهبها) الخاصة التي تعين على تحقيق هذه الأدوار، يساعد على التميز والفاعلية والتقدم والنجاح.

5 - التربية بالخبرات الصالحة: قال تعالى: "فَأَلِمَ نُورُ،
موسى مُهَل أَتَبَيَّنَ أَنَّ تَطْمِمَنِينَ مِمَّا عَلَّمْتُ رُسُلًا؟" [الكُفُوُن: 15].
وأصبح التعلم بالخبرات اليوم أكثر من التعليم بالتيتتين والحفظ. بسبب التطور الهائل في الاكتشافات والابتكارات والأبحاث والتجارب، لذا أصبح الكشف عن المواهب والميل وتنميتها، أساس الإبداع والتميز والنجاح، لملء وقت الفراغ المسمى لأغلب المشكلات، لأنه "قد دلت الأبحاث النفسية والاجتماعية على أن..."
الفراغ ... هو المسؤول عن مشاكل تشرد الشباب ، وجملة الأحداث ، والتسكع في الشوارع ، والانضمام إلى رفقاء السوء والعصابات ، وإدمان الخمر والمخدرات ، وكل ما يؤدي إلى تدهور الأخلاق والقيم والأمراض النفسية » (1) ، قال الشاعر :

إن الشباب والفراغ والجهد مفسدة للمرء أي مفسدة ويعين على تجب ذلك ، تحصيل الكم الهائل من خبرات تعلم اللغات ، والرياضيات ، وهندسة المعلومات ، وكثرة القراءة والمطالعات ، زيارة المتحف والرحلات ، ويأتي على رأسها جميعًا حفظ القرآن الكريم .

***

(1) د.موسى الخطيب في كتابه : كيف نربي المراهق ( ص4) 1)
لولا الإطالة التي أخذنا عليها أنفسنا العهد أن لا نفعلها، لما توقفنا عن البحث في الطرق والوسائل التي تبين كيف تعامل مع مراهقة أبنائنا، هذه المراهقة عفنة بالمشاعر والأحاسيس، والعواطف الجياشة والطموحات السامية البراقة، التي تأخذ بنفوس أبنائنا بعيدًا وعليها، لتثير بأشرافهم فوق السحاب، تجوب بهم الآفاق لتحقيق أحلامهم في البطولة والنجاح، والسمو والإخلاص والوفاء، وتقديم عربون من الخير عليها، لأحباب في الأرض وأحباب في السماء، واكتفينا بهذا القدر من الإشارات والباشرات، فإن أحسنت إبلاغ الرسالة اختصارًا واقتصارًا، فمن الله والحمد له والثناء، وإن لم نوفق فذلك جهد المقل وحسبي المحاولة، وهذه الجهود والإشارات والباشرات يمكن أن يقاس عليها أمثالها، في إحسان العلاقة مع أحبائنا المراهقين الحالمين، الذين هم أمل أمتنا الحالد، وأسرنا السعيدة، وأوطاننا الآمنة، اللهم اجعلهم كذلك آمنين. 

١٠١
المصادر والراجع

1 - القرآن الكريم مصحف المدينة ط (١٤١٩هـ).
2 - صحيح البخاري، الإمام محمد بن إسماعيل البخاري.
3 - إحياء علوم الدين، الإمام أبو حامد محمد الغزالي.
4 - تربية المراهقين بين الإسلام وعلم النفس، محمد السيد الزعبلاوي.
5 - كيف تربي المراهق، د. موسى الخطيب.
6 - الطفل والمرأة، د. محمد مصطفى زيدان.
7 - التحليل النفسي للمراهقة، م. عبد الغني الديدي.
8 - مشكلات المراهقين في المدن والريف، أ. خليل ميخائيل معرض.
9 - سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، د. مصطفى فهمي.
10 - الصحة النفسية للمراهقين، أ. عدنان السبئي.
11 - أسباب خروج الأحداث، د. محمد سلامة غباري.
12 - الصحة النفسية، د. نعم الرفاعي.
13 - كيف تقولها للمراهقين، د. ريتشارد هيمان.

١٠٣
14 - فن الحياة مع المراهق، د. سبك، ت. منير عامر.
15 - التربية بالعائلة (زلاات الوالدين) فيلكس توما.
16 - مراهقة بلا أزمة، د. أكرم رضا.
17 - آفاق بلا حدود، د. محمد التكريتي.
18 - لماذا لا نعقاب أبناءنا بالضرب، محمد نبيل كاظم (قيد الطبع).
19 - كيف ندرب أبناءنا على حرية التعبير، محمد نبيل كاظم (قيد الطبع).
20 - منهج التربية النبوية للطفل، أ. محمد نور عبد الحفيظ سويد.
21 - التركيز مهاراتك الثمينة للتميز والإبداع، سام هورن، ت. مفيد ناجي عودة.
22 - التربية النفسية للطفل والمراهق، أ. عبد الرحمن العيسوي.
23 - المشكلات السلوكية عند الأطفال، نبيه غبرة.

***
<table>
<thead>
<tr>
<th>الفصل الأول: الطفولة واحتياجاتها</th>
<th>10</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>مراحل نمو الشخصية</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>جوانب النمو ومكونات الشخصية</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>تكامل جوانب الشخصية</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>العوامل المؤثرة في بناء الشخصية</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>مراحل الطفولة واحتياجاتها</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>الفصل الثاني: المراهقة وكيفية التعامل معها</td>
<td>23</td>
</tr>
<tr>
<td>المراهقة في اللغة</td>
<td>25</td>
</tr>
<tr>
<td>توفرة</td>
<td>26</td>
</tr>
<tr>
<td>مظاهر التغيرات في مرحلة المراهقة</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>التغيرات الجسدية وكيفية التعامل معها</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>التغيرات الوجدانية</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>التغيرات العقلية</td>
<td>37</td>
</tr>
</tbody>
</table>
المحتويات

رابعاً - التغيرات الاجتماعية وكيفية التعامل معها .......................... 42
الفصل الثالث - كيفية التواصل مع المراهقين.......................... 51
أولاً - عوامل معاناة الآباء مع المراهقين .......................... 54
ثانيًا - مبادئ عامة للتفاوض مع المراهقين ......................... 55
ثالثًا - جدول اختبار ذاتي للتواصل مع المراهقين .............. 58
رابعًا - الهندسة اللغوية العصبية في التعامل مع المراهقين .......................... 60
خامسًا - أثر التواصل مع المراهقين : ................................. 63
الفصل الرابع - كيف نحقق لأبنائنا مراهقة سعيدة ........... 67
أولاً - فهم سلوك المراهق على ضوء خبراته الماضية ....... 69
ثانيًا - فهم حاجات المراهق الخاصة ومطالبته ................. 70
ثالثًا - فهم مشاعر المراهق تجاه نفسه والآخرين .... 74
رابعًا - فهم كيف نشارك المراهق الحياة لا أن نصنعها له .......................... 75
الفصل الخامس : مشكلات المراهقين وطرق علاجها .......................... 77
أولاً - الانفعال الشديد والرفض والعناد ................................ 79
ثانيًا - مشكلة الحب والجنس ................................................. 82
ثالثًا - مشكلة النفور من البيت .......................................... 86
رابعًا - مشكلة التخلف الدراسي ........................................... 91
خامسًا - وسائل عامة لحل مشكلات المراهقة ................. 94

107
السيرة الذاتية

محمد نبيل كاظم.

- أهلية تعليم (دار المعلمين بحلب) 1970.
- إجازة في الشريعة (جامعة دمشق) 1974.
- ثلاث سنوات فلسفة (جامعة دمشق) 1978.
- ماجستير دراسات إسلامية (جامعة البنجاب) 1984.

- خمس وثلاثون سنة تدريسًا.
- سبعون دورة تدريبية تربوية مختلفة.

- له خمسة كتب تربوية.
- له مشاريع خمسة كتب أخرى.
- إلقاء دورات في التنمية البشرية ومعتة العقل (سلسلة التفكير الناجح).

- أحلام وأهداف أخرى كثيرة (إن شاء الله تعالى).
( من أجل تواصلٍ بناء بين الناشر والقارئ )

عزيزي القارئ الكريم، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

شكراً لك اقتناك كتابنا: كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا؟ ورغبتهما في تواصل بناء بين الناشر والقارئ، واعتبار أن رأيك مهمٌ بالنسبة لنا، فسعدنا أن نرسل إليكم دائمًا بملاحظاتكم، لكي ندفع بمسيرتنا سويًا إلى الأمام.

* فهنا مارس دورك في توجيه دفعة النشر باستيفاعكم للبيانات التالية:

الاسم كامل: __________________________
الوظيفة: __________________________
المؤهل الدراسي: ______________________
السنة: __________________________
الدولة: __________________________
المدينة: __________________________
الحي: __________________________
الشاعر: __________________________
الس: __________________________
هاتف: __________________________

- من أين عرفت هذا الكتاب؟
  □ أثناء زيارة المكتبة □ ترشيح من صديق □ مقرر □ إعلان □ معرض

- من أين اشترته الكتاب؟
  اسم المكتبة أو المعرض: __________________________
  المدينة: __________________________
  العنوان: __________________________

- ما رأيك في أسلوب الكتاب؟
  □ عادي □ جيد □ ممتاز (لطفًا وضح لى)

- ما رأيك في إخراج الكتاب؟
  □ عادي □ جيد □ متميز (لطفًا وضح لى)
ما رأيك في سعر الكتاب؟ □ رخيص □ معقول □ مرتفع
( لطفا اذكر سعر الشراء ) ........................................... العملية
هل صادفت أخطاء مطبعية أثناء قراءتك للكتاب؟
□ لا يوجد □ نادر □ يوجد أخطاء مطبعية
( لطفا حدد موضع الخطأ

عزيزي انطلاقاً من أن ملاحظاتك واقتراحاتك سيبننا للتطوير واعتبارك من قرائنا نحن نرحب بملاحظاتك النافعة . .. فلا تتوان ودُون ما يجول في خاطرك

دعاة: نحن نرحب بكل عمل جاد يخدم العربية وعلومها والتراث وما يتفرع منه، والكتاب المترجم عن العربية للغات العالمية - الرئيسية منها خاصة - وكذلك كتب الأطفال.

عزيزي القارئ أهدا إلينا هذا الحوار المكتوب على

e-mail:info@dar-alsalam.com

أو ص.ب. 161 الغورية - القاهرة - جمهورية مصر العربية
لراسلك ونوزعك بيان الجديد من إصدارتنا
الراهقة نقلة نوعية في حياة كل فرد،
تشكل تطبع شخصيته بِطابعها الذي يؤثر في
استقرار سلوكه في مقتبل عمره، وربما إلى
نهايته، ففي حال عدم التكيف الصحيح مع
متطابقاته يعكس سلوك المراهق سلباً على
حياته واكتمال شخصيته، والعكس صحيح،
حيث يصل الشاب المراهق عبر التكيف السليم
في هذه المرحلة إلى اكتمال شخصيته وتوازناً.
ومحور السلامة في هذه المرحلة حسن التكيف
مع المراهقة أو المراهقة، وحسن التعامل من
الأباء والأمهات والآخرين.

الناشر
دار الْسَّلَام
المصرية - مصر - 123 شارع الأزهر - ص.ب. 121 الفورية
هاتف: 2742707, 2742412, 2742420 - 092222224 - 0222222224
فاكس: 2742708 - 2742413
الإسكندرية - هاتف: 0922232343 - 0922222224
فاكس: 0222323232
email:info@dar-alsalam.com
www.dar-alsalam.com