

## المراهقة المتوازنة

لَا يَكْلَفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ<sup>(٢٨٦)</sup> البقرة.

قبل البداية تفهم طبيعة المراهق:

فهي تشير إلى اقتراب الفرد من النضوج العقلي والاجتماعي والنفسي، وتجدر الإشارة هنا إلى أن مرحلة المراهقة لا تعد مرحلة نضوج تام ولكنها مجرد مرحلة تؤدي تبعاتها وأحداثها إلى النضوج، وعلينا أن نفرق بوضوح بين المراهقة والبلوغ وإن ظهرا متزامنين في الغالب لأن أعراض المراهقة تظهر على شكل أفكار وسلوكيات كالعناد والاستغراق في أحلام اليقظة والتمرد على السلطة، بينما أعراض البلوغ تنحصر في نضوج الجانب الجسدي والتغيرات البيولوجية والهرمونية التي تثير رغبة الفرد في التعرف أكثر على شهواته، واكتشاف الآخر المختلف.

وتشير الدراسات العلمية الحديثة إلى أن بداية سن المراهقة يقل بمقدار عام تقريباً في كل جيل منذ خمسينيات القرن الماضي، لأسباب تتعلق بالطفرة المعرفية والثقافية التي تجتاح العالم، ما يعني أن المراهقة يمكن أن تبدأ في التاسعة من العمر تقريباً وتستمر حتى ما بعد البلوغ.

ويشتكي كثير من أولياء الأمور من سلوكيات أبنائهم في هذه المرحلة، وتندرج الشكوى تحت ثلاث فئات منفصلة أو مجتمعة في ذات الطفل:

الأولى: تكتشف أن الطفل يمارس بعض السلوكيات الشاذة ومنها على سبيل المثال (العادة السرية أو البحث في الإنترنت عن صور عارية أو أنه يدخل السجائر أو أنه يتحرش بالأطفال أو الفتيات بلمس مواضع حساسة) وقد تصل به الحال إلى تكوين علاقات غير سوية مع أشخاص حقيقيين أو (افتراضيين عن طريق الإنترنت) لتزويده بصور ومعلومات مشبوهة.

أما الفئة الثانية: فيشتكون من الكذب وكثرة الأسرار أو السرقة أو ترك الصلاة أو الغضب الشديد أو العناد المضطرب أو التمرد والعصيان على السلطة وسلوك عدواني قد يصل إلى حد الإعتداء الجسدي على الأم والأشقاء أو الأقران لأسباب قد لا تكون منطقية من وجهة نظر الراشدين.

وفئة ثالثة: تشتكي من إنعزال الطفل ورغبته الدائمة في الإنفراد والميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، قد يصل إلى الاسراف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة.

فالمراهقة تعتبر المرحلة العمرية الأكثر ديناميكية في حياة الطفل ومن أكثر المراحل توتراً ليس فقط بالنسبة للمراهق ولكن أيضاً للوالدين، وتتلخص في محاولة اكتشاف التغيرات التي تطرأ على أجسامهم، فضلا عن حالات تقلب المزاج وإعطاء أهمية أقل للأسرة وزيادة نوبات الغضب والانفعال والتوتر والإحباط والمشاعر السلبية بالإضافة لاضطرابات الأكل، والشعور بالوحدة والاكتئاب واختيار العديد من السلوكيات الحياتية الخاطئة.

## البداية:

كلنا نريد لأبنائنا أن يتحلوا بصفات حزم وقيادة عمر بن الخطاب، وعبادة أبي ذر الغفاري، وشجاعة علي بن أبي طالب، وكرم حاتم الطائي، ونعتقد بأن جلوس أحمد بن حنبل للفُتْيَا في الثالثة عشرة، وحفظ الشافعي للقرآن في سن السابعة، هو نموذج يمكن أن يكون لكل طفل في كل زمان ومكان، ولكن ذلك غير واقعي فالبحث عن الكمال والمثالية في كل شيء مضيعة للوقت والجهد.

فحرمان الطفل من فطرته السوية بالاستمتاع بمرحلة الطفولة وعدم توجيهها للحفاظ على الثوابت الدينية والأخلاقية بما يتناسب مع متغيرات العصر وطفرة المعرفة، لا يؤدي إلا إلى النفور من القيم والصراع مع السلطة والتمرد على كل من حاول كَبَت تلك الحاجات الفطرية.

فإذا إكتشفت أنه شاهد صوراً عارية على الانترنت أو جرب التدخين أو صدرت منه بعض حركات التحرش فلا تعتقد بأنه أصبح أفسق أهل زمانه، فلعلها تجربة حب استطلاع، أو تقليداً للأقران وتحديهم، أو أنها كانت صدفة أو خطأ غير مقصود، فهو لا يعلم عن خطورتها، ولا نقول بأن نهمل هذا الإكتشاف ولكن إياك أن توقظ المارد وتصنع المعاند المتمرد، فهو في هذه المرحلة يحتاج إلى الإشباع العاطفي والإحتضان والرفق والتوجيه الذكي أكثر من حاجته إلى الرفض والعقاب والمواجهة السلبية.

أشعره بالقبول الشخصي وأرفض السلوك، ولا تصطدم معه واحتويه، أشعره بالرقابة واترك له هامش من الخطأ المحسوب، فكل ابن آدم خطأ، أشغله بالرياضة والتحمدي الإيجابي مع الذات ومع الآخرين، فمن لم يشغل بالحق شغل بالباطل، ولا بد من التوازن في الثواب والعقاب، فلا تجربره على نشاط معين بل حاول أن تتفهم رغباته وتتعامل معها برفق وتؤد، فهو لا يفرق في هذه المرحلة بين العواطف والأفكار، ويخلط بينها فلا يُميز بين الفوضى والنظام، ويعتقد بأنه يمكن له أن يبني لنفسه نظاماً خاصاً يتناسب مع رغباته، وإن خالف الشائع، وخرج عن المألوف.

عامله بما تحب أن يعاملك به الله، فلا تحاسبه قبل أن تفتح له باباً للرجوع، ولا تعاقبه إذا ندِم وأدرك خطأه ولم يصبر على ما فعل، ولا تدخل الآخرين في تربيته وتفضحه عند الأعمام والأحوال والأصدقاء والإخوة، وكن ثابتاً على المبدأ ولا تتراجع عن إعطائه حقوقه إذا إلتزم بواجباته.

ولا يمنع أن تستخدم الإرتباط الشرطي في بناء السلوك المرغوب فتقول: (إفعل كذا لنفعل لك كذا وكذا)، أو في إطفاء السلوك غير المرغوب كأن تقول: (إذا فعلت كذا فسُتُحرم من كذا وكذا)، ولتعلم أنك إذا بدأت في تعديل السلوك غير السوي فقد يزداد سوءاً كنوع من مقاومة التغيير الفطرية، وهذا في حد ذاته مؤشر بأنك في الإتجاه الصحيح وليس العكس، فلا تتراجع وأكمل في نفس الإتجاه (وإن عاد فكرر وزد) حتى تكسر مقاومته للتغيير ويلتزم بالسلوك السوي.

## الخاتمة:

الجو النفسي للأسرة له أكبر الأثر في نمو الطفل أو المراهق فالأطفال في بيوت تسودها الثقة والمحبة أفضل توافقاً في تكوين شخصياتهم من الأطفال في بيوت يسودها التوتر والخلاف العائلي.