

مرحلة المراهقة

٢١ - ١٢

عند الفتیان

تألیف

عیسی بن سلیمان الفیفی
غفر الله له ولوالديه وللمسلمین

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المحتويات

٦.....	قبل البدء
٧.....	مقدمة
٨.....	تمهيد
١٠.....	معنى المراهقة
١١.....	بداية المراهقة
١٢.....	أهمية دراستها
١٣.....	التطور والتكوين الجسمي للمراهق
١٤.....	الخصائص الانفعالية للمراهق
١٦.....	التطور والتكوين العقلي للمراهق
١٦.....	المستوى الإدراكي للمراهق
١٧.....	مستوى العلاقات العامة
١٧.....	الفرق بين المراهقة والبلوغ
١٩.....	التطور المعرفي والأخلاقي للمراهق
٢٠.....	الشعور بتقدير الذات
٢١.....	مراحل المراهقة
٢٢.....	علامات بداية المراهقة وأبرز خصائصها وصورها الجسدية والنفسية
٢٣.....	مشاكل المراهقة
٢٥.....	أبرز المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق

٢٧.....	تقسيم مرحلة المراهقة إلى مرحلتين أساسيتين
٢٧.....	المرحلة الأولى (١٢ - ١٥)
٣٩.....	المرحلة الثانية (١٥ - ٢١)
٤٤.....	جدول القضايا الرئيسية في المراهقة
٤٦.....	كيف عالج الإسلام مرحلة المراهقة؟
٤٨.....	النظرية الإسلامية في التربية
٥١.....	دور الآباء والمربين في هذه المرحلة
٥٦.....	فهم المرحلة . . تجاوز ناجح لها
٥٧.....	تهيئة المراهق
٥٩.....	التعامل مع المراهق . . علم وفن
٦٢.....	نصائح عامة تخص مرحلة المراهقة
٦٤.....	الخاتمة
٦٥.....	المراجع

قبل البدء

قال تعالى:

{يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِّن عَلَقَةٍ
ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقَرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ
نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لَتَبَلُغُوا أَشَدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّن يُّتَوَفَّى وَمِنْكُمْ مَّن يُّرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا
يَعْلَمَ مَن بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِّن
كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ^(١).

(١) - سورة الحج الآية رقم ٥ .

مُقَدِّمَةٌ

الحمد لله القائل ﴿أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ﴾ ١ ﴿خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ﴾ ٢ ﴿أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ﴾ ٣ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ٤ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ٥ ﴿العلق: ١ - ٥ .

الحمد لله واهب العطاء بلا حساب، غافر الذنب وقابل التوب شديد العقاب والصلاة والسلام على خير البشر محمد بن عبد الله ﷺ خلقه الله تعالى فأحسن خلقه، ثم أدبه الله فأحسن تأديبه، وحفظه ورعاه في صغره وفي كبره، وأرسله إلى الناس كافة بشيراً ونذيراً، وأيده بالمعجزات الإلهية فصار المعلم الأول للبشرية، وصاحب الفضائل ومعلم الخير للناس ورسول الهدى ونبي الرحمة، صاحب الحوض والشفاعة . . أما بعد . .

كتبت هذا الكتاب مستعيناً بالله وحده، وجعلته عن المراهقة التي تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية.

وخصصته بالمراهقة عند الفتیان فقط لما لها من الأهمية وخاصة لمعرفة كيفية التعامل مع هذه الفئة في هذه المرحلة في الحياة العملية المستقبلية بإذن الله تعالى، لأن الشباب هم عماد الأمة فيجب الاهتمام بهم وتوعيتهم في هذه المرحلة الخطيرة لأنها مرحلة

قنطرة، فالبعض يثبت ويجتاز بخير، والبعض يواجه الكثير من المشاكل حتى يصاب بالقلق النفسي والأمراض النفسية.

وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

عيسى بن سليمان الفيافي

Eisa850@hotmail.com

تويتر Eisa850

مَهْدٌ

المراهقة مرحلة انتقال جسمي وعقلي وانفعالي واجتماعي بين مرحلة الطفولة الساذجة الوادعة، ومرحلة الشباب أول مراحل الرشد والنضوج والتكامل الإنساني وهذه المرحلة أهميتها في حياة الإنسان وفي تكوين شخصيته لما يصاحبها من تغيرات عظيمة لها آثارها في مختلف مستويات الحياة وأبعادها التكوينية.

وتتميز هذه المرحلة بظهور مشكلات عدة في شتى أبعاد التكوين النفسي.

ولئن كان بعض هذه المشكلات من أساس عضوي (بيولوجي) فإن بعضها الآخر إنما هو نتاج وإهمال تربوي؛ أو ضعف في التوجيه النفسي، أو قسوة متطرفة في غير حينها، أو اضطراب في الرعاية البيئية.

والمراهقة مرحلة طويلة نسبياً إذ تستمر في مناطقنا المعتدلة حوالي خمس سنوات والمراهقة - بعد ذلك - مرحلة طبيعية في التكوين الإنساني يجتازها كل فرد، بيد أنه لبعض القيود الاجتماعية والثقافية أثرها في سلامة اجتياز هذه المرحلة أو التعثر فيها لها من نزوات. والمراهقة - تربوياً - مرحلة التعليم الإعدادي المتوسط والثانوي . ولئن كانت الطفولة مرحلة (طفرة، أو وثبة) في النمو الجسمي، وتقلب شديد في الانفعال.

معنى المراهقة:

في اللغة: تفيد الاقتراب من والدنو من الحلم، والاقتراب المتدرج من النضج.

والمراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم واکتمال الرشد.

والرهق أيضاً الطغيان والزيادة، ذلك ما يمثل الحياة الانفعالية للمراهق.

والمراهقة _ في دراستنا النفسية العربية _ ترجمة لكلمة adolescence وأصل معناها

اللاتيني هو الاقتراب المتدرج من النضج.

وتبدأ المراهقة بالبلوغ وهو بدء ظهور المميزات الجنسية الأولية والثانوية نتيجة لنضج الغدد

التناسلية وتبدأ المراهقة ما بين (١٢-١٤) سنة من العمر لدى البنين.

وتمتد مرحلة المراهقة لدى البنين إلى حوالي ١٨ أو ١٩ تقريباً، والمراهقة أساسها عملية

عضوية حيوية.

وهي في علم النفس " الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي "، ولكنه

ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي

والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى ١٠

سنوات.

بدء المراهقة:

تبدأ المراهقة بالبلوغ الجنسي وهو لدى البنين بإفراز الحيوانات المنوية.

ويتأثر ابتداء البلوغ الجنسي بعدة عوامل:

فعامل التركيب الجسدي العام وما يتصل به من صحة أو مرض ووفرة الغذاء أو ضعفه كما

أن المراهقة فترة تخضع في تحديد بدئها إلى عوامل مناخية إقليمية.

ففي المناطق الباردة تبدأ في (١٥ - ١٦) سنة من العمر، وفي المناطق المعتدلة في حوالي

(١٢-١٣) سنة، والمناطق الحارة والاستوائية فهي في (٩ - ١٢) سنة.

والبنين يبلغون سن النضوج الجسمي عموماً بعد البنات.

فالبنات العادية في أقاليمنا المعتدلة الشمالية تبلغ الطمث الأول في سن (١٢ - ١٤).

أما البنون فيبلغون مرحلة البلوغ الجنسي في سن (١٤ - ١٦) من العمر، بمعنى أن البنت

تسبق الولد الذي في سنّها إلى البلوغ بسنة واحدة، أو سنة ونصف.

أهمية دراستها:

لها أهمية كبيرة بين مختلف الشعوب الإنسانية لأنها تضع الفرد عند باب الشباب الذي يؤهله ليكون عضواً في الجماعة، وتتلخص فيما يلي:

١. تعتبر ولادة جديدة للفرد في الحياة الاجتماعية فينظر على الاجتماعية (بعيون جديدة) فيرى ما فيها من جدٍ وهزل، وقسوة وحلاوة، ويتحمل فيها نصيباً من الأعباء والمسؤوليات.

٢. المراهقة نقطة تفرق بارزة في تكوين الشخصية وتحديد مقوماتها، فدراستها تساعد الفرد ومشجعيه لسلوك الطريق السويّ وحمايته من الانحراف والشذوذ.

التطور والتكوين الجسمي للمراهق:

مرحلة المراهقة فيها يتكون الجسم في جميع أجهزته العظمية والعصبية والتناسلية وهي مرحلة تدرج طبيعي في تكامل النمو البدني، أهم خصائصها:

١. نمو سريع مفاجئ في الهيكل العظمي، وازدياد النمو لدى الفتيان.
٢. ظهور الخصائص الجنسية الجسدية الأولية منها كنشاط الغدد التناسلية لدى الفتيان.
٣. تغيرات هامة في الأجهزة الداخلية، فالقلب ينمو وتتسع الشرايين، فيزداد ضغط الدم من (١٢٠) ملمترًا في أوائل المراهقة ثم يعود إلى (١١٥) ملمترًا في منتصف التاسعة عشر من العمر.
٤. يتأخر توافق النمو في الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي مقدار سنة.

الخصائص الانفعالية للمراهق:

تتميز هذه المرحلة بأنها فترة نمو حيوي متصاعد لجميع الطاقات الجسدية والنفسية والاجتماعية، وهذه العوامل كلها تفاعل فيما يعاينه المراهق من حساسية مرهفة واضطراب نفسي، فتتميز هذه المرحلة بخصائص ومميزات عدة، فمن أهم تلك الخصائص ما يلي:

١. حساسية شديدة:

وهو ما يسمى بالرهاقة، فالمراهق يتأثر سريعاً لأتفه المثيرات الانفعالية فهو مرهف الحس، رقيق الشعور تسيل مدامعه سراً وجهرًا، ويتأثر حين ينتقده الآخرين ولو كان النقد صحيحاً وهادئاً.

٢. مظاهر يأس وقنوط وكآبة:

يعاني المراهق انفعالات متضاربة لم تستقر، ويحاول أن يكتم ذلك خشية أن يعلم الناس، وهذا ما يشعره بفشله وإفلاسه وإحباطه وكثيراً ما يدفعه ذلك إلى الانطواء الذاتي والميل إلى الوحدة والعزلة ليعيش مع همومه وأحزانه وهو اجسه.

٣. تمرد وعصيان:

يعتقد المراهق أن الناس لا يفهمونه وقد صار شاباً، وأن والديه أو من يقوم مقامهما يريدان فرض السلطة عليه، وكأنه لا يزال طفلاً وأنهما من جيل قديم، وأن المجتمع لا يريد مساعدته على تحقيق أمنيته، فيريد إثبات شخصيته بالتمرد والعصيان وعقوق الوالدين والانحراف ومخالفة الجماعة.

٤. كثرة أحلام اليقظة:

يجد المراهق في أحلام اليقظة تنفساً لرغباته وإشباعاً لآماله التي ضمن عليها المجتمع أن تتحقق، فيلتمس أبسط الطرق وأقربها حتى ينعم بتحقيقها في أجواء خيالية من عالم الأحلام اليقظة، فيحلم بمستقبل زاهر، ويحلم برجولة قوية كاملة، ويحلم بنجاح دراسي متفوق، أو

ثروة هائلة وسعادة غامرة، وتكثر أحلامه النومية التي تدور حول هذه المواضيع، ويناجي في ذلك نفسه كثيراً.

٥. الصراع النفسي:

يمر بمرحلة تطور عنيفة وانتقال شامل في كيانه الجسمي والعصبي والدموي والعقلي، فيعاني صراعاً نفسياً يتجلى في تصرفه الانفعالي وتقلبه بين النقيضين في مظاهر الانفعال، لا حققه هو ما يريد ولا حقق له ذلك.

وكذلك همه من الناس الذين يعيشون حوله ولا يغيرون نظرتهم إليهم، رغم أنه قد تغير فهو يرى نفسه قد كبر بينما من حوله يرونه طفلاً، فبسببها يعيش حالة نفسية قلقه تؤثر على تصرفاته وتغيراته الجسمية الداخلية والخارجية.

٦. الوعي الديني:

تتميز المراهقة بسمو في مستوياتها الإدراكية العقلية، ويتحرر من شطحات الخيال وأوهامه، ومن قيود الحس فيدرك أخطاء حواسه، ويستطيع التصور العقلي السليم والإدراك الذهني الصحيح، كما أنه يجد في الأوامر الدينية وتشريعاتها نوعاً من تنظيم الحياة الذي سنه مصدر إلهي فوق مستوى الناس.

وهذا الوعي الديني إذا لم يجد توجيهاً تربوياً صحيحاً فإنه ينقلب إلى جانب سلبي متطرف في الحاد وازدراء.

٧. قلق وعدم استقرار:

ينتاب الفتیان كثيراً من القلق بصدد تدفق السائل المنوي خلال النوم مصحوب بأحلام نومية جنسية تكون مصدر قلق وهم زائدين للفتى المراهق، معتقداً أن هذا التدفق ينقص من حيويته أو أنه مرض نزل به، وهي طبيعية نتيجة لنشاط الغدد التناسلية، وكذلك هي ظاهرة جسمية ووظيفة فسيولوجية عادية وطبيعية، لا تضعف الفتى ولا توهنه.

التطور والتكوين العقلي للمراهق:

يعتمد التكوين العقلي - جسمياً - (فيزيولوجياً) على الجهاز العصبي ودرجة نموه ومرونته وقياسه بالنشاط الفعال.

ويشمل التكوين العقلي كل نشاط إدراكي يتجلى في حياة الفرد المراهق فهو يتضمن المستويات العليا الوظائف العقلية في العمليات الارتباطية والذكاء كقدرة عامة، ثم القدرات الخاصة مع عرض موجز للخصائص الهامة لتكوين المراهق في حياته العقلية الإدراكية.

المستوى الإدراكي للمراهق:

لنمو العقلي لدى الإنسان مدارج أو مستويات متتابعة ينتقل معها من وليد لا يعقل إلى راشد بالغ يدرك ما حوله ويدرك نفسه وما يجري فيها ويستجيب للبيئة ويكيفها للحياة المتطورة وذلك بفضل عمليات عقلية عليا.

فالمستويات التصاعدية في التكوين الإدراكي للإنسان هي كما يلي:

١. مستوى الإحساس، ويبدأ منذ الأسابيع الأولى بعد الولادة.
٢. مستوى الإدراك الحسي، ويبدأ في نصف السنة الأولى من المهد.
٣. مستوى العمليات الترابطية، وهو التصور والتذكر في مراحل الطفولة.
٤. مستوى العمليات الكلية، وهو التفكير المجرد والخيال أيام المراهقة.
٥. المستوى العقلي التام، وهو الذكاء ويتكامل في آخر المراهقة وأول الشباب.
٦. مستوى القدرات الخاصة، وهي من مميزات التكوين العقلي للمراهق.

مستوى العلاقات العامة:

المراهق من سنة (١٣ - ١٧) قد أتم اتصاله بالبيئة المحيطة به وتكونت لديه خبرات واسعة من اتصاله المباشر بما حوله، وقد استقامت لديه القدرة اللغوية التي تعينه على حفظ المعاني وتكوين المفاهيم الكلية ووضع رموز لفظية لخبرات واسعة كثيرة.

الفرق بين المراهقة والبلوغ:

- البلوغ: يعني " بلوغ المراهق القدرة على الإنزال، أي: اكتمال الوظائف الجنسية عنده وذلك بنمو الغدد الجنسية وتكاملها، وقدرتها على أداء وظيفتها".
- المراهقة: فتشير إلى " التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي". وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة. ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه.
- وجدير بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى النضج العقلي، وإنما عليه أن يتعلم الكثير والكثير ليصبح راشداً ناضجاً. وللمراهق نموه المتفجر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته، مما يمكن أن نلخصه بأنه نوع من النمو البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فسيولوجياً وهرمونياً وكيماوياً وذهنياً وانفعالياً، ومن الخارج والداخل معاً عضوياً.

تطور النشاط الجنسي للمراهق:

يجب شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وشرح خطورة الممارسة الجنسية غير الشرعية من الناحية الأخلاقية والصحية والشرعية وتعريف المراهق بالأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس وخاصة الإيدز وإمكانية حدوث الحمل غير الشرعي وأن مفاهيم المجتمع الغربي حول الجنس لا تنطبق على المجتمع العربي والإسلامي. ولا يتضمن هذا النشاط السلوك الجنسي فحسب بل الاهتمام الجنسي والنزوات والتوجه الجنسي، والمواقف تجاه الجنس وعلاقاتها بالعواطف، والتنبه للأدوار والأعراف المحددة اجتماعياً.

ويتزايد الاهتمام بالجنس في مرحلة البلوغ الباكر، يحدث القذف لأول مرة من خلال العادة السرية عادة، ولاحقاً يحدث عفويّاً أثناء النوم، يخشى بعض الفتيان أن تكون هذه المفرزات علامة على الإنتان.

ويشارك كل من النضج الحيوي والضغط الاجتماعي في تحديد مجالات النشاط الجنسي، ويكون أحدهما عادة مهيمناً على الآخر، يمكن توقع أي الفتيان أصبح فعلاً جنسياً من خلال كل من ارتفاع التستوسترون، ويقلق العديد من المراهقين من احتمال كونهم جنوسيين، فإذا شعروا بأن ذلك مؤكد لديهم ينصب قلقهم عادة على اكتشاف الآخرين لأمرهم.

ويبدأ المراهقون خلال هذه الفترة إضافة للتوجه الجنسي بانتقاء وجوه هامة أخرى للهوية الجنسية منها آراؤهم حول الحب والإخلاص والتلاؤم.

وتكون علاقات المواعيد سطحية عادة خلال هذه المرحلة، وتعبر عن دور الجاذبية والتجربة الجنسية أكثر من الألفة العميقة.

ويكون لدى معظم المراهقين معلومات عن مخاطر الحمل ومتلازمة نقص المناعة المكتسبة والأمراض الأخرى المنتقلة بالجنس، لكن هذه المعرفة لا توجه السلوك بشكل صميمي.

التطور المعرفي والأخلاقي عند المراهق:

تتميز فترة المراهقة بالانتقال من التفكير العملياتي الواقعي (المادي الملموس) المميز لأطفال سن المدرسة إلى العمليات المنطقية المنهجية، وتتضمن:

القدرة على التعامل مع الأفكار المجردة مثل التعابير الجبرية، وعلى الإقناع والمجادلة اعتماداً على مبادئ معروفة، وعلى تقييم وجهات نظر عديدة تبعاً لمعايير متبادلة، وعلى التفكير بعملية التفكير نفسها.

وإن القدرة على التعامل مع الاحتمالات كأفكار واقعية قد تتعلق بقرارات حاسمة، مثل القيام بممارسة جنسية دون اتخاذ أي إجراء واقٍ.

ويتضح التفكير المنهجي باكراً، عند بعض المراهقين فيما يكتسب آخرون هذه القدرة لاحقاً، في حين لا يكتسبها بعضهم نهائياً.

وقد يكون بعض صغار المراهقين قادرين على تطبيق التفكير المنهجي في الأعمال المدرسية ولكنهم لا يستطيعون ذلك في العضلات الشخصية.

ومما يوافق هذه الفكرة المعلومات التي تبدي ارتفاعاً ثابتاً في سرعة المسيرة المعرفية من أواخر الطفولة ومروراً بأوائل فترة المراهقة، وعلى العكس من باقي أعضاء الجسم، على الرغم من وجود نضج مترقٍ في تخطيط الدماغ الكهربائي.

ومن غير الواضح فيما إذا كانت التغيرات الهرمونية الحادثة في فترة البلوغ تؤثر مباشرة في التطور المعرفي أم لا، وبشكل عام يتوافق تطور التفكير الأخلاقي تقريباً مع التطور المعرفي العام، حيث أن معظم الأطفال قبل المراهقة ينظرون للصحيح والخطأ على أنه قطعي لا نقاش فيه، فأخذ رغيف خبز لإطعام طفل جائع أمر خاطئ. لأنه (سرقة).

الشعور بتقدير الذات:

يزداد الشعور بالذات استجابة للتغيرات الجسدية الحادثة في فترة البلوغ، ويميل إدراك الذات في هذا العمر للتركيز حول المزايا الخارجية على العكس من المراقبة الداخلية في مرحلة المراهقة المتأخرة، ومن الشائع عند صغار المراهقين أن يتفحصوا مظهرهم وأن يشعروا بأن كل شخص آخر يحدق فيهم، ومن الاحتمالات الشائعة وجود اعتقادات خاطئة حول صورة الجسم خفيف الدرجة.

مراحل المراهقة:

المدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل، وهي ما يلي:

١. مرحلة المراهقة الأولى (١١ - ١٤ عاماً) وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.
 ٢. مرحلة المراهقة الوسطى (١٤ - ١٨ عاماً) وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.
 ٣. مرحلة المراهقة المتأخرة (١٨ - ٢١) حيث يصبح الشاب أو إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات.
- ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد.

علامات بداية مرحلة المراهقة وأبرز خصائصها وصورها الجسدية والنفسية:

بوجه عام تطرأ ثلاث علامات أو تحولات بيولوجية على المراهق، إشارة لبداية هذه المرحلة عنده، وهي:

١. النمو الجسدي: حيث تظهر قفزة سريعة في النمو، طولاً ووزناً، تختلف بين الذكور

والإناث، خلال مرحلة المراهقة الأولى، فعند الذكور يتسع الكتفان بالنسبة إلى

الوركين، وتكون الساقان طويلتين بالنسبة لبقية الجسد، وتنمو العضلات.

٢. النضوج الجنسي: يتحدد النضوج الجنسي عند الذكور فالعلامة الأولى للنضوج

الجنسي هي زيادة حجم الخصيتين، وظهور الشعر حول الأعضاء التناسلية لاحقاً،

مع زيادة في حجم العضو التناسلي، ويحصل القذف المنوي الأول عند الذكور في

العام الخامس عشر تقريباً.

٣. التغير النفسي: إن للتحولات الهرمونية والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة تأثيراً

قوياً على الصورة الذاتية والمزاج والعلاقات الاجتماعية، وردة فعل معقدة، فتكون

عبارة عن مزيج من الشعور بالمفاجأة والخوف والانزعاج، بل والابتهاج أحياناً

وذاات الأمر قد يحدث عند الذكور عند حدوث القذف المنوي الأول، أي: مزيج من

المشاعر السلبية والإيجابية. ولكن المهم هنا، أن أكثرية الذكور يكون لديهم علم

بالأمر قبل حدوثه.

مشاكل المراهقة:

إن المراهقة تختلف من فرد إلى آخر، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتزمت الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بها مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية مستمرة ومتصلة.

ولأن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس من شأنه أن يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات للمراهقين، فقد دلت التجارب على أن النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة، فمشاكل المراهقة في المجتمعات الغربية أكثر بكثير من نظيرتها في المجتمعات العربية والإسلامية وهناك أشكال مختلفة للمراهقة، منها:

١. المراهقة السوية خالية من المشكلات والصعوبات.
٢. المراهقة الانسحابية، حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.
٣. المراهقة العدوانية، حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.

والصراع لدى المراهق ينشأ من التغيرات البيولوجية، الجسدية والنفسية التي تطرأ عليه في هذه المرحلة، فجسدياً يشعر بنمو سريع في أعضاء جسمه قد يسبب له قلقاً وإرباكاً وينتج

عنه إحساسه بالخمول والكسل والتراخي كذلك تؤدي سرعة النمو إلى جعل المهارات الحركية عند المراهق غير دقيقة وقد يعتري المراهق حالات من اليأس والحزن والألم التي لا يعرف لها سبباً ونفسياً يبدأ بالتححرر من سلطة الوالدين ليشتعر بالاستقلالية والاعتماد على النفس، وبناء المسؤولية الاجتماعية، وهو في الوقت نفسه لا يستطيع أن يتعد عن الوالدين؛ لأنهم مصدر الأمن والطمأنينة ومنبع الجانب المادي لديه، وهذا التعارض بين الحاجة إلى الاستقلال والتحرر والحاجة إلى الاعتماد على الوالدين، وعدم فهم الأهل لطبيعة المرحلة وكيفية التعامل مع سلوكيات المراهق وهذه التغيرات تجعل المراهق طريد مجتمع الكبار والصغار إذا تصرف كطفل سخر منه الكبار وإذا تصرف كرجل انتقده الرجال مما يؤدي إلى خلخلة التوازن النفسي للمراهق ويزيد من حدة المرحلة ومشاكلها.

وقد تبين في بحث ميداني أن أهم ما يعاني الآباء منه في هذه المرحلة مع أبنائهم:

- الخوف الزائد على الأبناء من أصدقاء السوء.
- عدم قدرتهم على التميز بين الخطأ والصواب باعتبارهم قليلو الخبرة في الحياة ومتهورون.
- أنهم متمردون ويرفضون أي نوع من الوصايا أو حتى النصيح.
- أنهم يطالبون بمزيد من الحرية والاستقلال.
- أنهم يعيشون في عالمهم الخاص، ويحاولون الانفصال عن الآباء بشتى الطرق.

أبرز المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق:

١. الصراع الداخلي:

حيث يعاني المراهق من وجود عدة صراعات داخلية، ومنها:

صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق.

٢. الاغتراب والتمرد:

فالمراهق يشكو من أن والديه لا يفهمانه، ولذلك يحاول الانسلاخ عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد وإثبات تفردته وتمييزه، وهذا يستلزم معارضة سلطة الأهل؛ لأنه يعد أي سلطة فوقية أو أي توجيه إنما هو استخفاف لا يطاق بقدراته العقلية التي أصبحت موازية جوهرياً لقدرات الراشد، واستهانة بالروح النقدية المتبقية لديه، والتي تدفعه إلى تمحيص الأمور كافة، وفقاً لمقاييس المنطق، وبالتالي تظهر لديه سلوكيات التمرد والمكابرة والعناد والتعصب والعدوانية.

٣. الخجل والانطواء:

فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه فتزداد حدة الصراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والخجل.

٤. السلوك المزعج:

والذي يسببه رغبة المراهق في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة وبالتالي قد يصرخ، يشتم، يسرق، يركل الصغار ويتصارع مع الكبار، يتلف الممتلكات، يجادل في أمور تافهة، يتورط في المشاكل، يخرق حق الاستئذان، ولا يهتم بمشاعر غيره.

٥. العصبية وحدة الطباع:

فالمراهق يتصرف من خلال عصبية وعنده، يريد أن يحقق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، ويكون متوتراً بشكل يسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به.

وتجدر الإشارة إلى أن كثيراً من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفي عند المراهقين، بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور، وغضب واكتئاب عند الإناث.

ويوضح الدكتور أحمد المجدوب الخبير بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية مظاهر وخصائص مرحلة المراهقة فيقول هي: " الغرق في الخيالات، وقراءة القصص الجنسية والروايات البوليسية وقصص العنف والإجرام كما يميل إلى أحلام اليقظة والحب من أول نظرة، كذلك يمتاز المراهق بحب المغامرات وارتكاب الأخطار والانحرافات الجنسية والميل الجنسي لأفراد من نفس الجنس والجنوح، وعدم التوافق مع البيئة، وكذا انحرافات الأحداث من اعتداء وسرقة وهروب والميل إلى التقليد، كما يكون عرضة للإصابة بأمراض النمو مثل: فقر الدم، وتقوس الظهر، وقصر النظر".

٦. الجنوح.

٧. الانقطاع عن الدراسة.

ويمكن تقسيم مرحلة المراهقة إلى مرحلتين أساسيتين:

وإن قسمها البعض إلى ثلاث مراحل: (المراهقة المبكرة - الوسطي - المتأخرة)

المرحلة الأولى:

تتعلق ببداية البلوغ الجنسي وتنتهي في حوالي (١٥ سنة) وهو العمر المقابل للتعليم الإعدادي، وبداية التعليم الثانوي.

المرحلة الثانية:

وتبدأ مع اكتمال التغيرات الجسمية، وتمتد إلى سن الرشد أي (١٨ سنة)، أو الرشد القانوني ٢١ سنة.

المرحلة الأولى: البلوغ (١٢ - ١٥ سنة).

بلوغ الحلم أو البلوغ الجنسي يعتبر حدثاً مهماً في حياة الإنسان حيث يتحول الفرد من كائن غير جنسي إلى كائن ناضج جنسياً.

تعتبر هذه الفترة قصيرة جداً حيث تتداخل فيها نهاية الطفولة وبداية المراهقة.

والطفل في هذه المرحلة لا يعتبر نفسه طفلاً بسبب التغيرات التي طرأت عليه، في حين أن الآباء والمعلمين يصرون على معاملته على أنه طفل، فيؤدي ذلك إلى التناقض والشعور بالاضطراب وعدم الأمن والقيام ببعض السلوكيات غير المرغوبة، ويتوقع المجتمع من الذكور في هذه المرحلة سلوكاً مختلفاً عن سلوكيات الطفولة.

وتتمثل مظاهر النمو في هذه المرحلة بإفراز السائل المنوي لأول مرة وهو يتم تلقائياً وأثناء النوم، وأيضاً تحدث مجموعة من التغيرات الثانوية عندهم.

ويمكن عن طريق القياسات والفحوص والأساليب العلمية الحديثة معرفة ودراسة البلوغ الجنسي المبكر أو المتأخر.

الذكور يصلون إلى النضج الجنسي في الفترة من ١٤ - ١٥ سنة، ويرجع السبب في اختلاف سرعة النضج الجنسي إلى نشاط الغدد الصماء المسؤولة عن بداية التغيرات الجنسية، وكذلك إلى عوامل الوراثة والظروف الصحية العامة للفرد وظروف التغذية. وأطفال المناطق الجغرافية المعتدلة أسرع في النضج الجنسي من أطفال المناطق الباردة والمناطق الحارة، وأطفال الحضر أسرع في النضج الجنسي من أطفال الريف.

من مظاهر النمو في مرحلة البلوغ:

(١) - النمو الجسمي:

في البلوغ تحدث طفرة في النمو، فهي فترة تتميز بالنمو السريع، ويحدث مع البلوغ أربعة تغيرات جسمية مهمة تتمثل في:

حجم الجسم، ونسب أعضاء الجسم، ونمو الخصائص الجنسية الأولية، ونمو الخصائص الجنسية الثانوية.

بعد حدوث هذه التغيرات يتحول جسم البالغ من جسم طفل إلى جسم راشد، أو إلى الصورة التي سيكون عليها بعد ذلك أي في مراحل النمو التالية.

وترجع زيادة الوزن ليس فقط إلى الدهون، وإنما أيضًا إلى زيادة أنسجة العضلات والعظام، وبالإضافة إلى ذلك يحدث تغير في الشكل، والنسب، والبنية الداخلية للجسم.

وتمثل العضلات ٤٥٪ من وزن الجسم، وتحدث أكبر زيادة في العضلات في الفترة من (١٢ - ١٥ سنة).

ومع حدوث التغيرات في الطول والوزن تحدث تغيرات في نسب الجسم؛ حيث ينمو الرأس والأنف في البداية ثم الذراعان والساقان، واختلاف النسب يؤدي إلى الشعور بالخجل والخرج من شكل الجسم، ولا يصل جسم الإنسان إلى نسبته الطبيعية إلا في مراحلها التالية.

وبنمو الخصائص الجنسية الثانوية تزداد الفروق بين الذكور والإناث في المظهر، وتنشط الغدد الدهنية مما يسبب البثور التي يطلق عليها "حب الشباب"، ويحدث تغير في الصوت، مع ظهور شعر العانة والشارب والذقن.

وعلى أن نلاحظ أن التغيرات السلوكية نحو البلوغ تعتبر نتيجة للتغيرات الاجتماعية بالدرجة الأولى، وإن كنا لا ننكر أثر التغيرات الغددية والفسولوجية في التوازن الجسمي.

أي أن حالة البالغ المراهق تعتمد علي درجة تفهّم المحيطين به لأحواله مع عدم الضغط عليه بأكثر مما يطيق.

أما عن مقدار تأثير هذه التغيرات علي البالغ المراهق، فهي تعتمد علي درجة النضج وعلى معلوماته، والإعداد النفسي الذي حصل عليه، فقد وجد أنه في حالة توفير معلومات غير صحيحة تتكون اتجاهات خاطئة نحو المراهقة والبلوغ، ونذكر من الجوانب السلبية ما يلي:

- الرغبة في العزلة والبعد عن الآخرين.
- عدم الرغبة في العمل وبذل أي مجهود أو القيام بأي نشاط.
- عدم التأزر بسبب اختلاف نسب النمو .
- الملل السريع من الأنشطة والرغبة في التغيير، ويبدو ذلك من رفضه الاشتراك في الأنشطة المختلفة، وأحياناً يصاب باللامبالاة، والإحساس بالنبذ والرفض إذا لم يقبل الآخرون ما يقوم به.
- عدم الاستقرار النفسي والعضوي، حيث تتغير اتجاهاته مثلما يتغير جسمه مع الإحساس بمشاعر التوتر والقلق.
- الرفض والعناد حيث يوجد رفض ومعاداة للأسرة والأصدقاء والمجتمع عموماً ولذلك يغلب عليه الحزن والاغتمام، ويعارض الآخرين ولا يتعاون معهم، ويرفض رغباتهم، وتغلب عليه الغيرة من إخوته ويتصارع معهم، ويكون كثير الجدل والنقاش لمجرد المناقشة وإثارة المتاعب والمشغبة فقط، ولكن لا تلبث هذه الحالة أن تتغير مع التقدم في العمر للمرحلة التالية.
- مقاومة السلطة والرغبة في الاستقلال، وفي هذه الفترة يحدث أكبر قدر من الصراع والنزاع بين الأبناء والآباء وخاصة مع الأم، ويرجع السبب في ذلك لكون الأم هي الأكثر اتصالاً بالمراهق داخل المنزل، وكلما وجد البالغ المراهق أنه لا يحقق نصراً في

نزاعه؛ ازدادت حدة مقاومته وعناده، وقد يلجأ إلى الانسحاب ويصدر عنه أنواع مختلفة من سوء السلوك.

- رفض الجنس الآخر، وتصل قمة الرفض في مرحلة البلوغ، وقد يحدث العداء الصريح بين الجنسين، ويكون رفض الذكور للإناث قليل، ويتمثل ذلك في النقد اللاذع والتعليقات الساخرة.

- الانفعالية الشديدة بسبب التوتر والاضطراب الناتج عن النمو والتغيرات الجسمية حيث يكون المراهق شديد الحساسية، مع زيادة المخاوف المتهمة، مما يؤدي إلى زيادة القلق والشك في كفاءته الشخصية والاجتماعية، ويظهر الشعور بالكآبة وقد يشعر بأنه لم يعد محبوباً أو مرغوباً فيه.

- نقص الثقة في النفس، حيث يشك في قدراته وكفاءته ويبدو أن هذا هو السبب في الكثير من سلوك الرفض والعناد ويكون مفهوم الذات غير مستقر مما قد يكون سبباً في الأخطاء التي يقع فيها المراهق حيث يرجع ذلك إلى رغبته في تأكيد ذاته وقد يعود السبب في نقص الثقة إلى نقص المقاومة الجسمية والتعب السريع والضغط الاجتماعية المتعددة، وتكليفه بأكثر مما يطيق، ونقد الكبار لطريقته وأسلوبه في أداء العمل، والاهتمام بمسائل الجنس بسبب نمو الأعضاء الجنسية ونمو الغدد الجنسية وقد يشغل معظم تفكيره، ويحاول الحصول على بعض المعلومات الجنسية بأساليب مختلفة وقد يلجأ إلى المصادر غير الدقيقة، وقد يؤدي ذلك إلى بعض المشكلات الجنسية وخاصة ممارسة العادة السرية.

ومع اكتمال النضج تنحصر المشكلات وتقل حدتها خاصة إذا توافرت ظروف تربوية جيدة.

(٢) - استغراق وقت المراهق في: (أحلام اليقظة):

وهي من أفضل وسائل قضاء الوقت عند المراهق في سن البلوغ؛ حيث يكون بطلها المراهق نفسه، وهي مصدر مهم للتعبير عن انفعالاته وإشباع دوافعه، وكلما زاد اندماج المراهق البالغ في هذه الأحلام؛ كلما ازداد بعداً عن الواقع ونقص تكيّفه الاجتماعي.

(٣) - الحياء الشديد:

زيادة حياء المراهق؛ حيث يشعر بالخجل الشديد من أن يراه أحد أثناء تغيير ملابسه - مثلاً - أو أثناء الاغتسال، وهذا الشعور يأتي نتيجة للتغيرات الجسمية ولكن ذلك يعتبر أساساً للشعور الأخلاقي فيما بعد؛ حيث إن الحياء شعبة من الإيمان.

(٤) - النمو العقلي والمعرفي:

يستمر التغير الكمي والكيفي، حيث يصبح المراهق في مرحلة البلوغ أكثر قدرة على إنجاز المهام العقلية بسهولة وسرعة وكفاءة، وتحدث أيضاً تغيرات في طبيعة العمليات المعرفية الصورية، وهي المرحلة الرابعة في النمو العقلي والمعرفي عند الإنسان. وتلعب التغيرات العقلية والمعرفية دوراً مهماً في مساعدته على التوافق مع المطالب التربوية والمهنية المعقدة.

ويترتب على نمو المراهق المعرفي والعقلي تغير في علاقته بالآخرين، وفي سمات شخصيته، وفي تخطيطه لمستقبله التعليمي والمهني مع زيادة الاهتمام بالأمور السياسية والاجتماعية والاقتصادية والدينية، وكذلك ينشغل المراهق بالتفكير في ذاته فيزداد عنده الاستبطان والتأمل الذاتي، والتحليل الذاتي، ويتميز هذا التفكير بقدرة المراهق على فحص أفكاره ومشاعره وسمات شخصيته ومظهره وتقويمها ونقدها، ويترتب على ذلك زيادة الشعور بالذات، مما يجعل المراهق ينشغل بنفسه أكثر مما ينجذب إلى الآخرين أو يجذبهم إليه، وفي هذه المرحلة يهتم المراهق بالمسائل العقلية المجردة مثل الأفكار الفلسفية كالحرية وغيرها، ويسير النمو العقلي تدريجياً نحو الاستقرار الذي يحل بالمراهق مع الرشد.

٥) النمو الانفعالي:

يتفق العلماء على أن مرحلة المراهقة تمثل أزمة، ويطلق عليها البعض اسم (مرحلة الضغوط والعواصف)، ويجمع العلماء على أن أزمة المراهقة تختلف من مجتمع إلى آخر. إذن؛ فالأزمة ليست لأسباب داخلية، ولكن نتيجة لأساليب استجابات البيئة للمراهق وبالتالي يمكن القول: إنه ليس من الضروري أن يمر جميع المراهقين بسوء التوافق والاضطراب النفسي.

ومن الباحثين من يقسم أشكال المراهقة إلى المراهقة التوافقية، والمراهقة الانسحابية الانطوائية، والمراهقة العدوانية المتمردة، والمراهقة المتقلبة.

وتختلف الأنماط الانفعالية في المراهقة عنها في الطفولة في نوع المثيرات، وفي أساليب التعبير عنها، فالمراهق يغضب بسبب النقد أو السخرية من الأصدقاء أو الوالدين أو المعلمين، وحين يحرم من بعض الامتيازات التي يعتبرها من حقه أو حين يعامل كطفل، وحين لا تستقيم في نظره الأمور، وحين يعجز عن فعل شيء يريده، وحين يتدخل آخر في شؤونه، أو يقطع عليه أفكاره.

ويشعر بالإحباط إذا ما أعيق عن إشباع حاجاته إلى الاستقلال.

وأحياناً ما يستخدم المراهق العنف والعدوان الصريح والصراخ، ولكنه تدريجياً يتحكم فيها، ويحل محلها مسائل التعبير اللفظي، وتختلف صور التعبير العدواني باختلاف المستوي الاقتصادي والاجتماعي للمراهق، وتزول مخاوفه السابقة، ويعاني من مخاوف جديدة ترتبط بالمواقف الاجتماعية، ويزداد شعوره بالخجل والارتباك بسبب شكله أو مظهره أو ملابسه.

كما أن الامتحانات تمثل مصدراً رئيسياً لقلق المراهق، وخاصة بسبب المبالغة في تقدير الشهادات، ويحدث القلق أيضاً بسبب العلاقة بين الجنسين، وصعوبة تكوين صداقات،

ونقص وسائل الملاءمة، وبسبب الاختيار التعليمي والمهني، وإزاء بعض الموضوعات الدينية والصحية، وبعض المشكلات الشخصية، مثل:

عدم القدرة على الضبط الانفعالي، وهذه الانفعالات غير المريحة قد تدفع المراهق إلى اتخاذ أسلوب أو آخر من الأساليب.

اللا توافقية التي قد تساعد - ولو مؤقتاً - على التخلص من ذلك التوتر الذي يعانيه، ومن هذه الأساليب الشائعة:

المبالغة في المثالية، والنشاط الزائد، والإغراق في أحلام اليقظة، والتقمص، والانعزال والانزواء.

(٦) - النمو الاجتماعي:

من أهم مطالب النمو في هذه المرحلة تحقيق مطالب التوافق الاجتماعي والتوافق النفسي، ويزداد بُعد المراهق عن الوالدين، ويقضي معظم وقته مع الرفاق مما يجعل للجماعة أثر كبير على سلوكه واتجاهاته، وحتى يحقق المراهق مكانة في جماعة ويصبح عضواً مقبولا يزداد تأثره بهذه الجماعة، ولذلك يلتزم بالانضباط السلوكي وقد يتخلى عن تفوقه الدراسي حتى يظل مقبولا من الجماعة إذا تعارض تفوقه مع أهداف الجماعة، ومع تقبلها له.

ومن أخطر مشكلات المراهق تفضيله لمعايير الجماعة التي تتعارض مع معايير الكبار والوالدين، ومن هنا قد يحدث الصراع بين الآباء والأبناء المراهقين، عندما يُصرّ الأب على رأي، ويصرّ المراهق على معارضة هذا الرأي حتى يستقيم تفكيره ويلتزم بمعايير جماعته، وهنا نجد صراع المراهق الذي يعيش بين توقعات الوالدين منه، وتوقعات جماعة الرفاق منه، فهو يريد أن يكون محبوباً من والديه، مقبولاً من رفاقه وعادة ما يختار معيار الجماعة بسبب حاجته إلى النمو الاجتماعي الخارجي.

وأهم تغير يطرأ على المراهق في هذه المرحلة هو تلاشي شلل الأطفال مع ظهور الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية في جماعات الذكور ذات العدد الأكبر والتحديد الأقل وفي جماعات الإناث ذات العدد الأقل والتحديد الأكبر.

وفي المراهقة تظهر أنواع من الجماعات يطلق عليها اسم العصابات، كما يتم تكوين الجماعات الحميمة، فيختار المراهق أحد الأشخاص، يجعله موضع سره وهذا الصديق يشبع في المراهق الكثير من حاجاته الاجتماعية، ويقضي معه معظم الوقت، وعادة ما يكون هذا الصديق من نفس الجنس، ولديه نفس الميول والقدرات، وتكون العلاقة بينهما وثيقة، وعلى الرغم من الاختلافات التي قد تنشأ بينهما، فإن صلة الصداقة تكون أقوى بكثير، أي أن جماعة الرفقة الحميمة تتكون فقط من صديقين، وقد تتكون الجماعة (الشلة) من عدة أصدقاء حميمين ويتركز نشاطها في المذاكرة الجماعية أو الذهاب إلى النادي أو مشاهدة المباريات الرياضية أو محادثات التليفون، والمراهق يساير معايير (الشلة) التي ينتمي إليها ثم تتكون الجمهرة وهي أكبر من (الشلة)، وقد تتكون من عدة (شلل)، وليس من الضروري أن يكون الأعضاء هنا متجانسين، وقد يوجد فيها أفراد من الجنس الآخر، وتكون ذات أنشطة اجتماعية.

والجماعة المنظمة هي التي تنظمها المدرسة أو النادي أو أي مؤسسة اجتماعية يشترك فيها المراهقون لممارسة النشاط الاجتماعي، وبإمكان مثل هذه الجماعات إذا أحسن تنظيمها وإدارتها أن تشبع الكثير من الحاجات الاجتماعية لدى المراهقين، وبعض المراهقين ذوو العلاقات الاجتماعية السيئة ليس لهم من نشاط سوى التسكع على نواصي الطرقات، مكونين أنواعاً من العصابات، ويقومون بسلوكيات لا أخلاقية في المجتمع، وقد يقومون ببعض أعمال العنف.

ويحاول المراهق أن يتقمص شخصية أحد الكبار وتقليده، ويبدو ذلك واضحاً في سلوك التدخين الذي هو في الأصل عبارة عن تقليد لسلوك بعض الكبار، ويظهر أيضاً في الرغبة في قيادة السيارة.

ومن السلوكيات الاجتماعية المهمة أيضاً العلاقة بين الجنسين، حيث يتحول المراهق من النفور من الجنس الآخر في المرحلة السابقة، إلى الشغف به، ومحاولة استراق البصر والسمع، ويرتبط ذلك بالنمو الفسيولوجي الذي حدث للمراهق.

وتنشأ ميول جديدة نتيجة للتغيرات الجسمية والاجتماعية، والجنس والذكاء والبيئة هي التي تحدد ميول المراهق، وتنقسم هذه الميول إلى ثلاثة أقسام، تتمثل في:

١. الميول الاجتماعية.

٢. الميول الشخصية.

٣. الميول الترفيهية.

١. ترتبط الميول الاجتماعية بالأنشطة الاجتماعية التي يساهم فيها، وتتمثل في خدمة البيئة والميول السياسية الداخلية والخارجية.

٢. أما الميول الشخصية فتظهر في سلوكهم الشخصي؛ متمثلاً في ارتداء أنواع معينة من الملابس، وفي طريقة تصفيف الشعر، وهذا السلوك يهدف إلى تحقيق نوع من التقبل الاجتماعي عن طريق الالتزام بمعايير الجماعة من ناحية، ويهدف تحقيق المراهق لذاته كشخص، وهذا يؤدي إلى ظهور الموضات والتقاليع بين شباب المراهقين.

والمراهق في حاجة إلى مساعدته على التعرف على ميوله واتجاهاته وقدراته واستعداداته عن طريق خدمات التوجيه والإرشاد التعليمي والتربوي والمهني، وهي خدمات لا بد من توفيرها في المدارس.

ويشكو المراهق عادة من القيود المدرسية والواجبات، فهو غير راضٍ عن المعلمين ولا عن المواد الدراسية.

ويتأثر ميل المراهق بنجاحه في مواد معينة، وباتجاهه نحو معلميه، ويُظهر المراهقون نفورًا من المواد المشهور عنها أنها صعبة مما قد يعرضهم للفشل.

٣. أما الميول الترويحية فهي محدودة بسبب ضغط العبء المدرسي، ويفضل المراهق الأعمال الرياضية التي تتطلب بذل مقدار كبير من الطاقة، وتقع السباحة على قمة الهوايات الرياضية.

وتقل ميول القراءة في هذه المرحلة عن ذي قبل، ويفضل الشباب القراءة حول الاختراعات والعلوم، وقراءة المجلات على قراءة الكتب، ويحبون القصص الفكاهية، ويفضل المراهقون مشاهدة أفلام المغامرات والأفلام الكوميدية بالنسبة للبنين.

ويحبون كذلك الاستماع لشرائط الكاسيت، ومشاهدة التلفزيون وأفلام الفيديو، ويا حبذا أن تكون الأفلام والكاسيت تنمي لديهم اتجاهات إيجابية، بدلاً من انحلال الأخلاق مما يشاهدون أو يسمعون والبعض يفضل سماع الموسيقى أثناء المذاكرة، وتعرض برامج التلفزيون لنقد المراهقين، لأنها لا تشبع حاجاتهم، ويقضي المراهقون وقتًا كبيرًا في أحلام اليقظة، ويؤثر ذلك على تكوين مفهوم غير واقعي عن الذات، ومع ذلك فهو مفيد في حل الصراع النفسي.

(٧) - النمو الخُلُقِي:

يتعلم المراهق أيضًا ما تتوقعه الجماعة ويشكل سلوكه في هذا الإطار، ومعنى ذلك أن المراهق يحل المبادئ الخلقية محل المفاهيم السابقة، كما يحل الضوابط الداخلية للسلوك محل الضوابط الخارجية، فيصبح هو مصدر الضبط، وليس المعلمون أو الوالدان.

ويقع المتعلمون أو الآباء في بعض الأخطاء عندما لا يهتمون بتدريب المراهق على إدراك العلاقة بين المبادئ الخاصة التي تعلمها سابقًا، والمبادئ العامة التي تعد جوهرية في ضبط السلوك في المراهقة وفي المراحل التالية.

ولا يكون المراهق مستعدًا لتقبل المفاهيم الأخلاقية دون أن يقتنع بها، ويؤدي ذلك إلى قلق المراهق واضطرابه.

ويظهر في حياة المراهق ازدواجية المعايير حيث إن ما هو مسموح به للذكور غير مسموح للبنات، وهناك كذب مقبول وآخر غير مقبول، وهناك الغش في الامتحانات، ومغازلة الجنس الآخر، وكلها أفعال يتساهل فيها المجتمع، وإذا شاع ذلك فإنه دليل على انهيار القيم، والمراهقة تعكس صورة المجتمع، وعلى المربين والآباء أن يراعوا ذلك.

وفي هذه المرحلة تظهر قوة الضمير ومشاعر الذنب، وهي استجابة انفعالية تحدث حين يدرك المراهق أن سلوكه لا يلتزم بالمعيار القيمي، ويحدث في هذه المرحلة أيضًا الإحساس بالعار.

وتعتبر المراهقة مرحلة البحث عن الكمال، ولذلك يضع المراهقون معايير أخلاقية مرتفعة يصعب الوصول إليها، ويشعر المراهق بالذنب بسبب عجزه عن الوصول إليها.

وتتميز المراهقة أيضًا بأنها مرحلة يقظة دينية، ويزيد اهتمام المراهق بالأمور الدينية، كما أنه مطالب بممارسة العبادات بشكل جيد وجدي، بالإضافة إلى أن بعض الأحداث التي يمر بها مثل فقد شخص عزيز تجعله يقترب أكثر من النواحي الدينية.

وقد يظهر الشك الديني لدى بعض المراهقين، وهو أشد عند الذكور منه عند الإناث وهو أقل حدوثًا لدى أبناء الأسر التي تهتم بأمور الدين.

ويعتبر الشك جزءًا من النمو المعرفي العام، وإذا توافرت للمراهق رعاية دينية مستنيرة، فإنه يصل إلى الاعتقاد الجيد والسليم.

(٨) - نمو الشخصية:

يشعر المراهقون بصفاتهم الموجبة مقارنة بأصدقائهم، ويساعدهم ذلك على تحسين شخصياتهم على أمل زيادة تقبلهم الاجتماعي.

والمراهق الذي يستطيع أن يحب نفسه يكون أكثر توافقاً من مراهق آخر تكون صورة شخصيته سالبة، فهو لا يتقبل ذاته.

وترجع بعض التغيرات التي تطرأ على شخصية المراهق إلى أثر الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها، وخاصة في السمات المتصلة بجنسه، فالمخاطرة والإقدام من سمات الفتيان. ومعرفة المربين للأسس الصحيحة التي يقدر بها المراهقون بعضهم البعض يفيدهم في فهم شخصية المراهق.

ومستوى الطموح يلعب دوراً مهماً في مفهوم الذات عند المراهقين، فعادة ما تكون أهداف المراهق أكبر من قدراته؛ مما يجعله يفشل في تحقيق أهدافه، ويعرضه إلى القلق واللجوء إلى الحيل اللاشعورية، والمراهق بصفة عامة في حاجة إلى اكتساب وعي ذاتي بنفسه وبأهدافه، كما يحتاج إلى فهم أكبر للعالم الذي يعيش فيه.

المرحلة الثانية : (١٥ - ٢١ سنة):

هي مرحلة وسط بين المراهقة والرشد، وتبدأ مع التعليم الثانوي بين سن (١٥ - ١٦) سنة وبوصول الشاب إلى عمر (٢١ سنة) يصبح راشداً بحكم القانون، وإن كان بعض الدارسين يري أن نهاية هذه المرحلة تنتهي بسن الخامسة والعشرين؛ لأنها السن التي تحدث عندها تحولات مهمة في حياة الفرد، حيث يتخرج في الجامعة، ويحاول الالتحاق بالعمل، ثم الزواج وتكوين الأسرة بعد ذلك، ويطلق البعض على هذه المرحلة (المراهقة المتأخرة).

مظاهر التغير في هذه المرحلة:

(١) - النمو الجسدي:

تنخفض سرعة النمو الجسمي مما يساعد على إحداث التكامل بين مختلف وظائف الجسم العضلية. ويستقر الطول والوزن حيث تكون الزيادة ضئيلة جدًا، وتوضح الدراسات أن النمو الجسمي يسير باضطراب حتى عمر (١٧ سنة) عند الذكور، أي أن النمو الجسمي في هذه المرحلة يصل إلى مرحلة الثبات والاستقرار، ونلاحظ ذلك أيضًا في الجوانب السلوكية. وفي هذه المرحلة يخفى عدم التناسب بين أجزاء الجسم تدريجيًا حتى يصل إلى النسب الصحيحة، ويصل إلى الشكل الجيد للرجل الناضج.

ومع نهاية هذه المرحلة تكتمل الخصائص الجنسية الثانوية والوظائف الأولية، ويزول حبّ الشباب وغيره من أمراض الجلد، ويظهر ضرس العقل.

وأسرع معدلات النمو في هذه المرحلة تكون في القلب، حيث يصل لحجمه الكامل في (١٨) للذكور، بينما يتأخر نضج سعة الرئتين عندهم.

وأما عن صحة الجسم، فإن هذه المرحلة مرحلة صحية جيدة ومقاومة للأمراض وتنخفض نسبة الوفيات انخفاضًا كبيرًا، وترجع معظم الوفيات إلى الحوادث أكثر منها إلى المرض، وقد يعاني بعض الشباب من الصداع واضطرابات الجهاز الهضمي، ومن توهم المرض أحيانًا، رغبة في الهروب من تحمل بعض المسؤوليات.

ويكتمل التأزر الحركي، وتزداد القدرة على التحكم في أجزاء الجسم المختلفة، ويزداد تعلم المهارات الحركية المعقدة.

(٢) - النمو العقلي:

بعد تجاوز سن البلوغ يصبح الأفراد أكثر تعودًا وقدرة على استخدام العمليات الصورية وخاصة في المجالات التي ترتبط بالتخصص الدراسي والمهني، وتزداد القدرة على التحصيل، وتزداد القدرة على الاتصال العقلي مع الآخرين، كما تزداد القدرة على اتخاذ

القرارات، والاستقلال في التفكير، ويطرد نمو التفكير المجرد والتفكير المنطقي، والتفكير الابتكاري، ويستطيع الشاب حل المشكلات المعقدة.

(٣) - النمو الانفعالي والوجداني:

تخف تدريجيًا الحدة الانفعالية التي كانت موجودة في المرحلة السابقة مع توافر أنماط توافقية تتناسب مع المطالب الجديدة، ويتعرض الشباب في هذه المرحلة للتوتر الانفعالي بسبب المشكلات الجديدة التي يتعرض لها، والتي يكون السبب فيها هو التمرد على الكبار وسلطتهم.

وتزداد القدرة على التحكم في الانفعالات، ويكون انفعال الغضب هو الانفعال الأكثر حدوثًا، أما مشاعر الحب فهي تتوجه إلى شخص من الجنس الآخر مع إضفاء الصفات المثالية عليه، ولا يعني ذلك التخلي عن المشاعر الوجدانية الموجهة نحو جماعة الأصدقاء من نفس الجنس.

والشباب في هذه المرحلة قادر على مواجهة المشكلات بطريقة موضوعية، وقادر على اتخاذ القرارات والسعي لتحقيقها ما لم تتوفر أدلة على خطأ هذه القرارات ومعظم المشكلات التي تظهر في هذه المرحلة ترتبط بالجاذبية الشخصية والتوافق الاجتماعي والأسري والتفوق والنجاح الأكاديمي والعلاقات الجنسية.

وتتحدد ميول الشباب بعاملين هما:

(البيئة والجنس) وتظهر أهمية الجنس هنا، لأن هذه الفترة هي التي تحدد نهائيًا نمط السلوك المناسب لكل من الذكور والإناث.

(٤) - النمو الاجتماعي:

تضييق دائرة الأصدقاء الحميمين، وتتسع دائرة الجماعات، ويتجه اهتمام الشباب إلى اكتشاف عالم الجنس، وتزداد رغبة الشاب في الاعتراف به كفرد، ومحاولة الابتعاد عن الذوبان في شخصية الجماعة.

وينمو الاستبصار الاجتماعي لدى الشباب، ويصبحون أكثر قدرة على الحكم على الآخرين، ولذلك يحققون التوافق الاجتماعي بدرجة أفضل، وبزيادة المشاركة الاجتماعية تزداد الكفاءة الاجتماعية، وينتج عن ذلك زيادة الثقة في النفس.

(٥) - النمو الخلقي:

مع زيادة النمو والخبرة تتكون مفاهيم محددة عن الصواب والخطأ، وعن الخير والشر والحق والباطل، والفضيلة والرذيلة، وبذلك يصبح أكثر قدرة علي التعامل مع المواقف الجديدة. ومن الأمور التي تعوق النمو الأخلاقي في هذه المرحلة زيادة التسامح مع بعض صور السلوك اللاأخلاقي، مثل الغش، والانحراف، والفساد بدون عقاب. وتعتبر وسائل الإعلام مسئولة عن انهيار أخلاق الشباب بسبب ما تنشره من قصص الفساد ولذا؛ فإن حاجة الشباب إلى التدين في هذه المرحلة من الأمور المهمة، حيث إن الدين هو مصدر القيم المطلقة التي تمثل أعلى مستويات النمو الخلقي، وهو الذي يعصم الشباب من الوقوع في الخطأ.

(٦) - النمو الشخصي:

من أهم المسائل هنا مسألة تحديد الهوية، وهي ليست مجرد عمل شخصي فردي بل إنها مهمة معقدة، ذلك أن أنماط تكوين الشخصية تختلف بين الشباب وبين جماعاتهم بسبب التأثيرات الاجتماعية والضغوط الثقافية العامة والفرعية، عندما يكون المجتمع بسيطاً يسهل تكوين الشخصية، أما في المجتمعات المركبة المعقدة يكون تكوين الشخصية أكثر صعوبة.

والفرد يبحث عن الأدوار الشخصية والاجتماعية والمهنية التي يتوقعها المجتمع منه ويوافق عليها، أو عن أدوار شديدة الخصوصية وغير عادية، وبعض هذه الأدوار يكون إيجابياً مثل دور الفنان، وبعضها يكون هداماً مثل الإدمان.

أما الهوية الجنسية فهي سهلة الاكتساب؛ لأنها تخضع للتكوين البيولوجي. وأما الهوية المهنية فهي ترتبط بشغل عمل يقدره المجتمع، مع ملاحظة أن إتقان العمل يرفع درجة تقدير الذات، أما إذا كان من العمالة الزائدة أو البطالة المستترة فإن ذلك يؤدي إلى زيادة الشك في الذات، وغموض الهوية ونقص تقدير الذات.

ونجاح الشاب في تكوين الشخصية يساعده على الانتقال الجيد إلى مرحلة الرشد، أما الفشل في ذلك فيؤدي إلى الاغتراب، أي رفضه للمجتمع وقيمه، مع ظهور الشعور بالوحدة، وقد يصل هذا الشعور إلى حد الإدمان أو الانحراف أو الانتحار أو انفصام الشخصية، وهذا يفرض علينا توفير الخدمات النفسية والدينية للمراهقين.

جدول يبين القضايا الرئيسية في المراهقة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة :

المتغير	المراهقة المبكرة	المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة
العمر بالسنوات	من ١٠ - ١٣ سنة	من ١٤ - ١٦ سنة	17- 20 وما بعد
تصنيف النضج الجنسي SMR	1-2	3-5	5
التغيرات الجسدية	صفات جنسية ثانوية، تبدأ بنمو سريع غير متناسب	يبلغ النمو الطولي ذروته، يتغير شكل وتكوين الجسم يظهر العد والرائحة ، بدء الاحتلام	نمو أبطأ
التغيرات الجنسية	يتفوق الاهتمام الجنسي عادة على الفعالية الجنسية	يحيش الدافع الجنسي والتجريب والأسئلة حول التوجه الجنسي	تعزير الهوية الجنسية
معرفياً وأخلاقياً	العمليات المنطقية الأخلاقيات التقليدية	ظهور التفكير المجرد، أسئلة استفسارية، التمحور حول الذات	المثالية، والقطعية (الاحتمية)
مفهوم الذات	الانشغال بتغيرات الجسم، الشعور بالذات	الاهتمام بالجاذبية، ازدياد الاهتمام بالآراء الذاتية	تصور ثابت نسبياً عن الجسم

العائلة	يسعى لزيادة الاستقلالية، والتناقض الوجداني	استمرار الصراع للحصول على القبول بالاستقلالية ذاتية	استقلال عملي، ولكن تبقى العائلة القاعدة الآمنة
الأقران	مجموعات من نفس الجنس، والتجمع في عصابة ، الانسجام	مواعيد، نقص أهمية مجموعة الأقران	صداقات حميمة، من الممكن أخذ العهود
العلاقة مع المجتمع	تتوافق مع المرحلة المتوسطة دراسياً (الإعدادية)	يقدر مدى مهارته وفرصه	قرارات مسيرته (مثلاً ترك العمل، الكلية)

كيف عالج الإسلام مرحلة المراهقة:

يقول الدكتور أحمد المجدوب (المستشار بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية بالقاهرة) أن الرسول ﷺ قد سبق الجميع بقوله: "علموا أولادكم الصلاة لسبع، واضربوهم عليها لعشر، وفرقوا بينهم في المضاجع".

ويدلل المجدوب بالدراسة التي أجراها عالم أمريكي يدعى ألفريد كنسي بعنوان "السلوك الجنسي لدى الأمريكيين"، والتي طبقها على ١٢ ألف مواطن أمريكي من مختلف شرائح المجتمع، والتي أثبتت أن ٢٢٪ ممن سألهم عن أول تجربة لممارسة الجنس قالوا: إن أول تجربة جنسية لهم كانت في سن العاشرة.

ويستطرد المجدوب قائلاً: "وانتهت الدراسة التي أجريت في مطلع الأربعينيات، إلى القول بأن الإرهاصات الجنسية تبدأ عند الولد في سن العاشرة"، ويعلق المجدوب على نتائج الدراسة قائلاً: "هذا ما أثبتته نبينا محمد ﷺ قبل ألفريد كنسي بـ ١٤ قرناً من الزمان! ولكننا لا نعي تعاليم ديننا".

ويقول: "لقد اتضح لي من خلال دراسة ميدانية شاملة قمت بها على عينة من ٢٠٠ حالة حول (زنا المحارم) الذي أصبح منتشرًا للأسف، أن معظم حالات زنا المحارم كانت بسبب النوم المشترك في نفس الفراش مع الأخت أو الأم أو...، وهو ما حذرنا منه الرسول ﷺ بقوله: "وفرّقوا بينهم في المضاجع" وقال: "البيانات الصادرة عن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء تقول:

إن هناك ٢٠٪ من الأسر المصرية تقيم في غرفة واحدة، وأن كل ٧ أفراد منهم ينامون متجاورين!".

ويشير المجدوب إلى أن دراسته عن زنا المحارم انتهت إلى نتيجة مؤداها أن أحد أهم الأسباب لدى مرتكبي جرائم زنا المحارم هو الانخفاض الشديد في مستوى التدين، والذي

لم يزد على أفضل الأحوال عن ١٠ ٪ ، هذا طبعاً عدا الأسباب الأخرى، مثل: انتشار الخمر بين الطبقات الدنيا والوسطى، واهتزاز قيمة الأسرة، والجهل، والفقر.

ويرجع المجدوب هذه الظاهرة إلى " الزخم الجنسي وعوامل التحريض والإثارة في الصحف والمجلات والبرامج والمسلسلات والأفلام التي يبثها التلفاز والسينما والدش فضلاً عن أشرطة الفيديو"، منبهاً إلى خطورة افتقاد القدوة وإلى أهمية: " التربية الدينية في تكوين ضمير الإنسان".

ويضيف المجدوب أنه " وفقاً لآخر بيان صادر عن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء بمصر يؤكد أن هناك ٩ مليون شاب وفتاة من سن ٢٠ سنة إلى ٣٥ سنة لا يستطيعون الزواج، كما أن هناك ٩ مليون آخرين ممن تعدو سن ٣٥ سنة قد فاتهم قطار الزواج وأصبحوا عوانس !!! .

النظرية الإسلامية في التربية:

تقوم النظرية الإسلامية في التربية على أسس أربعة، هي:

(تربية الجسم، وتربية الروح، وتربية النفس، وتربية العقل)، وهذه الأسس الأربعة تنطلق من قيم الإسلام، وتصدر عن القرآن والسنة ونهج الصحابة والسلف في المحافظة على الفطرة التي فطر الله الناس عليها بلا تبديل ولا تحريف فمع التربية الجسمية تبدأ التربية الروحية الإيمانية منذ نعومة الأظفار.

وقد اهتم الإسلام بالصحة النفسية والروحية والذهنية، واعتبر أن من أهم مقوماتها التعاون والتراحم والتكافل وغيرها من الأمور التي تجعل المجتمع الإسلامي مجتمعاً قوياً في مجموعه وأفراده، وفي قصص القرآن الكريم ما يوجه إلى مراعاة منضبطة تمام الانضباط مع وحي الله عز وجل، وقد سبق الرسول ﷺ الجميع بقوله: " لا عبوهم سبعا وأدبوهم سبعا وصادقوهم سبعا، ثم اتركوا لهم الحبل على الغارب ".

وقد قدم الإسلام عدداً من المعالم التي تهدي إلى الانضباط في مرحلة المراهقة، مثل:

١. الطاعة:

بمعنى طاعة الله وطاعة رسوله ﷺ وطاعة الوالدين ومن في حكمهما وقد أكد القرآن الكريم هذه المعاني في وصية لقمان الحكيم لابنه وهو يعظه قال: ﴿ وَإِذْ قَالَ لُقْمَنُ لِبْنِهِ ۖ وَهُوَ يَعِظُهُ ۖ

يَبْنَىٰ لَا تَشْرِكْ بِاللَّهِ ۚ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ﴿١٣﴾ لقمان : ١٣

٢. الاقتداء بالصالحين:

وعلى رأس من يقتدي بهم رسول الله ﷺ فالإقتداء به واتباع سنته من أصول ديننا الحنيف

(لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ ﴿١١﴾).

الأحزاب: ٢١.

كما اعتبر الإسلام أن أحد أهم المعالم التي تهدي إلى الانضباط في مرحلة المراهقة " التعاون والتراحم والتكافل؛ لأنه يجعل الفرد في خدمة المجتمع، ويجعل المجتمع في خدمة الفرد، والدليل على ذلك ما رواه أحمد في مسنده عن النعمان بن بشير رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال: " مثل المؤمن كمثل الجسد إذا اشتكى الرجل رأسه تداعى له سائر جسده " .

ولم ينس الإسلام دور الأب في حياة ابنه، وكذلك تأثير البيئة التي ينشأ فيها الفتى في تربيته ونشأته، فقد روي في الصحيحين عن رسول الله ﷺ أنه قال: " كل مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه " .

ويشير الدكتور محمد سمير عبد الفتاح أستاذ علم النفس، مدير مركز البحوث النفسية بجامعة المنيا، إلى أن: " المراهق يحتاج إلى من يتفهم حالته النفسية ويراعي احتياجاته الجسدية، ولذا فهو بحاجة إلى صديق ناضج يجيب عن تساؤلاته بتفهم وعطف وصرامة، صديق يستمع إليه حتى النهاية دون مقاطعة أو سخرية أو شك، كما يحتاج إلى الأم الصديقة والأب المتفهم " .

وفي حديثه لموقع المسلم، يدعو (الخبير النفسي) الدكتور سمير عبد الفتاح أولياء الأمور إلى " التوقف الفوري عن محاولات برجمة حياة المراهق، ويقدم بدلاً منها الحوار، والتحلي بالصبر، واحترام استقلالته وتفكيره، والتعامل معه كشخص كبير، وغمره بالحنان وشمله بمزيد من الاهتمام " .

وينصح الدكتور عبد الفتاح الأمهات بضرورة إشراك الأب في تحمل عبء تربية أولاده في هذه المرحلة الخطيرة من حياتهم، ويقول للأم: شجعي ابنك وبشي التفاؤل في نفسه، وجعلي أسلوبك معه، واحرصي على انتقاء الكلمات كما تنتقي أطيب الثمر.

ويوجه عبد الفتاح النصيحة للأب قائلاً: أعطه قدرًا من الحرية بإشرافك ورضاك ولكن من المهم أن تتفق معه على احترام الوقت وتحديدته، وكافئه إن أحسن كما تعاقبه إن أساء، حاول

تفهم مشاكله والبحث معه عن حل، اهتم بتوجيهه إلى الصحبة الصالحة، كن له قدوة حسنة ومثلاً أعلى، احترم أسرارهِ وخصوصياته، ولا تسخر منه أبداً.

ويضيف عبد الفتاح موجهها كلامه للأب: "صاحبه وتعامل معه كأنه شاب، اصطحبه إلى المسجد لأداء الصلاة وخاصة الجمعة والعيدين، أجب عن كل أسئلته مهما كانت بكل صراحة ووضوح ودون حرج، وخصص له وقتاً منتظماً للجلوس معه، وأشركه في النشاطات الاجتماعية العائلية كزيارة المرضى وصلة الأرحام، نمّ لديه الوازع الديني وأشعره بأهمية حسن الخلق".

دور الآباء والمربين في هذه المرحلة:

على الآباء والأمهات أن يولوا أبناءهم المراهقين كبير اهتمامهم ورعايتهم في هذه المرحلة الحساسة، حتى يشبوا علي جميل الخصال وكريم الفعال.

فمن المسؤوليات الكبرى التي أوجبها الإسلام علي المربين من آباء وأمهات ومعلمين ومرشدين تعليم الولد منذ أن يميز الأحكام الشرعية التي ترتبط بميله الغريزي ونضجه الجنسي، ولذا وجب علي المربي أن يصارح الصبي إذا بلغ الحلم بأنه قد أصبح بالغاً ومكلفاً شرعاً، وغدا مطالباً من الله بالأمر والنهي، والوعد والوعيد والثواب والعقاب.

والأبناء في هذه المرحلة يحتاجون إلى تذكيرهم بأركان الإيمان وتكاليف الإسلام والتي كانوا يمارسونها قبل ذلك ندباً لا إيجاباً وبأنها صارت واجبة. ويجب عليهم الإتيان بها مثل: الصلوات، والصوم، وجميع العبادات.

والابتعاد عن المحرمات: من الزنا، واللواط، وشرب الخمر، وأكل أموال الناس بالباطل، والربا والغضب، والخيانة وغيرها.

ويلاحظ أنه تنتشر بين شباب المسلمين بعض المظاهر الخاطئة مثل لبس السلاسل الذهبية، وارتداء بعض الملابس غير اللائقة مما يجعل الشباب يبدوون في صور ممسوخة أقرب إلى أشكال الفتيات.

والواجب علي المربين أن يبينوا لأولادهم أن الله لعن المتشبهين من الرجال بالنساء، والمتشبهات من النساء بالرجال، فقد ورد عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه قال: (لعن

رسول الله المتشبهين من الرجال بالنساء، والمتشبهات من النساء بالرجال). رواه البخاري

وقال ابن عباس أيضاً: (لعن رسول الله المخنثين من الرجال، والمترجلات من النساء) رواه البخاري.

وعلى المربين تعويد أولادهم علي حياة الجد والرجولة، والابتعاد عن التراخي والميوعة والانحلال، وذلك من خلال تعهدهم لأولادهم منذ الصغر بغرس أنبل معاني الرجولة والشجاعة والثقة في نفوسهم، حيث دعا الإسلام إلى تربية الأبناء على حياة التقشف والخشونة، فعن معاذ بن جبل رضي الله عنه : (إياكم والتنعيم، فإن عباد الله ليسوا بالمتنعمين) . رواه أحمد. وكثير من المراهقين يلجئون إلي التدخين، وكأنهم يعتقدون أن رجولتهم لن تكتمل إلا بالإقبال علي هذه العادة الذميمة.

وواجب الآباء أن يوضحوا لأبنائهم الأضرار الصحية والنفسية والاجتماعية للتدخين من خلال النشرات، ومن خلال الدروس المستفادة من الذين أدمنوا التدخين، وكانت عاقبتهم من أسوأ العواقب، كإصابتهم بأمراض السل، وتبيح الأعصاب، وضعف الذاكرة، واصفرار الوجه والأسنان، والكسل والاسترخاء إضافة إلى الأمراض الخطيرة كالسرطان الرئوي، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والذبحة الصدرية.

والمخدرات بأنواعها إحدى الوسائل الخطيرة لتحطيم الشباب، وخصوصًا من سار منهم في طريق الفساد والانحراف في غفلة عن مراقبة آبائهم وأمهاتهم، ونقص رعايتهم لهم، وعدم الاهتمام الكافي بهم، فتكون النتيجة أن يقعوا فريسة للإدمان والانحراف، وقد تنتهي حياتهم داخل جدران السجون أو المصحات العقلية.

وعلى المربين أن يبينوا لأولادهم المخاطر الجسيمة من تعاطي المخدرات والمسكرات وأضرارها الصحية والنفسية والاقتصادية والخلقية والاجتماعية، وأن يساعدوهم على قضاء أوقات فراغهم فيما يفيد.

ووسائل الإعلام تلعب دورًا لا يقل أهمية عن دور الآباء والأمهات، لذلك فإن عليها أن تهتم بتقديم المعلومات والثقافة النافعة لخدمة جميع أفراد المجتمع وخاصة الشباب، فالواجب علي المربين ألا يتركوا لأولادهم (الحبل علي الغارب)، بل عليهم مراقبتهم

وإرشادهم إلى الطريق السوي وربطهم بالعقيدة الربانية، وتربيتهم على مراقبة الله في السر والعلن وترغيبهم في حضور مجالس العلم والذكر والمحافظة على أداء الفروض وصلاة النفل، والمواظبة على تلاوة القرآن، والصلاة والاستفادة من سيرة الصحابة والسلف والإقبال على الحياة بكل الحب والثقة في الله والارتباط بالرفقة الصالحة والجماعة المؤمنة، وهذا يؤدي إلى تقوية الوازع الديني وتجنب مواطن الفساد والاتجاه إلى العفة والتسامي والتحلي بالأخلاق الكريمة.

ومن نعم الإسلام على أتباعه أن مباحاته أكثر من محرماته، وذلك لأن الإسلام بمبادئه السمحة، وتعاليمه السامية، جمع في آن واحد بين الجد واللهو البريء، ووفق بين مطالب الروح وحاجات الجسم، واعتني بتربية الأجسام وإصلاح النفوس على حد سواء، والنفس الإنسانية لا يصلح حالها إلا إذا انشغلت بما فيه الخير لها.

يقول الإمام الشافعي: نفسك إذا لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل.

ومن العوامل الأساسية التي تؤدي إلى انحراف المراهق عدم الاستفادة من الفراغ الذي قد يطغى على حياته.

لذلك وجب على المربين أن ييسروا لأولادهم أماكن للعب واللهو البريء، والنوادي الصالحة للرياضة وإعداد القوة، ونزهات للنشاط والحيوية.

والإسلام بتوجيهاته السامية، عالج الفراغ لدى الأطفال والمراهقين بوسائل عملية تصحح لهم أجسامهم، وتقوي أبدانهم، وتكسبهم قوة وحيوية ونشاطاً، فمن أعظم هذه الوسائل تعويدهم على العبادات، ولا سيما الصلاة التي عدها الإسلام عماد الدين وقوامه، وركنه الأساسي حتى يستقيم سلوكهم من خلال الصلة الروحية بينهم وبين خالقهم، وكذلك الصوم الذي يخفف عنهم أعباء غريزة الجنس.

ومن الوسائل العلمية التي وجه إليها الإسلام في معالجة الفراغ لدى الأولاد:

تعليمهم الفروسية، والسباحة، وغيرها من الأنشطة الهادفة.

ويجدر بمؤسسات رعاية الشباب في عالمنا الإسلامي أن تهتم بهوايات الشباب وتعمل على تنميتها، وتنمية الروح الرياضية عندهم، وبمعسكرات العمل الهادفة وتوجيه الشباب التوجيه السليم لملء أوقاتهم بما يفيدهم بدلا من أن يقتلوا أوقاتهم، لأن الوقت هو الحياة، ووقت الشباب وكذلك طاقته إن لم يملأ في الخير، وإن لم يستغل في أعمال مفيدة، كان الفساد والضياح بابا مفتوحا أمامهم.

والمراهق يحاول أن يرضي ويشبع حاجته للمكانة من خلال جماعة الأقران. وهو يتأثر برفاقه أكثر مما يتأثر بأبيه أو بمدرسيه، لذلك فإنه من العوامل الكبيرة التي تؤدي إلى انحراف المراهقين، رفاق السوء والخلطة الفاسدة، ولا سيما إذا كان المراهق ضعيف النفس والخلق.

لذلك وجب على المربين أن يهتموا برعاية أبنائهم رعاية حقيقية تمكنهم من معرفة من يخالطون ويصاحبون، وإلى أين يغدون ويروحون؟ وإلى أي الأماكن يذهبون، والواجب عليهم أن يوجهوهم إلى اختيار الرفقة الصالحة ليكتسبوا منها كل خلق كريم، وأدب رفيع، وعادة فاضلة، وكذلك يجنبوهم رفاق السوء، حتى لا يقعوا في حبال غيهم، وشباك ضلالهم وانحرافهم.

ولقد حذر القرآن الكريم المسلمين من رفاق السوء ﴿وَيَوْمَ يَعَضُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَلَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا ۚ﴾ (٢٧) ﴿يَوَلَّىٰ لِيَتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا﴾ (٢٨) ﴿لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا﴾ (٢٩) الفرقان: ٢٧ - ٢٩
وكذلك الرسول الكريم ﷺ نبه إلى أهمية اختيار الرفيق، فقال: (الرجل على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخال). رواه الترمذي.

وقال ﷺ : (مثل المجلس الصالح والمجلس السوء كحامل المسك، ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك (يعطيك)، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيبة ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه ريحاً خبيثة). متفق عليه.

فهم المرحلة . . تجاوز ناجح لها:

إن المشاكل سببها الرئيس هو عدم فهم طبيعة واحتياجات هذه المرحلة من جهة الوالدين وأيضاً عدم تهيئة الطفل لهذه المرحلة قبل وصولها.

فقد حدد بعض العلماء واجبات النمو التي ينبغي أن تحدث في هذه المرحلة للانتقال إلى المرحلة التالية، ومن هذه الواجبات ما يلي:

- ١ . إقامة نوع جديد من العلاقات الناضجة مع زملاء العمر.
- ٢ . اكتساب الدور المقبول دينياً واجتماعياً لكل جنس من الجنسين.
- ٣ . قبول الفرد لجسمه أو جسده، واستخدام الجسم استخداماً صالحاً.
- ٤ . اكتساب الاستقلال الانفعالي عن الوالدين وغيرهم من الكبار.
- ٥ . اختيار مهنة والإعداد اللازم لها.
- ٦ . الاستعداد للزواج وحياة الأسرة.
- ٧ . تنمية المهارات العقلية والمفاهيم الضرورية للكفاءة في الحياة الاجتماعية.
- ٨ . اكتساب مجموعة من القيم الدينية والأخلاقية التي تهديه في سلوكه.

ويرى المراهق أنه بحاجة إلى خمسة عناصر في هذه المرحلة، وهي:

(الحاجة إلى الحب والأمان، والحاجة إلى الاحترام، والحاجة لإثبات الذات والحاجة للمكانة الاجتماعية، والحاجة للتوجيه الإيجابي).

تهيئة المراهق:

لتحقيق واجبات النمو التي حددها العلماء، وحاجات المراهق في هذه المرحلة على الأهل تهيئة ابنهم المراهق لدخول هذه المرحلة، وتجاوزها دون مشاكل ويمكن أن يتم ذلك بخطوات كثيرة، منها:

(١) - إعلام المراهق أنه ينتقل من مرحلة إلى أخرى، فهو يخرج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة، تعني أنه كبر وأصبح مسؤولاً عن تصرفاته، وأنها تسمى مرحلة التكليف؛ لأن الإنسان يصبح محاسباً من قبل الله تعالى؛ لأنه وصل إلى النضج العقلي والنفسي الذي يجعله قادراً على تحمل نتيجة أفعاله واختياراته. وأنه مثلما زادت مسؤولياته فقد زادت حقوقه، وأصبح عضواً كاملاً في الأسرة يشارك في القرارات، ويؤخذ رأيه، وتوكل له مهام يؤديها للثقة فيه وفي قدراته.

(٢) - أن هناك تغيرات جسدية، وعاطفية، وعقلية، واجتماعية تحدث في نفسيته وفي بنائه، وأن ذلك نتيجة لثورة تحدث داخله استعداداً أو إعداداً لهذا التغير في مهمته الحياتية، فهو لم يعد طفلاً يلعب ويلهو، بل أصبح له دور في الحياة، لذا فإن إحساسه العاطفي نحو الجنس الآخر أو شعوره بالرغبة يجب أن يوظف لأداء هذا الدور، فالمشاعر العاطفية والجنسية ليست شيئاً ضيقاً أو مستقذراً؛ لأن له دوراً هاماً في إعمار الأرض وتحقيق مراد الله في خلافة الإنسان.

ولذا فهي مشاعر سامية إذا أحسن توظيفها في هذا الاتجاه، لذا يجب أن يعظم الإنسان منها ويوجهها الاتجاه الصحيح لسمو الغاية التي وضعها الله في الإنسان من أجلها، لذا فنحن عندما نقول: إن هذه العواطف والمشاعر لها طريقها الشرعي من خلال الزواج، فنحن نحدد الجهة الصحيحة لتفريغها وتوجيهها.

(٣) - أن يعلم المراهق الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام والصلاة والطهارة والاغتسال، ويكون ذلك مدخلاً لإعطائه الفرصة للتساؤل حول أي شيء يدور حول هذه المسألة، حتى لا يضطر لأن يستقي معلوماته من جهات خارجية يمكن أن تضره أو ترشده إلى خطأ أو حرام.

(٤) - التفهم الكامل لما يعاني منه المراهق من قلق وعصبية وتمرد، وامتصاص غضبه لأن هذه المرحلة هي مرحلة الإحساس المرفف، مما يجعل المراهق شخصاً سهل الاستثارة والغضب، ولذلك على الأهل بث الأمان والاطمئنان في نفس ابنهم، وقد يكون من المفيد القول مثلاً: "أنا أعرف أن إخوتك يسببون بعض المضايقات، وأنا نفسي أحس بالإزعاج، لكن على ما يبدو أن هناك أمراً آخر يكدرك ويغضبك، فهل ترغب بالحديث عنه؟" لأن ذلك يشجع المراهق على الحديث عما يدور في نفسه.

(٥) - إشاعة روح الشورى في الأسرة؛ لأن تطبيقها يجعل المراهق يدرك أن هناك رأياً ورأياً آخر معتبراً لا بد أن يحترم، ويعلمه ذلك أيضاً كيفية عرض رأيه بصورة عقلانية منطقية، ويجعله يدرك أن هناك أموراً إستراتيجية لا يمكن المساس بها، منها على سبيل المثال: الدين، والتماسك الأسري، والأخلاق والقيم.

التعامل مع المراهق . . علم وفن :

ومن جهتها تقدم (الخبرة الاجتماعية) الدكتورة منى يونس، الحاصلة على جائزة الدكتور شوقي الفنجري للدعوة والفقه الإسلامي عام ١٩٩٥ م ، وصفة علاجية وتوجيهات عملية لأولياء الأمور في فنون التعامل مع أبنائهم المراهقين، فتقول:

"إياكم أن تنتقدوهم أمام الآخرين، وأنصتوا لهم باهتمام شديد عندما يحدثوكم، ولا تقاطعوهم، ولا تسفهوا آراءهم".

وفي حديثها لموقع المسلم، تدعو الخبرة الاجتماعية الدكتورة منى يونس أولياء الأمور لتجنب مخاطبة أبنائهم المراهقين بعدد من العبارات المحبطة بل والمحطمة مثل: (أنا أعرف ما ينفعك، لا داعي لأن تكلمي حديثك . . أستطيع توقع ما حدث فلتنصت إليّ الآن دون أن تقاطعني، اسمع كلامي ولا تناقشني، يا للغباء . . أخطأت مرة أخرى!، يا كسول، يا أناني، إنك طفل لا تعرف مصلحتك).

وتقول الخبرة الاجتماعية: " لقد أثبتت الدراسات أن عبارات المديح لها أثر إيجابي في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى أطفال كانوا يعانون من صعوبات التعلم ونقص التركيز".
وتضرب الدكتورة منى مثلاً ببعض عبارات المديح المحببة إلى قلوب الأبناء المراهقين مثل: (بارك الله فيك، ما شاء الله، رائع، يا لك من فتى، أحسنت، لقد تحسنت كثيراً، ما فعلته هو الصواب، هذه هي الطريقة المثلى، أفكارك رائعة، إنجاز رائع يعجبني اختيارك لملابسك، استمر، إلى الأمام، أنا فخور بك، يا سلام عمل ممتاز لقد أحسست برغبتك الصادقة في تحمل المسؤولية، أنت محل ثقتي، أنت ماهر في هذا العمل، . .).

احرصوا على استعمال أساليب التشجيع والثناء الجسدية، مثل: (الابتسامة، الاحتضان، مسك الأيدي، اربت على كتفه، المسح على الرأس).

وتختتم الخبرة الاجتماعية الدكتوراة مئى يونس؁ حديثها بتوصية أولياء الأمور بمراعاة عدد من القواعد والتوجيهات العامة في التعامل مع الأولاد في مرحلة المراهقة؁ فتقول لولي الأمر:

- اهتم بإعدادة لمرحلة البلوغ؁ وضح له أنها من أجمل أوقات حياته.
- اشرح له بعض الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام والصلاة والطهارة بشكل بسيط.
- أظهر الاهتمام والتقدير لما يقوله عند تحدّثه إليك.
- اهتم بمظهره؁ واترك له حرية الاختيار.
- استتصف أصدقاءه وتعرف عليهم عن قرب؁ وأبد احتراماً شديداً لهم.
- امدح أصدقاءه ذوي الصفات الحسنة مع مراعاة عدم ذم الآخرين.
- شجّع على تكوين أصدقاء جيدين؁ ولا تشعره بمراقبتك أو تفرض عليه أحداً لا يريده.
- احرص على لم شمل الأسرة باصطحابهم إلى الحدائق أو الملاهي أو الأماكن الممتعة.
- احرص على تناول وجبات الطعام معهم.
- أظهر فخره به أمام أعمامه وأخواله وأصدقائه؛ فهذا سيشعرهم بالحنج من أخطائهم.
- اصطحبه في تجمعات الرجال وجلساتهم الخاصة بحل مشاكل الناس؁ ليعيش أجواء الرجولة ومسؤولياتها؛ فتسمو نفسه؁ وتطمح إلى تحمل المسؤوليات التي تجعله جديراً بالانتماء إلى ذلك العالم.
- شجّع على ممارسة رياضة يحبها؁ ولا تفرض عليه نوعاً معيناً من الرياضة.
- اقترح عليه عدّة هوايات؁ وشجّع على القراءة لتساعده في تحسين سلوكه.
- كافئه على أعماله الحسنة.

- تجاهل تصرفاته التي لا تعجبك.
- تحاور معه كأب حنون وحادثه كصديق مقرب.
- احرص على أن تكون النموذج الناجح للتعامل مع أمه.
- قم بزيارته بنفسك في المدرسة، وقابل معلميه وأبرز ما يقوله المعلمون عن إيجابياته.
- اختيار الوقت المناسب لبدء الحوار مع الشاب.
- محاولة الوصول إلى قلب المراهق قبل عقله.
- الابتعاد عن الأسئلة التي إجاباتها نعم أو لا، أو الأسئلة غير الواضحة وغير المباشرة.
- العيش قليلاً داخل عالمهم لفهمهم ونستوعب مشاكلهم ومعاناتهم ورغباتهم.

نصائح عامة تخص مرحلة المراهقة:

هناك العديد من النصائح المهمة التي تفيد الآباء والأمهات في توجيه أبنائهم خلال هذه الفترة الحرجة:

١. بالنسبة لمواجهة مظاهر النمو الفسيولوجي يجب على الوالدين مراعاة ما يلي:
 - شرح مظاهر البلوغ الجنسي للمراهقين حتى لا يكون هناك شعور بالحرج أو الارتباك أو القلق عندما تطرأ هذه المظاهر.
 - إعطاء المزيد من المعلومات الصحيحة عن تغيرات البلوغ وإفراز المنى.
 - توجيه المراهقين إلى الابتعاد عن الإفراط في السهر والابتعاد عن التدخين وحفلات اللهو غير البريء مما يستنفد حيوية الشباب.
 - مساعدة المراهق على تقبل التغيرات الجسمية والفسيولوجية المختلفة، وفهم مظاهر النمو الفسيولوجي بصفة عامة على أنها تغيرات عادية لا تحتاج إلى قلق واهتمام خاص، وأنها ليست مظهرًا مرضيًا في صحة المراهق.
 - تنمية اتجاه الاعتزاز بالبلوغ الجنسي والاقتراب من الرشد، مع عدم الإسراف في التركيز على مظاهر البلوغ واستثمارها بأساليب خاطئة.
٢. بالنسبة لمشكلات المراهق الانفعالية يراعي الآتي:
 - الاهتمام بمشكلات المراهق الانفعالية، ومساعدته في حلها وعلاجها قبل أن تستفحل.
 - العمل على التخلص من التناقض الانفعالي والوجداني والاستغراق الزائد في أحلام اليقظة.
 - مساعدة المراهق في تحقيق الاستقلال النفسي واستقلال الشخصية.
٣. بالنسبة للسلوك الاجتماعي للمراهقين يراعي:

- تكوين علاقات جديدة أكثر نضجًا من الأقران (الأسياء).
- التشجيع على الاستقلالية في الشخصية، والاعتماد على النفس.
- الإعداد للزواج والحياة العائلية عن طريق التربية الجنسية السليمة.
- ٤. بالنسبة للناحية التربوية يجب أن يراعي:
 - إكساب المراهق مجموعة من القيم والمعايير السلوكية السليمة.
 - مساعدة المراهق في اختيار الأصدقاء الأسوياء.
 - تكوين المفاهيم العقلية والمفاهيم الضرورية للحياة.
 - توجيه المراهق إلى ضبط النفس والتحكم في الرغبات الجنسية والتمسك بتعاليم الإسلام من غض البصر، وحفظ الفرج، وعلاج فوران الرغبة الجنسية بالصوم ويفضل الزواج المبكر للشباب إذا كان في استطاعتهم ذلك، فإنه علاج للانحرافات بمختلف أشكالها وصورها؛ اتباعًا لقول الرسول ﷺ (يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للنظر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء، أي: وقاية وحماية). متفق عليه
 - توجيه المراهقين إلى شغل أوقات فراغهم بما يفيد من خلال بعض الأنشطة الترويحية التي حث عليها الإسلام مثل: ألعاب الفروسية، والمصارعة، والصيد، والسباق، وغيرها من الرياضات المفيدة كما يستحسن توجيه المراهقين إلى فضيلة العلم وأهميته؛ ليشغل المراهق أكثر وقته في القراءة والاطلاع.
 - إمداد المراهق بالمزيد من المعلومات عن الأمراض التناسلية وطرق الوقاية والعلاج.
 - تجنب المراهقين كل ما يثيرهم جنسيًا.
 - مناقشة المراهقين والتعرف على أفكارهم ومشكلاتهم، وذلك لا يتأتى إلا من خلال العلاقات الجيدة بين الآباء والأبناء.

الخاتمة

يجب على الأهل استثمار هذه المرحلة إيجابياً، وذلك بتوظيف وتوجيه طاقات المراهق لصالحه شخصياً، ولصالح أهله، وبلده، والمجتمع ككل.

وهذا لن يتأتى دون منح المراهق الدعم العاطفي، والحرية ضمن ضوابط الدين والمجتمع، والثقة، وتنمية تفكيره الإبداعي، وتشجيعه على القراءة والاطلاع، وممارسة الرياضة والهوايات المفيدة، وتدريبه على مواجهة التحديات وتحمل المسؤوليات، واستثمار وقت فراغه بما يعود عليه بالنفع.

ولعل قدوتنا في ذلك هم الصحابة رضوان الله عليهم، فمن يطلع على سيرهم يشعر بعظمة أخلاقهم، وهيبة مواقفهم، وحسن صنيعهم، حتى في هذه المرحلة التي تعد من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان أخلاقياً وعضوياً وتربوياً أيضاً، فبحكم صحبتهم لرسول الله ﷺ خير قائد وخير قدوة وخير مرب واحتكامهم إلى المنهج الإسلامي القويم الذي يوجه الإنسان للصواب دوماً، ويعني بجميع الأمور التي تخصه وتوجه غرائزه توجيهاً سليماً، تخرج منهم خير الخلق بعد الرسل صلوات الله وسلامه عليهم، فكان منهم من حفظ القرآن الكريم عن ظهر قلب في أولى سنوات العمر، وكان منهم الذين نبغوا في علوم القرآن والسنة والفقه والكثير من العلوم الإنسانية الأخرى، وكان منهم الدعاة الذين فتحوا القلوب وأسروا العقول كسيدنا مصعب بن عمير الذي انتدبه رسول الله ﷺ داعية إلى المدينة ولم يبلغ الثامنة عشرة من عمره، وكان منهم الفتيان الذين قادوا الجيوش وخاضوا المعارك وهم بين يدي سن الحلم، كسيدنا أسامة بن زيد رضي الله عنهم جميعاً وما ذاك إلا لترعرعهم تحت ظل الإسلام وتخرجهم من المدرسة المحمدية الجليلة.

والحمد لله رب العالمين . . وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

- ١- علم نفس النمو ، الطفولة والمراهقة :
الدكتور : حامد عبد السلام زهران ، أستاذ الصحة النفسية ، عميد كلية التربية جامعة
عين شمس (السابق) .
- ٢- علم النفس التكويني ، أسسه وتطبيقه من الولادة إلى الشيخوخة :
الدكتور : عبد الحميد محمد الهاشمي ، أستاذ علم النفس بجامعة الملك عبد العزيز
- ٣- علم النفس التربوي :
الدكتور : عبد اللطيف حسن فرج ، أستاذ مشارك بجامعة أم القرى .
- ٤- علم النفس العام :
الدكتور : عبد الحليم محمد السيد ، قسم علم النفس بجامعة القاهرة .
- ٥- علم النفس التكويني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة :
الدكتور : مصطفى فهمي .
- ٦- الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة ، الأسباب ، التشخيص ، العلاج :
حسن مصطفى عبد المعطي .
- ٧- اتجاهات الشباب ومشكلاتهم : محمد عثمان نجاتي .
- ٨- موقع المسلم على شبكة الانترنت .
- ٩- مواقع أخرى على شبكة الانترنت .
- ١٠- مقالات متنوعة على شبكة الانترنت