

الفصل الأوّل

ما قبل المراهقة



”إنّ سنواتٍ ما قبل المراهقة تشبه سنواتِ المراهقة بأكثر من صورة،
باستثناء شيء واحد: الهرمونات.“

لورانس بالتر (Laurence Butter)

البلوغ هو ما يُحدّد بدءَ مرحلةِ المراهقة فسيولوجيًا. أمّا بالنسبة إلى العمر، فتبدأ مرحلة ما قبل المراهقة في سنّ العاشرة وتمتدّ حتّى الثالثة عشرة، وهو العمر المتعارف عليه لبدء المراهقة (Teenage). وكثيرًا ما تبدأ المراهقة (البلوغ) لدى الفتيات قبل الثالثة عشرة، وقد تمتدّ نفسيًّا - لدى الصبيان إلى ما بعد العشرين.

البلوغ

فجأة صار أصغر أفراد الأسرة سنًا يُناهز الأب طولًا. وفجأة صار صوته عميقًا أجشّ ولم يعد كثير الضحك كما كان، بل صار متجهّمًا متدمرًا أغلب الوقت، لكنك لا تزال ترى الطفل الصغير خلف عينيه؛ فعندما يمزح معه أبوه أو أمه، ترى على ثغره ابتسامته الطفوليّة اللطيفة، وقبل أن

ليس البلوغ مجردَ طفرةٍ في النموّ الجسديّ، بل هو أهمُّ مراحلِ التغييرِ في حياة الإنسان التي يواجهُ فيها ضغوطًا جسديّةً ونفسيةً واجتماعيّةً.

تصيرَ ضحكةً بهجةً كعادته، يبدأ في ضمّ شفّتيه اللتين بدأ زغبُ الشاربين الوليد يظهرُ على العليا منهما، وذلك لكي يحافظَ على وقار ذكورته النامية. لقد صارَ ابنُ الثانية عشرة يغضبُ لأنفهِ الأسباب ويشعرُ بالخرج من الناس بشكلٍ مبالغ فيه، كما صارَ شديدَ الحساسيّة ومنحصرًا في نفسه مع أنّه لم

يكنُ في السابق على هذا القدر من الأنانيّة. ليس البلوغُ مجردَ طفرةٍ في النموّ الجسديّ، بل هو أهمُّ مراحلِ التغييرِ في حياة الإنسان. يقولُ د. جيمس دوبسون (James Dobson) المتخصّصُ المشهور في تربية الأطفال: إنّ الأولادَ والبنات في هذه المرحلة يواجهون تأثيرين قويين: التأثير الهرموني، والتأثير الاجتماعي. أمّا بالنسبة إلى التأثير الهرموني، فإنّ هناك مركزًا في المخ هو غدة ما تحت المهاد (Hypothalamus) يبدأ في هذا العمر بالتنبّه، كما أنّه بدوره ينبّه الغدة النخاميّة (Pituitary Gland)، وهي الغدة التي تُسمّى ”الغدة القائد“ أو ”المايسترو“ في جهاز الغدد الصماء المسؤول عن إفراز الهرمونات في الإنسان. تبدأ الغدة النخاميّة في تنبيه غددٍ أخرى في الجسم، فيبدأ جسمُ الولد في إفراز الهرمونات الذكريّة، وجسم البنت في إفراز الهرمونات الأنثويّة. وتؤثّرُ هذه الهرمونات في نموّ الأعضاء الجنسيّة وتطوُّرها لتبدأ في الاستعداد للقيام بمهامّها التناسليّة، وفي الوقت نفسه تؤثّر في الجسم كله وتغيّرُ بناء العضلات ونموّ العظام في الأولاد، وتركّزُ الدّهونَ في مناطقٍ معيّنة في أجساد البنات، ممّا يجعلُ أجسام المراهقين تتغيّرُ وتبدأ في التشبّه بأجساد الرجال والنساء بعد أن كانت أجسامًا طفوليّةً صغيرةً ورفيقة.

تكمُنُ الصعوبةُ في هذا العمر في أنّ النضجَ الجسديّ لا يُصاحبه نفسيّ ووجدانيّ بالقدر الذي يتماشى مع هذه الطفرة الجسديّة الهرمونيّة. الذي يتماشى مع هذه الطفرة الجسديّة الهرمونيّة.

تكمُنُ الصعوبةُ في هذا العمر في أنّ النضجَ الجسديّ لا يُصاحبه نفسيّ ووجدانيّ بالقدر الذي يتماشى مع هذه الطفرة الجسديّة الهرمونيّة. من الخارج يبدو المراهقون وكأنّهم راشدون، غير أنّهم لا يزالون يفكّرون بطريقتهم الطفوليّة القديمة، ويضافُ إليها الكثير من العصبيّة وتقلُّب المزاج والميل إلى التمرد.

بالإضافة إلى التأثيرات الهرمونية، هناك أيضًا تأثيرات نفسية واجتماعية شديدة، وتوقّعات كثيرة من المراهقين على مستويي الدراسة والعلاقات الاجتماعية، والقلق بشأن القبول من الأصدقاء أفرادًا وجماعات. إنَّ هذا يجعلهم متقلبي المزاج ويشعرون بعدم الأمان والغيرة والشك في قيمة أنفسهم وفي محبة الآخرين (حتى الوالدين). إضافةً إلى ذلك، هم يشعرون برغبة شديدة في التحرُّر من كل القيود وذلك لتأكيد شخصياتهم المستقلة.

بسبب "مجهود النمو"، يشعر المراهقون بالكسل والإرهاق وبعض الآلام من المهمَّ الأَّ نَصِفَهُم بالكسل وإلاَّ ازداد شعورهم بالاغتراب.

إنَّ النموَّ الجسديَّ مُرهقٌ، لذا فإنَّ من الطبيعيَّ أن تَجِدَ أنَّ المراهقَ يشعرُ بالتعب بسرعة، كما أنَّ تركيزه يقلُّ وينخفضُ مستوى تحصيله الدراسيِّ، وهو يشعرُ كثيرًا بالصداع والدوار ويضطربُ نمطُ نومه واستيقاظه. وربما يشعرُ بعضُ المراهقين أيضًا بالألم في عظامهم ومفاصلهم (آلام النمو) ويشعرون

بتسارع ضربات قلوبهم. ومن المهمَّ جدًّا أن يفهمَ الوالدان هذه الأمور ولا يحسبوا أنَّ أولادهم وبناتهم كسلانين أو راغبين في التمرد، كما أنَّ توجيه الكثير من اللوم إليهم في هذه الأوقات يزيدُ من شعورهم بالاغتراب. في هذه الأوقات يجب على الوالدين أن يُظهِروا التفهُّم والتعاطف، وفي الوقت نفسه، أن يُشجِّعوا أبناءهم وبناتهم على الاجتهاد والراحة وتنظيم أوقاتهم.

الحديث بشأن البلوغ

من المهمَّ الحديث إلى الأولاد والبنات بوضوح وتركيز في هذه المرحلة. وينبغي أن يحتوي الكلام على النقاط الثلاث التالية:

١. شرح التغيُّرات الجسدية.

٢. الإشارة إلى التغيُّرات النفسية.

٣. المسؤولية عن السلوك.

التغيرات الجسدية

يعني البلوغ أنّ جسدك يستعدُّ لأنَّ تكونَ أبا (وأن تكوني أمًّا). وتُصاحبُ هذا بعضُ التغيرات المُتعبة في جسدك ونفسيّتك. كلُّ الناس يمزون بهذا وقد مرّنا به عندما كُنّا في سنّكم، وسيمرُّ بسلام.

ستكبرُ بسرعة وهذا سيستهلكُ الكثيرَ من الطاقة، فلا تستغربُ إن كنتَ تشعرُ بالتعب كثيرًا. بالتأكيد، ستقاومُ هذا الشعورَ عندما تفعلُ أمرًا محببًا لديك مثل الرياضة، لكن عندما نطلُبُ منك شيئًا ستشعرُ بالتعب أكثر، أليس كذلك؟ لذلك يجبُ أن تراعي أكلك فتأكلُ أكلاً صحيًّا لتواجهِ تحديّ النمو. سيتغيّرُ جسمك بالتدريج لتصيرَ مثل أبيك (أمك). سيبدأ الشعرُ ينمو تحت الإبطين وحول الأعضاء الجنسيّة، فلا تنزعج. سيبدأ شعرُ شاربك في الظهور بشكلٍ خفيف. قد تشعرُ بالحرج، لكنّ هذا أمرٌ جميلٌ يجبُ أن يجعلك تشعرُ بالفخر. سيصيرُ صوتك عميقًا، وستنمو أعضاؤك الجنسيّة إمّا بسرعة وإمّا تأخذُ بعض الوقت، فلا تنزعج بسبب هذا أيضًا. ستصيرُ لعرقك رائحةً قد تضايقك أو تُشعرك بالخجل. هذا بسبب نموِّ بعض الغدد في الجلد التي تُفرزُ بعضَ الدهون أكثرَ من السابق، وهذا يسببُ تلك الرائحة.

هناك في داخلك عضوٌ مهمٌ جدًّا اسمه ”الرّحم“ (وهذا اسمٌ جميلٌ اشتقت منه كلمة ”الرّحمة“)، وهو العضو الذي يستعدُّ لِيستقبلَ الجنينَ عندما يحينُ الوقت. ويحدثُ هذا الاستعدادُ كلَّ شهرٍ عندما يزدادُ سُمكُ الجدارِ المبطّن للرّحم، وذلك من خلال نموِّ نسيجٍ فيه الكثيرُ من الدّم. وينزلُ هذا النّسيجُ مع انقباضات الرّحم مرّةً شهريًّا (كلَّ ٢٨ يومًا تقريبًا)، ويستمرُّ هذا لعدّةِ أيّام. إنّ نزولَ هذا الدّمِ طبيعيٌّ وهو علامةٌ على النموِّ والنّضج الطبيعيّ. ستشعرين ببعض المغص (إن ازدادَ المغصُ قليلًا، خذي بعضَ الأدوية المسكّنة) لكن لا توجدي مشكلة، وينبغي أن تُواصلِي حياتك بشكلٍ عاديّ، فهذا ليس مرّضًا. ستأتي هذه التغيرات بطريقةٍ تختلفُ من واحدةٍ إلى أخرى، فبعضُ البنات تأتيهنَّ هذه التغيرات مبكرًا، وتتأخّرُ لدى بعضهن قليلًا، وكذلك هي الحالُ بالنسبة إلى الأولاد. عندما تجدُ أنّ تغيراتٍ قد حدثت في أولادٍ

آخرين قبلك، فلا تنزعج. ربّما يكون توقيت جسمهم مختلفًا قليلًا عن جسمك، (مثل اختلاف التوقيت في مدينتنا عن مدنٍ في بلادٍ أخرى).

التغيرات النفسية والمسؤولية عن السلوك

لقد علمناكم الصواب والخطأ، لكنّ عليكم أن تتخذوا بأنفسكم قرارات حياتكم؛ لأنها حياتكم وأنتم مسؤولون عنها أمام الله وأمام أنفسكم وأمام المجتمع.

أيضًا سيتأثر تفكيرك مثل جسدك تمامًا. فستشعر بالحزن دون سبب، ثمّ بالفرح دون سبب أيضًا فلا تنزعج. وسيتأبك أيضًا الشعور بالشك. لقد علمناك ما هو صوابٌ وخطأ، لكنك قد تشكّ في ما علمناك إياه. وهذا طبيعيٌّ لأنك تنمو لتكون شخصًا مستقلًا تحتاج لأن تختار لنفسك ما تصدّقه وتؤمن به. من الممكن أيضًا أن تشعر بحسّاسية الرّفص، أو أن تهتمّ أكثر من اللازم برأي "الشلة" فيك، أو ربّما قد تشعر بالحرّج من منظرِك أو منظر والديك أمام الناس.

كما أنّ حمل الأوزان الثقيلة مبكرًا سيَجعلك أقصر، فإنّ الدخول في علاقات عاطفيّة مبكرًا سيَجعلك أقصر أيضًا من الناحية العاطفيّة، ويؤثر في قدرتك على التزمك نحو شريك الزّواج مستقبلاً.

• من الممكن أن تواجه بعض الضغوط لتدخين السجائر أو غيرها. أنت تعرفُ ضررَ هذه الأشياء وكيف يمكن أن تدمرُ صحتك ونفسيّتك. إنك مسؤولٌ عن جسدك واختياراتك وتستطيع أن تقولَ لا وتظلل واثقًا بنفسك.

• كما أنّك ستشعرُ بالانجذاب نحو الجنس الآخر، وهذا طبيعيٌّ. غير أنّ من الطبيعيّ أيضًا أن تستطيع التحكّم في هذه المشاعر فلا تدعها تسيطر عليك، حتّى يأتي الوقت المناسب للزّواج. حافظْ على علاقاتك على مستوى الصداقة ضمن مجموعة. إنّ الدخولَ في "علاقات عاطفيّة" في هذا العمر يضع عليك ضغوطًا لا داعي لها الآن.

إذا ذهبَت مثلاً إلى صالة الألعاب وطلبت أن تحملَ أوزاناً ثقيلة، فإنَّ المسؤولين هناك لن يسمحوا لك لا لأنَّ هذا خطأ- فالكبار يفعلونه- ولكنَّ لأنَّه مُضِرٌّ لِنَهم في سنِّك؛ إذ إنَّ نموَّ عِظامِك ومفاصلِك لم يكتملَ بعدُ، فإنَّ حملتَ أوزاناً ثقيلة، فإنَّك تُصيرُ قصيراً. الأمرُ ذاته ينطبقُ على الحبِّ والعلاقاتِ العاطفيَّة. فإذا مارستَها الآن، ستَجعلُك أقصرَ من حيثُ القدرةُ على الالتزام، كما أنَّها تؤثرُ في قدرتكِ على الزواج والالتزام نحو شريكِ حياتك في المستقبل.

- ستُلاحِظينَ انجذاباً نحو الأولاد، وربما شعوراً جديداً بالحنينِ منهم أو الرغبة في لِقَتِ انتباههم والظهور بمظهرٍ جميلٍ أمامهم. لا مشكلة في هذا البتَّة، فهذا أمرٌ طبيعيٌّ. حاولي أن تحافظي على اتزانِ مشاعركِ وسلوكياتِك حتَّى تحتفظي باحترام الجميع.

- من المهمُّ أيضاً أن تحافظِ على احترامِكِ للبناتِ ولا تشتريكِ في الكلام القبيح، عليك أن تحافظِ على فيمك وعقلِك نظيفين من الكلام السيئ، كما ينبغي أن تتجنَّبِ ”المعاكسات“ والتصرُّفات السخيفة التي ربما ترى أنَّ غيرِك من الأولاد يمارسونها. فكما أنَّك لا تحبُّ أن يهينَكَ أحد، ينبغي ألا تُهينِ الآخرين، وهذه الكلماتُ و”المعاكسات“ تُشعرُ البناتِ بالإهانة.

- عندما تبدأ الدَّورة الشهرية، ستشعرين بتقلُّبٍ مزاجيٍّ، قد يكون شديداً وربما يكون مصحوباً ببعضِ الحزنِ أو الكآبة أو القلقِ والتوتر. هذا بسببِ تغيُّراتٍ في الهرمونات، وسيأخذُ بضعةَ أيَّامٍ ثمَّ يختفي. حاولي ألا تتورطي في أيِّ سلوكٍ مُندفعٍ خلال هذه الأيام.

- بالنسبة إلى الأولاد، بسببِ إنتاجِ السائلِ المنويِّ يُمكن أن يحدثَ قذفٌ في أثناء النَّوم. هذا أيضاً طبيعيٌّ وينبغي ألا يجعلَكَ تشعرُ بالحرج أو أيِّ شيءٍ من قبيل هذا. من الأفضل ألا تحاولِ أن تفعلِ ذلك بنفسك، وإلا ستعودُ القيام بذلك ويصيرُ نوعاً من الإدمان. أيضاً قد تُشاهدُ بعضَ الصُّورِ لعراةٍ على الإنترنت. تجنَّبِ هذا؛ لأنَّه يُثيرُ مخك، ويمرور الوقت يتسبَّبُ في تغيُّراتٍ في مراكز الإثارة والمشاعر في مخك ويسبَّبُ إدماناً. أنت مسؤولٌ عمَّا يدخلُ جسدك ومخك، فلا تدخلِ فيه ما يضرُّك. إنَّ هذه

الصُّورَ بالنسبة إلى المشاعر هي مثل التدخين بالنسبة إلى الرثة، ومثل المخدرات إلى المخ، والتي تؤذيه على المدى البعيد.

يجب أن نهتمَّ بدل أن نقلق

بعض الآباء يرتعون لمجرد فكرة دخول أولادهم سنَّ البلوغ والمراهقة. والبعض أيضاً على العكس لا يُبالون وينشغلون بأعمالهم ويحسبون أن أولادهم وبناتهم سيعبرون هذه المرحلة بمفردهم دون معونة. الحقيقة هي أن في هذين الموقفين صواباً. فهذه المرحلة طبيعية وأغلب الأولاد والبنات يعبرونها بسهولة. لكن، في الوقت نفسه، عندما لا يتفهم الآباء والأمهات هذه المرحلة ولا يساندون أولادهم وبناتهم، فإن هذا يزيد من صعوبة المرحلة عليهم.

في واقع الأمر، تدلُّ البحوث على أن ٢٠٪ فقط من المراهقين يمرُّون بأزمةٍ نفسيةٍ كبيرة في أثناء هذه المرحلة، بينما الغالبية يمرُّون بها دون حدوث أيِّ ضررٍ نفسيٍّ مستمرٍّ. وبالتأكيد، كلما كانت العلاقة بالأطفال قويةً ومستقرةً في مرحلة ما قبل المراهقة، ساعد ذلك على عبورهم هذه المرحلة بسهولة.

ويكون بعض المراهقين أصعب من غيرهم، ويكون من الصعب الكلام معهم خلال المرحلة. ينبغي ألا نضعط أكثر من اللازم لفتح كلِّ المواضيع، ولكن يجب أن نستمرَّ في عرض الحوار والكلام، وأن نكون متاحين وقرابين، كما يجب أن نقدِّم كلمات التشجيع ولمسات التشديد حتى إن لم يكن مرحباً بها الآن.

لقد شبَّه جيمس دوسون، الكاتب المعروف في مجال الأسرة، مرحلة المراهقة بالدقائق السبع التالية لانطلاق الصواريخ الفضائية، والتي يكون فيها الصاروخ مغلفاً بسحابة من الأيونات تمنع الاتصال به تماماً. ولكن بعد انقشاع هذه الغيمة، يعود الاتصال مرةً أخرى. إن

1 J. Dobson, *Parenting isn't for Cowards*, (Nashville: Thomas Nelson, 1997).

كان الصاروخ الفضائي مُحاطًا بسحابةٍ من الأيونات، فالصاروخُ الإنسانيُّ - وأعني به المراهق -
يكونُ مُحاطًا بسحابةٍ من الهرمونات وغلالة (أي عاصفة رملية) من المخاوف والأسئلة عن هويته،
ومستقبله، وماهية الوجود كلُّه.



نصائح ختامية

- يحتاج الوالدان لأن يفهما حاجة المراهقين والمراهقات إلى التأكيد على شخصياتهم المستقلة، وفي الوقت نفسه، فهم حاجتهم إلى الحنان.
- يجب ألا يخلط الوالدان ما بين التمرد والاستقلالية، فهناك آباء يسمحون بالاستقلالية ولا يسمحون بالتمرد. في بعض الأحيان نحتاج إلى الحكمة للتفريق ما بين الاثنين.
- نحتاج إلى الكلام بوضوح مع أولادنا وبناتنا عن هذه المرحلة وما يحدث فيها جسدياً ونفسياً واجتماعياً.
- نحتاج لأن نقول كلمات الحب والانتماء بشكل مباشر لأولادنا وبناتنا، وأن ننقل إليهم أيضاً القواعد وحدود السلوك بكل وضوح وبكلمات لا تقبل أكثر من معنى.

دعاء

أشكرك يا رب، من أجل كلِّ مرحلةٍ من مراحل العمر،
فحتّى المراحل الصعبة منها لها قيمة كبيرة.
ساعدني أن أقبلَ أنّ أطفالي الآن لم يعودوا أطفالاً،
وأنهم ليسوا ملكي وإنما ملكُ الحياة،
والحياةُ هي ملكك أنت يا ربّ الحياة.
ساعدني ألاّ أسيطرَ عليهم وأن أدعَ الملكَ لمن له الملكُ:
الله الواحد.

أمين