



مدرسه فیتنا

اعداد

أنور داود



إعداد
أنور دارود

اسم الكتاب: في بيتنا مراهق
منهاج تلمذة لاجتماعات الأسر والبيوت والسيدات
رقم الإيداع: ٢٠٢٣ / ٢٩٣٢٤

ISBN: 978 - 977 - 321 - 4

طبعة أولى: يناير ٢٠٢٤

للتواصل وإبداء أية ملاحظات يرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني:

anwerdaoud@yahoo.com

أو التواصل فون أو رسائل على الواتس اب ٠١٢٢٢٣٥١٦٥٢

شكر خاص لخدمة المرأة بأسبوط وسوهاج والمنيا لقيامهم بتدريس المادة
في مجموعات التلمذة الخاصة بهم.

Printed in Egypt

الفهرس



- إهداء..... ٥
- مقدمة..... ٧
- ١- التغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة..... ٩
- ٢- سمات يتفق فيها جميع المراهقين..... ٢٣
- ٣- أنواع المراهقة..... ٣١
- ٤- المراهق والأهل..... ٣٩
- ٥- الاختلاف والخلاف مع أبنائنا المراهقين..... ٥٥
- ٦- المراهق وأصحابه..... ٧٧
- ٧- المراهق والجنس الآخر..... ٨٥
- ٨- قضايا شائكة..... ٩٥
- ٩- تعليقات المراهقين على والديهم..... ١٠١
- ١٠- كيفية التعامل مع الحالة النفسية للمراهق..... ١١٣
- المراجع..... ١١٩

إهداء

إلى كل أب وأم يشعرون أنهم فشلوا في التربية،
نتيجة التقلبات الكثيرة في حياة أبنائهم في سن المراهقة.
إلى كل خادم وخادمة يخدم في مرحلة المراهقة أو
حتى مدرس يقوم بتدريس العلوم الزمنية لهم.

إلى زوجتي راعوث، من سبقتي في التدريب
والاجتهاد والحرب في مواجهة تبعات تقلبات سن
المراهقة في حياة أولادنا راجي وجوانا، عطيتي الرب
الصالحتين لنا.

إلى راجي وجوانا وهما المرجعان رقم واحد في مادة
هذا الكتاب وكنت أتمنى لو الماضي يرجع لأستفيد من
المراجع المذكورة في نهاية الكتاب، قبل دخولكم مرحلة
المراهقة، لكي أسهل عليكم عبور تحديات سن المراهقة
والتي أكتب سطورًا عنها من واقع إخفاقات أكثر من
نجاحات، فأشكركم لأجل احتمالكم لنقص الخبرة فكانت
مرحلة تشكيل لي، قبل أن تكون لكم.

لهذا نقدم هذه الخلاصات البسيطة، في موضوع
يحتاج لمجلدات وحرصًا على الطاقة قدمناه بهذا الشكل
المختصر، ومن أراد التوسع فمُتاح له أسماء المراجع
المسموعة أو المقروءة.



مقدمة



المراهق مخلوق جديد، غادر مرحلة الطفولة، فلم يعد طفلاً صغيراً، ولكنه أيضاً لم يدخل مرحلة الرجولة، لذا فهو لم يصبح بعد رجلاً، ويرفض أن نعامله كطفل أو أن يُصنف في زمرة الصغار، حتى لا يتمرد ويثبت أنه كبير بطرق غير مقبولة مثل: التدخين وتعدد العلاقات بالجنس الآخر، ورفض الأوامر والعناد. ولكنه يرفض كذلك أن يدخل عالم الكبار أو أن يصنف في زمرة الكبار، فهذه مسؤولية لا يقوى على تحملها، فهو دائماً يحتاج إلى مَنْ يدعمه ويُسانده ويوجهه ولا يصح أن نتخلى عنه أبداً.

فمنذ اللحظة التي يشعر فيها المراهق بأنه لم يعد طفلاً صغيراً، تبدأ العلاقة بينه وبين والديه في التوتر، فمعظم الآباء يجدون أن هذه المرحلة مليئة بالصعوبات والقلق، لأنها رحلة طويلة، مليئة بالتحدي، بسبب التغيرات العديدة: النفسية، الجسدية، العقلية والاجتماعية، التي يمر بها المراهق وتؤثر على سلوكياته وأفكاره وطباعه، فتجعله في حالة عدم استقرار نفسي وعدم توازن وجداني واضطراب شعوري، وهي مرحلة فارقة في حياته، إن لم نرَع المراهق جيداً فيها، فطريق الانحراف يكون متاحاً أمامه.

لذلك على الوالدين العمل على تهيئة الأبناء بالمعرفة لهذه المرحلة، بالتمهيد المناسب في آخر مرحلة الطفولة وقبيل الوصول إلى البلوغ بقليل، فهو كالمولود



الجديد، الذي يحتاج إلى مساندة ومساعدة، لذا علينا أن نعامله معاملة الكبير والصديق ولا نطلب منه أو نتوقع منه قدرات ونضج الكبار. وهذا يتطلب قدرًا كبيرًا من الترفق وسعة الصدر وطول الأناة والمحبة بكل صفاتها.

فترة المراهقة هي فترة حساسة نعم، ولكن لن تدوم مدى الحياة، فالتحلي بالصبر والروية والمرونة والإيجابية والتفهم، تجعلنا نجتازها بسلام، رغم أنها فترة معاناة للمراهق نفسه ولنا كوالدين وتكون المسؤولية الأكبر في ذلك على الوالدين وليس على المراهقين، باعتبار الوالدين أكثر نضجًا وأكثر قدرة على ضبط النفس وأكثر سعة للصدر وطول أناة، كما أنهم لن ينسوا حينما كانوا في مرحلة المراهقة وكانوا يتضايقون من عدم قدرة والديهم على التفاهم معهم أو تقدير مشاعرهم، لذا لن يكرروا نفس الأخطاء التي ارتكبت في حقهم قائلين: هكذا كان يفعل أبي معنا حينما كنا مراققين أو كنا أولادًا ملتزمين ومطيعين أكثر منكم.

المراهقة الجزء الأكبر في تخطيها بسلام هو تقبل المراهق والتعامل معه بأعصاب هادئة لا بعصبية.

أتمنى بدراسة هذا الكتاب أن نصل لقناعة أننا
لم نفشل في التربية ولم نقصر في المراحل
السابقة، إنما كل ما يحدث هو تغيرات طبيعية
مصاحبة لسن المراهقة، وعلينا أن نتعامل
معهما التعامل الصحيح.

الفصل الأول

التغيرات

التي تحدث

في مرحلة

المراهقة



الفصل الأول

التغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة



مرحلة المراهقة هي مرحلة ما بين الطفولة والنضوج وهي مرحلة اضطراب وعدم استقرار نفسي وفكري وجسدي واجتماعي، لسبب التغيرات السريعة التي لا يكاد المراهق يلاحقها هو أو أهله لأجل ذلك فيها توتر كثير.

بالرغم من أنها فترة جميلة، تتفجر فيها كم من الطاقات الذهنية والعقلية والجسدية وفيها يخرج من مرحلة المحدودية مثل الفراشة التي تخرج من محدودية الشرنقة، فدورنا لا نكتمهم ولا نحدّم ونضع لهم حدودًا آمنة وجو محبة ليتحركوا فيها ويكتشفوا ويظهروا بشخصياتهم المتميزة.

س ١: ما معنى كلمة مراهقة؟ ومتى تبدأ؟

”مش إرهاق“، راهق أي اقترب كما يقولون، لكن اقترب من النضج.

كانت المراهقة تبدأ من ١١ سنة أو قبل ذلك عند البنات و١٣ سنة أو قبل ذلك عند الأولاد، لهذا بإمكان توقع نضج البنات قبل الأولاد بمقدار سنة أو سنتين.

بسبب النت، فالمعلومات التي يستقيها الطفل من الإنترنت عن الحياة والجنس عجّلت تفاعله الهرموني أو على الأقل أعطت أرضية خصبة، عندما تبدأ الهرمونات في التحرك تجد لها بيئة مساعدة، فمن الممكن أن تبدأ المراهقة قبل ذلك.

س ٢: ما هي مراحل سن المراهقة؟

المراهقة ثلاث مراحل تقريبية: المرحلة المبكرة من ١١ - ١٤ وهي تناظر في المرحلة التعليمية سن إعدادي والمرحلة المتوسطة من ١٥ - ١٧ وهي تناظر في التعليم المرحلة الثانوية والمرحلة المتأخرة من ١٨ - ٢١ ومن الممكن أن تناظر في التعليم المرحلة الجامعية ومن المفترض أن سن الرشد هو ٢١ سنة.

في مرحلة المراهقة الأولى (١١-١٤) التغيرات الجسدية سريعة، بدرجة لا يكاد المراهق يستوعبها وهذه تسبب له ربكة ويهتم بها، فليس هو قليل الأدب عندما تجده مشغولاً بجسده. وهذه الفترة هي ثاني أسرع فترة نمو جسدي في حياة الإنسان، الفترة الأولى هي مرحلة الرضاعة أول تسعة شهور النمو سريع، ومرحلة المراهقة الأولى هي ثاني مرحلة نمو سريعة.

وفي المرحلة الثانية سن ثانوي يكون هناك تآزم بين الرغبات والقيود المجتمعية. فالتعارض بين ما يرغب فيه نتيجة تأجج الرغبات الجنسية التي داخله وليس له دخل فيها وبين ما لا يقبله المجتمع وما تربى عليه من مبادئ، من هنا تحدث الأزمة.

أما في المرحلة الجامعية وهي المراهقة المتأخرة يكون هناك نضج بعض الشيء وتحكم في الميول والأهواء والشهوات وحكمة في التعامل مع الجنس الآخر ويخرج المراهق خارج الانعزالية وينخرط في المجتمع ويهمه رأي الآخرين وإرضائهم وتحقيق الذات. ويشعر أنه محط أنظار الجميع ويقلد المجتمع الموجود فيه ودائماً يلفت الانتباه لنفسه وإمكانياته ومظهره، فتجد الشاب يلبس البدلة والكرافتة والنظارة الشمس ويتصور ويعرض صورته، وكذلك يشارك بصور التخرج من الجامعة، ومن المهم أن نؤكد له ملاحظتنا أنه كبر ونضج وعقل، حتى يصلح الصورة الذاتية التي اتخذها عن نفسه نتيجة التوجيهات الكثيرة التي وصلت له من كافة الدوائر.



س ٣: ما هي متغيرات سن المراهقة؟

جسدية ونفسية وفكرية وسلوكية واجتماعية.

أولاً: التغيرات الجسدية:

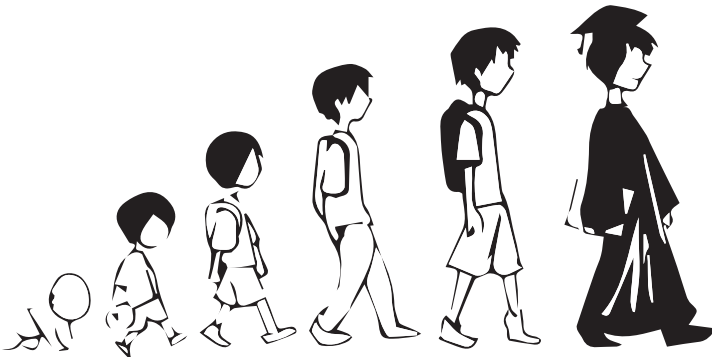
في وقت البلوغ تتحرك الغدة النخامية،
فتفرز هرموناً في الأولاد وتفرز
هرموناً آخر عند البنات، بسببه
تحدث التغيرات الجسدية
المعروفة التي تميز الولد
عن البنت.



فيخشن الصوت في الأولاد نتيجة نمو الحنجرة، وتظهر الملامح الأنثوية للبنات.

الجسم لا يأخذ بأبعاد الأذرع، ونمو العضلات لا يكون بحجم نمو العظام،
فلا يكون اتزان في الحركة، فتحدث دربكة وتخييط وتكسير في الأكواب وعدم

ضبط الحركة مرات
نقول له: "ما تفتح
أنت مش شايف! أنت
مسطول" ونظلمه
بكلماتنا هذه.



الأنف يكون أكبر من الحجم الطبيعي المتناسق مع الوجه وبالمناسبة الأنف لن يصغر مرة أخرى، لكن الوجه هو الذي سينمو ويحدث عندئذ توازن في شكل الوجه وظهور حب الشباب الذي يمثل أزمة للمراهق في الحالات الطبيعية، أما في الحالات المزمنة فمن الممكن أن نذهب به لطبيب أمراض جلدية.

المراهق يكون حساسًا جدًا جدًا على جسده، فلهذا يتألم من أي تعليقات بسبب تغيرات خارجة عن إرادته، فبلاش نقول: ”الولد شنبه خط أو البنت كذا“، لأن هذه التعليقات تضايقهم والبنت بالتحديد لأنها تبقى رافضة نفسها ودائمًا تنظر للمرأة ودائمًا تقارن نفسها بغيرها لأن طبيعة البنات الغيرة من بعضهن البعض فأى تعليق على صفاتها الجسدية تستقبلها بحساسية شديدة وربما غضب شديد.

طبعًا الأمور الخاصة بنمو الغريزة الجنسية هامة جدًا، لذا يجب أن نسبق المراهق بخطوات، فتجلس الأم مع البنت من سن ٨ سنوات والأب مع الولد من سن ١٠ سنوات، لشرح التغيرات التي ستحدث له، بدلاً من أن يصطدم بها أو يأخذ المعلومات الخاطئة من الغرباء والأصدقاء والإنترنت أو يقع فريسة لصدمة نفسية حينما يرى نفسه أو نفسها في شكل جديد وصفات جديدة لم يعتدها، مما يسبب ارتباكًا نفسيًا وفكريًا له وصدامًا مع المحيطين به في معظم الأحوال، فرائع أن نسلح أولادنا بالمعرفة قبل دخولهم في مرحلة المراهقة، فنقدم لهم الأساسيات ونجاوب على قدر التساؤلات وحتى الإجابات نقدمها في حدود سنهم.

يحتاج المراهق لساعات نوم أكثر من الآباء لنمو الجسد ولضبط تقلب الهرمونات والانفعالات.

المعدة تكبر، ”فالطفل اللي كنا نترجاه كي يأكل مش عايز يبعد عن الثلاجة“ وذلك لاحتياج جسده لكميات مضاعفة من الطعام خلاف مرحلة الطفولة.



هل هناك فرق بين البلوغ والمراهقة؟

نعم فترة البلوغ هي فترة قصيرة يحدث فيها التغيرات الجسدية وظهور الميول الجنسية حسب جنس المراهق، وهذه يصاحبها التغيرات في الأعضاء الجنسية، لكن المراهقة هي مرحلة طويلة المدة وتلي نقطة البلوغ ويصاحبها تغيرات فسيولوجية ونفسية وجسدية. وتمثل تحديات عنيفة في حياة المراهق.

ثانياً: التغيرات النفسية:

تقلبات مزاجية: ضحك وبكاء بدون أسباب واضحة أو محددة في ذات اليوم، البنات يُفصحن بالبراءة، الأولاد يميلون لكبت مشاعرهم.

اكتئاب سن المراهقة قد يكون بلا مبررات، لكنه نتيجة طبيعية للتغيرات الهرمونية، ثم يزول

فجأة، ثم يعود مرة أخرى... وهكذا دورة الاكتئاب والاضطراب الوجداني وعدم الاستقرار النفسي وعدم الاتزان العاطفي، ما بين القبول والرفض، الفرح والحزن، الرضى والغضب... إلخ. وكلها متناقضات يعيش فيها المراهق ويحتاج إلى من يلاطفه ويحبه ويصبر عليه ويتجاوز عن أخطائه سواء من الوالدين أو المدرسين أو خدام الكنيسة. والشعور بالاكتئاب يحدث في وسط البنات بنسبة ضعف حدوثه في وسط الأولاد.

سهولة وسرعة الانفعال والغضب لأتفه الأسباب ويعبر عنها بالصوت

العالي والتكسير أحياناً والتصرفات الهوجاء بدون تعقل، وعلينا ألا نواجه غضبه بغضب ”لأن البطيء الغضب خير من الجبار ومالك روحه خير ممن يأخذ مدينة“ (أمثال ١٦ : ٣٢). والمراهق قد يغضب وينفعل لأتفه الأمور وينتهي الأمر كما لو لم يكن.

يعاني المراهق من الشعور بالرفض ولأنه رافض نفسه وجسده وأفكاره رغم عناده وتمسكه بها، يظن أن أهله كمان بيكرهوه وربنا بيكرهه علشان كده لا تستغرب لما يقولك: ”أنت قلت مكناش عايزينك“ وأنت مقولتش هذا الكلام علشان كده مهم وجود الأب في حياة البنت يشعرها أنها ”أنسة جميلة لأنها في نظر نفسها وحشة ومقرفة“. ولازم حضن الأب للبنت، مهما كبرت لأن ده مهم. أما بالنسبة للأولاد، فإنهم يحبون الاحترام، وهو حساس تجاه المقارنات بينه وبين أقرانه، لأنها تعمق فيه الشعور بالنقص، حتى المقارنات بين الإخوة الأشقاء لا تصح بالمرّة لأن لكل شخص شخصيته وطباعه المتميزة عن غيره.

الشعور بالوحدة مع أنه قد يكون ليه شلة،
لكنه يقول لك: ”معديش أصحاب“.

وقد يكون هذا انعكاساً لعدم ثقته بنفسه.

مشاعر الغضب والقلق والحزن والاكْتئاب لأجل
ذلك تسمع منه كثيراً كلمة: ”عايز أموت“.

عنده رغبة محمومة في امتلاك الأشياء بطريقة مرضية، ربما بدون منطق أو عقلانية، مما قد يدفعه إلى سلوكيات منحرفة، للحصول على المال بأية وسيلة خاطئة.

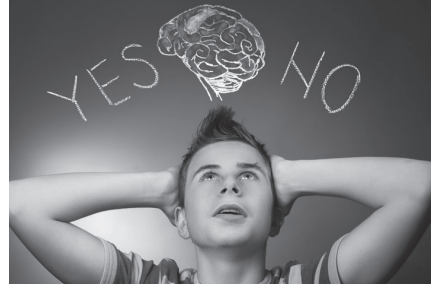
يتكلم بصوت عالٍ ويحب الأصوات العالية، فلو فيه سماعات يكون هناك نزاع فالمرآهق يريد أن يرفع الصوت ولا يشعر بأي إزعاج، على العكس منه أهل المراهق الذين يريدون الهدوء.



ثالثًا: التغيرات الفكرية:

هناك نمو سريع لدى المراهق في التفكير، لذلك يحتاج للمناقشة وهو سن يكتشف فيه مصطلحات لغوية وفلسفية وعلمية، لا نتمه أنه "بيتفذك أو عايز يظهر"، بل هذه سمة للسن، علينا أن نشجعه ولا نحبطه.

يسأل أسئلة كثيرة ويناقش فيما قبله سابقًا كُمسَلّمات ودائمًا أسئلته حول قضيتي الدين والجنس، وكثرة الأسئلة ليست هي نوع من أنواع التمرد كما نظن لكنها سمة طبيعية للمرحلة ولا يصلح مع المراهق كلمة لا تناقش ولا تجادل أو هي كده وخلص.



الخيال الواسع، لأجل هذا تكثر أحلام اليقظة والخيالات، هروبًا من الواقع وبحثًا عن واقع ممتع أكثر حتى إذا كان خياليًا ووهميًا.

وفي أحلام اليقظة يرى نفسه حاجة كبيرة، سواء على النطاق الزمني أو حتى الروحي فيرى الابن نفسه وقد أصبح بطلاً رياضياً يحقق البطولات ويرفع الكؤوس ويحصد الجوائز، وترى الابنة نفسها وقد أصبحت في جمال إحدى الممثلات والكل يُبدي إعجابها بها ويتمنى الارتباط بها، يتخيل الابن نفسه طبيبًا مشهورًا غنيًا وتتخيل نفسها مذيقة، ينسجون في خيالهم قصصًا لعلاقات عاطفية مع مَنْ تتمنى الارتباط به. وأحلام اليقظة طبيعية في سن المراهقة إلى أن يكمل سن ٢١ سنة ويصطدم بالواقع ويدرك هشاشيته ويفهم محدودية إمكانياته مقابل الواقع وتحدياته.

إذا كان هناك دور إيجابي لأحلام اليقظة، فهو إنها تبعث الأمل والرجاء وتدفع الشاب لبذل الجهد وتوجيه الطاقات الإبداعية وتفريغ بعض الانفعالات السلبية وتخفيف مؤثرات الحياة اليومية ومشاكلها فتعيد له التوازن.

يميل في هذا السن لقراءة الروايات ولا سيما العاطفية التي تُغذي خياله وتشبع شعوره بالفراغ العاطفي.

افترض أحد المفكرين وقال: لو أُتيح لنا قص سن المراهقة، سنقتل المبدعين وفي نفس الوقت سنقتل الأتعاب النفسية التي تستقي جذورها من سن المراهقة.

إنها فترة اكتشاف المهارات: التصوير والكتابة والعزف والكمبيوتر، لأن نمو قدراته العقلية والفكرية تجعله أكثر قدرة على الاستيعاب والتعلم مما كان قبلاً.

نجاح الأهل في هذه المرحلة بتوجيه أبنائهم على التفكير والتحليل دون المساعدة الدائمة منهم ومنح فرصة للأبناء للاعتماد على أنفسهم في الإدراك الأعمق والتمييز بين الصواب والخطأ وتبني الطرق الصحيحة في التفكير السليم الذي يفحص كل الأمور وكل ذلك بمساعدة الوالدين، لكن بدون قهر أو إرغام أو وصاية، فهذه مسئوليتنا أن ندفع المراهق لتحقيق ذاته واستثمار مهاراته وتنمية إمكانياته حسب قول الكتاب ”رب الولد في طريقه“ وليس في طريقك أنت.

فترة فيها نمو متسارع في القدرات العقلية، ففي الطفولة كان يقبل أية أفكار من الأيوين، لكن في المراهقة ينتقد أفكار الكبار، بل ويظن إن كل ما تم تعليمه إياه من الآباء كان خاطئاً ليس فقط الآباء ولكن حتى المجتمع والكنيسة، وليس في هذا ما يدعو للانزعاج أو القلق لكنه أمر طبيعي لإثبات ذاته.



عنده قدرة على الاستدلال، فالأولاد يقرّون ما بين السطور ويقرّون الآباء جيّدًا مهما ظن الآباء عكس ذلك. عنده شغف بالجديد، فتجده يجرب اجتماعات مختلفة، مؤتمرات مختلفة.

عنده قدرة على التذكر، فلو حاجة فهمها يتذكرها جيّدًا.

عنده قدرة على التخيل للمفاهيم، حتى المجردة: كالشجاعة والاحترام، كالحب والطهارة والعفة كالخلاص والفاء، لأجل ذلك تجد أن هذا السن لسبب قدرته على التخيل هو أكبر سن يقبل فيه الرب يسوع كالمخلص والفادي.

عنده قدرة على التنسيق، ”فبلاش نقول له يعمل إيه“، نساعده فقط أن يدير حياته ولا نقوم بهذا بالنيابة عنه.

لا تقل له كيف يفعل الأشياء أخبره بما تريده أن ينجزه وسوف يفاجئك بابتكاراته.

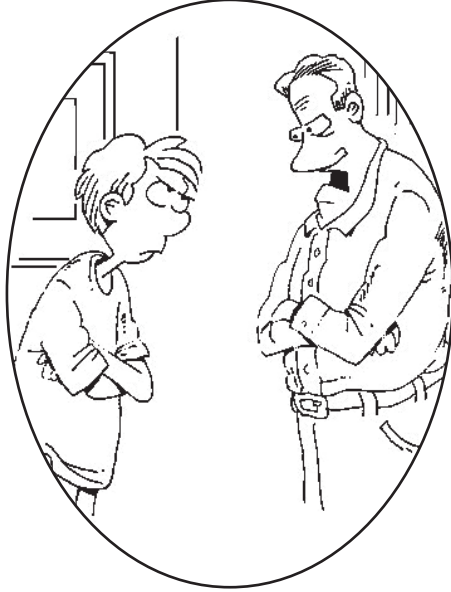
نساعده على أن يتخلص من الاعتمادية التي قد تصل إلى الاعتمادية المرضية وذلك برفع الحماية الزائدة عليه، لأن أضرارها أكثر من فوائدها، لأنها تدمّر شخصيته وتعيق طريقه إلى النضج. نساعده على التمرن على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.

نساعده على تحديد اتجاهاته في الحياة بدخوله الكلية التي تلائم إمكانياته ومجال العمل الذي يحبه.

واضح أن المعلومات المتاحة ووسائل المعرفة للأبناء أكثر من جيل الآباء، ولكنهم للأسف لا يستفيدون سوى من القليل منها، لأن المعرفة شيء والنضج



شيء آخر ولكننا كأباء يمكننا أن نستفيد أكثر إذا استخدمنا هذه الوسائل، ومطلوب من الآباء أن يكون لهم نقاش وحوارات مقنعة في القضايا التي تثار، لكن في أوقات معينة لا توجد مشكلة في أن يقول الأب أو الأم: ”لا أعرف جوابًا لهذا السؤال! ولكن سأحاول جهدي أن أحصل على الجواب الصحيح“ وهذا يجعل



الأبناء يدركون أن هناك في الحياة أشياء كثيرة لا نعرفها دائمًا، إذ يكون الآباء قدوة لأولادهم، في أن المعرفة مجال واسع لا حدود له وليس هناك من يملك الحق المطلق بشأن أية معرفة أو حقيقة، سواء كان هذا في المجال الروحي أو العلمي أو الاجتماعي أو السلوكي، وهذا يدفع الجميع إلى البحث عن الحقيقة بمساعدة مصادر موثوق منها ومراجع تثبت مصداقيتها أو خبرات لأشخاص نجحوا بالفعل في مجالاتهم، وليس مجرد قراءة بوست على الفيس

بوك وربما هذا يُعالج التطرف والتعصب لدى أكثرية المراهقين تجاه موقف أو أفكار معينة، ظانين أنهم يعرفون كل شيء في الحياة!!

يتمسك المراهق بالمبادئ المثالية ويدافع عنها، رغم أنه لا يمارسها، بل وربما يمارس عكسها، فمثلاً تراه يدافع عن الصدق واللفظ والعتاء للآخرين... وغيرها كفضائل بكل حماس، لكنه في ذات الوقت يُمارس الكذب والعصبية والأنانية، ودائمًا يُطالب غيره بما لا يُطبقه في حياته، ويغضب حينما يلومه أحد على ذلك، لأنها مرحلة المتناقضات الفكرية والسلوكية. وأحيانًا يكذب لكي يرضي الآخرين أو مجارة للخيال الواسع لديه.



رابعاً: تغيرات إجتماعية:

يريد أن يستقل ويتصرف بمفرده ولا يعرف كيف يأخذ القرار السليم، البنت تسأل أمها: ماذا ألبس؟ وبعد اقتراح أمها بملابس ترفضها وتعمل عكس نصيحة الأم، لذلك يجب أن تكون الإجابة في صورة اقتراحات تساعد المراهق على اتخاذ القرار.

للمناقشة:

- ١- هل المراهقة مُرهقة للآباء أم للأبناء؟ وعلى مَنْ تقع أكثر مسؤولية عبورها بسلام؟
- ٢- ما هو سر عدم توازن الحركة عند المراهق ولا سيما في المرحلة الأولى في المراهقة؟
- ٣- ما الفرق بين البلوغ والمراهقة؟
- ٤- ما سر تقلب الحالة المزاجية للمراهق خلال اليوم الواحد؟
- ٥- في سن المراهقة، علينا أن نساعد الأبناء وهم يساعدون أنفسهم في اكتشاف الكنز المخفي في داخلهم. وضح.
- ٦- ما هي الأضرار الجسيمة التي يرتكبها الآباء في حالة توفير الحماية الزائدة لأولادهم؟ وفي ذات الوقت ما هي أضرار الاعتمادية المريضة من الأولاد تجاه والديهم؟
- ٧- ما هي الفوائد النفسية لأحلام اليقظة؟
- ٨- ما رأيك في أم تقول لابنها: ”هو كل ما أكلمك ما تردش! إيه قلة الذوق دي، بدل السرحان ذاكر لك كلمتين ينفعوك“؟
- ٩- هناك أم تسأل: ”ابنتي في الفترة الأخيرة تهتم بمظهرها بصورة كبيرة



أمام المرأة، وأصبحت مشكلة حب الشباب الذي ينتشر في وجهها بين وقت وآخر تمنعها من الخروج في بعض الأحيان، فهل هذا طبيعي وكيف أتعامل معها؟

١٠ - هناك أم تسأل: عودت ابني أن يشاركني في تنظيم المنزل وأن يساعدني في بعض المهام، إلا أنه في الفترة الأخيرة يشتكى كثيراً من الإرهاق وعدم القدرة على بذل الجهد، رغم نمو جسده. كيف أتعامل معه؟

١١ - هناك أم تسأل: ابني المراهق زاد وزنه بصورة ملفتة. حاولت مساعدته في تنظيم وزنه، لكنني لاحظت أن شهيته زادت بشكل مفرط، كما أنه يميل للكسل والنوم فترات أكبر، وتغير صوته للدرجة التي جعلته يتجنب الرد على التليفون خوفاً من تعليقات الناس، هل هذه مظاهر طبيعية؟

١٢ - هناك أم تسأل: ابنتي تتحدث عن شكلها وجسمها بأنها قبيحة وأقل جمالاً من زميلاتهن، وهذا يجعلها تنفر من مشاركتهم الخروج والفسحة وتُفضل الوحدة والانطواء، فهل من سبيل لتشجيعها وإخراجها من هذا الشعور؟



الفصل الثاني

سمات يتفق
فيها جميع
المراهقين

سمات يتفق فيها جميع المراهقين

١- التغيير المستمر ليس فقط في جسده، لكن في شخصيته ونفسيته وأفكاره، تغيير سريع وهو لا يستطيع أن يستوعبه ويجب أن نُخبره أنه ليس الوحيد الذي يمر بهذه التغيرات، فمر بها من هم قبله ويمر بها من هم في سنه وهي أمور طبيعية ليست مرضية إطلاقاً، لكنها تقتضي معاملة خاصة من نفسه وممن يحيطون به.



٢- البحث عن الهوية: ”أنا مين؟ طفل ولا راجل؟ هاشتغل إيه أو هادخل كلية إيه؟“ وتجده يتحول من شيء لشيء بسرعة، حتى الهوايات تلاقية بغير آلة موسيقية بأخرى. شبهها أحدهم بأنه مثل من يشتري حذاء بيلف على المحلات علشان يلاقي مقاسه، فمن الممكن أن يلف على الكنائس المختلفة كذلك، ففي طفولته كان يقبل الأمور كمُسلّمات، لكن دلوقتي يريد أن يكتشف نفسه بالبحث والاطلاع، فالحيرة والارتباك الفكري وكثرة التساؤلات بشأن أبسط الأمور وأصغرها من سمات مرحلة المراهقة.



٣- يعيش المبدأ: ”عيشني النهاردة وموتني بكره“ لأجل هذا مبدأ اللذة يحكمه. ففي الوقت الذي يحاول الأهل أن يروا له المستقبل، هو لا يرى حتى الحاضر! وهذا بسبب الجري وراء المتع الوقتية بأشكالها المختلفة المشروعة منها أو غير المشروعة وهنا يلزم إرشاده بلطف ومحبة. كما أنه ليس لديه خبرة ليرى المستقبل جيداً فهو يعيش اللحظة الآنية فقط.

٤- المثالية: ”معدوش المنطقة الرمادية“ لأجل ذلك دائماً ساخط على الكنيسة وعلى الآباء وعلى القادة ويرى أنهم ”مش ماشيين صح“ ومن كان يراهم في مراحل سابقة قدوة له، فهو حينما يرى نقائصهم وضعفاتهم في بعض المواقف يتحول عنهم وربما يبدي مواقف هجومية وانتقادات شديدة لهم ودائماً يقول ”مفروض ومفروض“ رغم أنه يعرف جيداً أنه ليس مثاليًا بالمرة.

٥- الرغبة المستمرة في التغيير:
لأجل هذا كل شوية يغير في اللبس وفي ماركات الموبايل والهوايات، ولو قام بالتدرب على آلة موسيقية يغيرها وهذا يعكس قلقه النفسي الداخلي وعدم استقراره.

٦- التذبذب بين طفل ورجل، فهو جسم رجل وعقلية طفل ينمو جسدياً، لكن لم ينضج نفسياً، بل ما زال في مرحلة نمو،





فلا يصح التعامل معه كطفل وأيضًا يصعب التعامل معه كرجل، مما يُسبب حيرة لوالديه مرارًا كثيرة.

٧- التذبذب بين الاعتماد على الأهل والاستقلال عنهم عاطفيًا ونفسيًا، فهو يميل للاستقلال عنهم ولكن يحتاج لهم ماديًا، مرات يغلق الغرفة على نفسه في عالمه، ومرات يحن للجلوس في أحضانهم، شبهها أحدهم ”بطفل على الشاطئ يروح ناحية المياه يبيل رجليه ويرجع بسرعة لأهله مرة أخرى“، فهو يكتشف الحياة. فمهم يلاقي أهله يستقبلونه عند رجوعه إليهم، لذا هو يتأثر بشدة بعواطف المحبة التي يظهرها الوالدان نحوه، رغم أنه قد يظهر عنادًا ومقاومة كثيرة لهما، فهو يحتاج إلى صدر رحب ومرونة فكرية منا. وأيضًا التذبذب بين المثالية والواقع.

٨- عدم تحمل المسؤولية: من الممكن أن يكون شهيمًا مع الناس بالخارج ويمتدحونه لكن مع مامته أو باباه لا. يساعد الغرباء اللي هيقولوا له: ”برافو أنت راجل“، ولا يساعد أهله في أبسط الأمور، وعادة يريد المراهقون التمتع بالحرية دون تحمل المسؤولية، لأن الدافع وراء سلوكه عادة لا يكون عقله، بل عواطفه وانفعالاته.

٩- يتمتع بذاكرة قوية جدًا للألم وللذمة، لأجل ذلك ينسى كل المواقف الحلوة من الآباء ويستعيد تكرار موقف مؤلم حصل من سنة أو سنوات قائلًا: ”أنتم قلتم وعملتم!“.

١٠- سريع الانفعال والغضب والعنف بسبب الطاقة الزائدة والهرمونات والصراعات فالهرمونات تفرزها غدد في الدم مباشرة دون الاستعانة بفتوات، فيكون تأثيرها ليس فقط على الشكل، بل على مزاج الشخص والكثير من ردود أفعاله.



١١- اتخاذ شخص ما كمثال أو بطل: ونستغرب بأنهم يتخذون من مشاهير الرياضيين أو الممثلين قدوة لهم وفي أحسن الحالات الخدام المشهورين ومن المحبط: قليلون هم من يتخذون من الآباء قدوة لهم، لأنهم للأسف مش شايفينا ولا عايزين يشوفونا، لذا فإن تأثير خادم الشباب في الكنيسة يكون أكبر جداً من تأثير الأب على المراهق.

١٢- التمرد على السلطة والأهل والرغبة في الاستقلالية. لأجل هذا يريد أن يشتغل ويكسب أموالاً علشان يستقل عن الأهل ويتمنى لو أمكن أن يستقل عن البيت في سكن آخر وهدفه من وراء ذلك البعد عن سلطة الأهل، فالتمرد على سلطة الوالدين والمدرسين وغيرهم من أصحاب السلطة من السمات الطبيعية لمرحلة المراهقة، لأنه يرى أنهم يكبلون حريته الشخصية، فهو يفهم الحرية بمعنى مطلق، يعني أفعل كل ما شئت دون ضوابط أو حدود، مع أن الحرية الحقيقية منضبطة واعية ملتزمة.

لذلك يجب ألا تصدر له أوامر باستمرار، بل نعطيه عدة اقتراحات مع حرية محدودة في التصرف، حتى إذا أخطأ ناقش معه أسباب الخطأ مع سماع وجهة نظره.

إذا رفض السلطة والأوامر والتمرد على القوانين وعدم طاعتها التي كان يحترمها ويلتزم بها في سنوات طفولته والتهكم على أقرانه الملتزمين سمة من سمات مرحلة المراهقة، ليثبت ولو بطريقة خاطئة أنه صاحب قرار وأنه يريد إعلان نضجه. ويجب أن يصل إلينا أنه يرفض السلطة ولا يرفض الآباء لأنها تلغي هويته.



١٣- التماثل مع الأقران: وضغط الشئلة كي يشعر بالأمان الاجتماعي والقبول ولا يشعر أنه شاذ وسط أصحابه.

للمناقشة:

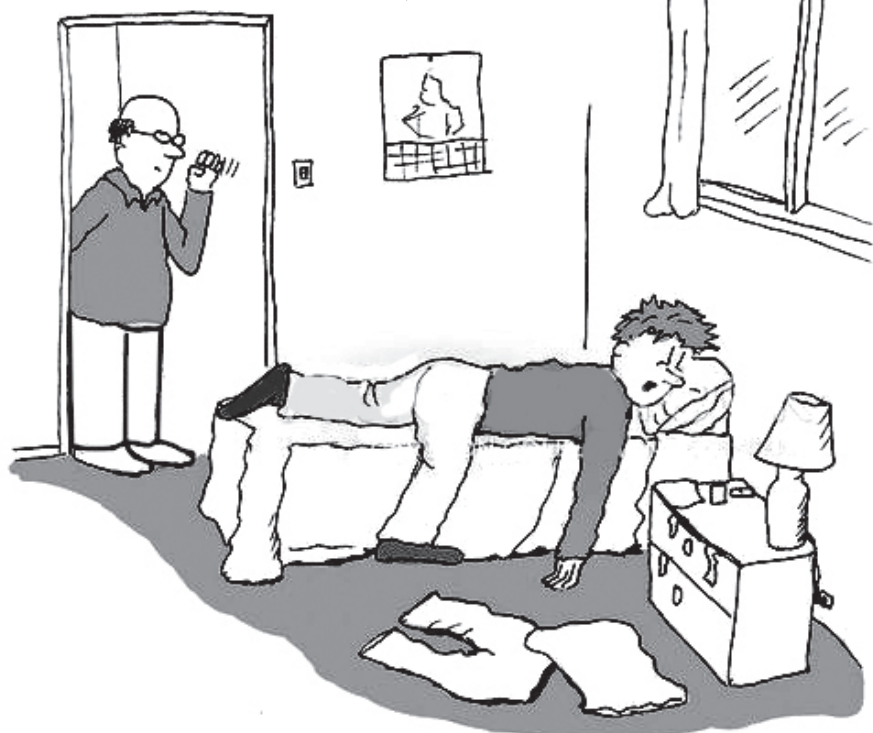
- ١- مرحلة المراهقة هي مرحلة البحث عن الهوية. كيف نساعد أبناءنا في اكتشاف هويتهم؟
- ٢- سن المراهقة هو سن المتغيرات المتلاحقة. هل يصلح في هذه المرحلة اتخاذ القرارات المصيرية كقرار الزواج؟ وما الوضع في القرارات التي يصعب تأجيلها كقرار اختيار نوع التعليم سواء فني أو ثانوي أو نوع الدراسة الجامعية؟
- ٣- ما تفسير لطف وتعاون وشهامة المراهق مع الغرباء وعلى العكس تمامًا تصرفاته مع الآباء؟
- ٤- ما تفسير أن المراهق ينسى كل حاجة جميلة ويمسك في كلمة صدرت من الآباء أو موقف مؤلم وربما غير مقصود؟
- ٥- ما هو تأثير الهرمونات على نفسية وعصبية المراهق؟
- ٦- احتياج المراهق للاستقلالية احتياج طبيعي. ما هي التصرفات التي بها نعيق الاستقلالية؟ وما هي الطريقة الآمنة لمساعدته على الاستقلالية؟
- ٧- ما رأيك في حوارات الأهل التالية مع أبنائهم المراهقين: أنت هتعمل لي فيها راجل، أنت خلاص عاوزة تمشي رأيك عليّ، لا مش هتخرج مع أصحابك علشان أنا قلت كده، فين أيام سماع الكلام من غير مناقشة، هو أنت مش عاوزة تروحي معنا حته.. ليه بنعملك إيه؟

٨- هناك أب يسأل: ابني سنه أربعة عشر عامًا، بدأ يكسر كل قواعد النظام التي عودناه عليها في طفولته، وأصبح رافضًا لمعظم القوانين التي نضعها له أنا وأمه. الأسبوع الماضي عاد متأخرًا عن مواعده ساعة كاملة ورفض ذكر السبب، أو حتى الاعتذار عن تأخيرته، أريد أن أعرف كيف يمكن التعامل مع مثل هذا السلوك.

أنواع المراهقة



الفصل
الثالث



الفصل الثالث



المراهقة أنواع:

- ١- سوية خالية من المشاكل والصعوبات نسبيًا وليس مطلقًا، وهي حالات نادرة.
- ٢- مراهقة انسحابية، عندما يعاني جروحًا من الشلة ولم يجد قبولًا.
- ٣- مراهقة عدوانية عندما يقرّر المراهق ألا يكون ضعيفًا، لهذا هو سن الثورات والاستقطاب، فمن المهم توجيه طاقته للبناء الراقى، بدلاً من أن يوجهها غيرنا للهدم.
- ٤- مراهقة منحرفة، يظهر فيها السرقة والبلطجة والإدمان وأعمال العصابات والسبب التفكك الأسري، وانحراف الوالدين ورفقة المنحرفين وهي نسبة قليلة في المجتمع.



لأجل هذا ليست كل مراهقة مثل الأخرى. أكثر الأنواع انتشارًا في المجتمع هي النوع الثاني والثالث.





احتياجات المراهق:

١- يحتاج شخصًا يرى الحياة بمنظوره هو ويدخل عالمه.
٢- يحتاج شخصًا يفهم تمرده أنه "مش قلة أدب"، لكنها مرحلة سنية. تحتاج شخصًا يفهمه ويساعده يطلع الغضب الذي بداخله بطريقة مقبولة. إن أشر المراهقين هم ضحايا لا مجرمون مهما ساءت طباعهم وسلوكياتهم، هم ضحايا للأسرة، أو الوالدين أو المدرسين أو المجتمع أو الأصدقاء أو النت... طبعًا هذا لا ينفي مسؤوليتهم ولا يبرر أخطاءهم الشنيعة، لكن يجعلنا نرى الحقائق بمنظور أوسع وأشمل ونترفق بهم وبأخطائهم، بدلاً من محاولة عقابهم. قال أحدهم إن المراهق ليس هو مُرهقًا بل مُرهقًا ليس هو مُتعبًا بل هو مُتعبًا.

٣- يحتاج شخصًا يعرف متى يكلم الطفل ومتى يكلم البالغ، لأن المراهق يجمع في شخصيته بين طفل وبالغ معًا.

٤- يحتاج تشجيعًا وإعجابًا، وهذا أكثر شيء يؤثر في نفسية المراهق ويزيده ثقة بنفسه وتحررًا من الشعور بالرفض وعدم القبول ويجعله أقرب إلينا وأكثر قبولاً لتوجيهات الكبار، عكس الانتهاز والتوبيخ والسخرية وكلها أساليب تربوية هدامة تهدم العلاقة بين المراهق والوالدين وتفقد الثقة فيهم وتنشئ كمًا من النفور والبغضة، قد يعبر عنها بالعناد والتمرد والثورة والغضب والانسحاب والخجل الاجتماعي وكل ذلك ينعكس في سلوكيات خاطئة تؤثر على شخصيته ومستقبله وصحته النفسية.



٥- يحتاج هدفًا قيم يستثمر طاقاته فيه، فبدلاً من أن تصبح طاقته طاقة هدم تصبح طاقة بناء، ودورنا كأباء مساعدته على اكتشاف مواهبه وقدراته ووزناته، إذا كانت لديه موهبة فنية: مثل الرسم أو الموسيقى أو كتابة الشعر أو التصوير، شجعه أيضاً ليحرب العديد من الألعاب الرياضية، حتى يجد رياضة يستمتع بممارستها ويتفوق فيها بشكل ما، بقدر الإمكان وفر له الإمكانيات ليتعلم التعامل مع تكنولوجيا العصر الذي ينتمي إليه ولا تبخل عليه بشراء الأجهزة حسب الإمكانيات: مثل كاميرا أو آلة موسيقية أو لاب توب لينمي مهاراته ويصقل مواهبه.

٦- يحتاج قدوة: استراتيجية القدوة هي بالمشاهدة وليست

بالكلام، وأبناؤنا في الحقيقة يفعلون ما يرونه فينا وليس ما نقوله لهم، يحتاج أن يرى صدق كلامنا بدلاً من أن نقول له لا تكذب، بدلاً من أن نقول له لا تشتم يحتاج أن يرى قاموس كلماتنا خالياً من الشتيمة،

ويحتاج أن يرى كلامنا خالياً من

النميمة وذم الآخرين

ويراه مليئاً بالمحبة

والغفران والتعاطف

والرحمة، يحتاج

أن يرى الإيمان

مُعاشاً فينا، فحيد

أن نحكي معهم عن

معاملات الله معنا

وحولنا ونسألهم عن

معاملات الله معهم





وحولهم، فالحياة المسيحية هي أبلغ وأقوى تأثيرًا من آلاف العظات والنصائح. إن أبناءنا يتعلمون من حياتنا وسلوكياتنا، أكثر مما يتعلمون من كلامنا ونصائحنا لهم.

وبالمناسبة أولادنا يتخذوننا قدوة في الغلط قبل الصبح، فلقد كانت الوصية للملك ألا يكثر النساء لنلا يزيغ قلبه (تث ١٧: ١٧)، داود لم يعيش بموجب هذه الوصية وأكثر النساء، فجاء ابنه سليمان وأكثر النساء كثيرًا جدًا، لدرجة أنه تزوج بألف امرأة، حَقًّا إن تأثير القدوة السيئة والعثرة هدام لحياة ومُستقبل الأبناء ولا يمكن إصلاحه فيما بعد.

٧- يحتاج سلطة تشعره بالأمان ولا تقهره. السلطة الضابطة هي أكبر ضمان لحرية المراهق، لأنه يشعر بالخطر من نزواته وأفكاره غير الناضجة، حتى لو تظاهر بعكس ذلك ومن الطبيعي أن يكون لكل أسرة ضوابط ومبادئ تحدد سلوك أفرادها وتحكم علاقاتهم ببعض وبغيرهم من الناس، لكنها لا تتداخل في الحرية الشخصية لأفراد الأسرة.

فاحتياج المراهق للحب والقيمة والأمان من
الاحتياجات الأساسية والعالية جدًا في سن
المراهقة عن أية سن أخرى، فإن كانت مهمة
لكل، لكن للمراهق أكبر، فيجب أن تسدد وبوفرة
في هذه المرحلة وإن لم يسدها، سيحاول أن
يشبعها عن طريق العلاقات الخطأ أو الإدمان.

يجب أن نضع في بالنا أنه يحتاج إلينا كوالدين وإلى نصائحنا وإرشادنا، فهو يعرف في قرارة نفسه أننا نمتلك خبرة في الحياة، ليس لأننا نفهم أكثر منه لكن لأننا سبق وأخطأنا أكثر منه وتعلمنا من أخطائنا، لكن لماذا يرفض نصائحنا وإرشاداتنا إذن؟ الجواب: لأننا نقدمها بطرق وأساليب عنيفة كأوامر صارمة أو تعليمات قهرية، فيها تحدٍ ورغبة في إذلاله.



للمناقشة:

- ١- البعض يرى أن التمرد في حياة المراهقين هو قلة أدب. هل التمرد والعناد هو سمة طبيعية أم قلة أدب؟
- ٢- ما هي المجالات التي من خلالها نعطي الفرصة لاستهلاك الطاقات عند المراهقين ومنها يكتشفون وزياداتهم وتميزهم؟ وهل نبرر لأنفسنا حتمية وأهمية التكاليف التي نصرفها في هذه المجالات؟
- ٣- هل من تناقض أن المراهق يحتاج للاستقلالية وإلى السلطة في ذات الوقت؟
- ٤- الأبناء يتأثرون بالسلبيات التي يشاهدونها في الآباء أكثر من الإيجابيات، وضح كيف كان داود قدوة سيئة لابنه سليمان؟
- ٥- الاحتياج للحب والقيمة والأمان من الاحتياجات المهمة للمراهقين، وضح كيفية تسديد هذه الاحتياجات؟
- ٦- ما الرد على أم تقول: ”ابني بقت راسة ناشفة وعامل نفسه فيلسوف عصره وزمانه“؟

٤

الفصل الرابع

المراهق
والأهل



الفصل الرابع

المراهق والأهل

تغيرت بعض أساليب تربية المراهقين في السنوات الأخيرة واختلفت عما قبلها من سنوات، فأولاد اليوم ليسوا كأولاد الأمس ومشاكل هذا الجيل وتجاربه تختلف عن تلك التي مر بها الجيل الماضي طبعاً في بعض الجوانب وليس كلها، فهناك أساسيات تنفق فيها النفس البشرية مهما اختلفت الثقافة وتطور العصر، لذا يلزمننا التمييز بين جوانب الاختلاف والاتفاق مع اعتبار التطور الحضاري من جيل لآخر، لكي نفهم كيف نتعامل مع أولادنا.

علينا أن نميز بين ما هو غير قابل للمساومة -والتي هي دائماً المبادئ الأساسية- وما هو قابل للتغيير مع تغير الزمن والظروف المحيطة بنا مثل المظهر الخارجي، أما إذا تجاهلنا هذه الحقيقة، فإننا سندخل في معارك عدة منها ما هو غير ضروري وقد نخسر المعارك الهامة بسببها، ونظلم أبناءنا أن يعيشوا سمات جيلنا في زمن مختلف.

فاسمحوا لهم بأشياء ربما لا تفضلونها طالما أنها ليست خطيرة، اقبلوا الأمور بشكل مختلف وتعبيرات مختلفة عن جيلكم، لا تعبروا عن صدمتكم من أشياء غير مقبولة حدثت منهم وتبالغوا في الأمر، لكن ضعوا كل شيء في حجمه الطبيعي، لأن إحساسكم بصدمتكم سيصنع حاجزاً بينكم وبينهم، فلا يعودوا يصارحونكم مرة أخرى.

ليتنا نكف عن الكلمات التالية حتى مع أنفسنا: ”محدث عمل معنا كده، أهلنا لم يعملوا معنا كده، كنا مطيعين، كنا مجتهدين!“ . الحقيقة الصادمة أن الطريقة التي قام بها أهلنا بتربيتنا بها ونحن مراهقون لا تصلح مع مراهقي الجيل الحالي لأسباب كثيرة سنشير لها في هذا الكتاب.

وهناك تحدٍ كبير لآباء المراهقين الحاليين أن ما كان كافياً في أزمنة الماضي لحماية أبنائنا وبناتنا أصبح حالياً لا يكفي مطلقاً. والافتقار به يُعني التقصير في حقهم وربما يؤدي إلى انحرافهم، إنهم يحتاجون إلى أضعاف المجهود مع اختلاف الشكل والطريقة.

إن التربية مهمة شاقة للغاية يقوم بها الأهل، فلا نترك ترويض أو لادنا لآخرين مثل أصحابهم، فهم مازالوا في مرحلة الترويض نظير أولادنا، ولا للإنترنت لأنه مصدر واسع للمعلومات والمبادئ الخاطئة وليست الصحيحة فقط، كذلك لا نتركهم لأنفسهم يتعلمون من مبدأ المحاولة والخطأ ليربوا أنفسهم بأنفسهم، لكن مهمة زرع المبادئ الصحيحة وتعليم أولادنا التفكير النقي والتصرف الصحيح والكلام اللائق تقع على عاتق الأب والأم أولاً وقبل أي شخص آخر.

في العصر الحالي، يستطيع المراهق الحصول على الطعام والشراب خارج البيت، لكن سيظل البيت هو المكان الأهم لبناء الأسس الصحيحة للعيش بسلام، وستظل الأسرة هي المأوى الآمن الذي ينشئ ولدًا أو فتاة سوية روحياً ونفسياً وجسدياً وحين يفسد الكيان الأسري لا تسأل عن سلامة الأبناء.

فالتفاحة لا تقع بعيداً عن الشجرة، فالمباني الإيجابية أو السلبية يستقيها غالباً الأبناء من العائلة التي نشأوا فيها.



أين الأب الواعي المتفهم الذي يُدرك احتياجات أبنائه ويشبعها؟ أين الأم التي تدرك الخير الحقيقي لابنتها؟ فإن انتبه الأب لابنه ورعاه بتيقظ رعاية الراعي لحملانه؟ وإن وعّت الأم لابنتها ونصحتها بحب ودراية يكسبان جيلاً، بل أجيالاً من الأولاد والأحفاد الذين فيهم قد

زرعا أحسن الزرع واستثمرا أثنى الاستثمار، بل أقول أين الأسرة المتفاهمة المتجانسة التي يرتبط أعضاؤها معاً (أقصد الوالدين والأبناء) برباط المحبة السامية ودستورها هو الكتاب المقدس، هذه كلها أفضل ضمانات لتربية سوية قوية وتنشئة أبناء أصحاب أسوياء، يمكنهم عبور مرحلة المراهقة بكل تحدياتها بسلام رغم عدم خلوها من المشاكل، لكن دون خسائر جسيمة سواء روحية أو نفسية أو جسدية.

طبعاً لا نلغي دور المعونة الإلهية في نجاح أي عمل وهذا العمل بالتحديد وهو بناء البيوت "إن لم يبن الرب البيت، فباطلاً يتعب البنائون" (مز ١٢٧: ١)، أي أنه يجب على الوالدين الاتكال الدائم على الله وطلب الحكمة منه وهو يعطي الحكمة بسخاء ولا يعير (يع ١: ٥)، ثم لا ننفي دور الاطلاع والمعرفة واتساع الفكر فيما يخص أساليب التربية الحديثة من مصادر موثوق بها، فليس كل ما يسود في المجتمع حولنا صحيحاً يتفق مع كلمة الله، لأن بعض مبادئه ليست مسيحية والبعض الآخر يسعى نحو التحرر والعصرية بأساليب خاطئة مدمرة للأجيال.

المراهق يحتاج لأحد يثق فيه ويعطيه ثقة ويعلمه كيف يفكر.

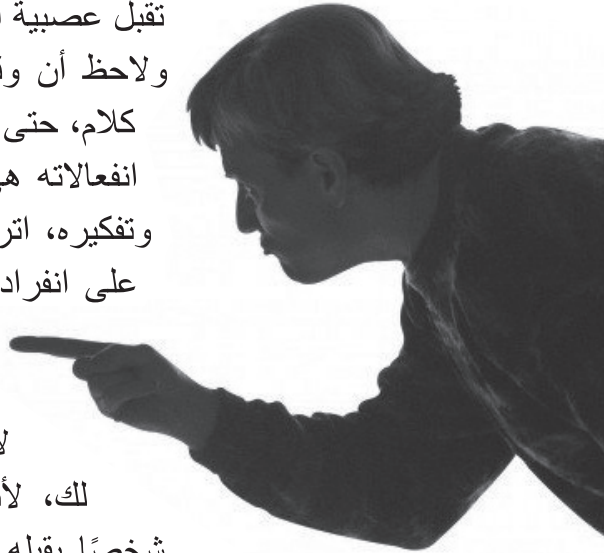


يجب مراعاة خصوصياته: لا تفتح حجرة قبل طرقتها واستنذانه. "بلاش تفتش في موبايله أو شنطتها أو متعلقاتها"، ولا تنصت إلى أحاديثهم، إذا جعلت بيتك أشبه ما يكون بالسجن فهل تعتقدون أنهم يحبون السجن.

أعطه فرصة للحوار والنقاش وخليك مقنع واسمعه كويس، إذا أردت أن يسمعك فيما تقول، لا تكن كالحاكم بأمر الله أو الديكتاتور الذي لا يناقش، وحتى إذا كانت أفكاره خاطئة، تذكر أنه لم ينضج تمامًا، يمكنك أن تصحح له بلطف وهدوء.

"بلاش نبوح بأسراره للآخرين في جلسات
أو في التليفون"، لأن هذا أكبر سبب يجعله
يفقد الثقة فيك ويشعر باهانة بالغة لا تغفر،
وتخسر المصادقية أمامه.

تقبل عصبية المراهق وتعامل معه بأعصاب هادئة
ولاحظ أن وقت العصبية لا يمكن أن يسمع أي
كلام، حتى إذا لم يكن محققاً في غضبه، تذكر أن
انفعالاته هي التي تتحكم في تصرفاته لا عقله
وتفكيره، اتركه حتى تهدأ ثورته، ثم تحدث معه
على انفراد بكل هدوء عرفه خطأ هذا السلوك
الانفعالي الأهوج، احذر من أن
تقابل عصبية بعصبية من جانبك،
لا تعتبر سلوكه هذا إهانة شخصية
لك، لأنه لا يقصد ذلك، فالمراهق يحتاج
شخصاً يقبله بعيوبه وتقلباته ولخبطته واندفاعاته
وصراعاته.





قال أحد الشباب بعد أن نضج: كنت عارف أنني بضايق بابا و كنت باز عل من نفسي أنني بضايقه، لكن مكنتش قادر أنني مضايقهوش، لكن بعد أن نضج صار من أكثر الأشخاص خوفاً على أبيه وأكثرهم احتراماً له.

لا تجعلوا أخطاء الماضي عصا تلوحون بها بين الحين والحين، فالله سامحنا بالماضي فلنسامح أخطاء أولادنا ومثل الابن الضال الوارد في بشارة لوقا أصحاب ١٥ أو إن شئت نسميه كما يسميه البعض ”مثل الأب المحب“، شاهد كيف أن الأب هو الذي ركض تجاه الابن وليس العكس وغفران الأب وقبالاته أنست الابن كلمات الاعتذار التي كان ينوي قولها لأبيه. وهناك شريعة في سفر التثنية اسمها شريعة الابن المعاند عندما يوجد لدى أب ابن معاند يسلمه لشيخو المدينة لكي يرضموه والكل يتفق أنه لا يوجد أب واحد سلم ابنه للرجم، لا لأنه لا يوجد هناك أبناء معاندون، لكن لأن هناك آباء يغفرون ولهم محبة كبيرة (تث ٢١: ١٨-٢١).

ولنضع في بالنا أن المراهق لا بد أن يرتكب الأخطاء هذا حقه وهذه سمة المرحلة التي يمر بها، أحياناً تكون تصرفاتنا كما لو كنا نريد مراهقين بلا أخطاء، لكن من المنطقي توقع خطأ المراهق، ويجب علينا التحكم في أعصابنا وقت خطأهم ولنتعامل مع الموقف بحكمة ولا تكن تصرفاتنا ردود فعل لتصرفاته، نشور أمام ثورته ونصيح أمام صياحه نكسر الأشياء مثلما يفعل هو وبالتالي سنكون آباء غير ناضجين ولن نستطيع أن نُقوم سلوكه لأننا سنصبح قدوة سيئة أمامه.

دعونا نساعد ليتعلم من أخطائه، نناقش معه سبب اعتراضنا على تصرفاته ولنمنحه فرصة ليُعيد تقييم موقفه، اجعله يثق دائماً أن هدفك الأول هو حمايته وخيره بدافع محبتك له ومسؤوليتك تجاهه.



دع ابنك يتعلم الفشل في الحياة، فإن لم يختبر الفشل لن يعرف معنى النجاح الصحيح، فإن ارتكاب بعض الأخطاء غير المصيرية مثل الذهاب في رحلة فيها بعض الأضرار يمكن علاجها وإصلاحها والتعلم منها أمر طبيعي، أما الأخطاء المصيرية التي لا يمكن علاجها أو إصلاحها مثل صداقة زميل مدمن، فهذا قرار يجعله يندم طويلاً إذا أصر على اختياره، دون تفكير جيد في عواقب الأمور، لذا يجب أن يحل الإرشاد محل السيطرة والتفاهم محل إعطاء الأوامر.

لا تدعه يجرب في الأمور التي لا تستطيع في المستقبل تغييرها في حالة عدم الاقتناع بها، مرة شاب ناقش مع أسرته طالباً عمل وشم على ذراعه كسائر الشباب فقالوا له: واردة في المستقبل أنك تغير رأيك وساعتها مش هينفع تزيله وفعلاً هذا ما حدث فعندما نضج غير رأيه وشكر الرب لأجل نصيحة أبيه التي لسببها لم يعمل الوشم على ذراعه.

سلم ابنك للعناية الإلهية وأفسح له المجال ليختبر الحياة بطلوها ومُرّها.

لا تطلب منه أن يكون مثاليًا في تصرفاته (فلا يمكن أن يكون كذلك)، فأنت لم تكن كذلك في مرحلته ولست كذلك الآن، وهذا يعني قبول المراهق كما هو واحتمال أخطائه ومسامحته، لكن هذا لا يعني أبدًا التغاضي عن كل أخطائه وعدم مراجعته في شيء وإلا سوف يصبح متمردًا عدوانيًا، لا يمكن تقويمه فيما بعد، لكن المهم بأسلوب راقٍ.

المراهق يحتاج أن يعرف نفسه وقدراته ويقبل نفسه ولكي يحدث هذا، فنحن نحتاج كأباء أن نقبلهم لكي يقبلوا هم أنفسهم.

لا نجبرهم على عمل شيء أو الامتناع عن شيء، بدون اقتناع عقلي ومناقشة منطقية "لأنهم هيعملوه من وراء ظهرنا"، لا تتدخل في الأمور الثانوية أو



القرارات الاعتيادية، اترك مساحة كافية من الحرية لابنك، لا تكتم على نفسه.

لا نفاجئهم بقرارات في أمور تخصصهم مثل: سنزور شخصاً أو

أحدهم سيزورنا، لا بد أن نأخذ رأيهم ويأحبذا وجود علاقة أو صلة

دائمة وتفاهم بين الأب وابنه المراهق ليس فقط وسط الأزمات والخلافات، ويكون أساس هذه العلاقة هو المحبة الباذلة المضحية بكل صفاتها من: لطف ووداعة واحتمال وطول أناة، طبعاً من الأب تجاه ابنه مهما كانت أخطاؤه. أما علاقة الند بالند أو تصيد الأخطاء أو القسوة والصرامة أو مثل ذلك كلها تقود إلى اشتعال الصراع في البيت واضطراب نفسي للمراهق وكآبة للوالدين.

لا نرفض المخطئ، بل الخطأ ذاته والخطأ مش مقبول لا لأنه إهانة لي لكن مش مقبول علشانك مش فارق معي الخطأ، لكن فارق معي أنت.

وهذا يعني نقد الأخطاء وتفنيدها بالمنطق والعقل مع استماع الحجج والتبريرات في نفس الوقت، لكن بدون إهانة الشخص المخطئ أو وصفه بكلمات نابية مثل: "أنت قليل أدب"، "أنت مش بتفهم"، "أنت مش مُهذب"، "أنت غبي... إلخ". في علاقتنا في كل ما يتعلق بحياة أولادنا، لأن جزءاً منها شخصي، فنحن فقط نقدم مجرد اقتراحات والتوجيه والإشراف غير المباشر.

أهم النصائح للتعامل مع المراهق:

تقديم معلومات واضحة له عن البلوغ وكيف يبدأ وما يترتب عليه من اختلاف النظرة الشرعية إلى الصغير الذي سيتحول من طفل غير محاسب وغير مسؤول إلى راشد عاقل محاسب ومسؤول مثلنا تماماً، وهنا تسمى مرحلة التكليف، لأنه وصل إلى النضج العقلي والنفسي الذي يجعله قادراً على تحمل نتيجة أفعاله واختياراته إلى حد كبير وليس مطلقاً بالطبع.

لذا فإعطاء الوالدين أبناءهما معلومات عن مرحلة البلوغ أولى من أن يأخذوها بطريقة مشوهة من المصادر غير المؤمنة كالأصدقاء والقنوات الفضائية السيئة والإنترنت.

التوقف الفوري عن محاولة برمجة حياة المراهق أو المراهقة، وتقديم بدلاً من فرض الرأي، النقاش والحوار، مع التحلي بالصبر، واحترام استقلاليته وتفكيره، والتعامل معه كشخص كبير ناضج، لكن لا نحاسبه أو نحمله مسؤوليات الكبار. التفهم الكامل لما يعاني منه المراهق من قلق وعصبية وتمرد، لأن هذه طبيعة المرحلة، هي مرحلة الإحساس المرهف، مما يجعل المراهق سهل الاستثارة والغضب، فعلى الأهل تفهم مشاعره لجعله يشعر بالأمان.





دور الأهل في حياة المراهق له الأهمية القصوى، فعليهم توفير الراحة والحب والهدوء النفسي وبيئة الأمان والاهتمام في البيت، لكي لا يشعر أنه بحاجة إلى البحث عنه خارج المنزل.

على الأبوين أن يتعاملا أمامه باحترام، لكي يتعلم التعامل باحترام مع الآخرين وخاصة عندما يأخذ نفس الدور (كزوج/ كزوجة) في المستقبل، فهم دائماً تحت عيون مراقبة وواعية.

عدم التدليل، لأن التدليل له أضراره الكثيرة المؤذية نفسياً طيلة الحياة فيما بعد. التدليل الزائد يؤدي بالمراهقين إما إلى الأنانية أو إلى العدوانية وعدم احترام الآخرين والتمرد على السلطة، سواء كانت في البيت أو المدرسة أو الكنيسة أو المجتمع عموماً فالتدليل المفرط قد يشعرهم بالغرور وأنهم أهم ما في الكون، خاصة إن اعتدادهم بذواتهم يكون كبيراً جداً، فهم يعتقدون أنهم مركز الكون وبهذا يجني الوالدان على أبنائهم، لأنهم يزرعون فيهم قيماً غير سوية ويربونهم على الأنانية وعدم تحمل المسؤولية، ولذلك نرى أن المراهقين المدللين ينهارون عند أية عقبة تعترض طريقهم حتى وإن كانت صغيرة، كما أنهم يُصدمون بالمجتمع، لأنهم يرون أن الجميع لا بد أن يخدموهم ولن يكونوا على استعداد لطاعة قوانين العمل والامتثال لأصحاب السلطة حتى بعدما يكبرون.

تذكر أن معنى التدليل هو عدم تأجيل الرغبات (وليس الاحتياجات) وعدم تحمل الإحباطات (سرعة الانهيار أمام أي تحدٍ أو مشكلة) والتساهل مع الأخطاء (تجاهل العواقب بعيدة المدى) وهذا لا يبني شخصية ناضجة مطلقاً.

إن مسؤولية تربية الأبناء هي مسؤولية مشتركة، تقع على عاتق الوالدين معاً، ليس الأم وحدها، ولا الأب وحده، فلكل منهما دوره الهام لأجل تربية ابن متزن نفسياً ومسؤول.



مجرد سؤال: في البيئات الزراعية والبسيطة مع قلة وعي الأهل، فترة المراهقة تمر بهدوء نسبي عن المدينة. لماذا؟

لسبب الإنجاز، لأن المراهق في هذه الأجواء يستطيع أن ينجز ويشارك أهله في الحياة ويكون له دور وكذلك الفتاة، فنستهلك الطاقات فيما هو إيجابي، لكن الفراغ: فراغ الوقت وفراغ الحياة قاتل في سن المراهقة، كذلك ربما تكون الحياة الريفية ما زالت تُقدس بعض المبادئ التي أهملت من أهل المدينة مثل طاعة الوالدين، احترام الكبار، الحرية المنضبطة للفتاة... وحتى إذا كان مراهقو الريف لديهم نفس التغيرات لكن المشكلات تكون بصورة غير ظاهرة، فليس لديهم حرية كافية للتعبير عنها، رغم أن التكنولوجيا الحديثة جعلت الفارق بين الاثنين صغيراً جداً.

المراهق والكنيسة

أرميه في الكنيسة، جميلة الكنيسة التي تستهلك طاقات الشباب وهذا في حد ذاته أجمل شيء للمراهق حتى ولو كان الأمر مجرد أنشطة ورحلات، ففي الكنيسة يوجد خدام ومرشدون أكثر نضجاً ولا بد أن فيها رفقاء على مستوى أخلاقي طيب. وفيها يتلقى موضوعات روحية ونفسية واجتماعية بناءة تقوده إلى سلوكيات أفضل وتصحح أفكاره الخاطئة، والخلاصة الكنيسة هي أضمن مكان يجد فيه إشباعاً لاحتياجاته النفسية والفكرية والاجتماعية والروحية ويكون الوالدان مطمئنين إلى حد كبير.

قد نصطدم بنفور المراهق من الأمور الروحية والصلاة في الأسرة بعد أن كان في مرحلة الطفولة يتوق لحكاية قبل النوم وللصلاة مع الأسرة، ربما لسقطات سن المراهقة أو ربما لميله للاستقلالية لا يريد أن يشارك الأسرة في



نشاطهم الروحي، وحتى لو ذهب معهم للكنيسة يريد أن يجلس في الأماكن المتواجد فيها أصحابه وبالتأكيد لا يجلسون هو وأصحابه مع الأهل وهذا طبيعي جداً كتعبير عن الميل للاستقلالية فلا يجب أن ننزعج لسبب هذا ويكفينا أنه ذهب معهم للتواجد في اجتماع كنسي واحد

كما يجب أن ننوه أنه لا يطيق أن تقدم له أوامر مثل: من فضلك خذ خلوتك؟ هل قرأت في الكتاب اليوم؟ لأن هذه العبارات تأتي معه بنتيجة عكسية لأن المراهق أكبر كلمة على لسانه مش محتاج حد يقول لي أعمل أيه؟

دعونا نكتفي ونفرح لتواجده في جو كنسي حتى ولو لمجرد النشاط أو الذهاب مع أصحاب الكنيسة لممارسة الرياضة أو السباحة أو خروجة معينة أو فسحة أو يوم روحي أو رياضي لأنه في مثل هذه الأجواء تحدث له تأثيرات من خلال هذا الجو المبارك، يكفي أنه يرتبط بجيله وبالكنيسة كمكان فعندما ينضج يعود مرة أخرى وبقوة للعبادة والخدمة والكنيسة.

المراهق والدراسة

بخصوص الدراسة: ”إننا بتركز على النجاح في الدراسة فقط“، لكن هناك النجاح الروحي والنجاح العلاقتي، للنجاح مجالات كثيرة وليس مجالاً واحداً والمراهق له من الذكاء أن يلاحظ أن تقصيراته في العلاقة مع الرب في حضور الاجتماعات والخلوة وقراءة الكتاب لا تحرك لنا ساكناً ومع ذلك نرتبك أمام أي تقصير دراسي! بهذا نخبره برسالة واضحة حتى وإن كانت غير منطوقة، إن الدراسة أهم من العلاقة مع الرب مع أن النجاح الروحي هو أساس النجاح الزمني وحين نهتم كأباء بنجاح أولادنا روحياً، نضعهم على بداية الطريق الصحيح في النجاح بكل جوانبه، لبيتنا نهتم ونشغل بهذا الأمر.

أشرنا إلى احتياج المراهق للحب والقبول ولا نحتاج للتأكيد من واقع الاختبار الروحي أن العلاقة مع الله هي قمة إشباع الإحساس بالقبول والحب دون شروط.

شذرة

حوالي ٩٠٪ من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣ - ١٥ عام يشتركون في اعتقاد سائد: إنه تم اختراع الآباء لتدمير حياة المراهقين وسيكون العالم أفضل بدونهم (من كتاب مراهق خارج السيطرة ص ٤٤).

وأنا عمري ٤ أعوام: أبي هو الأفضل..

وأنا عمري ٦ أعوام: أبي يعرف كل الناس..

وأنا عمري ١٠ أعوام: أبي ممتاز ولكن خلقه ضيق..

وأنا عمري ١٢ عامًا: أبي كان لطيفًا عندما كنت صغيرًا..

وأنا عمري ١٤ عامًا: أبي بدأ يصبح حساسًا جدًا..

وأنا عمري ١٦ عامًا: أبي لا يمكن أن يتماشى مع العصر الحالي.

وأنا عمري ١٨ عامًا: أبي مع مرور كل يوم يبدو كأنه أكثر حدة..

وأنا عمري ٢٠ عامًا: من الصعب جدًا أن أسامح أبي، أستغرب كيف استطاعت أمي أن تتحملة..

وأنا عمري ٢٥ عامًا: أبي يعترض على كل موضوع.

وأنا عمري ٣٠ عامًا: من الصعب جدًا أن أنفق مع أبي، هل يا ترى تعب جدي من أبي عندما كان شابًا..



وأنا عمري ٣٥ عامًا: أبي رباني في هذه الحياة مع كثير من الضوابط، ولا بد أن أفعل نفس الشيء مع أبنائي..
وأنا عمري ٤٠ عامًا: أنا محتار، كيف استطاع أبي أن يربينا جميعًا..

وأنا عمري ٤٥ عامًا: من الصعب التحكم في أطفالي، كم تكبد أبي من عناء لأجل أن يربينا ويحافظ علينا..
وأنا عمري ٥٠ عامًا: أبي كان ذا نظرة بعيدة وخطط لعدة أشياء لنا، أبي كان مميزًا ولطيفًا، وهو الأفضل!!!!

جميع ما سبق: احتاج إلى ٥٠ عامًا لإنهاء الدورة
كاملة ليعود إلى نقطة البدء الأولى عند الـ ٤٠ أعوام "أبي هو الأفضل."

للمناقشة:

- ١- المشكلة في سن المراهقة نصفها من جهة الأهل، لو وجد آباء فاهمون لطبيعة المرحلة وتقلباتها، هذا يُسهل على الأبناء عبور تلك المرحلة بسلام. وضح ذلك.
- ٢- وضح النتائج الوخيمة لتدليل الأبناء في سن المراهقة.
- ٣- لماذا اختلفت تحديات الآباء في تربية أبنائهم المراهقين عن الأزمنة السابقة وحتى عن السنوات القريبة؟
- ٤- أكبر مدرسة لتعليم المراهقين خبرات الحياة هي الأخطاء. فما هي



النصيحة العملية للأباء حتى يطاوعهم قلوبهم ليتركوا الأبناء يجربون في الأمور غير الجسيمة ويتعلمون من أخطائهم؟

٥- أم تقول: ابنتي البالغة خمسة عشر عامًا أصبحت شديدة العداء لي ولوالدها وأيضًا أختها، بل أعتقد أنها تعادي العالم كله، وتشعر أن كل من حولها أعداء لها، صدقتني نحن لم نفعل لها شيئًا يسبب هذا البغض، ولا نفهم له سببًا، أعتقد أنها تكره من يحبها أكثر، فهل أنا على حق؟

٦- ما تفسير أن المناطق الريفية البسيطة رغم قلة وعي الأهل في التربية وقلة وعي المراهقين أيضًا ففترة المراهقة تعبر بسلام وبأقل خسائر؟

٧- علق على مدى صحة العبارات التالية:

أ- الأهل يريدون مراهقين بلا أخطاء.

ب- المراهق يحتاج إلى أذن تسمعه، لا إلى فم يعظه، يجب أن يخرج الطاقة السلبية إلى جواه والأفكار الخاطئة ولا تُصدم عند سماعها.

ت- وقت غضب المراهق لا يسمع لأحد حتى لنفسه.



الفصل الخامس



الاختلاف والخلاف



مع أبنائنا المراهقين

الفصل الخامس

الاختلاف والخلاف مع أبنائنا المراهقين

من المواضيع المهمة
جداً هو الخلاف مع
المراهق وكيف علينا أن
نتصرف إذا اختلفنا مع
المراهق؟

المراهقة مرحلة مهمة

جداً وحساسية بالنسبة للمراهق

وللوالدين في التعامل، لذا يجب أن نحسن التصرف حتى نتجاوز
هذه المرحلة بسلام.

بعض محظورات الخلاف مع ابنك المراهق:

عندما تختلف مع ابنك المراهق، حذاري أن تحرمه من أي حاجة
من احتياجاته الأساسية وأهمها الأكل والشرب والنظافة الشخصية والمصروف
الشخصي وكذلك الاحتياجات النفسية مثل: الأمان والحب والقبول وفي مثل
هذا الجو يمكن تسوية الخلاف معه، تعامل معه كأب لا كقاضٍ أو مدرس،
أظهر له روح الأبوة ومحبة البنوة، ناقشه بهدوء، بعقل وبمنطق. لكن ماذا لو
كان الخطأ أخلاقياً جسيماً؟ عبر عن استيائك من سلوكه وعدم قبورك لتصرفه
الخاطئ ورفضك أن يكون ابنك بهذا الشكل والمخاطر التي تهدده مستقبلاً، إذا
سار في نفس الطريق.



لا تهادن أو تقبل الأمر ببساطة إذا بدأ في طريق الإدمان أو علاقة مشبوهة أخلاقياً.

لكن في الوقت ذاته اكتشف له عن قلبك الممتلئ بالمحبة، مستعداً للصفح عنه، ناقشه في الأسباب والنتائج المريعة، وفكر مع شريك الحياة في ما هي الأسباب التي قادتته إلى هذا السلوك المُشين، إياك أن تفضحه أمام أقرب الأقرباء، وصلِّ لأجله بحرارة.

تحت أي ظرف وفي وجود أي خلاف، تجنب أن تطرد ابنك المراهق من البيت حتى إذا كان سيذهب إلى مكان آخر، أنت من الممكن أن تطمئن عليه فيه مثل بيت خاله أو عمه: هكذا أنت ستخسره تماماً وستدمر العلاقة معه حتى بعد انتهاء المشكلة، لكن أقول لك إن هذا يدل على الفشل في احتوائه بكل محبة، تذكر أن له حقاً مشروعاً في بيته، فهذا ليس بيتك أنت وحدك.

لن نفلح في أن نعدل أي سلوك للمراهق أثناء العصبية والصراخ، لأنه في هذا الوقت مستحيل أن يسمع الكلام. فيحبذ أن نؤجل الكلام لوقت آخر يكون فيه أكثر هدوءاً.

أكد دائماً على حبك للمراهق بدون أي شروط وليس مقابل نجاحه أو إنجازه أو صفاته، فمثلاً قل له: إني أحبك أنت، لكن لا أحب عصبيتك أو تهورك، عبّر عن المحبة عملياً، فالمراهق لا يههمه الكلام، اصفح عنه، اغفر له، انسَ ما مضى، لا تعد تذكر ما صدر منه، لا تقارنه بأحد، لا تقلل من شأنه، اعتذر له إذا أخطأت في حقه، لكي تكون قدوة له. يجب أن تفصل أمامه وفي داخلك تماماً بين الشخص وسلوكه وإلا، فإنه بعد مدة ليست بطويلة سيكون فعلاً إنساناً عصبياً أو متهوراً أو كذاباً، طالما تنعته بمثل هذه الصفات، فعقله سيثبتها له.



لا تجعل ابنك المراهق يشعر أنك في جهة وهو وسلوكه المعوج في جهة أخرى تمامًا، ستجد نفسك بدون أن تشعر تحارب ابنك وليس سلوكه، يجب أن تجعله دائمًا يشعر أنكما في نفس الجهة والسلوك في الجهة الثانية، فهكذا أنتما الاثنان تحاربان السلوك الخاطئ وطبعًا الفرق واضح.

إياك في الخلاف مع المراهق أن تبرر وصاياك أو أوامرك بأنك أنت الذي يتعب ويشقى حتى يوفر المال الذي هو بدوره يحتاجه لمصاريفه ودراسته، لأنه مع الوقت ستنرسخ الفكرة في ذهنه ويصبح كل همه التخلص من سيطرة رأس المال (التي هي أنت) وليس من حقك أن تعيره بالمصاريف التي تصرفها عليه بدءًا، فهذا حق له وهو واجب عليك فأنت لا تفضل عليه.

في كل خلاف وقبل رد أي فعل، حاول أن تتريث وتساءل نفسك دائمًا: هل أنا أصب عصبيتي أو أحاول أن أعدل سلوك ابني؟ هل أنا أثار لكرامتي وأحملة المسؤولية بالغضب أم أنني أعدل سلوكه؟ بمجرد أن تفكر فقط، موقفك سيتغير.

احذر من أن تنفس عن مشاعرك المكبوتة وصراعات الزملاء في الشغل في صورة ثورات غضب بدون تعقل أو تطاول لفظي وبدني أو تصرفات هوجاء غير محسوبة، لا تجعل رد فعلك أشد قساوة من الفعل ذاته، فهذا بعيد تمامًا عن النضوج الفكري والنفسي.

س: لماذا تسوء العلاقة مع الأهل في فترة المراهقة هذه؟

لأن المراهق يريد أن يستقل عن الأهل والأهل يقاومون هذه الاستقلالية، فهو يتمرد ليثبت لأهله أنه لم يعد صغيرًا، بل أصبح كبيرًا، لدرجة أنه لا يميل أن يذهب في المصايف مع الأهل أو يخرج معهم، مثلما كان يحب ذلك في الماضي، ولا يحب أن يعرفه الناس أنه ابن فلان، يريد أن يُعرف لذاته (لن أعيش في جلباب أبي)، ربما يرفض توجهات أبيه أو منهجه الروحي أو الزمني، فتجد المراهق



الذي نشأ في بيت مسيحي يعتنق الإلحاد، مما يزعج والديه المؤمنين بشدة، فيذيعون هذا عنه أمام الخدام لكي يقنوه بوجود الله مثلاً مع أن إلحاده هذا ليس له قيمة، لأن بعد فترة سيتخلى عنه، أو مراهق آخر يتبنى مبادئ أخلاقية متحررة جداً وسط أسرة ملتزمة ومحافظه، وقد يفعل هذا كنوع من إغاظة الأهل أو إثبات أنه يريد الاستقلال عنهم ولكن لن يستمر هكذا طالما لا يجد في البيت من يشجعه على ذلك، وهنا لا يكون دور الوالدين استخدام العنف أو القهر فيزداد عناداً في طريقه واللامبالاة، ولا نتركه بلا متابعة لئلا يقع في قبضة أصدقاء أشرار أو منحرفين أخلاقياً يجرونه إلى الشر والنجاسة، بل الصلاة من أجله مع التوجيه بكل محبة ولطف وإقناع منطقي ولنحذر من ترك الحبل على الغارب وإعطاء المراهق حرية مطلقة دون متابعة أو رعاية، فالمراهق في مرحلة حرجة جداً ويحتاج إلى من يدعمه ويرشده، لا من يتصدى له ويحاربه وهي معادلة صعبة فعلاً أمام الوالدين.

تطبيق من الكتاب:



الملك التقي حزقيا ابنه منسى ملك بعد موت أبيه، وكان عمره ١٢ سنة، فقام ببناء المرتفعات التي أزالها أبوه (٢مل١٨ : ٣-٤؛ ٢مل٢١ : ٣-٤) هذا المثال يوضح أن الأبناء في سن المراهقة يسبغون على نهج معاكس للأباء.

المشكلة نصفها من جهة الأهالي، فلو كان الأهالي فاهمين طبيعة المراهقة ومتغيراتها سيساعدون المراهق على تخطيها بسلام.

بعض الأتعاب يكون الأهالي هم سبباً فيها نتيجة عدم فهمهم لابنهم ولطبيعة المرحلة التي يمر بها،



ففي حياة الرب يسوع في مشهد له وسنه ١٢ سنة كان تصرفه روعة في الكمال، لكن نجد العذراء مريم تقول له في ذات المشهد: "أبوك وأنا كنا نطلبك معذبين" (لوقا ٢: ٤٨).

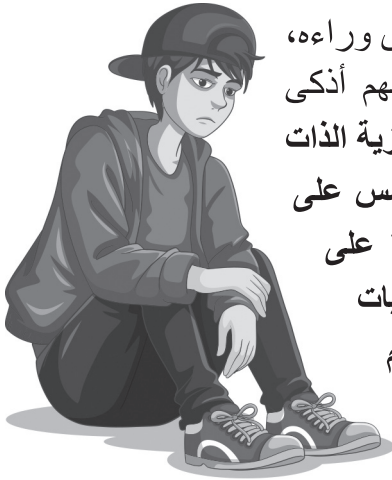
وإن كان المراهق يحتاج للنوم جيداً، فأهل المراهق كذلك يحتاجون للنوم جيداً وللعلاقة القوية مع الرب يومياً كي يكون لهم الطاقة النفسية والجسدية وطوال البال في التعامل مع المراهق وتحمل تقلباته ونزاعاته الداخلية المتصارعة.

في الصلاة نحن نستودعهم بين يدي الرب، فهم خرجوا من بين أيدينا وفقدنا السيطرة عليهم والزمنا قلت منا، لكنه لم يقلت من بين يدي الرب ولم يخرجوا خارج يدي الفخاري الأعظم الذي يعمل على تشكيلهم ليكونوا أواني للكرامة نافعين للسيد.

"خلي بالك" المهنة التي تمتنها اليوم وهي تربية الأولاد هي أعظم مهنة والاستثمار الذي تستثمره اليوم هو أفضل استثمار.

أغلب مشاكل المراهقين "راجعة للأتعاب اللي جواهم ويخرجوها في التعامل".
"يتكسف من ماما وبابا مش عايزهم يوصلوه زي زمان لأن زمايله هيتريقوا عليه: "أنت لسه صغير"، وتبقى كارثة لو الآباء قبلوه قدام زملائه.

متقلب المزاج وغضبه حاضر والنرفزة وصوته عال، متناقض الرغبات والميول. البنات كذلك عرضة للنرفزة وهناك أوقات خاصة صحية تكون مناعتها النفسية ضعيفة وبسهولة تغضب وتبكي كثيراً، كما أن شعورها كبنات ببعض الحرمانات وفي المقابل بعض الحريات التي تُمنح لأخيها في الخروج أو التأخير خارج المنزل أو ينزل بمفرده تجعلها تشعر خطأ بالتفرقة بين الولد والبنات غير مراعية ضغوط المجتمع ومخاطر الشارع.



المرهق يحب الخصوصية لا داعي للتفتيش وراءه، لأنها تزيد عنادًا ولا "هتوصل حاجة" لأنهم أذكي منا ولو شعر بالتفتيش سيسبب مشاكل لأن مركزية الذات عنده سمة أساسية ولا يقبل أي نوع من التجسس على أموره، إذ يرى فيه إهانة شديدة لذاته وتعديًا على حرمة الشخصية، فيجب أن نحترم خصوصيات أولادنا ونبذل مجهودًا أكبر في التواصل معهم "ليه تفتحي موبايل ابنك أو تفتشي شنطة بنتك إنت كده عديتي الحدود".

يميل للاستقلالية. بعد ما كان "لازق في بابا وماما تلاقية يحب يبقى في حجرته ولا يميل للخروج مع أسرته"، فهو يريد أن يشعر باستقلاله أو شخصيته المتميزة وهذا شيء إيجابي في حد ذاته ولا يجب أن نفرض عليه أن يخرج معنا أو يلازنا هنا وهناك.

لا يريد كثرة الأسئلة. "نازل فين ومع مين واللبس والتعليق عليه وده هيزهق المرهق".

لا يحتمل كثرة المواعظ، لأنه مثل شوك كأنك بتشكشكه. "ولو عايزين نوجهه نقلل النصائح ولا نجعلها في صورة أوامر أو تعليمات كثيرة"، لكن بالإقناع الهادئ التدريجي، ندعه يصل إلى القرار الذي نريده نحن من تلقاء نفسه.

"لازم نسمع كويس". كلامنا ما قل ودل، لكن نسمع كلامهم "لأنهم لازم يطلعوا اللي جواهم"، أب مرة يشتكي ابني لا يفهمني لا يستمع لي جيدًا؟ فرد عليه السامع للشكوى وقال الأفضل أن تقول أنا لا أستمع لأبني جيدًا لأن دورك أن تستمع له حتى تفهمه.



صراع الهوية

هو قارب للنضج "عايز يعرف هويته هو مين" ويحدد مبادئه وأهداف حياته وطموحاته ومستقبله... إلخ. مع أن ربنا خلقهم موديلات متميزة، لكنهم يسعون للتقليد، فتجده "عايز يلبس زي الممثلين" وهذا لأنه يبحث عن الهوية، في الطفولة الابن يقلد أباه والبنات تقلد أمها لكن في المراهقة يرى النموذج ده بالنسبة له مشوه، فيبحث عن النموذج بعيداً عن الأهل. تراهم أيضًا يقلدون الرياضيين في شكلهم وليس في اجتهادهم ومثابرتهم للفوز فيقلدون قصة الشعر واللبس وهذا في حد ذاته ليس مشكلة.

لا يحبون المذاكرة والسبب أن كمية الأشياء التي شغلت ذهنه في الميديا والننت خلال الإجازات الصيفية رهيبية وفجأة يلاقي نفسه مجبراً عليه أن يذاكر في كتب باللون الأسود، لكن الحل نعمل له أنشطة في الصيف وفي الشتاء "مش كله مذاكرة لازم شوية أنشطة".

في بعض الأحيان المراهق لا يذاكر ولو اضطر أن
يرسب كوسيلة لمضايقة أهله كنوع من رفض
سلطتهم عليه.



ومن هنا نذكر أنه في بعض الحالات يكون الاحتياج للاستعانة بالمدرسين سواء في البيت أو السناتر ونعتبر أن وقت الدرس هو جزء من المذاكرة أو في بعض الحالات تهيئة جو للمذاكرة مع صاحب أو أصحاب في البيت فالولد نرتب له المذاكرة مع أولاد والبنات نرتب لها المذاكرة مع بنات ربما في هذا تشجيع له، صحيح سيكون هناك إرهاق للأسرة وبعض التكاليف لكن نحن هنا نتحدث عن علاج استثنائي لحالات استثنائية.

كما أن التعليم عن بُعد (أون لاين) لا يصلح مع الكل فالتواجد مع الأقران في السنتر أو حصة الدرس أو بالمدرسة يُشعر الطالب هو فين مقارنة ببقية زملاء فيرى التجاوب أو اجتهاد البعض وهذا يخلق فيه الدافعية لمسايرة الباقيين، لهذا يُفضل مع الطالب المتعثر الخطوات أن يأخذ دروسه مع مجموعة فهذا يُحسن من أدائه الدراسي.

يجب أن نحتمل التأخر الدراسي الراجع لطبيعة المرحلة التي لا يميل فيها للالتزام أو للتعب وقد ينفر من العملية التعليمية كلها، وقد يشترك المراهقون معاً في نفس التفكير من جهة رفض العملية التعليمية وعدم جدوى التعليم، فأحد الشباب قال لأهله: التعليم فاشل والبلد مش كويسة والفنان أو لاعب الكرة يكسب مكاسب مالية أكثر، وآخر قال لهم: أنا مكننش عايز أتعلم ولا عايز أدخل مدارس وأنا صغير لم تأخذوا رأيي هل أنا عايز أتعلم ولا لأ؟! أنتم إللي اتخذتم هذه القرارات التي أدفع ثمنها.

الإعلام قد يوجه المراهق للمفاهيم السطحية أو تبني مبادئ فكرية وثقافية غير مسيحية أو أخلاقية، فتجد ابنتك أو ابنك فجأة يتكلم بأسلوب وأفاظ غريبة وأحياناً خارجة وغير مقبولة.

مشاكل خاصة:

أزمة منتصف العمر: التي قد يجتاز فيها الأب والأم وعدم الرضا عما حققاه في حياتهما وما وصل إليه الآن مما يشكل عبئاً نفسياً، فيجعلهما مهمومين يحتاجان لمن يساعدهما وليس لديهما طاقة لتدعيم أبنائهما أو احتمال متاعبهما. الأسرة يجب أن تساعد المراهق للتعبير عن انفعالاته بحرية، "لازم نعلمه يفرق بين الغضب والغلط ولازم نعبر كأباء عن غضبنا بطريقة هادئة مش بالزعيق أو التصرفات الهوجاء" لأن هذا سينتقل إليهم، "ويعملوا زينا بالضبط تلقائياً".



الآباء الكماليون: الذين يحبون أن ابنهم يمشي على الخط المستقيم، هؤلاء الآباء يصعب إرضاؤهم لأنهم لا يتسامحون مع أدنى قصور. ”عايزين الولد يجيب الدرجات النهائية في المدرسة أو يطلع الأول في كل مرة وإلا يعتبر فاشلاً في نظرهم“، مع أن هذا أمر غير واقعي وغير صحيح بالمرة.

الآباء المسيطرون: الأب عايز الحاجة بالضبط، كما هو يريد لها لا يصلح في المراهقة تقول لابنك: ”صاحبك ده، بلاش تكلمه“ أو بلاش تتعامل معه بلغة الأمر والنهي. لكن نقنعه بسلبيات هذا الصديق السيئ ونعرفه أسس اختيار الصديق النافع ونترك له الحرية وعلوننا عليه وننصحه يختار صاحب الذي يبنيه.

المراهق لكي ينضج يفحص كل شيء ويقتنع به بعد فحص، سيسأل في الفروق العقائدية ولازم يكون عندنا إجابات ولو معديش إجابات نقوله سنفحص ونرجع لك، لكن نسبب له ”نرفزة“ لو قلنا ”إحنا صح وهما غلط“، ولا نجابو إجابة ونقول كلاماً غير مقنع، لكي ننهي الجدل، ”مش عيب أقول أنا مش عارف، سوف أسأل عن الموضوع ده حد فاهم أكثر مني“.

وبخصوص المذاكرة، فمن الممكن يقول لك مادة التاريخ ملهاش فائدة أو حل المسائل الرياضية ملهاش فائدة، لكن نحاول نقنعه أنها بتزود ذكاء المخ وتنشط الوصلات العصبية.

**لو متمرد مش نهاية الدنيا! ما هي حدود
تمرده؟ ما هي أسبابه؟ هل لك كأب دور
في هذا التمرد أم لا؟**



دور الأب في حياة المراهق:

الحزم مع الحنو، خاصة فيما يتعلق بأمور تخص حياة المراهق ومستقبله وليست الأمور الفردية المتروكة للحرية الشخصية مثل: الملابس والهوايات والأنشطة وغيرها.

احترام المراهق لذاته وشخصيته وإنسانيته لا لمواهبه ونجاحه أو إنجازاته.

احترام الأب لزوجته، لو لم يحترمها فهو بهذا يكسر المساعد المعين له وهو يهين نفسه وينتقص من كرامتها أمام أولاده، وهذا يزعزع أساس البيت المستقر الهادئ الذي يضمن نموًا روحيًا ونفسيًا صحيًا سويًا للأولاد خاليًا من الاضطرابات والعقد النفسية فيما بعد.

توزيع الحب بالتساوي بين الأولاد بدون تفرقة أو تمييز بين ولد وبنت، لأن الأبناء حساسون جدًا لهذا الأمر، مهما كان تفوق أحدهم عن غيره في أي مجال، ولعلنا نذكر كم المشاكل التي سببها يعقوب بتمييزه ابنه يوسف عن باقي إخوته.

لازم المراهق يشارك في البيت ولو بحاجة بسيطة ليتحمل المسؤولية في أمور يمكنه القيام بها، لكي لا يظل طفلاً بلا مسؤولية وعبئاً على والديه ويكتسب مزيداً من الثقة في نفسه.

لا بد من ترتيب نزاهات عائلية أو تمشية أو وجبة معًا للخروج عن نمطية الحياة وكسر الروتين المعتاد في البيت، وهذه الأوقات تكون أرض خصبة للحوار والكلام والتفاهم بين المراهق وأبويه، لزيادة الترابط الأسري ولكي





يتقبل القرارات يجب أن الأباء والأبناء يتخذون القرارات معًا ويتفقون عليها.

دور الأم في حياة المراهق:

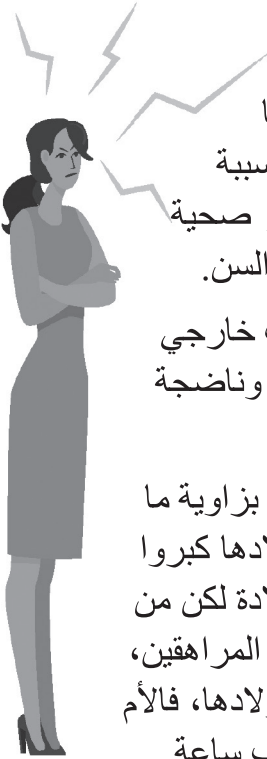
لازم تفهم الأم طبيعة المرحلة، كما سبقت الإشارة أن التربية هي مسؤولية الأب والأم معًا، لا الأب وحده، فالأم عليها أن تتقف نفسها وتتعرف على احتياجات أولادها ومصادر المعرفة أصبحت متاحة اليوم للجميع والأم أقرب إلى بناتها المراهقات من الأب.

توفير منزل نظيف: وتوفير الوجبة الساخنة على

الأقل مرة في الأسبوع لصحتهم، خلاف شعور أن ماما عاملة أكل في البيت، الوجبات الخارجية غير نظيفة أو مسببة للأمراض، لأنها مجهزة بالدهون المهدرجة، وهي غير صحية بالمرّة، بل تسبب أمراض القلب والجلطات حتى لصغار السن.

لا تتضايقي من راحة بنتك المراهقة للحديث مع طرف خارجي سواء كان أختك أو خادمة بالكنيسة بشرط أن تكون متزنة وناضجة نفسيًا وفكريًا وروحياً.

الأب في العادة مكبر دماغه في متابعة المراهقين وهذا بزاوية ما مفيد في التعامل مع المراهقين لكن الأم لم تصدق أن أولادها كبروا والحبل السري الذي انقطع بينها وبين أولادها لحظة الولادة لكن من الناحية العملية يظل موجودًا، فالأم القلقة متعبة لحياة المراهقين، كذلك الأم التي تتدخل في كل كبيرة وصغيرة في حياة أولادها، فالأم كثيرة الاتصال بأولادها في حالة تأخيرهم حتى ولو نصف ساعة.



عقاب المراهق:

اختر الأساليب التي لا تثير ثورة المراهق. لا داعي لإثارة غيظه "لا تغيظوا أولادكم لنلا يفشلوا" (كولوسي ٣: ٢١) وكلمة "لا تغيظوا" أي لا تحبطوهم، لا تقودوهم للفشل أي احذروا من قيامكم بممارسات خاطئة مع أولادكم، فتدفعهم دفعًا إلى أنماط سلوكيات مدمرة، قد لا يمكنهم التخلص منها بقية حياتهم وتؤدي إلى الدمار والإحباط والفشل لحياتهم.

لا تقابل عناده بالعناد من جانبك، لا يصلح توجيه العناد بقوة، لنلا يأتي بنتائج عكسية، أنذره وحذره، ثم اتركه وأنت تراقبه، أما إذا وقع في مشكلة صعبة لا يقوى عليها، لا تتردد في التدخل الفوري لمساعدته، فهذه مسؤوليتك كأب.

في سن المراهقة لا يوجد عقاب بالضرب، فالضرب في سن الطفولة ممنوع، فما بال سن المراهقة، لكن كلمة العصا تشير إلى كل ما هو موجه، فقد يكون سحب الموبايل إذا كان هذا سهل التنفيذ عقابًا وقد يكون الحرمان من شيء محبب موجهًا له.

وفي سن المراهقة لا نعاقب بالعقاب، لكن نستخدم العواقب، نقول له: إذا عملت كذا ستكون النتيجة كذا، أو نقول له: "شفت فلان لما عمل كذا، حصل له إيه"، وقد يكون فلان هذا شخصية من الكتاب أو يكون شخصية حقيقية من المجتمع المحيط بالمراهق.

تجنب الصراع على السلطة، دعه يغلط ويتحمل العواقب "بدل ما تمشى كلامك بالعافية"، وفيه مواقف كثيرة وقت الخلاف يكون الحل في أن نقول له "ده رأيي وأنت حر"، ولا نعود نكرر النصيحة عليه "لا تزن عليه".

هو لم يعد طفلاً وفي طريقه للنضوج ولديه إحساس بالشخصية والكرامة الذاتية، لذلك يجب التوقف عن أسلوب الأوامر وفرض الطاعة المطلقة عليه،



كما يجب التوقف عن استعمال وسائل التأديب التي كانت تستعمل في مرحلة الطفولة السابقة، واستبدال ذلك بأسلوب النقاش البناء والإقناع المنطقي والمبني على كلمة الله الراسخة التي هي الأساس الكامل للحياة. ومن المعروف أن سياسة القمع أسوأ سياسة تطبقها مع المراهق وعادة المراهق يظن أن تدخل الأهل الكثير ليس محبة منهم له أو خوفهم عليه إنما لفرض سيطرتهم عليه.

استخدم الحلول الوسطى مثل: زيارة عائلية نجعلها قصيرة مثلاً نصف ساعة "لو هو مش عايز يروح".

لا تلوح بعقاب وليس في قدرة يدك أن تفعله.

لا يصح أن يختلف الأب والأم في تقييم الخطأ ولا طرق العقاب والذي أصدر الحكم في العقاب هو الذي يرفعه "مش الطرف الثاني".

اللامبالاة هي نوع من أنواع الحماية من الألم، يقول لك ابنك المراهق "ولا يهمني!" فهي حيلة نفسية لتخفيف الألم.

كثير من الآباء صورتهم مشوهة عند الأبناء بسبب عدم تفهم طبيعة المراهق وكيفية التعامل معه، فدور الأم تصلح صورة الأب المشوهة صورته عند أبنائه، والعكس أيضاً فيما يخص صورة الأم المشوهة يصلحها الأب أيضاً، لأجل تصليح الصورة عند المراهق والمراهقة.

إعطاء المراهق مساحة تدريجية من الحرية، لأن التعقيد والتطفيش مش هيفيد. اللي عايزين يعملوه هيعملوه ويجب أن نعرف أن طريقة المخبر السري فاشلة. المراهق يحتاج إلى حرية منضبطة بقدر تدريجي تتناسب مع إدراكه وخبراته، فكلما نضج أكثر، يُمنح حرية أكبر تحت رعاية وإشراف الوالدين

ولا داعي للتحكم والسيطرة في كل كبيرة وصغيرة، لئلا نلغي شخصيته ويكبر وهو لا يثق بنفسه أو قدراته ونكون قد أسأنا إليه بأكثر الضرر.

لذلك علينا أن نتصرف معه بالطريقة الصحيحة، فلا ننتظر منه التصرفات المنتظرة من البالغين تمامًا ولا نتقبل منه بعض التجاوزات الطفولية وبذلك نضع عليه أحمالاً ثقيلة لا يستطيع أن يتحملها، ومن الجهة الأخرى لا يصح أن نتعامل معه كطفل ليس له شخصية واضحة، فنجبره على الطاعة العمياء لقوانين صارمة قد تتسبب في شعوره بالإهانة وجرح لكرامته الشخصية وتقليل من إمكانياته ونضوجه الفكري، وهذا كله قد يؤدي إما إلى خزين من مشاعر المرارة والغضب أو إلى التمرد والعصيان.

من الممكن أن يعمل عكس إرادة الأهل ليقول لهم
إنه كبير، فلو قالوا شرقًا يمشي غربًا.

صورة الأهل عنده مشوهة يظن أنهم مقيدون له ومكبون لحريته، طبعًا هناك بعض الأهالي بعدم وعي يكونون قلقين على أبنائهم ”رحت فين، جيت منين!“، أسئلة لا يوجد لها أول ولا آخر ”كاتمين عليه، هذا يطفش المراهق منهم“.

فالنصيحة: أعطه مساحة معقولة من الحريات، استخدم البنزين للتشجيع والفرامل للوقاية من الحاجات المدمرة، لكن الأمور التي لا تقلق اتركه يجرب فيها مثل المظهر والملبس، اترك له كامل الحرية لأنها تخصه وحده، وكذلك الخروج والدخول والرحلات والهوايات والمهارات... كلها أمور شخصية يمتلكها هو فقط، أما الاختيارات المصيرية مثل الكلية أو المعهد لا بد من المشاركة والتفاهم والتوافق بين المراهق والديه معًا.

طبعًا يجرب في الحاجات غير المؤثرة وغير الجسيمة، لأن المراهق سيتعلم من أخطائه عارف أن قلبنا كأباء مش هيطاوعنا. لكن من كلمة الرب وقصة أليشع



بعد صعود إيليا، يقول لهم: إيليا أخذ للسماء، يقولون له: ربما ملاك حمله وطرحه على أحد الجبال! حتى المنطق لا يقبل بمثل هذا الحوار والكلام! هل الملاك يحمل نبيًا ويطره في مكان مجهول؟! بعد نقاش قال لهم أليشع ”اذهبوا“ ليس اقتناعًا، لكن هو يعلم النتيجة مسبقًا وهي التي رجعوا له بها. (لقراءة هذا الموقف راجع ٢مل ٢).

لا داعي لاستخدام أخطاء الماضي سيفًا على رقبتك، لكن يجب أن تعطيه الأمان، فالأمان احتياج لكل مراهق، لكن يمكن التعلم من أخطاء الماضي لعدم تكرارها، دون أن نهدده أو نعايره بها.

مرات يرد على الأهل بوقاحة وبقلة ذوق وبحدة. يجب أن ”نعدي ما يمكن تعديته“ ونراجع بهدوء في سلوكه ونلتمس له العذر إذا كان العذر مقبولاً، أو نُظهر له خطأه بكل لطف ومحبة وهدوء لكي يحاول أن يتعلم ضبط النفس.

من الممكن أن يكذب المراهق على والديه أو يتمرض أو يختلق الأعذار لكي لا يقوم بتنفيذ واجبات أو مسؤوليات مثل أن الأهل يريدون منه إلقاء النفايات بالخارج، أو شراء شيء لهم، أو توصيل شيء لشخص آخر... إلخ.

ينبغي تجنب المصادمات ولا يتحول البيت لساحة معركة سواء بين الأب والأم أو الأبناء وبعضهم البعض أو الآباء والأبناء المراهقين، فهذا لا يصب في مصلحة تربية أبناء أسوياء نفسيًا وفكريًا، بل بالعكس ينشئ أبناء مضطربين نفسيًا وسلوكيًا والمراهق بالذات يحتاج لبيئة فيها سلام واطمئنان.



يشعر المراهق أنه يفهم أكثر من بابا وماما لأن عنده كمًا من المعلومات يظن لسببها أنه يعرف أكثر منهم مع أن المعرفة شيء والنضج شيء آخر، وأحيانًا يعدل علينا ”زي ما نكون إحنا الصغار وهم الكبار كان مفروض تقولوا ومتقولوش“، دعنا نتحمل هذا ونستمع إلى رأيه، فقد يكون لديه بعض الحق ولا خطأ إذا نفذنا كلامه، أما إذا كان رأيه كله خاطئًا، فلا يصح تحقيره أو السخرية منه ووصفه بأنه لا يفهم شيئًا.

قلل النصائح: فهو يمل من النصائح وحسنه
أنك خائف عليه ”مش خائف منه“.

مهم أن نؤكد للمراهق أنه غالي ومقبول بتقلباته وتذبذباته وانفعالاته.

التواصل الفعال

الإنصات: كتب أحدهم: ”إن الإنصات لكلمات أبنائنا وأفكارهم مهم جدًا“، بالطبع نحن كأباء لدينا الكثير من الأمور والخبرات المفيدة التي يجب أن نعرفهم إياها -والتي يحتاجون إلى سماعها بلا شك- لكن هذا الحديث يماثل حديث رجال الأعمال والمليء بالإرشادات والخطط، لكن لا تجد لها آذانًا صاغية فيمن يسمعون لأنهم لا يهتمون بها، لأن آذانهم مشحونة ومشاعرهم مضطربة وهكذا يكون حال المراهقين، أما التواصل الفعال هو الذي يلتقي فيه المتحدث مع المتلقي أي الأب مع ابنه وهذا لا يحدث إلا حينما نقول للمراهق: إن ما تفكر فيه أنت يا ابني وما تشعر به حقيقة هام جدًا لي، لأنني أحبك كما أنت، وبنفس صفاتك ومشاعرك وإنجازاتك وضعفائك وقصورك أيضًا.

يجب مشاركة المراهق اهتماماته كالموسيقى التي يحبها أو مشاهدة الماتش معًا أو الذهاب معه لشراء احتياجاته فالوقت الذي تمضيه معه كذلك في الذهاب إلى أي مشوار يخصه هو فرصة جيدة للحوار.



الحديث لمجرد الحديث دون المحاولة للوصول لشيء من وراءه هو هدف رائع في حد ذاته.

لا داع للغة الانتقاد أو تقصي الحقائق في كل حوار، فأنت مثلاً هل حاولت الحديث مع رئيسك في العمل الذي ينتقد عملك دائماً؟ بالطبع لا!! سوف تتجنب هذا الشخص وتقلص حجم الحوار بينكما قدر الإمكان كي تتحاشى المواقف السلبية.

يجب أن نحرص في الحوارات ألا نهيها بطريقة عصبية وحادة لنكتشف أن الحق في جانبنا نحن فقط، بل بطريقة لطيفة وبناءة وياحبذا لو انتهى الحوار بالمصالحة والصلاة معاً.

والسؤال للوالدين:

هل تعرف الوجبة العائلية المفضلة لابنك؟

هل تعرف من هو أفضل أصدقاء ابنك؟

أخيراً: لا يوجد آباء كاملون، لكن بالتأكيد محبتهم كاملة ولا يوجد مراهقون أرياء أشرار بطبيعتهم، لكن الكثير منهم هم ضحايا تربية خاطئة من والدين لم يفهموا طبيعة هذه المرحلة الحرجة التي يُعاني منها المراهق نفسه قبل والديه.

نكتشف مع الأيام أن قصورنا في تربية المراهقين ليس هو في أمور كان من المفترض أن نعملها ولم نعملها بل في الكثير من الأمور التي عملناها ولم يكن من المفترض أن نعملها، ولو نفع أن الماضي يرجع لن نسمح لأنفسنا بعملها.

للمناقشة:

- ١- ما هي أخطار الشكوى المستمرة من أخطاء الأبناء المراهقين أمام الغرباء أو الأقرباء وخاصة عندما يصل الكلام لمسامع المراهقين سواء في حضور من نحكي لهم أو في التليفون؟
- ٢- عقاب المراهق ليس هو بالعقاب بل بالعواقب. وضح.
- ٣- هات مثالاً من الكتاب يوضح كيف أن الأبناء في الكثير من الأحيان يسيرون على عكس نهج الآباء.
- ٤- في الكتاب المقدس هناك شريعة الابن المارد والشرير الذي يجب أن يُسلم للرجم. هل تتوقع أنه تم تنفيذ هذه الشريعة ولو مرة واحدة؟
- ٥- ما التعامل الصحيح في حالة رفض المراهق للخروج في رفقة الأسرة أو للزيارات العائلية، سواء التي نستقبلها كأسرة أو رفضه مرافقة الأسرة في الزيارات حتى للعائلات المعروفة للأسرة؟
- ٦- ما مدى الموافقة أو الرفض للتالي: كثرة النصائح التي نقدمها للمراهقين، اقتحام خصوصية المراهقين كالالتفتيش في الموبايل أو المهمات، مقاطعة المراهقين بالأيام نتيجة أخطاء جسيمة فعلوها، إهانة الأب لزوجته أمام الأبناء لسبب الاختلاف في موقف يخص التربية؟
- ٧- صورة آباء المراهقين في بعض الأحيان تكون مشوهة أمامهم. ما هو دور كل طرف من شريكي الحياة في تصليح الصورة المغلوطة أمام الأبناء التي يتخذونها بالخطأ سواء عن الأب أو عن الأم؟
- ٨- أم تقول: أحس بالضيق لأن ابني المراهق يخجل كثيراً حينما يراه أصدقائه وهو يصحبنى وأصبح يُفضل الخروج وحده، بل ويكره وجودي معه وأنا الذي أطعمته وعلمته حتى وصل إلى هذا الحد، هل هذا طبيعي، وهل أقبل أم أقاوم هذا السلوك؟



٩- في الكثير من الأحيان الأم بتشحن وتسخن الأب على الأبناء المراهقين ويكون نتيجة هذا ردود أفعال قاسية من الأب نحوهم، ما هي الطرق العملية أن كل شريك يشجع شريك حياته بأية بادرة أمل أو تغيير للأفضل تحدث في أبنائهم تحت شعار فتيلة خاملة لا يطفى؟

١٠- أحس في بعض الأحيان أن أبنائي المراهقين يحاولون إثارة غضبي لأسباب تافهة، ولماذا يلجأون لهذا الأسلوب في إغضابي رغم علمهم بمدى محبتي لهم؟

١١- ما الرد على الشكاوى التالية:

أ- ابني دائماً يتحدث في الهاتف أو نائم أو مع أصدقائه أو في غرفته ولا يوجد وقت للحديث سويًا.

ب- كلما حاولت تفسير أمر أو إساءة نصح لابنتي تتضايق وتندفع خارج الغرفة.

ج- عندما أحدث ابني يجيبني بنظرة محملقة لا معنى لها وهو في الغالب لا يسمع لما أقوله.

د- ابنتي الصغرى لا تخبرني بشيء مما يحدث ولا أعرف شيئاً عن مشاعرها فهي تحتفظ بكل شيء لنفسها.

هـ- عندما أسأل ابني أسئلة عادية مثل كيف كان يومك؟ يعطني إجابة حادة ولا أستطيع محادثته عن أي أمور عادية.

رسالة إلى الخدام وفي ذات الوقت أباء المراهقين؟

- توقع أن المخدمين في سن أبنائك من الكنيسة التي تخدم فيها أو كنائس أخرى يسمعون كلامك ويقدمون لك الأسئلة ويستقبلوا الإجابات بفرح ويتأثرون من خدمتك ويعلمون امتنانهم لوجودك في حياتهم، عكس هذا الشعور يصل لك من أبنائك فلا تصطمم إنها مشاعر مؤقتة مرتبطة بسن المراهقة التي فيها يريد أن يعبر المراهق عن استقلاله عن أهله حتى ولو برفضه لنصائحهم رغم اقتناعه بها، والدليل لو طلب منه صديق له نصيحة في قضية ما تجده يقول له نفس الأفكار التي تشاركه بها ويشعرك وقت سماعه له أنه غير مقتنع بها.

- لا داع للاشتراك مع المجتمع الكنسي في ظلم أبنائنا، نحن خدام ولكي نصل إلى ما نحن فيه هذا أخذ من الرب شغل سنوات كثيرة أما هم مراهقون وليسو خدام ومن حقهم يعيشوا مرحلة المراهقة بمتقلباتها، ولا يجب أن نخجل من طريقة لبسهم أو ضعف حالتهم الروحية وضعف علاقتهم بالرب أو عدم المواظبة على حضور الكنيسة ولا داعي أن نتأثر سلبياً بكلام الناس مثل: معقولة ده ابن الأخ فلان! أو بنت الأخت فلانة! فكم من المرات حرصنا على الصورة العامة لنا يجعلنا نضغط على أولادنا فنكرهم فينا وفي الأمور الروحية التي يجب أن يقدموا عليها بحب لأن الضغط عادة ما يأتي بنتيجة عكسية، لكنها مرحلة مؤقتة والذي تم زرعه في مرحلة الطفولة لن يضيع وسيرجعون مرة أخرى بقوة للرب ولخدمته وللتكريس له بعد أن يعبروا بسلام لمرحلة النضج.



الفصل السادس

المراهق



وأصحابه



الفصل السادس

المراهق وأصحابه



نحن لا نختار من هم أصحابه مثل مراحل قبل ذلك، لكنه هو الذي يختار أصحابه ونحن فقط نعرف من هم أصحابه، والمراهق يبدأ في اختيار من يصادقهم على أساس الاهتمامات المشتركة (القيم - نمط الشخصية...)، حيث تتسع دائرة الاختيار مع طبيعة مرحلته العمرية والأوساط التي يتحرك فيها أحياناً بمفرده، فأبناؤنا مثلنا تماماً يبحثون عن من يتلاقى معهم في سماتهم وتحدياتهم وأحلامهم، أما دور الوالدين فهو المتابعة والرعاية بالطريقة الأنسب التي يرونها بدون تدخل زيادة، والواقع العملي يخبرنا وكلمة الله تحذرننا أن الصديق شخص مؤثر في حياة أبنائنا.

”المعاشرات الرديئة تفسد الأخلاق الجيدة“ (١كورنثوس ١٥ : ٣٣)،

”المسائر الحكماء يصير حكيمًا أما رفيق الجهال يُضِر“ (أمثال ١٣ : ٢٠)،

أيضًا (مزمور ١ : ٣-١)، فلا ينبغي أن نتخلى عن مسئوليتنا كأباء تجاه

أولادنا المراهقين دون أن نوجههم بحكمة ولطف إلى مبادئ اختيار الصديق الصحيح، فكم من مراهقين ومراهقات ساروا في طريق الانحراف بسبب أصدقائهم الأشرار، حينما تُركوا لاختياراتهم الشخصية غير الناضجة وندم الوالدان لكن بعد فوات الأوان.

للتأكيد راجع (١مل١٢: ٣-١٤) لترى كيف أثرت مشورة الأحداث على الملك رحبعام سلبياً وتسببت في انقسام المملكة، ولاحظ كيف أنه أخذ بمشورة الأحداث من هم في سنه وضرب بمشورة الشيوخ عرض الحائط، على العكس نرى كم أثر دانيال إيجابياً في أصحابه الثلاثة: شدرخ وميشخ وعبدناغو، فلم يأكلوا من أطيب الملك ولا من خمر مشروبه (دانيال ١).

يجد الأمان في قبول مجموعة له وروحه في الأقران ولكي يحظى بقبولهم له يقلدهم في اللبس الغريب أو قصة الشعر الغريبة وتجدهم مثل بعض. لهذا لا أحد منهم ينتقد الآخر فهذا كما يقولون: في البيت ينتقدونه وفي الكنيسة يقولون له أنت خاطيء وفي النادي يقولون له يا برنس، يا حبذا لو كانت هذه الشلة من الأصدقاء في الكنيسة ولها مرشد روحي وتُمارس أنشطة روحية وكنسية، فهذا أضمن وسط ينمو فيه المراهق وتنضج شخصيته ويحميه من الشرور الأخلاقية المحيطة به.

لا داعي لانتقاد أصحابه، فلا يقبل من أحد أن ينتقد أصحابه حتى ولو كانوا مملوئين عيوباً، فهذا يحبذ أن نمتدح من أصحابه من يستحق المدح وبالتالي من نمتدحه ابننا ”هيلزق“ فيه أكثر، ولندع أصحابه للبيت حتى ”الغلسين“ منهم ندعوهم ونجالسهم ونتعرف بهم وبوالديهم إذا أمكن، لكي نمنح الولد شعوراً بالأمان أننا لا نعادي أصحابه، بل بالعكس نقبلهم ونحبهم كما نحبه هو.

ولكن لنضع في بالنا أنهم أصدقاء ابننا وليس أصدقاءنا، فأحياناً نرفضهم لأنهم لا يتوافقون معنا مع أنهم يتوافقون مع اختيارات ابننا، وفي حالة نصيحتنا لابننا



المراهق هناك فارق بين صديق لبسه معاكس للمجتمع وصديق مدمن، بين بنت صديقة بنتنا مهرجة وكثيرة الهزار وبين بنت سمعتها ليست حسنة. عيب عن عيب يفرق فهناك عيب يُقبل وهناك عيب لا نتساهل في قبوله، وهذا ما أشرنا إليه قبلاً عند الحديث عن المعاشرات الرديئة، رفقة الجهال، مسابرة الحكماء.

لا يجب النفور من لغة أصحابه، فهذه ليست خطية إطلاقاً ولا خطأ حتى إذا كانت غير مألوفة لدينا ومن الممكن تعلّمها، فكلّمة قشطة يعني موافق، وكلّمة فاكس يعني خلاص الغي، نفض وفكك يعني سيبك منه، لكن فيه مصطلحات يقولها المراهقون وتحمل إichاءات مش كويسة نقول له بلاش دي!

اللى بيقلوه الشلة ليه كما لو كان وحيّاً يعني لو الوالدان قالوا نفس الكلام ميسمعهموش لكنه يسمعه من الشلة؛ لأجل هذا يجب أن نرتب له صاحباً أو خادماً في الكنيسة يقاربه في السن يقرب وجهات النظر أو شخصاً من العائلة أكبر سنّاً من ابننا أو بنتنا كأن تكون بنت خال أو ابنة خالة أو ابنة عم أو عمّة وكذلك لو ولد نوصي لأجله ولداً من أبناء الأعمام والأخوال هذا يكون قريباً في السن من ابننا وهذا يسهل أنه يسمع لهم ويقرب وجهات النظر.

المراهق يقول:

”أنا مقتنع أن رأي بابا دائماً هو اللى صحيح“
ولكن عندما أنفذ رغبة بابا وماما بيكون بالإجبار
ولكن أنا أنتظر آراء أصدقائي لأنها بتشجعني،
فكما ذكرنا أن شخصيته متمركزة حول ذاته وهو
لا يعرف رأيه وشخصه، فيعتبر أن رفض رأيه هو
رفضاً لشخصه، فالأمر شديد الحساسية لديه.

ليتنا نساعد المراهق على السمو فوق المؤثرات اليومية التي يتلقاها من مراهقين آخرين، وعلينا ألا ننسى أن المراهق، نظرًا لطبيعة نموه، يكون ميالاً إلى الأخذ برأي صديق أو صديقة لا إلى الأخذ برأي الأهل.

يجب أن ندربه بكل أناة وصبر واحتمال على تحكيم عقله في التمييز بين الرأي الصائب والرأي الخاطئ ونتجنب أن نقول أمامه إن آراء أصدقائه كلها خاطئة وغير ناضجة، بينما آراء الوالدين كلها صحيحة وناضجة، فهذا التقييم ليس منصفًا بالمرّة بل في منتهى التحيز بلا داع وهو مثير لغضب المراهق وعناده، مما يجعله يفعل الخطأ حتى إذا كان مدرّجًا ذلك.

- بلاش ننده له باسم الدلع قدام أصحابه علشان ميشعرش إنه صغير.
- أمام أصحاب المراهق لا تنتقده ولا توبخه وفي حالة ثبوت خطأ يكون العتاب على انفراد في روح المحبة.
- عند وجود أصحابه في البيت، لا تتدخل في شئونهم الخاصة ولا تتصرف بهزل أو مزاح أمامهم.
- أحيانًا تكون الصحبة كل اهتمامه ويميل أن يقضي معهم الكثير من الوقت للتهرب من القيام بالواجبات الدراسية.
- نوضح لأبنائنا أنهم أصحاب لكنهم مختلفين في الظروف ومنها الظروف المادية فقد لا يستطيع مسايرة أصحابه لأن ظروف الأسرة مختلفة عن ظروف أصحابه.
- مع ملاحظة أن هناك احتياج لأن يتناولون الطعام معًا كأصحاب حتى ولو مرة في الشهر فلا نحرّمه من إشباع هذه الرغبة الطبيعية في سنه فالابن الأكبر في لوقا أصحاب ١٥ فضل أن يأكل الجدي مع أصدقائه على العجل المسمن في بيت أبيه.



- فيه حاجات بتتعبه مع أصحابه لو خرجوا من غيره، أو غيرها لو قالت عليها كلمة، دعونا لا نستخف بمشاعر الضيق التي عندهم لأن الأصدقاء يفرقوا معاهم جداً، متقولش: "أنت مكبر الموضوع ليه؟".
- لو اتفق مع أصحابه على الخروج أو أي ميعاد كالأحتفال بعيد ميلاد أحد أصحابه من الخطورة إننا نقهره في إلغاء الميعاد لأن هذا سيشره أنه صغير أمام أقرانه.

من عواقب ضغط الأقران:

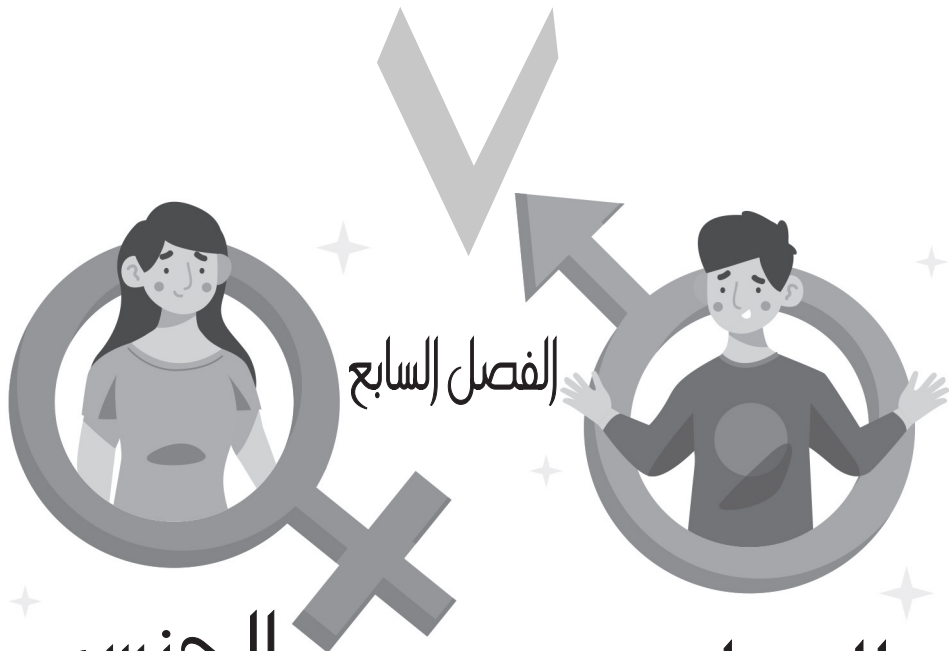
التجريب لسلوكيات خاطئة، مثل الإدمان بصورة المختلفة أو الانحراف الجنسي، الاكتئاب الناتج من الفشل في قبول رضا الشلة أو الارتباك والحيرة بين محاولة إرضاء الشلة وبين السلوك بطريقة صحيحة.

من المحكات: الوقت الزائد الذي يقضيه المراهقون مع أصحابهم، فلتجنب هذا نضع حدوداً معقولة للوقت الذي يقضيه المراهق مع أصدقائه وهذه الحدود توضع بالاتفاق مع الأبناء مسبقاً وليس في وقت الخروج.



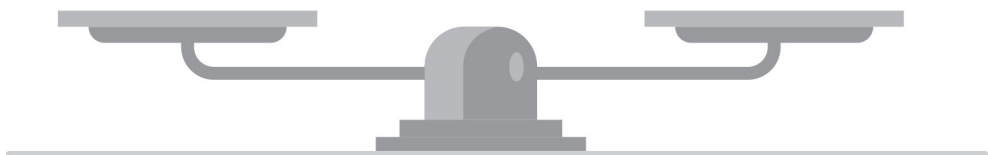
للمناقشة:

- ١- مَنْ الذي يختار أصحاب المراهق: الأهل أم هو؟ وما هو دور الأهل؟ ومدى تدخلهم؟
- ٢- لماذا يُفضل المراهق أصحابه على أهله؟ وإذا دخل الأهل في منافسة مع أصحاب المراهق، تُرى لمن سيكون الفوز؟
- ٣- كيف كآباء نترك مساحة معقولة لأبنائنا من جهة الوقت الذي يقضونه مع أصحابهم ومن جهة الاحتياج لأن يأكلوا معًا ولو مرة في الأسبوع؟
- ٤- ما رد فعل الأبناء في حالة انتقاد الأهل لأصحابهم؟
- ٥- لماذا يرفض الأبناء رفقة الآباء لهم عندما يكونون مع أصحابهم؟
- ٦- ما هو التأثير الإيجابي والسلبي لضغوط وعدوى الأقران؟
- ٧- ماذا لو هناك ابن أو ابنة ليس له أصحاب؟ وما هو دور الأهل في هذه الحالة؟
- ٨- ماذا نفعَل إذا اكتشفنا صديقًا يقود أولادنا لعادات وسلوكيات ضارة تتعارض مع قيمنا؟
- ٩- كيف نكون نحن في دائرة أصدقاء أولادنا؟



الجنس
الأخر

المراهق 9



الفصل السابع

المراهق والجنس الآخر

الاختلاط مع الجنس الآخر شر لا بد منه، فيجب أن يكون موجهاً توجيهاً صحيحاً لا بالمنع ولا بترك الحبل على الغارب وأفضل مجال للاختلاط الكنيسة ولازم نسمعه في تعليقاته عن الجنس الآخر ولازم نجامل شوية ”منقلش عليه“ ونصح ليه المفاهيم الغلط، ومن شروط الاختلاط الصحي:

- ١- جماعي: ينبغي أن يكون تحت إشراف ومتابعة كبار ناضجين، فلا انفراد بين مراهق ومرافقة في علاقة ثنائية، بل اختلاط في إطار جماعي وجو أخلاقي نظيف، فلا يجب أن يتواجد اثنان في مكان لا يراهم أحد فيه تحت أي ظرف.
- ٢- الاحترام: يُراعى الاحترام المتبادل ولا تُستخدم فيه كلمات خادشة للحياء.
- ٣- استخدام لغة الحديث المباشر والابتعاد عن الكلمات التي قد يفهمها الطرف الآخر بغير ما كنت أعنيه.
- ٤- مراعاة واحترام التقاليد الاجتماعية من حيث التوقيتات ومكان اللقاء ومواضيع الحديث وشكل الجلسة.
- ٥- العقل فوق العاطفة، فالعاطفة ليست سراً، لكن المشكلة إذا اتخذت موقع القيادة، فهي غير مؤهلة للقيادة، بل يجب أن يفودها فكر وقناعات تستقيها من كلمة الله.
- ٦- الابتعاد عن مصادر الإثارة، سواء عن طريق اللمس أو النظر أو السمع، فمن غير المحبذ أبداً الهزار بالأيدي بين فتى وفتاة.

من فوائد الاختلاط بين الجنسين إذا تم بطريقة صحيحة أنه يجعل المراهق يهتم بمظهره ونظافته ليحظى باهتمام الجنس الآخر، لأنهم في الغالب في مرحلة سابقة لا يهتمون بهذا، ويتعلم الشاب الشهامه، وكذلك إتيكيت التعامل المٌهذب والذوقيات العامة، كما أنها تفيد الشخص الذي ليس له إخوات من الجنس الآخر سواء ولد أو بنت ليفهم صفات وطبيعة الجنس الآخر. والأهم هو إنها تزيد منسوب الثقة بالنفس لدى الإناث.

لأننا ننصح بالانعزال عن الجنس الآخر، بل التعامل باحترام وحدود واضحة معه وعندما تمتلئ خزانات الحب والقبول من مصادر صحيحة ونقية لا يكون في احتياج للاندفاع لأساليب خاطئة لملئها.

توجد مرحلة أخرى في حياة الإنسان مهما تقدمت به الأيام ومهما زادت عليه ضغوط الحياة، يكون فيها متوترًا مثلما يكون في مرحلة المراهقة، وهذا التوتر يجد له المراهق نوعًا من التنفيس من خلال العلاقة مع الجنس الآخر.

وعلينا أن ننصحهم بأن يكون الاهتمام بالجنس الآخر معتدلاً وليس مُبالغاً فيه.

في سن ثانوي: يميل الأولاد للبنات والبنات للأولاد، لهذا لا تقلق لو الولد اهتم بمظهره ليلفت نظر البنات وكذلك البنات لتلفت نظر الأولاد هذا شعور طبيعي ”حباب يبقى متشاف من الجنس الآخر مش انحراف ولا حاجة“، فالميول طبيعية للجنس الآخر ويميلون للتعبير عنها والتقارب في سن ثانوي بالتحديد.

ففي سن إعدادي يكون عنده ميول للجنس الآخر لكن عنده خجل، أما في سن ثانوي ”يتزرع“ الولد وسط البنات والعكس البنت وسط الأولاد.



لهذا لا نزعج عند رغبة الشابات في إظهار جمالهن
ورغبة الشباب في إظهار القوة والصحة الجسمية.
نعلمه يبص للبتت إنها زي أخته.
”الحدثات كأخوات بكل طهارة“ (اتي ٥ : ١-٢).

لنعطه نصيحة من خلالها نفرق بين الزمالة والصدقة، حيث
أن الزمالة هي التواجد في نفس المكان لنفس الهدف ونحن لا نختار زملاءنا
ويجب أن تظل في حدودها إلى أن ننتهي بنهاية الظروف التي أوجدتها (الانتهاء
من دراسة ما) أو يتم تحجيمها حتى في حالة استمرار هذه الظروف (السكن)
وأن يحرص الأبناء على التعبير عن هذه العلاقة أمام أنفسهم وكذلك زملائهم
بهذا الشكل ”إحنا زمايل“، مما يُعطي حدودًا واضحة لهذه العلاقة، ولا يُسمح
للآخر بتجاوز الحدود أو إساءة فهم أي من تصرفات الابن أو الابنة.

س: وماذا عن العلاقات العاطفية؟

للأسف نتيجة النمو الجسدي يميل في هذه السن إنه يحب ويتحب هذا من
الممكن أن يقوده لسكك مدمرة لسبب عدم النضوج العاطفي.

ننصحه للتعامل مع الجنس الآخر بصفة عامة، لكن التركيز على واحد بعينه
من الممكن أن تنقلب العلاقة العامة إلى علاقة خاصة.

نحذره أن الحب في هذه المرحلة يحرك الدوافع
الجنسية ويزيدها جموحًا.

مرات يكون هذا الحب عبارة عن نزوة عابرة ورغبة جنسية مستترة، ولو
قدر لهذين الشخصين أن يتزوجا، لاكتشفا أن هذا الحب لا يصلح لأن يكون
أساسًا لحياة زوجية ناجحة. يجب أن يفهم المراهق ببساطة أن الحب الناضج لا بد
أن ينتهي بالزواج المبني على أسس قويمية وهذا يستلزم الاستقلال المادي والنضوج
النفسي والفكري والاجتماعي وكله لن يكون في مرحلة المراهقة مطلقًا.



نسبة كبيرة لعدم نجاح العلاقات العاطفية، لأنها تكون مع شخص غير مناسب مما يؤدي لجروح، فنقول له اعرف معلومات عن الشخص وبعد ذلك طلع مشاعر، فالحب الصحيح في النور ويكون هناك استعداد مادي والتأكد من الشخصية ثم بعد ذلك موافقة الأهل.

ننصحه بأن العلاقات العاطفية من الممكن أن تسحبه من المجتمع والعائلة وباقي الأصحاب وتقوده للشريك الخطأ وبالتالي يصبح وحيداً، وفي حالة الفشل الزوجي "الناس كلها هتتفرج عليه".

نجله يسمي الأمور بمسمياتها، فالإعجاب والانبهار يختلف عن الحب الحقيقي الذي يُبنى عليه الزواج، نلاحظ أن المشكلة

الكبرى أن المراهق يتمثل بأصدقائه كي لا يشعر أنه أقل منهم شأنًا حين يسمعون يتحدثون بتهويل وأحيانًا بتأليف عن مغامراتهم العاطفية التي ربما تكون وهمية ولم تحدث قط.

والإعجاب عادة يكون لصفة منقوصة في الشخص وموجودة في الشخص المعجب به، فيجب أن يكون رد الفعل تجاه الإعجاب إيجابياً، بمعنى أن يتعلم المراهق ويستفيد من تميز هذا الشخص في هذا الجانب، وألا يجعلون هذا الإعجاب يقودهم لاتجاه سلبي بمحاولة امتلاك الشخص للتمتع بهذا الجانب الذي يعجبني.

وعلينا أن نزرع في أبنائنا قناعة أن يستمر الإعجاب إعجاباً، وبالتالي يمكن أن أعجب بأكثر من شخص على أن أتذكر دائماً الجانب الذي يعجبني في كل منهم، وأن هناك جوانب أخرى في حياة كل شخص لا أعرف عنها شيئاً،

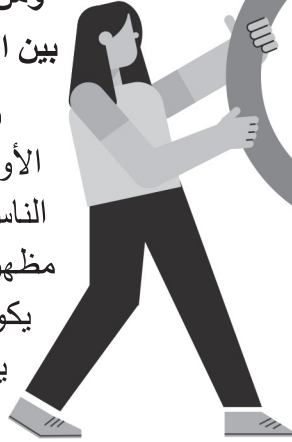




لذلك لا يصح أن أقول أنا مُعجب بفلان ولكن أنا معجب بلباقة فلان وردوده الذكية واحترامه... وهكذا.

ومن هنا يجب توضيح لهم الفرق بين الإعجاب والانجذاب والميول الجنسية؟

وتقديم النصيحة للبنات بخصوص الحب: الأولاد يفهمونك خطأ، قد تكونين بريئة بس الناس ممكن تفهمك خطأ، لذا عليك أن تراعي مظهرك وسلوكك وكلامك، فمظهرك يجب أن يكون لائفاً ومحتشماً وغير ملفت للنظر، فلا يكفي أن تكون نيتك حسنة، عليك مراعاة وجهة نظر من حولك "معتنين بأمور حسنة ليس فقط قدام الرب بل قدام الناس أيضاً" (٢كو٨: ٢١).



قالت فتاة عاقلة لزميلتها: يعني عايزاني أسيب واحد يضحك عليّ بكلمات حب مش حقيقية علشان يستغني لأقصى درجة ممكنة ويحكي لأصحابه حكايات نصفها غلط عني.. أظن ده يبقى غياب مني.

هناك أمر آخر جدير بالذكر أن وسائل الإعلام تقدم صورة مزيفة عن الحب غير موجود في أرض الواقع في المسلسلات والأفلام، فأصبحت هذه الصورة هي حلم كل شاب وفتاة. وخطورة هذه الصورة المزيفة للحب أن التقارب بين الجنسين يتم وهم غير ناضجين فبالتالي تكون علاقاتهم متسرعة غير ناضجة، فكم من فتيات قليلات الخبرة والفهم لأساسيات التعامل مع الجنس الآخر، لقد أردن إشباع عطشهن الشديد، ولكن للأسف كأنهن شرين ماء نار أحرقهن.

فلأسف الشديد العلاقات العاطفية تؤدي للإثارة الغريزية في الوقت الذي فيه لم تكن وظائف المخ في مقاومة الإغراءات قد نضجت، فهذه الوظائف تصل لقمة نضوجها بعد ٢٥ سنة تقريباً ومن هنا تكمن الخطورة في حدوث التهور الذي لا يحمده عقابه، فقد تتطور إلى علاقة جسدية بما لها من آثار مدمرة للطرفين.

ومن الملاحظ أننا بخلاء في التشجيع لأولادنا مقابل الكرم في توجيه الكلام السلبي لهم مما يجعلهم يشعرون بالعطش والجوع لأي كلمة تأتيهم من الغرباء، فيجب أن نُشعر المراهق بالحب والقبول فإذا وصل له أننا مش عاجبنا أي حاجة قد يظن أننا لا نحبه ويتأثر حينئذ بأية كلمة إعجاب من أي شخص لأي عمل يقوم به أو أي صفة فيه، ففي الوقت الذي يُقال له أنت غبي، أنت متفهمش، أنت تافه، أنت مبتحشش، أنت لا يُعتمد عليك، أنت أناني يسمع عكسها "أنت ذكي.. عبقرى.. راجل أو أنت لطيفة ذكية مشاعرك جميلة"، وغالباً ما يكون من الجنس الآخر بالتالي نكون دون أن ندري سبباً رئيسياً في المشكلة. أعني انحراف الفتى أو الفتاة نحو بحر العلاقات العاطفية الوهمية ليغرق فيها.

أحياناً تكون العلاقات العاطفية لإشباع حب الزعامة والاستعراض عند الأولاد فيفتخر قدام أصحابه أن كل البنات بتحبني، أو البنات تفتخر أمام زميلاتهن أن كل الأولاد معجبين بها.

وإذا أردنا أن نضيف بعض الخسائر الأخرى للعلاقات العاطفية المتسرعة:

- ١- تستنزف الطاقات والجهود والفكر وتؤدي إلى التأخر الدراسي.
- ٢- تسبب الارتباك للطرفين ولا تخلو من أوقات الاكتئاب والعذاب، فإن العلاقة المحطمة أمر قاسٍ.
- ٣- تقود إلى صراعات ومشاكل بين الشباب بسبب الغيرة والحسد وبالتالي تكون سبباً في تفنيت الجماعات وخسارة الأصدقاء.



٤- تتسبب في انقطاع العلاقة مع الله أو على أقل تقدير البطء في النمو الروحي وفقدان الشهادة الصحيحة عن شخص المسيح.

أخيرًا وارجو أن أبنائنا يخرجون من علاقة ويدخلون في أخرى نعطيهم النصيحة الهادئة وبمحببة لأن العنف ومحاولة فرض الرأي بالقوة يجعله يتمسك أكثر بالعلاقة الخاطئة حتى ولو اكتشف أنها علاقة خاطئة كنوع من التمرد على سلطتك وحتى ولو رفضها ظاهريًا سيكمل فيها سرًا ولو خرج منها لسبب أو لآخر سيدخل أسوأ منها لهذا الحب والتفهم والنصيحة الهادئة تفيد في مثل هذه المواقف.

س: كيفية التعامل مع الأفكار الخاطئة؟

نقول له لا تغذيها، اهرب منها، املاً وقتك بحاجات كويسة، بعلاقات بناءة وأصحاب ياخدوك لقدام مش للوراء، يشجعوك تكبر وتنجح مش يكونوا سبب فشلك.

كيف نفرغ كوبًا من الهواء؟ الإجابة: بملئه بالماء حتى آخره، هكذا املاً ذهنك بأفكار إيجابية، ثم لا تعرض عينك على مناظر مثيرة تُختزن في ذاكرة العقل الباطن وتخرج إلى خيالك كل فترة لتسبب لك انزعاجًا، تجنب الأصدقاء والزملاء الذين ليس لهم سوى التعليقات والقصص الجنسية.



للمناقشة:

- ١- هل الميول للجنس الآخر خطية؟
- ٢- ما الفرق بين الميول للجنس الآخر والعلاقات العاطفية في مرحلة المراهقة؟
- ٣- أضرار العلاقات العاطفية في مرحلة المراهقة؟
- ٤- ما العمل أمام تعلق ابن أو ابنة بطرف من الجنس الآخر ويتضح هذا في مكالمات مستمرة مع فرد بعينه مع إنكار الابن أو الابنة لوجود أي علاقة خاصة، يقولون كل ما في الأمر مجرد صداقة بريئة ليه انتم مخكم وحش وبترجموا الامور غلط؟
- ٥- ما الرد على شاب أو شابة تعلق عاطفياً بفرد من أفراد الجنس الآخر مع أنه في مرحلة الدراسة الثانوية ويقول إحنا فقط بنصلي ونتعرف حتى عندما نتزوج بعد سنوات عديدة يبقى فهمنا بعض؟
- ٦- ما النصائح التي نقدمها للأبناء سواء بنات أو أولاد ليكون هناك اختلاط صحي بدون مخاطر مع الجنس الآخر، سواء كان هذا الاختلاط في الكنيسة أو الخدمة أو في مجال الدراسة؟
- ٧- ما الفرق بين الحب والإعجاب؟
- ٨- ما الفرق بين الزمالة والصداقة؟



الفصل الثامن



الفصل الثامن

قضايا شائكة

س: ليه الميديا ليها تأثير كبير؟

لأنها تقدم ثقافة جنسية وقيماً ومبادئ فاسدة وتقدم القدوة والمثل وتشبع فضول المراهق بما يناسب الميول والغرائز الجنسية وتُسبب له متعة لا حد لها ويجد فيها حرية بلا حدود، فلا أحد يراه وهو يتمتع بكل هذه، لكن في ذات الوقت تغرس أفكاراً هدامة شريرة وتنمي خيالات نجسة وتدفع إلى ممارسات وعادات ذميمة، لذا فهي شديدة الخطورة على المراهقين والمراهقات.

تحديات المراهقة حالياً كبيرة، فالمراهقة أيامنا غير المراهقة دلوقتي والمراهقة من عشر سنوات غير المراهقة دلوقتي لأن خبراتهم في التكنولوجيا أكبر منا، رغم إن المعرفة الحياتية عندنا أكبر.

والتقدم التكنولوجي ليس بالضرورة أن يكون مفيداً، لأن له أضراراً كثيرة أيضاً، فهو سلاح ذو حدين فمواقع التواصل الاجتماعي يمكن الاستفادة منها كثيراً ولكنها تجلب أضراراً متعددة وهذا يتوقف على كيفية استخدامها بطريقة ناضجة وتدريب أولادنا على ذلك لنرسخ في أذهانهم المبادئ المسيحية والأخلاقية التي بها يتعاملون مع الإنترنت، لذا فمن الأخطاء الشائعة التي نراها حولنا هو جهل الوالدين بكيفية التعامل مع الإنترنت والموبايل الذكي، مع أنهم لو اجتهدوا أن يتعلموا، يستطيعون وهذا يمكنهم من الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة وعدم ظهور جهلهم أمام أبنائهم.

وقت الفراغ يمثل أحد العوامل التي تدفع الأبناء للارتقاء في حزن الميديا والتي تنمي الخيال فيما يختص بالعلاقات، وتدفعهم لتقليد أبطال الأفلام في



إقامة علاقات، كما أن وقت الفراغ يعني أن ما لدى الأبناء من طاقات لم يجدوا وسيلة لتفريغها مما يدفعهم لطرق خاطئة، لذلك علينا أن نساعد الأبناء على ملء وقت

الفراغ بأمور إيجابية تساعد على تنمية شخصياتهم في جميع الجوانب الروحية والنفسية والاجتماعية والجسدية، وكذلك تنمية إمكانياتهم ومواهبهم وهو ما يفتح لهم أبواب المستقبل الناجح. وتشجيع الأبناء على ممارسة الرياضة بأي شكل متاح - حتى ولو المشي أو الجري - يساعد على إخراج طاقاتهم الجسدية واستمتاعهم بوقتهم وعدم تركهم فريسة للشهوات والأفكار غير الطاهرة، والبحث معهم عن هواية أو موهبة وتنميتها يشعرهم بالتميز والقيمة.

س: ماذا عن مشاهدة المواقع الإباحية؟

في سن إعدادي، في الغالب أغلبهم للأسف زاروا هذه المواقع، مع أن تأثيرها مدمر على ذهن ومشاعر وخيال المراهق! وتغرس بداخله أفكارًا خاطئة وغير واقعية بالمرّة عن الجنس، عارف أن هذا يسبب لنا انزعاجًا، لكن الحقيقة نحن لا نستطيع أن نحرسهم إن لم يحرسوا هم أنفسهم، لهذا نقدم لهم النصيحة ونضع أمامهم المحاذير عن خطورة هذه المشاهدات، وفي الغالب عندما يشاهدون، سيشاهدون خفية وبعيداً عنا. إذا لاحظنا متغيرات على أبنائنا من جهة لغة كلامهم التفكير في الزواج والعلاقات الحميمة في الزواج وإذا لاحظنا دلائل الإثارة الجنسية واضحة من تصرفاتهم، علينا تقديم النصح والإرشاد بهدوء لا باتهام، لأنه بالتأكيد سينكر قيامه بالمشاهدات وعلينا أن نفرق بين واحد دخل على هذه المواقع مرة من باب حب الاستطلاع ومراهق مدمن مشاهدة مواقع إباحية.



س: وماذا عن الممارسات للعادات الخاطئة في سن الشباب؟

ننصحه مبكرًا ونعطيه فكرة عن التطورات في هذه المرحلة وعن هذه السلوكيات الخاطئة.

جيمس دوبسون يقول: إن من أضرار ممارسة العادة السرية،

أولاً: أنها توجه تفكير فاعلها الفكري والعاطفي والنفسي والاجتماعي نحو الذات الشخصية، وبعبارة أخرى يتكون عند الشاب أو الشابة ممارسة العادة ويتجنبان الآخرين أكثر فأكثر.

ثانيًا: ممارسة العادة السرية تعيق توطيد صلات الصداقة البريئة مع الجنس الآخر، إذ إنها تجعل الفكر والخيال كله نجسًا شهوانيًا، فلا ينظر إلى فتاة إلا بنظرات شهوانية حتى إذا كانت معه في الكنيسة أو تتعامل معه معاملة بريئة.

ثالثًا: خلاف الاضطراب الداخلي وما يصاحبه من الشعور بالذنب.

رابعًا: التشجيع على الكسل وعدم القيام بالمهام اليومية.

خامسًا: تستقر في الجهاز العصبي للإنسان، فيتجه إلى ممارستها بطريقة تلقائية أحيانًا أو بدون دافع شهواني، لكنها كعادة ذميمة تسود عليه.

على أنه يمكن التخلص منها إذا تجنب المثيرات الجنسية وشغل وقته وذهنه بما هو إيجابي يحقق به ذاته وبذا يكتسب مزيدًا من الثقة بنفسه، فلقد ثبت أن الإحباط والاكئاب من العوامل التي تشعل ممارسة هذه العادة كمحاولة للهروب من الواقع المؤلم والحصول على لذة وقتية لكن يعقبها ندم.

وأبرز المثيرات الجنسية: الصور والمواقع الإباحية ثم أحاديث الأصدقاء الأشرار وأيضًا العلاقات غير النظيفة مع أشخاص منحرفين من الجنس الآخر يلعبون على أوتار الشهوة الجنسية.

ونقدم النصيحة لهم عن خطورة العبودية للعادات الذميمة رغم التحرر منها في المستقبل القريب، لكن سيظل تأثير الشعور بالذنب لسبب هذه الفترة يلزم الشخص مدى الحياة حتى بعد عبور هذه الفترة بسلام.

أعلم أن بعض الأهالي يجدون حرج في فتح الحوار مع ابنهم في هذه القضية لكن قراءة كتاب أو سماع برنامج معًا الابن والأب أو الابنة والأم يُسهل فتح الحوار ويجعلهم يتعدون عقبة كيف تكون بداية الحوار.

للمناقشة:

- ١- أم لاحظت وقوع ابنها في العادة السرية، كيف تتصرف؟ هل تتكلم معه أم مع خادم في الكنيسة خاصة في حالة أن دور الأب منقوص؟
- ٢- سيظل هناك جزء مخفي وفي الغالب مظلم بعيد عن أعين الأهل، ما دور الأهل في النصيحة التي تُقدم وكيفية تقديمها لشباب ليتحذروا من العادات السرية ومن مشاهدة المواقع الإباحية؟
- ٣- ابني مدمن موبايل وهذا يؤثر على مذاكرته، هل من خبرات عملية سهل تطبيقها تساعده على التحرر من إدمان الموبايل؟
- ٤- ابني يعمل أكثر من حاجة في وقت واحد: يذاكر ويسمع أغاني ويكتب رسائل وفويسات ويرد عليهم ولو سأله يقول الأمن مستتب، ما العمل أمام التشتت اللي واضع نفسه فيه؟

الفصل التاسع

9



تعليقات المراهقين على والديهم

محاضرة د. منال نجيب

الفصل التاسع

تعليقات المراهقين على والديهم

محاضرة د. منال نجيب

فيما يلي بعض الشكاوى المحققة التي شارك بها بعض الأبناء والبنات عن أهاليهم:

- ١- مش فاهميناء، بيعاملني كطفل فلأنها مرحلة التآرجح بين الطفولة والرجولة، الأهل مش بيكونوا مستوعبين أن أبناءهم قد كبروا، مع أنهم لو تذكروا شبابهم لتذكروا كيف كانوا مضطربين وغير مستقرين نفسياً.
- ٢- أسئلة الوالدين الكثيرة والاستجواب والتطفل والفضول لتقييد الحرية الشخصية حتى في أبسط الأمور بلا داع.
- ٣- التدخل في أمورنا الشخصية لبسك إيه، أكلت إيه، ذاكرت إيه قصة الشعر... إلخ.
- ٤- المقارنات المستمرة بالآخرين، ظناً منهم أن هذا يحفزنا أكثر، مع أنه يجعلنا نشعر أننا أقل من غيرنا ويثبط عزيمتنا.
- ٥- بابا بيقول حاجات مش بيطبقها، مكنش بيعملها وهو شاب، نتمنى أنه يضع نفسه مكاننا ويدرك ما نجتاز فيه.
- ٦- التوبيخ المستمر "بأشعر بأنهم قاعدين لي على الواحدة"، مع أننا بنكون محتاجين إلى تلقي المحبة خصوصاً حينما نخطئ.
- ٧- الشك في تصرفاتي "التليفون ده مع مين، وقلت إيه" أنا لا أرفض رعايته لي كوالدي، لكنني أرفض أسلوب المراقبة والتجسس.

- ٨- الخوف الشديد والحماية الزائدة زي ما يكون الكلية هي آخر المطاف وأهم شيء هو الإنجاز في المذاكرة مع أن النجاح في الحياة له معايير كثيرة، وكليات القمة ليست بالضرورة هي أساس النجاح.
- ٩- كلما طلبت شيئاً يجاوبوني بمحاضرة.
- ١٠- أبي لا يتحدث معي إلا عندما ارتكب خطأ أو يريد أن يشير لما يجب أن أفعله.
- ١١- دائماً يسألوني أسئلة سخيفة أين كنت؟ مع من؟ هل استمتعت؟ وكأنه تحقيق.
- ١٢- أمني دائماً تتكلم ولا تعطيني فرصة لأعبر عن نفسي فهي تسأل السؤال وتجاوب عليه في نفس الوقت!!
- ١٣- في الملابس يريدون شراء الملابس والأحذية المتينة علشان تعمر بغض النظر عن ماركتها أو ميولي لها.
- يكون المراهق على حق حين يشتكي من والديه بالشكاوى السابقة التي تعبر عن هوة عظيمة في التفاهم بينه وبين والديه، مما يصعب الأمور بينهما، إذ يبدو كأنها حرب بين طرفين ويقلب البيت إلى جبهة للصراع المستمر.
- المراهقة تختلف من سنة لسنة، بلاش تقارن أيامك بأيامه.**
- فالمراهقون يظهرون تحديات المتناقضات: طفل يعتمد أم رجل يستقل. تحديات الجنس "هل أنا مقبول؟ هل البنات واخدة بالها مني؟" وتحديات الدراسة والشغل والفلوس، وتحدي الشلة لا يعرفون الخروج من غيري، والانتماء للشلة "مممكن يتضايقوا لأنهم خرجوا من غيري." أو اتعشوا في حنة من غيرها. صاحببتها قالت عليها كلمة. دعنا لا نقلل من تحدياتهم، فهي مهمة لهم فما نعتبره



نحن كأباء قليل الأهمية، هو بالنسبة لهم عظيم الأهمية، فالعبرة ليست وجهة نظرنا بل وجهة نظرهم، فهناك اختلاف كبير لكن هذا أمر طبيعي.

أسباب تغيرات المراهقين:

- ١- التغير الفسيولوجي بسبب تغير نسب الهرمونات.
- ٢- نمو المخ الوجداني سريع في هذه المرحلة مقارنة بالمراحل السابقة والمراهق يحكم بالمشاعر وليس بالمنطق.
- ٣- فترة تعلم واكتشاف وتنمية المهارات الفنية والكتابة والعزف والكمبيوتر والتصوير والموسيقى والسباحة وكل المهارات اللي يحبونها.
- ٤- الذاكرة قوية جدًا في حاجتين هما: اللذة والألم، الشعور بالألم في هذه المرحلة عالٍ ولو ذاقوا لذة غير نقية في هذه السن تبقى عالية جدًا.



الاحتياجات النفسية الطبيعية في هذه المرحلة:

- ١- الحب والقيمة والأمان. هذه هي الاحتياجات الأساسية وعالية جدًا في هذه السن عن أي سن أخرى، فإن كان سداد الاحتياجات هذه مهم للجميع، فهي للمراهق أكبر ولا بد أن تسدد وبوفرة في هذه المرحلة وإن لم تُسدد يحاول يشبعها عن طريق علاقات خطأ أو إدمانات.
- ٢- احترام الفكر ضروري، إن فكره خالٍ من الاختبارات، لكن لازم نحترم مشاعره وطريقة تفكيره ونتعامل مع فكره بمنطقية ولازم نبقي فاهمين أن الابنة من الممكن أن تعجب بشخص وهذا طبيعي جدًا.
- ٣- القبول من الجنس الآخر، هو عايز يلفت نظر البنت وهي عايزة تلفت نظر الولد، "فلو لقيت بنتك بتتزين كثير"، فهذا طبيعي عايزة تلفت نظر الجنس الآخر، الموضوع بسيط مش أكثر من مشاعر ومن الرغبة في لفت نظر الجنس الآخر وهذا أمر طبيعي نظرًا لتوقد الميول الجنسية في هذه المرحلة وبدء شعور الولد بأنه رجل البيت والبنت بأنها امرأة البيت وهذا ليس عيبًا مطلقًا.
- ٤- عايزين يشتغلوا ويعملوا فلوس ويصرفوا على أنفسهم، عايز ينجح ولديه رغبة في الاستقلالية عن الأهل، فلو اشتغل وحقق فقط واحدًا في المائة من مصاريفه يبقى مهمًا جدًا له.

يجب تشجيعه على ذلك ليس لتحقيق ربح مادي، لكن لمزيد من الاعتماد على نفسه وتحمل المسؤولية والوعي بمتطلبات المعيشة لكن ليس على حساب وقت المذاكرة أو الترفيه أو مشاركة أصدقائه في الأنشطة الترفيهية والاجتماعية، أما إذا لم يمكن تحقيق التوازن فلنفتحه بعدم الشغل



ونمنحه المصروف الكافي، لأن الترفيه والأنشطة
والصداقات أهم جدًا لبناء مراهق متين نفسيًا
يقوى على مواجهة التحديات.

٥- الحرية والسلطة الضابطة، وهما ليسا متناقضين، فالحرية
تُعني أنه غير موضوع تحت رقابة ترصد كل تصرفاته وأفكاره
ومشاعره وتدينه عليها، والسلطة الضابطة تحميه من نتائج أخطائه
وتحيط به لئلا يقع فريسة شرور أخلاقية مدمرة لمستقبل حياته مثل
الإدمان أو الجنس.

مفاتيح التعامل مع أولادنا المراهقين:

١- لازم نكون "شط أمان" على البحر للمركب اللي في البحر يرسي عليه
المراهق، لازم يلاقي الأب قابل كل تفاهاته والأم متاحة فرغم إن
المراهقون يحتاجون للاستقلالية لكنهم يريدون أن يشعروا أنك متاح
لهم حينما يحتاجونك.

خلي بالك المهنة التي تمتنها اليوم وهي تربية أبنائك هي أهم مهنة لك في
الحياة.

ليتنا نرجع كوالدين للرب يسوع علشان نتشفي من جروح وحاجات مش
كويسة أخذناها من أسرنا في التربية وتنعكس هذه على طرق تربيتنا لأولادنا.
لو كنت تعاني من عدم قيمة في تربية أبويك لك، أعط ابنك قيمة. لو كنت
حُرمت من الأمان، أعط أبنائك أمانًا وليس العكس، لأن المطلوب ليس أن
تحرم أولادك مما حُرمت وعانيت منه، ظلًا أن هذه هي التربية السليمة لكن
الصحيح هو أن تعوض أولادك مما حُرمت منه، فمن تربى على القسوة الزائدة
باعتبارها هي الحزم، عليه أن يمنح أولاده مزيدًا من المحبة والعطف، ومن

تربى على أسلوب الشح والبخل، عليه أن يكون سخيًا مع أولاده، ومن تربى بأسلوب الإهمال واللامبالاة عليه أن يأخذ باله كويس جدًا في رعاية أولاده.. وهكذا.

٢- فرامل وبنزين، أعط حرية وحبًا "اللي هو بنزين". لكن مع وجود فرامل حماية وحزم نوصل له إحساس إنه مهما غلط نحن في ظهره. أكثر شيء مُرعب للأولاد وهما راجعين البيت يكون من بابا وماما عند الغلط، لكن لو فيه حزن أول ما يرجع سيقول لك عمل إيه استقبله بهدوء سيطر على غضبك، اضبط أعصابك، تعامل معه كأب لا كوكيل نيابة، خلي بالك هو مرعوب منك، كن حازمًا لكن بدون شراسة، تذكر أن المحبة لا تجعلك تهادن على الخطأ.

ومن الممكن كآباء أن نعتذر لأبنائنا عن أي تصرفات خطأ تأكدنا أننا أخطأنا فيها.

٣- شجع ابنك بصدق خليك حقيقي:

ينبغي أن تمتدح إنجازاته الطيبة مثل مساعدة شخص محتاج أو الرد اللطيف في موقف مُخرج أو الاعتذار المُهذب عن خطأ صدر منه... وهكذا يجب تزكية ومدح الجوانب الحسنة في شخصيته وسلوكه، فهذا له دور تحفيزي كبير في التشجيع ومن أشد العوامل تأثيرًا لتقويم سلوكه، امدح فيه حاجة حقيقية لأنهم أذكاء يفهمون لو أن التشجيع ده لا يوجد له أساس، مدح في حاجات وتوعية في حاجات أخرى، اصرف وقتًا مع ابنك ده استثمار حقيقي سنحصده في الأرض وفي الأبدية، ازرع وقت الزرع لأجل أن تحصد وقت الحصاد.

٤- لا يصح أن نهمل الجانب الروحي في حياة أبنائنا وتوجيههم لكن بدون قهر أو فرض أو أوامر وإلا ستكون النتائج عكسية تمامًا - كما نرى حولنا- لأننا لو تركناهم على هواهم، سوف يضيعون في العالم وشروره وأفضل من ينجح في هذه المهنة الصعبة هو خادم الكنيسة



الشباب أو الشابة (حسب جنس المراهق)، فهو أكفأ منا في جذب الولد أو الفتاة إلى الأمور الروحية والتفاهم معه كصديق وإدماجه في الأنشطة الكنسية التي تشبع أولادنا روحياً ونفسياً واجتماعياً.

٥- اشتغل دور المؤرخ مع ابنك ففي وقت خواره وفشله ذكره بنجاحاته السابقة وإيمانك بها هذا يلهمه في حل مشاكله الجديدة، لهذا يحبذ أن تذكره بالمشكلات التي واجهها سابقاً ونجح في حلها وكيف كان الأمر صعباً ثم صار ممكناً، إنه يستطيع أن يفعلها مرة أخرى.

س: إزاي أتكلم مع أولادي؟

الأخطاء الشائعة في كلامنا مع أولادنا:

- ١- نعطيهم حلولاً عطلول قبل ما نسمع باقي الكلام لو حصل من صاحبك كذا اعمل كذا أو نعارضهم قبل ما نسمع آراءهم جيداً أو نفهم قصدهم إيه! كأن أفكارهم كلها خاطئة أو كأنهم أغبياء لا يفهمون، ظناً أن هذا سيجعلهم يطيعون كلامنا، مع أن العكس هو الصحيح، حين نمتدح أفكارهم الصحيحة ونعدل آراءهم الخاطئة برفق ولطف وأسلوب مهذب.
- ٢- نقلل من مشاعرهم، فمشاعرهم حقيقية بلاش نهون منها بكلمات مثل إيه صغر الدماغ ده كبر دماغك ياللا نشوف المذاكرة، لأن هذا يكشف عن الفجوة الواسعة بيننا وبينهم ويجعل التفاهم معهم عسيراً.
- ٣- الإدانة عندما يعترفون بخطأ معين مثل أن نقول له لو كنت بتسمعي كلامي من الأول مكنش ده حصل، بيكلمونا بكلمة نرد بعشرة، لاحظ أن نقد التصرفات وتقييم الأخطاء يصاحبه تحليل المواقف بهدوء لا الهجوم الكلامي أو الإدانة أو السخرية أو الشماتة.

٤- الأسئلة الكثيرة، الولد يقول: طالع رحلة، نسأله: بكام ومع مين ومين طالع معاكم وليه. الخطوة اللي بعد كده في السن الولد سيقول لك: أنا طالع. والخطوة اللي بعدها سيقول: أنا طلعت. هناك أسئلة لا بد منها وهي قليلة، أما أكثرية الأسئلة لا داعي منها لأنها ليست سوى قيود على حريته الشخصية.

آداب الاستماع

- ١- طرح أسئلة مفتوحة تجعله يتكلم ويمكن يقول حاجات مكنش ناوي يقولها نمحه حرية التعبير عما في داخله بدون قيود لنفهم كيف يفكر.
- ٢- نؤكد على اللي سمعناه فهمناه صح وإني مركز معاه مش بيتكلم وأنا بأقرأ الواتس وبيبص في الموبايل حسب الإنصات لكلامه يجعله يشعر أن كلامه ذو قيمة لنا حتى لو كان في أمور سطحية، ثم أن هذا يضع أمامه قدوة حسنة لينصت إلينا حينما نتحدث إليه.
- ٣- نسألهم على مشاعرهم ونخليهم يطلعوا مشاعرهم، بل المفروض أن نلاحظ ردود الفعل على وجوههم وتصرفاتهم خاصة غير المعتادة ونسأله: هل تضايقت من كذا وكذا، هل أعجبك هذا الأمر أم لا؟
- ٤- نتكلم معاهم لحد لما يشبعوا كلام وبلاش نفاطعهم.
- ٥- نحترم أفكاره ومشاعره إن الإهانة أو التحقير أو السخرية من أفكاره يعتبرها إهانة لشخصه ولا يقبل الاعتذار عنها.
- ٦- بلاش نبوح بأسرارهم. نبقى قاعدين في قعدة ونقول شفتوا اللي حصل من فلان كذا وكذا أو في التليفون مع مامتك أو أختك ويبقى هو سامع و"بينقهر"، هذا الخطأ يقع فيه كثير من الآباء بدون قصد، مُعتبرين أسرار أولادهم أمورًا تافهة لا قيمة لها، مع أنها بالنسبة لهم تعتبر



أمورًا خطيرة ولا يريدون لأحد أن يطلع عليها، فهذه إهانة غير مقبولة لكرامتهم، ونحن يجب أن ننظر إلى الأمور من وجهة نظرهم.

للمناقشة:

- ١- راجع الاتهامات الواردة من الأبناء وقم بالرد على أكثر نقطة تجد أنها تمس شيئاً عندك؟
- ٢- ما هي أهم نقاط في آداب الحوار الجيد مع المراهق؟
- ٣- عندما يتحدث المراهق معك هو لا يحتاج إلى حلول، لكنه يحتاج لشيء آخر ما هو.
- ٤- "فرامل وبنزين"، ماذا يحمل لك هذا المصطلح من معنى؟
- ٥- المشاكل أغلبها اختلاف النظرة بين الأبناء المراهقين والأهل. وضح كيف تكون لنا النظرة المشتركة؟



الفصل العاشر

كيفية التعامل مع الحالة النفسية للمراهق

(سامح فكري)

كيفية التعامل

مع الحالة النفسية للمراهق

(سامح فكري)

يعاني العديد من الآباء من مشكلات متعلقة بدخول الأطفال في سن المراهقة، ما بين مرحلة البلوغ والنضج، بحيث تتحول أفعال الطفل البريئة والرقيقة إلى أفعال قد تكون حادة بعض الشيء، ويبدأ الأطفال عند دخولهم مرحلة المراهقة القيام باتخاذ الآراء والقرارات الخاصة بهم دون رغبتهم بتدخل الآخرين، الأمر الذي يصعب تقبله على بعض الآباء، فما هي كيفية التعامل مع المراهق من وجهة نظر علم النفس؟

كيفية التعامل مع المراهق

لا تعد عملية التعامل مع المراهقين عملية معقدة على الإطلاق، بل تتطلب الصبر والحزم بعض الشيء، فيما يأتي بعض النصائح التي يمكن اتباعها في كيفية التعامل مع المراهق من وجهة نظر علم النفس:

1. الاستماع للمراهقين

غالبًا ما يعاني المراهقون من عدم فهم الآخرين لهم، وتعد هذه المشكلة مرتبطة بشكل أساسي بعدم الاستماع للمراهق من قبل الأشخاص المحيطين، حيث يُنصح الآباء بتخصيص وقت من أجل الاستماع والتحدث مع المراهقين، والحرص على جعلهم يتحدثون دون مقاطعتهم، مع محاولة فهمهم قدر المستطاع، ومعرفة أفكارهم وتطلعاتهم، دون إصدار أحكام عليهم، أو السخرية، أو المقاطعة، أو الانتقاد، أو تقديم النصيحة.

٢. تقبل اختلاف الآراء

يواجه العديد من الآباء صعوبة في تقبل آراء المراهقين، خصوصًا بأن المراهق عندما كان أصغر سنًا كان يتبع أبويه فيما يفعله، ويوافق على آرائهم بشكل كبير، حيث يبدأ المراهقون بالاستقلال عن الأبوين، وإبداء الرغبة في اتخاذ القرارات وحدهم دون تدخل من الآخرين، لذا يجدر تقبل هذا الاختلاف وإيجاد أرضية مشتركة بين الطرفين، وعدم إجبار المراهقين على اتباع الطريقة التي يراها الآباء هي الصحيحة من وجهة نظرهم.

٣. منح المراهقين الخصوصية

يُنصح بمنح المراهقين الخصوصية التي تعزز ثقتهم بأنفسهم بشكل كبير بشرط توفير الأمان الذي يجنبهم وقوع الضرر، بحيث يساعد ذلك المراهقين على تحمل المسؤولية وتحفيزهم على اتخاذ القرارات الصحيحة بداعي الرغبة وليس الخوف.

٤. التحلي بالصبر والهدوء

قد يظهر المراهقون أفعالاً عدوانية وغير مسبوقة، الأمر الذي يستدعي التصرف بهدوء وحكمة وعدم تحديهم بشكل مباشر، أو التصرف بعصبية، أو إبداء الغضب من قبل الأبوين بالمقابل، لأن التعامل مع المراهقين بعدوانية وعنف يؤدي إلى نتائج سلبية قد يصعب حلها في وقت لاحق، لذلك ينصح بالتحلي بالصبر قدر الإمكان والتعامل مع الأمر بمنطقية وحكمة.

٥. التحدث مع المراهقين كالأصدقاء

يجب على الآباء تقبل فكرة أن المراهقين لم يعودوا أطفالاً بعد الآن، لذلك ينصح بإبقاء قنوات الاتصال مفتوحة معهم، ومعاملتهم كأنهم أشخاص كبار، ومصادقتهم، والتحدث معهم، والاستماع إليهم، وإلقاء المزاحات والنكات من



أجل تلطيف الأجواء والتقرب إليهم، غالبًا ما يتواصل الآباء والأبناء من خلال الرياضة، أما الأمهات والبنات بالكلام أو الأفلام.

٦. وضع الحدود والقواعد والعواقب حول السلوك والتواصل

ينصح بوضع الحدود والقواعد الواضحة داخل المنزل، بحيث يجب الجلوس مع المراهقين والتحدث بهذه الحدود والتأكيد عليها، ومناقشتها معهم بشيء من المرونة قدر الإمكان، ومشاركتهم في وضعها فحينئذ قد يكون الالتزام بها أكثر سهولة مما لو تم فرضها بإجبار، ويجعله أكثر رغبة في طاعتها واحترامها مع الحرص على تجنب التحدث بهذه الحدود أثناء حدوث المشكلات.

٧. منح المراهقين الفرصة لحل المشكلات من تلقاء أنفسهم

أحد أهم الخبرات التي يمكن للمراهق اكتسابها هي خبرة حل المشكلات، إذ ينصح الآباء بالتحلي جانبًا عند وقوع المراهقين بالمشكلات من أجل منحهم الفرصة في حل المشكلات من تلقاء أنفسهم ودون مساعدة من الآخرين، إلا إذا استدعت المشكلة غير ذلك، أو وصل المراهق إلى طريق مسدود، ولم يستطع حلها وحده، وهنا يمكن مساعدته وتوجيهه.

متى يجب مراجعة أخصائي عند التعامل مع المراهقين؟

فيما يأتي بعض العلامات الهامة التي ينصح بمراجعة الأخصائي عند ملاحظتها على المراهق.

- تغير المظهر والشكل الخارجي للمراهق، خصوصًا عندما يكون هذا التغيير سلبيًا.
- زيادة الوزن بشكل كبير وخطير.
- العنف داخل المنزل وخارجه ورفع الصوت باستمرار.

- التهرب من الذهاب إلى المدرسة بانتظام.
- الدخول في النزاعات بشكل دائم.
- تراجع حاد في الأداء الأكاديمي.
- الأرق الشديد والحزن.
- تغيير حاد في أنماط النوم.
- الرغبة في الجلوس وحيداً والعزلة.
- البكاء مرات كثيرة بدون سبب واضح.

أخطاء يقع فيها الآباء عند التعامل مع المراهقين

فيما يأتي بعض الأخطاء التي يقع بها العديد من الآباء عند التعامل مع المراهقين:

- ١- توقع الأسوأ من المراهقين والخوف من هذه المرحلة والشعور بالتشاؤم.
- ٢- الاستماع إلى كلام الخبراء في كيفية التعامل مع المراهق دون محاولة التحدث مع الطفل نفسه وفهم ما يدور في ذهنه، والإنصات إليه شخصياً.
- ٣- التدقيق على صغائر الأمور وانتقاد تصرفات المراهق بشكل دائم.
- ٤- تجاهل مرحلة المراهقة وتجاهل المراهق وما يدور في حياته والتغيرات النفسية التي يمر بها بالإضافة إلى التغيرات الطارئة على شخصيته.
- ٥- التعامل بعنف مع المراهقين خصوصاً عند قيامهم بارتكاب الأخطاء.
- ٦- إننا نخوض حرباً وعلينا أن ننتصر عليهم ونقهرهم لأنهم فئة من المنحرفين أو العكس علينا أن نهادنهم ونلاطفهم ولا نتعامل معهم بحزم ونعطيهم حرية مطلقة بلا ضوابط أو حدود.

المراجع

محاضرات على إليوتيوب:

- ١- أربعة أجزاء في بيتنا مراهق د. مجدي إسحق.
 - ٢- في بيتنا مراهق أ/ مجدي كمال.
 - ٣- سمات سن المراهقة د. أماني شكري.
 - ٤- المراهقة د. جيهان صبري (صوت فقط ساوند كلاود).
 - ٥- المراهقة اجتماع الأسرة بالإنجيلية بالغرذقة د. ماجد عزمي.
 - ٦- في بيتنا مراهق د. منال نجيب:
 - ٧- حالة طوارئ د. منال نجيب.
 - ٨- احترس في بيتنا مراهق اجتماع رفقة وإسحق م. ماجد راشد.
 - ٩- مدرسة المسيح التربوية حلقات من ٢١-٣٠.
 - ١٠- المراهقة د. أمل وليم.
- كتب لمن لديه وقت متاح للقراءة:
- ١- مراهقة بلا مشاكل جوزيف صابر إيجلز جروب:
 - ٢- حتى لا ينعزلوا. جوش مك دونالد ماستر ميديا.
 - ٣- خلينا قريبين التواصل مع الأهل لجنة شباب ثانوي السينودس (دار الثقافة).
 - ٤- العاصفة لجنة شباب ثانوي السينودس (دار الثقافة).
 - ٥- الكنز الخفي لجنة شباب ثانوي السينودس (دار الثقافة)..



- ٦- ابني المراهق أرهفتي لجنة شباب ثانوي السينودس (دار الثقافة).
- ٧- أصل وصورة لجنة شباب ثانوي السينودس (دار الثقافة).
- ٨- الصداقة في حياة المراهقين لجنة شباب ثانوي السينودس (دار الثقافة).
- ٩- رسائل حول المراهقة رسالة الشباب المسيحي د. ماهر صموئيل.
- ١٠- المراهقون ليسوا مجانين د. جيرمي كلارك وجيروشا كلارك إيجلز جروب.
- ١١- لغات الحب الخمس للمراهقين جاري تشابمان. مكتبة المنار.
- ١٢- بناتنا الصبايا وكيف نربيهن جيمس دوبسون. إيجلز جروب.
- ١٣- أبناؤنا الصبيان وكيف نربيهم جيمس دوبسون. إيجلز جروب.
- ١٤- الطريق إلى قلب المراهق بقلم د. روس كامبل. (دار الثقافة).
- ١٥- مراهق خارج السيطرة كوني راي، إل إم إتش سي. (دار الثقافة).
- ١٦- كيف نتعامل مع المراهقين؟ القمص رافائيل نصر.
- ١٧- الوصايا ال ١٠ في التربية. القمص رافائيل نصر.
- ١٨- رحلة في أعماق المراهق. هايدي حنا.