

## لمراهق أكثر استقراراً وراحة

د. نسرين نصر

### الثقة بالنفس والإنحرافات السلوكية:

في كتاب (false stigma: low self esteem) توصل الكاتب إلى أن تدني تقدير الذات هو القاسم المشترك بين جميع المُدمنين. فالمدمن يختار الإدمان لأنه الحل الذي لا يتطلب مواجهةً. فبدل أن يحاول حل مشكلاته، يهرب إلى عالم وهمي قاتل. كما أن الثقة المنخفضة بالذات تجعل المراهق ينقاد للرفاق

وتجعله دائم الرغبة في

إرضائهم أو تقليدهم

بهدف «كسب ودّهم»

فيدخّن اعتقاداً منه أنه

قد ينتزع الاحترام ومَن

حوله. كما قد يصل أحياناً

إلى السرقة أو التهديد أو

الإبتزاز، رغبةً منه في إثبات

القوة لنفسه ولأصدقائه، أو

رغبةً منه في لفت النظر والتعويض عن ضعفه أو فقره.

وخلال القرنين الأخيرين، شهد العالم تزايداً في

هذه السلوكيات:

-تزايد المتعاطين للمخدرات. فقد أظهر تقرير

المخدرات العالمي عام 2016 أن نحو 250 مليون

شخصاً في العالم تعاطوا المخدرات غير المشروعة

لقد عرف الإنسان كيف يُنمّي عضلاته...

عرف كيف يبني حياته المادية...

عرف كيف يستثمر الأشياء في سبيل صحة

جسدية أفضل...

### لكن ماذا عن الصحة النفسية؟

الواقع أن البنية النفسية للمراهق هي الأساس. فإذا

كانت هشة، ولم يكن تقدير المراهق لنفسه مرتفعاً،

فذلك قد يسبب بعض المشاكل النفسية والاجتماعية.

فالتغيرات الجسدية السريعة التي تطرأ على المراهق

ستجعله يركّز على المظهر الخارجي. فنلاحظ في الذكور

مثلاً الإفراط في بناء العضلات واستعمال الوشوم،

خاصة تلك التي ترمز إلى القوة. وتميل الفتيات إلى

المبالغة في الاهتمام بلباسهنّ وبوضع مساحيق التجميل.

هذا التركيز يعكس غالباً ثقةً منخفضةً بالذات فيلجأ

إلى التعويض عبر محاولته الإبهار بالمظهر الخارجي. أما

إذا لم يتقبل جسده فقد يتوجّه إلى العزلة الاجتماعية،

والخجل المفرط، وعدم القدرة على التكيف مع المحيط،

وقد ينغمس في العالم الافتراضي كبديل عن العالم

الحقيقي الذي عجز عن إثبات نفسه فيه وأحياناً قد

يصل إلى الاكتئاب المرّضي، والأخطر هو الإدمان.

- زيادة حالات الانتحار ومحاولاته، لا سيّما لدى أبناء المترفين والأغنياء. فقد بينت الإحصائيات بأنّ 800 ألف شخص يموتون سنوياً بسبب الانتحار. ويعتبر الانتحار ثاني أهم سبب للوفاة بين من تتراوح أعمارهم بين 15 و 20 سنة.

- وصول نسبة أعباء الأمراض النفسية والعصبية إلى 10.6% من مجموع الأمراض مجتمعةً. ويمثّل عدد مرضى الفصام في العالم حوالي 45 مليون إنسان، كما يبلغ عدد مرضى الوسواس القهري حوالي 3% من النّاس في العالم، ويبلغ عدد مرضى الصّرع 40 مليوناً.

ألا تدلّ هذه الحالات والإحصائيات على أهمية المشكلات النفسيّة؟

لَمْ يصاب الإنسانُ بحالة القلق والضيق، ما يُفسد عليه حياته وصحته؟

وعلى الرّغم من كلّ تلك الأرقام الإحصائية التي وردت أعلاه، فإن من المفيد ذكره بأنّ 20% فقط من المراهقين قد عانوا من اضطرابات نفسيّة جدية. وأنّ 80% من المراهقين في اليابان يعتبرون المراهقة مرحلة سعادة عائلية.

لقد ذكر لنا ديننا الإسلامي نماذج مشرّفة لشخصيات عاشوا فترة صباهم حياة عمادها القِيم. فالإمام عليّ بن أبي طالب عليه السلام عاش مراهقته متنقلاً بين دفاعٍ وفداءٍ وتقوى. فالوعي بالذات وبقدرتها على اجتراح المصاعب سيجعلك تشهد على ولادة جديدة لشخصيتك،

unodc. وفي لبنان كشف وزير الصحة السابق وائل أبو فاعور أن 24 ألف من السكان هو عدد المدمنين على المخدّرات أي نسبة 6% من السكان. في حين أن النسبة في دولة عُمان 12%، وفي السعودية 75. وفي تونس 8%، وفي الكويت 7%. وفي مصر أعلن صندوق مكافحة الإدمان أن 80% من الجرائم غير المبرّرة تحصل تحت تأثير المخدّرات.

-زيادة الحوادث الناتجة عن تعاطي الخمر. فقد تبين أن 15% من حالات الانتحار سببها الإفراط في تناول الكحول. وأن 22% من الأمريكيين يذهبون إلى المصحات العقلية بسبب الانغماس المفرط في تناول المشروبات الكحولية. ومليون مثلهم يموتون سنوياً في ما كان يُسمّى الاتحاد السوفياتي. و50% من جرائم العنف في العالم تحدث تحت تأثير الخمر.

زيادة عدد المترددين إلى مصحات الأمراض النفسية ومراكز العلاج النفسي.

- زيادة عدد المترددين إلى مصحات الأمراض النفسيّة ومراكز العلاج النفسي.

- زيادة تعاطي العقاقير المهدّنة، إذ تُبين الإحصائيات العلميّة بأنّ ما يقارب واحداً من بين خمسة أشخاص من الذين يستعملون العقاقير المهدّنة عندهم القابلية على الإدمان لفترة طويلة.

- زيادة ظهور حالات القلق والإحباط والاكتئاب، حيث يقدر عدد حالات الاكتئاب في العالم بحوالي 340 مليون حالة، ونسبة الإصابة تناهز 7% من سكان العالم.



من سمات **مراهقتك** الحسّاسية. استثمرها بشكلٍ صحيحٍ ولا تُهمل العمل التطوعي، فأنت جاهزٌ له.

**الشباب** هو العمر الذي يتميز بخصال ثلاث: **الطاقة والثورة والإبداع.**



د. نسرين نصر

اختصاصية في علم النفس العيادي ومدربة

قائمة أهدافٍ وحاول بإصرارك أن تحقّقها. تدرّج من قائمة أهدافٍ يوميةٍ ثم أسبوعيةٍ وهكذا. وقد يكون الهدفُ عادةً تودّ اكتسابها أو عادةً ترغب بالتخلّص منها.

من سمات **مراهقتك** الحاجة للشعور بالاحترام. قبل أن تطلب من الآخرين احترامك ابدأ بإحترام نفسك ولا تجعلها ضعيفة أمام الغرائز والرغبات.

من سمات **مراهقتك** أنها تولّد لديك طاقةً جسديةً كبيرةً ناتجةً عن التّموّ السريع. عليك بإدارة هذه الطاقة الزائدة عبر الإكثار من ممارسة الرياضة وخاصةً ضمن فريقٍ فذلك يُبعدك عن الأنانية.

من سمات **مراهقتك** الاندفاعية. فكنّ مندفعاً ومبادراً، ودافع عن المظلومين أينما وجِدوا.

من سمات **مراهقتك** الخجل. وجّه هذا الخجل لتكون إنساناً رسالياً كما أراد الله حين قال في كتابه العزيز: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ»<sup>[1]</sup>.

من سمات **مراهقتك** الحاجة إلى الخب. فابدأ بتكوين حلقة صداقاتٍ تتناسب مع قيمك وأخلاقك ودينك. وتقبّل نفسك وجسدك كما هما، قبل أن تطلب من الآخرين ذلك.

ستقرّر كيف ستكون حياتك في المستقبل عندما تشكّلها بالمثابرة والبحث عن الأفضل لنفسك. والبداية من حب الله الذي رسم لنا خارطة طريقٍ لمحبة الأهل والناس والحق.

وهنا بعض الخطوات التي تساعدك على تحويل مرحلة المراهقة إلى مرحلةٍ أكثر استقراراً وراحة:

من سمات **مراهقتك** سرعة التآثر والاعتیاد. عوّذ نفسك على بناء علاقةٍ خاصةٍ مع الله من خلال الأدعية والأذكار، فإحساسنا بأنّ هناك قدرةً عظيمةً تواكبنا من شأنه تقليل شعورنا بالقلق، ابدأ من اليوم فأنت أكثر قدرةً على ذلك من الراشد.

**الأسئلة** التي رُكّبت لنا من خلال المدارس الفكرية المتتالية، ثم تلقاها الشاب من الإنترنت وألقاها علينا، عندئذٍ نحن لا نجيب الشاب، بل نجيب ماركس أو دوكنز أو هوكينغ مثلاً.

من سمات **مراهقتك** الشجاعة. فلا تخف من إظهار مشاعرك وحاجاتك العاطفية لأهلك، فهم الحضن الذي سيساعدك على تحظى معظم قلقك ومشاكلك.

من سمات **مراهقتك** أيضاً الحاجة إلى وجود مثلٍ أعلى. فلا تقبل مثلاً أعلى أقلّ من القادة الذي غيروا خريطة عالمنا الحالي.

من سمات **مراهقتك** الإصرار. لذا ضع

1- سورة النور الآية رقم 30



د. طلال عتريسي

## المراهقة مسؤولية لا أزمة

لكن التدقيق الثقافي والمنهجي في هذا التقسيم لمراحل العمر من جهة وللمواصفات السلوكية «للمراهقة» من جهة ثانية، يسمح لنا برفض مثل هذه الأطروحة الشائعة في الدراسات النفسية والتربوية، للأسباب التالية:

لأن المجتمع الأوروبي نفسه لم يعرف هذه الظاهرة في القرون السابقة على التصنيع والتحديث. فقد كان المجتمع يحتضن الشاب عند البلوغ، ويتيح له أن يلتحق بالفرسان والخيالة، ويمارس دوره الاجتماعي، فلا يعيش حالة انفصال أو تمرد على المجتمع. ما يعني أن ظاهرة «المراهقة» والأزمة التي رافقتها، هي ظاهرة حديثة نتجت عن تحولات اجتماعية واقتصادية واستهلاكية في أوروبا، ولا يمكن اعتبارها ظاهرة إنسانية كما

تعتبر الدراسات في مجال التربية وعلم النفس وفي علم النفس التربوي بشكل خاص، المراهقة مرحلة من مراحل العمر التي تعقب الطفولة وتسبق سن الرشد. بحسب تقسيم هذه الدراسات لعمر الإنسان.

وتربط هذه الدراسات النفسية والتربوية بين المراهقة وبين «الأزمة» التي يتم التعبير عنها بالتمرد، والرفض، والصياغ، وعدم المسؤولية، والبحث عن الذات، ورفض السلطة العائلية، وغير ذلك مما يعني أن هذه المرحلة هي مرحلة غير عادية من حيث رفض المجتمع، ورفض القيم، والتمرد، والاستغراق في قضايا اللهو والعبث...

وتؤكد هذه الدراسات من ناحية ثانية على التلازم بين التحولات الفيزيولوجية التي تتصف بها هذه المرحلة وبين مؤشرات «الأزمة» التي أشرنا إليها. وبما أن التحول الفيزيولوجي هو أمر حتمي وطبيعي يمر به كل إنسان، تصبح المراهقة ومواصفاتها أيضاً أمراً حتمياً لا بد وأن يمر به كل إنسان منذ بداية الخليقة إلى اليوم. ولا بد أن يكون الإنسان في كل الشعوب وكل الحضارات قد عرف هذه المرحلة من الأزمة ومواصفاتها السلوكية التي تؤكد عليها الدراسات الغربية في التربية وعلم النفس..



إن ظاهرة "المراهقة" والأزمة التي رافقتها، هي ظاهرة حديثة نتجت عن تحولات اجتماعية واقتصادية واستهلاكية في أوروبا، ولا يمكن اعتبارها ظاهرة إنسانية كما تريدنا تلك الدراسات أن نتعامل معها.

