



إعداد

د. عمار عبد الحكيم القهوجي

اختصاصي بالأمراض العصبية والتأهيل العصبي

أ. نور الهدى محمد صبحي كابس

اختصاصية نفسية - بكالوريوس علم نفس وتربية

بِقُوَّةِ الطَّبَعِ مَحْفُوظَةٌ

دار القُدس للعلوم

لِلطَّبَاعَةِ وَالنِّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ

دمشق - يرموك - هاتف: ٦٣٤٥٣٩١

فاكس: ٦٣٤٦٢٣٠ - ص.ب: ٢٩١٣٠

[www.dar-alquds.net](http://www.dar-alquds.net)

## محتويات الكتاب



- 13..... الفصل الأول: تعريف المراهقة
- 14..... لمحة عن التغيرات في مرحلة المراهقة
- 16..... فترة المراهقة
- 17..... صراعات المراهق
- 19..... الفصل الثاني: نمو الذات في المراهقة
- 19..... نمو الذات
- 20..... أثار اتجاهات الآخرين نحو الفرد في تشكيل اتجاهاته نحو ذاته
- 21..... تقبل الذات ورفضها
- 21..... المراهق في مرآة نفسه ومرآة الآخرين
- 23..... كيف يحقق المراهق ذاته
- 23..... البحث عن معنى الأشياء
- 23..... الاختيار
- 24..... البحث عن القيم
- 27..... الفصل الثالث: التغيرات العضوية للمراهق
- 27..... صورة الجسم وتقويم الذات
- 28..... دور المظهر الجسمي في تقويم الذات
- 29..... النضج الجنسي
- 30..... بدء بلوغ الصبيان
- 31..... بدء الحيض
- 31..... الأثر النفسي للحيض

32	..... الآثار النفسية للنضج الجنسي المبكر والمتأخر
34	..... التغيرات العضوية التي تظهر لدى المراهق
34	..... نمو الهيكل العظمي
34	..... تغيرات القامة
37	..... التغيرات في نسب أعضاء الجسم
37	..... علاقة البنية بالنضج الجنسي
37	..... التغيرات أخرى
41	<b>..... الفصل الرابع: النمو الجنسي في المراهقة</b>
41	..... الجنس اهتمامات وممارسات
42	..... اتجاه المراهق من العادة السرية
42	..... الحب بين الجنسين
43	..... طبيعة الوقوع في الحب وشدوذه
43	..... المراهقون والزواج
46	..... المراهق والعادة السرية
46	..... الآثار الظاهرة والملموسة
49	..... خطوات الوقاية والعلاج
51	<b>..... الفصل الخامس: التخيل والحلم في المراهقة</b>
51	..... وظائف التخيل
52	..... موضوعات تخيل المراهق
52	..... التخيل نوع من العزاء
52	..... الأحلام النهارية والتحرر من الانفعال
53	..... الأحلام
53	..... صفات الحلم

53	الضدية
54	المبالغة
54	انفعالية المحتوى
54	لغة الحلم
55	الرمزية في الحلم
57	تذكر الحلم
59	<b>الفصل السادس: النمو الانفعالي في المراهقة</b>
59	الحب والتعاطف
60	الملل
62	الغضب عند المراهق
63	الكراهية المتحولة
63	القلق
67	<b>الفصل السابع: علاقة المراهق بأهله</b>
67	وعي المراهق لميزات الأسرة
68	أثر الرفض والتقبل الوالدي للمراهق
69	مصاعب الأهل في (خروج) المراهق
70	ماذا يحب المراهقون أو يكرهون في أهلهم
73	<b>الفصل الثامن: حاجات المراهقين واهتماماتهم</b>
73	الحاجة إلى المكانة
74	الحاجة إلى الاستقلال
74	الحاجة إلى الطمأنينة والأمان
75	اهتمامات المراهقين

## الفصل الأول

# تعريف المراهقة

المراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب وهي فترة معقدة من التحول والنمو.

تحدث في هذه المرحلة تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير إلى عضو في مجتمع الراشدين.

من الصعب تحديد نهاية المراهقة على الرغم من تحديد بدايتها، ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة.

**تتألف المراهقة من عدة مراحل تختلف فيما بينها وهذه المراحل هي:**

المراهقة المبكرة الممتدة بين (11-14) سنة. 🌈

المراهقة المتوسطة الممتدة بين (14-18) سنة. 🌈

المراهقة المتأخرة تمتد بين (15-21) سنة. 🌈



ولابد لنا قبل الخوض في التغيرات العضوية والنفسية وسواها في المراهقة لابد من تحديد مفهوم البلوغ الذي يتداخل تداخلاً كبيراً مع مصطلح المراهقة.

والبلوغ هو مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة وتحدد بدايتها. وفيها يتحول الفرد من كائن لاجنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته. والبلوغ يتأكد بنضوج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من فترة الطفولة إلى فترة الإنسان الراشد.

### لمحة عن التغيرات في مرحلة المراهقة :

يميل ازدياد الوزن والقامة وتشكل الجسم خلال أغلب سنوات الدراسة الإعدادية لأن يكون تدريجياً ومستمراً.

وتتحقق عملية النمو هذه بدءاً من المراهقة المبكرة عندما تتسارع زيادة حجم الجسم وتتغير نسب أعضائه وأوضاع تلك الأعضاء وتتمو الغدد التناسلية وتظهر المميزات العضوية مؤشرة إلى النضج الجنسي، وتتوازي أغلب تغيرات المراهقة بين الصبيان والبنات وتبقى تغيرات أخرى مميزة لهذا الجنس أو لذاك.

فيتعرض الصبيان مثلاً لزيادة واضحة في نسيج عضلاتهم وقوتها خلافاً للفتيات اللواتي ينمو نسيجهن الشحمي ويساعد على تكوّر أجسامهن النسوية. وهذه التغيرات في مرحلة المراهقة تعكس تكييفاً تطورياً للنوع البشري، إذ تهيئ القوة البدنية الذكر للصيد والعراك والعمل الشاق. أما تكوّر جسم الأنثى فيجذب الرجل إليه لأداء الفعل الجنسي مما يسهل بقاء النوع.

إن البنات تبدأ مراهقتها المبكرة عادة قبل سنتين من بدء الصبي لمراهقته ويمكن لها أن تكملها قبل أن يتمكن الصبي من بدء مراهقته. وهذا التباعد يفسر واقعة كون بنات الصفوف الخامس والسادس والسابع أطول وأثقل وأنضج جنسياً من صبيان الصفوف نفسها. إلا أن صبيان الصفين الثامن والتاسع من المرحلة الإعدادية يبدوون في اللحاق بأقرانهم من البنات ثم يصبحون أطول وأثقل منهم وترجع التغيرات العضوية في المراهقة إلى الهرمونات والإفرازات الكيماوية للغدد الصم. وهناك بعض الهرمونات تفرز لأول مرة في المراهقة في حين أن هرمونات أخرى تكون قد أفرزت قبل هذه المرحلة إلا أنها تشتد في المراهقة.



وسأتحدث في أحد الفصول القادمة عن أهم التغييرات العضوية والنفسية التي تحدث لدى المراهقين في فترة المراهقة.

### فترة المراهقة:

تستخدم كلمة المراهقة للدلالة على المرحلة التي يتم فيها تحول الناشئ من الطفولة إلى الرشد كما ذكرنا.

وأشرنا سابقاً أن تلك المرحلة لا ترتبط بفترة زمنية محددة البداية والنهاية بدقة إلا أن بدايتها تنطلق مع أول ظهور رموز البلوغ ويستمر معها وتكتمل باكتمال نضج الفرد، وبلوغ قامته أقصى طولها، وذكائه أعلى درجاته في اختبارات الذكاء. وعملية النمو الشاملة في المراهقة تتحقق عبر عدد من الأهداف التي يرتبط بعضها بنضج المراهق والبعض الآخر بالمطالب الاجتماعية وهذه الأهداف هي:

 النضج العضوي.

 النضج العقلي.

 النضج العاطفي.

 تحمل المسؤولية المهنية.

 التوجيه الذاتي.

 ازدياد القدرة على احتمال الوحدة والاعتماد على الذات.

وعلى المراهق أن يعتمد إلى اتخاذ العديد من القرارات الحاسمة في إطار

تطوراته النضجية المذكورة وهذه القرارات هي:

الاختيار التربوي. 

الاختيار المهني. 

اختيار الزوج أو الشريك. 

### صراعات المراهق:

يعاني المراهق أنواعاً مختلفة من العطالة أهمها العطالة الاقتصادية والعطالة الجنسية.

وتتجم العطالة الاقتصادية التي يعانيها المراهق عن رغبته في (أن يكون ذاته) وفي أن ينسلخ عن أهله وفي أن يهجر الطفل الصغير الذي يرعاه والداه. أما العطالة الجنسية فترمز إلى الانسلاخ الحاسم للناشئ عن أسرته وإقامته لأسرة خاصة يتحمل هو مسؤوليتها.

والمسؤولية والاستقلالية هما حجر الزاوية في نمو الناشئ لكن تعترضهما قوى أخرى من طبيعة اجتماعية تعمل على إعاقة ومنع الناشئ من تحقيق فرديته. وعادة يمسك الوالدان زمام قوة الكبح ويعملان على إبقاء الناشئ قريباً منهما لا يفارقهما الأمر الذي يؤدي إلى تعقيد حياة الناشئ ويجعل من العسير عليه اتخاذ القرار الملائم بسرعة وحزم دون تردد.

قد يشهد صراع المراهق وتزداد حيرته بين الاستجابة لاستقلاليته المتزايدة وبين الخضوع لما اعتاده من اتكالية طفلية خاصة وأنه قد تعود على الاتكالية لمدة طويلة وهو الآن يتمتع ولو لمدة قصيرة بلذة الاستقلالية وما تجره له من مشاعر الاعتزاز والثقة فيحترار ويصعب عليه الانطلاق مستقلاً فيستسلم ويشعر بالضيق لاتكالية طفولته.

## صراعات المراهقة

وهذا الصراع بين المراهق ونفسه وبين المراهق والآخرين ينعكس على موقف الوالدين من المراهق. فالوالدان في موقفهما من طفل الأمس وفتى اليوم لا يقلان حيرة وذبذبة عما يعانيه المراهق. فهما يرتاحان لطفل الأمس ويريدان الإبقاء عليه طبعاً هنيئاً ولكنهما في الوقت نفسه يودانه أن يصير كباقي الرجال دون أن يتمرد عليهما. وفي ضياع الوالدين وحيرتهما بين أن يصير طفل الأمس شاباً أو يبقى طفلاً يضيع الولد نفسه ويقعد يخوض صراعاته المعقدة.

