

بنات X بنات

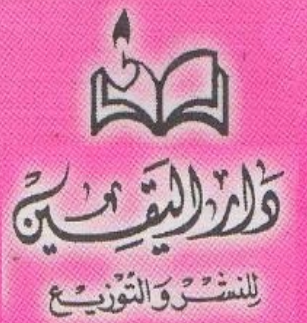
Girls X Girls

FARES_MASRY

www.ibtesama.com/vb

منتديات مجلة الإبتسامة

- أسرار البنات
- متاعب الحيض
- مفهوم المراهقة
- ضعف الثقة بالنفس
- سري للغاية
- الحب في فترة المراهقة



صفاء شمندي

حصريات مجلة الابتسامة

** شهر إبريل 2015 **

www.ibtesama.com/vb

مجلات بنبات في بنبات

الكاتبة الصحفية
صفاء شمدي

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر

الطبعة الأولى


١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م

رقم الإيداع: ١٤٦٢٥ / ٢٠٠٩

مكتبة دار المعرفة للنشر والتوزيع

القاهرة - خلف الجامع الزهر - حارة البيطار

ت: ٠١٠٨٥٨٤٨٢٠ - ٠١٢٨٩٣١٥٩٣

دار اليقين للنشر والتوزيع - مصر - المنصورة 

المنصورة: شارع عبد السلام عارف الكردون الخارجي لسوق الجملة بجوار معارض الشريف ص. ب ٤٥٦ المنصورة ٢٥٥١١

هاتف: ٠٥٠٢٢٥٥٢٤١ جوال: ٠١٠١٥٧٥٨٥٢ البريد الإلكتروني: elyakeen@hotmail.com

المكتبة: مساكن الشناون - سور مسجد التوحيد - هاتف ٠٥٠٢٢١١٠٠٢

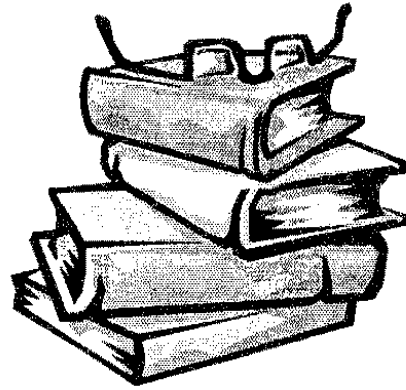
إهداء

إليك.. يا مَنْ جعلتني
أواصل الليل بالنهار كي أنسج بالعلم
كفاحي وأتوج بالصبر نجاحي.
إليك زوجي.. يا مَنْ علّمتني كيف
أواجه بالحبّ قسوة البشر.
نجوم سمائي المتألّثة أمام عين، إلى أبنائي.

أحمد

رودي

أسر





مقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على
رسول الله

أما وبعد،

عزيزتي الأم.. كوني صديقة
لابنتك!!

مرحلة المراهقة فترة مهمة في حياة
الإنسان، وتعتبر الجسر الذي يمر عليه من
الطفولة إلى مرحلة الشباب والرجولة
والمراهقة بطبيعتها مرحلة عاصفة من مراحل
النمو تتوسط ما قبلها وما بعدها من مراحل
النمو الهادئة.

إنَّ ما يصيب الفتى أو الفتاة من أعراض
نفسية أو عصبية خلال مرحلة المراهقة يرجع

سببه عادة إلى أمرين، ففي فترات المراهقة المبكرة يكون تفاعل الفتى

والفتاة للتغيرات الجنسية والجسمية والفسولوجية التي تطرأ عليه أو عليها هي منبع وأساس الأعراض النفسية والعصبية، أما بعد ذلك في أواخر مرحلة المراهقة، فإن شعور المراهق بذاته ومحاولاته لإثبات شخصيته واستغلاله، وما يصاحب ذلك من صراعات وتفاعُل وصدام مع الأسرة بوجه خاص، ومع البيئة والمجتمع بوجه عام، هي الأساس لما قد يعتره من أمراض نفسية وعصبية ومرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات طبيعية فسيولوجية تستغرق أربعة أعوام من عمر الإنسان، وهذا لا يمنع أن نجد صبيًا يكمل كل نموه، وما يصاحبه من تطور في عمر الإنسان في أربع سنوات، وقد يبلغ الصبي أولى مراحل البلوغ أو المراهقة عند سن الثانية عشرة، في حين أن آخر لا يبدأها إلا عند السادسة عشرة، وعلى وجه العموم فإن الصبيان يتأخرون بمدة سنتين من عمرهم عند بدء هذه التغيرات الفسيولوجية.

ولأن المراهق حساس يتضخم لديه الشعور بالذنب تجاه كل شيء في حياته، فإن نسبة الانتحار بين المراهقين تكثر.. ولنبحث معاً أسبابها. هناك أحداث ومشكلات تواجهها الفتاة، وهي في سن المراهقة مما قد يعرضها للإصابة بالتوتر النفسي، خاصة إذا لم تجد من يستمع إليها أو يفهمها، ويساعدها على اجتياز هذه المرحلة بسلام.

وهناك طالبات المرحلة الثانوية بالذات اللاتي يعانين من ارتفاع التوتر النفسي، ومن خلال ذلك كانت أهم المشاكل التي يعانين منها

تسلط الأب أو قسوته وثورته لأتفه الأسباب وانشغال الأم عن الفتاة وعدم التفاهم معها نتيجة للأعباء الكثيرة الملقاة عليها.

أنانية الأخ الكبير وانفراده بمعظم الميزات، والتي يتباين فيها التفرقة في المعاملة بين الولد والبنت، فالولد من حقه أن يحب ويقيم علاقات مع زميلات في الدراسة، ويرسل معها الخطابات الغرامية التي سرعان ما تفتح ذهنها، فتفعل ذلك هي أيضًا دون علمه، وكلما تمادى هو في علاقته بزميلتها كلما تمادت هي الأخرى، وفي النهاية نصل إلى النهاية المروعة واستسلام الفتاة المراهقة لغرائزها مع الشاب الذي تحبه، وأول من يعاقبها الأخ الكبير الذي علمها الحب، فتهرب من العقاب إلى الهروب أو الانتحار.

ومثله مثل الأب الذي يبالغ في عدم اختلاط الفتاة بالجنس الآخر، والذي تصل أحيانًا حدة تزمته إلى منع الاختلاط أو مقابلة الأقارب، مما يؤدي إلى تكوين اتجاهات سلبية أو مشوهة تجاه الجنس الآخر بطرق ملتوية غير مقبولة.

وهناك همسة ونصيحة لكل أم.. كوني حنونة في غير مبالغة.. قاسية أحيانًا قريبة من ابتك، لا تحاولي تشكيل شخصيتها عن طريق كلماتك، ونصائحك المستمرة بداع وبدون داع.

لا تتحدثي كثيرًا عن فضائلك أيام كنت في مثل سنها؛ لأنها سوف تسأل نفسها: لماذا تزوجت من بابا؟ وكيف تزوجته؟ وماذا حدث

بينهما؟ فتهتز صورتك المثالية في نظرها.

كوني صديقة لها.. حدّثها في شتى الموضوعات بعقلانية.. حاولي أن تحدّثها عن ذكريات طفولتها، وأنها كانت تستأثر بحبك وحنانك حتى تفتح لك قلبها، وتحديثك عن كلّ أسرارها.

عزيزتي المراهقة الجميلة.. ابنتي وقرّة عيني وأملي في المستقبل.. وضعت فيك كل حناني في طفولتك لأجنيه رعاية واهتمام في شيخوختي. تخلصي من القلق، وابدئي حياة الأمل أكثر ما يميز شخصيتك في هذه الفترة الحرجة هو القلق الذي ينعكس على كلّ جوانب تركيبتك النفسية إذا كنت وحيدة.

حاولي أن تكون لك هوايات مفيدة وصدقات بريئة لا تتجاوز اللقاءات في النادي أو في المدرسة.

ابحثي جوانب النقص في شخصيتك، وحاولي أن تصحيحها، فلا توجد بنت قبيحة، ولكن توجد بنت لا تعرف كيف تهتم بمظهرها وهدوئها وثقافتها وتهذيبها، فيتهافت عليها الجميع معلنين أنها أجمل فتاة في الوجود.

شخصية مستقلة:

إنّ سنوات المراهقة تحتاج إلى عناية شديدة منك أنتِ، ومن والديك أيضاً ومن الناس بوجه عام.. لقد سبق أن قلنا: إنّ البلوغ ليس

ظاهرة جسيمة فحسب، وإنما للبلوغ مظاهر أخرى تتعلق بالعقل والعواطف والتفكير، وذلك بخلاف الجسم، جزء منك يريد ويتلهف إلى التثبيت بأشياء متصلة بعهد الطفولة؛ لأن الطفولة تمثل سنوات الأمان والراحة والاستقرار والبعد عن المسؤولية، ولكن فيك جزء آخر يتلهف إلى الانطلاق والحرية والخروج من القوقعة التي كنت تعيشين فيها وأنت طفلة.

وإذا.. فهناك معركة في عقلك بين الطفولة وبين النضوج بين العودة إلى الوراء والانطلاق إلى الأمام، وهذا النضال من أجل النضوج يتمثل ويظهر بوسائل مختلفة.. تريدين أن تظلي طفلة، وتريدين أن تصبحي امرأة في نفس الوقت، وهذا الصراع وهذه المعركة تؤدي إلى المتاعب وإلى القلق وإلى خوفك أنت أيضاً خوف الذين حولك أولئك الذين يحبونك، بعد البلوغ تتغير طباعك.. تريدين أن تصبحي فرداً مستقلاً له كيانه وله شخصيته القائمة بذاتها.. إنك تكرهين الآن أن تظلي كما كنت فرداً من العائلة.. جزءاً من الأسرة.. ترسًا في العجلة الكبيرة.

كنت قبل البلوغ تعملين في البيت أشياء كثيرة، وكنت تشاركين أمك وأختك الكبيرة في عمل هذه الأشياء.. أما الآن بعد أن بلغت ودخلت إلى دور المراهقة، فقد أصبحت تكرهين هذه الأشياء، ولا تريدين أن تعلمي شيئاً منها.

هل أنت ستجلسين في غرفتك وحيدة.. تقاطعين الجميع ولا تكادين تتحدثين إلى أحد، ولكن لماذا؟ لكي تثبتي لنفسك أنك أنت ذات شخصية مستقلة تفعلين ما يجلو لك، وليس لأحد أن يملي إرادته عليك.

وعندما تذهب العائلة إلى السينما لمشاهدة أحد الأفلام، فإنك ترفضين الذهاب معهم، تريدين أن تذهبي وحدك وبمفردك، وإذا قالوا عن أحد الأفلام: إنه جيد.. فإنك تقولين: لا، بل إنه فيلم سخي، وإذا وصفوا الفيلم بأنه سخي، فإنك تعارضين وتقولين: إنه أجمل فيلم رأيته في حياتي فلماذا؟ لماذا تفعلين هذا؟ لماذا هذه المعارضة؟ لماذا الانزواء؟ لماذا هذا الانقطاع عن الناس؟

إنك تفعلين كل هذا لتثبتي لنفسك وللناس أنك أصبحت ذات شخصية مستقلة، وأحياناً تفكرين في كتابة مذكراتك تصبحين مهتمة بنفسك وبدراسة شخصيتك ومعرفة انفعالاتك وتسجيل تجاربك.

وهكذا بمجرد البلوغ تحاولين أن تقطعي كل صلة لك بالعائلة، وتحاولين أن تقطعي كل صلة لك بالعائلة، وتحاولين أن تجعلي تفكيرك كله يدور حول نفسك.

في بعض الأحيان ترد إليك خطابات مكتوباً عليها اسمك.. فكنت تركينهم يفتحون خطاباتك، ويقرءونها ثم يقدمونها إليك بعد الاطلاع عليها وقراءاتها.

أما الآن كلا.. إنك ترفضين أن يقرأ أحد الخطابات الواردة باسمك.. هكذا الخطاب مكتوب عليه اسمك.. فلماذا يفتحونه؟! بأي حق يقرءونه؟! إنك لا يمكن أن تقبلي هذا أو تمسحي به.

كنتِ فيما مضى تتكلمين عما يحدث في مدرستك.. كنتِ تحبين الثرثرة عن زميلاتك، أما الآن فأنتِ ترفضين هذا بكلّ شدة.. إن لك أسرارك الخاصة، ولا تريدين أن تفشي أسرارك لأي مخلوق.

كنتِ فيما مضى بعد أن ينتهي الطعام.. تجمعين الأطباق وتنظفها، أما اليوم فأنتِ ترفضين هذا العمل البسيط، حتى لو كانت أمك مشغولة ومنهمكة في أعمال أخرى.

فماذا تقدمين على هذه التصرفات السخيفة؟! لماذا تشبثين بهذا السلوك الجديد الذي يجعل الجميع ساخطين غاضبين عليك؟! إنَّ لديك أسباباً قوية تبررين بها تصرفك.. إنك تعرفين عالم الاستقلال والحرية.

ما دمت قد كبرت.. فيجب أن تصبحي مستقلة، ولكنك مخطئة.. في هذا -يا صديقتي- إنك يمكنك أن تستقلي، ولكن بوسائل أخرى، وتركي هذه التصرفات الصبانية الصغيرة.

إنَّ الوسائل التي تلجئين إليها تدلُّ على أنك لم تنضج عقلياً حتى الآن رغم البلوغ، وإذا كان جسمك قد وصل إلى دور البلوغ، فإن

عقلك لا يزال عقل طفلة صغيرة، ورأي خطأ ترتكبه هو محاولتك التمرد على السلطة.. سلطة الأم والأب وهذا التمرد هو السبب في أغلب ما يحدث من شقاق بين البنت المراهقة وأهلها، وهذا التمرد هو أسهل طريقة لإظهار أنك أصبحت مستقلة، ولاحظي من فضلك أننا قلنا أسهل طريقة، ولم نقل أبداً أنه الطريقة السليمة الصحيحة.

ولكن كان بإمكانك أن تتفادي هذا النزاع بينك وبين أبويك، وأن تعيشي في البيت في وئام وسلام بدلاً من أن تثيري أعصابك وأعصاب الذين يعيشون من حولك.. تذكري أن أهلك بشر، وأنهم ربوك وأحسنوا تربيته، وأحاطوك بعطفهم، وعندما كنت تمرضين كانوا يسهرون بجانبك طوال الليل، يعتنون بك ويذرفون الدموع، ولهذا فهم يستحقون احترامك وتقديرك.

المؤلفة



يهدف هذا الكتاب إلى:

☞ تبسيط المفاهيم الخاصة بأهمية التغيرات النفسية والفسولوجية المصاحبة لهذا السن.

☞ مساعدة الأمهات في تقديم المعلومات السليمة للفتاة في مرحلة المراهقة.

☞ تقديم العديد من النصائح والإرشادات المتعلقة بالتغذية السليمة والنظافة الشخصية.

☞ توعية الفتيات عن صحتهم، وإمدادهن بمعلومات علمية سليمة عن النظافة العامة والشخصية في مرحلة البلوغ بطريقة علمية مبسطة لتحضيرهن لمواجهة مثل هذه الفترة من العمر، وتقليل مخاوفهن، وتعريفهن بكيفية العناية بأنفسهن وصحتهن، إلى جانب مدهن بمعلومات عن الصحة العامة، وكيفية المحافظة على نظافة مجتمعنا، كما يهدف إلى إعداد الفتيات لمرحلة ما بعد التعليم.. المدارس والحياة الجامعية، والتهيؤ للحياة الزوجية بعد أن تتعرّف على التغيرات الهامة التي تصاحبهن في هذه المرحلة الشخصية.

وأنا من رأيي كأمّ أنصح الأم إذا كانت ابنتها في هذه المرحلة (مرحلة المراهقة.. البلوغ) أن تتقرب إليها، وتحنو عليها وتصاحبها وتحديثها عن نفسها، وعن أشياء ومواقف كانت تحدث لها، وهي في مثل سنها، وتروي لها الخطوات التي يجب أن تفعلها ابنتها حيال أي ظاهرة طارئة على جسدها أو مشكلة قابلتها، وبالتالي تأخذ معلومات نقية وموثوق فيها دون اللجوء إلى الأصدقاء أو الأقارب.

أما إذا كانت الأم لا تستطيع أن تفتح هذا الباب، وتتحدث بصراحة وعفوية مع ابنتها، وتشعر بحرج أو شعرت أن ابنتها لا تستطيع أن تتقبل كلامها من شدة الخجل؛ لأن هذه المرحلة يصحبها خجل شديد من كل من حول الفتاة المراهقة حتى أمها.

فعلى الأم أن تشتري بعض الكتب التي تتناول بشرح هذه المرحلة ومفهومها ومتطلباتها وسماتها الشخصية بعد أن تقرأ الأم هذه الكتب جيداً، وتتأكد أنها كتب بعيدة عن الابتذال والإسفاف والإباحية، وتضعهم في متناول يد ابنتها لقراءتها، وتتابع الأم ابنتها وتراقب تصرفاتها من بعيد، حتى لا تجرح شعورها، ومن حين لآخر عندما تتحين الفرص لتواجهها بمفردها مع ابنتها تحاول أن تناقش موضوع معين من موضوعات الكتاب الذي تعلم أن ابنتها قرأته، وتشارك ابنتها الحديث إلى أن يزول الخجل، وتحتوي مشاعرهما بكل عطف وحب وحنان رويداً رويداً، وتحاول الأم ألا تستفيض بالحديث عن كل

المعلومات التي تعرفها عن هذه الفترة سواء فترة البلوغ أو التغيرات أو الدورة الشهرية أو ميولها الشخصية دفعة واحدة، بل تحاول في كل جلسة تبدأ بالحديث عن جزء معين حتى تترك الفرصه لابنتها لطرح الأسئلة لمعرفة الأفكار التي تراودها، والإجابة على الأسئلة التي تحيرها، وكيف تفعل حيل المشاكل التي تخجل منها.

ومن هنا تبدأ الثقة بين البنت وأمها بعد أن تستقبل الأم ردود فعل ابنتها بكل هدوء، وتحاول توصيل المعلومات بطريقة سهلة وبسيطة دون التكلّف في اختيار الألفاظ، أو طرح موضوعات متشابهة في صورة حكاية قصيرة مثلاً من ابنتها وزميلاتها التي في نفس عمرها، ونفس مشاعرها حتى تتخطى المراهقة هذه الفترة الحرجة دون مشاكل نفسية تعوقها فيما بعد في مرحلة الخطوبة والزواج والإنجاب، ومشاركتها في حياة أسرية تكون هي مملكتها فيما بعد.

- وتلعب الأسرة دورًا هامًا في تشكيل شخصية المراهق؛ فالمراهق الذي عاش في جو أسري هادئ ودافئ.. هذا المراهق نتوقع نجاحه أكثر في الحياة الزوجية؛ لأن نموذج الأسرة بكل أركانها يكون مطبوعًا في برنامجنا الفعلي والوجداني، فهو أكثر قدرة على أن يحب وأن يعطي ويأخذ، وأكثر قدرة على العيش المستقر الدائم مع شريك الحياة.



هذا المدخل تمّ إعداده وكتابته بعناية شديدة لكي يستفيد منه المتخصصون لدراسة هذه المرحلة الهامة، ولكي تتصرف الأم والمربية والمعلمة ويتعرف المراهق نفسه على مفهوم المراهقة ومتطلباتها وسماتها الخاصة بطريقة علمية؛ حيث يمر الإنسان منذ ولادته بعملية النمو، وحيث إن نمو الفرد من مرحلة إلى أخرى هو عملية مستمرة، وهو نمو تدريجي لا يتم بصورة فجائية، إلا أن هناك معالم متميزة في طريق نمو الفرد.

يمكن أن تتخذ أساسًا لتقسيم هذا النمو إلى مراحل، والواقع أنه من المتعذر أن نقيم حدودًا فاصلة تجعل كل مرحلة من مراحل النمو مستقلة تمام الاستقلال عن سابقتها أو لاحقتها، فالمرحلة جميعًا متداخلة بعضها في البعض الآخر، ولا نستطيع أن نحدّد تمامًا متى تبدأ كل مرحلة ومتى تنتهي، فالحدود التي وضعت حدود تقريبية، ولأن لكل مرحلة عمرية يمرون بها، حتى يمكن أن نكون على دراية كاملة بأفكار واتجاهات واحتياجات ومشكلات وقدرات المراهق، بما يساعد على التعامل معهم بصورة أفضل تنمي قدراتهم وتوجههم نحو الاتجاه

السليم، مما يؤدي في النهاية إلى النمو النفسي والاجتماعي للطلاب.
وسوف يتناول الكتاب «مرحلة المراهقة»، وهي تعد من أخطر
مراحل النمو التي يمر بها المراهق؛ لأنها فترة النمو السريع المتواصل
الذي يصاحبه تغيرات وتطورات في جميع جوانب الشخصية.
وهذه المرحلة تتأثر بالمراحل السابقة لها وتؤثر في المراحل التالية لها،
كما أن لها مجموعة من الاحتياجات والخصائص والمشكلات باعتبارها
مرحلة عمرية لها فرديتها الخاصة التي تميزها عن أي مرحلة أخرى.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



- إن كلمة (المراهقة) مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescere)، ومعناها التدرُّج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة (مراهقة) وكلمة (بلوغ) التي تقتصر على ناحية من نواحي النمو وهي الناحية الجنسية، فنستطيع أن نعرف البلوغ (Puberty) بأنه نضوج الغدد التناسلية وإكساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من فترة المراهقة إلى فترة الرشد.

كـ المراهقة في اللغة تفيد الاقتراب والدنو من الحلم.

كـ ويقال: رهق، أي: لحق أو دنا، فراهق كقارب وشارف في الوزن والمعنى.

كـ والمراهق بهذا المعنى هو الفتى الذي يدنو من الحلم وإكمال الرشد. والمراهقة في أساسها عملية حيوية.

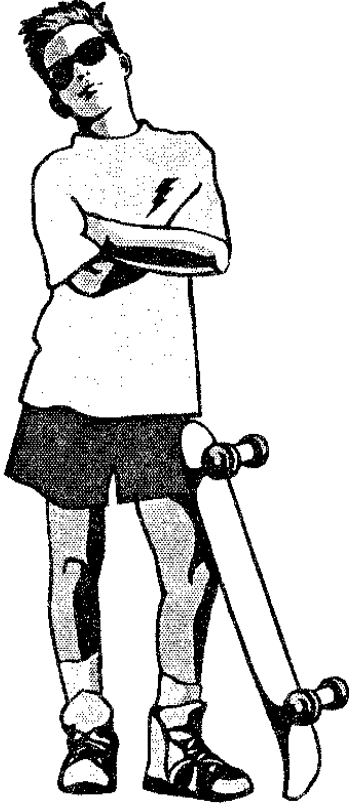
معنى المراهقة في علم النفس:

يعني مصطلح المراهقة كما يستخدم في علم النفس: «مرحلة الانتقال من الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة) إلى مرحلة الرشد والنضج، ومن السهل تحديد بداية مرحلة المراهقة، ولكن من الصعب

تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة.

وجهات النظر المختلفة في تعريف المراهقة:

التعريف الأول:



المراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد، وفيها يعتري الفرد -فتى أو فتاة- تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، وينتج عن هذه التغيرات والاضطرابات مشكلات كثيرة متعددة تحتاج على توجيه وإرشاد من الكبار المحيطين بالمراهق، سواء الأبوان أو

المدرسون أو غيرهم من المحتكين والمتصلين به حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات، وحتى يسير نموه في طريقه الطبيعي.

التعريف الثاني:

المراهقة هي مرحلة العمر التي تتوسط الطفولة واکتمال الرجولة أو الأنوثة بمعنى النمو الجسمي، وتحسب بدايتها عادة ببداية البلوغ الجنسي، وبوجه عام، فإن فترة المراهقة تقابل مرحلتي التعليم الإعدادي والثانوي، وهي مرحلة موحدة تمثل فترة الانفعال من الطفولة إلى الرجولة أو الأنوثة.

التعريف الثالث:

المراهقة هي المرحلة العمرية التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج، وتتخلل المراهقة عمليات بيولوجية (حيوية) وعضوية، هذا على جانب المظاهر النفسية والاجتماعية، ويختلف المدى الزمني بين بدء المراهقة وانتهائها، وتختلف مظاهرها من فرد إلى آخر، ومن مجتمع إلى آخر، ويخضع هذا الاختلاف في جوهره للعوامل الوراثية الداخلية على جانب العوامل البيئية.

التعريف الرابع:

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ (أي: بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال نمو العظام، وتقع هذه المرحلة عادة ما بين الثانية والثامنة عشرة، والذي يميز المراهقة من الناحية البيولوجية هي حدوث التغيرات الفسيولوجية، وكذلك ما يصاحبها من طفرة في النمو الجسمي.

التعريف الخامس:

تعتبر المرحلة العمرية من سن الثانية عشرة حتى الثامنة عشرة مرحلة مراهقة، ومرحلة شباب، ومرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد، وهي تقابل التعليم الإعدادي والثانوي، وتشهد هذه المرحلة تغيرات كثيرة في كافة مظاهر النمو، سيكولوجياً وجنسياً وجسماً وحركياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ودينيًا وخلقياً.

ومن خلال التعريفات السابقة يتضح لنا أن المراهقة هي «مرحلة عمرية حرجة تمتد من الثانية عشرة حتى الثامنة عشرة، وهي تقابل مرحلتي التعليم الإعدادي والثانوي، ويلاحظ المراهق والمحيطون به تغيراً ملحوظاً في النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية وفي علاقاته الاجتماعية».

وللمراهقة أنماط أربعة عامة:

أولاً: المراهقة المتكيفة



وهي المراهقة الهادئة نسبياً أو التي تميل على الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه، ولا يسرف المراهق المنتمي لهذا النمط في أحلام اليقظة أو الاتجاهات السلبية، أي أن المراهقة هنا أميل إلى الاعتدال.

ثانياً: المراهقة الانسحابية المنطوية

وهي صورة للمراهق مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية تكون ضيقة ومحدودة، وينصرف إلى جانب كبير من تفكيره إلى نفسه، وحل مشكلات حياته، أو إلى التفكير الديني، والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في

الهواجس وأحلام اليقظة، وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية، وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

ثالثاً: المراهقة العدوانية المتمردة

ويكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته، والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين على سبيل المثال، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً يتمثل في الإيذاء، أو قد يكون غير مباشر يتخذ صورة العناد، وبعض المراهقين من هذا النوع قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة، ولكن بصورة أقل مما سبق.

رابعاً: المراهقة المنحرفة

وحالات هذا النوع تمثل الصور المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، ورغم أن كلا من الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة إلا أن مدى الانحراف فيهما لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في هذا الشكل؛ حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي، وحيث يقوم المراهق بتصرفات ترؤع المجتمع، ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو المرض العقلي.

وفيما يلي سوف نتناول أهم خصائص النمو لكل من مرحلتي المراهقة المبكرة والمتوسطة:

أولاً: خصائص النمو في مرحلة المراهقة المبكرة (١٣: ١٥) سنة:

ومرحلة بداية المراهقة من سن (١٣: ١٥) سنة يكون فيها يكون فيها الفرد عادة في المرحلة الإعدادية أو بداية الثانوية، ويكون لدى التلميذ من المهارات العقلية والمعلومات اللازمة التي تهيئه ليكون مواطناً صالحاً ومكتسباً مجموعة من القيم والمثل الخلقية التي يسترشد بها.

وسوف نعرض لخصائص مرحلة المراهقة المبكرة من جوانب النمو العقلي والجسمي والاجتماعي والانفعالي والخلقي.

النمو الجسمي:

يتميز بطفرة كبيرة في النمو، ويحدث مع البلوغ أربعة تغيرات جسمية هامة تشمل:

- ١- حجم الجسم.
- ٢- نسب أعضاء الجسم.
- ٣- نمو الخصائص الجنسية الأولية.
- ٤- نمو الخصائص الجنسية الثانوية، وتظهر الفروق بين الجنسين في شكل الجسم.

أثر التغيرات الفسيولوجية والجسمية أثناء البلوغ في السلوك:

يصاحب النمو السريع في هذه الفترة أعراض غير ملائمة كالتعب والكسل، وعادة ما تحدث في هذه الفترة اضطرابات في الجهاز الهضمي

ينتج عنه تذبذب في سرعة التحول الغذائي، كذلك يعاني المراهق في فترات متقطعة من آلام وصداع.

ما يجب على الوالدين والمربين مراعاته:

- إعداد المراهق للنضج الجسمي والتغيرات الجسمية التي تطرأ في هذه المرحلة.
- عدم المقارنة بين الأفراد، وذلك لوجود فروق فردية في معدلات النمو.
- مراعاة الفروق بين الجنسين بصفة عامة.
- الاهتمام بالتربية الصحية والقضاء على الأمية الصحية.

النمو العقلي والمعرفي:



يستمر النمو العقلي في المراهقة سواء من الناحية الكمية أو الكيفية، أي أنه يصبح أكثر قدرةً على إنجاز المهام العقلية، وانصراف المراهق إلى المسائل العقلية قد يستخدمه كحلية نفسية للتعامل مع مشاعر القلق التي يعانيتها.

ويجب على الوالدين والمربين مراعاة:

- مراعاة الفروق الفردية وتقسيم التلاميذ حسب قدراتهم.
- تيسير كل إمكانيات البيئة، وشحذ كل إمكانيات المراهق

- لضمان حدوث عملية التعليم في أحسن ظروفها.
- تشجيع الهوايات الابتكارية.
- مراعاة أن يهدف التعليم الإعدادي إلى تحقيق النمو العقلي والنمو الجسمي والانفعالي والاجتماعي والروحي.
- الاهتمام بالتأهيل المهني لمن يتركون المدرسة، وإيجاد الحلول لمشكلاتهم.

النمو الانفعالي:

يوجد اتفاقاً على أن مرحلة المراهقة المبكرة هي مرحلة أزمة، ولعل (جورج ستانلي هول) كان أول من أطلق هذا الوصف في عبارته الشهيرة «مرحلة الضغوط والعواطف»، وعموماً فإن الأنماط الانفعالية لدى المراهق تشبه إلى حد كبير ما لدى الطفل، ولكن تختلف عنها من حيث نوع المثيرات التي تثير لدى المراهق الانفعالية، ويشعر المراهق الصغير بكثير من مشاعر الإحباط؛ حيث يعاق إشباع حاجته إلى الاستقلال.

يجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي:

- المبادرة بحل أي مشكلة تظهر عند المراهق قبل أن تستفحل.
- مساعدة المراهق في تحقيق الاستقلال الانفعالي.

النمو الاجتماعي:

- لعل من أهم مطالب البحوث في مرحلة المراهقة تحقيق

التكيف الاجتماعي، ولعل من أخطر مصادر المشكلات للمراهق الصغير تفضيله لمعايير جماعة الأقران التي قد تتعارض مع معايير الكبار.

ميل المراهق:

تنشأ نتيجة للتغيرات الجسمية والاجتماعية، وما يميل إليه المراهق؛ حيث تتوقف نسبة ذكائه على البيئة التي يعيش فيها وفرص التعليم المتاحة له، أما ميوله الترويجية فإنها تختلف في هذه المرحلة عن ميول الطفولة، وذلك لضغوط العمل المدرسي؛ حيث لا يوجد وقت كافٍ للترويح، ولهذا يجب أن يختار أنواع النشاط الذي يمكن أن يستمتع به، ويفضل الأنشطة الرياضية، أما بالنسبة لميول القراءة الحرة، فهي أقل في المراهقة المبكرة.

يجب على الوالدين مراعاة الآتي:

- الاهتمام بالتربية الرياضية والاجتماعية في البيت والمدرسة والمجتمع، والعناية بمجالات النشاط التي تحقق أهداف التربية الاجتماعية.
- الاهتمام بتعليم القيم السلوكية السليمة في جميع نواحي العملية التربوية، واستخدام كل إمكانيات المدرسة في تعليم القيم الخلقية والروحية بصفة خاصة.

- تشجيع التعاون مع أفراد الأسرة والمنظمات الاجتماعية الأخرى.
- إشراك المراهق في النشاط الاجتماعي قدر الإمكان.
- ترك الحرية للمراهق ورغبته ورعايته وتوجيهه توجيهًا غير مباشر، فلا يتقبل المراهق المفاهيم الخلقية دون مناقشة، وتتميز المراهقة بأنها فترة يقظة رئيسية.

أولاً: مفهوم الحاجة

يفرّق علماء النفس بين مفهوم الرغبة (Desire)، والحاجة (Need)، والدافع (Motive)، وسوف نكتفي هنا بالإشارة فقط إلى ما يعنيه مفهوم الرغبة والدافع، ثم نوضح بعد ذلك مفهوم الحاجة.

أ- الرغبة (Desire): هي ميل يحمل الفرد على الاهتمام بنشاط معين، مثل الرغبة في القراءة أو اللعب، وقد تكون الرغبة عابرة أو مستمرة.

ب- الدافع (Motive): هي حاجة تعبأ فيها الطاقة وتوجه نحو أهداف معينة، أي أن الدافع هو المفهوم الذي يربط بين حالة تعبئة الطاقة وبين الهدف، وبدون ذلك لا يوجد دافع.

ج- الحاجة (Need): تحديد الحاجة بالنسبة للفرد ليست بالسهولة التي يمكن بها تحديد رغباته، وتعرف الحاجة بأنها حالة من

النقص والافتقار تعتريه بنوع من التوتر والضييق لا يلبث أن يزول متى قضت الحاجة، وزوال النقص سواء أكان هذا النقص مادياً أو معنوياً، ويمكن أن يكون الشخص في حاجة إلى شيء معين لا يرغب فيه مثل تعاطي الدواء، ويستخدم مفهوم الحاجة للدلالة على مدلولات مختلفة لخدمات معينة ضرورية فعلاً لمجموعة من الناس... إلخ.

وهناك محاولات عديدة لتحديد مفهوم الحاجة نذكر منها:
إنها أي قلق داخل الكائن الحي أو المحيط الاجتماعي يتسبب عنه مشاكل تدفع الفرد إلى إيجاد حل حتى يعيد التبادل والتوازن، والمشكلة هي حالة من القلق الداخلي أو الخارجي الناتجة عن حاجة غير مشبعة، وقد حدّد هذا التعريف أن مرحلة عدم التوازن قد يشعر بها فرد أو جماعة أو مجتمع، وهو ما يتماشى مع فكرة النسق.

ويمكن تعريف الحاجة إجرائياً كالآتي:

- الافتقار إلى شيء ضروري أو الشعور بالحرمان من شيء.
- يصاحب هذه الحالة شعور قوي بضرورة إشباع هذه الرغبة.
- معرفة الإنسان بالوسيلة الكفيلة لإشباع الرغبة.
- إشباع الحاجة يزول الشعور بالقلق والتوتر.
- الحاجة مهما أشبعت، فهي لا تزول تماماً فهي متجددة.

ثانياً: تصنيف الحاجات

من الصعب تحديد الاحتياجات الإنسانية بالضبط، والاحتياجات تشمل على كل الضروريات الطبيعية للحياة، ولكن في كل الحالات، فإنها يمكن أن تمتد لتحتوي على الأشياء المرغوبة



والضرورية خاصة، واحتياجات الناس مرتبطة بطموحاتهم، وإن بعض الاحتياجات لا تدرك بوعي كامل في كل الأحوال.

وتتعدد التصنيفات للاحتياجات، فنجد من علماء النفس من يصنّف حاجات الإنسان إلى نوعين، وقد دلت أبحاث العلماء على أن استمرار حياة الإنسان تقوم في جوهرها على اعتماده على البيئة في إشباع حاجته الفسيولوجية، كالحاجة للطعام والهواء والنوم، وحاجته إلى الأمن والمحبة، والحاجات الفسيولوجية رغم كونها حاجات بدنية صرفة إلا أنها تتشكل إلى حد بعيد بتأثيرات البيئة الاجتماعية وأساليب الوالدين في إشباع تلك الحاجات.

أما الحاجات النفسية، فإنها وإن كانت تصنف بطرق عديدة، ولكن ثمة اتفاق على أنها تشمل: الحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى التقبل، والحاجة إلى الاعتراف والتقدم، والحاجة إلى النجاح والتحصيل، والحاجة إلى حرية التعبير، والحاجة إلى سلطة ضابطة أو موجهة،

والحاجة إلى المحبة والانتباه.

وفي تصنيف آخر للحاجات فقد قُسمت إلى:

- ١- الحاجة المعيارية: ويحددها العلماء كمستويات مرغوب التوصل إليها في ضوء المستويات القائمة.
- ٢- الحاجات الشعورية: وهي ما يشعر الناس أنهم بحاجة إليه، وهذه الحاجة قد تكون عرضة للتأثر بعوامل مجتمعية، كما أنها تؤدي إلى مطالب إذا لم تؤدي إلى حدوث مشكلات.
- ٣- الحاجة المعبر عنها: وهي حاجة شعورية تحوّلت إلى مطالب لعدد كبير من الناس الذين يشعرون بحاجتهم لخدمة معينة.
- ٤- الحاجة المقارنة: وهي حاجة تحدد لمجموعة من الناس في ضوء مستوى معين من الخدمات، والتي تحظى بها جماعة أخرى مشابهة، ويمكن قياس الحاجة هنا بتحليل خصائص من يستفيدون من الخدمة، فإذا وجدنا بعض من الناس لهم نفس السمات أو الخصائص التي لغيرهم ممن يحصلون على خدمة معينة، ولكنهم لا يتمتعون بنفس الخدمة.. فمعنى ذلك أنهم بحاجة لخدمة مشابهة.

ثالثاً: أنواع الحاجات

- من حيث نطاقها: حاجة فردية أو جماعية أو مجتمعية.

- من حيث نوع النشاط: حاجة نفسية أو انفعالية أو جسمية أو حاجة عقلية.
 - من حيث طبيعتها: حاجة مشبعة أو حاجة غير مشبعة.
 - من حيث مؤسسات المجتمع: حاجات تعليمية أو صحية أو اقتصادية أو اجتماعية أو أمن أو مسكن ملائم... إلخ.
- وتتحول الحاجة إلى مشكلة عندما لا تشبع أو إذا أشبعت بطريقة غير ملائمة أو كافية.

الاحتياجات الأساسية التي يأتي بها التلميذ إلى المدرسة:

- ١- احتياجات نفسية: تتمثل في ضرورة شعور التلميذ بالأمن، والطمأنينة، والتقدير، وحرية التعبير، والاستطلاع.
- ٢- احتياجات اجتماعية: وتظهر في رغبة التلميذ إلى الانتماء والمشاركة والتوافق الاجتماعي مع الجماعات التي يعيش فيها.
- ٣- احتياجات تعليمية: ويقصد بها الرغبة في المعرفة، واكتساب المهارات والخبرات التعليمية.
- ٤- احتياجات صحية وغذائية: بحيث توفر له الصحة البدنية وسلامة الجسم؛ لتمكنه من استخدام طاقته على أقصى جهد ممكن دون خلل في كيانه الصحي.
- ٥- احتياجات اقتصادية: تساعد على السكن الصحي الملائم،

والانتقال دون إجهاد، والملبس النظيف المناسب، وتوفير
الإمكانات المادية بالمدرسة للتحصيل الدراسي.

٦- احتياجات ترويحية: حيث يستطيع أن يمارس أنشطة
وهوايات تقابل طاقته، وتكسبه مهارات ضرورية لحياته
الاجتماعية والاقتصادية.

وتتخذ هذه الاحتياجات أشكالاً وصوراً اجتماعية متفاوتة من
مرحلة تعليمية إلى أخرى، وذلك نتيجة تفاعل الأوضاع المدرسية
الجديدة مع أوضاع التلميذ نفسه، والتي يأتي بها إلى المدرسة.. فنجد أن
التلميذ الذي يتابع دراسته في المرحلة الإعدادية يرغب في الانتماء إلى
جماعات تمنحه الأمن والتقدير، وتؤكد حرته الشخصية مما قد يؤدي إلى
انفصاله عن التوجيه القيادي من المعلم أو الأب أو الأم أو الكبار بصفة
عامة ما لم تقابل احتياجاته، والتلميذ خلال مقابله لاحتياجاته
الأساسية المتجددة يستطيع أن يحققها بقدراته الذاتية أو عن طريق
المساعدة الأسرية أو المدرسية أو المجتمعية.

المشكلات التي تواجه المراهقين في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي:

في البحث عن المشاكل التي يجابهها الفرد لا نهدف إلى إيجاد السبل
التي يمكن بها تجنب هذه المشاكل، وإنما الهدف هو محاولة مساعدة الفرد
على أن يفهم نفسه، ويفهم مشاكله، ويتعلم الطرق السوية التي تمكنه
من مجابهة المشاكل وحلها.

نظرًا لتعدد هذه المشاكل نقوم بتصنيفها في المجالات مع مراعاة أن المشكلة الواحدة لا تقوم منفردة، ولكنها تتصل عادةً بمجموعة أخرى من المشاكل، وأن المشكلة الواحدة تتعدد أسبابها، فقد تكون المشكلات ناتجة عن البيئة التي ينشأ فيها الإنسان في الأسرة أو المدرسة أو العمل أو الجيرة أو الرفاق أو وسائل الترويح أو وسائل الإعلام أو قد تكون ناتجة عن عوامل ذاتية تتعلق بشخصية الطفل.

وبهذا نجد أن المشكلات التي تواجه هذه المرحلة العمرية متعددة ومتنوعة؛ حيث تناولها العلماء من حيث البيئة والذات... إلخ.

وسوف نعرض لبعض من المشكلات الذاتية والبيئية للمراهق في هذه المرحلة.

أولاً: المشكلات البيئية

هي تلك المشكلات التي يعاني منها التلاميذ، والتي ترجع إلى البيئة التي ينشئون بها، سواء كانت بيئة داخلية ممثلة في الأسرة، أو بيئة خارجية متمثلة في المدرسة أو العمل أو الجيرة أو النادي أو أي مكان آخر يحيط بالبيئة الداخلية أو يؤثر فيها ويتأثر بها، ونحن نعلم أن هناك تلاحماً وثيقاً بين البيئة الداخلية والخارجية.

ثانياً: المشكلات الذاتية

ويقصد بها المشكلات التي تتصل اتصالاً مباشراً بشخصيات التلاميذ في هذه المرحلة مثل المشكلات الجسمية والنفسية والعقلية...

إلخ، وسواء كانت هذه المشكلات ذاتية أم بيئية، فإن الفصل بينهم للدراسة فقط، أما في الواقع فإن التداخل بينهم كبير.

ويوجد تقسيم آخر للمشكلات:

- المشكلات الأسرية: مثل سوء العلاقات بين الأبوين بما ينعكس أثره على الأطفال، أو نتيجة وفاة أحد الأبوين أو كليهما، أو نتيجة لدخول أحدهما السجن أو كليهما، أو المرض مرضاً مزمناً.
- المشكلات السلوكية: الناتجة عن التفريق في المعاملة للأبناء.
- المشكلات المدرسية: نتيجة لسوء معاملة المدرسين للطفل، أو كراهية الطفل للدراسة أو بعض المواد.
- مشكلات تتعلق برفاق السوء: مما ينتج عنها بعض الانحرافات الخلقية والسلوكية.
- مشكلات تتعلق بتشغيل الأطفال: فيما لا يناسبهم أو يتفق مع قدراتهم وسوء معاملتهم من رؤسائهم في العمل.
- مشكلات ناتجة من الحي: الذي يسكن فيه الأطفال، وانتشار وسائل اللهو الرخيص وغير الموجه وازدحامها، وانتشار العادات السيئة بما يؤثر في سلوك الطفل ويعرضه للانحراف.
- مشكلات ناتجة من تأثير وسائل الإعلام: بما يتعارض مع ما

- ألفه الطفل من قيم وعادات سواء في المدرسة أو المنزل.
- مشكلات ناتجة عن عاهات جسمية في الطفل وعيوب خلقية مما يشعر معه الطفل بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي.
 - مشكلات نفسية: ترجع إلى القلق وعدم الأمن والوتر نتيجة لعدم الاستقرار أو التكامل الأسري، وعدم إشباع حاجات الطفل.
 - مشكلات تتعلق بدرجة ذكاء الطفل: ومن أمثلتها الذعف العقلي، مما يجعل الطفل سهل الانقياد للآخرين، وقد يستغل ذلك في تعريض الطفل للانحراف.

خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

إذا كان ما سبق يرتبط بفترة المراهقة المبكرة، فإن مرحلة المراهقة الوسطى لها أيضاً سمات خاصة تميزها عن غيرها من مراحل النمو، وسوف نتناول الخصائص التالية:



- ١- النمو الجسمي.
- ٢- النمو الحركي.
- ٣- النمو العقلي.
- ٤- النمو الانفعالي.
- ٥- النمو الاجتماعي.
- ٦- النمو الديني والأخلاقي.

- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بتغيرات بيولوجية عند الفتيات، ويسبق هذه المرحلة ما يعرف بـ«طفرة النمو»، وهي تحدث عند الفتيات فيما بين التاسعة والثانية عشر في أغلب الأحوال، ومعدل النمو في الطول والوزن يكون بطيئاً قبل هذه الطفرة، ثم يأخذ في الارتفاع والسرعة لمدة سنتين أو ثلاثة من بعد ابتداء هذه الطفرة.

ومن مظاهر النمو في هذه المرحلة:

- تباطؤ سرعة النمو الجسمي نسبياً عن المرحلة السابقة.
 - زيادة الطول عند كل من الجنسين.
 - زيادة الوزن عند كل من الجنسين.
 - تزداد الحواس دقة وإرهاقاً، كاللمس والذوق والسمع.
 - يزداد مفهوم الجسم، ويبدأ الاهتمام الشديد بالمظهر المناسب لدى الفتيات مما يساعدهن على تدعيم علاقاتهن واكتساب مكانتهن.
- كما يصاحب هذه التغيرات أيضاً تغيرات نفسية أساسية تنتج عن حساسية المراهق بالنسبة لما يطرأ على جسمه من تغيرات، فنجد الفتاة تتحجل من التغيرات التي تظهر على جسمها، ولذلك تبتعد عن الحركات التي تظهر التغيرات الجديدة، كالقفز أو الجري، وتتحجل إذا اضطرت إلى ذلك، وقد يكون لهذا أثره على عدم ممارسة بعض الطالبات

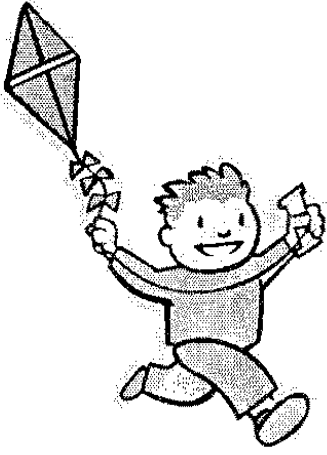
للأنشطة المدرسية في هذه المرحلة.

ولرعاية النمو الجسمي في هذه المرحلة يجب مراعاة:

- العمل على استثمار طاقة المراهقين في أوجه النشاط الرياضي والثقافي والفني والاجتماعي داخل وخارج المدرسة الذي يتلاءم مع متطلبات النمو.

- العمل على نشر الثقافة الصحية بين المراهقين، وتنمية اهتمام المراهق بالتعرف على نواحي الضعف عنده، وأن يساعد نفسه مسترشداً بالخبراء والمتخصصين، مع الاهتمام بوضع وتنفيذ برامج لتحسين النمو الجسمي في المدارس الثانوية تنفيذاً لمبدأ «العقل السليم في الجسم السليم».

- النمو الحركي:



نجد أن بداية هذه المرحلة وما يصاحبها من نمو سريع وغير منتظم يطرأ على المراهق تأخر مؤقت في أنماط معينة إلى معدله، وبعد أن يتكيف الفتى أو الفتاة للتغيرات الحادثة في نسب الجسم يعود النشاط إلى التآزر والرشاقة مرة أخرى.

ومن مظاهر النمو في هذه المرحلة:

- تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته.

- يزداد إتقان المهارات الحركية، مثل: العزف على الآلات الموسيقية، والكتابة على الآلة الكاتبة، والألعاب الرياضية.
 - تزايد سرعة زمن الرجوع (Reaction - time)، وهو الزمن الذي يمضي بين المثير وبين الاستجابة لهذا المثير.
- ونلاحظ نقص القدرة لدى الفتيات على المشاركة في برامج التربية الرياضية، وهذا يرجع إلى الخجل والحساسية، وعدم تحمّل الإحباط أو الهزيمة.

ولرعاية النمو الحركي في هذه المرحلة يجب مراعاة:

- تشجيع ورعاية النمو الحركي المتزايد عن طريق النشاط الرياضي، والاستفادة من برامج الرياضة في مساعدة المراهقين المنطوين، وخاصة الفتيات في هذه المرحلة مما يؤدي إلى زيادة فرص تقبلهم الاجتماعي، وتحسين اتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين.
- العناية بالمراهقين الذين يجدون أنفسهم بعيداً عن النشاط الحركي بسبب العاهات الجسمية، وإشراكهم في أوجه نشاط حركي يناسب عاهاتهم، وتنمية مهارات أخرى يجدونها حتى لا نضيف إلى العاهة الجسمية اضطرابات اجتماعية.
- عدم دفع المراهقين غير المتكافئين في النمو الجسمي والحركي إلى التنافس رياضياً تجنباً للمشكلات النفسية.

- النمو العقلي:

يستمر النمو العقلي في المراهقة سواء من الوجة الكمية أو الكيفية، فالتغير يكون كميًا بمعنى أن المراهق يصبح أكثر قدرة على إنجاز المهام العقلية على نحو أكثر سهولة وسرعة وكفاءة من الطفل، كما أن هذا التغير يكون كميًا بمعنى أنه تحدث في المراهقة تغيرات في طبيعة العمليات المعرفية تجعلها مختلفة عنها في مرحلة الطفولة.

ومن مظاهر النمو في هذه المرحلة:



- يكتمل في هذه المرحلة التكوين العقلي للفرد بصفة عامة، كما تظهر فيها القدرات الخاصة، فينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية العامة

نموًا مطردًا، ويقف هذا النمو عند سن معينة خلال هذه المرحلة، ويختلف علماء النفس في تحديد سن الذي يقف عنده نمو الذكاء، فبينما يعتبر سن (١٥) هو الحد الأعلى الذي يتوقف عنده نمو الذكاء في تقنين اختبار (بينيه) للذكاء، نجد سن (٢٠) هو السن الذي توقف عنده زيادة الذكاء في الدراسات الخاصة بتقنين اختبار (وكسلر) لنمو الذكاء، ونجد أن أغلب الدراسات تميل إلى نمو الذكاء يصل إلى حده الأعلى خلال مرحلة المراهقة، وبالإضافة إلى هذه النتيجة تدلُّ الأبحاث

الخاصة بالذكاء على أن الفروق الفردية في هذه القدرة العامة تظهر بشكل واضح خلال مرحلة المراهقة.

- يزداد نمو القدرة العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية والسرعة الإدراكية، كما نجد الفتيات تتفوقن في اختبارات القدرة اللغوية.

- تتميز مرحلة المراهقة أيضًا بظهور القدرات الخاصة، مثل: القدرة الموسيقية أو الميكانيكية أو الفنية... إلخ، وترتبط هذه القدرات بدورها بنجاح الفرد في مهنة معينة أو أنواع معينة من الدراسة، أو نحو ذلك من ميادين النشاط التي تعتمد على توافر قدرات خاصة محددة عند الفرد، مثل: ارتباط القدرة الميكانيكية بميادين العمل الميكانيكي، ومثل ارتباط القدرة الموسيقية بالنجاح في الأعمال المتعلقة بهذا الميدان، مثل العزف على الآلات الموسيقية والتلحين والتوزيع الموسيقي، وغير ذلك مما يتصل بالعمل الموسيقي... وهكذا.

ولأهمية الكشف عن هذه القدرات وتوجيه المراهق على ضوءها توجيهًا سليمًا سواء بالنسبة للدراسة أو لميادين العمل المختلفة يجب أن نفرّق بين معنى كل من القدرة والاستعداد، فالاستعداد هو الحالة التي تدلُّ على قدرة الفرد على اكتساب المعلومات أو المهارات في ناحية معينة إذا أخذ التدريب المناسب، بمعنى: أن الفرد لديه استعداد فني للرسم، يبقى استعداده هذا في ضوء قدرة كامنة لا تظهر نتيجة إلا إذا أتاحت

لهذا الفرد فرصة التدريب على الرسم، وفرصة التعلم في هذا المجال الذي لديه استعداد فيه.

ونخلص من هذا بأن (الاستعداد): قدرة كامنة تظهر إذا أتاحت لهذا الفرد فرصة العمل والتدريب، والقدرة: هي الجانب من الطاقة الذي يظهر في سلوك الفرد.

ومن هنا نستطيع أن نوضح الفرق بين الاستعداد والقدرة فيما يلي:

الاستعداد: هو المخزون من الطاقة الذي يمكن استخدامه إذا ما توفرت الظروف.

والقدرة: تمثل الطاقة المستخدمة فعلاً.

ومن هنا تبدو أهمية الكشف عن هذه الاستعدادات، واستخدامها في توجيه الأفراد نحو أنواع الأنشطة والمهن أو الدراسة التي تتفق مع درجة توافرها عندهم، وهذه الإمكانية لا تتاح قبل المراهقة؛ إذ يمكن في هذا السن الكشف عنها وتحديد درجة توافرها، وتوجيه المراهقين على أساس ذلك توجيهًا سليماً.

- تزداد القدرة على التعليم، وتزداد القدرة على التخيل والتفكير، كما تتصف هذه المرحلة بالفضول والاستطلاع والشك، وكلها تؤدي إلى مناقشة العقائد القديمة مع تكوين فلسفة في الحياة العامة مع زيادة الإدراك للذات، وطموح الشباب في هذه المرحلة غالباً ما يكون فوق الطاقة، ويظهر الولاء للمبادئ والمثل العليا مع الرغبة في الاختلاط،

والحاجة إلى الحرية الذهنية، والرغبة في التأكد من صحة المعتقدات.

- في هذه المرحلة تتنوع الميول، ولقد أشارت بعض الأبحاث إلى أن الفتيات يظهرن ميلاً أكثر نحو الخياطة والتطريز ونشاط الأندية، ويتضاءل لديهن الميل لأعمال المنزل، ولهذا وجب تعميم أندية اجتماعية في هذه المرحلة تتوافر فيها أوجه نشاط متباينة، كالتمثيل والرياضة البدنية والنشاط الابتكاري والاجتماعي، تحت إشراف قائد يتفهم الشباب، وبهذا يمكن إصلاح الميل الطبيعي نحو الجنوح في هذه المرحلة أو الانطواء والبعد عن الجماعات وشرود الفكر الذي يشيع في هذا الوقت.

- ويظهر في هذه المرحلة اهتمام المراهق بمستقبله التربوي والمهني، ويزداد تفكيره في تقدُّمه الدراسي، وفي المهن التي تناسبه أكثر من غيرها، وتبرز هنا أهمية الإرشاد التربوي والمهني، فالمرهق يحتاج إلى تعريفه وتوجيهه بميادين الدراسات العالية، ومساعدته في استكشاف عالم المهنة والتخصص، وذلك عن طريق المرشدين الذين يمدون المراهق بالمعلومات عن الدراسات التي يمكنه الالتحاق بها، مع تعريفه بما تتطلبه كل مهنة من دراسة تخصصية ومهارات وقدرات تتناسب مع قدراته وميوله.

- كما يظهر الابتكار خاصة في حالة المراهق الأكثر استقلالاً وذكاءً في التفكير، والأعلى في المستوى: الطموح، والابتكار، والإبداع،

والجدة، والتنوع، والفيض والغنى في الأفكار، والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة، ويتعد عما هو عادي وواضح، ويبحث عن طرق شتى وإجابات عديدة محتملة.

- ونجد المراهق أيضًا أكثر قدرةً على الانتباه وأكثر قدرةً على التركيز لفترات أطول.

- كما نجد أنه يستطيع أن يشارك الآخرين ألعابهم واهتماماتهم لفترة طويلة، فلا يضيق بممارسة هواية من هواياته الأخرى، أو يمل مناقشة موضوع ما مع زملائه أو أصدقائه حتى يصل إلى رأي بالنسبة له... وهكذا.

ولرعاية النمو العقلي في هذه المرحلة يجب مراعاة:



- الاهتمام بالمراهقين المتفوقين عقليًا والبتكرين، وتنمية قدراتهم ومواهبهم، فمثلاً: يمكن أن يوجه المدرس (خارج الفصل) عناية خاصة للمتفوقين بتوجيههم نحو نواحي النشاط التي

تساعد على الكشف عن استعداداتهم العقلية المتميزة، كإجراء البحوث الخاصة أو الاشتراك في عمل المشروعات، أو نحو ذلك من أوجه النشاط التي يكتسبون عن طريقها عددًا من الخبرات والمهارات التي تمهد الطريق أمام ما يتوقع منهم من

النجاح في ميادين الدراسة أو البحث أو العمل التي ترتبط بالتفوق في القدرة العقلية العامة.

- تنظيم مناهج واسعة شاملة للقدرات العقلية والميول المختلفة تهدف إلى تحقيق النمو العقلي للمراهقين إلى أقصى درجة ممكنة جنباً إلى جنب مع النمو الجسمي والانفعالي والاجتماعي والروحي، والاستمرار في إعداد المراهق للحياة العملية، والاستمرار في إعدادهم كمواطن صالح في المجتمع.

- جعل مستوى الطموح ممكن التحقيق ومتناسباً مع قدرات المراهق، والعمل على تقليل مواقف الإحباط التي تعوق تحقيق مستوى الطموح، وتعويد الفرد على تجنبها والتغلب عليها بطريقة بناءة.

- الاهتمام بالإرشاد النفسي والتربوي والمهني عن طريق الأخصائيين في الإرشاد على أن يساعد في ذلك الوالد الواعي (المدرس - المرشد) (teacher - counselor).

- تطوير أسلوب التعليم بحيث يدرّب الطلاب على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير، وينمي لديهم القدرة على التجديد والابتكار.

- تنمية القدرة عن المراهقين على أن يفكروا لأنفسهم تفكيراً مستقلاً بدلاً من أن نفكر لهم.

- البحث عن وسائل استخدام قدرات وطاقات الطلاب إلى أقصى حد يتيح لهم استغلال هذه الطاقات، وإتاحة فرص الاستكشاف والابتكار.
- اتباع الوسائل التي تحوّل العملية التربوية من عملية تعليم يكون فيها الطالب سلبياً إلى عملية تعليم يكون فيها الطالب إيجابياً.
- الأخذ بيد المراهقين وتشجيعهم وإعدادهم لمسايرة النمو التكنولوجي السريع في عالمنا المتقدم سريع التغيّر.

- النمو الانفعالي:

ومن مظاهر النمو في هذه المرحلة:



- تتميز مرحلة المراهقة بالتغيرات الانفعالية العديدة التي تطرأ على المراهق، وأغلب هذه الانفعالات من النوع الحاد العنيف الذي يجعل صورة المراهق غير صورة الطفل الهادئ التي كان عليها في المرحلة السابقة.
- ويتحرك المراهق إلى متصل انفعالي نتيجة للصراع الحادث في نفسه، فهو يتأرجح بين التهؤور والجبن، وبين المثالية والواقعية، وبين الغيرة والأنانية، مما يجعل المراهق شخصية مضطربة وقلقة وغير مستقرة، والصراع في تفكيره

يكون ناتجاً عن الصراع بين انفعالاته، وهناك مظهر آخر للصراع يؤثر في سلوكه الاجتماعي والفردية ألا وهو الصراع الناتج بين اعتداده بذاته، وبين الخضوع لمجتمع الخارجي.

- وتتميز مشاعر المراهق بعدم الاستقرار، فكثيراً ما ينتابه شعور الاكتئاب، والرغبة في البعد عن الناس والانطواء، كما يميل إلى التردد في كل قراراته، ويؤثر هذا بالطبع على علاقاته الاجتماعية.

- ونلاحظ أيضاً «الحساسية الانفعالية»؛ حيث لا يستطيع المراهق غالباً التحكم في المظاهر الخارجية المسببة لحالته الانفعالية نتيجة عدم التوافق مع البيئة المحيطة به من الأسرة والمدرسة والمجتمع؛ حيث يدرك المراهق أن طريقة معاملة الآخرين له لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج، وما طرأ عليه من تغير، فيفسر مساعدة الآخرين له على أنها تدخل في شئونه وقليل من شأنه، ويؤثر النمو الانفعالي في باقي مظاهر النمو وكل جوانب شخصية المراهق، ونحن نعرف أن الانفعالات تؤثر في الحالة العقلية للفرد، فتغلب المشاعر التي تكون تفكير الشخص وتحدد سلوكه، مع ملاحظة أنه في هذه المرحلة نجد الفتيات أكثر من الفتيان اندماجاً في الخيال والهروب إلى عالم الخيال وأحلام اليقظة، كمنخرج من القلق، كما نلاحظ أن المراهق عندما يشعر بأن الأسرة والمدرسة والمجتمع لا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد، فإنه يسعى دون قصد لأن يؤكد ذلك بثورته وتمرده وعناده.

- ومع نهاية هذه المرحلة تخدم الثورة الانفعالية، ويميل المراهق إلى الثبات والتحلي بالقيم والمثل العليا، ومشاركة الآخرين تهيؤًا لاتخاذ سلوك الناضجين والراشدين فيما بعد.

ولرعاية النمو الانفعالي في هذه المرحلة يجب مراعاة:

- التدريب على التعامل مع الانفعالات من أجل تحقيق التوافق الانفعالي السوي، وذلك عن طريق تنمية الثقة في النفس، والتغلب على المخاوف، وتحقيق مرونة الاستجابات الانفعالية وضبط الانفعالات.

- العمل على التخلص من الحساسية، وتعزيز ثقته في ذاته، وإشعاره أنه مثل الآخرين.

- الاهتمام بقياس المستوى الانفعالي الذي وصل إليه المراهق في نموه عن طريق معرفة ميوله واتجاهاته آماله ومخاوفه... إلخ.

- العمل على شغل وقت الفراغ بالمفيد من الأعمال والهوايات.

- مساعدة المراهق في تحديد فلسفة ناجحة في الحياة.

وكما سبق القول بأن الفتيات في هذه المرحلة أكثر من الفتيان اندماجًا في الخيال والهروب إلى عالم الخيال؛ لذلك يجب أن يتجهن إلى المشاركة في الأنشطة المدرسية، التي تتفق مع ميولهن ورغباتهن، حتى يصبحن أكثر توافقًا مع أنفسهن ومع المجتمع الذي يعيشون فيه.

- النمو الاجتماعي:

يتصف النمو الاجتماعي في المراهقة بمظاهر رئيسية وخصائص أساسية تميّزه إلى حد ما عن مرحلتي الطفولة والرشد، وتبدو هذه المظاهر في:

- تألف الفرد المراهق مع الأفراد الآخرين أو نفوره منهم وعزوفه عنهم: يظهر تألف المراهق خلال تطوره الاجتماعي في الميل للجنس الآخر، والثقة، وتأكيد الذات، والخضوع لجماعة النظائر، وإدراك العلاقات القائمة بينه وبين الأفراد الآخرين، واتساع دائرة تفاعله الاجتماعي، وانتمائه إلى العديد من الجماعات.

وتتضح مظاهر النفور في تمرد المراهق على الراشدين، وسخريته من بعض الأنظمة القائمة، وتعصبه لرأيه وآراء أقرانه، وإلى إقامة الحدود بين شخصيته وبين بعض الأفراد والجماعات التي ينتمي إليها، ويتفاعل معها ليقوم بذلك إطار ذاته وأركان تمايزه، ودعائم شخصيته.

- انتقال المراهق إلى المدرسة الثانوية، مما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والشعور بالقيمة، وتتكون لديه الاتجاهات العقلية الآتية:

- ميل إلى الجنس الآخر والإعجاب به.
- الفرح بالاقتراب من سن تمام النضج.
- ميل واضح للألعاب الرياضية والهوايات.

- التعلق بذاته: تتمثل فيه الزعامة والمثل العليا، يدين بمبادئه ويتمثل بأرائه، وهذا هو سبب تسمية مرحلة المراهقة بمرحلة «عبادة الأبطال»، وقد يرتبط المراهق بالشخصية التي يعجب بها، ويتمثل بأرائها بوعي وعن إدراك، أو قد يتم ذلك عن طريق التقمُّص، فكثيرًا ما نلاحظ بين المراهقين مَنْ يتقمص شخصية أحد العظماء على سبيل المثال... إلخ.

- الهروب من الأسرة، والانضمام إلى جماعات الكبار من الزملاء والأصدقاء؛ حيث يحصلون على كثير من الإشباع التي يتفقدونها في أسرهم، ففي جماعات الأصدقاء والزملاء وجماعات اللعب قد يجد المراهق المكانة الاجتماعية، ويلعب أدوار الزعامة، ويمارس مواقف المغامرة والبطولة، ويلعب أدوار التسلُّط والزعامة والقيادة التي يكون من الصعب الحصول عليها داخل الأسرة، كذلك قد يجد في جماعة الأصدقاء كثيرين ممن يستمعون لمشكلاته، ويستجيبون لانفعالاته ومشاعره الداخلية التي قد يخفيها في كثير من الأحيان عن الأسرة والمجتمع كله.

- تطور السلوك الاجتماعي بداية بمرحلة التقليد من (الثانية عشرة إلى الخامسة عشرة)، ثم مرحلة الاتزان الاجتماعي وهو أواخر المراهقة، ويتأثر أيضًا النمو الاجتماعي في المراهقة بالأسرة، وبعلاقته بوالديه، وبالجو النفسي السائد في الأسرة، وبالعلاقات الاجتماعية بين أهله؛

حيث يكتسب المراهق اتجاهاته النفسية من الجو المحيط به والمستوى الاجتماعي بصورة أكثر ثباتًا واتساعًا من المنزل؛ حيث تكفل له ألوانًا مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج وبملاقاته بمدرسيه، وتدريبه على التعاون والنشاط والمناقشة والمشروعات الاجتماعية.

- نشأة ميول جديدة تتنوع بين ميول نظرية وأدبية وفنية وعلمية وشخصية والاجتماعية وترويجية.. فنجد على سبيل المثال (الميول الترويجية) تختلف في هذه المرحلة عن ميول الطفولة نتيجة لضغوط العمل المدرسي، سواء كان رسميًا أم من خلال النشاط المدرسي؛ حيث لا يجد المراهق وقتًا كافيًا للترويح، ولهذا فإنه لا بد من أن يختار أنواع النشاط التي يمكن يستمتع بها مما يجدد هذه الأنشطة، ويفضل المراهق الأعمال الرياضية التي تتطلب بذل مقدار كبير من الطاقة مثل السباحة، وتزداد نسبة الفتيات اللاتي يفضلن الاستمتاع بالرياضة كمتفرجات على عكس الفتيان الذين يقومون بدور المشارك، وتفضل الفتيات القصص الأدبية وخاصة القصص الرومانسية والمجلات.

ولرعاية النمو الاجتماعي في هذه المرحلة يجب مراعاة:

- تنمية الشعور بالمسئولية الاجتماعية عند المراهقين، وإتاحة الفرصة لممارستها كما في الحكم الذاتي في المدرسة، والخدمات الاجتماعية المختلفة، ومحو الأمية، ومعسكرات العمل... إلخ.

- تشجيع الميل إلى الزعامة والاهتمام بالتدريب على القيادة.
- احتياج المراهق إلى الترفيه والاسترخاء والتسلية، ويتركز هذا النشاط حول السينما، والتلفزيون، والإذاعة، وقراءة الصحف والمجلات، والاستماع إلى الموسيقى أو عزفها، والاشتراك في أوجه النشاط الرياضي، مثل: الكرة، والسباحة، والرحلات، وتجمعات الشباب والحفلات والتمثيل، وتتدخل هنا تسهيلات البيئة والإمكانات المادية والاقتصادية، وهذه النواحي كلها هامة لامتنصاص طاقات الشباب، ولتنمية مهارتهم، وقضاء وقت فراغهم خاصة في نوادي الشباب، وتفيد المعسكرات فائدة كبيرة بالنسبة للنمو الاجتماعي للمراهق، وقد وجد (كولودني) وآخرون أن: «المعسكرات مفيدة في علاج المراهقين المضطربين سلوكياً بشرط تنظيم الجماعات والقيادة فيها، وإتاحة الفرصة للنمو الاحتياطي، والانفعالي السوي الموجه الهادف».

النمو الديني والأخلاقي:

ومن مظاهر النمو في هذه المرحلة:

- نجد المراهق يحل المبادئ الخلقية العامة محل المفاهيم الخلقية النوعية أو الخاصة، كما يحل الضوابط الداخلية للسلوك محل الضوابط الخارجية.

- إن المراهقة هي مرحلة سعي إلى الكمال، ونتيجة لذلك نجد

المراهقين يصنعون لأنفسهم وللآخرين معايير أخلاقية مرتفعة يصعب أحياناً الوصول إليها، وحين يعجز عن تحقيق نموذج (الكمال الأخلاقي) الذي حدّده يشعر المراهق بالذنب، ويعاني من اضطراب الضمير، ولهذا نجد المراهق أكثر استعداداً من الطفل في تقبُّب اللوم، إلا أنه لو زادت حدة مشاعر الذنب عنده، وتكرر حدوثها قد يشعر المراهق بعدم الكفاءة الشخصية، ويلجأ نتيجة لذلك إما إلى الهروب في أحلام اليقظة، أو إلى تكوين اتجاه اللامبالاة.

- وتتميز المراهقة أيضاً بأنها فترة يقظة دينية توضع فيها المعتقدات الدينية التي قد كوَّنها الفرد في طفولته موضع الفحص والمناقشة والنقد، وتعرض للتعديل حتى تتفق وحاجته الجديدة الأكثر نضجاً، وتستغرق هذه الأمور منه وقتاً طويلاً، وذلك فإنه مرحلة المراهقة يصبغها الاهتمام الديني، ويزيد من اهتمام المراهق بالمسائل الدينية أنه مطالب بممارسة العادات بشكل أكثر جدية مما كان عليه الحال في الطفولة، بالإضافة إلى أن مناقشاته مع أصدقائه يغلب على موضوعاتها المسائل الدينية.

ولرعاية النمو الديني في هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلي:

- الإرشاد الديني السليم لبناء وتدعيم العقيدة الدينية النامية.

- ربط المفاهيم الدينية بمشكلات الحياة.

- حماية المراهقين من الوقوع في براثن الذين يمارسون (اللعب بالدين)، وهي هواية وصلت بالمجتمع المصري إلى حافة الخطر.



المراهقة هي فترة تغييرات جسدية وعاطفية كبيرة.. إنها مرحلة شخصية جدًا، وأهم ما يميّزها هو التغييرات الشعورية، وليس الجسدية فقط.

قد تكوني تعودت الآن على كثير من التغييرات التي تحدث لك في سن البلوغ والمراهقة، ولكنك أيضًا ما زلت تكتشفي أن جسمك يتغيّر بكثير من الطرق المختلفة.

لا يجب أن تقلقي إذا لم تمرّ بنفس التغييرات في نفس الوقت مع صديقاتك، فكلُّ واحدة منا تحدث لها تغييرات بمعدل مختلف عن الأخرى، فجسمك وحده هو القادر على تحديد الوقت المناسب لك.

أکید لاحظت أن هذه التغييرات لا تحدث بين ليلة وضحاها، فبعضها يحدث بسرعة والبعض الآخر ببطء وعلى مدار سنوات.

إنَّ مرحلة البلوغ والمراهقة مرحلة تغييرات جسدية وعاطفية

واجتماعية كبيرة، لكنها أيضًا مرحلة مثيرة؛ حيث تتحوّل من طفلة إلى شابة ذات استقلالية ومسئوليات أكبر.

سنتحدّث بالتفصيل على كثير من الأشياء التي تمرّ بها، كما سنجيب عن كثير من التساؤلات التي طالما بحثت عن إجابة عنها.

أهم شيء هو أن تتذكري دائمًا أن البلوغ والمراهقة مرحلة طبيعية وصحية في حياتك، وأن كل شخص يمرّ بها.

- التهيؤ للحياة:

إنّ التهيؤ لمرحلة الشباب يتطلب أن تبدئي القيام باختياراتك الخاصة بحياتك، فإن الحياة الصحية هي تولى مسؤولية حياتك وجسمك أيضًا.

إليك بعض التغيرات التي حدثت لجسمك، وأيضًا بعض التغيرات التي عليك توقعها:

☞ أصبحت أطول.

☞ قد تصبح البشرة دهنية، ويبدأ ظهور حب الشباب.

☞ ازدادت مقاسات جسمك خاصة عند منطقة الأرداف.

☞ بدأ صدرك يكبر.

☞ يبدأ ظهور الشعيرات تحت الإبطين وفي مناطق مختلفة من الجسم.

- ☞ يزداد إفراز العرق وتتكون رائحة الجسم.
- ☞ بدأت الإفرازات المهبلية في الغالب.. بدأت الدورة الشهرية.
- ☞ وقد يصبح شعرك دهنيًا.

- نمو الجسد:

بالإضافة إلى ازدياد طولك ستلاحظين زيادة في مقاسات الجسم؛ لأن نسبة الدهون في جسد الفتاة البالغة أكثر من نسبة الدهون في جسد الفتاة الصغيرة.

لا داعي أن تقلقي حول وزنك طالما أنك تتبعين نظامًا غذائيًا صحيًا، وأيضًا تقومي بتمارين رياضية.

- الصدر:

سيكبر صدرك تدريجيًا، ومن الأرجح ألا تلاحظي هذا الأمر، لا تقلقي إذا كان لديك ثدي أكبر من الآخر، فسيصبحان بحجم بعضهما عندما تنتهي مرحلة البلوغ مع العلم أن حجم الثديين ليس متساويًا تمامًا لدى الكثيرين.

- البثور والشعر الدهني:

قد تظهر البثور وحب الشباب على وجه الفتاة خلال فترة البلوغ، وهذه البشرة تتحوّل إلى بشرة دهنية (تبدأ بعض الغدد في البشرة بإفراز نوعًا معينًا من الدهون)، قد يصبح الشعر أيضًا دهنيًا، وسوف تحتاجين

إلى غسله مرات أكثر.

- العرق ورائحة الجسد:

تبدأ الغدد الموجودة تحت الإبطن بالعمل مما يؤدي إلى إفراز العرق، وبالتالي إلى ظهور رائحة الجسد.

- شعر الجسد:

يبدأ نمو الشعر حول العانة (المنطقة ما بين الفخذين).. كما يبدأ نمو الشعر تحت الإبطن وعلى الساقين.

- الدورة الشهرية:

إنَّ بداية الدورة الشهرية هو التغيُّر الأبرز الذي يحدث للفتاة خلال فترة البلوغ، لا داعي للقلق من الدورة الشهرية؛ لأنها مرحلة طبيعية في حياة كلِّ أنثى، وهي علامة على أن الجسد بحالة جيدة، ويعمل بانتظام.

- الإفرازات:

يبدأ جسمك بإفراز سائل أبيض مصفر اللون، وستلاحظين الأمر عندما ترين آثاره على ملابسك الداخلية، والإفرازات هي عامة لكلِّ أنثى، ولكن الكمية تختلف خلال الدورة الشهرية، ومن فتاة إلى أخرى.



تذكري!!

☞ أن الحالة الغذائية لك الآن تقلل الكثير من المشاكل الصحية الممكن حدوثها في المستقبل بعد اكتمال نضجك والزواج والولادة.

☞ تكبرين خلال فترة البلوغ أكثر من أي وقت مضى (باستثناء فترة الطفولة)، لهذا أنت بحاجة للطاقة التي تأخذينها من وجبات الطعام اليومية، لذا من المهم أن تتبعي نظامًا غذائيًا صحيًا متكاملًا.

☞ عليك بتناول مختلف أنواع الأطعمة لكي تحصلي على كل العناصر الغذائية التي تحتويها.. حاولي أن تتناولي قدرًا كافيًا من البروتين (نجده في الأسماك واللحوم والأجبان والحليب والبيض والحبوب)، كما أنك تحتاجين إلى النشويات (نجدها في الخبز والمعجنات والحبوب)، إلى جانب الكثير من الفاكهة والخضروات الطازجة وخاصة الورقية، وكذلك المطبوخة مثل السبانخ؛ لأنها تحتوي على الفيتامينات والحديد لوقايتك من كثير من الأمراض والأنيميا، والحديد موجود في أطعمة

أخرى مثل الكبد، واللحوم الحمراء، والأسماك.

إليك بعض الأفكار والنصائح:

☞ يجب تحضري الأطعمة بطريقة صحيحة ومياه وأدوات نظيفة.

☞ احرصي على انتظام مواعيد وجبات الطعام.. فهذا يساعد على

الاستفادة الكاملة من هذه الوجبات، وحتى لا تكوني عرضة

لزيادة الوزن.

☞ لا تنسي أن تتناولي الخضروات والفاكهة الطازجة عدة مرات

يوميًا.. فهي توفر للجسم ما يحتاجه من فيتامينات ومعادن،

وليس لها أي تأثير على زيادة الوزن.

☞ المياه الغازية بكافة أنواعها ليس لها أي فائدة، ولها أضرار

كثيرة.. فهي عبارة عن مواد كيميائية مع تسع ملاعق من

السكر، كما أن زيادة تناولها يؤدي إلى هشاشة العظام.

☞ تجنبي تناول الطعام خارج المنزل على قدر الإمكان.. فقد

يتلوث الطعام، ويسبب الكثير من المشكلات الصحية.

☞ تجنبي تناول الأطعمة المملحة، والتي تحتوي على نسبة عالية

من الملح خاصة في فترة الدورة والأيام التي تسبقها.

☞ ابتعدي بقدر الإمكان عن تناول المعلبات والأكل المحفوظ..

فهي تحتوي على مواد حافظة بنسب كبيرة، وتأكدي من تاريخ

الصلاحية قبل تناولها.

هـ تأكدي من نظافة مصدر الطعام التي تتناولينه خارج المنزل، ويجب عدم تناول الأطعمة المكشوفة وغير المغلفة؛ لأنها تكون ملوثة بالأتربة والميكروبات.

- أهمية الفطور:

هـ واطبي على تناول وجبة الإفطار.. حتى تستطيعي الاستمتاع بيومك وأنت في حالة ذهنية ومزاجية سليمة.

هـ تناولي فطور الصباح؛ لأنه يمدك بالطاقة، وإليك بعض الأفكار: خبز قمح كامل، ورقائق الحبوب مع الحليب الطازج، أو كعك وفاكهة طازجة، وعصائر، وجبن قليل الدسم.

هـ تذكري أن عدم تناول وجبة الإفطار لإنقاص وزنك يؤدي لصحتك، ويؤثر على جسمك عندما لا تأخذين ما يحتاجه من غذاء متكامل.

هل تريد أن تشعرين أنك بأفضل حال وأنك نشيطة؟

إذا تحركي.. إن الرياضة والتمارين يساعدان على إبقاء الجسد بصحة جيدة، فهما يمدانك بالقوة والليونة، ويجعلان القلب والرئتين يعملون بشكل أفضل، وممارسة الرياضة أيضاً تسمح لك أن تمضين وقتاً ممتعاً، وتتعرفين على صديقات جدد، وتجعلك تشعرين أنك بأفضل حال.



إنَّ جسمك يعمل بطريقة مذهشة.. ففي كلِّ شهر يمر بدورة معقدة تعرف بـ«الدورة الشهرية»، وهذه الدورة هي التي تؤهلك لأن تكوني أمًّا، ويكون لكِ طفل في يوم من الأيام.

والدورة الشهرية تحدث لمعظم الفتيات من سن البلوغ، وحتى حوالي سن الخمسين، ومعروف أن الوقت الوحيد التي تتوقف فيه الدورة الشهرية فترة الحمل.

وتستمر الدورة الشهرية لعدة أيام عادةً بين (٣ - ٧) أيام.

تحدث الدورة الشهرية مرة واحدة كل شهر لمعظم السيدات، والفترة الزمنية المتوسطة بين أول يوم في الدورة وأول يوم في الدورة التي تليها هي (٢٨) يومًا، ولكن قد تكون أقل أو أكثر لدى بعض الفتيات، على أي حال تعتبر الفترة طبيعية إذا كانت بين (٢١ - ٣٥).

وربما تلاحظي أن الدورة الشهرية عندكِ غير منتظمة.. فقد لا تحدث لمدة شهرين أو ثلاثة، وعندما تحدث بعد ذلك تستمر يوم واحد أو عشرة أيام.

اهدئي !! فهذا طبيعي جداً سيحتاج جسمك بعض الوقت للوصول إلى دورة منتظمة، وقد تستمر هذه الفترة سنتين أو أكثر.

وتوجد خرافات وأساطير في بلدان كثيرة حول العالم عن الدورة الشهرية، وإليك القليل منها:

لا أستطيع:

* غسل شعري.

* أكل الآيس كريم.

* أكل أطعمة محمرة.

* تناول مشروبات ساقعة.

* المشي حافية.

* لمس أطفال.

* عمل تمارين بدنية.

* أكل الحمضيات.

* جمع المحاصيل من الحقول.

* تناول طعامي مع الآخرين.

ومن جيل إلى جيل بدأت هذه الخرافات والأساطير تنتهي، ويمكن تسألني ماما أو جدتك.. فقد يعرفون بعضها.



- التقلصات المتزامنة مع الدورة الشهرية

إنَّ شعورك بعدم الراحة وبعض الألم خلال وقبل الدورة الشهرية تسمَّى باسم «تقلصات الدورة»، وهذه التقلصات لا تحدث لكلِّ الفتيات، كما أنها تحدث للفتيات على فترات متباعدة.. لا تفاجئي إذا شعرتِ بآلام الدورة، فثمة الكثير يجري بداخلكِ لا تقلقي، إنها جزء عادي من الدورة.

التقلصات هي أحد الأشياء التالية:

* ألم في الظهر.

* ألم وتقلُّص في المنطقة السفلى من البطن.

* ألم بطول الفخذين من الداخل.

طرق التغلب عليها:

* دلكي أسفل البطن برفق حتى تدمأ.

* ضعي قربة ماء ساخن على أسفل البطن، وضميها جيداً.

* اشربي بعض المشروبات الدافئة بالأعشاب.

* قومي ببعض التمرينات الرياضية الخفيفة.

متاعب ما قبل الدورة الشهرية :

متاعب ما قبل الدورة الشهرية هي أعراض تحدث لك خلال الأسبوعين السابقين للدورة، وتختلف الأعراض من فتاة إلى الأخرى؛ حيث قد تشعر بعض الفتيات بها خلال الدورة فقط، والبعض الآخر قد لا يشعر بها حتى سن الثلاثين.

أعراض ما قبل الدورة الشهرية يمكن أن تكون بدنية أو نفسية، وتتضمن:

* الألم بالصدر.

* الشعور بالانتفاخ.

* تغير في الشهية.

* صداع.

* حب الشباب أو الطفح الجلدي.

* الإمساك أو الإسهال.

* تقلصات في المعدة وآلام الظهر.

* الشعور بالحزن والتعب وعدم النشاط.

إذا أصابتك هذه المتاعب بانتظام يمكن الاستفسار من المعلمة أو ماما أو الطبيب.

قد شعري ببعض التعب أو الهبوط قبل الدورة، ثم تعودي

لنشاطك مرة أخرى.. إنها الهرمونات!!

التقلبات المزاجية:

إنَّ مرحلة البلوغ والمراهقة مرحلة مثيرة حقًا، في هذه المرحلة تتحوّل إلى شخصية مستقلة ذات آراء ووجهات نظر خاصة، كما تختلف معاملة أصدقائك والكبار لك، وتناوب مسؤولية أكبر من أسرتك.

قد تكون هذه المرحلة محيرة وصعبة.. إنَّ التغيُّر في مستوى الهرمونات يؤثر عليك من الداخل والخارج، فيختلف مظهرك وطريقة تفكيرك ومشاعرك.. لاحظي أن صديقاتك يتغيَّرن أيضًا، فتصبح علاقتك بهن أكثر أهمية لك أنت.

قد تشعرين ببعض الحزن والضيق في الأيام السابقة للدورة.. هذا بسبب الهرمونات أيضًا التي تؤثر على حالتك المزاجية، لا تقلقي، فلست وحدك، هذه التقلبات المزاجية تحدث للكثير من الفتيات والسيدات.

هل تشعرين أن كلَّ مَنْ حولك يمتلك ثقة كبيرة بالنفس إلا أنت؟!!

هل تثقين بنفسك قليلة في الكثير من الأحيان؟!!

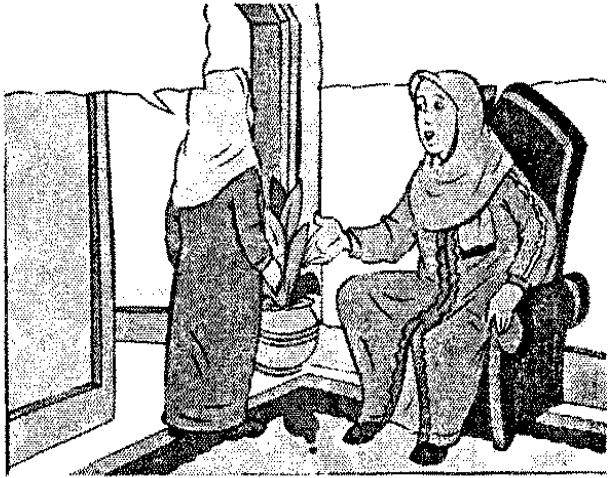
لست وحدك!! الكثير من الأشخاص يمتلكهم نفس الشعور في بعض الأحيان، ولكن هناك الكثير من الطرق للتغلب على هذا الشعور.

* لا تقارني نفسك بالآخرين.

* فكري دائماً بصورة إيجابية، هناك مقولة شهيرة «إذا اعتقدت أنك تستطيع أو اعتقدت أنك لا تستطيعي.. فأنت دائماً على حق»، فكري دائماً أنك تستطيعي، وستري قيمة التفكير الإيجابي عليك.

* أظهري الثقة دائماً على وجهك.. يمكنك الظهور بغاية الثقة بالنفس حتى لو لم تكوني واثقة لن يلاحظ أحد!!

التعامل مع الأهل:



إنَّ الحديث بصراحة تامة مع الأهل والكبار قد يكون من الأمور الصعبة أحياناً، هذا لأن معاملتهم لك لم تتغير بنفس الذي تغيرت به منذ البلوغ.

☞ تذكري أنها فترة تأقلم لك ولأسرتك أيضاً.

☞ كوني صريحة معهم، وعبري لهم عن مشاعرك، وستجدي مفاجأة في انتظارك.

☞ كوني صبورة في طلب الحرية والاستقلالية، واعملي على إثبات أنك على قدر المسؤولية.

☞ تعلّمي أيضاً أن تفهمي كيف تفكر أسرتك بنفس القدر الذي يحاولواهم أن يتفهموا تفكيرك.

مشكلات تواجهك!!

إنَّ الدورة الشهرية دليل على أن جسمك بصحة جيدة، ولذلك فإنه من المهم جدًا خاصةً في فترة البلوغ والمراهقة أن تحافظي على نظام غذائي متوازن، وأن يزداد وزنك بشكل طبيعي.. هذه الزيادة تؤدي لنمو جسمك بشكل طبيعي.

أسباب السمنة:

- * قلة النشاط والحركة.
- * خلل في إفرازات الهرمونات.
- * أسباب وراثية.
- * تناول بعض الأدوية.
- * عوامل نفسية.
- * نظام غذائي غير معتدل.

السمنة لا تعني أنك تتناولين ما يحتاجه جسمك من غذاء متكامل لبناء الجسم وصحته والوقاية من الأمراض والأنيميا، ولذلك يجب تناول وجبات متوازنة غنية بالبروتين والنشويات والفيتامينات والحديد.

* ويمكنك تجنب السمنة باتباع التالي:

ه الإقلاع عن ممارسة العادات الغذائية الخاطئة.

- ☞ ممارسة رياضة المشي وبعض التمارين الرياضية بشكل منتظم.
- ☞ الاهتمام بالتوعية والتثقيف الصحي.
- ☞ متابعة الوزن بصفة منتظمة للتعرف على السمنة مبكرًا.

أسباب النحافة:

- * عدم تناول الطعام بالقدر الكافي للفرد حسب العمر والجنس والنشاط العضلي والذهني الذي يبذله الفرد والحالة الفسيولوجية للجسم.
- * فقدان الشهية.
- * اضطراب الجهاز الهضمي مما يؤدي إلى التأثير على هضم وامتصاص الطعام.
- * زيادة المجهود والعمل الشاق مع عدم تناول الأطعمة التي تتناسب مع ذلك المجهود.
- للنحافة علامات تختلف من شخص لآخر، ويمكن إيجازها في الآتي:

- * يقل الوزن عن المعدل الطبيعي (المثالي)، ويكون معدل النقص في البداية سريعًا ثم يقل تدريجيًا.
- * في حالات النحافة الشديدة تصبح العينان غائرتان والجلد رقيقًا مجعدًا.
- * إذا غيرت نظام أكلك لتقللي من وزنك ممكن للدورة الشهرية أن

تنقطع، فجسمك لم يدخله القدر الكافي من الدهون والبروتين والمغذيات.

* تحدث الأوديا (تورم) نتيجة للزيادة النسبية في الماء داخل الجسم.

أمراض السمنة والنحافة:

* أنوركسيا

وهي فقدان الشهية العصبي والذي يؤدي بالشخص إلى تناول كميات قليلة جدًا من الطعام، وفي هذه الحالة من سوء التغذية نجد أن الجسم يصارع من أجل الحفاظ على حصته، وإذا استقرت هذه الحالة قد تنقطع الدورة الشهرية لدى الفتيات.

ومن الصعب معرفة سبب إصابة بعض المراهقات بالأنوركسيا، ولكنه غالبًا القلق والخوف من تغيير كبير في حياتهم.

وبعض أعراض الأنوركسيا هي:

- * اتباع نظام غذائي قاسي قليل السعرات.
- * إيهام الأهل الأصدقاء بأنها تأكل بصورة طبيعية.
- * اتباع نظام محدد وأكل نفس النوع في نفس الوقت كل يوم.
- * مقارنة جسمها بأجسام الأخريات، وتصور أنها أكثر منهم وزنًا حتى لو لم يكن هذا صحيحًا.

* بوليميا (الشه المرضي):

نوع آخر من المتاعب هو الشه المرضي العصبي، وتحدث البوليميا عندما تأكل الفتاة كميات كبيرة جداً من الطعام في فترة قصيرة جداً، ولكي لا يزداد وزنها تتخلص من هذه الكمية الكبيرة من الطعام عن طريق الامتناع عن الأكل بعدها، وأحياناً أخرى عن طريق الاسترجاع (التقيؤ).

ربما تؤدي البوليميا أيضاً إلى عدم انتظام الدورة الشهرية. عليك أن تعلمي أن خير الأمور الوسط، وأن الاعتدال دائماً في كل شيء هو خير سبيل للوقاية من جميع المشاكل والأمراض.

البشرة والعناية بها:

تنشط الغدد الدهنية في جسمك أثناء مرحلة المراهقة، ويصبح جلدك أكثر نشاطاً نتيجة إفراز كميات زائدة من المواد الدهنية، فإن العناية بالجلد والبشرة من أهم الأشياء في هذه المرحلة.

ما هو حب الشباب؟

تفرز الطبقة الداخلية من الجلد الدهون عادةً وترسلها إلى بصيلات الشعر أو المسام على سطح البشرة.

عندما يكثر إفراز الدهون ويختلط بالخلايا الميتة الموجود في بصيلات الشعر تسد المسام، ويسمح هذا الانسداد بتكاثر بكتيريا حب

الشباب، وعند ظهور التورم أو الاحمرار.. هذا الأمر الذي يجب أن يطمئنك هو أنه يمكنك التغلب على البثور والبقع بمتهى السهولة، وبلا تعقيدات، مجرد بعض الاحتياط في حياتك اليومية.

حب الشباب هو حالة تصيب مسام البشرة حول بصيلة الشعر والغدد التي تفرز الدهون وتعرف باسم «البثور».

ويصنف الأطباء حب الشباب بالطريقة التالية:

- النوع العادي

بعض البثور على الوجه والظهر والصدر، وهي تظهر عند معظم المراهقين والمراهقات، ويمكن معالجتها بأدوية متوفرة في الصيدليات.

- النوع المعتدل

حيث عدد البثور بين (٢٠ - ٦٠)، وتكون متوسطة الحجم على الوجه والظهر والصدر، ويمكن معالجتها لدى الطبيب.

- النوع الحاد

وهو نوع نادر الحدوث، ويتم معالجته لدى الطبيب.

إليك بعض المعلومات عن البشرة، وكيف تعمل للمساعدة على الاعتناء بها:

للبشرة أهمية كبرى؛ لأنها الدرع الواقي للجسم من الأضرار والبكتيريا والجفاف، كذلك من صفات البشرة أنها متماسكة ومرنة مما

يسمح لجسمك بأخذ شكله.

إنَّ (٩٠٪) من المراهقين تظهر لهم البثور في وقت من الأوقات.. كلُّ هذه التغيرات في جسدك طبيعية، ولا تدعو للقلق، لا تدعي ظهور البثور يجبط عزيمتك أو يقلل الثقة بنفسك؛ لأن بقية الناس لا تلاحظ البثور كما تلاحظينها أنتِ.. حاولي أن تظهري بأبهى حالاتك، فهذا يعزِّز ثقتك بنفسك.

هل تعلمين؟

☞ أن البثور المعرضة للهواء تصبح سوداء (إن اللون الأسود ليس دلالة على الاتساخ).

☞ أما البثور البيضاء، فهي بثور مغلقة تحت الجلد، وهي أصعب من البثور السوداء؛ إذ من الممكن أن تلتهب.

☞ أن الإفراط في غسل الوجه يمكن أن يكون مضرًا؛ إذ يمكن للبشرة أن تتفاعل وتفرز المزيد من الدهون.

☞ تظهر البثور في الأماكن الواضحة، مثل الأنف والذقن، وينصح بعدم العبث بها حتى لا تترك أثرًا بالجلد.

معلومات لك:

☞ حاولي الوقاية من البثور عن طريق تكريس بعض الوقت للعناية اليومية ببشرتك وغسلها بالماء والصابون الجيد.

- ه استعملي منظف خاص للوجه مرتين يوميًا.
- ه لا تحجلي من طلب الاستشارة من الطبيب.
- ه اهتمي بنظافتك العامة.
- ه لا تعصري أو تقشري البثور؛ لأن وضعها سيء.
- ه كوني صبورة، ولا تنتظري أن تختفي البثور بين ليلة وضحاها.

ابتسمي!!

لا تنسي أسنانك

لكي يبقى جسمك بصحة جيدة عليك الاعتناء بنظافة أسنانك..
احرصي على تنظيفها جيدًا في الصباح وفي المساء، وبعد تناول الوجبات
بمعجون أسنان جيد حتى تبقى الأسنان نظيفة وسليمة.

ولتحصلي على أفضل النتائج:

- ه استخدمي الفرشاة من اللثة باتجاه الأسنان، وعليك الاهتمام
بتنظيف ما بين الأسنان؛ لتدوم أسنانك مدى العمر كما تريد.
- ه احتفظي بأدواتك الشخصية، واعتني بنظافتها جيدًا، ولا
تستخدمي أدوات الآخرين مثل فرشاة الأسنان.

مواصفات معجون الأسنان الجيد:

- * يحارب التسوس الذي يسبب التجايف.
- * يقاوم الجير الذي يسبب أمراض اللثة.

* يساعد على الوثاقة من تكون الجير.

* يقوي الأسنان.

* يعطي رائحة فم منعشة.

* ابتسمي مع أسنان نظيفة وسليمة.

شعر صحي وجميل

كيف تحددين نوعية شعرك؟



تختلف نوعية الشعر عند كل إنسان، والخطوة الأولى لشعر جميل وصحي هي في اكتشاف نوعية الشعر، واستعمال المستحضرات الملائمة له.

ثمة ثلاثة أنواع من الشعر:

الشعر العادي: لا يسبب مشاكل في العناية به.

الشعر الدهني: يفرز فائضاً من الدهون، ويحصل هذا كثيراً في فترة البلوغ، ويبدو الشعر باهتاً وضعيفاً، ويصعب تسريحه؛ لأن فائض الدهن يجعله ثقيلاً، كما أنه يتسرخ بشكل أسرع من الشعر العادي؛ لأنه يستقطب الأوساخ.

الشعر الجاف: لا يفرز الدهون بشكل كافٍ، ويبدو الشعر جافاً وضعيفاً؛ لأنه غير محمي الشعر.

الشعر الجميل والصحي يتوقف على الاختيار المناسب

لمستحضرات العناية بالشعر، وعليك أن تنتبهي لتكون المستحضرات ملائمة لنوعية شعركِ تغذي وتحمي.

إليكِ لوحة سريعة لتكشفي نوعية شعركِ:

ضعي دائرة حول الكلمة التي تناسب نوعية شعركِ ثم احصلي على النتيجة:

اللمعة	الملمس	التسريح
لامع	حريري / ناعم	يحافظ على شكله
باهت	جاف / أطراف متكسرة	مجعد
دهني	دهني عند الجذور	ثقيل / بدون حياة أو حيوية

النتائج:

الأكثرية Δ شعركِ عادي:

استعملي شامبو للشعر العادي لتنظيفه وتغذيته وأحميه بملطف للشعر العادي.

الأكثرية Δ يميل شعركِ للدهني:

إنَّ تركيبة شامبو متوازنة وملطف للشعر الدهني يسمحان لكِ بحمايته وتغذيته دون تثقيله.

الأكثرية Δ شعركِ جاف:

يحتاج أن تغسله وتغذيه بعمق بشامبو وملطف للشعر الجاف والمتكسر.

كيف تغذين شعرك؟

حاولي أن تطوري برنامجًا بسيطًا للعناية بشعركِ مثلما تعتنين
ببشرتكِ.

الأمر بسيط:

استعملي شامبو وملطف ذات نوعية جيدة.. كل مرة تغسلين فيها
شعركِ الشامبو الجيد لا ينظف الشعر فحسب، بل يغذيه أيضًا الملطف
الجيد لا يحل الشعر فحسب، بل يحميه وينعم أطرافه المتكسرة.

معلومات لك:

* نظفي شعركِ بالشامبو بانتظام، واحرصي على غسل الشعر جيدًا
من الجذور حتى نهاية الشعرة، واشطفيه جيدًا قبل وضع ملطف
الشعر.. اختاري ملطف للشعر خفيفًا لا يثقله.. دلكي الشعر بالملطف
بأصابعك لكي تمتص الشعرة الملطف من الجذور حتى آخرها، اغسلي
الشعر بالماء الدافئ، وانظري كيف أصبح شعركِ صحيًا ولامعًا
الآن.. احمي شعركِ دومًا بملطف قوي عندما تعريضه للشمس.

* لا تسرحي شعركِ بنفس الطريقة كلَّ مرة، فإن تسريحة «ذيل
الحصان» تشد الشعر من الأمام إلى الخلف مما ينتج عنه تكسر في الشعر.

هل تعلمين؟

* في الجسم ما يقارب (5) ملايين شعرة، وعلى الرأس منه ألف
شعرة.

- * ينمو الشعر في الرأس بمعدل سنتيمتر واحد في الشهر.
- * ينمو الشعر بشكل أسرع في النهار أكثر من الليل، كما ينمو أسرع في فصل الصيف منه في فصل الشتاء.

نظراً لوجود ألياف (KARATIN)

- * يعتبر الشعر أقوى من الألمنيوم.. يستطيع الشعر الصحي أن يتحمل وزناً يتراوح بين خمسين ومائة غرام من دون أن ينكسر.
- * يخسر معظم الناس خمسين ومائة شعرة يوميًا إن لم يعوّض الشعر الذي تساقط يصبح الإنسان أصلعًا خلال ألف يوم.

القشرة:

استخدام شامبو ضد القشرة بانتظام سيوقف القشرة من العودة مرة أخرى.

بعض الشامبوهات المضادة للقشرة مصنوعة خصيصًا بحيث يمكنك استخدامها بصورة يومية.

هل تعلمين؟

أن قشر الشعر شيء عادي جدًا.

كل من الإناث والذكور يعانون من القشرة.

فروة الرأس تحتوي على غدد عرقية دهنية أكثر من بقية الجلد.

كيف تمنعي قشر الشعر:

إذا لم تعتني بفروة رأسك يوميًا يمكن للقشرة أن تعود.
إنَّ استخدامك لشامبو جيد مضاد للقشرة يضمن لك شعر جميل
وخالي من القشرة هذا؛ لأن هذه الشامبوهات تحتوي على مكونات
تحمي وتحافظ على فروة الرأس، وتجعلها في صحة جيدة.

لا تقلقي!!

تحدث القشرة لكثير من الناس حوالي (٦٠٪) من الأشخاص
يعانون من القشرة في إحدى مراحل حياتهم، فلا داعي أن تفقدي ثقتك
بنفسك.

بدون عرق!!

في الوقت الذي تفرز فيه بعض الغدد الدهون تفرز غدد أخرى
المزيد من العرق، وظهور العرق حالة طبيعية وضرورية؛ لأنه يساعد
الجسم على الحفاظ على حرارته.

في الجسم نوعان من الغدد العرقية:

١- النوع الأول ويسمى غدة (Eccrine): تفرز العرق النقي من
دون رائحة، ويبدأ عمل هذه الغدة منذ فترة الولادة.

٢- النوع الثاني ويسمى غدة (Apocrine): ويبدأ عملها خلال
فترة البلوغ، وهي تفرز نوعًا مختلفًا من العرق له رائحة غير محببة عندما
تسرب البكتيريا إلى الجلد، وتعرف هذه الرائحة برائحة الجسد.

هل تعلمين؟

تنتشر غدد العرق في كل أنحاء الجسد باستثناء الشفتين والأذنين، وهي بمعدل ٥, ٢ مليون غدة عند كل إنسان.

تتركز غدد الـ (Apocrine) تحت الإبطن، ويستعمل الناس عادةً مزيل للروائح أو مضاد للعرق ليقضوا على رائحة العرق.. هذان المنتجان مختلفان تمامًا من حيث عملهما.

مزيل الرائحة:

مكون أساسًا من عطر يغطي أو يخفي رائحة الجسد.. منتجات الرذاذ للجسم هي نوع من مزيلات الرائحة.

مضاد العرق:

يعمل على منع العرق تحت الإبطن المسبب الأساسي لرائحة الجسد. توجد بالأسواق مزيلات الرائحة ومضادات العرق بأشكال عديدة.. اختاري من بينها ما يناسبك.

تذكري أن مضاد العرق وحده يوقف العرق، ويساعدك على أن تبقي جافة وذات رائحة طيبة طوال النهار إذا استعملته بعد الاستحمام.

هل تعلمين؟

غدد الـ (Apocrine) هي أكثر عند النساء منها عند الرجال. إذا أفرزت غدد الـ (Eccrine) بشكل أقصى يمكنها أن تنتج حوالي

عشرة لترات من العرق يوميًا.

يختلف نوع العرق عند الرجال منه عند النساء.. فعرق النساء يمكن أن يكون قلويًا عشرة أضعاف أكثر من عرق الرجال، لذا عليك أن تختاري مضاد للعرق يكون مناسبًا تمامًا لك.

لا ننسى!!

إنَّ الخطوة الأولى لتبقي نظيفة هي الاستحمام.. فالاستحمام اليومي يزيل عنك الأتربة والدهون المتراكمة على الجلد، ويخفف البكتيريا التي تؤدي إلى رائحة الجسد، وبما إن الثياب تمتص رائحة الجسد استحمي بعد ممارسة الرياضة، واحرصي على تبديل ملابسك بعد الاستحمام، وعلى إزالة الشعر الزائد بالجسم؛ لأنه يسبب مزيد من رائحة العرق.



ه نحرص دومًا على عدم التواجد في أماكن المدخنين حتى لا تتأثر صحتنا، فالتدخين السلبي لا يقل خطورة عن التدخين الفعلي.

ه أضرار التدخين متعددة، منها أمراض الجهاز التنفسي، نفس كريبه الرائحة، أسنان صفراء، وكذلك عدم القدرة على ممارسة الرياضة.

ه يجب تغيير الملابس يوميًا، وغسلها بالماء المغلي وتجفيفها قبل ارتدائها مرة ثانية، وتبديلها على فترات متقاربة.

ه ارتداء الملابس الداخلية المصنوعة من القطن، والذي يسمح بالتهوية الكافية، وعدم ارتداء الملابس الداخلية المصنوعة من الألياف الصناعية مثل النايلون؛ لأنه يؤدي إلى حدوث التهابات.

ه يجب عدم تبادل لبس الملابس الداخلية مع أي فتاة أخرى، فقد يؤدي ذلك إلى انتقال بعض الميكروبات المسببة للالتهابات.

يجب المحافظة على نظافة الجسم بالاستحمام يومياً صيفاً، وعلى الأقل مرتين أسبوعياً في الشتاء.

تكبرين خلال فترة البلوغ أكثر من أي وقت مضى (باستثناء فترة الطفولة)، لهذا أنت بحاجة للطاقة التي تأخذينها من وجبات الطعام اليومية. إذا من المهم أن تتبعي نظاماً غذائياً صحياً متكاملًا.

أهمية النظافة:

احرصي على عدم تلوث الجروح حتى لو كان خدش بسيط بغسله بالماء والصابون وتضميده.

إذا احتجت للعلاج بالحقن تذكري جيداً للحقن الآمن باستخدام سرنجة جديدة في الحقن كل مرة، الحقن الآمن يقي من أمراض خطيرة مثل الالتهاب الكبدي (سي) وفيروس الإيدز.

ينتقل الالتهاب الكبدي (سي) عن طريق نقل الدم، والمشاركة في استخدام أدوات الآخرين مثل فرش الأسنان وأدوات ثقب الأذن والوشم.

كما ينتقل فيروس الإيدز عن طريق الدم الملوث، والمشاركة في استخدام الإبر، وللزواج من شخص مصاب، وكذلك من الأم المصابة للجنين أثناء الحمل والولادة للوليد من خلال

الرضاعة، ولا ينتقل عن طريق السعال أو اللمس أو المشاركة في أدوات الطعام والشراب أو حمامات السباحة.

تذكري غسيل الأيدي بالماء والصابون بعد استخدام دورة المياه، وقبل التعامل مع الطعام وتناؤله.

عليك التخلُّص من النفايات بطريقة سليمة حتى لا تؤدي إلى تلوث البيئة وانتشار الأمراض.

الدورة الشهرية أمر طبيعي لدى النساء، وأنا مش بكون مكسوفة، وأنا بشتري (ألوليز)!!

الحماية الأنثوية:

منذ زمن غير بعيد.. كانت الوسيلة الوحيدة للحماية خلال فترة الدورة الشهرية هي «القماش»، ورغم سهولة توافرها إلا أنها تأتي بالعديد من المشاكل.

مشاكل القماش:

الفوط المنزلية «القماش» كبيرة في الحجم، وعند استخدامها من الصعب التغلب على القلق من أن يلاحظك أحد.

الفوط المنزلية متعبة؛ لأنها تحتاج لغسيل يومي بالإضافة إلى أنها غير صحية واحتمالات الأمان فيها قليلة.

عند استخدامك للفوط المنزلية.. قد شعري بعدم الثقة أثناء

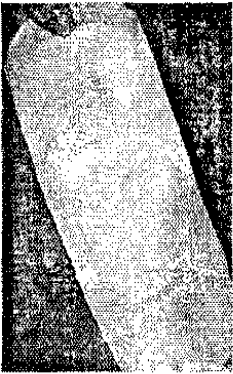
المشي أو الجري أو ممارسة رياضتك المفضلة خوفاً من أن تتحرك الفوطة من مكانها.

☞ إن الفوط المنزلية لا تمتص السوائل والإفرازات بشكل جيد مما يؤدي إلى التسرب والبقع.

ومن الأكد!!

☞ لن تستطيعي التغلب على شعور عدم الجفاف وعدم الراحة؛ حيث إن السائل لا يمتص، ويظل متركزاً على سطح الفوطة. كلُّ هذه المشاكل ستشعركِ بالقلق أثناء الدورة الشهرية، فلن تستطيعي الاطمئنان وممارسة حياتك الطبيعية والاستمتاع بها.

ولكن أنتِ الآن سعيدة الحظ.. فهناك منتج جيد يمكنك اختياره، وإذا أردت وهي «الفوط الصحية»، والفوط الصحية هي مستحضرات نستخدمها خلال فترة الدورة الشهرية لتمتص السوائل والإفرازات الناتجة عنه.



فوائد الفوط الصحية:

☞ شديدة الامتصاص، وبذلك شعري بالحماية والراحة.

☞ الطبقة الخلفية تمنع التسرب، وبذلك شعري بالنظافة والجفاف.. الطبقة اللاصقة تجعلك واثقة من ثبات الفوطة في مكانها.

- هـ الفوط رقيقة، فلن تشعري بوجودها كما لن يلاحظ أحد.
- هـ المرونة المتوافرة في الفوط الصحية ٥٠٪ حماية أكثر من أي وقت مضى وتوفر لك حرية الحركة.

الوقاية والمزايا:

كيف تستخدمين الفوط الصحية؟

- هـ انزعي الورقة أو اللقافة التي تغطي الجانب اللاصق على ظهر الفوطة.

- هـ ثبتي الجانب اللاصق بأمان في وسط ملابسك الداخلية.. هذا كل ما يلزم.

- هـ لتثبيت الأجنحة انزعي فقط الورقة اللاصقة من على الأجنحة، ولفيها على جانبي ملابسك الداخلية، واضغطي جيداً نحو الداخل.

- هـ عندما تريدين تغيير الفوطة عليك فقط نزعها من مكانها (ابدئي بنزع الأجنحة).

تذكري غسيل يديك بالماء والصابون قبل وبعد تغيير الفوطة.

الوقاية خير من المفاجآت!!

كيف تتخلصين من القلق؟

- هـ كوني جاهزة.. فبإمكانك أن تتخلصي من القلق الذي يراودك

حول بداية الدورة لديك باحتفاظكِ بفوطه صحية في حقيبتكِ.

أما إذا فاجأتكِ الدورة وأنتِ لا تحملين فوطه معكِ، فلا تترددي في الذهاب إلى الزائرة الصحية أو ممرضة المدرسة؛ إذ إنهن سيكون سعيدهن لتقديم العون لكِ.

متى يتم تغيير الفوطه؟

ليس هناك فترات ثابتة، ففي بداية الدورة الشهرية يكون التدفق غزيرًا، ولذلك عليكِ تغيير الفوطه من مرات أكثر على مدار اليوم، بصفة عامة تجنبي إبقاء الفوطه أكثر من ست ساعات بدون تغيير؛ لأن هذا يمكن يشكّل ضررًا على صحتكِ.

لا داعي للإحراج!!

شيء آخر ينبغي قوله:

حاولي ألا تشعري بالإحراج عند شراء فوطه صحية من الصيدلية أو من السوبر ماركت، فالبائعون في المتجر يبيعون تلك الفوط على الدوام، وسوف يضعونها في كيس لأجلك.. إنهم يعلمون أن الدورة الشهرية أمر طبيعي لدى كل النساء، لذا فإنهم لن يشعروا بالإحراج، ولا داعي أن تشعري به أيضًا، إما إذا لم تتمكني من التخلص من هذا الشعور في هذه المرحلة.. اطلبي من والدتك أو من شقيقتكِ الكبرى أن تشتري لكِ ما تريدين.

ابنتي كانت بالأمس طفلة تجري فرحة تتبعثر صفائرها تثرثر

بكلّيات غير مفهومة، لا تخجل تلعب مع الأولاد مثلهم مثل البنات،
تبكي بلا سبب واضح، ولا تلقي بالاً إذا كان مظهرها جميلاً أم لا،



ولكنها اليوم فجأة تكبر، تقصّر ثيابها، وتضيّق
عليها عند منطقة الصدر، تخجل تضع يديها
فوق صدرها، خدودها تحمر خجلاً تذوب
همساً وقلقاً، وكثيراً ما تجلس بمفردها في
الحجرة ترى هل وصلت صغيرتي إلى فترة
المراهقة.. نعم، لكن تري عزيزتي حواء الأم
هل أعددت نفسك لهذه المرحلة الحرجة من
حياة ابنتك؟! هل أنست إليك واعتبرتك

صديقتها.. فأنت تحدثك عن كلّ ما يحدث بداخلها من تغيرات؟!!

إنّ الفتاة تبدو فعلاً كالزهرة الندية الجميلة عندما تتفتح، وتظهر
جمالها للعيون رقيقة فاتنة وعذبة.. هذه هي البنت كل بنت في سنّها
الحرجة.. فبالرغم من هذه الصورة وعذوبتها إلا أن هناك بعض
المشاكل النفسية التي من الممكن أن تؤثر عليها وتنال منها، ولكي تجتاز
هذه السن بكلّ ما يعترها فيها بكلّ ثقة واطمئنان والمفتاح في يدها ويد
الأسرة بمزيد من التفاهم ومزيد من المصارحة تكون هذه أهم خطوة
على الطريق من أجل أن تظل كل بنت زهرة عطرها تفوح و فراشة حاملة
جذابة ومشرقة.

ومن أصعب الفترات في حياة أية فتاة هي فترة البلوغ، والتي تبدأ في حوالي الثانية عشرة، فالفتاة تكون في الفترة ما بين (١٠ - ١٢) سنة في ظل تكوينها الجسماني، ولكن في فترة النضوج يبدأ المبيضان في العمل وإفراز الهرمون الأنثوي، فيبدأ ظهور الثدي واستدارة الردفين والكتفين، وسرعان ما تنمو البنت وتكبر وتسبق زميلها الذكر، ويرجع ذلك إلى هرمونات الأنثى؛ حيث تظهر بوضوح نعومة الصوت، وتبدأ تصرفات الفتاة في الاتجاه نحو الأنوثة.. فتغيّر من سلوكها.. كلُّ هذه التغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية نتيجة الهرمونات الأنثوية.

في هذه المرحلة الحركة تفاعلاً الفتاة بنزول دم الحيض، فيتتابها الرعب والخوف الشديدين إذا لم تكن على دراية مسبقة بمقدمة سواء عن طريق والدتها وإحدى زميلاتهما، لذلك يجب على الأم في هذه المرحلة أن تقوم بشرح تفاصيل هذه العملية الحيوية في حياة ابنتها، حتى إذا جاء الحيض لا تفاعلاً به، بل إن عليها أن تعلم أن الدورة الشهرية ليست عملية قدرة أو نجاسة، ولكنها دورة طبيعية لكل فتاة عندما تنضج، وظهور هذه الدورة من علامات البلوغ، ويجب أن تعرف أن الدم يستمر عادة من ثلاثة إلى سبعة أيام، ويستخدم فوطة في الصباح وفوطة في المساء، ويكون سائلاً بلا تجلط ولا رائحة، ويأتي كل شهر بانتظام.

وقد يحدث في هذه الفترة أن تأتي الدورة بانتظام، وقد لا تكون

منتظمة.. فقد تأتي مرتين في الشهر أو أكثر، وقد يستمر الدم أكثر من أسبوع، ولمدة عشرة أيام أو أكثر، وتستمر هذه الحالة لمدة تصل إلى ستة أشهر، حتى تنتظم الدورة الشهرية فتصبح المدة خمسة أيام أو كل (٢٨) يوماً.

في مرحلة المراهقة وهي الواقعة ما بين (١٣ - ١٩) تكون البنت قد ودّعت دنيا الطفولة واللهو، وبدأت تستقبل عالم الأنوثة والنضج والفهم، وهي في هذه الفترة بالتحديد تقف بين المرحلتين في قلق وحيرة، إنها لم تعد صغيرة، ومع ذلك فإنها تجد من يعاملونها على أنها صغيرة، وبخاصة من جانب الأهل والأسرة، وهي من ناحية أخرى تريد أن تعبر عن رأيها وكيانها، وأن تدلّ على وجودها وعلى قدرتها على الفهم والاستيعاب وتقدير الأمور.

ولكنها تخجل من أن تفعل شيئاً من ذلك:

أولاً: لأنها تفقد الثقة بالنفس.

وثانياً: لأنها تخشى أن تهتز صورتها في عيون الآخرين عندما تسيء اختيار الألفاظ أو اللغة أو الأسلوب للتعبير عن هدفها.

وثالثاً: وهذا هو الأهم لأنها تفقد التوجيه الذي يضيء أمامها الطريق، ويعترف لها بالنضج، ويساعدها على اجتياز هذه الفترة القلقة والحرجة.

وهذه هي المشكلة التي تواجه كثيرًا من الفتيات في هذه السن الحرجة، والبنت في هذه المرحلة مسئولة عن هذه المشكلات إلى حد كبير؛ لأنها ترفض أن تفتح قلبها، وأن تتحدث بصراحة؛ لأنها تتصور أنها غير قادرة على حل مشاكلها مع الآخرين، أو لا تستطيع التعبير عن هذه المشاكل.. فتفضل الصمت والانطواء، وينعكس هذا على حالتها النفسية وعلى تصرفاتها، وقد يمتد هذا الأثر النفسي والاجتماعي إلى المستقبل البعيد.. فتفقد بذلك فرصة الحياة السعيدة المليئة بالعلاقات الاجتماعية.

وعلى الأم أن تكون لابتها الصديقة والأخت أيضًا، وأن تعاملها على أنها نضجت وكبرت حتى تمنحها شخصيتها، وأن تكون معاملتها في المنزل حسنة حتى لا تلجأ الفتاة إلى صدر حنون خارج المنزل، وإلى كلمة معسولة تحمل في طياتها السم، فيجب أن يكون القلب الحنون هو قلب الأم والأب والأخوات، وأن تعامل البنت معاملة حسنة، وتلبي طلباتها في حدود المعقول، ويجب أن يهيأ لها ما يساعدها على تنمية مداركها وشخصيتها وتربيتها تربية حسنة حتى تنتهي من دراستها الجامعية، وتكون على استعداد لحياة زوجية سعيدة، وهنا تعتبر مسؤولية الأم مسؤولية ضخمة لتهيئتها للحياة الزوجية.



يتكون الجهاز التناسلي الأنثوي من أعضاء خارجية وداخلية، هما:

أ - الأعضاء التناسلية الخارجية:

وهي عبارة عن مجموعة أعضاء تحيط بفتحة المهبل، وتتكون مما يلي:

١- العانة:

وهي منطقة مرتفعة ومغطاة بالشعر، كما يوجد حوله ثنيات، ويشكل الشعر عند المرأة البالغة شكلاً أفقيًا، ولا يوجد عند الطفولة، ويقل عند الشيخوخة، كما يعد نمو الشعر إحدى مظاهر البلوغ للأنثى.

٢- الشفرتين الكبيرتين (Majora Labia).

٣- الشفرتين الصغيرتين (Labia Minora).

٤- البظر (Clitoris) وهو ما يقابل القضيب عند الرجل، وطوله حوالي ٥, ٢ سم، أي حوالي بوصة واحدة فقط، وهذه المنطقة تكون مليئة بالأوعية الدموية، وينتصب هذا البظر عندما تنهيج المرأة أثناء الجماع.

٥- غشاء البكارة (Hymen)، وهو بمختلف الأشكال وغير

كامل عادة، أي يكون به فتحة تسمح بمرور دماء الدورة الشهرية للمرأة، كما يمكن أن يتمزق هذا الغشاء أثناء الجماع الأول، ولكن تبقى منه بقايا بعد عدة مرات للجماع.

٦- غدة بارثولين (Gland Bartholin's)، وتقع على جانبي المهبل، وهذه الغدة تفرز مادة مخاطية تساعد على إيلاج القضيب داخل الفرج أثناء الجماع.

٧- فتحة القناة البولية: وتقع أسفل البظر.

ب- الأعضاء التناسلية الداخلية:

وتتكون مما يلي:

١- المهبل (Vagina): وهو عبارة عن نسيج عضلي قابل للتمدد والتقلص، ويبدأ بفتحة محاطة بغشاء البكارة تؤدي إلى الرحم، ومبطن داخلياً بالجلد الذي يكون على شكل طيات، وطوله حوالي (١٠) سم، ولديه القابلية لأن يتمدد ويصبح أطول عند الولادة والجماع، وذلك بسبب احتوائه على نهايات عصبية حسية، والتي تكون أكثر في الثلثين الداخليين.

٢- الرحم (Uterus): وهو يشبه الكمثرى المقلوبة، وطوله (٧, ٥) سم، وعرضه ٥ سم، ويبدأ بعنق الرحم (Gervix)، ثم بجسم الرحم، ويبطن الرحم طبقة خاصة تدعى «بطانة الرحم» (Endometrium)، وهذه تتخن قبل مجيء الدورة الشهرية، ثم تتساقط

أثناء حدوث نزيف الدورة الشهرية لتتكون بدلها طبقة جديدة.

٣- قناتا فالوب (قناتا الرحم) (Fallopian Tubes)، وتمتد كل منهما من جسم الرحم إلى المبيض، وطول كلٍّ منهما حوالي (١١) سم، وتنتهيان بأهداب، ويمثل كل أنبوب القناة الموصلة بين الرحم والمبيض، ويبطن كل أنبوب خلايا تساعد على دفع البويضة عندما تخرج من المبيض باتجاه تجويف الرحم الداخلي، وعملية الإخصاب وبداية تكوين الجنين تكونان في قناة فالوب.

٤- المبيض (Ovary): وهما مبيضان اثنان يقعان على جهتي قناة فالوب، ويتكون كلٌّ منهما من القشرة الخارجية التي تحتوي على البويضات، وجزء داخلي يدعى (Medulla)، وبينهما توجد الأوعية الدموية والأعصاب، ويقابل المبيض الخصية عند الرجل، وينتج المبيض هرمونين أساسيين هما الإستروجين، والبروجسترون.



الطمث هو أهم التغيرات التي تطرأ على جسدك.. إنه الخطوة الأولى التي تخطوها البنت في طريق البلوغ الجنسي.

فمنذ تاريخ أول دورة شهرية ومرة واحدة كل شهر ولمدة ثلاثين عامًا تقريبًا أو أكثر يأتيك الحيض شهريًا، وفي كل شهر تمرين بتجربة لها متاعبها ولذتها، ومتوسط المدة بين كل دورة والتالية لها يتراوح بين (٢٦ - ٢٨) يومًا، ولكنه أحيانًا قد يتراوح بين (٢١ - ٣٥) يومًا.

ما هي متاعب الحيض؟

قد يسبب لك الحيض مضايقة وإزعاجًا.. فعليك قبل كل شيء أن تحسبي مدة الدورة حتى تعرفي الموعد الذي تتوقعين فيه حلول الدورة، كما يجب عليك أن تعدي في متناول يدك بعض الاحتياطات الصحية، وكذلك يجب خلال فترة الدورة أن تكوني شديدة العناية ببعض الأمور وبصفة خاصة العرق والرائحة المنبعثة منك.. هذه هي المتاعب.

ما هي إذن متعة الحيض ولذته؟

فلنتوقف عند هذا أو لنفكر في دلالة الحيض، ومعنى التغيرات

التي حدثت في مظهرك الجسدي، أي: في الثدي والأرداف، ليس لها إلا دلالة واحدة هي أنك أصبحت مستعدة لكي تصبحي امرأة، ولكن في نفس الوقت ومع تتابع الدورات الشهرية أو بعدها بقليل، فإن جسمك يبدأ عملية خلق البويضة، وحين تبدأ الفتاة أن تبيض، أي: حين تتخلق فيها البويضات وتتولد، فمعنى ذلك أنها أصبحت مستعدة لكي تحمل وتلد.

وأحد الأسباب التي تجعل الطمث يؤدي إلى انفجارات عنيفة في العواطف والانفعالات هو أنك لأول مرة في حياتك ستشعرين أنك أنثى، فبالنسبة لمعظم الفتيات نجد أن هذا الشعور عنيف التأثير على الفتاة، فهي دائماً تحلم أن تكون مثل أمها تحمل وتلد، وكثيراً ما تتصور نفسها محبوبة وزوجة محبة.

والإخصاب بطبيعة الحال لا يتم إلا إذا كانت الفتاة متزوجة؛ لأنها عبارة عن دخول السائل المنوي للرجل إلى داخل البويضة، فإذا كانت الفتاة بكرًا أو غير متزوجة، فإن الإخصاب لا يحدث، وإنما يفرز الرحم المعروف باسم دم الحيض، ولا تفرعي -يا فتاتي- من دم الحيض.. إنه كمية قليلة جداً أقل مما تتبرعين به لبنك الدم، وهذه الكمية لا تضعفك، ولا تؤثر عليك، ولا تسبب لك ضعفاً.

فالفتاة التي تلعبن الحيض الشهري وتسخط عليه وتشعر أنها مريضة.. إنها هي فتاة واهمة.. إنها مريضة بالوهم، والسبب في هذا هو

حالتها النفسية، فهي تشك في أنها أصبحت امرأة.

فالأنوثة ليست مجرد مظهر جسدي، وإنما هي أيضًا مظهر نفسي..
فعلى الفتاة أن تتعلم منذ الصغر أن تكون سعيدة؛ لأنها امرأة، ولأنها
ستصبح امرأة يجب أن تشعر بالزهو والفخر عندما يدلّعها أبوها
ويدللّها، ويقول لها: إنها أجمل طفلة في الوجود.

وسن المراهقة هو أصلح سن تمارس فيه البنت دور الأنثى..
الأولاد الذين يلعبون معها.. الأولاد الذين يزورونها.. كل هؤلاء
ينظرون إليها نظرة خاصة.. نظرة معناها أنها أصبحت أنثى، وهذا
الشعور هو المظهر العام للبلوغ، فليس الأمر نزول دم الحيض، وإنما هو
أكثر من ذلك هذا الشعور النفسي الذي يسيطر عليها.

إنّ من السهل جدًا مواجهة المظهر الجسدي للبلوغ، فإنك بسهولة
تعرفين الاحتياجات الصحية التي يجب أن تتخذها.

وبهذه المناسبة هناك غلطة شائعة يجب أن نحذرنا ونبتعد عنها..
ربما قالت أمك أو ربما سمعت إحدى الفتيات تقول: «إياك أن
تستحمي أثناء الحيض» هذا خطأ -يا فتاتي- خطأ، فليس هناك أي
ضرر يترتب على الاستحمام في تلك الفترة.

وابعدي عن ذهنك أيضًا أن الحيض «مرض».. الحيض ليس
مرضًا.. إنه مجرد وظيفة جسدية على الجسم أن يؤديها في أوقات معينة
تمامًا كعملية الهضم مثلاً.

وكمية الدم التي تنزل أثناء الحيض تختلف من فتاة لأخرى، بل تختلف حتى الحيض بانتظام في نفس الموعد كل شهر، فلا يتقدم أو يتأخر، وفي أحيان أخرى أيضاً أن تمارس رياضة السباحة في البحر، ولكن دون إطالة مدة السباحة حتى لا تجهدي نفسك أكثر من اللازم، ويلاحظ في حالة السباحة أن تضعي مجموعة كافية من الفوط منعاً لتسرب الدم أو استعملي «مانعات» الدم الصحية إذا كنتِ متزوجة، فإنها لا تصلح للعذارى.

والحيض يأتي عادة في مواعيد منتظمة، ولكن الدراسة أثبتت أن اختلاف مواعيد الحيض يرجع أساساً إلى الانفعالات أو التعب والإجهاد. ومدة الحيض بوجه عام تتراوح بين ثلاثة أيام وستة أيام في المتوسط، ويلاحظ أن كمية الدم في اليومين الأولين تكون عادةً أكثر من الأيام الباقية، ولا حاجة بك أثناء الحيض إلى أن تلازمي فراشك، وتمضي فيه نهارك وليلك، فإن الحيض ليس مرضاً كما قلت من قبل، بل إن الحركة تساعد كثيراً على انقضاء هذه الفترة بسهولة، كما أنها تساعد على إزالة التقلصات التي تشعر بها بعض الفتيات، أحياناً قد يتغير مواعده، بل إنه يحدث أحياناً أن يمر شهر لا ينزل فيه الحيض مطلقاً، وإنما يمتنع نزوله، وكما قلنا قد يأتي الدم قليلاً أو يأتي غزيراً.

وأحياناً تشعر الفتاة بتقلصات مجرد تقلصات، وإن كانت هي تسميها «مغصاً»، وبالطبع إذا كان المغص شديداً ومؤلماً، فيجب عليك

أن تستشيرى الطيب، أما إذا كان الألم عادياً وبسيطاً فلا داعى للذهاب إلى الدكتور، وقد تلاحظ الفتاة أنه فى فترة الحيض تعرق أكثر من المعتاد، وهذا أمر طبيعى؛ لأن غددها كلها تعمل، لذلك يجب أن تستعملى مادة معطرة للعرق، برائحة خاصة، وأنت طبعا كفتاة تحرص على جمالها يجب أن تستعملى أيضا مضادات العرق؛ لأنها تقلل الإفرازات خلال فترة الحيض، كما يمكنك خلال هذه الفترة الاقتصار على استعمال المضادات؛ لأنها تتضمن أيضا رائحة عطرية، واستعمال نشافات العرق التى توضع تحت الإبط ضرورى فى هذه الفترة أيضا؛ لأنها تصون الملابس من آثار العرق، وخصوصا أن التفاعل الكيماوى للعرق يؤثر فى بعض الأحيان على لون الأقمشة.

سبق أن قلنا: إن الاستحمام ليس ممنوعا فى فترة الحيض، بل إنه بالعكس مرغوب فيه جدا، ولا يضر إطلاقا بالفتاة الحائض، وانزعى من رأسك الفكرة الخاطئة التى تقول: «إن الاستحمام يصيب الفتاة الحائض بنزلة برد»؛ فهذه إشاعة غير صحيحة، بل إنه يمكنك أن تأكلى كل شىء كالمعتاد، ولكن امتنعى مؤقتا عن التوابل الحريقة كالشطة والفلفل الحامى.



عزيزتي الزوجة قد يتأخر حملك بسبب ضعف المبايض، وهناك أنواع من الأغذية الطبيعية تؤمن لك قوة الإخصاب، وتقوية الرحم والمبايض، وهذه الأطعمة هي:

- ١- زيت حبوب القمح.
- ٢- صفار البيض.
- ٣- الفول السوداني.
- ٤- كل الأغذية التي تحتوي على فيتامين (هـ).

وهذه وصفة لتقوية المبايض والإخصاب:

المقادير:

- (١-٣) ملاعق كبيرة بابونج. (٢-٣) ملاعق كبيرة بذر الكتان.
- (٣-٣) ملاعق كبيرة حلبة. (٤-٣) ملاعق كبيرة حب الرشاد.

الطريقة:

تطحن المقادير السابقة جيدًا، ويؤخذ ملعقة متوسطة بعد الأكل ثلاث مرات يوميًا أيضًا.

وهذه وصفة أخرى:

المقادير:

(١-٣) ملاعق كبيرة حب الرشاد. (٢-٣) ملاعق كبيرة حلبة.
(٣-٣) ملاعق كبيرة الحبة السوداء. (٤-٥) ملاعق كبيرة
بقدونس جاف، والأفضل استبداله ببذور الخس.

الطريقة:

تطحن جميع المقادير، ويؤخذ منها (٣) مرات يوميًا ملعقة
متوسطة.

طرق تخفيف ألم الدورة الشهرية:

نظرًا لكثرة الأسئلة عن طرق تخفيف ألم الدورة الشهرية.. فقد
رأيت جمع كل الطرق والوصفات والخلطات والتمارين والنصائح مع
إضافة بعض الأعشاب والنصائح الأخرى الجديدة لتعم الفائدة بشكل
أكبر على جميع النساء الذين يحتاجون إلى هذه الوصفات والنصائح
لعلها تنفعهم بخير.

واليكم الآن الطرق:

أولاً: البابونج

المقادير:

١- أزهار بابونج.

٢- كوب من الماء الساخن.

طريقة التحضير:

- ١- تغمر ملعقة من البابونج في كوب من الماء الساخن.
- ٢- نتركها لمدة (٧) دقائق ثم نصفيها.
- ٣- ينصح به ثلاث مرات يومياً قبل وجبات الطعام فقط؛ لأن تناوله بعد الأكل يسبب ألماً في المعدة.

ثانياً: العرعر

المقادير:

- ١- ملعقة من حب العرعر.
- ٢- كوب من الماء الساخن.

طريقة التحضير:

- ١- ندق حب العرعر، ونضع الحب المدقوق في كوب الماء الساخن، ويترك مدة (٧) دقائق، ثم يصفى.
- ٢- ينصح بشربه ثلاث مرات يومياً بين وجبات الطعام فقط.

ثالثاً: القرفة

ينصح بشرب شراب القرفة عند أول أيام نزول الدورة الشهرية.

رابعاً: الحلبة

ينصح بشربها مغلية في الصباح والمساء مرتين في اليوم.



هو عملية يحدث فيها انفصال وتفتت لبطانة الرحم، وتنزل بطانة الرحم المفتتة مارة من خلال عنق الرحم ثم المهبل، لتظهر خارج الجسم كدم حيض، كما يتم التحكم في عملية الحيض كجهاز حيوي معقد يعمل بالإشارات الهرمونية فيما بين المخ والأعضاء التناسلية، ولكن يمكن اختصار ذلك بالآتي:

أولاً: الغدة النخامية الموجودة بالدماغ

ثانياً: المبيضان

ثالثاً: الحالة النفسية

يعتبر حدوث الحيض علامة على نضج الأعضاء التناسلية للمرأة، وبداية قدرتها على إنجاب الأطفال، وفي أغلب النساء يحدث الحيض مرة في الشهر تقريباً فيما عدا أثناء الحمل أو أثناء الإصابة ببعض الأمراض إلى أن تبدأ مرحلة اليأس من الحيض حين يتوقف الحيض، وأغلب النساء يبدأ حيضهن عند بلوغهن سن السادسة عشرة، والفتاة التي تجاوزت هذه السن دون أن يحدث لها الحيض عليها الذهاب إلى الطبيب.

وتعرف الدورة الشهرية بأنها الوقت بين اليوم الأول من إحدى فترات الحيض، واليوم الأول من الفترة التي تليها، وطول الدورة الحいضية في المتوسط هو (٢٨) يومًا، ولكن الدورات الطبيعية يمكن أن تتفاوت من (٢١ إلى ٣٥) يومًا.

وعادةً ما يكون طول الدورة الحいضية ثابتًا بالنسبة لامرأة بعينها، ولكن أشياء كثيرة يمكن أن تربك الدورة، وتتفاوت الفترات الحいضية الطبيعية من امرأة إلى أخرى.. فهي تتراوح ما بين (٣ إلى ٧) أيام.

عدم انتظام الدورة الشهرية:

١ - غياب فترات الحيض، أو انقطاع الحيض.

الأسباب:

يمكن أن ينتج غياب الدورة الشهرية نتيجة الحالات التالية:

١ - الحمل والذي أثنائه يتوقف الحيض.

٢ - يمكن أن تحدث تقطعات مؤقتة في الدورة الحいضية بسبب

اتباع نظام غذائي (رجيم) قاسٍ مع انخفاض شديد في الوزن،

والنساء اللاتي يعانين حالة فقدان الشهية العصبي يتوقف

حيضهن تمامًا، وسوء التغذية يؤدي إلى تقليل وانعدام إفراز

الإيستروجين، وبالتالي توقف عملية التبويض.

٣ - ممارسة الرياضة العنيفة أو التدريبات الرياضية القاسية.

٤- التوتر الشديد.

٥- النساء اللاتي يقتربن من سن اليأس من الحيض غالبًا ما يحدث لهن غياب لبعض فترات الحيض.

٦- حبوب منع الحمل:

تتوقف الدورة عند بعض السيدات نتيجة تناول هذه الحبوب، وتبدأ الدورة في النزول مرة أخرى بعد إيقاف الحبوب من ثلاثة إلى ستة أشهر.

٧- الرضاعة الطبيعية:

بعض السيدات عندما يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية قد تتوقف الدورة الشهرية.

٨- السمنة الزائدة.

٩- التدخين بشراهة.

تأخر نزول دم الحيض لامرأة دورتها منتظمة:

إن تأخر الدورة بضعة أيام في دورة منتظمة قد يكون له عدة أسباب:

الاحتمال الأول:

١- حمل حقيقي، ويمكن الكشف عنه قبل ميعاد الدورة بيومين أو ثلاثة بواسطة تحليل دم (Beta Sub Unit).

٢- كما يمكنك أيضًا إجراء فحص البول، ولكنه ليس بدقة فحص الدم.

٣- يمكنك أيضًا الفحص بالموجات فوق الصوتية لكن بعد (١٢ إلى ١٥) يومًا من بعد تأخر الدورة الشهرية.

الاحتمال الثاني:

١- حمل كاذب؛ حيث تشعر المرأة بأعراض الحمل المعروفة من غثيان ودوار ومغص بالبطن وخلافه بدون أن تكون حاملاً.

تأخر نزول دم الدورة الشهرية في فترة الخطوبة:

إن تأخر الدورة الشهرية في فترة الخطوبة يعد أمرًا طبيعيًا جدًا، وذلك ناتج عن التفكير في الخطوبة والزواج وما بعد الزواج، فالحالة النفسية السيئة تؤثر بشكل كبير في الدورة الشهرية، ولا أنصح بأية أدوية لإنزال الدورة، فهذه الأدوية تحتوي على هرمونات تقوم بعمل دورة صناعية، والعلاج بأن تكوني هادئة نفسيًا مع راحة البال، وستعود الدورة إلى طبيعتها من تلقاء نفسها، ولا تأثير لذلك عليك، وكفي لا تقعي في الخطأ أنصح بفحص المبيضين إذا تأخرت أكثر من (١٠) أيام.

سبب تحريم الجماع في فترة الحيض!!

أغلبنا يعلم أن الجماع لا يجوز في فترة نزول الحيض، فالله من فوق سبع سموات قد جعله محرماً، لذا فهو محرم شرعاً، ولكن للأسف

بعض الأزواج لا يقتنع بهذا الكلام، ويقع فريسة لشهواته، وهنا يجب أن أخبر هذا النوع من الرجال أو حتى لكل من يفكر بهذا العمل أنه ثبت علمياً ومن تجارب سنين عديدة أن حدوث الاتصال الجنسي عن طريق الإيلاج في فترة الحيض يسبب ما يلي:

١- هذا الأمر يزيد بشكل كبير من احتمال الإصابة بسرطان عنق الرحم.

٢- يعرض الزوجة للإصابة الميكروبية.

والرسول ﷺ أحل لنا المداعبات الزوجية في فترة الحيض، وأعتقد أنها كافية لإشباع الطرفين، فكن طاهراً، فإن الله يحب المتطهرين.

فترات الحيض الكثيفة:

هذه الحالة التي تسمى أيضاً زيادة النزيف الحيضي (Menorrhagia)، وهي تلك التي تسبب مزيداً من فقد الدم أكثر مما هو طبيعي، أو تستمر فترة الحيض لمدة تزيد عن (٧) أيام، فتعتبر كثافة فترات الحيض حالة شائعة فيما يلي:

١- الفتيات اللاتي بدأن تواتر دوراتهن الحيضية.

٢- النساء اللاتي قاربن سن اليأس من المحيض.

الأسباب:

أولاً: إذا كانت فترات الحيض الكثيفة يصاحبها ألم قد تكون ناتجة

عما يلي:

- ١- المرض الالتهابي الحوضي.
- ٢- الأورام الليفية.
- ٣- وجود وسيلة لمنع الحمل مثل اللولب داخل الرحم.
- ٤- البطانة الرحمية.

ثانياً: إذا تأخرت الدورة وحدث نزيف مع ألم، فيمكن أن تشير إلى حدوث إجهاض (أي: سقوط الجنين).

ثالثاً: في بعض النساء تنتج كثافة الحيض عما يلي:

- ١- الفشل في التبويض.. فيكون مستوى هرمون البروجسترون منخفضاً جداً بالدرجة التي تجعله غير قادر على تنظيم انفصال بطانة الرحم وتفتتها، مما يسفر عنه إطالة فترات الحيض وحدوثها في أوقات غير متوقعة.



والبكر أول كل شيء، والمرأة البكر أو العذراء في الاصطلاح هي المرأة التي لم تجمع بنكاح ولا غيره، وعلامتها غشاء البكارة الذي يكون في القبل، ومن زالت بكارتها بغير جماع كالوثب أو الجراحة.. فهي بكر حقيقةً وحكمًا، ومن زالت بكارتها بجماع سمّيت «ثيبًا»، ويقال للرجل: بكر إذا لم يقرب النساء بعد.

غشاء البكارة بوابة الحياة.. خلق الله -تعالى- غشاء البكارة كحاجز طبيعي يمنع دخول ما يمكن أن يشكل خطرًا على أهم جهاز لدى المرأة، وهو الجهاز التناسلي، ويقع غشاء البكارة في الجزء الأول من مجرى الولادة (المهبل) بين فتحتي الشرج ومجرى البول.

ويعمل الغشاء إلى جانب أعضاء الجهاز التناسلي الخارجية على حجز الأوساخ والقاذورات الخارجة من السيلين خارج المهبل، وإلا فسوف يدخل البراز والبول إلى مهبل المرأة، ويصبح مجالاً خصباً لنمو الجراثيم والميكروبات التي قد تنتشر، فتحدث التهابات جرثومية مخلفة وراءها تليفًا في أنسجة قناتي فالوب أو في الرحم أو المبايض، الأمر

الذي يهدد مستقبل الطفلة التناسلي، وهذه نعمة من الله على عباده أن حمى الإنسان من أمراض كثيرة وهو لا يدري.

غشاء البكارة هو بوابة الحياة!!

تحرص عليه كل فتاة، ويحرص عليه أهل كل فتاة، إذا سقط الغشاء سقطت معه هامات عالية كبيرة، فلتحافظ كل فتاة على ما خلق الله لها نظيفاً طاهراً، ولا تعرضه للأجسام الغريبة، ولا بدّ في هذا السياق أن ننوّه أن غشاء البكارة رغم أهميته لا يمثل وحده دليلاً قاطعاً على عذرية الفتاة من عدمه، فربما أصابها اتهام كاذب بسببه، كما ربما برئت خطأ بسببه أيضاً، ولا يجب أن نختصر البكارة أو العذرية في هذا الغشاء الرقيق فقط، فهو ظلمٌ يشبه ظلم التقليل من قيمة هذا الغشاء.

موضع غشاء البكارة:

غشاء البكارة هو عبارة عن غشاء رقيق من الجلد يفصل بين الثلث الخارجي والثلث الأوسط من المهبل، وهذا الغشاء مثقوب في وسطه كي يسمح لدم الدورة الشهرية بالنزول من الرحم إلى الخارج، ولذلك تعدد أشكال غشاء البكارة حسب نوع الثقب، وأطلقت تسميات وصفية مختلفة لتلك الأشكال كالحلقي، والهلال، والمثقب.. إلى آخره من التسميات.

النزيف والغشاء.. هواجس شائعة!!

لا يوجد أي دليل علمي على سقوط غشاء البكارة بسبب النزيف

الشديد، وهو اعتقاد خاطئ ليس له أي أساس من الصحة؛ لأن الثقوب الموجودة في غشاء البكارة هي التي يخرج منها دم الدورة الشهرية، ومهما كان النزيف شديداً فلا يمكن أن يمزق الغشاء، وذلك بسبب مرونته الشديدة ورقته التي تمنع تمزقه.

فض غشاء البكارة:

كما علمنا.. فإن غشاء البكارة عبارة عن غشاء موجود حول فتحة المهبل الخارجية، ويتكون من طبقتين من الجلد الرقيق بينهما رخو غني بالأوعية الدموية، وفتحة غشاء البكارة أشكال متعددة، فمنها المستدير والهلالي والغربالي والمنقسم طولياً، وقد يكون مصمتاً، أي: بدون فتحة في بعض الحالات النادرة مما لا يسمح بمرور دم الطمث للخارج وتراكمه في المهبل ثم في الرحم.. ويكون هذا الغشاء في أغلب الأحيان رقيقاً، إلا أنه في أحيان أخرى يكون سميكاً جداً لدرجة الاحتياج لإجراء عملية جراحية لفضه عند الزواج، كما أن درجة مرونته وتمدده تختلف من فتاة لأخرى، وهناك نوع يسمّى بـ«الغشاء المطاطي المتمدّد»، والذي يمكن معه إتمام الجماع بدون أن يتمزق.



نتحدّث الآن في موضع شائك قد تغوص قدماي في رماله، ويا ليتني أعفيت نفسي منه، ولكن لا بدّ على سبيل الاستزادة العلمية أذكر شيئاً ولو يسيراً عن العادة السرية عند الجنس اللطيف.

قيل في العادة السرية عند الجنس اللطيف: إنها قد تبدأ عندهن من الطفولة، وتستمر خلال سنين العمر التالية حتى آخر الحياة، وقد تحدث في غير المتزوجات كما قد يكثر حدوثها عند المتزوجات، فإذا بدأنا بالفتيات غير المتزوجات ودرسنا تاريخهن وجدنا في الأغلبية منهن حساً مرهفاً وعاطفة رقيقة، ويزيد من إشعال لهيبهن الكامن اختلاط الذكور بالإناث، والسماح لهن بالاطلاع على كتب تبحث في التناسليات في صراحة تشعل مخازن البارود الكامنة في جسم الفتاة الصغيرة.

ويرجع علماء التناسليات هذا إلى كثرة الحك في البظر والشفرين والصمام البولي، ويولد فيها حساسية شديدة.. فتبدو جدران المهبل ميتة نسبياً، فإذا حصل الاحتكاك الجنسي فشلت محاولات عضو الذكر في إيقاظ مركز التنبيه الجنسي مهما لاعب وداعب الغشاء المخاطي المهبلي.

هل للعادة السرية مضار على صحة الإنسان؟

العادة السرية مضرّة.. فهناك أفراد يمارسون العادة السرية بكثرة لدرجة ترهق الجهاز العصبي والتناسلي، وأيضاً من مضارها ما يلي:

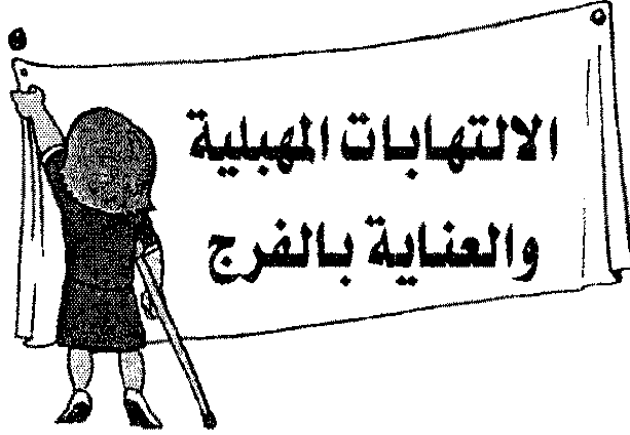
١- لا تصل العادة السرية بالشخص الذي يمارسها لإشباع جنسي حقيقي.

٢- العادة السرية تعود الألياف العصبية على الهياج اليدوي، مما يصعب ارتواؤها بالهياج العادي خلال عملية الجماع.

٣- العادة السرية تدفع صاحبها إلى الإفراط والإدمان عليها وطلب المزيد، فالعلاقة الطبيعية تتطلب حضور شخصين في مكان معين، وساعة معينة، بينما العادة السرية متى أراد الشخص استطاع ممارستها، وهذا يدفعه إلى الإدمان.

٤- تسبب العادة السرية الغضب والحزن، فهو بعد انتهاء من الممارسة ينتابه شعور بالذنب، وأنه من الممكن أن تسبب له الأمراض.

٥- ممارسة العادة السرية عند الفتاة أشد خطورة، وذلك لأن الفتاة قد تلجأ لاستعمال أدوات أو أشياء لحك الأعضاء التناسلية في طلب النشوة، مما قد يصل لمحاولة إدخال إصبعها بالمهبل مما يهدد عذريتها.



التهاب المهبل البكتيري:

ينتج غالباً من نمو غير طبيعي لبكتيريا مسالمة وموجودة أصلاً بشكل طبيعي في المهبل (اضطراب الزمرة الجرثومية المهبلية) وأكثرها شيوعاً (Vaginalis Gardnerella)، والجرثيم اللاهوائية المهبلية، وتكون هذه البكتيريا ساكنة وخامدة في المهبل، وتتكاثر لتسبب الالتهاب بحدوث تغير في الوسط المهبل، وتسبب هذه البكتيريا في جعل السائل الأبيض الرقيق الموجود في المهبل سائلاً غليظاً مائلاً إلى اللون الرمادي أو الأصفر.

وتظهر هذه الالتهابات في الحالات التالية:

١- بعد الدورة الطمثية.

٢- تتكرر بوجود نزف بين الطمث؛ حيث إن طبيعة الدم تغير من حموضة المهبل، ولذلك توجد هذه الإصابة لدى الفتيات والنساء اللواتي لا يمارسن العلاقة الزوجية، كما إنها تصيب المتزوجات أيضاً.

أعراض التهاب المهبل البكتيري:

- ١- حكة أو حرقة أو تحرش بالأعضاء التناسلية.
- ٢- نزول إفرازات مهبلية رقيقة رمادية أو بيضاء اللون تلتصق بجدار المهبل.
- ٣- رائحة غير عادية وغير مستحبة تشبه رائحة السمك (عند مزج الإفرازات مع هيدروكسيد البوتاسيوم).
- ٤- ألم في المهبل أثناء الجماع (للمتزوجة).

أسباب التهاب المهبل البكتيري للفتاة العذراء:

- ١- الإصابة بمرض السكر.
- ٢- عدوى من الميكروبات مثل ميكروبات القولون.
- ٣- الإكثار من عمل غسيل مهبل بغسول قلوي.
- ٤- مواد مهيجة للأغشية.
- ٥- الأورام.
- ٦- العلاج الإشعاعي.
- ٧- بعض الأدوية.
- ٨- تغيرات هرمونية.
- ٩- قلة النظافة الشخصية.

١٠- دخول البراز إلى المهبل عن طريق ممر غير طبيعي بين الأمعاء والمهبل.

مضاعفات التهاب المهبل البكتيري (في حالة عدم العلاج):

١- التهاب الحوض.

٢- العقم.

٣- زيادة خطورة الولادة المبكرة بنسبة خمسة أضعاف.

٤- زيادة إمكانية التعرض للإسقاط.

التشخيص: يتم التشخيص بفحص المهبل بأخذ عينة لإفرازات

المهبل من فوهة المهبل (للعدراء أو المتزوجة) للفحص المجهرى؛ حيث يتضح بعدها أن هناك خلية من خلايا جدار المهبل محاطة بالبكتيريا.

العلاج: إعطاء كريم أو جل (يوضع في المهبل)، أو المضادات

الحوية مثل المترونيدازول أو التتراسيكلين عن طريق الفم، أو موضعياً في على شكل لبوس في الشرج (في حالة عدم فاعلية العلاج عن طريق الفم؛ لأن المضاد الحيوي قد لا يمتص أحياناً عن طريق المعدة بشكل كامل، فتنقص بالتالي قدرته على الشفاء).

أنواع الالتهابات المهبليّة:

أ - الإفرازات الطبيعية:

الإفرازات الطبيعية لدى البالغين تكون إما مائية، أو سائلة، أو

شفافة، وهي تفرز من المناطق التالية:

- ١- الغدة البارثولينية، وهي أكثر المناطق إفرازًا.
 - ٢- المهبل؛ حيث يحتوي على البكتيريا المسماة (ديدريين)، وهذه البكتيريا تحوّل الجليكوجين (مادة سكرية) إلى أحماض، هذا بالإضافة لاحتواء المهبل على مواد بروتينية وبعض العناصر.
 - ٣- إفرازات عنق الرحم وقناة فالوب؛ حيث تبلغ ذروتها في منتصف الدورة أي: فترة التبويض، هذا بالإضافة إلى أن غدد الرحم تزيد نتيجة القرحة، أو نتيجة استعمال موانع الحمل (الحبوب المحتوية على الإستروجين والبروجسترون) أو نتيجة الحمام المهبل المنظم؛ حيث يحدث عنق الرحم على الإفرازات.
 - ٤- تزيد الإفرازات خلال فترة الحمل، وذلك يعود إلى ارتفاع الإستروجين، وزيادة الدورة الدموية.
- ب - الإفرازات الناتجة عن حالات مرضية:
- وهي إفرازات تكون نتيجة التهاب المهبل، وعنق الرحم، والرحم، وقناة فالوب، وهذه الإفرازات هي كما يلي:
- ١- إفرازات صفراء أو خضراء اللون تكون نتيجة إصابة الرحم بالبكتيريا.

٢- الإفرازات المهبلية البيضاء جامدة تسبب الحكمة، وهي ناتجة عن الإصابة بالفطريات.

٣- الإفرازات المهبلية ذات الرائحة تدلُّ على الإصابة بـ(التريكومانس)، أما الرائحة الكريهة فتدلُّ على وجود جسم غريب أو تقرح في الأنسجة.

٤- وجود ناسور؛ حيث يمر البول من خلال المهبل.

٥- النزيف (الدم)، يجب التأكد من مصدره وأسبابه؛ حيث يكون مؤشرًا إلى عدة احتمالات، منها ما يلي:

هـ خلل وظيفة الهيوثلامس، والغدة النخامية، والغدة الدرقية، أو خلل في وظيفة عمل المبيض.

هـ النزيف في سن اليأس نتيجة تضخم البطانة الداخلية للرحم أو نتيجة وجود ألياف رحمية.

أمراض الدم المتعلقة بنقص المواد اللازمة لتخثر الدم:

١- الالتهاب الحادة المزمنة.

٢- الأورام الحميدة الخبيثة.

٣- الإرهاق العقلي والجسدي وتغيير المناخ.

٤- نقص الفيتامينات.

٥- سن البلوغ نتيجة عدم انتظام وعدم كفاية الهرمونات الجسدية.

٦- إصابة المهبل بجروح نتيجة وجود مواد كيميائية أو أجسام غريبة.

العوامل المساعدة والمسببة للإصابة بالالتهابات المهبلية:

- ١- التعرض للبرودة.
- ٢- انتقال العدوى عن طريق الزوج المصاب بالأمراض، مثل مرض السيلان.
- ٣- عدم النظافة الكافية للجهاز التناسلي.
- ٤- التهابات المسالك البولية المتكررة، عن طريق العلاج بالمضادات الحيوية لفترة طويلة، والتعرض للعلاج الكيميائي.

أنواع الالتهابات المهبلية:

- ١- التهاب المهبل والأعضاء الخارجية للجهاز التناسلي ومجرى البول، وتكون العدوى عند البالغين والكبار عن طريق الاتصال الجنسي بسبب انتقال العدوى بالأمراض المعدية.
- ٢- ضمور المهبل، وهو مرض الشيخوخة؛ حيث يصاب المهبل بالالتهابات نتيجة نقص هرمون الإستروجين.
- ٣- الإصابة بالفطريات، وهذه تزيد حدوثها عند النساء الحوامل أو المصابة بمرض السكر، واللاقي يستعملن حبوب منع

الحمل، والمضادات الحيوية التي تعمل على قتل البكتيريا التي تحوّل الجلليكوجين إلى أحماض مما يسبب إصابة المهبل بالفطريات، أو إصابة المهبل بالدفثيريا.

٤- التهابات الجروح المتواجدة في المهبل نتيجة الإصابة بجسم غريب أو مواد كيميائية، أو نتيجة القروح الناتجة عن الإصابة بالميكروبات العضوية.

تشخيص الالتهابات المهبلية:

الطريقة الصحيحة هي اللجوء للطبيب لتحديد نوع العدوى عن طريق الفحص المجهرى، أو زراعة عينة مأخوذة من المهبل، ويستطيع الطبيب أيضاً تشخيص مصدر الالتهاب ومعالجته.

ملاحظة:

يجب وقف الحمام والعلاج المهبلي لمدة (٢٤) ساعة قبل أخذ العينة.

إرشادات ونصائح لمعالجة الالتهابات المهبلية:

١- غسل المنطقة المصابة بالماء والصابون الطبي جيداً ثلاث مرات يومياً، ثم تنشف المنطقة جيداً، أو تترك خالية من الملابس لمدة نصف ساعة.

٢- دهن المنطقة جيداً بالدهون الموصوفة من قبل الطبيب بعد الغسيل وتترك خالية من الملابس لمدة من الوقت.

٣- عند استعمال اللبوس المهبلي يجب إدخالها إلى أبعد ما يمكن، ويفضل وضعها مساء عند الاستعداد للنوم، وذلك للبقاء في وضع الاستلقاء.

٤- تجني الملابس الداخلية التي تحتوي على نايلون، واستعملي الملابس القطنية.

الرحم المقلوب:

الرحم عادةً يكون في حجم وشكل ثمرة الكمثرى، ولكن العنق لأسفل، وفي كثير من الأحيان يكون أكبر أو أصغر قليلاً بدرجات متفاوتة من سيدة لأخرى.

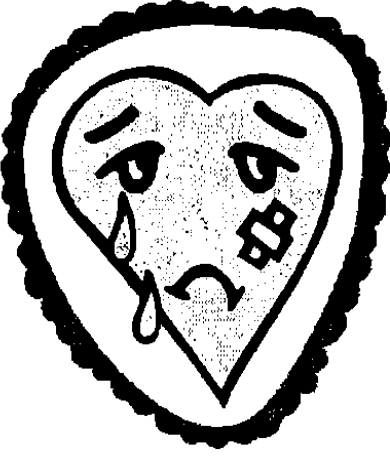
والرحم عادةً يكون مائلاً للأمام في حوالي (٨٠ إلى ٨٥٪) من السيدات والأنسات، ولكنه قد يكون مائلاً للخلف في النسبة الباقية، وهو ما يطلق عليه مجازاً أنه (مقلوب)، ولكن في حقيقة الأمر هو فقط مائل للخلف بدلاً من الأمام، وهو قد يؤدي في بعض الأحيان إلى وجود آلام في الظهر نتيجة الشد على الأربطة المثبتة للرحم في مكانه، ويؤخر الحمل إذا كانت هناك التصاقات أو مرض أو بطانة الرحم، ولكنه لا يؤثر على العلاقة الجنسية بين الزوجين.

الكعب العالي قد يقلب الرحم:

تحتل آلام الظهر والعمود الفقري المرتبة الثانية شيوعاً في العالم بعد الصداع، وتستحوذ المرأة على نصيب الأسد في آلام الظهر والتهابات

العمود الفقري، وتكثر أسباب انتشار آلام الظهر بين النساء لضعف تكوين المرأة الجسماني ولانهاكها في الأعمال المنزلية، وللسمنة والترهل والسن، كما وأن ملابس المرأة دور في هذه الآلام، وبخاصة الملابس الضيقة والجينز.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



هناك العديد من المشكلات الزوجية الجنسية، ونحن في حاجة لفتح هذه الملفات برصانة ومهارة وجدية بعيداً عن الابتذال والإباحية، وإحدى هذه المشكلات هو الضعف الجنسي، وبخاصة «يوم الزفاف»، وهو مشكلة كبيرة ومتكررة، ولها آثار نفسية كبيرة، ولذلك أحببت الخوض فيها، وقد تعود مشكلة العجز يوم الزفاف إلى أسباب عند العريس أو عند العروس، أو إلى أسباب اجتماعية.

أسباب عند المرأة:

السبب الرئيسي الذي يتكرر هو الخوف مما يؤدي إلى عدم تعاون الزوجة مع الزوج، وذلك للجهل وعدم توعية الأم للعروس، والسكوت عن هذا الأمر، والتقصير في تبصير الفتاة بحقيقة الأمور تاركين خيالها البريء لتصورات خاطئة أو ثثرة الصويحبات اللاتي يزعمن الدراية.

وقد يكون الخوف شديداً لدرجة أن الزوجة لا تسمح للزوج

بالاقتراب، وتتقلص عضلاتها، وتصرخ كلما اقترب منها، وهي حالة معروفة نتيجة الحساسية الزائدة المصاحبة بالألم والخوف.

أسباب إجتماعية:

أبرزها بعض العادات المرتبطة بالاطلاع على دم البكارة والمباهاة به، والزيارة الأسرية الجماعية في يوم الصباحية، وهو ما يضع تحدياً أمام الزوجين، ويمثل ضغطاً على أعصابهما رغم أن الأمر لو ترك بشكل طبيعي وأخذ يوماً أو يومين حتى يألف الزوجان بعضهما البعض، ويتعرفا بالتدرج على جسديهما فلا مشكلة، ولذا نترك الساحة والوقت لمن يحتاجهما كي يأنس الزوجان لبعضهما البعض ويصلا إلى كمال السكينة في مودة ورحمة.

ما يفعله الزوجان في ليلتهما الأولى:

انتهت مراسم حفل الزفاف الذي كان متميزاً، واختلى العروسان في غرفتهما الخاصة، وما هي سوى لحظات حتى مدَّ الشابُّ يده ووضعها على رأس عروسه، ثم دعا بالدعاء المأثور «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَهَا وَخَيْرَ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ»، ثم توضعاً وصى بها ركعتين، وبعدها رفعاً أيديهما بالابتهاال إلى الله -تعالى- أن يوفقهما في حياتها الجديدة، وأن يحفظ بيتها الصغير من كل شر، وأن يجمع بينهما في خير، وبعدها جلسا يحددان الأسس التي سوف يستضيء بها زورقهما الصغير، وهو يسلك طريقه عبر الأمواج إلى بر الأمان.



النصائح الذهبية في الليلة الأولى:

لكي تمر هذه الليلة بسلام، ودون ما يعكر صفوها يقول الدكتور «سامر الريس» عضو هيئة التدريس بكلية الطب جامعة الكويت، واستشاري أمراض النساء والتوليد:

١- يجب أن يبدأ الرجل ليلته الأولى مع زوجته حنوناً عطوفاً، وأن يمنحها عواطفه، وألا يكون قاسياً حتى تعطيه ما يريد راضية مختارة، وليست مكرهة؛ لأنها تكون خائفة بسبب ما تسمع عن فض العذرية، ومن الخطأ أن يخاف الرجل من فض غشاء البكارة؛ لأن ذلك يؤدي لفشل ذريع في عملية الانتصاب، فغشاء البكارة غشاء رقيق لا يبعد عن فتحة المهبل أكثر من بوصة واحدة، وهو يتمدد ويتهتك بسهولة.

٢- على الزوج أن يكون مرتاحاً جسمياً وخالي البال، ولا يشرب المسكرات أو المخدرات، وألا ينظر إلى الانتصاب والعملية الجنسية كوظيفة عليه القيام بها بسرعة، وإن كان مرهقاً فعليه أن يؤجل اللقاء الجنسي لليالي التالية؛ لأنه قد يكون غير قادر على القيام بالواجب الجنسي أو قد لا يشبع رغبة شريكته.

٣- أن يبدأ الزوج ليلته بالحديث عن حبه لزوجته وانتظاره لهذه الليلة التي يجمعها فيها بيت واحد، وعن سعادته بوجودها معه.

٤- أن يؤجل كلٌّ من الزوجين أي حديث بينهما عن مستقبل حياتهما الزوجية في الأيام الأولى، وألا ينظر الزوجان إلى الحياة الزوجية كأنها معركة لا بدَّ أن يكسبها أحدهما من بدايتها.

٥- على الزوج ألا يجرح شعور زوجته بتسرعه ورعونته، وأن يكون متأكدًا من أنه سيحصل على كل ما يريد بالتروي، وللعروس أن تأخذ حريرتها في التحرُّر من ملابسها، وألا يدخل عليها العريس الزوج، وأن يتحرر هو أيضًا من ملابسه في غرفة مجاورة، فإن رؤية المرأة بجسدها المثير تحت الملابس الشفافة تخلق جاذبية ورغبة للمغازلة الجنسية، وكذلك الرجل الذي يكون مرسومًا في مخيلة المرأة.

٦- إن كان الرجل سمينًا بطبيعة، فعليه أن يؤخر عملية الجماع إلى اليوم التالي حتى تألفه الزوجة، وأن يكتفي بالملاطفة، فإذا حقَّق هذا الشرط يكتفي بالمغازلات البسيطة منتظرًا نتائجها، فالليلة الأولى ليست معركة حربية لفض غشاء البكارة.

٧- نزيف البكارة لا يتجاوز بعض قطرات تلوث الملاءة، وليس كمية كبيرة من الدم، أما إذا كان الغشاء صلبًا فلا يجوز اللجوء إلى العنف، ونادرًا ما يجد الرجل مقاومة في تمزيق غشاء البكارة، ولا يحدث ذلك إلا عند مَنْ تجاوزت سن الثلاثين، وكما قال «بلزاك»: ليس من المستحب أن نبدأ

الزواج بالاغتصاب... والأفضل أن يؤجل فض البكارة إلى الليلة التالية، وفيها لو صعبت العملية يجب استشارة الطبيب.

٨- قد يترك غشاء البكارة بعد تمزقه أجزاء تؤلم المرأة عند الاتصال؛ حيث لا يختفي غشاء البكارة كلياً إلا بعد الولادة، وفي هذه الحالة يجب الذهاب إلى الطبيب لإزالة هذه الأجزاء، وغالباً ما تزول هذه الأجزاء بطبيعتها بعد عدة أسابيع.

٩- إن أفلام الخلاعة خطيرة على الزوجين لأبعد الحدود؛ حيث إنها تعطي معلومات خاطئة عن الجنس، وكذلك فإن بعض الأصدقاء يعطون المعلومات الخاطئة أيضاً، ومن هذه المعلومات طول فترة المعاشرة، وهي مدة تتراوح بين دقيقتين وعشر دقائق، وقد تقل عن ذلك أو تزيد؛ حيث إن هناك فروقاً فردية في العملية الجنسية، في حين تعرض الأفلام الإباحية فترات جماع تصل إلى الساعة أو أكثر، وهذا غير حقيقي، بل يتم بعمل مونتاج فني يقصد فيه الإثارة، ويجدر بالزوجين عدم مشاهدة هذه الأفلام، أو الاستماع إلى الأصدقاء الذين يبالغون أحياناً في هذه الأمور لإظهار فحولتهم الكاذبة، والأمران محرمان دينياً.



كيف تكون الليلة الأولى في حياة المتزوجين؟ أو كيف تكون المحاولة الأولى للاتصال الجنسي في أول ليالي الزفاف؟ وهذه المحاولة لها أهميتها الكبرى ونتيجتها البعيدة الأثر، فإذا لم يقم الرجل بهذه المحاولة الأولى بطريقة سليمة، فقد تولد في نفس الفتاة رد فعل تراه واضحًا في الألم الشديد، أو عدم الرضا عن هذا السلوك، فغالبًا ما تكون العذراء شديدة التوتر مهتاجة الأعصاب، ومتهيبة الموقف في أول لقاء، الأمر الذي يجعل الاتصال الجنسي مصحوبًا بالألم، بحيث يترك أثرًا بعيدًا في حياة الفتاة لاسيما إذا سلك الزوج في أولى محاولاته طريقًا مباشرًا، ولم يحاول أن يستشير زوجته لوقت كافي، أو يصل بأعضائها إلى درجة الاسترخاء التام.

وكم من امرأة أصيبت بخيبة أمل شديدة في أول اتصال جنسي لها مع زوجها، إذا توارى ذلك الحلم الجميل الذي كان يداعب خيالها وهي (عذراء)، وشوهت تلك الصورة الحلوة التي رسمتها في مخيلتها عن الإشباع الجنسي من قبل زوجها.

فض غشاء البكارة:

يصحب فض غشاء البكارة ليلة الدخلة ألم خفيف، ونزول بضع نقاط من الدم، وهذا هو المعتاد، فيجب مراعاة أن كمية الدم تختلف من فتاة إلى أخرى، كذلك قد يختلط هذا الدم مع إفرازات المهبل ومني الزوج، فيصبح سائلاً يميل إلى اللون البني أو الوردي، فلا يظهر بلون الدم الأحمر المعتاد.

أما بالنسبة لتزيف الليلة الأولى.. ففي بعض الأحيان، قد يحدث للعروس نزيف دموي مصحوب بألم شديد، غالباً ما يحدث ذلك نتيجة لحدوث تهتك بجدار المهبل، وليس بسبب تمزق غشاء البكارة نفسه، مما يستدعي إجراء جراحة بسيطة للعروس لإصلاح ذلك ووقف النزيف، والسبب في هذه الحالة هو استخدام العنف في فض الغشاء سواء عن طريق الجماع المعتاد، أو كما يفعل بعض الجهلة من فضه عن طريق يد الزوج أو يد القابلة (الداية)!!!

ولا أقصد بالحديث عن هذه الحالة أن أقلق أي فتاة على وشك الزواج، فمثل هذه الحالات لم تعد كثيرة كما كانت قديماً لزيادة الوعي ومستوى الثقافة والعلم بين العروسين.

انواع غشاء البكارة:

يمكن أحياناً ألا يصاحب فض غشاء البكارة نزول أي دم، وذلك في حالة النوع الحلقي الذي يطلق عليه (المطاوي)، أو في حالة الغشاء السميك

الصلب، وفي كلتا الحالتين لا يحدث فض بالفعل للغشاء؛ لأنه لا يتمزق.

الغشاء المطاط:

هذا النوع هو سبب الإشكالات الزوجية، فهو سبب تعاسة وشك الزوج، وأيضاً تعاسة واستغراب الزوجة؛ حيث لا يصاحب اختراق هذا النوع عند أول اتصال بين الزوجين نزول دم، وذلك لأنه يتمدد من الاتصال ولا يتمزق، ويبقى سليماً دون تمزق إلى أن تحدث الولادة؛ حيث يتمزق عند نزول رأس الجنين، ويمكن كذلك أن يفض هذا النوع على يد الجراح مع نزول الدم، والذي يبقى شاهداً على عفة الزوجة، وهذا النوع أيضاً قد يصبح حجة المنحرفات للدفاع عن شرفهن أمام أزواجهن، ولكن أحب أن أشير إلى أنه نوع غير شائع من غشاء البكارة، كما يمكن إثبات وجوده أو عدمه بالكشف الطبي.

الغشاء السميك الصلب:

هو نوع نادر من غشاء البكارة، وهذا النوع لا يوجد به فتحة أصلاً لنزول دم الحيض، كما أنه لا يتمزق بسهولة، بل ولا يسمح بالإيلاج، ونظراً لعدم وجود فتحة بعدُ فعادة ما يتم تشخيصه في سن مبكرة حين تحضر الأم ابنتها للطبيب لعدم نزول دم الحيض، أو لوجود مغص شديد ومستمر لعدة أيام من كل شهر، ويترتب على ذلك احتباس دم الحيض داخل تجويف الرحم، وأحياناً قد يصل إلى تجويف البطن عن طريق قناتي فالوب، مما يزيد من حدة الألم، وعلاج هذه الحالة هو إجراء عملية جراحية بسيطة يقوم فيها

الجراح بعمل فتحة صغيرة بالغشاء لتسمح بنزول الدم.

علاج التسلخات والالتهابات بين الأفخاذ:

إنَّ وجود التهابات أو تسلخات في منطقة بين الأفخاذ أثناء فترة الدورة الشهرية له أسباب أو احتمالات عديدة ومن أهمها ما يلي:

- ١- قد يكون جلدك من النوع الحساس.
- ٢- قد تكون نوعية الفوط الصحية المستخدمة أثناء الدورة الشهرية رديئة أو تسبب لك الالتهابات.
- ٣- ترك الفوطة الصحية حتى درجة التشبع دون تغيير مستمر مما يؤدي إلى التسلخات.
- ٤- استخدام مطهرات عالية التركيز.
- ٥- وجود شعر زائد في المنطقة مما يجعلها مكاناً مناسباً لنمو البكتريا والفطريات.

العلاج وطرق الوقاية:

- ١- تغيير نوع الفوط الصحية التي تستخدمينها إلى نوعية أفضل لا تسبب لك الحساسية.
- ٢- التغيير المتكرر للفوط، وعدم تركها حتى درجة التشبع.
- ٣- البعد عن استخدام المطهرات إلا عند الضرورة القصوى، وتكون بدرجة منخفضة.

٤- إزالة الشعر بانتظام.

٥- تغيير الملابس الداخلية والاستحمام بشكل يومي.

٦- تجنب الأماكن الحارة والقليلة التهوية.

إذا لم تتحسن الحالة.. فعليك اللجوء إلى الطبيب فقد يصف لك مضاد فطريات، أو بكتريا، أو حساسية على حسب المسبب.

النقص في تكوين الرحم:

لا تحيض الفتاة في السن التي تحيض فيها زميلاتنا، والعلاج في هذه الحالة يجب أن يكون قائمًا على تشخيص صحيح.

تكون الرحم: سبب هام، ولا تقتصر الأسباب على ما ذكرنا.. إنها تبرز أسباب أخرى.

فإذا كانت الهرمونات هي التي تسيطر على عملية الحيض، فإن الرحم هو الذي ينفذ عملية «الحيض»، لكن لسبب غير معروف قد توجد فتاة بدون رحم أو ذات رحم صغير أو رحم لا يصلح للحيض أو الحمل أو الولادة.

مثل هذه الفتاة إذا كانت غدها الصماء طبيعية، فإن علامات البلوغ الظاهرية تظهر عليها مثل سائر الإناث يستدير جسمها وينمو صدرها وتتخذ الشكل الأنثوي، ولكن أليس لها من علاج؟

إنَّ تقرير ذلك يتوقف على مدى حجم الرحم إذا كان حجمها أصغر من

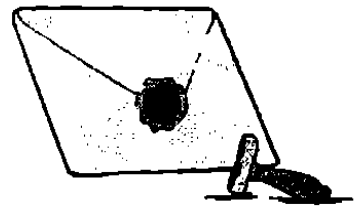
الحجم الطبيعي قليلاً، فإن علاجها بهرمونات المبيض يؤدي إلى نتيجة حسنة إذا كان عمرها أقل من عشرين عامًا عند بدء العلاج، أما إذا كان الرحم صغيرًا جدًا أو غير موجودة، فلا جدوى من علاجها، وفي هذه الحالة ليس هناك خوف من احتباس الحيض؛ لأنه لن يتكون أصلاً.

والسبب الأخير من أسباب تأخر البلوغ أو عدم إتمامه انسداد غشاء البكارة، ولتوضيح ذلك نقول:

إنه في هذه الحالة، فإن الفتاة تمر بفترة البلوغ مرورًا طبيعيًا، وتحيض أيضًا، ولكن هذا الحيض لا يظهر ولا يمكن أن يرى، والسبب هو انسداد غشاء البكارة انسدادًا كاملاً، وعندئذٍ يحتبس دم الحيض في المهبل، وتعاني الفتاة من أثر ذلك آلامًا شديدة تزداد في كل شهر في موعد الدورة.

نصيحة لكل أم:

لا بد أن تلقن الأمهات بناتهن إلى أنهن سوف يتعرضن ذات يوم لنزف دموي خفيف من أعضائهن التناسلية، وأن هذه الظاهرة طبيعية تمامًا، ولكن الأم التي تكون قد عرضت أول طمث لها في سن الثانية عشرة عليها أن تتوقع أن تعرفه ابتتها قبل هذه السن أو بعدها، فإذا لم تلفت نظرها لذلك عرضتها لأزمة نفسية ناجمة عن الخوف من رؤية الدم، وربما شعرت الفتاة بالرعب والهلع من هذا المنظر.. من هنا



كان دور الأم الخطير في احتضان ابنتها وتوعيتها والتقرب منها والتخفيف عنها بأن هذا أمر طبيعي، بل وتشترى لها الأشياء التي تلزمها.

وقد يتعرض المراهق أو المراهقة لبعض الظواهر غير الطبيعية على أجسامهم، فتعثرهم نوبات من الكآبة وأخرى من الانسراح، وكذلك لفترات من الحيوية وأخرى من الانحطاط، وفي هذه السن يشعر المراهقون بحاجة ملحة إلى الحرية والانفلات، وربما واجهها الكبار بالعنف والشراسة، وفي هذه الفترة يعرف المراهق المواعيد الأولى، واللقاءات الأولى، والمتاعب العاطفية الأولى، وفي هذه المرحلة الدقيقة أيضًا يتسع الخيال وتبلور الشخصية.

وردود الفعل تختلف باختلاف الأحوال، فهذه الصبية التي تهتم بمظهرها الجسدي تصير أنثى رائعة، وهذه تهمل هذه المظاهر وتحتقر الأناقة ولا تهتم حتى بأولويات الصحة.

وهذا الفتى كان تلميذًا بارزًا يتحوّل إلى غبي، وآخر على العكس يتقد ذكاؤه ويغدو تلميذًا لامعًا.

أما الوصفة المفيدة لكلّ مراهق، فقليل من الرياضة من غير تعب مفرط وغذاء متوازن وبعد عن المثيرات وكثير من الهواء الطلق.

وفي فترة البلوغ ينبغي على الأهل أن يتزرعوا بالكثير من التفهّم

وحسن التصرف متذكرين كيف اجتازوا هم أنفسهم في هذه الفترة
الدقيقة قبل عشرين أو ثلاثين سنة.

وعليهم أيضًا عرض الأبناء على الأطباء في حالة ظهور بعض
الجوانب المرضية لإعادة توازنهم النفسي والصحي.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامَة



إنَّ اعتناء الإنسان بزيبته قد وجد منذ قديم الأزل، وكل ما هنالك أن أدوات الزينة والطريقة التي تتبع في التزين قد اختلفت، ولكن طبيعة التزين نفسها موجودة منذ الأزل، فهذا الفتى يتأنق فيختار قميص بعناية ورابطة عنقه متناسقة الألوان، وبدلته دائماً تبدو جديدة، وإذا بحثنا عن الدوافع لذلك سنجد بلا شكَّ يرغب في أن يبدو في أحسن صورة في عيني حبيبته أو خطيبته، وهو يفعل

ذلك حتى يلفت الأنظار إلى وسامته، وهناك تلعب الغريزة دورها في حب التزين، وما يحدث للفتى يحدث للفتاة، فهي ترتدي أشيك ملابسها، وتحاول أن تضع أدوات تجميل وتصفف شعرها.. كل ذلك حتى تبدو في أحسن صورة أمام الشاب الذي سوف يحضر لزيارتهم، فربما يكون فتى أحلامها وشريك حياتها في المستقبل.

وإذا بحثنا الأمر من الناحية السيكولوجية، فسنجد أن كلا من

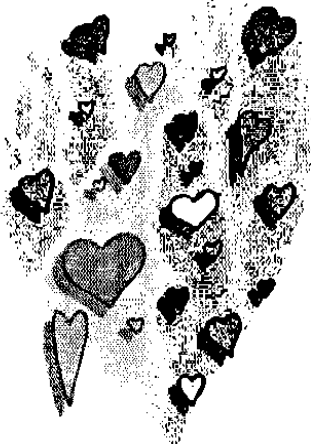
الشباب والفتاة إنما يخضعان لحكم الغريزة التي تحت كلا منهما حتى يبدو في أحسن صورة، وإذا عدنا إلى الوراثة فسنجد من الحفريات التي عثر عليها وفي كتب التاريخ خير دليل على أن الإنسان البدائي كان يهتم بزيتته، مثلما يفعل إنسان العصر الحديث، ولكن طبعاً مع الفارق الكبير في أدوات الزينة، فنحن نجد مثلاً أن الإنسان البدائي كان يدهن وجهه بالأصباغ والألوان بقصد التزين، وهذا ما تفعله فتاة العصر الحديث مع الفارق الكبير طبعاً.. كما كان الإنسان البدائي كان يزين نفسه بريش الطيور الملونة، وما ذلك إلا بقصد التزين والظهور في أبهى وأفخم صورة.. إنها غريزة حب التزين الموجودة منذ الأزل.

وإذا بحثنا موضوع الجاذبية الجنسية لكل من الذكر والأنثى.. فسنجد أن هناك تغيراً يطرأ على كلاهما، إذا ما حدثت تلك الجاذبية وبإمكاننا أن نثبت هذه النظرية في العديد من أنواع الأسماك، ولا تستطيع سنة التطور ولا الطبيعة أن تمحو كلية هذه الطبائع والغرائز لتخلق بدلاً منها، وكل ما يفعله التطور أو الطبيعة هي أن تكيف وتلائم هذه الطبائع والغرائز حسب الظروف والعصر، ونحن إذا تتبعنا سلالات الجنس البشري السحيقة، وأن هذا الخجل من الأمور الجنسية؛ لأنه نابع من الغريزة التي هي من مكونات البشر.



يتبادل بعض المراهقين الأسرار الصغيرة؛ لأنهم يجدون في ذلك لذة ومتعة، وكثيرًا ما تجدي في درج ابتكٍ قصاصة ورقية مكتوب بها بعض عبارات الغزل، أو مقطع من أغنية لأحد المطربين، أو تمسكها بسامع شرائط غناء لمطرب بعينه، بل لا تخجل أن تبدي إعجابها بلون عينيه أو بخفة دمه.

إنَّ الأسرار لا يمكن بحثها في حضور شخص ثالث، لذلك عندما يجب شابٌ فتاة أو بالعكس نراهما يبحثان عن فرصة يلتقيان فيها معا بعيدًا عن عيون الفضوليين والمتطفلين والرقباء، وخلال هذا الوقت يتبادلان الحديث حول تلك الأسرار الصغيرة، ويعبران عن حبهما المتبادل، كما أنهما يبحثان في خططهما للمستقبل.



تنمو قصة الحبّ عندما يقضي المحبون أوقاتهم معًا، ومن الطرافة أن يتحدثون عن المستقبل، وكل طرف يود أن يسمع إلى حلم الآخر في هذا المستقبل، وحينها يتطرق الحديث عن إمكانية الزواج.. فهم يفقدن صبرهن، وكم

يودون لو يأتي هذا اليوم، ومع فقد الصبر يأتي السؤال المحير: لماذا حتى نتزوج.. طالما أن حبنا حقيقي، ونحن قد تعاهدنا على أن يكون كل منا للآخر؟!!

إنَّ الشباب قبل سن العشرين لا يكون مستعدًا للزواج بعدُ مادنيًا، لكنه يكون مهياً جنسيًا بدرجة كبيرة لأن يمارس الجنس مع الحبيبة التي بادلتها الغرام، لذلك يجب التروي وعدم التسرع؛ لأن هذه المشاعر غالبًا ما تكون كاذبة وخادعة وغير حقيقية، ولكن مَنْ يتهور سيقع الخطأ تلو الآخر، ولن ينفع الندم بعد أن يكون المصير المحتوم من جانب أهل الفتاة الذين عادةً ما ينهون الموضوع نهاية درامية، لذلك لا بدَّ على المراهق والمراهقة التروي والحد من اختلاطهم، وألا ينجر فوا في علاقة عاطفية تتطور من الإثارة الناجمة عن الحبِّ وهي مقدمات طبيعية للخطأ.

ولكن من الأفضل أن تكون المعرفة في حدود صداقات كثيرة واضحة عن طريق الجامعة لا تتعدى حدود الزمالة القائمة على الاحترام.

وليست السنوات الأولى من العقد الأول الفترة اللائقة لوقوع مراهق ومراهقة في حب عميق، وحتى في آخر سنينه العشرين يجب أن يعطي الاهتمام الأول لتأمين وسائل العيش والتزود بالثقافة قبل الإقدام على اتخاذ خطوة نهائية لعقد خطوبة.

- ومن عادتنا الشرقية أن تنتظر الفتاة طالب يدها أي أن تكون هي المطلوبة لا الطالبة، والمفروض أن يكون الشاب هو المتقدم نحو الصداقة والتودد، وهو الذي يطلب منها موعدًا أكثر من مرة لمقابلة الوالد، والأسرة تماطل في هذا المطلب مما يزيد تشوقًا ورغبةً، فالمعروف أن البضاعة الثمينة يحتفظون بها نظيفة مغلقة إلى أن يأتي طالبها، أما تلك البضاعة الملقاة على الأرصفة يحط عليها الذباب، فلا تجد من يشتريها.. من ذلك ندرك أن الشاب هو الذي يتخذ الخطوة ليقدم دليله على إخلاصه نحو فتاته، عندئذٍ ستتواصل الصداقة بالسرعة التي تسمح هي بها، والشاب الجدير بالفتاة هو الذي يحس معها في هذه القضايا، ويتعاون معها لتوطيد أواصر الصداقة على أسس سليمة، ويتوقف تشريع الصداقة في اتجاه الزواج على الوقت الذي يقضيانه معًا منفردين، فمن أجل عدم السماح لصداقتها بالتقدم بسرعة، ويستحسن بهما أن ينفردا بين مجموعة من الأصدقاء أو الأهل أو الرفاق، فكلا الأمرين ضروري الانفراد من أجل مناقشة خطط المستقبل والانفراد وأمام أعين الآخرين، من أجل أن يضيفي الاحتكام بالأصدقاء والأهل والخلان على قضيتها حيوية وعمقًا، فهما بحاجة إليها.. فتبادُل الأفكار ينفع وحتى الآراء المضادة تفيد أحيانًا.

ولأنك تشعرين بأنك الوحيدة التي يجب أن تتصرف في شئون حياتها كما تحب، ولا تسمح لأحد بالتدخل في هذه الشئون حتى إذا

وجهت أمها لها اللوم ولفت النظر أنها تبقي مع حبيبها وقتاً طويلاً، فإن ردود فعلك غاضبة، وتتهمين فيها، ثمة مشاكل قد تحدث بينكما، ويحدث ما لا تحمد عقباه، وينصرف خطيبك غاضباً من النقد والتجريح الذي قد يؤدي إلى سمعة غير مستحبة لك أيتها الفتاة.

ولأنك تشعرين أن الخطيب يحبك تحتجى قائلة: لماذا لا يحسن بنا الخروج منفردين معظم المتحابين يفعلون ذلك؟! وهذا يحدث مع المراهقين والمراهقات، وبالفعل يقضون الأوقات معاً، وكون هذا أصبح عادة شائعة لا يجعل الشبان والفتيات محصنين ضد التعقيدات التي تنشأ عن هذا السلوك في المقام الأول مهما كانت نوايا الشخص سليمة تظل بعض الاستجابات البيولوجية تتفاعل في شخصية كل مراهق ومراهقة، ممن يميلون إلى أخذ زمام المبادرة بعيداً عن حصانة الرأي وقوة التمييز الصائبة والاتجاهات المحافظة، وكلية ثقة أنكما أنتِ وخطيبك تتمتعان بدرجة عالية من الوعي والثقف، وتنتفي لديكما نية التورط في أفعال غير شريفة حتى لو تركتما وحدكما، لكن في هذه الحالات التي يقصد فيها الشخص الخير من الطبيعي أن تثير الرفقة المنفردة حوافز متبادلة، فيعمل الفضول على إضعاف صوت العقل والحكمة، ويشجّع وجهة النظر القائلة: فليقترب واحدنا من الآخر أكثر.

ولكن -عزيزتي المراهقة- ماذا يحدث لو أن فتاة جميلة اجتمعت برفقة شاب لم يسبق له الزواج، ولا التجارب العاطفية إلا معك؟!!

إنَّ النوايا السليمة قد تكون موجودة في البداية، لكن سرعان ما تتبدل الكلمات الرقيقة والعواطف المهذبة والتدليل إلى التصاق جسدي يبدأ باليد ثم بالقبلة، وهلم جرا.

ولهذا كثيرًا ما نجد أن المحبين يجلسون متقارنين ممسكًا أحدهما بيد الآخر، لكن هذا الانقياد للطبيعة البشرية ربما تجاوز حدود التودد المقبول إلى الإفراط في اللامقبول، فتغدو الصداقة عندئذ بين شاب وفتاة مثيرة جدًّا، بحيث لا يمكن التعبير عن هذا الحبِّ إلا بأفعال تجد الفتاة نفسها وصلت إلى درجة تلعب فيها دور الزوجة، والخطيب يلعب دور الزوج.

لهذا عندما يندرج المحبون ويتلاطفون في عزلة نسبيًّا يتدرجون لاشعوريًّا، بل يتورطون في علاقات مشبوهة لا تمارس إلا في إطار العلاقات الزوجية المشروعة.

لذلك عليك -أيها الفتاة- أن توجهي علاقاتك الثنائية نحو الوجهة الصحيحة، وأن يكون لديك الثقة بنفسك، ولا بدَّ أن يكون لك حدك الفاصل؛ لأن التعبير بالحبِّ لا يكفي القليل، فهناك الحوافز الجياشة التي تدفع للتماذي وعدم الاكتفاء بالقليل، وهذا الميل الغريزي في الإنسان يدفع بالشبان إلى التعبير عن عواطفهم بأكثر شدة كلما خلا لهم الجو، وكثير من الشبان الذين تورطوا في متهاتات الضياع لم يكن في نيتهم تجاوز حدودهم أصلاً، لكنهم إذا وجدوا أنفسهم يستجيبون

لحوافز الطبيعة تجاوزوا في علاقاتهم كل الخطوط الحمراء، فندموا أخيراً ولم يجنوا سوى الشقاء والخيبة.

وقد تجادلين - عزيزتي الفتاة - قائلةً: هل تقصدين أنني لا أستطيع الوثوق حتى بنفسي، ولا أتصرف بلياقة عند انفرادي بخطيبي؟!!

من المؤسف أن أخبرك بأن هذا ما قصدته تمامًا؛ لأن الفتاة في هذه الحالة تكون في حالة لاشعور، وتريد أن تثبت لنفسها أنها مرغوبة، وأن الآخر يسمعها كلامًا رائعًا، وأنه بدونها قد يتحرر، فتدوب همسًا ولمسًا، وتعتقد أن هذا اللقاء هو سر الحياة التي تحياها إلى أن تقع الكارثة، وتشعر أن السعادة التي اختلستها من الزمن ما هي إلا لحظات تدفع ثمنها غاليًا جدًا.

لذا تسألني الكثيرات من المراهقات: ما هي التدابير التي يتعين عليّ اتخاذها حتى لا أجد نفسي مندفعة بفعل الغرائز الطبيعية ولا أحصد الندم؟
الجواب بسيط نسبيًا، وهو لا يشترط التخلي عن الصداقة إياها جملةً وتفصيلاً، ولا عن الشاب الذي تعرّفت عليه، فإذا لاحظت المواصفات السالفة الذكر مستدركة أن إمكانات الإفراط في حب حميم بين شاب وفتاة تتركز عادةً حول مجموعة ظروف تسمح بما يلي:

١- التحرر الكامل من الرقابة.

٢- الأحاديث ذات الطابع الشخصي التي تقود إلى التعبير الحسي عن الحبّ.

لذلك فالطريق التي يتعين عليك اتباعها لتحاشي إشكالات الصداقة الحميمة هي أولاً الاتفاق بينك وبين صديقك على عدم الانفراد الكلي، وثانياً توجيه دفة الحديث خارج الإطار الشخصي بقدر الإمكان.

ولأجل مساعدتكِ بطريقة أفضل على مواجهة المشاكل التي تصادف المراهقين سأذكر لك وجهة نظر الناس بصورة عامة حول الانفلات في العلاقات الاجتماعية، فهذه العلاقات المتبادلة بين شاب وفتاة والتي تزداد وثوقاً مع الوقت يعرفها المتزوجون جيداً، وقد يبدو الحكم متطرفاً وقاسياً ومجانباً للحقيقة، ومع ذلك فهو لا يجانب الواقع. والواقع أن هؤلاء المراهقين عامةً هو نشدانهم الفرصة لقضاء أكبر قدر من الوقت والإغراق في التعبير الحسي عن حبهـم المتبادل، ويبدو أن هذا الحكم يسبب الكثير من الجدل والتعليق والرفض أيضاً في صفوف الشباب والفتيات.

ولأن الفتاة تحاسب على كل تصرفاتها؛ لأنها تحافظ على عادات المجتمع النظيف، فإنها دائماً تتوخى الحذر للإبقاء على سيرتها نظيفة، وسمعة أهلها لامة.. فاسم الفتاة وسمعتها هما كنزها الأكبر الذي لا يعوض حتى تستطيع أن تستمتع بسعادة كبيرة وحياة جميلة في المستقبل. وتقع الفتاة أحياناً في عادة الإهمال أو عدم الإهمال بالمقاييس الاجتماعية والأعراف والتقاليد، فالفتاة تصدق ما يقال حولها من أنها إذا لم تسمح لنفسها بقدر من الحرية والانطلاق تظل مجردة من

الاجتماعية، وتحيا في الظل، ومن المؤسف أن الشهرة التي تدفع الفتاة ثمنها من سمعتها وشرفها هي فكرة شيطانية، وأي شاب يسمح بمثل هذا التراخي الخلقى يقيم الدليل على أنه يسلك بحوافز لا رغبته @ الأناية من الفتاة يزدريها ويحتقرها لاستسلامها لنزواته، ولا يعود يثق بها، بل يتخلى عنها بأسرع مما تعرّف عليها.

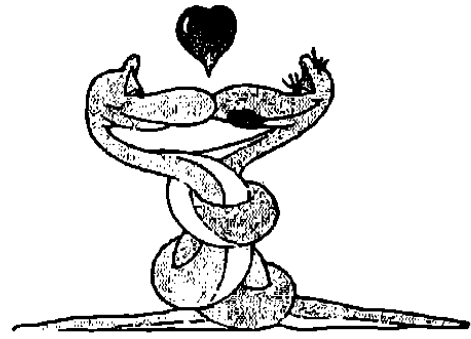
ومن المهم أن نؤكد أن ليس كل علاقة تتسم ببعض الحرية والانفتاح تقضي حتمًا إلى التطرّف في العلاقات الشخصية بين الشاب والفتاة رغم أن هذا وارد في بعض الأحيان، إلا أننا نتخوّف جدًّا في الوقت الراهن من التيار الغربي الجديد الذي يود أن يكتسح في طريقه كافة المثل والقيم التي نعتز بها، ولا يسعنا والحالة هذه إلا التنبيه وعدم السماح لتلك التيارات الإباحية الغربية بأن تجد لها طريقًا إلى قلوب أبنائنا وبناتنا، فيظل بحرية الفتاة في الحبّ والجنس والإجهاض.

ماذا أجنى هذا المجتمع الذي يسعى فيه أفراده من شباب وبنات إلى ضرب كافة المثل عرض الحائط؟! لا شيء سوى مزيد من العنوسة.. مزيد من الإيدز.. مزيد من الأمراض النفسية المتفشية بين المراهقين.

نظرة واعية.. ثقافة جديدة تجمع بين الأصالة والمعاصرة.. فتاة لها معايير واضحة في العلم والأخلاق.. شابٌ يعي المجتمع ويعرف ماذا يريد؟ ومن يختار؟



قد يكون الانجذاب سريعاً
وخاطفًا، ولكنه قام على أساس
اكتشاف صفة هامة وعميقة في
المحجوب، وهذه الصفة لها أهمية كبيرة



لدى المحب، وهو يبحث عنها، وحين يجدها ينجذب إليها، وقد تكون
شخصية المحجوب محفزة لذلك التوقع، وقد لا تكون ذلك.

ويرجع الانجذاب السريع لبعض الأشخاص إلى الخبرة المبكرة في
الحياة؛ حيث ارتبطت في أذهاننا صور بعض الأشخاص الذين ربطتنا
بهم ذكريات سارة أو قاموا برعايتنا، لذلك حين نقابل أحدًا يشترك في
بعض صفاته مع أولئك الذين أحببناهم، فإننا نشعر ناحيته بالانجذاب،
وهذا الشعور يكون زائفًا في كثير من الأحيان، فليس بالضرورة أن
يحمل الشخص الجديد كل صفات المحجوب القديم، بل ربما يتناقض
معه أحيانًا رغم اشتراكهما في بعض الصفات الظاهرة.

وهذه هي أهمية اللقاء الأول، والذي يحدث فيه ارتياح وقبول

وألفة أو العكس بناءً على البرمجة العقلية السابقة والصور الذهنية المخزونة في النفس، واللقاءات التالية إما أنها تؤكد هذا اللقاء الأول أو تعدله أو تلغيه.

الحبُّ والعناء!!

حيث يملك الحب من قلب المحب، فإنه يكون في غاية العناء، فلا يستطيع سماع نصيحة من أحد أو حتى سماع عقله، فهو يريد أن يعيش حالة الحبِّ في صفاء، حتى ولو كان مخدوعًا، فلذة الحب لديه تفوق أي اعتبارات منطقية، وكلما زادت مواجهة هذا المحب، كلما زاد إصراره، ولذلك من الأفضل أن يترك دون ضغوط ليرى بنفسه من خلال المعاشة الحقيقية (خطوبة مثلاً) أن في محبوبه عيوبًا لم يكن يدركها في حالة عناده، وبالتالي يستطيع تغيير رأيه بنفسه، أي: أننا نرجع المسؤولية إليه (أو إليها) حتى يفيق من مسكرة الحبِّ، ويخرج من دائرة العناد، وهذا الموقف نقابله كثيرًا لدى الفتيات والشباب؛ حيث يصر أحدهم على شخص معين بناءً على عاطفة حب قوية وجارفة، ولا يستطيع رؤية أي شيء آخر، وتفشل كل المحاولات في إقناعها أو (إقناعه)، وكلما زادت محاولات الإقناع كلما زاد العناد، ويصبح الأمر صراع إرادات تختفي خلفه عيوب المحبوب، وتضعف بصيرة الحبيب إلى أقصى درجة. والحلُّ الأمثل في مثل هذه الحالات هو الكف عن محاولات الإقناع (وهذا لا يعني عدم إبداء النصيحة الخالصة للطرف المخدوع)، وترك

الطرف المخدوع (تحت وهم الحب) يخوض التجربة بنفسه من خلال إعلان الأهل قبولهم للأمر، رغم معرفتهم بأثاره السلبية، وهنا ومن هذه النقطة تبدأ الحقائق تنكشف رويدًا رويدًا أمام الطرفين في فترة التعارف أو مقدمات الخطوبة أو في فترة الخطوبة ذاتها، وفي أغلب الأحوال يراجع الطرف المخدوع نفسه كليًا أو جزئيًا، وربما تراجع عن هذا الأمر، وفي حالة عدم التراجع.. فالأفضل أن يقبلوا هذا الأمر الواقع بعد إبداء النصيحة اللازمة، ويتحمل الطرف المصر على ذلك مسئوليته، وفي هذه الحالة سوف تكون هناك خسائر، ولكنها ستكون أقل بكثير من اتخاذ الأهل موقف عناد مقابل.

إنَّ المراهقين والمراهقات يعانون أشد ما يعانون من وطأة الكثير من الأسئلة والكثير من المشاعر.. فكيف يتم إعداد الأبناء لاستقبال هذه المرحلة الخطيرة من حياتهم بما تحتويه من متغيرات نفسية وجنسية وفسولوجية، ولن يتم ذلك بالتأكيد إلا بالتربية الجنسية شئنا أم أبينا، وفي عالم الأسرار والغموض تنشأ الأفكار والممارسات الخاطئة، وتنمو وتتشعب دون رقيب أو حسيب، ثم تأتي الطامة ويجد الشابُّ والفتاة نفسيهما فجأة عند الزواج، وقد أصبحا في مواجهة حقيقية مع هذا الأمر، ويحتاجان إلى ممارسة واقعية وصحيحة، وهما في الحقيقة لم يتأهلوا لها، ويواجه كلُّ من الزوجين الآخر بكلِّ مخزونه من الأفكار والتحميل والخوف والممارسات المغلوطة، ويضاف لكلِّ ذلك الخوف من

الاستفسار عن المشكلة أو طلب المساعدة وعدم طرق أبواب المكاشفة
بما يجب أن يحدث وكيف يحدث.

نصحتي لك!!

عزيزتي المراهقة يجب أن تفهمي أن
الناس في هذه الدنيا خلقوا نوعين ذكراً
وأُنثى، وهذا لغرض واحد هو التزاوج
والتناسل والمحافظة على الجنس، ومعنى
ذلك استعداد المرأة للإخصاب وإنجاب



الأولاد، وهذا الاستعداد يسيطر على حواسها، ويجعلها تتلهف إلى
«الاتحاد»، يعني الأنثى والذكر، ولكن الطبيعة لا تترك أي شيء جزافاً،
وإذن فلا بد من السيطرة على هذا الشعور الجنسي، وإلا وجدت نفسك
واقعة في المهالك.

إن طبيعة المرأة طبقاً لمشيئة الله - تعالى - أن تحمل، وتكوين الرجل
جعل بحيث يقدم إليها المادة التي يترتب عليها الإخصاب في رحم المرأة
بويضة مستعدة للإخصاب، والسائل المنوي الذي لدى الرجل هو
الذي يؤدي إلى هذا الإخصاب عندما يتم اللقاء الجنسي.

فعندما يتم الاتصال الجنسي، فإن الرجل يقذف سائلاً معيناً يدخل
إلى البويضة، وإذا ما تم تلقيح البويضة، فإن عملية الحمل تكون قد
تمت، وإن كانت هناك أحوال لا يتم فيها الإخصاب.

ولهذا فإننا نحذّر الفتاة من أن تعرّض نفسها لهذه التجربة الخطرة والمدمرة لحياتها.

ومن أخطر الأشياء أن:

هناك فتاة تستهين بالقبلة، وفتاة تستهين بالأحضان والعناق. فاعلمي إذن أن القبلات والأحضان أخطر شيء تعرض له الفتاة نفسها، فرغم الثياب التي يرتديها الفتى والفتاة، فإن القبلات والأحضان مهما قيل: إنها بريئة وعذرية!! تحرك الجسم وتبعث فيه مشاعر جنسية عنيفة، وأصبح من المستحيل السيطرة عليها لو تمهيات الظروف الانفرادية.

ليس هناك -عزيزتي المراهقة- شيء اسمه «الحب العذري» أو «الحب البريء» أو «الحب الأفلاطوني».

القبلات البريئة والأحضان البريئة شيء لا وجود لها، إنها وهم وخيال، إنها في منتهى الخطورة كالقبلة الشهوانية والحضن الشهواني.

فلا تسمحى -يا فتاتي- لأحد أبداً أن يقبلك أو يعانقك مهما ظننت أنها مهما قال أن قبلته بريئة متجردة من الشعور الجنسي، هذه الملامسة الخارجية بين الفتى والفتاة تمر بسلام أول مرة، لكن مع التكرار والتفنن في الهمس تتحرك الغريزة الجنسية لتؤدي وظيفتها التي خلقها الله من أجلها، وهنا يكمن الخطر.

إنك تلعبين بالنار إذا سمحت للفتى أن يعانقك ويقبلك، ربما

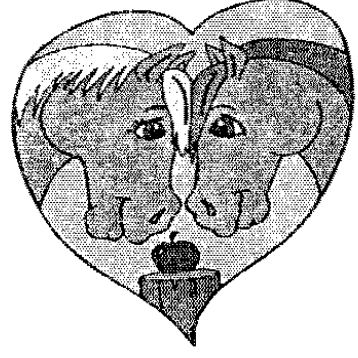
وجدت القبلة لأول مرة لذيذة، قد تحدرّ مشاعرك، وتحسين بالسعادة، وربما قلت لنفسك: إنهم كاذبون!! أين الخطر في هذا؟! القبلة لذيذة وأنا سعيدة مع فتاي الذي أحبه.

ولكن بعد ذلك لن تكون القبلة بريئة أبداً سوف تتحرك غريزتك، وسوف تكون جبارة طاغية.. ستفقدن معها عقلك وصوابك، وهناك تحدث الكارثة التي تتغير معها معالم مستقبلك، بل تؤدي بك إلى مصير محتوم.. وغالباً ما يحدث الحمل، وتخيلي صغيرتي التي لا زلت على أعتاب مستقبل حالم ينتظرك بالكثير من الأحلام الوردية مع شريك يقاسمك الرحلة، وتسعدين خلالها بالبنات والبنين، والكل يباركك وأنت تحملين لأول مرة.. أمك لا تسعها الدنيا من السعادة، وأبيك يحنو عليك، وزوجك يحيطك بعناية ورعايته.. تخيلي الموقف تماماً، وحاولي أن تعيه.

طفلة لا زلت في طور المراهقة.. ولا زالت في المدرسة أو الجامعة تصبح امرأة، ثم حامل، وشريكها يهرب منها ولا تجده. إنها تفقد سمعتها وشرفها وأسرتها، ويحدث ما سبق وتحدثنا عنه. وهو الانتحار، وبقدر البراءة تكمن الكراهية، وبقدر البياض الناصع يكون سواد القلب وحقده.

فاحذري -يا فتاتي- احذري أن يقبلك الفتى أو يعانقك مهما ادعى ومهما توهمت أن ما بينكما حباً شريفاً بريئاً.

احتفظي بقبلاتك وأحضانك
لزوجك وحده دون أي إنسان، وقد
يكون الجنس شيئاً مهماً في حياتنا
لكي تلد المرأة، لكنه ليس أهم شيء
في حياتنا.



ولك كلمة أخيرة.. كرامتك أهم.. كبرياؤك أغلى.. سمعتك
تساوي الكثير.. سعادتك في المستقبل هي التي تبقى، واحترام المجتمع
لك يجعلك بلا عقد.. وإن الطهارة في النهاية هي رأس المال الفتاة،
وهي التاج الثمين الذي يعلو جبينها.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



لا جمال بغير صحة.. هذا ما ينبغي أن تضعه كل فتاة نصب عينيها، فقد ولي عهد الأنوثة الضعيفة المرهقة وأدبر، ولم يعد الناس يعجبون إلا بالفتاة التي تكاد الصحة أن تتفجر من بين جانبيها.

ولما كانت الفترة ما بين المراهقة والزواج هي فترة الحرية بكاملها، فمن واجب كل فتاة أن تستغل هذه الفترة في إعداد نفسها بدنياً وعقلياً وروحياً حتى تصبح سيدة من الطراز الأول.

والنشاط صفة لازمة للصحة، ولن يكون هناك نشاط إلا باتباع القواعد الصحية، وأولها بل وأهمها النوم المبكر والاستيقاظ المبكر، فلو عملت كل فتاة بهذه النصيحة الذهبية، وأوت إلى فراشها في الساعة العاشرة مساءً إلا في الحالات النادرة، واستيقظت في السادسة والنصف صباحاً لأدركت معنى النشاط؛ إذ لا شيء أجدى على صحتها وجمالها من ساعة أو ساعتين تنامها قبل منتصف الليل.

وأول ما ينبغي أن تفعله كل فتاة عقب الاستيقاظ من النوم الاستحمام بالماء البارد، فإذا لم تحتمل قشعريرة الماء البارد، وخاصة في

فصل الشتاء، فلا بأس عليها في غسل جسمها بقطعة من الإسفنج مبللة بالماء البارد، فتبدأ بغسل صدرها فبطنها فكتفيها فساقها إلى أن تظفر كل بوصة من جسمها بفائدة الماء البارد المنعش، وعليها بعد ذلك أن تجفف جسمها، وتدلكه بقوة بمنشفة خشنة إلى أن تتألق بشرتها، ويجب ألا تكتفي الفتاة بالحمام اليومي البارد؛ إذ لا غنى لها أيضاً عن حمامين ساخين أسبوعياً، ويحسن أن يكون الاستحمام بالماء الساخن ليلاً قبل الذهاب إلى الفراش؛ حيث ينتفي خطر التعرُّض للإصابة بالبرد.

ولقد لوحظ أن بعض الفتيات يكتفين بغسل الأجزاء الخارجية الظاهرة من أجسامهن للاستحمام الأسبوعي، كما يظن البعض الآخر أن استعمال أدوات الزينة كالمساحيق والأصباغ يقوم مقام الاستحمام، وهذا خطأ جسيم؛ إذ لا شيء يمكن أن يؤدي عمل الاستحمام بالماء البارد والنقي المنعش، وليكن معلوماً أن المساحيق تسد مسام الجلد في حين أن الماء والصابون يفتحانها وينظفانها، فإذا سدت هذه المسام أرهق الكبد بالعمل، وعجز عند تأدية وظيفته على الوجه الأكمل، وإذا أصيب الكبد بالكسل اصفر لون الوجه، وهو أمر يبلبل الفكر، ويقلق الخاطر، وبالتالي يؤثر على الحالة النفسية أسوأ الأثر.

وثمة أمر آخر كثيراً ما تهمله الفتيات بل والسيدات لا عن عمد، ولكن عن جهل بأهميته، وتلك هي ضرورة جعل الأمعاء مفتوحة، فإن العمل في المحافظة على انتظام عمل الأمعاء هو بداية عهد المتاعب

والتعاسة في حين أن الفتيات أحوج ما يكن إلى الصحة والنشاط والجمال، ومن ثم فإننا نقرّر أنه لا يمكن أن يكون هناك جمال بغرض أننا صرفنا النظر عن الصحة إذا لم نحرص كل فتاة على إبقاء أمعائها نظيفة مصححة منتظمة.

ومع ذلك، فإننا لا نوافق مطلقاً على استعمال المليينات القوية بصفة مستديمة، ونعتقد أن الفكرة القديمة النانلة بضرورة شرب كوب من محلول الأملاح المليئة عقب الاستيقاظ من النوم كل صباح ليست خاطئة، فحسب بل ضارة أيضاً؛ لأن الأمعاء لا تلبث أن تتعود على تأثير المليينات بمرور الزمن، فلا تستطيع أن تؤدي وظيفتها من تلقاء ذاتها.

وخير وسيلة لتجنّب الإمساك هو الإكثار من شرب الماء البارد النقي، ولا شك في أن شرب كوب منه عقب الاستيقاظ من النوم كل صباح يساعد كثيراً على فتح الأمعاء، كما يحسن شرب الماء بكثرة أثناء النهار، وعند تناول الطعام، كذلك شرب كوب من الماء الدافئ قبل النوم مباشرة؛ لأن للماء الدافئ تأثيرين هامين؛ أولهما: تنظيف الأمعاء وتأمين سلامة أعضاء الجهاز الهضمي، وثانيهما: حماية الفتيات من الإصابة بالسمنة المفرطة وما يتبعها من ترهل وخمول.

والخبز الأسمر أفضل كثيراً من الخبز الأبيض للفتيات اللاتي يعانين من الإمساك، كما أن المخللات والفطائر والحلوى والشاي والقهوة والأطعمة والأشربة التي يجب تجنبها أو على الأقل الاعتدال

جدًا في تناولها.

والإكثار من أكل اللحم ضار بلون البشرة، ولكن ما دام السواد الأعظم منا لا يستطيع أن يكون نباتيًا، فلا بأس من أكل اللحوم، ولكن في قصد واعتدال، وأما الأطعمة التي تساعد على الاحتفاظ بجمال البشرة، فالبيض والخضراوات واللبن والفاكهة بصفة عامة والخبز الأسمر والزبد.

والرياضة المعقولة تفيد الجسم فائدة عظيمة، ولكننا نحذر الفتيات من ممارسة ضروب الألعاب الرياضية العنيفة؛ لأن تركيب أجسامهن لا يحتمل الإجهاد والتعب، ونحن لا نقصد من هذا التحذير أن هذه الألعاب لا تلائم الفتيات من الناحية الجسمية، بل أن تأثيرها قد يكون خطيرًا، ويتنافى مع تركيبة جسد المرأة.



غالبًا ما نردد عبارة: ضعف الثقة بالنفس، أو نسمع الأشخاص المحيطين بنا يرددون أنهم يفتقرون إلى الثقة بالنفس!!
إنَّ ضعف الثقة بالنفس سلسلة مرتبطة ببعضها البعض، تبدأ..
أولاً: بانعدام الثقة بالنفس.

ثانياً: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسليباتك، وهو ما يؤدي إلى..

ثالثاً: القلق بفعل هذا الإحساس والتفاعل معه بأن يصدر عنك سلوك وتصرف سيئ أو ضعيف، وفي العادة لا يمت بصلة إلى شخصيتك وأسلوبك، وهذا يؤدي إلى:

رابعاً: الإحساس بالخجل من نفسك، وهذا الإحساس يقودك مرة أخرى إلى نقطة البداية، وهي انعدام الثقة بالنفس.. وهكذا تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك وقدراتك.

ومن أهم المظاهر التي نَجدها لدى بعض الذين يشعرون بضعف

الثقة بالنفس، هي ما يلي:

عدم الجرأة:

حيث يشعر الإنسان بعدم القدرة على مجابهة الأخطار التي يمكن أن يتعرض لها.

التردد:

فالإنسان الذي يعاني من ضعف الثقة بالنفس يتردد كثيرًا عند توجيه سؤال ما إليه، بسبب عدم ثقته بالقدرة على الإجابة الصحيحة.

انعقاد اللسان: وهذا الوضع ناجم أيضًا عن عدم الثقة بالقدرة على الإجابة الصحيحة.

الخجل والانكماش:

وهو ناجم من الخوف من الوقوع في الخطأ، ولذلك تجد البعض يتجنب المشاركة في أي نقاش لهذا السبب.

التهاون:

حيث يحاول الإنسان تجنب مجابهة الصعاب والأخطار التي تصادفه في حياته.

توقع الشر:

حيث يتوقع الإنسان الشر وتصاعد الشعور بالخوف في أبسط المواقف التي تجابهه.

عدم القدرة على التفكير المستقل:

حيث يشعر الإنسان دومًا بحاجة إلى الاعتماد على الآخرين.
ونستطيع أن نجمل كل هذه المظاهر بعبارة واحدة، هي: الشعور
بالنقص.

أسباب ضعف الثقة بالنفس:

من المعروف أن لكل داء دواء، ولكن من المستحسن أن نعرف
مسببات الداء، فالوقاية خير من العلاج، لذا سنستعرض بعض أسباب
انعدام الثقة بالنفس:

الإحباط:

عند مرور الإنسان بمراحل حياته يشعر في بعض الأحيان
بالإحباط، مما يسبب فقدًا لثقتة بنفسه بشكل سريع، مثلاً عندما يعدك
أحدهم ثم يخلف وعده، ولا يلقي لك أي اهتمام ولا يتأسف، فإنك
تبدأ بالإحساس بالضيق، وتأتيك أفكار أن الناس يكرهونك وأنت
تكرههم.. وهكذا.

عدم الإحساس بالأمان: أي نكون خائفين وقلقين من أمر قد
صدر منا مخالفًا للعادة بأن يحدث ربكة أو ردة فعل قوية من الآخرين،
كما أنه الخوف من المستقبل، وماذا سيحدث فيه.

ال فشل: ونعني هنا أن يحس الإنسان بأنه ضعيف لا يمكن أن
يقوم بشيء أمام الآخرين، وأنه إنسان فاشل لا يملك المؤهل للنجاح،

وغالبًا من يعاني من هذا التفكير يرى نفسه إنسانًا حقيرًا، وطالما ركز على هذا التفكير، فإنه يستحوذ على حياته، ويفقد نفسه تدريجيًا حتى تصبح الأوهام حقيقة، ويصاب بالفشل الحقيقي.

الانتقاد:

هو شيء غالبًا ما نسيء فهمه، فإذا تعرضنا للانتقاد بعد الانتهاء من عمل ما، نجد أن هذا الانتقاد يوجه لنا ليوضح كيفية تحسين عملنا، ولكن إذا أسأنا فهم الانتقاد أو شعرنا أن الانتقاد موجه لشخصنا وليس لفعلنا، فسيكون هذا سبب آخر نخبر به أنفسنا أننا فشلنا، لذا يجب علينا عدم الالتفات لمثل هذه الانتقادات التي توجه إلى شخصنا.

ومن الأمور التي تؤثر بعلاقتنا مع ذاتنا، وقد لا ننتبه أن لها تأثيراً إلا عندما يكون قد وقع علينا:

* اليأس والقنوط من النجاح أو السبق.

* كثرة سماع النقد السلبي من قبل الآخرين، والتأثر به.

* فقدان التحفيز، ومن هنا جاء في الشريعة ذكر ما أعد الله للصالحين في الدنيا والآخرة.

* احتقار الإنسان لنفسه احتقاراً سلبياً يقعدها عن مواصلة الطريق، ولا يحملها على التصحيح والتعديل.

* جعل الجزء هو الذي يحكم ويعبر ويسيطر ويرفض ويؤثر ويحطم الكل، فإذا أخفق في تجارة مثلاً جعل هذا الجزء متحكماً فيه،

فيؤثر على حياته الاجتماعية والعلمية، فيحطمها فضلاً عن الجوانب التجارية الأخرى، مع أن المفترض أن يستثمر هذا الخطأ في الجوانب الأخرى بالاستفادة منه كتجربة.

• **عنف الآباء يفقد الأبناء الثقة بالنفس:**

أكدت دراسة علمية حديثة أن سلوك الآباء الذي يتسم بالعنف أو العدوان أو حرمان الطفل من الشعور بالأمان أو حرمانه من حقه في التقدير، وأنه شخص غير مرغوب فيه -يؤدي إلى فقدانه الثقة بنفسه والآخرين، كما يفقده التفاؤل والتسامح والطمأنينة والشعور بالسعادة.

وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠٠٠) من تلاميذ المرحلة الإعدادية، وتراوح أعمارهم ما بين (١١-١٣) عامًا من مدارس القاهرة.

وكشفت الدراسة عن بعض الأسباب التي تؤدي إلى معاملة الآباء لأبنائهم بطريقة غير سوية، منها:

- شعور أحد الوالدين أو كليهما باستئثار الطفل باهتمام الزوج أو الزوجة، مما يتسبب عنه انشغال أحد الزوجين به بدرجة أكبر من انشغاله بالطرف الآخر.

- قد يؤدي إلى انعكاس هذا الشعور على طريقة معاملة الوالدين للطفل، والتي يمكن أن تتسم بالصرامة أو رفض شديد للطفل أو إهمال تغذيته أو مراعاة صحته أو تعنيفه وتهديده أو حرمان الطفل من حقه في التقدير والإحساس بأنه مرغوب فيه.

بينما ذكر الأبناء الذين يعاملهم آباؤهم بطريقة تربوية سليمة أنهم يعاملون معاملة طيبة، ويشعرون بالحرية النسبية وبالدفء في الأسرة، وبالتالي فهم يشعرون بالسعادة والطمأنينة.

علاج ضعف الثقة بالنفس:

فيما يلي بعض النقاط التي لا يمكن أن تكون حلاً.. قبل أن تجلس مع نفسك وتصارحها وتثق بأنك قادر على التحسن يوماً بعد يوم.

اقرأ وتثقف:

العلم بعينه يصنع المعجزات، والقوة في العلم، من يمتلك العلم هو من يستطيع السيطرة على نفسه.. حاول أن تقرأ وتثقف في كل العلوم، فكلما قرأت وتثقت أحسست أنك إنسان قوي ومطلع، وهذا يعزز ثقتك بنفسك، وتذكر أن أول ما طلبه الله من الرسول ﷺ هو القراءة، حينما قال الله ﷻ: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ﴾ [العلق: ١].

التركيز على قدراتك ومهاراتك:

وهذه النقطة مهمة، ويجب إبرازها أمام الآخرين والافتخار بذاتك، لا يعني الغرور، فكّر في كل ما يعجبك، ولا تنظر لانتقادات الآخرين.

لا تجعل الأمور أسوأ مما هي عليه:

إذا حصل وتصرفت بتصرف يوجب الندم بعدها، أو شعرت أنها ليست الطريقة الصحيحة في التعامل مع موقف ما لا تفكّر في لوم

نفسك على ما حدث، فكّر بطريقة صحيحة.. فكّر ما هو التصرف الأفضل.. تعرّف على خطأك وكيفية إصلاح الموقف الذي أوقعت نفسك فيه بتعقل.

لا تسمح للآخرين بأن يزيدوا الأمور سوءاً:

نتعرض جميعاً للانتقادات في مراحل حياتنا، فبعض الناس ينتقد بطريقة لبقة ولطيفة، والبعض الآخر بطريقة جافة نوعاً ما.

ليس كل من ينتقدنا لا يحبنا، فكثير من الانتقادات تهدف إلى تطويرنا ودعمنا، ولكن عليك أن تعرف أن لديك عقل وإحساس، يجب أن تستخدمها للتعرّف على ما هو صحيح ونافع من هذه الانتقادات، والانتقاد الصحيح هو ما يوجهه إلى فعلك وليس إلى شخصيتك.

إذا كان فعلك الذي تعرض للانتقاد، فحاول أن تفكّر بموضوعية وهدوء في مدى صحة هذا الانتقاد.

حاول أن تراجع بتفكير الموقف الذي سبّب هذا الانتقاد، وحاول جاهداً تصحيح هذا الخطأ.

أما إذا كان الانتقاد لشخصيتك، فهذا انتقاد مدمر وغير مفيد؛ إذ من الصعب أن تجد الإجابة له، وإن تكرر هذا النوع قد يسبب ضعف في ثقتك بنفسك، فلا تلقي بالأمثل هذه الانتقادات، وأوقفها عند حدها، ولا تصدقها.

لا تضع مجالاً للمقارنة بينك وبين الآخرين:

احذر من هذه النقطة؛ لأنها تدمر كل ما بنيت، لا تقول: لا يوجد لدي مثل فلان، ولكن تذكر أن لكل منا شيئاً يميّزه عن الآخر، وأنه لا يوجد إنسان كامل.

أعط نفسك فرصة أخرى للحياة:

أقبل التحدي، أعلنها صريحة لزميلك أو صديقك.. سأنافسك وأتفوق عليك بإذن الله، ولا تعتذر أبداً عن المنافسة مهما كانت، ومهما مررت بفشل سابق.

هل قرّرت -عزيزي القارئ- التوقّف عن جلد نفسك بتلك الأفكار السلبية، والتي تعتبر بمثابة موت بطيء لطاقتك ودوافعك؟ إذا اتخذت ذلك القرار بالتوقّف عن إيلام نفسك وتدميرها.. فعليك بتحديد مصدر المشكلة.

تحديد مصدر المشكلة:

- أين يكمن مصدر هذا الإحساس؟
- هل ذلك بسبب تعرضي لحادثة، وأنا صغير، كالإحراج أو الاستهزاء بقدراتي ومقارنتي بالآخرين؟
- هل السبب أنني فشلت في أداء شيء ما كالدراسة مثلاً؟ أو أن أحد المدرسين أو رؤسائي في العمل قد وجّه لي انتقاداً بشكل

جارح أمام زملائي؟

- هل للأقارب أو الأصدقاء دور في زيادة إحساسي بالألم؟

- هل ما زال هذا التأثير قائم حتى الآن؟

أسئلة كثيرة حاول أن تسأل نفسك، وتتوصل إلى الحل، كُنْ صريحًا مع نفسك، ولا تحاول تحميل الآخرين أخطائك، وذلك لكي تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها، حاول ترتيب أفكارك.. استخدم ورقة وقلم واكتب كل الأشياء التي تعتقد أنها ساهمت في خلق مشكلة عدم الثقة لديك، تعرّف على الأسباب الرئيسة والفرعية التي أدت إلى تفاقم المشكلة.

البحث عن حل:

بعد أن توصلت إلى مصدر المشكلة.. ابدأ في البحث عن حل، بمجرد تحديدك للمشكلة تبدأ الحلول في الظهور.

- اجلس في مكان هادئ، وتجاوز مع نفسك.

- حاول ترتيب أفكارك.

- ما الذي يجعلني أسيطر على مخاوفي، واستعيد ثقتي بنفسي؟

إذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلاً طرفاً أو عاملاً رئيسياً في فقدانك لثقتك.. حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد، ليس لأنه توقف، بل لأنه لا يفيدك في الوقت الحاضر، ويسهم في هدم ثقتك،

ويوقف قدرتك للمبادرة وبالتخلص من عدم الثقة.

اقنع نفسك وردد ما يلي:

- من حقي أن أحصل على ثقة عالية بنفسي وبقدراتي.

- من حقي أن أتخلص من هذا الجانب السلبي في حياتي.

ثقتك بنفسك تكمن في اعتقاداتك:

احرص على ألا تتفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك، فالثقة بالنفس فكرة تولدها في دماغك وتتجاوب معها، أي: أنك تخلق الفكرة السلبية كانت أم إيجابية وتغيّرهما وتشكّلها وتسيّرهما حسب اعتقاداتك عن نفسك، لذلك تبني عبارات وأفكار تشحنك بالثقة، وحاول زرعها في دماغك.

انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق، واستمع إلى حديث نفسك جيداً، واحذف الكلمات المحملة بالإحباط، إن ارتفاع روحك المعنوية مسئوليتك وحدك، لذلك حاول دائماً إسعاد نفسك.

اعتبر الماضي بكلّ إحباطاته قد انتهى، وأنت قادر على مسامحة أهلك.. أقاربك.. أصدقائك.. كل من أساء إليك؛ لأنك ليست مسئولاً عن جهلهم وضعفهم الإنساني، واعمل دائماً على إسعاد نفسك.

ابتعد كل البعد عن المقارنة، أي لا تسمح لنفسك ولو من قبيل

الحديث فقط أن تقارن نفسك بالآخرين، حتى لا تكسر ثقتك بقدرتك.
وتذكر أنه لا يوجد إنسان عبقرى في كل شيء، فقط ركز على
إبداعاتك، وعلى ما تعرف أبرزه، وحاول تطوير هواياتك الشخصية،
وكنتيجة لذلك حاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون.

ومن المهم جدًا أن تقرأ عن الأشخاص الآخرين، وكيف قادتهم
قوة عزائمهم إلى أن يحصلوا على ما أرادوا.

اختر مثلاً أعلى لك، وادرس حياته وأسلوبه في الحياة، ولن تجد
أفضل من الرسول ﷺ وأصحابه -رضوان الله عليهم، مثلاً في قدرة
التحمل والصبر والجهاد من أجل هدف سام ونبيل، وهو إعلاء كلمة
الله -تعالى- ونشر دينه.

بنك الذاكرة:

يقودنا النقص الزائدة في الثقة بالنفس مباشرة إلى ذاكرة غير
منتظمة، فالعقل يشبه البنك كثيرًا، إنك تودع يوميًا أفكارًا جديدة في
بنكك العقلي، وتنمو هذه الودائع، وتكون ذاكرتك حين تواجه مشكلة
أو تحاول حل مشكلة ما، فإنك في واقع الأمر تسأل بنك ذاكرتك: ما
الذي أعرفه عن هذه المشكلة؟ ويزودك بنك ذاكرتك أوتوماتيكياً
بمعلومات متفرقة تتصل بالموقف المطلوب.

ومخزون ذاكرتك هو المادة الخام لأفكارك الجديدة، أي أنك عندما
تواجه موقف ما صعباً.. ففكر بالنجاح، لا تفكر بالفشل.. استدع

الأفكار الإيجابية - المواقف التي حققت فيها نجاح من قبل، لا تقل: قد أفضل كما فشلت في الموقف الفلاني... نعم أنا سأفشل، بذلك تتسلل الأفكار السلبية إلى بنك، وتصبح جزءاً من المادة الخام لأفكارك.. حين تدخل في منافسة مع آخر، قل: أنا كفو لأكون الأفضل، ولا تقل: لست مؤهلاً.. اجعل فكرة سأنجح هي الفكرة الرئيسية السائدة في عملية تفكيرك.

يهيئ التفكير بالنجاح عقلك ليعد خطط تنتج النجاح، والتفكير بالفشل لوضع خطط تنتج الفشل، لذلك احرص على إيداع الأفكار الإيجابية فقط في بنك ذاكرتك، واحرص على أن تسحب من أفكارك الإيجابية، ولا تسمح لأفكارك السلبية أن تتخذ مكاناً في بنك ذاكرتك. لا تنس الصلاة، وقراءة القرآن الكريم، فهو يمد الإنسان بالطمأنينة والسكينة، ويذهب الخوف من المستقبل، ويجعل الإنسان يعمل قدر استطاعته، ثم يتوكل على الله في كل شيء.



إليك بعض الخطوات التي يمكن بها التخلص من كثير من الأفكار والمشاعر السلبية في حياتك، سواء كانت في الفكر أو السلوك أو الأخلاق أو العادات أو الكلمات أو غيرها، لترفعها من على كاهلك، وتحمر نفسك من وطأتها، وتنطلق بالنفس نحو الحياة بثقة أكبر وآمال مشرقة أوسع.

الخطوة الأولى:

حدّد وبلا مبالغة أهم الأفكار والصفات السلبية في حياتك.

الخطوة الثانية:

أفرد كل فكرة أو صفة على حدة.

الخطوة الثالثة:

فكّر فيها تفكيرًا منطقيًا تحليليًا يؤدي إلى معرفتها، وذلك بمعرفة أسبابها وحقيقتها، وهل هي واقع حقيقي فعلاً أو وهم وخيال؟!

الخطوة الرابعة:

إن كانت من الأوهام فحرّر نفسك منها، وإن كانت واقعًا حقيقيًا

فتخلّص من أسبابها، وقلصها إلى أدنى قدر ممكن، واعلم أن الصفة كلما كانت أكثر رسوخًا في حياتك كلما كان استبعادها يحتاج مجهود أكبر وزمن أطول.

الخطوة الخامسة:

اربط ذهنك، وفكرٌ بشكل مركز، وليكن في لحظات صفاء وبعد عن الشواغل والقلق بموقف إيجابي مهم في حياتك مستعيدًا كل تفاصيله من صوت وصورة ومشاعر وأجواء محيطه، فإذا بلغت الذروة من النشاط الذهني والارتياح النفسي والانسراح القلبي وغبت عن واقعك أو كدت.. فحرّك شيئًا من جوارحك.

كرّر ذلك مرات ومرات حتى يرتبط هذا الموقف الإيجابي بكل مشاعره وتداعياته النفسية والشعورية بهذه الحركة آليًا، فبمجرد صدور هذه الحركة منك تنتقل آليًا إلى تلك الحالة النفسية الإيجابية العالية، وإن لم تذكر الموقف المادي الذي كان سببًا لها.

إذا وردت عليك أي من تلك المشاعر أو الأفكار السلبية في أي موقف.. فما عليك إلا أن:

- تغمّض عينيك قليلاً، وتخرج من تلك الأفكار.

- ثم تتخيل أمامك لوحة كتب عليها بخط بارز ولون صارخ كلمة: قف!!

- تأمل هذه الكلمة بعض الوقت وكرّر النظر فيها مرة بعد أخرى

حتى كأنك لم تعد ترى غيرها.

- تجاوزها بنظرك متخيلاً وراءها حدائق غناء وأنهاراً جارية
وطيوراً مغردة ونسيماً من الهواء عليلاً، وتمتع به قليلاً، كل ذلك
وأنت مغمض لعينيك.

الخطوة السادسة:

انتقل إلى المثير الإيجابي، وحرّك الجارحة التي أصبحت مفتاحاً له
كما في الخطوة السابقة، واستغرق فيه قليلاً حتى تتبدل حالتك النفسية،
وتختفي مشاعرك السلبية تماماً.

الخطوة السابعة:

عد التفكير فيما كنت فيه من شأن ومن عمل، وإذا عادت الأفكار
السلبية للإلحاح مرة أخرى، فتوقف عن العمل تماماً في هذه اللحظات،
وعش فقط في ذكريات الحالة الإيجابية.

لا تنس اللجوء إلى الله ابتداءً ونهايةً؛ لأنه هو الذي أضحك
وأبكى، فبالتوبة والاستغفار ودوام ذكر الله تحيا القلوب.

عوامل بناء الثقة بالنفس:

فيما يلي أهم عوامل بناء الثقة بالنفس، هي:

مع معرفة الإنسان بنقاط القوة والضعف عنده، فيستثمر نقاط القوة
ويوظفها في مكانها المناسب، ويقوي ويصلح من نقاط الضعف.

☞ تقوية صلته بالله ﷻ، فعلى قدر تقوى العبد وصلته بالله تكون ثقته به ﷻ، وتوكله عليه.

☞ الرضا بما قدر الله له من الأحداث والمصائب، واستثمار تلك الأقدار في مراجعة سجلاته وملفاته لمعرفة ما من مصيبة إلا بها كسبت يداه، مما يجعل الابتلاءات منحة تعود على النفس بالتزكية والتصفية من الشوائب، فيقوى السير إلى الله، وتتحد العزائم والهمم.

☞ حسن الظن بالله جلّ وعلا، وأنه لا يقدر على عبده إلا ما هو خير له، ﴿فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩].

☞ تقبل النفس مهما كان فيها من عيوب قدرية، وتكميلها بالخصال الجميلة.

☞ اعرف شيئاً من كل شيء، وكل شيء من شيء، اكتشف مواهبك واستثمرها.

☞ عندما نضع أهدافاً وتنفيذها تزيد ثقتنا بأنفسنا مهما كانت هذه الأهداف، سواء على المستوى الشخصي أو على صعيد العمل، مهما كانت صغيرة تلك الأهداف.

☞ اقبل تحمل المسؤولية، فهي تجعلك تشعر بأهميتك.. تقدّم ولا تخف، اقهر الخوف في كل مرة يظهر فيها، افعل ما تخشاه يختفي

الخوف، كُنْ إنساناً نشيطاً، اشغل نفسك بأشياء مختلفة،
استخدم العمل لمعالجة خوفك.. تكتسب ثقة أكبر.

حدث نفسك حديثاً إيجابياً في صباح كل يوم، وابدأ يومك
بتفاؤل وابتسامة جميلة، واسأل نفسك: ما الذي يمكنني عمله
اليوم لأكون أكثر قيمة؟ تكلم!! فالكلام فيتامين بناء الثقة،
ولكن تمرّن على الكلام أولاً.

حاول المشاركة بالمناقشات، واهتم بتثقيف نفسك من خلال
القراءة في كل المجالات، كلما شاركت في النقاش تضيف إلى
ثقتك كلما تحدثت أكثر، يسهل عليك التحدث في المرة التالية،
ولكن لا تنس مراعاة أساليب الحوار الهادئ والمثمر.

اشغل نفسك بمساعدة الآخرين، تذكّر أن كل شيء آخر، هو
إنسان مثلك تماماً يمتلك نفس قدراتك، ربما أقل، ولكن هو
يحسن عرض نفسه، وهو يثق في قدراته أكثر منك.

اهتم بمظهرك ولا تهمله، ويظل المظهر هو أول ما يقع عليه
نظر الآخرين.

السعي والعمل مع عدم الاصطدام بالنتائج السلبية، بل ينبغي
الحرص على استثمار هذه النتائج لصالح بناء الثقة، وذلك
باعتبارها دورات تدريبية تتلافى أخطاءها في المرات القادمة،
وعدم الاغترار بالنتائج الإيجابية، بل ينبغي اتخاذها حافزاً

لأعمال أعظم وإنجازات أكبر.

يقول أحد الحكماء: إني إذا انتهيت من قراءة كتاب أبدأ بالثاني، وقد أبلغ النصف دون أن أشعر بفرحي بانتهاء الأول.

قالت أمها في رسالة إليّ:

ابنتي المراهقة لم تعد تلك البنت الصغيرة الشقية التي تملأ البيت بمرحها وصراخها، لقد أصبحت غريبة فهي في لحظة نائرة وفي لحظة أخرى مكتئبة النفس، وفي لحظة ثالثة تترامى الدنيا لها مكاناً بديعاً رائعاً يمتلئ بالزهور الرائعة، وتفوح منها الروائح التي تجعلها تهيم حباً بالحياة، فتأتي تقبلني وتقول في فرحة: أنت جميلة جداً يا ماما، ما أحلى لون عينيك!! وما أجمل صفاء بشرتك!!

تحلم وهي مستيقظة.. إنها الآن مزيج عجيب لا أعرف له سبباً، فهي حزينة دامعة العينين، تبكي بلا سبب وسعيدة أيضاً بلا سبب، مشرقة الوجه، تضحك بلا سبب، لقد أصبحت مزيجاً من التهور والالتزان، خليطاً من الرزانة والمزاج المتقلب.

عزيزتي الأم.. ليست هذه الأطوار التي تعاني منها ابنتك، ولكن هناك العديد والعديد من المشاكل النفسية، فهي تشعر أن جسمها ثقيل حامل، وقلقة وغير مستقرة، فهي تحلم كثيراً ولا تنام، إذا نامت تستيقظ بصعوبة، أصبحت تهمل الأعمال المنزلية، بل أصبحت منفرة بالنسبة لها، وثيابها تسخط عليها لا تعجبها، فهي ثياب طفلة، وهي تريد أن ترتدي

ثياب أنسة - يا عزيزتي - ليست حالة ابتك وحدك، ولكن حال كل المراهقات، وكثيرًا ما نجد إحداهن مزوية في أحد الأركان تفكر وتفكر، وفيم تفكر لا ندري؟ هي خجولة لم تعد لديها الشجاعة لكي تحدث. تخلصي من القلق، وابدئي حياة الأمل.. أكثر ما يميّز شخصيتك في هذه الفترة الحرجة هو القلق الذي ينعكس على كل جوانب تركيبك النفسية إذا كنت وحيدة.

حاولي أن تكون لك هوايات مفيدة وصداقات بريئة لا تتجاوز اللقاءات في النادي أو المدرسة.

ابحثي جوانب النقص في شخصيتك، وحاولي أن تصححها، لا توجد بنت قبيحة، ولكن توجد بنت لا تعرف كيف تهتم بمظهرها وهدوئها وثقافتها وتهذيبها، فيتهافت عليها الجميع معلنين أنها أجمل فتاة في الوجود.

إليك إيزيس.. رسالة خاصة جدًا!!

- أنا فتاة في الثامنة عشرة من عمري، نشأت في أسرة صغيرة.. رباني والدي على القيم الدينية والأخلاق الرفيعة، وكان يغرس فيّ القيم والمبادئ، وإن كانت أسرتي متواضعة وبسيطة، لكنها أسرة في غاية التماسك، لهذا نشأت فتاة متزنة.. متدينة بفضل الله، والجميع يشهد لي بأخلاقي ومحبونني.. متفوقة في دراستي، ودائمًا من الأوائل.. إلى هنا ولا توجد مشكلات.

كبرت مع الأيام وأصبحت فتاة جميلة.. وأحببت جارنا الذي عشت معه طفولتي وأحببته في شبابي.. بالفعل أحببته جدًّا، لكن أخلاقي منعتني من التصريح بمكنون قلبي.. فضلت الكتمان، واستمر الحال كذلك لثلاث سنوات.

كان هذا الحبُّ هو سرُّ تفوقي في دراستي وغيرِ بي أشياء كثيرة نحو الأفضل، فبعد أن كنت عصبية أغضب لأتفه الأسباب أصبحت هادئة الطباع... أصبحت أكثر تقربًا إلى الله.

لكن.. مثل كل البشر -أصابتنِي لحظات ضعف مرة قرَّرت أن أحاول لفت نظره لي وإخباره أنني أحبه، ولا أستطيع العيش بدونه، وأنه لو طلب روعي فلن أتردد لحظة، وقرَّرت أن أضع له في الصباح وردة حمراء على سيارته، وأتركها له دون أن أرفق معها شيئًا يدل على هويتي.. وقد كان.. كنت أضع له الوردة كل فترة.. وضعت له في إحدى المرات الوردة وأرفقت بها ورقة كتبت عليها شعرًا من تأليفي، ولم أكتب شيئًا يدل عليَّ من أكون.. أحسست بالحيرة؛ لأنني رأيتَه يقرأ الورقة، ولكن ضميري استيقظ ولامني على ما فعلت، وأقنعني أن هذا يغضب الله، وأني بذلك أخيب ثقة أهلي بي، وأني يجب أن أتوقف عن هذا فورًا، وبالفعل توقفت، وعدت لسابق عهدي كما كنت في أول حبي.. لا أحاول لفت نظره ولا الكلام معه.

سيدتي.. إني حائرة بالفعل وأخشى أن تكون النهاية لهذا الحبِّ

الذي انتهى بي في طي الكتمان، وأخشى أن يعرف أنني من تركت له
الوردة أن أسقط من نظره، ويقول: أي رخصت نفسي.. دليني ماذا عليّ
أن أفعل؟! هل استمر في كتفاني؟! ألم ألفت نظره؟! أم أتخلى عن حبي
وعنه تمامًا؟!!

الرد على الرسالة:

صديقتي الصغيرة... سعدت جدًا برسالتك كما أسعدني الصدق
الذي يطفو فوق سطورك والإخلاص لمبادئك الذي يتجسد في تعبيرك
عن مشاعرك، والإحساس بالمسئولية تجاه الثقة التي منحك والديك
إياها.. وهذه كلها صفات تدعو إلى الاحترام والإعجاب، لذلك وجب
عليّ أن أحييك وأبدي إعجابي بهذا النموذج المشرف لشابة تحت
العشرين.

- أصل إلى النقطة التي تؤرقك وتحيرك وهي إعجابك أو انجذابك
لهذا الشاب الذي يسكن بجوار بيتك، وتلك المبادرات
الرومانسية الجميلة التي دفعك إليها الخيال النضر الذي كثيرًا
ما ينتج عن فكر شاب متوثب للحياة، يحاول اكتشاف دهاليزها
وأسرارها، لم يزعجني ما فعلت يا فتاتي... فالوردة الحمراء
التي وضعتها على سيارة هذا الشاب هي دعاية بريئة وتعبير عن
الإعجاب، ولكنك بنضجك وإحساسك بالمسئولية لم تضعي
اسمك وتركتيه يخمن ويفكر ويختار.

- لا تحملي نفسك كثيرًا، ولا تؤنبي نفسك، فهذه الشقاوة تدرج تحت لافتة البراءة.. والمشاعر البكر التي تريد أن تعبر عن نفسها.. أنت يا صغيرتي لم ترتكبي شيئًا مشينًا، ولم تخطئي في حق نفسك أو الحيرة.

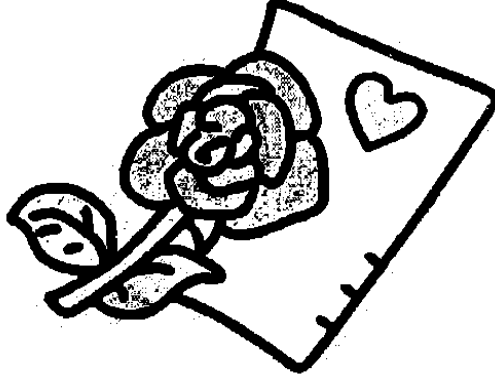
وكلُّ ما أريده منك أن تستمري في تفوقك الدراسي، والتزامك الديني والأخلاقي، ودعي الحب ينمو بصورة طبيعية، ولكن لا تتعجلي ذلك النمو.. فأنتِ في مرحلة عمرية تتغير فيها العواطف، وطالما أنك ما زلت طالبة.. فالوقت أمامك طويل.. فسوف تدخل الجامعة.. وسوف تلتقين بشباب آخرين، ومحمّل جدًا أن تتغير مشاعرك وتسير في اتجاه آخر.

- لا تقلقي من كلِّ ذلك.. فهذه التغيرات الطبيعية لمن هم في مثل سنك.. المهم أن تحافظي على التزامك وثقة أهلك، ولا تهوري في أفعال تندمين عليها، بمعنى أنك لا تخرجي مع شاب وحدكما، وإذا التقيت بأي شباب.. فيجب أن يكون في إطار العائلة أو مجموعة كبيرة من الأصدقاء والصديقات في النادي مثلاً.

- لا تمارسي الحديث على (الشات)؛ لأن هذا خطر أيضًا إلا مع أشخاص تعرفينهم جيدًا وتثقين بهم.

- أما الوردية الحمراء.. فهذه إشارة رومانسية بسيطة، لا خوف

منها ولن تقلل من صورتك أمام هذا الشاب حتى إذا علم أنك
أنت صاحبها.



FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

(س... ج)



أهلاً بك في قسم سين وجيم.. هذه الفرصة للحصول على إجابة لأسئلتك التي طالما حلمت بإيجاد إجابة لها، ومنعك من ذلك الحياء، ودون الحاجة للاستفسار عنها بصوت عالٍ.

س/ لماذا أمر بمرحلة البلوغ والمراهقة؟

كُلُّ التغييرات التي تمرّ بها خلال فترة البلوغ هي لإعداد جسمك لإنجاب الأطفال وممارسة دورك كأمّ في المستقبل.

س/ كم يوماً ستدوم دورتي الشهرية؟

كُلُّ فتاة تختلف عن غيرها.. يمكن للدورة أن تدوم لفترة ما بين (٣-٧) أيام، إلا أن أغلب الفتيات تدوم معهن لمدة حوالي خمسة أيام.

س/ ماذا لو كان تدفق دورتي غزيراً جداً، وعليّ تغيير الفوط

لأكثر من مرة؟

غالباً ما تلاحظ الفتيات التدفق الغزير لليوم الأول أو الثاني فقط، ثم تنتهي الدورة الشهرية خفيفة بعد أن تخسري الكمية العظمى من السائل في الأيام الأولى، ولكن إن استمر معك التدفق.. فعليك استشارة الطبيبة.

س/ هل عليّ التوقف عن نشاطاتي عند نزول الدورة، مثل ممارسة الرياضة؟

لا تتوقفي تمامًا ما دمت تستخدمي وسيلة الحماية المناسبة (الفرط الصحية)، فلا تقلقي، صدقي أو لا تصدقي، كلما كنت أكثر نشاطًا، كلما قلَّ إحساسك بالآلام الدورة وتشنجاتها.

س/ ما هي الفترة الزمنية الطبيعية بين دورة وأخرى؟

تختلف الدورات من جسم لآخر، بحيث تنزل الدورة الثانية بعد (٢١-٤٥) يومًا من بدء الدورة الأولى، وغالبًا ما تنزل بعد (٢٨) يومًا في الفترة الأولى محتمل أن تكون لفترة الظهر بين الدورتين، وكمية التدفق متفاوتة وغير ثابتة، وبعد أن يتكيف جسمك من التغيرات الحاصلة، عندها تثبت دورتك على نمط معين، ربما تحتاج دورتك إلى سنة أو سنتين حتى تتحدد، يمكنك تدوين أيام دورتك في مفكرتك الخاصة لتراقبي أي تغيير.

س/ هل يمكنني الاستحمام أثناء الدورة الشهرية؟

نعم، في الواقع أن الاستحمام هام جدًا في هذه الفترة لتبقي نظيفة ونشيطة، ولتزيلي عنك أي روائح كريهة قد تخرج منك في هذه الفترة.

س/ هل يؤلم نزول الحيض؟

إنَّ عملية نزول الدم نفسها لا تؤلم، إلا أن التشنجات المصاحبة مزعجة، ولكن يمكن تخفيف آلامها.

س/ كيف هي آلام التشنجات؟

لا بدَّ وأنتِ قد عرفت أن آلام الحيض غير مريحة، فالتشنجات تعني الآلام، وهي عبارة عن تقلصات الرحم، وآلام حول منطقة الرحم أسفل منطقة السرة، وأحياناً تنتقل آلام الدورة حتى أسفل الظهر.. هذه الآلام قد تأتيك إما أثناء الدورة أو قبلها بأيام قليلة.

بعض الفتيات يعانين من آلام خفيفة، وبعضهن يتألمن منها، وهناك مَنْ لا تشعر بها على الإطلاق، تتفاوت حدة آلام الدورة، وربما أحياناً تأتيك دون أن تشعري بآلامها، يمكن تخفيف آلامها عبر تناول قهوة القرفة بالعسل أو استخدام القربة (وهي حاوية للماء الساخن توضع على موضع الألم البطن أو أسفل الظهر) لتخفيفه.

س/ ما معنى تأخر الدورة أو عدم انتظامها؟

إنَّ عدم انتظام الدورة في السنوات الأولى أمر طبيعي للغاية، بعد ذلك إن كانت قد انتظمت لفترة وفجأة انقطعت بعد زواجك، فربما كنت حاملاً، وهناك أسباب أخرى تعود لعدم انتظام الدورة كتغيير نمط الغذاء، أو الزيادة في النشاطات الرياضية، أو استخدام الأدوية، وفيما لو طالَّت فترة عدم الانتظام.. فلا بدَّ من مراجعة الطبيبة لعمل اللازم.

س/ هل يمكن للغير معرفة أنني في فترة حيض؟

أثناء فترة حيضك.. لا بدَّ وأنتِ لا تريدين أحد أن يعرف بشأنها،

ومن الأمور التي تساعدك على ذلك الاستحمام المنتظم، واستخدام الفوط الصحية المناسبة لكل فترة من فترات الحيض، وارتداء الملابس المريحة والفضفاضة.

س/ لماذا أشعر بالضيق والحزن والرغبة بالبكاء أحياناً قبل الحيض؟

إنَّ ما ذكرته هو أعراض ما قبل الطمث، إلا أن بعض البنات لا يعانين منها، وسببها تغيرات هرمونية تحدث قبل الدورة، وبعد أن تستقر نسب الهرمونات في جسمك عندها تتلاشى عنك تلك الأمراض المزعجة، فإن كنت تعانين من صداع، أو آلام في الظهر، أو غثيان، أو رغبة شديدة في تناول الأطعمة.. حاولي أن تسترخي، وأن تشغلي نفسك عن التفكير بذلك؛ لأنه أمر طبيعي.

س/ لماذا أشعر بالانتفاخ وكأنني فتاة ممتلئة؟

قبل وأثناء الدورة.. يميل جسمك لاحتباس الماء، وهذا الماء الفائض ربما يجعلك تشعرين بالانتفاخ، كما يصبح ثدياك أكثر حساسية، وهو أمر طبيعي أن يزداد وزنك في هذه الفترة، على أن تفقدي هذا الوزن الزائد بعد انتهائها.

إن كنت تشعرين بالضيق من ذلك.. ارتدي الملابس الفضفاضة والمريحة، وتجنبي الملابس الضيقة.. فالأمر لا يستحق شعورك بالضيق، كما أن الامتناع عن تناول ملح الطعام قبل وأثناء الدورة الشهرية فكرة

جيدة أيضًا، فالملح يساعدك على احتباس الماء في الجسم.

س/ ماذا أفعل لأمنع التسرّب من خلال ملابسك كما يحدث للبعض؟

إنّ مبادرتك لأخذ الاحتياطات اللازمة هي أفضل طريقة لتجنب أي موقف مشابه، فعليك الاحتفاظ بفوطه صحية في حقيبتك، وتعوّدي أن تغيري الفوطه الصحية بين فترة وأخرى، ولا تنتظري حتى حدوث المشكله، ويمكن تغيير الفوط حسب غزارة التدفق، فالفوطه تأتي بأحجام.

س/ لماذا تحدث الدورة للبنات فقط وليس للأولاد أيضًا؟

الدورة الشهرية تحدث للبنات فقط؛ حيث إنها جزء من الطبيعة البشرية التي تعد الفتاة لتكون أمًا في المستقبل.

س/ هل استخدام الفوط الصحية عندما أكون خارج المنزل فقط؟

بالطبع لا، عليك استخدام الفوط الصحية طوال فترة الدورة، وسواء كنت في المنزل أو في المدرسة أو في الخارج مع أصدقائك، وبهذا يمكنك الاطمئنان والاستمتاع؛ لأنك واثقة من حمايتك.

س/ كيف أعرف موعد قدوم الدورة الشهرية؟

أولاً: يمكنك الاعتماد على مفكرتك الخاصة، والتي تمكنك من حساب أيام الدورة إلى جسمك، أيضًا يعطيك بعض المؤشرات عدة

أيام قبل الدورة (هذه المؤشرات قد لا تحدث لكل الفتيات):

قد شعري ببعض الألم في منطقة الصدر.

قد شعري ببعض التعب والألم في الظهر والبطن.

قد شعري ببعض الحزن والضيق.

س/ لماذا يجب عليّ تغيير الفوطة الصحية بصورة منتظمة؟

إذا لم تغيّري الفوطة بانتظام قد يبدأ السائل عليها بإصدار روائح كريهة، أيضاً يمكن للفوطة أن تتشبع بالسائل، وبالتالي تبدأ بالتسريب، لذا فلنكفي تبقي نظيفة، نشيطة، جافة ومطمئنة.. فعليك تغيير الفوطة بصورة منتظمة في الأيام الأولى؛ حيث يكون التدفق أكثر غزارة، عليك استخدام (3-6) فوط يومياً في المتوسط.

س/ هل استخدام مزيل رائحة العرق مضر بجلدي؟

إنّ مزيل رائحة العرق لا يخرق الجلد، ولا يمتصه الجسم، ولكن عليك استخدام مزيل العرق بصورة صحيحة.. فعليك استخدام مزيل العرق يومياً بعد غسل وتنشيف منطقة الإبط بصورة جيدة.

س/ لماذا احتاج استخدام ملطف على شعري مع الشامبو؟

إنّ الأنشطة اليومية كتشيف الشعر بالفوطة والتمشيط الدائم تضر بالشعر بصورة كبيرة، مما يؤدي لشعر غير حيوي، وبالتالي فإن استخدام الملطفات يحمي الشعر ويغذيه.

س/ هل صحيح أن تناول الشوكولاتة يسبب ظهور البثور؟
لا توجد إثباتات عملية لتأكيد ذلك، ولكن لا يعني هذا أنه
يمكنك تناول قدر ما تشائين لحصولك على بشرة صحية، من المهم
تناول غذاء صحي متوازن، تناول الشيكولاتة من وقت لآخر لا يضر
أبدًا.

س/ هل الحجاب يؤخر الزواج؟

الحجاب فرض فرضه الله ﷻ على النساء من أمة محمد ﷺ.. فهو
تاج تضعه المرأة على رأسها، وتسير به مُعلنة أن الحق يعلو ولا يُعلى
عليه، على الرغم من الشُّبهات الكثيرة التي تحوم حول الحجاب، ومنها
أنه يؤخر الزواج، فكيف تُظهر المرأة جمالها وهي مُحجبة؟ والحجاب ضد
الأناقة، والحجاب ضد الحركة، والحجاب ضد الرزق؛ لأن كثيرًا من
الوظائف ترفض المحجبات، والحجاب ضد الترفيه والسباحة.. وكل
هذه الشُّبهات تُثار ضد الحجاب، ولكنها غير صحيحة، ولو ناقشنا هذه
الشُّبهات لاحتجنا في الرد عليها إلى صفحات، ولكننا نقول باختصار
شديد:

إنَّ الحجاب هو تاج المرأة وعزها، فبدونه تُصبح لحمًا رخيصًا
يستحق أن يأكله القاصي والداني، وكم من شيء عزيز ونفيس رخص
ثمنه وأصبح بلا قيمة؛ لأنه معروض بكثرة هنا وهناك.. فاعلمي أختاه
أن سُنَّة الله هي أفضل شيء في هذا الكون؛ لأنه هو مَنْ خلقنا وصنعنا،

فهو أعلم بصنعتة، والله قدر أن الحجاب هو الحافظ والضامن للنساء عامة.

فرض الله الحجاب لحكم وأسرار عظيمة، وفضائل محمودة، وغايات ومصالح كبيرة، ومنها ما يلي:

أولاً: حفظ العرض

الحجاب حراسة شرعية لحفظ الأعراس، ودفع أسباب الريبة والفتنة والفساد.

ثانياً: طهارة القلوب

الحجاب داعية إلى طهارة قلوب المؤمنين والمؤمنات وعمازتها بالتقوى، وتعظيم الحرمات.

ثالثاً: مكارم الأخلاق

الحجاب داعية إلى توفير مكارم الأخلاق من العفة والاحتشام والحياء والغيرة، فالحجاب حفظ للنساء من التلوث بالشائعات كالتبذل والتهتك والسفالة والفساد.

رابعاً: الحجاب علامة على العفيفات

الحجاب علامة شرعية على الحرائر العفيفات في عفتهن وشرفهن، وبعدهن عن دنس الريبة والشك، وصلاح الظاهر دليل على صلاح الباطن، فالعفاف تاج المرأة، وما رفرفت العفة على دار إلا عمها الهناء والسرور.

خامساً: قطع الأطماع والخواطر الشيطانية

الحجاب وقاية اجتماعية من الأذى، وأمراض قلوب الرجال والنساء، فيقطع الأطماع الفاجرة، ويكف الأعين الخائنة، ويدفع أذى الرجل في عرضه، وأذى المرأة في عرضها ومحارمها، ووقاية من رمي المحصنات بالفواحش، وذنس الريبة والشك، وغيرها من المخاطر الشيطانية.

سادساً: حفظ الحياء

وهو مأخوذ من الحياة، فلا حياة بدون حياء، فهو خلق يودعه الله في النفوس التي أراد سبحانه تكريمها، فيبعث على الفضائل، ويدفع في وجوه الرذائل، وهو من خصائص الإنسان وخصال الفطرة وخلق الإسلام، والحياء شعبة من شعب الإيمان، وهو من محمود خصال العرب التي أقرها الإسلام ودعا إليها.

س/ هل للبلوغ عند الفتاة بكل مظاهره سن محددة في كل البلاد؟

وماذا يحدث عندما يتأخر بلوغ الفتاة؟

وعند أي سن يمكن للفتاة أن تعتبر نفسها متأخرة في البلوغ؟ كل هذه في الواقع أسئلة هامة.. وعموماً ليس للبلوغ سن محددة قاطعة، ففي البلاد الحارة مثلاً يكون هذا البلوغ مبكراً بعكس البلاد التي تتميز ببرودة الجو، ولكن إذا تأخر بلوغ الفتاة بصفة عامة عن سن الخامسة عشرة، فيجب عرضها على أخصائي.

س/ ما هي الأسباب التي تدعو إلى تأخير سن البلوغ أو إلى عدم حدوثه؟

الواقع أن هناك أسباب متعددة:

أولها: الأمراض المزمنة

مثل الالتهابات الرئوية الحادة أو الأنيميا الشديدة وأمراض القلب والتهاب الكلى والبول السكري.. إن مثل هذه الأمراض تعوق البلوغ.. ليس فقط هذا بل إنها أيضًا قد تعوق نمو الجسم بصفة عامة، والسبب أن كل مظاهر البلوغ تحتاج من الجسم إلى نشاط مضاعف، وهو ما لا يمكن أن يؤديه بالصورة المطلوبة إلا إذا كان في حالة صحية جيدة، فإذا لم يكن كذلك عجز تمامًا عن القيام بواجبات البلوغ.

وفي مثل هذه الأحوال يجب أولاً علاج المرض الأساسي؛ لأن أي محاولة علاجية لإحداث الحيض مع وجود هذا المرض الأساسي لن تؤدي إلى أي نتيجة، بل إن هذه المجادلة قد تبدد طاقات الجسم وهي في هذه الحالة واهية ضعيفة.

إنَّ الفتاة إذا عولجت من مرضها الأساسي كانت الفرصة كبيرة أمام جسمها لكي ينمو، وعندئذ لا بدَّ أن يدركها البلوغ بكل مظاهره وأهمها الحيض.

س/ عندما تضطرب الغدد.. ماذا يحدث؟

وما زلنا نتحدَّث عن أسباب تأخر مظاهر البلوغ أو انقطاعها،

وهذا هو سبب آخر إنه يتمثل في اضطرابات الغدد الصماء.. كيف؟
عملية البلوغ عملية طبيعية يصاحبها نمو جسدي وجنسي وحيض
وغير ذلك.

وعموماً، فإن الغدد ذات الفاعلية في هذه الناحية هي:

١- الغدة النخامية.

٢- الغدة الدرقية.

٣- المبيضان.

٤- الغدتان المجاورتان للكليتين.

وكلُّ غدة من هذه الغدد تفرز هرموناً واحداً أو كمجموعة من
الهرمونات المختلفة تعمل غدها في تآلف وانسجام تفرز هرموناتها
المختلفة وبمقادير مناسبة، بحيث لا يطغى هرمون على آخر، فإن حياتها
من هذه الناحية تكون سليمة ومطمئنة، لكن إذا حدث لها اضطراب في
إفراز غدة واحدة أو أكثر، فإن عليها أن تلجأ إلى الأخصائي.. إنه قادر
على أن يعرف السبب ولهذا قد يكون:

- زيادة في نشاط الغدة؛ إذ تفرز الهرمون بطريقة مفرطة.

- قلة في هذا النشاط فيقل بالتالي إفراز الهرمون أو يكاد ينعدم تماماً.

س/ علامات الاضطراب:

وهناك علامات كثيرة تدلُّ على هذا الاضطراب في الإفراز بنوعيه:

- قد تبدو المريضة قصيرة القامة.

- أو مفرطة في الطول.

- أو ذات سمرة واضحة.

- أو نحيفة بشكل واضح.

- أو جرداء من شعر العانة، أو عكس ذلك تمامًا، أي مشعرة في هذه المنطقة وفي الجذع والأطراف أيضًا مثل الرجال، بل وقد ينبت الشعر أيضًا على الوجه.

ومن هذه العلامات يمكن للأخصائي أن يعرف أن هناك اختلالاً في إفرازات الغدد الصماء.

يضاف إلى هذا أن هناك كذلك بعض التحاليل التي يمكن أن توضح زيادة بعض الهرمونات أو قلتها، والواضح أنه في الحالات الشديدة تتأثر عملية النضج الجنسي في سن البلوغ.

النقص في تكوين الرحم:

لا تحيض الفتاة في السن التي تحيض فيها زميلاتها والعلاج في هذه الحالة يجب أن يكون قائمًا على تشخيص صحيح.

تكون الرحم.. سبب هام!!

ولا تقتصر الأسباب على ما ذكرنا.. إنها تبرز أسباب أخرى.

فإذا كانت الهرمونات هي التي تسيطر على عملية الحيض، فإن

الرحم هو الذي ينفذ عملية «الحيض»، لكن لسبب غير معروف قد توجد فتاة بدون رحم أو ذات رحم صغير أو رحم لا يصلح للحيض أو الحمل أو الولادة.

مثل هذه الفتاة إذا كانت غدها الصماء طبيعية، فإن علامات البلوغ الظاهرية تظهر عليها مثل سائر الإناث يستدير جسمها وينمو صدرها، وتتخذ الشكل الأنثوي، ولكن أليس لها من علاج؟!

إنَّ تقرير ذلك يتوقف على مدى حجم الرحم إذا كان رحمها أصغر من الحجم الطبيعي قليلاً، فإن علاجها بهرمونات المبيض يؤدي إلى نتيجة حسنة إذا كان عمرها أقل من عشرين عامًا عند بدء العلاج.

أما إذا كان الرحم صغيرًا جدًا أو غير موجودة فلا جدوى من علاجها، وفي هذه الحالة ليس هناك خوف من احتباس الحيض؛ لأنه لن يتكون أصلاً، والسبب الأخير من أسباب تأخر البلوغ أو عدم إتمامه انسداد غشاء البكارة، ولتوضيح ذلك نقول:

في هذه الحالة الفتاة تمر بفترة البلوغ مرورًا طبيعيًا، وتحيض أيضًا، ولكن هذا الحيض لا يظهر ولا يمكن أن يرى، والسبب هو انسداد غشاء البكارة انسدادًا كاملاً، وعندئذٍ يحتبس دم الحيض في المهبل، وتعاني الفتاة من أثر ذلك آلامًا شديدة تزداد في كلِّ شهر في موعد الدورة.

س/ سألت الأم الطيب أن ابنتها لا يحدث لها دورة رغم بلوغ العشرين من عمرها.. فأين يذهب الدم المخزون في المهبل؟
قال الطيب: إن آثاره تظهر على هيئة ورم أسفل البطن بحيث يمكن أن تتهم الفتاة ظلمًا أنها حامل، هذا الورم قد يضغط على قناة البول، وهنا يتعذر البول بل ويحتبس.

س/ وما هو العلاج في هذه الحالة؟

إنه يتطلب إجراء عملية ثقب في غشاء البكارة لتصريف دم الحيض عن طريقه.

وأخيرًا.. فإنه في حالة نادرة لا تحيض الفتاة عند سن البلوغ، ولا تبدو عليها الأنوثة، بل على العكس من ذلك قد تظهر عليها علامات الرجولة.. يضمر الثديان، يخشن الصوت، وبالفحص تكون المفاجأة أن الفتاة هي فتى أعضاءه التناسلية مشوهة الخلقة.

نعم إن العلاج عندئذ هو تصويب الجهاز التناسلي بإجراء جراحة.

س/ هل يمكن أن تحمل الفتاة مع سلامة غشاء البكارة؟

ج - نعم هذا ممكن؛ لأن الحيوانات المنوية لها القدرة على الحركة، بل وتوجد خاصية انجذاب هذه الحيوانات داخل المهبل، أما الادعاء بأن الحمل قد يحدث دون ملامسة رجل.. فهذا غير صحيح، ولا يوجد ما يبرره عمليًا ولا علميًا، وهذا تحذير للبنات اللاتي يعشن تجارب حب قد تصل إلى الملامسة الجنسية.

س/ هل تؤدي الإفرازات المهبلية إلى تهتك غشاء البكارة؟
ج - أولاً قد تكون الإفرازات المهبلية هذه بسبب إصابة الفتاة بالأنيميا أو الإمساك أو عدم ممارستها الرياضية، كما قد تكون نتيجة إصابتها ببعض الميكروبات والفطريات التي يسهل علاجها، وفي كثير من الأحيان أيضاً قد تحدث الإفرازات أن تؤدي إلى تمزق غشاء البكارة.

س/ هل تؤدي آلام الدورة إلى إمكانية الحمل في المستقبل؟
ج - آلام الدورة أو ما يسمّى «عسر الطمث» لا علاقة له بالخصوبة، إن كانت الدورة منتظمة وهذه الآلام أكثر حدوثاً بين بنات وسيدات المدن؛ لتعرضهن للتوتر الشديد مع قلة الحركة، ومن الخطأ الشائع أن نسمّي الدورة بـ(المرض الشهري).. فهي ليست بمرض يستوجب الراحة، بل يجب أن نشجّع الفتاة خلالها على الحركة والرياضة مع الإقلال من المسكنات.

س/ هل الحب من أول نظرة يمكن أن يكون أساساً ناجحاً للزواج؟

ج - يكثر هذا الحبُّ بين المراهقات، وهو مبني على الاندفاع أكثر من استناده إلى التوافق، ولذا كثيراً ما يعترض عليه الآباء، وهم في ذلك على حق.. فهناك أكثر من عامل يجب أن يتوافر قبل الزواج، إذا أردنا أن يكتب له النجاح.. فالتقارب الفكري والاجتماعي والمادي هو أساس الزواج الناجح، لذلك فالأفضل الحب الذي ينشأ بعد النضج الفكري

من نزوات المراهقات.

س/ هل الخلاف بين البنت المراهقة وأمها ظاهرة طبيعية؟

ج - يجب على الأم أن تفهم أن من خصائص سن المراهقة المعارضة، وذلك كوسيلة لإثبات الفتاة لوجودها كأثني، أو بمعنى آخر أنها تريد أن تقول للأم والأب وبقية أفراد الأسرة أنها لم تعد طفلة تتلقى الأوامر باستمرار، ونصيحتي للآباء والأمهات أن يعطوا الحرية للأبناء في الحدود الطبيعية، وصداقة نفس الجنس ما دام أفراد من نفس المستوى.

س/ هل يمكن أن يزداد طولي.. إنني أخشى أن أظل قصيرة

هكذا؟

ج - تتحكم الوراثة في طول الإنسان إلا أنه من الملاحظ أن هذا الطول يأخذ في الازدياد حتى أنه يصبح من المتوقع أن يصل الإنسان إلى مترين بعد سنة ٢٠٠٠،@ وإلى جانب الوراثة تتحكم في الطول عوامل أخرى، مثل: الخلو من الأمراض، والاهتمام بتناول البروتينات الطبيعية، مثل: اللحوم، والبيض، ومنتجات الألبان، وبالنسبة للفتاة.. فإنها تصل إلى ذروة طولها في مدى ثلاث سنوات بعد حدوث الدورة الشهرية.

س/ هل من علاج لكبر حجم الثديين أو صغرهما؟

ج - حجم الثديين مرتبط أيضًا بالوراثة إلى حد كبير؛ إذ يلاحظ

صغر حجمها لدى بعض الشعوب، مثل: الشعب الإنجليزي، وكبر هذا الحجم بين الشرقيات، وبالنسبة للفتاة التي تأتيها الدورة بانتظام التي لا توجد لديها اضطرابات هرمونية، فإنه لا يوجد دواء أو دهان يزيد من حجم الثديين إلا أن أقراص منع الحمل تحدث انتفاخاً أو ضموراً مؤقتاً في الثديين عند بعض السيدات.

س/ ما هو المبيض؟

ج- هو الغدة التي توجد عند الإناث، وتميزهن عن الذكور بما تفرزه من هرمونات.

س/ هل يوجد مبيض واحد أو أكثر؟

ج- يوجد مبيضان أيمن وأيسر.

س/ ما هو شكل المبيض؟

ج- المبيض شكله مثل اللوزة، وسطحه مجعد نتيجة لحدوث التبويض.

س/ مم يتكون المبيض؟

ج- المبيض مغطى من الخارج بغشاء رقيق من طبقة واحدة من الخلايا، وهذا الغشاء يغطي قشرة المبيض التي تحتوي على حويصلات، وهي عبارة عن بويضة وحولها طبقة من الخلايا.

قناة فالوب

س/ ما هي قناة فالوب؟

ج- قناة فالوب هي أنبوبة رفيعة تصل بين الرحم والمبيض.

س/ هل هناك قناة واحدة أم عدة قنوات؟

ج- هناك قناتان (يمنى ويسرى) في الحالات الطبيعية، وقد يكون هناك واحدة في بعض الأحوال غير الطبيعية.

س/ أين تقع قناة فالوب؟

ج- تمتد قناة فالوب من أعلى الرحم على الجانبين إلى المبيضين، فالقناة اليمنى تمتد من أعلى الرحم على اليمين إلى المبيض الأيمن، واليسرى إلى المبيض والأيسر.

س/ ما هي فائدة قناة فالوب؟

ج- قناة فالوب هي الطريق الوحيد الذي يمكن بواسطته أن تنتقل البويضة من المبيض إلى الرحم؛ حيث يحدث لها تلقيح بالحيوان المنوي داخلها.

س/ كيف تنتقل البويضة من المبيض إلى الرحم؟

ج- من المعروف أن قناة فالوب في الجزء الذي ناحيته المبيض لها أهداب أو زوائد حول فتحتها، وهذه الأهداب تحيط بالمبيض، وعند حدوث التبويض تجذب البويضة إلى داخل القناة؛ حيث تأخذ طريقها

تجاه الرحم.

س/ ما هو قطر قناة فالوب؟

ج- قناة فالوب قناة رفيعة جدًا ودقيقة، ويختلف قطرها باختلاف المكان، فالجزء الذي ناحية المبيض يكون واسعًا نسبيًا، ويضيق كلما اتجهنا ناحية الرحم، ولكن قطر القناة عادةً لا يتجاوز ملليمترات قليلة.

س/ مراهقة في مهب الريح!!

سئلت بنت صغيرة كان أبواها قد شرعا في الطلاق: مع من تفضلي أن تعيشي؟ فردت في براءة الطفولة: مع الذي يحتفظ بالسيارة.

غير أن هذا الجواب الطفولي لا يمثل الضريبة الباهظة التي يدفعها الزوجان اللذان يقرران الانفصال، بمقدار ما يكون الأطفال حديثي السن تكون المأساة أكبر وأخطر.

هذا ما يقوله أعداء الطلاق الذي هو بحق أبغض الحلال عند الله، ولكن لهذا الحلال البغيض أنصاره، وهؤلاء يركزون على الأطفال الذين تنتهي بهم المنازعات الزوجية إلى عقد نفسية كثيرة من جراء الصراخ المستمر والمشاجرات الدائمة التي هي ضريبة العائلات المفككة، ففي الحالة الأولى ينتهز الأطفال فرصة الخلافات الدائمة للتفلت من كل سلطة أبوية، فيعرضوا أنفسهم للمفاسد والشور والشذوذ.

وفي الحالة الثانية تفرض عليهم العيش مع زوج أم أو زوجة أب لا يحملان لهم أي مقدار من الحب، ولا يعرفون هم كيف يستدرون عاطفتها، وكم من الأطفال الذين يعانون من أم حادة الطباع باستمرار من جراء الصدمة العاطفية التي تعرضت لها في زواجها، بحيث تعجز عن مساعدة أطفالها وتوجيههم، وأخيراً كما يتألم الصغير إذا ما أرغم على الانفصال عن أخ أو أخت يتعلق به أو بها إذا ما تقاسم الأبوان المطلقان الأولاد.

وغالبًا ما يعاني أولاد المطلقين صعوبة أكثر مما يعانيه الآخرون في دراستهم، كما أنهم عندما يبلغون يواجهون متابع جسيمة جهة، ويكون لانفصال الأبوين انعكاسات أكثر خطورة إذا ما تمَّ عندما يكون الأولاد في مرحلة البلوغ، وهذا يعني أن الرجال والنساء لا يفكرون كفاية قبل أن يتزوجوا أو ينجبوا أطفالاً، ومن سوء الحظ أن معظم الزيجات التي تعقد بسرعة وبلا تفكير وروية إنما يفرضها انتظار مولود لم يكن متوقعًا، وكم من الرجال الذين قلما يأبهون لرجاحة العقل والتوازن الجنسي لدى زوجاتهم العتيدات، وما ينطبق على الرجال ينطبق على النساء، وكم من الفتيات يتزوجن على جناح السرعة، ودافعهن الوحيد هو الرغبة في مغادرة منزل الأسرة، وتهفو أرواحهن إلى الحرية، وبنفس الفشل الذي عاشت فيه الأسرة سرعان ما تتعرض حياة الفتاة الصغيرة التي لا زالت تجهل أبسط الأمور عن الزواج أن

تفشل حياتها هي أيضًا حاملةً معها لأسرتها مولودًا أو مولودة في مهب الريح.

س/ هل للبلوغ عند الفتاة بكل مظاهره سن محددة في كل البلاد؟

وماذا يحدث عندما يتأخر بلوغ الفتاة؟

وعند أي سن يمكن للفتاة أن تعتبر نفسها متأخرة في البلوغ؟
كلُّ هذه في الواقع أسئلة هامة، وعمومًا ليس للبلوغ سن محددة قاطعة، ففي البلاد الحارة مثلاً يكون هذا البلوغ مبكرًا بعكس البلاد التي تتميز ببرودة الجو.

ولكن إذا تأخر بلوغ الفتاة بصفة عامة عن سن الخامسة عشرة، فيجب عرضها على أخصائي.

س/ ما هي الأسباب التي تدعو إلى تأخير سن البلوغ أو إلى عدم حدوثه؟

الواقع أن هناك أسباب متعددة:

أولها: الأمراض المزمنة

مثل الالتهابات الرئوية الحادة أو الأنيميا الشديدة وأمراض القلب والتهاب الكلى والبول السكري.. إن مثل هذه الأمراض تعوق البلوغ.. ليس فقط هذا بل إنها أيضًا قد تعوق نمو الجسم بصفة عامة، والسبب أن كل مظاهر البلوغ تحتاج من الجسم إلى نشاط مضاعف، وهو ما لا يمكن أن يؤديه بالصورة المطلوبة، إلا إذا كان في حالة صحية جيدة، فإذا لم يكن كذلك عجز تمامًا عن القيام بواجبات البلوغ.

وفي مثل هذه الأحوال يجب أولاً علاج المرض الأساسي؛ لأن أي محاولة علاجية لإحداث الحيض مع وجود هذا المرض الأساسي لن تؤدي إلى أي نتيجة، بل إن هذه المجادلة قد تبعد طاقات الجسم، وهي في هذه الحالة واهية ضعيفة.

إنَّ الفتاة إذا عولجت من مرضها الأساسي كانت الفرصة كبيرة أمام جسمها لكي ينمو، وعندئذٍ لا بدَّ أن يدركها البلوغ بكلِّ مظاهره وأهمها الحيض.

عندما تضطرب الغدد.. ماذا يحدث؟

وما زلنا نتحدَّث عن أسباب تأخر مظاهر البلوغ أو انقطاعها، وهذا هو سبب آخر.. إنه يتمثل في اضطرابات الغدد الصماء.. كيف؟! عملية البلوغ عملية طبيعية يصاحبها نمو جسدي وجنسي وحيض وغير ذلك.

وعموماً، فإن الغدد ذات الفاعلية في هذه الناحية هي:

١- الغدة النخامية.

٢- الغدة الدرقية.

٣- المبيضان.

٤- الغدتان المجاورتان للكليتين.

وكلُّ غدة من هذه الغدد تفرز هرموناً واحداً أو كمجموعة من

الهرمونات المختلفة تعمل غددها في تآلف وانسجام تفرز هرموناتها المختلفة وبمقادير مناسبة، بحيث لا يطغى هرمون على آخر، فإن حياتها من هذه الناحية تكون سليمة ومطمئنة، لكن إذا حدث لها اضطراب في إفراز غدة واحدة أو أكثر، فإن عليها أن تلجأ إلى الأخصائي.. إنه قادر على أن يعرف السبب، ولهذا قد يكون:

- زيادة في نشاط الغدة؛ إذ تفرز الهرمون بطريقة مفرطة.

- قلة في هذا النشاط، فيقل بالتالي إفراز الهرمون أو يكاد ينعدم تمامًا.

- علامات الاضطراب:

وهناك علامات كثيرة تدلُّ على هذا الاضطراب في الإفراز بنوعيه:

- قد تبدو المريضة قصيرة القامة.

- أو مفرطة في الطول.

- أو ذات سمنة واضحة.

- أو نحيفة بشكل واضح.

- أو جرداء من شعر العانة، أو عكس ذلك تمامًا، أي مشعرة في

هذه المنطقة وفي الجذع والأطراف أيضًا مثل الرجال، بل وقد ينبت الشعر أيضًا على الوجه.

ومن هذه العلامات يمكن للأخصائي أن يعرف أن هناك اختلالاً

في إفرازات الغدد الصماء.

يضاف إلى هذا أن هناك كذلك بعض التحاليل التي يمكن أن

توضح زيادة بعض الهرمونات أو قلتها، والواضح أنه في الحالات الشديدة تتأثر عملية النضج الجنسي في سن البلوغ.

س/ سألت الأم الطبيب أن ابنتها لا يحدث لها دورة رغم بلوغ العشرين من عمرها.. فأين يذهب الدم المخزون في المهبل؟

قال الطبيب: إن آثاره تظهر على هيئة ورم أسفل البطن، بحيث يمكن أن تتهم الفتاة ظلمًا أنها حامل.. هذا الورم قد يضغط على قناة البول، وهنا يتعذر البول بل ويحتبس.

س/ وما هو العلاج في هذه الحالة؟

إنه يتطلب إجراء عملية ثقب في غشاء البكارة؛ لتصريف دم الحيض عن طريقه.

وأخيرًا.. فإنه في حالة نادرة لا تحيض الفتاة عند سن البلوغ، ولا تبدو عليها الأنوثة، بل على العكس من ذلك قد تظهر عليها علامات الرجولة.. يضمّر الثديان.. يخشن الصوت، وبالفحص تكون المفاجأة أن الفتاة هي فتى أعضاء التناسلية مشوهة الخلقة.

نعم إن العلاج عندئذ هو تصويب الجهاز التناسلي بإجراء جراحة.

س/ كثيرات من الفتيات يتساءلن عن أشياء كثيرة تبدو غريبة عليهن، وقد يلجأن إلى بعض الجارات المتزوجات حديثًا لسؤالهن عن أشياء غريبة أولها: ما هو غشاء البكارة؟

ويجب على كل أم أن تبسط المعلومة لبناتها بأنه غشاء يوجد لدى

الفتيات العذارى، ويغلق الفتحة الفرجية بصورة كاملة، وأشكال الغشاء وسماكته مختلفة بين عذراء وأخرى، وقد لا يوجد على الإطلاق لدى بعض البنات، كما أنه قد يتمزق بسبب مرض أو في أعقاب حادث، ولذا فإن غياب غشاء البكارة لا يعني بالضرورة أن الفتاة قد مارست الجنس من قبل، وعلى العكس ففي بعض الحالات يكون الغشاء من الرقة والمرونة، بحيث تتهم الفتاة في ليلة زفافها بأنها بلا غشاء، من هنا لا بد من تدخل الطبيب لتصحيح الوضع.

وفي أغلب الأحيان يتمزق غشاء البكارة في الليلة الأولى للزفاف، ويحدث تمزقه ألماً، وتنزف كمية قليلة من الدم.

ودم البكارة كان له دور مهم ولا زال لدرجة أن بعض التقاليد الشعبية كانت تحتم الرقص حين ظهور ما يسمّى بـ(العرض)، وهو عبارة عن قطعة قماش بيضاء ملوثة بدم البكارة للعروس.. يراها الأهل والأصدقاء إثباتاً لطهارتها حتى موعد زفافها.

وفي الميتولوجيا اليونانية والرومانية أن (هيمين) هو ابن أبولون بن كاليوب، وكان يرمز للزواج ويمثلونه متوج الرأس بالأزهار، وفي يده مشعل مضاء، ومن اسمه اقتبس اسم غشاء البكارة الذي كان رمز الزواج.

وفي أسطورة أخرى.. إن (هيمين) كان شاباً أثينياً بارع الجمال، ولكنه بالغ الخجل، وقد هام حباً بفتاة من طبقة اجتماعية أرفع من

طبقتة، ولما لم يجد لديه الجرأة على مفاتحة فتاته بحبه تنكّر بزى فتاة لبتاح له الاقتراب منها والتملي من جماها الآخذ، وذات يوم أغار بعض القراصنة على الشاطيء؛ حيث كانت جماعة من الصبايا يمرون وبينهن (هيمين) المتكر وحببته، فأخذ الجميع أسرى دون أن يشك أحد في حقيقة أمر الشاب، وما أن هبط الليل حتى تسلل (هيمين) وانتزع سيف أحد القراصنة، وقتل به المتعدين جميعاً، وأنقذ الأسيرات، ومكافأة له على شجاعته وإقدامه وافق أهل محبوبته على تزويجه منها.

عزيزتي المراهقة!!

تذكري جيداً أن أباك رجل مكافح يذهب كل يوم إلى عمله، ويعاني متاعب العمل والمواصلات، ويتعرّض كل يوم لمشادة مع رئيسه لخلافات في العمل، ولذلك يجب ألا تشقي عليه أنتِ الأخرى بمشاكلك مع زميلاتك، ومع أمك التي هي الأخرى تعاني من متاعب العناية بالأولاد الصغار.. هذا الإرهاق الذي يعانيه أبوك وأمك ربما يجعل صدره أو صدرها ضيقاً، وقد يؤدي هذا إلى أقوال خشنة أو ردود فعل جافة، ولكن يجب عليك أن تصبري، ويجب أن تجعليهما صديقين بدلاً من أن تخلقي بينك وبينهما عداوة بسبب الخشونة والردود العنيفة. ويجب أن تفهمي شيئاً آخر أن عقليتك لم تنضج بعد.. إنها لا تزال في أول مرحلة من مراحل النضوج العقلي، ولذلك ليس من حقلك أن تحكمي على تصرفاتهما.. إنك لم تبلغني بعد هذا المستوى، فلا تزال

أمامك تجارب كثيرة حتى يصبح من حقك أن تنتقدي ما يعملان، وما دمت لا تزالين قاصر، وما دمت لا تزالين تعيشين تحت سقف بيتها، فإن من حقها عليكِ الطاعة والعرفان بالجميل.

إذا كنت تشاركين أختك أو أخواتك في غرفة واحدة، فيجب أن تراعي حق الجيرة، وحق المشاركة، لا داعي لأن تسخطي وتذمري، ولا داعي أن تسبي وتلعني، وإنما تذكري أن هذه الغرفة مشتركة بينك وبين غيرك، ولذلك ليس من حقك أن تصنعي فيها فاصلاً من الخشب، لكي تكون أشبه بغرفتين منفصلتين، وإنما قسّمي المفروشات التي فيها ورّتيها، واجعلي من الغرفة جنة تجمع بينك وبين أخواتك في محبة وسلام.

* * *

FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

المصادر والمراجع

- د. عمرو حسن أحمد بدران (كيف تبني ثقتك بنفسك).
- فاطمة الزهراء (على أعتاب المراهقة)
- يوسف وهيب (الممارسات القهرية للفتيات والمراهقات)

الفهرس

المقدمة	٥
يهدف هذا الكتاب إلى	١٣
المدخل	١٦
مفهوم المراهقة	١٨
مراحل التنغير في فترة المراهقة	٥٣
جسدك مميز ويحتاج إلى عناية	٥٧
الدورة الشهرية ما هي	٦٠
التقلصات ومتاعب ما قبل الدورة	٦٢
مشكلات تواجهك	٦٦
نصائح عامة للفتيات في مرحلة المراهقة	٨٠
الجهاز التناسلي الأنثوي	٩٠
رغم متاعب الحيض - أنت أنثى	٩٣
وصفات لتقوية المبايض والإخصاب عند المرأة	٩٨
الحيض	١٠١
كل شيء عن البكارة	١٠٧
العادة السرية عند الجنس اللطيف	١١٠
الالتهابات المهلبية والعناية بالفرج	١١٢
مشكلة عجز الزوج ليلة الزفاف	١٢١

- ١٢٢..... ما يفعله الزوجان في الليلة الأولى
- ١٢٦..... كيف تكون الليلة الأولى من فض البكارة
- ١٣٤..... الزينة في فترة المراهقة
- ١٣٦..... الحب في فترة المراهقة
- ١٤٤..... الحب من أول نظرة
- ١٥١..... الصحة والجمال في فترة المراهقة
- ١٥٥..... ضعف الثقة بالنفس
- ١٦٧..... بناء الثقة بالنفس
- ١٧٨..... س... ج
- ٢٠٥..... المصادر والمراجع

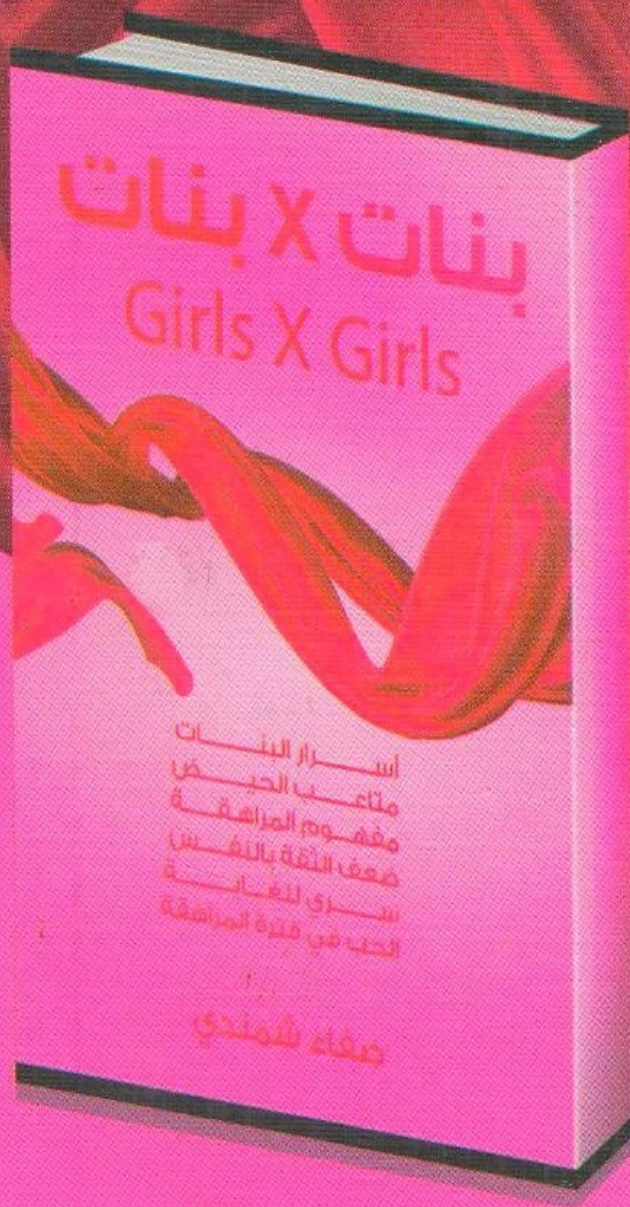
* * *

FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

FARES_MASRY

www.ibtesama.com/vb

منتديات مجلة الإبتسامة



Designed By
Ayman Alzeeny



دار البقيع
للنشر والتوزيع



Exclusive

For

www.ibtesama.com