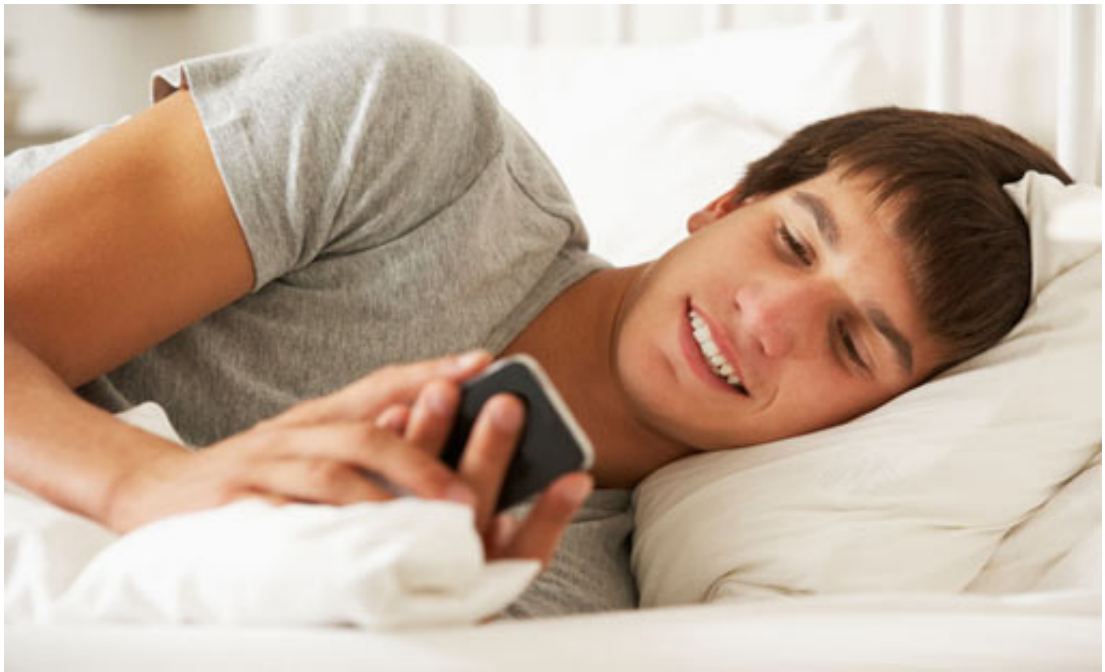
# نصائح مفيدة للتعامل مع تقلّبات المراهقة



◄لأنّها تُشكّل نقطة انطلاقك إلى الحياة وستجني ثمارها في شبابك، لا تجعل مرحلة المراهقة تمر من دون أن تسدي معروفاً لنفسك. بالتالي، كنْ يقظاً ليومك وكيف يتسرّب من بين يديك، واجعل كلّ يوم بمثابة إضافة جديدة إلى قاموس حياتك. ثمة تقلّبات كثيرة في أمزجة ونفسيّة المراهقات، وهذا يخلق مشاكل كثيرة لهنّ وللأهل على حد سواء؛ لكن هناك خطوات عديدة تقلل من مصاعب هذه المرحلة، وتجعل الفتيات والفتيان في كامل نضجهم العاطفي والعقلي والجسدي. فما هذه الخطوات؟ وما فوائدها؟

1- كتابة المذكّرات:

من المعروف عنها أنّها تعني التعبير عن الأفكار وإخراجها على الورق؛ ولكن هناك أسماء وأشكالاً كثيرة لكتابة هذه المذكرات. بالتالي، من المهم تعويد أبنائك منذ أن يتقنوا القراءة والكتابة على المداومة على كتابتها. واعلم أنّ كتابتهم لمذكراتهم تصنع المعجزات في صقل وبناء شخصياتهم

وتوازنهم النفسي وثقتهم بقدراتهم.

تلك المذكرات يمكنها أن تكون رفيقاً جيّداً لأبنائك المراهقين ذكوراً وإناثاً. فهي المكان الوحيد الذي يمكنهم التعبير فيه عن أنفسهم بسهولة ووضوح وسرّية أياً كانت درجة غضبهم أو سعادتهم، أو خوفهم أو رغبتهم أو حيرتهم أو ارتباكهم، وهي التي سوف "تنصت" إليهم بحقّ. إنّها لن ترد عليهم، ولن تتحدّث عنهم من وراء ظهورهم.

إنّ كتابة أفكار المراهق غير المنقحة، يمكنها أن تنقي ذهنه وتصفي عقله، وتدعم ثقته بنفسه وتساعده على العثور على ذاته. كما أنّ المداومة على كتابة المذكرات، سوف تدعم وتقوي أيضاً إرادته في فهم ما حوله ومَن حوله، كما أنّها بمثابة نوع من المرح والتسلية، خصوصاً حين يقرأ ذكريات الماضي، ويدرك إلى أي مدى وصل نضجه حالياً، وإلى أي مدى كان تفكيره ساذجاً وغير ناضج في السابق، وإلى أي مدى كان متعلقاً بصديق أو معلم ثمّ تغيرت هذه المشاعر برحيلهم عنه.

ليس هناك طريقة رسمية، أو طريقة مثلى للكتابة. دع ابنك المراهق، أو ابنتك المراهقة، على حرّيته ليقوم بها على بطاقة أو على أي شيء آخر يمكن أن يحفظ الذكرى التي يُدوّنها. ربما تكون مذكراته مليئة بالجمل الركيكة، أو الشعر الضعيف، والمقاطع غير الجيّدة، أو رسومات وأشياء غريبة.

أرسلت لي طالبة في الـ 15 من عمرها رسالة عبر الإيميل، بعد أن قمت بتدريب مجموعة من الطلبة على مهارة كتابة المذكرات، وهذه الرسالة تدل على مدى تطوّر فكرة كتابتها لديها، لتجعلها شيئاً يسعدها كلّ يوم ويقرّبها من هدفها، ويوصلها بالآخرين بمحبّة، وهذا نص الرسالة كما كتبتها هي: "لدي كراسة تساعدني كي أكون أكثر إيجابية في الحياة، إنّني أُسميها (كراسة الشكر)، في هذه الكراسة أدون ما أشعر نحوه بالامتنان والشكر، أو أي شيء إيجابي حدث لي خلال اليوم. هذه الكراسة غيّرت حياتي، ووضعت الأمور في مكانها الصحيح، لأنّني أحاول أن التقط فيها جميع الأشياء الجيّدة التي تحدث لي. هذه الكراسة لا تشبه المذكرات التي تعلّمت كتابتها منك يا معلمتي، فأنا لا أكتب فيها الجيّد والسيّئ معاً، ولا أكتب فيها كلّ ما حدث لي؛ لكنّني أكتب أشياء مختلفة. لدي صفحة أدوّن فيها أسماء صديقاتي العزيزات، وصفحة أدوّن فيها أسماء الأغنيات التي أفضلها، كذلك أدوّن في صفحة أخرى ما يعجبني من عبارات إيجابية وجدتها على مواقع الإنترنت، أو أُرسلت لي على هاتفي، وأخرى أكتب فيها اللمسات الرقيقة التي تلقيتها ممن حولي، مثل يد أختي التي امتدت لي، وعناقها حين وقعت أمام البيت، أكتب فيها الأصوات المفضلة، كصوت أُمّي الحنون في الصباح حين تقول لي: "هيا انهضي إلى المدرسة"، ومساعدة أخي الصغير الذي عرض عليّ أن ينظف المائدة بدلاً منّي، وتحيّة صديقتي لي

حينما كنت في طابور الصباح، وهي ترفع يدها بمحاذاة كتفها حتى لا يراها أحد، لأنّ أي حركة في طابور الصباح تعتبر خرقاً لقوانين المدرسة، تلك الأشياء التي تجعلني أشعر بأنّني بخير. أعيد قراءتها مرّات ومرّات، وأتذكّر الأشياء الجيدة، بينما أنسى الأشياء السيّئة وأمحوها من ذاكرتي".

لقد عرضتُ هذه الرسالة على طلابي في اليوم التالي، وقلت لهم: إنّ الإنسان الوحيد القادر على إسعادك هو أنت. لقد اختارت هذه الطالبة أن تكون سعيدة، ولذلك كتبت كلّ ما يسعدها في مذكراتها، وكانت تسترجعها كلّما تشعر بضيق، وهذا لا يعني أن تكتبوا دائماً ما يسعدكم فقط، يمكنكم كتابة ما يزعجكم أيضاً، وأن تهملوه وتتخلصوا منه، بدلاً من أن يبقى في عقولكم ويرهقكم طوال اليوم.

هناك خطوات عديدة تساعدك وتجعلك أفضل حالاً، إن أردت أن تكون طالباً ناجحاً في حياتك ومع الأصدقاء، وفي مدرستك، وهذه الخطوات تعمل على النواحي الجسدية، والعقلية، والعاطفية والروحية التي تعتبر العناصر الأساسية لبناء نفسك وشخصيتك من جديد.

2- الجسد:

- تناول طعام الإفطار كلّ يوم واجعل فطورك غنياً بما يعطيك الطاقة طوال اليوم.

- اتّبع نظاماً تدريبياً يومياً، مارس أي نوع ترغبه من الرياضة (المشي، الجري، ركوب الدراجة، السباحة، حمل الأثقال).

- تخلّ عن عادة سيّئة تقوم بها كلّ يوم.. توقّف عنها تماماً لمدّة أسبوع مثل (تناول الشوكلاتة، الأطعمة السريعة، الجلوس لساعات طويلة في اللعب على الحاسوب).

3- العقل:

- اقرأ صفحة كلّ يوم من أي كتاب ترغب في قراءته، وزد عدد الصفحات كلّ يوم.

- شاهد أفلاماً هادفة مرّة في الأسبوع.

- اطّلع على الصّحف المحلية واقرأ العناوين الرئيسية، وابحث عن عمود في مجلة أو جريدة وتابع قراءته.

- ناقش مع والديك أو معلّمتك، أو أصدقائك، رأيك فيما تقرأ.

- اذهب مع أصدقائك أو عائلتك لأهم الآثار والمتاحف الموجودة في بلدك.

- احضر ندوة ثقافية مرّة في الشهر على الأقل في أي مجال تحبّه (شعر، أدب، اقتصاد، سياسة).

4- العاطفة:

- أقم علاقات جيّدة مع زملائك في الفصل.

- شاركهم أفراحهم وأتراحهم.. كن موجوداً معهم في مناسباتهم، وإن لم تستطع اعتذر بكلّ محبّة، فالأمر لا يحتاج أكثر من اعتذار.

- اضحك من قلبك وتبادل النكات مع عائلتك وأصدقائك.

- كن مبادراً لمساعدة الآخرين، فهذا سينعكس عليك بعد ذلك.

- حين تشعر بالضيق اكتب ما تشعر به، وقم بعد ذلك بتفريغ طاقتك السلبية في أي رياضة تحبّها، اترك المكان الذي حدثت فيه المشكلة، وتنفس هواءً نقياً.

5- السعادة:

- استيقظ كلّ صباح وشاهد شروق الشمس، واشكر ا على كلّ النعم التي منحك إياها.

- اكتب أهدافك واجعلها أمامك، فهذا يعجّل من تحققها.

- فكّر كيف تجعل يومك سعيداً (تأمّل لمدّة 10 دقائق يومياً).

- أطع والدتك، فهذا يدخل السرور على قلبك وقلبها هي أيضاً.►