

## أبرز المشاكل في حياة المراهقين



من ملاحظة حياة المراهقين لفترة والتحدث إلى بعض منهم في مختلف الأمور وبأسلوب هادئ يغلب عليه الود، يمكننا أن نتعرف ببساطة إلى أبرز المشاكل التي يواجهها من هم تحت سن العشرين في عصرنا الحالي، ومنها:

### - الهوس بجمال المظهر المقرون بالإحباط

من أخطر ما يعاني منه المراهقون عدم ثقتهم في مظهرهم، وبحثهم عن الكمال، حتى ولو كان ذلك بالسير في اتجاهات خاطئة تماماً. إنهم بالفعل في مرحلة سنية مليئة بالتغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر بالطبع على المظهر الخارجي، وهو الأمر الذي يجعلهم دائماً في حيرة، فيقابلون بالسخرية إذا اختاروا الظهور بمظهر الكبار، كما أنه لم يعد باستطاعتهم الاحتفاظ بمظهر الأطفال كذلك. وبهذا يكون تطلعهم في المرأة متكرر، مع إحساس دائم بالإحباط وعدم الرضا عن النفس. ويزداد

الأمر تفاقماً إذا أصيب المراهقون بحب الشباب الذي يصعب التخلص منه إلا بعد فترات طويلة، فيزداد كرههم لمظهرهم. وقد يكون عدم الرضا عن المظهر هو الدافع الرئيسي لمن هم تحت العشرين لأن يتبعوا أغرب التقاليد والموضات في كل المجالات لإخفاء عدم الثقة في أنفسهم. وبالتالي يكونوا دائماً عرضة للانتقادات اللاذعة من جانب الكبار.

#### - البحث عن الهوية والدور في حياة الآخرين

من يتعامل مع المراهقين أو يتأمل تصرفاتهم عن قرب، سيجد أنهم في حالة صراع دائم لإثبات وجودهم كوافدين جدد على عالم الكبار. فهم يتطلعون إلى احترام وثقة الآخرين ويسعون بكل طاقتهم لإيجاد دور مهم لهم في الحياة. وأول من يحاول المراهق إيجاد هويته وإثبات كيانه أمامهم هم الإخوة الأصغر، فيتطلع إلى اعترافهم به كقائد ومرجع مهم بالنسبة لهم في حالة احتياجهم للمساعدة والدعم. يتطلع المراهق كذلك إلى حبّ الوالدين وتقبلهما له كما هو، دون الاعتراض بشكل دائم على تصرفاته أو سلوكياته أو مظهره، ودون اضطراره أيضاً لطاعتهم بشكل أعمى، فهو حريص على التمسك بأرائه ورؤيته الشخصية لشؤونه وأمور الحياة كلها، ولا يقبل من الكبار أي تدخل في حياته، وهو الأمر الذي يضعه دائماً في مواجهات وصدمات معهم، لكنه في قرارة نفسه يحتاج بشدة لحبهم ودعمهم غير المشروط.

#### - عدم القدرة على تنظيم الوقت بين الله والعمل

يتزايد التوتر العصبي والإحساس بالقلق لدى المراهقين كلما ارتقوا في دراستهم والتحقوا بمراحل تعليمية أعلى، ويمكننا ملاحظة الفارق الكبير بين طلبة الإعدادية وطلبة الثانوية.

فالمراهق حريص جداً على ممارسة نشاطاته المتعلقة بحياته الخاصة، كالخروج مع الأصدقاء والاستمتاع بألعاب الكمبيوتر والقيام بالرحلات... وغيرها، لكن كلما ارتقى في مراحل الدراسة تزداد أعباؤه، ويصبح مطالباً بالذاكرة لفترات أطول، وعمل الأبحاث العلمية والتجارب المعملية، وغيرها من الأعباء التي تضعه في خيارين: إمّا التفاني في أداء واجباته كطالب مجتهد، والتضحية بوقته الخاص، وإمّا تغليب الرغبة في اللهو على ضرورة العمل والاستذكار، وهو ما يفعله معظم المراهقين، وتكون

النتيجة تدهوراً في المستوى الدراسي خلال المرحلة الثانوية بعد أن كان الشخص نفسه متفوقاً في المرحلة الإعدادية، ولكن حتى مع تغليب الرغبات الشخصية على الواجبات المفروضة، يبقى شعور المراهق بالتقصير ملازماً له مما يجعله دائماً قلقاً متوتراً بسبب إحساسه في قرارة نفسه بالخطأ.

#### - الضغوط الأسرية والاجتماعية

كلّ الكبار الذين يتواجدون في حياة المراهق بلا استثناء، يسعون بكل قوتهم لصياغة شخصيته وتطويعها وفقاً لما يراه كلّ منهم صحيحاً. وذلك يشمل الوالدين والمعلمين في المدرسة وحتى الأقارب. وقد لا يمارس أي من هؤلاء ضغوطاً كبيرة على المراهق حتى يخضع لرغباتهم، إلا أن مجرد إلحاحهم عليه يبقى مصدراً يولد الضغط العصبي لدى الأبناء الذين قد يخشون من الفشل في حالة اتباع أي من الاقتراحات التي تقدم لهم، وقد يندفعون كذلك في اتجاهات مضادة تماماً لكل ما يقال لهم سعياً للتفرد وإثبات الذات، وهو الأمر الذي يضرهم في النهاية. ►