

مواطنون: مشكلات الأبناء في بدايات الشباب سببها الرغبة في التمرد وتجربة الممنوع

كيف نحمي أبناءنا المراهقين من التدخين؟

تجارب حياتية

@DRJASEM

جاسم المطوع



إذا رأيت مراهقاً يدخن أو يحشش فماذا تفعل؟

هذا السؤال عرضته على مجموعة من الشباب والفتيات أعمارهم بين 12 و16 سنة، وقلت لهم: إذا رأيت مراهقاً يدخن أو يحشش أو يشيش فماذا تفعل؟ فقال الأول: أقول له إن الدخان يضر بصحتك، وقال الثاني: أقول له أنت تحرق نفسك ورتك بالدخان، وقال الثالث: أنت تحرق نفسك بالدخان وستحرقك هذه الشيعة في الآخرة، وقال الرابع: أقول له أنت حر وقد اخترت الطريق الخطأ بحياتك، وقال الخامس: أسأله هل تقبل أن تحرق ثيابك؟ فيجب لا، فأقول له: أنت تقبل أن تحرق نفسك ولا تقبل أن تحرق ثيابك، وإجابات كثيرة عرضها الشباب والفتيات أثناء لقائنا معهم بالقرعة التجارية بمكة المكرمة وكان عدد الحضور بحود ألف شاب وفتاة، ثم خرج شاب عمره 15 سنة وعرض تجربته بالتوقف عن التدخين وكيف أثر على أصدقائه فتوقفوا كذلك، وكان لقاء رائعا وصريحا مع الشباب تحدثنا معهم كيف يتصرفون لو وجدوا صديقاً لهم بالمدسة يروج الحشيش أو الدخان؟ وأثناء الاستراحة استوقفني أحد أولياء الأمور وقال لي: كيف تتحدث مع الشباب بهذه الجراءة؟ قلت له: هذا هو الصواب لأن الأمر انتشر كالتفاح الضوئ في وضع النهار فلا يوجد مدرسة إلا وفيها على الأقل مدخن أو مروج سواء من الشباب أو البنات، قال: ولكنك كنت تدرهم كيف يتحدون مع المدخنين والمحششين، قلت له: الصواب أن نربي الشباب على الجراءة في مواجهة السلوك الخاطيء لأنه هو الذي يشاهده وليس نحن، فالتوجيه يكون بطريقتين: الأولى التوعية والثانية: السلوك الإيجابي، فاما التوعية فنعطيه معلومات عن التدخين والحشيش ولكن الأهم من هذا كله أن نعلمه كيف يتصرف ويتحدث مع صديقه لو وجده يدخن أو يروج للحشيش.

قال: أنا معلم بمدسة ولكني مستغرب من قوة تفاعل الشباب معك ويخرجون على المسرح ويتحدون بكل طلاقة وجراءة ونحن في المدرسة نجبرهم على الخروج، قلت له: ربما لاني حسبتهم بالمدسة قضيتهم وشجيتهم وبيتهم لهم باتي أستفيد من خبرتهم ثم في الأخير صفقتنا لهم، فشبابنا يحتاجون لهذه اللغات البسيطة التي تدعم تفهم بانفسهم، ولا ينبغي أن نعلمهم وكأنهم متهمون أو مجرمون. وأثناء حديثنا مع المعلم استأذن ولي أمر آخر في الحديث فقلت له تفضل، فقال: أنا استغربت كيف أنك تعطي الشباب والفتيات في الدورة التدريبية تمارين باستخدام الأبياد والجوال والتسخدم الورقة والقلم، كما أنك تسألهم بعض الأسئلة وتقول لهم ابحثوا الآن في غوغل وأخبروني بالنتائج، ففزع المعلم قائلا وأنا كنت مستغربا كذلك من ربطهم بالجولات واللابتوبات أثناء الدورة ونحن دائما نحذرهم منها فما تعليقك؟ فقلت لهما: أنا أحب أتعامل مع الواقع، واليوم نحن في زمن لا نستطيع أن نمنع الأجهزة عن شبابنا وفتياتنا وخاصة في هذه السن، ولكن من واجبنا أن نعلمهم كيف يستخدمون الأجهزة ويوظفون التكنولوجيا بطريقة صحيحة، قال الأب: والغريب أنني رأيت تفاعلهم معك بطريقة عجيبة، قلت له نعم لأنني كلمتهم بما يحبون وقدمت لهم ما أحب فقبلوا كلامي.

ثم التفت إليهم وقلت لهم دعوني أبوح لكم بسر، أنا جلست مع الشباب هنا لمدة يومين وكررت لهم كما سمعتم قصة «صبر عن الحرام بتأيتك الحلال» وقصة «يوسف» مع امرأة العزيز» وقصة «الشاب المحشش والمدخن» وكرت أتابع ردود أفعال الشباب والفتيات في الانستغرام وتويتر لحظة بلحظة وهم متأثرون جدا، وقد أعلنت إحدى الفتيات في تويتر أنها ستترك الدخان، وشاب قال لي أنا شارك معك في التمارين وأنا مدخن ولكني اليوم قررت أن أترك الدخان والشيعة، كل هذه الإيجابيات بسبب أننا تعاملنا معهم باحترام واستمعنا لهم وحاورناهم بطريقة مريحة ليكونوا هم الذين يشهدون التغيير لأن غيرهم جبرا. فهذه مقتطفات من دورة «المراهق الذكي» مع تحفظي على مصطلح المراهقة لأننا نحن نسمي هذه المرحلة مرحلة «الفتوة» وهو سن التكليف، فهذه السن ليست سنا مزجة أو سن الانحراف كما يروج لها، بل هي سن النضج وسن التفرد وسن البناء وسن الانطلاقة وسن تحديد الأهداف والهوية، وأكثر من التجارب الجميلة والأفكار الذكية التي عشتها مع منظمة شبابية في تركيا تساعد الشباب والفتيات على ترك الدخان والحشيش والشيعة، وهي منظمة خيرية تطوعية يتم تقسيم الشباب والفتيات في يوم الإجازة ليتجولوا في شوارع اسطنبول فإذا وجدوا شابا مدخنا وقفوا عنده وسلموا عليه ثم عرضوا عليه أن يتوقف عن التدخين، فإذا رفض يستخدمون معه طريقة ذكية وكافية لإيقافه، وهي أن يتحلقوا حوله حتى يكون في وسطهم ثم يصفقون مع بعض ويرددون عبارة «أنت تستطيع أن تترك التدخين» أكثر من مرة مع ابتسامة وضحة ومرح فيضطر الشاب أو الفتاة أن يتوقف عن التدخين ويطلقا للسيجارة، ثم يتوقفون عن التصفيق ويقولون له: مثلما أنك استطعت أن تتوقف ولا تكمل هذه السجارة فإنك تستطيع أن توقها متى الحياة، ثم يعطونه هدية ويبحثون عن مدخن آخر، وقد قابلت الشباب الذين فكروا بهذه الفكرة الذكية وعرضوا على نتائج معلمهم المهجرة في إيقاف الكثير من المدخنين بهذه الوسيلة الذكية، فشبابنا وبناتنا متميزون لو أحسنا التعامل معهم باستثمار ذكائهم وقدراتهم ومواهبهم بما ينفع دينهم ودنياهم.

عاما بسبب تسلط صديق سوء عليهما يحاول اقتناعهما دائما بالتدخين وانهما كي يكبرا لا يدعوا ان يجربا كل ما يفعله الكبار خاصة الشيعة، وهو ما يولد العنف بينهما وبين الاهل لعدم تقبلهما للنصيحة والمطالبة بالحرية في اختيار هذا الصديق والخروج فسي أي وقت دون حساب.

أما أم حسين، فتروي معاناة الأهل من نبات الأبخ حيث يفضلن اللبس على الموضة والخروج دائما الى الأماكن العامة في كل وقت من فراغهن مشيرة الى اختلافهن الى الوجهة التي يفضلن الذهاب اليها مما يثير الأهل ويحاولون اشغالهن في اوقات العطلة بما يثمر وينفع ولكن اوقات الدراسة يصعب السيطرة على طاقتهن الزائدة.

ويختتم صباح الشمري بقوله ان الطفل عندما يكبر ويصبح في سن حرجة يكون في حاجة لاهتمام خاص من قبل اهله، فهو في هذه الفترة يكون مضطربا ويشعر بالكثير من التقلبات في حياته مما يجعل مراقبة سلوكه

أما تهاني أحمد فتفيد بأن تربيتها وأخواتها بين الدين فقط جعلهن في امان، فقد رفض أهل والديها زواجهما وعندما اصرا عليه قاطعهما الأهل والأقارب من الطرفين، فكانت العائلة عددها قليل ولذلك فالمشاكل محدودة وبالتالي ربت ابناها هي وأخواتها على البصيرة وهدوء الطباع بعيدا عن الصراع والمشاكل، ضاربة المثل بابن صديقة لها عمره 19 عاما ويحشش رغم انتظام والديه وحسن سلوكهما وبلوغهما مراكز علمية وعملية، ولكنه مجرد تمرد من الابن ورغبة في تجربة الممنوع.

من جانبها، تقول أم عقيل ولكنن قادرين على الإصغاء لما يقول ونصل معه لاتفاق على تنفيذ المعقول من خطته ومشاريعه، فالمرهق يرفض التوجيه المباشر ولا يقبل إلا النصح المقنع غير المباشر، فلا تحاول أن تنصحه ولا توجهه مباشرة بل عليك أن تكون صديقه وترسل له النصائح في رسائل خفية. وأوضحت العلي ان المراهق تلك الحاجة، ان المراهق له عالمه الخاص وايضا له حاجاته الخاصة ولذا علينا ان نكون مدركين وان نتفهم حاجاته وعلينا عقد جلسات من الحوار والتفاهم معه لتبصيره بحقائق الأمور ومشاركته في أفكاره ومشكلاته، وعندما يعبر عن حاجاته فلعلنا عدم قمعه أو تائبه والتجاهل لأفكاره وآرائه فلنحترم شخصيته



رفقاء السوء من أهم أسباب مشكلة التدخين لدى المراهقين

البعد عن رفقاء السوء أفضل

طريقة لإبعاد الأبناء عن المشكلات



العلي: للمراهق حاجات وطريقة تفكير لابد من تفهمها

له لغته الخاصة وتكون قريبا منه عليك ان تشاركه كلماته والفاظه جيدا وحتى عندما تحاوره استخدم لغة حتى يشعر بالآلفة والتواصل معك.

ابنك المراهق دائما ما يشعر بالتمرد ورفضه لكل الثوابت، واعلم ان رفضه هذا ليس رفضا حقيقيا، لكنه تعبير عن محاولته اكتشاف الدنيا حوله، فليست

تروي الوجهة الفنية بوزارة التربية والدرية في التنمية البشرية سحر العلي قصة إقدام مراهق صيني لا يتجاوز عمره السابعة عشرة على بيع كليته من أجل شراء جهاز «أبياء» اللوحي. خبر هذا الشاب المراهق يتردد كثيرا في مجتمعا قد يختلف المضمون ولكن يتفق في العموم وما بين قوة الحاجة وقوة الدافع لتلبية



سحر العلي

شعبان: منح المراهق مساحة من الحرية واحترام عقله الحل الأفضل

التوافق النفسي والاجتماعي والانفعالي، يعاني المراهق الكثير من التقلبات المزاجية وتذبذب الآراء والأحاسيس والانفعالات ويحاول التمرد على الواقع برفضه أو قبوله ظاهريا فقط، وتنصح شعبان بتزويد المراهقين بمعلومات واضحة عن التغيير الجسمي وما يرافقه لاسيما المتعلق بالنضج الجنسي الذي هو ظاهرة طبيعية، أن منح

القيود والضغط النفسية، وتوضح شعبان ان تزامن النمو الجسمي والقيود النفسية مع النمو العقلي لدى المراهق يوقفه عن الاعتماد على آراء الغير وافكارهم دون اخضاعها للتفكير والتحليل وتتقوى لديه القدرة على التذكر والفهم والاستيعاب، ونتيجة هذه التغيرات الهرمونية والجسدية الكبيرة ومحاولاته المستمرة لتحقيق



هدى شعبان

تؤكد الخبيرة في صعوبات التعلم وتششت الانتباه وفرط النشاط في برنامج الامم المتحدة الإنمائي هدى شعبان ان فترة المراهقة من اهم مراحل النمو لأنها تحدد بدرجة كبيرة تكوين شخصية الفرد ومستقبله، لذا غالبا ما اعتبرها الاخصائيون الولادة الجديدة من الناحية النفسية للفرد إذ يمر فيها المراهق بالعديد

الفرج: نصائح مهمة لتعامل الوالدين مع أبنائهما المراهقين

والصراحة. - اختر مكانا مناسباً دائماً بعيداً عن المقربين. - لا تفتح موضوعاً معه قبل ذهابه للمدرسة أو عند وجبة الغداء، أو قبل النوم مساءً فليكن الوقت المناسب لك وله، تحدثه برفق ولين لا تصرخ عليه تملك نفسك ولا تغضب (الصبر). - حافظ على نبرة صوتك. - اجعل من كلماتك وعبارتك واضحة ومفهومة لدى ابنك.

مستقر الذهن أو الشعور فلا تتزعجوا من تصرفاته بل عالجوها بحكمة وصبر وحب، مقدمة بعض المهارات التي تساعد في التواصل مع الأبناء المراهقين عن طريق الكلمة والجسد وإدارة الحوار: اجلس معه ولكن احذر طريقتين من المجلات السلبيّة: 1- تكون أنت واقف وهو جالس، لا شعورياً منك تبعث له رسالة محتواها «أقوى منك



منال الفرّج

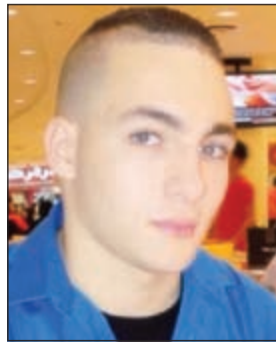
توضح مدربة التنمية البشرية والعالجة النفسية والاستشارية الأسرية منال الفرّج ان المراهق يحمل شعار «أنا بخير والآخرين ليسوا بخير» بمعنى لا أجد أحداً من عائلتي يفهم احتياجاتي ومتطلباتي، لذلك لكل أم وأب تقول ان مرحلة المراهقة تكون ما بين 13-21 سنة، وتحدث تغيرات للإنسان من الناحية الهرمونية والفكرية والحياتية، وتلك التغيرات تجعله غير

شباب لـ «الأنباء»: التدخين سبب قاتل.. وأصدقاء السوء والمقاهي أصل الداء

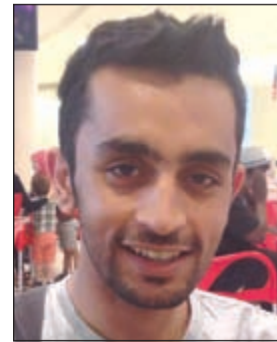
من ناحيته، أشار جراح الناصر إلى أن من ينظر إلى المدخن يرى مدى خضوعه للتدخين واستسلامه له، وللأسف أن الشباب يبدأ بشرب السجائر في سن المراهقة والمدرسة ثم يدمنها بعد ذلك، ولا يستطيع الإقلاع عنها. وتابع جراح: أن صحة الإنسان أمانة، سبحانه الله عليها، فكيف للإنسان أن يهدر هذه الأمانة فيما لا ينفع.



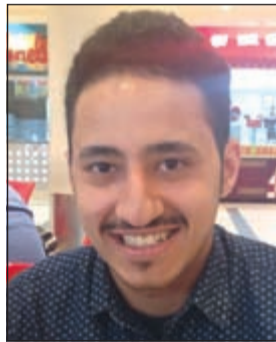
باسل صافي



جراح ناصر



بدر الاستاد



أحمد علي



عمر امين



خليل يوسف

لكن أتمنى أن يتعافى منها الشباب، لأنها لا تضر المدخن فقط بل تضر أقرب الناس إليه أيضاً، «فغير حياتك للأفضل بقضي سبيل عمرك كاحمد وعفي سبيل منصل قال احمد علي: ان التدخين انتشر بشكل كبير لدى الشباب وخاصة في عمر المراهقة، مشيراً الى ان عملية السجائر نفسها مكتوب عليها التدخين يسبب الوفاة

نصيحة الى الشاب المدخن قائلاً: لا نخسر شبابك وحياتك بهدف التقليد الأعمى للكبار، ووفر أموالك في أشياء تفيدك بدلاً من أن تحرقها في إيداء نفسك والآخرين، مشيراً إلى أن الشباب يلجأ إلى التدخين باعتباره موضة، وتسليّة ليس أكثر. من جانبه، قال بدر الاستاد: التدخين عادة سيئة، ربما تكون مكتسبة من الأهل والأصدقاء،

هناك فئة غير قليلة من الشباب متمسكة بذلك العادة السيئة، موضحاً ان التدخين يحرق جسد الإنسان بأكثر من 25 مرضاً بما في ذلك السرطان وأمراض الرئة والقلب. كما طالب جميع الشباب من سنه بالابتعاد عن أصدقاء السوء والمقاهي التي قد تدفع الإنسان إلى مثل تلك العادات السيئة.

بينما وجه باسسل صافي التدخين وأضراره على المدخن وعلى الآخرين، فجاءت التفاصيل كما يلي: في البداية أشار عمر امين الى مدى الخطورة التي يتعرض اليها الشاب بسبب هذه العادة السيئة قائلاً: «على الرغم من ان جميع الدراسات العلمية والطبية اكدت على مدى الأضرار التي تلحق بجسم الإنسان بسبب التدخين، إلا انه ما زالت

التدخين وأضراره على المدخن وعلى الآخرين، فجاءت التفاصيل كما يلي: في البداية أشار عمر امين الى مدى الخطورة التي يتعرض اليها الشاب بسبب هذه العادة السيئة قائلاً: «على الرغم من ان جميع الدراسات العلمية والطبية اكدت على مدى الأضرار التي تلحق بجسم الإنسان بسبب التدخين، إلا انه ما زالت

التدخين وأضراره على المدخن وعلى الآخرين، فجاءت التفاصيل كما يلي: في البداية أشار عمر امين الى مدى الخطورة التي يتعرض اليها الشاب بسبب هذه العادة السيئة قائلاً: «على الرغم من ان جميع الدراسات العلمية والطبية اكدت على مدى الأضرار التي تلحق بجسم الإنسان بسبب التدخين، إلا انه ما زالت

التدخين وأضراره على المدخن وعلى الآخرين، فجاءت التفاصيل كما يلي: في البداية أشار عمر امين الى مدى الخطورة التي يتعرض اليها الشاب بسبب هذه العادة السيئة قائلاً: «على الرغم من ان جميع الدراسات العلمية والطبية اكدت على مدى الأضرار التي تلحق بجسم الإنسان بسبب التدخين، إلا انه ما زالت

كريم طارق

التدخين سبب قاتل، يقتل شبابنا ببطء ولا ندرك كشباب أضراره إلا بعد مرور الوقت، فجميعنا نرى ما يروم ويكتب على علب السجائر من تحذيرات بأنها تدمر وتهلك الجسم بأكثر الأجهزة الجسم، ومع ذلك لا نهتم متناسين كل المخاطر من اجل متعة لحظية. ففي البداية يلجأ إليها الشباب في عمر المراهقة للتسلية، واعتبارها علامة من علامات الرجولة والتقليد الأعمى للكبار، دون وعي كامل بمخاطرها وتأثيرها على المدى البعيد، ليس فقط على المدخن بسبل على جميع المحيطين به من أطفال وحوامل وكبار سن. «الأنباء» صدت آراء عدد كبير من الشباب بمختلف فئاتهم العمرية حول خطورة