

### الاحتياجات النفسية للمراهق

هناك حاجات نفسية أساسية للفتى المراهق وفيما يلي أهم الحاجات النفسية التي ترتبط بهذه المرحلة:

#### الحاجات النفسية العامة لفترة المراهقة:

##### ١ - الحاجة للحب والتعاطف:

المراهق الذى يحظى بعطف الوالدين وحبهم أقدر من نظيره الذى يفتقد ذلك العطف على مواجهة مطالب الحياة خارج المنزل. ولكن هذا الحب فى البيت ليس ضمانا كافيا لنجاح المراهق فى حياته. ينبغى أن يكون عطفًا وحبًا مستنيرا واعيا، الحب الذى يساعد على نمو الثقة بالنفس، ويخلق فى الفرد إحساسه الطيب نحو نفسه ويؤدى إلى الشعور والرغبة الصادقة فى أن يحاول ويغامر فى حياته دون خوف من نتيجة الفشل.

هذا هو نوع الحب الذى يخلق الأبطال.. ويساعد على نمو الأبناء واعين مدركين للحياة. هذا الحب حيوى وهام وضرورى للمراهق، ولا سيما فى هذه المرحلة الحرجة من حياته.

وأخيرا: فإن قوة الخلق والشخصية والشجاعة والعزم والأمان، والالتزان، والثقة بالنفس والرغبة فى أن يكون الإنسان خيرا، إنما تنبعث من شعوره كمراهق بدفء الجو الذى يعيش فيه ومن خبرته بأنه موضع الحب، والثقة بالنفس والاحترام،

وبأن جهده يلقى من المساعدة والتشجيع ومن الشاء والتقدير ما يستحقه . . وما أكثر ما يعرض للأسرة من فرص لتنمية هذه الفضائل فى أبنائها كل يوم .

### أثر الحرمان العاطفى على الفتى المراهق؛

يظهر أثر الحرمان العاطفى على الفتى المراهق فى المجالات الذهنية . وقد أكد ذلك الكثير من أطباء النفس نتيجة البحوث المختلفة التى أجريت فى هذا المجال . . .

فقد ظهر عجز المراهقين عن التعامل مع المفاهيم، وميلهم بوضوح للتعامل مع الأشياء الحسية، وهذا يعكس ضرويا من الخمول والتبلد فى شخصيتهم .

وفيما يلى بعض مظاهر الحرمان العاطفى على المراهق:

١ - الغضب والعدوان: يرتبط غضب المراهق بسعى الإنسان لتأكيد ذاته . . قد يبدو الغضب سلوكا شاذا إلا أنه يستمر، ما دامت الحياة موجودة، وبعيدة عن الحب والتعاطف .

٢ - الخوف: تظهر فى مرحلة المراهقة مخاوف، وتختفى مخاوف أخرى، فالمخاوف الجديدة تظهر بسبب طبيعة النمو ذاتها . فجميع المراهقين يتعرضون لدرجة من المخاوف فى فترة ما، وتعرض بعضهم من مخاوف مزمنة تنفجر باحتكاكها ببعض حوادث الحياة اليومية، أو الأحلام .

وقد تبقئهم تحت وطأة الرعب فترة من الأيام أو الأسابيع . ولا ترتبط مخاوف المراهق ارتباطا وثيقا بمشكلات الحياة التى يعيشها المراهق .

٣ - أحلام اليقظة: يحتاج المراهق نتيجة ما يعانىه من الحرمان إلى أن يقضى بعض الوقت وحده، وهذه الوحدة ضرورية جدا فى هذه الفترة من حياته . . إنه يحتاج إلى التفكير والتأمل والاسترسال فى أحلام اليقظة كى يخفف من التوتر الذى يعانى منه نتيجة الحرمان، وأن ينأى بين الحين والآخر عن الصخب والضوضاء، وضغط الحياة المعيشية اليومية، وثقلها حتى يجد ذهنه وروحه الفرصة للنمو والانطلاق، والاسترسال فى أحلام اليقظة بصورة مبالغ فيها يفصل الفرد عن الواقع، ويؤدى إلى ظهور الاضطرابات النفسية .

علينا أن نترك المراهق وشأنه، ونكف عن بذل جهودنا القلقة للتأثير عليه لأنه في وحدته قد يصل حقا إلى أن يجد نفسه .

## ٢ - الحاجة إلى الانتماء:

إن الإنسان اجتماعى بطبيعته، ويؤكد علماء النفس أن الإنسان يحتاج دائما إلى الانتماء إلى جماعة يحس بانضمامه تحت لوائها بدوره . ويتأكد خلال هذا الدور شخصيته وذاته، ويكتسب مكانة اجتماعية يحس معها بالراحة والسعادة . .

وأول جماعة يحس نحوها الابن بالانتماء هى أسرته التى يقترن اسمها باسمه، وتصاحبه طول مراحل حياته . . . وكذا الانتماء إلى جماعات اللعب، أو إلى المدرسة كجماعة أو هيئة اجتماعية، أو إلى جماعة دينية، أو جماعات الهوايات أو الجماعات السياسية أو الرياضية . . أو غيرها .

ودور الأسرة فى اختيار الجماعات التى ينتمى إليها الابن المراهق وتوجيهه وتبصيره بأهداف هذه الجماعات والفوائد أو المضار التى يمكن أن تواجهه، هو دور مهم لا يستهان بقيمته ونتائجه .

## ٣ - الحاجة إلى الأسن والاستقرار النفسى:

يشعر المراهق فى حماية والديه بالأمن على حياته ووجوده ضد أى أخطار يشعر أنها تهدده، كما يستمد استقراره النفسى من خلال الجو الأسرى، والعلاقات الطيبة التى تسود بين الأم والأب . . حيث ينعكس سلام المنزل، وتمتد ظلاله الوارفة لتحمى حياته من لفحات المشكلات التى تواجهه خارجه .

ويعتبر نوع العلاقات الأسرية الأساس من حيث الأهمية للنمو النفسى للمراهق . . وينطبق ليس فقط على علاقة كل من الأب والأم بالابن، بل أيضا على علاقة المراهق بإخوته والأقارب الملتصقين به .

وتعتبر كذلك القيم والمبادئ الثابتة غير المتغيرة . سواء كانت تميل إلى المرونة أم لا، العامل المساعد للابن المراهق للإحساس بالأمن بتزويده بإطار واضح المعالم .

وقد يتعثر إحساس الابن المراهق بالأمن نتيجة لعوامل كثيرة:

قد تكون لعدم صفاء الجو الأسرى، وتعكيره بالمشاحنات بين الأب والأم، يفقد الابن إحساسه بالأمن الذى يستمده من والديه مصدرا الحب والمثل العليا فى حياته. وبالتالي تهتز القيم فى نفسه. وينعكس ذلك على سلوكه فى هذه الفترة الحرجة وفق المراحل القادمة.

وقد يكون مصدر القلق الذى يعانى منه الابن المراهق، أخطاء فى الأسلوب التربوى الذى عاملته به الأسرة نتيجة الترهيب والقسوة فى المعاملة، فيكبت الابن هذه المشاعر المؤلمة فى أعماق نفسه لتظهر من جديد فى شبابه. وتؤدى به إلى المرض النفسى. أو قد ينعكس على اتجاهاته فى حياته العائلية وتنشئه لأبنائه مستقبلا.

وأخيرا:

فإن توفير الأمن والاستقرار النفسى لابن المراهق، ضرورة هامة لضمان تقدم الابن فى مراحل النمو المختلفة، وتوفير الاستقرار له، والنجاح والهدوء النفسى فى حياته المستقبلية.

أما فقدان الأمن والاستقرار النفسى فيؤدى إلى: القلق، والخوف، وعدم الاستقرار، وكرهية السبب فى فقدان الأمن، وتوجيه النزعات العدوانية.

٤ - الحاجة إلى التقدير:

إن الفتى المراهق فى حاجة إلى أن يعترف الكبار به، وأن يعاملوه كفرد له أهمية؛ لذلك على الذين يتعاملون مع المراهق أن يحترموا عند نجاحه فى أى عمل، وينصتوا إليه عندما يتكلم، ويكافئوه عند القيام بشئ يستحق المكافأة.

**دور الأسرة فى إشباع حاجة المراهق للتقدير:**

دور الأسرة كبير فى إكساب الابن المراهق ثقة بنفسه فى حدود ما يتوفر لديه من قدرات خاصة، ومميزات شخصية.

فلا يجب على الأسرة أن تبالغ فى تقدير قدرات الأبناء، فتقلب الثقة بالنفس إلى غرور يؤدى إلى عدم إدراكه لقدراته الحقيقية. ويوقع نفسه فى مأزق الغرور، ويصبح مكروها من زملائه منبوذا من الناس.

وتساعد جرعات الثقة بالنفس التي يتلقاها الفرد خلال تنشئته في الأسرة إلى رفع مستوى طموحه، والاجتهاد، والمثابرة في الدراسة، ينعكس ذلك في عمله بعد تخرجه وبخاصة كشاب في مقتبل العمر.

## ٥ - الحاجة إلى النجاح:

النجاح دائما يدفع الشخص إلى مواجهة التقدم نحو تحسين سلوكه وتحسين ما يقوم به من أعمال. كما أن النجاح ينمى الثقة بالنفس.

أما الفشل: فيؤدى إلى فقد الثقة بالنفس، ويدعو إلى القلق.

لذلك: يجب على الوالدين:

عدم المغالاة في الأهداف التي يتوقعانها من الابن المراهق. فإذا طلب المستحيل فسوف تكون النتيجة الفشل، وفقد الثقة بالنفس.

ولذا: يجب طلب الأهداف المتوقعة المعقولة لقدرة المراهق. كما يجب على الوالدين أن يشجعا الناجحين دائما ومكافأتهم. وفي الوقت نفسه عليهما أن يساعد الابن المراهق إذا فشل في عمله. وذلك بتوجيهه بدلا من لومه، فربما يكون هذا الفشل سببا لنجاح عظيم فيما بعد.

## ٦ - الحاجة إلى الحرية:

تظهر هذه الحاجة في أبسط صورها في حاجة المراهق إلى حرية التعبير عن رغباته وآرائه وتبقى الحاجة إلى الحرية قوية طول العمر بحيث لا يطبق الإنسان بطبيعته الشعور بأن هناك أى قيد يمنعه عن حرية الحركة والتعبير عن النفس.

والحرية والرغبة فى الاستقلال فى التصرفات الشخصية تساعد الفتى المراهق على النمو والتقدم بشرط ألا تكون الحرية مطلقة؛ ولذلك يصاحب الحاجة إلى الحرية عادة إلى وجود سلطة موجهة أو ضابطة.

يريد المراهق مثلا أن يشعر بالحرية، ولكنه لكى يتأكد من نجاحه، وقبول الغير لسلوكه عادة إلى أخذ الإرشاد والتوجيه من الوالدين أو غيرهما من الكبار على شرط ألا يقيد ذلك من حرته.

وتتمثل السلطة الموجهة في: الوالدين في المنزل ثم المدرسين في المدرسة . .  
ثم الرؤساء في العمل . . . وهكذا .

#### ٧ - الحاجة إلى التوجيه وضبط السلوك:

يشعر المراهق بحاجته إلى من يوجهه ويصره بالأمر، ويرد على تساؤلاته المتعددة التي تسبب له القلق النفسى بعدم الحصول على إجابات لها . وكذا في تحيزه إلى أنواع معينة من السلوك يثاب عليها، وترهيبه من أنواع أخرى من السلوك يعاقب عليها ويكتشف بعد ذلك أضرارها، فيعرف طريقه، ويزول الغموض الذى يغلف مواقف حياته ويساعد ذلك على:

نمو ذلك الضمير . . وهو السلطة الذاتية العفوية التي يخشاها الفرد . وتكون في نفس الوقت محببة إلى نفسه؛ لأنها نابعة من ذاته، وليست دخيلة مفروضة عليه .

ويظهر ذلك في مرحلة الشباب حيث تحتضن السلطة الوالدية، ولا يبقى سوى ضميره يوجهه بموجب ما اكتسبه من قيم وعادات، وأفكار توجهه إلى الطريق السليم، أو لا يقوى ضميره على ممارسة السلطة على سلوكه فينحرف سواء السبيل .

#### ٨ - الحاجة إلى المعرفة:

إن الحاجة إلى المعرفة من الحاجات المهمة لدى المراهق:

ويظهر ذلك منذ الطفولة بمحاولة الطفل أن يتعرف على بيئته . وإذا عولجت بحكمة، أمكن عن طريق ذلك تنمية ما يمكن أن يكون لدى الطفل من إمكانيات وقدرات . . حيث يستمر في النمو حتى تصل إلى درجات ومستويات واضحة، ومواهب ظاهرة في مرحلة المراهقة .

لذلك: فإن إشباع الحاجة إلى المعرفة من العوامل المهمة التي يجب أن يهتم بها الآباء في تربية أبنائهم .

وهناك وسائل متعددة لإشباع حاجة المراهق إلى المعرفة منها ما يلي:

## ١-النشاط الذاتى:

يعتبر من المبادئ المهمة التى أكدها علماء النفس أساسا لعملية التعليم . فلكى تتم العملية على أتم وجه، لا بد أن يبذل المراهق نشاطا من جانبه . وذلك ما نسميه «بالنشاط الذاتى» أى النشاط الذى يصدر عن الفرد نفسه . وبذلك يسهل إشباع الحاجة إلى المعرفة عن طريق النشاط الذاتى الموجه . وليس المنزل فقط الذى يوجه المراهق إلى اكتساب المعرفة بالنشاط الذاتى كوسيلة للمعرفة ، بل إن المدرسة كذلك يجب أن تساعد المراهق على الاستفادة من الوسائل المختلفة لاكتساب المعرفة (مثل اللعب، القراءة، الرحلات... إلخ).

ولكن إذا لجأ المنزل والمدرسة:

إلى أسلوب التلقين، وجعله الطريق الأساسى والوحيد الذى يطل منه المراهق على عالم المعرفة، تكون النتيجة تخرج شخصيات مغلقة لا تتسع لاستقبال المعرفة أو استيعابها.

## ٢-الأسئلة:

تعتبر الأنشطة التى يسألها المراهق والإجابة عليها من وسائل اكتساب المعرفة لديه . والإجابة على أسئلته إجابة صحيحة تشبع حاجته إلى المعرفة، من العوامل المهمة التى تساعد على نموه الفكرى والعقلى .

إذ إن الأسئلة هى الطريق الذى يحاول المراهق - ولا سيما فى أوائل هذه المرحلة أن ينفذ منه إلى فهم العالم تمهيدا للتعامل معه . .

وعلى الوالدين والمدرسين ومن هم فى مستوى السلطة أن يساعدوا المراهق على النمو النفسى والاجتماعى السليم، وذلك عن طريق معرفتهم هذه الأسئلة السيكولوجية، حتى يستطيعوا الإجابة عليها بما يتيح للابن المراهق النمو السليم نفسيا واجتماعيا وعقليا .

## طرق إشباع الحاجات النفسية للمراهق

حيث أن فترة المراهقة فترة انتقال من الطفولة إلى الرجولة تحدث فيها أزمات نفسية كثيرة نتيجة للتغيرات النفسية والجسمية. فالمراهق وهو في طريقه إلى الرجولة والنمو الكامل لا يزال يميل إلى الطفولة بحياتها الوديعه. . . وبينما يضطرم في داخله إثبات الذات والمعاملة كرجل نجد المجتمع لا يعترف بهذا. فهو ما زال تلميذا يجب أن يطيع كما يطيع الصغار دون أن يدري بما حدث في الداخل من تغيرات جوهرية في نفسية المراهق.

وهكذا نجد أن المراهق في دوامة انفعالية تتذبذب فيها بين الثورة والهدوء. . . بين التردى والرضى عن الحياة، وبين التشاؤم والتفاؤل، وبين العزلة والحياة الاجتماعية. . . إلخ. ومهما يكن من أمر فإن أسباب هذه الأزمة معروفة، وهي تتعلق بعدم قدرته على إشباع حاجاته النفسية.

لذلك:

ينبغي اتباع الطرق الآتية لإشباع حاجات المراهق النفسية، كى تمر هذه الأزمة

بسلام:

١ - يجب أن يعامل المراهق على أنه رجل كامل ناجح، فيشعر بالمسئولية، ويعامل معاملة الكبار ونشركه فى مشاكل الأسرة، كما ينبغي احترام رأيه، وعدم الاستهانة به.

٢ - فنعطيه الفرصة لكى يتحقق من أن الوالدين أو المدرس أو الرائد صديق كبير له. . . وهذا الصديق يستطيع أن يساعده فى حل مشكلته لأنه قد عانى من مشكلات شبيهة لها عندما كان مراهقا، وتغلب عليها بمساعدة من يثق فيهم من الكبار.

٣ - وبذلك اكتسب خبرة فى الحياة تمكنه من إبداء الرأى السليم. وبهذه الطريقة يشعر المراهق أن مشكلاته ليست مقصورة عليه كما كان يتصور، بل هى عامة بين جميع الناس فى هذه المرحلة.

٤ - تعليم المراهق معنى الشرف والسلوك القويم عمليا، بأن تكون قدوة صالحة له، وأن نكسب إعجابه واحترامه بتصرفاتنا.

٥ - نرضى غرور المراهق الاجتماعى، ونعطيه مكانه فى المجتمع، فلا نحرم المراهق من حضرة الرجال، ونشجع اختلاطه تحت رعاية رشيدة.

وبذلك نعطى المراهق الفرصة لكى يتعلم كيف يسلك سلوكا مهذبا فى وجود الجنس الآخر، وفى حضرة من هم اكبر سنا أو مقاما.

٦ - إذا اخطأ المراهق فى أى تصرف أو ثار أو غضب، فيجب أن نجتنب استفزازه أو معايرته بالخطأ .. كما لا يجب أن يقابل الغضب بالغضب ..

بل تكون قدوة حسنة له فى الرزانة وضبط النفس.

ثم نجعله يلمس نتائج سلوكه الخاطئ بطريقة غير مباشرة.

- وبذلك، تزداد ثقته فىنا، ويتعد عن السلوك الخاطئ فى المرات القادمة.

٧ - ينبغى مساعدة المراهق على الاستقلال فينبغى تجنب التدخل فى كليات وجزئيات حياته، وإعطائه الفرصة لإظهار شخصيته، فى ترتيب حجراته مثلا .. فى اقتناء الكتب الصالحة التى يرغبها .. وفى اختيار الأصدقاء المهذبين .. وفى اختيار البدلة والحذاء الذى يروق له وهكذا.

٨ - ينبغى الابتعاد عن الشدة والعقاب إذا وجد المربي من المراهق ضيقا نفسيا أو تبرا، والانتظار حتى تهدأ العاصفة، ومعاتبته بهدوء حتى يعود إلى اتزانه، واستقراره النفسى فقد ثبت أن الآباء الذين يصادقون أبناءهم يمكنهم أن يجنبوهم أزماتهم النفسية.

٩ - ينبغى أن تدرب المراهق من طفولته على احترام والديه لا عن خوف، بل عن حب وإيمان باحترامهم.

١٠ - ينبغي مراقبة سلوك المراهق، وإبعاده عن الأشخاص الهدامين الثورين. وهكذا نعد عنه الكتب الهدامة، ونقدم له الكتب الإيجابية. ونضع أمامه المثل العليا من الأشخاص الذين بذلوا حياتهم على تقديم التضحية لخدمة الإنسانية، فيصبح إيجابيا غير سلبي.

وأخيرا:

ينبغي أن نشعر المراهق بأنه رجل مسئول ونستبعد أسلوب القوة والإهمال، ونرضى ميله الاجتماعي باحترام شخصيته وآرائه وعدم التهكم على أصدقائه وأهدافه، بل نكون قدوة حسنة له في كفاحه في الحياة.