

الفصل السابع

المراهقون.. ووقايتهم من الاضطرابات النفسية

(١) مرحلة المراهقة وأهميتها.

(٢) الحاجات النفسية للمراهقين وطرق إشباعها.

أ - الحاجات النفسية الخاصة للمراهقين.

ب - الحاجات النفسية العامة للمراهقين

١ - حاجة المراهق للحب والتقدير.

٢ - حاجة المراهق إلى الانتماء.

٣ - حاجة المراهق إلى الأمن والاستقرار النفسى.

٤ - حاجة المراهق إلى التقدير.

٥ - حاجة المراهق للنجاح.

٦ - حاجة المراهق للحرية.

٧ - حاجة المراهق للتوجيه وضبط السلوك.

٨ - حاجة المراهق إلى المعرفة.

(٣) طرق إشباع الحاجات النفسية للمراهق ووقايتهم من الاضطرابات

النفسية.

(٤) دليل المراهق لوقايتهم من الاضطرابات النفسية.

وأخيراً: تأثير الإشباع الروحى فى الوقاية من الاضطرابات النفسية.

(٥) علامات حاجة الفتى المراهق للفحص الطبى النفسى.



الفصل السابع

المراهقون . . ووقايتهم من الاضطرابات النفسية

(١) مرحلة المراهقة وأهميتها:

مرحلة المراهقة مرحلة انتقال بين الطفولة والرجولة وفترات الانتقال حرة وصعبة للغاية تحدث فيها تغيرات جسمية ونفسية وعقلية، واجتماعية، ودوافع جنسية . . كثيراً ما تغير الشخصية تغيراً كاملاً.

ويضاف إلى هذه التغيرات أن المراهق لا يستطيع التغلب على مشكلاته بسهولة ويسر لسوء المعاملة المنزلية أحياناً، وتأخر أساليب التربية التي تساعد على حسن التكيف، ومما يزيد المرحلة تعقيداً أن مرحلة المراهقة تبدأ في بلادنا مبكرة عند الجنسين، كما أن سن الزواج أصبح متأخراً لتعقد الحضارة، الأمر الذي أطال في مرحلة عدم استغلال الطاقة الجنسية في وصفها الطبيعي وهو الزواج.

حياة المراهق متأرجحة:

فترة المراهقة تبدأ عند البنات في سن ١٢,٥ سنة وعند البنين ١٣,٥ سنة، ويتأرجح فيها المراهق بين الميل لأن يكون مستقلاً بتحمل المسئولية يعامل معاملة الكبار، وبين أن يكون طفلاً مدللاً، ويتمتع بمميزات الطفولة، ونعومة حياتها.

إنه يتأرجح بين أن يكون متفائلاً، وديعاً مطيعاً محباً للكبار . . . وبين أن يكون عنيداً متكبراً لا يحترم السلطة . . ويتأرجح أيضاً بين أن يكون سعيداً مرحاً، وأن يكون متشائماً حزيناً قلقاً على مستقبله وحياته وحياء من معه.

وهكذا نلتمس حقيقة:

أن نسبة كبيرة من المراهقين يعيشون في دوامة عنيفة، ومن ثم هم في أشد الحاجة إلى المرشدين الذين يأخذون بأيديهم ليخلصوهم من أزمات هذه المرحلة.

المراهقة أهم المراحل فى حياة الإنسان:

تعد فترة المراهقة فى نظرة علماء النفس من أهم المراحل فى حياة الإنسان، إذ فيها يتحدد الطريق الذى يسلكه فيما بعد... لذلك ينبغى أن نلفت النظر إلى أهمية العناية بحياة المراهقين كى نجنبهم الاضطرابات النفسية.

(٢) الحاجات النفسية للمراهقين.. وطرق إشباعها

الحاجات النفسية للمراهقين وطرق إشباعها من العوامل الأساسية التى تساعد على تحقيق الصحة النفسية والاستعداد النفسى لهم، ووقايتهم من الاضطرابات النفسية مستقبلاً.

- وهناك حاجات نفسية أساسية للمراهقين.
- وحاجات نفسية عامة للمراهقين.

أ- الحاجات النفسية الخاصة للمراهقين:

- ١ - الحاجة إلى المركز والقبول الاجتماعى.
 - ٢ - الحاجة إلى الاستقلال والتحرر من الأسرة.
 - ٣ - الرغبة فى الاستقلال المادى.
 - ٤ - الحاجة إلى تحقيق المثل العليا.
 - ٥ - الحاجة إلى الفهم الكامل.
 - ٦ - الحاجات البيولوجية والجنسية وطريقة التعامل معها.
- والمراهق حين يجد صعوبة فى محاولاته للتوفيق بين إرضاء حاجاته الأساسية وما يسود الأسرة، والمدرسة والمجتمع من عرف وتقاليد ينبغى مراعاتها،

يسترسل فى نوبات انفعالية، ويتمادى فى هذه النوبات ما لم يوجه إلى كيفية التخلص من هذه العادات المستهجنة.

فهو فى حاجة إلى هذا التوجيه لتخفيف حدة الصراع الانفعالى .

ب- الحاجات النفسية العامة للمراهقين:

١ - حاجة المراهقين للحب والتعاطف:

إن السمة الأساسية للنمو الانفعالى فى المراهقة هى الرغبة فى العطف على الآخرين وكسب عطفهم فى الوقت نفسه . ولا شك أن عملية الأخذ والعطاء العاطفى هذه ضرورية لتأمين الاستقرار العاطفى فى حياة المراهقين . ويصبح التمييز بين عطاء العطف وأخذه صعباً عندما يتحقق النضج الانفعالى للناسئ، وينغمس فى الحياة البناءة التى تتعارض مع وجود الدائن والمدين المتمثلة فى عزل الأخذ عن العطاء .

- أثر الإشباع العاطفى للفتى المراهق:

الفتى المراهق الذى يحظى بعطف الوالدين أقدر من نظيره الذى يفتقد ذلك العطف على مواجهة مطالب الحياة خارج المنزل . ولكن هذا الحب فى البيت ليس ضمان كاف للنجاح فى الحياة ينبغى أن يكون هذا الحب فى البيت ضماناً كافياً للنجاح فى الحياة وذلك بأن يكون حباً مستثيراً واعياً . 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 بدون خوف من نتيجة الفشل .

ويساعد على نمو الأبناء واعين مدركين للحياة . هذا الحب حيوى وهام وضرورى للمراهق ولاسيما فى هذه المرحلة الحرجة من حياته، والذى يساعد على استقراره نفسياً ووقائياً من الاضطرابات النفسية مستقبلاً.

وأخيراً:

فإن قوة الخلق، والشخصية، والشجاعة، والعزم، والأمان، والالتزان، والثقة بالنفس، والرغبة فى أن يكون الإنسان خيراً، إنما تنبعث من شعوره كمراهق بدفء الجو الذى يعيش فيه، ومن خبراته بأنه موضع الثقة بالنفس والاحترام، وبأن جهده يلقى من المساعدة والتشجيع، ومن الثناء والتقدير ما يستحقه... وما أكثر ما يعرض للأسرة من فرص لتنمية هذه الفضائل فى أبنائها كل يوم.

أثر الحرمان العاطفى على الفتى المراهق:

يظهر 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 ضرورياً من الخمول والتبلد فى شخصيته.

مظاهر الحرمان العاطفى على الفتى المراهق:

(١) الغضب والعدوان:

يرتبط غضب المراهق بسعى الإنسان لتأكيد ذاته، قد يبدو الغضب سلوكاً شاداً إلا أنه يستمر، ما دامت الحياة موجودة، فى تأدية وظيفة ضرورية تتصل بجهود الفرد لكى يكون شخصاً فريداً متميزاً عن الآخرين. وإن السعى لتحقيق الذات، وتحقيق الاستقلالية يتخذ طابعاً جاداً فى فترة المراهقة.

وهذا ما يجعل المراهق حساساً معرضاً أكثر من سواه للغضب والعدوان، ويميل إلى أن تتشكل لديه مقاومة أى نوع من التهجم على كبريائه واحترامه لذاته.

(٢) الخوف:

فى مرحلة المراهقة تظهر مخاوف وتختفى مخاوف أخرى .
فالمخاوف الجديدة تظهر بسبب طبيعة النمو ذاتها .

فجميع المراهقون يتعرضون لدرجة من المخاوف فى فترة ما ، وتعترض بعضهم المخاوف فى مناسبات معينة يشعر فيه المراهق بالخطر .

ويعانى بعضهم من مخاوف مزمنة تنفجر باحتكاكها ببعض حوادث الحياة اليومية أو الأخلاقية . وقد تبقئهم تحت وطأة الرعب فترة من الأيام أو الأسابيع ولا ترتبط فى وقت المراهقة ارتباطاً وثيقاً بمشكلات الحياة التى يعيشها المراهق .

(٣) أحلام اليقظة:

يحتاج المراهق نتيجة ما يعانىه من الحرمان إلى أن يقضى بعض الوقت وحده وهذه الوحدة ضرورية جداً فى هذه الفترات 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 ، حتى يجد ذهنه وروحه الفرصة للنمو والانطلاق ، والاسترسال فى أحلام اليقظة بصورة مبالغ فيها ، يفصل الفرد عن الواقع ، ويؤدى إلى ظهور الاضطرابات النفسية .

والإنسان كائن اجتماعى ، ولكنه أيضاً فرد له نظامه الخاص الذى لا يشاركه آخر .

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

٢ - حاجة المراهق إلى الانتماء:

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

وأول جماعة يحس نحوها الابن بالانتماء هي أسرته التى يقترن اسمها باسمه، ويصاحبه 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 عليه أن تواجهه، هو دور مهم لا يستهان بقيمته ونتائجه.

٣ - حاجة المراهق إلى الأمن والاستقرار النفسى:

يشعر المراهق فى حماية والديه بالأمن على حياته ووجوده ضد أى أخطار يشعر أنها تهدده، كما يستمر 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.

ولكن هناك:

من الآباء والأمهات من يبنذون أبنائهم فى هذه المرحلة الحرجة، نبذاً صريحاً أو مضراً بالقول أو بالفعل. وتكون نتيجة ذلك افتقاد المراهق للإحساس بالأمن وتنمية روح العدوان، والرغبة فى الانتقام، وزيادة حساسيته فى المواقف ليصبح

عنيديا، أنانيًا، قلقًا، منبؤدًا من زملائه، وقد يؤدي ذلك إلى الانحراف السلوكي والجنوح أو يؤدي إلى الاستكانة والاستسلام، ويصبح متسهيبيًا، أحيانًا لا يستطيع التركيز الذهني في دراسته، مما يؤدي إلى تخلفه عن أقرانه، وتظهر لديه اضطرابات الشخصية في المراحل العمرية التالية.

ويعتبر نوع العلاقات الأسرية الأساس من حيث الأهمية للنمو النفسي للمراهق، وينطبق هذا ليس فقط على علاقة الأب والأم بالابن، بل أيضًا على علاقة المراهق بإخوته والأقارب المتصلقين.

وتعتبر كذلك القيم والمبادئ الثابتة غير المتغيرة، سواء كانت تميل إلى المرونة أو لا، العامل المساعد للمراهق للإحساس بالأمن بتزويده بإطار واضح المعالم. وأخيرًا:

فإن تركيز الأمن والاستقرار النفسي للابن المراهق ضرورة هامة لضمان تقدم الابن في مراحل العمر المختلفة، وتوفير الاستقرار له، والنجاح والهدوء النفسي في حياته المستقبلية.

أما فقدان الأمن فيؤدي إلى: الخوف، والقلق، وعدم الاستقرار، وكراهية السبب في فقدان الأمن، وتوجيه النزعات العدوانية إليه.

وقد يتعثر إحساس الابن المراهق بالأمن نتيجة لعوامل كثيرة منها:

قد تكون لعدم صفاء الجو الأسري، وتعكيره بالمشاحنات بين الوالدين فيفقد الابن إحساسه بالأمن الذي يستمد من والديه مصدرًا الحب والمثل العليا في حياته، وبالتالي تهتز القيم في نفسه، وينعكس ذلك على سلوكه في هذه الفترة الحرجة وفي 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 العملية أو حياته العائلية وتنشئه لأبنائه مستقبلاً.

٤ - حاجة المراهق للتقدير:

إن الابن المراهق فى حاجة إلى أن يعترف به الكبار، وأن يعاملونه كفرد له أهميته لذلك: على الذين يتعاملون مع المراهق أن يحترموا عند نجاحه فى أى عمل، وينصتوا إليه عندما يتكلم، ويكافئوه عند القيام بشيء يستحق المكافأة.

دور الأسرة فى إشباع المراهق للتقدير:

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

فلا يجب أن تبالغ الأسرة فى تقدير قدرات الأبناء، فتقلب الثقة بالنفس إلى الغرور الذى يؤدى بالفرد إلى عدم إدراكه لقدراته الحقيقية، ويوقع نفسه فى مأزق الغرور، ويصبح مكروهاً من زملائه، منبوذاً من الناس.

وتساعد جربات الثقة بالنفس التى يتلقاها الفرد خلال تنشئته فى الأسرة فى رفع مستوى طموحه، والاجتهاد، والمثابرة فى دراسته، ينعكس ذلك فى عمله بعد تخرجه، وبخاصة كشاب فى مستقبل حياته.

٥ - حاجة المراهق للنجاح:

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

أما الفشل فيؤدى إلى فقد الثقة بالنفس ويدعوا إلى القلق لذلك يجب على
الوالدين :

عدم المغالاة فى الأهداف التى يتوقعانها من الابن المراهق . فإذا طلبا
المستحيل فسوف تكون النتيجة الفشل وفقد الثقة بالنفس .

ولذا: يجب طلب الأهداف المتوقعة المعقولة المناسبة لقدرة المراهق، كما
يجب على الوالدين أن يشجعا الناجحين دائماً ومكافأتهم، وفى الوقت نفسه
عليهما أن يساعدا الابن المراهق إذا فشل فى عمله، وذلك بتوجيهه بدلاً من
توبيخه، فربما يكون هذا الفشل سبباً لنجاح عظيم فيما بعد.

٦ - حاجة المراهق للحرية:

تظهر هذه الحاجة فى أبسط صورها فى حاجة المراهق إلى حرية التعبير عن
رغباته وآرائه، وتبقى الحاجة إلى الحرية قوية طول العمر، بحيث لا يتحمل
الإنسان بطبيعته الشعور بأن هناك أى مبرر يمنعه من حرية الحركة، والتعبير عن
النفس .

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

المراهق مثلاً يريد أن يشعر بالحرية، ولكنه لكى يتأكد من نجاحه وقبول الغير
لسلوكة عادة إلى أخذ الإرشاد والتوجيه من الوالدين أو غيرهما من الكبار على
شرط إلا يقيد ذلك من حريته .

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

٧ - حاجة المراهق إلى التوجيه وضبط السلوك:

يشعر المراهق بحاجته إلى من يوجهه ويبصره بالأمر، ويرد على تساؤلاته المتعددة التي تسبب له القلق النفسى بعدم الحصول على إجابات لها، وكذا فى تحيظه إلى أنواع معينة من السلوك شاب عليها، وترهيبه من أنواع أخرى من السلوك يعاقب عليها، ويكتشف بعد ذلك أضرارهما، فيعرف طريقه، ويزول الغموض الذى قد يغلف مواقف حياته.

ويساعد ذلك على:

هو ذلك الضمير: وهو السلطة الذاتية العقوبية التى يخشاها الفرد.

وتكون فى نفس الوقت محببة إلى نفسه، لأنها تابعة من ذاته، وليست مفروضة عليه.

ويظهر ذلك فى مرحلة الشباب حيث تختفى 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 السيل.

٨ - حاجة المراهق إلى المعرفة:

إن الحاجة إلى المعرفة من الحاجات المهمة لدى المراهق، ويظهر ذلك منذ الطفولة بمحاولة الطفل أن يتعرف على بيئته، من العوامل التى إذا عولجت بحكمة أمكن عن طريق ذلك تنمية ما يمكن أن يكون لدى الطفل من إمكانيات وقدرات. . . حيث تستمر فى النمو حتى تصل إلى درجات ومستويات واضحة، ومواهب ظاهرة فى مرحلة المراهقة.

لذلك:

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

وهناك وسائل متعددة لإشباع حاجة المراهق للمعرفة منها:

(١) النشاط الذاتي:

يعتبر من المبادئ الهامة التي أكدها علماء النفس أساساً لعملية التعلم، فلكى تتم العملية على الوجه السليم، لا بد أن يبذل المراهق «نشاطاً من جانبه» وذلك ما نسميه «بالنشاط الذاتي» أى النشاط الذى يصدر عن الفرد نفسه. وبذلك يسهل إشباع الحاجة إلى المعرفة عن طريق النشاط الذاتى الموجه.

وليس المنزل فقط هو الذى يوجه المراهق إلى اكتساب المعرفة بالنشاط الذاتى كوسيلة للمعرفة. بل أن 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، وجعلاه الطريق الأساسى والوحيد الذى يطل منه المراهق على عالم المعرفة، تكون النتيجة تخرج شخصيات مغلقة لا تتقبل المعرفة.

(٢) الأسئلة:

تعتبر الأسئلة التى يسألها المراهق، والإجابة عنها من وسائل اكتساب المعرفة لديه. والإجابة عن أسئلته إجابة صحيحة تشبع حاجته إلى المعرفة.

من العوامل الهامة التى تساعد على نموه الفكرى والعقلى:

إذ أن الأسئلة هى الطريقة التى يحاول المراهق - ولاسيما فى أوائل هذه المرحلة - أن ينفذ منه إلى فهم العالم تمهيداً للتعامل معه.

فعندما يثير اهتمام المراهق موضوعًا ما، يسأل عنه، ويسمى هذا علماء النفس «أى الرغبة فى توجيه الأسئلة» بالجوع العقلى . . ويرون أنه لا يريد من إشباع هذا الجوع حتى يتمكن المراهق من الحصول على إجابات الأسئلة . . .

وعلى الوالدين والمدرسين، ومن هم فى مستوى السلطة أن يساعدوا المراهق على النمو النفسى والاجتماعى، والعقلى السليم، وذلك عن طريق معرفتهم الإجابة عن هذه الأسئلة السيكولوجية لكى يتاح للمراهقين النمو النفسى السليم .

وأخيراً:

فإن تحقيق الصحة النفسية للمراهق، ووقايته من الاضطرابات النفسية، ينبغى أن تكون البيئة التى يعيش فيها من النوع الذى يساعد على إشباع حاجاته النفسية المختلفة، والاستقرار النفسى مستقبلاً.

أما إذا لم يتمكن المراهق من إشباع هذه الحاجات فى البيئة التى يعيش فيها فإنه يتعرض لكثير من عوامل الإعاقة والإحباط التى تؤدى عادة إلى نوع من الاختلال فى التوازن أو الإصابة بالاضطرابات النفسية.

(٢) طرق إشباع الحاجات النفسية للمراهق

«وقايته من الاضطرابات النفسية»

حيث إن فترة المراهقة فترة انتقال من الطفولة إلى الرجولة . . . تحدث فيها أزمات نفسية كثيرة نتيجة للتغيرات النفسية والجسمية . فالمراهق وهو فى طريقه للرجولة والنمو الكامل لا يزال يميل إلى الطفولة بحياتها الوديدة .

- وبينما الدافع الجنسى يضطرم فى داخله نجد أن المجتمع يخفى عنه كافة المعلومات المطلوبة عن الجنس .

- وبينما يضطرم فى داخله دافع إثبات الذات والمعاملة كرجل، نجد المجتمع لا يعترف بهذا. فهو ما زال تلميذًا يجب أن يطيع كما يطيع الصغار دون أن يدرى ما يحدث فى الداخل من تغيرات جوهرية.

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

لذلك ينبغى اتباع الطرق الآتية لإشباع حاجات المراهق النفسية كى تمر هذه الأزمة بسلام:

(١) يجب أن يعامل المراهق على أنه رجل كامل ناضج، فيشعر بالمسئولية، ويعامل معاملة الكبار ونشره فى مشاكل الأسرة، كما ينبغى احترام رأيه، وعدم الاستهانة به.

(٢) نشعر المراهق بالإخلاص له ولكيانته، ومصالحته كرجل أو فرد، ونجعله يحترم نفسه، فينعكس ذلك الاحترام على العالم الخارجى.

(٣) تعطيه الفرصة لكى يتحقق من أن الوالد أو الوالدة أو المدرس أو الرائد صديق كبير له. وهذا الصديق يستطيع أن يساعده فى حل مشكلاته لأنه قد عانى من مشكلات شبيهة لها عندما كان مراهقًا، وتغلب عليها بمساعدة من يثق فيهم من الكبار.

وبذلك: اكتسب خبرة فى الحياة تمكنه من إبداء الرأى السليم. وبهذه الطريقة يشعر المراهق أن مشكلاته ليست مقصورة عليه كما كان يتصور بل هى (عامّة) بين جميع الناس فى هذه المرحلة.

(٤) تعليم المراهق معنى الشرف والسلوك القويم بأن يكون الوالدين قدوة صالحة فيحترمهم بتصرفاتهم ومن خلال غرس القيم الدينية والخلقية والوطنية السليمة.

(٥) نرضى غرور المراهق الاجتماعى، ونعطيه مكانه فى المجتمع، فلا يحرم المراهق من حضرة الرجال، ويشجع اختلاطه تحت الرعاية الرشيدة.

وبذلك يعطى المراهق الفرصة لكى يتعلم كيف يسلك سلوكاً مهذباً فى وجود الجنس الآخر، وفى حضرة من هم أكبر سناً أو مكاناً.

(٦) إذا أخطأ المراهق فى أى تصرف أو ثار أو غضب، فيجب أن:

- تجنب استفزازه أو معايرته بالخطأ.

- لا يجب أن يقابل الغضب بالغضب بل تكون قدوة حسنة فى الرزانة وضبط النفس ثم نجعله يلمس نتائج سلوكه الخاطئ بطريقة غير مباشرة، وبذلك تزداد ثقته بنفسه ويتعد عن السلوك الخاطئ فى المرات القادمة.

(٧) ينبغى مساعدة المراهق على الاستقلال: فينبغى تجنب التدخل فى كليات أو جزئيات حياته وإعطائه الفرصة لإظهار شخصيته فى ترتيب حجرته مثلاً... فى اقتناء الكتب الصالحة التى يرغبها... فى اختيار الأصدقاء المهذبين... فى اختيار الملابس التى تروق له... وهكذا.

(٨) ينبغى الابتعاد عن الشدة والعقاب إذا وجد المربي من المراهق ضيقاً نفسياً أو تيرماً والانتظار حتى تهدأ العاصفة، ومعاتبته بهدوء حتى يعود إليه اتزانه، واستقراره النفسى فقد ثبت أن الآباء الذين يصادقون أبنائهم يمكنهم أن يجنبونهم أزماتهم النفسية.

(٩) ينبغي أن يدرّب المراهق من طقوله على احترام والديه لا عن خوف، بل عن حب وإيمان باحترامهم.

(١٠) ينبغي مراقبة سلوك المراهق وإبعاده عن الأشخاص الهدامين، وعن الكتب الهدامة وتقديم له الكتب الإيجابية. وتضع أمامه المثل العليا من الأشخاص الذين بذلوا حياتهم على مذبح التضحية لخدمة الإنسانية فيصبح إيجابياً لا سلبياً.

وأخيراً:

ينبغي أن نشعر المراهق بأنه رجل مسئول، ونستبعد أسلوب القوة أو الإهمال، ونرضى ميله الاجتماعي، واحترام شخصيته وآرائه، وعدم التهكم على أصدقائه وأهدافه بل تكون قدوة جميلة له في كفاحه في الحياة.

(٤) دليل المراهق نحو نفسه لوقايته من الاضطرابات النفسية

(١) الإيحاء الذاتي بالسعادة.

(٢) لا تتحسر ولا تسخط على الدنيا إذا كشفت أسباب ضعفك.

(٣) درب نفسك على مقاومة الشعور بالقلق.

(٤) قوى النواحي الدينية والروحية والاتصال بالله.

(٥) سامح أولئك الذين يخطئون إليك.

(٦) كن إيجابياً دائماً.

بمقاومة السلبية والتشاؤم. والانتقاد. والتمثيل. . . والتعالى.

(٧) اجعل من عملك ودراستك فناً رفيعاً وذلك بحبك لها:

- تجنب التردد في تنفيذ أعمالك.

- التنظيم فى استغلال الوقت .
- الحرص على تنظيم الإجازات لتوفير الطاقة للعمل .
- (٨) احرص على شغل وقت الفراغ .
- يجب أن تكون لك هواية تعوضك فتور العمل أو الدراسة .
- القراءة . . . وتعود الدرس أعظم هواية .
- (٩) حافظ على سلامتك البدنية والنفسية .
- الاهتمام بالصحة الجسدية .
- الاهتمام الحقيقى بالحياة: الدراسة . العمل . البيت . الأسرة . الهواية .
- (١٠) سلم نفسك لخدمة الآخرين وحبهم .
- (١١) حافظ على روح المرح عندك .
- (١٢) لا تتوقف أبداً عن النشاط فى الدراسة والعمل والقراءة فى المجالات المختلفة .
- (١٣) تجنب الإجهاد واحترام الإجازات .
- (١٤) تحكم فى انفعالاتك؛ ولا تتهور وتمسك بالصبر وطول الأناة .
- (١٥) تزود بالهدوء والاتزان والحكمة والتفاؤل والصبر والرحمة والمثابرة .
- (١٦) مارس أن تحب الناس دائماً :
- كن لطيف المعشر ودوداً مخلص .
- لا تكن مغروراً .
- كن لطيفاً يرغب الناس فى معاشرتك .

- حاول أن تصلح بأمانة أى سوء تفاهم بينك وبين الآخرين .
- نقب دائماً على النواحي الطيبة فى الآخرين .
- فتنش دائماً على الكلمات اللطيفة المهذبة .
- تجنب النسيمة أو سيرة الآخرين . والتخلص من العادات السيئة .

تأثير الإشباع الروحى فى الوقاية من الاضطرابات النفسية

- (١) يحقق ائزان الشخصية .
- (٢) يعوض من أى حرمان والشعور بوجود الله بجانبه يكون معوضاً له .
- (٣) يراعى العلاقات الإنسانية مع من يتعامل معهم .
- (٤) يكون القدوة الحسنة فى التصرفات والسلوك .
- (٥) يكون متمسماً بالعدل والحكمة فى تصرفاته، أميناً فى عمله، مؤمناً برسائله محبباً لإفادة الآخرين .
- (٦) يكون قادراً على الاندماج الاجتماعى .
- (٧) يكون محبباً للآخرين مهتماً بحل مشاكلهم الشخصية ومساعدتهم .
- (٨) يكون متحرراً من الخرافات بعيداً عن الطمع .
- (٩) عارفاً بوسائل الاقتراب من الله .
- (١٠) يعكف على القراءة وحب الاستطلاع فى الميدان الروحى، والاجتماعى والعقلى، كى يكون واسع الإطلاع فى كل المجالات .
- (١١) يداوم على التعلم، وعدم إهمال الاجتماعات الروحية والمواظبة على الصلاة، والتمسك بالتعاليم الدينية، ودراسة الطقوس الدينية التى يتسمى إليها .

(١٢) عليه أن يقدم الخدمات والتوجيهات لمن يحتاج إليها من الأجيال الناشئة بلطف، وخلق الجو الصحى والنفسى الملائم.. باشا متجاوباً مع التقرب إليهم فى أوقات الراحة والاشتراك معهم فى الأنشطة المختلفة.

وأخيراً:

الإشباع الروحى هو الطريق للوقاية من الإضرابات النفسية

(ب) علامات حاجة الفتى المراهق للفحص الطبى النفسى:

- (١) الانطواء.
- (٢) الشعور العدائى نحو المحيطين..
- (٣) الاضطراب السلوكى: الكذب. السرقة. الهروب. العصبية.
- (٤) الاضطراب الانفعالى: الاكتئاب وسرعة البكاء، القلق النفسى. والخوف من دون سبب.
- (٥) اضطراب التفكير: أفكار متسلطة. هلاووس سمعية وبصرية.
- (٦) العصبية الزائدة وارتكاب الأخطاء والندم عليها. أحلام اليقظة.
- (٧) أحلام اليقظة: النوبات الصرعية.
- (٨) الخوف. الحجل. وعدم الثقة بالنفس. مص الأصابع وقرض الأظافر.
- (٩) عدم الاهتمام بالدراسة والواجبات المدرسية. ورفض الذهاب للمدرسة. والتأخر الدراسى.
- (١٠) عدم الاهتمام بالمظهر الخارجى.
- (١١) الأعراض النفسية البدنية: الصداع. القيء. المغص المكر. التتهمة وصعوبات النطق.