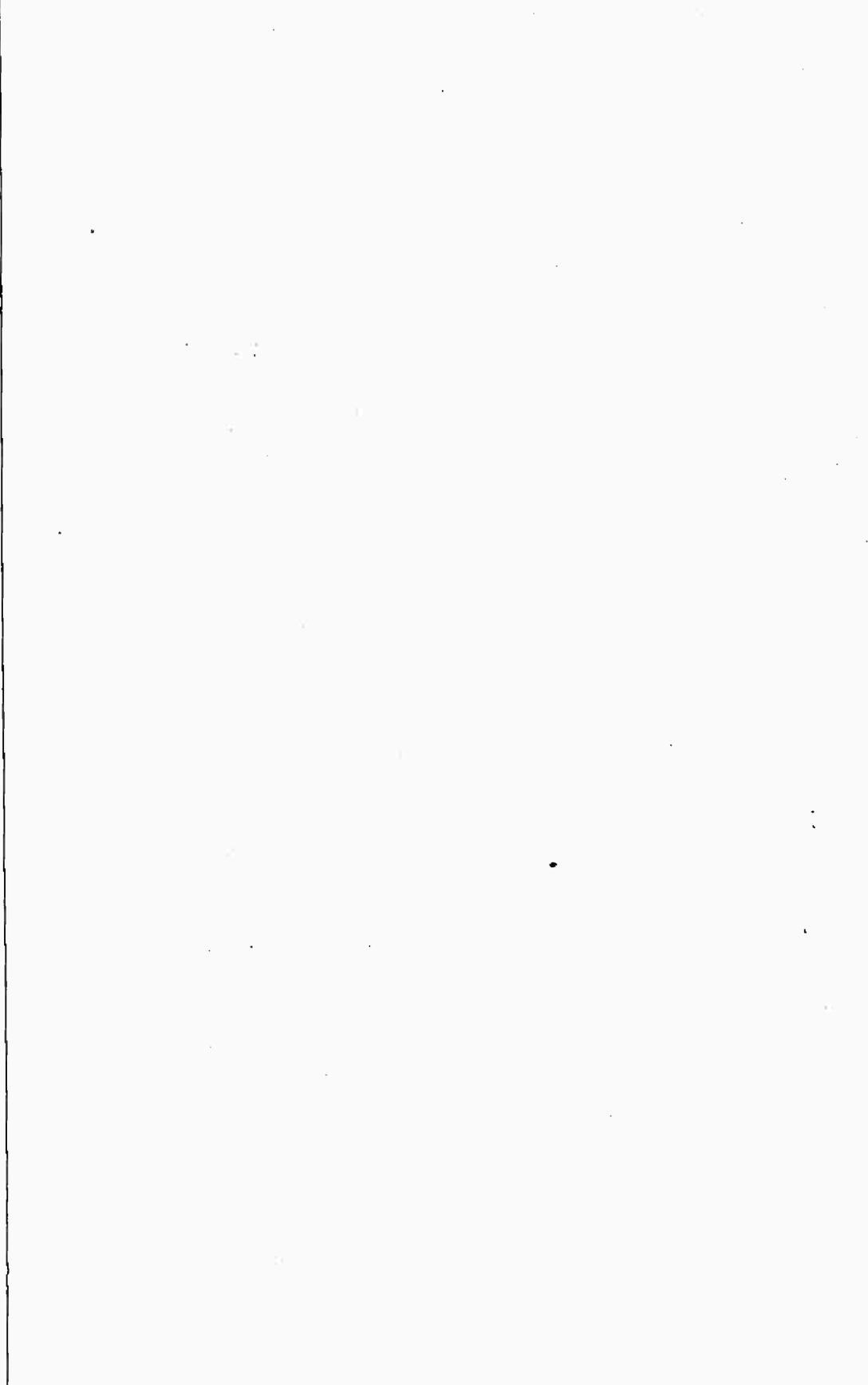


الفصل الرابع

حاجات الشباب النفسية والروحية والاجتماعية

- (١) حاجات الشباب النفسية.
- (٢) حاجات الشباب الروحية.
 - أ - أهمية إشباع الحاجات الروحية للشباب.
 - ب - تأثير الإشباع الروحي في شخصية الفرد.
 - ج - دور الأسرة في إشباع الحاجات الروحية للأبناء.
 - د - صفات الشخصية المشبعة روحياً.
 - هـ - قول د. «هنرى لنك» فى كتابه العودة إلى الدين.
- (٣) حاجات الشباب الاجتماعية.
 - أ - الحاجة إلى الانتماء.
 - ب - الحاجة إلى الحرية وضبط السلوك مع التوجيه.
 - ج - الحاجة إلى العمل.
 - د - الحاجة إلى المعرفة.
 - هـ - الحاجة إلى الراحة والترفيه.
- (٤) الوقاية من الاضطرابات النفسية.
- (٥) وأخيراً كيف تعيش طاهراً.



الفصل الرابع

حاجات الشباب النفسية والروحية والاجتماعية

(١) حاجات الشباب النفسية:

تعدد حاجات الشباب النفسية . . ومن تلك الحاجات التي يجب

إشباعها:

- ١ - الحاجة إلى التزود بالمعارف والثقافة العامة .
- ٢ - الحاجة إلى التزود بالمثل العليا والقيادة الواعية .
- ٣ - الحاجة إلى الأمن فى الحاضر وتأمين المستقبل .
- ٤ - الحاجة إلى تنمية واستغلال الاستعدادات والقدرات الخاصة .
- ٥ - الحاجة إلى النمو العقلى والابتكار .
- ٦ - الحاجة إلى الترفيه وترشيد وقت الفراغ .
- ٧ - الحاجة إلى التوجيه والإرشاد .

(٢) حاجات الشباب الروحية:

أ- أهمية إشباع الحاجات الروحية للشباب:

- تعتبر الحاجات الروحية مظلة واقية فى إشباع الحاجات الأخرى .
- إن الحاجات الروحية أساسية للكائن الحى ، ويحتاج إلى إشباعها ولا يمكن يحيا بدونها .

- بل إن نظام إشباع الحاجات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية يمكن أن يتهدد إذا لم يوازن بين إشباع هذه الحاجات وإشباع حاجاته الروحية.

١ - الإنسان له روح لا بد أن تشبع:

وترجع أهمية البعد الروحي إلى أن الإنسان كما أن له كيانه الجسمي والنفسى والاجتماعى، فهو إنسان له روح، وهى كيان واقعى يشعر به كل لحظة، وهذه الروح لها احتياجاتها التى لا بد أن تشبع.

٢ - الإنسان لا يستطيع أن يعيش فى غنى عن هذا الشبع:

إن الحاجات الروحية كلما أشبعناها شعرنا بالشبع والاحتياج إلى المزيد فى الوقت نفسه.

ومن يشعر بنعمة الارتواء من عشرة الله ومحبتة يشعر دائماً أنه لا يستطيع أن يعيش فى غنى عن هذا الشبع الذى يفيض ماء الحياة.

٣ - الإشباع الروحي يحقق اتزان الشخصية:

لا يتعارض إشباع الحاجات الروحية مع إشباع الحاجات الفسيولوجية أو النفسية أو الاجتماعية.

إن الله الذى خلقنا بهذه الاحتياجات المتنوعة المتعددة هو الذى يعرف مدى احتياج الإنسان لإشباع كل منها.

بل إن إشباع الحاجات الروحية سوف يمكن الفرد دائماً من تحقيق الاتزان فى إشباع حاجاته الأخرى.

فالبعد الروحي في حياة الإنسان متى تم إشباعه يسمح للإنسان أن يرى بنضح كيف ومتى وبأية درجة يشبع الاحتياجات الأخرى التي يشعر بها.

٤ - الشبع الروحي يعوض من أى حرمان:

في حالة الحرمان من إشباع الاحتياجات الجسمية أو النفسية أو الاجتماعية لأي سبب من الأسباب يكون الشبع الروحي معوضاً عن هذا الحرمان، وحناءاً دون ظهور أعراض المتاعب النفسية الناتجة عن هذا الحرمان كالإكتئاب والاضطرابات النفسية.

مثال ذلك:

إذا حرم الفرد لأي سبب من الأسباب من حنان الأب أو الأم أو الاثنين معاً، فالشعور بوجود الله بجانبه يكون معوضاً له. وفي هذه الحالة يمكن أن ينمو نمواً طبيعياً سويًا دون أن يظهر لذلك آثار في حياته المستقبلية.

مثال آخر:

إذا عاش الإنسان في بيئة فقيرة، وحرّم من تحقيق الكثير من رغباته المادية، فسوف لا يصبح حاقداً أو ناقماً أو معقداً إذا كان قد أدرك قيمة علاقته بالله، واكتسب النظرة الصحيحة للمادة وعالم الماديات.

وهو لن يشعر بالحرمان نظراً لأن الغنى الحقيقي لا يكمن في امتلاك الماديات، بل في القناعة بأن القدر اليسير منها لازم لاستمرار حياتنا.

ولن يحقد على الأغنياء: لأنه يرى أن الله يورع ما يحتاجه كل فرد من الناس وفق معايير الحكم الإلهية.

ب - تأثير الإشباع الروحي في شخصية الفرد:

كثير من الناس لم يكن لهم نصيب في الحصول على إشباع عديدة لديهم، لكنهم يعيشون حياة الرضا والقناعة، ويتمتع كل منهم بشخصية سوية، وربما لا يعرف أحد منهم أنهم حرموا شيئاً لأننا نجدهم دائماً راضين مطمئنين هذا هو نتاج الشبع الروحي، والتمسك بالعلاقة بالله، وبهذا تنمو شخصيتهم نمواً كاملاً بطريقة متوازنة وتمتع بالصحة النفسية.

ج - دور الأسرة في إشباع الحاجات الروحية للأبناء:

إن دور الأبوة في دعم التربية الروحية بين الأبناء مهم جداً، ولخطورة دور الأسرة في إشباع الحاجات الروحية لأبنائها، أنشئت في بعض البلاد مدارس لتعليم الكبار وتوجيههم إلى الوسائل السليمة لتحقيق هذه الغاية. لكي تتحقق وحدة اتجاهات التربية الدينية بين الكبار والصغار.

فالمجتمع لكي يكون سليماً متجانساً يجب أن يقدم على صفات أساسية مثل: التعاون، وتبادل الثق بين الأفراد، والمعاملة الصريحة المستقيمة، والتضحية من أجل الآخرين.

فإذا لم يدرّب الأبناء على هذه الصفات في أسرتهم عجزوا عن ممارستها في حياتهم الاجتماعية بعد ذلك. مما يؤدي إلى تفكك المجتمع وعدم وصوله إلى الرقي المطلوب.

مسئولية الأسرة روحياً نحو أبنائها:

فيما يلي أوضح الأسس الروحية التي تقوم عليها شخصيات الأبناء في

الأسرة:

١ - يجب أن يسود الوثام الأسرة، وتجنب الخلافات، ودعم المحبة بين أفرادها.

٢ - عدم وجود تيارات متناقضة في نطاق الأسرة مع الاستعداد للتضحية من أجل الآخرين.

٣ - اتساق القيم الدينية الأخلاقية التي تمسك بها أفراد الأسرة: كالمواظبة على الصلاة، والقراءة في الكتب المقدسة، والتمسك بالقيم الأخلاقية، والبعد عن الرذيلة.

٤ - القدوة الصالحة في السلوك والتصرف من الوالدين والأخوة الكبار مع مراعاة العلاقات الإنسانية بين أفراد الأسرة.

٥ - التمسك بالسماوات الروحية الأصيلة للأسرة منها: العفة والحشمة، والطهارة، والوقار الجنسي، وهذه الرائحة الذكية يقدسها الأطفال منذ نعومة أظافرهم ويصطبغون بها إلى حد أن مغريات العالم الخارجي، وإثاراته الشهوانية لا تستطيع أن تخرج منهم هذه العفة الأصيلة، وذلك الوقار العظيم.

٦ - الوطنية وعدم التعصب: فالأسرة التي يتمتع أصحابها (أفرادها) بالصحة الروحية والنفسية تشبع أطفالها - منذ صغرهم - على الإستمرار والاشتراك مع مواطنين يختلفون معهم في الديانة، والمذهب، والعقيدة على مستوى الوطنية، وخدمة البلاد وتأسيس دولة يسودها الوعي الوطني، والإخاء بين المواطنين، وتقديس المصلحة الوطنية مقدمة على كل اعتبار.

أما الانعزالية والتفوق والتعصب . . فهذه دلالة على وجود روح الطائفية التي يلزم إبادتها في الجو المنزلى .

ويستطيع الوالدان أن يساعدا أبناءهما على مواجهة أى تمييز أو جفاء يديه أحد زملاء فى المدرسة لأنه مختلف عنه دينياً، وذلك بأن يقدم الابن روح المودة، لا عن ضعف وجبن، بل عن قوة وإفصاح عن روح المحبة التى تدعو إليها الأديان والمعاشة فى القلب .

وعلى الوالدين أن يرشدوا أبناءهم إلى كيفية الحياة بصفاء روحى، ونقاء اجتماعى خارجى، وبإيمان داخلى فى القلب، ووعى وطنى مستعد لخدمة الوطن .

٧ - التماسك الداخلى وحل المشكلات : المشكلات الناجمة عن التفاعلات المختلفة، بروح الصلاة والهدوء، والمحبة، والتسامح، وبالالتجاء إلى المشورة من أهل الحكمة والخبرة .

د - صفات الشخصية المشبعة روحياً :

إن الشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية والمشيح روحياً يتحلى بالصفات الآتية :

- ١ - يتحلى باتزان الشخصية وعدم الثورة والعصية .
- ٢ - يراعى العلاقات الإنسانية مع من يتعامل معهم .
- ٣ - القدوة الحسنة فى التصرف والسلوك والكلام .
- ٤ - يكون متمسكاً بالعدل والحكمة فى تصرفاته، أميناً فى عمله، مؤمناً برسالته، محباً لإفادة الآخرين .

٥ - يكون قادراً على الاندماج الاجتماعي.

٦ - يكون محباً للآخرين، مهتماً بحل مشاكلهم الشخصية ومساعدتهم.

٧ - يكون مسئولاً، طاهراً، نقياً، مقدرًا للمسئوليات التي يكلف بها.

٨ - يكون متحرراً من الخرافات بعيداً عن الطمع.

٩ - مثلاً أعلى للأمانة، والعفة، وحب السلام.

١٠ - عارفاً بوسائل الاقتراب من الله.

١١ - يعكف على القراءة، وحب الاستطلاع في الميدان الروحي

والاجتماعي، والعلمي، كى يكون واسع الاطلاع فى كل المجالات.

١٢ - يداوم على التعليم، وعدم إهمال الاجتماعات الروحية،

والمواظبة على الصلاة، والتمسك بالتعاليم الدينية، ودراسة الطقوس الدينية التى ينتمى إليها.

١٣ - عليه أن يقدم الخدمات والتوجيهات لمن يحتاج إليها من الأجيال

الناشئة بلطف، وخلق الجو الصحى والنفسى اللازم، وأن يكون متجاوباً مع التقرب لهم فى أوقات الراحة، والاشتراك معهم فى الأنشطة المختلفة.

هـ - وأخيراً: أختتم بما قاله الدكتور هنرى نيك فى كتابه العودة إلى الدين:

إن الشخصية هى القدر الذى يستطيع به الإنسان أن يكيف مجهوداته

لينتج أعمالاً أو عادات لها تأثير طيب على الآخرين ويقول: «إن الطريقة

الصحيحة الصالحة لتكوين عاداتها تأثير طيب على الآخرين هي التمسك بالدين». ويذكر أيضاً:

إن إحدى الهيئات الأمريكية أجرت إحصاء اختبرت فيه شخصيات الشبان والأطفال، فوجدت أن أفضل الشخصيات هي التي تذهب بمواظبة إلى الكنيسة ومدارس الأحد، وجمعيات الشباب، وتقوم بالعمل بها.

فالدين والمؤسسات الدينية لها كيفية روحية اجتماعية عميقة تستطيع بها أن تهذب شخصية الإنسان وترقى بها.

فالشخصية لا تولد ولكنها تأتي بالمران والتدريب، وقراءة الكتب المقدسة التي تعتبر أحسن موجه صحيح عن الشخصية، وليتها تستخدم استخداماً دائماً في تهذيب الأطفال في البيوت.

ويقول أيضاً:

إنه لولا الدين لصار الكثيرون من الناس أشقياء، حول مصائب الحياة، والإشباع الروحي هو الطريق إلى الصحة النفسية.

(٣) حاجات الشباب الاجتماعية،

الحاجات الاجتماعية هي تلك الحاجات اللازم إشباعها لنمو واستمرار الشخصية، ولكنها تشبع من خلال علاقة الشاب مع غيره في المجتمع. بعض هذه الحاجات تشبعها العلاقات نفسها، وبعضها يتم إشباعها عن طريق الآخرين.

وهذه الحاجات الاجتماعية هي:

أ - الحاجة إلى الانتماء:

إن الإنسان اجتماعى بطبعه، ويؤكد علماء لنفس أن الإنسان يحتاج دائماً إلى الانتماء إلى جماعة يحس من انضمامه تحت لوائها بدوره، ويكتسب مكانة اجتماعية يحس منها بالراحة والسعادة، وأول جماعة يحس فيها بالانتماء هي الأسرة.

وفيما يلي الانتماءات التى يحتاج إليها الشاب كى تتكامل شخصيته ويتمتع بالصحة النفسية:

(١) الانتماء إلى الله:

لا يمكن أن يعيش الإنسان ناجحاً، موفقاً، مؤمناً راضياً بحياته مقتنعاً بما هو فيه دون الانتماء إلى الخالق، فكيان المخلوق يرتبط دائماً بمن خلقه، ويستكمل بالعلاقة معه، ويجد راحة فى الاتحاد معه، ويعطيه الإحساس بالاطمئنان، وأن الله بجانبه يساعده فى كل جانب من جوانب الحياة.

(٢) الانتماء إلى الأسرة:

إن الإنسان يحتاج دائماً إلى الانتماء إلى الأسرة، فالترباط الأسرى، والمحبة التى تسود جو الأسرة، واستعداد كل عضو من أعضاء الأسرة للتضحية من أجل الآخر ومساعدته، هذا هو المعنى المقصود بعبارة الإحساس بالانتماء إلى الأسرة، إنه فى جوهره العطاء والأخذ من كل من أعضاء الأسرة، ليس فقط فى الجوانب المادية لأنها غير مهمة نسبياً هنا، ولكن فى الجوانب التى هى أكثر أهمية وهى: الجوانب الانفعالية، والذهنية، والروحية والنفسية.

وسائل تنمية الإحساس بالانتماء إلى الأسرة:

- ١ - توفير الجو الأسرى المتناسك.
- ٢ - يجب أن يسود الوثام والمحبة، والتضحية فى الأسرة.
- ٣ - عدم وجود تيارات متناقضة فى نظامها.
- ٤ - يقضى أفراد الأسرة وقتًا كافيًا معًا.
- ٥ - وجود أهداف وآمال مشتركة بين أفراد الأسرة.
- ٦ - العدالة فى المعاملة بين أفرادها.
- ٧ - التمسك بالقيم الدينية والأخلاقية.
- ٨ - الاستعداد للتضحية من أجل الآخرين والتعب من أجلهم.
- ٩ - احترام حرية كل فرد واحترام اختلاف الأمزجة الفردية، وما بين الأفراد بالأسرة من فروق فردية.
- ١٠ - توفير الجو الديمقراطي للأسرة: الذى يساعد على ترعرع شخصيات أفرادها، بحيث تبدى ما بها من استعدادات كانت ستبقى كامنة لولا توفير الجو الديمقراطي فى الأسرة يَتميز:
 - حرية التعبير: فرح أو حزن أو مقترحات.
 - حرية النقد بقصد الإصلاح.

(٣) الانتماء إلى الوطن:

يعتبر من أهم الانتماءات التى يحتاج إليها الإنسان أيضًا الانتماء إلى الوطن، فكل إنسان لا بد أن يكون له وطن، ويعرف الإنسان كثيرًا بالوطن الذى ينتمى إليه.

فالإحساس أنه ينتمى إلى وطن يجعله يشعر بالاطمئنان، والاستقرار، وبأنه ينتمى إلى مجموعة تتفق معه فى الطباع، والتقاليد، وطرق المعيشة، تسانده وتحميه وتدفع عنه الظلم. وتعمل على راحته، وتوفير الحياة الكريمة له، وتمده باحتياجات الحياة المادية والمعنوية.

شخصية الشباب الذى يشعر بالانتماء إلى الوطن:

- ١ - هى الشخصية التى تقبل على العمل المنتج لصالح المجتمع.
- ٢ - هى التى تعمل وتضحى من أجل سلامة الوطن وحمايته ضد الأعداء.
- ٣ - هى التى تعمل وتفكر وتساهم من أجل رفع شأن الوطن، والذود عن حقوقه وسلامته.

ب- الحاجة إلى الحرية وضبط السلوك مع التوجيه:

تظهر هذه الحاجة فى أبسط صورها عندما تحاول تقييد حرية طفل رضيع، إذ يستولى عليه الغضب، ويحاول ما يستطيع أن يتخلص من قيوده.

تبقى الحاجة إلى الحرية قوية طوال العمل حيث لا يطيق النسان بطبيعته الشعور بأن هناك أى قيد يمنعه من حرية الحركة، والتعبير عن النفس.

فالحرية تساعد على النمو والتقدم فى وجود سلطة موجهة، بشرط ألا تكون حرية مطلقة. ولذلك يصاحب الحاجة للحرية عادة الحاجة إلى وجود سلطة موجهة أو ضابطة.

فالشباب مثلا يريد أن يشعر بالحرية ولكنه لى يتأكد من نجاحه وقبول

الغير سلوكه يميل عادة إلى أخذ الرشد والتوجيه من الوالدين أو غيرهم من الكبار على شرط ألا يقيد ذلك حرته .

فالشباب فى طفولته يشعر بحاجته إلى من يوجهه ويصره بالأمر، ويرد على تساؤلاته المتعددة التى تسبب له القلق بعدم الحصول على إجابات لها، وكذا فى تحيزه إلى أنواع معينة من السلوك يثاب عليها .

فالتوجيه والإرشاد: يكتشف بعد ذلك الأضرار، فيعرف طريقه ويزول الغموض الذى يقلق حياته .

فالتوجيه ينمى ذلك الضمير: وهو السلطة التى يخشاها الفرد، وتكون فى الوقت نفسه محببة إليه لأنها نابعة من ذاته وليست دخيلة 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 .

وتتمثل السلطة الموجهة والمرشدة فى الوالدين فى المنزل، ثم فى المدرس فى المدرسة، ثم فى الرؤساء والزملاء فى العمل .

ج - الحاجة إلى العمل،

كل إنسان يولد وعنده دافع العمل .

يعتبر العمل بطبيعة الحال شرط أساسى لإشباع كل الاحتياجات الجسمية والنفسية .

تأثير إشباع «الحاجة إلى العمل» على شخصية الفرد:

١ - العمل يساعد على توفير الصحة النفسية للفرد، وتكوين الشخصية المتكاملة الناضجة المتزنة.

٢ - العمل يساعد على ربط الفكر بالواقع العملى والوفاء بالتزاماته أمام الكون من جهة وأمام المجتمع من جهة أخرى.

٣ - العمل يزيد من إحساس الفرد بالحرية وشعوره بالمسئولية.

٤ - العمل الأداة التى تقرب الفرد إلى العالم الخارجى.

٥ - العمل هو الجسر الذى تعبّره الذات لتصل إلى دنيا الناس.

٦ - العمل يجعل الفرد يشعر بوجوده، ويفرض عليه ضرباً من التغيير أو التعديل على العالم المادى؛ لأن الفعل الذى يعود به لا بد من أن يحدث آثاره فى العالم الخارجى.

٧ - العمل له الأثر القوى على اتزان الشخصية فعن طريقه:

- يكتسب الإنسان قوة ويطمئن على مستقبله.

- وهو وسيلة للتأثير فى البيئة التى يعيش فيها.

- وعن طريقه يسعى الفرد، ويحقق لنفسه مركزاً مرموقاً فى مجتمعه.

مما سبق:

نرى أن العمل أحد الدعائم الأساسية لتكوين شخصية الإنسان، ويعتبر أحد صور النشاط الطبيعى له.

فالفرد الذى يزاول عملاً يشبع حاجة نفسية، ويتيح لنفسه الفرصة لاستغلال كل قدراته، وتحقيق أهدافه الحيوية، الأمر الذى يحقق له الرضا والسعادة والشخصية المتكاملة.

د - الحاجة إلى المعرفة:

تعتبر الحاجة إلى المعرفة ضرورية ولازمة للكائن الحى، وهى متصلة بالبعد النفسى لحياته، إذ إن المعرفة تجعله أكثر اطمئناناً وقدرة على تسيير حياته اليومية، وهى على صلة أيضاً بالواقع الاجتماعى الذى يعيش فيه نظراً لأن الوسط الاجتماعى هو الذى يمدّه بهذه المعرفة فى مراحل عمره المختلفة.

فعن طريق المعرفة يمكن تنمية إمكانات وقدرات الفرد، فالحاجة إلى المعرفة من الحاجات المهمة لدى الفرد. ومحاولة الفرد منذ طفولته أن يتعرف على بيئته من العوامل المهمة التى إذا عولجت بحكمة أمكن عن طريق ذلك تنمية ما يمكن أن يكون لدى الفرد من إمكانات وقدرات.

ولذلك: فإشباع هذه الحاجة من العوامل المهمة التى يجب أن يهتم بها الآباء فى تربية أبنائهم فى مراحل العمر المختلفة.

وسائل إشباع الحاجة إلى المعرفة:

هناك وسائل متعددة لشباع الحاجة إلى المعرفة منها:

(أ) النشاط الذاتى:

يعتبر النشاط الذاتى من المبادئ الهامة التى أكدها علم النفس أساساً لعملية التعلم. فلكى تتم العملية على خير وجه لا بد أن يبذل المتعلم نشاطاً من جانبه - ذلك هو ما نسميه بالنشاط الذاتى، أى النشاط الذى يصدر عن

المتعلم نفسه، وبذلك يسهل إشباع الحاجة إلى المعرفة عن طريق النشاط الذاتى الموجه .

مميزات النشاط الذاتى:

ليس المنزل هو الذى يجب أن يهتم باللعب كوسيلة للمعرفة، بل إن المدرسة كذلك يجب أن تساعد الأطفال على الاستفادة من هذه الوسيلة فى اكتساب المعرفة، وبذلك يمكن عن طريق هذه الوسيلة بناء شخصيات متكاملة، قادرة على التغلب على ما يقابلها من مشكلات دون عناء لإشباع خبرتها عن طريق النشاط الذاتى .

عيوب أسلوب التلقين:

إذا لجأ المنزل والمدرسة إلى أسلوب التلقين، وجعلاه الطريقة الأساسية والوحيدة التى يطل منها الطفل على عالم المعرفة تكون النتيجة:

تخرج شخصيات مغلقة لا تتسع لاستعمال المعرفة أو استيعابها وهضمها .

(ب) الأسئلة:

تعتبر الأسئلة التى يسألها الطفل والإجابة عنها من وسائل اكتساب المعرفة لديه . فالأجابة عن أسئلة الطفل إجابة تتناسب مع عمره ومستوى إدراكه من العوامل الهامة التى تساعد على النمو .

لذلك:

✳ فعلى الوالدين أن يعرفا طبيعة هذه الأسئلة التى يستطيعان الإجابة عنها مما يتيح للطفل النمو السليم .

✳ ينبغي على الوالدين أن يوفرًا للطفل البيئة التي يعيش فيها بحيث تكون من النوع الذي يساعد على إشباع حاجاته إلى المعرفة المختلفة، الأمر الذي يساعد على اتساع معلوماته وخبراته، فتتحقق له الصحة النفسية، والشخصية المتفقة.

✳ مراعاة تقديم المعرفة للفرد في وقتها المناسب، وفي المرحلة العمرية المناسبة كي لا تؤدي إلى أضرار أكثر مما تؤدي إلى فوائد.

وعلى سبيل المثال:

فالمعلومات الجنسية التي تقدم للفرد لا بد أن تتناسب مع المرحلة العمرية، والموقف الاجتماعي الذي يوجد فيه الفرد.

هـ - الحاجة إلى الراحة والترفيه:

١ - الحاجة إلى الراحة:

كل إنسان يعمل سواء كان المجهود الذي يبذله جسمياً أو ذهنياً يشعر بالرغبة في الراحة، والحاجة إلى النوم.

فالمجهود الجسمي المستمر يوجب إجهاداً عاماً وألماً في العضلات. وكذلك المجهود الذهني يسبب الشعور بالضعف والملل وعدم الرغبة في التفكير.

«منحنى التعب»:

هناك ما يسمى منحنى التعب.

فالفرد عندما يبدأ بطاقة معينة، وبعدها يزداد نشاطه نتيجة التركيز، ونتيجة عوامل أخرى عديدة. . وفي هذه الحالة يزداد إنتاجه.

ولكن بعد مرور عدد من الساعات يبدأ يشعر بالتعب، وإذا استمر يعمل فإن إنتاجه يقل نظراً لأن عامل التعب يؤدي إلى فقدان التركيز وتقليل الجهد.

✽ وهنا يحتاج الإنسان إلى الراحة:

وتصبح فترات الراحة وسيلة يستعيد بها الإنسان نشاطه وحيويته، وهذا هو السبب أن معظم الأعمال والوظائف تنظم أوقاتاً للراحة حتى بين ساعات العمل وتحسبها كأنها ساعات عمل.

✽ مفهوم الراحة:

لا يعنى فقط أوقات الراحة بين فترات العمل اليومية، بل يعنى بموضوع الراحة الطويلة المدى، يعنى الإجازات والأيام التى يتعد فيها الإنسان عن الأعمال اليومية الروتينية لمدة تتراوح بين عدة أيام وعدة أسابيع. وربما يقضيها فى مصيف أو فى منطقة خلوية بعيدة عن مجال العمل.

لذلك:

فإن حاجة الإنسان إلى الراحة احتياج أساسى يؤثر فى تكوين شخصيته، وفى قدرته على مواصلة العمل بجهد ونشاط والاستمرار فى الإنتاج المستمر البناء.

لذلك: ينبغى الاهتمام بقضاء أوقات الراحة، وترتيبها، والاهتمام بها لا يقل عن الاهتمام بالعمل.

كقضاء إجازة نهاية الأسبوع خارج المنزل فى رحلات أو زيارات لمناطق نائية.. وبذلك يعود الفرد إلى عمله بإقبال وروح نشيطة.

٢ - الحاجة إلى الترفيه:

الحاجة إلى الترفيه حاجة نفسية وبدنية في نفس الوقت، ذلك أن الإنسان عندما يعمل بمزيد من التركيز يحتاج إلى قدر من الترويح (التسلية) بهدف تحقيق إشباعات سيكولوجية تعوض فترات التركيز الشديدة التي تمثل إجهاداً للعقل أو فقداناً للطاقة.

فالنشاط الترويحي للفرد ينبغي أن يكون مخالفاً لطبيعة العمل الذي مارسه، وبذلك يمكن أن يهدف إلى الاسترخاء واللذة، فإن نتيجة النشاط الترويحي هو الانعكاس البدني والنفسى الذى يساعد الفرد على متابعة سلوكياته اليومية دون ملل.

قيمة النشاط الترويحي:

١ - النشاط الترويحي يساعد على الاسترخاء، ولهذا أهمية في الحياة الراحنة، حيث يشتد فيها التوتر.

٢ - النشاط الترويحي يساعد الفرد على اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة للتكيف الاجتماعى الناجح.

٣ - النشاط الترويحي يساعد على تحقيق الاكتفاء الذاتى بالنسبة لوقت الفراغ إذ إن كثيراً من وقت الفراغ أثناء الهرم يتحتم - بحكم الظروف - قضاءه على انفراد.

٤ - النشاط الترويحي يساعد على شغل وقت الفراغ فى عمل صحى نافع، وبذا يدفع عن صاحبه الكسل والملل، ويرد عنه مؤثرات السوء.

٥ - النشاط الترويحي يتيح للفرد الفرصة لكي يزيد قدراته بالنسبة لقدرات غيره، وبذا يساعد على تحقيق التكيفات اللازمة للشخصية الناضجة .

٦ - النشاط الترويحي يساعد الفرد على اكتشاف عن طريق المحاولة والخطأ أى أنواع النشاط الترويحي أكثر إرضاءً له، وأكثر مناسبة لوقته، وصحته، وظروفه الاقتصادية والبيئية. وكثيراً النشاط المفضل لديه يستمر معه مدى الحياة .

٧ - النشاط الترويحي يساعد على تكوين مستويات خلقية رفيعة، وعن طريق اللعب الرياضى النظيف يتقبل الفرد الهزيمة بروح رياضية، وإنكار الذات من أجل الجماعة، وغير ذلك من الاتجاهات الخلقية الرفيعة التى تنعكس على عمله، وفى تعامله مع الزملاء، وفى إنتاجه، وبذلك يشعر بالرضاء والثقة بالنفس، وعدم الإحساس بالنقص، والتكيف مع المجتمع، وهذه كلها من مقومات الشخصية الناضجة .

أنواع الحاجات الترفيهية للفرد:

يمكن تقسيم الحاجات الترفيهية للفرد إلى أربع فئات:

١ - الألعاب الرياضية والنشاط الخارجى كالتزهر والرحلات .

٢ - النشاط الخلقى (الإبداعي) لممارسة الهوايات .

٣ - النشاط الاجتماعى: كالأشتراك فى الحفلات وندوات المناقشة والرحلات .

٤ - النشاط المنزلى: المطالعة والتلفزيون والراديو .

وعلى الرغم من أن الفروق الفردية واسعة في الاهتمامات، وفي فرص النشاط الترويحي، فإن هناك اتجاهًا نحو بعض أنواع النشاط يمكن أن يسبغ عليها صفة النشاط المفضل .

وأيا كان نوع النشاط المفضل لدى الفرد، فسوف يساعده على الخروج من دوامة العمل، ويكسبه جوانب متعددة من الناحية الترويحية، والمعرفية والاجتماعية والرياضية والصحية . . .

وبذلك يحقق لنفسه الصحة النفسية والروحية والشخصية المتكاملة، وعودته إلى عمله بنشاط متجدد، وحماس متدفق يعود بالفائدة عليه وعلى أسرته، وعلى وطنه .

(٤) الوقاية من الاضطرابات النفسية:

الوقاية خير من العلاج، والوقاية في حالة الأمراض النفسية قد تكون بديلا من العلاج فى كثير من الأحوال . . . وعامل الوقاية قد يفيد فى منع حدوث المرض ليس فقط فى الجيل الحالى، ولكن فى الأجيال المتعاقبة .

وفيما يلي العوامل التى تساعد على الوقاية من الاضطرابات النفسية:

١ - الحفاظ على السلامة الصحية: لتمكن الفرد على العمل ومواجهة مشاكل الحياة، وأن يسعى فى البحث عن فرص النشاط البدنى حيث تنمو قدراته الجسمية .

٢ - الإيمان بالله: فيكون الدين عنده عقيدة راسخة تملأ نفسه قوة على الدوام . وتظهر روحه من الشرور والآثام .

٣ - القراءة والتثقيف الذاتى: كى يوسع اطلاعه بشكل عام فى المجالات المختلفة .

٤ - تنظيم العمل: تجنب الإرهاق الزمنى والبدنى ، وتجنب السرعة فى أداء العمل .

٥ - التفكير دائماً فى خدمة الآخرين: وتجنب الكراهية، والحسد، وإظهار الاهتمام الزائد بالغير .

٦ - تجنب العصبية والغضب: والأرق للوقاية من الاضطرابات النفسية .

٧ - تجنب الوحدة والعزلة: فالاختلاط والرحلات والندوات والاجتماعات تساعد على الإحساس بالتقدم، والإحساس بالثقة بالنفس، والراحة النفسية .

٨ - توفيز الوقت للراحة والترفيه: للاستمتاع بالحياة، وممارسة الهوايات والحرص على تكوين صداقات صحيحة مع الآخرين .

٩ - أن تحب ما تصنع وما تعمل: فحب العمل وقاية من الملل والرذيلة، وعلاج للشروء والطريق إلى السعادة، والإحساس بالحرية، والشعور بالمسئولية .

١٠ - طالع الحياة بابتسامة عريضة تشع السرور حولك، وتشعر بالسعادة والإحساس بالرضا، ورؤية الجانب الجميل فى كل شىء .
ابتسم تبسم لك الحياة .

١١ - كن لطيف المعشر يحبك الناس: نقب عن النواحي الطيبة فى الآخرين فيشعر الشخص بمحبتك، فيحبك أيضاً .

١٢ - ادرس نفسك، وحدد أهدافك، وارسم طريق التنفيذ.

١٣ - اكتب برنامجاً يحدد ما تنوى أن تفعله في هذه السنة، وفي السنة القادمة، وما بعدها، ولا تتراجع ولا تهرب من الأعمال الشاقة التي ستلقاها، وهي لن تحول دون تحقيق أهدافك.

١٤ - واجه الصعوبات بقلب جريء، ونفس مطمئنة، ولا تنظر إلى الوراء أو إلى الجانب، بل انظر دائماً إلى الأمام، وركز اهتمامك في الهدف الذي ترمى إليه في الحياة.

١٥ - تعود الهدوء قبل العمل: ابذل كل ما في وسعك لتنفيذ عملك على أحسن وجه وفي أقل وقت، ولكن احتفظ بهدوئك مهما كان العمل، وكن على طبيعتك المعتادة ما استطعت، إن العجلة لا توفر الوقت وتقتصر العمل.

(٥) وأخيراً كيف تعيش طاهراً؟

١ - احذر فراغك.

٢ - اهرب بحياتك من الأفكار الدنسة.

٣ - اعزم بإيمان لتحقيق الشخصية الطاهرة، والإرادة القوية، والإيمان العميق.

٥ - تجنب أصدقاء السوء.

٦ - احذر الخمر والإدمان.

٧ - كن مع الله هذا أهم الضروريات: صلى إلى الله دائماً، وصم لأن الصوم نفسه فلسفة صحية فضلاً عن إنه فلسفة دينية. إنه يكبح جماح جسده ويسمو بالروح إلى العلا.

وأخيراً:

مما سبق من عوامل تساعد على الوقاية من الاضطراب النفسى حالياً ومستقبلاً وتساعد على تحقيق الشخصية الناضجة الناجحة المتكاملة القادرة على حسن الاختيار للارتباط مستقبلاً لتسعد بحياة سعيدة هائلة مستقرة خالية من عوامل القلق والخوف.
