

الفصل الأول

حاجات المراهق الجسمية والمشكلات التي تنشأ عنها
ويشتمل على النقاط الآتية :

- * الحاجة في اللغة .
- * الحاجة في القرآن الكريم .
- * الحاجة في السنة النبوية .
- * أسباب مشكلات المراهقين الجسمية والصحية .
- * المبادئ العامة التي ينبغي أن تتبع في علاج مشاكل المراهقين .
- * دراسة لأهم المشكلات الجسمية .
- * أثر المدرسة في التوجيه الصحي .

تعريف الحاجة

[١] - الحاجة في اللغة :

جاء من مادة (حَوَجَ) في القاموس المحيط ما يلي :

الْحَوَجُ : السلامة : حَوْجاً لك ، أي سلامة .

الاحتياجُ : حَاجَ واحتَاجَ وأحْوَجَ ، وأحْوَجْتُهُ ، وبالضم : الفقرُ .

والحاجةُ : كالحَوْجاءُ .

تَحَوَّجَ : طلبها ، والجمع : حَاجٌ وحَاجَاتٌ وحِوَجٌ ، وحَوَائِجٌ غير

قياسي^(١) .

فالحاجة بهذا المعنى شعور الفرد بنقص شيء أو فقدته فيسعى

في طلبه ليدفع عن نفسه الشعور بالخطر ، أو يحقق لها رغبتها في

الحصول على ما تطلبه أو تميل إليه .

(١) القاموس المحيط مادة حوج .

[٢] - الحاجة في القرآن الكريم :

تكررت مادة (حَوَجَ) حيث جاءت بصيغة (حَاجَةً) ثلاث مرات في القرآن الكريم^(١).

قال الله تعالى : ﴿وَلَمَّا دَخَلُوا مِنْ حَيْثُ أَمَرَهُمْ أَبُوهُمْ مَا كَانَ يُغْنِي عَنْهُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا حَاجَةٌ فِي نَفْسِ يَعْقُوبَ قَضَاهَا وَإِنَّهُ لَذُو عِلْمٍ لِمَا عَلَّمْنَاهُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾^(٢).

إن وصية نبي الله يعقوب عليه السلام لأبنائه أن يدخلوا من أبواب متفرقة تعبير عن شعور نفسي تملك هذا النبي الكريم، ولم تكشف الآية الكريمة عن موضوع الشعور، ولا عن طبيعته بالتحديد، غاية الأمر أنه شعور نفسي سيطر على النبي الكريم فحقق مطلب النفس بما أوصى به أبنائه، ويجب الاعتقاد بأن نوع الشعور - المقصود هنا - لا يتعارض مع مبادئ الإيمان بدليل ما تقرر في ختام الآية.

وقال تعالى : ﴿وَالَّذِينَ تَبَوَّأُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾^(٣).

تحدّث الآية الكريمة عن حفاوة الأنصار البالغة عند استقبالهم لإخوانهم المهاجرين حيث فتحوا لهم قلوبهم وديارهم فقامواهم

(١) المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم .

(٢) سورة يوسف آية : (٦٨) .

(٣) سورة الحشر، آية : (٩) .

الديار والأموال وأحلوهم من قلوبهم موقعاً كريماً، فقدّموهم على ذات أنفسهم في ضرورات الحياة ورضوا بالكفاف في كثير من الأحوال مع طيب النفس ورضا الخاطر، وبهذا يظهر أن معنى الحاجة هنا أوسع وأشمل، حيث تشمل الحاجات الحسية، كالحاجة إلى الإيواء والطعام والشراب، كما تشمل الكثير من الحاجات النفسية كالحاجة إلى الشعور بالأمن والتقبل والاستقرار وهذه حاجات حسية ونفسية حققها الأنصار لإخوانهم المهاجرين، كما تحقق للأنصار الشعور بالأمن ورضا الله عز وجل والشعور برحابة الصدر وطهارته من البخل والشح وإن قلّ ما في أيديهم.

وقوله تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ * وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَلِتَبْلُغُوا عَلَيْهَا حَاجَةً فِي صُدُورِكُمْ وَعَلَيْهَا وَعَلَى الْفُلْكِ تُحْمَلُونَ﴾^(١).

والحاجة في الآية الكريمة تشمل الحاجات المادية كالأكل والحمل للأمتعة والسفر بواسطتها، كما تعني الشعور بالراحة والإحساس بالجمال وهي حاجات نفسية تتحقق بواسطة تسخير الأنعام والفلك. روى الإمام البخاري عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أخبر أن رسول الله ﷺ قال: «المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه، ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرّج عن مسلم كربة فرّج الله عنه كربة من كربات القيامة. ومن ستر مسلماً ستر الله يوم القيامة»^(٢).

(١) سورة غافر، آية: (٧٩، ٨٠).

(٢) صحيح الإمام البخاري - كتاب - المظالم - باب - لا يظلم المسلم المسلم ولا يسلمه.

بعد هذا يتبين أن الحاجة في أصلها شعور الفرد بفقدان شيء يرى في تحصيله ضرورة لاستمرار حياته وتحقيق ذاته وشعوره بالراحة والسرور.

إن الحاجة شعور مشترك بين أفراد الإنسان، توجد منذ الميلاد وتستمر مدى الحياة، وهي تتنوع وتختلف من فرد إلى آخر، كما تتنوع عند الفرد الواحد تبعاً للظروف العادية والتي تطرأ من حين لآخر.

وهي على الرغم من تنوعها تتداخل وتتلاقى كيما تحقق اتزان شخصية الفرد، فالحاجة المتصلة بالتكوين البدني يؤدي إشباعها إلى إشباع جانب من حاجات الفرد النفسية والاجتماعية والعقلية.

وعلى هذا فالفصل الثام بين أنواع هذه الحاجات أمر متعذر، وذلك لأن الإنسان كائن مزدوج التكوين (روح وجسد) لا ينفصل أحد شقيه عن الآخر، وهو في أي سلوك يتحرك من مبدأ هذه الإزدواجية، وعليه يكون الفصل بين الحاجات تقريبي يسمح فيه بالتداخل والتأثير.

فمن الناحية الجسمية فالفرد يحس بالشعور إلى تناول الطعام والشراب في حالتي الجوع والعطش ليسد حاجة الجسم ويعوضه عما افتقده، وليمدّه بالطاقة اللازمة للاستمرار بالجهود التي يبذلها في غدوه ورواحه، وليعيد المعدة إلى حالتها الطبيعية، كما أن تناول الطعام والشراب يحقق للفرد الهدوء النفسي والعصبي خاصة في حالات شدة الجوع والظما.

إن الشعور بالحاجة أمر فطري خلق الإنسان مزوداً به ليحقق مطالبه ورغباته، وليقيم توازنه العضوي واستقراره النفسي، وهو في

الوقت نفسه أحد دوافع السلوك، بمعنى أنه قوة دافعة تحمل الفرد على العمل والنشاط وبذل الجهد الحركي اللازم لعملية الإشباع، بالإشتراك مع عوامل الدفع الأخرى كالرغبات والحوافز والبواعث، وهي مرتبطة بعضها ببعض، والعلاقة بينها أخذ وعطاء^(١).

إن المراهق قد تقابله عوائق تحول دون إشباعه لحاجاته الضرورية وغير الضرورية، وهذا لا يعني إماتة الحاجة أو التخلص منها، ولهذا نجده يحاول أن يتخذ سبيلاً آخر ليلبي حاجته غير السبيل الذي أعيق معه عن التلبية في المرة الأولى، وقد تتكرر محاولاته إذا ما تكررت عمليات الإعاقة، وغالباً ما ينشأ عن ذلك صراع نفسي عادة ما يؤدي إلى عدم تكيف المراهق نفسياً واجتماعياً، وهذا يستتبع بالضرورة تحركاً مباشراً أو غير مباشر من هيئات التوجيه والتربية، بدءاً من الأسرة والمدرسة ومؤسسات رعاية الشباب لبحث مشكلات المراهقين السلوكية وتحديد أسبابها والكشف عن حقيقتها وطبيعتها، وأن تقوم هذه الجهات بواجبها التربوي لتبصير المراهق بالحاجات الفطرية الطبيعية والتفريق بينها وبين المطالب غير الطبيعية التي تميل إليها النفس بدافع من الهوى والشهوة، وأن تعمل الجهات الفكرية والعلمية على تبين المضار

(١) العلاقة بينهما أخذ وعطاء. بمعنى أنه إذا أثير دافع جسمي أو نفسي أو عقلي أو اجتماعي نشأ عن ذلك حاجة مناسبة له، وظهور الحاجة والحاجة يتطلب الإشباع، مثال ذلك دافع الجوع فإذا ما خلعت المعدة ظهرت الحاجة إلى الطعام، ويتبع ذلك الرغبة في إرضاء هذه الحاجة، وتعد رؤية الطعام مثيراً لها، وإذا كان من الأنواع المفضلة قوى الميل الباعث على إرضاء الحاجة، ويظهر ذلك في طريقة تناول الفرد لطعامه، وهذا ما عنيته بتبادل العلاقة بين الحاجة والميل والرغبة. . الخ.

العضوية والنفسية المترتبة على إشباع مطالب النفس غير الطبيعية، كما تعمل على الأخذ بيد المراهق نحو التعديل والإبدال لكل ما هو غير طبيعي من المطالب، كما تساعد عمليات الإغلاء في الحاجات الفطرية التي لا تفي قدراته وإمكانياته الذاتية بما تتطلبه عمليات الإشباع وأن تخط له أفضل السبل العملية التي يجب اتباعها في إشباع الحاجات الفطرية^(١).

هذا ويمكن حصر الأسباب الرئيسية المفضية إلى الإعاقة فيما يلي :

(١) - السبب الأول يكمن في المراهق نفسه صاحب الحاجة المعاقة، فقد تكون الحاجة شاذة وغير فطرية لا تتفق مع عقيدة المجتمع المسلم وآدابه ومثله العليا وأخلاقه وعلاقاته الاجتماعية (كالاعتداء على حرمان وأعراض غيره من أفراد المجتمع).

(٢) - أن يكون الشذوذ والانحراف في الأسلوب أو الطريقة التي انتهجها المراهق في إشباع حاجته (كممارسة العادة السرية).

(٣) - وقد تكون قدراته وإمكانياته لا تعينه على إشباع حاجته الفطرية (كطلب الزواج مع عدم القدرة على مؤنته) إلى غير ذلك من الحاجات التي تعجز قدرات المراهق عن الوفاء بمتطلباتها.

(٤) - وقد يكون السبب البيئة الاجتماعية لما تفرضه من القيود غير الطبيعية التي لا تتلاءم مع حاجات الفطرة ومطالبها الأساسية، كالعادات المتبعة في حفلات الخطبة والزفاف وارتفاع المهور، وهي من أهم عوامل إعاقة الزواج. وهذا يستتبع ضرورة دراسة الأسباب

(١) انظر علم النفس العام (ص ٢٧٢) د/عبد الرحمن عدس.

غير الطبيعية وسن البديل المناسب الذي يحقق الإشباع الطبيعي
لحاجات المراهقين والشباب .

«كثيراً ما تصطدم حاجات المراهق ورغباته بالقيم والتقاليد
الاجتماعية، حيث يبلغ النضج الجنسي مداه ، ويستولي على
تفكير المراهق وحياته، وهو ليس نوعاً من اللهو أو العبث، ولكنه
حاجة ملحة ودافع قوي تقف دون إشباعه بغير الطريق المرسوم القيم
والتقاليد»^(١).

(١) دراسات في سيكولوجية النمو (ص ٢٧٦).

عناية القرآن الكريم بالحاجات الجسمية

عنى القرآن الكريم بالحاجات الجسمية عناية تناسب أهميتها في حياة الإنسان ذلك أن الحاجات الجسمية ذات تأثير مباشر في جميع الحاجات الإنسانية أو اجتماعية أو عقلية، ولهذا فإن النمو الجسمي المتكامل يضمن نمواً متكاملاً متزناً في الجوانب الأخرى، ولم تقف عناية القرآن الكريم وسنة رسول الله ﷺ عند حد الدلالة على الأطعمة المحرمة أو الأشربة كالهيئة والدم ولحم الخنزير وكل ذي ناب من السبع ومخلف من الطير وغير ذلك مما بيته السنة المشرفة، وكالتحريم المطلق للخمر المتخذ من الزروع والثمار وغيرها، بل إن القرآن الكريم قد هدى الإنسان إلى الأطعمة والأشربة التي أحلها الله له، ونظم له طريق حصوله على القوات ونظم له مقاديره التي تضمن للجسم سلامته واعتداله كما هداه إلى الخصائص العلاجية في بعض المواد الغذائية.

قال تعالى: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ

لِلنَّاسِ إِنْ فِي ذَلِكَ لَآيَةٌ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»^(١).

ولقد أثبتت الدراسات الطبية الحديثة إحتواء العسل على مواد كيميائية قاتلة لكثير من الجراثيم الموجبة والسالبة، ولقد عالج به رسول الله ﷺ حالات مرضية حتى شفيت بإذن الله تعالى.

روى الإمام البخاري بسنده عن أبي سعيد أن رجلاً أتى النبي ﷺ فقال: «أخي يشتكي بطنه، فقال: أسقه عسلاً، ثم أتاه الثانية فقال: أسقه عسلاً ثم أتاه الثالثة فقال أسقه عسلاً، ثم أتاه فقال: فعلت، فقال صدق الله وكذب بطن أخيك، أسقه عسلاً، فسقاه، فبرأ»^(٢).

ولقد كشفت الدراسات الطبية الحديثة اشتمال اللبن على معظم العناصر الغذائية اللازمة لجسم الإنسان في جميع مراحل الحياة. «شاء المولى سبحانه وتعالى أن يتغذى الرضيع الصغار باللبن قبل إعطائهم أي غذاء آخر، . . . ويظن البعض أن اللبن لا يعتبر مصدراً هاماً للتغذية بعد مرحلة الطفولة، والحقيقة أن هذا الظن خاطيء . . . فاللبن هو الإفراز الطبيعي للغدد اللبنية في الثدييات وقد أنعم به علينا المولى جل شأنه فهو غذاء كامل يحتوي على معظم العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان في جميع مراحل نموه وتطوره»^(٣).

قال تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي

(١) سورة النحل، آية: (٦٨ ، ٦٩).

(٢) صحيح البخاري كتاب الطب - باب - الدواء بالعسل.

(٣) المجلة العربية (ص ٧٦) د/ علي أحمد الشحات - رمضان (١٤٠٦) -

يونيو ١٩٨٦.

بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصاً سَائِغاً لِلشَّارِبِينَ ﴿١﴾.

إن الله سبحانه وتعالى خلق في الكون أنواعاً كثيرة من النعم لتفي بالحاجات الجسمية للإنسان ما دامت السموات والأرض.

قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالاً طَيِّباً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ (٢).

قال الله تعالى: ﴿وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفاً أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَذْكُرُونَ * وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْماً طَرِيّاً وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَبْلَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (٣).

إن ما ينبت على الأرض من زرع وثمار، وما يدب عليها من ذوات الضرع، وما تجري به البحار والأنهار خلق مسخراً لمنفعة الإنسان بقدرة الله وتدبيره، وتحديدده وظائف جميع الكائنات.

إن الأكل من مختلف النعم والخيرات يحقق للإنسان فوائد ضرورية لا غنى له عنها في أي مرحلة من مراحل عمره، وأن حصوله على حاجته منه يحقق له الشعور بالراحة والأمن والاستقرار، وهي حالة نفسية يجدها كل إنسان بعد تناول طعامه.

قال الله تعالى: ﴿وَهَزَيَ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْباً غَنِيّاً * فَكُلْ مِنْهُ وَاشْرَبْ وَقَرِّ عَيْناً...﴾ (٤).

إن رحمة الله تعالى بالإنسان اقتضت أن لا تتركه بعد خلقه في

(١) سورة النحل، آية: (٦٦). (٢) سورة البقرة، آية: (١٦٨).

(٣) سورة النحل، آية: (١٣، ١٤). (٤) سورة مريم، آية: (٢٥).

بيداء الأرض دون هداية أو توجيه لما ينفعه وما يضره، كي تستقيم حياته، ولينهض بأعباء الخلافة في الأرض، وليعمرها بالخير والعدل، فهده إلى عبادته وتوحيده بما أنزل على أنبيائه ورسله من آيات بينات، ووجهه إلى أمثل أساليب تلبية حاجاته الفطرية، لسد النقص الداخلي الذي يحدث للبدن خلال العمليات السلوكية بدنية وعقلية ونفسية - ويأتي دافع الجوع في مقدمة الدوافع الفطرية الأخرى من حيث الأهمية، فهو الدافع الوحيد الذي يستحيل تأجيله أو إعلاؤه أو إبداله، وطريق تلبية بالأكمل من الثمرات والنباتات التي تجود بها الأرض بعد نزول المطر من السماء، أو بطريق الزراعة لمختلف المحاصيل والثمار.

قال الله تعالى: ﴿ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ * ءَأَنْتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ * لَوْ نَشَاءُ لَجَعَلْنَاهُ حُطَامًا فَظَلَلْتُمْ تَفَكَّهُونَ ﴾ (١).

وقال الله تعالى: ﴿ فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ (٢).

إن أطيب الأكل ما كان بطريق العمل وبذل الجهد لا نهياً ولا سلباً ولا اعتداءً على عمل الغير فهذا الأخير من اتباع خطوات الشيطان، وإنه لمحرم شرعاً، مستنكر عقلاً، مستقبح عرفاً.

فالطريق السوي لإشباع حاجات الجسم هو العمل الجاد المثمر، مثل هذا العمل الاستقلالي لا يكلفه المراهق، إذ عادة ما يكون في كفالة والده، اللهم إلا الحالات التي يفقد فيها العائل أو أن تقل موارد الأب عن الوفاء بحاجات الأسرة فيشارك المراهق أباه

(١) سورة الواقعة، آية: (٦٣، ٦٥). (٢) سورة الجمعة، آية: (١٠).

شيئاً من العمل، أو أن تكون طبيعة الحياة الأسرية تقتضي نوعاً من المشاركة الثانوية كما هو الحال في الريف، حيث يشارك المراهق بقدر محدود من العمل وقد لا يشارك في شيء منه، وينبغي أن تكون مشاركته بسيطة أو معتدلة، لتفريغ النشاط الفسيولوجي نحو عمليات النمو السريع في هذه المرحلة تحقيقاً لصحة أفضل ونمو أكمل، وعلى كلٍ فالمراهق ينبغي عليه أن يتفهم طبيعة دوره المقبل إعداداً واستعداداً لأعباء حياة الراشدين، وعلى الأسرة أن تعينه على الفهم الصحيح لهذا الدور.

هذا ويمتن الله سبحانه وتعالى على الإنسان بما خلقه له وسخره لمنفعته من الكائنات التي تساعد وتعينه على قضاء حاجاته وبلوغ أهدافه، وهي بعض ما يوجب الشكر الواجب للمنعّم عز وجل.

قال الله تعالى: ﴿وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ * وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينِي تَرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ * وَتَحْمِلُ أَثْقَالَكُمْ إِلَىٰ بَلَدٍ لَّمْ تَكُونُوا بِالْغِيَةِ إِلَّا بِشِقِّ الْأَنْفُسِ إِنَّ رَبَّكُمْ لَرؤُوفٌ رَّحِيمٌ * وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (١).

تشتمل الآيات على صنوف من النعم وآلاء في طبيعتها وتحديد لوظيفة كل منها، ومنافع لا غنى للإنسان عنها، ولا طاقة له على تلبية حاجاته دون الاستفادة مما خلق لأعانه ومنفعته.

«ففي الأنعام دفء من الجلود والأصواف والأوبار والأشعار

(١) سورة النحل، الآيات: (٥، ٨).

ومنافع في هذه وفي اللبن واللحم وما إليها، ومنها تأكلون لحماً ولبناً
وسمناً، وفي حمل الأثقال إلى البلد البعيد لا يبلغونه إلا بشق
الأنفس، وفيها كذلك جمال عند الإراحة في المساء وعند المسرح
في الصباح، جمال الإستمتاع بمنظرها...».

لقد بث الله سبحانه في الأرض صنوفاً متنوعة ومتمايزة من
الأطعمة والأشربة، وفواكه مختلفة الطعوم والأشكال، منها الحلو
والحامض ودون هذا وذاك.

قال الله تعالى: ﴿وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مَتَجَاوَزَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ
وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَغَيْرِ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا
عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنْ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾^(١).

(١) سورة الرعد، آية: (٤).

أسباب مشكلات المراهقين الجسمية والصحية

إن مشكلات المراهقين الصحية والجسمية ترجع إلى أسباب كثيرة وسوف أكتفي بتناول الأسباب الرئيسية ذات التأثير المباشر في هذا النوع من المشكلات في مرحلة المراهقة خاصة وغيرها من مراحل العمر.

[١] - انخفاض مستوى دخل الأسرة:

تعاني كثير من الأسر في المجتمع المسلم من انخفاض مستوى دخل رب الأسرة وعدم كفايته بحاجاتها اليومية، وهذا من أهم الأسباب التي تكمن وراء مشكلات المراهقين الجسمية والصحية حيث لا يسمح انخفاض الدخل بتنوع الغذاء اليومي واشتماله على مجموعات الغذاء الرئيسية، وهي مجموعة الحليب - اللحوم - الفواكه والخضروات - الخبز - السكريات - الدهون والزيوت، وهذه المجموعات ضرورية لبناء الجسم بناءً متكاملًا في هذه المرحلة بالذات نظراً لكثرة متطلباتها النمائية.

إن عدم تنوع الغذاء يؤدي إلى زيادة في نسب بعض المواد

وانخفاض نسب مواد أخرى، حيث يختزن الجسم بعضها ويهدر البعض الآخر دون الاستفادة منه، وقد تنخفض نسب مواد ضرورية لوقاية الجسم من الأمراض، وبذلك يضعف جسم المراهق عن المقاومة إذا ما هوجم بواسطة أحد الفيروسات.

«مما لا شك فيه أن عدم تلبية احتياجات الجسم من جميع العناصر الغذائية الأساسية اللازمة له يسبب ظهور أعراض بسيطة ثم بعض الضعف والهزال ثم أعراض مرضية صريحة».

قد يكون سوء التغذية نتيجة للفقر أو عدم امكانية الحصول على الغذاء الصحي^(١) كما يحول انخفاض الدخل دون توفير المسكن الصحي اللازم لأفراد الأسرة، ولهذا فإن مهمة الدولة أن تعمل على زيادة دخل الفرد باعتباره الدعامة الأساسية لتحقيق المستوى الصحي المناسب واللائق لأفراد المجتمع، وعلى الجهات المسؤولة في قطاعات الدولة وضع خطط التنمية في مجالات الزراعة والصناعة والتعمير، لتحقيق المطالب الأساسية للفرد والجماعة.

لقد أوجب الله سبحانه وتعالى على الأغنياء من المسلمين فريضة الزكاة وجعلها حقاً واجباً عليهم يرد على فقرائهم لسد حاجاتهم ورفع مذلة السؤال عنهم، وهذا موقوف على شرطين:

الأول: أن يلتزم الأغنياء بإخراج الزكاة الواجبة في أموالهم.
الثاني: أن يحسن توظيف هذه الأموال، وذلك بأن يتم توزيعها وفق نظام يسمح بتوزيع جزء منها لسد نفقات الفقراء والمحتاجين والمعوقين، وجزء آخر تستعين به الأسرة الفقيرة والمحتاجة في إنشاء

(١) الموجز في علم التغذية (ص ١٤٢).

أعمال مناسبة لبعض أفرادها، كحياكة الملابس أو تجارة محدودة يؤمل أن تدر عليهم ربحاً يكفيهم حاجاتهم ويدفع عنهم مذلة السؤال، وبذلك تتحول بعض الأسر إلى أفراد منتجين يشاركون في نهضة مجتمعهم، فالزكاة بهذا تعتبر عاملاً هاماً مساعداً للدولة في مهام التنمية العامة.

إن فريضة الزكاة لا يقف أثرها في الحياة الاجتماعية عند هذا الحد بل إنها عامل هام في توفير الكثير من الحاجات الغذائية الضرورية للإنسان، إن هذه الفريضة واجبة في جميع العناصر الغذائية الأساسية اللازمة للإنسان.

قال الله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالتَّحْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرَّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(١).

اختلف المفسرون في هذه الآية فذهب بعضهم إلى أنها نزلت بالمدينة، وأن قوله تعالى ﴿وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ﴾ يعني الزكاة الواجبة، وذهب آخرون إلى أنها نزلت بمكة، وأنها في الصدقة، والظاهر أنها نزلت بالمدينة لاشتهارها بزراعة التمر والعنب وأنواع أخرى من الزروع والثمار، وأن مكة لم تكن بها زراعة نظراً لطبيعة أرضها الجبلية وقلة مياه العيون والآبار، والذي يعيننا القاسم المشترك بين القولين، وهو أن الله تعالى حقاً يُخرج من صالح ما يقتات به فيوزع على الفقراء وغيرهم ممن ذكروا في آية الصدقة.

(١) سورة الأنعام، آية: (١٤١).

وقد جعل الله تعالى من الشعائر ما يعين الفقراء على سد الحاجات الضرورية للجسم من مجموعة اللحوم.

قال تعالى: ﴿لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فِي أَيَّامٍ مَّعْلُومَاتٍ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُمْ مِنْ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِيعُوا أَمْرَ الْفَقِيرِ﴾^(١) وقد حددت السنة النبوية المشرفة نصاب الزكاة ومقاديرها في جميع الأنواع الواجبة فيها.

روى الإمام البخاري بسنده عن أبي سعيد الخدري قال: قال رسول الله ﷺ «ليس فيما دون خمسة أوسق من التمر صدقة، وليس فيما دون خمس أواق من الورق صدقة وليس فيما دون خمس ذود من الإبل صدقة»^(٢).

وعن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه قال: (انتهيت إليه قال: والذي نفسي بيده - أو الذي لا إله غيره، أو كما خلف - ما من رجل تكون له إبل أو بقر أو غنم لا يؤدي حقها إلا أوتي بها يوم القيامة أعظم ما تكون وأسمنه، تطؤه بأخفافها وتنطحه بقرونها، كلما جازت آخرها ردت عليه أولاهها حتى يقضي بين الناس) رواه بكير عن أبي صالح عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ^(٣) أن الله سبحانه وتعالى قد شرع لعباده من الفرائض والشعائر ما يفي بالحاجات الضرورية لمن قصرت إمكانياتهم عن الوفاء بمطالب الجسم الأساسية، ناهيك عن الصدقة وهي من القربات التي تزيد صاحبها

(١) سورة الحج، آية: (٢٨).

(٢) صحيح الإمام البخاري كتاب الزكاة - باب - ليس فيما دون خمس ذود صدقة.

(٣) صحيح الإمام البخاري كتاب الزكاة - باب - زكاة البقرة.

وتنجيه من شدة الموقف يوم الدين، والصدقة ليست مخصصة بوقت ولا نصاب ولا مقدار.

قال تعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾^(١).

[٢] - انخفاض مستوى نظافة البيئة :

إن نظافة البيئة تساعد على سلامة الجسم وصحته العامة، وأن انخفاض مستوى النظافة يسمح بانتشار الأمراض المعدية وغير المعدية، ذلك أن تراكم القمامة والفضلات وانتشارها في مواضع كثيرة في شوارع المدينة والقرية وفناء المدرسة يُعد محضناً أساسياً للجراثيم والذباب، ويساعد على تكاثرها بأعداد هائلة تزعج المقيمين والمارة وتجرح عليهم الأمراض المتنوعة.

وأن وجود البرك المائية والمصارف بالقرب من مساكن مدن وقرى الريف يسمح بتواجد البعوض وتكاثره، وهو من العوامل الرئيسية في انتشار بعض الأمراض.

وأن تواجد المصانع الصغيرة والورش داخل المدن والقرى، أو تواجدها بالقرب منها يعد أحد العوامل في تلوث جو البيئة لما يصدر عنها من مخلفات وغازات وأدخنة. لهذا تصبح نظافة البيئة عاملاً هاماً للحد من انتشار الأمراض، وتحقيق مستوى أفضل من الصحة الجسمية والنفسية لأفراد المجتمع عامة والمراهق خاصة.

(١) سورة البقرة، آية : (٢٤٥).

[٣] - عدم العناية بزراعة الأشجار والحشائش :

إن انتشار الأشجار والحشائش والحدائق العامة وسط المدن يعمل على تنقية الجو، حيث إن الأشجار والحشائش تمتص ثاني أكسيد الكربون من الهواء فتقل بذلك نسبته فترتفع نسبة الأوكسجين .

يندر وجود الأشجار والحشائش بالمدن الكبرى بدرجة قريبة من العدم، كما ينعدم وجودها في المدن الصغيرة والتي تقام في الوقت الحاضر تحت سمع وبصر أجهزة تخطيط وتنظيم المدن والقرى .

[٤] - ضعف مستوى الوعي الصحي :

إن الوعي الصحي وتربية العادات الصحية أمران يفتقر إليهما كثير من الأسر في المدن والقرى بصفة خاصة، فلا يزال عدد كبير من متقدمي السن وغيرهم يمارسون عادات سلوكية سيئة، كتناول الطعام دون غسل اليدين والتأكد من نظافتها، كما لا يجدون غضاضة في استعمال بعضهم للأدوات الخاصة ببعض الآخر، وكتناول الفواكه والخضر دون الغسل الجيد لها قبل تناولها وغير ذلك من العادات السيئة التي تتناقلها الأجيال . ولا يفوتنا أن نذكر أن هذه العادات آخذة في الإنقراض لأسباب يأتي في مقدمتها^(١) :

أ - المدرسة : حيث تتضمن المناهج الدراسية عادات صحية سليمة، ساعد على انتشارها مجانية التعليم .

(١) انظر الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب (ص ١٩٣) .

ب - النشرات التوجيهية الصحية: التي تقوم بها مراكز رعاية الطفولة والأمومة .

ج - الكتب والنشرات العلمية الصحية : التي تصدرها المؤسسات التعليمية ومراكز البحوث .

د - الإذاعة والتلفزيون حيث يتناول في برامجهما ألواناً من التوعية الصحية والتعريف ببعض الأمراض وأعراضها وطرق انتقالها، ووسائل الوقاية الطبيعية منها .

المبادئ العامة التي ينبغي أن تتبع في علاج مشاكل المراهقين

أولاً : تحديد المشكلة :

إن تحديد المشكلة يلعب دوراً هاماً في الكشف عن أسبابها وعن الدوافع التي تكمن وراء هذه الأسباب، وهذه العملية تعد خطوة أولى على طريق الحل المناسب كما أنها توفر على الموجه أو المعالج صرف الجهد فيما لا يفيد، فيوجه جهوده إلى المشكلة الماثلة ليفهمها وليفصحها تمهيداً لكشف الأسباب الرئيسية لها ومدى ارتباطها بغيرها من العوامل البيئية، حيث إن الكثير من المشكلات التي يتعرض لها المراهق وغيره في الحياة الحاضرة أو المستقبلية ألا وهي متأثرة بظروف البيئة الاجتماعية والأسرية والاستعدادات النفسية لصاحب المشكلة.

«ومن الأدلة لإثبات تأثير الأحوال المادية والجسمية في الأحوال العقلية والإنفعالية وفي تصرفات الفرد الاجتماعية ما ثبت من أن أي خلل مادي مباشر أو ضعف أو اضطراب في الجهاز الهضمي المركزي - يتبعه خلل في العقل أو التصرفات العقلية، وما ثبت من أن الأمراض الجسمية الحادة والحميات الشديدة تتبعها أمراض

عقلية، وما يلاحظ من التعب العقلي بعد القيام بأعمال جسمية، ومن هذه الأدلة أيضاً ما نلاحظه عادة عند ذوي العاهات والانحرافات الجسمية من تأخر في النمو العقلي وفي التحصيل المعرفي، ومن قلق، وانخفاض في مستوى الطموح...»^(١).

إن العلاج الصحيح للمشكلة ما عني فيه بأسبابها الرئيسية ولم يهمل أيضاً الأسباب الثانوية ذات الإتصال بها، وبهذا يمكن تخلص الفرد من أسباب المشكلة نهائياً، ويؤمن عدم عودتها للظهور من جديد، أما أن يعنى بالأسباب الظاهرة فيبقى جوهر المشكلة يلح في الظهور من جديد والعودة للتأثير، وهذا الأسلوب العلاجي أشبه بالطبيب الذي يعالج مرضاً جلدياً يكون ناشئاً عن اضطراب في بعض الأجهزة الداخلية للجسم أو نقص في بعض المواد فيكتفي الطبيب بوصف الدهانات والمساحيق لظاهر البشرة دون عناية بأسباب المرض العضوية.

ثانياً: معرفة خصائص الطبيعة البشرية :

الإنسان مخلوق مركب، مزدوج التكوين - روح وجسد - وهذه الإزدواجية لا تعني الانفصال أو التضاد بل يبدو التلاقي والاتحاد، فكل مظهر من مظاهر السلوك يتم بمستوى من المشاركة بين جميع مكونات الشخصية - جسمية - نفسية - عقلية - اجتماعية وعلى الرغم من هذه المشاركة فإن نسبة السلوك إلى أحد جوانب الشخصية لا يكون متعذراً ذلك أن المظاهر السلوكية تختلف نسب ارتباطها

(١) الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب (ص ١٧٤) د/ عمر محمد التومي الشيباني - دار الثقافة ببيروت.

بجوانب الشخصية، مما يمكننا من نسبة السلوك إلى الجانب الأوثق ارتباطاً، فنصف سلوكاً بأنه جسمي أو عقلي نظراً لشدة ارتباطه بالقوة العضلية والحركية، ونغض الطرف عن ارتباطات السلوك نفسه بالجوانب الأخرى، مع أنها عوامل مؤثرة في حدوثه على النحو الذي ظهر به، وما كان ذلك إلا لكون ارتباطها به يأتي بالدرجة الثانية، ونضرب لذلك بمثالين.

الأول: الجهاد في سبيل الله لإعلاء كلمة الله كي تكون الحاكمة المطلقة لله وحده، فالقيام بهذه الفريضة من حيث أنها سلوك إنساني يعتمد أساساً على القوة العضلية في الظاهر وعلى الإيمان في الباطن والجانب النفسي والاجتماعي أيضاً، ويتحقق السلوك بعملها مرتبطة على الرغم من اختلاف مدى تأثير كل منها، والقرآن الكريم قد أبرز هذا الجانب في مثل قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قَاتِلُوا الَّذِينَ يَلُونَكُمْ مِنَ الْكُفَّارِ وَلْيَجِدُوا فِيكُمْ غِلْظَةً وَعَلِّمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ﴾^(١).

ولا يخفى ما للجوانب الأخرى من تأثير على السلوك بحيث إذا اعتل احدهما تأثر السلوك بنوع وقدر العلة، فقد يعتل الجانب الإيماني فيختلق الأعذار الكاذبة أو يتسلل دون استئذان... الخ - وقد يكون مرجع العلة مرض النفس بالإنانية والأثرة والرغبة في الإستمتاع يعرض الحياة الدنيا فيضحى بالآخرة، وقد تكون العلة ذات ارتباط بالجانب الإجتماعي فتحمله خشيته على مصير أسرته من بعده إذا ما استشهد فيتقاعد عن الجهاد، وإننا لنطالع في القرآن

(١) سورة التوبة آية: (١٢٣).

الكريم كشفاً دقيقاً لجميع هذه العلل ، وعلاجاً حاسماً لكل منها يتميز بالهدوء والبساطة ولا يجنح إلى التهديد والوعيد مع علة واحدة إذا ما قامت بالنفس ، وذلك أن يقتل الجانب الإيماني من شخصية الفرد ، كما في قوله تعالى : ﴿ وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ ائْذَنْ لِي وَلَا تَفْتِنِّي أَلَا فِي الْفِتْنَةِ سَقَطُوا وَإِنَّ جَهَنَّمَ لَمُحِيطَةٌ بِالْكَافِرِينَ ﴾ (١).

والقرآن الكريم يهدي النظر في جميع الجوانب المؤثرة في السلوك وتغليب أقواها عند الحكم على السلوك ، في مثل قوله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا عَدُوِّي وَعَدُوَّكُمْ أَوْلِيَاءَ تُلْقُونَ إِلَيْهِم بِالْمَوَدَّةِ وَقَدْ كَفَرُوا بِمَا جَاءَكُمْ مِنَ الْحَقِّ يُخْرِجُونَ الرَّسُولَ وَإِيَّاكُمْ أَنْ تُؤْمِنُوا بِاللَّهِ رَبِّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ خَرَجْتُمْ جِهَادًا فِي سَبِيلِي وَابْتِغَاءَ مَرْضَاتِي تُسِرُّونَ إِلَيْهِم بِالْمَوَدَّةِ وَأَنَا أَعْلَمُ بِمَا أَخْفَيْتُمْ وَمَا أَعْلَنْتُمْ وَمَنْ يَفْعَلْهُ مِنْكُمْ فَقَدْ ضَلَّ سَوَاءَ السَّبِيلِ ﴾ (٢).

روى الإمام البخاري عن علي رضي الله عنه قال : بعثني رسول الله ﷺ أنا والزبير والمقداد قال : انطلقوا حتى تأتوا روضة خاخ ، فإن بها ظعينة معها كتاب فخذوه منها ، فذهبنا تعادى بنا خيلنا حتى أتينا الروضة ، فإذا نحن بالظعينة فقلنا : أخرجي الكتاب ، فقالت : ما معي من كتاب ، فقلنا ، لتخرجن الكتاب أو لنلقين الثياب ، فأخرجته من عقاصها ، فأتينا به النبي ﷺ ، فإذا فيه من حاطب بن أبي بلتعة إلى أناس من المشركين ممن بمكة يخبرهم بأمر النبي ﷺ فقال النبي ﷺ : ما هذا يا حاطب؟ قال : لا تعجل علي يا رسول الله إني كنت امرءاً من قريش ولم أكن من أنفسهم ، وكان من معك من المهاجرين لهم قرابات يحمون بها أهلهم

(٢) سورة الممتحنة آية : (١) .

(١) سورة التوبة آية : (٤٩) .

وأموالهم بمكة، فأحببت إذا فاتني من النسب فيهم أن أصطنع إليهم
يداً يحمون بها قرابتي، وما فعلت ذلك كفرأً ولا ارتداداً عن ديني.
فقال النبي ﷺ: «أنه قد صدقكم». فقال عمر: دعني يا رسول الله
فأضرب عنقه. فقال: إنه شهد بدرأً... الحديث»^(١).

إن قول عمر رضي الله عنه نزوع بالحكم على ظاهر السلوك
دون نظر إلى الجانب النفسي والاجتماعي بما لهما من تأثير، لكن
رسول الله ﷺ قد بنى حكمه على السبب الرئيسي المستتر خلف
السلوك وقد قرره القرآن عليه حيث نزلت الآية الكريمة مثبتة للإيمان
في نفس الفاعل وإن كان فعله مخالفاً لمنطق الإيمان، وهدته إلى
أقوم السبيل معالجة المشكلة بالأسلوب المناسب لها.

الثاني: الطالب الذي يدخل الإمتحان فيجيب على الأسئلة
إجابة ضعيفة جداً، أو يتحول عن موضوع السؤال ومضامينه إلى
موضوع آخر ليس في السؤال شيء يدل عليه، فإن الحكم الصادر
على الطالب يكون منصفاً على الجانب العقلي من شخصيته فيحكم
عليه بضعف الفهم وقلة التحصيل وعدم تركيز الإنتباه أثناء الدراسة،
فإذا أردت معالجة هذه المشكلة فإنه يتحتم علينا أن ندرس جميع
جوانب شخصية الطالب والعوامل المحيطة به ذات التأثير في
سلوكه، وبهذا يظهر لنا أغلب العوامل التي أدت إلى ضعف الإنتاج
العقلي والتي قد يكون منها إصابة الطالب بصداع مفاجيء نتيجة
الإعياء والسهر الطويل، أو أنه تعرض لموقف نفسي أثار غضبه أو
خوفه أو قلقه، أو غير ذلك من العلاقات الاجتماعية لموت قريب أو
عزيز فهذه الجوانب ذات التأثير على الإنتاج العقلي، وهذا يوجب

(١) صحيح الإمام البخاري كتاب التفسير - باب - لا تتخذوا عدوى وعدوكم.

وهذا يوجب علينا الإهتمام بالنظر في جميع العوامل المؤثرة في شخصية المراهق إذا ما أردنا معالجة مشكلاته النفسية أو العقلية أو الإجتماعية أو الجسمية.

ثالثاً: التدرج في خطوات العلاج :

إن تحديد خطوات العلاج بالأسلوب المناسب لكل علة أمر تفرضه الطبيعة الإنسانية ويجب أن تعنى المعالجة بالأسباب الحقيقية التي أدت إلى المشكلة، حيث إن علاج المظاهر الخارجية يؤدي إلى كمون مؤقت للمشكلة حتى تظهر من جديد وربما تكون أقوى وأشد وقد تستعصي عندئذٍ على العلاج. إن الأمراض النفسية والإجتماعية شأنها كالأمراض الجسمية يجب علاج أسباب المرض الحقيقية مع مظاهره الخارجية، فالمرهق المصاب بداء الحسد لا يكتفي بتخويله من الحسد، وإخباره ببغض الناس له، إنما يجب توجيه الجهود إلى الأسباب الحقيقية التي تكمن وراء هذه الظاهرة النفسية، كما لا تعالج هذه العلة في جلسة واحدة، بل في جلسات متعددة على أن تكون متقاربة في الزمن وأن تبنى على مراحل متعاقبة. وهنا تجدر الإشارة إلى أن المعالجة النفسية تحتاج إلى فطنة ونظر وصبر وأناة وذوق وحس مرهف وعقل ألمعي، ذلك أن العلل النفسية معقدة شديدة التعقيد فضلاً عن تنوعها وكثرتها واختلاف أسبابها وإن تشابهت في الكثير من مظاهرها، ففي المثال السابق: فقد تكون العلة ناشئة عن قلة ذات اليد كما أن يكون القلق وعدم الرضا والرغبة فيما هو أكثر، وقد تنشأ بسبب سوء التوزيع في البيئة الإجتماعية، وقد تنشأ عن علل نفسية أخرى، ففي مثل هذه الحالة

لا يكتفي بعلاج الأعراض الظاهرة دون جوهر المشكلة، كما لا يكتفي بعلاج بعض الأسباب دون بعض.

«إن التركيز في علاج مشاكل الشباب وانحرافاتهم وأمراضهم الجسمية والنفسية ينبغي أن يكون على الأسباب والعوامل التي أدت إليها بدلاً من أن يكون على أعراض المشكلة أو المرض لأننا إذا تمكنا من التعرف عليها ثم القضاء على الأسباب الحقيقية للمشكلة أو المرض أمكننا التغلب على المشكلة أو المرض بصورة ناجحة فعالة»^(١).

إن أي مشكلة صحية يعاني منها المراهق لا يمكن أن تعالج في جلسة واحدة مع الطبيب بل الأمر يحتاج إلى فحص المريض بدقة وتحديد العلة، ثم يصف الطبيب الأدوية اللازمة وتحديد عدد الجرعات اليومية وحجم كل جرعة والفترة الزمنية بين كل منها، وليس من الطبيعي أن يعتمد المريض إلى تناول الدواء المقرر في جرعة واحدة فتتم سلامة الجسم ويزول من العلة ويتخلص من جميع رواسبها، فالنتيجة الحتمية لتصرف مثل هذا هي تسمم جسم المريض وربما وفاته، فالواجب تنفيذ تعليمات الطبيب بدقة أخذاً بالأسباب وترك النتائج إلى من بيده تقدير النتائج سبحانه وتعالى في ثقة وإيمان.

وإذا كان السبب الرئيسي للمشكلة الجسمية مرجعه سوء التغذية أو العادات السلوكية السيئة، استوجب ذلك العمل على توفير الغذاء المناسب للحالة ورفع مستوى الوعي الصحي للمريض،

(١) الأسس النفسية للنمو (ص ١٧٨).

وتوجيهه إلى المواد التي تتوفر فيها مطالب الجسم الضرورية التي تتميز بانخفاض سعرها مما يكون مناسباً لقدرته المالية، وإذا كان السبب الرئيسي للمشكلة اتباع عادات سلوكية سيئة فإنه يجب العمل على هدم هذه العادات وبناء عادات صحية سليمة وأن نتابع هذه العملية حتى تستقيم العادات الجديدة وترسخ في السلوك، وأن يعرف القدر الذي يكفيه من الطعام فلا يكون همه ملء المعدة به لما فيه من الضرر على مستوى آدائها لوظيفة الهضم. إن العلل النفسية والاجتماعية أشبه بالجسمية فلا تعالج في جلسة واحدة مع المربي أو الداعية أو الأخصائي الإجتماعي بأن يجمع كل شاردة وواردة مما يتصل بالعلة المقصودة ثم يسوقها جملة إلى المراهق الذي يعاني من آثارها، ثم يُنتظر من هذا العمل تخلص المراهق مما يعاني منه ويبدأ حياة جديدة مستقيمة، بل إن الذي تتوقعه أن يضعف المراهق عن مقاومة الدوافع النفسية المصاحبة للعلة، ذلك أن العلة النفسية والاجتماعية ليست مواقف طارئة يتعرض لها المراهق بل إنها تنشأ من مواقف متكررة وعوامل من داخل النفس ومن خارجها - (البيئة الاجتماعية) وعلاج المواقف المكررة يختلف عن علاج الموقف الطارئ. إذ الأخير يكفي فيه بالتذكر أو التذكير. كما في قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ اللَّهُ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾^(١) والآية الكريمة تقرر الفرق بين المخالفة الطارئة وبين المخالفة التي يُصرّ عليها مرتكبها، وعلى ذلك فالأخيرة تشترك مع الأولى في عملية الندم - هجر المعصية - وتفترق عنها في

(١) سورة آل عمران آية: (١٣٥).

تتابع مراحل العلاج الباقية حتى تستقيم النفس عليه وتآلف العمل الصالح وتسلك سبيل المؤمنين كما في قوله تعالى : ﴿وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا * يُضَاعَفْ لَهُ الْعَذَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَخْلُدْ فِيهِ مُهَانًا * إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا * وَمَنْ تَابَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَإِنَّهُ يَتُوبُ إِلَى اللَّهِ مَتَابًا﴾^(١).

تشير الآيات الكريمة إلى تتابع مراحل علاج العلل النفسية والسلوكية، فالمرحلة الأولى هجر العلة - المعصية - بالتوبة، والمرحلة الثانية: ثبات الإيمان واستقراره في القلب والثالثة: العمل الصالح، والرابعة من نوع الثالثة وهي لزوم العمل الصالح دائماً أبداً، وهو ما تقرره الآية الأخيرة.

«فالتوبة تبدأ بالندم والإقلاع عن المعصية، وتنتهي بالعمل الصالح الذي يثبت أن التوبة صحيحة وأنها جدية، وهو في الوقت ذاته ينشئ التعويض الإيجابي في النفس للإقلاع عن المعصية، فالمعصية عمل وحركة، يجب ملء فراغها بعمل مضاد وحركة، وإلا حنّت النفس إلى الخطيئة بتأثير الفراغ الذي تحسه بعد الإقلاع، وهذه لمحة في منهج التربية القرآني عجيبة، تقوم على خبرة عميقة بالنفس الإنسانية».

(١) سورة الفرقان الآيات: (٦٨، ٧١).

رابعاً: إيجابية المراهق :

إن إيجابية المراهق صاحب المشكلة لا تتحقق إلا باشتراكه الفعلي في حل المشكلة التي عرضت له ، وهنا تجدر الإشارة إلى أن واجب الأسرة والمربين الأخذ بيده إلى طريق الحل السليم للمشكلة ، فيشاركونه في فرض الفروض الممكنة لحل المشكلة وفي اختبارها تمهيداً لاستبعاد الحلول الخاطئة ، كما يشاركونه في دراسة ما تم اختياره من الحلول المتصورة للتأكد من صحتها وسلامتها ، ويُفضل أن تنحصر جهود المربين في المجالات التي يتعذر على صاحب المشكلة أن يشارك فيها بصورة عملية ، ولا يُحرم من المشاركة في حدود امكانياته وقدراته ، وفي ذلك تربية طبيعية وتعويد له على مواجهة مشكلات الحياة اليومية فيكتسب قدرة على وضع الحلول المناسبة للمشكلات التي تعرض له ، كما تكسبه الإستقلال الذاتي ، كما يجب على المربين تدريبه على الإختيار بين الرغبات المتضادة والحاجات المتعارضة .

روى الإمام البخاري بسنده عن عروة عن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها قالت : « ما خير النبي ﷺ بين أمرين إلا اختار أيسرهما ما لم يأثم ، فإذا كان الإثم كان أبعدهما منه والله ما انتقم لنفسه في شيء يؤتى إليه قط حتى تنتهك حرمة الله فينتقم لله . . . »^(١) .

إن العمليات التربوية السابقة تكسب المراهق قدرة على مواجهة متطلبات الحياة ومشاكلها ، فلا يقعه اليأس أن عرض له

(١) صحيح البخاري كتاب - الحدود - إقامة الحدود والإنتقام لله .

موقف مكروه وأعيق أثناء تلييته لإحدى حاجاته الجسمية أو النفسية .

ولا يغيب عن بالنا أن مشاركة المراهق في حل مشكلاته تُكسب الحل استقراراً واستمراراً وهذا اتجاه نفسي طبيعي فإن الثمرة التي يتم الحصول عليها بواسطة جهد ذاتي من الفرد أغلى وأثمن من ثمار يانعة تُهدى إليه دون جهدٍ وكِدٍ .

خامساً: تعاون جميع الجهات المسؤولة :

إن تعاون جميع الجهات المسؤولة في المجتمع لتحقيق صحة بدنية ونفسية أفضل للمراهقين والشباب من الجنسين يعد واجباً إنسانياً، إذ لا تكفي إيجابية المراهق صاحب المشكلة أن يتخلص نهائياً من آثارها السلبية دون أزمات نفسية، وهذا يوجب تضافر جهود أفراد الأسرة المحيطين به والأصدقاء والأقارب ومجموعة الرفاق من أبناء هذه المرحلة على أن يكونوا من الأسوياء، فكل أولئك مسؤول على نحو ما تجاه المراهق صاحب المشكلة، لهذا يجب عليهم مراعاة ظروف المشكلة وأسبابها وأن يعملوا على تجنب المراهق المواقف الإنفعالية والاجتماعية التي تُذكره بها، وعلى الآباء والمربين ملاحظة السلوك الصادر منه بعد حل المشكلة، إن المدرسة بهيئتها التعليمية يقع عليها الجزء الأكبر من المسؤولية في توجيه الصحي والنفسي والاجتماعي للمراهقين، ويشارك المدرسة في هذه المسؤولية جميع الجهات والمؤسسات التي تعنى برعاية الشباب وجميع أجهزة الإعلام، حيث يجب على هذه المؤسسات توجيه المراهقين والشباب إلى تنظيم أمثل لأوقات الفراغ، وبث العادات الصحية ونشر الوعي الصحي ومبادئ الصحة النفسية وذلك من خلال معسكرات للمراهقين والرحلات الجماعية والندوات، إلى غير

ذلك من الوسائل التي تساعد على نشر الوعي الصحي والنفسي بين أفراد المجتمع بصفة عامة^(١).

(١) انظر الأسس النفسية والتربوية (ص ١٨١ ، ١٨٢) وانظر رعاية المراهقين (ص ١١٢).

أهم المشكلات الجسمية

إن أهم المشكلات الجسمية التي تؤثر على النمو في مرحلة المراهقة تتمثل في فقد الشهية والنحافة والسمنة، وفيما يلي دراسة موجزة لكل منها.

[١] - فقد الشهية :

يتعرض بعض المراهقين لفقد الشهية فلا يشعر بميل لتناول الطعام بالقدر المناسب لنموه الطبيعي، فإذا ما استمرت هذه الحالة لفترة غير قصيرة فإنها تؤدي إلى ضعف الجسم ونحافته وانخفاض وزنه، وهذا يستتبع بالضرورة العمل على تفادي الآثار السلبية الناتجة عنها، فتأخذ بيد المراهق حتى يتخطى هذه العقبة التي تؤثر تأثيراً مباشراً على صحته العامة، وحالته النفسية ومستوى تكيفه الاجتماعي.

يرجع فقد الشهية إلى أمور عدة مجتمعة أو متفرقة أهمها ما يلي :

(١) - عدم توفر الرغبة في نوع معين من الطعام خاصة إذا ما تكرر تقديمه للمراهق.

(٢) - إصابة المراهق بأحد الأمراض المؤثرة على الجهاز الهضمي تأثيراً مباشراً.

(٣) - كثرة تعرض المراهق للمواقف التي تثير قلقه واضطرابه^(١).

إن العمل على استرداد المراهق لإعتدال الشهية يعتمد أولاً على تخليصه من الأعراض المرضية وأسباب قلقه واضطرابه، ثم وضع برنامج غذائي خاص حتى يعود إلى حالته الطبيعية، ويراعي في هذا البرنامج تنوع الغذاء وأن يكون أغلبه من المواد التي تتميز بسهولة الهضم والإمتصاص، شريطة أن تشمل على المواد الضرورية اللازمة لمد الجسم بالطاقة المناسبة لعمليات النمو السريع في هذه المرحلة، وأن يكون الغذاء مما يتلاقى مع رغبات المراهق، وحذاً أن يحرص على تناول طعامه مع الأسرة أو جماعة الرفاق لأن ذلك أدعى إلى الإقبال على الطعام، كما أن تنظيم أوقات الفراغ واستغلالها في المجالات المفيدة لبنية الجسم، كاللعب الرياضية وخاصة المنشط منها للدورة الدموية، وأن تكون موافقة لميوله مناسبة لقدراته الذاتية، إلى غير ذلك من الأنشطة الهادفة التي لا تدع فرصة للتفكير في دواعي قلقه واضطرابه.

[٢] - النحافة :

النحافة ناشيء طبيعى لفقد الشهية حيث لا يجد الجسم حاجاته بالمعدل المطلوب بسبب قلة كمية الغذاء التي يتناولها المراهق بالإضافة إلى عدم تنوعها أيضاً، مما يؤدي إلى عجز مصادر

(١) انظر الموسوعة العلمية المصورة - المجلد الثالث - في جسم الإنسان وتغذيته (ص ٢٦) د/ عز الدين فراج وآخرون.

الطاقة عن تلبية حاجات الجسم التي تتطلبها عمليات النمو.

وتعني النحافة قلة وزن الشخص عن المعدل الطبيعي^(١)، وتبدو النحافة واضحة إذا كان المراهق قد تمتع ببداية سابقة في السنوات الأولى من المراهقة ثم طرأت عليه النحافة لأسباب مرضية جسمية أو نفسية، حيث يبدو الجلد مترهلاً على الجسد، وأهم الأمراض المنهكة للجسم مثل البلهارسيا والدرن وهما من أهم الأمراض التي يتعرض لها المراهقون في الريف حيث تقل العناية الطبية والوعي الصحي ونظافة البيئة، ومن الأمراض التي تؤدي إلى نحافة الجسم كأمراض سوء الهضم وضعف امتصاص الطعام وأمراض السكر والقلب^(٢). والنحافة ظاهرة مرضية تعوق النمو الطبيعي للمراهق وتوقعه فريسة للإضطرابات النفسية بسبب الفروق الواضحة بينه وبين أقرانه مما يسبب له ضيقاً وألماً نفسياً، وهنا. «يجب البحث عن سبب عدم كفاية حصول المريض من الطاقة ثم يعالج بتناول وجبات عالية السعرات... وتقدم الوجبة عالية السعرات عن طريق التحسين الكمي والنوعي للوجبة المعتادة التي يتناولها، ويمكن أن يحصل المريض على ٥٠٠ سعر يومياً زيادة كالاتي:

١ كوب حليب + ٢/١ كوب آيس كريم + حبة بطاطا- حبة موز.
أو ٢ شريحة خبز + ٢ أوقية لحم + أوقية جبن + ٢/١ كوب لوبيا مطهولة.

(١) إذا كان طول الفرد ١٦٠ سنتيمتر، فوزنه المثالي هو ٦٢ كيلو جرام - مشاكل السمنة وحلولها د/ محمد قرني (ص ٥).

(٢) انظر الموجز في علم التغذية (ص ٢١٨).

ويعمل الكريم - العسل - الجيلي - الزبد على رفع مستوى
السعرات سريعاً في الوجبات لكن الإمعان في الزيادة يسبب الغثيان .
ويجب حصول المريض على هذه الأغذية يومياً موزعة حسب
رغبته الشخصية على ثلاث وجبات رئيسية أوست . . . (١) .

إن سوء التغذية يعد بحق الأساس الأول في مشكلات النمو
البدني في جميع العمر وفي مرحلة المراهقة بصفة خاصة، وإنه
ليرجع إلى أصلين هامين هما: تنوع الغذاء وتناسب كميته، وقد
تناولتهما بشيء من التفصيل في الكتاب الأول.

إن التربية الصحية والمعرفة التامة بخواص المواد الغذائية
ومتطلبات الجسم اليومية قد أصبحت ضرورية لجميع الأعمار على
أن تكون بالأسلوب المناسب لكل مرحلة، وتأتي التربية الصحية للأم
بالدرجة الأولى، لتكون على بينة بما يجب أن تقدمه لأفراد الأسرة
في الوجبات اليومية، ولتكون على معرفة بأساليب تثبيت العادات
الصحية والغذائية السليمة لدى أفراد أسرتها، لتجنبهم المضار
الناشئة عن العادات الغذائية غير الصحية.

[٣] - البدانة :

يتعرض بعض المراهقين إلى زيادة مفرطة في وزن الجسم،
ويظهر ذلك في صورة شحوم موزعة على أجزاء الجسم، وهذه
الزيادة ناشئة بسبب حصول المراهق على كمية أكثر من السعرات
التي تزيد عن احتياجات الجسم من الطاقة فيختزن هذا الزائد في
صورة شحوم موزعة على الجسم تحت الجلد. وترجع هذه الزيادة

(١) علم التغذية العامة والتغذية العلاجية (ص ٤١٣) د/ فوزية عبد الله العوضي
- دار القلم - الكويت .

إلى العوامل الرئيسية التالية :

- (١) - العامل الوراثي .
- (٢) - العامل الحركي .
- (٣) - العامل الغذائي .
- (٤) - خلل في إفرازات الغدد الصماء^(١) .

إن العامل الوراثي : يلعب دوراً هاماً في الزيادة المفرطة لدى المراهقين وغيرهم فإذا ما كان أحد الوالدين أو كلاهما يتصف بالسمنة فاحتمال أبنائهما بذلك قائم .

أما العامل الغذائي : فهو قاسم مشترك مع العامل الوراثي في تكوين السمنة ، وأنه ينفرد في الحالات التي لا يلعب فيها العامل الوراثي دوراً ما ، وذلك أن بعض المراهقين تتكون عندهم عادة الإفراط في تناول كميات كبيرة من الغذاء ، ولعل تصور المراهق لذاته الجسمية وما يرغب أن تكون عليه يعد من العوامل الهامة في تكوين عادة الإفراط في تناول الغذاء بالقدر الذي يزيد عن حاجات الجسم .

أما العامل الحركي : إذ يضاف إلى سابقه فيتشكل منهما قاعدة أساسية في تكوين السمنة ، ذلك أن المراهقين الذين يفرطون في تناول الغذاء ولا يمارسون أنشطة حركية تساعد على تصريف الطاقة الزائدة عن حاجة الجسم فإنهم يتعرضون للسمنة حتماً .

إن السمنة المفرطة من أهم أسباب إنعزالية المراهق وانطوائه على نفسه حيث يتجنب التواجد بين مجتمع الرفاق تفادياً للنكات

(١) انظر الموجز في علم التغذية (ص ٢١٢) .

والملاحظات التي يديها أبناء هذه المرحلة النمائية.

إن نشر الوعي الصحي والتربية والغذائية تساعد على تجنب المراهق لأعراض السمنة باعتياد العادات الصحية والغذائية السليمة وتعريفه بالقيمة الغذائية للمواد، واحتياجات الجسم من الطاقة حتى يكون على بصيرة من أمره.

«إن نشر البرامج التعليمية الخاصة بالتعليم الغذائي . . . بصورة عملية في مدارس الأطفال - المراهقين - الأمهات.

ودائماً ترجع السمنة إلى الطفولة عندما تفرط الأم في تغذية طفلها، معتقدة أن الطفل السمين هو الطفل الصحيح، فيصبح الإفراط في تناول الطعام عادة مكتسبة عند الطفل، وفي فترة المراهقة يرجع الإفراط في تناول الطعام كنوع من التغلب على المشاكل المحيطة بالمراهق وعندما يدرك المراهق هذا السلوك التعويضي وتفهمه الأم فإنه يمكن توجيه العادات الغذائية للفتى والفتاة»^(١).

أما الخلل في الإفرازات: الغدد الصماء فإن الأمر يقتضي العرض على طبيب متخصص يباشر عملية العلاج والمتابعة الدائمة حتى تزول الأعراض المرضية.

إن رغبة المراهق في العودة بجسمه إلى المعدل الطبيعي توجب عليه اتباع ما يأتي:

- (١) - أن يقتنع بضرورة تغيير عاداته الغذائية.
- (٢) - أن يتبع نظاماً غذائياً محدداً يسير عليه دائماً.
- (٣) - أن يتناول الكمية اللازمة له من المواد البروتينية كما في

(١) علم التغذية العامة (ص ٤٠٨).

الأحوال العادية .

(٤) - التأكد من أن الغذاء المقدم يحتوي على كميات كافية من الأملاح المعدنية والفيتامينات .

(٥) - أن تكون كميات الأطعمة مناسبة حتى لا يشعر بالجوع، فتقل الأطعمة المركزة (مثل الدهون والسكريات والنشويات، وتزيد كميات الفواكه والخضروات) .

(٦) - يجب أن يكون انقراض الوزن تدريجياً ويبطئ حتى لا يشعر بالإجهاد .

(٧) - ممارسة التمرينات الرياضية، ولا يحتاج الأمر إلى التمرينات العنيفة .

(٨) - يمتنع عن تناول الحلوى خصوصاً المطهية كذلك الشيكولاتة والعسل والمربى والحلاوة الطحينية . . .»^(٢) .

إن مؤسسات رعاية الشباب تبذل جهوداً لا بأس بها في بعض نواحي رعاية المراهقين، حيث تولي الجانب الرياضي والترفيهي عناية أكبر، فتقوم بإنشاء الملاعب والمساح لممارسة جميع المهارات الرياضية، كما تقيم المسارح لممارسة الفنون الترفيهية، وأنه على الرغم من أهمية ذلك فإن جمهرة كبيرة من المراهقين لا يتمتعون بمهارات رياضية أو فنية بينما تكون لديهم مهارات أخرى ذات أهمية كبيرة في ميادين الحياة العملية والثقافية، غير أنهم لا يجدون المرشد الناصح والوسائل والأدوات والبرامج التعليمية التي تساعد على إبراز مواهبهم وتكوين شخصياتهم .

(١) بتصرف يسير من الموجز في علم التغذية . (ص ٢١٢) وانظر مشاكل السممة وحلولها (ص ١٦) .

أثر المدرسة في التوجيه الصحي

يفرض الواقع الحضاري في المجتمعات المعاصرة على المدرسة بصفة خاصة وعلى مؤسسات رعاية الشباب بصفة عامة القيام بالواجبات التربوية الصحية والنفسية والدينية .

فالتوجيه الصحي للمراهقين (وغيرهم) يعد من ضروريات العصر الحديث الذي تزداد فيه الحياة تعقيداً يوماً بعد يوم، نظراً لتنوع المواقف الإنفعالية والاجتماعية التي تعتبر أثقلاً على الجهاز العصبي، ولكثرة الأمراض التي يتعرض لها إنسان هذا العصر، وهذا يستوجب بذل جهد أكبر في التوجيه والتربية الصحية والنفسية للناشئة، شريطة أن تقوم على أسس وقواعد مدروسة مخطط لها من قبل هيئات علمية، تقوم بوضع منهج صحي، يعني بالتطبيق العملي للحقائق والمبادئ التي كشفت عنها البحوث والدراسات الخاصة بالصحة العامة، وأن يكون بأسلوب مناسب لخصائص كل مرحلة نمائية .

«إن التربية الصحية تُكَيِّف الطالب خلال سنوات الدراسة وتُعدّه لاتخاذ القرارات الصحية الفردية، ومعالجة المشاكل الصحية اليومية. إن التثقيف الصحي، والخدمات الصحية والبيئة الصحية،

هذه العناصر الثلاثة مجتمعة تمثل الصحة المدرسية في الماضي والحاضر والمستقبل .

إن طفل اليوم إذا وجد كل العناية الصحية اللازمة سيصبح غداً خير والد، والبنت خير أم إن مناهج الصحة المدرسية هي مناهج لخدمة المجتمع لذا يجب أن يستفاد منها الاستفادة القصوى، ويجب أن تتصف بالإستمرارية إذ أن هناك حدوداً تقف عندها مناهج الصحة المدرسية وذلك حتى نستطيع خلق جيل صحي قوي يقود مجتمعه إلى حياة أفضل .

إن إجراءات الفحص الطبي الكامل للطالب عند دخوله المدرسة هي الأساس، وهنا يتحتم علينا إيجاد أفضل الخدمات الصحية حتى نقدمها لطلابنا ولذا يجب أن يكون هناك تعاون وثيق بين وزارة الصحة العامة ووزارة التربية. كما يجب أن يكون هناك تعاوناً بين الطبيب والمدرسة والسلطات الصحية الأخرى^(١).

إن التربية الصحية في المدارس الإعدادية والثانوية العامة يجب أن تعنى ببيان أهمية الغذاء في المراهقة وضرورة تنوعه وتناسب كميته، وأن تجعل هذه المناهج ضمن برامجها نوعاً من الممارسة العملية لجميع العادات الصحية التي يراد تعويد المراهقين عليها من خلال الرحلات المدرسية الجماعية والأنشطة الإجتماعية الأخرى لتعين الطالب على الجمع بين النظرية والتطبيق .

إن التنسيق بين جهود المدرسة ومؤسسات رعاية الشباب ووسائل الإعلام المسموعة والمرئية له أهمية بل ضرورته في نشر

(١) مناهج التربية الصحية (ص ٢٩) د/ محمود بستان - دار القلم - الطبعة الأولى - الكويت .

التوجيه الصحي الوقائي وتيسير سبل العلاج للحالات التي تستدعي ذلك، كما يجب أن تعمل البرامج المدرسية على استغلال جانب من أوقات فراغ المراهقين في العمل على تحسين ظروف البيئة الطبيعية والاجتماعية، حيث إن سلامة البيئة من التلوث، الذي ينشأ نتيجة لإهمال قواعد النظافة، يعتبر دعامة أساسية للصحة العامة، وهنا تأتي أهمية عقد المعسكرات والندوات والمحاضرات لتزويد المراهقين والشباب بأسس الصحة العامة، وما يتصل بحاجات المراهقين في هذه المرحلة النمائية ذات الأهمية الكبرى.

إن الإهتمام بالمراهقين والعناية بهم أمر لازم للممارسات الصحية التي تساعدهم على بناء مفاهيم وعادات واتجاهات صحية سليمة بالإضافة إلى تحصينهم ضد الأمراض الموسمية، ومساعدتهم في التغلب على مشكلاتهم الصحية، التي تعتبر بحق شغلهم في هذه المرحلة.

إن مؤسسات رعاية الشباب لا تهتم كثيراً بالتوجيه الصحي والعناية الصحية إلا في ظروف محدودة، أما التوجيه والتربية والدينية والاجتماعية فقد لا تُعنى به إلا في المناسبات الدينية، ويكون ذلك في صورة محاضرة أو ندوة، أما السلوك الديني وأداء الفرائض الدينية فليس له وجود في برامجها التربوية وكأنها مؤسسات علمانية.

إن التربية والتوجيه الديني يجب أن لا يكون قاصراً على المسجد، فالدين مسؤولية جماعية تشترك فيها الأسرة والمدرسة ومؤسسات رعاية الشباب والمجتمع بكافة هيئاته التوجيهية والإعلامية.

الحاجات الجسمية عند علماء النفس

لقد تناول علماء النفس الحاجات الجسمية ضمن دراستهم لمرحلة المراهقة ومالها من خصائص وحاجات تتطلبها طبيعة النمو في هذه المرحلة، ولقد جمع الدكتور/ حامد عبد السلام زهران حاجات المراهق الجسمية فقال:

«يمكن تلخيص حاجات المراهقين الأساسية فيما يلي:

الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن: الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية والحاجة إلى البقاء حياً والحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الإسترخاء والراحة، الحاجة إلى الشفاء عند المرض والجرح، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع، الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية^(١).

لقد تناولت فيما سبق الحاجات الجسمية في ضوء القرآن

(١) علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة (ص ٤٠١) د/ حامد زهران - ط الرابعة - علم الكتب.

الكريم والسنة النبوية، وبينت مدى اهتمام القرآن الكريم بتشريع الفرائض المالية والعينية وما سنه من الصدقات والآداب التي تكفل حاجة الضعفاء والمرضى دون من ولا أذى، لذا فإنني أكتفي بدراسة بعض الحاجات في ضوء القرآن الكريم والسنة.

أ - الحاجة إلى تجنب الخطر والألم :

إن توقع الخطر يثير في النفس القلق والشعور بالألم، لذا أمر الله سبحانه وتعالى المؤمنين أن يبذلوا أقصى جهدهم في إعداد العدة والعتاد لبث الرغبة في قلوب أعداء الله فيتخاذلون عن ملاقاتهم. فيندفع بهذا الإعداد خطرهم وشرهم. فقال تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَظْلُمُونَ﴾ (١).

وقد أمرهم سبحانه وتعالى بالقتال في سبيله لجميع من كفر بالله وتعرض إليهم بالعدوان في أي صورة من صورته، فقال تعالى: ﴿وَقَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ (٢).

وحرصهم على الإنفاق في سبيل الله واعتبر الإمساك عنه يؤدي إلى التهلكة. فقال تعالى: ﴿وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (٣).

(٢) سورة البقرة آية: (١٩٠).

(١) سورة الأنفال آية: (٦٠).

(٣) سورة البقرة آية: (١٩٥).

إن طبيعة القتال ينتج عنه الإحساس بالألم الجسمي بالجرح أو البتر، والشعور بالألم النفسي لفقد بعض الأهل والصحاب وغير ذلك من الآلام التي تخلفها الحروب وهي آلام ذات وقع شديد على النفس قد تسلمها للحسرة والندم، الذي تفقد معه النفس الإحساس بطيبات الحياة، لذا فإن القرآن الكريم لم يترك نفوس المؤمنين لهذه الهواجس المعتمنة والإحساسات المميتة، فتسامى بهم وارتفع عن مستوى الإحساس بالآلام الدنيا، لتبقى نفوسهم مضيئة مشرقة صابرة على الألم مستبشرة به ما دام في سبيل الله.

قال الله تعالى: ﴿إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلُهُ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ * وَلِيُمَحِّصَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَمْحَقَ الْكَافِرِينَ﴾ (١).

يكشف القرآن الكريم للمؤمنين عن جانب من سنته في الحياة والأحياء وتقلبها بين ضيق وفرج وعسر ويسر وهزيمة ونصر وألم وسرور، ويخبرهم بأن ما يصيبهم من جراح وآلام ليست مقصودة لذاتها بل أريد منها تحقيق أهداف عليا، فيميز الحديث من الطيب وليمحس الذين آمنوا فيزدادوا إيمانا وثباتا ويقينا وليخزي الكافرين.

وقال الله تعالى: ﴿وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (٢).

(١) سورة آل عمران آية: (١٤٠، ١٤١).

(٢) سورة النساء آية: (١٠٤).

تُقرِّرُ الآيةُ الكريمةُ اتحادَ الآلامِ في ظاهرها واختلافها في آثارها الناتجة عنها.

«فالمؤمنون يتحملون الألم والقرح في المعركة، ولكنهم ليسوا وحدهم الذين يتحملونه، فإن أعداءهم كذلك يتألمون وينالهم القرح، ولكن شتان بين هؤلاء وهؤلاء، فالمؤمنون يتوجهون إلى الله بجهدهم ويرتقبون عنده جزاءهم، فأما الكافرون فلا يتوجهون إلى الله ولا يرتقبون عنده شيئاً في الحياة ولا بعد الحياة».

ب - الحاجة إلى الإسترخاء والراحة :

لقد نظم القرآن الكريم للإنسان أوقات الراحة تحقيقاً لحاجة الجسم إلى السكون للإستجمام واستعادة النشاط. قال الله تعالى : ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَذِذْكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَھُنَّ طَوَافُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿١﴾.

فالأوقات المظنونة للراحة والنوم ثلاث لذا فرض الإسلام على الأطفال المميزين والخدم أن لا يدخلوا على أهلهم إلا أن يؤذن لهم بالدخول منعاً للحرص والتأذي بسبب الدخول من غير إذن. وروى الإمام البخاري بسنده عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال : «قال رسول الله ﷺ : يا عبد الله ألم أخبرك أنك تصوم النهار وتقوم

(١) سورة النور آية : (٥٨).

الليل . قلت بلى يا رسول الله . قال : فلا تفعل ، صم وأفطر ، وقم ونم ، فإن لجسدك عليك حقاً ، وإن لعينك عليك حقاً ، وإن لزوجك عليك حقاً^(١) .

لقد نهى رسول الله ﷺ عن إرهاق الجسم بمواصلة الصيام وطول القيام بالصلاة وتلاوة القرآن الكريم ، وأمر عبد الله بن عمرو بتحري الاعتدال في الصيام والقيام حفاظاً على صحة الجسم وسلامته وتحقيقاً لحاجته إلى الراحة والسكون بعد الكد والكدح سميّاً على معاشه وأسرته .

ج - الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع :

إن الله سبحانه وتعالى أحل جميع الطيبات لعباده وحرم عليهم الخبائث التي تضر أجسامهم أو نفوسهم وقلوبهم . فقال تعالى : ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالاً طَيِّباً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾^(٢) .

وقال تعالى : ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَفْصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ * قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَالْإِثْمَ وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَأَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾^(٣) .

(١) صحيح الإمام البخاري كتاب النكاح - باب - لزوجك عليك حق .

(٢) سورة البقرة آية : (١٦٨) .

(٣) سورة الأعراف آية : (٢٢ ، ٢٣) .

تستنكر الآية الكريمة مزاعم ثارت قديماً وتثار حديثاً بأن الله سبحانه قد حرم بعض الطيبات التي أخرج لعباده، وأكدت حل الزينة التي تستطيها النفوس لتشبع بذلك الدوافع النفسية بجانب الدوافع العضوية الفطرية، وقد ضمن الإسلام بتشريعاته توفيرها لغير القادرين على الكسب الحلال بما فرضه من زكاة واجبة وصدقة نافلة، وهذه الطيبات مشاعة في الحياة الدنيا حيث يُرزقها المؤمنون والكافرون ويستمتع الجميع بها، لكنها يوم القيامة يُحرم الكافرون من أدناها فلا يطعمون منها شيئاً، حتى شربة الماء، فتزداد حسرتهم على ما فوتوه على أنفسهم من النعيم الدائم الذي لا ينقطع.

قال تعالى: ﴿وَنَادَىٰ أَصْحَابُ النَّارِ أَصْحَابَ الْجَنَّةِ أَنْ أَفِضُوا عَلَيْنَا مِنَ الْمَاءِ أَوْ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ قَالُوا إِنَّ اللَّهَ حَرَّمَهَا عَلَى الْكَافِرِينَ﴾^(١).

(١) سورة الأعراف آية: (٥٠).