

**احتياجات ومطالب
النمو السوي للإنسان**

obeikandi.com

الفصل السادس

احتياجات ومطالب

النمو السوى للإنسان

أولاً: احتياجات ومطالب النمو السوى للإنسان فى مرحلة الحمل

أثبتت نتائج الدراسات فى علم النفس وفى علم الأجنة أن العوامل البيئية المحيطة بالجنين وهو فى رحم الأم وكذلك العوامل الوراثية من كلا الأبوين (الأم والأب) تؤثر تأثيراً بالغاً فى تكوين الجنين وفى نموه بصفة عامة.

وقد سبق ذكر العوامل التى تؤثر بالسلب على النمو فى هذه المرحلة (مرحلة الحمل). ونذكر فيما يلى إجراءات الوقاية من تلك العوامل:

١- الفحص قبل الزواج لكلا الزوجين للتأكد من عدم وجود أمراض وراثية أو معدية. «تخيروا لتطفلكم فإن العرق دساس» صدق رسول الله ﷺ.

٢- علاج الأمراض التى يمكن علاجها قبل الإنجاب.

٣- عدم تناول الأم الحامل لأى عقاقير طبية خلال مرحلة انقسام الخلايا ويحددها الأطباء عادة خلال الثلاثة شهور الأولى.

٤- عدم تعرض الأم الحامل للإشعاع وخاصة أشعة (Xray).

٥- ابتعاد الأم الحامل عن مصادر العدوى لأن الأمراض المعدية لها تأثير خطير على الجنين.

٦- الاهتمام بتغذية الأم الحامل.

٧- المحافظة على الحالة النفسية السوية للأم الحامل والبعد عن مصادر التوتر والقلق والخوف والغضب الشديد لأن هذه الانفعالات السلبية تستثير

الجهاز العصبى الذاتى وينعكس ذلك على النواحي الفسيولوجيه مما يؤدى إلى اضطراب إفراز الغدد وتغيير التركيب الكيمىائى للدم الواصل من الأم إلى الجنين فيؤثر على نموه تأثيرًا ضارًا.

وتحتاج الأم الحامل إلى قدر كبير من المساندة الانفعالية للتخلص من أى مخاوف أو قلق أو توتر حول خبرة الحمل والولادة وخاصة إذا كان حملها الأول.

ويمكن للزوجين الاستعانة بخدمات «الإرشاد الزوجى» التى تقدم لهما معلومات سليمة وكافية عن سيكولوجية الحمل والولادة، والعوامل المؤثرة فى نمو الجنين وخاصة ما يتعلق بالوراثة والبيئة.

ثانياً: احتياجات ومطالب النمو السوى للإنسان فى مرحلة الرضاعة (من الولادة حتى عامين)

- على الوالدين أن يستعدا نفسياً ومادياً لاستقبال المولود ورعايته.
- ويحتاج النمو السوى للإنسان فى هذه المرحلة المبكرة من حياته بعد خروجه من رحم الأم إلى ما يلى:
- الرضاعة الطبيعية من أول يوم لميلاده لأن فى ذلك حماية له من أى أمراض أو ميكروبات تصيب جهازه الهضمى . فلبن الأم معقم تعقيماً طبيعياً، وبدرجة حرارة ملائمة للوليد.
- تسمية المولود: من حق المولود على والديه أن يسمياه إسماً حسناً لما للإسم من أثر فعال على نفسه الطفل . يقول رسول الله ﷺ: «من حق الولد على الوالد أن يُحسن اسمه ويُحسن أدبه».
- العمل على تنظيم درجة الحرارة التى يتعرض لها الوليد خاصة خلال الأسبوعين الأولين من ولادته، وذلك لأنه يخرج لتوه من الرحم حيث درجة الحرارة ثابتة.
- توفير التهوية الجيدة بدون تعريض الوليد لتيارات هواء فجائية حماية لجهازه التنفسى.
- العمل على راحة الوليد أثناء نومه، وعدم تعريضه للأضواء القوية أو الأصوات المزعجة.
- إن الأصوات الهادئة والأضواء المنخفضة تساعد على النوم والاسترخاء.

بينما الأصوات العالية والضوضاء والأضواء المبهرة القوية تزعج الطفل وتجعله ينتفض، ونومه متقطع.

- توفير جو مشبع بالحب والترحاب بالمولود حتى ينشأ في جو من الرضا والتقبل فهذا يمنحه نمواً انفعالياً سويًا.

- إعطاء الطفل التطعيمات اللازمة في مواعييدها المقررة وذلك لوقايته من الأمراض المعروفة في الطفولة.

- الإسراع بعلاج الطفل عند الإصابة بأي مرض.

- يجب أن يعتمد غذاء الطفل على الرضاعة الطبيعية فقط خلال العام الأول أو حتى منتصفه، وأن يتم إدخال الأغذية الأخرى بالتدريج بعد الشهر السادس وبكميات صغيرة. وعلى الأم أن تحول الطفل تدريجيًا من الرضاعة المتكررة إلى الغذاء العادي في شكل وجبات صغيرة وذلك خلال العام الثاني من عمره حتى تكون عملية الفطام سهلة.

- يجب ألا تزيد مدة الرضاعة عن «عامين» حيث أنها أقصى مدة للإرضاع، وإن زادت عن ذلك فإنها تؤثر سلبًا على النمو النفسي للطفل، وتضر بنموه الإنفعالي.

- إتاحة الفرصة لحرية الحركة للطفل لتوفير النمو الحركي السليم وخاصة الحبو والمشي.

- عدم إجبار الطفل على الجلوس أو المشي قبل الأوان لأن ذلك يضره. فالطفل يجلس ويحبو ويمشي عندما يستطيع هو وتسمح له قدراته بذلك وليس عندما نريد نحن.

- تشجيع الطفل على تناول طعامه بنفسه، وعدم إجباره على طعام لا يرغبه.

- يجب التدرج في فطام الطفل وعدم تعريضه للاضطراب الانفعالي بسبب

الفجائية فى الفطام أو العنف، أو دهان الشدى بمادة مرة لإجبار الطفل على تركه. فإن ذلك ىمثل خبرة مؤلمة للطفل.

- إذا رفض الرضيع الفطام بقوة، فإنه يكون غير مستعد بعد للفطام، وعلى الأم أن تتحلّى بالهدوء والصبر واللفظ لأن الفطام ىجب أن يكون تدريجيًا حتى لا يحدث أى مضاعفات انفعالية. إلا أنه لا ىجب أن يتأخر موعد الفطام عن عامين لأن ذلك يؤدى إلى إعاقه سير النمو الطبعى، ولذلك ىجب أن ىبدأ الفطام ومحاولاته قبل هذا الموعد بفترة كافية.
- وعلى الأم أن تتسم بالاتزان الانفعالى والصبر وتجنب القلق إزاء ما قد ىصاحب عملية الفطام من صعوبات.

ثالثاً: احتياجات ومطالب النمو السوى للإنسان فى مرحلة الطفولة (من ١٢.٢ سنة)

يتطلب النمو الإنسانى فى مرحلة الطفولة تحقيق العديد من احتياجات النمو فى جوانبه المختلفة [الجسمية والحركية والحسية والاجتماعية والنفسية والعقلية]. وأن تحقيق مطالب كل جانب يسهل النمو فى بقية جوانب النمو الأخرى ويؤدى تحقيق مطالب النمو فى كل مرحلة إلى سهولة تحقيق مطالب النمو فى المراحل التالية كما يؤدى إلى نمو سوى للفرد وإلى الوصول إلى أقصى ما يمكن أن تصل إليه إمكانات الفرد وقدراته الطبيعية التى وهبها الله له.

وفى مرحلة الطفولة يحتاج الطفل إلى ما يلى:

- تعلم تناول الطعام معتمداً على نفسه.
- تعلم المشى والقفز والجري وجميع المهارات الحركية التى تؤهله قدراته للقيام بها.
- الالتحاق بالروضة - ما قبل المدرسة - فذلك ما يساعد على النمو الاجتماعى والعقلى. ويمهد لدخول المدرسة فى يسر وسهولة عند بلوغ سن المدرسة.
- تعلم المهارات الأساسية فى القراءة والكتابة والحساب.
- تعلم المهارات الجسمية والحركية اللازمة للألعاب وألوان النشاط المختلفة. والتدريب على المرونة والإتزان فى الحركة.
- تعلم قواعد الأمن والسلامة فى البيئة التى يعيش فيها.
- تعلم التفاعل الاجتماعى مع رفاق السن وتبادل الألعاب، واللعب الجماعى.

- تعلم معايير الأخلاق والقيم عن طريق تقديم النماذج السلوكية القدوة في المواقف المختلفة.
 - تعلم التمييز بين الصواب والخطأ، والخير والشر وذلك بالأشياء المحسوسة والملموسة وفي صورة سلوكيات إجرائية حقيقية يراها الطفل ويفهمها.
 - تكوين الضمير عن طريق الثواب والعقاب والمحاولة والخطأ.
 - التدريب على تحمل المسؤولية الشخصية والمساهمة في المسؤولية الاجتماعية كأن يرمى الأخ الأصغر سناً.
 - تعلم التعاون والمشاركة مع الآخرين، والتفاعل الاجتماعي الإيجابي.
 - تعليم الطفل حب الوطن والمجتمع الذي يعيش فيه واحترام قيمه ونظمه.
 - التعبير للطفل عن حبه وأن له مكانة في الأسرة ومن ثم تعليمه حب إخوته ووالديه.
 - تهذيب السلوكيات الانفعالية للطفل وتعليمه ضبط انفعالاته وضبط نفسه والسيطرة على غضبه (وذلك بحسب العمر العقلي للطفل).
 - تعليم الطفل المبادئ الأساسية للدين الإسلامى وتدريبه على الصلاة بمجرد وصوله إلى سن السادسة أو السابعة، وتعليمه احترام كل الأديان السماوية.
 - تنمية حب الاستطلاع والاستكشاف وتوفير ما يلزم لذلك من أدوات بحسب الإمكانيات.
 - عندما يصل الطفل إلى سن المدرسة ٦ سنوات يجب أن يُترك له حرية استخدام اليد التي يفضلها في الكتابة وعدم إجباره على اليد الأخرى لأن في ذلك إعاقة لنموه الحركى والعصبى والنفسى.
- [وذلك لأن قوة القبض بأحد اليدين إنما يعود إلى أسباب عضوية لا إرادية وليس للطفل سيطرة عليها].

- مراعاة معايير النمو العقلى والغوى والحسى والحركى وذلك للتعرف على أى حالات تأخر أو نقص فى النمو العقلى وتقديم الرعاية اللازمة فى وقتها دون تأخير.
- احترام شخصية الطفل، وإقامة الرابطة بين الوالدين على أساس من الحب المتبادل والتفاعل السليم.
- تقليل اعتماد الطفل على أمه وذلك لتوجيهه نحو الاعتماد على النفس.
- العناية بالصحة الجسمية والنفسية وذلك بالفحص الطبى الدورى، وعلاج الأمراض التى تنتشر فى مرحلة الطفولة وتحصين الطفل ضد هذه الأمراض.
- الاهتمام بتغذية الطفل بما يتناسب ومتطلبات نموه المطرد.
- الحرص على الطفل وتجنبيه الحوادث التى تؤدى إلى إعاقة نموه.
- عدم إرغام الطفل على الأكل، وتنويع الأطعمة المقدمة خلال اليوم بحيث تحتوى على البروتينات والمعادن والفيتامينات اللازمة لنمو سوى.
- تجنب إرغام الطفل على النوم، والعمل على توجيه النوم بحيث يتمشى مع حالة الطفل والمقتضيات الاجتماعية، والحرص على أن يكون الطفل سعيدًا قبل ذهابه إلى فراشه.
- علاج المشكلات السلوكية التى تظهر على الطفل مثل:
 - النشاط الحركى الزائد.
 - الانطواء والخجل.
 - العدوان سواء على الذات أو على الآخرين.
 - التبول اللا إرادى.
- إبعاد المواد السامة والحارقة وكذلك الأدوية عن متناول الأطفال.
- إتاحة الفرصة للنشاط الحركى الحرفى الهواء الطلق.
- عدم إجبار الطفل على الكتابة قبل أن تنمو عضلاته الدقيقة ويصبح قادرًا على التحكم فى القلم بأنامله.

ومن المعروف أن نضج العضلات الدقيقة يكون في سن السادسة عند معظم الأطفال ذوى النمو العادى، أما الأطفال ذوى الإعاقة العقلية فإن النمو الحركى كله يتأخر عن العادى بكثير (كل طفل حسب معدل نموه الخاص به). لذا ننوه بضرورة الالتفات إلى حالات العجز الحركى أو الحسى عند بعض الأطفال ومساعدتهم على تطور نموهم حسب إمكانياتهم، وحمايتهم من سوء التوافق ومن تدنى مفهوم الذات لديهم بسبب شعورهم بالعجز والفشل.

- ملاحظة أى مشكلة فى حواس الطفل [السمع - البصر - الشم - التذوق] وتقديم العلاج الطبى اللازم، واتخاذ الإجراءات التربوية المناسبة لكل طفل حسب حالته.
- توفير مثيرات للنمو العقلى بحسب المرحلة العمرية التى يمر بها الطفل مثل اكتشاف أوجه الشبه وأوجه الاختلاف فى الصور والأشياء، ولعب الفك والتركيب، وتكوين أشكال من الصلصال.
- الاهتمام بالقصص التربوية والواقعية وتجنب المبالغة فى الحكايات الوهمية أو الخيالية وذلك لتقوية النمو العقلى للطفل وربطه بالواقع المعاش.
- الإجابة على تساؤلات الطفل بما يتناسب مع عمره العقلى، وعدم التهكم على أسئلته أو السخرية منه.
- الانتقال بالطفل فى التعلم من المحسوسات إلى المجردات بالتدرج وفقاً لنموه العقلى.
- توفير الكتيبات المصوّرة والقصص الشيقة لتشجيع الأطفال على القراءة وإثراء مفرداتهم اللغوية واستخداماتها.
- الحديث مع الأطفال باستخدام العبارات اللغوية الصحيحة، وتقديم النماذج الكلامية الجيدة، مع حسن النطق والبيان، واجتناب تكرار الكلام الطفلى أمام الطفل.
- تجنب السباب وعدم استخدام الألفاظ النابية والكلمات البذيئة مع الأطفال ولا مع غيرهم، وتعويدهم على تجنب ذلك.

- توفير عوامل الثقة والشعور بالأمن داخل الأسرة لتحقيق الانتماء والولاء عند الطفل لأسرته.
- تجنب الأطفال الصغار المشاهد والأصوات المخيفة أو التي تثير الفزع والرعب في نفوسهم.
- البعد عن العقاب البدني في تربية الأطفال، لأنه لا يؤدي إلى كف السلوك بل يؤدي إلى الخنوع وضعف الشخصية وقد يؤدي إلى العدوان والشغب.
- ويُفضل دائماً تعليم السلوك الناضج والمرغوب وتعزيزه وتقويته بمكافأة الطفل وإثابته عندما يصدر منه سلوك صحيح مرغوب. أما السلوك الخاطئ فيُهمَل، وإن تكرر ممكن معاقبة الطفل بسحب المعززات والمكافآت وإظهار عدم الرضا حتى يُقلع عنه.
- الامتناع تماماً عن السخرية بالطفل أو التهكم عليه، وعدم انتقاد الطفل أمام الآخرين لأن ذلك كله يهدد ثقة الطفل بنفسه وقد يحتقر ذاته مما يسبب لنموه النفسي والشخصي.
- عدم التفرقة بين الأبناء داخل الأسرة، وتوزيع الحب والعطف والرعاية بينهم حتى لا تتولد بينهم الغيرة أو العداوة.
- عدم تكليف الطفل بما لا يطيق، وأن تكون التكاليفات مساوية لقدراته وإمكاناته الحقيقية.
- تجنب إعطاء الصغار أوامر كثيرة مرة واحدة، ويراعى أن يكون الأمر للطفل بعمل شيء مفيد وله معنى بالنسبة له.
- إشراك الطفل في الرحلات المدرسية لتشجيعه على التفاعل الاجتماعي والتعاون مع الآخرين، واستثمار هذه الرحلات لتعليم الأطفال عن طريق الحواس ورؤية الأشياء على الطبيعة.
- يجب مد جسور من التعاون المستمر بين الأسرة والمدرسة لمتابعة سلوكيات الطفل ومظاهر نموه العقلي والاجتماعي ومدى تقدمه وتطوره لمعرفة معوقات هذا النمو.

- اكتشاف الأطفال الموهوبين والمتفوقين عقلياً ورعايتهم وتنمية مواهبهم. وإعداد فصول خاصة للمتنفوقين.
- اكتشاف الأطفال ذوى القدرات المحدودة والمعاقين عقلياً وتقديم الرعاية التربوية والصحية اللازمة لهم وإعداد فصول خاصة لبطئ التعلم.
- تشجيع الطفل المبتكر وتوفير الأنشطة والأدوات اللازمة لتنمية هذه القدرة واستثمارها.
- تشجيع الأطفال على التعبير الحر سواء اللفظي أو المكتوب وذلك لتنمية النمو اللغوى، وتحقيق الطلاقة اللفظية.
- اكتشاف اضطرابات الكلام مثل اللجلجة والتهتة أو التلعثم وعلاجها للمحافظة على النمو اللغوى السوى.
- علاج مخاوف الأطفال عن طريق ربط الأشياء التى يخافها - وهى فى الحقيقة غير مخفية - بأشياء سارة يجها الطفل حتى يعتاد رؤية ما يخافه بما يجبه ويُسّر لرؤيته وتزول عنه الخبرة غير السارة التى أدت إلى خوفه غير المبرر.
- ينبغى أن يقدم الكبار نماذج قدوة للسلوك الحسن ليحتذى بها الطفل، وتجنب السلوكيات الخاطئة التى تمنع الطفل من إتقانها^(*)، وقد نُعاقبه على فعلها. لأن هذا يؤدى إلى تضارب القيم عند الطفل وإلى نمو انفعالى غير سوى.
- الاهتمام بتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو المجتمع، ونحو الآخرين، ومراعاة حقوق الغير، والالتزام بالآداب الاجتماعية العامة.
- يجب تعليم الأطفال أصول الدين وأركانه، وتدريبهم على الصلاة منذ سن السابعة. مع تبيان فوائد الصلاة والمحافظة عليها.

(*) يقول الشاعر:

لاتنه عن خلق وتأتى مثله عار عليك إذا فعلت عظيم

- تقديم نماذج السلوك المثالى للأنبياء والرسل والسلف الصالح من الخلفاء الراشدين وصحابة رسول الله ﷺ، حتى يشب الأبناء مؤمنين مخلصين.
- الاهتمام بالتربية الدينية والأخلاقية فى البيت والمدرسة ليتعلم الأطفال معايير الحلال والحرام والخير والشر دراسة وسلوكا، وبذلك تتكون أفكارهم الدينية ويتشربون هذه الأفكار ويتمثلونها حتى تصبح اتجاهاتهم وتحدد سلوكياتهم.

وأخيراً:

- يجب على الوالدين والمربين الاقتداء بأخلاق رسول الله ﷺ فى سلوكهم وفى تربية أبنائهم، والاهتمام بالتربية الدينية والتربية الأخلاقية جنباً إلى جنب مع التربية الاجتماعية والعلمية.

يقول الله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَذِكْرًا﴾ [الأحزاب: ٢١].

ويقول سبحانه وتعالى مخاطباً نبيه الكريم سيدنا محمد ﷺ: ﴿وَإِنَّكَ لَتَدْعُهُمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ [المؤمنون: ٧٣].

﴿وَإِنَّكَ لَتَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ [الشورى: ٥٢].

﴿وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ [القلم: ٤].

ويقول الرسول ﷺ: «إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق». صدق الله العظيم وصدق رسوله الكريم.

الحاجات النفسية للأطفال

إلى جانب الحاجات والمطالب التي سبق ذكرها، فإن الطفل يحتاج إلى تحقيق حاجاته النفسية من أجل نمو انفعالي سوى، وحماية له من التعرض للاضطرابات الانفعالية والسلوكية بسبب حرمانه من الحاجات الضرورية لنموه النفس والانفعالي.

وفيما يلي توضيح وشرح لتلك الحاجات:

* الحاجة إلى الأمن والأمان:

أثناء الطفولة المبكرة يحتاج الطفل إلى الشعور بالأمن والطمأنينة، وأنه متممى لأسرة ترعاه وتحميه من كل العوامل الخارجية المهددة.

ويجب إشباع هذه الحاجة لدى الطفل لوقيته من الشعور بالتهديد لكيانه وبقائه لأن هذا الشعور يؤدي إلى سلوكيات عدوانية من الطفل تجاه الآخرين أو تجاه نفسه، وقد تؤدي بالطفل إلى الانسحاب والانطواء والعزلة.

* الحاجة إلى الحب والمحبة:

يحتاج الطفل إلى أن يشعر أنه محبوب، وأن حب الطفل لوالديه وإخوته وأقرانه حاجة لازمة لصحته النفسية، وأن يكون هذا الحب متبادل بين جميع أفراد الأسرة صغارًا وكبارًا، ويريد الطفل أن يشعر أنه مرغوب فيه وأنه محاط بالحنان والقبول والحماية. وإذا افتقد الطفل هذه المشاعر أو حُرم من القبول والحب والحنان فإنه يصبح سىء التوافق ويصاب باضطرابات نفسية وانفعالية كثيرة.

* الحاجة إلى الأمومة والأبوة:

إن رعاية الأم والأب للطفل، وتقبلهما له وفخرهما بأداء دورهما كوالدين يُشعر الطفل بالهدوء النفسى ويضمن له مع مطالب النمو الأخرى الوصول إلى أفضل مستوى من مستويات النمو الجسمى والنفسى.

وتؤكد نتائج الدراسات المتواترة فى هذا المجال على أن غياب الأم أو الأب سواء بالموت أو بالانشغال أو بالانفصال؛ يؤدى إلى تعرض الأطفال لمشكلات نفسية وانفعالية كثيرة يمتد أثرها السلبي إلى نموهم الإجتماعى والمعرفى والصحى أيضاً.

* الحاجة إلى القبول والتقدير:

إن تقدير الكبار للسلوكيات الجيدة للطفل تساعد على تحسين سلوكه، كما أن الطفل يسعى إلى إرضاء الكبار والأقران ليكسب حبهم وترحيبهم به، وعندما يحقق ذلك يشعر بالرضا، ويزداد تفاعله الإيجابى الإجتماعى، وهذا يؤدى إلى النمو النفسى والاجتماعى السوى.

* الحاجة إلى التعبير الحر:

يحتاج الطفل إلى التعبير عن ذاته ومعاملته على أن له شخصية مستقلة ووجهة نظر خاصة (على قدر سنه) ويجب على الكبار احترام ذلك وإعطائه الفرصة للتعبير عن حاجته ورغباته والاستماع له والاهتمام بما يقول، وعندما يتحقق ذلك، تزداد ثقة الطفل فى نفسه، ويشعر بالحرية، وتزداد قدرته على التفكير الذاتى المستقل ومن ثم يتحقق له نمواً سوياً مع توفير احتياجات نموه الأخرى التى سبق الإشارة إليها.

* الحاجة إلى التفاعل الإجتماعى:

يحتاج الطفل - حسب سنه - إلى القيام بدور فى البيئة التى يعيش فيها ومن ثم ليحظى باعتبار الآخرين لدوره، واعترافهم به. وإشباع هذه الحاجة يتم بتكليف الأطفال - كل حسب قدراته - بالقيام بأعمال ومهام داخل الأسرة أو المدرسة ثم

نشئ على إنجازهِ، ونمتدح إتقانه لما كلف به من عمل مهما كان بسيطاً أو صغيراً في نظر الكبار.

* الحاجة إلى معرفة المعايير الاجتماعية:

يحدد لكل مجتمع مجموعة من الآداب العامة والسلوكيات المعيارية التي يجب أن تراعى من المواطن، وعلى المؤسسات القائمة على التنشئة الاجتماعية مثل: الأسرة - المدرسة - وسائل الإعلام بتعليم هذه الآداب والمعايير السلوكية للأطفال لأنهم يحتاجون إلى من يساعدهم على معرفة ما يجب أن يفعلوه وما لا يفعلوه، وما يصح وما لا يصح. وتقع المسؤولية في هذا على الوالدين أولاً. ثم على المدرسة بعد ذلك، ويجب أن يتم ذلك بمجرد نمو وعي الطفل وإدراكه لمثل هذه المعايير والآداب السلوكية. كما يجب أن يتحمل من يقوم بهذا الدور بالصبر والفهم والثبات الانفعالي. وإذا لم يفعل الكبار هذا فلا يصح منهم معاقبة الطفل أو محاسبته على خطأ سلوكي لا يعرف إن كان خطأ أم صواباً.

* الحاجة إلى النجاح:

يشعر الطفل بل والكبير أيضاً بالفرح عندما يحقق نجاحاً ويحتاج الطفل لمن يشجعه على الإنجاز ليحقق النجاح المنشود والنجاح ليس فقط في التحصيل الدراسي أو الانتقال من صف دراسي لآخر، وإنما كل مهمة يقوم بها الإنسان بطريقة صحيحة ويلقى من جراء إنجازها قبولاً وتقديراً هو نجاح، وكل تحقيق لهدف من الأهداف هو نجاح يشعر الفرد على إثره بالفرح، وفي هذا نمو سوى للشخصية، وزيادة لدافعية الإنجاز فيعمل أكثر ويحقق نجاحاً أكثر. ونقول دائماً في علم النفس التربوي:

«النجاح يؤدي إلى النجاح»، «فساعد ابنك على تحقيق النجاح». وأن الفشل يؤدي على الإحباط ثم إلى الفشل مرة أخرى فعليك أن «تبتعد عن ابنك عوامل الفشل وجنبه الإحباط».

* الحاجة إلى اللعب:

يميل الأطفال إلى اللعب، ولللعب أهمية كبيرة في التعليم وفي التدريب وأيضًا يستخدمه الأخصائيون النفسيون في التشخيص وفي العلاج.

واللعب يشبع حاجة نفسية لدى الطفل. لذلك يجب إتاحة وقت للعب وإفساح مكان له خلال اليوم الدراسي وأثناء الأجازات المدرسية، وينبغي اختيار اللعب المتنوعة المشوقة والمناسبة لمرحلة النمو الذي يمر بها الطفل.

* وأخيرًا الحاجة إلى إحترام الذات:

إن شعور الطفل بأنه كفء وله مكانة عند الآخرين يجعله يحترم ذاته، ويمكن إشباع هذه الحاجة عن طريق عمل أشياء تبرز ذاته في حدود إمكانياته، وأن يستخدم قدراته استخدامًا بناءً. وهذا من شأنه تحقيق نمو سوى للذات، وتنمية مفهوم إيجابي عن الذات، ومن ثم نمو سوى للشخصية.

رابعاً: احتياجات ومطالب النمو السوى للإنسان فى مرحلة المراهقة

- تشجيع المراهقين والمراهقات عند بداية البلوغ على التعبير عن مشاعرهم ومعرفة أسباب توترهم وقلقهم.
- شرح مظاهر البلوغ بطريقة سليمة وصحيحة وذلك لإزاحة الشعور بالحرَج أو الارتباك عند مفاجأتهم بهذه المظاهر.
- إعداد المراهقين والمراهقات لتقبل التغيرات الفسيولوجية المختلفة، وفهم مظاهر النمو الفسيولوجى بصفة عامة على أنها تغيرات عادية لا تحتاج إلى قلق، وأنها ليست حالة مرضية ولا تشكل أى تأثير سلبى على الصحة.
- توعية المراهقين بالأغذية الصحية والمفيدة فى هذه المرحلة وتوجيههم إلى الابتعاد عن الأغذية التى تؤدى إلى السمنة.
- توجيه المراهقين إلى الأنشطة الرياضية المناسبة لهم (إناث/ ذكور) والاهتمام بتنمية الهوايات.
- تقديم الإرشاد التربوى والمهنى للطلاب فى بداية هذه المرحلة ليتوجه كل منهم إلى الفرع الذى يناسب ميوله وقدراته.
- تظهر القدرة على الابتكار، جلية واضحة فى بداية مرحلة المراهقة (١٢ سنة) ويجب تشجيع الطلاب على استغلال هذه القدرة والعمل على تنميتها واستثمارها.
- كما سبق القول أن انفعالات الفرد عند بداية البلوغ تكون متناقضة وتوجهاته مذبذبة وغير ثابتة، لذا يجب مساعدة المراهقين والمراهقات على التخلص من التناقض الانفعالى، وتحقيق الاستقرار الانفعالى، وعدم الاستغراق فى أحلام اليقظة.

- مساعدة المراهقين على تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعى، لأن المراهق يكون حساسًا للمثيرات الاجتماعية إلى درجة كبيرة ويتأثر بشدة من أى انتقاد له من الآخرين حتى النصيح فإنه لا يستسيغه وقد يرفضه.

ولتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعى للمراهق نقدم عددًا من الإرشادات والتوصيات للكبار والقائمين على تعليم وتربية المراهقين لتشجيعهم وحثهم على ما يلي:

- حسن الهندام وحسن الخلق. وقل له: «لتكون جذابًا بلا افتعال وتحظى بقبول الآخرين».
- ابدأ بالتواصل مع الآخرين واطهر اهتمامك بهم ولا تنظر حتى يبدؤوا، وذلك بحسن الحديث، والاشتراك فى الأنشطة الاجتماعية، والتحمس للمساعدة والمعاونة فى الأعمال الخيرية ومساعدة الصغار.
- شارك أصدقاءك فى أفراحهم وأتراحهم بلا إسراف. والبعد عن الضجيج والصخب والشوشرة فذلك يؤذى مشاعر الآخرين. وفى ذلك حث على العطف والتعاطف والمشاركة والوجدانية مما يزيد من الألفة بين الأصدقاء ويساعد على النمو الاجتماعى السوى.
- ابتعد عن الكسل، والخجل، وأيضًا ابتعد عن العنف والتكبر والاستعلاء أو السيطرة.

وعلى الوالدين والمربين أن يقدموا نصائحهم للأبناء فى هذه المرحلة بأسلوب موجز، ومحجب لهم وبكلمات وعبارات بسيطة تشتمل على المعنى المطلوب دون إسهاب لأن المراهقين يملون بسرعة ولا يتسع صدرهم لكثرة الأوامر والنصائح.

يقول الشاعر أحمد شوقى:

قل للبنين مقال صدق واقتصد صدر الشباب يضيق بالنصاح

وأيضًا للكبار أقول لهم: إياكم ونقد المراهق أو نصحه أمام الآخرين فإن ذلك يؤذيه.

ويقول أيضًا:

آفة النصح أن يكون لجأً وأذى النصح أن يكون جهارًا

ويقول أحد الشعراء على لسان مراهق:

تعهدنى بنصحك فى انفرادى وجنبنى النصيحة فى جماعة

فإن النصح بين الناس نوع من التوبيخ لا أرض استماعه

• الاهتمام بالتربية الدينية فى الأسرة والمدرسة ووسائل للإعلام والتركيز على تقديم القدوة الحسنة للشباب.

• تنمية التسامح الدينى وتدعيم التمسك بالدين بدون تعصب ضد الأديان الأخرى.

• تنمية القيم الأخلاقية وأن الكبار قدوة تحتذى فى المواقف الاجتماعية المختلفة بما يوحى بحسن خلقهم وحسن تعاملهم مع الآخرين، فذلك أبلغ من أى نصح أو إرشاد شفهي يوجه للمراهقين والشباب.

• توفير المعسكرات وبيوت الشباب والأندية الرياضية والاجتماعية لاستثمار طاقات الشباب فى أوجه النشاط الرياضى والثقافى والفنى والاجتماعى، وإتاحة الفرصة للتفاعل الإيجابى بينهم وتبادل المعرفة وتنمية الهوايات مما يؤدى إلى نمو سوى فى جميع جوانب النمو الإنسانى [العقلى - الجسمى - الاجتماعى والانفعالى والنفسى أيضًا].

• توفير مناخ للتعبير الحر عن الرأى وحرية التفكير، وتنمية القدرة على الاختراع والابتكار، وإظهار المواهب والقدرات.

• تعريف المراهقين بقدراتهم وإمكاناتهم عن طريق الإرشاد التربوى والمهنى

وتطبيق اختبارات الميول والاستعدادات في المدارس الإعدادية والثانوية، ثم العمل على أن يكون مستوى التطلع والطموح عند المراهق مناسباً لقدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض لمواقف الإحباط بسبب الفشل في الوصول إلى ما يطمح إذا ما كان فوق قدراته الحقيقية.

- التشجيع على التعليم الفني والتدريب المهني لمن يتركون المدرسة ويرغبون في العمل وذلك بدلاً من إجبارهم على التعليم العام. لأن التعليم الجبري يؤدي إلى الفشل أو إلى إهدار الوقت والمال فيما لا يفيد. فالشاب قد ينتظم في نوع من التعليم لا يرغبه لكن لإرضاء أحد والديه ثم يعد أن يتمه يتجه نحو المهنة أو العمل الذي كان يحبه من قبل التحاقه بهذا النوع من التعليم.
- مساعدة المراهق على تحقيق التوازن الانفعالي عن طريق تنمية الثقة في النفس، والتغلب على المخاوف، وشغل وقت الفراغ فيما يفيد.
- مساعدة المراهق على تحديد أهدافه بما يتناسب والإمكانات المتاحة في المجتمع وكذلك قدراته وميوله، ثم مساعدته على تحقيقها، ورسم خريطة للأهداف وتقسيمها إلى أهداف إجرائية قابلة للتحقيق على مدى فترة زمنية معينة(*) .
- تشجيع الأنشطة الحرة للمراهقين لاكتشاف مواهبهم وميولهم، ثم توجيه هذه المواهب والميول بما يفيدهم في تحقيق أهدافهم، ويشبع حاجات نموهم الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي. فبعض المراهقين يميلون إلى الزعامة والقيادة مثلاً، فيمكن استغلال هذا الميل وتدريبهم على القيادة، وتوجيههم نحو رياضة الأنشطة الثقافية أو الرياضية أو الفنية داخل المدرسة وخارجها.

(*) انظر للمؤلف: كتاب كيف تغير حياتك من خلال الإرشاد النفسي ٢٠٠٧م، القاهرة: عالم الكتب، ص ص ٧١-٧٦.

- استخدام أساليب الندوات والمناقشة والحوار لتثقيف المراهقين وتوعيتهم بدلاً من أساليب المحاضرة والوعظ والتلقين من جانب واحد.
- تشجيع المراهقين على المشاركة في الخدمات الاجتماعية مثل محو الأمية، ومعسكرات العمل، مما يرسخ عند المراهق مفهوم المسؤولية الاجتماعية وممارستها في الواقع وهذا يشعره بالمواطنة والمكانة الاجتماعية واحترام الذات.
- توجيه المراهقين إلى الابتعاد عن الإفراط في السهر والتدخين، واللهو حتى لا يستنفدون طاقاتهم وحيويتهم.
- إتاحة الفرصة أمام الشباب للتعليم الذاتى والبحث والتجريب، وتشجيعهم على مساهمة النمو العلمى والتكنولوجيا السريع.
- تشجيع المراهقين على التفكير العلمى، وتنمية قدراتهم على أن يفكروا لأنفسهم مستقلين عن أفكار الآخرين التى تسقط عليهم دون دراسة لمشكلاتهم الحقيقية.
- على الآباء والمربين الإستماع إلى وجهات نظر المراهقين وفهم آرائهم ومعاملتهم معاملة الكبار أثناء الحوار والمناقشة وفى ذلك تجنب لاتساع الفجوة بين جيل الآباء وجيل الأبناء.
- مد جسور الثقة بين الآباء والأبناء وتشجيع المراهقين على طرح أفكارهم وآرائهم مهما كانت مخالفة أو متناقضة مع آراء وأفكار الكبار. ويتضمن ذلك التخفف من ممارسة السلطة والضبط على سلوك المراهقين، مما يؤدي إلى تحقيق التوافق الاجتماعى وتأهيلهم لتحمل المسؤولية الاجتماعية ونمو الشخصية.
- تقبل الدور الاجتماعى الذى يؤهله النوع (ذكر/ انثى) والقيام به. وتنمية هذا الدور والاعتراف به. وهذا يحتاج إلى تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بأدوار الشباب ذكوراً وإناثاً واحترام كل منهم لدوره وأدوار الآخرين.

يقول الله تعالى: ﴿أَنَّى لَا أَضِيعُ عَمَلَ عَمِلٍ مِنْكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّى بِعَظْمِكُمْ مِّنْ بَعْضٍ﴾ [آل عمران: ١٩٥].

ويقول عز من قائل: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُ﴾ [الحجرات: ١٣].

- التوافق مع التغيرات التي تحدث لشكل الوجه وتفاصيل الجسم نتيجة للنمو الفسيولوجي السريع والطفرة في الطول والنمو الجسمي بصفة عامة، وتقبل هذه التغيرات يحتاج إلى المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والرياضية والبعد عن الخجل والانطواء.
- معرفة المهارات الاجتماعية والمفاهيم العقلية الضرورية للإنسان الصالح.
- تقبل المسؤولية الاجتماعية، والقيام ببعض المسؤوليات الاجتماعية.
- توسيع نطاق الاهتمامات إلى خارج حدود الذات.
- الفطام النفس، والشعور بالكينونة وهذا يتطلب الاستقلال الانفعالي عن الوالدين والكبار.

خامساً : احتياجات ومطالب النمو السوى للإنسان فى مرحلة الشباب والرشد

- اختيار العمل والمهنة والاستعداد له بالتدريب وتعلم المهارات اللازمة.
- اختيار الزوجة أو الزوج.
- تحقيق التوافق المهنى أو الوظيفى والتفاعل الإيجابى مع رفاق العمل أو المهنة.
- تحمل المسؤولية الاجتماعية والوطنية وممارسة الحقوق المدنية، مثل حق الانتخاب والاستفتاء.
- التعلم الذاتى وتوسيع الخبرات المعرفية والعقلية بالقراءة الحرة.
- تقبل الوالدين ومديد العون لهما والتوافق مع أسلوبهما فى الحياة.
- تحقيق التوافق الأسرى وتنشئة الأبناء - إن وجدوا - تنشئة صالحة.
- توسيع نطاق التفاعل الاجتماعى بما يتناسب مع الحياة الأسرية.
- تكوين مستوى اقتصادى مناسب مستقر، والمحافظة عليه.
- إيجاد روابط اجتماعية تتفق مع الحياة العملية أو المهنية.
- الاهتمام بالهوايات والاهتمامات الشخصية وتنميتها على قدر ما يناسب المرحلة وظروفها.
- الحفاظ على الاتزان الانفعالى والتوافق الشخصى.
- تحديد الهوية: إن الحاجة إلى تحديد الهوية أو البحث عنها تشغل اهتمام الشباب، وإذا لم يستطع الشباب «تحديد هويته» من خلال عمل يُقدره

الآخرون، أو مهنة تميزه عن غيره؛ فإنه يشعر بالتشتت وعدم تنظيم الأفكار، ويواجه بما يسمى «أزمة الهوية» وهى فى الواقع أكبر أزمة يتعرض لها النمو الوجدانى للشباب إن نمو الهوية فى الإنسان هو الحاجة إلى أن يدرك الفرد نفسه على أنه شخص متسق السلوك ومتميز عن الآخرين.

وينبغى على الشباب أن يبذلوا الجهد والوقت لتكوين الهوية وذلك عن طريق العمل الإيجابى والقيام بالأدوار المنوطة بهم وتحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية، حينئذ تتحقق الذات وتتبلور الهوية وتنمو مع استمرار نمو الشخصية واستمرار تحقيق الذات.

استمرار التعليم:

من مطالب النمو فى مرحلة الشباب والرشد. استمرار الراشدين فى عملية التعليم وذلك من أجل استمرار النمو العقلى والمعرفى، وزيادة الخبرات. ويحتاج الأمر إلى تنظيم الوقت، وإلى تنمية الدوافع عند الراشدين للتعليم المستمر.

وتشير البحوث الميدانية فى هذا الشأن إلى أن دوافع التعلم عند الراشدين كما يلى:

- دوافع مهنية: وهذا من أهم الدوافع للتعلم عن الراشدين الذين يعملون فى مهن صناعية حيث يرغبون فى زيادة خبراتهم والإلمام بما استجد فى مجال مهنتهم. والبعض يكتسبون تعلماً للالتحاق بمهنة أخرى غير تلك التى يعملون بها.
- دوافع شخصية وذاتية: منها الميل إلى نوع معين من التعليم أو صقل موهبة أو هواية معينة. والبعض يرغب فى تحسين مستواه التعليمى ليحصل على المكانة وتحقيق ذاته.

سادساً: احتياجات ومطالب النمو السوى للإنسان فى مرحلة الشيخوخة

إن محافظة المرء على نفسه بأن يظل يقظاً ذهنياً ونشطاً عقلياً طوال حياته تساعده على مقاومة ما يمكن أن يطرأ على وظائف العقل من تدهور. بل إن المسنين الذين تتوافر فيهم اليقظة الذهنية والنشاط العقلى طوال حياتهم يكونون أفضل ممن هم أصغر سناً، وخاصة فى المواقف التى تتطلب الاستفادة من الخبرة.

وتؤكد الدراسات التى أجريت على المسنين على أن الأفراد الذين استمروا فى استخدام وتوظيف قدراتهم العقلية على نحو منتظم طوال سنوات عمرهم المتأخرة، كان تدهور الذكاء لديهم أقل احتمالاً فى الحدوث.

كما تشير نتائج الدراسات إلى أن المسنين الذين يستمرون فى أداء عمل معين تظل وظائف المخ لديهم فى حالة نشاط. وهذا يعنى أن الإنسان فى مرحلة الشيخوخة يحتاج إلى تنشيط قدراته العقلية باستمرار.

كما يحتاج المسنون إلى إعادة التكيف فى ظروف حياتهم الجديدة بعد الوصول إلى سن التقاعد. وهذا يتطلب من الفرد أن يستعد لهذا الوقت ولا يترك نفسه لمشاعر الإحباط والشعور بعدم الأهمية، والغضب حتى لا يصاب بالاكئاب.

والاستعداد للتقاعد يحتاج إلى التخطيط، وقد يحتاج إلى خدمات إرشادية قبل سن التقاعد، بحيث يتدرب الفرد على كيفية مواجهة خبرة التقاعد.

ومن الإرشادات التى يمكن تقديمها للأفراد فى هذا الصدد:

- أن ينظر الفرد إلى التقاعد على أنه فرصة لإتاحة الوقت لمزاولة الأنشطة التى كان - ربما - يخطط لها سابقاً لكنه لا يجد الوقت لمزاولةها.

- أن التقاعد فرصة للتحلل من الالتزامات والمسؤوليات والأعباء الثقيلة للعمل الوظيفي الروتيني.
- زيارة الأقارب والقيام برحلات طالما تمنى الفرد القيام بها لكن ظروف العمل لم تكن تسمح.
- أن التقاعد فرصة للقراءة أو الكتابة فبعض الأشخاص يهوون القراءة في شبابهم لكنهم انشغلوا عن هذه الهواية بالعمل لكسب الرزق ثم لتربية الأبناء... لكن بعد التقاعد يمكنهم العودة لتلك الهواية وتنشيطها وتنميتها. كذلك البعض يحبون الكتابة (شعرًا وقصة قصيرة - قصة طويلة أو ذكرياتهم... الخ) لكن الدراسة والسعى للعمل أعاق عندهم هذه الملكة، فإنهم يستطيعون بعد التقاعد أن يتفرغوا للكتابة.
- أما بالنسبة للمسنين الذين ليس لهم دخل إلا من رواتب وظائفهم الحكومية فإن التقاعد يسبب فقد كثير من عناصر الدخل في هذه الوظائف مثل الحوافز والمنح والبدلات فيكون التقاعد بالنسبة لهم هو «فقر التقاعد».
- ومع ذلك فهناك حل لهؤلاء وهو البحث عن نشاط يدر عليهم دخلًا إلى جانب وظائفهم وبذلك يمكن الاستمرار في مزاولة هذا العمل بعد تركهم للوظيفة بسبب التقاعد.
- ومعظم المسنين يحتاجون إلى إرشادات مبرمجة أو برامج إرشادية تتضمن ما يلي:
- التوافق مع فقد شريك الحياة، وبعد الأبناء، وفقد الصحة.
- التوافق للضعف الجسمي والمتاعب الصحية العامة المصاحبة للمرحلة.
- القيام بنشاط يتلاءم مع الإمكانيات الصحية والظروف الاجتماعية.
- تحقيق الميول وتنشيطها وتنويع الاهتمامات.
- التوافق لترك العمل الذي اعتاد عليه الإنسان فترة طويلة من العمر، وافتقاد زملاء العمل وفقد المكانة (الوضع الوظيفي).
- التوافق لنقص الدخل والاستعداد لتقبل المساعدة من الآخرين.

- تنمية العلاقات الاجتماعية القديمة، وتعميق الصداقات الجديدة، وتكوين علاقات جديدة مع رفاق السن والظروف الجديدة.
- الوفاء بالالتزامات الاجتماعية، وحضور المناسبات في محيط العائلة والأصدقاء، والمجاملات في حدود الإمكانيات.
- تقبل الواجبات الاجتماعية والوطنية والقيام بها في حدود المستطاع.
- الاهتمام بالحالة الصحية والنفسية العامة وتقبل التوجيهات والنصائح الطبية والإرشاد النفسى المناسب لهذه المرحلة.

سابعاً : احتياجات ومطالب عامة للنمو السوى

فى جميع المراحل

- تحقيق الصحة الجسمية والنفسية.
- معرفة القدرات الجسمية والعقلية والعمل على تنميتها واستغلالها إلى أقصى حد ممكن.
- تكوين عادات غذائية ورياضية سليمة.
- تحقيق الوقاية الصحية، وإتباع الإجراءات الطبية الوقائية فى حالات الاوبئة أو الفيروسات.
- تعلم المهارات الحركية الضرورية لسلامة النمو الحركى السليم.
- الاهتمام بالنظافة العامة والنظافة الشخصية.
- الاهتمام بالمعرفة والثقافة العامة وتنمية عادة القراءة والاطلاع.
- نمو اللغة، والتفكير، والتعبير عن النفس بوضوح.
- الاهتمام بالقدرات الخاصة والابتكار وتنمية مهارات جديدة.
- تحقيق النمو الاجتماعى والتوافق الاجتماعى السوى.
- تقبل الذات والآخرين.
- تحقيق الثقة بالذات.
- تقبل الواقع، والتكيف مع المستجدات.
- تكوين اتجاهات وقيم سليمة.
- الاهتمام بالحاجات النفسية الأساسية مثل؛ الحاجة إلى القبول، والحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى التقدير والمكانة والحب والمعرفة، وقد سبق شرح هذه الحاجات على صفحات سابقة.

أولاً: المراجع العربية
ثانياً: المراجع الأجنبية

obeikandi.com

أولاً: المراجع العربية

- ١ - إبراهيم شوقي عبد الحميد وآخرون، ٢٠٠٨م: علم النفس في التراث الإسلامى، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة.
- ٢ - أحمد أبو أسعد، أحمد عربيات، ٢٠٠٩م: نظريات الإرشاد النفسى والتربوى، القاهرة، دار العلوم للنشر والتوزيع.
- ٣ - أحمد حسن الخميس، ٢٠٠٨م: كيف يعالج الآباء والأمهات مشكلات الأطفال السلوكية، القاهرة، دار العلوم للنشر والتوزيع.
- ٤ - أسماء السرسى، أمانى عبد المقصود، ٢٠٠٧م: طفلك وتنمية كفاءته الاجتماعية، القاهرة، زهراء الشرق ودار القاهرة.
- ٥ - أكرم عبد القادر أبو إسماعيل، ٢٠٠٦م: التقويم الذاتى للشخصية فى التربية الإسلامية، القاهرة، دار العلوم للنشر والتوزيع.
- ٦ - أكرم رضا، ٢٠٠٠م: شباب بلا مشاكل، القاهرة، دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- ٧ - أمانى سعيدة، ٢٠١١م: الفروق الفردية، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ٨ - تهنى عثمان، ٢٠١١م: المتفوقون والموهوبون، القاهرة، الأنجلو المصرية.

- ٩- حامد عبد السلام زهران، ١٩٩٥م:
علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة).
- ١٠- حسن على حسن، ٢٠١٠م:
الضغوط الاجتماعية وتغير القيم، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ١١- حسين محمد حسين، ٢٠١٢م:
منهج السنة النبوية في التربية النفسية، رسالة دكتوراه منشورة، القاهرة، دار السلام للنشر والتوزيع والترجمة.
- ١٢- رشاد على عبد العزيز، ٢٠٠٨م:
القهر الأسرى، القاهرة، عالم الكتب.
- ١٣- زينب شقير، ٢٠١٠م:
دليل المعلم والوالدين، القاهرة، النهضة العربية.
- ١٤- سليم أبو عوض، ٢٠٠٨م:
التوافق النفسى للمسنين، القاهرة، دار العلوم للنشر والتوزيع.
- ١٥- سميح عاطف الزين (ب. ت.):
معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة (٢ عدد مجلد)، القاهرة، دار الكتاب المصرى.
- ١٦- سناء محمد سليمان، ٢٠١١م:
التفكير أساسياته وأنواعه، القاهرة، عالم الكتب.
- ١٧- سيد أحمد عثمان، ٢٠٠٠م:
الذاتية الناضجة، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ١٨- عبد الرحمن سيد سليمان، شيخة يوسف، ٢٠٠٧م:
اللعب ونمو الطفل، القاهرة، زهراء الشرق ودار القاهرة.
- ١٩- علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠١٢م:
شخصية الإنسان [توازنها وتكاملها ووقايتها من الانحراف والإضطراب]، القاهرة، عالم الكتب.

- ٢٠- علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠١١م:
اضطراب التوحد [أعراضه، أسبابه وطرق علاجه مع برامج تدريبية
وعلاجية لتنمية قدرات الأطفال المصابين به]، القاهرة، عالم الكتب.
- ٢١- علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠١٠م:
الخوف والقلق، [التعرف على أوجه التشابه والاختلاف بينهما وعلاجهما
واجراءات الوقاية منهما]، القاهرة، عالم الكتب.
- ٢٢- علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠٠٩م:
الاكتئاب [أنواعه، أعراضه، أسبابه، وطرق علاجه والوقاية منه]، القاهرة،
عالم الكتب.
- ٢٣- علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠٠٧م:
كيف تغير حياتك من خلال الإرشاد النفسى، القاهرة، عالم الكتب.
- ٢٤- علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠٠٧م:
علاج النشاط الزائد لدى الأطفال باستخدام برامج تعديل السلوك، القاهرة،
دار النهضة.
- ٢٥- علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠٠٠م:
الإعاقة العقلية [التعرف عليها وعلاجها باستخدام برامج التدريب]،
القاهرة، عالم الكتب.
- ٢٦- فؤاد أبو حطب وآمال صادق، ١٩٩٥م:
نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ٢٧- فؤاد الدواش، ٢٠٠٨م:
نظام الشخصية فى الفهم الإسلامى، [فهم وإدارة الذات والآخرين
بالإيمان]، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ٢٨- محمد السيد عبد الرحمن ومحمد محروس الشناوى، ٢٠١٠م:
العلاج السلوكى الحديث [أسسه وتطبيقاته]، القاهرة، زهراء الشرق ودار
القاهرة.

- ٢٩- محمد حسن غانم، ٢٠١٠م:
علم النفس البيئي، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٣٠- محمد حسن غانم، ٢٠٠٦م:
الإرشاد النفسى للطفل، القاهرة، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع.
- ٣١- محمد شحاته ربيع، ٢٠٠٤م:
التراث النفسى عند علماء المسلمين، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٣٢- محمد عثمان نجاتى، ١٩٩٧م:
القرآن وعلم النفس، القاهرة، دار الشروق.
- ٣٣- محمد عثمان نجاتى، ١٩٩٣م:
الحديث النبوى وعلم النفس، بيروت، دار الشروق.
- ٣٤- محمد عز الدين توفيق، ٢٠٠٢م:
التأصيل الإسلامى للدراسات النفسية [البحث فى النفس الإنسانية والمنظور الإسلامى]، رسالة دكتوراه منشورة، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة.
- ٣٥- محمد نبيل كاظم، ٢٠١٢م:
كيف تغير نفسك بنجاح، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة.
- ٣٦- محمد نبيل كاظم، ٢٠١١م:
كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة.
- ٣٧- مصطفى أبو سعد، ٢٠٠٢م:
الحاجات النفسية للطفل، الكويت، مركز الراشد.
- ٣٨- هشام محمد مخيمر، ٢٠٠٠م:
علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، الرياض، إشبيليا للنشر والتوزيع.

ثانياً: المرجع الأجنبية

- 1- Abdullah Nasih Uiwan, 2008:
Child Education in Lslam.
- 2- Alford, B.A., etal, 2009:
Cognitive Therapye An integration of Contemporary Theory and Therapy, Contemporary theory and Therapy, New york, Gulford.
- 3- Ambron, Suean, 1978:
Child Development, New york, Holy. Rinehart and Winston.
- 4- Biehler: Robert, 1976:
Child Devolpment, An Introduction, Boston, Houghton Mifflin.
- 5- Dattilio, F.M., 2007:
Integrative Cases in Couples and Family Therapy, Cognitive Behavioral perspective. New york, Gullford.
- 6- Hite Shere, 1981:
A Nation wide Study on Male. New york, Macmillan.
- 7- Hite, Shere, 1976:
A Nationwide Study on Female, New york, Macmillan.
- 8- Kelly, Jeffrey, 1983:
Solving your Child's Behavior Problems, Boston, Litte, Brome and Co.
- 9- Lips, Hilary 1985:
Alongitudinal Study of the reporting of emotional and Somatic Symptoms during and ofter Pregnancy, Social Science and Medicine.

- 10- Morrison A.P. et al, 2008:
Intrusive Thought and Auditory Hallucinations, New york, Guilford.
- 11- Riskind, J.H. & Pacemo, M., 2007:
Effects of Freeze imagery and Loom Imagery on obsessional Fears & Contamination, Behavior Research and Therapy.
- 12- Riskind, J.H., 2006:
Looming Vulnerability to threat, Behavior Research and Therapy.
- 13- Wood, Mary, 1975:
Developmental Therapy, Baltimore, University Park Press.
- 14- World Health organization, 1978:
A Growth chart for International use in Maternal and child Health Care, Guidelines For Primary Health care Personnel, Geneva, W.H.O. Publications.

هذا الكتاب

يحتوى على كل ما يهم الإنسان من معرفة عن مسار نموه، ومراحل هذا النمو منذ أن كان نطفة أمشاج في رحم الأم مروراً بمولده، وما يحيط هذه المرحلة من صعاب ومشكلات.

كما اشتمل على ما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية بخصوص نمو الإنسان من بدء تكوينه حتى نهاية العمر.

والكتاب يتناول بالتفصيل الطفولة ومراحلها، والمراهقة ومراحلها، مع شرح المشكلات والعوامل السلبية التي تعترض النمو في هذه المرحلة الحرجة من حياة الإنسان وكيفية التغلب عليها.

ويوضح مظاهر النمو في كل مرحلة من هذه المراحل والعوامل المؤثرة فيه. ثم يتناول مرحلة الشباب والرشد، ويوضح ملامحها وعناصر النضج والقوة في هذه المرحلة، وكذلك العوامل السلبية التي يمكن أن تعترض مسار النمو في هذه المرحلة. ويضم الكتاب وصفاً لمرحلة وسط العمر وبلوغ الأشد حيث اكتمال النضج ووصول الإنسان لمنتهى قوته.

ثم يعرض مرحلة الشيخوخة حيث بداية الضعف الإنساني، وما يحيط بهذه المرحلة العمرية من ظروف غير مواتية صحياً وانفعالياً واجتماعياً، مع تقديم الإرشادات النفسية لمن يمرون بهذه المرحلة للتغلب على صعابها والتوافق مع ظروفهم الحياتية الجديدة.

ويقدم الكتاب في فصله الأخير شرحاً وافياً لاحتياجات ومطالب النمو السوى في كل مرحلة من مراحل النمو الإنساني من الحمل إلى الشيخوخة. ليتحقق النمو السوى لكل إنسان.

والله الموفق،

المؤلفة