

## الفصل الخامس

### سيكولوجية الفتى المراهق

تعتبر فترة المراهقة في حياة كل فتى من أدق المراحل، ومن أحفلها بالأحداث.. والمراهقة نفسها فترة انتقال بين مرحلتين: الطفولة والنضج. ومن ثم فليس من المستغرب أن تجمع بين خصال كلتا المرحلتين. على أن هذه الخصال لا تستمر في سهولة ويسر بل في صراع. وكثيراً ما تتخذ صورة الحدّ والعنف.

#### الحاجات النفسية للمراهق :

هناك حاجات نفسية أساسية للمراهق، وفيما يلي أهم هذه الحاجات:

#### الحاجات النفسية الخاصة بمرحلة المراهقة :

- ١ - الحاجة إلى المركز والقبول الاجتماعي.
- ٢ - الرغبة في الاستقلال والتحرر من الأسرة.
- ٣ - الرغبة في الاستقلال المادي.
- ٤ - الرغبة في تحقيق المثل والمعايير الأخلاقية.

٥ - الحاجة إلى الفهم الكامل.

٦ - الحاجة إلى الحب والتعاطف.

٧ - الحاجات البيولوجية والجنسية وطريقة التعامل معها.

والمراهق حين يجد صعوبة فى محاولاته للتوفيق بين إرضاء حاجاته الأساسية، وما يسود الأسرة والمدرسة والمجتمع من عرف وعادات وتقاليد ينبغى مراعاتها، يسترسل فى نوبات انفعالية ويتمادى فى هذه النوبات، ما لم يوجه إلى كيفية التخلص من مثل هذه العادات المستهجنه.

فهو فى حاجة إلى هذا التوجيه لتخفيف حدة الصراع الانفعالى.

### عوامل توفير الصحة النفسية للمراهق :

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

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

وهكذا نجد أن الفتى المراهق فى دوامة انفعالية يتذبذب فيها بين الثورة والهدوء بين التروى والرضى عن الحياة، وبين التشاؤم والتفاؤل، بين العزله والحياة الاجتماعية.. الخ.. ومهما يكن من أمر فإن أسباب هذه الأزمة معروفة.. وهى تتعلق بعدم إدراك المحيطين به بكيفية توفير الصحة النفسية له.

وفيما يلى سوف نوضح عوامل توفير الصحة النفسية للمراهق:

- ١ - يجب أن يعامل الفتى المراهق على أنه رجل كامل النضج، فيشعر بالمسئولية، ويعامل معاملة الكبار، ونشركه فى حل مشاكل الأسرة، كما ينبغى احترام رأيه وعدم الاستهانة به.
- ٢ - تُشعر الفتى المراهق بالإخلاص له ولكيانته، ومصالحته كرجل أو فرد ونجعله يحترم نفسه، فينعكس ذلك الاحترام على العالم الخارجى.
- ٣ - نعظيهِ الفرصة لكى يتحقق أن الوالد أو الوالدة أو المدرس أو الرائد صديق كبير له. وهذا الصديق يستطيع أن يساعده فى حل مشكلته لأنه قد عانى من مشكلات شبيهه بها عندما كان مراهقا، وتغلب عليها بمساعدة من يثق فيهم من الناس وبذلك اكتسب خبرة فى الحياة تمكنه من إبداء الرأى السليم.

وبذلك: يشعر المراهق أن مشكلاته ليست مقصورة عليه كما كان يتصور، بل هي «عامة» بين جميع الناس في هذه المرحلة.

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

٥ - نرضى غرور المراهق اجتماعياً: ونعطية مكانه في المجتمع، فلا نحرم المراهق من مجالسة الرجال، ونشجع اختلاطه تحت الرعاية الرشيدة.. وبذلك نعطي المراهق الفرصة لكي يتعلم كيف يسلك سلوكاً مهذباً في وجود الجنس الآخر، وفي حضرة من هم أكبر سنًا أو مقامًا.

٦ - إذا اخطأ المراهق في أي تصرف أو شار أو غضب، فيجب أن نتجنب استفزازه أو معابرتة بالخطأ.. كما لا يجب أن يقابل الغضب بالغضب. بل نكون قدوة حسنة له في الرزاة وضبط النفس.. ثم نجعله يلمس نتائج سلوكه الخاطئ بطريقة غير مباشرة.. وبذلك تزداد ثقته فيمن حوله.. ويبتعد عن السلوك الخاطئ في المرات القادمة.

٧ - ينبغي مساعدة المراهق على الاستقلال.. فنبغى تجنب التدخل في كليات وجزئيات حياته، كما ينبغي إعطاؤه الفرصة لإظهار شخصيته في ترتيب حجراته مثلاً. في اقتناء الكتب الصالحة التي يرغبها.. في اختيار الأصدقاء المهذبين.. في اختيار ملابسه أو الحذاء الذي يروق له.. وهكذا.

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

٩ - ينبغي أن ندرّب المراهق منذ طفولته على احترام والديه لا عن خوف، بل عن حب وإيمان باحترامهم احتراماً تاماً.

١٠ - ينبغي مراقبة المراهق.. وإبعاده عن الأشخاص الهدّامين المنضمين لجماعات مشكوك في ميولها، ونقدم له الكتب الإيجابية، ونضع أمامه المثل العليا من الأشخاص الذين بذلوا حياتهم لخدمة الإنسانية، فيصبح إيجابياً غير سلبي.

### ملخص الطرق السليمة لمعاملة المراهق :

- ١ - تجنب تجميع أخطاء المراهق.. ومعايرته بها.. ونقده وتعنيفه.
- ٢ - الابتعاد عما يضايق المراهق.. ويسبب له القلق والاكتئاب.
- ٣ - عدم التسرع في تصحيح الأخطاء للمراهق.. بل مراعاة التوجيه غير المباشر.
- ٤ - احترام خصوصيات المراهق.
- ٥ - مساعدة المراهق على اكتساب الاستقلال.

٦ - من الضروري الابتعاد عن الوعظ. كى لا يعاند المراهق فى تكرار الخطأ.

٧ - ليكن الحديث مع المراهق بسيطاً محدوداً.

٨ - مساعدة المراهق على اكتساب الخبرات المختلفة.

٩ - تشجيعه على القراءة والاطلاع فى المجالات المختلفة.

١٠ - تجنب وضع المراهق فى مواقف متعارضة.

طرق النجاح الدراسى. . للفتى المراهق :

إن طرق المذاكرة الجيدة تجعلك تُحصَل كثيراً فى وقت قصير، وتتيح لك الفرصة لكى تستفيد من مجهودك.. وإن طرق المذاكرة الناجحة تتيح لك الفرصة للنجاح والتفوق مع التمتع بحياتك الدراسية، ومزاولة النشاط الرياضى والثقافى والاجتماعى.

وفيما يلى النصيحة لتحقيق التفوق الدراسى :

ثبت علمياً أن الاستذكار عملية فنية وليست مجرد جهد ميكانيكى، والتفوق من حقلك إذا تيقنت أنك تتبع النقاط التالية :

- حدد هدفك الواضح من النجاح، فهذا دافع قوى للاستذكار الجيد.

- استعن بأكثر من واحدة من حواسك، بأن تكتب وتلخص،  
وتجدول وترسم، وتسمع، وغير ذلك من الأساليب التي تجسد  
المعلومات وتوضحها وترسخها في ذهنك.

**المراهق. . ودوره لتحقيق صحته النفسية :**

إن دور المراهق لتحقيق صحته النفسية يتحقق من خلال محاولاته  
المختلفة للتكيف مع مجتمعه حتى يكون قادراً على العطاء من  
جهده، ودمه، وعرقه، لوطنه مستمتعا بلذة العطاء فيسعد به الوطن  
وتفخر به أسرته.

على المراهق أن يساعد نفسه بثتى الوسائل:

١ - القراءة عن مرحلة المراهقة وأزماتها وكيفية الخروج منها بنجاح  
تدفعه إلى التبصر بالمشكلة، فيقدر والديه، وهذا يعنى أنه يسلك  
سلوكاً إيجابياً، لا أن يتوقع العون من والديه، وهو قابع فى  
مكانه بلا حراك.

٢ - يوسع اطلاعه بشكل عام فإلى جانب أن المعرفة فى شتى المجالات  
تجذب انتباهه حيث يشغف بقراءة كتب الفلسفة وعلم النفس،  
والحياه، والكون، فهو أيضا يقوم بوظيفة هامة وهى جذب  
الاهتمام نحو موضوعات أخرى غير موضوعه الشخصى، وغير  
مشكلته التى يعانىها.

وهو من خلال ما يقرأ إنما يجد نفسه ويتفهمها.

٣ - ممارسة الفنون المختلفة، على المراهق أن يتجه نحو المجتمع العام، يمارس أى لون من ألوان الفنون، والألعاب الرياضية، والرحلات، واللقاءات المثمرة مع جماعة، ويتحتم على المراهق أن يسهم فى أى عمل خارجى، لا أن يقبع داخل المنزل يؤثر المشكلات وينتظر من والديه العون.. بل عليه أن يسرع بالاندماج فى أنشطة المجتمع. وما أكثرها. أملا فى حل مشكلاته، وإسهاماً منه فى دفع عجلة البناء والتنمية. فالطاقة البشرية من الأفضل ألا تُبدد فى معارك وخلافات وإنما توجه نحو العمل والإنتاج.

٤ - العادات الغذائية الصحيحة، على المراهق أن يكتسب العادات الغذائية الصحيحة. وما أكثر ما تقدم وسائل الإعلام فى هذا المضمار.. وكذلك فإن الأسرة كثيراً ما تساعد المراهق على معرفة هذه العادات الغذائية، يستفيد منها لنموه الجسمى والعقلى، ويتعود عليها لمستقبل حياته.

٥ - النشاط البدنى، على المراهق أن يسعى فى البحث عن فرص النشاط البدنى، فردياً كان أو جماعياً - حتى تنمو قدراته الجسمية ويكتسب الرشاقة البدنية. وكلما كان النشاط البدنى جماعياً، ضعف الشعور بالوحدة. هذا النشاط يجده فى المدرسة، وداخل المعسكرات، والأندية الخاصة، والساحات الشعبية.

٦ - الالتجاء إلى الفحوص الطبية عند الحاجة في حالة ما إذا رغب المراهق في التأكد من سلامته صحياً أو إحساسه بأية وعكة جسمية، فإنه يطلب العون من أسرته لتساعده على إجراء الفحوص الطبية داخل المؤسسات الحكومية أو العيادات الخاصة. وهذه الفحوص من شأنها أن تقضى على المخاوف المرضية التي تعترى المراهق في هذه الأونة. فتقضى بذلك على جذورها حتى لا يشغله الخوف من المرض من ممارسة نشاطه العادي.

٧ - الاختلاط السليم، على المراهق ألا يترك لنفسه التوقع داخله، بل عليه أن يساعد نفسه على الاختلاط بالآخرين من خلال الأنشطة المختلفة التي يمارسها.

٨ - الوعي بأهمية هذه المرحلة، على المراهق أن يدرك بأنه يمر بمرحلة لا تقل روعه وجمالاً عن المراحل السابقة واللاحقة.. وإنما قيود المجتمع وضغوطه تسبب توتر شديد بينه وبين والديه.. إنها فترة هامة تحتاج إلى المعاونة من أجل اجتيازها فهي فترة بزوغ الشخصية وانبثاقها.