

## الأسرة .. والصحة النفسية للمراهق

### أ - الكيان الأسري:

على الرغم من أن المراهق والمراهقة يرغبان بكل جوارحهما في التثبيت بوجودهما الفردي مطالبين بالاستقلال عن الأسرة، وشق طريق جديد، ورسم خط جديد لهما في الحياة. وعلى الرغم من الثورات التي يعلنانها من وقت لآخر ضد القيود الموجودة أو القيود التي يتوهمانها بالأسرة، فإنهما يتمسكان أشد التمسك بأسرتهم، ويرتكنان إليها وجدانيا واقتصاديا واجتماعيا، وينطلقان منها باستمرار نحو كل فكرة جديدة تعتمل في وجدانهما. ونحو كل مشروع جديد يصبوان إلى تنفيذه.

والواقع الذي ينبغي أن يتضح للوالدين باستمرار، هو أن المراهق والمراهقة يستشفان وجودهما الفردي من الوجود الجماعي للأسرة، وكان «الأنا» يخرج من الـ «نحن».

### • الصراع بين جيل الكبار والمراهقين ظاهرة صحية:

إن الصراع الذي يحدث بين المراهقين وبين جيل الكبار من الآباء والأمهات والمدرسين هو ظاهرة صحية، وليست ظاهرة تفويضية. فليس معنى هذا الصراع أن الأسرة قد زلزلت زلزالها أو أنها معرضة للخطر، بل معناه أن الجيل الجديد يتدرب عن طريق هذا الصراع لانتقاء أفضل خبرات الجيل القائم، ونبذ الخبرات التي لا تصلح.

إن الخطر التقويضي للأسرة ينجم فقط عن عدم فهم طبيعة المراهقة، وظن الآباء والأمهات أن خطرا يتربص بكيانهم من جانب أبنائهم المراهقين، فيأخذون في محاربتهم، ومهاجمتهم، وكبت ما لديهم من مقومات شابة ترجف في تأكيد وجودها وتثبيت دعائمها.

### • الصراع بين جيلين ليس كراهية بل «تفاعل» بين طرفين:

إن ظاهرة المقاومة والتصارع التي تحدث بين الآباء والمراهقين هي مقاومة وتصارع بين قيم جيلين، وليست برهانا على كراهية الأبناء لهم.

الواجب أن ينظر إلى هذه الظاهرة بنظرة موضوعية عامة، فلكي ينمو المراهق لا بد أن يتصارع على قيم الجيل القائم، والناضج ويمكن استخدام لفظ «التفاعل» بدلا من لفظ «تصارع» ذلك لأن التصارع ربما يعنى المقاومة التي لا تنتهى إلى حدوث التفاعل والوصول إلى محصلة نهائية. أما التفاعل فإنه يعنى بالضرورة حدوث تداخل واندماج بين الطرفين المتفاعلين بحيث ينتهى التفاعل إلى نتيجة جديدة ومحصلة عامة.

### • المراهقة فترة ميلاد شخصية جديدة مصحوبة بألم نفسى:

المراهقة فترة ميلاد جديدة تحدث أيضا بالألم كما يحدث الميلاد الأول الجسدى بالألم، ففي الميلاد الأول وهو الميلاد الجسدى يتزع كائن حى من كائن آخر حى، وتكون عملية الانتزاع مصحوبة بألم نفسى يناظر الألم الجسمى الذى يصاحب الميلاد الجسدى؛ لذلك فإن تقبل الآباء والأمهات لواقع ميلاد شخصية المراهق يخفف بلا شك الكثير من الآلام النفسية التي تتوأكب مع هذا الميلاد الاجتماعى لشخصية المراهق.

### • المراهق فى حاجة إلى كيان أسرى متماسك:

إن المراهق فى حاجة ماسة إلى وجود كيان أسرى متماسك يسمح بمجابهة مطالبه النفسية والاجتماعية. ولا شك أن الأسرة المتماسكة والراسخة على أرض صلبة هى جديرة برعاية مطالب المراهق من الناحية النفسية والاجتماعية. وهى جديرة بحدوث التفاعل بينها وبين المراهق بحيث يتم الوجود النفسى والاجتماعى

الجديد، وبحيث تبرز شخصية المراهق لا كنسخة من شخصيات الكبار أو كنسخة من الإخوة والأخوات الأكبر، بل تبرز كنتيجة للتفاعل والتصارع بين أفكار وقيم واتجاهات الكبار وبين الأفكار والقيم والاتجاهات لدى المراهقين.

### • السمات الأساسية للأسرة المتماسكة:

أولاً: يجب أن يسود الوئام الأسرة: وكذلك أن تترف عليها المحبة، وليس معنى هذا أن الأسرة المتماسكة لا تعرف الاختلافات أو التباين في وجهات النظر، ولكن يقصد بالأسرة المتماسكة أن لا تجعل الخلافات منازعات دائمة ومتأصلة في كيانها بل تجعل منها أداة لتوثيق العلاقات بين أفرادها.

ثانياً: عدم وجود تيارات متناقضة في نطاقها: إن التيارات المتصارعة إذا ما نشأت واشتدت فإنها تنتهي إلى تفسيح أو اصر الأسرة ونشيت كيانها، وتكون كفيلة بتمزيق الأسرة إلى أحزاب وشيع. بحيث يشايح الاب لبعض الأفراد، وتشايح الأم أفرادا آخرين. وينتهي الأمر إلى تقويض دعائم الأسرة وتفسخها.

ثالثاً: يقضى أفراد الأسرة وقتا كافيا معا: ذلك أن الوقت الذى يقضونه سويا يشكل عاملا أساسيا من عوامل توثيق الروابط، ولا شك أن الأسرة والتي لا يتقابل أفرادها إلا لماما تكون واهنة ضعيفة قابلة للتفتت والتمزق بسهولة.

رابعاً: الاستقرار المكاني: استقرار الأسرة فى مكان معين يجعل من ارتباطها به وما يحدث فيه وسيلة لتماسك الأسرة عضويا وليست المسألة مسألة مكان، بل أنها ذلك إلى شىء آخر هام هو أن الاستقرار المكاني (كالريف) يتبعه تزايد فى العلاقات الاجتماعية بين الأسرة والأسر الأخرى مما يجعل أفرادها أكثر ارتباط بعضهم ببعض.

خامساً: وجود أهداف وآمال مشتركة بين أفراد الأسرة: وجود تلك الأهداف والآمال المشتركة بين أفراد الأسرة يضمن استمرار التماسك العضوى، وتكثيف الوجدان وقيام وشائج عنية لا تنفك ولا تتحل.

سادساً: العدالة فى المعاملة: إن أفراد الأسرة إذا ما لقوا معاملة متناسقة غير مشفوعة بالظلم، فإنهم يسلكون فى خط واحد ولا تشوب علاقتهم أية فرقة أو أية كراهية، بيد أننا تشير إلى نوعين من العدالة فى المعاملة:

**النوع الأول، العدالة المتساوية:** التي تقضى بأن يلقي كل شخص بالأسرة نفس الجزاء عن نفس العمل.

**النوع الثاني، العدالة النسبية:** فمعناها أن يلقي كل شخص الجزاء الذي يناسب سنه ومكانته في الأسرة، والعدالة النسبية هي الواجب اتباعها بالأسرة حتى يتسنى إحداث التأثير المطلوب في أفراد الأسرة؛ لذلك فالمطلوب لكي تكون الأسرة متماسكة عضويًا، أن يتحرى الاب والابن أن تكون العدالة بين أفرادها عدالة متناسبة: فقد يكون بعض الأبناء من هو سريع الاستثارة، فيجب معاملته بطريقة معينة تتماشى مع حالته، فمعاملة المراهقين في الأسرة يجب أن تمتاز عن معاملة الأطفال بها.

**سابعًا:** فترة المراهقة هي فترة الاحتجاج على عالم الكبار: ويخشى أن يعمم المراهق احتجاجه على الكبار إلى احتجاجه على الله نفسه، ويظن أن القوة الهائلة لديه تسمح له بالسيطرة على الكون بأسره وليس هذا من قبيل المجاز. فالمرهق قد يتعرض للإصابة بجنون العظمة.

**ثامنًا:** تعتبر هذه المرحلة مرحلة النضج الفلسفي: فالمرهق خلال هذه الفترة يحس بضرورة الحصول على تفسيرات شاملة ومقنعة للكون من حوله، ولمعنى الحياة. والواقع أن الفلسفة تشترك مع الدين في الموضوعات التي تتعرض لها، بينما تختلف عن الدين في المنهج الذي تناوله الموضوعات .

وحيث إن المرهق يتفتح على الفكر الفلسفي، ويبحث عن تفسير عقلي فلسفي لكل ما يقع تحت حسه، ولكل ما يصل إلى عقله؛ لذا وجب على الأسرة أن تهئ له الفرصة للبحث العقلي، والمحاورة، والمناقشة، ولا تعتمد على إسكاته بالدين أو قمع فكره الفلسفي، بل تشجعه، وتعتبر هذه الظاهرة صحية لا غبار عليها، وأنها مع التوجيه تدعو إلى تثبيت الإيمان بالله وإلى التمسك بالقيم الدينية.

**تاسعًا:** فترة المراهقة مشفوعة بكثير من التقلبات المزاجية: وهذا يؤثر في مدى تمسك المرهق بالقيم والعقائد الدينية، فإننا نجد يومًا وقد أخذ في التحمس الشديد للدين، وفي يوم آخر نجد فاطر الهمة وقد ذبل حماسه للدين؛ ولذلك إذا كانت

الأسرة متدينة وواعية تستطيع حماية المراهقين من الإلحاد والانحراف، وتعمل على تثبيت الإيمان في أذهانهم.

عاشرا: ارتباط الدين في ذهن المراهق بالمخلفات القديمة البالية: والتي انتقلت إلى جيله الجديد النابض بالحياة والحياة عن الأجيال القديمة؛ ولذا فعلى الأسرة بمساعدة رجال الدين أن تقدم الدين إلى المراهق والمراهقة في ثوب عصري جديد يناسب فكرهما ووجدانهما، وأن تجعل الفكر الديني فكرا وظيفيا نافعا لحل مشكلاتهما المعاصرة.

## ب - الجو الديمقراطي بالأسرة:

إن الجو الديمقراطي إذا ما شاع بأرجاء الأسرة منذ قيامها، فإن شخصيات أبنائها وبناتها تترعرع في جو أقرب ما يكون إلى التلقائية والتفتح، وتتفق مكونات الشخصية بحيث يتبدى ما بها من استعدادات كانت ستبقى كامنة لولا توافر الجو الديمقراطي في الأسرة.

### السمات التي تتميز بها الأسرة التي تتمتع بالجو الديمقراطي:

#### ١- حرية التعبير:

فالأسرة الديمقراطية تسمح لأفرادها جميعا الصغير فيها والكبير بالتعبير عن خلجات نفسه... بحرية وتلقائية، ولا تضرب بسياج حول ما يمكن أن يقال في كلام أو إيحاءات أو إشارات تحمل طاقة انفعالية، وتعبيرا وجدانيا يتم عن الفرح أو الحزن، أو يتم عن الارتياح أو الانقباض..

ولا شك أن حرية التعبير التي تكفل للأفراد بالأسرة، تسمح لكل شخص بأن يكون ذاته الحقيقية، وألا يكون الشخص زائغا لا يعبر عن دخليته... فإذا كفل له التعبير عن خلجاته بحرية، فإنه يكون عندئذ المسئول الحقيقي عن أقواله، ولا يكون مجرد آلة تسجيل تعيد إذاعة ما سبق أن لفتته من كلام وأصوات.

#### ٢- حرية النقد:

على كل فرد في الأسرة أن يفهم النقد على وجهه الصحيح، وهو التعبير الموضوعي عن الفكر بقصد إصلاح خط معوج من خطوط السلوك الفردي أو السلوك الجماعي للأسرة. وعلى الوالدين تنشئة أبنائهما على حرية النقد في نطاق

معين، ووفق أسس يتم اتفاقهما عليها صراحة أو ضمنا، في ضوء السن يصلان إليها، وفي ضوء الخبرات التي يحصلان عليها.

٣- أخذ مقترحات كل فرد من أفراد الأسرة في الاعتبار؛

لا يكفي أن يسمح لأفراد الأسرة بالتعبير عن خلجاتهم وأفكارهم ونقدتهم. بل يجب أكثر من هذا توفير الفرصة أمام كل اقتراح يعرض للمناقشة والأخذ به إذا ما ثبتت وجاهته وفائدته.

٤- احترام حرية كل فرد، واحترام إختلاف الأمزجة الفردية؛

وكذلك ما بين أفراد الأسرة من فوارق فردية.

٥- تشجيع نمو كل فرد في حدود طاقته؛

ونقصد هنا بالنمو: النمو الجسمي، والنمو العقلي، والنمو الوجداني، والنمو اللغوي، والنمو العلمي، والنمو الاجتماعي. . ولا شك أن الحرية إذا ما كفلت للطفل، وأزيلت المعوقات عن طريق نموه فإنه يأخذ في النمو إلى أن يصل إلى النضج.

٦- توفير أكبر قدر من السعادة لكل فرد بالأسرة؛

فالواجب على أفراد الأسرة جميعا أن يوفرُوا أكبر قدر من السرور والسعادة لكل واحد منهم، والسعادة في الواقع لا تتأتى لأفراد الأسرة إلا إذا تعاونوا في سبيل توفيرها وتنميتها وتحسينها.

٧- احترام الصغير للكبير، وعطف الكبير على الصغير؛

ولكن يجب ألا يفهم الاحترام بأنه إذلال للشخص لنفسه لإعطاء الكبير فرصة للطغيان والسيادة. يجب أن يفهم الاحترام بأنه حب وتقدير، وليس خوفا وامتھانا للشخصية.

٨- الإحساس بالانتماء للأسرة، وكيانها العضوي النابع عن حب المجموعة؛

وهذا الانتماء لا يأتي في الواقع لأفراد الأسرة إلا إذا كان الحب بين أفرادها قويا، والعلاقة التي تربط بعضهم ببعض متينة. والإحساس بالانتماء للأسرة يمكن

أن ينمى عن طريق الخبرات السارة التي يستخدمها أفراد الأسرة، والتي يتلقاها أولئك الأفراد عنها باستمرار.

٩- صدور الأسرة، في تصرفاتها لمجتمع عن محصلة الرغبات المتعلقة في جنابات

أفراد الأسرة؛

وليس معنى هذا أن تلغى سلطة الأب والأم، بل معناه أن تستمد هذه السلطة قوتها ومفعولها لا من ذاتها، بل من ذوات جميع أفراد الأسرة.

يتضح مما سبق أن من أهم الشروط الواجب توافرها في الأسرة لكي تكون متمتعة بالجو الديمقراطي هو توفير الطمأنينة لأفرادها. . ومعنى هذا بتعبير آخر عدم إلقاء الرعب في قلوب الأبناء والبنات. . ولعل الآباء، والأمهات يحسون وقد أخذ أبناءهم وبناتهم في الانخراط في مرحلة المراهقة المناهضة لهم، فعليهم تجنب استخدام العنف والضرب وإشاعة الخوف في نفوسهم لمساعدتهم على تكوين شخصياتهم التكوينية الديمقراطية الحقيقية.

١٠- تبادل العواطف ومشاعر الحب والتقارب النفسي بالإضافة إلى تبادل

الأفكار؛

وذلك عن طريق تشجيع الوالدين على إتاحة نشر الود بين الجميع، وذلك بما يضر به من مثل بنفسهما. فإذا كانت علاقة الأب والأم علاقة ود ومحبة، فإن هذا الجو المشفوع بالحب والود سرعان ما ينتقل من الوالدين إلى أبنائهما، وسرعان ما تصبح المحبة هي الصبغة السائدة في الأسرة وتكون اجتماعاتها مليئة بالوجدان السليم والمحبة والوثام.

**ج- اجتماعات الأسرة.. والصحة النفسية للمراهقين:**

لكي تتحقق الصحة النفسية للأبناء المراهقين في الأسرة، ولكي يستمر تماسك كيانها لا بد أن يجتمع أفرادها بعضهم مع بعض في أوقات منتظمة تقريبا، بحيث لا يتخلف منهم أحد بقدر الإمكان.

## • التأثير النفسى لاجتماعات الأسرة:

تؤدى هذه الاجتماعات المنظمة إلى انسجام القلوب وتقارب الأفكار، والتناسق بين الاتجاهات، وكذلك خلق أهداف مشتركة وأمال عريضة غير متعارضة.

أما تفرق أفراد الأسرة بعضهم عن بعض لفترات طويلة، وعدم التام شملهم فى مكان واحد من وقت لآخر فيعمل على تمزيق وحدة تلك الأسرة، وينتهى بأفرادها إلى التباين فيما يأخذون به من اتجاهات، وفيما يعتقدون على المستقبل من آمال، وفيما يدور فى قلوبهم من عواطف، وفيما يسود أمزجتهم من صيغ وجدانية معينة.

## • أهداف اجتماعات الأسرة:

أولاً: من أهم الأهداف التى ينبغى أن تستهدفها اجتماعات الأسرة:

تبادل الأفكار بين أفرادها، وأخذ وتعرف الصغير من الكبير، وتبصر الكبير بما يحتاج إليه الصغير، وما يهتم به وما يتناسب مع مستواه العقلى.

ثانياً: يجب أن تكون اجتماعات الأسرة مصدراً هاماً من مصادر الأفكار، التى ينالها المراهق والمراهقة. وهناك من الأفكار ما يمثل مكانة أساسية بين الأفكار الأخرى.

ويسمى هذا النوع من الأفكار «بالأفكار الملهمّة»، فقد تأتى فكرة من أحد الأشخاص تحتل لدى المراهق مكانة رئيسية فى عقله ووجدانه بحيث تصبح محورا يدور حوله نشاطه.

ثالثاً: كذلك إصغاء الأب والأم إلى ما يقوله المراهق أو المراهقة، إنمّا يسمح لهما بأن ينمى لديهم الثقة بالنفس، بل يجعلان مقصدهما فى الاستماع إلى ما يدور بخلدتهما فرصة ومجالاً تدريبياً، يمرنان نفسيهما خلالها على التحدث.

رابعاً: تبادل العواطف ومشاعر الحب والتقارب النفسى: بالإضافة إلى تبادل الأفكار، وذلك عن طريق تشجيع الوالدين على إتاحة نشر الود بين الجميع، وذلك بما يضر به من مثل نفسيهما، فإذا كانت علاقة الأب بالأم علاقة ود

ومحبة، وإذا تبادل الأب والأم كل ما ينم على الإخلاص والوثام، فإن هذا الجو المشفوع بالود سرعان ما ينتقل من الوالدين إلى أبنائهم. وسرعان ما تصبح المحبة هي الصيغة السائدة في الأسرة، وتكون اجتماعاتها مليئة بالوجدان السليم والمحبة والوثام.

خامسا: تقريب الاتجاهات بين أفرادها: والاتجاهات هي عادة فكرية تنمو بالشخص إلى التلبس بنمط فكري معين بإزاء بعض المسائل. فهذه الاجتماعات تساعد على اتجاه واحد يشع أفرادها مما يجعل أفرادها متناسقين فيما ينهجون. نعم قد يكون هناك بعض الاختلافات وبعض وجهات النظر المتباينة بين أفراد تلك الأسرة. ولكن يلاحظ انسجام عام في الخطوط العريضة، وفق المسائل الأساسية أو الاتجاهات الفكرية العامة.

سادسا: خلق أهداف مشتركة يصبو أفرادها جميعا إلى تحقيقها: وقد تكون الأهداف المشتركة بعيدة المدى وكبيرة لتحقيق مستقبل باهر لكل من الأبناء والبنات كما قد تكون أهدافا قريبة وبسيطة: كالقيام برحلة أو إقامة حفل والإعداد لها. بالنسبة للأهداف البعيدة؛ فإنها تشكل آمالا تداعب فكرة كل فرد من أفراد الأسرة.

وبالنسبة للأهداف القريبة البسيطة: فإنها تشكل عمليات متفرعة تتوزع على أفراد الأسرة بحيث يتحمل كل عضو القدر المناسب لها من المستويات والعمليات المطلوبة.

سابعا: تصفية الخلافات أولا بأول:

ثامنا: الواجب على الآباء والأمهات أن يكفلوا جو المرح في اجتماعات الأسرة: فتباح للمراهقين والمراهقات والأطفال فرصة كافية للتعبير عما يطمحون إليه من فرح، مع تشجيع كل من يرغب منهم في إلقاء النكت النظيفه بغير أن يحاول أحد من الكبار التعرض لما يقوله أحد المراهقين أو إحدى المراهقات بالتسفيه أو التقييح أو التوبيخ. وليس من تعارض بين أن يشجع الآباء والأمهات أبناءهم المراهقين على المرح باجتماعات الأسرة وبين احتفاظ الآباء والأمهات باحترامهم وسلطتهم على باقى أفرادها.

## د - ثقافة الأسرة:

الأسرة المثقفة هي تلك الأسرة التي تحظى بأكبر قدر من موارد الثقافة، وهي أيضا الأسرة التي تستطيع أن تقدم قدرا من الخبرات المفيدة إلى أبنائها وبناتها، وتبعد عنهم الخبرات الضارة. ولا شك أن الوالدين هما المسئولان بالدرجة الأولى عن تثقيف أبنائهما وبناتهما.

### أ. دور الوالدين لتوفير الثقافة لأبنائهم وبناتهم المراهقين:

أولاً: توفير الصحف والمجلات بين أيدي المراهقين والمراهقات حتى يعتادوا الاطلاع على الأحداث الجارية، وعلى المقالات، والآراء التي يسجلها الكتاب والصحفيون بها.

ثانياً: توفير وسائل الإعلام بالمنزل: وأهمها إلى جانب الصحافة - الراديو، والتلفزيون، ولا شك أن الإذاعة والتلفزيون يعتبران من أهم وسائل التوجيه والتنوير بالنسبة لمرحلة المراهقة.

ثالثاً: تشجيع المراهقين والمراهقات على حضور الأفلام السينمائية المفيدة: ومن المعروف أن السينما من أهم وسائل التربية. والواجب أن نشجع الأفلام التعليمية، وأن نلتزم دور العرض السينمائي بعرض فيلم تعليمي كل ليلة إلى جانب الأفلام الترفيهية الأخرى.

رابعاً: اصطحاب المراهقين والمراهقات إلى معرض الكتاب: وتخيار الكتب التي تروق لهم. وتشجيع المراهق والمراهقة على اقتناء مكتبة خاصة بكل منهما. وأن يعد الوالدان مكانا لها ودولابا خاصا بها بالبيت مع الاعتناء بمظهره ونظافته ونظامه، لأن ذلك يقرب الكتاب من قلبيهما.

خامساً: تشجيع المراهقين والمراهقات على حضور المحاضرات الثقافية والعلمية والدينية:

ومن المستحسن أن يناقش الأب ابنه وابنته فيما استمعا إليه بالمحاضرة وإبداء الرأي فيها.

سادساً: تشجيع المراهقين والمراهقات على الانتظام، والمحافظة على الصلاة، وعلى الاطلاع والتأمل في الكتب المقدسة.

سابعاً: تشجيع المراهقين والمراهقات على قراءة سير العظماء والأبطال: وما قرروه من مبادئ نهجوا وفقها.

ثامناً: تشجيع الأحاديث المفيدة: الحديث على المائدة وبياجتماعات الأسرة.

تاسعاً: تشجيع المراهقين والمراهقات على ارتياد المعارض والمتاحف، والوقوف على تاريخ بلدهم، وعلى ما تضمنه المعارض والمتاحف من علوم وفنون.

• الشروط الواجب توافرها فى الثقافة كى تكون ذات فاعلية فى شخصية

الإنسان:

فيما يلي الشروط الواجب توافرها فى الثقافة لكى تكون نقيه من الشوائب، ولكن تكون ذات فاعلية فى شخصية الإنسان، وذلك حتى يراعيها الأب والأم، بل وأولادهما وبناتهما المراهقون:

أولاً: أن تكون الخبرات التى تتضمنها الثقافة مرتبطة بالحياة، وأن تكون مطلباً اجتماعياً أصيلاً، فكلما كانت الخبرة أكثر ارتباطاً بالمجتمع الراهن كانت أكثر حيوية وأبقى أثراً لدى الشخص، ولدى المجتمع المحيط بذلك الشخص.

ثانياً: اشتمال تلك الخبرات على مهارات يدوية مفيدة: ذلك أن المجتمع الحديث برغم اعتماده أساساً على الآلة فإنه بحاجة إلى مجموعة كبيرة من المهارات اليدوية التى يجب أن يتقنها بعض الأفراد. من ذلك مثلاً: الآلة الكاتبة، والآلة الحاسبة، وقيادة السيارة، وإصلاح الساعة والتلفزيون إلى غير ذلك من مهارات يدوية متعددة.

ثالثاً: الفهم الفلسفى للحياة: الواقع أن الإنسان بحاجة إلى فلسفة تهدى حياته، ولا يستطيع أن يعيش بغير مبادئ عقلية معينة تعتبر بمثابة ركائز أساسية تسيّر حياته وترشده فى علاقاته بالآخرين وبنفسه وبالله.

رابعاً: القيم السلوكية الأخلاقية: من حيث هى مفاهيم، ومن حيث هى عادات سلوكية يحيها الشخص، ويطبّقها بقلبه ووجدانه وجسمه وفكره.

خامسا: المعلومات العامة: إن الشخص بحاجة إلى معلومات عامة تكسبه قدرة على ربط الحياة والأحداث بعضها ببعض، وتجعل من الشخص إنسانا واعيا بواقعه، وقادرا على توقع مستقبله.

سادسا: المعرفة الحسائية والرياضية: وهذه المعرفة تمثل ركنا أساسيا في الثقافة، إن لم تكن مفيدة أيضا للتكوين العقلي البحت للإنسان.

سابعا: التمتع بالروح الدينية بالمعلومات الدينية والتمسك بالقيم الروحية والإحساس بها وبفاعليتها في حياته، وفي علاقاته بالمجتمع ككل بل وبالكون بأسره.

ثامنا: التذوق الجمالي: فإن لم يكن الشخص قادرا على التذوق الجمالي بالنسبة لكل ما يصل إلى حواسه الخمس، فإنه لا يكون شخصية مثقفة. ولبتنا نستطيع تدريب أبنائنا وبناتنا على تمييز الألوان الجميلة، والاستماع إلى الموسيقى العذبة.

تاسعا: العناية بالصحة الشخصية، وبصحة الآخرين ومعرفة الإسعافات الأولية والتدريب عليها.

عاشرًا: العمل على تحقيق السعادة، وحب الخير للآخرين ومساعدتهم بكل ما لدينا من طاقة وجهد.

**ب. دور الوالدين لتوفير النجاح لأبنائهم المراهقين في حياتهم المدرسية:**

١ - توفير المكان المناسب للاستذكار: المراهق أو المراهقة بحاجة إلى التعود على مكان مناسب للاستذكار؛ لذا ينبغي حسن اختيار المكان الذي يصلح أكثر من غيره لاستذكار المراهق. وأن يؤخذ رأي المراهق نفسه في ذلك، لأن فرض مكان عليه لا يجعله أفضل مكان.

٢ - مد المراهق والمراهقة بالأدوات والكراسات والكتب المدرسية: ينبغي على الوالدين الاهتمام بمد أبنائهم المراهقين بما يحتاجون إليه من أدوات وكراسات، ومع هذا ينبغي أن يتأكد الوالدان بالفعل من الحاجة الفعلية لدى المراهق لما يطلبه؛

لأن بعض المراهقين والمراهقات يطلبون أشياء لا حاجة لهم إليها، وإنما يطلبونها حبا في الاقتناء لا حبا في الاستذكار.

٣ - الامتناع عن اقتحام جو المراهق في الاستذكار، ومطالبته بقضاء حاجيات الأسرة: وهذا لا يعنى أن يظل المراهق والمراهقة فى حالة سلبية تجاه مطالب الأسرة، بل معناه احترام وقت الاستذكار وعدم تشتت الذهن والانصراف إلى أشياء يمكن أن يقوم بها آخرون أو يمكن تأجيلها لحين الانتهاء من وقت الاستذكار.

٤ - الامتناع عن التشويش على الأبناء المراهقين فى أثناء الاستذكار: وذلك بتجنب الأحاديث بجانب المكتب الذى يستذكر إليه الابن أو الابنة. كذلك ينبغى توقف تشغيل الراديو أو التليفزيون إلى جانب حجرات الاستذكار مما يجعلهم من الناحية الشكلية جالسين إلى مكاتبهم يستذكرون، وفى حقيقة الأمر يتابعون ما يذاع بالراديو أو التليفزيون.

٥ - تبصير الأبناء المراهقين بأن الدراسة المنظمة هى السبيل إلى الثقافة: فالمقررات الدراسية تعتبر ألف باء الثقافة، ولكن يجب أن يضاف إليها أشياء، أخرى كى تكتمل شخصية الشخص المثقف وتوعيتهم بأن النجاح فى الدراسة شىء ضرورى مما يحتم علينا ألا ننادى أمام الأبناء المراهقين بأن الدراسة لا تكفل الثقافة لشخص كى لا يشعروا بالاحتقار الشديد للمدرسة والدراسة مما يعمل على انطفاء الحماس للدراسة المنظمة. ويظنان أن الانطلاق بغير هوى فيما يستهويهما من قراءة وهو الطريق الصحيح للثقافة.