

## أهمية مرحلة المراهقة

مرحلة المراهقة مرحلة انتقال بين الطفولة والرجولة . . وفترات الانتقال حرجة وصعبة للغاية . . تحدث فيها تغيرات جسمية ونفسية، وعقلية، واجتماعية، ودوافع نفسيه. كثيرا ما تغيرا الشخصية تغيرا كاملا، ويضاف إلى هذه التغيرات أن المراهق لا يستطيع التغلب على مشكلاته بسهولة ويسر لسوء المعاملة المنزلية أحيانا وتأخر أساليب التربية التي تساعد على حسن التكيف. ومما يزيد المرحلة تعقيدا أن مرحلة المراهقة تبدأ في بلادنا مبكرة عند الجنسين. كما أن سن الزواج أصبح متأخرا لتعقد الحضارة، الأمر الذي أطال في مرحلة عدم استغلال الطاقة الجنسية في وضعها الطبيعي وهو الزواج.

### ١- حياة المراهق متارجحة:

فترة المراهقة تبدأ عند البنات في سن اثني عشرة ونصف سنة، وعند البنين ثلاث عشرة ونصف سنة. ويتأرجح فيها المراهق بين الميل لأن يكون مستقلا يتحمل المسؤولية ويعامل معاملة الكبار، وأن يكون طفلا مددلا ويتمتع بميزات الطفولة، ونعومة حياتها . . إنه يتأرجح بين أن يكون متفائلا، وديعا محبا للكبار . . وبين أن يكون عنيدا متكبرا لا يحترم السلطة، ويتأرجح أيضا بين أن يكون سعيدا مرحا، أو أن يكون متشائما حزينا، قلقا على مستقبله وحياته وحياء من معه.

وهكذا نلمس حقيقة أن نسبة كبيرة من المراهقين يعيشون فى دوامة عنيفة، ومن ثم فهم فى أشد الحاجة إلى المرشدين الذين يأخذون بأيديهم ليخلصوهم من أزمات هذه المرحلة.

### المراهقة أهم المراحل فى حياة الإنسان:

تعتبر فترة المراهقة فى نظر علماء النفس من أهم المراحل فى حياة الإنسان، إذ فيها يتحدد الطريق الذى يسلكه الشاب فيما بعد.

لذلك : ينبغى أن نلفت النظر إلى أهمية العناية بحياة المراهقين كى يمكنهم التخلص من متاعبهم النفسية ليسيروا فى الطريق السليم.

### ٢ - كيف نساعد المراهق على اجتياز فترة المراهقة بسلام

يمكن تحقيق هذه المساعدة، من خلال التعرف على:

أولاً: متطلبات النمو فى فترة المراهقة.

ثانياً: التغيرات الانفعالية فى فترة المراهقة.

أولاً: متطلبات النمو فى فترة المراهقة:

#### ١- الاستقلال عن الأبوين

المراهق يهدف إلى الاستقلال عاطفياً عن الأبوين، كما يهدف إلى إثبات ذاته، وتأييد شخصيته. وعلى الأبوين أن يفهما هذا الهدف، وأن يساعدا المراهق على هذا الاستقلال المنشود بأقل احتكاك ممكن. فيعطى المراهق قدراً كافياً من الحرية الشخصية مع التوجيه والإرشاد بطريقة غير مباشرة.

وعلى المراهق أن يحاول أن يتحكم فى انفعالاته وأن يحترم رأى الوالدين.

#### ٢- الإعداد للحياة المدنية:

المراهق يميل إلى تكوين الميول والقدرات والمهارات التى تساعده على أن يكون مواطناً صالحاً يتحمل المسؤوليات، ويقوم بواجباته فى الأسرة والمجتمع.

مثال ذلك: تتجه الفتاة: إلى تعلم مبادئ المطبخ والتدبير المنزلى، كما تتعلم العناية بتنظيف ملابسها، وترتيب أدواتها، وشراء لوازم الأسرة، وكيفية معاملة

الناس، وتقدير حقوق الغير. أما الصبى: فيتعلم تدبير شئون نفسه، وشراء حاجاته، كما يتعلم حسن معاملة الناس.

### ٣ - الإعداد للمهنة:

يقضى معظم المراهقين هذه الفترة فى الإعداد لمهنة المستقبل، ومن المهم أن يكون لدى المراهق المرونة الكافية لكى يختار المهنة التى تتناسب مع خبراته، وإمكانياته، وقدراته الخاصة، وميوله المزاجية. وتساعد اختبارات التوجيه المهني على اختيار الشخص المناسب للمهمة المناسبة.

### ٤ - الإعداد للزواج:

يبدأ الإعداد للعلاقات الزوجية فى المراحل المبكرة للمراهقة. . . ويجب أن يساعد المراهق نفسه على تكوين علاقات بناءة وإيجابية مع المراهقين الآخرين من الجنسين. علاقات سليمة يسودها الود والصداقة، والتعاون. . . وذلك بتوسيع دائرة الاختلاط بالمجتمع. . . فيتعرف المراهق على أفراد كثيرين لهم ميول مختلفة، ومهارات متعددة. . . وبذلك تتسع مداركه، وتقوى شخصيته، وتزداد ثقته بنفسه، ويكون أقدر على تكوين علاقات اجتماعية سليمة تساعد فى حياته الزوجية المستقبلية، وتساعد أيضا على قبول الدور المطلوب منه فى الحياة برضى وبدون شعور بالنقص أو الظلم، كما يهيمى البنين والبنات للقيام بدور الآباء والأمهات.

### ٥ - قبول المراهق لنفسه:

على المراهق أن يتقبل نفسه كما هى، فيعرف حدود قدراته، ويرضى عن مظهره الخارجى، كما يعرف إمكانياته وصفاته الجيدة، ويستحسن أن يحاول المراهق دراسة نفسه ليعرف نواحي الامتياز فى شخصيته لينميها.

### ٦ - تكوين هوايات مفيدة:

مثل القراءة، الرياضة، الرسم والموسيقى ملء وقت الفراغ، وعدم الشعور بالضجر والملل من أوقات الفراغ أو الوحدة، كما أنها تشبع نفسه فى تحقيق رغباته، وإتاحة الفرصة للإبداع والخلق والابتكار.

## ٧- تكوين فلسفة في الحياة:

إن المراهق يحاول طول فترة المراهقة أن يجد لنفسه اتجاهها واضحا في حياته فهو يبحث عن المبادئ والمثل العليا التي يستقر عليها، وبذلك يتغير المثل الأعلى بالتدرج من عبادة البطولة في شخصية أفراد معينة إلى التمسك بالمبادئ نفسها بصرف النظر عن الأشخاص، وعموما يهدف المراهق إلى الوصول إلى النضج، وإلى إيجاد المكان المناسب له في الحياة.

### ثانيا: التغيرات الانفعالية في فترة المراهقة:

مظاهر النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة:

تعتبر فترة المراهقة فترة صراع انفعالي داخلي كبير، ويدل على ذلك: انفعال المراهق من حالة انفعالية إلى أخرى. فهو يتأرجح بين التهور والجبن، وبين المثالية والواقعية، وبين الغضب والاستسلام، وبين التدين والإلحاد.

فالمراهق شخصية قلقة غير مستقرة، وتتابه أزمات نفسية حادة أحيانا، كما تتابه أحلام اليقظة التي تزداد في حالة عدم التكيف.

ويحتاج المراهق عند التعبير عن عواطفه إلى طريقة ناجحة ومقبولة اجتماعيا.

### ٣- الخصائص الانفعالية في مرحلة المراهقة:

إن انفعالات المراهق تختلف في نواح كثيرة عن انفعالات الطفل، وكذلك الشاب. ويشمل هذا الاختلاف النواحي الآتية.

١- الفترة الأولى: في مرحلة المراهقة فترة انفعالات عنيفة. إذ نجد المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب، شأنه في ذلك شأن الأطفال الصغار.

٢- تتميز انفعالات المراهق بخاصية أخرى هي التقلب وعدم الثبات، حيث نجده ينتقل من انفعال إلى انفعال في مدى قصير، فقد يحدث مثلا أن يكون المراهق في حالة من الزهو والكبرياء والفرح، ثم يتحول فجأة إلى حالة أخرى تدل على القنوط واليأس.

٣- وهناك ميزة ثالثة تتصل بانفعالات المراهق في أوائل مرحلة المراهقة وهي أنه إذا أثير أو غضب لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية . يصرخ ويرفس ويدفع الأشياء، ويلقى بأطباق الطعام وأكواب الماء على الأرض... إلخ.

ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح، فإنه يقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي، حيث تجده أثناء حالة الفرح والسرور يشد رباط الرقبة في حركات هستيرية أو يقف على قدم واحدة، أو يجذب أذن من أمامه، أو يقوم ببعض اللزمات التي تدل على حركات عصبية.

٤- يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس والضعف والحزن والآلام النفسية نتيجة لما يلاقه من إحباط بسبب تقاليد المجتمع التي تحول بينه وبين تحقيق أمنائه، وينشأ عن هذا الإحباط انفعالات متضاربة، وعواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار.

٥- تتميز هذه المرحلة في الوقت ذاته، بتكوين المواقف الشخصية، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر الآتية: الاعتداد بالنفس، والعناية بالملبس، وبطريقة الكلام. يبدأ المراهق يشعر بأنه لم يعد الطفل الذي يطيع دون أن يكون له حق إبداء الرأي.

وهكذا نرى أن المراهق يختلف عن الطفل في أنه لا توجد لديه عواطف حميمه، إن الطفل في المدرسة الابتدائية يشعر دائما بالحاجة إلى الولاء للمدرسة أو الأسرة أو الجماعة التي ينتمى إليها، بعكس المراهق، فإنه دائما في ثورة ضد الأسرة، والمدرسة، وكذلك المجتمع.

ويبدو أن المراهق في الدور الأخير لهذه المرحلة يبدأ في تكوين عواطف نحو الأشياء الجميلة، نجده يحب الطبيعة ويعشقها، ويعبر عن تلك الظاهرة بالرومانسية. ويجانب ذلك، فإنه يبدأ في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية:

كالنصح، والدفاع عن الضعيف والمحروم، وخدمة الآخرين وتقديم المساعدة لهم، والتقرب إلى الله... والبعد عن الرذيلة والتمسك بالفضيلة.

## ٤ - أسباب الصراع الانفعالي فى المراهق:

### ١. التغيرات الجسمية المفاجئة:

التغيرات الجسمية المفاجئة تذهل المراهق، وخاصة إذا لم يكن معدا لهذا التغيير، ويكون عليه عندئذ أن يعدل فكرته عن نفسه، وعن ذاته الجسمية، ويزداد الاضطراب لو كان هناك فرق كبير بين ما يتصوره عن نفسه وبين الواقع، وخاصة ما يعتره من تشوهات خلقية مثل كبر حجم الأنف.

### ٢. الدافع الجنسي:

والصراع بينه وبين متطلبات العالم الخارجى التى تتلخص فى العرف والدين والتقاليد والقوانين فى المجتمع الذى يعيش فيه المراهق، وخاصة فى المنزل والأسرة.

أ - وكلما كان هذا المجتمع مقيدا للحريات مترمنا ضيق الأفق اشتد الصراع الداخلى، وأصبحت مرحلة المراهقة صعبة التكيف.

ب - أما فى المجتمعات التى تسودها روح التفاهم ومساعدة المراهق كى يتغلب على مشاكله ف نجد أن ذلك يخفف كثيرا من الصراع الانفعالى للمراهق، ويصبح من السهل اجتياز هذه المرحلة بسلام.

ج - أما المجتمعات البدائية غير المتحضرة، فلا تعتبر المراهقة مرحلة صعبة، حيث إنهم يرحبون بالنضج الجنسى بمجرد حدوثه، ولا يضعون أى موانع للدوافع الجنسية، وفى هذا دليل على أن مشاكل المراهقة الانفعالية تخضع للعوامل الاجتماعية.

٣ - الصراع بين اعتزاز المراهق بنفسه ورغبته فى إثبات ذاته وتوكيد شخصيته، وبين الخضوع للمجتمع الخارجى القوى.

فالمراهق فى هذه السن يسعى لكى يجد لنفسه مكانا فى المجتمع، ولكى يكون له وضع مستقر ثابت، وتكون له شخصية محترمة ومرموقة، وإن لم يجد المراهق التوجيه السليم والفرصة المتاحة لتنمية شخصيته، أفلت الزمام وأصبح يهدف لتأكيد ذاته بصفة خاطئة.

## ٥ - أسباب مشكلات المراهق الانفعالية:

أ- عدم التكيف مع البيئة: ترجع حساسية المراهق الانفعالية واضطرابه الانفعالي إلى عدم قدرته على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها. إذ يدرك المراهق عندما تتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تناسب مع ما وصل إليه من نضج، وتفتح، وما طرأ عليه من تغيير.

إن البيئة الخارجية ممثلة في الأسرة، والمدرسة، والمجتمع لا تعترف بما طرأ على المراهق من نضج ولا تأبه له، ولا تقرر رجولته وحقوقه كفرد له ذاتيته، ويفسر المراهق كل مساعدة تقترح له من والديه، على أنها تدخل في أموره، وأن المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته، والتقليل من شأنه.. ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالا عدة أهمها:

العناد، وعدم الطاعة، والسلبية، وعدم الاستقرار، أو الالتجاء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذا للتعبير عن حريته المكبوتة.

ب - العجز المالي: ومن بين الأسباب الأخرى التي تعمل على اضطرابه وعدم استقراره الانفعالي، عجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته. فقد يجد نفسه وسط جماعة من رفاقه ينفقون عن سعة، وهو في الوقت نفسه عاجز عن مجاراتهم أو الاشتراك في مسراتهم. وكل ذلك يسبب له الضيق، والشعور بعدم الطمأنينة.

ج - الاحتلام والعادة السرية: ليست العقبات المالية مقصورة على الاشتراك في مسرات رفاقه، بل إن فوق ذلك يشعر أنه قد اكتمل من الناحية الجنسية، وأنه يريد أن يعبر عن تلك الدوافع الجامحة في نفسه بالزواج، إلا أنه يصطدم بالواقع. فالقصور في الموارد المالية يقف بينه وبين ما ينشد من استقلال، ومن التعبير عن عواطفه الفطرية. وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي، اللهم إلا إذا رجد بديلا يعبر به عن الدافع الجنسي القوي.

ويكون الاحتلام من بين الوسائل الطبيعية للتعبير عن هذا النشاط الجنسي

الزائد.

وعلى الرغم من أن هذه العملية طبيعية، إلا أنها بالنسبة للكثير من الفتيان المراهقين كابوس يقض مضاجعهم. فهم يعتبرونها ذنباً. ثم إن الجهلة وأدعياء المعرفة من الآباء والقادة غالباً يزيدون الطين بلّةً ويثقلون كواهل أبنائهم نتيجة لسوء الفهم والتقدير.

وهكذا يصبح الأمر الطبيعي الذي ينبغي ألا يستغرق التفكير فيه ثانية واحدة، مصدراً للقلق والصراع النفسى للمراهق، بل يسبب فى بعض الأحيان شقاء مستمرا مدى الحياة.

وما يقال عن الاحتلام يقال كذلك عن العادة السرية. وبالرغم من أن عملية الاستمنا لا تعد انحرافاً حقيقياً إلا إذا تمكنت من الشخص بدرجة زائدة عن الحد، يترتب عليها مشكلات أخرى تمثل فى الصراع النفسى الذى يحدث لممارستها، إذ يحتمل أن ينتج عن ذلك شعور بالذنب، وخوف، ووجل، مما يترتب عليه فقدان الشخص ثقته بنفسه.

إن القضاء على عادة الاستمنا لا يكون عن طريق التقريع أو العتاب أو التشهير لأن ذلك يدفع المراهق إلى زيادة التكتم والاستمنا.

د - الحرج من الجنس الآخر: وتبدو تعدد مضايقات المراهق أو المراهقة يسبب ما يشعر به من عدم الثقة بالنفس، إذا ما وجد فى بعض المواقف الاجتماعية التى يضطر إلى الاشتراك فيها مع الجنس الآخر، وكثيراً ما يشعر المراهق بعدم الانسجام وينجم عن ذلك ارتباك.

هـ - التزامه بتحمل بعض المسئوليات: من الأمور التى تسبب قلق المراهق واضطرابه، شعوره بأن الأسرة تطلب منه تحمل بعض المسئوليات، فهو فى نظر والديه لم يعد الطفل الذى تجاب له مطالبه دون تحمل للمسئوليات. أما وقد أصبح مراهقاً فإنه يجد نفسه مطالباً أمام والديه بأن يعتمد على نفسه فى وقت تعجز فيه إمكانياته عن تحقيق رغبتهم.

و - القيود الأسرية والمدرسية تعوق حريته واستقلاله: من بين الأسباب التى تساهم فى قلق المراهق الانفعالى ما يتصل بالأسرة والمدرسة، وينشأ عن هذا القلق

والاضطراب نوع من التمرد، تمرد موجه نحو الوالدين، وتمرد آخر موجه نحو المسؤولين فى المدرسة.

إن تمرد المراهق على السلطة العائلية والسلطة المدرسية بسبب القيود التى تفرضها المدرسة والأسرة التى تحول بينه وبين تطلعه إلى التحرر والاستقلال؛ ولذلك يعتبر كل شىء فى المنزل أو المدرسة مصدر ضيق له، ويثور دائما على كل ما يوجه إليه من نصح، ويعتبر هذا النصح اعتراضا على حرته واستقلاله، ويميل دائما إلى تحدى الآراء والأوضاع القائمة.

### ٦- المراهق موزع النفس بين ذاتين يبحث عنهما:

الانفعالات هى حالة وجدانية عامة تنظم كيان الفرد عندما يجد نفسه فى موقف معين، ومما لا شك فيه أن المراهقين أكثر من غيرهم إظهارا للنوبات الانفعالية المميزة بالفجاجة.

فالمراهق موزع النفس بين ذاتين يبحث عنهما: الذات الحقيقية والذات المثلى.

فالذات الحقيقية: تمثل نفسه كما يراها.

والذات المثلى: تمثل الذات التى يتطلع إليها ويتمنى تحقيقها.

وكلما كانت الهوية بين الذاتين سحيقة كان التوتر النفسى لديه شديدا. وتناثر درجة انفعال الفرد بمدى فهمه للمواقف المثيرة، ويختلف باختلاف مستوى نضجه، ونوع تكوينه النفسى، كما يختلف باختلاف الوسط الاجتماعى، والإطار الثقافى الذى يعيش فيه.

فمثلا: ما يثير الطفل قد لا يؤثر فى المراهق، ولا يجذب انتباهه.

أو ما يثير غضب فرد فى ثقافة ما قد يثير ابتهاج غيره فى ثقافة أخرى.

النمو الانفعالى فى مرحلة المراهقة يتميز بقوة الانفعالات، وشدها.

فالمراهق يجد ما اكتسبه من عادات فى طفولته لم يعد كافيا لمواجهة ما يقابله من مواقف جديدة، فيتعرض إلى توتر انفعالى قوى نتيجة لاضطراره للتخلص مما اكتسبه من عادات فى طفولته وتكوينه، واكتساب ما يحل محلها حتى يتحقق

التكيف المطلوب. بالإضافة إل عدم الاتزان بين قوة الدافع الانفعالى وبين النمو العقلى. وهذا ما يظهر المراهقين تحت تأثير قوة انفعالية عنيفة. فالمراهقون يعانون من ثورة، وضيق وشجن بسبب ما يقابلونه من مشاكل وصعوبات فى عملية التكيف، وإلى عدم توفير البيئة المناسبة لنموهم السليم.

### حاجات المراهق وحياته الانفعالية:

- ١ - الحاجة إلى المركز والقبول الاجتماعى .
  - ٢ - الرغبة فى الاستقلال والتحرر من الأسرة .
  - ٣ - الرغبة فى الاستقلال المادى .
  - ٤ - الحاجة إلى تحقيق المثل والمعايير الأخلاقية .
  - ٥ - الحاجة إلى الفهم الكامل .
  - ٦ - الحاجات البيولوجية والجنسية وطريقة التعامل معها .
- والمراهق حين يجد صعوبة فى محاولاته للتدقيق بين إرضاء حاجاته الأساسية، وما يسود الأسرة والمدرسة والمجتمع من عرف وتقليد ينبغى مراعاتها، يسترسل فى نوبات انفعالية ويتمادى فى هذه الثوبات ما لم يوجه إلى كيفية التخلص من مثل هذه العادات المستهجنة. فهو فى حاجة إلى هذا التوجيه لتخفيف حدة الصراع الانفعالى.

### ٧ - الصورة التى يرغب الآباء والمدرسون أن يكون عليها المراهق:

- ١ - راشدا متخلصا من الأوهام والمخاوف وعوامل القلق .
- ٢ - أن يكون متفائلا بعيدا عن عادات الغضب والثورة النفسية .
- ٣ - أن يكون متعاونا مع سائر أفراد الأسرة، وألا يكون ضيق الأفق يفكر فى ذاته فقط .
- ٤ - عدم الانقياد وراء انفعالاته الجامحة، وأن يتصف بالنضج الاجتماعى والقدرة على ضبط النفس .
- ٥ - أن يكون واثقا فى نفسه، وليس متشككا فيها، وفى الحياة كلها .

كيف يستطيع الآباء والمدرسون مساعدة المراهق على تحقيق هذه الصورة؟

١- يجب إدراك أن الانفعالات الدقيقة الكامنة تملئ على المراهق في الغالب سلوكا معيناً؛ لذلك لا ينبغي أن ينظر إلى المراهق كما هو أو كما يبدو عليه من تصرف ظاهر فقط، بل البحث عما تجيش به نفس المراهق.

٢- إن شخصية المراهق في الواقع انعكاس لنوع التربية سواء كانت صائبة أو خاطئة.

لذلك: يجب أن يراعى الآباء والمدرسون في معاملتهم للمراهق الاعتدال بلا إفراط أو مغالاة في المعاملة، وأن يكونوا على قدر كبير من التحلي بالصفات والعادات الطيبة لأنهم المثل الأعلى له.

٣- يصدر من المراهق غالباً سلوك يشبه تصرفات الأطفال مما يغضب الوالدين في البيت أو في المدرسة. وهذا السلوك ينطوي على دوافع أساسية تؤدي إلى هذا النوع من التصرف، فعلى الآباء والمدرسين الالتزام بالحكمة في التصرف تجاه هذا السلوك.

٨- أهم خصائص فترة المراهقة التي نجعلها معرضة للآزمات النفسية:

١- مجموعة من التغيرات الجسمية.

٢- ضغط انفعالي ناتج عما يواجهه من تحديات بيئته يظنها تعترض سبيل التكيف النفسي له، كما ينشأ جزء من تلك العقبات مما تخلف من حياته السابقة من مصاعب ومشكلات.

٣- توتر نفسي ناشئ عن فكر المراهق المرتبط بطبيعة دوره الاجتماعي كفرد أصبح في هذه الفترة ينظر إلى ذاته نظرة جديدة، فينشأ عن هذا النوع من الحيرة والارتباك الناشئين من وجوب التزامه بمفاهيم أقرانه ووجوب الاستجابة لمقاييس المجتمع المطلوبة منه.

## ٩ - الحب والتعاطف فى مرحلة المراهقة:

إن السمة الأساسية للنمو الانفعالى فى المراهقة هى الرغبة فى العطف على الآخرين، وكسب عطفهم فى الوقت نفسه، ولا شك أن عملية الأخذ والعطاء العاطفى هذه ضرورية لتأمين الاستقرار العاطفى فى حياة المراهق، ويصبح التمييز بين عطاء العطف وأخذه صعبا عندما يتحقق النضج الانفعالى الناشئ، وينغمس فى الحياة البناءة التى تتعارض مع وجود قوائم الدائن والمدين المتمثلة فى عزل الأخذ عن العطاء.

فالمراهق الذى يحظى بعطف الوالدين أقدر من نظيره الذى يفترق ذلك العطف على مواجهة مطالب الحياة خارج المنزل، ولكن هذه الحب فى البيت ليس ضمانا كافيا لنجاح المراهق فى حياته. فحب الوالدين للمراهق لا يعوضه عن حب الأقران، وخاصة من الجنس الآخر خارج المنزل. ولا بد للمراهق الذى يرغب فى كسب عطف الأقران من أن يتمثل بقدر كبير من المرونة والقدرة على تعديل قيمه الخاصة فى محاولة منه لتقبل القيم السائدة لدى الأقران.

### أثر الحرمان العاطفى فى المراهقة:

ظهر أثر الحرمان العاطفى فى المراهقة فى المجالات الذهنية، وأكد الكثير من أطباء النفس نتيجة البحوث المختلفة التى أجريت فى هذا المجال. فقد ظهر عجز المراهقين عن التعامل مع المفاهيم وميلهم بوضوح للتعامل مع الأشياء الحيه. وهذا يعكس ضروبا من الخمول، والتبلى فى شخصيته، وفيما يلى بعض مظاهر الحرمان العاطفى فى المراهقة.

## ١ - مظاهر الحرمان العاطفى فى المراهقة

### ١- الغضب والعدوان:

يرتبط غضب المراهق بسعى الإنسان لتأكيد ذاته. قد يبدو الغضب سلوكا شادا إلا أنه يستمر ما دامت الحياة موجودة فى تادية وظيفية ضرورية توصل بجهود الفرد لكى يكون شخصا فريدا متميزا عن الآخرين، وأن السعى لتحقيق الذات وتحقيق الاستقلالية يتخذ طابعا جادا فى المراهقة، وهذا ما يجعل المراهق حساسا

ومعرضا أكثر من سواه للغضب والعدوان. والمراهق لا يتعرض لثورات الغضب المفاجئة كالطفل، بل يميل لأن تتشكل لديه اتجاهات تحمل الكثير من رواسب الغضب القديم بصيغة الكراهية المترمة والحقْد.

ويميل المراهق مثله في ذلك مثل الطفل أو الراشد لمقاومة أى نوع من التهجم على كبريائه واحترامه لذاته.

## ٢- الخوف:

تظهر في مرحلة المراهقة مخاوف وتخفى مخاوف أخرى. فالمخاوف الجديدة تظهر بسبب طبيعة النمو ذاتها. فجميع المراهقين يتعرضون لدرجة من المخاوف في فترة ما وتعرض بعضهم المخاوف في مناسبات معينة يشعر بها المراهق بالخطر ويعانى بعضهم من مخاوف مزمنة تنفجر باحتكاكها ببعض حوادث الحياة اليومية أو الأحلام. وقد تبقىهم تحت وطأة الرعب فترة من الأيام والأسابيع، ولا ترتبط مخاوف المراهقة ارتباطا وثيقا بمشكلات الحياة التي يعيشها المراهق.

## ٣- أحلام اليقظة:

يحتاج المراهق نتيجة ما يعانى من الحرمان إلى أن يقضى بعض الوقت وحده، وهذه الوحدة ضرورية جدا في هذه الفترة من الحياة. إنه يحتاج إلى التفكير والتأمل والاسترسال في أحلام اليقظة كي يخفف من التوتر الذى يعانى منه نتيجة الحرمان وأن ينأى بين الحين والحين عن الصخب والضوضاء وضغط الحياة المعيشية اليومية، وثقلها حتى يجد ذهنه وروحه الفرصة للنمو والانطلاق، والاسترسال في أحلام اليقظة بصورة مبالغ فيها، يفصل الفرد عن الواقع ويؤدى إلى ظهور الاضطرابات النفسية.

والإنسان كائن حى اجتماعى . . ولكنه أيضا فرد له نظامه الخاص الذى لا يشاركه فيه آخر. علينا أن نترك المراهق وشأنه أحيانا، ونكف عن بذل جهودنا القلقة الدائمة للتأثير عليه، لأنه فى وحدته قد يصل حقا إلى أن يجد نفسه.