

## وقت الفراغ والصحة النفسية للمراهق



يحتاج المراهق السوي إلى وقت طويل يقضيه في العمل واللعب مع فتيان وفتيات في مثل سنه كلما تدرج في النمو. وبالتالي يقل الوقت الذي يقضيه مع أسرته؛ لذلك يجب أن يوطد الأبوان نفسيهما لتقبل ذلك والترحيب به كمظهر من مظاهر النمو الطبيعي لابنهما المراهق.

### ١ - أهمية وقت الفراغ

يبدأ المراهق في هذه المرحلة من مراحل النمو في الاستقلال بنفسه كفرد، ورغم كونه جزءاً من الأسرة، إلا أنه لا بد أن تكون له شخصية مستقلة.

والوقت الذي يستطيع فيه الفرد أن يكون أكثر حرية مع نفسه هو وقت الفراغ، ذلك أنه يستطيع عندما يكون في فراغ حقيقى أن يختار ما يقوم به من ألوان النشاط اختياراً حراً.

ويحتاج الفتى المراهق أن تتاح له فرصة ممارسة هذه الاختيارات أكثر من أى وقت آخر. ذلك أن أهدافه الرئيسية هي أن يكون «نفسه»، وهو بذلك يريد أن يكشف ذاته الخاصة به المتميزة عن أسرته.

فإذا كان الوالدان يريدان أن يسعيا دائما إلى التحكم فى نشاطه، أو يرغمانه على عمل معين أو على الاهتمام بدراسته فقط، فإنهما يحبطان جهوده التى يبذلها لاكتشاف نفسه.

## ٢- كيفية قضاء المراهق لوقت الفراغ

إن المراهق فى حاجة إلى الراحة وإلى النشاط سواء بسواء كما أنه فى حاجة إلى وقت الفراغ يقضيه كما يرغب حتى ولو كان مجرد خمول، ولا بد من فترات العمل النظامى أيضا فرديا كان أم جماعيا.

وإذا كانت العطلات الرسمية تتيح له فترة يستمتع فيها بالراحة والاسترخاء. فإن هناك من الأسباب الاجتماعية ما يدعو إلى زيادة المحاولات لعمل المراهقين على الانتظام فى مخيمات، ومعسكرات العطلات بمختلف أنواعها.

حيث تنظم وتوجه أوقات فراغهم، وحيث يمكن التأكيد على النشاط الاجتماعى وحيث يكون هناك مجال لإظهار استعدادات المراهق.

ومن الأمور ذات الدلالة البالغة، تعليم المراهق حسن قضاء وقت الفراغ، أن يكون المجال المدرسى، والجو المدرسى عاملا على إقامة التوازن فى حياة المراهق بين التعليم التقليدى، والنواحي الانتاجية للتعليم، وأنواع الأنشطة المختلفة لفظية كانت أو يدوية أو اجتماعية.

## ٣- اللعب .. وأوقات الفراغ للفتى المراهق

هل اللعب مهم بالنسبة للمراهق؟

هذا سؤال يجيب عليه الآباء غالبا بالنفى.. فالمراهق فى نظرهم أصبح كبيرا لا يصح أن يلعب. والأفضل أن يذكر أو يساعد الأهل فى المنزل.. وتلك النظرة خاطئة تماما.

نعم صار الطفل كبيرا. ولكنه لم يصبح كبيرا للدرجة التى تمنعه عن اللعب. إذ إن اللعب فى سنوات الطفولة الأولى يكاد يكون هو الوظيفة الوحيدة للطفل إلا أنه مع تقدمه فى العمر، أصبحت لديه مشاغل، أخرى مثل المذاكرة، ومساعدة الأسرة، وبالتالي ينقص الوقت المخصص للعب.

## فوائد اللعب للفتى المراهق:

١ - اللعب هو تجميع للخبرات. وتكوين علاقات اجتماعية مختلفة سواء مع أقرانه فى الألعاب المنظمة كالكرة أو الشطرنج، أو مع الحيوانات الأليفة: كالكلب، والقط، أو الطبيعة عموماً كالرحلات أو صيد السمك.

٢ - اللعب يشبع رغبات كثيرة لدى المراهق. فالرغبة فى التدمير يشبعها - دون أى شعور بالذنب فى المصارعة، والملاكمة، والكراتيه. والرغبة فى التملك تشبعها هواية جمع الطوابع أو صور لاعبي الكرة.

٣ - يعطى المراهق فرصة المشاركة فى الحماس لموضوع ما. كما يعطيه إحساساً بالقبول يهدئ من مخاوفه عن شخصيته من ناحية القبول لدى زملائه الأولاد، والجاذبية لدى الفتيات.

٤ - اللعب يعطى المراهق جرأة على تحدى المخاطر. ففي هذه السن يرغب المراهق فى إظهار شجاعته وقدرته على الاستقلال عن الأهل. فهو يخاطر فى السباحة، وفى ركوب الدراجات وفى لعب الكاراتيه متباهياً بقدراته وجرأته.

ومثل هذا التحدى، وإظهار الشجاعة قد يزعج الأهل ويدفعهم إلى كبت حرية المراهق. هذا طبعاً خطأ. الواجب محاولة إفهامه المخاطر التى يتعرض لها حتى يعمل فى حدود الأصول وقوانين اللعب.

## ٤ - الهوايات.. والفتى المراهق:

المراهق ينمو بمعدل خاص فى فترة المراهقة، حيث تكون الطفرة عنيقة نائرة. وبذلك تختلف الهوايات والاهتمامات: هناك المراهق الذى يهوى القراءة، والرحلات الخلوية، وصيد السمك.

وهناك المراهق سريع النمو الجسمانى الذى يهوى الألعاب العنيفة: كلعب الملاكمة، والمصارعة، والكراتيه.

وهناك الألعاب الهادئة مظهرها، ولكنها عنيقة لا شعورياً مثل: الشطرنج حيث يجد فيه المعارك، والقتال، وموت الملك.

ولكن: مع كل هذه الاختلافات، فالنتيجة الأخيره المهمة أن اللعب والهوايات هي إحدى مراحل النمو الجسماني، والفكري، والاجتماعي بالنسبة للمراهق.

### فوائد الهوايات للفتي المراهق:

١ - الهوايات طريقة لإشباع الرغبة المكبوتة في النفس: فالملاكمة والكراتيه تنفيس عن الرغبات العدوانية، وقد تأخذ صوراً أفضل في لعبة الشطرنج، حيث تتم المعارك على لوحة الشطرنج دون أذى جسماني.

٢ - الهوايات تعطى المراهق فرصة للاستعراض، وإشباع رغبة التملك وإظهار المعلومات. يظهر هذا واضحاً في المراهق، فهو يعتنى بمضرب التنس، أو الكرة، أو الدراجة ويعتنى بها، ويلمّعها، ويحتفظ بها نظيفة، ويتباهى بها على أصدقائه، ويظهر بها أمام الأصدقاء، والمنافسين من زملاء، وقد يزيد هذا القلق عند المراهق من سعادته.

ولا ضرر من هذا القلق طالما أنه لم يشغل المراهق عن دراسته، أو عن باقي جوانب حياته الاجتماعية.

٣ - بعض الهوايات مثل جمع العملات أو طوابع البريد لها جوانب اجتماعية، إذ تعطى المراهق فرصة إشباع هذا التملك. إلا أنها أيضاً تتيح له فرصة الاحتكاك بالزملاء حيث يعاونون مجموعاتهم بعمليات مبادلات. وقد تتحول إلى وسيلة الكسب عندما يبيع مجموعاته ويربح كما يسعده كثيراً أن يشار إليه في وسط الأسرة والأصدقاء على أنه خبير في العملات والطوابع. إلخ.

٤ - الألعاب الرياضية من الهوايات المثيرة للمراهق. فهي تعطيه فرصاً كثيرة للاحتكاك بالآخرين، والالتزام بقوانين اللعب، والتعاون مع الزملاء في الألعاب الجماعية وتساوده على كبح جماح النفس عندما لا يفوز.

كل هذه الأمور تساعد في تشكيل شخصية الفتى المراهق وإعداده للحياة في مجتمع الكبار.

٥ - من الهوايات العظيمة الفائدة للفتى المراهق هواية القراءة. يكتسبها في أعوامه الأولى في المدرسة. ثم بالتمرين في المنزل، بقراءة الجرائد والمجلات فإذا ما أتم الطفل عامه العاشر، ودخل في مرحلة المراهقة، فإنه يكون قد وصل إلى مستوى جيد في القراءة. وأصبح يعرف ماذا يرغب في قراءته.

### ٥ - دور الأهل لتشجيع هواية القراءة:

- ١ - عدم فرض ذوق خاص في القراءة.
  - ٢ - محاولة توجيه نظر المراهق إلى ما يرون أنه مفيد دور إرغام، بل يترك لذوقه الخاص.
  - ٣ - عدم ترك كتب القصص المتذلة أو كتب جنسية في متناول يده. فذلك يضرب له مثلا سيئا، وتتحرف هواية القراءة الجميلة إلى وسيلة لإضاعة الوقت في أحلام، وخيالات جنسية لا فائدة منها.
  - ٤ - توفير مبلغ معين له لشراء الكتب التي يرغب فيها.
  - ٥ - عمل مكتبة صغيرة له لحفظ كتبه الخاصة وتنظيمها.
  - ٦ - ومن الهوايات التي تسعد المراهق مشاهدة التلفزيون، حيث إن كثيرا من المراهقين يخصصون أغلب أوقاتهم أمام التلفزيون، محملقين في شاشته، ليتابعوا ما يدور على الشاشة باستغراق وانباه شديدين.
- ورغم أن التلفزيون يمكن أن يكون وسيلة جيدة للتعليم والثقافة، إلا أنه يأتي في الفائدة بعد القراءة.

ففي القراءة عمل إيجابي يقوم به الإنسان.

بينما المشاهد للتلفزيون لا دور له إطلاقا.

ويشبه بعض علماء الاجتماع القارئ بلاعب الكرة في الملعب، يبذل جهده، وعلاقاته في اللعب. ومشاهد التلفزيون بالمتفرج على الكرة في مدرجات الملعب يهتف للاعبين، ويستمتع بلعبهم دون مشاركة فيه.

ومع ذلك، فلا اعتراض على مشاهدة التلفزيون ولكن بشرط ألا تطغى على المذاكرة، وأعمال المدرسة، بالدرجة الأولى.

كما يجب أن نترك فرصة أيضا للقراءة في غير الكتب المدرسية . . وإن كانت الأجيال الجديدة قد وصلت الآن إلى المقدرة على المذاكرة واللعب أمام التلفزيون، وذلك بإرجاع مشاهدته إلى خلفية الشعور الواعي ولكن لا ينصح بذلك لما يسببه من نقص في مستوى تحصيلهم الدراسي .

٧ - ومن الهوايات التي يتمسك بها المراهق: تربية الحيوانات الأليفة مثل: تربية القطط أو الكلاب أو الأرانب أو العصافير أو الحمام .

وينبغي التأكد من خلوها من الأمراض، وتحصينها دائما ضد الأمراض .

وهناك فائدة لاقتناء الحيوانات الأليفة وتربيتها: فهي تعطى المراهق الفرصة لإظهار عواطفه وحنانه . كما أنها تخفف من شعوره بالوحدة إذا كانت ظروف حياته تفرض عليه وحدة لسبب ما . وهي أيضا تعودده على المسئولية .

ومن طريقة ومعاملة المراهق للحيوانات الأليفة، يمكننا أن نحكم على نجاح الأهل في تربيته: ففي أغلب الأحوال تكون معاملته للحيوانات صورة لمعاملة الأهل له .

كما لو كانت تجربته الخاصة يطبقها على تربيته لحيوانه الخاص .

٨ - ومن الهوايات التي يهواها بعض المراهقين: ركوب الموتوسيكلات أو قيادة سيارة الأسرة، وهذه الهوايات أساسها حب السرعة والمغامرة كتعبير عن الرجولة .

والملاحظ أن المراهق يغامر إذا كان متأكدا من علاقته بالأسرة، ويحس أن الأهل مستعدون لمساندته، وهو لا يرغب في المساندة بصورة عالية تقيد حريته في الاستكشاف والمغامرة . وهو يفخر بمغامراته ويقدمها لأهله كرد على ثقتهم به .

٩ - ومن وسائل اللعب والهوايات الحفلات تقام في المنازل أو في نوادي الشباب: ومثل هذه الحفلات - حيث تختلط الشلل والمجموعات - تعطى الفرصة للمراهق بالظهور أمام أفراد الجنس الآخر . والمرح واللهو . . ولكن تحت رقابة الكبار من الأهل .

## ٦ - دور الأهل تجاه اللعب والهوايات للفتى المراهق:

١ - يجب على الأهل ألا تضايقهم هواية حب المراهق للتكلم والمناقشة، فهي فرصة للمراهق لتوسيع مداركه . وزيادة معلوماته، وآرائه .

ولذلك: فمن الواجب في جلسات الأسرة معاً، أن يعطى الفتى المراهق فرصة الحديث، وأن تجذبه إلى الدخول في المناقشات . والأهم من ذلك أن يُستمع لآرائه باهتمام، ومناقشته باحترام . . فبذلك يعطى فرصته الحقيقية ليُعبر عن نفسه، ومشاعره، وأفكاره . . ولعل أوقات الطعام هي أنسب الأوقات لمثل هذه المناقشات، والمحادثات، حيث يجتمع أفراد الأسرة كلهم لفترة من الوقت .

٢ - على الأهل التدخل بهدوء في حالة سيطرة الهواية على المراهق، واستقطاعها من وقته المخصص للمذاكرة، ويحاول مساعدته باحترام، وتقسيم وقته، وإعطاءه الفرصة الكافية لمزاولة هوايته مع عدم الطغيان على الأوقات المخصصة للدروس .

٣ - محاولة الأهل مساعدة المراهق الذي ليس لديه أى اهتمامات قط ولا يبذل جهداً في استغلال أوقات فراغه . حيث إن مثل هذا المراهق إذا كان مجتهداً في مدرسته، فأغلب الظن أنه يعطى كل طاقته للمذاكرة .

لذلك: فعلى الأهل محاولة إيجاد فترات راحة لديه، وبالجلوس أمام التلفزيون .

أما إذا كان متعثراً في دراسته، فإن عدم وجود هوايات لديه يشكل جزءاً من صورة طفل مراهق كامل، بلا طموح سواء في المدرسة أو في اللعب .

ومثل هذه الحالة تحتاج إلى مساعدة الطبيب النفسى لإرشاد الأهل على طريقة العلاج السليم بعد معرفة الأسباب .