

## المراهق ودوره لتفقيؤ

### صنئه النفسفة

إن المراهق شرفك فى المسؤلفة . هذا القول فدفعه إلى الإفجاففة شأنه فى ذلك شأن المراهق فى الرفف المصرى .

#### ١ - وسائل مساعفة المراهق لنفسه:

على المراهق أن فساعد نفسه بشئى الوسائل .

١ - فالقراءة عن مرهلة المراهقة: وأزماتها، وكفففة الخروج منها بنجاح، فدفعه إلى التبصر بالمشكلة، ففقدر والفة، وهذا فعنى أن فسلك سلوكا إفجاففا، لا أن ففوقع العون من والفة، وهو قابع فى مكانه بلا حراك .

٢ - فوسع افطاعه بشكل عام: على المراهق أن فوسع افطاعه بشكل عام . فإلى جانب أن المعرفة فى شئى المجالات فجذب انبهاه ففث فشفف بقراءة كئب الفلسفة وعلم النفس، والحفاة، والكون . فهو أيضا فقوم بوظففة هامة وهى فجذب الاهتمام نحو موضوعات أخرى ففر موضوعه الشفصى، وففر مشكلته الفف فعانفها، وهو فلال ما فقرأ إنما ففجد نفسه وفففهمها .

٣ - ممارسة الفنون المختلفة: على المراهق أن ففجه نحو المجتمع العام فمارس أى لون من ألوان الفنون، والألعاب الرفاففة، والرحلات، واللقاءات المشرفة مع

جماعة، ويحتم ذلك على المراهق أن يسهم فى أى عمل خارجى لا أن يقبع فى المنزل يثير المشكلات، ويتنظر من والديه العون.

فإذا تنبه المراهق أن زميله فى الريف قلما يمر بمثل ما يمر به هو فى المدينة من معاناته. فإنه بلا شك سوف يسرع بالاندماج فى أنشطة المجتمع - وما أكثرها - أملا فى حل مشكلاته، وإسهاما منه فى دفع عجلة البناء، والتنمية البشرية. فالطاقة البشرية من الأفضل ألا تبدد فى معارك وخلافات، إنما توجه نحو العمل والإنتاج.

٤ - المراهق.. والعادات الغذائية الصحيحة: على المراهق أن يكتسب العادات الغذائية الصحيحة.. وما أكثر ما تقدم وسائل الإعلام فى هذا المضمار، وكذلك فإن الأسرة كثيرا ما تساعد المراهق على معرفة العادات الغذائية بوضعها أمام عينيه، يستفيد منها لنموه الجسمى والعقلى.

ويتعود عليها لمستقبل حياته.. وبذلك ينمو جسميا وعقليا ثموا سليما.

٥ - النشاط البدنى: على المراهق أن يسعى فى البحث عن فرص النشاط البدنى - فرديا أو جماعيا - حتى تنمو قدراته الجسمية، ويكتسب الرشاقة البدنية. وكلما كان النشاط البدنى جماعيا، خفف من شعور المراهق بالوحدة. هذا النشاط يجده فى المدرسة، وداخل المعسكرات، والأندية الخاصة والساحات الشعبية.

٦ - الالتجاء إلى الفحوص الطبية عند الحاجة: على المراهق، فى حالة ما إذا رغب فى التأكد من سلامته صحيا أو إحساسه بأى وعكة جسمية، بأن يطلب العون من أسرته لتساعده على إجراء الفحوص الطبية داخل المؤسسات الحكومية أو العيادات الخاصة. وهذه الفحوص من شأنها أن تقضى على المخاوف المرضية التى تعترى المراهق فى هذه الآونة. فتقضى بذلك على جذورها حتى لا يشغله الخوف من المرض عن ممارسة نشاطه العادى.

٧ - البحث عن فرص الثقافة المختلفة: على المراهق أن يكون حريصا على أن يبحث عن فرص الثقافة المختلفة لا عن طريق ما تقدمه المدرسة فقط، وإنما عن

طريق، ما تقدمه الأجهزة الثقافية في المكتبات المدرسية، وقصور الثقافة، والأندية الشعبية ووسائل الإعلام المختلفة.

٨ - الاختلاط السليم: على المراهق أن يستمد المعلومات في النواحي الجنسية إما من الأسرة من خلال الشرح الواعي السليم، وإتاحة فرص الاختلاط السليم. أو عن طريق القراءة العلمية في هذا المجال. مع العمل على تنمية ميوله، واكتشاف وممارسة الأشياء الجيدة.

كما على المراهق الا يترك لنفسه التسوقع داخله، ويستلهم عن طريقه المعرفة التي قد تكون خاطئة. بل عليه أن يبحث عن الوان الثقافة المتنوعة يتعلمها ويمارسها فيشغل تفكيره ونشاطه وتدعوه لتأمل ما حوله بطرق وأساليب علميه.

٩ - الوعي بأهمية هذه المرحلة: على المراهق أن يدرك بأنه يمر بمرحلة لا تقل روعة وجمالاً عن المراحل سابقتها، ولاحقتها. وإنما قيود المجتمع وضغوطه تجعلها إلى عذاب مقيم بينه وبين والديه، وبينه وبين ذاته..

أنها فترة هامة تحتاج إلى المعاونة من أجل معاونته في اجتيازها. فهي فترة بزوغ الشخصية وإنباتها، فعليه أن يضع يده في يدنا حتى تصبح فترة سعيدة، ويستطيع أن يعبر جسور القلق والانزعاج، ولا يدعها تعطل سبيله حتى يصل إلى شاطئ الأمان.. شاطئ الاستقرار والأمل والمستقبل.

١٠ - تقبل وعظ وإرشاد الوالدين: على المراهق أن يدرك أن كل والد ووالدة يفعل المستحيل من أجل راحة الأبناء. يفرح بهم زهواً يانعة.. يود أن يراهم في أحسن صحة وأكمل صورة، وأعلى مرتبة.. ولكن تنقصهم المعرفة أحياناً.. ويفرغ منهم الصبر أحياناً أخرى.. ولكنهم يحملون له نوايا طيبة ويأملون منه آمالاً عريضة.

فعلى المراهق أن يساعدهم على بلوغ هذه الغايات، وخاصة وقد وصل إلى مرحلة عمرية ودراسية تسمح له بالمعرفة والتجربة.

المعرفة شيء ضروري: صحيح أن الوعظ والإرشاد من الأمور المكروهة في هذه المرحلة، ولكن المعرفة شيء ضروري.. ومعرفة هذه الأمور ملحة وحيوية

ومهمة في مرحلة المراهقة، وخاصة أن المراهق يميل إلى قراءة ما يكسبه المعرفة ويرد على تساؤلاته . .

١١ - عدم ترك العبء كله على الوالدين: على المراهق أن لا يترك العبء كله على الوالدين، فعليه أن ينطلق للمجتمع، ويسهم في أنشطته، ويدفع من عليه غطاء الكسل والتراخي ويقبل على البناء . . إن فترة قصيرة يستمع فيها للموسيقى والأغاني الهادفة، ونزهة مع صديق، وجلسة مع كتاب مفيد. كلها كفيلة بأن تزيح شيئاً من الهموم . . وإن الطريق ليس مفروشا بالورود، لكنه ليس طريقاً وعراً. فالتبصر يجعل الأمور المعقدة إلى راحة كبيرة فعليه أن يساعد الكبار إذن على أن يساعده حتى يعبر الطريق إلى اكتمال النضج بهدوء وأمان.

### ٢ - مبادئ الصحة النفسية للمراهق:

وليعلم كل مراهق ومراهقة بأن هناك ثلاثة مبادئ للصحة النفسية هي:

١ - اعرف نفسك.

٢ - تقبل نفسك.

٣ - كن على سجيتك.

#### ١- اعرف نفسك:

معرفة النفس تعنى معرفة الذات، وإمكانياتها. ما عليه الإنسان في الحقيقة وليس ما يرغب أن يكون عليه، أو يظن أنه عليه.

ومعرفة النفس للإنسان تسهل من تقبله لها، فتقبل النفس يتضمن تقبل ما بها من نزعات ودوافع. قد يكون فيها بعض الشر أو الضرر. فإذا ارادت أن تكسب الانفعالات الغريزية، فما عليك إلا أن تستعد لتقبلها، ولا يوجد تقدم أخلاقي إلا إذا قبلنا أنفسنا.

#### ٢- تقبل نفسك:

ولكن الصعوبة في تقبل النفس على ما هي عليه تكمن في أن ذلك يشكل في التوهامات الضخمة التي يضعها الإنسان عن نفسه - لذلك المراهق - محتاج إلى إرشاد، وتوجيه، وتقبل الحقيقة: فهو شخص عادي إلى درجة غير عادية.

هذه الحقيقة إذا تقبلها شعر بالراحة لدرجة أن هذا يصبح حافزا قويا للتقدم الخلقى. فإنه إذا اندفع فى الاهتمام برأى الغير لسلك سلوكا عاديا ولكن المطابقة بينه وبين الغير هو نوع من التمثيل.

### ٣- كن على سجيتك؛

إن محاولة الشخص فى أن يصبح شخصا آخر غير نفسه معناه فقدان خلقه الشخصى فى فالتصنع بالظهور على غير الحقيقة يؤذى الشخصية. فالإنسان عندما ييكى لمشاهدة رواية مؤثرة خير الف مرة من أن يشمخ بأنفه ويدعى عدم الاكتراث.

فالناس تخدم أولئك الذين يبلغون من الأمانة والجرأة؛ لهذا يسمح لهم بأن يكونوا هم أنفسهم. وليس فى الحياة شىء أجمل من أن نتقبل أنفسنا ونعيش على سجيتنا.

واكتشاف المراهق لذاته الحقيقية، وقبوله الدوافع التى توجه أفعاله تلك التى تحت يديه موارد يستطيع أن يبنى منها حلقات هو خلقه الحقيقى وشخصية فريدة صاغها هو بنفسه من مادة الحياة التى أتيت له.