

## الفصل الثاني عشر

دور الزوجين .. لتحقيق

السعادة الزوجية

المقدمة

(أ) دور النوجة لتحقيق السعادة في الحياة الزوجية.

(ب) دور الزوج لتحقيق السعادة في الحياة الزوجية.



obeikandi.com

## المقدمة:

يمكن تحقيق السعادة الزوجية من خلال الإحساس بالانتماء المتبادل، وهذا يعني أنه يوجد اثنان يهتم أحدهما بالآخر، ويكرس حياته في سبيل سلامته وسعادته. ويكون الحب بينهما عميقًا ودائمًا. أي أن كلا الطرفين يضع كل ما يملك في الحياة ليس فقط في الجوانب المادية لأنها غير مهمة نسبيًا هنا، ولكن في الجوانب الأكثر أهمية، وهي الجوانب الانفعالية والذهنية والروحية، ليصبح واحدًا في الآخر. فعلى الرغم من أن الزوجين ظاهريًا شخصان منفصلان، لكل منهما شخصيته الخاصة وأخلاقه وتكوينه ومزاجه، ولكنهما يصبحان كيانًا واحدًا.

### (أ) دور الزوجة لتحقيق السعادة في الحياة الزوجية:

(١) على الزوجة أن تتعلم كيف تكون زوجة صالحة:

وأن تحفظ نفسها كاملة، وتطيع زوجها، لأن طاعة الزوج وصية من وصايا الله، عليها أيضًا أن تحترم إرادته، وتكون مخلصه ووفية له. يجب أن تضحى من أجل أسرتها: زوجها وأولادها، وسعادتهم جميعًا، وأن ترى في بيتها المكان الحقيقي الذي تنبع منه السعادة والإحساس بالانتماء المتبادل.

(٢) على الزوجة أن يكون لها صفات التواضع، والحكمة، والقناعة:

من خلال: عدم المبالغة في المطالب التي تؤدي إلى إثارة الخلافات الزوجية بل تكون فتنة راضية، بها روح الشكر لله على عطاياه، الأمر الذي يجعل زوجها يحبها ويتعلق بها. ومن هنا يصبح القلبان قلبًا واحدًا. وحين تكسب المرأة قلب زوجها تجدد العون الحاضر المتفاني في سبيل تربية الأبناء، ولا سيما إذا كانت تعمل وفي حاجة إلى مساعدته.

وإذا كان ذكر الد. هو الذي يسود في العائلة ويهيمن على تربية الأولاد، فلن يعرف التعكير سبيلاً إلى سلام البيت وسعادة الأسرة.

(٣) ينبغي على الزوجة أن تبذل جهداً أكبر لكي تحب أسرة زوجها، وتحترم أصدقائه:

كما عليها أيضاً أن تنمي هذا الحب حتى لو كان ذلك بغياً بالنسبة لها في هذا الشأن، فإن المرأة كثيراً ما ترتكب خطأ كبيراً بمحاولتها فصل الرجل عن علاقاته السابقة، وخاصة عن علاقاته بوالديه وإخوته وأخواته وغيرهم من الأقارب، وكثير من الزوجات تحطم على هذه الصخرة.

وتتذكر الزوجة هنا العامل الحاسم:

إن الرجل بطبيعته يتوق إلى الحرية، ويخشى أن يفقدها؛ ولذلك فإن من واجبها أن تجعله يشعر أن الزواج يزيد من حريته ولا ينقصها.

وعليها أن تحاول دائماً أن تجعله يشعر أن البيت بيته، وفي وسعه أن يحضر إليه من يشاء في أي وقت يشاء، ولو كان ذلك دون سابق إنذار حتى لو كان ذلك يسبب لها أحياناً بعض التعب والمشقة.

وكذلك على الزوجة أن تهتم بأصدقاء وأقارب زوجها:

وذلك في وقار وحكمة، بل وحزم إذا اقتضى الأمر.

وكذلك عليها أن تهتم بصديقاتها وأقاربها، فإن ذلك ليس من شأنه أن يوسع من دائرة معارفها فحسب، ولكنه أهم من ذلك كثيراً، إنه ليس أحب للرجل من أن يفتخر بالمرأة التي وقع اختياره عليها وأن يسمع إعجاب أقاربه بها.

(٤) تنمية الاهتمام بعمل الزوج:

إن الزوج يحتاج إلى صدر حنون يركن إليه، ويذهب عنه متاعبه من حين لآخر. ومن ثم يجب على الزوجة أن تشجع زوجها أن يتحدث عن عمله كلما شعر بالرغبة في ذلك، ويجب عليها أن تعرف شيئاً عن عمله أو مهنته، لتستطيع

أن تتحدث معه بذلك، وأهم من ذلك يجب ألا تعترض رغبته في مناقشة أموره حين يود ذلك، حتى لو كانت زوجة عاملة، فعليها أن تضع ضمن جدولها اليومي هذه المشاركة الوجدانية التي تساعد على دوام الإحساس بالانتماء المتبادل.

فإنه من الأفضل أن يناقش أمور عمله علنًا من أن يقيم علاقة غرامية سرًا، وكثير من الأزواج الذين لم تستطع زوجاتهم فهمهم وجدوا الأذن المصغية عند امرأة أخرى.

#### (٥) منح الزوج الإحساس بالاستقرار:

أغلب الرجال ولا سيما أولئك الذين تخطوا الخامسة والثلاثين دون أن يكونوا مرتبطين سواء بسبب الطلاق أو الموت أو حتى مجرد إثارة العزوبة يتوقون إلى شيئين هامين من المرأة: الصحبة، والإحساس بالاستقرار.

وفي وسع الزوجة أن تمنح الصحبة لزوجها عن طريق حبها ورعايتها وتفهمها، وأن تمنح الإحساس بالاستقرار عن طريق خلق بيت يمنح الزوج الشعور بأن له جذورًا يرتبط بها، وقلبًا محبًا يتجاوب معه.

ولكي تمنحه الشعور بالصحبة الحقيقية، وتجعله يشعر بأنها تنتمي إليه، وهو بدوره يرغب في الانتماء إليها.

#### يجب على الزوجة مراعاة ما يأتي:

١- أن تكون أمينة لإلهها، ولشريكها ولنفسها، ولها الضمير الحي الذي يقودها في سلوكها اليومي.

٢- أن تظهر جذابة حسنة المظهر، فالأناقة، والنظافة، والجمال الطبيعي، والنظام، والذوق اللطيف، كل هذه لا تتنافى إطلاقًا مع القيم الروحية، أو مع اهتماماتنا الزوجية، إنها على العكس تزيد الرابطة الزوجية قوة ومناعة.

٣- على الزوجة أن تهتم بإشاعة الذوق الرفيع والجمال الهادئ في البيت:

فقليل من رائحة منعشة، حتى لو كانت رخيصة، وضع بعض الزهور الجميلة من وقت لآخر كفييل بأن يجعل لجو البيت طعمًا آخر وذوقًا آخر، بل هو تأكيد ضمنى لقيم التربية الجمالية في أطفالنا، وحسنًا أن تبدو الزوجة وكذلك الزوج والأطفال على مستوى مقبول من حسن الهندام والنظافة بشرط ألا ترهق ميزانية البيت.

فالتعقل وحسن التبصر في كل شيء كفييل لتحقيق الغاية المقصودة.

(٤) على الزوجة أن تحافظ على حيويتها الذهنية: عن طريق القراءة والاطلاع على الموضوعات والبرامج النافعة المفيدة سواء في الصحف والمجلات أو في الإذاعة والتلفزيون، بمعنى آخر تكون مترفعة عن الإعلام السقيم التافه.

وبذلك تصل إلى المستوى الفكري الناجح الناضج، فالزوج في هذه الحياة يبحث عن روجة وصديقة، تمنحه الصحة وتدير له البيت، وتجعل منه مكانًا يشعر فيه بالراحة، والاسترخاء، والشعور بالانتماء.

وليس مجرد مكان يحفظ فيه ثيابه وينام، وحين تتجاهل الزوجات هذه الحقيقة الأولية في الحب، فإن النتيجة الحتمية سوف تكون عدم الاكتراث وعدم الإحساس بالانتماء.

(٥) على الزوجة الصالحة أن تتسم بالاتزان الوجداني، أي الهدوء النفسي: وعدم التهور، والهياج لأسباب لا تستدعي ذلك لتكون مثلاً أعلى في تصرفاتها أمام أبنائها، فالزوجة التي تتمتع بالاتزان الوجداني ينشأ أبنائها على الثقة بالنفس، والتفتح للحياة، والابتسام لها، والإحساس بالطمأنينة تجاه حاضرهم ومستقبلهم، فيسود الاستقرار حياتهم وحياة من يحيطون بهم وتسود السعادة في الأسرة.

(٦) الزوجة الصالحة تستطيع تقديم المشورة الصالحة لزوجها ولأبنائها: ولكي يتحقق ذلك لابد لها أن تكون صاحبة العبادة الحقيقية التي تجعل منها إنسانة تتقدم في إيمانها، وبإيمانها سلوك المحبة، واستنارة الفكر.

فيلجأ إليها زوجها وأبناؤها بثقة واطمئنان حينما تعترضهم مشاكل الحياة وأزماتها.

(٧) على الزوجة الصالحة أن تكون كاتمة أسرار لزوجها ولأبنائها: حيث إن اكتساب ثقتهم تعتبر ركناً أساسياً وجوهرياً في تحقيق الإحساس بالانتماء المتبادل بينها وبينهم. إذ إن تلك الثقة تسمح لهم بتقريب المسافة بينها وبينهم، فيفصحوا لها بما يدور بخلداهم، ولا يكتُموا عنها ما يعتقدون أنه ضمن أسرارهم التي ينبغي ألا تكشف.

وعليها أن تشجعهم للتعبير عما يدور بخلداهم وذلك بتوفير الفرص لكل على حدة إن أمكن بغير تكلف، لكي تقضي الوقت الكافي معه على أفراد لكي يعبر عن نفسه بحرية، وبذلك تساعدهم على التخلص من التوترات الداخلية التي قد تسبب لهم الضيق والقلق النفسي.

(٨) على الزوجة الصالحة والمتعلمة أن تزيد من احترامها لزوجها: وتضع علمها وإمكاناتها في خدمة بيتها وأبنائها، لأنها داخل بيتها هي الزوجة الوفية المسالمة لأن «الجواب اللين يصرف الغضب»، وهي مربية لأطفالها في غير توان، وهي ملهمة لزوجها، مجتهدة في تحقيق رضائه عن نفسه، أي إشعاره بالكرامة والقدرة على التغلب على الصعوبات التي تواجهه. مما يجعل البيت فردوساً أرضياً؛ لأن الفردوس هو المكان الذي توجد به المحبة، فحيث تكون المحبة يكون الله. والله هو فردوسنا، بل إنه ملكوتنا.

(٩) على الزوجة الصالحة أن تشجع زوجها وأولادها على العبادة الهادئة: والتأمل في ملكوت الله، والجلوس مع الأسرة من وقت لآخر لتلاوة آيات الله، والتردد على دور العبادة لتقديم عبادة نقية، فإن في ذلك تقوية للأسرة وارتقاء إلى حياة السلام، وهذا هو قيمة الانتماء، إذ إن فيه اجتماعاً مشتركاً حول مصدر الحياة ذاته.

وعلى الزوجة أيضًا أن تشجعهم على الإسهام في زيارة الأماكن المقدسة لنوال البركة من هذه الأماكن مما يساعد على الترابط الأسري، والالتزام بالعبادة الهادئة.

كما سبق، نجد أن دور الزوجة عظيم وهام في تنمية الإحساس بالانتماء والسعادة لكل أفراد الأسرة. . من خلال خدمة وحياء واحترام تدعيمًا للسلام العائلي، حيثئذ يفتخر الزوج بها، ويزين بها حياته كتاج مرصع بالجواهر أي الفضائل.

إن المرأة اللطيفة المعشر جوهرة في نظر الرجال، إنها تتغاضى عن الأخطاء الصغيرة، وتمنح نفسها في سر دون أن تشعر أنها شهيدة أو ضحية، لأنها تستمتع بالمنح والعتاء، إنها لا تقيس الرجل بالحلي التي يعلقها على جسدها، ولا بمقدار التأثير الذي يحدثه في نفوس صديقاتها، إنما تقيسه بمقياس سعادتهما معًا وحبهما المتبادل.

### (ب) دور الزوج لتحقيق السعادة في الحياة الزوجية:

(١) ينبغي على الزوج أن يدرك حقيقة دوره ومسئوليته كراس للأسرة ورب لها، وراع مسئول عن أفرادها، ولو أدرك الزوج هذا الدور لكان من الممكن أن تكون أسرة سعيدة قائمة على دعائم سليمة قوية، تعرف كيف تعيش، وتحمل وتضحى، وتستمر ويشعر أفرادها بالانتماء إليها.

(٢) على الزوج أن يقدر زوجته، ويضع في اعتباره التعاليم الدينية والوصية التي توضح قوامه الرجل على المرأة، ليس بمعنى التسلط والسيطرة أو القهر والانفراد بالقرار، لكن بمعنى المسئولية والرعاية، فالأسرة كلها: الزوجة والأولاد مسئولة منه، وهو مسئول عن راحتها وسعادتها، ودوره القيادي يعنى: أن يرهاها ويوفر لها كل ما تحتاج إليه.

(٣) على الزوج أن يحب زوجته، لا أن يبحث عن راحته وسعادته الذاتية فقط، بل أن يعرف كيف يرضى أبناءه، ويؤدبهم، ويعلمهم الاستقامة والصلاح، وعليه ألا يتهرب من تلك المسؤوليات، ويلقى على زوجته بالعبء بحجة أنه مرهق.

(٤) على الزوج إذا ارتكبت زوجته خطأ ما، وكلنا معرضون للخطأ، أن يتفاهم معها في محبة ويكون شعاره التسامح مهما كانت الأخطاء.

هناك عدة نقاط هامة لا بد أن يحرص الزوج على توافرها:

١- مشاركة الزوج لزوجته في تحمل أعباء المنزل ورعاية الأبناء فهذه المشاركة هي التجسد العملي للمحبة، وهي الوسيلة الفعالة لخلق مناخ صحي سليم بين أفراد الأسرة، وفي مثل هذا المناخ سوف يكون للأب دوره المؤثر والفعال في مساعدة أبنائه على تحقيق أهداف التنشئة السليمة، وهي تنمية ما لديهم من إمكانيات ذهنية ووجدانية إلى أقصى غاياتها.

٢- على الزوج أن يتيح لزوجته فرصة تحقيق الصحة والسعادة وراحة البال، لا وفاء بحقها عليه فحسب، ولكن تلبية لالتزامه الأول إزاء أبنائه أيضاً.

٣- على الزوج أن يكون السند المعنوي لزوجته، لا لأن ذلك يبعث فيها الإشراف ويدفعها إلى الإقبال، ويطلق طاقاتها إلى جهد مؤثر فحسب، ولكن أيضاً لأن عملية التنشئة مهما يكن مقدار الحرية التي تتاح فيها للصغير، لا بد أن تنطوي على بعض القيد بالنسبة لرغباته، ومن أهم أصول التنشئة أن يشعر الصغار بأن الأب والأم لهما رأي واحد في هذا الاتجاه، فتجعل من السهل عليهم أن يكونوا لأنفسهم معايير واضحة للصواب والخطأ، وهي آخر الأمر من المعالم الرئيسية على طريق النضج.

٤- على الزوج أن يكون قدوة للأبناء في التصرفات داخل المنزل،  
فالتصرفات الإيجابية تبني شخصياتهم، فالأب المثل الأعلى للأبناء في الحياة.

٥- على الزوج أن يبحث عن فضائل شريكه حياته ويمدحها بها، ويساعدها  
على تنمية وتقويم نفسها، ومحاولة تجنب النقد اللاذع، بل لتكن لغة الشكر  
والمديح هي السائدة في البيت.

٦- على الزوج أن يتعاون مع زوجته لخلق المناخ الصحي الملائم للأسرة،  
وذلك لأن المناخ الصحي الملائم في الأسرة خلفية لا بد منها ليكون لوجود الأب  
في الأسرة عامل إثراء لشخصية الصغار، وفي هذا المجال فإن الأبناء يكونون مثلهم  
العليا، ولو بصورة جزئية على الأقل، مما يرونه أو يظنون أنهم يرونه في الأب،  
فالأب الذي له وجود واضح وسليم في حياة أسرته يمكنه أن يمنع عن أبنائه الكثير  
من معوقات النمو وانحرافات.

٧- على الزوج التضحية من أجل الزوجة والأبناء، وأن يشبع حاجة الأبناء  
إلى التشجيع، فإن شعور الطفل بتقدير أبيه لما يفعل خليك بأن ينه فيه خير ما  
عنده، وأن يعث لديه الحماس للقيام بخير ما يستطيع، إن قدرات الطفل تنمو  
على التشجيع وتضممر باللوم والتثبيط، وشعوره بأن يلقي الثقة والتقدير والاحترام  
من أبيه خليك بأن ينمي في نفسه صفات الشجاعة، والعزم والاتزان، وهي دائماً  
من مقومات الشخصية الخلاقة.

٨- على الزوج ضرورة عدم نقل هموم العمل إلى المنزل، وذلك لأن نقل  
هموم العمل إلى المنزل يجعل الأب ضيق الخلق سهل الإثارة، وهذا أمر قد يفسر  
بواسطة الصغار على أنه صد لهم واعتداء عليهم لأنه ليس في وسعهم أن يفهموا  
باعثه الحقيقي ولا أن يروا له أي سبب آخر.

ولا بأس في هذا المقام، من أن يتحدث الزوج مع زوجته عن هموم العمل  
ومتاعبه، وخاصة إذا كانت قادرة على التفهم وذات حكمة، لأن ذلك يريحه من

ناحية وقد يزوده برأي فيه المصلحة له من ناحية أخرى، وللمرأة الحكيمة في هذه المناسبات رأي سديد والأفضل أن يوجه مثل هذه الأحاديث والمشاورات بعيداً عن سمع الأطفال، وإلا انتقل إليهم ما قد تحتويه من همّ دون أن يهدئ من روعهم ما قد يقدم لها من حل.

٩- على الزوج تجنب الارتباط المرضي بالديه، الأمر الذي يؤدي إلى ظهور المشاكل، بل ينبغي أن تبقى المحبة الوالدية لكن بالأسلوب النفسي الصحي، بعيداً عن المبالغة في هذا الارتباط.

كما سبق نرى أن الدور الذي يستطيع الزوج القيام به نحو زوجته ونحو أبنائه، دور عظيم القدر والخطر، ولو قام كل زوج بواجبه في هذا الصدد على النحو الذي ينبغي لكان لنا أن نرجو أن يجيء عالم الغد خيراً من عالم اليوم. وأن يتحرر أبناء الغد من كثير مما يشقى به أبناء اليوم.



obeikandi.com

## الفصل الثالث عشر

### الأسرة .. وسعادة الأبناء

#### المقدمة

(أ) دور الوالدين لتحقيق السعادة للأبناء.

- ١- القوة الحسنة.
- ٢- تدريب الأبناء على احترام القيم الأخلاقية والروحانية.
- ٣- تجنب التدخل في كل كبيرة وصغيرة.
- ٤- إشباع الحاجات النفسية للأبناء.
- ٥- تجنب تمييزه على آخر أو تفضيل الولد على البنت أو العكس.
- ٦- الجناء والعقاب بطرق سليمة.
- ٧- تحقيق الحب المتبادل بين أفراد الأسرة.
- ٨- محرمات القيم الدينية في الأطفال.
- ٩- التمسك بالسماح الدينية الأصيلة بالأسرة.
- ١٠- العدالة في المعاملة.
- ١١- توفير الجو اليمينا لهم في الأسرة.
- ١٢- انتظام اجتماعات الأسرة.

(ب) وأخيراً ...



obeikandi.com

## المقدمة:

إن الأبناء الذين يتوفر لهم المناخ الصحي في الأسرة من الحب، والعطف الذي يشبع حاجاته إلى الشعور بالطمأنينة، والسعادة، ويجنبه الخوف والقلق والشعور بالحرمان والتعاسة إذا لم تشبع هذه الحاجات.

هؤلاء الأبناء سوف يساعدهم هذا المناخ على أن يشبوا رجالاً ونساء سعداء في علاقاتهم الأسرية والاجتماعية، أكفاء في عملهم، أصحاء نفسياً وجسدياً ثم يصبحون قادرين لمقابلة عالم الواقع بمسئولياته وأفراحه وأتراحه ومتاعبه دون التعرض للخوف والقلق، وضعف الثقة بالنفس، ودون التوتر النفسي والتعاسة التي تؤثر تأثيراً سيئاً على صحتهم النفسية.

ولتحقيق هذا الهدف يحتاج ذلك إلى فهم واعٍ من الوالدين لحاجات الأبناء والعوامل التي تؤدي إلى سعادتهم، واستقرارهم، وتدعيم شعورهم بالقبول والثقة بالنفس، حتى يمكنهم الاطمئنان إلى هذا العالم الكبير حولهم، وتحمل مسئوليات الحياة بكفاح ونجاح.

(أ) دور الوالدين لتحقيق السعادة للأبناء:

### (أ) القدوة الحسنة:

يتبغي أن يكون سلوك الوالدين القدوة الطيبة للأبناء، فإن لهذا أكبر الأثر في طبع الروح الأسرية بطابع خاص، هو الذي يمتصه الابن ثم ينعكس على سلوكه في مرحلة الطفولة، ومستقبلاً، فعليهما أن:

١- يقيما علاقاتهما معاً على أساس المحبة والاحترام المتبادل.

٢- يتبعاً معاملة ثابتة على أبنائهما تجمع بين العطف والحزم.

٣- يعطيا الابن فرصة الحرية مع إطار الضبط والنظام، تنمو فيه الثقة بالنفس والاعتماد عليها.

٤- ينميا فيه احترام حريات الآخرين ومشاعرهم.

٥- ينميا فيه القدرة على ضبط النفس، وحسن التعامل مع الناس.

٦- على الوالدين تجنب الألفاظ الخارجة، والخشونة في المعاملة.

(٢) تدريب الأبناء على احترام القيم الأخلاقية والروحية:

إن المجتمع المصري يحتاج إلى الوعي والمعرفة والتوجيه إلى وسائل التربية الصحية للأبناء، حيث إن معظم الآباء والأمهات لا يبذلون جهداً مقصوداً في توجيه أبنائهم، فكثيراً ما يشجع فيهم الصفات غير المرغوب فيها بإهمالهم الجو المناسب للتربية السليمة السوية، مما يعطل إعدادهم إعداداً صالحاً للحياة المستقلة في المجتمع.

فالمجتمع لكي يكون سليماً متجانساً يجب أن يقوم على صفات أساسية مثل: التعاون وتبادل الثقة بين الأفراد، والاعتماد على النفس، والمعاملة الصريحة المستقيمة، فإذا لم يدرّب الأبناء على هذه الصفات في الأسرة لعجز عن ممارستها في حياته الاجتماعية بعد ذلك، مما يؤدي إلى تفكك المجتمع وعدم وصوله إلى الرقي المطلوب، الأمر الذي يؤدي إلى إحساس الأبناء بالتعاسة، وعدم إحساسهم بالسعادة.

(٣) تجنب التدخل في كل كبيرة وصغيرة:

يخطئ كثير من الأمهات والآباء بتدخلهم في كل صغيرة وكبيرة في حياة أبنائهم، وبمحاولة تقييد تصرفاتهم بإرادة أو بدون إرادة.

وقد يلجأون في سبيل ذلك إلى وسائل العقاب، والعنف، والقهر، مما يترتب عليه كبت حرية الأبناء، وإشعارهم بالحرمان فيصابون بالتردد والجبين، ويفشلون في تكوين النظرة الصائبة للأمور.

## (٤) إشباع الحاجات النفسية للأبناء:

لتوفير النمو النفسي السليم للأبناء، ينبغي إشباع الحاجات النفسية لهم في مراحل العمر المختلفة بطرق سوية وهي الحاجة إلى:

الأمن، والعطف، والتقدير، والحرية، والنجاح، والضبط، وإشباع هذه الحاجات تأثير واضح في نمو الأبناء نفسيًا، وتجنبهم الشعور بالخوف أو النقص أو الفشل وتساعدهم على الإحساس بالسعادة.

## (٥) تجنب تمييز ابن على آخر أو تفضيل الولد على البنات أو العكس:

فإن لهذا التمييز آثاراً سيئة في الناحية النفسية بعيدة المدى في إصابة الأبناء بالغيرة، التي تتحول مع الوقت إلى شعور بالعدوان، والرغبة في الانتقام والتعويض عن العطف المفقود بوسائل شاذة.

## (٦) الجزاء والعقاب بطرق سليمة:

إن اتباع نظرية الجزاء والعقاب منذ الصغر بطرق سليمة يؤدي إلى تعريف الابن أو الابنة بالخطأ والصواب بشرط أن يخلو العقاب من روح الانتقام والعنف، وأن يخلو الثواب أيضاً من مكافأة الابن على ما يجب أن يقوم به من أعمال أو يؤدي من واجبات، حتى لا ينتظر المكافأة على كل ما يعمل، مما يجعله أنانياً، ضعيف الشخصية، لا ينظر إلى الأمور نظرة طبيعية.

وكلما تحول الثواب من المستوى المادي إلى المستوى المعنوي أو النفسي، كان ذلك أدعى إلى نمو الابن نمواً سليماً وإتباعه السلوك المرغوب فيه بطريقة أفضل.

وكذلك يجب ألا يعاقب الطفل على خطأ واحد أكثر من مرة، وأن لا يعود الوالدان إلى تعيير الابن بهذا الخطأ بعد ذلك.

## (٧) تحقيق الحب المتبادل بين أفراد الأسرة:

إن أهم دور للوالدين أن يمنحا الحب لبعضهما ولأبنائهما، لأن المحبة هي أهم سمة للأسرة المتماسكة، وإذا نقصت أصبحت الأسرة بلا معنى، ومفككة.

إن المحبة التي تملك قلوب أعضاء الأسرة تعطي المعنى، وتشرح الهدف للحياة الروحية القوية، والمحبة القائمة بين الأزواج والزوجات، وبين الآباء والأبناء هي وحدها التي ستدوم وتستمر مع الأبناء مدى الحياة.

فالابن بالذات له قيمة كبرى في الأسرة المتماسكة المتدينة، لأن فيه تلتقي مشاعر المحبة المتدفقة من كلا الوالدين، وكان الابن هو ملتقى مصب نهر الأبوة الخالدة، ونهر الأمومة الحانية العطوفة الأيدي، إنه ثمرة الحب المتبادل بين الزوجين، الحب الذي يمتد ليشمل كل جوانب حياتهما الجسدية والوجدانية.

(٨) غرس القيم الدينية في الأطفال:

عندما ينشأ الابن أو الابنة في أسرة متدينة، فإنه يتشرب الدين في مذاق الحب، ويتشبع بروح الوقار والقداسة، ويمتلئ من مخافة الله وحبه ويرسخ فيه الإيمان بوجود الله الحي، ويتفتح وجدانه نحو حب الإله، ويشعر بالاطمئنان في كل ما يعمل، حيث إنه يشعر أن الله بجانبه.

ولتأدية العبادات فائدة كبيرة للابن، حيث إنها تعطيه شعوراً بأنه ينتمي إلى جماعة كبيرة تشترك معه في التفكير والعقيدة في تأدية العبادات بنفس الطريقة، وهذا الشعور بالانتماء إلى الجماعة ينمي فيه الشعور بالأمن والاستقرار.

وعليه ينبغي أن نشجع أبناءنا على الاختلاط بروح الدين وأهدافه، والتمسك بالقيم الأخلاقية، والسلوك السليم الذي يهدف لصالح المجتمع وحماية حقوق الأفراد من عدوانهم على بعض.

وليس من المستحب أن يكون الاتجاه الديني ضيق الأفق، بل يجب أن تخفف من أهمية التمسك بحرفية الدين.

## (٩) التمسك بالسمات الدينية الأصيلة بالأسرة:

### ١ - الحشمة، والطهارة، والعفة، والوقار:

ينبغي أن تكون هذه المبادئ أسسا قوية يقدها الأبناء منذ نعومة أظفارهم، يصطبغون بها، إلى حد أن مغريات العالم، وإثارته الشهوانية لا تستطيع أن تخرج منهم هذه الصفات الأصيلة، وذلك الوقار العظيم.

### ب- الوطنية وعدم التعصب:

الأسرة التماسكة الحقيقية تشجع أبناءها منذ صغرهم على الاشتراك مع مواطنين يختلفون عنهم في الديانة، والمذهب، والعقيدة على مستوى الوطنية وخدمة البلاد، وتأسيس دولة يسودها الوعي الوطني، والإخاء بين المواطنين، وتقديس المصلحة الوطنية فوق كل اعتبار.

أما الانعزالية، والتفوق، والتعصب، فهذه دلالة على وجود روح الطائفية التي يلزم إبادتها في الجو المنزلي التماسك.

ويستطيع الوالدان أن يساعدا أبناءهم على مواجهة أي تحيز أو جفاء يديه زميل لهم في المدرسة مختلفاً عنهم دينياً أو مذهبياً، وذلك بأن يقدم الأبناء روح المودة لا عن ضعف وجبن بل عن قوة وإيمان.

وعلى الوالدين أن يرشدا أبناءهما إلى كيفية الحياة بصفاء روحي ونقاء اجتماعي خارجي، بإيمان داخلي في القلب، ووعي وطني مستند لخدمة الوطن. . . فيسعد الأبناء حالياً، ويسعد الوطن بأعمالهم مستقبلاً.

### (١٠) العدالة في المعاملة:

إن أفراد الأسرة إذا ما لقوا معاملة متناسقة، غير مشفوعة بالظلم، فإنهم يسلكون في خط واحد، ولا تشوب علاقاتهم أية فرقة أو كراهية.

والعدالة معناها أن يلقي كل شخص الجزاء الذي يناسب سنه ومكانته في الأسرة، وهذه العدالة يجب اتباعها بالأسرة، حتى يتسنى إحداث التأثير المطلوب

في أفراد الأسرة، وذلك بأن تكون العدالة بين أفرادها متناسبة، فقد يكون بين الأبناء من هو سريع الاستشارة، فيجب معاملته بطريقة معينة تمشي مع حالته، وكذلك تختلف معاملة الأطفال بالأسرة عن معاملة المراهقين بها.

(١١) توفير الجو الديمقراطي في الأسرة:

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

ومن السمات التي تتميز بها الأسرة التي تتمتع بالجو الديمقراطي:

١- حرية التعبير.

٢- حرية النقد.

٣- أخذ مقترحات كل أفراد الأسرة في الاعتبار.

٤- احترام حرية كل فرد، واحترام احتمالات الأمزجة الفردية.

٥- تشجيع نمو كل فرد بالأسرة في حدود طاقته.

ويقصد هنا بالنمو: النمو الجسمي، والعقلي، والوجداني، والعلمي، والشعافي، والاجتماعي. . ولا شك أن الحرية إذا ما كفلت للابن، وأزيلت المعوقات من طريق نموه، فإنه يأخذ في النمو إلى أن يصل إلى النضج.

٦- توفير أكبر قدر من السعادة لكل فرد في الأسرة، وذلك بأن يتعاونوا في سبيل توافرها وتنميتها.

٧- احترام الصغير للكبير، وعطف الكبير على الصغير. ينبغي أن يفهم بأن الاحترام حب وتقدير وليس خوفاً وامتهاناً.

٨- الإحساس بالانتماء للأسرة، وكيانها العضوي الناتج من حب المجموعة.

## (١٢) انتظام اجتماعات الأسرة:

لكي تتحقق السعادة للأبناء في الأسرة، وكفي يستمر تماسك كيانها لابد أن يجتمع أفرادها بعضهم مع بعض في أوقات منظمة تقريباً، بحيث لا يتخلف منهم أحد بقدر الإمكان.

### التأثير النفسي لاجتماعات الأسرة:

تؤدي هذه الاجتماعات إلى انسجام القلوب، وتقارب الأفكار، والتناسق بين الاتجاهات، وكذلك خلق أهداف مشتركة، وآمال عريضة غير متعارضة.

### أهداف اجتماعات الأسرة:

من أهم الأهداف التي ينبغي أن تستهدفها اجتماعات الأسرة:

- ١- تبادل الأفكار بين أفرادها، وأخذ الصغير بنصيحة الكبير، وتوجيه الكبير بما يحتاجه الصغير، وما يهتم به، ويتناسب مع مستواه العقلي.
- ٢- تلمس المصادر الهامة للأفكار، فلقد تأتي فكرة من أحد الأشخاص، تمثل لدى الابن مكانة رئيسية في عقله ووجدانه، بحيث تصبح محوراً يدور حوله نشاطه.
- ٣- تنمية الثقة بالنفس لدى الأبناء، وذلك بإصغاء الوالدين إلى ما يقوله الأبناء والاستماع إلى ما يدور بخلدهم، حيث يعطيهم الفرصة للتدريب على الاستماع والتحدث.
- ٤- تبادل العواطف، ومشاعر الحب، والتقارب النفسي.

## (١٣) توفير وسائل النجاح للأبناء في حياتهم المدرسية:

وذلك بتحقيق الوسائل الآتية:

- \* توفير المكان المناسب، البعيد عن الضوضاء.
- \* مد الأبناء بما يحتاجون إليه من أدوات وكراسات. . إلخ.

\* الامتناع عن تكليف الأبناء بقضاء بعض حاجات الأسرة، وقطع مواصلة الاستذكار.

\* الامتناع عن الخروج إلى زيارات وترك الأبناء بالبيت للاستذكار.

\* مراقبة الأبناء أثناء الاستذكار.

\* قيام الأب أو الأم بزيارة المدرسة للوقوف على أحوال الابن أو الابنة بالمدرسة.

\* المبادرة إلى اكتشاف ما يتعثر فيه الابن من المواد الدراسية، ومساعدته بالدروس اللازمة.

\* تشجيع الابن بالحوافز عندما يثبت تفوقه.

\* متابعة عملية التحصيل الدراسي، والإشراف على أدائه الواجبات المدرسية.

\* والاطمئنان إلى علاقاته مع مدرسيه وزملائه أثناء فترة تواجده بالمدرسة.

(٢) أخيرًا:

مما سبق يتضح دور الوالدين الهام لتحقيق السعادة للأبناء في المراحل المختلفة الذي يساعدهم على عبور جسر الحياة في يسر وأمان، فيهنأون بطفولة سعيدة، ومراهقة هادئة، وشباب منتج، وشيخوخة آمنة.

وإذا شئنا أن ينشأ أبنائنا على الثقة والاطمئنان، وأن يجتهدوا في العمل البناء في تعاون وإيثار، وأن يجدوا السعادة في البذل والعطاء، فلنعطهم الحب أولاً، لنعطهم الحب الواعي المستتير اليوم، إذا شئنا لهم أن يعطوه لنا بدورهم في غد، لنعطهم الحب فإن فاقد الشيء لا يعطيه، ليكن حبنا لهم حب الإيثار لا الأثرة، حب العطاء لا الأخذ، حب التضحية والبذل، الحب الذي ننسى أنفسنا فيه دائماً وتذكرهم أبداً حتى يمهد لهم السبيل ليكونوا الأفراد السعداء الموفقين الذين نود ويود الوطن معنا أن يكونوا.

## الفصل الرابع عشر

### الأسرة .. ومخوقات سعادة الأبناء

(أ) العوامل المطوقة لسعادة الأبناء :

- ١- الضعف العام والتفوهات الخلقية.
- ٢- فقدان الحواس أو ضعفها.
- ٣- اضطراب علاقة الابن بالأم.
- ٤- اضطراب العلاقات الأسرية.
- ٥- عدم الاختلاط بالمجتمع.
- ٦- سوء معاملة الأبناء.
- ٧- مشاهدة الأبناء في وسائل الإعلام الحروب.. والعنف.. الخ.
- ٨- التقلبات الأسرية، وإدخال المخدرات.
- ٩- معيشة الابن مع أحد الوالدين، واقتنائه إلى عطف الآخر وحمانيته (أضرار الطلاق).
- ١٠- الإكثار من التخويف أو الإكثار من التذليل.
- ١١- سوء المواد الاقتصادية للأسرة.
- ١٢- فقدان شعبية الطفل للطعام.

(ب) أهمية الأسرة البيئة الأولى للإنسان.

(ج) واخيراً...



obeikandi.com

## (أ) العوامل المعوقة لسعادة الأبناء:

هناك عوامل متعددة تعوق إحساس الأبناء بالسعادة، وفيما يلي أهم هذه العوامل وأثرها على الأبناء، وكيفية التغلب عليها:

### (ا) الضعف العام والتلذذات الخلقية:

\* إن الضعف العام يؤثر على ثقة الابن بنفسه، وذلك لعدم قدرته على عمل ما هو مطلوب منه، وهو يجد صعوبة في التوافق، ويشعر بأن الدنيا صعبة وأن كل الناس يكرهونه.

ويمكننا مساعدة هذا الابن أو الابنة لو عرفنا سبب هذا الضعف فقد يكون: سوء التغذية أو فقدان الشهية أو تسوس الأسنان، أو التهاب اللوز. وهذه عوامل لا تبدو في شكل مرض يقعد الابن ولكنها تضعف حيويته، فلا يستطيع أن يجاري زملاءه في اللعب، ولا يستطيع أن يؤدي واجباته كاملة.

فإذا عالجنا السبب، وأعطينا الطفل المقومات والفيتامينات، زال عنه الضعف، واكتسب حيوية تساعده على التوافق والسعادة في حياته حالياً ومستقبلاً.

\* أما التلذذات الخلقية: مثل شلل الأطفال أو فقدان أحد الأطراف أو وجود علامة خلقية كبيرة تشوه منظر الوجه. فهذه عوامل تسبب للابن الشعور بالنقص، وتتوقف صحة الطفل النفسية وسعادته على اتجاه الأبوين نحو المشكلة.

فالآباء الذين يقبلون الابن على ما خلق عليه مع محاولة تنمية القدرات السليمة الأخرى يساعدون الابن كثيراً على التوافق مع المجتمع.

وعلى المدرسة، أن تعوض الابن هذا النقص أيضاً، ويجب على الأبناء الأصحاء أن يساعدوا الابن العاجز أو المصاب، ويشركوه في ألعابهم التي يقدر عليها، وبذلك يكتسب الأبناء نضجاً اجتماعياً، ويتخلص الابن المعاق من الشعور بالنقص.

## (٢) فقدان الحواس أو ضعفها:

### ١- النظر:

قد يسبب ضعف النظر كثرة أخطاء الابن وعدم ميله للقراءة أو الكتابة، وتشخص هذه الحالات عادة بواسطة الكشف الشامل بالمدارس، وبذلك يسهل علاجها بعمل النظارات اللازمة.

ويوضع الأبناء في مقدمة الفصل . . أما في حالة فقد البصر نهائياً، فيوضع هؤلاء في المعهد الخاص بذلك، حيث تستعمل حاسة اللمس في القراءة والكتابة بطريقة «برايل»، وحيث تستعمل حاسة السمع لمساعدة الشخص على المشي، ومعرفة الاتجاه والمكان والعوائق في الطريق (وذلك بسماع صوت خبطة العصي).

### (ب) السمع:

تعتبر حاسة السمع من أهم الحواس للتفاهم مع الناس، فالطفل الأصم يجد صعوبة كبيرة في فهم ما يريده الناس، كما يجد صعوبة في التعبير عما بنفسه، وعما يريد؛ لذلك فالأطفال الصم والبكم يكونون أكثر عرضة للاضطراب النفسي عن العميان، وإذا كان ضعف السمع بسيطاً سبب ذلك عدم قدرة الابن على التركيز نتج عنه أخطاء في الفهم، وارتباك الابن، ويمكن مساعدته في هذه الحالة باستعمال سماعة خاصة.

أما الأبناء الصم والبكم فيتم توجيههم بإلحاقهم بالمعهد الخاص بهم، وهم يتعلمون فهم الكلام عن طريق قراءة حركات الشفاه، ويتعلمون التفاهم والتعبير عن طريق الإشارات أو تقليد حركات الشفاه مع وضع اليد على الحنجرة للتأكد من صحة الأصوات.

### (٣) اضطراب علاقة الابن بالأم:

إذا اضطربت هذه العلاقة لأي سبب من الأسباب فقد الطفل الشعور بالأمن في مطلع حياته وأثر ذلك على كل سلوكه في حياته مستقبلاً، وتضطرب علاقة الابن بالأم لأسباب مختلفة منها:

١- عدم رغبة الأم في إنجاب ابن للظروف المادية المحيطة بالأسرة أو لكثرة عدد الأولاد.

٢- الخوف من صعوبات الولادة، وذلك لعدم نضج الأم وتركيزها الزائد على نفسها مما يجعلها تخشى تشويه جسمها بالحمل والرضاعة، وتأبى تحمل المسئولية والتعب في تربية الطفل.

٣- إذا كان جنس الطفل مخالفاً لما كانت ترغبه وتمناه الأم، اضطربت علاقتها به لعدم رغبتها فيه.

٤- الخلاف المستمر بين الزوجين يجعل الأم تكره وجود أبنائها أو على الأقل لا شعورياً لأنهم سبب في استمرار العلاقة الزوجية الكريهة.

٥- قد يصاحب ولادة الطفل ظروف سيئة: كآزمة مالية مثلاً أو وفاة شخص عزيز على الأم، وقد يؤدي ذلك إلى التشاؤم من وجود الطفل الذي لا ذنب له.

٦- نقص الطفل في نظر الأم، لأي سبب من الأسباب مثلاً: قبح الشكل أو نقص الذكاء أو التشوهات الخلقية، أو التخلف العقلي .. إلخ.

#### (٤) اضطراب العلاقات الأسرية:

أ- الخلاف المستمر بين الزوجين يؤدي إلى شعور الأبناء بالقلق وعدم الأمان، وتوقع الانفصال، وتحطيم الأسرة، وتشريد الأبناء.

ب- تفضيل أحد الأبوين لأحد الإخوة عن الآخر لكونه الأكبر أو الأصغر أو الأجمل، أو الأذكى أو الأهدأ. وتفضيل البنين على البنات أو العكس أو يكون الابن وحيد الجنس فيؤدي ذلك إلى ظهور الغيرة بين الإخوة.

ج- انحراف أحد الإخوة أو اضطرابه قد يعكر صفو الأسرة بأكملها، وكذلك وجود قريب مضطرب نفسياً، ويسكن مع الأسرة يسبب اضطراباً كبيراً في العلاقات الأسرية مثل: الحماية، أو الجد أو العممة أو الخالة.

د- حرمان الابن من وجود أمه بجانبه في المرحلة الأولى من الطفولة التي يحتاج فيها الطفل إلى وجودها بجانبه، وذلك لقضاء فترة من الوقت في عملها خارج المنزل، وكانت من قبل تقضيها كلها مع أسرتها وأبنائها. . فهذا الاتجاه يهدد الترابط الأسري وينعكس أثره على العلاقات داخل الأسرة، مما يؤدي في النهاية إلى افتقاد الأبناء السعادة وظهور الاضطرابات النفسية بينهم.

(٥) عدم الاختلاط بالمجتمع:

حرمان الابن من المؤثرات الاجتماعية والاختلاط بالأطفال الآخرين يعوق نموه الاجتماعي، فينشأ منطويًا، أنانيًا، لا يستطيع التعاون مع الآخرين، ويشعر بالقلق وعدم الاطمئنان لعزلته.

وقد تلجأ بعض الأسر إلى عزل أبنائها، وخاصة البنات وذلك تمسكًا بالتقاليد، وعدم مسايرة الأسرة لتطور المجتمع يؤثر إلى حد كبير على الصحة النفسية، ويحرم الابن من الإحساس بالسعادة، ويعوق التكيف الاجتماعي.

(٦) سوء معاملة الأبناء:

وهو ناتج عن جهل الأم بقواعد التنشئة النفسية للأبناء مثلاً:

\* التبكير أو التأخير في ضبط وظائف الإخراج.

\* أو الحماية الزائدة للابن في السنين التي يحتاج فيها إلى الشعور بالاستقلال والمرحلة الابتدائية.

\* أو الضغط على الابن لتعلم أشياء خارجة عن حدود قدراته.

\* أو الموازنة بين الابن وإخوته سواء من حيث الذكاء أو الشكل.

وغير ذلك من الأسباب. . فيتولد لدى الابن الشعور بالغيرة، وهو شعور مؤلم يجعل صاحبه قلقًا، ضعيف الثقة بالنفس، ولا يستريح لنجاح غيره، ويصبح قليل التعامل مع الناس، ولا يسهل انسجامه معهم، ولا يميل إلى التعاون أو الأخذ

والعطاء، فيصبح أنانياً يهتم بحقوقه أكثر مما يلتفت إلى واجباته، ويميل أحياناً إلى التشاجر والعنف أو النقد أو الإيقاع بغيره، ويشعر عادة فوق ذلك بأنه مظلوم مضطهد غير سعيد، سىء الحظ.

#### (٧) مثلاهدة الأبناء الحروب والعنف في وسائل الإعلام:

حيث إن رؤية اشتعال الحروب، واستخدام العنف والقوة، والثورات الاجتماعية، يتأثرون بها تأثراً كبيراً. . وتصبح النتيجة النهائية ممارستهم العنف والقوة في جميع المواقف التي يتعرضون إليها. . وبذلك تصبح حياتهم بعيدة عن السعادة، مع الإحساس الدائم بالقلق وعدم الإحساس بالأمان.

مما سبق يتبين أن عدم الإحساس بالسعادة بين الأبناء، تنتج عن عوامل متعددة يتعرضون لها في المراحل الأولى من حياتهم، وذلك للظروف الأسرية وعدم وعي الآباء بقواعد التنشئة النفسية السليمة للأبناء.

#### (٨) التفكك الأسري: إدمان المخدرات:

إن من العوامل الهامة التي تؤدي إلى التفكك الأسري، هو إدمان المخدرات، فالإدمان كابوس جاسم طالما كتم أنفاس الكثيرين، وطالما حطم الأسرة وأتسع الأمهات، وشرد الأبناء.

#### \* تأثير المخدرات على الفرد:

يفقد الفرد توازنه الفكري، ويختل في تقديره للأداء، فيصبح عاجزاً عن تحمل المسؤوليات الشخصية، وضعف في الإرادة، حتى أن بعضهم وهو يعمل في أشرف المهن وأرقاها يعجز عن تأدية أبسط الشعائر الدينية، ومما يدرسه في المناهج للأجيال التي عهدت إليه الدولة برعايتها.

#### \* تأثير المخدرات على حياة المدمن الأسرية:

حياة المدمن الأسرية تشكل مأساة على أطفاله الصغار، فالعبء المادي كله يكاد يلقيه على الزوجة لضيق ماله في هذه السموم. وهو يعيش كشبح ضائع

بشخصية مهزوزة، منصرفاً إلى شهواته . . وكثيراً ما ترفض الزوجة الواعية هذه الأوضاع الشاذة، فيكون جزاؤها التعذيب البدني، وإهدار الكرامة من هذا الزوج الأهوج أمام صغارها البؤساء. فيعانون أبشع الآلام النفسية التي تعوقهم عن التقدم نحو النمو الكامل، وتؤثر على صحتهم النفسية، ويصابون نتيجة ذلك بالإحساس بالشفاء، وبالاضطراب النفسي، والانحراف السلوكي، والفشل الدراسي.

\* نداء: بمضاعفة جهد المسؤولين للقضاء على هذا الداء اللعين:

لذلك، فعلى المسؤولين أن يذلوا كل الإمكانيات العملية لحسم هذا الداء الويل في أقرب وقت، مع مضاعفة التوجيه السليم من جانب: رجال الدين، والعلم، والفكر، والفن، والأدب، عن طريق وسائل الإعلام، وعقد الندوات، والاتصالات الشخصية.

وأن تفتح المصحات والعيادات لعلاج هؤلاء المدمنين نفسياً وجسدياً، مع منحهم كافة الضمانات التي تحميهم من التبعات، وتكفل لهم عدم خدش كرامتهم، وتحتم كتمان أسرارهم لا سيما إذا كانوا موظفين، قد يشجعهم الاطمئنان على الاهتمام بالعلاج . .

(٩) معينة الابن مع أحد الوالدين، واقتضاه إلى عطف الآخر وحميائه: أضرار الطلاق

كثيراً ما ينتهي تسرع الوالدين بالانفصال دون نظر إلى مستقبل أبنائهما بأسوأ النتائج على الصغار الأبرياء، ولا سيما إذا وجد الصغير نفسه معرضاً فجأة إلى المعاملة الشائكة لزوج أمه القاسي أو زوجة أبيه الخالية من حنان الأمومة وعطفها.

هناك أمر ينبغي الالتفات إليه:

هو أنه قد لوحظ أن معظم حالات الطلاق لا تقع إلا في أخطر مرحلة من مراحل الحمل وهي الشهور الأربعة الأولى منه، حيث يحدث لكثير من الأمهات تغيرات فيسيولوجية طبيعية في الجسم ناتجة عن انقطاع الطمث الشهري، وتكوين

الجنين، وتنتج عن هذه التغيرات الجسدية تغيرات نفسية مترتبة عليها: كضيق الصدر، وضعف التحمل، والكرهية لبعض الأشياء من الأطعمة، وروائح وغيرها، وهذه الفترة هي التي يطلق عليها اسم «الوحم»، الذي قد يطول أو يقصر باختلاف أمزجة النساء، وقد يمتد إلى كراهية الزوج نفسه نفسياً، فيؤدي هذا إلى بعض الخلافات الزوجية التي قد تمر بسلام لتحمل الزوج وحكمته، وفهمه، وتقديره لظروف زوجته من نفسه، أو عن طريق أهل الخير أو الأصدقاء أو الأطباء.

كما قد تؤدي إلى تصدع الزوجة ثم انهيارها نتيجة حماقة الزوج، وضيق أفقه وجهله بظروف زوجته أو عدم تقديره لمتاعبها وضعفها، مع سماحه لأهل السوء بمعرفة أسرار الزوجية واقتحامها بالدس والتأويل.

ويتم الطلاق، وينفصل الزوجان، وتمر الأيام، وتضع الأم وليدها فتعود إليها صحتها، واتساع صدرها، ومرحها، وقوة شخصيتها، وتحملها، وينتهي بها الأمر:

\* إما بالعودة إلى زوجها الذي يكون قد قدر الأمر، فيسعد الأطفال. وإما بالزواج من آخر ثاراً لكرامتها، فيضيع الصغار المساكين.

وقد ينحرف بعضهم تنفيساً عن آلامهم النفسية، إذا لم يجدوا الرعاية الكافية ممن يحيطون بهم، ويفتقدون إحساسهم بالسعادة حالياً ومستقبلاً.

(١٠) الإكثار من التخويف أو الإكثار من التدليل:

الإكثار من التخويف للابن له آثاره النفسية الخطيرة، وقد ينعكس المكبوت في سن مبكرة على حياة الابن عندما يكبر يخشى النامس أو لا يرضى أبداً عن عمل يعمله ويصبح دائماً قلقاً، فاقد الثقة بنفسه، ويفقد إحساسه بالسعادة.

أما الإسراف في التدليل: له عواقب متعددة منها: الشعور بالنقص، وفقد الثقة بالنفس، وقتل روح الاستقلال وتحمل المسؤولية.

ويجب التفرقة بين التدليل والعطف:

ففي العطف أخذ وعطاء، أما في التدليل فالابن يأخذ دون أن يعطي .  
والعطف ألزم ما يجب أن يحاط به الابن، فهو الموازن الطبيعي الذي يشعر به  
الصغير حيال الكبير، ويبعث فيه الشعور بالأمن والطمأنينة اللذين يحتاج إليهما .

ولكي نعطف على الابن ونحبه بالرغم مما نراه فيه من العيوب، يتعين علينا  
أن نفهمه، فمعرفة الطفل شرط ضروري لتربيته، غير أننا كثيراً ما ننظر إليه بأعيننا  
لا بمنظاره هو فنحاسبه كما لو كان كبيراً، ونفرض عليه أوامر لا يفهمها، ويرى  
فيها نوعاً من التعنت، فالواجب أن يحل التفاهم، والإقناع محل الأمر والنهي،  
وأن نوقع عليه الحرمان البسيط إذا اضطررنا إليه على درجات وفي رفق حتى لا  
يلجأ الابن الضعيف إلى الكبت، والجنوح باعتباره وسيلة لحل الصراع الذي يخلفه  
الحرمان من السعادة .

(١١) سوء الموارد الاقتصادية للأسرة:

هناك الكثير من الحالات التي لا حصر لها من ضعف الصحة الناتج عن  
سوء الحالة الاقتصادية للأسرة، وعن الكثرة الزائدة لعدد الإخوة مما يحرم الابن من  
الإحساس بالحنان والحب الذي هو غذاء الطفولة الأساسي، فيشعر بالضيق  
وبالتالي يفقد شهيته للطعام، وينتج عن ذلك ضعف جسم الطفل الذي يؤثر  
بالتالي على صحته النفسية وفقد الإحساس بالسعادة، والفشل الدراسي .

(١٢) فقدان نهوية الطفل للطعام:

\* الإلحاح في تناوله لكميات معينة من الطعام بالمنزل يفقده الشهية للطعام  
ويجعله يتلذذ بتعذيب الأم الملهوفة عليه بالعزوف عن الأطعمة وخصوصاً إذا كان  
وحيد الأبوين ليرضي غروره وحبه للسيطرة، وقطعاً يؤدي هذا الوضع إلى ضعفه  
الجسمي، وتأخره الدراسي، وبالتالي يؤثر على صحته النفسية، وفقدان إحساسه  
بالسعادة .

فعلى الأم أن تتوقف عن الإلحاح في تناول الابن الطعام، وترك الطعام في مكانه ليذهب إليه تلقائياً كلما أحس بلذعات الجوع، مع تجاهله خلال تناوله الطعام في شيء من الصبر والاعتزان. . . ويؤدي هذا السلوك إلى نتائج إيجابية.

\* الذهاب إلى المدرسة بدون إفطار: يصاب كثير من التلاميذ بالإعياء الذهني والتأخير في الفهم خصوصاً في الحصة الأولى لتعجل التلاميذ في الخروج من المنزل مع البرد القارس بغير طعام، لفقدان الشهية من ناحية، وحرصاً على مواعيد المدرسة، وتحدث نتيجة ذلك الإحساس بالدوخة مع الشرود الذهني، والاضطراب النفسي المعوق للفهم نتيجة ذلك.

لذلك من الضروري على الآباء والأمهات والمدرسين الاهتمام بتوجيه الأبناء بتناول وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة حتى يتمكنوا من التحصيل الدراسي السليم نتيجة التغذية المناسبة، وحتى يتجنبوا آلام الجوع.

\* سلوك الوالدين: يؤثر الآباء في أبنائهم دون أن يشعروا عن طريق الإيحاء، وكثيراً ما يرفض طفل اللبن لأن الأم قالت أنها لا تحب اللبن، أو يرفضه لأنه رفضه مرة، فقالت الأم أن ابنها لا يحب اللبن، وبذلك ثبتت الفكرة عن طريق الإيحاء الذي وجهته الأم إليه، وثبتت الفكرة يؤدي إلى أن تثبت الفكرة لديه، وبذلك تفقد شهيته له، ويرفض اللبن.

\* يؤثر بعض الأمهات على الأبناء فيضربن أسوأ المثل لأبنائهن بأن ينقطعن إلى حد كبير عن تناول الطعام لتخفيف أوزانهن.

وبعض الآباء لا يتناولون وجبة الإفطار إما بسبب قصر المدة بين الاستيقاظ وترك المنزل للعمل، أو بسبب الإنهاك الناشئ من السهر في الليلة السابقة أو غير ذلك.

\* بعض الآباء يكثرون من التوبيخات أثناء تناول الطعام لتلقين آداب الأكل وتقاليد مما يصرف الطفل نفسه عن الطعام.

ويجب أن يفهم الآباء والأمهات أن الطفل يتعلم آداب المائدة بمرور الزمن عن طريق الممارسة المستدرجة، لا عن طريق التلقين والشرح، وبذلك يضعف الطفل نتيجة فقدان الشهية، وبالتالي يؤثر على تحصيله الدراسي.

وخلاصة القول.. أن الأبناء يتأثرون كثيراً من موقف الوالدين إزاءهم عند تناول الطعام، وكذلك من موقف الآباء أنفسهم عند تناول الطعام، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان الشهية، والضعف العام للطفل، بالتالي إلى تأخره الدراسي.

أسباب مرضية: كالإمساك، وسوء الهضم، وما يصاحب ذلك من أعراض ظاهرة، كالقيء، واتساع اللسان، والتهاب اللوزتين.. إلخ، والتقيح الصديدي للثة أو الكلى فهذه تقلل من الحيوية العامة، فالطفل المريض يتأثر جميع أجهزة جسمه بالمرض بما فيها الجهاز الهضمي، وفي قلة الشهية للطعام الراحة له طوال فترة المرض، وباتتهاء المرض تعود شهيته إلى ما كانت عليه.

\* وهنا يجب أن نتبين دائماً، هل كان فقد الشهية لمرض جسمي أو سبباً له، ولا يتيسر ذلك إلا بأخذ التاريخ المرضي المفصل، والفحص الطبي الدقيق، قد يمكن تحديد العلاقة بين الاثنين. والتعرف على سبب فقدان شهية الطفل وعلاجها، وينبغي التيقن من أنه ليس هناك سبب مرضي لضعف الشهية، وتدرس الظروف والمواقف التي تظهر فيها المشكلة.

\* كما يجب على الوالدين التخلص من القلق الذي يصيبهما بخصوص ضعف شهية الطفل، كما يجب عليهما أن يعلما أن مناسبة تناول الطعام فرصة ملائمة لما يسمى «بالتعليم المصاحب» ورغم هذا فإن الطفل يتخذ من تناول الطعام فرصة مناسبة يتعلم فيها الاعتماد على نفسه، ويتعلم التعاون، وما إلى ذلك.

\* أما إذا امتنع القلق، وأصبح عدم تناول الطعام في إحدى الوجبات أمراً عادياً لا يدعو إلى القلق، تقل الفرص التي يتخذها الطفل لإثبات ذاته بطرق غير مقبولة.

وفي ضوء العوامل المذكورة، يمكن أن نفسر أسباب الظواهر النفسية والسلوكية المتعددة، وبعض مظاهر الانحراف التي تصادفنا في بعض الأفراد:

كالطفل العدوانى، والطفل المغرور، والخجول، والطفل الشرس، والمنطوي، والجائح في أي صورة من صور الانحراف، كما يمكننا أن نفسر عوامل تكوين الطفل الناجح، والطفل الطبيعي في تصرفاته وسلوكه، والطفل الممتاز في حصته والمعتدل في طباعه.. وهكذا.

## (٢) أهمية الأسرة... البيئة الأولى للإنسان:

كما سبق نرى أن الأسرة هي البيئة الأولى للإنسان. البيئة التي تمدّه بالحواجز في كفاحه الدؤوب نحو التكيف أو تقييم المعوقات دون ذلك الكفاح؛ لذلك فإنه من البديهي أن تحقيق النضج الانفعالي أي الوصول إلى صحة النفس والسعادة، لا يمكن أن يتم إلا من خلال طفولة منحت الحب والحنان والقدوة الطيبة والطمأنينة. فإنه لا يستطيع أحد غير الوالدين تزويد الابن بذلك الغذاء الوجداني الذي لا غنى عنه لصحة النفس.

وما انتشار الأمراض النفسية في مظاهرها المتعددة إلا دليل على أن بيوتنا كثيرة لم تستطع أن تحيط صغارها بالحب والطمأنينة اللذين بدونهما سيثبون على سقم واعتلال. فإن الذي لم يحصل إلا على القليل من الحب في سنه الأولى سيظل متعطشاً إلى المزيد من هذا الغذاء الوجداني، شاعراً بالحرمان من حقه من أن يحب عاجزاً بدوره عن أن يحب.

## (ج) وأخيراً:

أوجه النصيحة للآباء والأمهات أن السبب في عدم إحساس الأبناء بالسعادة، وظهور الاضطرابات النفسية بينهم في أننا لا نحترم شعورهم وأحاسيسهم ولا نعطيهم المقدار الكافي من الحب، والاستقرار العاطفي، ولا تشجيع حاجاتهم إلى الرعاية والحنان. . فإذا تذكرنا أن الطفل إنسان شديد الحساسية وأن له حقوقاً ينبغي أن تلبى. . وحاجات ينبغي أن تشبع، فإننا في نفس الوقت نتيح له الفرصة بطريق غير مباشر لكي يشعر ويحس بأن الحياة تستحق أن يعيشها مستمتعاً وسعيداً.

obeikandi.com

## الفصل الخامس عشر

### طريق السجادة للشباب

#### المقدمة

- (١) ماذا نعني بالشباب.
- (٢) أهمية الشباب ومكانتهم في المجتمع.
- (٣) الهدف من رعاية الشباب.
- (٤) احتياجات الشباب الأساسية.
- (٥) القيم المرغوب تنميتها وتدعيمها لدى الشباب.
- (٦) الامينات الفسيولوجية للشباب.
- (٧) الخصائص النفسية للشباب.
- (٨) صفات الشاب السعيد.



obeikandi.com

## المقدمة:

يمثل الشباب قوة للمجتمع ككل، فهو شريحة اجتماعية تشغل وضعا متميزا في بنية المجتمع. والشباب أكثر الفئات العمرية حيوية وقدرة على العمل والنشاط، كما أنها الفئة العمرية التي يكاد بناؤها النفسي والثقافي في أن يكون مكتملا.

هذا فضلا عما يتسم به الشباب من مرونة وقدرة على التكيف مع المواقف التي تواجههم من جهة، وعامة يعتمد عليها المجتمع في رسم سياسات استثمار جهد الشباب من أجل التنمية والبناء من جهة أخرى.

### (١) ماذا نعني بالشباب؟

نعني بالشباب ذلك القطاع العمري من المواطنين بين الطفولة والرشد، بين بدء البلوغ وبداية النضج: ذكورا وإناثا، في الريف وفي الحضر، طلابا وعمالا مثقفين وأميين، معتدلين ومتطرفين، أسوياء ومضطربين، عاديين ومعوقين.

### (٢) أهمية الشباب ومكانتهم في المجتمع:

الشباب هم أمل كل أمة وركيزة كل دولة، وعماد كل مجتمع، وهم المستقبل الزاهر للحاضر المتنج، فالشباب عماد الإنتاج والأنشطة الديناميكية في الأعمال الزراعية والأعمال الصناعية والأعمال الذهنية، ويشكلون بكل فئاتهم نحو ٥٤٪ من سكان مصر، من هنا كان من الضروري تثقيف الشباب وتنمية مداركهم وإطلاق مواهبهم الإبداعية، وخاصة أننا نعيش الآن ما يسمى الثورة التكنولوجية التي جعلت من المجتمع الدولي المعاصر قرية إلكترونية.

وقد استشعرت القيادة السياسية العليا في مصر ممثلة في شخص رئيس الجمهورية الرئيس «محمد حسني مبارك» الأهمية القصوى لفئة الشباب، إذ يمثل أكثر من نصف الحاضر وكل المستقبل، وهو التجسيد الحي لآمال مصر وطموحها.

### (٣) الهدف من رعاية التنناب:

يتحدد الهدف الأساسي في رعاية الشباب في إنهاء عملية بناء الإنسان معتمداً على الأسس التالية:

١- الإيمان بالله: فيكون الدين عنده عقيدة راسخة ثابتة تملأ نفسه قوة على الدوام، وتطهر روحه من الشرور والآثام.

٢- الارتباط بوطنه، أرضاً وقيماً، يصفه فوق كل شيء، يؤثره على ذاته، ويفتديه بحياته.

٣- معرفة تاريخ بلده، ومثله وعاداته، وتقاليده، وسياسته في الداخل والخارج، وموقفه من التيارات الفكرية والعقائدية المحلية والدولية والعالمية.

٤- الترابط مع من حوله، في الأسرة، والمجتمع والوطن بالحب والمودة والإخلاص، ويتعاون معهم في العمل على النهوض بالمجتمع.

٥- الحفاظ على سلامة صحته، ليكون قادراً على العمل ومواجهته مشاق الحياة والتمتع بمعطيات الله.

وإعداد الشباب ورعايته على الأسس السابقة بعد إضافة بشرية قادرة على المشاركة في دفع الحياة، وفي النهوض بالمجتمعات إلى أعلى درجات التقدم والرفاهية.

ومن أساسيات رعاية الشباب مقابلة احتياجاته ومعاونته على حل مشاكله المعيشية، وتكوين عقائده، ومبادئه الدينية والوطنية والسياسية السليمة.

### (٤) احتياجات التنناب الأساسية:

\* توفير التغذية الكافية لكل مراحل النمو.

\* الرعاية الصحية الكاملة وقاية وعلاج ودواء.

\* توفير الفرص في التعليم والتدريب.

- \* توفير المسكن الصحي الملائم .
- \* توفير مصادر الثقافة العامة التي توفر الاطلاع وملاحقة التطور العالمي والتذوق الفني لمختلف الفنون .
- \* التوجيه الروحي السليم الذي يكسب النفس الإيمان العميق والقيم والخلق والسلوك .
- \* المناخ السياسي الملائم للمشاركة في العمل على أساس من الحرية والديمقراطية وفرص العمل السياسي للشباب .
- كما سبق، يتضح أن كل هذه الأمور في رعاية الشباب مهمة قومية، يجب أن تتعاون عليها كل المؤسسات الدينية والتربوية والإسلامية والسياسية قومية ومحلية، إذا كان هذا الوضع، فالأمر يتطلب وضع خطة قومية شاملة لكل الشباب من كل الفئات، وفي كل المواقع يتخذ منها بالقدر اللازم والمناسب لكل فئة من فئات الشباب: شباب الطلاب والفلاحين والعمال جميعاً، ولا تفضل فيه فئة من الشباب على الأخرى .

#### حاجات الشباب النفسية:

تعدد حاجات الشباب النفسية، ومن بين تلك الحاجات التي يجب إشباعها ما يلي:

- \* الحاجة إلى التزود بالمعارف والثقافة العامة .
- \* الحاجة إلى التزود بالمثل العليا والقيادة الواعية .
- \* الحاجة إلى الأمن في الحاضر وتأمين المستقبل .
- \* الحاجة إلى تنمية واستقلال الاستعدادات والقدرات الخاصة .
- \* الحاجة إلى النمو الفعلي والابتكار .
- \* الحاجة إلى الترفيه وترشيد وقت الفراغ .
- \* الحاجة إلى التوجيه والإرشاد .

## (٥) القيم المرغوب تنميتها وتدعيمها لدى الشباب:

تعتبر القيم إحدى المحددات الهامة للسلوك الاجتماعي، ومن أمثلة القيم المرغوبة في تربية الشباب والتي تهيب بتنميتها وتدعيمها لدى الشباب ما يلي:

- \* القيم الدينية والأخلاقية مثل: التدين، الأمانة، الصدق، العدل.
- \* القيم الاجتماعية، مثل: حب الأسرة، حب الوطن، الكرم، التواضع.
- \* القيم الشخصية، مثل: الذكاء، والابتكار، القوة، الشجاعة.

## (٦) المميزات الفسيولوجية للشباب:

تبدأ فترة الشباب بعد انتهاء سن المراهقة، واكتمال النمو الجسماني والعقلي في أواخر العقد الثاني، أي قرب سن العشرين، وتمتد إلى سن الخامسة والثلاثين على وجه التقريب.

وتتميز هذه الفترة بأن أجهزة الجسم جميعها تعمل بأقصى كفاءة لها في الإنسان الطبيعي السليم الخالي من الأمراض، ولكن هذا لا يعني بالضرورة أنها تعمل بأقصى قدرة لها.

الكفاءة الجسمية العالية في الشاب صحيح الجسم ترجع إلى أسباب عديدة تشمل:

• كفاءة القلب العالية: حيث تنقبض عضلة القلب بسهولة، وتدفع الدم في شرايين الجسم بقوة، كما أن القلب يحصل على قدر كاف من الدم المحمل بالأكسجين والغذاء عن طريق الشرايين التاجية القلبية السليمة المتسعة.

• مرونة تلافين الجسم، ولا يلقى الدم مقاومة كبيرة أثناء تدفقه خلالها، وبالتالي لا يرتفع ضغط الدم بدرجة كبيرة أثناء المجهود.

• التلغيعات الدموية الدقيقة، والتي تكون جدرانها دقيقة بحيث تسمح بتبادل سريع للأغذية وغاز الأكسجين بين الدم والخلايا.

• عمل الجهاز التنفسي بكفاءة عالية، والرئة تسمح بتبادل سريع للغازات بين الدم وهواء الحويصلات داخلها، وبالتالي يكتسب الدم الوريدي المتدفق إلى الرئة غاز الأكسجين بسرعة وفقد غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يخرج مع هواء الزفير، كما أن الشعب الهوائية تكون متسعة فتسمح بمرور الهواء الجوي بسهولة إلى داخل الرئة، وخروج هواء الزفير.

• عضلات الجسم قوية، بما فيها عضلات الجهاز التنفسي ويعمل الدم بكميات وفيرة إلى العضلات.

• العظام قوية، والمفاصل سليمة وتتحرك بسهولة ودون معاناة.

• الجهاز العصبي، يؤدي عمله بسرعة وكفاءة، وردود الفعل المكتسبة سريعة (الزمن بين وقت حدوث مؤثر ما ووقت حدوث استجابة أو رد فعل زمن قصير).

• الحواس، مثل السمع والبصر ليس بها قصور.

• هرمونات الجسم، تفرز بكميات وفيرة حسب احتياج الجسم والتفاعلات الكيميائية في الخلايا تتم بصورة طبيعية.

• الجسم يغلب فيه وجود النسيج العضلي على النسيج الدهني، وفي سن الشباب أيضاً يكتمل الذكاء بعد ارتفاع منسوبه تدريجياً أثناء سن الطفولة والمراهقة، ويعمل الذهن بصورة صائبة، هذا إذا افترضنا خلو الجسم من الأمراض، واستبعدنا التأثير الضار لتلوث البيئة، والعادات السيئة كشرب الخمر أو تعاطي أي شيء آخر يفسد العقل.

### تأثير النشاط الرياضي على الجسم:

تؤدي مزاولة النشاط الرياضي بوجه عام إلى زيادة الكفاءة الجسمانية، ويقصد بذلك زيادة القدرة على أداء المجهود دون استهلاك قدر كبير من الطاقة، ويتمثل ذلك في أن: القيام بمجهود ما، مثل: صعود السلم، أو السير، أو الجري

مسافة معينة، يتم دون حاجة إلى زيادة التنفس بدرجة كبيرة، أو ازدياد سرعة دقات القلب أو ضغط الدم كثيراً، وبالتالي فإن العمل لا يشكل عبئاً كبيراً على أجهزة الجسم ولا يرهقها.

كما سبق، يتضح أن الإنسان الرياضي يتمتع أثناء الراحة بسرعة نبض منخفضة تسمح للقلب بفترات راحة طويلة نسبياً بين كل نبضة ونبضة، وكذلك يتمتع بضغط دم منخفض نسبياً وسرعة تنفس غير كبيرة، وبالرغم من ذلك تفي بكل احتياجات الجسم.

وعند القيام بمجهود تزيد هذه المتغيرات بصورة أقل من غير الرياضي، ولكنها أيضاً تفي باحتياجات الجسم أثناء ذلك مع استهلاك قدر أقل من الطاقة ودون الإحساس بتعب سريع.

#### (٧) الخصائص النفسية للثبات:

ينضج المراهق جسمياً ونفسياً أثناء فترة المراهقة، وعندما يدخل مرحلة الشباب يكون نضجه الجسماني والجنسي قد اكتمل.

ولكن المشكلة تكمن في أن أنواعاً أخرى من النضج لا تكتمل مع بداية سن الشباب، فهناك النضج الاجتماعي، والعاطفي، والأدبي، والمعنوي، والاقتصادي. ويساعد النضج الجسمي إلى حد ما على اكتمال أنواع النضج الأخرى، ولكن هذا وحده لا يكفي، فلكي يكتمل النضج لابد من عوامل أخرى خارجية مساعدة مثل:

الأسرة . . والأصدقاء . . والمجتمع ككل.

وهذه العوامل تتعاون مع بعضها في تحديد الطريقة التي ينضج بها الشاب وتؤدي إلى اكتمال نضجه فيشعر بالثقة بالنفس والإحساس بالسعادة.

وبمرور الوقت، وفي المناخ الصحي السليم ينضج الشاب تدريجياً، ويبدأ في الاعتماد على النفس، والاستقلال عن أسرته، ويتمثل نضجه الاقتصادي في قدرته على اختيار العمل الملائم الذي يربح منه كي يعول نفسه.

ويتمثل نضجه العاطفي في: تخليه عن النزاعات الصيانية مثل: الأنانية، وحب الذات، والإغراق في الأوهام والخيالات.

فيبدأ الشاب في مواجهة الحقائق وتقبلها وعدم الهروب منها، كما تكون ردود فعله منطقية بدلاً من ردود الفعل الانفعالية الهوجاء.

ويتمثل نضجه الاجتماعي، في قدرته على التكيف مع الآخرين، وتقبل الناس على علاتهم.

ويتمثل نضجه الذهني، في اللجوء إلى استخدام المنطق والدليل، والبحث عن تفسير مقنعة للأشياء، ويسعى للاستزادة من العلم والمعرفة، وتزداد ثقافته، وتتسع مداركه، ويبدأ في اتخاذ منهج وأسلوب خاص به وتصبح له فلسفة في الحياة، وقواعد ثابتة.

وتبدأ تصرفات الشاب تتسم بالاتزان والتحكم في النفس، والاعتزاز بالكرامة بدلاً من التهريج والكلام الكثير والضموضاء الفارغة.

وفي نفس الوقت يتجه الشاب إلى اختيار مجموعة صغيرة من الأصدقاء المقربين بدلاً من الاندماج في جماعات كبيرة من المراهقين والمراهقات.

ويأخذ الشاب في اعتباره مقاييس جديدة عند اختيار أصدقائه، ويكون اختياره مبنياً على أساس عقلي أكثر من الأسس الانفعالية، كما يتخذ نشاطه الاجتماعي صورة رسمية أكثر، لها حدود ولها ضوابط.

كما يبدأ الشاب في تحديد أهدافه في الحياة، واتخاذ المثل العليا له، ويسعى جاداً من أجل تحقيق أهدافه.

فيبدأ في تكوين نفسه لتكوين أسرة مستقلة، وتتخذ علاقاته بالآخرين صفحة أكثر جدية.

ويختار الشاب عملاً مناسباً له يتفق مع ميوله وقدراته، كما يكون أكثر قدرة على تفهم نفسه واستبصار مواطن ضعفه وقوته.

هذه الصورة المثالية للشباب الناضج:

- لا يمكن التوصل إليها بسهولة، لأنها تحتاج إلى عوامل مساعدة خارجية كثيرة، ومناخ اجتماعي صحي سليم.

- وتنمية النضج الجسمي والجنسي بسرعة إلى حد ما، ولا تحدث في سبيله عقبات إلا إذا كان المرء يعاني من مرض.

- أما النضج النفسي والمعنوي والاقتصادي والاجتماعي والثقافي، قد يتعثر أو يتوقف عند حد معين نتيجة لعوامل بيئية أو ظروف معيشية.

#### (٨) صفات الشاب السعيد:

سوف أوضح فيما يلي صفات الشاب السعيد الذي يتمتع بالصحة النفسية والبدنية والاجتماعية والروحية:

(١) هو الشخص الذي تتوافر له الشجاعة على مواجهة الأمر الواقع، ثم القدرة على حل ما يعترض له من مشكلات، بدلا من التهرب منها، والاعتماد على غيره في أمر حلها.

(٢) هو الشخص الذي يتقن فن الحياة فيستطيع أن يحيا في انسجام مع نفسه، وكذا مع أفراد المجتمع الذي يقيم فيه، على الرغم من المفاجآت والمنغصات التي لا مفر منها.

(٣) هو الشخص الذي يخرج من الأزمات أقوى مما كان قبلها لأنه يدين مبدأ الفيلسوف نيتشه: «كل ما لم يقتلني يقويني».

(٤) هو الشخص الذي يتخذ من التفاهم وسيلته في التعامل مع الغير بدلا من العدوان، ويعرف أن الشعور بالحياة هو في الإخفاق ثم في النجاح، وفي الخطأ ثم الصواب، وفي الخطر ثم النجاة.

(٥) هو الشخص الذي يعرف قدر نفسه فيعمل على أن يكون يومه أقرب إلى الكمال من أمسه، متتهياً إلى الحكمة القائلة: «ما استحق أن يولد من عاش لنفسه فقط»، فتراه يستمد هناءته ورضاه، من الاهتمام بهموم الغير، والعمل على توفير الراحة لهم.

(٦) هو الشخص الذي يدرك أن أوقية من المثابرة وسعة الصدر للنقد، أكثر قيمة من طن من التأمل والتفكير.

(٧) هو الشخص الذي يبحث عن مواقع الخطأ في شخصيته:

ويعرف مواضع الدلل، ويتبين مواطن الضعف ويتجنبها.

(٨) هو الشخص الذي يؤمن بأن السعادة تنتج عن أداء العمل على الوجه الأكمل، ومن شعوره بالقيام به على أحسن حال.

(٩) هو الشخص الذي لا يهرب من الصعاب، ولا يخشى العقبات: ويواجهها في جرأة وإقدام، وبإيمان وصبر وثقة بالنفس.

(١٠) هو الشخص الذي يحتفظ بشخصيته ويكون له طابعه الخاص ولا يهمله في شدة كبرياء الأسرة أو مجدها العريق، أو سمعتها أو مكانتها، إذا كان شيء من ذلك يتعارض مع مصلحته الخاصة، ولا يقيم وزناً لرغبة الأسرة إذا كانت لا تتفق وما يراه هو ما تصبو إليه نفسه في العلاء والمجد، ويحلم به من الطموح والنجاح.

(١١) هو الشخص الذي يتسم للصعاب فتبتسم له الدنيا ويحلو له ما فيها ويضحك فيضحك له العالم وكل ما فيه، وبذلك تزول سحابة الغم والكآبة عن عينيه، وعندئذ يرى الأزهار والرياح، فيملاً عيبرها صدره، وتطيب له الحياة.. فالحياة جميلة.. وكل ما بها جميل.

(١٢) هو الشخص الذي يتميز بصفاء الذهن، وسرعة البديهة ويكون حاضر النكته، مشبعاً بروح الرضا والمرح، وينظر إلى الأشياء من ناحيتها المشرقة

البهية المتألقة المبهجة، ولا يتأمل أبداً في أركانها المظلمة أو العابسة، ويشكر الله في السراء والضراء.

(١٣) هو الشخص الذي يتحلى بالأدب والخلق المهذب وما من أحد يجهل أثر الأدب أو السلوك القويم في حياة المرء الخاصة والعامة، وحياة الأسرة، وحياة المجتمع.

فالأدب جوهرة نفيسة ساحرة تأسر القلوب، وتذلل الصعاب، وتساعد على سير عجلات الحياة سيراً حسناً لا عناء فيه ولا خطر.

(١٤) هو الشخص الذي يدرك أن الملبس والمظهر الشخصي أمران هامان، ولكن صاحبهما أكثر أهمية منهما، وأن المدح والخلق الكريم هما بمثابة تصريح مرور باجتياز خضم الحياة للوصول إلى ميناء النجاح.

(١٥) هو الشخص الطموح سريع الخاطر، مليح النكتة، وذلك لأن الفكاهة دليل على صحة العقل والنفس والإحساس بالسعادة والإرادة الحازمة الثابتة يصاحب دائماً الذكاء أو سرعة الخاطر، وتفتق الحيلة، وتخلق الوسيلة.

(١٦) هو الشخص الذي لديه عمق الشعور بالمسئولية، فتنشأ فضائل الشخصية وقوتها:

وأهمها: حب العمل، والإخلاص فيه لا لما يدره من مال، بل لما يصدر عن تجويده من قوة الإحساس بالكرامة الشخصية، ولما في حسن تأديبه من قدوة صالحة، ولما في إبداعه على أكمل وجه مستطاع من نفع مادي ومعنوي يشترك فيه الفرد والمجتمع على السواء.

## الفصل السادس عشر

طريق السعادة.. وإشباع  
الاحتاجات النفسية للشباب

القدمة

(١) الحاجة إلى الأمن.

(٢) الحاجة إلى الحب.

(٣) الحاجة إلى التقدير.

(٤) الحاجة إلى النجاح.



obeikandi.com

## المقدمة:

الحاجات النفسية للفرد عديدة لا يستطيع الإنسان أن يواصل مسيرته في الحياة بصورة سوية دون أن يشبعها، وهي لا تقل أهمية فيما يتعلق ببناء واستقامة الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية عن الحاجات الجسمية.

وتذكر منها ما يأتي:

### (أ) الحاجة إلى الأمن:

\* تظهر هذه الحاجة في ميل الإنسان إلى الشعور بالأمن من الناحيتين الجسمية والنفسية.

\* فمن الناحية الجسمية: يريد الإنسان أن يتغذى، ويأمن البرد والحر، ويتعد عن الأشياء الضارة.

\* ومن الناحية النفسية: يريد الشاب أن يحتمي بأسرته، وأن يجتمع بأصدقائه، وأن يفحص كل غريب حتى يعرفه ويطمئن إليه.

\* وتتغير متطلبات حاجة الشاب إلى الأمن حسب الذكاء:

فكلما ارتفع ذكاؤه ازداد وعيه بالأخطار المحتمل أن يقابلها؛ ولهذا فهو يتطلب الحصول على مصادر أمن أكثر من هم أقل منه ذكاء.

وتوفير الأمن ضروري لضمان تقدم الإنسان في مراحل نموه المختلفة، أما فقدان الأمن للشباب، فيؤدي إلى الخوف والقلق، وعدم الاستقرار، وكراهية السبب في فقد الأمن، وتوجيه النزعات العدوانية إليه، فالشخص الخائف لا يشعر مطلقاً أنه يعيش في سلام.

وأسباب الخوف عديدة جداً منها:

\* الخوف من المخاطر التي تهدد الحياة.

\* الخوف نتيجة العداءات التي تتولد بين الناس.

\* الخوف من المستقبل.

\* الخوف من العجز المادي.

\* الخوف نتيجة عوامل التربية القلقة.

فيلاحظ أن بعض الناس تزداد لديهم درجة القلق والخوف ازيداً كبيراً نتيجة عوامل التربية، فالقلق أحياناً نكتسب درجاته العليا بسبب توعية التربية، فالأم شديدة القلق يمكن أن يصبح أولادها على درجة عالية من القلق حتى دون أن تقصد.

وللتغلب على الخوف واستعادة الأمن النفسي:

١- يتطلب هذا مواجهة للسبب الرئيسي للخوف أو القلق.

٢- التعامل مع الآخرين، حتى مع الشخص الذي يكون له رصيد من العداوات - بحجة، حيثئذ يسأله عدوه، ويعود إلى حالة الاستقرار مرة أخرى.

٣- على الشاب أن يقوي علاقته بالله، الأمر الذي سوف يعطيه اطمئناناً داخلياً مهما كانت ردود أفعال الناس تجاه سلوكه.

٤- في حالات الخوف من المستقبل أو الخوف على الأطفال... إلخ، سوف يكون الإيمان والعلاقة مع الله هي الضمان الوحيد للتحكم في هذا الخوف وتلاشيه نهائياً.

(٢) الحاجة إلى الحب:

يتوق كل إنسان أن يشعر أنه مرغوب فيه من الآخرين. وبالتالي يبادلهم نفس الشعور.

فحياة الإنسان في حاجة دائمة إلى المحبة في جانبيها: تقديم المحبة، وتقبل المحبة، الحب عنصر جوهري لا يمكن الغناء عنه لنمو الشخصية السوية.

فقد تبين أنه ليس من الميسور تحقيق السعادة الإنسانية بدون حب، ولا يستطيع الفرد التمتع بالصحة النفسية إذا كانت حياته تخلو من الحب. . فإن لم تتخذ صورة الحب للإنسان ينبغي أن تأخذ صورة الحب لأشياء غير حية: كالكتب أو الصور أو التحف أو الزهور أو طوابع البريد أو المال. . إلخ.

ومع ذلك فأسمى مقياس للسعادة الإنسانية، وأسمى أنواع الحب وأعماقها شعورًا حب الإنسان لآخر، أي حب الزوجين لبعضهما.

فالحب الزوجي: حب لا يتمركز حول الذات بل يستند إلى التضحية بالذات، ويرتكز على العطاء، ويقوم على التعقل والاستقرار والوفاء المتبادل هو حب رزين، غير متهور، حب واقعي، حب قوي، يساعد على الترابط الأسري، وتكوين شخصيات قوية قادرة على التغلب على تحديات الحياة.

### (٣) الحاجة إلى التقدير:

إن كلمة التشجيع والتقدير - وإن بدت أمرًا بسيطًا - لها مفعول السحر في نفوس الشباب، وجميع البشر يحتاجون إلى التقدير أيًا كان الذي قام بالعمل، وأيًا كان هذا العمل، سواء كان رسم صورة، أو إعداد خطاب، أو تطريز ثوب أو طهي طبق من أطباق الطعام، أو حتى حفظ درس من الدروس، والإنسان يشعر بالسعادة، عندما ينال التقدير، ويشعر بالمرارة عندما يجد النقد والتفريع.

وتساعد جرعات الثقة بالنفس التي يتلقاها الفرد خلال تنشئته بالأسرة في رفع مستوى طموحه، واجتهاده والمثابرة في دراسته، ينعكس ذلك في عمله بعد تخرجه، وبخاصة كشاف في مستقبل حياته.

### (٤) الحاجة إلى النجاح:

النجاح دائمًا يدفع الشخص إلى مواصلة التقدم نحو تحسين سلوكه وتحسين ما يقوم به من أعمال. . كما أن النجاح ينمي الثقة بالنفس، أما الفشل فيؤدي إلى فقد الثقة بالنفس ويدعو إلى القلق.

ويشعر الشخص دائماً أنه لا يستطيع أن يقوم على ما يريد أن يفعله ويعيش متعباً، ويضيع كثير من الفرص التي يمكن أن تحقق نجاحه أو تقوده إلى مستوى أعلى.

لذلك، على الشاب أن يقوم بالعمل الذي يتناسب مع قدرته وظروفه لكي يصادفه النجاح من خلال الثقة بالنفس، ويتجنب الشعور بالنقص.

وكذلك عليه أن يقتنع بوضع حدود مناسبة لقدراته وعدم المبالغة في الحماس والطموح المبالغ فيه حتى يتمكن من تنفيذ خطته ويتجنب الفشل، ويحقق النجاح.

عليه أيضاً أن يحاول مرات أخرى إلى أن يصل إلى درجة أعلى دون يأس ودون فقد الثقة بالنفس.

عليه أيضاً أن يحاول تغيير فكرته عن نفسه، وغرس فكرة النجاح لديه بكل الوسائل الممكنة. . الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى النجاح المطلوب وتتقوى ثقة الشاب في نفسه.

