

الاهداء

ذات يوم سألت ..
"مريم" .. السوسنة :
أين أبي ؟
قالت .. الأم الحزينة:
سافر .. وسوف يعود !!
أيتها السوسنة ..
افترش "ماهر" الضياء
استقر في السماء
لم يعد يعنيه البقاء !!
ستكبرين .. وستعرفين ..
كم كان يُحِبُّكَ ..
ستصبحين أيقونة كَمَا البهاء ..
وسندسه بين المروج اللؤلؤ ..
يفرح "ماهر" يا سوسنه ..
فأنتِ تحملين قلبه الوضاء ..

وفيق

المقدمة

نستطيع التأكيد علي أن الحاجات الإنسانية ذات أهمية قصوى في إحداث النمو الارتقائي للإنسان، وتشكيل هذا النمو تشكيلاً سوياً ينحو باتجاه الصِّحة النفسية التي لا غني عنها لأي إنسان علي وجه هذه الأرض.

والأطفال الصِّغار هم الفئات الأكثر تأثراً بإشباع هذه الحاجات الأساسية سواء بالسلب أم الإيجاب، لما يُمثله هذا من أهمية كبيرة في استمرار حياتهم الجسميَّة، والعقليَّة، والنفسية علي النحو المأمول الذي يُحقِّق لهم الاتزان والسويَّة.

من هذا المنطلق تم التخطيط والإعداد ليكون هذا الكتاب المعنون: "كيف يُشبع الآباء والأمهات حاجات الطفل الأساسية"، نموذجاً أو مرجعاً للآباء والأمهات والمُربين، يمكنهم أن يعودوا إليه كيفما شاءوا، وأينما كانوا، ليتولوا تبصيرهم بكيفية الإشباع الملائم والمناسب . وقد راعيت أن يكون أسلوب الكتاب أسلوباً علمياً بسيطاً، يخلو من التكلُّف في استخدام المصطلحات، ويتجه بلغة مباشرة إلي عمق الموضوع، يشرح، وي طرح أمثلة، ويقوم بالتدليل من خلال نماذج حياتية معاشة تحدث في كل بيت.

كان الفصل التمهيدي هو الطرح الذي يوضح بجلاء عن معنى الحاجة، وأهميتها ودورها، لما لهذا من تهيئة ضرورية؛ فالحاجة تساعد الإنسان علي إحداث النمو السليم، وتوجيه النشاط، والتعرُّف علي ما لدي الفرد من قدرات وطاقات. وقد تطرقنا كذلك إلي أشهر النظريات التي حاولت تصنيف حاجات الفرد، وهو التصنيف الذي اتبعته عند تقسيم موضوعات الكتاب.

القسم الأول من الكتاب تم تخصيصه لدراسة حاجات الطفل الجسمية، وقد أحتوي علي أربعة فصول، تناولت في الفصل الأول كيفية إشباع الحاجة إلي الغذاء والشراب، وكان من الطبيعي أن أتكلم عن الرضاعة والفظام وأسس التغذية السليمة للأطفال. وفي الفصل الثاني تطرقت إلي كيفية إشباع حاجة الطفل للإخراج والتخلُّص من الفضلات، وقد بيَّنت أسس النظافة العامَّة التي ينبغي تعويدها للطفل منذ حداثة عُمره. أمَّا الفصل الثالث فقد خصصته حول تهيئة الظروف المناسبة لنوم الطفل وراحته، وفي الفصل الرابع من هذا القسم تم الحديث حول حاجة الطفل إلي اللُّعب والنشاط، وقد جاء العرض متكاملًا وشاملاً.

أمَّا القسم الثاني من الكتاب، فقد تم تخصيصه للحديث عن إشباع الحاجات العقلية للأطفال، وقد أحتوي هذا القسم علي ثلاثة فصول، الفصل الأول تحدثت فيه عن إشباع حاجة الطفل إلي البحث وحُب الاستطلاع تلك الحاجة التي يولد بها الطفل لاستطلاع الأشياء من حوله، وفي الفصل الثاني تكلمت عن حاجة الطفل لتنمية مهاراته العقلية المختلفة، من حيث الإدراك وتنمية الحواس المختلفة، والتذكُّر، والتفكير بأنواعه المتباينة. وقد تم تخصيص الفصل الثالث من هذا القسم لتناول طرق إشباع حاجة الطفل للمهارة اللغوية التي تُمكنه من التواصل الناجح والسليم مع الآخرين.

وقد بقي لنا في هذا الكتاب قسماً واحداً كان لابد أن يُخصَّص - بالطبع - لكيفية إشباع الحاجات النفسية للطفل، والحاجات النفسية هي حاجات مُتعدِّدة ومتنوعة للغاية، لذلك فد احتوي هذا القسم علي ثمانية فصول بالتمام والكمال، تبدأ رحلة هذا القسم بطرق وأساليب إشباع حاجة الطفل إلي الحُبِّ والحنان، تلاه مباشرة إشباع حاجته إلي الأمن والاطمئنان، وجاء الفصل الثالث ليتطرق لإشباع حاجة الطفل إلي الانتماء، ثم إشباع حاجته إلي التقدير، بينما تم تخصيص الفصل الخامس حول كيفية إشباع حاجة الطفل للمشاركة واحترام الذات، وتم تخصيص الفصول الثلاثة الأخيرة من هذا القسم الثري لتوضيح كيفية إشباع حاجة الطفل إلي: الانجاز، والفهم والأمان الاقتصادي.

وسوف يُلاحظ القارئ الكريم أن الطرح في مجلته كان إلي - حد كبير - متسقاً ومتناغماً ففي كل موضوع كنت أحاول أن أتطرق إلي أشياء مُحدَّدة تماماً، مثل: تعريف الحاجة، ودلالاتها، وأهميتها، بدايات ظهورها عند الأطفال، كيفية اكتشافها، تطور نمو هذه الحاجة وفقاً لعُمر الطفل الزمني (في مراحل: الرضاعة، والطفولة المبكرة، والوسطى، والمتأخرة)، وكيفية إشباع هذه الحاجة إشباعاً كاملاً.

لا أزعم بحال من الأحوال بأن هذا الكتاب كان في مجمله كتاباً كامل الأوصاف، وإنمَّا كان كتاباً مفعماً بالحيوية، مطابقاً لحياة الأبناء كمَّا نراهم ونتعامل معهم، ومتوافقاً مع الحالة المزاجية لكثير من الآباء والأمهات، والمُربين أيضاً. كتاباً يستجلي ما خفي علي البعض، وينهض بمسؤولية التربية السوية، والتنشئة المأمولة المفعمة بالصحة النفسية.

أتمني من الجميع القراءة الصادقة للكتب التي تُحاول سبر أغوار عالم الطفولة الذي يعج بالأسرار والخبايا، أتمني أن تشيع الثقافة التربوية والنفسية في كل بيت، وكل مدرسة، وكل مؤسسة، علي ربوع مصر الحبيبة، بل وربوع عالمننا العربي الكبير، فهي المخرج الوحيد للنهوض بالأوطان.

لمصر الحبيبة وقد التهبت بثورةٍ كانت تأمل التغيير في شتى مناحي الحياة، تغييراً ينبع من الداخل، داخل كل منا، تغيير حقيقي، يجعلنا في النهاية علي الخريطة الكونية التي لا ترحم الكسالي، أو المتبلدين، أو المتشرزمين، ندعو لمصر بالعافية، لنراها في أتم صحة.

هذا.. وبالله التوفيق والسداد

وفيق صفوت مختار

فصل تمهيدي

الحاجات الأساسية
معناها، أهميتها، تصنيفها



تمهيد

نستطيع التأكيد علي أن الحاجات الإنسانية ذات أهمية قصوى في إحداث النمو الارتقائي للإنسان، وتشكيل هذا النمو تشكيلاً يمكننا أن نُطلق عليه "النمو السوي"؛ لذلك فلاغرو أن يعكف علماء النفس في البحث عن هذه الحاجات، ومحلولة التعرّف عليها، وتفسيرها. وهم قد انتهوا إلي أن إحساس الإنسان بنقص في شيء مُعيّن، إنما يحدث توتراً نفسياً يؤدي إلي عدم الاتزان، وبالتالي عدم السوية؛ وعلي ذلك فالإنسان يُحاول قدر طاقته أن يُشبع هذه الحاجات حتى يتمكّن من خفض التوتّر الناشئ عن هذا الإحساس بالنقص فيها، وبالتالي يمكن إزالة حالة عدم الاتزان، عندها يعود سلوكه إلي حالته الطبيعية. ولذلك. فإذا تم إشباع هذه الحاجات في الوقت المناسب، وبالقدر المعقول تحقّق النمو النفسي السليم للإنسان، وعلي هذا يُعد إشباع هذه الحاجات ضرورة مُلحّة لبقاء الإنسان مستقراً وأمناً، يُمارس دوره في الحياة بشكلٍ سوي سليم. ومن هذا المنطلق فإننا نُخصّص هذا الفصل من الكتاب للوقوف علي معنى "الحاجة"، والمصطلحات المنبثقة منها، ودور هذه الحاجات المُشبعة في سوية الإنسان، كذلك سوف نستعرض تصنيفاتها المختلفة، مع عرضٍ وافٍ - قدر الإمكان - في الفصول التالية لأهم هذه الحاجات تبعاً للمراحل العُمرية المختلفة، مع التركيز علي دور الآباء والأمهات في إشباع هذه الحاجات.

① معنى "الحاجة": NEED

الحاجة نزعة نحو هدف مُعيّن، يُسبّب الحصول عليه الرضا في النفس، والحاجة أيضاً هي: الشعور بالاحتياج أو العوز إلي شيء ما، بحيث يدفع هذا الشعور الكائن الحي إلي الحصول علي ما يفتقد إليه. كما تُعرّف الحاجة بأنها: حالة الفرد الناجمة عن احتياجه للأشياء الجوهرية لوجوده الإنساني، وتطوره وارتقائه.

وتكون هذه الحاجة قوية - عادةً - حتى أنه لتحدث حالة توتّر لدي الفرد إذا لم يقم بإشباعها، وذلك بالوصول إلي الهدف، وهذا التوتّر يوجه سلوك الفرد نحو إعادة توازنه النفسي، الذي لا يتحقق إلا بالحصول علي موضوع الحاجة، ومثال ذلك: الحاجة إلي الطعام مثلاً، فإن الإنسان إذا شعر بالجوع، فهو في حاجة إلي الطعام، وهذه الحاجة تدفع وتوجه نشاطه نحو تحقيق هدف مُعيّن، وهو إزالة الإحساس بالجوع عن طريق الوصول إلي الطعام، وبمجرد وصوله إلي هدفه الذي حدّده، وهو إشباع حاجته إلي الطعام، نلاحظ أنه استقر، وهذا نتيجة لما تم من إشباع، وإزالة الإحساس بالألم والتوتّر الناشئ عن نقصان هذه الحاجة، ومن ذلك أيضاً الحاجة إلي الأمن، والحاجة إلي النجاح.

وللإنسان حاجات فسيولوجية (بدنية)، وحاجات سيكولوجية (نفسية). والحاجات البدنية تختلف حسب شدة أهميتها، فمنها حاجات ينتج عن عدم تحقيقها الموت، مثل: الحاجة إلي الهواء، والماء، والطعام، ودرجة الحرارة المناسبة، والراحة والنوم. ومنها ما هو أقل أهمية

كالحاجة إلي الجنس. وتتدرج الحاجة البدنية في الأهمية إلي أن تصل للحاجات الأقل خطورة، مثل: الحاجة إلي حك الجلد، أو تجنّب وهج الضوء الشديد، أو تلاشي الأصوات المزعجة.

والحاجات النفسية، كالحاجات البدنية، تختلف حسب شدة أهميتها، بل إنها تختلف باختلاف الزمن، والمكان، والثقافة، وباختلاف الطبيعة الاجتماعية، ونوع المهن المختلفة في البلد الواحد. وهذا ليس بغريب، فالحاجة الواحدة تمرّ بمراحل مُتعدّدة: إشباع، فكمون، فتوتّر، فالإحباط، فإشباع من جديد. وهكذا. والمدة التي تستغرقها هذه الدورة قد تطول، وقد تقصر. كما أن الحاجات تتغيّر، حيث أن الفرد قد يكتسب حاجات جديدة نتيجة اختلاطه بأفرادٍ جُدد، كان يكتسب مُثلهم العُليا، أو نتيجة تأثره بنصائح أبوية أو نصائح مُعلّميهِ.

كما أن الحاجة هي مقدمة ونتيجة لكل نشاط يقوم به الكائن الحي، كالعَمليات المعرفية. ولهذا تؤدي الحاجة إلي حالات شخصية تُساعد علي التحكم في السلوك وتحديد مجري التفكير، والأحاسيس، والإرادة البشرية.

وتتوقف الحاجات الإنسانية علي تعليم الفرد (بالمعني الواسع للكلمة)، أي علي الدرجة التي يُلم فيها بالثقافات الإنسانية ممثلة بشكل وظيفي في الحاجات الفكرية، والاختلاف بين هذين الشكلين من الثقافة، وبالتالي بين الحاجات المادية والفكرية، وهو اختلاف نسبي، ويتحدّد وفقاً لتطور الإنتاج.

وأخيراً.. نوّد أن نُشير إلي أن مصطلح "الحاجة"، مصطلح واسع يندرج تحته عددٌ كبيرٌ من المصطلحات الأخرى في علم النفس: كالدافع، والحافز، والباعث، والرغبة.. وغيرها من المصطلحات. ومع اختلاف هذه المصطلحات حرفياً، إلا أنها تعني في دلالاتها الدوافع لممارسة أنواع مختلفة من النشاط، والإتيان بحركةٍ محدودةٍ بهدف تحقيق أغراض مُعيّنة.

٢- أهم المصطلحات المندرجة تحت مصطلح "الحاجة":

1- الدافع: DRIVE

الدافع في اللغة - حسب ما جاء في مختار الصحاح - يعني: التحريك. واندفع: أي أسرع في السير. وعلي ذلك فالدافع في علم النفس يُشير إلي نفس المعني المُستخدم في اللغة؛ فالدافع في علم النفس هو كل ما يُحرّك أو يُنشط السلوك.

والجدير بالذكر أن للدافع تعريفات كثيرة، يمكن إيجازها في التالي:

(أ) الدوافع هي حالات فسيولوجية وسيكولوجية داخل الفرد، تجعله ينزع إلي القيام بأنواع مُعيّنة من السلوك في اتجاه مُعيّن. والدوافع تهدف إلي خفض حالة التوتّر لدي الكائن الحي، وتخليصه من حالة عدم التوازن.

(ب) الدافع مصطلح أُطلق للدلالة علي العلاقة الديناميكية بين الكائن الحي وبينته، وهذه العلاقة لا تكون في شكل ظاهرة سلوكية يمكن ملاحظتها، ولكن في صورة استدلالية.

2- المثير: SITMULUS

هو ما يعمل علي إصدار السلوك عن طريق تنبيه المستقبلات الحسية، فمنظر الطعام أو رائحته (كمنبهات خارجية)، وتقلّصات المعدة (كمنبهات داخلية) تُعتبر مُثيرات للدافع إلي الطعام.

3- الحافز: MOTIVE

هو الدافع الفطري في فترة كموته، فالدافع إلي الطعام في حالة الشبع يظل حافزاً من حوافز الإنسان التي توجه سلوكه.

4- الميل: TENDENCY

هو الدافع عندما يُثار في المجال الاجتماعي، كالميل للاجتماع بالآخرين، أو الميل للتسلط علي الآخرين. كما يُعرّف علي أنه: اتجاه ممدد في تصاعد الحركة أو الفكر صوب هدف أو غاية، وقد يكون الميل فطرياً أو غريزياً لدي المرء، أو ميلاً مكتسباً بالخبرة والتعلم، علي أنه يُسير دوماً نحو هدف، أو يسير في وجهة مُعيّنة.

5- النزعة: INCLINATION

هي الميل عندما يتضح في شعور الإنسان وإدراكه، فإذا تنبه الفرد إلي ميله للتسلط علي الآخرين واستمر في هذا السلوك، عندئذ يصبح من أصحاب النزعة التسلطية.

6- الرّغبة: DESIRE

يُعرّفها "درفر" في معجم السيكولوجيا، بأنّها: اصطلاح عام للشهية مصحوبة بوعي واضح لموضوعها وهدفها، فالرّغبة تنطوي علي إدراك للغرض المستهدف، واهتمام بحيازته، مثلما تقوم علي إسباغ "الجدارة" علي الشئ المرغوب فيه. إنّها قصدية علي الدوام، تنصب علي تجربة أو شعور مُعَيّن، وتنطلق من وعي لا يشوبه الإبهام.

أو هي "النزعة" عندما تكون أكثر وضوحاً وتميزاً في شعور الفرد، وهي أقرب إلي الجانب المزاجي منها إلي الجانب المعرفي في الشخصية، كَرغبة الطفل في أن يصبحه أبوه في إحدى زيارته، أو رغبة المراهق في الانتقام من غريمه.

وهي كذلك الشعور بالحاجة يتحوّل إلي فكرة فعالة عن امتلاك أو إنجاز شئ ما، وتستطيع الرّغبة بتوفيرها للحافز، أن تُحدّد هدف الفعل الذي سيحدث في المستقبل وأن تُخطّط لتحقيقه. وتتسم الرّغبة - كحافز للنشاط - بوعي واضح إلي حد ما للحاجة، يشمل كل من غاياتها والطرق الممكنة لتحقيقها.

7- العاطفة: SENTIMENT

وهي "النزعة" عندما تقوي وتستقر بفعل الشحنة الانفعالية، كالعاطفة التي يكونها الطفل نحو أمه، وهذا لا يعني أن العاطفة تخلو من العناصر الذهنية، بل إن التفكير والعقلانية يلعبان دوراً في نشأتها ونموها، والفرد الذي يُكوّن نحو دينه ووطنه وقومه عاطفة مُعيّنة إنما تعتمد في جزء منها علي التفكير والتأمل.

8- الباعث: INCENTIVE

هو القوة التي تُحرّك السلوك عندما تكون خارج الكائن الحيّ، فالباعث هو المثير أو المنبه في حالة كونه خارجياً.

والبواعث هي المواضيع التي يهدف إليها الكائن الحيّ، وتوجه استجاباته سواء تجاهها أو بعيداً عنها. ومن شأنها أن تعمل علي إزاحة عامل الضيق أو التوتّر التي يشعر بها، ومن أمثلتها: الطعام يُقابل الحافز المرتبط بالجوع.

9. الهدف: GOAL

وهو الغاية التي يتجه إليها النشاط الذي يُثيره الدافع، فإذا كان الدافع يدفع ويُحرِّك السلوك، فإن الهدف هو "البصلة" التي توجه هذا السلوك، لأن الهدف هو موضوع الدافع أو غايته.

كما أن الهدف هو صورة متحققة لنتيجة متوقعة، ينجح العمل الإنساني نحو تحقيقها. ويُستخدم مفهوم الهدف في علم النفس، ليشير إلى: وصف صوري لمواقف نهائية يسعى لها أي نظام وظيفي منظم للذات، كما أنه نتيجة متوقعة ومفيدة تُحدّد مدي تكامل واتجاه سلوك الكائن الحي.

● أهمية الحاجات:

يُلاحظ أن الحاجة تدفع الإنسان وتوجهه إلى ممارسة النشاط الذي يتم عن طريق الإشباع، عندها يقبل الفرد علي الحياة بنوع من الاستقرار والهدوء؛ لأن الحاجة المُشبعة تُزيل ما ينشأ من ألم وتوتر. ولهذا نلاحظ مدي سرعة حركة الإنسان ونشاطه لإعادة الاتزان وإزالة ما يشعر به من ألم وتوتر، فيعود إلى حالته الطبيعية.

كما تُساعد الحاجات الإنسان علي إحداث النمو السليم، حين يُمارس عدداً من الأنشطة التي تهدف إلى إشباع تلك الحاجات، بشرط أن يتم إشباع الحاجة بشكل مباشر، وبأسلوب سوي وسليم.

ولما كانت الحاجات تقوم بدور التوجيه للنشاط الذي يقوم الفرد لإشباع حاجاته؛ فإنه يكتسب عن طريق عمليات التوجيه، خلال مراحل النمو المختلفة، الأسلوب الأمثل لإشباع مثل هذه الحاجات. ولذلك تُعد السنوات الأولى من حياة الطفل ذات أهمية خاصة؛ لأنها تُكسبه كثيراً من المهارات والعادات التي تُمكنه من استخدام الأسلوب الأمثل للإشباع. فالسنوات الأولى من حياة الطفل تُحدّد معالم شخصيته عن طريق غرس أسس النمو السليم، بما يُحقّق مستوي أفضل من النمو النفسي.

كما تُساعد الحاجات في التعرف علي ما لدي الفرد من قدرات وإمكانات وطاقات، وذلك من خلال ما يُشبعه منها، وفق هذه الإمكانيات، فضلاً عن إدراكه للإمكانيات البيئية التي تُحيط به، والتي يستمد منها ما يُشبع هذه الحاجات. ومن هذا المنطلق تُسهم الحاجات في مدي استبصار الفرد لذاته وإدراكه لواقعه، بما يُمكنه من إشباع حاجاته وتحقيق رغباته وفق ما لديه من إمكانيات، وبذلك يشعر الإنسان بدرجة من الرضا والارتياح عقب إشباع حاجاته ورغباته.

وتكمن أهمية الحاجات ودورها في أنها تعمل علي المحافظة علي الكيان البيولوجي للإنسان بما يُمكنه من الاستمرار في الحياة، أي المحافظة علي وجوده العضوي، والدفاع عن هذا الوجود والإبقاء علي نوعه، كما تُسهم الحاجات النفسية والاجتماعية إسهاماً كبيراً في بناء وتشكيل الشخصية الإنسانية ونموها بشكل سوي.

كما أن حاجة الإنسان تربط بين ما يقوم به من نشاط وبين أهدافه، ولذلك كانت دعوة علماء النفس بضرورة الاهتمام بها عبر مراحل العُمر المختلفة؛ لأنها تُشكّل أهمية في نوع النشاط الذي يقوم به الإنسان، والهدف الذي يسعى إليه حتى يتحقق الإشباع.

⑤ تصنيف الحاجات:

من أشهر النظريات التي حاولت تصنيف حاجات الفرد، هي "النظرية الهرمية" التي وضعها "أبراهام مازلو" Abraham Maslow (1970-81980). حيث يؤكد من البداية أن الكائن الحي ككل، هو الذي ينشط لتحقيق حاجات يبغي إشباعها. وكثيراً ما يسلك الفرد سلوكاً واحداً لتحقيق أكثر من حاجة، كما أن الحاجة الواحدة تتحقق بأكثر من سلوك، أو عن طريق مراحل متعاقبة من السلوك، وهكذا تتعقد خريطة الدوافع والسلوك؛ فالسلوك يتعدّد في دافعيته، والحاجات والدوافع تُشبع بأساليب سلوكية مُتعدّدة.

ويري "مازلو" أن هذه الخريطة يمكن فهمها، إذا تصورنا أن هناك تنظيماً هرمياً للدوافع، بحيث يضم هذا الهرم أهم الدوافع وأكثرها إلحاحاً في قاعدته، ثم الدوافع الأقل إلحاحاً، وهكذا، حتى يتربع علي قمة الهرم أقل الدوافع إلحاحاً. ويذهب "مازلو" إلى أن الدوافع التي تحتل قاعدة الهرم هي الدوافع البيولوجية والضرورية لبقاء الكائن حياً. وحينما يُشبع الكائن الحي الحاجات الأولية أو الفسيولوجية (الموجودة في قاعدة الهرم)، فإنها تختفي من مجال دافعيته، فتفسح المجال للمستوي الثاني من الدوافع. وهكذا. ولذلك يري "مازلو" أن سلوك الإنسان محكوم بالدوافع الغير مشبعة بالذات؛ لأنها التي ما زالت تعمل وتوجه سلوكه.

ويفترض "مازلو" خمسة مستويات للحاجات الأساسية، كما يلي:

- ◆ حاجات تحقيق الذات.
- ◆ حاجات الحب والانتماء.
- ◆ الحاجات الأولية أو الفسيولوجية.
- ◆ حاجات التقدير.
- ◆ حاجات الأمن والطمأنينة.