

سيكولوجية التعامل الإيجابي مع المراهق المزعج

د. أحمد معد

أستاذ علم النفس بجامعة محمد الخامس الرباط

تمهيد

استهل عالم النفس السوري فاخر عاقل مقدمة كتابه "معالم في التربية" بقول بليغ وغاية في الأهمية حيث قال: "لم تعد التربية في قرننا العشرين هذا اعتباطا وتخططا، إنها علم وفن، نظر وعمل، اجتهاد وتطبيق، اختصاص وابتكار. والمربي، أبا أو معلما أو زعيما أو مصلحا اجتماعيا، أصبح بحاجة ماسة للاطلاع على أصول التربية ومبادئها والتعمق في أساليبها ووسائلها" (فاخر:1981). والحقيقة أنه بالرغم من مرور حوالي أربعين سنة على هذه القولة، إلا أنه يبدو أنها لا تزال قوية في توصيف ماهية التربية حتى يومنا هذا. فالتربية بما هي عمليات وتفاعلات واحتكاكات متداخلة بين المربي وبين من يخضع لتلك العمليات، لا يجب أن تكون اعتباطية أو غير علمية، وإنما يجب أن تكون خاضعة لنظام يتشكل من مبادئ علمية مصاغة بعد دراسات علمية نفسية وتربوية واجتماعية أيضا. فالتربية إذن علم يتأطر بمرجعيات بحثية، لكنها ليس هذا وحسب، وإنما هي فن واجتهاد وإبداع. إنها فن لأنه ليس الكل ينجح في تحقيقها بالشكل المطلوب، ثم هي فن لأنها تستوجب مجموعة من الشروط الفنية شأنها شأن باقي الفنون، وهي أيضا اجتهاد وتطبيق وابتكار، فهي ليست عملية جامدة أو جاهزة، ولا يمكن لها أن تكون كذلك حتى ولو حاولنا، ومبرر ذلك هو أنه في عملية التربية نتعامل مع كائنات حية تفيض بالديناميكيات النفسية المختلفة من تصرفات وانفعالات.

في هذا السياق تتأطر سيكولوجية التعامل مع المراهق المزعج، فمن الحكمة أن نتعامل معه وفق عمليات دقيقة من اجتهاد وابتكار، ومحاولة تطبيق الحد الأدنى من الشروط العلمية، مع مراعاة خصوصية كل فرد على حدة.

إن سيكولوجية التعامل مع المراهق المزعج في هذا الإطار، نقاربها في إطار مرجعي يتحدد في بعض ما توصل إليه علم النفس الإيجابي من أفكار ومبادئ تفيد في التناول الجيد للعلاقات الإنسانية، وتفيد أيضا في التدبير الحكيم لمبدأ العلاقة مع فئة يمكن وصفها أحيانا بالفئة الخاصة لما لها من خصوصيات تتجاوز أحيانا حدود المعقول. فهذه الفئة الخاصة التي تتأطر ضمن مرحلة المراهقة، تحتاج إلى تعامل سيكولوجي خاص أكثر حذرا من التعامل السيكولوجي الذي يكون فئة المراهقين العاديين.

ولا اعتبار منهجي توضيحي، فإننا في هذه الورقة البحثية سوف نتناول الموضوع بنوع من الحذر لأن الكثير من الأعلام بدأت تتحدث هذه السنوات الأخيرة عن علم النفس الإيجابي بنوع الاستسهال للعلم لا يخلو من التطفل، وبنوع من التهافت التجاري إلى درجة أن أفرادا خارج مجال التخصص يترامون على الاشتغال في الموضوع. فقد أدت تلك الهرولة غير الملتزمة إلى نوع من التشويش على صورة علم النفس الإيجابي بوصفه امتدادا للمدرسة الإنسانية وليس انحرافا عنها، مما جعل صورة البحث فيه تهتز أمام كثير من أهل في علم النفس.

وفي هذا السياق سوف نشتغل على سؤال سيكولوجية التعامل الإيجابي مع المراهق المزعج بنوع من الحذر، وذلك من خلال تناول ثلاثة محاور أساسية: نتطرق في المحور الأول لتأطير مفاهيمي لموضوع البحث ومن ثم تحديد إشكاليته، ونفتح في المحور الثاني على بعض من سمات المراهق المزعج، ونختم هذه الورقة البحثية بمحور ثالث نحاول أن نقدم فيه بعض معالم التعامل مع المراهق المزعج كمدخل تطبيقية، يمكن تطويرها والاجتهاد فيها حسب الشروط والخصوصيات.

المحور الأول: تأطير مفاهيمي وإشكالي

1. تحديد مفهوم علم النفس الإيجابي:

إن مصطلح علم النفس الإيجابي من المصطلحات التي صاغها مارتين إي بي سيلجمان، ويمثل حركة في علم النفس تهتم بكل ما هو إيجابي في شخصية البشر أكثر مما هو سلبي، ليخلص علم النفس من تركيزه الشديد على الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية قلق، اكتئاب، ضغوط وكل ما هو مدرج في الفئات (د. السعيد 2014). إن هذا التحديد يمكن أن نتناوله من زاوية إيجابية، ونعتبر بأن علم النفس الإيجابي ليس تجاوزاً لمنظور علم بمعناه التقليدي، ولكن يتعلق الأمر هنا بفرضيتين يحكمهما طابع التداخل والتتابع حسب اعتقادنا، فأما الفرضية الأولى، فإن علم النفس الإيجابي ما هو إلا أحد النتائج البحثية للمدرسة الإنسانية في علم النفس.

وأما الفرضية الثانية، فهي أن هناك تطور طبيعي للدراسات والأبحاث في علم النفس، وكل تطور قد يستوجب التغيير والنمو، وهذا حاصل على مستوى النظرة الفكرية للطبيعة الإنسانية. فالسؤال المرجعي في هذا الإطار، هو هل الإنسان يتصرف بالطريقة التي يتصرف بها لأنه ذو طبيعة مرضية في أصله، في ذاته أو في بنيته، أم أنه أكبر من أن يكون مجرد نفسية مهزوزة تبحث دائماً عن التوازن؟ وهنا يتبنى علم النفس الإيجابي أطروحة أساسية ترى في أن الفرد كائن قابل للفهم والتأويل انطلاقاً من كثير من الأبعاد الإيجابية في الإنسان.

أما بخصوص تحديد نشأة علم النفس الإيجابي، فإنه يجمع الباحثون على أن بدايته الرسمية كانت في عام 1998 على يد مارتن سيلجمان، لكن البداية الأولى تعود إلى رائد المدرسة الإنسانية أو علم النفس الانساني، العالم أبراهام ماسلو، فقد نشر كتابه بعنوان (الدوافع الشخصية) في العام 1954

"وماسلو هو صاحب مفهوم تحقيق الذات (Self-actualization) الذي يحتل رأس هرم الحاجات الإنسانية الذي طوره حيث الانسان مدفوع إلى تحقيق إمكاناته، بأقصى طاقاتها(حجازي:2012) لقد تناول ماسلو في هذا الكتاب مسائل نفسية غاية في الأهمية، ترتبط بالتحفيز والنجاح وإدارة الذات، كما تناول أهمية تحقيق الذات والعلاقات الإنسانية، وذلك من خلال اقتراحه لتسلسله الهرمي المشهور، والذي يبدأ بالاحتياجات المادية وينتهي بتحقيق الذات.

إن علم النفس الإيجابي له مجموعة من الأهداف شأنه شأن باقي فروع علم النفس التطبيقية الأخرى، وعلى رأس هذه الأهداف محاولة الإسهام في دراسة الأبعاد والجوانب الإيجابية للحياة، " ومن بين أهم أهداف علم النفس الإيجابي إنتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية ومكامن القوة البشرية الإيجابية كطرح مضاد للدليل التشخيصي الإحصائي الخاص بالاضطرابات والأمراض النفسية، بغية تمكين البشر من السعادة بمعناها الإيجابي الإنساني الحقيقي والمتمثلة فيما وصف براحة البال أو التمتع الذاتي.][د. السعيد (2014).

من هذا المنطلق تعتبر السيكولوجيا الإيجابية بمثابة امتداد للمدرسة الإنسانية ورائدها ماسلو، حيث جاء كحركة موازية لعلم النفس الحديث عبر الاهتمام بالجوانب الشخصية للفرد من أجل تحقق الرفاه والسعادة على المستوى النفسي. ومن هذا المنطلق أيضا نقصد بـسيكولوجية التعامل الإيجابي، مختلف أشكال التعامل والتفاعل الإيجابية مع المراهق المزعج، والتي تركز على الجوانب الإيجابية في شخصيته، وهكذا نعتبر أشكال التعامل الإيجابي مدخلا لتوجيه طاقته المراهق المزعج من الجهة السلبية إلى الجهة الإيجابية بمرجعية علم النفس الإيجابي أو السيكولوجيا الإيجابية.

2. تحديد مفهوم المراهق المزعج:

قبل على الحديث عن المراهق المزعج، يجب أن نسلط الضوء على المراهقة سواء كمفهوم أو كمرحلة، فمختلف الدراسات حول سيكولوجية المراهقة تؤكد على أنها مرحلة تختلف من فرد لآخر على مستوى بدايتها ونهايتها، وكذلك على مستوى طبيعتها وخصائصها، وهذا ما يجعلها تتسم بطابع التعقيد. فمن جهة من الصعب التنبؤ ببدايتها بشكل دقيق، بحيث تختلف من فرد لآخر، ويتدخل في هذا الاختلاف عوامل كثيرة طبيعية وثقافية. ومن جهة أخرى تختلف طبيعتها من فرد لآخر. لكن في جميع الحالات يعدها كثير من الباحثين بأنها "مرحلة نمو معينة تقع بين سن الطفولة وسن الرشد، فهي طور نمائي ينتقل فيه الناشئ، وهو طفل غير ناضج جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا أي من طور أوضح سماته، الاعتماد والاتكالية على الغير، إلى فرد انساني متدرج نحو بدء النضج، ومحاولة الاستقلال والاكتفاء بالذات" (أوزي. 2011.ص:16).

وقد جرت العادة أن تكون المراهقة مرحلة عصيبة عند البعض، وتنعكس صعوبتها في سلوك المراهق وفي تفاعله مع محيطه، كما تعاني معه الأسرة الحاضنة، وقد يمتد ذلك إلى كل المحيط من أقران أو مدرسة، فنجد حالات التنمر أو العنف لديه. في حين لدى البعض الآخر تم اعتبار المراهقة مرحلة ابداع وإنتاج وإثبات الذات في بعد إيجابي، حيث يجب التعامل معها بنوع من الإيجابية والحب.

إن التعامل مع المراهق بنوع من الإيجابية، له دلالاته النفسية في كونه يعتبره في هذه الفترة كائنا نفسيا يستحق التقدير والاهتمام بامتياز، وكيونته النفسية تتأسس على جانبيين مهمين في حياة كل فرد وليس المراهق نفسه. فأما الجانب الأول فهو الجانب الجنسي، فتحول الطفل إلى مراهق يصاحبه تحول كبير في البعد الجنسي من حيث تمثلاته للجنس الآخر على اختلاف الجنسين، ومن حيث ظهور حالات الاحتلام وحالات الاستمناء وما يصاحب ذلك من اضطرابات أو على الأقل بعض المتاعب النفسية.

وأما الجانب الثاني وهو انعكاسات الجانب الجنسي على البعد النفسي لدى المراهق. فهذا يجعله يعيش مرحلة نفسية انتقالية في كل شيء. بحيث تحكم نظرتة للأشياء. وما يغذي تلك النظرة الجديدة، هو إدراكه لضعفه في حالة فشله في تحقيق هدف معين أو بناء غاية مفيدة، وقد يترتب على ذلك احباطات متعددة، حيث لا تزال شخصيته في طور النمو. لذلك يجب التعامل مع المراهق بنوع من اللطف والليونة والحذر.

ويمكن للمراهق في الجهة المقابلة أن يفرض وجوده والوقوف على نقط قوته، فيهتدي إلى الإبداع وبناء علاقات جيدة، فتزيد شخصيته قوة وصلابة. لكن هناك من يثبت وجوده بالطريقة الخطأ، فيرمي نفسه في الانحراف، أو بعض السلوكيات الشاذة، مما يوقع في التيه والضياع، أو إيذاء نفسه ومن يحيط به. وهذا حال المراهق المزعج، والذي نعتبره تحديداً، كل مراهق تصدر عنه سلوكيات مزعجة أو أفعال لا تراعي الآداب العامة، وقد تحدث ضرراً أو إزعاجاً نفسياً أو مادياً للمحيط القريب (الأسرة)، أو المحيط البعيد (الجيران أو عامة الناس).

3. تحديد إشكالية الورقة البحثية:

إن مسألة التعامل مع الآخر بشكل عام تحتاج للتسلح ببعض المبادئ المستمدة من التجربة أو الحكمة أو العلم، وتزداد الحاجة حين يتعلق الأمر بالمراهق، وذلك لأن أساليب التعامل والأشكال التفاعلية تؤثر بشكل كبير على نفسيته. كما هو معلوم في كثير من الأبحاث في مجال سيكولوجية المراهقة. إن الإشكالية هنا توطر المراهق المزعج كفرد يدخل ضمن سياق فئة المراهقة الصعبة، والتي يعاني منها محيط المراهق بشكل ملفت للنظر، وهذه المعاناة تجر معها تبعات على مستوى تدبير العلاقات النفسية والاجتماعية بين المراهق ونفسه وبينه وبين محيطه، كما قد تؤثر على شخصيته مع مرور الوقت.

في هذا الإطار تبرز أهمية التعامل بحكمة أو بعلم، أو على الأقل بطريقة نتجنب فيها كثير من المشاكل النفسية التي قد تشوش على سيكولوجية المراهق بوصفه رجل اليوم والغد معا. وفي هذا السياق نقارب هذا الإشكالية من خلال محاولة الاجابة على سؤاليين أساسيين: فأما السؤال الأول فهو تشخيصي، ويتعلق بطبيعة بعض السمات التي يتميز بها المراهق المزعج. وأما السؤال الثاني فهو تدخلية، ويتعلق ببعض امكانات التعامل الإيجابي مع المراهق المزعج بمرجعية سيكولوجية ايجابية. وهكذا يكون السؤال الأول: ماهي أهم سمات المراهق المزعج النفسية؟ ويكون السؤال الثاني : كيف يمكن التعامل بإيجابية مع المراهق المزعج؟

ثانيا: بعض سمات وخصائص المراهق المزعج

تتعد وتختلف سمات وخصائص المراهق المزعج، لكنها تتفق في أنها تجعل من سلوكاته مزعجة له ولكل من يحيط به، "إن المراهق قد يكون فعلاً مصدر إزعاج وقلق للآباء في اختياراته المتعلقة بالدراسة والأصدقاء الذين سيصاحبهم وما إلى ذلك من القرارات التي تخص وحده. فلا عجب إذن من أن تشوب تصرفات المراهق بعض الانفعالات ويكون مشاكساً بين الحين والآخر. وبالطبع، فإن كل هذا يزيد من صعوبة المهمة الملقاة على عاتقك كأب يجب أن يعين ابنه على تخطي السنوات القادمة في تلك المرحلة بأمان لتقديمه للعالم شخصاً قادراً على العناية بنفسه واحترام الآخرين." (د. ساندي مان وآخرون: 2010). ولهذا السبب وجب تحديد بعض السمات حتى يتأتى لنا فهمها وإمكانية التعامل معها بشكل مناسب.

إن هذه التصرفات التي تشكل مصدر قلق وإزعاج للآباء أو المربين، أو كل من يحتك مع المراهقين، لا يمكن حصرها في هذا المقام، فهي كثيرة ومتعددة، ولما كان الأمر كذلك، فإننا سوف نحاول

الاقتصار على بعض مظاهر الإزعاج كتجلي من بين تجليات سمات وخصائص المراهق المزعج كما يلي:

1. الإزعاج المرتبط بنشاط الحركة الزائدة:

يظهر هذا الإزعاج حين يقوم المراهق بالتعبير عن أحاسيسه ورغباته بطرق غير لائقة أو غير مقبولة اجتماعياً، ويرجع سبب هذا الإزعاج إلى اضطراب مرتبط بالصحة النفسية، وقد تم تحديد مجموعة من الأعراض التي تخصه من أهمها: مشكلات التركيز على مهمة محدّدة، والميل للتصرّف بانديفاع، والنشاط المفرط أو الزائد عن حدود المعقول، وضعف القدرة على ضبط النفس، كما قد تظهر ليه تقلّبات مزاجية متكرّرة.

2. الإزعاج المرتبط بالجيران:

ويمكن أن نميز هنا بين نوعين من الإزعاج الذي يشكل مصدر قلق أو أحراج للأبوين أمام الجيران: يرتبط النوع الأول من الإزعاج بتحاشي الجيران من لقيه خوفاً من التصادم معهم فهو غير اجتماعي، ويرتبط النوع الثاني من الإزعاج بعدم احترام الجيران، وإزعاجهم مادياً أو نفسياً مثل الاعتداء على أفرادهم أو من هم أضعف منه، أو من خلال التفوه بكلمات نابية بوجودهم دون الاكتراث لهم.

3. الإزعاج المرتبط بإهمال الآداب العامة والقيم الاجتماعية والأخلاقية:

يتمثل هذا النوع من الإزعاج في عدم احترام الآداب العامة المرتبطة بالقيم الاجتماعية والأخلاقية، حيث قد تظهر سلوكيات في قلة الاحترام، كعدم توقير واحترام الكبير أو احترام الوالدين، أو اتلاف بعض الممتلكات سواء كانت خاصة أو عامة. فمثل هذه المظاهر تشكل مجال تصدع لحياة الوالدين، وقد تشوش على العلاقة الزوجية إذا لم تكن متمسكة وقوية من الناحية النفسية.

4. الازعاج المرتبط بالنفور والعناد:

يتمظهر هذا الإزعاج من خلال رفض أي نصائح أو مبادئ أخلاقية من طرف الوالدين، وقد يصل هذا الرفض أو العناد إلى تصرفات عدوانية متبادلة في كثير من الأحيان، وقد تكون هذه المظاهر بمثابة تمظهرات لأعراض مرتبطة بالشخصيات الضد اجتماعية، أو مرتبطة بمتغيرات نفسية واجتماعية حسب الحالة.

5. الإزعاج المرتبط بالتورط في السلوكات العدوانية:

يعتبر هذا النوع من الازعاج من أقصى وأصعب ما يمكن أن يشكل من قلق وتصدع لحياة المراهق ومحيطه في الآن نفسه، ويتمثل هذا الازعاج في تورط المراهق في كثير من المشاجرات والمشاكسات داخل أسرته أو خارجها، سواء تعلق الأمر بالأقران في الشارع أو في المدرسة مع زملائه أو مدرسيه. وقد يصل ذلك إلى حالة من العنف والعنف المضاد بينه وبين محيطه، مما قد ينتج عنه حالة اضطراب في طبيعة علاقاته بمحيطه، وقد يصل الإزعاج أوجه، إذا خرجت المشاجرات عن طورها ووصلت للمحاكم، وهذا ما يبرر ضرورة الاعتماد على أساليب ناجعة تجنبنا الوصول إلى هذه المشاكل، أو على الأقل إدارتها بعلم وحكمة، وليس بانفعال وغضب.

ثالثا: بعض مجالات التعامل مع المراهق المزعج بمرجعية نفسية إيجابية

من البديهي أنه لتفادي كثير من المشاكل الناجمة عما يمكن أن نسميه بالمراهقة المزعجة، لابد من التعامل مع مختلف أنواع الإزعاج المذكورة سلفا وغيرها ممن لم نذكره بنوع من الحكمة. وهذا التعامل لن يتأتى له النجاح، إلا إذا اعتمدنا على منهج علمي سليم. والمنهج المناسب هنا بحكم التجربة والتخصص هو العودة إلى علم النفس وما يقدمه من مبادئ توجيهية وإرشادية. إن هذا الانفتاح على

البعد العلمي في تدبير التفاعل الممكن مع المراهق المزعج، تؤكد ضرورته كثير من الأبحاث في السيكولوجيا.

ولما كانت هذه الورقة البحثية تقارب الموضوع من مرجعية فلسفية تنظر إلى الإنسان بوصفه كائناً خيراً وكريماً، والتعامل معه يجب أن يكون ايجابياً لكي نملكه. فإنه نؤكد على أنه توجد عدة تطبيقات ممكنة لعلم النفس الإيجابي(السعيد.2014)، ويمكن تحديد بعض من هذه التطبيقات الممكنة ومناقشتها، وتحديد مجال التعامل الإيجابي مع المراهق من خلال سبع مداخل تطبيقية لعلم النفس الإيجابي كما يلي:

1. أسلوب التفكير الإيجابي كمجال للتعامل مع المشاكل الأسرية للمراهق المزعج:

اعتبر الدكتور مصطفى حجازي في كتابه " الأسرة وصحتها النفسية، المقومات - الديناميات – العمليات، أن "الأسرة هي مشروع بيني وبينو من خلال قيامه على أسس متينة من ناحية، ومن خلال القدرة على إدارته ورعايته وصيانته من الناحية الثانية. ولذلك فبالإضافة إلى مقومات الزواج الناجح، هناك مهارات الإدارة. وهنا تلعب ثنائية التفكير الإيجابي والتفاوض المكتسب دور الأسس لهذه الإدارة المتمكنة لمشروع بناء الأسرة ونمائها (حجازي: 2015.ص: 141). فمن هذا القول نستخلص ثلاث أفكار أساسية: تتمثل الفكرة الأولى في ضرورة بناء أسرة على أسس متينة لأنها هي مسرح العمليات التفاعلية مع المراهق المزعج، والتي يجب أن تشكل أرضية خصبة للتفكير الإيجابي. وتتمثل الفكرة الثانية في شرط الإدارة الحكيمة كمهارة تضاف إلى مقومات الزواج الناجح.

أما الفكرة الثالثة فتجسدها مسألة الربط بين التفكير والتفاوض في بناء ونمو الأسرة. وإن مثل هذا التحليل يبحث في عمق الأزمة السلبية التي قد يعانها المراهق المزعج بسبب غياب التفكير الإيجابي الناجم عن عدم القدرة على تكوين أرضية سليمة له قبل وجوده، وبسبب الفشل في إدارة العلاقات

الأسرية الداخلية. فضرورة توفر هذين الشرطين يعتبر مدخلا للتعامل الايجابي مع المراهق المزعج منذ أن كان طفلا.

2. أسلوب التنشئة الوجدانية كمجال للتعامل الجيد مع المراهق المزعج:

في حديثه على المستوى السيكولوجي للتنشئة الاجتماعية، أشار الدكتور المصطفى حدية في كتابه "التنشئة الاجتماعية والهوية" إلى أن "اندماج الفرد في النظام الاجتماعي ليس مجرد تفهم أو قبول لقواعد اجتماعية فحسب، بل إنه بمثابة استدخال لتلك القواعد بصفاتها جزءا من شخصيته وتعبيرا عن هويته" (حدية: 1996). من هذا المنطلق يتبين أن طبيعة التنشئة تلعب دورا أساسيا في تكوين شخصية الفرد.

وبناء على ما سبق نستحضر التنشئة في بعدها السيكولوجي الايجابي وليس السلبي، حيث يجب تحسين أساليب المعاملة بالاعتماد على الوجدان الإيجابي كمدخل لتحقيق الإبداع. ونشير في هذا الصدد إلى أن "الوجدان الإيجابي يؤدي إلى المساعدة، والكرم، والإيثار، والتفاهم الجيد بين الأشخاص. والوجدان الإيجابي كذلك منبئ إيجابي مهم بالنتائج الصحية، وله تأثير في النواحي البيولوجية؛ فينشيط الغدد الصماء، والجهاز العصبي المستقل، وجهاز المناعة (عبد الخالق: 2018). وهكذا فلتحسين الجوانب النفسية عبر تنشيط الجوانب البيولوجية، يجب علينا استدخال مفاهيم ذات حمولة وجدانية ايجابية في تنشئة الطفل قبل أن يكون مراهقا مزعجا، لأن التنشئة بهذا النمط أو غيره تصبح جزءا من شخصيته، وهذا أمر طبيعي وفق المبدأ القائل بأن الإنسان ابن بيئته.

3. أسلوب العلاج النفسي كمجال للتعامل الجيد مع المراهق المزعج:

من المعروف أنه من المتاعب المرهقة للصحة النفسية عند الطلاب نجد الحب والأجواء الشاعرية الانفعالية، والحب هنا يعتبره د. علي زيعور "من الأمراض التي تصيب الفئة الكبرى من الطلاب،

وتسبب لهم ألما وشقاء ونغصا في العيش، ... أما المصيبة الكبرى يضيف الباحث "فهى عند المراهقين ممن جنت عليهم خلقتهم وعبوبهم الجسدية. فهؤلاء مع أننا نسمع منهم الكثير من الألفاظ المزوقة والجمل الطنانة عن الحب...هؤلاء هم الذين يحتاجون أكثر أيضا إلى رعاية وحسن دربة" (زيعور: 1986). فأسلوب التدخل النفسي هنا، يجب أن ينطلق من تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية مرتبطة أكثر بعلم النفس الإيجابي، وهذه المداخل يجب أن تدمج في الأسلوب العلاجي مبادئ الأمل والتفاؤل والحب لمساندة الذات. في هذا السياق نعتبر هذه المبادئ كنوع من الإيحاء الجديد بوجود شخصية إيجابية نائمة وتحتاج فقط من يوقظها.

4. أسلوب الحياة الأسرية القائمة على عدم تجاهل مشاعر المراهق المزعج:

من المعروف في أدبيات الأبحاث النفسية ضرورة عدم تجاهل مشاعر الأبناء من طرف الوالدين، فكل مربى أو أب" إذا حاول أن يفهم أحاسيس ولده أو أحاسيس ابنته، فإن ذلك يساعده دون شك على تربية تخلق منه شخصية سليمة ومتكاملة، أما إذ قامت العلاقة بينهما على أساس كبت هذه المشاعر والأحاسيس فإنها تظل غير ظاهرة، ومن ثم يستحيل عليه مساعدة أبنائه" (فهى: 1998)، إن تحسين الحياة الأسرية لدى المراهق المزعج يجب أن تنطلق من الاهتمام بمشاعره ومشاغله وأفكاره، و من خلال تفهم خصوصيته النفسية، والاعتماد على الحب و التلقائية والوفاء.

وهكذا فالتواصل الصادق والمستمر يمكّن المراهق المزعج من تجاوز همومه بصورة لائقة، ويجنبه التورط في العصيان لإظهار مشاعر مخفية أو مكبوتة بطريقة مرضية.

5. أسلوب الكشف عن شروط الثقة الاجتماعية كـ مجال للتعامل الجيد مع المراهق:

يتصف المراهق المزعج، من الناحية النفسية، بعدة خصائص منها" الحساسية الزائدة لتعليقات الآخرين وانتقاداتهم. فمن الأشياء التي تؤزم المراهق التعليقات والانتقادات الموجهة لتصرفاته وشكله

من طرف الوالدين والاصدقاء والاخوة (الكتاني:2011). وعلى هذا الأساس فإنه من الحكمة والتبصر أن نأخذ في الاعتبار أن احترام وتقدير المراهق المزعج في حدود الممكن أمام الناس، له قيمة ايجابية مهمة لكسبه الثقة الاجتماعية، فمهما استفزنا بتصرف معين، فإنه لا يجوز أن نستسلم لغضبنا، أو نتعامل معه بطريقة غير لائقة أمام أصدقائه أو أمام الناس.

إن التصرف معه بمرجعية انفعالية دون التحكم في غضبنا سيكون له نتائج أحلاهما مر، فإما أن يأخذ طريق التحدي أمام الآخرين، لأنه يبحث أصلا عن تأكيد الذات وعن صورة بطولية تنقصه ولو بطريقة غير لائقة، وقد يكون في الأصل مثل القنبلة الموقوتة يحتاج إلى مثير مستفز للانفجار و ينتظر الفرصة. وإما أن يأخذ طريق الخجل والانسحاب، ويفقد ثقته بنفسه فتضعف ثقته الاجتماعية، ويحرم من امكانية الاندماج الايجابي الذي يتيح له فرصة الإبداع، وتضيع عليه كثير من الفرص الاجتماعية على المستوى النفسي والاجتماعي

6. أسلوب إدارة توجيه الغضب ك مجال للتعامل الإيجابي مع المراهق المزعج:

أشار الخبير النفسي والاجتماعي المغربي الدكتور المصطفى حدية في كتابه قضايا في علم النفس الاجتماعي في حديثه عن دور الأسرة في تكوين السلوك العدوانى، إلى " أنها تشكل ملجأ خاصا يوفر لأفرادها الحماية والمودة والحنان والتعاطف ويمنحهم الأمان والاستقرار في وجه العالم الخارجى المحفوف بالمخاطر وكل أشكال العنف والعدوان" (حدية: 2005)، فهذا الوضع الايجابي والسليم لدور الأسرة في الاستقرار والمودة، ينعكس على سلوكياتها وعلى أنماط التفاعل بين أفرادها، وإن كل خلل أفضل في هذا الدور، سيشوش على طبيعة العلاقات داخل الأسرة، وسينعكس ذلك على نمط إدارة المشاكل الأسرية من أجل إعادة الاستقرار.

وفي هذا الصدد يؤكد الدكتور مصطفى فهمي على أنه بوجود: "سياسة تقوم على النهي والأمر والإحباط دون فهم للبواعث الكامنة التي تدعوه إلى اتخاذ هذه الاستجابات العنيفة غير المقبولة، هذه السياسة الإحباطية من شأنها أن تزيد ثورة المراهق ومن تمرده على السلطة ومن عصيانه" (فهمي:1998). وهكذا فإنه من أهم المداخل الأساسية في التدبير الحكيم للطاقة الغضبية لدى المراهق المزعج، هي فهم دوافع سلوكه، ومحاولة الكشف عن المتغيرات المخفية التي قد تكون وراءها، وتفهم خصوصيات تصرفاته، وليس التعامل معه بنوع من الانفعالية أو القمع فيفجر طاقاته الإيجابية بأساليب سلبية عنيفة.

7. أسلوب الاهتمام الإيجابي بالحاجات النفسية للمراهق:

تعرف الحاجات بأنها "حالات من النقص المادي أو المعنوي الداخلي أو الخارجي والعوز والافتقار واختلال التوازن، وترتبط بنوع من التوتر والضييق" (الجقندي:2008)، ومن بين هذه الحاجات نجد الحاجة للأمن والطمأنينة في مقابل الابتعاد عن كل ما يهدد حياته أو صحته أو سعادته، والحاجة للمحبة في مقابل الابتعاد عن الكراهية، " ومما أثبتته التجارب العلمية أن الطفل الرضيع لا ينمو ويتزعرع على حليب أمه فحسب، بل على عطفها وحنانها أيضا، وهذا الغذاء العاطفي لا يقل أهمية عن الغذاء الجسدي في تنمية شخصه" (الجقندي:2008).

إن الاهتمام بمثل هذه الحاجات يجب أن يكون منذ الطفولة، وليس حتى الرشد حيث نقول إنه أصبح ولدنا كبيرا، كما يجب الاهتمام بحاجاته النفسية مثلما نهتم بحاجاته البيولوجية، وهكذا فإنه كما يشير أحد الباحثين إلى أنه " لكي يستقيم نمو فلذات أكبادنا، يجب أن تدرك الأمهات خاصة أن رعاية الطفل ليس فقط بالطعام والشراب ولكن بالحنان والحب، وقد يهمل الأبوان الاهتمام بصحة الطفل النفسية باعتبار واهم بأنه لا يزال صغيرا" (د. ياسر 2012)

إن الاهتمام بالحاجات النفسية بوجه ايجابي يراعي نفسية المراهق المزعج هو أمر في غاية الأهمية، لأن الفشل في تدبير اشباع عقلائي لحاجاته قد تكون له انعكاسات متعبة تمتد إلى حياته الشخصية والاجتماعية مستقبلا.

خاتمة:

إن أهم ما يمكن أن نختم به هذه الورقة البحثية هو التركيز على ثلاثة عناصر مهمة تمثل أساس أي تفاعل ايجابي سواء مع المراهق المزعج أو مع الآخرين بوجه عام، يتمثل العنصر الأول في النجاح الداخلي للفرد، والانتصار على مشاعر الوجدان السلبي الداخلية وتعويضها بوجدان ايجابي يتأسس على مبدأ حب الخير للجميع، ويتمثل العنصر الثاني في أنه على الوالدين تحقيق أسس متينة لبناء أسرة والنجاح في إدارة العلاقة الزوجية بحكمة وعقلانية، لأنه في حالة تصدع الأسرة من الداخل ينعكس ذلك سلبا على داخلها وخارجها، وهذا الوضع يصعب معه الحديث عن موضوع التعامل الايجابي أصلا.

أما العنصر الثالث فإنه يتمثل في كل المتغيرات التي نعتبرها دخيلة على ورقتنا البحثية، والتي قد تنشوش على أي تعامل ايجابي، ومن هذه المتغيرات نجد على سبيل الذكر لا الحصر: الظروف الاقتصادية والاجتماعية للأسرة، كما نجد بعض المتغيرات المرتبطة بطبيعة الشخصية لدى طرف أو أطراف العلاقة التفاعلية، فهذه المتغيرات المشوشة قد تكون عامل بناء أو هدم للتعامل الإيجابي مع المراهق المزعج، وذلك حسب طبيعتها.

الهوامش:

- ✓ أحمد أوزي (2011)، المراهق والعلاقات المدرسية، مطبعة النجاح الجديدة، الطبعة الثالثة، الدار البيضاء.
- ✓ د. أحمد محمد عبد الخالق (2018)، الوجدان الإيجابي والسلبي وعلاقته بالشخصية، مجلة علم النفس، العدد 117، إصدار الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر.
- ✓ د. ساندي مان وآخرون، (2012) المراهق المزعج، كيف تكون أبا لمراهق ولا تفقد صوابك، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق، الطبعة الأولى، القاهرة.
- ✓ د. على زيعور (1986)، أحاديث نفسانية اجتماعية ومبسطات في التحليل النفسي والصحة العقلية، الطبعة الأولى، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
- ✓ د. عمر ياسر (2013)، مشكلات الأطفال السلوكية والنفسية، أسبابها ومظاهرها وطرق علاجها، دار الفكر للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الأردن.
- ✓ د. فاطمة الكتاني (2011) كيف تكسب ابنك المراهق، الدار العربية للعلوم ناشرون، الطبعة الأولى، لبنان.
- ✓ د. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2014) علم النفس الإيجابي، ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية، العدد 34 إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- ✓ د. مصطفى حجازي (2015) الأسرة وصحتها النفسية، المقومات - الديناميات - العمليات، الطبعة الأولى، المركز الثقافي العربي، الدار البيضاء، المغرب.
- ✓ د. مصطفى حجازي، (2012)، إطلاق طاقات الحياة، قراءات في علم النفس الإيجابي، دار التنوير للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- ✓ د. مصطفى فهمي (1998)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، القاهرة،

- ✓ الدكتور فاخر عاقل (1981) معالم التربية، دراسات في التربية العامة والتربية العربية، دار العلم للملايين، الطبعة الرابعة، بيروت، لبنان.
- ✓ عبد السلام عبد الله الجفندي، (2008) دليل المعلم العصري في التربية وطرق التدريس، دار قتيبة للطباعة والنشر، الطبعة الاولى، دمشق، سوريا.
- ✓ مصطفى حدية (1996)، التنشئة الاجتماعية والهوية، دراسات نفسية اجتماعية للطفل القروي المتمدرس، ترجمة محمد بن الشيخ، سلسلة: نصوص وأعمال مترجمة رقم 5 منشورات كلية الآداب والعلوم الانسانية الرباط.
- ✓ المصطفى حدية (2005)، قضايا في علم النفس الاجتماعي، منشورات المجلة المغربية لعلم النفس، مطبعة ربانيت، الرباط.