

الفصل السادس النمو الانفعالي

- النمو النفسي والانفعالي
- الآثار الحسنة للانفعال
- الآثار السيئة للانفعال
- المظاهر الانفعالية للمراهقين
 - الخوف
 - الغضب
 - الحب
 - الكآبة
 - الانطلاق
 - الحب والدافع الجنسي
- العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق
- تعقيب وتوصيات

النمو النفسي والانفعالي

الاستقرار الانفعالي من أهم ما يبحث عنه المربين، أما التوتر الانفعالي فهو من أكثر المشكلات التي ينزعج منها المربين .

ولكي يحدث التوازن الانفعالي للأبناء وخاصةً في سن البلوغ نحتاج إلى توفير الجو المناسب والتعامل السوي مع الأبناء منذ الميلاد، بل قبل الميلاد حيث تتأثر انفعالات الجنين بالجو الانفعالي للآباء والطبيعة الأسرية. فكلما كان هناك استقرار أسري كلما كان هناك توازن انفعالي للجنين ومن ثم للمراهق فيما بعد .

ولقد أثبتت دراسات بحثية عن سيكولوجية الطفل أن من دلائل النمو الانفعالي الاعتماد على التقدير الشخصي كأي الآخرين ومقدار الثقة بالنفس الذي يتمتع به الطفل كما أن الرغبة في حل المشكلة أو ما يسمى الاستجابة للمواقف المشكلة دليل النضج الانفعالي كما أن الانتماء إلى الجماعة تقلل من السلوك المتركز حول الميزات .. والطفل عندما يتعلم بالمحاولة والخطأ ثم يعيد التفكير يصل إلى وسيلة راقية في النمو الانفعالي كما أن إنكار المشكلة والهروب من الحل دليل ضعف النضج الانفعالي كما أن طلب المساعدة من الكبار في حد ذاته فيه تنازل ورغبة في المشاكل بعكس تأجيل أو ترك المشكلة أو محاولة الحل الجزئي .

لقد ركز فرويد على الطاقة النفسية أو الليبيدو في مرحلة الطفولة الأولى وعلاقة الطفل بأمه في بلورة صورة الانفعال بحيث تصبح القدرة على التنازل عن الحاجات العاجلة أو (تأجيل الأنا) أحد مظاهر النضج الانفعالي، إن صعوبة التعبير وعوامل الكبت والحرمان تقود إلى الإحباطات التي تقاوم النمو الانفعالي للطفل ؟

لقد أثبتت التجارب العلمية أن الطفولة الأولى تلعب دوراً هاماً في تهيئة العوامل الأساسية في تكوين الذكاء والشخصية والتوازن النفسي وحب المشاركة الوجدانية وتنمية المواهب، خاصةً إذا كانت البيئة المحيطة خالية من المعوقات مثل الإفراط في التدليل أو الإمعان في القسوة والمغالاة في شعور الكراهية أو شعور الحب خاصةً سيطرة عاطفة الغيرة والقلق من فقدان عطف الوالدين أو المشاركة فيه والأسلوب المباشر أو غير المباشر الذي يصبر به الطفل عن هذه الدوافع داخل الأسرة والعلاقة التي تحتم التوافق بين الأب والأم يؤثر في النضج الانفعالي للطفل خاصةً وأن الأطفال يختلفون في حاجاتهم للعناية حسب نمط الشخصية الاتكالية أو المستقلة أو المشاغبة أو المتمردة .

إن من مظاهر النمو الانفعالي :

- القدرة على ضبط النفس .
- تكوين الضمير من خلال التنشئة الاجتماعية السليمة التي تبين قيم الأسرة وتتمص فضائل المدرسة وتدافع عن أصالة المجتمع .
- التعبير عن الغيرة بدرجات الإحباط في الكم والكيف بصورة مقبولة اجتماعياً وبقنوات سليمة لا تنحرف عن طبائع وتقاليد الأسرة والمدرسة .
- الرغبة في الثناء المتكرر والتقريظ المستمر وكراهية النقد المكشوف .
- الانتماء الجماعي للشلة والرغبة في مشاركة الآخرين والتعامل مع الكبار بروح الندية .

- التغلب على بعض المخاوف التي تكون كعادات شرطية خاطئة كالخوف من الظلام والأشباح والشرطي .
- ضرورة تنمية القدرة على التعبير عن المشاعر والتغلب على الشعور بالخجل وزيادة الثقة بالنفس مع الأفراد والجماعة .
- الرغبة في تكوين علاقات اجتماعية خارج نطاق الأسرة والمدرسة تلبية حاجات نفسية خاصة أو عامة دون اتكالية أو مشاكل .

إن كثير من المراهقين يصلون إلى هذه المرحلة وهم يحملون حلقة متصلة من الانفعالات الشائعة في مرحلة الطفولة نتيجة عدم التوجيه السليم لاستبدال هذه العادات بأخرى سليمة أو ضعف الوعي الصحي لدى الأسرة أو لظروف أخرى متعددة تعود في النهاية إلى إعاقة النمو الانفعالي .

إن الانفعال في حد ذاته رد فعل طبيعي وضروري في كثير من الحالات والانفعال يتكون من مثير واستجابة فالضرب يقود إلى بكاء كرد فعل طبيعي ولكن عندما يتجاوز البكاء القدر المعقول من التنفيس عن عامل الضرب يصبح انفعالاً مريضاً والانفعال حالة وجدانية لها أضرار واضحة وفوائد معينة .

ومن أضرار الانفعال :

- ١- التأثير على استمرارية التفكير والتركيز والاستجابة الصحيحة في لحظات الغضب والانفعال .
- ٢- التقليل من القدرة على التحكم في النفس والقدرة على النقد الذاتي وبالتالي التهادي في الخطأ .

٣- التأثير في القدرة على رصد المعلومات الدقيقة والمكتسبة حديثاً مما يؤدي إلى كثرة النسيان .

٤- التأثير على الانتباه والاقتران والذاكرة .

٥- الاستمرار في الانفعال يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية في الجسم والأنسجة العضوية بصورة تؤدي إلى الأمراض النفسية جسدية كالقرحة وضغط الدم والربو واضطراب القلب والجهاز التناسلي والطمث .. الخ

ومن فوائد الانفعال :

١- التفرغ النفسي كما أن الطاقة الوجدانية التي تصاحب الانفعال تدفع الإنسان لتحقيق الأهداف المثيرة للانفعال .

٢- للانفعال قيمة اجتماعية تتمثل في القدرة على المشاركة الوجدانية للجماعة في الحزن والفرح (الوجدان الاجتماعي) .

ومن المتغيرات الانفعالية الواضحة :

١- الخجل نتيجة التغيرات البيولوجية وما تحدثه في المظهر العام من سمنة أو نحافة أو اختلال في التركيب الجسماني .

٢- التردد وعدم الثقة نتيجة عدم إدراك التغيرات العضوية مثل الدورة الشهرية لدى الفتاة واختلاف الصوت عند الفتى .

٣- الشعور بالذات والاهتمام بالمظهر الخارجي لجذب الجنس الآخر وشد الانتباه وتمركز الأنا حول الذات .

الاضطرابات الانفعالية كاختلاف سرعة النمو الجنسي والنفسي والاجتماعي نتيجة طول فترة المراهقة لسنوات مليئة بالقلق والتوتر وسرعة الإثارة وضعف القدرة على التحكم في التصرفات والسطحية في النظر في معالجة الأمور وتقلبات المزاج .

التناقضات بين الفكر والموقف نتيجة المعتقدات الغريبة والميول الفلسفية والرغبة في الثورة على الواقع ومحاولة تغيير المجتمع في الشكل والمضمون دون وعي بنوعية وكيفية هذا التغير مما ينتج عنه القلق النفسي .

الآثار الحسنة للانفعالات :

تتلخص أهمية الانفعالات في أنها منبع خصب للأعمال البنائية الإنشائية وأنها تدفع الفرد نحو العمل والطموح فهي لذلك ضرورة من ضرورات الحياة ومصدر قوي من مصادر استمتاع الفرد بها في آمالها وآلامها وأحزانها ومثيراتها ولذلك نرى الناس حينما يشعرون بالملل من الحياة الرتيبة وحينما تخلو حياتهم من الاستمتاع الانفعالي الفياض يبحثون عن الخبرات الانفعالية بقراءة القصص المثيرة أو بكثرة التردد على دور الملاهي وكأنهم بذلك يبتاعون لأنفسهم مثيرات انفعالية جديدة .

هذا وتؤثر الانفعالات تأثيراً حسناً على مستوى نشاط الفرد الذي يؤهله للقيام بعمل يفوق طاقته العادية في شدتها ومدائها وقد تجاوز به حدود التعب اليومي فلا يكاد يحس به وهو يمضي منفِعلاً لإنجاز عمله .

الآثار السيئة للانفعالات:

تؤثر الانفعالات الحادة القوية على صحة الفرد وعلى نشاطه العقلي وعلى اتجاهاته النفسية وعاداته المختلفة تأثيراً قد يعوق نموه وتطوره .

١ - الآثار البدنية: وتبدو في الأرق والتعب المزمن والصداع واضطرابات الهضم كفقدان الشهية والقيء والإمساك والإسهال ونقص الوزن والانهيار البدني العام.

٢ - النشاط العقلي: تتأثر العمليات العقلية المختلفة تأثيراً ضاراً بالانفعالات الحادة فالممثل المبتدئ ينسى كل ما حفظ حينما يواجه الجمهور لأول مرة وذلك لخوفه الشديد من الموقف ويمر المدرس المبتدئ أيضاً بنفس هذه الأزمة حينما يواجه تلاميذه لأول مرة وخاصةً عندما يراقبه زملاؤه ويحسون عليه الأخطاء وتدل الدراسات التي قام بها مور H.T. Moore على أن أشد الانفعالات تأثيراً في التفكير والتذكر والانتباه والعمليات العقلية الأخرى هي الخوف الشديد والغضب الحاد وما يتصل بهما من قلق وخجل وارتباك .

٣ - الاتجاهات النفسية: ويؤثر الغضب الحاد على مدى تماسك وتناسق الاتجاهات المختلفة التي تتكون منها الذات الشعورية وللانفعالات الشديدة أثر قوي في تغيير اتجاهات الفرد أو تعديلها وفي نشأة التعصب الضيق وفي إقامة الحدود والسدود الاجتماعية بين الناس ومدى جنوح التباعد النفسي الذي يحول بين الجماعة الكبيرة وبين تماسكها الصحيح .

٤ - العادات الانفعالية : حدة الانفعال وكثرة تكراره تحيد بالفرد عن القدرة

على ضبط نفسه فيتعود الثورة لأنفهِ الأسباب وقد يشيع ذلك في حياته

جواً من القلق والتشاؤم لا يتفق في جوهره والنمو السوي .

ولا تثريب على المراهق في أن يمر بهذه النواحي المختلفة مادامت حياته تهدف

نحو الاتزان السوي الصحيح ومن الخطأ أن نحول بالكبت أو بالقمع بين المراهق

وانفعالاته وخير لنا أن نعوّده ضبط النفس حتى يروضها على رؤية الجوانب

السارة لكل موقف مؤلم وأن يخفف من غلوائه ولا يندفع دائماً وراء نوازعه .

المظاهر الانفعالية للمراهقة

تطور انفعال الخوف في المراهقة :

تدل نتائج الأبحاث التي قامت بها أناستاسي A. Anastasi وغيرها من الباحثين على أن مخاوف المراهقة تدور حول العمل المدرسي والشعور بالنقص والمغالة في تأكيد المكانة الاجتماعية ولقد تنشأ من مجرد حديث عابر بين الرفاق أو الأقارب أو من قراءة المواضيع التي تثير القلق والارتباك وتهدف في تطورها إلى التخفف من المخاوف الذاتية الفردية وإلى تأكيد النواحي الاجتماعية .

هذا ويستجيب الفرد عادةً لمواقف الخوف استجابة بدنية فسيولوجية تبدو في تغير لونه وفي ارتعاد فرائضه وفي تصبب جسمه عرقاً وقد ينزع إلى الهرب أو يكتم مخاوفه ولا تبدو آثارها إلا في أحاديثه وأقواله وقد يتطور به الأمر فيمتد بأفكاره وخياله إلى المستقبل ويستنتج المواقف المخيفة قبل حدوثها وينأى بنفسه بعيداً عنها حتى لا يواجهها .

وتدل دراسات نوبل G. V. Noble ولند S. T. Lund على أن الفرد يحتفظ في بدء مراهقته ببعض مخاوف طفولته كالخوف من الأشباح والثعابين ثم يتخفف منها بعد ذلك حتى يوشك أن ينتصر عليها في أواخر مراهقته .

وتتطور مخاوف المراهقة في موضوعها ومظاهرها تطوراً يميزها في جوهرها عن مخاوف الطفولة .

موضوع الخوف :

هذا ويمكن أن نلخص أهم مخاوف المراهقة بالنسبة إلى موضوعها في الأنواع الرئيسية التالية:

- ١- مخاوف مدرسية : كمثل الخوف من الامتحانات والتقصير في الواجبات واحتمال الطرد من المدرسة وسخرية المدرسين والزملاء والاضطرار إلى الاشتراك في مناظرة ما أو إلقاء خطبة أو محاضرة .
- ٢- مخاوف صحية: وتبدو في الخوف من الإصابات والحوادث والعاهات والمرض والموت.
- ٣- مخاوف عائلية: وتبدو في القلق على الأهل حينها يمرضون أو يتشاجرون أو يضطهدون .
- ٤- مخاوف اقتصادية: وتدور في جوهرها حول الفقر والبطالة وهبوط المستوى الاقتصادي للأسرة والكفاح المهني والخوف من إتلاف ممتلكات الأفراد الآخرين.
- ٥- مخاوف خلقية: وتبدو في شعور المراهق بالإنثم عندما يقترف ذنباً أو يرتكب خطيئة وتبدو أيضاً في خشيته من أن يتردى في الهاوي التي يقع فيها رفاقه .
- ٦- مخاوف تتصل بالعلاقات الاجتماعية: وتبدو في خوف المراهق من آثار التعصب الذي قد يلحق به لانتهاه لجماعة الأقليات وتبدو أيضاً في ظنونه التي تحمله على الشك في سلوكه خشية إيذاء الناس .

٧- مخاوف جنسية: وتبدو في علاقة المراهق بالجنس الآخر وخاصةً في أوائل مراهقته وتبدو أيضاً في مدى تأثيره بمظاهر بلوغه الأولية والثانوية وشعوره بالخرج والضيق لاختلال تناسب أعضاء جسمه وتشوه معالم وجهه ومدى خضوعه لدوافعه الجنسية الجديدة .

تطور انفعال الغضب في المراهقة :

تتأثر مشيرات واستجابات الغضب في تطورها بالعمر الزمني وبالمواقف المختلفة المحيطة بالفرد وبنوع ومستوى إدراكه خلال مراحل نموه .

أ. تطور المدى الزمني لانفعال الغضب :

تدل الدراسات التي قام بها ملتزر M. Meltzer على أن ٩٠٪ من حالات الغضب عند الأطفال لا تستمر أكثر من خمس دقائق بينما يبلغ متوسط المدى الزمني لحالات الغضب في المراهق ١٥ دقيقة ويتراوح مدى هذه الحالات بين دقيقة واحدة وحوالي ٤٨ ساعة .

ب. مشيرات الغضب في المراهقة :

يغضب المراهق عندما يشعر بما يعوق نشاطه ويحول بينه وبين غاياته وعندما يشعر بالظلم والحرمان وعندما يتأثر مزاجه بالأمور الطبيعية الخارجية .

١- الإعاقة : فهو يغضب عندما يفشل في إصلاح دراجته أو دمية أخيه

الصغير فيثور على الدراجة ، والدمية ، ويعبر بذلك عن غضبه وقد

يغضب عندما يحال بينه وبين المذاكرة أو عندما يوقظه أهله وهو لم يستمتع

بنومه بعد ولم يأخذ منه كفايته وقد يغضب أيضاً عندما يصيبه الصداع

وهو في طريقه إلى الامتحان أي أنه يغضب على كل ما يعوق نشاطه ويحول بينه وبين بلوغ هدفه .

٢- الظلم والحرمان : يغضب المراهق عندما يظلمه الأهل والرفاق والمدرسون أو عندما يرى الظلم يقع على أسرته وعائلته أو عندما يرى قسوة الناس في تعذيبهم للحيوانات والأطفال الصغار ويغضب أيضاً عندما يشعر بأنه قد حرم من بعض حقوقه ومميزاته أو عندما يعتدي أخوته على بعض ممتلكاته وحقوقه وقد يثور عندما لا يعترف والداه بنموه وتطوره فيعاملانه كطفل صغير وكأنه لم يصبح مراهقاً بعد .

٣- المزاج : يتأثر مزاج المراهق إلى حد ما بالعوامل الطبيعية الخارجية فيستجيب غاضباً للجو العاصف، وللبرد القارس، وللحر اللافح، وللزوابع والأعاصير .

جـ استجابات الغضب في المراهقة :

يتخفف المراهق من استجابات الطفولة خلال مراهقته حتى تكاد تتلاشى كلها في الرشد ولا يبقى منها إلا ما يبدو منه عندما يضرب الأرض بقدمه أو يركل كل الأشياء الملقاة في الحجرة أو الطريق وخاصة عند البنين أما البنات فإنهن قد يستجبن لغضبهن بالبكاء .

هذا وتتطور استجابات الغضب في المراهقة وتتخذ لنفسها أشكالاً حركية ولفظية وقد تسفر عنها في تعبيرات الوجه وفي لوم المراهق لنفسه سراً و جهراً .

١- المظاهر الحركية : وتبدو عندما يحاول المراهق أن ينفس عن غضبه بالنشاط الحركي المتباين وذلك عندما يذرع الغرفة جيئة وذهاباً في ثورة واضطراب أو عندما يترك الدار ويهيم على وجهه في الطرقات أو عندما يشغل نفسه بعمل شاق يستنفذ جزءاً من طاقته الانفعالية الغضبية .

٢- المظاهر اللفظية : يطرد النمو الانفعالي بالمراهق فيخفف من سلوكه العدواني الحركي وتتحول استجاباته الغضبية إلى مظاهر لغوية لفظية تبدو في خصومته ومناجذته فيبسط على الناس والأشياء والمواقف ألواناً متباينة من وعيده وتهديده وشتائه وقد يرتج عليه القول ويضطرب أمره إذ اشتطت به حدة الغضب ولا يكاد يدرى لأمره مخرجاً .

٣- تعبير الوجه : قد يكظم المراهق غيظه ويربأ بنفسه عن الضرب والشتائم ويرخي السر على ما يحتدم به صدره من الغيظ والغضب ولا يكاد يبدي من هذه الثورة الدفينة إلا وجهاً مربداً وسحنة عابسة وهكذا يستجيب لرجاحة رأيه ورباطه جأشه، ويصبر على ما أصابه حتى تثوب إليه نفسه .

٤- اللوم : قد يقع في حدس المراهق أنه مححف ظالم مبطل غير محق فينجو على نفسه باللائمة ويمسها بنقد لاذع أليم ويتجه بغضب نحو ذات نفسه وقد تسيل مدامعه من فرط الألم لركة حواسه ورهافة مشاعره .

٥- النية والفعل : يحاور المراهق نفسه حواراً داخلياً صامتاً عنيفاً إبان غضبه لكنه يتخفف كثيراً من المظاهر الداخلية حينما يعلنها على الناس في

استجاباته الغضبية وتدل أبحاث ملترز H. Meltzer على أن أعلى نسبة لهذه النوايا الداخلية تبدو في رغبة المراهق في البكاء والصراخ والوعيد والإهانة ، وإن أوسطها تبدو في السخرية والعتاب والهرب لكن الاستجابات الخارجية الفعلية التي ترتبط قوياً بهذه النوايا العدوانية لا تكاد تتجاوز ٤٪ وأن المظهر اللغوي الهادئ للغضب يبلغ ٤٠٪ وهكذا لا يسفر المراهق عن نواياه إلا بقدر ، ويخضع في أنماط سلوكه لرقابة ضميره فهو لا يبين أو يفصح عن حقيقة غضبه وشدة ثورته إلا بما يتفق ومقومات الموقف المحيط به ومستوى تدريبه ونضجه .

مراحل تطور الحب :

من العلماء فريق يذهب إلى أن المراهق يكتشف نفسه من جديد وبصورة غريبة عن طفولته وذلك حينما يستطرد به النمو من البلوغ إلى الرشد فيكتشف ألواناً جديدة من التناسق والتآلف الذي يصله بعالم القيم والمعايير والعلاقات والتقاليد والزمن والجنس والحق أنه لا يكتشف هذا العالم بل يشعر به شعوراً جديداً لأن هذه النواحي المختلفة لم تكن عدماً في طفولته بل عاشت معه وعاش معها دون أن ينتبه لها انتبهاً مركزاً دقيقاً فهو ينأى في طفولته عن الجنس الآخر ولا يهتم به اهتماماً خاصاً لأنه لا ينتبه له ولا يدرك تماماً أهميته القصوى في حياته ثم يتبدل إدراكه في المراهقة فينتبه لهذا الجنس في شيء من الحذر والخجل والتردد بادئ ذي بدء ثم يندفع نحوه بعاطفته الجياشة وبذات نفسه .

وهكذا يتطور الحب في مظهره العام من الطفولة إلى الرشد فيسفر عن أنماط متعاقبة تبدأ بحب الرضيع لأمه أو لمربيته مع تأكيده لذاته ثم يتطور نمو الفرد فيتجه بعاطفته نحو الأب والراشدين من أهله ثم تنتقل هذه العاطفة بموضوعها إلى المدرس أو المدرسة وخاصةً في المدرسة الابتدائية ثم يتطور نمو الطفل ويبدو ذلك في لعبه وتآلفه مع نظرائه وأقرانه وهكذا يتخفف نوعاً ما من علاقته بالكبار وعند البلوغ يميل نحوه لأنها تبلغ قبله ويتطور هذا الحب في فجر المراهقة ووسطها إلى حب عذري أفلاطوني يضيفي على حياة المراهق ألواناً فياضة من المشاعر والخيالات والأحلام الجميلة ثم يتطور الأمر بالمراهق وخاصةً قبيل الرشد فيثبت على ناحية ما في اختياره وقد يكون هذا الاختيار إرهاباً صحيحاً لزوجاه المقبل .

وهكذا يتطور الحب من الذات إلى الراشد إلى النظر إلى الجنس الآخر ومن التنافر إلى التآلف ومن الخيال إلى الواقع .

الكآبة :

يتردد المراهق أحياناً في الإفصاح عن انفعالاته ويكتتمها في نفسه خشية أن يشير نقد الناس ولومهم فينطوي على ذاته ويلوذ بأحزانه وهمومه وهو اجسه ليصبح حائر النفس ثقل الظل يحادن نفسه وينأى عن صحبه الناس وقد يسترسل في كآبته حتى يشعر بضآلة أحلامه وآماله في ضوء الحقائق اليومية فيخلد إلى التأمل هروباً من الواقع ويظل في غلوائه حتى يثوب إلى نفسه حيثما يجد في هواياته وميوله ما يملأ به فراغه ويجد من خلانه ورفاقه وما يخفف به آلام نفسه وكآبة شعوره .

الانطلاق :

يندفع المراهق أحياناً وراء انفعالاته حتى يسمى متهوراً يركب رأسه فيقدم على الأمر ثم ينخزل عنه في ضعف وتردد ويرجع باللائمة على نفسه ولذلك سرعان ما يستجيب لسلوك الجمهرة الصاخبة الشائرة في طيش قد يرمي به إلى التهلكة وقد تسيطر عليه أحياناً نزوة من نزوات انفعالاته فيقهقه ضاحكاً عندما يسر إليه أحد رفاقه فكاهة عابرة وهما يستمعان إلى خطبة الجمعة أو يسيران في جنازة شخص ما ثم يندم على فعلته ويلوم نفسه وينقلب كئيماً قلقاً يسوم نفسه خسفاً وذلاً وهواناً .

ولا تثريب عليه في انطلاقه الانفعالي ذلك بأنه مظهر من مظاهر تأثره السريع وأثر من آثار طفولته القريبة وعلامة من علامات سذاجته البريئة في المواقف العصبية التي لم يألّفها من قبل وصورة من صور التخفيف من شدة الموقف المحيط به ووسيلة لتهدئة التوتر النفسي في مثل هذه المواقف الشاذة .

الحب والدافع الجنسي :

بالرغم من ارتباط النمو الجنسي في المراهقة بنشاط الغدد التناسلية وبالتغير البيولوجي الوظيفي في نوع ونسبه إفراز الهرمونات المختلفة فإن الدافع الجنسي يختلف في بعض نواحيه عن الحب فالحب في معناه العلمي الحديث أعم من التحديد الجنسي الشيق الذي يذهب إليه علماء التحليل النفسي وذلك لأنه يتصل بالشخصية كلها في تكاملها وميلها نحو الأشياء التي تحبها أو الأشخاص أو الأفكار المعنوية التي تمهاها والفرق الجوهرى بين الدافع الجنسي والحب هو أن

الأول يحقق لذة لذات الفرد وإن كان يهدف في مرماه إلى بقاء النوع وأن الحب يجاوز إطار الذات ويمتد بالفرد إلى الآفاق الخارجية الواسعة العريضة ولهذا تختفي ثورة الدافع الجنسي عند إشباعه بينما يظل الحب يصبغ حياة الفرد ويميل بها دائماً إلى مسالكة ودروبه ومنهجه وشرعه والحب بهذا المعنى اتجاء نفسي يكتسب بتكامل الخبرة وبالتقليد وبغير ذلك من العوامل التي تؤدي إلى تكوين الاتجاهات ويفسر عن ميل الشخص نحو ما يحب ومن يهوى ويقوم في جوهره حول تناسق بعض الانفعالات وتتركزها حول موضوعه وهدفه .

العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق:

دور الأسرة :

ولذلك ينبغي أن يراعي الوالدان ما يأتي :

- ألا يتشاجرا أمام الأطفال أو المراهقين أو حتى إشعارهم بأي خلافات بين الوالدين ذلك لأن الطفل أو المراهق سيكره هذه البيئة المليئة بالخلافات وقد يكره أحد الوالدين سبب الخلافات أو يكرههما معاً فلا بد أن يشعر أن العلاقة بين الوالدين لطيفة دائماً .
- أن يسوى أي خلاف - حتى الخلافات المادية - بعيداً عن الأولاد وباختصار فأبي خلاف في وجهات النظر بين الوالدين لا يتم الجدل حوله بصوت مرتفع أمام الأبناء ولكن بالتعقل وبصوت هادئ يتسم بالحب والاحترام بين الوالدين .

- ألا يتدخل الوالدان في كل أمور حياة المراهق لأنه يريد أن يشعر بالاستقلال فإنه أصبح رجلاً والتوجيهات لا تأتيه في صورة أوامر ولكن نأخذ رأيه أو نستشيريه في حلول وبدائل مختلفة للمشكلة التي نناقشها ونحاول إقناعه بالحل السليم وذلك بإظهار مميزات هذا الحل وإظهار عيوب الحلول الأخرى ثم نجعله يختار وحتى لو أصر واختار الحل غير السديد فلا بأس إذا كان الأمر يتحمل ذلك .
- أن يشجع الوالدان المراهق على الاستقلال والاعتماد على نفسه مع توجيهه عندما يلزم الأمر بالنصيحة العابرة وملاحظة سلوكه ومعرفة سيرته فكأنهما يتركانه حراً ولكن في الوقت نفسه يحتويانه بين ذراعيهما وذلك حتى يعتمد على نفسه تماماً ويتم هذا الأمر بالتدريج كالعادة في التربية عموماً .
- أن يلفت نظره عندما يغضب بشدة لأسباب تافهة مع توجيهه إلى أهمية السيطرة على نفسه أثناء الغضب حتى لا يتفوه بألفاظ جارحة أو يسلك سلوكاً شاذاً .
- العناية بالجانب المالي للفتى فلا يضيقا عليه فينحرف ليحصل على المال أو يشعر بالدونية ولا يسرفا في إعطائه فينحرف أيضاً .
- معرفة جماعة الأقران التي ينتمي إليها الفتى ضرورة حتى تعرف من هو وكيف يسلك .
- نصح الفتى واستشارته في السلوكيات الخاطئة التي تسلكها جماعته أو عناصر منها، حتى يتجنب هو مثل هذا السلوك .

- إذا اتضح أن الجماعة التي ينتمي إليها الصبي منحرفة أو فيها بعض أشخاص منحرفين لا يصح أن تأمر المراهق فجأة بتجنب هذه المجموعة فإنه لن يفعل ولكن ينبغي تغيير الأفراد من حوله بالتدريج ولا تستعجل الوقت وذلك بطريقة تشبه ما يأتي:

١ - تقليل الفرص التي يلتقي فيها بالأشخاص السيئين واستهجان سلوكهم الخاطئ .

٢ - تشجيع المراهق على مصاحبة ذوي الميول الطيبة والاهتمامات المشتركة.

٣ - توفير فرص للقاء بين الفتى وشخص آخر جيد يشبهه في ميوله واهتماماته وتشجيعهما على مزيد من اللقاءات والزيارات وإقناع الفتى بأن إمكانياتهما متشابهة ولو تعاونا معاً لجاء تعاونهما بنتيجة طيبة سواء في المدرسة أو الرياضة أو الصداقة.

- تشجيع المراهق على أن يستخدم عقله في نقد ما يرى أو يسمع فإن تنمية التفكير لديه تجعله يحتكم إلى عقله ولا يخضع لمعايير الجماعة وحدها .

- إثارة نوازع الخير لدى المراهق وتخفيفه على خدمة الآخرين واشتقاق اللذة من مساعدة الضعفاء وإسداء الجميل للآخرين .

وعلمة هذا الموضوع أن يدرس الفتى حديث رسول الله ﷺ الذي قال فيه:

«من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم

القيامة، ومن يسر على معسر، يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه، ومن سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له به طريقاً إلى الجنة وما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله، ويتدارسونه بينهم، إلا نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفتهم الملائكة، وذكرهم الله فيمن عنده، ومن بطأ به عمله لم يسرع به نسبه» .

فهذه أبواب من الخير بسطها رسول الله ﷺ معلّم هذه الأمة تبدأ بتفريج الكروب عن الناس، ثم التيسير، وقمة ذلك الخير أن الله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه ثم فضل طلب العلم وبه يسلك طريق الجنة ثم فضل الاجتماع لقراءة القرآن ومدارسته وانظر نتيجة ذلك كيف هي ضخمة رائعة ثم القانون الدائم الذي يحث الناس دائماً على فعل الخير «ومن بطأ به عمله لم يسرع به نسبه» .

سلوكيات جماعة الأقران وقيمهم :

تتأثر النواحي الانفعالية لدى الفتى بالقيم التي تسود جماعة الأقران فيخشى الفتى أن يشذ بسلوكه الجديد عن سلوك الجماعة التي يتفاعل معها أو يبتعد عن مستوى القيم الذي تحدده فالجماعة التي تحترم العمل والجد تدفع المراهق دفْعاً إلى أن يجتهد حتى يحتفظ بعضويته فيها بل ويحصل على مركز مرموق نتيجة جهده أما الجماعة التي تشجع التسرب من المدرسة أو الانحراف بأي صورة من الصور فتدفع الفتى لتقليدها في ذلك وإن كان غير مقتنع به فإن جماعة الأقران تحدد بسلوكها وقيمها ما يرضى المراهق وما لا يرضيه .

معايير الجماعة :

يختلف أثر المثيرات الانفعالية تبعاً لاختلاف مراحل النمو المتتابعة المتعاقبة وتختلف الاستجابات أيضاً تبعاً لعمر الفرد في طفولته ومراهقته فبعض الأمور التي تضحك الفرد في طفولته لا تثير ضحكه في مراهقته وبعض الأمور التي كانت تثير آلامه في طفولته لا تثير هذه الآلام في مراهقته وهكذا يرى المراهق نفسه بين إطارين مختلفين إطار طفولته وإطار مراهقته وهو لهذا يشعر بالحرج بين أهله ورفاقه لشعوره باختلاف سلوكه ومثيراته ويخشى أن يشذ بسلوكه الجديد عن إطار الجماعة التي يتفاعل معها أو يهبط بعيداً عن معاييرها وقيمها وتؤثر هذه الخشية في انفعالاته فتنحو به أحياناً نحو الشك في أفعاله وأفعال الآخرين .

وهكذا تتأثر استجاباته الانفعالية بمستويات المعايير والقيم التي تفرضها الجماعة والثقافة القائمة على أفرادها المختلفين .

الشعور الديني :

يكمن المظهر الانفعالي الديني فيما يحيط بالإيمان من مشاعر وعواطف مختلفة وسر جي مناقشة المظهر الاجتماعي للدين إلى تحليلنا المقبل للناحية الخلقية عند المراهقين .

فالفرد يؤمن في طفولته بالشعائر والطقوس الدينية المختلفة لكنه في مراهقته يتخفف كثيراً من هذا الإيمان الشديد ويتجه بعقله نحو مناقشتها وفهمها والكشف عن أسبابها وعلامتها ولهذا قد ينحدر به الشك إلى الصراع وقد يخشى أن يناقش أهله في تلك الأمور وخاصةً إذا كانت بيئته الأولى مترتبة جامدة ، ويزيد في

آلامه النفسية شعوره بالإثم لشكه في تلك الطقوس التي آمن بها في طفولته وشعوره بذنوبه التي يقترفها وأخطائه التي يقع فيها.

وحري به أن يرى الدين في ضوء عقله النامي المتطور حتى يتجنب هذه الآلام الانفعالية الوجدانية وأن يتجه بإدراكه إلى تفسير الكون والعالم المحيط به في ضوء مفاهيمه الدينية الجديدة وأن يرى في هذا الشك خطوة رئيسية لفهمه العميق وإيمانه القوي بالله والحياة والموت .

التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية :

تتأثر انفعالات المراهق بالنمو العضلي الداخلي وخاصة بنمو أو ضمور الغدد الصماء بنشاط الغدد التناسلية بعد سكونها طوال الطفولة وضمور الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية طوال الطفولة مظاهر فسيولوجية عضوية داخلية ليتطور الفرد من الطفولة إلى المراهقة ولهذه المظاهر آثارها النفسية الانفعالية كما تدل على ذلك أبحاث دافيدسن H. H. Davidson وجوتليب L. S. Gottlieb التي أجريها على طائفتين من الفتيات تتساويان في أعمارهما الزمنية وتختلفان في بلوغهما فالجماعة الأولى تتكون من الفتيات البالغات والثانية من غير البالغات ولقد أثبتت نتائج هذا البحث أهمية العوامل الفسيولوجية في انفعالات المراهقة ومدى تأثيرها في المثيرات والاستجابات الانفعالية .

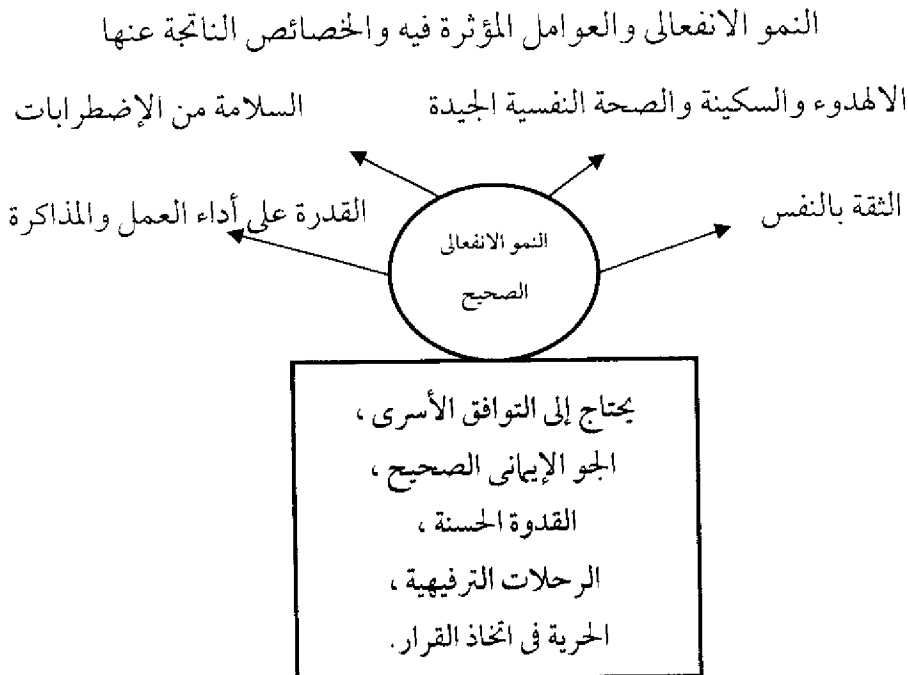
وتتأثر انفعالات المراهق أيضاً بالتغيرات الخارجية التي تطرأ على أجزاء جسمه وبتغير النسب الجسمية لنمو أعضائه .

التألف الجنسي :

يتباعد الجنسان في الطفولة المتأخرة ثم يتألفان في المراهقة ويبدأ هذا التألف شاقاً قاسياً على الجنسين لأنه تحول مضاد ولهذا يشعر المراهق بالخرج في باكورة علاقته بالجنس الآخر وقد تعوق هذه المثيرات الجديدة تفكيره ونشاطه العقلي فلا يجد في مخيلته شيء مناسباً للمواقف الجديدة فيقف صامتاً ساخطاً أحياناً على نفسه التي زجت به في هذا المأزق الشديد فلا هو راض بها ولا هو راغب عنها ثم يتطور به التدريب والنمو حتى يتفق سلوكه ومقومات الموقف .

فالتألف الجنسي في تطوره يؤثر على مثيرات المراهقين ويصبغها بصبغة جديدة ويؤثر على استجاباتهم الانفعالية المختلفة .

شكل (٦)



تعقيب وتوصيات

إن أهم ما يشغل تفكير الآباء والمربين هو تعبير بعض المراهقين عن انفعالاتهم بشكل صريح . وقد يعتبر البعض أن هذا التعبير يعد مرض أو اضطراب . والحقيقة أنه مع دخول الأبناء هذه المرحلة نلاحظ عليهم بعض السلوكيات والانفعالات وقد تكون غير طبيعية في الغالب . ولكن ليست هذه هي المشكلة في حد ذاتها ولكن المشكلة تكمن في رد فعل المحيطين تجاه هذا السلوك فإذا استوعب بموضوعية وحيادية وبأسلوب علمي أدى الأمر إلى اجتياز المراهق لهذه المرحلة بأمان . وإذا تم التعامل معه بانفعال مضاد وقلق وتوتر أدى هذا الأسلوب إلى المرض أو الاضطراب الذي كنا نخشاه .

وهنا وجب على المربين الحرص الدائم مع هذه المرحلة وعدم تضخيم الأمور أكثر من حقها ، والوصول للحلول اللازمة من خلال الحوار الدائم مع الأبناء . ولا نفرض الاقتراح والحلول من برج عال ثم ننتظر من هذا السن تنفيذها بكل حرف فيها فهذه المرحلة تختلف عن المراحل السابقة في النمو .

الخاتمة

يحتاج كل مربى أن يعرف حتى يستطيع أن يعمل فلا يمكن العمل دون علم .
وقد اتضح من خلال العرض السابق أن هذه المرحلة تتصف بالعديد من
الصفات، فمثلاً من الناحية الدينية يتسم من يمر بهذه المرحلة باليقظة الدينية
مصحوبة بالعناد الديني ، والتمرد والازدواج الديني .

أما من الناحية العقلية فإنه يتصف بالاتجاه النقدي، حيث الرغبة في التحرر من
السلطة الأسرية . ويرغب في إثبات ذاته ومواهبه .

أما الناحية الحركية فقد تكاد تكتمل قدراته الحركية ويمكن أن يقوم بأعمال
شاقة وتمارين قوية ، إلا أنه يفضل أن تترك مثل هذه التمارين إلى سن ١٨ سنة .

أما بالنسبة للنضج الجنسي فيحدث تغيرات فسيولوجية وبيولوجية للولد
والبنت، فيحدث للولد بلوغ الحلم وظهور علامات مثل اللحية والشارب،
وللبنت يحدث لها الطمث ونضج الثديين والأرداف واتساع الحوض .

وبالنسبة للتغيرات الاجتماعية والانفعالية فيصاحب هذه المرحلة الرغبة في
التفرد، والانعزال، والنفور من العمل والنشاط، والرفض، والعناد، وأحلام
اليقظة، وتردد الانفعالات وتضاربها .

والشكل التالي يوضح لخصائص النمو المختلف للأبناء بعد البلوغ ، وعلاقاتها
بإشباع الحاجات لديهم . والآثار الناتجة عنها .

شكل (٧)

ليس من الصعب الوصول إلى القمة ولكن من الصعب الثبات عليها	الوصول إلى أرقى المستويات الدينية والخلقية والأدبية والجمالية	مساعدته على الثبات في أفضل حال
مراعاة التكامل في جوانب النمو المختلفة	إشباع حاجات تحقيق الذات	تحقيق الهدف الوصول لأعلى الدرجات التميز عن الآخرين
مراعاة النمو العقلي	إشباع حاجات تحقيق الذات	الشعور بالقيمة تحقيق الميول الحصول على حقوقه
مراعاة النمو الاجتماعي	إشباع الحاجات الاجتماعية	الشعور بالإنتهاء الاستقرار الاجتماعي
مراعاة النمو الانفعالي	إشباع حاجات الأمن	الدفء الأسرى الشعور بالأمن الهدوء والاستقرار
مراعاة النمو الجسمي	إشباع الحاجات الجسمية	المأكل والمشرب النوم والراحة الرعاية الصحية

ولذا يحتاج الأبناء في هذه المرحلة التعامل الخاص دون المبالغة في العناية، وعدم التدخل في شئونه الشخصية، وترك الفرصة للتعبير عن نفسه وميوله، ومساعدته في إشباع حاجاته. كل ذلك وغيره أمانة في رقاب المربين عليهم أدائها لأبنائهم في أحسن صورة وأفضل الطرق مستعينين بالله تعالى فهو نعم الموفق والهادي إلى سواء السبيل .