الباب السادس

المراهقة والجنس

obeikandl.com

obeikandl.com

مقدمة

نحن فى المجتمعات الشرقية نرفض الحديث عن الجنس كما لو كان بمثابة خطيئة، ولذا نجد أن أبعاد المعرفة الجنسية شبه منعدمة مع أنه يجب علينا مناقشة كل تلك الأمور وتوضيحها حتى لا نترك أبناءنا للضياع والانحراف والتخبط فى جنبات الحياة المظلمة.

إن الغريزة الجنسية تلعب دوراً مهما فى حدوث الاضطرابات العصبية وغالبا ما نجد أن مصدر تلك الاضطرابات هو رغبات مكبوتة.. فالحياة الإجتماعية المتحضرة تتطلب من تلك الغرائز ألا يمارسها صاحبها على نحو غير لائق بل بكبحها وكبتها طبقا لقوانين المجتمع المتحضر..

لذلك نشأ فى كل شخص منا نوع من الصراع بين غريزته الطبيعية والسيطرة المكتسبة المفروضة عليه..

وتعريف الغريزة عند "وليم مكدوجل" زعيم المدرسة التقليدية فى الغرائز أنها استعداد فطرى نفسى يجعل صاحبه يدرك مثيرا معينا، ويعانى خبرة انفعالية خاصة عند إدراك هذا المثير، ويسلك نحوه مسلكا خاصا، أو على الأقل يحس بنزعة نحو هذا السلوك.

فهذه الغريزة عبارة عن استعداد فطرى لا يحتاج لتعلم يدفع الكائن الحى للقيام بسلوك خاص فى موقف معين.

ومما لاشك فيه أن الثقافة الجنسية التى ننشدها أمر مرغوب فيه وخاصة عندما يتعدى الطفل مرحلة الكمون ويصل لمرحلة البلوغ والمراهقة.. وهذه الثقافة الجنسية تعينه على أن يفكر ويناقش ويتحكم بعقله وتساعده على طرد الأفكار المشوشة وتوجيه الرغبات المكبوتة.

وإذا حرمنا الطفل فى تلك المرحلة من إمداده بالمعارف الصحيحة المناسبة لسنه سيتجه حتما وضروريا للسوقة أو زملاء المدرسة فى مثل سنه والذين يحادثونه حسب تفكيرهم ومعلوماتهم، وعندئذ ممكن أن يتردى فى مهاوى الفساد ويسلك طرقا ملتوية لإشباع تلك الغريزة، كما أنه إذا لم يجد من يوجهه سيركن

للعزلة والانطواء على النفس.. لأنه يرغب في تحقيق شيء وتقف القوانين الاجتماعية التى فرضها المجتمع فى وجهه والتى لا يفهم مغزاها ولا يعرف ما تهدف إليه.

ولذا فمن حقه علينا أن نساعده على فهم ما يدور حوله وبمنطقيته وبالأسلوب الذى يفهمه سواء أكنا آباء أو مربين حتى تمر هذه المرحلة بسلام ويصل للمرحلة التى تليها وهو متمتع بصحة نفسية وجسدية تجعل منه رجل المستقبل السوى الخالى من الأمراض الاجتماعية والنفسية، والذى يمكن الاعتماد عليه مستقبلا أو امرأة المستقبل التى تتوج الأيام بمشاعرها الراقية وروحها السامية والتى تقف صامدة واعية أمام كل عثرات الحياة.

* * *

obeikandl.com

مرحلة الكمون والنضج

لقد تحدثنا عن هذه المرحلة فى نهاية مرحلة الطفولة، ولكن لابد من الاشارة إليها ثانية لأنها المرحلة التى تسبق مرحلة المراهقة مباشرة وتمهد لها، وهى مرحلة انتقالية بين مرحلتى الطفولة والمراهقة ولها أهمية كبرى فى حياة الطفل.

فى هذه المرحلة تأخذ النزعة الجنسية التى سيطرت على الطفل فى سنواته الخمس الأولى فى الكمون، ويمر الطفل بفترة هدوء.

وفى هذه الفترة لا تتقدم الغريزة الجنسية أى تقدم، بل إنها تتناقص فى قوتها، وتعتبر هذه الفترة بمثابة فترة راحة للإنسان لإعداده للمرحلة التالية، وتستمر هذه الفترة حوالى سبع سنوات.

ومن ثم تهدأ القوى الدافعة (الجنسية العدوانية) التى كانت تسود حياة الطفل اللاشعورية، وتحل محلها فترتا هدوء واستقرار نسبيين،وتكف هذه القوى الدافعة عن العمل.

وهكذا تسنح الفرص لأن يتلقى الطفل قسطا من التعليم ويتشرب التقاليد الثقافية، والمبادئ الاجتماعية التى تسود بيئته.

وبالتالى إن القيمة الرئيسية لمرحلة الكمون إنها فترة إعداد وتزويد لفترة عنيفة تالية عليها وهى فترة المراهقة والتى نحن بصددها الآن لنرى مايحدث للطفل من تغيرات نفسية وبدنية وجنسية فى هذه المرحلة.

* * *

سيكولوجية المراهقة

معنى المراهقة:

إن كلمة مراهقة (Adolescence) مشتقة من الفعل اللاتينى (Adolescere) ومعناه التدرج نحو النضج البدنى والجنسى والعقلى والانفعالى.

ويتضح هنا الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ (Puberty) التى تقتصر على ناحية واحدة من نواحى النمو وهى الناحية الجنسية، فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه "نضوج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من فترة الطفولة إلى فترة الإنسان الراشد".

وبمعنى آخر المراهقة مصطلح وصفى يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهى بابتداء مرحلة النضج أو الرشد.. أى أنها المرحلة النمائية أو الطور الذى يمر فيه الناشئ – وهو الفرد غير الناضج جسميا وانفعاليا وعقليا واجتماعيا– نحو بدء النضج الجسمى والعقلى والاجتماعى.

والمراهق هو صبى أو ناشئ فى مرحلة بين الطفولة والرجولة.

والمراهقة هى فتاة فى مرحلة بين الطفولة والأنوثة.

والمراهقة بالنسبة للجنسين هى طور التغيرات الكبرى التى تؤهل طفل العقد الأول من الحياة إلى المشاركة فى مجتمع أفراده من أصحاب العقد الثالث ومايليه

وتبدأ هذه المرحلة بظهور معالم جسمية وفسيولوجية معينة، فمن الناحية الجسمية مثلا يزداد الوزن والطول، كذلك من الناحية الفسيولوجية تظهر عند الفتى بعض المعالم الجنسية الثانوية كتغير فى الصوت وظهور شعر العانة والشارب، أما عند الفتاة فتبدأ عملية الطمث أو الحيض، وهذا يحدث عادة فى حوالى سن الثالثة عشرة عند البنين، أما عند الفتيات فيحدث قبل ذلك قليلا وهو ما سنتناوله بالإيضاح فيما يلى.

وهكذا نرى أن المراهقة عضويا وحيويا هى مرحلة تبدأ من بدء ظهور بشائر النضج الجنسى وتمتد لحوالى سن العشرين تقريبا، حينما يكتمل النضج

الفسيولوجى من حيث اكتمال القدرة على التناسل وحفظ النوع، وتبلغ الأجسام أقصى نمو لها.. وهذه المرحلة هى مرحلة نمو تتأثر بما سبقتها من مراحل وتؤثر فيما تعقبها من مراحل نمائية متعددة الجوانب.

وكما ينمو المراهق جسميا فهو ينمو فسيولوجيا وجنسيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ومهنيا كما قلنا من قبل.

وإذا كان علماء النفس قد بالغوا وخاصة الغربيين منهم فى تعريف المراهقة حتى أنهم وصفوها بأنها مرحلة عواصف نفسية بل اعتبروها جنونا حتى أن أحدهم وهو (ستانلى هول) يرى أن جميع المراهقين مرضى ويحتاجون لعلاج نفسى وطبى حيث يعرف المراهقة (بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والقلق والصراعات وصعوبة التوافق مع الآخرين): وهذا الرأى راجع لاهتمامهم بحدوث التغيرات العديدة والسريعة فى حياة الإنسان التى تخرجه من عالم الطفولة لعالم الرجولة والأنوثة كل بحسب نوعه.

وبصفة عامة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد.. وعلى الرغم من أهمية رأى (ستانلى هول) إلا أن بعض العلماء يرون أنها من الممكن أن تمر بسلام وهى ليست بالضرورة مرحلة قلق واضطراب نفسى.

وقد يخلط البعض بين مصطلحى البلوغ والمراهقة، إلا أن علماء النفس أوضحوا الفرق حيث يرون أن البلوغ يشير لاكتمال الأعضاء والوظائف الجنسية.. أما المراهقة فهى التدرج نحو النضج الشامل للإنسان وقد قسموا تلك المرحلة لثلاثة أقسام.

أقسام مرحلة المراهقة:

١- ما قبل المراهقة، وتبدأ هذه المرحلة عادة من سن العاشرة، وتنتهى فى سن الثانية عشرة.

وتشمل الفترة التى تظهر فيها بشائر النمو الجنسى.

٢- المراهقة المبكرة وهى الفترة ما بين "١٣-١٦" سنة.

وهى فترة البلوغ التى تنضج فيها التغيرات الجنسية: ومنها تبدأ الغدد الجنسية فى تأدية وظيفتها مع عدم النضج الكامل فى العملية الجنسية.

٣- المراهقة المتأخرة وهى الفترة ما بين "١٧-٢١" سنة.

وهى فترة ما بعد البلوغ: وفيها تقوم الأعضاء التناسلية بوظيفتها كاملة.

ونرى أن بدايات ونهايات هذه الفترات تخضع لعوامل مختلفة تتصل بالجنس والبيئة وطبيعة الطفل، وقد أثبتت الدراسات التى قام بها (كيوبتشك Kubitschek) أن حوالى ٥٠% من الإناث ينضجن جنسيا فيما بين سن (١٢,٥-١٤,٥) عام، بينما ينضج الذكور جنسيا فيما بين (١٤-١٥,٥) عام، ولذا فالبنت تصل لنضجها الجنسى غالبا قبل الولد بحوالى العام تقريبا.

وسنتناول أولا النمو الفسيولوجى للمراهق لنتعرف على النمو الجنسى لديه فى هذه المرحلة ثم التغيرات التى تطرأ عليه فيما بعد ومشاكله وكيفية حلها.

مظاهر النمو الفسيولوجى

سنلقى الضوء فى هذه الجزئية على مظاهر النمو الفسيولوجى فى المراهقة والتغيرات التى يمر بها المراهق والتى من أهمها مظاهر النضج الجنسى والذى يختلف بدوره فى الإناث عنه فى الذكور نظراً للوظيفة المختلفة التى يؤديها هذا النضج عند الجنسين.

وغدة الجنس عند الأنثى هى المبيضان، ووظيفتهما إفراز البويضات ويظهر الطمث عند الفتيات نتيجة لانفجار البويضة الناضجة فى المبيض وانفصال الغشاء الرحمى تبعا لذلك ونزوله فى صورة دم.

وتبدأ الحيض عادة فى السنة الثالثة عشرة، أو نستطيع القول حسب أسلوب التغذية والتأثير البنائى.

ويصاحب النضج الجنسى عند البنات ظهور نمو خارجى، فتنمو عظام الحوض متخذة مميزات حوض الأنثى ويختزن الدهن فى الأرداف وفى الاستدارات، وينمو الشعر فوق العانة وتحت الإبط، كما تنمو الأعضاء التناسلية كالرحم والمهبل والثديين.

أما بالنسبة للذكر فالغدة التناسلية الأساسية هى الخصية، وتتكون من عدد من الأنابيب المنوية، ويحيط بكل منها غشاء ليفى.. وتفرز الخصيتان الحيوانات

المنوية وال هورمونات الجنسية التى تمتزج بالسائل المنوى الذى تفرزه البروستاتا.

والحقيقة أن عملية القذف الأولى للذكر لا نستطيع أن نتعرف على سن معينة لها، ولذلك حددنا سن المراهقة بالنسبة لهم بالتغيرات الخارجية فقط بعكس الإناث.

والواقع أن ظهور عمليتى الحيض أو الطمث عند البنات والقذف عند البنين مرتبط ارتباطا وثيقا بتغيرات جوهرية فى الجهاز الذى يسمى بجهاز الغدد الصماء Endocrine glands ، وهى عبارة عن غدد عديمة القنوات تصب إفرازاتها فى الدم أو اللمف مباشرة ، أما إفرازات هذه الغدد فهى مواد عضوية تسمى ال هورمونات، وهذه ال هورمونات تتدخل تدخلا مباشرا فى العمليات الآتية.

(١) استثارة النمو بصفة عامة وتنظيمه.

(٢) التحول الغذائى.

(٣) تنظيم الشكل الخارجى للإنسان.

وأهم هذه الغدد تأثيرا فى فترة المراهقة هى الغدة النخاميةPituitary Gland وخاصة الفص الأمامى الذى تزيد إفرازاته من الهورمونات المنبهة للجنس وقت البلوغ.

والغدة الثانية هى الغدة فوق الكلوية وخاصة الجزء الذى يسمى "القشرة" الذى يفرز هورمونات تؤثر فى النمو الجنسى بوجه عام.

وفى مقابل ذلك يحدث ضمور فى الغدة الصنوبرية والتيموسية فى المراهقة.

وأهم الغدد التى تؤثر فى النمو هى النخامية.. وهى غدة صغيرة وزنها ما بين ٠,٦ إلى ٠,٨ جرام، وهى أكثر الغدد الصماء أهمية لأنها تفرز عددا كبيرا من الهورمونات، ولأنها تسيطر أيضا على الغدد الأخرى ويطلق عليها " ما يسترو الغدد الصماء".

ويلاحظ أنه يوجد بوسط الغدة النخامية شق يقسمها لفصين، أحدهما أمامى والآخر خلفى، ومن العجيب أن كلا من الفصين يختلف عن الآخر كل الاختلاف

من حيث المصدر الجنينى والوظيفة والمظهر، وما يهمنا هو الفص الأمامى وهو أكبر الفصين وبه نوعان من الخلايا.. كل منهما يفرز مجموعة من الهورمونات.

وما نود الإشارة إليه هو أن الفص الأمامى يفرز مجموعة الهورمونات تؤثر تأثيرا مباشرا على النمو، إذ يزيد إفرازه فى مرحلتى الطفولة والمراهقة ووقت الحمل عند الإناث، ويقل هذا الإفراز فى الشيخوخة، ويقوم هذا الفص بالإضافة إلى ذلك بإفرازه مجموعة أخرى من الهورمونات التى تنبه الغدد الجنسية عند الفتى والفتاة.

الميل الجنسى وكيفية تطوره

تبدأ مرحلة البلوغ بتغيرات داخلية وخارجية، وتكون هذه التغيرات مصحوبة بخصائص فسيولوجية كما ذكرنا، وأيضا بميول اجتماعية عاطفية، أو وبمعنى آخر باتجاهات جنسية.

وتمر هذه الاتجاهات بالمراحل التالية:

فى السنة الأولى من مرحلة المراهقة، يشعر المراهق بقوة غامضة تحركه وتتطلب منه إشباعا جنسيا ، وتأخذ هذه القوة – فى أول عهدها- مظهراً مقنعا للتعبير عن نفسها، ويكون هذا على شكل إخلاص وولاء لشخص يكبره سنا إما من نفس الجنس أو من الجنس الآخر، وتبدو الظاهرة الأولى واضحة جلية بين البنات، إذ يلاحظ أنهن يخلصن إخلاصا شديدا لبعضهن فى هذه السن وخاصة لمن يكبرهن سنا ويتميزن مثلا بموهبة كالغناء أوالرسم أوالعزف أو أى شىء مبهر كالأناقة فى الملبس أو المظهر الجسمى، وقد تميل إحداهن إلى إحدى المدرسات فى خليط مبهم من الإعجاب والحب أو إحدى نجمات السينما.. إلخ ، وتحاول تقليدها فى طريقة كلامها مثلا أو حركاتها.

وقد يحدث هذا فى المحيط الذكورى أيضا إذ يعجب تلميذ بأحد أساتذته ويكون هذا النوع من الحب والإعجاب مبعثه مدح أو ثناء المدرس عليه مثلا.

ولكن سرعان ما تتحول هذه الميول تدريجيا إلى الجنس الآخر، فنجد المراهق مثلا يشعر شعورا خفيا يدفعه للتعلق والاهتمام بإحدى قريباته أو جيرانه مثلا، أو إحدى نجمات السينما، والملاحظ أن تكون أكبر منه سنا.

ملحوظة:

ومن الخطأ أن يسفه الآباء أو المقربون هذا الشعور الذى ينتاب المراهق.. والواجب علاج هذا الأمر بالحكمة والتسامح، ويكون العلاج وسطا بين التوجيه والتبصير لأننا لو اتبعنا أسلوب السخرية من مشاعره فسيشعر بحرج عميق ربما يستمر معه محدثا فيه ما يؤثر على ميوله الجنسية المستقبلية.

ومن ثم يندرج هذا الشعور لسيره الطبيعى فيحب كل جنس الجنس الآخر المماثل له فى السن وينظر لمحبوبه السابق على أنه لا يلائمه لكبر سنه.

وهنا تدخل الميول فى دور جديد يعرف عادة "بوله المراهقين" (Boy and girl crazy perisd)، فى هذه الفترة تصبح ميول المراهق نحو الجنس الآخر واضحة تماما ولكنها عامة موزعة على أكثر من فرد، ويكون هذا بالنسبة للبنات فيما بين (سن ١٤ :١٥)،أما بالنسبة للأولاد فيكون ما بين (١٥:١٦) وقد تتقدم قليلا.

وتمتاز العلاقات الجنسية التى تنشأ بين البنات والأولاد فى هذه السن بالروح الرومانسية أو الرومانتيكية (Romanaticlove) الخالية من أى إثارة جنسية قوية.

ثم فيما بعد تتحول نظرة الفتى المراهق رويدا رويدا ويصبح لا هم له إلا النظر لمفاتن المرأة وخاصة ما استتر من أعضاء جسدها، ويستقر كل هذا بخياله، وفجأة تتحول نظرته الرومانسية المثالية لنظرة كلها شهوة لهذا الجسد الذى يعشقه.

ويشعر المراهق أيضا فى هذه السن أنه اكتمل من الناحية الجنسية، وأنه يريد أن يعبر عن تلك الدوافع الجامحة فى نفسه بالزواج.

وبالطبع يصطدم بالواقع وبالقصور فى الموارد المالية التى تقف حائلا بينه وبين تحقيق ما ينشده من استقلال ومن التعبير عن دوافعه الفطرية.

وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالى، إلا إذا وجد بديلا يعبر به عن هذه الدوافع كلعبه للرياضة مثلا ــ ولو أنه يكون بديلا جزئيا ــ ويكون الاحتلام خير وسيلة طبيعية للتعبير عن هذا النشاط الجنسى الزائد، وأحيانا يلجأ المراهق للاستمناء للتخفيف من حدة ووطأة التوتر الانفعالى الجنسى الذى يشعر به فى هذه المرحلة.

والحقيقة أننا إذا كنا نطالب المراهق أن ينكر على نفسه ماتتطلبه من حاجة لإشباع عاجل لدوافعه الجنسية فى انتظار المستقبل، فلابد أن نقدم له الدليل على مستقبل مشرق مما يدفعه للانتظار والمثابرة ويهدئ من قلقه وتوتره.

أما ما يقال عن أنه فى استطاعتنا تحويل وتبديد الطاقة الجنسية لدى المراهق عن طريق ميادين النشاط المختلفة، فهذه وسيلة غير كافية للتغلب على الاضطرابات الجنسية لديه، إذ لا يمكن بهذا التحويل إلا استنفاد نسبة معينة فقط من الطاقة الجنسية وليس كلها.

دور الخيال بالنسبة للمراهق

تلعب الخيالات والأفكار غير الواقعية دورا مهما فى حياة المراهق، حيث من الصعب التخلص من هذه الخيالات بسهولة، ومن الممكن أن تتسبب فى أمراض نفسية كثيرة عند الكبر كالعجز الجنسى للرجل أو البرود الجنسى للمرأة مثلا.

ومهما حاولنا توصيل معلومات صحيحة له فإن هذه المعلومات تصطدم بأوهامه التى نسجها فى خياله من قبل منذ مرحلة الطفولة.

وتتمثل هذه الخيالات فى علاقة المحيطين به بعضهم ببعض، أو به هو شخصيا، وخاصة الأبوين فانفعالاتهما وخاصة الأم تؤثر جداً فى خيال الطفل.

ويمكن القول بأن أبناءنا أحيانا يصلون لمرحلة المراهقة وهم جياع من العطف والحنان والافتقار إلى الحب دون أن ندرى متخيلين أن القدر الذى نعطيه لهم فى الصغر من المشاعر كافيا.!

ومن الطبيعى أن يزداد نهم المراهق للغذاء حتى يستطيع مواجهة مطالب النمو.. ولكن ما يعنينا هنا أنه قد يشعر بالجوع نتيجة يقظة أوهامه السابقة ثانية فيشبع شهواته الانفعالية التى هى صدى لحرمانه فى عهد الرضاعة والطفولة.

ومن ثم يصبح الفم مصدرا جديدا للإشباع والشهوة كمرحلة الطفولة، ويصبح أيضا وسيلة لإثبات الرجولة أو الأنوثة، فنجد مثلا الولد يحاول أن يدخن ليثبت أنه رجل، والبنت تمضغ اللبان لتثبت أنوثتها، ومن الواجب علينا فى تلك الأثناء ألا نوجه لهما التوبيخ والتأنيب بقسوة حتى نقلل من أهمية هذا قدر المستطاع.. ولكن لو تطور الأمر ووصل لحد الأذى لابد من التدخل وبحزم.

ولتفاهم الأم والأب دور كبير فى حل مشكلات الأبناء وجعلهم أسوياء.

المراهق و"الحب" من أول نظرة

الحب مصدره العقل وليس القلب لأن العقل هو المحرك الرئيسى لكل أعضاء الجسم وأجهزته ومنها القلب، وبقية الأجهزة تتلقى الاستجابة للمؤثرات العصبية القادمة لها من المخ للإعلان عن طبيعة الحالة الوجدانية عن طريق التغيرات البيولوجية العضوية.

ومن هنا فعملية اتخاذ قرار الحب واستقرار العاطفة لا يمكن أن تتم فى سرعة ولمجرد رؤية المحبوب من أول نظرة وإنما يحتاج الأمر لعملية استقبال وتقييم وإرسال لمؤثرات عصبية قد تستغرق أياما طويلة.

وهذا مالا يدركه المراهق عندما يحب من أول نظرة.

وحقيقة الأمر أن هذا لا يتعدى الإعجاب والنزوة لأن للحب شروطا، ومراكز العاطفة فى المخ لا يمكن أن تعطى قرارا نهائيا إلا بعد أن تتبلور الصورة وتدرك بواسطة الأعضاء الحسية كسماع الصوت أو رؤية الشكل مثلا.

ثم بعد ذلك يعمل الجهاز الفكرى ويطابق بين هذه الصورة وما هو موجود بالفعل فى العقل الباطن.

وبعدها يتم إرسال إشارات عصبية لمراكز العاطفة بالمخ فترسل إشارات لباقى الأجهزة كالقلب وبدوره يتحرك ليعلن عن مشاعره ببعض التغيرات الفسيولوجية مثل ازدياد ضرباته أو احمرار الوجه أو رعشة اليدين، وهذا التغير هو ما يحدث عند وجود علاقة سواء بالحب أو الكره.

ولابد من إيضاح هذا للمراهق الذى غالبا ما يقع فى الحب من أول نظرة مما يؤثر على سلوكياته ودراسته أحيانا.

ويجب ألا نستخف بمشاعره وأحاسيسه بل نعطيه كل الاهتمام ونسانده في مشاكله الطارئة ونقترب منه ونصادقه حتى لا يتمادي في هذا دون إرادته، وخاصة إذا عاتبناه أو أنبناه على تلك المشاعر ولا ننكر عليه حقه فيما يشعر به، بل نوجهه الوجهة الصحيحة.

تطور سيكولوجية الجنس لدى المراهق

تبدأ تجربة المراهق بسماعه لجمل أحيانا لا يفهم لها معنى من زملاء المدرسة أو أصدقاء الشارع. ثم مع التغيرات الجسدية والنفسية التى طرأت عليه يبدأ فى ممارسة تجربته الجنسية الأولى فى ممارسة العادة السرية.

وهذه التجربة تؤدى لتغيير سيكولوجى مخيف، حيث إنه يشعر بلذة لم يعتدها من قبل فيرهب هذا أولاً ويأخذ فى الانطواء على نفسه باحثا فى تلك الجوانب التى تمتعه ويعيش فى دوامة من الأفكار حتى يصل من خلال محاولاته لأن هناك طرفا آخر وهو الأنثى التى يجب أن يشبع معها رغباته.. فيبدأ فى ممارسة تلك العادة مع تخيله لوجودها معه.. وهذا يعتبر بمثابة تطور آخر لسيكولوجية الجنس قد توصل إليه.

ويحاول بعد ذلك الفتى معرفة كيفية التوصل للفتاة التى يتمناها، ويجد أنه لابد من وجود مواصفات كثيرة ومميزات فيه تجذب وتلفت نظر الفتيات إليه كالوسامة والأناقة والقوة والثراء.. إلخ.

فنجد المراهق فى تلك الفترة يحاول أن يبنى عضلاته ويهتم بمظهره أثناء خروجه وبغذائه، ومنهم القصير الذى يحاول أن يمارس لعبة "العقلة" حتى تطول قامته.. إلخ.

ويصبح المراهق كثير السرحان وتلازمه أحلام اليقظة وخاصة إذا أعجبته إحدى الفتيات ولم يستطع التوصل إليها، ومن الممكن إذا لم نفطن لحالته أن يتخلف دراسيا ويتمرد على كل شىء، وقد أسهبنا فى شرح ذلك من قبل.

وقد تنمو لدى المراهق سيكولوجية مريضة إذا مارس الجنس فى بداية مرحلته مع إحدى المتخصصات فى ممارسة الرذيلة، مما يكون بداخله نظرة احتقارية للمرأة ويراها فيما بعد فى صورة سيئة ويصبح من الصعب عليه احترامها سواء أكانت زميلة أو زوجة أو أم، ويتحول لصاحب خيال مريض يحتقر المرأة ويشك فى سلوكياتها.

ولكن ماذا عن تجربته الجنسية الأولى مع العادة السرية ؟!

ممارسة "العادة السرية" لدى المراهقين

يزاول المراهقون هذه العادة للتنفيس عن رغباتهم المكبوتة، وهذا فى حد ذاته ليس مشكلة ولكن المشكلة تكمن فى أن تتحول هذه العادة لنوع من اللذة والمتعة يستمرئ فيه المراهق هذا الفعل ويعتاد عليه حتى يصبح نوعا من الإدمان، ويظل يمارسها حتى بعد الزواج.. ويقف إدمانها حائلا دون الاستمتاع بالعلاقة الجنسية.. ولذا فيجب على الشباب ألا يمارسوا هذا وألا ينغمسوا فيه.

وقد يتعرض المراهق لضرر نفسى وجسدى إذا تعود على ممارسة هذه العادة يوميا لأنه مع الوقت وحين يتعدى تلك المرحلة لن يستمتع بالجنس بطريقة طبيعية.. ومن الناحية الجسدية فتلك الممارسة المستمرة من الممكن أن تؤدى لحدوث احتقان فى جهازه التناسلى نتيجة عدم التفريغ الكامل والرغبة المستمرة فى الممارسة وممكن أن يصل الأمر لالتهاب بالبروستاتا.

وقد تكون العادة السرية سببا من أسباب الاحتلام الزائد، حيث يحدث احتقان فى الجهاز التناسلى بسبب ممارستها بكثرة لأن هذا يعنى أن من يمارسها هكذا هو من النوع الذى يفكر كثيرا فى الجنس .

* * *

مساوئ ممارسة العادة السرية وكيفية التغلب عليها"

ولممارسة العادة السرية أو الاستمناء مساوئ عديدة قد تضر بالشباب ومنها:

- تبديد طاقتهم وانشغالهم عن واجباتهم الأساسية بالبحث عن مثيرات.
- تسبب الإرهاق العصبى لأن أثناء ممارستها تلهب الخيال.
- لا تؤدى للإشباع الجنسى الطبيعى مما يترتب عليه إدمانها.
- التعودوالإدمان على هذه العادة يؤثر على الممارسات الجنسية الطبيعية، فنجد الفتى يتأثر مستقبلا فى معاشرة زوجته.

والفتاة التى تمارس تلك العادة من الممكن أن تصاب بالتهابات فى منطقة الحوض وكثرة الإفرازات التي قد تؤدى فى حالات نادرة لفقدان بكارتها.

- كثرة انشغال الشباب بهذا تجعلهم ينحرفون ويفكرون فى ألوان أخرى من الانحرافات أكثر إشباعا.

وليعلم شبابنا كما قال "د. الكسيس كاريل" أن للغدد الجنسية وظائف أخرى غير دفع الإنسان لإتيان عمل من شأنه حفظ الجنس فهى تزيد أيضا من قوة النشاط الفسيولوجى والعقلى والروحى.

وقال الأديب الروسى "ليوتولستوى" أيضا فى مذكراته:

"كلما أسرفت فى أية لذة، أفلت منى عقلى، وتداعت أعصابى وعجزت عن مواصلة العمل فى عناية ودأب، وكلما استيقظت واعتدلت فى ملذاتى أو تعففت عن ممارسة الجنس فترة طويلة دب فى عروقى نشاط خارق، وأحسست كأن سيلا من دم جديد ينصب فى إرادتى، وإنى بهذه الإرادة المتقدة فى وسعى أن أصنع المعجزات".

وما العلاج فى حالة العادة السرية من وجهة النظر الإسلامية؟

قال رسول الله ﷺ (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج) ولكن نظرا للظروف الحالية والتي يصعب معها الزواج المبكر فهناك علاج مؤقت وهو الصيام كما قال:".... ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء" لأن فى الصيام تدريب على قوة الإرادة التي تجعل الشاب يتحكم فى غرائزه الجامحة.. والمقصود بالصيام هنا ليس الصيام المستمر ولكن المقصود أنه كلما شعر الشاب بضغط الغريزة عليه صام ولو يوما واحداً وهو صيام تطوع وعباده لله عز وجل.

كذلك الصلاة فإقامة الصلاة فى أوقاتها تجعله دوما على صلة بالله فهى صمام الأمان وتنهى عن الفحشاء والمنكر.

وهذه بعض النصائح للدكتور "عبد الرازق الشهرستانى" للمساعدة علي التخلص من تلك العادة:

١- تشجيع "الزواج المبكر" وبالطبع هذا غير متوافر للأغلبية نظراً للظروف الاقتصادية.

٢- التثقيف الجنسى للشباب.

٣- الابتعاد عن رؤية أفلام الجنس والمثيرات التى تخرج بالشباب عن الطريق المستقيم.

٤- استخدام الإرادة القوية ومحاولة ممارسة أية رياضة.

المشاكل النفسية الجنسية عند المراهقين

إن مرحلة المراهقة تعتبر فترة توتر وقلق ومحاولة لإثبات الذات، وفيها كما نعلم تحدث تطورات جسدية ونفسية واجتماعية جديدة على المراهق وعلى أسرته، وغالبا لايحدث له تكيف بسهولة مع المجتمع من حوله.. فكل شيء مشوش ويريد أن يتعرف عليه ويقترب منه..فيعيش أحلام اليقظة كثيرا ويسرح بخيالاته أكثر وتتكون لديه آمال عريضة.. ولكن سرعان ما يحبط لعجزه عن تحقيقها .. وتختلط فى داخله الأمور.. فهو لم يصل بعد إلى النضج العقلى

والنفسى السليم، ومع ذلك نراه مندفعا نحو تحقيق أهداف من الصعب تحقيقها .. فأحلام اليقظة عنده تنتعش بفعل خياله الخصب، ولابد من وجود قدوة يسير على هداها حتى ينشأ رجلا سويا أو امرأة سوية.

فنرى أن كلمة مراهقة دائما وأبداً تثير فزعا وخوفا فى نفوس الآباء وخاصة إذا لم يفطنوا لما يحدث من تغير فى سيكولوجية الأبناء.. وبالطبع فى هذه الحالة لهم كل الحق فى هذا الفزع، ففجأة يتحول الابن الذى كان رمزاً للوداعة ودماثة الخلق لشخص متمرد معارض فى كل شىء سليط اللسان، وتصبح البنت التى كانت مثالا للطاعة والرقة فى التمرد على كل شىء وتحاول دائما أن تخترق المألوف بعناد وعصبية وعصيان ومحاولات عديدة لفرض الرأى.. فكيف يتصرف الآباء حيال ذلك وما أسباب التمرد فى هذه السن؟

إنه فى مثل هذه السن تتفجر المشاعر والعواطف والرغبات التى تدخل سباقا مع النمو البيولوجى الجسدى.. وعندما يحدث التناقض بين الاثنين ولا تلبى الاحتياجات سواء النفسية أو البيولوجية، هنا تحدث المأساة لدى المراهقين الذين يؤرقهم الفضول وتحرقهم الرغبة ويستبد بهم القلق وخاصة حين يقعون بين فكى التناقض لدى الكبار، فإذا أرادوا أن يثبتوا أنهم كبار فى محاولة لكسب الثقة بالنفس يواجههم الكبار، وباستنكار بأنهم لازالوا صغاراً وإذا تصرفوا فى بعض الأمور بطفولية فيؤنبهم ذويهم أيضا بأن هذا لا يليق بهم لأنهم تخطوا تلك المرحلة وأصبحوا كباراً.. وهكذا. وتحت وطأة هذا الصراع تتشكل ملامح المراهقة.

ولذا فمن الممكن أن يتعرض المراهق لهزات نفسية وتوترات نتيجة تلك الفجوة الواسعة التى تحدث له بسبب نموه الجسمانى الجنسى وعدم النمو النفسى الاجتماعى وبسبب تصرفات الكبار حياله.

فمثلا المراهق يستطيع أن يتزوج وينجب مثله مثل أى رجل مكتمل الرجولة سواء نفسيا أو جنسيا ولكنه فى الحقيقة يعد طفلا من حيث سطحية العواطف، كما أنه مازال يعتمد على أسرته من الناحية المادية والاجتماعية حيث إنه يكون فى مرحلة تعليم وسطى.. وتفكيره مازال قاصراً عن اتخاذ القرار السليم.

كما أن الفتاة فى هذه المرحلة يحدث لها أيضا تغيرات فسيولوجية ونفسية وجسدية كثيرة تحولها لأنثى مكتملة الأنوثة وتصاحب هذه التغيرات أعراض نفسية مثل حب الظهور والميل للجنس الآخر.. إلخ.

والفتاة فى هذه المرحلة أيضا من الممكن أن تنجب لأنها امرأة مكتملة تتحرك داخلها دوافع الجنس وغرائزه، ولكنها لا تجد فرصة متاحة أمامها لتشبع تلك الغرائز القوية بسبب صغر سنها وعدم نضجها نفسيا وعدم استقلالها ماديا واجتماعيا.

وبالطبع هذه الهزات النفسية تحدث نتيجة لعدة عوامل ومفاهيم تستند إليها معتقدات وميول ورغبات وتناقضات تلك المرحلة.. وأول ما يتحكم فيها هو الروابط أو التفاعلات فيما بين البلوغ وصورة الجسم.. فنجد أن المراهق يتسلط عليه وسواس الجاذبية فتصبح الفتاة أسيرة للمرآة وأدوات الماكياج والفتى يتحسس عضلاته طوال الوقت.

والفتاة تحاول أن تتلمس مواطن الجمال فيها، والفتى يفكر فى لعب الحديد حتى يقوى عضلاته.. إلخ، ومقياس تلك الجاذبية تحدده مقاييس المجتمع ومعتقدات أفراده وبث وسائل إعلامه.

والسبب الأساسى لهذا الاهتمام الزائد بصورة الجسم عند المراهق أنه يحاول أن يثبت هويته سواء أكان ولدا أم بنتا.

وتتحكم أيضا فى تلك المرحلة الرغبة فى معرفة الجسد والفضول لتعلم أسراره وما يصاحب هذه الرغبة من أحاسيس واحتياجات جنسية وتفاعلات داخلية فى أغلب الأحيان لا يجد لها المراهقون تفسيرا.

ويصل المراهق بعد ذلك للحالة النفسية التى تبرز هويته بالفعل كفتى أو فتاة ويعرف الصداقات والشلل وتتضح ميوله الأنثوية أو الذكورية.

وبعد أن يتخطى المراهق هذا يبدأ فى رسم ملامح علاقاته الرومانسية والجنسية.

ثم بعد ذلك نأتى لآخر المراحل وأهمها: وهى نمو قيم المراهق الجنسية الخاصة وتشكيله لنظامه الجنسى الخاص.. فالبعض منهم يمارس الجنس كنوع من المشاركة والبعض الآخر يمارسه كمتعة عرضية تطفئ لهيب الرغبة داخله والبعض الثالث يلجأ لعلاقات الحب.. وفى النهاية يضبط هذه العلاقات ويشكل

ملامحها التراث الدينى والأخلاقى والاجتماعى والذي لابد أن يكون هنـــاك دور للآباء والمربين فيه.

* * *

دور الآباء والمربين فى مواجهة مشاكل المراهقين

لابد للآباء والمربين بمعاملة هؤلاء الشباب بالحكمة والصبر وطول البـــال لأن تجاربهم فى تلك المرحلة لها تأثير كبير فيما بعد على نفسيتهم وشخصيتهم، ولابد من دراسة مرحلتهم والتغير الذى طرأ عليها جيداً..

فالحنان والحب والصداقة من الوالدين تخلق لدى الفتى أو الفتـــاة إحـــساسا بالثقة فى النفس والطمأنينة والأمان..

والإصغاء إليهم والاهتمام بالاستماع لآرائهم فى كافة أمـــور الحيـــاة مـــن الأشياء المهمة التى يجب أن يعكف عليها الآباء لاجتياز تلك المرحلة الحرجـــة فى حياتهم.

كذلك احترامهم وعدم السخرية من مشاعرهم وإدراك أنهم يعيشون مرحلة تردد فى الانفعالات والمشاعر.. وليذكر الآباء أن الأبناء يسعون دائما للمعرفـــة وأنهم إن لم يحصلوا على المعلومة فسوف يشعرون بالقلق النفسى، ومن الممكن أن يلجأوا للأصدقاء ليعرفوا منهم ما قد يعرضهم لمعلومات خاطئة.

ومما لا شك فيه أن المربين أو الآباء يواجهون مشكلة في الإجابة عن أسئلة المراهقين، ولابد ألا نخجل من أسئلتهم وأن نجيبهم بكل صراحة ودون مواربة حتى نكتسب ثقتهم وصداقتهم وألا ننزعج إذا تفوه المراهق بألفـــاظ جارحـــة أو مثيرة مثلا، ولكن على الجانب الآخر لا ينبغى أن نستخدم نحـــن ألفاظـــا عـــن الأعضاء التناسلية أو العمليات الجنسية بطريقة سوقية أو مبتذلة، بل يجـــب أن ننتقى الألفاظ التى لا توقع المستمع فى الحرج، وأيضا نوجه نظـــر المراهـــق لاستخدام ألفاظ لا يستقبحها الذوق العام.

وليحاول الآباء أن يفسروا هذه الأمور بلغة بسيطة سهلة وبأسلوب خال من الانفعال، وإن لم تسعفهم خبراتهم الشخصية فعليهم بالاستعانة بالكتب العلمية والنفسية التى تعالج مثل هذه الأمور أو سؤال المتخصصين "فماخاب من استشار".

ولابد ألا يتركوا أبناءهم يتخبطون، ويجب أن يساعدوهم ويوجهوهم حتى يقفوا على الإدراك الجنسى السليم الذى سيشكل وجدانهم ويضعهم على بداية الطريق السوى السليم، لأننا لو تركناهم لحالهم يكتشفون ربما ضلوا الطريق ووصلوا لحافة الانحراف، وقد يتعرضون لأمراض ومشاكل قد تؤثر على حياتهم مستقبلا.. فاحترامنا لأبنائنا وعدم الإساءة لهم سيساعد فى بناء جيل ناجح خال من العقد النفسية.. فالدلائل كلها تشير لأن هذه المرحلة إذا مرت بسلام يتحقق ذلك، أما إذا تخللها كبت وحرمان واستهزاء وسخرية فإنها سوف تترك آثاراً نفسية عميقة من الصعب علاجها.

ولنحاول أن نضيق الفجوة التى تحدث فى تلك المرحلة بحدوث نوع من الاستقرار والهدوء النفسى عند المراهق عن طريق تحويل تلك الطاقة الجنسية لطاقات وأنشطة يمارسها المراهقون كالاتجاه بهم لممارسة الهوايات مثل الرياضة، أو الفن مثلا وكل ما يتعلق بالاستمتاع أو الترفيه والأنشطة الاجتماعية.

وألا نخشى الاختلاط الجماعى بين الطرفين فى حدود علاقات تسمح بالأنشطة الهادفة، وتكون علاقات معلنة فى الضوء ومراقبة عن بعد.. حتى يتعرف كل جنس على طبيعة الآخر، ونخرج من دائرة الرغبة المكبوتة والخيال والأحلام الخادعة، وهذا يخفف حدة الثورة الجنسية للمراهقين بعض الشىء، ويساعد على تخطى هذه المرحلة بدون متاعب نفسية وجنسية.

ولقد اكتشف فريق البحث فى جامعتى "استانفورد وتكساس" الأمريكيتين أن كبت المشاعر وعدم إظهارها بصورة واضحة يضعف القدرة على تذكر الأحداث والمواقف المميزة، وبالتالى هذا ينعكس على مرحلتهم الدراسية والتى نلاحظ أحيانا أنهم يتأخرون فيها.

وهناك عامل مهم جدا وهو الوازع الدينى لو أحسن استغلاله فى التوجيه لإرساء قواعد الحياة لدى الشباب، وهو من الأمور المهمة جدا.. فحين يعرف النشء أو الشاب ويستوعب الفرق بين الحلال والحرام من باب بشروا ولاتنفروا وبسلاسة من الممكن أن يتكون لديه خيال جنسى صحيح ويأخذ الأمور بمأخذ الجد وبالتوجه الصحيح.

لكن لا ننسى أن ننتبه أن سلاح الدين سلاح ذو حدين إذا لم يتم استيعابه بالطريقة الصحيحة .. فمن الممكن أن يرهب الشاب من ممارسة الجنس فيما بعد ويعتبر هذا رجسا وقذارة ويرفض ما جاء بالتعاليم الدينية، ويكون هناك تشتت وتمزق داخلى.

ولذا ما علينا إلا أن نوجه الشاب بطريقة سليمة وحسب فهمه وثقافته وسنه وبلا تعصب أو تهديد ووعيد ومحاولة تفهم سيكولوجيته حتى لا ينساق وراء الخيالات المدمرة، ويستطيع أن يحيا من خلال خيال جنسى واع وناضج فيما بعد.

ويجب ألا نتناسى أيضا علاقة الأم والأب فى المنزل..فإذا سادها الود والحب والرحمة أثر هذا فى نفسية الطفل والمراهق وفي خياله والعكس ويجب ألا ننكر على المراهق آدميته أيضا، وألا نهمله فى هذه المرحلة تحت أى مسمى لما لها من أهمية كبيرة فيما بعدها من مراحل وفى شخصيته وحياته المستقبلية.

* * *