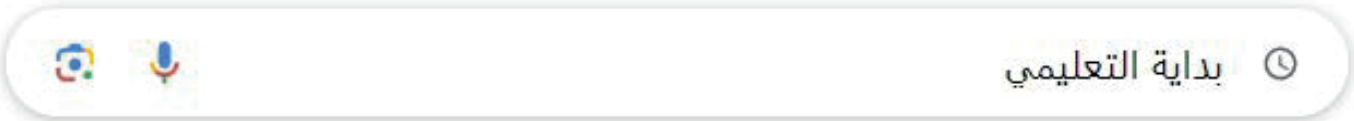
# تم تحميل الملف
# من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل Google




موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه **الطالب والمعلم**
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

**حمل التطبيق**

GET IN ON Google Play

Download on the App Store

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الرابع

# وظائف الانفعالات وتطورها والتحكم بها



## الأهـداف

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادرًا على أن:

1. تُوضِّح وظائف الانفعالات.
2. تُمثِّل لكيفية تطور الانفعالات في الطفولة.
3. تُمثِّل لكيفية تطور الانفعالات في المراهقة.
4. تكتسب مهارات ضبط بعض الانفعالات.

## تمهيد

**هل للانفعالات وظائف تؤديها؟**

وهل انفعالاتنا تتغير مع الزمن أم أنها ثابتة؟ بمعنى هل انفعالات وليد عندما كان طفلاً هي نفسها الآن وهو في المرحلة الثانوية...؟

ونظرًا لخطورة بعض الانفعالات على حياتنا النفسية والاجتماعية والأسرية فالكثير منا يسأل كيف يمكن التحكم في انفعالي وضبطه؟

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

## أولاً: ما وظائف الانفعالات؟

إن الانفعالات تؤدي وظائف مختلفة وتترك آثارًا كبيرة في شخصية الإنسان وسلوكه، ومن أهم تلك الوظائف ما يأتي:

1. تساعد بعض الانفعالات على اتخاذ القرارات الملائمة لنوع الانفعال:




- فرح خالد بنتيجة ولده في المدرسة يجعله يقرر أن يقدم له مكافأة على مثابرته.
- نسير بسرعة عندما نعبر الطريق خوفًا من السيارات القادمة.

2 تساعد بعض الانفعالات على تنمية العلاقات بين الناس:




سارة تزور صديقتها دائمًا لأنها تكن لها محبة ومودة.

3 ترتبط الانفعالات ودرجاتها بطريقة سلوك الفرد في المواقف:




- خوف ماجد الشديد من الاختبارات أعاقه عن تذكر المعلومات، بينما خوف مها المتوسط كان سببًا في دراستها المقرر، أما عدم وجود الخوف لدى منال جعلها لا تذاكر على الإطلاق.
- غضب هشام الشديد من أخيه الصغير الذي كان يلعب في أسلاك الكهرباء داخل المنزل كان سببًا في أن يضربه، بينما محمد أخوهم الأكبر كان غضبه متوسط فعالج الموقف بحكمته وتفاهم وأقنع أخيه الأصغر بأضرار ذلك، أما أخوهم خالد فهو لم يغضب على الإطلاق وهذه اللامبالاة تجعل أخوهم ربما يتعرض لصعقة كهربائية بسبب عدم المبالاة.

4 تساعد الانفعالات على نقل الرسائل المختلفة عن طريق التعبير الانفعالي:




عندما كان عبد الله يسأل ابنته بتول عن رأيها في الشاب الذي تقدم لخطبتها كانت شديدة الخجل وكانت تبتسم وتلك الابتسامة رسالة تشير إلى موافقتها.

بداية
beadaya.com | بداية للتعليم

5 تبدأ كثير من الأمراض النفسية بدرجات عالية بسبب الانفعالات المستمرة والمزمنة:




إن الحزن الذي أصيبت به منيرة من فقدانها لابنها الشاب في حادث سيارة جعلها تدخل في مرض الاكتئاب لأن الحزن كان يزيد باستمرار، الأمر الذي حوله من انفعال إلى مرض نفسي.

6 تبدأ كثير من الأمراض الجسمية المزمنة بسبب الانفعالات المستمرة:




إن استمرار أحمد في الغضب المستمر والتوتر على كل شيء، يقوده للإصابة بمرض الضغط والسكر.

## ثانياً: ما مظاهر النمو الانفعالي عبر المراحل العمرية المختلفة؟

### 1 مرحلة الرضاعة

الانفعالات في هذه المرحلة تكون عامة ولا ترتبط إلا بتلبية حاجات الطفل الأساسية كالرضاعة والنظافة والنوم، فالطفل يصرخ ويبكي إذا لم تشبع عنده تلك الأساسيات، وفي المقابل هو يهدأ ويسكت إذا لبيت له الحاجات نفسها وهو بذلك لا يمتلك سوى أنواع بسيطة من الانفعالات مثل الغضب عندما لا تلبى احتياجاته، والفرح عند تلبية الحاجات وكذلك هناك انفعالات أخرى مثل الخوف من الأصوات العالية أو الخوف من السقوط.




يبكي الرضيع فزعًا أحيانًا عندما يسمع صوتًا عاليًا.

### 2 مرحلة الطفولة المبكرة ( 2 - 6 سنوات )

في هذه المرحلة يؤدي الوالدان دورًا كبيرًا في ترويض الانفعالات وضبطها.

**تأمل القصة الآتية:**

ذهب ياسر مع والده إلى متجر الألعاب وفجأة وجد لعبة أعجبته ولكن تلك اللعبة كانت خطرًا على ياسر لأنها تحوي على قطع صغيرة وهو في عمر لا يتجاوز الثلاث سنوات. أصبح ياسر يضرب نفسه ويرمي نفسه على الأرض وذلك ضغطًا على والده من أجل أن يشتري له اللعبة!!




**ما مظاهر الانفعال في هذه المرحلة؟**

تتميز انفعالات الطفل بالتغير والتقلب المستمر. لكنها تميل للثبات الانفعالي في نهاية هذه المرحلة مظاهر الانفعال مثل : الصراخ - البكاء - الضرب - الركل.

### 3 مرحلة الطفولة المتأخرة (6 - 12 سنة ):

1. تتغير الموضوعات التي تثير الانفعالات في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة إلى موضوعات أخرى :




خوف محمد من الاختبار الذي لم يكن موجودًا وهو صغير.

2 تتغير الاستجابة للانفعالات وفق أسلوب أفضل:




بعد أن كان ياسر يرمي نفسه في الأرض لأن والده لم يشترِ له اللعبة التي يريدها أصبح يعبر عن ذلك بالبكاء الخفيف.

## مرحلة المراهقة

1 تتغير الموضوعات التي تثير الانفعالات في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة إلى موضوعات أخرى:




يبدأ يركز على موضوعات جديدة مثل التفكير في المستقبل.

2 تتحول الانفعالات وفقًا للحالة المزاجية التي يحكمها العامل الهرموني وبشكل خاص لدى الفتيات:




لقد أصبحت ماجدة شديدة الحساسية من أي كلمة تقال لها تخجل وتبكي من أي ملاحظة بل وقد تغيرت فأصبحت أيضًا عصبية جدًا تغضب لأدنى سبب وتثور لأتفه حدث.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

# ثالثاً: ما وسائل ضبط الانفعالات؟

## 1 انفعال الحب

يؤدي الحب دورًا رئيسًا في حياة البشر، فقد فطر الله البشرية على أن يتبادلوا هذه المشاعر الجميلة، فالشخص بحاجة إلى أن يعبّر عن مشاعره للآخرين، وكذلك هو بحاجة إلى أن يتلقى الحب من الآخرين، لأن ذلك سيؤدي إلى نمو شخصيته نموًا سليمًا وإلى إشباعه عاطفيًا، فعندما يولد الطفل يبدأ بحب أمه، ثم أبوه، ثم يحب إخوته، وعندما يكبر فإنه يحب المدرسة ويحب زملاءه، والناس من حوله.

ولكن المهم هنا ليس في عاطفة الحب في حد ذاتها إنما في كيفية توجيه هذا الحب: فالحب طاقة هائلة فإذا وجهها المرء إلى الجوانب المشروعة فإنه سيسعد في حياته، أما إذا وجهها إلى الجوانب غير المشروعة فإنه سيتضرر تدريجيًا ولا يجد ثمرة إيجابية لهذا الانفعال بل مزيدًا من التوتر والقلق.




يجب توجيه هذا الانفعال بشكل سليم على النحو الآتي:

- في إطار شرعي كالتعبير عن الحب للوالدين والأهل والأصدقاء، أما توجيهه بطريقة غير شرعية فهو - غالبًا - لا يؤدي إلى الإشباع العاطفي المطلوب بل على العكس قد يلحق أضرارًا فردية.
- استشعار خطورة الانحراف في هذا الانفعال إلى الأمور التي حرمها الشرع الحنيف.

## 2 انفعال الغضب



عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني. قال: « لا تغضب » فردد مرارًا قال: «لا تغضب »[1].

فالغضب جماع الشر كله. وقيل لابن المبارك: اجمع لنا حسن الخلق فقال: ترك الغضب. وهو من أقبح الأخلاق السيئة لأنه يخرج المرء عن طبيعته الإنسانية إلى البهيمية ويحمله على ارتكاب تصرفات سيئة من السب واللعن والشتم والضرب والاعتداء والإتلاف والطلاق ونحوها.

والغضب المذموم الذي نهى عنه الشرع هو أن يغضب الإنسان انتقامًا لنفسه. أما إذا غضب غيرة لله لانتهاك محارمه أو دفعًا للأذى عن نفسه وغيره في ذات الله فهذا غضب محمود شرعًا وفاعله يثاب عليه، ولكن أيضًا من الحكمة اختيار الأسلوب المناسب لذلك.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي




علق على البيت الشعري الآتي:

يقول أبو العتاهية:

ولم أر في الأعداء حين اختبرتهم عدو العقل أعدى من الغضب

حين يغضب الانسان الذي ميزه الله بالعقل عن سائر المخلوقات فإنه يخرجه من حالته الإنسانية إلى البهيمية من غير أن يدرك ماذا فعل أثناء غضبه.

### أ. ما آثار الغضب؟

- الغضب يولد العداوة والبغضاء بين الناس، لأن الغاضب عند الانفعال لا يتحكم في أقواله وأفعاله مما يؤدي في النهاية إلى حقد دائم ونزاع مستمر بين الناس.
- قد يصدر عن الغاضب عند غضبه تصرف يندم عليه طول عمره.

(1) رواه البخاري، 6116.

- الغضب المستمر يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض الجسمية كالسكر وضغط الدم والصداع، والقولون العصبي، وقرحة المعدة.
- عدم القدرة على إنجاز الأعمال لعدم القدرة على التركيز، والشعور بالتعب بسرعة.
- التوتر والقلق وكثرة الكوابيس والأحلام المزعجة التي لا تدعه ينام بالشكل الكافي.

**ب. ما وسائل التقليل من آثار الغضب أو التغلب عليه؟**

- تذكر أجر الكاظمين الغيظ لقول الله تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾ [1].

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بالصُّرَعَةِ، إنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذي يَملكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ» [2].

- أشغل نفسك بأي عمل آخر أو موضوع مغاير لموضوع انفعالك، إذ إن صرف النظر عن موضوع الانفعال يساعدك على الهدوء والتروي، ويستهلك الطاقة الانفعالية التي لديك حتى تستطيع أن تعالج موضوع الانفعال معالجة حكيمة.
- اكتسب بعضًا من المهارات والاهتمامات التي تمضي فيها وقت فراغك اليومي أو الأسبوعي أو نصف السنوي أو السنوي كتعلم المهارات الحياتية المختلفة كالرياضة والقراءة ومجالات تطوير الذات أو المجالات التوعوية والتطوعية.
- تعلم كيف تواجه الغضب بتغيير الحركة أو بالوضوء.

عن أبي ذر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع» [3].

عن عطية بن عروة السعدي رضي الله عنه قال: قال ﷺ «إنّ الْغَضَبَ مِنْ الشَّيْطَانِ وَإنّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنْ النَّارِ وَإنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ» [4].

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «إذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ» [5].

- عندما تتأمل مواقف الغضب ستجد أنك المتضرر الأكثر منها.
- ابحث عن أعذار للآخرين.
- اُخرج من المكان الذي حدث فيه الموقف الانفعالي لفترة مؤقتة حتى تهدأ نفسك.
- تجنب البت في أمورك المهمة أثناء الانفعال.

(1) سورة آل عمران الآية: 134.
(2) رواه البخاري، 6114.
(3) رواه أبو داود، 4782.
(4) رواه أبو داود، 4784.
(5) رواه أحمد، 2556.




كثير من حالات العنف وقطع العلاقات مع الآخرين والخصومات وحالات الطلاق بين الأزواج ناتجة أثناء اللحظة الانفعالية، فلو انتظر الإنسان أو خرج من الموقف حتى تستقر حالته، لما حدثت هذه الخلافات والخصومات.




**ما رأيك فيما يأتي:**

في إحدى التجارب على مجموعة من الأشخاص وجد أن الأشخاص الذين في حالة سعادة ينظرون إلى الأشياء بصورة جميلة وإيجابية، بينما إذا غضبوا فإنهم ينظرون للأشياء بصورة سلبية، وكما قال الشاعر:

وعين الرضا عن كل عيب كليلة ولكن عين السخط تبدي المساويا

من الخطأ أن تختلف نظرتنا للأمور بناء على حالتنا المزاجية ، فلابد أن نتسم بالأتزان الذي يمكننا من الحكم الصائب على المواقف من حولنا بطريقة موضوعية وسليمة في جميع حالاتنا المزاجية.




**تقرير أو بحث مقترح حول:**

1. ضبط الدوافع وتوجيهها في القرآن الكريم والسنة النبوية.
2. تنمية الدوافع المكتسبة وعلاقتها بتطور الإنسان.
3. التحكم في الانفعالات في الإسلام.

بداية | موقع بداية التعليمي beadaya.com