

ثانياً : الجوانب الأساسية للانفعال:

من التعريف السابق للانفعال يمكن أن نميز في أى حالة انفعالية (كالخوف أو الغضب مثلاً) بين ثلاثة جوانب أساسية متكاملة ومتفاعلة، ويمكن ملاحظتها، ودراستها دراسة علمية وهي:

١. الجانب الفسيولوجى (الداخلى):

ويتمثل فى التغيرات الفسيولوجية العديدة التى تصاحب الانفعال عادة، ومن أمثلة هذه التغيرات:

- تغيير فى ضغط الدم.
- اضطراب معدل التنفس.
- انقباض أو اتساع حدقة العين بحسب نوع الانفعال.
- اضطراب ضربات القلب.
- انقباض الأوعية الدموية (كما فى حالة الخوف) أو تمددها (كما فى حالة الغضب).

- إشارة المعدة مما

يؤدى أحياناً إلى الشعور بالغثيان.

- زيادة إفراز

الغدة الدرقية فيتدفق العرق عند حدوث الانفعالات.

- وجفاف الحلق

نتيجة نقص اللعاب، ويوضح الشكل المقابل بعض التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات.

الغدد اللعابية يقل إفرازها

القلب يسرع فى دقاته

العضلات تتوتر استعداداً للتصرف

الكبد يفرز السكر

الغدد العرقية يزداد عرقها

الأمعاء تضطرب حركتها

العضلات تتوتر استعداداً للتصرف

الشعر يقف

حدقة العين تتسع

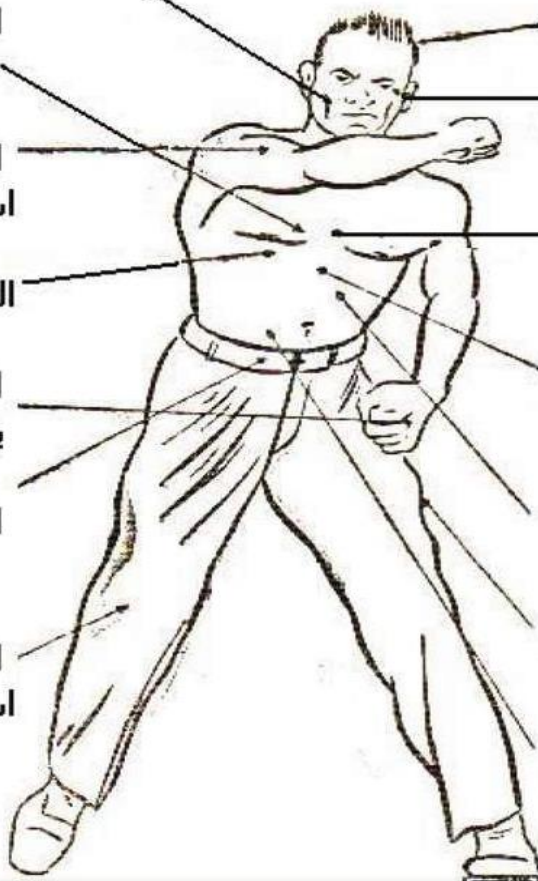
شعيرات الرئة تتسع

المعدة تتوقف عصارتها

الغدة الكظرية تفرز الإدرينالين

الشرايين السطحية تتسع

الشرايين الداخلية تضيق



٢. الجانب الشعوري (الخبرة الذاتية) :

تقدير الشخص للموقف يسهم في تشكيل انفعاله من حيث الشدة والنوع.

مثال: لو أن أحدًا منا شاهد سيارة مسرعة تنحدر نحوه بسرعة. سوف يصاب بالخوف الشديد ولكن عندما يعلم أن هذه السيارة جزء من لعبة الملاهي ولن تصل إليه فإن خوفه سيقبل بالطبع.

٣. الجانب الجسمي الخارجى :



وهو يشتمل على مختلف التعبيرات الظاهرة والحركات، والأوضاع الجسمية، والألفاظ، والإيماءات والإشارات، ونبرة الصوت، وغير ذلك من تغييرات فى السلوك الظاهري والتي تصاحب الانفعال، ويوضح الشكل المقابل تعبيرات الوجه الخارجية التي تصاحب الانفعالات لشخص واحد.



ثالثاً : فوائد الانفعالات:

من الأهمية بمكان الإشارة إلى أن الحديث عن فوائد الانفعالات، لا يعنى الحديث عن الانفعالات فى عمومها، بل نقصد بالتحديد الانفعالات الناضجة المعتدلة المتزنة والمنضبطة، (السعادة - المحبة - الدفء الوالدى) ولا نقصد بالطبع الانفعالات المتطرفة والطائشة، والتي تمنع الإنسان عن التكيف السليم، والتفكير السليم، وتسبب له الشقاء فى حياته، وتعرضه لأشكال متنوعة من الأمراض والاضطرابات النفسية، والعقلية، والجسمية.

ويمكن أن نعدد فوائد الانفعالات فى النقاط التالية:

١. تعد الانفعالات والأحاسيس العاطفية من أقوى الروابط التى تديم المحبة والمودة بين الناس، وتحافظ على كيان الأسرة والمجتمع.

٢. تعد الانفعالات بمثابة القوة الدافعة للفرد لتنظيم سلوكه، وتوجيهه وجهة إيجابية بناءة؛ فالانفعال يتضمن عنصرين فى آن واحد: فهو حالة شعورية خاصة، وتأهب أو استعداد لعمل معين أو سلوك معين. أمثلة: فالخوف حالة شعورية خاصة، وهو فى الوقت نفسه تأهب للهرب، والحزن أيضاً شعور خاص وتأهب للبكاء، وكذلك السرور هو شعور خاص وتأهب للضحك.

٣. تفيد التعبيرات الفسيولوجية التى تصاحب الانفعالات فى حفظ حياة الفرد؛ ذلك لأنها تهيئ الجسم للقيام بما تتطلبه المواقف الانفعالية الطارئة، فعند الانفعال تزداد كمية السكر فى الدم، ويتدفق الدم فى الأطراف، وهذا يساعد على شحن الطاقة، وزيادة الجهد، والنشاط للتوافق مع ما يتطلبه الموقف الانفعالى.

٤. تخدم التعبيرات الخارجية الظاهرة التى تصاحب الانفعالات كتعبيرات الوجه مثلاً عملية التخاطب بين الناس، والتواصل معهم، والتفاعل الاجتماعى بينهم، فهى مثلاً تفيد فى توصيل مشاعر الفرد إلى الآخرين، مما يساعدهم على الاستجابة الملائمة، كأن يقدموا له المساعدة إذا ظهرت على وجهه علامات الخوف، أو أن يكونوا أكثر حذراً منه، إذا ظهرت على وجهه علامات الغضب .. وهكذا.

رابعاً : كيفية الحكم على الانفعالات:

يقاس الحكم على الانفعال من خلال نتائجه، والأهداف التي يقود إليها، وأدلة ذلك عديدة منها:

📌 قد يكون الخوف إيجابياً عندما يدفع صاحبه للتعامل المناسب مع الخطر الخارجى.

📌 الغضب قد يكون إيجابياً إذا أعان صاحبه على التخلص من الضغوط الخارجية دون أضرار ، والدفاع عن حقوق

📌 الحب قد يكون له نتائج سلبية، وذلك إذا خلق بذور التعصب الأعمى لدى الفرد تجاه من يحب.

📌 الفرح والسرور قد يكون له نتائج سلبية إذا تحول إلى شماتة بالمصائب التى تصيب الآخرين.

خامساً: النضج الانفعالي:

يتميز الإنسان الناضج انفعالياً بالسمات التالية:

١. يتحرر من الميول والاتجاهات السلبية كالأنانية، والتواكل، والخوف من تحمل المسؤولية.

٢. لا تتلاعب به المشيرات التافهة، كما تتلاعب بمن يعانون من اضطرابات الشخصية، فالنقد الهادئ أو الملاحظة العابرة قد تثير فى نفوس هؤلاء نوبة من الغيظ أو القلق، والنكتة التافهة قد تثير فى نفوسهم نوبة من الضحك الهستيرى .. وهكذا.

٣. التعبير عن الانفعالات بصورة متزنة، بعيداً عن التشنجات، فيعبر عن رأيه، ويتفق ويختلف مع الآخرين، ويقبل ويرفض بهدوء وثبات.

٤. ضبط النفس فى المواقف التى تثير الانفعال.

٥. يتحمل الحرمان، ويؤجل اللذات العاجلة، لبعض الوقت، حتى تنهيا الفرص المناسبة لإشباعها.