

## الانفعالات

لا تسير الحياة الإنسانية على وتيرة واحدة، وإنما هي عادة مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة، التي تظهر فيها مختلف الانفعالات، فالإنسان يشعر بالحب حيناً، والكره حيناً آخر، وهو يشعر بالخوف والقلق تارة، وبالأمن والطمأنينة تارة أخرى، ويشعر بالفرح والسرور حيناً، وبالحزن والكآبة في أحيان أخرى، وقد تنتابه أحياناً الغيرة الشديدة، وقد يملكه أحياناً أخرى شعور التضحية، وقد يسيطر عليه الغضب أحياناً فيثور، وقد يركن أحياناً أخرى إلى الهدوء والسكينة، وينعم بلذة الحياة وبهجتها. وهكذا فإن حياة الإنسان في تغير دائم، وتظهر فيها مختلف الانفعالات، وهذا من شأنه أن يضيف عليها مزيداً من المتعة والقيمة، فما هو إذن الانفعال؟

### تعريف الانفعال:-

يمكن تعريف الانفعال على أنه: حالة وجدانية عامة، تشمل الفرد كله ( جسمه ونفسه) تنشأ عن مصدر نفسي، كاستجابة لإعاقة السلوك أو التفكير المعتاد، وتؤثر هذه الحالة الوجدانية وفقاً لشدتها في سلوك الفرد أو تعبيراته الظاهرة، وخبراته الشعورية، ووظائفه الفسيولوجية مثل: الخوف، الغضب، السرور، الغيرة،.... الخ

## ثانياً : الجوانب الأساسية للانفعال:

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

### ١. الجانب الفسيولوجي (الداخلي):

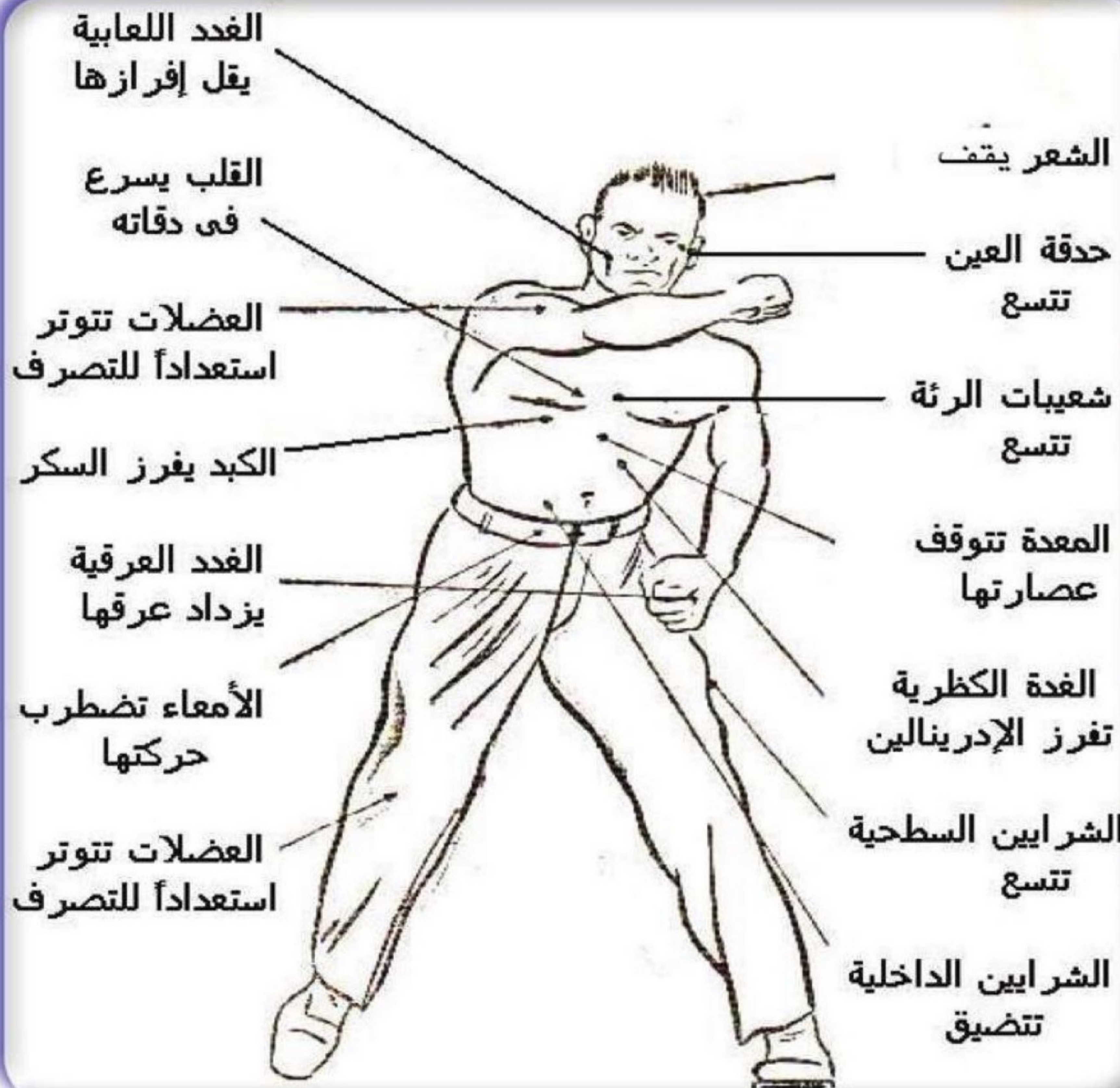
ويتمثل في التغييرات الفسيولوجية العديدة التي تصاحب الانفعال عادة، ومن أمثلة هذه التغييرات:

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

○ إثارة المعدة مما يؤدي أحياناً إلى الشعور بالغثيان.

○ زيادة إفراز الغدة الدرقية فيتدفق العرق عند حدوث الانفعالات.

○ وجفاف الحلق نتيجة نقص اللعاب، ويوضح الشكل المقابل بعض التغييرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات.



## ٢. الجانب الشعوري (الخبرة الذاتية) :

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

**مثال:** لو أن أحداً 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 الخارجي :



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



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 للهروب، 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 التي 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 المثيرات التافهة، كما تتلاعب بمن يعانون من اضطرابات الشخصية، فالنقد الهادئ أو الملاحظة العابرة قد تثير فى نفوس هؤلاء نوبة من الغيظ أو القلق، والنكته 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 التي تثير الانفعال.
٥. يتحمل الحرمان، ويؤجل اللذات العاجلة، لبعض الوقت، حتى تنهيا الفرص المناسبة لإشباعها.

## سادساً: الانفعالات وعلاقتها بالتوافق النفسى والاجتماعى

الانفعال المعتدل له آثار إيجابية عديدة، فهو يزيد الخيال خصوبة، وينشط التفكير، ويسهم فى تدفق المعانى والأفكار بسرعة وسلاسة، كما أنه يقوى الرغبة فى مواصلة العمل والإنجاز. والانسجام النفسى ، والتواصل الإجتماعى السليم مع الآخرين .

أما الانفعالات الحادة والعنيفة فهى تؤثر سلبا فى كل وظيفة من الوظائف العقلية، فالانفعال الحاد العنيف يؤدي إلى:

١. تشوه الإدراك: فالشخص التائر انفعاليا لا يرى فى خصمه إلا عيوبه، ولا يرى فى حبيبه إلا محاسنه.
٢. إضعاف القدرة على التذكر: فكثيراً من الطلاب يعجزون عن تذكر الإجابات الصحيحة بسبب الخوف المبالغ فيه من الاختبار، بدليل أنهم سرعان ما يتذكرونها بعد خروجهم من الامتحان.
٣. الجمود الفكرى وتعطيل التفكير السليم: فالشخص المنفعل بحدة يركز ذهنه ويجمده فى فكرة واحدة، حيث يعميه الانفعال عن رؤية كثير من الحقائق، ولا يوفر له الهدوء والتأمل اللازمين للتفكير السليم.
٤. الوقوع فريسة للاستهواء (أى تقبل آراء الآخرين كما هى دون نقد أو فحص أو تمحيص) ، وسرعة تصديق الشائعات.
٥. اندفاع الفرد إلى ضروب من السلوك غير المهدب.

# الإحساس

## أولاً : تعريف الإحساس :

### يُعرف الإحساس بأنه :

العملية العقلية المعرفية الأولى التي تقوم على استقبال المعلومات من خلال أعضاء الحس، من العالم الخارجي أو العالم الداخلي للإنسان. ويعد الإحساس أبسط العمليات المعرفية ؛ حيث يقتصر دوره على تزويد الفرد بالمعلومات الخام عن عالمه الداخلي والخارجي، اللازمة لحدوث العمليات المعرفية الأخرى الأكثر تعقيداً: كالانتباه، والإدراك، والتذكر، والتفكير، ... الخ.

## ثانياً : أنواع العمليات الحسية :



١. السمع.

٢. البصر أو الإبصار.

٣. الذوق أو التذوق.

٤. الشم.

٥. اللمس أو الإحساس

الجلدي : (وهذه

الحاسة تتفرع

بدورها إلى

الإحساس

اللمسي، الإحساس بالحرارة، الإحساس بالبرودة، الإحساس

بالألم، الإحساس

بالضغط).

٦. الإحساس الحركي.

٧. الإحساس بالتوازن.



## الانتباه

يعيش الانسان في عالم يزخر بالمشيريات الحسيه المختلفه بالإضافة الى المشيريات التي تكمن بداخلي من رغبات وآلام وأحلام ومشكلات وأفكار وخواطر، الخ... ويستحيل أن ينتبه الانسان الى كل هذه المشيريات دفعة واحدة، ولذلك فهو يختار وينتقي من بين هذه المشيريات الهائلة ما يهمله معرفته، أو عمله أو ادراكه أو تذكره أو ما يهمله التفكير فيه وما يستجيب لحاجاته أو يشبع رغباته أو يحقق أهدافه أو ما يقرر هو التركيز عليه ويضعه في مركز وعيه أو بؤرة شعوره وتسمى عملية الاختيار الانتقاء هذه باسم الانتباه اما ماعدا ذلك من المشيريات فإنه يتجاهلها ولا يكاد ينشغل بها حيث أنها تصبح في هامش وعيه أو هامش شعوره ويكون الفرد اقل انتباهاً لها.

وهكذا فإن الانتباه كما هو واضح يقوم بمهمه المصفاة أو الفلتر أو المرشح أو الصمام بالنسبة للمشيريات..

### تعريف الانتباه:

هو عملية انتقائية للمشيريات اي التركيز على مشير دون المشيريات الأخرى.

### أنواع الانتباه:

على اساس مشيريات الانتباه واسبابه حدوثه يوجد ثلاث أنواع من الانتباه

#### 1- الانتباه الانتقائي:

هو الانتباه الى شيء يحبه الفرد ويميل إليه وهذا النوع من الانتباه لا يحتاج جهداً من الفرد لأن مضمون الشيء الذي ينتبه إليه الفرد يرضي ميوله ويشبع رغباته.

#### 2- الانتباه الإرادي:

هو الانتباه الذي يحاول فيه الفرد إجبار ذاته على التركيز على مشير أو موضوع ما حتى يمكنه الانتباه إليه، وذلك بسبب ارتباط هذا الموضوع بمستقبل الفرد مثلاً ويحتاج هذا النوع من الانتباه إلى بذل جهد قد يكون كبيراً من صاحبه، ومثال على ذلك: الطالب حين يضطر للانتباه إلى درس لا يحبه غير أنه يعرف أن نجاحه في هذا الاختبار يرتبط بهذا الدرس، لذلك فهو يبذل جهداً إضافياً لينتبه إليه.



### 3- الانتباه اللارادي:

وهو الانتباه الذي يفرض فيه المثير نفسه على الفرد رغماً عن إرادته فيجبر الفرد على اختياره والانتماء إليه دون غيره. ومن الأمثلة على هذا النوع الانتباه لصوت انفجار قوي أو لصوت الرعد المفاجئ إلخ....

### العوامل التي تساعد على توجيه الانتباه وتركيزه في مثيرات معينة

يمكن تصنيف العوامل التي تجعل بعض المثيرات تجذب انتباهنا إليها دون غيرها من المثيرات، وتنقسم إلى نوعين:

#### أولاً: العوامل الخارجية الموضوعية

وهي العوامل التي تتصل بالمثير ذاته ومن بين هذه العوامل ما يلي:

#### 1- شدة المنبه:-

فالمثير القوي (كالأضواء الزاهية والأصوات العالية والروائح النفاذة) تجذب الانتباه بصورة أفضل من المثيرات الضعيف بشرط تصل قوة هذا المثير إلى مستوى العتبة القصوى فصوت المعلم مثلاً إذا كان عالياً بشكل مبالغ فيه فإن هذا من شأنه أن يشتت انتباه التلاميذ.

#### 2- تكرار المنبه:-

في المثير الذي يتكرر أكثر من مرة دون رتابة أو ملل يجذب الانتباه وهذا ما يراعيه رجال الإعلان في تصميم إعلانات جيدة.

#### 3- تغيير المنبه:-

فالمثير الذي تتغير شدته أو حجمه أو نوعه أو موضوعه يجذب الانتباه بدرجة أفضل من المثير الثابت ويمكن أن تشعر بذلك عندما يقطع المذيع حديثه العادي ليعلن بنبرة صوت مختلفة عن نباح هام بقوله (إيها المواطنين جاءنا الآن ما يلي....)

#### 4- اختلاف المنبه:-

فالمثير المختلف عما يوجد في مجاله أو محيطه يجذب الانتباه على نحو ما تجذب جملة باللغة العربية انتباه الرجل العربي وهو يشاهد أحد الأفلام الأجنبية ولذلك (يقال خالف تُعرف).

#### 5- حركة المنبه:-

في المثيرات المتحركة تجذب الانتباه أفضل من المثيرات الساكنة ولذلك يحرص رجال الإعلان الآن على تصميم الإعلانات الكهربائية المتحركة.

#### 6- موضوع المنبه:-

فالمثير الظاهر القريب يجذب الانتباه أفضل من المثير الداخلي البعيد تماماً كما تجذبنا الصفحات الأولى عند قراءة المجلة أو الصحيفة إلى الصفحتين الأولى والأخيرة أكثر من الصفحات الداخلية.

#### ثانياً العوامل الداخلية الذاتية:-

وهي عوامل تتعلق بذات الشخص الذي ينتبه للمثيرات ومن بين هذه العوامل ما يلي:-

#### 1- الدوافع المهمة والحاجات العضوية:-

فمن الطبيعي أن يجذب انتباه الشخص الجائع إلى رائحة الطعام أكثر من غيره كذلك فإن دافع الفضول أو حب الاستطلاع يجعل صاحبه في حالة انتباه واهتمام بكل ما هو جديد وأن حب البقاء يجعل الإنسان منتبهاً بشكل جيد لمواقف الخطر أو التهديد.

#### 2- التأهب أو التهيو الذهني:-

فالأم النائمة قد لا يوقظها صوت الرعد لكنها تكون شديدة الحساسية عادة لأي صوت يصدر عن طفلها.

### 3- الميول:-

يتضح أثر الميول في اختلاف النواحي التي ينتبه إليها عدد من الناس تجاه المثير الواحد فمثلاً عند زيارة الأسرة لأحد المحلات التجارية نجد أن الطفل ينشغل تماماً بلعب الأطفال المعروضة في المحل بينما تنشغل الزوجة بالفساتين الأنيقة أما الزوج فهو عادة ما ينشغل بالأزياء الرجالية.

### تشثيت الانتباه:-

تشثت الانتباه عبارة عن ظاهرة يحاول فيها مثير جديد أو غريب أو دخيل جذب انتباه الفرد إليه وإبعاده عن العمل الأصلي أو المهمة التي تركز فيها انتباه بالفعل وفي هذه الحالة يحاول الفرد بذل المزيد من الجهد والتركيز للتغلب على أثر المثير الذي شثت انتباهه وأضعفه وهذا الجهد الزائد عادة ما يكون على حساب جهد الفرد ويؤدي الى التعب والتوتر وكثرة الأخطاء وقلة التركيز.