

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 شماعة بالمصائب التي تصيب الآخرين.

خامساً: النضج الانفعالي:

يتميز الإنسان الناضج انفعالياً بالسماة 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 التي تثير الانفعال.
٥. يتحمل الحرمان، ويؤجل اللذات العاجلة، لبعض الوقت، حتى تنهيا الفرص المناسبة لإشباعها.

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 الخارجي.
- 👉 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 بالسّمات 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 في نفوس هؤلاء نوبة من الغيظ أو القلق، والنكته التافهة قد تثير في نفوسهم نوبة من الضحك الهستيري .. وهكذا.
٣. التعبير عن الانفعالات بصورة متزنة، بعيداً عن التشنجات، فيعبر عن رأيه، ويتفق ويختلف مع الآخرين، ويقبل ويرفض بهدوء وثبات.
٤. ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال.
٥. يتحمل الحرمان، ويؤجل اللذات العاجلة، لبعض الوقت، حتى تنتهي الفرص المناسبة لإشباعها.

سادساً: الانفعالات ومخاطباتها بالتوافق النفسي والاجتماعي

الانفعال المعتدل له آثار إيجابية عديدة، فهو يزيد الخيال خصوصية، وينشط التفكير، ويسهم في تدفق المعاني والأفكار بسرعة وسلاسة، كما أنه يقوى الرغبة في مواصلة العمل والإنجاز. والانسجام النفسي، والتواصل



الكل الأنواع تحويل قم بملء تعليق بالرسم تحرير

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 تمتع 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.

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 تدعم 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 التى 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 الضغط الخارجى، أو أضرار، أو الدفاع



الكل الأنواع تحويل قم بملء الحقول المط... تعليق بالرسم التوضيحي تحرير

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 يهمه معرفته، أو عمله أو ادراكه أو تذكره أو ما يهمه 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 هلمش وعيه أو هلمش 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.

الانتباه

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

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

تعريف الانتباه:

هو عملية انتقائية للمثيرات اي التركيز على مثير دون المثيرات الأخرى.

أنواع الانتباه:

على اساس مثيرات 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 مثير 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.

الإحساس

أولاً : تعريف الإحساس:

يُعرف الإحساس بأنه:

العملية العقلية المعرفية الأولى التي تقوم على استقبال المعلومات من خلال أعضاء الحس، من العالم الخارجى أو العالم الداخلى للإنسان. ويعد الإحساس أبسط العمليات المعرفية ؛ حيث يقتصر دوره على تزويد الفرد بالمعلومات الخام عن عالمه الداخلى والخارجى، 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 الجلدى : (وهذه الحاسة تنفرع بدورها إلى الإحساس

اللمسى، الإحساس بالحرارة، الإحساس بالبرودة، الإحساس بالألم، الإحساس بالضغط).



٦. الإحساس الحركى.
٧. الإحساس بالتوازن.

سادساً: الانفعالات وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي

الانفعال المعتدل له آثار إيجابية عديدة، فهو يزيد الخيال خصوبة، وينشط التفكير، ويسهم في تدفق المعاني والأفكار بسرعة وسلاسة، كما أنه يقوى الرغبة في مواصلة العمل والإنجاز. والانسجام النفسي، والتواصل الإجتماعي السليم مع الآخرين.

أما الانفعالات الحادة والعنيفة فهي تؤثر سلباً في كل وظيفة من الوظائف العقلية، فالانفعال الحاد العنيف يؤدي إلى:

١. تشوه الإدراك: فالشخص الثائر انفعاليًا لا يرى في خصمه إلا عيوبه، ولا يرى في 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 الفكري وتعطيل التفكير السليم: فالشخص المنفعل بحدة يركز ذهنه ويجمده في 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 هي دون نقد أو فحص أو تمحيص)، وسرعة تصديق الشائعات.
٥. اندفاع الفرد إلى ضروب من السلوك غير المهدب.