

الانفعالات

حاول استرجاع مشاهد الأشخاص المذعورين الفارين من حريق الحمدانية في الموصل. بإمكانك أن تلاحظ أن الدافع والانفعال مرتبطان ارتباطاً وثيقاً. فشعورهم بالخوف والذعر دفعهم إلى البحث عن المخارج حتى يحافظوا على بقائهم. فالانفعالات هي أساس بقائنا كما وتشكل علاقاتنا وتلون أنشطتنا اليومية. وتتميز الانفعالات بالاستثارة الفسيولوجية والتغيرات في تعبيرات الوجه والإيماءات ووضع الجسد والمشاعر الذاتية. وإن كلمة "الانفعال Emotion" مشتقة من الكلمة اللاتينية "Emovere" والتي تعني "التحرك To move". إذن ما هي "التحركات" التي تحدث أثناء الانفعال؟

أولاً، يثار الجسم أثناء الانفعال. مثل هذه الحركات الجسدية هي التي تجعلنا نقول إننا "تأثرنا" بمسرحية أو جنازة.

ثانياً، غالباً ما يُحفز أو يُدفع الأفراد لاتخاذ إجراء ما بسبب الانفعالات، مثل انفعال الخوف أو الغضب أو الفرح. فالعديد من الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها تجعلنا نشعر بالارتياح، والعديد من الأنشطة التي نتجنبها تجعلنا نشعر بالسوء.

وبالمحصلة النهائية تعرف الانفعالات على إنها "حالة شعورية عقلية وفسيولوجية توجه انتباهنا وسلوكنا". سواء أكان الأمر يتعلق بإثارة ركوب سكة الموت التي تجعلنا نصرخ بشكل غير متوقع، أو الشعور بالإحراج نتيجة لارتكاب خطأ في مكان عام، فالانفعالات تحرك أفعالنا. إذ تؤدي الانفعالات عادة دوراً تكيفياً، فنحن نهتم بالأطفال الرضع بسبب حبنا لهم، ونتجنب الانعطاف يساراً إلى طريق سريع مزدحم لأننا نخاف أن تصدمنا شاحنة مسرعة، ونساعد الآخرين، ونحب ونتزوج. تساعدنا مثل هذه السلوكيات على البقاء والتكيف مع الظروف المتغيرة. لكن الانفعالات قد تكون مدمرة أيضاً، فالكراهية والغضب والازدراء والاشمئزاز والخوف تؤدي إلى فشل العلاقات وسوء التكيف.

مكونات الانفعال

1. **المكون الفسيولوجي:** يمثل التغيرات الفسيولوجية التي تحدث استجابة للأحداث الخارجية والداخلية. وهي ناتجة عن نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي، وهرمون الأدرينالين، الذي تطلقه الغدة الكظرية في مجرى الدم. على سبيل المثال، عندما تشعر بالخوف نتيجة لرؤية أسد أو كلب مسعور في الشارع فإن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث هي زيادة ضربات القلب، وتعرق اليدين، وجفاف الفم، واضطرابات في المعدة. ولكل انفعال تغيراته الفسيولوجية الخاصة به والتي قد تختلف بين الأفراد.

2. **المكون الذاتي:** يمثل خبرة الفرد الخاصة به أي معرفة الفرد بنفسه. وهو الجزء الواعي من الانفعال. فالفرد هو خير العارفين بطبيعة الانفعال الذي يمر به ومن ثم يفسره (أي يعطيه تسمية ففي مثالنا السابق عن رؤية الكلب المسعور في الشارع، وبعد وعي الفرد بنفسه بإمكانه القول بأنه قد شعر بالخوف أي انه واعي لطبيعة الانفعال الذي مر به).

3. **المكون التعبيري:** يمثل الاستجابة للانفعالات، وقد تكون الاستجابة على هيئة تعبيرات ظاهرة على الشخص، أو على هيئة استجابة سلوكية. نعود مرة أخرى لصديقنا الذي رأى كلب مسعور في الشارع وشعر بالخوف منه فان العلامات البادية عليه هي: رعشة في اليدين، ويشيح بوجهه يمينا ويسارا، ووضع متوتر ودفاعي، وصوته اخذ بالتغير. هذه الاستجابة تمثل التعبيرات الظاهرة. أما الاستجابة السلوكية، فتتمثل بأداء استجابة حركية أو لفظية، كان يعمد صديقنا إلى الركض هربا من الكلب أو يصرخ بصوت عالي طلبا للمساعدة. وبالمحصلة النهائية فان المكون التعبيري يساعد الآخرين على فهم بالمشاعر التي نمر بها.

التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات

بالعودة إلى صديقنا الذي شعر بزيادة في ضربات القلب، وتعرق اليدين، وجفاف الفم، واضطرابات في المعدة، والعديد من التغيرات الأخرى في الجسم، خوفا من الكلب المسعور. لابد من الإشارة إلى إن ردود الفعل هذه تكاد تكون عامة لكل البشر لأنها فطرية. وعلى وجه التحديد، فان هذه التغيرات الفسيولوجية ناجمة عن **الغدة الكظرية** وهي "غدد صغيرة مثلثة الشكل تقع أعلى كلتا الكليتين، مسؤولة عن إفراز الهرمونات في الجسم كهرمون الأدرينالين وهرمون النوردينالي". **والجهاز العصبي المحيطي (اللاإرادي)** وهو "الجهاز الذي يربط الدماغ بالأعضاء الداخلية والغدد". وكما هو واضح من تسميته فإن نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي تلقائي وليس طوعي. فالسؤال المطروح هنا ما الذي يفعله الجهاز العصبي اللاإرادي أثناء الانفعالات؟

للإجابة نشير إلى إن الجهاز العصبي اللاإرادي ينقسم إلى قسمين هما: **القسم السمبثاوي Sympathetic، والقسم الباراسمبثاوي Parasympathetic**. كلاهما نشطان في جميع الأوقات، وتعتمد سيطرة أحدهما دون الآخر على الحالة الانفعالية للفرد، أي ما إذا كان الفرد مسترخياً أو مثاراً في أي لحظة.

ففي حالة الإثارة يقوم الجهاز السمبثاوي بتنشيط الجسم للقيام بالأعمال الطارئة "القتال، أو الفرار". وهو يفعل ذلك عن طريق إثارة بعض أجهزة الجسم وتنشيط أجهزة أخرى، كما هو موضح في الشكل. فصدقنا الذي شعر بالخوف عند رؤية الكلب المسعور، جهازه السمبثاوي سوف يعتمد إلى:

1. إطلاق السكر في مجرى الدم للحصول على طاقة سريعة.
2. زيادة نبضات القلب بشكل أسرع لتزويد العضلات بالدم.
3. توسيع حدقة العين، لكي يرى بشكل أفضل.
4. إبطاء الهضم مؤقتاً، للحفاظ على الطاقة.
5. تقييد تدفق الدم في الجلد لتقليل النزيف في حال تعرض إلى جرح.

وان كل هذه الإجراءات آنفة الذكر التي قام بها الجهاز السمبثاوي هدفها البقاء على قيد الحياة. أي في نهاية المطاف صدقنا الخائف من الكلب المسعور أما سيواجه الكلب ويضربه، أو يفر هارباً خوفاً منه. أما القسم الآخر المتمثل بالجهاز الباراسمبثاوي فإنه يقوم بتهديئة الجسم للعودة إلى الحالة الطبيعية. فبعد مدة من الانفعال الشديد، فإن الجهاز الباراسمبثاوي سوف يعتمد إلى:

1. إبطاء نبضات القلب.
2. إعادة حدقة العين إلى حجمها الطبيعي.
3. خفض ضغط الدم.

وبالإضافة إلى استعادة التوازن، يساعد الجهاز الباراسمبثاوي في بناء طاقة الجسم والحفاظ عليها. وهو يستجيب بشكل أبطأ بكثير من الجهاز السمبثاوي. ولهذا السبب فإن خفقان القلب، وتوتر العضلات، وغيرها من علامات الإثارة تبقى لمدة (20 أو 30) دقيقة بعد الشعور بمشاعر معينة، كالخوف.

ولابد من الإشارة إلى مفهوم "الارتداد الباراسمبثاوي" *parasympathetic rebound* لتوضيح هذا المفهوم يمكن القول إن الفرد الذي تعرض لموقف مثير انفعالياً بدرجة عالية كالخوف الشديد قد نُشط لديه الجهاز السمبثاوي المسؤول عن زيادة ضربات القلب. وبعد انجلاء هذا الموقف قد يعود الفرد إلى الحالة الباراسمبثاوية وهي حالة الهدوء أو السكون بشكل مفرط، بمعنى الانتقال من ضربات القلب السريعة جداً إلى ضربات قلب بطيئة جداً أو توقف القلب كلياً مما يؤدي إلى الموت.

النظريات التي فسرت الانفعالات

تقدم نظريات الانفعالات تفسيرات مختلفة لما يحدث أثناء الانفعال. وإن معرفة هذه التفسيرات تسهم في فهم الفرد لانفعالاته وانفعالات الآخرين. والتي بدورها تسهل عملية التواصل الفعال مع الآخرين. وقبل الخوض في تفصيلات النظريات، تخيل بانك كنت تنتزه في حديقة الزوراء وفجأة هرب دب من القفص إلى الطريق. ماذا سيحدث بعد ذلك؟ يمكن القول إنك ستشعر بالخوف، وتثار، ومن ثم تركض (وتتعرق وتصرخ). لكن هل هذا هو الترتيب الحقيقي للأحداث؟ النظريات الانفعالية لها رأي آخر، يمكن توضيحه كالآتي:

1. نظرية جيمس-لانج James-Lange Theory

اقترح ويليام جيمس وكارل-لانج (1880) بأن الفرد عندما يتعرض لتحفيز انفعالي فإنه يستثار فسيولوجيا (يتعرق، تزداد ضربات القلب، ترتعش اليدين) ويصدر استجابة سلوكية (كالهروب)، ومن ثم يشعر بالانفعال (كالخوف، أو الاطمئنان). ويمكن توضيح فكرة النظرية بالمخطط الآتي:

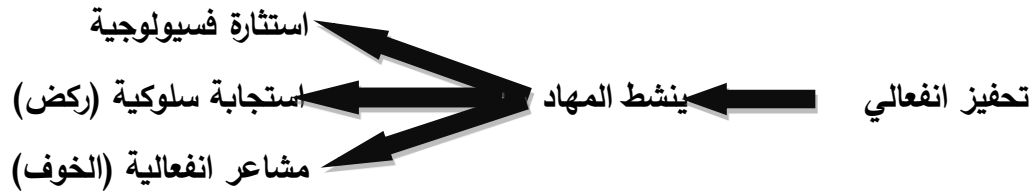
تحفيز انفعالي ← استثارة فسيولوجية/استجابة سلوكية ← مشاعر انفعالية (خوف)

ترى دبا... تتعرق وترتفع ضربات القلب/ تركض... ومن ثم تشعر بالخوف.

وبذلك فإن النظرية تركز على مبدأ الفصل بين الاستثارة الفسيولوجية والمشاعر الانفعالية، فبعد أن يظهر المثير الانفعالي، تظهر الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية معاً، ثم تليها المشاعر الانفعالية.

2. نظرية كانون-بارد Cannon-Bard Theory

أشار والتر كانون وفيليب بارد (1932) إن الاستثارة الفسيولوجية والمشاعر الانفعالية تحدث في نفس الوقت، ولكن بشكل منفصل. فبعد أن يحفز الفرد ينشط المهاد في الدماغ. والمهاد بدوره يرسل إشارات إلى القشرة الدماغية، أما الإشارة الأولى فهي معنية بتنشيط الاستجابة الفسيولوجية، وأما الإشارة الثانية فهي معنية بتنشيط المشاعر الانفعالية وأما الإشارة الثالثة فهي معنية بالاستجابة السلوكية ويحدث ذلك بشكل متزامن، وأن أحدهما لا يسبب الآخر. ويمكن توضيح فكرة النظرية بالمخطط الآتي:



ترى دبا.. ينشط دماغك. تتعرق، تزيد ضربات قلبك، تجري، تشعر بالخوف. كلها تحدث في أن واحد.

3. نظرية شاكرت المعرفية للانفعال Schachter's Cognitive Theory of Emotion

ركز ستانلي شاكرت (1962) على العوامل المعرفية (العقلية) ودورها في تحديد الانفعالات. إذ تشير هذه النظرية إلى أن الاستثارة الفسيولوجية تحدث أولاً، ومن ثم يجب على الفرد تحديد سبب هذه الاستثارة لتسميتها كانفعال (خوف، حب، كره) ومن ثم اختبارها. بمعنى أن التحفيز الانفعالي يؤدي إلى الاستثارة الفسيولوجية، والتي يجب تفسيرها وتصنيفها معرفياً، حتى يتم اختبارها كمشاعر انفعالية. ويمكن توضيح فكرة النظرية بالمخطط الآتي:



ترى دبا.. فشعر بالاستثارة الفسيولوجية/ فإذا فسرت رؤيتك للدب على أنه غاضب ومحتاج.. ستشعر بالخوف، وتهرب.

ترى دبا.. فشعر بالاستثارة الفسيولوجية/ فإذا فسرت رؤيتك للدب على أنه غير مهتم بك هائم في البحث عن الطعام.. ستشعر بالراحة والاطمئنان، وتبقى.

أهمية الانفعالات

تلعب الانفعالات دوراً مهماً في طريقة تفكير الأفراد وتصرفاتهم. بحيث يمكن للمشاعر التي تختبرها يومياً أن تجبرك على اتخاذ الإجراءات، وتؤثر على اتخاذ القرارات. ويمكن أن تكون الانفعالات قصيرة الأمد، مثل الانزعاج من زميل في الدراسة، أو طويلة الأمد، مثل الحزن المستمر بسبب فقدان أحد المقربين. ويمكن إيجاز أهمية الانفعالات كالآتي:

1. **تحفيز السلوك:** تعمل الانفعالات كمحفز للسلوك فعندما يكون لديك اختبارا صعبا، قد تشعر بالقلق من الرسوب. بسبب هذه الاستجابة الانفعال، قد تكون أكثر رغبة بالدراسة.
2. **تجنب الخطر:** وهي من اهم الوظائف فالانفعالات هي تكيفات تسمح لكل من البشر والحيوانات بالبقاء والتكاثر. فلولا الشعور بالخوف من الدب لما هربت منه، وبقيت على قيد الحياة.
3. **اتخاذ القرارات:** إن للانفعالات تأثيرا كبيرا على القرارات التي يتخذها الفرد، فاذا كنت تشعر بالفرح سوف تتخذ قرارا في هذه الحالة ستندم عليها لاحقا.
4. **التفاعل مع الآخرين:** فالانفعالات تساعدك على فهم الآخرين، وتساعد الآخرين على فهمك ومن ثم التواصل بشكل فعال.

بعض الانفعالات

1. **الخوف Fear**

من الانفعالات الشائعة بين الناس، وهو استجابة لمثيرات قوية ومفاجئة ويعد من أهم ميكانيزمات الحفاظ على الذات من الإخطار، وعند الخوف تعباً إمكانات الفرد الفسيولوجية بهدف الحفاظ على الذات وتهيئ الفرد لمواجهة الخطر وينشط جسمه وتزداد الحركة والقوة البدنية بحيث يصبح في حالة تأهب وتيقظ ونشاط.

ويمكن إن يعرف الخوف fear بأنه انفعال سلبي ينشأ من تهديد أو خطر حقيقي أو متوهم، الخوف الشديد يؤدي إلى عدم اليقين والشعور بفقدان الأمان، يؤدي الخوف إلى سلوك التجنب أو الهرب بهدف البحث عن الحماية والأمان. والخوف نوعان:

1. **خوف واقعي:** وهو انفعال يتضمن حالة من التوتر التي تدفع بالفرد إلى الهرب من الموقف، وهو استجابة لخطر حقيقي موضوعي.
2. **خوف مرضي (فوبيا):** ويعني تطور انفعال الخوف إلى درجة يصبح معها مرضيا، الخوف من الظلام، أو الحشرات، أو الأماكن المرتفعة.

2. القلق Anxiety

حالة من الضيق وعدم الارتياح والخوف وتوقع وشيك لحدوث الضرر، فالقلق هو الخوف من خطر أو ألم أو عقاب يحتمل إن يحدث لكنه غير مؤكد الحدوث، كخوف المريض من الموت، والقلق انفعال مكتسب مركب من الخوف والألم. ويعرف القلق بأنه الخوف الذي ليس له موضوع وهناك أنواع للقلق وهي:

1. **القلق الموضوعي:** الخوف من الإخطار المحسوسة في عالم الواقع يخاف أغلبنا بشكل ممكن تبريره، النار والزلازل، نبتعد عن طريق السيارة المسرعة.
2. **القلق الواقعي:** مخاوف ناتجة من الواقع يمكن إن تمتد إلى التطرف، ويمكن إن تصبح مضرّة، فالشخص الذي يرفض الخروج من البيت خوفاً من إن تصدمه سيارة، أو الذي لا يشعل القداحة خوفاً من الحريق.
3. **القلق العصابي:** يتولد هذا النوع من القلق من الرغبة لإشباع نزوات أو دوافع معينة (للهي) هذا القلق يكون أول الأمر بشكل مشعور به ولكن في وقت لاحق يتحول إلى تهديد غير مشعور به.

4. الغضب Anger

الغضب أكثر الحالات تصلبا وعنادا وهو من الانفعالات السلبية، ويولد الطاقة والتنبيه، وما يثير الغضب عند الأفراد هو إحساسهم بالتهديد سواء تهديدا جسديا مباشرا أم تهديد رمزي لاحترام النفس. ويعرف الغضب بأنه انفعال يتأثر بالتقييمات المعرفية للأحداث على أنها تهديد أو استفزاز لذلك فان قوة استجابة الغضب تعتمد على العوامل المعرفية مثل تقدير الذات والتوقعات.