

لا تمضى حياة الإنسان على وتيرة واحدة وعلى نمط واحد وإنما هي في العادة مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة التي تبعث فيها مختلف الانفعالات والحالات الوجدانية. فالإنسان يشعر بالحب حيناً وبالبغض والكره حيناً آخر وهو يشعر بالخوف والقلق تارة وبالأمن والطمأنينة تارة أخرى ويشعر بالفرح والسرور بعض الوقت وبالحنن والكآبة في بعض الأحيان. وقد تنتاب الإنسان في بعض الأحيان الغيرة الشديدة وقد يملكه أحياناً الغضب الشديد فيثور ويقاقل، وقد يخلد أحياناً أخرى إلى الهدوء والسكينة وينعم بلذة الحياة وبهجتها.

الانفعالات

أعراضها.. تأثيرها.. علاجها

الداخلية لأن الانفعال يؤثر في جميع أجزاء الكائن الحي فهو يؤثر في هيئته البدنية وسلوكه الخارجي وفي حالته الشعورية

التوافق للموقف الانفعالي

نقصد بالتوافق للموقف الانفعالي الاستجابة التي يقوم بها الفرد لمجابهة الموقف الانفعالي التي من شأنها أن تعيد الفرد إلى اعتداله وانه يتناول التغيرات الفسيولوجية ويتلاشى التوتر البدني ويعود الفرد مرة أخرى إلى هدوئه ويصبح قادراً على مزاولة نشاطه العادي . قد تحدث عملية التوافق في الحال بطريقة مباشرة كالجرى عند رؤية حيوان ضار أو مهاجمته والقضاء عليه. وقد تستغرق عملية التوافق زمناً طويلاً فلا تتم إلا بعد انقضاء فترة طويلة، فالشخص الذي يفشل في منافسة ما مع زميل له قد يغضب لذلك ويثور وقد يستمر غضبه فترة من الزمن فيأخذ يفكر في طريقة للتغلب على زميله في منافسة أخرى. فإذا ماتم له ذلك هدأت نفسه وارتاح باله. ونستطيع حينئذ أن نقول إن عملية التوافق للموقف الانفعالي الذي آثاره الفشل قد تمت

أثر الانفعال في الصحة

بيننا فيما سبق أن الانفعال يحدث في الأصل كرد فعل للمؤثرات الشديدة التي تؤذي الكائن الحي أو تهدد حياته بالخطر أو التي يشعر الكائن الحي بشدة حاجته إليها وللانفعال في هذه المواقف وظيفة بيولوجية هامة إذ إنه يساعد الكائن الحي على مقاومة المواقف الخطرة أو على الهروب منها أو على مواصلة السعي والجدد للحصول على الشيء الذي يحتاج إليه. ويرجع ذلك إلى أنه في حالة الانفعال تحدث بعض التغيرات الفسيولوجية التي تؤدي إلى زيادة كمية السكر في الدم وإلى زيادة كمية الدم في الأطراف، ويساعد ذلك على زيادة النشاط، وهو أمر مفيد في مثل هذه المواقف التي تتطلب مزيداً من النشاط والجهد. وترجع هذه التغيرات الفسيولوجية والجسدية إلى زيادة نسبة هرمون الأدرينالين . ولو أن الإنسان استطاع أن يتمتع عن



الوجدانية مثل السرور والضيق أو الانشراح والكدر فيطلقون عليها اصطلاح المشاعر. **والمشاعر شعور ذو صبغة انفعالية خفيفة. أما الانفعال فيمكن أن يعرف بأنه اضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبراته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية، وهو ينشأ في الأصل عن مصدر نفسي.** ونقول إن الانفعال اضطراب حاد لأنه يتميز بحالة شديدة من التوتر والتهييج ولأنه أثناء الانفعال تتعطل جميع أنواع النشاط الأخرى التي يقوم بها الإنسان ويصبح نشاطه كله مركزاً حول موضوع الانفعال. فحينما ينتاب الإنسان انفعال الخوف مثلاً يتركز كل نشاطه حول الشيء الذي أثار خوفه وفي محاولته الابتعاد عنه أو الهرب منه ونقول إنه يشمل الفرد كله ويشمل سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية

وكيان المجتمع وقد تكون الانفعالات في بعض الأحيان أسوأ ما في حياة الإنسان فتسبب له كثيراً من الآلام والشقاء فالغيرة الشديدة والخوف الكثيرة والقلق المؤلم من أهم مايسبب الشقاء والتعاسة للإنسان إن كل إنسان يعرف من خبراته وتجاربته الخاصة ما هي الانفعالات المختلفة التي يشعر بها بين حين وآخر. غير أن دراسة علماء النفس لموضوع الانفعالات قد أمدتنا بكثير من المعلومات الهامة عن طبيعتها مما جعلنا أكثر فهماً لتأثيرها في حياة الإنسان وفي سلوكه .

ماهو الانفعال؟

يميل أغلب أطباء النفس إلى إطلاق اصطلاح الانفعال على الانفعالات القوية التي يصاحبها اضطراب في السلوك كالخوف والغضب الشديد أما المشاعر بحالات خفيفة من المشاعر

وهكذا حياة الإنسان في تقلب مستمر وتغير دائم وهذا لاشك يضيف على الحياة جزءاً كبيراً مما لها من قيمة وما لها من متعة فبدون هذه الحالات الوجدانية والانفعالات المختلفة تصبح حياة الإنسان مملة لا متعة فيها وتصبح شبيهة بحياة الجماد الذي لا يحس ولا يشعر ولا يفعل .

ونحن في حياتنا اليومية والاجتماعية نشعر بكثير من الانفعالات والحالات الوجدانية المتباينة في الظروف والمواقف المختلفة وتؤثر هذه الانفعالات والحالات الوجدانية تأثيراً كبيراً في علاقاتنا الاجتماعية وقد تكون الانفعالات والحالات الوجدانية المتباينة بين الأصدقاء وبين أفراد الأسرة الواحدة وبين أفراد المجتمع الواحد من أقوى الروابط الاجتماعية التي تديم المحبة بين الأصدقاء وتحفظ كيان الأسرة



د - ابعث حالة من الاسترخاء في بدنك

يحدث الانفعال حالة عامة من التوتر في عضلات البدن مما يساعد الإنسان على القيام ببعض الأعمال العنيفة كما أشرنا إلى ذلك من قبل وقد تكون ظروفك في بعض الأوقات غير مناسبة للقيام ببعض الأعمال للتفليس عن الطاقة الانفعالية.

وفي هذه الحالات يحسن أن تدرب نفسك حين تنفعل على أن تبعث في بدنك حالة من الاسترخاء العام لتعارض بذلك حالة التوتر الذي يثيره الانفعال وحينما تتغلب حالة الاسترخاء على بدنك تهدأ حالة الانفعال وتزول تدريجياً .

هـ - تعلم أن تنظر إلى العالم نظرة مرحة

إنك تستطيع أن تتغلب على كثير من الانفعالات الشديدة إذا حاولت أن تبعث في المواقف التي تثير انفعالك عن عناصر يمكن أن تثير ضحكك أو سخرتك أو سرورك.. وجه انتباهك إلى هذه العناصر وحاول أن تنظر إليها نظرة مرحة وبذلك تهون على نفسك المواقف الشديدة ولا شك أن الضحك أفضل من الغضب وهو أنفع لصحتك النفسية والبدنية.

و - تجنب البت في أمور الهامة أثناء الانفعال

إن الانفعال يعطل التفكير ويشل قدرة الإنسان على رؤية الأشياء على وجهها الصحيح ولذلك كان الإنسان معرضاً لإصدار الأحكام الخاطئة حينما يكون منفعلًا فيحسن بك أن تتحاشى البت في أي أمر مهم أثناء الانفعال، انتظر حتى تهدأ ثم عاود التفكير في الأمر من جديد فإنك لاشك ستجنب بذلك كثيراً من الأخطاء التي يمكن أن تلحق بك الأضرار

ز - تجنب المواقف التي تثير انفعالك.

إذا عجزت عن ضبط انفعالك في بعض المواقف فيحسن بك أن تحاول تجنب هذه المواقف .

في انفعالاته ويسيطر عليها. ومع أنه من الصعب أن نضع قواعد دقيقة ثابتة للتحكم في جميع الانفعالات المختلفة إلا أننا نستطيع باختصار أن نضع بعض الاقتراحات العامة التي تساعد على تعلم التحكم في الانفعالات بصفة عامة

قواعد للسيطرة على الانفعالات

فيما يلي بعض القواعد التي يمكن أن تساعدك على السيطرة على انفعالاتك:

أ - نفس عن الطاقة الانفعالية في أعمال مفيدة:

يولد الانفعال كما سبق أن ذكرنا طاقة زائدة في الجسم تساعد الإنسان على القيام ببعض الأعمال العنيفة ومن الممكن أن يتدرب ببعض الأعمال المفيدة للتخلص من هذه الطاقة فتستطيع السيدات مثلاً أن يتغلبن على انفعالاتهن إذا قمن بغسل الثياب أو حياكة بعض الملابس أو ترتيب الأدوات المنزلة. ويحسن أيضاً أن يخرج الإنسان للنزهة أو يمارس بعض الألعاب الرياضية فإذا فعل ذلك فإنه يعود عادة بعد فترة من الزمن وهو منشراح الصدر مرتاح البال هادئ النفس .

ب - حول انتباهك إلى أشياء أخرى

حينما يقوم الإنسان ببعض الأعمال المفيدة التي أشرنا إليها فإنه لايتخلص من الطاقة الانفعالية فقط وإنما هو يوجه انتباهه أيضاً إلى أشياء أخرى فيعينه ذلك على الهدوء والتخلص من الانفعال لذلك يحسن عادة حينما يحدث شيء يكره بالإنسان أو يغضبه أو يخيفه أن يوجه انتباهه إلى أشياء أخرى ليشغل نفسه بها.

ج - حاول إثارة استجابات معارضة للانفعال :

ينجح بعض الناس في التخلص من الخوف إذا لجأوا إلى الصفيير أو الغناء وذلك لأن هذه الأعمال تحدث في النفس حالة من الرضا والسرور وهي حالة معارضة لحالة الخوف لذلك لايلبث الخوف أن يزول تدريجياً. عليك أن تتبع هذه الطريقة كلما انفعلت انفعالا غير مقبول فإذا شعرت نحو شخص مابشئ من الكره دون مبرر فيحسن بك أن تبحث في هذا الشخص عن سبب يمكن أن يثير إعجابك واستحسانك وبذلك تستطيع أن تتغلب على كرهك له بدون مبرر وإذا كنت تشعر بالنقص مما يجعلك تنفعل أمام الغرباء فيمكنك أن تبحث في نفسك عن ميزاتك ومواهبك بحيث تستطيع أن تقدر نفسك على أساسها تقديراً حسناً فإن ذلك سيساعدك على التخلص من شعورك بالنقص.

انفعال الغضب .

ومن الاضطرابات البدنية المعروفة التي تحدث عن حالات انفعالية اضطرابات الجلد كحالات الارتيكاريا المزمنة التي رأى بعض الباحثين من الأطباء أنها راجعة إلى رغبات جنسية مكبوتة. ومن المعروف أيضاً أن الحالات الانفعالية تقوم بدور هام في بعض اضطرابات الوظائف الغدية فقد وجد مثلاً أن زيادة إفراز الغدة الدرقية قد يرجع إلى حالات القلق والكرهية ووجد أيضاً أن للحالات الانفعالية أهمية في بعض حالات مرض السكر وفي اضطرابات الحيض عند النساء. ولما كانت اضطراب الحياة الانفعالية يسبب كل هذه الأعراض البدنية الكثيرة أصبح من الواجب على كل إنسان أن يحاول تنظيم حياته الانفعالية تنظيمًا يكفل له حياة هادئة مستقرة سعيدة خالية من الأمراض والآلام. يجب على كل إنسان أن يمتنع عن الإسراف في الانفعال بدون مبرر وأن يكف عن المغالاة في الغضب والإسراف في الخوف والاسترسال في القلق والأوهام والوساوس فكل هذه الأمور من شأنها أن تؤدي إلى الأمراض البدنية والآلام النفسية.

السيطرة على الانفعالات

يجب على كل إنسان أن يتعلم كيف يتحكم في انفعالاته فلا يدع نفسه نهبا لكثير من الانفعالات الشديدة التي تنتابه من وقت لآخر لأتفه الأسباب فليس من الحكمة مثلاً أن يغضب الإنسان دائماً لكل أمر لا يصادف هوى في نفسه أو لكل عقبة تعترض سبيله وليس من الحكمة أيضاً أن يستسلم الإنسان لكثير من المخاوف التي لا مبرر لها ولا أن ينقاد لانفعالاته المختلفة انقياداً أعمى دون أن يحاول أن يحكم عقله فيها

ولعله من المفيد أن نقول في هذا الصدد إن كثيراً من انفعالاتنا أمر مكتسب قد تعلمناه من تجارب حياتنا السابقة ومن الظروف والخبرات المختلفة التي مرت بنا من قبل وأنه من الممكن أيضاً بشيء من التدريب والمران وبشيء من الصبر والأناة أن يتعلم الإنسان كيف يتحكم

الانفعال في غير هذه المواقف لأمكنه أن يتجنب كثيراً من الاضطرابات والأمراض البدنية والنفسية. ولكننا نشاهد أن الناس عادة يفعلون في كثير من المناسبات ولأتفه الأسباب و إذا انفعال الإنسان في غير المواقف الطبيعية للانفعال وهي المواقف التي أشرت إليها سابقاً كان الانفعال في الغالب دلالة على عدم التوافق، ويفقد الانفعال في هذه الحالة فائدته البيولوجية بل إنه يصيب على العكس مضراً.

ولقد عنى الأطباء في السنوات الأخيرة بدراسة علاقة الانفعالات بكثير من الأمراض البدنية التي يشكو منها الناس. وقد تبين من هذه الدراسة أن للانفعالات تأثير كبير في نشوء كثير من الأمراض البدنية. وتعرف هذه الحركة في الطب بالطب النفسي الجسمي السيكوسوماتي. وسأحاول فيما يلي أن أشير إلى أهم الأمراض البدنية التي تحدث عن اضطراب الناحية الانفعالية من حياة الإنسان

دلت الأبحاث العلمية الكثيرة التي أجراها الباحثون في الطب النفسي على أن كثيراً من اضطرابات الوظائف المعدية والمعوية إنما تنشأ عن الاضطرابات الانفعالية التي يتعرض لها الإنسان ومن أمثلة هذه الاضطرابات الإسهال والإمساك والقيء واضطرابات الهضم والقرحة المعدية والتهاب القولون. ومن الاضطرابات البدنية التي تنشأ عن اضطرابات انفعالية اضطراب وظائف التبول والتبرز كما يشاهد مثلاً في حالات التبول أو التبرز اللاإراديين.

وينشأ عن اضطراب الحالة الانفعالية أيضاً كثير من الاضطرابات التي تصيب الأوعية الدموية والقلب مثل ارتفاع ضغط الدم الذي يحدث عادة عن الغضب وبعض حالات الصراع النفسي ومثل أوجاع القلب وسرعة خفقاته. واضطراب دقاته وهي حالات تنشأ عادة من انفعال الغضب الذي يكون في الأغلب مكبوتاً. كما تنشأ أيضاً عن الشعور بالذنب ومن أمثلة هذه الاضطرابات أيضاً صداد نصف الرأس.

ومن الاضطرابات المألوفة التي تنشأ عن حالة انفعالية اضطرابات التنفس كمرض الربو الذي قد يحدث نتيجة القلق النفسي الشديد والشعور بالنقص والميل الشديد نحو الاعتماد على الوالدين وكذلك الحمى المعروفة بحمى الربيع التي يبدو أنها تحدث أحيانا نتيجة لكبت بعض الميول الجنسية التي تشترك فيها حواس البصر والشم. وكذلك التهاب الحنجرة وحالات البرد والزكام وهي حالات قد تحدث نتيجة لكبت

