

تلعب العواطف الإنسانية دوراً مهماً جداً فى صياغة أفكارنا وسلوكياتنا. فما نحسه ونشعر به كل يوم يدفعنا إلى الحركة والفعل، ويؤثر علينا فى اتخاذنا لآلاف القرارات فى حياتنا سواء كانت تلك القرارات كبيرة أم صغيرة. وحتى نتمكن من الفهم الصحيح لمشاعرنا، علينا أن نعرف ونفهم عناصرها الثلاثة الحاسمة، فحسب ما يوضح خبراء الصحة النفسية توجد ثلاثة أجزاء رئيسية لعاطفة ما أو شعور:



اعتقد تشارلز داروين أن العواطف هى طريقة الكائن الحى (إنسانا أو حيوانا) فى التكيف بما يسمح له بالبقاء والتكاثر/ التناسل. فمثلاً، عندما نخاف من شيء، فإننا نحاول بشتى الطرق الهروب من التهديد المحتمل (مصدر خوفاً). كذلك الحال عندما يشعر الإنسان بالحب تجاه شخص ما، فإننا نبحث عن طريقة لتوثيق الارتباط به من خلال الزواج والإنجاب. إذًا، فالعواطف تخدمنا وتلعب أدواراً مهمة فى حياتنا، فهى تحفزنا على العمل السريع واتخاذ خطوات عملية ما يعظم الفرص أمامنا للنجاح والازدهار. **العواطف تساعدنا فى عملية اتخاذ القرار:** تؤثر عواطفنا تأثيراً كبيراً فيما نتخذه من قرارات، ويشمل ذلك كل مجالات الحياة بلا استثناء،

طه عبد الباقي الطوخي كاتب ومترجم من مصر

أنشطة اجتماعية يمكنه القيام بها أو هوايات يمارسها ما يوفر له إحساساً بالسعادة والبهجة، أو الرضا، أو الإثارة فى حالات معينة، إلخ. ومن ناحية أخرى، ربما يتجنب الإنسان مواقف معينة يمكن أن تجلب له الملل والزهق، أو الاستياء، أو القلق، أو الجزع والحصص النفسية. **عواطفنا تساعدنا على النمو وتجنب الأخطار:** لعل معظمنا يعرف من هو تشارلز داروين، إنه عالم الطبيعة الإنجليزي والعالم الجيولوجى (علم طبقات الأرض) وعالم الحياة (بايولوجيا) الذى اشتهر بنظريته «النشوء والارتقاء».

عندما يواجه أحدهنا مثلاً اختباراً مشيراً للأعصاب، ربما يشعر بكثير من القلق عما إذا كان سيتمكن من الأداء الجيد وكيف سيؤثر هذا الاختبار على حصوله على الدرجة النهائية كما يتمنى. ونتيجة لردود الفعل العاطفية هذه، تجده يتجه إلى زيادة ما يخصصه من وقت وجهد للدراسة والمذاكرة. ولأنه يمر بإحساس أو شعور معين (القلق فى هذه الحالة)، فإنه يصبح متحفزاً لاتخاذ إجراء ما وعمل شيء إيجابى لتحسين فرص الحصول على درجة جيدة. وتوجهنا الطبيعة البشرية إلى القيام بأعمال محددة حتى نزيد من عواطفنا ومشاعرنا الإيجابية ونقلل من احتمالات مرورنا بعواطف وأحاسيس سلبية. فمثلاً، قد يبحث الواحد عن

● **المكون الشخصى:** كيف يشعر الإنسان بالعاطفة
● **المكون الفيزيولوجى:** كيف يتأثر الجسد وينفعل بالعاطفة
● **المكون التعبيري:** كيف يتصرف الإنسان كرد فعل على العاطفة
وتؤثر هذه العناصر الثلاثة فى وظائف وأغراض ردود فعلنا العاطفية.. هذا ويمكن للعواطف والأحاسيس التى تراودنا أن تكون قصيرة الأمد كغضبة عابرة من زميل، كما يمكن أن تمتد لفترة طويلة مثل المعاناة من حزن وكآبة لفقد علاقة ما لى سبب. لكن السؤال المحير هو: ما الذى يسبب بالضبط مرورنا بشعور أو إحساس أو عاطفة ما؟ وما الدور الذى تلعبه هذه الأحاسيس والعواطف فى حياتنا؟ **يمكن للعواطف أن تحفزنا على العمل:**

الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

World Islamic Association For Mental Health

الاشتراك في المجلة

إلى السيد/أ.د رئيس مجلس إدارة
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة
النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..
أرجو قبول اشتراكى فى مجلة النفس
المطمئنة وبياناتى كالتالى

الاسم:
الجنسية:
العنوان بالتفصيل:
تليفون السكن:
تليفون العمل:
فاكس:

تحريراً فى / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم/.....

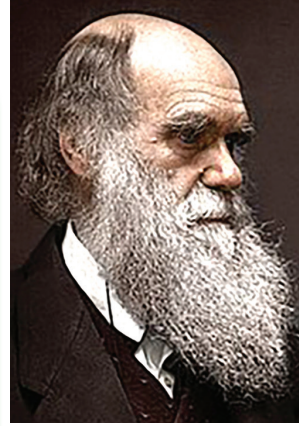
التوقيع/.....

- قيمة الاشتراك السنوى داخل مصر ١٠٠
جنيهاً بما فيها إرسال الأعداد بالبريد
تصدر المجلة ٣ أعداد سنوياً

يناير - مايو - سبتمبر

من كل عام

- يسدد الاشتراك إما نقداً بمقر الجمعية أو
داخل مظلوف موصى عليه أو بشيك باسم
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.



تشارلز داروين

عن طريق قول أو فعل الشيء المناسب، وبناء علاقات عميقة وذات معنى مع الأصدقاء والعائلة والأحباب، والناس عموماً. كما يسمح لنا التواصل الاجتماعى الكفؤ أيضاً بفعالية الاتصال فى مختلف المواقف الاجتماعية (بهجة، دهشة، استياء، غضب، قرف، خوف، وغيرها كثير).

وفى بيئة عمل مثلاً يتراوح ذلك ما بين التعامل مع زبون غاضب وبين معاملة موظف متهور أو حاد الطبع.

كان تشارلز داروين أحد أوائل من بحثوا علمياً فى مسألة العواطف. وهو أشار إلى أن إظهار العواطف يمكن أيضاً أن يلعب دوراً هاماً فى الأمن والسلامة والبقاء/ النجاة. فإذا واجه شخص ما مثلاً أسداً يزار فهذا دليل على غضبه ما يؤدى بك إلى محاولة الفرار حتى تتجنب الخطر المحدق.

إن فهمنا الصحيح لمظاهر أحاسيس ومشاعر الآخرين يعطينا معلومات واضحة عما نحتاج قوله أو فعله كرد فعل فى مواقف مختلفة.

وهكذا، يتضح مما سبق أن ما يتأبنا من عواطف ومشاعر وأحاسيس تخدم مجموعة متنوعة من الأغراض. وهى يمكن أن تكون عابرة لا تستغرق وقتاً، كما يمكن لها أن تكون مستمرة/ متواصلة، وقوية، ومعقدة أيضاً، وحتى أنها يمكن أن تكون سبباً فى التحول وتغيير حياة بكاملها. والحقيقة أن مشاعرنا وعواطفنا يمكن أن تحفزنا على العمل بطرق معينة وتعطينا وسائل ومصادر نحتاجها فى إجراء ردود فعل ذات معنى فى محيطنا الاجتماعى. والله أعلم.

ويتراوح ما بين «ماذا أتناول على الفطور هذا الصباح؟»، وبين «من يتعين على التصويت له فى الانتخابات؟».

وقد اكتشف الباحثون أيضاً أن الأشخاص الذين أصيبوا بتلف معين فى الدماغ أثر فى قدرتهم على اختبار/ المرور بالمشاعر والأحاسيس قد افتقدوا القدرة على اتخاذ قرارات صائبة.

وحتى فى مواقف حيث نعتقد أننا نأخذ قراراتنا بعقلانية صافية وبمنطقية، إلا أن العاطفة تلعب دوراً أساسياً. ولقد أثبتت الأبحاث العلمية أيضاً أن الذكاء العاطفى أو قدرتنا على إدارة عواطفنا بكفاءة، تلعب دوراً هاماً فى عملية أخذ القرار.

العواطف والتعبير عنها تتيح للآخرين أن يفهمونا:

عندما نتخذ رد فعل فى علاقة ما، من المهم أن نعطي الآخر/ الآخرين إشارات أو علامات تساعد على فهم أحاسيسنا ومشاعرنا. وقد تتضمن هذه الإشارات بعض الأساليب العاطفية للتعبير من خلال حركة الجسد مثلاً كتغيير تعبيرات الوجه (الابتسامة بأنواعها، نظرة العينين، ووتيرة الرمش، والتحديث، وحركة الحواجب والفم والشفافيف، إلخ.) والإيماءات المختلفة سواء باليد أو بتغيير وضعية الجسم والأرجل، إلخ حسب الموقف.

وفى حالات أخرى، قد تتضمن التعبير المباشر بالكلمات عما تشعر به تجاه هذا القول أو ذلك الفعل من جانبه/ جانبهم. عندما تقول لصديق أو أحد أفراد أسرتك إنك سعيد مثلاً، أو مستاء، أو خائف، أو فرحان، أو متحمس فأنت تعطيه معلومة مهمة يمكن أن تساعد على قول ما، أو القيام بفعل ما.

تسمح لنا العواطف أيضاً أن نفهم الآخرين من حولنا:

وكما أن عواطفنا نحن تعطى الآخر/ الآخرين معلومات عنا، فإن ما يديه الآخر من عواطف يعطينا أيضاً ثروة من المعلومات الاجتماعية. فالتواصل الاجتماعى هو جزء مهم جداً من حياتنا اليومية وعلاقاتنا وقدرتنا على تفسير ردود فعل الآخرين، وهو لذلك يعتبر شيئاً أساسياً فى الحياة. فهو يسمح لنا بالاستجابة