

**الجغرافي ومنظومته الثقافية تظهر المستويات المتباينة
لماهية الفعل المقابل خاصة مع الاستسلام للمثيرات ما
يدفع للتساؤل عن خلفية هذا التباين وغالبا ما يبدو أن
ترشيد السلوك هو الذي يفصل هذا عن ذاك.**

تحقيق / وديع العبسي

**تعتبر العلوم الإنسانية أن الغضب هو استجابة إنسانية
طبيعية تمثل ردة فعل لمؤثر خارجي غير أن مشاهد العنف
التي صارت هاجس العالم اليوم تمثل أفعالا تستدعي
التعامل بشيء من الضبط لسلوكياتنا الانفعالية بحيث ينجو
فيها الفعل من الانزلاق في مناهات النتائج السلبية.
من ملاحظة واقع الحال للكانن البشري أي كان نلاحظه**

لكل فعل رد فعل ولكن..

الانفعال المفرط هاجس تعاني منه مجتمعات اليوم

لا شعورية يلجأ إليها الأفراد بصورة غير متعمدة تساعدهم على عدم الإدراك أو الإحساس بالخبرة الداخلية المؤلمة وهم في المقام الأول لا يسمحون لأنفسهم بالدخول في مواقف يمكن أن تثير قلقهم وذلك لأن لديهم القدرة على تجاهل أو قمع الخبرة من الوصول إلى الوعي أصلا كي لا يشعرون بها وهذه العملية أقرب إلى خداع الذات فبعضها قد يكون هروبا كشراب الكحوليات أو تعاطي المخدرات وتحريف المعلومات وتشيت الانتباه وتقليل الأهمية وبعضها الآخر أكثر ايجابية كتمارس الرياضة وطلب الدعم الاجتماعي والتفريغ الوجداني من خلال ممارسة النشاطات العبادية، كما إن تنظيم الذات لا يعني كبت الانفعالات ولكن ترشيدها بصورة تساعد الفرد على التوافق السليم مع الموقف.

صفة التسامح

والى ذلك أيضا فإن الأبحاث تؤكد إن للانفعال تأثيره السلبي على صحة المنفعل وتزيد أحيانا من مخاطر مرض قائم كحال مرضى السكر وهم سريعو الانفعال وسريعو التأثر.

يقول الدكتور أوسان سيف القريضي إن مرضى السكري هم الأولى بتغيير نمط غذائهم بل و نمط حياتهم بشكل عام وان يتحلوا بالهدوء ويتحكموا بانفعالاتهم ذلك لأن الانفعال والغضب يتسببان عادة في حدوث اختلال في الوظائف الطبيعية فتزيد نسبة السكر في الدم أثناء لحظات الانفعال مما يعني مضاعفات غير محمودة.. وينصح الدكتور القريضي بعدم التعامل مع أسباب الاندفاع.. ويؤكد على ضرورة التحلي بصفة التسامح، والتركيز على إيجابيات الآخرين وإيجابيات الحياة بدلا من التفكير في السلبات.



علماء النفس: لو قد رنا الأمور بأحجامها لتلاشت نزاعاتنا

النتائج لا تقتصر فقط على الغضب ولكن كل المشاعر الإنسانية الطبيعية بما في ذلك الشعور للحاجة.

القمع أو الكبت

وينصح الدكتور مرشد باتخاذ القرار بعد قراءة المثير للانفعال والتأمل في كل المحيط بهدوء وروية والتفكير بحكمة ثم تحديد شكل رد الفعل المفترض بما يبين إن الشخص يعي تصرفه وتبعاته أما ترك ذلك للنفس تقود الفعل كيف ما تريد فإن النتيجة لن تكون إلا مزيداً من الصدام مع الواقع ومزيداً من المتاعب أو الشعور بالنفور.

وبالاستشهاد بطرح للدكتور عثمان حمود الخضر تشير الباحثة تهاني السبعة إلى أن القمع أو الكبت يعتبر أحد الأساليب التي يستخدمها الأفراد في إدارة بعض الانفعالات كالقلق مثلا وهي عملية

متى ما عجزن عن توجيهها فإننا حينها سنكون على الطرف الآخر من الشعور الذي نريده.. حتى الفرح وهو شيء جميل كلنا نتمناه قد يؤدي الإقراط في وقعه قد يؤدي إلى الوفاة لا سمح الله.. أما الانفعالات السالبة -والقول للدكتور مرشد- فإن قليله مفيد بغرض تنبيه الحواس لمواجهة مصاعب الحياة وتقلبات ظروفها وعلاقاتها لكن الاستسلام لها يعني نهايات غير سعيدة.. ولعل الجميع قد سمعوا كثيرا إن فلانا فعل كذا وأخر فعل كذا وكلها مصائب وكوارث والعياذ بالله في لحظة من لحظات الغضب.. وكثيرون ندموا عن أفعال ارتكبوها في لحظة غضب وهكذا ولا عذر يقبله شرع أو قانون لمثل هؤلاء لكنهم يأخذون جزاءهم الذي هو في عمقه عقاب على ضعفه أمام نوازع نفسه.. ويؤكد الدكتور بأن مثل هذه

التفاؤل رغم ما قد تمر على المرء من الظروف المستفزة.

الطرف الآخر

وبالعودة إلى الدكتور عبد الله سيف مرشد فإنه يقول: مع انفلات السيطرة على الانفعالات فإن النتائج دائما لن تأتي في الاتجاه الذي يبحه المرء لذلك لابد في هذه الحالات من الهدوء في التعامل مع الذات ومع مصدر الإثارة فذلك اسلم طريق متيح لاتخاذ القرار الممتزن.. وأضاف بأن القرار الذي يصدر في حالة انفعال وحالة من فقدان التوازن غالبا ما يكون خاطئا.

ويؤكد الدكتور مرشد على إن الاتفاق على أن المشاعر حالات طبيعية لا يبرر أن يُترك لها الحبل على الغارب ففي الأمثال الشعبية هناك ما يقال بأن ما زاد عن حده انقلب ضده وهكذا هي المشاعر

والسيطرة يصبح بالغ التطرف والإلحاح ويتحول إلى حالة مرضية تحتاج إلى العلاج مثل حالات الغضب الكاسح المفاجئة.. وهم في هذا السياق لا ينصحون بقمع الانفعال إنما تأخير ردود الفعل إلى أن يتمكن الدماغ المفكر والعقل من قراءة المشاعر والإمساك بزمام الموقف.

ومن هنا فإن إدارة الانفعالات تعني أن لا يتيح الفرد للانفعال فرصة تمكنه من السيطرة عليه.

ويخلص علماء النفس إلى إن الانفعالات التي هي حالات إنسانية طبيعية لا بد أن تخضع إلى عملية توجيه وترشيد أو ما اتفق عليه البعض بالذكاء الانفعالي أي التحكم بالاندفاعات والحفاظ على الهدوء وتحكيم صوت العقل وترشيد التفكير وتهذيب السلوك، وفي نفس الوقت الحفاظ على مستوى من

منافذ إلى النفوس

مفردات الانفعال من غضب وتعصب وبغض أو كراهية وغيره وشكوك وتوتر وغيرها هي حالات إنسانية طبيعية مثلها مثل الحب والتسامح لكن الإسراف فيها تؤدي حتما إلى عواقب غير محمودة أكان على الفرد أو على من حوله.. فحين يجد التعصب منافذ إلى النفوس فإنه من الطبيعي التوقع بتأثير ذلك في تسيير توجهات الأشخاص في تعاطيهم مع من يختلفون -أو يعتقدون أنهم يختلفون- معهم إلى الوجهة النيجاتيف.

يرى الباحث دكتور الأمراض العصبية عبد الله سيف مرشد بأن الإنسان بطبيعته يتعرض للكثير من المواقف المستفزة وفي هذه الأثناء تظهر قدرته على التحكم بتصرفاته بكثير من التروي والحكمة مهما كانت درجة التأثير الخارجي وهو ما يعرف بالذكاء العاطفي.. وقال:

نقبض ذلك هو ما يعرف بالتطرف وفي ثقافتنا البسيطة يعرف الجميع شيئا اسمه تطرفا وهو الذي بدأ يتردد بقوة في السنوات القليلة الماضية.. وفي علم النفس نعرف هذا الأمر بتطرف الاستجابة أي إن رد الفعل يأتي قويا وعنيفا حيث قد يقع الفرد فريسة الضعف ويجني وبال ذلك.

ومفهوم التطرف حسب الباحثة تهاني عبد الله سبعة هي "الاستجابة التي تتخذ دائما شكلا حادا سواء كان ذلك في الاتجاه السلبي أو الايجابي لشكل حدة الاستجابة فالمتطرف هو الذي يقف دائما في استجابته عند أقصى طرف لعدد من الآراء أو التصرفات".

سيطرة وتوجيه

ويرى علماء النفس بأن الانفعال عندما يخرج عن إطار الانضباط