

# أثر الانفعالات في الانسان

للاستاذ احمد فؤاد الالهوانى

مدرس الفلسفة بالمدارس الثانوية

## ما هو الانفعال Emotion ؟

تحدثت في عدد سابق من « المعرفة » (١) عن موضوع علم النفس وعن تحليل الظاهرة النفسية ، وسأتحدث الآن عن نوع من هذه المظاهر : هو الانفعال . وقلنا في تحليل الظاهرة النفسية إننا ننظر إليها من ثلاثة وجوه : إدراك ووجدان ونزوع ، ثم قلنا : إن مظاهر النفس جميعاً تقسم بعد ذلك إلى ثلاثة أبواب يندرج تحت كل باب منها تلك الظواهر التي تميل إلى ناحية خاصة من الإدراك أو الوجدان أو النزوع ، أو بمعنى آخر التي تكون فيها ناحية من هذه النواحي متغلبة . ومن الظواهر التي تتغلب فيها الناحية الوجدانية الانفعالات والمعاطف والشهوات والميول والرغبات ، وسندرس منها الآن ظاهرة واحدة : هي ظاهرة الانفعال .

ونحن لن ندرس الانفعالات من كل الوجوه ، فإن مثل هذا البحث إن لم يستنفد كتاباً بأكمله ، فلا أقل من أن يستغرق صفحات عديدة ، ولكننا سنقتصر البحث على بعض النواحي فقط ، أو إذا شئت التحديد فأننا سندرس منها ناحيتين اثنتين : علاقة الانفعالات بعقل الانسان وجسمه ، ثم أثر الانفعالات في حياة الانسان .

فالانفعال هو حالة نفسية وجدانية لها تأثير مزدوج على الشخص ، فيضطرب عقله وجسمه ، ولن يتضح لنا هذا التعريف إلا إذا رسمنا ما يحدث للعقل والجسم عند الانفعال من جهة ، وضررنا الأمثلة المتعددة من جهة أخرى .

## علاقة الانفعالات بالعقل

إذا كنت جالساً تقرأ في جريدة ، فوقع بصرك على نبأ موت صديق لك ، فأنت تنفعل لذلك انفعال الحزن ، وإذا دخلت منزلك كالعادة فوجدت لصاً يهجم عليك مهدداً إياك بسكين حاد يلعب في يده فأنت تنفعل انفعال الخوف . وإذا كنت متدثراً رداءً جديداً تختال به عجباً ثم تنزلق قدمك وتقع على الأرض ، فيتسخ رداؤك ويتمزق ، فأنت تنفعل انفعال الغضب أو الخجل ... ماذا يحدث من الناحية العقلية في مثل هذه الانفعالات ؟ تحدث صدمة نفسية CHOC هي التي تسبب اضطراب

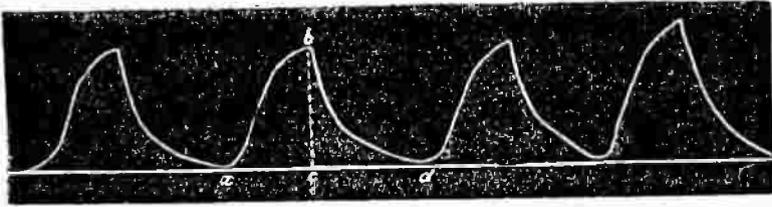
(١) مجلة المعرفة : السنة الأولى — العدد السابع ص ٧٦٨

العقل والجسم، وهذه الصدمة ترجع إلى أن الشخص يجري تفكيره في مجرى خاص عادي وقد وطن نفسه عليه، فإذا حدث ما يخالف سيل التفكير العادي كان كمن يصطدم بشيء جديد غير منظر مخالف للعادة، ثم هو بعد ذلك يحدث فجأة، مثله في ذلك مثل السيارة التي تجرى في الأرض الممهدة السهلة ثم تصطدم فجأة وعلى غير انتظار بحائط أو شجرة أو أي شيء، آخر فتضطرب وتهتز، وهذا ما يحدث للشخص. فتفكيرك العادي الذي يجري مجراه الطبيعي هو أن صديقك حتى يزرق فإذا فوجئت بنبأ موته، حصلت هذه الصدمة النفسية، وهي التي نسميها الانفعال. وفي كل انفعال عند تحليله نجد أركاناً ثلاثة، فلا بد من مؤثر خارجي يؤدي إلى الانفعال، وفي الأمثلة السابقة نجد أن المؤثر هو نبأ الموت، أو هو اللص الذي يهجم عليك، أو هو الانزلاق والوقوع، ثم بعد ذلك هذه الصدمة النفسية. وأمراً ثالث يميز كل انفعال هو زوال أثره بعد مدة قصيرة، أما إذا استمرت آثاره مدة طويلة فلا يسمى حينئذ انفعالاً بل يصبح عاطفة.

وإذا نحن حاللنا هذه الصدمة النفسية وجدنا أنها أول كل شيء توقف سلسلة التداعي، فقد قدمنا أن مجرى الشعور سيال لا ينقطع، وأن الخواطر التي تجرى فيه تتبع قوانين التداعي، فهذه السلسلة من الخواطر الكائنة في الذهن وقت وقوع الانفعال تنقطع ويظل العقل برهة تنقطع التفكير، ثم يتخذ لنفسه طريقاً من الخواطر غير الذي كان يتبعه من قبل، ويكون باعث عليه هو هذا الانفعال الجديد. كذلك يتوقف الابتداء إذ أنه في الانفعال الشديد نلاحظ أن الأشياء والحوادث التي تقع حول الشخص لا يلقى إليها بالاً، لفقدانه الانتباه، وإذا ما كلمت الشخص المتفعل لا يدرك ما تقول، ثم هو بعد ذلك إذا رجع إلى انتباهه واستمر في تداعي خواطره، فلن يكون تفكيره — في أغلب الأحيان — إلا مضطرباً سقيماً، ومظهر هذا الاضطراب أنه في حالة الغضب، قد يتفوه بألفاظ لا يليق به أن يتفوه بها وهو في حالته العادية وهو نفسه يشعر بهذا الاضطراب، فيتقدم إليك في اليوم التالي معترداً عما صدر منه في حالة انفعاله، فهذه الصدمة النفسية تحدث توقفاً في سلسلة التداعي، وفي الانتباه، واضطراباً في التفكير.

### علاقة الانفعال بالجسم

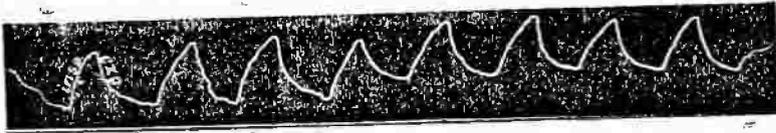
أثر الانفعال في الجسم أشد وضوحاً منه في العقل، ولذا بذل العلماء عنايتهم لوصف أثره، وقيد مظاهره، وهذا الأثر يتناول الجسم من ناحيتين: الناحية الباطنة والناحية الظاهرة. أما الأثر الباطني فيكون في التنفس والنبض والدورة الدموية والغدد المفرزة إلى غير ذلك، والأثر الظاهري يكون في ملامح الوجه وفي هيئة الجسم الخارجية. وقد عني علماء النفس بعمل التجارب العلمية في كل نواحي المظاهر النفسية حتى تخرج النتائج دقيقة والمشاهدات موحدة بالنسبة لكل الناس، وهذا ما يميز العلم الوضعي الصحيح، فكان من هذه التجارب أن أصاب الانفعال نصيباً منها، ولنضرب لذلك مثلاً بما يحدث في التنفس عند الانفعال، فنحن نزيد بيان سرعة التنفس وعمقه



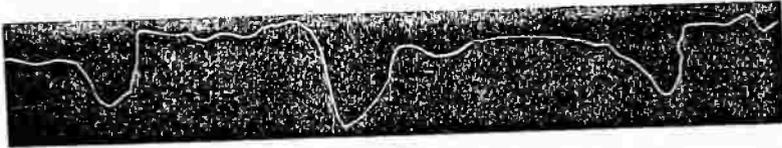
(التنفس في الحالة العادية : ١٥ مرة في الدقيقة)



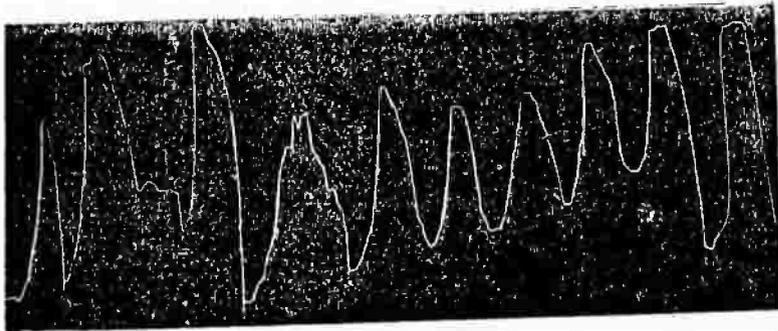
(التنفس في حالة الخوف : ٦٤ مرة في الدقيقة)



(التنفس في حالة الفرح : ١٧ مرة في الدقيقة)



(التنفس في حالة الاقتراب : ٩ مرات في الدقيقة)



(التنفس في حالة الغضب : ٤٠ مرة في الدقيقة)

وشدة ولا يتضح ذلك إلا بالمقاييس العامة، تخرج في رسوم بيانية يستطيع الانسان ان يستخرج منها النتائج الصحيحة، واليك مثل هذه المنحنيات البيانية (انظر الأ... ٣، ٣، ٤، ٥). ففي الحالة العادية نلاحظ انتظام المنحني، وهذا يدل على انتظام التنفس، وتكون... سرعة في الدقيقة، وفي الفرح ١٧ مرة، وفي الاقباض ٩ مرات، وفي الغضب ٤ مرة، ونلاحظ من... عمق التنفس أى الشهيق والزفير، ثم في الغضب يدلنا الرسم على سرعة التنفس من جهة واضطرابه في الشدة من جهة أخرى. وفي حالة الحزب عند رجل استئبر بمنظر ثعابين ضخمة ٦٤ مرة. كذلك في النبض نلاحظ سرعته عن الحالة العادية في الفرح، وضعفه في الحزن.

أما الغدد المفرزة فلها تزداد أو تنقص عن الحالة العادية حسب كل افعال على حدة، ولسنا نريد بيان كل هذه الغدد، وإنما سنورد بعضها للدلالة على اختلافها في حالة الافعال، فهذا جدول يبين كمية إفراز حامض الكربونيك والبولىك في الحالة العادية، وفي الفرح والحزن والاقباض:

الافعال	حامض كربونيك	حامض بولىك
العادى :	٢٥٠ م. في الساعة	٢٤ جراما في اليوم
الفرح :	٣٥٠ م. في الساعة	٣٠ جراما في اليوم
الاقباض :	١١٠ م. في الساعة	٦ جرامات في اليوم
الحزن :	١٥٠ م. في الساعة	١٠ جرامات في اليوم

أما المظهر الخارجى للجسم عند الافعال فقلنا إنه يتميز بالامع الوجه، وهيئة الشد من الخارجية. ولن نستطيع أن نصف ما يترسم على الوجه عند كل افعال، فلن يعطيك هذا صورة



( افعال الفرح )

واضحة عنه، فإ يجب أن يكون في هذه الأحوال دو إحضار بضع أشخاص نثير فيهم شتى الافاعلات، ثم نلاحظ ما يترسم على وجوههم من المظاهر، فان هذا يكون أوقع وأجدى، وهذه هي الطريقة التى يتبعها العلماء في معامل علم النفس، ولما كان هذا غير ميسور الآن في مقال مثل هذا، فلا بد من الاوضع عدة صور يتبين فيها أثر الافعال ظاهراً (انظر الأشكال).

وجميع التغيرات التى تحدث للمظهر الخارجى للشخص عند الافعال، ترجع في النهاية إلى اقباض العضلات، وتقلصها، فى الذبح مثلا ترتفع الرأس، وتستدير الحدود، ويتخذ الوجه بأكمله مظهر الرضا المعروف كما يتبين من الشكل، وذلك باقباض ركنى القم وارتفاع الشفة العليا، ولا تريد أن ندلل على سبب هذا الاقباض والتقلص، فان تفسير العلماء لهذا يتضارب ويختلف، ولا تريد أن ندخل رأس التارىء

في مثل هذا التضارب، أما وصف باق الانفعالات، فأمره يسير ولذا اغفلنا تسليده مكتفين بضرب المثل في انفعال الفرح. ولكني لأريد أن اترك هذا البحث دون أن اشير إلى محاولة من محاولات عالم من العلماء (١)، أراد أن يفسر اختلاف مظاهر الانفعالات على الوجه بارجاعها إلى ثلاث انفعالات أولية: وهي الفرح والحزن والدهشة، ثم أخرج من جماع كل اثنين منها انفعالا مركبا جديداً، كما هو ظاهر في الأشكال.

هذا ولو أننا لانشاركه الرأي في ذلك، بل هناك كثير من العلماء يذهب إلى أن انفعال الفرح



(انفعال الحزن)

والحزن ليسا من الانفعالات الأولية، ومنهم العالم مكندوجل ولكنها على أي الحالات محاولة طريقة، وإليك الصور التي تخيلها هذا العالم (انظر الأشكال).

كذلك هناك من يذهب إلى أن سبب تغير مظاهر الوجه عند الانفعال ليس الانفعال نفسه، ولكن الانفعال نتيجة تغير مظاهر الوجه وهذه هي النظرية المعروفة باسم جيمس لاج فهم يقولون إننا لا نبكي للحزن، ولكننا نحزن للبكاء.؟؟

### أثر الانفعالات في حياة الانسان

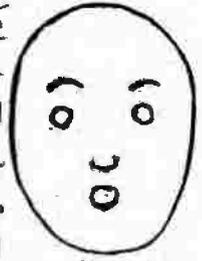
إن ما عجز الحياة عن الجماد، هو تغيرها وتقلبها، فالكائن الحي يولد ويهرم ويموت، ويعتريه المرض والصحة إلى غير ذلك... فاجعل الحياة حياة، هو هذا التغير والتقلب، وما

يكسب الحياة هذا اللون عند الانسان هو الانفعال، فبدونها تصبح الحياة جافة أقرب إلى الجماد منها إلى الحياة. والسكون منها إلى الحركة، هذا ومن ناحية أخرى، فأننا لانستطيع أن نجد للحياة طمأناً، ولا نستطيع أن نستسيغها، ونجعلها سهلة القبول، لينة المأخذ، إلا إذا تخللها كثير من الانفعال، مثلنا في ذلك مثل الطعام الذي نتناوله، لا يكون لذيذاً مستساغاً، بولا،



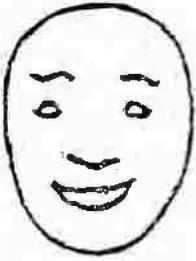
(الفرح)

إلا إذا وضعنا فيه الملح والتوابل والبهارات، التي تكسبها الطعم، والنكهة، واللذة، وتوابل الحياة التي تصبغها بالرونق والبهاء، توابل الحياة التي تكسبها الطعم واللذة والاستساغة، هي الانفعالات وقد عرف الغريبيون هذه الحقيقة، فعملوا على ابتعاث الانفعالات في أوقات مناسبة، حتى ينفخوا في حياتهم روح المرح والخفة، فتجد الزوج ينتهز فرصة عيد ميلاد زوجته فيبعث لها عن طريق البريد...!! تحفة طريفة، لتكمن عقداً من لؤلؤ او خاتم من ماس، فتكون مفاجأة لذيذة للزوجة تنعمل لها انفعال الفرح والدهشة والاعجاب.



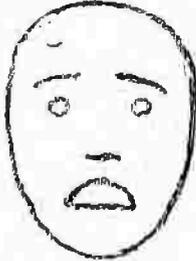
(الدهشة)

(1) Frappa . £, expression de la physionomie humaine.



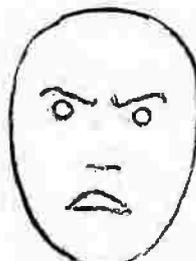
الاعجاب

جماع الفرح والدهشة



الرعب

جماع الدهشة والحزن



الغضب

جماع الفرح والحزن



الحزن

ثم إنه لما كانت المظاهر التي ترسم على الوجه تتصل بالانفعال الذي يثيرها اتصالاً ثابتاً لا يتغير بمعنى أن كل انفعال يلزمه مظهر خاص، أصبح يكفي أن تنظر ملامح الوجه حتى تعلم الانفعال الذي يحتجى وراءها، وبالتالي تعلم الخواطر أو المؤثرات التي بعثت الانفعال، فكأن الانفعالات وما يصحبها من مظاهر ترسم على الوجه أصبحت لغة من اللغات، تستطيع أن تقرأ بها صفحة صدقتك، وما يسيطر فكره من خواطر وافكار، بل الامر لم يقتصر على هذا ولم تنجر الامور بحراها الطبيعي، ولكن الانسان تناول هذا الامر بالتعديل والتغيير كما تناول كل شيء آخر، وهذه اللغة تعبر عن نفسها التعبير الطبيعي، ولكنه اخذ يتصنع الانفعال، واخذ يوهم من يخاطبه انه منفعل، بينما هو في الواقع غير ذلك، وذلك بما يرسمه على وجهه بارادته من الملامح التي يريدتها. ومن ناحية اخرى يستطيع الشخص ان يخفي انفعاله وذلك بضبط العضلات من الاقتباس فلا تحدث تغييرا في مظهره، وهنا يخفي ما يحجره في داخل الشخص من وجدان.

لا نود ان نظيل عليك الحديث، فليس هذا البحث، غير شذرات نتناول بها مظهرا من مظاهر النفس من بعض النواحي، لا أريد منها بحثا علميا منظما، وكل ما ارجوه ان يفقه القارىء ما للاتعمال من اثر في حياة الانسان، وان اللذة والسعادة لا يكتسبان إلا باكمال اسباب الحياة وطرق جميع ابوابها وأن بابا من ابواب الحياة يهمله — مع الاسف — كثير من المصريين هو العناية بأمر الانفعالات وعلى الأخص السارة: كالفرح والدهشة والاعجاب، ويكون ذلك بالمفاجآت الطريفة، والتأمل في جمال الطبيعة، والتنقل في مختلف البلاد لرؤية الخلائق الغريبة، والبدايع العجيبة.

احمد فؤاد وانى

## اطلبوا

المجلد الاول، أو الاعداد التي تنقصكم، من إدارة المجلة مباشرة.