

الفصل الخامس

الانفعالات

أبعادها وأساليب التحكم فيها وتنظيمها

د. عبد اللطيف محمد خليفة

أستاذ علم النفس - كلية الآداب - جامعة القاهرة

محتويات الفصل:

- مقدمة.
- مفهوم الانفعالات في التراث الإنساني.
- أنماط الانفعالات.
- مظاهر الانفعالات.
- علاقة مستوي الاستثارة الانفعالية بالأداء وبعض المتغيرات النفسية.
- إدارة الانفعالات بوجه عام وفي الثقافة الإسلامية بوجه خاص.
- تطبيقات إدارة الانفعالات في حياة المسلم المعاصر.

مقدمة

لا تمضى حياة الإنسان على وتيرة واحدة، وإنما هي مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة التي تبعث فيها مختلف الانفعالات والحالات الوجدانية. فالإنسان يشعر بالحب حيناً، وبالغضب حيناً آخر، وهو يشعر بالخوف والقلق تارة، وبالأمن والطمأنينة تارة أخرى. ويشعر بالفرح والسعادة بعض الوقت، وبالحزن والكآبة في بعض الأحيان. وهكذا فإن حياة الإنسان في قلب مستمر وتغير دائم. وهذا بدون شك يضيف على الحياة جزء كبير مما لها من قيمة ومالها من متعة، فبدون هذه الحالات الانفعالية المختلفة تصبح حياة الفرد مملة لا متعة فيها، وتصبح شبيهة بحياة الجماد الذي لا يحس ولا يشعر ولا ينفعل.

وجاء في القرآن الكريم والحديث النبوي وصف دقيق لكثير من الانفعالات التي يشعر بها الإنسان مثل الخوف والغضب والحب والفرح والكره والغيرة والحسد والندم والحياء والخزي والزهو. فهناك إشارات واضحة في القرآن والسنة تتناول الانفعالات من حيث مظاهرها وآثارها الإيجابية والسلبية، وكيفية التحكم والسيطرة على الانفعالات بشكل يمكن أن يسهم في تكوين الشخصية الإسلامية الإيجابية والفعالة، وتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، وذلك وفقاً للمعايير والمقاصد الإسلامية. ومن شأن تكوين هذه الشخصية أن يحول مصادر الضعف لدى المسلمين إلى مصادر للقوة والفعالية، يستطيع من خلالها المسلمون بناء مكانتهم وضمان أمنهم.

ومن الأهمية بمكان أن نشير في هذا السياق إلى إسهامات العلماء والمفكرين المسلمين في مجال الدراسات النفسية، فالتراث الإسلامي يعد بدون شك زاخر بالإرهاصات الأولى للعديد من المفاهيم والموضوعات النفسية. ومن الضروري إبرازها والعناية بها من جانب علماء النفس المحدثين، لما في ذلك من أهمية في تكوين الشخصية الإسلامية السوية.

أولاً: مفهوم الانفعالات في التراث الإنساني:

(١) مفهوم الانفعال Emotion:

هناك العديد من التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الانفعالات، فقد عرف "يونج" الانفعال بأنه " حالة وجدانية تتسم بالاضطراب الشديد لدى الفرد، ويشتمل على ثلاث مظاهر أساسية هي: السلوك، والخبرة الشعورية، والعمليات الفسيولوجية الداخلية (Young, 1961, P. 358) وهو تعريف يتسق إلى حد كبير مع التعريف السابق الذي قدمه ماركس للانفعال.

وعرف "ميلفن ماركس" الانفعال بأنه اضطراب حاد يشمل الفرد كله، ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية، وينشأ في الأصل عن مصدر نفسي. وهو اضطراب حاد لأنه يتميز بحالة شديدة من التوتر والتهيج العام، ولأنه أثناء الانفعال تتوقف جميع أنواع النشاط الأخرى التي يقوم بها الفرد، ويصبح نشاطه كله مركزاً حول موضوع الانفعال. فحينما ينتاب الإنسان انفعال الغضب مثلاً، يتركز كل نشاطه حول الشيء أو الموقف الذي أثار غضبه، كما أنه يؤثر في جميع كيان الفرد سواء سلوكه أو خبرته الشعورية، أو الوظائف الفسيولوجية الداخلية كما سنعرض فيما بعد. وينشأ الانفعال في الأصل عن مصدر نفسي لأنه يحدث نتيجة إدراك بعض المؤثرات الخارجية أو الداخلية (Marx, 1976, P. 556).

أما "هوفمان وآخرون" فقد أوضحوا أن الانفعال يشير إلى مشاعر أو ردود الفعل الوجدانية، والتي هي نتيجة الربط أو المزج بين المكونات الأربعة الأساسية التالية:

أ - الجانب الفسيولوجي: ويتضمن تغيرات النشاط في جسم الكائن عندما يستثار هذا الجسم انفعالياً (مثل معدل ضربات القلب، والتنفس).

ب - المكون المعرفي: ويشير إلى أهمية الأفكار والمعتقدات والتوقعات في تحديد نمط وشدة الاستجابة الانفعالية.

ج - المكون السلوكي: ويتضمن أشكال وصور التعبير المختلفة عن الانفعال، مثل التعبيرات الوجهية وأوضاع الجسم، وإيقاع الصوت، والتي تتباين من انفعال لآخر.

د - الخبرة الذاتية: وتشمل عناصر السعادة أو عدم السعادة، وشدة الشعور وتعقيده، ولهذا الخبرة دورها في تحديد ما يفضله الشخص ويرغب فيه وما ينفر منه

(Huffman et al., 1987, P. 395)

كما عرف " أتكينسون وزملاؤه " الانفعال في ضوء أربعة مكونات أساسية هي:

١ - الاستجابات الفسيولوجية الداخلية، خاصة تلك التي تتعلق بالجهاز العصبي الذاتي (اللاإرادي) Autonomic.

٢ - التقويم المعرفي للحالة الانفعالية.

٣ - التعبيرات الوجهية.

٤ - ردود الفعل أو الاستجابة للانفعال (Atkinson et al., 1990, P. 401)

وقام "كلنجينا وكلنجينا" Kleinginna & Kleinginna بمراجعة مختلف التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الانفعال، وتبين لهما أن هناك حوالي ٩٢ تعريفاً للانفعال وردت في العديد من الكتب والقواميس وبعض المصادر الأخرى وأوضح أنه على الرغم من وجود بعض جوانب الاختلاف بين هذه التعريفات، فإن هناك العديد من جوانب الاتفاق فيما بينهما يمكن تلخيصها في التعريف التالي للانفعالات:

هي عبارة عن مجموعة مركبة من التفاعلات بين العوامل الذاتية والعوامل الموضوعية، والتي تتأثر بالأنظمة العصبية والهرمونية، ويمكنها:

أ - أن تقدم النشاط والحيوية للخبرات الانفعالية مثل مشاعر الاستشارة السارة وغير السارة.

ب - أن تولد العمليات المعرفية مثل الإدراك والتقويم.

ج - أن تنشط التوافق الفسيولوجي.

د - أن تؤدي إلى السلوك الذي يكون غالباً - وليس دائماً - تعبيرى وموجه نحو الهدف، وتكيفي. (Plutchick, 1994)

(٢) علاقة مفهوم الانفعال بمفهوم الدافع:

ترتبط الانفعالات بالدوافع ارتباطاً وثيقاً، لذلك نجد أن كثيراً ما يخلط الباحثون بين هذين المفهومين. وقد تبين من خلال فحص التراث أن هناك توجهين رئيسيين في التعامل مع قضية العلاقة بين الدافع والانفعال، نعرض لهما على النحو التالي:

التوجه الأول: والذي يركز أصحابه على الارتباط القوي بين الانفعالات والدوافع: ويرى بعض ممثلي هذا التوجه أن الانفعال يمكن أن يكون مقدمة لظهور الدافع في حين يرى البعض الآخر أن الدوافع يمكن أن تؤدي إلى ظهور حالات انفعالية معينة.

التوجه الثاني: التمييز بين الانفعالات والدوافع:

تتمثل أهم أوجه التمييز بين كل من الانفعالات والدوافع في كل من:

أ - تستثار الانفعالات عادة بواسطة منبهات أو مثيرات خارجية، في حين تستثار الدوافع غالباً بواسطة منبهات داخلية، نتيجة بعض الحاجات البيولوجية أو الإفرازات الهرمونية.

ب - عندما نتحدث عن الانفعالات يتركز اهتمامنا حول الخبرات الذاتية والوجدانية المصاحبة للسلوك، في حين أنه عندما نتحدث عن الدافعية نركز اهتمامنا عادة على

النشاط الموجه نحو الهدف (السيد أبوشعشع ١٩٩٣ ؛ Hilgard & et al., 1975؛

Fernald & Fernald 1978)

ج - ينظر إلى الحالات الانفعالية على أنها أقل عقلانية بالمقارنة بالدافعية، ومع ذلك فإن الانفعالات تتضمن أيضاً عمليات معرفية، فالتقويم المعرفي يمكن أن يحدد طبيعة الخبرة الانفعالية، وتتغير الانفعالات بتغير العمليات المعرفية. (انظر عبد اللطيف خليفة،

١٩٩٥، ص ٧١ - ٧٢؛ Jung, 1978, P. 4)

د - كما يتميز السلوك الانفعالي على أنواع السلوك الأخرى كالآتي:

- ١ - السلوك الانفعالي سلوك مضطرب وغير منظم.
- ٢ - ينشأ في موقف نفسي.
- ٣ - يصاحبه تغيرات فسيولوجية بواسطة الجهاز العصبي اللاإرادي.
- ٤ - يتميز السلوك الانفعالي - سواء كان ذاتياً أو موضوعياً - بأنه أكثر شدة أو حدة وجدانية (Young, 1961).

(٣) أبعاد الانفعالات:

تمثلت جهود علماء النفس في محاولة التوصل لأهم الأبعاد التي يمكن وصف الانفعالات على أساسها في أربعة أبعاد هي:

- ١ - النبذة أو الطابع الوجداني Affective Tone.
 - ٢ - الشدة Intensity.
 - ٣ - مدة الانفعال Duration.
 - ٤ - التعقيد أو التركيب Complexity. (Marx, 1976, P. 457).
- ونعرض فيما يلي لكل من هذه الأبعاد الأربعة:

١ - النبرة أو الطابع الوجداني: يعد الطابع الوجداني المتمثل في مشاعر وجدانية مثل (السرور - الكدر) من أهم الخصائص التي تتميز بها الانفعالات. وعلى الرغم من أن الكائن ينجذب إلى النوعيات السارة من الانفعالات وينفر أو يبتعد عن النوعيات غير السارة - فإنه ليس من السهل دائماً أن نميز بدقة وبشكل قاطع بين هذين النوعين وخاصة في حالات الاستشارة الانفعالية المعتدلة.

٢ - الشدة: تظهر شدة الانفعال أو قوته بوضوح في زيادة الطاقة المبذولة في العمليات الثلاث المكونة للانفعال: (الشعور أو الخبرة الشعورية أو الوعي، والسلوك الصريح، والاستجابات الفسيولوجية). وتتسم العلاقة بين هذه العناصر الثلاثة بأنها غير متسقة، حيث تختلف في درجة شدتها أو قوتها في الانفعال الواحد، كما تختلف من انفعال لآخر.

٣ - مدة الانفعال: تختلف الاستجابات في الفترة الزمنية التي تستغرقها، فالاستجابة للألم من مستوى معين - على سبيل المثال - قد تكون بسيطة ووقتية وليس لها آثار واضحة كما قد تكون مبالغ فيها.

ويرى "توماس يونج" T. Young أنه يمكن التمييز بين الانفعالات بوصفها عمليات وجدانية في ضوء عدة - مستويات تختلف من حيث طول المدة الزمنية.

- المستوى الأول: حيث توجد المشاعر الحسية البسيطة (الإيجابية - السلبية)، وتشتمل على نوعين هما: حالات السرور، أو الكدر.

- المستوى الثاني: المشاعر التي تتسم بالاستمرار والدوام عن المستوى السابق.

- المستوى الثالث: الانفعالات وتشير إلى العمليات الوجدانية المضطربة التي تنشأ عن مصدر نفسي، ويصحبها عدة تغيرات في جسم كائن، ومنها الغضب الشديد، والحجل والحزن والفرح.

- المستوى الرابع: الحالة المزاجية (**Mood**) ويشير هذا المستوى إلى الحالة الانفعالية الأقل اضطراباً من الانفعال وأقل شدة منه، إلا أنها أكثر استمراراً أو بقاء من الانفعال، فيمكن أن يستمر عدة ساعات أو أيام أو أسابيع فالشخص متغير المزاج يعبر نمطياً عن انفعالاته في سلوكه العام (مثل الاكتئاب، القلق، المرح) فالانفعال إذن حالة حادة من الاضطراب، أما المزاج فهو حالة مزمنة.

- المستوى الخامس: الوجدان (**Affect**) ويشير إلى الخبرة أو الشعور الذاتي بانفعال معين مثل: (السعادة أو الخوف أو الحزن، أو الغضب). وتتفاوت هذه الخبرة الانفعالية في حدتها. ويهتم كل من الطب النفسي وعلم النفس العيادي بالاضطرابات الوجدانية (مثل الاكتئاب، والقلق، والشعور بالنشوة، أو التبدل الانفعالي).

- المستوى السادس: العواطف (**Sentiments**): وهى عبارة عن مشاعر تقوم على أساس الخبرات والمعارف الماضية، ويتضمن هذا المستوى تحقيق درجة من الرضا وإشباع الرغبات أو عدمها. وذلك عند العمل في مجال معين (كالموسيقى، أو الفن، أو الشعر.. الخ).

- المستوى السابع: الاهتمامات والمنفردات: ويشتمل هذا المستوى على الاهتمامات والأنشطة التي يجلبها الفرد ويستغرق في ممارستها وقتاً طويلاً، كما يشتمل على المنفردات، وهى الأنشطة التي لا يجلبها الفرد ويحاول تحاشيها والابتعاد عنها كلما أمكن.

- المستوى الثامن: المزاج كسمة (**Temperament**) وعندما نتحدث عن هذا المستوى يقصد به أن هناك نمطاً انفعالياً مزماً أو سمة من سمات الشخصية، تتسم بقدر كبير من الاستقرار والثبات، وتظهر في العديد من تصرفات الفرد وسلوكياته.

وعلى الرغم من أن هناك تداخلاً بين الانفعالات وبعض المفاهيم الأخرى إلا أن الشيء الواضح هو أن الانفعال: عملية انفعالية تتميز عن الجوانب الأخرى بأنها حالة حادة من الاضطراب الوجداني التي تستغرق فترة زمنية قصيرة.

٤ - التعقيد أو التركيب: تتسم الانفعالات بأن هناك علاقات وارتباطات فيما بينها، لذلك يصعب الفصل بينها، فلا يمكننا أن نحدد بدقة حالة نقية تماماً من الخوف فقط أو الغضب فقط (Marx, 1976).

ولذلك فإن محاولة تصنيف الانفعالات هي الخطوة الأولى نحو تبسيطها والوقوف على كل نوع منها وتحديد مظاهره والتغيرات المصاحبة له، وهذا ما سنتناوله في الجزء التالي.

ثانياً: أنماط الانفعالات:

توجد العديد من التصنيفات أو التقسيمات لأنواع الانفعالات التي قدمها الباحثون والدارسون في المجال (بعضها ينسب إلى علماء النفس الأجانب وبعضه الآخر يوجد في التراث العربي). ونعرض فيما يلي لأكثر التصنيفات شيوعاً، وهو تصنيف الانفعالات وفقاً للمنشأ والموضوع.

تصنيف أنماط الانفعالات في ضوء كل من المنشأ أو الأصل والموضوع: وهو التصنيف الذي قدمه "ميلفن ماركس M. Marx في ضوء رؤيته للمسميات اللفظية بأنها غير كافية لإبراز ملامحها وأبعادها، لذلك يقترح تقسيماً للأنماط الرئيسية للانفعالات في ضوء فئتين أو جانبين هما:

١ - منشأ أو أصل **origin** الانفعالات.

٢ - موضوع **object** الانفعالات.

وباستخدام هذا المحك كأساس للتصنيف يمكننا أن نميز بين مصدرين رئيسيين للانفعالات هما: المواقف، والكائنات الحية (وخاصة الآدميين)، ثم قدم بعض التصنيفات

الفرعية طبقاً لموضوعات الانفعال التي تدرج في كل فئة على حدة (Marx, 1976, PP. 459- 462).

وفي ضوء ذلك فإن هناك ثلاثة أنماط أو أقسام هي:

١ - الانفعالات الموقفية.

٢ - الانفعالات الأولية.

٣ - الانفعالات الاجتماعية.

وهذا ما يوضحه الجدول التالي (١):

جدول رقم (١)

يوضح أنماط الانفعالات وفقاً (للمنشأ أو الأصل والموضوع)

الموضوع	المنشأ أو الأصل	الانفعال
- الاقتراب من المنبه - الابتعاد عن المنبه	موقفي حسي (Sensory)	اللذة الألم
- التوجه أو الاقتراب - السكون أو الهدوء - الهروب	أولي معرفي (Cognitive)	السعادة الحزن الخوف

- الهجوم		الغضب	
		الفخر	
	اجتماعي الذات - المرجعية (Self-referral)	الخزي	{
- الذات		الشعور بالذنب	
		والندم	
	العلاقات بين الأشخاص (Inter- Personal)	الحب	{
- الآخرون		الكراهية	

ونعرض فيما يلي للانفعالات الواردة في هذا الجدول، بالإضافة إلى أنواع أخرى سوف نتناولها في ضوء هذا التصنيف.

القسم الأول: الانفعالات الموقفية Situational Emotions:

ويستثار هذا النوع من الانفعالات عن طريق الآثار الحسية المباشرة للمنبهات أو بواسطة الدافعية طويلة المدى، أو خصائص الموقف. ويظهر الأساس الحسي للانفعال بوضوح في حالات الشعور بالألم، فالمنبه الشديد أو الإجهاد الذي يؤثر على بناء الجسم وخاصة في الأجزاء السطحية منه - يحاول الفرد التخلص منه والابتعاد عنه، في حين أن استجابة الألم التي تؤدي إلى الغضب (المهجوم) أو الخوف (الهروب) تعتمد على طبيعة الموقف ووعى الفرد بها.

القسم الثاني: الانفعالات الأولية Primary Emotions:

(١) السعادة والسرور Happiness :

يقصد بالسعادة الشعور بالرضا عن الظروف الحالية أو الراهنة، واستجابة السرور أو السعادة هي نتاج إرضاء دافع ما، وكلما كان هذا الدافع قوياً بالنسبة للفرد كان أكثر كفاءة على بعث السرور لديه، ويظهر هذا النوع من الانفعالات في أشكال مختلفة (كالفرح الشديد أو النشوة).

ويميز أهل البلاغة بين درجات مختلفة من السرور وذلك على النحو التالي:
السرور: أول مراتبه: الجذل والابتهاج ثم الاستبشار، وهو الاهتزاز (وفي الحديث اهتز العرش لموت سعد بن معاذ) ثم الارتياح والابرنشاق (ومنه قول الأصمعي: حدثت الرشيد بحديث كذا فبرنشق له)، ثم الفرح، وهو كالبطر من قوله تعالى: (لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ) (القصص: ٧٦)، ثم المرح، وهو شدة الفرح، من قوله عز ذكره: (وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا) (الإسراء: ٣٧) (أبو منصور الثعالبي، ١٩٧٢).

ويختلف الفرح عن السرور في أن الأول هو انشراح الصدر عندما ينال الإنسان ما يتمناه أما السرور فهو ما كتم من الفرح لأنه مشتق من الإسرار، والإسرار هو خلاف الإعلان.

كما يميز علماء اللغة بين السرور والفرح، فالسرور لا يكون إلا بما هو نفع أو لذة على الحقيقة، وقد يكون الفرح بما ليس ينفع ولا لذة كفرح الصبي، بالرقص والسباحة وغير ذلك مما يتعبه ويؤذيه ولا يسمى ذلك مسروراً. ونقيض السرور الحزن ومعلوم أن الحزن يكون بالمرأى فينبغي أن يكون السرور بالفوائد وما يجرى مجراها من الملائم. ونقيض الفرح الغم، وقد يغتم الإنسان بضرر يتوهمه من غير أن يكون له حقيقة، وكذلك يفرح بما لا حقيقة له كفرح الحالم بالمنى وغيره، ولا يجوز أن يحزن ويسرى بما لا حقيقة له (أبو هلال العسكري، ١٩٧٧).

وقد أوضح "برادبورن" Bradburn أن السعادة ليست نقيض التعاسة واكتشف هذا عندما أجرى دراسة سأل فيها مجموعة من الأشخاص السؤال التالي:

س: هل شعرت خلال الأسابيع القليلة الماضية ؟

- بالسعادة لأنك حققت إنجازاً ؟

٨٠%

- بأن الأمور تجري حسبما تريد ؟

٦٨%

- بالقلق الشديد حتى لا تكاد تستطيع الجلوس هنيئة ؟

٤٣,٧%

- بالضجر الشديد ؟

٣٥%

والحقيقة الأساسية هنا أن البعدين (السعادة والتعاسة) مستقلان إلى حد كبير عن بعضهما البعض، وتؤكد ذلك في دراسات تالية.

وهناك دليل إضافي على الاستقلال النسبي لمشاعر الحزن عن مشاعر السعادة يأتي من كون العوامل التي تتنبأ بكل منها تختلف عن الأخرى إلى حد كبير. كما نجد هذا الاستقلال الجزئي للمشاعر الإيجابية عن السلبية في مجال الرضا عن الزواج، فالأزواج يمكن أن يخبروا مشاعر إيجابية قوية (ترتبط مثلاً بمعدلات تكرار المعاشرة الجنسية)، ومشاعر سلبية قوية (ترتبط بمعدلات تكرار المشاحنات الزوجية مثلاً) في آن واحد.

وقد ميزت بعض الدراسات الحديثة بعداً عاماً يتضمن حالة عامة من الشعور بحسن الحال، وهو يختلف إلى حد ما عن السعادة كحالة انفعالية إيجابية والعناء كحالة سلبية. ويمكن تعريف الشعور بحسن الحال بأنه تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد أو الحكم بالرضا عن الحياة، سواء ما يتعلق بالعمل أو الزواج أو الصحة.. الخ و من المشاكل التي تعوق قياس هذه الأحكام هو ميلها لأن تكون نسبية، فالناس تقارن حالتها الراهنة بمراحل أخرى مختلفة من حياتها الماضية، أو بما يعرفونه أو يتخيلونه عن حياة الآخرين (مايكل أرجايل، ١٩٩٣).

ويمكن الحديث عن الجانب الانفعالي من السعادة في ضوء تقسيمها إلى نوعين هما: السعادة الإيجابية، والسعادة السلبية، ومن مظاهر الجانب الإيجابي للسعادة الشعور بالبهجة والسرور، أما الجانب السلبي فيتضمن التعاسة والاكتئاب وغيرها من الحالات

الانفعالية السلبية وبينما يعد الاكتئاب والوجوم عكس السعادة، يمثل الإحساس بالتعب والضجر مزيجاً من الانفعال السالب والنوم. ويجمع العناء النفسي ما بين المشاعر السلبية والحالات المرتبطة بها كالاكتئاب والقلق والهجم، وبين بعض الأعراض الجسمية الخفيفة مثل الصداع والأرق والشعور بالإعياء وفقدان التوافق (نفس المرجع السابق).

وقد كشفت نتائج البحوث النفسية عن أن المستويات المرتفعة من الانفعالات والمشاعر السلبية غالباً ما ترتبط بالمشكلات السلوكية والعدوان والعنف (Rydell et al., 2003) وقد بحث الكندي (هو أبو يوسف بن إسحاق من بني كنده، ولد بالكوفة ١٨٥ هـ، ٨٠١م) الفضائل وأهميتها في سعادة الإنسان، كما بحث في أسباب الحزن وطرق علاجه، ودعا إلى الرضا في كل الأحوال من أجل السعادة والفرح والسرور، فمن أراد أن يكون سعيداً فليكن قنوعاً راضياً، يأخذ من مطالب البدن بالقدر الذي يحتاجه وفي حدود ما يتوفر له، ولا يتألم لما فاتته من متع الدنيا (محمد شحاتة ربيع، ١٩٩٥) وقسم أخوان الصفا السعادة من حيث مصدرها إلى قسمين: سعادة مادية جسدية ترتبط بشهوات الإنسان وملذاته المادية، وسعادة روحية نفسية ترتبط بحب العلم والدين والفضيلة، كما قسمت هذه الجماعة السعادة من حيث زمانها إلى سعادة دنيوية وأخروية (المرجع السابق).

وذهب "ابن سينا" إلى أن سعادة الإنسان في إتباع طريق الفضيلة التي هي خلق قويم قائم على الاعتدال في كل شيء، وأن سعادة الإنسان في الدنيا تتكون من نوعين من اللذات: لذات حسية ترتبط بشهوات البدن، ولذات معنوية ترتبط بحاجات النفس، وهي أفضل وأرقى من اللذات الحسية (كمال مرسى ٢٠٠٠).

وقسم "ابن مسكويه" السعادة إلى نوعين هما: السعادة الأخلاقية التي يحصل عليها الإنسان عندما يتحلى بالفضائل العقلية والعملية، وتشتمل السعادة الأخلاقية على أربع فضائل هي: الحكمة فضيلة النفس الناطقة، والشجاعة فضيلة النفس الغضبية، والعفة

فضيلة النفس الشهوانية، والعدل الذي يتحقق من اجتماع فضائل الحكمة والشجاعة والعفة في الإنسان.

أما النوع الثاني من السعادة في رأى مسكوية فهو السعادة القصوى، وهى أرقى من السعادة الأخلاقية، ويحصل عليها الإنسان عندما يعيش في خير دائم مطلق لا خوف فيه ولا حاجة، وتشمل حب الله وحب العلم والعلماء، وحب الوالدين والأهل والناس جميعاً، فيسعد الإنسان في الدنيا والآخرة (ابن مسكويه، ١٩٥٩).

وقسم الإمام " أبو حامد الغزالي " في كتابه ميزان العمل (١٩٦٤) أنواع الخير والسعادات إلى خمسة أنواع هي:

١ - السعادة الأخروية التي هي: بقاء لا فناء له، وسرور لا غم فيه، وعلم لا جهل معه وغنى لا فقر معه يخالطه.

٢ - الفضائل النفسية: وهى العقل وكماله العلم، والعفة وكمالها الورع، والشجاعة وكمالها المجاهدة، والعدالة وكمالها الإنصاف.

٣ - الفضائل البدنية: في الصحة، والقوة، والجمال، وطول العمر.

٤ - الفضائل المطيفة بالإنسان: وهى المال، والأهل، والعز، وكرم العشيرة.

٥ - الفضائل التوفيقية: هداية الله، ورشده، وتسديده، وتأيينه.

فهذه السعادات بعد السعادة الأخروية، ستة عشر ضرباً، ولا مدخل للاجتهاد في اكتساب شيء منها، إلا الفضائل النفسية، على الوجه الذي سبق. وقد أوضح الغزالي أن السعادة الحقيقية هي السعادة الأخروية، وما عداها سميت سعادة: إما مجازاً أو غلطاً كالسعادة الدنيوية التي لا تعين على الآخرة، وأما صدقاً ولكن الاسم على الأخروية أصدق.

وقد ذكر القرآن الكريم فرح الكفار بمتاع الحياة الدنيا (..وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ) (الرعد: ٢٦). وذكر القرآن أيضاً فرح المؤمنين

بما أنزل إليهم من آيات القرآن الذي يهديهم إلى الحق، والذي فيه شفاء لهم وهدى ورحمة (يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ. قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ) (يونس: ٥٧، ٥٨).

ومن كان متاع الدنيا هو مصدر فرحه وسروره، وهو شأن معظم الناس، فإنه لا ينعم في الواقع بالحياة السعيدة المطمئنة المستقرة، وذلك لأنه إذا ما أنعم عليه بنعمة الصحة وسعة الرزق ووفرة المال شعر بالفرح والسعادة، وشغله متاع الدنيا ونعمتها عن ذكر الله تعالى وشكره. وإذا ما أصابه ضرر أو بلاء، وفقد بعض النعم التي كان يتمتع بها، تملكه اليأس، وجحد النعم الأخرى التي لا يزال ينعم بها، وهكذا يعيش مثل هذا الإنسان في اضطراب مستمر، وفي تقلب دائم بين الشعور بالسعادة، والشعور باليأس (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨١ "١").

ويتفق مع ما سبق ما أشار إليه الإمام "ابن القيم الجوزية"، في كتابه "مفتاح دار السعادة" (١٩٩٥) إلى أن الآخرة هي دار سعادة الإنسان ومفتاحها العمل بهدى الله في الحياة الدنيا، فمن يعمل بهذا الهدى لا يضل ولا يشقى، ولا يخاف ولا يحزن، وسوف يحيا حياة طبيعية في الدنيا، ويفوز بالجنة في الآخرة، ويكون سعيداً في الدارين.

ومما يؤكد أهمية الجانب الديني في حياة الإنسان ومدى شعوره بالسعادة، ما كشفت عنه نتائج الدراسة التي قام بها أحمد عبد الخالق ومحمد نجيب الصبوة (١٩٩٦) حول الأحداث السارة لدى طلاب الجامعة، فقد تبين أن أهم الأحداث السارة في حياة هؤلاء الطلاب تتمثل في: الصلاة، الصيام، قراءة القرآن الكريم أو الاستماع إليه من آخرين، مشاهدة الندوات الدينية، مساعدة الآخرين، مما ينبئ عن اتجاهات دينية قوية لدى هؤلاء الشباب.

ويتحدد مستوى السعادة في الدنيا وفق مستوى اللذات ونوعيتها، فالسعادة في لذة السرور أرقى وأصفى من السعادة في لذة الفرح، والأخيرة أعلى من السعادة في لذة الرضا، لأن لذة السرور أعلى نعيم القلب ولذاته، ولذة الفرح فيها بهجة ومتعة كبيرة، ولذة الرضا لذة أمن وطمأنينة وانسراح وسكون. فالسعادة من حيث مستوى اللذة ثلاثة مستويات:

- المستوى الأول: سعادة في الحصول على لذة الرضا.
 - المستوى الثاني: سعادة في الحصول على لذتي الرضا والفرح.
 - المستوى الثالث: سعادة في الحصول على لذات الرضا والفرح والسرور.
- فالسرور قمة السعادة، والفرح أعلى من الرضا، بعبارة أخرى يأتي السرور بعد الرضا والفرح ويأتي الفرح بعد الرضا، ويصبح كل سرور رضا وفرحاً، وليس كل فرح سروراً، ويصبح كل فرح رضا، وليس كل رضا فرحاً (ابن القيم ١٩٩٦).
- أما الشقاء فهو في فقد المحبوب والفشل في الوصول إليه، والشقاء ثلاثة مستويات:
- شقاء السخط: لا يتألم فيه القلب بفقد المحبوب أو بفشل الوصول إليه.
 - وشقاء الحزن: وهو أشد من شقاء السخط لأن القلب يتألم فيه بفقد المحبوب، وبفشل الوصول إليه.
 - وشقاء الاكتئاب: وهو أشد من شقاء السخط وشقاء الحزن لأن الاكتئاب يكون عاماً وشديد الإيلام للقلب (أي للنفس) (ابن القيم ١٩٩٦)

ويتفق ما سبق أن عرضنا له حول السعادة في التراث الإسلامي، مع ما أسفرت عنه البحوث النفسية، حيث أوضحت نتائج العديد من البحوث وجود علاقة إيجابية بين الشعور بالسعادة، والنظرة التفاؤلية للمستقبل، وإدارة الضغوط التي يواجهها الفرد، وضبط النفس، وتقدير الذات والتوافق، والصحة الجسمية، وسرعة الشفاء من المرض (انظر: أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٠). كما تبين أن الدين يُعد أحد مجالات الشعور بالرضا

والسعادة، فقد ارتبط التدين بالسعادة الزوجية والصحة (مايكل أرجايل، ١٩٩٣؛ أحمد عبد الخالق، صلاح مراد، ٢٠٠٠ و French & Joseph 1999) كما ارتبطت السعادة بالشعور بالرضا عن الحياة والاتزان الوجداني في حين ارتبط الشقاء بالسخط والتذمر من الحياة (فريح العترى، ٢٠٠١).

(٢) الحزن والأسى والأسف:

يقال لغة: الحُزن والحَزْنُ: خشونة في الأرض، والخشونة تكون في النفس لما يحصل فيها من الغم فكأنما يجعلها هذا الغم خشنة مثل الأرض، ولذلك يقال: حزن يحزن، وحزنته وأحزنته.

والحزن شعور في النفس مضاد للفرح والسرور وهذا الشعور غالباً ما يلزم الإنسان الذي تحف به المكاره أو يواجه المتاعب، والحزن غم يلحق من فوات نافع أو حصول ضار قال تعالى: (لَكَيْلًا تَحْزَنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ) (آل عمران: ١٥٣). ويميز أهل البلاغة بين درجات مختلفة من الحزن هي:

- ١ - الكمد: حزن لا يستطيع إمضاؤه.
- ٢ - البث: أشد الحزن.
- ٣ - الكرب: الغم الذي يأخذ النفس.
- ٤ - السدم: هم في ندم.
- ٥ - الأسى واللهف: حزن على الشيء يفوت.
- ٦ - الوجوم: حزن يسكت صاحبه.
- ٧ - الأسف: حزن مع غضب.
- ٨ - الكآبة: سوء الحال والانكسار مع الحزن.
- ٩ - الترح: ضد الفرح.

(أبو منصور الثعالبي، ١٩٧٢)

والأسى **Sorrow** والحزن شيء واحد، إلا أن حقيقة الأسى هو أنه غم على شيء قد فات وانقضى، يقال: أسيت عليه أسى، ويوجد الأسى في نهاية المتصل الوجداني للسرور، وينتج عن فقدان هدف ما أو موضوع مرغوب، وقد يصل هذا النوع من الانفعالات بالفرد إلى حالة متطرفة فيصاب بالاكتئاب.

أما الأسف، فهو الحزن والغضب معاً، وقيل الحزن وحده أو الغضب وحده، والأسف هو انفعال في النفس قد يؤدي إلى المواجهة والانتقام، لذلك يكون الغضب درجة فوق الأسف، والحزن درجة دون الأسف (سميح عاطف الزين ١٩٩١، ص ١٨١).

ويميز علماء اللغة بين الهم والغم، في أن الهم هو الفكر في إزالة المكروه واجتلاب المحبوب، وليس هو من الغم في شيء، والغم معنى ينقبض القلب معه ويكون لوقوع ضرر قد كان أو توقع ضرر يكون أن يتوهمه، وقد سمي الحزن الذي تطول مدته حتى يذيب البدن هما.

أما الفرق بين الحزن والكآبة فيتمثل في أن الكآبة هي أثر الحزن البادي على الوجه، ومن ثم يقال عليه كآبة ولا يقال عليه حزن، فالحزن لا يرى ولكن دلالة على الوجه (أبو هلال العسكري، ١٩٧٧، ص ٢٦٠ - ٢٦٢).

وقد أشار القرآن الكريم إلى حزن أم موسى عليه السلام حينما ابتعد عنها ابنها بعد أن وضعت في صندوق والقت به في النهر وقذف به الموج بعيداً عنها (فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ) (القصص: ١٣)

ووصف القرآن الكريم حزن يعقوب من فقد ابنه يوسف عليه السلام: (وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَإِیْضَتَ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ. قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ. قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ) (يوسف: ٨٤ - ٨٦).

وقد ربط انتفاء الحزن بالإيمان والعمل الصالح في كثير من المواضع في القرآن، مثل قوله تعالى: (فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) (الأنعام: ٤٨).

وقد أوضحت البحوث والدراسات النفسية الحديثة أن الحزن يرتبط بمظاهر متعددة مثل ضيق الصدر، وانقباض النفس، وتغير الوجه ؛ حيث يميل إلى الشحوب، وإلى السواد، أو الاصفرار، ومن ذلك الوجوم، والسلبيه المسيطرة على الحزين هذا عدا الشروء، والسرحان وفقد التركيز ؛ مما يؤدي إلى تدنى الإيجابية والاتجاه إلى العزلة. أما الإيمان الصادق فيرتبط بالعمل الصالح والتحصين ضد الحزن.

ومن الاستجابات الفسيولوجية المرتبطة بالحزن - البكاء تعبيراً عن الأسى والحسرة، وتنفيساً عن الضيق والكرب الذي يحس به المحزون.

ومن ذلك فقدان الشهية، وضعف الإقبال على الطعام اللذان يعينان انشغال الفرد بنفسه وكثرة شروءه وتفكيره ويسهمان في الاسترخاء والكسل وهبوط الحيوية (عبد العزيز النغميشي، ٢٠٠١).

فأما ضيق الصدر وانقباضه فهو إحساس يصاحب الحزن في كثير من الأحيان، وقد عبر عنه القرآن عندما أشار إلى ما يواجهه الرسول (صلى الله عليه وسلم) من المشركين في قوله تعالى " ولا تحزن عليهم ولا تكن في ضيق مما يمكرون " (النحل ١٢٧) وإذا كان الحزن يقترب بضيق الصدر فإن السرور والفرح يقتربان أيضاً بانسراح الصدر وسعته ؛ خاصة إذا كان ذلك الانسراح للإسلام والطاعة ؛ قال تعالى: (أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّنْ رَبِّهِ) (الزمر: ٢٢) أي وسع صدره للفرح به، والطمأنينة إليه. ولذلك أمتن الله على نبيه (صلى الله عليه وسلم) بشرح الصدر، الذي فيه الطمأنينة والأنس، مما يُعين على تحمل جهد الدعوة، وتكاليفها وتبعاتها، قال تعالى: (أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ) (الشرح: ١) أي نورناه وجعلناه فسيحاً واسعاً.

٣- الخوف Fear:

الخوف من الانفعالات الهامة في حياة الإنسان. وهو انفعال فطري يشعر به الإنسان في مواقف الخطر التي تلحق به الأذى والضرر، أو إلى تهدد حياته بالهلاك والموت. والخوف مفيد في حياة الإنسان، لأنه يدفعه إلى تجنب مواقف الخطر، وإلى الابتعاد عما يؤذيه ويضره. كما يستطيع الإنسان أيضاً، إذا توقع وقوع الخطر، أن يقوم باتخاذ وسائل الوقاية منه قبل وقوعه. فالخوف إذن، مفيد للإنسان من هذه الناحية، فهو يساعده على التهيؤ لمواقف الخطر، وعلى الاستعداد لمواجهةها. فخوف الطالب، مثلاً، من الرسوب في الامتحانات الدراسية، يدفعه إلى بذل كثير من الجهد في استذكار دروسه، مما يؤدي إلى نجاحه بتفوق. وخوف العامل من فقدان وظيفته إذا أهمل في أداء واجباته، يدفعه إلى بذل أقصى جهده لأداء عمله على أحسن وجه. (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٩ "ب").

ويُعرف "ربر" **a. Reber** الخوف بأنه حالة انفعالية مصاحبة لوجود تنبيه خطير أو ضار، ويتحدد الخوف عادة بواسطة كعوامل داخلية، وخبرة ذاتية لدرجة عالية من الاستشارة، والرغبة في التجنب أو المواجهة، وكذلك بواسطة العديد من ردود الفعل

السيمبثاوية **Sympathic reactions**. (Carlson & Hatfields, 1992, P. 433)

ويرى "ابن مسكويه" أن الخوف عبارة عن انفعال ناتج عن توقع ضرر مشكوك في وقوعه، لأن من تيقن من الضرر لم يكن خائفاً — تماماً كالرجاء، لا يكون إلا مع الشك في النفع، ومن تيقن من النفع لم يكن راجياً، لأن الرجاء أمل في الخير وظن في وقوعه عن سبب (أي بعد اتخاذ الأسباب، ثم دعاء الله دون تيقن بوقوع الخير) (أبو هلال العسكري، ١٩٧٧).

والخوف استجابة انفعالية سوية تصدر عن الشخص عند توقع التعرض لمصدر موضوعي للخطر. وتنشأ استجابة الخوف عن توقع مكروه أو انتظار محذور، والتوقع والانتظار لا يكونان إلا للحوادث في الزمان المستقبل. وهذا هو الذي يميز الخوف عن

الحزن الذي هو غم يلحق المرء من فوات أمر نافع أو حصول أمر ضار، ولاستجابة الخوف الصادرة عن الشخص الخائف درجات في الشدة، تتلاءم مع الخطر المتوقع في الموقف أو التنبيه الذي يثير الخوف.

والخوف يكون على درجات، منها الفرع والرعب والرهبة:

فالفرع هو انقباض في النفس ناتج عن تفكير الإنسان لما يعتره من الشيء المخيف. قال الله تعالى (فَفَزَعَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ) (النمل: ٨٧). وقال تعالى (حَتَّىٰ إِذَا فُزِّعَ عَنْ قُلُوبِهِمْ) (سبا ٢٣) أي حتى إذا أذيل عنها الفرع.

والرعب هو الانقطاع عن امتلاء الخوف، يُقال: رعبته فرعباً رعباً فهو رَعِيب، ومنه قوله تعالى: (وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ) (الأحزاب: ٢٦) وقوله تعالى (سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ) (آل عمران: ١٥١).

وأما الرهبة فهي مخافة مع تحرز واضطراب، قال تعالى (لَأَنْتُمْ أَشَدُّ رَهْبَةً فِي صُدُورِهِمْ) (الحشر: ١٣)، وقال تعالى: (رَغَبًا وَرَهَبًا) (الأنبياء: ٩٠)، أي تدعون الله تعالى رغباً في رحمته، ورهباً من عذابه، وقوله تعالى: (وَأَيَّايَ فَارْهَبُونَ) (البقرة: ٤٠) وهو تهديد لبني إسرائيل - وللناس أجمعين - أن يخافوا ربهم وحده، وأن يفردوه بالخشية لأنه قادر مقتدر، عزيز جبار. ولذلك كان معنى الرهبانية: غلو في تحمل التعبد من فرط الرهبة (الزين، ١٩٩١، ص ١٦٥).

وفي اللغة العربية أمكن التمييز بين درجات من شدة الخوف أدناها الخشية من نزول المكروه والخشية هي خوف يشوبه تعظيم، والخشية في العبادة أكثر ما تكون عن علم، ولهذا اختص به العلماء في قوله تعالى: (إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ) (فاطر: ٢٨)، وقال تعالى: (مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ) (ق: ٣٣) وأعلى مراتب الخوف في اللغة العربية الذعر والفرع، أي الخوف من خطر شديد أو هجوم أو غارة أو عدوان مفاجئ.. الخ.

وفى هذا المجال تم التمييز بين نوعين من الخوف هما الخوف السوي والخوف المرضى (انظر: فايزة يوسف عبد المجيد، ١٩٨٧).

(أ) الخوف السوي: ويشتمل على أربعة مستويات هي على النحو التالي:

- المستوى الأول: خوف مع إجلال وتعظيم لمصدر الخوف، ويتمثل في كل من الخشية، والهيبة، والرغبة، والوجل.
- المستوى الثاني: خوف مع تردد ويتمثل في كل من: الوجس، والحذر، والجن.
- المستوى الثالث: خوف مع إعلام به، ويتمثل في الإنذار.
- المستوى الرابع: خوف شديد مع ارتباك واضطراب، ويتمثل في هرع، فرق، هلع، وجف، فزع، روع، هول.

(ب) الخوف المرضى أو الخواف (بضم الخاء) Phobia :

وهو عبارة عن خوف بالغ الشدة من موضوعات أو مواقف لا تعد من الناحية الموضوعية مصدراً للخطر أو التهديد، كالخوف من القطط أو الكلاب أو الظلام أو الأماكن المغلقة... الخ.

ويمكن إبراز الفرق بين الخوف والخواف في مثال: الخوف من الكلاب، فالطفل الخائف قد يعبر عن عدم تفضيله للكلاب وقد لا يستريح إذا اقترب منه كلب، أما الطفل الذي يعاني من خواف فهو الذي يشغل باله تماماً بإمكان مواجهة أحد الكلاب ويبدى عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة أو مغادرة المنزل على الإطلاق تجنباً لرؤية أحد الكلاب أو سماع صوته.

وقد حدد العلماء أمثال ماركس وميللر أهم ملامح الخواف فيما يأتي:

- ١ - أنه يتجاوز في شدته الخطر الموضوعي الخارجي.
- ٢ - أن الشخص يدرك أن خوفه هذا (غير معقول) أو لا يمكن تفسيره بطريقة معقولة.

- ٣ - يكون فوق مستوى الضبط أو التحكم الإرادي من الشخص.
- ٤ - يؤدي إلى تجنب الموقف المثير للقلق.
- ٥ - يستمر عبر فترة ممتدة من الوقت.
- ٦ - غير تكيفي، أي يمثل فشلاً في التكيف الخارجي، على عكس الخوف الموضوعي السوي.

٧ - لا يقتصر على عمر معين أو فترة زمنية معينة. (عبد المجيد، ١٩٨٧).

أما فيما يتعلق بعلاقة الخوف بالقلق، فإن هناك جوانب تشابه بينهما منها أن كلاهما عبارة عن حالة انفعالية غير ممتعة، وتوجه نحو المستقبل في الإحساس بالتهديد المتوقع أو المنتظر. أما جوانب الاختلاف بينهما فمن أهمها أن انفعال القلق أكثر دوماً وبقاء من الخوف، لأن الخوف متى انطلق في سلوك مناسب استعاد الفرد توازنه وزال خوفه. (خليفة، معتز عبد الله، ١٩٩٧).

وليست فائدة الخوف مقصورة على وقاية الإنسان من الأخطار التي تهدده في حياته الدنيوية، وإنما من أهم فوائده أيضاً أنه يدفع المؤمن إلى اتقاء عذاب الله في الحياة الآخرة. فالخوف من عقاب الله يدفع المؤمن إلى تجنب الوقوع في المعاصي، وإلى التمسك بالتقوى والانتظام في عبادة الله وعمل كل ما يرضيه (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٩).

(إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ) (الأنفال: ٢).

(تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ) (السجدة: ١٦).

وانفعال الخوف حالة من الاضطراب الحاد الذي يشمل الفرد كله. وقد وصف القرآن هذا الاضطراب بالزلزال الشديد الذي يهز الإنسان هزاً شديداً، فيفقد القدرة على التفكير والسيطرة على النفس.

(إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا. هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا) (الأحزاب: ١٠، ١١).

ويستجيب الإنسان عادة لمواقف الخطر التي تهدده وتثير فيه انفعال الخوف بالابتعاد عنها والهرب منها وقد وصف القرآن استجابة الإنسان بالهرب من المواقف المهددة بالخطر والمثيرة للخوف أثناء وصفه للكافرين من الأقوام السابقة الذين حل بهم عذاب الله بسبب تكذيبهم لأنبيائهم وإصرارهم على الكفر، فتملكهم الذعر، وسارعوا إلى الفرار محاولين الهرب من العذاب (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٩: ١٣٣).

(وَكَمْ قَصَمْنَا مِن قَرْيَةٍ كَانَتْ ظَالِمَةً وَأَنْشَأْنَا بَعْدَهَا قَوْمًا آخَرِينَ. فَلَمَّا أَحْسُوا بَأْسَنَا إِذَا هُمْ مِّنْهَا يَرْكُضُونَ) (الأنبياء آية: ١١، ١٢)

أن الأشياء التي يخافها الإنسان كثيرة. وقد ذكر القرآن بعض مخاوف الإنسان الهامة مثل الخوف من الله والخوف من الموت، والخوف من الفقر. والخوف من الله خوف هام في حياة المؤمن، فهو يدفعه دائماً إلى تقوى الله واسترضائه، وإتباع منهجه، وترك ما نهى عنه، وفعل ما أمر به. ويعبر الخوف من الله ركناً في الإيمان به، وأساساً هاماً في تكوين شخصية المؤمن. (محمد الغزالي، دون تاريخ).

(قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ) (الزمر: ١٣)

(يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ) (النور: ٣٧)

ومن أنواع الخوف الشائعة بين الناس الخوف من الموت وقد أشار القرآن إلى الخوف من الموت بقوله (قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ....) (الجمعة: ٨).

والإيمان الصادق بالله يؤدي إلى التخلص من الخوف من الموت، لأن المؤمن يعلم يقيناً أن الموت سينقله إلى الحياة الآخرة الخالدة التي ينعم فيها برحمة الله ورضوانه. وإن

كان المؤمن يشعر بخوف من الموت فإنما هو في الحقيقة يخشى ألا يحظى بمغفرة الله، وألا ينال رحمته ورضوانه، ولا شك أن الخوف من الموت يكون شديداً على العاصين الذين يخشون أن يحل بهم الموت قبل أن يتوبوا. فالخوف من الموت، إذن، إنما يرجع في الحقيقة إلى أنه يكون مانعاً من التوبة (محمد على التسخيري، ١٩٧٩، ص ص ٥٩ - ٦٠).

ويؤدي الخوف من الله وظيفة هامة ومفيدة في حياة المؤمن، إذ يجنبه ارتكاب المعاصي، فيقيه بذلك من غضب الله وعذابه، ويحثه على أداء العبادات والقيام بالأعمال الصالحة ابتغاء مرضاة الله. فالخوف من الله يؤدي، في نهاية الأمر، إلى تحقيق الأمن النفسي، إذ يغمر المؤمن شعور الرجاء في عفو الله تعالى ورضوانه (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ) (فصلت: ٣٠).

ولذلك كانت آيات التهريب من عقاب الله وعذابه في القرآن ذات أثر فعال في دفع المؤمنين إلى الامتثال لأوامر الله تعالى، والابتعاد عن معصيته، وقد استعان الرسول (صلى الله عليه وسلم) أيضاً بالتهريب من عقاب الله وعذابه في التربية النفسية للمسلمين، وفي دفعهم إلى الامتثال لأوامر الله تعالى ونواهيه، والابتعاد عن معصيته.

ودلت الدراسات التجريبية الحديثة على أن الخوف إذا كان معتدلاً وغير شديد أو مسرف فإنه يكون مفيداً في دفع الإنسان إلى حسن الأداء فيما يقوم به من أعمال. أما إذا كان الخوف على درجة عالية من الشدة، أدى ذلك إلى اضطراب الإنسان وإلى سوء أدائه لما يقوم به من أعمال. فالخوف المعتدل يؤدي إلى حسن استعداد التلميذ للامتحانات الدراسية، وإلى حسن أدائه فيها، أما الخوف الشديد من الامتحانات فيعوقه عن التركيز الجيد في استذكار دروسه، كما أنه يؤدي إلى أدائه السيئ لهذه الامتحانات. (ادوارد موراي، ١٩٨٨).

ونستطيع أن نستدل من نتائج هذه الدراسات على أن الخوف الشديد جداً من عذاب الله قد يؤدي إلى اليأس من رحمة الله، وحينئذ تضطرب شخصية الإنسان وقد يسوء أدائه لواجباته الدينية ليأسه من النجاة من عذاب الله. ولذلك كان من الضروري، ومن المفيد أن يصاحب الخوف من عذاب الله، الرجاء في رحمة الله، فالرجاء في رحمة الله من شأنه أن يخفف من شدة الخوف إلى الدرجة المعقولة التي لا تدع اليأس يملك الإنسان ويصل به إلى درجة الإهمال في أداء واجباته الدينية (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٩ "ب").

٤ - الغضب والحقد والحسد:

هو انفعال يتضمن إحباطاً أو استفزازاً (كالإهانة أو الاحتقار)، والاعتقاد بأن المستب في الاستفزاز يجب أن يقوم الشخص بإيذائه، ويحدث التنبيه للفرعين السمبثاوى والبارسمبثاوى (عبد الخالق، ١٩٩٣) ويذهب كثير من علماء النفس إلى أن الغضب ينشأ عن إحباط بعض أنواع النشاط الغرضي، أي الذي يرمى إلى هدف معين وفي هذه الحالة يستجيب الفرد انفعالياً للموقف، وذلك بالقيام بنشاط يهدف إلى التغلب على ما اعترض الوصول إلى هدفه من عقبات. (الأنصاري، ١٩٩٥).

ويرى علماء اللغة أن للغضب درجات ومراتب مختلفة هي:

- الغضب: أو مراتبه السخط، وهو خلاف الرضا.
- ثم الآخر نظام، وهو الغضب مع تكبر ورفع الرأس.
- ثم البرطمة: وهي غضب مع عبوس وانتفاخ.
- ثم الغيظ: وهو غضب كامن للعاجز عن التشفى.
- ثم الحرد، (يفتح الرء وتسكينها) وهو أن يغتاظ الإنسان فيتحرش بالذي غاظه ويهم به.

- ثم الحنق، وهو شدة الاغتيال مع الحقد.

- ثم الاختلاط، وهو أشد الغضب.

(أبو منصور الثعالبي، ١٩٧٢، ص ١٨٨ - ١٩٠).

وللغضب مظاهر مختلفة تختلف باختلاف المرحلة العمرية للفرد. فقد كشفت البحوث عن أن مظاهر الغضب تتطور في استجابتها تبعاً لتطور عمر الطفل، فمظاهر الركل والرفس تبلغ ذروتها عند الأطفال في نهاية الثانية وخاصة عند الذكور، وأن الإلقاء بالجسم على الأرض يبلغ ذروته في نهاية السنة الرابعة، ويصل الصراخ إلى ذروته في نهاية السنة الثالثة، والبكاء في نهاية السنة الرابعة.

ويُعد العض على الأنامل من مظاهر الغضب الكامن كما في قوله تعالى: (وَإِذَا خَلَوْا عَصَوْا عَلَيْكُمْ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ) (آل عمران: ١١٩)، فالغيظ بهذا المعنى غضب كامن لعجز الفرد عن التشفي، وعندما يشتد الغيظ ويسفر عن حقد دفين فإنه يصبح حقناً، وعندما تهدأ ثورته يتحول إلى سحق (فؤاد البهي السيد، ١٩٧٥).

وقد تحدث الغزالي (هو حجة الإسلام، أبو حامد، محمد بن محمد بن أحمد الغزالي، ولد سنة ٤٥٠ هـ، ١٠٥٨ م) في نظريته عن قوى النفس المختلفة، خاصة قوة النفس الحيوانية وتحدث عن ثلاثة انفعالات هي: الغضب والحقد والحسد، وأوضح أن قوة الغضب محلها القلب ومعنى الغضب - على أساس أنه أهم الانفعالات في نظره - غليان دم القلب بطلب الانتقام، وتتوجه هذه القوى عند فورانها إلى دفع المؤذيات قبل وقوعها وإلى التشفي، والانتقام بعد وقوعها، أما أسباب الغضب فهي الزهو والعجب والمزاح والهزال والاستهزاء والمضادة والغدر وشدة الحرص على فضول المال والجاه. (أبو حامد الغزالي، ١٩٦٧).

وقد أوضح "الغزالي" أن من آثار الغضب تغير اللون وشدة الرعدة في الأطراف وخروج الأفعال عن الترتيب والنظام واضطراب الحركة والكلام، حتى يظهر الزبد على

الأشداق وتحمّر الأحداق وتنقلب المناخر وتستحيل الحلقة، ولو رأى الغضباني في حالة غضبه قبح صورته لكن غضبه حياء من قبح صورته واستحالة خلقته.

أما الحقد عند "الغزالي" فهو الغضب إذا ألزم كظمه لعجز عن التشفي في الحال، رجع إلى الباطن واحتقن فيه فصار حقدًا، فالحقد هو ثمرة الغضب، والحقد يثمر عدة أمور منها الحسد، حيث يتمنى الحاقد زوال النعمة عمن يحقد عليه، ويفرح بما يصيبه من كرب أو بلاء، ويحزن إذا أصابته نعمة أو مسرة.

أما الحسد عند "الغزالي" فهو نتاج الحقد، والحقد نتاج الغضب، وفرق بين الحسد والغبطة في أن الحسد أن يكره الفرد النعمة لآخر ويتمنى زوالها عن المنعم عليه، أما في الغبطة فإن الفرد لا يكره النعمة للآخر ولا يتمنى زوالها، ولكنه يشتهي لنفسه مثلها، والغبطة تسمى أحياناً المنافسة (المرجع السابق).

وفي القرآن الكريم بيان واضح للحسد على ما أتى الله سبحانه أنبياءه أو أوليائه من فضل في النبوة والحكمة والعلم، قال تعالى (أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا) (النساء: ٥٤) ومنه أيضاً حسد أهل الكتاب والمشرّكين للمؤمنين على ما وهبهم الله تعالى من نعمة الإيمان، فرغبوا في ردهم عن إيمانهم بدافع الحسد الذي كان يأكل أنفسهم، يقول الله تعالى: (وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّوكُم مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ) (البقرة: ١٠٩).

ويثير الحسد في النفس انفعالات عديدة مثل الحقد والكراهية والحزن، وغالباً ما يتحسر الحسود على الخيرات تكون لغيره من الناس فيغيثهم خوفاً من أن يؤدي استمتاعهم بها أو تملكهم لها إلى حرمانه منها، وكلما كانت نعم الله تعالى على الإنسان جزيلة وفياضة زاد احتمال أن يكثر حساده، لكن هذا لا يؤثر فيمن يحسد على فضيلة يقوم بها، وفي ذلك يقول أبو تمام:

وإذا أراد الله نشر فضيلة طويت أتاح لها لسان حسود

(الزین، ١٩٩١، ص ص ١٧٥ - ١٧٦).

والحسد حالة انفعالية شائعة بين معظم الناس. وهو نوعان: أحدهما هو كراهية الفرد رؤية الغير أفضل منه في نعمة ما، ولذلك فهو يتمنى الحصول عليها، وتتمنى زوالها عن الغير. وهذا هو الحسد المذموم والحرام والمنهي عنه شرعاً. والنوع الثاني هو كراهية الفرد رؤية الغير أفضل منه في نعمة ما، ولذلك فهو يتمنى الحصول على مثل هذه النعمة التي لدى الغير، ولكن مع عدم تمنى زوالها عنه، ويسمى هذا النوع من الحسد أيضاً بالغبطة. وهذا النوع من الحسد ليس مذموماً مطلقاً، بل هو محمود في أعمال البر والخير. ويرى "ابن تيمية" أن السبب في تسمية حب الإنسان أن يكون له مثل النعمة التي لدى الغير مع عدم تمنى زوالها عنه حسداً، هو أن مبدأ هذا الحب هو نظرة إلى النعمة التي عند الغير وكراهية أن يفضل عليه. ولولا نظره إلى النعمة التي عند الغير، وكراهية أن يفضل عليه، لم يحب أن يكون له مثلها. وأما من أحب أن ينعم الله عليه مع عدم التفاته إلى أحوال الناس، فهذا ليس عنده من الحسد شيء (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٩؛ "ب").

وقد ذكر القرآن الكريم النوع الأول من الحسد في قوله تعالى: (أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا) (النساء: ٥٤)

أما النوع الثاني من الحسد، وهو النوع الحمود إذا كان في أعمال البر والخير، فقد ذكره القرآن الكريم حينما دعا إلى التنافس والتسابق في الأعمال التي توصل إلى نعيم الجنة. قال الله تعالى:

(إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ. عَلَى الْأَرَائِكِ يَنْظُرُونَ. تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ. يُسْقَوْنَ مِنْ رَحِيقٍ مَخْتُومٍ. خِتَامُهُ مِسْكٌ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ) (المطففين: ٢٢-٢٦).

وعن هذا النوع من الحسد أو الغبطة قال الرسول (صلى الله عليه وسلم):
"لا حسد إلا في اثنتين: رجل آتاه الله مالا فسلطه على هلكته في الحق، ورجل آتاه الله حكمة فهو يقضي بها ويعلمها".

نعود للحديث عن انفعال الغضب، والذي يقوم بوظيفة مهمة للفرد، فهو يزيد من نشاطه ويدفعه في بعض الأحيان إلى القيام ببعض الأعمال العنيفة لإزالة ما يعترضه من عوائق، ولكن كثيراً ما يشتد انفعال الغضب ويصعب على الشخص التحكم فيه فيؤدي إلى بعض النتائج الضارة أو السلبية ويظهر هذا النوع من الانفعالات نتيجة عوامل وظروف عدة منها الحرمان أو المنع، فأول ما يثير غضب الأطفال هو شعورهم بالعجز عن تحقيق أغراضهم ورغباتهم.

ويتحدث الإمام الغزالي عن أن من ضعف الغضب الخور والسكوت عند مشاهدة المنكرات، وأن من فقد الغضب عجز عن رياضة نفسه، إذ لا تتم الرياضة إلا بتسليط الغضب على الشهوة، حتى يغضب على نفسه عند الميل إلى الشهوات الخسيسة، ففقد الغضب مذموم، وإنما الحمود غضب ينتظر إشارة العقل والدين، فينبعث حيث تجب الحمية وينطفئ حيث يحسن الحلم، وحفظه على حد الاعتدال هو الاستقامة التي كلف الله بها عباده، وهو الوسط الذي وصفه الرسول صلى الله عليه وسلم حيث قال "خير الأمور أوسطها" فمن مال غضبه إلى الفتور حتى أحس من نفسه بضعف الغيرة وخسة النفس في احتمال الدم والضميم في غير محله فينبغي أن يعالج نفسه حتى يقوى غضبه، ومن مال غضبه إلى الإفراط حتى جرّه إلى التهور واقتحام الفواحش فينبغي أن يعالج

نفسه من سورة الغضب ويقف على الوسط الحق بين الطرفين (أبو حامد الغزالي، ص ٢١٠).

وفي هذا المجال يتحدث العلماء عن ما يعرف بالغضب الحسن أو الحميد **Good Anger (Linden et al., 2003)**، وهو مفيد للفرد والمجتمع. لذا أصبحت النظرة الحديثة للانفعالات على أن لها فوائد ومضار، وتعتمد فاعليتها وحيويتها على المثيرات أو المدعمات التي تقف وراء ظهور الانفعالات، وعلى مدى التحكم في السلوكيات المدفوعة بواسطة الانفعالات، والتنشئة الاجتماعية، وإدارة الانفعالات والتدريب عليها.

(Parrott, 2001)

وفي القرآن الكريم بيان لتأثير الغضب في سلوك الإنسان، ومثاله غضب موسى عليه السلام حينما عاد إلى قومه فوجدهم يعبدون العجل الذي صنعه لهم السامري وأضلهم به، فما كان من موسى عليه السلام إلا أن جرّ إليه أخاه هارون معاتباً على تركه السامري يفعل ما فعل، قال الله تعالى (وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بُدِّسَ مَا خَلَقْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي) (الأعراف: ١٥٠).

وكما يدفع الغضب الإنسان نحو الآخرين الذين يغضبونه بسلوك من الانتقام أو العداوة أو الكراهية لتصرفهم، فإنه قد يرد على الإنسان نفسه إن لم يجد أمامه ما يوجه إليه سلوكه العدواني، فقد يغضب الإنسان ويضرب غيره مثلاً، أو قد يحطم بعض الأشياء المادية التي يجدها في طريقه، ولكن كثيراً ما يرد غضبه إلى نفسه، ومثاله وصف القرآن الكريم للمنافقين وتصويره غضبهم وهم يعضون أناملهم غيظاً من المؤمنين، يقول الله تعالى: (هَا أَنْتُمْ أُولَاءِ تُحِبُّونَهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُؤْمِنُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ) (آل عمران: ١١٩).

وعندما يستولى الغضب على الإنسان كثيراً ما يفقد السيطرة على إرادته وتضطرب ذاكرته وإدراكه للموقف، ويرتبط نضج الشخص بقدرته على التحكم في انفعال الغضب الذي يفقده القدرة على حسن مواجهة الموقف ويقول أمير الشعراء في هذا:

مالي غضبت ففزع أمري من يدي والأمر يخرج من يد الغضبان

وخير علاج للغضب الاستعانة بذكر الله تعالى والتروي، وكظم الغيظ، وخير وسيلة لتهدئة هياج الغضب هو تركه وشأنه كما نصح بذلك رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وعدم مواجهته حتى لا يزيد توقد النار في قلبه، وأخذه بالحلم والليونة والصبر، أما ربنا تعالى فيدلنا على الطريق القويم، بقوله جل وعلا: (ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ) (فصلت: ٣٤).

وحول تدبير صرف الغضب يقول أحمد بن سهل البلخي (١٩٨٤) إن أحوج الناس إلى التحرز من فلتات الغضب والعناية بريضة نفسه ودفعه عنها الملوك، ويحتاج المعنى بقمع آفة الغضب لمعونة من الخارج وأخرى من الداخل. والمعونة التي من الخارج هي الموعظة من غيره، والتي تعينه على ضبط نفسه، ومن الحيل التي يستعان بها في ذلك التفكير في فضيلة الحلم وموقعه من الفضائل الإنسانية.

وقد تبين أن هناك عدة مراكز أو أجهزة عصبية محددة هي المسؤولة والمؤدية إلى حالة الغضب والعداوة والعدوان، وأن العجز أو إصابة مخ الشخص يمكن أن يؤدي إلى زيادة الإثارة والعداوة، وظهر أن أورام المخ في منطقة الحجاب **Septal area** وفي الفص الصدغي **Temporal lobe**، والفص الأمامي **Frontal lobe** من المخ يمكن أن تؤدي إلى الغضب والعدوان اللفظي، وحتى البدني. وفي هذا الشأن يصف الباحثون حالة رجل عنيف، لديه ورم في الفص الصدغي، قد قتل زوجته وابنه بآلة حادة. هذا بالإضافة إلى العديد من العوامل المؤدية إلى إثارة حالة الغضب والعدوان مثل الكف

العصبي لبعض الأجهزة العصبية، وتغير كيمياء الدم (Carlson & Hatfield, 1992, P. 352) ويتضح مما سبق أن ثمة علاقة بين كل من الغضب والعداوة والعدوان، حيث يمثل الغضب المكون الانفعالي للعدوان، وتمثل العداوة الجانب المعرفي للعدوان، ويعد كل من الغضب والعداوة بمثابة صور أو أشكال يتم من خلالها التعبير أو الإفصاح عن العدوان.

وفيما يتعلق بالعداوة، فقد أوضح علماء اللغة أن لها درجات مختلفة هي: البغض، ثم القلي، ثم الشنآن، ثم الشنف، ثم المقت، ثم البغضة، وهو أشد البغض، فأما الفك، فهو بغض المرأة زوجها، وبغض الرجل امرأته لا غير (أبو منصور الثعالبي، ١٩٧٢).

أما العدوان **Aggression**، فيعرفه "بص وبيري Buss & Perry بأنه " أي سلوك يصدره الفرد بهدف إلحاق الأذى أو الضرر بفرد آخر (أو مجموعة من الأفراد) يحاول أن يتجنب هذا الإيذاء سواء كان بدنياً أو لفظياً، وسواء تم بصورة مباشرة أو غير مباشرة، أو أفصح عن نفسه في صورة الغضب أو العداوة التي توجه إلى المعتدى عليه".

ويشتمل هذا التعريف على عدد من الملامح أو الخصائص هي:

- أ - يهدف السلوك العدواني إلى إيذاء طرف آخر وليس إيذاء الذات.
- ب - وجود رغبة لدى المعتدى عليه في تجنب هذا الإيذاء.
- ج - قد يأخذ السلوك العدواني صورة بدنية أو لفظية.
- د - ربما يوجه السلوك العدواني إلى الطرف الآخر بصورة مباشرة (إيذائه بدنياً أو لفظياً) أو غير مباشرة (إطلاق الشائعات ضده).
- هـ - يمثل الغضب المكون الانفعالي أو الوجداني للسلوك العدواني فهو يشتمل على الاستشارة الفسيولوجية والاستعداد للعدوان.

و - تمثل العداوة الجانب المعرفي للسلوك العدواني بما تشمله من مشاعر الظلم والجور والبغض والحقد (من خلال: معتز عبد الله، صالح أبو عباة، ١٩٩٥).

(٥) الغيرة والخشوع والضراعة:

- الغيرة:

هي استجابة انفعالية معروفة اجتماعياً، وهي خليط من الغضب والخوف والحب والكره وتظهر بوضوح بدءاً من الطفولة المبكرة وظهورها ينتج من فقدان الطفل حب من حوله أو تصوره فقدان هذا الحب، ويحدث ذلك عادة عند ميلاد أخ جديد له يشغل الأم عنه، إذ يرى الطفل في هذا الانشغال عدم حب أمه له، فنجدته ربما يلجأ إلى حيل يعوض بها ما فقدته من حب الأم مثل التهتهة أو التبول الإرادي.. الخ.

وتنطوي الغيرة في جوهرها على كره لشخص آخر من أجل علاقة الاثنين بشخص ثالث، فهناك ثلاثة أشخاص لحدوث ظاهرة الغيرة: الشخص الذي يغار، والشخص الذي يُغار عليه أو من أجله والشخص الذي يُغار منه (فؤاد البهي السيد، ١٩٧٥).

وتدفع الغيرة المرء إلى منع غيره من مشاركته في الشيء الذي يحبه ويريده لنفسه، تقول غار الرجل على امرأته أي ثارت نفسه عليها لإظهارها زينتها ومحاسنها لغيره أو لانصرافها عنه لآخر، وأشد أنواع الغيرة ما كان من الزوج على زوجته، أو من الزوجة على زوجها. كما قد تكون الغيرة بين الأخوة إذا شعر أحدهم أن والديه يفضلان إخوته أكثر منه، أو بين العاملين إذا شعروا أن رئيسهم يفضل أحدهم عن غيره.

وقد تؤدي الغيرة بالفرد إلى كره غريمه وتدفعه أحياناً إلى إيذائه، وهكذا تقتزن الغيرة بالسلوك العدواني، فإذا أخفق هذا المسلك ارتد على أعقابها واتخذ لنفسه مسلكاً داخلياً أي نحو الشخص نفسه.

وقد صور القرآن الكريم انفعال الغيرة تصويراً رائعاً في قصة يوسف، وشدة غيرة إخوته إلى الحد الذي أرادوا فيه قتله، ذلك عندما تناجوا بينهم قائلين: (اقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ) (يوسف: ٩٠). وانفعال الغيرة شائع بين كثير من الناس، ويشعر به الصغار والكبار، والنساء والرجال. وعن أبي هريرة أن سعد بن عبادَةَ قال لرسول الله صلى الله عليه وسلم: يا رسول الله لو وجدت مع أهلي رجلاً أمهله حتى آتى بأربعة شهداء فقال: صلى الله عليه وسلم "نعم" فقال كلا والذي بعثك بالحق إن كنت لأعجله بالسيف قبل ذلك. فقال صلى الله عليه وسلم: "اسمعوا إلى ما يقول سيدكم. إنه لغير وأنا أغير منه. والله تعالى أغير مني".

وغيرة الله تعالى هي أن يأتي المؤمن ما حرم الله. فعن أبي هريرة أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: "إن الله يغار والمؤمن يغار وغيرة الله أن يأتي المؤمن ما حرم الله". وكانت عائشة تغير على النبي صلى الله عليه وسلم فعنها أن الرسول صلى الله عليه وسلم خرج من عندها ليلاً: قالت فغرت عليه أن يكون أتى بعض نسائه، فجاء فرأى ما أصنع، فقال: "أغرت" فقلت: وما لمثلى لا يغار على مثلك؟ فقال صلى الله عليه وسلم "لقد جاءك شيطانك.. الحديث" وعن عائشة أيضاً، قالت: ما رأيت صانعة طعام مثل صفية، صنعت لرسول الله صلى الله عليه وسلم طعاماً وهو في بيتي فأخذني أفكل فارتعدت من شدة البرد فكسرت الإناء ثم ندمت فقلت يا رسول الله، ما كفارة ما صنعت؟ فقال: "إناء مثل إناء وطعام مثل طعام".

وبعض حالات الغيرة يكون محموداً ومحجباً، وبعض حالاتها الأخرى يكون مكروهاً ومذموماً. فالغيرة على الأهل إذا كان هناك مبرر حقيقي يستدعي ذلك فأمير محمود ومحجوب، أما الغيرة بسبب التنافس على أغراض الدنيا التافهة، أو بسبب الشكوك والوساس التي لا أساس لها ولا مبرر فهي مكروهة (محمد عثمان نجاتي،

١٩٨٩، ب). فعن جابر بن عتيك أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: " ومن الغيرة ما يحب الله ومنها وما يبغض الله. فأما التي يحبها الله عز وجل فالغيرة في الريبة. وأما التي يبغضها الله فالغيرة في غير الريبة.. الحديث".

الخشوع والخضوع:

خشع: خضع، وذل، وخاف. وخشع لربه: استكان وركع. وخشع صوته: انخفض، سكن، وخشع بصره: انكسر. واختشع: خضع، ورمى ببصره نحو الأرض، وخفض صوته. تخشع: تذلل وتضرع وخفض صوته ورمى ببصره نحو الأرض، وتكلف الخشوع.

وضرع إليه وله: ذل وخضع. وضرع: ضُفِّ ونُحِف. تضرع إليه وله: تذلل وخضع. الضارع: الصغير السن، وجسم ضارع: نحيف ضعيف (مجمع اللغة العربية، ١٩٨٥).

يقال خشع له يخشع خشوعاً أي خضع له وذلّ، وخشع ببصره: غضه وأخشعه إichشاعاً إذا أخضعه، ويقال: ضرع يضرع وضراعة: استكان وذلّ وضعف (سميح عاطف الزين، ١٩٩١، ص ١٩٥ - ١٩٦).

وفي الخشوع والضراعة خضوعاً لله تعالى، وتذلاًّ وطلباً للحاجة، والخشوع أكثر ما يعمل فيما يوجد على الجوارح، بينما الضراعة أكثر ما تستعمل فيما يوجد في القلب، ولذلك قيل: "إذا ضرع القلب خشعت الجوارح".

وعن الخشوع قال الله تعالى (الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ) (المؤمنون: ٢)، وقال تعالى: (وَخَشَعَتِ الْأَصْوَاتُ لِلرَّحْمَنِ) (طه: ١٠٨) أي سكنت وخضعت. وقال تعالى: (خَاشِعَةً أَبْصَارُهُمْ) (القلم: ٤٣).

وعن الضراعة أو الخضوع قال الله تعالى: (ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً) (الأعراف: ٥٥) أي أدعو ربكم تذلاً وفي الخفاء، وقال تعالى: (وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ) (الأعراف: ٢٠٥) أي اذكر ربك دائماً في نفسك: سراً وتذلاً، وخوفاً منه، وعن وعي وقصد، وليكن ذكرك لربك في كل وقت، ولا تكن من الغافلين عن ذكر الله تعالى.

القسم الثالث: الانفعالات الاجتماعية Social Emotions :

وتنقسم إلى فئتين رئيسيتين:

الأولى: وتختص بالذات المرجعية (كالفخر، والخيال، والشعور بالذنب).

الثانية: وتتعلق بالتفاعل مع الآخرين (كالحب والكرهية).

يبدو أن هناك درجة كبيرة من التداخل بين الانفعالات الاجتماعية والانفعالات الموقفية ويعتمد هذا الفصل على الشخص أو الأشخاص في الموقف المعين أكثر من اعتماده على الموقف في حد ذاته. وتنقسم الانفعالات الاجتماعية إلى فئتين نعرض لهما على النحو التالي:

الفئة الأولى: انفعالات تقدير الذات Self-esteem :

حيث تُعد قدرة الفرد على تقييم ذاته من أكثر الجوانب المركزية في بنائه السيكولوجي، وعملية تقدير الذات هي عملية دالة للمتغيرات الشخصية والاجتماعية العديدة، ومن هذه المتغيرات: المستوى الأكاديمي أو الأخلاقي، والثقافي، والاقتصادي، والإطار الحضاري، ويؤثر في عملية تقدير الفرد لذاته كل من الشعور بالذنب والحزي والندم.

ويشير الحزي إلى حالة منخفضة من تقدير الذات، أما الشعور بالذنب فيشير إلى استجابة انفعالية أكثر ارتباطاً بانتهاك المعايير والقواعد الأخلاقية أما الندم فهو حالة

أكثر وضوحاً وامتداداً للشعور بالذنب، وتختلف هذه الحالات الانفعالية من ثقافة إلى أخرى، وهذا ما نعرض له بشكل أكثر وضوحاً على النحو التالي:

١ - الشعور بالذنب **Guilt** :

ويعرفه "هاردر ولويس **Harder & Lewis** بأنه حالة انفعالية تنتج عن إيقاع الفرد أذى أو ضرر على موضوع ما. بمحض إرادته، كما أن الشخص يشعر بالندم والأسى أو الحسرة والأسف على ما ارتكبه في حق الغير من أذى أو ضرر، وبهذا فهو دائماً مشغول بمثل هذا التفكير، وغير راض عن نفسه، ومن هنا يختلف الشعور بالذنب عن الشعور بالخزي في أن الشعور بالذنب نابع من تفكير الشخص المذنب ووساوسه عما ارتكبه من فعل وليس ردود فعل انفعالية لما حدث في الموقف الاجتماعي كما هو الحال في الشعور بالخزي. (بدر الأنصاري، ١٩٩٥).

٢ - الشعور بالندم **Remorse**:

الندم حالة انفعالية تنشأ عن شعور الإنسان بالذنب، وأسفه على ارتكابه، ولومه لنفسه على ما فعل وتمنيه لو أنه لم يفعل ذلك.

ولوم الإنسان لنفسه، وندمه على ما فعل من العوامل الهامة في تقويم شخصية الإنسان، ودفعه إلى تجنب الأفعال المشينة وارتكاب الذنوب التي تسبب له الندم ولوم النفس. ولذلك فقد أقسم الله تعالى بالنفس اللوامة تقديراً لأهميتها في توجيه سلوك الإنسان إلى الابتعاد عن المعاصي التي تسبب له اللوم والندم (لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ. وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ) (القيامة: ١، ٢).

وتقابل النفس اللوامة ما نسميه الضمير، وما يسميه فرويد والمحللون النفسيون "بالأنا الأعلى" أو "الأنا المثالي"، وهو الجزء من النفس الذي يحاسب الإنسان على أفعاله، ويؤنبه على أخطائه، ويجعله يشعر بالندم على ما ارتكبه من ذنوب. والشعور بالندم والألم النفسي يكون نتيجة فعل أو نتيجة اقتراف معصية أو فاحشة أو أي أمر خلقي يعاقب عليه المجتمع. وغالباً ما يلازم الشعور بالندم الشعور

بالذنب والخزي من قبل الفرد نفسه والآخرين كذلك، مما قد يدفع بالشخص إلى العزلة الاجتماعية والوحدة نظراً لرغبته في تجنب الآخرين. وغالباً ما يكون الفرد مشغولاً بما أقترفه من آثام ويكون غير راضٍ عن نفسه، ويشعر بذروة الأسف والرغبة في التكفير عما ارتكبه من إثم. وقد حاول بعض الباحثين التفرقة بين الشعور بالندم والشعور بالذنب، باعتبار أن الأول يرتبط بارتكاب الأمور المحرمة والأمور الخلقية المجتمع ويعاقب عليها. ومع ذلك فإن كثيراً من الباحثين لا يزال يخلط بين المصطلحين ويستخدمهما في نفس الغرض والمعنى (بدر الأنصاري، ١٩٩٥).

وأول ندم شعر به الإنسان ما حدث لأبونا آدم وحواء عليهما السلام وهما في الجنة وقبل هبوطهما إلى الأرض. فقد عصيا أمر ربهما وأكلا من الشجرة التي نهاهما عن الاقتراب منها، وظهرت سوءاتهما، فشعرا بالندم وتوجها إلى الله تعالى يطلبان منه المغفرة والتوبة. وثاني ندم شعر به الإنسان بعد ذلك حدث عندما قتل قابيل أخاه هابيل، ثم ندم بعد ذلك على قتله.

٣ - الارتباك Embarrassment :

هو أحد مظاهر القلق الاجتماعي، إذ يرتبط الارتباك بجانب معين من التفاعل الاجتماعي، ويحدث عندما ينكشف التناقض للآخرين، أي تناقض بين الصورة التي يتمنى الفرد أن يظهر بها أمام الآخرين والصورة التي يتوقع أنه لن يستطيع إظهار نفسه بها. ومن ثم فالارتباك حالة انفعالية يشعر الفرد فيها باضطراب في التفكير والسلوك، فيتسم الفرد خلالها بالتردد والحياء في حضور الآخرين. ويصاحب هذه الحالة النفسية بعض التغيرات الفيزيولوجية مثل زيادة ضربات القلب وسرعة التنفس وزيادة توتر العضلات وزيادة إفراز العرق وارتعاش الأطراف. (بدر الأنصاري، ١٩٩٥).

٤ - الحياء:

جاء في المعجم الوسيط: استحيا فلان فلاناً: حجل منه. الحياء: الاحتشام (جمع اللغة العربية، ١٩٨٥).

الحياء انفعال مركب فيه عناصر من الخجل والخوف، وهو يعترى الإنسان إذا خاف أن يرى الناس فيه ما يمكن أن يعاب أو يذم. وهو من السمات الإنسانية الحميدة، لأنه يدفع الإنسان إلى تجنب الأفعال القبيحة المعيبة، وقد أشار القرآن إلى انفعال الحياء أثناء ذكره لقصة هروب موسى عليه السلام من فرعون، والتجائه إلى أرض مدين، وسقايته لفتاتين كانتا واقفتين بجانب البئر. وعادت إحدى هاتين الفتاتين إليه بعد ذلك تمشي إليه في استحياء ودعته إلى مقابلة أبيها ليأجره على سقايته لهما (فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ قَالَتْ إِنَّ أَبِي يَدْعُوكَ لِيَجْزِيَكَ أَجْرَ مَا سَقَيْتَ لَنَا) (القصص: ٢٥).

ومن لا حياء له قد يقوم بالأفعال المذمومة، أو يقع في الأخطاء والذنوب دون أن يبالي بالناس، أو بالمعايير الاجتماعية والقيم الخلقية، ودون أن يشعر بتأنيب الضمير. وفي هذا المعنى قال الرسول صلى الله عليه وسلم "إن مما أدرك الناس من كلام النبوة الأولى إذا لم تستحي فاصنع ما شئت".

وقد أثنى الرسول (صلى الله عليه وسلم) على صفة الحياء، واعتبرها من الصفات الحميدة التي يجب أن يتحلى بها المؤمن. فعن ابن عمر، قال:

"مر النبي صلى الله عليه وسلم على رجل وهو يعاتب أخاه في الحياء يقول: إنك تستحي حتى كأنه يقول قد أضرب بك، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "دعه فإن الحياء من الإيمان".

وعن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "الإيمان بضع وسبعون - أو بضع وستون شعبة - فأفضلها قول لا إله إلا الله، وأدناها إمطة الأذى عن الطريق، والحياء شعبة من الإيمان".

وعن عمر أن بن حصين أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "الحياء لا يأتي إلا بخير" وفي رواية لمسلم: "الحياء كله خير". وكان الرسول صلى الله عليه وسلم كثير الحياء. فعن أبي سعيد الخدري. قال: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أشدّ

حياء من العذراء في خدرها، فإذا رأى شيئاً يكرهه عرفناه في وجهه " أي عرفنا ذلك من تغير وجهه دون أن يتكلم لشدة حيائه".

فالحياء، إذن حالة وجدانية يتصف بها الأشخاص ذوو الأخلاق الفاضلة، الذين تربوا تربية سليمة، فنشأوا يكرهون التقصير، والخطأ، والشر، والرذيلة، ويتمسكون بالإيمان والتقوى، ويسعون دائماً إلى فعل ما يرضى الله ويحبه. إن الحياء إذن، من علامات كمال الإيمان والتقوى. (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٩ "ب").

٥ - الزهو والإعجاب بالنفس:

الزهو حالة انفعالية معقدة نلاحظها بين بعض الناس، وهي الإعجاب بالنفس والغرور والتعظيم والكبرياء. وقد يصبح الزهو عند بعض الناس سمة سلوكية تتميز بها شخصياتهم. وقد ذم القرآن الزهو والكبر والتعالي على الناس (وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا) (الإسراء: ٣٧). (وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) (لقمان: ١٨).

والإعجاب بالنفس يؤدي إلى التعظيم والتعالي على الناس ومعاملتهم في تحقير واستكبار. وقد ذم القرآن في كثير من الآيات استكبار المشركين والمنافقين وعنادهم في قبول الحق تكبراً. ومن أمثلة هذه الآيات: (وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا يَسْتَغْفِرْ لَكُمْ رَسُولُ اللَّهِ لَوَّا رُءُوسَهُمْ وَرَأَيْتَهُمْ يَصُدُّونَ وَهُمْ مُسْتَكْبِرُونَ) (المنافقون: ٥).

٦ - الخزي Shame:

الخزي هو الخجل المصحوب بالشعور بالمهانة والذل والفضيحة والعار، وقد وردت في القرآن كثير من الآيات التي تصف حالة الخزي التي يشعر بها المشركون والمنافقون في الدنيا والآخرة. (وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنْ مَنَعَ مَسَاجِدَ اللَّهِ أَنْ يُذَكَرَ فِيهَا اسْمُهُ وَسَعَىٰ فِي خَرَابِهَا أُولَٰئِكَ مَا كَانَ لَهُمْ أَنْ يَدْخُلُوهَا إِلَّا خَائِفِينَ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ) (البقرة: ١١٤).

ويعرف "هاردر ولويس" الحزبي بأنه نوع من القلق الاجتماعي، ويحدث عندما يتم التناقض بالفعل بين الصورة التي يتمنى أن يظهر بها الفرد أمام الآخرين وبين توقعه أنه لن يستطيع أن يظهر نفسه بالصورة التي يتمنى أن يظهر بها، وأثناء ذلك يتمنى الفرد لو أن باستطاعته أن يتوارى عن أعين الآخرين خشية أن يؤدي ما حدث إلى عدم استحسانهم له، ويشعر الفرد بأنه مشغول بما جرى، يعاني من صعوبات في التغلب على الموقف العصيب، ويشعر في الوقت نفسه بالازدراء والاشمئزاز وعدم القبول أو الاستحسان من قبل الآخرين، كما يشعر الفرد بالذل والحرص واحمرار الوجه وبأنه طفل مراقب من قبل الآخرين (بدر الأنصاري، ١٩٩٥).

٧ - الخجل Shyness :

هو عبارة عن شعور يصاحب الإنسان في الموقف الذي يعتبره حرجاً، وغالباً ما يدل على صراع عميق بين الإرادة والعوائق التي تعترضها، لذلك فإن حدوث الخجل في النفس يجعل الإنسان عاجزاً عن بلوغ غايته.

وجاء في مختار الصحاح: الخجل، التحير والدهش من الاستحياء وقد خجل من باب طرب.

وفي المعجم الوسيط: خجل: استحيا، وضجر، وبرم، وتطر، وقرح، ويقال: خجل فلان بأمره: عي به فلا يدرى ماذا يصنع. أخجل فلاناً: جعله يخجل، وأضجره، ومثله خجله، واختلجه. (مجمع اللغة العربية، ١٩٨٥).

والخجل ينذر في فترة الطفولة، ويكثر في المراهقة، ثم يبلغ نهايته أو مداه عند نمو شخصية المراهق، وشعوره بالحاجة إلى إرضاء الناس أو التفوق عليهم، وتباين الأشياء والمواقف التي تثير الحرج من مجتمع لآخر، فقد يخجل الفرد مثلاً في موطنه من تعاطي المخدرات، بينما يمارسها في مجتمع آخر لا يجد فيه حرجاً من ذلك.

ومن الممكن التمييز بين الخجل والخزي والارتباك، من حيث أنها جميعاً عبارة عن سلسلة من الظواهر يؤدي ظهور إحداها إلى بروز الأخرى في كثير من الأحيان. فالخجل يحدث غالباً لأن الفرد يتوقع مثلاً أنه لن يستطيع إظهار نفسه بالصورة التي يتمنى أن يظهر بها أمام الآخرين، أي عندما يتوقع حدوث تناقض بين هاتين الصورتين. أما الخزي فقد يشعر به الفرد عندما يحدث هذا التناقض، حيث يتمنى الفرد الذي يشعر بالخزي غالباً لو أن باستطاعته أن يتوارى عن أعين الآخرين خشية من أن يؤدي ما حدث إلى عدم استحسانهم له، وفي هذه الفترة قد يحدث الارتباك إذا انكشف التناقض للآخرين، أي أن حدوث الارتباك مرتبط بحدوث التناقض ثم ملاحظة الآخرين له (بدر الأنصاري، ١٩٩٥).

أما الفرق بين الخجل والحياء فيتمثل في الآتي:

أن الخجل يصاحبه الخوف والدهشة والحيرة، وهو يحصل للمرء عند شعوره بالعجز عن ملاءمة الواقع مع نفسه، سواء كان هذا الواقع جميلاً أو قبيحاً. أما الحياء، فهو شعور بالشيء القبيح والخوف من إتيانه والنفور منه، فله إذن معنى أخلاقي وهو دلالة على الحشمة والوقار، ويشير إلى امتناع الفرد عن إتيان القبائح، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "الحياء شعبة من شعب الإيمان"، فمن لا يستحي لا شيء يمنعه من ارتكاب المعاصي والفواحش (سميح عاطف الزين، ١٩٩١)، لذلك نجد أن البعض أحياناً يقول "إذا لم تستح فافعل ما شئت".

الحياء محمود وممدوح شرعاً وعرفاً، أما الخجل فهو مذموم، كما يختلف الحياء عن الخجل، فمن موضوعات الحياء: الحياء من التقصير في حق الله، وفي حق الناس، الحياء من كشف العورات.. الخ، أما موضوعات الخجل فمنها: الإحجام عن طلب العلم، تجنب الاستفتاء في الأمور الشرعية ومنه الجبن عن بيان الحق، وعن نصرة المظلوم، والحيرة في مواجهة الناس. (عبد العزيز النغميشي، ٢٠٠١، ص ١١٤).

الفئة الثانية: الانفعالات الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص:

يمتد المتصل الوجداني من أقصى درجات المشاعر الإيجابية إلى أقصى درجات المشاعر السلبية ويجب ألا يقتصر تعاملنا فقط على هذين القطبين: الحب - الكراهية. فالحب كحالة انفعالية يترتب عليه المزيد من الاتصال والتفاعل مع الأفراد الآخرين. أما الكراهية فهي حالة انفعالية يترتب عليها النفور والبعد عن الآخرين، وهناك درجات مختلفة لكل من الحب والكراهية، وترتبط درجة استمرار أو دوام أي منهما بحضور أو غياب هدف الأفراد.

ونعرض فيما يلي بشيء من التفصيل لانفعالي الحب والكراهية، وذلك على النحو التالي:

(١) الحب love:

يتضمن الحب تركيز مشاعر الفرد إيجابياً في شخص أو شيء معين، ويؤدي إلى توجيه نشاطه نحو التقرب من هذا الشخص أو نحو الحصول على هذا الشيء. ويقال: أحببت فلاناً إذا جعلت قلبي معرضاً لحبه، ومنه " حبة القلب " تشبیهها بالحبة في الهيئة، فإذا قلت: أصاب حبة قلبي فمعناه أحببته، ومثلها شغفته ومعناه أصبت شغاف قلبه أي غطاء قلبه قال تعالى: (وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَنْ نَفْسِهِ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا) (يوسف: ٣٠) أي أصاب الحب شغاف قلبها، أي غطاءه، والحب هو أيضاً من المحبة، والوداد والميل الشديد إلى الشيء السار النافع. ويميز علماء اللغة بين درجات أو مستويات مختلفة من الحب، وذلك على النحو التالي:

- الحب: أول مراتبه: الهوى، ثم العلاقة: وهى الحب اللازم للقلب.

- ثم الكلف: وهو شدة الحب، ثم العشق: وهو اسم لما فضل عن المقدار الذي اسمه الحب.

- ثم الشغف: وهو إحراق الحب القلب مع لذة يجدها.

- ثم الشغف: وهو أن يبلغ الحب شغاف القلب.

- ثم الجوى: وهو الهوى الباطن، ثم التيم: وهو أن يستعبده الحب.

- ثم التبل: وهو أن يسقمه الهوى، ثم التلديه: وهو ذهاب العقل من الهوى.

- ثم الهيوم: وهو أن يذهب على وجهه لغلبة الهوى عليه.

(أبو

منصور الثعالبي، ١٩٧٢).

وفي لغة المشاعر فرقوا بين الحب العذري والحب الشهواني، فقالوا إن الحب العذري هو حب محض مجرد من الشهوة والمنفعة، بينما الحب الشهواني يكون حباً أنانياً غايته إرضاء الرغبات والشهوات (سميح عاطف الزين، ١٩٩١).

وينمو انفعال الحب من عمر لآخر، فلا يستطيع الطفل الرضيع في أول الأمر أن يميز بين نفسه وبين العالم المحيط به. لذلك نجد أن جميع خبراته الأولى تكون مركزة حول ذاته فهو يشعر باللذة من الإحساسات المختلفة الصادرة من بدنه. وحينما يتمكن من التمييز بين نفسه وبين العالم المحيط به يتجه حبه نحو الأشخاص والأشياء الأخرى في هذا العالم، فهو يتجه في البداية إلى أمه لأنها مصدر سروره وراحته دائماً، ثم يتجه حبه بعد ذلك ليشمل كلاً من الأب والإخوة وبقية أفراد الأسرة، كما يتعلق حبه ببعض الأشياء المادية (كاللعب والملابس وغير ذلك)، (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٣).

ويلعب الحب دوراً مهماً في حياة الإنسان الخاصة، وفي علاقاته بالآخرين، وفي الصلة التي تربط الإنسان بربه، لذلك فهو يظهر بصور مختلفة: حب الإنسان لنفسه، وحبه للناس، وحبه لله تعالى ولرسوله. ويسير حب الغير وحب الذات جنباً إلى جنب

في معظم الأوقات ولكن بدرجات متفاوتة، ففي بعض الأحيان نشاهد حب الغير قد اشتد إلى درجة كبيرة جداً، فيضحى الأفراد بأنفسهم وبأعز ما يملكون في سبيل الغير والمصلحة العامة. كما أننا قد نشاهد عكس ذلك فنجد بعض الأفراد الأنانيين الذين يريدون كل الخير لأنفسهم فقط، وفيما بين هذين الطرفين المتقابلين يقع معظم الناس الذين يستطيعون أن يوقفوا بين حبهم للغير وحبهم لأنفسهم. وللحب دور كبير في حياة الإنسان، فهو يساعد على نمو شخصيته نمواً طبيعياً سوياً، فيبعث فيه الإحساس بالأمن والطمأنينة.

وبصفة عامة، فإن الحب عامل هام في تكوين العلاقات الاجتماعية السليمة بين الناس، فهو الذي يؤلف بينهم، ويدفعهم إلى التعاون والتماسك والتكافل. وهو الذي يربط الإنسان بأسرته، قومه، ووطنه. وهو الذي يدفعه إلى التضحية بماله، ونفسه في سبيل الدفاع عن أسرته، أو قومه، أو وطنه (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨١ "ب") ويؤدي في نهاية المطاف إلى تكوين شخصية سوية تتصف بالتكامل والنضج وحسن التوافق النفسي والاجتماعي.

ويظهر الحب في حياة الإنسان في صور مختلفة. فقد يحب الإنسان ذاته، ويجب الناس، ويجب زوجته وأولاده، ويجب المال، ويجب الله والرسول. ونجد في القرآن والسنة ذكراً لهذه الأنواع المختلفة من الحب.

١ - حب الذات:

يرتبط حب الذات ارتباطاً وثيقاً بدوافع حفظ الذات. فالإنسان يحب أن يحيى وينمى إمكاناته ويحقق ذاته، ويجب كل ما يجلب له الخير والأمن والسعادة. وهو يكره كل ما يعوقه عن الحياة والنمو وتحقيق الذات، وكل ما يجلب له الألم والأذى والضرر. وقد عبر القرآن عن هذا الحب الفطري في الإنسان لذاته، وميله إلى طلب كل ما يفيدها وينفعها، وتجنب ما يضرها ويسوؤها، وذلك حينما ذكر على لسان النبي عليه الصلاة

والسلام أنه لو كان يعلم الغيب لاستكثر من الخير لنفسه، ولدفع عنها السوء والأذى (وَلَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ الْغَيْبَ لَاسْتَكْثَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ السُّوءُ..) (الأعراف: ١٨٨).

ومن مظاهر حب الإنسان لذاته حبه الشديد للمال الذي يستطيع أن يحقق به جميع رغباته، وأن يهيئ لنفسه جميع أسباب الراحة والرفاهية في الحياة وقد ذكر القرآن حب الإنسان الشديد للمال (وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ) (العاديات: ٨)

٢ - حب الناس:

لكي يستطيع الإنسان أن يعيش في تآلف وانسجام مع الناس الآخرين، يجب عليه أن يجد من حبه لذاته وأنانيته، وأن يعمل على موازنته بحبه للناس الآخرين ومودته لهم، والتعاون معهم، وتقديم يد المعونة إليهم. ولذلك فإن الله تعالى حينما أشار إلى حب الإنسان لنفسه الذي يظهر في هلهة وجزعه إذا مسه الشر، وحرصه على ما يناله من الخير وبخله به ومنعه عن الناس، أثني سبحانه وتعالى بعد ذلك مباشرة على من يقاوم الإسراف في حبه لذاته، ويتخلص من مظاهر الهلع والجزع إذا مسه شر، ومن البخل إذا ناله خير، وذلك عن طريق التمسك بالإيمان، وإقامة الصلاة، وإيتاء الزكاة، والتصدق على الفقراء والمساكين والمحرومين، والابتعاد عما يبغض الله، فإن من شأن هذا الإيمان أن يوازن بين حب الإنسان لنفسه وحبه للناس بما يحقق مصلحة الفرد والجماعة. (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٩، ص ١١٣).

ومن هنا تتضح حكمة اهتمام الإسلام بدعوة الناس إلى التآلف والتواد والتحاب والتعاون فارتباط الإنسان بالآخرين بالمودة والمحبة، يقوى انتماءه إلى الجماعة، ويخلصه من الشعور بالقلق الذي ينتج عن الوحدة والعزلة عن الجماعة، وهو شعور يعاني منه عادة المريض النفسي وقد اهتم القرآن الكريم بتوجيه المسلمين إلى الإخوة والمحبة، والتعاون، والترابط، قال الله تعالى (إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ) (الحجرات: ١٠)

٣ - الحب الجنسي:

يرتبط الحب بالدافع الجنسي ارتباطاً وثيقاً، فهو الذي يعمل على استمرار التآلف والانسجام والتعاون بين الزوجين، وهو أمر ضروري لاستمرار الحياة الأسرية (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٩ "٣").

(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (الروم: ٢١)، (زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ..) (آل عمران: ١٤).

وأشار القرآن الكريم أيضاً إلى الحب الجنسي أثناء ذكره لقصة يوسف عليه السلام مع امرأة العزيز (وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَنْ نَفْسِهِ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا إِنَّا لَنَرَاهَا فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ) (يوسف: ٣٠)

والإسلام لا ينكر الحب الجنسي، فهو أمر طبيعي وفطري في طبيعة الإنسان. غير أن الإنسان يدعو إلى إشباعه بالطريق المشروع وهو الزواج وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يدعو الشباب إلى الزواج ماداموا قادرين عليه. أما من لا تمكنه ظروفه الاقتصادية من الزواج، فكان يدعوهم إلى الصوم ففيه ما يعينه على التحكم في الدافع الجنسي، وما يمكنه من السيطرة على الحب الجنسي. فعن عبد الله بن مسعود أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال:

" يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء."

ويعلق ابن القيم الجوزية على هذا الحديث أثناء كلامه عن العشق وعلاجه، فيقول: أن الرسول صلى الله عليه وسلم دلّ الحب على علاجين، أصلي وبدلي، وأمره بالأصلي - وهو العلاج الذي وضع لهذا الداء - فلا ينبغي العدول عنه إلى غيره ما وجد إليه سبيلاً."

أما إذا لم يستطع الشاب الزواج، فعليه بالعلاج الآخر البديل، الذي أشار إليه ابن قيم الجوزية في كلامه الذي ذكرناه سابقاً وهو الصوم، فإنه يضعف من حدة الدافع الجنسي من

جهة ويشغله عن التفكير فيه من جهة أخرى، بما يقوم به من تعبد وتقرب إلى الله تعالى بالصوم، وقراءة القرآن والاستغفار، والتسبيح لله تعالى. ويساعد كل ذلك على التغلب على شدة العشق.

٤ - الحب الأبوي:

يعد دافع الأمومة أحد الدوافع الفسيولوجية إذ يوجد أساس فسيولوجي لدافع الأمومة يتمثل في التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الأم أثناء الحمل والولادة والرضاعة. وترتبط هذه التغيرات الفسيولوجية الأم بوليدها برباط قوى يظهر دائماً في دافع الأمومة الذي يتميز بحب الأم لأولادها ورعايتها لهم.

ولما كان الأب يرتبط بأبنائه. تمثل هذه الارتباطات الفسيولوجية التي تربط الأم بأبنائها، فإن علماء النفس المحدثين يعتبرونه دافعاً نفسياً. ويظهر دافع الأبوة واضحاً في حب الآباء لأبنائهم، فهو مصدر متعة وسرور لهم، وعامل هام في استمرار دور الأب في الحياة (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٩ "٣").

٥ - حب الله:

إن ذروة الحب عند الإنسان، وأكثر سموً وصفاءً وروحانية هو حبه لله سبحانه وتعالى وشوقه الشديد إلى التقرب منه، لا في صلواته وتسبيحاته ودعواته فقط، ولكن في كل عمل يقوم به، وفي كل سلوك يصدر منه إذ يكون توجهه في أعماله وتصرفاته إلى الله سبحانه وتعالى راجياً منه تعالى القبول والرضوان (قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) (آل عمران: ٣١).

وحدث الرسول صلى الله عليه وسلم، أيضاً إلى حب الله تعالى لنعمه الكثيرة عليهم. فعن ابن عباس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "أحبوا الله لما يغذوكم من نعمه".

ومع أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان أكثر الناس حباً لله تعالى، وأقربهم إليه، فقد كان، مع ذلك يطلب في دعائه أن يرزقه الله حبه، لما يجد في هذا الحب من لذة روحية لا تفوقها أية لذة أخرى في الوجود.

إن حب الإنسان لله تعالى هو المنبع الرئيسي لكل مشاعر الحب التي يشعر بها الإنسان لكل شيء آخر في الوجود. فمن حب الإنسان لله تعالى ينبعث حبه لرسول الله صلى الله عليه وسلم، وحبه للناس، وحبه لجميع مخلوقاته، وحبه لفعل الخير، وحبه لكل ما يحب الله تعالى، وكل ما يقرب من حبه، وحب كل من يحبه وما يحبه. إن حب الإنسان لله تعالى يصبح الطاقة التي توجه سلوكه نحو كل ما هو خير، وإلى كل ما يرضى الله عنه ويحبه، والتي تبعده عن كل ما ينهى الله عنه ويغضه (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٩ "ب").

وبصفة عامة يقوم حب الله عز وجل بدور مهم في حياة المؤمن، فهو الذي يوجه سلوكه في الحياة، ويؤثر في كل أقواله وأفعاله فلا يصدر عنه إلا ما يرضى الله ويقرب إليه.

٦ - حب الرسول:

ويأتي حب الرسول - صلى الله عليه وسلم - بعد حب الله تعالى في ذروة السمو والنقاء والروحانية، والذي يقوم بدور كبير في حياة المؤمن، فهو يتخذ أسوة حسنة، يقتدي به في جميع أفعاله، ويتبع ما أمر الله به، وينتهي عما نهى عنه. وإذا أحبّ المؤمن الله تعالى وأحبّ الرسول صلى الله عليه وسلم، وجد حلاوة الإيمان وغمره الشعور بالسعادة والطمأنينة وأصبح في سلوكه كله متوجهاً إلى الله تعالى، لا يفعل إلا ما يرضيه، ويتعدى عن كل ما ينهى عنه، ويدفعه حبه لله تعالى إلى حبّ كل مخلوقاته، فيحب الناس ويحسن معاملتهم، ويحب الحيوان ويعطف عليه، ويحب الكون كله لأنه من صنع الله تعالى وإبداعه.

(٢) الكره (أو الكراهية):

الكره انفعال مضاد لانفعال الحب، وهو عبارة عن شعور بعدم الاستحسان وعدم التقبل، أو الشعور بالنفور والاشمئزاز. فالإنسان يحب ما يفيدته ويسره ويسبب له الشعور بالمتعة واللذة، ويكره ما يضره ويؤذيه ويسبب له الكدر والألم.

وقد تؤدي الصراعات والمشكلات والتنافس بين الناس إلى الكثير من مطالب الحياة، إلى نشوء البغضاء والكراهية بينهم، وإلى وقوع الخصومة والعدوان والمشاجرة والمقاتلة، مما يؤدي إلى أضعاف وحدة المجتمع وتماسكه.

وبالرغم من أن الحب هو أساس الحياة الزوجية، إلا أنه قد يحدث أحياناً بين الزوجين من سوء التفاهم وكثرة المشاحنات والخلافات ما قد يؤدي إلى الكراهية بينهما، وقد أشار القرآن الكريم إلى ما قد يحدث أحياناً بين الأزواج من كراهية ودعائاً إلى محاولة التغلب عليها حتى يمكن للحياة الزوجية أن تستمر (..وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا) (النساء: ١٩).

الكراهية مثلها مثل الحب تماماً طاقة انفعالية كبيرة، وتظهر في المواقف التي تثير مشاعر سلبية تجاه الأفراد والأشياء أو الأماكن. والجوهر الأساسي في انفعال الكراهية يتضمن الرغبة في تحطيم الشيء المكروه، ذلك أنه يختلف عن مجرد عدم الرغبة في الشيء، فنحن عندما نرفض شيئاً ما لا يعنى بالضرورة أننا نكرهه، ويقتصر سلوكنا في هذه الحالة على تجنبه، أما الكراهية فتتضمن الرغبة في تحطيمه والابتعاد عنه تماماً (محمد فرغلي فراج وآخرون، ١٩٧٣).

والكره كما أشرنا هو شعور النفس بعدم الاستحسان أو النفور والاشمئزاز، والابتعاد عن كل ما يثيرها، سواء كان الباعث إليه الناس أو الأشياء أو الأفعال. ويتضمن الكره المشقة التي تنال الإنسان من خارج فيما يُحمل عليه بإكراه، كما أن الكره هو ما ينال الإنسان من ذاته وهو يعافه، وتكون هذه العافية على نوعين، أحدهما

ما يعاف من حيث الطبع، والثاني ما يعاف من حيث العقل أو الشرع، ولهذا يصح أن يقول الإنسان في الشيء الواحد: أنى أريده وأكرهه، بمعنى أنى أريده من حيث الطبع وأكرهه من حيث العقل أو الشرع، وأريده من حيث العقل أو الشرع وأكرهه من حيث الطبع، ومنه قول الله تعالى (كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) (البقرة: ٢١٦)، أي تكرهونه من حيث الطبع، وهذا ما يدل الإنسان على أنه يجب ألا يأخذ بكراهيته للشيء أو محبته له حتى يعلم حاله (سميح عاطف الزين، ١٩٩١).

ثالثاً: مظاهر الانفعالات والتغيرات المصاحبة لها:

تصاحب الحالة الانفعالية للفرد عدة تغيرات، بعضها فسيولوجية داخلية، وبعضها الآخر خارجية. وهناك إشارات واضحة لهذين النوعين من التغيرات في التراث الإنساني قديماً وحديثاً.

١ - التغيرات الفسيولوجية الداخلية:

ومن أهم هذه التغيرات الفسيولوجية أثناء الانفعال: ضغط الدم، وتغيرات كهربائية في استجابة الجلد، ومعدل التنفس، ومعدل ضربات القلب، وتوتر وارتعاش العضلات، وحركة المعدة والأمعاء، وإفرازات الغدد الصماء، ونشاط المخ، ودرجة حرارة الجسم... إلخ.

وقد جاء في القرآن الكريم وصف النفس بالضييق تعبيراً عن حزنها وغمها، وكان ذلك في قصة الثلاثة الذين خَلَفُوا عن التوبة عليهم وأخروا عن غيرهم^(*)، والذين فرض عليهم من الحصار المعنوي والعزلة، وحل بهم من الغربة والوحشة ما قال الله عنه: (وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنَّهُ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا) (التوبة: ١١٨)، وضافت عليهم أنفسهم أي بالهم والحزن، بسبب ما حل بهم من نكران الناس لهم، ومقاطعة الرسول (صلى الله عليه وسلم) وعزلهم عن زوجاتهم، والشعور بالخطيئة، والأسف على التخلف عن الغزو، وضافت بحيث لا يسعها انس ولا سرور، لأنها خرجت من فرط الوحشة والغم. (عبد العزيز النغميشي، ٢٠٠١).

وقد وصف النبي صلى الله عليه وسلم الأعراض الفسيولوجية التي تحدث في القلب أثناء الغضب وهي امتلاؤه بالدم، وازدياد تدفق الدم إلى الأوعية الدموية على سطح البدن والأطراف وبخاصة الوجه مما يسبب شعور الإنسان بجريان الدم في وجهه وعروق بدنه، وما ينتج عن ذلك من الإحساس بالحرارة. فعن أبي سعيد الخدري أن الرسول (صلى الله عليه وسلم) قال:

"... ألا وإن الغضب جمرة في قلب ابن آدم، وأما رأيتم إلى حمرة عينيه، وانتفاخ أوداجه.." وفي هذا الشأن يشير الإمام الغزالي في كتابة ميزان العمل (١٩٦٤) إلى أن الغضب معناه غليان دم القلب. فإن كان على من فوقك في القدرة على الانتقام، تولد منه انقباض الدم من ظاهر الجلد إلى القلب، وكان حزناً لأجله يصفر الوجه. وإن كان على من دونك تولد منه فوران دم القلب لانقباضه فيكون منه الغضب الحقيقي وطلب

(*) وهؤلاء الثلاثة هم: كعب بن مالك، وهلال بن أمية، ومرارة بن الربيع. فقد تخلفوا عن الجهاد مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في غزو تبوك، من غير عذر، فعوقبوا عقاباً نفسياً مؤلماً، استمر خمسين يوماً، حتى تاب الله عليهم، بسبب صدقهم، وإخلاص توبتهم.

الانتقام. وإن كان على نظيرك في القدرة على الانتقام، تولد منه تردد الدم بين انقباض وانبساط، ويختلف به لون الوجه، فيحمر ويصفر ويضطرب. وبالجملة قوة الغضب محلها القلب، ومعناه حركة الدم وجليانه.

كما أوضحت الدراسات والبحوث الحديثة أنه أثناء الانفعال يحدث احتقاناً في كل من الوجه والرقبة عند الغضب. وأن هذا الاحتقان يحدث لأن الأوعية الدموية تتمدد فتزيد من كمية الدم قرب سطح الجلد، كما قد تنقبض الأوعية الدموية وبالتالي شحوب الوجه كما في حالة الخوف (محمود أبو النيل، ١٩٨٤).

كما يتغير أيضاً معدل ضربات القلب أثناء الحالة الانفعالية، حيث لوحظ تزايد سرعة النبض، وقوة اندفاع الدم من القلب قبل امتحان الطلاب بجوالي لترين في الدقيقة عنه بعد الامتحان، وبوجه عام تتزايد سرعة ضربات القلب في حالة الانفعالات السلبية (مثل الغضب والخوف والحزن) - عنه في حالة كل من السعادة والدهشة.

وفي حالات الغضب تتغير حركة المعدة والأمعاء، حيث انتفاخ الأغشية الداخلية للمعدة مع زيادة في انقباض عضلاتها وارتفاع نسبة الحامض فيها. أما في حالات الاكتئاب فتقل نسبة الحامض وتكف المعدة عن الحركة، وقد تؤدي الآثار الانفعالية إلى القيء والإسهال. كما تتغير وظائف الكلى ونسبة الماء والأملاح في الجسم تبعاً لتغير الحالة الانفعالية، ففي حالات التهيج والخوف الشديد على سبيل المثال تزيد نسبة التبول (أنظر: عبد اللطيف خليفة، معتر عبد الله، ١٩٩٧).

(٢) المظاهر الجسمية الخارجية:

تعد التعبيرات الجسمية أو البدنية الخارجية من الطرق التي نستدل من خلالها على انفعالات الفرد ومشاعره (Houston et al., 1981). وعلى الرغم من أن هناك بعض التعبيرات الانفعالية يمكن إخفاؤها فإن البعض الآخر يصعب إخفاؤه لعدم قدرة الشخص على التحكم في جهازه العصبي السمبثاوي. وتعتمد قدرة الشخص على

التحكم في تعبيراته غير اللفظية على درجة صحته النفسية والجسدية. فقد تبين مثلاً أن المرضى العقليين أقل تحكماً في تعبيرات أيديهم وأرجلهم، حيث تعتبر المناطق الجسدية لديهم أقل خضوعاً للضبط. (Exman et al., 1972)

أ - تعبيرات الوجه:

يعد الوجه أهم منطقة لإصدار تعبيرات انفعالية غير لفظية، ورغم أن تعبيرات الوجه تعتمد على أساس فطري لدى الإنسان، فإنها تتشكل وفقاً للثقافات المختلفة. ويتكون مفهوم التعبير بالوجه من عمليتين: الأولى تتمثل في ما يظهر على الوجه من تغيرات نتيجة لحالات شعورية داخلية، وهذا هو الجانب الرمزي **Encoding**، أي الرمز لحالات داخلية غير واضحة على الوجه. أما العملية الثانية فهي عبارة عن تعرف الآخرين على دلالات تلك الرموز، وهذا هو الجانب التفسيري لتعابير الوجه **Decoding**، والذي اصطلح على تسميته منذ القدم بالفراسة **Physiognomy**.

وعلى الرغم من أن ظاهرة التعبير بالوجه قد تمت ملاحظاتها منذ القدم، فإنه لم تخصص لها مؤلفات مستقلة، إلا بعد القرن التاسع الميلادي، أثناء ازدهار الحضارة العربية الإسلامية. حيث كتب أبو بكر بن أبي الدنيا (٢٨١هـ - ٨٩٥هـ) كتابه عن البكاء، يتحدث فيه عن بكاء العلماء والعابدين من خشية الله، وعن دواعي البكاء وأسبابه (ابن أبي الدنيا، ١٩٩٦).

وفي القرن الثاني عشر الميلادي كتب الإمام الفخر الرازي دراسة بعنوان الفراسة (الرازي، ١٩٨٧)، وتتضمن ثلاثة مقالات، ففي المقالة الأولى تناول الفراسة وعرفها بأنها عبارة عن الاستدلال بالأحوال الظاهرة على الأخلاق الباطنة. وتناول في المقالة الثانية علامات الأمزجة الكاملة. وفي المقالة الثالثة والأخيرة عرض لدلالة الأعضاء الجزئية على الأحوال النفسية. ومن بين تلك الأعضاء الوجه وأجزائه. ويتحدث شمس الدين الأنصاري صاحب كتاب "السياسة في علم الفراسة" قائلاً: من كان ذا ضحك

يطبق عينه أو عينيه فهو مكار خبيث، ومن كان ذا ضحك ضرب بيده على الأخرى أو على ركبته فهو ضعيف العقل حسود شحيح، ومن كان أشد ضحكه تبسما فهو رزين العقل ومن كان ذا ضحك غلب عليه الصياح فهو مهزار جاهل (شمس الدين الأنصاري، ١٩١٤).

ويتناول ابن حزم (١٩٨٦) في كتابه "طوق الحمامة" عاطفة الحب أو العشق بين الرجل والمرأة، ويفطن إلى دور الإشارات الجسمية في التواصل بين العاشقين، ويذكر أن أهل الوصل والمحبة يلجأون للتعريض إما بلفظ أو بهيئة الوجه والحركات. ويهتم ابن حزم بإشارات العيون قائلا "فالإشارة بالعين بما يقطع ويتواصل، ويوعد، ويهدد، وينتهر، ويسقط، ويأمر، وينهى، وتضرب بها الأوعاد، وبها يكون المنع والعطاء والسؤال والجواب والتنبيه على الرقباء.

وفي هذا السياق يتحدث أبي بكر محمد بن داود الأصفهاني (١٩٧٥) في كتابه "الزهرة" عن دور الإشارة الجسمية بين المحبين وبصفة خاصة إشارات العين. كما بين أبو حيان التوحيدي (١٩٥٣) في كتاب الإمتاع والمؤانسة الإشارات الجسمية إلى يأتي بها المتعلمون في كلامهم، ويقول: إن من البيان لسحرا.

وفي البحر المحيط أهم المصادر في تفسير القرآن الكريم، يتحدث مصنفه أبو حيان الأندلسي (١٩٧٠) عن ظاهرة الإشارات الجسمية ودورها في الكلام. ففي قوله تعالى: (أَيُّكَ أَلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمْزًا) (آل عمران: ٤١)، ويقول أبو حيان: الرمز هنا تحريك الشفتين قاله مجاهد، أو إشارة باليد والرأس قاله الضحاك والسدي، أو إشارة باليد قاله الحسن. ويقول أبو حيان في تفسير قوله تعالى (وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ) (آل عمران: ١١٩)، يوصف المغناط والنادم بعض الأنامل والبنان والإبهام، وهذا العض هو بالأسنان، وهى هيئة في بدن الإنسان تتبع النفس الغاضبة،

كما أن ضرب اليد على اليد هيئة النفس المتلهفة على فائت قريب الفوت، وكما أن قرع السن هيئة تتبع هيئة النفس النادمة (كريم زكى حسام الدين، ٢٠٠١).

ومن روائع التعبير الفني عن المعنى من خلال الصور المرتسمة تلقائياً على أصحابها ما نجده في القرآن الكريم، حيث يوجز التعبير عن السعادة الغامرة للمؤمنين في الآخرة بقوله (وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَّاصِرَةٌ) (القيامة: ٢٢)، كما يوجز التعبير عن الانقباض للكافرين بقوله تعالى: (وَوُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ بَاسِرَةٌ) (القيامة: ٢٣)، كما قد يعبر الوجه عن الحزن، كما في قوله تعالى (وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنْثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ) (النحل: ٥٨) ومن أكثر أنماط التعبير بالوجه ذكراً في القرآن الكريم الضحك فهناك الضحك الدال على الفرح في قوله تعالى (وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ * ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ) (عبس: ٣٨-٣٩)، وفي قوله تعالى (فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلَافَ رَسُولِ اللَّهِ وَكَرِهُوا أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَقَالُوا لَا تَنْفِرُوا فِي الْحَرِّ قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًّا لَوْ كَانُوا يَفْقَهُونَ * فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ) (التوبة: ٨١-٨٢).

هناك أيضاً الضحك الدال على الاستهزاء والسخرية، كما في قوله تعالى (أَفَمِنْ هَذَا الْحَدِيثِ تَعْجَبُونَ * وَتَضْحَكُونَ وَلَا تَبْكُونَ) (النجم: ٥٩-٦٠). وورد الضحك كدليل على التعجب وذلك في قوله تعالى: (فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا) (النمل: ١٩).

وفي عام ١٨٦٢ أصدر عالم التشريح الفرنسي دشين **Duchene** كتاباً عن آلية التعبير بالوجه، عرض فيه لملاحظاته عن حركة عضلات الوجه أثناء التعبيرات الانفعالية. ومن أهم ملاحظاته أن العضلة المدارية المحيطة بالعين **Orbicularis Oculi Muscle** تتأثر بالابتسامة الناتجة عن السرور والابتهاج، بينما لا تتحرك بالابتسامة المرتبطة بالدهشة والحيرة (Ekman et al., 1993).

وفي عام ١٨٧١ أصدر شارلز دارون **C. Darwin** كتابا عن التعبير الانفعالي لدى الإنسان والحيوان، تناول فيه العلاقة بين تعبيرات الوجه والحالات الانفعالية. ويعد كتاب دارون هذا هو نقطة البداية الأولى في دراسة ظاهرة التعبير بالوجه بشكل علمي قابل للملاحظة والاختبار.

ب- التعبير عن الانفعالات من خلال السلوك غير اللفظي:-

هناك العديد من السلوكيات غير اللفظية التي يمكن من خلالها التعبير عن الحالة الانفعالية، مثل حركة العين ونظرتها والإشارات والإيماءات، وخصائص الصوت ودرجاته، والتردد في الكلام... إلخ.

ولقد أوضحت نتائج الدراسات التجريبية أن إشارات العيون يمكن أن تعبر عن انفعالات الأفراد واتجاهاتهم نحو الآخرين، فالأشخاص ينظرون مده أطول إلى من يحبون ويفضلوا أثناء الحديث معهم ويكشف شكل العين وملامحها الخارجية عن أنواع مختلفة من الانفعالات مثل السعادة والحزن، والخوف، والغضب، والاشمئزاز، والدهشة... إلخ. فقد ورد في القرآن الكريم تعبير العين عن الحزن مثلاً كما في قوله تعالى: (وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ) (يوسف: ٨٤).

وتعد الإيماءات **Gestures** وسيلة من وسائل الاتصال الأساسية، فهز الرأس مثلاً أو الإيماءة بخفض الرأس علامة عالمية تدل على الموافقة، أما هز الرأس من جانب إلى آخر فتشير إلى عدم الموافقة مع ملاحظة أن هناك بعض الإشارات التي تختلف باختلاف الثقافات.

كما أن حركة اليد وهيئتها تملك نظاماً دلالياً يتواصل به الناس، انظر لقوله تعالى: (لَئِنْ بَسَطْتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِيَ إِلَيْكَ لَأَقْتُلَكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ) (المائدة: ٢٨)، وقوله تعالى (وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ) (الفرقان: ٢٧).

وتستطيع اليد أن تنطق - إذا صح التعبير - بعشرات المعاني مثل: النداء، والطلب أو القبول والرفض، والتهديد والوعيد، والمصافحة عند اللقاء، والتوديع عند الفراق، وتؤدي أصابع اليد منفردة ومجمعة دوراً مهماً في تحديد هذه المعاني. (كريم حسام الدين، ٢٠٠١).

وقد عرفت الجماعة العربية الأولى العقد: أي الحساب بأصابع اليد في المعاملات التجارية يكون ذلك بأن يضع أحدهما يده في يد الآخر، فيفهمان المراد دون تلفظ بقصد إخفاء ذلك عن الآخرين. وقد جاء في بعض الأحاديث النبوية ما يؤكد ذلك فيما روى عن النبي صلى الله عليه وسلم، أنه استيقظ من النوم محمراً وجهه وهو يقول: لا اله إلا الله ويل للعرب من شر قد اقترب فتح اليوم من ردم يأجوج ومأجوج مثل هذه وعقد سفيان تسعين أو مائة. وفي رواية أخرى وحلق بأصبعيه: الإبهام والتي تليها (المرجع السابق).

وتجدر الإشارة إلى أن مظاهر الانفعالات والتغيرات المصاحبة لها ليست قاصرة على السلوك غير اللفظي، وإنما يمكن الكشف عن هذه المظاهر وهذه التغيرات من خلال السلوك اللفظي، حيث تستخدم نغمة الصوت وإيقاع الصوت وطريقة التحدث في الكشف عن الانفعالات من حيث نوعيتها وشدتها.

رابعاً: علاقة الاستشارة الانفعالية بالأداء ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية:
أوضحت نتائج البحوث والدراسات النفسية الحديثة أن الحالة الانفعالية أحياناً تنشط الفرد وتزيد من طاقته، وفي أوقات أخرى تشتت وتضعف من أدائه وطاقته والأمر يعتمد على شدة الخبرة الانفعالية ومدتها، والشخص الذي يعايش هذه الخبرة. ففي المستويين المرتفع والمنخفض جداً من الاستشارة نجد أن الجهاز العصبي لا يقوم بعمله

كما ينبغي، ويكون الأداء ضعيفاً. أما في المستوى المتوسط أو المعتدل من الاستشارة، وهو ما يطلق عليه المستوى الأمثل ففيه يكون الأداء ذا فاعلية وأكثر كفاءة.

وبوجه عام فإن تطرف الانفعال سواء بالارتفاع الشديد أو الانخفاض الشديد يعوق مواصلة الأداء وبذل الجهد، أما المستوى المتوسط فهو أمثل المستويات التي يكون الفرد خلالها على درجة عالية من اليقظة والتنبيه للقيام بأعماله ونشاطاته على أفضل وجه.

ونعرض فيما يلي لعلاقة مستوى الاستشارة الانفعالية ببعض الوظائف والعمليات العقلية.

(أ) علاقة مستوى الاستشارة الانفعالية ببعض الوظائف والعمليات العقلية والمعرفية:

١ - الانفعالات والانتباه والتعلم والتذكر:

تبين أن دور مستوى الاستشارة الانفعالية في تحديد مستوى التعليم والأداء يرتبط بعملية التدعيم، فقد أوضحت نتائج البحوث أن الزيادة في مستوى الاستشارة ترتبط بالتدعيمات الإيجابية، بينما يرتبط النقصان في مستوى الاستشارة بالعقاب السلبي (Grings & Dawson 1978) ونحن نميل إلى أن نولى اهتماماً أكبر للأحداث التي تتلاءم مع حالتنا المزاجية، وبالتالي فإن إمكانية تعلم هذه الأحداث وتذكرها تكون أكثر من تلك الحالات التي لا تتفق وحالتنا المزاجية.

كما تشير النتائج إلى أن الأشخاص يولون انتباهاً أكثر للشخصية والأحداث التي تتطابق وحالتهم المزاجية، كما كانوا أكثر تعلماً وتذكر للأحداث التي تتطابق مع حالتهم المزاجية، فقد تبين أن حوالي ٥٥% من الأشخاص السعداء تذكروا حقائق عن الشخصية السعيدة، وتذكر ٨٩% من الأشخاص الذين كانوا في حالة مزاجية سيئة حقائق عن الشخصية الحزينة (Atkinson et al., 1990).

٢ - الانفعالات وعملية التقويم:

مما لا شك فيه أن الحالة الانفعالية تؤثر في عملية التقويم والتقدير للأشياء والموضوعات والأشخاص، والخبرات اليومية مليئة بالعديد من الأمثلة التي توضح ذلك. فعندما نكون في حالة مزاجية سيئة مثلاً فإننا نحكم على سلوكيات الآخرين بأنها أكثر خشونة وإزعاجاً، في حين أنه عندما نكون في حالة مزاجية جيدة أو إيجابية فإن الحكم على سلوكيات الآخرين سيكون مجرد حساسية زائدة. إذن فحالتنا المزاجية تؤثر على تقويمنا للأشخاص المقربين منا الذين تربطنا بهم علاقات حميمة.

٣ - الانفعالات والتفكير:

يفكر الناس في الأمور بطريقة مختلفة عندما يكونون سعداء بالمقارنة بما إذا كانوا في حالة مزاجية حزينة. ففي إحدى التجارب التي استخدم فيها التنويم المغناطيسي لاستشارة حالات مزاجية سعيدة ومكتئبة، تبين أن الحالات المزاجية السعيدة تؤدي إلى ترابطات حرة إيجابية وقصص مبهجة، وإدراك للذات على أنها على درجة عالية من الكفاءة الاجتماعية ومشاعر الثقة بالنفس وتقدير الذات.

وفي حالة الغضب وفي جميع حالات الانفعال الشديد، يتعطل التفكير، ولذلك كثيراً ما يندم الإنسان على ما يصدر منه أثناء الغضب من أقوال وأفعال. ولهذا السبب كان الرسول صلى الله عليه وسلم ينصح أصحابه بعدم إصدار أحكام هامة أثناء الغضب. فعن أبي بكر أنه كتب إلى ابنه عبد الله وهو قاض بسجستان: "أن لا تحكم بين اثنين وأنت غضبان، فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "لا يحكم أحدكم بين اثنين وهو غضبان".

وبسبب تعطيل التفكير السليم أثناء الغضب قال الرسول صلى الله عليه وسلم إن الطلاق لا يقع إذا نطق به الرجل وهو في حالة غضب شديد. فعن عائشة أن الرسول

صلى الله عليه وسلم قال: "لا طلاق ولا عتاق في إغلاق" والإغلاق هو الغضب الشديد الذي يعطل التفكير.

وقد وصف الرسول صلى الله عليه وسلم تأثير الغضب على التفكير بأنه إغلاق، أي أنه يعطل العقل عن التفكير السليم.

إن الانفعال الشديد حالة اضطراب حاد تتعطل فيه الوظائف العقلية، ويصبح الإنسان غير قادر على التفكير السليم أو إصدار القرارات السليمة. وليس ذلك خاصاً بالغضب وحده، بل هو خاصية عامة لجميع الانفعالات الشديدة. فالحب، مثلاً قد يعطل أيضاً التفكير السليم، وقد أشار الرسول صلى الله عليه وسلم إلى هذه الحقيقة في الحديث الذي رواه أبو الدرداء، والذي قال فيه الرسول صلى الله عليه وسلم: "حبك الشيء يُعمى ويصم".

وحينما يتعطل تفكير الإنسان، فإنه يفقد أهم وظائفه التي يتميز بها عن الحيوان، ويصبح من السهل وقوعه في الخطأ. ولذلك، كان الإنسان، وهو في حالة الغضب، فريسة سهلة للشيطان يقوده إلى ارتكاب كثير من الأخطاء من أقوال وأفعال، يندم عليها إذا ما هدأ غضبه، وعادت إليه قدرته على التفكير السليم. غضبت عائشة مرة بسبب غيرها على النبي صلى الله عليه وسلم فقال لها النبي صلى الله عليه وسلم "لقد جاءك شيطانك".

ولعل ذلك يعني أنها حينما غارت وغضبت جاءها شيطانها ليؤثر عليها أثناء الغضب، حيث تفكيرها السليم معطل بسبب الانفعال. ولعل ذلك يعني أيضاً أن شيطانها قد أثر عليها فجعلها تغار وتغضب حتى يكون من السهل عليه التأثير عليها في حالة الانفعال. فالشيطان ينفذ إلى الإنسان من نقط الضعف فيه، وبخاصة حينما يكون تحت تأثير الشهوة والانفعال.

٤ - الانفعالات والأداء الإبداعي: -

كشفت نتائج البحوث والدراسات النفسية التي تناولت العلاقة بين الإبداع والتوتر النفسي عن علاقة منحنية بينهما، فكلما زاد التوتر زاد الإبداع، ولكن إلى حد معين، فإذا زاد التوتر عن هذا الحد أخذت القدرة الإبداعية في الانخفاض، فالتوتر المنخفض كقوة دافعة منخفضة لا يؤدي إلى ظهور الإبداع، وإذا زادت هذه القوة الدافعة زاد ذلك من القدرة على الإبداع حتى درجة معينة تتدهور بعدها القدرة الإبداعية بازدياد التوتر أكثر من ذلك. وبوجه عام فإن الدرجة المعتدلة أو المتوسطة هي الدرجة المثلى الأكثر ارتباطاً بنمو وثراء القدرات الإبداعية (عبد الحليم محمود السعيد، ١٩٧١، سلوى الملا، ١٩٧٢). وقد كشفت البحوث الحديثة عن أن هذه العلاقة تتوقف على طبيعة المهمة المطلوب القيام بها، فالمستوى المرتفع من الاستشارة هو المستوى الأمثل بالنسبة للمهام البسيطة، في حين يعد المستوى المنخفض هو المستوى الأمثل بالنسبة للمهام المعقدة أو المركبة (Morris, 1993).

٥ - الانفعالات والذكاء (الذكاء العاطفي): -

أوضح دانييل جولمان (٢٠٠٠) أنه على الرغم من أن هناك متسعاً في الوصف الذي قدمه "جاردنر" لأنواع الذكاء الشخصي للتبصر بالدور الذي تلعبه العواطف وقدرة هذا الذكاء على التعامل معها، فإننا نلاحظ أن "جاردنر" والفريق العامل معه من الباحثين، لم يتابعوا بتفصيل أكبر، دور الشعور في هذه الأنواع المختلفة من الذكاء - حيث ركزوا على معارفنا عن الشعور فحسب - ولا شك في أن هذا التركيز، قد ترك - ربما دون قصد - بحر العواطف الغني دون استكشاف تلك التي تجعل حياة البشر الداخلية، والعلاقات بينهم معقدة وضاغطة جداً، بل محيرة في كثير من الأحيان. ومن ثم، فإن تصور "جاردنر" لم يصل إلى لب القضية الذي يحتاج إلى إيضاح، وهو أن الذكاء متضمن في انفعالات الإنسان وعواطفه، وأن الانفعالات والعواطف يمكن أن تكتسب ذكاء.

وعلى الرغم من أن "جاردنر" كان يميل إلى رؤية الذكاء بطريقة معرفية فإنه يقدر الدور الحاسم للمواهب والقدرات في الحياة العملية ويقول: "إن كثيراً من الأشخاص الحاصلين على ١٦٠ درجة فقط من معامل الذكاء (I.Q) يعملون في خدمة من حصلوا على ١٠٠ درجة فقط من معامل الذكاء فالمجموعة الأولى تفتقر إلى الذكاء في العلاقات الشخصية، بينما يتمتع الآخرون بنسبة عالية منه. وفي عالمنا الراهن، ليس هناك أهم من الذكاء في العلاقات الشخصية، فإذا لم تتمتع بهذا الذكاء، سيكون اختيارك لشريكة حياتك اختياراً جانبه التوفيق، وكذلك للوظيفة التي تناسبك وهكذا، ومن ثم فنحن بحاجة إلى تدريب أطفالنا في المدارس على الذكاء الشخصي".

ويصنف "سالوفي" Salovy أنواع الذكاء الشخصي التي قدمها "جاردنر" في تحديده الأساسي للذكاء العاطفي، إلى خمسة مجالات أساسية:-

١ - أن يعرف كل إنسان عواطفه: فالوعي بالنفس، والتعرف على شعور ما وقت حدوثه، هو الحجر الأساسي في الذكاء العاطفي.

٢ - إدارة العواطف: إن التعامل مع المشاعر كي تكون مشاعر ملائمة، قدرة تبني على الوعي بالذات.

٣ - تحفيز النفس: أي توجيه العواطف في خدمة هدف ما، أمر مهم يعمل على تحفيز النفس وانتباهها، وعلى التفوق والإبداع أيضاً، وذلك لأن التحكم في الانفعالات بمعنى تأجيل الإشباع ووقف الدوافع المكبوتة التي لا تقاوم، أساس مهم لكل انجاز وكذلك القدرة على الانغماس في تدفق العواطف حين يستلزم ذلك التوصل إلى أعلى أداء.

٤ - التعرف على عواطف الآخرين: أو التقمص الوجداني Empathy، وهو مقدرة أخرى تتأسس على الوعي بالانفعالات، إنه مهارة إنسانية تساعد الفرد على التقاط الإشارات الاجتماعية.

٥ - توجيه العلاقات الإنسانية: إن فن العلاقات بين البشر هو في معظمه مهارة في تطويع عواطف الآخرين.

ومن الطبيعي أن يختلف الناس في قدراتهم في هذه المجالات المختلفة، فقد يكون بعضنا ذكياً في معالجته - مثلاً - لحالات القلق التي تنتابه، ولكنه لا يستطيع أن يخفف شعور شخص آخر بالملل أو الضجر، ولا شك في أن أساس ما نتمتع به من قدرات، أساس عصبي "Neural" ومع ذلك، فالملخ طبع بصورة ملحوظة، لأنه دائم التعلم. وانخفاض القدرات العاطفية بصورة مؤقتة أمر ممكن علاجه، لأن هذه القدرات في أي مجال، هي مجموعة من العادات واستجابة لهذه العادات، ومن الممكن أن تتحسن مع بذل الجهد المناسب معها.

(ب) علاقة مستوى الاستثارة الانفعالية ببعض المتغيرات الاجتماعية:

١ - الانفعال والتوافق النفسي والاجتماعي:

تؤثر الحالة الانفعالية على مدى توافق الفرد نفسياً واجتماعياً، ويحدد المجتمع المواقف التي تثير الانفعالات، كما يحدد الطريقة التي يعبر الفرد بها عن هذه الانفعالات. وتؤدي بعض المواقف إلى استثارة انفعال يعجز الفرد عن التعبير عنه بطريقة يرضى عنها المجتمع، فيضطر إلى أن يكبح جماح هذا الانفعال مما يؤدي إلى التأثير في صحته النفسية. وكشفت الدراسات والبحوث النفسية عن علاقة الانفعال بالتوافق المهني، حيث تبين أن العمال غير المنتجين أقل توافقاً من العمال المنتجين، فقد تزايدت درجات القلق والاكتئاب والفرع لدى العمال غير المنتجين بالمقارنة بالعمال المنتجين. وقد عجز العمال غير المنتجين عن التوافق، وكانوا أكثر تمارساً وغياباً بدون إذن وتأخير عن العمل (محمود أبو النيل ١٩٨٤).

٢ - الانفعالات وسلوك المساعدة أو تقديم العون والغيرية:

تبين أن الأشخاص السعداء أكثر تقديمًا للعون وأكثر كرمًا من الأشخاص غير السعداء. كذلك يمكن للحالات المزاجية السلبية أن تؤدي إلى مستويات مرتفعة من سلوك المساعدة، على أساس أن الأشخاص الذين يشعرون بالحزن يقدمون المساعدة إذا اعتقدوا أن حالتهم المزاجية يمكن أن تتغير. فمساعدة الآخرين تحقق مزاجاً أسعد، ويجد الأفراد السعداء في مساعدة الآخرين خبره مجزية تحافظ على حالتهم المزاجية (مايكل أرجايل، ١٩٩٣).

خامساً: إدارة الانفعالات بوجه عام وفي الثقافة الإسلامية بوجه خاص:
تجدر الإشارة إلى أن معظم الدراسات والكتابات العلمية قد ركزت على الجانب السلبي للانفعالات وأغفلت الجانب الإيجابي لها. فالخوف مثلاً يقي الإنسان من الخطر، والخشية لله تكسب الإنسان رضا الله عز وجل، والغضب حماية للإنسان من التعرض للإهانة أو المهانة. وفي هذا يقول النابغة.

ولا خير في حلم إذا لم تكن له بواذر (*) تحمى صفوه أن يكدرًا
ولا خير في جهل إذا لم يكن له حلم إذا ما أورد الأمر أصدرًا

وبالرغم من أن للانفعالات وظائف هامة في حياة الإنسان إذ أنها، تعينه على حفظ ذاته وبقائه، إلا أن الإسراف فيها يضر بصحة الإنسان البدنية والنفسية، فانفعال الخوف، مثلاً مفيد للإنسان لأنه يدفعه إلى اتقاء الأخطار التي تهدد حياته، أما إذا أسرف الإنسان في خوفه فأصبح يخاف من أشياء كثيرة ليس فيها ما يهدده بأخطار حقيقية، فإن الخوف يصبح في هذه الحالة مضراً. ووجود مثل هذه المخاوف الكثيرة يعتبر في العادة دليلاً على اضطراب الشخصية. وقد بينت الدراسات الحديثة في الطب النفسجسمي (السيكوسوماتي) أن اضطراب الناحية الانفعالية عند الإنسان من الأسباب

(*) بواذر = ما يبدو من الإنسان عن حدة الغضب.

الهامة في نشوء كثير من أعراض الأمراض البدنية وإشارات بعض الإحصائيات أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يترددون عادة على عيادات الأطباء إنما هم يشكون أساساً من اضطرابات انفعالية ناشئة عن مشكلاتهم النفسية، وأن ما يحتاج إليه هؤلاء المرضى هو التخلص من القلق. وقد سبق القرآن العلوم الطبية والنفسية الحديثة في الاهتمام بتوجيه الناس إلى التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها لما في ذلك من فوائد صحية كثيرة لم تعرف معرفة علمية دقيقة إلا في العصر الحديث (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٩ "١").

وقد حرص القرآن الكريم على توجيه الناس إلى السيطرة على انفعالاتهم والتحكم فيها، فوجههم إلى عدم الخوف من أمور لا مبرر ولا جدوى من الخوف منها، كالموت أو الفقر. كما أوصى القرآن الكريم الناس أيضاً بالتحكم في كثير من الانفعالات الأخرى كالغضب، والحب، والكبر، والحزن، والفرح.

وكذلك أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم المسلمين بالسيطرة على الانفعالات والتحكم فيها. كما عرض مفكروا وعلماء الإسلام لعدد من الطرق والوسائل التي يمكن من خلالها التحكم في الانفعالات والسيطرة عليها قدر الإمكان.

وفي ضوء ذلك سوف يتركز حديثنا على إدارة الانفعالات كما جاءت في التراث سواء الإسلامي أو الأجنبي، بشكل يمكن من خلاله أن يستفيد المسلم المعاصر في حياته العملية.

وفي هذا الشأن يشير (دانييل جوكمان (٢٠٠٠) إلى أن هناك شواهد متزايدة اليوم على أن المواقف الأخلاقية الأساسية في الحياة إنما تنبع من قدرات الإنسان على التحكم في عواطفه وانفعالاته، وبذرة كل انفعال هي شعور يتفجر داخل الإنسان للتعبير عن نفسه في فعل ما. وهؤلاء الذين يكونون أسرى الانفعال - أي المفتقرون للقدرة على ضبط النفس - إنما يعانون من عجز أخلاقي. فالقدرة على السيطرة على الانفعال أساس الإرادة وأساس الشخصية. وعلى النحو نفسه فإن أساس مشاعر الإيثار

إنما يمكن في التعاطف الوجداني مع الآخرين، أي في القدرة على قراءة عواطفهم. أما العجز باحتياج الآخر أو بشعوره بالإحباط فمعناه عدم الاكتراث.

(أ) مبادئ عامة للتحكم في الانفعالات:-

هناك بعض القواعد أو المبادئ المقترحة في هذا الصدد، والتي يمكن من خلالها التحكم والسيطرة على الانفعالات ومنها ما يأتي:

١ - التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة، حيث يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال العنيفة، ومن الممكن أن يتدرب الفرد على القيام ببعض الأعمال الأخرى المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة.

٢ - تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال، حيث يساعد ذلك على إنقاص شدة الانفعال وبالتالي التغلب على الاضطراب الذي يحدث للأنشطة المتصلة به، فالطفل الذي يخاف من الققط مثلاً يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات التي تقلل من هذه الحالة لديه.

٣ - محاولة البحث عن استجابات تتعارض مع الانفعال، فإذا شعر الفرد نحو شخص ما بشيء من الكراهية لأسباب معينة، عليه أن يبحث عن أسباب أخرى إيجابية يمكن أن تشير إعجابه بهذا الشخص وتغير اتجاهه نحوه.

٤ - عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات، فإذا لم يستطع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية أو السارة في الشيء مصدر الانفعال يمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعد على الهدوء والتخلص من انفعالاته وتوتراته.

٥ - الاسترخاء: يحدث الانفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم، وفي مثل هذه الحالات يحسن القيام بشيء من الاسترخاء العام لتهدئة الانفعال وتناقصه تدريجياً.

٦ - عدم الحسم وإصدار الأحكام في الموضوعات والأمور المهمة أثناء الانفعال، ففترة الانفعال تمثل حالة من عدم التوازن، لذلك يفشل الفرد في رؤية الأمور بشكلها الصحيح، وبالتالي تكون أحكامه غير صحيحة (أنظر: محمد فرغلي فراج وآخرون، ١٩٧٣، محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٣، Hilgard et al., 1975).

٧ - أن تركيب المخ يعنى - كما أشار جولمان (٢٠٠٠) - أننا لا يمكننا غالباً السيطرة على انفعالاتنا أو السيطرة على نوعية الانفعال متى جرفتنا، ولكننا نملك السيطرة على الوقت الذي يستغرقه هذا الانفعال، والمسألة لا تنحصر في مختلف الانفعالات، مثل الحزن، والقلق، أو الغضب، لأن هذه الحالات المزاجية تنتهي عادة مع الوقت والصبر، لكن إذا تصاعدت هذه الانفعالات بشدة وعلى نحو مستمر متجاوزة الحد المناسب، فإنها تتدرج حتى تصل إلى أقصى حدود الضيق أي حالة قلق مزمنة، أو غضب غير محكوم، أو اكتئاب. فإذا ما وصلت الحالة إلى هذا الحد، هنا تتطلب مثلاً هذه الحالات العسيرة التدخل الطبي أو النفسي، أو كليهما معاً للشفاء منها.

في تلك الأوقات تعد إحدى العلامات على قدرة الشخص على التحكم في انفعالاته، هي القدرة على إدراك متى يصل التوتر المزمن للمخ الانفعالي إلى درجة من القوة بحيث يصعب تخطيطها من دون مساعدة دوائية.

(ب) بعض أساليب التحكم في الانفعالات والسيطرة عليها:

توجد أساليب مختلفة لعلاج الاضطرابات الانفعالية، ونعرض فيما يلي لأربعة منها هي:

العلاج المعرفي، والعلاج بالكظم، والعلاج السلوكي، واستشارة الحالات المزاجية الإيجابية، وذلك على النحو التالي:

١ - العلاج المعرفي Cognitive Therapy:

يشتمل العلاج المعرفي في أوسع معانيه على كل الأساليب التي يمكن أن تخفف الحزن أو الألم النفسي بواسطة تصحيح التصورات الخاطئة، وفي هذا الأسلوب العلاجي ينقل المعالج إلى المريض بصورة مباشرة أو غير مباشرة بعض المبادئ ومن أهمها ما يأتي:

الأول: أن إدراك الواقع لا يتفق دائماً مع الواقع الفعلي.

الثاني: يعتمد تفسير المريض للمدخلات الحسية لديه على العمليات المعرضة بطبيعتها للخطأ، وتقدير أو تقويم الواقع يمكن أن يكون قاصراً أو خاطئاً بسبب نماذج التفكير غير الواقعية.

ويحاول المعالج أن يوضح ويكشف تشويه المريض للحقيقة والواقع، وإنذاراته لذاته وتعنيفه لها مما يؤدي إلى الحزن والألم النفسي، ويوضح كذلك القواعد الصارمة التي تمثل الخلفية لإشارات الذات الخاطئة **Faulty self-signals**، ويستخدم المعالج الطرق العلمية لحل المشكلات، والتي استخدمها المرضى بنجاح في حل المشكلات من قبل أو يستخدمونها في مشكلات أخرى الآن، وتحديد جوانب المشكلة بدقة وملء الفراغات بالمعلومات الناقصة، وبحث العلاقات بين جوانب البيانات التي تم الحصول عليها، ثم صياغة التعميمات.

وعندئذ يشجع المرضى على استخدام قدراتهم ومهاراتهم في استخدام الخطوات العلمية في حل المشكلات وفي تغيير طرقهم في تفسير الخبرات وفي ضبط أعمالهم. وحينما يصبح المرضى واعين بأن لديهم إشارات غير سوية فإنهم سوف يتجهون إلى تصحيحها آلياً.

وفي علاج الاكتئاب - على سبيل المثال - يهدف العلاج المعرفي إلى أن يجعل المريض واعياً بتطرفه في نقد الذات، ويزيد موضوعيته نحو عدم التعقل الواضح في عملية تحطيم الذات ونقدها بعنف. وعن طريق عملية التساؤل وعملية لعب دور المريض الذي تدرب على القيام بدور الناقد العنيف، يستطيع المعالج أن يوضح التشويهات

والاستنتاجات الزائفة التي يقوم بها المريض. كما أن مساعدة مرضى الاكتئاب من خلال تذكيرهم دائماً بالأحداث السارة يمكن أن يؤدي بهم إلى أن لديهم من الخبرات الإيجابية أكثر مما يعتقدون (باترسون ١٩٩٠).

ويقترَب من العلاج المعرفي ما ذكره (الغزالي) حول علاج بعض الانفعالات مثل الغضب والحسد، فالغضب إذا وقع يعالج بما يسميه الغزالي "معجون العلم والعمل". ويتضمن "العلم" ستة أمور منها: أن يفكر الغاضب في ثواب كظم الغيظ، والعفو والحلم، وأن يخوف نفسه بعقاب الله، وأن يحذر نفسه عاقبة العداوة، وأن يفكر في قبح صورته عند الغضب.

وأما "العمل" فيتضمن ثلاثة أمور هي: القول باللسان أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، والجلوس إذا كان الغاضب واقفاً، والاضطجاع إذا كان جالساً والاقتراب من الأرض التي خلق منها الإنسان ليعرف أنه من التراب وإلى التراب، والتوضأ أو الاغتسال بالماء (محمد شحاتة ربيع، ١٩٩٥).

ومن الواضح أن الجانب الأول الخاص بالعلم شبيه إلى حد كبير بما نطلق عليه الآن العلاج المعرفي، أما الجانب الثاني المتمثل في العمل فيقترَب من العلاج السلوكي. أما بخصوص علاج الحسد فإن "الغزالي" يوصي أن يفكر الإنسان في أضرار الحسد ويتأملها ويعقلها، فهو إن فكر فيها بذهن صاف وقلب حاضر إنطفأ نار الحسد من قلبه، وعلم أنه مهلك نفسه، ومفرح عدوه، ومستخط ربه، ومنغص عيشه. ومن العلاج كذلك أن كل ما يوحى به الحسد فليكلف الحاسد نفسه نقيضه، فإن حملة الحسد على القدح في محسوده كلف لسانه المدح له والثناء عليه، وإن حملة على التكبر عليه ألزم نفسه التواضع والاعتذار له، وهذا أمر شديد المرارة على القلوب ولكن هكذا الدواء طعمه مر.

وفي رسالة الكندي (١٩٨٣) بعنوان: الحيلة لدفع الأحزان، يتناول أسباب الحزن وكيفية التغلب عليها، معتبراً أن الحزن ألم نفسي ناتج عن نقد المحبوب وفوت المطلوب، وحتى لا نحزن علينا ألا نرغب فيما هو حسي ونكتفي منه بالمشاهدة، والتخيل العقلي، لأن كل محسوس معدوم بطبعه، وحتى لا نعدم ما نحب نكتفي برسم صورته في الذهن، فهذه الصورة غير موقوتة، بعكس أصلها، ولا تنالها الآفات أو الفوات. وعلينا ألا نطلب ما ليس في طبعه الدوام لأنه ليس موجوداً، ومن أراد ما ليس موجوداً شقي ويجب ألا نكون أشقياء بأن نطلب ما يتهياً لنا فقط من المحسوسات، ونكتفي من مالا يتهياً لنا ويتمتع به الناس، بثبيت صورته في العقل وبالقدر الذي يمتعنا، ونعود أنفسنا على الاستغناء عنه.

ويقدم الكندي نصائحه حتى لا نحزن ومنها ما يأتي:

أولاً: نحدد أسباب الحزن، فإذا كان نتيجة فعل نصدره بإرادتنا، فنحن إذا نريد (الفعل المسبب للحزن) مالا نريد (الحزن) وليس عاقلاً مالا نريد، وينبغي ألا نكون كذلك. إما إذا كان الحزن نتيجة فعل آخرين فهذا الفعل إما باستطاعتنا دفعه عنا فندفعه ولا نحزن، وأما لا نستطيع دفعه حينئذ علينا بالصبر فقد يدفعه عنا من سببه، فإذا لم يحدث ذلك ينبغي أن نجتهد في تقصير مدته وتلطيفه.

ثانياً: ومن أفضل الحيل لذلك، أن نتذكر مخزاناتنا التي سلونا عنها قديماً ومخزانات غيرنا وسلوهم عنها، والمقارنة بينهما وبين مخزاناتنا الآن. سنجد أن المخزانات القديمة كانت أكبر، ومع ذلك سلونا عنها، ومن هذا يكتسب قوة عظيمة على السلو.

ثالثاً: وأن نتذكر أن كل ما فاتنا وفقدناه قد فات آخرين وفقدوه الكثيرون.

رابعاً: نذكر أنفسنا أن الكون لن يخلو من المصائب لأنها ناتجة عن الفساد والفساد من طبائع الأشياء جميعها، ولن يسلم منها شيء أو فرد، ولا يعقل أن نطلب شيء خارج الطبع.

خامساً: كل ما هو محسوس مشترك بين الناس، وهو معنا بالإعارة يعود إلى طالبه متى شاء وعلى يد من أحب، وعلينا رده عن طيب خاطر وقليل الشكر من يحزن على رد ما استعار وعلينا ألا نكون كذلك.

سادساً: ينبغي أن نكره ما هو رديء، ويعتقد أن ليس هناك بد من الموت، والموت من تمام طباعنا، وليس برديء أن نكون ما نحن، فالموت إذا ليس برديء.

سابعاً: علينا أن نتشغل عند فقد شيء ما بتذكر ما بقى لنا، ففي ذلك سلوى عند فقد الشيء المفقود.

٢ - العلاج بالتحكم في الانفعال وتنظيمه من خلال كظم الغيظ:

وهو إحداث مقاومة ذاتية داخلية من شأنها إضعاف انفعال الغضب وتهدئته وتمنع الإنسان من رد الفعل، ويبدو أن الغضب هو أكثر الحالات تصلباً وعناداً من بين كل الحالات المزاجية التي يرغب الناس في الهروب منها، فقد انتهت "نايس" من دراستها إلى أن الغضب هو أسوأ الحالات النفسية التي يصعب السيطرة عليها، والغضب هو أكثر هذه الحالات غواية وحضاً على العواطف السلبية، ذلك لأن الحوار الداخلي الذي يحدث على الغضب والمبرر أخلاقياً، يملأ عقل الغاضب بالذرائع المقنعة ليصب جام غضبه، والغضب ليس مثل الحزن، لأنه انفعال يولد الطاقة والتنبه. فالغضب لديه قدرة على الإغواء والحفز، وربما كان هذا هو السبب في الأفكار الشائعة عنه بأنه يصعب التحكم فيه أو أنه لا ينبغي كظمه، بل أكثر من ذلك، أن التنفيس بالغضب يطهر النفس وهو في مصلحة الغاضب، أما الرأي الآخر المضاد للرأي السالف والذي قد يكون رد فعل على الصورة الكئيبة التي يرسمها الرأيان الآخرون. فيتمثل في القول، إن الغضب يمكن الحيلولة دون حدوثه تماماً. وهكذا إذا نظرنا نظرة عميقة إلى نتائج هذه الدراسة فسنجد أنها توحي بأن كل تلك الآراء العامة الخاصة بالغضب آراء خادعة أن لم تكن محض خرافات.

والواقع أن تسلسل الأفكار الغاضبة الذي يوجب الغضب من الممكن أن يكون هو نفسه مفتاح أقوى الوسائل للتخفيف من شدة الغضب، وذلك بوضع الحد للأفكار التي توقد نار الغضب في مهدها. وكلما طال الوقت الذي نجتر فيه الأسباب التي أثارت غضبنا، وجدنا "أسبابا طيبة" نلفقها ونخترعها لتبرر بها لأنفسنا غضبنا. لكن إذا نظرنا للأمور بشكل مختلف فسوف تهدأ هذه النيران المشتعلة. وهذا ما انتهت إليه "نايس" في بحثها. فقد وجدت أن إعادة وضع موقف ما إيجابيا في إطاره، كان أكثر السبل الفعالة لوقف الغضب. (دانييل جولمان، ٢٠٠٠).

ويؤكد أهمية كظم الغيظ ما كشفت عنه البحوث النفسية الحديثة التي أوضحت نتائجها خطأ فكرة التنفيس عن الغضب. فقد توصلت "نايس" إلى أن التنفيس عن الغضب هو أسوأ الوسائل لتهديته، فانهجار نوبة الغضب الشديدة يرفع مستوى الإثارة في المخ الانفعالي، فيزداد الشعور بالغضب وليس العكس. وجدت أيضاً أن أولئك الذين حكوا عن الأوقات التي انفجروا فيها غضبا في وجه من استفزوا غضبهم، ترتب عليه إطالة تأثير الغضب في حالتهم النفسية أكثر من انتهاء هذا التأثير. كما انتهت "نايس" إلى أن تهدئة الغضب في مهده هي أكثر فعالية يأتي بعدها مواجهة الشخص الذي استفز الغضب بسلوك بناء وأكثر وثوقاً، بهدف إنهاء التراع بين الطرفين (المرجع السابق).

ويشير القرآن بوضوح إلى أن من صفات المتقين كظم الغيظ، وهو الإمساك على ما في النفس من الغيظ. قال تعالى: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) (آل عمران: ١٣٤)، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".

وفي حديث عن أنس - رضي الله عنه - أن النبي ﷺ "مر يقوم يصطرعون، فقال: ما هذا؟ قالوا: فلان، ما يصارع أحداً إلا صرعه قال: أفلا أدلكم على من هو أشد منه؟ رجل كلمه رجل فكظم غيظه، فغلبه، وغلب شيطانه، وغلب شيطان صاحبه".

ويشير الحديث إلى أن القوى الشديدة هو الذي يملك نفسه عند الغضب، وليس
بذي الصرعة" بضم الصاد مشددة، وفتح الراء" وهو الذي يصرع الناس كثيراً بقوته
(عبد العزيز النغمشي، ٢٠٠١).

وأوصى الرسول صلى الله عليه وسلم المسلمين بالتحكم في انفعال الغضب. فعن
أبي هريرة قال "إن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني قال: "لا تغضب"، فردد مراراً، قال "لا
تغضب".

وعن عبد الله بن عمرو أنه سأل رسول الله صلى الله عليه وسلم: ماذا ينقذني من
غضب الله ؟ قال: "لا تغضب".

ويشير هذان الحديثان إلى أهمية التحكم في الغضب في حياة المؤمن. فالرسول
صلى الله عليه وسلم، حينما طلب منه رجل أن يوصيه، لم يوصه بأكثر من قوله: لا
تغضب وحينما كرر الرجل السؤال ثلاث مرات، أجابه الرسول صلى الله عليه وسلم
في كل مرة بنفس الجواب: "لا تغضب". وفي الحديث الثاني قال الرسول صلى الله عليه
وسلم إن التحكم في الغضب ينقذ المؤمن من غضب الله. ونستطيع أن نفهم من ذلك
القيمة العظيمة لمجاهدة النفس في التحكم في الغضب. ومن يستطيع أن ينجح في هذا
الجهاد، ويملك نفسه عند الغضب، يستطيع كذلك أن يملك نفسه في مواجهة شهوات
نفسه وأهوائها، ومغريات الدنيا وملذاتها. وفضلاً عن ذلك، فإن التحكم في الغضب
يؤدي إلى حسن العلاقات بين الناس، وإلى انتشار السلام والمحبة والمودة بينهم. (محمد
عثمان نجاتي، ١٩٨٩، "ب").

٣ - العلاج النفسي - السلوكي:

أ - التعرض التدريجي لمصادر الاضطراب:

وبالرغم من تعدد الأساليب التي يبتكرها المعالجون لإيقاف القلق، وكفه، فإن
قليلاً منها قد حظى بالاهتمام العلمي الملائم، "والتطمين التدريجي" من بين تلك
الأساليب القليلة التي حظيت باهتمام علمي كبير.

والتأمل في طريقة "التطمين التدريجي" يجد أنها تقوم على بديهة اجتماعية شائعة، فمن المعروف لدى الكثيرين بأن التعرض المستمر والمتوالي للمواقف - لأي موقف من مواقف الحياة - يغير من اتجاهاتنا نحو هذه المواقف، وينطبق هذا على كل المواقف التي تستثير الاضطرابات العصابية، كالمواقف المثيرة للقلق، أو الخوف والرغبة، والتحرج، والضيق... إلخ.

وهناك طريقتان ينصح بها الناس عند مواجهة هذه المواقف وهما: إما التعرض الكلي للموقف أو التعرض التدريجي، فالبعض قد ينصح شخصاً خائفاً من السباحة بأن يلقي نفسه في الماء، وبالمثل فقد ينصح البعض شخصاً ما بعد أن حدثت له حادثة في سيارة أن يعود من جديد لمكان الحادث أو للموضع المؤلم مواجهاً إياه مباشرة حتى تتحيد مشاعره نحوه.

لكننا نجد في كثير من الأحيان أن الحكمة تتطلب التدرج، والواقع أن التخلص من الخوف مثلاً بتعرض الشخص تدريجياً للأشياء أو الموضوعات التي تثيره (كالظلام والأماكن الواسعة أو الأماكن العالية، أو الضيقة... إلخ) كان - ولا يزال - من الفنون الرئيسية التي تتجه لها بديهة الإنسان المتمرس بالحياة.

وتقوم طرق العلاج النفسي - السلوكي بطريقة التطمين التدريجي على نفس المبدأ: ابتكار وسائل لتشجيع العصبي على مواجهة مواقف القلق والخوف تدريجياً. والمهدف الرئيسي من ذلك تحييد مشاعر المريض العصابية بإلغاء الحساسية المبالغ فيها نحو تلك المواقف، ويكون من خلال التعرض التدريجي للموقف أو المواقف المثيرة للقلق مع إحداث استجابات معارضة لهذا القلق أثناء عرض كل درجة منه إلى أن يفقد هذا الموقف تماماً خاصيته المهددة ويتحول إلى موقف محايد، أي إلى أن تلغى العلاقة بين المنبه والاستجابة العصابية (القلق أو الخوف... إلخ)، (عبد الستار إبراهيم، ١٩٨٣).

ب - الخطوات العلاجية لإجراء التطمين (أو التسكين) المنظم:

تتكون طريقة التسكين المتدرج عادة من أربع مراحل هي:

- ١ - تدريب المريض على الاسترخاء العضلي.
 - ٢ - تحديد المواقف المثيرة للقلق.
 - ٣ - تدريج المنبهات المثيرة للقلق.
 - ٤ - التعرض لأقل المنبهات المثيرة للقلق (إما بطريق التخيل أو في مواقف حية) مع الاسترخاء، ثم التدرج لمواقف أكثر فأكثر.
- وفيما يلي بعض التفاصيل عن كل مرحلة:
- أولاً: تدريب المريض على الاسترخاء: وعادة ما يستغرق عشرين دقيقة في كل جلسة من الجلسات العلاجية الست الأولى. ويجب قبل البداية في التدريب على الاسترخاء أن نعطي الشخص تصوراً عاماً لطبيعة اضطرابه النفسي (أي القلق)، وأن نبين له أن الاسترخاء العضلي ما هو إلا طريقة من طرق التخفيف من التوترات النفسية والقلق. لهذا نجد أن الاسترخاء العادي بالجلوس على أريكة (أو سرير) يؤدي إلى آثار مهدئة ملحوظة، والسبب في هذا أن هناك علاقة واضحة بين مدى استرخاء وحدوث تغيرات انفعالية ملطفة (أو مضادة للقلق).
- ولا يوجد ترتيب محدد للأعضاء التي يجب البداية باسترخائها ولكن من الضروري بالطبع أن يبدأ التدريب على الاسترخاء ببعض أعضاء الجسم حتى يتمكن الشخص بالتدريج وبنجاح من ضبط قدرته على استرخاء عضلات الجسم كله. ويفضل المعالجون السلوكيون عادة، البداية بالتدريب على استرخاء عضلات الذراعين لسهولة ذلك من ناحية، ولتعلم المريض بشكل واضح معنى الاسترخاء العضلي وتناججه من ناحية أخرى، ثم الانتقال بعد ذلك لمنطقة الرأس.

ثانياً: تحديد المنبه الرئيسي المثير للقلق: (خوف من الأماكن المغلقة، خوف من الحديث أمام الناس، خوف من التعبير عن العدوان، خوف من تأكيد الذات... إلخ).

ثالثاً: تدريج المنبهات المثيرة للقلق: بعد أن نتمكن من حصر جوانب القلق الرئيسية التي سنعالجها، يضع المعالج المواقف المثيرة للقلق في قائمة مدرجة، أي قائمة من المواقف التي تستثير القلق في حياة المريض بدرجات متفاوتة، بحيث يوضع الموقف الذي يستثير أعلى درجة من القلق أو الخوف في أعلى تلك القائمة، ويوضع أقلها إستشارة في أسفل القائمة. أما الحكم بهذا التدرج فهو يتوقف على الشخص نفسه بالطبع، إذ يطلب منه المعالج أن يرتب فقرات كل موقف من مواقف جانب معين من القلق بطريقة هرمية من القاع إلى القمة بحيث يبدأ بأقل المنبهات إثارة للخوف ويصعد إلى أشدها إثارة.

رابعاً: بعد تدرج المواقف المثيرة للقلق: وبعد أن يكون المريض قد تدرب على الاسترخاء يصبح الطريق ممهداً للدخول في إجراءات العلاج. وتنحصر إجراءات هذه المرحلة في أن نطلب من المريض وهو في حالة من الاسترخاء العميق والهدوء أن يتصور نفسه مستخدماً قدرته على التخيل إلى أقصى حد، وهو في الموقف الذي يثير أقل درجة من القلق في البداية (عبد الستار إبراهيم، ١٩٨٣).

والعلاج السلوكي كوسيلة للتحكم والسيطرة على الانفعالات قد ورد ذكره في الثقافة الإسلامية، فنجد إشارات واضحة لذلك في القرآن والسنة وفي كتابات المفكرين والعلماء المسلمين. عن أبي ذر الغفاري - رضي الله عنه - قال كان يسقى على حوض له، فجاء قوم فقال أيكم يورد على أبي ذر، ويحتسب شعرات من رأسه، فقال رجل: أنا. فجاء الرجل فأورد عليه الحوض فدقه وكان أبو ذر قائماً فجلس ثم اضطجع فقبل له: يا أبا ذر لم جلست، ثم لم اضطجعت؟ قال: فقال إن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لنا: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع". حدث أبو وائل القاص، قال: دخلنا على عروة بن محمد السعدي، فكلّمه

رجل، فأغضبه، فقام فتوضأ، ثم رجع وقد توضأ، فقال: حدثني أبي، عن جدي عطية، قال قال رسول الله ﷺ "إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ".

وعن ابن عباس - رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "علموا، ويسروا، ولا تعسروا، وإذا غضبت فاسكت، وإذا غضبت فأسكت وإذا غضبت فاسكت". توضح هذه الأحاديث أن العلاج السلوكي (العملي) يشتمل على أساليب ثلاثة لإذهاب الغضب، وإطفاء ما اشتعل منه، وقطع آثاره وتوابعه. وهذا في حال حدوث الغضب، وإمامه بالإنسان، بعد حدوث أسبابه، وجوابه من أشخاص، أو أحداث، أو مواقف.

الأسلوب الأول: وهو (تغيير الهيئة) التي عليها الغضب، حيث يحول الحالة التي هو عليها في جلسته، أو وجهته، أو مكانه، إلى حالة أخرى مختلفة، تؤدي به إلى الانشغال، والانصراف عما كان فيه من الحال الداعية إلى الغضب.

الأسلوب الثاني: وهو (الإطفاء)، إطفاء الغضب بالماء، وقد جاء في الحديث أن الغضب من الشيطان، والشيطان من النار، وتطفأ النار بالماء.

والوضوء هو الصورة الشرعية الشاملة والسريعة لاستعمال الماء في إسكات الغضب، وإخماد لهيبه، حيث يمر الماء على الجوارح المتأثرة من الوجه والفم واليدين والرجلين، وهي الأعضاء المستعدة للحركة والبطش. وهو نوع من التبريد لتلك الحرارة، بملامسة الماء ومروره على بشرة الإنسان، حيث تحس النفس ببرود وهدوء تدريجي يخف الغضب بعده، ثم ينقطع. فالماء البارد يهدئ من فوران الدم الناشئ من الغضب، ويساعد على تخفيف التوتر العضلي والعصبي.

الأسلوب الثالث: وهو (التسكت) بقطع الكلام، والانصياع لأمر الرسول صلى الله عليه وسلم بالسكوت في حال الغضب (أنظر: عبد العزيز النغمشي، ٢٠٠١).

٤ - أساليب استشارة الحالات المزاجية الإيجابية:

يهتم الطب النفسي بتخفيف العناء، بينما يهتم الأخصائيون النفسيون بزيادة الشعور بالرضا عن الحياة وبالانفعالات الإيجابية. وهناك عدة طرق أو أساليب لإدخال البهجة على النفس، وقد استخدم بعضها وثبتت فعاليتها.

وقد صمم "فلتون" **Felton** أكثر الأساليب العملية ذيوياً، إذ يطلب من الأفراد أن يقرأوا أولاً في صمت ثم بصوت مرتفع، ٥٠ أو ٦٠ عبارة من قبيل (هذا عظيم، أنا أشعر حقاً بأنني في حالة حسنة، أنا فرح جداً بما تسير عليه الأمور)، محاولين أن يضعوا أنفسهم في الحالة المزاجية المقترحة، وثمة صيغ تالية أحدثت من هذا الأسلوب تسأل الأفراد أن يقضوا ٢٠ ثانية مع كل جملة من ٢١ جملة، وتستغرق العملية سبع دقائق في مجموعها، وأن يحاولوا أن يضعوا أنفسهم في الحالة المزاجية المقترحة. وتدور بعض العبارات حول الكفاءة وقيمة الذات، والبعض الآخر حول الحالات الجسمية المميزة للحالة المزاجية. وليس هناك شك في أن أسلوب (فلتون) ينتج عنه حالة مزاجية إيجابية لدى كثير من الناس، ولكن هذه التأثيرات عابرة، وتختفي بعد ١٠-١٥ دقيقة، وبالإضافة إلى هذا لا يتأثر على الإطلاق ما نسبته تتراوح بين ٣٠ إلى ٥٠% من الأشخاص، (مايكل أرجايل، ١٩٩٣).

واستخدمت طريقة مشاهدة الأفلام على نطاق واسع لاستشارة الحالات المزاجية الإيجابية في دراسات الانفعالات. وبينت بحوث التليفزيون أنه يؤثر على الحالة المزاجية بطرق متعددة، ومنها إدخال الشعور بالبهجة. وقد قارنت إحدى التجارب بين أسلوب (فلتون) وبين خمس دقائق من فيلم ضاحك، وقد كان لكل منهما تأثير بعدى مباشر، ولكن المفحوصين الذين تعرضوا لأسلوب (فلتون) عادوا إلى حالتهم الطبيعية بعد ١٠ دقائق، بينما ظل مفحوصوا الفيلم يقدرون أنفسهم على أنهم في حالة مزاجية أكثر إيجابية وأكثر شعوراً بالتسلية من العينة الضابطة.

ودرس الباحثون طريقة أخرى وهى الاستماع إلى موسيقى تثير البهجة في النفس ثم سؤال المفحوصين أن يحاولوا الاندماج في الحالة المزاجية المقترحة أيضاً، وتبين أن هذه الطريقة أكثر تأثيراً من طريقة (فلتون) إذ تؤثر على جميع المفحوصين الذين أجريت عليهم التجربة وليس على بعضهم فقط.

ولسؤال الناس أن يفكروا في حدث سار قريب العهد بهم له تأثير قوى سواء على الحالة المزاجية أو تقدير الشعور بالرضا عن الحياة، ومن الضروري أن يبذل المفحوصون بعض الجهد في سبيل ذلك. وفي إحدى النماذج الناجحة لهذا الأسلوب سئل المفحوصون أن يقضوا عشرين دقيقة في وصف حدث سعيد (بأكبر قدر ممكن من التفصيل)، ويزيد التأثير إذا أمكن استحضار صور بيانية حية للحدث. وقد تبين من تجارب (أرجايل وكروسلاند) أن التأثير يتعاضد إذا قام الأفراد بذلك كل اثنين معا بحيث يذكران بعضهما البعض عن الأحداث السعيدة، ويزيد التأثير أيضاً إذا كانا أصدقاء وليس غريباء، وإذا تحدثا وجها لوجه بدلا من أن يكونا بعيدين عن بعضهما البعض، مما يؤكد أهمية تعبير الوجه.

واستخدم التنويم المغناطيسي أيضاً بنجاح في عدد من التجارب لاستثارة الحالات المزاجية الحسنة وغيرها، بيد أن أقلية فقط من المفحوصين استجابوا للتنويم (المرجع السابق).

وقد أوضح (مايكل أرجايل، ١٩٩٣) أنه يمكن زيادة السعادة للنفس وللآخرين بأن نسلك لتحقيقها السبيل الصحيح، ومن أمثله ذلك ما يأتي:

١ - يمكن تحقيق زيادات قصيرة المدى في الحالة المزاجية الإيجابية من خلال التفكير في الأحداث السارة الحديثة، ومشاهدة أفلام سينمائية أو تليفزيونية فكاهية، والاستماع إلى موسيقى مرحة، وإلى حد ما من خلال تلاوة عبارات إيجابية عن

الذات، وبالابتسام وبالنكات وبالهدايا الصغيرة، وبالتنويم. ويميل التأثير هنا إلى أن يكون عابراً، ولكن يمكن ممارسة هذه الأنشطة بانتظام.

٢ - يمكن زيادة معدل حدوث الأنشطة السارة الأكثر فعالية. وهذه تكون أكثر تأثيراً إذا قام الأفراد بتحديد ما من خلال رصد الأحداث التي تكون أكثر جلباً للسرور لهم، واتخاذ قرار بزيادة معدلات حدوثها، والاحتفاظ بسجل لمدى تكرار أدائها.

٣ - العلاقات الجيدة من أهم مصادر السعادة: كأن يكون الفرد متزوجاً زوجة سعيدة، وله أصدقاء وعلاقاته جيدة مع أفراد الأسرة والأقارب وزملاء العمل والجيران وربما يحتاج تحقيق مثل هذه العلاقات إلى تدريب على المهارات الاجتماعية.

٤ - يعتبر العمل وأنشطة وقت الفراغ اللذان يحققان إشباعاً هما المصدران الرئيسيان الآخران للسعادة، إذ يوفران أن شعوراً بالرضا الذاتي من خلال الاستخدام الناجح للمهارات وإنجاز الأعمال، وصحبة الآخرين، وإحساس بالهوية والانتماء، وتنظيم الوقت. وتؤدي الرياضة إلى تحسن الصحة البدنية والصحة النفسية، وكذلك الإجازات والأشكال الأخرى إلى الاسترخاء.

٥ - يمكن تخفيف الاكتئاب بطرق علاجية مختلفة مصممة لتجعل الناس ينظرون نظرة أكثر إيجابية للأمور وقيمون أنفسهم على نحو أفضل دون انتقاص، ويحددون لأنفسهم أهدافاً أكثر قابلية للتحقيق ويتخلون عن المعتقدات الخاطئة التي تؤدي إلى التعاسة.

٦ - أنجح أشكال علاج مرضى الاكتئاب يتألف من مزيج يشمل العديد من الأساليب المذكورة آنفاً مثل زيادة النشاط السار مع التدريب على المهارات الاجتماعية علاوة على العلاج المعرفي.

وعلى الرغم من أهمية الوسائل السابقة في زيادة الشعور بالسعادة، فإن بعضها تأثيره وقي لا يستغرق أكثر من دقائق معدودة، وإنما إذا أردنا أن ننظر إلى ما كتبه "ابن القيم" في هذا الشأن في كتابه (مفتاح دار السعادة) إلى أن الآخرة هي سعادة الإنسان، ومفتاحها العمل بهدى الله في الحياة الدنيا فمن يعمل بهذا الهدى لا يضل ولا يشقى، ولا يخاف ولا يحزن، وسوف يحيا حياة طيبة في الدنيا، ويفوز بالجنة في الآخرة، ويكون سعيداً في الدارين.

وتتطلب السعادة في الدنيا الالتزام بمنهج الله الذي يوصل إلى السعادة في الآخرة، فالسعادة في الدنيا وسيلة إلى السعادة في الآخرة التي هي غاية الإنسان ومراده. (ابن القيم، ١٩٩٥). ومن علاماتها - أي السعادة في الدنيا - إذ زيد في علمه زاد في تواضعه ورحمته، وكلما زيد في عمله زاد في خوفه وحذره، وكلما زيد في عمره نقص من حرصه على الدنيا، وكلما زيد في ماله زاد في سخائه وبذله، وكلما زيد في قدره وجاه زاد في قربه من الناس وقضاء حوائجهم ابن القيم، (١٩٩٥).

والسعادة في الدنيا أدنى من السعادة في الآخرة، لكن الأولى توصل إلى الثانية. فالإنسان يموت على ما عاش عليه، ويبعث على ما مات عليه. فمن كان سعيداً في الدنيا بإتباع هدى الله يُبعث سعيداً في الآخرة، ومن كان شقيماً في الدنيا بإعراضه عن هذا الهدى يُبعث شقيماً في الآخرة.

وتتكون السعادة في الدنيا من لذات مادية أو بدنية، ولذات قلبية أو نفسية. واللذة هي متع تقع في القلب (أي النفس) بإدراك المحبوب، والوصول إليه، ويتولد عنها في البداية الرضا فإذا قويت كانت فرحاً، وإذا عظمت كانت سروراً (كمال مرسى، ٢٠٠٠).

وبوجه عام تقوم نظرة الإسلام إلى سعادة الإنسان في الدنيا على أساس أنها من الأعمال التي يكتسبها الإنسان بإرادته وهي - أي السعادة - تزيد بعمل الصالحات -

أي الفضائل - وتنقص بالتقاعس عن الفضائل أو بعمل الرذائل. فمن أراد أن يُنمي سعادته في الدنيا فعليه الالتزام بهدى الله في العبادات والمعاملات والانضباط بضوابط الشرع في عمل الفضائل، حتى تتحقق له السعادة في الدنيا والآخرة. وقد أشار القرآن الكريم والسنة النبوية إلى عوامل عديدة تسهم بشكل مباشر أو غير مباشر وهي: الاستقامة، والاستخارة، والمعافة في البدن، والزوجة الصالحة، والمسكن الصالح، والمركب الصالح، والرزق الواسع، والأمن والأمان (أنظر: كمال مرسى، ٢٠٠٠).

سادساً: تطبيقات إدارة الانفعالات وتنظيمها في حياة المسلم المعاصر: يشير تنظيم الانفعالات **Emotion regulation** إلى التغيرات التي ترتبط بالانفعالات النشطة أو المثارة، وتشتمل هذه التغيرات على التغير في الانفعال ذاته (شدته واتجاهه) أو في عمليات سيكولوجية أخرى (الذاكرة، التفاعل الاجتماعي). ويتم التعامل مع مصطلح تنظيم الانفعال على أنه يتضمن نمطين: أحدهما يشير إلى التغيرات كنتيجة مترتبة على الانفعال النشط **Emotion as regulating** أما الثاني فيقصد به التغير في الانفعال ذاته **Emotion as regulated** (Eisenberg & Spinrad, 2004).

وقد أوضح جروس (Gross, 1998) أن تنظيم الانفعالات يشير إلى العمليات التي يستطيع الفرد من خلالها، التأثير في انفعالاته، وكيف يخيّر ما يعبر عنها. وعملية التنظيم هذه يمكن أن تكون آلية أوتوماتيكية أو يمكن التحكم فيها والسيطرة عليها، شعورية أو لا شعورية، ولها آثارها على العمليات التوليدية للانفعالات. وأشار جروس إلى أن هناك بعض الجوانب والعمليات التي ترتبط بتنظيم الانفعالات مثل تنظيم المزاج **Mood regulation**، وتنظيم الوجدان **Affect regulation**، والمواجهة **coping...**

إلخ. وتختلف المواجهة عن تنظيم الانفعالات، حيث تركز المواجهة على تقليل الانفعالات السلبية.

وتشتمل عملية تنظيم الانفعالات - كما أوضح كانفر - على ثلاث مراحل نعرض لها على النحو التالي:

المرحلة الأولى: مراقبة الذات **self-monitoring** أو ملاحظة الذات **self-observation**، وتتضمن تركيز الشخصي العمدي والشديد لانتباهه في الأفعال التي يقوم بها وتوقعاته لما سوف يترتب على هذه الأفعال في ضوء خبراته السابقة.

المرحلة الثانية: وفيها يقارن الشخص بين المعلومات التي حصل عليها من عملية مراقبة الذات ومن محكات أو معايير السلوك موضع الاهتمام، فهي عبارة عن نوع من سلوك التمييز أو المقارنة، حيث يقارن الشخص فيها بين ما قام به فعلاً وبين ما ينبغي عليه القيام به. ويؤدي التشابه الشديد بين محكات الأداء والمعلومات من عائد الاستجابة إلى نوع من الرضا النفسي، بينما يؤدي التباين الشديد بينهما إلى حالة من عدم الرضا. فمثلاً قد يكتشف من يقود سيارته إلى عمله عن طريق تعود عليه، أنه يسير في الطريق الصحيح، إلا أنه انحرف إلى طريق آخر مماثل للطريق الذي ينبغي السير فيه، وهنا سيعلق تعليقاته ساخراً على حماقه، ثم يصحح سلوكه.

المرحلة الثالثة: في تنظيم الانفعالات هي مرحلة دافعية **motivational**، وتتضمن تطبيق نوع من التدعيم أو التعزيز الذاتي **self-reinforcement**، يعتمد على مقدار تباين أو اختلاف السلوك عن الأداء المعياري. وعليه فإن التعزيز الذاتي الإيجابي يترتب عليه الاستمرار في متابعة السلوك. ففي المثال السابق، السائق الذي اكتشف أنه ليس في طريق غريب، وإنما كل الذي حدث هو تغير في إحدى علامات الطريق (ظهور محل جديد) وهنا سيشعر أنه في الطريق السليم ويستمر في سيره وعلى العكس إذا لم يصحح توقعاته فإنه سيبدأ سلسلة من التصرفات التي تهدف إلى تصحيح المسار.

ويفترض نموذج تنظيم الذات أن الشخص يميل إلى تغيير استجاباته إذا ترتب على هذا التغيير نتائج غير مرضية، بينما يستمر في هذه الاستجابات إذا حققت نتائج جيدة. (Kanfer, 1980).

وتقع تطبيقات إدارة الانفعالات ضمن إطار أكبر هو ما يعرف بإدارة الذات **Self-management**، حيث تلعب مدى كفاءة الذات المدركة **Perceived self-efficacy** دوراً محورياً في هذه الإدارة، لأنها لا تؤثر فقط على الأفعال، ولكن أيضاً على المحددات المعرفية والدافعية والوجدانية وفي عمليات اتخاذ القرار (Bandura et al., 2003).

١ - من الجوانب المهمة في إدارة الانفعالات في حياة المسلم المعاصر، أن يعرف عواطفه وانفعالاته معرفة جيدة، فالوعي بهذه المشاعر وقت حدوثها يعد عاملاً حاسماً ومهماً في النظرة الثاقبة وفهم النفس، وبالتالي يمكنه أن يجعل هذه المشاعر تحت سيطرته وتحكمه. في حين يؤدي عدم قدرة الفرد على ملاحظة مشاعره إلى أن يكون تحت رحمتها. فالوعي بالذات من شأنه تهدئة النفس والتخلص من المشاعر السلبية والقلق والاكتئاب وسرعة الاستشارة. أيضاً يجب أن يكون المسلم حريصاً على توجيه انفعالاته في خدمة أهداف محددة، وأن يتعرف على عواطف الآخرين وانفعالاتهم، لما لذلك من أهمية في دفع الفرد إلى الإيثار والغيرة وحسن التعامل مع الغير. ويندرج كل هذا في إطار ما يعرف بالذكاء العاطفي أو الانفعالي، والذي يشمل ضبط النفس، والمثابرة، والقدرة على حفز النفس، والحماس، وهي مهارات يجب أن نعلمها لأطفالنا منذ السنوات الأولى من عمرهم، وخاصة أن المجتمعات عموماً والمجتمع الإسلامي خصوصاً يمر بظروف صعبة تحتاج إلى تضافر الجهود نحو وضع خطة متكاملة لتنشئة الأبناء

وتربيتهم، يشترك فيها جميع المتخصصين والمسؤولين وكل من لهم علاقة بهذا الأمر، من النفسيين والتربويين والاجتماعيين والإعلاميين ورجال الدين... إلخ. إن هناك - كما أوضح دانييل جولمان (٢٠٠٠) - شواهد متزايدة اليوم على أن المواقف الأخلاقية في الحياة إنما تنبع من قدرات الإنسان العاطفية الأساسية. ذلك أن الانفعال بالنسبة للإنسان هو "واسطة العاطفة" وبذرة كل انفعال هو شعور يتفجر داخل الإنسان للتعبير عن نفسه في فعل ما. وهؤلاء الذين يكونون أسرى الانفعال، أي المفتقرون للقدرة على ضبط النفس - إنما يعانون من عجز أخلاقي، فالقدرة على السيطرة على الانفعال هي أساس الإرادة وأساس الشخصية السوية.

٢ - من الأهمية بمكان أن يعي المسلم المعاصر حقيقة أن الإيمان هو الحياة وهو السبيل إلى تخليصه من المشاعر السلبية. فالأشقياء بكل معاني الشقاء هم المفلسون من كنوز الإيمان، ومن رصيد اليقين، فهم أبداً في تعاسة وغضب ومهانة وذلة، قال تعالى: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً) (طه: ١٢٤). حيث لا يسعد النفس ويركيها ويظهرها ويفرحها ويذهب غمها وقلقها إلا الإيمان بالله رب العالمين. ولا يوجد عمل أشرح للصدر أفضل من ذكر الله، فبذكره تطمئن القلوب وتنشع سحب الخوف والفرع والهم والغم والأسى.

لقد أصبح العصر الذي نعيش فيه يموج بالعديد من التناقضات والتنافس والصراع وكذلك التغير التكنولوجي السريع والمفاجئ. مما أدى إلى طمس معاني الحياة الإنسانية بما فيها من مشاعر واضطراب منظومة القيم. وإزاء عجز الإنسان عن مواجهة هذه التغيرات المتصارعة، فقد أدى ذلك إلى شعوره بالعزلة والعجز واليأس والاكتئاب والقلق والشعور بالاغتراب وغيرها من التأثيرات السلبية. وفي هذا الشأن أوضح الفيلسوف الفرنسي "هنري برجسون" أن

مشكلة العصر الحاضر المتمثلة في الصراع بين طغيان الآلية وتضاؤل نصيب الروح، قد ترتب عليها ذلك الفراغ بين الجسم والنفس، وظهور العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية ويرى "برجسون" أن هذه الآلية المفرطة في حاجة إلى ما يوازئها من الصوفية. (عبد الرحمن بدوي، ١٩٨٤).

ويدعم ذلك ما أسفرت عنه نتائج العديد من البحوث النفسية التي أوضحت أن الشعور بالاغتراب واليأس والشقاء يقترن بحياة خالية من الجانب الديني والروحي. لذلك يجب أن تعتني التربية الإسلامية بترسيخ الإيمان بما أقره الدين من مكانه الإنسان في الوجود وتحقيق التوازن والتكامل في شخصيته، فما تشكو منه الحضارة المعاصرة من المساوئ والعيوب إنما هو نتيجة ضعف التمسك بالقيم الإنسانية وبفضائل الأخلاق ونقص الوازع الديني، ويتطلب ذلك منا تأكيد أهمية التربية والتنشئة الدينية في تعليمنا، دون تردد ودون خوف مما يظن البعض أنه خطأ ويمكن أن يؤدي إلى أجيال متطرفة من الشباب.

٣ - تعد الاستقامة من أهم الطرق التي يجب أن يتبعها المسلم المعاصر للتحكم والسيطرة على انفعالاته، وإدارتها بشكل جيد. ويقصد بالاستقامة لزوم طاعة الله بما أمر به ونبتعد عما نهى عنه، أي نلتزم بعمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل، ففيهما سعادة الإنسان في الدنيا. قال الله تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) (الأحقاف: ١٣-١٤). وتشير هاتان الآيتان إلى أن السعادة تتطلب الإيمان بالله ثم الاستقامة التي تحمي الإنسان من الحزن والخوف، وتجعله فرحاً في الدنيا برضا الله عنه وباحترام الناس له وبما ينتظره من ثواب في الآخرة، لذا حث الرسول عليه الصلاة والسلام على الإيمان

ثم الاستقامة فقال عليه الصلاة والسلام لعمرة بن عبد الله رضي الله عنه: "قل أمنت بالله ثم استقم".

ودعوة الإسلام إلى الاستقامة من أجل السعادة تؤيد دعوة الفلاسفة والعلماء المسلمين وغير المسلمين إلى الاستقامة من أجل السعادة في الدنيا، فكل من الإسلام والفلاسفة والعلماء يتفقون على أن سعادة الإنسان في عمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل، لكن الفرق بين الاستقامتين يظهر في أن الاستقامة التي يريدها الإسلام تقوم على الإيمان بالله الذي يجعلها تحقق السعادة للإنسان في الدنيا وتوصله إلى السعادة في الآخرة، أما الاستقامة التي يريدها الفلاسفة والعلماء غير المسلمين فتقوم على العمل من أجل الدنيا فيسعد الإنسان فيها سعادة ناقصة لا توصله إلى السعادة في الآخرة، لذا فمن شاء فليؤمن بالله ثم يستقم فيسعد في الدنيا والآخرة، ومن شاء فليستقم من أجل الدنيا فيسعد في الدنيا وما له في الآخرة من نصيب. (كمال مرسى، ٢٠٠٠).

٤ - لكي يعيش المسلم المعاصر حياة هائلة سعيدة عليه الاعتدال والوسطية في كل شيء، فمن أراد السعادة فعليه أن يضبط عواطفه واندفاعاته، وليكن عادلاً في رضاه وغضبه وسروره وحزنه، لأن الشطط والمبالغة في التعامل مع الأحداث ظلم للنفس، وما أحسن الوسطية، فإن الشرع نزل بالميزان فعلى المسلم العاقل أن يعطى كل شيء حجه ولا يضحّم الأحداث، وأن لا يبالغ في شعوره سواء بالسعادة أو بالحزن. والدليل على ذلك ما ورد في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أحب حبيبك هوناً ما، فعسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك هوناً ما، فعسى أن يكون حبيبك يوماً ما، وتتأجج العواطف وتعصف المشاعر في حالتين: عند الفرحة الغامرة والمصيبة الداهية وفي الحديث: "إني نهيت عن صوتين أحمقن فاجرين: صوت عند نعمة، وصوت عند مصيبة (لَكَيَّ لَا

تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ) (الحديد: ٢٤) ولذلك قال صلى الله عليه وسلم "إنما الصبر عند الصدمة الأولى فمن ملك مشاعره عن الحدث الجاثم وعند الفرح الغامر، نال سعادة الراحة والثبات والطمأنينة. فالوسطية نجاة من الهلاك، فتمام السعادة مبني على ثلاثة أشياء:

١ - اعتدال الغضب. ٢ - اعتدال الشهوة ٣ - اعتدال العلم

فيحتاج أن يكون أمرها متوسطا، لئلا تزيد قوة الشهوة، فتخرجه إلى الرخص فيهلك، أو تزيد قوة الغضب، فيخرج إلى الجموح فيهلك، وخير الأمور أوسطها. فإذا توسطت القوتان إشارة قوة العلم دال على طريق الهداية. وكذلك الغضب: إذا زاد سهل عليه الضرب والقتل، وإذا نقص ذهبت الغيرة والحمية في الدين والدنيا، وإذا توسط، كانت الصبر والشجاعة والحكمة. وكذلك الشهوة: إذا زادت كان الفسق والفجور، وإذا نقصت كان العجز والفتور، وإن توسطت كان العفة والقناعة. قال تعالى: (وكذلك جعلناكم أمة وسطا).

٥ - يجب أن يتعد المسلم المعاصر عن المشاعر والانفعالات السلبية وأن يعي أن الحزن مثلا منهي عنه في قوله تعالى: (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا) (آل عمران: ١٣٩)، وقوله (إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا) فالحزن محمود لجدوة الطلب، ومهمود لروح المهمة، وبرود في النفس. لذلك استعاذ النبي صلى الله عليه وسلم: اللهم أني أعوذ بك من الهم والحزن". فهو قرين الهم، والفرق بينهما: أن المكروه الذي يرد على القلب أن كان لم يُستقبل أورثه الهم، وأن كان لما مضى أورثه الحزن، وكلاهما مضعف للقلب عن السير، مفتر للعزم. وأما الخبر المروى: "أن الله يحب كل قلب حزين" فلا يعرف إسناده ولا من رواه ولا نعلم صحته (عائض القرني، ٢٠٠٢).

٦ - على المسلم المعاصر - كما جاء في القرآن والسنة- أن يكون قادراً على كظم الغيظ وأحداث مقاومة ذاتية داخلية، وذلك بهدف إضعاف انفعال الغضب وتهدئته فقد أوضحت نتائج البحوث أن الغضب هو أسوأ الحالات النفسية التي يصعب السيطرة عليها والتحكم فيها، كما أظهرت خطأ فكرة التنفيس عن الغضب، فمن شأن انفجار نوبة الغضب الشديد أن يرفع مستوى الإثارة في المخ فيزداد الشعور بالغضب وليس العكس. لذلك نجد إشارات واضحة في القرآن والسنة تحث المسلم على التحكم والسيطرة في انفعالاته لما لذلك من آثار إيجابية على صحته النفسية والجسدية. فالتأمل للسنة يجد فيها ما يغنيه عن كل أساليب العلاج السلوكي في علاج الغضب، وأوضح مثال على ذلك قول رسول الله صلى الله عليه وسلم "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب فليضجع" لذلك يجب على المسلم أن يحاول التحكم في غضبه وانفعالاته، فكثير ما يؤدي الغضب الشديد إلى التعصب والعدوان والاعتداء على الغير لفظياً وبدنياً.

فعندما نتأمل في الأسس النفسية التي يقوم عليها التعصب نجده عبارة عن اتجاه يتسم غالباً بعدم التفضيل ضد جماعة معينة، فهو استعداد للتفكير والشعور والسلوك بأسلوب معين ضد أشخاص آخرين بوصفهم أعضاء في جماعة معينة، ويقوم التعصب على حكم لا أساس له من الصحة، ومشاعر سلبية تنسق مع هذا الحكم (معتز عبد الله، ١٩٨٩).

لذلك يجب على المسلم أن يبتعد عن التعصب ضد الغير، وأن يكون متسامحاً، فالتسامح والعفو من أهم السمات والخصال التي يجب أن يتحلى بها المسلم المعاصر لما لهذه السمة من أهمية في تكوين وتشكيل شخصية إسلامية ناضجة ومتكاملة، يجب على المسلم أن يفهم تعاليم دينه فهما صحيحاً،

فالإسلام لم يأمر أبداً بالعدوان ولا بالعنف ولا الإرهاب، ولا التطرف، ولم يقيم على حد السيف كما يدعى البعض، بل قام على الحكمة والتسامح واللين.

٧ - يعد الزواج من المصادر المهمة لسعادة الإنسان بوجه عام والمسلم بوجه خاص، فقد كشفت نتائج البحوث النفسية عن أن المتزوجين (من الرجال والنساء) أكثر سعادة من كل العزاب والمطلقين (ماياكل أرجايل، ١٩٩٣).

لهذا أوصى الدين الإسلامي بالزوجة الصالحة، ويقصد بها المرأة التي على خلق ودين، والتي إذا نظر إليها زوجها سرته، وإذا أمرها أطاعته، وإذا غاب عليها حفظته في نفسها وماله، فهي خير متاع الدنيا، وقال عليه الصلاة والسلام: "الدنيا متاع وخير متاع الدنيا الزوجة الصالحة". وقد عد الرسول عليه الصلاة والسلام هذه الزوجة من عوامل سعادة المرء فقال: "من سعادة ابن آدم ثلاثة، ومن شقاوة ابن آدم ثلاثة. من سعادة ابن آدم: الزوجة الصالحة، والمسكن الصالح، والمركب الصالح. ومن شقاوة ابن آدم: الزوجة السوء، والمسكن السوء، والمركب السوء" وفي حديث آخر قال عليه الصلاة والسلام "أربع من السعادة: المرأة الصالحة، والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهنيئ".

ويستفاد من الحديثين الشريفين أن الزوجة الصالحة من عوامل سعادة زوجها، بما تحققه له من إمتاع وسكن وأمن وطمأنينة ومساندة اجتماعية، فيسعد كل منهما بالآخر، فإذا أضفنا إلى هذا قوله عليه السلام: "المرأة خير متاع الدنيا" أدر كنا موقف الإسلام من الزواج الناجح بالنسبة للرجل والمرأة. فهو من أفضل نعم الله عليهما، فيه يستمتعان ويسعدان في الحياة الدنيا (كمال مرسى، ٢٠٠٠).

٨ - من الضروري أن يدخل المسلم السعادة على نفسه وأهله وفي تعاملاته مع الآخرين فالضحك المعتدل بلسم للهموم، ومرهم للأحزان، وله قوة عجيبة في فرح الروح، وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يضحك أحيانا حتى تبدو نواجذه. والضحك ذروة الانشراح وقمة الراحة ونهاية الانبساط، ولكنه التوسط. "وتبسمك في وجه أخيك صدقة" (فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا) (النمل: ١٩) وليس ضحك الاستهزاء والسخرية: (فَلَمَّا جَاءَهُمْ بَيَاتِنًا إِذَا هُمْ مِنْهَا يَضْحَكُونَ) (الزخرف: ٤٧) فالابتسامة للحياة لها تأثيرها الإيجابي على صاحبها وعلى الآخرين ممن حوله، فليس المبتسمون للحياة أسعد حالاً لأنفسهم فقط، بل هم كذلك أقدر على العمل، وأكثر احتمالا للمسؤولية، وأصلح لمواجهة الشدائد ومعالجة الصعاب.

٩ - أهمية الصداقة كمصدر لسعادة الإنسان: تشير نتائج كثير من البحوث إلى أن من لهم عدد كبير من الأصدقاء أو من يقضون وقتاً أطول مع أصدقائهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة فالصداقة تصل إلى أقصى درجات أهميتها عند الشباب - بدءاً من المراهقة وحتى الزواج حين تكون هي العلاقة الأساسية، وتزداد أهمية الصداقة مرة أخرى مع التقدم في العمر، حيث يؤدي التقاعس عن العمل وفقد الأعداء إلى زوال العلاقات الاجتماعية الأخرى. ويحتاج الناس إلى أصدقاء لعدة أسباب من أهمها: المساعدة العملية والمعلومات التي يوفرها الأصدقاء، ما يوفره من دعم اجتماعي في صورة نصائح أو تعاطف، وتماثل الاهتمامات والمشاركة في الأنشطة (مايكل أرجايل، ١٩٩٣).

١٠ - أوضحت بعض نتائج البحوث الأجنبية التي أجريت في إطار الثقافة الغربية أهمية الترفيه عن النفس بالمتع والمسرات الحسية في علاج الهموم والأحزان. ومن بين هذه الوسائل: أخذ حمام ساخن، تناول الأطعمة المفضلة، الاستماع إلى

الموسيقى، التسوق، ممارسة الجنس، تناول الخمر أو المخدرات.. الخ، في حين لو تأملنا في ثقافتنا العربية والإسلامية سوف نجد أن هناك اتفاقاً مع التراث الأجنبي حول أهمية الترفيه عن النفس في علاج الهموم والأحزان، في حين نجد اختلافاً بين الثقافتين حول الوسائل التي يمكن من خلالها تحقيق هذا الترفيه. فمثلاً تبين بالنسبة لتعاطي الخمر والمخدرات أنه يقلل من نشاط الجهاز العصبي المركزي وحيويته، فضلاً عن أنها تؤدي إلى زيادة الشعور بالاكتئاب، وبالتالي فإنها وسيلة غير ملائمة للتخفيف من مشاعر الاكتئاب. أما بالنسبة للموسيقى، فقد يكون لها تأثير مريح ومخفف من المشاعر السلبية، ولكن تبين أن تأثيرها وقتي لا يستغرق أكثر من مجرد فترة الاستماع إليها، في حين أن قراءة القرآن الكريم أو الاستماع إليه له تأثير إيجابي ممتد في التخفيف من حالات القلق والاكتئاب، حيث يقترن الاستماع إلى القرآن الكريم بمشاعر الهدوء والسكون والطمأنينة.

١١ - أوضحت تعاليم الدين الإسلامي بأهمية تعليم الرياضة والسباحة.. الخ وقد كشفت نتائج البحوث النفسية أخيراً عن أهمية الألعاب الرياضية في التخلص من حالات الاكتئاب وغيرها من الأمزجة المعتلة. فمن شأن هذه التمارين الرياضية تغيير الحالة النفسية، وخاصة مع مرضى الاكتئاب الذين لا يمارسون عملاً في معظم الأحيان. أما بالنسبة لهؤلاء الذين يمارسون التمرينات الرياضية يومياً، فقد لوحظ أنهم كانوا أقوى مع بداية تعودهم على هذا التمرين وما حققته لهم من فائدة. فقد تبين أن ممارسة عادة التدريب.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١ - إبراهيم، عبد الستار (١٩٨٣) العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان. القاهرة: مكتبة مدبولي.
- ٢ - ابن أبي الدنيا، أبو بكر عبد الله بن محمد (١٩٩٦) الرقة والبقاء. تحقيق من محمد خير رمضان. بيروت: دار ابن حزم.
- ٣ - ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر (١٩٨٩) الفوائد. بيروت: المكتبة الثقافية.
- ٤ - ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر (١٩٩٥) مفتاح دار السعادة. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ٥ - أبو النيل، محمود السيد (١٩٨٤) الأمراض السيکوسوماتية: دراسات عربية وعالمية. القاهرة: مكتبة الخانجي.
- ٦ - أبو حيان، أبو عبد الله محمد بن يوسف (١٩٧٠) التفسير الكبير المسمى بالبحر المحيط. السعودية: مطابع الرياض.
- ٧ - أبو شعيشع، السيد (١٩٩٣) أسس علم النفس الفسيولوجي. بدون دار نشر.
- ٨ - أرجایل، مايكل (١٩٩٣) سيكولوجية السعادة. ترجمة فيصل يونس. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، سلسلة عالم المعرفة، عدد ١٧٥.
- ٩ - الأصفهاني، أبو بكر محمد بن داود (١٩٧٥) كتاب الزهرة. تحقيق إبراهيم السامرائي: مطابع عمان.
- ١٠ - أندروز، وآخرون (١٩٦١) مناهج البحث في علم النفس. ترجمة يوسف مراد وآخرون، القاهرة: دار المعارف.

- ١١ - الأنصاري، شمس الدين محمد بن أبي طالب (١٩١٤) السياسة في علم الفراسة. مطابع القاهرة.
- ١٢ - الأنصاري، بدر (١٩٩٥) دراسة عامله للحالات الانفعالية للشباب الجامعي في الكويت بعد العدوان على العراق. بحث مقدم إلى المؤتمر الدولي الثاني عن الصحة النفسية في دولة الكويت، ١-٤ أبريل ١٩٩٥.
- ١٣ - الأنصاري، بدر (١٩٩٨) التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات. جامعة الكويت: مجلس النشر العلمي.
- ١٤ - البلخي، أحمد بن سهل (١٩٨٤) مصالح الأبدان والأنفس. معهد تاريخ العلوم العربية والإسلامية في إطار جامعة فرانكفورت.
- ١٥ - التسخيري، محمد على (١٩٧٩) التوازن في الإسلام. بيروت: الدار الإسلامية.
- ١٦ - الثعالبي، أبو منصور (١٩٧٢) فقه اللغة وسر العربية. القاهرة: مصطفى الحلبي.
- ١٧ - الرازي، محمد فخر الدين (١٩٨٧) الفراسة. تحقيق مصطفى عاشور. القاهرة: مكتبة القرآن.
- ١٨ - الزين، سميح عاطف (١٩٩١) معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة. المجلد الأول، لبنان: دار الكتاب اللبناني.
- ١٩ - السيد، عبد الحليم محمود (١٩٧١) الإبداع والشخصية: دراسة سيكولوجية. القاهرة: دار المعارف.
- ٢٠ - السيد، فؤاد البهي (١٩٧٥) الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٢١ - العسكري، أبو هلال (١٩٧٧) الفروق في اللغة. بيروت: دار الآفاق الجديدة.

- ٢٢ - العتري، فريح (٢٠٠١) الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. دراسات نفسية، مجلد ١١، عدد ٣، ٣٥١-٣٧٧.
- ٢٣ - الغزالي، أبو حامد (١٩٦٤) ميزان العمل (تحقيق سليمان دنيا). القاهرة: دار المعارف.
- ٢٤ - الغزالي، محمد (د.ت) الجانب العاطفي في الإسلام: بحث في الخلق والسلوك والتصرف. القاهرة: دار الكتب الحديثة.
- ٢٥ - القرني، عائض عبد الله (٢٠٠٢) لا تحزن. الإمارات العربية المتحدة، الشارقة: مكتبة الصحابة.
- ٢٦ - الكندي، أبو يوسف يعقوب بن إسحاق بن الصباح بن عمران بن إسماعيل بن محمد بن الأشعث بن قيس (١٩٨٣) رسائل الكندي. تحقيق عبد الرحمن بدوي. بيروت: دار الأندلس.
- ٢٧ - الملا، سلوى (١٩٧٢) الإبداع والتوتر النفسي. القاهرة: دار المعارف.
- ٢٨ - النغمشي، عبد العزيز (٢٠٠١) الانفعالات: التشخيص والعلاج من المنظور الإسلامي. الرياض: دار القنصلية.
- ٢٩ - باترسون، س.هـ. (١٩٩٠) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- ٣٠ - بدوي، عبد الرحمن (١٩٨٤) موسوعة الفلسفة (الجزء الأول). بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- ٣١ - بيز، ألن (١٩٩٤) لغة الجسد: كيف تقرأ أفكار الآخرين من خلال إيماءاتهم. ترجمة سمير شيخاني، بيروت: دار الآفاق الجديدة.

- ٣٢ - جولمان، دانييل (٢٠٠٠) الذكاء العاطفي. ترجمة ليلي الحبالى، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، سلسلة عالم المعرفة، عدد ٢٦٢.
- ٣٣ - حسام الدين، كريم ذكى (٢٠٠١) الإشارات الجسمية: دراسة لغوية لظاهرة استعمال أعضاء الجسم في التواصل. القاهرة: دار غريب.
- ٣٤ - خليفة، عبد اللطيف (١٩٩٥) الدافعية للانجاز: دراسة ثقافية مقارنة بين طلاب الجامعة من المصريين والسودانيين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣٥ - خليفة، عبد اللطيف، عبد الله، معتز سيد (١٩٩٧) الدوافع والانفعالات. الكويت: مكتبة المنار الإسلامية.
- ٣٦ - ربيع، محمد شحاتة (١٩٩٥) التراث النفسي عند علماء المسلمين. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- ٣٧ - عبد الخالق، أحمد (٢٠٠٠) التفاؤل والتشاؤم: عرض لدراسات عربية. مجلة علم النفس، عدد ٥٦، ٦ - ٢٧.
- ٣٨ - عبد الخالق، أحمد، الصبوة، محمد نجيب (١٩٩٦) الأنشطة والأحداث السارة لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر. مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد ٢٤.
- ٣٩ - عبد الخالق، أحمد، مراد، صلاح (٢٠٠١) السعادة والشخصية: الارتباطات والمتبغات. دراسات نفسية، مجلد ١١، عدد ٣، ٣٣٧ - ٣٤٩.
- ٤٠ - عبد المجيد، فايزة يوسف (١٩٨٧) المخاوف الشائعة لدى أطفال المرحلة الابتدائية بمصر (دراسة مقارنة بين الجنسين في كل من الريف والحضر). القاهرة: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- ٤١ - عبد الله، معتز سيد (١٩٨٩) الاتجاهات التعصبية. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، سلسلة عالم المعرفة، عدد ١٣٧.

- ٤٢ - عبد الله، معتز سيد، أبو عباة، صالح (١٩٩٥) أبعاد السلوك العدواني: دراسة
عاملية مقارنة. دراسات نفسية، مجلد ٥، عدد ٣، ٥٢١ - ٥٨٠.
- ٤٣ - فراج، محمد فرغلي، الملا، سلوى، إبراهيم، عبد الستار (١٩٧٣) السلوك
الإنساني: نظرية علمية. القاهرة: دار الكتب الجامعية.
- ٤٤ - مجمع اللغة العربية (١٩٨٥). المعجم الوسيط. القاهرة: المجمع، ط ٣.
- ٤٥ - مذكور، إبراهيم، وآخرون (١٩٧٥). معجم العلوم الاجتماعية. القاهرة: الهيئة
المصرية العامة للكتاب.
- ٤٦ - مرسى، كمال (٢٠٠٠) السعادة وتنمية الصحة النفسية (الجزء الأول):
مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- ٤٧ - منصور، طلعت (١٩٩٣) استراتيجيات التشخيص لما بعد الأزمة. الحلقة
النقاشية لمكتب الإنماء الاجتماعي بدولة الكويت، يناير ١٩٩٣، ص ص
٢٦٧-٣١٥.
- ٤٨ - موراي، ادوارد ج. (١٩٨٨) الدافعية والانفعال. ترجمة أحمد عبد العزيز
سلامه، محمد عثمان نجاتي. القاهرة: دار الشروق.
- ٤٩ - نجاتي، محمد عثمان (١٩٨٣) علم النفس في حياتنا اليومية. الكويت: دار
القلم.
- ٥٠ - نجاتي، محمد عثمان (١٩٨٩ "أ") القرآن وعلم النفس، القاهرة: دار الشروق.
- ٥١ - نجاتي، محمد عثمان (١٩٨٩ "ب") الحديث النبوي وعلم النفس. القاهرة: دار
الشروق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 52- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, R.E., Bem D.J. & Hilgard, E.R. (1990) Introduction to Psychology. New York: Harcourt Brace-Jovanovich.
- 53- Bandura, A., et al. (2003) Role of Affective self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychological Functioning. Child Development, vol. 74, No.3, 796-682.
- 54- Carlson, J.G. & Hatfield, E. (1992) Psychology of Emotion. New York: Harcourt Brace Jovanovich College Publisher.
- 55- Eisenberg, N. & Spinrad, T.L. (2004) Emotion- Related Regulation: Sharpening the Definition. Child Development, vol. 75, No. 2, 334,339.
- 56- Ekman, P., Friesen, W.V. & Ellsworth, P. (1972) What are the Similarities and Differences in Facial Behavior Across Cultures? In P. Ekman (Ed) Emotion In Human Face: (PP.128-143). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- 57- Ekman, P. (1973) Cross-cultural Studies of Facial Expression. In P. Ekman (ED (.Darwin And Facial Expression: A survey of Research In Review (pp. 169-222). New York: Academic Press.
- 58- Fernald, L.D. & Fernald, P.S. (1978) Introduction to Psychology. Boston: Houghton Mifflin Company.
- 59- French, S. & Joseph, S. (1999) Religiosity and its Association with Happiness Purpose in Life and actualization. Mental Health, Religion & Culture, 2 (2) 117-120.
- 60- Grings, W.W. & Dawson, M.E. (1978) Emotions and Bodily Responses: A Psychological Approach. New York: Academic Press.
- 61- Gross, T.T. (1998) The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. Review of General Psychology, vol. 2, No. 3, 271-299.
- 62- Hilgard E.R., Atkinson, E.A. & Atkinson. R.C. (1975) Introduction to Psychology. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- 63- Houston, J.p. et al., (1981) Essentials of Psychology. New York: Academic Press.
- 64- Huffman, K. Vernoy, M., Williams, B. & Vernoy, J. (1987) Psychology in Action. New York: John Wiley & Sons.
- 65- Jung J. (1978), Understanding Human Motivation: A Cognitive Approach. New York: Macmillan Pub. Co. Inc.

- 66- Kanfer, F.H. (1980) self-management Methods. In F.H. Kanfer & A.P. Goldrtein (Eds) Helping people change. (pp. 334-389). New York: Pergamon Press.
- 67- Linden, W., et al (2003), There is more to Anger Coping than “In” or “out”. *Emotion*, vol. 3, No. 1, 12-29.
- 68- Marx, M.A. (1976), Introduction to Psychology: Problems, Procedures and Principles. New York: McMillan Pub. Co., Inc.
- 69- Morris, C.G. (1993), Psychology: An Introduction. New Jersey: Prentice Hall.
- 70- Parrott, W.G. (2001). Implications of Dysfunctional for understanding how Emotions Function. *Review of General Psychology*. Vol. 5, no. 3, 180-186.
- 71- Plutchik, R. (1994). The Psychology of Emotion. New York: Harper Collins Publishers.
- 72- Rydell, A., Berlin, L. & Bohlin, G. (2003) Emotionality, Emotion Regulation, and Adaptation Among 5-8-year-old children. *Emotion*, vol. 3, No. 1, 30-47.
- 73- Young, P.T. (1961). Motivation and Emotion. New York: John Wiley & Sons, Inc.