

## العواطف في حياة الإنسان

م. مشير سمير

### أولاً : تعريف العواطف و دورها في حياة الإنسان :

العواطف هي مجموعة الأحاسيس و المشاعر التي يختبرها الفرد ... إن كلمة عواطف "Emotion" مشتقة من اللفظ اللاتيني "Emovare" و التي تعني حرفياً: "يحرك شيء يؤثر في ... يثير .. To move" ، فالعواطف تؤثر في الشخص و تدفعه نحو التحرك و اتخاذ موقف .  
العواطف تستطيع أن تقودك كما تستطيع أنت أيضاً أن تقودها .  
العواطف كالتيار الكهربائي هي وسيلة خادمة لتشغيل و تحريك الأشياء ، بل وربما أيضاً خلق بعض الأشياء ، و لكن قد يصاب البعض بصدمة كهربائية ، كما قد يحدث أيضاً ماس(عجز) كهربائي . فالمشكلة لا تكمن في التيار ذاته بل في من يقومون بالتشغيل و بأي طريقة و لأي غرض .  
العواطف هي وظيفة طبيعية خلقها الله فينا كما العقل و الإرادة لكي يعملوا معاً نحو دفع الإنسان إلى التحرك و اتخاذ مواقف معنية في الحياة .

**مثال :** السيد في مثل المديونان  
أولاً تحرك مدفوعاً بعاطفة التحنن Moved with Compassion ، ثم تحرك أيضاً مدفوعاً بعاطفة الغضب Moved with Anger (مت ١٨ : ٢٧، ٣٤) .

### هناك ثلاث معاني أخرى تشرح ثلاث جوانب / زوايا مختلفة للعواطف :

- ١- **الوجدان Affect** : و هو ما يشرح الدوافع المحركة و التي يفترض أنها تولد مجموعة المشاعر الواعية و غير الواعية ، كلمة الدافع "Motivation" هي أيضاً مشتقة من الأصل "Emovare"
- ٢- **الولع (الهوى) Passion** : و هو ما يشرح الكثافة ، إذ يعبر عن عواطف شديدة و مكثفة .
- ٣- **المزاج Mood** : و هو ما يشرح زمن التأثير ، إذ يعبر عن حالة شعورية طويلة الأمد .

عرّف أيضاً وليام جيمس (وهو أحد رواد علم النفس الأوائل ١٨٩٠) العواطف علي أنها :

"ردّة فعل إنعكاسية Reflexes ، تنجم عن مؤثر ذو معني رمزي لدي الفرد"  
و أضاف انه عادة ما يكون المؤثر هو حدث نفسي معين يطل علي محبط الفرد و قد يتمثل هذا الحدث في الأنشطة المنوطة بكيانات حية أخرى أو ظواهر طبيعية تقتحم (تهدد) قدرة الفرد علي التحكم في محيطه (بيئته) .

**مثال :** - ظهور المحبوب في حياة المحب .  
- موت نبات أو حيوان أليف ذو معني خاص لدي الفرد .  
- التعرض لظاهرة طبيعية كما الرعد أو البرق أو الزلزال مما يثير الخوف لدي الفرد .

\* يتسم المؤثر الناتج عن سلوك الآخرين بسامات فكرية و سمات عاطفية ، و كثيراً ما يستدعي إظهار عاطفة ما من قبل شخص عاطفة مماثلة لدي الشخص الآخر (المستقبل) ، و هو ما يسمى بالتوحد العاطفي Empathy و أما إذا استدعي المؤثر عاطفة الآسي أو الشفقة لدي المستقبل فأن هذا ما يسمى بالتعاطف Sympathy .

و من الجدير بالذكر أن استدعاء الذكريات أيضاً يكون مضطرباً بإثارة العواطف و قد يحدث هذا بصورة تلقائية أو عن طريق أحداث في محيط الفرد تكون ذات صلة بالذكري المرتبطة بهذه العواطف ( تجربة بينفيلد ).

### ثانياً : خصائص العواطف و أنواعها :

- ١- من أهم خصائص العواطف أنها متغيرة بطبيعتها ، فهي غير ثابتة و غير مستديمة ، مما يعطي الإنسان قدرة علي التفاعل مع كافة أحداث الحياة المختلفة ، "أنتم ستحزنون و لكن حزنكم يتحول إلى فرح" (يو ١٦ : ٢٠) "فرحاً مع الفرحين و بكاء مع الباكين" (رو ١٢ : ١٥) .
- ٢- حيث أن العواطف بطبيعتها هي انعكاسات مركبة فإن لها نفس خصائص الانعكاسات من حيث أنها قد تتيسر أو تتحسب أو تتصاعد و تدرج في شدتها أو يعترئها الإنهاك و التعب أو تتوهج.
- ٣- بحسب طبيعة العواطف كانعكاسات لا إرادية فهي تتصف بأنها لا تستطيع الوجود من تلقاء نفسها بل أنها ترتبط دائماً بالأفكار ، كما أن الأفكار تكتسب قيمتها من ارتباطها بالعواطف ، حيث تمت العاطفة الفكرة بقوة الفعل Force of Action و لذا من الضروري في عملية التراكم المعرفي أن ترتبط الأفكار بالعواطف الملائمة حتى تكتسب تلك الأفكار قيمتها. فالقيم هي مجموعة من الأفكار مرتبطة بالعواطف و التي تعطي للحياة معني خاص.

أمثلة كتابية : املأ الجدول التالي

الموقف الإرادي (الفعل)	الفكرة المرتبطة بها هذه العاطفة	العواطف المثارة Reflexes	الحدث
			رؤية يسوع للباعة في الهيكل (يو ٢ : ١٣-١٧)
			موت لعازر (يو ١١ : ٣٣-٣٦)
			- موت ابن أرملة نايين (لو ٧ : ١٣) - صراخ العميان (مت ٢٠ : ٣٤) و كثير من المعجزات الأخرى: - (متي ٩ : ٣٦ ، ١٤ : ١٤) - (مر ١ : ٤١ / ٦ : ٣٤) - (لو ١٠ : ١٥ / ٣٣ : ٢٠)
			ظهور جليات أمام الشعب (١ صم ١٧ : ٢٤ ، ٢٣)
			رؤية الرب (لو ٢٣ : ٨ / يو ٢٠ : ٢٠)
			نظر يسوع لبطرس (لو ٢٢ : ٦١ ، ٦٢)

- جدول رقم (١) -

- بالرغم من التأكيد علي الطبيعة المتغيرة للعواطف و علي عدم وجود تصنيف جامد و ثابت للعواطف ، إلا أنه جرت العادة علي تصنيف العواطف إلى اثنتي عشر عاطفة أساسية ، تقسم كالتالي :
- ثلاثة من العواطف المسرة و هم :  
"الحب - البهجة (الفرح) - الخشوع (الهيبة و الإجلال)"
- تسعة من العواطف غير المسرة و هم :  
"الأسى - الخوف - الغضب - الغيرة - الخزي - الاشمزاز - الألم - الارتباك - الخواء"

و من الجدير بالذكر هنا هو تأكيد الوجوديون علي أن "الاشمزاز" و "الحواء" هما الاستجابان العاطفيان الأكثر شيوعاً في أزمة الكيان الإنساني.

\* و هناك تنويعات كثيرة علي نفس الاثنتا عشر عاطفة الأساسية لكن تعبر عن تدرج في الشدة و زمن التأثير أو قد تشير إلي المؤثر المولد للعاطفة.

**مثال :** عاطفة الغضب

- للتعبير عن شدة الغضب قد نقول : الاستثارة ، الحقن ، السخط.

- للتعبير عن زمن التأثير قد نقول : الكراهية.

- أما للإشارة عن المؤثر فقد نقول : الغيرة ، الحسد.

### **ثالثاً : مواقف الإنسان المختلفة في التعامل مع العواطف :**

هناك طرفين شائعين يتخذهما البشر تجاه العواطف:

#### **١- التطرف الأول هو تأليه العواطف و تسيدها :**

أو ما يمكننا أن نطلق عليه "الاتجراف مع العواطف". حيث يترك الإنسان نفسه ليسير وفقاً لتيار عواطفه بالكامل واضعاً ثقته و إيمانه فقط فيما يشعر به علي اعتبار إن ما يشعر به هو الحق ، فيتسم الإنسان في هذا الموقف بالسلمات التالية :

أ- التمسك بالموقف العاطفي و التصميم عليه ، علي اعتبار أنه جزء من شخصيته و من هويته لا يمكن تغييره - "أنا كده".

ب- الإمعان في الاستبطان (فحص النفس). بسبب التركيز الشديد علي العواطف يحيا الإنسان بداخل نفسه كثيراً ، فاحصاً نفسه في شك كل لحظة ، مما يدفعه إلي الاكتئاب و الانسحاب و الشعور بالرفض و الفشل.

ت- التصرفات المندفعة ، أو ما يُطلق عليه بالعامية أنه شخص عاطفي (رغم عدم دقة هذه التسمية) أو مندفع Impulsive إذ يتخذ الإنسان قراراته و تصرفاته بناء علي ما يشعر به في اللحظة الآنية دون التفكير أو التخطيط المسبق معتمداً في ذلك علي شعار "كن نفسك" و الذي يُساء استخدامه كثيراً بهذا الأسلوب جالباً الكثير من المتاعب و الصعوبات. قد يقود هذا المنطق أيضاً إلي الوقوع في الكثير من الخطايا التي من أولها الأنانية .

#### **٢- التطرف الثاني و هو معاداة العواطف :**

إن الثورة الصناعية و التكنولوجية في العصر الحديث قد لعبت دوراً كبيراً في نشأة هذا التطرف ، إذ وضعت تنبيراً هائلاً علي العمل و الإنجاز ساحقة بذلك العلاقات الإنسانية و التواصل الإنساني علي مستوي العواطف الصادقة بكل المقاييس. فبعد أن كان كل شيء من قبل في خدمة الإنسان صار الإنسان نفسه مجرد ترس في آلة التطور الصناعي و التكنولوجي ، حتى صارت الحياة غير شخصية بالكامل (خالية من العنصر الإنساني) و صار تقدير و تقييم الإنسان مرتبطاً بحجم إنجازاته و ليس مرتبطاً بمن هو شخصياً.

□ و من هنا بدأ الإنسان في بناء آليات دفاعية يحمي بها نفسه إذ أخذ يفصل شخصه الحقيقي عن الحياة العامة و يغلق عليه خلف أسوار عالية لا يستطيع أحدٌ اختراقها و محاولة الوصول إليه. حتى صارت عواطف الإنسان العميقة جزء منفصلاً و معزولاً عن ذاته. فتحوّلت العواطف من أنها أداة لبناء العلاقات مع الآخرين إلي أن تكون وسيلة لبناء حائط دفاعي عن النفس. و ربما كان هذا نفسه سبباً من أسباب لجوء البعض إلي التطرف الأول ، لتسييد العواطف علي حياتهم كمحاولة لاسترداد القيمة الضائعة في محيط حياتهم الخاصة.

□ علي أية حال صارت العواطف عدواً لدي الكثيرين ، بل أنها صارت أيضاً خطية لدي بعض المسيحيين مما دفعهم إلي دفنها عميقاً من خلال بعض آليات الدفاع اللاشعورية مثل:

**"الإنكار - الكبت - الإسقاط - العزل - الجسمنة"**

- وهكذا إتسمت حياة الإنسان في هذا الموقف بالسماوات التالية
- أ- البرودة و الجمود. إن معاداة الإنسان لعواطفه جعلته يفقد جزءاً هاماً من طبيعة الله بداخله ألا و هو القدرة علي التفاعل العاطفي.
  - ب- الأتانية و الذاتية بل و الزيف أيضاً صاروا جزء من طبيعة الإنسان في محاولته لإخفاء حقيقته ككيان له عواطف و محاولته جاهدا عوضا عن ذلك لإظهار صورة أخرى عن نفسه غير الحقيقة ، مما جعله ينفصل عن الاتصال الحقيقي مع الآخرين الذين هم أيضا بدورهم لا يشعرون بالراحة مع مثل هذا الإنسان و لا يثقون بقدرته علي مساعدتهم و حتى علي تفهمهم ، إذا أن مشاكلهم تقع بدرجة كبيرة في المستوي العاطفي. فصار التواصل مع هذه النوعية من البشر مجرد اتصال وظيفي ليس أكثر.

### كيف نأتي بعواطفنا نحو الاتزان ؟

- ١- سلم عواطفك للروح القدس. أرجعها إلى السيد مرة أخرى فهو خالقها ، و هو يخلق كل شيء صالح و لهدف صالح أيضاً. إن الله يريد أن يستخدم عواطفك لكي تكون تعبيراً عن عواطفه هو شخصياً ، و هكذا تكون العواطف نعمة و عطية و ليست خطأ و خطية. اعترف لله بمشاكلتك مع العواطف سواء كانت سيد لك أو عدو ، كن صريحاً في مواجهة المشكلة فإن ذلك مفتاحاً كبيراً.
- ٢- تعرف علي مشاعرك و ادعها بأسمائها الحقيقية دون تمويه ، إن ذلك يساعدك علي أن تعطي عواطفك حجمها الصحيح.
- ٣- عش بالحق ، اتخذ القرار الصحيح. إن كلمة القرار الصحيح لا تساوي دائماً القرار بالعقل ، فالعقل قد يأتي أيضاً بقرارات ذاتية المنشأ ، و لكن القرار الصحيح هو ما يجب اتخاذه علي ضوء الحق. هنا نأتي إلى مرحلة هامة في الموضوع ، و هي أن ندرك أن المشكلة الحقيقية لا تكمن في العواطف و مجموعة المشاعر ذاتها و لكن في القرار (الموقف الإرادي) المتخذ بناء علي هذه العواطف. هل هو القرار الصحيح أم لا ؟! "اغضبوا - ولا - تخطئوا" (أف:٤: ٢٦) إن العواطف حتماً سوف تتغير لتتبع اختيارك و هو ما نطلق عليه "أنا نختار مشاعرنا" ، ( ارجع إلى الجدول رقم (١) )
- ٤- مارس/تدرب علي نظرية التحكم (ارجع إلى موضوع فلسفة السلوك الإنساني) - كيف تقود تصرفاتك ؟ و ما هو دور عواطفك في ذلك ؟
- ٥- تعامل مع الظروف التي يجب التعامل معها قد تحتاج في بعض الأحيان أن تعير الظروف الخارجية انتباهاً ، فقد يكون خلف استجاباتك الغاضبة و المحبطة عوامل خارجية يمكن التعامل معها مثل الإجهاد في العمل ، لا تنس أن هذا يحدث في بعض الأحيان و ليس في أغلبها.
- ٦- تعلم أن تشارك الآخرين بمشاعرك. إن الانفتاح دائماً ما يجلب الشفاء. أن يعرفك الآخرون كما أنت هذا أمر يعطيك الفرصة لكي تسلك في النور ، بالإضافة إلى أن ذلك يوفر لك الفرصة للحصول علي المساندة و التعضيد.