

الإنفعال

EMOTION



د. محمد الفارس



تعريف الانفعال: حالة وجدانية مركبة تتميز بمشاعر عنيفة واهتياج، يصاحبها تعبيرات حركية، وتغيرات فيزيولوجية، ولها قدرة على إثارة السلوك حيث تعمل عمل الدوافع: مثل الغضب والفرح.

جوانب الانفعال: - جانب شعوري
- جانب خارجي
- جانب فيزيولوجي



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy



التغيرات الجسمية المصاحبة للانفعال:

- الاستجابة السيكولوجانية للجلد
- ضغط الدم وتوزيعه
- ضربات القلب
- التنفس
- افراز اللعاب
- وقوف الشعر
- انقباضات المعدة والأمعاء
- توتر العضلات
- تركيب الدم



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy



الناحية الفيزيولوجية للانفعال:

لو أن قطعة كانت تأكل بهدوء، فتفاجأت بكلب ينبح باستفزاز، لحدث لها فوراً التغيرات الفيزيولوجية التالية:

1- توقف حركات المعدة عن الهضم

2- زيادة ضغط الدم

3- زيادة سرعة ضربات القلب

4- فرز الأدرينالين داخل مجرى الدم ، والأدرينالين له ثلاث وظائف:

- تجمد الدم سريعاً عند أي جرح

يزيد السكر في الدم

يزيد ارتفاع ضغط الدم



الانفعالات والاضطرابات السيكوسوماتية

- الأمراض الجسدية ذات المنشأ النفسي: القرحة- ضغط الدم، آلام الظهر، الشقيقة



أثر الانفعال في العمليات العقلية:

- يشوه الإدراك: فالمنفعل لا يرى في الخصم إلا العيوب. وفي الحبيبي إلا الصفات الجيدة.
- التذكر: يتجلى في النسيان كالخطيب الذي ينسى ماسيقوله نتيجة انفعال الخوف من الجمهور.
- عدو التفكير الهادئ.
- القابلية للإحياء.
- أما بالسلوك فآثر الانفعال: يصيبه بشلل السلوك، كأن يقعد شخص عند حريق، أو يدوس الناس بعضهم عند الغرق للنجاة.



النضج الانفعالي

- معناه: وصول الشخص إلى حد لاينفعل فيه ببساطة، او الابتعاد عن السلوك الانفعالي.
- نجاحنا في الحياة يتوقف إلى حد كبير باستقرار الحالة الانفعالية.
- ويتميز النضج الانفعالي بمايلي:
 - 1- لاثثير الفرد انفعالات طفلية.حتى أنك تعرف حجم الفرد من مدى انفعالاته. وهو متحرر من الأنانية والاتكال، والخوف من المسؤولية.
 - 2- يعبر عن الانفعال بصورة متزنة.فالناضج لايثور ولايشتط غضبه .
 - 3- القدرة على ضبط النفس في المواقف فيؤجل اللذة العاجلة ليحصل على لذة دائمة.
 - 4- الثبات المزاجي، يعني لايتذبذب حياته بين المرح والحزنمثلا لاسباب تافهة.

