



العاطفة الانسانية من وجهة نظر نفسية

عزيز ملا هذال 2023-05-22 -

يتأثر السلوك البشري بوعي او من دون وعي بمجموعة من المؤثرات منها العواطف والمشاعر والتي تحدد الكثير من ملامح حياة الانسان وربما تؤثر في تحقيق غاياته واهدافه، فعواطف الانسان قد تدفع به باتجاه ان يكون انسان ذو رحمة وانسانية وبالتالي الشعور بآلام ومصائب وكذلك افراح من حوله، لكن الخشية من ان تحول الافراط في العواطف الانسان الى انسان فاقد للتوازن في سلوكياته اليومية ومن هنا تبدأ معاناته، فما هي العواطف؟ وما هو تأثيرها على السلوك الانساني؟

يعرف علم النفس العاطفة على انها حالات بيولوجية مرتبطة بجميع الأجهزة العصبية وناجمة عن تغيرات فسيولوجية عصبية مرتبطة بشكل مختلف بالأفكار والمشاعر والاستجابات السلوكية ودرجة من المتعة أو الاستياء، ولا يوجد حالياً إجماع علمي على التعريف، وغالباً ما تتشابك العواطف مع المزاج والشخصية والتصرف والإبداع والدافع وتؤثر هذه العوامل فيما بينها لينتج منها السلوك الانساني بشاكلته النهائية.

تحذير

في مقالة سابقة حذرنا من مغبة السقوط في فخ التعاطف، اذ ان الكثير من المواقف التي نتعاطف عبرها مع حالات تعترضنا في الشارع او في اماكن اخرى هي في الحقيقة عبارة عن مواقف استغلونا فيها، على سبيل المثال نحن نتعاطف مع الاطفال الذين يبيعون الكلينكس في احد التقاطعات ونشتري منهم رغبة في مساعدتهم لنكتشف فيما بعد انهم ليسوا بمحتاجين ويمتلكون اموالاً كبيرة بالمقارنة مع اعمارهم علاوة على انضمامهم الى عصابات منظمة تجمع المال بهذه الطريقة الغير شرعية ناهيك عن الاستغلال لهؤلاء الاطفال والذي سيحولهم الامر الى مجرمين في المستقبل ان استمروا على هذه الشاكلة الغير مريحة.

وظائف العاطفة

لابد من امتلاك الانسان للعاطفة التي تحميه من التصحر فتجعله لا يشعر بمن حوله، فوجود هذه العواطف مهم لخدمة من حوله سيما الوالدين وسواهم ممن هم في الدائرة الاولى فلو رأيت امك بحاجة الى خدمة معينة يمكن ان تتغاضى هذا الامر لو كنت لا تمتلك عاطفة انسانية اتجاهها لكن العاطفة جعلتك تتحرك باتجاه تلبية حاجتها وبالتالي حمايتها والحفاظ عليها وغير هذا المثال الكثير من الحالات التي نخدم بها اهلينا واقربانا بالانسانية عبرها وهذه هي احدى وظائف العاطفة.

كما تؤدي العاطفة وظيفة توافقية فهي تجعل الانسان يبحث عن المشتركات مع الانسان الآخر والالتزام بما



ينفع الجماعة وما يعزز قواعد استقرارها مما يقلل من قلق الانسان من الوحدة، اذ تحفز العاطفة الأشخاص على الاستجابة بسرعة للمنبهات في البيئة المحيطة، مما يساعد على تحسين فرص النجاح والبقاء على قيد الحياة بحالة نفسية متزنة وبصحة نفسية عالية المستوى.

تؤثر العاطفة في علم النفس على طريقة ترميز واسترجاع ذكريات السيرة الذاتية، بحيث يتم إعادة تنشيط الذكريات العاطفية بشكل أكبر، ويتم تذكرها بشكل أفضل ويتم تكريس المزيد من الاهتمام لها ومن خلال تذكر إنجازاتنا وإخفاقاتنا السابقة في الماضي تؤثر ذكريات السيرة الذاتية على كيفية إدراكنا وشعورنا تجاه أنفسنا أي أنها ترتبط وتؤثر في الذاكرة وبطريقة التذكر والاسترجاع.

وتؤدي العاطفة أيضاً وظيفة فهم مشاعر الآخرين وعواطفهم وبالتالي التعامل معها بذكاء وحرفية وحذر، فحين تستهين بمشاعر انسان بجزئية معينة سيجعله يتذمر منك مما قد يدفعه الى استخدام العدوان ضدك لكن حين تفهم مشاعره وتقابلها باحترام سيحول الى انسان وديع معك وبالتالي يتجنب ايذاءك لكون الانسان وببساطة حين يشعر بالإهانة سيتحول اشبه بالثور الهائج ليستغل اية فرصة للانتقام، فالمداعي لخلق عداوات كان من الممكن ان لا تكون لو يتم التعامل معها بإنسانية اكثر، هذه ابرز الوظائف التي تؤديها العاطفة للانسان فأحسنوا التصرف معها ما استطعتم.