

# مشاعر الانسان و تأثيرها على سلوكه مايجب معرفته عن علم النفس

السبت 27 أغسطس 2022 04:17 م

هناك العديد من مشاعر الانسان و المشاعر المختلفة التي لها تأثير كبير على طريقة المعيشة و التفاعل مع الآخرين في بعض الأحيان، قد يبدو أننا محكومون بالفعل بهذه المشاعر حيث تتأثر الخيارات التي نتخذها و الإجراءات و التصورات التي لدينا بالعواطف التي نمر بها في أي لحظة في حاول علماء النفس أيضًا تحديد الأنواع المختلفة من المشاعر التي يمر بها البشر و قد ظهرت بعض النظريات المختلفة لتصنيف و تفسير المشاعر التي تشعر بها الناس بشكل عام

## مشاعر الانسان المشاعر الأساسية

خلال سبعينيات القرن الماضي، حدد عالم النفس بول إكمان ستة عواطف أساسية إقترحها على مستوى العالم في جميع الثقافات البشرية كانت المشاعر التي حددها هي السعادة، الحزن، الإشمئزاز، الخوف، المفاجأة و الغضب، ثم قام بعد ذلك بتوسيع قائمته الخاصة بالعواطف لتشمل أشياء أخرى مثل الفخر، العار، الإحراج و الإثارة لذلك، دعنا نلقي نظرة على بعض الأنواع الأساسية من المشاعر و نستكشف تأثيرها على السلوك البشري

### 1- السعادة

من بين جميع أنواع المشاعر المختلفة، تميل السعادة إلى أن تكون أكثر ما يسعى الإنسان لتحقيقه عادة ما يتم تعريف السعادة على أنها حالة عاطفية ممتعة تتميز بمشاعر الرضا و الفرح و الطمأنينة، المرح، الشبع، و الرفاهية

إزداد البحث عن السعادة بشكل كبير منذ سبتيينيات القرن الماضي في عدد من التخصصات، بما في ذلك فرع علم النفس المعروف بإسم علم النفس الإيجابي يتم التعبير عن هذا النوع من المشاعر أحياناً من خلال :

تعبير الوجه : مثل الابتسام

لغة الجسد : مثل الراحة الجسدية

نبرة الصوت : طريقة تحدث مبهجة و ممتعة

على الرغم من أن السعادة هي أحد المشاعر الإنسانية الأساسية، إلا أن الأشياء التي نعتقد أنها ستخلق السعادة تميل إلى التأثير بشدة بالثقافة على سبيل المثال، تميل تأثيرات الثقافة الشعبية إلى التأكيد على أن تحقيق أشياء معينة مثل شراء منزل، أو الحصول على وظيفة بأجر مرتفع سيؤدي إلى السعادة

لطالما إعتقد الناس أن السعادة و الصحة مرتبطان تم ربط التوتر و القلق و الإكتئاب و الوحدة بأشياء مثل انخفاض المناعة و التعرض للعدوى و الأمراض و انخفاض متوسط العمر المتوقع

### 2- الحزن

الحزن هو نوع آخر من المشاعر، و الذي يتم تعريفه على أنه حالة عاطفية عابرة تتميز بمشاعر خيبة الأمل و الحزن و اليأس و عدم الإهتمام و المزاج السيء أيضًا و مثله مثل المشاعر الأخرى، فإن الحزن شيء يختبره كل الناس من وقت لآخر في بعض الحالات، يمكن للناس المرور بوقت طويل من الحزن الشديد، و الذي قد يتطور إلى الإكتئاب و يمكن التعبير عن الحزن بعدة طرق منها :

البكاء

المزاج السيء

الخمول

الهدوء

الإبتعاد عن الآخرين

يمكن أن يختلف نوع الحزن و شدته إعتماذاً على السبب الجذري كما يمكن أن يختلف أيضًا في كيفية تعامل الناس مع هذه المشاعر

### 3- الخوف

يعد الخوف من العواطف القوية التي يمكن أن تلعب دورًا مهمًا في البقاء على قيد الحياة عندما تواجه نوعًا من الخطر و تشعر بالخوف، فإنك تمر بما يعرف بإسم الإستجابة للقتال تصبح عضلاتك متوترة و يزداد معدل ضربات قلبك و تنفسك أيضًا كما يصبح عقلك أكثر يقظة، مما يهيء جسمك إما للهرب من الخطر أو الوقوف و القتال

تساعد هذه الإستجابة على ضمان إستعدادك للتعامل بفعالية مع التهديدات المختلفة في بيئتك يمكن أن تتضمن التعبيرات عن الخوف ما يلي :

تعبير الوجه : مثل توسيع العينين و شد الذقن للخلف

لغة الجسد : محاولات الإختباء من التهديد

ردود الفعل الفسيولوجية : مثل سرعة التنفس و زيادة معدل ضربات القلب

بالطبع، لا يشعر الجميع بالخوف بنفس الطريقة قد يكون بعض الأشخاص أكثر حساسية تجاه الخوف و قد تكون مواقف أو أشياء معينة أكثر عرضة لتحريك هذه المشاعر

الخوف هو إستجابة عاطفية لتهديد مباشر لك يمكننا أيضًا تطوير رد فعل مشابه للتهديدات المتوقعة أو حتى أفكارنا حول الاخطار المحتملة على سبيل المثال، فإن القلق الإجتماعي ينطوي على خوف متوقع من المواقف الإجتماعية المختلفة

#### 4- الإشمئزاز

الإشمئزاز هو واحد من المشاعر الستة الأساسية الأصلية التي وصفها العالم إيكمان يمكن أن تظهر مشاعر الإشمئزاز بعدة طرق و التي تشمل :

لغة الجسد : الإبتعاد عن موضوع الإشمئزاز

ردود الفعل الجسدية : مثل القيء

تعبير الوجه : مثل تجعد الأنف و تحريك الشفة العليا

يمكن أن ينشأ هذا الشعور بالإشمئزاز من عدد من الأشياء بما في ذلك المذاق السيء، مشاهدة مشهد مقلز، أو شم رائحة كريهة يعتقد العديد من الباحثون أن هذه المشاعر تطورت كرد فعل على الأطعمة التي قد تكون ضارة أو قاتلة عندما يشم الناس أو يتذوقون أطعمة فاسدة، فإن الإشمئزاز هو رد الفعل المثالي

يمكن أن يؤدي سوء النظافة و العدوى و رؤية الدم و العفن إلى إثارة الإشمئزاز قد تكون هذه طريقة الجسم في تجنب الأشياء التي قد تنقل الأمراض المعدية

#### 5- الغضب

يمكن أن يكون الغضب عاطفة قوية بشكل خاص تتميز بمشاعر العداء و الإثارة و الإحباط تجاه الآخرين مثل الخوف، فإن الغضب يمكن أن يلعب دورًا في قتال جسدك أو إستجابة الهروب عندما يولد التهديد مشاعر الغضب، فقد تميل إلى درء الخطر و حماية نفسك غالبًا ما يظهر الغضب من خلال :

تعبير الوجه : مثل العبوس أو الصراخ

لغة الجسد : مثل إتخاذ موقف قوي أو الإبتعاد

نبرة الصوت : مثل التحدث بصوت خشن أو الصراخ

الإستجابات الفسيولوجية : مثل التعرق أو إحممرار الوجه

السلوكيات العدوانية : مثل الضرب أو الركل أو رمي الأشياء

على الرغم من أن الغضب يعتبر عاطفة سلبية، إلا أنه قد يكون شيئًا جيدًا في بعض الأحيان يمكن أن يكون مفيدًا في المساعدة في توضيح إحتياجاتك في العلاقة كما يمكن أن يحفزك أيضًا على إتخاذ إجراءات و إيجاد حلول للأشياء التي تزعجك

و مع ذلك، يمكن أن يصبح الغضب مشكلة عندما يكون زائد عن الحد، أو يتم التعبير عنه بطرق غير صحيحة أو ضارة بالآخرين يمكن أن يتحول الغضب غير المتحكم فيه إلى العدوانية أو العنف كما قد يكون لهذا النوع من المشاعر عواقب نفسية و جسدية يمكن أن يجعلك الغضب لا تتخذ قرارات عقلانية، و أن يكون له تأثيرات على صحتك الجسدية

#### 6- المفاجأة

نوع آخر من المشاعر الست الأساسية و التي وصفها العالم إيكمان عادة ما تكون المفاجأة قصيرة جدًا و تتميز بإستجابة فسيولوجية مفاجئة بعد حدوث أمر غير متوقع يمكن أن يكون هذا النوع من المشاعر إيجابي أو سلبي أو حتى محايد على سبيل المثال، فإن المفاجأة غير السارة قد تتلخص في سقوط شيء بجانبك أو ظهور شيء مفاجيء أثناء سيرك بمفردك ليلاً

أما المفاجأة السارة تتمثل في الوصول إلى المنزل لتجد أقرب أصدقائك قد إجتمعوا ليحتفلوا بعيد ميلادك دون أن تدري بذلك غالبًا ما تتميز المفاجأة بما يلي :

تعبير الوجه : مثل رفع الحاجبين، توسيع العينين، و فتح الفم

الإستجابات الجسدية : مثل القفز للخلف أو للأعلى

ردود فعل لفظية : مثل الصراخ أو اللهاث

المفاجأة هي نوع آخر من المشاعر التي يمكن أن تؤدي إلى إستجابة تمثل الهروب أو القتال عند الشعور بالدهشة، قد يعاني الناس من إندفاع الأدرينالين الذي يساعد في إعداد الجسم للقتال أو الهروب هذا هو السبب في أن الأحداث المفاجئة و غير المعتادة تميل إلى الظهور في الذاكرة أكثر من غيرها كما قد وجدت الأبحاث أيضًا أن الناس يميلون إلى أن يكونوا أكثر تأثرًا بالحجج المفاجئة، كما أنهم يتعلمون من المعلومات المفاجئة

تلعب العواطف و المشاعر دورًا كبيرًا في تحديد الطريقة التي نعيش بها حياتنا بداية من التأثير على كيفية تفاعلنا مع الآخرين في حياتنا اليومية، إلى التأثير على القرارات التي نتخذها من خلال فهم بعض الأنواع المختلفة من المشاعر، يمكنك إكتساب فهم أعمق لكيفية التعبير عن هذه المشاعر و تأثيرها على سلوكك