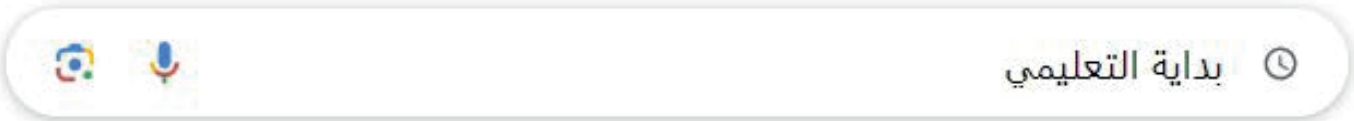
# تم تحميل الملف
# من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل Google




موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه **الطالب والمعلم**
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

**حمل التطبيق**

GET IN ON Google Play

Download on the App Store

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الثالث

# التعريف بالانفعالات

## الأهداف

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادرًا على:

1. تُعرف الانفعال.
2. تُحدِّد طبيعة الانفعال.
3. تُميِّز بين أنواع الانفعالات المختلفة.
4. تُقارن بين الانفعال المرتبط بسلوك إيجابي، والانفعال المرتبط بسلوك سلبي.
5. تُحدِّد المؤشرات (المظاهر) الداخلية والخارجية الدالة على الانفعال.
6. تشرح مستويات الانفعال.

## نشاط استهلالي:

تأمل الصور الآتية:







ماذا تلاحظ في هذه الصور؟ صف التغيرات الجسمية عليهم، هل يمكن أن تسمي كل حالة على حدة؟

.....

عندما تكون جالسًا في هدوء، ثم فجأة يطرق عليك الباب، وإذا بأحد أصدقائك يخبرك بخبر سعيد لم تتوقعه، صف لنا التغيرات الجسمية التي تحدث لك.

إن هذه التغيرات التي تحدث لنا هي ما نسميه (الانفعال).

الصورة الأولى تبين حالة رياضي تمكن من الفوز وتبدو عليه مشاعر الفرح والسرور بالنصر.

الصورة الثانية تبين حالة شخص حزين ومتضايق بسبب خبر سيء أو حدث ما.

الصورة الثالثة تظهر طفل نائم في حضن والدته بكل اطمئنان وهدوء.

سيظهر علي علامات الفرح كالضحك أو الابتسام لوجه صديقي وقد أقوم أيضاً بمعانقته.

## أولاً: تعريف الانفعال Emotions

حالة تحدث لدى الكائن الحي تصحبها تغيرات جسمية داخلية وخارجية تعبر عن الحالة التي يعيشها في هذه اللحظة.




يصاحب انفعال الخجل سرعة في ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم وهي دلائل جسمية داخلية، أما العلامات الخارجية فمثل: احمرار الوجه، والتعرق، والرجفة، والتلعثم في الكلام.

## ثانياً: ما طبيعة الانفعال؟

1. حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله ولا تتيح له فرصة التكيف مع الموقف.




عندما كانت أم وائل جالسة في منزلها إذا دخل عليها ابنها وائل مسرعًا يبشرها بخبر قبوله في الوظيفة الجديدة، فعانقت ابنها بقوة وذرفت عيناها.

2. حالة تتعلق بالجانب النفسي يستطيع أن يصفها الإنسان.




يصف سالم شعوره لمحمد عندما سمع خبر تعرض والده لحادث سيارة.

3. الانفعال يعتبر حالة مؤقتة لا تستمر طويلًا.




امتعض أحمد عندما رأى من بعيد أحد الأطفال يقطف أزهار الحديقة العامة، فأخبر والد الطفل بضرورة المحافظة على البيئة، إن هذا الامتعاض لم يدم طويلا بل انتهى بانتهاء الموقف.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

4 يصاحب الانفعال (أحيانًا) ردود أفعال داخلية على الجسم.

مثال

إن الحزن الشديد الذي أصاب خالد نتيجة سفر أخيه أصابه بآلام في المعدة.

## ثالثاً: ما أنواع الانفعالات؟

هناك أنواع عديدة من الانفعالات، وسنحاول فيما يأتي أن نتحدث عن بعض الانفعالات الشائعة في حياتنا اليومية:

**(أنواع الانفعالات)**

الحب | الخوف | الفرح والسرور | الغضب | الحزن | الغيرة | الندم

### 1 الحب



هو حالة تتضمن التوجه الإيجابي نحو موضوع ما وتقبله، وهو أساس التآلف بين الناس وتكوين العلاقات الإنسانية.

مثال

حب الأب لأبنائه وسعيه لإرضائهم على حساب راحته ومصالحه.

### 2 الخوف



هو حالة انفعالية تنتج عن وجود مثير يهدد الفرد.

مثال

هروب مؤيد بسرعة من أمام سائق متهور.

بداية
موقع بداية التعليمي | bedaya.com




يوجد نوعان من الخوف: الخوف الطبيعي كالخوف من بعض الحيوانات المخيفة فعلًا، والخوف من الوقوع في المعاصي والجرائم، وهذا الخوف يحدث لنا جميعًا، أما أسمى أنواع الخوف فهو الخوف من الله عز وجل، ولا يعد هذا الخوف شيئًا غريبًا ولا يحتاج إلى معالجة. أما الخوف المرضي (غير الطبيعي) كالخوف من الناس أو الظلام أو بعض الحيوانات غير المخيفة، فهذا الخوف من الضرورة أن يتخلص منه الإنسان في أسرع وقت حتى لا يؤثر على حياته، وعليه أن يستعين بعد الله بالمختصين.



### 3 انفعال الفرح والسرور

متعة داخلية تحدث عن الاقتراب من مصدر محبب للنفس.




مشاعر الابن القادم من السفر عندما يلتقي أفراد أسرته.



### 4 الغضب

استجابة انفعالية يثيرها استفزاز أو تحدٍ في محيط الفرد الخارجي أو تنتج عن رفض بعض مطالبنا وعدم تحقيقها.




غضبت ندى عندما تصفحت أحد المواقع الإلكترونية ووجدت من يسيء إلى الإسلام والمسلمين.



### 5 الحزن

شعور بالألم نتيجة لفقدان شيء ما كان موجودًا في الماضي.

بداية
بوابة التعلم




مثال: حُزن سعاد عندما قرأت في إحدى الصحف اليومية أن حوادث السيارات هي القاتل رقم واحد في المجتمع السعودي.

## 6 الغيرة



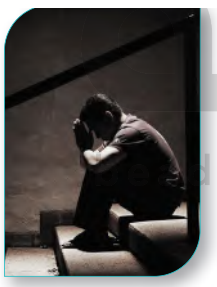
شعور يحدث عندما يتوجه الانتباه أو الحب لشخص آخر مما يوجد شعورًا بالألم الداخلي، أو نتيجة لحصول شخص آخر على شيء ما يعتقد الفرد أنه هو الأحق به.




مَرَّ بك في القرآن الكريم بعض القصص حول الغيرة وخطورتها، وضح ذلك

غيرة أخوة يوسف منه، الأمر الذي دفعهم إلى رميه في البئر وإلحاق الضرر به وبأخيه. وفي ذلك يقول الله سبحانه وتعالى: إِذْ قالُوا لَيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إلى أبينا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةً إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلالٍ مُبِينٍ (٨) اقْتُلُوا يُوسُفَ أَوِ اطْرَحُوهُ أَرْضاً يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْما صالِحِينَ (٩)

## 7 الندم



و هو حالة انفعالية تعكس الرغبة في استعادة الأحداث الماضية للتصرف بصورة أفضل تجاه تلك المواقف التي مضت.

بداية
موقع بداية التعليمي | bidaya.com




فشل الطالب في تجاوز الاختبار جعله يرغب فيما لو عادت الأحداث لا ستذكر دروسه بصورة أفضل.




يعد انفعال الندم أحد شروط التوبة النصوح الصادقة من الذنوب والمعاصي، فبدونه لا تتحقق التوبة. قال الله عز وجل:

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ تُوبُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ تَوۡبَةٗ نَّصُوحًا﴾ [1].

وقد ذكر العلماء أن شروط التوبة هي:

1. الإقلاع عن المعصية.
2. العزم على أن لا يعود إليها.
3. الندم على ما صدر؛ عن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «النَّدَمُ تَوْبَةٌ» [2].

## رابعاً: ما الفرق بين الانفعال الذي يرتبط بسلوك إيجابي والانفعال الذي يرتبط بسلوك سلبي؟

### 1. الانفعال الذي يرتبط بسلوك إيجابي

و هو أي نوع من أنواع الانفعال ينتج عنه سلوك إيجَابي.




ندم عماد على إهماله الشؤون الدينية، وهذا الانفعال جعله يقرر إصلاح نفسه.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

### 2. الانفعال الذي يرتبط بسلوك سلبي

و هو أي نوع من أنواع الانفعال ينتج عنه سلوكًا سلبيًا غير لائق اجتماعيًا.




غضب هشام من زميله في العمل جعله يصدر ألفاظًا سيئة تجاهه، (مع التأكيد على خطورة الاعتداء على الآخرين سواء باللفظ أو الفعل).

### ما المظاهر الداخلية والخارجية للانفعال؟

### 1. الشعور والإدراك الشخصي

و تتمثل في التعبير اللفظي للشخص عما يشعر به من أحاسيس.

(1) سورة التحريم الآية: 8.
(2)رواه ابن ماجه 4252.




يصف خالد إحساسه أنه مسرور جدًّا لنجاحه في مقررات الجامعة.

### 2. المؤشرات الجسمية الخارجية

و تتمثل في التعبيرات الجسمية الخارجية المتمثلة في إيماءات الرأس ووضعه وتعبيرات الوجه وحركاته وإشارات اليدين.




عندما سأل زملاء ثامر عن سر سعادته هذا اليوم، قال: بفضل الله عاد والدي من سفرة بعد غياب طويل.

### 3. المؤشرات الفسيولوجية الداخلية

و تتمثل في كل المتغيرات الداخلية لجسم الإنسان المرتبطة بالنشاط الفسيولوجي للإنسان بمعنى أن جسم الإنسان يتفاعل بصور مختلفة مع اختلاف الانفعالات.




الشعور بالخوف يؤدي إلى سرعة ضربات القلب.

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com




لغة الجسد: هي مجموعة الإيماءات والإشارات التي تعبر عنها الحواس، الهدف منها إيصال الرسائل من الفرد لغيره بدون استخدام الألفاظ. مثل: هز الرأس تعبيرًا عن الموافقة، أو زم الشفتين تعبيرًا عن الاستياء، أو الإشارة باليد للسلام على شخص من بعيد.




كيف نستفيد من لغة الجسد في إيصال حديثنا بفعالية؟

استخدام الحواس المختلفة عند الكلام يمكن أن يساهم في إيصال معنى حديثنا للآخرين بصورة أكثر فعالية كتحريك اليدين والإشارة بهما وكذلك الابتسامة والنظر وحركة الحاجبين وطريقة الوقوف والجلوس وما إلى ذلك.




لقد أجريت عدة دراسات على الانفعالات التي تحدث للطيارين الحربيين بعد هبوطهم من عملية حربية، فظهرت التغيرات الآتية:

- خفقان القلب وسرعة النبض.
- التوتر العصبي.
- جفاف الحلق والفم.
- الارتجاف.
- فقدان الشهية للأكل.
- الإحساس بالدوران.
- الإغماء.
- الغثيان والتقيؤ.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

## خامساً: ما مستويات الانفعال؟

### 1. المرحلة المعرفية

ينشأ الانفعال من موقف معين، وهذا الموقف تصاحبه فكرة.




إن حزن مرام الشديد على وفاة خالتها ارتبط بفكرة معينة مثل: (أنا لن أراها مرة أخرى) وبالتالي يزيد الانفعال.

### 2. المرحلة الجسمية

حالة بدنية داخلية تصاحب الموقف.




إن حزن مرام الشديد يجعل القولون العصبي مضطرب لديها كما تتأثر المعدة وأحيانًا ضيق في التنفس.

### 3. المرحلة السلوكية

حالة بدنية خارجية تصاحب الموقف.




إن حزن مرام على خالتها يجعلها تبكي، وهذا سلوك خارجي يصاحب الانفعال.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي