

الانفعال الإبداعي ومرونة الأنا لدى الإمام زين العابدين عليه السلام (دراسة تحليلية)

د. حليم صخيل العنكوشي
مديرية تربية الديوانية

الخلاصة:

تناولت هذه الدراسة مفهوم الانفعال الإبداعي والذي يُعد مفهوماً نفسياً حديثاً الى حد ما، والانفعال يُعد حالة وجدانية حادة وفجائية، مضطربة وغير منظمة، تختلف عن الحالة الاعتيادية للفرد، وتستثير ردود أفعال الفرد المتطرفة والتي توجه عادة نحو مصدر الانفعال، ويشمل الانفعال بوجه عام مشاعر قوية أو حالات وجدانية إيجابية أو سلبية، وغالباً ما تعيق حالة الانفعال العمليات المعرفية أو تجعلها مضطربة غير متسقة نتيجة الحالة التي تعترى الفرد والتوتر الشديد الذي يصاحبها.

لكننا نقف هنا أمام شخصية تُعد من أبرز الشخصيات الإسلامية التي تعرضت لأكبر ألم نفسي وشتى أنواع الأسى والضغط النفسي، ومن البديهي أن يرافق هذا الأسى والألم النفسي مشاعر حزن عميقة وحالة انفعال حادة، لكن هذا الانفعال الذي تعرض له الإمام زين العابدين عليه السلام تمخض عن إبداع فكري ومعرفي قلّ نظيره إن لم يكن معدوم وقد عجزت الأقلام عن معرفة كوامنه.

وقد تعددت روافد الضغوط النفسية عليه عليه السلام والتي تتطلب منه مرونة عالية في مواجهة التحديات والتأقلم مع التغيرات البيئية التي تطرأ على حياته في سبيل تحقيق أهدافه وإكمال رسالة جده وأبيه عليهم السلام، وستحاول الدراسة الحالية الكشف عن طبيعة مرونة الأنا ومستواها عند الإمام زين العابدين عليه السلام.

ونظراً لأهمية مفهوم الانفعال الإبداعي وحدثته وقلة الدراسات التي تناولته على حد علم الباحث لذا شرع بتتبعه والوقوف عند مكوناته ومعرفة الآراء النفسية التي تفسره. فضلاً عن مفهوم مرونة الأنا، وسعى الباحث الى معرفة الأحاديث والمواقف والخطب التاريخية التي وردت عن الإمام عليه السلام والتي نستشف منها مدى تمثيلها لمكونات مفهوم الانفعال الإبداعي والكشف عن مستوى مرونة الأنا لدى الإمام زين العابدين سلام الله عليه.

وقد اقتصرنا حدود الدراسة على بعض الأحاديث والمواقف والخطب الواردة عن الإمام زين العابدين عليه السلام المتفق عليها بعد فاجعة كربلاء، وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي من خلال

تحليل النصوص الواردة واستنتاج تمثيلها لمكونات مفهوم الانفعال الإبداعي وتجسيدها لمرونة الأنا لدى الإمام عليه السلام.

وتوصلت الدراسة الى أن الاساليب التي اتبعها سلام الله عليه كانت تمثل بحق إبداعاً فكرياً (على الرغم من حالة الانفعال والأسى النفسي التي كان عليها) على وفق ما جاء عنه سلام الله عليه من قدرات عالية في صياغة المفاهيم واختيار النصوص التي تمثلت بقيمة الكمال النفسي والفكري والعقائدي، واخذت أعلى شكل لمحددات مرونة الأنا، وعلمنا أن نتخذ من شخصه وحياته أنموذجاً يحتذي به للوصول الى درجة عالية من ضبط النفس والرقى النفسي والتحكم بالظروف واستغلال الفرص المتاحة لنشر عقائد أهل البيت سلام الله عليهم.

المقدمة:

إن الانفعالات تتصل بحياة الفرد اتصالاً مباشراً ولها أهمية ودور كبير فيها، فالانفعالات عندما تكون في حالاتها الطبيعية المتزنة تستثير وتدفع الإنسان إلى العمل ومواصلته، وتعطي السلوك قوة وزخماً، كما أنها تساعد على تنظيم خبراته وتساعد في زيادة خصوبة خياله وتنشيط تفكيره، وتشكيل إدراكه لذاته وللآخرين، والانفعالات تساعد على تحديد وتوجيه السلوك الذي يسهم في استمرارية الإنسان في الحياة.

إن السيطرة على الانفعالات وضبطها وتربيتها ضرورة ومطلب للحياة السوية والصحة النفسية لأي أحد من بني البشر فالانفعالات طاقة نفسية تؤثر في جميع أنشطة الإنسان.

كما إن حياة الإنسان في تقلب مستمر وتغير دائم، فلا تمضي حياته على وتيرة واحدة، أو على نمط انفعالي واحد، فالإنسان يشعر بالحب أحياناً وبالكراهة أحياناً أخرى، ويشعر بالأمن والطمأنينة أحياناً وبالخوف والذعر أحياناً، وللانفعالات قيمة كبيرة في التفاعلات الاجتماعية فهي تساعد على فهم الآخرين، وبالتالي التعامل معهم، وتساعد الآخرين على أن يدركوا ويفهموا ما نرمي إليه وما نريد التعبير عنه، وتزيد الانفعالات من الشحنة الوجدانية التي تساعد الفرد على مواجهة المواقف والتفاعل معها، وعلى دفعه إلى العمل.

والانفعال هو خروج عن السكون، والابتعاد عن الثابت لمصلحة المتحرك، وكسر لحالة التواطؤ التي تشكل لب العلاقات المصلحية، وبناء حالة جديدة، ودفع الناس إلى رؤية زوايا نظر أخرى غير تلك التي اعتمدوها، وهذه الحالة قريبة جداً من مناخات الإبداع، أو من طبيعته، ومن حقيقته التي هي تحريك الساكن، وخلخلة الثابت، وإيجاد إيقاع مغاير، وزوايا نظر جديدة لم تكن معهودة من قبل.

وقد تناولت هذه الدراسة مفهوم الانفعال الإبداعي والذي يُعد مفهوماً نفسياً حديثاً إلى حد ما، والانفعال يُعد حالة وجدانية حادة وفجائية، مضطربة وغير منظمة، تختلف عن الحالة الاعتيادية للفرد، وتستثير ردود أفعال الفرد المتطرفة والتي توجه عادة نحو مصدر الانفعال، ويشمل الانفعال بوجه عام مشاعر قوية أو حالات وجدانية إيجابية أو سلبية، وغالباً ما تعيق حالة الانفعال العمليات المعرفية أو تجعلها مضطربة غير متسقة نتيجة الحالة التي تعترى الفرد والتوتر الشديد الذي يصاحبها.

لكننا نقف هنا أمام شخصية تُعد من أبرز الشخصيات الإسلامية التي تعرضت لأكبر ألم نفسي وشتى أنواع الأسى والضغط النفسي، ومن البديهي أن يرافق هذا الأسى والألم النفسي مشاعر حزن عميقة وحالة انفعال حادة، لكن هذا الانفعال الذي تعرض له الإمام زين العابدين عليه السلام تمخض عن إبداع فكري ومعرفي قلّ نظيره إن لم يكن معدوم وقد عجزت الأقلام عن معرفة كوامنه، وقد تميزت شخصيته عليه السلام بنفاذ الذهن، وضخامة الفكر والقدرة على إدارة الأحداث وتكامل الشخصية، وإمكانات عالية في التعامل مع الأزمات وابتكار الحلول، فكان علينا المساهمة في إحياء هذا التراث العظيم، ونشره وفاءً لأئمتنا، واعترافاً بفضلهم، وهذا هو دافعي في عرض هذه الدراسة.

وقد تعددت روافد الضغوط النفسية عليه عليه السلام والتي تتطلب منه مرونة عالية في مواجهة التحديات والتأقلم مع التغيرات البيئية التي تطرأ على حياته في سبيل تحقيق أهدافه وإكمال رسالة جده وأبيه عليهم السلام، وستحاول الدراسة الحالية الكشف عن طبيعة مرونة الأنا ومستواها عند الإمام زين العابدين عليه السلام.

ونظراً لأهمية مفهوم الانفعال الإبداعي وحداثته وقلة الدراسات التي تناولته على حد علم الباحث لذا شرع بتتبعه والوقوف عند مكوناته ومعرفة الآراء النفسية التي تفسره. فضلاً عن مفهوم مرونة الأنا، وسعى الباحث إلى تحليل الأحاديث والمواقف والخطب التاريخية التي وردت عن الإمام عليه السلام والتي نستشف منها مدى تمثيلها لمكونات مفهوم الانفعال الإبداعي والكشف عن مستوى مرونة الأنا لدى الإمام زين العابدين عليه السلام.

مشكلة الدراسة:

يمكن لعلم النفس الديني أن يُسهم في تفسير كيف يكتسب الأفراد سلوكهم الديني، وهذه المعلومات يمكن أن تستخدم في نشر الدين، كما يمكن لعلم النفس أن يوضح التأثير الذي يملكه الدين على الجوانب الأخرى من السلوك، مثل السلوك الأخلاقي وضبط الانفعال الذي قد يساعد في تخفيف مشاكل اجتماعية معروفة.

إن اهتمامات عالم النفس تقترب من اهتمامات رجل الدين، فرجل الدين يهتم بالمعتقدات الخاصة بدينه ودين الآخرين لمعرفة اعتقاده مقابل اعتقادات الآخرين، كذلك الحال بالنسبة إلى عالم النفس الذي ينبغي له أن يهتم بالمضامين الإنسانية للدين وتأثيرها في الإنسان وطبيعة هذا التأثير إن كان يُنمي قوى الإنسان أم لا، وهو لا يهتم بتحليل الجذور النفسية للأديان فحسب، بل بقيمتها أيضاً.

ولما كان مفهوم الانفعال الإبداعي من المفاهيم الحديثة على حد علم الباحث وحيث أنه يمثل خليط متجانس من السلوكيات التي تجعل حاملها يبدو في أروع صوره النفسية والاجتماعية وترتقي كي تكون من المثل العليا التي يستوجب الاقتداء بها، لذى شرع في تقصي هذا المفهوم من خلال الأحاديث الواردة عنه سلام الله عليه كي تكون نبزاً وطريقاً لمحبيه ومريديه، وبالتالي يمكن لها أن تعمم وتطبق كي نكون بمستوى لائق من السلوك الديني والاجتماعي الذي امتازوا به ائمتنا الأبرار سلام الله عليهم.

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالي في الموضوع الذي يتصدى له في ظل الأحداث التي يمر بها مجتمعنا بكل فئاته، لذلك تقدم هذه الدراسة معلومات عن الانفعال الإبداعي ودوره في تصدي الفرد للعوائق التي تعترضه وتوجه أنظار أولياء الأمور وأصحاب القرار والباحثين إلى موضوع غاية في الأهمية من خلال الكشف عن مكونات هذا المفهوم النفسي الذي يُعد من المحددات المهمة للسلوك الإنساني بأشكاله المختلفة .

وتبرز هذه الدراسة أهميتها من خلال ما يأتي :

أولاً: أهمية شخصية الإمام زين العابدين عليه السلام الذي يروم الباحث دراسته وتحليل البعض من النصوص والأحاديث التي وردت عنه سلام الله عليه. فهو يُعد واحداً من الشخصيات الإسلامية التي أحدثت تغييراً فكرياً واجتماعياً لدى المسلمين وغير المسلمين وساهمت في نشر الدين الإسلامي الحق.

ثانياً: تنبع أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي يُبحث فيه، والمتعلق بمفهوم الانفعال الإبداعي ومرونة الأنا لدى الإمام زين العابدين عليه السلام .

ثالثاً: ندرة البحوث حول مفهوم الانفعال الإبداعي على حد علم الباحث، وأن تسلط الضوء على هذا المفهوم الذي يلعب دوراً هاماً وبارزاً في تحقيق توافق الفرد، وبالتالي سيطرته على ذاته وعلى الآخرين، الأمر الذي يجعل إمكانية استغلال قدرات الشباب واستعداداتهم بطريقة تحقق لهم إشباع دوافعهم

رابعاً: الاستفادة من القدرات والإمكانات المعرفية والعقلية للإمام زين العابدين عليه السلام واستعماله لمحددات مرونة الأنا بشكل رائع في مواجهة الضغط النفسية والحياتية التي يواجهها الأفراد في الوقت الحاضر.

خامساً: يمكن أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة:

أ- القادة التربويين والدينيين من خلال التركيز على الجوانب العقلية والمعرفية وطرق مواجهة مصاعب الحياة.

ب- قد تقدم هذا الدراسة تغذية راجعة للأفراد القائمين على قيادة المجاميع سواء أكانت تربوية أو اجتماعية أو حكومية بتطوير أدائهم وتحسين مهاراتهم.

ت- ربما تكون هذه الدراسة مفيدة لمراكز إعداد وتدريب الخطباء المميزين من حيث الارتقاء بمستوى الشباب والتركيز على الجوانب المعرفية والعقلية والقدرات الهائلة للأئمة الأطهار عليهم السلام وعدم الاقتصار على الجوانب العاطفية.

ث- من النتائج المتوقعة لهذه الدراسة أن تحت بعض التربويين والسيكولوجيين لإجراء دراسات أخرى في ميدان الانفعال الإبداعي ومرونة الأنا لدى بقية الأئمة الأطهار عليهم السلام.

حدود الدراسة:

اقتصرت حدود الدراسة على بعض الأحاديث والمواقف والخطب الواردة عن الإمام زين العابدين عليه السلام المتفق عليها بعد فاجعة كربلاء، وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي من خلال تحليل النصوص الواردة واستنتاج تمثيلها لمكونات مفهوم الانفعال الإبداعي وتجسيدها لمرونة الأنا لدى الإمام عليه السلام.

أهداف الدراسة:

تستهدف الدراسة الحالية إلى:

(١) تعرف إلى مفهوم الانفعال الإبداعي ومكوناته.

(٢) تعرف إلى مفهوم مرونة الأنا ومحدداته.

(٣) الكشف عن الانفعال الإبداعي ومرونة الأنا في مواقف وخطب وأحاديث الإمام زين العابدين عليه السلام.

٤) تعرف مدى الإفادة من الانفعال الإبداعي ومرونة الأنا للإمام زين العابدين عليه السلام في تنشئة الشباب وإدارة شؤونهم بما يتماشى مع الظروف الراهنة.

منهج الدراسة:

إن سلامة المنهج تقتضى منا قبل الحديث عن أية شخصية أو أي فكر أن نتحدث عن البيئة أو الظروف التي أنتجت لنا تلك الشخصية أو ذلك الفكر، وقد استعمل الباحث المنهج التحليلي كونه أكثر انسجاماً مع أهداف الدراسة.

وانسجاماً ومنهج البحث التحليلي فقد قسمت دراستي هذه على المقدمة وأربعة مباحث وخاتمة شمل المبحث الأول تعريفاً بالدراسة، فيما جاء المبحث الثاني ليقف عند مفهوم الانفعال الإبداعي ومكوناته، أما المبحث الثالث فهو لدراسة مرونة الأنا ومحدداتها وخصص المبحث الرابع للكشف عن الانفعال الإبداعي في الأحاديث والخطب والمواقف الواردة عن الإمام عليه السلام ومناقشة مدى الإفادة من المقومات الفكرية والشخصية التي يمتلكها الإمام زين العابدين في تربية الجيل الجديد للسير على خطى الأئمة الأطهار.

التعريف بمصطلحات الدراسة:

أولاً- الإبداع الانفعالي (Emotional Creativity) وقد عرّفها كل من:

١. تعريف أفرويل (Averill & et al,1999): بأنه نمو للزملة الانفعالية التي تتميز بالجدة والفعالية والأصالة والتي تتحدد في أدنى مستوياتها بقدرة الفرد على توظيف انفعالاته كما هي موجودة في المجتمع بفعالية وفي مستواها المتوسط بالقدرة على تعديل المعايير الخاصة بالانفعال لتلبية حاجات الفرد والمجتمع وفي أعلى مستوياتها بالقدرة على تعديل الانفعالات ووضعها في شكل جديد وذلك بتغيير المعتقدات والمعايير الاجتماعية التي تشكل الانفعال (Averill & et al,1999,334).

٢. تعريف سعيد (٢٠٠٨) بأنه الحساسية للانفعالات والقدرة على الفهم والتعبير عن مجموعة من الانفعالات الأصيلة بطريقة فريدة وذات فعالية ويتحدد الإبداع الانفعالي بثلاثة محركات (الإعداد أو التهيؤ والجدة والأصالة) (سعيد، ٢٠٠٨: ٤٤)

٣. تعريف خضر (٢٠٠٩): بأنه قدرة الفرد في التعبير عن الانفعالات الأصيلة والمتفردة وذات الفعالية والتي تدفعه إلى توجبه التفكير بطريقة ايجابية في التعامل مع المواقف المختلفة أو

تدفعه لإنتاج بعض الأعمال الأدبية أو العلمية أو الفنية وتعتمد على امتلاك الفرد للاستعدادات الإبداعية التي تتصف بالجدة والفعالية والأصالة (خضر، ٢٠٠٩: ٩٩)

وقد تبني الباحث تعريف (خضر ٢٠٠٩) كونه الأحدث من بين التعريفات، فضلاً عن ملائمة ظروف الدراسة الحالية.

ثانياً- مرونة الأنا (Ego-Resilience): عرّفها كل من:

١. روتر (Rutter, 1990) بأنها القطب الموجب للظاهرة الفريدة (Ubiquitin) للفروق الفردية في استجابات الأفراد للضغوط والمحن. (Rutter, 1990, p.181)

٢. جرموزي (Garmezy 1991) القدرة على إعادة بناء الشخصية و القدرة على التشافي من المحنة (Garmezy, 1991, p416-430)

٣. أبو حلاوة (٢٠٠٢) بأنها التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والنكبات والضغوط النفسية العادية التي يواجهها الأفراد والمقدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للشدائد والنكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار (أبو حلاوة ٢٠٠٢: ٣)

<http://www.gulfkids.com/pdf/moronah.pdf>

٤. جابر (٢٠٠٨): بأنها إمكانية التعديل والتغيير في الشخصية وتجاوز الصعوبات والمقدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ، والتمتع بالصفح، والأمل و وان يجعل الفرد للحياة معنى (جابر، ٢٠٠٨: ٢٦٢)

وقد تبني الباحث تعريف (أبو حلاوة ٢٠٠٢) لحدائته ويتمشى مع ظروف البحث الحالي وممثلاً لمكونات مرونة الأنا التي اعتمدها الباحث.

وقد توصلت الدراسة الى أن الاساليب التي اتبعها الإمام سلام الله عليه كانت تمثل بحق إبداعاً فكرياً (على الرغم من حالة الانفعال والأسى النفسي التي كان عليها) على وفق ما جاء عنه سلام الله عليه من قدرات عالية في صياغة المفاهيم واختيار النصوص التي تمثلت بقيمة الكمال النفسي والفكري والعقائدي، وأخذت أعلى شكل لمحددات مرونة الأنا، والذي يعني وجود تكاملية في استعمال السلوكيات والامكانات الذاتية، وعلينا أن نتخذ من شخصه وحياته أنموذجاً يحتذى به للوصول الى درجة عالية من ضبط النفس والرقى النفسي والتحكم بالظروف واستغلال الفرص المتاحة لنشر عقائد أهل البيت سلام الله عليهم.

إطار نظري

أولاً - الإبداع الانفعالي (Emotional Creativity):

الانفعال (Emotion): الانفعالية خاصية أساسية وطبيعية لكل موجود إنساني، إنها تتيح له أن يستجيب إلى سائر المنبهات الخارجية أو الداخلية، ويمكن أن نسمي جميع هذه المنبهات الظروف، ويُعد استجابة أولية تثيرها التغيرات المفاجئة أو المباشرة، وتظهر الانفعالية باستجابات واسعة، استجابات سيكولوجية وفسيولوجية وعصبية وعضلية وتعبيرية، والانفعالية استجابة أولية، يمكن أن نميز منها أربعة أنماط رئيسية: اللذة والحزن والغضب والخوف. (داكو، د.ت: ١١٠ - ١١١).

ويعرّف الانفعال بأنه: "حالة جسمية نفسية يصاحبها توتر شديد مع اضطرابات عضوية تغطي أجهزة الإنسان الدموية والتنفسية والعضلية والغدية والهضمية مع كيانه العصبي عموماً فالانفعال أزمة نفسية طارئة مفاجئة لم يستطع صاحبه التكيف السريع معها" (الهاشمي، ١٩٨٤: ١٦٦).

إن الانفعال ركن هام في عملية النمو الشاملة المتكاملة لأنه أحد الأسس الهامة في بناء الشخصية السوية إذ تعمل على تحديد وتوجيه المسار النمائي الصحيح بتلك الشخصية بكل ما تحمله من عواطف وأفكار وما تحققه من أفعال وأنماط السلوك المختلفة، فالانفعال هو تغير فجائي يشمل الفرد نفسياً وجسماً ويؤثر فيه ككل، في سلوكه الخارجي وفي شعوره، كما تصاحبه الكثير من التغيرات الفسيولوجية مثل سرعة ضربات القلب وازدياد النفس وارتفاع ضغط الدم، وقد ركز عدد من الباحثين على الانفعالات والمشاعر وعلاقتها بالنواحي العقلية وتكاملها مع الجوانب العقلية المعرفية، ونتج عن ذلك ظهور بعض المفاهيم مثل الذكاء الوجداني والإبداع الانفعالي وتعد هذه المفاهيم بيئة تأخذ بعض خصائصها من الجوانب العقلية المعرفية في الشخصية والبعض الآخر من الجوانب الوجدانية للشخصية (خضر، ٢٠٠٩: ٩٤).

إن الحب انفعال وقد جاء في قوله تعالى: ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (سورة آل عمران الآية: ٣١) فعندما يخلص الإنسان في حبه لله يصبح هذا الحب القوة الدافعة الموجهة له في حياته، ويصبح إنساناً يفيض بالحب للناس وجميع مخلوقات الله والكون بأسره إذ يرى في كل الموجودات من حوله آثار ربه الذي تشده إليه أشواقه الروحية وتطلعاته القلبية.

والخوف انفعال يحدث في النفس لتوقع ما يرد من المكروه أو يفوت من المحبوب، وانفعال الخوف حالة من الاضطراب الحاد الذي يشمل الفرد كله، وقد وصف القرآن الكريم هذا الاضطراب بالزلزال الشديد الذي يهز الإنسان هذا شديداً فيفقد القدرة على التفكير والسيطرة على النفس قال تعالى: ﴿إِذْ جَاءُوكُم مِّنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ

بِاللَّهِ الظُّنُونَا ○ هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا (سورة الأحزاب الآية ١٠ - ١١)، وهو نوعان خوف من الله عز وجل ومظهره طاعة الله والخشية له والحذر من مخالفته والثاني خوف من سواه ومظهره الترقب والانتظار لحلول مكروهه، كقوله تعالى: ﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ﴾ (سورة السجدة الآية : ١٦) كما أن الغضب انفعال ويُعد قوة كامنة في النفس لا تتأثر إلا بمثير يفجر ثباتها، ولقد جاء في القرآن الكريم وصف لانفعال الغضب وتأثيره على السلوك وذلك في غضب موسى عليه السلام حينما عاد إلى قومه فوجدهم يعبدون العجل الذي صنعه السامري وكان عليه السلام شديد الغضب لله سبحانه وتعالى وللعقيدة، قال تعالى ﴿وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بُنْسَمًا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعْجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَا حَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ (سورة الأعراف الآية : ١٥٠).

والحزن انفعال وهو يحدث إذا فقد الإنسان شخصاً عزيزاً أو شيئاً ذا قيمة كبيرة، أو حلت به كارثة، ولذلك ينفر الإنسان منه ولا يحبه، وقد وصف الله سبحانه وتعالى حزن يعقوب عند فقد يوسف (عليهما السلام) في قوله تعالى: ﴿وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَى عَلَى يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ (سورة يوسف الآية : ٨٤). أما النضج الانفعالي فهو حالة تتميز بالسمات التالية:

- ١ - ألا تثير الفرد مثيرات تافهة وأن يتخلص من الميول الصبغانية كالأنايية والخوف من المسؤولية.
 - ٢ - الاستقرار الانفعالي وهو أن يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن الأساليب البدائية.
 - ٣ - القدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعالات، وهذا يشمل عدم التهور، وتأجيل اللذات العاجلة من أجل الظفر بلذات آجلة.
 - ٤ - الثبات المزاجي وعدم التذبذب لأسباب تافهة بين الحزن والفرح .
- إن المتأمل للتراث السيكلوجي يجد أنه قد تم تناول الانفعالات على أنها استجابات أولية يصدرها الفرد نتيجة استثارته فسيولوجيا وليس لها علاقة بالعمليات المعرفية، ولكن اعترفت النظريات الحديثة بأهمية الانفعالات ودورها في تنشيط قدرات الأفراد على التفكير والإبداع وحل المشكلات، فالانفعالات السلبية تعمل على جعل تفكير الأفراد أكثر تحليلاً ومنطقية وتقلل من الوقوع في أخطاء كثيرة، والانفعالات الإيجابية تنشط إبداعات الأفراد وتساعد على تنظيم معلوماتهم وتنمي لديهم المقدرة على حل المشكلات .

وفي الزمن الحاضر أظهر علماء النفس مقاربة أشد اختلافاً لدور الانفعالات بوصفها بواعث على الإبداع. وهذا الدور يجد تعبيره على الخصوص في الرغبة بشرح الأحاسيس التي تسهم في النتائج الإيجابية للإبداع والأحاسيس التي تؤثر فيه سلبياً. فالإبداع يستفيد من عدد مما يسمى الانفعالات المرتبطة بمشاعر الإنجاز والإشباع والمتعة، أضف إلى ذلك أن النشاط الذهني يصبح جذاباً عندما يُعَدُّ بالمتعة. ومنذ عصر أفلاطون كانت الدهشة تُعدُّ محرّضاً قوياً لكل عمليات المعرفة. والإبداع يتأثر إيجابياً كذلك بانفعالات من نحو التعاطف أو الحنو، أو الرغبة في المساعدة، وعلى الضد من ذلك فإن الخيال يكفُّ الرعب والانزعاج والارتباك وسوى ذلك من الانفعالات السلبية.

ويُعد الانفعال الإبداعي مفهوم واضح يظهر في الممارسات الحياتية اليومية للأفراد ونستدل على ذلك من خلال الاختلافات الثقافية في الانفعالات كما أشارت العديد من البحوث والدراسات والفروق الفردية في إدراك وفهم وتفسير واستيعاب المشاعر والانفعالات الخاصة بالفرد أو الخاصة بالآخرين بالإضافة إلى القدرة على التعبير عن الانفعالات غير الشائعة والقدرة على إدارة الانفعالات علاوة على عمليات النمو المختلفة التي تمر بها الانفعالات وتأثرها بالتفاعلات الاجتماعية والتي قد تؤدي في النهاية إلى تبلور كينونة خاصة بالانفعالات لدى كل فرد (Averill, 2005, p. 234-2378).

ويشير الانفعال الإبداعي إلى القدرة على الإحساس بمشاعر جديدة والتعبير عنها بطريقة تعزز التطور الشخصي والعلاقات مع الآخرين والتي تدفع الفرد إلى تحقيق مزيداً من الانجازات الإبداعية (Mayer, Salovey, 1997, p. 122).

فضلاً عن أن التفكير الإبداعي ينشط السلوك الإبداعي المدعم بالتعبيرات والمشاعر الانفعالية كما أنه يدعم العلاقة بين مهارات التفكير والأنشطة المعرفية التي تشكل البنية المعرفية التي تدفع الأطفال والمراهقين إلى الإبداع الانفعالي ومن ثم تنعكس على أعمالهم في مجال الفنون والآداب والتفاعل بين الآخرين في المواقف الحياتية المختلفة (Gray, R, 2004, p. 67).

كما يتميز الأفراد الموهوبون والمبدعون بمستوى مرتفع من التذكر والتعقل وطرح الأسئلة وحل المشكلات والرؤيا الناقدة والتحصيل المرتفع والخيال الخصب والمهارات المعرفية والدافعية للإبداع الانفعالي والاجتماعي، كما يتمتعون بمستويات مرتفعة من القدرة اللغوية والتعبيرية والقدرة والمنطقية (Schutte, 1998, p. 171).

أبرز وجهات النظر النفسية التي تناولت الإبداع الانفعالي:

النظرية السلوكية (Behavioral theory):

يعتقد أصحاب هذا الاتجاه النظري أن التفكير التباعدي عند الفرد قد يؤدي إلى إصدار استجابات انفعالية مميزة من خلال عمليات التعزيز بالمكافآت المنتظمة. في حين يرى بعض السلوكيين أن الاستجابات الانفعالية العارضة أو غير المقصودة قد تكون أفضل من الاستجابات الإبداعية المرتبطة بالتعزيز الفعلي لزيادة مستوى الإبداع الانفعالي أو الإبداع العلمي ويظهر في التفكير التباعدي الذي يؤدي إلى أنشطة إبداعية متفردة (Pretz & et al, 2003, 704-711)

نظرية أفريل (Averill):

وتعد من النظريات الاجتماعية اذ فسرت فكرة الإبداع الانفعالي على أنه امتداد للنمو الفردي وتأسيساً على ذلك فإن الانفعالات تتكون وتنمو وليس فقط تنظم بالتوقعات والقواعد الاجتماعية والى المدى الذي تكون فيه الانفعالات مكونات اجتماعية، فهي تصبح موضوع للتحويل الانفعالي بشكل أساسي لدى الفرد، والتحول الانفعالي هو دليل قوي على المستوى الاجتماعي الواسع (Averill, 2008, p.343).

ويرى أفريل (Averill) أن المواقف غير العادية أو المثيرة قد تؤدي إلى ظهور انفعالات أصيلة لدى معظم الأفراد، والفروق الفردية في هذه الانفعالات مرتبطة بالعديد من المتغيرات سواء سابقة لهذه الانفعالات أو مترتبة عليها، وعندما ننظر إلى الانفعالات على أنها وسيط للأنشطة الابتكارية فيعني ذلك أن الانفعالات قد تيسر الأنشطة الابتكارية، فإذا كان لدى الفرد مخزون غني من المفاهيم المتباعدة التي ترتبط فيما بينها من خلال المشاعر الانفعالية وليس من خلال الربط المباشر أو غير المباشر فإن المشاعر الانفعالية تيسر الأنشطة الابتكارية وإذا كان الفرد ليس لديه مخزون غني من تلك المفاهيم فإن دور الانفعالات في تيسر الأنشطة الابتكارية يقل، أما إذا نظرنا إلى الانفعالات على أنها أنماط خاصة من الاستجابات التي تظهر في السلوك وتتخذ أسماء مختلفة أو ترمز في اللغة العادية ببعض الكلمات مثل الخوف والغضب والحب فإن الانفعال يكون ناتجا عن الأنشطة الابتكارية ، وبذلك يستحسن استخدام مفهوم الزملة الانفعالية بدلا من مفهوم المشاعر الانفعالية (Averill, 2005, p.225).

ويشير أفريل (Averill) إلى أن الإبداع الانفعالي يمر من خلال عدة مراحل تتضمن:

١ - الاستعداد (Preparation):

تتم في هذه المرحلة تحديد المشكلة وتجميع المعلومات حولها وتفحص من جميع جوانبها من خلال القراءات ذات العلاقة ومن المهارات والخبرة من الذاكرة.

٢ - الاحتضان (Incubation):

تتم في هذه المرحلة التركيز على الفكرة ، أو المشكلة كي تصبح واضحة في ذهن المبتكر وهي مرحلة تنظيم وترتيب الأفكار.

٣ - الإلهام (Illumination):

تتم في هذه المرحلة إدراك الفرد العلاقة بين الأجزاء المختلفة .

٤ - التحقق والإثبات (Verification):

تتم في هذه المرحلة اختبار وتقويم الفرد لأفكاره ، وهي مرحلة التجريب للفكرة الجديدة الفكرة المبدعة ، ويعيد النظر فيها ويتم تقديم الاستجابة الإبداعية.

وتعد هذه المراحل معايير الإبداع إذ تبدأ بالترج المبكر للحدث والتأثر والأصالة ووصولاً إلى المرحلة الأخيرة من عملية التحقق والإثبات (Averill , 1999,p.331)

ومن وجهة نظر أفرىل يتكون الانفعال الإبداعي من أربعة مكونات أساسية هي:

١ - المرونة (Flexibility) :

وهي القدرة على التعبير عن الحالة الانفعالية بأسلوب ايجابي بحيث يمكن للفرد أن يغير استجاباته بتغيير الموقف وهي عكس الجمود أو الصلابة أي التمسك بالرأي أو التعصب في المواقف، ويمكن تحديد نوعين من قدرات المرونة:

أ- المرونة التلقائية (Spontaneous Flexibility) :

سرعة الفرد في إصدار أكبر عدد ممكن من الأفكار المتنوعة والمرتبطة بمشكلة أو موقف مثير، ويميل الفرد وفق هذه القدرة إلى المبادرة التلقائية في المواقف ولا يكفي بمجرد الاستجابة.

ب- المرونة التكيفية (Adaptive Flexibility) :

قدرة الفرد على تغيير الوجهة الذهنية في معالجة المشكلة ومواجهتها، ويكون بذلك قد توافق مع أوضاع المشكلة ومع الصور التي تأخذها أو تظهر بها المشكلة.

٢ - الأصالة (Originality):

وتعني التميز في التعبير عن الانفعالات والندرة والقدرة على النفاذ إلى ما وراء المباشر والمألوف من تجربة المشاعر والأحاسيس الانفعالية.

٣ - الفعالية (Efficiency):

وتعني قدرة الفرد على التعامل مع انفعالاته بطريقة تجعله أكثر سيطرة على المواقف وأكثر تفاعلاً مع الآخرين (خضر، ٢٠٠٩ : ١٠٢).

وقد تبني الباحث وجهة نظر (أفريل) كونها تلائم البحث الحالي فضلاً عن شمولها وتفصيلها لمكونات الانفعال الإبداعي

ثانياً - مفهوم مرونة الأنا (Ego-Resilience):

يواجه الفرد يومياً مواقف جديدة في زمن يمتاز بالتغير السريع والمتلاحق إذ تعددت روافد الضغوط النفسية والتي تتطلب منه مرونة عالية في مواجهة التحديات والتأقلم مع التغيرات البيئية التي تطرأ على حياته في سبيل تحقيق توافقه مع بيئة، والإنسان كائن اجتماعي بطبيعته يؤثر ويتأثر ببيئته بمختلف أشكالها لتشكل نظامه الأخلاقي والذي يعد ضابطاً ومنظماً لسلوكياته المتنوعة، والملاحظ هو ظهور الكثير من الانماط السلوكية غير المقبولة اجتماعياً والتي تتنافى مع القيم التربوية الحقّة وتشكل الأنا بأبنيتها المتماسكة نفسياً واجتماعياً وأكاديمياً شخصية الفرد وتفاعلها بهذه المكونات طبقاً لواقعها المعاش يمثل الصورة الحقيقية لها (Kaplan,1988,p3)

وتحدد مرونة الأنا فيما إذا كان الفرد سيدرك المهمة التي يريد الاضطلاع بها على أنها تمثل له فرصه أو تهديداً وبذلك تؤثر في قراره والمتعلق بالقيام بعمل ما أو الامتناع عنه وكما تؤثر في سلوك المثابرة والمبادرة لديه في مواقف مختلفة (Krueger & Dickson, 1993, p 1235-1240)

تتمثل مرونة الأنا بالأبعاد النفسية والعقلية والاجتماعية لشخصية الإنسان بما يكسبه الإمكانية على التوافق مع الأحداث غير العادية والتي تشكل تهديداً لسير النمو بالاتجاه الطبيعي لشخصيته، وركزت الدراسات التجريبية على العوامل المكونة لمرونة الأنا وقد خرجت بجملة عوامل منها إمكانية الفرد في المحافظة على أمنه النفسي، وتقبل ذاته ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها وللآخرين المحيطين به، وكذلك قدرته على العمل المنتج، وبذل الجهد للتحكم ببيئته النفسية والاجتماعية والعقلية والخلقية وكذلك تتجسد بإمكانيته على الاحتفاظ بسعادته والتفاؤل بإمكانية تحقيقه لأهدافه. فضلاً عن الاحتفاظ بكيونته الشخصية وكفايته التواصلية البيئشخصية بالقدرة على إقامة علاقات واقعية مع الآخرون في بيئته (الخطيب، ٢٠٠٧: ١٠٥١ - ١٠٨٨)

وتتضح معالم مرونة الأنا في كونها إطاراً مفيداً يكشف عن مفتاح الشخصية في تحديد طبيعة مهارات وقدرات واتجاهات الفرد، وهي التي تسهم في مواجهته لتحديات الحياة ومخاطرها بما يكون لديه نمواً وتطوراً يوائم بين الإمكانية ومقتضيات الموقف، وقد اقترح المنظرون بعض الملامح الشخصية الخاصة بالأفراد ذوي مرونة الأنا العالية، إذ سميت بمحددات مرونة الأنا، تتضمن اتجاهات ومهارات مرونة شخصية الفرد للتعرف إلى كيفية نشأة تلك الاتجاهات والمهارات المكونة لمرونة الأنا في الشخصية، إذ تنشأ تلك الاتجاهات والمهارات منذ البداية من كون الشخصية تعيش أجواء (تكيفيه للأنا)، وذلك ما يتطلب إدراك وتوثيق ما يستجد لدى الشخصية من ممارسات إيجابية تُضيف إلى مكونات الشخصية من عوامل

تزيد من مرونتها، بحيث تجعلها قادرة على مواجهة الأحداث الصادمة (غير المواتية) لنمو واستمرار التفاعل في الحياة بشكل إيجابي مما يساعد على نموها وتقدمها.
محددات مرونة الأنا:

من السمات المميزة للأفراد من ذوي المرونة العالية للأنا والتي أشار لها الكثير من المنظرون ومن أبرزهم ويلن ويلن (Wolin Wolin 1993):

١. الاستبصار: هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص، وتشمل القدرة على التواصل البينشخصي علاوة على معرفة كيفية سلوك الفرد ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة، مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين.

٢. الإبداع: ويشمل إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر)، وإن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخللوا تتالي الأحداث لديهم، إذ يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها، كما يتضمن الإبداع القدرة على تسليّة الفرد إلى حين انتظار شخص ما أو شيء ما يُقدّم تلك التسليّة حتى تحقيق الهدف المرجو منه.

٣. الاستقلال: يشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل كيفية توافقه مع نفسه بحيث يعرف ما له وما عليه، وأن الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح (لا) عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطاً في حالة مواجهة الحدث، وأن الاتجاه الإيجابي والمتفائل للشخص المستقل يكون حاضراً دائماً، ويكون مرتبطاً بالفروق الفردية فيما بين الأشخاص والقدرة على مواجهة تلك الأحداث.

٤. المبادأة: وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

٥. تكوين العلاقات: وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي، والاجتماعي، والعقلي البينشخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

٦. القيم الموجهة (الأخلاق): وتشمل البناء الخلقي والروحاني الصحي للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه

ليكون شخص متمتع بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة. (الخطيب، ٢٠٠٧: ٥٥-٥٦)

ويرى كيرت ليفين أن تصلب الأنا يحصل عندما يتفوق الفرد داخل بينته النفسية وتكون اتصالاته بالواقع المادي شحيحة وقليلة ويكون تأثير العالم الخارجي بالنسبة لمجال الحياة جداً ضئيل، إذ أن التأثير متبادل بين مجال الحياة والعالم الخارجي آنذاك فإن ذلك سينعكس سريعاً إذ يعزل الشخص عن بيئته بحائط جداً سميك.

وبذلك يمكن القول أن المرّنون لديهم القدرة الشعورية على تحمّل إعادة التفكير في مواقفهم، وقراراتهم، ونمط حياتهم، واختياراتهم، وسلوكياتهم، وإثارة الشك بما كانوا يعدونه حقائق قطعية ونهائية في حياتهم، إنها القدرة على الانسلاخ من النفس والنظر إليها من بعيد لتصحيح مسارها، في حين على الجانب الآخر نجد من يمتاز بضعف المرونة لعدم القدرة على تغيير الأفعال أو الاتجاهات عندما تتطلب الشروط الموضوعية ذلك وهذا يؤشر إلى تصلب الوظائف المعرفية وبخاصة الإدراك عندما تفتقد القدرة على إدراك تغيير الأشياء عندما تتغير مواصفاتها أو شروطها الموضوعية.

إن الإسهامات التجريبية في مجال البحث أظهرت أن من العوامل المكونة لمرونة الأنا في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من القدرات: وهي قدرة الإنسان على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه أنه سيحقق الهدف الذي يسعى إليه جاهداً، وقدرة الإنسان على العمل المنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية، والاجتماعية، والعقلية والأكاديمية، والخلقية، وقدرته على المحافظة على أمنه النفسي، وتقبل ذاته، ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها، وللآخرين المحيطين به، والقدرة على المحافظة على الكفاية التواصلية البينشخصية، وقدرته على المحافظة على بناء علاقات واقعية مع الآخرين في بينته، والقدرة على الاحتفاظ بكينونته الشخصية وثقافته وروحانيته (الخلقية).

ونخلص من ذلك إلى أهم العوامل المساعدة لتنمية مرونة الأنا يمكن بلورتها بالشكل التالي:

١. القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات.
 ٢. القدرة على تكوين علاقات واقعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
 ٣. القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات.
 ٤. القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية.
 ٥. النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله.
- إن من أهم العوامل التي تميز الشخص الذي يتمتع بمرونة الأنا قدرته على التعامل مع المشكلات، واستعمال البدائل، للوصول إلى قرارات صائبة لحل ما يمر به من صعوبات وتخطيها، فاستجابات الناس

تختلف في تعاملها مع ما تواجه من مشكلات، فنجد من يكبر المشكلة حينما تواجهه ويعطيها أكبر من حجمها، وهناك من يصغرها ويتعامل معها على أنها هينة تافهة، ومنهم من يقدر الموقف ويعطي المشكلة حجمها الطبيعي.

مقومات مرونة الأنا:

١. تنمية الكفاية: وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية واليدوية والاجتماعية بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.

٢. القدرة على التعامل مع العواطف: وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك ويفسح له المجال بالتعبير حينما يتطلب الأمر.

٣. تنمية الاستقلالية الذاتية: بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت، يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتمشى مع ذاته.

٤. تبلور الذات: وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.

٥. نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة.

٦. تنمية الأهداف: وهذا يتطلب تشكيل الخطط وتسلسل الأولويات التي تتكامل مع ثلاثة عناصر رئيسة، وهي: الرغبات الاستجمامية والافتناع بالمهمة وأهداف الحياة.

٧. تنمية التكامل بين الفرد والمجتمع وبين الفرد ونفسه: حيث ترتبط تنمية التكامل بتكوين الذات وتنمية الهدف؛ فمجموعة المعتقدات الشخصية والقيم المتكاملة داخلياً توجه سلوك الفرد والتي غالباً ما تكون مستمدة من البيئة والمجتمع الثقافي، فهي تؤثر وتتأثر بنوعية مفاهيم الشخص ورغباته المسيطرة والخطط الوظيفية وشكل الحياة.

وتمثل مرونة الأنا خبرة ايجابية سارة، تدل على التوافق الاجتماعي لدى الفرد يصاحبها النجاح في الاندماج مع الآخرين، وأن هذه الخبرة السارة يرافقها صلابة نفسية في إمكانات الفرد النفسية والاجتماعية تجعله قادر على التمكن من البيئة المحيطة به وتتفاهم كفايته الاجتماعية، ويمتاز الأفراد ذوي مرونة الأنا العالية بالنمو الشخصي المتكامل ويميل تفكيرهم إلى الإيجابية، كل ذلك يجعلهم قادرين على الوفاء الكامل بمطالب الحياة أو تحقيقهم لقدر مناسب من اشباع الحاجات المختلفة. ويمتازون ذوي مرونة الأنا بضبط الذات (Self- control): وهي عملية السيطرة على الاستجابات العقلية والسلوكية والانفعالية باستخدام الاساليب المعرفية في مواقف مختلفة ومتباينة ينجم عنها تعزيز الذات (Bandura, 1976, p.202).

وتعد عملية ضبط الذات بأنها القدرة على البقاء في مواقف عصيبة تعتمد بالدرجة الأساس على الاحساس بالضبط الداخلي للذات، وتتجلى أهمية ضبط الذات في الارادة من أجل العيش والبقاء وفي القوة من أجل عدم الاستسلام. كما أنها تبين مدى تحمل الأفراد للألم ومدى سيطرة الاشخاص على ذواتهم عند تعرضهم للألم المنتج تجريبيًا.

ويعرف ضبط الذات على أنه ضبط محفز (impulse control) أو تنظيم الذات (self-regulations) ويفضل عدد من علماء النفس مصطلح ضبط محفز (Impulse Control) كونه من الممكن أن يكون أكثر دقة، ويستعمل مصطلح تنظيم الذات للإشارة إلى العمليات الكثيرة التي يستعملها الأفراد لتدبير الدوافع والعواصف وتنظيمها، لذلك فإن تنظيم الذات يعد مفهوم قوة الارادة (Will power)، فالفرد الذي يمتلك ذاتاً غير منفتحة ومتطابقة مع النظام الثقافي أو الهوية الثقافية التي يعيش فيها ذلك الفرد فإنه يعاني سوء تكيف، لأن الذات آلية تمكنه من التوافق مع البيئة الاجتماعية، وأن البنى الزمنية للفرد يجب أن تنسجم أو تتناسب مع النظام الثقافي الذي يتفاعل فيه الفرد وإلا سيشعر بعدم الارتياح والانعزال لعدم استطاعة الفرد من أن يطور عملياته السلوكية والدافعية والانفعالية ولعدم انفتاحه وتفاعله مع الآخرين في الثقافة والسياس الاجتماعية. (Markus & Kitayama, 1998, p.84)

وتكمن أهمية ضبط الذات في قدرة الفرد على توجيه ذاته وتنظيمها وتعديل جوانب سلوكه وأفكاره وانفعالاته واتجاهاته، وقد يمتد تأثيره إلى مختلف أبعاد الشخصية إذ يمكن السيطرة على كثير من الأفعال غير المناسبة (حبيب، ١٩٩٧: ٥٠).

والشخص الضابط لذاته يستطيع اتخاذ قراره بنفسه وذلك بصياغة أهدافه التي يرغب في الوصول إليها والتغلب على الصعوبات والمعوقات التي تعوق تحقيق هذا الهدف كذلك يكون أكثر إصراراً على اتخاذ قرار في المواقف التي تكون له نتائج أفضل على المدى البعيد (الشناوي، ١٩٩٦: ٤٠٢).

فالتكيف الذاتي أساس تكامل الشخصية واستقرارها، وأن العجز يجعل الفرد في صراعات نفسية مستمرة تعطل جزءاً كبيراً من طاقته النفسية في مواجهة الصراعات. إن من سمات الفرد المتمتع بالصحة النفسية أن يكون قادراً على التكيف مع الأزمات والشدائد ومواجهة مسببات الإحباط من دون أن يختل توازنه ومن دون أن يلجأ إلى أساليب غير ملائمة كالعدوان والاستسلام (فهيم، ١٩٨٧: ٤٥).

ويؤكد (باندورا) في فاعلية الذات المدركة (Perceived self- Efficacy) والتي تعني قدرة الفرد على التخطيط وممارسة السلوك الفاعل الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما والتحكم في الأحداث والمواقف المؤثرة في صيانة وفاعلية الذات فتحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد في مواجهة المشكلات وهي بذلك لا تحدد نمط السلوك فحسب ولكنها تحدد أيضاً أنماط السلوك الأكثر فاعلية (عبد الرحمن، ١٩٩٨: ٦٣٧)، فالأفراد الذين لديهم إحساس قوي بالفاعلية الذاتية يركزون انتباههم على تحليل المشكلة والتوصل إلى حلول مناسبة.

الكشف عن الانفعال الإبداعي ومرونة الأنا في الأحاديث والخطب والمواقف الواردة عن

الإمام زين العابدين (عليه السلام)

الإمام علي بن الحسين بن علي بن أبي طالب عليهم السلام والملقب بالسجاد وزين العابدين، ولّه من الفضل والعلم ما لا ينكره أحد. برز على الصعيد العلمي والديني، إماماً في الدين ومناراً في العلم، ومرجعاً ومثلاً أعلى في الورع والعبادة والتقوى حتى سلّم المسلمون جميعاً في عصره بأنه أفقه أهل زمانه وأورعهم، وأتقاهم وله عدة ألقاب منها ذو الثقات وزين الصالحين ومنار القانتين، وأشهرها البكاء، وقد روي عن الإمام جعفر بن محمد الصادق (عليه السلام) أنه قال: (بكى علي بن الحسين على أبيه عشرين سنة ما وضع خلالها بين يديه طعام إلا بكى، وقال له بعض مواليه: جعلت فداك يا بن رسول الله، إني أخاف أن تكون من الهالكين، فقال: إنما أشكوا بني وحزني إلى الله وأعلم من الله ما لا تعلمون، إني لم أذكر مصرع أبي وإخوتي وبني عمومتي إلا خنفتني العبرة).

وشخصية الإمام زين العابدين (عليه السلام) المعروف بالسجاد لها أهمية تاريخية وعقائدية لامتناهية اللياقة التامة الكاملة لمنصب الإمامة الكبرى. وهو منصب إلهي مجعول من قبل الله تعالى، كما أشار القرآن الكريم: ﴿وَإِذْ ابْتَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ رَبُّهُ بِكَلِمَاتٍ فَأَتَمَّهُنَّ قَالَ إِنِّي جَاعِلُكَ لِلنَّاسِ إِمَامًا﴾ (سورة البقرة آية ١٢٤)، وتلك اللياقة تعني حيازة الفضائل الإنسانية والكمالات الروحية والعلمية والجسدية والنفسية.

واللياقة لا تكتمل إلا بعلم رباني وفيض إلهي يحيط بجميع شؤون ولاية الإمام عليه السلام، وبملاكة روحية تصونه عن الخطأ والنسيان، والجهل والعصيان، كما أنها تمنحه وجهة نفسية لدى الناظرين. إن مرتبة الفضيلة الإلهية المحضة التي لا يطلب فيها حظاً من الحظوظ الإنسانية ولا ما تدعو إليه الضرورة، فتكون أفعال الإنسان كلها أفعالاً إلهية أو هذه الأفعال هي خير محض، وأن يكون فعله لا يطلب به حظاً ولا مجازاة ولا عوضاً، ويكون فعله عين غرضه، أي: ليس يفعل ما يفعله من أجل شيء غير ذات الفعل؛ لنفس الفضيلة ولنفس الخير، لا لإجتلاب منفعة ولا لدفع مضرة ولا للتباهي وطلب الرياسة ومحبة الكرامة، فهذا غرض الفلسفة ومنتهاى السعادة، إلا أن الإنسان لا يصل إلى هذه الحالة حتى تفني إرادته كلها التي بحسب الأمور الخارجية، وتفني العوارض النفسانية، وتموت الخواطر التي تكون عن العوارض، ويمتلئ سعاراً إلهياً وهمة إلهية، معرفة إلهية، ويوقن بالأمور الإلهية) (ابن مسكويه، ٢٠١١: ٩٠).

لقد شاهد الإمام في فاجعة كربلاء مصرع أبيه الإمام الحسين (عليه السلام) سيد الشهداء، ومصرع إخوته وبني عمومته وأنصار أبيه، كما شاهد بألم عينه سبي عماته وأخواته من كربلاء إلى الكوفة ومنها إلى الشام، ورأى رؤوس الأهل والأصحاب الشهداء على الرماح يتقدمها رأس أبيه المظلوم الذي استشهد من أجل إحقاق الحق، فهل توجد ضغوطات نفسية وألم وأسى وشدة انفعال أكثر من ذلك.

ورغم ما في الإمام من جراحات نفسية وحالة الاسى والألم النفسي إلا أنه كان غاية في الصلابة وكان ينتقي الكلمات المناسبة على وفق الظروف التي يتحدث بها، فعندما أراد الخطيب أن ينال من أهل البيت في مجلس يزيد قال الإمام(ع): "وَيْلَكَ أَيُّهَا الْخَاطِبُ اشْتَرَيْتَ مَرْضَاةَ الْمَخْلُوقِ بِسَخَطِ الْخَالِقِ فَتَبَوَّأَ مَقْعَدَكَ مِنَ النَّارِ" (ابو الفرج الاصفهاني، ٣٦٥هـ: ٤٦) وتراد هنا يختصر المسافات اللغوية ليُلجم ذلك الخطيب ويضعه في موضعه الصحيح، ثُمَّ قَالَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ (عليه السلام): "يَا يَزِيدُ ائْذَنْ لِي حَتَّى أَصْعَدَ هَذِهِ الْأَعْوَادَ، فَأَتَكَلَّمَ بِكَلِمَاتٍ لِلَّهِ فِيهِنَّ رِضًا وَلِهَوْلَاءِ الْجُلَسَاءِ فِيهِنَّ أَجْرٌ وَثَوَابٌ؟" (الطبرسي، ٢٠٠٩: ٣٥٨)، فقد عبّر هنا عن المنبر بالأعواد وفي هذا توبيخ لزيد فمثله لا يحق له صعود منبر رسول الله ﷺ فكلمة المنبر تعني محل شريف ومكان رفيع، لا يجلس عليه إلا أولياء الله وعباده الصالحين لا امثال معاوية ويزيد لئنهما الله، ومرترقيهما المنبوذين، كما أنه يجسد محددات مرونة الأنا ويخبرهم بأنه قد يثابون من جراء سماع مقولته، وأراد بذلك أن يعرف أهل الشام بسماته ونسبه وخصاله عليه السلام، وأن تلك الشخصية العملاقة قد فرضت نفسها وأجمت منطق الإرهاب والقوة وأجبرت يزيد بالإكراه على أن يوافق على خطاب الإمام ﷺ في تلك اللحظات الحرجة.

إنّ الدور الذي أدّاه الإمام السجاد عليه السلام، بلسانه الذي أفصح عن الحقّ ببلاغة معجزة، فأتّم الحجة على الجميع، بكل وضوح، وكشف عن تزوير الحكّام الظالمين، بكل جلاء، وأزاح الستار عن فسادهم وجورهم وانحرافهم عن الإسلام، إن هذا الدور كان أنفذ على نظام الحكم الفاسد، من أثر سيف واحد، يجردّه الإمام في وجه الظلمة، إذ لم يجد مُعيناً في تلك الظروف الصعبة.

ورغم هول الموقف وكثرة الضحايا من أهل بيته وأنصاره لم تتعرض شخصيته للانهيار ولم يشك تفكيره ولم يتغير مقصده وهذه أكبر من أن تسمى بمرونة الأنا وضبط الذات. بل تعجز كل النظريات والمفاهيم النفسية عن بلورة صورة حقيقة لما حدث في فاجعة كربلاء، ومن أبرز محددات مرونة الأنا لدى الإمام زين العابدين (عليه السلام) في خطبته أنه لم يتعرّض لذكر مساوئ الأمويين، ولم يذكر شيئاً من فضائحهم، بالرغم من توقّع يزيد نفسه لذلك.

لست أدعي أنني وقفت على كل ما ورد عن الإمام سلام الله عليه، لكنني حاولت وحسبي المحاولة في الوصول الى بعض خفايا الأمور، ففي خطبته سلام الله عليه في الكوفة فقد أوماً إلى الناس أن اسكتوا، فسكتوا، فقام قائماً، فحمد الله وأثنى عليه، وذكر النبي بما هو أهله فصلى عليه، ثم قال: أيها الناس! من عرفني فقد عرفني، ومن لم يعرفني فأنا اعرفه بنفسي: أنا علي بن الحسين بن علي بن أبي طالب، أنا ابن المذبوح بشط الفرات من غير ذل ولا ترات، أنا ابن من انتهك حريمه وسلب نعيمه وانتهب ماله وسبي عياله، أنا ابن من قتل صبرا وكفى بذلك فخراً. (الطبرسي، ٢٠٠٩: ٣٥٢)

والمتتبع لهذه الخطبة يرى أنها تصدر من شخصية مدركة للحياة وواضحة الأهداف ولديها بصيرة ثابتة فيما سيحدث. وعليه فإنه لا يسلك دون تخطيط، فضلاً عن التخلي عن الملذات ونبذ كل ما يصدر عن الدنيا مما يحقق الرغبة الجسمية، بل ارتقى الى تحقيق الذات من خلال فهم الواقع وإدراك المعنى وبعد التصور فهو بصير بما يفعل، ولاشك أن هذه تمثل نمط راقٍ من الانفعال الإبداعي بكل مكوناته المعرفية والفكرية قد تجلت في شخصه الكريم الذي يتمتع بمستوى عالٍ من مرونة الأنا حينما يحقق هدفه حتى وأن كان ضريبة ذلك الهدف حياته الطاهرة، فهو بهذه العبارات يجسد قمة السلوك الإيثاري فالجود بالنفس غاية الجود وأعظمها وأرقاها، فانتفى بذلك المردود المادي والنفسي والاجتماعي من هذا السلوك، فهو لا يستبعد قتله من قبل النظام الحاكم ومع ذلك ذكرهم بما كاتبوا أبيه وما قطعوه من عهود له، فأردف قائلاً: أيها الناس! ناشدكم الله، هل تعلمون أنكم كتبتم إلى أبي وخذعتموه، وأعطيتهم من أنفسكم العهد والميثاق والبيعة وقتلتهم وخذلتموه؟.

ورغم وحدته وقلة ناصريه فإنه لم يطلب منهم المساعدة بل عنفهم وردعهم بكلام ينم عن قوة وصلابة وضبط انفعالي فضلاً عن ضبط عالٍ للذات، حينما قالوا بأجمعهم: نحن كلنا يا بن رسول الله سامعون مطيعون، حافظون لزامك غير زاهدين فيك ولا راغبين عنك، فأمرنا بأمرك يرحمك الله، فإننا

حرب لحربك وسلم لسلمك، لناخذن يزيد ونبرأ ممن ظلمك وظلمنا. فقال (عليه السلام): (هيهات هيهات! أيها الغدرة المكررة، حيل بينكم وبين شهوات أنفسكم، أتريدون أن تأتوا إلي كما أتيتم إلى أبي من قبل؟! كلا ورب الراقصات)(الطبرسي، ٢٠٠٩: ٣٥٣) فقد استعار هذا التعبير في اللحظة المناسبة والمكان الصحيح، فالمراد من الراقصات هنا هو الإبل المُسرعة في السير، ومنشأ التعبير عنها بالراقصات هو أن الرقص يعني الارتفاع والانخفاض والاضطراب، فلأن الناقة تقطع الفلوات والتي عادة ما تكون غير مستوية فهي تنخفض براكبها تارة وترتفع به أخرى فتبدو وكأنها ترقص براكبها، كما أنها تُوجب اضطراب راكبها لتمايلها عليها يميناً وشمالاً خصوصاً في حالات السير السريع، وهو تشبيه رائع واختيار دقيق ينم عن أصالة فكرية ومرونة إبداعية عالية المستوى.

إن المتمعن في كلام الامام (عليه السلام) في مجلس يزيد يجد فيه القوه والثبات والاتزان النفسي والانفعالي، فمن البديهي إذا شعر الانسان بالتوتر أو القلق أو الخوف لابد أن يؤثر ذلك على قدراته الفكرية لكننا نجد الثبات المعرفي والاتزان العقلي، وقوة الكلمات دليل على ما يمتلكه من أناقة فكرية عالية، فها هو يعاتبهم بعتاب القوي المقتدر الواصل من سلامة موقفه والعارف بمصيره والمستبسل من أجل إعلاء كلمة لا اله إلا الله، ويعرفهم بنسبه الشريف كي لا تختلط الأمور عليهم ويقارعهم الحجة بالحجة، وأن القدرة على ضبط النفس والسيطرة التامة على الذات وإدارة الازمة النفسية والبيئية تجلت حينما قال سلام الله عليه: "أَيُّهَا النَّاسُ، أُعْطِينَا سِتًّا وَفَضَّلْنَا بِسَبْعٍ، أُعْطِينَا الْعِلْمَ وَالْحِلْمَ وَالسَّمَاةَ وَالْفَصَاةَ وَالشَّجَاعَةَ وَالْمَحَبَّةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ، وَفَضَّلْنَا بِأَنَّ مِنَ النَّبِيِّ الْمُخْتَارِ مُحَمَّدًا، وَمِنَ الصَّدِّيقِ، وَمِنَ الطَّيَّارِ، وَمِنَ أَسَدِ اللَّهِ وَأَسَدِ رَسُولِهِ، وَمِنَّا سَبَطَ هَذِهِ الْأُمَّةِ، مَنْ عَرَفَنِي فَقَدْ عَرَفَنِي وَمَنْ لَمْ يَعْرِفَنِي أَنْبَأْتُهُ بِحَسَبِي وَنَسَبِي، أَيُّهَا النَّاسُ، أَنَا ابْنُ مَكَّةَ وَمَنِي، أَنَا ابْنُ زَمْزَمَ وَالصَّفَا، أَنَا ابْنُ مَنْ حَمَلَ الرُّكْنَ بِأَطْرَافِ الرَّدَا، أَنَا ابْنُ خَيْرٍ مَنْ انْتَزَرَ وَارْتَدَى، أَنَا ابْنُ خَيْرٍ مَنْ انْتَعَلَ وَاحْتَفَى، أَنَا ابْنُ خَيْرٍ مَنْ طَافَ وَسَعَى، أَنَا ابْنُ خَيْرٍ مَنْ حَجَّ وَلَبَّى، أَنَا ابْنُ مَنْ حُمِلَ عَلَى الْبُرَاقِ فِي الْهَوَاءِ، أَنَا ابْنُ مَنْ أُسْرِيَ بِهِ مِنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى، أَنَا ابْنُ مَنْ بَلَغَ بِهِ جِبْرِيلُ إِلَى سِدْرَةِ الْمُنْتَهَى، أَنَا ابْنُ مَنْ دَنَا فَتَدَلَّى فَكَانَ قَابَ قَوْسَيْنِ أَوْ أَدْنَى، أَنَا ابْنُ مَنْ صَلَّى بِمَلَائِكَةِ السَّمَاءِ، أَنَا ابْنُ مَنْ أَوْحَى إِلَيْهِ الْجَلِيلُ مَا أَوْحَى، أَنَا ابْنُ مُحَمَّدٍ الْمُصْطَفَى"(المجلسي، ج ٥: ١٣٨-١٣٩)

إن الصلابة النفسية والثبات الانفعالي تجلت في خطبته لأنه أدرك بذهنه الثاقب، ودرايته بالأمور أن يزيد بن معاوية كان عازماً على محو الإسلام وقلع جذوره، فقد أعلن الكفر حال تربيته على كرسي الخلافة الإسلامية حين قال:

لَعِبْتُ هَاشِمٌ بِالْمَلِكِ فَلَا خَيْرَ جَاءَ وَلَا وَحْيٍ نَزَلَ

(النيسابوري، ٥٥٠٨: ٩٢)

وكما ترى النظرية المتبناة أن الشخص ذو الانفعال الإبداعي متكامل بشكل جيد وهو قادر على اختيار سلوكه في أي وقت وقادر على تحمل مسؤولية أفعاله والقرارات التي يتخذها، وقادر أيضاً على إيجاد معنى للحياة، كما أن توجهه الأساسي نحو المستقبل وبكل ما يرتبط به من مجهول، وكل ذلك تجلى في خطبه وكلماته سلام الله عليه على الرغم من وحدته وقلة ناصره.

كما أنه يمتلك القدرة على ضبط الذات لو نتمتع جيداً في كلماته فضبط الذات يظهر من خلال وعي الفرد بسلوكه الخاص فالأفراد الواعون بدرجة عالية لسلوكهم يكونون أكثر اتساقاً في كيفية تصرفهم في مواقف مختلفة فالأفراد الذين لديهم وعي ذاتي (Self-Aware) يكونون أكثر ادراكاً وشعوراً وذلك ما جعل سلوكهم أكثر ملائمة. وهذه الكلمات جاءت في وقت يحتاج به الامام الى تبيان صلابته موقفه وصلابة عزيمته، فهذا تجسيد عال لمفهوم مرونة الأنا والقدرة على التحكم بالمحيط، حينما ذكرهم بفضائل جده علي بن أبي طالب عليه السلام رغم كرههم له وحقدهم عليه إلا أنه أصرّ على ذلك حين قال: أَنَا ابْنُ عَلِيٍّ الْمُرْتَضَى، أَنَا ابْنُ مَنْ ضَرَبَ خَرَاطِيمَ الْخُلُقِ حَتَّى قَالُوا لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، أَنَا ابْنُ مَنْ ضَرَبَ بَيْنَ يَدَيِ رَسُولِ اللَّهِ بِسَيْفَيْنِ، وَطَعَنَ بِرُمَحَيْنِ، وَهَاجَرَ الْهَجْرَتَيْنِ، وَبَايَعَ الْبَيْعَتَيْنِ، وَقَاتَلَ بِبَدْرٍ وَخُنَيْنٍ، وَلَمْ يَكْفُرْ بِاللَّهِ طَرْفَةَ عَيْنٍ، أَنَا ابْنُ صَالِحِ الْمُؤْمِنِينَ، وَوَارِثِ النَّبِيِّينَ، وَقَامِعِ الْمُحَدِّثِينَ، وَيَعْسُوبِ الْمُسْلِمِينَ، وَنُورِ الْمُجَاهِدِينَ، وَزَيْنِ الْعَابِدِينَ، وَتَاجِ الْبُكَائِينَ، وَأَصْبَرَ الصَّابِرِينَ، وَأَفْضَلَ الْقَائِمِينَ مِنْ آلِ يَاسِينَ رَسُولِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، أَنَا ابْنُ الْمُؤَيَّدِ بِجَبْرِائِيلَ الْمَنْصُورِ بِمِيكَائِيلَ، أَنَا ابْنُ الْمُحَامِي عَنْ حَرَمِ الْمُسْلِمِينَ وَقَاتِلِ الْمَارِقِينَ وَالنَّاكِثِينَ وَالْقَاسِطِينَ، وَالْمُجَاهِدِ أَعْدَاءَهُ النَّاصِبِينَ، وَأَفْخَرَ مَنْ مَشَى مِنْ قُرَيْشٍ أَجْمَعِينَ، وَأَوَّلَ مَنْ أَجَابَ وَاسْتَجَابَ لِلَّهِ وَلِرَسُولِهِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ، وَأَوَّلِ السَّابِقِينَ، وَقَاصِمِ الْمُعْتَدِينَ، وَمُبِيدِ الْمُشْرِكِينَ، وَسَهْمٍ مِنْ مَرَامِي اللَّهِ عَلَى الْمُنَافِقِينَ، وَلِسَانِ حِكْمَةِ الْعَابِدِينَ، وَنَاصِرِ دِينِ اللَّهِ، وَوَلِيِّ أَمْرِ اللَّهِ، وَبُسْتَانِ حِكْمَةِ اللَّهِ، وَعَيْنَةِ عِلْمِهِ، سَمَحَ سَخِيٌّ بِهِيٌّ بِهُلُولِ زَكِيِّ أَبْطَحِيٍّ، رَضِيَ مِقْدَامٌ هُمَامٌ صَابِرٌ صَوَامٌ، مُهَذَّبٌ قَوَامٌ، قَاطِعُ الْأَصْلَابِ، وَمُفَرِّقُ الْأَحْزَابِ، أَرْبَطُهُمْ عِنَانًا، وَأَتْبَتُهُمْ جَنَانًا، وَأَمْضَاهُمْ عَزِيمَةً، وَأَشَدَّهُمْ شَكِيمَةً، أَسَدٌ بَاسِلٌ يَطْحَنُهُمْ فِي الْحُرُوبِ إِذَا زِدَلَفَتِ الْأَسِنَّةُ وَقَرُبَتِ الْأَعِنَّةُ طَحْنَ الرَّحَى، وَيَذَرُوهُمْ فِيهَا ذَرَوَ الرِّيحِ الْهَشِيمِ، لَيْثُ الْحِجَازِ، وَكَبْشُ الْعِرَاقِ، مَكِّيٌّ مَدَنِيٌّ، خَيْفِيٌّ عَقَبِيٌّ، بَدْرِيٌّ أُحُدِيٌّ، شَجَرِيٌّ مُهَاجِرِيٌّ، مِنْ الْعَرَبِ سَيِّدُهَا، وَمِنْ الْوَعْيِ لَيْثُهَا، وَارِثُ الْمُشْعَرَيْنِ، وَأَبُو السَّبْطَيْنِ الْحَسَنِ وَالْحُسَيْنِ، ذَاكَ جَدِّي عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ."

ورغم الخطر المحدق به إلا أنه يحاور حتى أعدائه ويذكرهم بما قد تناسوا لعل الله يهدي به بشراً فهذا دئب آل بيت الرسول فهم بيت رحمة، فزاده سلام الله عليه يقول: "مُحَمَّدٌ هَذَا جَدِّي أَمْ جَدُّكَ يَا يَزِيدُ؟ فَإِنْ زَعَمْتَ أَنَّهُ جَدُّكَ فَقَدْ كَذَبْتَ وَكَفَرْتَ، وَإِنْ زَعَمْتَ أَنَّهُ جَدِّي فَلِمَ قَتَلْتَ عِزَّتَهُ؟".

إن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة برغم تعرضهم للكثير من الإحباطات والضغوط، فقد تجلت ذاته وتكاملت بالرغم من كل الإحباطات التي تعرض لها من قوم كاتبوا والده الحسين عليه السلام أن اقدم علينا وخذلوه، وفي هذا الكلام يؤكد الامام (ع) اعتزازه بنفسه ونسبه وقدراته، مع مقدار الألم والحسرة التي تكاد تذهب بنفسه الزكية وهو يشاهد أمة جده رسول الله (ص) ترتد عن دينها، وتنحرف عن مسارها.

فأي قدرة عقلية ونفسية وجسدية تتحمل ما جرى نهار عاشوراء، ومع كل الجراح النفسية والجسمية نجده سلام الله عليه يخرج من حالة الضيق النفسي ليرتقي الى الكمال وليحقق أروع المواقف ثباتاً واتزاناً في التاريخ.

الإفادة من المقومات الفكرية والشخصية التي يمتلكها الامام زين العابدين عليه السلام في تنشئة الشباب بما يتماشى مع الظروف الراهنة والسير على خطى الائمة الأطهار عليهم السلام لاشك أن الانفعال يركز ذهن المفكر ويجمده في فكرة واحدة موضوع انفعاله ، كما أن الانفعال يعميه عن رؤية الكثير، ولا يتيح له الهدوء والتأمل اللازمين للتفكير السليم، ودليل ذلك ندم المنفعل على ما يتخذه من قرارات أو يصدره من أحكام أو يصل إليه من نتائج أثناء انفعاله ، وقد دل التجريب على أن هناك تناسباً عكسياً بين مرونة التفكير وبين القلق وعدم الطمأنينة والتأزم النفسي، إلا أن تحكم الفرد في ذاته وما يتمخض عنه من سيطرة على استجاباته مرونة تمكن صاحبها من مواجهة المألوف من المواقف والجديد منها حتى تمكنه أحياناً من خلق الجديد إبداعاً وابتكاراً.

وهنا لا بد من التنويه إلى أن المرونة لا تعني الانهزامية أمام الضغوط والتنازل عن المبادئ والقيم خاصة عندما يكون الهدف مهماً، ولدينا إيماناً راسخاً وعميقاً بضرورة تحقيقه، بل التمسك والإصرار وعدم التراجع، لاسيما إذا كان الأمر يتعلق بالمبادئ الدينية، والوطنية، وما يتعلق بالكرامة، بل يجب التمسك بالمبدأ والإصرار على الموقف، حتى لو كلف الإصرار في سبيل الحصول على الهدف كل ما يملك الإنسان، ولنا في ذلك قدوة في رسولنا الكريم (ﷺ) فقد روى قوله لعمه أبو طالب رضوان الله عليه (والله يا عم، لو وضعوا الشمس في يميني، والقمر في يساري على أن أترك هذا الأمر ما تركته، وإن أهلك دونه)

إن كل الجهات والمؤسسات المسؤولة عن تربية هذا الجيل أن تأخذ بنظر الاعتبار هذه الكلمات المضيئة والمواقف المشرفة من الإمام زين العابدين عليه السلام والتي ساهمت في إنشاء مدرسة تربوية رفيعة وإعطاء المجتمع شخصيته ودوره، ولذلك توجب علينا كأباء أولاً، وتربويين ثانياً أن نحافظ على هذا التراث العظيم وأن نكون بمستوى عالٍ من مرونة الأنا وتنظيم انفعالاتنا في أقل تقدير لنرد هذا الدين الذي في أعناقنا لهذه الشخصية الضخمة والتي كرس كل حياتها لرسم الخطوط الواضحة

للهج القويم، وضحت بكل شيء من أجل أن نكتسب منها هذا الدور الريادي، وأن نقوم على تربية جيل يتمتع بمزايا وسمات كان يطمح أن يراهم بها إمامهم عليه السلام. وعلينا أن نستثمر الشعائر الحسينية وأهدافها النبيلة للتعريف بالقدرات والامكانيات العالية التي يمتلكها أئمتنا سلام الله عليهم ونستطيع بشيء من الصبر والمثابرة والالتزام أن نصل إلى بعض تلك السمات فضبط النفس وتوظيف الانفعالات والسلوك الإيجابي وقدرات التحكم بالمحيط ليست مستحيلة التحقيق ولكنها تحتاج إلى تمرين للنفس وعزيمة وإصرار.

فمن خلال تبصير الجيل بمسيرة إمامهم وشموخه وصلابة موقفه وقدرته الفائقة على تغيير مجريات الأحداث ودفعهم لتقمص هذه الأدوار نستطيع أن نعرفهم أنفسهم، فأن معرفة الإنسان نفسه تهيئ له سلوك طريق الفضيلة، وأن سلوك الإنسان طريق الفضيلة يحقق له السعادة في الدنيا، فالغاية المرجوة من هذه المعرفة إذن تتوقف على الحد الأخلاقي العملي وهذا يتحقق حينما تقترب من المثل الأعلى ألا وهو مرشدنا إلى طريق النجاة الإمام الحسين عليه السلام.

ويستطيع كل شخص منا امتلاك المرونة الشخصية إذا ما قرر ذلك من خلال تفعيل الإيجابية التي بداخله بشكل عملي، ويبدأ ذلك عندما ينظر إلى الأمور بمنظور إيجابي، بحيث يعترف بوجود وجهات نظر مختلفة بدلاً من وجهة النظر الوحيدة، فيغير في مواقفه وردود أفعاله وعاداته، عندها يستطيع أن يحول الغضب إلى صبر وهدوء واتزان، ويحول الكسل والملل إلى الفعالية والإنتاج، والسلبية إلى المبادرة والنشاط وتحمل المسؤولية، وبالتالي يكون إنساناً فعالاً ناجحاً يشار إليه بالبنان، كذلك تكون لديه القدرة على الاستجابة للأحداث الجديدة استجابة ملائمة تحقق له التوافق معها دون تغيير في جذور شخصيته الأصلية، فيكون قادراً على تغيير ما يملك من وسائل للتعامل مع هذه الأحداث باكتساب مهارات تتناسب مع متطلبات الظروف الجديدة، كذلك يكون لديه القدرة على استخدام خيارات وبدائل متعددة في ضبط المشاعر السلبية والتحكم فيها واستعمال بدائل إيجابية للتعبير عن هذه المشاعر، كذلك استعمال البدائل والخيارات للتفاوض مع الآخرين، والتخطيط لتطوير الذات، أما الشخص الذي لا يملك المرونة لن يكون قادراً على التوافق والتأقلم مع مثل هذه الأحداث وسيجد نفسه حاد المزاج سيئ الطباع، عصبي، سريع الغضب، ينفعل داخلياً، يحتار، مما ينعكس على علاقاته مع الناس.

وفي ظل الأحداث الضاغطة التي يمر بها مجتمعنا بكل فئاته، ما يستدعيه من مرونة في التعامل وبناءات نفسية تتسق فيها الأداءات بما يفرضه إلى توازن وتوافق مع البيئة بأشكالها المختلفة، فإذا ما اتسمت الشخصية بمستوى جيد من مرونة الأنا فإن ذلك يمكنها من النجاح في المواقف الحياتية المختلفة وقد يستفيد الفرد من أخطائه ويتحاشى قدر الإمكان ما يلحق به الأذى ويشبع حاجاته بصورة لا تتعارض مع معايير المجتمع وقيمه ولا يتورط في محظورات تعود عليه بالإساءة ولا تضر بالآخرين.

إن المرونة سمة تتضمن سلوكيات، وأفكار واعتقادات، وأفعال يمكن تعليمها وتنميتها لدى أي شخص، فالشخصية المرنة الناضجة لديها القدرة على التوافق والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة وخاصة مع المواقف التي تحمل رباحاً غير سارة في بعض الأحيان (كالصدمات النفسية أو الخسائر المادية)، وأن هذه المواقف في حاجة إلى مرونة، وترجع خاصية المرونة إلى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الآخرين، وإسقاط خاصية أو سمة المرونة على شخص ما، لا يعني أن مثل هذا الشخص لا يعاني من مصاعب أو ضغوط، فالآلم الانفعالي، والحزن أعراضاً شائعة بين الأشخاص الذين يعانون من شدائد أو عثرات شديدة في حياتهم وفي الواقع، فإن الطريق على المرونة يتضمن الكثير من الضيق والمعاناة، فالحياة ليست نزهة مبهجة، وليست في نفس الوقت مصاعب وشدائد.

ومن هذا المنطلق يجب على الإنسان التمسك بهذه النظرة الإيجابية تجاه نفسه، وأن لا ينظر إلى ذاته نظرة سلبية ويبخسها حقها ويحتقرها ويذمها رغم امتلاكه قدرات هائلة وفعالة، كما لا يمنع أن يحاسب الإنسان نفسه، ولكن يحاسبها الحساب الإيجابي الذي يولد العمل والإنجاز والثقة بالذات، وليس المقت السلبى الذي يورث القلق والفرع واحتقار الذات والصراع معها.

وتحلي الشخص بالأخلاق الإسلامية السامية يعينه على اكتساب درجة راقية من مرونة الأنا، كما أن تمتعه بمرونة الأنا تساعد وتكون له خير معين على التحلي بالأخلاق الإسلامية السامية الراقية، أي أن المرونة والأخلاق الراقية تدوران في دائرة واحدة كل منهما بداية لتلك الدائرة ونهاية لها في الوقت نفسه.

إن قبول الإمام بهذا الدور جاء لتصحيح الاعتقاد المنحرف وتوجيهه في الطريق الصحيح. وهذا الاعتقاد له آثار على معتقديه، وأهم هذه الآثار إصلاح ظاهر الإنسان وباطنه، كي يقترب من المزايا التي كان عليها إمامهم عليه السلام والتي يطمح أن يصل إليها كل إنسان بغض النظر عن ديانته أو معتقده، فمن منا لا يرغب أن يكون مبدعاً ومفكراً ومصلحاً، فكيف إذا اكتملت صورته وأصبح أسمى وأرقى، وقطعاً ظاهر الإنسان يمكن التحقق من صلاحه بمراقبة أعمال ذلك الإنسان من حيث القرب أو البعد عن الدين. أما الباطن فلا يمكن الاطلاع عليه، فمن كان له ظاهر وباطن فهو منافق، وغير جدير بأن يدعي أنه موالى لأهل البيت عليهم السلام، أما الذي يستوي باطنه مع ظاهره وهم درجات، أعلاهم المحسن الذي يعبد ربه وكأنه يراه، وهؤلاء من يصدق عليهم تطابق أو اقتراب سماتهم الشخصية والنفسية مع ما دعا إليها الأئمة المعصومين عليهم السلام. فقد صرح ولده الشهيد الإمام الحسين عليه السلام مراراً وتكراراً بأنه سيقاقل من أطاعوا شياطين أنفسهم وابتعدوا عن الخط الإلهي فقد قال سلام الله عليه: (ألا وأن هؤلاء قد لزموا طاعة الشيطان وتركوا طاعة الرحمن وظهروا الفساد

وعطلوا الحدود واستأثروا بالفيء واحلوا حرام الله وحرموا حلاله...، فنرجو الله سبحانه وتعالى أن يجعلنا في زمرة محمد وآل محمد وأن يهدنا إلى السراط المستقيم، والحمد لله رب العالمين.

التوصيات:

١. إعداد مواد علمية وترجمة لتراث أهل البيت عليهم السلام وإثراء المناهج والمقررات الدراسية لطلبة المدارس والجامعات، بحيث تتناسب مع واقعهم المعاش نظراً لقلة توافر المادة التي تركز على الخصائص العقلية والمعرفية للأئمة عليهم السلام في المؤسسات الحكومية والتربوية .
٢. إقامة ورش إرشادية وتنقيفية للشباب تشمل وسائل أكثر فاعلية لرفع مستوى أدائهم وترصين خصائص الشخصية المتوازنة لديهم، خاصة في ظل الظروف والتعقيدات الحياتية التي أصبحت تتطلب وسائل أكثر علمية بسبب تعقد المشكلات النفسية نتيجة لتأثرها بعوامل داخلية وخارجية متشابكة يصعب على المؤسسات الحكومية التحكم في معالجة تأثيراتها بوسائل تقليدية بسيطة.
٣. توفير وسائل الدعم المعنوي والمادي للجيل من أجل تكوين رؤية تفاؤلية للمستقبل بما يولد القناعات وبالتالي مهارات متعددة للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة.
٤. إجراء تغيير نوعي في المناهج الدراسية وتضمينها مبادئ تربوية تسهم في بناء الجوانب الخلقية والنفسية جنباً إلى جنب مع الجوانب المعرفية.
٥. اهتمام المؤسسات العاملة في حقل الخدمة النفسية، والاجتماعية بتنظيم فعاليات يتم من خلالها توعية أفراد المجتمع خاصة الشباب حول كيفية التعامل مع آثار الضغوط النفسية لاسيما الناتجة عن الحروب والإرهاب وغيرها لتعزيز المرونة النفسية، ولإكسابهم أساليب الاتصال والتواصل الناجح والفعال.
٦. ضرورة اهتمام الآباء والمربين بالجوانب الإيجابية في التنشئة والتي من شأنها تنمية مرونة الأنا لدى الأبناء.
٧. يوصى الباحث بالاهتمام بالوسائل والأساليب التي تساعد الشباب على تنمية القدرات الإبداعية لديهم والارتقاء بمستوى مرونة الأنا إلى أعلى مستوياته لديهم.
٨. تصميم برنامج إرشادي لمساعدة المراهقين - وخاصة من طلبة المرحلة الثانوية - على رفع مستوى مرونة الأنا بما يحقق مستوى جيد من الصحة النفسية لديهم .

المقترحات

١. إجراء دراسات مماثلة للانفعال الإبداعي ومرونة الأنا لدى بقية الأئمة عليهم السلام.
٢. إعداد برنامج إرشادي لتنمية الانفعال الإبداعي لدى طلبة الجامعة.
٣. إعداد برنامج إرشادي لتنمية مرونة الأنا لدى طلبة الجامعة .
٤. إجراء دراسة تأثير متغيرات أخرى مثل: الخطباء، الأصدقاء، والمؤسسات الدينية في تعزيز مستوى (مرونة الأنا) لدى الشباب.

المصادر العربية

القرآن الكريم

- ابن مسكوية ، أبو علي احمد بن محمد (٢٠١١)، تهذيب الاخلاق ، دراسة وتحقيق: عماد الهلالي، منشورات الجمل بيروت لبنان
- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠٠٢): الطريق إلى المرونة النفسية وأطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة <http://www.gulfkids.com/pdf/moronah.pdf>
- أبو فرج الاصفهاني، علي بن الحسين بن محمد المرواني الأموي القرشي (ت: ٣٥٦هـ): مقاتل الطالبين، تحقيق: السيد أحمد صقر، ط٢، منشورات الشريف الرضي - قم، ايران
- جابر، علي صكر (٢٠٠٨): مرونة الأنا وعلاقتها بحيوية الضمير لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية.
- حبيب، مجدي عبد الكريم (١٩٩٧): التحكم الذاتي والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير المتعدد الابعاد لدى طلبة المرحلة الجامعية، (مجلة علم النفس)، ع٤١، ٥٠-٧٨.
- خضر ، عادل سعد يوسف (٢٠٠٩) :الإبداع الانفعالي وعلاقته بكل من قوة السيطرة المعرفية والقيم لدى عينة من طلاب الصف الثالث الإعدادي، مجلة التربية القطرية ، العدد ١٧٠ ، مطابع قطر الوطنية.
- الخطيب ، محمد جواد محمد (٢٠٠٢): تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة. مجلة الجامعة - الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية مجلد ١٥ العدد ٢ ص ١٠٨٨-١٠٨٨ <http://www.iugaza.edu.ps/ara/research>
- الخطيب، محمد جواد محمد (٢٠٠٧) : الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث لجودة التعليم الفلسطيني http://www.iugaza.edu.ps/ara/research/conf/education_quality/default.asp

- داکو، ببيير (د . ت) : الانتصارات المذهلة لعلم النفس الحديث، ترجمة : وجيه أسعد، مؤسسة الرسالة، ط ٢، بيروت، لبنان.
- سعيد ، أبو زيد (٢٠٠٨) : الابتكارية الانفعالية وعلاقتها بكل من الاكسديثى مى والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٦١ . المجلد الثامن عشر، القاهرة.
- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦). العملية الارشادية والعلاجية، دار الغريب، القاهرة، مصر.
- الطبرسي، ابي جعفر أحمد بن علي بن ابي طالب (٢٠٠٩): الاحتجاج، منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بيروت، لبنان.
- عبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٨): دراسات في الصحة النفسية، ج ٢، دار قباء، القاهرة، مصر.
- فهمي، مصطفى (١٩٧٦). الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- المجلسي، محمد باقر (ت: ١١١هـ). بحار الأنوار لدرر أخبار الأئمة الأطهار ٣٢٩/٤٤ ، التراث العربي ، بيروت ، لبنان ، ط ٣ ، ١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م.
- النيسابوري، محمد بن الفتال (ت: ٥٠٨هـ). روضة الواعظين ، منشورات الشريف الرضي، قم، إيران ص ٩٢.
- الهاشمي، عبد الحميد محمد (١٩٨٤) : أصول علم النفس العام ، دار الشروق جدة ، دار الشروق ، ص : ١٦٦

المصادر الاجنبية

- Averill, J. R. (1999). **Intelligence, emotion and creativity: From dichotomy to trinity.** In R. Bar-On & D. A. Parker (Eds.), Handbook of emotional intelligence (pp.277-398). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Averill, J. R. (2005). **Emotions as mediators and as products of creative activity.** In J. Kaufman & J. Baer (Eds.), Creativity across domains: Faces of the muse (pp.225-243). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Averill, J.R. (2008). **Emotion as mediators and as products of creative activity.** In J. Kaufman & J. Baer (Eds.), **Faces of the muse: how people think, work and act creatively in diverse domains.** Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Bandura Albert and Walters, Richard, H. (1976). **Modeling theory learning system, models and theories** (2nd ed), Chicago: rand mehally.
- Rutter, M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. In: Rolf J, Masten AS, Cicchetti D, Nuechterlein KH, Weintraub S. , editors. **Risk and protective factors in the development of psychopathology.** Cambridge; New York: 1990. pp. 181-214.

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=188>

- Gray, Jeremy R. (2004). "Integration of Emotion and Cognitive Control. "Current Directions in Psychological Science 13(2): 46-48.

- Garnezy, N. (1991). **Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty**. American Behavioral Scientist 34: p.416-430
- Kaplan, g, (1988) **Adjustment and personality** :Publishers Company ,N.Y.Belmant California.
- Krueger N & Dickson ,P(1993) **Perceived self- efficacy and perceptions of opportunity and threat psychological reports**.
- Markus, H.R. & Kitayama, S (1998). **The cultural psychology of personality, journal of cross cultural psychology**, 29, 63-87.
- Mayer, John D. and Salovey, Peter (1997). **"What Is Emotional Intelligence?" in Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications**". P. Salovey and D. J. Sluyter, eds. New York, NY, Basic Books.
- Pretz, J. E., Adams, N. J., and Sternberg, R. (2003). **Recognizing, Defining, and Representing Problems**. In Davidson, J. E. and Sternberg, R. J., editors, **The psychology of Problem Solving**, pages 3–30. Cambridge University Press, Cambridge, UK.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J.T., Golden, C.J., et al. (1998). **Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences**, 25, 167–177.

Emotional Creativity and Ego-Resilience When Imam Zain Al- Abideen (as) After the tragedy of Karbala (Analytic Study)

Dr. Haleem Skheil Al- Anckwshi

Haleim69@gmail.com

Iraqi Ministry of Education - The Directorate of education of Diwaniyah

Abstract:

This study deals with the concept of Emotional Creativity, which is the psychologically new, and the emotional state of a sharp and sudden, turbulent and disorganized, different from the usual case of the individual, and evoke responses of extreme individual acts which are usually directed towards the source of emotion, and includes general emotion in strong feelings or positive or negative emotional situations, and often hinder the case of emotion cognitive processes or make them consistent result is a turbulent situation plaguing the individual extreme tension that accompanied, But we stand here in front of personality is one of the most important Islamic figures who came under greater psychological pain and various types of grief and emotional stress, but this emotion he endured Imam Zain El Abideen (as) resulted from the creativity of intellectual and cognitive a rare if not non-existent.

Given the importance of the concept of creativity emotion and his youth and lack of studies that addressed to the knowledge of the researcher and so proceeded to stop at ingredients and see the psychological theories that interpreted. As well as the flexibility of the Ego-Resilience, and the researcher has sought to know the attitudes and historical of speeches of Imam(as).

The study concluded that the methods pursued by peace of God, it was truly represent intellectually creativity, And took the highest form of the determinants of the flexibility of the ego, and we have to take from his person and his life a model for him arrived at a high degree of restraint and sophistication and psychological control conditions and exploit opportunities to spread the doctrines of the Ahl al-Bayt peace be upon them.