



إدارة الانفعالات عند الشخصية الرئيسية في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي: دراسة في علم الأدب النفسي

Abdul Muntaqim Al Anshory¹, Roidatul Imami²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Email: abdulmuntaqim@bsa.uin-malang.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the forms of emotional regulation of the main character in Najla Luthfi's novel *Ila Abi* using Daniel Goleman's theory of emotional intelligence. The focus of the study is directed at the aspect of emotional regulation as one of the key components of emotional intelligence. The research method employed is descriptive qualitative analysis, with data collected through close reading and note-taking techniques, and analyzed using an interactive qualitative approach. The findings reveal that the main character in *Ila Abi* demonstrates five principal forms of emotional regulation: (1) emotional resilience in coping with loss, (2) emotion regulation through spirituality, (3) self-control in relational conflicts, (4) restraint in facing social provocation, and (5) emotional optimism in overcoming trauma. These five forms indicate that emotional regulation plays a crucial role in maintaining inner balance, strengthening psychological resilience, and fostering healthier social relationships. This study is expected to enrich the field of literary psychology, particularly in uncovering the dynamics of emotional regulation in characters of Arabic literary works..

Keywords

Emotional Management; Novel *Ila Abi*; Literary Psychology Study

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث إلى تحليل أشكال إدارة الانفعالات لدى الشخصية الرئيسية في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي، وذلك بالاستناد إلى نظرية الذكاء الانفعالي لدانيال جولمان. ويركز البحث على جانب إدارة الانفعالات بوصفه أحد المكونات الرئيسية للذكاء الانفعالي. وقد استخدم في هذا البحث المنهج الوصفي-النوعي، مع الاعتماد على تقنيتي القراءة والتدوين في جمع البيانات، وتحليلها من خلال المنهج التفاعلي النوعي. وقد أظهرت النتائج أن الشخصية الرئيسية في رواية "إلى أبي" تجسد خمسة أشكال أساسية من إدارة الانفعالات، وهي: (١) الصمود الانفعالي في مواجهة فقدان، (٢) تنظيم الانفعالات عبر الروحانية، (٣) ضبط النفس في الصراعات العائلية، (٤) كبح الذات أمام الاستفزازات الاجتماعية، و(٥) التفاؤل الانفعالي في مواجهة الصدمات. وتبين هذه الأشكال الخمسة أن إدارة الانفعالات تؤدي دوراً مهماً في الحفاظ على التوازن النفسي، وتعزيز الصمود الانفعالي، ودعم بناء علاقات اجتماعية أكثر صحة. ويتوقع أن يسهم هذا البحث في إثراء دراسات علم نفس الأدب، ولا سيما في الكشف عن ديناميات إدارة الانفعالات لدى الشخصيات في الأعمال الأدبية العربية.

إدارة الانفعالات ؛ رواية إلى أبي ؛ علم الأدب النفسي

كلمات أساسية

المقدمة

تعد إدارة الانفعالات إحدى المهارات الأكثر أهمية في الذكاء الانفعالي. وقد أكد Goleman (2009) أن نجاح الفرد لا يتحدد فقط بالذكاء العقلي، بل كذلك بالكفاءة الانفعالية التي تشمل القدرة على التعرف إلى الانفعالات وفهمها والتحكم فيها. ويذكر أن الذكاء الانفعالي يسهم بنسبة تقارب ٨٠٪ في نجاح الفرد، بينما لا يتجاوز إسهام الذكاء العقلي ٢٠٪. وتُظهر هذه البيانات أن القدرة على إدارة الانفعالات ليست جزءًا ثانويًا، بل هي جوهر النجاح الفردي في مواجهة ديناميات الحياة اليومية. في الحياة الاجتماعية، تتجلى إدارة الانفعالات في طريقة ضبط الغضب، والتحكم في القلق، وتحويل الطاقة الانفعالية إلى دافع إيجابي نحو الفعل. فالفرد القادر على إدارة انفعالاته سيكون أكثر قدرة على الحفاظ على تواصل صحي، وحل النزاعات بحكمة، والحفاظ على علاقات إنسانية متناغمة. وعلى العكس، فإن الفشل في إدارة الانفعالات يؤدي غالبًا إلى صراعات طويلة الأمد أو صدمات أو حتى تصدع العلاقات. ومن خلال إدارة انفعالات جيدة، يكون الفرد أكثر مقاومة للضغوط الاجتماعية، وقادرًا على تجنب الأفعال الاندفاعية التي تضرّ بنفسه أو بالآخرين (Suryaningsih et al., 2024).

وفي إطار نظرية الذكاء الانفعالي التي قدّمها Goleman، هناك خمسة جوانب أساسية: الوعي الذاتي، إدارة الانفعالات، الدافعية، التعاطف، والمهارات الاجتماعية (Fauziatun & Misbah, 2020). ومن بين هذه الجوانب الخمسة، تكتسب إدارة الانفعالات (self-regulation) دورًا محوريًا، إذ تحدّد كيف يُترجم الوعي الذاتي إلى سلوك عملي. وتشمل هذه القدرة مهارة كبح الدوافع السلبية، وتهديئة النفس عند التوتر، والحفاظ على استقرار المشاعر في ظروف ضاغطة. وقد أكد Salovey (2009) أن إدارة الانفعالات مهارة يمكن تعلّمها وتطويرها على مدار الحياة، مما يجعلها رأس مال مهمًا في بناء جودة العلاقات، لا سيما في إطار الأسرة.

وفي الأدب، كثيرًا ما تعكس ديناميات انفعالات الشخصيات تعقيدات النفس البشرية. وتُعدّ رواية إلى أبي للكاتب نجلاء لطفي من الأعمال التي تُبرز صراعًا داخليًا للشخصية الرئيسة بحدة انفعالية عالية. ومن خلال السرد على شكل رسائل موجهة إلى الأب، تُظهر الرواية كيف تحاول الشخصية مواجهة فقدان الصدمات وتصدّع العلاقات الأسرية. وكل تجربة انفعالية تمر بها الشخصية تتطلب عملية إدارة الانفعالات، بدءًا من التحكم في الألم، وإعادة ترتيب مشاعر الحب والحنين، وصولًا إلى تحقيق المصالحة الداخلية. وهذا ما يجعل رواية إلى أبي ذات صلة بالبحث من منظور علم نفس الأدب مع التركيز على إدارة الانفعالات.

وينطلق هذا البحث من فكرة أنّ إدارة الانفعالات هي جوهر الذكاء الانفعالي. ويركّز على كيفية تعامل الشخصية الرئيسة مع انفعالاتها، ليس فقط من حيث الإحساس بها، بل أيضاً من حيث تنظيمها والتحكم فيها وتوجيهها بما يمكنها من الصمود في مواجهة المواقف الضاغطة. ومن ثمّ، يُتوقع أن يُسهم هذا البحث في تعزيز فهم القراء لدور إدارة الانفعالات في بناء الصمود النفسي لدى الأفراد. كما أنّ اختيار رواية إلى أبي موضوعاً للبحث يستند إلى ثرائها الانفعالي. فالعلاقة بين الأب والابنة المرسومة بما تحمله من جراح وحنين تقدّم مثلاً ملموساً لكيفية إدارة الشخصية الرئيسة لانفعالاتها المعقّدة. وفي سياق الثقافة الشرق أوسطية التي تضع قيمة كبيرة للأسرة، تصبح إدارة الانفعالات لدى الشخصية الرئيسة في مواجهة صدمات الأسرة صورة حيّة عن التداخل بين الثقافة وعلم النفس.

لقد تناولت دراسات سابقة في مجال علم الأدب النفسي الذكاء الانفعالي للشخصيات الرئيسة بوجه عام. غير أنّ هذه الدراسات ركّزت أكثر على الذكاء الانفعالي بمفهومه الكلي، دون التعمق في جانب محدّد مثل إدارة الانفعالات. ، كدراسته في رواية Kado Terbaik (Nurintani & Israhayu, 2024)، ورواية Assalamualaikum Beijing (Dilah & Zahro, 2021)، ورواية Sabiya Luka Yang Kau Torehkan (Tanah Surga Merah (Afifah, 2020)، ورواية Uyun Ala-Sama (Muasomah, 2019)، ورواية I Am Sarahza (Rohmah et al., 2022). ومن هنا، يأتي هذا البحث ليقدم منظوراً مختلفاً من خلال جعل إدارة الانفعالات محوراً رئيساً للدراسة. وعليه، فإن الهدف من هذا البحث هو تحديد أشكال إدارة الانفعالات لدى الشخصية الرئيسة في رواية إلى أبي للكاتبة نجلاء لطفي، وتحليل كيفية إسهام هذه الإدارة في تطوّر شخصية البطلة وتعزيز صمودها النفسي. ومن المأمول أن يُسهم هذا البحث في إثراء ميدان علم نفس الأدب عبر التركيز على جانب مهم من جوانب الذكاء الانفعالي، وهو القدرة على إدارة الانفعالات في مواجهة ديناميات الحياة.

طريقة البحث

يستخدم هذا البحث منهج البحث الوصفي النوعي. ويهدف البحث الوصفي إلى وصف أو تصوير أو عرض حالة الموضوع المدروس كما هي في الواقع، بما يتوافق مع الوضع والظروف أثناء إجراء البحث (Desi & Lusi, 2022). ووفقاً لـ Creswell، فإن البحث النوعي يركّز أكثر على وصف البيانات (Ahmad, 2019). وقد أُجري هذا البحث من خلال الوصف بالكلمات واللغة في سياق طبيعي محدّد

مع الاستفادة من أساليب طبيعية متعددة. ويصف هذا المنهج الموضوع في سياقه الطبيعي من غير اختبار للفرضيات. وقد تم اختيار هذا المنهج لكي يتمكن الباحث من شرح أو وصف إدارة الانفعالات في رواية إلى أبي للكاتبه نجلاء لطفي بشكل تفصيلي من خلال السرد بالكلمات أو الجمل.

أما المصادر الرئيسة للبيانات في هذا البحث فهي: رواية إلى أبي لنجلاء لطفي التي نشرتها مؤسسة هنداي (Lutfi, 2022) ، وكتاب Emotional Intelligence: Why it can matter more لـ J. Goleman (2009) ، فضلاً عن نتائج الأبحاث السابقة مثل المجلات والمقالات والكتب ذات الصلة بالموضوع. وتتمثل تقنيتا جمع البيانات في هذا البحث في طريقتين: القراءة والتدوين. ففي تقنية القراءة، يقوم الباحث بقراءة ودراسة مسار أحداث الرواية إلى أبي للكاتبه نجلاء لطفي بشكل دقيق باعتبارها مصدرًا أساسيًا للبيانات، ثم جمع ودراسة الكتب والمجلات أو المصادر المكتبية الأخرى ذات الصلة بوصفها بيانات ثانوية. أما في تقنية التدوين، فيدون الباحث الكلمات أو الجمل أو الفقرات المرتبطة بموضوع البحث من خلال السرد أو حوار الشخصيات في الرواية، كما يسجل النقاط المهمة من البيانات الثانوية لدعم التحليل، ثم يقوم بتصنيف البيانات التي تم الحصول عليها وفقًا لأهداف البحث. وفي هذا البحث، اعتمد الباحث ثلاثة مراحل من نموذج التحليل التفاعلي للبيانات (Saleh, 2017)، وهي: (١) تقليص البيانات، (٢) عرض البيانات، و(٣) استخلاص النتائج/التحقق منها.

النتائج والمناقشة

وفقًا لـ J. Goleman (2009)، تشمل إدارة الانفعالات القدرة على ضبط الرغبات الداخلية وتكييف التعبيرات الانفعالية، بحيث يتمكن الفرد من بناء علاقات اجتماعية جيدة والحفاظ على توازن نفسي سليم. ويتضمن ذلك التحكم في الحالة المزاجية مثل الحزن، القلق، الغضب أو غيرها من المثيرات. بينما يؤكد Mayer و Salovey و Caruso أن إدارة الانفعالات تشمل مهارة التحكم في الانفعالات الإيجابية والسلبية وموازنتها بشكل فعال، مما يدعم عملية اتخاذ القرار وسلوك الفرد بشكل منتج. بالإضافة إلى ذلك، تُبنى إدارة الانفعالات على أساس الوعي الذاتي الذي يمكن الإنسان من التعبير عن مشاعره بشكل مناسب (Suryaningsih et al., 2024) .

ويكمن الهدف من إدارة الانفعالات في تحقيق التوافق بين الانفعالات الموجودة في داخل الإنسان (Dilah & Zahro, 2021) . فمن خلال امتلاك مهارة جيدة في إدارة الانفعالات، يستطيع الفرد مواجهة الضغوط، والتحكم في ردود أفعاله الانفعالية، والحفاظ على علاقات اجتماعية صحية. وعلى النقيض من ذلك، فإن الأشخاص الذين يجدون صعوبة في ضبط انفعالاتهم يميلون إلى الوقوع

في مشاعر قلق مستمرة أو حتى اللجوء إلى وسائل سلبية قد تضر بأنفسهم، مثل السلوك الاندفاعي، الضغط النفسي المفرط، وصعوبة بناء علاقات مع الآخرين. ومن ثم، تُعدّ إدارة الانفعالات مهارة أساسية في دعم الرفاه النفسي ونجاح الفرد في مختلف مجالات الحياة.

أما بالنسبة لإدارة الانفعالات لدى الشخصية الرئيسة في رواية إلى أبي للكاتبة نجلاء لطفي، فقد ظهرت في أشكال مختلفة من تنظيم الانفعالات، تتماشى مع نظرية الذكاء الانفعالي لـ Daniel Goleman، تتمثل أشكال إدارة الانفعالات التي أظهرتها الشخصية الرئيسة في: الصمود الانفعالي في مواجهة فقدان، والتنظيم الروحي من خلال ممارسة العبادة، وضبط النفس في الصراعات العلائقية، والتحكم في الاندفاع أمام الاستفزات الاجتماعية، والتفاؤل الانفعالي في مواجهة الصدمات. وتؤكد هذه الأشكال الخمسة أن إدارة الانفعالات تؤدي دورًا مهمًا في الحفاظ على التوازن الداخلي، وبناء علاقات اجتماعية سليمة، وتعزيز الصمود النفسي لدى الفرد.

١. التكيف مع الجراح والفقدان

لقد اعتادت الشخصية الرئيسة على غياب الأب، وتعلّمت التكيف مع الألم، بل وأصبحت قادرة على إخفاء جراحها عن الآخرين. وهذا يعكس شكلاً من أشكال الصمود الانفعالي، أي القدرة على التكيف مع الانفعالات السلبية تدريجيًا والتحكم في التعبير عنها بحيث لا تثقل كاهل الذات ولا تُرهق الآخرين.

"تعودنا نعم يا أبي تعودنا غيابك كما يعتاد الإنسان على كل شيء مؤلم أو مبهج في حياته فيفقد أثره في الوجدع أو الفرح، مضت بنا الحياة ولم تعد تؤلنا تعليقات الناس السخيفة ولا ذمهم فيك لهجرك إيانا، ولكن لأصدقك القول، كانت تؤلنا ولكننا تعودنا حتى أن نخفي آلامنا عن كل العيون" (لطفي، ٢٠٢٢، ص ٢٣).

استنادًا إلى الاقتباس السابق، استطاعت الشخصية الرئيسة أن تنظّم استجاباتها الانفعالية تجاه جراح الماضي بطريقة متوازنة. فقد اعترفت الشخصية أنها في البداية تأثرت كثيرًا بتعليقات الناس حول والدها، لكن مع مرور الوقت لم يعد الألم عميقًا كما كان، بل أصبح من الممكن التعامل معه بخفة أكبر، كما ورد في النص: ولكن لأصدقك القول، كانت تؤلنا ولكننا تعودنا حتى أن نخفي آلامنا عن كل العيون. ومن أبرز مؤشرات إدارة الانفعالات القدرة على تعديل التعبير الانفعالي أمام الآخرين. فقد أوضحت الشخصية أنها استطاعت حتى إخفاء آلامها عن أعين الناس. وهذا يُعدّ شكلاً من أشكال إدارة التعبير الانفعالي اجتماعيًا، حتى لا يشكل عبئًا أو يثير صراعًا داخل بيئتهم الاجتماعية.

في هذا الاقتباس، أظهرت الشخصية الرئيسة قدرتها على إدارة الانفعالات السلبية مثل الحزن والفقدان بشكل تدريجي. فقد مرّت هي وعائلتها بعملية تكيف انفعالي—من الألم العميق إلى صورة من الصمود الانفعالي—مما مكّنهم من مواصلة الحياة دون الغرق المستمر في تلك الجراح.

وتُظهر نتائج البحث أنّ الشخصية الرئيسة اعتادت على غياب الأب وسعت إلى التكيف مع الألم. وهذا يتوافق مع مفهوم الصمود الانفعالي في إطار إدارة الانفعالات وفقاً لـ Goleman، أي القدرة على تقبّل الواقع، واحتمال الألم، والاستمرار في الحياة دون الوقوع في فخّ الصدمة. وتُعدّ هذه القدرة تجسيداً عملياً لمفهوم self-regulation، حيث يتمكّن الفرد من ضبط مشاعره السلبية للحفاظ على الاستقرار الداخلي.

٢. تنظيم الانفعالات من خلال الروحانية

تقوم الشخصية الرئيسة بإدارة مشاعر الوحدة والمعاناة عبر العبادات مثل الدعاء، وقراءة القرآن، والصيام، والاقتداء بأمها. ويُعدّ هذا شكلاً من أشكال إدارة الانفعالات التي تُحوّل الطاقة الانفعالية السلبية إلى ممارسة روحية تُشعر بالطمأنينة، كما تمثّل استراتيجية دينية للتكيف تُعزّز التوازن الداخلي.

"كما سبق أن قلت لك يا أبي إنني اعتدت الوحدة، لكن هل تعلم أنني لم أكن أبداً وحيدة. فقد علمتني الوحدة وآلام الحياة أن أكون في معية الله فاقتربت منه كثير بالصلاة والصيام وقراءة القرآن ساعدتني أمي على ذلك بالقول والفعل، فقد استطاعت التغلب على آلامها باللجوء إلى الله وأكملت مشوارها الثقيل وحدها وهي مستعينة به وحده، تعلمت من أمي أن الجأ في كل أحوالي إلى الله وحده، لم تكن وحدتي سوى لجوء إليه أو تعبد وتأمل في ملكوته فكنت أعشق وحدتي لأنني أبوح له وحده بما في قلبي وأطلب منه وحدة العون والهداية. فأحببت وحدتي كثيراً" (لطف، ٢٠٢٢، ص ٢٦)

يُظهر هذا الاقتباس كيف استطاعت الشخصية الرئيسة أن تدير مشاعر الوحدة والمعاناة من خلال المنهج الروحي والقيم الإيمانية التي اقتبستها من والدتها. فقد أوضحت الشخصية أنّها شعرت يوماً بالوحدة ومعاناة الحياة، لكنها تمكّنت من إدارة تلك المشاعر عبر العلاقة الروحية مع الله، فلم تعد تشعر بالفراغ، بل أحسّت بالأنس والسكينة. كما ورد في النص: كما سبق أن قلت لك يا أبي إنني اعتدت الوحدة، لكن هل تعلم أنني لم أكن أبداً وحيدة. فقد علمتني الوحدة وآلام الحياة أن أكون في معية الله فاقتربت منه. وقد استخدمت الشخصية العبادات كوسيلة لتنظيم الانفعالات من أجل زيادة الطمأنينة، وتخفيف الشعور بالوحدة، وتفرغ مشاعرها من دون إيذاء نفسها أو الآخرين. كما جاء في

النص: فكنت أعشق وحدتي لأنني أبوح له وحده بما في قلبي وأطلب منه وحدة العون والهداية. فأحببت وحدتي كثيرا. كذلك تُظهر الشخصية أنّ أحد مفاتيح نجاحها في إدارة انفعالاتها كان من خلال الاقتداء بأمها، حيث جاء في النص: ساعدتني أمي على ذلك بالقول والفعل، فقد استطاعت التغلب على آلامها باللجوء إلى الله وأكملت مشوارها الثقيل وحدها وهي مستعينة به وحده، تعلمت من أمي أن الجا في كل أحوالي الله وحده.

وفي هذا الاقتباس، برزت قدرة قوية لدى الشخصية الرئيسة على إدارة الانفعالات السلبية مثل الوحدة والمعاناة عبر المنهج الروحي. فهي لم تستسلم للظروف، بل حوّلت طاقتها الانفعالية إلى ممارسات عبادية مستمرة. وقد وجّهت انفعالاتها بطريقة إيجابية وهادئة، وهو ما يُشكّل جوهر تنظيم الانفعالات بحسب Goleman .

وتُظهر معطيات البحث أنّ الشخصية الرئيسة اعتمدت على العبادات مثل الدعاء، وقراءة القرآن، والصيام كوسائل لمواجهة الوحدة والمعاناة. ووفقاً لنظرية Goleman، فإن هذه الاستراتيجية تعكس جهداً في تحويل الانفعالات السلبية إلى سلوك بناء. وتُعدّ الروحانية شكلاً من أشكال تعزيز تنظيم الانفعالات، إذ تمنح النفس الطمأنينة وتضفي معنى جديداً على المعاناة.

٣. ضبط الانفعالات في الصراع العلاقي

تحملت الشخصية الرئيسة خيبة أملها تجاه الأب وزوجته الجديدة، وحاولت الاستمرار في احترامه رغم صعوبة تقبل الأمر. وهذا يُظهر شكلاً من أشكال ضبط النفس في الصراع العلاقي، حيث كتبت اندفاعاتها السلبية واختارت موقف الاحترام بدلاً من تفريغ الكراهية، وذلك تجسيدا للمحافظة على انسجام الأسرة.

"أنت أيضا تغيرت أكثر فأكثر، فلم تعد تأتي لزيارتنا إلا نادرا إنما كنت تطلب منا أن تأتي الزيارتك في بيتك الجديد، وكنت تصر على أن تلتقي بزوجتك وتحبها، حقا لم تستطع أن تحب من سلبتنا أبانا لكننا كنا تعاملها باحترام خاصة بعدما أنجبت منه إخوة لنا" (لطفی، ٢٠٢٢، ص ١٩).

يُصوّر هذا الاقتباس كيف سعت الشخصية الرئيسة وإخوتها إلى تنظيم استجاباتهم الانفعالية تجاه الصراع العائلي. فقد عبّرت الشخصية عن خيبة أملها بسبب تغيير سلوك الأب ورفضها العاطفي لزوجته الجديدة، إلا أنّها حاولت ضبط تلك المشاعر حتى لا تتحوّل إلى عداوة، فاخترت الاحترام وحاولت تقبل زوجة الأب رغم أنّ العلاقة العاطفية لم تتشكّل بعد. وكما ورد في النص: حقا لم تستطع أن تحب من سلبتنا أبانا لكننا كنا تعاملها باحترام، يتضح أنّ الشخصية الرئيسة لم تتصرّف

بدافع الانفعالات السلبية، بل عالجتها وكتبته حفاظاً على السلوك والانسجام الأسري رغم تعارض ذلك مع مشاعرها الداخلية.

ويعكس هذا الاقتباس صراعاً انفعالياً معقداً: شعوراً بالفقدان، والغيرة، والرفض، لكنه مقرون في الوقت نفسه بضبط النفس وإظهار الاحترام للطرف الذي يصعب تقبله عاطفياً. لقد أظهرت الشخصية الرئيسة قدرة على إدارة مشاعرها، فلم تُعبّر عن الكراهية بشكل هدام، بل تكيّفت تدريجياً مع الموقف. ويُعدّ ذلك شكلاً ناضجاً من إدارة الانفعالات في إطار العائلة المليئة بالضغط.

لقد كتبت الشخصية الرئيسة خيبة أملها تجاه الأب وزوجته الجديدة. وهذا الموقف يعكس القدرة على ضبط الاندفاعات في مواقف الصراع. ويؤكد Goleman أنّ إدارة الانفعالات تعني القدرة على تأجيل الاستجابة السلبية حفاظاً على العلاقات بين الأفراد. وقد اختارت الشخصية موقف الاحترام رغم جراح قلبها، وهذا يُظهر شكلاً ناضجاً من ضبط النفس في العلاقات الأسرية.

٤. ضبط النفس أمام الاستفزازات الاجتماعية

تعرّضت الشخصية الرئيسة لتعليقات جارحة من الآخرين. في البداية كانت تردّ عليها، لكنها اختارت لاحقاً كظم الغضب، والردّ بابتسامة، أو تجاهل تلك التعليقات. ويُعدّ هذا شكلاً من ضبط الاندفاعات، أي القدرة على اختيار الاستجابة الانفعالية السليمة بدلاً من ردود الفعل العفوية المدمّرة.

"اعتدت أيضاً أن أحمّل سخافات الناس بلا مبالاة فكثير من الناس قد يجرحك بكلامه بدون قصد أو متعمداً، وهو لا يعلم ما تفعله الكلمات في القلوب وأظن أفكر كثيراً هل أبادله جرحاً بجرح وألماً بال ألم؟ في البداية كنت أفعل ذلك لكني لم أكن أشعر بالارتياح: إذا قرّرت أن أسلك الطريق الأصعب وهو كظم الغيظ ومقابلة سخافات الناس بابتسامة باهتة أو بتجاهل، وخاصة تلك الملاحظات التي تتعلق بك وتترك لنا وبعيدك عنا، حتى ألم تلك الملاحظات اعتدت عليه، لكنني كنت دائماً أتساءل ماذا يفيد الناس من تدخلهم في حياة الآخرين؟ وهل يستمتعون بإيذائهم؟" (لطفى، ٢٠٢٢، ص ٢٦).

يُظهر الاقتباس السابق كيف تعلّمت الشخصية الرئيسة كظم نفسها، ومعالجة انفعالاتها السلبية، واختيار استجابات أكثر حكمة على الصعيد العاطفي، خصوصاً عند مواجهة الجراح اللفظية والتعليقات المؤلمة من البيئة الاجتماعية. فقد عبّرت الشخصية عن ألمها وغضبها بسبب كلمات الآخرين الجارحة، وعن رغبتها في الردّ، وهو ما قامت به في البداية، غير أنّها استبدلت ذلك لاحقاً بخيارات انفعالية أكثر نضجاً وهدوءاً، مثل كظم الغيظ، أو التصرف بلا مبالاة، أو الردّ بابتسامة.

وكما ورد في النص: بآلم في البداية كنت أفعل ذلك لكنني لم أكن أشعر بالارتياح اذا قررت أن أسلك الطريق الأصعب وهو كظم الغيظ ومقابلة سخافات الناس بابتسامة باعنة أو بتجاهل.

لقد أظهرت الشخصية الرئيسة تطوراً ملحوظاً في إدارة الانفعالات، خصوصاً في كبح ردود الفعل الاندفاعية تجاه الاستفزات اللفظية من الآخرين. فقد وصفت كيف كانت في البداية تردّ على الأذى بمثله، لكنها أدركت في النهاية أنّ الانتقام لا يمنحها راحة نفسية، فتحوّلت إلى أسلوب أكثر نضجاً يتمثل في التجاهل، وضبط الغضب، والتصرّف بهدوء.

وتُظهر قدرة الشخصية الرئيسة على كظم الغضب عند مواجهة التعليقات الجارحة من المجتمع قوّة في ضبط الاندفاعات. ويؤكد Goleman أنّ إدارة الانفعالات لا تعني كبت الانفعالات كلياً، بل توجيهها بحيث تكون أكثر نفعاً. إن اختيار الشخصية أن تردّ بابتسامة أو أن تتجاهل التعليقات السلبية يمثل مثلاً حيّاً على التنظيم السليم للانفعالات في الحياة الاجتماعية.

٥. إدارة الصدمات والخوف من أجل بلوغ أمل جديد

تواجه الشخصية الرئيسة شعور الخوف من الهجر (جاء صدمة من الأب)، لكنها مع ذلك تجرّو على الانفتاح على الحب والسعادة من جديد. ويظهر هذا الشكل من إدارة الانفعالات ما يُسمّى بالتفاؤل الانفعالي، أي مواجهة الصدمة بموقف إيجابي وعدم السماح للخوف بأن يفرض سيطرته على المستقبل.

"أخيراً يا أبي شعرت أنني جديدة بالحب، وأن من حقي الاستمتاع بالحياة كغيري، أخيراً شعرت أنني مرغوبة وممن؟ من شخص عرف العشرات وتركهن من أجلي، بل وفضلني عليهن، لكن ترى هل سيحن لهن يوماً؟ هل سيهجرني - كما فعلت أنت - من أجل أخرى؟ لا لن أترك خوفي يقف في سبيل سعادتي، فلأغامر فربما تلك تكون فرصتي للحياة، وإن ضاعت ضعت معها" (لطفى، ٢٠٢٢، ص ٥١).

تُظهر هذه البيانات الصراعية الداخلية للشخصية الرئيسة بين الأمل والخوف والشجاعة في منح نفسها فرصة للسعادة، رغم ما يخيم عليها من صدمة الماضي. فقد أدركت الشخصية الرئيسة شعور التردد والخوف من أن تُترك مرة أخرى، وهو خوف نابع من صدمة سابقة عندما هجرها والدها. ومع ذلك، فهي في الجانب الآخر تشعر بأنها ذات قيمة ومحبوّة، ولديها رغبة قوية في أن تعيش حياة مفعمة بالسعادة، كما ورد في النص: هل سيهجرني - كما فعلت أنت - من أجل أخرى؟ لا لن أترك خوفي يقف في سبيل سعادتي.

في هذا الاقتباس، تُظهر الشخصية الرئيسة صراعاً انفعالياً بين الخوف من الخيانة من جهة، والأمل في الحب والسعادة من جهة أخرى. والمثير للاهتمام أنها لم تكبت خوفها، بل تعرّفت عليه وقبلته

ثم اختارت أن تمضي قدمًا. وهذا يُعدّ تجسيدًا حقيقيًا لـ الضبط الذاتي الانفعالي، حيث لا تسمح للمشاعر السلبية أن تتحكم في أفعالها، بل تتعامل معها بوعي وبشكل بناء.

وعلى الرغم من الصدمة التي تعيشها بسبب هجر الأب، إلا أن الشخصية الرئيسة تجرأت على الانفتاح على الحب والسعادة من جديد. وهذا يُظهر شكلاً من أشكال التفاؤل الانفعالي، أي القدرة على إدارة الخوف وتحويله إلى دافع نحو المستقبل. ووفقًا لإطار Goleman، فإن التفاؤل يُعتبر جزءًا من إدارة الانفعالات التي تمكّن الفرد من الصمود والتطور على الرغم من التجارب الصادمة.

الاستنتاج والخلاصة

يمكنك بناءً على نتائج البحث والمناقشة حول إدارة الانفعالات للشخصية الرئيسة في رواية إلى أبي لـ نجلاء لطفي، يمكن الاستنتاج أن هذه الشخصية قد أظهرت أشكالًا متعددة من تنظيم الانفعالات تتوافق مع نظرية الذكاء الانفعالي لـ Goleman، ولا سيما جانب الضبط الذاتي وتشمل أشكال إدارة الانفعالات التي أبرزتها الشخصية الرئيسة ما يلي: المرونة الانفعالية في مواجهة الفقد، التنظيم الروحي من خلال ممارسة العبادات، التحكم بالذات في الصراعات العائلية، ضبط الدوافع تجاه الاستفزات الاجتماعية، والتفاؤل الانفعالي في مواجهة الصدمات. وتؤكد هذه الأشكال الخمسة أن إدارة الانفعالات تلعب دورًا مهمًا في الحفاظ على التوازن النفسي، وبناء علاقات اجتماعية سليمة، وتعزيز الصمود النفسي للفرد.

يقتصر هذا البحث على جانب واحد من جوانب الذكاء الانفعالي، وهو إدارة الانفعالات. لذلك يمكن للأبحاث المستقبلية توسيع نطاق الدراسة من خلال تناول جوانب أخرى من الذكاء الانفعالي، مثل الوعي بالذات، التحفيز، التعاطف، أو المهارات الاجتماعية، بما يتيح تقديم صورة أكثر شمولًا عن شخصية الأبطال في الأعمال الأدبية. كما أن تطوير الدراسات في مجال علم نفس الأدب حول الروايات المكتوبة بالعربية يبقى ضرورة، لما يمكن أن يقدمه من إسهام مهم في فهم الديناميات النفسية للشخصيات، والقيم الثقافية التي تقف وراء هذه الأعمال. أما بالنسبة للقارئ، فيُرجى أن يكون هذا البحث مصدر إلهام لإدراك أهمية القدرة على إدارة الانفعالات في الحياة الواقعية، سواء في مواجهة الضغوط، أو الحفاظ على العلاقات، أو بناء التفاؤل في ظل التجارب الصادمة.

كلمة الشكر والتقدير

يودّ الباحث أن يتقدّم بخالص الشكر إلى قسم اللغة العربية وأدبها في كلية العلوم الإنسانية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، وإلى جميع الأطراف الأخرى الذين ساهموا في دعم وتنفيذ هذا البحث.

المراجع

- Afifah, F. F. (2020). Kecerdasan Emosional Tokoh Utama Dalam Novel "Tanah Surga Merah" Karya Arafat Nur. *Jurnal Penelitian, Pendidikan, Dan Pembelajaran*, 15(25), 1-12.
- Ahmad, A. (2019). Metode Penelitian Sastra. Kota Baru Driyorejo, Gresik: Graniti .
- Desi, & Lusi. (2022). Kecerdasan Emosional Dalam Novel Si Putih Karya Tere Liye (Pendekatan Psikologi Sastra). *Doctoral Dissertation*. IKIP PGRI Pontianak.
- Fauziatun, N., & Misbah, M. (2020). Relevansi Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ) dengan Pendidikan Karakter. *Jurnal Kependidikan*, 8(2), 142–165. <https://doi.org/10.24090/jk.v8i2.5260>
- Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than IQ*. London: Bloomsbury Publishing.
- Dilah, G., & Zahro, A. (2021). Kecerdasan Emosional Tokoh Perempuan Muslimah dalam Novel Assalamualaikum Beijing Karya Asma Nadia. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 4(1), 37-48. <https://doi.org/10.30872/diglosia.v4i1.89>
- Leksani, N. A., & Fauzan, A. (2025). Kecerdasan Emosional Tokoh Utama Dalam Novel Sabiya Luka Yang Kau Torehkan Karya Mellyana Dhian. *Educational: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 5(2), 397-407. <https://doi.org/10.51878/educational.v5i2.6003>
- Luthfi, N. (2022). *Ila Abi. al-Mamlakah al-Muttahidah: Mu'assasah Hindawi*
- Muasomah (2019). Kecerdasan Emosional Perempuan Kuwait dalam Novel 'Uyūn 'alas-Samā'. *Muwazah*, 11(2), 245–262.
- Nurintani, D., & Israhayu, E. S. (2024). Kecerdasan Emosional Tokoh Utama dalam Novel Kado Terbaik Karya J. S. Khairan Kajian Psikologi Sastra. *Ruang Kata*, 4(01), 48–57. <https://doi.org/10.53863/jrk.v4i01.1120>
- Rohmah, B., Suharto, V., & Saputro, A. N. (2022). Kecerdasan Emosi Hanum dalam Novel "I Am Sarahza" Karya Hanum S.R. dan Rangga A. *Shambhasana*, 1(1), 139-151.
- Saleh, S. (2017). *Analisis Data Kualitatif*. Bandung: Pustaka Ramadhan.

Suryaningsih, C., Saripuddin, Widjiyati, N., & Sumiyanto, A. (2024). *Buku Referensi Kecerdasan Emosional di Era Digital*. Medan: PT Media Penerbit Indonesia.