

التحمل العاطفي

الاستدامة الانفعالية في مواجهة الضغوط المزمنة



ali.salih@qu.edu.iq

أ.د. علي عبد الرحيم صالح

العراق - جامعة القادسية

مقدمة

في لجج الحياة وقسوتها وفقرها وضغطها المستمر ، يقف الإنسان مُكابداً شدة الأيام، باحثاً عن ركن شديد يأوي إليه. وهنا يبرز التحمل العاطفي (Emotional Endurance) بوصفه جوهرةً فريدةً في التكوين النفسي البشري، لا سيما وأنه كثيراً ما يلتبس بغيره من المفاهيم كالمرونة أو مجرد تحمل الضغوط. إنه ليس مجرد وثبة عابرة للتعافي من نكبة، بل هو طاقة نفسية مستدامة، وشعلة لا تنطفئ، تمنح صاحبها القدرة على البقاء فاعلاً، متوهجاً بالتركيز على غايته، ومنضبطاً بزمam العاطفة، تحت مطرقة الضغط والتوتر المزمن.

وبخلاف المرونة الحادة (Acute Resilience) التي تشبه الوثبة السريعة للتعافي من صدمة مفاجئة - كمن يتعثّر فيسقط ثم ينهض سريعاً - فإن التحمل العاطفي يشبه الماراثون الطويل؛ إنه ذلك الاحتياطي النفسي العميق اللازم لخوض رحلة شاقة ممتدة عبر الصحارى والوديان، حيث تتسابق التحديات وتتوالى المحن بلا انقطاع.

مثال توضيحي: الطبيب الذي يقضي ليله بأكمله في غرفة العناية المركزة، مُواجباً الموت في عيون مرضاه، ثم يعود لليوم التالي بذات اليقظة والتركيز، لا يعتمد فقط على "المرونة" التي تتعافى من صدمة، بل يستند إلى تحمل عاطفي مستدام يحافظ على تماسكه طوال ساعات العمل الطويلة وتحت وطأة الضغط المتواصل.

سنحاول في هذه المقالة توضيح مفهوم التحمل العاطفي ، وتتبع جذوره التاريخية من الفلسفة القديمة إلى علم النفس الحديث، وتحديد مكوناته الأساسية، مُوضحةً الأطر النظرية الرئيسة التي تُشكله، وتحليل الخصائص الفردية التي تُسهله، وأخيراً، نفصل العوامل الديناميكية التي تُؤثر عليه في ضوء نتائج الدراسات السابقة.

أولاً: التطور التاريخي للمفهوم

يعود أصل القدرة على التحمل العاطفي إلى الجذور الفلسفية، حيث وجد في تعابير الفلسفة الرواقية. فافتراض الفلاسفة الرواقيين مثل إبيكتيتوس وماركوس أوريليوس أن الهدوء الحقيقي (الطمأنينة) يتحقق من خلال القبول العقلاني للأحداث الخارجية والتنظيم الداخلي الصارم للاستجابة العاطفية للفرد لها. لذلك فرق الرواقيين بين ما هو تحت سيطرة الفرد (الأحكام وردود الفعل) وما هو خارجها (الأحداث وأفعال الآخرين) بوصفها إطاراً أساسياً في تحمل المشقة العاطفية. ولاحظ المؤرخ ميشيل فوكو، في مناقشته للممارسات القديمة للذات، في ضوء التركيز المستمر على التقنيات الداخلية للذات - وممارسات إتقان

في لجج الحياة وقسوتها وفقرها وضغطها المستمر ، يقف الإنسان مُكابداً شدة الأيام، باحثاً عن ركن شديد يأوي إليه. وهنا يبرز التحمل العاطفي

(Emotional Endurance)

(بوصفه جوهرةً فريدةً في التكوين النفسي البشري، لا سيما وأنه كثيراً ما يلتبس بغيره من المفاهيم كالمرونة أو مجرد تحمل الضغوط

بمخلاف المرونة الحادة (Acute Resilience) التي

تشبه الوثبة السريعة للتعافي من صدمة مفاجئة - كمن يتعثّر فيسقط ثم ينهض سريعاً - فإن التحمل العاطفي يشبه الماراثون الطويل؛ إنه ذلك الاحتياطي النفسي العميق اللازم لخوض رحلة شاقة ممتدة عبر الصحارى والوديان، حيث تتسابق التحديات وتتوالى المحن بلا انقطاع

سنحاول في هذه المقالة توضيح مفهوم التحمل العاطفي ، وتتبع جذوره التاريخية من الفلسفة القديمة إلى علم النفس الحديث، وتحديد مكوناته الأساسية، مُوضحةً الأطر النظرية الرئيسة التي تُشكله، وتحليل الخصائص

أن المدوء الحقيقي
(الطمأنينة) يتحقق من خلال
القبول العقلاني للأحداث
الخارجية والتنظيم الداخلي
الصارم للاستجابة العاطفية
للشخص لها

يُعد التحمل العاطفي بنية
متعدد الأبعاد، وهي تختلف
عن المفاهيم ذات الصلة مثل
الذكاء العاطفي والمرونة

يظهر الفرق عن الذكاء
العاطفي كما وصفه دانييل
جولمان، أن هذا الذكاء يركز
على القدرة في التعرف على
مشاعر الفرد ومشاعر الآخرين
وفهمها وإدارتها في حين أن
التحمل العاطفي يستعمل هذا
الذكاء في تنظيم الانفعالات
بشكل متكرر تحت الضغط

أما المرونة النفسية التي تشير
إلى العملية الديناميكية التي
تشمل التكيف الإيجابي في
سياق الشدائد الكبيرة، فهي
غالبًا ما تُقاس بسرعة وفعالية
التعافي بعد الصدمة

التحمل العاطفي
(Emotional Endurance)
: يظهر كأداء وظيفي مستدام
أثناء الحدث الضاغط. فهو
يصف القدرة النفسية اللازمة
للاستمرار في مواجهة بيئات
عاطفية مستمرة وغير كارثية،
ولكنها مُستنزفة للطاقة، مثل
ضغوط العمل المزمنة، أو
الرعاية طويلة الأمد، أو الصراع
الاجتماعي المطول

التنظيم العاطفي المستدام:
القدرة على استخدام
استراتيجيات تنظيم العواطف
الفعالة باستمرار دون

الذات والزهد التي تهدف إلى القوة الأخلاقية والعاطفية (Foucault, 1978, p. 91).

بدأ التحول نحو الفهم العلمي للتحمل العاطفي مع أبحاث الضغوط المبكرة. إذ قدّم العمل الرائد لهانز سيلي في منتصف القرن العشرين مفهوم متلازمة التكيف العام (GAS)، الذي يصف المراحل الفسيولوجية للإنذار والمقاومة والإرهاق استجابةً للإجهاد. وبينما ركّز سيلي في المقام الأول على قدرة الجسم الفسيولوجية على التحمل، وقرّ عمله السياق البيولوجي اللازم أن جميع الكائنات الحية تمتلك مصادر محدودة للتكيف، وأن التعرض المطول للضغوط يؤدي حتمًا إلى الإرهاق - وهو نقيض مباشر للقدرة على التحمل (Selye, 1956, p. 4)

ثانيًا: مكونات التحمل العاطفي

يُعد التحمل العاطفي بنية متعددة الأبعاد، وهي تختلف عن المفاهيم ذات الصلة مثل الذكاء العاطفي والمرونة:

ويظهر الفرق عن الذكاء العاطفي كما وصفه دانييل جولمان، أن هذا الذكاء يركز على القدرة في التعرف على مشاعر الفرد ومشاعر الآخرين وفهمها وإدارتها في حين أن التحمل العاطفي يستعمل هذا الذكاء في تنظيم الانفعالات بشكل متكرر تحت الضغط (Goleman, 1995, p. 78).

أما المرونة النفسية التي تشير إلى العملية الديناميكية التي تشمل التكيف الإيجابي في سياق الشدائد الكبيرة، فهي غالبًا ما تُقاس بسرعة وفعالية التعافي بعد الصدمة (Bonanno, 2004, p. 20). أما التحمل العاطفي (Emotional Endurance): يظهر كأداء وظيفي مستدام أثناء الحدث الضاغط. فهو يصف القدرة النفسية اللازمة للاستمرار في مواجهة بيئات عاطفية مستمرة وغير كارثية، ولكنها مُستنزفة للطاقة، مثل ضغوط العمل المزمنة، أو الرعاية طويلة الأمد، أو الصراع الاجتماعي المطول.

الوظائف الأساسية للتحمل العاطفي:

وفقا لما سبق تظهر وظائف التحمل العاطفي عبر الآتي:

1. **التنظيم العاطفي المستدام:** القدرة على استخدام استراتيجيات تنظيم العواطف الفعالة باستمرار دون استنزاف.
2. **المرونة العاطفية:** القدرة على تعديل الاستجابات العاطفية بشكل تكيفي وفقًا لمتطلبات الموقف بمرور الوقت.
3. **منع استنزاف الموارد:** الحفاظ الفعال على الطاقة المعرفية والعاطفية ومواجهة استنزاف الأنا.

ثالثًا: الأطر النظرية

توفر العديد من النظريات النفسية الرئيسية الإطار اللازم لفهم كيفية عمل القدرة على التحمل العاطفي، ومن هذه النظريات النموذج التفاعلي للتوتر والتكيف (ريتشارد لازاروس وسوزان فولكمان). يفترض هذا النموذج أن التوتر ليس مجرد حدث خارجي، بل هو نتيجة للتقييم الذاتي للفرد لهذا الحدث: (هل يُشكّل هذا الحدث تهديدًا لي؟) (التقييم الأساسي) وهل يُمكنني التكيف مع هذا الحدث؟ (التقييم الثانوي)، وبهذا يستخدم الأفراد ذو القدرة العالية على التحمل العاطفي التقييم الثانوي بفعالية باستمرار، معتقدين أن مواردهم على التكيف كافية لتلبية الطلب المستمر، مفضلين التكيف المُركّز على المشكلة كلما أمكن (Lazarus & Folkman, 1984, p. 112).

ويستطيع نموذج جيمس غروس (عملية تنظيم العواطف) من تفسير التحمل العاطفي، إذ يُفصّل هذا النموذج الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية المُستخدمة للتأثير على التجارب العاطفية وشدتها ومدتها. وتتميز

المرونة العاطفية: القدرة على تعديل الاستجابات العاطفية بشكل تكيفي وفقًا لمتطلبات الموقف بمرور الوقت

يفترض هذا النموذج أن التوتر ليس مجرد حدث خارجي، بل هو نتيجة للتقييم الذاتي للفرد لهذا الحدث (هل يُشكل هذا الحدث تهديدًا لي؟) التقييم (الأساسي) وهل يُمكنني التكيف مع هذا الحدث؟ التقييم (الثانوي)، وبهذا يستخدم الأفراد ذو القدرة العالية على التحمل العاطفي التقييم الثانوي بفعالية باستمرار

الصلابة النفسية مسألة القدرة على التحمل بشكل مباشر كبنية شخصية تعمل كحاجز ضد الآثار السلبية للتوتر

أن المشاعر الإيجابية لا تشير فقط إلى الرفاهية، بل تبني بنشاط موارد فكرية واجتماعية ونفسية لتجديد الموارد، مما يُعوّض التكاليف المعرفية والفسولوجية للمشاعر السلبية ويقيني الفرد من الإرهاق النفسي

الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy): متجذرة في نظرية ألبرت باندورا للإدراك الاجتماعي، وهي الإيمان بقدرة الفرد على تنفيذ مسارات العمل اللازمة لإدارة المواقف. تُحافظ الكفاءة العالية على الدافع للمثابرة وإطالة فترة ما قبل الإرهاق

التفاؤل النزوعي)

القدرة الناجحة بالاستخدام المُفضّل للاستراتيجيات المُركّزة على المُقدمات (مثل إعادة التقييم المعرفي، وتركيز الانتباه) على الاستراتيجيات المُركّزة على الاستجابة (مثل الكبت (Gross, 1998, p. 280).

وتعد نظرية الصلابة النفسية (سوزان كوباسا) من النظريات المهمة التي تفسر لنا قدرة الأفراد على التحمل العاطفي، إذ تتناول الصلابة النفسية مسألة القدرة على التحمل بشكل مباشر كبنية شخصية تعمل كحاجز ضد الآثار السلبية للتوتر، وتُعرّف بثلاثة مكونات متشابكة أ. (الالتزام: الإيمان بأهمية وقيمة الأنشطة التي يقوم بها الفرد) وب. (السيطرة: القناعة بأن الشخص قادر على التأثير على نتائج الأحداث) وج. (التحدي: إدراك أن التغيير والتجارب الجديدة تُمثل فرصًا للنمو لا تهديدات) (Kobasa, 1979, p. 4).

وأخيرًا يمكن الاعتماد على نظرية التوسيع والبناء (باربرا فريديريكسون) في تفسير هذا المفهوم، إذ تشير هذه النظرية إلى أن المشاعر الإيجابية لا تشير فقط إلى الرفاهية، بل تبني بنشاط موارد فكرية واجتماعية ونفسية لتجديد الموارد، مما يُعوّض التكاليف المعرفية والفسولوجية للمشاعر السلبية ويقيني الفرد من الإرهاق النفسي (Tugade & Fredrickson, 2004, p. 301).

رابعاً: الخصائص الفردية التي تُسهّل القدرة على التحمل

القدرة على التحمل العاطفي ليست سمة ثابتة، ولكنها تتأثر بشكل كبير بمجموعة من الخصائص القابلة للتعديل، ومنها:

1. **الكفاءة الذاتية (Efficacy-Self):** متجذرة في نظرية ألبرت باندورا للإدراك الاجتماعي، وهي الإيمان بقدرة الفرد على تنفيذ مسارات العمل اللازمة لإدارة المواقف. تُحافظ الكفاءة العالية على الدافع للمثابرة وإطالة فترة ما قبل الإرهاق (Bandura, 1999, p. 150).

2. **التفاؤل النزوعي (Dispositional Optimism):** التوقع العام بحدوث أمور جيدة في المستقبل، مما يُفسّر الانتكاسات المؤقتة على أنها محددة وعابرة ويحافظ على الطاقة العاطفية (Scheier & Carver, 1985, p. 22).

3. **عقلية النمو (Growth Mindset):** اعتمادًا على أبحاث كارول دويك، يتمثل في الاعتقاد بإمكانية تطوير قدرات الفرد ونكائه من خلال العمل الجاد، مما يمنع لوم الذات والقدرة (Dweck, 2006, p. 10).

4. **تحمل الضيق (Distress Tolerance):** القدرة الذاتية المُدركة على تحمل الحالات العاطفية السلبية (وهو مُكوّن أساسي في العلاج السلوكي الجدلي DBT لمارشا لاينهان)، والتي تتيح للفرد تجربة مشاعر قوية دون اللجوء لسلوكيات اندفاعية أو تجنبية (Linehan, 1993, p. 310).

خامساً: العوامل المؤثرة والتأثير البيئي

1. الدعم البيئي والسياس التنموي

يلعب مسار النمو دورًا محوريًا. وكما لاحظت آن ماستن في عملها حول المرونة، فإن التأقلم الفعال غالبًا ما يكون مظهرًا من مظاهر "السحر العادي" - عوامل وقائية شائعة موجودة في البيئات الداعمة كالشبكات الاجتماعية ونماذج القدوة (Masten, 2001, p. 235).

2. نموذج العملية المزدوجة للتنظيم العاطفي:

تشير الأبحاث إلى أن القدرة على التحمل تتضمن تنظيمًا لَدَيًا (البحث عن المتعة وتجنب الألم) ووجوديًا (البحث عن المعنى والدافع نحو الهدف)، حيث تبلغ القدرة أقصى حد لها عندما يرتبط الانزعاج بقيمة أو غرض أسمى (Zautra et al., 2008, p. 55).

(: التوقع العام بحدوث أمور جيدة في المستقبل، مما يُفسّر الانتكاسات المؤقتة على أنها محددة ومعالجة ويحافظ على الطاقة العاطفية

عقلية النمو

(Growth Mindset):

اعتماداً على أبحاث كارول دوول، يتمثل في الاعتقاد بإمكانية تطوير قدرات الفرد وذكائه من خلال العمل الجاد، مما يمنع لوم الذات والقدرية

تحمل الضيق

(Distress Tolerance):

القدرة الذاتية المُدرّكة على تحمل الحالات العاطفية السلبية (وهو مُكوّن أساسي في العلاج السلوكي الجدلي DBT لمارشال لينهان)، والتي تتيح للفرد تجربة مشاعر قوية دون اللجوء لسلوكيات اندفاعية أو تجنبية

على المستوى البيولوجي،

يرتبط التحمل العاطفي بالتكامل الوظيفي للدماغ، وخاصة بين القشرة الجبهية الأمامية (PFC) والمناطق الحوفية تحت القشرية (مثل اللوزة الدماغية)

يُعدّ قياس التحمل العاطفي تحدياً قياسيً وسيكومترياً في الأدبيات النفسية، نظراً لكونه بناءً ديناميكياً وممتداً عبر الزمن (ويختلف عن القياسات الآلية السريعة للانفعالات الحادة)

المقاييس النفسية المباشرة

وشبه المباشرة: نظراً لعدم وجود مقياس واحد محتكر باسم "مقياس التحمل العاطفي" المطلق في الأدبيات

3. التكامل العصبي البيولوجي:

على المستوى البيولوجي، يرتبط التحمل العاطفي بالتكامل الوظيفي للدماغ، وخاصةً بين القشرة الجبهية الأمامية (PFC) والمناطق الحوفية تحت القشرية (مثل اللوزة الدماغية)، حيث يُسلّط دانيال سيجل الضوء على أهمية هذا التكامل العصبي للتنظيم الذاتي الفعال (Siegel, 2012, p. 188)..

قياس التحمل العاطفي:

يُعدّ قياس التحمل العاطفي تحدياً قياسيً وسيكومترياً في الأدبيات النفسية، نظراً لكونه بناءً ديناميكياً وممتداً عبر الزمن (ويختلف عن القياسات الآلية السريعة للانفعالات الحادة). ولأن التحمل العاطفي يتقاطع مع مفاهيم مثل الصمود النفسي، وتحمل الضيق، والتنظيم العاطفي المزمن، فإن الأساليب والأدوات المستخدمة في قياسه تتوزع على عدة اتجاهات رئيسية:

أولاً: المقاييس النفسية المباشرة وشبه المباشرة: نظراً لعدم وجود مقياس واحد محتكر باسم "مقياس التحمل العاطفي" المطلق في الأدبيات الكلاسيكية (بسبب تداخل المصطلح)، يعتمد الباحثون على مقاييس أبعاد البناء النفسي المرتبطة به، ومنها:

1. مقياس المرونة النفسية (The Resilience Scale - RS) من إعداد الباحثان "وجنيلد ويونج" (Wagnild & Young, 1993). ويستعمل في تقييم القدرة على التحمل والاستمرار في مواجهة الأزمات الممتدة، يتكون من مجالات فرعية تقيس: (الاستبصار، المثابرة/التحمل، الاستقلال، تقبل الذات والحياة).
2. مقياس تحمل الضيق (DTS - Distress Tolerance Scale)، قام بإعداده "سيمريت وغاهر" (Simret & Gaher, 2005) ويقيس قدرة الفرد على تجربة وتحمل الحالات العاطفية السلبية وغير المريحة لفترات طويلة نسبياً دون اللجوء إلى سلوكيات هروبية أو اندفاعية، وهو يمثل الركيزة السلوكية للتحمل العاطفي.

3. مقياس التحكم العاطفي (ECQ - Emotional Control Questionnaire)، هو من إعداد "روجر ونجاريان" (Roger & Najarian, 1989). يعمل هذا المقياس على تقييم قدرة الفرد على كبح الانفعالات، وتحمل الضغوط المزمنة، وتجنب الانفجار الانفعالي، ويقيس أبعاداً مثل إعادة التقييم والسيطرة تحت الضغط المستمر.

4. المؤشرات الفسيولوجية والعصبية: يمكن قياس التحمل العاطفي عبر قياس الاستجابات المرتبطة بالجهاز العصبي اللاإرادي تحت الضغط المزمن (مثل تقلب معدل ضربات القلب - HRV كدليلاً على كفاءة التنظيم العاطفي والتكامل بين القشرة الجبهية والمراكز تحت القشرية). كذلك يمكن رصد علامات الإنهاك أو الاحتراق النفسي بوصفها مؤشرات عكسية؛ فانخفاض درجات الاحتراق مع استمرار الضغط يدل ضمناً على ارتفاع التحمل العاطفي.

الاستنتاج

نستنتج مما سبق أن التحمل العاطفي بأنه القدرة النفسية المستدامة على البقاء فاعلاً، ومُركّزاً على الأهداف، ومنضبطاً عاطفياً لفترات طويلة من الضغط المستمر أو عدم اليقين أو التوتر المزمن. لذا تساعدنا هذه القدرة في ضبط الذات والتكيف تحت وطأة الضغوط المزمنة والممتدة (مثل بيانات العمل الضاغطة أو الرعاية طويلة الأمد). وتساعدنا على إدارة المشاعر بفعالية دون الوصول لمرحلة الاستنزاف المعرفي أو الانفعالي، وتعديل الاستجابات الانفعالية بتوافق مع متطلبات الموقف المتغيرة بمرور الزمن، فضلاً عن الحفاظ على مخزون الطاقة النفسية ومنع حدوث الاحتراق النفسي.

- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2(1), 21–41.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Foucault, M. (1978). *The history of sexuality, Vol. I: An introduction*. Random House.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Press.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.
- Zautra, A. J., Johnson, L. M., & Davis, M. C. (2008). Resilience: A new definition of health for people coping with chronic illness. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(5), 111–118.

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAli-EmotionalEndurance.pdf>

شبكة العلوم النفسية العربية

فندو تعاون عربي رقييا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2026 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار التاسع عشر)

الشركة تدخل عامها 26 من التأسيس و 24 على الويب

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

مقياس المرونة النفسية
(The Resilience Scale - RS)
من إعداد الباحثان
"وجنيلد ويونغ"
(Wagnild & Young, 1993).
ويستعمل في تقييم
القدرة على التحمل والاستمرار
في مواجهة الأزمات الممتدة

مقياس تحمل الضيق
)
DistressToleranceSca
le – DTS)، قام بإعداده
"سيمريتو غاهر"
Simret&Gaher,)
(2005) ويقيس قدرة الفرد
على تجربة وتعمل الحالات
العاطفية السلبية وغير المريحة
لفتترات طويلة نسبياً دون
اللجوء إلى سلوكيات هروبية
أو اندفاعية، وهو يمثل
الركيزة السلوكية للتحمل
العاطفي