

الذكاء الانفعالي (العاطفي)

سوسن عبد الرحمن حكيم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَبَارِحَةٌ مِنَ اللَّهِ أَنْتَ لَمْ

وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِظَ الْقَلْبُ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ

● في القرن السادس عشر كتب أرازموس أحد أنصار النزعة الإنسانية حول الصراع بين العقل والعاطفة : منح جوبيتر كبير الآلهة العاطفة درجة تفوق العقل كثيرا تقدر ب ٢٤ | ١ ، ووضع أمام قوة العقل الوحيدة قوتين تتسمان بالاستبداد والعنف (الغضب) و (الشهوة) ، فكيف يمكن للعقل أن يسود أمام قوتين متضافتين ؟؟؟ العقل يفعل الشيء الوحيد الذي يستطيعه فيظل يصرخ بصوت عال مكررا صورا من الفضلة بينما يأمره الانفعالان الآخران أن يذهب إلى الجحيم ، وهكذا يستمر الصراع إلى أن يشعر العقل بالإرهاق ف ... يستسلم

الأمية العاطفية

● هي العيش بالعقل فقط ، أو بالعقل والعاطفة منفصلين ، أو بانفعالات جامحة مرفوضة اجتماعيا وأخلاقيا

● ما هي نتائج الأمية الانفعالية ؟

يتصف أداء الأمية العاطفية بالتخبط على نحو من الأنحاء التالية :

- الانسحاب أو المشاكل الاجتماعية

- الشعور بالقلق والاكتئاب

- عدم الانتباه أو مشاكل التفكير

- الجنوح والعدوانية

الذكاء الانفعالي (العاطفي)

- ظهر مصطلح الذكاء العاطفي (الانفعالي) للمرة الأولى في نهاية ١٩٨٩ على يد "ماير وسالوفي" بمقالة عنوانها (الذكاء العاطفي ما هي المسألة) وتم اختيار المصطلح كأفضل جملة أو عبارة جديدة في اللغة الانكليزية عام ١٩٩٥
- أول كتاب حول الذكاء العاطفي عام ١٩٩٥ (دانيال غولمان) وترجم الكتاب إلى معظم لغات العالم ونشر في عالم المعرفة في العدد ١٩٤ ، ويعتبر هذا الكتاب من أكثر الكتب مبيعاً في العالم .
- حتى الشهر السادس ٢٠٠٦ هناك أكثر من ١٠٠ كتاب وخمسة آلاف بحث ومقالة يناقش هذا المصطلح.

الذكاء الانفعالي (العاطفي)

- الذكاء الانفعالي يتضمن إذن القدرة على التفرقة بين مصادر الإحباط والتعامل مع كل منها على حدة ، وبالتالي يساعد على الحفاظ على واقعية وتفاؤل الفرد .
- فالعديد من المشاكل النفسية بل وحالات الاكتئاب تنشأ من عدم القدرة على تحديد مصادر الإحباط ومن الخلط بينها خلطاً يؤدي إلى عجز الفرد عن التعامل مع هذه الاحباطات بكفاءة

الذكاء الانفعالي (العاطفي)

المشكلة في رأي أرسطو ليست في الحالة العاطفية ذاتها ولكن في سلامة هذه العاطفة وكيفية التعبير عنها

أي الذكاء العاطفي برأي أرسطو : تلك المهارة النادرة على أ،
نغضب من الشخص المناسب بالقدر المناسب في الوقت
المناسب وللهدف المناسب

يشير البيولوجيون الاجتماعيون إلى تفوق القلب على العقل
في اللحظات الحاسمة ، وعواطفنا هي التي ترشدنا في
مواجهة المآزق والمهام الجسيمة لدرجة لا ينفع معها تركها
للعقل وحده

الذكاء الانفعالي (العاطفي)

- لدينا في الحقيقة والواقع عقلين : عقل يفكر وعقل يشعر ، العقلان العاطفي والمنطقي يقومان معا في تناغم دقيق دائما بتضافر نظاميهما المختلفين جدا في المعرفة ، بقيادة حياتنا ذلك لأن هناك توازنا قائما بين العقل العاطفي والعقل المنطقي ، العاطفة تغذي وتزود عمليات العقل المنطقي بالمعلومات بينما يعمل العقل المنطقي على تنقية مدخلات العقل العاطفي وأحيانا يعترض عليها

● **التواء اللوزي (الأميغدالا) في الدماغ بمنزلة مخزن للذاكرة العاطفية ، والحياة من دون وجوده حياة مجردة بلا أي دلالات شخصية**

● **المريض الذي أزيلت له الاميغدالا في محاولة لعلاج الصرع أصبح غير مكترث بالناس ، يفضل الانزواء منعزلا بلا أي علاقات إنسانية وأصبح عاجزا عن التعرف على المشاعر كلية ، وظل لا يشعر بأي عاطفة في مواجهة كرب أو محنة شديدة ، ومع أنه كان قديرا في التحاور مع الآخرين ، فقد بات لا يتعرف على أقرب أصدقائه وأقاربه وحتى والدته**

الذكاء العاطفي والنجاح في الحياة

- الأشخاص المتميزين في الذكاء العاطفي ويعرفون جيدا مشاعرهم الخاصة ويقومون بإدارتها جيدا ويتفهمون ويتعاملون مع مشاعر الآخرين بصورة ممتازة هم أنفسهم من نراهم متميزين في كل مجالات الحياة

الذكاء العاطفي

- - الذكاء الشخصي (الذكاء الذاتي) : هو فهم الذات بإدراك نقاط القوة والضعف فيها.
- - الذكاء البينشخصي (الذكاء الاجتماعي) : هو القدرة على فهم الآخرين وإقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة .
- الذكاء العاطفي حاصل جمع الذكاءين : الذاتي والاجتماعي

مهارات الذكاء الانفعالي (الذكاء العاطفي)

- ١ - الوعي بالنفس (الوعي بالذات) : قدرة الإنسان على فهم مشاعره والوعي بها
- ٢ - إدارة الانفعالات (إدارة المشاعر) : قدرة الإنسان على عرض مشاعره والتعبير عنها بطريقة مقبولة اجتماعيا ، وعلى التحكم بتلك المشاعر
- ٣ - تحفيز النفس (الدافعية) : قدرة الإنسان على استخدام وتوظيف مشاعره لتحقيق أهدافه
- ٤ - التعرف على انفعالات وعواطف الآخرين (التعاطف) : القدرة على فهم مشاعر الآخرين
- ٥ - توجيه العلاقات الإنسانية (المهارات الاجتماعية) : القدرة على التعامل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة

١ - الوعي العاطفي (الوعي بالنفس)

- هل ما أشعر به هو الحب أم الشفقة ؟ هل الدافع لسلوكي هو المصلحة العامة أم مصلحتي الخاصة ؟ ..
 - اكتشف ماير أن الناس يميلون إلى إتباع أساليب متميزة للعناية بعواطفهم والتعامل معها :
- ١- الوعي بالنفس : من يدركون حالتهم النفسية أثناء معاشتها ، ينظرون إلى الحياة نظرة ايجابية وهم قادرون على الخروج من مزاجهم السيئ في أسرع وقت ممكن ، تساعدهم عقلانيتهم على إدارة عواطفهم وانفعالاتهم
- وقد اكتشف دينر أن النساء عموما يشعرن بعواطف ايجابية وسلبية أقوى كثيرا من الرجال

الوعي العاطفي (الوعي بالنفس)

- يوجد بعض الأشخاص غير قادرين على الإفصاح عن مشاعرهم مع أي إنسان في حياتهم ، ولم يحدث أن عرفوا قط ما هو شعورهم ، ويقولون أنهم لا يعرفون على الإطلاق مشاعر الغضب أو الحزن أو الفرح ، ويطلق على هذه الحالة (العجز عن التعبير عن النفس) ، وقد يكون السبب أنهم يفتقرون للكلمات التي تعبر عن مشاعرهم ، ومن ثم يبدو كأنهم بلا مشاعر على الإطلاق ، وهم يعانون أيضا مشكلة التمييز بين الانفعالات المختلفة ، فقد يشعرون بقلوبهم تتسارع خفقاتها وأنهم يتصببون عرقا ، ويشعرون بالدوار لكنهم لا يعرفون أن ما يعانونه هو القلق

الوعي العاطفي (الوعي بالنفس)

من يملك تلك المهارة يعرف غالباً نقاط ضعفه وقوته

- يعرف متى يطلب المساعدة من الآخرين
- يرحب بالنقد البناء والتغذية المرتدة
- يظهرون روح الدعابة والفكاهة

٢ - إدارة الانفعالات (إدارة المشاعر)

- لا يمكننا غالباً السيطرة على انفعالاتنا عندما تجرفنا ، أو السيطرة على نوعية هذا الانفعال ، لكننا نملك السيطرة على الوقت الذي يستغرقه هذا الانفعال

لا نحلل كل ما يحدث معك ، بعض المواقف من الأفضل تجاوزها بهدوء

● يستطيع الشخص الغاضب أن يكبح دورة التفكير العدائي المتصاعدة بالبحث عن شيء يلهيه ، عملية الإلهاء وسيلة قوية للغاية لتغيير الحالة النفسية

● تنفس

● استرخاء

● رياضة

● صلاة

● موسيقى

التنفيس عن الغضب بشكل عدواني هو أسوأ الوسائل لتهديته

٢- إدارة الانفعالات (إدارة المشاعر)

ويمكن أن نسميها (ضبط النفس) ، والذين يضبطون أنفسهم يجدون طرقاً لإدارة انفعالاتهم المزعجة، ويوجهونها بطرق مفيدة فيحافظون على هدوئهم تحت ظروف الضغط الشديد

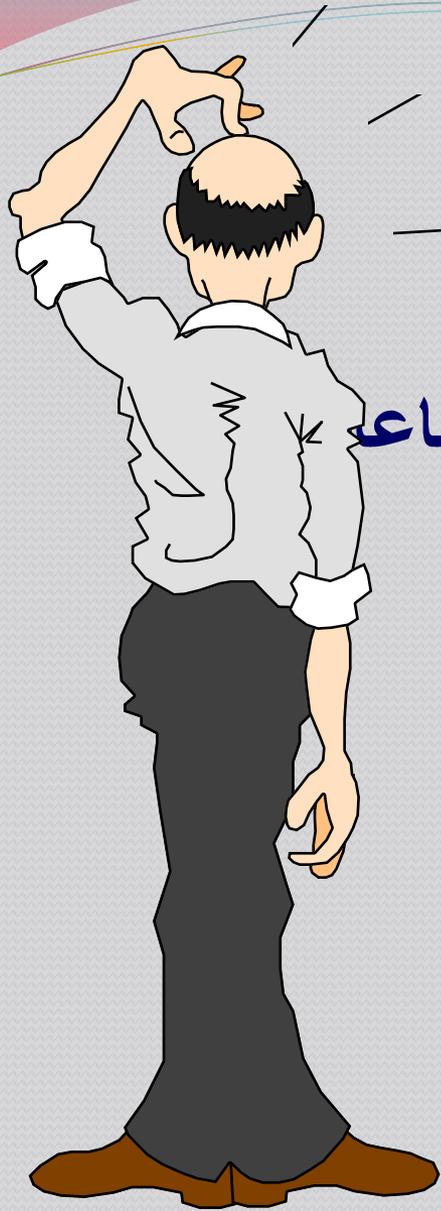
marshmallow تجربة الحلوى : ?

- أطفال لم يستطيعوا السيطرة على إغراء الحلوى
- أطفال سلكوا سلوكيات لمقاومة إغراء الحلوى بطرق :
 - إغماض العينين
 - الحديث مع النفس
 - تكتيف اليدين
 - النوم

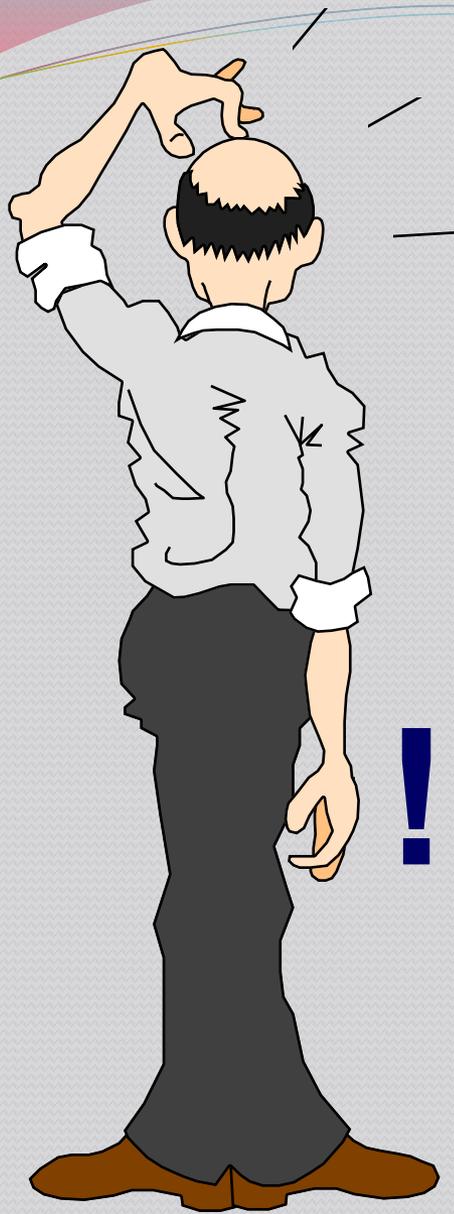


بعد ١٢ - ١٤ سنة في مرحلة الثانوية : ◎

- وجدوا أن الذين صبروا عن إغراء الحلوى :
 - أكثر نجاحا في الحياة الاجتماعية
 - لديهم توكيد الذات
 - قدرة أكبر على مواجهة إحباطات الحياة
 - ثقتهم بأنفسهم أكبر ويمكن الوثوق بهم

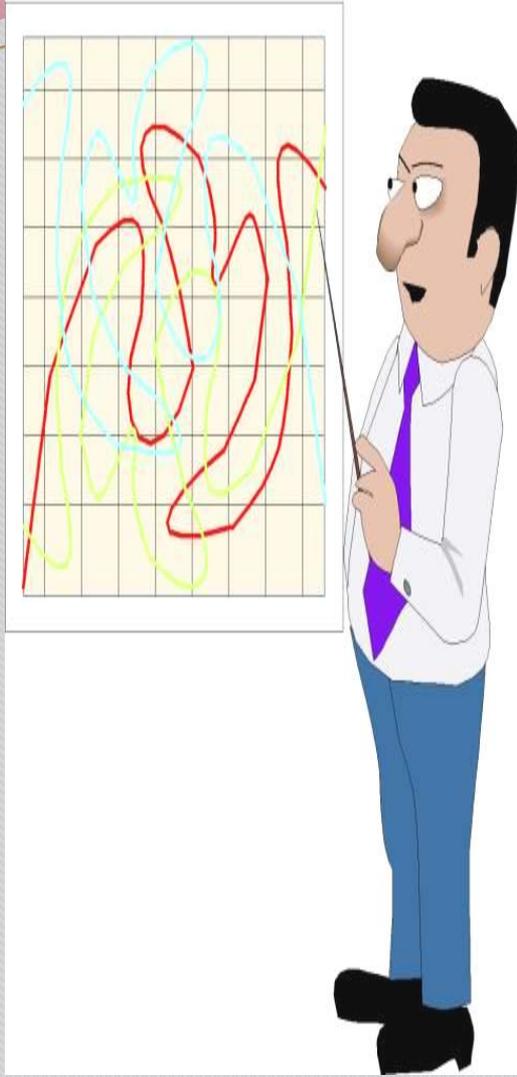


- يتحملون المسؤولية
- لديهم مبادرات جيدة
- مازال لديهم القدرة على ضبط أنفسهم وتأجيل إشباع
- أفضل دراسيا حسب اختبار لمن أكلوا الحلوى:
 - ٥٢٤ في القدرة اللغوية
 - ٥٢٤ في القدرة العددية
 - ولمن لم يأكل الحلوى:
 - ٦١٠ في القدرة اللغوية
 - ٦٥٢ في القدرة العددية بفرق ٢١٠ درجة



وماذا بعد هل

هذا كل شيء؟؟!!



❖ الذين لم يصبروا عن إغراء أكل الحلوى :

• أكثر هروبا من المواقف الاجتماعية

• ليس لديهم قدرة على التعامل مع الاحباطات

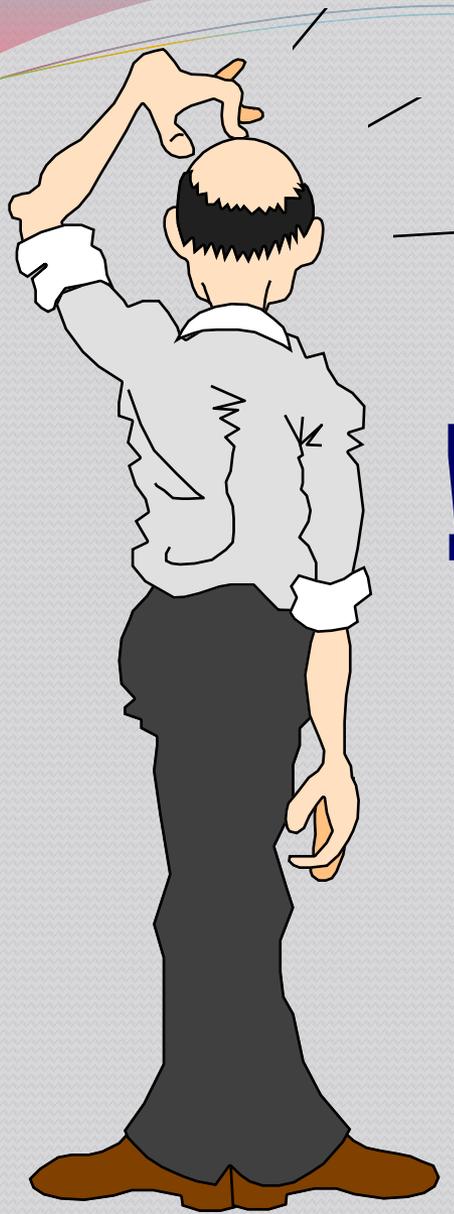
• ثقتهم منخفضة بأنفسهم

• غير قنوعين

• ميالين للحسد والحقد

• حادي الطباع

• غير قادرين على تأجيل إشبعاتهم



وأكثر من ذلك !!

تم دراستهم في مرحلة الرشد: وجدوا أن من صبر عن ❖

إغراء الحلوى :

• مازالوا أكثر ذكاء وانتباها وتركيزا

• أكثر قدرة على تكوين صداقات حميمة

• لديهم القدرة على تحمل المسؤولية

• القدرة على السيطرة على ذواتهم في وجه التحديات مقارنة

• بمن لم يصبروا عن إغراء أكل الحلوى

٣ - تحفيز النفس (الدافعية)

- الذين يتمتعون بالتفاؤل والتحفيز الذاتي يجدون في العائق فرصة للتحدي بدلاً من كونه تهديداً، وهؤلاء لا يعرفون الاستسلام، فالقلق والأرق لا يتمكن منهم عند المشكلات، وينظرون للآخرين بشكل إيجابي، وهكذا بينما تقود حالة المتشائم الذهنية إلى اليأس نجد أن حالة المتفائل الذهنية تقوده إلى الفعالية الذاتية وهي اعتقاده بقدرته على السيطرة على مجريات حياته

● ويحدد «سليجمان» مفهوم التفاؤل بالكيفية التي يفسر بها الناس لأنفسهم نجاحاتهم وفشلهم. فالمتفائلون يرجعون فشلهم لشيء ما يمكنهم تغييره لينجحوا فيه في المرة القادمة. بينما يلوم المتشائمون أنفسهم ويرجعون فشلهم إلى بعض صفات دائمة هم عاجزون عن تغييرها

تفاعلو بالخير تجدوه

تحفيز النفس (الدافعية)

- زين حياتك
- زيت العجلة
- حرك السكر في الشاي
- كافئ نفسك

٤ - التعاطف (التعرف على انفعالات وعواطف الآخرين)

القدرة على رؤية وإحساس ما يراه ويشعر به الطرف الآخر ، والوعي بمشاعره وحاجاته واهتماماته وهي قدرة تؤسس على القدرة على الوعي بالذات

لن تفهم الآخر حتى تمشي في حذائه ألف خطوة

التعاطف قدرة وحساسية على قراءة الإشارات
الوجدانية للطرف المقابل بدقة قبل أن تتم
عملية التعاطف كاستجابة لانفعالاته وحاجاته

القدرة على قراءة الإشارات غير اللغوية هي جوهر هذا
التعاطف.

تبرز أهمية التعاطف مع الآخرين لدى الأطباء ،
البائعين ،

المحاميين وحتى ميكانيكي السيارات.

البائع الجيد ليس هو الاجتماعي كثير الكلام لكنه
شخص تشعر بثقتك به وبصدقته.

٥- توجيه العلاقات الانسانية (مهارات اجتماعية)

- القدرة على إدارة مشاعر وانفعالات الآخرين بالصورة المثلى التي يتطلبها الموقف وتظهر في عدة صور :

- القدرة على التأثير في الآخرين

- التواصل معهم

قيادتهم بشكل فعال

- القدرة على إدارة الآخرين وتوجد لدى المخرجين
- مهارات التفاوض وتوجد لدى البائعين والدبلوماسيين
- مهارة الاقتراب الشخصي مع الآخرين وتوجد لدى

الصديق الودود والمدرب الماهر

- مهارة التحليل النفسي وتوجد لدى الأطباء النفسيين والمهتمين بالعلوم الانسانية

وصفة الألفة الذهبية

كن في حالة إيجابية ■

حدد حصيلتك ■

صافح الشخص واضغط على يده بنفس القوة ■

ناده باسمه ورحب به ■

دعه يجلس ثم اجلس أنت ■

اختبار مدى ذكائك العاطفي

اختبار لمعرفة مدى ذكاءك العاطفي (من عالي إلى منخفض حسب عدد الإجابات الصحيحة).

طفلك الذي عمره أربع سنوات يبكي أمامك الآن لأن زملائه لم يلعبوا معه ماذا تفعل

- لا تفعل شيء وتركه يحل مشكلته بنفسه.
- تتكلم معه وتساعدته لاكتشاف طرق لجعل الأطفال الآخرين يلعبون
- تقول له بصوت حنون لا تبكي.



صديقك يقود سيارة وهو غاضب جداً لأن سائقاً آخر خرب سيارته أنت لأن تحاول تهدئته ماذا تفعل؟

- تضع له كاسيت مفضل لديه لتحاول أن تلهيه .
- تشاركه شتم السائق الذي ضرب سيارته.
- تخبره بمرّة حصل لك مثل ذلك و كيف أنك شعرت بالغضب مثله .

أنت طالب جامعي تتمنى الحصول على درجات جيدة في مادة ما لكنك اكتشفت رسوبك ماذا تفعل؟

- تعمل خطة محددة بطرق لتطوير علامتك .
- تعد نفسك بالحصول على علامات أفضل في المستقبل .
- تلغي هذه الدراسة و تدرس شيء آخر .

انت مدير مدرسه فيها طلاب من احياء
ومناطق مختلفة سمعت طالباً يقول نكتة
عن منطقة معينة أو حي معين يوجد منه
طلاب ماذا تفعل ؟

- تتجاهل ذلك فهي مجرد نكتة.
- تنادي ذلك الشخص إلى مكتبك وتخبره
بأن عليك احترام الآخرين وعدم قول هذه
النكت في هذه المدرسة.
- تقوم بجمع الطلاب و تخبرهم أن هذه
النكت غير مقبولة في المدرسة.

لحل مشكلة معينة وأنت الآن في أول اجتماع مع فريقك ما هو أول شيء تفعله؟

- بقائمة المهام الجديدة وضرورة الانتهاء منها للاستفادة من الوقت.
- تعطي الفريق مدة زمنية ليتعرفوا على بعضهم.
- تبدأ بسؤال كل شخص عن أفكاره و ملاحظاته لحل المشكلة.

الإجابات الصحيحة

• طفلك الذي عمره أربع سنوات يبكي أمامك الآن لأن زملائه لم يلعبوا معه ماذا تفعل؟

• تتكلم معه وتساعدده لاكتشاف طرق لجعل الأطفال الآخرين يلعبون معه .

• صديقك يقود سيارة وهو غاضب جدا لأن سائقاً خرب سيارته أنت لأن تحاول تهدئته ماذا تفعل؟

• تخبره بمره حصل لك مثل ذلك وكيف أنك شعرت بالغضب مثله.

• أنت طالب جامعي تتبني الحصول على درجات جيدة في مادة ما لكنك اكتشفت رسوبك ماذا تفعل؟

• تعمل خطة محددة بطرق لتطوير علامتك.

• أنت مدير مدرسة فيها طلاب من أحياء ومناطق مختلفة سمعت طالباً يقول نكتة عن منطقة معينة أو حي معين يوجد منه طلاب ماذا تفعل ؟

• تقوم بجمع الطلاب و تخبرهم أن هذه النكت غير مقبولة في المدرسة.

• أنت رئيس قسم في العمل كلفت بتشكيل فريق لحل مشكلة معينة وأنت الآن في أول اجتماع مع فريقك ما هو أول شيء تفعله ؟

• تعطي الفريق مدة زمنية ليتعرفوا على بعضهم.

أهلاً بكم .

سعدت بلقائكم ●