

الذكاء العاطفي

- يعد مفهوم الذكاء العاطفي من المفاهيم الحديثة
- اول من اطلق هذا المصطلح هو سالوفي وماير
إلا أن الفضل في انتشار هذا المفهوم هو لدانيل
جولمان بكتابة لماذا الذكاء العاطفي أفضل من
الذكاء العقلي

الذكاء العاطفي

قدرة المرء على التعامل الايجابي مع نفسه
ومع الاخرين بما يحقق أكبر قدر من السعادة له
ولمن حوله

مكونات الذكاء العاطفي :

١- التعرف على الانفعالات

٢-توظيف الانفعالات

٣-فهم الانفعالات

٤-ادارة الانفعالات

مكونات الذكاء العاطفي

التعرف على الانفعالات :

- لديه القدرة على التعرف على انفعالات الذات -الوعي بالأحاسيس الداخلية .
- لديه القدرة على التعبير عن مشاعره تجاه الآخرين يعكس انفعالاته بشكل دقيق وتبدو واضحة على ملامح وجهه وبدنه مثل انفعال الغضب (قد يظهر البعض انفعالات محايدة —أو يبدل انفعالاته) .
- لديه القدرة على معرفة ما يشعر به الآخرون .
- أن عجز الوصلات العصبية التي تقع في الجهة الامامية اليمنى من الدماغ تجعل بعض الأشخاص غير قادرين على فهم الانفعالات المصاحبه للكلمة مثل كلمة شكراً بود —وكلمة شكراً باستياء .

تابع مكونات الذكاء العاطفي

- **توظيف الانفعالات:** لديه القدرة على توظيف الانفعالات بطريقة تسهم في زيادة التركيز في الموقف المهم.
- استخدام انفعالاته
- **فهم الانفعالات:** القدرة على فهم اسباب الانفعالات وكيفية تطورها.
- القدرة على فهم الانفعالات المستقبلية.
- **ادارة الانفعالات:** هي القدرة على تصريف انفعالاتنا بطريقة بناءة بحيث لا يؤدي الى اذى الذات أو الآخرين. (تدمير الممتلكات العامة)
- لديه القدرة على اظهار انفعالات لا يشعر بها اصلاً.
- لديه القدرة على اخفاء انفعالاته عندما يكون اظهارها لا يناسب الموقف.
- لديه القدرة على استثارة انفعالات الآخرين.

للأهمية

- أن رؤية وجه مسرور يثير فينا السرور والسعادة .
- اننا نقلد حركات الشخص المقابل دون أن نشعر .
- أن الاناث لديهم قدرة على التعاطف أكثر من الذكور .
- أن التواصل البصري بين الاشخاص اثناء الحديث يشير الى تقبل كل منهم للآخر .
- تأكدي في حال الكذب يميل الشخص الى اظهار انفعال واضح على صوته ووجهه.

للأهمية

- عند محاولة تنبيه الطفل الى ما قام بفعله استخدمى عبارة
(انظر كيف جعلت هذا الطفل حزينا بدلاً من قول لماذا ضربت
الطفل)
- أن مهارات الذكاء العاطفي تبدأ بالتشكل في مرحلة الرضاعة
مثل رسائل الابتسام بين الام والرضيع.
- أن الاوقات التي يقضيها الرضيع في حضن الام هي التي ينمو
فيها دماغه وتتطور حواسه.
- أن الإشارات الانفعالية غير السارة كالخوف والغضب أقوى لدى
الانسان من الاشارات الايجابية كالفرح والسرور لحمايته في
المواقف المختلفة .

الجهاز اللمبي

ينظر للجهاز اللمبي Limbic System ، باعتباره المخ الانفعالي emotional brain مخزن جميع انفعالات الإنسان،

حيث يلعب دوراً رئيساً في التعرف على انفعالات الآخرين وتقييمها، وتخزين الذكريات¹⁶.

الجهاز اللمبي

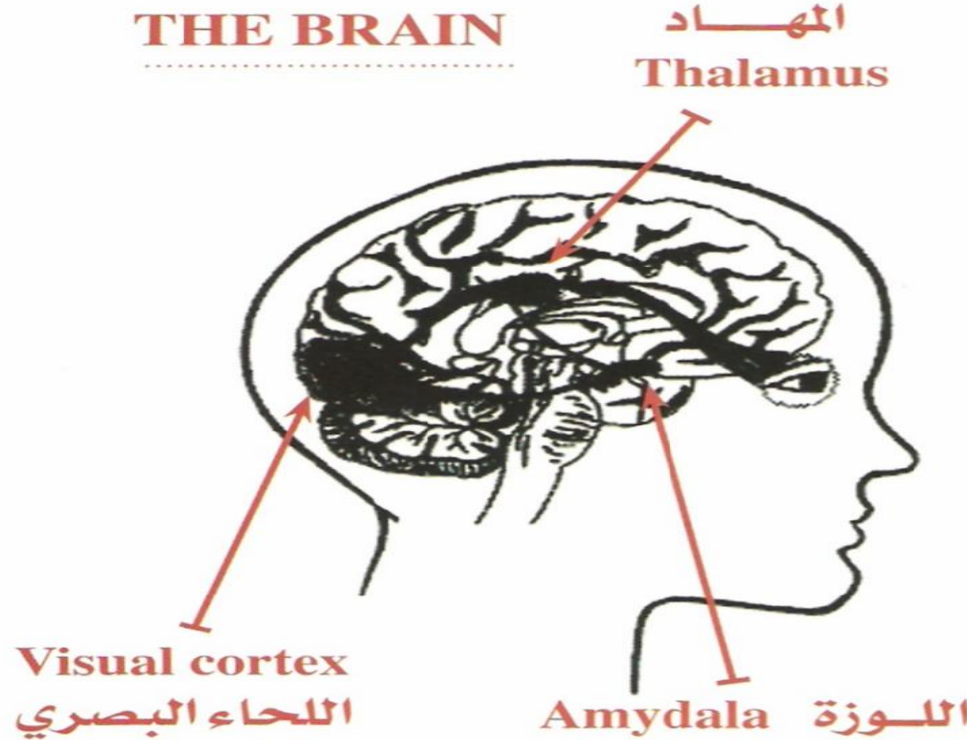
وأي تلف في هذه الوصلات سيؤثر سلباً على كفاءته الوجدانية، رغم أن قدراته العقلية ستبقى سليمة، بمعنى أنه يمكن لهذا الشخص أن يحصل على درجة مرتفعة في اختبارات الذكاء والقدرات العقلية الأخرى، لكنه في وظيفته، وفي الحياة عموماً، سيفتقد المهارة الإنسانية اللازمة لنجاحه في علاقته مع الآخرين، وحفز ذاته¹⁸ !

16- Greenberg & Snell, 1997

18- Goleman, 1998; p.28

17- Damasion. 1994

ينظر للجهاز اللمبي Limbic System ، باعتباره المخ الانفعالي emotional brain مخزن جميع انفعالات الإنسان، حيث يلعب دوراً رئيساً في التعرف على انفعالات الآخرين و تقييمها، وتخزين الذكريات¹⁶.



و بأن اللوزة amygdala هي الجزء الأهم في الجهاز اللمبي المناط به مسؤولية مثل تلك الوظائف، و تشريحاً، يرى "داماشون"¹⁷ بأن الوصلات العصبية التي تصل بين الفص القدامى prefrontal lobes (مركز الأفكسان) واللوزة (مركز الانفعال) هي المسؤولة عن الكفاءة الوجدانية emotional competencies للفرد.

و أي تلف في هذه الوصلات سيؤثر سلباً على كفاءته الوجدانية، رغم أن قدراته العقلية ستبقى سليمة، بمعنى أنه يمكن لهذا الشخص أن يحصل على درجة مرتفعة في اختبارات الذكاء والقدرات العقلية الأخرى، لكنه في وظيفته، وفي الحياة عموماً، سيفتقد المهارة الإنسانية اللازمة لنجاحه في علاقته مع الآخرين، و حفز ذاته¹⁸ !

كيف نفسر ميلنا تجاه اشخاص معينين بينما ننفر من البعض الآخر ؟

- وجد في الدماغ منطقة اسمها الجهاز اللمبي وهي تخزن الاحداث والمشاعر التي نمر بها ، وعندما نلتقي بأشخاص ننسجم معهم وتمتلئ نفوسنا بمشاعر ايجابية اثناء التعامل معهم يخزن الجهاز اللمبي حركات هؤلاء الاشخاص وتعابير وجوههم وطريقتهم في الكلام وتخزن معها مشاعرنا بالسرور والارتياح.
- وحينما نقابل شخص لأول مرة تشبه حركاته وتعابير ه الاشخاص الذين نرتاح لهم تذهب الصورة مباشرة الى الجهاز اللمبي حيث تجرى عملية مقارنة بين الصورتين فيتولد هذا الشعور والعكس صحيح.

لمحاولة تنمية الذكاء العاطفي لدى الاطفال

- ١-تفاعل مع طفلك ولاعبه بشكل حقيقي أفضل من اقتناء الالعب.
- ٢-لا تنعت طفلك بصفة سلبية .
- ٣-تعاطف مع طفلك وعلمه التعاطف.
- ٤-أثن عليه عندما يقوم بعمل جيد.
- ٥- أسأل طفلك عن رأيه وعلمه يقول لا بأدب.
- ٦- علم طفلك التفاؤل.

الازواج الازكياء عاطفياً

خمس نصائح تساعد الازواج على حل مشاكلهم :

- اشتك ولا تلم .
- ابدأ عباراتك بـ (أنا) وليس (انت) .
- قدر مشاعر الطرف الآخر وكن لطيفاً .
- كن مباشراً ومحددأ .
- لا تراكم المشاعر السلبية .

التواصل مع الآخرين



لغة الجسد

لغة الجسد هي احدى الطرق المهمة والفعالة في التواصل
فخلال المواقف المختلفة يتخذ الجسد شكلاً معيناً

-ضجر - ارتباك - عصبية

من الصعب التحكم في لغة الجسد مثل احمرار الوجه -
الحركات اللاإرادية

هناك حركات يمكن التحكم فيها مثل النظر الى الساعة -
العبث بالقلم أو بالملابس

صف مشاعرك

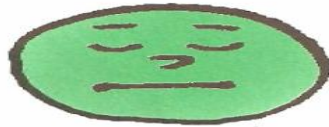
أ- خلال مرورك بالمشاعر التالية صف استجابة جسدك لهذه المشاعر:
الارتباك:

العصبية:

الإثارة:

الضجر:

اكتب تحت كل تعبير وجهي أحد المشاعر الأربعة التي ذكرت في الأعلى:



الاصغاء

- يعد الاصغاء سلوك نشط غير سلبي وهو عبارة عن الاستماع والفهم والتذكر وهو جزء مهم في عملية التواصل مع الآخرين .
- يعتقد البعض أن الاصغاء هو السمع ولكن المعنى اللغوي لهذه الكلمة يشير الى محاولة بذل الجهد والانتباه أثناء الاستماع .

من صفات المصغي الجيد :

- يحافظ على التواصل البصري بينه وبين المتكلم ولكن لا يركز بشكل مبالغ فيه حتى لا يتضايق الشخص الذي امامه
- ينتبه الى المحادثة يسأل اسئلة متعلقة بالموضوع بمعنى وجود حوار متبادل بينهم مثل (ما الذي تتوقع حدوثه —ماذا تعني بذلك)
- لا يقاطع الشخص المتحدث.
- يوفر التشجيع والدعم للمتحدث مثل ابتسم أومئ برأسك .

التواصل عن طريق الحواس

- يطل الطفل على العالم من خلال حواسه ويختلف الاطفال فيما بينهم في درجة اعتمادهم على حاسة معينة فمثلاً:
- هناك اطفال يعتمدون على حاسة اللمس في التواصل (يفضلون الالتصاق – المداعبة – تحريك اليدين والرجلين).
- وهناك اطفال آخريين يعتمدون على حاسة السمع في التواصل مع الآخرين .
- لابد من اكتشاف النمط الحسي للطفل حتى نسهل التواصل بين الطفل والعالم الخارجي.
- ومن ثم تدريب الطفل على الانماط الاخرى في التواصل