



# الذكاء العاطفي

## الذكاء العاطفي

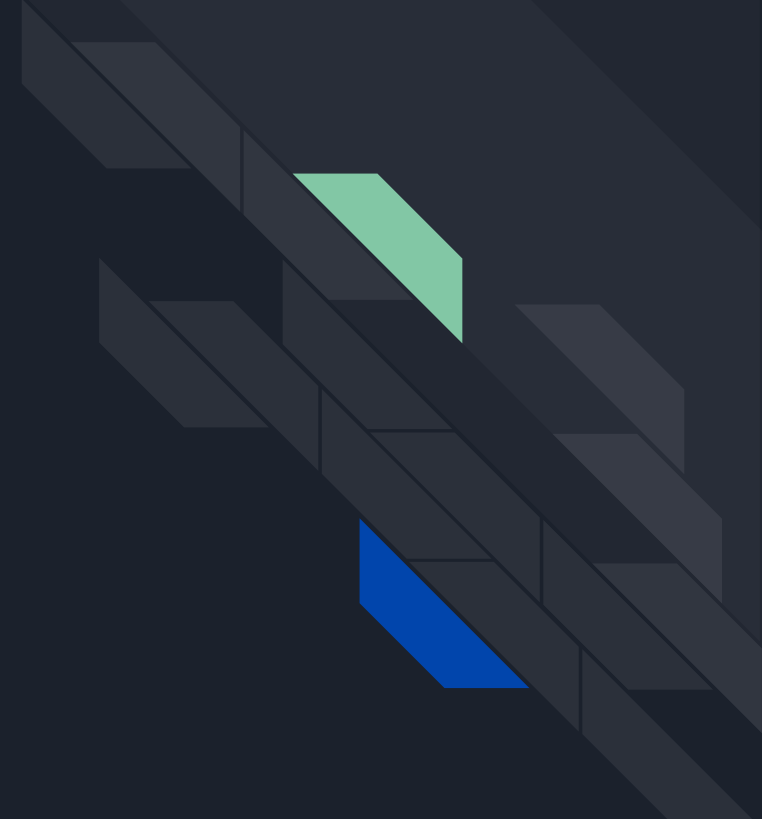
يعد مفهوم الذكاء العاطفي من المفاهيم الحديثة، وأول من أطلق هذا المصطلح هو سالو في و ماير إلا أن الفضل في انتشار هذا المفهوم هو لدانيل قولمان بكتابة لماذا الذكاء العاطفي أفضل من الذكاء العقلي؟.

و الذكاء العاطفي هو قدرة المرء على التعامل الإيجابي مع نفسه ومع الآخرين بما يحقق أكبر قدر من السعادة له وللمن حوله.

مما يميز الذكاء العاطفي أنه أقل درجة من حيث الوراثة الجينية مما يعطي الفرصة للوالدين والمربين لتنميته .

## مكونات الذكاء العاطفي :

- 1- التعرف على الانفعالات
- 2- توظيف الانفعالات
- 3- فهم الانفعالات
- 4- إدارة الانفعالات



# مكونات الذكاء العاطفي:

## اولا: 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 مايشعر به الاخرون.
- أن عجز الوصلات العصبية التي تقع في الجهة الأمامية اليمنى من الدماغ تجعل بعض الأشخاص غير قادرين على فهم الانفعالات المصاحبة للكلمة مثل كلمة شكراً بود –وكلمة شكرا باستياء .

## ثانياً: توظيف الانفعالات :

- لديه القدرة على توظيف الانفعالات بطريقة تسهم في زيادة التركيز في الموقف المهم .
- قادر على استخدام انفعالاته.

## ثالثاً: فهم الانفعالات :

- القدرة على فهم أسباب الانفعالات وكيفية تطورها .
- القدرة على فهم الانفعالات المستقبلية .

## رابعاً: إدارة الانفعالات :

- هي القدرة على تصريف انفعالاتنا بطريقة بناءة بحيث لا يؤدي إلى إيذاء الذات أو الآخرين .
- لديه القدرة على إظهار انفعالات لا يشعر بها اصلاً.
- لديه القدرة على إخفاء انفعالاته عندما يكون إظهارها لا يناسب الموقف .
- لديه القدرة على استثارة انفعالات الآخرين

## الجهاز اللمبي

ينظر للجهاز Limbic system باعتباره المخ الانفعالي Emotional اللمبي

مخزن جميع انفعالات الإنسان حيث يلعب دورا رئيسيا في التعرف على انفعالات الآخرين و تقييمها و تخزين الذكريات

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

## كيف نفسر ميلنا تجاه أشخاص معينين بينما نتفر من البعض الآخر ؟

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

## الأطفال ذو تقمص عاطفي السليم:

- لديه الكثير من المشاعر للآخرين
- حساس نحو احتياجات الآخرين ومشاعرهم
- يقرأ لغة الجسد بشكل سليم
- يعكس بسرعة تعابير الوجه و يقوم برد فعل مناسب
- يشارك الآخرين مشاعرهم
- يحدد مشاعر الشخص الآخر



## لتنمية الذكاء العاطفي لدى الأطفال:

- 1-تفاعل مع طفلك ولاعبه بشكل حقيقي أفضل من اقتناء الألعاب.
- 2-لا تنعت طفلك بصفة سلبية .
- 3-تعاطف مع طفلك و علمه التعاطف.
- 4-أثن عليه عندما يقوم بعمل جيد.
- 5- اسأل طفلك عن رأيه و علمه يقول لا بأدب.
- 6- علم طفلك التفاؤل.
- 7- مساعدة الطفل في وضع مسميات لعواطفه والتعبير عنها.
- 8- اترك له الحرية في أن تكون له طقوس خاصة
- 9-عزز لديه تقدير الذات
- 10- علمه الاسترخاء

## ملحوظات

- أن رؤية وجه مسرور يثير فينا السرور والسعادة .
- اننا نقلد حركات الشخص المقابل دون أن نشعر .
- أن الإناث لديهم قدرة على التعاطف أكثر من الذكور .
- أن التواصل البصري بين الأشخاص أثناء الحديث يشير إلى تقبل كل منهم للآخر .
- تأكدي في حال الكذب يميل الشخص الى اظهار انفعال واضح على صوته ووجهه.
- عند محاولة تنبيه الطفل إلى ما قام بفعله استخدمي 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 الأم والرضيع.
- أن الأوقات التي يقضيها الرضيع في حضن الأم هي التي ينمو فيها الدماغ وتتطور الحواس.
- أن الإشارات الانفعالية غير السارة كالخوف والغضب أقوى لدى الإنسان من الاشارات الايجابية كالفرح والسرور لحمايته في المواقف المختلفة .