

الذكاء العاطفي من أجل حياة أفضل وتعاون أمثل

عزيزاتي الطالبات، أعزائي الطلبة

سنتناول في هذا العرض موضوع الذكاء العاطفي من أجل حياة أفضل وتعاون أمثل

سنخصص الجزء الأول من العرض لإبراز أهمية الذكاء العاطفي في بناء الشخصية المتوازنة.

في الجزء الثاني سنتطرق لكيفية استعمال مكونات الذكاء العاطفي في نسج روابط قوية مع الآخرين

بهدف خلق تعاون بناء.

لنبدأ أولاً بتعريف الذكاء العاطفي.

الذكاء العاطفي هو عبارة عن خمس كفاءات وهي:

- أولاً، معرفة وفهم العواطف الشخصية والتي تعتبر الشرط الأساسي لتدبيرها.

- الشخص الذي لا يدرك أو يدرك متأخراً عواطفه، ليس بإمكانه استعمالها لتقدير المواقف

والتصرف بشكل مناسب.

- ثانياً، القدرة على التأثير والتحكم في العواطف الشخصية، عدم التحكم هذا قد يؤدي إلى تصرفات

في كثير من الحالات غير مطابقة للوضع.

- ثالثاً، القدرة على الشعور والتعبير عن العواطف لخلق تجاوب مع الآخرين.

- رابعاً، معرفة وفهم عواطف الآخرين من أجل خلق تفاهم وإدراك رغباتهم.

- خامساً، قدرة التأثير الإيجابي على عواطف الآخرين وخلق التعاطف المتبادل.

على المستوى العملي، تطوير الذكاء العاطفي عند أي شخص يستلزم التعريف المدقق للعواطف

التي يشعر بها في حياته الشخصية أو المهنية.

سنقدم في هذا الباب وصفاً مختصراً لأربعة عواطف أساسية:

-العاطفة الأولى تتمثل في الغضب : الذي يشكل ردة فعل على الإحباط والظلم الذي يشعر به الفرد.

يشير للآخرين بعدم تجاوز حدود معينة.

يستعان به أيضا للدفاع عن المحيط الجسدي أو النفسي.

-العاطفة الثانية هي الحزن : ينشأ عقب خسارة, فقدان, انفصال أو خيبة أمل.

الحزن هو أمر طبيعي، ومرحلة من مراحل الحداد المصاحبة لأي تغيير في الحياة الشخصية أو المهنية.

-العاطفة الثالثة هي الخوف : هي إشارة إنذار تمكن من تجنب موقف غير سار أو تهديد حقيقي.

الخوف يحفز الجسم لمواجهة الخطر من خلال تنبيه حواسنا الأساسية للتعامل مع التهديد.

الخوف يؤدي الى ثلاثة مواقف مختلفة:

- مواجهة الخطر،

-أو الهروب،

-أو شلل في الحركة

-العاطفة الرابعة هي الفرح : الذي يعبر عن النجاح في الإنجازات و في العلاقات.

الفرح يساهم في تخفيض الضغط، يمنح القوة الذهنية، يقوي العلاقات الاجتماعية والقدرة على

الصمود في الحالات الصعبة.

التدبير الجيد والتحكم في العواطف يتطلب أيضا من كل شخص اتباع منهجية مدققة تعتمد

التحليل المعمق لمختلف المواقف التي يعيشها.

تتطلب هذه المنهجية ثلاثة إجراءات:

الاجراء الأول هو تحديد النمط العاطفي للشخص من اجل معرفة الفئة التي ينتمي إليها.

-هل ينتمي لفئة الأشخاص الذين تغمرهم العواطف بشدة، وبالتالي يحرمون أنفسهم من إمكانية

إقامة وتطوير علاقات متوازنة وهادئة مع محيطهم.

-أم أنه من الأشخاص الذين يدبرون عواطفهم جزئياً وبالتالي يكون توازنهم غير مستقر وهش بسبب قوة المشاعر.

-أم أنه ينتمي للفئة الثالثة، التي تحدد وتحلل بسهولة العواطف التي تشعر بها، و الناتجة عن الفهم الصحيح لبيئتها وتكيفها مع الأوضاع،

الاجراء الثاني هو تحديد المواقف المختلفة التي تثير العواطف ومسبباتها.

الاجراء الثالث هو التعرف على التصرفات التي تسبب المشاكل في المواقف التي يعيشها الشخص، وتفضي الى اضطرابات عاطفية.

مسائلة الشخص لنفسه عما يشعر به وما يقوله داخليا في اللحظات الحرجة لها تأثير إيجابي قوي، اتضح انه مجرد تعريف الشعور يكفي لخفض حدته والتمكن من تدبيره بسهولة.

نقدم جدولا للأسئلة التي يمكن طرحها في تلك المواقف:

-ما هي طبيعة الموقف الذي أعيشه؟

-ماذا أقول لنفسي داخليا؟

-ما الذي أشعر به الآن؟

-ما هي نوعية تصرفي؟

-ما هو تصوري للوضع؟

-ما هو واقع الوضع؟

-ما هو دوري في هذا الوضع؟

-ماذا يمكنني أن أفعله الآن ؟

-ماذا يمكنني أن أفعله بشكل مغاير؟

هذا التحليل للوضع وللعواطف المصاحبة له عبر المسائلة، يمنح شعوراً بالسيطرة على ما يقع ويمكن من التصرف بشكل عقلائي.

ادا يمكننا القول بأن العواطف هي حليفتنا في بناء علاقات سليمة مع الآخرين من أجل تعاون مثمر

وبناء،

عزيزاتي الطالبات أعضاءي الطلبة

شكرا على انتباهكم.