



مقدمة :

يعتبر الذكاء العاطفي مفهوم عصري حديث، وله تأثير واضح ومهم في حياة كل شخص في طريقة تفكيره وعلاقاته وانفعالاته. فالتعاون القائم بين الشعور والفكر أو بين العقل والقلب يبرز لنا أهمية دور العاطفة في التفكير المؤثر سواء في اتخاذ قدرات حكيمة أم في إتاحة الفرصة لنا لنفكر بصفاء ووضوح إذا ما أخذنا بعين الاعتبار إن العاطفة إذا ما قويت أفسدت علينا القدرة على التفكير بالطريق السليم والوصول إلى قدرات صائبة. فالشخص الذي يعاني من اضطراب عاطفي وفقدان لإتزانه العاطفي لا يستطيع السيطرة على عواطفه والتحكم فيها حتى ولو كان على مستوى عال من الذكاء وقد يلجأ مثل هذا الشخص إلى تناول الكحول وقد يدفعه إلى ارتكاب جريمة.

فالعقل العاطفي منفصل تماماً عن مجالات الذكاء التي تخضع لامتحانات الذكاء المعروفة وهو يسيطر على الغضب والرد على حد السواء. وعلينا أن نأخذ بعين الاعتبار دور العواطف وأهميتها في إتخاذ القرار الذي يستند إلى كل تفكير وعقلانية، فإن التعلم العاطفي يعطينا إشارات من شأنها أن تحدد معالم سير القرار بإبراز بعض الخيارات وإبراز أخرى غيرها. وعليه فالعقل العاطفي له شأن في المحاكمة العقلية شأنه شأن العقل المفكر. فنحن نمتلك نوعان مختلفان من الذكاء عاطفي وعقلي أما كيف نتصرف في هذه الحياة فهذا أمر يقرره الطرفان وليس مجرد معامل الذكاء وإنما الذكاء العاطفي هو الأهم.

والقدرة العقلية وحدها لا تحسن العمل دون الذكاء العاطفي وبمعزل عنه. ومناطق الدماغ كلها شركاء رئيسة في الحياة الذهنية فإذا تفاعلت كلها ارتفع مستوى الذكاء العاطفي وكذلك الحالة بالنسبة للقدرة العقلية. فعلياً أن نعمل على إيجاد تناغم وانسجام بين العقل والعاطفة وإذا أردنا أن ننجح في ذلك علينا أن نفهم أولاً بصورة واضحة ما الذي نعنيه بقولنا علينا أن نستخدم عواطفنا بذكاء.

يقول الأستاذ أبي الحسن الندوي يرحمه الله تحت عنوان: عنصر الهيام والحنان في طبيعة الإنسان، وأثرهما في الحياة ومرتبتهما من الدين :

((إن الإنسان ليس عقلاً مجرداً ، ولا كائناً جامداً يخضع لقانون أو إدارة قاصرة ، ولا جهازاً حديدياً يتحرك ويسير تحت قانون معلوم ، أو على خط مرسوم، إن الإنسان عقلٌ وقلب، وإيمان وعاطفة، وطاعة وخضوع وهيام وولع ، وحب وحنان ، وفي ذلك سر عظمته وشرفه وكرامته ، وفي ذلك سر قوته وعبقريته وإبداعه ، وسر تفانيه وتضحيته ، وبذلك استطاع أن يتغلب على كل معضلة ومشكلة ، وأن يصنع العجائب والخوارق ، واستحق أن يتحمل أمانة الله التي اعتذرت عنها السماوات والأرض والجبال ، فأبين أن يحملنها ، أشفقن منها وحملها الإنسان ، ووصل إلى ما لم يصل إليه ملك مقرب ، ولا حيوان ولا نبات ولا جماد .

إن صلة هذا الإنسان بربه ليست صلة قانونية عقلية فحسب ، يقوم بواجباته ويدفع ضرائبه ، ويخضع أمامه ، ويطيع أوامره وأحكامه، إنما هي صلة حب وعاطفة كذلك ، صلة لا بد أن ترافقها ويقترن بها ويتحكم فيها حنان وشوق ، وهيام ولوعة ، وتфан وتهالك ، والدين لا يمنع من ذلك ، بل يدعو إليه ويغذيه ويقويه ، قال الله تعالى : { والذين امنوا أشد حبا لله } . البقرة ١٦٥ .



تعريف الذكاء

تعريف الذكاء : " القدرة على الاكتساب والتعلم والاستدعاء ، واستخدام المعلومات لفهم المفاهيم العينية والمجردة ، وفهم العلاقات بين الأشياء والأفكار ، واستخدام المعرفة أو المعلومات بطريقة لها معنى ولهدف واضح .
□ وقيل أيضاً هو : " القدرة على التحليل والتركيب والتمييز والاختيار وعلى التكيف إزاء المواقف المختلفة " .

تعريف العاطفة

❖ العاطفة لغة :

العطف : الإشفاق والميل والحنو ، ومعاني العطف تصريفاتها لا ترتبط ارتباطاً قوياً بما هو سائد اليوم عند الناس من معنى العاطفة ، ولكن لها بها تعلق لغوي لا يخفى .

❖ العاطفة اصطلاحاً :

قيل أن العاطفة : ((الاستعداد النفسي الذي ينزع بصاحبه إلى الشعور بانفعالات معينة تجاه شخص أو شيء أو فكرة)) .

وقيل أيضاً : ((تتابع من الاستجابات التي تثار آلياً لتجهيز الجسد والعقل للتصرف الملائم حينما تدرك حواسنا أن شيئاً ذا صلة بحياتنا يحدث)) .



مركز مهارات الحياتية للتدريب

إنما العلم بالتعلم و إنما الحلم بالتحلم



أنواع الذكاء المنعدد

م	نوع الذكاء	تعريفه	أمثله عليه
١	الذكاء اللغوي	هو القدرة على استعمال اللغة والحساسية للكلمات ومعاني الكلمات ومعرفة قواعد النحو والقدرة على معرفة المحسنات البديعية والشعر وحسن الإلقاء ، والقدرة على نقل المفاهيم بطريقة واضحة .	الشعراء ، الخطباء ، المنذيعون
٢	الذكاء المنطقي	هو قدرة الشخص الرياضية والمنطقية والتفكير المجرد وحل المشكلات .	علماء الرياضيات ، المهندسون ، الفيزيائيون ، الباحثون
٣	الذكاء الشخصي الداخلي (سبر الذات)	هو قدرتك على تشكيل نموذج دقيق من نفسك (معرفة جوانب القوة والضعف) و الوعي بحالاتك المزاجية،دوافعك، رغباتك، و انفعالاتك و قدرتك على الضبط الذاتي والتحفيز الذاتي	العلماء ، الحكماء
٤	الذكاء الاجتماعي	هو قوة الملاحظة ومعرفة الفروق بين الناس، وخاصة طبائعهم وذكائهم وأمزجتهم ومعرفة رغباتهم دوافعهم .	علماء الدين والساسة
٥	الذكاء الإيقاعي	هو القدرة على تمييز الأصوات والإيقاعات .	القراء ، المنشدون ، المحنتون و (الموسيقيون
٦	الذكاء المكاني (الفراغي التصوري)	هو سعة إدراك العالم والقدرة على التصور ومعرفة الاتجاهات وتقدير المسافات والأحجام .	المهندسون والجراحون والرسامون
٧	الذكاء البدني	هو قدرة الشخص على التحكم في حركات جسده .	السياحون ، والرياضيون ، والممثلون
٨	الذكاء البيئي	هو القدرة على فهم الطبيعة وما فيها من حيوانات ونباتات والقدرة على تصنيفها .	الباحثون ، المزارعون والصيادون



ما مستوى ذكائك العاطفي ؟

ضع علامة ✓ على الوصف الذي تراه ينطبق على حالتك :

م	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أستطيع أن أميز بين مشاعري المختلفة					
٢	أعبر عن عواظي دون حرج					
٣	أشعر بتحسن عندما أعبر عن مشاعري السلبية أو المؤلمة					
٤	أدرك عواظي المختبئة تحت عتبة الوعي					
٥	إذا غضبت فإنني أخرج عن هدوئي وأفقد أعصابي ولا أدري ما أقول					
٦	يتأثر مزاجي عند تغير الطقس					
٧	أتضايق من الآخرين دون سبب واضح					
٨	أتأثر عندما أرى أماً تبكي ابنها الذي مزق أشلاءه صاروخ غادر					
٩	أحب عملي وأقبل عليه بانشرح صدر					
١٠	أحضر نفسي ذاتياً للقيام بالأعمال المطلوبة مني					
١١	أغض الطرف عن أخطاء الآخرين وعبوبهم					
١٢	أطلب مشورة الآخرين عندما أحتاجها					
١٣	أستخدم الطرائف للتغلب على انفعالاتي السيئة					
١٤	أكسل عن العمل حين لا أكافأ على جهودي					
١٥	أشعر أنني على وشك الانهيار					
١٦	أستطيع أن أترك انطباعاتاً إيجابياً لمن يراني لأول مرة					
١٧	لدي روح مرحه					
١٨	أعتقد أن المحيطين بي يثقون بي					
١٩	أخاف وأتوتر بسرعة حتى ولو كان السبب تافهاً					
٢٠	أشعر أنني لا أستطيع التحكم في نفسي والسيطرة عليها					
٢١	أحس بأنني عصبي عندما أقوم بعمل مهم					
٢٢	أرى المستقبل غامضاً وهو من سيء إلى أسوأ					
٢٣	أعمل بشكل أفضل مع الآخرين وكعضو في الفريق					
٢٤	أستطيع بسهولة بناء علاقة طيبة مع شخص آخر					
٢٥	أشعر بأنني مقبول ومحبوب من الآخرين					



تعريف الذكاء العاطفي



يفهم الذكاء العاطفي من خلال نوعي الذكاء الشخصي و الاجتماعي و إضافة الذكاء الأخلاقي و السمو الروحي للتعامل مع متطلبات الحياة و البيئة المحيطة بالإنسان.

من هذه المفاهيم يمكن تعريف الذكاء العاطفي بأنه:

القدرات و المهارات في التعرف على مشاعرنا الذاتية و مشاعر الآخرين ، لنكون أكثر تحكما في انفعالاتنا و تحفيز أنفسنا . و إقامة علاقات أفضل مع الآخرين

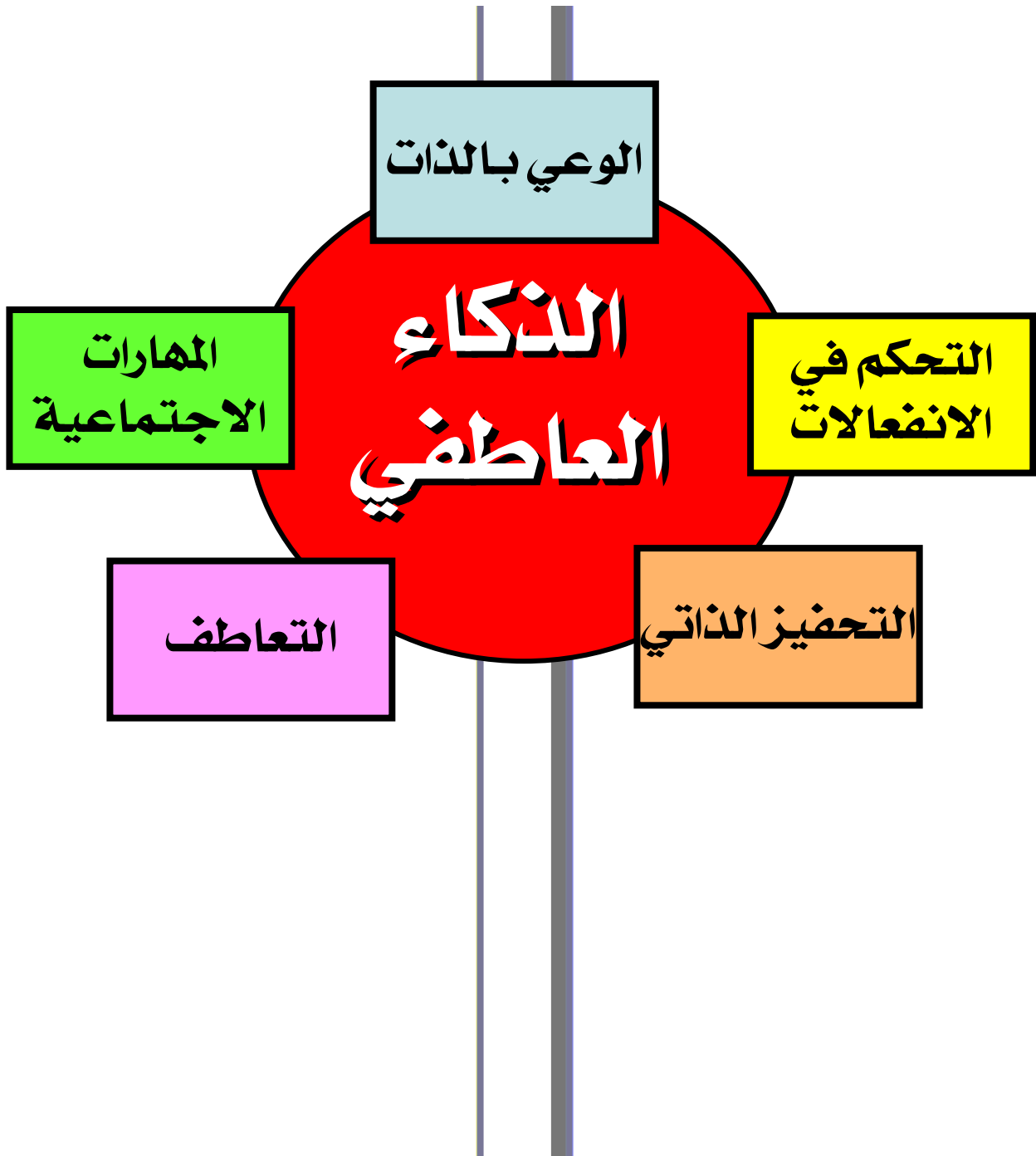


مركز مهارات الحياة للتدريب

إنما العلم بالتعلم و إنما الحلم بالتحلم



عناصر الذكاء العاطفي :





أهمية الذكاء العاطفي :

للذكاء العاطفي فوائد كثيرة ومنها مايلي :

- ١ - الانسجام بين عواطفك ومبادئك وقيمك ، مما يشعرك بالرضا والاطمئنان .
- ٢ - اتخاذ قراراتك الحياتية بطريقة أفضل .
- ٣ - الصحة الجسدية والنفسية .
- ٤ - القدرة على تحفيز نفسك وإيجاد الدافعية الذاتية لعمل ما تريد .
- ٥ - أن تكون أكثر فعالية في العمل من خلال الفريق .
- ٦ - امتلاك حياة زوجية أكثر سعادة .
- ٧ - أن تكون مربيًا ناجحًا ومؤثرًا في أسرتك .
- ٨ - تحصل على معاملة أكثر احترامًا .
- ٩ - تكوين العلاقات والصدقات التي تريدها .
- ١٠ - أن تكون أكثر إقناعًا وتأثيرًا في الآخرين .
- ١١ - النجاح الوظيفي .

أهمية الذكاء العاطفي في تحسين الإنتاج :

الانخفاض في نسبة الاستقالة	نسبة ازدياد الإنتاج	مجال عمل الشركة
% ٨٧	% ١٠	شركات الأغذية
% ٦٣	% ٣٣	شركات مواد التجميل
% ٩٩	% ٢٤	شركات تجارة التجزئة
	% ٢٤	شركات الخدمات المالية



ماذا تكلفنا الأمية العاطفية ؟

١- زيادة الأمراض النفسية :

٢- انتشار الجريمة :

٣- الإخفاق الوظيفي :

قام مكتب الإرشاد المهني بجامعة " هارفارد " بإجراء الدراسة على آلاف من الرجال والنساء من الذين تم الاستغناء عن أعمالهم ، ووجد أنه مقابل كل شخص فقد وظيفته فشله في أداء عمله ، هناك شخصان تم فقدهما لوظائفهما بسبب فشلهم في التعامل مع الناس بنجاح .

بل إن النسبة قد ارتفعت عن ذلك في الدراسة التي قدمها الدكتور (اليرت) التي حملت العنوان : (دعنا نسبر أغوار عقلك) والتي ذكر فيها أنه من بين أربعة آلاف شخص ممن فقدوا وظائفهم في عام واحد ، نجد أن ١٠% منهم فقط ، أو ٤٠٠ شخص منهم فقط هم من فقدوها بسبب عدم قدرتهم على إنجاز أعمالهم ، وأن ٩٠% من العاملين المطرودين ، أو ٣٦٠٠ شخص منهم قد فقدوا أعمالهم لأنهم لم يقوموا بتطوير شخصياتهم كي تستطيع أن تتعامل بنجاح مع الآخرين .

٤- زيادة حالات الطلاق :

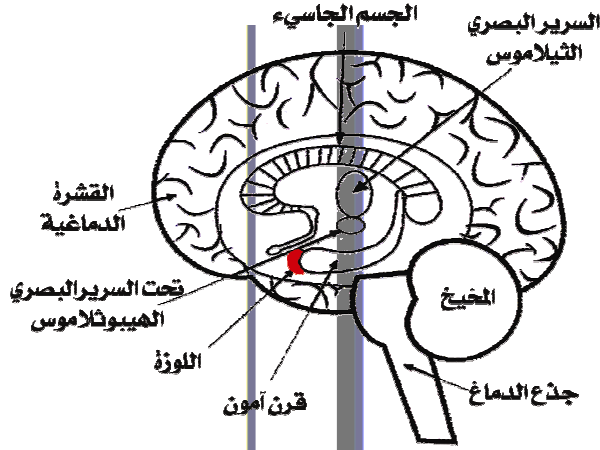
٥- ضعف التربية :

٦- تدهور المستوى التعليمي :

٧- زيادة حالات الانتحار :



كيفية عمل العاطفة في الجسد ؟



- ١- اللوزة: هي البناء الأساسي في الجهاز اللمبي المسئول عن تجهيز ومعالجة الجانب الوجداني من السلوك والذاكرة
- ٢- قرن آمون: وهو في حجم أصبعين وظيفته تحويل الخبرات الهامة من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى حتى يتم تخزينها في القشرة المخية
- ٣- الثيلاموس (السريير البصري) : مركز تنظيم المعلومات الحسية التي ترد للمخ وهو الذي يخبر المخ بما يحدث خارج حدود الجسم
- ٤- الهيپوثيلاموس (تحت السريير البصري) : يراقب أجهزة الجسم التي تنظم وظائفه فهو يخطر المخ بما يجري داخل أجسامنا
- ٥- القشرة الدماغية: تشكل القشرة المخية ٨٥% من الحجم الكلي للمخ وهي صفحة ضخمة من النسيج العصبي ذات تلافيف عميقة حول الجهاز اللمبي .
- ٦- الببتيدات (الكورتيزول / الاندورفيتيدات) : هي موصلات الجهاز الانفعالي هي سلسلة من الأحماض الأمينية أقصر من البروتين ويوجد منها ٦٠ نوع تؤثر في الانفعالات ولكن لم يتضح بعد كيف تنقل هذه الببتيدات المعلومات ولا حتى ماهية هذه المعلومات



➤ كم من الوقت تستغرق العاطفة ؟

يقول علماء النفس إن العاطفة لا تدوم طويلاً ،
وعادة لا تستمر سوى ثوان قليلة ، وفي أقصى الحالات لا تستمر
إلا لعدة دقائق . ويعتقد العلماء أن العواطف التي تستمر
أكثر من دقائق معدودة ليست في الواقع إلا عدد من مجموعات مفردة ومختلفة من الاستجابات
المتكررة .

➤ هل يمكن أن نحس بعاطفة لا ندرك أننا نشعر بها ؟

➤ ماذا يحدث إذا لم نعبر عن العاطفة جسدياً ؟

➤ هل المشاعر معدية ؟

➤ هل نشعر جميعاً بنفس الإحساس عندما نجرب نفس العاطفة ؟

" إن الحدث المؤذي قد يشعر به مائة شخص مختلف بمائة طريقة مختلفة
عاطفياً ، ويمكن أن يأخذ ذلك مائة نوع مختلف من أنواع الأفعال لاستكشاف
أثر الحدث نفسه" ! .



الوعي بالذات

إن فهم مشاعرنا الداخلية بطريقة واضحة وصحيحة ، والتفكير بها بوعي ، يفتح أعيننا عما نريد أن نعمله فعلاً . إذا استطعت أن أفهم مشاعري وأعرف ماذا أريد لنفسي ، وأن أعبر عنها ، فسأستطيع أن أتقدم خطوة للأمام في طريق السعادة . فعندما أكون على وشك القيام بعمل ما ، يجب أن أسأل نفسي :

(هل هذا العمل الذي سأقوم به هو فعلاً ما أريده لنفسي ؟ أم هو ما يريده شخص آخر لي أن أعمله ؟) .

عندما أستطيع أن أفهم مشاعري الحقيقية ، فسأرد على هذا السؤال بصراحة شديدة .. فإذا كان هذا فعلاً هو ما أريده لنفسي ، واستطعت أن أعبر عن رغبتي الحقيقية ... فسأعمله بثقة ... وسأتقدم للأمام ... وأستشعر نعمة الحياة .

□ تعريف الوعي بالذات : " الوعي بالذات بمعنى الانتباه المستمر للفرد لحالاته الوجدانية (الانفعالية) الداخلية ، وفي هذا الوعي التأملي يلاحظ العقل ويتفحص الخبرة ذاتها بما في ذلك الخبرة الانفعالية " .





مركز مهارات الحياة للتدريب

إنما العلم بالتعلم و إنما الحلم بالتحلم



قائمة الانفعالات

انفعالات سارة

الانفعال	مرادفات
السعادة	فرح ، مسرور ، مبتهج ، منتعش ، مرح ، راضي ، منتشي ، مطمئن
مهتم	متحمس ، شغوف ، مغامر ، متيقظ ، محفز
الحب	عاشق ، منجذب ، دافع

انفعالات غير سارة

الانفعال	مرادفات
الغضب	غضبان ، محبط ، عدواني ، منزعج
الخوف	خائف ، متوتر ، قلق ، مرعوب
الإحراج	محرج
الخجل	خجلان ، محرج ، منسحب ، منطوي
الحيرة	محتار ، مشتت ، عاجز ، غير متأكد ، مندهش ، مبهور
الحزن	حزين ، تعيس ، منكسر ، وحيد ، منعزل ، متشائم ، مكتئب



أصناف الناس بالنسبة للانتباه والتعامل مع الانفعالات والعواطف :

١- الواعي بالذات : (الوعي بحالاتهم المزاجية كما تحدث ، ف لديهم وضوح رؤية بالنسبة لانفعالاتهم ويتمتعون بصحة نفسية جيدة ولديهم رؤية إيجابية للحياة ، وحين يصابون بحالة مرضية سلبية فإنهم لا يتوقفون عندها ، بل يكونون قادرين على الخروج منها بسرعة) .

٢- المنجرف : (هؤلاء تغطي عليهم عواطفهم وانفعالاتهم وتبتلعهم وهم عاجزون عن تفاديها ، وتمتلكهم حالاتهم المزاجية ، وليس لديهم وعي بمشاعرهم ، فهم مستغرقون في مشاعرهم ، أكثر من أن يكونوا مدركين لها ، وهم لا يبذلون أي جهد للخروج من المزاج السيئ ويشعرون بأنهم ليس لديهم تحكم في حياتهم الوجدانية) .

٣- المتحمل (الضحية) : (هؤلاء رغم وضوح رؤيتهم عن حالتهم المزاجية إلا أنهم معرضون للمزاج السيئ ولكنهم يتقبلونه ، ولا يقومون بأي شيء لتغييره برغم انزعاجهم ، وهذا هو النموذج الشائع لدى الاكتئابيين .



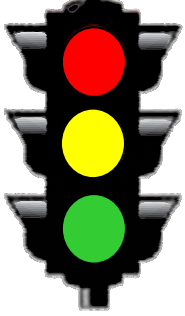
التحكم في الانفعالات :

- إن مراقبتنا لمشاعرنا السلبية هو مفتاح الصحة العاطفية .
- وكما أن في عقول البشر ما يشبه (المهمة) أفكار في خلفية التفكير هناك مهمة وعاطفية دائمة .
- أطلب من أي شخص أن يعبر عن مشاعره في أي وقت من الليل أو النهار وسوف يذكر أنه في حالة مزاجية معينة .
- معظم الناس لا يمرون بمشاعر عنيفة أو حادة إلا نادراً فمعظمنا يقع في المنطقة الرمادية لا أبيض ولا أسود مع استثناءات بسيطة .
- إن القدرة على التحكم بالنفس تؤدي إلى السعادة والنجاح في الحياة .
- إن وظيفة العواطف هي حماية الإنسان من الأخطار والحفاظ على وجوده .
- تلعب العواطف دوراً إيجابياً حينما تأتي في الوقت المناسب وبالشدّة المناسبة وللفترة المناسبة .
- نحن لا نستطيع أن نقرر عواطفنا لكننا نستطيع أن نقرر ماذا نفعّل حيالها .
- التركيبة العاطفية للإنسان وراثية ولكن كيفية التعامل معها مكتسبة .
- إن التحكم في العواطف لا يعني تجاهلها أو كبتها .

□ كيف تكون سيد نفسك في التحكم في الانفعالات :

□ التحكم بالعواطف يعني :

- ١- قراءتها معرفة تأثيرها على أفكارك وأقوالك وتصرفاتك .
- ٢- تحييد تأثيرها السلبي عليك وذلك إما :
 - أ - بتغيير العاطفة نفسها عن طريق تغيير طريقة النظر إلى الموضوع .
 - ب - بالقيام بسلوك لتحييد الأثر السلبي لهذه العاطفة .



إستراتيجية إشارة المرور

➤ اللون الأحمر قف

□ إهدأ وفكر قبل أن تبادر بأي تصرف.

□ فكر من خلال الأسئلة التالية :

١- ماذا سأكسب عندما أسيطر على الانفعال السلبي ؟

٢- ماذا سأخسر إذا لم أكبح جماح الانفعالات السلبية ؟

➤ اللون الأصفر استعد

استعد لمواجهة القنوات التي برمجة عقلك عليها و التي تمنعك من السيطرة على انفعالاتك .

استعد لاستخدام الاستشهادات و الرسائل الإيجابية في المواجهة .

استعد لرؤية الصورة بطريقة مختلفة

استعد لتضع هدفاً إيجابياً ، فكر في الحل وفي بدائل لهذا الحل ، ثم فكر في نتائج كل منها وضع له توقعاتك .

➤ اللون الأخضر انطلق

انطلق لاختيار أفضل الحلول لمعالجة أسباب الانفعال .

انطلق لتغيير أسلوب حياتك ليساعدك على تجنب الانفعال السلبي مستقبلاً



الغضب

قال الغزالي : يتفاوت الناس في قوة الغضب على درجات ثلاث وهي :

التفريط ، والإفراط ، ولاعتدال .

أولاً : التفريط ويكون إما بفقد قوة الغضب بالكلية أو بضعفها ، وحينئذ يقال للإنسان : إنه لا حمية له ويذم جداً ، ومن هنا قال الشافعي رحمه الله : من استغضب فلم يغضب فهو حمار . وهذا يثمر ثمرات مرة ، كقلة الأنفة مما يؤنف منه من التعرض للحرم والزوجة والأمة واحتمال الذل من الأخساء وصغر النفس .

ثانياً : الإفراط : ويكون بغلبة هذه الصفة حتى تخرج عن سياسة العقل والدين والطاعة ولا يبقى للمرء معها بصيرة ونظر وفكرة ولا اختيار ، بل يصير في صورة المضطر ، وسبب غلبته أمور غريزية ، وأمور اعتيادية ، قرب إنسان هو بالفطرة مستعد لسرعة الغضب حتى كأن صورته في الفطرة صورة غضبان ويعيش على ذلك حرارة مزاج القلب .

من الغضب ما هو محمود :

من الغضب ما يكون محموداً وذلك إذا صدر الغضب من الله . عز وجل . وليس مثل غضبه شيء ، ومن ذلك غضبه تعالى على أعدائه من اليهود ومن كان على شاكلتهم من الكفار والمنافقين والطغاة والمتجبرين .

كما يكون الغضب محموداً إذا كان لله . عز وجل . عندما تنتهك حرمانه وقد أثبت القرآن ذلك للرسل الكرام في مواضع عديدة .

كما في الحديث الشريف أن النبي ﷺ كان يغضب في بعض الأحيان لله . عز وجل . لا لنفسه .

وقد ذكر الغزالي أن النوع الثالث من أنواع الغضب وهو الذي يوصف بالاعتدال غضب محمود وأن النوعين الآخرين وهما نوعا الإفراط والتفريط مذمومان .

ومن فقد الغضب في الأشياء المغضبة حتى استوت حالتاه قبل الإغضاب وبعده فقد عدم من فضائل النفس الشجاعة والأنفة والحمية والغيرة والدفاع والأخذ بالثأر لأنها خصال مركبة من الغضب ، فإذا عدما الإنسان هان بها .

والخلاصة أن الغضب الذي يتحكم فيه صاحبه بالحلم هو غضب محمود ولا يكون كذلك إلا إذا بعد عن الإفراط والتفريط لأنه في هذه الحالة يتلقى قوة الغضب بحلمه فيصدها ، ويقابل عوادي شرته بحزمه فيردها وحينئذ يحظى بانجلاء الحيرة ويسعد بحميد العاقبة .



مركز مهارات الحياة للتدريب

إنما العلم بالتعلم و إنما الحلم بالتحلم



تدريب = لماذا نغضب !

لا يوجد غضب بدون سبب
وتكن قلما يكون السبب وجيهاً

الآثار السلبية للغضب



- ١- يغضب الرحمن الرحيم ويرضى الشيطان الرجيم
- ٢- يؤول إلى التقاطع وإفساد ذات البين .
- ٣- يتولد منه الحقد والحسد وهذا نقص في العقل والدين .
- ٤- كثيرا ما يعقبه الاعتذار والندم وقد يكون بعد فوات الأوان .
- ٥- يجعل صاحبه لا يستفيد من الموعظة والعبرة .
- ٦- نفرة الناس عنه وخوفهم من القرب منه .



مركز مهارات الحياة للتدريب

إنما العلم بالتعلم و إنما الحلم بالتحلم



الآثار السلبية للغضب على الجسم

- ١- وجود أو زيادة الاضطرابات الهضمية مثل : القرحة والتهابات المعدة من خلال زيادة الإفرازات الحمضية .
- ٢- ارتفاع ضغط الدم الشديد .
- ٣- زيادة مستويات الكولسترول .
- ٤- تلف الشرايين وانسدادها .
- ٥- مرض القلب .
- ٦- تفاقم حالات الأمعاء مثل القولون .
- ٧- نقص المناعة زيادة القابلية للعدوى .
- ٨- تضخيم الألم
- ٩- الصداع وتفاقم حالات الجيوب .
- ١٠- التهاب واضطرابات العضلات .
- ١١- تأخير شفائنا من الجروح الكبيرة مثل العمليات أو الأمراض الخطيرة مثل السرطان أو الإيدز .



علاج الغضب

□ رأيان في التعامل مع الغضب لا يصلحان :

- أ - لا يمكن التحكم في الغضب ، ويجب التنفيس .
- ب - منع الغضب بالكلية .

□ كيفية العلاج :

- ١- أن يذكر الله عزوجل فيدعوه ذلك إلى الخوف منه ويبعثه الخوف منه على الطاعة له فعند ذلك يزول الغضب ، قال تعالى : (واذكر ربك إذا نسيت) الكهف ، قال عكرمة يعني إذا غضبت .
 - ٢- أن يتفكر في الأخبار الواردة في فضل كظم الغيظ والعفو والحلم والاحتمال فيرغب في ثواب ذلك ، فتمنعه شدة الحرص على ثواب هذه الفضائل عن التشفي والانتقام وينطفيء عنه غيظه .
 - ٣- أن يتحول عن الحال التي كان عليها فإن كان قائماً جلس وإن كان جالساً اضطجع وعليه أن يتوضأ .
 - ٤- أن يستعيذ بالله من الشيطان الرجيم .
 - ٥- أن يذكر ثواب العفو وحسن الصفح فيقهر نفسه على الغضب .
 - ٦- أن يذكر انعطاف القلوب عليه وميل النفوس إليه ، فلا يرى إضاعة ذلك بتنفير الناس منه ويكف عن متابعة الغضب .
 - ٧- إن رؤية الأشياء بصورة مختلفة تطفئ لهيب الغضب .
 - ٨- أحد أساليب قهر الغضب أن نتوقف ونتحدى الأفكار التي تطلق دفعات الغضب .
 - ٩- تشتيت الأفكار : - النشاط الخارجي .
- المشي في الحديقة .
- العمل .
- وذلك أن قوة إستراتيجية التشتيت تكمن في إيقاف سلسلة الأفكار الغاضبة
- ١٠ - سامح و اصفح من أجلك .
 - ١١- الزمن كفييل بتخفيف كثير من حالات الغضب. (لا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث)



➤ من عجائب القصص :

تذاكر جماعة فيما بينهم آثار معن بن زائدة وأخبار كرمه ، معجبين بما هو عليه من التؤدة ووفرة الحلم ولين الجانب ، وغالوا في ذلك كثيرا ، فقام إعرابي وأخذ على نفسه أن يغضبه ، فأنكروا عليه ذلك ، ووعدوه مائة بعير إذا هو استطاع ذلك .

فعمد الأعرابي إلى بعير فسלخه ، وارتمى بجلده ، واحتذى ببعضه جاعلاً باطنه ظاهراً ، ودخل عليه بصورته تلك ، وأنشأ يقول :

أتذكر إذ لحافك جلد شاة وإذ نعلاك من جلد البعير

قال : معن أذكره ولا أنساه ...

فقال الأعرابي : فسبحان الذي أعطاك ملكاً وعلمك الجلوس على السرير

فقال معن : إن الله يعز من يشاء ويذل من يشاء ...

فقال الأعرابي : فلست مسلماً إن عشت دهرأ على معن بتسليم الأمير

فقال معن : السلام خير ، وليس في تركه ضير ...

فقال الأعرابي : سأرحل عن بلاد أنت فيها ولو جار الزمان على الفقير

فقال معن : إن جاورتنا فمرحبا بالإقامة ، وإن جاورتنا فمصحوب بالسلامة .

فقال الأعرابي : فجد لي يابن ناقصة بمال فإني قد عزمت على المسير

فقال معن : أعطوه ألف دينار تخفف عنه مشاق الأسفار ، فأخذها وقال :

قليل ما أتيت به ، وإنني لأطمع منك في المال الكثير

فثني فقد أتاك الملك عفواً بلا عقل ، ولا رأي منير

فقال معن : أعطوه ألفاً ثانية، كي يكون عنا راضياً ...

فتقدم الأعرابي إليه ، وقبل الأرض بين يديه ، وقال :

سألت الله أن يبيحك دهرأ فما لك في البرية من نظير

فمنك الجود والإفضال حقاً وفيض يديك كالبحر الغزير

فقال معن : أعطيتاه على هجونا ألفين ، فليعط أربعة آلاف على مدحنا ...

فقال الأعرابي : بأبي أنت أيها الأمير ونفسي ... فأنت نسيج وحدك في الحلم ، ونادرة دهرك في الجود ، وإنك لعلى خلق عظيم . ولقد كنت في صفاتك بين مصدق ومكذب ، فلما بلوتك صغر الخبر الحبر ، وأذهب ضعف الشك قوي اليقين ما بعثني على ما فعلت إلا مائة بعير جعلت لي على إغضابك ...

فقال معن : لا تثريب عليك . ووصله بمائتي بعير ، نصفها للرهان والنصف الآخر له ، فانصرف الأعرابي داعياً له ، شاكراً لهباته ، معجباً بحلمه وأناته .



القلق (الهم)

تعريف القلق : ” التغيرات الجسمية والعقلية الانفعالية والسلوكية التي تنشأ عن تعرض الفرد لخطر يهدده داخليا أو خارجيا سواء أكان الخطر معلوماً أو مجهولاً مع مصاحبة ذلك بالتشاؤم مع الاستمرار لفترة طويلة نسبياً ” .

الاهتمام أو الهم في ذاته ليس سلبياً .

- الهم : (سيناريو لشيء يمكن أن يحدث) وكيف يمكن منع حدوثه أو مواجهته .
- الهم هو التوصل لحلول إيجابية للمخاطر التي يمكن أن تحدث ولكن قبل حدوثها .
- تنشأ المشاكل حين يتكرر الشعور بالهم ويصبح مزمناً فيتسبب في دوائر دون أن يصل إلى نتيجة .
- الهم لا يأتي من مصدر محدد .
- الهم لا يخضع ولا يقبل أي منطق .
- الهم يسجن صاحبه في زاوية جامدة للموضوع المثير للهم .



علاج القلق (الهم)

١- الدعاء .

٢- الإيمان بالقضاء والقدر .

➤ أحاديث مؤثرة :

- ١- عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : (ما يصيب المسلم من نصب و لا وصب و لا هم و لا حزن و لا أذى و لا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها) صحيح .
 - ٢- عن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه ، عن النبي ﷺ قال : (ما أصاب عبدا هم و لا حزن ، فقال : اللهم إني عبدك ، وابن عبدك ، وابن أمتك ، ناصيتي بيدك ، ماض في حكمك ، عدل في قضاؤك ، أسألك بكل اسم هو لك ، سميت به نفسك ، أو أنزلته في كتابك ، أو علمته أحدا من خلقك ، أو استأثرت به في علم الغيب عندك ، أن تجعل القرآن ربيع قلبي ، ونور صدري ، وجلاء حزني ، وذهاب همي ، إلا أذهب الله همه وحزنه ، وأبدله مكانه فرجا) صحيح .
 - ٣- عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : كثيرا ما كنت أسمع النبي ﷺ يدعو بهؤلاء الكلمات : (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل وضلع الدين وغلبة الرجال) صحيح .
- من الأحاديث التي تطرد الهم والقلق :
- قال ﷺ : (من أصبح منكم آمنا في سربه ، معافى في جسده ، عنده قوت يومه ؛ فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها) .

دع المقادير تجري في أزمته

ولا تبين إلا خالي البال

ما بين رقدة عين وانتباهتها

يغير الله من حال إلى حال



علاج القلق (الهم)

- ٣- الوعي بالذات (إدراك المهموم لأفكار الهم في بداية تكوينها بقدر الإمكان) .
- ٤- المواجهة النقدية للأفكار والافتراضات المتضمنة في الهم .
من خلال توجيه الأسئلة التالية :
 - ١- هل هناك احتمال حقيقي أن هذا الحدث الفظيع سوف يحدث فعلا؟
 - ٢- هل لا توجد إلا طريقة واحدة فقط لمنع حدوثه؟
 - ٣- هل هناك خطوات إيجابية يمكن اتخاذها؟
 - ٤- هل هذه الأفكار المثيرة للقلق تساعد في مواجهة الموقف؟
- ٥- اقطع التفكير من خلال الدوائر إلى خطوط مستقيمة .

ولرب نازلة يضيق بها الفتى

ذرعاً وعند الله منها المخرج

ضاقت فلما استحكمت حلقاتها

فرجت وكان يظنها لا تفرج



التحفيز الذاتي

(الدافعية)

الدافعية : أن يكون لديك الحماس والمثابرة لاستمرار السعي لتحقيق أهدافك

إن إسهام الدافعية في النجاح في الحياة إذا استبعدنا القدرات الأخرى يمكن أن نلمسه في الأداء المتميز لدى التلاميذ الآسيويين في المهن والمدارس الأمريكية ، هناك بحث ضم عشرة آلاف تلميذ ثانوي وجد أن الوقت الذي يقضيه الأمريكيون من أصل آسيوي في الأعمال المدرسية يفوق زملائهم البيض بنسبة ٤٠ % .

فهناك طاقة تؤثر بشدة وعمق على كل القدرات الأخرى ، إيجاباً أو سلباً ، تيسيراً أو إعاقة .

وسائل التحفيز الذاتي :

- ١- الترغيب والترهيب .
- ٢- تحقيق الذات . والحصول على التميز . التنافس .
- ٣- الشعور بالظلم ومحاولة رفعه .
- ٤- المبادئ والقيم التي ينشأ عليها الطفل .
- ٥- الشعور بالنقص .
- ٦- الأمل .



التعاطف

• إن الفشل في إدراك مشاعر الآخر ، نقطة عجز أساس في الذكاء العاطفي .
وهو فشل في إنسانية الإنسان ، فكل علاقة ودية وكل اهتمام بالآخرين ينبع من
التناغم الوجداني أي من القدرة على التعاطف والتفهم .

• إن مفتاح الفهم الدقيق السريع لمشاعر الآخرين يمكن في القدرة على قراءة الاتصال
غير اللفظي ، نبرة الصوت ، حركة الجسم ، وتعبير الوجه وغيرها .

• إن العلاقة وثيقة بين التفهم والاهتمام حين يشعر الإنسان أن ألم الآخرين هو ألمه
الشخصي - أن تشعر بشعور الآخرين يعني أن تهتم بهم وبهذا المعنى فإن التفهم
عكس الجحود .

• الناس يبحثون عادة عن يتعاطف معهم ، إن العجز عن التعاطف يؤدي إلى إعراض
الناس



➤ قصة معبرة عن التعاطف :

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : كان أهل الصفة أضياف أهل الإسلام لا يأوون على أهل ولا مال .
والله الذي لا إله إلا هو إن كنت لأعتمد بكبدي على الأرض من الجوع وأشد الحجر على بطني
من الجوع

ولقد قعدت يوما على طريقهم الذي يخرجون فيه فمر بي أبو بكر فسألته عن آية من كتاب
الله ما أسأله إلا ليشبني فمر ولم يفعل ثم مر بي عمر فسألته عن آية من كتاب الله ما أسأله
إلا ليشبني فمر ولم يفعل ثم مر أبو القاسم رضي الله عنه فتبسم حين رأيته وقال : أبا هريرة قلت :
لبيك يا رسول الله قال : الحق ومضى فاتبعته ودخل منزله فاستأذنت فأذن لي فوجد قدحا من
لبن فقال : من أين هذا اللبن لكم ؟ قيل : أهدها لنا فلان فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : أبا هريرة قلت :
لبيك فقال : الحق إلى أهل الصفة فادعهم وهم أضياف الإسلام لا يأوون على أهل ولا مال إذا
أتته صدقة بعث بها إليهم ولم يتناول منها شيئا وإذا أتته هدية أرسل إليهم فأصاب منها
وأشركهم فيها .

فسأني ذلك وقلت : ما هذا القدر بين أهل الصفة وأنا رسوله إليهم فسيأمرني أن أديره
عليهم فما عسى أن يصيبني منه وقد كنت أرجو أن أصيب منه ما يعينني ولم يكن بد من طاعة
الله وطاعة رسوله

فأتيتهم فدعوتهم فلما دخلوا عليه فأخذوا مجالسهم فقال : أبا هريرة خذ القدر وأعطهم
فأخذت القدر فجعلت أناوله الرجل فيشرب حتى يروى ثم يرده فأناوله الآخر حتى انتهت به
إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وقد روى القوم كلهم .

فأخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم القدر فوضعه على يديه ثم رفع رأسه فتبسم فقال :
أبا هريرة اشرب فشربت ثم قال : اشرب فلم أزل أشرب ويقول : اشرب حتى قلت : والذي بعثك
بالحق ما أجد له مسلكا فأخذ القدر فحمد الله وسمى ثم شرب .



المهارات الإجتماعية

إن من يتميز بالذكاء الإجتماعي يصلح أن يكون قائداً بطبعه وفطرته قادراً على توضيح العواطف غير المعلنة وتفسيرها ، يخطب الآخرون وده وصداقته ويجدون متعة في ذلك .

١- تنظيم الجماعات : إن السمة الأولى في القائد الفاعل هي قدرته على الأخذ بزمام المبادرة ، والتعاون مع الآخرين في توحيد جهود مجموعة من الناس نحو هدف معين.

٢- الحلول التفاوضية : وهي موهبة عند كل شخص يحاول القيام بدور الوسيط لفض الخصومات ، وحل المنازعات ، والحيلولة من خلال ذلك دون وقوع مزيد من الصدام أو العنف . ومحاولة إنهائه عن طريق الوصول إلى إتفاق .

إن من يملك مثل هذه الموهبة يتفوق في القدرة على الإقناع ، واستنباط ما يفكر فيه الآخرون ، وتقديم الحلول والبدائل وتقريب وجهات النظر .

٣- الاتصال الشخصي : وهي صفة تتبدى في الود والتعاطف مع الآخرين ، الأمر الذي يسهل على صاحبها المواجهة والتصدي لأي لقاء يحدث مع الآخرين كما أنه يتعرف على شعور الآخرين ويستجيب لأحاسيسهم بشكل لائق مقبول .



كيف تحافظ على مستوى عالٍ من ذكائك العاطفي ؟

- ١- زد إيمانك بالله تعالى وحبك له .
- ٢- اقرأ القرآن بتدبر وتفهم .
- ٣- اقرأ سيرة الرسول ﷺ وتعرف على كيفية تعامله مع الآخرين ومع نفسه .
- ٤- اهتم بجسمك ، فهو مصدر من مصادر التأثير العاطفي .
 - أ - نومك .
 - ب - احرص على التمارين (جدد الدماء في جسدك) .
 - ج - اهتم بغذائك .
- ٥- تقبل مشاعرك وعواطفك وأحسن التعامل معهما .
- ٦- افتح قلبك للآخرين وأحب للناس ما تحب لنفسك .
- ٧- عبر عن عواطفك ومشاعرك بأسلوب حكيم ولا تكبتها فتكون غامضاً وذلك يضر بصحتك .
- ٨- استمع بتعاطف .
- ٩- خذ جرعة من المرح معك في كل مكان تذهب إليه .
- ١٠- كن متفائلاً ومؤمناً بأن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك .
- ١١- شارك في الأعمال الخيرية.



مركز مهارات الحياة للتدريب

إنما العلم بالتعلم و إنما الحلم بالتحلم



تطبيقات الذكاء العاطفي

١- في المنزل والأسرة :

٢- في العمل :

٣- في المدرسة:

٤- في الشارع :



مركز مهارات الحياة للتدريب

إنما العلم بالتعلم و إنما الحلم بالتحلم



م	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	4	3	2	1	0
2	4	3	2	1	0
3	4	3	2	1	0
4	4	3	2	1	0
5	0	1	2	3	4
6	0	1	2	3	4
7	0	1	2	3	4
8	4	3	2	1	0
9	4	3	2	1	0
10	4	3	2	1	0
11	4	3	2	1	0
12	4	3	2	1	0
13	4	3	2	1	0
14	0	1	2	3	4
15	0	1	2	3	4
16	4	3	2	1	0
17	4	3	2	1	0
18	4	3	2	1	0
19	0	1	2	3	4
20	0	1	2	3	4
21	0	1	2	3	4
22	0	1	2	3	4
23	4	3	2	1	0
24	4	3	2	1	0
25	4	3	2	1	0

	X ٤
	X ٣
	X ٢
	X ١
	المجموع