

أنت وتفكيرك.. في أي طريق تسلكان؟



- في الحياة يجب أن نستخدم عواطفنا بذكاء: إن النجاح 1 في الحياة يتطلب ذكاء متنوعاً ينبغي أن يتم توجيه الفرد إليه من الصغر ومساعدته حتى يحظى به، لا لكي ينجح وحسب في مجالات الحياة، بل لكي يحقق أيضاً الرضا والكفاءة ليشعر بالإشباع النفسي والتمكين الذاتي فيوجه كل طاقاته التي يعرفها جيداً ومواهبه الطبيعية التي تعرف عليها ونماها أفضل تنمية؛ ليقفز في نجاحات الحياة قفزات نمرية يحبها ويحقق من خلالها أهدافاً، وحتى يحدث ويتحقق له لذلك لا بد له من معرفة طريقة تفكيره، وما هو الذي نحتاجه في الحياة، وكيف نتعامل مع هذه الطريقة بذكاء. قد يقول قائل: أنا أفكر دائماً بمنطقية وعقلانية مجردة. وقد يقول آخر: أنا أفكر بالعاطفة فهي المسيطرة عليّ في حياتي. وقد يقول ثالث: أنا لا أعرف لي طريقاً في التفكير، فكل ما أراه مناسباً لحياتي أتخذه وبدون تردد، وحتى الآن أنا ناجح في حياتي، فلماذا أزعج نفسي وأرهقها في تعليم جديد. وقد يقول رابع: أنا أجري توازناً ناجحاً بين العقل والعاطفة ولدي القدرة على الفصل الدائم بينهما، فكل ما يلزم العقل أستخذه وما يلزم العاطفة لا تراجع عن الاستفادة منه. وقد يقول خامس: لماذا كل هذا الإزعاج، ألا يكفي ما نحن فيه من معوقات وعقد نفسية ذاتية تفسد علينا حياتنا. وقد يقول سادس: لماذا مطلوب منا تحديد طريقة ما للتفكير؟ وما دخل الذكاء في هذا الأمر؟ أقوال ومعتقدات وثقافات كثيرة قد يمكن لنا أن نقول إننا قد اعتدناها في حياتنا ولم يحدث لنا ما يسيء، ولكن يبقى سؤال: * ماذا لو حدث وقمت بتطوير حياتك إلى الأحسن مما أنت

فيه الآن؟ * ماذا لو تمكنت من تعديل - بعد فهم بالتأكيد - لأوجه كثيرة في حياتك الشخصية والأسرية (زوجة، زوج، أبناء، أقارب، أرحام،...) والعملية (مع المديرين والزملاء والمرؤوسين والجمهور أو المستفيدين من أي خدمة تقدمها لهم) والمجتمعية (في المجتمع الذي تحيا فيه (مع الجيران، في الجسد، في الشارع، أثناء استخدامك لوسيلة انتقال كالسيارة أو حافلة عامة أو...))؟ * ماذا لو لمسمت الفارق الإيجابي بين حياتك السابقة وإدارة لحياتك الحالية وطبقاً لما تريد وترغب. * ماذا لو قال لك من حولك: إنك فعلاً مختلف عن ذي قبل وعن الآخرين ممن حولك. * ماذا لو كنت أنت وشخصاً آخر قد بدأتما حياتكما معاً، هو استقل برأيه وسار على ما يراه مناسباً له وأنت بحثت عنك وعن تفكيرك وعن المطلوب اتباعه لتسير عليه وبخطوات منهجية، وسبقت أنت ولم يدركك في نجاحك هو؟ * ماذا لو قلنا لك: إن التفكير الصحيح والمنشود والمطلوب بذكاء استخدامه هو سلوك المسلم المؤمن الذي يقتدي بالنبي (ص)؟ بالتأكيد سيكون هناك أثر مختلف عن الغير. صاحب هذا الأثر هو الذي يسير ويسلك طريق الذكاء العاطفي. صاحب هذا الأثر المختلف لا يستخدم العاطفة بل يستخدم العقل العاطفي. فكل الناس يمتلكون نوعين مختلفين 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 رئيسون في الحياة الذهنية، فإذا تفاعلت كلها ارتفع مستوى الذكاء العاطفي، وكذلك الحالة بالنسبة إلى القدرة العقلية، ولذا فإن علينا أن نعمل على إيجاد تناغم وانسجام بين العقل والعاطفة، وإذا أردنا أن ننجح في ذلك علينا أن نحدد أوّلاً بصورة واضحة ما الذي نعنيه بقول: أن نستخدم عواطفنا بذكاء؟ يقول أبو الحسن الندوي - رحمه الله - تحت عنوان: عنصر الهيام والحنان في طبيعة الإنسان وأثرهما في الحياة ومرتبتها 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 عقل وقلب وإيمان وعاطفة واطاعة 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، وأشفقن 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 في حنان وشوق وهيام ولوعة، وتفانٍ وتهالك، والدين لا يمنع من ذلك بل يدعو إليه ويغذيه ويقويه، قال

[] تعالى: (وَالذَّٰرِبِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ) (البقرة/ 165). إذن، ما هي العاطفة؟ وما هو الذكاء؟ وما هو الذكاء العاطفي أو العاطفة الذكية؟ - العاطفة: في اللغة: العطف: هو 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 ويقال: عَطَفَ يَعْطِفُ: مال، وتعاطفوا: عَطَفَ بعضهم على بعض. في الاصطلاح: قيل إن العاطفة هي: الاستعداد النفسي الذي ينزع بصاحبه إلى الشعور بانفعالات معينة تجاه شخص أو شيء أو فكرة. وقيل أيضاً هي: تتابع من الاستجابات التي تثار آلياً لتجهيز الجسد والعقل للتصرف الملائم حينما تدرك حواسنا أن شيئاً ذا صلة بحياتنا يحدث. - الذكاء: في اللغة: ورد معنى الذكاء على أنه حدة القلب، وتذكية النار تعني رفعها، وذكت النار ذكواً أي اشتد لهيبها، ويقال: ذكت الشمس أن اشتدت حرارتها، وذكت الحرب أي اتقدت، وذكا فلان أي أسرع فهمه. وعند الغربيين: كان الفضل في استخدام هذه الكلمة entie Telleg In إلى الفيلسوف الروماني "شيشرون" ثم شاعت هذه الكلمة في اللغات الأوربية الحديثة باسم In الفلاسفة وعند Understanding والفهم Mind والعقل Intellect. الذهن: بمعنى Tellegenc تعني كلمة الذكاء شمول جميع النواحي العقلية وقد وصفه أرسطو بأنه: نشاط عقلي موجود لدى الفرد وهو المسؤول عن تفكيره. وعند العرب: استخدمها أبو بكر الرازي بمعنى "حدة القلب"، وخصها أبو الفرج الجوزي في كتابه "أخبار الأذكىاء" بمعنى "حدة الذهن". وفي الاصطلاح: هو القدرة على الاكتساب والتعلم والاستدعاء واستخدام المعلومات لفهم المفاهيم المجردة والعينية وفهم العلاقات بين الأشياء والأفكار، واستخدام المعرفة أو المعلومات بطريقة لها معنى ولهدف واضح. وهو أيضاً: القدرة على القيام بالمناشط الصعبة والمعقدة والمجردة والاقتصادية، وذلك لتحقيق هدف ما أو القدرة على الابتكار، ومعنى ذلك أنه - الذكاء - القدرة على التكيف وعلى الوصول إلى الأهداف التي يريدها الفرد وعلى القيام بالجهد بالطرق الاقتصادية التي ليس فيها تبذير في الوقت أو الجهد. وقيل أيضاً هو: القدرة على التحليل والتركيب والتمييز والاختيار وعلى التكيف إزاء المواقف المختلفة. وعلى ذلك نستطيع أن نتبين أنواعاً مختلفة من الذكاء هي: نوع الذكاء تعريفه أمثله دالة عليه 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. الشعر والخطباء الذكاء المنطقي هو قدرة الشخص الرياضية والمنطقية والتفكير المجرد وحل المشكلات والقدرة على استخدام الأرقام بكفاءة. علماء الرياضيات والمهندسون والفيزيائيون والباحثون. الذكاء الشخصي الداخلي وهو قدرة الفرد على تشكيل نموذج دقيق من نفسه يعرف من خلال جوانب القوة والضعف والوعي بالحالة المزاجية

والدوافع والرغبات وكذلك الانفعالات والضبط والتحفيز الذاتي، أي يعرف نفسه بدقة. العلماء والحكماء. الذكاء الاجتماعي هو قوة الملاحظة ومعرفة الفروق بين الناس وخاصة طبائعهم وذكاءهم وأمزجتهم، وكذلك معرفة رغباتهم ودوافعهم، أي الحكم الصحيح عليهم والتعامل الفعال معهم. علماء الدين والسياسيون. الثاني: القدرة على توليد المشاعر حسب الطلب عندما تسهل فهم الشخص لنفسه أو لشخص آخر. الثالث: القدرة على فهم العواطف والمعرفة التي تنتج عنها. الرابع: القدرة على تنظيم العواطف لتطوير النمو العاطفي والفكري. هذه الأسس الأربعة تساعد على تطوير المهارات المعنية التي تشكل معاً ما يسمى بالذكاء العاطفي، فهو ينمو ويتطور بالتعلم والمران على المهارات والقدرات التي يتشكل منها. إذن هو: - يجمع بين المنطق والعواطف في حل المشكلات. - يساعد على زيادة المرونة والتأقلم مع المتغيرات. - يتجاوب بلطف مع الأشخاص الذي يصعب التعامل معهم. إذن هو: التعرف على المشاعر وتوظيفها بطريقة إيجابية، أي تضع يدك على مشاعرك وتضع لها عقلاً، وإذا كان الذكاء الطبيعي العقلي يرمز له بالرمز (IQ) *quotient Intelligence In* فإن الذكاء العاطفي يرمز *Quotient Intelligence Emotionat (EQ)*. في جبل الجليد في محيط كبير ماذا ترى مباشرة؟ 10% فقط من الجبل مرئي فوق سطح البحر والباقي 90% غير مرئي تحت سطح البحر. 10% فقط معروف للآخرين والباقي 90% غير معروف للآخرين وهي التي تضغط. الذكاء العقلي هو جبل الجليد الذي نراه فوق سطح الماء لكن الجزء الخفي المؤثر هو الذكاء العاطفي وهو الأساس وسر النجاح. إذن مطلوب حتى نتمكن من الضغط الصحيح، علينا لنستفيد ونفيد: * الدراية بالنفس، بأن نثق بإمكانياتنا ونقيم دوافعنا وسلوكياتنا وانفعالاتنا. * إدارة النفس وتنميتها وهذا يتطلب مرونة ومثابرة وتكيفاً وشفافية وتفاؤلاً وتحفيزاً. * الدراية بالآخرين للتواصل الناجح معهم. ولكن السؤال: لماذا مطلوب أن أكون صاحب ذكاء عاطفي؟

- 1- حتى تجيد التعامل مع الآخرين.
- 2- حتى تنسجم عواطفك ومبادئك وقيمك معاً فتشعر بالرضا.
- 3- حتى تتخذ قراراتك الحياتية بطريقة أفضل.
- 4- حتى تحظى بصحة جسدية ونفسية سليمة.
- 5- حتى تحفز نفسك لعمل ما تريد.
- 6- حتى تكون أكثر فعالية من خلال فريق.
- 7- حتى تمتلك حياة زوجية أكثر سعادة وتكون مريبياً ناجحاً ومؤثراً في أسرته.
- 8- حتى تحصل على معاملة أكثر احتراماً.
- 9- حتى تكون أكثر إقناعاً وتأثيراً في الآخرين.
- 10- حتى تحقق السعادة لنفسك.
- 11- حتى تنجح وظيفياً.

- فالشخص الذي يتمتع بالذكاء العاطفي يغضب وينفعل مثله مثل غيره ولكن كل انفعال يأخذ وقته، فهو على الرغم من كونه حساساً جداً إلا أن كل موقف لديه يأخذ وقته فلديه القدرة على تحويل ذهنه سريعاً للسعادة الإيجابية. - فالمدير الذي يتمتع بذكاء عاطفي لديه القدرة على توفير مناخ عمل ممتاز مليء بالإنتاج ومتاح به حرية الابتكار والتغيير، لديه قدرة على الابتسامة الصافية النقية التي تلغي

الكثير من المعوقات. - والزوج/ والزوجة الذي لديه الذكاء العاطفي لديه القدرة على إدارة البيت والحياة داخله بكل مشكلاتها ومنغصاتها بقدر كبير من السلاسة والمرونة، على الرغم من وجود خلافات وبعض المشاحنات اليومية مع كل من في البيت ولكن في النهاية البيت سعيد. - والشخص الذي يسير في الشارع وحدث له حادثة بسيارته مع غيره ولديه الذكاء العاطفي ستكون لديه القدرة على امتصاص غضب المشكلة بدلاً من السب واللعن والضرب، ثم في النهاية يعتذرون لبعضهم البعض أو يلجئون للشرطة للعناد وغير ذلك الكثير، أليس هذا حسناً وإجادة تعامل مع الآخرين وسعادة للنفس؟! - صاحب الذكاء العاطفي استدعي المشاعر المناسبة بالقدر المناسب مع الشخص المناسب فكانت إدارة مثالية للمشاعر. - صاحب الذكاء العاطفي استخدم المكونات الثلاث للإنسان وهي: (العقل والمشاعر والمهارات) ووظفها جيداً حتى حظى بما يريد. - صاحب الذكاء العاطفي هنا: إن كان رجلاً ستجده: متوازناً اجتماعياً، صريحاً، مرحاً، لا يميل إلى الاستغراق في القلق، ملتزماً بقضايا الآخرين وصاحب علاقات قوية بهم، صاحب أخلاق راضياً عن نفسه والآخرين والمجتمع بشكل كبير. إن كان امرأة ستجدها: حاسمة، تعبر عن مشاعرها بصورة مباشرة، الحياة عندها لها معنى، تندم إن مرت بلحظة غضب دون مبرر، تتكيف مع الضغوط النفسية دون استسلام لها، متوازنة اجتماعياً، تشعر بالراحة عند المرح والمزاح، تلقائية، منفتحة على غيرها من النساء. - أبعاد الذكاء العاطفي: أوضح leman Go Daniel في كتابه Intelligence Emotional الصادر في نيويورك عام 1995م أن هناك بعدين للذكاء العاطفي هما: الأول: البعد الذاتي. الثاني: البعد الاجتماعي. أما الأول وهو البعد الذاتي: فهو يأتي جزئياً من فهمنا وتقبلنا لأنفسنا في مناطق ثلاث هي: أ- المعرفة = إدراك الذات awareness - Self. أي إدراكنا لذاتنا حيث معرفة أحاسيسنا بدقة، الأفضليات، الأهداف، القيم والإحساس بما يشعره الآخرون تجاهنا واستخدام تلك المعرفة لتوجيه سلوكنا. ب- الموقف = الثقة بالنفس confidence - Self. أي أن ثقتنا بأنفسنا في التغلب على الشك والخوف في مجازفة معقولة أحياناً وأن نكون حازمين دون إثارة عداوة الآخرين وأن تكون أهدافنا محددة، وأن نكون قادرين على الاعتراف بأخطائنا ونتقدم نحو الأمام. ج- السلوك = السيطرة على النفس controp - Self. وهو التعامل بشكل حسن مع الضغوط النفسية والسيطرة على المزاجات العاطفية والتحكم بالانفعالات أو الهيجانات العاطفية والقدرة على التكيف والحفاظ على التوازن بين الاعتبارات العاطفية والعقلية. وأمّا البعد الاجتماعي: فهو يتعلق بالخبرات والعلاقات مع الآخرين وعلاقاتنا الاجتماعية ويضم: د- المعرفة: التعاطف EmPathy. حيث معرفة الآخرين بسهولة وفهمهم والقدرة على التقمص العاطفي والاستماع بشكل جيد للآخرين وفهم التلميحات غير المنطوق بها. هـ- الموقف = الحماس والتحفيز Motivation. حيث المبادرة وامتلاك النظرة الإيجابية والقدرة

على الإبداع وحث الآخرين وتحفيزهم والقيام بأشياء نتعهد وملتزم بها. و- السلوك = الكفاءة الاجتماعية competency – Social. حيث إيجاد أرضية مشتركة لتأسيس الوئام والتآلف وتحفيز النزاعات وحث الآخرين والتأثير بهم، وأن تكون محبوباً والإبقاء على علاقات اجتماعية إيجابية والحفاظ على الأمانة والاستقامة. ومن الملاحظ: يوجد تداخل بين البعد الاجتماعي والبعد الذاتي (فنحن نحصل على بعض معرفتنا الذاتية ومواقفنا من علاقاتنا الاجتماعية) ومعرفتنا ومواقفنا وسلوكنا أيضاً متداخلة. فأنت والآخرون تستفيد من بعضكما البعض ولكن السؤال: هل أنت صاحب ذكاء عاطفي أم لا؟ المصدر: كتاب غير تفكيرك تتغير لك الحياة