

الذكاء الوجداني - قراءة في كتاب الذكاء الوجداني لدانيال جولمان
Emotional intelligence Reading in Daniel Gulman's Book of
Emotional Intelligence

أسماء سايج¹

¹ باحثة جزائرية *Email : asmagmi@hotmail.fr*

تاريخ النشر: 2023/03/16 تاريخ القبول: 2023/03/01 تاريخ الاستلام: 2023/01/21

Doi: 10.21608/gfsc.2023.191998.1050

مستخلص البحث:

اهتم الباحثون عبر العصور بدراسة السلوك الإنساني، وكيف نسمو بهذا السلوك إلى أعلى المستويات، فتكاثفت البحوث والدراسات من أجل معرفة العوامل المؤثرة فيه فالوجدانات سواء كانت سلبية أم ايجابية، تعتبر من أهم وأبرز هذه العوامل، فهي تشكل سمة من سمات شخصية الإنسان تميزه عن غيره من الأفراد من خلال طريقة استجابته لمواقف الحياة المختلفة، ومن هنا ظهر مصطلح الذكاء الوجداني الذي اعتبره العلماء مؤشرا للنجاح في مختلف مجالات الحياة. ونظرا للنجاح الواسع والأهمية الكبيرة لكتاب الذكاء الوجداني لدانيال جولمان، وقدرته على إعطاء مفاهيم أساسية لمصطلح الذكاء الوجداني وإبراز أهميته البالغة للنجاح في الحياة وتغيير النظرة السائدة لدى الكثيرين بأن مفهوم الذكاء لم يعد يقتصر على المفاهيم القديمة مثل حصره في نطاق الذكاء المنطقي فقط بل تخطى ذلك إلى التعامل مع الذات والتعامل مع الوسط الاجتماعي مما يؤثر مباشرة في حياة الشخص ومحيطه.

ارتأينا في هذا المقال البحث أو التقصي في ماهية الذكاء الوجداني من وجهة نظر جولمان وذلك بالتطرق إلى أهم العناصر التي تكلم عنها في كتابه، مع استعانتنا ببعض المراجع للإثراء هذا المقال.

الكلمات المفتاحية: الوجدان؛ الذكاء؛ الذكاء الوجداني؛ دانيال جولمان.

Abstract:

Researchers through the ages have been interested in studying human behavior, and how to elevate this behavior to the highest levels, so research and studies have intensified in order to find out the factors affecting IT, emotions, whether negative or positive, are considered one of the most important and prominent of these factors, as they form a feature of a person's personality that distinguishes him from other individuals through the way he responds to different life situations, hence the term emotional intelligence, which scientists considered an indicator of success in various fields of life .

Due to the wide success and the great importance of the book of Emotional Intelligence by Daniel Goleman, and its ability to give the basic concepts of the term emotional intelligence, and to highlight its extremely important for success in life, and change the prevailing perception among many people that the concept of intelligence is not limited to old concepts such as confined it to only logical intelligence, but skip it to dealing with self and dealing with the social milieu, which directly affect the person's life and his environment.

We saw in this article the research or investigation of what Emotional I intelligence is from Golman's point of view by addressing the most important elements he spoke of in his book, while using some references to enrichment this article.

Keywords : Emotional, intelligence, Emotional intelligence, Danial Golman.

مقدمة:

عند الحديث عن الذكاء فإن أول ما يتبادر إلى ذهن عامة الناس هو الذكاء العقلي أو المنطقي الذي يعبر عنه عادة بمعامل الذكاء IQ، المتمثل في قدرة الفرد على التعلم، الفهم، الاستيعاب، استحضار المعلومات للوصول إلى هدف واضح، معرفة العلاقة المجردة في الأفكار والأشياء، لكن في السنوات الأخيرة ظهر مفهوم جديد نسبياً في حقل علم النفس انبثق من نظرية الذكاءات المتعددة للعالم جاردنر (١٩٨٣) قلب

الموازين وزاحم الذكاء العقلي في فهم قدرات وإمكانيات الأفراد. هذا الذكاء يدعى بالذكاء الوجداني.

حيث أفادت الدراسات أن هذا النوع له أهمية ودور كبير في نجاح الأفراد في مختلف المجالات، وفي طريقة تفكيرهم ومعالجتهم للمشكلات وتكيفهم مع الضغوطات، إذ أنه يهتم بكيفية فهم الفرد لوجداناته ووجدانات الآخرين، والتعاطف معهم وكيفية تسيير علاقاته الاجتماعية، وما يميز هذا النوع من الذكاء كونه يتمتع بهامش تطوير أوسع من الذكاء العقلي حيث من الممكن تطويره وتحسينه في أي مرحلة من مراحل العمر.

هذا الاهتمام الكبير من طرف العلماء للذكاء الوجداني أدى إلى تنوع و تعدد النماذج المفسرة له، واختلفت باختلاف التوجهات النظرية للباحثين، فمنهم من يرى أنه يتكون من "مجموعة من القدرات العقلية (نموذج القدرات) التي تساعد في تنظيم وفهم الوجدان من خلال إدراك وتنظيم الانفعالات والتفكير فيها وهؤلاء هم مايروسالوفي Mayer&salovey، ومنهم من يرى أن الذكاء الوجداني هو المزج بين السمات الشخصية والانفعالية في إطار العلاقات الاجتماعية (النموذج المختلط) والتي تمكن الفرد من النجاح والتعامل الجيد مع مختلف أحداث الحياة وهم جولمان وبارون Golmen & bar-on" (سايج أسماء، ٢٠١٩، ص ٦١).

وعلى الرغم من أن أول من أطلق مصطلح الذكاء الوجداني هما مايروسالوفي اللذان بدءا سلسلة أبحاثهما في سنة ١٩٩٠، فإن فضل انتشار هذا المفهوم يرجع إلى جولمان وكتابه الذكاء الوجداني ١٩٩٥، الذي تبعته سلسلة من الكتب والمقالات التي تناولت الجوانب النظرية وتطبيقات المفهوم في الميادين التربوية والتنظيمية والاجتماعية " (عثمان الخضر، ٢٠٠٢، ص ٢٠٣).

وتجدر بنا الإشارة أن دانيال جولمان Daniel Golmen من مواليد ٧ مارس ١٩٤٦ م بمدينة ستوكوتون (كاليفورنيا)، دكتور في علم النفس خريج جامعة هارفرد تخصص علم النفس العيادي، كان يكتب لصحيفة نيويورك تايمز، ألف العديد من الكتب ومن أبرزها كتاب الذكاء الوجداني، الذي اشتهر بفضل عام ١٩٩٥ كما قام بترجمة الكتاب إلى اللغة الفرنسية روبرت لافون robert Laffont

سنة ١٩٩٧، وإلى العربية ليلى الجبالي (٢٠٠٠) وهشام الحناوي (٢٠٠٤)، يحتوي الكتاب على خمسة أقسام أبرز فيها أهمية العواطف والوجدانات في حياتنا وأن النجاح في الحياة لا يعتمد فقط على الذكاء الأكاديمي أو العقلي وإنما يتطلب من الأشخاص اكتساب مهارات شخصية واجتماعية تدرج تحت مصطلح الذكاء الوجداني، و اعتمد جولمان على الأبحاث الطبية والدراسات التي أجريت على الدماغ البشري خلال العقدين الماضيين، ليخرج بأخر اكتشافات تركيبية المخ الوجداني التي تفسر كيف تهيمن قبضة العاطفة القوية على العقل المفكر، كما أشار إلى مهارات الذكاء الوجداني وإلى الكوارث التي من الممكن حدوثها عند افتقارنا لهذه المهارات، وما يميز هذا الكتاب هو القصص المشوقة التي كان يرويها جولمان وحسب اعتقادنا كان الهدف منها هو محاولة تبسيط الفكرة للقارئ وتقريبها من خلال تحريك مخيلته. وبالتالي فإن هذا المقال هو عبارة عن قراءة توضيحية لمحتوى الكتاب من خلال التطرق إلى أهم النقاط الأساسية فيه فقط، مع الاستعانة ببعض المراجع لإثراء الموضوع دون الخروج عن حيز الأفكار التي أتى بها جولمان، ومما سبق نطرح التساؤلات التالية:

ما أهمية الوجدانات في حياتنا؟ وما هي المناطق المسؤولة عن الوجدانات في الدماغ البشري؟ وما طبيعة الذكاء الوجداني عند جولمان؟ وما هي المهارات والمجالات الأساسية للذكاء الوجداني عند جولمان؟

٢. أهداف البحث :-

- الكشف عن أهمية الوجدانات في حياة الإنسان.
- التعرف على المناطق المسؤولة عن الوجدانات في الدماغ البشري.
- التعرف على طبيعة الذكاء الوجداني عند جولمان.
- التعرف على المهارات والمجالات الأساسية للذكاء الوجداني عند جولمان.

٣. أهمية البحث:

- من خلال حصر الأفكار الأساسية لكتاب الذكاء الوجداني عند جولمان (١٩٩٥) لتمكين القارئ والباحث من الاستيعاب والتقاط العناصر المهمة له.
- كما تبرز أهمية هذا البحث في إبراز أهمية اكتساب الأفراد لمهارات الذكاء الوجداني التي جاء بها جولمان وتطويرها للتكيف مع مختلف مجالات الحياة.
- إبراز أهمية فهمنا معنى وكيفية ربط الذكاء بالوجدان.

٤. أهمية الوجدانات:

كانت الفكرة السائدة لدى الكثيرين، أن الوجدان أو العواطف تؤثر سلبا في عملية اتخاذ القرارات، حيث كان ينظر إليها على أنها مفهوم غير منظم أو مشوش يصعب السيطرة عليه وضبطه، وبأنه يتناقض مع التفكير المنطقي، هذه النظرة لها جذورها المتصلة بحركة العقلنة في القرن الثامن عشر، التي لا ترى للوجدانات دور يذكر في نجاح الإنسان، وأن حياته ستكون أفضل لو تم تحكيم العقل وعزل انفعالاته حتى لا تشوش على التفكير السليم" (أحمد بن خلفان، ٢٠٠٤، ص ١٥)، "إلا أن الدراسات الحديثة في مطلع التسعينات أثبتت عكس ذلك وأكدت على أهمية الوجدانات في نجاحنا أو فشلنا في مواقف الحياة المختلفة، في هذا الصدد يشير جولمان في كتابه الذكاء الوجداني ١٩٩٥ أن أي نظرة للطبيعة الإنسانية تتجاهل قوة تأثير العواطف هي نظرة ضيقة الأفق بشكل مؤسف، فالعواطف تؤثر في كل صغيرة وكبيرة في حياتنا أكثر مما يؤثر تفكيرنا عندما يتعلق الأمر بتشكيل مصائرنا وأفعالنا" (جولمان دانيال ترجمة ليلى الجبالي، ٢٠٠٠، ص ١٩).

"ويذكر جولمان القسم الأول من كتابه قصة تعطي نموذجا حيا لدور العواطف والوجدانات في حياتنا حيث أنها قد تؤدي بنا إلى تجاهل دافع البقاء الشخصي والتضحية بالنفس من أجل من نحب،" القصة تحكي عن الزوجين جاري وماري جين تشونسي، اللذان أنقذا ابنتهما المشلولة البالغة من العمر ١١ سنة من الموت المحتم بعد حادثة تحطم وغرق القطار في النهر لم يفكر الأبوان لحظتها إلا في ابنتهما، وبدلا كل ما استطاعاه من جهد لإنقاذها عندما اندفعت المياه إلى القطار الغارق، وفي لحظة قرار

أخرجنا أندريا من النافذة نحو فريق الإنقاذ، وبعدها لقبها حتفهما بعد الغرق التام للقطار، إن هذه التضحية بالنفس، هي عمل غير عقلاني بالمرّة من منظور العقل. أما بمنظور القلب فهي الخيار الوحيد، إن كل عاطفة من عواطفنا توفر استعدادا متميزا للقيام بفعل ما" (جولمان دانيال ترجمة هشام الجناوي، ٢٠٠٠، ص ١٩) وقد ذكر جولمان ١٩٩٥ الأسباب التي تجعل من المشاعر جزءا مهما في حياتنا وهي:

- صنع القرار: تعتبر الوجدانات من أغنى المصادر بالمعلومات والمعارف، حيث أنها تساعد بصورة كبيرة في صنع القرار.
- التواصل مع الآخرين: تساعدنا المشاعر على التواصل مع الآخرين والتعبير عن آرائنا لهم.
- السعادة والراحة: إن الأسلوب الوحيد لمعرفة أن الفرد يشعر بالسعادة هو ظهور ذلك على تصرفاته وتعبيراته، فحينما نشعر بالسعادة، فإننا نشعر بالراحة والطمأنينة.
- الوحدة والتكامل: تمثل المشاعر الحل الوحيد والسبيل لتحقيق الوحدة والتكامل بين أفراد المجتمع الواحد وذلك لأنه عندما يكون المجتمع ذكيا وجدانيا فإن جميع أفراده يعملون على تلبية مطالب الآخرين، وعدم إيذائهم وجدانيا وعاطفيا وبالتالي يؤدي ذلك إلى التكامل والوحدة بين الأفراد المجتمع الواحد" (سلامة عبد العظيم، ٢٠٠٦، ص ٣٢).

"لقد خلق الله العواطف في نفوسنا من أجل وظيفة معينة، وهي حماية الإنسان من الأخطار والحفاظ على وجوده، والارتقاء بهذا الوجود، فعاطفة القلق مثلا وظيفتها أن تدفع الإنسان إن وقع في مشكلة أن يبحث عن حل لها، ووظيفة الخوف وظيفتها حماية الإنسان من المخاطر، وعاطفة الغضب مهمتها أن تدفع الإنسان للدفاع عن حقوقه عندما يعتدى عليها، وعاطفة الحب تدفع الإنسان إلى التضحية من أجل من يحب، فالعواطف تلعب دورا ايجابيا في حياتنا عندما تأتي في الوقت المناسب وبالشدّة المناسبة، أما إذا أتت بشكل أقل أو أكثر من المطلوب فعندها ستلعب دورا سلبيا في حياة الإنسان فمثلا إذا أصيب الإنسان بالقلق لأتفه الأسباب، فإن هذا القلق سينغص

حياته وسعادته وقدرته على حل المشكلات أما إذا كان الإنسان لا يقلق أبدا سيتحول إلى إنسان لا مبال، وستسبب له هذه المبالاة الكثير من المشاكل، وينطبق كذلك على الخوف فالخوف الزائد يمنع الإنسان من الإقدام على أي جديد، وانعدام الخوف يجعل الإنسان متهورا مليا لنفسه في المهالك" (ياسر العيتي، ٢٠٠٥، ص ٤١-٤٢).

ويرى جولمان أن العاطفة هي مجموعة من التغييرات في حالة الجسم مثل معدل ضربات القلب، قشعريرة في الجلد، تغير في تغييرات الوجه، وتغييرات في الجهاز الغدي، أن مثل هذه التغييرات تعبر عن البروفيل النفسي للانفعال وهي مرتبطة جزئيا بالتخيلات والصور العقلية تلك التي ينشطها جزء خاص من المخ الإنساني (علي إيمان عباس، ٢٠٠٩)، فعلى سبيل المثال:

- حالة الغضب: يتدفق الدم إلى اليدين ليجعلهما قادرتين بصورة أسهل على القبض على السلاح أو ضرب العدو.
- حالة الخوف: يندفع الدم إلى أكبر العضلات حجما، مثل عضلات الساقين فيسهل الهرب ويصبح الوجه أبيض اللون شاحبا لأن الدم يهرب منه.
- السعادة: حدوث نشاط زائد في مركز بالمخ يثبط المشاعر السلبية.
- الدهشة: ترفع الحواجب لتسمع بنظرة شاملة أوسع وتسمح بدخول مزيد من الضوء إلى الشبكية، وذا يوفر مزيدا من المعلومات حول ما حدث، ويكشف حقيقة ما يجري بالضبط يساعد على اختيار أفضل فعل مناسب (جولمان دانيال ترجمة هشام الحناوي، ٢٠٠٠، ص ٣٢-٣٣).

٣. الدماغ العاطفي

إن أهم ما جاء في كتاب جولمان للذكاء الوجداني هو شرحه للمناطق المسؤولة عن الوجدانات في الدماغ ، وبهذا فقد أوضح كيف تتدخل معطياتنا العصبية في تشكيل المهارة الأساسية لممارسة الحياة وهي الذكاء الوجداني .

" فقد أشار جولمان في كتابه الذكاء الوجداني ١٩٩٥ أن الدماغ البشري يحتوي على عقلان (عقل منطقي logical brain وعقل عاطفي (وجداني) أو آلي Emotional brain

هذان العقلان يقومان معا في تناغم دقيق بتضافر نظامهما المختلفين جدا في المعرفة بقيادة حياتنا، ذلك لأن هناك توازنا قائما بين العقل العاطفي والعقل المنطقي، العاطفة تغذي وتزود العقل المنطقي بالمعلومات، بينما يعمل العقل المنطقي على تنقية العقل العاطفي وأحيانا يعترض عليها، وهناك بين العقليين، في كثير من الأحيان أو في معظمها تنسيق دقيق رائع. فالمشاعر ضرورية للتفكير، والتفكير مهم للمشاعر، لكن اذا تجاوزت المشاعر ذروة التوازن، عندئذ يسود الموقف العقل العاطفي، ويكتسح العقل المنطقي" (جولمان دانيال ترجمة ليلي الجبالي، ٢٠٠٠، ص ٢٥).

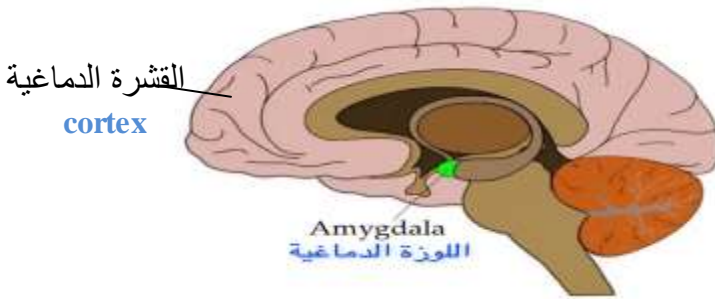
١.٣. مركز الوجدانات (الأجدال):

أما عن مركز الوجدانات فقد أشار جولمان إلى النتوء اللوزي (الأجدال) المتواجدة في الجزء الأسفل من الدماغ، 'في الجهاز اللمبي وراء العينين مباشرة تم اكتشافه من قبل عالم الأعصاب لودو *le doux*، هو بمنزلة مخزن الذاكرة الوجدانية وهي نتاج للخبرات والتجارب التي يتعرض لها الفرد منذ الطفولة إلى مراحل لاحقة من حياته، وتعتبر مركز كل العواطف أي أنها تختص بالمسائل الوجدانية، فإذا فصلنا اللوزة عن باقي أجزاء المخ، يحدث عجز كبير في التعرف على الدلالات الانفعالية للأحداث وتسمى هذه الحالة العمى الوجداني وفقدان الاتصال مع الآخرين" (جولمان دانيال ترجمة هشام الحناوي، ٢٠٠٠، ص ٤٩).

ومن مميزات النتوء اللوزي (الأجدال) أنها تتكفل باستقبال أي منبه خارجي عبر الحواس، لتتفاعل معه استنادا لذاكرتها العاطفية، حيث تقوم الأجدال، أثناء تواجدها في موقف معين، بفحص كل ما يقع لنا لحظة بلحظة ليتبين ما إذا كان ما يحدث الآن يشبه حدثا وقع في الماضي وتسبب في إيلائنا أو إثارة غضبنا، فإن حدث هذا تدق اللوزة ناقوس الخطر لتعلن عن وجود طوارئ وتحرك في أقل من الثانية السلوك، وتحديث وفق ذلك تغيرات بيولوجية مرتبطة ارتباطا وثيقا بالحالة الشعورية الناتجة للتفاعل الوجداني، وهي تقوم بهذا التحرك بسرعة تفوق ما يحتاجه العقل المنطقي ليتبين ما يحدث، غير أن هذه السرعة مقرونة بعدم الدقة، لأنها ردود أفعال ترتكز على الشعور قبل التفكير، كما أنها تعطي أوامر مباشرة دون المرور بالفصوص الأمامية للدماغ، وهو ما سماه العالم لودو *le doux* (انفعال ما قبل الإدراك) ، وهذا يفسر كيف

يسيطر الغضب أحيانا ويدفع الإنسان لارتكاب أفعال يتمنى لو انه لم يرتكبها (صفاء الأعسر، علاء الدين الكفافي، ٢٠٠٠)، ويقول جولمان أن العواطف تؤثر في التفكير التحليلي فإذا كان الاتصال بينهما ناضجا سليما فإننا نستطيع أن نتحكم في استجابتنا لما ترسله الأمجدالا من رسائل حيث تستطيع القشرة الدماغية *cortex* أن توقف استجابة الهجوم، عن طريق فصوص المخ الأمامية الموجودة في أعلى القشرة الدماغية، حيث أن الفص الأمامي الأيسر يكون مسئولاً على إيقاف الانفعالات المزعجة، ومن مهامه أيضا العمل كجهاز تنظيم عصبي للانفعالات غير السارة، أما الفصوص اليمنى الأمامية فهي مركز المشاعر السلبية مثل الخوف والعدوان (جولمان دانيال ترجمة ليلي الجبالي، ٢٠٠٠).

ومما سبق نستخلص أن المعلومات التي تدخل للأمجدالا هي التي تحدد مواقفنا وتصرفاتنا في هذه الحياة، فكلما كان الحدث يحمل عواطف قوية كلما أثار الأمجدالا بقوة ورسخ أكثر في الذاكرة فالخبرات التي تسعدنا أو تحزننا أو تخيفنا كثيرا و هي أكثر الذكريات التي لا تمحى ونبقى نتذكرها دائما، ويعتبر عمل الأمجدالا وتفاعلها مع القشرة المخية لب الذكاء الوجداني الذي تحدث عنه جولمان والذي يعني القدرة على إحداث التوازن بين العقل والعاطفة.



الشكل ١: مركز الوجدانات في الدماغ (الأمجدالا)
المصدر: (ناصر الناهسي، ٢٠٢٢)

٤ . طبيعة الذكاء الوجداني عند جولمان:

يذكر لنا جولمان قصة كانت محل جدل آنذاك وهي حادثة طعن أحد الطلبة المتفوقين لأستاذه بالسكين لأنه أعطاه درجة ٨٠ % وفي اعتقاده أنها لا تؤهله للالتحاق بالكلية الذي كان يحلم بها، والسؤال هنا كيف يمكن لشخص يتمتع بذكاء عالي أن يفعل شيء غير عقلاني بهذه الصورة البالغة؟

والجواب هو أن الذكاء المعرفي (المنطقي) المقاس عادة بمعامل IQ ليس له سوى علاقة محدودة مع النجاح فقد يفشل الشخص اللامع بينما من حيث الذكاء المنطقي ويخفق في حياته نتيجة عدم سيطرته على انفعالاته ودوافعه الجامحة

وهذا ما أكد عليه جولمان *Golman* بقوله " أن الذكاء المعرفي يسهم بأعلى تقدير بنسبة ٢٠ %، بينما تسهم العوامل الأخرى ومن أهمها الذكاء الوجداني بنسبة ٨٠% وأكدت ذلك نتائج دراسات قام بها : ماير وسالوفي (١٩٩٠)، جاردنر (١٩٨٣) وستيرنبرج (١٩٩٦) حيث اتضح أن الذكاء المعرفي يسهم بنسب تتأرجح ما بين (٤%، ١٠% ٢٥%) من تباين أداء الفرد، بينما تعزى النسب المتبقية إلى عوامل انفعالية" (عبد العظيم سليمان، ٢٠٠٧، ص ٥٩٠).

"يشير جولمان ١٩٩٥ أن الذكاء الوجداني عبارة مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من الحياة بصورة أكثر فعالية، ويتضمن الوعي الذاتي والتحكم في الانفعالات، والمثابرة والحماس والدافعية الذاتية والتعاطف واللياقة الاجتماعية، ويعرفه أيضا بأنه إمكانية إدراك الفرد لمشاعره واستخدام هذه المشاعر لاتخاذ القرارات الصائبة في الحياة والقدرة على التعامل مع الضغوط والتحكم في الدوافع والانفعالات، والقدرة على إثارة الحماس في النفس والمحافظة على روح الأمل والتفاؤل، والقدرة على التعاطف مع الآخرين ومعرفة ما يدور داخلهم مع القدرة على تكوين علاقات اجتماعية تقوم على التعامل مع مشاعر الآخرين وإقناعهم والتأثير فيهم". (Danial Golman, 1995, p195).

"ويشير جولمان أن الذكاء الوجداني لا يعني إطلاق العنان للانفعالات أو عدم المسؤولية بل يعني إدارة الانفعالات، بحيث يتم التعبير عنها بصورة لائقة وفعالة بما

يمكن للناس العمل معا، بتناغم لتحقيق أهداف مشتركة".(هارفي دوتشيندورف، ٢٠١١، ص٢٤).

٥. مهارات الذكاء الوجداني:

١.٥. الوعي بالذات :

"وهو أساس ثقة الفرد بنفسه، وحسن إدارتها، ومعرفة مواطن القوة والضعف لديه بشكل موضوعي، واتخاذ هذه المعرفة أساسا لقدراته، حيث يتعرف الفرد على مشاعره في حينها ومراقبتها من وقت لآخر ويسمها التسمية الصحيحة فلا يخلط بين القلق والغضب والاكتئاب والشعور بالوحدة...الخ" (محمود سعيد الخولي، ٢٠١١، ص٦٣)، " فالذين يجهلون قراءة عواطفهم يعيشون تحت رحمتها، وقد بينت الدراسات أن بعض الناس ممن يتمتعون بذكاء عقلي مرتفع وذكاء عاطفي منخفض عندما يسألون عن الحالة العاطفية التي يمرون بها يعجزون عن تسميتها"(ياسر العيتي، ٢٠٠٥، ص ٤٦).

ويعتبر الوعي بالذات هو حجر الزاوية في الذكاء الوجداني، حيث ذكر جولمان أنه يبدو للوهلة الأولى أن مشاعرنا واضحة، ولكن مع قدر من التفكير والتأمل نجد بأننا جميعا غافلون عما شعرنا به تجاه شيء ما في الحقيقة.

ويرى ماير Mayer أنه عندما نكون قادرين على إدراك حالتنا الشعورية السيئة أو السلبية بشكل جيد يعني أن لدينا الرغبة في تغييرها، فمثلا الإنسان الغاضب إذا أدرك أن ما يشعر به هو الغضب، فهذا يوفر له درجة كبيرة من الحرية ليختار عدم طاعة هذا الشعور، أو محاولة التخلص منه (جولمان دانيال ترجمة ليلى الجبالي، ٢٠٠٠).

"وقد وجد ماير أن الناس يتبعون أساليب متميزة في التعامل مع عواطفهم حيث نجد :

• المنجرف *engulfed*

هؤلاء تطفئ 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، ولا يبذلون أي جهد للخروج من المزاج السيئ ويشعرون بأنهم ليس لديهم تحكم في حياتهم الوجدانية.

• المتقبل *accipting*:

هذه الفئة لديهم رؤية واضحة عن مشاعرهم، وهم متقبلون لهذه المشاعر ولذلك لا يحاولون تغييرها وينقسم المتقبلون إلى فريقين ذوي المزاج المعتدل وبالتالي ليس لديهم دافع لتغييره وآخرون برغم وضوح رؤيتهم عن حالتهم المزاجية إلا أنهم معرضون للمزاج السيئ ، ولا يقومون بأي شيء لتغييره برغم انزعاجهم وهذا هو النموذج السائد لدى الاكتئابيين" (صفاء الأعسر، علاء الدين الكفافي، ٢٠٠٠، ص ١١١).

"وقد ذكر جولمان في كتابه حالة مرضية تسمى الاليكسي ثيما *Alexi thymia* هي كلمة ذات أصل لاتيني تنقسم إلى: a الافتقار، *Lexis* كلمات، *Thymia* العاطفة (الوجدان)، تعني الافتقار للكلمات التي تعبر عن العاطفة، وهذه الحالة لا تعني غياب الشعور أو الوجدان وإنما غياب للكلمات أو المفردات التي تعبر عن هذا الوجدان، وقد تم اكتشاف هذا النموذج من الشخصية من خلال التحليل النفسي" (المرجع السابق، ص ١١٤)، "فهو نموذج لا يستجيب للعلاج لأنهم لا يذكرون أي مشاعر وليس لديهم أي مخيلة وليس لأحلامهم أي مضمون وجداني، وأهم خاصية إكلينيكية لهذه الفئة صعوبة وصف مشاعرهم أو مشاعر الغير وقصور شديد في المفردات الوجدانية والأكثر من ذلك أن لديهم صعوبة في التمييز بين المشاعر المختلفة وكذلك التمييز بين المشاعر والإحساس الجسدي، فقد يذكروا أن لديهم شعورا بالدوار أو التوتر في المعدة أو تصيب العرق ولكنهم لا يعرفون أنهم يشعرون بالقلق" (جولمان دانيال ترجمة هشام الحناوي، ٢٠٠٠، ص ١١٧).

٢.٥. تنظيم الذات أو إدارة الانفعالات :

"وهو أن نعرف كيف نعالج أو نتعامل مع المشاعر التي تؤذينا وتزعجنا، مثل مشاعر الغضب والقلق بصورة مناسبة، كما يتضمن قدرة الفرد على التخلص من القلق الزائد والاندفاع، والاستثارة السريعة، حيث أن الأفراد الذين يفقدون هذه القدرة غالبا ما يعانون من الأزمات والمحن، بينما الذين يمتلكون هذه القدرة دائما ما

يتغلبون على ضغوط الحياة ويفترض جولمان أن بناء هذه القدرة يعتمد على الوعي بالذات" (محمود سعيد الخولي، ٢٠١١، ص ٦٣).

٣.٥. تحفيز النفس (التحكم في الاندفاع):

* تجربة قطعة الحلوى

" في تجربة شهيرة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية في السيتينيات، قام الباحث والتر ميشل *walter mischel* بتخيير أطفال في سن الرابعة، بين أخذ قطعة من الحلوى فوراً أو أخذ قطعتين بعد فترة قصيرة، اختارت مجموعة من الأطفال أخذ قطعة الحلوى فوراً" (ياسر العيتي، ٢٠٠٥، ص ٤١)، واستطاع مجموعة من الأطفال الانتظار من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، ومن المؤكد أنها بدت لهم دهراً - ولكي يشجعوا أنفسهم على هذا الكفاح غطوا عيونهم كي لا ينظروا إلى الإغواء وكذلك كانوا يضعون رؤوسهم بين أيديهم ويحدثون أنفسهم ويغنون، ويلعبون بأيديهم وأرجلهم بل قد حاولوا النوم أيضاً" (جولمان دانيال ترجمة هشام الحناوي، ٢٠٠٠، ص ٤١).

" وبعد أربعة عشر سنة وعندما عاد الباحثون إلى هؤلاء الأطفال بعد أن صاروا كباراً ليروا الفرق بين المجموعتين" (Joseph Chbat, 2002)، "وجدوا أن نسبة الذين يشعرون بالسعادة أكبر في المجموعة التي اختار فيها الأطفال أخذ قطعتين فيما بعد، وأن هؤلاء أكثر نجاحاً في حياتهم المهنية، وأكثر استقراراً في حياتهم الأسرية والعاطفية، وتوصل الباحثون بعد هذه التجربة إلى الحقيقة العلمية التالية: أن قوة الإرادة والقدرة على التحكم في النفس والقدرة على تأجيل الإشباع يؤدي إلى السعادة والنجاح في الحياة" (ياسر العيتي، ٢٠٠٥، ص 41).

وبهذا فإن التحفيز الذاتي " يتمثل في تأجيل الإشباع، أي التحكم وضبط الانفعالات وهو يعني التأجيل الفوري للتعبير المباشر عن الانفعالات بما يتيح للفرد التفكير واختيار الاستجابة السليمة، وأيضاً تأجيل الأفراد الإشباع الفوري لحاجاتهم في سبيل تحقيق أهداف بعيدة المدى، ويطلق عليها البعض الدافعية *motivation*، وهي تعني أن يكون لدينا هدف ومعرفة خطواتنا خطوة خطوة لتحقيق الهدف، وان يكون لدينا أمل، وتوجيه الانفعالات في خدمة هدف ما" (سلامة عبد العظيم، ٢٠٠٦، ص 52).

٤.٥. الأمل والتفاؤل

"يتصف الممتثلون بالأمل بالمرونة من أجل إيجاد سبل الوصول إلى أهدافهم، أو تغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها، ويرجعون فشلهم إلى شيء ما يمكنهم تغييره، لينجحوا فيه في المرة القادمة، بينما يلوم المتشائمون أنفسهم ويرجعون فشلهم إلى صفات دائمة هم عاجزون عن تغييرها. والتفاؤل مثل الأمل، يعني أن يتوقع المرء توقعاً قوياً أن الأمور سوف تتحول في الحياة دائماً على ما هو سليم، على الرغم من النكسات والإحباطات والتفاؤل بمنظور الذكاء الوجداني موقف يحمي الناس من الوقوع في اللامبالاة وفقدان الأمل، والإصابة بالاكتئاب في مواجهة مجربات الحياة" (جولمان دانيال ترجمة هشام الحناوي، ٢٠٠٠، ص ص ١٧٧-١٧٩).

٥.٥ حالة الانسياب (التدفق)

"هي الحالة التي يندمج فيها الإنسان اندماجاً كاملاً في العمل الذي يقوم به، فيغيب عن نفسه وعن الزمان. ويغرق تماماً في اللحظة التي يعيش فيها، والغريب في هذه الحالة أن الدماغ يكون في أقصى درجات التحفيز والنشاط والتفاعل، لكن النفس تكون في أقصى درجات الاسترخاء، وسموها حالة انسياب لأن طاقات الإنسان وملكاتة الذهنية والجسدية تنساب انسياباً عندما يدخل في هذه الحالة، وقد تبين أن الناجحين أكثر قدرة على الدخول في حالة الانسياب من غيرهم وهي أعلى درجات الذكاء الوجداني"، (ياسر العيتي، ٢٠٠٥، ص 41).

ومن شروط الدخول في هذه الحالة:

- تركيز الانتباه على العمل الجاري: لأن التركيز هو أساس حالة الانسياب.
- زيادة الطلب: ما تم ملاحظته هو أن الناس يركزون أفضل عندما يزداد الطلب عليهم أكثر من الحالات العادية، عندئذ يقدمون من العطاء ما يفوق عطائهم العادي، فحين يكون الطلب عليهم بسيطاً يشعرون بالملل، وإذا زاد الطلب عليهم أكثر مما يستطيعون تقديمه.
- عندما يتناسب العمل مع المواهب والقدرات الشخصية للإنسان يجعله يصل إلى حالة الانسياب أو التدفق، كما أن التدريب المستمر يتيح لنا الفرصة

للوصول على هذه الحالة، وهذا ما أشار عليه جاردر حيث أكد من خلال نظريته أن كل طفل له نوع معين من الذكاء يتميز به وله مجال معين يجد سروره وراحته فيه ولا بد من تشجيعهم والتركيز على هذا المجال من أجل تحقيق النجاح والإبداع فيه، وأيضا يمكن تدريبهم على حالة الانسياب في هذا المجال حيث تحقق هذه الطريقة نتائج جيدة أكثر من أسلوب التحفيز أو العقاب (جولمان دانيال ترجمة ليلي الجبالي، ٢٠٠٠، ص ١٣٤).

٦.٥. التعاطف:

"ويعني قراءة مشاعر الآخرين من صوتهم أو تعبيرات وجههم وقراءة المشاعر غير المنطوقة للغير والتواصل معهم ويبني التعاطف على الوعي بالذات، وكلما كنا على وعي بعواطفنا وانفعالاتنا كنا أكثر قراءة لمشاعر الآخرين، أنه الحساسية بمشاعر الآخرين والنظر إلى الأمور من منظورهم، فكل علاقة ودية وكل اهتمام بالغير ينبع من التناغم الوجداني" (محمود سعيد الخولي، ٢٠١١، ص ٦٣).

ويرى (دايموند) *Dymond* بأن "التعاطف عملية معرفية يتضمن تقمص دور الشخص الآخر ورؤية العالم كما يراه الآخر" (Daymond,R, 1949).

" فالشخص الذي يملك هذه القدرة يكون أكثر تكيفا عاطفيا محبوبا ولا يستغرب أن يكون حساسا، كما أنه يجذب الآخرين إليه ، فالتناس عادة يبحثون عن يتعاطف معهم ، ولإثبات أهمية التعاطف في حياتنا نذكر قصة لسيده كانت بصدد إجراء عملية جراحية خطيرة ، فجاءوا لها بأربع جراح في المدينة فأخذ يشرح لها مدى خطورة العملية وعندما أخذت تبكي نهرها بقسوة قائلا: إذا أردت البكاء فابحثي عن جراح آخر، فما كان منها إلا أن طردته وطلبت من جراح أقل مهارة منه أن يجري لها العملية، لأن السيدة تفضل التعامل مع طبيب يراعي مشاعرها ولو عرضت حياتها للخطر" (ياسر العيتي، ٢٠٠٥، ص ٧٥).

"ويعتبر غياب التعاطف أكبر نقطة ضعف في الذكاء الوجداني، ومن الممكن أن يؤدي غيابه إلى بروز مشاكل سيكوباتية وإجرامية وضعفه يجعل الإنسان سلبيا تماما" (جولمان دانيال ترجمة ليلي الجبالي، ٢٠٠٠، ص ١٣٤). إن كيفية تعلم الفرد التعاطف

مع الآخرين يعتمد إلى درجة كبيرة على ظروف البيئة الاجتماعية، فبعض البيئات تشجع التعاطف، في حين تقيد بيئات أخرى من فرص تعلم التعاطف، ويرى بعض علماء علم النفس أن التعاطف مع الآخرين يمكن الطفل من أن يصبح كائناً اجتماعياً مؤثراً في المجتمع، كما أظهرت دراسة (كوبرك) أن "التعاطف يتعزز عند الأسر التي تشجع المشاركة في القرارات، وإسناد المسؤوليات للأطفال، ومعاملة الأطفال بحنان وعطف، فضلاً عن التنويه لهم بعواقب أفعالهم وسلوكهم تجاه الآخرين" (عفرأ إبراهيم، ٢٠١١، ص ١٣١)، كلفت انتباههم بشدة إلى ما يسببه تصرفهم من آلم لشخص آخر، كأن يقال لهم: " انظر كيف جعلتها تشعر بالحزن" بدلا من " كان سلوكك هذا شقاوة..." (دانيال ترجمة ليلي الجبالي، ٢٠٠٠، ص ١٥٧).

ويشير جولمان أن التوافق بين الطفل والوالدين له أهمية كبيرة في جعل الطفل شخصا متعاطفا مع الآخرين لاحقا حيث تعتبر مرحلة الطفولة القاعدة التي يرتوي منها الطفل أسس التعاطف، فالإهمال العاطفي في هذه المرحلة له عواقب وخيمة،" فقد أظهرت نتائج دراسة عن المجرمين الذين ارتكبوا أقسى جرائم العنف، أن جميعهم يشتركون في خاصية واحدة منذ باكورة حياتهم جعلتهم يختلفون عن المجرمين الآخرين، فهؤلاء لم يتمتعوا في طفولتهم بالاستقرار فقد نشأوا في ملاجئ الأيتام، أي أنهم عاشوا حياة كل تاريخها يوجي بالإهمال العاطفي وقلّة فرص التوافق" (المرجع السابق، ص ١٥٢).

٧.٥. الفنون الاجتماعية:

ويقصد بها مجموعة المهارات التي تمكن الفرد من التأثير القوي في الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم، ومعرفة متى تقود، ومتى تتبع الآخرين وتساندهم والتصرف معهم بطريقة لائقة وتتضمن هذه المهارات سلوكيات لفظية وغير لفظية، وتقتضي من الفرد استجابات ملائمة وفاعلة، ويتأثر أداؤها بخصائص تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به" (سعاد جبر، ٢٠٠٨، ص ٤٩).

والقصور في هذه المهارات قد يسبب الفشل لأكثر الناس ذكاء، فقد يبدو متكبرا، عديم الحساسية، حيث القدرات أو الكفاءات الاجتماعية تسمح للفرد أن يكون

ذو تأثير على زملائه، وأن يكون مصدرا للإلهام وطاقة محرّكة و مصدر تأثير وإقناع للآخرين" (صفاء الأعسر، علاء الدين الكفافي، ٢٠٠٠، ص ١١١).

وذكر كل من جاردينر وهاتش مجموعة من القدرات يتميز بها صاحب الذكاء الاجتماعي وتعتبر المكونات الضرورية للجاذبية، و النجاح الاجتماعي، بل وأيضا "الكاريزما، وتمثل في:

➤ **تنظيم المجموعات:** وتلك المهارة هي الأساسية للقائد وتشتمل على حث وتنسيق جهود مجموعة من البشر، ونرى هذه القدرة لدى المخرجين أو المنتجين المسرحيين، وضباط الجيش والرؤساء النشطين للمؤسسات والوحدات بكل أنواعها (جولمان دانيال ترجمة هشام الحناوي ، ٢٠٠٠، ص ٢٣٦).

➤ **الحلول التفاوضية:** "موهبة الوسيط الذي يستطيع أن يمنع وقوع المنازعات، أو يستطيع إيجاد الحلول للنزاعات التي تنشأ بالفعل. هؤلاء الوسطاء الذين لديهم هذه القدرة، يتفوقون في عقد الصفقات، وفي قضايا التحكيم، و التوسط في المنازعات." (المرجع السابق، ص ١٧٥).

➤ **العلاقات الشخصية:** "إن مهارة التعاطف والتواصل تسهل القدرة على المواجهة، أو التعرف على مشاعر الناس واهتمامهم بصورة مناسبة، إنه فن العلاقات بين البشر هؤلاء الأشخاص نراهم بارزين في الفرق الرياضية، أو أزواجا يعتمد عليهم، أو أصدقاء طيبين، أو مديري شركات أعمال، أو معلمين ممتازين" (صفاء الأعسر، علاء الدين الكفافي، ٢٠٠٠، ص ٦٠).

➤ **التحليل الاجتماعي:** "القدرة على اكتشاف مشاعر الآخرين ببصيرة نافذة، و معرفة اهتماماتهم ودوافعهم لمعرفة الناس، وكيف يشعرون بهم، هذه القدرة تؤدي إلى سهولة إقامة العلاقات الحميمة والإحساس بالوثام" (جولمان دانيال ترجمة هشام الحناوي ، ٢٠٠٠، ص ٢٣٧).

٦. مجالات الذكاء الوجداني:

١.٦ في الحياة الزوجية:

تدلنا الاتجاهات الحالية في الزواج، والطلاق إلى أن الذكاء الوجداني ضرورة أكثر من أي وقت مضى (المراجع السابق، ص ٢٥٣). حيث يعتبر الذكاء الوجداني عاملاً هاماً في استقرار الحياة الزوجية، فالتعبير الجيد عن المشاعر، وفهم مشاعر واحتياجات الطرف الآخر، والتعاطف معه، ومشاركته في مواجهة أعباء الحياة بطريقة إيجابية، واحترام ذاته، ورعايته بشكل واضح يؤدي إلى توافق زواجي (صفاء أحمد عجاجة، ٢٠٠٧، ص ٢٩)، وللحفاظ على رابطة الحياة الزوجية اقترح جولمان مجموعة من المهارات الوجدانية تتمثل في:

"يجب أن ينصت كل طرف للآخر، ويستوعب مشاعره بدقة ومحاولة الوصول إلى حلول للقضايا والمشكلات المختلفة مع توافر التقدير، والاحترام بينهما، كذلك لا بد من الحديث دون دفاعية، والتعاطف بين كلا الطرفين لأن ذلك يقرب بين الزوجين بالإضافة إلى إحساس كل منهما بأن هناك مَنْ يفهمه ويشعر به، بالإضافة إلى النظر إلى الجانب الايجابي للطرف الآخر، والتماس الأعذار له، ومحاولة كبح جماح الغضب والسيطرة عليه" (جولمان دانيال ترجمة هشام الحناوي، ٢٠٠٠، ص ٢٧٩).

٢.٦ في تربية الأبناء:

تعتبر الأسرة القاعدة والأساس الذي يستمد منه الطفل المهارات الوجدانية ولهذا لا بد أن يكون الآباء متمكنين من مهارات الذكاء الوجداني حتى يستطيعوا مساندة أطفالهم عاطفياً، فافتقار الوالدين لمهارات الذكاء الوجداني يؤدي إلى نشأة أطفال مضطربين من الناحية الوجدانية وهذا ما أكد عليه جولمان أثناء قيامه ببحث مسحي حيث وجد أن "أطفال الجيل الحالي أكثر اضطراباً وجدانياً من الجيل السابق، وأكثر إحساساً بالوحدة، وأكثر اكتئاباً، وأكثر غضباً وجموحاً، وأكثر عصبية وقلقاً، وأكثر انتفاعاً وعدائية، ويرجع ذلك إلى أسلوب التربية وطريقة إعداد الأبناء لمواجهة الحياة فهم يتركون أمر التعلم الوجداني لعامل المصادفة وهو ما يترتب عليه نتائج وخيمة بصورة متزايدة" (جولمان دانيال ترجمة ليلي الجبالي، ٢٠٠٠، ص ١٤).

ويشير جولمان أن هناك أربعة من الأساليب الوجدانية الأبوية الخاطئة في التعامل مع الأبناء:

- "تجاهل المشاعر تماماً: هؤلاء الآباء ينظرون إلى قلق الطفل الوجداني على أنه تافه، وممل، وبذلك يفشلون في استغلال اللحظات الوجدانية كفرصة للتقرب إليه، أو لمساعدته على تعلم الكفاءة الوجدانية.
- أسلوب دعه، وشأنه: هؤلاء الآباء يلاحظون مشاعر الطفل، ويعتبرون أي عاصفة انفعالية مهما كانت شيئاً لطيفاً، حتى ولو كانت مزعجة. هؤلاء الآباء نادراً ما يظهرون لأبنائهم استجابات وجدانية مختلفة، يتبعون معهم أسلوب المساومة، ويقدمون لهم المغريات كرشوة للتخلص من أحزانهم وغضبهم.
- أسلوب احتقار مشاعر الطفل وعدم احترامها: مثل هؤلاء الآباء يوصفون بالرافضين رفضاً مطلقاً في انتقاداتهم، وعقابهم. وقد يمنعون الطفل مثلاً من إظهار غضبه على الإطلاق، ويعاقبونه إذا ظهرت من أقل علامة من التأثير.
- ومن الجانب الآخر نجد أن الأطفال الذي يتمتع آباءهم بمهارات وجدانية جيدة يشبون بشخصيات أفضل، ومشبعين بالعاطفة، والحب، وأكثر نجاحاً في حياتهم، ومعالجة التوتر، والقلق، وأكثر شعبية بين أقرانهم" (المرجع السابق، ص ٢٦٧-٢٦٩).

٣.٦ في المنظمات (الذكاء الجمعي):

يظهر الذكاء الوجداني عند الإنسان عندما يعمل مع الآخرين في فريق واحد، فالإنسان الذكي وجدانياً أكثر قدرة على التعاون مع الآخرين والتفكير المشترك وتقبل النقد ورأي الآخر والحوار والوصول إلى حلول وسط، ولا شك أن من أهم أسباب تفوق المجتمعات المتقدمة على المجتمعات المتخلفة هو قدرة أفرادها على العمل ضمن فريق (ياسر العيتي، ٢٠٠٥، ص ٧٨). وقد ثبت في دراسة أجريت على مجموعات من الباحثين يعملون ضمن فرق مختلفة أن قدرة هؤلاء الباحثين على إنجاز عمل الفريق يعتمد على ذكائهم الوجداني وليس ذكاءهم العقلي، أي عندما يجتمع مجموعة من الناس للبحث في مشكلة معينة، فإن مجموع عقولهم يشكل عقلاً جماعياً يتناسب ذكاؤه طرداً مع

محصلة الذكاء العاطفي، وليس الذكاء العقلي فأصحاب الذكاء العقلي المرتفع لا يستطيعون أن يعملوا ضمن فريق إذا لم يتمتعوا بمهارات الذكاء الوجداني.

إذ أن هؤلاء سيقضون وقتهم في الجدال والخصام ومحاولة كل واحد منهم أن يثبت أنه الأذكي، بدلا من التعاون لإيجاد حل للمشكلة التي يبحثون عنها، ومن شروط الذكاء الوجداني المطلوبة في الفرد ليصبح قادرا على العمل بفاعلية ضمن فريق:

القدرة على تقبل رأي الآخر، القدرة على الاعتراف بالخطأ وتغيير الرأي، القدرة على الهدوء عند الاختلاف، القدرة على الخلاف البناء (المرجع السابق، ص ٨٢-٨٣).

٧. خاتمة.

حاولنا في هذا المقال إبراز أهم ما جاء به كتاب الذكاء الوجداني لدانيال جولمان، ومن خلال ما سبق نستخلص أن الوجدانات أو العواطف مهمة جدا في حياة الإنسان وكما قال جولمان: "الحياة من دون وجدان تصبح أرضا حيادية قاحلة ومملة، متقطعة ومنعزلة عن ثراء الحياة نفسها"، كما استخلصنا أن الأشخاص الأذكياء وجدانياً أكثر نجاحاً ورضاءً عن حياتهم عن غيرهم من منخفضي الذكاء الوجداني، والذكي عاطفياً ليس معناه الإنسان المتساهل والضعيف وإنما هو الشخص الذي يتميز بمجموعة من المهارات الشخصية والاجتماعية المتمثلة في: القدرة على قراءة مشاعر الذات (الوعي بالذات)، والتحكم فيها، تحفيز الذات وتأجيل الاندفاع، والقدرة على قراءة وتفهم مشاعر الآخرين (التعاطف)، امتلاك ميزة الانسياب (التدفق)، التميز بمهارات اجتماعية عالية تمكنه من النجاح في العلاقات الاجتماعية وتنمية علاقات جيدة، التأثير في الآخرين ومن ثم إقناعهم وتحريكهم، كما أن الحياة الزوجية، تربية الأبناء، وفي المنظمات (الذكاء الجمعي) تعتبر من أهم المجالات التي تحتاج إلى الذكاء الوجداني، ولهذا ندعو الباحثين إلى البحث أكثر في هذا المجال فالذكاء الوجداني ليس ذكاءً فقط وإنما قوة يجب على الأفراد اكتسابها والعمل على تطويرها إذ أنه يتميز بهامش تطوير أوسع من الذكاء المنطقي ومن الممكن تحسينه في أي مرحلة من مراحل العمر.

وأخيرا يمكننا القول أن جولمان وفق إلى حد كبير في إبرازه لمفهوم الذكاء الوجداني سواء من ناحية اللغة والمعلومات المقدمة التي تميزت بتنوعها وثرائها وأصالة

مصدرها، دعمها بدراسات حديثة ونماذج ورسومات توضيحية وقصص مشوقة وهادفة
تثري مكتسبات القارئ وتجعله يستمتع بالقراءة.

قائمة المراجع:

أولاً: الكتب باللغة العربية:

١. جولمان دانيال(٢٠٠٠)، الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، الكويت، عالم المعرفة.
٢. جولمان دانيال(٢٠٠٠)، ذكاء المشاعر، ترجمة هشام الحناوي، مصر، مكتبة الأسرة، دار هلال للنشر والتوزيع.
٣. سعاد جبر سعيد(٢٠٠٨)، الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة، عمان، جدارا للكتاب العالمي.
٤. علي إيمان عباس(٢٠٠٩)، الذكاء العاطفي، دمشق، مكتبة المورد.
٥. محمود سعيد الخولي(٢٠١١)، الذكاء الوجداني ما بين النشأة والتطبيق، لقاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٦. سلامة عبد العظيم حسن، طه عبد العظيم حسن(٢٠٠٦)، الذكاء الوجداني للقيادة التربوية، الأردن، دار الفكر.
٧. هارفي دوتشيندورف (٢٠١١)، النوع الآخر من الذكاء - طرق بسيطة لتعزيز الذكاء العاطفي، الرياض، مكتبة جرجير.
٨. ياسر العيتي(٢٠٠٥)، الذكاء العاطفي (نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة)، تقديم جودة سعيد، دمشق، دار الفكر، الإعادة الثالثة.
٩. صفاء الأعسر، علاء الدين الكفافي(٢٠٠٠)، الذكاء الوجداني، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

ثانيا: الكتب باللغة الأجنبية

1. Danial Golman's(1995), **Eemotional Intelligence I: Why It Can Matter More Than IQ**, .
2. Dymond, R(1950), **A scale for the measurement of empathic ability**. Journal of consulting psychology, vol.13.
3. Joseph Chbat, article (2002) **L'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman** , Pédagogie collégiale ,Mars, Vol. 15 no, Montréal.

ثالثا: الرسائل العلمية

١٠. أحمد بن خلفان بن محمد البداعي(٢٠٠٤). فعالية برنامج إرشاد جمعي في تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستر، كلية العلوم والآداب، قسم التربية والدراسات الإنسانية، عمان.
١١. سايح أسماء(٢٠١٩)، علاقة الذكاء الوجداني بالاحتراق النفسي لدى مربي الأطفال المتخلفين ذهنيا- دراسية ميدانية ببعض المراكز الطبية البيداغوجية- رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. قسم علم الاجتماع، تخصص علم النفس المرضي للراشد، بسكرة الجزائر.
١٢. صفاء أحمد عجاجة(٢٠٠٧)، النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجيستر، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة الزقازيق، مصر.

رابعا: المجلات العلمية

١. عثمان الخضر(٢٠٠٢): الذكاء الانفعالي هل هو مفهوم جديد، مجلة دراسات نفسية، مصر المجلد ١٢، العدد (١).
٢. عبد العظيم سليمان(٢٠٠٧)، الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة الإسلامية، كلية التربية، قسم علم النفس جامعة الأزهر، فلسطين، المجلد السادس عشر، العدد الأول.

٣. عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١١)، طبيعة العلاقة الارتباطية بين التعاطف والسلوك العدواني "دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس بغداد الرسمية كلية التربية للبنات، بغداد، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٧، العدد الثالث والرابع.

خامسا: المواقع الالكترونية

٤. ناصر الناهسي (٢٠٢٢)، الاحتراق النفسي، موقع رتبها.
٥. <https://rattibha.com/thread/1560325053241245700> (تصفح يوم ٠١/٢/٢٠٢٣م)