

الذكاء الانفعالي:

تعد الانفعالات في جوهرها دوافع لأفعالنا، هي الخطط الفورية للتعامل مع الحياة التي غرسها التطور في كياننا الإنساني ويلعب كل انفعال في سجلنا العاطفي دوراً فريداً وقد تمكن الباحثون اليوم بالوسائل العلمية الجديدة التي استطاعت ان ترى المخ والجسم من الداخل من اكتشاف مزيد من التفاصيل الكيفية الفيزيولوجية التي تجهز بها العاطفة الجسم بمختلف أنواع الاستجابات من هذه الانفعالات:

1. في حالة الغضب: يتدفق الدم إلى اليدين لجعلها قادرتين بصورة أسهل على القبض على سلاح أو ضرب عدون وتتسارع ضربات القلب وتتدفق دفقة من الهرمونات مثل هرمون الأدرينالين فيتولد كم من الطاقة القوية تكفي للقيام بعمل عنيف.

2. في حالة الخوف: يندفع الدم إلى أكبر العضلات حجماً مثل عضلات الساقين، فيسهل الهرب ويصبح الوجه أبيض اللون شاحباً وتثير دوائر المخ الكهربائية مراكز الانفعالات في الدماغ فتنبض فيضاً من الهرمونات التي تجعل الجسم في حالة يقظة تسمح له بان يكون في حالة الاستعداد للقيام بفعل ما وتركيز انتباهه على الخطر المائل أمامه حيث يختار الاستجابة المناسبة للقيام بها.

أنواع الذكاء:

يستهدف تحليل القدرات والمواهب استبانات مجموعة متنوعة من الذكاء، وذلك بتسجيل قدرات الإنسان التي تمتد إلى ابعد من أساسيات التعلم مثل القراءة والكتابة والحساب، وان القدرات والحس الاجتماعي هي مواهب يمكن تنميتها وليس تجاهلها وإحباطها ويقف هوارد جاردنر وراء فكرة تحليل القدرات والمواهب، وفي الواقع أن الإسهام الأهم للتعلم هو مساعدة الإنسان على التوجه إلى مجال عمل يناسب مواهبه كي يشعر بالاكتماء وبالرضى وبالتمكن من العطاء.

وليس هناك وحدة كلية من نوع واحد من الذكاء يعتبر عامل النجاح الحاسم في الحياة، ولكن يوجد تدرجات عريضة تشمل أنواعاً من الذكاء تضم سبعة مداخل متنوعة وتشمل قائمة جاردنر البراعة اللفظية، البراعة الرياضية المنطقية التي تشمل البراعة في إدراك المجال (المكان) والتي تبتدئ في براعة أعمال فنان أو معماري، والبراعة الأكاديمية العادية والعبقرية في الإحساس الحركي والتي تبتدئ في

انسيابية حركة الجسم (الرقص) والمواهب الموسيقية وهاك وجها آخران للذكاء خارج القائمة يطلق عليها غردنر اسم (أنواع الذكاء الشخصي) وهو ذكاء العلاقات المتبادلة بين الناس والإحساس بالرضا الداخلي المنبعث نت تناغم مشاعره الحقيقية.

وقد توصل في السنوات الأخيرة مجموعة من السيكولوجيين إلى نتائج مشابهة لما وصل إليه غردنر منهم سالوي وستيرنبرج وكانت لهم رؤية أوسع للذكاء، حاولوا أن يعيدوا اكتشاف مفهوم الذكاء بحيث يكون متقفاً مع مقتضيات النجاح في الحياة وأهمية الذكاء الشخصي أو ما يسمى بالذكاء الانفعالي ويشمل هذا الذكاء خمسة مجالات أساسية:

1. معرفة العواطف: فالوعي بالنفس والتعرف على شعور ما وقت حدوثه هو الحجر الأساس في الذكاء الانفعالي بينما انعدام القدرة على رصد مشاعرنا الحقيقية يجعلنا نقع تحت رحمتها فالأشخاص الذين يثقون في أنفسهم يمتلكون خاصة وثقة في كل ما يتخذونه من قرارات مثل اختيار الزوجهم وزوجاتهم او العمل الذي يشغلونه.

2. إدارة العواطف: وهي قدرة تبني على الوعي بالذات والقدرة على تهدئة النفس والتخلص من القلق الجامح، والتهجم وسرعة الاستثارة وان من يفتقر إلى هذه المقدرة يظل في حالة عراك مستمر مع الشعور بالاكنتاب أما من يتمتع بها فهو ينهض من كبوات الحيات وتقلباتها السريعة.

3. تحفيز النفس: أي توجيه العواطف في خدمة هدف ما أمر مهم يعمل على تحفيز النفس وانتباهها وعلى التفوق والإبداع ذلك أن التحكم في الانفعالات معناه تأجيل الإشباع ووقف الدوافع المكبوتة التي هي أساس مهم لكل إنجاز، وكذلك القدرة على الانغماس في تدفق العواطف حين يستلزم ذلك التوصل إلى أعلى أداء، ونجد أن إنتاج الأشخاص المتمتعين بهذه المهارة العاطفية هم على أعلى مستوى من الأداء كما انهم يتمتعون بالفاعلية في كل ما يعهد به إليهم.

4. التعرف على عواطف الآخرين: أو التقمص العاطفي وهو مقدرة أخرى تتأسس على الوعي بالانفعالات، أنه مهارة إنسانية جوهرية بحق، ويدفع التقمص العاطفي إلى الإيثار والغيرية فالأشخاص الذين يتمتعوا بملكة التقمص العاطفي يكونون أكثر قدرة على النقاط الإشارات

الاجتماعية التي تدل على أن هناك من يحتاج إليهم وهذا ما يجعلهم أكثر استعداداً لأن يتولوا المهمة التي تتطلب رعاية مثل مهن التعليم والتجارة والإدارة.

5. توجيه العلاقات الإنسانية: إن فن العلاقات بين البشر هو في معظمه مهارة في تطويع عواطف الآخرين هذه القدرات التي نكمن وراء التمتع بالشعبية والقيادة والفعالية في عقد الصلات بالآخرين ولا شك أن المتفوقين في هذه المهارات يجيدون التأثير بمرونة في كل ما يعتمد على التفاعل والآخرين ويكونون نجوم المجتمع.

ومن الطبيعي أن يتميز الأشخاص في قدراتهم في هذه المجالات فقد يكون البعض ذكياً في معالجته لحالات القلق التي تنتابه ولكنه لا يستطيع أن يخفف شعور شخص آخر بالملل والضجر، ولا شك في أن أساس ما نتمتع به من قدرات هو أساس عصبي ومع ذلك فالمدح طبع بصورة ملحوظة وهو دائم التعلم.

الآزمات والتغيرات

آزمه الوالدية:

مفهوم أزمة الوالدية ادخلها مارشلي وبراكوبييه وتعني الوضعية الداخلية الخاصة بالوالدين في مواجهة مراهة أطفالهم يؤكد التحليل النفسي على المظاهر التخيلية الناتجة عن العلاقة بالمراهق وهذه العلاقة توقظ المثيرات الاوديبية والغيرة وترافقها تغييرات جنسية عند الوالدين ذلك أن ظهور المراهقة عند الأبناء يتطلب تعديل العلاقة القائمة بينهم من علاقة والدين طفل إلى علاقة بين راشدين مع احتفاظها ببعدها الأبوي وبالاختلاف بين الأجيال من هنا يجب ان يتمتع الوالدان عن إسقاط رغبتهم الطفولية على المراهق وهم يواجهون ظهور الخصائص الجنسية عنده هذا الظهور يذكرهما بنموهما ويبرز المشكلات الاوديبية هذه الأزمة الوالدية لها مظاهر متعددة مثل مشاعر العجز والشعور بعدم التفهم من قبل المراهق او عدم القدرة على التواصل معه وكذلك الشعور بأنه ضحية عدم الامتثال والاعتراف بالجميل وبأنه متروك من قبل الشريك في مواجهة المشكلات كل هذا يرافقه محتوى غني بالهواجس ويلاحظ عدة أنماط في ردود الفعل عند الوالدين: الحداد، الرغبة في السيطرة، إعادة ذكريات المراهقة، ظهور الهواجس.

ولكن يبقى لازمة الوالدية بعض الإيجابيات منها أنها تمكن الآباء من التحرر من العلاقة الاستلابية بالطفل (آباء تابعون عاطفياً بشكل كلي لأطفالهم) وتمكنه من إدارة الآزمات الاوديبية والآليات الدفاعية.

أزمة منتصف العمر:

أزمة منتصف العمر تدعى أيضاً بأزمة النضج وتحدث بين سن 45 و55 سنة عندما يلاحظ الفرد أن الزمن قد مر سريعاً ولم يبق الكثير منه أمامه فيتخلى عما ظن أنه قد حققه ويصاحب هذا التخلي الألم كون خسارة ما نملك هو امر مهم فيعمل الشخص على إعادة تنظيم حياته مما يؤدي إلى تغيرات مهمة على مستوى الوظائف النفسية فالخوف من الشيخوخة المرتبط بالتغيرات الجسدية وتناقص الإمكانيات الجنسية كلها مظاهر مؤلمة يجب أن يعمل الفرد على تقبلها وعلى بناء مقاومة جديدة وبناء نفسي جديد وقد يؤدي ذلك إلى ظهور اضطرابات مرضية كالإكتئاب والتوجس من الإصابة بالأمراض وسلوكيات جنسية غير عادية التفتيش عن شركاء من الجنس الآخر من الشباب وسلوكيات منحرفة.

ويميل الأفراد خلال هذه الأزمة إلى مراجعة ما حدث معهم وتذكر الفشل والتقليل من أهمية النجاح ويشعرون بضالة وجودهم كما يشعرون بالفراغ مقارنة بالحياة الماضية والطموح والأفراح غير أن هذه الأزمة قد تترافق مع ردات فعل تعويضية مثل تطور النشاط والبحث عن علاقات جديدة مما يقلل من الشعور بالضعف نستنتج أن أزمة منتصف العمر هذه نسقاً عاماً في الرشد وليست بالضرورة مرضية ويمكن أن تحدث في سن متقدم وقد تحصل نتيجة لظروف خارجة عن إرادة الفرد كفقدان الوالدين والحداد الذي يلي ذلك أو قد تحدث نتيجة تغيرات فيزيولوجية مثل انقطاع الحيض أو الأمراض النفسية والجسدية ولكن يبدو إن هذه الأزمة ترتبط بعوامل عديدة وتحصل في منتصف العمر ومسبباتها عديدة منها: الحداد، الخلافات مع الأبناء أو ابتعادهم إلا أنها تحمل مع ذلك النضج بالرغم من الآلام المرفقة إذ أنها تمكن الفرد من تحديد أهداف وجوده وتقبل التغيرات البيولوجية والاجتماعية مما يمهد الدخول في طور الشيخوخة.