

فعالية الذكاء العاطفي في تحقيق النجاح الأكاديمي، والنجاح في مجال العمل، وعملية التفاعل الاجتماعي، والقيادة، والعلاقات العامة والحياة بشكل عام.

ويشير كوليمان إلى أن للذكاء العاطفي علاقة بمجموعة من الخصائص المزاجية، والخصائص التي يمكن أن يكتسبها الفرد أو يتعلمها، وهى حالة التكيف والقدرة على الإقناع، وبذلك فهى تختلف عن الشخصية الذاتية، لذلك بإمكان الأفراد القيام ببناء وتطوير السمات ذات الصلة بالذكاء العاطفي.

سابعاً: التعلم العاطفي

من الواضح أن الذكريات المثيرة للصدمة تظل راسخة في وظيفة المخ، لأنها تتدخل في عمليات التعلم اللاحقة، وخاصة مع إعادة تعلم الاستجابات الأكثر طبيعية لهذه الأحداث المسببة للصدمة، وفي حالات الخوف المكتسب، مثل حالة اضطراب ما بعد الصدمة تتحرف آليات التعلم والذاكرة عن مسارها ويلعب المخ مرة ثانية دور المنسق بين المناطق المحرصة لكن قشرة المخ تقوم بالدور الحاسم في التغلب على الخوف المكتسب.

والتعلم الشرطي للخوف عبارة أطلقها علماء النفس على العملية التي يتحول فيها شيء ما خال تماماً من أي تهديد إلى شيء مخيف بالنسبة لشخص ما، لأنه ارتبط في عقله بحادث مرعب تعرض له من قبل، وقد لاحظ "شارني" أن حيوانات المعامل التي تعرضت للخوف، ظل الخوف كامناً فيها لسنوات، لأن المنطقة الرئيسة في المخ التي تتعلم وتحتفظ وتتفاعل مع هذه الاستجابات المفزعة، هي الدائرة بين "المهاد البصري" واللوزتين والفص القزالي و"الفص الجبهي" أي المسار الذي يتخذه انفلات الأعصاب.

وعندما يتعلم أحدهم الخوف من شيء من خلال التعلم الشرطي، فإن الخوف يتلاشى عادة مع مرور الوقت، ويحدث هذا من خلال إعادة التعلم الطبيعي، مثل ما يحدث مع طفل اكتسب الخوف من الكلاب.

لكن إعادة التعلم التلقائي تفشل في حالة اضطراب ما بعد الصدمة، حيث يرى "شارني" أن الفشل يرجع إلى أن تغيرات المخ تعمل إلى إحداث تحول في تذكّر أحداث ما

قبل الصدمة في كل مرة يتذكر فيها الشخص الصدمة ولو تذكراً باهاتاً يقوى مسار الخوف، ويترتب على ذلك أنه في كل مرة ألا يقترن مسار الخوف، بالشعور بالأمان وبالتالي لا يجد فرصة يتعلم فيها من جديد استجابة أقل جدة.

ويرى "شارقي" أن التخلص من الخوف يستلزم عملية تعليم نشطة نراها ضعيفة في الذين يعانون اضطراب ما بعد الصدمة الذي يجعل الذكريات الانفعالية ملحة بصورة غير طبيعية. أما الخبرات السليمة فمن الممكن أن تؤدي إلى تلاشي الخوف حتى في حالة اضطراب الصدمة، كما أن الذكريات الانفعالية الشديدة، ونماذج التفكير، وردود الأفعال التي تسببها يمكن أن يطرأ عليها تغير بمرور الزمن.

وثمة سؤال يثار هنا عن مدى سرعة التخلص من الخوف المكتسب هذا هو السؤال الذي طرحه ريتشارد ديفيدسون Richard Davidson العالم السيكلولوجي بجامعة ويسكونسون مكتشف دور القشرة الأمامية اليسرى المثبطة للكآبة، فقد تعلم الناس في تجربة معملية كخطوة أولى كراهية الضوضاء العالية، لتعلم الخوف موازيا لاضطراب ما بعد الصدمة لكنه أقل منه حدة.

وجد "ديفيدسون" أن من كان نشاط القشرة الأمامية اليسرى في مخه أكبر، استطاع التغلب على الخوف المكتسب بسرعة أكثر، مما يثبت قوة الدور الذي تقوم به القشرة الدماغية في التخلص من الشعور المكتسب بالتوتر.