

من الطبيعي أن تكون هذه الصورة مبالغاً فيها، فكلنا يجمع في شخصيته معامل الذكاء والذكاء العاطفي بدرجات متفاوتة، لكنها صورة تقدم نظرة بناء إلى ما تضيفه كل هذه الأبعاد إلى الشخص من صفات، فقد أوصل الإنسان إلى الدرجة التي يمتلك فيها المعرفة والذكاء العاطفي. نجد أن الأخير يضيف إلينا من الصفات كثيراً فيما يجعلنا أكثر إنسانية.

ثالثاً : أساليب العناية بالعواطف والتعامل معها

على الرغم من التمييز المنطقي بين أن نكون مدركين لمشاعرنا وأن نعمل على تغييرها، نجد أن الوعي بالمشاعر والقيام بالأفعال من أجل الأهداف العملية كلها يسيران عادة جنباً إلى جنب ويداً بيد، لأن مجرد إدراكنا أن المزاج سيئ، فهذا معناه الرغبة في التخلص منه، وتعرف الحالة النفسية شيء متميز عما نبذله من جهود، حتى لا نقوم بفعل ما بدافع انفعالي، فعندما نقوم بدفع الطفل دفعة عنيفة لضربه زميله في اللعب نستطيع بذلك أن نوقف الضرب، لكن الغضب يظل بداخله وتظل أفكار الطفل ثابتة على زناد الغضب ويستمر الشعور بالغضب دون تهدئته وتخفيفه.

فالوعي بالنفس تأثيره في المشاعر أكثر قوة، لأن الإنسان الغاضب إذا أدرك أن ما يشعر به هو الغضب، فهذا يوفر له درجة كبيرة من الحرية، ليختار عدم إطاعة هذا الشعور، بل أيضاً خيار محاولة التخلص من قبضة هذا الغضب.

1- الوعي بالنفس:

إن أولئك البشر الذين يدركون حالتهم النفسية في أثناء معاشتها، عندهم صورة متفهمة بعض الحنكة فيما تخص حياتهم الانفعالية، ويمثل إدراكهم الواضح لانفعالاتهم أساساً لسماتهم الشخصية، هم شخصيات استقلالية واثقة من إمكاناتها، ويتمتعون بصحة نفسية جيدة، ويميلون إلى النظر للحياة بنظرة إيجابية وعندما يمرون بمزاج سيء، تساعدتهم عقلانيتهم على إدارة عواطفهم وانفعالاتهم - الفارقون في انفعالاتهم.

هؤلاء الأشخاص يشعرون غالباً بأنهم غارقون في انفعالاتهم، عاجزون عن الخروج

منها، متقلبو المزاج غير مدركين تماماً لمشاعرهم، إلى الدرجة التي يضيعون فيها ويتوهون عن أهدافهم إلى حد ما، ومن ثم فهم قليلاً ما يحاولون الهرب من حالتهم النفسية السيئة، كما يشعرون بعجزهم عن التحكم في حياتهم العاطفية، إنهم أناس مغلوبون على أمرهم فاقدوا السيطرة على عواطفهم.

2- المتقلبون لمشاعرهم:

هؤلاء على الرغم من وضوح رؤيتهم بالنسبة لمشاعرهم فإنهم يميلون لتقبل حالتهم النفسية دون محاولة تغييرها .

ويبدو أن هناك مجموعتين من المتقلبين لمشاعرهم وهما:

- المجموعة الأولى: تشمل من هم عادة في حالة مزاجية جيدة، ومن ثم ليس لديهم دافع لتغييرها.
- المجموعة الثانية: تشمل من لهم رؤية واضحة لحالتهم النفسية، ومع ذلك فحين يتعرضون لحالة نفسية سيئة يتقبلونها كأمر واقع. ولا يفعلون أي شيء لتغييرها على الرغم من اكتئابهم، وهذا النموذج من المتقلبين يدخل في إطار المكتئبين الذين استكانوا اليأس.

رابعاً: الانحراف العاطفي

وفقاً لتقييم الآباء والمدرسين تسير الحالة التي عليها الأطفال من سيئ إلى أسوأ، وتنبئ كل المؤشرات إلى اتجاه سلوك الأطفال بثبات الانحراف. وتشير كل المؤشرات أيضاً إلى أن الأمور تسير في المسار غير الصحيح، وأن الأطفال يتصف أداؤهم بالتخبط على نحو من الأنحاء التالية:

- الشعور بالقلق والاكتئاب: لأنهم منعزلون تتابهم مخاوف عدة ويشعرون بكرهية الآخرين لهم، كما أنهم عصبيون أو يشعرون بالحزن والاكتئاب.
- عدم الانتباه أو مشاكل التفكير: