

## مقدمة

### حياتنا صنع أيدينا

تأمل معي هذا الموقف..

تخيل أنك نزلت من منزلك ذات صباح، وركبت مع سائق سيارة أجرة..

- هو: إلى أين إن شاء الله؟

- أنت: خذني أينما شئت..

- هو: أين تريد الذهاب بالضبط؟

- أنت: لا أعرف.. فقط خذني إلى أي مكان.

يحتسب السائق هذا الزبون الغريب.. ويمضي في طريقه دون وجهة

معينة. وبعد ساعة.. تصرخ فيه:

- أوه أين أنا؟ لماذا أحضرتني إلى هذا المكان؟ لماذا أنا هنا؟

يا للغرابة!! ترى ماذا سيكون انطباع السائق المسكين، وكل من يسمع

قصتك هذه! نحن للأسف نقوم بهذا التصرف الغريب كل يوم، فكثير منّا

يسير في هذه الدنيا حيث تأخذه دون تخطيط أو توجيه، وفي لحظة ما يجد

نفسه بعيداً عما كان يحلم أن يحققه، فيصرخ لماذا فشلت؟ لماذا أنا هنا!!

دعونا نعترف أننا نصرّف جهداً قليلاً في تنمية أنفسنا وتطويرها

وتحسين أدائها، جهداً لا يوازي كمّ التحديات والعقبات التي تعترض طريقنا في كل حين. والنتيجة: شعور بعدم الكفاءة والعجز ثم التنازل والاستسلام، والعيش كما يعيش العاديون من الناس. لقد حان الوقت لأن نغير موقفنا هذا.. لقد منحنا الله - نحن البشر - شخصية ديناميكية تنمو وتتغير في كل لحظة، ومع كل خبرة أو تجربة.. ومع توجيه هذا النمو بوعي واستبصار، فسنحقق - بمشيئة الله - نتائج رائعة، أما لو لم تكن لك خطة لتطوير نفسك وبنائها، فستكون جزءاً من خطط الآخرين.. وستتحول إلى شخص سلبي يستخدمك الآخرون لتحقيق أحلامهم وطموحاتهم.. لقد حان الوقت لكي تضع بصمتك الخاصة على مستقبلك. لا تترك شيئاً للصدفة أو للحظ. أنت من يصنع أيامك القادمة فخذ زمام المبادرة.

يأتي هذا الكتاب ليدفع القارئ العربي خطوة إلى الأمام على طريق بناء ذاته، وکلي قناعة أن السبيل إلى بناء أمة قوية ومستقبل مشرق هو العمل على بناء أفراد أقوياء ناجحين، يأخذون على عاتقهم المسؤولية ويناضلون صباح مساء للرفقي بهذه الأمة وبناء أمجادها..

### العاطفة ذلك المارد الساكن..

تمثل عواطفنا ومشاعرنا جزءاً رئيسياً من شخصيتنا. ولا شك أنها حاضرة في كل لحظة، فهي كالمؤشر الذي يتأرجح استجابة لأحداث اليوم الجارية، وقد تشتد وتهدأ بشكل متفاوت ومستمر. إذ لا بد أنك تتذكر تلك اللحظات التي تملكتك فيها مشاعر الحزن والضيق والإحباط عندما لا تسير الأمور كما تحب. وقد تشتد هذه المشاعر السلبية حتى تصل إلى حد (المعاناة) التي تترك في حياتنا جرحاً غائراً، وتعطل قدراتنا،

وتفقدنا الاستمتاع بالحياة، وتحبسنا عن النمو والتقدم في حياتنا المهنية والاجتماعية.

كما قد يسيطر على مشاعرنا الغضب في حين آخر، حتى يشل تفكيرنا، ويعمي أبصارنا.. وكم سمعنا من قصص كثيرة كانت لحظات من الغضب كافية لإحداث مأساة، كارتكاب جريمة، أو مشادة مع رئيسك، أدت إلى طردك من العمل أو نقاش حاد بين الزوج والزوجة أدى إلى فراق أبدي بينهما..

وعلى النقيض من ذلك نعيش لحظات كثيرة ثرية بالمشاعر الإيجابية كالاتهام والتدفق والتضحية والإيثار والامتنان وغيرها، والتي تمنحنا قوة مذهلة للبدل والعطاء والتضحية دون تردد أو تباطؤ.

هذه القوة الهائلة والمؤثرة في حياة كل شخص منا أثارت فضول العلماء لاستكشاف أغوارها واستطلاع جوانبها. كانوا يبحثون وفي عقولهم أسئلة عدة: هل من الممكن السيطرة على هذه القوة وتجييرها لصالح الإنسان؟ هل يمكن حمايته من عواقبها الوخيمة؟ إن أي جهد نبذله على هذا الجانب من شخصيتنا بشكل فعال وصحي يعتبر ذكاءً عاطفياً.

سنناقش في هذا الكتاب الذي بين يديك بشكل موسع فكرة الذكاء العاطفي عبر ثلاثة أبواب:

يتضمن الباب الأول نظرة عامة حول الذكاء العاطفي وأركانه والفروق بينه وبين الذكاء العقلي، واختلاف الرجال عن النساء في ذلك.

أما الباب الثاني وهو قوام الكتاب فسيتناول أركان الذكاء العاطفي الأربعة وتفصيل كل ركن والمهارات التي يندرج تحتها.

كما يتضمن هذا الكتاب في الباب الثالث إشارات هامة حول العلاقة الوثيقة بين مهارات الذكاء العاطفي وأثرها في صحتنا الجسدية والنفسية. إننا نعيش في زمان تضاعفت فيه الإصابة بأمراض لها صلة وثيقة بالحالة الشعورية والنفسية كأمراض القلب والشرابين وغيرها، كما ازداد فيه وعينا بأهمية الصحة الوقائية بصفقتها خطر دفاع أول أمام هذه الأمراض.

يعلّمنا الإسلام أن ننسب الفضل لأهله.. فجميع من كتب في هذا العلم يعترف بالفضل للبروفيسور دانييل غولمان الذي نشر كتابه البديع (الذكاء العاطفي) سنة 1995.. والذي كان سبباً أساسياً للفت أنظار العالم إلى هذا العلم الواعد، والفضل موصول إلى جيش ضخم من علماء النفس الذين اهتموا بهذا العلم وحاولوا فك أسرارهِ وخباياه. وما كان كتابي هذا ليرى النور لولا كتابات مثل هؤلاء العلماء الأفاضل.

قبل الختام أود أن أشير إلى أنني خلال حديثي عن مهارات الذكاء العاطفي، أوردت بعض تطبيقاته في الحياة الزوجية ونطاق الأعمال، سعياً إلى تنزيل هذه المهارات إلى أرض الواقع، وتخفيفاً من عبء المعلومة النظرية. كما حاولت أن أوضح كيف تتمثل بعض مهارات الذكاء العاطفي في أشخاص مثلنا، لكنهم بما حباهم الله - تعالى -، وبما أحسنوا في بناء أنفسهم، فقد أصبحوا قدوات و(نجوم هادية)، لعلنا نتشبه بهم ونسير سيرتهم. وأخيراً أدرجت بعض الأسئلة حول بعض مهارات الذكاء العاطفي لزيادة الوعي بها والفهم لها، ووضعت ذلك كله في مربعات مع رموز صغيرة على النحو التالي:

تطبيق مهارات الذكاء العاطفي في عالم الأعمال.



قدوات ونجوم في بعض مهارات الذكاء العاطفي.



أسئلة اختبار ذاتي حول بعض مهارات الذكاء العاطفي.



تطبيق مهارات الذكاء العاطفي في الحياة الزوجية.



ختاماً: أشكرك عزيزي القارئ أن أتحت لي هذه الفرصة الذهبية لأن أحدثك عما أعتقد أنه الجانب الأكثر أهمية من شخصيتنا، والمحدد الأساسي لطريقة تواصلنا مع أنفسنا والآخرين من حولنا. وأرجو من الله العلي العظيم أن يوفقني لبيان ذلك. كما أرجو منك ألا تتردد بالكتابة إلي حول انطباعاتك ورؤيتك حول هذا الموضوع الحساس. والآن دعونا نبدأ هذه الرحلة المثيرة حول الذكاء العاطفي.

د. ياسر بكار

Yaserbakkar@Yahoo.com

الرياض - السعودية

غرة محرم 1428هـ