

الباب الأول
ما الذكاء العاطفي؟

عندما كنت طالباً في المرحلة الثانوية أخذني والدي إلى أحد أساتذة علم النفس الفاضلين وقال له: اختبر ذكاء هذا الشاب. عندها أجلسني إلى طاولة وأعطاني قلماً ومجموعة من الأوراق حوت كمية كبيرة من المعادلات والمسائل والرسومات. وبعد ساعة من الزمن خرجت من الامتحان وأنا في غاية القلق، فقد كشف هذا الأستاذ عن ملكاتي العقلية وأصبحت عنده موثقة بالأرقام! وما عاد من الممكن الدفاع عنها أو التباهي بها أمام الآخرين!. وبعد أيام كانت النتيجة: «الذكاء فوق الوسط (كمعظم عباد الله) ولا ينصح بدراسة الطب!». وما هي إلا أشهر قليلة حتى درجت خطواتي الأولى في كلية الطب ضارباً بوصايا (النفسيين) عرض الحائط. وما هي سوى بضع سنوات حتى وجدت نفسي أراجع إليهم طبيباً نفسياً مبهوراً بقوة الروح وأثرها على صحة الإنسان.

ففي أوائل القرن الماضي، انتشرت فكرة اختبار معدل الذكاء (IQ) انتشاراً النار في الهشيم. إذ كان مستقبل الفرد يُرسم بواسطة هذا الاختبار، فعلى أساسه قد تحصل على منحة دراسية، أو تُلحق بفصول المتفوقين. وكان كل شخص يتطلع إلى اختبار معدل ذكائه وذكاء أبنائه، وكأنه اختبار (البقاء) أو (الفناء).

لكن مفاجأة مدهشة كانت بانتظار العلماء. فقد وجدوا عبر دراسات طويلة الأمد أن أولئك الذين حصلوا على درجات عالية في اختبار الذكاء لم يحصلوا بالضرورة على وظيفة أفضل! ولم يعيشوا بالضرورة حياة أسعد! وكانت النتيجة التي خرجت بها غير دراسة أنه لا يوجد رابط بين النجاح الأكاديمي ومعدل الذكاء، وبين الفلاح في سائر مجالات الحياة.

هذه النتيجة خلقت سيلاً من الأسئلة الغامضة التي تبحث عن إجابة وعلى رأسها: من هو الذكي؟

ليس ذكاءً واحداً بل ذكاءات عدة

تواصلت الأبحاث وتعددت بحثاً عن إجابة لهذا السؤال. وبدأت ملامح القضية بالوضوح يوماً بعد يوم. وظهر العديد من النظريات التي ترسم أشكالاً أخرى للذكاء، ومن أهمها: نظرية (الذكاء المتعدد) التي قدمها أستاذ جامعة هارفارد (هاورد غاردنر) والتي أعطتنا نظرة شمولية لقدرات الإنسان في مجالات عديدة⁽¹⁾، بدلاً من التركيز على قدراته العقلية فقط. بالإضافة إلى نظريات أخرى كثيرة. إحدى هذه النظريات التي لاقت قبولاً وانتشاراً واسعاً هي نظرية (الذكاء العاطفي) التي نعتني بها في هذا الكتاب، وهي تهتم بالجانب العاطفي من شخصيتنا، والمهارة في التعامل مع مشاعرنا، وإدراك أثرها في أداتنا وتفكيرنا، وقدرتنا على الإمساك بزمامها وتوجيهها والاستفادة منها. لقد أعطتنا هذه النظريات فرصة رائعة لتوسيع فهمنا لقدرات الإنسان وعبقريته.

هل أنت ذكي عاطفياً؟

عندما تصف صديقك بأنه «عاطفي» فسيتبادر إلى ذهني فوراً أنك تصف شخصاً سريع الانفعال، ضعيف السيطرة على نفسه، سريع الاستجابة لأي استفزاز، سهل الانقياد وراء رغباته ونزواته، يفقد أعصابه بسرعة. وفي هذا شيء من الصحة، ولذا سمعنا قديماً هذه

(1) للاطلاع على تفاصيل هذه النظرية راجع كتاب (أطر العقل) د. هاورد غاردنر.

المقولة: «تحكّم بعواطفك حتى لا تتحكم بك». ولذا كان من الصفات المدوحة القدرة على التحكم بالعواطف، أي الفعل الذي نقوم به لنبسط سيطرتنا على العاطفة. يقول أرسطو:

إن يغضب أي إنسان فهذا أمر سهل..
لكن إن تغضب من الشخص المناسب،
في الوقت المناسب، وإلى الحد المناسب،
وللهدف المناسب، وبالأسلوب المناسب،
فليس هذا أمراً سهلاً.

ومع مرور الوقت، بدأ وعي علماء النفس يتفتح على دراسة جانب آخر للعاطفة.. إنه الجانب المضيء منها.. إذ بدأوا يلاحظون كيف تمدنا العاطفة بطاقة نفسية هائلة، وكيف تدفعنا لعمل الخير، والفضيلة، والتضحية، والاستمتاع بفعل ذلك. وكان من الملاحظ استخدام المميزين من الناس لهذه القوة. أثارت هذه الملاحظات شهية العلماء لمواصلة رحلة مثيرة لاكتشاف جوانب جديدة في شخصية الإنسان.

«لماذا يحدث هذا؟» هكذا قال (بيتر سالوفي) بينما كان يتحدث مع صديقه (جون ماير) أثناء مشاركته له في دهن منزله: «بعض العباقرة من الناس الذين نعرفهم أغبياء للغاية..». كان هذان العالمان يستثيران فكرهما بحثاً في قضية غاية في الأهمية. وما هي إلا سنوات قليلة (في عام 1986م) حتى وضعنا اللمسات الأخيرة لواحدة من النظريات الرائدة في

علم النفس وهي نظرية (الذكاء العاطفي)، والتي يمكن اعتبارها بداية منظمة لجمع شتات الدراسات حول موضوع لفة الغموض لعقود طويلة. ومع مرور الوقت وبذل المضي من الجهد، نشأت أفكار أكثر وضوحاً حول هذا النوع من الذكاء.

يرى هذان العالمان أن الذكاء العاطفي هو: (القدرة على إدراك وتقييم وإظهار العواطف بشكل مناسب، والقدرة على جلب العواطف وتوليدها مما يساعد على أداء الوظائف الذهنية، والقدرة على فهم واستخدام اللغة ذات الطابع العاطفي، كما أنها قدرة المرء على التعامل مع مشاعره الخاصة، ومشاعر الآخرين في سبيل العيش بشكل أفضل وبناء علاقات اجتماعية فاعلة)⁽¹⁾.

يتجلى الذكاء العاطفي في أربعة جوانب أساسية:

أولاً: القدرة على فهم وتحديد ووصف العواطف التي نعيشها وإظهارها بشكل مناسب.. أي قدرتنا على تحديد حالتنا الشعورية الإيجابية والسلبية في كل لحظة، وفهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والأفعال في سلوكنا، ومواقفنا، واتخاذنا للقرارات المهمة، كما تتجلى في القدرة على إظهار صحيح وحقيقي لهذه المشاعر.

ثانياً: القدرة على تنظيم الذات عبر بسط السيطرة على الاندفاعات والاستقزازات والإحباطات، والقدرة على التعامل مع المشاعر السلبية التي تمر بنا نتيجة لأحداث الحياة من حولنا، وإخراج أنفسنا منها والتخفيف من حدتها، وفهم ما وراءها من أفكار ومعتقدات، وما تولده من خواطر، ومواقف، وقرارات. ومن هذه العواطف (الحزن والضيق والغضب والقلق والحسد) وغيرها كثير.

(1) Emotinal intelligence in Action: 22

ثالثاً: العمل على توليد واستخدام طيف واسع من المشاعر الإيجابية التي تساعدنا على تحقيق مرادنا، وتشعرنا بالسعادة والرضا.

رابعاً: امتلاك مهارات أكبر في التواصل مع الآخرين لاسيما مع الجانب العاطفي الشعوري لديهم، عبر عدد من المهارات الاجتماعية كفهم مشاعر الآخرين عبر الاستماع إليهم، وقراءة لغة أجسادهم، وتعابيرهم غير اللفظية والتعاطف معهم، وإتقان مهارات الكياسة الاجتماعية وحسن التواصل مع الآخرين.



■ الذي يتواصل مع مشاعره، ويتقن التعرف عليها وفهم سببها وإظهارها بشكل مناسب.

■ الذي يشعر بالطمأنينة والرضا في علاقته مع نفسه.

■ القادر على التحكم بنفسه أي ضبطها ومقاومة نزواتها.

■ الذي يستطيع أن يحرر نفسه من ضغط المشاعر السلبية.

■ الذي يستطيع أن يحفز نفسه ويثير الحماس لديه.

■ الذي يستطيع استخدام طيف من المشاعر الإيجابية.

■ الذي يستطيع قراءة مشاعر الآخرين والتعاطف معها في سبيل العيش بشكل أفضل وبناء علاقات اجتماعية فاعلة.

أنا هذا طبيعي!

قضيت أياماً طويلة أعلم الناس كيف يغيرون أنفسهم. وكانت إحدى الحجج الأكثر تكراراً والعائق الأقوى في سبيل تغيير الذات هي: «هذا طبيعي، هكذا أنا». والواقع أننا نكتسب طباعنا منذ الطفولة عبر سنين طويلة من التربية والتفاعل مع الناس وأحداث الحياة. ولا يمكن أن ننكر التأثير (الجيني) في تكوين (الطبع). وهذا أمر تعرفه كل أم. فبعض الأطفال قليل البكاء والجزع عندما تتركه أمه، بينما بعضهم الآخر كثير الخوف والقلق عندما تبتعد عنه أمه أو لدى مقابلة أي غريب.

لكن سنوات طويلة من البحث والتجربة قام بها العلماء منحتنا أدلة واضحة على القدرة الكامنة لدى البشر لتغيير طباعهم حتى لو كانت محفورة في جيناتهم. وما أجمل قول حبيبي رسول الله صلى الله عليه وسلم⁽¹⁾:

إنما العلم بالتعلم... والحلم بالتحلم



(1) حديث صحيح من الجامع للألباني.

بين الذكاء العقلي (IQ) والذكاء العاطفي (EQ)

عملت في فترة من الفترات مع أحد الأطباء الكبار. كان رجلاً حاد الذكاء، حصل على تدريب عالٍ في إحدى المستشفيات الغربية، ويشهد له القاصي والداني بسعة علمه وحسن عمله. لكن المفاجأة التي كانت تحيرني فترة طويلة أن أعداء هذا الرجل أكثر من أصدقائه بكثير. هناك العديد من زملائه الاستشاريين، والأطباء الصغار، والمرضين، والفنيين ممن لا يذكرون أيام العمل مع هذا الرجل بخيراً! ويسخطون كل صباح من وجوده في حياتهم. كان هذا الرجل متقلب المزاج، يفتقد إلى التعاطف، قليل الثقة بمن حوله، ضعيف التأثير فيهم، بل ينتقد بشدة ويوجه سهام نظرات عيونه ولغة جسده نحو الذي أمامه لتحمل رسالة واحدة «أنت محتقر ولا تستحق التقدير». ورغم أنه يمتلك حساً فكاهياً مميزاً إلا أنه كان يستغله في توجيه الإهانة لغيره! كان يدور في خلدي دائماً سؤال ملح: ما الذي يمنع هذا الرجل من أن يصبح عالماً من أعلام هذا البلد، وممن تُشد إليهم الرحال، وتطيب بذكرهم المجالس؟ لاحظ أنني أتحدث عن شخص يمتلك درجة ذكاء عالية جعلته مميزاً علمياً.. لكنه بكل تأكيد حرمه من أن يتقدم في المناصب (مدير مستشفى أو رئيس لجمعية متخصصة أو عميد كلية)، أو أن ينال احترام زملاء مهنته وحبهم، ولم يترك وراءه ذكراً طيباً أو أثراً خالداً.. ببساطة كان أمياً عاطفياً، ودفع ضريبة ذلك غالباً.

يطرح العلماء فروقاً واضحة بين الذكاء العقلي (الذكاء المدرسي) والذكاء العاطفي.. جمعتهما في هذا الجدول⁽¹⁾:

الذكاء العاطفي	الذكاء العقلي
يتحدد بشكل أقل بالجينات.	يتحدد بشكل كبير بالجينات.
يتطور تميّزاً في العمل مع كل خبرة أو تدريب.	لا يتغير بعد البلوغ تغيراً كبيراً.
يمنحك تميّزاً في العمل والحياة الاجتماعية.	يمنحك تميّزاً في الدراسة الأكاديمية.
له أهمية كبيرة لكل شخص في التعامل مع نفسه، والآخرين.	له أهمية كبيرة في العمل المهني المتخصص.
يعد المرء لما يجري في الحياة من أحداث مليئة بالأحداث والاضطرابات والتقلبات.	يعد الفرد لنيل وظيفة مهنية محترمة دون ضمان الترقية في سلمها الوظيفي.

قبل أن أنتقل إلى الفقرة التالية، لابد أن أؤكد على أن الذكاء العاطفي ليس مضاداً للذكاء العقلي، إنه ليس انتصار القلب على العقل! بل هو مجموعة من القدرات والمهارات التي تعمل على استخدام العاطفة والتعامل معها بذكاء من أجل سعادة وهناء أكثر، وتفكير أوضح، وحياة أكثر فعالية. ومن الواضح أن الذكاء العاطفي إذا ترافق مع مستوى جيد من الذكاء العقلي فسيحقق - بإذن الله تعالى - نتائج رائعة.



هل الذكاء فطري أم مكتسب؟

حيرَ هذا السؤال علماء النفس على مر العصور. هل نولد وفي جيناتنا الوراثة نصيبنا من الذكاء والعبقرية، أم نكتسب ذلك من البيئة التي تنمو فيها. لا أريد أن أطيل الحديث في هذا الموضوع، ما أريد أن أوضحه هنا أنه في الذكاء العقلي، تتفاعل عوامل البيئة مع الجينات في تحديد مستوى هذا الذكاء. وفي الذكاء العاطفي، على الرغم من أن الجينات تلعب دوراً ما، إلا أن معظم عناصره هي مهارات مُتعلّمة تنمو عبر التدريب والممارسة بوعي. ولكن لا بد أن نعترف أنه سيبقى هناك أفراد أكثر تميّزاً من غيرهم في التعامل مع أنفسهم والناس من حولهم، وهذا ما أشار إليه (غاردر) في نظرية الذكاء المتعدد حين سمى نوعين من الذكاء إذ وجد تميّزاً فطرياً لدى بعض الناس فيهما، وهما: الذكاء داخل الشخص Intrapersonal والذكاء بين الأشخاص Interpersonal.



لماذا الذكاء العاطفي؟

لقد شعرت بالتحفيز والإثارة لدراسة هذا الموضوع لأسباب عدة:

- عندما تتأمل شعور الناس بالسعادة أو التعاسة، ستري كيف أن ذلك يتحدد بشكل أساسي بعالمهم الداخلي، وطريقة رؤيتهم للأشياء، وتقييمهم لها. أما العوامل الخارجية فلها أثر ضعيف في تحديد كم نحن سعداء. ولأن الشعور بالسعادة هو المطلب الأساسي الذي نستيقظ كل صباح من أجل الحصول عليه، كانت قدرتنا على التعامل مع مشاعرنا أمراً حيوياً للغاية.

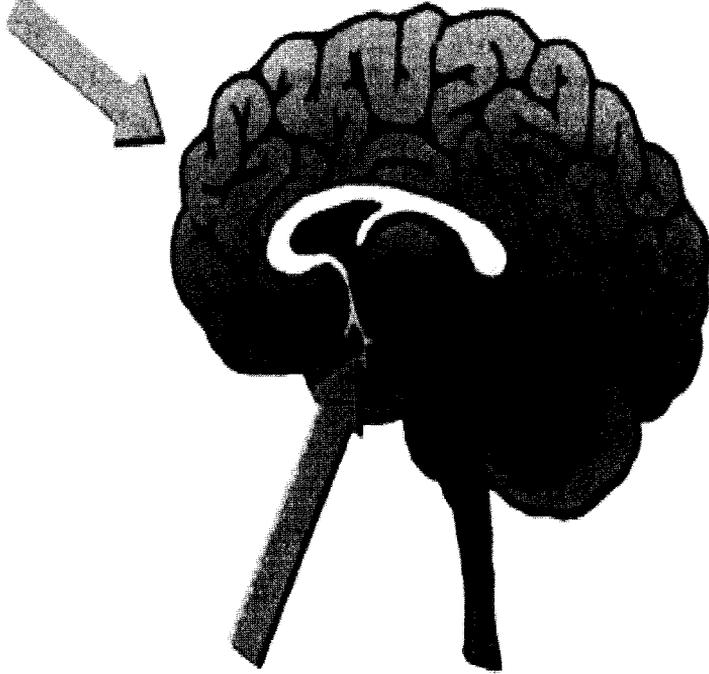
- عندما درستُ الذكاء العاطفي، تبين لي أثره الهائل في تحسين حياة الناس وفعالية أدائهم. ولك أن ترى ببساطة الفرق بين شخص يستطيع تحفيز نفسه، ويسيطر على اندفاعاته ونزواته، ويقاوم أشكال الإحباطات التي تواجهه، ويشعر بالرضا عن نفسه، ويتعامل مع مشاعر الآخرين بصورة ممتازة، ويبدى مرونة في التعامل مع القوانين والأنظمة المعلنة وغير المعلنة، وبين شخص آخر لا يمتلك هذه المهارات. إنه لفرق كبير.
- يخبرنا علماء النفس أن معدل الذكاء العقلي (IQ) لا يتغير بشكل مهم عبر السنين. وكأننا أسرى نتيجة اختبار ذلك الذكاء. وفي المقابل، يستطيع أي شخص تطوير مهارات الذكاء العاطفي لديه وتحسينها إذا عرفها وأعطاهما اهتماماً كافياً. ومن الواضح أننا نتحمس نحن البشر لأي شيء نشعر بحريتنا وقدرتنا على تنميته وتحسينه.
- بدأ مفهوم الذكاء العاطفي وعناصره يتبلور في أروقة الجامعات العالمية وفق أسس علمية رصينة، ومن ثم خرج إلى الناس عامة. وهذا على خلاف كبير من فروع علم تطوير الذات - كالبرمجة اللغوية العصبية على أهميتها - والتي نشأت في الحياة العامة ثم أُدخلت سراً إلى الجامعة. ويمكنك الالتحاق بعدد كبير من الجامعات في الغرب لكي تتال درجة الماجستير والدكتورا في هذا العلم.



الأساس البيولوجي للذكاء العاطفي

يحمل الإنسان عقلين: عقلاً عاطفياً وعقلاً منطقياً⁽¹⁾. إذ يتفاعل هذان العقلان بشكل رائع ليمنحانا القدرة على اتخاذ القرار السليم وفق ما (نشعر) بأنه صحيح وما تمليه علينا قواعد (المنطق) وصواب الحكم على الأمور.

المنطقة الجبهية



الجهاز الحوفي (اللمبي)

العقل العاطفي:

يقع العقل العاطفي في أعماق الدماغ في تركيب نسميه (الجهاز الحوي في Limbic System) والذي لديه ارتباطات وثيقة بالأعضاء الحسية (كالعين والأذن والأنف) وبالقشرة المخية (منطقة الوعي). يقوم العقل العاطفي باستقبال كل المثيرات ويخزن لديه الجوانب العاطفية منها، وتبقى لديه كقاعدة بيانات يبني عليها ردّات فعله غير الواعية في المستقبل. فالألم الذي نجم عن لسعة النار هو الذي يبعدنا عنها بشكل لا إرادي بعد ذلك، كما أن حديث أمهاتنا لنا عن الكلاب وعضاتها هو الذي يفرعنا عندما نراها. لقد تعلمنا من مواقف حياتية سابقة ومن آباؤنا والمجتمع من حولنا أن الغضب هو الاستجابة الطبيعية والمناسبة عند التعرض للإهانة، وأن القلق هو الاستجابة المناسبة عند التعرض للتهديد وهكذا.. يخزن الدماغ العاطفي هذه الخبرات السلبية والإيجابية، ويبني عليها ردات فعله غير الواعية في المستقبل.

سمات العقل العاطفي

روى (غولمان)⁽¹⁾ أن فتاة أحببت أن تقوم بمفاجئة والديها لحظة دخولهما إلى البيت، فاختبأت في خزانة الملابس في غرفة النوم. وعندما دخل الوالدان إلى البيت سمعا حركة غريبة في غرفة النوم، فتناول الأب سلاحه الناري واتجه إلى الغرفة، وما إن دخلها حتى فاجأته ابنته بحركة مباغتة، لكنه ظن أنها لص معتد فأطلق النار عليها وأرداها قتيلة!!

(1) الذكاء العاطفي: 19 .

تتميز استجابات العقل العاطفي بالسرعة الهائلة دون تمهل لحساب العواقب، ففي حالات الطوارئ (كروية ثعبان مثلاً) لا ينتظر العقل العاطفي منّا تحليل الموقف واتخاذ القرار السليم وفق معلوماتنا السابقة (فعل العقل المنطقي).. فهو يسبق هذه العملية بوضع أجزاء من الثانية بالتفاعل مع الحدث وفق ما يخزنه من معلومات، وعبر تفعيل الجهاز العصبي المتعاطف Sympathetic Nervous System والذي بدوره يحدث - خلال أجزاء من الثانية - تغيرات جسدية كبيرة (استجابة اضرب واهرب Fight & Flight) كزيادة خفقان القلب لتلبية الحاجة في دفع الدم إلى الذراعين والساقين، كما تحدث دفقة من الأدرينالين لزيادة التركيز وتوليد الطاقة وبالتالي القدرة على الهروب. لقد وفرت هذه الآلية الحماية للجنس البشري عبر دهور طويلة من تعرضه للأخطار المحدقة من حوله.



استجابة، اضرب. واهرب، زيادة معدل ضربات القلب، وضغط الدم العضلات الكبيرة تستعد لفعل سريع

يتميز العقل العاطفي أيضاً بقدرته على تثبيط أو تجاهل المشاعر التي لا تتوافق مع ما يحمله من تصورات ومعتقدات، بينما يحتفظ بالمشاعر التي تدعمها، ويسعى في كل مناسبة لتبريرها وتعزيزها.

يعطي العقل العاطفي أهمية كبيرة للعلامات الرمزية، كما يحدث في الأحلام واللوحات الفنية، وهو أيضاً ترابطي إذ ما إن تظهر في الحاضر إشارات رمزية لذكرى قديمة حتى يجلب هذه الذكرى إلى الوعي بكل ما تحمله من مشاعر.

العقل المنطقي

يتوضع العقل المنطقي (العقل الواعي) في (القشرة المخية) أي التي تغطي السطح الخارجي للدماغ، فيقوم بدراسة الحدث، وبالتحليل المنطقي للأمور، واختيار الاستجابة الأصح عبر موازنات كثيرة. الأفكار في العقل المنطقي خاضعة للبحث وقد تدحضها حجة ما، والتفكير فيه متسلسل حسب قواعد السبب والنتيجة.

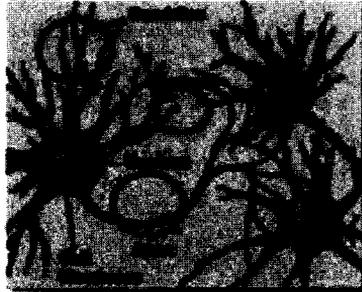
يقوم العقل المنطقي بالوظائف المعرفية العليا كالتخطيط والتنظيم والتفكير المجرد وحل المشكلات، ولذا كانت استجابته أبطأ من استجابة العقل العاطفي.

الذكاء العاطفي بيولوجياً: قائم على فكرة العمل المتناغم والمتناسق بين العقلين عبر تقوية الدوائر العصبية (Neuronal Circuits) التي تربط بينهما، فمن جهة، يبسط العقل المنطقي والواعي سيطرته على العقل العاطفي ويوجه عمله في سبيل تحكم أكبر بالاستجابات المفاجأة، ومن جهة أخرى، تمكننا هذه الاتصالات من جلب المشاعر الإيجابية إلى

الوعي من أجل الاستمتاع بها، وتحفيز الوظائف المعرفية المختلفة، وصبغها بسمة عاطفية إيجابية، كما تسعى إلى جلب المشاعر السلبية إلى الوعي لتحليلها والتعامل معها في سبيل التخفيف من حدتها.

نمو لا يتوقف

عندما يطلق الوليد صرخته الأولى، تكون معظم الأعضاء الأساسية في جسده (كالكبد والكلى والقلب..) قد اكتمل نموها تقريباً، ما عدا عضواً أساسياً واحداً هو الدماغ، والذي لا يتوقف عن النمو. رغم أن الخلايا العصبية هي خلايا لا تتجدد عند إصابة جسمها أو محورها بأذية (كما يحدث في الشلل الدائم بعد حادث سير يسبب أذية للحبل الشوكي)، ومع ذلك فالخلايا العصبية في حالة نمو متواصل. كيف ذلك؟ تعمل الخلايا العصبية على مد جسور التواصل مع الخلايا المجاورة بواسطة التفرعات العصبية Dendrites في نهاياتها (الجزء الذي يمكن أن ينمو من العصب)، والتي تتيح لـ (السيالة) العصبية التي تحمل الإدراك الحسي والأوامر الحركية بالانتشار في نطاق أوسع من الخلايا العصبية. سنفهم أهمية هذا الترابط إذا عرفنا أن هناك مليارات الخلايا العصبية في الدماغ، والذي يمكنها هذا الترابط من مشاركة أكبر في رؤيتنا للأحداث والتعامل معها (انظر الرسم التالي).



تتمو هذه التفصنات عبر الخبرة التي نجنيها إثر تعرضنا للأحداث الحياتية كل يوم. كيف عرفنا ذلك؟ قام العلماء بفحص الوليد الذي يولد ولديه مياه بيضاء (كاتراكت Cataract) في إحدى عينييه، والتي تمنع من دخول الضوء إلى الشبكية، ورؤية الأشياء، رغم سلامة العين والعصب البصري. بعد عدة أسابيع، تم إزالة هذه القتامة عن العين. ثم قام العلماء بفحص مستوى حدة النظر في كلا العينين. وكان من المدهش أن العصب البصري في العين السليمة كان أقوى منه في العين التي حُرمت من الضوء بضعة أسابيع. أقول: إنها حقيقة مدهشة لأننا كنا نعتقد أن نمو العصب البصري هو أمر محدد بالجينات الوراثية الموجودة في أنوية خلايا هذا العصب، وليس له علاقة بالرؤية الخارجية (المحفز الخارجي). وما حدث هو أن تعرض العين السليمة للضوء والرؤية أدى إلى نمو أكبر للعصب من العين التي تغشتها القتامة وحُرمت من هذه المثيرات.

لقد دلتنا هذه الحقائق إلى أن ما نتعرض له من خبرات ودروس ومثيرات في حياتنا اليومية هي وسيلة هامة في استكمال نضجنا العقلي والعاطفي. فمثل هذه الخبرات تُحدث تغييرات تركيبية (عبر زيادة الاتصالات بين التفصنات العصبية)، وكيميائية (نواقل عصبية ومستقبلات) في الدماغ، ولذا فلن يكون دماغك قبلها وبعدها على حدٍ سواء. ومن هنا كان أصحاب الخبرة هم الأشخاص الذين يمتلكون أكبر مستوى من الترابط بين ملايين الخلايا العصبية في الدماغ، فعندما يتعرض مثل هؤلاء لموقف ما تنتقل حيثيات هذا الموقف إلى نطاق أوسع من الخلايا العصبية، ولذا يروونه بشكل أوسع وأشمل.



الذكاء العاطفي بين الرجال والنساء..

كما هو الحال في الذكاء العقلي، يكاد لا يوجد فرق واضح في معدل الذكاء العاطفي بين مجموع النساء والرجال في القياس العام للذكاء العاطفي. إلا أن الباحثين يَخَصُّون كل جنس بتفوق ما في بعض جوانب الذكاء العاطفي⁽¹⁾. فالنساء بشكل عام أكثر وعياً بعواطفهن، ويبدين تعاطفاً أكثر، وأكثر نجاحاً في العلاقات (الشخصية). بينما يسجل الرجال تفوقاً أكبر في الثقة بأنفسهم والاعتماد عليها، والتفاوض، والمرونة والتوائيم مع الظروف المحيطة بشكل أسرع، وهم أفضل في التعامل مع الضغوط النفسية، ويبدون براعة أكبر في حل المشكلات. لكن لا بد أن نضع في حسابنا أن هذه اختلافات عامة، فقد تجد رجلاً أكثر تعاطفاً من امرأة، وقد تجد نساءً تفوق الرجال في التعامل مع ضغوط الحياة ومتغيراتها، وهكذا.

هذه مقدمة أحببت أن أُثير فيها شهيتك لمتابعة الحديث عن هذا النوع من الذكاء الذي سيضيفي على شخصيتك طابعاً جديداً، وعلى حياتك لوناً مختلفاً.. لنبدأ هذه الرحلة.. والله المستعان وعليه دوماً التكلان..

