

الباب الثالث  
الذكاء العاطفي والوقاية  
من الأمراض

obeikandi.com

## أولاً: الصحة الجسدية

هل تذكر ذات يوم عندما كنت تعاني من ضغط نفسي معين (اختبارات مهمة، تسليم مشروع، خلاف حاد مع زوجتك...)؟ هل تذكر إصابتك في تلك الفترة بـ (الأنفلونزا) أو ظهور بعض الحبوب على بشرة وجهك؟ لاحظ العلماء هذه الظاهرة، حيث يزداد إصابة الناس ببعض الأمراض في أوقات تعرضهم لشدة نفسية. كانت هذه الظاهرة بداية رحلة علمية ممتعة لاستكشاف تلك العلاقة الفريدة بين العقل والقلب والجسد. لقد أصبح واضحاً لنا أكثر من أي وقت آخر دور حياتنا الشعورية في تحسين صحة أبداننا. دعونا نناقش هذه العلاقة عبر السطور القليلة التالية:

### بين العقل والجسد.. صداقة حميمة

تخبرنا الإحصائيات الرسمية أن أمراض الشرايين القلبية هي القاتل الأول في العالم الغربي (يقف وراء 40% من مجموع الوفيات). والمرعب في الأبحاث الحديثة أن نسبة حدوثها يتنامى في البلدان النامية. وهذا بين وواضح، فلو قلبت ذاكرتك بين معارفك لتذكرت كم منهم مات ميتة الفجأة، أو شعر بألم صدري لم يمهله سوى ساعات قليلة.

من هنا تسارعت وتيرة الأبحاث بحثاً عن عوامل الوقاية من هذا المرض المرعب. فتبين أن هناك خمسة عوامل وقائية أساسية هي: ضبط مستوى السكر، والشحوم (الكوليسترول) في الدم، والابتعاد عن التدخين، والحفاظ على مستوى طبيعي لضغط الدم، والعامل الخامس المهم هنا هو القدرة على التعامل مع الضغط النفسي وتجنب ما عبر عنه العلماء بالسلوك من النمط (A) (Behavior type). قبل أن أوصل الحديث عن هذا النمط من الشخصية أود منك أن تقوم بهذا الاختبار للكشف عن نمط شخصيتك..

### اختبار لاكتشاف نمط الشخصية (أ)

- أجب عن الأسئلة التالية بـ (موافق) أو (غير موافق):
- ( ) أرى نفسي شخصاً متحدياً و مندفعاً.
- ( ) أكره الانتظار.
- ( ) أعمل بشكل أفضل عندما يقترب موعد تسليم العمل.
- ( ) أفضل أن أقوم بأكثر من عمل في وقت واحد.
- ( ) كثيراً ما أكون على خلاف مع الآخرين من حولي على الرغم من قدرتي على عدم إظهار ذلك.
- ( ) كثيراً ما أنفعل وأغضب من الأشخاص الذين يرتكبون الأخطاء.
- ( ) كثيراً ما أشعر أنني في سباق مع الزمن.
- ( ) أضع أهدافاً عالية وأشعر بالضييق من نفسي عندما لا أحقق هذه الأهداف.
- قم بحساب عدد الجمل التي أجبت عنها بـ (موافق) ، وامنح درجة لكل إجابة. ثم انتقل إلى الصفحة التالية لتتعرف على نمط شخصيتك..

**مفتاح الاختبار: النتيجة=**

- إذا حصلت على درجة (6-8) فقد تكون ممن لديهم سلوك نمط الشخصية (أ).

■ إذا حصلت على درجة (4-5) فأنت تميل لأن تكون ممن لديهم سلوكيات الشخصية (ب) حيث التوازن بين نمطي الشخصيات (أ) و (ج). وهي سلوكيات صحية ومنتجة.

■ إذا حصلت على درجة (1-3) فقد تكون ممن يميلون لأن يكونوا سلبين (نمط الشخصية ج).

يتميز سلوك الشخصية من نمط (أ) بثلاث مكونات:

- (1) سلوك عدواني كردة فعل لأي استفزاز.
- (2) الشعور بضيق الوقت حيث يناضل المرء من أجل تحقيق إنجاز أكبر في أقل وقت ممكن.
- (3) المنافسة المحترمة مع الآخرين.

تواصلت الأبحاث حول هذا السلوك لتتوصل إلى نتيجة مهمة؛ هي أن السلوك العدواني، والشك، وعدم الثقة بالآخرين، وحمل الحقد والاستياء، وكثرة الخصومات، وفورات الغضب المتكررة كلها تلعب دوراً مهماً كونه عامل خطورة لتطور مرض الشرايين القلبية، ليس أقل أهمية من أمراض السكر وارتفاع ضغط الدم..!! يجب أن نأخذ نتائج الأبحاث هذه بشكل جدي، فالأمر جد خطير..

حياة أطول للمتفائلين<sup>(1)</sup>

يساهم التفاؤل في تحسين الحالة الجسدية كما يساهم في تحسين الحالة النفسية الشعورية. ففي دراسة لمرضى أصيبوا بنوبة قلبية حادة،

قام الباحثون بتقسيمهم إلى مجموعتين حسب مستوى التفاؤل والتشاؤم لكل منهم. وجدت الدراسة أنه بعد ثماني سنوات، توفي 21 مريض من أصل 25 من المرضى المتشائمين، بينما توفي ستة فقط من أصل 25 مريضاً متفائلاً..!



### علم المناعة العصبي النفسي Psychoneuroimmunology

يهتم هذا العلم الناشئ بالعلاقة بين الجهاز المناعي الذي يحمي الجسم، وبين الجهاز العصبي المركزي. فقد أثبتت الدراسات أن التعرض لأشكال الضغط النفسي والتأثر فيه قد يؤدي إلى زيادة احتمالية المرض والموت جراء الأورام والأمراض المعدية التي تسببها الفيروسات والطفيليات. التفسير الأكثر قبولاً لهذه العلاقة جاء من دراستنا لمفعول هرمونات (الكورتيزول CRH)، (ACTH)، (Cortisol). إذ يتم إفراز هذه الهرمونات استجابةً لما نتعرض له من ضغط نفسي، وللطريقة التي نرى فيها هذه الضغوط النفسية. تسبب هذه الهرمونات تغييرات كبيرة في الجهاز المناعي، فالكورتيزول يقوم بـ:

- إنقاص الخلايا المناعية التائية T- cells وهي خلايا أساسية في مهاجمة الخلايا الورمية والجراثيم (المناعة الخلوية).
- إنقاص إنتاج مادة الإنترفيرون Interferon.
- إنقاص إنتاج الأجسام المضادة Antibodies لبعض الفيروسات.

■ تفعيل الفيروسات النائمة (مثل فيروس الحلاّ البسيط Herpes Complex).

■ إنقاص الخلايا القاتلة الطبيعية Nat>ral Killer Cells.

■ تأخر في اندمال الجروح<sup>(1)</sup>.

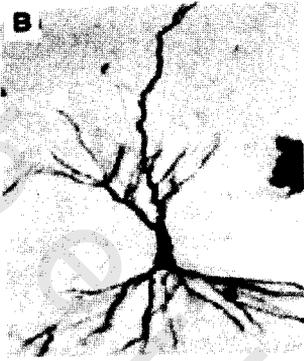
عززت هذه المعلومات النظرية فهم بعض النتائج السريرية، ففي دراسة لمصابات بمرض السرطان وجدت أن اللواتي يخضعن لعلاج نفسي تدعيمي جماعي أو يمتلكن سنداً من أخ أو زوج يُظهرن استجابة أفضل للعلاج، ويعانين المأ أقل، ويعشن حياةً أطول.



أثر الضغط النفسي في تركيب الدماغ:

نتعرض للضغط النفسي كل يوم عبر طيف واسع من المضايقات التي تتراوح من ضغط ناجم عن حادثة كبيرة ومباغته مثل الطرد من العمل أو فقدان عزيز أو الطلاق، إلى ضغط ناجم عن سلسلة من (الانزعاجات) الصغيرة كالاستخفاف بأهميتك في العمل، أو التعامل مع ولد صعب الميراس، أو رعاية مريض مصاب بالخرف أو غير ذلك. لقد أثبتت الأبحاث الحديثة في علم الدماغ وجود أثر مدمر لهذه الضغوط في أنسجة الدماغ. ومنها تلك الدراسة التي أجريت على فأرو حيث تم تعريضه لضغط نفسي لمدة ثلاثة أسابيع. وقد قام العلماء بأخذ (خزعة) من دماغ الفأر قبل وبعد التجربة. وعند المقارنة ظهر - كما في الصورة - كيف فقدت الخلايا العصبية عدداً من التشابكات بين بعضها البعض مما يقلل من كفاءة عملها.

(1) لمزيد من المعلومات انظر: Kaplan & Sadock's Synopsis of psychiatry: p 132.



مقطع يصور تشابكات الأعصاب في دماغ فأر (A) قبل (B) تعرض  
الفأر للضغط النفسي

ختاماً: أورد هنا قائمة بأهم الأمراض الجسدية النفسية، أي الأمراض  
الجسدية التي يتأثر مسارها المرضي واستجابتها للعلاج وانتكاسها تبعاً  
للحالة الشعورية والنفسية.

## أهم الأمراض الجسدية النفسية

الصداع الشدي والصداع النصفي	التفاعل التحسسي (الحساسية)
القولون العصبي	التهاب الأمعاء المخاطي
القياء والغثيان	قرحة المعدة
تقلص المصرة البوابية في المعدة	التهاب الأمعاء المخاطي
قرحة الأمعاء	التهاب الأمعاء المنطقي
ارتفاع ضغط الدم	التهاب القولون التقرحي
ازدياد ضربات القلب	مرض القلب التاجي
السمنة	الذبحة الصدرية
انخفاض سكر الدم	عدم انتظام ضربات القلب
فرط نشاط الغدة الدرقية	مرض سكر الدم
الربو	السل
التأليل	أمراض المناعة
التهاب المفاصل الروماتيزمي	أمراض الجلد كالصدفية
حساسية الجلد	متلازمة الألم المزمن
التهاب الجلد العصبي	حكة الشرج
داء الهربز	الوذمة العصبية الوعائية



## ثانياً: الصحة النفسية

### الاكتئاب

تخبرنا الإحصائيات العالمية، والمشاهدات اليومية في العيادة النفسية، أن وباءً يلوح في الأفق اسمه (الاكتئاب)؛ وهو ليس أقل خطورة من أوبئة الكوليرا والأنفلونزا التي غزت العالم أوائل القرن الماضي. يعتقد الخبراء في منظمة الصحة العالمية (WHO)، أنه بحلول عام 2020م سيحتل الاكتئاب المركز الثاني - بعد أمراض القلب - بين الأمراض المسببة للعجز، أي الأمراض التي تمنع الناس من الذهاب إلى أعمالها والاستمتاع بحياتها. كما تدلنا الإحصاءات على أن ربع نساء العالم مصابات بالاكتئاب بمختلف درجاته (الخفيف، والمتوسط، والشديد)، وأن عشرةً إلى خمس عشرة بالمئة من الرجال مبتلون بهذا المرض المزعج.

هذه الأرقام فجّرت أسئلةً كثيرةً، فعلى الرغم من أننا نعيش حياة الرفاهية والمتعة، وننعم بحياة سهلة في ظل التقدم التكنولوجي الهائل الذي لم تشهد البشرية مثله من قبل، إلا أننا - للأسف - أقل سعادة ورضاً. هل ترى هذه العلاقة العكسية؟ أليس هذا أمراً مثيراً للدهشة، متع أكثر وسعادة أقل؟

### كيف يقينا الذكاء العاطفي من الاكتئاب؟

- التعرف على مشاعر الحزن والضيق وقت حدوثها هو الخطوة الأولى والأساسية نحو التخلص منها.

■ تفهم أثر مشاعر الحزن في سلوكنا وقراراتنا.. دعونا نتذكر أن الاكتئاب ليس شعوراً بالحزن فحسب، بل إنه - للأسف- يشل كيان الشخص بوهن العزيمة، وفتر الهمة، وضعف الثقة بالنفس، والشعور بالأسى، والخيبة، واليأس القاتل. عندما نفقد الاتصال بمشاعرنا، سنفشل في التعرف على سبب التغيرات الجديدة في سلوكنا، وفي حياتنا العملية والاجتماعية، مما يؤخر كثيراً النجاح في التخلص من هذه التغيرات.

■ يمتلك الأذكاء عاطفياً المهارة الكافية لمحاورة أنفسهم، من أجل التخلص من الأفكار السلبية والقناعات الراسخة التي تشكل أرضاً خصبة للمشاعر السلبية.

■ يمنحنا الذكاء العاطفي فرصة توليد فيض من المشاعر الإيجابية التي تثري حياتنا العاطفية، وتمتعنا، وتحمينا من الانزلاق إلى هاوية الاكتئاب وغيره.

■ يعزز الذكاء العاطفي قدرتنا على التواصل مع الآخرين في سبيل بناء علاقات إيجابية وبناءة. فإنه ما من شك أن الشبكة الاجتماعية التي نحيط بها أنفسنا تعد من أهم عوامل الوقاية من الاكتئاب.

### الاكتئاب لدى الأطفال

الأمر لا يقف عند الكبار فقط، بل إن الأطفال أيضاً على حافة الهاوية. فقد دلت إحدى الدراسات الأمريكية على أن نسبة الاكتئاب (باستخدام معايير تشخيصية صارمة) بين الأولاد والبنات بين العاشرة والثالثة عشر قد تصل إلى 8%؛ ولعل الوضع في عالمنا الإسلامي أفضل بسبب تأثير

الثقافة والأسرة الكبيرة والتواصل الاجتماعي، ولكن ألا ترى كيف تخبو هذه العوامل يوماً بعد يوم. والآن يبقى السؤال: هل يمكن أن نحمي أطفالنا من هذا الخطر المحدق؟ سناقش هنا عدة أساليب وقائية تعلمناها من نظرية الذكاء العاطفي، ويمكنك أن تساعد بها أطفالك:

- علّم طفلك مهارة التعرف إلى مشاعره وإظهارها. عندما يسيء إليه أحد، دربه على التلفظ بما يشعر به بدل تهجمه عليه.
- درب طفلك على إثراء مخزونه من الكلمات العاطفية.. يمكنك أن تفعل ذلك عبر سؤاله عن مشاعر الناس الذين يظهرون في مشاهد تلفزيونية أو في المجلات أو الصحف. قد تستفيد من الصورة التالية التي تنقل العديد من الانفعالات: (ستشعر أنت أيضاً بشعور جميل عندما تتأملها، إذ لا أصدق أن في هذا الكون شيئاً أجمل من الأطفال!).



■ من الدلائل الهامة التي تقود الطفل واليا فاع إلى الاككتئاب هو: كيف يرى قدرته على التحكم بما يدور من حوله؟ هل هو قادر على تغييره إلى الأفضل؟ لاحظ الفرق في حديث النفس بين (طالبين) حصل كل منهما على درجة منخفضة، يقول الأول: (عندما أبذل جهداً أكبر سأحصل على درجة أعلى)، أما الثاني: (أوه أنا غبي.. ولا فائدة). عندما يلجأ الطفل إلى نسب فشله إلى ضعف دائم في قدراته هو، أو في سمات شخصيته: (ليس لدي أصدقاء لأنني لست مرحاً) فسيكون معرضاً أكثر للإصابة بالاكتئاب، على خلاف الطفل الذي يعزو فشله هذا إلى عامل يمكن تغييره، مثل: بذل الجهد الكافي للنجاح في الاختبار القادم.

■ التفاؤل من العوامل الوقائية الأساسية ضد الاكتئاب، ولتنمية هذه الصفة لدى أطفالك قم بالآتي:

- 1- توقف عن الانتقاد المستمر لهم، فهو الطريق الأيسر لتعليمهم التشاؤم.
- 2- قدر المحاولة وروح المبادرة والإصرار وكافئها، ولا تكافئ النجاح فقط.
- 3- لكي تبث روح التفاؤل لدى أبنائك، دعهم يلاحظون روح التفاؤل لديك. حدثهم عن أن مصير الكثير من الصعاب عادة ما يكون الفرج والنهاية السعيدة.
- 4- انتبه من التعبيرات التي تستخدمها أنت وفيها روح التشاؤم: (لقد علمتك تركيب هذه اللعبة مليون مرة دون فائدة!) والحقيقة أنك علمته بضع مرات وليس مليون!
- 5- انتبه من التعبيرات التي يستخدمها الطفل والتي يدل على روح التشاؤم: (كل الطلاب في الفصل يكرهونني) والحقيقة أن هناك اثنين أو ثلاثة من زملائه يكرهونه. ولذا وضح له أن هذا تعميم متشائم.

## الإدمان على المخدرات والكحول

سوء استخدام المخدرات والكحول من المشكلات العالمية التي تؤثر كل مهتم بشؤون الصحة العامة وشؤون الشباب. في إحصاءات أمريكية صدرت في أواخر القرن الماضي تقدر أن المخدرات والكحول تسبب في هدر 200 مليار دولار سنوياً..! إنها مشكلة حقيقية بالفعل. لكن يجب أن نتذكر أن نسبة كبيرة من المدمنين انجرفوا إلى المخدرات في البداية بحثاً عن علاج أنفسهم من أعراض نفسية عديدة (قلق، خوف، ضيق وحزن،...) (1).

تدل هذه البحوث على أن مثل هؤلاء هم أقل قدرة على تحديد مشاعرهم والتعامل معها، ولذا فلا يجدون طريقاً للتخلص من ذلك الضيق الذي لا يعرفون كنهه إلا عبر اللجوء إلى المخدرات التي تقدم راحة سريعة رغم ما تخلفه بعدها من ألم وضيق.

من الوسائل الفعالة للوقاية من هذه الآفة هي قدرة الشخص على مراقبة مشاعره وتحديدتها ومن ثم التعامل معها أو طلب النصيحة والاستشارة ممن يعينه عليها. إننا عندما نفقد الاتصال بعالمنا الشعوري، ونفشل في تحديد التغيرات الشعورية ومراقبتها، نصبح مؤهلين أكثر للجوء إلى أي وسيلة خارجية لحل هذه المشكلة مهما كان الثمن.

ومن الأسئلة التي يمكن أن نثيرها هنا: «لماذا تزيد نسبة الاكتئاب لدى النساء، ونسبة الإدمان على الكحول لدى الرجال؟». في الحياة الغربية، رغم أنه لا يوجد أي قيود على تعاطي النساء للكحول (على خلاف عالمنا

(1) أظهرت إحدى الدراسات أن نصف من خضعوا للعلاج من الإدمان على الكوكائين يعانون من مرض الاكتئاب قبل الإدمان. وللأسف فإن لجوءهم إلى المخدرات زاد الطين بلة..!!

الإسلامي)، ومع ذلك فهنّ أقل إيماناً عليه. من النظريات التي تفسر ذلك - والله اعلم - هي معرفتنا أن النساء يتفوقنّ على الرجال في القدرة على التعرف على مشاعرهن، ومن ثم قد يلجأن لطلب المساعدة دون السقوط في هاوية الكحول والمخدرات. هذا قد يُفسر أيضاً الأرقام الإحصائية التي تدل على زيادة إصابة النساء بالاكتئاب، فبالإضافة إلى عوامل هرمونية وغيرها، فإن تعرّف النساء على مشاعرهن السلبية بشكل أدق، وقدرتهن المميزة على التعبير عنها، وطلبهن للمساعدة، كل ذلك يضعهن في خانة (الاكتئاب) إحصائياً، بينما يفشل الرجال في ذلك، فيخفون مشاعرهم السلبية بتعاطي الكحول والمخدرات ولذا يبدو لنا أنهم أقل إصابة بالاكتئاب، وأكثر تعاطياً للكحول والمخدرات.



### العدوانية.. الحياة دون تعاطف

عالمنا يتحول يوماً بعد يوم إلى مكان غير آمن للعيش. هذه حقيقة مرّة تؤكدها نشرات الأخبار في كل صباح. لقد انتشرت العدوانية بين الجنس البشري انتشاراً مريعاً. خذ هذه الأمثلة السريعة لبعض الأرقام المفزعة التي تعرضها علينا بعض الهيئات الحكومية وغير الحكومية حيث:

■ في رواندا، حوالي (500,000) شخص قتلوا في إبادة جماعية في صيف 1994.

■ اتبع الهالك (رابين) رئيس وزراء الكيان الصهيوني الأسبق سياسة (تكسير الأيدي) للتعامل مع أطفال الانتفاضة وأبطالها الذين

يدافعون عن أبسط حقوقهم. (لا تستغرب إذا علمت أن هذا الهالك حصل على جائزة نوبل للسلام!.. ألم أقل لك أن العالم ما عاد مكاناً صالحاً للعيش!).

■ تعيش الفرنسيات، ولاسيما الشابات المقيمات في باريس، تحت هاجس الخوف من التعرض للعنف الذي قد يصل إلى حد الاغتصاب أثناء عودتهن إلى بيوتهن ليلاً. إذ نشرت وزارة الداخلية الفرنسية تقريراً يشير إلى وقوع (4412) حادثة اغتصاب خلال العام قبل الماضي (2005م) في فرنسا، أي ما معدله حادثة كل ساعتين تقريباً!

■ ألقى الطيران الإسرائيلي المحتل في حربه الأخيرة (2006م) على لبنان صواريخه على أحد الملاجئ في مدينة (قانا)، كان هذا الملجأ يأوي العشرات من العائلات المسالمة، مما سبب في مقتل وجرح المئات من الأطفال والنساء والشيوخ. تم ذلك بدم بارد ودون أي شعور بالندم!

العدوانية هي أي سلوك قولي أو فعلي يهدف إلى إيذاء الآخرين، وينبع عن حالة عاطفية مشحونة بالكراهية والحنق والشعور بالدونية. لقد قضى العلماء عقوداً طويلة وهم يحاولون الإجابة عن السؤال: لماذا نؤذي بعضنا البعض؟

توجه العلماء إلى الأطفال العدوانيين لدراساتهم، والتي قدمت عدداً من التفسيرات التي أجد من المفيد أن نمر عليها سريعاً قبل أن نتجه لتفسير دور الذكاء العاطفي في التقليل من هذا السلوك المشين<sup>(1)</sup>:

(1) Kaplan & Sadoc's comprehensive Textbook of psychiatry. 7<sup>th</sup> edition

■ يستقبل العدائي الإشارات البريئة وغير المقصودة التي تصدر من الناس ويفسرها على أنها مهددة ومهينة ومقصودة ومخطط لها، ولذا يقرر أن الآخرين معادين له أكثر مما هم بالفعل. لاحظ ذلك على بعض الأطفال العدائين أثناء لعبهم بالشطرنج مثلاً، حيث يرون أن تحريك خصمهم لأحد الأحجار بشكل خطأ على أنه غش أو محاولة خداع، وليس خطأ بريئاً قد يحدث في أي لحظة.

■ عندما يغضب العدائي تلوح أمامه وسيلة واحدة لإظهار حنقه والرد على من أغضبه وهي الهجوم والضرب، دون التفكير بأي وسيلة سلمية لحل الخلاف. كما تغييب عنهم النتائج المترتبة عن العنف والاعتداء.

■ يحمل العدوانيون بعض القناعات الجاهزة والتي يعملون وفقها، ومن خلالها.. (إذا غضبت ولم تضرب فأنت جبان).. (المسألة مسألة كرامة.. وعندما تهان الكرامة فلا تطيب الحياة بعدها).. (دعه يتأدب..!).

■ يلجأ الناس إلى عزل العدائي والابتعاد عنه، وعدم دعوته للمشاركة معهم في نشاطاتهم، مما يشعره بالظلم ويزيد من قناعته بأنه مظلوم ومعتد عليه.

أصبح واضحاً أن من يلجأ إلى هذا السلوك يفقد إلى أربعة مهارات أساسية من مهارات الذكاء العاطفي وهي:

■ القدرة على تسمية عواطفه وتحديدها (الغضب، الاستياء، الشعور بالإهانة، الحنق...). أثبتت إحدى الدراسات التي أجريت في السجون الأمريكية أن المجرمين يمتلكون كمية أقل من الكلمات لكي يصفوا بها مشاعرهم، فعندما يحتدم موقف العداء والغضب، تخون العدوانية الكلمات ليصف ألمه وانزعاجه، فيندفع إلى إظهار غضبه عبر الضرب والاعتداء.

■ **التعاطف:** إذ يتبلد إحساسهم عن تخيل الألم الذي يسببه الاعتداء على الآخرين، وتتجمد مخيلتهم عن تصور عيش طفل بدون أب، أو امرأة بدون زوج، أو تصور فجيعة أم بطفلها. ينطبق على قلوبهم قول الله تعالى<sup>(1)</sup>:

### ﴿ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْرَةً ﴾

■ **عدم القدرة على تنظيم الذات:** أي انعدام قدرة السيطرة على فورة العواطف في بعض المواقف، والاستجابة لعبارات مستفزة: (عار عليك أن يذهب دم والدك سدى،...)، أو لخطبة حماسية، أو لمشهد مزعج. كما لا يمتلكون القدرة على حرمان أنفسهم من لذة الاستمتاع بالحلول السريعة والمختصرة رغم عواقبها المزعجة، ولذا يلجؤون إلى العدوانية على اعتبارها حلاً مختصراً وعاجلاً للحصول على الثمرة، كالتصفية الجسدية والتفجير والتخريب.

■ **الاندفاعية:** وهي الفعل قبل التفكير المتأنى. وهنا يفتقدون القدرة على الموازنة الحكيمة بين الأفعال المتباينة، وحساب المنافع الآنية والآجلة. ولذا تسبق أيديهم عقولهم، وتوردهم بذلك المهالك.

### □ خطوات عملية

■ **نشر ثقافة (لتعارفوا) بين الناس،** بين الطوائف والأعراق والثقافات المختلفة. عندما نقرب من بعضنا البعض، ونتفهم وجهات نظر بعضنا

(1) سورة البقرة: 74.

البعض.. عندما نتلمس آلام بعضنا البعض، ونحترم مشاعر بعضنا البعض.. عندما نصت لبعضنا بشفقة ورأفة.. عندها ستزول كثير من مشاعر الضغينة التي أصبحت سائدة لدى الكثير منا.

■ ما أحوجنا هذه الأيام إلى الاستماع إلى الحكماء، وكيف يزنون بين المكاسب من وراء الأفعال المندفعة والأفعال المتأنية. اكتب هذه الكلمات وقد مضى على أحداث الحادي عشر من سبتمبر ما يزيد عن الخمس سنوات، وللأسف ما زالت فتنة من بني قومي ينظرون إلى ذلك العمل وما شابهه وتلاه بنظرة المنتصر الفخور، مع أنها ألحقت ضرراً هائلاً بالإسلام والمسلمين. لقد دفعنا ثمن الأمية العاطفية التي يعيشها بعض شباب هذه الأمة وضعف تنظيمهم لعواطفهم، دفعنا ثمنها غالياً..!

■ السعي لنشر روح الدين الحنيف في التعامل مع الآخر، وبث ثقافة السلام، ومحاربة الخطأ الفكري (المعرفي) الذي يقع فيه بعض الشباب حيث يوجهون تركيزهم نحو قضية صغيرة وينسجون حولها القصص والخيالات وتغيب عنهم الصورة الكاملة، وكأنهم ينظرون عبر نفق. ومن ثم ينتهون إلى قرار أبعد ما يكون عن الصواب.



### المدرسة خط الدفاع الأول..

يحكي (غولمان)<sup>(1)</sup> عن مدرسة (Neuva) وهي إحدى المدارس الأمريكية، حيث يقوم طلاب الصف الخامس الابتدائي بالتجمع في دائرة،

(1) الذكاء العاطفي: 357.

وينادي المدرس على أسمائهم فيردون عليه ليس كالمعتاد بالقول (موجود)، ولكن بأرقام تدل على درجة معنوياتهم. فرقم (1) يعني معنويات منخفضة، ورقم (10) يعني طاقة ونشاطاً مرتفعاً. ينادي المدرس:

- جيسيكا

- (10) معنوياتي راقصة مثل رقص الجاز.

- باتريك

- (5) مضطرب وعصبي بعض الشيء.

- نيكول

- (9) هادئ وسعيد.

هذا الدرس الغريب هو درس ضمن منهج متكامل للتعليم العاطفي والاجتماعي (SEL) (Social Emotional Learning) الذي بدأ ينتشر في العالم المتقدم. ففي هذه البرامج يحاول الطلاب تنمية مهاراتهم في التعرف على مشاعرهم ومشاعر الآخرين، وتنمية القدرة على إظهارها بشكل مناسب وفي مختلف المواقف.

قد أصبح جلياً في عالم مضطرب كعالمنا أهمية أن يمتلك الأطفال والشباب الصغار بعض المهارات العاطفية والاجتماعية للتعامل مع الأحداث والضغوط اليومية التي يواجهونها. تدلنا الإحصائيات على أن متوسط معدل الذكاء خلال القرن الماضي زاد بما يقارب 24 نقطة، وذلك بسبب التعليم المنظم، والتغذية، والتكنولوجيا. ولكن للأسف فإن الأطفال أصبحوا أكثر اضطراباً عاطفياً، وإحباطاً، وعدوانية، واندفاعاً، وغضباً.

وحساسية، واستهتاراً، وغير مطيعين، ومراسهم صعب، وأكثر انعزلاً، وقلقاً. لقد حان الوقت لكي نعطي انتباهاً أكثر لتدريب أطفالنا على مهارات عاطفية واجتماعية أساسية: كالقدرة على التخفيف عن النفس، وامتلاك حس التفاؤل والإصرار في مواجهة العقبات والصعوبات، وزيادة الثقة بالنفس، والقدرة على حل المشكلات، وإيجاد الحلول الوسط في الصراعات، والتحكم بالغضب، والاندفاع، والتعاطف، والشعور بمشاعر الآخرين وتقديرها، والقدرة على التعاون والانخراط في عمل الفريق، وتكوين الصداقات، وغير ذلك. إننا نوقن بلا شك أن مثل هذه المهارات هي التي تضمن - بعد توفيق الله - مستقبلاً مشرقاً لأجيالنا القادمة، ومع ذلك لا تعطي المدارس لها أي اهتمام، وتضيع الساعات الغالية في المدرسة في (تحفيظ) الطلاب معادلات معقدة لا حاجة لهم فيها..!!



obeikandi.com

## الخاتمة

منذ اليوم الأول لي في كلية الطب وأنا أعيش حالةً من (الانبهار) الدائم. فما من مطلع على أسرار جسم الإنسان من أدق التركيبات داخل نواة الخلية إلى أكثر أجهزة جسم الإنسان تعقيداً في التشريح والوظيفة، ما من متأمل في هذه الأسرار والمعجزات حتى يرى عظمة الله سبحانه في خلقه للإنسان. لكن هذا الانبهار تضايف وأنا أدرج خطواتي الأولى في (الطب النفسي) أتأمل عظمة خلقه سبحانه للنفس البشرية، وإذا بها أكثر إبداعاً وتعقيداً ودقة.

مع ختام هذا الكتاب - عزيزي القارئ - أحمل لك خبرين، الأول جيد، والآخر عكس ذلك! أما الخبر الجيد فأني أحسب أننا - أنا وأنت - قد تقدمنا خطوة في فهم جانب أساسي من جوانب الشخصية الإنسانية ألا وهو العاطفة. أما عكسه فهو ضرورة أن نعرف أنها خطوة صغيرة في مشوار طويل ورحلة مضمّنة لسبر أغوار هذه النفس وجوانبها، ولكنها بلا شك رحلة ملؤها الإثارة، والتشويق، والتعبد لله عز وجل تفكيراً في خلقه وتسييحاً له وتمجيحاً.

أخيراً.. أسأل الله العظيم بمّنه وكرمه أن يكتب هذا العمل في ميزان حسناتنا جميعاً، وأن يدخر هذا العمل ليوم لا ينفع فيه مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم.. آمين.

والحمد لله رب العالمين..

obeikandi.com

## المراجع

- الذكاء العاطفي. دانييل غولمان. ترجمة ليلي الجبالي. عالم المعرفة 2000
- العقل فوق العاطفة. كريستين باديسكي & دينيس غرينبرغر. ترجمة مأمون مبيض. المكتب الإسلامي 2001.
- الرجال من المريخ، النساء من الزهرة. جون غراي. ترجمة حمود الشريف. مكتبة جرير 2000.
- تعلم التفاؤل. مارتين سليغمان. مكتبة جرير 2003.
- التفكير الوجداني. ميشيل كراف. ترجمة صالح التميمي. دار المعرفة للتنمية البشرية.
- أيقظ قواك الخفية. أنتوني رويينز. مكتبة جرير 2005.
- إدارة العقل. جيلان باتلر & تون هوب. مكتبة جرير 1998.
- صور وخواطر. علي الطنطاوي. دار ابن حزم - الطبعة الأولى 2003.
- القرار في يديك. ياسر بكار. دار التنمية الفكرية 2005.
- صيد الخاطر لابن الجوزي. تحقيق عبدالقادر أحمد عطا. دار الكتب العلمية. الطبعة الأولى 1992.
- Emotional Intelligence In Action. Hughes, Paterson, and Terrell. Pfeiffer 2005

- Managing your self. jagdish Parikh. Basil Blackwell 1991.
- Test Your EQ. Mark Davis. Piatkus 2004.
- Kaplan & Sadocks: Synopsis of Psychiatry. Lippincott Williams & Wilkins. 2003. 9th edition.
- Kaplan & Sadocks comprehensive Textbook of Psychiatry. 7<sup>th</sup> edition. 2000. Lippincott Williams & Wilkins.
- Authentic Happiness. Martin Seligman. Free Press, 2001.
- Listening.. With Your Heart As well As Your Ears. Herbert G Lingren. NebGuid, University of Nebraska, 1976.
- Modern Trends in Psychosomatic Medicine, Nemiah & Sifneos, London, Butterworths (1976).
- Silent Messages. Mehrabian. Wadsworth, Belmont, California. (1971).

