

الذكاء العاطفي

مهاقرعان

هذه المداخلة حول موضوع الذكاء العاطفي. وموضوع الذكاء العاطفي حديث نسبياً في مجال التربية والتعليم. فقد بدأ في الولايات المتحدة الأمريكية قبل ٢٠ عاماً تقريباً. وتتناول هذه المداخلة تعريفاً بموضوع الذكاء العاطفي وأهميته، وعلاقته بآلية عمل الدماغ وبعملية التعلم. وكذلك كيفية تعليم الذكاء العاطفي من حيث كونه منهجاً مستقلاً أو بمكاملته بالمنهاج. كما تعرض المداخلة بداية لبحث إجرائي حول موضوع الذكاء العاطفي، تستهل المرحلة الأولى من البحث بتغيير أنماط السلوك لدى المتعلم.



مهاقرعان تقدم مداخلتها.

التعلم بشكل خاص، وللعملية التعليمية التعليمية بشكل عام. فهناك -مثلاً- أهمية مراعاة أنماط التعلم في التعليم وما يتبعها من تنوع التقييم. وهناك أيضاً أهمية طرح أسئلة مثيرة للتفكير، وربط التعلم بالعاطفة، وعملية التأمل الضرورية لكل من المعلم والطالب لإعادة النظر في أداؤه. وبالنسبة لنا هنا هي ضرورية لفهمنا للذكاء العاطفي.

الذكاء العاطفي:



يمكن أن نعرف الذكاء العاطفي بأنه المقدرة على ضبط انفعالنا وتوظيفها من أجل تعظيم قدرتنا وفعاليتنا الشخصية على اتخاذ القرار المناسب، كردة فعل لهذه الانفعالات. فهو يتضمن ضبط العواطف، وإيجاد

أمون مسؤول عن إدراك المعلومة بينما تقوم الأميجدالا بإحداث الانفعال المرافق لها. وكل معلومة تختزن مقترنة بالعاطفة الخاصة بها. وكمثال لتوضيح ذلك: افترض أن شخصاً ما يخاف كثيراً من صوت النحلة، وما أن يسمع صوت النحلة حتى يحرك يديه في محاولة لإبعادها عنه ويبدأ بالركض. ما أن يسمع هذا الشخص صوتاً يشبه صوت النحلة حتى تبدأ الأميجدالا بإثارة كافة أجزاء الجسم محدثة حالة الخوف. فترسل رسائل عاجلة إلى معظم أجزاء المخ، وتجدد مراكز الحركة، وتنشط الجهاز الدوري والعضلات والقناة الهضمية. كما تبعث بإشارات إضافية إلى جذع المخ فيظهر على الوجه تعبير الفزع وتتسارع ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم ويبطئ التنفس.

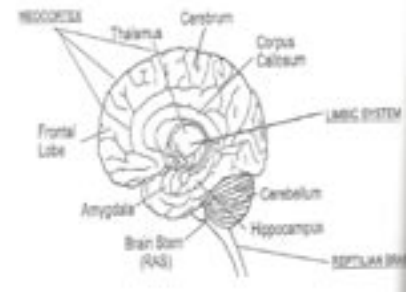
إننا يمكن أن يحدث الانفعال في أجزاء الجسم كافة دون التحقق من كون هذا الصوت هو صوت نحلة. وتعتبر هذه الاستجابة السريعة ضرورية في بعض الحالات؛ مثل أن تكون حياة الشخص أو من يحب مهددة بالخطر. وهناك الكثير من القصص التي عملت فيها هذه الاستجابة السريعة على إنقاذ حياة الشخص.

وعلى الرغم من أهميتها، فإنها قد تكون في كثير من الأحيان سلبية. فقد يحدث خطأ في الإدراك ولا يكون هناك حاجة لحدوث الانفعال المرافق. فإذا ما تباطأ الشخص قليلاً، وكلمة قليلاً يمكن أن تكون ٦ ثوان حسب الدراسات في هذا المجال، يسمح ذلك للمعلومة بالوصول إلى القشرة الجديدة في مركز التفكير الذي يتميز به الإنسان عن غيره من الكائنات الحية. وفي حالة وصول المعلومة إلى القشرة الجديدة، تصبح الاستجابة مدروسة، ويعمل الفص الأمامي فيها الذي يتصل بشبكة من الأعصاب بالأميجدالا على كبح جماح الانفعالات وإحداث الاستجابة المناسبة.

إذاً، لا بد لنا من أن نمنح أنفسنا وقتاً للتفكير قبل الانفعال، وهذا ما يميزنا كإنسان ويجعلنا أكثر مسؤولية عن أفعالنا. وكما ذكرت سابقاً، فإن فهمنا لعمل الدماغ مهم لعملية

أجزاء الدماغ وعلاقتها بعملية التعلم والذكاء العاطفي:

يتكون الدماغ من أجزاء مختلفة هي جذع الدماغ (Brain Stem)، والجهاز الحوفي (Limbic System)، ويتكون من الأميجدالا (Amygdala) وقرن آمون (Hippocampus)، والمخيخ (Cerebellum)، والمهاد (Thalamus)، وتلافيف الدماغ (Cerebrum)، والقشرة الجديدة (Neocortex)، والفص الأمامي (Frontal Loop)، كما يظهر في الشكل أدناه أيضاً النخاع الشوكي (Reptilian Brain). ويعتبر فهم أجزاء الدماغ مهما لفهم العملية التعليمية التعليمية، وكذلك فهم المقصود بالذكاء العاطفي.



(Doty, G, 2001: 100)

تدخل المعلومات إلى الدماغ عبر الأحاسيس المختلفة: السمع، والبصر، واللمس. وتنتقل هذه الأحاسيس إلى المهاد. وقد اكتشف حديثاً أن هناك طريقين منفصلين تنتقل فيهما هذه المعلومات: من المهاد إلى الجهاز الحوفي، ومن المهاد إلى القشرة الجديدة. وقد وجد أن الطريق التي تسلكها المعلومات من المهاد إلى الجهاز الحوفي أقصر وأسرع من تلك التي تسلكها إلى القشرة الجديدة، ما يتيح للجهاز الحوفي الفرصة للاستجابة بصورة أسرع وقبل تدخل القشرة الجديدة.

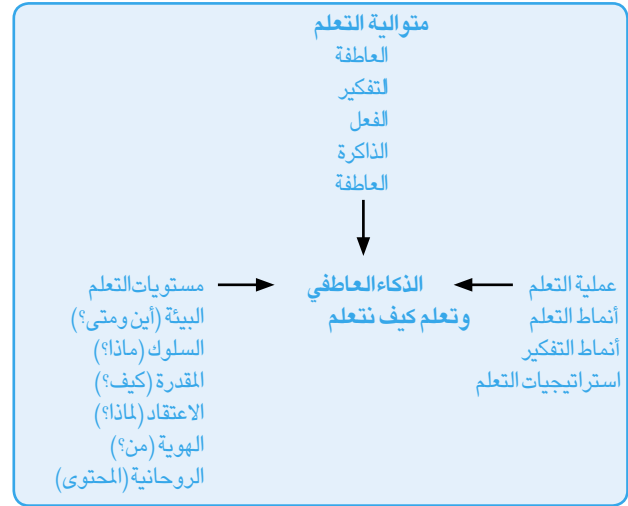
يعتبر الجهاز الحوفي مركز التعلم والذاكرة. فقرن

العواطف المناسبة عند الحاجة لها، وكذلك تغيير أنماط السلوك المتعلمة.



كما هو واضح من التعريف، فإن الذكاء العاطفي يعني -حسب وصفنا لألية عمل الدماغ- عدم إعطاء الفرصة للأميجدالا لتولي زمام الأمور، والسماح للقشرة الجديدة بالتدخل لتكون

استجاباتنا مدروسة قدر الإمكان وليست تلقائية. وللذكاء العاطفي ارتباط وثيق بعملية التعلم. ويبين الشكل أدناه ارتباط الذكاء العاطفي وتعلم كيف نتعلم بكل من متواليات التعلم، وعملية التعلم، ومستويات التعلم.



أهمية الذكاء العاطفي:

يعتبر إدخال موضوع الذكاء العاطفي إلى مدارسنا أمراً مهماً، وبخاصة في ظل عدم وجود مرشدين للطلبة في بعض المدارس أو عدم كفاية عددهم، وفي ظل غياب الأهل معظم الوقت خارج المنزل. وهناك أيضاً ازدياد العنف في المدارس بين الطلبة أنفسهم من ناحية، وبين الأساتذة والطلبة من ناحية أخرى. وكما أسلفنا سابقاً لارتباط الذكاء العاطفي بعملية التعلم، وكذلك لكون الذكاء العاطفي من متطلبات النجاح في الحياة بشكل عام.

كيفية تعليم الذكاء العاطفي:

يمكن تعليم الذكاء العاطفي بطريقتين من خلال المنهاج، أو من خلال منهاج منفصل. فمن خلال المنهاج المنفصل تم وضع كتاب:



Freedman, J.; Rideout, M.; McCown, k.; Jensen, A. (1998). Self Science: The Emotional Intelligence Curriculum. California: 6 Seconds.

وقد وضعت هذا الكتاب منظمة خدمات تربوية أطلق عليها اسم (Six Seconds). وقد اشتق الاسم من كون أن وصول المعلومات إلى القشرة الجديدة يتأخر بمقدار ست ثوانٍ عن تدخل الأميجدالا. وقد أخذت المنظمة على عاتقها دعم تطوير الذكاء العاطفي من خلال التدريب وتحضير المواد. وتعمل المنظمة مع المدارس والآباء والمجتمعات والمنظمات لتطوير برامج

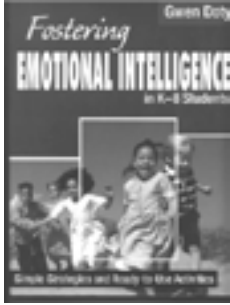
من أجل توظيف الذكاء العاطفي في الحياة اليومية، وكجزء من التعليم. ويستند هذا المنهاج

إلى ثلاثة افتراضات مهمة، هي:

- 1- ليس هناك تفكير بدون عاطفة، وليس هناك عاطفة بدون تفكير.
- 2- كلما كان الشخص أكثر وعياً بتجربته، أمكن التعلم منها أكثر.
- 3- معرفة الإنسان بنفسه جزء مهم من عملية التعلم.

وحسب واضعي هذا المنهاج، يمكن أن يكون المنهاج مناسباً لبعض المدارس وغير مناسب لأخرى، كما يمكن أن يكون مناسباً لجزء من المدرسة. كما يجب أن ينفذ من قبل شخص مستقيم قادر على تقييم ذاته.

أما الطريقة الثانية في تعليم الذكاء العاطفي، فتتم من خلال المنهاج. وقد وضعت (Gwen Doty) كتاب:



Doty, G. (2001). Fostering Emotional intelligence in k-8 Students. California: Corwin Press

ويحتوي الكتاب بشكل رئيسي على خمسة عناصر للذكاء العاطفي يمكن دمجها بالمواضيع المختلفة. وهذه العناصر هي: الوعي بالذات وبالآخرين، وقبول الذات والآخرين، وتحمل المسؤولية الشخصية، وإيجاد معنى للتعلم، وتقدير الاستقامة والأخلاق. وحسب رأي الكاتبة، فإن تحقق كل عنصر من هذه العناصر ضروري لتحقيق العنصر الذي يليه.

البحث الإجمالي التعاوني في مجال الذكاء العاطفي:



بدأت العمل في موضوع الذكاء العاطفي مع مجموعة من المعلمين من مدارس مختلفة بما فيها الحكومية والخاصة والتابعة لوكالة الغوث. وشكلنا معاً مجموعة متعلمين وباحثين ومطورين لموضوع الذكاء العاطفي. وقد اتخذنا منحنى البحث الإجمالي إيماناً منا بأن التأمل في السلوك، وتقييم الذات، والالتزام الذاتي بتغييرها من أهم سبل التطوير.

مجال الذكاء العاطفي واسع، فمن ضمن ما يشتمل عليه:



- 1- فهم عواطفنا وعواطف الآخرين.
- 2- كبح جماح انفعالاتنا.
- 3- إيجاد العواطف المناسبة في الوقت المناسب.
- 4- التدريب على عناصر الذكاء العاطفي.

ويعتبر موضوع الذكاء العاطفي مهماً في الحياة المدرسية. فالبيئة المدرسية غنية بما يثير المشاعر السلبية، وأبرزها الخوف الذي يكون غالباً السبب في إثارة مشاعر أخرى. والضغط النفسي يتسبب

في زيادة احتمال ظهور هذه المشاعر والانفعالات. فالمعلم يتعرض للكثير من الضغوط ومن جوانب عدة. فهناك الإدارة المدرسية والموجه، والطلاب. ويتعرض الطالب أيضاً للكثير من الضغوط. فالطالب يخاف من أنه ليس جيداً بما فيه الكفاية، أنه ربما يختلف عن الآخرين، أنه لا ينتمي إلى المدرسة، ولا يقوم بما هو مطلوب منه بشكل جيد، أو أن الآخرين يعرفون أكثر منه ما يتوجب عليهم عمله.

محور اهتمامي في العمل في مجال الذكاء العاطفي هو المعلم والطالب، باعتبارهما أكثر العناصر علاقة بالعملية التعليمية التعليمية. وقد ارتأيت مع مجموعة المعلمين المشاركة في الموضوع البدء بالعمل مع المعلم انطلاقاً من مبدأ فاقد الشيء لا يعطيه، وعلى الرغم من إدراكنا أن العمل مع المعلم لا ينفصل عن الطالب. ونقطة البداية هي تغيير أنماط السلوك.

آليات تغيير أنماط السلوك:

تم بعد ذلك عرض آليات تغيير نمط السلوك كما يلي:

- ١) استدعاء فكرة تشعرك بالسعادة، بحيث تغلب عليك الفكرة قبل ٦ ثوانٍ من احتمال ظهور السلوك النمطي.
- ٢) التفكير بمشاعر الآخر في هذا الوقت. يمكن هذا القشرة الجديدة من التغلب على عمل الأجداد.
- ٣) توظيف لفظ الأنا. يعمل لفظ الأنا على تعريف الطرف الآخر بما يلي:
 - ١- السلوك الذي يضايقك.
 - ٢- أثر هذا السلوك عليك من وجهة نظرك.
 - ٣- شعورك.
 - ٤- ما تريده.

كيف يقلل لفظ الأنا من احتمال ظهور نمط السلوك؟

- ١- عند استخدام لفظ الأنا تتدخل القشرة الجديدة ويبدأ التفكير المنطقي.
- ٢- تعطي نموذجاً بكيفية إخبار الآخرين بمشاعرنا واحتياجاتنا، بحيث يستطيعون فهمنا ولا يشعرون بأنهم ملامون أو سيئون أو مخطئون.
- ٣- تساعد الآخرين على تعلم مهارات التعاطف.
- ٤- مساعدة الآخرين على ربط السلوك بمخرجات السلوك.
- ٥- لا تدمر علاقتك بالآخر.
- ٦- تقلل مستوى الضغط وتفرز كمية أقل من الأدرينالين.
- ٧- تظهر للآخرين بأنك تحبهم وبأن علاقتك بهم مهمة.

٤) استخدام الـ ABC ما قبل السلوك: Antecedence، السلوك: Behavior، ما بعد السلوك: Consequences، ما قبل السلوك: Antecedence

- ماذا حدث قبل السلوك؟
- كيف كان شعورك؟
- كيف فكرت وماذا فعلت؟
- ماذا كنت تريد؟
- هل كنت متضايقاً من شيء ما؟

السلوك: Behavior

- ماذا حدث بالفعل؟
- ماذا قلت أو فعلت؟
- ماذا قال أو فعل الآخرون؟

ما بعد السلوك: Consequences

• ماذا كانت نتيجة السلوك؟ (على المدين القريب والبعيد)؟

مها قرعان - مركز القطان ومحاضرة في كلية العلوم التربوية

المراجع:

- Bready, M.(2004), Emotional Intelligence in the Classroom. Wales: Crown Press.
- Catherine, C. (2003), Becoming Emotionally Intelligent. Stafford: Network Educational Press.
- Doty,G., (2001), Fostering Emotional Intelligence in K-8 Students. California: Crowin Press.
- McCown, K., Freedman, J., Jensen, A., Rideout, M. (1998), Self Science: The Emotional Intelligence Curriculum. California: 6 Seconds.
- جولمان, دانيال (٢٠٠٠): الذكاء العاطفي. الكويت: عالم المعرفة.

ونمط السلوك هو السلوك المكرر الأوتوماتيكي غير المجدي الذي ينشأ عن تولي الأجداد زمام الأمور، وينتج بصورة رئيسية عن الخوف الذي يتبعه عادة سلوك المقاتلة أو الهرب أو التجمد أو الاندفاع.

تتلخص فكرة تغيير نمط السلوك بأن تعلمنا التفكير البطيء يمكننا من تغيير أنماط السلوك القديمة، وهي خطوة تطويرية علينا اتخاذها. ويمكن تسمية هذه الخطوة بتعلم التفكير البطيء، أو القدرة على التوقف والتفكير قبل الاستجابة. وقد بدأنا العمل بالتأمل بأنماط سلوكنا ومحاولة اكتشاف سلوكيات معينة نرغب في تطويرها بأنفسنا ومن خلال المجموعة. وبدأ المعلمون بالسرد الشفوي، وكتابة اليوميات، والتصوير بالفيديو لبعض أنماط السلوك.

نقوم بعد ذلك بالملاحظة والتأمل الذاتي، ثم المناقشة والحوار مع المجموعة، واستخدام نماذج للتأمل. ويتم بعد ذلك مناقشة آليات مختلفة يمكن توظيفها لتغيير أنماط السلوك. ويقوم المعلم باختيار ما يناسبه وتوظيفه ثم إعادة التقييم... وهكذا. ويعتبر الموضوع ما زال في بداياته، والعمل في جزئية صغيرة. ونأمل أن يتطور هذا العمل ويثمر في مراحل اللاحقة. وقد وجهت دعوة للمعلمين الراغبين في المشاركة معنا والمهتمين بالانضمام إلينا من خلال الاتصال بالمرکز.

نموذج تأمل

تمرين:

لنتمكن من فهم أثر الجهاز الحوفي على التعليم والتعلم، قم بهذا التمرين عملياً:

الجزء الأول

فكر بسلوك معين، سلوك يقوم به تلميذ أو تلاميد يثير انفعالك. هذا يعني بأنك تستجيب، وتشعر بردة الفعل بداخلك، أنت لا تحب ما يفعله والطريقة التي تستجيب بها غير فعالة.

أكتب ما يلي:

- ما الذي يفعله بالضبط، ما هو سلوكهم؟
 - باعتقادك، ماذا يفكرون ويشعرون عندما يقومون بهذا السلوك؟
 - ما الذي يحتاجونه أو يريدونه عندما يقومون بذلك؟
- تأمل بإجاباتك حتى الآن، هل قمت بوصف سلوكهم باستخدام كلمات مثل: مزعج، أناني، عدم احترام، نفاذ صبر، وقاحة أو أي تعبيرات أخرى غير السلوك الذي قاموا به؟ أو أنك استطعت وصف السلوك دون إصدار أحكام؟ مثل: "يبدأ بالحديث عندما يكون شخص آخر ما زال يتحدث". هل استطعت أن تتعاطف فعلاً مع التلميذ أو التلاميد، وتفكر كيف يمكن أن يكونوا قد شعروا، أو ما الذي كانوا بحاجة إليه؟

الجزء الثاني

- عندما يقوم التلميذ أو التلاميد بهذا السلوك، ماذا تشعر أو بماذا تفكر؟
 - كيف تستجيب، تسلك، أو ماذا تفعل؟
 - ما الذي تحتاجه أو تريده في ذلك الوقت؟
- مرة أخرى تأمل في إجاباتك واسأل نفسك الأسئلة الموجودة في الجزء الثالث.

الجزء الثالث

- هل تعتقد أنك تحصل على ما تريده فعلاً في هذه المواقف؟
- هل تعتقد أن التلاميد يحصلون على ما يريدونه فعلاً من هذه المواقف؟
- تأمل بمشاعرهم، هل مشاعرك واستجاباتك ذات معنى؟ هل تستجيب عادة بهذه الطريقة نحو الناس الذين يشعرون بهذه الطريقة؟
- هل تعتقد أنك تستجيب أكثر لمشاعرهم أو أفكارهم منه لسلوكهم، على الرغم من أنك غير راضٍ عن سلوكهم؟

(Corrie, C.2003, :.42)