

مسؤول السلامة العاطفية؟

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocMarcelinaEmotionalSafety.pdf>

د. مرسلينا شعبان حسن

مطالبة نفسية - سوريا

mar-selena@hotmail.com



ونحن في أيام عيد مجلو للجميع فيه ان يتجدد الامل بتواصل مع الاحبة والاصدقاء بغية السعي للسلام الداخلي والغبطة ، فلا ننسى من ليس لديهم اهل وبعدها عن ديارهم واصدقائهم .. فسلامة العقل من سلامة العواطف ، بل المشاعر السارة تحرض على التفكير الخلاق والاهم تطفئ جذوة العنف والاحتقان ..

في ظل الاجواء الانسانية المتقلبة بأثارها المقيتة علينا في هذا الجزء من العالم (عالمنا العربي) نتيجة لتغير نظام حياتنا الاجتماعي بفعل الحروب المتواصلة على ارض بلادنا ، وأخص هنا الحرب العنيفة الدائرة في بلدي سوريا ، والتي كان من تبعاتها أنها فرضت علينا تبدلات في تفاعلاتنا مع اصدقاء ومقربين ، بحكم تباعد المسافات بين الكثيرين منا بصورة لاإرادية ومرات بفعل ارادي اختياري للبعث الآخر ، بأن فضلوا الرحيل وقطع علاقاتهم مع اعزاء لهم كانت تجمعهم في فترة ما روابط وثيقة مهمة لهم ، اضافة الى تبدل الاحاسيس نتيجة لتشوه صور الكثير من الامكنة التي شكلت قسم مهم من ذاكرتنا ، ونظرا لأن العواطف تتعشها الذكريات والاحاسيس المتجددة عبر عيشها في زمان ومكان آمينين ، وربما نتيجة لذكريات تجمعنا بأشخاص في أماكن غير آمنة تقاسمنا معهم فيها القلق والخوف وغيرها من مشاعر سلبية منغصة ..

وفي ظل هذه التعاملات اليومية بكل ما تحتويه من تنغيص وفرح وأمل قد تنشأ بعض الأخطاء العاطفية ، التي قد تتسبب بمضار كبيرة في حياتنا كأشخاص ينجم عنها خسارة اجتماعية تتعدى الفرد ، ومن العوامل الاساس في هذه الاخطاء ، أن يصادفنا أشخاص ليس لديهم حساسية انفعالية مناسبة لتسهيل التّواصل وتنشيط الاثر الباعث على الرضا نتيجة تفاعلنا معهم ، ويعبر عن هذه الحساسية الانفعالية المرهفة بالذكاء العاطفي ، هذا البعد من أبعاد الذكاء العام الذي ثبتت أهميته البارزة في النمو الاجتماعي والنضج في تطور علاقاتنا بالآخرين .

يعدّ الذكاء العاطفي سمة هامة من سمات الشخصية الاساس لمن يتم ترشيحهم ، أو يتم تبنيهم لحمل مسؤوليات متصلة بالشأن العام..

إذ يعتبر الذكاء العاطفي مفتاحنا للتنبؤ بقدرات الأشخاص الاجتماعية، و المهنية، والحياتية وكل

أخص هنا الحرب العنيفة الدائرة في بلدي سوريا ، والتي كان من تبعاتها أنها فرضت علينا تبدلات في تفاعلاتنا مع اصدقاء ومقربين

اضافة الى تبدل الاحاسيس نتيجة لتشوه صور الكثير من الامكنة التي شكلت قسم مهم من ذاكرتنا

وفي ظل هذه التعاملات اليومية بكل ما تحتويه من تنغيص وفرح وأمل قد تنشأ بعض الأخطاء العاطفية ، التي قد تتسبب بمضار كبيرة في حياتنا كأشخاص ينجم عنها خسارة اجتماعية تتعدى الفرد

ويعبر عن هذه الحساسية الانفعالية المرهفة بالذكاء العاطفي ، هذا البعد من أبعاد الذكاء العام الذي ثبتت أهميته البارزة في النمو الاجتماعي والنضج في تطور علاقاتنا بالآخرين .

المهارات الأخرى ما عدا المهارات الأكاديمية.

فقد اثبتت دراسات نفسية عدة على أن رؤساء الدول ، ومدراء و رؤساء المؤسسات الكبرى والبنوك ، القادة والقياديين ، لا يشترط ان يكون ذكائهم الـ IQ عالي ! بل قد يكون غالباً ضمن المعدل الطبيعي ، ولكن بشرط ان يكون الذكاء العاطفي لديهم عالي مقارنة بأقرانهم.

ومن الدراسات العالمية في هذا الشأن ، دراسة وولف ودراسكت / wolf,druskat / عام 2001م ، والبرامج التي تبنتها الدراسة ، بهدف تنمية المهارات العاطفية المختلفة ، والتي تدلل على أهمية امتلاك إنسان العصر الحديث لمهارات الذكاء العاطفي في تسيير شؤون حياته اليومية ، من كون امتلاك الأفراد لهذه المهارات ، تمكنهم من امتلاك أدوات النجاح المهني والاجتماعي والأكاديمي ، وبالتالي تكون الثقافة حول حياتنا العاطفية عوناً على التكيف مع الذات ، ومن ثم مع الآخرين من حولنا ، وتجعلنا أكثر استمتاعاً وتمتعاً بحظ أوفر بمقومات الصحة النفسية ومن الجدير ذكره أن عواطف الإنسان تزداد ، أو تتضبط تبعاً لأمر عدة منها التجربة الشخصية ، إذ تبعاً لذلك تعمل العواطف على تعديل السلوك ، وتوجيه الدوافع الفطرية والمكتسبة ، بما يتفق وقيم المجتمع الذي يعيش به الشخص ، كما أن العواطف تُكسب الإنسان القدرة على الانتظام والثبات في سلوكه العام ، مما يسهم في التنبؤ بمواقفه تجاه الأمور المهمة التي تواجهه في حياته ، سواءً كانت نحو عائلته أو أصدقائه ، وحتى مهنته وانتمائه الإنساني العام سواء بسواء ، وبتأذر كبير حتى يتحقق تكيفه الانفعالي للمستوى المطلوب بغية أدائه لم هو منتظر منه للعواطف وظائف مختلفة من خلال ما تقوم به من مثل :

- ترتيب المنظومة الفكرية للشخص ، وتوجيهه للمعلومات الأكثر أهمية.

- إن العواطف الفعالة ، تؤثر في عمل الذاكرة ، من حيث ما يسمى بالذاكرة الاصطناعية .

- كما أن الحالة العاطفية التي يعيشها الشخص ، تؤثر على تقبله لوجهات النظر المختلفة ، الصادرة من الأشخاص المحيطين به ، ويتفاعل معهم تبعاً للمواقف التي يعيشها ، وكذلك من خلال التوجهات العاطفية التي يبديها له.

إذ يلاحظ أن المواقف المريحة تشجع على ابتداع الحلول الجديدة في الحياة اليومية ، ومن الظواهر الاجتماعية العامة التي نختبرها جميعاً في عالمنا العربي أن العواطف في حياتنا اليومية تعتبر المحرك الأهم لاستمرار وجود الأشخاص في حياة بعضهم البعض ، ومن كون العلاقات الاجتماعية تشكل محكاً أساسياً في معاشنا وقيمنا العامة ، لأجل ذلك من المفيد الوقوف عند العواطف المتداخلة ، والمعقدة عند الأشخاص ، كما هو الحال في اقتران مشاعر الحب بالكره ، واقتران انفعال الخوف بعنصر المفاجأة ، لأن المقدرة على ملاحظة تبدل العواطف ، من حال إلى حال، والتمكّن من

يتعبّر الذكاء العاطفي
مفتاحاً للتنبؤ بقدرات
الأشخاص الاجتماعية، و
المصنفة، والحياتية وكل
المهارات الأخرى ما عدا
المهارات الأكاديمية.

تكون الثقافة حول حياتنا
العاطفية عوناً على التكيف
مع الذات ، ومن ثم مع
الآخرين من حولنا ، وتجعلنا
أكثر استمتاعاً وتمتعاً بحظ
أوفر بمقومات الصحة النفسية
.....

أن عواطفه الإنسان تزداد ،
أو تتضبط تبعاً لأمر عدة منها
التجربة الشخصية

تبعاً لذلك تعمل العواطف
على تعديل السلوك ، وتوجيه
الدوافع الفطرية والمكتسبة ،
بما يتفق وقيم المجتمع الذي
يعيش به الشخص

إن العواطف الفعالة ، تؤثر
في عمل الذاكرة ، من حيث
ما يسمى بالذاكرة الاصطناعية

أن الحالة العاطفية التي
يعيشها الشخص ، تؤثر على
تقبله لوجهات النظر المختلفة
، الصادرة من الأشخاص
المحيطين به

أن العواطف في حياتنا
اليومية تعتبر المحرك الأهم
لاستمرار وجود الأشخاص في

حياة بعضهم البعض

فالأعياد يليق بها التدرب
على ثقافة الفرح ، حيث
السعادة مسعى وغاية الغايات
للإنسان ، ومدخلنا لذلك صيانة
مشاعرنا واحاسيسنا بتغذيتها
بالتواصل والمبادرة

ان نرسخ لثقافة "السلامة
العاطفية" عنوان ارتأيت
لمحاربة الارهاب بدواخلنا
والرهاب من الآخر المختلف
وتصفية النفوس في البلد
الواحد تجاه بعضهم البعض ...

ضبطها حسب ما تقتضيه المواقف ، كمؤشر هام من مؤشرات السلامة العاطفية والنضج العاطفي .

أؤكد هنا على هذا الاعتبار ونحن في أيام عيد يحلو للجميع فيه ان يتجدد الامل بتواصل مع الاحبة
والاصدقاء بغية السعي للسلام الداخلي والغبطة ، فلا ننسى من ليس لديهم اهل وبعدوا عن ديارهم
واصدقائهم .. فسلامة العقل من سلامة العواطف ، بل المشاعر السارة تحرض على التفكير الخلاق
والاهم تطفئ جذوة العنف والاحتقان ..

ليكن عيدنا سعيد ، بفرحة الفطر بعد اختبار الحرمان الارادي ، ولنعمد لنكرس الرجوع
الى فطرتنا الطيبة قبل ان شوهتها عوامل ومسببات يطول الشرح فيها ..

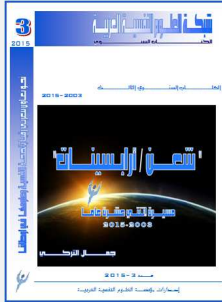
فالأعياد يليق بها التدرب على ثقافة الفرح ، حيث السعادة مسعى وغاية الغايات للإنسان ،
ومدخلنا لذلك صيانة مشاعرنا واحاسيسنا بتغذيتها بالتواصل والمبادرة لأن المسعى لا يستهان به ان
نرسخ لثقافة "السلامة العاطفية" عنوان ارتأيت لمحاربة الارهاب بدواخلنا والرهاب من الآخر المختلف
وتصفية النفوس في البلد الواحد تجاه بعضهم البعض ... عيدكم مبارك بفطر أرجو أن يكون سعيد
للجميع ..

شبكة العلوم النفسية العربية الكتاب السنوي

مؤسسة العلوم النفسية العربية

تمديكم

الكتاب السنوي الثالث لشبكة العلوم النفسية العربية



"شعـن / أرابـسينـات"

مسيرة إثنتي عشرة عاماً

2015-2003

تمهيد لـ الأهم حياء

www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet12Years.pdf

إصدارات " شبكة العلوم النفسية العربية "

إصدارات محمية بكلمة عبور للمشاركين

المجلة العربية للعلوم النفسية (إصدار فطري)
<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/index-apn.htm>

*** **

الكتاب العربي للعلوم النفسية (إصدار فطري)
<http://www.arabpsynet.com/apneBooks/index.eBooks.htm>

*** **

المعجم الموسع للعلوم النفسية (إصدار فطري)

الإصدار العربي
<http://www.arabpsynet.com/HomePage/Psy-Dict.Ar.htm>

الإصدار الانكليزي
<http://www.arabpsynet.com/HomePage/Psy-Dict.htm>

الإصدار الفرنسي
<http://www.arabpsynet.com/HomePage/Psy-Dict.Fr.htm>

*** **

المعجم المختص للعلوم النفسية (إصدار فطري)

المعجم المختص في علم النفس الجنسي

الإصدار العربي
(عربي - إنكليزي - فرنسي)
<http://arabpsynet.com/AlMukhtass/index.AL Mukhtass.htm>