

(15) طريقة لزيادة ذكائك العاطفي

م.د. أنور عباس محمد

طرائق تدريس الكيمياء

قسم الكيمياء

كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم (جامعة بغداد)

ما هو الذكاء : بالإضافة الى كونه، الاستنتاج المنطقي، والتوهج العاطفي، والألمعة، والقدرة على خزن المعلومات، والتوصل اليها. كذلك هو القدرة على مواجهة الصعاب، ومهارة التكيف مع الظروف الطارئة، ومن ثم حل المشاكل التي تعترض طريق الفرد. (3 ، 2008 ، 11)

وعليه هل نستطيع أن نتحكم في مستوى الذكاء فنزيد أو ننقص من قدره؟ ذلك أمر عسير. ولكنه ليس بالأمر المستحيل. حيث أن البيئة المختلفة تحول بين الذكاء ونموه الطبيعي؛ لأنها لا تنطوي جوهرها على المثبرات الضرورية لتوجيهه ورعايته. (2 ، 2000 ، 52) لأن الفرد يولد بنسبة محددة ثابتة من الذكاء، فهل يصل نموه الى الحدود العليا لتلك النسبة، أم أنه يتخلف عنها ولا يرقى اليها؟ ما هي النسبة التي نستغلها من ذكائنا في حياتنا الراهنة؟ المشكلة في جوهرها ليست زيادة الحد الأعلى لمواهبنا، ولكنها تقوم على الافادة مما لدينا من مواهب، فقد يعيش الفرد حياته كلها دون أن يستغل الا قدرا ضئيلا من ذكائه، ويبقى الجزء الأكبر عاطلا دون توجيه أو رعاية. (2 ، 2000 ، 54)

الشعور بأنك سيد نفسك. أي أنك قادر على الانفعالات العاصفة التي تأتي بها الحياة وأنت لست عبدا لها. هذا الشعور مدعاة للاحترام ويعد فضيلة منذ أقدم العصور لأنه دالة على الكفاءة والذكاء في تناول أمور الحياة، أي تحقيق التوازن وليس القمع العاطفي. فكل المشاعر لها قيمتها وأهميتها. ودون عاطفة تصبح الحياة راكدة ومملة ومقطوعة الصلة ومنعزلة عن ثراء الحياة نفسها، وقد لاحظ العلماء أن ما نسعى اليه هو العاطفة المناسبة (مشاعر تناسب الموقف) . لانه اذا كانت العواطف خرساء فانها تخلف الملل والتباعد، واذا تجاوزت الحدود ولم تعد تخضع للتحكم وأصبحت حالة متطرفة وملحة فانها تصبح حالة مرضية كما في حالات الاكتئاب والقلق والغضب. ان مراقبتنا لمشاعرنا السلبية هو مفتاح الصحة العاطفية والتطرف العاطفي الذي يصيب بعنف وباستمرار الحياة العاطفية يؤدي لفقد الاتزان الشخصي. (4 ، 2009 ، 17)

الذكاء العاطفي ان كنت لا تملكه، فلا أهمية لأي شيء آخر لديك، وان كنت تملكه، فلن يعوزك أي شيء آخر. وهو أهم مفتاح للنجاح يمتلكه المشاهير في كل حقول. (جيمس م . باري)

ولتنميته اليك الطرائق الاتية:-

- 1- اعرف مبادئك الثابتة التي لا تساوم فيها.
- 2- تعلم أن تهديء نفسك.
- 3- كن مستعدا للتعایش مع الفوضى والاضطراب.
- 4- تعلم اسلوب التفاوض.
- 5- تقبل النقد باعتباره هدية.
- 6- طور روح الفكاهة لديك.
- 7- انشد البساطة.
- 8- تخل عن طلب الكمال.
- 9- عليك بصحبة الأطفال الصغار.
- 10- تعلم تقبل كلمة ((لا)).
- 11- اكتشف من تقتدي به.
- 12- كن متفائلا.
- 13- احترم كل شيء،
- 14- كن صفوحا.
- 15- استسلم.

(4 ، 2009 ، 19)

المصادر:

- 1- جين أن كريغ. ترجمة عبد الاله الملاح (2009) : " ليس المهم مقدار ذكاءك بل كيف تستخدم ذكاءك"، مكتبة العبيكان، ط3 ، المملكة العربية السعودية، الرياض،
- 2- السيد، فؤاد البهي (2000) : " الذكاء"، دار الفكر العربي، ط5 ، مصر ، القاهرة.
- 3- طارق عبد الرؤف عامر وربيع محمد (2008) : " الذكاءات المتعددة"، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الاردن ، عمان.
- 4- محمد عبد الهادي حسين (2009) : " الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي"، دار الكتاب الجامعي، الامارات العربية المتحدة، العين.