

الذكاء العاطفي



262

الذكاء العاطفي

تأليف: دانييل جولمان

ترجمة: ليلى الجبالي

مراجعة: محمد يونس

سلسلة كتب تعليمية شاملة من إصدارات المؤسسة الوطنية للتعليم والثقافة والفنون والعلوم - الكويت

سلسلة كتب الكبار لليافعين

بطاقة تعريفية بالكتاب: 

Emotional Intelligence

الذكاء العاطفي

للمؤلف: دانيال جولمان

صدر الكتاب لأول مرة عام 1995، وأصبح من أشهر الكتب التي
غيّرت نظرتنا للذكاء والحياة.

الفهرس:

2	بطاقة تعريفية بالكتاب:
6	مقدمة ملهمة:
7	الفصل الأول: المخ الانفعالي
9	الفصل الثاني: طبيعة الذكاء العاطفي
12	الفصل الثالث: الذكاء العاطفي في التطبيق
15	القسم الرابع: الفرص المتاحة
18	القسم الخامس: محو الأمية العاطفية
21	خاتمة الكتاب:

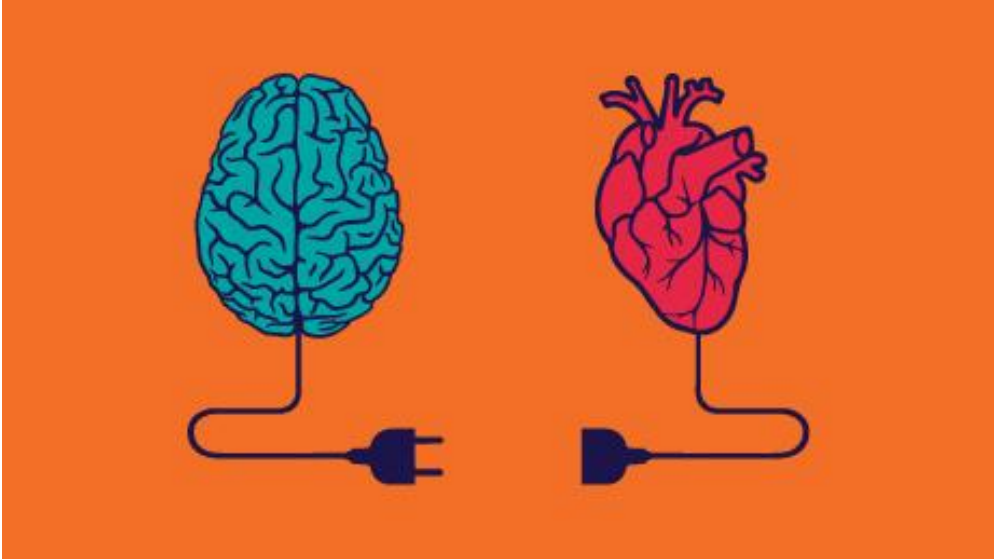
لماذا هذا الكتاب مهم:

هناك قصة شهيرة تحكي كيف أن جولمان استطاع من خلال أبحاثه أن يوضح أن الذكاء العاطفي أهم من الذكاء العقلي في كثير من المواقف الحياتية، وهذا الأمر غير قواعد اللعبة تمامًا في التعليم والعمل والعلاقات.

هذا الكتاب موصى به لكل من يريد أن يصبح قائدًا أفضل، أو صديقًا مميّزًا، أو حتى يعرف كيف يتحكم في مشاعره ليعيش حياة أكثر توازنًا ونجاحًا.

سنكتشف معًا كيف نستطيع أن نكون أذكى ليس فقط
بعقولنا، بل بقلوبنا أيضًا.

سنعرف كيف نسيطر على غضبنا، ونبني علاقات أقوى،
ونواجه الصعاب بثقة لا تهتز.



هل أنت مستعد لتغيير طريقة تفكيرك وحياتك؟ هيا بنا!

❖ مقدمة ملهمة:

تخيل معي، لو كان بإمكانك أن تفهم مشاعرك وأحاسيسك
مثلما تفهم المعادلات في الرياضيات، لو كان بإمكانك أن تعرف
كيف تجعل الآخرين يشعرون بالأمان والراحة عندما يتحدثون
إليك... هل تعلم أن هذه المهارات تُسمى الذكاء العاطفي؟
الذكاء العاطفي هو سرّ لا يخبرك به أحد في المدرسة، لكنه
مفتاح سحريّ لنجاحك في حياتك كلها!

الفصل الأول: المخ الانفعالي

في هذا القسم، يشرح جولمان كيف أن عقلنا ليس مجرد آلة تفكر وتخطط، بل هو أيضًا مكان تسكنه المشاعر والانفعالات

هل تعلم أن هناك جزءًا في دماغك يُسمى "المخ الانفعالي"؟ هذا الجزء هو المسؤول عن المشاعر القوية التي نشعر بها فجأة، مثل الغضب أو الخوف أو الفرح الشديد.



عندما نواجه موقفًا صعبًا، هذا المخ قد يتصرف بسرعة قبل أن نفكر بعقولنا الكبيرة! وهذا ما يفسر لماذا أحيانًا نتصرف بدون تفكير.

يقول جولمان:

"العقل ليس فقط مركزًا للذكاء العقلي، بل هو أيضًا مركز للذكاء العاطفي".
وهذه العبارة تعني أن ذكاؤنا الحقيقي لا يعتمد فقط على ما نعرفه، بل على كيف نفهم ونتعامل مع مشاعرنا ومشاعر الآخرين.

✦ معلومة مهمة:

"المخ الانفعالي يمكن أن يتحكم فينا إذا لم نتعلم كيف نسيطر عليه".

يعني ذلك، أن من لا يعرف كيف يتحكم في انفعالاته، قد يخطئ أو يتصرف بطريقة تضر بنفسه أو بمن حوله.

✧ الفصل الثاني: طبيعة الذكاء العاطفي

في هذا القسم، يشرح دانيال جولمان كيف أن الذكاء العاطفي ليس شيئًا غريبًا أو معقدًا، بل هو مهارات يمكن لأي شخص أن يكتسبها ويتقنها مع الوقت. الذكاء العاطفي يعني ببساطة أن تفهم مشاعرك، وتعرف كيف تتحكم بها، وتفهم مشاعر الآخرين، وتعرف كيف تتعامل معها بحكمة.

✧ لماذا نتعلم طبيعة الذكاء العاطفي؟

لأنك عندما تفهم هذه المهارات، ستتمكن من تطويرها. ليس فقط لتصبح ذكيًا عاطفيًا، بل لتجعل حياتك وأحلامك أسهل وأجمل. ستتعلم كيف تتحكم بغضبك، كيف تتعامل مع الخوف، كيف تحفز نفسك وتساعد أصدقائك وعائلتك

✦ الذكاء العاطفي يتكوّن من خمس مهارات رئيسية:

الوعي الذاتي:

أن تعرف مشاعرك جيدًا، وتشعر بما يدور بداخلك. مثلما تعرف ألوان لوحتك، تعرف مشاعرك وتفهمها.

إدارة الذات:

أن تتحكم في ردود أفعالك، خاصة عندما تكون مشاعرك قوية مثل الغضب أو الحزن. يعني أن لا تجعل مشاعرك تتحكم بك، بل أنت من تتحكم بها

الدافعية:

أن تحفز نفسك لتحقيق أهدافك، حتى لو واجهت صعوبات. الذكي عاطفيًا لا يستسلم بسهولة.

التعاطف:

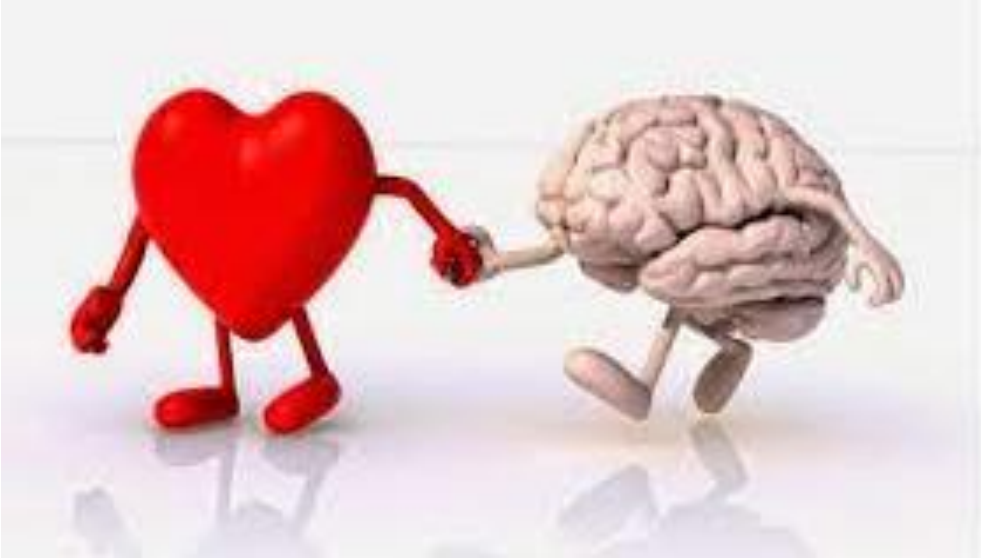
أن تقدر مشاعر الآخرين وتفهمها، وتشعر بهم، وتساعدهم عندما يحتاجون.

المهارات الاجتماعية:

أن تبني علاقات جيدة مع الآخرين ، وتتواصل معهم بطريقة تجعلهم يشعرون بالاحترام والمحبة

🔊 عبارة هامة من الفصل:

" الذكاء العاطفي هو ما يجعل الإنسان ناجحًا في الحياة أكثر من الذكاء العقلي وحده".



❁ الفصل الثالث: الذكاء العاطفي في

التطبيق

في هذا القسم، يتحدث جولمان عن كيف يمكننا أن نستخدم الذكاء العاطفي في حياتنا اليومية، لا في الكتب فقط!

هل تعلم أن كل ما تعلمته عن فهم المشاعر وإدارتها يمكن أن يساعدك في المدرسة، مع أصدقائك، وحتى في العائلة؟

الذكاء العاطفي ليس فكرة نظرية، بل هو مهارة عملية تستخدمها لتصبح أفضل في التعامل مع الآخرين وتحقيق أهدافك.

✦ كيف نطبّق الذكاء العاطفي؟

التحكم في الغضب:

بدلاً من أن تصرخ أو تتصرف بعنف عندما تغضب، تتعلم أن تتنفس بعمق، وتفكر في حل بدلاً من رد الفعل السريع

الاستماع الجيد:

عندما تتحدث مع صديق أو معلم، تحاول أن تفهم مشاعره، لا فقط الكلمات التي يقولها. الاستماع بذكاء عاطفي يعني أن تضع نفسك مكانه.

التعامل مع التوتر:

بدلاً من أن تدع القلق يسيطر عليك، تتعلم كيف تهدئ نفسك بطرق بسيطة، مثل التنفس أو المشي.

العمل الجماعي:

في المشاريع أو الألعاب، الذكاء العاطفي يساعدك على التعاون مع الآخرين، تحترم آراءهم، وتشارك أفكارك بشكل بناء.

📢 عبارة هامة من الفصل:

" الذكاء العاطفي هو الجسر بين عقل الإنسان وقلبه ، وهو ما يجعلنا نتصل بالآخرين بعمق".

★ لماذا هذا القسم مهم؟

لأن الذكاء العاطفي هو ما يجعلنا أصدقاء أفضل ، طلابًا أكثر نجاحًا ، وأفرادًا قادرين على مواجهة الحياة بثقة.

لا يكفي أن تعرف مشاعرك فقط ، بل يجب أن تعرف كيف تستخدم هذا الفهم في المواقف الحقيقية

.

★ القسم الرابع: الفرص المتاحة

في هذا القسم، يتحدث جولمان عن الفرص الكبيرة التي يفتحها الذكاء العاطفي لنا في حياتنا.

الذكاء العاطفي ليس مجرد مهارة خاصة بالقليلين، بل هو طريق لكل من يريد أن ينجح ويتقدم، سواء في المدرسة، أو العمل، أو العلاقات مع الناس.

✦ ما هي الفرص التي يوفرها الذكاء العاطفي؟

فرصة النجاح في الدراسة والعمل:

لأنك عندما تتحكم في مشاعرك وتفهم مشاعر الآخرين، تصبح قادرًا على حل المشكلات بشكل أفضل، وتعمل بروح الفريق، وتواجه التحديات بثقة

فرصة بناء علاقات قوية:

تعلم كيف تتحدث مع الناس بصدق واحترام، وكيف تكون صديقًا أو زميلًا يعتمد عليه الجميع.

فرصة الصحة النفسية:

الذكي عاطفيًا يعرف كيف يهدئ نفسه، ويتجنب التوتر والقلق، مما يحميه من المشاكل النفسية.

فرصة القيادة الحقيقية:

القائد الذكي عاطفيًا يستطيع أن يلهم الآخرين ويجعلهم يعملون معًا بحب واحترام.

🔊 عبارة هامة من الفصل:

" الذكاء العاطفي يفتح الأبواب المغلقة ويكسر الحواجز التي تمنعنا من تحقيق أحلامنا".

❖ لماذا يجب أن نستغل هذه الفرص؟

لأن الحياة مليئة بالتحديات، ولكنها أيضًا مليئة بالفرص لمن يعرف كيف يتعامل مع مشاعره ويقود نفسه نحو النجاح. الذكاء العاطفي هو المفتاح الذي يفتح لك هذه الأبواب



القسم الخامس: محو الأمية العاطفية

في هذا القسم، يوضح دانيال جولمان أهمية أن نتعلم جميعًا كيف نقرأ ونتعلم عن المشاعر، كما نتعلم القراءة والكتابة. هذا ما يسمّيه "محو الأمية العاطفية".

هل فكرت يومًا أن هناك أشخاص لا يعرفون كيف يتعاملون مع مشاعرهم؟ أو لا يفهمون مشاعر الآخرين؟ هذا يجعل حياتهم صعبة أحيانًا، ويمنعهم من النجاح.

✦ ما هي الأمية العاطفية؟

هي عدم القدرة على فهم وإدارة المشاعر بطريقة صحيحة، وهذا يؤثر على حياتنا اليومية وعلاقاتنا مع الآخرين.

مثلما الأمية في القراءة تمنعك من فهم الكتب، الأمية العاطفية تمنعك من فهم نفسك والآخرين.

📢 عبارة هامة من الكتاب:

" محو الأمية العاطفية هو التحدي الأكبر في عالم اليوم، لأنها تؤثر على كل جانب من جوانب حياتنا".

★ كيف يمكننا محو الأمية العاطفية؟



1-التعليم عن المشاعر:

يجب أن نعلم في المدارس والبيوت كيف نعبر عن مشاعرنا ونفهم مشاعر الآخرين.

2-التدريب على مهارات الذكاء العاطفي:

مثل التحكم في الغضب، والتعاطف، والتواصل الفعّال.

3-بناء بيئة داعمة:

حيث يشعر الجميع بالأمان للتعبير عن مشاعرهم دون خوف من الرفض أو السخرية.

🚩 خاتمة الكتاب:

في خاتمة الكتاب، يؤكد جولمان أن الذكاء العاطفي هو مفتاح الحياة الناجحة والسعيدة، وليس مجرد مهارة جانبية يمكن تجاهلها.

هو الذي يجعل الإنسان قادرًا على التعامل مع ضغوط الحياة، ويقوده نحو علاقات صحية، ويوجه طاقته نحو تحقيق الأهداف.

✈ رسالة جولمان الأساسية في الخاتمة:

" ليس الذكاء العقلي وحده من يصنع الفارق، بل قدرة الإنسان على فهم مشاعره والتحكم بها، وفهم مشاعر الآخرين، والتواصل معهم بصدق واحترام".

كتب الكبار لليافعين

منصة أبناء العلماء

منصة رقمية مبتكرة غير ربحية مُخصصة لأبناء العلماء
والخبراء والباحثين الناطقين بالعربية

تنويه: هذا التلخيص لا يغني عن قراءة الكتاب الأصلي وهو دعوة لاقتناء النسخة الرسمية دعماً للمؤلف علماً أنه من إنتاج فريق العمل في منصة أبناء العلماء بالاستعانة بأدوات الذكاء الاصطناعي بعد توليفها لتبسيط الكتاب لفئة اليافعين

info@sonsofscholars.com

www.sonsofscholars.com