

طرق تنمية الذكاء الوجداني لدى طلاب المرحلة الإعدادية

Ways to develop emotional intelligence among middle school students

محمد حمود صالح مويهان العازمي

باحث دكتوراه

إشراف

أ. د/ محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ ورئيس قسم علم النفس

كلية الآداب جامعة المنصورة

طرق تنمية الذكاء الوجداني لدى طلاب المرحلة الإعدادية

الباحث / محمد حمود صالح مويهان العازمي

إشراف

أ. د/ محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ ورئيس قسم علم النفس

كلية الآداب جامعة المنصورة

الملخص

وتشير الدراسات في مجال الذكاء الوجداني إلى أنه يرتبط إيجابياً بمجموعة من المتغيرات المرغوبة شخصياً واجتماعياً، فالذكاء الوجداني يرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، ويرتبط بجودة العلاقات الاجتماعية للفرد وحجمها ومرتبطة بالعلاقات الإيجابية مع الأصدقاء ، والأفراد الأكثر نكاه أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي والمخالطة الاجتماعية، وهم أفضل في جانب الصحة النفسية والبدنية ، وأكثر اهتماماً بمظهرهم الخارجي وأكثر استعداداً لطلب المساعدة المهنية وغير المهنية للمشكلات الشخصية الوجدانيين هم أكثر تفوقاً من الناحية الأكاديمية ولقد طورت الأساليب والطرق لفهم ودراسة هذه العواطف والانفعالات وهي ذات صلة وتأثير كبير على حياة الإنسان وشخصيته وتختلف باختلاف شخصية الفرد وسلوكه والبيئة التي يعيش فيها، قدرته على التحكم بعواطفه وأفكاره وإدارتها لتكون حافز له ودافع له ويكون هو متخذ القرار والمتصرف الأول، وهناك من تحطمه العواطف السلبية وتقذف به بمنتهى ويساراً وتتحكم بقراراته وتصرفاته، فالذكاء الوجداني هو المفتاح الجديد للنجاح.

الكلمات المفتاحية: تنمية الذكاء الوجداني، الذكاء الوجداني، طلاب المرحلة الإعدادية

Abstract

Studies in the field of emotional intelligence indicate that it is positively linked to a group of personally and socially desirable variables. Emotional intelligence is positively linked to life satisfaction, is linked to the quality and size of an individual's social relationships, and is linked to positive relationships with friends. Intelligent individuals are more capable of social adaptation and social interaction, and they are better off. In terms of mental and physical health, they are more concerned with their external appearance and are more willing to seek professional and non-professional help for personal problems. Emotional people are more academically superior. Methods and approaches have been developed to understand and study these emotions and emotions, which are relevant and have a significant impact on a person's life and personality and vary depending on the individual's personality, behavior and environment. In which he lives, his ability to control his emotions and thoughts and manage them to be his motivation and motivation and for him to be the decision maker and the first to act. There are those who are destroyed by negative emotions and tossed left and right and control their decisions and actions. Emotional intelligence is the new key to success.

Keywords: developing emotional intelligence, emotional intelligence, middle school students

يرى الباحث أنه عندما يتمكن الطفل من فهم وإدارة مشاعره، فمن المرجح أن يحصل على درجات جيدة في اختبارات المدرسة أو الكلية، فالطلاب الأذكياء عاطفياً مجهزون بشكل أفضل للتعامل مع المشاعر السلبية التي قد تعطل التعلم؛ إذ يتميز الطلاب الأذكياء عاطفياً عن غيرهم بما يلي:

- يمكنهم التغلب بسرعة على ضغوطات الامتحان والاستمرار في الإجابة عن الأسئلة.

- يمكنهم التغلب على الملل والحفاظ على تركيزهم في المواضيع الباهتة.

- يمكنهم تجنب الهوس بدرجة مخيبة للأمال والتركيز بدلاً من ذلك في التحسين في المرة القادمة.

(عبدالمنعم أحمد محمود الدريد، ٢٠١٩: ٢٣٠؛ محسن محمد عبد النبي، ٢٠٠١: ١٢٩).

تطوير الذكاء الوجداني عند الطفل

فيما يلي بعض من الخطوات التطبيقية العملية التي تساعد الأهل و الأخصائيين النفسيين في تطوير و تعزيز الذكاء الوجداني لدى الطفل:

تدريب الطفل على فهم ذاته

حيث أن فهم ما يشعر الطفل به هو نقطة البداية للإدارة الوجدانية الصحية. هي معرفة كيفية تحديد وتسمية المشاعر التي يمر بها. إن امتلاك مفردات عاطفية غنية ومتنوعة تسمح له بفهم الفروق الدقيقة للشعور الملموس الذي يواجهه بشكل أفضل (موسى توفيق الماموط، ٢٠٠٨: ٥١-٥٦).

تدريب الطفل على التعاطف

و هو فهم ما يشعر الآخرون به... هو جانب لا غنى عنه لتنمية الأفراد. هو القدرة على أن يضع الطفل نفسه في مكان الآخرين وفهم مشاعرهم أو دوافعهم. و في الحديث عن هذه الخطوة ، من المهم أن أتحدث أيضاً عن نظرية الإحالة الخاصة (حسين محمد عبد الهادي ، ٢٠٠٣: ٣٧)

فوفقاً لهذه النظرية ، عندما نحكم على أفعال الآخرين ، فإننا نميل إلى الاعتقاد بأن سبب هذه الأفعال هو شخصيتهم، بدلاً من أن نأخذ السياق و الظروف المحيطة بالموقف بعين الاعتبار. و من هنا يجب أن نشجع الطفلين على إجراء تحليل أعمق لسلوك الآخرين والتفكير في دوافعهم (عماد الزغول، ٢٠٠٤ : ٦٧)

تدريب الطفل على ضبط النفس

من خلال تدريبه على تحديد سلوكه فيما يتعلق بمشاعره. لا يتعلق الأمر هنا بقمع العواطف ، بل بالقدرة على التصرف بدلاً من الرد. (محمد عبد الله خوالدة ، ٢٠٠٤ : ٣١)

وخالصة القول ، يلعب الأهل دوراً كبيراً في مساعدة أبنائهم الطفلين على فهم مشاعرهم، و تدريبهم على التعاطف مع الآخرين ، و من ثم تشجيعهم و توجيههم على أن يكونوا قادرين على التغلب على دوافعهم الأساسية والنظر في عواقبها قبل التصرف. بهذه الطريقة ، نعلمهم استخدام حالاتهم الوجدانية كدليل يساعدهم في تحديد سلوكهم. و من خلال ذلك يتعلمون تحمل المسؤولية عن أفعالهم و يتطور لديهم الذكاء الوجداني.

حيث أن الذكاء الوجداني هو مجموعة من المهارات الجديرة بالاهتمام بالنسبة إلى الطفل؛ إذ إنّ تلك المهارات الوجدانية تزيد من المرونة الفكرية للطفل، وتمده بالوعي الذاتي وتساعده على تطوير علاقاته بشكل صحي وسليم، إذا كنت بحاجة إلى التعمق في فهم الذكاء الوجداني وفوائده العديدة وكيفية معرفة ما إذا كان الطفل يظهر بالفعل علامات الذكاء الوجداني، فنقدم أهم النصائح لتعليم الذكاء الوجداني للطفلين:

تحدّث بصراحة عن المشاعر:

الخطوة الأولى لتنمية الذكاء الوجداني عند الطفلين هي التحدّث بصراحة عن المشاعر؛ على سبيل المثال تخنق العبارات القديمة المستخدمة كتلك التي تقول "الأولاد لا يبكون" الذكاء الوجداني والنمو، وتعزز الذكورة السامة؛ لذلك إذا كانت أسرتك تميل

إلى اكتساح المشاعر تحت البساط، فقد حان الوقت لآخذ خطوات لإخراج كل شيء في العراء. (محمد عمران وحمد العجمي، ٢٠٠٦: ٢٣٥-٢٣٩)

٢. صِفَ المشاعر:

تكلم عن المشاعر في المحادثات اليومية على مائدة العشاء، ويمكنك أن تبدأ أنت وأسرتك تقليداً بسؤال بعضكم بعضاً "كيف كان يومك؟"، لكن ابدأ ردودك بـ: "اليوم شعرت بـ X لأن X" أو "اليوم فعلت X وجعلني أشعر X"؛ فهذه طريقة بسيطة للبدء بالتعرّف إلى المشاعر والتحقّق من صحتها.

قد يبدو الأمر غريباً بعض الشيء في البداية، ولكنّه سيصبح طبيعياً بالنسبة إليك وإلى عائلتك؛ إذ ستساعد مثل هذه التمارين البسيطة الطفل على التفكير في كيفية الشعور في بعض المواقف أو الأشخاص أو الأحداث، فالتعرّف إلى المشاعر هو الخطوة الأولى نحو فهم كيفية إدارتها. (معروف زريق، ٢٠٠٤: ١٣)

٣. شجّع الوعي الذاتي:

بمجرد أن يتمكن الطفل من التعرّف إلى مشاعره، سيبدأ بتوقّع كيف يمكن لمواقف معيّنة أن تجعله يشعر ويتفاعل ولماذا، ويمكن أن يكون هذا النوع من البصيرة ذا قيمة كبيرة، وخاصةً إذا كان الطفل يعاني من حالات صحية عقلية أخرى مثل القلق. (معروف زريق، ٢٠٠٤: ٢٣)

يمكن أن يعترف الطفل الواعي عندما يجعله شيء ما يشعر بمشاعر معيّنة؛ على سبيل المثال قد يشعر الطفل بالقلق عادةً عند مقابلة أشخاص جدد. بمجرد أن يعرفوا هذا عن أنفسهم، سيكونون قادرين على رؤية المواقف القادمة؛ إذ قد يبدأ قلقهم ويتعلمون الاستعداد لها؛ على سبيل المثال عندما ينضمون إلى فريق رياضي جديد، فيمكن أن يؤدي الاستعداد للاستجابات الوجدانية إلى إدارة المشاعر بشكل فعّال، وربما حتى تبني استراتيجيات من شأنها تقليل قلقهم. (عماد الزغول، ٢٠٠٤: ٢٥٥)

٤. ساعدهم على إدارة مشاعرهم:

يمكن للطفل الاعتراف بالشعور بمشاعر معينة، ويمكنه التعرف إلى المواقف التي ستسبب استجابة عاطفية، والخطوة التالية في تعليم الذكاء الوجداني للطفل هي إدارة المشاعر، وتوجد بعض الأدوات الرائعة التي يمكنك أنت وطفلك تجربتها معاً للمساعدة على إدارة المشاعر.

ساعدهم على العثور على أفضل طريقة لإدارة المشاعر المتزايدة، فقد يلعبون ألعاب الفيديو للتخلص من التوتر بعد الامتحانات أو يكون لديهم منفذ إبداعي مثل الرسم أو تشغيل الموسيقى عندما يشعرون بالإحباط.

إذا علموا أنهم يدخلون في موقف سيجعلهم يشعرون بالعاطفة، فقد يجربوا بعض تقنيات التنفس المهدئة مسبقاً لإعداد أنفسهم، والشيء الهام هو أنهم يستطيعون:

- التعرف إلى اللحظات التي يشعرون فيها بمشاعر متزايدة.
- تمييز متى قد تنشأ حالة من المحتمل أن تصبح عاطفية.
- وضع العمليات التي ستخفف من ضربة هذه المشاعر.

(عبد المجيد منصور، ٢٠٠٢: ٣٠٨)

٥. أظهر الاستماع الجيد:

لا يتعلق الذكاء الوجداني فقط بإدراك مشاعر المرء؛ وإنما أيضاً بالتعاطف مع مشاعر الآخرين، ونحن ندرك عواطف الآخرين في الغالب من خلال البصر، وغالباً ما يكون التعبير على وجوه الناس والطريقة التي يتصرفون بها أقوى المؤشرات على شعورهم، لكن كونك مستمعاً جيداً فهذا أمر بالغ الأهمية لفهم ما يشعر به الآخرون والتعاطف معه، ومع ذلك من الهام جداً إخبار الطفل أنه ليس عليه تحمل مشاعر الآخرين لإظهار التعاطف. (محمد عمران، وحمد العجمي، ٢٠٠٦: ٢٣٩)

في حين أن التعاطف يتعلق بالقدرة على فهم ما يشعر به شخص آخر والارتباط به، إلا أنه توجد أشكالاً من التعاطف "المعرفي والرحيم" تسمح لك بالتواصل مع شخص

عاطفي دون أن تستهلك عواطفه، وغالباً ما تكون أفضل طريقة للقيام بذلك هي الاستماع والإدراك. (تيسير كوافحة، ٢٠٠٥: ٢٥)

قد يجد الطفلون أنه من السهل جداً الوقوع في مشاعر الآخرين وأن يكونوا معرضين إلى خطر عرقلة استقرارهم الوجداني وصحتهم العقلية، وسيسمح لهم تعليمهم أن يكونوا مستمعين جيدين بالتعرّف إلى المواقف المشحونة عاطفياً مع الآخرين، ويظهر لهم أنه يمكنهم أن يكونوا داعمين دون تحمّل ثقل مشاعر الآخرين. (عبد المجيد منصور، ٢٠٠٢: ٣٠٨)

في بعض الأحيان أكثر ما يحتاج إليه الطفلون الذين يمرون بأوقات عصيبة هو أن يجلس شخص ما معهم ويستمع، وفي كثير من الأحيان لا يحتاجون إلى استجابة أو نصيحة أو طمأنينة؛ إذ يمكن أن يكون مجرد التحقق من صحة مشاعر شخص ما وإظهار الدعم من خلال السماح له بالتنفيس اللفظي كافياً. (محمد عمران، وحمد العجمي، ٢٠٠٦: ٤٨)

يمكنك تعليم الطفل أن يكون مستمعاً جيداً من خلال إظهار ذلك بنفسك، وإذا احتاج إلى التشدق بشيء حدث في المدرسة، فاستمع بصبر وتذكّر التحقق من صحة مشاعره، ومارس تعاطفك المعرفي من خلال محاولة وضع نفسك في مكانه وفهم إحباطه. سوف يلتقط الطفل مهاراتك في الاستماع، ونأمل أن يحاكي ذلك في علاقاته مع الآخرين، وقد يحتاج بعض الشباب إلى دفعة أكثر وضوحاً نحو ممارسة الاستماع الجيد، وإذا كان الطفل يقصرك عندما تتحدث إليه، فذكره بأهمية الاستماع، وأجر محادثة مفتوحة معه حول الاحترام المتبادل والتعاطف. مع مرور الوقت سيتعلّم الطفل التعاطف بعقلانية مع الآخرين من خلال أن يكون مستمعاً جيداً. (محمود عبد الله خوالدة، ٢٠٠٤: ٢٣)

٦. مارس:

قد يكون من الصعب تعليم الذكاء الوجداني للطفلين، لكن تحلّ بالصبر والمثابرة. كما هو الحال مع أيّة مهارة أخرى، يستغرق تطوير الذكاء الوجداني وقتاً وممارسة، فاستمر في التعرّف إلى المشاعر في المحادثات اليومية.

سيساعد تطوير الذكاء الوجداني مبكراً الطفل على الانتقال بسلاسة إلى مرحلة البلوغ ويقوي علاقاته، ويمكن أن يحسّن قابليته للتعايش مع متغيرات الحياة. (حمزة الجبالي، ٢٠٠٥: ٩)

كما أن هناك طرقاً لا حصر لها يمكن من خلالها تطوير مهارات الذكاء الوجداني سواءً في الحياة العامة أو الحياة العملية، وعلينا أن ننوّه بأن الذكاء الوجداني ككل المهارات ليس ثمة هناك عصا سحرية لتعلّمه، لذلك تم تضمين جزء من للحديث حول عدة ألعاب لتمنيته.

ألعاب للذكاء الوجداني

يمكن تأليف ألعاب الذكاء الوجداني بناءً على مجالاته المتعددة التي يميل بعضها نحو التركيز على تطوير جوانبه الخمسة كما فعل (دانيل غولمان)، أو التركيز على نموذج (MSC) بجوانبه الأربعة. (عبد الرحيم محمد عدس، ١٩٩٨: ٣٨٧)

بدايةً هناك مجموعتان من الألعاب المأخوذة من المعهد الدولي للممارسات التصالحية، تركز المجموعة الأولى على مهارة إدارة العلاقات الاجتماعية، بينما صممت المجموعة الثانية لتركز على مهارة الوعي الذاتي.

أولاً: ألعاب إدارة العلاقات الاجتماعية

اللعبة الأولى: تحويل التذمّر إلى طلبات

ينسكب اهتمام هذه اللعبة على طريقتنا في التعبير عن مشاكلنا للآخرين، وتدور حول الطريقة التي نختارها لنعبّر بها عن أنفسنا ومدى انعكاس ذلك على احتمالية إيجاد حل من خلال إدارة العلاقات الاجتماعية، حيث يكتب المشاركون باللعبة بعض المشكلات التي يواجهونها حالياً، ولا فرق هنا بين مشكلة كبيرة أو صغيرة، ويعطى جميع المشاركين فرصة لاختيار مشكلة واحدة ومناقشتها مع المجموعة، ويناقش المرشد مدى تأثير طريقتنا في التعبير عن المشكلة على رغبة الآخرين في مساعدتنا على حلها، لذا فالأجدر بنا هو أن نركز على جوهر المشكلة. (حمزة الجبالي، ٢٠٠٥: ٩)

ثانيًا: لعبة الوعي بالذات

في هذا التمرين سنستخدم قائمة بالوجوه التعبيرية التي قامت بتأليفها (أديل لين) صاحبة كتاب "تمارين سريعة للذكاء الوجداني تناسب المدرء المنشغلين" أو يمكنك أن تؤولف قائمة بنفسك إن أردت، في هذا التمرين يعطي الأخصائي أو المعلم المشاركين ملصقات صغيرة ملونة يلصقها كل منهم على أحد الوجوه التعبيرية في القائمة بحسب مشاعره الحالية، ويتم تكرار النشاط خلال عدة أيام ليتسنى للمشاركين ملاحظة تغير مشاعرهم خلال مدة من الزمن، على رغم بساطة التمرين إلا أنه يهدف إلى إرشاد وتشجيع المشاركين على مناقشة مدى تأثير مشاعرهم اللحظية على رؤيتهم للأحداث والأشخاص، بالإضافة إلى قدرة مشاعرنا ومزاجنا على أن يكون معديًا لمن حولنا. (محمد إبراهيم المغازي، ٢٠٠٣: ٥٨)

ثالثًا: لعبة قبعتي الملونة

تعد لعبة قبعتي الملونة من الألعاب الشهيرة وهي كالتالي:

يوفر المرشد، أو المعلم ما بين أربع إلى ست قبعات بألوان مختلفة، ويربط كل لون بشعور معين ويخبر المشاركين بذلك، بعدها يختار كل مشارك القبعة الملونة التي تتماشى مع شعوره الحالي، ثم يجلس الجميع بشكل دائري، عندها يتحدث المرشد عن أبعاد اللعبة وكونها مستمدة من فرضية إعادة البناء المعرفي، والتي تقول بأننا قادرين على إدارة مشاعرنا والتفريق بينها من حيث نفعها ومناسبتها لحالتنا.

تبدأ اللعبة بالمشاركين ذوي القبعات المرتبطة ألوانها بالمشاعر السلبية؛ فيعترفون بوجود هذه المشاعر وينحونها جانبًا، ثم ينتقل الدور إلى المشاركين ذوي القبعات المرتبطة ألوانها بالمشاعر الإيجابية؛ فيشجعوا على التعبير عن هذه المشاعر ومشاركة الجميع بوصفها حتى يتسنى لهم تقديرها، حين ينتهي الجميع يعود الدور مجددًا إلى القبعات المرتبطة بالمشاعر السلبية لكي نواجه الشعور السلبي الذي تمثله كل قبعة، وسنجد

بطبيعة الحال طريقة مناسبة للتعامل معه، إن الهدف الأساسي من اللعبة هو إيجاد سبل نحول فيها الشعور من سلبي إلى إيجابي. (عماد الزغول، وعلي الفهداوي، ٢٠٠٤: ٣٣١)

رابعًا: لعبة نتواصل بصريًا أم لا؟

شاركت الأخصائية النفسية للفنون الإبداعية (جودي تريدر وولف) لعبة رائعة على مدونتها اقتبستها من (منصة لايف ستيج للتدريب والخدمات الاستشارية) حيث تعتمد اللعبة بشكل أساسي على الارتجال كما تتبع من أساس علمي مثبت في العديد من الدراسات التطبيقية، والتي تدعم أهمية التواصل البصري في التفاعلات الاجتماعية والوجدانية. (فؤاد أبو حطب، ١٩٧٣: ١٧٤)

الهدف من هذه اللعبة يتفرّع إلى شقين:

- استشعار المشارك لمدى تأثير التواصل البصري في التفاعل الصامت بين الأفراد
- مدى تأثيره على حالتنا المشاعرية واتصالنا.

يطلب المرشد من المشاركين بأن يتخيلوا وجودهم في مكان عام؛ مطار أو معرض على سبيل المثال، ويحمل كل منهم أوراقًا لاصقة يكتب فيها مشاعره أثناء المرحلة الحالية ويقوم بتعليقها في مكان محدد مسبقًا بعد نهاية كل مرحلة.

■ **بالمرحلة الأولى:** يبدأ المشاركون بالتجول في المكان لمدة دقيقة إلى دقيقتين دون أي تواصل بصري فيما بينهم، ويكتبون أي مشاعر تطرأ عليهم أثناء ذلك ويتم تعليقها.

■ **بالمرحلة الثانية:** يتجول المشاركون ثانية بنفس المدة ويدونوا الملاحظات ويعلقوها، إلا أن الفرق هنا هو التواصل البصري الطفيف بحيث يشيخون بنظرهم حال التقاء أعينهم.

■ **بالمرحلة الثالثة:** يقوم المشاركون بإعادة ما سبق مع فارق نقطة التواصل البصري، ففي هذه المرحلة على المشارك أن يتواصل بصريًا لوقت أطول، بحيث

لا يشيخ بنظره عن مما يتواصل معه بصريًا، ثم يسير بجانبه متفاديًا أي تواصل بصري آخر مع غيره.

أخيرًا يجتمع الجميع في دائرة مطأطين رؤوسهم دون النظر لأحد، ويعد المرشد حتى الثلاثة؛ حينها يرفع الجميع رؤوسهم محاولين التواصل بصريًا مع أي مشارك آخر، ويتصافح المشاركون الذين ينجحون في الاتصال بصريًا.

كنتيجة رئيسية للعبة يمكن أن نستنتج العديد من الأسئلة الحوارية بالاعتماد على الملاحظات التي غلقت، وقد تكون الأسئلة كالآتي:

ما هو الشعور الذي راودك في كل مرحلة؟ وما مدى تشابه التمرين مع الواقع، ما هي مشاعرنا تجاه من يشيخ بنظره عنا عوضًا عن الاتصال بصريًا؟ وما الذي يدفع الطالب أو الشخص المعني بالتواصل ليتواصل بصريًا؟ (السيد إبراهيم السمدوني، ٢٠٠١: ٧٥)

خامسًا: لعبة جاوب بنكائك الوجداني وارج

تميل هذه اللعبة لكونها تنافسية أكثر من غيرها من الألعاب إذ أنها ستحوز هذه اللعبة أكثر على إعجاب الأشخاص ذوي الطبع التنافسي، وقد صممها متجر (Play Therapy Supply) وتناسب هذه اللعبة من هم بسن الرابعة عشر وأعلى، وهي عبارة عن لعبة بطاقات يمكن لعبها بشكل تنافسي أو تعاوني، تعتمد اللعبة بشكل أساسي على الأبعاد الخمسة للذكاء الوجداني للكاتب (دانيل جولمان) وهذه الأبعاد:

- الوعي بالذات
- إدارة الوجدان
- الدافعية الذاتية
- المهارات الاجتماعية
- التفهم.

حيث تبدأ اللعبة بتسليم كل لاعب بطاقة تحتوي على رسمة دماغ مقسمة إلى أجزاء فارغة وكل جزء له رمزه الخاص، ثم يتبادل المشاركون الأسئلة والأجوبة عن طريق ست مجموعات من البطاقات، تحتوي كل مجموعة على أسئلة تتمحور حول بعد واحد من الأبعاد الخمسة، بينما تتمحور المجموعة السادسة من البطاقات حول الجوانب التعليمية أكثر.

يختار اللاعب بطاقة من أحد المجموعات ويسلمها للاعب آخر لكي يسأله عما في البطاقة، وفي حال الإجابة الصحيحة يحصل اللاعب على ملصق يرمز يضعه في الجزء المخصص له على بطاقة رسمة الدماغ التي استلمها في البداية، في النهاية يفوز اللاعب الذي يملأ كل الأجزاء الفارغة في بطاقة رسمة الدماغ.

في حال شعرت بأن اللعبة شديدة المنافسة فيمكن لعبها بشكل تعاوني من خلال تعبئة اللاعبين جميعاً لبطاقتين من رسمة الدماغ معاً. (Landy, 2005: 98)

دور الذكاء الوجداني وأهميته في التعليم

يريد الآباء والمعلمون والطلاب جميعاً معرفة الصفات الشخصية التي يمكن أن تساعد الطلاب على الأداء الجيد في دراستهم، وعلى الرغم من أن جودة التعليم وتوفر الموارد التعليمية والعوامل البيئية هي أشياء لها دور كبير في تحقيق الطلاب للنتائج الجيدة، إلا أن الصفات الشخصية للطلاب يمكن أن تمنحهم ميزة إضافية عن الآخرين. لكن الأبحاث تُظهر أن الذكاء الوجداني يمكن أن يمنح الطلاب ميزة إضافية؛ وذلك من خلال أن يتمثل الذكاء الوجداني في القدرة على إدراك المشاعر واستخدامها وفهمها وحسن إدارتها.

لقد بينت الكثير من الدراسات أن الطلاب الأذكياء عاطفياً يحصلون على نتائج امتحانات أفضل ودرجات أفضل؛ وذلك بسبب عدة أسباب وهي:

- امتلاكهم القدرة على التغلب على القلق الامتحاني.
- امتلاكهم القدرة على التواصل الجيد مع المعلمين والأقران.

- امتلاكهم القدرة على تحديد مشاعرهم وتصنيفها، ووضع تلك المشاعر في خدمة أهدافهم الدراسية.

(Goleman, D. 1997: 78)

استراتيجيات الذكاء الوجداني وتطبيقاتها في التعليم:

يُعدُّ تعليم الطفلين كيفية إدارة عواطفهم والاستجابة بشكل مناسب إلى مشاعر الآخرين جزءاً هاماً من التعليم، ولإنجاز هذه المهمة يدمج العديد من المعلمين برامج التعلُّم الاجتماعي والوجداني في المناهج الدراسية.

هذه البرامج ليست فعالة فقط في تحسين الذكاء الوجداني للطلاب؛ وإنما أيضاً هي برامج تمنع التمر وتزيد من النجاح الأكاديمي، ولكنَّ الأهم من ذلك أن يبدأ الطلاب بإدراك أنَّ ذكاءهم الوجداني لا يقل أهمية عن نجاحهم الأكاديمي.

مع الآفاق المذكورة أعلاه؛ من الواضح أنَّ الذكاء الوجداني يحسِّن التدريب التعليمي في القرن الحادي والعشرين، ومن خلال فهم حاجة وأهمية الذكاء الوجداني يمكن القول إنَّ الذكاء الوجداني هو إحدى القدرات الرئيسية التي يحتاج إليها المدرس ليصبح مدرساً ناجحاً في القرن الحادي والعشرين في تطوير التعليم الصاعد، ويجب أن يكون المعلمون أذكياء عاطفياً إذا كانوا يريدون حقاً البقاء على قيد الحياة في حياتهم المهنية كمعلمين. (محمد الأحمد، ٢٠٠٧: ٦٥)

الذكاء الوجداني وتأثيره على الطلاب

قد تؤثر المهارات الشخصية ومهارة إدارة المشاعر بشكل جوهري وإيجابي على مواجهة الطالب لمصاعب الحياة الدراسية، مما يدفعنا للتساؤل عن كيفية مساعدتهم في تطويرها؟ وعلى الرغم من أن مساعدتهم في هذا الجانب قد تبدو معقّدة من الوهلة الأولى إلا أنها ليست كذلك بالفعل، (محمود عبد الله خوالدة، ٢٠٠٤: ٢٩) فهناك العديد من الطرق التي يمكن للمعلمين اتباعها لتطوير هذه المهارات، وسنشير إلى عدة طرق ومنها:

الإصغاء والتفاعل

ينصح عالم النفس وكاتب كتاب "علم التعلّم" (برادلي بوش) المعلمين إلى الإصغاء إلى قناعات الطلاب وتوجهاتهم ودوافعهم، وذلك لكونها المؤثر الأول على مآثرتهم وإصرارهم (٧) كما يشجّع العديد من الخبراء على هذه الطريقة ومنهم مدربة الذكاء الوجداني (آن لوهر) التي تنصح بالحوار الفعّال بين الطالب والمعلم من خلال:

تركيز المعلم على ذاته وعلى الطالب أثناء الحوار.

الانتباه إلى تفاعل المعلم الصامت مع إبداء إصغائه من خلال إظهار رد الفعل المناسب لما يدور بينهم من حديث بالإضافة إلى الانتباه إلى الجو العام بذات الوقت، تكمن أهمية هذه الطريقة بكونها أداة فعّالة لإظهار تفاعل المعلم إلى جانب توافقه مع البحوث العلمية التي تشير إلى وجود صلة بين التحفيز والإصغاء الفعّال. (إسماعيل إبراهيم بدر، ٢٠٠٢)

تمارين الوعي بالذات

أولاً علينا معرفة من أهم أسباب القلق هو: الحديث مع الذات بطريقة سلبية ولدينا فيض من الأدلة العلمية التي تثبت ذلك

لكن ماذا نُعني بقولنا وعي ذاتي؟ هو ببساطة أن نكون متناغمين مع أحاديثنا الذاتية الداخلية، وتكمن أهمية تمارين بناء الوعي بأنها تعد الخطوة الأولى لمواجهة مثل هذه الأحاديث السلبية اللاعقلانية

وتعد مساعدة الطلاب في بناء هذا الوعي وسيلة من وسائل مساعدتهم في مواجهة العديد من التحديات مثل: قلق وضغوط الاختبارات. كما يوصي (برادلي بوش) على احتفاظ الطالب بمذكرة يومية تساعده على تطوير إدراكه المعرفي من خلال مراقبته لوتيرة أفكاره وسلوكياته أو توجهاتها (فوقية محمد زايد، ٢٠٠١: ٤٠)

العلاقة بين الذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي

إن الذكاء الوجداني يساعدنا على التحكّم بمشاعرنا السلبية وطريقة تفاعلنا بناءً عليها، مما يدفعنا إلى طرح التساؤل التالي: هل يؤثر الذكاء الوجداني بالفعل على الأداء الدراسي لدى فئة الطفلين الطلاب؟ أشارت بعض الأبحاث إلى ارتباط هذا النوع من الذكاء بالتحصيل الدراسي (حسين محمد عبد الهادي، ٢٠٠٧: ٣١؛ ٤: ٨)، في حين أظهرت إحدى الدراسات التي أُقيمت على طلاب التعليم الجامعي أن أداء الطالب الدراسي أثناء التقييم مرتبط بمدى فهمه لمشاعره وتقييمه لها (عبدالمنعم أحمد محمود الدريد، ٢٠١٩: ٣٧)، كما أُيدت ذلك دراسة أخرى أُقيمت على طلاب بجامعة قبرص، أظهرت نتائج الدراسة بأن قراءة مستوى أداء الطالب الدراسي من خلال ربطه بذكائه الوجداني أدق من قراءته من خلال ربطه بسماته الشخصية وقدراته المعرفية. (حسين محمد عبد الهادي، ٢٠٠٣: ٤٤)

أخيرًا، تؤيد هذه المعطيات فرضيات المطوّر لمقاييس الذكاء الوجداني (روفن بار أون) الذي قال: "إن سلاسة الأداء الدراسي مرتبطة بالقدرة على وضع الأهداف الشخصية إلى جانب التفاؤل وتشجيع النفس لتحقيقها" (صفاء الأعسر وعلاء الدين كفاقي، ٢٠٠٠: ٧٨)

ماذا عن الطفلين تحديدًا؟

من المثير للاهتمام أن هناك معطيات أشارت إلى أن الطفلين الذين يتمتعون بذكاء وجداني قادرين على الالتحاق بالتعليم الجامعي بعد مرحلة الثانوي أكثر من غيرهم وأظهرت نتائج دراسة سبق وأجريت على (١,٤٢٦) طالبًا مستجدًا بأن الطلاب الذين التحقوا بالجامعة لتفوقهم الدراسي يتمتعون بمهارات شخصية أكثر وقدرة على السيطرة على الإجهاد بالإضافة إلى تمتعهم بمهارة التكيف، وتخلص الدراسة إلى: أن للذكاء الوجداني تأثيرًا عميقًا على قدرة الطالب على مواجهة العديد من الصعوبات مثل: تكوين علاقات اجتماعية جديدة، تعلّم العيش باستقلالية، إلى جانب العديد من العوامل الأخرى. (محمد حسين، ٢٠٠٣: ٧٥)

مما يجب ذكره هنا: برغم إشارة هذه الدراسات بالأدلة إلى منافع مهارات الذكاء الوجداني للطلاب، إلا أنها لا تُعني الإجماع العلمي عليها، ومثل كل العلوم لا يزال الباب مفتوحًا للمزيد من البحث والتقصّي.

الإستفادة من الذكاء الوجداني في المدرسة

بعض المهارات لا تُدرّس في المدرسة، ولكنّ هذا لا يمنع من أن تكون هامة، ومن تلك المهارات التي قد لا تُدرّس في المدرسة هي مهارات الذكاء الوجداني؛ إذ يمنح الذكاء الوجداني ميزة هامة للطلاب على جميع مستوياتهم التعليمية؛ بل ويؤهلهم إلى مستقبل زاهر لهم في حياتهم المهنية، ومن هنا تأتي أهمية استخدام مهارات الذكاء الوجداني في المدرسة والجامعات. (محمد إبراهيم المغازي، ٢٠٠٣: ٩٩)

دمج الذكاء الوجداني مع المناهج الدراسية

بلغ موضوع ذكاء الطفلين والطلاب الوجداني من الانتشار والأهمية مبلغه، وصلت أهميته إلى اقتراح دمجها بشكل كامل مع المناهج الدراسية بدلاً عن تناوله بشكل منفصل (السيد إبراهيم السمانوني، ٢٠٠٧: ٢٠).

على الرغم من عدم ذكرنا لكل الطرق التي يمكن للمدارس من خلالها أن تطور مناهجها، إلا أننا نستعرض مثال حي وهام يتجسد بمركز (بيبل) للذكاء الوجداني؛ حيث يضم المركز برنامجًا للتعليم الوجداني والاجتماعي يُعرف باسم "رولر"، يهدف إلى مساعدة المدارس في عملية دمج مبادئ الذكاء الوجداني بالمناهج الدراسية وذلك من خلال تدريب وتوجيه المعلمين ودعمهم وتقديم المراجع الموثوقة المفيدة لهم، وكما يشمل البرنامج جميع المراحل الدراسية بما فيها رياض الأطفال وحتى المرحلة الثانوية، يُظهر لنا هذا المثال الحي للحيز الكبير لمدى اعتراف المدارس والجهات التعليمية بمنافع الذكاء الوجداني للطفلين والطلاب. (محمد إبراهيم المغازي، ٢٠٠٣: ٨٦)

الخطط الدراسية للذكاء الوجداني

يقدم الباحث ثلاثة أمثلة لخطط دراسية حاول ربطها بالطرق المذكورة سابقاً، بالإضافة إلى تضمين بعض المهارات الاجتماعية المهمة في تعليم الذكاء الوجداني.

أولاً: خطة أحاديث النفس وما مدى تأثيرها على أفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا

تعتمد هذه الخطة الدراسية على كتاب "تعزيز الذكاء الوجداني لدى الطلاب" للأستاذ/ إلياس والأستاذ/ توبياس. حيث تهدف هذه الخطة إلى مساعدة الطلاب من الصف الخامس وحتى التاسع على فهم مدى تأثير أفكارهم على مشاعرهم وسلوكهم؛ وذلك من خلال بناء وعي الطالب عن طريق: تعزيز قدرته على إدراك اللحظات التي تتأثر فيها سلوكياته بأفكاره السلبية أو اللاعقلانية.

- **القسم الأول من هذه الخطة:** يشرح المعلم ماهية أحاديث النفس، ويناقش حقيقة مرادفتنا لأنفسنا عادةً عما نشعر به وتوضيح ما مدى تأثير هذه الأحاديث الداخلية على تصرفاتنا.
- **القسم الثاني من هذه الخطة:** تشجيع الطلاب على مشاركة الحديث جماعياً.

عما إذا كانت تراودهم أحاديث داخلية أحياناً، وسؤالهم عن طبيعة هذه الأحاديث التي تراودهم هل هي أحاديث إيجابية أو سلبية؟ وطلب منهم سرد أمثلة حول طبيعة هذه الأحاديث بحالة مواجهتهم لإحدى المواقف الصعبة، وفي حال عدم مشاركتهم على المعلم أن يؤكد على حقيقة وجود هذه الأحاديث الداخلية لكننا نعجز عن إدراكها أحياناً.

ويمكن أيضاً للمعلم أن يطرح الأمثلة والحكايات لكسر حاجز الصمت أو الخجل ولمساعدة الطلاب على فهم مقصده، ومن أمثلة الأحاديث الداخلية التي يمكن للمعلم أن يطرحها: أن يقول المرء لنفسه "ستكون الأمور في صالحني أو الأمور لا تبشر بخير أو الأمر ممتع أو أكره فعل هذا".

القسم الثالث من هذه الخطة: التعريف بالمهارة:

هنا يشرح المعلم أن حديث النفس هو الطريقة التي نخاطب بها ذواتنا عقلياً، ويتمحور هذا الحديث عادةً حول: من نحن؟ ما الذي يمكننا تحقيقه؟ ويصِف ما مدى قوة تأثير حديث النفس على مشاعرنا وسلوكنا، واختلافه بناءً على طبيعته إيجابياً أو سلبياً، ويشرح ويوضح أن بداية الطريق للتحكّم بمشاعرنا هي اللحظة التي نتحكم بهذا الحديث من خلال تحويله من حديث سلبي إلى إيجابي، كما يمكن للمعلم أيضاً الاستعانة بالنص الذي ورد في الكتاب والذي يقول: "لحديث نفسك قدرة على توجيه شعورك وطريقة تصرفاتك حتى لو لم تكن تدركه، قد يكون هذا الحديث سلبياً ومؤدياً أحياناً مما يستوجب علينا إدراكه رغم صعوبة ذلك بسبب وجود كل هذه المشتتات من حولنا بدايةً من الواجبات ووصولاً إلى مواقع التواصل الاجتماعي، وهذا يدفعنا إلى الميل إلى جو هادئ يساهم في انسجامنا مع أحاديثنا الداخلية"

على المعلم أيضاً أن يؤكد للطلاب أن تعرّضنا لمواقف سيئة أمر مُسلمٌ به وبأنه أمر طبيعي بالنسبة لنا كبشر، وبأن الإحساس بالسوء تجاهها أمر طبيعي، ثم يوضح لهم بأن ما يجعل الأمور تتوّل إلى الأسوأ هو تكرارنا لهذه الأفكار السلبية والسماح لها بالسيطرة علينا.

ومن الجيّد أن المعلم يطرح على الطلاب سؤال: كيف نستبدل حديثنا الذاتي السلبي إلى حديث إيجابي؟ إن مساهمة الطلاب بالتفكير والحصول على الإجابات المناسبة يساهم بدرجة جيدة جداً بزيادة وعيهم تجاه هذا الأمر.

على المعلم أيضاً ألا يتوقف عند ذلك وحسب، إنما هناك المزيد من الأفكار والخطوات من المناسب تقديمها للطلاب لتيسير الوعي الذهني لهم ومن الخطوات التي من الجيّد القيام بها:

- الخطوة الأولى: أن يطلب من الطلاب أن يجلسوا في دائرة من الكراسي واضعين أقدامهم على الأرض، ثم يستفتح الجلسة بمناقشة منافع الوعي الذهني المختلفة وأنه لا يقتصر على التأمل فحسب. وينصح (كيم بالارد) مؤلف هذا التمرين

بذكر ما يلي: "الوعي الذهني ليس تأملًا فحسب، بل هو تمرين للذهن حتى يكون قادرًا على رعايتنا"، بعد ذلك يشجع المعلم الطلاب على المشاركة بالتمرين مع إعطائهم فرصة للانتساب.

■ الخطوة الثانية: مشاركة المعلم الطلاب المنافع الشخصية التي عادت عليه من خلال تمارين الوعي الذهني هذه مثل: أن يذكر تجربته الشخصية حول تغلبه على أفكاره ومشاعره السلبية بمساعدة إحدى تمارين تخفيف الإجهاد من خلال الوعي الذهني.

■ الخطوة الثالثة: على المعلم أن يؤكد ويُلخص كل خطوة قبل الانتقال إلى الخطوة التالية، ذلك من خلال الطلب منهم بإغلاق أعينهم مع أخذ نفس عميق ببطء وتكراره ثلاثًا، وقبل أن الطلب منهم بالبدء بالتأمل يمكن للمعلم فعل ذلك معهم بصمت كمجموعة معًا.

■ الخطوة الرابعة: على كل الخطوات أن تضم كل موازنة الوقت بين شرح التعليمات ووقت تأمل الطلاب، وفي هذا السياق يقول بالارد "والآن سنركز أكثر على مجرى دخول النفس وخروجه".

■ الخطوة الخامسة: بهذه الخطوة على المعلم أن يعلّق على تطبيقات الطلاب المضرة فحسب، ويمكن أن يواجه مشكلة الضحك والعبث بالحث على التأمل والتذكير بهدف هذه الخطوة بأسلوب لطيف وهادئ.

■ الخطوة السادسة: يعطي المعلم رأيه عن التمرين ويطلب أيضًا رأي الطلاب، والهدف من ذلك هو توضيح مفهوم تمرين الوعي الذهني بشكل أعمق، وأن يسمح للطلاب بمشاركة آرائهم فيما بينهم فقد يكون ذلك مريحًا أكثر، مع التأكيد على إمكانية المشاركة العامة.

■ الخطوة السابعة: هذه الخطوة الأخيرة والأهم، حيث يتم افتتاح حوار مع الطلاب عن مشاعرهم بعد تنفيذ التحدي، ثم الطلب منهم بأن يفكروا بأساليب أخرى كأن بإمكانهم أن يطلبوا أو يسألوا أو يعبروا بها عن أنفسهم للآخرين، وكيف سيتجاوب الآخرون معها.

المراجع

١. حسين محمد عبد الهادي (٢٠٠٣). قياس وتقييم قدرات الذكاء المتعددة، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٢. حسين محمد عبد الهادي (٢٠٠٧): تنمية الذكاء العاطفي - مشاغل تدريبية، دولة الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب، العين.
٣. حمزة الجبالي (٢٠٠٥). المشاكل النفسية عند الأطفال، الطبعة الأولى، دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٤. عبد المجيد منصور (٢٠٠٢). علم النفس التربوي، الطبعة الأخيرة، مكتبة العبيكان.
٥. عبدالمنعم أحمد محمود الدردير (٢٠١٩): نظرية الذكاء الناجح وأهميتها في التدريس، مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي - كلية التربية بقنا، ع٣٨
٦. عماد الزغول (٢٠٠٤). مبادئ علم النفس التربوي، الطبعة الثانية، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.
٧. محمد إبراهيم المغازي (٢٠٠٣). الذكاء الاجتماعي والوجداني، القرن الحادي والعشرين بحوث ومقالات، مكتبة الإيمان.
٨. محمد الاحمدي (٢٠٠٧): الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدي عينة من طلاب جامعة طيبة بالمدينة المنورة. مجلة العلوم الاجتماعية. المجلد (٣٥)، العدد (٤)، صص ٥٧-١٠٧.
٩. محمد عمران، وحمد العجمي (٢٠٠٦). أسس علم النفس التربوي رؤية تربوية إسلامية معاصرة، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
١٠. محمود عبد الله خوالدة (٢٠٠٤). الذكاء الوجداني والانفعالي، الطبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

١١. معروف زريق (٢٠٠٤). الأذكىاء، الطبعة الأولى، دار الفكر المعاصر، بيروت، لبنان.

١٢. موسى توفيق الماموط (٢٠٠٨): الذكاء، أساسيات ومفاهيم حديثة، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع.