

# نجاح العلاقات مرهون بمستوى الذكاء العاطفي لدى الطرفين

## تقييم العلاقة يساعد على التغيير الضروري قبل فوات الأوان



يحتاج كل شخص إلى التعرف على أهمية الذكاء العاطفي في العلاقات الرومانسية، وكيف يمكن استخدامه لتقوية علاقته مع الطرف الآخر، نظرا إلى الأهمية التي يكتسبها في زيادة العلاقة الحميمة، ودعم التواصل بين الشريكين، وبناء الحب المستدام.

لندن - عزّ باحثون متخصصون سر ديمومة العلاقات الزوجية والرومانسية إلى ما سُمّوه "الذكاء العاطفي"، مؤكدين أنه مصدر إدراك التغييرات الكبيرة والصغيرة التي تحدث باستمرار في أنفسنا وفي الآخرين، ويشعر كل طرف تلقائيا من خلال بناء ذكاء عاطفي خاص به ومن خلال الوعي النشيط والتعاطف، بالتحويلات الصغيرة في ديناميكيات الرومانسية في العلاقات العاطفية. وأكدت الدكتورة جين سيغال، الكاتبة والباحثة في مجال الذكاء العاطفي وعلم نفس الاتصال، وهي أيضا مؤسس مشارك ومدير تحرير موقع "هالغيد.أورغ"، وهو موقع للصحة العقلية لا يهدف إلى الربح ويخدم أكثر من 80 مليون شخص كل عام، أنه لكل إنسان القدرة على تحقيق الحب الذي يحلم به الجميع، وبلوغ العلاقة الحميمة والعميقة المتبادلة والالتزام الحقيقي والعناية العاطفية، ببساطة بسبب التعاطف ومعرفة الغير، وقدرتنا الفطرية على تبادل الخبرات العاطفية، وفق خبراء الذكاء العاطفي.

### الذكاء العاطفي يجنب الإنسان اختيار الشريك الخطأ

ككيف نفكر أكثر من كيف نشعر. وندير علاقاتنا بناء على الطريقة التي ينبغي أن تكون عليها الأشياء أو كانت عليها. وهذا هو بالضبط المكان الذي نخطئ فيه، لا نخسر في الحب لأننا تركنا المجال لعواطفنا، ولكن لأننا تركنا المجال لعقولنا. وأوضحت أن من يعتقدون أنهم في حالة حب لعدة أسباب مثل الشهوة أو الافتتان أو الرغبة في الأمان أو الوضع أو القبول الاجتماعي، ومن يعتقدون أنهم وجدوا الحب الحقيقي لأن المشهد الحالي يلبي بعض الصور أو التوقعات، إذا ما لم يعرفوا ما يشعرون به، فإن اختيارهم سيكون خاطئا. وتوقعاته بشأن الشريك المحتمل شكل نقاشات عقلية تسبر اختياره، فهو في المسار الصحيح، أما إذا كان يشعر بان هناك خطأ ما مستمرا أو ينمو، فمن

على التقيض من ذلك، فإن تطوير مهارات الذكاء العاطفي يعني أن الإنسان يستطيع الاستمرار في تحسين علاقته، بشرط ألا يقع فريسة لفشل التوقعات نحو الكمال. وأشارت إلى أنه إذا كانت العلاقة الحميمة تسير على ما يرام، لكن الشخص لا يستطيع إنجاز أعماله في اليوم التالي، وإذا كان يشعر بالامان والراحة عند سماع كلمة "مرحبا، عزيزي" عندما يعود إلى المنزل ليلا إلا أنه يواجه مشكلة في الاستيقاظ في الصباح، فإن هناك خطأ ما يحدث، على الرغم من أن كل شيء من حوله يشعر بالدفء والأمان. وعندما يحدث هذا، سيواجه جميع المعلومات المتعلقة به وبشركته حياته وبعلاقتها التي جمعتها عواطفه وعقله إلى الحل الأفضل. وأفادت خبيرة الذكاء العاطفي أننا نختار الشريك المناسب لأسباب تتعلق

وأفادت أن الشعور بالحب لا يعني الشعور بالغضب أو الإحباط أو الأذى أو الغيرة أبدا، فكيفية تعامل الإنسان مع عواطفه أمر متروك له بالدرجة الأولى؛ ما يهيم هو أن يشعر بها فعلا، لقد دمر اللوم العديد من العلاقات، وغابت الحميمة عن علاقات الكثير من الأزواج بسبب الخزي، وكل هذه المشاعر هي عبارة عن بقايا قاسية من الغضب والخوف والقلق، ولكن إذا قام كل طرف ببناء مهارات الذكاء العاطفي الخاصة به، فسواجها من مشاعرهما ويواصلان حياتهما معا. كما أكدت أن كل طرف يحتاج إلى القبول لتطوير العلاقة العاطفية، وجزء كبير من هذا القبول يأتي من الضحك، وربما لا يتقبل العاشقان اللذان لا يضحكان سويا عن أنفسهما علاقتهما، وقد لا يكونا قادرين على تحمل عيوبها من أجل التقارب والخروج من الأزمات بشكل أقوى.

كما كانت أحلام الإنسان وتوقعاته بشأن الشريك المحتمل تأخذ شكل نقاشات عقلية تبرز اختياره، يكون في المسار الصحيح

كما يحتاج الشركاء إلى جميع مهارات الذكاء العاطفي للوصول إلى ذروة الرومانسية، وهي الوعي الحاد لتجنب الخلط بين الافتتان أو الشهوة ببلوغ الحب الدائم، وإدراك كبير لتقييم العلاقة، وما هو ناجح وما هو غير ناجح.

ويبحث الباحثة الأميركية أن الذكاء العاطفي يجنب الإنسان اختيار الشريك الخطأ، وينتهي به الأمر بعدة زيجات فاشلة، أو ترك الرومانسية تتسرب من العلاقات طويلة الأمد، كما أنه لا يسمح للاحتياجات والرغبات المتضاربة أن تتسلسل بين شخصين بجانب بعضهما البعض، ويترك الملل أو المشاحنات يتسللان إلى حياة الشريكين الرومانسية.

### نصائح

## كيف تكوين الملابس دون استخدام المكواة

وشدد المختصون على ضرورة عدم ترك الملابس في الغسالة ولو لدقائق، حيث ينبغي أن يتم إخراجها بمجرد انتهاء الغسيل حتى لا تتجعد الأقمشة، كما ينبغي تمديد الملابس على سطح مستو وتميير البدين فوقها، ونصحوا بتعليق الملابس على عمود في الحمام للاستفادة من بخار الاستحمام. وأوضحوا أن كل شيء يعتمد على الملابس التي يشتريها الشخص، حيث ينبغي أن يتحقق دائما من المصنوعات الموجودة على القميص أو السروال وتفحص المواد المصنوعة منها. ونصحوا كل شخص لا يرغب في كئي الملابس لاحقا باختيار الأقمشة التي تحتوي على نسبة 25 بالمائة من الإيلاستان، كما أن اختيار الأقمشة الطبيعية يساعد على تجنب كئيها.

تمثل مهمة كئي الملابس مشكلة للكثير من الأشخاص وخاصة السيدات اللاتي يتجنبن استخدامها قدر المستطاع. وأكد مختصون أن لكل شخص واجبات منزلية لا يحبذ القيام بها، بداية من غسل الأطباق وتلميع أرضية المنزل وتشغيل غسالة الثياب إلى طبخ الطعام، إلا أن مهمة كئي الملابس تبقى الأكثر إزعاجا للكثيرين في أعمالهم اليومية. وقدم الخبراء بعض الحيل التي تساعد على جعل الملابس تبدو كأنها مكوية، ويعتبر استخدام المرذاذ عملية بسيطة للغاية، حيث نكتفي بتمريره على الملابس بعد تعليقها، ولا يكفي هذا الجهاز الملابس فحسب، بل يزيل كل الروائح التي التصقت بها. وقد أكد الكثيرون أن جهاز التبخير أفضل بكثير من المكواة التقليدية نظرا إلى أنه أسرع في الكي وأكثر فعالية.



## «حبة الغلة» موت رخيص

شديدة الخطورة والسامة، خاصة مع عدم وجود علاج فعال ولا ترياق للاستشفاء من آثارها، يطلق عليها الشباب "حبوب الانتحار الرخيص"، فهي تباع بكل يسر وسهولة في محلات المبيدات الزراعية بجنيته واحد فقط.

الأخرى تقاوم خاصة وأن إسعافها تم سريعا، ويخشى عليها من اللحاق بتوأمها، في حالة تعد نادرة. أكتب هذه الكلمات والفتاة في غرفة الرعاية المركزة وربما تفصلها عن الموت لحظات كما يؤكد الأطباء المتابعين للحالة، إلا إذا حدثت معجزة من السماء.

ثمة خلل في غريزة التمسك بالحياة وحبها لدى الشباب. هذا الإقبال على التخلص من الحياة وإنهاء العمر يشير إلى تحولات مجتمعية واستجابات لدعوات التقليد الأعمى بين مراهقين في فئة عمرية حرجة. تتزايد حالات الانتحار بشكل مخيف، ويعود بعضها إلى تصاعد وتيرة الضغوط الحياتية، وإخفاق في تحقيق الأحلام الواعدة، وفشل علاقات عاطفية، ظروف أسرية شديدة الضبابية أدت إلى حدوث حالات من الفرقة والطلاق الصامت بين الأيوين، ولجوء بعض الأزواج إلى تعدد زوجات غير مير.

رابعة الختام  
كاتبة مصرية

ما زال الريف المصري يحتفظ بعادات وتقاليد لم يستطع الزمن العبث بها، وشهامة ونخوة، وتمسك بالدين، وسلامة العقيدة، والحفاظ على القيم والمبادئ، بما يفوق الخيال. يراهن كثيرون على أهل الريف أنهم الحصن الباقى لسلوكتنا وقيم تلملم بقاياها من بعض مناطق الحضر. ثمة تحول جذري في كافة فئات المجتمع وطبقاته، خللته مستحقة كردة فعل واجبة الحدوث في بعض محافظات وقرى الريف، كنتيجة حتمية للتواصل الاجتماعي والثقافي والتكنولوجي، الذي صار أكثر يسرا، والتقارب مع كافة الحضارات والثقافات، فباتت بعض السلوكيات تتسرب إليهم رويدا رويدا.

في ريف مصر يتناول "حبوب الغلال"، المخصصة للقضاء على تسوس القمح والغلال بالحشرات والديدان، وأفات الحبوب والحاصلات الزراعية. في محافظة روجي بدلتا مصر والمشهورة بجمال فتياتها زادت حالات الوفاة باستخدام حبة الغلة القاتلة، في بيئة توصف بكونها محافظة للغاية، وينعت الانتحار فيها بالكفر، حالات عديدة، حتى أن فتاتين توأما تناولتا الحبة القاتلة معا، لقت إحداهما حتفها في الحال، وبقيت

كلمات فتاة على شفا الموت توضح السبب الحقيقي وراء الانتحار، "كانت رغبتني في لفت الأنظار والحصول على المزيد من الاهتمام من قبل اهلي في ظل انفصال والدي ووالدتي وعدم الاهتمام بي ورعايتي، لا أجد دعما نفسيا في كافة لحظات حياتي وإخفاقاتي، لا أريد الموت، فقط أقول لهم أنا موجودة، من يشعر بي؟". بعض روايات اللحظات الأخيرة للمنتحرين مرعبة، تقير الحزن والشفقة، والتي يقصها الأهل والأطباء والمتابعون والمرافقون لهم، فأجدهم تناولت الحبة الملعونة اعتراضا على رفض اهليها لإتمام زيجتها بحبيبها بعد ارتباط وخطة داما عاما، وحين علم في حين تضع منظمة الصحة العالمية مصر في المركز 96 عالميا في حالات الانتحار بتسجيلها 4200 حالة سنويا. اللافت في الأمر أن وسائل الانتحار العنيفة من نصيب الرجال، في حين تميل نساء وفتيات إلى طرق انتحار

شديدة الخطورة والسامة، خاصة مع عدم وجود علاج فعال ولا ترياق للاستشفاء من آثارها، يطلق عليها الشباب "حبوب الانتحار الرخيص"، فهي تباع بكل يسر وسهولة في محلات المبيدات الزراعية بجنيته واحد فقط.

ثمة خلل في غريزة التمسك بالحياة وحبها لدى الشباب، هذا الإقبال على التخلص من الحياة وإنهاء العمر يشير إلى تحولات مجتمعية واستجابات لدعوات التقليد الأعمى بين مراهقين في فئة عمرية حرجة.

رصدت اللجنة التنسيقية للحقوق والحريات تزايد معدلات الانتحار بين شباب ومراهقين مصريين بعد أن وصلت معدلات الانتحار في العام المنصرم بين الشباب إلى 150 حالة، في حين تضع منظمة الصحة العالمية مصر في المركز 96 عالميا في حالات الانتحار بتسجيلها 4200 حالة سنويا. اللافت في الأمر أن وسائل الانتحار العنيفة من نصيب الرجال، في حين تميل نساء وفتيات إلى طرق انتحار