

This file has been cleaned of potential threats.

To view the reconstructed contents, please SCROLL DOWN to next page.



جامعة المنوفية  
Menoufia University  
منارة المعرفة في قلب الحلتا



# الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة الوجدانية Relationship between Emotional Intelligence and Emotional Wellbeing

إعداد

أ.د / علي محمود شعيب  
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ  
كلية التربية - جامعة المنوفية

**ملخص:**

تعتبر الانفعالات والصحة الانفعالية أحد متطلبات الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد. كما ان التربية الوجدانية دورا في إنجاح الصحة الانفعالية لدى الفرد. ويتطلب تفعيل خصائص التربية الوجدانية الصحيحة منذ الطفولة من خلال مؤسساتها المقصودة كالأسرة والمدرسة ودور العبادة والإعلام. وثمة علاقة بين الصحة الانفعالية والذكاء الانفعالي لدى الفرد. وناقشت الورقة مفهوم التربية الوجدانية، والصحة الانفعالية، والذكاء الانفعالي، والعلاقة بين الصحة الانفعالية والذكاء الانفعالي.

**الكلمات المفتاحية:** التربية الوجدانية، الصحة الانفعالية، الذكاء الانفعالي.

**Abstract:**

Emotions and emotional wellbeing are the main contributors for emotional balance and emotional stability. Emotional wellbeing starts from early childhood through family, schools, worship responsible and all means of media. A relationship between emotional wellbeing and emotional intelligence. The paper surveyed the concept of emotional education, emotional wellbeing, and emotional intelligence. Relationship between emotional wellbeing and emotional intelligence explored as well.

**Key words:** emotional education, emotional intelligence, emotional wellbeing.

**التربية الوجدانية والصحة الوجدانية**

تشكل الشخصية الإنسانية من جانب انفعالي يتأثر ويؤثر في الجانب المعرفي لها بل يعتبر عامل لا يستهان بأثره في تشكيل السلوك الصادر عن هذه الشخصية. وهذا الجانب الانفعالي قد يكون ممزوجا بالغضب أحيانا وبالفرح أحيانا أخرى، كما أنه قد يأتي بنواتج سلبية أو أخرى إيجابية بما يشكل وجدان الفرد. ولا شك أيضا ان أهم ما يشكل الانفعال والوجدان لدينا هو التربية. وتؤدي التربية الوجدانية *emotional education* دورا في تنمية المشاعر والأحاسيس بصورة إيجابية تساهم في تنمية علاقة الفرد الإيجابية مع نفسه والآخرين وكل من يتعامل معه في الحياة.

وتعتبر الأسرة والمدرسة ودور العبادة ووسائل الإعلام مؤسسات تقليدية في النهوض بالتربية الوجدانية وتشكيلها بما يجعلها في حالة أقرب ما تكون فيه للصحة الانفعالية *emotional well being*. وما تجدر الإشارة إليه ان ثمة خط قاعدي يشترك فيه كل هذه المؤسسات التقليدية بالتعاون والتناغم فيما بينها لجعل التربية الوجدانية في قمته الا اننا قد نتفاجأ وتطبيقيا لان الأهداف الوجدانية لا يمكن ببساطة قياسها تربويا.

ويقصد بالتربية الوجدانية تلك التربية التي تتعلق بتكوين المشاعر والأحاسيس واكتساب العادات الانفعالية الصحية السليمة وتحديد الميول والاتجاهات ونسق القيم لدى المتعلم نحو نفسه

والاخرين وكل ما يتعلق بالبيئة من حوله من خلال موضوعات الدراسة بالإضافة الى تعميق قيمة الولاء والانتماء للثقافة التي يعيش فيها.

وقد تتم التربية الوجدانية بطريقة غير مقصودة من خلال سلوك الوالدين في الاسرة وسلوك المعلمين في المدرسة وسلوك رجال الدين والاعلام في المجتمع. ويتم هذا من خلال المعارف المقدمة للمتعلم واكتساب المهارات الشخصية في التفكير الوجداني والمهارى من خلال العمل كفريق، فبتم تنمية الإحساس بقيمة الاسرة والوالدين، وتعظيم دور المدرسة والمعلم، وتوطين الوطن بقلوب الافراد. ويبدأ دور التربية الوجدانية منذ مرحلة رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية ويستمر مع المتعلم الى حين تخرجه من الجامعة. وليس معنى ذلك قبوله الفرد في إطار الموافقة التامة للواقع دون الإحساس بجوانب القصور فيه ولكنه يتباين بين القبول لما هو مقبول والرغبة في تعديل ما هو مرفوض منها. وقد يستدعي هذا مرور التربية الوجدانية السليمة في مسار ذو خمس مستويات: استقبال المتعلم وتفاعله مع المثيرات من حوله، تحديد الاستجابة من خلال تكوين اتجاه نحو هذه المثيرات، تقييم المثيرات والاستجابات التي تفاعل معها وبيان الفرق بين موقفه الواقعي وما ينبغي ان يكون عليه، وتنظيم ما توصل اليه في مستوى يتطلب منه الحفاظ عليه، ثم اكتساب نسقه القيمي سواء بالنموذج او نواتج ما توصل اليه كنتاج من نواتج التعلم.

وتعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو لشخصية الطفل وتوافقه ا لنفسي، ولاسيما السنوات الأولى من عمر الطفل، إذ تعد هذه المرحلة الأكثر تأثيرا والأقل مقاومة في تكوين الخصائص النفسية والعقلية والاجتماعية للطفل، وذلك تميز هذه المرحلة بطبيعتها ،فالأطفال هم الصفحة البيضاء التي تتطبع عليها جميع نقوش والمؤثرات المختلفة، الأمر الذي قد يقود الآباء والمربون نحو لهم في تلبية جميع ما يحتاجون هم رعاية واهتمام، فهم يشكلون المستقبل، والغد الذي يكون مشرقا لهم وخاليا من جميع المشكلات الانفعالية والسلوكية والعقلية والاجتماعية (الغداني، ٢٠١٤).

وتعتبر الصحة الوجدانية أحد ضرورات الصحة النفسية خاصة والصحة عامة. فالصحة الوجدانية الإيجابية تسمح للأفراد ان يتعرفوا على كافة الطاقات المتاحة لديهم، كما تتيح لهم فرصة النجاح في التعامل مع الضغوطات الحياتية التي تواجههم. وقد تظهر خاصية هامة للصحة الوجدانية تتمثل في المساهمة الإيجابية في المجتمع للذين يتمتعون بها.

ولعل خبرات الطفولة التي نكتسبها مبكرا في حياتنا تساهم بدور فاعل فيما نصل اليه من صحة وجدانية في عمر الرشد، لذا فان الاهتمام بالصحة الوجدانية يبدأ منذ الطفولة يساهم في بناء الصحة النفسية والانفعالية لدينا في مرحلة الرشد (General Surgeon Report, 2017). ولقد لاحظ الباحثون ثمة علاقة بين كل من التوتر والإحساس بالقلق وأيضا اضطرابات السلوك ترتبط إيجابيا بالتدخين وشرب الكحوليات والتعاطي والشذوذ الجنسي، بالإضافة للعنف الأسري. كما ان هذه المشاعر المضطربة ترتبط ببعض الأمراض المزمنة والحادة مثل السمنة الزائدة او النحافة الزائدة وإمراض القلب والموت المفاجئ.

إن الجو الأسري الذي تملأ سماءه الحبو التعاطفي والاستقرار والسعادة بين الوالدين سبب رئيسي في الاتزان الانفعالي في شخصية أبنائهم، حيث ان العلاقة بين الوالدين تشكل

عنصراً هاماً في إشباع حاجات الطفل وتحقيق أمنها النفسي وتكيفه الاجتماعي بصورة سوية. كما أنا لضغط أوالدي يؤدي لعدم الاتزان الانفعالي والانطواء وعدم الثقة بالنفس الذي سوف يظهر في سلوكيات أطفال هؤلاء الآباء (ألبالي، ٢٠٠٦).

من جهة أخرى فمن الممكن أن يسهم الوجدان في ترشيد التفكير، فالمزاج الإيجابي ينشط الإبداع وحلا لمشكلات، كما أن المشاعر الإيجابية تساعد الفرد على تصنيف وتنظيم المعلومات (المصدر، ٢٠٠٧).

وتشير (Pogosyan, 2016) في مدونتها ان انتهاء الحرب العالمية الثانية أتاح للباحثين في مجال الأمراض العضوية والنفسيين ان يتعرفوا على الأسباب التي تقف وراء الاضطرابات الانفعالية وأثرها على الجنس البشري، كما ألقت بظلالها على العوامل التي تقود لازدهار الإنسانية، وما يساهم في تحقيق الإحساس بالسعادة في الحياة والذي بدأت معه ظهور بذور علم النفس الإيجابي *positive psychology*. ولعل أكثر اهتمامات علم النفس الإيجابي تنحصر في: إيجابية الوجدان *positive emotions*، الخصائص الإيجابية للأفراد *positive individual traits* (العواطف، التسامح، والنفائل)، والمؤسسات الإيجابية (العلاقات الاسرية، العلاقات الاجتماعية، المجتمع). ولعل فهم وبناء هذه المحاور الثلاث سوف يصل بنا الى التربية الوجدانية الإيجابية التي نطمح اليها.

ويوضح (Fredrickson, 2012) أن تبادل التأثير الإيجابي *positive resonance* يمكن ان يتم بين الفرد واخرين من الغرباء عنه كما يتم تماما بينه وبين اصدقائه المقربين من خلال الحب *love* الذي يعتبر نواة الصحة الوجدانية، كما أنه وسيلة التواصل الممكنة بين البشر رغم اختلاف خلفياتهم الثقافية وعقائدهم ولغاتهم والوانهم واجناسهم. وقد توصل الى هذا الاستنتاج بعد قرابة عقدين متصلين في دراسة مفهوم الحب بين البشر.

ويذكر (Kolakowski, 2013) سبعة علامات للصحة الوجدانية: معاملة الآخرين بصورة إيجابية، أنت تحب نفسك على ما هي عليه، ان تتصف بالمرونة، ان تشعر بالامتنان لمن تحب، أن تتجاوب مع انفعالاتك بصورة إيجابية، ان تكون لحياتك معنى، وان تقدر الخبرة أكثر من تقديرك للحالة الوظيفية. فإذا كان كالشخص يواجه طوال حياته أنواع أمن المتاعب والمشكلات النفسية، فإن أهم ما يميز الأشخاص بالكفاءة - من الناحية النفسية والانفعالية - ليس مقدار ما يواجهونه من مشكلات، بلهو طريقة استجاباتهم لهذه المشكلات، ومقدرتهم على مواجهة تحدياتهم دون يأس مهما كانت الخسائر كبيرة، بحيث لأنفقدهم المشكلات التي يواجهونها تقّتهم بأنفسهم ومقدرتهم على التكيف لمواجهتها. ويطلق عادة على المقرة على مواجهة مشكلات الحياة بكفاءة، وعدم فقدان الثقة بالنفس، وعدم فقدان الاتزان الوجداني والاستغراق في المشكلات، اسم قوة الأنا *ego strength* (Barron , 1963).

ويرى ريان (٢٠٠٦) ان الانفعالات تتمثل في الكره والحزن والغضب أو أغيره أو السرور أو القلق والنفور، كما يتصف الانفعال بحدوث استجابة فسيولوجية على درجة من الشدة تتضح في الارتفاع المفاجئ لضربات القلب، انقباض عضلات المعدة، ازدياد في ضغطا لدم، ازدياد التوتر العضلي. كما إن الانفعالات تتفاوت فيما بينها من حيث الشدة، فهناك الانفعالات البسيطة والمعتدلة والحادة النائرة.

وتشير زغير (٢٠١٣) ان الانفعالات تشكل جزءا مهما وأساسيا في البناء النفسي للإنسان وهي التي تحدد معالم شخصيته وقدرته على التفكير والتوجه نحو هدف ما، وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والأسلوب الذي يسير عليه حياته، كما أن الأفراد بإمكانهم قراءة أنفسهم من خلال إدراكهم لأفكارهم وحالتهم الانفعالية التي خلقوها لأنفسهم

ويوضح حمدان (٢٠٠٦) أن الصحة الوجدانية هي قدرة أعضاء الأسرة على الشعور بمختلف العواطف الإنسانية والتعبير عنها في المواقف المناسبة لكل منها.. ثم التحكم في أداؤها أو التعامل بها مع الآخرين بما لا يسيء أو يجرح مشاعرهم. كما تقتضي الصحة العاطفية وصحة الانفعالات أيضاً، بقدرة الأسرة وأعضائها على إدارة مشاعرهم والسلوكيات المرتبطة بها بما في ذلك التقويم الواقعي لإمكانياتهم الذاتية وتنمية استقلاليتهم والتعامل البناء مع الضغوط النفسية التي يواجهونها. وبخبرة الأسرة والأبناء لمختلف العواطف والانفعالات الإنسانية الإيجابية والسلبية مثل: الحب والكرهية، الفرح والأسى، الدهشة والخوف من الإحراج، والفخر والاعتزاز، الطمع والقناعة، المحبة وحياد المشاعر، الحسد والتقدير، الأمل والإحباط، الاتزان والغضب وغيرها العديد بطبيعة الحال.. تؤدي بهم الى الشعور بإنسانيتهم وفهم أنفسهم وعلاقتهم مع الآخرين ومع العالم الواسع أكثر وأغنى وأصدق للواقع.

وتمثل الانفعالات جزءاً مهماً وأساسياً من البناء النفسي للإنسان. وقد أكدت الدراسات والأبحاث الحديثة بما لا يدع مجالاً للشأن المنظومة الوجدانية في تركيبية الإنسان معقدة ومركبة وشديدة لمقاومة للتغيير، وهي تحدد معالم الشخصية الإنسانية منذ وقت مبكر في حياة الإنسان (ريان، ٢٠٠٦).

وتعددت المصطلحات التي تدل على الإعاقة الانفعالية كالأضطرابات الانفعالية والإعاقة الانفعالية والأضطرابات السلوكية. وقد يعود التعدد في مفاهيم الاضطراب الانفعالي كمؤشر لعدم إيجابية الصحة الوجدانية لمجموعة من الاحتمالات مثل: عدم وضوح أسلوب القياس المناسب، وعدم وجود خصائص تميز الصحة الانفعالية، تنوع مصادر التنظير لمفهوم الصحة الانفعالية، عدم الاتفاق في معايير مجتمعية عبر الثقافات المختلفة حول معنى الصحة الانفعالية.

وما تجدر الإشارة اليه ان ثمة ثلاث للصحة الانفعالية يتمثل في: الموقف الباعث على الانفعال، والنتائج من موقف الانفعال، بالإضافة للوسيط بينهما. فالكل قد يتعرض لنفس المثير الانفعالي الا انه لا ينشأ عنه نفس الناتج لدى الجميع لان الوسط الذي يفصل بين المثير والنتائج وهو الصحة الوجدانية تختلف من فرد لآخر.

ويذكر عبد الله (٢٠١٧) ان الانفعال هو ما يطلق على المشاعر القوية لدى الانسان كاللذة والالم والفرح والحزن والقلق والغيرة. كما أن الانفعال يتميز الى مستويات مثل الهيجان والعاطفة والهوى ولكل منها ما يميزها وتأثيرها في تفكير الفرد وسلوكياته وقد تتحرف هذه الانفعالات عن النضج والاستواء فنحتاج للتدخل فيها بتربيتها وتهذيبها. تنمو الحياة العاطفية كغيرها من جوانب الحياة النفسية، فتزداد غنى واكتمالا حتى تصل بعد البلوغ إلى نضج نسبي يتميز بالاستقرار والارتقاء إلى الموضوعات الأسمى، ويؤثر الوسط الاجتماعي في نشأة العواطف نحو بعض الأشخاص كالأم والأب والمعلم والزميل والزعيم، أو نحو بعض الأشياء

والأعمال والقيم، ولمبادئ المجتمع وقيمه وتطلعاته دور كبير في توجيه دوافع الأفراد وتركيزها حول بعض المواضيع دون بعضها الآخر.

وتميز الشريف (٢٠١٣) بين نوعين من الغضب: الصحي، وغير الصحي. أما الغضب الصحي فهو رد فعل انفعالي منطقي ومقبول للأذى الجسدي وسوء المعاملة التي يتعرض لها الفرد ويحاول من خلاله حماية ذاته. أما الغضب غير الصحي فهو الناتج عن الأفكار والمشاعر السلبية والذي يستند الى أسباب غير مقبولة لتبريره وقد يتطلب وعياً ذاتياً عالياً للسيطرة عليه وضبطه وفي حالة الفشل في السيطرة عليه صبح غضب هدام. ومن ثم يمكننا ان نلخص مؤشرات الصحة الوجدانية أنها:

١. حالة وجدانية تنشأ عن مصدر نفسي.
٢. حالة تغير في الكائن الحي يصاحبها اضطراب في السلوك.
٣. قد تصاحب عادة بالكثير من التغيرات الفسيولوجية الداخلية مثل سرعة خفقان القلب، وازدياد ضغط الدم.
٤. قد تحدث نتيجة إدراك بعض المؤثرات الخارجية أو الداخلية.
٥. تعتبر حالة معقدة لدى الكائن الحي وليست حالة بسيطة.
٦. هي خبرة ذات شعور قوي.
٧. قد تتضمن استجابات شعورية وأفعال ظاهرية خارجية وأخرى داخلية باطنية.
٨. يلعب الجهاز العصبي المستقل دوراً هاماً فيها.
٩. لا نستدل عليها مباشرة كعملية ولكن نستدل عليه بآثارها الظاهرة ؛ فهي تفتقد لعنصر الوضوح عندما يحصل الانفعال تعطل جميع أنواع النشاط الأخر التي يقوم بها الفرد ،ويصبح نشاطه كله موجه نحو موضوع الانفعال.
١٠. عملية لا تتناول عنصراً وجدانياً فحسب بل إنها نزوع أو دافع يؤدي إلى سلوك (ريان، ٢٠٠٦).

وقد تتمايز في موضوعاتها بين الغضب *anger*، والحب *love*، والخوف *fear* (ريان، ٢٠٠٩)، بينما يرى آخرون انها تتمايز لثمانية قطاعات في فئتين، الأولى هي: الانفعالات الأولية التي تتضمن ثمانية انفعالات هي *التقبل acceptance*، والخوف *والدهشة wonder*، والحزن *sadness*، والاشمزاز، والغضب، والتوقع *expectancy*، والبهجة *pleasure*، أما الفئة الثانية، فهي الانفعالات الثانوية، وتتمثل في ثمان انفعالات أيضاً، وهي: الرعب، واليأس، والندم، والازدراء، والعدوان، والتفاؤل، والحب، والخضوع. وقد تمتزج الانفعالات الأولية معاً لإنتاج أو ظهور انفعالات ثانوية، فعلى سبيل المثال امتزاج انفعال البهجة والخوف الذي يتولد عنه الشعور بالذنب، وعند امتزاج الدهشة والحزن يتولد عنها الشعور باليأس (خليفة و عبد الله ١٩٩٧).

## الذكاء الانفعالي: *Emotional Intelligence*

بدأ التأصيل لمفهوم الذكاء الوجداني من خلال كتابات

Edward Thorndike (1920,1937)

الذي اعتبر أن الذكاء لا بد أن يتضمن بعدا اجتماعيا للعمليات المعرفية مقرونا ومدعوما بالقدرات الذاتية لدي الفرد ليؤدي وظيفته في المواقف ذات التعامل مع الآخرين أطلق عليه الذكاء الاجتماعي وقصد به القدرة على فهم الذات والآخر، والتعامل معهم ضمن شبكة طبيعية من العلاقات الإنسانية.. وقد اضطره لذلك ما ساد في المجتمع من ظواهر مقلقة من قبيل العنف المتفشي سواء على مستوى المجتمع أو الأسرة والمدرسة، كأعراض لانحراف واضطراب عاطفي عام. لذا ظهر اهتمام الباحثين بأهمية المشاعر والانفعالات في حياتنا وعلاقتها بالحياة المعرفية التي ظلت لسنوات طويلة خارج اهتمام الباحثين النفسيين، الا انه في الخمسينات من القرن العشرين حاول السلوكيون التركيز على السلوك غير القابل للملاحظة كالأحاسيس والمشاعر لتفسير ما يحدث من سلوكيات قد تبدو غريبة وغير منطقية أثناء الانفعالات.

إن ثمة علاقة بين العقل والعاطفة يسودها الغموض حيث يعتقد الكثير من الناس أن التفكير الجيد لا يستقيم إلا بغياب العاطفة. من المؤكد أن العواطف القوية تلعب دورا كبيرا في التفكير بصورة سليمة وتجعله من الصعوبة بمكان. وهذا ما حدا بالعقلانيين أن يجعلوا غياب العاطفة عن التفكير عقيدة لهم. ومع هذا وذاك تظهر لنا التجارب الإكلينيكية أن التفكير الخالي من العاطفة لا يؤدي بالضرورة إلى اتخاذ قرارات مرضية إن لم يكن مستحيلا. إن المشكلة لا تكمن في العاطفة في حد ذاتها بقدر ما تتعلق بتناسب العاطفة وملاءمتها للموقف وكيفية التعبير عنها. فليس المطلوب هنا تحية العاطفة جانبا بقدر محاولة إيجاد أو خلق التوازن بين التفكير العقلاني والعاطفة. وفي العام ١٩٩٥ صدر كتاب Daniel Goleman الصحفي بجريدة *The New York Times* والذي يبلغ من العمر ٧١ عاما بعنوان *Emotional Intelligence* حقق نسبة مبيعات عالية بالملايين حيث أشار فيه ان المكون الانفعالي في الشخص يفسر بصورة واضحة سلوكه أكثر مما تقوم به نسبة ذكاؤه. وفي العام ١٩٤٠، ظهر اتجاه جديد على يد David Wechsler، الذي أشار بأن الذكاء هو القدرة الشاملة على التصرف وعلى التفكير بعقلانية وعلى التعامل مع البيئة المحيطة بفاعلية. وتحدث كذلك عن العناصر العقلية وغير العقلية المعنية بالعوامل العاطفية والشخصية والاجتماعية. وفي سنة ١٩٤٣ نادى بضرورة فهم القدرات العاطفية للتنبؤ بقدرة أي شخص على النجاح في الحياة. وتذكر (Robitaila , 2008:2) أنه في عام ١٩٥٠ اقترح David

Wechsler ضرورة أن يتضمن الذكاء بعدا لسمات الشخصية حيث شهدت العقود الأخيرة عودة التحدي لمفهوم الذكاء واعتباره سمة موحدة *unitary trait* تجمع بين القدرات العقلية والانفعالية، حيث أن الذكاء هو محصلة النمو الإنساني عن كونه قدرة عقلية مستقلة تم الوصول إليها أساسا بعامل الوراثة. وقد تساءل الباحثون حول ما يقيسه الذكاء الانفعالي هل هو بمثابة قدرة قابلة للتحديد الكمي بمقاييس الأداء مثله في ذلك اختبارات الذكاء المألوفة، أم هو تفاعل بين قدرات بعضها معرفي وأخرى غير معرفية كسمات الشخصية، والأنشطة الاجتماعية،



والدافعية والتي يمكن قياسها باستجابة الفرد عليها من خلال التقرير الذاتي باستخدام تكنيك الورقة والقلم؟ (Matthews et al., 2002).

وفي عام ١٩٨٣، كانت محاولة Reuven Bar-On الذي يبلغ من العمر ٧٣ عاماً، في جنوب أفريقيا لدراسة الذكاء الانفعالي مفترضاً أن اساليب التوافق وما يرتبط بها من أساليب إدارة الأزمات هي في الحقيقة مكونات رئيسة للذكاء الانفعالي. وظهرت أول رسالة علمية للحصول على الدكتوراه عام ١٩٨٥ من جامعة Cincinnati بولاية Ohio بالولايات المتحدة الأمريكية بعنوان:

### *A study of Emotion: Developing Emotional Intelligence self-integration relating to fear, pain and desire.*

وفي هذه الرسالة أوضح الباحث Wayne Payne ان الكبت الجمعي للانفعالات يلعب دور لا يستهان به في قدرة الفرد على التكيف مع النمو الحضاري للمجتمع الإنساني وهو ما يعيق نمو انفعالاتنا في اتجاهها الصحيح منتجا كم هائل من المشكلات النفسية والاجتماعية والسلوكية كالاكتئاب والادمان والصراع الديني والعنف المتبادل بسبب تجاهلنا لدور الانفعالات وما لها من وظائف حيوية في استقرار حياتنا. وفي العام ١٩٩٧ نشر Bar-On اول أداة لقياس الذكاء الانفعالي معتمداً على ما يقرره الفرد بذاته او بمساعدة الآخرين (في حالة الأطفال) في الإجابة على بنود المقياس غير المعرفية معبرا عن المهارات التي يمتلكها وتساعد في تخفيف الضغوط الحياتية *life stressors* لديه. وسار على نهجه Daniel Goleman عام ١٩٩٨ بتأليفه كتاباً بعنوان *Working with Emotional Intelligence* مضمناً إياه ٢٥ مهارة وقدرة وكفاية كلها ترتبط بالمجال الانفعال يل لتعرف على الذكاء الانفعالي لدى الفرد.

واقترح Mayer & Salovey (1997) نموذجاً للذكاء الانفعالي ينظران فيه اليه على أنه مجموعة من القدرات العقلية المرتبطة بتجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية، وتختص بصفة عامة بإدراك الانفعالات واستخدام الانفعالات في تيسير عملية التفكير والفهم الانفعالي، وتنظيم وإدارة الانفعالات. وكان Salovey قدم نمودجه الأول للذكاء العاطفي في خمسة مكونات هي: الوعي بالذات، الانصياع للانفعالات العاصفة، الاستعداد الرئيس، التعاطف، والمهارات الاجتماعية، إلا أن Peter Salovey المولود عام ١٩٥٨ قدم مع John Mayer المولود عام ١٩٧٧ نموذجاً آخر للذكاء الانفعالي أطلقاً عليه نموذج القدرة، ويتكون من أربعة مكونات هي: فهم الانفعالات، إدارة الانفعالات، استخدام الانفعالات في تسهيل عملية التفكير، وأخيراً، إدراك الانفعالات.

وقدم كلا من Mayer & Salovey تعريفاً للذكاء الانفعالي يجمع بين فكرة الانفعال كجانب عاطفي ومن خلاله جعلاً فيه تفكيرنا أكثر ذكاء، وفكرة التفكير بشكل ذكي نحو حالاتنا الوجدانية أو الانفعالية، ويركز على القدرة على الإدراك وتنظيم الانفعالات، والتفكير فيها، وهو أن الذكاء العاطفي يشمل القدرة على إدراك الانفعالات بدقة، وتقييمها، والتعبير عنها، والقدرة على توليد المشاعر، أو الوصول إليها عندما تيسر عملية التفكير، والقدرة على فهم الانفعال والمعرفة الوجدانية والقدرة على تنظيم الانفعالات بما يعزز النمو الوجداني والعقلي بالشخص الذكي حسب التعريف، أفضل من غيره في التعرف على انفعالاته وانفعالات الآخرين، ولديه

القدرة على التعبير عن انفعالاته بصورة دقيقة تمنع سوء فهم الآخرين له، فعندما يكون غاضباً فإن لديه القدرة على عكس انفعال الغضب على ملامح وجهه وصوته، وليس الحزن أو الضيق أو الخوف مثلاً، ولديه القدرة على إظهار الانفعالات التي يريد بها رغم أنه لا يحس بها فعلاً. كل التعريفات الواردة في كل الدراسات السابقة تجمع على معنى للذكاء العاطفي ويمكن تلخيصه في التعريف التالي: الذكاء الانفعالي هو الاستخدام الذكي للعواطف. فالشخص يستطيع أن يجعل عواطفه تعمل من أجله أو لصالحه باستخدامها في ترشيد سلوكه وتفكيره بطرق ووسائل تزيد من فرص نجاحه إن كان في العمل أو في المدرسة أو في الحياة بصورة عامة

مما سبق يمكن القول بأن نموذج Mayer & Salovey يوضح أنسيطرة الفرد على انفعالاته وتقييمها والتعبير عنها بدقة سوف يسهل عملية التفكير والنمو المعرفي. كما أن الذكاء الانفعالي يشمل أربع قدرات أو مكونات، وهي:

- القدرة على الوعي بالانفعالات والتعبير عنها بدقة: وتعني قدرة الفرد على التعبير عن الانفعالات سواء من خلال الحركات أو ملامح الوجه أو الصوت أو الإشارات.
- القدرة على استخدام الانفعالات لتسهيل عملية التفكير: بحيث يتم توظيف الانفعالات للمساعدة في زيادة التركيز أو التفكير بشكل إيجابي وتحسين التفكير.
- القدرة على فهم وتحليل الانفعالات: وتعني قدرة الفرد على تحليل الانفعالات وتسميتها وفهمها وتفسير معناه.
- القدرة على إدارة الانفعالات: وتعني القدرة على تنظيم الانفعالات وإدارتها وتكون معيناً للفرد لتطوير علاقاته مع الآخرين وتحسينها.

هذا، وقد جرت البحوث العربية في هذا النوع من الذكاء على ترجمة المصطلح *Emotional Intelligence (EQ)* بمصطلحات منها: الذكاء الانفعالي، الذكاء الوجداني، والذكاء العاطفي. لذا لزم التفريق في الترجمة بين الانفعال، والوجدان والعاطفة. يذكر موقع المعاني أن الوجدان هو إحساس داخلي بتأثير واقع معين، العاطفة هي حالة ذهنية كثيفة تظهر بشكل آلي في الجهاز العصبي وليس من خلال بذل جهد مُدرك، وتستدعي إما حالة نفسية إيجابية أو سلبية. ولذا يستلزم التفرقة بين العاطفة والشعور. أما الانفعال فهو حالة عامة تؤثر في جميع أوجه النشاط التي يقوم بها الفرد سواء كانت نفسية أو فسيولوجية وهي تعبر عن حالة عدم اتزان نفسية وفسولوجية تدفع الفرد للسلوك. ولعل الترجمة العربية المناسبة للمصطلح هي الذكاء الانفعالي.

### كيف يؤثر الذكاء الانفعالي في تشكيل الصحة الوجدانية لدى الفرد؟

تشير إلى ذلك زغير (٢٠١٣) أن الذكاء المعرفي كان مقياس النجاح في الماضي، أما الآن فقد ظهرت بعض النظريات الحديثة مثل نظرية الذكاء المتعدد *Theory of Multiple Intelligence* التي ابتكرها Gardner في كتابه أطر العقل *Frames of mind*، بالإضافة للذكاء الانفعالي *Emotional intelligence* التي أسسها كل من Mayer & Salovey، والتي ترى أن النجاح لا يعتمد فقط على الجانب المعرفي ولكنه يعتمد بدرجة كبيرة على أنواع أخرى للذكاء بالإضافة للقدرة على ضبط الانفعالات وأن الذكاء

المعرفي لم يعد بمفرده مقياساً للنجاح بل تبين أنّ النجاح الدراسي يعتمد على مدى كبير من الخصائص الانفعالية هي الأساس الضروري لكل أشكال التعلم. وتشير أيضاً الى تقرير صادر من المركز القومي الإكلينيكي لبرامج الأطفال في أمريكا أنّ النجاح لا ينبئ به رصيد الطفل من المعارف أو مقدرته المبكرة على القراءة بقدر ما تنبئ به المقاييس الانفعالية، والاجتماعية تلك المقاييس المتمثلة في ثقته بنفسه وان يكون مهتماً بالنواحي الأكاديمية وكيف يكبح ميله إلى التصرف الخاطئ وان يكون قادراً على الترقب والانتظار والالتزام بالتوجيهات و اللجوء إلى مدرسيه لمساعدته، ويضيف التقرير إلى أنّ معظم تواضعي المستوى العلمي من الطلبة يفتقرون إلى عنصر أو أكثر من عناصر الذكاء الانفعالي ويقدم التقرير سبعة أسس لتكوين المقدرة الحاسمة على التعلم ترتبط جميعاً بالذكاء الانفعالي، وهي الثقة بحب الاستطلاع، الإصرار، السيطرة على النفس، القدرة على تكوين العلاقات والارتباط بالآخرين، والقدرة على التواصل والتعاون (زغير، ٢٠١٣).

إن الانفعال عند الطفل بمفهومه الواسع حالة نفسية معقدة تبدو مظاهرها العضوية في اضطراب التنفس، وزيادة ضربات القلب، واختلاف الهرمونات، كما أن مظاهرها النفسية تتميز بوجودان قوي يظهر في القلق والاضطراب، وقد يؤدي هذا القلق إلى قيام الفرد بسلوك معين يخفف من توتره النفسي هذا، وقد تعوق حدة الانفعال النشاط العقلي (الغدائي، ٢٠١٤).

ولعل معرفة الحالة الانفعالية للفرد تؤثر في أدائه من خلال معرفة انفعالات الفرد ومعرفة جوانب القوة والضعف لدى الفرد والإحساس القوي بقيمة الذات وقدراتها ويرتبط الوعي الانفعالي بالوعي بالذات ويعني الأخير إدراك المرء للانفعالات التي يشعر بها مع معرفة الأسباب التي أدت إليها. ويتضمن الوعي بالذات أيضاً: الأمانة مع الذات، معرفة المضامين السلبية والمضامين الإيجابية لما يشعر به المرء والاستجابة السوية لكلا النوعين في إطار الثقة بالجداراة والأهلية والقدرات الشخصية. الإنسان بصفة عامة لا يعيش في عزلة اجتماعية، بل ان وجوده مرتبط بالآخرين، وان الجانب الانفعالي مهم ومؤثر في الشخصية الإنسانية إذ تتأثر قدرة الفرد على مواجهة المعوقات والمشكلات والقدرة على حلها بما يتمتع به من ضبط انفعالي يعكس في قدرته على اتخاذ القرار المتعلق بحل هذه المشكلات ولهذا فالمشكلات والصعوبات التي يواجهها الفرد، تتطلب مشاركة افراد الجماعة داخل الاسرة والمجتمع، لأحداث التغيير الفعال في المواقف التي يتعرض لها الفرد، وإحداث التعديل في سلوكياته نحو كيفية معالجة هذه الاحداث من خلال عملياته العقلية، حتى يمكن للجماعة والفرد الاحساس بالقدرة على حل المشكلات وبما ان حل المشكلات ليس الاعلية يمكن تعلمها وأجادتها بالممارسة والتدريب، مما يتطلب ان يتمتع الشخص القادر على حل المشكلات بجملة من الخصائص منها الاتجاهات الايجابية نحو المواقف الصعبة والثقة الكبيرة بإمكانية التغلب عليها، التأمل وتجنب التخمين والسير في معالجة المشكلة خطوة خطوة والاجادة في اختيار الاستراتيجية المناسبة، هذا كله يتطلب ان يتمتع الشخص بصفات شخصية قائمة على الافتتاح على الآخر وقبول رأي الآخر وعدم الانغلاق ورفض أفكار الآخرين والتمسك بالرأي الواحد والضبط والاتزان الانفعالي القائم على فهم الفرد لانفعالاته وإدراكه لهذه الانفعالات (علوان، ٢٠٠٩). وهذا ما أكدته علوان والنواحي (٢٠١٣) من أن الوجدان يكتسي أهمية بالغة في حياة الإنسان وانه ملازم للتفكير لزوم الشيء لظله، بل ان الوجدان والتفكير عمليتان متداخلتان ومتكاملتان، فقد بينت الدراسات المتعلقة بسير العلماء

والعباقرة وكبار الادباء ان نجاحهم لا يعود كونهم اذكاء فقط ولكنه يعود لاتزانهم الانفعالي وما يتمتعون به من ذكاء انفعالي كبير.

ويعد الاتزان الانفعالي القاعدة العريضة التي تقوم عليها مجموعة من المحاور أو السمات الصغرى للشخصية، فهو الأساس او المحور الذي تنتظم مدخلا له جميع جوانب النشاط النفسي للفرد، فالتوازن الانفعالي يعني التحكم والسيطرة على الذات، فهو قدرة الفرد في التحكم بذاته وما يتم خض عنهم سيطرة على استجاباته المصاحبة للمواقف الانفعالية (ريان، ٢٠٠٦).

ويشير (Goleman 2000) ان مدى مساهمة الذكاء في تحقيق النجاح قد لا تتعدى ال ٢٠% بينما البقية الباقية تساهم فيها عوامل أخرى من أهمها الصحة الوجدانية للفرد وما تتضمنه من قدرات انفعالية من إدراك ووعي بالذات الانفعالية وأسلوب توظيفها.

كما ان لا لامتياز ينفي الذكاء الوجدان يعرفون جيداً مشاعرهم الخاصة ويقومون بإدارتها جداً، ويتفهمون ويتعاملون مع مشاعر الآخرين بصورة ممتازة، هم أنفسهم من نراهم متميزين في كل مجالات الحياة سواء كانت علاقات رومانسية حميمة، أم فهم القوانين غير المعلنة التي تتحكم في السياسات التنظيمية.

فالأصل، كما يشير الوقفي (١٩٩٨) أن تتصف حياة الفرد بتوازن يقوم بين مطالبها الفسيولوجية والاجتماعية منجهة والمنبهات الخارجية التي تحيط بهذه الحياة من جهة أخرى. ولكن إذ اظراً من بهما كان يسمعا لفرد نبياً محزناً وسار مثلاً أو عندما يعاق دافع، فهنا يوضعا لفرد في موقف جديد مغاير لما ينبغي أن يكون عليه أصلاً من الاتزان، أي أنهى . ويسرد (ريان، ٢٠٠٦) نقلا عن آخرين عدد من الخطوات تساهم في الوصول الى الصحة الوجدانية نلخصها في:

١. التمتع بالصحة البدنية التي تساعد الفرد على تحقيق قدر من الصحة النفسية والانفعالية؛ لأن الذي يعاني من أمراض جسدية يجد صعوبة كبيرة فيا لتحكم في انفعالاته.
٢. اختيار لمهنة مناسبة ضروري لكي حقق الفرد فيها ذات هو يثبت فيها كيانه.
٣. الاستقرار الأسر يضرر لكي يشعر الفرد بهدوء العيش الطمأنينة التي تؤد بيها لدا لصحة الوجدانية
٤. الحصول على قدر كاف من الراحة، ذلك لأن العمل الشاق المستمر كثير أما يؤدي إلى التوتر والاضطراب الانفعالي.
٥. تجنبنا لضغوط غير الضرورية.
٦. مساعدة الفرد على حلا لمشكلات المحيطة به، ذلك أن تراكم المشكلات وتركها دون حل عادة ما يؤدي بالفرد إلى التوتر والقلق وإلى الاضطرابات الانفعالية.
٧. تهيئة الفرص التي تمكن الفرد من التنفيس عن ضيقه ومتاعبه وذلك عنصر يقيم ممارسة الهوايات لمفيدة والأنشطة المحببة الى النفس.
٨. محاولة التمتع بكل ما هو جميل وحسن في هذا الكون وعدم التركيز فقط على النواحي السيئة والرديئة، فالشخص الذي يرى الحسن والجمال عادة ما يكون مستبشراً يتمتع بالهدوء والاتزان الانفعالي.

٩. الترويح عن النفس، فالروتينية والرتابة في الحياة عادة ما تسهم في خلق الاضطرابات الانفعالية.

ولا يزال الوصول للصحة الوجدانية ممكنا من خلال أساليب التعلم الوجداني وهو أن نتعلم أن نستجيب وجدانيا لمثيرات معينة فنفرح لها أو نحزن لها ونتعلم أن نحب هذا ونكره ذلك، وهذه الأهداف الوجدانية من النواتج الهامة للتعلم والوجدان هو المقابل للعقل وتتخالف الدوافع والسلوكيات التي مصدرها الوجدان وتلك التي مصدرها العقل وما هو عقلائي نحكم فيه بالخطأ أو الصواب، فإن التعلم الوجداني يدور حول الذات ويتعلق بها ولذلك كان من الصعب قياس التعلم الوجداني وقياس النضج العقلي غاية التعلم العقلي بينما غاية التعلم الوجداني هو النضج الوجداني وقياس النضج العقلي يكون بمختلف الأقيسة المعرفية بينما قياس النضج العقلي يكون بقياس القدرة على التحكم في الانفعالات والعواطف والمشاعر بما يتناسب مع مختلف المواقف وتوجيهها الوجهة التفاعلية الإيجابية، وكلما توافقت عملية التغيير أو التعديل مع مكونات الشخصية كلما كانت أسهل وكذلك فإن من السهل تغيير الاتجاهات والميول التي تتعلق بالأشياء ولا يكون تعلقها بالذات ولعل من أكثر ما يهم في التعلم الوجداني الاتجاهات نحو الذات وما يرتبط منها بالذات ارتباطا مباشرا. والتعلم الوجداني الناجح هو الذي تتأكد به الإيجابيات الوجدانية ويكون به السلوك الوجداني إيجابيا، والشخصية غير القسرية أقدر على التعلم الوجداني من الشخصية القسرية ويؤثر المناخ التربوي في نتائج التعلم الوجداني وخير هذه المناخات للتحصيل الوجداني هو المناخ الديمقراطي المشحون بالعواطف النبيلة والمشاعر السوية، ومن الأمور المهمة في التعلم الوجداني وسائل الاتصال بين الأفراد في الجماعة وكلما زاد الاتصال بينهم كلما زادت فرص تمثل الاتجاهات والقيم والميول والمعتقدات، ويختلف الأفراد من حيث التأثير الوجداني فالبعض له النمط المندفع ويتميز بسرعة التأثير والسلوك بوجدانية أو بعاطفية والبعض له النمط المتروي يتأثر على مهل وبعد اقتناع ويزيد عنده زمن القرار أي أن قراره لا يصدر إلا بعد الكثير من التفكير، والنمط المندفع هو الذي يكون معه سوء التعلم الوجداني حيث يكون التعلم لاستجابات وجدانية خاطئة في بعض الأحوال (الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي، ٢٠١٧).

وذكر Goleman أن لدى الفرد عقلين هما: العقل الوجداني *emotional mind*، والعقل المعرفي *cognitive mind* وبينهما تنسيق رائع حيث إن المشاعر والأحاسيس ضرورية للتفكير، والتفكير ضروري للمشاعر والأحاسيس، كما إن الحالة الانفعالية تؤثر على الحالة العقلية خاصة لدى المعلمين والتلاميذ ذوي درجات القلق المرتفعة والذين يعانون من الغضب والاكئاب، لا يتعلمون بكفاءة، فمن يقع فريسة لمثل هذه الحالات لا يستطيع استيعاب المعلومات بكفاءة ولا يمكنه الاستفادة منها. وحينما تهاجم الانفعالات التركيز فإنها تعطل القدرة العقلية خاصة الذاكرة العاملة التي تستحضر المعلومات بالمهمة التي يقوم الفرد بالتعامل معها (المصدر، ٢٠٠٧).

وهناك مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تميز مرتفع بالذكاء لوجداني

،وتشمل:

الوعي بالذات التحكم في الاندفاعات، المثابرة، الحماسة، الدافعية الذاتية، التقمص العاطفي، واللياقة الاجتماعية، كما أشار بأن انخفاض تلك المهارات الانفعالية والاجتماعية ليس في صالح

تفكير الفرد أو نجاحه في تفاعلاته المهنية، بالإضافة إلى ذلك يتسم الذكور ذوي الذكاء الوجداني المرتفع بأنهم متوازن واجتماعيا وصرحاء ومرحون، ولا يميلون إلى الاستغراق في القلق، ويتمتعون أيضا بقدرة ملحوظة على الالتزام بالقضايا، وبعلاقاته بالآخرين وتحمل المسؤولية، وهم أخلاقيون وتتسم حياتهم الانفعالية بالثراء فهي حياة مناسبة، وهم راضون فيها عن أنفسهم وعن الآخرين وعن المجتمع الذي يعيشون فيه، أما الإناث ذوات الذكاء الوجداني المرتفع في تصف بالحسم والتعبير عن مشاعره بصورة مباشرة، ويتقن في مشاعرهن، وللحياة بالنسبة لهن معنى، واجتماعيا تغير متحفظات، ويستطعن التكيف مع الضغوط النفسية، ومن السهل توازنهن الاجتماعي، وتكوين علاقات جديدة. (George,2000)

### توصيات:

- الاهتمام بالجانب الوجداني في المناهج المدرسية.
- استخدام القصة الهادفة في تنمية الجانب الوجداني للفرد سواء من خلال الأسرة والمدرسة ودور العبادة والإعلام.
- تعظيم وعي الفرد بانفعالاته وأسلوب ادارتها سواء مع نفسه او الآخرين او المجتمع.
- استخدام حصص الأنشطة كالتربية الموسيقية والرسم والفنون في تنمية الاحاسيس والمشاعر.
- تفعيل التعلم الوجداني بالأنموذج والقوة الحسنة من خلال أنماط التربية الاسرية الصحيحة والسير الذاتية للعظماء في التاريخ الإنساني.

### المراجع:

- الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي (٢٠١٧). التعلم الوجداني والحركي والإدراكي. <http://www.abahe.co.uk/education-and-training-enc/63212-emotional-and-motor-learning-cognitive.html>
- الجبالي، داليا مصطفى السيد (٢٠٠٦). دراسة العلاقة بين بعض الخصائص الشخصية للوالدين وأولادهم بالمرحلة الابتدائية رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية التربية.
- الشريف، بسمة عيد (٢٠١٤). سلوك الغضب علاقته بأساليب التنشئة الاسرية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان. اللقاء للبحوث والدراسات، ١٧(٢)، ٨١-٥٧.
- حمدان، محمد زياد (٢٠٠٦). الصحة العاطفية الانفعالية للأسرة والابناء. دار التربية الحديثة.
- <http://www.hamdaneducation.com/arabic/articles2/11.htm>
- خليفة، عبد اللطيف محمد، وعبد الله، معنر سيد (١٩٩٧). *الدوافع والانفعالات*. الكويت: مكتبة المنار الإسلامية.
- ريان، محمود إسماعيل محمد (٢٠٠٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، كلية التربية.

- زغير، لمياء ياسين (٢٠١٣). الوعي بالانفعال وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، ٢١ (٣)، ٦٨١-٦٦٤.
- عبد الله، محمد محمود (٢٠١٧). التربية الانفعالية. <http://almerja.net/reading.php?idm=72430>
- علوان، مصعب محمد شعبان (٢٠٠٩). تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية: غزة.
- علوان، نعمات والنواجحة، زهير (٢٠١٣). الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢١ (١)، ٥١-١.
- الغداني، ناصر راشد محمد (٢٠١٤). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلاميا بمحافظة مسقط. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، كلية العلوم والآداب.
- المصدر، عبد العظيم سليمان (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات الإنسانية، ١٦ (١)، ٦٣٢-٥٨٧.
- الوقفي، راضي (1998) مقدمة في علم النفس. ط٣، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان : الأردن.
- Barron, F. (1963). *Creativity and Psychological Health* , New Books, New York. York, D. Van Nostrand Co.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47(1), 53.
- General Surgeon Report (2017). <https://www.surgeongeneral.gov/priorities/prevention/strategy/mental-and-emotional-well-being.html>
- George, J. M. (2000) Emotions and Leadership: The role of emotional Intelligence. *Human Relations* , 53,8, 1027 –1055
- Goleman, D. (1998): "Working with Emotional Intelligence". Bantam

- Kolakowsk ,Shannon (2013).7 signs of Emotional Wellness.  
[http://www.huffingtonpost.com/shannon-kellogg-psy-d/emotional-wellness\\_b\\_3722625.html](http://www.huffingtonpost.com/shannon-kellogg-psy-d/emotional-wellness_b_3722625.html)
- Pogosyan, M. (2016). Positive Emotions and well being: Insights from positive psychology.  
<https://www.psychologytoday.com/blog/betweencultures/2016/11/positive-emotions-and-wellbeing>.