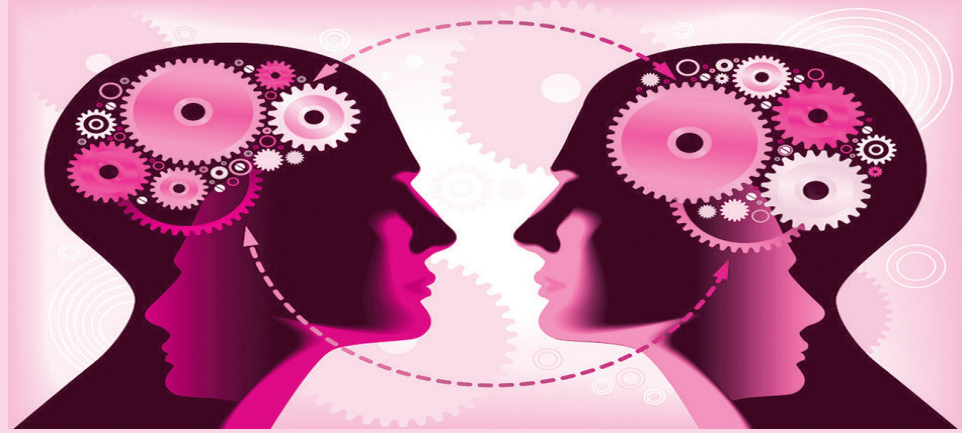


الذكاء العاطفي.. الملامح والتحقيق



يشغل موضوع الذكاء العاطفي الكثيرين هذه الأيام، وقد أصبح بحق موضوع الساعة في مختلف المجالات عموماً، وبالذات في ميادين علم النفس، والتعليم، والأعمال بتواحيها المختلفة. وإذا كان لي بداية أن أخص معنى الذكاء العاطفي في كلمات قليلة بسيطة، ربما يمكنني القول بأن «الذكاء العاطفي هو مزيج من الوعي بالذات والانتباه وحب الناس والاهتمام بهم والصبر عليهم وضبط النفس ومراعاة أوضاع ومشاعر الآخرين في مختلف المواقف».

إعداد:

طه عبدالباقي الطوخي
كاتب ومترجم من مصر

التصرف الصحيح في المواقف الاجتماعية الصعبة أو المحرجة، وتكون تصرفاتهم دائماً مغلقة بالكمبيوتر والرحمة والروح الجميلة، ويظهرون دائماً حرصهم على راحة الآخرين؟ يشير الإخصائيون النفسيون إلى هذه الصفات بالذكاء العاطفي.

يتضمن الذكاء العاطفي القدرة على فهم أوضاع ومشاعر الناس، وحسن إدارة عواطفنا وأحاسيسنا. ويتفق الخبراء على أن هذا النوع من الذكاء يلعب دوراً هاماً في نجاح المرء في حياته بصفة عامة، كما يشير بعضهم إلى أن الذكاء العاطفي ربما يكون حتى أهم من حاصل الذكاء العادي للإنسان. وفي حالات عديدة، أشارت الأبحاث إلى أن الذكاء العاطفي مرتبط بأشياء كثيرة ومتنوعة في حياتنا بدءاً من أخذنا للقرارات في مختلف النواحي إلى إنجازاتنا الأكاديمية.

فما الذي يتطلبه منا أن نكون أذكياً عاطفياً؟ يقول عالم النفس الأمريكي والكاتب والصحفي العلمي، دانيال جولمان Daniel Goleman إن الذكاء العاطفي له مكونات خمسة. وإذا نظرنا إلى هذه العناصر الخمسة سنرى ما يمكننا عمله لتحسين مهاراتنا

في كل منها. وبعد أن ننهى قراءة هذه المقالة، يمكننا استعراض اختيارات لبعض مواقف في نهايتها لتعرف أين موقعنا بالضبط من الذكاء العاطفي.

الوعي الذاتي: الوعي بالذات أو القدرة على إدراك وفهم عواطفك الخاصة هو جزء مهم جداً من الذكاء العاطفي. وبخلاف مجرد التعرف على عواطفك، يلزمنا أن نفهم التأثيرات المختلفة لما نقوم به من أفعال وأقوال، ليس هذا فقط ولكن أيضاً أن نفهم أمزجتنا الخاصة ومشاعرنا تجاه الآخرين. وحتى نكون واعين بأنفسنا، علينا مراقبة عواطفنا الخاصة، وأن نتعرف على ردود الأفعال المختلفة، ثم القيام بالتحديد الصحيح لكل عاطفة بمفردها. يفهم الأشخاص الواعين بأنفسهم أيضاً العلاقة بين ما يشعرون به في موقف ما وبين كيفية تصرفهم حياله. وهم إلى ذلك، قادرون على معرفة كل من نقاط قوتهم ومحدودياتهم، وهم منفتحون على الخبرات والمعارف الجديدة، كما أنهم يتعلمون من تفاعلاتهم مع الآخرين في مختلف المواقف.

ويشير جولمان إلى أن الأشخاص الواعين بأنفسهم يتمتعون بإحساس عالٍ بالفكاهة، وهم واثقون بأنفسهم وبقدراتهم، كما أنهم يعون أيضاً كيفية تصور الآخرين لهم.

التنظيم الذاتي: إضافة إلى كونك واعياً بعواطفك الخاصة وواقع تأثرك على الآخرين، يتطلب الذكاء العاطفي منك أن

الاستفادة أيضاً من قدرتهم على بناء علاقات طيبة والحفاظ على روابط قوية مع قادتهم وزملائهم. وتشمل بعض المهارات الاجتماعية الهامة: الإصغاء الجيد، ومهارات الاتصالات الشفهية وغير الشفهية، والقيادة، والإقناع.

التعاطف: التعاطف مع الآخرين والقدرة على فهم مشاعرهم، هي أشياء في منتهى الأهمية للذكاء العاطفي. لكن هذا ينطوي على أكثر من مجرد القدرة على فهم وتقدير الحالات والأوضاع العاطفية للآخرين، فهو يتضمن أيضاً الإحساس بردود أفعال الناس المبنية على هذا الفهم. فعندما تحس أن أحدهم يشعر بالنعاس أو اليأس مثلاً، فمن كيفية رد فعلك تجاه هذا الشخص. فربما يمكنك مثلاً أن تعاملهم بمزيد من العناية والاهتمام أو أن تعمل ما يمكنك لانتشالهم مما هم فيه وترفع معنوياتهم.

وكون الإنسان متعاطفاً يسمح للناس بفهم قوة ديناميكية العلاقات الشخصية التي كثيراً ما تؤثر في المواقف الاجتماعية، ويتضح هذا خصوصاً في أجواء أماكن العمل. فأولئك الأكفأ المؤهلون في هذا المجال يستطيعون تقدير من يملك القوة في العلاقات المختلفة، وفهم كيفية تأثير هذه القوى في الأحاسيس والتصرفات، والتفسير الدقيق للمواقف المختلفة التي يمكن أن تعزز أو توقف ديناميكيات مثل تلك القوى.

التحفيز: تلعب الدوافع الداخلية للواحد منا أيضاً دوراً رئيسياً في ذكائه العاطفي. فالأذكاء عاطفياً مدفوعون بأشياء غير مجرد المكافأة الخارجية مثل الشهرة أو المال أو التقدير أو التميز أو الإشادة. فهم لديهم الحماسة لإشباع احتياجاتهم الداخلية الخاصة وأهدافهم. وهم يبحثون عما يمكن أن يؤدي للحصول على المكافأة الداخلية في ذاتهم أنفسهم، ويتابعون تدفق خبراتهم من كونهم متفاعلين بالكامل مع أنشطتهم، ويسعون لتحقيق ذروة الخبرات.

ويميل المتمكنون من هذه القدرة، تلقائياً، إلى أن تكون أنشطتهم موجهة وهادفة. فهم يضعون

الذكاء العاطفي يتضمن القدرة على فهم أوضاع ومشاعر الناس

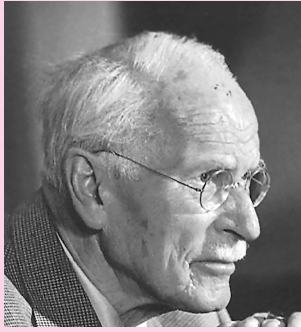
التفاعل مع الناس في مجالات حياتية متعددة، مثل العمل أو المدرسة، إلخ. فأنت تحتاج لأن تعرف كيف يشعرون. فإذا كان أحد زملاء العمل متضايقاً مثلاً أو محبطاً، فإن معرفتك بمشاعره يمكن أن تعطيك فكرة جيدة عن كيفية الاستجابة أو الرد في موقف معين.

■ فضلا عن أنهم قادرون على ضبط وتنظيم عواطفهم. وكما تقدم، يشكل التنظيم الذاتي عاملاً محورياً في الذكاء العاطفي. إن فهمك لعواطفك هو شيء عظيم، لكنه غير مفيد بالتحديد إذا كنت لا تستطيع استخدام هذه المعلومة. يفكر الأذكاء عاطفياً قبل أن يتكلموا أو يتصرفوا بما يشعرون به. إنهم متفاعليون ومنسجمون مع مشاعرهم وأحاسيسهم، لكنهم لا يدعون هذه المشاعر والأحاسيس تطفئ على تصرفاتهم أو تتحكم في حياتهم.

■ كما أنهم متحمسون. الأذكاء عاطفياً متحمسون لتحقيق أهدافهم، وهم قادرون على التحكم في أقوالهم وتصرفاتهم وأحاسيسهم حتى يحققوا النجاح على المدى الطويل. فهم قد يكونون متوترين أو قلقين بخصوص إجراء تغيير في حياتهم، لكنهم يعرفون أن إدارة هذه المخاوف جيداً هو شيء هام جداً وحيوي لسعادتهم. وهم يعرفون أيضاً أنه بأخذهم المبادرة وإجراء التغيير، فهم إنما يأخذون خطوة للاقتراب من تحقيق أهدافهم، وتحسين حياتهم.

■ وهم أيضاً يتمتعون بمهارات اجتماعية قوية. وربما يكون ذلك بصفة جزئية لأنهم متفاعليون مع مشاعرهم الخاصة وكذلك مع أحاسيس الآخرين. فهم يعرفون كيف يتعاملون مع الناس بفعالية، كما أنهم يهتمون بالحفاظ على علاقات اجتماعية صحية، ويساعدون المحيطين بهم على النجاح.

■ إضافة إلى أنهم راغبون وقادرون على مناقشة مشاعرهم مع الآخرين. أحياناً يكون الناس متعاطفين ومنسجمين مع عواطفهم، لكنهم يجاهدون بصعوبة لمشاركة أحاسيسهم فعلياً مع الآخرين. لا يفهم الأذكاء عاطفياً المشاعر والأحاسيس



■ كارل يونج

أهدافاً، ولديهم احتياج شخصي شديد للإنجاز، وهم دائماً يبحثون عن طرق للتحسين. كما أنهم يميلون أيضاً للالتزام، ولأخذ المبادرات بخصوص المهام التي توضع على عاتقهم.

عادات الأذكاء عاطفياً: لخص الفيلسوف اليوناني أرسطو Aristotle موضوع الذكاء العاطفي، في الكلمات الآتية: «يستطيع أي واحد أن يغضب - فهذا سهل. لكن الشيء الصعب هو أن تغضب من الشخص المناسب، وبالدرجة المناسبة، وفي الوقت المناسب، وللغرض المناسب، وبالطريقة المناسبة.»

يشترك الأذكاء عاطفياً في عدد من العادات والتصرفات التي تسهم في قدرتهم على إدارة عواطفهم الخاصة وفهم أحاسيس ومشاعر الآخرين. فإذا تصادف وعرفت شخصاً ما ووجدته متفاعلاً ومنسجماً تماماً مع مشاعره وقادراً على التعبير عن عواطفه بالطريقة الملائمة، متعاطفاً ومتفهماً لمشاعر الآخرين، يمكنك القول أن هذا الشخص يتمتع بذكاء عاطفي عالٍ



■ اميلي بوست

أربع مهارات رئيسية:

(١) القدرة على تصور العواطف،
(٢) القدرة على منطقة العواطف (تحديد أسباب نشوئها)،
(٣) القدرة على فهم العواطف،
(٤) القدرة على إدارة العواطف.

ومن العادات والمهارات المشتركة التي يحوزها الأذكاء عاطفياً ما يلي:

■ يولي الأذكاء عاطفياً اهتمامهم لما يشعرون به. كما سبق ذكره، يجدد عالم النفس دانيال جولمان الوعي الذاتي كأحد المكونات الهامة للذكاء العاطفي، فهو يعني القدرة على تحديد والأحاسيس والمشاعر. ويشمل جزءاً من الوعي الذاتي أيضاً كون الإنسان واعياً بالكيفية التي تؤثر بها عواطفه ومزاجه على الآخرين. وهذه القدرة على مراقبة حالتك العاطفية هي مطلب أساسي للذكاء العاطفي.

■ وهم يفهمون مشاعر وأحاسيس الآخرين. فحتى يمكن

الذكاء العاطفي يلعب دوراً رئيسياً في كيفية تفاعلنا مع الآخرين



فقط، لكنهم يعرفون كيف يعبرون عنها بالطريقة الملائمة.

ماذا نعني بالضبط بكلمة «الطريقة الملائمة»؟ تخيل مثلاً أنه مر عليك يوم صعب في العمل. تشعر بالتعب، والإحباط، كما أنك غضبان بسبب ما حدث في ذلك الاجتماع الهام. ربما يكون تصرفك في هذه الحالة عند الرجوع للبيت الانخراط في جدل صاخب مع زوجتك، أو أن تقوم بإرسال رسالة إلكترونية سيئة إلى رئيسك في العمل. لكن ما يعنيه رد الفعل العاطفي الملائم أن تناقش مع زوجتك بهدوء إحباطاتك بشأن ما حدث في ذلك الاجتماع، أو التفتيش عن بعض غضبك عن طريق القيام ببعض تمارين الهرولة، أو القيام ببعض تأمل واعداد لجعل اليوم التالي في العمل يوماً أفضل.

■ وفوق ذلك، يحدد الأذكاء عاطفياً بدقة الأسباب الكامنة وراء عواطفهم. تخيل أنك وجدت نفسك غاضباً ومحبطاً جراء ما حدث توأ مع زميلك، فعندما تقوم بتقييم شعورك بالغضب، حلل السبب الحقيقي لغضبك. هل زعلت من تصرفاته هو؟ أم أن أساس غضبك أتى من خيبة أمل وضغط من رئيسك الذي ألقى على عاتقك صباح اليوم مزيداً من العمل والمسؤولية؟ الأذكاء عاطفياً قادرين على النظر إلى الموقف بدقة وموضوعية، وتحديد السبب الحقيقي لعواطفهم.

قد يبدو هذا لأول وهلة أمراً سهلاً، لكن الواقع يقول إن حياتنا العاطفية يمكن أن تكون فوضوية ومعقدة جداً في الوقت نفسه. إن تحديدك لمصدر أحاسيسك بالضبط يمكن أن يخدعك وخصوصاً في مواقف تتسم بعواطف قوية مثل الحب والغضب.

علامات ضعف الذكاء العاطفي؛ كيف يؤثر ضعف الذكاء العاطفي في علاقاتنا بالآخرين؟

يشير بعض الخبراء إلى أن الذكاء العاطفي يمكن في الواقع أن يكون أكثر أهمية من حاصل ذكاء الشخص في تحديد مجمل نجاحه في الحياة. إذاً، فضعف

الذكاء العاطفي يمثل بالفعل مشكلة حقيقية أمامنا يمكن أن تؤثر على تشكيلة واسعة ومتنوعة من علاقاتنا في مختلف المجالات. فكر في آخر مرة كان لك فيها جدال مع أحدهم لأنه لم يفهم ما شعرت به. أو فكر في آخر مرة كان لك فيها خلاف مع آخر لأنك لم تستطع تفهم ما كان يشعر به. في كلتا الحالتين، يمكن لضعف الذكاء العاطفي أن يلعب دوره في حدوث هذه الخلافات.

يمكن للذكاء العاطفي أن يلعب دوراً رئيسياً في كيفية تفاعلنا مع الآخرين. وأحياناً ما يسعى زملاء العمل، والموظفين، والأصدقاء، وحتى أفراد العائلة والمعارف الآخرين في التغلب على ضعف مهاراتهم الاجتماعية الذي من شأنه أن يجعل مواقفهم الاجتماعية صعبة ومحفوفة بالتوتر. وفي حالات أخرى، ربما حتى يكون ذكاؤنا العاطفي هو ما نحتاج للعمل على تحسينه. وفيما يلي، تجد عزيزي القارئ، بعض العلامات التقليدية التي تشير إلى ضعف الذكاء العاطفي لدى أي شخص:

١ - **التورط في كثير من المجادلات..** ربما تعرف بعضهم ممن يكثرون الجدال مع الآخرين بسبب وبدون سبب. يحدث أحياناً أن تجد أصدقاء، أو أفراداً من العائلة، أو زملاء عمل، أو حتى غرباء تجدهم في طريقك بشكل عشوائي متورطين في خلافات مع مثل أولئك المولعين بالجدال. فهم بسبب ضعف ذكائهم العاطفي، كثيراً ما يجدون أنفسهم يجادلون

الآخرين في موقف حرج لأن هذا الشخص لا يفهم ما يشعرون به. وهم كثيراً ما يكونون متشائمين وانتقادين جداً لمشاعر الآخرين.

لوم الآخرين على الأخطاء.. لا ينتبه ضعاف الذكاء العاطفي إلى أن قلة فهمهم لمشاعرهم الخاصة يمكن أن تسبب مشاكل. وبمجرد حدوث أي موقف غير مرغوب، تجدهم يتجهون فوراً إلى لوم الآخرين. وكثيراً ما يلومون باللوم على ظروف الموقف نفسه، أو تصرفات الآخرين عن أفعالهم. وربما يدافعون بأنه لم يكن أمامهم خيار آخر لما فعلوه، وأن الآخرين (ببساطة) لا يفهمون موقفهم. وهذا الميل لانعدام المسؤولية يسبب لهم شعوراً بالمرارة وبأنهم ضحايا.

عدم القدرة على التواكب مع المواقف المشحونة بالعواطف.. من الصعب على ضعاف الذكاء العاطفي فهم العواطف القوية، سواء كانت عواطفهم أو عواطف الآخرين. فهم كثيراً ما يتعدون عن مثل تلك المواقف ليتجنبوا الاضطرار لمواجهة ما قد تسفر عنه من تداعيات. ومن الشائع أيضاً أن يقوموا بإخفاء عواطفهم الحقيقية عن الآخرين.

٧ - فورة أو هيجان عاطفي مفاجئ.. وكما عرفنا، أن القدرة على تنظيم العواطف هي أحد المكونات الرئيسية للذكاء العاطفي، فكثيراً ما تجد ضعاف الذكاء العاطفي يجاهدون لفهم والتحكم في عواطفهم. وربما يتعرضون لانفجار عاطفي يبدو مفرطاً ولا يمكن التحكم به.

٨ - صعوبة الاحتفاظ بالصدقات.. ولأن ضعاف الذكاء العاطفي كثيراً ما يتميزون بالقسوة وانعدام الشعور، يكون من الصعب عليهم الحفاظ على الصداقات. إن الصداقات الوثيقة تتطلب الأخذ والعطاء، ومشاركة العواطف، والرحمة، والدعم العاطفي، ويفتقد ضعاف الذكاء العاطفي كل هذه الفضائل.

٩ - انعدام التعاطف.. ولأن ضعاف الذكاء العاطفي لا يفهمون عواطف الآخرين، تجدهم لا يتعاطفون معهم. فهم لا يفهمون

بدون اعتبار لمشاعر وأحاسيس الآخرين.

٢ - عدم فهم ما يشعر به الآخرون.. كثيراً ما يكون الأشخاص ضعاف الذكاء العاطفي غافلين تماماً عن مشاعر وأحاسيس الآخرين. فهم لا يدركون أن زوجاتهم مثلاً يمكن أن يغضبن منهم أو أن زملاءهم في العمل منزعجون من شيء ما. ليس ذلك فقط بل إنهم أيضاً يتضايقون من أن الآخرين يتوقعون منهم أن يعرفوا ما يشعرون به. إن العواطف، عموماً، تميل إلى الغضب عند ضعاف الذكاء العاطفي.

٣ - الاعتقاد بأن حساسية الآخرين زائفة عن الحد.. ضعاف الذكاء العاطفي يمكن أن يلقوا بالنكات في الأوقات غير الملائمة. وكمثال، يمكن لأحدهم أن يلقى نكتة أثناء تشييع جنازة، أو في أعقاب حادث مؤلم مباشرة. وعندما يرد الآخرين على ذلك الحدث الخارج عن السياق، ربما يتحجج هذا الشخص ببساطة بأن هؤلاء الآخرين هم حساسون بالزيادة. لذلك نلنا نتعجب قليلاً كيف أنهم غير قادرين على تفسير النمط العاطفي السائد المصاحب لمثل تلك الأحداث أو بعدها. إنهم يجدون صعوبة في تفهم عواطف الآخرين وتقديرها واحترامها.

٤ - رفض الإنصات لوجهات النظر الأخرى.. يشعر ضعاف الذكاء العاطفي أنهم على صواب وسوف يدافعون عن موقفهم بقوة كبيرة، وفوق ذلك هم يرفضون الإنصات لما يجب على الطرف الآخر قوله. وهذا حقيقي بالأخص إذا كان

ما يشعر به الآخرون، ولذا يستحيل عليهم تخيل وضع أنفسهم في موقف الآخر.

من أقوال عالم النفس السويسري كارل يونج مؤسس علم النفس التحليلي، ومن أشهر علماء النفس في العالم: «كل ما يزعجنا في تصرفات الآخرين يساعدنا في فهم أنفسنا بشكل أعمق.»

إن ضعف الذكاء العاطفي يفسد حياة الشخص في نواح متعددة مثل: المدرسة أو الجامعة، العمل، العائلة، الصداقات، والعلاقات الرومانسية، تلك مناطق قليلة يمر بها ضعاف الذكاء العاطفي، ويتسبب ضعف هذا الذكاء في حدوث مشاكل بها.

ولعله من المفيد أن نعرف موقعنا بالضبط في هذه الناحية وذلك باستعراض كيفية الاستجابة للمواقف المختلفة الآتية:

اثنتان من أصدقائك يتشاجران، لذا فأنت:

- تحاول مساعدتهما على فهم كل منهما للآخر
- تأخذ أحدهما جانبا، وتبدأ في التحدث له بسوء عن الآخر
- تتجنب كليهما حتى ينتهي الشجار
- تدعهما بنفسان لك عن عواطفهما

(للنساء) تخبرك صديقتك بحزنها ومعاناتها جراء سقوط حملها، كيف تتصرفين؟

- تسمح لي لصديقتك بالتعبير عن شعورها، وتعرضين الدعم والمساندة
- تقتنعها بالخروج مع صديقاتها الأخريات كطريقة لتسيان الأمر
- تتركها بعض الوقت مع نفسها
- تقضين الوقت معها، مع تجنب الكلام عن خسارتها

عندما تواجه مهمة غير محببة، تميل إلى أن:

- تضع خطة، وتناوب بالعمل عليها قليلاً كل يوم

- تتركها جانبا حتى اللحظة الأخيرة

- تفتلق عذرا، و(سوف أفعلها بأسرع ما يمكن)

- لا تفعل أي شيء بخصوصها

تغضب ابنتك عندما تقول لها إنها لا تستطيع الحصول على تلك الحلوى في السوق، لذا فأنت:

- تتحدث إليها، وتحاول التخفيف من شعورها بالاستياء

- تدعها تصرخ، وتحاول تجاهل الموقف

- تشتري لها الحلوى حتى تهدأ - تجمع حاجاتك بسرعة وتغادر

السوق أثناء جدال حام، من المرجح أنني:

أطلب فاصلا قصيرا قبل استئناف المناقشة

- أستسلم وأعتذر بسرعة حتى أنهى الجدال

- أبدأ في إهانة الطرف الآخر

- أصمت وأتوقف عن إجابة الطرف الآخر

عند اتخاذ قرار مهم، أميل إلى أن:

- أتبع حدسي

- أخذ أسهل اختيار

- أتعلم على نصائح الآخرين

- أؤمن بعشوائية

أي من الحالات الآتية أقرب إلى وصف شخصيتك؟

- من السهل عليّ تكوين صداقات والتعرف إلى أشخاص جدد

- عليّ أن أعرف أحدهم جيدا قبل أن نصبح أصدقاء حقيقيين

- أجد من الصعب عليّ مقابلة الناس وعمل صداقات

- أنا لا أستطيع الحفاظ على صداقات وطيدة

تحصل على درجة منخفضة في بحث عملت عليه بهمة عالية وبيدلت فيه مجهودا كبيرا، كيف تتصرف؟

- تفكر في طرق يمكنك بها تحسين المشروع

- تواجه أستاذك وتطلب درجة أعلى

- تلوم نفسك وتنتقد عملك

- تعتبر أن الكورس تافه، وتتوقف عن الاستمرار في بذل أقصى طاقتك

زميلك اعتاد التصرف بما يضايقك، وتتفاهم تصرفاته المزعجة يوما بعد يوم، لذا، فأنت:

- تقابله، وتحدث إليه عما يضايقك

- تشكوه إلى المدير

- تتحدث عنه من وراء ظهره

- تعاني في صمت

أنت مزدهم جدا بالعمل عندما يلقي عليك رئيسك بمسئولية مشروع آخر كبير. كيف تشعر؟

- احرص على إنجاز كل الأعمال

- الارتباك جراء هذا المشروع الإضافي

- الغضب لأن رئيسك لم يلاحظ ازدحامك بالعمل

- الإحباط، والاعتقاد بعدم قدرتك على إنهاء كل الأعمال

■ قد يعلق بعضهم قائلاً: «كم نحن أغبياء!!!» أو بالأحرى (وبعد قراءة هذه المقالة): «كم كنا أغبياء!!!»

الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

World Islamic Associa For Mental Health

الاشتراك في المجلة

إلى السيد/أ.د رئيس مجلس إدارة الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

أرجو قبول اشتراكي في مجلة النفس

المطمئنة وبياناتي كالتالي

الاسم:

الجنسية:

العنوان بالتفصيل:

تليفون السكن:

تليفون العمل:

فاكس:

تحريراً في / / م

مقدمه لسيداتكم

الإسم/

التوقيع/

- قيمة الاشتراك السنوي داخل مصر ٥٠

جنيهاً بما فيها إرسال الأعداد بالبريد

تصدر المجلة ٦ أعداد سنوياً

يناير - مارس - مايو - يوليو - سبتمبر - نوفمبر

من كل عام

- يسدد الاشتراك إما نقدا بمقر الجمعية أو

داخل مطروف موصى عليه أو بشيك باسم

الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.

ضعاف الذكاء العاطفي كثيراً ما يتميزون بالقسوة وانعدام الشعور