

المحاضرة (الادب)

المزج والالفاظى (العاطفى / العصبى)

1- تعريف ماير وسالونجى:

مزارا افتراضية كاسد لغرد على التعبير لصحيح عند افعالته
وعلا عنهم افعال لا فريده
على التنظير لفعال لونه وذلك
وصفه توصيفاً في التخطيط لخصونه لاجازاً طيبه

2- تعريف "تيرنيس" cherniss

انه تلمس لظلماته فكلوب المحيطيه بكه وبتعامليه معك من منظور انه
لمحويه فتخاطب لقلوب كما تخاطب العقول

[انه لغرد على العاطف والامل في ارباب دعائم وجميع عارل بمقوده
الاصراف شغفه بلعامه مع ضروره المتكبره من الاصرار رغم العصبية
والع اهمية عدم لتليل من قيمة اية فكرة او شخص والامتداد في
التشقق بالامل]

3- تعريف "ماير": مصطلح يستخدم للدلالة على مجموعة من الامارات العقلية

التي تملك لغرد من فهم وشاعر D وقت على الكافريه

3- تعريف شاپيرو Shapiro

مصطلح يستخدم لوصف خصائص افعالته لالاهميه في خصونه لتماح و

- 1- العنصر العاطفى 2- ضبط المزاج 3- المتكبره 4- العاطف
5- لاهميه 6- ملوده والاقترام

من خلال استقراء هذه التعريفات مطهر لظما لالفاظى كتشف

ان هذا المفهوم مايرال غير مجرد المعالم esoteric

(فلسفه)

مكونات الزكّار الانفعالي

١- المعرفة الانفعالية: الركنية الأساسية في لزّكّار الانفعالي

[القدرة على ادراك الانفعالات وتمييز بينها ووعي

بالعلاقة بين الافكار والانفعالات]

٢- ادارة الانفعالات

القدرة على التحكم في الانفعالات لسلته وكذا لوقت للتكلم في

وتحويلات الانفعالات ايجابية والتغلب على لقلوب

وممارسة مهارات الحياة بفاعلية

٣- تنظيم الانفعالات

القدرة على تنظيم وتوجيه الانفعالات المتوافرة واستخدامها

في صنع افضل القرارات وتوحيه كيفية تفاعل الاخرين وكيف

تتحول الانفعالات من سلبية الى ايجابية

٤- التعاطف (التعقّب لغيره) empathy

القدرة على ادراك انفعالات الاخرين والتعاطف والتعقّب لغيره
والتفاهم معاً بدون ان يكون سلوكاً محملاً بالانفعالات الشخصية

٥- التواصل: التأثير القوي في الاخرين عبر

ادراك انفعالاتهم وحاجاتهم والتعقّب لغيره

معهم بطريقة لائقة

المحاضرة الثامنة (الذات الانفعالي)

* خصائص ومميزات الذات الانفعالي والذات الانفعالي المرتفع

- 1- الوعي بالذات . 2- تعلم في الاندفاع . 3- التكيف . 4- الطموح .
- 5- الدافعية الذاتية . 6- التعلم بالوصف . 7- العلاقة الاجتماعية

** أهم مكونات الذات الانفعالي عند "جولمان" :-

- 1- الوعي بالذات . 2- ضبط الذات . 3- التعاطف empathy
- 4- الميول الاجتماعية (مראה من الحرفية) وعلمه تعلمها

من قبيل تكوين الصداقات - روح الرعاية .
ملاحظة: اذا حدثت ثمة قصور في هذه الميول الاجتماعية انفسه للمذكر

فبانه ذلك يعني

ارتباط حقا سلوكية - الانصاف بالسلبية و لعدوانية لثمنه

5 - الدافعية [الدافع لذات] - يوجه إدارة الفرد نحو أفضل

الصواب ويحفز على العمل الجاد

*** خلاصة القول وزيدته تنحصر في:

الرافعية والكسر الفردي لذاته - طبقاً لجولمان
يدعمها التفاؤل والامل هما اللذان يحميان الفرد
من الوقوع في براثنه السلبية .