

الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي
على أساس نظرية دانييل جولمان

بحث جامعي

إعداد:

رائدة الإمامي

رقم القيد: ٢١٠٣٠١١١٠١٥١



قسم اللغة العربية وأدبها

كلية العلوم الإنسانية

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

٢٠٢٥

الذكاء العاطفي للشخص الرئيس في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية

دانييل جولمان

بحث جامعي

مقدم لاستيفاء شروط الاختبار النهائي للحصول على درجة سرجانا S1

في قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

إعداد:

رائدة الإمامي

رقم القيد: ٢١٠٣٠١١١٠١٥١

المشرف:

الدكتور عبد المنتقم الأنصاري، الماجستير

قم التوظيف: ١٩٨٤٠٩١٢٢٠١٥٠٣١٠٠٦



قسم اللغة العربية وأدبها

كلية العلوم الإنسانية

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

٢٠٢٥

تقرير الباحثة

أفيدكم علما بأنني الطالبة:

الاسم : رائدة الإمامي

رقم القيد : ٢١٠٣٠١١١٠١٥١ :

موضوع البحث : الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء

لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان

أحضرتة وكتبته بنفسه وما زدتة من إبداع غيري أو تأليف الآخر. وإذا ادّعى أحد في المستقبل أنه من تأليفه وتبين أنه من غير بحثي، فأنا أتحمل المسؤولية على ذلك ولن تكون المسؤولية على المشرف أو مسؤولية قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

تحريرا بمالانج، ١٣ يونيو ٢٠٢٥

الباحثة



[Handwritten signature]

رائدة الإمامي

رقم القيد : ٢١٠٣٠١١١٠١٥١ :

تصريح

هذا تصريح بأن رسالة البكالوريوس لطالبة باسم رائدة الإمامي تحت العنوان الذكاء العاطفي للشخص الرئيس في رواية "إلى أي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان قد تم بالفحص والمراجعة من قبل المشرف وهي صالحة للتقديم إلى مجلس المناقشة لاستيفاء شروط الاختبار النهائي وذلك للحصول على درجة البكالوريوس في قسم اللغة العربية و أدبها كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

مالانج، ١٣ يونيو ٢٠٢٥ م

الموافق

المشرف

رئيس قسم اللغة العربية وأدبها

الدكتور عبد الباسط، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٨٢٠٣٢٠٢٠١٥٠٣١٠٠١

الدكتور عبد المنتقم الأنصاري، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٨٤٠٩١٢٢٠١٥٠٣١٠٠٦

المعروف

كلية العلوم الإنسانية

الدكتور محمد فيصل

رقم التوظيف: ١٩٧٤١١٠١٢٠٠٣١٢١٠٠٣

تقرير لجنة المناقشة

لقد تمت مناقشة هذا البحث الجامعي الذي قدمته:

الاسم : رائدة الإمامي

رقم القيد : ٢١٠٣٠١١١٠١٥١ :

موضوع البحث : الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على
أساس نظرية دانييل جولمان

وقررت اللجنة نجاحها واستحقاقها درجة سرجانا (S-1) في قسم اللغة العربية وأدبها لكلية العلوم
الإنسانية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

تحريرا بما لانج، ١٣ يونيو ٢٠٢٥ م

لجنة المناقشة

(
التوقيع
)

١- رئيس المناقش: الدكتور عبد الباسط، الماجستير

رقم التوظيف : ١٩٨٢٠٣٢٠٢٠١٥٠٣١٠٠١ :

(
)

٢- المناقش الأول: الدكتور عبد المنتقم الأنصاري، الماجستير

رقم التوظيف : ١٩٨٤٠٩١٢٢٠١٥٠٣١٠٠٦ :

(
)

٣- المناقش الثاني: الدكتور أحمد خليل، الماجستير

رقم التوظيف : ١٩٧٠١٠٠٥٢٠٠٦٠٤١٠٢١ :



رقم التوظيف: ١٩٧٤١١٠١٢٠٠٣١٢١٠٠٣

الاستهلال

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(الرعد: ٢٨)

إهداء

أهدي هذا البحث الجامعي إلى والدي أحمد فوزي و والدتي ستي عائشة اللذان دعوا لي
وقدّما لي التشجيع والنصيحة مما مكّني من إكمال هذا البحث الجامعي، وأسرتي الكبيرة
الحبيبة ولأصدقائي الأعزاء الذين أوصوني بالتشجيعات، وإلى نفسي (رائدة الإمامي) التي
كافحت بقوة حتى وصلت إلى هذه المرحلة.

بارك الله لنا لهم ... آمين

توطئة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي نور قلوب المؤمنين بالعلم والمعرفة، فاطمئنت قلوبهم بالتوحيد والوحدة،
والصلاة والسلام على خير الانام شفيع الامة سيدنا وحبيبنا محمد ابن عبد الله وعلى اله
ومن واله، أما بعد:

قد تمت كتابة هذا البحث الجامعي لنيل درجة سرجانا في قسم اللغة العربية وأدبها، كلية
العلوم الإنسانية، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، تحت العنوان
الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية
دانييل جولمان، بعد ما جدت بكل جهد واجتهاد بفضل الله تعالى، فاسمحوني أن أقدم
جزيل شكري إلى من قد ساعدوني على كتابة هذا البحث وهم:

١. فضيلة الدكتور الحاج محمد زين الدين الماجستير، مدير جامعة مولانا مالك إبراهيم
الإسلامية الحكومية مالانج.
٢. فضيلة الدكتور محمد فيصل الماجستير، عميد كلية العلوم الإنسانية بجامعة مولانا
مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.
٣. فضيلة الدكتور عبد الباسط الماجستير، رئيس قسم اللغة العربية وأدبها بجامعة مولانا
مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.
٤. فضيلة الدكتور عبد المنتقم الأنصاري الماجستير، المشرف الذي أفاد الباحثة علما
وعمليا ووجه الخطوة في إعداد هذا البحث منذ البداية إلى النهاية، جزاه الله أحسن
الجزاء.
٥. الأساتيد والأستاذات في قسم اللغة العربية وأدبها، كلية العلوم الإنسانية بجامعة
مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

٦. الأساتيد والأستاذات في معهد نور القرآن كركسأن فربولينجو.
 ٧. المحبوبان أبي أحمد فوزي وأممي ستي عائشة، اللذان قد دعاني وأعطاني التشجيع والنصيحة حتى أستطيع اتمام هذا البحث الجامعي.
 ٨. أخي الكبير سوفريانطو وأخي الصغير أحمد توفيق هداية الله وجميع عائلتي الذين أوصوني بالتشجيعات.
 ٩. أصدقائي الأعزاء في قسم اللغة العربية وأدبها للعام الدراسي ٢٠٢١ على تشجيعاتهم فجزاهم الله خيرا.
 ١٠. أصدقائي الأعزاء، خريجي معهد نور القرآن الذين دعوا لي وقدموا لي دعمهم.
 ١١. إخواني وأخواتي الأعزاء من بيت تحفيظ كسوارد الذين دفعوني بالتشجيعات.
 ١٢. ولمن لم أذكر أسماءهم.
- جزاهم الله أحسن الجزاء على حسن مساعدتهم ومساهمتهم. وعسى الله أن يجعل هذا البحث نافعا للباحثة وخاصة لسائر القارئین عامة، آمين اللهم آمين يا رب العالمين.

مالانج، ١٣ يونيو ٢٠٢٥

الباحثة

رائدة الإمامي

رقم القيد: ٢١٠٣٠١١١٠١٥١

مستخلص البحث

الإمامي، رائدة (٢٠٢٥) الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان. البحث الجامعي، قسم اللغة العربية وأدبها. كلية العلوم الإنسانية. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرف: الدكتور عبد المنتقم الأنصاري، الماجستير.

الكلمة الأساسية: الذكاء العاطفي، الشخص الرئيسي، دانييل جولمان، رواية "إلى أبي"

يدرس هذا البحث الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان. ينطلق هذا البحث من أهمية الذكاء العاطفي في تشكيل شخصية الرئيسية وقدرتها على مواجهة تحديات الحياة، كما يتضح في رحلة الشخص الرئيسي التي تختبر ديناميكية عاطفية نتيجة لعلاقتها بوالدها. يهدف البحث إلى: (١) معرفة أشكال الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان، (٢) تحليل تأثير تطور الذكاء العاطفي على حياة الشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان. نوع هذا البحث بحث نوعي وصفي مع مقارنة علم نفس الأدب، حيث مصدر البيانات الأساسي هي رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي، أما المصدر الثانوي هو الكتاب والمجالات والمقالات المتعلقة بموضوع البحث. تشير نتائج البحث إلى أن: (١) الشخص الرئيسي تظهر الأشكال الخمسة للذكاء العاطفي وفقًا لجولمان، وهي التعرف على المشاعر الذاتية، وإدارة العواطف، وتحفيز الذات، والتعرف على عواطف الآخرين (التعاطف)، وبناء العلاقات. (٢) يتأثر تطور الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي بتجارب الطفولة، والعلاقات الأسرية، والأحداث الصادمة التي تشكل منظورها واستجاباتها العاطفية في مواجهة الحياة. يخلص البحث إلى أن الذكاء العاطفي يلعب دورًا مهمًا في بناء المرونة النفسية وجودة العلاقات الاجتماعية للشخص الرئيسي، وبوصي البحث باستخدام هذه الرواية كمادة تعليمية إثرائية في تعليم الشخصية وعلم نفس الأدب، وتقترح إجراء المزيد من البحوث لاستكشاف تأثير السرد المماثل على القراء في تشكيل القيم الأخلاقية والصلابة العقلية.

ABSTRACT

Imami, Roidatul (2025). The emotional intelligence of the main character in Naglaa Luthfi's novel 'Ilaa Abi' from Daniel Goleman's perspective, English translation. Minor Thesis, Department of Arabic Language and Literature, Faculty of Humanities, Maulana Malik Ibrahim Islamic University of Malang. Advisor: Dr. Abdul Muntaqim Al Anshory, S.Hum., M.Pd.

Keywords: Daniel Goleman, Emotional Intelligence, Main Character, Novel "Ilaa Abi"

This research examines the emotional intelligence of the main character in Naglaa Luthfi's novel "Ilaa Abi" using Daniel Goleman's perspective as a theoretical framework. This research is motivated by the importance of emotional intelligence in shaping an individual's character and resilience in facing life's challenges, as reflected in the journey of the main character who experiences emotional dynamics due to her relationship with her father. The aims of this research are 1) to describe the forms of emotional intelligence of the main character in Naglaa Luthfi's novel "Ilaa Abi" from Daniel Goleman's perspective and 2) to analyze the influence of the development of emotional intelligence on the life of the main character in Naglaa Luthfi's novel "Ilaa Abi" from Daniel Goleman's perspective. The research method used is descriptive qualitative with a literary psychology approach, where the primary data source is Naglaa Luthfi's novel "Ilaa Abi", while the secondary data sources are books, journals, and articles related to the research topic. The research findings indicate that: 1) the main character displays the five forms of emotional intelligence according to Goleman, namely self-awareness, self-regulation, self-motivation, empathy (recognizing the emotions of others), and social skills. 2) The development of the main character's emotional intelligence is influenced by childhood experiences, family relationships, and traumatic events that shape her perspective and emotional responses in facing life. This research concludes that emotional intelligence plays an important role in building the psychological resilience and the quality of social relationships of the main character. This research recommends utilizing the novel "Ilaa Abi" as enrichment teaching material in character education and literary psychology, and suggests further research to explore the impact of similar narratives on readers in the formation of moral values and mental resilience.

ABSTRAK

Imami, Roidatul (2025). Kecerdasan Emosional Tokoh Utama dalam Novel “Ilaa Abi” Karya Naglaa Luthfi Perspektif Daniel Goleman. Skripsi. Jurusan Bahasa dan Sastra Arab, Fakultas Humaniora, Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing: Dr. Abdul Muntaqim Al Anshory, S.Hum., M.Pd.

Kata kunci: Daniel Goleman, Kecerdasan Emosional, Novel “Ilaa Abi”, Tokoh Utama

Penelitian ini mengkaji kecerdasan emosional tokoh utama dalam novel “Ilaa Abi” karya Naglaa Luthfi dengan menggunakan perspektif Daniel Goleman sebagai landasan teoritis. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kecerdasan emosional dalam membentuk karakter dan ketahanan individu menghadapi tantangan hidup, sebagaimana tercermin dalam perjalanan tokoh utama yang mengalami dinamika emosional akibat relasi dengan ayahnya. Tujuan penelitian adalah 1) untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk kecerdasan emosional tokoh utama dalam novel “Ilaa Abi” karya Naglaa Luthfi perspektif Daniel Goleman, dan 2) menganalisis pengaruh perkembangan kecerdasan emosional terhadap kehidupan tokoh utama dalam novel “Ilaa Abi” karya Naglaa Luthfi perspektif Daniel Goleman. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra, di mana sumber data utama adalah novel “Ilaa Abi” karya Naglaa Luthfi, sedangkan sumber data sekunder adalah buku, jurnal, dan artikel yang berkaitan dengan topik penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) tokoh utama menampilkan lima bentuk kecerdasan emosional menurut Goleman, yaitu mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain (empati), dan membina hubungan. 2) perkembangan kecerdasan emosional tokoh utama dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil, relasi keluarga, serta peristiwa traumatis yang membentuk cara pandang dan respons emosionalnya dalam menghadapi kehidupan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam membangun ketahanan psikologis dan kualitas relasi sosial tokoh utama, penelitian ini merekomendasikan pemanfaatan novel “Ilaa Abi” sebagai bahan ajar pengayaan dalam pendidikan karakter dan psikologi sastra, serta menyarankan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi dampak naratif serupa pada pembaca dalam pembentukan nilai moral dan ketahanan mental.

محتويات البحث

أ	تقرير الباحثة
ب	تصريح
ج	تقرير لجنة المناقشة
د	الاستهلال
هـ	إهداء
و	توطئة
ح	مستخلص البحث (العربية)
ط	مستخلص البحث (الإنجليزية)
ي	مستخلص البحث (الإندونيسية)
ك	محتويات البحث
١	الفصل الأول
١	مقدمة
١	أ- خليفة البحث
٨	ب- أسئلة البحث
٨	ج- فوائد البحث
٩	الفصل الثاني
٩	الإطار النظري

أ- علم النفس الأدبي	٩
ب- الذكاء العاطفي	١١
ج- مفهوم الذكاء العاطفي لدانييل جولمان	١٣
الفصل الثالث	١٩
منهجية البحث	١٩
أ- نوع البحث	١٩
ب- مصادر البيانات	١٩
ج- تقنية جمع البيانات	٢٠
د- تقنية تحليل البيانات	٢١
الفصل الرابع	٢٤
عرض البيانات وتحليلها	٢٤
أ- أشكال الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان	٢٤
١- التعرف على المشاعر الذات	٢٥
٢- إدارة العواطف	٣٦
٣- تحفيز النفس	٤٣
٤- التعرف على عواطف الآخرين	٤٦
٥- توجيه العلاقات الإنسانية	٥١

ب- تأثير تطور الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي على حياتها في رواية	
"إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان	٥٦
١- الوعي العاطفي كأساس لنضج الشخصية.....	٥٧
٢- النضج العاطفي كنتيجة لضبط النفس.....	٥٩
٣- المثابرة والدافع الذاتي للنهوض من الكبوة.....	٦١
٤- تأثير التعاطف في تعزيز العلاقات الاجتماعية والأسرية للشخص	
الرئيسي.....	٦٢
٥- القدرة على بناء واستعادة العلاقات الشخصية.....	٦٤
الفصل الخامس.....	٦٩
الخاتمة.....	٦٧
أ- الخلاصة	٦٧
ب- التوصيات	٦٩
قائمة المصادر والمراجع.....	٧١
سيرة ذاتية.....	٧٥

الفصل الأول

مقدمة

أ- خلفية البحث

لقد أصبح الذكاء العاطفي أحد المواضيع المثيرة للاهتمام في الدراسات النفسية الحديثة، وخاصة منذ أن قدمه دانييل جولمان كعامل مهم يؤثر على نجاح الفرد في الحياة الشخصية والاجتماعية. أكثر من مجرد الذكاء الفكري، تعتبر الذكاء العاطفي عاملاً رئيسياً يؤثر على نجاح الشخص في مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك العلاقات الشخصية، والمسيرة المهنية، والصحة النفسية. وجدت الدراسات أن الذكاء العاطفي أهم مرتين من الذكاء الفكري. في كتابه، ذكر جولمان أن الذكاء العاطفي مسؤول عن ٨٠٪ من النجاح، في حين أن ٢٠٪ تحدها الذكاء الفكري (Goleman, 2009) وبالتالي، فإن فهم وتطوير الذكاء العاطفي يصبح جانباً مهماً في جميع جوانب الحياة، بما في ذلك فهم شخصية الشخصيات في الأعمال الأدبية. في الحياة الاجتماعية، تعد القدرة على التعاطف، وبناء علاقات متناغمة، وحل النزاعات بشكل جيد، تجسيداً للذكاء العاطفي العالي. بالذكاء العاطفي، يستطيع الشخص فهم احتياجات ومشاعر الآخرين بسهولة، مما يجعل التواصل أكثر فعالية. الشخص الذي يتمتع بذكاء عاطفي عالٍ قادر على التعرف على عواطفه وعواطف الآخرين وإدارته في حالات النزاع، مما يمكنه من إيجاد حلول عادلة ومفيدة لجميع الأطراف المعنية. بالإضافة إلى ذلك، يساعد الذكاء العاطفي الجيد المجتمع على أن يكون أكثر مقاومة للضغوط الاجتماعية وتجنب الأفعال التي يمكن أن تؤدي إلى النزاعات (Suryaningsih, Saripuddin, Widjiyati, & Sumiyanto, 2024).

في علم النفس، أصبح الذكاء العاطفي موضوعاً يثير اهتمام العديد من الخبراء بوجهات نظر متنوعة. دانييل جولمان، باعتباره الشخص الرئيسي التي نشرت

هذا المفهوم، يرى أن الذكاء العاطفي هو قدرة الشخص على تحفيز نفسه، والمثابرة في التغلب على الصعوبات، وإدارة العواطف، والحفاظ على التوازن العقلي. بالإضافة إلى ذلك، تشمل الذكاء العاطفي أيضًا القدرة على الشعور بما يشعر به الآخرون (Fauziatun & Misbah, 2020, p. 145). وفقًا لدانييل، تلعب العواطف دورًا هامًا في بناء العلاقات الاجتماعية، وحل النزاعات، وتحقيق الأهداف الشخصية. قال سالوفي في (Goleman, 2009) إن الذكاء العاطفي ينقسم إلى خمسة أقسام رئيسية، وهي: الوعي الذاتي، وإدارة العواطف، والتحفيز، والتعاطف، وبناء العلاقات. وأكد أيضًا على أن الذكاء العاطفي يمكن تعلمه وتطويره طوال حياة الشخص، مما يجعله أصلًا هامًا في مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك ديناميكيات الأسرة كما ظهر في رواية "إلى أبي".

في الأدب، غالبًا ما يكون تطور الشخصية نافذة لفهم تعقيدات الإنسان، خاصة في مواجهة الضغوط العاطفية والأحداث التي تغير الحياة. رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي هي أحد الأعمال الأدبية التي تصور بعمق ديناميكيات عواطف بطلها من خلال العلاقات الشخصية والتغيرات في رحلة حياته. تواجه الشخص الرئيسي في هذه الرواية تحديات عاطفية مختلفة لها تأثير كبير على تشكيل الشخصية، والتي يمكن تحليلها من منظور الذكاء العاطفي كما شاعها دانييل جولمان.

دراسة الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان، يثير الاهتمام لأنه يتناول قضية عالمية ولكن غالبًا ما يتم تجاهلها، ألا وهي أهمية العواطف في عملية تطوير الذات والعلاقات الشخصية. وهذا البحث له تأثير إيجابي من خلال المساهمة في فهم القارئ لكيفية لعب الذكاء العاطفي دورًا هامًا في حل النزاعات الشخصية والداخلية، سواء في بيئة الأسرة أو المجتمع. من ناحية أخرى، يفتح هذا الموضوع أيضًا نقاشًا حول

الآثار السلبية لنقص الذكاء العاطفي، والتي قد تنشأ عن نقص الاهتمام العاطفي، مثل الصدمات، والعلاقات المتصدعة، أو الآثار النفسية طويلة الأمد كما هو موضح في الرواية.

إنّ اختيار رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي كموضوع للبحث بناءً على القوة العاطفية الشديدة الموجودة في السرد وشخصياتها، وخاصة الشخص الرئيسي. لا تقدم هذه الرواية مجرد قصة علاقة بين الأب والإبنة، بل تصور أيضًا عملية التطور النفسي العميق من منظور عاطفي. في هذه الرواية، يُدعى القارئ للدخول إلى العالم الداخلي للشخص الرئيسي التي تواجه تحارب حياتية مليئة بالتقلبات، مثل فقدان، والبحث عن المعنى، و المصالحة الداخلية. هذه المواقف تصبح ميدانًا مثاليًا لاستكشاف تطور الذكاء العاطفي استناداً إلى نظرية دانييل جولمان.

تقدم رواية "إلى أبي" صورة ملموسة لكيفية تأثير الأحداث في العلاقات الأسرية، وخاصة بين الأب والإبنة، يمكن أن تشكل الطريقة التي يفهم بها الشخص، ويدير، ويتعامل بها مع العواطف المعقدة. هذه العلاقة ليست شخصية فحسب، بل تعكس الواقع الاجتماعي أيضًا، وخاصة في سياق ثقافة الشرق الأوسط الغنية بقيم الأسرة. من خلال سرد شخصي للغاية ومليء بالتفاصيل، تُبرز هذه الرواية ديناميكيات العلاقة العاطفية بين الابنة والأب، وهو موضوع نادرًا ما يُوجد في روايات أخرى بنفس العمق. تصبح العواطف مفتاحًا في عملية نضوج الشخص الرئيسي، مما يجعل هذه الرواية ذات صلة للبحث في سياق الذكاء العاطفي. بالإضافة إلى ذلك، تعرض رواية "إلى أبي" حالة فريدة مقارنة بروايات أخرى قد تُسلط الضوء فقط على النزاعات الخارجية أو المواضيع العامة. نظرًا لأهميتها العاطفية، وقيمتها الثقافية المميزة، وإمكانية المساهمة في فهم الذكاء العاطفي في الأعمال الأدبية، تصبح هذه الرواية موضوعًا بحثيًا استراتيجيًا.

يستخدم هذا البحث على نظرية علم النفس الأدبي، وهي نظرية الذكاء العاطفي التي طورها دانييل جولمان. إحدى النظريات النفسية ذات الصلة بالتحليل الأدبي التي تسلط الضوء على قدرة الفرد في التعرف على العواطف وفهمها وإدارتها، سواء في نفسه أو في الآخرين. يقول سالوفي وماير أن الذكاء العاطفي هو القدرة على التعرف على العواطف، والوصول إلى العواطف وخلقها للتفكير، والتعمق في العواطف واستخداماتها، ومعالجة العواطف على نطاق واسع للمساهمة في سلسلة العواطف والخبراء (Nasution, Nasution, & Harahap, 2023, p. 652). تم اختيار نظرية الذكاء العاطفي التي طورها دانييل جولمان كمنهج أساسي لتحليل تطور شخصية الشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي". هذه النظرية ذات صلة لأنها توفر إطاراً شاملاً لفهم كيفية تعرف الأفراد على العواطف وفهمها وإدارتها، سواء تجاه أنفسهم أو تجاه الآخرين.

تصور رواية "إلى أبي" التغيرات العاطفية التي تطرأ على الشخص الرئيسي، والتي تشمل جوانب مختلفة من الذكاء العاطفي، مثل عملية التعرف على المشاعر الناتجة عن العلاقة مع الأب، وجهود إدارة الذات في مواجهة الصدمات، وكيفية تأثير التعاطف والمهارات الاجتماعية على العلاقات مع البيئة المحيطة. هذا النهج يمكن الباحثة من ليس فقط فهم التغيرات العاطفية للشخص الرئيسي، ولكن أيضاً استكشاف كيف تسهم هذه الديناميكيات في نضوج الشخصية. علاوة على ذلك، تتوافق هذه النظرية مع القضايا المطروحة في الرواية، مثل النزاعات العائلية، والمرونة العاطفية، والبحث عن الهوية في سياق اجتماعي وثقافي أوسع.

نظرية الذكاء العاطفي هي قدرة الشخص على التعرف على العواطف وفهمها وإدارتها، سواء كانت عواطفه أو عواطف الآخرين، واستخدامها بفعالية في اتخاذ القرارات وبناء العلاقات الاجتماعية. أما المفهوم الأساسي فهو العمل من خلال فهم أن العواطف تؤثر على سلوك الإنسان ونجاحه في مختلف جوانب الحياة. يقسم

جولمان الذكاء العاطفي إلى إطارين رئيسيين: المهارات الشخصية (القدرة على إدارة الذات) و المهارات الاجتماعية (القدرة على التفاعل مع الآخرين). تشمل العناصر الرئيسية للذكاء العاطفي وفقاً لجولمان ما يلي: (أ) الوعي الذاتي: التعرف على مشاعر الذات وفهمها. (ب) الإدارة العواطف: التحكم في ردود الفعل العاطفية في مختلف المواقف. (ج) تحفيز النفس: استخدام المشاعر الإيجابية لتحقيق الأهداف. (د) التعاطف: فهم مشاعر الآخرين والشعور بها. (هـ) توجيه العلاقات الإنسانية: بناء علاقات صحية ومثمرة (Goleman, 2009). لقد أصبحت نظرية الذكاء العاطفي التي قدمها دانييل جولمان أحد المناهج الهامة في فهم كيف تؤثر العواطف على سلوك الفرد ونجاحه.

فيما يتعلق حول الذكاء العاطفي، هناك العديد من الدراسات التي ناقشت هذا الموضوع من وجهات نظر مختلفة، بما في ذلك "أهمية الذكاء العاطفي في تعليم الشخصية" (Fauziatun & Misbah, 2020)، "بناء أبعاد الذكاء العاطفي لدى الأطفال من عمر ٥-٦ سنوات" (Utami & Novitasari, 2022)، "تحليل كتاب الذكاء العاطفي" (Nasution, Nasution, & Harahap, 2023)، "تأثير الذكاء العاطفي على أداء المدققين" (Nurbayti & Ali, 2024)، "الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية أفضل هدية لج. س. خيرين" (Nurintani & Israhayu, 2024)، "الذكاء العاطفي للشخصيات النسائية المسلمة في رواية السلام عليكم بكنين للكاتبة أسماء نادية" (Kurnia & Zahro, 2021)، "الذكاء العاطفي في روايات أسماء نادية" (Suprihatma, 2021)، "التعرف على مفهوم دانييل جولمان وأفكاره في الذكاء العاطفي" (Saparwadi & Sahrandi, 2021)، "الذكاء العاطفي لهانوم في رواية "أنا سارة زا" للكاتبة هانوم س. ر. ورنجا أ." (Rohmah, Suharto, & Saputro, 2022)، "تأثير الذكاء العاطفي والبيئة التعليمية الفعالة على المهارات الاجتماعية للطلاب" (Manik, et al., 2024).

وبناءً على الدراسة الأولية المذكورة أعلاه، يشترك هذا البحث مع الأبحاث السابقة في تناول الذكاء العاطفي كموضوع رئيسي للدراسة. سواء في السياق التعليمي (Fauziatun & Misbah, 2020)، نمو الطفل (Utami & Novitasari, 2022)، وكذلك في تحليل الأعمال الأدبية (Kurnia & Nurintani & Israhayu, 2024); (Zahro, 2021); (Suprihatma, 2021); (Rohmah, Suharto, & Saputro, 2022). وقد ناقش عدد من الدراسات الذكاء العاطفي في الأعمال الروائية، كما في رواية أفضل هدية لج. س. خيرين (Nurintani & Israhayu, 2024)، رواية السلام عليكم بكين للكاتبة أسماء نادية (Kurnia & Zahro, 2021)، رواية أنا سارة زا للكاتب هانوم س. ر. ورنجا أ. (Rohmah, Suharto, & Saputro, 2022)، ورواية "مذكرات زوجة" لأسماء نادية (Suprihatma, 2021). على غرار هذا البحث، قامت الدراسات السابقة بتحليل كيفية تعامل الشخصيات الرئيسية في الروايات مع عواطفها.

أما أوجه الاختلاف بين هذا البحث والأبحاث السابقة فتكمن في موضوع الدراسة. يدرس هذا البحث تحديدًا رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي التي تركز بشكل أساسي على العلاقة بين الأب والإبنة، وتأثيرها على الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في الرواية. وهذا يختلف عن الدراسة الأولية أعلاه، التي درست روايات ذات مواضيع مختلفة، مثل كفاح ورومانسية امرأة مسلمة في رواية السلام عليكم بكين، أو رواية ذات طابع عائلي في رواية أنا سارة زا. وتتركز هذه الدراسة على استكشاف تطور الشخص الرئيسي في سياق العلاقات الأسرية، وخاصة علاقة الأب بإبنته، وأثر ذلك على تطورها العاطفي.

بناءً على الدراسة الأولية المذكورة أعلاه، يمكن الاستنتاج أن البحث في الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان لم يتم إجراؤه من قبل. على الرغم من أن العديد من الدراسات السابقة قد حللت الشخص الرئيسي من خلال مقارنة علم النفس الأدبي، إلا أن

موقع هذا البحث بين الباحثين السابقين هو استكمال الدراسات السابقة من خلال عدة اختلافات رئيسية من حيث موضوع الدراسة، والمقاربة، والسياق الثقافي. هذا البحث هو محاولة لاستكمال النقص في الأبحاث السابقة التي تناولت الذكاء العاطفي لدى الشخصيات الرئيسية في الروايات. يُأمل أن يُقدّم هذا البحث مساهمة أكاديمية في فهم دور الذكاء العاطفي في تشكيل شخصية الأفراد في الأعمال الأدبية، وخاصة من خلال تحليل الشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي. وبذلك، يهدف هذا البحث إلى تحديد جوانب الذكاء العاطفي التي تنعكس في تطور شخصية الرئيسية، والأثر الإيجابي لهذا التطور على حياتها باستخدام نظرية الذكاء العاطفي لدانييل جولمان.

ب- أسئلة البحث

- بناءً على الخلفية التي تم تقديمها، فإن صياغة المشكلة في هذا البحث هي:
١. ما أشكال الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان؟
 ٢. كيف تأثير تطور الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي على حياتها في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان؟

ج- فوائد البحث

- الفوائد البحثية التي يمكن الحصول عليها من هذا البحث هي كما يلي:
١. الفوائد النظرية لهذا البحث تشمل:
 - أ) معرفة أشكال الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان.
 - ب) تحليل تأثير تطور الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي على حياتها في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان.
 ٢. الفوائد العملية لهذا البحث تشمل ما يلي:
 - أ) بالنسبة للباحثة: يمكن أن يوفر هذا البحث رؤى جديدة للباحثة والممارسة في الأدب حول كيفية استخدام الأعمال الأدبية كوسيلة لنقل الرسائل ودعم تطوير الذكاء العاطفي لدانييل جولمان.
 - ب) بالنسبة للقراء: يمكن أن يكون هذا البحث بمثابة مرجع للقراء في مواجهة التحديات العاطفية والتغلب عليها في الحياة، وخاصة تلك المتعلقة بديناميكيات الأسرة، ويمكن أن يزيد من المراجع حول دراسات الذكاء العاطفي على أساس نظرية دانييل جولمان.

الفصل الثاني

الإطار النظري

أ- علم النفس الأدبي

علم النفس الأدبي هو نهج للدراسات الأدبية يستخدم المفاهيم والنظريات من علم النفس لتحليل الشخصيات والصراعات والمواضيع في الأعمال الأدبية (Pomolango & Bagtayan, 2024). بمعنى آخر، علم النفس الأدبي هو تخصص ينظر إلى الأعمال الأدبية كحاوية تحتوي على عناصر نفسية تنعكس في الشخصيات بداخلها. فهم علم النفس في الأدب مهم جدًا لأن الأعمال الأدبية غالبًا ما تعكس التجارب العاطفية والنفسية للمؤلف ويمكن أن تؤثر على الحالة النفسية للقارئ (Nurjam'an, Musaljon, Sofiatin, & Lamri, 2023). في علم النفس الأدبي، لا تنفصل الأعمال الأدبية عن الحياة التي تصور مجموعة متنوعة من الشخصيات البشرية. وفقًا لإندراسوارا، فإن علم النفس الأدبي هو دراسة للأدب تنظر إلى الأعمال كأنشطة نفسية. عند إنشاء عمل، يستخدم المؤلف قوته الإبداعية وإحساسه وعمله. يرى علم النفس الأدبي أن الأعمال الأدبية هي انعكاس للظروف النفسية (Azizah, Waluyo, & Ulya, 2019). يراقب المؤلف الظواهر النفسية المختلفة، ثم يعالجها في شكل نص بلمسة عاطفية وتجارب الشخصية. عندما يُنظر إلى العمل الأدبي كانعكاس نفسي، فإن الشخصيات الموجودة فيه ستمثل جوانب نفسية مختلفة. يقول نيومان كوتا راتنا، إن علم النفس الأدبي هو نموذج بحث متعدد التخصصات يحدد أن الأعمال الأدبية لها مكانة مهيمنة (Subandi, Rimasi, & Sarjono, 2023).

إن نهج علم النفس الأدبي هو أسلوب تحليل يستخدم منظورًا نفسيًا بافتراض أن الأعمال الأدبية تصور دائمًا أحداثًا مختلفة في حياة الإنسان باعتبارها انعكاسًا لتجاربهم وكيفية استجابتهم للحياة (Yamin, Lering, & Lautama, 2024). علم النفس

هو علم وصفي يدرس العمليات العقلية من حيث وصفها وتطورها وعلاقاتها وتأثيرها في السلوك، وهو من العلوم التجريبية لأنه يعتمد على الملاحظة والتجربة، ولا يحكم على الظواهر بالحسن أو القبح مثل علم الأخلاق (القادر، ٢٠١٨). في علم النفس الأدبي، تتمثل الوظيفة الرئيسية لعلم النفس في استكشاف الحياة الداخلية للشخصيات في الأعمال الأدبية وفهم أعمق للسلوك البشري وردود أفعالهم تجاه الإجراءات المختلفة. علم النفس الأدبي هو تحليل للنصوص يراعي العلاقة ودور الدراسات النفسية في فهم محتوى الأعمال الأدبية.

علم النفس الأدبي هو أسلوب لتحليل النصوص يراعي العلاقة ودور الدراسات النفسية. في هذا السياق، يلعب علم النفس دورًا هامًا في دراسة الأعمال الأدبية من خلال فحص الجوانب النفسية الموجودة فيها، سواء من وجهة نظر المؤلف أو الشخصيات في القصة أو القراء. من خلال التركيز على الشخصيات في الأعمال الأدبية، يمكن تحليل الصراعات الداخلية التي يمر بها أبطالها بعمق. يمكن استنتاج أن الأدب وعلم النفس مرتبطان ارتباطًا وثيقًا لدرجة أنهما يتكاملان ويشكلان فرعًا جديدًا من فروع العلم يُعرف باسم "علم النفس الأدبي".

علم النفس والأدب مرتبطان بدعم بعضهما البعض، حيث يعمل كلاهما كوسيلة لفهم الحالة النفسية للشخص (Sari, 2023). إن العلاقة بين علم النفس والأدب في تحليل الأعمال الروائية هي مجال دراسة متعمق، حيث يكمل هذان التخصصان بعضهما البعض في فهم تعقيد الشخصيات والسرد. الأدب نفسه هو تمثيل لحياة الإنسان من خلال اللغة، لذلك يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالجوانب النفسية. وتسمح هذه العلاقة بتحليل الأعمال الخيالية مع مراعاة أهمية ودور الدراسات النفسية. يمكن توجيه التركيز التحليلي إلى الشخصيات في الأعمال الأدبية لفهم الصراعات الداخلية التي يمرون بها. غالبًا ما يعكس المؤلفون في النصوص الأدبية الظواهر النفسية المختلفة التي يواجهونها في الحياة اليومية.

عند تحليل الشخصيات وسماتها، يحتاج الباحث الأدبي إلى استخدام النظريات والمبادئ النفسية التي تفسر السلوك وخصائص الإنسان. يُستخدم نهج علم النفس الأدبي للمساعدة في فهم الصراعات الداخلية والدوافع وتطور الشخصية في القصة. يلعب هذا التحليل دورًا هامًا في تقديم شخصيات أكثر واقعية وإنسانية، فضلاً عن توفير فهم أعمق للرحلة النفسية للشخصيات. يمكن استخدام الأعمال الأدبية لفهم الجوانب النفسية للإنسان، على الرغم من أن التصوير النفسي في الأدب خيالي، ويختلف عن علم النفس الذي يدرس البشر الحقيقيين. وفقاً لراتنا (Basuki, Mulyono, & Qomariyah, 2018)، فإن علم النفس الأدبي يهدف إلى تحليل العناصر النفسية في الأعمال الأدبية، وليس اختبار حقيقة النظريات النفسية.

ب- الذكاء العاطفي

يعرف دانييل جولمان في كتابه (Goleman, 2009) الذكاء العاطفي بأنه قدرة الشخص على التعرف على عواطفه وعواطفه الآخرين وفهمها وإدارتها بفعالية. كما يُقدّم الخبراء تعريفات مُتوافقة للذكاء العاطفي في الكتاب المرجعي "الذكاء العاطفي في العصر الرقمي" (Suryaningsih, Saripuddin, Widjiyati, & Sumiyanto, 2024)، حيث يُشير ماير وسالوفي إلى أن هذه النظرية تُناقش أهمية إدارة العواطف كمهارة حاسمة لتحقيق النجاح في الحياة الشخصية والمهنية. ويؤكدون أن الوعي العاطفي يساعد الأفراد على التعرف على مشاعرهم الخاصة وفهمها، مما يمثل الخطوة الأولى في تطوير الذكاء العاطفي. يشمل الذكاء العاطفي الوعي بالمشاعر الشخصية ومشاعر الآخرين، والقدرة على تحفيز الذات، والمهارات اللازمة للسيطرة على العواطف بحكمة. بالإضافة إلى ذلك، يُعرّف الذكاء العاطفي أيضاً على أنه قدرة الفرد على إدارة مشاعره بشكل جيد بحيث تُحدث تأثيراً إيجابياً على الذات والآخرين، والقدرة على استخدام هذه المعلومات لتوجيه طريقة التفكير والأفعال.

نظرية الذكاء العاطفي التي طورها روفين بار أون تؤكد على أن فهم وإدارة العواطف جزء مهم من الرفاهية النفسية ونجاح الفرد. يُعرّف بار-أون الذكاء العاطفي بأنه مجموعة من المهارات والقدرات غير المعرفية التي تساعد الأفراد على مواجهة تحديات وضغوط الحياة بفعالية. وبحسب قوله، يشمل الذكاء العاطفي القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها بدقة، وإدارة التوتر، وبناء تفاعلات اجتماعية جيدة. أما نظرية النموذج المختلط في الذكاء العاطفي التي طورها ماير وسالوفي وكاروسو، فهم يُعرّفون الذكاء العاطفي بأنه القدرة على التعرف على المشاعر وفهمها، واستخدامها لتحسين التفكير واتخاذ القرارات، وإدارة العواطف سواء داخل الفرد أو في التفاعلات الاجتماعية. ويؤكد هذا النهج على أهمية المهارات في مراقبة وتقييم العواطف بدقة كأساس للتحكم في العواطف بفعالية.

يلعب الذكاء العاطفي دورًا هامًا في تشكيل شخصية الفرد، وخاصة في فهم العواطف وإدارتها والتعبير عنها ، والتفاعل مع الآخرين. هذا الذكاء له تأثير واسع على مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك العلاقات داخل الأسرة، والبيئة المدرسية، وعالم العمل، وصولًا إلى التفاعلات الاجتماعية على نطاق أوسع. يميل الأفراد ذوو الذكاء العاطفي العالي إلى امتلاك قدرة جيدة على التحكم في الذات، والقدرة على إدارة التوتر، وإظهار التعاطف تجاه الآخرين، مما يمكنهم من التكيف وبناء علاقات متناغمة في مختلف المواقف الاجتماعية. بالإضافة إلى ذلك، يساهم الذكاء العاطفي أيضًا في تكوين الشخصية والسلوك الاجتماعي الإيجابي (Manik, et al., 2024). يميل الشخص ذوو الذكاء العاطفي الجيد إلى أن يكون أكثر قدرة على حل النزاعات، وأكثر حساسية لمشاعر الآخرين، ولديه مهارات اجتماعية أفضل. يشير هذا إلى أن الذكاء العاطفي لا يؤثر فقط على الرفاهية العاطفية للفرد، بل يشكل أيضًا سلوكًا تكيفيًا وإيجابيًا في التفاعلات الاجتماعية.

تتميز هذه النظرية بنهجها الشمولي، الذي يشمل الأبعاد العاطفية والاجتماعية ذات الصلة بالحياة اليومية. يساعد الذكاء العاطفي الأفراد على التعرف على عواطفهم وعواطف الآخرين وإدارتها، مما يساهم في تفاعلات اجتماعية أفضل. يذكر جولمان أنه يمكن الأفراد من إدارة عواطفهم والتواصل مع الآخرين بشكل أكثر فعالية (Suryaningsih, Saripuddin, Widjiyati, & Sumiyanto, 2024). يمكن للذكاء العاطفي تحسين الرفاهية العاطفية، من خلال تطبيق الذكاء العاطفي في الحياة اليومية، مما يعزز رفاهية الفرد، ويساعد في التغلب على التوتر، ويحافظ على علاقات إيجابية (Chintya & Sit, 2024). بالإضافة إلى ذلك، يقدم الذكاء العاطفي دعمًا كبيرًا للباحثين. تدعم العديد من الدراسات نظرية جولمان، مشيرة إلى أن الأفراد ذوي الذكاء العاطفي العالي يميلون إلى أن يكونوا أكثر نجاحًا في حياتهم المهنية ولديهم علاقات أكثر صحة. ومع ذلك، يكمن الضعف في هذه النظرية في القياس الذي غالبًا ما يكون ذاتيًا ويصعب التحقق منه علميًا. يرى بعض النقاد أن الذكاء العاطفي له تعريف واسع للغاية وغير متناسق، مما يجعل من الصعب قياسه بموضوعية.

ج- مفهوم الذكاء العاطفي لدانييل جولمان

طور دانييل جولمان مفهوم الذكاء العاطفي كمهارة الشخص في التعرف على عواطفه وعواطف الآخرين وفهمها وإدارتها بفعالية. ووفقًا له، فإن الذكاء العاطفي له تأثير أكبر على النجاح في الحياة مقارنة بالذكاء الفكري. يرى جولمان أن هناك فئتين رئيسيتين لإطار المهارة العاطفية، وهما المهارة الشخصية والمهارة الاجتماعية. وفي هذه المهارات كل واحدة منها لها خصائص معينة تتجمع في خمسة جوانب رئيسية. أما بالنسبة لسالوفي، في (Goleman, 2009) أن الذكاء العاطفي ينقسم إلى خمسة أقسام رئيسية، وهي:

أ) التعرف على مشاعر الذات

الوعي الذاتي أو التعرف على المشاعر التي تحدث هو مفتاح الذكاء العاطفي. في هذه المرحلة، تعد القدرة على مراقبة المشاعر من وقت لآخر ضرورية للوصول إلى الرؤية النفسية وفهم الذات. إن عدم القدرة على مراقبة المشاعر الحقيقية يجعل الشخص تحت سيطرة المشاعر، مما يؤدي إلى عدم حساسية تجاه المشاعر الحقيقية ويمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة في اتخاذ القرارات وحل المشكلات (جولمان، ١٩٧٠). وأكد جولمان أن القدرة على فهم المشاعر تمكن الشخص من التعرف على الاختلافات بينها بالتفصيل، مثل التمييز بين الخوف والقلق والسعادة. وتعتبر هذه القدرة مهمة جدًا في دعم اتخاذ القرارات الصحيحة في الحياة اليومية.

يشرح ماير وروبرتس وبارساد أن فهم المشاعر يشمل مهارات التعرف على المشاعر وفهمها بدقة، سواء كانت لدى الفرد نفسه أو لدى الآخرين. تشمل هذه القدرة تفسير التعبيرات العاطفية وتقييم تأثير العواطف في المواقف المختلفة. يتضمن التعرف على المشاعر الشخصية، يشمل القدرة على تحديد وتمييز المشاعر التي يمر بها الفرد، وتدريب الوعي العاطفي في فهم كل شعور والعوامل التي تثيره، وكذلك إدراك كيفية تأثير سلوكنا على الآخرين (Suryaningsih, Saripuddin, Widjiyati, & Sumiyanto, 2024).

(ب) إدارة العواطف

وفقًا لجولمان، تشمل إدارة العواطف القدرة على التحكم في الانفعالات وضبط التعبيرات العاطفية، بحيث يتمكن الفرد من بناء علاقات اجتماعية جيدة والحفاظ على توازن نفسي صحي. ويشمل ذلك التحكم في الحالة المزاجية، مثل الحزن والقلق والغضب وغيرها من المحفزات. بينما يؤكد ماير وسالوفي وكاروسو على أن إدارة العواطف تشمل مهارات التحكم في العواطف الإيجابية والسلبية وموازنتها بفعالية، وذلك لدعم اتخاذ القرارات والسلوكيات الفردية المثمرة (Suryaningsih, Saripuddin, Widjiyati, & Sumiyanto, 2024). بالإضافة إلى ذلك، فإن إدارة العواطف هي قدرة مبنية على الوعي الذاتي، مما يُمكن الشخص بالتعبير عن مشاعره بدقة.

الهدف من إدارة العواطف هو تحقيق الانسجام بين العواطف الموجودة لدى البشر (Kurnia & Zahro, 2021). من خلال القدرة على إدارة العواطف الجيدة، يمكن للفرد مواجهة الضغوط، والتحكم في ردود الفعل العاطفية، والحفاظ على علاقات اجتماعية صحية. على العكس من ذلك، فإن الأشخاص الذين يجدون صعوبة في التحكم في عواطفهم يميلون إلى الوقوع في مشاعر القلق لفترات طويلة أو حتى البحث عن ملاذ في أمور سلبية قد تضر بأنفسهم، مثل السلوكيات الاندفاعية، والإجهاد المفرط، وصعوبة تكوين علاقات مع الآخرين. لذلك، فإن إدارة العواطف مهارة مهمة في دعم الرفاهية النفسية ونجاح الشخص في مختلف جوانب الحياة.

ج) تحفيز النفس

يُعرّف ماير وسالوفي وكاروسو التحفيز النفس بأنه قدرة الشخص على دفع نفسه لتحقيق الهدف المنشود، على الرغم من مواجهة العقبات أو الاضطرابات. يشمل ذلك القدرة على الحفاظ على التركيز، وتحديد الأولويات، وإثارة الحماس الذاتي لتحقيق النجاح في مختلف جوانب الحياة (Suryaningsih, Saripuddin, Widjiyati, & Sumiyanto, 2024). وفقًا لجولمان، يميل الأفراد الذين يتمتعون بدوافع ذاتية عالية إلى أن يكونوا أكثر مثابرة ولديهم أداء جيد في تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية. وذلك لأنهم قادرون على إدارة عواطفهم بجد و تحقيق التوازن بين الإنجازات بين الأهداف قصيرة الأجل وطويلة الأجل.

إن إدارة العواطف بفعالية أمر هام لتركيز الانتباه، والتحفيز، والتحكم في الذات، وكلها عوامل تساهم في الإبداع. يكمن المفهوم الهام في الدافع الذاتي في القوة الموجودة داخل الإنسان. في جانب تحفيز النفس، يجب أن يكون الشخص قادرًا على التغلب على العقبات، وأن يكون متفانيًا، وأن يركز الانتباه على ما يتم إنجازه. الشخص القادر على تحفيز نفسه، سيجعل من العقبات التي تواجهه شيئًا يستثير نفسه للقيام بالأمور بشكل جيد (Kurnia & Zahro, 2021). عادة ما تتسم مهارات

التحفيز النفس بالقدرة على امتلاك الرغبة في النجاح، وتحويل العقبات إلى تحديات، وتحويل المشاكل إلى تشجيع. الأفراد الذين يتمتعون بهذه المهارة يميلون إلى أن يكونوا أكثر إنتاجية وفعالية في أي شيء يفعلونه.

(د) التعرف على عواطف الآخرين (التعاطف)

يذكر جولمان أن التعاطف هو فهم مشاعر ومشاكل الآخرين والتفكير من وجهة نظرهم، مع تقدير الاختلافات في مشاعر الناس تجاه مختلف الأمور. ووفقاً لدانييل، فإن القدرة على استشعار مشاعر شخص ما قبل أن يعبر عنها هي جوهر التعاطف (Saparwadi & Sahrandi, 2021). وفقاً لبراكت وريفرز، فإن التعاطف هو القدرة على الاستجابة بحساسية لمشاعر الآخرين، مما يساهم في تعزيز العلاقات بين الأشخاص ويشجع على السلوكيات الإيجابية للمجتمع. تشمل هذه القدرة مهارات التعرف على مشاعر واحتياجات الآخرين بدقة، بحيث يمكن تقديم الدعم والتفهم المناسبين. يؤكد جولمان على أن التعاطف يلعب دوراً هاماً في بناء علاقات صحية ومنتجة، سواء في الحياة الشخصية أو المهنية، لأنه يُمكن من التواصل الأكثر فعالية واتخاذ القرارات التي تراعي المصالح المشتركة.

هناك مهارة أخرى تعتمد على الوعي الذاتي العاطفي هي المهارات الاجتماعية، التي تصبح أساساً في التفاعل الاجتماعي. الشخص الذي يتمتع بالتعاطف يكون أكثر حساسية للإشارات الاجتماعية التي تدل على احتياجات أو رغبات الآخرين، مما يجعلهم أكثر قدرة على التكيف في مختلف المواقف الاجتماعية. هذه القدرة مفيدة للغاية في مختلف مجالات العمل التي تتطلب مهارات التعامل مع الآخرين، مثل المهن التي تهتم بالرعاية على سبيل المثال العاملين في المجال الطبي والاستشاريين، والتدريس، والمبيعات، والإدارة. بهذه المهارات، يمكن للأفراد بناء علاقات أفضل، وزيادة فعالية التواصل، وخلق بيئة عمل أكثر انسجاماً وإنتاجية.

لذلك، تلعب مهارات التواصل الاجتماعي المدعومة بالتعاطف دورًا هامًا في النجاح المهني والرفاه الاجتماعي للفرد.

(هـ) توجيه العلاقات الإنسانية

المهارات الاجتماعية هي جزء مهم من الذكاء العاطفي الذي يعكس قدرة الشخص على التفاعل والتواصل والتعاون مع الآخرين بفعالية. يشرح جولمان أن هذه المهارات تشمل فهم الديناميكيات الاجتماعية، والاستجابة المناسبة في المواقف الشخصية، والقدرة على بناء والحفاظ على علاقات صحية ومنتجة. بالإضافة إلى ذلك، يؤكد براكت على أن المهارات الاجتماعية تشمل إدارة العواطف في التفاعل الاجتماعي، مما يساهم في خلق علاقات إيجابية وداعمة لبعضنا البعض في مختلف جوانب الحياة (Suryaningsih, Saripuddin, Widjiyati, & Sumiyanto, 2024).

يُعد فن بناء العلاقات مع الآخرين هو إحدى المهارات الاجتماعية التي تلعب دورًا هامًا في نجاح التفاعل الاجتماعي. تشمل هذه المهارة بشكل خاص القدرة على إدارة العواطف، سواء عواطف الفرد نفسه أو عواطف الآخرين، والتي تصبح أساسًا للشعبية والقيادة والفعالية في العلاقات الشخصية. بالإضافة إلى ذلك، تشمل المهارات الاجتماعية القدرة على التواصل الجيد، وهو عنصر أساسي في بناء والحفاظ على علاقات صحية ومنتجة. الأفراد الذين يتمتعون بمهارات جيدة في بناء العلاقات يميلون إلى أن يكونوا أكثر نجاحًا في مختلف مجالات الحياة، بما في ذلك في عالم العمل والتعليم والحياة الاجتماعية بشكل عام. ويرجع ذلك إلى قدرتهم على إقامة العديد من العلاقات التي يمكن أن توفر الدعم العاطفي وفرص العمل، والتعاون المفيد للطرفين. تُظهر الأبحاث أن التواصل المفتوح والصادق والفعال بين الأفراد يمكن أن يُعزز الثقة والتماسك والتلاحم في العلاقات الاجتماعية. التواصل الجيد يمكن الأفراد من مشاركة المعلومات والآراء والمشاعر بفعالية، مما يساعد في بناء الثقة والتلاحم. بالإضافة إلى ذلك، فإن الأنشطة الاجتماعية التي تشمل جميع أفراد المجتمع، مثل المناسبات

الجماعية أو العمل التطوعي، يمكن أن تُعزز الروابط الاجتماعية وتحسين جودة التفاعل بين الأفراد. كما تلعب عوامل مثل الوعي القانوني والأخلاقي والاجتماعي والتعليمي دورًا هامًا في التأثير على جودة التفاعل الاجتماعي. فالنقص في الوعي في هذه الجوانب يمكن أن يؤدي إلى النزاعات ويُلحق الضرر بالعلاقات (Sangaswari, et al., 2024). لذلك، فإن تطوير مهارات اجتماعية جيدة أمر هام للغاية لبناء علاقات صحية وثمررة في مختلف جوانب الحياة.

الفصل الثالث

منهجية البحث

أ- نوع البحث

استخدم هذا البحث نوع البحث الوصفي النوعي. يهدف البحث الوصفي إلى وصف أو تصوير أو عرض حالة الكائن الذي تتم دراسته وفقاً للوضع الفعلي، وفقاً للحالة والظروف وقت إجراء البحث (Desi & Lusi, 2022). المنهج الوصفي هو أحد أساليب التحليل التي تهدف إلى جمع معلومات دقيقة وكافية حول ظاهرة معينة أو موضوع محدد خلال فترة زمنية معينة، وذلك بغرض التوصل إلى نتائج علمية يمكن تفسيرها بشكل موضوعي، بما يتماشى مع الواقع الفعلي للظاهرة المدروسة (دويدري، ٢٠٠١). وقد تم اختيار هذا المنهج حتى يتمكن الباحثة من شرح أو وصف الذكاء العاطفي في رواية "أبي لنجلاء لطفي بشكل تفصيلي من خلال توضيح الكلمات أو الجمل.

هذا البحث هو بحث نوعي يهدف إلى فهم الظواهر بشكل شامل، بما في ذلك السلوكيات والتصورات والأفعال ودوافع موضوع البحث. فإن البحث النوعي يميل إلى وصف البيانات. يتم إجراء هذا البحث من خلال الوصف بالكلمات واللغة في سياق طبيعي محدد والاستفادة من مختلف الأساليب الطبيعية. يصف هذا النهج الكائن في سياقه الطبيعي دون اختبار الفرضيات (Ahmad, 2019). ينصب تركيز البحث على الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "أبي" التي يتم تحليلها بعمق فيما يتعلق بجوانب الذكاء العاطفي الموجودة في الرواية.

ب- مصادر البيانات

تُعدّ مصادر البيانات مرجعاً رئيسياً في أي بحث، حيث تُستخدم نتائجها كمادة بيانات أساسية مطلوبة. لذلك، استخدم هذا البحث نوعين من مصادر البيانات، وهما مصادر البيانات الأساسية ومصادر البيانات الثانوية.

١- مصادر البيانات الأساسية

البيانات الأساسية هي مصادر البيانات التي تقدم البيانات مباشرة إلى جامعي البيانات (Abdussamad, 2021). ومصدر البيانات الأساسية في هذا البحث هو رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي نشرتها مؤسسة هنداوي عام ٢٠٢٢.

٢- مصادر البيانات الثانوية

مصدر البيانات الثانوية هو مصدر البيانات الذي تم الحصول عليه وجمعه من قبل طرف آخر سابقًا. تتكون هذه البيانات الثانوية من أدلة أو سجلات أو تقارير تاريخية تم تنظيمها في الأرشفات أو الوثائق. بمعنى آخر، مصدر البيانات الثانوي هو البيانات التي يتم الحصول عليها من مصدر ثانٍ بهدف دعم البحث واستكمال البيانات التي تم الحصول عليها مسبقًا. أما مصادر البيانات المستخدمة في هذا البحث فهي كتاب دانييل جولمان (٢٠٠٩) بعنوان "Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ" بالإضافة إلى نتائج الأبحاث السابقة مثل المجالات والمقالات والكتب ذات الصلة المتعلقة بنظرية الذكاء العاطفي.

ج- تقنية جمع البيانات

تقنية جمع البيانات المستخدمة في هذا البحث نوعان، وهما: تقنية القراءة وتقنية التدوين.

١- تقنية القراءة

تقنية القراءة هي طريقة تُستخدم لاستكشاف والحصول على المعلومات أو الأفكار أو المعاني الموجودة في نص أو مادة قراءة. الهدف الرئيسي من تقنية القراءة هذه هو الحصول على فهم أعمق وأشمل لمحتوى النص أو مادة القراءة. ومن خلال تطبيق تقنية القراءة المناسبة، يستطيع القارئ استخلاص وفهم الرسائل أو المفاهيم أو الأفكار المهمة التي يرغب الباحث في إيصالها. أما الخطوات التي تقوم بها الباحثة فيما يلي:

أ) قرأت الباحثة ودرست بعناية كامل مسار قصة رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي كمصدر للبيانات الأساسية.

ب) جمعت الباحثة ودرست الكتب والمجلات أو المصادر المرجعية الأخرى ذات الصلة كبيانات ثانوية

٢- تقنية التسجيل

تقنية التسجيل هي إحدى طرق جمع البيانات في البحث حيث يقوم الباحثة بتسجيل الأمور المهمة التي تُعتبر ذات صلة وتدعم الجهود لحل المشكلات أو الإجابة على أسئلة البحث المطروحة. يمكن أن يتم التدوين بأشكال مختلفة، مثل عمل ملاحظات مكتوبة، أو استخدام تطبيقات التدوين الرقمية، أو تسجيل الصوت. وهذا يمكن الباحث من جمع البيانات بشكل منهجي ومنظم، بحيث يمكن تحليلها وتفسيرها بسهولة أكبر في مرحلة لاحقة. أما الخطوات التي تقوم بها الباحثة فيما يلي:

أ) سجّلت الباحثة النتائج في شكل كلمات أو جمل أو فقرات تتعلق بمحور البحث. البيانات المسجلة كانت في شكل سرد أو حوار بين الشخصيات في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي.

ب) سجّلت الباحثة الأمور المهمة من البيانات الثانوية كدعم للتحليل.

ج) صنّفت الباحثة البيانات التي تم الحصول عليها في رواية "إلى أبي" وصنفها وفقاً لتقسيمها.

د- تقنية تحليل البيانات

في هذا البحث، استخدمت الباحثة ثلاث مراحل لتحليل البيانات. وفقاً لما ذكره مايلز وهيوبرمان، فإن نموذج تحليل البيانات التفاعلي يتكون من ثلاثة مكونات رئيسية، وهي (١) تقليل البيانات، (٢) عرض البيانات، و (٣) استخلاص النتائج / التحقق منها (Saleh, 2017).

(١) تقليل البيانات

يُعدّ تقليل البيانات عملية اختيار وتركيز وتبسيط المعلومات المهمة التي تدعم بيانات البحث التي تم الحصول عليها في الميدان. بعد جمع البيانات وتسجيلها وتصنيفها، يتم تقليل البيانات لاختيار البيانات التي تتوافق مع نظرية الذكاء العاطفي لدانييل جولمان. يتم تنفيذ هذه الخطوة بهدف تحديد وتجميع وتركيز وتبسيط الرؤية عن طريق إزالة أو استبعاد البيانات غير ذات الصلة. تتم هذه العملية لكي يتم عرض سرد البيانات بجيد ويؤدي إلى استنتاج يمكن الاعتماد عليه.

(٢) عرض البيانات

عرض البيانات هو عملية تنظيم المعلومات التي تُتيح استخلاص النتائج في البحث النوعي. في هذه المرحلة، يتم ترتيب البيانات التي تم تبسيطها في شكل نص سردي. البيانات المقدمة في هذا البحث هي في شكل سرد ومحادثات في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي. الهدف من عرض البيانات هو تنظيم المعلومات بشكل منهجي حتى تتمكن من وصف الوضع الذي يحدث. وبالتالي، يمكن للباحثة تقديم شرح يُسهل فهم البيانات التي تم الحصول عليها. يساعد ذلك الباحثة في دراسة المعلومات بشكل كامل أو في جزء معين من نتائج البحث، مع تسهيل فهم القارئ لمحتوى البيانات المعروضة.

(٣) استخلاص النتائج

يُعدّ استخلاص النتائج المرحلة الأخيرة من سلسلة الخطوات التي تم اتخاذها سابقًا. بعد عرض البيانات، تقوم الباحثة بالتحقق للتأكد من دقة وصحة البيانات التي تم جمعها. تتم عملية التحقق هذه من خلال مراجعة البيانات التي مرت بالمرحل السابقة، والتأكد من توافقها مع مصدر البيانات الأساسية، أي رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي، وكذلك البيانات الثانوية مثل الكتب ومقالات المجلات التي تم

استخدامها كمرجع. وبعد التأكد من صحة البيانات، تكون الخطوة التالية هي استخلاص النتائج بناءً على البيانات التي تم تحليلها والتحقق منها.

الفصل الرابع

عرض البيانات وتحليلها

في فصل عرض البيانات وتحليلها، سعرضت الباحثة (١) ما هي أشكال الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان؟، و (٢) كيف تأثير تطور الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي على حياتها في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان؟

أ- أشكال الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان

بناءً على النظرية التي استخدمها هذا البحث، توجد خمسة أشكال للذكاء العاطفي كما ذكرها دانييل جولمان، وهي: التعرف على المشاعر الذات، وإدارة العواطف، وتحفيز النفس، والتعرف على عواطف الآخرين (التعاطف)، وتوجيه العلاقات الإنسانية. وفيما يلي أشكال الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان:

الجدول ١ أشكال الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي

أنواع الذكاء العاطفي	أشكال الذكاء العاطفي
التعرف على المشاعر الذات	الحب، السعادة، الخوف، الشوق، الحزن، الشك، اليأس
إدارة العواطف	إدارة العواطف تجاه جراح الماضي، إدارة العواطف من خلال النهج الروحي، إدارة العواطف تجاه الجروح اللفظية
تحفيز النفس	الدافع الداخلي لتحقيق الإنجازات، الدافع الداخلي لتحقيق النجاح

التعرف على عواطف الآخرين (التعاطف)	الغضب, الحزن, مفاجأة, الحب
توجيه العلاقات الإنسانية	بناء علاقة صحية مع العائلة, بناء علاقة صحية مع الحبيب, بناء علاقات صحية مع البيئة الاجتماعية

١ - التعرف على المشاعر الذات

التعرف على المشاعر الذات هو القدرة على إدراك المشاعر عند حدوثها. وتمثل هذه القدرة أساس الذكاء العاطفي، ويشير علماء النفس إلى الوعي الذاتي بمصطلح "metamood"، أي وعي المرء بمشاعره الخاصة. ويذكر جولمان أن القدرة على فهم المشاعر تسمح للشخص بالتعرف على الاختلافات في المشاعر بالتفصيل، مثل التمييز بين الخوف والقلق والسعادة، لاتخاذ قرارات فعالة في الحياة اليومية (جولمان، ٢٠٠٩).

البيان ١

دعنا نبدأ من البداية تماماً لا أعلم متى أحبيتك، هل عندما تكونت كجنين في بطن أمي؟ أم قبلها عندما كنت مجرد روح؟ أم بعد ميلادي؟ لا أعلم لكن كل ما أعلمه أنني كنت دوماً أحبك، لا بل أعشقتك، وكنت مدللتك التي لا ترفض لها طلباً أبداً (لطف، ٢٠٢٢، ص ١٣).

يُصور اقتباس البيان (١) أعلاه قدرة الشخص الرئيسي (نُهلة)، على التعرف على مشاعرها الذاتية. فقد عبّرت الشخص الرئيسي عن مشاعر الحب والعطف العميقين للشخصية المقصودة، وهو والدها. وقد أعرب عن هذه المشاعر بلغة شخصية وردت في الجملة التالية: أنني كنت دوماً أحبك، (لا بل أعشقتك). تشير هذه الجملة إلى أن الشخص الرئيسي قادرة على تحديد الشعور

المهيمن في نفسها، وهو الحب، بل وتمييزه عن مجرد المودة، مما يدل على وعي عاطفي شديد.

وفقاً لـ (جولمان، ٢٠٠٩) في كتابه "Emotional Intelligence"، فإن الوعي الذاتي العاطفي هو القدرة على التعرف على مشاعرنا فور حدوثها. يؤكد جولمان أن هذا الوعي يمثل مكوناً أساسياً للذكاء العاطفي، لأنه بدون إدراك المشاعر، لا يمكن للشخص إدارتها بفعالية. يقول جولمان: الوعي الذاتي يعني أن نكون واعين لكل من مزاجنا وأفكارنا حول ذلك المزاج. في سياق اقتباس الشخص الرئيسي، نرى كيف أدرك مشاعر حبه - ليس كعاطفة طارئة أو مفاجئة، بل كشيء متأصل بعمق في حياته. هذا يعكس عملية استبطانية عميقة، تتماشى مع مفهوم جولمان حول كيف يميل الأفراد ذوو الوعي الذاتي العالي إلى فهم جذور عواطفهم، وليس مجرد مظهرها الخارجي.

في الدراسة السابقة، تم العثور على أن شخصية أسماء تظهر قدرات مماثلة: وهي الوعي العاطفي الذاتي تجاه مشاعر الحب والتضحية، كما هو موضح في نتائج البحث. على الرغم من أن التركيز كان على إدارة العواطف، فإن الأساس الرئيسي لإدارة العواطف هو الوعي بهذه العواطف أولاً، وهو نقطة التقاء بين الوعي العاطفي لنهلة و أسماء. كلاهما: يظهران وعياً كاملاً بالحب والفقدان، يعبران عن العواطف بكلمات تأملية وحميمة، ويستخدمان لغة داخلية تظهر فهماً عاطفياً عميقاً (Kurnia & Zahro, 2021).

البيان ٢

كما كنت أسعد كثيراً عندما تصطحبنا لزيارة أقاربك في بلدتك الصغيرة؛ فقد كنت دائماً واصلاً للرحم، وكنت تشجعني وإخوتي دائماً على صلة الرحم (لطفني، ٢٠٢٢، ص ١٣).

في اقتباس البيان (٢)، يعكس تصريح الشخص الرئيسي (نحلة) ، قدرتها على إدراك المشاعر الإيجابية، أي الشعور بالسعادة الذي شعرت به أثناء توثيق علاقتها مع عائلتها الكبيرة. لقد كانت قادرة على تذكر تجارب الماضي ذات المعنى العاطفي العميق، مما يدل على أنها لم تشعر بالسعادة فحسب، بل كانت تدرك أيضًا مصدر وسياق مشاعرها - أي من دفء العائلة ومثال والدها.

في كتابه "Emotional Intelligence"، يوضح دانيال جولمان أن: "الوعي الذاتي - أي إدراك المشاعر لحظة حدوثها - هو حجر الزاوية في الذكاء العاطفي... فالأشخاص الذين يتمتعون بثقة أكبر في مشاعرهم هم أفضل من يقودون حياتهم" (جولمان، ٢٠٠٩).

من خلال اعتراف نحلة بسرورها على لحظات العائلة، تظهر وعيًا ناضجًا بنفسها - لأنها لا تتذكر تلك المشاعر فحسب، بل تفهم أيضًا القيمة العاطفية الكامنة فيها. هذا الوعي هو شكل أولي من القدرة على إدارة العواطف وبناء علاقات اجتماعية صحية. توجد في الجملة "فقد كنت دائما واصلا للرحم، وكنت تشجعي وإخوتي دائما على صلة الرحم.." تشير إلى أن الشخص الرئيسي لا تشعر بالسعادة العاطفية فحسب، بل تدرك أيضًا أن هذه المشاعر تتماشى مع القيم التي غرسها والدها.

البيان ٣

كما أنك مرة أتيت لمدرستي وأخرجتني من اليوم الدراسي أنا وجارتي اللاتي كن معي في نفس المدرسة، وأخذتنا لنتنزه وأحضرت لنا الأيس كريم، ثم أعدتنا للبيت دون أن تخبر أحدا بما فعلت، كنت فرحة جدا بتلك المفاجآت التي تخصني بها والتي تشعرني بأني حبيبتك المميّزة، كما كنت أنت بطلي المميز الذي لا مثيل له في الكون (لطفني، ٢٠٢٢، ص ١٤).

في اقتباس البيان (٣)، تعبر الشخص الرئيسي (نحلة) عن قدرتها على التعرف على المشاعر الذات، وتحديدًا الشعور بالسعادة عند تلقي مفاجأة من الشخص المعني، وهو والدها. فهي لا تستمتع فقط بلحظة التواجد مع والدها، بل تستطيع أيضاً أن تعكس المعنى العاطفي لفعل والدها — وهو شكل من أشكال التقدير العاطفي العميق. وفقاً لدانيال جولمان في كتابه " *Emotional Intelligence* "، فإن الوعي الذاتي هو: الوعي الذاتي يعني أن نكون على دراية بمزاجنا وأفكارنا حول هذا المزاج (جولمان، ٢٠٠٩).

تُظهر الشخص الرئيسي وضوحاً عاطفياً، أي القدرة على إدراك مشاعرها الخاصة وتصنيفها بشكل إيجابي. لقد أدركت أن المفاجأة الصغيرة من والدها جعلتها تشعر بالتميز، واستوعبت تلك اللحظة كجزء من صورة ذاتها (ابنته المدللة). هذا شكل ملموس من الوعي العاطفي كما وصفه جولمان. في الجملة "التي تخصني بها والتي تشعرني بأني حبيبتي المميّزة، كما كنت أنت بطلي المميز الذي لا مثيل له في الكون." توضح أن شعور السعادة هذا لم يكن مجرد إدراك، بل إن التجربة العاطفية هذه يمكن أن تشكل نظرة الشخصية لنفسها وللشخص الذي تحبه.

البيان ٤

وفي الشتاء كنت أرتجف من البرد بسبب ضعف بنيتي، فكنت تفرك يديك قدمي حتى تدفئهما، كما كنت تضمّني الصدرك بقوة لتمنحني دفء جسدك، فكانت تلك أسعد لحظات حياتي فأنا في حضنك أن يعيشني سوء أبداً (لطفني، ٢٠٢٢، ص ١٤).

في اقتباس البيان (٤)، يُظهر أن الشخص الرئيسي (نحلة) تدرك بعمق الشعور بالسعادة والأمان والراحة العاطفية التي تشعر بها من وجود والدها واهتمامه. فهي لا تشعر بهذه المشاعر فحسب، بل تدرك أيضاً أن الدفء

الجسدي (مثل العناق) يولد مشاعر نفسية أعمق مثل الشعور بالأمان والحماية. الشعور بالأمان والسعادة يتشكل من خلال التجارب العلائقية. الشخصية الرئيسية لا تشعر بالسعادة فحسب، بل تشعر أيضاً بالقبول والحب والحماية. كما يتضح في الاقتباس "فأنا في حضنك أن يعيشني سوء أبداً". هذا هو الشكل الملموس للوعي الذاتي العاطفي.

في كتابه "Emotional Intelligence"، يقول دانيال جولمان: الوعي الذاتي - أي إدراك المشاعر لحظة حدوثها - هو حجر الزاوية في الذكاء العاطفي (جولمان، ٢٠٠٩). نحلة تتذكر وتعبّر عن تجاربها العاطفية بشكل انعكاسي وواعٍ، وليس مجرد ذكريات عفوية. إنها تدرك المعنى العاطفي لأفعال والدها باعتباره بطلاً وحامياً. هذا هو شكل من أشكال الوعي العاطفي العميق، والذي يعتبره جولمان أساساً لتنظيم العواطف والتعاطف مع الآخرين.

البيان ٥

لا أحب أن أتذكر تلك المرحلة فقد كانت قاسية على قلبي جدا ويعثرت روحي لأشلاء. وما زلت حتى اللحظة أحاول للمتها ولم أفلح (لطف، ٢٠٢٢، ص ١٦).

في اقتباس البيان (٥)، تعبر الشخص الرئيسي صراحةً عن شعور عميق بالاستياء يتعلق بماضٍ مؤلم. في هذا الاقتباس، تظهر نحلة وعياً عميقاً بالعواطف السلبية - الألم والدمار الداخلي الذي تعاني منه. فهي لا تعترف بالألم فحسب، بل تدرك أيضاً أنها لم تتعافى منه تماماً بعد. وهذا يعكس شكلاً من أشكال التأمل العاطفي العميق ويتوافق مع تعريف الوعي الذاتي وفقاً لجولمان. دانيال جولمان في كتابه "Emotional Intelligence"، يقول: الوعي الذاتي - أي إدراك المشاعر لحظة حدوثها - هو حجر الزاوية في الذكاء العاطفي... إنه وضع محايد يحافظ على التفكير الذاتي حتى في خضم العواطف المضطربة (جولمان، ٢٠٠٩).

في الاقتباس النصي "لا أحب أن أتذكر تلك المرحلة فقد كانت قاسية على قلبي جدا ويعثرت روحي الأشلاء" يصف الشخص الرئيسي المشاعر التي عاشها كحزن عميق وألم وانحيار داخلي بسبب الرسالة التي وجهها والده إلى والدته والتي تضمنت أنه تزوج مرة أخرى وطلق والدته. نحلة تدرك أن تجارب الماضي لا تزال تؤثر عليها حتى الآن، وتعترف بأنها لم تتعافى تمامًا من تلك التجربة. وهذا يدل على وعيها بحالتها العاطفية الحالية وتأثير الأحداث الماضية على المدى الطويل، كما ورد في الاقتباس "وما زلت حتى اللحظة أحاول للمتها ولم أفلح".

البيان ٦

أنا أيضًا تغيرت كثيرا فقد عرفت الحزن ومرارة الفقد في سن صغيرة ومنّقت قلبي الصغير الآلام، كنت أتألم في بعدك وغيابك عني، كنت أفتقد حبك واهتمامك وتدلّيلك لي، كنت أشعر أنك يوم هجرتني نزعّت السعادة من حياتي وتركت لي فقط الأحزان، سلبت روحي من جسدي وتركتني جسدا يدعى أنه يحيا (لطفني، ٢٠٢٢، ص ١٩).

في اقتباس البيان (٦)، صرحت نحلة بأنها قد تغيرت كثيرا منذ أن شعرت بالحزن والفقدان. يشير هذا إلى أنها تدرك وجود تأثير عاطفي لحدث معين على تطور روحها، بالإضافة إلى التغييرات التي طرأت عليها. كما تفهم نحلة مصدر ألمها، وهو فقدان شخصية مهمة في حياتها. وتعد القدرة على ربط العواطف بمصدرها جزءًا مهمًا من الوعي الذاتي وفقًا لجولمان. يُظهر هذا الاقتباس اعترافا عاطفيا عميقا من نحلة. إنها تدرك بوعي شديد أن مشاعر الحزن والفقدان والتحطم الداخلي هي تجارب شكلت تغييرًا في شخصيتها. يعكس هذا شكلا من الاستبطان العاطفي النشط والاعتراف بتأثير العواطف الماضية على حالتها النفسية الحالية.

يوضح دانيال جولمان أن "الوعي الذاتي - أي إدراك الشعور فور حدوثه - هو حجر الزاوية في الذكاء العاطفي". ويشدد على أن الأشخاص الذين يمتلكون وعياً ذاتياً... "يدركون مزاجهم فور انتابه لهم... وقد يدعم وضوحهم بشأن العواطف سمات شخصية أخرى: فهم مستقلون وواثقون من حدودهم" (جولمان، ٢٠٠٩). في هذه الحالة، لم تكن نحلة تدرك فقط شعورها بالفقدان والانحيار العاطفي، بل استطاعت أيضاً أن تصف بوضوح كيف شكلت هذه المشاعر شخصيتها، وهذا يعد علامة على الوضوح العاطفي.

البيان ٧

أوقف السيارة بشكل مفاجئ وقال بلا مبالاة: يالّا انزلي نظرت حولي وقلت بذعر: أنزل فين؟ دي حتة مقطوعة! وصلني لأي مكان فيه مواصلات.

فتحت الباب ودموعي تتحدر على وجنتي، وبمجرد نزولي انطلق مسرعاً ولم يبال بي. نظرت حولي وجدت الطريق خالياً من البشر والسيارات والشمس تقترب من المغيب فمسحت دموعي ومشيت وأنا أدعو الله أن يسترني (لطفني، ٢٠٢٢، ص ٣٢).

في اقتباس البيان (٧)، تعبر الشخص الرئيسي عن مشاعر سلبية متنوعة، وهي الذعر والخوف عندما طلب منها شقيقتها النزول فجأة وتركها في مكان مهجور، كما ورد في اقتباس النص "أوقف السيارة بشكل مفاجئ وقال بلا مبالاة: يالّا انزلي نظرت حولي وقلت بذعر أنزل فين؟ دي حتة مقطوعة! وصلني لأي مكان فيه مواصلات." شعرت الشخص الرئيسي أيضاً بمشاعر الحزن وخيبة الأمل بسبب المعاملة القاسية والترك دون اكتراث، كما في الاقتباس "فتحت الباب ودموعي تتحدر على وجنتي، وبمجرد نزولي انطلق مسرعاً ولم يبال بي" كما شعرت بالقلق والضغط النفسي لوجودها في وضع غير آمن قبيل حلول الليل

"نظرت حولي فوجدت الطريق خاليًا من البشر والسيارات والشمس تقترب من المغيّب فمسحت دموعي ومشيت وأنا أدعو الله أن يسترني".

يُظهر هذا الاقتباس وعيًا عاطفيًا عميقًا لدى الشخص الرئيسي (نحلة). فهي تدرك وتسمي مشاعرها مثل الذعر والخوف والحزن والأذى في موقف يهددها ومليء بالضغط العاطفية. يوضح دانيال جولمان أن "الوعي الذاتي - أي إدراك الشعور فور حدوثه - هو حجر الزاوية في الذكاء العاطفي... هذا الوعي بالعواطف هو الكفاءة العاطفية الأساسية التي تُبنى عليها الكفاءات الأخرى، مثل ضبط النفس العاطفي". ويضيف جولمان أن الوعي الذاتي يساعد الشخص على فهم تأثير عواطفه الخاصة، حتى في خضم المواقف الفوضوية "في أفضل حالاته، يتيح الملاحظة الذاتية وعيًا متوازنًا بالمشاعر المضطربة... الوعي بما يحدث بدلًا من الانغماس والضياع فيه" (جولمان، ٢٠٠٩).

تُظهر نحلة أنها على الرغم من وجودها في حالة عاطفية قصوى، إلا أنها لم تنغمس فيها بشكل أعمى، بل تمكنت من التفكير ومواجهة خوفها بإجراء عقلاني - المشي والدعاء. يعكس هذا ما يسميه جولمان القدرة على التراجع عن العواطف والبقاء واعيًا بشكل تأملي.

البيان ٨

إنما كان من أحبّ وجودي معه وأشعر أنني مختلفة، سعيدة ربما كنت معه أنسى كل ألامي وأحزاني، كنت - رغم خوفي من شخصيته وسلوكه مع الأخريات - أشعر أنني في عينيه أختلف عن كل الأخريات وفعلا كان دائما يقول لي: «ما قابلتش في حياتي حد زيك.. فسّرت ذلك على أنني شخصية مميزة فأسعدني ذلك كثيرا، إلا أن عقلي ما زال خائفا منه ومن ألامه وخبرته الواسعة في عالم النساء،

كان دائما يقول لي: الحب خدعة فلا تقمعي فيها، ألم تكتفي من العذاب ؟ هل ما زال في قلبك مكان جديد للجراح ؟ (لطفني، ٢٠٢٢، ص ٤١).

في اقتباس البيان (٨)، تتعرف الشخص الرئيسي على مشاعر إيجابية وسلبية في آن واحد. تدرك نحلة شعور السعادة وما يثير هذا الشعور (حضور واهتمام عصام، زميلها في العمل الذي يتقرب منها ولكنه اشتهر طوال الوقت بأنه لعبوب)، كما ورد في اقتباس النص "لكنه لم يكن بالنسبة لقلبي مجرد زميل، إنما كان من أحب وجودي معه وأشعر أنني مختلفة، سعيدة ربما كنت معه أنسى كل آلامي وأحزاني." أما العاطفة السلبية التي تشعر بها الشخص الرئيسي فهي الشك والخوف بسبب (تجربة الرجل الماضية مع النساء) "إلا أن عقلي ما زال خائفاً منه ومن ألامه وخبرته الواسعة في عالم النساء." إضافة إلى ذلك، كانت الشخص الرئيسي أيضاً تشعر بالخوف بسبب تجاربها الماضية المؤلمة، حيث تركت من قبل الرجل الذي كان حبها الأول وهو والدها، وتدرك أن مشاعرها الحالية قد تؤدي بها إلى جرح مماثل.

تُظهر الشخص الرئيسي وعيا عاطفيا معقدا. فهي تدرك عاطفتين متناقضتين: السعادة لأنها تشعر بالتميز، والخوف بسبب الشك في نوايا الشخص الذي تحبه. يعكس هذا شكلاً قوياً من التفكير الذاتي أو الاستبطان العاطفي - فهم أنها في مفترق طرق المشاعر بين الحب والحذر. وفقاً لدانيال جولمان "الوعي الذاتي - أي إدراك الشعور فور حدوثه - هو حجر الزاوية في الذكاء العاطفي... فالأشخاص الذين لديهم يقين أكبر بشأن مشاعرهم هم قادة أفضل لحياتهم" (جولمان، ٢٠٠٩). من خلال إدراك الخوف الكامن وراء شعور السعادة، تُظهر نحلة القدرة على مراقبة مشاعرها بوضوح دون أن تنجرف بها بالكامل. إنها تختبر ما يسميه جولمان الوعي الفوقي (meta-awareness) أي الوعي المزدوج بالشعور ومعناه، حتى عندما تتعارض تلك المشاعر مع بعضها البعض.

البيان ٩

تمت المقابلة والاتفاق على كل الأساسيات وتحدد يوم قراءة الفاتحة، وكنت أحلق في سماوات السعادة، ولم يجذبني الأعماق الأرض سوى غيابك الذي علقت عليه والدتي عصام التي كانت تبدو غير راضية - لرغبتها في زواجه من ابنة أختها كما عرفت فيما بعد، فردت أمي بأن أبي مريض، وأن سليم يحل محله (لطفني، ٢٠٢٢، ص ٥٣).

في اقتباس البيان (٩)، تدرك الشخص الرئيسي وجود حالتين عاطفتين متناقضتين، وهما الشعور بالسعادة "تمت المقابلة والاتفاق على كل الأساسيات وتحدد يوم قراءة الفاتحة، وكنت أحلق في سماوات السعادة" لأن حفل خطوبة (نحلة) وعصام سار على خير، ولكنها تدرك أيضًا وجود تغير في المشاعر "ولم يجذبني إلى أعماق الأرض سوى غيابك الذي علقت عليه والدتي عصام" بسبب غياب الأب في تلك اللحظة المهمة واستدعاء ذلك لتعليق من والدتي العروسين التي أشارت إلى الغياب وضمنت تلميحًا بعدم الرضا.

في هذا الاقتباس، تصف الشخص الرئيسي بوضوح حالة عاطفية متضاربة - بين الشعور بالسعادة لأن خطوبتها سارت بسلاسة، والشعور بالحزن وخيبة الأمل بسبب غياب الأب. تدرك الشخصية أن هذا الشعور بالنقص لم ينبع من الحدث بحد ذاته، بل من غياب شخصية عاطفية مهمة في حياتها. إن القدرة على إدراك هذا النوع من العواطف هي جوهر مفهوم الوعي الذاتي وفقًا لجولمان. كما ذكر جولمان أن "الوعي الذاتي يعني أن نكون على دراية بمزاجنا وأفكارنا حول هذا المزاج... وهو ما يسمح لنا بمراقبة حالاتنا العاطفية وتفسير المعنى الشخصي وراء هذه المشاعر" (جولمان، ٢٠٠٩). في هذا السياق، لا تقتصر نخلة على الشعور بالعواطف فحسب، بل إنها تفهم أيضًا مصدرها وتأثيرها، وتستطيع شرح كيف تؤثر هذه العواطف على سعادتها. وهذا يمثل شكلاً من

أشكال الوضوح العاطفي الذي يدل على إتقان الجوانب الأساسية للذكاء العاطفي.

البيان ١٠

عشت عاما من السعادة الخالصة وعرفت في أيام الخطوبة معه مشاعر لم أعرفها من قبل، وشعرت أن الله عوضني بعصام عن كل الآلام والأحزان التي عشتها من قبل اكتملت سعادتي عندما قرّر عصام وسليم أن نقيم زفافنا في يوم واحد، ورغم رفض أمي لخوفها علينا من الحسد إلا أننا نقّذنا ذلك، كنا سعداء جميعا (لطفي، ٢٠٢٢، ص ٥٤).

في اقتباس البيان (١٠)، تعبر الشخص الرئيسي عن شعور عميق بالسعادة، ينبع من وجود عصام كشريك محب وفترة خطوبة مليئة بالحب، كما ورد في اقتباس النص "عشت عامًا من السعادة الخالصة وعرفت في أيام الخطوبة معه مشاعر لم أعرفها من قبل". لم تستمتع الشخص الرئيسي بسعادتها فحسب، بل أدركت أيضًا أن هذه المشاعر الإيجابية هي ثمرة كفاح عاطفي سابق مع شعور روحي بأن هذه السعادة هي عوض عن المعاناة التي أرادها الله، كما في الاقتباس التالي "وشعرت أن الله عوضني بعصام عن كل الآلام والأحزان التي عشتها من قبل." هي تصف تلك المشاعر بأنها انعكاس عاطفي يعكس وعيًا ذاتيًا عاليًا.

وفقًا لدانيال جولمان، يُعرّف الوعي الذاتي على أنه "إدراك الشعور عند حدوثه هو حجر الزاوية في الذكاء العاطفي... هذه القدرة على مراقبة المشاعر لحظة بلحظة أمر بالغ الأهمية للبصيرة النفسية وفهم الذات" (جولمان، ٢٠٠٩). نحلة تدرك أن سعادتها هي تعويض روحي وعاطفي عن معاناة الماضي. هذه القدرة تعكس ما يسميه جولمان "الوضوح العاطفي"، أي الوعي الكامل بالمزاج وفهم عميق لمعناه في الحياة الشخصية.

البيان ١١

لقد قررت يا أبي أن أتخلص من حياتي ومن عذابي؛ فلم تعد لدي القدرة على تحمل المزيد من جراح الروح التي لا تلتئم، ولا آلام القلب التي لا تنتهي، لقد تعبت وسئمت تلك الحياة، فهي مناسبة للقساة المخادعين، ولا تلائم الصادقين والمخلصين في الحب أمثالي، سأغادر حياتكم لعلني أجد الراحة في الحياة الأخرى، وأنا أرجو من الله أن يغفر لي، فهو وحده يعلم كم قاسيت وكم قتلتنني طعنات الغدر وبعثرت أشلائني (لطفني، ٢٠٢٢، ص ٥٦).

في اقتباس البيان (١١)، تكشف الشخص الرئيسي عن وعي عاطفي شديد تجاه معاناتها الداخلية. فهي لا تشعر بالألم بعمق فحسب، بل تسمي وتوضح بشكل محدد مصدر مشاعرها: جروح الروح، الخيانة، واليأس. يعكس هذا مستوى عاليًا من الوعي الذاتي العاطفي، حتى عندما تكون في حالة نفسية هشة. يتجلى ذلك في الاقتباس "لقد تعد لدي القدرة على تحمل المزيد من جراح الروح التي لا تلتئم، ولا آلام القلب التي لا تنتهي". في الاقتباس التالي "لقد تعبت وسئمت تلك الحياة، فهي مناسبة للقساة المخادعين، ولا تلائم الصادقين والمخلصين في الحب أمثالي"، تشعر الشخص الرئيسي بعدم القيمة بسبب إرهاقها الجسدي والنفسي، حيث إن الظلم الذي شعرت به في حياتها زاد الوضع سوءًا. أخيرًا، مع عدم قدرتها على الاستجابة للحياة بإيجابية، اختارت الشخصية الرئيسية إنهاء حياتها "سأغادر حياتكم لعلني أجد الراحة في الحياة الأخرى".

دانيال جولمان يشرح أن "الوعي الذاتي ليس انتباهاً ينجرف وراء العواطف... بل هو وضع محايد يحافظ على التفكير الذاتي حتى في خضم العواطف المضطربة" (جولمان، ٢٠٠٩). لكن في حالة نغمة، على الرغم من قدرتها على إدراك ألمها بوضوح، إلا أنها كانت في حالة عاطفية غامرة. يصف جولمان هذا النمط بأنه غامر، أي "هؤلاء هم الأشخاص الذين غالبًا ما يشعرون بأنهم غارقون في عواطفهم ولا يستطيعون الهروب منها... إنهم لا يبذلون جهدًا كبيرًا

لمحاولة الهروب من المزاج السيئ، حيث يشعرون بأنهم لا يملكون السيطرة على حياتهم العاطفية".

٢- إدارة العواطف

تشمل إدارة العواطف القدرة على التحكم في الدوافع وتنظيم التعبير عن المشاعر، بحيث يتمكن الفرد من الحفاظ على علاقات اجتماعية متناغمة والحفاظ على توازن نفسي إيجابي. ويشمل ذلك التحكم في الحالة المزاجية، مثل الحزن والقلق والغضب أو أي مؤثرات أخرى (جولمان، ٢٠٠٩).

البيان ١٢

تعودنا نعم يا أبي تعودنا غيابك كما يعتاد الإنسان على كل شيء مؤلم أو مبهج في حياته فيفقد أثره في الوجدع أو الفرح، مضت بنا الحياة ولم تعد تقولنا تعليقات الناس السخيفة ولا ذمهم فيك لهجرك إيانا، ولكن لأصدقك القول، كانت تؤلنا ولكننا تعودنا حتى أن نخفي آلامنا عن كل العيون (لطفي، ٢٠٢٢، ص ٢٣).
في اقتباس البيان (١٢)، استطاعت نحلة تنظيم استجاباتها العاطفية تجاه جراح الماضي بطريقة مستقرة. أقرت بأنها في البداية تأذت بشدة من تعليقات الناس عن والدها، ولكن هذا الألم لم يعد عميقاً كما كان، بل أصبح بالإمكان التعامل معه بطريقة أخف، كما ورد في اقتباس النص "ولكن لأصدقك القول، كانت تؤلنا ولكننا تعودنا حتى أن نخفي آلامنا عن كل العيون." أحد مؤثرات إدارة العواطف هو القدرة على تكييف التعبيرات العاطفية أمام الآخرين. نحلة تذكر أيضاً أنهم قادرون على إخفاء الألم عن الآخرين. هذا هو شكل من أشكال إدارة التعبيرات العاطفية اجتماعياً، حتى لا تصبح عبئاً أو تسبب صراعاً في بيئتهم الاجتماعية.

في هذا الاقتباس، يُظهر الشخص الرئيسي قدرته على إدارة العواطف السلبية مثل الحزن والفقدان بشكل تدريجي. لقد مر هو وعائلته بعملية تكييف

عاطفي - من الألم العميق إلى شكل من أشكال الصمود العاطفي الذي يسمح لهم بالعيش دون الانغماس المستمر في تلك الجراح. يشرح دانيال جولمان أن "إدارة العواطف - التعامل مع المشاعر بحيث تكون مناسبة - هي قدرة تعتمد على الوعي الذاتي. وهي تشمل القدرة على تهدئة النفس، والتخلص من القلق الشديد، والكآبة، أو التهيج... أولئك الذين يتفوقون في ذلك يمكنهم التعافي بسرعة أكبر من انتكاسات الحياة ومصاعبها" (جولمان، ٢٠٠٩).

في هذه الحالة، فإن القدرة على إخفاء الألم ليست مجرد قمع، بل يمكن قراءتها على أنها استراتيجية لتقوية الذات حتى لا تسيطر عليها المشاعر السلبية على المدى الطويل. على الرغم من أن الألم في البداية "مؤلم للغاية"، إلا أن الشخصية قادرة على السيطرة عليه ومواصلة حياتها.

البيان ١٣

كما سبق أن قلت لك يا أبي إني اعتدت الوحدة، لكن هل تعلم أنني لم أكن أبدا وحيدة. فقد علمتني الوحدة وآلام الحياة أن أكون في معية الله فاقتربت منه كثير بالصلاة والصيام وقراءة القرآن ساعدتني أمي على ذلك بالقول والفعل، فقد استطاعت التغلب على آلامها باللجوء الله وأكملت مشوارها الثقيل وحدها وهي مستعينة به وحده، تعلمت من أمي أن الجأ في كل أحوالي الله وحده، لم تكن وحدتي سوى لجوء إليه أو تعبّد وتأمّل في ملكوته فكنت أعشق وحدتي لأنني أبوح له وحده بما في قلبي وأطلب منه وحدة العون والهداية. فأحببت وحدتي كثيرا (لطفي، ٢٠٢٢، ص ٢٦).

يُظهر اقتباس البيان (١٣) كيف استطاعت الشخص الرئيسي (نحلة) إدارة عواطف الوحدة والمعاناة من خلال النهج الروحي وقيم الإيمان التي اقتدت بها من والدتها. ذكرت نحلة أنها شعرت بالوحدة ومعاناة الحياة في فترة ما، لكنها تمكنت من إدارة تلك المشاعر من خلال علاقة روحية مع الله، بحيث لم تعد تشعر

بالفراغ، بل شعرت بالرفقة والسكينة. في اقتباس النص "كما سبق أن قلت لك يا أبي إني اعتدت الوحدة، لكن هل تعلم أبي لم أكن أبدًا وحيدة. فقد علمتني الوحدة وآلام الحياة أن أكون في معية الله فاقتربت منه"، تستخدم الشخص الرئيسي العبادة كوسيلة لتنظيم المشاعر لزيادة الهدوء وتخفيف الشعور بالوحدة وتوجيه المشاعر دون إيذاء الذات أو الآخرين، كما ورد في اقتباس النص "فكنت أعشق وحديثي لأبي أبوح له وحده بما في قلبي وأطلب منه وحده العون والهداية. فأحببت وحديثي كثيرًا." تُظهر نحلة أيضًا أن أحد مفاتيح قدرتها على إدارة عواطفها هو الاقتداء بوالدتها "ساعدتني أمي على ذلك بالقول والفعل، فقد استطاعت التغلب على آلامها باللجوء إلى الله وأكملت مشوارها الثقيل وحدها وهي مستعينة به وحده، تعلمت من أمي أن أُلجأ في كل أحوالي إلى الله وحده." في الاقتباس المذكور، تُظهر نحلة قدرة قوية على إدارة العواطف السلبية مثل الوحدة والمعاناة من خلال نهج روحي. فهو لا يكتفي بالاستسلام للظروف، بل يعمل بنشاط على تحويل طاقته العاطفية إلى ممارسة عبادة متسقة. وهو يوجه مشاعره بطريقة إيجابية ومهدئة، وهو جوهر تنظيم المشاعر وفقًا لجولمان. في كتابه "Emotional Intelligence"، يشرح جولمان "إدارة العواطف تعتمد على الوعي الذاتي. القدرة على تهدئة النفس، والتخلص من القلق، والكآبة، أو التهيج... هي مهارة عاطفية حاسمة" كما يذكر أن الأشخاص القادرين على إدارة عواطفهم بفعالية "يمكنهم التعافي بسرعة أكبر من انتكاسات الحياة ومصاعبها" (جولمان، ٢٠٠٩).

تتخذ نحلة أيضًا من والدتها نموذجًا في إدارة العواطف الدينية. وهذا يتماشى مع فكرة جولمان بأن الكفاءة العاطفية يمكن تعزيزها من خلال التعلم الاجتماعي، خاصة من الشخصيات التي تحظى بالاحترام أو الإعجاب. العبادة تصبح وسيلة

للتكيف تساعد على بناء الهدوء الداخلي، وتوجيه الحياة، وإيجاد المعنى في خضم المعاناة.

البيان ١٤

أنت أيضا تغيرت أكثر فأكثر، فلم تعد تأتي لزيارتنا إلا نادرا إنما كنت تطلب منا أن نأتي الزيارتك في بيتك الجديد، وكنت تصر على أن تلتقي بزوجتك وتحبها، حقا لم تستطع أن تحب من سلبتنا أبانا لكننا كنا تعاملها باحترام خاصة بعدما أنجبت منه إخوة لنا (لطفي، ٢٠٢٢، ص ١٩).

يُصور اقتباس البيان (١٤) كيف سعى الشخص الرئيسي وإخوتها إلى تنظيم استجاباتهم العاطفية تجاه الصراعات العلائقية في الأسرة، حيث عبرت الشخص الرئيسي عن خيبة الأمل بسبب تغير موقف الأب والرفض العاطفي لزوجة الأب الجديدة. ومع ذلك، حاولت الشخص الرئيسي السيطرة على تلك المشاعر لئلا تتحول إلى عدا، فاخترت احترام ومحاوله تقبل زوجة الأب الجديدة، على الرغم من أن العلاقة العاطفية لم تنشأ بشكل حقيقي بعد. في اقتباس النص "حقا لم نستطع أن نحب من سلبتنا أبانا لكننا كنا نعاملها باحترام"، يظهر أن الشخص الرئيسي لم تتصرف بناءً على مشاعر سلبية، بل قامت بمعالجتها وكبحها، حفاظاً على الموقف والوثام على الرغم من تعارض ذلك مع مشاعرها الداخلية.

هذا الاقتباس يصف صراعا عاطفيا معقدا: الشعور بالفقدان، الغيرة، والرفض، ولكن في الوقت نفسه مصحوباً بضبط النفس واحترام الطرف الذي يصعب قبوله عاطفياً. الشخص الرئيسي تظهر قدرتها على إدارة مشاعرها، ولا تعبر عن الكراهية بشكل مدمر، بل تتكيف تدريجياً. هذه هي شكل من أشكال إدارة العواطف الناضجة في موقف عائلي مليء بالضغوط. دانيال جولمان في كتابه كتب أن "إدارة العواطف تعتمد على الوعي الذاتي... وهي تشمل القدرة

على التعامل مع المشاعر بطريقة مناسبة، والتخلص من القلق والكآبة والتهيج " كما شدد جولمان على أهمية القدرة على كبح الدوافع السلبية في العلاقات الشخصية "إن فن تهدئة أنفسنا، والتعامل مع الضغوط العاطفية برشاقة، هو مفتاح كل العلاقات" (جولمان، ٢٠٠٩).

البيان ١٥

اعتدت أيضا أن أتحمل سخافات الناس بلا مبالاة فكثير من الناس قد يجرحك بكلامه بدون قصد أو متعمدا، وهو لا يعلم ما تفعله الكلمات في القلوب وأظلم أفكر كثيرا هل أبادله جرحًا بجرح وألمًا بألم؟ في البداية كنت أفعل ذلك لكنني لم أكن أشعر بالارتياح: إذا قررت أن أسلك الطريق الأصعب وهو كظم الغيظ ومقابلة سخافات الناس بابتسامة باهتة أو بتجاهل، وخاصة تلك الملاحظات التي تتعلق بك وبتركك لنا وبعذك عنا، حتى ألم تلك الملاحظات اعتدت عليه، (لطفني، ٢٠٢٢، ص ٢٦).

يُصور اقتباس البيان (١٥) كيف تعلمت الشخص الرئيسي ضبط النفس ومعالجة المشاعر السلبية واختيار استجابة أكثر حكمة على الصعيد العاطفي، خاصة عند مواجهة الجروح اللفظية والتعليقات المؤذية من البيئة الاجتماعية. عبرت الشخص الرئيسي عن الألم والغضب الناتجين عن الكلمات المؤذية من الآخرين، والرغبة في الانتقام، وهو ما فعلته في البداية، لكنه استبدل لاحقًا بخيار عاطفي أكثر نضجًا وهدوءًا، وهو ضبط النفس والتجاهل أو الرد بابتسامة ساخرة. كما ورد في اقتباس النص "ألم في البداية كنت أفعل ذلك لكنني لم أكن أشعر بالارتياح إذا قررت أن أسلك الطريق الأصعب وهو كظم الغيظ ومقابلة سخافات الناس بابتسامة ساخرة أو بتجاهل."

تُظهر الشخصية الرئيسية تطورًا ملحوظًا في إدارة العواطف، خاصة في كبح ردود الفعل الاندفاعية تجاه الاستفزازات اللفظية من الآخرين. لقد وصفت كيف

أنها في البداية ردت على الأذى بالأذى، لكنها أدركت في النهاية أن الانتقام لا يجلب السلام العاطفي، فانتقلت إلى نهج أكثر نضجًا: التجاهل، وكبح الغضب، والاستجابة بهدوء. في كتاب "Emotional Intelligence"، يوضح دانيال جولمان أن "القدرة على تأجيل الإشباع وكبح الاندفاعية تكمن وراء تحقيق كل أنواع الإنجازات" (جولمان، ٢٠٠٩). وبشكل أكثر تحديدًا فيما يتعلق بإدارة العواطف في المواقف الاجتماعية، كتب "تتضمن إدارة العواطف... التعامل مع المشاعر بحيث تكون مناسبة، والقدرة على تهدئة الذات والتخلص من الانزعاج المستمر أو الكآبة".

يؤكد جولمان أيضًا على أهمية التحكم العاطفي في العلاقات الاجتماعية، قائلاً "غالبًا ما يتسبب الأشخاص الذين لا يستطيعون التحكم في انفجاراتهم العاطفية أو الذين يسارعون إلى الانتقام في إلحاق الضرر بعلاقاتهم". ما قامت به الشخص الرئيسي هو شكل ناضج من إدارة العواطف وفقًا لجولمان. لقد استخدمت التحكم الذاتي ليس لأنها لا تملك مشاعر، بل لأنها تعلم ما هو أكثر فائدة وصحة على المدى الطويل.

البيان ١٦

أخيرًا يا أبي شعرت أنني جديدة بالحب، وأن من حقي الاستمتاع بالحياة كغيري، أخيرًا شعرت أنني مرغوبة وممن؟ من شخص عرف العشرات وتركهن من أجلي، بل وفضلني عليهن، لكن ترى هل سيحن لهن يوما؟ هل سيهجرني - كما فعلت أنت - من أجل أخرى؟ لا لن أترك خوفي يقف في سبيل سعادتي، فلأغامر فرما تلك تكون فرصتي للحياة، وإن ضاعت ضعت معها (لطفي، ٢٠٢٢، ص ٥١).

يُظهر اقتباس البيان (١٦) هذا الصراع الداخلي للشخصية بين الأمل والخوف والشجاعة لمنح فرصة للسعادة، على الرغم من أنه مُظلل بصدمات

الماضي. تدرك الشخص الرئيسي شعور الشك والخوف من أن تُترك مرة أخرى، وهو ما يمثل صدمة ماضية نتيجة لترك والدها لها، ولكن من ناحية أخرى تشعر بأنها ذات قيمة ومحبوكة ولديها رغبة قوية في عيش حياة مليئة بالسعادة، كما ورد في اقتباس النص "هل سيهجرني - كما فعلت أنت - من أجل أخرى؟ لا لن أترك خوفي يقف في سبيل سعادتي".

في هذا الاقتباس، تُظهر الشخص الرئيسي صراعًا عاطفيًا بين الخوف من الخيانة والأمل في الحب والسعادة. والمثير للاهتمام أنها لم تكبت خوفها - بل أدركته، وتقبلته، ثم اختارت المضي قدمًا. هذا شكل حقيقي من أشكال التنظيم الذاتي العاطفي، أي عدم السماح للمشاعر السلبية بإملاء الأفعال، بل التعامل معها بوعي وبناء. يوضح دانيال جولمان في كتابه "تتضمن إدارة العواطف التعامل معها بحيث تكون مناسبة، والقدرة على تهدئة الذات، ومنع الضيق من إغراق القدرة على التفكير، والتعاطف، أو التصرف بشكل مناسب" (جولمان، ٢٠٠٩). ويضيف جولمان أن الأفراد ذوي الإدارة الجيدة للمشاعر "...يمكنهم التعافي من الضيق العاطفي بسرعة أكبر، وهم قادرون على الحفاظ على التوازن العاطفي حتى في مواجهة عدم اليقين أو التهديد". في سياق الشخص الرئيسي، تعرضت لصدمة في الماضي بسبب هجران والدها لها. ومع ذلك، عندما سنحت فرصة للحب من شخص ذي ماضٍ معقد، لم تسمح لصدمتها بأن تملي عليها مستقبلها بالكامل. لقد قامت بإدارة ذلك الخوف واختارت التفاؤل العاطفي.

٣- تحفيز النفس

تحفيز النفس هو قدرة الشخص على الاستمرار في دفع نفسه لتحقيق الأهداف، على الرغم من مواجهة العقبات أو المشكلات. ويشمل ذلك القدرة على البقاء مركزًا، وتحديد الأولويات، وإثارة الحماس لتحقيق النجاح في مختلف مجالات الحياة. الأشخاص الذين يتمتعون بتحفيز ذاتي عادة ما يكونون قادرين

على الصبر، والتحكم في الرغبات الآنية، والبقاء متحمسين ومتفائلين وواثقين من أنفسهم (جولمان، ٢٠٠٩).

البيان ١٧

أما أنا فاخترت أن أكون متميزة في سلوكي وفي تعليمي من أجل أمي حتى لا تسمع الكلمة المعتادة المطلقة تفشل في تربية أبنائها بمفردها بلا رجل، أردت أن تفتخر بي أمي وألا يعيرها أحد بتربيتنا، وفي أعماقي كانت هناك رغبتان تتصارعان: الأولى أن تفخر بي أنت أيضا، والثانية أن تشعر بالندم على هجرك لي وأنت لم تكن معي وأنا أحقق نجاحي (لطفي، ٢٠٢٢، ص ٢٣).

يُصور اقتباس البيان (١٧) كيف امتلكت الشخص الرئيسي دافعًا داخليًا قويًا للإنجاز، ليس فقط من أجل نفسها، بل من أجل والدتها وكشكل من أشكال الإثبات لوالدها. امتلكت الشخص الرئيسي شكلين قويين من التحفيز الداخلي، وهما إثبات الذات من أجل الأم (تعزيز الهوية وتقدير الذات)، وإظهار الإنجازات للأب - مزيج من الأمل والانتقام العاطفي الإيجابي. كما ورد في اقتباس النص "أما أنا فاخترت أن أكون متميزة في سلوكي وفي تعليمي من أجل أمي، أردت أن تفتخر بي أمي، أن تشعر بالندم على هجرك لي وأنت لم تكن معي وأنا أحقق نجاحي".

يؤكد دانيال جولمان في كتابه على أن "الأشخاص الذين يتمتعون بالدافع الذاتي يميلون إلى أن يكونوا أكثر إنتاجية وفعالية في كل ما يقومون به... وينبع الدافع الذاتي من الميول العاطفية التي توجه أو تسهل تحقيق الأهداف". ويذكر أيضًا: "إحدى الكفاءات العاطفية الأساسية هي دافع الإنجاز: السعي لتحسين أو تحقيق معيار التميز" (جولمان، ٢٠٠٩). لم تقتصر جهود الشخص الرئيسي على النجاح الأكاديمي والأخلاقي فحسب، بل ركزت أيضًا على هدف عاطفي: إثبات الذات لوالديها. يتماشى هذا مع وصف جولمان لدافع الإنجاز

- الرغبة في التفوق ليس بسبب ضغوط خارجية، بل كتعبير عن النزاهة العاطفية والهوية الشخصية.

البيان ١٨

كما اختارت سلوى وسليم طريقتيها اخترت أنا أيضا طريقي، فعملت في إحدى الشركات الكبرى للترجمة براتب ضخم، ولكنه كان عملاً منهكاً للغاية ولم أهتم بتعبه بقدر ما اهتممت بتحقيق النجاح وإثبات كفاءتي (لطفي، ٢٠٢٢، ص ٢٨).

يُصور اقتباس البيان (١٨) التزام الشخص الرئيسي الشخصي بالنجاح، بالإضافة إلى القدرة على التركيز على الأهداف طويلة المدى على الرغم من مواجهة الإرهاق أو التحديات الجسدية. في هذه الحالة، تُظهر الشخص الرئيسي استقلالية في اختيار طريق الحياة "اخترت أنا أيضاً طريقي"، بالإضافة إلى هدف واضح وقوي، وهو النجاح وإثبات الكفاءة، كما ورد في اقتباس النص "ولم أهتم بتعبه بقدر ما اهتممت بتحقيق النجاح وإثبات كفاءتي".

تُظهر الشخص الرئيسي دافعا جوهريا قويا للإنجاز وإثبات الذات. فبالرغم من طبيعة عملها الشاقة جسدياً وعاطفياً، إلا أنها تجاهلت التعب وركزت على أهدافها طويلة المدى وتحقيق ذاتها. هذا مثال واضح على دافع الإنجاز (achievement drive) في نظرية الذكاء العاطفي لجولمان. يشرح دانيال جولمان في كتابه أن "الشغف بالإنجاز - أي البقاء متفائلاً حتى في مواجهة الفشل - هو كفاءة عاطفية أساسية. أولئك الذين يمتلكون هذه الكفاءة يسعون جاهدين لتحسين الأداء وتلبية معايير التميز الداخلية" (جولمان، ٢٠٠٩). ما قامت به الشخص الرئيسي - أي إعطاء قيمة لعملية النمو وإثبات الذات، وليس فقط للراحة أو الراتب - هو شكل ناضج ومستقل من الدافع الذاتي. كما يوضح

هذا أنها قادرة على استخدام مشاعر مثل عزة النفس، الفخر، والحماس كوقود للمثابرة في بيئة عمل مليئة بالضغط.

٤ - التعرف على عواطف الآخرين (التعاطف)

تُسمى القدرة على التعرف على عواطف الآخرين بالتعاطف أيضًا. ووفقًا لجولمان (٢٠٠٩)، يعني التعاطف قدرة الشخص على فهم مشاعر الآخرين والاهتمام بها. يستطيع الأشخاص المتعاطفون التقاط الإشارات الاجتماعية الخفية، وفهم ما يحتاجه الآخرون، ويكونون أكثر تقبلاً لوجهات نظرهم، وحساسين لمشاعرهم، وقادرين على الاستماع إليهم.

البيان ١٩

فانتظرت حتى هداً الجميع وتسَلَّلت إلى جوار أمي في سريرها التي ضمتني وهي تبكي فقلت لها: «أنا أعرف كل شيء وأعرف أنه تركنا وذهب لغيرنا لكنني لن أسكت، سأخاصمه ولن أكلمه أبداً.. قلتها من خلال دموعي وأنا غير مستوعبة لما حدث وغير مصدقة أنك بإمكانك أن تتركني وتتخلى عني من أجل أخرى (لطفي، ٢٠٢٢، ص ١٧).

يُظهر اقتباس البيان (١٩) كيف استطاعت الشخص الرئيسي قراءة وإدراك والاستجابة لمشاعر الأم وبقية أفراد الأسرة، خاصة عند مواجهة الحدث المؤلم وهو طلاق الوالدين. تعرفت الشخص الرئيسي على المشاعر التي شعرت بها الأم وبقية أفراد الأسرة دون الحاجة إلى تفسير مباشر. استجابت بحساسية عاطفية، منتظرة الوقت المناسب للاقتراب من والدتها. هذا يدل على قدرة الشخص الرئيسي على تنظيم طريقة استجابتها لمشاعر الآخرين، وهو أحد مؤشرات التعاطف العاطفي وفقاً لجولمان.

تُظهر نهلة قدرة على فهم مشاعر الآخرين والاستجابة لها، خاصة مشاعر والدتها التي كانت تمر بحالة صدمة عاطفية بسبب الطلاق. لم تكتفِ نهلة بإدراك

مشاعر والدتها، بل استجابت بتعاطف فعال، وذلك من خلال: منحها الوقت والمساحة للهدوء، التقرب منها جسديًا وعاطفيًا، التعبير عن التضامن العاطفي من خلال الإفصاح عن غضبها وخيبة أملها الخاصة. وفقًا لدانيال جولمان في كتابه "توجد جذور الأخلاق في التعاطف، في القدرة على الشعور بألم الآخرين" (جولمان، ٢٠٠٩). لم تكن الشخصية الرئيسية تعلم فقط أن والدتها تبكي، بل شعرت أيضًا وتفهمت عمق ذلك الحزن، مما أدى إلى دافع للتعبير عن الولاء والدفاع العاطفي. هذا ما يسميه جولمان التعاطف المنسجم (empathetic attunement - أي مواءمة مشاعر الذات مع مشاعر الآخرين).

البيان ٢٠

ثم صارت حسب هواك، وفي كل مرة كانت أُمِّي تدخل حجرتها وتغلقها عليها كأنها ترفض أن تراك أو حتى تسمع صوتك، ورغم عشقي لك إلا أنني كنت متعاطفة معها بشدة حيث كانت تدعى التماسك أمامنا وتقول لنا إن الحياة لا بد أن تمضي بجلوها ومرها، لكنها كانت تبوح لوسادتها فقط بدموعها (لطفِي، ٢٠٢٢، ص ١٩).

يُصور اقتباس البيان (٢٠) كيف امتلكت الشخص الرئيسي حساسية عاطفية عميقة تجاه مشاعر الأم، حتى عندما كانت الأم تحاول إخفاءها وراء موقف قوي وهادئ. أدركت الشخص الرئيسي أن فعل الأم بدخول غرفتها وإغلاق الباب عليها كان شكلاً من أشكال الرفض العاطفي لوجود الأب، وكانت قادرة على التقاط معنى الصمت والإيماءات، التي لم تعبر صراحة عن الحزن، لكنها كانت محسوسة بشدة. كما ورد في اقتباس النص "ثم صارت حسب هواك، وفي كل مرة كانت أُمِّي تدخل حجرتها وتغلقها عليها كأنها ترفض أن تراك أو حتى تسمع صوتك."

تدرك الشخص الرئيسي أيضًا أنه على الرغم من أن الأم تبدو قوية ظاهريًا، إلا أنها في الواقع تخفي حزنًا عميقًا، لكنها تظهر فقط صلابتها كشكل من أشكال الدفاع عن النفس أمام أطفالها "ورغم عشقي لك إلا أنني كنت متعاطفة معها بشدة حيث كانت تدعى التماسك أماننا وتقول لنا إن الحياة لا بد أن تمضي بحلوها ومرها، لكنها كانت تبوح لوسادتها فقط بدموعها". نحلة تظهر تعاطفًا عميقًا مع والدتها. على الرغم من أن والدتها تخفي حزنها وراء موقفها القوي وكلماتها الإيجابية، إلا أنها قادرة على قراءة الإشارات غير اللفظية وسلوك والدتها المغلق كشكل من أشكال المعاناة العاطفية المخفية.

دانيال جولمان في كتابه يصف التعاطف بأنه "التعاطف هو المهارة الأساسية في التعامل مع الناس... وهو يقوم على الوعي الذاتي العاطفي ويتضمن استشعار ما يشعر به الآخرون دون أن يضطروا إلى التعبير عنه صراحة". ويوضح أن "التناغم الحساس مع مشاعر الآخرين هو مهارة حيوية لنجاح العلاقات" (جولمان، ٢٠٠٩). ما يفعله الشخص الرئيسي هو مثال على التناغم العاطفي الذي يقصده جولمان. هذا هو شكل من أشكال التعاطف العاطفي، حيث لا يكتفي الشخص بمعرفة مشاعر الآخرين فحسب، بل يشعر بها ويفهمها بعمق وفي الوقت المناسب.

البيان ٢١

في أول عامين كان يتخبط ولا يعرف ماذا يفعل ولا كيف يؤدي دوره، ثم بعد ذلك تحمّل العبء كاملاً وما زال يحمله حتى الآن، أنضجته الهموم والمسئولية قبل أوانه، فكنت أرى في عينيه مسحة حزن، وكلمات مكبوتة في صدره لا يبوح بها لأحد، لكنني كنت أرى نظرة عطف وحبّ لنا، وكان حقاً يبذل كل جهده ليعوّضنا غيابك، لكن من يعوّضه هو غيابك؟ لقد تركته يتخبط في هذا العالم بمفرده (لطفني، ٢٠٢٢، ص ٢٠).

يُصور اقتباس البيان (٢١) حساسية الشخص الرئيسي على مشاعر أخيها الذي يعاني من ضغط نفسي ومسؤولية كبيرة نتيجة لرحيل الأب. تعبر الشخص الرئيسي قائلة "فكنت أرى في عينيه مسحة حزن، وكلمات مكبوتة في صدره لا يبوح بها لأحد"، مما يدل على امتلاكها القدرة على التعرف على المشاعر التي لم يُعبر عنها بشكل مباشر، ولكن يمكن قراءتها من خلال تعابير الوجه ولغة الجسد. تفهم الشخص الرئيسي أن أخيها عانى بالفعل من الارتباك والصدمة في البداية، ثم مر بمرحلة انتقالية ليصبح شخصًا بالغًا ومسؤولًا، كما تدرك الشخص الرئيسي أن هذا كان شكلاً من أشكال التضحية العاطفية التي لم تكن سهلة. لا تدرك الشخص الرئيسي هذا العبء فحسب، بل إنها قادرة أيضاً على تقدير كفاح أخيها العاطفي، وتقدير المودة التي أظهرها الأخ من خلال أفعاله، وتدرك أنه وراء هذه الرجولة القسرية، هناك حزن وضغط نفسي عميق.

في هذا الاقتباس، تُظهر نحلة قدرتها على قراءة المشاعر التي لا يُعبر عنها أخيها بشكل مباشر. فهي لا تكتفي بملاحظة التغيرات في سلوك أخيها والمسؤوليات التي يتحملها، بل تتعرف أيضاً على المشاعر الكامنة وراء تعابير وجهه الصامتة ونظرات عينيه: الحزن، والحنان، والإرهاق العاطفي. وهذا يُعدّ شكلاً من أشكال التعاطف المعرفي والعاطفي. دانيال جولمان يشرح أن التعاطف ينطوي على "الحساسية تجاه مشاعر الآخرين ووجهات نظرهم والاهتمام الفعال بمخاوفهم... هو الرادار الاجتماعي للذكاء العاطفي". كما يؤكد على أن "أعمق اللحظات الإنسانية تتميز بالاعتراف بما يشعر به الآخرون — حتى عندما يكونون صامتين" (جولمان، ٢٠٠٩).

ما فعلت نحلة، أي إدراكها للعبء العاطفي لأخيها دون كلمات، هو شكل حقيقي من أشكال التناغم العاطفي - القدرة على قراءة التعبيرات غير اللفظية والشعور بمعاناة الآخرين بشكل دقيق ولكن دقيق. كما أنها قادرة على

فهم أن جهود أختها ليست مجرد واجب، بل تنبع من حب صادق، مما يقوي الروابط العاطفية بين أفراد الأسرة.

البيان ٢٢

وأقيم الحفل ولم تحضر يا أبي، وقلنا للجميع إنك تعرضت لوعكة صحيّة: لذا لم تحضر أنت ولا إخوتي، كم شعرت بالألم من أجل سلوى، فكل فتاة تحلم بأن يكون أبوها معها يشاركها فرحتها ويكون سندها أمام الجميع، لكنك كالعادة تخلّيت عنا وظلت فرحتنا منقوصة. لم تظهر سلوى ألمها لأحد، لكنني كنت أشعر به، إنما غطّته بصخبها وضحكاتهما (لطفّي، ٢٠٢٢، ص ٣٨).

يُظهر اقتباس البيان (٢٢) قدرة الشخص الرئيسي على فهم المشاعر التي لم تُظهر بشكل مباشر، وهي حزن سلوى المخفي وراء ابتسامتها وضحكاتهما في يوم خطوبتها. اقتباس النص "لم تظهر سلوى ألمها لأحد، لكنني كنت أشعر به" تدرك الشخص الرئيسي الجرح الدفين بسبب غياب الأب، وكذلك الشعور بالفقدان في اللحظات المهمة، التي كان من المفترض أن يتم تجاوزها بدعم من الأب، على الرغم من أن أجواء الحفل تبدو سعيدة بشكل عام. بالإضافة إلى إدراك مشاعر سلوى، تُظهر الشخص الرئيسي أيضًا اهتمامًا وأملًا في أن تجد سلوى عوضًا عن الأب في خطيبها "وتمنيت أن يكون طارق تعويضًا من الله لسلوى، تلك الصاخبة التي تداري آلامها بجنونها وضحكها."

نحلة تُظهر قدرتها على قراءة وفهم المشاعر الخفية لأختها سلوى. على الرغم من أن سلوى تبدو سعيدة ظاهريًا، إلا أن نحلة تستطيع التقاط الحزن الذي لا يُعبر عنه لفظيًا. وهذا يُعد شكلاً من أشكال التعاطف العالي، كما أوضح دانيال جولمان في كتابه، يقول "التعاطف يمثل المهارة الأساسية لجميع الكفاءات الاجتماعية المهمة للعمل: فهم الآخرين - استشعار مشاعرهم ووجهات نظرهم، والاهتمام الفعال بشواغلهم". ويضيف أيضًا "الأشخاص المتعاطفون يتناغمون

مع الإشارات الاجتماعية الدقيقة التي تشير إلى ما يحتاجه الآخرون أو يشعرون به - حتى لو لم يعبروا عنه" (جولمان، ٢٠٠٩). ما فعلت نحلة هو مثال على التناغم العاطفي الحاد. فهي لا تنخدع بالتعبيرات الخارجية، بل تتجاوب مع المشاعر العميقة التي تشعر بها سلوى ولكنها تخفيها. وهذا يعكس شكلاً من أشكال التعاطف الناضج والمليء بالاهتمام.

٥- توجيه العلاقات الإنسانية

بناء العلاقات يعني القدرة على فهم المواقف الاجتماعية، والاستجابة بشكل مناسب في العلاقات الشخصية، والحفاظ على علاقات صحية ومفيدة. ويشمل ذلك أيضاً القدرة على إدارة العواطف عند التعامل مع الآخرين، وقراءة المواقف الاجتماعية جيداً، والتفاعل بسلاسة، وحل النزاعات، والتعاون في فريق (جولمان، ٢٠٠٩).

البيان ٢٣

حتى زوجتك اعتدنا عليها ولم نعد نكرهها كما كنّا من قبل اعتدنا وجودها في حياتنا كأمر واقع لم يعد يزعجنا، خاصة بعد أن أنجبت إخوتنا الصغار (لطفي، ٢٠٢٢، ص ٢٤).

يُظهر اقتباس البيان (٢٣) كيف سعت الشخص الرئيسي إلى التكيف عاطفياً واجتماعياً من أجل الحفاظ على العلاقات، على الرغم من وجودها في وضع غير مثالي. في اقتباس النص "حتى زوجتك اعتدنا عليها ولم نعد نكرهها كما كنا من قبل"، تُظهر الشخص الرئيسي وعائلتها تقبلاً لوجود زوجة الأب الجديدة، على الرغم من أنها تسببت سابقاً في جروح عاطفية، لكنها اختارت في النهاية طريقاً وسطاً، وهو التقبل والتكيف والتخلي عن الكراهية التي كانت موجودة في الماضي من أجل التكيف مع الواقع الجديد للعائلة. يُشير هذا إلى القدرة على بناء علاقات صحية على الرغم من وجود خلفية صراع عاطفي من

خلال تكييف الموقف العاطفي تجاه الوضع الجديد - وهو مفتاح في الذكاء العاطفي.

أظهرت نخلة تطوراً ملحوظاً في قدرتها على بناء والحفاظ على العلاقات الشخصية. لقد مرّت هي وعائلتها بعملية مصالحة عاطفية تجاه وجود زوجة جديدة لوالدها - من مشاعر الكراهية إلى القبول والتسامح. وهذا يدل على النضج في إدارة العلاقات الاجتماعية، وهو جوهر أحد أركان الذكاء العاطفي وفقاً لجولمان. دانيال جولمان في كتابه يوضح أن "الكفاءة الاجتماعية هي القدرة على إدارة العلاقات، بما في ذلك القدرة على إلهام الآخرين والتأثير عليهم والتواصل معهم والتعامل مع النزاعات". علاوة على ذلك، يؤكد جولمان أن "إدارة العلاقات تعتمد على الكفاءات العاطفية الأخرى - خاصة التعاطف والتنظيم الذاتي العاطفي - للسماح بالتفاعلات السلسة والقدرة على الحفاظ على الانسجام الاجتماعي حتى في المواقف الصعبة" (جولمان، ٢٠٠٩). نخلة لا تقتصر على إدارة مشاعرها تجاه زوجة أبيها الجديدة فحسب، بل إنها تطور أيضاً قدرتها على الحفاظ على تفاعل إيجابي مع شخص كان من الصعب قبوله في البداية. وهذا يدل على دمج بين التعاطف والتحكم في المشاعر والمهارات الاجتماعية، والتي تشكل أساس إدارة العلاقات.

البيان ٢٤

وسكننا في منطقة بعيدة عن أمي وإخوتي ليكون بالقرب من عمله ولأنها تناسب إمكانياته المتواضعة، ورضيت بشبكة بسيطة وأثاث بسيط تقديراً لظروفه المالية، ولأنه وعدني عندما يتحسن حاله بأن يجلب لي كل ما أريده، فقلت له: «إني لا أريد سواه»؛ فقد اكتفيت به عن الدنيا كلها (لطفي، ٢٠٢٢، ص ٥٤).

يُظهر اقتباس البيان (٢٤) كيف تفهمت الشخص الرئيسي وضع شريكها، وعدلت توقعاتها، والتزمت بالحفاظ على علاقة متناغمة من خلال تقبل عاطفي

ناضح. في اقتباس النص "ورضيت بشبكة بسيطة وأثاث بسيط تقديرًا لظروفه المالية"، قبلت الشخص الرئيسي الوضع المالي المتواضع لشريكها، ولم تطالب بماديات مبالغ فيها، كما أنها قدرت جهود شريكها والتزامه ببناء مستقبل مشترك. هذا يُشير إلى القدرة على بناء علاقات على أساس التقبل والتعاطف وتقدير واقع الشريك. في الجملة التالية "إني لا أريد سواه؛ فقد اكتفيت به عن الدنيا كلها"، اختارت الشخص الرئيسي إعطاء الأولوية لقيمة العلاقة العاطفية على القيمة المادية، واستطاعت تكييف توقعاتها مع الوضع الحقيقي، وأعطت الأولوية للرفقة والحب على المكانة أو الثروة. وبذلك، أظهرت الشخص الرئيسي نضجها العاطفي في إدارة التوقعات من أجل الحفاظ على علاقة متناغمة.

دانيال جولمان في كتابه يوضح أن إدارة العلاقات تتضمن القدرة على "إدارة التفاعلات بنجاح، وبناء علاقات جيدة، وتعزيز الروابط". "فن التعامل مع العلاقات هو، إلى حد كبير، مهارة في إدارة عواطف الآخرين... وهو يعتمد على التعاطف والمهارات الاجتماعية للحفاظ على العلاقات سلسلة وفعالة" (جولمان، ٢٠٠٩). قبول الشخصية لوضع الشريك المالي وعبرة "لا أريد سواك" تعكس الذكاء العاطفي في خلق الشعور بالأمان والتقدير في العلاقة. وهذا يقوي الروابط العاطفية والثقة المتبادلة - وهي أساس مهم لإدارة العلاقات وفقًا لجولمان.

البيان ٢٥

كانت أول مرة أخرج فيها من البيت ذهبت فيها للمستشفى، حيث حملت بعض الهدايا للممرضات اللاتي اعتنين بي وشكرتهن على تعبهن معي، فقالت لي إحداهن: دكتور نادر هنا مش عايزة تسلمي عليه؟

- طبعا عايزة.

طرقت باب غرفته، ولما أذن لي دخلت وأنا أتعثّر في خجلي، فنظر لي بلا مبالاة وقال ببرود: أهلاً مدام نحلة، خير بتشتكي من حاجة؟ (لطفي، ٢٠٢٢، ص ٦٨).

يُظهر اقتباس البيان (٢٥) قدرة الشخص الرئيسي على بناء العلاقات من خلال التقدير الإيجابي - وهو جزء من إدارة العلاقات وفقاً لجولمان. لدى الشخص الرئيسي رغبة نشطة في الحفاظ على علاقاتها مع الممرضات والأطباء الذين ساعدوها، حيث أحضرت هدايا كدليل على تقديرها وامتنانها. كما ورد في النص "حيث حملت بعض الهدايا للممرضات اللاتي اعتنين بي وشكرتهن على تعبهن معي" عندما عرضت إحدى الممرضات عليها مقابلة الدكتور نادر، قبلت الشخص الرئيسي الدعوة بأدب وحماس "طبعاً عايزة" هذا يُشير إلى مبادرة اجتماعية في تعزيز التواصل وإعادة بناء العلاقات التي ربما توترت في وقت ما. نحلة تظهر تصرفات تعكس قدرتها على إعادة بناء العلاقات الاجتماعية وتوطيدها بعد فترة من العزلة والصراع العاطفي. التصرفات التي تدعم هذا التحليل: تقديم هدية للممرضة كشكل من أشكال التقدير والتكريم الاجتماعي، كما اختار أن يحيي الدكتور نادر على الرغم من التوتر كشكل من أشكال المبادرة لإعادة بناء التواصل. وفقاً لدانيال جولمان، تشمل إدارة العلاقات ما يلي "التعامل مع العلاقات بمهارة: إلهام الآخرين، وحل الخلافات، وتعزيز العمل الجماعي، وتخفيف التوترات الاجتماعية". كما يذكر جولمان "تعتمد إدارة العلاقات على الوعي الذاتي والتعاطف والتحكم في العواطف للحفاظ على ديناميكيات فعالة في العلاقات بين الأشخاص" (جولمان، ٢٠٠٩). في هذه الحالة، يقوم الشخص الرئيسي بدمج التعاطف والوعي العاطفي والتحكم في النفس لإعادة بناء العلاقات التي كانت متوترة في السابق، خاصة مع الدكتور نادر الذي كان رد

فعله باردًا. على الرغم من ردود الفعل السلبية من الطرف الآخر، إلا أن الشخصية الرئيسية تواصل مبادرتها في بناء العلاقات.

البيان ٢٦

شعرت ببعض التعزية لأني حاولت إبعاده قبل وفاته بمساحته والتواصل مع إخوتي وأهله الذين أوصانا على وصلهم دائما (لطفني، ٢٠٢٢، ص ٧٠).

يظهر اقتباس البيان (٢٦) قدرة الشخص الرئيسي على بناء العلاقات من خلال إشراك المسامحة والمصالحة والحفاظ على صلة الرحم. بادرت الشخص الرئيسي بمسامحة والدها، على الرغم من وجود جرح عاطفي سابق بسبب الخيانة التي ارتكبها والدها، وسعت إلى تنفيذ وصية والدها بالحفاظ على علاقات أسرية متناغمة مع إخوتها غير الأشقاء وعائلاتهم. اقتباس النص "لأني حاولت إبعاده قبل وفاته بمساحته"، أدارت الشخص الرئيسي مشاعرها (الألم والانتقام) من أجل الحفاظ على علاقات جيدة مع العائلة، ولم تسمح للماضي بعرقلة جهود بناء علاقات جديدة أكثر صحة. الشخص الرئيسي تظهر نضجًا عاطفيًا في بناء وإصلاح العلاقات الأسرية من خلال: التسامح مع الأب على الرغم من جراح الماضي، وإعادة بناء العلاقات مع الأشقاء وأسرّة الأب، ومتابعة وصية الأب كشكل من أشكال الاحترام والالتزام الاجتماعي.

دانيال جولمان يشرح أن إدارة العلاقات هي القدرة على "التعامل مع العواطف في العلاقات والتفاعل بشكل متناغم؛ وهي تشمل الكفاءة الاجتماعية، وحل النزاعات، والتأثير، وبناء الروابط" (جولمان، ٢٠٠٩). في هذه الحالة، لا يقتصر دور الشخص الرئيسي على تهدئة النزاعات الشخصية فحسب، بل يبادر أيضًا إلى إعادة بناء العلاقات مع شبكة العلاقات الاجتماعية لعائلته من أجل الحفاظ على الروابط الأسرية. وهذا يتوافق مع مفهوم جولمان بأن إدارة العلاقات لا تقتصر على كونها رد فعلية (تجنب النزاعات) فحسب، بل تتسم أيضًا

بالاستباقية في تحسين وصيانة العلاقات الاجتماعية المهمة. يقول جولمان "أولئك الذين يجيدون إدارة العلاقات قادرون على استعادة الروابط العاطفية، وتقديم المصالحة، وخلق الثقة بين الأشخاص".

ب- تأثير تطور الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي على حياتها في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان

في رحلة حياتها، خاضت الشخص الرئيسي في رواية "إلى أبي" تجارب عاطفية عميقة ومتنوعة. ومن خلال تجارب الفقد والخيانة والحب والكفاح الشخصي، أظهرت هذه الشخصية تطورًا حقيقيًا في ذكائها العاطفي. وبناءً على تحليل البيانات الذي تم إجراؤه، يمكن ملاحظة كيف نمت الجوانب الخمسة للذكاء العاطفي وفقًا لدانييل جولمان (٢٠٠٩) وهي التعرف على المشاعر الذات، وإدارة العواطف، وتحفيز النفس، والتعرف على عواطف الآخرين (التعاطف)، وبناء العلاقات - وكيف أثرت في تغيير شخصيتها. وفيما يلي تأثير تطور كل عنصر من عناصر الذكاء العاطفي:

الجدول ٢ تأثير تطور الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي على حياتها في رواية "إلى أبي"

أشكال الذكاء العاطفي	تأثير تطور الذكاء العاطفي
التعرف على المشاعر الذات	الوعي العاطفي كأساس لنضج الشخصية
إدارة العواطف	النضج العاطفي كنتيجة لضبط النفس
تحفيز النفس	المثابرة والدافع الذاتي للنهوض من الكبوة

التعرف على عواطف الآخرين (التعاطف)	تأثير التعاطف في تعزيز العلاقات الاجتماعية والأسرية للشخص الرئيسي
توجيه العلاقات الإنسانية	القدرة على بناء واستعادة العلاقات الشخصية

١ - الوعي العاطفي كأساس لنضج الشخصية

في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي، تُظهر الشخص الرئيسي، نهلة، تطوراً ملحوظاً في قدرتها على التعرف على مشاعرها الذاتية. منذ سن مبكرة، عانت نهلة من جروح عاطفية عميقة نتيجة لطلاق والديها. أدركت أن فقدان شخصية الأب لم يترك وراءه شوقاً فحسب، بل سلبها أيضاً الشعور بالأمان والسعادة. ويتضح ذلك عندما تقول:

البيان ٢٧

أنا أيضاً تغيرت كثيراً فقد عرفت الحزن ومرارة الفقد في سن صغيرة ومنزت قلبي الصغير الآلام، كنت أتألم في بعدك وغيابك عني، كنت أفقد حبك واهتمامك وتدلّيك لي، كنت أشعر أنك يوم هجرني نزعنا السعادة من حياتي وتركت لي فقط الأحزان، سلبت روحي من جسدي وتركتني جسداً يدعي أنه يحيا حتى إنني في الثامنة من عمري كنت أدعو الله أن أموت (لطفي، ٢٠٢٢، ص ١٩). يُصور هذا الاعتراف العاطفي ووعي الشخصية بالجرح العميق الذي خلفته طفولتها، والذي استمر في التأثير على ديناميكيتها العاطفية حتى مرحلة البلوغ. ولم يقتصر الأمر على ذلك، فعندما تعرضت للخيانة وخيبات الأمل الأخرى، ظلت قادرة على التفكير بصدق في مدى تدهور حالتها العاطفية. وفقاً لدانيال

جولمان، فإن الوعي الذاتي هو أساس الذكاء العاطفي، والذي يُعرّف على النحو التالي "التعرف على المشاعر في لحظة حدوثها هو حجر الزاوية في الذكاء العاطفي. القدرة على مراقبة المشاعر لحظة بلحظة أمر بالغ الأهمية للبصيرة النفسية وفهم الذات". علاوة على ذلك، يؤكد جولمان أن الأفراد الذين يتمتعون بوعي ذاتي عالٍ قادرون على "التعرف على المشاعر الدقيقة وتأثيرها، واستخدام هذا الوعي كدليل لاتخاذ القرارات" (جولمان، ٢٠٠٩).

وبلغت ذروتها عندما حاول البطل الانتحار بسبب ضغوط نفسية لا تطاق، وتجربة محاولة الانتحار وانعكاسها على هذا الفعل تعكس أيضاً قدرته على التأمل والتقييم الذاتي لمشاعره. وفي النهاية أدرك مدى أنانيته في تقييمه:

البيان ٢٨

بكيت وأنا أقرأ الرسالة؛ فقد أدركت كم كنت أنانية في حكمي، فلم أكن أرى سوى آلامي أنا وجراحي أنا، ولم أدرك أن هناك حقائق غائبة وراء كل موقف لا نفهمها حقاً إلا بعد أن يحكي كل طرف ما حدث. لقد آلمت أبي بكلامي الجراح وبتحميلي له كل مسؤولية ما حدث لي، كما آلمت أمي وإخوتي بتهوري ومحاولة انتحاري، (لطف، ٢٠٢٢، ص ٦٧).

تعكس هذه العبارة أن الشخص الرئيسي بدأت تنظر إلى جروحها الداخلية ليس كمعاناة بحتة، بل كجزء من عملية استبطان ونضوج روحي. ويشير هذا إلى نمو في الوعي العاطفي يؤثر بشكل مباشر على تكوين مرونتها النفسية في المستقبل. يقول جولماند "الأشخاص الذين يتمتعون بثقة أكبر في مشاعرهم هم أفضل من يقودون حياتهم" (جولمان، ٢٠٠٩). في هذا السياق، بدأت نحلة تدرك أن ردود الفعل العاطفية المتطرفة (مثل محاولة الانتحار) ليست حلاً.

تعلمت أن تتعامل مع جراحها النفسية كجزء من عملية النمو والنضج، وليس مجرد معاناة يجب إنكارها.

بالإضافة إلى ذلك، أدركت الشخص الرئيسي ميلها إلى كبت مشاعرها والتصرف ببرود كشكل من أشكال الحماية الذاتية:

البيان ٢٩

تعلمت من يومها ألا أتسول الحب واللا أبوح بمشاعري لأحد، تعلمت أن كتمان الحب والحزن صيانة الكرامة المرء.. (لطفي، ٢٠٢٢، ص ١٩).

أصبحت هذه القدرة نقطة مهمة في تطورها العاطفي، لأنه من هذه المرحلة بدأت تتعلم التعرف على احتياجاتها العاطفية، ثم إدارة تلك المشاعر بحكمة ونضج أكبر. وفي النهاية، جعلها الوعي بمشاعرها الشخصية أكثر استقرارًا وأكثر تعاطفًا مع نفسها ومع الأشخاص من حولها.

٢- النضج العاطفي كنتيجة لضبط النفس

أحد الجوانب الهامة في الذكاء العاطفي وفقًا لدانييل جولمان هو القدرة على إدارة العواطف. في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي، الشخص الرئيسي تطورًا كبيرًا في هذا الجانب. في بداية القصة، كانت نحلة في حالة عاطفية سلبية لا يمكن السيطرة عليها. كانت تعاني من يأس عميق، وتظهر عليها أعراض الاكتئاب والغضب تجاه الحياة التي تعتبرها غير عادلة. هذا مثال على حالة لم تتطور فيها الذكاء العاطفي، وخاصة جانب إدارة العواطف، بشكل مثالي. غالبًا ما يسيطر عليه مشاعر سلبية مثل الغضب، والإحباط، وحتى الاكتئاب الشديد الذي دفعه في وقت ما إلى التفكير في إنهاء حياته بنفسه. ويمكن ملاحظة ذلك في الاقتباس التالي:

البيان ٣٠

لقد تعبت وسئمت تلك الحياة، فهي مناسبة للقساة المخادعين، ولا تلائم الصادقين والمخلصين في الحب أمثالي، (لطفی، ٢٠٢٢، ص ٥٦).

ولكن، مع مرور الوقت وتجارب الحياة التي مرت بها، بدأت نحلة تتمكن من التحكم في انفعالاتها بشكل أكثر نضجاً. لم تعد تختار الطريق التصادمي للرد على معاملة الآخرين، بل أصبحت تكظم غضبها وتواجهه بابتسامة أو حتى تتجاهله. ويمكن ملاحظة هذا التغيير في قولها:

البيان ٣١

في البداية كنت أفعل ذلك لكني لم أكن أشعر بالارتياح اذا قررت أن أسلك الطريق الأصعب وهو كظم الغيظ ومقابلة سخافات الناس بابتسامة باعنة أو بتجاهل، (لطفی، ٢٠٢٢، ص ٢٦).

وفقاً لدانيال جولمان، فإن القدرة على إدارة العواطف هي "التعامل مع المشاعر بحيث تكون مناسبة؛ والقدرة على تهدئة النفس، والتخلص من القلق، والكآبة، أو التهيج". كما كتب جولمان "أولئك الذين يتفوقون في إدارة العواطف يمكنهم التعافي بسرعة أكبر من النكسات والاضطرابات. تعتمد هذه المهارة على الوعي الذاتي، مما يسمح للأفراد باتخاذ خيارات مدروسة بدلاً من أن تحكمهم مشاعرهم" (جولمان، ٢٠٠٩). نحلة تمكنت أخيراً من إدارة عواطفها بطريقة إيجابية، ومن بينها من خلال النهج الروحي. لقد اقتربت من الله من خلال العبادة، التي أصبحت الطريقة الرئيسية لتفريغ عواطفها وتضميد جراحها النفسية:

البيان ٣٢

فقد علمتني الوحدة وآلام الحياة أن أكون في معية الله فاقتربت منه كثير بالصلاة والصيام وقراءة القرآن، لم تكن وحدتي سوى لجوء إليه أو تعبد وتأمل في ملكوته

فكنت أعشق وحدثني لأني أبوح له وحده بما في قلبي وأطلب منه وحدة العون والهداية. فأحببت وحدثني كثيرا (لطفني، ٢٠٢٢، ص ٢٦).

يُظهر هذا التحول أن نَهلة لم تعد تسمح لمشاعرها بالسيطرة عليها بشكل مدمر. فقد وجدت آليات صحية في الاستجابة للمشاعر السلبية، بل وتمكنت من الضحك على الحزن مع إخوتها، كشكل من أشكال التكيف مع الجروح العاطفية الماضية. ونتيجة لتطور ذكائها العاطفي في إدارة هذه المشاعر، أصبحت نَهلة شخصية أكثر استقرارًا عاطفيًا، وناضجة في تصرفاتها، ولم تعد تتأثر بسهولة بالمواقف التي تنطوي على صراع. وقد لعبت هذه القدرة دورًا مهمًا في مساعدتها على عيش حياة أكثر سلامًا، وإقامة علاقات أكثر صحة مع الأشخاص من حولها، وخاصة عائلتها.

٣- المثابرة والدافع الذاتي للنهوض من الكبوة

في تطور مشاعر الشخص الرئيسي، كان التأثير الأهم لقدرة تخفيف النفس هو ظهور المثابرة والدافع الداخلي للاستمرار في الحياة، على الرغم من المعاناة العميقة التي مرت بها. أصبحت هذه القدرة نقطة تحول للشخص الرئيسي للنهوض وتوجيه حياتها نحو النجاح. لم تنهض من اليأس فحسب، بل سعت بنشاط لخلق حياة أفضل لنفسها. أحد الاقتباسات القوية التي تصور هذا الدافع هو عندما قالت نَهلة:

البيان ٣٣

أما أنا فاخترت أن أكون متميزة في سلوكي وفي تعليمي من أجل أمي حتى لا تسمع الكلمة المعتادة المطلقة تفشل في تربية أبنائها بمفردها بلا رجله، أردت أن تفتخر بي أمي وألا يعيرها أحد بتربيتنا، وفي أعماقي كانت هناك رغيتان

تتصارعان: الأولى أن تفخر بي أنت أيضاً، والثانية أن تشعر بالندم على هجرك لي وأنت لم تكن معي وأنا أحقق نجاحي (لطفى، ٢٠٢٢، ص ٢٣).

يُظهر هذا الاقتباس أن دافع نَهْلَة الذاتى ينبع من مزيج من حبها لعائلتها، ورغبتها في إثبات ذاتها، وإيمانها الروحي بأن الله لن يتركها. كما تُظهر تركيزاً على الأهداف، مثل إكمال تعليمها والعمل بجد، والتي تعتبر مؤشرات رئيسية لقدرة تحفيز النفس وفقاً لدانييل جولمان. وفقاً لدانيال جولمان، فإن الدافع الذاتى هو "الميول العاطفية التي توجه أو تسهل تحقيق الأهداف؛ السعي لتحسين أو الوصول إلى مستوى من التميز، والالتزام بالأهداف، والمبادرة، والتفائل". وأضاف أن الأفراد ذوي الدافع العالي لتحقيق الإنجازات: "لا يدفعهم إلى تحقيق الإنجازات المكافآت الخارجية، بل معيار داخلي للتميز والتزام شخصي بالقيام بعمل أفضل" (جولمان، ٢٠٠٩).

ما أظهرته نَهْلَة هو المثابرة، والتحكم في مسار الحياة، والروح التنافسية الإيجابية، وكلها تعكس المؤشرات الرئيسية للتحفيز الذاتى وفقاً لجولمان. حتى الألم الذي عانته لم يثبطها، بل أصبح وقوداً عاطفياً لدفعها إلى الأمام. تأثير ذلك على حياتها كان كبيراً للغاية. لم تكتفِ نَهْلَة بالصمود فحسب، بل نجحت أيضاً في تحويل معاناة ماضيها إلى قوة دافعة لها للمضي قدماً. لقد أثبتت أنه على الرغم من أن خلفيتها مليئة بالجراح، إلا أنها تمكنت من تحويل كل ذلك إلى طاقة إيجابية للتطور وتحقيق النجاح. هذه المثابرة هي التي جعلتها تظهر كشخصية ليست عاطفية فحسب، بل قوية أيضاً.

٤- تأثير التعاطف في تعزيز العلاقات الاجتماعية والأسرية للشخص الرئيسى

أظهرت الشخص الرئيسى في رواية "إلى أبى" لنجلاء لطفى تطوراً ملحوظاً في قدرتها على التعاطف، أي التعرف على عواطف الآخرين وفهمها. في بداية

القصة، مالت نحلة إلى التركيز على جروحها الداخلية وإلقاء اللوم على من حولها، وخاصة والدها. لكن مع مرور الوقت، بدأت تلاحظ أن كل فرد من أفراد عائلتها يعاني أيضاً من آلام عاطفية عميقة. المثال، أدركت حزن والدها الذي كانت تحاول إخفاءه وراء موقف الأم القوية الوحيدة. في الاقتباس، تم توضيح ما يلي:

البيان ٣٤

امي أيضا تغيرت فقد تغلبت على أحزانها وقررت أن تتأقلم مع وضعها الجديد كمطلقة عليها أن تقوم بتربية ثلاثة أطفال بمفردها (لطفي، ٢٠٢٢، ص ٢٠).
مما يدل على ملاحظة نحلة العاطفية العميقة لعبء والدها. كما تجلى تعاطفها في فهمها لأخيها، سليم، الذي نضج قبل الأوان بسبب تحمله مسؤولية كونه رب الأسرة. عبرت نحلة قائلة:

البيان ٣٥

فقد كان لنا الأب والأخ، لذا أراد الله أن يُكافئه بفتاة رقيقة مثل هدى تحبه وتعوضه سنوات عجافا بلا حب حقيقي (لطفي، ٢٠٢٢، ص ٤٣).
الذي يعكس اعترافه بتضحيات سالم العاطفية وسعادة نحلة بالسعادة التي بدأت تشعر بها أخيها. بالإضافة إلى ذلك، فإن نحلة قادرة على قراءة المشاعر الخفية لأختها سلوى. على الرغم من أن سلوى تبدو قوية وسعيدة في خطوبتها، قالت نحلة "سلوى لم تظهر حزنها في ذلك اليوم، لكنني استطعت أن أشعر به... الفتاة التي تخفي حزنها وراء جنونها وضحكها". وهذا يدل على حساسية نحلة العاطفية المتزايدة تجاه التعبيرات غير اللفظية.

وفقاً لدانيال جولمان، التعاطف هو "المهارة الأساسية للناس". "التعاطف يبنى على الوعي الذاتي. كلما كنا أكثر انفتاحاً على عواطفنا، كلما أصبحنا أكثر

مهارة في قراءة المشاعر". علاوة على ذلك، يذكر جولمان أن التعاطف يمكننا من "استشعار مشاعر الآخرين بدقة، حتى عندما لا يتم التعبير عن تلك المشاعر بشكل صريح" (جولمان، ٢٠٠٩). تطور التعاطف لدى نحلة يعكس مفهومًا يسميه جولمان "التناغم العاطفي" - أي القدرة على التقاط الإشارات العاطفية الدقيقة، مثل تعابير الوجه، أو تغير نبرة الصوت، أو الأفعال ذات المغزى. في الاقتباس الذي يظهر أن نحلة تستطيع الشعور بالحزن الخفي لدى سلوى وراء ضحكاتها، من الواضح أنها أصبحت قادرة على قراءة العواطف غير اللفظية، وهو شكل من أشكال التعاطف عالي المستوى.

تطور قدرتها على التعرف على مشاعر الآخرين كان له تأثير كبير في حياة نحلة. لم تصبح فقط شخصًا أكثر حنانًا وتفهمًا، بل عززت أيضًا العلاقات العاطفية داخل الأسرة، التي كانت متوترة في السابق بسبب الصدمات والصراعات. التعاطف أصبح وسيلة لها لفهم أن كل فرد من أفراد أسرتها له طريقة خاصة في التعامل مع فقدان والحزن. هذا التحول يثبت أن الذكاء العاطفي من خلال التعاطف يساهم بشكل كبير في بناء وتحسين العلاقات الاجتماعية، فضلاً عن تعزيز النضج العاطفي للشخص الرئيسي.

٥ - القدرة على بناء واستعادة العلاقات الشخصية

لا تقتصر توجيه العلاقات الإنسانية في الذكاء العاطفي وفقاً لدانييل جولمان على التفاعل الاجتماعي الجيد فحسب، بل تشمل أيضاً القدرة على إقامة واستعادة والحفاظ على علاقات صحية وذات مغزى. في رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي، أظهرت الشخص الرئيسي، نحلة، تطوراً كبيراً في هذا الجانب. في بداية القصة، عانت نحلة من صدمة في العلاقات نتيجة لخيانة والدها، مما جعلها

تنسحب عاطفيا من محيطها. ولكن بمرور الوقت، تطورت نخلة ونجحت في تطوير قدراتها الشخصية بشكل ملحوظ.

أحد أهم آثار تطور الذكاء العاطفي بهذا الشكل هو نجاحها في استعادة العلاقات الأسرية المتضررة. على سبيل المثال، أدركت أهمية وصية والدها بالحفاظ على صلة الرحم، وسعت إلى مساحته وإعادة بناء التقارب مع إخوتها وأقاربها من طرف الأب. قالت:

البيان ٣٦

شعرت ببعض التعزية لأنني حاولت إبعاده قبل وفاته بمساحته والتواصل مع إخوتي وأهله الذين أوصانا على وصلهم دائما (جولمان، ٢٠٢٢، ص ٧٠). إضافة إلى ذلك، قدرة نخلة على البقاء محترمة لزوجة أبيها الجديدة على الرغم من معاناتها من صراع عاطفي تدل على نضجها في الحفاظ على استقرار العلاقات.

البيان ٣٧

لكننا كنا تعاملها باحترام خاصة بعدما أنجبت منه إخوة لنا (لطف، ٢٠٢٢، ص ١٩).

في العلاقات العاطفية، أظهرت نخلة أيضا شجاعة ونضجا في فتح قلبها لحب جديد. تعكس علاقتها بنادر نجاحها في بناء علاقة صحية تقوم على الثقة المتبادلة والتواصل. عبرت عن إخلاصها ورغبتها في علاقة دائمة:

البيان ٣٨

- لم أستطع منع دموعي ولا شهقاتي، فسقطت على الأرض جالسة وجسدي كله يرتجف، فختم نادر صلاته وأسرع إليّ وضممني ل صدره وقال بلهفة: نخلة مالك؟

- أنا كويسة، أنا بس مش مصدقة إن ربنا عوضني بيك، وعمري ما تخيلت

إنك بتحبني كده. (لطفى، ٢٠٢٢، ص ١٤).

وهكذا، فإن تأثير تطور هذا العنصر مهم جدا لحياة نحلة. لم تنجح فقط في إعادة بناء الجسور التي انهارت في علاقاتها الأسرية، بل تمكنت أيضا من بدء حياة زوجية صحية ومليئة بالحب. تؤكد هذه القدرة أن بناء العلاقات ليس مجرد القدرة على التواصل الاجتماعي، بل هو أيضا القدرة على التصالح مع الماضي وخلق مستقبل عاطفي أكثر صحة. من الاقتباسات أعلاه يتضح أن نحلة قد حققت نمواً عاطفياً كبيراً في بناء والحفاظ على العلاقات الشخصية، سواء في سياق الأسرة أو الحب. نحلة تتعلم التسامح وإصلاح الروابط الأسرية التي تضررت بسبب طلاق والديها، وإدارة الصراعات العاطفية مع زوجة والدها الجديدة بطريقة ناضجة، والانفتاح على علاقة حب صحية قائمة على الثقة والصدق.

في كتابه، يشرح جولمان أن إدارة العلاقات هي القدرة على "التعامل مع العواطف في العلاقات بشكل جيد ودقيق؛ قراءة المواقف الاجتماعية والاستجابة لها بشكل مناسب، والتفاعل بسلاسة". ويضيف أيضاً "تعتمد هذه الكفاءة على المهارات العاطفية الأخرى - خاصة الوعي الذاتي والتعاطف - للسماح بالتفاعل الفعال وحل النزاعات وبناء العلاقات" (جولمان، ٢٠٠٩). من خلال إعادة بناء الجسور العاطفية مع العائلة والشريك، أظهرت نحلة أنها قادرة على الحفاظ على العلاقات على الرغم من الصراعات السابقة، وبناء الثقة والتواصل الصحي في العلاقات الرومانسية، وتكييف استجاباتها العاطفية للحفاظ على الانسجام الاجتماعي.

الفصل الخامس

الخلاصة

أ- الخلاصة

١- بناء على نتائج التحليل لرواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي على أساس نظرية دانييل جولمان، تبين أن الشخص الرئيسي، نهلة، أظهرت خمسة أشكال رئيسية للذكاء العاطفي، وهي:

(أ) التعرف على المشاعر الذات: نهلة قادرة على التعرف على وفهم المشاعر التي تختبرها، بما في ذلك عند مواجهة صراع داخلي بشأن فقدان والدها والضغط الاجتماعي المحيط بها. إنها قادرة على إدراك وتقبل المشاعر الإيجابية والسلبية مثل السعادة والشوق والغضب والخوف.

(ب) إدارة العواطف: نهلة قادرة على التحكم في انفعالاتها وسط الصراعات الداخلية والخارجية، كما هو الحال عند مواجهة الإهانات أو الظلم في البيئة المحيطة.

(ج) تحفيز النفس: نهلة لديها دافع داخلي قوي لتصبح شخصا أفضل من أجل فخر والدها وإظهار إنجازاتها لوالدها. إنها تحافظ على القيم التي تؤمن بها، خاصة فيما يتعلق بالبحث عن الهوية، كما أنها تظهر تصميمًا عاليًا في تحقيق أهداف حياتها.

(د) التعرف على مشاعر الآخرين: أظهرت نهلة تعاطفًا عاليًا، خاصة تجاه معاناة الآخرين من حولها. إنها تفهم مشاعر الآخرين وتسعى

للرد بطريقة رحيمة، كما هو الحال في تفاعلاتها مع الشخصيات الأخرى التي عانت أيضا.

هـ) توجيه العلاقات الإنسانية: نهلة قادرة على بناء علاقات اجتماعية صحية، على الرغم من أنها واجهت الرفض والضغط في وقت ما. إنها لا تزال قادرة على الحفاظ على التواصل، والتأثير على الآخرين بشكل إيجابي، وبناء علاقات شخصية قوية.

٢- بناء على نتائج تحليل رواية "إلى أبي" لنجلاء لطفي، يمكن استنتاج أن تطور الذكاء العاطفي للشخص الرئيسي، كان لها تأثير كبير في حياتها:

أ) في رحلة نهلة العاطفية المليئة بالصراعات، شهدت نهلة زيادة حادة في الوعي الذاتي، وهو ما انعكس في قدرتها على التفكير في جروح طفولتها بصدق وانفتاح. إن اعترافها بالمعاناة الداخلية لم يجعلها مجرد ضحية عاطفية، بل فردا يتعلم من التجارب المريرة. وقد شكلها هذا لتصبح شخصا ناضجا عاطفيا.

ب) تطورت قدرتها على إدارة العواطف جنبا إلى جنب مع رحلتها الروحية ونهجها الإيجابي في مواجهة الصراعات. لم تعد تتصرف برد فعل، بل أظهرت نضجا عاطفيا من خلال الهدوء وضبط النفس وطرق تعاف صحية.

ج) كما تجلت قدرتها على تحفيز النفس بوضوح في كفاحها في التعليم وإثبات أنها لا تزال قادرة على تحقيق السعادة والنجاح على الرغم من عدم حصولها على الدعم الكامل من والدها. تعلمت ألا

تستسلم للصدمات، بل أن تنهض وتبني مستقبلا بروح وأهداف واضحة.

(د) ساعدتها قدرة التعاطف المتنامية على فهم مشاعر الآخرين، خاصة والدتها وإخوتها وحتى والدها التي لم تكن تفهمها من قبل. أصبحت أكثر انفتاحا على وجهات نظر الآخرين، وأكثر قدرة على الاستماع وتقدير مشاعرهم.

(هـ) تتجلى قمة تطور ذكاء العاطفي نحلة في قدرتها على بناء واستعادة العلاقات. تعلمت أن تسامح، وأن تعيد وصل ما انقطع من علاقات، بل وأن تفتح نفسها لعلاقات جديدة صحية ومبنية على الاحترام المتبادل.

بشكل عام، كان لتطور ذكاء العاطفي نحلة تأثير كبير على تغيير شخصيتها ونوعية حياتها. لقد نمت لتصبح فردا أقوى، أكثر حنانا، أكثر نضجا، وأكثر قدرة على عيش الحياة بحكمة أكبر.

ب- التوصيات

هذا البحث يهدف إلى أن يكون مرجعا في فهم الدور المهم للذكاء العاطفي في تشكيل شخصيات الأبطال في الأعمال الأدبية. رواية "إلى أبي" تصور بشكل سردي كيف تتطور عواطف ومرونة بطلتها الرئيسية، نحلة، مع تجارب الفقد والخلل الأسري منذ الطفولة المبكرة. لذلك، تستحق هذه الرواية أن تكون مادة تعليمية في تعليم الشخصية والأدب لأنها ذات صلة بديناميكيات حياة المراهقين حتى الشباب. بالنسبة للباحثين اللاحقين، يُقترح إجراء دراسات مماثلة بمنهجيات علم نفس الأدب المختلفة أو دمجها مع تعليم الشخصية للحصول على فهم أوسع لتأثير الذكاء العاطفي في تطور

الشخصيات والقيم الأخلاقية التي يمكن غرسها في القراء، وخاصة الطلاب الجامعيين.

قائمة المصادر والمراجع

المصادر

لطفي, نجلاء, (٢٠٢٢). إلى أبي, المملكة المتحدة: مؤسسة هنداوي

المراجع العربية

القادر, حامد عبد, (٢٠١٨). دراسات في علم النفس الادبي, القاهرة: لجنة البيان

العربي

جولمان, دانييل, (١٩٧٠). الذكاء العاطفي: مكتبة جرير

دويدري, رجاء واحد, (٢٠٠١). البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العملية.

بيروت: دار الفكر.

المراجع الأجنبية

Afifah, F. F. (2020). Kecerdasan Emosional Tokoh Utama Dalam Novel "Tanah Surga Merah" Karya Arafat Nur. *Jurnal Penelitian, Pendidikan, Dan Pembelajaran*.

Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: Syakir Media Press.

Ahmad, A. (2019). *Metode Penelitian Sastra*. Kota Baru Driyorejo, Gresik: Graniti

Ansari, K. (2018). Kandungan Kecerdasan Eosional dalam Karya Sastra Indonesia. *MEDAN MAKNA: Jurnal Ilmu Kebahasaan dan Kesastraan*, 57.

Azizah, N. A., Waluyo, H. J., & Ulya, C. (2019). Kajian Psikologi Sastra dan Nilai Pendidikan Karakter Novel Rantau 1 Muara Karya Ahmad Fuadi Serta Relevansinya Sebagai Materi Ajar Apresiasi Sastra Di SMA. *BASASTRA: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 177.

Basuki, N. V., Mulyono, & Qomariyah, U. (2018). Pengaruh Pelecehan Seksual Terhadap Pembentukan Perilaku Transgender pada Tokoh Sasana dalam Novel Pasung Jiwa Karya Okky Madasari: Kajian Psikologi Sastra. *Jurnal Sastra Indonesia*, 96.

- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. *Absorbent Mind: Journal of Psychology and Child Development*, 162-166.
- Desi, & Lusi. (2022). KECERDASAN EMOSIONAL DALAM NOVEL SI PUTIH KARYA TERE LIYE (PENDEKATAN PSIKOLOGI SASTRA). *Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK*.
- Fauziatun, N., & Misbah, M. (2020, November 2). Relevansi Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ) dengan Pendidikan Karakter. *Jurnal Kependidikan*.
- Goleman, D. (2009). *EMOTIONAL INTELLIGENCE WHY IT CAN MATTER MORE THAN IQ*. London: Bloomsbury Publishing.
- Kurnia, G. D., & Zahro, A. (2021). Kecerdasan Emosional Tokoh Perempuan Muslimah dalam Novel Assalamualaikum Beijing Karya Asma Nadia. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*.
- Manik, W., Hajri, S. R., Gea, R. A., Yasmin, N., Jaharah, S., Najwa, A., & Fitri, A. N. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Lingkungan Belajar yang Efektif Terhadap Keterampilan Sosial Siswa. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 571.
- Nasution, F. M., Nasution, H., & Harahap, A. M. (2023, September). Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Danial Goleman (Analisis Buku Emotional Intelligence). *AHKAM : Jurnal Hukum Islam dan Humaniora*.
- Nurbayti, & Ali, H. (2024). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Kemampuan Komunikasi terhadap Kinerja Auditor. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*.
- Nurintani, D., & Israhayu, E. S. (2024). Kecerdasan Emosional Tokoh Utama dalam Novel Kado Terbaik Karya J. S. Khairen Kajian Psikologi Sastra. *Ruang Kata: Journal of Language and Literature Studies*.
- Nurjam'an, M. I., Musaljon, Sofiatin, & Lamri, A. (2023, Juni 17). Analisi Psikologi Sastra dalam Novel Paradigma Karya Syahid Muhammad Sebagai Pengembangan Bahan Ajar dalam Pembelajaran Sastra di SMA. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 107.
- Nuryanti, M., & Sobari, T. (2019). ANALISIS KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA PADA NOVEL "PULANG" KARYA LEILA S. CHUDORI. *Jurnal Parole*, 502.
- Pomolango, C. S., & Bagtayan, Z. A. (2024). ANALISIS KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA PADA NOVEL PULANG. *Jurnal Bahasa, Sastra, dan Budaya*, 66.

- Ritonga, A. Z. (2020). HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KEMAMPUAN MENGAPRESIASI PUISI OLEH SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 DOLOKSANGGUL TAHUN PEMBELAJARAN 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Semantek*.
- Rohmah, B., Suharto, V., & Saputro, A. N. (2022). Kecerdasan Emosi Hanum dalam Novel "I Am Sarahza" Karya Hanum S.R. dan Rangga A. *SHAMBHASANA: Seminar Nasional Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*. Madiun.
- Rusandi, & Rusli, M. (2021). Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 3.
- Saleh, S. (2017). *Analisis Data Kualitatif*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Sangaswari, G. O., Syaifullah, H. I., Ibrahim, M. D., Sumarni, N., Dwiyantri, S. K., & Rakhman, A. (2024). Peran Keterampilan Sosial Membentuk Hubungan yang Sehat Dalam Mempengaruhi Interaksi Sosial di Lingkungan Sosial. *Jurnal Bisnis dan Komunikasi Digital*, 8.
- Saparwadi, & Sahrandi, A. (2021). Mengenal Konsep Daniel Goleman dan Pemikirannya dalam Kecerdasan Emosi. *Al-Musyriif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*.
- Sari, R. H. (2023). *Pendekatan Psikologi Sastra dalam Analisis Prosa Fiksi*. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Subandi, Rimasi, & Sarjono, R. A. (2023). Analisis Psikologi Tokoh Utama Dalam Novel "Siluetcinta Sang Kelana" Karya Robertus Adi Sarjono Owon (Kajian Psikologi Sastra). *PENDEKAR: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 344.
- Suprihatma. (2021). Kecerdasan Emosional dalam Karya Fiksi Asma Nadia. *KREDO: Jurnal Ilmiah Bahasa dan Sastra*.
- Suryaningsih, C., Saripuddin, Widjiyati, N., & Sumiyanto, A. (2024). *Buku Referensi Kecerdasan Emosional di Era Digital*. Medan: PT Media Penerbit Indonesia.
- Utami, N. R., & Novitasari, K. (2022, Desember). Konstruk Dimensi Kecerdasan Emosional Anak Usia 5-6 Tahun. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Wijaya, D. W., Saputri, D. N., & Wicaksono, A. B. (2022). PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL, PERILAKU BELAJAR, DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KEMAMPUAN MENGAPRESIASI PUISI. *Sebatik*.

- Yamin, N., Lering, M. E., & Lautama, M. (2024). Analisis Psikologi Tokoh Utama Dalam Novel Catatan Juang Karya Fiersa Besari. *Jurnal Bima: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan bahasa dan Sastra*, 43.
- Zulfirman, R. (2022). Implementasi Metode Outdoor Learning dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Agama Islam di MAN 1 Medan. *Jurnal Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran: JPPP*, 149.

سيرة ذاتية

رائدة الإمامي، ولدت في فربولينجو تاريخ ٢ أكتوبر ٢٠٠٢ م .
تخرجت في المدرسة الابتدائية نور الإسلام كبن - كاديغ -
فربولينجو سنة ٢٠١٤ م، ثم التحقت بالمدرسة المتوسطة الإسلامية
نور القرآن كركسأن فربولينجو سنة ٢٠١٧ م، التحقت بالمدرسة
الثانوية الدينية الأهلية نور القرآن كركسأن فربولينجو و تخرجت فيه
سنة ٢٠٢٠ م، ثم التحقت بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية
الحكومية مالانج حتى حصلت على درجة البكالوريوس في قسم اللغة العربية وأدبها سنة



٢٠٢٥ م.