

פרק ראשון

היסוד

סימנים לאינטליגנציה רגשית (EQ)

רוב בני האדם מכירים את המושג IQ, הנוגע לאינטליגנציה שכלית. כאן, אנחנו עוסקים ב-EQ, מונח שבו השתמשתי לראשונה בשנת 1978, ואשר אומץ מאז על ידי קהיליית אנשי המקצוע בתחום הפסיכולוגיה. בעוד שה-IQ הינו דבר חשוב, דווקא אנשים בעלי EQ גבוה הם אלה המצליחים יותר ביישום כישורי החיים.

אינטליגנציה רגשית (EQ) מתייחסת ליכולת לפתח מודעות לרגשות שלנו ושל זולתנו, להתבונן פנימה ולהבין את עצמנו, ולווסת את הרגשות שלנו בעיצומם של סערות החיים.

להלן כמה מאפיינים בולטים של ה-EQ:

קבלה: אנחנו מקבלים ומעריכים את עצמנו כמו שאנחנו, ומעניקים את מתנת הקבלה גם לאחרים, בידיעה שהקבלה היא הבסיס לאהבה.

גבולות: אנחנו קובעים גבולות, כדי להגן על הבריאות הפיזית והנפשית שלנו, כולל אכילה, שינה, דיבור, וקשרים עם אחרים.

קשב אמפתי: אנחנו מקשיבים בסבלנות, מפנים מקום לכאב של אחרים, ומביעים הבנה וחמלה לכאבם.

מידת ההשתוות: אנחנו מאמינים שכל אי-נוחות או אובדן, הם הזדמנות לחזק את הכוחות הרוחניים שלנו, כמו אמונה, אומץ, חמלה וענווה.

סלחנות: אנחנו מניחים שרוב בני האדם אינם מתכוונים לפגוע בנו, והם עושים כמיטב יכולתם כדי לתקשר בצורה נכונה, בהתחשב בניסיון חייהם, ב-IQ וב-EQ שלהם. אולם, אנחנו מכירים בכך שקיים גם רוע בעולם, ומאנשים כאלה אנחנו בוחרים להתרחק.

הכרת הטוב: אנחנו מטפחים רגשות של הכרת הטוב על הדברים הטובים שבחינו, בידיעה שזה מה שבונה יסוד חזק של אמונה ותושייה.

ענווה: אנחנו שואפים למצוינות, אך לא למושלמות. אנחנו מכירים בחסרונות שלנו, ומקבלים את העובדה שאיננו יכולים לפתור את כל הבעיות בעולם, וגם לא לכצות את כולם. אנחנו גם לא יכולים להבין את דרכי ה', או למה מאורעות כואבים מתרחשים.

יושרה: אנחנו עומדים על הערכים והעקרונות שלנו באסרטיביות, למרות הלחץ להתפשר או לוותר תחת איום של דחייה, אלימות או נטישה.

טוב לב: אנחנו נותנים לשם נתינה, בידיעה שחסד מוליד שמחה. אם איננו יכולים לתת פיזית, אנחנו עדיין יכולים להעניק אהבה, השראה ותמיכה. אנחנו מודעים לכך שלפעמים החסד הכי גדול הוא לתת לאחרים לפתח עצמאות, על ידי הימנעות ממתן עזרה.

חוסן נפשי: למרות הכאב שאנחנו חווים, אנחנו ממשיכים לתפקד ולבטוח בה' שיעזור לנו להתמודד, בכך שייטע בנו אומץ, סבלנות, אמונה וענווה.

אחריות: אנחנו לוקחים אחריות על הבריאות הפיזית והנפשית שלנו. אנחנו לא לוקחים אחריות על מצבי הרוח של אחרים ועל ההתנהגות האלימה שלהם.

מודעות עצמית: אנחנו מכירים הן בחוזקות והן בחולשות שלנו. אנחנו מקבלים ומכבדים את כל טווח הרגשות שלנו, כולל עצב, פחד, בושה, כעס, חוסר ודאות, בדידות ופגיעות.

משמעת עצמית: אנחנו שולטים בדחף לפגוע באחרים באמצעות ביקורת או אלימות פיזית, ואנחנו גם לא פוגעים בעצמנו באמצעות הרגלים גרועים, כמו אכילה לא בריאה או התמכרויות.

ערך עצמי: אנחנו יודעים שהערך העצמי שלנו תלוי בפעולות של שליטה עצמית ועשיית טוב, ולא באישור מהסביבה, ביופי חיצוני או בחפצים. ה' הוא מקור תחושת הביטחון והערך העצמי שלנו. אנחנו מייצרים רגשות של אמונה, שמחה ואהבה מתוכנו פנימה.

חשבו על כך:



האם ישנם סימנים נוספים של אינטליגנציה רגשית, שאינם מופיעים ברשימה הזו? אלו מהתכונות האלה אתם מוצאים בעצמכם בצורה הכי בולטת? אלו מהם הייתם רוצים לחזק בעצמכם? את מי אתם מכירים, שמגלם את התכונות האלה?

בואו נפגוש את המוח שלנו



המוח הוא איבר מורכב ומרתק ביותר. לפני שנוכל להתחיל לעבוד על עיצוב התנהגות, אנחנו חייבים ללמוד מהם התפקודים השונים של המוח, ולהבין כיצד הם פועלים. הבנה זו חיונית לעבודה שאנחנו רוצים לעשות בהמשך הספר.

המוח הרפטיליאני – המוח האחורי – מכונה כך בשל טבעו הפרימיטיבי, הריאקטיבי, ונמצא בחלקו האחורי של הראש. למרות שהוא מתפתח בחודש השישי להיריון, החלק הזה של המוח הוא אימפולסיבי ותאווטני, ופועל בצורה הישרדותית – בלי היגיון, בלי תכנון, וללא מודעות לתוצאות. ככל שנתקדם בלימוד ונכיר יותר את ההתנהגות האנושית, נשמע יותר על סוגי הדחפים הנובעים מהמקום הזה.

מעניין!



החלק הזה של המוח נמצא בעורף. המילה "עורף" מכילה את אותיות השורש של "פרעה".

המערכת הלימבית, נמצאת בין האוזניים, ואחראית על ה"תוכנה" החברתית-רגשית שאנחנו מזינים בשנות החיים הראשונות שלנו. דוגמאות לכך הן האמונות שלנו על היותנו אהובים, חכמים ומוצלחים.

הקורטקס הפְּרֶה-פרונטלי (PFC) – המוח הקדמי – נמצא מאחורי המצח, והוא מרכז התפקוד הניהולי שלנו. תפקודים ניהוליים הם אוסף של כישורים מנטליים הכוללים: זיכרון עבודה, גמישות מחשבתית ושליטה עצמית. המוח הקדמי מתחיל להתפתח בגיל שלוש, ומגיע למקסימום צמיחה תאית בגילאי 20-25.

לכל אחד מחלקי המוח יש קול שונה משלו.

המוח הרפטיליאני: הישרדות

המוח הרפטיליאני הוא אימפולסיבי. כשהחלק הזה של המוח מתעורר, אנחנו מתמקדים בצרכים הפיזיים שלנו – ביטחון, שינה, אוכל ושליטה על העולם הפיזי. אנחנו שופטים על פי מראה חיצוני וחפצים גשמיים. כשאנחנו מרגישים מאוימים או מקופחים, אנחנו עלולים לתקוף, לצרוח, לחטוף, לשקוע בהתמכרות, או להתנתק. אנחנו מרוכזים בעצמנו, אגוצנטריים, אנוכיים, ותאוותניים.

אמיגדלה: אבטחה

האמיגדלה, שנמצאת מעל המוח הרפטיליאני, קרוב יותר לקודקוד הראש, מפקחת על איומים, ומעוררת בנו חרדה מפני הסכנה.

המערכת הלימבית: רגשות

זהו החלק במוח שגורם לנו לחפש אהבה, הערכה, אישור, מעמד, תיקוף וביטחון מאחרים. כל טווח הרגשות, והמודעות שלנו לרגשות, יוצאים מהמקום הזה: עצב/שמחה, פחד/אמון, ריחוק/אהבה. המערכת הלימבית גם שולטת בתגובות שלנו לאנשים ולמאורעות, על פי ה"תכנות" שהיא קיבלה בשנות הילדות.

קורטקס פרה-פרונטלי: לוגיקה ותכנון

המוח הקדמי הוא החלק של המוח שמאפשר לנו להפעיל את ההיגיון, לנתח, לארגן, לתכנן, ליישם ולהתמיד במשימות. זהו הקול שמרסן את הדחפים המזיקים ואת הקיבעון של המוח האחורי. החלק הזה של המוח

מאפשר לנו לתכנן קדימה, לצפות השלכות עתידיות אפשריות, לדחות סיפוקים לטובת המטרות שלנו והכבוד העצמי שלנו, להבחין בין רגשות סובייקטיביים לבין האמת האובייקטיבית, ומעניק לנו מודעות עצמית ואת יכולת ההתבוננות והשאיפה להתקדם. המוח הקדמי מאפשר לנו להתגבר על הסחות פנימיות וחיצוניות, ולהתמקד במשימות שלפנינו.

▲ קחו את זה צעד קדימה:

במהלך היום, שימו לב באיזה חלק של המוח אתם משתמשים, ומתי. אתם רואים מתי המערכת הלימבית שלכם פעילה? מה לגבי המוח האחורי?

רתימת כוחו של המוח

על פי התורה, כדי להשתמש בכוח המוח שלנו לטוב, אנחנו צריכים לפתח את כוחה של הנפש האלוקית שלנו. לפניכם רשימת תצורות שונות של אהבה, הבאות לידי ביטוי ב:

חסד: נתינה בלתי מותנית

גבורה: שליטה עצמית וגבולות מגינים

תפארת: חמלה ואיזון

נצח: נחישות והתמדה (להילחם למען הערכים שלנו)

הוד: הכרת הטוב, ענווה, צניעות והכנעה

יסוד: קשר ומחויבות (למשפחה ולקהילה)

מלכות: אמונה וכבוד (לצלם האלוקים שלנו ושל אחרים)

חשבו על כך:

איך אתם, בדרך כלל, מבטאים את האהבה שלכם לעצמכם ולאחרים?

