

الذكاء العاطفي

نصادف في حياتنا اليومية سواء على المستوى المهني او الشخصي اشخاص يتمتعون بصفات تميزهم عن البقية، بحيث يكونون قادرين على فهم الآخرين بشكل جيد والاستماع إليهم والتعامل بالطرق الصحيحة في المواقف الصعبة والمزعجة. ويكمن السر وراء هذه الصفات انهم اشخاص يمتلكون ما يسمى بالذكاء العاطفي العالي، ويعرف الذكاء العاطفي بانه القدرة على إدراك المشاعر الشخصية ومشاعر الآخرين بشكل جيد وفهمها وتحليل مغزاها والاحاطة بأثر تلك المشاعر على النفس وعلى الغير مما يجعلهم قادرين على التصرف بطريقة تناسب الموقف وانتقاء الكلام واحترام الآراء اثناء الحديث مع الآخرين. وللذكاء العاطفي عناصر او خصائص رئيسية هي: الوعي بالذات وهو يعتبر اهم عنصر من عناصر الذكاء العاطفي ويعني هذا ان الأشخاص الذي يتمتعون بذكاء عاطفي عالي يكونون أكثر احاطة ووعي بأنفسهم وبفهم مشاعرهم وبتحديد أهدافهم ورغباتهم بالحياة وعند فهمهم الجيد لمشاعرهم يكونون قادرين على التحكم بها وادارتها مما يزيد الثقة بالنفس ويمنعها من الانفعال والخروج عن السيطرة في المواقف الصعبة وكون الشخص واعي ومدرك لقدرته تمكنه من تحديد نقاط الضعف والقوة لديه والتركيز عليها والعمل بجهد للتغلب عليها والسعي الدائم للتقدم نحو الأفضل . التنظيم الذاتي ويقصد بهذا العنصر القدرة على تنظيم وتهذيب الذات والتحكم في المشاعر وكتمها والسيطرة عليها، حيث ان تنظيم الذات يمكن للفرد التعامل مع المشاعر السلبية مثل الغضب والغيرة والقلق والتسرع والتهور وعدم السماح لها بالتحكم به. وترتبط هذه الصفات بالذين يمتلكون حس تنظيم ذاتي ويشمل: التفكير العميق، التأقلم السريع مع الظروف والمتغيرات، النزاهة والقدرة على قول "لا" في الأمور الغير مريحة. التحفيز والحماس وهو العنصر الثالث من الذكاء العاطفي ويشمل الشعور بالحماس والتفاؤل نحو التقدم للأعلى والسعي بجهد لتحقيق الأهداف المرجوة وعدم السماح للإحباط والكسل بالتدخل مما يزيد من إنتاجية هؤلاء الأشخاص ويجعلهم قادرين على كسر التحديات وتجاوزها. التعاطف وهو العنصر الرابع من الذكاء العاطفي ويعتبر ثاني اهم عنصر لاتصاله بعملية التعامل مع الآخرين، وينص هذا العنصر على القدرة على التواصل والتعامل مع الآخرين بشكل جيد ومفيد واحترام والاستماع الجيد لآرائهم وبتقديم العون والنصح لهم وبالتخفيف عنهم وعدم الحكم عليهم سريعا والتعامل بكل صدق وانفتاحيه معهم. المهارات الاجتماعية وهي خامس واخر عنصر رئيسي من عناصر الذكاء العاطفي فغالبا ما ينظر الى الأشخاص الذين يتسمون بمهارات اجتماعية متقدمة على انهم بارعون في العمل ضمن فريق، وبدلاً من التركيز على نجاحهم أولاً فهم يساعدون الآخرين على التطور والنجاح. ليس هذا وحسب، إذ أنّ أصحاب المهارات الاجتماعية المتقدمة بارعون للغاية في بناء العلاقات طويلة الأمد والحفاظ عليها، ولديهم مهارات تواصل متقدمة أيضاً. وبعد ان تعرفنا على اهم العناصر التي تشكل الذكاء العاطفي سنتعرف الان على أهمية الذكاء العاطفي فجمعينا يعلم ان ليس كل الأشخاص الاذكياء هم بالضرورة ناجحين ومتفوقين، فلا يكفي كون الشخص ذكي ومتفوق اكااديميا لتحقيق اثر إيجابي بالمجتمع فالذكاء العلمي ليس مجرد العامل الوحيد لتحقيق النجاح في الحياة ، صحيح أنّه قد يساعدك على الالتحاق بالجامعة ودراسة التخصص الذي تحلم به، لكنّه قد لا يضمن لك النجاح في الوظيفة أو في علاقاتك مع زملائك ورؤسائك في العمل لاحقاً، ولن يساعدك على السيطرة على توترك وخوفك خلال الامتحانات أو المقابلات الوظيفية.

الاسم: ميعاد محمد مبارك المطلق