



حُكُومَةُ الشَّارِجَة
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

الذكاء العاطفي

إعداد: د. شريف أبوشادي

إدارة المعرفة

تعريف الذكاء العاطفي:

يُقصد بالذكاء العاطفي بالإنجليزية: (Emotional intelligence) قدرة الشخص على تحديد وإدارة عواطفه ومشاعره ومشاعر الآخرين كذلك، ويتضمّن 3 مهارات أساسية هي:

- ✓ الوعي العاطفي؛ أيّ قدرة الفرد على تحديد مشاعره الخاصة.
 - ✓ مهارة توظيف هذه المشاعر وإسقاطها على مهام مختلفة كالتفكير وحلّ المشكلات.
 - ✓ مهارة إدارة العواطف؛ أيّ تنظيم المشاعر ومساعدة الآخرين على فعل الشيء نفسه.
- ويُشار إلى عدم وجود اختبار لقياس الذكاء العاطفي كالاختبار المستخدم لقياس الذكاء العام؛ لذلك يعتبر البعض الذكاء العاطفي مجرد وصف للمهارات الشخصية فقط لا غير.

جوانب الذكاء العاطفي:

يوجد 5 جوانب أساسية للذكاء العاطفي وهي كالآتي:

- ✓ الوعي الذاتي: يُقصد به قدرة الشخص على تقييم مشاعره الحقيقية وضبطها، ويشتمل ذلك على عنصرين أساسيين؛ الوعي العاطفي والثقة بالنفس.
- ✓ التنظيم الذاتي: يُقصد به قدرة الشخص على التحكّم بالمشاعر السلبية، مثل: الغضب، والقلق، والخوف، والاكتئاب، وذلك من خلال الاستعانة ببعض الأساليب الخاصة بإدارة المشاعر السلبية، مثل: التفكير بإيجابية، أو المشي لمسافات طويلة، أو ممارسة التأمل.
- ✓ التحفيز: يتحقّق التحفيز بوضع أهداف محددة والإصرار على تحقيقها بطرق إيجابية، والتفاؤل عند التعرّض لأية عقبات تُصعّب الوصول إلى الأهداف.
- ✓ التعاطف: يُقصد به قدرة الشخص على التعرّف على مشاعر الآخرين وتلبية احتياجاتهم.
- ✓ المهارات الاجتماعية: يُقصد بها مهارات التعامل مع الآخرين، ففي حال حرص الفرد على تطوير هذه المهارات وتعزيزها فهذا كفيل بنجاحه في حياته المهنية.

كيفية تطوير الذكاء العاطفي:

يوجد عدّة طرق مقترحة لتطوير الذكاء العاطفي أهمّها ما يأتي:

- ✓ تحديد المشاعر السلبية: ويُقصد بها تلك المشاعر التي تُسبّب الإحباط، والتحكّم بها جيّداً بالشكل الذي يُسهّل التعامل مع المواقف الصعبة بحكمة.
- ✓ التقييم الذاتي: فمن الضروري لتطوير الذكاء العاطفي أن يتعلّم الشخص كيف يُقيّم نفسه بموضوعية؛ لأنّ تقييم الذات يُعزّز الإدراك و يُنمّي التواصل لدى الشخص.

- ✓ التعبير عن الذات: ويُقصد به أن يمتلك الشخص القدرة على التواصل الفعّال مع الآخرين والتعبير لهم عن أفكاره ومشاعره بشكل جيد.
- ✓ إدارة القلق والتوتر: حيث تُشير الدراسات إلى أنّ الأشخاص الأذكى عاطفياً أفضل من غيرهم في التعامل مع القلق والتوتر الأمر الذي يُحقّق لهم نجاحاً في حياتهم بشكل عام.
- ✓ التعاطف: فالحرص على مراعاة مشاعر الآخرين واحترام أفكارهم يطور الذكاء العاطفي للشخص.

علامات الذكاء العاطفي المرتفع:

- هناك مجموعة من العلامات التي تدل على تمتّع الشخص بمستوى ذكاءٍ عاطفيٍّ مرتفع، وأهمّها ما يأتي:
- ✓ النزاهة: فالشخص الذي يتمتّع بذكاء عاطفي يتمسّك بمبادئه وقيمه مهما كانت الظروف.
- ✓ التواضع: وذلك بتقبّل النقد البناء لإعادة تقييم الذات وتطويرها.
- ✓ تطوير الذات باستمرار: فالشخص الذكي عاطفياً يُقيّم ذاته كلّ فترة، ويتحمّل مسؤوليّة أخطائه، ويسعى إلى تحقيق أهدافه ليُصبح الشخص الذي يريد.
- ✓ التروّي: فالذكاء العاطفي يُساعد الشخص على اختيار كلماته بعناية لأنّه يتحمّل مسؤولية أقواله وأفعاله.
- ✓ الانتباه والتركيز: فالأشخاص الأذكى عاطفياً يحرصون على التواصل البصري مع الآخرين، ويُحسنون الاستماع للأشخاص خلال الحديث معهم، ويولونهم الاهتمام والاحترام.

فوائد الذكاء العاطفي:

- يجني الشخص الذي يتمتّع بالذكاء العاطفي مجموعة فوائد تؤثّر بشكل إيجابي على جوانب عدّة في حياته كالآتي:
- أداء الفرد في المدرسة أو العمل: يُحقّق الذكاء العاطفي التفوق في حياة الشخص الأكاديمية والمهنية، إذ يُساعده على تجاوز العقبات التي تواجهه في مجال دراسته أو عمله، ويكسبه مهارات قيادة الآخرين وتحفيزهم.
- الصحة الجسدية: فعندما يتمتّع الفرد بالذكاء العاطفي والقدرة على إدارة غضبه وعواطفه ومشاعره، فهذا سيحميه من مشاكل صحية خطيرة، مثل: ضغط الدم، ونقص المناعة، والنوبات القلبية، والسكتات الدماغية، كما يُقلّل من احتمالية الإصابة بالعُقم، ويُبطئ حدوث الشيخوخة.
- الصحة العقلية: ففي حال كان الشخص قادراً على التحكم بعواطفه فهذا يُساعده على الحفاظ على صحته العقلية ويجنّبه نوبات القلق والاكتئاب، والشعور بالوحدة والعزلة الناتج عن الفشل في تكوين علاقات اجتماعية قوية.
- تكوين العلاقات: إنّ فهم الشخص لمشاعره وقدرته على التحكم بها يُسهّل عليه طريقة التعبير عنها وإدراك ما يشعر به الآخرون، ممّا يُسهّل من تواصله معهم بفعالية وتكوين علاقات قوية معهم.
- الذكاء الاجتماعي: حيث إنّ تمتّع الشخص بالذكاء العاطفي يدعم ذكائه الاجتماعي المتمثّل بنجاحه في التواصل الاجتماعي مع الآخرين وإدراكه لاهتمام الآخرين به ومواقفهم تجاهه، والتقليل من التوتر والشعور بالحب والسعادة.