



الذكاء العاطفي



الذكاء العاطفي

• لاحظ بعض علماء النفس أنّ سعادة ونجاح الإنسان في حياته لا تتوقّف على ذكائه العقليّ فقط، بل على مهاراته وصفاته المعروفة باسم الذكاء العاطفيّ.

• فلنتعرف على هذا النوع من الذكاء



الذكاء العاطفي

- يعتبر "ماير و سالوفي" Salovey & Mayer " أول من استخدم مفهوم الذكاء العاطفي في عام 1999، إلا أن الفضل الكبير لانتشاره يرجع " لجولمان D Goleman. في كتابه الشهير عن الذكاء العاطفي.

- منذ ظهور مصطلح الذكاء العاطفي عام 1999 تضافرت جهود الباحثين في تحديد تعريفه

مكونات الذكاء العاطفي و أبعاده

مكونات الذكاء العاطفي حسب جولمان 2000:

❖ أن تعرف عواطفك/انفعالاتك (الوعي بالذات) **self awareness** :

معرفة الفرد لعواطفه ادارك مشاعره حال حدوثها، والتمييز بينها ، وهذا هو أساس الثقة بالنفس

❖ إدارة الانفعالات \ معالجة الجوانب الوجدانية **Handling emotion generally**:

وهي تعني معرفة الفرد لكيفية التعامل مع المشاعر التي تسبب له الإزعاج و الإيذاء .تمثل هذه

المعالجة أساس الذكاء العاطفي



مكونات الذكاء العاطفي و أبعاده

❖ حفز الذات (الدافعية) :Motivation

وتعني سعي الفرد نحو تحقيق دوافعه، ويتم ذلك من خلال الأمل و السعي و المثابرة رغم الشك في الذات أحيانا.

❖ معرفة وفهم عواطف الآخرين Empathy

أي قراءة مشاعر الآخرين وصوتهم وتعبيرات وجوههم وليس بالضرورة مما يقولون، فمعرفة مشاعر الغير قدرة إنسانية أساسية.

ينبني التعاطف على الوعي بالذات، فكلما كان الفرد على وعي بعواطفه وانفعالاته كان أكثر مهارة على قراءة المشاعر، فالفشل في إدراك مشاعر الآخرين، هو نقطة عجز أساسية في الذكاء العاطفي.

❖ إدارة الانفعالات (المهارات الاجتماعية) :social skills

ادارة انفعالات الآخرين والقيام بتفاعل شخصي، حل المشكلات والنزاعات والقدرة على إدارة المفاوضات



الخاصيات العامة لذوي الذكاء العاطفي المرتفع والمنخفض

- سيمات الأفراد ذوي الذكاء العاطفي المرتفع

لا يخاف عندما يعبر عن مشاعره	يظهر مشاعره بوضوح و بشكل مباشر
يهتم بمشاعر الآخرين	لا تسيطر عليه الأحاسيس السلبية مثل الخوف, الذنب, الخجل..
يشعر بالتفاؤل لكنه تفاؤل واعي	قادر على قراءة الاتصال الغير لفظي
متحدث قوي حول المشاعر	مشاعره متوازنة مع الحق المنطق الواقع
لا يتطبع بالفشل	يعمل وفقا لرغبته و ليس وفقا للإحساس بالذنب
قادر ان يعرف المشاعر المتعددة	معتمد على نفسه مستقل



الخاصيات العامة لذوي الذكاء العاطفي المرتفع والمنخفض

- سمات الأفراد ذوي الذكاء العاطفي المنخفض

لا يتحمل مسؤولية مشاعره لكن يلوم الآخرين باستمرار	يمتلك العديد من الاعتقادات المشوهة التي تسبب عواطف سلبية
يلقي الذنب على الآخرين في المشكلات التي يقع فيها	ينقصه الاستقامة و الاحساس بالضمير
يبالغ او يقلل من مشاعره	غير متعاطف مع الآخرين



تطبيق الذكاء العاطفي

1- في المجال الأسري :

المناخ الأسري المتوازن يؤدي إلى إمكانية تكوين عواطف اعتبار الذات والاعتزاز بها، أما تعصب الأهل وحب الرئاسة يقدم الوضع المعاكس إمكانية نمو عواطف احتقار الذات وكراهية الأهل وضحالة التعاطف.

2- في مجال العمل :

يساعد الذكاء العاطفي في الصاق عناصر النجاح ببعضها البعض. ن الذكاء العاطفي في العمل يساعد الأفراد على المزيد من الفهم الإيجابي لبعضهم البعض وتقبل الأفكار الجديدة، ويعمل على خلق القدرة على الارتياح عن مقدراتهم وخلق طرق جديدة لتطوير العمل ومقدرة على التواصل مع الآخرين، و فهمهم ومساعدتهم ومراعاة مشاعرهم.



الذكاء العاطفي للرجل والمرأة

أظهر عدد كبير من الدراسات وجود فروقات تظهر بتغيّر جنس الشخص فيما يتعلّق بنسبة الذكاء العاطفيّ لديه.

يُرَجَّح أنّ الذكاء العاطفيّ لدى النساء أعلى من الرجال، وسبب هذا أنّ مناطق الذكاء العاطفيّ في الدماغ لدى النساء تنمو بشكل أكبر من الرجال

الرجال يتميّزون بأنّهم أفضل فيما يتعلّق بمُراقبة الذات، والتفأول، والاستقلاليّة، ومُقاومة الضغوط، وحلّ المشكلات .

النساء يتفوّقن على الرجال فيما يتعلّق بالتعاطف، والمسؤوليّات الاجتماعيّة، والمهارات الشخصيّة، وإدارة الانفعالات.

