

برنامج المهارات الشخصية



جامعة الملك فهد للبترول والمعادن

الذكاء الوجداني

بسم الله الرحمن الرحيم

انظر إلى العبارات التالية وأجب عن كل سؤال منها
بالموافقة إذا كنت تعتقد أنها تنطبق عليك، وبعدم الموافقة
إذا كنت تعتقد أنها لا تنطبق عليك:

- أشعر أحيانا بالضيق، بدون أن أعرف السبب في ذلك.
- بعض الأشخاص يشيرون استيائي، مهما حاولت أن أبدو غير مهتم بهم.
- كل شخص يعاني من بعض المشكلات في حياته، ولكن مشكلاتي النفسية أضخم من أي شخص آخر.
- عندما تواجهني مشكلة، تكون دائما نتيجة لفشلي وخيبيتي وغبائي.
- لا أشعر بالراحة في المواقف التي تحتاج للتعبير عن إظهار المشاعر الطيبة والمودة والحب.
- عندما أقرر تحقيق هدف معين، أجد كثيرا من العقبات التي تحول بيني وبين الوصول لأهدافي.
- أشعر بالملل وفقدان الصبر.
- أشعر بالتعاسة لأسباب لا أعرفها.
- أحتاج دائما لتأييد الناس حتى أرضى عن أي عمل أفعله.
- أحتاج لقوة دفع خارجية حتى أتمكن من ممارسة أعمالي بنجاح.

إذا كانت إجاباتك عن الأسئلة السابقة أو أمثالها بالإيجاب فمعني ذلك أنك تفتقر للذكاء الوجداني، أي أنك من النوع الذي تسيطر عليه التقلبات الانفعالية، والاستغراق في القلق. وأنت تجد صعوبة في تكوين علاقات مستقرة ودافئة مع الآخرين. كما يعني أنك لا تشعر بالرضا عن نفسك ولا عن الآخرين ولا عن المجتمع الذي تعيش فيه. بعبارة أخرى فإن فرصك في النجاح والتفوق والسعادة في الحياة العملية والمهنية ستكون محدودة مقارنة بالشخص الآخر الذي يتمتع بعكس هذه المشاعر، أي ذلك الذي يتسم بقدرة عالية من الذكاء الوجداني.

فما هو الذكاء الوجداني؟

الذكاء الوجداني هو عبارة عن مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر و انفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على تكييف حياته النفسية والاجتماعية انطلاقاً من هذه المهارات. فالشخص الذي يتسم بدرجة عالية من الذكاء الوجداني، يتصف بقدرات ومهارات تمكنه من أن:

- يتعاطف مع الآخرين خاصة في أوقات ضيقهم.
- يسهل عليه تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.
- يتحكم في الانفعالات والتقلبات الوجدانية.
- يعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة.
- يتفهم المشكلات بين الأشخاص ويحل الخلافات بينهم بيسر.

• يحترم الآخرين ويقدرهم.
• يظهر درجة عالية من الود والمودة في تعاملاته مع الناس.

• يحقق الحب والتقدير من الذين يعرفونه.
• يتفهم مشاعر الآخرين ودوافعهم ويستطيع أن ينظر إلى الأمور من وجهات نظرهم.

• يميل للاستقلال في الرأي والحكم وفهم الأمور.

• يتكيف مع المواقف الاجتماعية الجديدة بسهولة.

• يواجه المواقف الصعبة بثقة.

• يشعر بالراحة في المواقف الحميمة التي تتطلب تبادل المشاعر والمودة.

• يستطيع أن يتصدى للأخطاء والامتهان الخارجي.

إذا فأنت تلاحظ أن الذكاء الوجداني مفهوم يحمل في طياته عدد من السمات والصفات التي يمكن تلخيصها فيما يأتي:

١- الإدراك الواضح لدوافعه الشخصية بما في ذلك وعيه بمختلف المشاعر التي تملكه حتى وهو في قمة الانفعال.

٢- يثق بنفسه ويتحمل مسؤولية أفعاله وينزع إلى الاستقلال في تصرفاته وآرائه.

٣- يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية بما في ذلك الخلو النسبي من اضطرابات القلق والكآبة.

٤- ينظر إلى الحياة بتفاؤل وإيجابية.

٥- قد يشعر أصحاب هذا النوع من الشخصية بالكدر والضيق أحيانا كالآخرين ولكنهم يستطيعون التخلص من هذه المشاعر في فترات قصيرة بسبب ما يتسمون به من عقلانية وحنكة.

٦- لديهم قدرة عالية على التحكم في تقلباتهم الانفعالية، مع توظيف مشاعرهم وعواطفهم لما فيه الصالح الشخصي دون تضحية بصالح الآخرين.

٧- يتفهمون جيدا ما يواجههم من آمال أو آلام، ومن ثم تتسع الفرص أمامهم للنجاح والتفوق وتكوين علاقات إنسانية فعالة بالآخرين.

ولك أن تتوقع ما تستطيع تحقيقه في الحياة من فوز وتفوق إذا كنت تملك قدرا مرتقعا من الذكاء الوجداني بالإضافة للذكاء العقلي الذي يرتبط بالنجاح الأكاديمي وتحصيل العلم والمعلومات وغيرها من المهارات الفكرية والذهنية التي تقيسها مقاييس الذكاء التقليدية.

ومنذ تبلور هذا المفهوم، أصبح من أكثر المفاهيم رواجاً لدرجة أن الرئيس السابق "كلينتون" عندما سأله في إحدى اللقاءات عن أهم المفاهيم التي أثرت في حياته المهنية ونجاحه السياسي والاجتماعي كان مفهوم الذكاء الوجداني من أكثر المفاهيم التي ذكر أنها أثارت تشوقه واهتمامه وأفادته في حياته أجلّ الفائدة.

الذكاء الوجداني يمكن تعلمه واكتسابه

الآن عرفت ما هو الذكاء الوجداني، وتعرفت على بعض خصائصه الثابتة، ويبقى لك أن تعرف بعض ما يجب عمله لاكتساب مهاراته. فمن ذلك:

- تدريب الذات على الهدوء والاسترخاء في مواجهة الأزمات.

- كن واعيا بالمشاعر والانفعالات السلبية التي تمتلك أحيانا دون توقع. كن منتبها بشكل خاص لحالات القلق والاكتئاب والغضب، واعمل على التخلص منها أو الإقلال منها بقدر ما تستطيع، لأنها تعيق تفاعلاتك الجيدة بالناس وتجعل بينك وبينهم سدا منيعا يعيق تفاعلهم بهم.

- لا تجعل العناد أو المكابرة يحرمانك من التعلم من الآخرين حتى ولو كانوا أصغر منك أو مختلفين عنك أو أقل مركزاً أو سطوةً، فالرأي الجيد والحكمة لا تعرف التمييز فاطلبها حيثما وجدتتها.

- حافظ دائماً على مشاعر طيبة عند التعامل مع الآخرين، بأن تتفهم مشاعرهم وما يُوجِّههم من دوافع وحاجات شخصية واجتماعية. تفهم مخاوفهم، ومشاعرهم بالغيرة والغضب، حتى تكون أقدر على توجيه تفاعلاتك معهم في الطريق الإيجابي دائماً وبأقل قدر من التوتر.

- علينا أن ندرّب أنفسنا جيداً على مواجهة الأزمات بهدوء، وأن نتصدى لحل الخلافات خاصة تلك التي

تثور عندما نواجه مختلف التأثيرات السلبية والعقبات التي قد تطرحها أمامنا بيئة اجتماعية تعوق قدراتنا على النمو السليم والصحة النفسية.

- عليك أن تنمي قدرتك على مواجهة النقد الخارجي. انظر إلى النقد بوصفه فرصة للناقد والمنتقد؛ للعمل معاً نحو تحقيق هدف له معنى والوصول إلى حلول ناجحة للمشكلات التي أثارها النقد، وليس بوصفه خصومة وتآمر.

- راقب تحيزاتك وتعصبك الشخصي ضد بعض الأشخاص المختلفين عنك اجتماعياً أو ذهنياً. تذكر أن التعصب نوع من الجمود العاطفي ولهذا تتصف الشخصية المتعصبة بالعدائية نحو المختلفين عنا في الرأي أو السلوك مهما كانت الحقائق مختلفة عما نحمل من رأي متحيز أو توجه سلبي نحو الآخرين.

- لكي تنمي شخصيتك في اتجاه الذكاء الوجداني امنح فرصة لنمو مهاراتك على التعاطف ومؤازرة الآخرين ومد يد العون لهم. تذكر أن العطاء لا يكون مادياً فحسب بل يمتد ليشمل قدرتك على العطاء من جهدك ووقتك وعلمك. تذكر أنه إذا كان من أهدافك أن تمد يد العون والمساعدة للآخرين فثق أنك ستجد الكثير من الطرق الملائمة لعمل ذلك، فالمجال أمامك واسع جداً لتكون خدوماً و "خادم القوم سيدهم".

- وأخيراً انظر وتأمل العبارات التي بدأنا بها هذه المطوية وعامل هذه العبارات على أنها عقبة في

تطورك الشخصي ونجاحك في العمل، ومن ثم تجنب ما تصفه هذه العبارات من آراء أو سلوك، واعمل على أن تتصرف بعكسها، أي بحسب الخصائص المرصودة بعدها. استمر في ذلك حتى تصبح تصرفاتك الجديدة عادية وترتبط بحق بما يسمى بالذكاء الوجداني.

- إذا كنت أبا كن على وعي بالعوامل التي تيسر نمو الذكاء الوجداني لدى أطفالك مبكرا، قلل من انتقاداتك لآرائهم، ناقش آراءهم في الناس والآخرين بدون تعصب، شجعهم على التعاطف مع الآخرين والتطوع للأعمال التعاونية والخيرية. دربهم مبكرا على اكتساب المهارات الاجتماعية وتنويع صداقاتهم بفئات مختلفة من الناس. شجعهم على التخلي عن الغضب والفورات الانفعالية بأن ترسم أمامهم بتصرفاتك قدوة لهم على الهدوء وتجنب الانفعالات. اطلب منهم دائما أن يقدموا لك على الأقل ثلاثة حلول لأي مشكلة قد تواجههم أو تعترض نموهم.