الذكاء العاطفي وعلاقته بالصحة النفسية والجسدية

L'intelligence émotionnelle et sa relation avec la santépsychique et physique

د. محمد المزرياحي

طبيب مختص في طب الإدمان والطب الرياضي، ومدرب معتمد في التنمية الذاتية

ما هو الذكاء العاطفي ؟؟

هو القدرة على إدراك وتقييم وإظهار العواطف بشكل مناسب والقدرة على جلب العواطف وتوليدها مما يساعد على أداء الوظائف الذهنية ويُمكن من فهم واستخدام اللغة ذات الطابع العاطفي بشكل سليم.

وبمعنى آخر يعرف الذكاء العاطفي بأنه قدرة الإنسان على التعامل الإيجابي مع نفسه والآخرين. وكما يقول "ستيفن هيين" بأن الذكاء العاطفي هو قدرة الإنسان على التعامل مع عواطفه، بحيث يحقق أكبر قدر من السعادة لنفسه ولمن حوله.

المهارات العاطفية :

تمثل قدرات الذكاء العاطفي أكثر من 85% من الأشياء التي تميز بين الأشخاص اللامعين والأشخاص المتوسطين، أي أن المهارات التقنية لا تكفي من دون المهارات العاطفية التي يمكن أن تختصر في:

- معرفة كيف تشعر أنت والآخرين وكيفية التصرف حيال هذا الأمر،
- معرفة ما يجعلك تشعر بأنك بحالة جيدة، وما يجعلك تشعر أنك بحالة سيئة، وكيف تحول السيئ إلى جيد،
- امتلاك الوعي العاطفي، والحساسية والمهارات التي تساعدك في أن تبقى إيجابي وتزيد من سعادتك ورفاهيتك إلى الحد الأقصى على المدى الطويل.

ويمكن تقسيم هذه المهارات إلى أربع مهارات أساسية والتي تتزاوج في مجموعتين: الكفاءة الشخصية والكفاءة الاجتماعية.

• **الكفاءة الشخصية:** يندرج تحتها الإدراك الذاتي والإدارة الذاتية. هذه الكفاءة تركز عليك كفرد أكثر من تفاعلك وتعاملك مع الآخرين، هي قدرتك على أن تبقى مدركا لمشاعرك وتدير سلوكياتك وانحرافاتك إن صح التعبير.

• **الكفاءة الاجتماعية:** هي قدرتك على تفهم أمزجة وتصرفات ودوافع الآخرين من أجل تحسين نوعية وجودة علاقاتك معهم.

جوانب الذكاء العاطفي:

يوجد 5 جوانب أساسية للذكاء العاطفي وهي كالاتي :

1. **الوعي الذاتي:** يقصد به قدرة الشخص على تقييم مشاعره الحقيقية وضبطها، ويشتمل ذلك على عنصرين أساسيين؛ الوعي العاطفي والثقة بالنفس.

2. **التنظيم الذاتي:** يقصد به قدرة الشخص على التحكم بالمشاعر السلبية، مثل: الغضب، القلق، الخوف والاكتئاب، وذلك من خلال الاستعانة ببعض الأساليب الخاصة بإدارة المشاعر السلبية، مثل: التفكير بإيجابية، أو المشي لمسافات طويلة أو ممارسة التأمل.

3. **التحفيز:** يتحقق التحفيز بوضع أهداف محددة والإصرار على تحقيقها بطرق إيجابية، والتفاؤل عند التعرض لأية عقبات تصعب الوصول إلى الأهداف.

4. **التعاطف:** يقصد به قدرة الشخص على الإحساس وفهم مشاعر الآخرين وتلبية احتياجاتهم.

5. **المهارات الاجتماعية:** يقصد بها مهارات التعامل مع الآخرين، و هو ما تطرقنا له في المحور السابق.

أهمية الذكاء العاطفي:

تطوير الذكاء العاطفي أساسي للنجاح في العلاقات الشخصية وفي العمل وحتى للسيطرة على المشاعر. بحيث يحصد الشخص الذي يتمتع بالذكاء العاطفي مجموعة من الفوائد التي تؤثر بشكل إيجابي على جوانب عدة في حياته كالآتي:

▪ **أداء الفرد في المدرسة:** يحقق الذكاء العاطفي التفوق في حياة الشخص المدرسية، إذ يساعده على تجاوز العقبات التي تواجهه في مجال دراسته، ويكسبه مهارات قيادة الآخرين وتحفيزهم.

▪ **الصحة الجسدية:** فعندما يتمتع الفرد بالذكاء العاطفي والقدرة على إدارة غضبه وعواطفه ومشاعره، فهذا سيحميه من مشاكل صحية خطيرة مثل: نقص المناعة، والنوبات القلبية والسكتات الدماغية...

▪ **الصحة العقلية:** ففي حال كان الشخص قادراً على التحكم بعواطفه فهذا يساعده على الحفاظ على صحته العقلية ويجنبه نوبات القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة والعزلة الناتج عن الفشل في تكوين علاقات اجتماعية قوية والوقاية من الإدمان على بعض الادوية والمخدرات.

▪ **تكوين العلاقات:** إن فهم الشخص لمشاعره وقدرته على التحكم بها يسهل عليه طريقة التعبير عنها وإدراك ما يشعر به الآخرون، مما يسهل من تواصله معهم بفعالية وتكوين علاقات قوية معهم.

▪ **الذكاء الاجتماعي :** حيث إن تمتع الفرد بالذكاء العاطفي يدعم ذكاءه الاجتماعي مع الآخرين وإدراكه لاهتمام الآخرين به ومواقفهم اتجاهه، والتقليل من التوتر والشعور بالحب والسعادة.

من هنا نستنتج أن العواطف تؤثر في تفاعلنا مع محيطنا وواقعنا مما يؤثر في أفكارنا وفي سلوكياتنا (أفعالنا و ردود أفعالنا) وبالتالي في النتائج المحصل عليها و التي تعزز بدورها طريقة تفكيرنا ، فعدم القدرة على إدارة عواطفنا يجعلنا نتيه في حلقة مفرغة، أما إذا نمينا ذكائنا العاطفي فسنتمكن من تغيير هذا المصار و خلق دورة فعالة بإدارة جيدة لمشاعرنا و بالتالي تغيير طريقة تفكيرنا.

صفات الذكاء العاطفي:

توجد أربع صفات للذكاء العاطفي وهي:

● **الإدارة الذاتية:** والتي تُمكنك من التحكم في مشاعرك، والسيطرة على سلوكياتك الاندفاعية، وإدارة عواطفك بطريقة صحيّة، واتخاذ المُبادرات في الوقت المُناسب، ومُتابعة الالتزامات، والتكيّف مع الظروف المُتغيرة.

● **الوعي الذاتي:** بحيث تعرف مشاعرك الخاصة، وتعرف كيف تؤثر في أفكارك وسلوكك. تدرك به نقاط قوتك وضعفك، وهو ما يعزز الثقة بالنفس.

● **الوعي الاجتماعي:** يمد الذكاء العاطفي صاحبه بالقدرة على فهم عواطف الآخرين واحتياجاتهم ومخاوفهم. كذلك يُمكّنه من التقاط الإشارات العاطفية الصادرة إليه منهم. يُساعد أيضاً على الشعور بالارتياح الاجتماعي، ويحمي من سوء الفهم الذي يُفسد العلاقات.

● **القدرة على إدارة العلاقات :** إذا حظيت بقدر مُناسب من الذكاء العاطفي، فأنت في هذه الحالة تعرف كيف تُطور علاقات جيدة وتُحافظ عليها، وتُلهم الآخرين وتؤثر فيهم.

كما تستطيع العمل بشكل جيد في فريق، وتعرف أيضاً كيف تُدير الصراعات وتُنهي الخلافات

خلاصة القول:

يُمكن الذكاء العاطفي من القدرة على فهم واستخدام وإدارة المشاعر والعواطف الخاصة بطرق إيجابية، لتخفيف المشاعر السلبية كالقلق والتوتر والإحباط، والقدرة على التواصل مع المحيطين بنا بفاعلية أكبر.

ونظرا لأهمية الذكاء العاطفي وجب التفكير في إدماجه في البرامج والمناهج التعليمية لتلقين أطفالنا الآليات اللازمة والمهارات العاطفية بموازاة مع الذكاء الذهني لتنشئة جيل ذو رؤية واضحة وإيجابية للمستقبل ويتميز بصحة نفسية وجسدية جيدة.