

- 2- الذكاء الشخصي: والمقصود به وعي الفرد بمشاعره الداخلية وقدرته على التمييز بين المشاعر المتناقضة والمختلفة، والمتشابهة منها وإدراكها، وقدرته في التعبير عنها.
- 3- القابلية للتكيف: وهي القدرة على التصرف بمرونة مع المواقف الجديدة وتغيير المشاعر وفقاً لمتطلبات الموقف.
- 4- إدارة الضغوط: أي القدرة على التعامل مع الضغوط المختلفة، وحل المشكلات بطرق مختلفة، ومواجهة المسائل المعقدة بكفاءة والقدرة ضبط المشاعر وتأجيل الرغبات
- 5- المزاج العام: والمقصود به النظرة الإيجابية للفرد نفسه ومشاعره وشخصيته، والاتصاف بنظرة الرضا والتفاؤل والسعادة والتفكير الإيجابي.

سابعاً: مجالات الذكاء العاطفي

يصنف سالوفي أنواع الذكاء الشخصي التي قدمها چاردنر في تحديده الأساسي للذكاء العاطفي الذي اتسع ليشمل خمسة مجالات أساسية، كالتالي:

1- معرفة العواطف:

فالوعي بالنفس وتُعرف شعور ما وقت حدوثه هو الجزء الأساسي في الذكاء العاطفي، وكيف تكون القدرة على رصد المشاعر من لحظة لأخرى / عاملاً حاسماً في النظرة السيكلوجية الثانية وفهم النفس، كما أن عدم القدرة على ملاحظة مشاعرنا الحقيقية تجعلنا نقع تحت رحمتها/ فالأشخاص الذين يثقون بأنفسهم هم من نعتبرهم أفضل من يعيشون حياتهم لأنهم يمتلكون حاسة الثقة في كل ما يتخذون من قرارات مثل اختيار زوجاتهم أو الوظيفة التي يشغلونها .

2- إدارة العواطف:

إن التعامل مع المشاعر بتكوين مشاعر ملائمة قدرة تُبنى على الوعي بالذات، وهي القدرة على تهئية النفس والتخلص من القلق الجامح والتهجم وسرعة الاستثارة.

ونائج الفشل مع هذه المهارات العاطفية الأساسية، إن من يفتقرون إلى هذه المقدرة، يظل كل منهم في حالة عراك مستمر مع الشعور بالكآبة، أما من يتمتعون بها فهم ينهضون من كبوات الحياة وتقلباتها بسرعة أكبر.

3- تحفيز النفس:

أي توجيه العواطف في خدمة هدف ما فهو أمر مهم يعمل على تحفيز النفس وانتباهها، وعلى التفوق والإبداع أيضاً، ذلك لأن التحكم في الانفعالات يساهم في تأجيل الإشباع، ووقف الدوافع المكبوتة التي لا تقاوم، أساس مهم لكل إنجاز، وكذلك القدرة على الانغماس في تدفق العواطف، حين يستلزم للتواصل إلى أعلى أداء

4- تعرف عواطف الآخرين:

أو الشخص الوجداني وهو مقدرة أخرى تتأسس على الوعي بالانفعالات إنها مهارة إنسانية جوهرية بحق، فالأشخاص الذين يتمتعون بملكة التمص الوجداني يكونون أكثر قدرة على التقاط الإشارات الاجتماعية التي تدل على أن هناك من يحتاج إليهم وهذا يجعلهم أكثر استعداداً لأن يتولوا المهمة التي تتطلب رعاية مثل:

- مهن التعليم.
- مهن التجارة.
- مهن الإدارة.

5- توجيه العلاقات الإنسانية:

إن فن العلاقات بين البشر هو في معظمه مهارة في تطويع عواطف الآخرين. وأن الكفاءة الاجتماعية والمهارات التي تستلزمها هذه الكفاءة هذه هي القدرات التي تكمن وراء التمتع بالشعبية والقيادة والفعالية في عقد الصلات مع الآخرين، ولا شك في أن المتفوقين في هذه المهارات يجيدون التأثير بمرونة في كل شيء يعتمد على التفاعل مع الناس أنهم فعلاً نجوم المجتمع.

ومن الطبيعي أن يختلف الناس في قدراتهم في هذه المجالات المختلفة فقد يكون

بعضنا ذكياً في معالجته مثلاً لحالات القلق التي تتناهبه، ولكنه لا يستطيع أن يخفف شعور شخص آخر بالملل أو الضجر.

مع إننا نتمتع بقدرات أساس عصبية مع ذلك فالمنح طبع بصورة ملحوظة لأنه دائم التعلم وانخفاض القدرات العاطفية بصورة مؤقتة أمر ممكن علاجه لأن هذه القدرات في أي مجال هي مجموعة من العادات واستجابة لهذه العادات ومن الممكن أن تتحسن مع بذلك الجهد المناسب معها

ثامناً: مكونات الذكاء العاطفي

يرتبط الذكاء العاطفي ارتباطاً وثيقاً بالصحة الذهنية السليمة، التي يمكن تحقيقها من خلال تفهم الآخرين، والتواصل معهم، فالأفراد الأذكياء انفعاليا هم أفراد سعداء في نشاطاتهم الاجتماعية، وبإمكانهم فهم وإدراك الانفعالات بشكل دقيق، واستخدام طرق فعالة في تنظيم هذه الانفعالات.

أما الأفراد الذين يعانون من ضعف في قدرات الذكاء العاطفي، فإنهم يواجهون مشكلات في التكيف والتخطيط لحياتهم، وهذا يعود إلى عدم قدراتهم على فهم انفعالاتهم الذاتية، ومن الممكن أن يؤدي هذا الأمر إلى حالة من الاكتئاب، وهم لذلك يقومون بتطوير ثقافة فردية تدير انفعالاتهم بشكل غير ملائم، فيصبحون غير سعداء في حياتهم.

يرى "مايروسالوفي" و "كارسور" 2004

أن الذكاء العاطفي يتكون من أربع مكونات وهي:

- 1- تُعرّف الانفعالات: وهي القدرة على إدراك مشاعر الفرد لمن حوله من البشر.
- 2- استعمال الانفعالات: أي القدرة على إنتاج وترقية الانفعال، وكيفية التفاهم والتعامل مع الانفعال.
- 3- فهم الانفعالات: أي القدرة على فهم الانفعالات المعقدة، وكيفية انتقالها من مرحلة إلى أخرى.