

بعضنا ذكياً في معالجته مثلاً لحالات القلق التي تتنابه، 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.

4- إدارة الانفعالات: وتشير إلى القدرة على إدراك انفعالات الفرد في علاقتها بانفعالات الآخرين.

ولقد طرح "بار- ون" نموذجاً للذكاء العاطفي يتصف على أنه مجموعة من القدرات الانفعالية والاجتماعية التي تؤثر في القدرة الكلية للشخص في التكيف مع المطالب البيئية ويتضمن القدرة على:

- الوعي والفهم والتعبير عن الذات.
- الوعي والدخول في علاقات فعالة مع الآخرين.
- التعامل مع الانفعالات الشديدة وضبط المحفزات.
- التوافق على حل المشكلات ذات الطبيعة الشخصية الاجتماعية.

وقد ضمن نموذجه التفسير في خمس مجالات وهي:

- مهارات التعامل مع الذات.
- مهارات العلاقة مع الآخرين.
- القدرة على التكيف.
- إدارة الضغوط.
- المزاج العام.

ويتضح مما سبق في تعريفات الذكاء العاطفي وفي مكوناته، إنها تركز على مجموعة من الكفايات والسمات والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على التكيف مع ضغوطات الحياة، ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها، وأن هناك صلة بين التكيف والذكاء العاطفي إذ يشير إزنيلو وزملاؤه Eysenv, Arnold & Meill 1972 إلى أن التكيف حالة من الإشباع التام لحاجات الفرد من جهة وظروف البيئة من جهة أخرى وإيجاد حالة من الانسجام التام بين الفرد والبيئة المادية والاجتماعية.

كما أن التكيف يشير إلى التغيرات التي نحدثها في أنفسنا وفي محيطنا، من أجل إشباع حاجاتنا، وتحقيق المطالب المتوقعة منا، وتحقيق علاقات مرضية مع الآخرين.

ومفهوم التكيف يشير إلى ما ينتهي إليه الفرد من حالة نفسية، نتيجة قيامه بالاستجابات التكيفية المختلفة حسب الموقف الذي يتعامل معه، وبهذا المعنى فإن التكيف الحسن يكون مصدراً للاطمئنان والارتياح النفسي، في حين يكون التكيف السيئ مصدراً للصراع والقلق والاضطراب، ويتراوح تأثير الاضطراب المرتبط بالتكيف السيئ في الشخصية بين تأثير يبدو على شكل قلق موضوعي، واضطراب شديد يبدو على شكل اضطراب أكثر شدة.