

ثانياً: معامـل الذكاء والذكاء العاطفي

إن معامـل الذكاء والذكاء العاطفي ليسا مجالين تخصصيين متعارفين، على الرغم من أنها أسلوبان مختلفان ومنفصلان لقياس الذكاء، والواقع أننا جميعاً نخطط بين التفكير وحدة الانفعالات، فمن النادر نسبياً أن نجد من يجمع بين معامـل ذكاء مرتفع وذكاء عاطفي منخفض، أو معامـل ذكاء منخفض وذكاء عاطفي مرتفع، ذلك أن المعيارين يمثلان قالين نمطيين، والواقع أن هناك علاقة متلازمة محدودة للغاية بين وضوح أن هذه الظاهرة المحدودة هي كيانات مستقلة إلى حد بعيد، وليس هناك اختبارات معروفة تشبه اختبارات معامـل الذكاء التي تتم بالورقة والقلم، يمكن أن نستخلص منها درجة ما للذكاء العاطفي، بل ربما لن يتواجد مثل هذه الاختبارات على الإطلاق.

وعلى الرغم من وجود أبحاث مستفيضة على مكونات الذكاء العاطفي، فإن بعضها مثل التعاطف أو التقمص الوجداني قد أجريت عليه اختبارات أفضل، من خلال عينات تدل على القدرات الفعلية للشخص في هذا المجال، من خلال قراءة أو استشفاف مشاعر الآخرين من شريط فيديو يسجل تعبيرات وجوههم.

هناك مقياس مازال يستخدم حتى الآن وهو مقياس مرونة الذات، وهو مقياس مماثل للذكاء العاطفي، يشمل الكفاءات الأساسية الاجتماعية والعاطفية، يستخدمه جاك بلوك العالم السيكولوجي بجامعة كاليفورنيا بركلن، حيث أجرى من خلال، مكان هذا المقياس مقارنة بين نموذجين على المستوى النظري المجرد، نموذج أشخاص مستوى ذكائهم مرتفع مقابل نموذج آخر يتمتع أفراد بمستوى مرتفع في الذكاء العاطفي كانت نتيجة الاختلافات بين النموذجين كان نموذج الأشخاص ذوي معامـل الذكاء المرتفع بعيداً عن الذكاء العاطفي صورة كاريكاتورية تقريباً لثقف يتمتع بالذكاء الفكري وبارع في مملكة العقل، لكنه نموذج عاجز في عالمه الشخص، وتختلف هذه الصورة اختلافاً طفيفاً من الرجل إلى المرأة، وينبغي ألا نندعش حين نجد معامـل الذكاء المرتفع عند الذكور يتمثل في مجموعة واسعة من الاهتمامات الفكرية والقدرات وهي كالتالي:

- طموح ومنتج.

- قادر على التنبؤ.
- عنيد.
- لا يبعد عن اهتماماته أي قلق.
- يميل إلى أن يكون شخصية انتقادية.
- لطيفاً شديد الحساسية وكتوماً.
- قلقاً في خبراته الجنسية والحسبة.
- غير معبر وغير منحاز.
- أنه دمث وبارد عاطفياً.

إن الرجال ذوو الذكاء العاطفي المرتفع متوازنون اجتماعياً مرحون، ولا يميلون إلى الاستغراق في القلق، يتمتعون بقدرة ملحوظة على الالتزام بالقضايا، وبعلاقتهم بالآخرين، وتحمل المسؤولية، وهم أخلاقيون وتتسم حياتهم العاطفية بالثراء، فهي حالة مناسبة وهم راضون فيها عن أنفسهم وعن الآخرين وعن المجتمع الذي يعيشون فيه.

أما النساء اللاتي يتمتعن بمستوى ذكاء مرتفع مجرد فلدن الثقة المتوقعة في أفكارهن ويقدرن الأمور الذهنية وهن على درجة كبيرة من الاهتمامات الفكرية والجمالية، وتميل النساء من هذا النوع إلى التمعن في الأفكار ودوافعها، وإلى القلق والتأمل والشعور بالذنب، والتردد في التعبير عن غضبهن صراحة، على الرغم من التعبير عن ذلك بصورة غير مباشرة.

والنساء الذكائيات عاطفياً على النقيض من سالفات الذكر إذ يتصفن بالحسم والتعبير عن مشاعرهن بصورة مباشرة، يثقن في مشاعرهن، وللحياة بالنسبة لهن معنى. هن أيضاً مثل الرجال اجتماعيات غير متحفظات، بل أكثر من ذلك فقد يندمن بعد ثوراتهن الانفعالية على صراحتهن، كما أنهن أيضاً يستطعن التكيف مع الضغوط النفسية، ومن السهل توازنهن الاجتماعي، وتكوين علاقات جديدة، وعندما يهرجن يشعرون بالراحة فهن تلقائيات ومتفتحات على الخبرة الحسية، وعلى خلاف النساء ذوات معامل الذكاء المرتفع من النادر أن يشعرن بالذنب أو القلق ولا يستغرقن في التأمل.

من الطبيعي أن تكون هذه الصورة مبالغاً فيها، فكلنا يجمع في شخصيته معامل الذكاء والذكاء العاطفي بدرجات متفاوتة، لكنها صورة تقدم نظرة بناء إلى ما تضيفه كل هذه الأبعاد إلى الشخص من صفات، فقد أوصل الإنسان إلى الدرجة التي يمتلك فيها المعرفة والذكاء العاطفي. نجد أن الأخير يضيف إلينا من الصفات كثيراً فيما يجعلنا أكثر إنسانية.

ثالثاً : أساليب العناية بالعواطف والتعامل معها

على الرغم من التمييز المنطقي بين أن نكون مدركين لمشاعرنا وأن نعمل على تغييرها، نجد أن الوعي بالمشاعر والقيام بالأفعال من أجل الأهداف العملية كلها يسيران عادة جنباً إلى جنب ويداً بيد، لأن مجرد إدراكنا أن المزاج سيئ، فهذا معناه الرغبة في التخلص منه، وتعرف الحالة النفسية شيء متميز عما نبذله من جهود، حتى لا نقوم بفعل ما بدافع انفعالي، فعندما نقوم بدفع الطفل دفعة عنيفة لضربه زميله في اللعب نستطيع بذلك أن نوقف الضرب، لكن الغضب يظل بداخله وتظل أفكار الطفل ثابتة على زناد الغضب ويستمر الشعور بالغضب دون تهدئته وتخفيفه.

فالوعي بالنفس تأثيره في المشاعر أكثر قوة، لأن الإنسان الغاضب إذا أدرك أن ما يشعر به هو الغضب، فهذا يوفر له درجة كبيرة من الحرية، ليختار عدم إطاعة هذا الشعور، بل أيضاً خيار محاولة التخلص من قبضة هذا الغضب.

1- الوعي بالنفس:

إن أولئك البشر الذين يدركون حالتهم النفسية في أثناء معاشتها، عندهم صورة متفهمة بعض الحنكة فيما تخص حياتهم الانفعالية، ويمثل إدراكهم الواضح لانفعالاتهم أساساً لسماتهم الشخصية، هم شخصيات استقلالية واثقة من إمكاناتها، ويتمتعون بصحة نفسية جيدة، ويميلون إلى النظر للحياة بنظرة إيجابية وعندما يمرون بمزاج سيء، تساعدتهم عقلايتهم على إدارة عواطفهم وانفعالاتهم - الفارقون في انفعالاتهم.

هؤلاء الأشخاص يشعرون غالباً بأنهم غارقون في انفعالاتهم، عاجزون عن الخروج