

الفصل الثاني

ملونات الذكاء الانفعالي

الفصل الثاني

مكونات الذكاء الانفعالي

يتناول الفصل الثاني بالشرح والتفصيل مكونات وأبعاد ومتغيرات الذكاء الانفعالي كما حددتها الأطر النظرية وأدوات القياس على اختلاف الرؤى ووجهات النظر، والفرق بين الجنسين في هذه المكونات والأبعاد والمتغيرات.

في مقال لهما عن الذكاء الانفعالي وعلاقته بتجديد أو تمييز الانفعالات يشير مايروجيهر (Mayer & Geher, 1996) إلى الفرق الفردية في القدرة على الربط بين الأفكار والانفعالات، فالأكثر قدرة على ذلك هم الأكثر قدرة على سماع التضمنيات الانفعالية لأفكارهم، وفهم انفعالات الآخرين وقراءة ما تتضمنه من رسائل وما يترتب على ذلك من انسجام وتوافق للفرد مع الجماعة التي ينتمى إليها.

وتوضح دراسة فورد (Ford, 1983) أن المظاهر الأساسية للذكاء الانفعالي هي:

- الحساسية لشعور الآخرين واحترام حقوقهم مع الاخلاص والاهتمام بهم والقدرة على تحمل المسؤولية.
- التميز بالمهارات الاجتماعية ومهارات التواصل والقيادة.
- الكفاءة الاجتماعية والتي تتضح في التوافق الاجتماعي والاهتمام والمشاركة والتواصل مع الآخرين.
- المفهوم الموجب عن الذات والتوكيدية والحفاظ على كينونة الفرد في المواقف المختلفة.

وحدد هيربرت (Herbert, 1986) مكونات الذكاء الانفعالي في المهارات

الاجتماعية، مهارات التعاطف، الانفعالية، الكفاءة الذاتية، ومهارات المشاركة الوجدانية.

وفى هذا السياق ذكر ماير وسالوفى (Mayer & Salovey, 2001) فى -
 بفيفير *Ffejfeir* التعاطف والتعارف والمثابرة والحماس والتحكم فى الانفعالات
 والتفائل مكونات للذكاء الانفعالى، هذا إلى جانب مكونات أخرى مثل البهجة
 والنشاط والدافعية ومتغيرات بيئية أخرى يمكن أن تحدد الأداء الانفعالى الذى
 يتسم بالذكاء.

كذلك أوضح فيرنهام (Furnham, 2003) أن الذكاء الانفعالى يتكون من
 الانبساطية والشعور بالسعادة والقدرة على الانفتاح على الخبرات الجديدة وكذلك
 القدرة العقلية.

وحدد سميغلا وباستوريا (Smigla & Pastoria, 2000) أبعادا خمسة
 للذكاء الانفعالى هى: الوعى بالذات، تنظيم الذات، الدافعية، التعاطف،
 المهارات الاجتماعية، وأشار إلى أن الثلاثة الأولى تحدد كيف يمكننا أن نتحكم فى
 أنفسنا: فالوعى بالذات يعنى أن يعى الفرد مشاعره ونقاط القوة والضعف فيه،
 وتنظيم الذات يعنى ضبط الدوافع والحفاظ على نوع من التكامل والمرونة وتحمل
 المسؤولية، أما الدافعية فتعنى التركيز على تنظيم الجهد لتحقيق الأهداف والمبادرة
 والتفوق فى تفائل واحترام وإقدام، أما المكونين الآخرين فيتعلقان بدرجة فاعلية
 الفرد فى التعامل مع الآخرين وتحديد طبيعة العلاقة معهم، فالتعاطف يستلزم
 قراءة انفعالات الآخرين وتقبل تناقضاتهم وتفهم احتياجاتهم، والمهارات
 الاجتماعية تحدد التعامل الفعال معهم والاستجابة لهم على نحو ملائم، وهو ما
 يتطلب الإصغاء والتحكم فى مثيرات الصراع وإمتلاك مهارات القيادة وتقبل
 العمل بروح الفريق وجميعها مهارات تلزم للنجاح فى أعمال بعينها، وبذلك يكون
 الذكاء الانفعالى مفتاحا للمساك بالأدوات اللازمة لفهم كيف يفكر ويشعر ويسلك
 الفرد ذاته والآخرين من حوله، ويتمكن أيضا من استصدار أحكام عقلانية صائبة
 تحميها القيم والأخلاقيات ومبادئ المنطق، فهو بحق الأرضية التى تستند إليها
 حياة الفرد الانفعالية.

وحدد أونيل (O'Neil,1996) أبعاد الذكاء الانفعالي فى مجموعة من المهارات تتمثل فى : ضبط الذات ، الإصرار، الدافعية الذاتية ، الحماسة ، وأن كل طفل يجب أن يتم تدريبه على تنمية هذه المهارات من خلال التدريب على السيطرة على الغضب وتقليل الصراع والتعاطف ، وأن المدرسة يجب أن تلعب دوراً فى هذا الإطار.

وقد قسم بارون (Baron,1996) مكونات الذكاء الانفعالي إلى مكون شخصى، وآخر يتعلق بالآخرين، التوافق، السيطرة على الضغوط، الحالة المزاجية العامة، والانطباع الايجابى.

واتفق كوبر (Cooper,1997) ، وماكدويل وبيبل (McDowelle & Bell,1997) على تعريف الذكاء الانفعالي وتحديد مكوناته فى: الوعى بالذات، ضبط الانفعالات، الدافعية الذاتية ، التعاطف ، وتبادل الانفعالات مع الآخرين، وأكدوا على أهمية تفعيل هذه المكونات فى مواقع العمل لما لها من دور فى إيجابية اتخاذ القرار، وتوفير الوقت وحسن استثماره وزيادة تركيز طاقة الأفراد وتدعيم روح الفريق.

وذكر ليفنسون (Levinson,1999) أن الذكاء الانفعالي يشتمل على الأبعاد التالية: إدراك الانفعالات ومعرفتها، التحكم فيها والسيطرة عليها، الثقة والضمير وتحمل المسؤولية، الحساسية لمشاعر الآخرين والاهتمام بهم. ويحدد (سيد عثمان، ١٩٩٨) مكونات ذكاء الوجدان فى الاستشفاف، التجاوب، التدوق، الحدس، والتعبير.

وتوصل (فاروق عثمان ومحمد عبد السميع، ١٩٩٨) إلى أن الذكاء الانفعالي يتكون من خمسة أبعاد هى: المعرفة الانفعالية وهى القدرة على الانتباه والتمييز بين الانفعالات، إدارة الانفعالات وكسب الوقت للتحكم فيها وممارسة الحياة الاجتماعية بفاعلية، تنظيم الانفعالات وتوجيهها لتحقيق الانجاز والتفوق، التعاطف والتوحد مع انفعالات الآخرين والتناغم معهم، التواصل مع الآخرين ومساندتهم والتصرف معهم بطريقة لائقة.

وتقدم (محمد جونة، ١٩٩٩) تقسيما لمكونات الذكاء الانفعالي على النحو التالي: الوعى بالذات، التحكم الذاتى فى الانفعالات، الدافعية، يقظة الضمير، حفز الذات، التعامل مع الآخرين، تفهم الذات وحساسية العلاقة مع الآخرين، إفشاء الذات والاعتراف بالواقع.

وفى مقال له بعنوان مكونات الذكاء الانفعالي وعلاقتها باختبارات الأداء يشير بريانت (Pryant,2000) إلى مدخلين أساسيين فى دراسة الذكاء الانفعالي: الأول مدخل نموذج عام وشامل لمختلف القدرات والخصائص الشخصية، والثانى مدخل محدد لقدرات خاصة ، ويشير أيضا إلى علاقة كل من هذين المدخلين بالقدرة على التنبؤ بالنجاح وارتفاع درجات جودة الأداء فى اختبارات الأداء والتى توظف فيها مهارات متنوعة منها : تحديد الانفعالات وفهمها ، ضبطها واستخدامها.

ويركز (فاروق عثمان، ٢٠٠٠) على الذكاء الانفعالي متمثلا فى قوتين يمتلكهما الانسان: القلب المسئول عن الجانب الانفعالي ، والدماغ المسئول عن العقل والتفكير الذى يعبر عن العمليات العقلية مثل الإدراك المنطقى والمهارات التحليلية والتذكر والانتباه .

ويورد فاروق عثمان تحديدا لمكونات الذكاء الانفعالي كما يلى:

- القدرة على التعرف على مختلف الأحاسيس التى تظهر وتختفى فى حياتنا والحذر الذاتى هو أحد أهم مكونات الذكاء الانفعالي .
- القدرة على التحكم فى العواطف وقراءة عواطف الآخرين وفهم الرسائل الخفية فيها.
- القدرة على الدافعية الذاتية وتحريك الطاقة لانجاز مهمات صعبة وأهداف مهمة.
- القدرة على إدارة عواطف الآخرين والتعامل معها.

وينتهي فاروق عثمان إلى ما يمكن استخلاصه من تحديد هذه المكونات فيما يلي:

- ١- هذه المكونات جميعها قابلة للتدريب والاكساب.
 - ٢- هذه المكونات جميعها تلعب دوراً رئيسياً في رفع مستوى الأداء.
 - ٣- يمكن الاستفادة من تحديد هذه المكونات في مجال الدراسة والعمل والإدارة وغيرها من المهن المختلفة.
 - ٤- الحالة المثالية للأداء هي أعظم وأهم رد فعل للضغوط، إذ أنها تحرك مقاومة الفرد لمواجهة الخطر وهو أقصى درجات الذكاء الانفعالي.
 - ٥- التمتع بالإيجابية والحيوية والاسترخاء والسعادة والثقة العالية والتركيز الذهني.
 - ٦- المثالية في الأداء هي استجابة ورد فعل يمكن اكتسابه من خلال التدريب والتعلم، ويمكن تصميم برامج تدريبية لتنمية الأداء والوصول إلى ذروة الأداء.
 - ٧- الأداء المثالي في عبارة واحدة هو: التحدى والصلاية والتحكم وحب المغامرة.
 - ٨- عدم الاستسلام والخضوع للانفعالات لأن ذلك يؤدى إلى اليأس.
 - ٩- مقاومة المبالغة في لوم الآخرين.
 - ١٠- مقاومة المبالغة في لوم الآخرين.
- ويلخص (مدثر أحمد، ٢٠٠٣) مكونات الذكاء الانفعالي متمثلة في القدرة على فهم المشاعر وتكوين العلاقات والتعبير عن العواطف والاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات وكذلك المثابرة والعمل الجاد، ويشير إلى امكانية تنمية هذه المكونات بدءاً من التدريب على أبسط مواقف اتخاذ القرار إلى أكثرها خطورة وحسماً والمتعلقة بالنجاح المستقبلي في اختيار شريك الحياة والمهنة والتوجه القيادي .
- وقد أشار جولمان إلى أن مكونات الذكاء الانفعالي متفردة مستقلة ومتداخلة ومتدرجة، وهي كل ذلك في آن واحد، وفيما يلي نعرض لمكونات الذكاء الانفعالي كل على حدة :

الوعي بالذات:

انتباه الفرد المستمر لحالاته الوجدانية الداخلية ووعيه التأملى فى خبراته الانفعالية هو ما يفضل جولمان تسميته "الوعي بالذات" وهى بحسب صفاء الأعصر وعلاء كفاى حالة محايدة تحفظ للفرد قدرته على التأمل الذاتى حتى وسط العواصف المهتاجة، وتسمح بوعى متزن يحقق الكفاءة الوجدانية الأساسية التى تبني عليها غيرها من الكفاءات الشخصية مثل ضبط النفس، وهناك من يتصفون بدرجة عالية من الوعي بالذات وتأمل ومراقبة الذات، وهناك الغارقون أو المغمورين فى انفعالاتهم العاجزين عن السيطرة على حالتهم الانفعالية، وهناك أيضا المتقبلون الذين لا يثبتون على حالة انفعالية.

ويقصد بالوعي بالذات قدرة الفرد على ادراك مصادره النفسية وإحساساته ومشاعره، وانفعالاته، وكيفية التمييز بينها، والوعي بالعلاقة بينها وبين الأحداث والمواقف المختلفة، كما يتضمن الوعي بالذات رد الفعل وإصدار التقييمات، وهو أساس الثقة بالنفس، والفرد إما أن يكون واعيا بذاته معايشا لانفعالاته، استقلاليا واثقا وعقلانيا، وإما أن يكون منجرفا متقلب المزج وليست لديه رؤية واضحة لهذه الانفعالات .

وقد يبدولنا للوهلة الأولى أننا نعى ذواتنا وندرك ما يعترينا من انفعالات وأحاسيس، وهو أمر لا يتفق وحقيقة الواقع، فهناك فارق بين أن يعى الفرد ذاته وين أن يعمل على تغييرها وتطويرها، وهناك من يعى ذاته ويمكنه التحكم فيها، وهناك أيضا من لا يعى ما هو عليه ولا يملك لذاته قوة ولا حيلة، كما أن هناك أيضا من هو قانع بما هو عليه ولا يسعى لأى تغيير، فالوعي بالذات فى حقيقته قد يقوى ويشتد عند البعض ويكون فى أدنى درجاته عند آخرين، إذ أنه أساس البصيرة السيكولوجية ومنبع التجاوب الانفعالى الذى يلهم الفرد سماع صوت ضميره.

ويعد الوعي بالذات أهم مكونات الذكاء الانفعالي الذي يمكن الفرد من تطوير أسلوب لضبط دوافعه ومواجهة ضغوطه واسترداد حقوقه، ويتطلب الوعي بالذات كأحد المكونات الأساسية للذكاء الانفعالي تلبية العديد من الأنشطة التي تؤثر بطريقة إيجابية على تصرفاته وأسلوب عمله ، فكون الفرد على وعى بذاته ومشاعره، وسلوكه وكذلك مشاعر الآخرين يعنى قدرة الفرد على التحكم فى استجاباته وكيفية التعامل فى المواقف المختلفة.

وفى إطار فهم الوعي بالذات يناقش لاند (Landa,1998) الذات كمتغير عام وشامل فى النضج والذكاء الانفعالي ، وفى رأيه أن جميع جوانب الشخصية يجب أن تتكامل فى إطار الذات وصولا إلى النضج الانفعالي من غير أن يتصور البعض أن هناك تعارضا أو تناقضا بين الجانب الانفعالي والجانب العقلى، بل إنهما متكاملان ويشكلان معا ذات الفرد ودرجة وعيه بهذه الذات ، ومن خلال الدافع إلى المعرفة والانفعال والابتكار تتشكل لدينا ذات هى أكبر من مجموع أجزائها المكونة لها وهو ما يتضح بشكل خاص لدى الأفراد الموهوبين.

ويحاول لاند ، ١٩٩٨ إيجاد صلة بين ذكاء الفرد وتلك العملية التى تتشكل من خلالها ذاته المميزة ويعول بالأهمية على عامل حاسم ألا وهو الوصول إلى درجة من النضج الانفعالي الذى من شأنه أن يحقق للفرد نوعا من التوازن (الأتزان) بين جوانب شخصيته ومكوناتها المتعددة ، وينظم طاقة دوافعه ويوجه جهوده لإحراز أهدافه ، ودرجة النضج الانفعالي هى الدرجة التى تشير إلى مستوى من القدرة على دمج الشعور واللاشعور والتكامل بين الحلم والواقع ، بين المنطق والخيال ، إنه التواصل الابتكارى الذى تفعل فيه دوافع الفرد وخبراته الماضية فى عالم جديد من الخبرات ، فهو عملية فى حد ذاتها ومن المهم التواصل لانجازه وتحقيقه ، وهو الذى يجعل الفرد الموهوب قليل الصبر من أجل تحقيق الانجاز وتقديم المزيد ، والذات الابتكارية المتكاملة تعنى أن الفرد لديه القدرة على ضبط انفعالاته والسيطرة عليها فهوواع بخبراته ويستطيع وصفها والتفكير فيها ، فهى

دالة على الوجود والوعي والهنا والآن ، هي دالة على الحوار الداخلي وعلى الشخصية الناضجة التي تحافظ على فرديتها وتميزها بينما تعقد الاتصالات وتقيم الحوارات مع العالم الخارجى .

وقد بدأ إريكسون كتابه " فى الهوية *On Identity*" عام ١٩٧١ بمقال قصير عن معلمه بول فيدرن *Paul Federn* والذي لخص ذات مرة محاضرتة فى سؤال : هل أستطيع فهم نفسى ؟ ، يشير إريكسون إلى الطريق الموصل إلى ذات متكاملة ناضجة ذات مغزى: إنها القدرة على إقامة حوار مع الذات والآخرين، وأن تكون مفهوما ومستوعبا من ذاتك أولا ومن الآخرين، وكثيرين من دارسى الذكاء الانفعالى يشيرون إلى الذات كمتغير أساسى بل كمفهوم أساسى فى فهم الذكاء من منطلق أننا نعيش فى عالم حقيقته الوحيدة الثابتة أنه عالم متغير، والتغير سريع ومتلاحق فى مجال المعرفة والتقنية والاختراعات، وكذا فى مجال دراسة الذات والتعرف على هويتها الحقيقية، ففى خضم هذا البحر المتلاطم يجب أن نمتلك القدرة على دمج كل ذلك بذواتنا ومعرفة مكاننا منه، ومواجهة الجديد يوميا وفى كل وقت، ونحن قادرين على ذلك إذا استطعنا تحدى عقولنا وتحدى مهارات الذكاء المتعددة لدينا وتحقيق التوازن بينها.

وفى إطار شرح الوعي بالذات كمكون أبرز للذكاء الانفعالى يشرح هاماتشيك *Hamachek* (٢٠٠٠) ديناميات فهم الذات واكتسابها، مزياها، وعلاقتها بالذكاء الانفعالى ، وأهمية التوازن بين الذكاء المعرفى والذكاء الانفعال، كما يقدم مقترحات للمتخصصين والعلمين للوصول إلى هذا التوازن على أرض الواقع مع تلاميذهم، ويرفع هاماتشيك شعار السواء والصحة النفسية: " اعرف نفسك" والذي رفعه سقراط منذ أكثر من ألفى عام ، لكن الأكيد هو أن المرء سيظل على غير يقين إزاء كيفية اكتساب هذه المعرفة التى تتضمن مواجهة الذات بوضوح وأمانة وتفتح الباب للحقيقة السيكولوجية البسيطة وهى أن الذات ليست شيئا يولد الفرد مزودا به، وإنما هى ما نشكله ويتكون معنا من خلال خبرتنا وتفاعلاتنا

مع الآخرين، بل هي نوع من الإدراك للوجود أو الكيان الذاتى يكون الفرد عنها فكرة تنطوى على شعور بالاستحقاقية، فتنمو وتتطور فى إطار اجتماعى، وفى أ بكر جهود علم نفس الذات أشار كولى Cooley (١٩٠٢) إلى المفهوم وطور نظرية فى الذات ركز فيها على كيفية نمو وتطور الذات، وجاء من بعده ميد Mead (١٩٣٤) الذى أشار إلى اشتقاق الفرد لمكونات هذه الذات خلال تفاعله مع الآخرين فى المحيط الاجتماعى، وأشار إلى احتمالية تعدد نوات الفرد بتعدد الجماعات من حوله، وأكمل سوليفان Sullivan (١٩٥٣) دراساتها، بينما قدم فيستنجر Festinger (١٩٥٤) نظرية المقارنة الاجتماعية *Social Comparing Theory* التى يحدد فيها الفرد قدراته وامكاناته واستحقاقه الذاتى من خلال مقارنات يعقدها مع الآخرين، ويكتسب من خلالها المعرفة عن ذاته وعن الآخرين، ويعتبر هامانتيك أن المكانة التى يحرزها الفرد قد لا تتناسب مع امكاناته وقدراته العقلية ولذلك فهو يذكركنا بإشارة جاردنر Gardner (١٩٨٣) إلى تعدد الذكاءات ويحدد مكونات الذكاء الانفعالي فيما يلى: تعامل الفرد مع مشاعره وانفعالاته الخاصة، تعامله مع الآخرين، ويحدد خمسة قدرات يشتمل عليها الذكاء الانفعالي هى: الوعى بالذات، المهارة فى ضبط الانفعالات، دافعية الفرد لانجاز الأهداف، التواد والتعاطف مع الآخرين.

ضبط الذات :

ضبط الذات ليس كبحا لجماح الانفعالات أو دليلا على القصور الانفعالي، وإنما هو مهارة تحمى الفرد من الارتباك والاضطراب، وتزوده بالأمل فى أن تسير الأمور فى مجراها لأنه يمتلك الإرادة والأسلوب الأمثل لتحقيق أهدافه من غير استسلام للقلق أو الاحباط، وواقع الحال أن من ينعم بالأمل قادر على ضبط ذاته ومتابعة أهدافه وهو دائما أقل تعرضا للنكسات فى حياته.

يعرف كيلي ومون (Kelly & Moon, 1998) ضبط الذات بأنه القدرة على التحكم فى الانفعالات واستخدام الأفكار والمعلومات فى توجيه الأفعال،

فالادراك يدعم التفكير ويوصل إلى الفهم والتحليل ويزيد من نضج الفرد انفعالياً ومن سيطرته على دوافعه، كما يعرفه روفينجر (Rovenger,2000) بأنه القدرة على التحكم في الغضب والقلق والخوف ومسببات التوتر بطرائق مناسبة، وتأجيل الاشباع وتبنى توقعات تفاعلية إناء تحقيق النجاح، والقدرة على ضبط الذات تعنى أن يعيش الفرد حالته الانفعالية بصورة طبيعية دون تصعيد للانفعال أو الغضب، والقدرة على إعادة الموقف إلى إطاره الطبيعي والتعبير عن الانفعالات بصورة لائقة.

إن القدرة على ضبط الذات معناها القدرة على التحكم وتعديل السلوك بما يناسب موقفها، وتعنى أيضاً القدرة على استخدام الفنيات بما يناسب المتطلبات الشخصية والاجتماعية في مدى واسع من المواقف، والشخص القادر على ضبط ذاته يكون حساساً في التعبير عنها وإن تعددت المتغيرات والمطالب الموقفية، ويكون لديه مخزون عظيم من السلوك المتوافق الذي يتناسب مع مختلف المواقف ومع احتفاظه باستقلالته وإيجابيته.

وفي ضبط الذات تتجلى معانى الترى الذي هو نقيض الاندفاع والتردد، فالفرد المترى قادر على ضبط ذاته، حريص لا يتهور ولا يندفع، ولا يحجم فتقلت منه الفرص، ويعرف كيف يقدر الأمور ويتخذ قراراته بحكمة وترى، ويتحمل مسؤولياتها، وهكذا تصفه (سامية القطان، ١٩٨٦)، ويشير شابيرو (Shapiro,2001) إلى مهارات ضبط الذات والتحكم الذاتي في العقل الانفعالي، وأهمية تزويد الفرد بمجموعة متنوعة من الخبرات التي تكسب الثقة والإيجابية والقدرة على التفاوض وتبادل الحوار حلاً للصراعات واختلاف الآراء.

التعاطف:

يميز لين (Lynn,1995) بين التعاطف الاجرائى ويعنى القدرة على قراءة وإدراك انفعالات الآخرين، وبين التعاطف الفعلى ويعنى التوحد مع انفعالات الآخرين، ومعظمنا قد يدرك مشاعر الآخرين لكن ذلك ليس شرطاً يضمن التجاوب

معهم بطريقة ملائمة، والتعاطف معناه أن تكون شخصا يحبه الآخرون، ولن تكون كذلك إلا إذا كنت ودودا متعاوننا تصغى بقلبك وعينيك وأذنيك، متفههما معايشنا مبدعا فى حساباتك الشعورية والانسانية، وتعرف أن كل انسان يقف أمامك إنما هو موجود يحتاج وجوده إلى ادراك وانتباه، تركز على العواطف لا على الحقائق، تطرح أسئلة مفتوحة وتتيح الوقت الكافى للإجابة، تستجيب ولا تبادر، ولا تكون قاضيا يصدر الأحكام، وقد أوضحت دراسة تيرى *Tirri* (٢٠٠٠) كيف تتحدد الاستجابات الامبائية ومهارات التعاطف مع الآخرين بدرجة الذكاء الانفعالي واعتبارات أخلاقية وضوابط سلوكية توجه الفرد إلى سلوك معين وبخاصة فى مواقف الصراع القيمي الأخلاقى، ويضيف روفينجر (*Rovenger, 2000*) أن التعاطف معناه الوعى والحساسية تجاه مشاعر وانفعالات الآخرين، وأنه دعوة لتناول وجهات نظر الآخرين بطريقة جديدة، والتخلى عن مشاعر الاستياء والحرص، وهى امكانات يمكن تدعيمها من خلال برامج تعديل المزج وتقليل العنف وتطوير أساليب التعلم التى تساعد الأفراد على فهم أنفسهم والعالم من حولهم والاستعداد والتهيؤ لمواجهة المواقف الجديدة، وإعادة العرض المعرفى والتأمل فى ردود الأفعال المناسبة فى الظرف المشابهة.

إن للتعاطف مكونان أولهما رد الفعل العاطفى والذى يتطور تلقائيا خلال السنوات الست الأولى من عمر الفرد، وثانيهما رد الفعل الادراكى الذى يحدد امكانية استيعاب وجهات نظر الآخرين، والتعاطف هو أساس جميع المهارات العقلية والانفعالية والذى يمكن دعمه بالارتفاع بتوقعات مراعاة المشاعر والانفعالات وتعليم الصغار أداء أعمال تتميز بالشفقة وإشراكهم فى أعمال خدمية للمجتمع، على أن نراعى أنه لا بديل يحل محل التجربة: فالعمل مع الفقراء والاسهام فى جهود الخدمة الانسانية كفيل بتعليم الأفراد القيم الأخلاقية ويدعم شعور الفخر والانتماء.

وفى رأى (خيرى المغازى، ٢٠٠١) أن لغة التعاطف تترجم غالبا فى صورة غير لفظية نابغة من محاكاة معاناة الآخرين واستحضار مشاعرهم داخل الفرد والعمل على تخفيفها.

وقد استهدفت دراسة كونستانتين وجينور *Constantine&Gainor* (٢٠٠١) الوصول إلى فهم أفضل للعلاقة بين الذكاء الانفعالى والتعاطف والوعى بالذات، واشترك فى الدراسة مائة وثمانون فردا طبق عليهم مقياس الذكاء الانفعالى إعداد: تشوت وآخرون *Schutteetal.* (١٩٩٨)، ومقياس الوعى بالذات إعداد: بونترتو وآخرون *Ponterottoetal.* (٢٠٠٠)، وأشارت الدراسة فى نتائجها إلى أن الأعلى فى درجة الذكاء الانفعالى أكثر ادراكا لذواتهم وأكثر تعاطفا، كما أنهم أكثر انفتاحا على المشاعر وتعبيرها عنها ويتميزون بذكاء لفظى واضح.

التعاطف إذن مشاركة وجدانية تنفتح على عوالم الآخرين، ومن خلالها يحقق الفرد درجة من النضج الانفعالى تنشأ عنه بقية الانفعالات كالغيرية والتعاون والصدقة وغيرها من مفاتيح الحياة الاجتماعية، وتحدد عوامل عدة ملامح الجو العام الذى يمكن أن تنفتح فيه ذات الفرد على طريق التعاطف مع الغير، ومنها:

- عوامل اجتماعية ثقافية تتمثل فى مكانة الأسرة فى المجتمع ونشاط الوالدين فى ميادين السياسة والاقتصاد، الأمر الذى يعطى مضمونا محددًا لعاطفة التعاطف عند الفرد.
- عوامل نفسية تتمثل فى قصد الشعور باعتبار الذات وتقديرها وتقديمها للآخرين سعيا للدعم والمساندة.
- عوامل مادية واقتصادية تحدها مكانة الأسرة الاقتصادية التى توسع أفق الفرد وتفسح المجال أمامه لتكوين أسس معرفية لعلاقاته بالعالم من حوله.

ويلفت (خيرى المغازى، ٢٠٠١) الانتباه إلى الخلط بين الذكاء الانفعالى والكفاءة الوجدانية ويحدد مهارات هذه الكفاءة فيما يلى:

- الوعي بالحالة الوجدانية.
- القدرة على تحديد الانفعالات.
- القدرة على استخدام مفردات الانفعالات.
- القدرة على الارتباط التفاهمي والتعاطفي في الخبرات الوجدانية للآخرين.
- القدرة على المواجهة التكيفية للانفعالات غير السارة من خلال استراتيجيات تنظيم الذات.

تشير الدراسات إلى أن ٩٠٪ من رسائلنا الانفعالية غير لفظية نرسلها دون تفكير سابق أو خطة مرسومة وإنما نشكلها ونستجيب لها بشكل ضمنى ، فنجمع بين الشعور العاطفي والشعور الأخلاقي ، وحين نصل إلى هذه الدرجة من تفهم وتقدير الانفعالات نصل إلى درجة من الصمود والثبات تدفعنا لبذل المزيد من الجهد فى التعامل مع الآخرين على أساس من التواد والرحمة ، أما عدم القدرة على التعبير عن الانفعالات فتولد الشعور بخيبة الأمل ، وقد يكون الصمت أحيانا أبلغ من الكلام وأيسر فى الاستدلال على قراءة الانفعالات وتفسير دلالاتها.

أما الإصغاء فهو مهارة وفن يتطلب منا التركيز على ما يقوله الآخرون وإن بلغت انفعالاتهم إلى الذروة، وفيه دلالة على الاهتمام والتقدير للآخرين مما يدعم فرص التفاهم معهم، والجميع يحتاج إلى تدريب وممارسة للقيام بذلك ، وعندها تتوافر الكفاية الانفعالية التى تجعل الفرد يشعر بشعور الآخرين ويعبر عن رأيه من غير إساءة أو تجريح.

وتحدثنا دراسة بوريسنكو (Borysenko,2005) عن أعظم الجوائز التى تنتظر أولئك الذين يعرفون كيف ينظرون، وفى مقال بعنوان : " مارس الصبر" يذكر بوريسنكو أن القدرة على الصبر والتأنى مكون القلب فى الذكاء الانفعالي ودالة على اكتمال النضج، ومن غيرها يكون الفرد كالطفل الصغير الذى يصر على نيل ما يريده فى أنه، ولا يزيده الانتظار إلا رغبة وإحاحا، كما يؤكد على أهمية التدريب على هذه القدرة ودعمها والذى يعد بمثابة تدريب على ضبط النفس والتحكم فى

الدوافع وتأجيل الاستجابات وتنويع ردود الفعل بما يناسب متطلبات المواقف ومقتضيات الأحداث، والاختيار بين البدائل التي تعين على مواجهة الضغوط والتخفف من الألم والقلق، ويقول بوريسنكو: " في كل منزل كنت أنزل فيه كنت أقوم بزراعة شجرة فاكهة رغم علمي بأنني لن أمكث حتى أجنى أول ثمارها، لكنني عندما أفكر في ذلك الطفل الذي سيستنشق عطر الثمرة الفواح ويستمتع بتناولها تنتعش روي ويسكن فؤادي، إن الأعمال التي يحتاج إنجازها إلى صبر وانتظار وتأن هي أعمال الخير والفضيلة، ويجب أن أفكر دائماً في عمل تكون له آثاره بعد سبعة أجيال، ولئن حاولنا جميعاً أن نفعل ذلك فسيكون العالم أجمل وأكثر أمناً وسعادة.

المهارات الاجتماعية:

هي المكون الثالث في الذكاء الانفعالي ويقصد به قراءة مشاعر الآخرين، ومنها مهارة أو فن تهدئة النفس والسيطرة على الغضب وتنظيم المجموعات وإيجاد حلول للنزاعات والقدرة على المواجهة والإحساس بالوئام الاجتماعي واعتبار النقد كالمدح، والمهارات الاجتماعية مثلها مثل الذكاء الانفعالي يمكن تعلمها عن طريق تداخلات معينة وأنشطة خاصة، ومنها مهارات التخاطب وتوصيل الأفكار والرغبات إلى الآخرين، وكذلك فهم احتياجات ورغبات الآخرين.

إن قصور المهارات الاجتماعية يعني ارتكاب حماقات السلوكية والاتصاف بالسلبية والعداونية والأنانية، كما أن روح الدعابة مهارة اجتماعية هامة، وهي من أعظم الصور الشخصية التي يتميز بها الفرد وتلقى من الآخرين أكبر استحسان، ولها دور في خدمة القدرة على التعايش والتغلب على أكبر عدد من المشكلات.

أما تكوين الصداقات فهي مهارة اجتماعية تستلزم التركيز على الذات وإشباع الحاجات ودعم العلاقات المتبادلة والصداقات الحميمة، فاختيار الصديق الأفضل يعد عملاً هاماً في التطور والنمو، أما الانضمام إلى جماعة الأقران فله دور

هام في حياة الفرد ، وهو الذي يمهّد للتوافق مع حياة الراشدين، وبخاصة الشخصيات ذات النفوذ، فهي صورة لها قيمتها بين صور الذكاء الانفعالي، وتربية الأفراد على الأدب والاحترام وحسن الحديث أدب رفيع له أعمق الأثر في نجاح الفرد المستقبلي، وتتحدد المهارات الاجتماعية في مكونات الذكاء الانفعالي داعمة للتوافق الاجتماعي ومنها: مهارات القيادة وتنظيم الجماعات، الحلول التفاوضية والتواصل الشخصي والتفهم، ومهارة اكتشاف مشاعر الآخرين ببصيرة وثقة بالنفس والاستقامة.

الدافعية:

الدافع الذاتي دافع يوجه الإرادة لتخطي الصعاب ويحفز على العمل الجاد كونه الوسيلة الوحيدة للنجاح والرضا عن النفس، ولكي تستثار الدافعية يجب أن نعلم الأفراد كيف يتوقعون النجاح، ونعودهم على الإصرار والمثابرة، ونؤكد على أهمية مواجهة الفشل والتغلب عليه، ويكون ذلك بالتكليف بمزيد من الجهد والواجب المنزلي، ومساعدتهم على تنظيم الوقت واستخدام الفن والموسيقى. إن المثابرة والاجتهاد وبذل الامكانيات والتأكيد على ممارسة الهوايات ومعايشة المتعة الناتجة عنها، كل ذلك يحفز الدافعية ويساعد على مواجهة الفشل وتجاوزه، فالنجاح عادة ما يبني على الفشل، ويجب أن يتعلم الفرد أهمية الانجاز الجماعي مقارنة بالانجاز الشخصي.

وفي رأي جولمان أن الدافعية وتحفيز الفرد لذاته يدعمهما التفاؤل والأمل اللذان يحميان الفرد من الوقوع في السلبية والاستسلام.

ورغم عدم اتفاق الباحثين على مكونات محددة للذكاء الانفعالي إلا أن هناك قاسما مشتركا يلتقون عليه وهو أن الذكاء الانفعالي إنما هو مهارة متعددة الجوانب والمكونات ، حظى باهتمام الباحثين من مختلف المداخل والاتجاهات ، وزادت شعبيته في ضوء نجاح تطبيقاته في مجال التربية والعمل والنمو الشخصي،

حيث الأنكباء انفعاليا متوافقون دافئون مثابرون متفائلون ومتمتعون بالصحة النفسية.

وعرض هذه المكونات يطرح تساؤلاً محمداً عن كيفية اتصاف الانفعالات بالذكاء، ولأن الانفعالات تتصل بالعملية العقلية فى عقل الانسان، وكما أن للانفعال والشعور وظيفة عقلية تتحكم فى سلوكنا وشخصياتنا وتدل علينا، وتدلنا كيف نسلك فى المواقف المختلفة، فإن كل ذلك يندمج فى إطار علاقة دينامية متداخلة تؤثر فى بعضها البعض وعلى نحو متداخل وبعده أوجه، وإذا كنا نريد تحديد انفعال أو شعور فعلينا أن نحدد أسلوب التفكير والادراكات التى يمكن من خلالها أن يحدث ذلك، فالفرد الذى يمتلك ذكاء انفعاليا هو الفرد الذى يعمل عقله بطريقة منطقية مليئة بالانفعالات ويسلك على نحو عقلاى سليم.

ومن خلال مراجعة ما كتب عن الذكاء الانفعالى ومكونات الذكاء الانفعالى تتحدد هذه المكونات فيما يلى تلخيصا لها كما تورد المؤفة:

- (١) **المعرفة الانفعالية:** وهى كما تعد من قبل الكثيرين الركيزة الأساسية فى الذكاء الانفعالى متمثلة فى القدرة على إدراك الانفعالات وحسن التمييز بينها والوعى بالعلاقة بين الأفكار وبين الانفعالات.
- (٢) **إدارة الانفعالات:** وتشير إلى القدرة على التحكم فى الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، وهزيمة القلق وممارسة مهارات الحياة بفاعلية.
- (٣) **تنظيم الانفعالات:** ويشير إلى القدرة على تنظيم الانفعالات وتوجيهها إلى التوافق واستخدامها فى صنع أفضل القرارات، وفهم كيف يتفاعل الآخرون وكيف تتحول الانفعالات من مرحلة إلى أخرى.
- (٤) **التعاطف:** وهو القدرة على ادراك انفعالات الآخرين والتوحد معها انفعاليا والتناغم معها دون أن يكون السلوك محملا بالانفعالات الشخصية.

٥) **التواصل:** وهو التأثير القوي في الآخرين عن طريق ادراك انفعالاتهم ومساندتهم والتصرف معهم بطريقة لائقة.

الادراك الانفعالي إذن، والدافع النفسى وإدارة الانفعالات وإدراك انفعالات الآخرين وإدراك العلاقات الاجتماعية، والتحكم الذاتى والتقمص الانفعالي والتماثل وتبادل العلاقات ، جميعها مكونات للذكاء الانفعالي وإن اختلفت التسميات وتعددت.

يذكر (محمد عبد الرحمن عدس، ١٩٩٧) أن الرجل الذى يتمتع بذكاء عقلى مرتفع يتميز بمدى واسع من الاهتمامات الذهنية والقدرات العقلية، وهو رجل طموح منتج يميل إلى الحزم والجدية ولا تنم ملامحه عما بداخله من انفعالات وأحاسيس، أما الرجل الأعلى فى درجة الذكاء الانفعالي فهو رجل يتحمل مسؤولياته ويتمسك بمبادئه وقيمه ، ويتعاطف مع الآخرين دوماً، أما المرأة ذات المستوى المرتفع فى الذكاء العقلى فتتوافر لديها الثقة بالقدرة العقلية وكل ما يتطلب استخدام العقل والتفكير، لديها حرية فى التعبير عن انفعالاتها وأفكارها وتنفس عن غضبها بصورة مناسبة، وأما الأعلى فى درجة الذكاء الانفعالي فهي امرأة تشعر بإيجابية نحو نفسها والحياة عندها معنى وقيمة، تجدد علاقاتها وتتجنب مشاعر القلق، إن لكل من الرجل والمرأة ذكاء عقلى وذكاء انفعالي لكنهما متمازان وينسب متفاوتة، وكل منهما يمنح الفرد الفرصة لكى يضيف إلى ذاته ليجعل من نفسه انسانا بمعنى الكلمة.

وعن الفروق بين الجنسين فى الذكاء الانفعالي أشارت دراسة ألكسندر (Alexander, 1998) إلى أن الرجال قد يحرزون درجات أعلى على مقاييس الذكاء العقلى، إلا أنهم لا يحرزون نفس التفوق فى حالة الذكاء الانفعالي، فالمرأة على المستوى الانفعالي أكثر عمقا وصلابة وإن بدت أكثر رقة وتأثرا وأسرع استجابة، فهي الأكثر تنظيما لانفعالاتها وتحفيز لذاتها وضبطا لعلاقاتها وتدعيما لها، وفى قياس الذكاء الانفعالي تتعدد الأبعاد والمكونات ذهابا وإيابا بين المرأة والرجل،

فالثقة بالنفس والمبادأة والاستحقاقية والتوافقية جميعها خصائص تواصلية على متصل بالنسبة لكل من الجنسين.

واهتم سوتارسو (Sutarso,1999) بدراسة القضايا المتعلقة بالفروق بين الجنسين في قياس الذكاء الانفعالي ، كما نتج من التحليل العاملى لمقياس الذكاء الانفعالي وجود خمس عوامل هي:

- الدافعية الذاتية
- التعاطف
- العلاقات الاجتماعية
- إدراك الذات
- التحكم فى العواطف

وبصفة عامة حققت الإناث درجات أعلى من الذكور فى الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي فيما بين (٢٠-٤٠) ، كما سجلت الإناث أيضا درجات أعلى لكل من المتزوجات وغير المتزوجات فى كافة القياسات الفرعية ، وتشير النتائج كذلك إلى أن الذكور والإناث يختلفون فى بعض جوانب الذكاء الانفعالي تبعا للعمر والحالة الاجتماعية، ويضيف تايبا (Tapia,1999) فى دراسته حول استخدام مقياس الذكاء الانفعالي أنه لم تكن هناك فروق ذات دلالة عند تجميع درجات مقياس الذكاء الانفعالي (EQI) فى متغيرات الخلفية العرقية ومستوى تعليم الأب والأم، فى حين سجلت الإناث كذلك درجات أعلى بصورة دالة من الذكور، ويضيف ماير وآخرون (Mayer et al.,1999) فى دراسة حول قياس الذكاء الانفعالي والمعايير التقليدية للذكاء و أن مقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل يعد أحد الاختبارات الجديدة فى قياس القدرة وهو يقارب فى نتائجه ثلاثة معايير كلاسيكية لقياس الذكاء هي: وكسلر، بينيت، والمصفوفات المتقدمة Raven.

وفى دراسة ريف وآخرون (Reiff et al.,2001) إشارة إلى أن للرجال والنساء أساليب متميزة ومختلفة فى التعبير عن الذكاء الانفعالي ترجع فى

أساسها إلى أدوار مميزة لكل منهما، وفي إطار دراسات التربية والصحة النفسية تشير النتائج إلى أن لدى المرأة قدرات أكبر على التعبير الانفعالي وهي دائماً أعلى في درجة الذكاء الانفعالي وإن كانت الفروق بين الجنسين موجودة إلا أنها غير حاسمة وغير مميزة، ولم تصل إلى درجة من الاتساق في هذا الصدد.

وعن الفروق بين الجنسين في أبعاد الذكاء الانفعالي أشارت دراسة (منال عبد الخالق وعلى عبد النبي، ٢٠٠٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث على بعدى الوعى بالذات وضبط الذات لصالح الذكور وعلى بعدى التعاطف والمهارات الاجتماعية لصالح الإناث، وهي نتائج تتسق مع الأدبيات النظرية وما ورد في نتائج الدراسات السابقة ومنها دراسة ستروسو وآخرين (Struosoetal., ١٩٩٦) ، ودراسة لام وكيربي (Lam&kirby ٢٠٠٢) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة بين الجنسين على متغير الذكاء الإنفعالي بأبعاده المختلفة ، فالذكور من الأذكىاء انفعاليا هم المتميز ودرجة أكبر من الوعى بذواتهم والقدرة على السيطرة على انفعالاتهم والتحكم فيها ، وبالرجوع إلى عمليات التنشئة الاجتماعية فإن الآباء القادرين على تنشئة أبناء من الذكور يتميزون بالذكاء الانفعالي ينشئونهم على تحمل المسؤولية وتأكيد الذات والاستقلالية وهو ما يتطلب درجة أعلى في ادراك مكونات الذات وتحديد انفعالاتها، وقد يرجع ذلك إلى أن أساليب التنشئة الاجتماعية التي يستخدمها الوالدان تتيح للذكور الحرية في اتخاذ القرارات المتعلقة بمستقبلهم، وتحثهم على بذل قصارى جهدهم لتحقيق أهدافهم باعتبارهم رجال المستقبل الذين سينهضون بمسئوليتهم، وهذا ما أشار إليه اسماعيل بدر (٢٠٠٢) ، وأكدته حامد زهران (١٩٩٠) من أن الذكور لديهم قدرة أكبر على ضبط النفس وتغطية مشاعر القلق بسلوك خارجي يتقبله المجتمع، أما الإناث اللاتي تتمتعن بالذكاء الانفعالي فهن الأعلى في بعدى التعاطف والمهارات الاجتماعية حيث تفضل الثقافات المجتمعية على اختلافها كون الفتيات أكثر تعاطفا ورقة واهتماما بالآخرين واعتبار أن التواصل

الاجتماعى أهم بكثير من غيره، من المكونات الشخصية والاجتماعية ، ولعل ذلك ما جعل الفتيات أيضا أعلى فى الدرجة الكلية للذكاء الانفعالى الذى يفتح أبواب الفرص المتاحة والممكنة لظهور الانفعالات الايجابية وكسب ود الآخرين وعقد الصلات الاجتماعية والايجابية مع الجميع.

وتوضح دراسة شومنج (Shwu Ming,2004) التى أجريت على عينة بلغت (١٨٦) من الذكور، و(١٨٩) من الإناث ، طبق عليهم مقياس للذكاء الانفعالى يقيس الوعى بالذات وضبط الانفعالات والدافعية الذاتية وضبط العلاقات، أن الذكور أعلى فى درجات الوعى بالذات وأقل فى القدرة على ضبط الانفعالات من الإناث اللاتى كن أكثر تعاطفا.

ويورد (محمود خوالدة، ٢٠٠٤) إشارة إلى التناقض فى تعليم الانفعالات التى تنشأ عنها مهارات مختلفة، إذ وجد أن الإناث يصبحن أكثر خبرة فى قراءة الإشارات الانفعالية اللفظية وغير اللفظية، وفى التعبير عن مشاعرهن وتوصيلها للآخرين ، أما الذكور فيصبحون خبراء فى الحد من الانفعالات التى تعرضهم للانتقاد والشعور بالذنب أو الخوف، وتظهر المواقف العقلانية الانفعالية المختلفة بين الجنسين قوية جدا فى الإنتاج العلمى، فقد انتهت العديد من الدراسات إلى أن النساء أكثر انفعالا من الرجال بسبب قدرتهن على قراءة المشاعر الدفينة لشخص آخر من تعبيرات وجهه وصوته، وغيرها من التلميحات الصامتة.

وتخلص دراسة فان وآخرين (Van et al.,2005) إلى أن الذكور أعلى فى درجة الذكاء الانفعالى من الإناث وأنه يمكن تنميته فى أغلب الحالات وأيا كانت درجة القياس القبليّة.

ويذكر (أحمد عكاشة ٢٠٠٥) أن كل البحوث تفيد أنه لا فرق بين ذكاء المرأة والرجل من الناحية العامة ولكن تتفوق المرأة ذكائيا فى اللغات والادراك الكلى أى أنها عندما تنظر مثلا فى التلفزيون تستطيع أن تحدد سريعا المكتبة

والافراد والأثاث والثياب وغيرها من المدركات ولكن الرجل بطريقة قانونية محددة ويتفوق ذكائيا فى الحسابات والأداء الحركى ، ويقسم الذكاء الى ذكاء لفظى وذكاء أدائى ، ولكن لا يمكن تعميم ذلك حيث أنه أحيانا ما تتفوق المرأة فى الحسابات والرجل فى اللغات ، ولقد ثبت بتصوير المخ أن الادراك العاطفى للمرأة والتعبير عن المشاعر أقوى من الرجل ، وإن الاتصال بين فصى المخ أكثر كثافة عند المرأة وأعنى الفص الايمن وهو الفص العاطفى والفنان والفص الأيسر هو فص النطق والعلم ، ومن هنا فالمرأة قدرتها على استعمال العاطفة والمنطق أقوى من الرجل حيث ان الرجل يستعمل المنطق أكثر من العاطفة ، وكل الأبحاث فى أوروبا والولايات المتحدة واليابان وغيرها تشير الى عدم تفوق الرجل على المرأة فى الذكاء ، أما إذا أخذنا التاريخ فى أن الفلاسفة ، والعلماء ، والفنانون كانوا من الرجال فهذا لأنه لم يتاح الفرصة للمرأة للتعليم .

الذكاء الانفعالي إذن هو أن تعرف الكثير عما تحسه وأن تكون قادرا على معالجته والتعامل معه دافعا ذاتك نحو العمل والانجاز والابتكار فى حرص ومراعاة لمشاعر الآخرين وعلاقاتك معهم، لأنه سلسلة من المهارات غير المعرفية والقدرات والامكانيات التى تحدد قدرة الفرد على مواجهة متطلبات وضغوط البيئة من حوله. إن الذكاء الانفعالي لا يعبر عن نفسه بشكل واضح وصريح ، بل إن هناك إشارات وإيماءات تدل عليه ، كما أن للانفعالات ذكاء يختص بها ، وقد أقر علماء النفس بقوة العاطفة وأثر الانفعالات فى الحياة العقلية، ودورها فى تأسيس علاقات الحب والصداقة وتدعيم قيم الإيمان والأمل والإخلاص، فالانفعالات تثرى طرق التفكير ، وعندما ركز جاردر حديثه عن الأفكار بشكل يفوق تركيزه على

الانفعالات قدم تبريراً لذلك بقوله: " حين كتبت عن أنواع الذكاء الشخصي إنما كنت أتحدث عن العواطف وبخاصة فيما تطرقت إليه عن الذكاء الذي يختص بتعرف الانسان على ذاته ، وبأنه نوع من الذكاء يعزف لنا داخل الذات ، ويبعث اشارات يحس بها تنبعت من داخله."

وقد أدرك جاردنر أهمية الانفعالات وقدرتها على بناء علاقات وطيدة في الحياة، وكيف يمكن أن نضع الذكاء في خدمة الانفعالات، وكيف يمكن أن تكون الانفعالات تحت سيطرة الذكاء، ليكون الذكاء الانفعالي بحق هو القدرة على فهم الآخرين وبناء العلاقات الانسانية معهم لا مجرد مهارات تتعلق بالإدارة والتنظيم والتعاون مع الآخرين.