

الفصل الأول

مفهوم وماذا كفاء الانفعالي

obbeikandi.com

## الفصل الأول

### مفهوم الذكاء الانفعالي

يعرض الفصل الأول لمفهوم الذكاء الانفعالي فى كتابات علماء النفس وكذا فى المعاجم والموسوعات العلمية المختلفة وكتابات علم النفس الأخرى ، انتهاء بتكوين رؤية مفاهيمية محددة.

إذا كان الانسان يعيش الآن فى عصر علم فريد، فلا بد وأن يتسق ويتناغم معه فى اتجاه انساني يؤكد بالدرجة الأولى على تقدمه ورفاهيته ورفعته، الأمر الذى يجعلنا نقرر أن هذا العصر ينبغى أن يكون عصر العلم الإنسانى، وعلم النفس الإنسانى اتجاه جديد فى الفكر السيكولوجى المعاصر يزخر بالعديد من المفاهيم الجديدة التى طالما أغفلها علم النفس، وهى مفاهيم تتجه صوب الجانب الإيجابى الخلاق فى الإنسان، وهو الجوهر الأصيل فى طبيعته الانسانية.

والانفعالات هى إدراكاتنا لمواقف الحياة المختلفة كما يقول ليبر (Leeper,1971) ، وإذا ما عبرت عن نفسها فى مجراها الطبيعى كان هذا دليلا على السواء والإتزان، وللانفعالات لغة تعبيرية وفقا للطريقة التى يترجم أو يفسر بها الإنسان المواقف التى تستثير انفعالاته ، وللانفعالات مظاهر ومكونات تعبيرية وسلوكية تتضح فى مواقف الفرد وعلاقاته بالآخرين ونجاحه أو فشله فى تحقيق آماله وبلوغ أهدافه ، كما تتطلب الانفعالات زمنا لتكوينها والانتقال إلى حالات مستقرة، ويتم ذلك من خلال علاقات انسانية تعمق وتبلور وتوحد هذه الانفعالات،

بدءاً من علاقة الفرد بوالديه وأفراد أسرته وامتداداً إلى جميع أشكال العلاقات الانسانية التي تنمى في الفرد انفعالات الحب والصدقة والتعاطف.

وكلمة انفعالي تنطبق على الجوانب الانفعالية المرتبطة بالسلوك الانساني وتستخدم بوجه عام للدلالة على كل تلك العوامل والجوانب التي تشكل شخصية الفرد المعرفية والنفسية، وهي بذلك تشتمل على الاتجاهات والقيم والتطلعات والطموحات ، وجوانب الوعي واللاوعي والتي يتجسد فيها كل ما يساعد على تعريف الآخرين كأفراد، ويشير ستاين (Stien,1990) إلى أن أى استجابة انفعالية أورد فعل انفعالي لابد وأن يشتمل على ثلاث مكونات:

- ١- الدوافع التي تؤدي إلى أن يسلك الفرد بصورة معينة.
- ٢- قدر من الاتزان النفسى أو عدم الاتزان المصاحب لهذه الدوافع.
- ٣- الناحية المعرفية التقييمية : أى المعتقدات والأفكار التي تعتبر هي ذاتها مصدر الانفعالات.

وفى رأى (محمود خوالدة،٢٠٠٤) أن الجنس البشرى يدين بوجوده لقوة تأثير الانفعالات على كافة الشئون الانسانية ، وأن للانفعالات هيمنة على العقل كونها دوافع للأفعال تقود إلى النزوع إلى ردود الأفعال ، ويشير إلى ما شهده عقد الثمانينات من القرن الماضى من زيادة غير مسبوقه فى الدراسات والأبحاث العلمية الخاصة بالانفعالات مما يسهم فى تعرف كل فرد على قدرته على إدارتها والتحكم بها بالشكل والوقت المناسبين، وقد وضعت هذه الدراسات والأبحاث فى بؤرة البحث العلمى ألوانا حديثة قابلة للتطبيق لممارسات تنمية وتطوير الذكاء الانفعالي الذى يسهم فى توفير العلاج لكثير من أزمات الانسان انطلاقاً من اعتبار

الانفعالات جانباً أساسياً من جوانب السلوك الانساني ذات الصلة الوثيقة بحياة الانسان وشخصيته ، وقدرته على التوافق، وسواء كانت إيجابية أو سلبية فهي تقود المرء وتتحكم بقراراته ، وحينئذ يكون في أمس الحاجة إلى قيم الحدس والرقّة والتعاطف والمشاركة الواعية ، وهي أيضا الأسس التي عليها تتم تسوية المشكلات الكبرى ، فالمستقبل إذن سيكون لأولئك الذين يمتلكون معدلات ذكاء انفعالي مرتفعة.

وقد ظهر في النصف الثاني من القرن العشرين اهتمام بالغ فيما يختص برفاهية الأفراد وتوفير فرص النماء السوي لهم، وطبقا لما يراه جيمس آرفلين الفيلسوف السياسي في جامعة أوتاجو بنيوزلندا فإن معدل الذكاء قد ارتفع بما يزيد على عشرين درجة عند قياسه لأول مرة في بداية القرن العشرين، وهي نتيجة تدل على التفوق إلى حد بعيد على ما نعرفه من نماذج التنمية والتطوير، ولولا هذا التفوق والتمثل في قدرة الفرد على أن ينحى جانبا تركيزه على ذاته ودوافعه بتفعيل مهارات التعاطف والإصغاء واعتبار وجهات نظر الآخرين ما استطاع الفرد العيش وسط مجتمع يفرض علاقات الاحترام المتبادل بين أفراده، والتعامل من خلال أسس العدالة والمساواة، ونعرض في هذا الفصل لمفهوم الذكاء الانفعالي كما ورد في كتابات علماء النفس والمعجم والموسوعات العلمية باعتباره بروفيا للوعي بالذات والقدرة على التحكم في الانفعالات والدوافع والتواد والتعاطف.

ألمح جولمانفي مؤلفه الشهير عام ١٩٩٥ إلى أن نسبة الذكاء المجرد تتنبأ بجانب ضئيل من الأداء الوظيفي تتراوح من ٤-٢٠٪ وأن نسبة ٨٠٪ ترجع إلى الذكاء الانفعالي والدور الذي يلعبه في تحقيق الفرد للنجاح في الحياة، وقد وردت

تعريفات عديدة للذكاء الانفعالي فى كتابات علماء النفس والمعاجم والموسوعات العلمية كما يلي:

يعد مايروسالوفى أول من أسهم فى تقديم أدبيات نظرية حول مفهوم الذكاء الانفعالي معتبرين أنه مهارات افتراضية تعين الفرد على التعبير الصحيح عن انفعالاته، وعلى فهم انفعالات الآخرين وعلى التنظيم الفعال لهذه وتلك وحسن استخدامها فى التخطيط لتحقيق الانجازات الحياتية.

ويعيد رادفورد (Radford,2003) التعرف إلى مفهوم الذكاء الانفعالي معتبرا إياه مفتاحا رئيسيا لفهم الشخصية، ومكوناته هى مصادر الطاقة المحركة للسلوك الانسانى الهادف أساسا إلى خفض التوتر وتحقيق التوافق.

وفى مقال له يعرف تشيرنس (Cherniss,2002) الذكاء الانفعالي ويراجع الاهتمام البحثى به فى مجالات التربية والصحة والعمل، والتمييز بينه وبين الذكاء الاجتماعى، ودوره فى برامج تنمية معدلات الأداء وتطوير مؤسسات العمل، ويشير إلى أن الذكاء الانفعالي هو أن تلمس بكلماتك قلوب المحيطين بك والمتعاملين معك من منطلق انسانى عميق، فتخاطب القلوب كما تخاطب العقول، إنها القدرة على التعاطف والأمل فى ارساء دعائم مجتمع عادل تتحقق فيه الأهداف الشخصية والعامية، مع إلماح إلى المثابرة والإصرار رغم العقبات والتحديات، وإلى أهمية عدم التقليل من قيمة أى فكرة أو شخص، والاستمرار فى التشبث بالأمل، وما كل ذلك إلا لأن الفرد يتمتع بالذكاء الانفعالي الذى يلعب دورا حاسما فى تطوير المجتمعات والنهوض بها.

ويشير تشيرينس (٢٠٠٢) إلى أن مصطلح الذكاء الانفعالي ليس جديداً في علم النفس، فمنذ أكثر من ستين عاماً كتب ثورنديك عن الذكاء الاجتماعي في أواخر الثلاثينات (١٩٣٧)، وفي أوائل الثمانينات بدأ جاردرنر كتاباته عن الذكاءات المتعددة والذكاء البين شخصي، ونشر مايروسالوفى في أوائل التسعينات مقالا عن الذكاء الانفعالي لأول مرة وأشار إليه باعتباره القدرة على ادراك الانفعالات والتعبير عنها، وفهمها واستخدامها وضبطها والتحكم فيها، لما تلعبه من دور في بلوغ الصحة النفسية السعادة والنجاح وبخاصة إذا امتدت قدرة الفرد إلى التعامل مع انفعالات الآخرين وكيفية قراءتها وترجمتها وما لذلك من فاعلية في التخفيف من أثر الضغوط والتقليل من المعاناة ومن التوجهات العدائية والميول العدوانية، وإمكانية التعامل مع خلفيات ثقافية مختلفة تكون مفتاح النجاح في كسب ود وثقة الآخرين من خلال الوعي التام بمفردات ومكونات ومتطلبات الثقافات المختلفة وقيودها وحدودها، وتفادي الشعور بالقلق والاحباط إزاء بعض انعكاساتها، والمهارة في إجراء حوارات متفهمة مع مستجدياتها، ويكون الذكاء الانفعالي أرضية كل ذلك ونقطة انطلاق إليه.

ويشير بيفيفر (Pfeiffer, 2001) إلى ما تواجهه المجتمعات من تحديات بيئية وثقافية وسيكولوجية في المقام الأول فيكون احتياجها إلى أفراد يتمتعون بدرجة أكبر من الذكاء الانفعالي والتأثير الاجتماعي الذي ينمي القدرة على التفكير الناقد والمجرد والمنطقي، فيسلك الفرد على نحو يتوافق مع بيئته، بل ويعيد تشكيل هذه البيئة التي يعيش فيها لاشباع احتياجاته وأهدافه، متسامحا مع الاحباطات مؤجلا الاشباعات والدافعية، متحمسا، لديه إصرار وأمل وتفاؤل.

وقد أورد بفيفير (Pfeiffer,2001) تعريف مايروسالوفى للذكاء الانفعالى بأنه نوع أصيل من أنواع الذكاء يتميز بمستوى رفيع من التعارف والمثابرة والحماس والتحكم فى الانفعالات وتنظيم الحالة الانفعالية والتفأؤل، إلى جانب عوامل أخرى مثل البهجة والنشاط والدافعية ومتغيرات بيئية أخرى يمكن أن تحدد الأداء الانفعالى الذى يتسم بالذكاء.

يعرف ابراهام (Abraham,2000) الذكاء الانفعالى بأنه مجموعة من المهارات التى يعزى إليها فى قياس وتصحيح مشاعر الذات واستخدامها فى الدافعية والإنجاز فى حياة الفرد.

ويعرف ريد وموريس (Reed & Morice,2000) الذكاء الانفعالى بأنه القدرة على الادراك والفهم والتحكم فى المشاعر كمصدر من مصادر الطاقة الانسانية، والمعرفة والتواصل بين البشر، ويضيف أن الاستخدام الأمثل للذكاء الانفعالى يعمق استبصار الفرد بالتحديات المعقدة ويزيد دافعيته للعمل ويصنع الحد الفارق فى مجالات عديدة منها اتخاذ القرار والتخطيط والابتكارية.

وتعرف كاميل (Camille,2000) الذكاء الانفعالى بأنه القدرة على استخدام البداهة والتلقائية فى تفعيل قدرات عقلية أربعة أخرى هى: تحديد واستخدام وفهم وضبط الانفعالات.

ويعرف تشيرنيسو أدلر (Cherniss & Adler,2000) الذكاء الانفعالى بأنه القدرة على أن يحدد الفرد بكل ثقة مشاعره وردود أفعاله الانفعالية ، وكذا مشاعر وردود أفعال الآخرين ، كما أنه يتضمن القدرة على تنظيم الانفعالات واستخدامها فى قرارات صائبة وأن يسلك الفرد على نحو فعال وإيجابى.

ويعرف كارى وآخرون (Cary et al.,2000) الذكاء الانفعالي بأنه القدرة على تحديد وفهم رد الفعل الانفعالي الشخصى وضبطه وتوظيفه لاتخاذ قرارات مناسبة وفعالة، وهو بذلك أرضية لمكونات وخصائص شخصية أخرى كالثقة بالنفس والتكامل الذاتى والاستبصار بنقاط القوة والضعف ، والمثابرة فى مواقف التناقض والغموض والتحدى.

ويرى ماك كلونج (McClung,2000) أن الذكاء الانفعالي يزيد من ذكاء الأفراد بصورة عامة لأن بنيته تتكون من قدرات فرعية كالوعى بالذات وضبط النفس والموضوعية فى إدراك الذات.

ويعرفه (فاروق عثمان، ٢٠٠٠) بأنه القدرة على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها وتنظيمها وفقا لمراقبة ادراك انفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم فى علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية تساعد على تعلم المزيد من المهارات الاجتماعية.

ويشير زيبيل (Zipple,2000) إلى مفهوم الذكاء الانفعالي موضحا أنه لا يوجد خط قاعدى ينبغى توافره لكى نقول أن الفرد يمتلك الذكاء الانفعالي ، بل إنه يمكن تعلمه والتدريب عليه كلما زادت قدرة الفرد على الوعى بذاته والضبط الانفعالي، فيختار عن قصد كيف يسلك وكيف يستجيب فى المواقف المختلفة على نحو يحقق له الخير والفائدة.

ويعرض هامر (Hammer,2000) لمراجعة فلسفية مختصرة للتأكيد على أهمية المداخل السيكلوجية والسيكودرامية فى تحقيق التكامل بين مفهوم الذكاء الانفعالي وبعض العمليات النفسية المحددة وبين علم نفس الروح أيضا، ولأهمية

تفعيل هذه المداخل في تدريس ممارسة السيكدوراما انطلاقا من إيمان العاملين في مجالها بأهمية فهم المشاعر والانفعالات واعتباره الباب الذهبي لتحقيق نوع من الوعي بالذات بل والتسامي بها، تعميقا لقدرة وإرادة الفرد على مواجهة الحقيقة أيا كانت، ومن خلال هذه القوة يواجه الفرد ولا يقيم، يصغى ولا يتكلم، ويتجنب إصدار الأحكام واستباق التوقعات، ويحسن استثمار وقته ويعامل الآخرين بلطف، ويتوصل إلى حلول ابتكارية ويعمل العقل في استبصارات واعية ويطور مهارات ذاتية واجتماعية تحميه من السقوط في براثن الأزمات وتعطى معنى لحياته وتقدم له طرائق عدة عن كيف يحيا هذه الحياة.

وتصدى (عثمان الخضر، ٢٠٠٢) للتحقق من أصالة مفهوم الذكاء الانفعالي والتعرف على مكوناته، وما إذا كان نوعا مختلفا من أنواع الذكاء، وقدم عرضا نظريا للمفهوم، وأوضح أن الانفعالات هي مكون عريض للشخصية تندرج تحته مكونات عديدة مثل: القلق، الضبط الانفعالي، الحساسية الانفعالية، وأن الجانب الأكثر استقرارا واستمرارا في الانفعالات هو الجانب الأكثر تميزا للشخصية.

وسبقهم ايبستين (Epstien, 1999) إلى تعريف الذكاء الانفعالي بأنه مجموعة من القدرات العقلية التي تساعد على ادراك وفهم مشاعرك ومشاعر الآخرين، فهو إذن ليس مهارة عقلية وليس الأمر مجرد كونك تملك مشاعر على نحو أو آخر، بل هو أن تكون قادرا على فهم هذه المشاعر وماذا تعنى، ويحدد ايبستين للذكاء الانفعالي وجهين أولهما: الادراك المعرفي للمشاعر والانفعالات، وثانيهما هو إدماج هذه الانفعالات في النسق العقلي لتنتج عن ذلك أفكار خلاقية ومعان مختلفة.

ويعرف ليفنسون (Levinson,1999) الذكاء الانفعالي بأنه قدرة تشتمل على مهارات محددة هي: الادراك الانفعالي، التحكم فى المشاعر، الثقة والضمير الحى ، وفهم الآخرين والحساسية لاحتياجات نموهم ومساندة وتدعيم مواقفهم. ويناقدش ماير (Mayer,1999) معانى مفهوم الذكاء الانفعالي واستخداماته مشيراً إلى أنه مجموعة من القدرات العقلية التى تمكن الفرد من فهم مشاعره ومشاعر الآخرين، ومن ثم تنظيمها والتعامل معها، وليس صميم الأمر أن تمتلك المشاعر وإنما أن تمتلك المهارة العقلية التى تمكنك من قراءة هذه المشاعر وتحويلها إلى أفكار ابتكارية من خلال إعادة اكتشاف القواعد والمبادئ المحركة لهذه المشاعر والموجة لها فى تفاعول ومثابرة واصرار ودفء وتعاطف، على ألا تستبعد احتمالية أن تكون عرضة للقلق أو التوتر أو حتى الاكتئاب، إذ أنه لطالما هناك سبب منطقى لذلك ، ولكن الذكاء الانفعالي سوف يكون أداة فعالة بين يديك للخروج من هذه الحالة المرضية أفضل من غيرك ممن لا يمتلكون درجة مناسبة من الذكاء الانفعالي.

ويعرف لين (Lynn,1995) الذكاء الانفعالي بأنه عملية تدريب غير شاق لتدعيم الارادة الفردية والتحكم فى الانفعالات وردود الأفعال ومجابهة التحديات، ويضيف لين: "كون الفرد يتمتع بالذكاء الانفعالي يعنى كونه واعياً بذاته، متعاطفاً متجاوباً، ملتزماً، ويتبنى الاتجاهات التدميمية ويتوقع أفضل النتائج.

وحدد مايروسالوفى (Mayer & Salovey,1993) ميكانيزمات الذكاء الانفعالي فيما يلى: الانفعالية ذاتها ، تسهيل وضبط الاندفاعية الانفعالية ، وقدرات خاصة منها القدرة على مواجهة وحل المشكلات ، واعتبرا أنه قائمة من

المهارات التي تتيح للفرد فهم وتنظيم انفعالاته والتخطيط لها واستثمارها في تحقيق النجاح في الحياة.

ويشرح كرون ودورتى (Krone & Dougherty, 1999) أن لهذا المد المفاهيمي في تعريف مفهوم الذكاء الانفعالي تضمينات هامة في مجال القياس والتطبيق ودوائر العمل والتدريب وبرامج تنمية المهارات وصقل القدرات. ويشير (فاروق عثمان، ٢٠٠٠) إلى الفترة من نهاية الثمانينات وبداية التسعينات حيث بداية استخدام المفهوم في التراث السيكولوجي على يد جرينسبان (Greenspan، ١٩٨٩) الذي قدم الذكاء الانفعالي في الجزء التاسع من كتاب فيلد وآخرون، محاولا تقديم نموذج موحد للذكاء الانفعالي في ضوء نظريات النمو المعرفي والتحليل النفسي والتعلم الانفعالي، مشيرا إلى مراحل ثلاثة يمر بها التعلم الانفعالي هي: التعلم الجسدي وفيه يتعلم الفرد الانفعالات المرتبطة بالحاجات الجسمية، والتعلم بالنتائج وهو مستوى متداخل بين المستوى الأول والثالث، والتعلم التركيبي التمثيلي الذي تحدث فيه أعلى درجات تعلم الأفكار والمعاني والانفعالات، وهو ما يماثل مرحلة التفكير الشكلي عند بياجيه، كما أن هناك إشارة إلى ارتباط الذكاء الانفعالي بالذكاء الاجتماعي وأهم وظائفه ارشاد التفكير إلى الاسهام في حل المشكلات.

وتحت عنوان: "ما الذكاء الانفعالي؟" يشير شابيرو (Shapiro, 2001) إلى مفهوم يستخدم لوصف ما يلي من خصائص انفعالية لها أهميتها في تحقيق النجاح وهي: التقمص العاطفي، ضبط المزاج، المثابرة، التعاطف ومحبة الآخرين، الاستقلالية، المودة والاحترام، ويعتبر أن المفهوم يمتد من مضمون يتعلق بالتنشئة

فى مراحلها الأولى إلى أماكن العمل فى المستقبل، بل وإلى العلاقات البشرية ومساعدى إتمام المشاريع المستقبلية من زواج وعمل ،.....

ويشير (خيرى المغازى، ٢٠٠٢) إلى حداثة المفهوم ووقوعه فى منطقة تفاعل بين النظام المعرفى والنظام الانفعالي وما يترتب على ذلك من تبادل استخدام مصطلحات متداخلة كالوجدان والمزاج والانفعال والقدرة العقلية عند الاشارة إليه وتناوله ، ويخلص إلى تعريف الذكاء الانفعالي بأنه القدرة على ملاحظة مشاعر وانفعالات الفرد والآخريين ، والتمييز بينهما ، وتوجيه الفكر والسلوك فى ضوء ذلك. ويلخص (مدثر أحمد، ٢٠٠٣) فى دراسته المسحية عن الوضع الراهن لبحوث الذكاء المفهوم وتطوره فى نهاية الثمانينات وبداية التسعينات حيث قدم جرينسبان مفهوم الذكاء الانفعالي ونموذجاً لتعلمه فى ضوء نظرية بياجيه للنمو المعرفى ونظريات التحليل النفسى والتعلم الانفعالي، وأشار إلى مكونات النموذج ذات المستويات الثلاثة وهى: التعلم الجسمي والتعلم بالتناج، والتعلم التركيبى التمثيلى، كما أشار إلى ما شهدته عقد الثمانينات من زيادة غير مسبوقه فى الأبحاث والدراسات المتعلقة بانفعالات وعواطف الانسان ، وبخاصة مع فيض البيانات العصبية البيولوجية الذى ساهم فى إيضاح كيفية عمل مراكز المخ الخاصة بالانفعال والعاطفة، وثلاثية العقل والسمات الانفعالية والمعرفية .

وفى تعليق لجومان (Golman, 1995) على الاتجاهات المختلفة لتعريف الذكاء الانفعالي يؤكد أن حياتنا الانفعالية مثلها مثل الرياضيات ، يمكننا التعامل معها بدرجة متفاوتة من المهارات ، وهى تتطلب مجموعة من القدرات الفريدة الخاصة بها ، فالذكاء الانفعالي هو تعلم لمهارات الحياة وإضفاء للمعنى على ما لا

معنى له ، ويخلص إلى تحديد خصائص ذوى الذكاء الانفعالي المرتفع كما يلي:  
العلاقات الرومانسية الحميمة، السيطرة على البيئة ، فهم القوانين والانتاج الملائم ،  
والتوافق الذاتى والكفاءة الاجتماعية.

من خلال العرض السابق لمفهوم الذكاء الانفعالي كما تناولته مختلف  
الدراسات والتوجهات ووجهات النظر نستنتج أن المفهوم ما يزال غير محدد المعالم  
وذلك لاشتماله على قدرات عقلية ومهارات انفعالية واجتماعية وعلى خصائص  
شخصية، وما يزال يحتاج إلى كثير من الفهم والتحليل والدراسة ، وبخاصة إذا  
أخذنا فى اعتبارنا تنوع الثقافات والخلفيات وردود الأفعال الانفعالية، وخالصة  
القول أن الذكاء الانفعالي ترجع أصوله إلى القرن الثامن عشر، حيث كان العقل  
مقسما إلى ثلاثة أجزاء هى:

- **المعرفة:** وتشمل العديد من المهام والعمليات كالذاكرة والتفكير  
ومختلف العمليات المعرفية وما ينبثق منها ، والذكاء كأسلوب للتوافق  
الجيد.
- **العاطفة:** وتشمل جوانب المزاج ومشاعر الفرح والسرور والغضب  
والخوف والقلق و.....
- **الدافعية:** وتشمل الجوانب الوراثةية والمكتسبة والأهداف التى يسعى  
الفرد لتحقيقها.

والذكاء الانفعالي مرتبط بهذه الجوانب محققا التكامل بينها الأمر الذى  
يكون له انعكاسه على السلوك الانسانى.

وما يزال هذا التقسيم معترفاً به من قبل العديد من العلماء المعاصرين ، كما أن هناك ربطاً بين الذكاء والانفعال باعتبارهما مكونين متفاعلين يتبادلان التأثير على الشخصية الانسانية بأكملها في تكاملها وتخيالاتها ونظرتها وتعاملها مع العالم. ورغم غموض المفهوم في بعض تناولاته إلا أن أبرز تعريفاته تتمحور في القدرة على فهم الانفعالات الذاتية والتحكم فيها وتنظيمها وفق فهم انفعالات الآخرين والتعامل مع المواقف الحياتية وفق ذلك، وهو ما يميز الأفراد الذين يعرفون كيف يراقبون انفعالات الغير ويستخدمون استراتيجيات سلوكية للتحكم الذاتي، مع حساسية في التعامل مع متطلبات النجاح الحياتي والمهني ، ويكون أهم ما يتصف به هؤلاء :

- الوعي بالذات *Self Awareness*
- التحكم في الاندفاعات *Impulse Control*
- المثابرة *Persistence*
- الحماس *Zeal*
- الدافعية الذاتية *Self Motivation*
- التعاطف *Empathy*
- اللياقة الاجتماعية *Social Deftness*

كما تلتقى جميع هذه التعريفات على أن الذكاء الانفعالي تنبثق منه مهارات واستراتيجيات تسهم في ترقية جوانب شخصية وعقلية ومهنية في حياة الفرد الذكي انفعالياً.

ومفهوم الذكاء الانفعالي وفقا لما سبق عرضه مفهوم ضارب بجذوره فى مجال القدرات العقلية ، بل إنه كان بداية كما سماه سبيرمان: قانون: "ادراك الخبرة"، وأضافه إلى العلاقات العشر التي يتكون منها قانون "ادراك العلاقات" مكونا ما عرف بالقدرة السيكلوجية والتي يقصد بها ادراك الفرد واستبصاره بدوافعه ومشاعره وانفعالاته .

ورغم ما توصل إليه جاردرنرفى نظريته عن الذكاءات المتعددة إلا أنه لم يذكر أن ذكاء الفرد متضمن فى انفعالاته وعواطفه التي يمكن أن تتصف بالذكاء هى ذاتها، وأنها عندئذ تشكل علاقات الفرد الموقفية الشخصية والاجتماعية وتحدد أدواره السيكلوجية، والذكاء الانفعالي من هذا المنظور قدرة مستقلة تمكن الفرد من إعادة تشكيل انفعالاته وتقييم الأمور بواقعية، وتخير الأدوار الاجتماعية المتميزة وتطوير المعارف والخبرات.

وللذكاء الانفعالي فى أدبيات علم النفس ونتائج الدراسات الأكاديمية مفهوم يرسى منظور القدرة ويمتد إلى علاقة وثيقة بخصائص الشخصية ومنها: الواقعية، الدفاء الوجدانى، التخطيط المستقبلى، والمثابرة والانجان، وأبرز هذه الخصائص ما أشار إليه جولمان فسماه: مرونة الأنا. *Ego Resilience*.