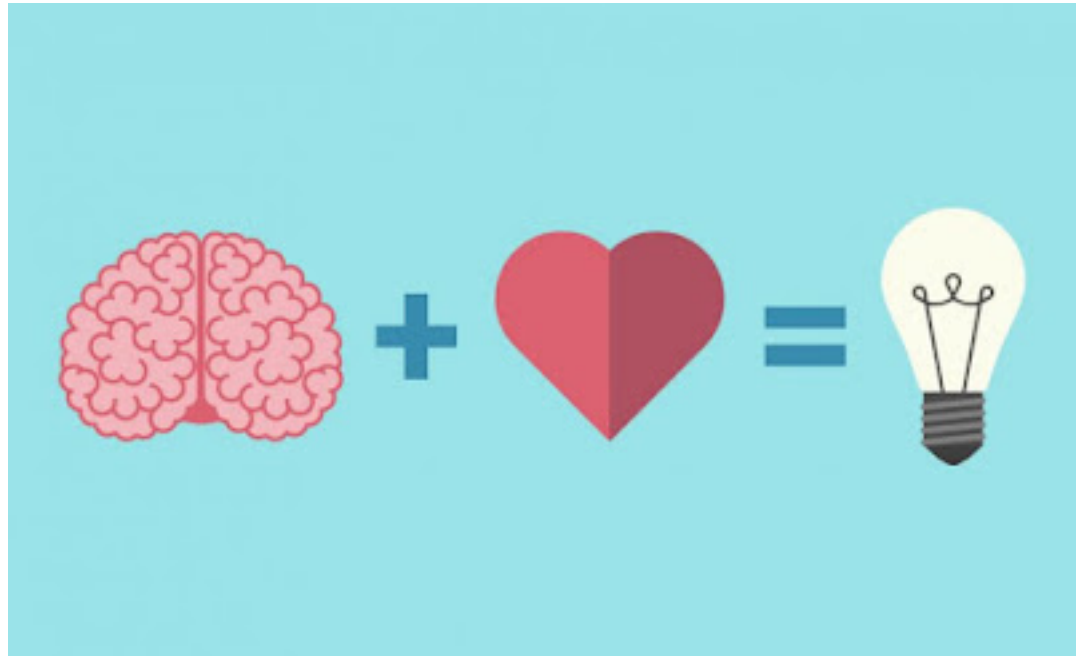


عشر سمات لذوي الذكاء العاطفي العالي



مصدر الصورة: Therapy Resolution Accelerated

هل تساءلت يومًا لماذا يبدو أن بعض الناس يتمتعون بنجاح غير محدود في حياتهم الشخصية والمهنية؟ هذا النجاح وارد لأنهم يملكون ذكاءً عاطفيًا عاليًا.

وفقًا لمجلة Today Psychology التي تصدر في الولايات المتحدة كل شهرين "الذكاء العاطفي هو القدرة على التعرف على انفعالاتك وانفعالات الآخرين وإدارتها."

لو أردت أن تعرف إذا ما كنت تتمتع بذكاء عاطفي عالٍ (EI) أو ترغب في أن تعمل على تعزيز ذكائك العاطفي لكي تنجح في حياتك وفي وظيفتك، إليك عشر سمات يشترك فيها جميع من يتمتع بذكاء عاطفي عالٍ.

1. ليسوا من منشدي الكمال.

كون الشخص منشدًا للكمال (مثاليًا) (1) يمكن أن يمثل ذلك عائقًا أمامه لإنجاز مهامه وتحقيق الأهداف التي يصبو إليها لأنه يمكن أن يؤدي إلى وجود مشكلات تعيقه من البداية، وتحمله على التسوية والبحث عن الجواب الصحيح حيث لا يوجد هناك ثمة جواب صحيح واحد. وهذا هو السبب الذي يجعل الأذكى عاطفيًا ليسوا من منشدي الكمال. بل يدركون أن الكمال (1) غير موجودة ولذلك يتقدمون إلى الأمام. لو ارتكبوا أخطاءً، فسيقومون بالتعديلات اللازمة ويتعلمون من هذا الأخطاء.

2. يعرفون كيف يوازنون بين العمل والمتعة.

تعمل 24 ساعة سبعة أيام في الأسبوع (24/7) ولا تأخذ لنفسك الراحة اللازمة يزيد من مستوى الإجهاد النفسي والمشكلات الصحية التي أنت غني عنها في حياتك. من أجل هذا، أصحاب الذكاء العاطفي يعرفون متى يعملون ومتى يستمتعون. على سبيل المثال، إذا كانوا يحتاجون إلى البقاء لوحدهم لبضع ساعات، أو حتى طيلة عطلة نهاية الأسبوع بأكملها، فإنهم سيفعلون لأنهم في حاجة إلى ذلك لفترة للحد من مستويات إجهادهم النفسي

3. يرحبون بالتغيير.

بدلًا من الخوف من التغيير، يدرك الأذكى عاطفيًا أن التغيير هو جزء من الحياة. فالخوف من التغيير يمثل عائقًا أمامهم لتحقيق النجاح، لذلك فهم يتكيفون مع التغييرات ودائمًا لديهم خطط جاهزة حين يحدث أي نوع من التغيير.

4. لا تُشتت أذهانهم بسهولة

ذوو الذكاء العاطفي لديهم قدرة عالية على إيلاء الاهتمام للمهمة التي يعملون عليها، ولا يصرف انتباههم ما يدور في المحيط عنها بسهولة.

5. متعاطفون وجدانيّاً (2)

دانيال غولمان، باحث علم النفس ومؤلف كتاب التركيز: الدافع الخفي للتميز (3) (Focus: The Hidden Driver of Excellence) من عنصر (2) (المواساة أو الوجداني التقمص) الوجداني التعاطف أن بوست ها فينغتون لمجلة قال، عناصر الذكاء العاطفي الخمسة. في الواقع، القدرة على التواصل مع الآخرين، وإظهار الرحمة والشفقة، واستغلال الوقت لمساعدة المحتاج هي أهم عناصر الذكاء العاطفي. بالإضافة إلى ذلك، الإصاف بالتعاطف الوجداني يجعل ذوي الذكاء العاطفي فضوليين ويسألون من يلتقون به لأول مرة أسئلة كثيرة.

6. على دراية بنقاط قوتهم ونقاط ضعفهم.

ذوو الذكاء العاطفي يعرفون ما يجيدون وما لا يجيدون. لا يرضون بنقاط قوتهم أو بنقاط ضعفهم ويقفون عندها؛ بل يعرفون أيضاً كيف يستفيدون من نقاط قوتهم أو نقاط ضعفهم وذلك بالعمل مع الأشخاص المناسبين في الوضع والوقت المناسبين.

7. لديهم دوافع ذاتية.

هل كنت ذلك الطفل الطموح والجاد وعندك دوافع ذاتية لتحقيق أهدافك – لا لأنك تنتظر مكافأة من أحد في نهاية المطاف؟ كونهم مثابرين حقيقيين حتى في فترة الشباب، ميزة أخرى من الميزات من يتمتع بالذكاء العاطفي.

8. لا يجترونها الماضي.

من يمتاز بالذكاء العاطفي العالي ليس لديه وقت ليجتز الماضي لأن مشغول جداً بالتفكير بإمكانيات المستقبل. لا يتركون فرصة لأخطاء الماضي لتستهلكهم. لا يحملون ضغينة. هاتان الميزتان السلبيتان تزيدان من الإجهاد النفسي وتمنعان من المضي قدماً.

9. يركزون على الجانب الإيجابي.

ذوو الذكاء العاطفي يكرسون وقتهم وطاقاتهم في حل المشكلات. بدلاً من العزف على السلبيات، وينظرون على الإيجابيات وما تحت أيديهم ولهم قدرة على السيطرة عليه [أي لا يشغلون أنفسهم بما ليس لهم سيطرة عليه]. علاوة على ذلك، يقضون بعض الوقت مع الآخرين الإيجابيين لا مع السلبيين الذين دأبهم الإمتعاض من كل شيء.

10. يرسمون حدوداً

بالرغم من أنه ذوي الذكاء العاطفي العالي قد يبدوون وكأنهم لقمة سائغة للغير بسبب لطفهم وشفقتهم، لكن لديهم، في الواقع، القدرة على رسم حدود لذلك. على سبيل المثال، يعرفون كيف يقولون لا للآخرين. والسبب؟ لأن "قول لا" تنقذهم من ان يكونوا مزحومين ومنهكين ومجهدين نفسياً من جراء هذه الالتزامات الكثيرة لو قبلوا بكل شيء. لكنهم على علم بأن "قولهم لا" يحررهم من هذه الالتزامات.