كيف ننمي الذكاء العاطفي لدينا؟

نشر في جريدة أخبار الخليج بتاريخ 12 أغسطس 2018

بقلم: الدكتور زكريا خنجي

لا يختلف الذكاء العاطفي عن بقية الأنواع من الذكاءات، من حيث إمكانية تطويره وتنميته، وإن كان هذا النوع من الذكاء – كما أشرنا سابقًا – يتعلق بالنفس والمشاعر والحالة النفسية التي تمر على الفرد في تلك اللحظات التي نتحدث عنها. ونعتقد أن الذكاء العاطفي يبنى على مبدأ أساسي ومهم، وهو «يجب أن أعدل أسلوبي حتى يتماشى مع الآخرين، وليس العكس»، وبناء على هذا المبدأ، فإننا نجد أنه يمكن تنمية الذكاء العاطفي لدى الأفراد، وخاصة الراغبين في تنميته في نفوسهم، حتى يمكنهم الاستفادة منه في حياتهم اليومية، والشخصية، وفي حياتهم المهنية، كما تحدثنا في المقالات السابقة.

ومن خلال بحثنا ودراستنا في هذا الموضوع، وجدنا أن هناك العديد من الطرق والأساليب التي تحدث عنها علماء هذا النوع من التخصص لتنمية الذكاء العاطفي، ونحن هنا سنحاول أن نختصر حديثنا في 11 طريقة وأسلوبًا فقط، وهي كالتالي:

1- عندما ننتقد، يجب أن نعرف كيف يمكننا أن ننتقد، فجميعنا ينتقد، ولكن، للأسف، عادة ما يكون الانتقاد سلبيًا، وغير بنّاء، وذلك ليس لأن الانتقاد غير صحيح، وإنما في طريقتنا، وأسلوب تقديمنا الانتقاد كان به خطأ ما، والخطأ ينتج، إما لأننا قدمنا انتقادنا أمام الناس، وهذا ما سبّب إحراجًا للشخص، أو أن أسلوبنا كان جارحًا، أو لأن الوضع كان غير مناسب، وربما بعض الأمور الأخرى؛ لذلك نعتقد أنه حتى يؤتي الانتقاد ثماره، فإنه ينبغي أن يقدم كالتالي: أن يكون موضوع الانتقاد واضحًا ومحددًا، أن يقدم الانتقاد على انفراد، أن نقدم الحلول المناسبة والناجعة لموضوع الانتقاد إن وجد، وأن يكون الانتقاد بنّاءً، ولا يكون الانتقاد من أجل الانتقاد فقط، لذلك يجب أن تكون – أنت – حساسًا عندما تقدم انتقادك، حتى يشعر الشخص أنك تحبه، و تشعر به عندما تقدم له أي انتقاد.

2- للانفعالات عدوى، فأحذر من الانفعال، ولا تنفعّل مع الآخرين؛ كما أن الفيروسات، والبكتيريا يمكن أن تنتشر في الجو، وتسبب من غير إرادة منا عدوى، وبعض الأمراض الوبائية، فإن الانفعالات يمكن، أيضًا، أن تنتشر وتسبب بعض العدوى، فعندما تجد نفسك، فجأة، بين أناس قد فقدوا عزيزًا عليهم، ووجدتهم يبكون، فإنك من الطبيعي أن تتأثر، وإن لم تنزل دموعك، وكذلك الانفعالات المفرحة أو الإيجابية، يمكن أن تنتشر بين الناس، لذلك يجب أن تكون ذا مقدرة، أولاً، على عدم الانجراف للعدوى الانفعالية السالبة، وثانيًا، أن تكون أنت مصدر الانفعال الإيجابي، لذلك

عليك أن تحاول أن تُعدي من حولك ببعض الانفعالات الإيجابية، وهذا جزء من الذكاء العاطفي.

3- **لا تصدر الأحكام قبل صدورها؛ بمعنى أنه عندما يكون مطلوبًا منك أن تناقش إنسانًا، أو أن تتعامل معه، فإنه من غير المنطق ومن غير الحكمة أن تحكم عليه، أو أن تضعه في قالب معين قبل أن تراه وتتعامل معه، «فالقولبة» مشكلة إن تم تعميمها في حياتك، فلا تضع موظفيك في قالب قبل أن تناقشهم وتسمع منهم هم أنفسهم لا أن تسمع عنهم من زملائهم، تعامل مع الناس كما هم، والحكمة تقول: «اسمع مني، ولا تسمع عني».**

4- **التخلص من الاكتئاب؛ الكآبة نوع من اعتلال عقلي ونفسي، يعاني فيه الشخص من الحزن والمشاعر السلبية فترات طويلة، وفقدان الحماس وعدم الاكتراث، وربما تصادفه مشاعر القلق والحزن والتشاؤم والذنب وضيق في الصدر، مع انعدام وجود هدف للحياة، مما يجعل الفرد يفتقد الواقع والهدف في الحياة، وهذه الصفات لا تمت للذكاء العاطفي بصلة، لذلك يجب التخلص منها قدر الإمكان، فالاكتئاب صورة من صور الأفكار السلبية التي يجب التحكم فيها.**

5- **التحكم في القلق: القلق شعور غير سار، عادة ما يكون مصحوبًا بالخوف والجزع من أحداث متوقعة، مثل الخوف من الموت، أو من بعض الأمور الأخرى، حيث يشعر الشخص بالخوف والهلع عندما يفكر فيما يخاف منه،**

وكما قلنا، عندما تحدثنا عن الاكتئاب، فإن القلق، أيضًا، ليس له علاقة بالذكاء العاطفي، فمن يتمتع بالذكاء العاطفي يمكنه أن يتحكم في القلق دائمًا، وكلما تحكمنا في القلق الذي نعاني منه تمكنا من تنمية ذكائنا العاطفي، فالتركيز على القلق، والصور السلبية سيولد لدينا حياة سلبية.

6- **التحكم في العاطفة؛ مثل: الغضب والحب والكراهية والحزن، وما إلى ذلك، فمن الذكاء العاطفي ألا ننجرف وراء العاطفة بصورة تامة، وإنما يجب أن نتحكم فيها، ولا ندعها تتحكم فينا.**

7- **أعرف نفسك؛ فمعرفة النفس من الأمور المهمة عندما يريد الإنسان أن ينمي ذكاءه العاطفي، فليس من المعقول أن نتعامل مع الناس بذكاء عاطفي، وأنت لا تستطيع أن تعامل نفسك بهذا النوع من الذكاء، وإنما لا نتوانى في جلد نفسك، بقسوة شديدة، فالنفس أولى بالتعامل الإيجابي، فإن كنت جادًا في التعامل مع الناس بإيجابية، فمن الأولى أن تتعرف على نفسك وتعاملها بإيجابية.**

8- **لا تكره نفسك ولا تكره أحدًا؛ وهنا نرجع إلى النفس مرة أخرى، فالكثير من الناس يعامل الناس، ويحاول أن يظهر لهم أنه لا يكرههم، ولكنه في الحقيقة يكره نفسه، ولا يحب الحياة التي يعيشها والوضع الذي هو فيه، فتراه، دائمًا، يعيش حالة من التذمر من كل شيء، هذا الشخص يكره نفسه بطريقة أو بأخرى، لذلك فإن هذا الشخص إن أظهر للآخرين أنه لا يكرههم، فإنه من غير شعور سينفجر يومًا ما أمامهم وربما يدمر كل الذي بناه في**

لحظة واحدة من غير أن يشعر، ذات مرة سألت أحد الأفراد إن كان يكره أحدًا من البشر؛ إذ أنني أراه، دائمًا، مبتسمًا مع الناس ويصافحهم ويمازحهم، فقال لي: أنا متصالح مع نفسي، وليست عندي مشكلة مع نفسي لذلك فأنا متصالح مع الآخرين.

9- **تطوير العلاقات مع الآخرين؛ دائمًا نسأل أنفسنا هذا السؤال: كيف نطور علاقتنا بالآخرين؟ وهذا السؤال، دائمًا، أسمعه ممن يحضرون بعض الدورات التدريبية التي أقيمها، إذ يجدها بعض الناس أنها في غاية الصعوبة، ولكن في الحقيقة ليست بتلك الصعوبة التي يراها البعض، فنحن يمكننا أن نقدم صداقتنا لهم على طبق من الذهب، وأن ندخل قلوبهم بسهولة وسلاسة ويسر، وذلك بأجمل أسلوب وهي «الابتسامة»، فالابتسامة – طبعًا ليست وحدها ولكنها هي الأسلوب السحري الذي يفتح القلوب المغلقة – يمكن أن نمد أيدينا بالمصافحة قبل أن نمدها في الحقيقة، وبعد أن نتصافح هناك الكثير من الطرق لتنمية علاقاتنا مع البشر منها: التواصل الإيجابي، والذكاء في طرح الموضوعات، وطرح الأفكار الإقناعية الذهبية، وما إلى ذلك من حديث ومناقشات وغيرها، نحتاج فقط أن تكون لدينا رغبة أكيدة في تنمية تلك العلاقات وليس مجرد كلام نطلقه ثم لا شيء.**

10- **الإصغاء؛ من أجل القواعد في تنمية الذكاء العاطفي إتقان فن الإصغاء، وكما نقول، دائمًا، إن الإصغاء يختلف تمامًا عن الاستماع، وللأسف فنحن**

نتقن التحدث والرغبة في التحدث، وفرض آرائنا وأقوالنا، وربما نستمع لمحدثنا ليس لمجرد أن نفهم، أو أن نتحاور معه بإيجابية، وإنما نسمع؛ لنرد على أطروحاته، وحديثه، وتقول القاعدة الذهبية: «اسمع بأذنين، ولكن دع جسدك وقلبك وعقلك كله يصغي لمحدثك»، وهكذا يكون الإصغاء، فإن استطعت أن تنمي ملكة الإصغاء عندك، فإنك حتمًا تستطيع أن تنمي الذكاء العاطفي لديك.

11- التفكير الإيجابي؛ ويعني التفكير الإيجابي أن تحسن الظن بالله سبحانه وتعالى، ثم بذاتك، ثم بالآخرين، وأن ترى الجمال والخير في كل شيء، وهي الطريقة التي تدفعك للسير قدمًا في طريق الخير بهدف الوصول إلى الرضا الدائم مع النفس. ورسول الله (صلّى الله عليه وسلم) يعلمنا الكثير في هذا النوع من التفكر، وإن كان هذا الموضوع يحتاج إلى أن نفصل فيه، ولكن لا يمنع أن نتطرق إلى ثلاثة أمثلة وأساليب يدعونا فيها رسولنا الكريم (صلى الله عليه وسلم) إلى التفكير الإيجابي، وهي كالتالي:

أ- بناء الهوية السلوكية: فعن أبي هريرة (رضي الله عنه)، عن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال: (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليقل خيرًا أو ليصمت، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليكرم جاره، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليكرم ضيفه) (رواه البخاري، ومسلم)، وهذا يعني ببساطة أن الأفعال ينبغي أن تطابق ما دلت عليه الهوية التي يحملها المؤمن، فانظر كيف ربط النبي بين الأفعال الإيجابية والهوية الإيجابية.

ب- التوقع الإيجابي للأمور: فقد ورد في الحديث القدسي الذي أخرجه الإمام البخاري في صحيحه: (يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشِبْرٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً)، فمن يحسن الظن بالله سبحانه وتعالى، مهما جرت الأمور فهو حسبه، فإن بلغ بنا الأمر إلى حسن الظن الإيجابي بالله سبحانه، فإنه حتمًا ستتحول حياتنا إلى الإيجابية.

جـ- التفاؤل والأمل: لم يكن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يتشاءم ولا يتطير من شيء، وهذا مناف للإسلام وعقيدته البراقة، ولكنه كان دائم التفاؤل بالخير وكان قلبه (صلى الله عليه وسلم) مفعمًا بالأمل، فعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) عَنْ النَّبِيِّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) قَالَ: (لا عَدْوَى وَلا طِيَرَةَ وَيُعْجِبُنِي الْفَأْلُ، قَالُوا: وَمَا الْفَأْلُ، قَالَ: كَلِمَةٌ طَيِّبَةٌ)، رواه البخاري ومسلم.

عمومًا، هذه ربما تكون بعض الأمور الحسنة التي يمكن أن تنمي الذكاء العاطفي لدى الإنسان، وإن كانت – كما أشرنا سابقًا – فإن الكثير من تلك الأمور ما زالت حبيسة بعض المراجع والأدبيات، ومن غير المعقول أن نستعرضها هنا كلها. ولكن إن كنا نريد أن نختم هذا البحث، فإنه يمكننا أن نقول: إن هذا النوع من الذكاء مطلوب في حياتنا؛ أيًا ما كانت وبأي صورة

سارت، ومن الجميل أن نتمتع بالذكاء العاطفي؛ إذ إنه يمكن أن يجنبنا الكثير من المشاكل والصعوبات.