

هل تريد أن تتجه حياتك نحو الأفضل؟.. هل تتساءل باستمرار ما هو سر النجاح؟.. هل اعتقدت يوماً أن النجاح دائماً ما يكمن في علاقاتك بالآخرين ومدي رضاؤك عن هذه العلاقات؟.. الأمر بيدك فباستطاعتك أن تحدث تغيير في حياتك عن طريق التركيز على ما تريده بالضبط من هذه الحياة وأن تتخذ خطوات جدية وعملية نحو تحقيق أهدافك.

كيف تستخدم ذكائك

العلاقات الاجتماعية بصورة فعالة كان تكون لديك القدرة على قيادة التغيير بفعالية، بناء وقيادة فريق العمل، والقدرة على الإقناع، القدرة على التعرف كيف يشعر الآخرون والتعامل معهم وفقاً لاستجاباتهم العاطفية.

كيف تتعامل مع عواطفك؟

توضح جين أن كريج أن الخطوة الثانية من النجاح تتمثل في إدارة العواطف التي تلعب دوراً كبيراً في تعزيز الاحترام للذات، وذلك لتأثير العواطف على أحاسيسنا وإنتاجيتنا، فندما تقع في شرك العواطف سوف تنخفض إنتاجيتك، ولن تشعر بالرضا عن نفسك، وبالتالي لن تكون خدماتك للآخرين على المستوى المطلوب، كما أن كبت العواطف أكثر من اللازم يؤدي إلى عواقب وخيمة، وعند كبتها بشدة تحت غطاء العبادة؛ فربما تنفجر غالباً في الوقت الخطأ.

كبت العواطف يؤدي لعواقب وخيمة

وتشرح المؤلفة قائلة أنك قد تشعر بعدم الرضا عن نفسك، أو ربما تشعر أن الآخرين يعاملونك بطريقة غير لائقة ويمكنك معالجة ذلك بالتعرف على مشاعرك، أولاً ومن ثم الحفاظ على التوازن بواسطة الأفكار والأفعال التي تعزز من احترامنا لذاتنا ولعمل ذلك عليك أن تغير رأيك في نفسك والآخرين، وفي كيفية السيطرة على مشاعرك وأحاسيسك بدلاً من أن تكون ضحية لها.

ولكي تتخلص من هذه المشاعر الهدامة كما يوضح الكتاب عليك أن تتعامل معها بطريقة تعزز فيها من احترامك لذاتك، وتبتعد فيها عن مشاعر الازدراء من نفسك باتباع ما يلي:

- اعترف لنفسك بمشاعرك المؤذية، وتعامل معها بموضوعية.
- لا تحاول لوم الآخرين، وركز على أمور أكثر إشرافاً في حياتك.
- غير أفكارك، واجعلها إيجابية «أنا بحالة ممتازة».
- افعل الأمور التي تشعرك بالرضا والراحة، وما هو مهم بالنسبة لك.



وتؤكد المؤلفة في كتابها علي أن انخفاض الذكاء العاطفي يجعل للأفراد الشعور السلبي كالخوف، الغضب، والعدوانية، وهذا بدوره يؤدي إلى استهلاك قوة هائلة من طاقة الأفراد، كما أنه يساهم في انخفاض الروح المعنوية، والغياب عن العمل، الشعور بالشفقة، ويؤدي إلى سد الطريق في وجه العمل التعاوني البناء، كما أن الذكاء العاطفي يشكل أحد المتغيرات الأساسية والتي أخذت في ال بروز كأحد الصفات الجوهرية للقيادة الإدارية الفعالة، فالقدرة على التعامل مع العواطف والمشاعر يمكن أن تساهم في كيفية التعامل مع احتياجات الأفراد وكيفية تحفيزهم بفاعلية، فالقائد الذي يتمتع بذكاء عاطفي يكون أكثر ولاءً والتزام للمنظمة التي يعمل بها وأكثر سعادة في عمله وذو أداء أفضل في العمل ولديه القدرة على استخدام الذكاء الذي يتمتع به لتحسين ورفع من مستوى اتخاذ القرار، وقادر على إدخال السعادة والبهجة والثقة والعلاقة بين موظفيه من خلال علاقته الشخصية.

وتتساءل المؤلفة في النهاية هل أنت قائد إداري ذو ذكاء عاطفي؟ وفي سبيل إمدادك بهذا تشرح عدة خطوات وتدرجيات عملية تساهم في تمتك بالذكاء العاطفي اللازم في نجاحك وتشمل القدرة على إصدار الحكم، التفكير المتأن قبل القيام بأي تصرف، القدرة على بناء وإدارة

تبدأ المؤلفة هذا المبحث بتعريف الذكاء العاطفي بأنه القدرة على التعرف على شعورنا الشخصي وشعور الآخرين، وذلك لتحفيز أنفسنا، ولإدارة عاطفتنا بشكل سليم في علاقتنا مع الآخرين، كما أنه يمثل ٨٥٪ من أسباب الأداء المرتفع للأفراد القياديين، كما تضيف موضحة إنه تلك القدرة التي تمكن الفرد من إدراكه، وتأويل وتعديل انفعالاته تبعاً لانفعالات الآخرين، بمعنى أن الفرد الذكي انفعالياً هو فرد قادر على إدارة مشاعره وانفعالاته، والتعبير عنها بطريقة فعالة تمكنه من التواصل مع أي فرد آخر كما أن الكتاب يؤكد على أن الذكاء العاطفي يتم تعلمه وبالتالي من الممكن دائماً وبأي عمر أن يبدأ الفرد تعلم كيفية تأويل انفعالاته وانفعالات الآخرين وتنظيمها.

ولكنها في نفس الوقت تؤكد على أن الناس الذين يتمتعون بذكاء انفعالي قد لا يملكون بالضرورة، مستوى ذكاء IQ مرتفعاً جداً، بل هم غالباً، أفراد يتمتعون بمستوى ذكاء طبيعي، لكنهم عمليون وقادرون على كيفية تعاملهم مع معظم الأوضاع الحياتية التي تواجههم، وهم بشكل عام أفراد إيجابيون، متفائلون، حنونون ومتعاطفون، وبالتالي قادرون على تأويل وإدراك انفعالاتهم وانفعالات الآخرين بشكل إيجابي.

ف لدى كل فرد منا طاقة يمكنه استثمارها بالوجهة التي يرغب فيها، ولديه عاطفة يختزنها في المخ في الجزء المختص بالعواطف، من خلالها تتولد لديه القدرة على أن يكون درعاً واقياً ليقوم بحماية أقوى رغباته من الهجوم الذي يقاوم به الجزء المختص بالتفكير المنطقي، ونتيجة لهذه العملية فكل منا يقوم بأداء مهام وسلوكيات يمكنه تقييمها بين فترة وأخرى، بل ويمكنه تغييرها، ولكن يبقى السؤال الأصعب: هل تطاوعه نفسه دائماً على التغيير؟ أم هل يمكننا أن ندعي أننا وصلنا إلى معرفة ما تريده أنفسنا حقاً؟

وحول نفس المعنى تلخصت فلسفة سقراط في عبارة: «اعرف نفسك» ولكن هل لببت الدعوة لتعرف نفسك فعلاً؟

إن الكتاب الواقع بين أيدينا تحت عنوان «ليس المهم مقدار ذكائك بل كيف تستخدم ذكائك» للدكتورة جين أن كريج، المحاضرة والمربية التي مارسات الإرشاد النفسي في عدد من المؤسسات وترجمة عبد الإله الملاح يهدف إلى سبر أغوار النفس الإنسانية والتعرف عليها بشكل أكبر حتى يكشف كل منا ذاته بشكل صحيح ويستفيد من طاقاته بشكل أروع فهل تبحر معي عزيزي القارئ بين ضفتي هذا الكتاب لتتعرف أكثر على مكوناته؟

إن هذا الكتاب يهدف بشكل رئيسي إلي أن يمد المهتمون بتطوير قدرتهم في التواصل مع الناس وشحن مهاراتهم القيادية بمهارات أساسية تمكنهم من تحقيق ذلك، إذ يعد هذا الكتاب بمثابة خارطة الطريق لمن يبحث عن التفوق والنجاح على المستوى العملي والشخصي أيضاً.

ولكن كيف يتحقق ذلك؟

إن المؤلفة قامت في هذا الكتاب برحلة تأمل ثاقب في عواطف الإنسان، لتطلع عبر صفحاته على مملكة المشاعر وتأثيرها في مسار حياتنا حتى نصل إلي النجاح وذلك عن طريق عدة محاور تحددها جين أن كريج في:

كيف ننمي بداخلنا الذكاء العاطفي؟