وسائل لتطوير ذكائك العاطفي

◄الذكاء العاطفي هو أحد المفاتيح الهامة للوصول إلى عبقريتك الكامنة فهو يشمل كل أوجه تفاعلاتك مع الآخرين ومن يطمح في تحقيق شيء في هذه الحياة دون أن يكون لديه شيء من الذكاء العاطفي إنما هو كمن يحاول الإبحار بسفينة في خضم الأمواج العاتية والرياح القاسية دون شراع، ففي ظل هذا الوضع قد تبذل كلّ ما في وسعك لتحافظ على مسارك ولكن لا أمل في أن تحقق تقدماً كبيراً.

بعض الوسائل لتطوير ذكائك العاطفي:

الوسيلة الأولى: الوعي بالذات:

إنّها القدرة على إدراك عواطفك وأفكارك وأفعالك وتصرفاتك واعتبارك لنفسك ومعرفة من أنت ومن تريد أن تكون.

أجرى عالم النفس روبرت ديلتس العشرات من المقابلات مع كبار رجال الأعمال ووجد أنّه لدى كلّ منهم إجابة على ثلاث أسئلة هامة للغاية ترتبط بالناحية العاطفية وهي: من أنت؟.. ما هي رسالتك أو هدفك بالحياة؟ ما الذي تشعر به الآن؟.

فإذا لم تعرف من أنت فلا تنتظر من مديرك أن يفهمك، ولا تنتظر أن تقيم علاقات قوية مع زملائك وإذا لم تعرف رسالتك وهدفك في الحياة فلا تنتظر أن ترضى بعملك وإذا لم تعرف مشاعرك فكيف أن ترجو أن تكون استجابتك للأمور صحيحة؟

ثلاث خطوات للوعي بالذات:

اجلس في مكان هادئ واسترخ وامسك قلماً وورقة واتبع الخطوات التالية:

1- تعرف على ما تشعر نحوه بمشاعر سيئة في حياتك، وأكمل كتابة هذه الجملة (ما أشعر نحوه بمشاعر سيئة هو...). لا تستبعد أي شيء.

2- تعرف على الأشياء التي تشعر نحوها بمشاعر إيجابية في حياتك وأكمل الجملة الآتية (ما أشعر نحوه بمشاعر إيجابية في حياتي هو...) لا تستبعد أي شيء.

3- اعرف ما تشعر به الآن ثمّ أكمل الجملة الآتية (ما يمكنني أن أتعلمه وأقوم به لتحسين الأشياء التي أشعر نحوها بمشاعر قوية هو...).

الوسيلة الثانية: الثقة القوية:

هذا الأسلوب يوضح لك كيفية التعامل مع المشاعر السلبية من خلال تنمية نوع من الثقة الصلبة صلابة الصخر والتي تمثل الفاصل بين النجاح والفشل في أوقات الأزمات والشخص الذي يثق في نجاحه غالباً ما يميل إلى خط النهاية أكثر من أولئك الذين تملأهم الشكوك في نجاحهم ومع ازدياد ضغوط العمل للأسف نجد شعورين ينتابان كثيراً من الناس هما الشعور بالإرهاق والشعور بالضغط وترى "شارماين ويليز" المستشار المالي أن ارتفاع الذكاء العاطفي أمر لابدّ منه للتغلب على الضغط الشديد وتقول "لقد وجدت أنّ الخروج من حالة القلق تستغرق من الوقت ضعف ما يستغرقه منع القلق قبل حدوثه".

ويمكنك استخدام الذكاء العاطفي في خلق ثقة بالنفس ثابتة تمثل حائط صد ضد المشاعر السلبية التي تؤدي للضغط والإرهاق وقد كشفت الأبحاث أنّ المكون الأساسي للثقة هو إدراك أنك مهيأ للكارثة وسوف تتغلب عليها، وهذه المعرفة تساعد الناجحين على الاستمرار في طريقهم مهما كانت العوائق، ويرى "ألان كلتر" الصحفي الرياضي وخبير التحفيز أن أساس الثقة التي لا تتزعزع هو معرفة أنك على استعداد لأسوأ الاحتمالات.

قواعد اكتساب الثقة القوية:

اسأل نفسك ما الذي أدى بالتحديد إلى تولد الشعور السلبي، (قد يكون بسبب الإهانة التي وجهها لك الموظف أو حينما طلب منك عملاً زائداً على عملك الأصلي أو رجل يشهر إشاعات عليك.

ما هي أسوأ النتائج التي يمكن أن تترتب على الموقف الذي تسبب في هذا الشعور؟ حاول أن تتخيل أسوأ ما يمكن حدوثه.

كيف سأتعامل مع وطأة الموقف في حالة حدوث هذا الأمر الأسوأ؟ من الذي ستلجأ إليه ليمدك بالدعم العاطفي؟

كيف ستتعامل مع الضيق الذي ستشعر به وكذلك مع الشعور بفقدان زمام الأمور؟

ما الذي ستؤول إليه الأمور في الواقع إذا حدث هذا الشيء السيئ؟ فمهما بلغت مرارة الألم في بداية الأمر ماذا بعد حدوث أسوأ الاحتمالات: هل ستموت؟ هل ستقتل نفسك؟

هل ستظل محطماً طوال حياتك؟ أو هل ستنهض على قدميك وتحاول مرة أخرى؟ تماماً كما فعلت في التحديات الأخرى التي واجهتك في حياتك؟ (إذا كنت تنوي النهوض مرة أخرى فمعنى ذلك أنك قد بدأت تشعر بثقتك بنفسك).

ماذا يكفي أن أفعل للتخفيف من الآثار التي ستنجم عن الاحتمال الأسوأ عند وقوعه؟ هل هناك أي طريقة لإعادة الأمور إلى نصابها؟ (قد يكون من الأفضل أن تضع قائمة الاختيارات المتاحة).

ما الذي يمكنني فعله الآن لأزيد من فرص حدوث نتيجة ما إيجابية؟ الآن لم يعد هناك مبرر لك لتضيع الوقت في القلق بشأن أسوأ السيناريوهات المتوقعة وأصبحت لديك فرصة لتركيز جهدك على إيجاد استراتيجية وقائية من أجل منع هذا الأمر من الحدوث.

التقمص العاطفي الهائل:

هذه وسيلة أساسية من وسائل الذكاء العاطفي تمكنك من إقامة علاقات مع الآخرين وهي ببساطة عبارة عن القدرة على معرفة وفهم مواقف الآخرين ومشاعرهم ورد فعلهم.

وهناك حكمة تقول: إذا كنت ترغب في فهم شخص ما فعليك أوّلاً أن تسير بجانبه فحتى تنجح في علاقاتك مع الآخرين عليك أن تفهم كيف يفكرون وكيف يشعرون وتتفاعل معهم على وفق تفكيرهم ومشاعرهم. ►

المصدر: كتاب كيف تعيش الحياة وتحبها؟