

الذكاء الانفعالي (العاطفي)

مما لا شك فيه أن الذكاء العام التقليدي والذي تقيسه اختبارات الذكاء المعروفة ، هام وضروري في الحياة الشخصية والدراسية والنجاح المهني .. ولكن الذكاء الانفعالي هام أيضاً وضروري مثل الذكاء العام .

ويمكننا القول أن الذكاء الانفعالي هو شرط مسبق لتطوير ولتحقيق قدراتنا العقلية المتنوعة . وببساطة .. نحتاج للتعرف على انفعالاتنا وعلى إعطاء مشاعرنا وحاجاتنا الداخلية الوصف المناسب والتسمية الملائمة .. مما يفيدنا في تحقيق أهدافنا الحياتية بما يتناسب مع حاجات ومشاعر الآخرين من حولنا . كما نحتاج إلى تنمية المهارات اللازمة للوصول إلى طرق مناسبة لتحقيق أهدافنا وحاجاتنا المتنوعة ، من خلال تهدئة انفعالاتنا الخاصة وصولاً إلى ارتياحنا الداخلي .

وبعد كل ذلك .. نحتاج إلى تنشيط أنفسنا وتحريك كل قدراتنا الداخلية مثل الطاقة الداخلية ، الجهد ، الانضباط ، المثابرة ، المرونة .. ومن ثم التوجه نحو المصادر الخارجية المتوفرة حولنا ومنها .. بناء شبكة علاقات اجتماعية فعالة من خلال التفاهم والحوار الناجح مع الآخر ، وتفهم حاجاته ، والقدرة على التعاطف معه ، وقراءة انفعالاته ، وتحديد الحدود المناسبة بين الذات والآخر .

اختبار الذكاء الانفعالي :

في هذا الاختبار المختصر تحتاج إلى إحضار قلم وورقة للإجابة على الأسئلة السبعة عشرة التالية .. تتضمن الإجابات خمسة احتمالات لكل سؤال ، اختر إجابة واحدة فقط عن كل سؤال وأكتب رقم السؤال ورقم الإجابة .. وبعد الانتهاء إضغط على النتائج للتعرف إلى درجة ذكائك الانفعالي .

١- عندما أشعر بالانزعاج ، لأعرف من أزعجني أو ما هو الشيء الذي أزعجني.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

٢- كل شخص لديه مشكلات .. ولكن هناك أشياء كثيرة خاطئة عندي ..ولذا لا

أستطيع أن أحب نفسي .

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

٣- بعض الأشخاص يجعلونني أشعر أنني شخص سيئ ، مهما فعلت .

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

٤- عندما أخطئ أقول عن نفسي عبارات تحطم من نفسي مثل : إنني شخص فاشل ، غبي ، لا أستطيع أن أعمل عملاً ناجحاً .

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

٥- أشعر بالحرج والارتباك عندما يتوقع مني أن أظهر عواطفني .

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

٦- تأتيني حالات مزاجية أشعر فيها أنني قوي وقادر وكفاء .

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

٧- عندما أشرف على إنجاز أمر ما أو هدف معين ، تأتيني عقبات تمنعني من

الوصول إلى أهدافي .

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

٨- لأستطيع التوقف عن التفكير في مشكلاتي .

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

٩- من الأفضل أن أبقى بارداً وحيادياً إلى أن أعرف الشخص الآخر بشكل جيد .

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

١٠- لدي صعوبة في قول أشياء مثل " أنا أحبك " حتى عندما أشعر بذلك بشكل

حقيقي .

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

١١- إنني أشعر بالضجر (الملل ، السأم)

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

١٢- إنني أقلق على أمور لايفكر فيها الآخرون عادة

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

١٣- أحتاج إلى الدفع من شخص ما كي أتابع مسيري

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

١٤- حياتي مليئة بالطرق المغلقة

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

١٥- لست راضياً عن عملي إلا إذا امتدحه شخص ما

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

١٦- يقول لي الآخرون أنني أبالغ في ردودي على مشكلات صغيرة

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

١٧- لست سعيداً لأسباب لا أفهمها

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً