

الذكاء العاطفي في حياتنا



مايا الهواري

رغم صعوبة الحياة إلا أننا نجملها بأسلوب لطيف يجعلها طريقاً سهلاً معبداً بعيداً عن العثرات بواسطة علم الذكاء العاطفي، فمن خلاله يتم إيصال المعلومة أو الكلام بطريقة جذابة لطيفة، وسأطرح المثال التالي لأوضح ذلك، صديقة تقوم بإرسال رسالة نصية لصديقة لها والتي لا يرى من خلالها تعابير الوجه، وحتى أنها لا تنقل مشاعرها عبرها، تقرأ الكلمات الآتية فقط: «لو سمحت لا تتواصلي معي هذه الفترة، أحتاج لمساحة خاصة، أتمنى أن تبعدني وأنا سأعود متى أردت ذلك». هنا سيكون ردّ الصديقة المستقبلية لهذه الكلمات الحادة رداً قاسياً، وسيكون موقفها حازماً يتخلله الغضب، وستصف صديقته بصاحبة النفسية المتكبّرة ذات الألفاظ الغريبة، وستقرر ألا تتكلم معها ثانية، وستلوم نفسها على تواصلها معها، أما إن تم إرسال الرسالة بطريقة مشذبة مهذبة أنيقة كالتالي: «صديقتي الغالية، كيف حالك وأخبارك، أطلب السماح منك، المفروض أن أقابلك وأراك، ولكن أرجو المعذرة لا أستطيع ذلك لضيق شديد بداخلي، وأحتاج بعض الوقت للبقاء وحدي، أتمنى أن تقدرني ذلك، أكرر أسفي، أحبك جداً، مع السلامة».

لو قارنا بين الرسالتين لوجدنا الفارق الكبير بطريقة سرد الرسالة، وترتيب وتنسيق كلماتها، والسبب في ذلك هو

استخدام علم الذكاء العاطفي في الرسالة الثانية، فهو يخفف من المواقف المحرجة، ويلعب دوراً هاماً في إيصال المُراد المطلوب.

أيضاً نجد أن لغة الجسد من إيماءات العينين، وحركات اليدين، وحركة الرأس، وغيرها، تُعتبر عاملاً مهماً لإيصال رسالة غير منطوقة الكلمات، كما تلعب دوراً هاماً في جعل أسلوب الكلام راقياً ذا معنى معبر، إن كلاً من لغة الجسد والذكاء العاطفي، يحتاج إلى تمرين مستمر ليُتقن الإنسان ذلك، ويأخذ جهداً مضاعفاً لتصبح حركاته وإيماءاته عفوية طبيعية سلسلة.

إن استخدام الإنسان للذكاء العاطفي ولغة الجسد الصحيحة تساعده على حفظ ماء وجهه، وكرامته، وشعوره الداخلي، وعدم الندم الذي ينتج جراء تلفظه ببعض الكلمات غير المناسبة، وغير المغلفة بالذكاء العاطفي.

من هنا نجد أن لعلم الذكاء العاطفي ولغة الجسد أهمية عظيمة في حياتنا، فكم من منطوق لم يُقصد، ومقصود لم يُنطق، وباستخدام هذا العلم، سواء في العمل أو الحياة العائلية أو الاجتماعية، سيجعل الشخص حكيماً في الرد، مرتب الكلمات.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.