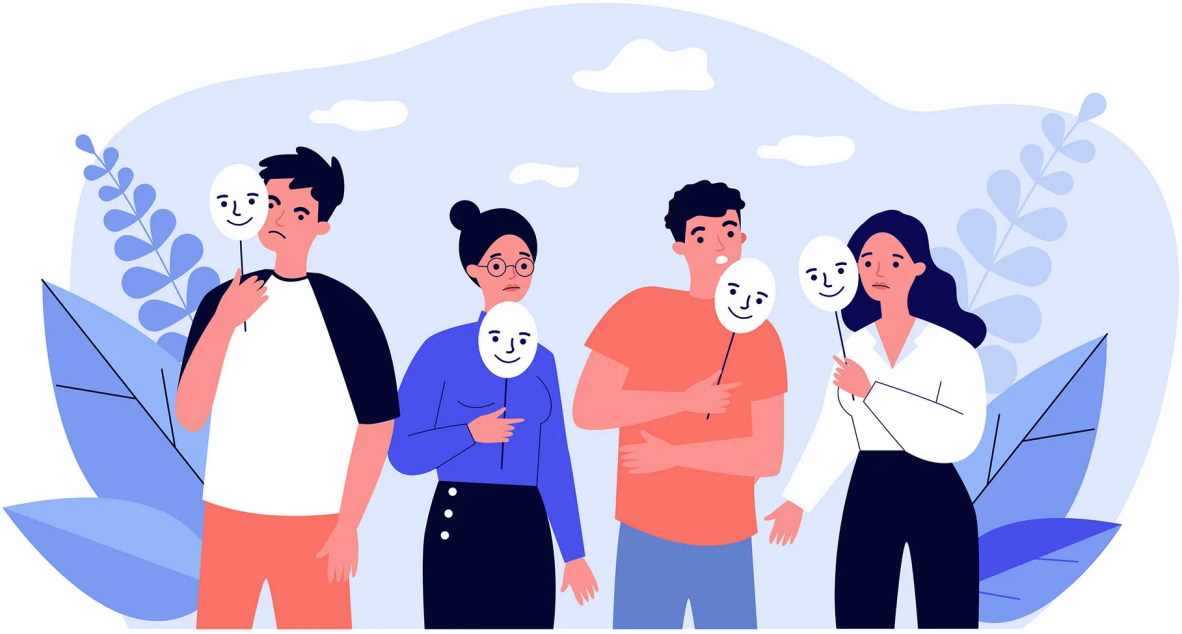
الذكـاء العـاطفي أم الإيجابيـة السامـة: أيهما أصلح للعمل؟

كتبه لودميلا ان | 11 يوليو ,2022



ترجمة وتحرير: نون بوست

الثقة، والراحة النفسية، والانتماء، بدون ذكاء عاطفي، هي كلمات جوفاء والتزامات فارغة، ولقد قضيت الكثير من شبابي في التظاهر بالسعادة لأن هذا الشعور كان الوحيد الذي يُعتبر مقبولاً والطريقة الوحيدة للقَبول. حسنًا، مقبول إلى حد كبير، لأنه في أعماقك، عندما تعلم أنك مقبول فقط لأنك تخفي من أنت، فأنت تعلم أن الحقيقة غير مقبولة. الحقيقة أنك لست بأمان، والحقيقة التي لا تنتمي إليها، والتظاهر بها حتى تتقنها. وعندما يتعلق الأمر بالعواطف في مكان العمل، فهذا لا يعمل. في الواقع، وعلى المدى الطويل، فإن العمل العاطفي للتظاهر بالسعادة في العمل يمكن أن يجعلنا مرضى.

إن التقليل من أهمية مشاعرنا من قبل الآخرين، أو فقط انظر إلى الجانب المشرق – أو توقع أننا نقلل من أهميتها بأنفسنا، بغض النظر عن ما نشعر به في الواقع، هو إيجابية سامة تسلبنا الثقة. إنها تشعرنا بالذنب والعار عندما نحتاج إلى الدعم، فالإيجابية السامة لا تخلق تفاؤلًا حقيقيًّا، ولكنها تخلق الإنكار والتشويه، اللذين يمنعاننا من التعامل الحقيقي مع مواقفنا ومعالجتها.

الحزن، والغضب، والارتباك؛ إن كبت هذه المشاعر أسوأ من عدم فعاليتها، فيمكن للقمع أن يجعل المشاعر السلبية تنمو وتتفاقم. وكلما حاولنا بجد؛ شعرنا بالسوء.

أخبرنا العديد من الرؤساء أن "نبدأ في العمل خارج ساعات العمل". لكن تلبية هذا الطلب غالبًا ما تكون مستحيلة بسبب عوامل كثيرة، مثل: ساعات العمل الطويلة، والأجور المنخفضة، والتأمين غير الكافي، والشعور بالوحدة خارج العمل، فكلها أجزاء من دورة الألم التي لا تتم معالجتها. لجعل الأمور أسوأ؛ فإن بيئة العمل في حد ذاتها – سواء كان ضررًا أخلاقيًا ناتجًا عن اتخاذ قرارات غير أخلاقية، أو إساءة من قبل العملاء، أو تلاعبًا من زميل العمل – غالبًا ما تكون السبب الرئيسي لمعاناتنا.

ولكن حتى بالنسبة لأولئك الذين يتمتعون بتوازن جيد نسبيًا بين العمل والحياة والموارد اللازمة للتأقلم، فإن الطبيعة غير الخطية للعاطفة يمكن أن تسبب بعض الاضطرابات؛ حيث يظهر الحزن والألم بشكل غير لائق، في تجاهل تام لأوقات اجتماعاتنا وواجبات مكان العمل، ويمكن أن يظهروا في شكل حزن هادئ أو حزن متجمد، أو حزن صاخب، أو بكاء، أو غضب أو خوف؛ حيث إن الإفراط في الشعور بالحزن أو الحزن المشوش في الصباح يمكن أن يجعل المرء ينخرط في الحزن المفرط، وعند الظهيرة، يسيطر البكاء، وعند إضافة القليل من إطلاق الأحكام أو الإيجابية السامة أو مكيف هواء معطل،؛ ستحصل على الغضب.

كيف تعزز الاندماج العاطفي في العمل؟

لا يمكننا جميعًا أن نكون معالجين. نعم، فلدينا جميعًا مشاكلنا، وهناك العديد من الأسباب التي تجعل رؤية مشاعر الآخرين تجعلنا غير مرتاحين، لكن قمع المشاعر ليس الحل، الذكاء العاطفي هو الحل.

– الذكاء العاطفي يعني تطبيع الصدق العاطفي والإجابات الصادقة مثل أسئلة "كيف حالك؟".

– الذكاء العاطفي يعني مراقبة رد الفعل التلقائي لقول نفس الشيء القديم "ستكون على ما يرام"، والسؤال بدلًا من ذلك عن الكيفية التي يرغب بها الشخص الآخر في الحصول على الدعم؛ فقد يحتاج البعض إلى مساحة، وقد يحتاج البعض إلى أذن صاغية، ولست بحاجة إلى الموافقة على كل شيء لتكون مستمعًا جيدًا؛ لكنك تحتاج إلى إظهار الاهتمام. وقد يحتاج البعض حتى لسماع تلك القصة من حياتك التي تعتقد أنها ذات صلة، لكن تأكد من السؤال أولاً.

– الذكاء العاطفي يعني عدم الحكم على المشاعر والتحقق من تحيزاتنا الثقافية والشخصية. يمكن للناس أن يكونوا حساسين ومهنيين، ويمكن أن يكونوا مشحونين عاطفيًّا ومنتجين للغاية، ويمكن أن يكونوا هادئين وملتزمين، ويمكن أن يكونوا غاضبين ومعطاءين، ويمكن أيضًا أن يكونوا إيجابيين ومتفائلين حقًا ولا يخفون أي شيء؛ فالناس متنوعون عاطفيا. فإذا شعرت أنك تحكم على شخص ما لأنه لا يعالج المشاعر بالطريقة نفسها، فراجع نفسك.

– إذا كنت تصمم أنظمة إدارة المواهب، فإن الذكاء العاطفي يعني ضمان عدم تضمين التفضيلات

الثقافية والقائمة على القوة للتعبير العاطفي في أنظمة صنع القرار عالية المخاطر، فبعض الوظائف تتطلب حقًا شخصية بخصائص عاطفية محددة يمكن التحقق من توافقها تجريبيًّا.

– في تصميم مكان العمل، يعني الذكاء العاطفي إنشاء مساحات لمعالجة المشاعر؛ حيث يُفضل أن تكون مساحات العمل الخاصة والعازلة للصوت، فهي أفضل لأدائنا ورفاهيتنا من المكاتب المفتوحة على أي حال. ويمكن أن تساعد وجود غرفة الغضب أو غرفة البكاء أيضًا، والمرونة في تحديد وقت ومكان العمل يمكن أن يحدث فرقًا، كما أن توفر مساعدة سرية وذات مغزى في الوقت المناسب يمكن أن يحدث فرقًا.

– الذكاء العاطفي يعني منع الاضطراب العاطفي الناجم عن العمل، سواء كان ذلك بسبب الإرهاق أو تجاهل المخاوف بشأن التنمر، ويعني توفير التدريب والموارد للفهم العاطفي والاندماج، يعني الشفافية النظامية والسلامة النفسية.

بالتأكيد، هناك مظاهر سلوكية للعواطف يمكن أن تكون مدمرة، كـالحسد والغيرة في مكان العمل، والتي أضرت بالعديد من الوظائف والحياة. والسماح بالضرر ليس هو نفسه الذكاء العاطفي؛ لكن هناك طرق أفضل للتعامل مع سلوكيات قلة من الناس بدلًا من مطالبة الجميع بقمع عواطفهم.

الانتماء إلى العمل ضروري لرفاهيتنا، والذكاء العاطفي هو عنصر رئيسي لدعم هذا الشعور بالانتماء.

المصدر: سيكولوجي توداي

رابط المقال : https://www.noonpost.com/44577/