

بينما يدعي البعض الآخر أنه خاصية فطرية. بل إن بعض الخبراء يقترحون أنها يمكن أن تكون أكثر أهمية من معدل الذكاء في نجاحك العام في الحياة. هذا يعني أن تكون مدركاً أن العواطف يمكن أن تقود سلوكنا وتؤثر على الناس إيجاباً أو سلباً، أبعاد الذكاء الانفعالي يفترض جولمان أن الأبعاد الخمسة للذكاء الانفعالي حاسمة للقيادة التحويلية، وهي: [٣] الوعي الذاتي: يحدث الوعي الذاتي عندما يعرف الفرد ما يشعر به في الوقت الحالي، الدافع: يتضمن هذا البعد من الذكاء العاطفي استخدام أعمق التفضيلات المتاحة لتحريك الفرد وتوجيهه نحو الأهداف المرجوة، واستخدام هذه المهارات للإقناع والقيادة والتفاوض وتسوية النزاعات والتعاون والعمل الجماعي. الإدارة الذاتية: تعني الإدارة الذاتية أن تكون قادراً على التحكم بمشاعرك وحالتك المزاجية السيئة. القدرة على بناء علاقات اجتماعية: وإن بناء العلاقات الاجتماعية يعني أن يكون المرء قادراً على إدارة علاقاته مع الآخرين مهما كانت درجة قربتهم، فقدرة الإنسان على الحفاظ على علاقات جيدة وضمن حدود واضحة يعد نوعاً من أنواع الذكاء الانفعالي. فالتعرف عليها ووضع اسم لها وفقاً لردود فعل أجسامنا هو الخطوة الأولى في سلم الأداء العالي. بحيث يتجلى كل شعور وأفكاره المميزة وحالاته النفسية والبيولوجية بمستويات مختلفة من الشدة؛ إن فهم الحالة العاطفية ومدة مشاعرنا ليس ضرورياً فقط للحصول على صورة أفضل لحياتنا العاطفية ولكن أيضاً لتحديد أي اضطراب عاطفي محتمل. ويلعب التعبير عن المشاعر دوراً مهماً حيث أن الإدارة الإيجابية لمشاعرنا ترتبط ارتباطاً مباشراً بالتواصل الإيجابي والمناسب لها. نكتسب إحساساً بالملكية والمسؤولية عن حياتنا مما يسمح لنا بتصميم وتحقيق أفضل نسخة منا ومن حولنا. تأخير الإرضاء: تم الكشف عن هذه السمة باعتبارها واحدة من أكثر السمات الشخصية فاعلية للأشخاص الناجحين، ولكن بذل جهد للانضباط وإدارة الدوافع يمكن أن يؤدي إلى مكافآت أكبر أو أفضل في المستقبل. تقليل التوتر: يؤثر الضغط النفسي على المهارات الاجتماعية لأنه أحد أهم العوائق التي تحول دون التواصل الناجح، سيؤدي التواصل تحت الضغط إلى زيادة فرصنا بشكل كبير في إظهار الإشارات السلبية وفقدان السيطرة على عواطفنا.