**الذكاء العاطفي**

تعريف الذكاء العاطفي: هو قدرة الشخص على معرفة عواطفه ومشاعره وانفعالاته والتحكم بها والاستجابة لها بالشكل الصحيح الذي يحقق نتائج سليمة، الذكاء العاطفي لا يجعل العاطفة تتحكم وحدها ولا يسمح للعقل بالسيطرة كليا على التصرفات بل يجعل من ردة الفعل مزيج بين العقل والعاطفة. كيف تعرف إذا كنت ذكي عاطفياً؟ هناك الكثير من الصفات التي تميز الشخص الذي يملك ذكاء عاطفيا من أهمها ما يلي: يعرف مشاعره بشكل دقيق، يستطيع التحكم والسيطرة على عواطفه وانفعالاته وردة فعله، يتجنب المشاعر السلبية والمحبطة، لديه القدرة على التعاطف مع الآخرين، محبوب اجتماعياً، لديه ثقة مرتفعة بنفسه، يعرف كيف يتعامل مع الشخصيات السامة، لا يحمل الحقد أو الضغينة للآخرين، يعتذر إذا أخطأ، يتقبل النقد، وأيضاً يتمتع لديه كاريزما عالية. تتأثر نسبة الذكاء العاطفي EQ بالتربية والمجتمع والبيئة المحيطة بالشخص وهو مهارة تستطيع اكتسابها وتطويرها مثل غيرها من المهارات يقيس الذكاء العاطفي EQ المشاعر بشكل عام وقدرة الشخص على التصرف في المواقف المختلفة ويختلف عن الذكاء المنطقي IQ الذي يقيس قدرة الذاكرة والتحليل المنطقي. يمكّن الشخص أن ينجح في العديد من مجالات الحياة وأهمها العلاقات الاجتماعية، ويساعد الشخص على تمييز الفرص حتى في أصعب الظروف. من سلبيات انخفاض الذكاء العاطفي توليد العلاقات الفاشلة والسامة والغير صحية ويؤدي إلى أخذ قرارات خاطئة لذا فإن الحل هو تطوير مهارة الذكاء العاطفي من خلال عدة خطوات أهمها: محاولة فهم المشاعر وتحليلها بشكل صحيح، معرفة ما هي محفزاتك واهتماماتك، التعاطف مع الآخرين وفهم مشاعرهم وتقبل وجهات نظرهم واحترامها، تعلم لغة الجسد ولو بشكل بسيط لمساعدتك في معرفة كيف يفكر الشخص المقابل والتصرف بشكل صحيح معه. يمتلك الذكاء العاطفي العديد من المسميات المختلفة والمتنوعة مثل الذكاء النفسي، الذكاء الشعوري، والذكاء الوجداني وفيما يلي خطوات لاختبار نفسك بطريقة علمية صحيحة ومدروسة وليست تقديرية هل أنت ذكي عاطفياً: تسأل نفسك هل أدرك وأعلم ما هي العوامل العلمية للذكاء العاطفي، هل لدي خطة محددة من أجل أن أطور الذكاء العاطفي لدي، توجد هناك خطوات منهجية تعينك أن تزيد من عامل الذكاء العاطفي لديك. هناك خمس عوامل للذكاء العاطفي وهي: أولا الإدراك أي القدرة على فهم وتمييز العواطف والمشاعر والتعامل معها بدقة وذكاء، العامل الثاني وهو الإدارة أي القدرة على إدارة العواطف والتحكم بها والتعبير عنها بفعالية كما قال النبي صلى الله عليه وسلم (( ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب))، العامل الثالث اتخاذ القرار وهو التطبيق الملائم للعاطفة وإدارة التغيير وحل المشكلات لأن المشاعر تؤثر بشكل مباشر وكبير على نتائج اتخاذ القرارات التي قد تكون سلبية أو إيجابية، العامل الرابع وهو الإنجاز أي القدرة على توليد المشاعر المناسبة و الضرورية وتوظيفها لتحفيز النفس على السعي وراء أهداف واقعية ومهمة وذات مغزى وهدف محدد فالناجحين لا تؤثر عليهم المشاعر الخارجية بشكل سلبي ولا ينتظرون تدفق المشاعر الإيجابية عليهم وإنما يصنعونها بأنفسهم ويوظفونها فيما يخدم مصلحتهم ويساعدهم على الإنجاز، العامل الخامس وهو التأثير أي القدرة على الاعتراف وإدارة وإثارة المشاعر في نفسك وفي الآخرين من أجل التحفيز على التغيير للأفضل

الاسم: الاسم الرباعي: مريم أيمن عبدالمنعم عطاالله

الرقم الجامعي: 441052026 نسبة الاقتباس: 14%