

فالذي سيساعدك بهذا هو الذكاء العاطفي. ونفهم هنا ان الذكاء العملي والذكاء العاطفي يعملان بشكل متوازن لتحقيق النجاح للفرد ودفعه للتقدم نحو الامام. وبلا شك ان القدرة على التحكم بالمشاعر والإدارة الجيدة للعلاقات الاجتماعية سمة يحتاجها كل فرد وبالأخص القيادين لذا توجب العمل في تطوير هذه الصفات واستخدامها لتحقيق النجاح ومن الطرق التي يمكن اتباعها لتنمية وتطوير الذكاء العاطفي للفرد هو استخدام أسلوب حازم في التواصل مع الآخرين بحيث يوضح من خلالها الحدود في هذه العلاقة وما يجب احترامه وعدم التدخل فيه فهو يقطع شوطا طويلا نحو كسب الاحترام دون الخوض في المحادثات والمجادلات الطويلة فيجب الحرص على إيصال الرأي الشخصي والاحتياجات للآخرين بطريقة مباشرة لحفظ الاحترام والود بينهم. ومن الطرق الأخرى لتنمية الذكاء العاطفي هو عدم الاستجابة بشكل سلبي ومتهور للمشاعر والتعامل بذكاء وحكمة فكثير من المواقف التي يمر بها الانسان تجعله يفقد السيطرة على مشاعره والتعامل بطريقة متهورة قد تسبب الأذى لمن حوله، فيجب التدرب على كيفية ضبط النفس اثناء الخلافات والصراعات وتجنب ردود الأفعال الناتجة عن الانفعالات العاطفية والتصرف بحكمة والابتعاد عن اشغال الموقف أكثر. ومن الارشادات التي يمكن ان يتبعها الشخص في المواقف الصعبة هي تدريب النفس على الهدوء وعدم السماح للغضب بان يكون سيد الموقف وانتقاء الكلام بشكل جيد ومدرّوس. تطوير مهارات الاستماع تساعد الفرد على فهمه أكثر للآخرين والاستماع لآرائهم بشكل جيد ويثير حس الاهتمام لديهم ويخلق جو ودي ومسالمة. تقبل الانتقادات البناءة هي من اهم الأمور التي تسعى الى تطوير الفرد ودفعه بالطريق الصحيح، فالشخص الذي يشعر بالإهانة والغضب عند الانتقاد سيبقى في مستواه دون أي تقدم وستدور حوله الطاقة السلبية عكس الشخص الذي يتمتع بروح رياضية ويسعى الى سماع آراء الآخرين لدراستها وتحليلها وتوظيفها في كيفية اصلاح نفسه وتطويرها. التعاطف مع الآخرين، لامتلاك الشخص ذكاء عاطفي عالي لابد من التعاطف مع الغير وفهم مشاعرهم واحترامها فالتعاطف مع الآخرين يشكل الخطوة الأولى في تحقيق التواصل الفعال والجيد مع الآخرين وبث الإيجابية بينهم. غالبًا ما يرتبط الذكاء العاطفي بالود والانفتاح وامتلاك المهارات الاجتماعية. لذا وحتى تنمي مهارات الذكاء العاطفي لديك، احرص على أن تكون ودودًا مع الآخرين وأن تطوّر ذكاءك الاجتماعي ومهاراتك في التواصل الفعال. تطوير المهارات القيادية فهي ترفع المعايير في التعامل مع النفس وتحدد المعايير وترسم الحدود للأشخاص في تعاملهم مع الفرد. وتنوع المهارات القيادية فهي تقوم على روح المبادرة والقدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات والقدرة على حل المشاكل والتعامل معها. وفي النهاية يوضح لنا ان الذكاء العاطفي ليس امر محدود ومحسور على بعض الأشخاص بل هو مجموعة من المهارات والصفات التي يمكن للشخص اكتسابها وتوظيفها في حياته عن طريق الممارسة والتدريب والجهود والاجتهاد من خلال اتباع الخطوات السابقة والحرص على فهم النفس أولا والتصالح معها لكي يتمكن الشخص من تحديد معاملته مع الآخرين وضبطها حيث ان عدم القدرة على السيطرة على المشاعر هي من أكبر المشاكل التي تواجه الانسان والتي تقوده الى عمل أشياء غير صحيحة.

الاسم: ميعاد محمد مبارك المطلق