**الــذكـــاء العــــاطــفـــي**

الذكاء العاطفي هو القدرة على إدراك وفهم وإدارة واستخدام والتعامل مع العواطف، للسيطرة على أفكارنا وتصرفاتنا، فالشخص الذي يمتلك ذكاء عاطفي كبير يستطيع التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين من حوله، كما يكونون أكثر رحمة وتعاطفا مع غيرهم، وأكثر نجاحا، لأنهم يعرفون كيفية التعامل مع الآخرين، الأشخاص الذين يمتلكون ذكاء عاطفي عالي يتمتعون بصحة عقلية ومهارات قيادية، فمن هدف إلى أن يصبح قائداً في يوم ما، يجب عليه ان يتعلم أساليب الذكاء العاطفي، فبعض الأشخاص بالرغم من تفوقهم الأكاديمي، لكنهم غير مؤهلين اجتماعيا وغير ناجحين في علاقاتهم أو وظائفهم، فالذكاء لوحده ليس عامل النجاح ولا يضمن نجاحك في عملك او في علاقاتك مع زملائك او مدراءك، الذكاء العاطفي مهم كثيرا في حياتنا فمثلا على صعيد **الدراسة والعمل** فهو يمكنك من التفوق على الآخرين والقدرة على قيادتهم، فكثر من الشركات تعد الذكاء العاطفي من أهم شروط الحصول على العمل، وهو مهم **من ناحية جسدية وعقلية**، فمن يستطيع التحكم بمشاعره يستطيع التغلب على مشاعر القلق والتوتر والكثير من المشاكل الجسدية مثل ضغط الدم والنفسية مثل الاكتئاب، كما أن الذكاء العاطفي مهم في العلاقات بين الأصدقاء وزملاء العمل، ومهم أيضا في العلاقات الزوجية، فالأزواج الذين يتمتعون بذكاء عاطفي يكونون علاقة زوجية ناجحة، كما يمكن تعليم مهارات الذكاء العاطفي للأطفال لتوفير فرص حياة أفضل لهم، كذلك الذكاء العاطفي مهم جدا في حياتنا اليومية وتعاملاتنا مع الآخرين، فهو يطور الذات ويزيد من النجاح على الصعيد المهني والعاطفي والاجتماعي، لذا لا بد للجميع من **تنمية الذكاء العاطفي**، إن أردت ان تصبح قيادي ناجح يجب إدارة الأشخاص والعلاقات من حولك، فتنمية مهارات الذكاء العاطفي خطوة مهمة للنجاح، ويمكن تنمية مهارات الذكاء العاطفي من خلال **اتباع أسلوب صارم** وحازم مع المحافظة على الاحترام دون كسب العدوانية، من السهل إيصال رأيك للآخرين بحزم مع المحافظة على الاحترام المتبادل بينكم، كما ويمكن تنمية مهارات الذكاء العاطفي من خلال **الاستجابة للمشاعر** بذكاء والتعامل معها بهدوء فلا تجعل مشاعر الغضب والتوتر تسيطر عليك وتسبب ردة فعل تندم عليها لاحقاً، فيجب التروي والهدوء والتفكير بعقلانية قبل اتخاذ أي قرار، لذا لا بد من التحكم في المشاعر والانفعالات لعدم التعرض لنتائج لا تحمد عقباها فيما بعد، كما ويمكن أيضا تنمية مهارات الذكاء العاطفي من **خلال تطوير مهارات الاستماع للآخرين**، فالشخص الذي يتمتع بذكاء عاطفي يستمع للأخرين بإنصات بهدف فهم ما يقوله وليس بهدف أن يأتي دورك للكلام وابداء رأيك، فيجب تدريب نفسك على الانصات للآخرين جيدا ومحاولة فهم ما يقولون، وبالتالي لن تعاني من سوء فهم او اصدار حكم مسبق ظالم على الآخرين، كما ويمكن تنمية مهارات الذكاء العاطفي من خلال **التحفيز الذاتي** فلا تنتظر التحفيز والتشجيع من الآخرين، فيجب ان يكون لديك محفز داخلي ليساعدك على تحقيق طموحاتك وأحلامك دون انتظار ذلك من الآخرين، كما ويجب المحافظة على سلوكك الإيجابي مع الآخرين وأن تكون واعيا للآخرين من حولك وضبط مشاعرك وفقا لذلك، فالذكاء العاطفي مهم في حياتنا كثيرا يجب على الجميع تعلمه.