**بحث بعنوان / الذكاء العاطفي**

الذكاء العاطفي هو القدرة التعرف على مشاعرك الخاصة، والقدرة على التعامل مع العواطف الخاصة بك وعواطف الآخرين من حولك والسيطرة على أفكارك، بحيث تؤثر على نفسك بإيجابية وتسعدها، ويعرف أيضا بأنه مراقبة الغير وملاحظتهم، من يتمتع بنعمة الذكاء العاطفي يكون شخص مريح للنفس ويحب الآخرين العمل معه ويقدمون له المساعدة ان احتاج لها، نواجه في حياتنا اليومية الكثير من المواقف والمشاعر يقوم الذكاء العاطفي بالتحكم بهذه المشاعر وتوجيهها وضبطها، لتكون شخص قيادي وناجح في حياتك يجب عليك تعلم كيفية تنمية مهارات الذكاء العاطفي وكيفية التحكم في انفعالاتك واحترام الآخرين واعطائهم مساحتهم وحريتهم الخاصة، وتحفيز نفسك باستمرار لتكون الأفضل وتصل إلى النجاح الذي تصبو إليه، ويجب ان تتقبل نقد الآخرين لك وأن تكون ودودا في التعامل وتستطيع التواصل بشكل فعال ومريح مع الآخرين.

الذكاء العاطفي مهم جدا في حياتنا في مختلف المجالات سواء في الدراسة بين التلاميذ والمعلمين او في العمل وبين الزملاء والمدراء او للأطفال او للأزواج او بين الأصدقاء، والذكاء العاطفي مهم أكثر من الذكاء العلمي، فقد تجد عباقرة ولكنهم لا يجيدون التعامل مع المجتمع. حتى تكون شخص ناجح يتمتع بذكاء عاطفي يجب عليك أن تتعامل مع الخلافات بذكاء وأن تكن شخصا جديراً بالثقة وتساعد في حل المشكلات ويجب عليك ان تتعامل مع الخلافات بذكاء وأن تضبط انفعالاتك دون فقد أعصابك، والعمل بصدق وموضوعية دن ان تنتظر مقابلا من الآخرين، ويجب ان تتحلى بهذه الصفات بشكل يومي وتجعلها روتين في حياتك. للذكاء العاطفي الكثير من الخصائص والعناصر مثل الوعي بالذات، فالأشخاص ذوو الذكاء العاطفي العالي يكونون أكثر وعياً بأنفسهم من غيرهم، إنهم يفهمون مشاعرهم تمام الفهم، ولا يسمحون لمشاعرهم ان تتحكم فيهم، ولديهم حدس عالي فهم واثقون بأنفسهم ويستطيعون التحكم في مشاعرهم فلا تخرج عن السيطرة، فهم صادقون مع أنفسهم ويعرفون نقاط قوتهم ونقاط ضعفهم، ويعملون بجد للتغلب على نقاط ضعفهم، لذلك يعتبر الوعي بالذات أهم عنصر من خصائص الذكاء العاطفي، العنصر الثاني من عناصر الذكاء العاطفي هو الحماس، فالشخص الذي يتمتع بالذكاء العاطفي لا يحب النتائج الفورية، بل يفكرون بطرق النجاح حتى وان تطلبت وقت طويل، وهم يحبون الابداع والإنتاجية، كما يعتبر التنظيم الذاتي من عناصر الذكاء العاطفي المهمة، ويقصد به القدرة على التحكم في المشاعر والسيطرة عليها، فمن يستطيع التحكم بذاته لا يسمح لنفسه بالغضب او الغيرة او التسرع بالقرارات، فهو يفكر جيداً قبل التصرف في أي موقف ويتخذ القرار المناسب، فتجده شجاع يفكر بعمق ويحلل ويتأقلم مع الظروف، ويعتبر التعاطف عنصر مهم من عناصر الذكاء العاطفي، ويقصد به فهم وجهات نظر الآخرين ومشاعرهم، فالأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من الذكاء العاطفي يستطيعون فهم مشاعر الآخرين حتى وان كانت غير واضحة، فالمتعاطفون هم الأفضل في إدارة العلاقات والاستماع للآخرين، ولا يحبون إلقاء الأحكام السريعة على الآخرين، واخر عنصر مهم من عناصر الذكاء العاطفي هو المهارات الاجتماعية، فالشخص الاجتماعي يستطيع العمل ضمن فريق والتركيز على نجاح الفريق وليس نجاحه وحده فقط، كما ويعملون على بناء علاقات ويحافظون عليها.