

كيفية اكتساب الذكاء العاطفي

DISCOVERING THE



POWER OF EQ

اعداد : د. سحر ياقوت - أ. علياء الغامدي

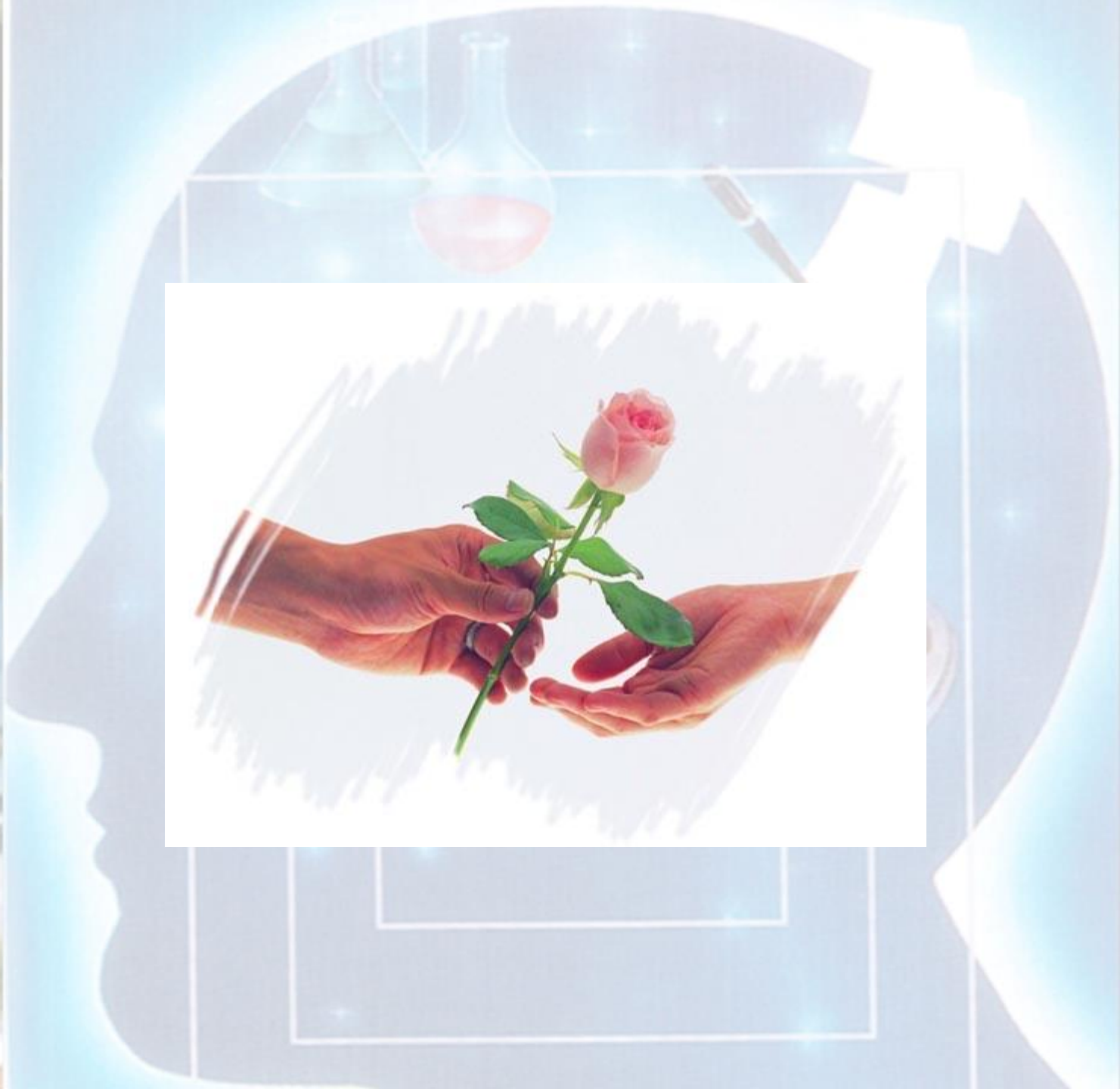
ماهو الذكاء العاطفي (الوجداني)

حكاية

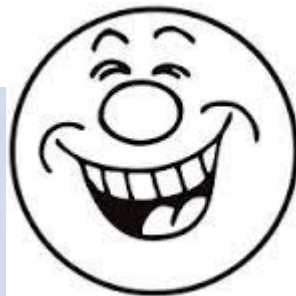


صباح روتيني جديد، ركبت سيارتها للعمل
كالعادة، لكن شيئاً غير عادي كان في انتظارك هذا
اليوم





يا إلهي.. الكل يتحدث بطلاقة وحرية.. والأغرب الكل كان
مبتسما!



بدأت تسأل من حولك: ما الذي حدث في
غيبتي؟



• فجاءتك الإجابة ؟

• لقد أصاب المكتب ذكاء وجداني **حاد**



What's Your

EQ?

هل لديك ذكاء عاطفي وما هو مستواه؟

هل تعتقد انك تفعل الامور التالية خلال ٧٥% من وقتك ؟ اذا اجبت بالموافقة فضع دائرة على نعم

- 1) أنا أعرف نفسي عندما يسيطر علي الغضب أو أصبح عدوانيا (نعم)
- 2) عندما أتعامل مع الناس الغاضبين ، أحتفظ بهدؤني وتوجهي نحو هدف (نعم)
- 3) أكون مسرورا ، وأستمتع بالعمل مع أفكار جديدة (نعم)
- 4) أتابع المهام المحددة لي ، وأدعم الاخرين وأقوي الثقة بيننا (نعم)
- 5) أواصل العمل بالمشاريع بكل هدوء رغم وجود العقبات والمشاكل (نعم)
- 6) أستعمل التفكير الايجابي حتى مع وجود خلاف أو أوضاع صعبة (نعم)

تابع التمرين

(7) أستطيع أن أحس وأنظر للامور من وجهة أخرى (نعم)

(8) أستمع لآراء الآخرين قبل اتخاذي لاي قرار أو اجراء (نعم)

(9) عند اتصالي مع الآخرين أساعدهم على البقاء بحال جيدة (نعم)

(10) أشجع الحوار باحترام وامانة وصدق ، لحل كافة المشاكل (نعم)

(11) أساعد الناس المختلفين في وجهات النظر للوصول الى اتفاق (نعم)

(12) عندما أقوم بأية تغييرات أضع في اعتباري مشاعر الآخرين (نعم)

(13) أحس بنفسي عندما أبدأ بالتفكير بطريقة سلبية (نعم)

(14) أمارس الوسائل التي تجنبني الارهاق لابقى هادئا وبصحة جيدة (نعم)

(15) لدى روح مرحة تحب الفكاهه والنكتة (نعم)

What's Your

EQ?



نتائج تقييم الذكاء العاطفي

كم مرة وضعت دائرة على كلمة (نعم)
التقييم الكلي لذكائك العاطفي حاليا يكون حسب الآتي

١٣ - ١٥ = عالي جدا □ ١٠ - ١٢ = عالي □ ٧ - ٩ = متوسط

٤ - ٦ = دون المتوسط □ ١ - ٣ = ضعيف



الذكاء
العاطفي



الذكاء العاطفي

- هو الاستخدام الذكي للعواطف
- - هو قدرة الإنسان على التعامل الإيجابي مع نفسه (مشاعره و عواطفه) ومع الآخرين بحيث يحقق أكبر قدر من السعادة لنفسه وللمن حوله

أهمية الذكاء العاطفي

- و يلعب الذكاء الوجداني دوراً هاماً في تنمية علاقات ناجحة مع الآخرين على كافة المستويات
- والذكاء الوجداني وراء النجاح في العمل والحياة ، فالأكثر ذكاءً وجدانياً محبوبون ومثابرون ومتألقون وقادرون على التواصل والقيادة ومصرون على النجاح .
- كما ثبت ان هناك علاقة وثيقة بين الذكاء العاطفي و الصحة النفسية فالذكاء عاطفياً اكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة و مشكلاتها

*“Empowering people
to be healthier and
more successful
in all areas of life.”*



الذكاء العاطفي والصحة :

- كذلك هناك علاقة وطيدة بين الذكاء العاطفي و الصحية الجسمانية فالأذكى عاطفيا اقل عرضة لإمراض الضغط و القلب و امراض المناعة و سائر الامراض الجسدية التي تنتج عن التوتر و القلق و الضغوط النفسية



اهمية الذكاء العاطفي لجميع مجالات الحياة



Raising Your
Emotional IQ

اهمية الذكاء الوجداني في العمل

اليوم أصبح الذكاء الوجداني جزء مهم من فلسفة أي مؤسسة في اختيار وتدريب أفرادها لأن الذكاء الوجداني يعلم الناس كيف يعملون معاً للوصول إلى هدف مشترك

في الاسرة :

في دراسة قام بها عالم النفس الأمريكي غوتمان على تأثير الذكاء الوجداني في نجاح العلاقة الزوجية استطاع من خلال مراقبة الطريقة التي يتحدث بها الزوجان أثناء الخلاف أن يتنبأ باحتمال الطلاق بينهما خلال ثلاث سنوات بنسبة من الدقة وصلت إلى ٩٧%

في تربية الابناء :

إن استخدام مبادئ الذكاء الوجداني يساعد الوالدين على إنشاء علاقات قوية مع أبنائهما كما يساهم في تنمية الذكاء الوجداني عند الأبناء

الذكاء العاطفي في التعليم

في تجربة استمرت لمدة عامين أُدخلت مادة الذكاء الوجداني ضمن البرنامج الدراسي لمجموعة من الطلاب ثم تمت متابعة هؤلاء الطلاب لمدة ست سنوات بعد انتهاء التجربة فكانت النتيجة كما يلي :

- ١- ازدياد قدرة الطلاب على التأقلم مع الشدة النفسية .
- ٢- انخفاض نسبة الإدمان والعادات الغذائية السلبية.
- ٣- انخفاض نسبة التصرفات العدوانية .
- ٤- انخفاض نسبة التدخين .

كما ثبت أيضاً أن تنمية مهارات الذكاء الوجداني عند المدرسين يساعدهم على التواصل مع الطلاب بشكل أفضل



• "إن نجاح الإنسان يتوقف على
مهارات لا علاقة لها بشهاداته
وتحصيئه العلمي ."



ما هي سمات الذكي عاطفياً .؟

- - يتعاطف مع الآخرين خاصة في أوقات ضيقهم.
- يسهل عليه تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.
- يتحكم في الانفعالات والتقلبات الوجدانية.
- يعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة.
- يتفهم المشكلات بين الأشخاص و يحل الخلافات بينهم بيسر.
- يحترم الآخرين و يقدرهم .
- يظهر درجة عالية من الود والمودة في تعاملاته مع الناس.



ما هي سمات الذكي عاطفياً .

- يحقق الحب والتقدير من الذين يعرفونه .
- يتفهم مشاعر الآخرين ودوافعهم ويستطيع أن ينظر للأمور من وجهات نظرهم.
- يميل للاستقلال في الرأي والحكم وفهم الأمور.
- يتكيف للمواقف الاجتماعية الجديدة بسهولة.
- يواجه المواقف الصعبة بثقة.
- يشعر بالراحة في المواقف الحميمة التي تتطلب تبادل المشاعر والمودة.
- يستطيع أن يتصدى للأخطاء والامتهان الخارجي



لماذا نميل إلى أشخاص أو ننفر من أشخاص آخرين دون إن نعرف السبب؟

- ونعتبره فرصة
لاكتشاف ذاتنا من
خلال قراءة مشاعرنا،
ونكون قادرين على
معرفة سبب حدوث هذا
التعارض أو التقارب.



هل لديك ذكاء عاطفي للتعامل مع المواقف



• تمرين ١

مر طفلها من أمامها يلعب بالكرة ..
ماما أنتبه لا تكسر الزهريه ..

ماما ألع بحرص فهذه الزهريه غالية جدا علي ..
وفجأة صوب الطفل على الزهريه الغالية جدا ولم يبق لها
آثر ..

أمسكت الأم طفلها وكسرت يده

تمرين ٢

• دخلت فاطمة على مقر عملها متفائلة وتبتسم لكل وفجأة دخلت زميلتها سعاد مكفهرة الوجه بدون ابتسامة ولم تلقي التحية وأشاحت

بوجهها عن فاطمة ولم تكلمها و تطور الامر بأنها لم تجلس في المكان الذي تجلس فيه . وقاطعتها .
استغربت فاطمة من تصرف زميلتها ..
وحاولت ان تعرف سبب هذا التصرف ..

في هذه الحالات نربط بين التعامل مع المواقف بطريقة صحيحة واستخدام الذكاء العاطفي

الذكاء العاطفي هو كأنك تجعل من نفسك رقيب عليك!!.

- أي أن يصبح لديك مدرب داخلي يفحص أقوالك وردود أفعالك ويساعدك أن تكون ردود أفعالك أفضل في المرة التالية. وهو لا ينتقدك أو يلومك وإنما يشجعك على مزيد من التطوير في التعامل مع نفسك ومع الآخرين.

- الذين لا يقدرّون على ضبط النفس - يعانون من عجز أخلاقي

- فالقدرة على السيطرة على الانفعال هي أساس الإرادة وأساس الشخصية

المهارة الاجتماعية

- وهي الكفاءة في إدارة العلاقات وبنائها والقدرة على إيجاد أرضية مشتركة وبناء التفاهمات.
- إدراك مشاعر الآخرين
- التواصل مع الآخرين
- الثقة بالآخرين



تفسير بعض الحركات في التواصل

تفسير الإيماءة

منطوي، منغلق، شكاك، متحفظ

قلة الثقة أو ضعف الإيمان بالحل

اللامبالاة

الشعور بالسلبية، عدم الإستماع،
الرغبة في محدودية الإتصال

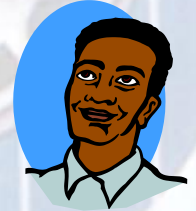
نوع الإيماءة

الذراعين متقاطعين فوق الصدر

اليد تغطي الفم عند الحديث

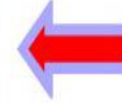
الإنحناء للخلف/ الركن على
الكرسي أو الحائط

تجنب الإتصال البصري



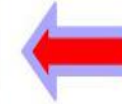
اجعل هذه الكلمات في قاموسك

يشرفني أن أتعامل معك دائماً



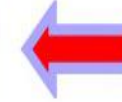
أهم خمسة كلمات

يهمني أن أعرف رأيك



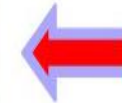
أهم أربعة كلمات

إذا أذنت لي



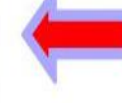
أهم ثلاثة كلمات

أنا شاكر



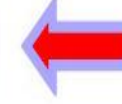
أهم كلمتين

نحن



الكلمة قليلة الأهميه

أنا



الكلمه الأقل أهميه

مواجهة الشخص الذي أستفز الغضب بسلوك بناء بهدف أنهاء النزاع

كالاعتذار ان كنت مخطئا ... و هذا قمة الشجاعة

- او ان تقول ماذا تقترح ان افعل لحل المشكلة ؟

- او تقول انا مقدر لانفعالك و غضبك

- او مصارحته بأنك تشعر بالغضب بسبب كلماته و

تطلب تأجيل النقاش ان استمر على اسلوبه بشكل مهذب

و حازم

- كلمة طيبة وابتسامة لبقة لها تأثيرها السحري في

القلوب



• نحن فى حاجة اولا الى ان نتقبل
الآخرين كما هم اى ان نقبلهم
بخيرهم و شرهم بحسنهم و قبحهم
دون القاء الاتهامات و النقد
المستمر

المرونة

- والتي من فوائدها زيادة القدرة الإنتاجية واغتنام الفرص في الحياة والمحافظة على هدوء الأعصاب في اللحظات الحرجة والتفكير بذكاء عاطفي ومنطقي في آن واحد و مساعدة الغير على الشعور بالراحة.

من أهم معززات المرونة

- ١- استعمل نشاطك وطاقتك بحكمة (الشخص المرن هو أكثر الناس تحكماً في حياته ولديه خيارات أكثر)
- ٢- حاول تغيير نفسك
- ٣- ركز على الإيجابيات
- ٤- اكتشف خيارات حل المشكلة



تدرب على التعاطف مع الآخرين و هو من اهم مفردات الذكاء العاطفى او ما يطلق عليه (التقمص الوجدانى)

و هى قدرتك على الاحساس بالآخرين على ان تكون صادقا مع

الآخر قدرتك ليس على التفهم العقلى فقط بل التعايش القلبى كذلك



الذكاء الوجداني يمكن تعلمه
واكتسابه

الذكاء الوجداني يمكن تعلمه واكتسابه عند البالغين



- تدريب الذات على الهدوء والاسترخاء في مواجهة الأزمات.
- كن واعياً بالمشاعر والانفعالات السلبية التي تمتلك أحياناً دون توقع.
- كن منتبهاً بشكل خاص لحالات القلق والاكتئاب والغضب.
- لا تجعل العناد أو المكابرة يحرمانك من التعلم من الآخرين.

• حافظ دائماً على مشاعر طيبة عند التعامل مع الآخرين بأن تتفهم مشاعرهم وما يوجههم من دوافع وحاجات شخصية واجتماعية. تفهم مخاوفهم، ومشاعرهم بالغيرة والغضب حتى تكون أقدر على توجيه تفاعلاتك معهم في الطريق الإيجابي دائماً وبأقل قدر من التوتر.

• عليك بأن تنمي قدرتك على مواجهة النقد الخارجي.



- نمي مهاراتك على التعاطف وموازرة الآخرين ومد يد العون لهم. تذكر أن العطاء لا يكون مادياً فحسب بل يمتد ليشمل قدرتك على العطاء من جهدك ووقتك وعلمك.
- راقب تحيزاتك وتعصبك الشخصي ضد بعض الأشخاص المختلفين عنك اجتماعياً أو ذهنياً. تذكر أن التعصب نوع من الجمود العاطفي ولهذا تتصف الشخصية المتعصبة بالعدائية نحو المختلفين عنا في الرأي أو السلوك



تنمية الذكاء العاطفي عند الاطفال

١- مساعدة الأبناء في الاعتماد على أنفسهم عند اتخاذ قراراتهم، كي يتمكنوا من اتخاذ قرارات مصيرية في المستقبل، مثلاً:

دعوهم يختاروا ملابسهم بأنفسهم،

وكذلك ألوان غرف نومهم،

والعابهم،

والكتب التي يحبون قراءتها،

وليكن دوركم كأهل هو الإرشاد ومساعدتهم على انتقاء الأفضل





٢ - تعليمهم احترام من هم أكبر منهم
سناً، بغض النظر عن صلة القرابة بهم،
فالاحترام سينمو معهم وسيساهم في
نجاحهم المستقبلي.



٣ - تعليمهم فن الاستماع للغير بتعاطف،
بمعنى أن يتجاوبوا معه ويتحاوروا إذا
كانوا أهلاً لذلك، فهذا ينمي مهارات
التخاطب عندهم.



- تدريبهم على التعلّم من أخطائهم
وأخطاء الآخرين، فكلُّ منا يخطئ ويتعثّر،
ولكن علينا أن نتخذ من الإخفاق فرصة
لتعلم الصواب، وأن ننهض من جديد.



- - تنمية النظرة التفاؤلية عندهم؛ لأن الشخص المتفائل هو الذي يكون قادراً على تخطي المشاكل والمصاعب في المستقبل.
- تعليمهم أن يعتذروا إذا أخطؤوا، وكونوا قدوتهم في ذلك؛ فالاعتذار لا ينقص من قدر الإنسان، وإنما يعوّده على التسامح.
- هيئوا الأبناء لتحمل مسؤوليات بسيطة تناسب عمرهم
- تهيئة الأبناء على أن يكونوا اجتماعيين، من خلال إقامة علاقات اجتماعية.
- تدريبهم على التعاطف والاهتمام بالآخرين، كمشاركة أصدقائهم في أفراحهم وأحزانهم، مثلاً: زيارة صديق مريض، تقديم هدية بسيطة عند نجاح أحد الأصدقاء في المدرسة

ما هو الشيء الذي بدونه أنت لا تملك شيئاً .. وإذا

ملكته فلا تتحسر على أي شيء آخر؟ إنه

