

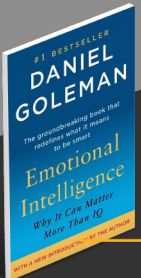
Emotional Smartness

# الذكاء العاطفي



للكاتب:

دانييل غولمان



ملخص كتاب  
Emotional Intelligence

IdeasWindow



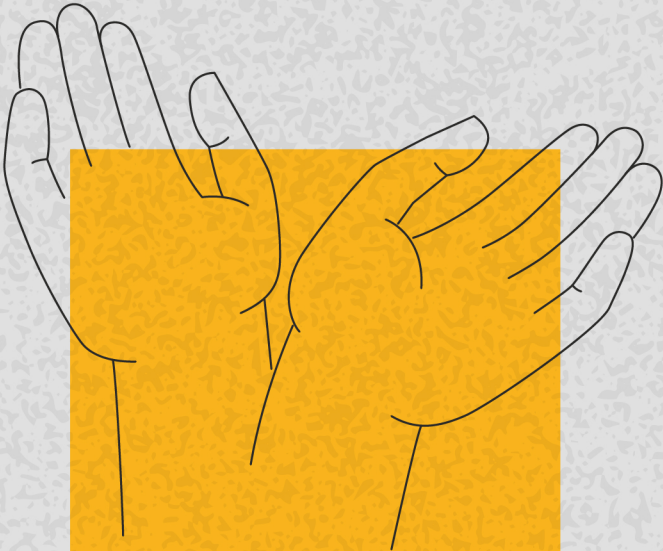
## إن الذكاء العاطفي

يلعب دورًا أساسيًا في نجاحنا بالعمل والعلاقات والتعليم والتربية، والكثير من جوانب الحياة الأخرى. فمشاعرنا تشكّل عنصرًا أساسيًا في حياتنا ولها أهمية تعد أكبر من أهمية الذكاء العقلي.





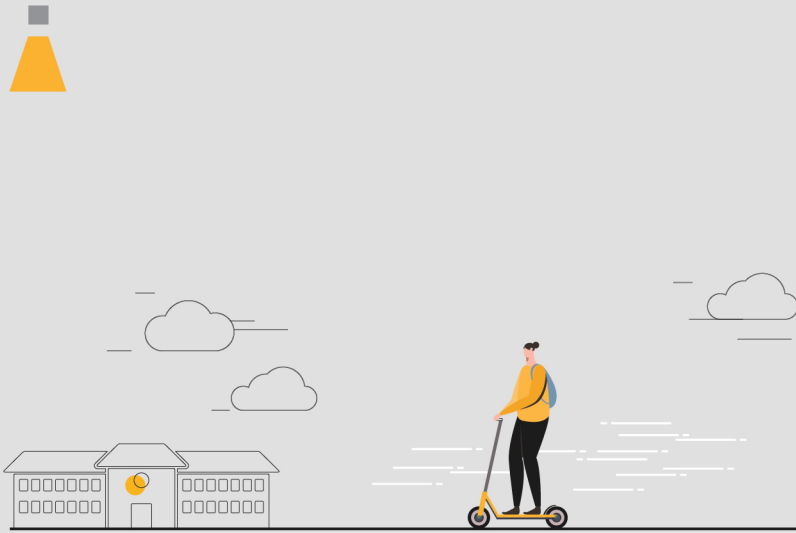
وهذه بعض الأفكار التي تعرفنا  
على أنفسنا ونتمكن من خلالها  
التعرف على مشاعر الآخرين  
والتعاطف معهم؛ لنستمتع **بحياة**  
**أفضل.**



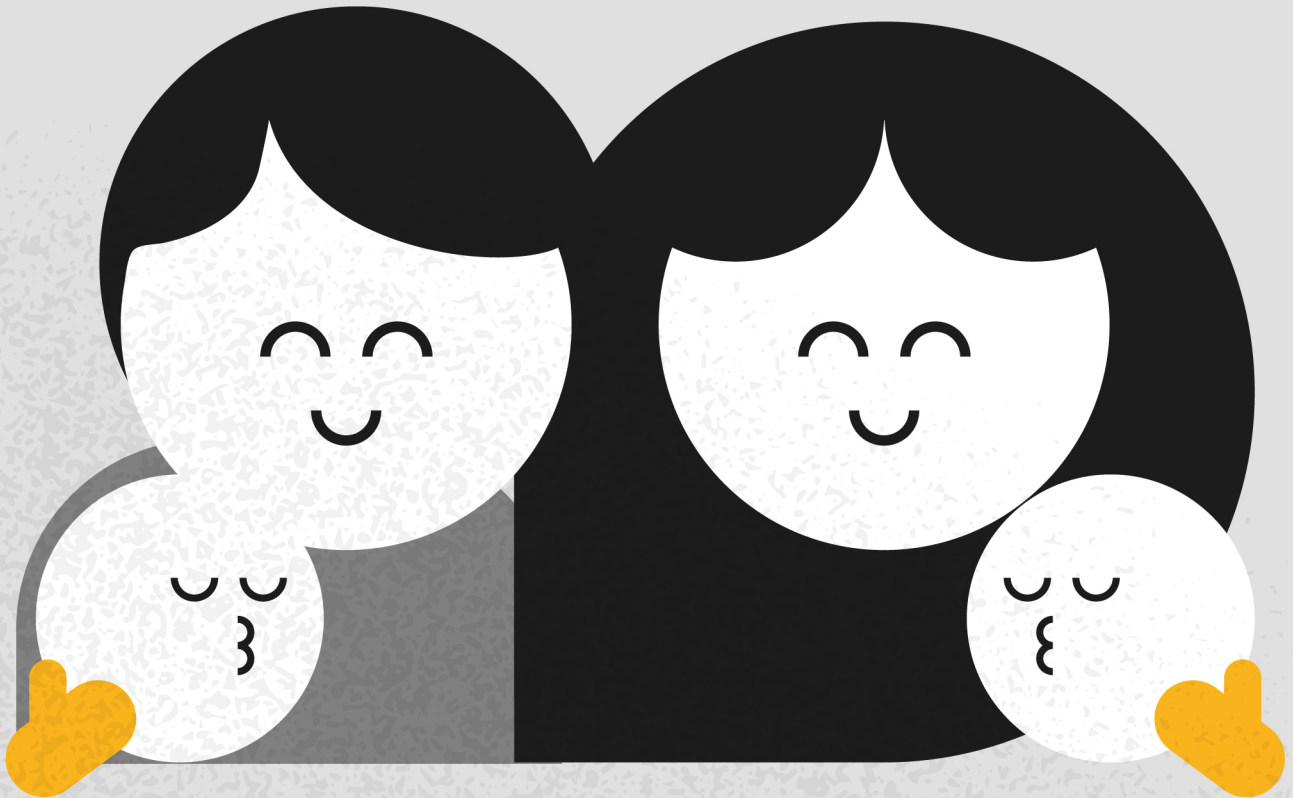
تمثل

# الحياة الأسرية

المدرسة الأولى

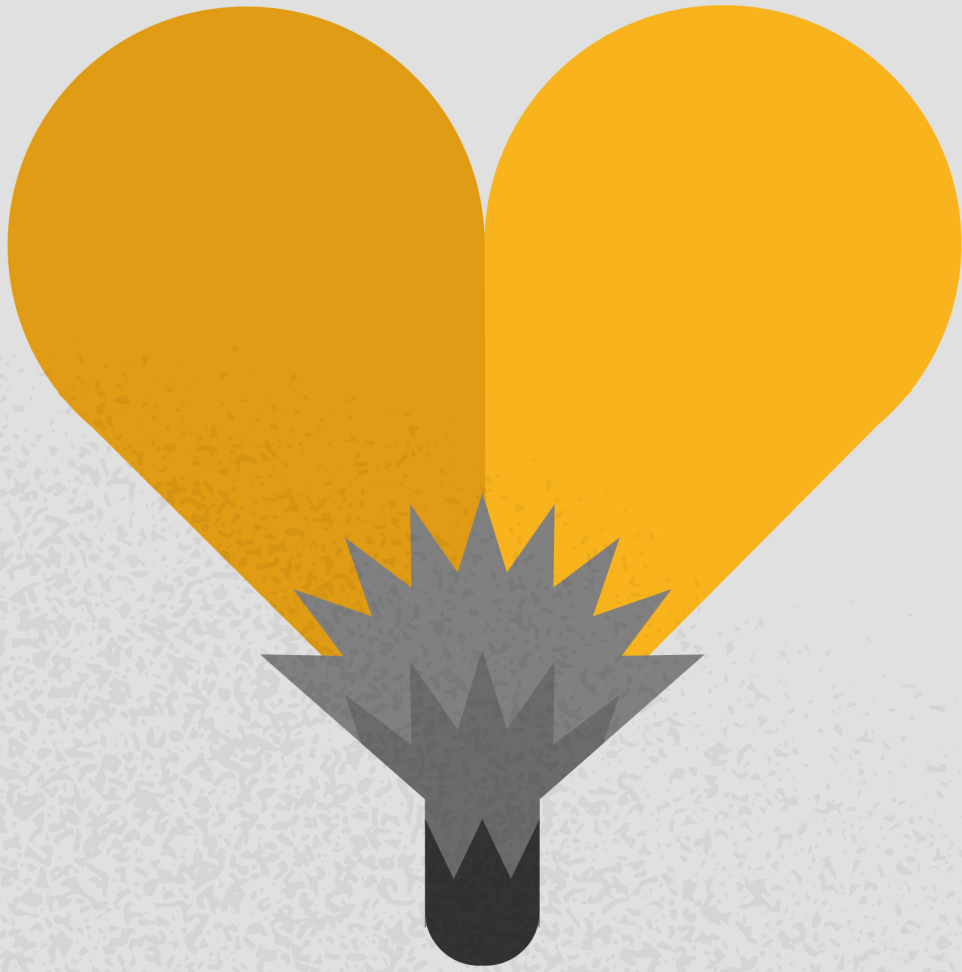


للتعرف على العواطف، فننتعرف فيها على مشاعرنا تجاه أنفسنا وردة فعل الآخرين تجاه مشاعرنا، كما أن وجود والدين أذكيا عاطفيا يؤثر إيجابيا على الأبناء. ويمتد أثر تعليم الأبناء الذكاء العاطفي على المجتمع، فيجعل العالم مكانا أفضل للعيش فيه





إنّ مشاعرنا وعواطفنا تلعب دورًا مهمًا في اتخاذ القرارات  
وتغلب على أفكارنا في بعض الأحيان، مما يثبت أن الذكاء ليس  
له قيمة إن قمنا بتحييد المشاعر جانبًا.





يقول أرسطو

” أن تشعر بالغضب أمر سهل، ولكن أن تشعر بالغضب نحو الشخص المناسب بالدرجة المناسبة في الوقت المناسب للفترة الزمنية المناسبة للغرض المناسب وبالطريقة المناسبة، فإنه ليس سهلاً على الإطلاق.“

“





## لدينا في الأساس عقلان،



عقل  
منطقي



عقل  
عاطفي





## يوجد العقل العاطفي

في جهاز بآدمغتنا يسمى الجهاز الخوفي أو النطاقي: وهو المسؤول عن ردود الفعل الأولية ويعمل سريعًا قبل أن نفكر أو نستوعب الموقف الذي يواجهنا. أما العقل المنطقي فإنه يوجد في القشرة المخية الحديثة: وهي الجزء المسؤول عن التفكير فيما نشعر، ويتحكم في أفعالنا التي قد نقوم بها اعتمادًا على دوافعنا العاطفية.







# 5 ينقسم الذكاء العاطفي إلى أقسام رئيسية:





# 1

## معرفة مشاعر الذات "الوعي بالذات"





إن إدراك المشاعر  
عند حدوثها هو أساس  
**الذكاء العاطفي.**

فيجب أن نعرف ما هي المواقف  
التي تجعلنا نصاب بالفرح، الحزن، أو  
القلق؛ فالأشخاص المدركين لمشاعرهم  
يديرون حياتهم بصورة أفضل.





# 2

## إدارة المشاعر





مهارة ندرك من خلالها ما يختبئ خلف مشاعرنا لتتعلم طرق التعامل معها، ونتحمل مسؤولية أفعالنا. والمتفوقون في إدارة مشاعرهم يتعافون بسرعة أكبر من إجابات الحياة وانتكاساتها.





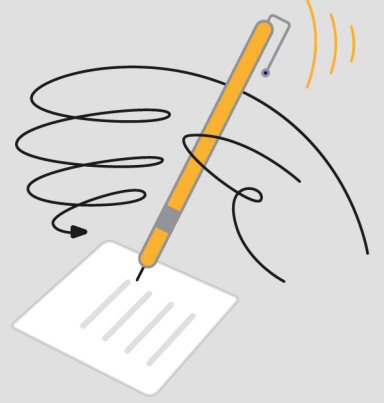
3

# تحفيز الذات





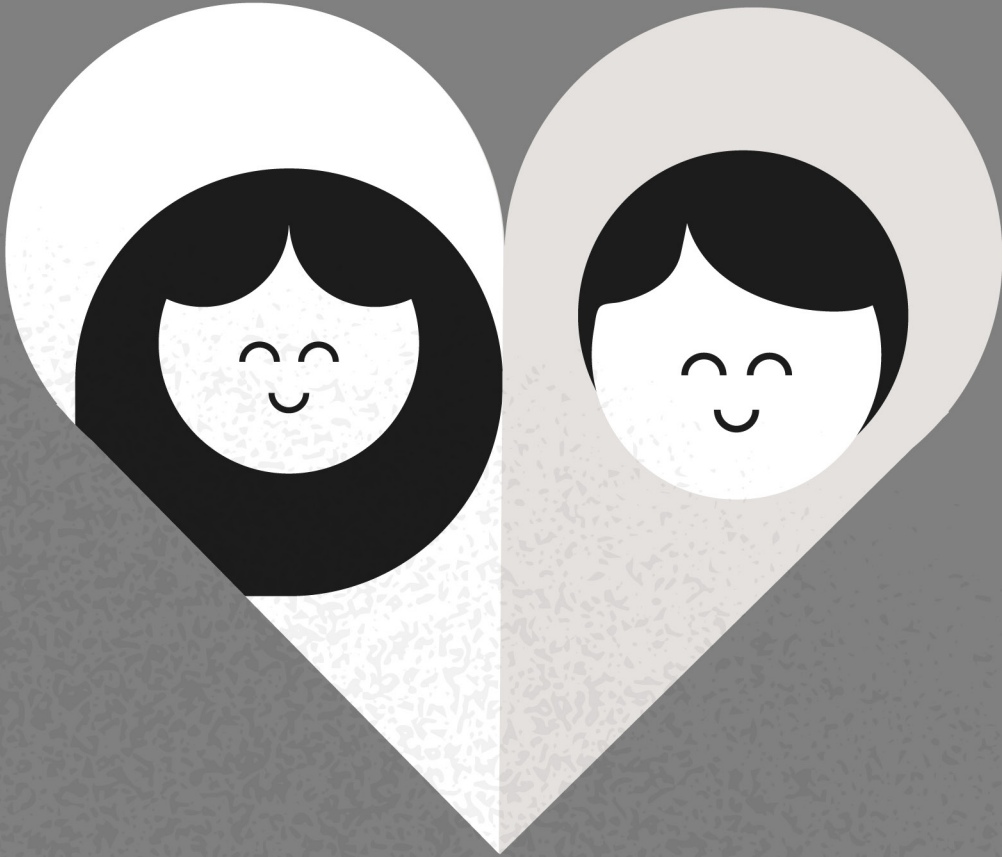
الأشخاص الذين يمتلكون هذه المهارة  
أكثر إنتاجية وفاعلية في الأعمال  
التي يقومون بها من غيرهم.





4

# إدراك المشاعر عند الآخرين "التعاطف"







يساعدنا في إدراك الإشارات الاجتماعية  
الخفية لفهم احتياجات الآخرين.





# 5

## التعامل مع العلاقات





ينجح **المهاجرون** في  
فن العلاقات بالأمور المتعلقة  
بسلسلة التعامل مع الآخرين.



مصدرنا الأول في التعرف على مشاعرنا هو من خلال عائلتنا، فوجود والدين أذكاء عاطفيًا يسهل على أولادهم أن يتحلون بذكاء عاطفي يساعدهم في التمتع أكثر بحياتهم.

## إن للإنسان عقلان

عقل  
منطقي



عقل  
عاطفي

ولتكون ذكيًا عاطفيًا احرص على:

- معرفة المشاعر (الوعي بالذات)
- إدارة المشاعر
- تحفيز الذات
- إدراك المشاعر عن الآخرين (التعاطف)
- التعامل مع العلاقات.

 IdeasWindow

f t @ Bè in @ideaswindow

www.ideaswindow.com