

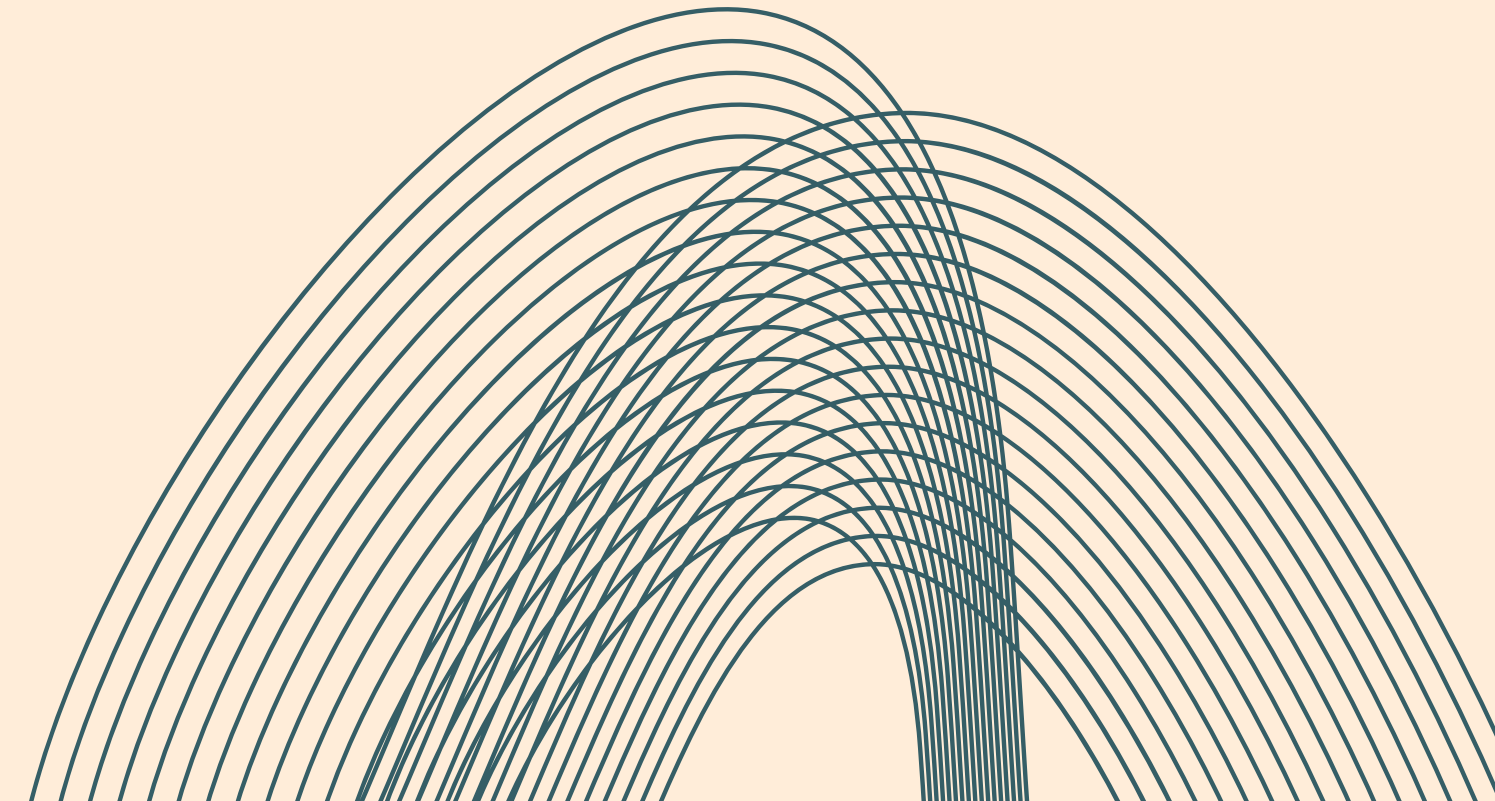


# الذكاء العاطفي.. مفتاح القيادة

فيصل عطا

# الذكاء العاطفي ليس مجرد مفهوم نظري.. بل هو مفتاح للنجاح في عالم القيادة

عندما نستثمر في فهم أنفسنا وعواطفنا، ونعمل على بناء علاقات قوية مبنية على الثقة والصدق، فإننا نصبح قادة، مفعمين بالفاعلية والإنسانية



# أهمية الذكاء العاطفي

1

## بناء العلاقات

فهم مشاعر الآخرين والتعبير عن مشاعرهم الخاصة يعزز الثقة والتعاون، ويسهم في تشييد العلاقات وتوطيدها

2

## اتخاذ القرار

يساعدك الذكاء العاطفي على اتخاذ قرارات مدروسة مما يقلص نسبة الخطأ، بناءً على فهمك للموقف والشعور

3

## الابتكار والإبداع

عندما نشعر بالأمان للتعبير عن أنفسنا، يمكننا توليد أفكار جديدة وإيجاد حلول مبتكرة

4

## القيادة الفعالة

القادة الذين يتمتعون بذكاء عاطفي عالٍ يستطيعون إلهام وتوجيه فرقهم بشكل مؤثر وفعال

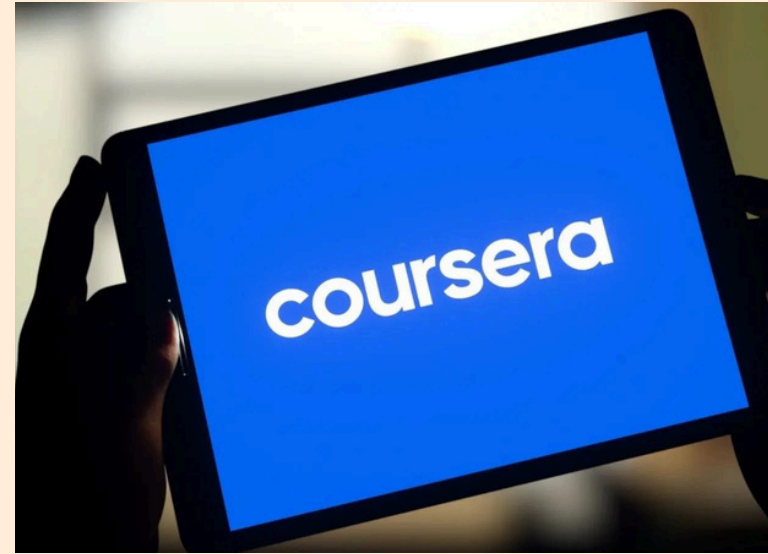
# كيف يمكن تطوير الذكاء العاطفي؟



تساعد قراءة الكتب المتخصصة في الذكاء العاطفي، في رفع مستوى الوعي والمهارة

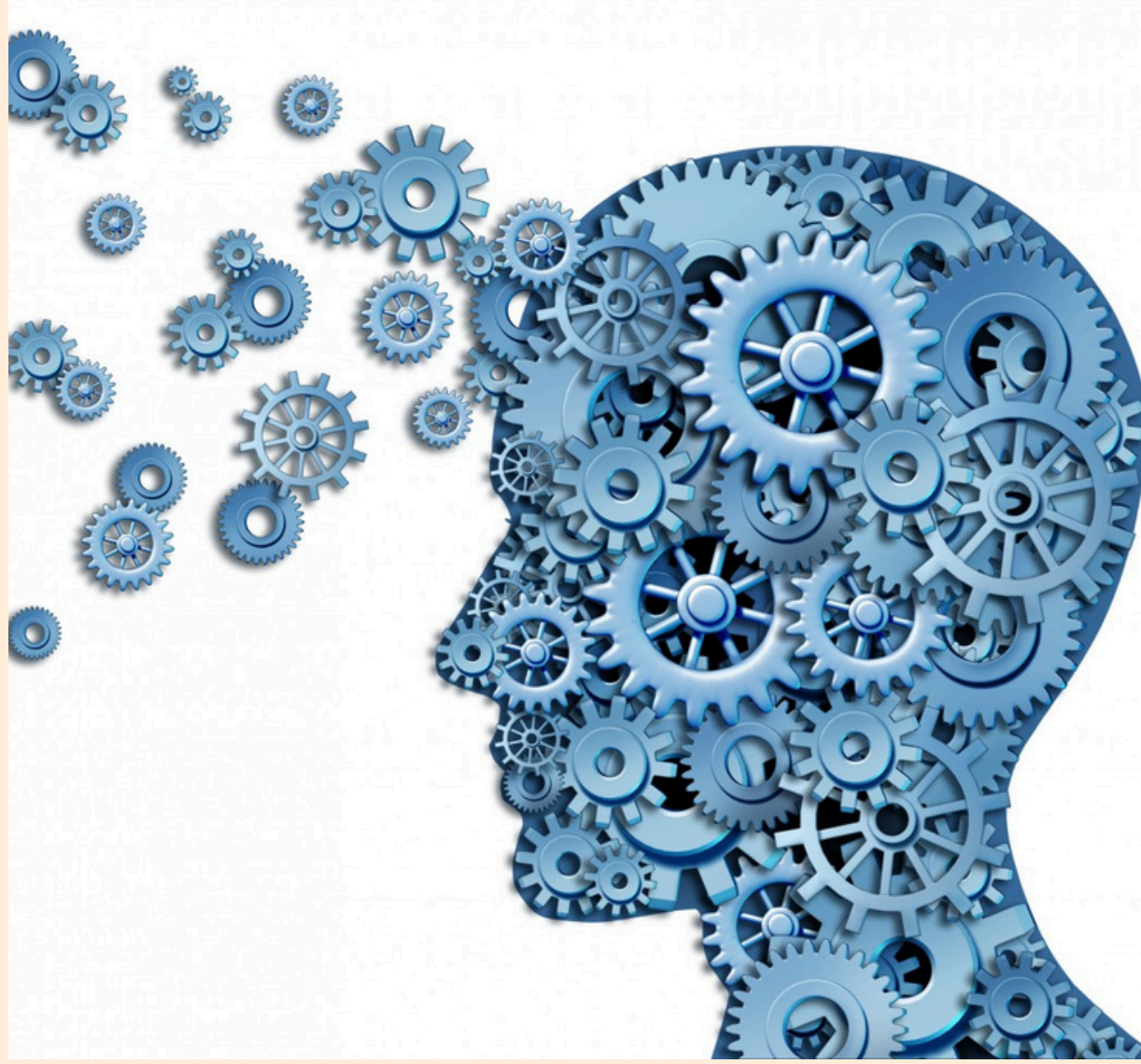
إليكم أبرز الكتب في الذكاء العاطفي: «إذن بالشعور» بقلم مارك براكيت، و«المرونة العاطفية» بقلم سوزان ديفيد، و«تجراً على القيادة» بقلم برين براون، و«الذكاء العاطفي» بقلم دانيال جولمان. هذه بعض الكتب الأكثر مبيعاً، والمعربة.

# كيف يمكن تطوير الذكاء العاطفي؟



ابحث عن البرامج والدورات التدريبية التي تركز على تطوير الذكاء العاطفي،  
ويمكن تحصيل ذلك ذاتياً من خلال:

- منصات التعلم الإلكتروني: تقدم العديد من المنصات برامج تدريبية شاملة في مجال الذكاء العاطفي، مثل Coursera و Udemy و LinkedIn Learning.
- تطبيقات الهاتف المحمول: هناك العديد من التطبيقات التي تقدم تمارين يومية وتدريبات قصيرة لتطوير الذكاء العاطفي.



# كيف يمكن تطوير الذكاء العاطفي؟

مارس التأمل والوعي الذاتي، وخصص وقتاً يومياً للتفكير في مشاعرك وأفكارك، ولتلمس الأثر عليك بالتالي:

- الصبر: قد يستغرق الأمر وقتاً حتى تشعر بفوائد للتأمل.
- الاستمرار: الممارسة المنتظمة هي مفتاح النجاح.
- التنوع: جرب تقنيات تأمل مختلفة حتى تجد ما يناسبك.



# كيف يمكن تطوير الذكاء العاطفي؟

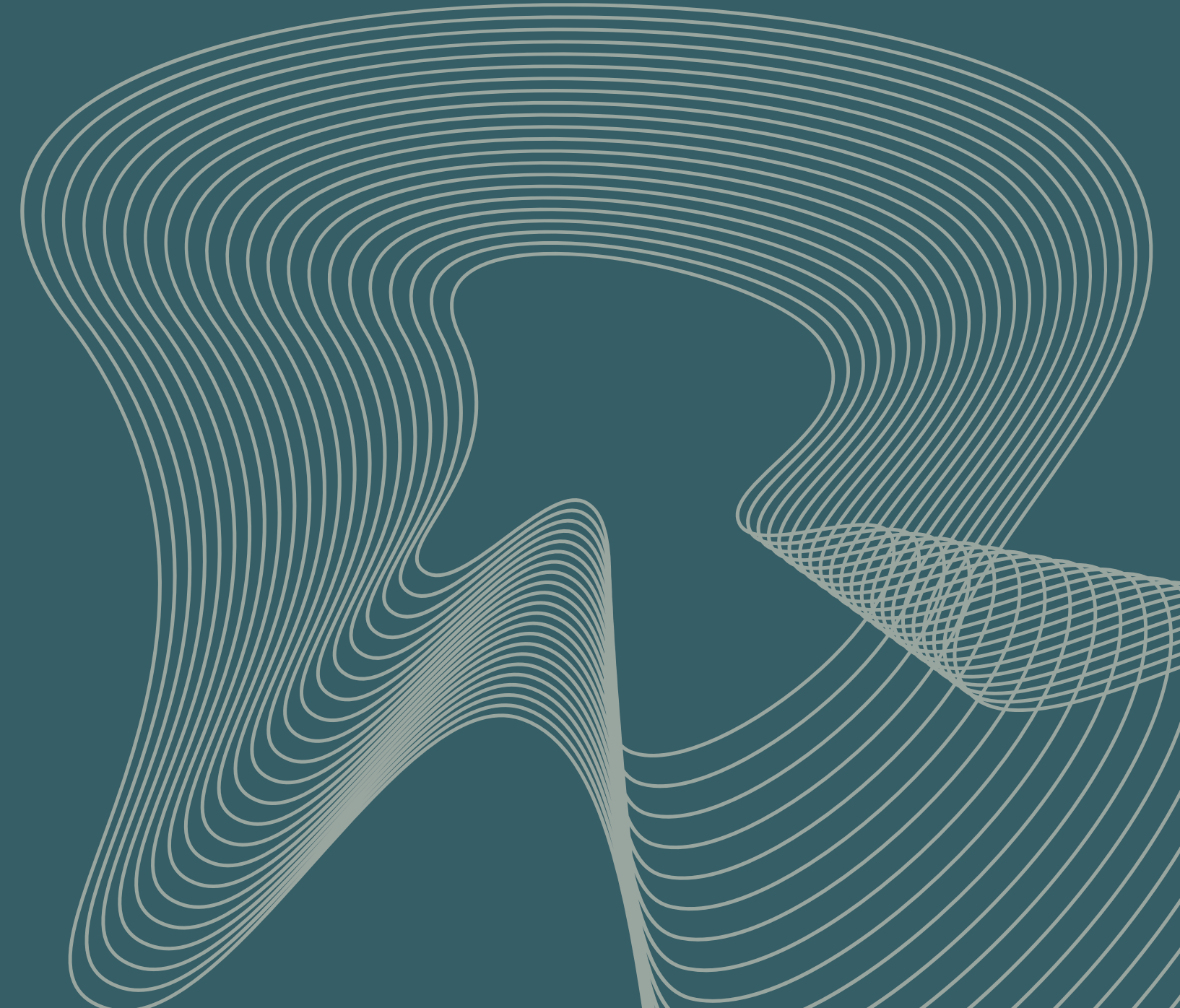
الاستعانة بالمرشد أو المستشار من ذوي تاخيرة في مجال الذكاء  
العاطفي، ليقدم لك الدعم والتوجيه اللازمين من خلال عدة طرق:

- التعرف على نقاط قوتك وضعفك.
- توفير الأدوات والتقنيات المساعدة في فهم عواطفك.
- تقديم تغذية راجعة بناءة حول سلوكك وتفاعلاتك.
- تحديد أهداف واضحة وقابلة للقياس.
- توفير الدعم والتشجيع المستمرين طوال رحلة تطويرك.

“الهدف ليس التخلص من العواطف السلبية،  
بل تعلم كيفية التعامل معها بشكل صحي”

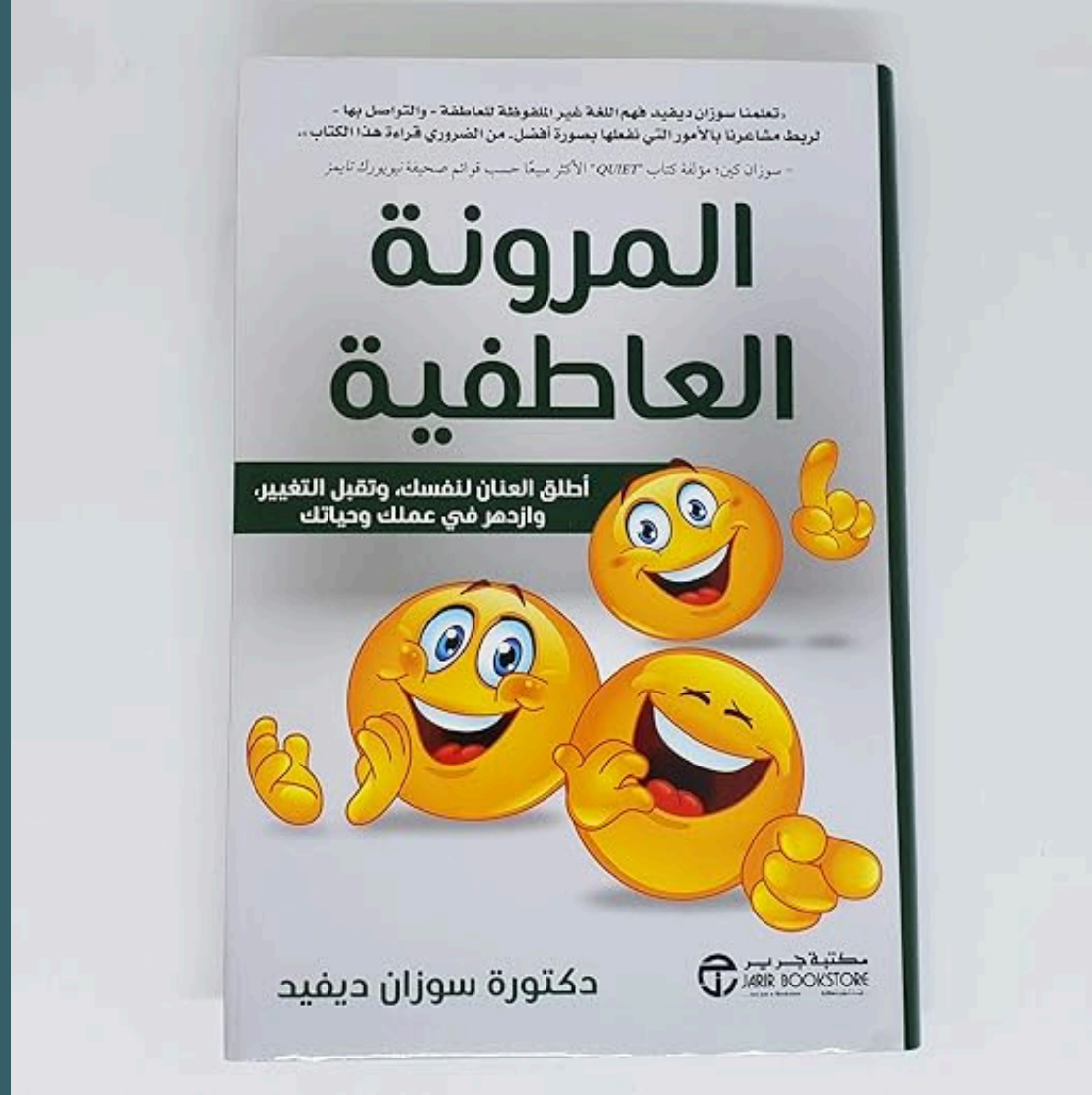


د. مارك براكايت - كتاب إذن بالشعور





“إن أكبر عائق أمام سعادتنا هو مقاومتنا للتغيير”



د. سوزان ديفيد - كتاب المرونة العاطفية

“الشجاعة الحقيقية ليست غياب الخوف،  
بل فعل ما هو مطلوب رغم الخوف”

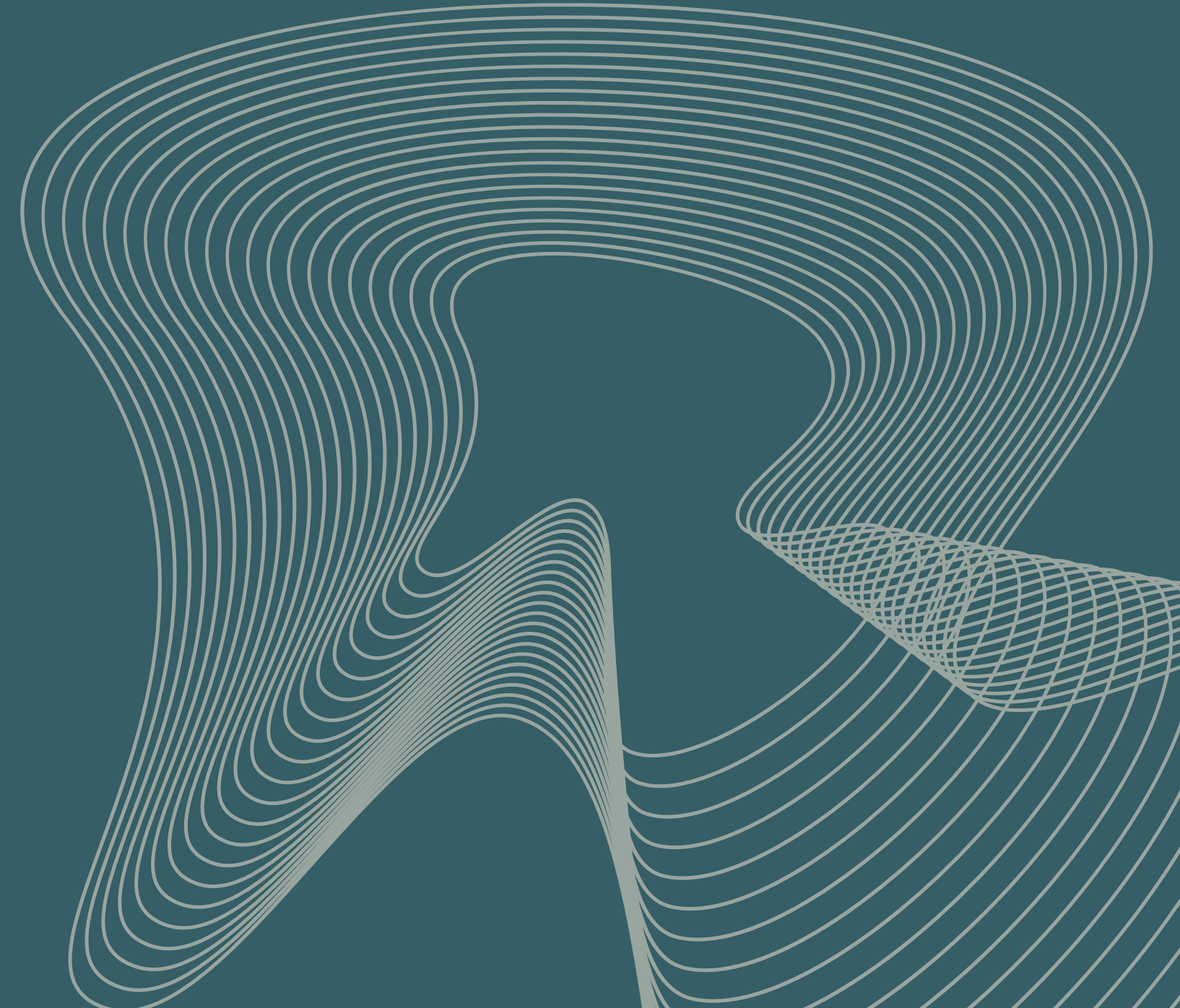


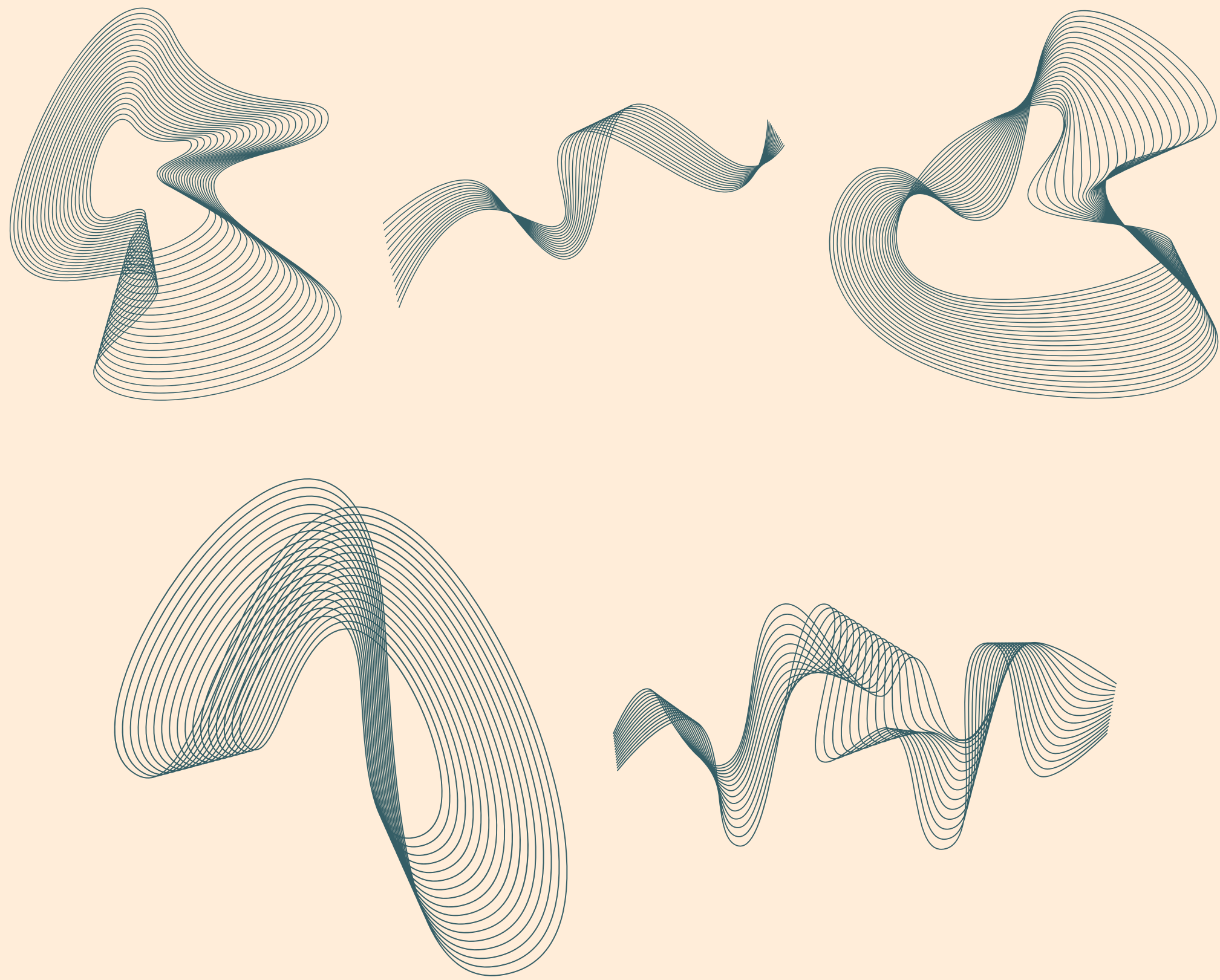
برنيه براون - كتاب تجراً على القيادة

# “الوعي الذاتي هو أساس الذكاء العاطفي”



دانيال جولمان - كتاب الذكاء العاطفي





شكراً