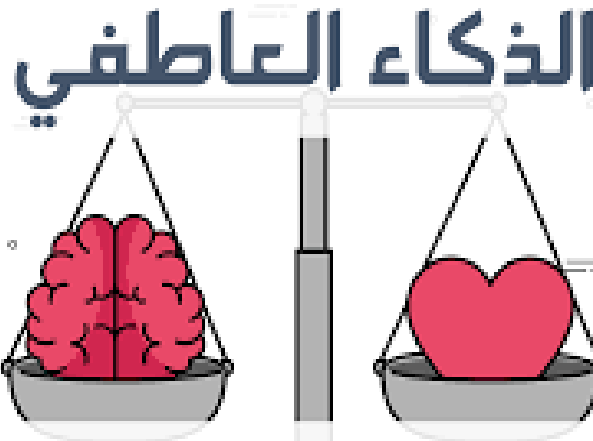


مهارات الذكاء العاطفي



Emotional Intelligence

اعداد مشرفة التطوير المهني التعليمي بعسير

بدرية الغامدي

سنه الاعداد ١٤٤٢ هـ

الفهرس

م	الموضوعات	رقم الصفحة
١-	المقدمة	٣
٢-	التقويم القبلي	٤
٣-	بيانات الدورة	٥-٦
٤-	الوحدة الأولى	٧-١٨
٥-	الوحدة الثانية	٢٠-٣٣
٦-	التقويم البعدي	٣٤
٧-	بطاقة قياس الأثر	٣٥
٨-	المراجع	٣٦

المقدمة

يمتلك الإنسان عقلان يحصل بهما على المعرفة، العقل المنطقي الذي يسمح لنا بالتفكير العميق و التأمل، و العقل العاطفي المندفع الغير منطقي أحيانا. بينهما تنسيق دقيق رائع، فالمشاعر ضرورية للتفكير، و التفكير مهم للمشاعر. لكن إذا تجاوزت المشاعر ذروة التوازن، يكتسح العقل العاطفي العقل المنطقي و يدفعه دفعا. تقوم فصوص المخ الأمامية، بوصفها مركز تخطيط و تنظيم الأفعال، بتنسيق المعلومات و الإستجابات لها. كما يبدو أن الفص الأمامي الأيسر هو مفتاح الإيقاف الرئيسي للانفعال المزعج، كما أن إحدى مهام هذا الفص العمل كجهاز تنظيم عصبي للانفعالات غير السارة. أما الفصوص اليمنى الأمامية فهي مركز المشاعر السلبية مثل الخوف و العدوان. إن النتوء اللوزي ” الأميگدالا” المتواجد في الدماغ هو بمنزلة مخزن الذاكرة العاطفية و يعتبر مركز كل العواطف. كما أن سرعة استجابته كبيرة لتغيير ردود الأفعال، غير أن هذه السرعة مقرونة بعدم الدقة، لأنها ردود أفعال ترتكز على الشعور قبل التفكير، كما أنها تعطي أوامر مباشرة دون المرور بالفصوص الأمامية للدماغ، و هو ما سماه العالم لو دو “إنفعال ما قبل الإدراك”. بناء على ماسبق تم اعداد الحقيبة التدريبية لمتتين هذا النوع من المعارف والمهارات بما يخدم العمل المهني ويطور قدرات منسوبات التعليم على الإنجاز والتطوير وتحمل ضغوط العمل والله الموفق .



قال تعالى :

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۚ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

الاختبار القبلي :

س ١ : ماهو الذكاء ؟

.....
.....

س ٢ : هل للذكاء انواع اذكري خمسة او ستة منها ؟

.....
.....

س ٣ : يعتبر الذكاء العاطفي مهم جدا في بيئة العمل والعلاقات الانسانية براك لماذا ؟

.....
.....

<https://forms.gle/mP1CFZhq2xjCgHKk8>

مكونات الذكاء العاطفي



بيانات الدورة التدريبية :

اسم الحقيبة :

مهارات الذكاء العاطفي

الهدف العام :

اكتساب المتدربات مهارات استخدام الذكاء العاطفي في تحسين بيئة العمل بمهاره وفاعلية

الأهداف التفصيلية :

- ١- التعرف على الذكاء العاطفي ومهارته
- ٢- توظيف الذكاء العاطفي والانفعالي في بيئة العمل
- ٣- تعزيز وتمتين مهارات الذكاء العاطفي عند المتدربات وربطه بالقيادة الميدانية
- ٤- إبراز دور المعلم الفعال في تنمية الذكاء العاطفي والوجداني عند الطلاب

الفئة المستهدفة :

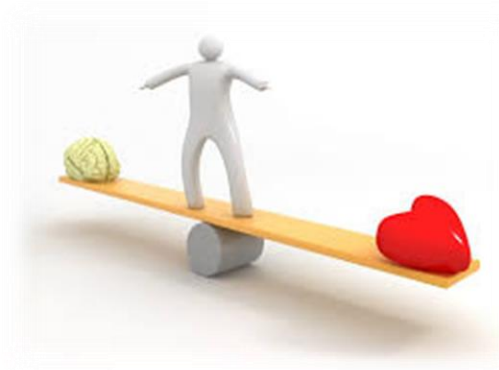
معلمات المواد الدراسية

الزمن :

٣ ساعات بمعدل يوم واحد تعليم عن بعد

الوسائل التدريبية :

عرض البوربينت – الشات – أوراق عمل -الحوار والمناقشة – العصف الذهني



جدول الدورة التدريبية :

الوحدات	الموضوعات	الأنشطة	الزمن
الوحدة الأولى	١- تعريف الذكاء العاطفي وأهميته ٢- الفروق بين الذكاء العاطفي والذكاء العقلي ٣- طبيعة الذكاء العاطفي ٤- ارتباط الذكاء العاطفي بالعمل المهني ٥- مهارات الذكاء العاطفي	١/١/١ ١/٢/١ ١/٣/١ ١/٤/١ ١/٥/١ ١/٦/١ ١/٧/١	٥ دقائق ٥ دقائق ٧ دقائق ٣ دقائق ٥ دقائق ٥ دقائق ٥ دقائق
الاستراحة			
الوحدة الثانية	١- خطوات تعزيز الذكاء العاطفي ٢- ارتباط الذكاء العاطفي بالقيادة الميدانية ٣- علامات الذكاء العاطفي المرتفع ووسائل التطوير والتحسين . ٤- دور المعلم في تنمية الذكاء العاطفي والوجداني للطلاب	٢/١/١ ٢/٢/١ ٢/٣/١ ٢/٤/١ ٢/٥/١	٣ دقائق ٥ دقائق ٧ دقائق ٥ دقائق ٥ دقائق
الإجمالي	١٤٠ دقيقة		



الوحدة الأولى

موضوعات الوحدة الأولى :

- ١- تعريف الذكاء العاطفي وأهميته
- ٢- الفروق بين الذكاء العاطفي والذكاء العقلي
- ٣- طبيعة الذكاء العاطفي
- ٤- ارتباط الذكاء العاطفي بالعمل المهني
- ٥- مهارات الذكاء العاطفي

اهداف الجلسة الأولى :

- ان تكون المتدربة بنهاية الجلسة قادرة على :
- ١- الالمام بالذكاء العاطفي وأهميته
 - ٢- فهم طبيعة الذكاء العاطفي وارتباطه المهني بالعمل الميداني
 - ٣- اكتساب مهارات الذكاء العاطفي بنسبة ٩٠٪





نشاط تدريبي (١/١/١) الزمن ٥ دقائق عرفي الذكاء العاطفي و لماذا نهتم به ؟

.....
.....

مادة علمية : (١/١/١)

تعريف الذكاء العاطفي:

يُقصد بالذكاء العاطفي (بالإنجليزية: Emotional intelligence) قدرة الشخص على تحديد وإدارة عواطفه ومشاعره ومشاعر الآخرين . ويتضمن ٣ مهارات أساسية هي:

- ١- الوعي العاطفي؛ أي قدرة الفرد على تحديد مشاعره الخاصة،
 - ٢- مهارة توظيف هذه المشاعر وإسقاطها على مهام مختلفة كالتفكير وحلّ المشكلات،
 - ٣- مهارة إدارة العواطف؛ أي تنظيم المشاعر ومساعدة الآخرين على فعل الشيء نفسه،
- و يعرف جولمان الذكاء العاطفي على أنه القدرة على التعرف على شعورنا الشخصي وشعور الآخرين ، وذلك لتحفيز أنفسنا، وإدارة عاطفتنا بشكل سليم في علاقتنا مع الآخرين.

الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence. EI): يعني قدرة المرء على إدراك مشاعره ومشاعر غيره وحسن إدارتها لتحقيق هدف ما، وتعتبر هذه المهارة من أهم المهارات التي يجب أن يتحلى بها القائد تحديداً، ويتميز الأذكاء عاطفياً بالوعي العاطفي أي قدرة الإنسان على تحديد نوعية المشاعر التي تعتريه، والقدرة على تسخير هذه العاطفة لخدمة الأهداف، والقدرة على إدارة العواطف وتنظيمها عند الضرورة لتتلاءم مع الأهداف.

أهمية الذكاء العاطفي

حظي الذكاء العاطفي باهتمام واسع في سوق العمل، وأقدم بعض أرباب العمل إلى تضمين الذكاء العاطفي في اختبارات التقديم للتوظيف من منطلق أن الإنسان الذي يتمتع بدرجة عالية من الذكاء العاطفي قادر على القيادة والتعاون مع الزملاء على نحو فعال. بالنسبة للقادة والرؤساء التنفيذيين، فتميزهم بالذكاء العاطفي عامل مهم وحاسم للنجاح في مهنتهم، ووفقاً للمؤلف وعالم النفس الأميركي دانييل غولمان، يتكون الذكاء العاطفي من أربع قدرات أساسية هي:

- ١- الوعي بالذات،
- ٢- وإدارة الذات،
- ٣- والوعي الاجتماعي،
- ٤- والمهارات الاجتماعية

وكلما زادت قدرة القائد على إدارة جميع هذه القدرات، زادت مستويات ذكائه العاطفي. القائد الذكي عاطفياً يتقن فن التأثير في الأفراد من خلال حسن إدارته لعواطفهم، وبذلك يجعلهم أفضل من غيرهم فيما يتعلق بتحقيق الأهداف، والفرد الذكي عاطفياً يدرك تماماً نوعية الحالة العاطفية التي تعتريه، حتى السلبية منها، ويستطيع إدارتها وضبطها بحيث لا تؤثر سلباً في أدائه وسلوكه، وهو قادر أيضاً على فعل ذلك مع الآخرين، ويمكن ملاحظة كيف يمكن لحساسية بعض الأفراد للإشارات العاطفية التي تبدو على الآخرين أن تجعل منهم مدراء محنكين وزملاء جيدين.



نشاط تدريبي الزمن ٥ دقائق (١/٢/١)

ما هو الفرق بين الذكاء العقلي (IQ) والذكاء العاطفي (EQ)؟

.....

.....

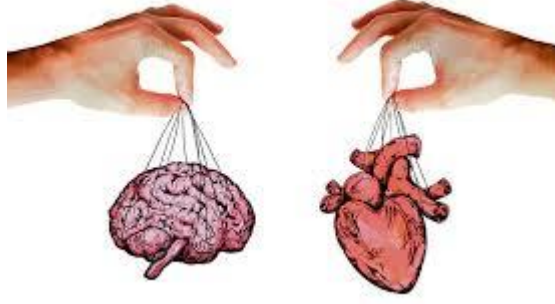
مادة علمية: (١/٢/١) الذكاء وأنواعه :

ذكر الكاتب والعالم النفسي دانييل جولمان في كتابه "الذكاء العاطفي" عام ١٩٩٦، أن الذكاء العاطفي هو أكثر أهمية من معدل الذكاء العقلي، حيث

يشير عالم النفس هوارد جاردنر إلى أن هناك بالفعل ذكاءات متعددة قد يكون لبعض الأشخاص نقاط قوة فيها، فبدل التركيز على نوع ذكاء واحد وهو "الذكاء العقلي" أو ما يشار إليه بعامل "G"، يعتقد بعض علماء النفس أن القدرة على فهم المشاعر والتعبير عنها يلعب دوراً مساوياً، إن لم يكن أكثر أهمية، في كيفية تأثر الناس في جوانب الحياة المختلفة.

ما هو الفرق بين الذكاء العقلي (IQ) والذكاء العاطفي (EQ)؟

للإجابة عن هذا السؤال، يجب أن نفهم معنى المصطلحين وكيف يختلف كل منهما عن الآخر. لنبدأ أولاً بمعدل الذكاء العقلي (IQ): هو عبارة عن درجة الذكاء التي يتم حسابها من خلال قسمة العمر العقلي للفرد على عمره الزمني، ومن ثم ضرب الناتج في ١٠٠، وبالتالي فإن الطفل الذي يبلغ عمره العقلي ١٥ عاماً، بينما عقله الزمني ١٠ أعوام، يساوي معدل ذكائه ١٥٠، واليوم، يتم حساب الدرجات في معظم اختبارات الذكاء من خلال مقارنة درجة المتقدمين للاختبار بمتوسط درجات الأشخاص الآخرين من نفس الفئة العمرية.



فيديو تعليمي

عصف ذهني: الزمن ٥ دقائق مألذي يقيسة معدل الذكاء العقلي :

مادة علمية :



يقيس معدل الذكاء العقلي القدرات التالية:

- ❖ المعالجة البصرية والمكانية.
- ❖ القدرة على معرفة العالم.
- ❖ المنطق المرن.
- ❖ الذاكرة العاملة والذاكرة قصيرة المدى.
- ❖ المنطق الكمي.

أما الذكاء العاطفي (EQ) هو مستوى لقياس ذكاء الشخص العاطفي، ويشير إلى قدرة الشخص على إدراك العواطف والسيطرة عليها وتقييمها والتعبير عنها. ساعد باحثون مثل جون ماير وبيتر سالوفي وكتاب مثل دانييل جولمان في تسليط الضوء على الذكاء العاطفي، ما جعله موضوعاً مهماً في مجالات مختلفة مثل إدارة الأعمال والتعليم.

ويعتبر الذكاء العاطفي حول القدرات التالية:

- ❖ تحديد العواطف.

- ❖ القدرة على تقييم شعور الآخرين.
- ❖ سيطرة الشخص على عواطفه.
- ❖ القدرة على إدراك شعور الآخرين.
- ❖ استخدام العواطف لتسهيل التواصل الاجتماعي.
- ❖ التعلق بالآخرين.



نشاط تدريبي (١/٣/١) الزمن ٥ دقائق

لماذا يُعتبر الذكاء العاطفي (EQ) أهم من الذكاء العقلي (IQ)؟

مادة علمية (١/٣/١) :

في ما مضى، كان الذكاء العقلي هو المحدد الرئيسي للنجاح، وكان المُعتقد أن الأشخاص ذووا معدل الذكاء العقلي المرتفع متجهين في حياتهم إلى تحقيق المزيد من الأهداف والإنجازات، وقد ناقش الباحثون ما إذا كان هذا الذكاء ناتج من الجينات الوراثية أو من العوامل البيئية، بالرغم من ذلك، بدأ ينتبه بعض علماء النفس إلى أن درجات الذكاء العالية ليست هي السبب في النجاح بالحياة، بل إن هناك مجموعة واسعة من القدرات والمعرفة البشرية الأخرى التي تؤثر على ذلك. حيث يعد معدل الذكاء العقلي (IQ) عنصر مهم جداً عندما يتعلق الأمر بالتحصيل الدراسي، حيث أن الأشخاص الذين لديهم معدل ذكاء مرتفع، يحققون نتائج أفضل من غيرهم في المدرسة، ولكن خبراء اليوم يؤكدون أنه ليس هو الوحيد الذي يدفع الإنسان النجاح في الحياة، بل هناك مجموعة معقدة من التأثيرات الأخرى والتي تتضمن الذكاء العاطفي (EQ).

وقد أصبح لمفهوم الذكاء العاطفي تأثيراً قوياً في عدد من المجالات، بما في ذلك عالم الأعمال، حيث تفرض العديد من الشركات الآن تدريباً على الذكاء العاطفي وتستخدم اختبارات (EQ) كجزء من عملية التوظيف.

على سبيل المثال، اكتشفت إحدى شركات التأمين أن الذكاء العاطفي (EQ) يمكن أن يلعب دوراً واضحاً في نجاح المبيعات، حيث تم العثور على وكلاء مبيعات احتلوا مراتب دنيا في اختبار قدرات الذكاء العاطفي قد حققوا مبيعات تصل إلى ٥٤,٠٠٠ دولار، أما الذين احتلوا المراتب الأولى في نفس الاختبار قد حققوا مبيعات تصل بالمتوسط إلى ١١٤,٠٠٠ دولار.

يمكن أن تؤثر القدرات العاطفية أيضاً على الخيارات التي يتخذها المستهلكون عند قرارهم بالشراء، حيث وجد دانييل كانيمان، عالم النفس الحائز على جائزة نوبل، أن الناس يفضلون

التعامل مع شخص يثقون به ويحبونه بدلاً ممن لا يثقون به، حتى وإن عنى ذلك دفع المزيد من المال.

نشاط تدريبي (١/٤/١) مما سبق وبعد قراءتك للنشرة العلمية اجيبي عما يلي خلال ٧ دقائق هل يمكن للذكاء العاطفي أن يدرّس؟

مادة علمية (١/٤/١):

كان مفهوم الذكاء العاطفي غامضاً منذ تسعينيات القرن الماضي، ولكنه الآن أصبح مصطلحاً معترفاً به بين الناس. اليوم، يمكنك شراء ألعاب تساعد على تعزيز ذكاء الطفل العاطفي، أو تسجيل أطفالك في برامج التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL) المصممة لتعليم مهارات الذكاء العاطفي. كما وتعد برامج التعلم الاجتماعي والعاطفي في بعض المدارس في الولايات المتحدة من متطلبات المنهج الدراسي.

وفقاً لإحدى الإحصائيات التي أجريت بناء على نتائج برامج التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL)، أصبح لدى ٥٠٪ من الطلاب تحسن ممتاز في التحصيل الدراسي، في حين ٤٠٪ أظهروا مستوى تحسن متوسط، كما أدت هذه البرامج أيضاً إلى تخفيض معدلات التأخير عن الحصص الدراسية وزيادة معدلات الحضور إلى جانب التقليل من مشاكل الانضباط لدى غالبية الطلاب في الصف.

يلعب كل من الذكاء العقلي (IQ) والذكاء العاطفي (EQ) بلا شك دوراً كبيراً في تحقيق النجاح في حياتك، إضافة إلى العديد من العوامل الأخرى مثل الصحة والسعادة، ولكن بدلاً من التركيز على تحديد العوامل التي لها أكثر تأثيراً في النجاح، قد تكمن الفائدة الكبرى في تعلم تحسين المهارات المختلفة التي تؤثر شاملة على تحقيقه، فبالإضافة إلى تعزيز بعض القدرات المعرفية، مثل الذاكرة والتركيز الذهني، يمكنك أيضاً اكتساب مهارات اجتماعية وعاطفية جديدة تخدمك جيداً في العديد من المجالات المختلفة في حياتك.



تساءول : (عصف ذهني) (١/٥/١) ٣ دقائق

لماذا ينجح بعض الناس في الحياه الاكاديمية ويفشل في الحياه العملية والعكس صحيح ؟

.....

.....

.....

مادة علمية (١/٥/١) طبيعة الذكاء العاطفي.

إن الذكاء الأكاديمي ليس له سوى علاقة محدودة مع النجاح، فقد يفشل الشخص اللامع بيننا من حيث الذكاء، و يخفق في حياته، نتيجة عدم سيطرته على انفعالاته و دوافعه الجامحة. و يمكن أن يفتقر الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى ذكاء مرتفع إلى القدرة على تسيير حياتهم الخاصة على نحو يبعث على الدهشة. إن التقديرات تشير الى أن عامل الذكاء يسهم في ٢٠ % فقط من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة، تاركا ٨٠ % من العوامل الأخرى و كما لاحظ أحد المراقبين “فإن الغالبية العظمى من الحاصلين على مراكز متميزة في المجتمع، لم يحدد عامل الذكاء تميزهم هذا، بل عوامل أخرى كثيرة. إنها قدرات الذكاء الانفعالي أو العاطفي، مثل القدرة على حث النفس على الاستمرار في مواجهة الاحباطات، و التحكم في النزوات، و تأجيل الإحساس بإشباع النفس و إرضائها، و القدرة على تنظيم الحالة النفسية، و منع الأسى أو الألم من شل القدرة على التفكير، و أن تكون قادرا على التعاطف و الشعور بالأمل. إن تنمية هذه القدرات في مرحلة الطفولة هي التي تشكل الاختلاف الكبير بين شخص و آخر. إن الذكاء العاطفي هو مجموعة من السمات قد يسميها البعض صفات شخصية، و هي قدرات أرقى، تحدد كيفية استخدام المهارات التي نتمتع بها كالذكاء المنطقي أو الأكاديمي مثلا. تشهد كثير من الأحداث أن الأشخاص المتميزين في الذكاء العاطفي الذين يعرفون جيدا مشاعرهم الخاصة و يقومون بإدراكها جيدا، و يفهمون و يتعاملون مع مشاعر الآخرين بصورة ممتازة، هم أنفسهم من نراهم متميزين في كل مجالات الحياه. أما من لا يستطيعون التحكم في حياتهم العاطفية، فنراهم يدخلون في معارك نفسية داخلية تدمر قدرتهم على التركيز في مجالات عملهم، و تمنعهم من التمتع بفكر واضح. بينت بعض الدراسات أن الموظفين الذين يمتلكون نسبة أعلى من الذكاء العاطفي يميلون إلى الوصول لمكانة أعلى في:

الاداء الشخصي.

قدرات القيادة.

التصرف وقت ضغوط العمل.

دراسات أخرى ربطت بين التمتع بذكاء عاطفي أعلى وبين القدرة على الإشباع الوظيفة والأداء الوظيفي ككل. والمجال مفتوح في ذلك للبحث والدراسة وتطبيق التجارب في ميدان العمل المهني المستقبلي .

نشاط تدريبي (١/٦/١) الزمن ٥ دقائق :

الى أي درجة يكون الذكاء العاطفي في العمل مثمر؟



مادة علمية (١/٦/١)

في كتاب “الذكاء العاطفي (لماذا قد يهم أكثر من الذكاء المنطقي IQ)” الذي كتبه “دانييل جولمان – Daniel Goleman” ونشر عام “١٩٩٥”.

حيث ناقش “دانييل” في الكتاب الشهير أن الذكاء العاطفي قد يكون في نفس أهمية الذكاء العقلي “IQ” إن لم يكن أكثر أهمية منه. وذلك بوجه خاص في بيئة العمل؛ فبينما كان الذكاء العقلي مرتبطاً بالنجاح في الإدارة ولكنه وحده لا يكفي. فالأشخاص الناجحين في عملهم ليسوا فقط أذكى، فهم أيضاً يمتلكون قدر كبير من الذكاء العاطفي. حيث يعتقد باحثون أن الذكاء العاطفي يتحكم في طريقة تعامل الموظفين مع زملائهم في العمل. وكذلك علاقاتهم بمدراءهم في مكان العمل؛ كما يؤثر ذكائهم العاطفي على إدارة الضغوط، والنزاعات، وكذلك الأداء الوظيفي بشكل عام.

وحسب كلام “دانييل جولمان” في كتابه، فإن الزبائن يميلون لإنفاق “٢٣٪” أكثر إذا استخدم خبراء المبيعات الذكاء العاطفي. طبقاً لاستطلاع رأي لبعض مسؤولي التوظيف، أكد “٧٥٪” منهم أنهم يفضلون الذكاء العاطفي على الذكاء العقلي. وذلك أثناء عملية اختيارهم للموظفين؛ حيث يفضلون الأشخاص أصحاب النسبة العالية من الذكاء العاطفي. الذكاء العاطفي يحسن من مهارات التواصل، مهارات الإدارة، حل المشكلات، وعلاقاتك داخل بيئة العمل. مما يخلق جو صحي ومثالي داخل بيئة العمل؛ حيث يعمل الموظفون في جو مريح نفسياً. وذلك يجعل سير العمل يتم بكفاءة أعلى، ويزيد من فرص الإبداع واختلاق أفكار جديدة. فنحن بشر ولسنا بآلات، وطبيعي أن نتفاعل مع بعضنا البعض، نحزن، نفرح، نستاء، نتألم. وكل هذه المشاعر تؤثر علينا كما تؤثر على أداؤنا في بيئة العمل. وتفهمنا لمشاعرنا تلك وكذلك مشاعر الآخرين؛ وحسن تعاملنا معها والقدرة على إدارتها على الوجه الأمثل هو أمر في غاية الأهمية. فإن استطعت فعل ذلك، فتهانينا لك فأنت شخص يمتلك مهارة الذكاء العاطفي. وبالتالي تمتلك سبب رئيسي ومهم جداً من أسباب النجاح في بيئة العمل. وأنت شخص مؤثر بإيجابية في محيطك وفي تعاملاتك مع الآخرين وبالتالي محبوب وموثوق بك. مما يزيد من فرص ترقية في العمل لثقة المدراء بك؛ وإن كنت مدير فلاشك أن الموظفين يحبونك ويحترمونك. وإن لاحظت أن لديك بعض القصور في هذه المهارة فتعال لتتعلم سوياً كيف يمكنك اكتسابها.



نشاط تدريبي الزمن ٥ دقائق (١/٧/١)
كيف تكتسب مهارات الذكاء العاطفي في العمل؟

تنقسم مهارات الذكاء العاطفي إلى خمسة مهارات.

إذا اكتسبتها تزيد من ذكائك العاطفي وبالتالي نجاحك في بيئة العمل وفي الحياة بوجه عام.
مهارات الذكاء العاطفي طبقا لما قدمه "جولمان" في كتابه:

- ❖ الوعي الذاتي (Self Awareness)
- ❖ التحكم في المشاعر (Managing Emotions)
- ❖ التحفيز الذاتي (Self Motivation)
- ❖ إدراك مشاعر الآخرين (Recognition Others Emotions)
- ❖ إدارة العلاقات (Handling Relationships)

الوعي الذاتي (Self Awareness)

من أنت؟ وكيف يراك الآخرون؟ وما هو منظورك للعالم من حولك؟
عليك أن تراقب تصرفاتك وانفعالاتك في كل المواقف التي تمر بها، وعليك أن تعيها وتفهمها جيدا. تعرف متى تحدث هذه الانفعالات؟، وكيف تحدث؟، ولما تحدث؟.
فتعرف ما يجعلك سعيد، ما قد يحزنك، وما يمكن أن يغضبك، أو يخرجك عن شعورك. راقب نفسك وحل تصرفاتك في المواقف المختلفة التي تمر بها خلال يومك. لماذا تصرفت بهذه الطريقة في ذلك الموقف؟
لماذا سلكت ذلك السلوك ولم تسلك آخر؟

كما عليك التحدث مع الآخرين وتنبيههم بما قد يؤذيكم، كما تعرفهم على ما يسعدكم أيضا.
فليس من المفترض أن يفهموا احتياجاتكم ومتطلباتكم طوال الوقت بمفردهم. فتخيل معي أن بائع يحمل صندوق به البضاعة التي يبيعها، ويسير بين الناس وصندوقه مغلق، وهو لا يتحدث إليهم أو يخبرهم عما يبيع. وبعد ذلك يغضب كثيرا ويحزن لأن لا أحد يشتري منه.
ولكن كيف لهم أن يعرفوا أنه يبيع شيء ما دون أن يخبرهم هو أو حتى يفتح لهم صندوقه. فهل أخبرتهم بما يؤذيكم؟ هل فتحت لهم صندوقك؟ إذا كيف لهم أن يفهموا ذلك؟
حاول دائما توضيح موقفك من أفعال الآخرين نحوك بكل ود، عليك فقط لفت انتباههم.
ليتجنبوا ما يؤذيكم ويعتمدون ما يريحك ويسعدك لتحصلوا معًا على علاقة سوية. ومن خلال

وعيك لذاتك عليك معرفة ما تملك من نقاط قوة، وما تملك من نقاط ضعف تحتاج إلى تطوير. والعمل على تحسين أدائك في الحياة عموماً، وبالتالي يتحسن أدائك في محيط عملك.

التحكم في المشاعر (Managing Emotions)

بعد أن تعرفت على مشاعرك وعرفت ما يسعدك وما يحزنك وما يغضبك أو يزعجك. يأتي دور التعامل الصحيح مع تلك المشاعر والعواطف.

لتطوير مهاراتك والعمل على نقاط القوة لديك لتعزيزها، ونقاط الضعف لتحسينها. يعتمد تحكمك في مشاعرك على تفسيرك للمؤثرات التي تحدث حولك وتفاعلك معها. فإن استطعت تغيير تفسيرك الداخلي للمواقف المختلفة ستتمكن من السيطرة بشكل أفضل على مشاعرك. فعلى سبيل المثال: تخيل أنك في مكان ما ووجدت شخصاً يتحدث إليك بصوت مرتفع. فغضبت بشدة منه لأنك اعتبرت أن تصرفه هذا بمثابة إهانة لك. ثم بدأت أنت أيضاً في رفع صوتك ومهاجمته رداً على الإهانة التي شعرت بها. حدث ذلك لأنك فسرت صوته العالي على أنه قلة احترام وإهانة. ولكن هل فكرت أن هذا الرجل يمكن أن يكون لديه مشكلة في السمع مثلاً. فلا يستطيع أن يسمع الأصوات جيداً.

وبالتالي فهو عندما يتحدث بصوت طبيعي لا يسمع نفسه ويعتقد أنك كذلك لا تسمعه.

عليك دائماً أن تحاول إيجاد تفسيراً إيجابياً لما يحدث حولك لتتمكن من التحكم في مشاعرك بشكل أفضل. وتأخذ وقتك للتفكير في التصرف المناسب. وربما تخسر علاقات كثيرة في محيطك بسبب انسياقك وراء مشاعرك وانفعالاتك دون أدنى تفكير في العواقب.

فكل المشاعر يمكن أن تكون سلبية أو إيجابية؛ فالخوف يمكن أن يكون مفيد أحياناً. فإذا رأيت خطر يهدد حياتك مثلاً إن لم تخف، فلن تهرب، وسوف وتفقد حياتك. لتنجح في أمر ما تحتاج إلى مزيج من دافع للنجاح مع القليل من خوف الفشل. فالخوف يكون صحيحاً في بعض الأحيان ولكن بقدر معين فالإكثار منه مضر جداً لذا عليك توخي الحذر. لذلك خلق الله كل هذه الأنواع من المشاعر. فهي مفيدة ولكن إذا كانت في موضعها الصحيح وبالفكر المناسب. وإذا تعاملنا معها بطريقة غير صحيحة تصبح مضرّة، لذا عليك موازنة الأمور بحكمة وترتيب.

التحفيز الذاتي (Self Motivation)

تحفيز الذات هو توجيه طاقاتنا وعواطفنا وتركيزنا في خدمة هدف ما.

لا تجلس مكانك وتنتظر شخص آخر يأتي ليحفرك. وإلا فستظل جالساً طوال حياتك منتظراً، لا تتحرك إلى الأمام أبداً. فإن وجدت هذا الشخص مرة فلن تجده أخرى، فالناس ليسوا دائمين ، فلا توقف حياتك تنتظرهم. عليك أن تفعلها أنت بنفسك ولنفسك؛ ولا مانع أن تطلب المساعدة من الآخرين أحياناً إن احتجت ذلك، ولكن انتبه ألا يكون اعتمادك الكلي عليهم. فنحن بشر نضعف أحياناً ونحتاج إلى من يمد إلينا يد العون، لنخرج مما نحن فيه. ارسم طموحك وأجعل حولك دائماً أفكار إيجابية تحيط بك ، لتساعدك على الوصول وتحقيق هدفك. ضع لنفسك هدف محدد، ومحدد بفترة زمنية. تحديد هدف واضح ومحدد يحفز الدماغ على إفراز مادة “الدوبامين” وبالتالي يعطيك طاقة وحماس وتحفيز أكبر للوصول لهدفك.

كما أن أخذ خطوة نحو هدفك ومكافأة نفسك على ما أنجزت يزيد إفراز “الدوبامين” أكثر ويزيد حافزيتك بدرجة أكبر.

كن مرناً في سبيل تحقيق أهدافك، قسم المهمات الصعبة لمهام صغيرة لتتمكن من التعامل معها. ومع نجاح كل مهمة صغيرة فلا مانع أن تحتفل، احتفل بما حققت وعينك على الخطوة القادمة.

إدراك مشاعر الآخرين (Recognition Others Emotions)

يبدأ الأمر من قدرتك على قراءة مشاعر الآخرين، تفهمك واستيعابك لهذه المشاعر، ثم تعاطفك معها. فعليك أن ترى الأمور من وجهة نظر الآخر، فأحياناً لا نرى الزاوية التي يتحدث منها الشخص الآخر.

ضع نفسك مكانه لتعرف بما يشعر وما يريد وكيف سيتصرف، التمس له العذر حتى وإن كنت ترى عكس ما يرى هو فنحن مختلفون ولكل منا اهتماماته وأولوياته وخلفيته الدينية والثقافية والأخلاقية والاجتماعية.

ولكل منا مخزونه الداخلي من الذكريات والمشاعر والأحداث والمواقف المختلفة التي مر بها في الماضي.

وأثرت على تكوينه العاطفي والفكري وساهمت في بناء شخصيته، وأحلامه وطموحاته، وتطلعاته للمستقبل. فما تراه أنت هين قد يعني لي الكثير، والعكس صحيح. فلا تسخر أو تقلل من مشاعر أي شخص، فأنت لا تحيا ما يعيشه، ولا ترى ما يرى، ولا تشعر مثلما يشعر هو. فقط تفهم مشاعرهم، واحترمها وإن لم تفهمها أو حتى تقتنع بها.

وحاول مساعدتهم وتوجيه مشاعرهم نحو أمور أكثر إيجابية، تمكنهم من التقدم في الحياة.

إدارة العلاقات (Handling Relationships)

بفهمك لمشاعرك وإدراكك لمشاعر الآخرين وطبيعة شخصياتهم.

يمكنك التعامل مع كل شخص بأكثر طريقة تناسبه لتصل بالعلاقة في النهاية إلى أفضل حالاتها.

فكل شخص له طريقة مختلفة تناسبه حسب طباعه وتكوينه واهتماماته، وأيضاً أولوياته المختلفة عن غيره.

فإن استطعت أن تعرف أولويات وطبيعة كل شخص فسوف تتمكن من مخاطبته باللغة التي يفهمها. لتصل معه إلى أفضل الحلول التي تناسب كل منكما وبالتالي تحقيق المكسب لكلاكما. ولتوضيح أكثر لكيفية مخاطبة كل شخص بالطريقة التي يفهمها.

تخيل معي أن هناك ثلاثة أشخاص:

الأول: طفل صغير تريد أن تشرح له ما هو اللون الأحمر كيف يمكنك توصيل له هذه المعلومة؟

أولاً؛ ضع نفسك مكانه فهو لا يعرف الألوان وليس لديه أي فكرة عنها من قبل. لكنه يراها ويستطيع سماعك والتحدث معك؛ بكل بساطة احضر له ورقة لونها أحمر، لعبة لونها أحمر وأشياء مختلفة تحمل اللون الأحمر.

وكرر أمامه أن هذا اللون يسمى لون أحمر؛ ثم أسأله بعد ذلك عن لون هذه الأشياء حتى تتأكد أنه استطاع تمييز اللون الأحمر.

الثاني: هو شخص كفيف أو طفل ولد كفيف ولم ير من قبل فكيف يمكنك أن تشرح له ما هو اللون الأحمر؟

كما فعلنا مع الشخص الأول ضع نفسك مكانه. أنت الآن لا تعرف الألوان ولا يمكن أن تراها أنت فقط يمكنك أن تسمع وتحس وتتكلم.

بالطبع لن تستطيع أن تحضر لهذا الشخص ورقة أو أي شيء يحمل اللون الأحمر لأنه ببساطة لن يراه. ولكن يمكنك أن تخاطبه باللغة التي يفهمها، فإما عن طريق الكلام أو الإحساس أو اللمس. فمثلاً يمكنك أن تقربه من المدفئة وتجعله يشعر بحرارتها وتخبره أن اللون الأحمر يشبه ذلك الشعور. هو لون ساخن يميل للدفء يعبر عن النار وأي شيء يبعث حرارة كالشمس مثلاً.

الثالث: هو شخص أصم وأبكم ولد بهذه الحالة ولم يسمع أو يتكلم من قبل.

كيف يمكنك أن تشرح له ما هو اللون الأحمر؟ نتبع نفس الخطوات ضع نفسك مكانه أنت الآن لا تستطيع أن تسمع أو تتكلم. ولكن يمكنك أن ترى، تشعر، وتلمس الأشياء من حولك. يمكنك أن تحضر له أشياء تحمل اللون الأحمر فهو يراها، إذاً هذا يعتبر جيد جداً، الأمر سهل أليس كذلك؟

ولكن ستواجهك مشكلة، فهو بالفعل يرى اللون الأحمر ولكنه لن يسمعك عندما تخبره أن هذا اللون يسمى أحمر. ولن يستطيع أيضاً أن ينطق اسمه؛ والحل هنا أن تخاطبه بلغة يفهمها، وفي هذه الحالة يمكنكما الاستعانة بلغة الإشارة. وأيضاً يمكنك أن تكتب له أسم اللون، هنا أنت أردت أن توصل الرسالة نفسها في كل مرة ولكن لثلاثة أشخاص مختلفين. لكل منهم عالمه المختلف، طبيعته، وخلفياته. لذا كان عليك أن تدخل إلى عالم كل منهم لتستطع أن توصل له الرسالة التي تريدها ولكن بالطريقة واللغة التي يفهمها هو. لتصل في النهاية إلى الهدف المرجو من خلال تواصل ناجح ومجدي. فمثلاً المدير الناجح هو من يفهم موظفيه جيداً ويعرف كيف يتعامل مع كل منهم بالطريقة التي تناسبه.

ليخرج أفضل ما عندهم ويساعدهم على تخطي المشكلات والصعوبات التي تواجههم في العمل. مما ينعكس على كفاءة وسير العمل بشكل أفضل.

وحب الموظفين واحترامهم له واحساسهم بالألفة والانتماء أكثر إلى بيئة العمل. وبالتالي زيادة الرغبة في تطوير وتحسين المؤسسة التي يعملون بها وحرصهم على نجاحها. مما ينعكس بالفائدة والنفع على كل الأطراف.

وبذلك تستطيع إدارة العلاقة وتوجيهها نحو النجاح لتحقيق الغاية المرجوة منها.

استراحة

٢٠ دقيقة



الوحدة الثانية

موضوعات الوحدة الثانية :

- ١- مهارات تعزيز الذكاء العاطفي
- ٢- ارتباط الذكاء العاطفي بالقيادة الميدانية
- ٣- علامات الذكاء العاطفي المرتفع ووسائل التنمية
- ٤- دور المعلم في تنمية الذكاء العاطفي والوجداني للطلاب

اهداف الوحدة الثانية :

ان تتمكن المتدربة بنهاية الجلسة التدريبية من ان :

- ١- تعزز مهارات الذكاء العاطفي في نفسها وفي طلابها
- ٢- تكتسب مهارات تنمية الذكاء العاطفي والوجداني وعلاقته بالقيادة الميدانية للصف الدراسي
- ٣- تحسين واقع الطلاب واكسابهم مهارات الحياه الواقعية بنسبة ٨٠٪ نظرا لكون التدريب عن بعد





نشاط تدريبي (٢/١/١) الزمن ٣ دقائق

الذكاء العاطفي مهارة أم موهبة:

هل الذكاء العاطفي مهارة يمكن اكتسابها، أم أنه صفة نولد بها ونرثها مع جيناتنا الوراثية؟

.....

.....

.....

.....

مادة علمية (٢/١/١) :

المهارات الخمس تتكون في السنوات الأولى من حياة الطفل. وما فقد منها ليس من السهل استرداكه. الكثير من الآباء والأمهات يغفلون أنه حسب نوعية البيئة المحيطة، والتفاعلات التي يراها الطفل حوله ويعيشها في سنواته الأولى. تنشط أجزاء من الدماغ وتقوي إشارات عصبية مما يؤدي إلى نمو ذلك الجزء من الدماغ.

حيث يسجل الطفل في عقله كل المشاعر والتفاعلات التي يعيشها في سنواته الأولى. والتي تزرع بداخله مجموعة مبادئ وتصرفات تظل معه مدى الحياة. وتصبح أساس للتعامل مع نفسه ومع الآخرين في مجتمعه.

وعندما تتكرر تلك المشاعر يكون التصرف التلقائي للشخص، عبارة عن انعكاس لتلك المشاعر من ماضيه. فحسب علم النفس أعط ابنك رعاية واهتمام في الخمس سنوات الأولى، تكسب إنسان سوي في المستقبل. فالاطفال هم أرض خصبة؛ ما تزرعه فيها تجنيه في المستقبل، وما تحصده يؤثر على مستقبل المجتمع ككل. إذا فالذكاء العاطفي هو مهارة يمكن اكتسابها. ولكن اكتسابها يكون أسهل وأكثر فاعلية في السنوات الأولى للطفل للذكاء العاطفي يتضمن فهم مشاعرك ومشاعر الآخرين وحسن إدارتها والتعامل معها. فهو مهم جدا في بيئة العمل؛ فهو ينظم التعامل بين الموظفين وبعضهم وبين الموظفين والمديرين وكذلك العملاء.

كما أنه لا يقل أهمية عن الذكاء المنطقي بل من الممكن أن يتفوق عليه.

الذكاء العاطفي يشمل استخدام العقل والقلب معا بتوازن، في اتخاذ القرارات أو التصرف في الأمور الهامة.





نشاط تدريبي فردي (٢/٢/١) الزمن ٥ دقائق

كيف نعزز الذكاء العاطفي في حياتنا :

مادة علمية مهارات تعزيز الذكاء العاطفي (٢/٢/١) :

١. فكر جيداً قبل أن تتكلم

إن كنت من الأشخاص الذين يتكلمون قبل التفكير بما يقولونه في كل مناسبة ويندمون بعد قيامهم بذلك، فقد حان وقت تغيير هذه العادة. اسأل نفسك ما إذا كانت الأشياء التي تقولها ستساعد على حل مشكلة أو تحسن موقف أو أنها ستكون جارحة أو تنم عن عدم نضج. اختر كلماتك بدقة بالغة وحكمة كي تتجنب الوقوع في الخطأ. فقد تخسر الكثير من العملاء مثلاً بسبب مهارات التواصل الضعيفة، كما يمكن أن تكون الثروة خطيرة لسمعة الشركة وسمعتك الشخصية أيضاً.

٢. اصنع جيداً الى الآخرين

لا تكن ممن يتجاهلون الآخرين بل خذ الوقت اللازم للإصغاء الى زميلك في العمل أو الى عميلك أو الى أحد مدرائك لتستوعب جيداً وجهة نظرهم. فإن الإدعاء بأنك وحدك على علم بكافة الأمور هو إحدى الأسباب الرئيسية للفشل المهني. وفيما يتعلق بالتواصل في الشركات، أشار استبيان بيت.كوم حول "الرضا الوظيفي في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا"، نوفمبر ٢٠١٢، الى أن ٧٠٪ من المهنيين في المنطقة يعتبرون قنوات التواصل في شركتهم مفتوحة دائماً.

٣. اكتشف نقاط ضعفك

اطلب من أصدقائك وزملائك في العمل ذكر نقاط قوتك وضعفك، ومن ثم قم بتدوين جميع هذه الأمور على ورقة. احرص على تحسين صفاتك السلبية وواجه مخاوفك وتغلب عليها. وكي تتمكن من القيام بذلك، يجب عليك أولاً الاعتراف بنقاط ضعفك ومخاوفك بدلاً من تجاهلها، ومن ثم تدوين تلك المخاوف والسعي للتغلب عليها. فالتعرف جيداً على الذات هو سر تعزيز مهارات الذكاء العاطفي.

٤. تحكّم في مشاعرك

لا تغضب أو تفقد أعصابك عند الوقوع في مشاكل مع أصدقائك أو زملائك، تنفس بعمق وحاول التفكير بأمر آخر تساعدك على الاسترخاء. سيساعدك ممارسة التمارين الرياضية التي تنشّط عضلة القلب وتحسّن الدورة الدموية بشكل يومي على الحد من الشعور بالتوتر والقلق، والسيطرة على المشاعر السلبية خلال الأوقات الصعبة. راقب نفسك جيداً على مدار أسبوع. فكّر في الأمور التي حدثت معك وحلّل ردود فعلك تجاه المواقف التي واجهتها خلال اليوم. ما هي الأسباب التي جعلتك تغضب؟ هل تعرضت للانتقاد؟ كيف تصرفت خلال هذه المواقف؟ هل وافقت على القيام بأمر كان يجب عليك رفضه لأنك لم تخصص الوقت الكافي للتفكير به؟ اسأل نفسك جميع هذه الأسئلة وستلاحظ حتماً تحسناً ملحوظاً في مهارات ذكائك العاطفي وقدرتك على التواصل والمحافظة على علاقات جيدة مع الآخرين.

٥. كن ايجابياً

تذكر بأنك مسؤول عن طريقة تعاملك مع كافة الأمور والمواقف، لذا احرص على تبني موقف ايجابي وبناء وتعزيز علاقاتك مع كافة الأشخاص الذين يحيطون بك، وتجنّب القاء اللوم على الآخرين. تجنب التفكير في الأمور السلبية وتبنى الأفكار الايجابية. ابتسم على الدوام وركّز على الأمور الإيجابية الصغيرة والكبيرة منها على حد سواء. ان الشعور بالامتنان والتقدير لكافة الأمور الموجودة في حياتك هو أفضل وسيلة لتعزيز مهارات ذكائك العاطفي.





نشاط تدريبي (٢/٣/١) الزمن ٧ دقائق

هل تصنف هؤلاء القادة اذكاء (خالد بن الوليد – عمرو بن العاص -الاسكندر المقدوني –
تيمور لنك – مهاتير محمد ؟ ولماذا ؟

.....

.....

.....

مادة علمية (٢/٣/١) الذكاء العاطفي والقيادة :

١- الوعي الذاتي:

عندما تكون في منصب قيادي يعني أيضاً امتلاكك صورة واضحة لنقاط ضعفك ونقاط قوتك ويعني أيضاً أنك متواضع.

- أ- كتابة اليوميات: تساعدك كتابة اليوميات على تحسين وعيك الذاتي. فإذا خصصت بضعة دقائق يومياً لكتابة أفكارك فإن ذلك يمكن أن يدفعك نحو درجة أعلى من الوعي الذاتي.
- ب- التأني: عندما تغضب أو تشعر بغير ذلك من العواطف الجياشة تمهل لاكتشاف سبب شعورك بذلك. وبغض النظر عن الحالة التي تعيشها تذكر أنه يمكنك دائماً التحكم بطريقة تفاعل مع هذه العواطف.
- ت- التنظيم الذاتي:

من النادر أن يهاجم القادة الذين ينظمون أنفسهم بشكل فعال الآخرين لفظياً، أو يتخذوا قرارات عاطفية أو متسرفة، أو يطلقوا أحكاماً غير دقيقة على الآخرين، أو يتنازلوا عن قيمهم. فالتنظيم الذاتي هو الحفاظ على التحكم بزمام الأمور. وفقاً لـ "جولمان" فإن عنصر الذكاء العاطفي هذا يشمل تقبل القائد للمساءلة الشخصية والتزامه بها.

٢- تحسين قدرتك على التنظيم الذاتي

- أ- اعرف قيمك: هل تعرف بوضوح الأمور التي لست مستعداً للتنازل عنها على الإطلاق؟ وهل تعرف القيم الأكثر أهمية بالنسبة لك؟ خصص بعض الوقت لاكتشاف "قواعد السلوك" الخاصة بك. فإذا كنت تعلم ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك فإنه لن يتوجب عليك على الأرجح التفكير ملياً عندما تضطر إلى اتخاذ قرار مرتبط بقضية أخلاقية لأنك حتماً ستتخذ القرار الصحيح.

ب- حاسب نفسك: إذا كنت تميل إلى إلقاء اللوم على الآخرين عندما تسير الأمور بشكل خاطئ فتوقف عن ذلك. اعترف بأخطائك وواجه عواقبها مهما كانت. سيساعدك هذا على الأرجح على النوم بشكل أفضل في الليل، وستكسب بسرعة احترام الأشخاص الذين يحيطون بك.

ت- جرب أن تكون هادئاً: في المرة القادمة التي تواجه فيها وضعاً صعباً كن على حذرٍ من طريقة تصرفك. هل تخفف الضغط عن نفسك من خلال الصراخ في وجه أحدهم؟ جرب تمارين التنفس بعمق لتهدئ نفسك. جرب أيضاً كتابة الأشياء السلبية التي تود أن تقولها على ورقة ومن ثم مزق الورقة وارمها. يُعدُّ التعبير عن هذه العواطف على الورق (وعدم إظهارها لأي شخص) أفضل من الجهر بها أمام فريقك. سيساعدك هذا بالإضافة إلى ذلك على قياس ردود أفعالك لضمان أنها ردود أفعالٍ غير مبالغٍ فيها.

٣-التحفيز:

يعمل القادة المتحفزون بشكلٍ دؤوب من أجل تحقيق أهدافهم ولديهم طموحات كبيرة في مجال عملهم. عن طريق :

أ- أعد التفكير في السبب الذي يدفعك إلى القيام بعملك:

من السهل نسيان الأشياء التي تحبها بالفعل في مهنتك. لذا خصص بعض الوقت لتذكر السبب الذي جعلك تختار هذه الوظيفة. إذا كنت غير سعيدٍ بالدور الذي تؤديه وتواجه مشكلة في تذكر السبب الذي جعلك ترغب في الحصول على هذا الدور جرب إيجاد أساس المشكلة. حيث يساعدك البدء من الأساس على التعامل مع الحالة بطريقةٍ مختلفة. وتأكد من أن تكون بيانات الهدف لديك جديدة ومنشطة.

ب- اعرف أين تقف: حدد درجة تحفزك للقيادة.

كن متفانلاً وابحث عن الأشياء الجيدة: إنَّ القادة المتحفزين هم عادةً قادة متفانلون مهما كانت المشاكل التي يواجهونها. قد يحتاج التحلي بهذه الصفة إلى التدريب ولكنه أمرٌ يستحق العناء. ففي كلِّ مرةٍ تواجه فيها تحدياً أو حتى إخفاقاً حاول أن تخرج على الأقل بشيءٍ واحدٍ جيّدٍ من الحالة التي تمر بها. قد يكون هذا الشيء شيئاً بسيطاً كعلاقةٍ جديدةٍ أو أمراً ما ذو تأثيرٍ طويل المدى كتعلم أحد الدروس المهمة. ولكن إذا ما بحثت فثمة دائماً شيءٌ إيجابي.

ت- الشعور بالآخرين:

بالنسبة إلى القادة يُعدُّ الشعور بالآخرين أمراً أساسياً للنجاح في إدارة الفريق أو المنظمة. حيث إنَّ القادة الذين يمتلكون هذه الميزة لديهم القدرة على وضع أنفسهم مكان الأشخاص الآخرين. فهم يساعدون على تطوير الأشخاص الذين يعملون ضمن فريقهم، ويقفون في وجه الأشخاص الذين يتصرفون بطريقةٍ غير صحيحة، ويقدمون التغذية الراجعة البناءة، ويستمعون إلى الأشخاص الذين يحتاجون إلى أن يستمع أحدٌ إليهم. إذا كنت ترغب في كسب احترام فريقك وولاءه أظهر لهم أنَّك تهتم بهم عبر كونك متعاطفاً معهم.

ضع نفسك مكان الآخرين: من السهل أن تدعم وجهة نظرك فهي وجهة نظرك في النهاية. ولكن يجب عليك أن ترى الحالات من وجهة نظر الآخرين.

ث- انتبه إلى لغة الجسد:

عندما تستمع إلى شخص ما قد تضم ذراعيك فوق صدرك، أو تحرك ظهرك إلى الأمام وإلى الخلف، أو تعض على شفتك. تظهر هذه التعبيرات التي تُسمى بلغة الجسد للآخرين شعورك الحقيقي تجاه حالة ما وما إذا كانت الرسالة التي تبعث بها غير إيجابية. إنَّ تعلُّم قراءة لغة الجسد يمكن أن يكون ميزة حقيقية إذا ما كنت تؤدي دوراً قيادياً لأنَّك ستكون قادراً على تحديد الشعور الحقيقي للأشخاص بشكل أفضل. وهذا ما يتيح لك الفرصة للتجاوب مع الآخرين بشكل مناسب.

ج- تجاوب مع المشاعر:

لقد أخبرت مساعدك أنكما ستعملان اليوم حتى وقت متأخر. وعلى الرغم من أنه وافق على ذلك إلا أنه يمكنك أن تلاحظ الاستياء الذي يشعر به من خلال نبرة صوته. يجب عليك التصرف حيال ذلك من خلال التعامل مع مشاعره. أخبره أنك تقدر رغبته في العمل ساعات إضافية، وأنك أنت أيضاً محبط بسبب العمل حتى وقت متأخر.

ح- المهارات الاجتماعية:

يُعدُّ الأشخاص الذين يتميزون بمهاراتهم الاجتماعية أشخاصاً يتواصلون بشكل رائع. فهم يتقبلون سماع الأخبار السيئة مثلما يتقبلون سماع الأخبار الجيدة، كما أنهم بارعون في إقناع فرقهم بدعمهم، وجعلهم متحمسين للبدء بمهمة جديدة أو مشروع جديد. كما يُعدُّ هؤلاء القادة بارعين أيضاً في إدارة التغيير وحل الصراعات بشكل دبلوماسي. فمن النادر أن تراهم يتركون الأمور كما هي عليه، فهم لا يجلسون من دون عمل ويجبرون الآخرين على القيام بعملهم. إنهم قدوة من خلال سلوكهم.

خ- تعلم حل الصراعات:

يجب على القادة تعلُّم كيفية حل الصراعات بين أعضاء فرقهم، أو زبائنهم، أو مزوديهم. حيث تُعدُّ مهارات حل الصراع أساسية إذا كنت ترغب في تحقيق النجاح.





نشاط تدريبي (٢ / ٤ / ١) الزمن ٥ دقائق

كيف يطور المعلم مهارات الذكاء العاطفي لديه ؟ اطرحي بالتعاون مع زميلاتك بعض الخطوات الضرورية للتطبيق .

.....
.....

مادة علمية (٢ / ٤ / ١) : المعلم ومهارات الذكاء العاطفي :

الخطوة الأولى: التدرّب على الانتباه للمستوى المهني والعلمي – الطلاب -الثقافة العامة :

يُعَدّ الانتباه أساس جميع القدرات الإدراكية والعاطفية العالية. فالفكرة هنا على وجه التحديد هي أن تُدرّب الانتباه عندك من أجل الوصول إلى عقلٍ ذي طبيعة هادئة ونقية في الوقت نفسه، فطبيعة العقل تشكل أساس الذكاء العاطفي.

الخطوة الثانية: معرفة الذات والتحكم بالذات -معرفة نقاط قوتك وضعفك – مهاراتك :

استخدم حدة الانتباه التي تتمتع بها لتكوين فهمٍ دقيقٍ للعمليات الإدراكية والعاطفية وبذلك ستصبح قادراً على مراقبة أفكارك وعواطفك بوضوح تام وبشكل موضوعي. وعندما تصبح قادراً على القيام بذلك ستصل إلى ذلك النوع من المعرفة العميقة للذات والتي تمكّنك تدريجياً من الوصول إلى التحكم بالذات.

الخطوة الثالثة: بناء عاداتٍ ذهنيةٍ اجتماعية:

إنّ صفاتٍ كاللطفافة أو الشفقة يمكن أن تنشأ بوصفها عاداتٍ ذهنية. تخيل على سبيل المثال أن يكون أول ما تفكر فيه بشكلٍ اعتياديٍّ طبيعيٍّ كلّما التقيت بشخصٍ ما: "أتمنى أن يكون هذا الشخص سعيداً". هذه هي العادة الذهنية التي تدعى اللطفافة والتي يمكن التدرّب عليها بسهولة بالطريقة نفسها التي تتدرّب فيها على العادات الذهنية الأخرى. ثمّة العديد من الفوائد التي يمنحك إياها الذكاء العاطفي، ففي عالم الاتصال والتواصل (التعليم – الصحة – إدارة الاعمال) على سبيل المثال،

مادة علمية : فوائد الذكاء العاطفي.

- ❖ أولاً: أن الذكاء العاطفي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة الأداء الوظيفي. فقد أظهرت الدراسات أن الكفاءات العاطفية تحمل ضعفي الأهمية التي تحملها الكفاءات الإدراكية عند القيام بالأعمال المميزة، حتى عند المهندسين والمعلمين والأطباء .
- ❖ ثانياً: إن القادة والمديرين -والمعلمين الذين يتمتعون بالذكاء العاطفي فعالون أكثر من القادة أو المديرين – والمعلمين الذين ينخفض لديهم مستوى الذكاء العاطفي.
- ❖ ثالثاً : يهيئ الذكاء العاطفي الظروف للحصول على السعادة الشخصية، حيث يُعدّ الموظفون السعيدون كنزاً ثميناً لأنهم يعملون بشكل أفضل ضمن المجموعات، ويقدمون خدمة أفضل . ويُعدّون بشكل عام أكثر كفاءة وإنتاجاً.
- ❖ رابعاً: على الصعيد الشخصي،
 - ❖ هدوء الذهن وصفائه،
 - ❖ والمرونة،
 - ❖ والعلاقات التي تبعث على مزيد من الرضا.
- ❖ خامساً: يجعلك الذكاء العاطفي ماهراً في تهدئة جسدك وعقلك، ويساعدك على رؤية الأشياء بوضوح وموضوعية حتى عندما تعترضك حالات صعبة. فقد أظهرت دراسات أن قضاء أسابيع قليلة في التدرّب على الوعي التام يمكن أن يثبّط نشاط الجزء المرتبط بالخوف والهلع في الدماغ والذي يدعى اللوزة المخية.
- ❖ ثمة أيضاً دراسة مثيرة أُجريت في العام ٢٠١٤ أظهرت أنّه من خلال ممارسة التأمل خلال ١٥ دقيقة يمكن البدء بتجاوز الانحياز المعرفي عند اتخاذ القرارات.
- ❖ سادساً: عندما تصبح بشكل تدريجي ماهراً في الحفاظ على الهدوء والوضوح ستصبح مرناً أيضاً بشكل تدريجي في التصدي لصعوبات الحياة. فمثلاً أن مقاتل الكونج فو يمكنه هزيمة خصومه الأقوى منه حينما يصبح أمهر في الفنون القتالية، فأنت أيضاً بالطريقة نفسها يمكنك إدارة مشاكل الحياة بسهولة ومتعة أكبر عندما تصبح أكثر تمرساً.
- ❖ سابعاً: ستشعر بأنك أصبحت ألطف، وسترى أن الجميع أصبحوا ألطف ونتيجة لذلك ستشعر بمزيد من الرضا عن العلاقات. ومع اللطافة ستصبح العلاقات السعيدة أكثر سعادة، وستصبح العلاقات الحيادية علاقات سعيدة، وسيصبح التحكم بالعلاقات غير السعيدة أكثر سهولة.



نشاط تدريبي (٢/٥/١) الزمن ٥ دقائق

هل توجد علامات للمعلم الذكي عاطفياً ويمكن تمييزه عن غيره . بالتعاون مع زميلاتك فكري في العلامات ؟

.....

.....

.....

مادة علمية (٢/٥/١) : علامات الذكاء العاطفي المرتفع :

هناك مجموعة من العلامات التي تدل على تمتع الشخص بمستوى ذكاء عاطفي مرتفع، وأهمها ما يأتي:

- ١- النزاهة: فالشخص الذي يتمتع بذكاء عاطفي يتمسك بمبادئه وقيمه مهما كانت الظروف.
- ٢- التواضع: وذلك بتقبل النقد البناء لإعادة تقييم الذات وتطويرها.
- ٣- تطوير الذات باستمرار: فالشخص الذكي عاطفياً يُقيم ذاته كل فترة، ويتحمل مسؤولية أخطائه، ويسعى إلى تحقيق أهدافه ليصبح الشخص الذي يريد.
- ٤- التروّي: فالذكاء العاطفي يُساعد الشخص على اختيار كلماته بعناية لأنه يتحمل مسؤولية أقواله وأفعاله.
- ٥- الانتباه والتركيز: فالأشخاص الأذكياء عاطفياً يحرصون على التواصل البصري مع الآخرين، ويحسنون الاستماع للأشخاص خلال الحديث معهم، ويولونهم الاهتمام والاحترام.



دور المعلم الفعّال في تنمية الذكاء العاطفي أو الوجداني لدى الطلبة:

- ١- بتعويدهم على تعلم المفردات والمفاهيم العاطفية، ومساعدتهم في استيعابها وترديدها،
 - ٢- وتدريبهم على معرفة الحالات العاطفية المختلفة وفهمها وتمييزها،
 - ٣- وتعويدهم على الشعور برعاية المعلم لهم وليس بسيطرته عليهم،
 - ٤- وأخيراً إدراك المعلم نفسه باستمرار لعواطفه ومخاوفه الذاتية، كي ينعكس إيجاباً في تعامله المتواصل مع الطلبة.
 - ٥- يحرص المعلم النشط على تطبيق الخطوات السليمة لتدريس الطلبة كيفية استخدام استراتيجية الذكاء العاطفي، وذلك بأن يبدأ قبل الدخول للحصة الدراسية، بتفريغ عواطفه وانفعالاته إما بالتعبير بالكتابة عما يزعجه فعلاً أو بالحديث لأحد زملائه عنها، وذلك للدخول قدر الإمكان إلى الغرفة الصفية بنفسية متفائلة، وتجنب الحديث عن أي مشكلات خاصة به أمام الطلبة. وتأتي بعد ذلك خطوة التمهيد للحصة، والتي تتم بعرض فيلم وثائقي قصير، يحتوي على عددٍ من المشاهد التي لها علاقة بمادة الدرس وبالذكاء العاطفي، ليتم بعدها طرح عدة أسئلة على الطلبة للخروج باستنتاج معين يرتبط بعبارة من عبارات الذكاء العاطفي، التي تعمل مجتمعةً على تعليم الطلبة كيف يفهمون ذاتهم ويقدرّون عواطفهم وعواطف الآخرين، على أن يتم عرض عبارة من عبارات الذكاء العاطفي على الطلبة لتوضيحها عن طريق ربطها بالمشاهد والأسئلة المطروحة في الخطوة الأولى.
- وهنا يتم تعليم الطلبة مجموعة من العبارات بشكلٍ تدريجي لتطبيقها في حياتهم، بحيث يتم عرض عبارة واحدة في كل لقاء. فمثلاً، العبارات المرفقة لكل لقاء بالترتيب تشمل الآتي:
- ١- لا مقارنة مع الآخرين، فكل شخص منا يُعتبر حالةً مميزةً ومختلفةً، له كيانه وشخصيته المستقلة والمختلفة عن الآخرين. لذا، علينا التعرف إلى ذاتنا وقبولها كما هي، لكن يجب أن نعمل على إدارتها بالشكل السليم، وتطويرها حسب كل مرحلة نمر بها.
 - ٢- علينا أن نكون منطقيين في التوقع من أنفسنا ومن غيرنا، فالطبيعة الإنسانية ليست مثالية، لأنها تمر في العادة بمراحل مختلفة من التعب، والسعادة، والحزن، والألم، والنجاح، والفرح، وغيرها من الأمور.
 - ٣- على الإنسان أن يتعلم كيفية إدارة نفسه ومشاعره بحسب الظروف التي تحيط به، لا الشعور بالاستسلام والضعف والحزن، بل عليه التأقلم قدر الإمكان مع هذه الظروف واستغلالها للتحسين من قدرات وإمكاناتٍ لم تكن واضحة بالنسبة إليه.
- ومن العبارات الملائمة الأخرى أيضاً، أننا جميعاً لدينا مقدرة فطرية على كل من التعلم، والاكتساب، والتغيير، والشفاء من ألمٍ سببته بعض أحداث الماضي، بحيث يكون لدينا المقدرة على تجديد حياتنا ثانيةً، وغيرها من الأمور المعيشية العديدة. وهذه المقدرة تظل كامنة لدى كل إنسان، لكنه يجب أن يتعلم كيف يُظهر هذه المقدرة ويستخدمها لتحقيق نجاحاته وصنع سعادته بنفسه وبيده، لا بالاعتماد على غيره، وأن الخطأ لا عيب فيه ما دام باستطاعتنا التعلم

منه وفهم أسبابه. فالمهم أن يقوم الفرد بعمل أفضل ما عنده، وفي حال الخطأ، لا بأس أن يتعلم منه كي يتجنب أسبابه في المستقبل، أو يخفف من أثره، أو يعمل على تطوير المهارات التي اكتسبها، حتى تساعد في عدم الوقوع بالخطأ ذاته مرة أخرى، وأن بعض الأخطاء التي تحدث عند أي إنسان لا يتحمل مسؤوليتها الكاملة الشخص وحده فقط،

بل توجد أمورٌ أخرى مؤثرة فيما يسمى بـ «دائرة المسؤولية» التي تجمع بين الظروف المحيطة، وتأثير الآخرين، وتأثير الشخص نفسه. ولكل واحدٍ من هذه العوامل نسبته في تحمل المسؤولية حسب الوضع أو الحدث. لذا، كل ما علينا أن نعرفه هو تحديد الأسباب التي أدت إلى حدوث تلك الأخطاء، وتحديد نسبة مسؤوليتنا الشخصية بصدق تام، وذلك لمعالجة العوامل التي أدت بنا لحدوث ذلك الخطأ.

٤- تقبل الآخرين، وتقدير ما يمرون به من ظروف، كي يساعدنا هذا في تعلم كيفية إدارة علاقاتنا مع غيرنا، فعند مساعدة الآخرين، نخدم رغبتنا بالعطاء، ونعزز مقدرتهم على فهم ذاتهم، والعمل على تطويرها، مع الأخذ بالحسبان أن لكل منا قيمة إنسانية يجب تقديرها، وهذه القيمة لا تتغير بتغير القدرات أو الميول أو الحاجات، فقيمتنا الإنسانية ثابتة لا تتأثر بأي شيءٍ خارجي مثل الظروف أو الأحداث، أو الأمور الحياتية، وأنه إذا جعلنا أهدافنا مثالية، فإن هذا يعني أننا نعكس طبيعتنا الإنسانية. أما محاولتنا الوصول للأفضل فهذه فطرة تدعم طبيعتنا الإنسانية وتجعلنا نتسم بالراحة والاطمئنان. كما يزداد شغفنا وإقبالنا على تحقيق أهدافنا، وذلك عندما تكون المتعة والسعادة في الطريق الذي نسلكه لإنجاز هدفنا أكبر بكثير من متعة الحصول على الهدف ذاته. ولا ننسى أن البداية بتجربة جديدة مفيدة وبذل أقصى ما بوسعنا لنجاحها، متقبلين أنه قد تحدث أخطاء يمكن إصلاحها بفهم أسباب الخطأ، أفضل بكثير من أن نبدأها ونحن نخاف من الوقوع في الخطأ، لأن هذا الخوف سيعيق من تفكيرنا ويحد من إبداعنا.

٥- التوازن في حياتنا أمراً مهماً، فالإتزان في التعبير عن مشاعرنا سواء ما يزعجنا أو ما يفرحنا، ومشاعرنا نحو الآخرين، يجعلنا انسيابيين في التعامل معهم، تماماً كحركة السمكة في الماء. وبذلك نستطيع إيجاد التوازن بين حاجتنا الشخصية العاطفية وحاجات الآخرين. فمثلاً: قد يقول شخص ما «أنا أعمل بأفضل ما لدي، وأطور من مهاراتي التي ستساعدني في حياتي، متقبلاً أن التطور يحدث بطريقة تدريجية، ولا يحدث بين عشية وضحاها»، ويقول شخص آخر «أنا حالة خاصة ومميزة ولا أحد يشبهني، ولدي قدراتي وصفاتي التي تميزني عن غيري»، وكل هذا يبقى مهماً لأنه من الضروري الشعور بالامتنان والرضا لكل ما هو جيد في حياتنا، حتى لو كان صغيراً، وعدم النظر إلى الأمور الجيدة على أنها مُسلمات في الحياة.



أما في مرحلة الإجراءات المهنية :

١- لا بد للمعلم الفعال من تقسيم الطلبة إلى مجموعات صغيرة غير متجانسة، بحيث يعرض صوراً أو أشكالاً أو نماذج أو عينات حسب حاجة الدرس إليها.

٢- طرح عددٍ من الأسئلة تخص ما تمّ عرضه أو توزيعه، كي تتم مناقشة الطلبة فيه بجو يسوده الاحترام المتبادل ما بينه وبين الطلبة

٣- توزيع المهام على كل طالب داخل كل مجموعة بطريقةٍ تتناسب مع قدراته وميوله، مع ضرورة ملاحظة المعلم لأداء الطلبة وأنماط سلوكهم أثناء عمل المجموعات، بحيث يتم تسجيل كيفية تفاعل كل طالب مع زملائه، ومدى تقبله للمهمة التي أنيطت به، وعلاقته مع زملائه، لتسجيل كل ذلك في ملف الرسم الجماعي الخاص بكل طالب، وتحديد الوقت المتاح للإجابة بحيث تستغل كل مجموعة، قدرات أفرادها بطريقة جيدة ومدروسة. وبعدها يتم الطلب من كل مجموعة عرض ما قامت بإنتاجه أمام المجموعات الأخرى،

٤- وتعزيز كل طالب في المجموعة بالتعليق الإيجابي على ما قدمه (زيادة الدافعية)، ثم الطلب من باقي المجموعات مناقشة المجموعة بإجابات الأسئلة وتوضيح رأي أفرادها بهذه الإجابات، مع تحديد الوقت المتاح لكل مجموعة بعملية المناقشة، والتأكيد على مشاركة كل فرد منها بعملية المناقشة، وذلك بالاعتماد على ما ساهم به خلال الإجابة عن الأسئلة التي طرحت في بداية الحصة،

٥- ثم التأكيد على عدم مقاطعة أي طالب خلال عملية مناقشته لزملائه، وأهمية الإصغاء الجيد للتعليقات والاقتراحات والآراء المطروحة خلال تلك المناقشة (إدارة الانفعال).

الخاتمة

ان للذكاء الانفعالي والعاطفي دور مهم في حياة كل فرد, مما يدعو إلى ضرورة الاهتمام به, وتناوله بالبحث, وتوفير الإمكانيات المناسبة من أجل التعرف السليم والفهم المناسب للذكاء الانفعالي في مدارسنا, خاصة المدارس الثانوية؛ لأنها تمثل مرحلة فاعلة في حياة المتعلم, وربما قد يفيد ارتفاع الذكاء العاطفي في تقديم حلول تُسهم بفاعلية في حل المشكلات الاجتماعية أو النفسية أو السلوكية ويعد الذكاء العاطفي مفهوماً له جذور تاريخية راسخة, وإن كان من أحدث أنواع الذكاءات التي ظهرت في مجال علم النفس مع بداية التسعينيات؛ نظراً للتطور الذي نعيشه ونلاحظه، مما أدى إلى زيادة الاهتمام بالذكاء العاطفي ، وتزايد أعداد البحوث المنشورة في الدوريات والمجلات العربية والأجنبية التي تعالج هذا الموضوع من جوانب مختلفة؛ وقد يرجع ذلك إلى تعقد الحياة في مجتمع التقدم والثورات العلمية، وشدة الكفاح في سبيل العيش والإنتاج ، والضغط الحياتية التي يعيشها الفرد في مجتمعه، والخوف من الغد، وماذا سيحدث في المستقبل ؟ مما يتطلب مزيداً من الرعاية في مجال الخدمات النفسية، التي تهين للفرد حياة حرة كريمة، يشعر فيها بالسعادة والرضا والأمن النفسي، والتحمس للحياة والتفاعل الانفعالي مع نفسه ومع أبناء المجتمع، والقدرة على مواجهة الصراعات .

الاختبار البعدي الزمن ٥ دقائق :

س ١ : ماهو الذكاء ؟

.....

.....

س ٢ : هل للذكاء انواع اذكري خمسة او ستة منها ؟

.....

.....

س ٣ : يعتبر الذكاء العاطفي مهم جدا في بيئة العمل والعلاقات الانسانية براكك لماذا ؟

.....

.....



قياس الأثر التدريبي عن الموضوعات :

الموضوعات			درجة الرضا		
					
قياس الرضا العام / حددى مدى الرضا عن الموضوعات المطروحة					
١- أهمية الذكاء العاطفي وأنواعه					
٢- الذكاء العاطفي في القرآن الكريم ودوره في حياة المسلم					
٣- مهارات الذكاء العاطفي في بيئة العمل					
٤- مهارات الذكاء العاطفي وتعزيزها					
قياس التعلم / مامدى تعلمك للمهارات في البرنامج			جيدة	ضعيفة	عالية
١- مهارة التحفيز الذاتي					
٢- مهارة ضبط الانفعالات					
٣- مهارة الاصغاء والتفهم					
٤- القدرة على كشف نقاط القوة والضعف					
مهارة حل المشكلات والصراعات					
قياس السلوك :			احاول	لا	نعم
١ - ساحاول ضبط انفعالاتي مستقبلا					
٢ - استطيع تحفيز ذاتي					
٣ - استطيع فهم معنى الاحاديث والتاكيد عليها (لاتغضب ...)					
٤ - اشرح لابنائي مستقبلا أهمية الذكاء العاطفي					
٥ - أومن بقوه المعرفة في تنظيم حياتي					
قياس النتائج :			احاول	لا	نعم
١ - اطبق مهارات الذكاء العاطفي					
٢ - اكتسب علامات الذكاء المرتفع (النزاهة -التواضع - التروي-الانتباه- تطوير الذات)					

المراجع :

- ١- دور المعلم في تنمية الذكاء العاطفي للطلبة - صحيفة الرأي
- ٢- <http://alrai.com/article/10566914> أبواب/دور-المعلم-في-تنمية-الذكاء-
العاطفي-للطلبة
- ٣- عبد اللطيف عبد الكريم المؤمني (٢٠١٠) . الذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة
الثانوية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية , جامعة البحرين,
المجلد (١١) العدد (١), مارس , ٢٩١ - ٣٢٣
- ٤- فوقية محمد راضي (٢٠٠١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والقدرة
على التفكير الابتكاري لدى طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية, جامعة المنصورة ,
يناير، العدد (٤٥) ، ١٠٧ - ٢٠٤ .
- ٥- الذكاء العاطفي -دانيال جولمان – الطبعة الأولى -مكتبة الإسكندرية
- ٦- ٥-الذكاء العاطفي في القرآن الكريم دراسة بحثية / يسرى إبراهيم الرفاعي جامعة
ملايا كولالمبور ٢٠١٣م
- ٧- إبراهيم الفقي. قوة التحكم في الذات عام ٢٠٠٠م ترجمة سلوى كمال، مراجعة ابراهيم
الفقي، مركز الكندي للتنمية البشرية كندا
- ٨- أبو حامد الغزالي كتاب احياء علوم الدين المجلد الرابع الطبعة الأولى دار الفكر
للطباعة والنشر ١٤٤٢هـ

تم بحمد الله وتوفيقه