

الذكاء العاطفي وضبط الانفعالات الجزء 2 (الدرس الثاني عشر – الذكاء العاطفي وضبط الانفعالات الجزء 2) أهداف الدرس .
كيف تتحكم بانفعالاتي ؟ . السيطرة على الانفعالات . البرمجة اللغوية العصبية في السيطرة على الانفعالات . الدرس الثاني عشر – الذكاء العاطفي وضبط الانفعالات الجزء 2) يتوقع من الطالبة بعد الانتهاء من الدرس أن تكون قادرة على أن : 1. تطبق تمارين واستراتيجيات التحكم بالانفعالات . 2. تعدد فنون التعامل مع انفعالات الآخرين . 3. تحدد طرق استخدام الذكاء العاطفي في إدارة الانفعالات . الدرس الثاني عشر – الذكاء العاطفي وضبط الانفعالات الجزء 2) «الذكاء خاصية امتلاك هي العمل في الفعالة الشخصية معالم من واحدة والسيطرة على مشاعره واتخاذ قرارات واعية مهما صعبت الظروف . العاطفي عبارة عن القدرات والمهارات في التعرف على مشاعرنا الذاتية ومشاعر الآخرين، أكثر تحكمًا في انفعالاتنا وتحفيز أنفسنا وإقامة علاقات أفضل مع الآخرين . من الدرس إجابة كافية عن أسئلتك في كيفية التحكم بانفعالاتك، وأكثر الحياتية المواقف مع التعامل في هذه أكثر تجعلك التي التمارين بعض مع الآخرين، استخداماً للذكاء العاطفي . لم يترك الدين الإسلامي شيء إلا وقد تحدث عنه لكي يجد الإنسان طريقه إلى الصواب، حذر الرسول صلى الله عليه وسلم من الانفعال الشديد والغضب، الغضب لما له من آثار سلبية يندم عليها الشخص بعد أن يهدأ، أو يشعر بانفعال شديد عليه أن يحاول أن يهدأ من نفسه وذلك بإتباع عدد من النصائح ومنها : 1. ذكر الله سبحانه وتعالى، أجل إيقاع الفتنة والمشاكل بينه وبين الآخرين . الدرس الثاني عشر – الذكاء العاطفي وضبط الانفعالات الجزء 2) 3. الابتعاد عن الأماكن التي تثير الغضب أو أي مكان حدوث الموقف الذي سبب الانفعال، والجلوس في مكان هادئ بعيداً عن الضوضاء . 4. الابتعاد عن الأشخاص الذين يثيرون الغضب والانفعال . الوقوف الوقوف ومن إلى الجلوس الفرد من الجسم التي يكون عليها 5. 6. تذكر الأثر السلبي المرافق للغضب على الأشخاص المحيطين بالفرد كالأهل والأحباب، لأن هذا من شأنه أن يساعد الفرد على السيطرة على الغضب . 7. محاسبة النفس على الأخطاء التي تم ارتكابها بحق الآخرين عند الغضب ولومن النفس يفيد في السيطرة على النفس عند الغضب . 8. تذكر أن الغضب يسبب الأمراض ، 9. محاربة النفس وإنقاذه 1 بأنه لا يوجد ما يستحق الغضب والثورة والبقاء حزيناً أو كثيراً، الأحوال السيئة لا تدوم . ويمكن للإنسان أن يسيطر على انفعالاته بإتباع الطرق التالية: 1. التنفيذ عن الطاقة المتولدة: الدرس الثاني عشر – الذكاء العاطفي وضبط الانفعالات الجزء 2) غالباً ما تسبب الانفعالات توليد طاقة زائدة في الجسم، القيام بالأعمال والسلوكيات العنيفة وغير المرغوب بها، الطاقة هو توظيفها وإشغالها بأي عمل مفيد ومحبب للنفس، الفرد أنَّ هذه الطريقة تساعد بالذكر بالله، أيضاً على تحويل انتباذه من الأمور المثيرة لانفعالاته لأمور أخرى تبعث في النفس السكينة . 2. إثارة استجابات نفسية: الفرد بمشاعر كره وانفعال تجاه شخص دون مبرر، من يتخلص لكي واحترامه إعجابه تثير الشخص، وكذلك إذا كان يشعر بنقص أمام الآخرين ولا سيما الغرباء منهم، عليه تذكر مميزات وسمات شخصيته ومواهبه، ويخلصها من مشاعر النقص . 3. تعويد الجسم على البحث عن حالة من الاسترخاء : الطاقة عن التنفيذ من الظروف تحول عندما كبير بشكل مفيدة الطريقة وهذه المثيرة المواقف في الضحك يثير عنصر أو نقطة عن البحث تدريجي . الدرس الثاني عشر – الذكاء العاطفي وضبط الانفعالات الجزء 2) في الفرد وتساعد مرحة بنظرية الحياة إلى النظر من تمكن الطريقة فهذه للانفعال، 4. استراتيجية راعي البقر : طريقة عجيبة غريبة للسيطرة السريعة على الانفعالات، وهو في البراري بين جواهه ويتحرك ممتط و هو الهمام البقر لراعي الأمريكي الغرب أفلام العربية نحو بجواهه البقر مسرعاً راعي ينطلق المجهول، حتى إذا تحازى مع الخيل الجامح قفز في شجاعة بارعة من على ظهر جواهه وامتظي صهوة الخيل الشارد وأمسك بلجامه في حركة واحدة، يا صديقي تلعب دور البطل الهمام . تتعلق بالموقف الذي أغضبك أو مما تخزن ذاكرتك من أفكار، أسأل نفسك سؤالاً (هل تريد الاستمرار في هذا؟)، يمكنك ممارسة هذا مع مختلف الداخلي، الدرس الثاني عشر – الذكاء العاطفي وضبط الانفعالات الجزء 2) انفعالات لك في غضون دقائق استجابة السلبية، معدودة لأنك ببساطة القائد الجديد . البرمجة اللغوية العصبية في السيطرة على الانفعالات تساعد البرمجة اللغوية العصبية في السيطرة على الانفعالات من خلال: 1. تغيير المعتقدات : عليك أولاً مراجعة جميع القيم والمعتقدات المتعلقة بالعاطفة المراد التخلص منها ثم تنشيط القيم والمعتقدات والأحساسات الداخلية المتعلقة بالعاطفة المراد اكتسابها ويفيدك كثيراً تمرين حرق المعتقدات . 2. وضعيات الجسم : وانشداد بالدفء تنفس منظم وأحساس الداخلية من الأحساس الواثقين، من بمزيد الحاله هذه جسدك يدخل فيما يحدث ما الآن لاحظ كثيراً، الدرس الثاني عشر – الذكاء العاطفي وضبط الانفعالات الجزء 2) في الصباح يمنحك القوة فلما لا تحوله إلى طقس يومي وهكذا . 4. التجربة المرجعية : هي تجربة محددة حدثت في مكان وزمان محددين في حياتك و تسترجعها عندما تستدعي وكل من لديه مجموعة من الذكريات يمكن لها أن تكون مخزوناً التجارب المرجعية، انتقلت سابقاً للإقامة في مدينة أخرى وكنت أعاني في

البداية من أحاسيس الوحدة والاغتراب لاختلاف طابع المدينة الجديدة عما كنت أعيشه في مدينتي الأم، الحال وأصبحت أحيا حياة سعيدة مبهجة لدرجة أنني اعتبرتها من أجمل فترات حياتي، اتخذت من هذه الفترة تجربة مرجعية ألا جأ إليها في كل مرة انتقل فيها للحياة في مكان جديد، فقط كلما شعرت بالغربة أو الوحشة جلست في استرخاء واستحضرت في خيالي ذلك الجمال وتفاؤل كبير بمستقبل مشرق في مكان إقامتي الجديد، الدرس الثاني عشر – الذكاء العاطفي وضبط الانفعالات الجزء(2) 5. طريقة الانفصال والارتباط: هو أن تنظر إلى الموقف بعين المراقب كأنك تشاهد فيلماً أنت تمثل فيه، أنك تستطيع إلى توصلت فإن بالمشكلة بشكل عقلاني المرتبطة بالمخاطر اعرف بمنطق، معالجة الأمر والتعامل مع المخاطر فهذا يعني أنك لا تحتاج إلى القلق بعد الآن، هو الاندماج في الموقف وكأنك تعيش التجربة بالفعل، شخصاً تعرف فيه الجرأة والثقة، كانت تؤدي بثقه وثبات، بكل ما فيها من مشاعر وحركات وأصوات وألوان وردود أفعال (إلى أن تشعر بالثقة، الدرس الثاني عشر – الذكاء العاطفي وضبط الانفعالات الجزء(2) 6. ممارسة مهارات الاسترخاء: إلى الاستماع أيضاً يمكنه عليك". الموسيقى أو كتابة يومياتك أو أداء بعض أوضاع اليوجا – أو كل ما يمكن القيام به للتشجيع 7. اعرف متى تطلب المساعدة: أحياناً ما يكون تعلم التحكم في الغضب أمراً عسيراً على الجميع. الغضب إذا كان غضبك يبدو خارج نطاق السيطرة، لتعلم الأليمة الأحداث عن تنفصل حولك . السعيدة لاستفادة بها، والخطوات التي سوف تساعدك في السيطرة على انفعالاتك والاستفادة منها بما يعود عليك انفعالاتك ولديك الذكاء في تحكم أكثر ستصبحين المرأة فمع البداية، العاطفي الكافي للإدارة انفعالات الآخرين . الدرس الثاني عشر – الذكاء العاطفي وضبط الانفعالات 10" Tips to Help You Take Control of .