

الذكاء العاطفي وضبط الانفعالات (الجزء 2) (الدرس الثاني عشر – الذكاء العاطفي وضبط الانفعالات (الجزء 2) أهداف الدرس . كيف أتحكم 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 تحكماً 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 هدوء أكثر تجعلك التي التمرينات 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 ولوم النفس يفيد في السيطرة على النفس عند الغضب . 8. تذكر أن الغضب يسبب الأمراض ، 9. محاربة النفس وإقناعه بأنه لا يوجد ما يستحق الغضب والثورة والبقاء حزناً أو كئيباً، الأحوال السيئة لا تدوم . ويمكن للإنسان أن يسيطر على انفعالاته بإتباع الطرق التالية: 1. التنفيس 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 ومحبيب للنفس، الفرد أن هذه الطريقة تساعد بالذكر باله، أيضاً على تحويل انتباهه 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 ص، 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 التنفيس 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 مرحلة بنظرة الحياة إلى النظر من تمكّن الطريقة فهذه للانفعال، 4. استراتيجية راعي البقر : طريقة عجيبة غريبة للسيطرة السريعة على الانفعالات، زهو في البراري بين جواده ويتحرك ممتط وهو الهمام البقر لراعي الأمريكي الغرب أفلام العربية نحو جواده البقر مسرعاً راعي ينطلق المجهول، حتى إذا تحاذى مع الخيل الجامح قفز في شجاعة بارعة من على ظهر جواده وامتطي 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) انفعالاتك 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 والأحاسيس الداخلية المتعلقة بالعاطفة المراد اكتسابها ويفيد كثيراً تمرين حرق المعتقدات. 2. وضعيات الجسد : وانشداد بالدفع تنفس منتظم واحساس الداخلية من الأحاسيس الواقفين، من بمزيد الحالة هذه جسديك 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 وتسترجعها عندما تستدعي وكل منا لديه مجموعه من الذكريات يمكن لها أن تكون مخزوناً للتجارب 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 اعتبرت أنها من أجمل فترات حياتي، اتخذت من هذه الفترة تجربة مرجعية ألجأ 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 عقلائي المرتبطة المخاطر 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 بثقة 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 يمكنك 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، لتتعلم الأليمة الأحداث عن تنفصل حولك . السعيدة لتستفيد بها، والخطوات التي سوف تساعدك في السيطرة على انفعالاتك والاستفادة منها بما يعود عليك انفعالاتك ولديك الذكاء في تحكماً أكثر ستصبحين المران فمع البداية، العاطفي الكافي للإدارة انفعالات الآخرين . الدرس الثاني عشر – الذكاء العاطفي وضبط الانفعالات 10" Tips to Help You Take Control of الجزء (2) 10