

Dr.Yaser el-Ayti



# Duygusal Zeka ÖTESİNDE

Dördüncü Bölüm

# DUYGUSAL ZEKÂNIN ÖTESİNDE

DR. YASİR EL-ELEY

İSTANBUL  
2018

**UFUK** neşriyat.®

© Bu kitabın tüm hakları, Ufuk Neşriyat'a aittir.  
İzinsiz, kısmen ya da tamamen çoğaltılıp yayınlanamaz.

DUYGUSAL ZEKÂNIN ÖTESİNDE

İnancın Tadı  
Dr. Yasir el-Etey

*Mütercim*  
Melike Duygu

*Editör*  
Ersin İşcioğlu

*Kapak*  
Alaa Ayash

*Sayfa Tasarımı*  
Ahmet Kahramanoğlu

ISBN  
978-605-2337-88-2

*Baskı*  
1. Baskı: Aralık 2018

*Baskı ve Mücellit:*  
Enes Basın Matbaacılık Ltd. Şti.  
Litros Yolu Fatih San. Sit. No: 12/210  
Topkapı/İstanbul

**İletişim:**  
© UFUK YAYINCILIK  
Akşemsettin Mah. Hüsrevpaşa Sk. 21/3  
Fatih - İstanbul  
Yayıncı Sertifika No: 35657

☎ +90 (212) 631 81 09 – 📠 +90 531 935 71 31  
info@www.ufuknesriyat.com.tr

# Duygusal Zekânın Ötesinde İnancın Tadı

DR. YASİR EL-ETAY

**UFUK** neşriyat.®

## YASİR EL-ETEY

1968 yılında Ritad'ta dünyaya gelen Suriyeli yazar, Şam Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunudur. Tıp eğitimini daha sonra Londra üniversitesi iç hastalıklar bölümünde tamamlayan el-Etey'in duygusal zaka alanında kaleme aldığı "*Yönetimde Duygusal Zeka*", "*Aile İçinde Duygusal Zekâ*", "*Duygusal Zekâ*", "*Duygusal Zekânın Ötesinde*" eserlerinin yanı sıra bir de şiir kitabı bulunmaktadır. Ayrıca yazar İngilizce'den Arapça'ya birçok eser tercüme etmiştir. Bunlardan bazıları şunlardır: "*Eleştirel Düşünce*", "*Sekiz Alışkanlık*", "*Nasıl Başarılı Bir Müdür Olabilirim*", "*Yardımcı Olun Kendimi Kontrol Edemiyorum*".

Yazar evli ve üç çocuk babasıdır.

# İçindekiler

## 1. Bölüm

### *İMANIN LEZZETİ*

İmanın Lezzeti.....	11
Duygusal Zekânın Bileşenleri .....	13
1. Öz Farkındalık.....	14
2. Öz Düzenleme .....	15
3. Empati.....	16
4. Sosyal Beceri .....	16

## 2. Bölüm

### *HAYAT ALLAH İÇİN OLUNCA*

Hayat Allah İçin Olunca .....	29
Sevgi = Bilinç + Eylem .....	33
Allah'ın Sevdiği Kulları.....	39

## 3. Bölüm

### *İMANIN HUZURUNA KAVUŞMUŞ İNSAN*

İmanın Huzuruna Kavuşmuş İnsan .....	43
--------------------------------------	----

4. Bölüm

*SİDDIKLAR*

Sıddıklar ..... 53

5. Bölüm

*YUMUŞAK HUYLU LİDERLER*

Yumuşak Huylu Liderler ..... 63

6. Kısım

*AYRILMAYIN*

Ayrılmayın..... 71

7. Bölüm

*İÇİNİZDEKİNİ SÖYLEYİN*

İçinizdekini Söyleyin..... 79

Sonuç..... 87

**Y**azar, serinin son bölümü ve diğer kitapların özeti niteliğindeki “Duygusal Zekânın Ötesinde” isimli eseri ile “Duygusal Zekâ” silsilesini taçlandırmıştır.

Mutlu, umutlu, sevgi dolu, olumlu bir hayata sahip olmak ve sorumluluk sahibi bir kişi olarak yaşayabileceği standartlara ulaşmak için kişi, duygusal zekânın getirdiği artılar ile zamanla kendini geliştirecek bir yapıya ulaşır. İşte bu, hem kendileri hem de diğer insanlar için hayatlar inşa eden, hayırlar işleyen beyler ve hanımların hayatı... Çünkü onlar dünyayı ve orada nasıl yaşayacaklarını, başarıdan başarıya, bir hayırdan diğerine nasıl geçeceklerini öğrenmişlerdir. Hayatın sırrını çözmüşler, çıktıkları



her basamakta ucu bucağı olmayan sonsuz ufuklara kanat çırpmışlardır.

Bu kitabı,

Yeryüzünde yürüyüp ruhları semada gezinen gençlere, hassas yüreklere ve gözü yaşlı, yüzü aydınlık kimselere,

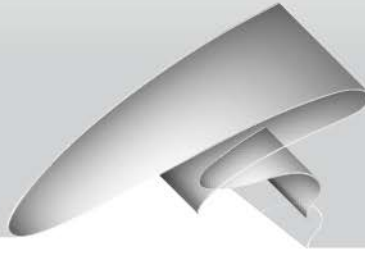
Toplumun hâline teslim olmayı reddedip ümitsizlik, korku ve tembellik engellerini yıkan, kâinatı iman sedalarıyla titretmek için ayağa kalkan, hayata ümit, sevgi ve azimle renk katan kimselere,

Hayat imar edenlere ve gün doğumunun öncülerine ithaf ediyorum.

## 1. BÖLÜM

# İmanın Lezzeti

- İmanın Lezzeti
- Duygusal Zekânın Bileşenleri
  - Öz Farkındalık
  - Öz Düzenleme
  - Empati
  - Sosyal Beceri



## İmanın Lezzeti

*“Kendilerine ilim ve iman verilenler diğerlerine: ‘Andolsun ki Allah’ın Kitabı’ndaki yeniden diriliş gününe kadar (mezarda) kaldınız’ derler.” (er-Rûm, 30/56)*

90’lı yılların ortasında Amerika’da “Duygusal Zekâ” adında yeni bir akım gelişmiştir. Bu akımı ortaya atanlar, akımın tarifini “insanın, kendisinin ve çevresindeki insanların mutluluğu için zâtı ve çevresindekiler ile olumlu bir şekilde iletişim kurma gücü” şeklinde açıklamışlardır. Bu akımın kâşifleri, insanın hayattaki başarısının ve saadetinin IQ olarak bilinen, sadece zihinsel zekâyâ bağlı olmadığını ortaya koyan çok sayıda çalışma yürütmüşlerdir. Nitekim bu çalışmalar başarının, insanın EQ simgesiyle anılan “Duygusal Zekâ Becerileri” olarak isimlendirdikleri başka yeteneklerine de bağlı olduğunu ortaya koyan niteliktedir.

Zihinsel zekânın bileşenlerini şu şekilde inceleyebiliriz:

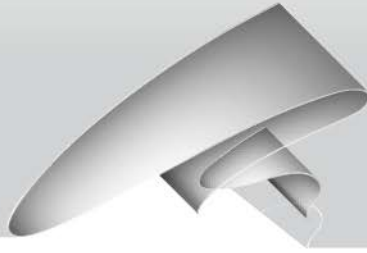
1. Görsel-uzamsal kısa süreli bellek (Algılama, karşılaştırma yapabilme, uzamsal ve üç boyutlu şekilleri kavrayabilme)
2. Hafıza faktörü (Ezberleme, birbiriyle ilişkisi olmayan şeylerin hatırlanması)
3. Tümdengelimli muhakeme (Karmaşık bir form içerisinde basit bir şekil belirleme ve idrak edebilme faktörü)
4. Analiz faktörü (Tümevarım ve tümdengelim kavramlarını uygulayabilme)
5. Zihinsel evirip çevirme (Sayıların işlenmesi)
6. Sözel muhakeme (Anlamları kavrama)
7. Sözlüksel Faktör (Kelimelerin ve tabirlerin kullanılması)

Duygusal zekânın bileşenlerini ele alacak olursak bunları dört ana gövdede inceleyebiliriz:

1. Kendinin farkında olma (Öz farkındalık)
2. Öz düzenleme (Davranışların ve duyguların ifade edilmesinde uygunluk olması)
3. Empati (Başkalarını anlayabilme)
4. Sosyal beceriler

Bahsedilen dört ana maddenin içinde on yedi tamamlayıcı madde yer alır. Aşağıdaki grafikte bu maddelere açıklık getireceğiz. Grafikten sonra ise her maddeyi tek tek ele alacağız.

---



## Duygusal Zekânın Bileşenleri

### 1. Öz Farkındalık

- a. İlkelerini, değerlerini ve hedeflerini kavrayabilme
- b. Duygularını tanıyabilme
- c. Sezgilerini doğru şekilde kullanabilme

### 2. Öz Düzenleme

- a. İyimser olmak
- b. Esnek olmak
- c. Girişimci olmak ve sorumluluk üstlenmek
- d. Duyguları kontrol edebilmek
- e. Özgüven
- f. İstikrar

- g. Üretkenlik
- h. İçsel Motivasyon

### 3. Empati

- a. Başkalarının duygularını anlayabilmek

### 4. Sosyal Beceri

- a. Empati kurmak
- b. Duyguları ifade etmek
- c. Başkalarıyla iletişime geçmek
- d. Yapıcı anlaşmazlıkların olabilmesi
- e. Başkalarına karşı güven beslemek

## 1. Öz Farkındalık

- a. **İlkelerini, değerlerini ve hedeflerini kavrayabilme:** İnsanın neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilmesi, neyin önemli neyin önemsiz olduğunu idrak etmesidir. Bu hayatta neyi başarması gerektiğini biliyor olmasıdır.
- b. **Duygularını tanıyabilme:** Duygularını tanıyıp, bilip, adını koyabilme ve böyle hissetmenin arkasındaki sebepleri idrak etme gücüdür.
- c. **Sezgilerini doğru şekilde kullanabilme:** Duygularını doğru bir şekilde tahmin etme, duygularına güvenme ve karar noktasında

duyguların aktif bir şekilde yönlendirilmesini yapabilme gücüdür.

## 2. Öz Düzenleme

- a. **İyimser olmak:** Hayata olumlu bir gözle bakmak, sorunların çözüme kavuşacağına, zorlukların üstesinden gelineceğine inanmak ve daima iyimser beklentiler içinde olmak.
- b. **Esnek olmak:** Hedeflerine varma konusunda araçları ve yöntemleri değiştirebilme, farklı durumlar için uygun tepkileri verebilme gücüdür.
- c. **Girişimci olmak ve sorumluluk üstlenmek:** Fırsatların ayağına gelmesini beklemek yerine kişinin fırsatlar yaratma, değişen şartlarda sorumluluğu başkalarına atmak yerine üstlenebilme gücüdür.
- d. **Duyguları kontrol edebilmek:** Olumsuz duyguların ve yol açtığı kötü izlerin silinip yerine olumlu duyguları koyabilme kudretidir.
- e. **Özgüven:** Zorluklara başa çıkabilme gücün olduğuna inanmak ve seçtiğin hayatı yaşama-ya dair var olan kudretindir.
- f. **İstikrar:** Hedefine ulaşmak adına devamlı olarak gayret gösterme gücüdür.

- g. **Üretkenlik:** Farklı ve orijinal fikirler ortaya koyup, farklı çözüm yolları sunabilmek, bir işin yapılmasında etkin ve yeni alternatifler üretmektir.
- h. **İçsel Motivasyon:** Hayatının her alanında ve her düzeyde devamlı olarak kendini doğru bir şekilde ifade edebilme gücüdür.

### 3. Empati

- a. **Başkalarının duygularını anlayabilmek:** Başkalarının ne hissettiğini kelimelerinden ve beden dilinden anlayabilme yetisidir.

### 4. Sosyal Beceri

- a. **Empati kurmak:** Başkalarının duygularını anlayabilme ve bunu onlara hissettirebilme gücüdür.
- b. **Duyguları ifade etmek:** Duygularını başkalarına ifade edebilme ve bunu insanlarla günlük iletişimde esas kılmandır.
- c. **Başkalarıyla iletişime geçmek:** İnsanlarla bir iletişim ağı kurabilme gücüdür. Bu sayede ilişkilerde kendini tam anlamıyla bulma imkânı elde etmenin yanı sıra insanları ne kadar önemseydiğini ve onları ne derece takdir ettiğini kendilerine ifade etme, umutlarına ve



acılarına onları da ortak etme fırsatı yakalamış olursun.

- d. **Yapıcı anlaşmazlıkların olabilmesi:** Anlaşmazlıkların ve çatışmaların olduğu noktalarda sakinliğini, dinginliğini koruyabilme ve duygusal olarak sabit kalabilme yetisidir.
- e. **Başkalarına karşı güven beslemek:** Bu yeti başkalarına karşı ne derece güvendiğinizle alakalı bir durumdur. Bunun yanı sıra insanların seninle adil bir şekilde ilişki kurduğunu düşünmenle ve güveninin kırılmasına yol açacak bir sebep hâsıl oluncaya kadar başkalarına güvenip güvenmediğinle ilgilidir.

Eğitimim süresince daima İslam'ın öğretileri ve tasavvurları ile Müslüman insanın duygusal zekâ maharetini geliştirdiğine dikkat etmişimdir. Değerli okuyucu daha önceki grafiklere bir göz atarsa duygusal zekâyı her yönüyle geliştiren ayetler ve hadisler olduğunu fark edecektir. Ancak cevabını aradığım önemli bir soru zihnimi kurcalıyordu: Eğer İslam, Müslüman kimsenin duygusal zekâ becerilerini geliştiriyorsa niçin çevremizde birçok Müslümanın hatta dindar kişinin duygusal zekâ açısından yetersiz olduğunu görüyoruz? Mesela; öz farkındalığın eksik olması, iyimser, esneklik, girişimcilik, sorumluluk üstlenme, empati kurma, yapıcı anlaşmazlıkların bulunmaması gibi...

---

Bu soru beni bir başka soruya sevk etti: İslam, öncü kuşak olan sahabeleri ve tâbiînleri duygusal zekâ bakımından geliştirmiş; dalaletten hidayete, zaaftan kudrete geçip, darmadağın bir hâlde iken İslam sayesinde bir bütün olabilme şansını yakalamışlardı. Hâl böyle iken İslam, bugün neden birçok Müslümanı aynı tesirle etkilemiyor?

Akabinde bu soru beni bir diğer soruya yönlendirdi: Allah (c.c.), o dönemde İslamiyet'in yeşermesi için yeryüzündeki Müslümanlar arasından neden Arap kavmini seçti?

Bu soruların hepsini üçüncü sorunun cevabından başlayarak cevaplandıralım:

Zannediyorum ki İslamiyet'in yükselmesi için Allah'ın (c.c.) Arap kavmini seçmesinin sebebi, o zamanın toplulukları arasında Arap kavminin, İslam fitratına en yakın topluluk olmasıdır. Belki de çöllerin engin ve dingin, sade ve dayanıklı olması sebebiyle ilk Arapların ruhunda duygularını idrak edebilme, ifade edebilme, motivasyon yakalayabilme, sorumluluk kabul edip özgüven sahibi olabilme yetileri oluşturmuş olabilir. Nitekim bu vasıflar, duygusal zekâ açısından olması gereken başlıca sıfatlardandır. Yani Araplar, içindeki yaşadıkları Cahiliye Dönemi'ne rağmen en azından duygusal zekânın bazı bileşenlerini taşıyorlardı. Bu özellikleri de İslam'ı doğru bir anlayışla kavrayıp,

---

# Duygusal Zeka ÖTESİNDE



Dr.Yaser El-Ayti

1992 yılında Şam şehrinde, Tıp Fakültesi'nden mezun olmuştur. İlimi yolculuğunu İngiltere ve ABD'de Psikoloji ve İnsani Bilimler alanında eğitim göreyerek tamamlamıştır.

Sosyal beceri ve gelişim alanlarında çok sayıda kitabın Arapça'ya tercümesini kazandırmıştır. Düşünme ve liderlik becerileri ile duygusal zeka üzerine eğitimler vermektedir.

Bilgi birikimini Müslüman toplumların değerlerine ve kültürlerine bağlı kalarak gerek kitaplarında gerekse kurslarında sunmuştur.

## Duygusal Zekanın Ötesinde

**B**u eseri halihazırdaki gidişata teslim olmayıp ümitsizlik, korku ve tembellik engellerini yıkan, Evreni iman sevdaları ile titretmek için ayağı kalkıp hayatı ümit, sevgi ve azimle renklendiren öncüleri ithaf ediyorum.

**Onlar yeni gün doğumlarının öncüleridir.**

Duygusal zeka onların iman ve azimleri ile besledikleri en önemli enerji ve sinerji kaynaklarıdır.

**UFUK** neşriyat.®

+90 212 631 81 09

+90 539 643 73.31

www.ufuknesriyet.com.tr

info@ufuknesriyet.com.tr



978-605-2337-86-8 (TK)



9 786052 337868

978-605-2337-87-5 (4.c)



9 786052 337875