

Dr.Yaser el-Ayti

Duygusal Zeka
Ailede
EQ

ikinci Bölüm

AİLE İÇİNDE DUYGUSAL ZEKA

DR. YASİR EL-ETAY

İSTANBUL
2018

UFUK neşriyat.®

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

AİLE İÇİNDE DUYGUSAL ZEKA
Dr. Yasir el-Etey

Mütercim
Melike Duygu

Editör
Ersin İşcioglu

Kapak
Alaa Ayash

Sayfa Tasarımı
Ahmet Kahramanoğlu

ISBN
978-605-2337-84-4

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

Aile İçinde Duygusal Zekâ

DR. YASİR EL-ETEY

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 Zekâ'nın 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

Giriş	9
-------------	---

I. Kısım

EŞLER ARASINDA DUYGUSAL ZEKÂ

1. Bölüm

DOĞRU EŞ SEÇİMİ KALPLE Mİ YOKSA AKILLA MI YAPILMALIDIR?

Duygusal Zekâ Nedir?	17
Doğru Eş Seçimi	21

2. Bölüm

EŞLER ARASI İLİŞKİYİ BOZAN YANLIŞ BAKIŞ AÇILARI

Eşler Arası İlişkiyi Bozan Yanlış Bakış Açılırları	27
1. Evlilikte başarı düşünsel boyutta eşler arası uyuma gereksinim duyar.....	28
2. Başarılı bir evlilik ilişkisi romantizmden ve coşkun duygulardan oluşan bir ilişki türüdür.....	30

3. Başarılı bir evlilik ilişkisi eşlerin aralarındaki her türlü problemi çözdüğü bir ilişkidir..... 32
4. Mutlu bir evlilik çiftlerin her ikisinin de ortak hobilere ve ilgi alanlarına sahip olduğu bir evlilihtir. 33
5. Eşler arası ilişkide başarı karşı tarafa dayanır..... 34

3. Bölüm

HATALISIN... AMA YİNE DE

SENİ SEVİYORUM

- Hatalısın... Ama Yine de Seni Seviyorum..... 39
1. Eylemi Eleştirmek Yerine Şahsiyete Saldırmak..... 40
 2. Daima Savunma Pozisyonunda Olmak..... 41
 3. Karşı Taraftan Soğuk ve Umursamaz Bir Tavır Görmek. 42
- Zeki İnsanlar Anlaşmazlığa Düştüğünde Ne Olur? 45
1. Şikâyet Et Ama Suçlama 46
 2. İfadelerine “Sen Dili” ile Başlamak Yerine
“Ben Dili” ile Başla..... 47
 3. Karşı Tarafın Duygularına Değer Ver..... 47
 4. Doğrudan ve Net Konuşun..... 48
 5. Kötü Duyguları Biriktirme..... 52

4. Bölüm

ERKEK VE KADIN BİRBİRİNDEN FARKLIDIR;

AMA AYNI DÜNYANIN İNSANIDIR

Erkek ve Kadın Birbirinden Farklıdır

- Ama Aynı Dünyanın İnsanıdır 57
1. Kadın Dinlemeyi Sever Erkekse Çözüm Arar 58
 2. Kadınların ve Erkeklerin Duyguları
Metcezure Yol Açan Dalgalar Gibidir..... 59
 3. Erkekler Laftan Anlamayan Bir Çocuk Gibi
Muamele Görmeyi Sevmez..... 61

5. Bölüm

**BAŞARILI BOŞANMA BAŞARISIZ EVLİLİKTEN
DAHA HAYIRLIDIR**

Başarılı Boşanma Başarısız Evlilikten Daha Hayırlıdır 65

II. Kısım

DUYGUSAL ZEKÂ VE ÇOCUKLAR

6. Bölüm

ÇOCUKLARIN BEYİNİ SEVGİ İLE BÜYÜR

Çocukların Beyni Sevgi İle Büyür 75

Beynin Gelişmesi ile Sevginin Nasıl Bir İlişkisi Vardır? 76

Yerde Oyun Saati..... 80

7. Bölüm

ÇOCUĞUNU ANLA Kİ O DA SENİ ANLASIN!

Çocuğunu Anla ki O da Seni Anlasın! 83

III. Kısım

**ÇOCUKLARIMIZA KENDİLERİNİ VE BAŞKALARINI
SEVMEYİ NASIL ÖĞRETEBİLİRİZ?**

8. Bölüm

ÇOCUKLARIMIZI EĞİTMEK DERT DEĞİL EĞLENCEDİR

Çocuklarımızı Eğitmek Dert Değil Eğlencedir 93

1. Çocuğuna Çirkin Sıfatlar Yakıştıрма 96

2. Çocuğuna Sorumluluk Taşımaya Öğret 97

3. Güzel Bir İş Yaptığında Çocuğunu Övmekten

Geri Durma..... 98

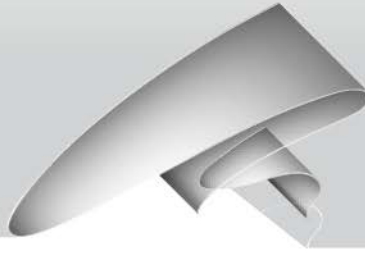
4. Çocuğuna İyimser Olmayı Öğret..... 99

5. Çocuğuna Başarısızlığın Öğrenmek İçin Bir Fırsat Olduğunu Öğret	99
6. Çocuđunla Empati Kur ve Ona İnsanlarla Empati Kurmayı Öğret	100
7. Çocuđa Fikrini Sor ve Ona Kibar ve Saygılı Bir Şekilde Nasıl “Hayır” Diyeceđini Öğret	100

9. Bölüm

ERGENLİK DÖNEMİ

Eşi Benzeri Olmayan Yaş Dönemi	105
Sonuç	109
Özet	111



Giriş

Sosyologlar ve psikologlar eşler arasında sağlıklı bir ilişkiye götüren unsurlar üzerine uzun yıllar araştırma yapmışlardır. Ancak bu alanda yapılan geniş çalışmalar, mutlu bir evlilik ile zihinsel zekâ arasında bir bağ kuramamıştır. Hatta boşanma ile sonuçlanan birçok evliliğin başrolünde ileri zekâyâ sahip kadın ve erkekler bulunmaktadır. Yine merhametin, sevginin ve şefkatin kuşattığı, sorunsuz evliliklere bakıldığında birçoğunun ne yüksek diplomalara sahip olan ne de ileri zekâ taşıyan, sıradan insanların yürüttüğü evlilikler olduğu dikkat çeker.

Geçtiğimiz yüzyılın 90'lı yıllarında, duygusal zekâ kavramı ortaya çıktığında araştırmacılar, eşler arasındaki duygusal zekâ düzeyi ve eşler arası

ilişkiler üzerine çalışmalar yapmaya yönelmişlerdir. Sonuçları ise oldukça şaşırtıcıdır. Mesela; Amerikalı bir psikolog olan Guttman'ın 400 çift üzerine yürüttüğü bir çalışmada, ihtilaflar (ki olumlu çatışmalar duygusal zekânın en önemli bileşenlerindedir) esnasında eşlerin birbirine nasıl davrandığını gözlemlemiş ve bu gözlemlerin neticesinde üç yıl sonra bitecek olan evlilikleri %94 oranında net bir şekilde ortaya koyabilmiştir!

Bununla beraber Guttman, mutlu evliliğin sırrının eşlerin birbirine duygusal zekâlarıyla ve empati kurarak davranmasında saklı olduğu kanaatinde. Duygusal zekâ, sonradan öğrenilebilip geliştirilebilecek bir yetidir. Bu nedenle kitabın bu ilk bölümünün insanların yaşam kalitesini yükseltmelerine, yuvalarını mutluluk ve anlayış ile doldurmalarına katkı sağlamasını temenni ediyorum. İkinci bölümde ise hayatlarının sadece ilk yıllarında veya aylarında değil, bilakis ilk günlerinden itibaren çocuklarının şahsiyetini imar etmede anne-babanın oldukça önem taşıyan rolünü ele aldım. İyimser yaklaşım, kararlılık, üretkenlik, hayatın getirdiği zorluklara tahammül edebilme, insanlara empati ile yaklaşabilme çocukta doğuştan bulunan bir yeti değildir. Çocuk bu özellikleri, anne-babasının kendisine davranma şekline bağlı olarak sonradan kazanır. Bu nedendir ki yaşamının ilk yıllarında insan beyni,

normalde olduğundan katbekat hızlı gelişme kaydeder ve özellikle bu yıllarda çocuğun beyinde nöronlar arası bağlantılar oluşur. Dolayısıyla çocuğun gelişme çağında ya iyimserlik, kararlılık, esnek olma, başkalarıyla empati kurma gibi çocuğun başarısına ve mutluluğuna katkı sağlayan, aynı zamanda da duygusal zekânın bileşenlerinden olan yeteneklere has nöronlar gelişir ya da karamsarlık, bağınazlık, tembellik, başkalarının duygularını görmezden gelme gibi insanı başarısızlığa ve mutsuzluğa sürükleyen kötü duygular gelişir. Çocuklarımızla iletişim kurarken seçtiğimiz yol, beyinlerinde hangi nöronlar arasında bağlantı kurulacağını belirleyen etmendir. Nitekim çocuğun kişiliğini oluşturma ve geleceğine dair izler bırakma fırsatını, Allah Teâlâ, belirli bir süreliğine ve sadece bir kere bahşeder. Bu bağlamda kitabın ikinci bölümünün amacı, anne-babaların, çocuklarının yaşamlarındaki ilk yıllarının taşıdığı önemi ve hassasiyeti fark etmelerini ve çocuklarının gelecekte gerek mutlu ve başarılı gerekse üzgün ve yılgın olmalarında üstlendikleri başrolü idrak etmelerini sağlamaktır.

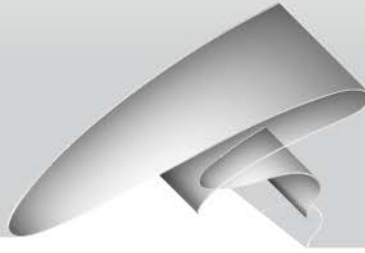
I. KISIM

Eşler Arasında Duygusal
Zekâ

1. BÖLÜM

Doğru Eş Seçimi Kalple mi Yoksa Akılla mı Yapılmalıdır?

- Duygusal Zekâ Nedir?
- Doğru Eş Seçimi



Duygusal Zekâ Nedir?

Mutlu bir evlilik hayatıyla olan ilişkisinden bahsetmeden önce duygusal zekânın ne olduğu üzerine biraz konuşalım.

Duygusal zekâ kavramı, ilim adamlarının ve araştırmacıların; insan başarısının ve mutluluğunun okulda yüksek puanlar almakla, akademik başarılar sergilemekle kendini gösteren zihinsel zekâya bağlı olmaksızın gerçekleştiğini fark ettikten sonra, geçtiğimiz yzyıl 90'lı yıllarda ortaya çıkmıştır. Yapılan alışmalar da eğitim alanında başarılı olan birçok kişinin iř hayatında, aile ortamında ve duygusal bağlamda hezimete uğradığını gstermiştir. Huzuru ve psikolojik dengeyi getiren becerilerin araştırılması esnasında ilim adamlarının, insanın kendine ve başkalarına olumlu yaklaşabilme,

sağlıklı iletişim kurabilme ve mutlu edebilme yetisi olduğunu öğrendikleri duygusal zekâ kavramı netlik kazandı. Bellek, tümevarım, analiz edebilme, birleştirme ve bağ kurma, dil kullanma yetisi, hesaplama, geometrik şekillerin kullanılması gibi beceriler zihinsel zekânın bileşenleriyken; duygusal zekânın bileşenleri dört ana maddeden oluşur:

1. Kendi duygularını okuyabilme
2. Kendi duygularına karşı olumlu bir şekilde yaklaşabilmenin yanı sıra iyimser olma, esneklik, girişimci ruh, kararlılık, üretkenlik ve sorumluluk üstlenme gibi yetileri de içine alır.
3. Başkalarının duygularını okuyabilme
4. Başkalarına olumlu bir şekilde yaklaşabilme-ye ek olarak empati kurabilme, olumlu çatışmalara girebilme, başkalarına güvenebilme gibi becerileri barındırır.

Duygusal zekâ konusu, Daniel Goleman'ın kaleme aldığı "Duygusal Zekâ" adlı eserle birlikte 1995 yılından bu yana oldukça büyük bir ilgiyle karşılandı ve hatta kitap ABD'de aylarca en çok satanlar listesinde yer almayı başardı. O zamandan bu yana bu konuya gösterilen ilgi inanılmaz bir şekilde tırmanışa geçti. Duygusal zekânın bileşenlerini ve insan hayatına olan etkisini, gerek iş hayatında ve aile



Duygusal Zeka Ailede EQ



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 görerek 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 Zeka Ailede

İnsanların yaşam kalitesini yükseltmeyi, yuvalarını huzur ve anlayış ile doldurmayı amaçlayan bu eserde mutlu evliliklerin sırrına erişmede duygusal zekanın oynadığı rolü göreceksiniz. Buna bağlı olarak özgüven sahibi, merhametli ve başarılı çocuklar yetiştirmede, onların şahsiyetini imar etmede ebeveyne düşen hayati görevin detaylarını bulacaksınız.

UFUK neşriyat.®

+90 212 631 81 09

www.ufuknesriyet.com.tr

+90 539 643 73 31

info@ufuknesriyet.com.tr



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



978-605-2337-84-4 (2.c)

