

Dr.Yaser el-Ayti



# Duygusal Zeka Yönetimde

# EQ

Ü ç ü n c ü B ö l ü m

# DUYGUSAL ZEKÂ

DR. YASİR EL-ETİY

İSTANBUL  
2018

**UFUK** neşriyat.®

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

**DUYGUSAL ZEKA**  
Duygu ve Zekâ İlişkinine Yeni Bakış  
Dr. Yasir el-Etey

*Mütercim*  
Melike Duygu

*Editör*  
Ersin İşcioğlu

*Kapak*  
Alaa Ayash

*Sayfa Tasarımı*  
Ahmet Kahramanoğlu

ISBN  
978-605-2337-85-1

*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 Zekâ

Duygu ve Zekâ İlişmesine Yeni Bakış

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 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

Takdim.....	9
Giriş .....	19

## 1. Bölüm

### *DUYGUSAL ZEKÂ NEDİR?*

Duygusal Zekâ Nedir? .....	25
Duygusal Zekânın Tanımı .....	27
Kişi Duygusal Zekâ Seviyesini Yükseltebilir mi?.....	33

## 2. Bölüm

### *ÖNSEZİ Mİ GÜÇLÜDÜR AKIL MI?*

Önsezi mi Güçlüdür Akıl mı? .....	39
Sezgiler Ne Zaman Başarısız Olur?.....	45
Toplumların ve Bireylerin Hayatında Bilinçaltının Önemi....	49

## 3. Bölüm

### *KENDİ NASIL YÖNETEBİLİRSİN?*

Kendi Nasıl Yönetebilirsin?.....	61
----------------------------------	----

Duyularımızı Nasıl Kontrol Edebiliriz?.....	69
Duygusal Zekâ Duygusal Zekâ .....	71
Kendini Yönetmek Kolay Değildir .....	76
Duygulara Öncelik Verilmeli .....	81

#### 4. Bölüm

##### *ZORLAR KOLAYLAŞINCA BİR UYUM YAKALANMASI*

Zorlar Kolaylaşınca Bir Uyum Yakalanması .....	87
Zamanın Akması İçin Gerekli Şartlar.....	91
Yenilik Getirme ve Esnek Olma.....	95

#### 5. Bölüm

##### *EMPATİ KURMAK SOSYAL İLİŞKİLERDE BAŞARININ ANAHTARIDIR*

Empati Kurmak Sosyal İlişkilerde Başarının Anahtarıdır.....	99
Duyularını Açığa Vurması Kişiyi Rahatlatır.....	105
Empati Kurmak ve Klasikleşmiş Bakış Açısı.....	107
Empati Kurmak ve İdare Etmek .....	111

#### 6. Bölüm

##### *DUYGUSAL ZEKÂ VE GRUP ÇALIŞMASI*

Duygusal Zekâ ve Grup Çalışması .....	117
---------------------------------------	-----

#### 7. Bölüm

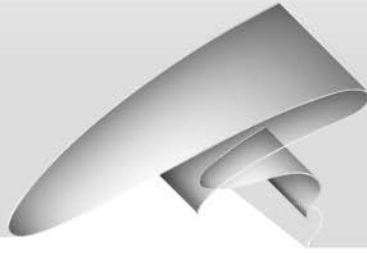
##### *ZAMAN YÖNETİMİNDE DUYGUSAL ZEKÂ*

Zaman Yönetiminde Duygusal Zekâ .....	129
Zaman Yönetiminde Gerekli Olan Genel Prensipler .....	131
Zaman Yönetimi ve Uyku Düzeni.....	137
Özet 1 .....	39
Sonuç.....	141

Âlimler, bir süredir insanın hayattaki başarısının ve mutluluğunun sadece zihinsel zekâsına bağlı olmadığını, hatta zeki insanların dahi kimi zaman sahip olamayacağı birtakım özelliklere ve sıfatlara ihtiyaç duyduğunu gözlemlemişlerdir. Bugün Batılı ilim adamları, bu meziyetlere “Duygusal Zekâ” ismini vermişlerdir ve hâlâ yeni bir ilim dalı olarak varlığını korumaktadır. Batılı âlimler dahi üzerinde çok fazla araştırma yapmaya devam etmektedir.

Bu eser, İslam dininin temelinde, öğretilerinde izlerini gördüğümüz zekânın, “Duygusal Zekâ” olarak isimlendirilen bu yönünü geliştirmek adına vesileler bulmayı amaçlamaktadır.





## Takdim

**D**r. Yasir el-'Iti, yanıma geldiğinde ve duygusal zekâ üzerine düşündüğü projeyi anlattığında muazzam bir huzur ve güven hissettim. Çünkü insanın gücüne ve şahsiyetini oluşturma kudretine inandığını görmüştüm ve bunu en derin duygularımla hissetmiştim. Parlak bir geleceği olduğuna dair inancım daha da artmıştı.

Nitekim ilim, insanın ruhu ve gıdasıdır. Yüce Allah'ın ayetinde bizlere buyurduğu üzere: *“Rabbim benim ilmimi artır.”* (Tâhâ, 20/114)

Ben de Kur'an-ı Kerim ile yaşayan ve yetişen her insan gibi Kur'an-ı Kerim'in insanın ahlakını ve onurunu yücelttiğini gördüm. Zira Allah Teâlâ, insanı yarattığını, ona kendi ruhundan ruh üflediğini,

melekleri insana secde ettirdiğini, yeryüzünde onu halife kıldığını şu ayetlerinde görüyoruz:

*“Göklerde ve yerde ne varsa hepsini kendi katından buyruğunuza vermiştir.” “Düşünen bir topluluk için elbette bunda ibretler vardır.”* (el-Câsiye, 45/13),

*“Sonra da onu başka bir yaratılışla meydana getirdik. Yaratanların en güzeli olan Allah’ın şanı ne yücedir.”* (el-Mü’minün, 23/14)

İnsana verilmiş bu yetenekler, zaman içerisinde adım adım gerçekleşiyor. Kur’an-ı Kerim de insanın zorluklarla başa çıkabilme kudretini bize vahiy yoluyla bildiriyor. Nitekim insanda yerlerin ve göklerin yaratıcısı olan Yüce Allah’ın ruhundan bir parça mevcuttur. Dolayısıyla insan, ilim elde edebilme gücü ve edindiği bilgiler vasıtasıyla çevresindeki birçok şeyi hizmeti altına alabilir. Zira insan, kâmil olmak için ilerler. Ruhundan esinti aldığı Zat’ın yüceliği ile daima yüksekleri arzular.

İnsanın yaratılış hikâyesi ve bunun Yüce Mevla’nın katında *“Hatırla ki Rabbin meleklere ‘Yeryüzünde bir halife yaratacağım.’ demişti.”* (el-Bakara, 2/30) şeklinde haber verilmesi, *“Oradan bozgunculuk yapacak, kan dökecek birini mi*

*yaratacaksın?”* (el-Bakara, 2/30) diyerek meleklerin itiraz ettiği sorumluluğu yüklenmesi için, insana kendisine güvenilen bir mevkide olduğunu açıklamaya yeterlidir. Melekler, insanın önündeki iki problemi zikretmişlerdir. Bunlardan birincisi, yeryüzünde bozgunculuk çıkarmaktır; ancak Allah Teâlâ, *“Ben sizin bilmediğinizi bilirim.”* buyurmuştur. Bu cevap beni ve tüm insanları, Allah’ın (c.c.) ilmini anlatma ve bu hedefi gerçekleştirmek için çaba gösterme hususunda etkisi altına almıştır. Önümüzde ayette zikredildiği üzere insanlık tarihi var:

*“İnsan henüz anılır bir şey değilken (yaratılmamışken) üzerinden uzunca zaman geçti.”* (el-İnsân, 76/1)

Doğanın gücü ve canlı organizmaların taşıdığı hastalıklar karşısında acziyeti ile hâlden hâle giriyordu. Ancak insan, tek bir gidişata sahip olan, yönünü belirleyen, genetiğini kontrol eden organizmaları bünyesinde barındıran doğanın sahip olmadığı bir şeye sahipti. Evet, insan Allah’ın (c.c.) kendi ruhundan üflediği bir varlıktı. O nedenle bitmez tükenmez bir yükseliş arzusu vardır ve bilgi edindikçe farklı bir sevinç yaşar. Nitekim biz, nefsin hakikatini bilmiyoruz ama nefse nasıl yaklaşacağımızı biliyoruz; gücünü ortaya çıkarmaya ve yeryüzünde bozgunculuğu ve kan dökmeyi ortadan kaldırarak

---

insanın Allah'ın (c.c.) ilmini idrak etmesini sağlamaya muktediriz. Çünkü insan, kendinde var olan kötü bir huyu, alışkanlığı değiştirmeye güç yetirebilen bir varlıktır. Kardeşimiz Dr. Yasir, duygusal zekâ hakkındaki ilk kitabında şu ayet-i kerimeyi zikretmiştir:

*“İleride Biz onlara hem ufuklarda (kendilerinin bulunduğu Harem sınırları dışında) hem kendi nefislerinde delillerimizi öyle göstereceğiz ki sonunda onun (Kur'an-ı Kerim'in) gerçek olduğu kendilerine açıkça belli olacak.”* (el-Fussilet, 41/53)

Yani insan, Allah'ın (c.c.) kudretini, ilminin sınırsız olduğunu öğrenecektir. Yine yazarımız değişimle ilgili olarak kitabının sonunda Ra'd ve Enfâl Sûrelerinde geçen, insanın fert ve toplum olarak nefislerinde var olan kötü bir huyu değiştirmeye muktedir olduğu beyan edilen ayetleri zikretmiştir:

*“Bir toplum kendisinde bulunan özellikleri değiştirmedikçe Allah, onlarda bulunanı değiştirmez.”*

(Ra'd, 13/11) Nefislerde olan bir özelliğin değiştirilmesi, gerçekleştirilmesi mümkün olan beşerî bir görevdir. Şems Sûresinde insan nefsinin hatırlatılması üzerine şöyle buyrulur:

*“Nefse ve ona birtakım kabiliyetler verene, sonra ona kötülükleri ve iyilikleri ilham edene yemin ederim ki, nefsinin kötülüklerinden arındıran kurtuluşa ermiştir, onu kötülüklerle gömen de ziyan etmiştir.”* (eş-Şems, 91/7-10)

Allah'ın (c.c.) takdir ettiği iyilikler ve hasenatlar asla ziyan edilmez ve sonsuza kadar varlığını devam ettirecektir. Ancak kötü ve şer olan her şey boşa çıkacaktır. Nitekim bu da Allah'ın (c.c.) vaadini gerçekleştirmesi için insanı iyimser olmaya sevk eden, tam bir inanışa yönlendiren bir durumdur.

Buradan yola çıkarak Allah'ın (c.c.) ayetlerinden ilim adamlarının henüz kavrayamadığı ya da hayal dahi edemediği bir manaya ulaşabiliriz:

*“Hem binesiniz diye hem de gözlere süs olsun diye sizin için atları, katırları ve merkepleri yarattı. Ve bilemediğiniz daha nice nakil vasıtaları da yaratır.”* (en-Nahl, 16/8)

İnsanın hayata ve eşyaya dair kullanım alanları ile araçlarını yeni keşfetmesi, aslında bizim bilmediğimiz, lakin Allah'ın (c.c.) sonsuz ilmi dâhilinde olan şeylerin gerçekleşmesidir. Keşfedilen bu yeni alanlar ve kullanımlar sayesinde insanın can güvenliği sağlanmış, hastalıklar ve sıkıntılar ortadan kaldırılmış ve hatta hastalıkların azalmasıyla yaşam

---

süresi uzamıştır. Ancak Kur'an-ı Kerim'in odak noktası, insan ruhunun derinliklerini ortaya çıkarmak ve yeryüzünde halife olup bozgunculuğu ortadan kaldırmak ve kan dökülmesine bir son vermek adına, içinde var olan gizli gücün ortaya çıkmasıydı. İnsanın bünyesinde var olan cehaletin ve bozgunculuğun ilim ile ıslah edilmesiyle artık kan dökmek sona ermiştir.

İnsanın bu yasaları keşfetmesi ve kavraması gerçekten çok zor bir iştir. İşte bu durum da insanın hâlâ hayatının başında olduğunu; bu süreçte fesadın ortadan kaldırılması ve kan dökülmesine bir son verilmesi ile henüz Allah'ın (c.c.) ilminin tatbik edilmediğini söylememize bir gerekçe teşkil ediyor. İnsan erken çocukluk dönemi ile ergenlik arasındaki bir süreçtedir. Nitekim şu ana kadar değişim kazanmalarını keşfedemediği gibi hâlâ insan psikolojisi için en güzel yöntemin nefret ettirmek ve cezalandırmak olduğunu düşünüyor. Oysaki insan, nefreti sevgiye, cezayı merhamete ve kızgınlığı iyiliğe dönüştürebilir; lakin bu durum, insan ilimle yüceldiğinde zuhur eder.

Ayette de belirtildiği üzere:

*“Resulum de ki: Hiç bilenlerle bilmeyenler bir olur mu? Ancak akıl sahipleri öğüt alırlar.”* (ez-Zümer, 39/9)

Yine bir diğey ayette şöyle buyrulur:

*“İyilikle kötülük bir olmaz. Sen kötülüğü en güzel şekilde önle. O zaman seninle arasında düşmanlık bulunan kimse sanki candan bir dost olur. Bu güzel davranışa ancak sabredenler kavuşturulur. Buna ancak hayırdan büyük nasibi olan kimse kavuşturulur.”* (el-Fussilet, 41/34-35)

Bu kimseler, dünyada ve ahirette güzel sonun sahibi olan kullardır. Allah Teâlâ bu kişileri Ra’d Sûresinde şöyle açıklıyor:

*“Rabbinden sana indirilenin hak olduğunu bilen kimse, onu bilmeyen gibi kör olur mu? (Bunu) ancak akıl sahipleri anlar. Onlar, Allah’ın ahdini yerine getirenler ve verdikleri sözü bozmayanlardır. Onlar, Allah’ın gözetilmesini emrettiği şeyleri gözetken, Rablerinden sakınan ve kötü hesaptan korkan kimselerdir. Yine onlar, Rablerinin rızasını isteyerek sabreden, namazı dosdoğru kılan, kendilerine verdiğimiz rızaktan gizli açık olarak Allah yolunda harcayan ve kötülüğü iyilikle savan kimselerdir. İşte onlar var ya, dünya yurdunun güzel sonu sadece onlarındır.”* (Ra’d, 13/19-22)

Dünyada da, ahirette de onlar, güzel sonların sahibi kimselerdir.

Allah'ın (c.c.) kudretiyle insanlar, yeni ulaşım araçları icat etse de -ki bizler buna şahidiz- yine de *“Ve bilemediğiniz daha nice nakil vasıtaları da yaratır.”* (en-Nahl, 16/8) ayeti varlığını devam ettirecektir. Zira yaratmak ve oluşturmak, daima ilerleyecek olan bir süreçtir ki bu, maddenin doğada konumlanması, hizmete sunulmasıdır. Ama fesattan, kan dökmekten, bozgunculuktan arınabilmesi için insanda Allah'ın (c.c.) ruhunun yerleşmesi, hâlâ birçok kimsenin şüphe duyduğu bir konudur. Bu bağlamda birtakım kişiler yoldan çıkmadan, kimseye zarar vermeden otoritenin naklinde yeni yollar bulmuşken biz, Kur'an-ı Kerim gibi bir kitaba sahip olan bir topluluk olarak, belli imkânların neşrini hâlâ zarar vermekle veya bozgunculukla yapıyoruz. Yaşadığımız cahillik yüzünden de hem dünya karşısında hem de kendi nefislerimiz karşısında utanç duyuyoruz, ama ne acıdır ki bu utançtan kurtulmaya da takatimiz yok.

Dr. Yasir el-Iti gibi cehaletten sıyrılıp, gizlenmek yerine ruhlarını temizlemeyi seçip ilim dünyasına girmiş kimseler, böyle kapkara günlerde kalplerimize, gönüllerimize ümit veriyor. Tüm umut ve duamız, bizi içinde bulunduğumuz karanlıklardan aydınlıklara çıkarabilmeleri için Allah'ın (c.c.) bu



# Duygusal Zeka Yönetimde 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 Yönetimde

“Bir şirketin başarısında duyguların rolü çok büyüktür. Yönetici ise şirkette hakim olan duyguların temel kaynağıdır.”

Elinizdeki bu eserde idari anlamda kazanılan başarının mantıksal zekanın aksine duygusal zeka ile nasıl mümkün olabileceğinin izahını bulacaksınız. Nitekim; “İnsanlar, sıradan bir kişi olarak gördüğü birinin düşüncelerini beğendiği zaman ona saygı duyar, arkadaş olarak beğendiğinde onu sever, lider olarak beğendiğinde ise izinde yürür.”

**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)



9 786052 337868

978-605-2337-88-2 (B.C)



9 786052 337882