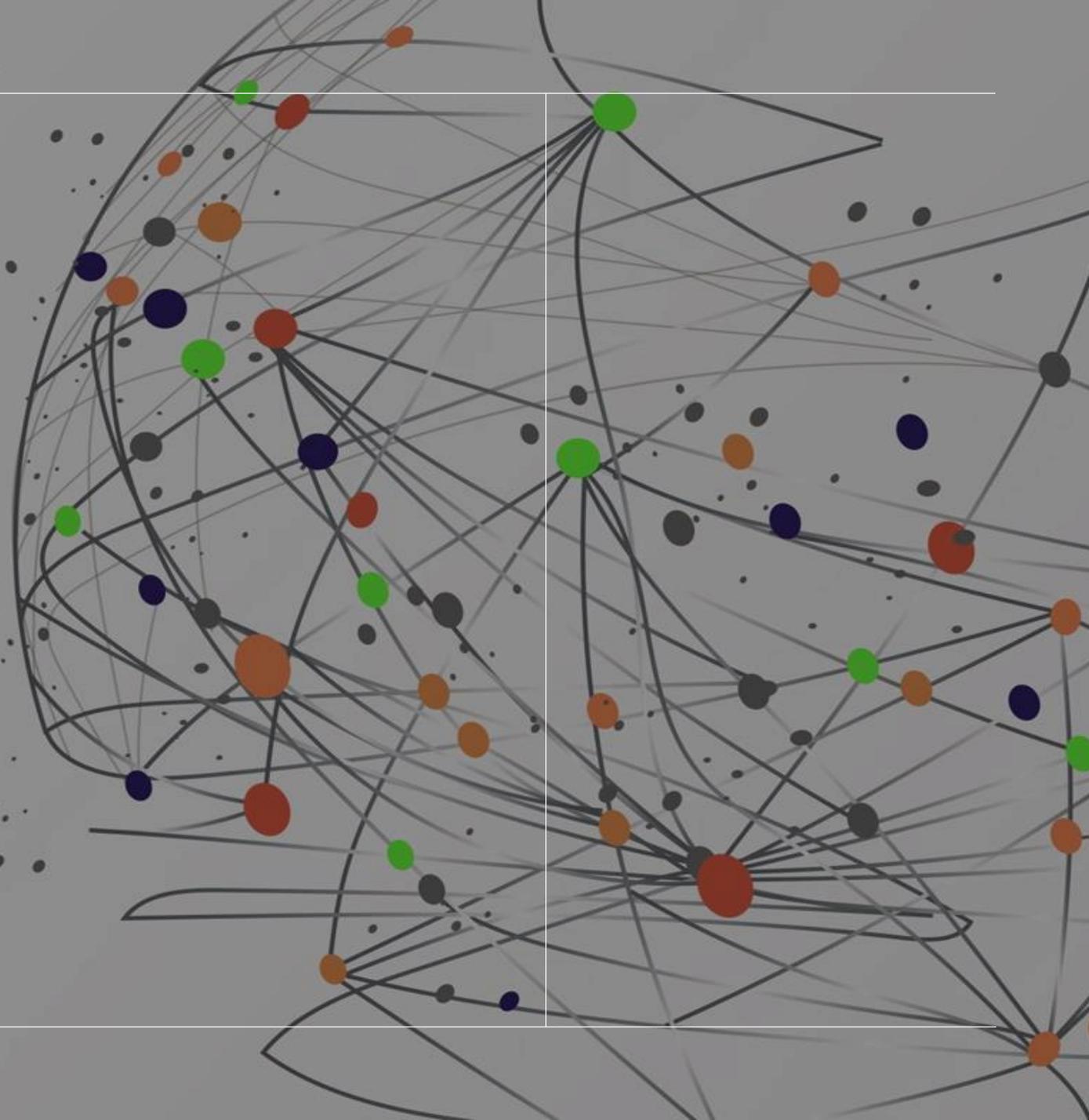


جذبائی ذہانت

خوشبو عیشانی

اپنے جذبات کی آگاہی ہونا
جذباتی ذہانت کہلاتا ہے



جذباتی ذہانت کیا ہے؟

جذباتی ذہانت ہر وقت اچھے رہنے کے بارے میں نہیں ہے۔

یہ ایماندار ہونے کے بارے میں ہے۔

جذباتی ذہانت یہ بھی نہیں ہے کہ آپ بہت حساس ہو جائیں

یہ اپنے اور دوسروں کے احساسات کی آگاہی کے بارے میں ہے۔

جذباتی ذہانت جذباتی ہونے کے بارے میں نہیں ہے۔

یہ اپنے جذبات کے ساتھ سمجھداری سے معاملہ کرنے کے بارے میں ہے۔

EQ اور IQ کے درمیان فرق

EQ	IQ
فوکس: جذبات کو سمجھنے اور ان کو سنبھالنے کی صلاحیت پیدا کرنا	کسی کی علمی صلاحیتوں کو فروغ دینا؛ زیادہ تعلیمی لحاظ سے
زندگی بھر بڑھایا جاسکتا ہے۔	عام طور پر یہ سوچا جاتا ہے کہ یہ پیدائش کے وقت زیادہ تر قائم ہے اور اسے بڑھایا نہیں جاسکتا
اپنے جذبات کو سمجھنے اور سدھارنے میں مددگار ہے۔	تکنیکی مہارتوں اور صلاحیتوں کو پیدا کرتا ہے۔
مثبت تعلقات کو فروغ دیتا ہے۔	تصوراتی سوچ پیدا کرتا ہے۔
خود اعتمادی بڑھاتا ہے	



جذبائی ذہانت



اپنے جذبات کو
جاننا

اپنے جذبات کا مینج
کرنا

اپنی حوصلہ افزائی خود
کرنا

دوسروں میں جذبات
کو پہچاننا

تعلقات کو سنبھالنا

جذبائی ذہانت کی پانچ ضروری صلاحیتیں۔

اپنے آپ سے متعلق

خود آگاہی

سیلف ریگولیشن

سیلف موٹیویشن

دوسروں سے متعلق

ہمدردی

موثر تعلقات

اسلام میں خود آگاہی۔

سھل بن عبداللہ کا قول ہے

”جس نے اپنے آپ کو پہچانا اس نے اپنے رب کو پہچانا۔“

[حیات الاولیاء]



خود آگاہی (Self Awareness)

خود آگاہی میں ہماری شخصیت، اپنی خوبیوں اور کمزوریوں، اپنی پسند اور ناپسند کو پہچاننا شامل ہے۔

خود آگاہی پیدا کرنے سے ہمیں یہ پہچاننے میں مدد مل سکتی ہے کہ جب ہم دباؤ یا پریشانی کا شکار ہوتے ہیں تو ہمارا رویہ کیسا ہوتا ہے

یہ موثر بات چیت اور باہمی تعلقات کے ساتھ دوسروں کے لیے ہمدردی پیدا کرنے کے لیے بھی ایک شرط ہے۔



• ذاتی تجزیہ Self Analysis

پچھلے ہفتے کے دوران آپ نے جن جذبات کا تجربہ کیا تھا وہ
لکھیے اور ہر ایبوشن کے ساتھ ساتھ اپنے جسمانی رد عمل اور
خیالات کو بھی ساتھ ساتھ لکھیے

یہ بھی لکھیں کہ آپ اس احساس سے کیسے واقف ہوئے؟
کیا آپ نے جذبات کو پہچان لیا جیسا کہ یہ ہوا؟ کیا آپ کو
جسمانی احساس کے ذریعے اس کا علم ہوا یا خیالوں کے
ذریعے معلوم ہوا؟

Self Regulation

سیلف ریگولیشن آپ کے جذبات اور اعمال کے لیے ریموٹ کنٹرول کی طرح ہے۔

اس سے مراد یہ ہے کہ آپ مشکل حالات میں خود پر اور اپنے جذبات پر قابو پاسکتے ہیں

جذباتی طور پر رد عمل ظاہر کرنے کے بجائے، سیلف ریگولیشن آپ کو سوچ سمجھ کر انتخاب کرنے، حالات سخت ہونے پر پرسکون رہنے، اور اس طریقے سے کام کرنے کی اجازت دیتا ہے جو آپ اقدار اور اہداف کے مطابق رہیں۔





محبت



غصه



نفرت



حسد



رنجش

کچھ شدید جذبات



صحابہ کی مثال پر غور کریں۔

ذاتی تجزیہ

کیا میں مخصوص محرکات کی نشاندہی کر سکتی ہوں جو بعض اوقات جذباتی رد عمل کا باعث بنتے ہیں؟

میں عام طور پر تناؤ یا چیلننگ حالات کا جواب کیسے دیتی ہوں؟

کیا میں دباؤ میں پر سکون اور کمپوز رہنے کے قابل ہوں، یا میں آسانی سے مغلوب ہو جاتی ہوں؟

کیا میں جذباتی طور پر کام کرتا ہوں، یا میں رد عمل ظاہر کرنے سے پہلے سوچ سکتی ہوں؟

کیا مخصوص حالات میں مجھے جذباتی رد عمل پر قابو کرنا مشکل لگتا ہے

میں غصے کا اظہار کیسے کروں؟ کیا میرا غصہ فائدہ مند ہے یا تباہ کن؟



SELF DISCIPLINE

سیلف موڈیولیشن



سیف موٹویشن کے لیے ذہنی اقدامات



بصری محرکات کا استعمال کریں:
ایسے الفاظ یا پوسٹر جو آپ کی حوصلہ
افزائی کرنے میں مددگار ہوں



مثبت دوست رکھیں: جو ایک بہتر
شخص بننے میں آپ کی مدد اور حوصلہ
افزائی کریں



اچھی کتابیں پڑھیں اور اچھے لیکچرز
سنیں



اپنے بارے میں مثبت الفاظ استعمال
کریں



زندگی مشکل بھی ہو سکتی ہے اپنے
آپ کو مضبوط بنائیں



مثبت رویہ رکھیں: اپنے حالات
کے مطابق اپنا رویہ منتخب کریں۔



وقفہ لے کر کام کریں: اپنے آپ کو
جذبائی اور روحانی طور پر چارج
کرنے کے لیے وقت نکالے



ایک بار جب آپ خود حوصلہ افزائی کر لیں تو، دوسروں کی حوصلہ
افزائی کرنا شروع کریں۔ یہ آپ کو کامیابی کی نئی بلندیوں تک لے
جائے گا

Being intelligent
about the emotions
of others

همدردی



دین اسلام ہمدردی کا ہی دین ہے

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”تم میں سے کوئی اس وقت تک مومن نہیں ہو سکتا جب تک وہ اپنے بھائی کے لیے وہی پسند نہ کرے جو اپنے لیے پسند کرتا ہے۔“

[ترمذی: 2515]



ذاتی تجزیہ

جب دوسرے اپنے جذبات یا خدشات کا اظہار کرتے ہیں تو میں ان کو کتنی اچھی طرح سے سنتی ہوں؟

کیا میں اپنے سے مختلف لوگوں کے نقطہ نظر اور جذبات کو سمجھنے کی کوشش کرتی ہوں؟

کیا میں مختلف لوگوں سے نمٹنے کے دوران پس منظر کے فرق سے واقف ہوں؟

کیا میں ہمدردی کے ساتھ اختلافات یا تنازعات سے رجوع کرتی ہوں؟



اپنے اندر ہمدردی کا جذبہ پیدا کرنے کیلئے ضروری اقدام

لوگوں سے بات کریں۔

چہرے پر مسکراہٹ رکھیے۔

لوگوں کو ان کے نام سے
پکاریں۔

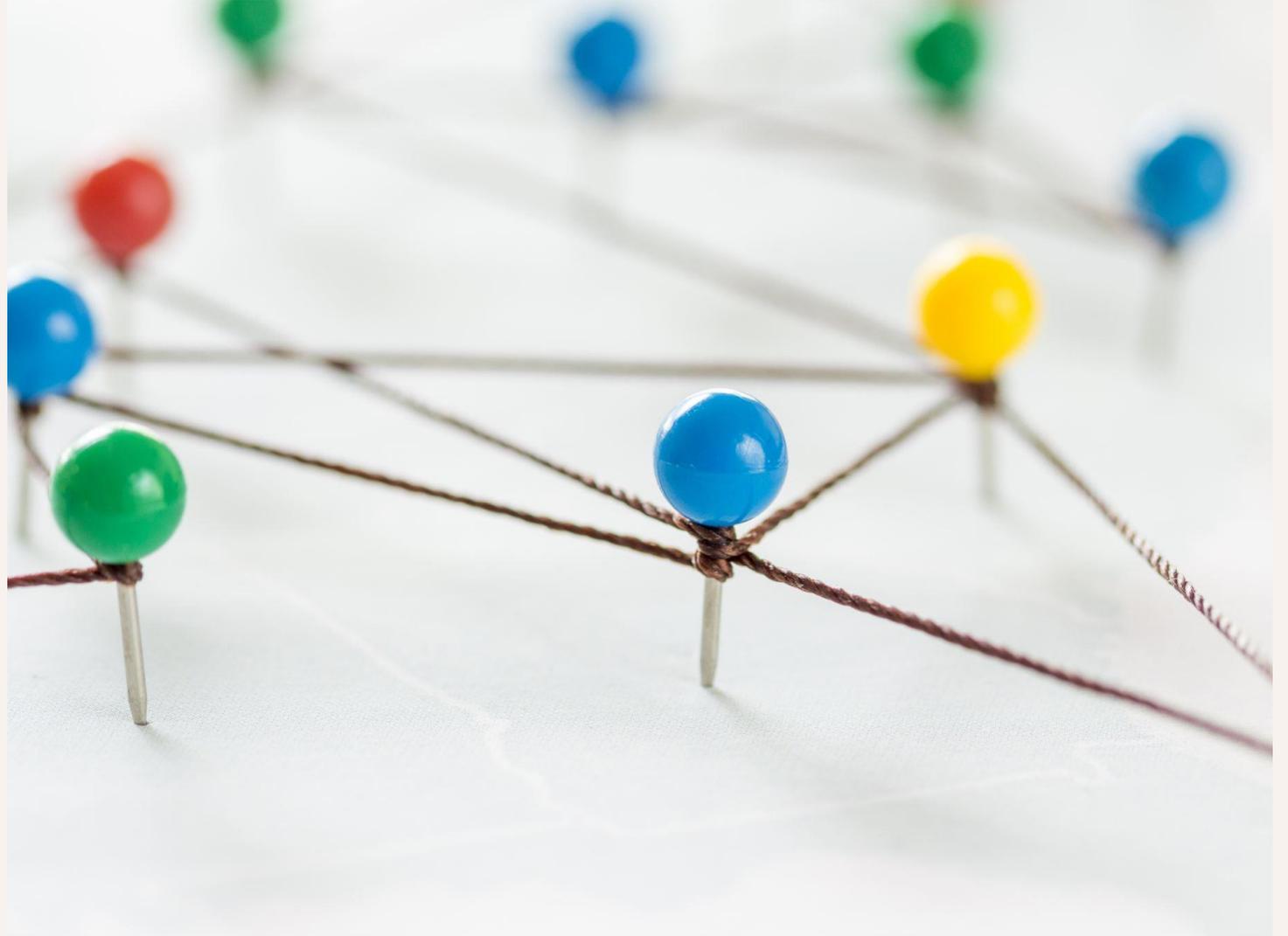
مددگار اور دوستانہ رویہ اختیار
کریں۔

لوگوں میں حقیقی طور پر دلچسپی
رکھیں۔

غور و فکر کریں۔

Social Skills

سماجی مہارت



تفصیلات سے آگاہ ہونا

ایک مرتبہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی اہلیہ عائشہ رضی اللہ عنہا سے فرمایا کہ میں بتا سکتا ہوں کہ وہ کب مجھ سے ناراض ہیں۔ جب وہ خوش ہوتی تو کہتی ہیں، رب محمد کی قسم، اور جب ناراض ہوتی تو کہتی ہیں، رب ابراہیم کی قسم۔ جس پر عائشہ رضی اللہ نے جواب دیا۔ ہاں میں نام کے علاوہ کچھ نہیں چھوڑتی۔



ذاتی تجزیہ •

میں بات چیت میں اپنے جذبات اور خیالات کا اظہار کتنے موثر طریقے سے کرتی ہوں؟

میں دوسروں کے نقطہ نظر اور احساسات کو کتنی اچھی طرح سمجھتی ہوں اور اس پر غور کرتی ہوں؟

میں مثبت تعلقات قائم کرنے اور برقرار رکھنے میں کتنی کامیاب ہوں۔

کیا میں اپنی باڈی لینگویج اور مجموعی رویے سے آگاہ ہوں؟

سماجی مہارتوں کو فروغ دینے کے لئے عملی نکات

غور سے سننے کی عادت
ڈالیں

مسکرا کر اور اگلے شخص کی
طرف دیکھ کر بات کریں

اچھے سوالات پوچھیے

کامن گراؤنڈ تلاش کریں۔

اپنے اندر ہمدردی پیدا کریں

ایک مثبت رویے کے ساتھ
لوگوں سے ملیں

لوگوں سے مشورہ لیں

ذہنی طور پر موجود رہ کر بات
چیت کریں

لوگوں کی تعریف کریں



جذباتی ذہانت کو فروغ دینے کے لیے ضروری نکات

