

IQ (الذكاء العقلي) 🧠

يقيس قدرتك على التفكير وحل المشاكل وفهم المعلومات بسرعة.
يعني لو حد بيحل مسائل بسرعة، أو شاطر في الرياضيات والمنطق، غالبًا عنده IQ عالي.
هو مرتبط أكثر بالدراسة، الأبحاث، التحليل، والقدرات الذهنية.
بس مش بيقيس إزاي بتتعامل مع الناس أو تتحكم في مشاعرك.

EQ (الذكاء العاطفي) 🧘

ده بقى بيقيس إزاي بتفهم مشاعرك ومشاعر اللي حواليك، وبتتعامل معاها إزاي.
يعني لو حد بيعرف يهدى وقت الغضب، يسمع غيره، يتعامل بذوق وقت التوتر، ويكسب الناس حواليه... ده عنده EQ عالي.
مهم جدًا في الشغل، العلاقات، التعامل مع العملاء، القيادة، وحل المشاكل بين الناس.

🧠ليه لازم يكون عندي ذكاء عاطفي (Emotional Intelligence)

لأن النجاح في الحياة مش بيعتمد بس على الذكاء العقلي (IQ)، بل كمان على إزاي بتفهم وتتحكم في مشاعرك وتتواصل مع الآخرين.

1. عشان تعرف تتحكم في مشاعرك بدل ما تتحكم فيك

2. عشان تفهم الناس وتتواصل معاهم صح

3. عشان تنجح في فريق أو إدارة

4. عشان علاقاتك تكون صحية وقوية

5. عشان تبقى شخص متزن وسعيد

📖 يعني إيه Self-Regulation؟

هو إنك تعرف تسيطر على تصرفاتك وردود أفعالك، خصوصًا وقت الغضب أو التوتر أو الزعل.

🧠 ليه مهم؟

بيخليك تتصرف بعقل مش بمزاج.

يمنعك تغلط في الناس أو تاخذ قرارات تندم عليها.

يساعدك تحافظ على احترامك قدام غيرك.

يخليك شخص ناضج ومحبوب.

💡 يعني إيه Self-Awareness؟

الوعي الذاتي يعني إنك تكون فاهم نفسك كويس:

بتفهم مشاعرك

عارف إيه اللي بيأثر عليك

مدرك نقاط قوتك وضعفك

بتلاحظ تصرفاتك وبتفهم ردود فعلك