

القائد الذكي عاطفياً: 7 عادات قوية للقيادة بتأثير في الأوقات الصعبة

يقدم هذا الدليل 7 عادات أساسية للقادة، لمساعدتهم على القيادة بوعي وتأثير في الأوقات الصعبة. يهدف الدليل إلى تزويدك بالأدوات العملية والنصائح التحفيزية لتنمية ذكائك العاطفي، وبناء فرق عمل قوية، وتحقيق الأثر المستدام.

رحلتي من "الخوف" إلى "التأثير"

في بداية رحلتي القيادية، كنت أركض...

أركض لأثبت نفسي، لأتخذ القرار الصحيح، لأبدو قوية وواثقة حتى عندما لم أكن كذلك من الداخل. كنت أتردد كثيرًا، أشكك في قراراتي، وأشعر بثقل المسؤولية وكأنني أحمل كل شيء وحدي.

لم تكن لدي الأدوات الكافية للتعامل مع هذا الضغط... فقط حدسي، وبعض النصائح العامة التي لم تكن تكفي دائمًا. اليوم، وبعد أكثر من 15 عامًا في عالم التدريب والقيادة، ومرافقة مئات القادة في رحلاتهم، أستطيع أن أقول بثقة: هناك عادات بسيطة... لكنها عميقة... هي التي تصنع الفارق الحقيقي.

عندما بدأت بتطبيق هذه العادات، لم يتغير فقط أدائي... بل تغيّرت طريقتي في الشعور والتفكير والتفاعل. أصبحت أكثر هدوءًا تحت الضغط، أكثر وضوحًا في قراراتي، أقول "لا" دون شعور بالذنب، وأبني علاقات قائمة على الثقة بدل الاستنزاف.

لم أعد فقط "أدير" فريقتي... بل أصبحت ألهمه.

هذا الدليل هو خلاصة سنوات من التجربة، والتعلم، والتحديات، وحتى الأخطاء. أقدمه لك لأنني أعرف تمامًا كيف يبدو الطريق عندما تمشي فيه وحدك...

لكن الخبر الجيد؟

أنت لست وحدك بعد الآن.





من أنا؟ ولماذا أشاركك هذا الآن؟

"القيادة الحقيقية تنبع من الداخل، من الوعي العاطفي، ومن القدرة على إحداث تأثير إيجابي ودائم."

أنا **سيرين أبو ميزر**، مدربة معتمدة في الذكاء العاطفي وقائدة لبرامج تدريبية لمئات القادة في العالم العربي. عملت مع بنوك، شركات، مؤسسات تعليمية، ومبادرات ريادية، ودرّبت أكثر من **80,000 شخص** خلال 15 عامًا.

رسالتي هي تمكين القادة من القيادة من الداخل؛ من وعيهم العاطفي، من قيمهم، ومن قدرتهم على التأثير الحقيقي. هذا الدليل هو بداية فقط، بداية لمسار داخلي عميق قد يغير طريقك في القيادة.. وفي الحياة.

ملاحظة: القيادة ليست مجرد منصب، بل هي رحلة مستمرة من النمو والتطور الشخصي. هذه العادات هي بوصلتك في هذه الرحلة.

العادة الأولى: اسأل نفسك "لماذا؟" قبل أن تقول "نعم"

هل أنا أقود لأثبت نفسي؟ أم لأصنع فرقًا حقيقيًا؟

أتذكر موقفًا وافقت فيه على مهمة إضافية فقط لأنني شعرت أن الرفض قد يظهرني ضعيفًا. لكن في الداخل، كنت مستنزفة، وكان فريقك كذلك.

لماذا هذه العادة مهمة؟

القادة الذين لا يملكون وعيًا بالنيّة الداخلية، غالبًا ما يُنهكون أنفسهم ويحرقون الفريق دون قصد. في الأوقات الصعبة، من السهل أن نتحوّل إلى ردود أفعال بدلًا من قيادة مقصودة.

جرب هذه الخطوات:

- قبل أن توافق على طلب جديد أو مهمة، اسأل نفسك: "ما الهدف الحقيقي من هذا؟ هل يخدم رؤيتي أم فقط يُرضي الآخرين؟"
- خذ لحظة للتنفس. لا ترد فورًا.
- إذا وجدت أن "نعم" لا تخدمك أو لا تخدم الفريق، تدرب على قول "لا" باحترام.

تحدي اليوم: في أول موقف يُطلب منك فيه التزام جديد، طبّق هذه الخطوات. ودوّن شعورك بعدها.

العادة الثانية: توقف لتشعر... بدل أن تندفع

القيادة ليست فقط "ماذا سنفعل؟" بل "كيف نشعر تجاه ما يحدث؟" أتذكر لحظة شعرت فيها بالتهديد من ملاحظات أحد أعضاء الفريق. اندفعت في الرد، وندمت لاحقًا. لو فقط توقفت لحظة، كنت سأكتشف أن ما شعرت به هو خوف، لا غضب.

لماذا هذه العادة مهمة؟

العاطفة غير المعالجة تصبح ردة فعل. الوعي العاطفي هو أول خطوة نحو قيادة ذكية، إنسانية، ومستقرة.

خطوات بسيطة:

كل صباح، خذ دقيقة لتسأل نفسك: "بماذا أشعر الآن؟" استخدم ورقة "مفردات المشاعر" لمساعدتك على التحديد بدقة. سمّ شعورك، لا تحكم عليه.

تحدي اليوم: اختر لحظة غير مريحة اليوم، وبدل أن تتصرف فورًا، خذ نفسك عميقًا، وسمّ شعورك.





العادة الثالثة: تعلّم أن تتوقف.. لتختار

بين الحدث وردّة الفعل... هناك لحظة "اختيار".

أحد أكبر لحظات الوعي كانت عندما بدأت ألاحظ تلك اللحظة الصغيرة بين ما يحصل... وما أفعله بعدها. كأن الزمن يتباطأ، وأبدأ أرى الخيارات.

لماذا هذه العادة مهمة؟

القائد لا يُقاس بما يعرف فقط... بل بما يختاره في لحظات التوتر. القيادة الواعية تبدأ من "التوقف"، لا من "الاندفاع".

خطوات بسيطة:

تدرّب على تقنيات تنفس قبل أن ترد على موقف يثيرك، عدّل وضعية جسدك، خذ نفساً عميقاً، ثم اسأل: "ما هي الخيارات التي لدي الآن؟" اختر ما ينسجم مع قيمك، لا مع اندفاعك.

تحديّ اليوم: لاحظ أول موقف اليوم يستفزك، ودرّب نفسك على التوقف 6 ثوانٍ قبل أن تتفاعل.



العادة الرابعة: كن واضحًا في تواصلك... مع نفسك أولاً

“أن تتوقع من الآخرين...” لا يُعد تواصلًا واضحًا مثل “لقد أوضحتُ لك ما أريده”.

أتذكر موقفًا شعرت فيه بالغضب تجاه زميل لم يدعمني في مشروع، لأكتشف لاحقًا أنني في الحقيقة لم أطلب منه الدعم بشكل واضح قط!

لماذا هذه العادة مهمة؟

سوء الفهم يُهدر طاقة القادة، ويضرّ بسمعتهم وعلاقاتهم. فالوضوح الداخلي هو أساس الوضوح الخارجي. حدّد بوضوح ما تحتاجه أولاً، ثم عبّر عنه بصراحة.

ماذا أحتاج؟

ثم اسأل: “ما النتيجة التي أرجوها؟ وما الذي أحتاجه من الطرف الآخر لتحقيقها؟”

كن حازمًا وإنسانيًا

اجعل نبرتك حازمة وواضحة، لكن حافظ على لمسة إنسانية في تواصلك.

خطوات بسيطة:

ماذا أريد؟

قبل أي محادثة مهمة، اسأل نفسك بوضوح: “ما الذي أريد أن أقوله بالضبط؟”

لا تفترض!

لا تفترض أبدًا أن فريقك “يفهم” أو “يعرف” ما في ذهنك. عبّر عن توقعاتك بوضوح واحترام.

تحدي اليوم: اختر محادثة لم تكن واضحًا فيها مؤخرًا... وأعد صياغة ما كنت تتمنى قوله بوضوح أكبر. ثم جرّب تطبيق هذه الصياغة في موقف مشابه اليوم.

العادة الخامسة: لا تنس نفسك في زحمة القيادة

“لو انطفأت أنت.. من سيقود النور؟”

مرت عليّ أيام كنت ألهم فريقتي، لكنني من الداخل.. منهكة. أعطي الجميع وقتي، انتباهي، دعمي.. لكنني نسيت نفسي.

لماذا هذه العادة مهمة؟

الاستنزاف العاطفي هو القاتل الصامت للقادة. القائد الذكي عاطفيًا يعرف أن رعاية الذات ليست رفاهية.. بل ضرورة للنجاح.

خطوات بسيطة:

- خصص وقتًا يوميًا (حتى 15 دقيقة) لما يشحن طاقتك: المشي، التأمل، الموسيقى، أو قراءة كتاب. هذا الوقت مخصص لك فقط.
- راقب إشارات جسدك. هل تشعر بالإرهاق؟ التوتر؟ متى يتكلم جسدك قبل أن تتعب؟ تعلّم الاستماع إليه.
- اسأل نفسك يوميًا: “ما الذي أحججه اليوم لأبقى حيويًا؟” قد يكون نومًا إضافيًا، أو وجبة صحية، أو حتى مجرد لحظات صمت.

تحدي اليوم: اكتب قائمة بـ 3 أشياء تجدد طاقتك.. ونفذ واحدة منها اليوم فقط. كن ملتزمًا بها وكأنها موعد عمل

مهم.



العادة السادسة: ابن أمانًا نفسيًا لفريقك

القائد الحقيقي لا يملك كل الإجابات... لكنه يملك مساحة للطرح. في فريق عمل، رأيت قائدة تسأل: "مين عنده اقتراح مختلف؟" الجميع سكت... ليس لأنه ما عندهم شيء، بل لأنهم خافوا من النقد.

لماذا هذه العادة مهمة؟

الفرق لا تزدهر بالكمال... بل بالأمان. عندما يشعر الفريق أنهم يستطيعون الكلام دون خوف هنا يتولد الابتكار والثقة.

استمع دون مقاطعة



اصغ باهتمام كامل دون مقاطعة أو إصدار أحكام، واترك مساحة للآخرين للتعبير عن أفكارهم.

اسأل أسئلة مفتوحة



شجع على المشاركة بأسئلة مثل: "ما رأيكم؟"، "ما الذي نفتقده؟"، "كيف يمكننا تحسين ذلك؟"

حوّل الفشل لتعلم



حوّل الفشل إلى فرصة للتعلم. احتفل بالدروس المستفادة من الأخطاء وشجع فريقك على التجربة والابتكار دون خوف من العقاب.

اعترف بأخطائك



اعترف بأخطائك كقائد. هذا يبني الثقة ويشجع فريقك على فعل الشيء نفسه، بدلاً من السعي للمثالية الزائفة.

تحدي اليوم: في آخر اجتماع، جرّب أن تسأل سؤالاً يفتح مساحة للتعبير – واصغ بفضول وحماس لما سيقوله فريقك.



العادة السابعة: تذكّر دائماً "لماذا تقود؟"

القيادة ليست سلطة... بل أثر.

في لحظة فقدت حماسي... عدت لأسأل نفسي: "لماذا انا هنا؟" تذكّرت وجوه من ساعدتهم. الكلمات التي قالوها بعد كل جلسة. التأثير الذي تركته.

لماذا هذه العادة مهمة؟

حين تُثقل القيادة على كتفك، الرجوع لـ "نقطة الأصل" يذكرك بالبوصلية. القيادة الواعية لا تبدأ من المنصب... بل من المعنى.

شاركه مع فريقك

تحدّث عن رؤيتك مع فريقك بانتظام...
اجعلهم جزءاً منها، وليس مجرد
منفذين للمهام. عندما يشعرون
بالمعنى، تزداد دافعيتهم.

علّقه أمامك

علّق هذا الهدف النبيل في مكان تراه
يوميًا (مكتبك، خلفية هاتفك، إلخ)
وارجع إليه كلما شعرت بالتعب أو
الإرهاق أو فقدان التركيز.

اكتب "الهدف النبيل"

اكتب "الهدف النبيل" من قيادتك. ما
الفرق الذي تريد أن تصنعه في حياة
فريقك أو عملائك أو مجتمعك؟

تحدّي اليوم: دوّن جملة واحدة تصف فيها "سببك الداخلي" للقيادة. وكزّرها أمام نفسك كل صباح. اجعلها شعارك الخاص.

رحلتك نحو قيادة مؤثرة

تذكّر: القيادة العاطفية ليست "ترفًا ناعمًا"... هي مهارة حقيقية، ضرورية، وهي الفرق بين قائد يُتبع... وقائد يُلهم.

الذكاء العاطفي ليس مجرد مهارة... بل هو مفاتحك لتقود بوعي وتواجه التحديات بثبات وتبني علاقات حقيقية وتترك أثرًا مستدامًا في فريقك ومؤسستك وقبل كل ذلك... في نفسك.

ابدأ رحلتك اليوم!

سيرين أبو ميزر

Sereenabumaizar.com

