

در ادامه بحث پیام فرهنگی شماره ۱۹، به دنبال مجموعه پیام های فرهنگی در زمینه هوش هیجانی، نکته قابل تأکید آن است که ما در هر کجا که باشیم چه در کلاس درس، محیط کار و یا در منزل، نیازمند مهارت های ارتباطی هستیم. چنین مهارتهایی بر بستر هوش هیجانی رشد می یابند و موجب بهره وری بیشتر در تحصیل، کار و برقراری رابطه دوستانه و صمیمانه با دیگران می شوند، به همین دلیل عده ای از روانشناسان، هوش هیجانی را سوخت موتور محرکه موفقیت ها تلقی می کنند.

نکته قابل بحث دیگر؛ نحوه کار کرد هیجان و عواطف در مغز و نقش آن در شکل گیری احساس و همسوسازی آنها با تصمیمات عقلانی و عملکرد است. تحقیقات نشان می دهند که احساسات هشیارانه گر چه از عواطف سرچشمه میگیرند، اما می توانند مسیر تفکر صحیح را نیز نشان دهند تا بتوان از منطق به درستی استفاده کرد، ضمن آنکه ارزش ها و نگرش ها نیز در عمق عواطف انسان شکل می گیرند، ارزش های فرهنگی، اخلاقی و معنوی که هدایت اصلی زندگی را بعهدہ دارند.

دکتر دانیل گلنن، پنج قلمرو را برای هوش هیجانی قائل است که شامل:

- ۱- شناخت هیجانان خود، ۲- اداره هیجانان خود، ۳- برانگیختن خود، ۴- باز شناسی و درک هیجانان دیگر افراد و ۵- اداره روابط، به معنی اداره هیجانان دیگران.

نتایج حاصل از فرآیند رشد هوش هیجانی می تواند از طریق کاهش تضاد، بهبود روابط، شناخت و افزایش ثبات، پیوستگی و سازگاری موجب کاهش فشارهای روانی، ارتقای سلامت روانی جسمی و شادابی گردند.