

سلامتی، شادابی و پژوهش محوری (پیام شماره ۱۹)

در پیام فرهنگی گذشته، بحث هوش هیجانی و ارتباط آن با ارتقای سلامت روانی، اجتماعی، معنوی و موفقیت تحصیلی شغلی را آغاز نمودیم و به معرفی توانایی های هوش هیجانی در چهار زمینه کلی پرداختیم . در این شماره نیز به ادامه بحث مذکور خواهیم پرداخت.

تا کنون علاوه بر والتر میشل (۱۹۶۰)، دانیل گلمن (۱۹۹۵)، سالووی و مایر (۱۹۹۷)، پژوهشگران فراوانی در حوزه های مختلف علمی نتایج تحقیقات خود در خصوص هوش هیجانی را ارائه نموده اند . اما بیان ساده دکتر دانیل گلمن در این زمینه بسیار شفاف و روشن است. او علاوه بر تقسیم بندی هوش هیجانی ، در چهار حوزه و بیست قابلیت نتیجه می گیرد که هوش هیجانی یعنی توانایی هایی که انسان بتواند انگیزه اش را حفظ کند، در مقابل نا ملایمات استقامت نماید، در شرایط بحرانی ، وجود تکانش خودش را کنترل نماید و خونسردی اش را حفظ کند، کامیابی را به تاخیر بیندازد، حالات روحی خود را تنظیم کند و نگذارد پریشانی خاطر قدرت تفکرش را خدشه دار نماید و سر انجام با دیگران همدلی کند و امیدوار باشد.

در بیانی دیگر هوش هیجانی توانایی درک، شناخت و استفاده اثر بخش از قدرت، ذکاوت و هیجان ، به عنوان منبعی از انرژی انسانی، اطلاعات، اعتماد، خلاقیت و اثر گذاری محسوب می شود.

ادامه دارد.....