



אינטליגנציה רגשית ופסיכולוגיה חיובית: יישום ואפקטים בחיים ובעבודה -

כתב וערך- דין שרון צ'אפלין

מבוא

אינטליגנציה רגשית ופסיכולוגיה חיובית הם שני תחומים בעלי השפעה רבה על רווחת האדם והתפקוד היומיומי שלו. בעוד שהאינטליגנציה הרגשית מתמקדת ביכולת להבין, לנהל ולהביע רגשות באופן המאפשר התנהלות אפקטיבית, הפסיכולוגיה החיובית מתמקדת באושר, בתפקוד מיטבי ובבניית חוסן נפשי. תחומים אלו חשובים במיוחד בעידן המודרני, שבו המתח והלחץ הם חלק בלתי נפרד מחיי היומיום של רבים מאיתנו. מחקרים עדכניים מצביעים על כך שניתן לשפר את איכות החיים באופן משמעותי באמצעות יישום עקרונות האינטליגנציה הרגשית והפסיכולוגיה החיובית, הן ברמה האישית והן במסגרת העבודה.

במאמר זה נדון בעקרונות היסוד של אינטליגנציה רגשית ופסיכולוגיה חיובית, נסביר כיצד עקרונות אלו מיושמים בחיים האישיים ובמקומות העבודה, נבחן את היתרונות שלהם בתהליכי למידה ופיתוח אישי, נציג את הקשר שלהם לחשיבה יצירתית ונפרט על כלים וטכניקות שניתן לשלב בחיי היומיום לשיפור התקשורת, קבלת החלטות ופתרון הבעיות.

עקרונות היסוד

אינטליגנציה רגשית היא יכולתו של האדם לזהות, להבין, לנהל ולהביע רגשות, הן אצל עצמו והן אצל אחרים. היא מתבססת על חמישה עקרונות מרכזיים: מודעות עצמית, ניהול עצמי, מוטיבציה, אמפתיה ומיומנויות חברתיות.

ראשית, **מודעות עצמית** היא היכולת לזהות ולהבין את הרגשות האישיים ואת השפעתם על ההתנהגות. אדם בעל מודעות עצמית גבוהה יידע לזהות מתי הוא חווה רגשות כמו כעס או פחד, ויידע כיצד רגשות אלו משפיעים עליו.

שנית, **ניהול עצמי** הוא היכולת לשלוט ברגשות ולאפשר להם להוביל להתנהגות רציונלית. לדוגמה, אדם אשר כועס עשוי לבחור לא להגיב בכעס אלא לשקול את התגובה המתאימה ביותר.

מוטיבציה היא היכולת לכוון את הרגשות כלפי מטרות, ולהשתמש ברגשות חיוביים כדי להניע את עצמנו לעבר השגת מטרות אלו.

אמפתיה היא היכולת לזהות ולהבין את רגשותיהם של אחרים. אדם בעל אמפתיה גבוהה יידע לזהות כאשר אדם אחר חווה קושי רגשי ולהגיב בהתאם.

מיומנויות חברתיות הן היכולת לנהל מערכות יחסים באופן יעיל ואפקטיבי, להתנהל בתוך קבוצה, ולהשפיע על אחרים בצורה חיובית.

עקרונות אלו של אינטליגנציה רגשית תואמים את הגישה של הפסיכולוגיה החיובית, שמתמקדת בנקודות החוזק של האדם ובפיתוחם של תכונות חיוביות כמו אופטימיות, תקווה והומור. הפסיכולוגיה החיובית מציעה להתמקד במה שאפשרי, גם במיקרו, בגמישות מחשבתית וביכולת להסתגל למצבים משתנים.



הליכי למידה ופיתוח אישי

רגשית ופסיכולוגיה חיובית מציעים יתרונות משמעותיים בתהליכי למידה ופיתוח אישי. תהליכי למידה אינם מוגבלים לרכישת ידע בלבד, אלא כוללים גם את פיתוח היכולת להתמודד עם מצבים מורכבים וליצור תקשורת אפקטיבית עם הסביבה. באמצעות אינטליגנציה רגשית, ניתן לפתח את היכולת ללמוד מטעויות, להתמודד עם ביקורת ולהתפתח באופן אישי ומקצועי.

טורני ליצנת רפואית טיפולית, 052-9997005
תעודת מגויי יונה צחות, our.smiley@gmail.com
סדנאות אינטרויבציה יונה צחות, www.our-smiley.com

לדוגמה, כאשר אדם מזהה את רגשותיו ומבין את מקורותיהם, הוא יכול להתמקד באותם תחומים שבהם הוא חזק ולהשתמש בהם ככלי להתפתחות. פסיכולוגיה חיובית, מצד שני, מעודדת את האדם להתמקד במצבים חיוביים ולהפיק מהם את המרב. לדוגמה, כאשר אדם משתמש בחשיבה חיובית במהלך למידה, הוא מסוגל להתרכז במה שהוא יכול לעשות ולא במה שמגביל אותו.

יתרון נוסף של אינטליגנציה רגשית הוא השפעתה על הביטחון העצמי. אדם שמבין את רגשותיו ויודע לנהל אותם בצורה אפקטיבית ירגיש בטוח יותר ביכולותיו. תחושת ביטחון זו תוביל אותו להתמודד עם אתגרים מורכבים בצורה טובה יותר, דבר שיקדם אותו הן בלמידה והן בחיים האישיים.

הפסיכולוגיה החיובית מדגישה את החשיבות של תקשורת חיובית ושימוש בהומור ככלי לפיתוח אישי. הומור מאפשר לאנשים לראות את העולם מפרספקטיבה חיובית, להתמודד עם מצבים קשים בצורה קלה יותר, וליצור קשרים חברתיים עמוקים יותר. לדוגמה, כאשר אדם משתמש בהומור בעבודה, הוא מסוגל להפחית מתחים וליצור אווירה נעימה יותר.

הקשרים שונים בתחום וחשיבה יצירתית

אינטליגנציה רגשית ופסיכולוגיה חיובית הם כלים חשובים לפיתוח חשיבה יצירתית. חשיבה יצירתית דורשת גמישות מחשבתית, יכולת לראות דברים מזוויות שונות,

ונכונות לנסות פתרונות חדשים. אינטליגנציה רגשית מאפשרת לאדם להבין את רגשותיו ולשחרר אותם כדי להתרכז בפתרון בעיות בצורה יצירתית.

לדוגמה, כאשר אדם מבין שהוא נמצא במצב של לחץ, הוא יכול להשתמש בטכניקות של ניהול רגשות כדי להרגיע את עצמו ולהתמקד בפתרון הבעיה. ניהול נכון של רגשות מאפשר לאדם להימנע מחשיבה שלילית שמגבילה את היכולת להיות יצירתי, ולהתמקד במציאת פתרונות חדשים וחדשניים.

הפסיכולוגיה החיובית מעודדת חשיבה יצירתית באמצעות ההתמקדות באפשרי ולא במגבלות. לדוגמה, כאשר אדם מתמודד עם אתגר, הוא יכול לבחור לראות אותו כהזדמנות לצמיחה וללמוד ממנו דברים חדשים, במקום לראות בו מכשול.

תרגילים כמו שימוש במוח הימני, המדמה את העולם כמקום של אפשרויות בלתי מוגבלות, מאפשרים לאדם לפתח חשיבה יצירתית. לדוגמה, תרגיל שבו אדם קש לראות את האתגר שלפניו מזוויות שונות, או להעלות רעיונות לפתרון מבלי ט אותם, יכול לעודד יצירתיות.

וטכניקות לשימוש



סמיילי שלנו
קורסי ליצנות רפואית טיפולית,
השפורה נכחי יונה צוזוק,
סדנאות אינטרויבציה וינה צוזוק

מספר כלים וטכניקות שמאפשרים לשלב את האינטליגנציה הרגשית והפסיכולוגיה החיובית בחיי היומיום. אחת הטכניקות המרכזיות היא ניהול עצמי, הכולל זיהוי ושינוי דפוסי חשיבה שליליים. לדוגמה, כאשר אדם מוצא את עצמו חושב בצורה שלילית, הוא יכול להשתמש בטכניקות כמו דמיון מודרך כדי לשנות את החשיבה החיובית.

כלים נוספים כוללים תרגול אמפתיה, שימוש בהומור ושיפור מיומנויות חברתיות. לדוגמה, תרגול של הקשבה פעילה ושימוש במיומנויות אינטליגנציה רגשית כדי להבין את רגשותיו של הזולת, יכולים לשפר באופן משמעותי את התקשורת הבין-אישית.

רייסוף, אפשר לשלב טכניקות של פסיכולוגיה חיובית כמו תרגילי הכרת תודה ומקדות בחוזקות האישיות. תרגילים אלו מסייעים להעלות את רמת האושר וישי ולשפר את ההתמודדות עם אתגרי היומיום.



סמיילי שלנו
קורסי ליצנות רפואית טיפולית,
הכשרה נכחי יונה צוזוק,
סדנאות אינטרויבציה וינה צוזוק
052-997965
our-smiley@gmail.com
www.our-smiley.com

אינטליגנציה רגשית ופסיכולוגיה חיובית הם כלים רבי עוצמה לשיפור איכות החיים, הן ברמה האישית והן במקומות העבודה. באמצעות פיתוח היכולת להבין ולנהל רגשות, שימוש בחשיבה חיובית וביצירתיות, ניתן להתמודד בצורה טובה יותר עם

האתגרים שהחיים מציבים בפנינו, לשפר את התקשורת הבין-אישית, ולהגיע לתחושת סיפוק ואושר.

המאמר הדגיש את החשיבות של הבנה ושליטה ברגשות, את התרומה של גישה חיובית להתפתחות אישית ואת הכלים המעשיים שניתן לשלב בחיי היומיום כדי לשפר את ההתמודדות עם מצבי לחץ ולחווות אושר וסיפוק. בעידן המודרני, שבו האתגרים הרגשיים והמקצועיים גוברים, השילוב של אינטליגנציה רגשית ופסיכולוגיה חיובית יכול להוות מפתח להצלחה ולרווחה אישית.

ביבליוגרפיה

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books
2. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press
3. Fredrickson, B. L. (2001). *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*. *American Psychologist*, 56(3), 218-226
4. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211
5. Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). *The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?* *Psychological Bulletin*, 131(6), 803



סמיילי סלנו
קודי ליצנת רפואית טיפולית. 053-3997005
הכשרת מנחי יוגה צחוק. our.smiley@gmail.com
סדמאת איספריביצית יוגה צחוק www.our-smiley.com