

## אינטליגנציה רגשית והומור – קלידוסקופ לעולם

דניאלה קידר\*

### תקציר

"כאשר נקרב את העדשה אל החיים הם יכולים להיראות כטרגדיה, כאשר נרחיק אותה הם יכולים להיראות כקומדיה" (צ'ארלי צ'פלין). אחד הכלים והאמצעים מהיעילים והאפקטיביים ביותר לשינוי זווית הראייה, למציאת היבטים חיוביים בסיטואציה ולשינוי דפוסי התגובה הרגשית וההתנהגותית של הפרט ושל זולתו הוא האינטליגנציה הרגשית (EQ-Emotional Quality, EI-Emotional Intelligence) ולצידה ואיתה השימוש בהומור. האינטליגנציה הרגשית הינה יכולת האדם לחבר באופן מודע מחשבות ורגשות להתנהגות והתנהלות אפקטיביות אישיות ובינאישיות. חיבור מושכל בין מחשבה ורגש מאפשר לאדם להגיע למצב אופטימאלי עם עצמו וסביבתו (Salovey & Sluyter, 1997).

השימוש באינטליגנציה רגשית ובהומור מהווה גשר לקשר, מחבר בין בני אדם ובין תרבויות, מאפשר תקשורת טובה יותר של האדם עם עצמו ועם סביבתו וכלשון הפתגם העממי הנפוץ "החינוך הוא הקו העקום הקצר ביותר המחבר בין בני אדם".

\*פרופ' דניאלה קידר היא ראש היחידה לתקשורת אנושית, בריאות ואתיקה של המרכז הביילאומי לבריאות, משפט ואתיקה, אוניברסיטת חיפה. מרצה במוסדות אקדמיים וארגונים בארץ ובעולם בתחומי האינטליגנציה הרגשית, החינוך וההומור. Keidarda@netvision.net.il