

پژوهش محوری، سلامتی، شادابی در برنامه های فرهنگی باشگاه پژوهشگران جوان و

نخبگان (پیام فرهنگی شماره ۱۸)

در پیامهای فرهنگی گذشته به بحث سلامتی در ابعاد مختلف (جسمی- روانی- اجتماعی و معنوی) و نقش اساسی آن در کلیه فعالیت های بشری از جمله یادگیری، کند و کاو، پژوهش، ابتکار، خلاقیت و نوآوری پرداخته ایم . همچنین در چند شماره اخیر با تاکید بر رابطه شکوفایی استعداد ها با سلامت روان توصیه های درخصوص مدیریت استرس داشته ایم .

در این شماره موضوع "هوش هیجانی" و ارتباط آن با ارتقای سلامت روانی - اجتماعی و موفقیت تحصیلی - شغلی را آغاز می کنیم :

مفهوم هوش هیجانی (Emotional Intelligence) از دهه ۹۰ در جهان مورد توجه ویژه قرار گرفته است . گرچه پیش از آن نیز همواره بعنوان یک عنصر حیاتی در تعاملات بشری مطرح بوده است . نکته مهم اینجاست که هنوز هم بسیاری از افراد "هوشمندی" را محدود به هوش شناختی می دانند که با IQ مورد ارزیابی قرار می گیرد و چون عمدتاً نقش ارث در آن برجسته است تعیین شده تلقی می گردد . در حالیکه گرچه ارزیابی ضریب هوش هیجانی EQ به دلیل پیچیدگی های آن دشوارتر است اما هوش هیجانی اکتسابی بوده و قابل یادگیری، تکامل، بهبود و اصلاح است. توانایی های هوش هیجانی را میتوان در چهار زمینه زیر تعریف نمود: (سالووی - مایر ۱۹۹۷)

۱- درک و تشخیص دقیق هیجان های خود و دیگران ، ۲- استفاده از هیجان ها برای تسهیل تفکر ، ۳- درک معانی هیجان ها، ۴- مدیریت و اداره کردن هیجان ها

ادامه دارد.....