

پژوهش محوري، سلامتي، شادابي در برنامه هاي فرهنگي باشگاه پژوهشگران جوان (6)

در شماره هاي پيشين خبرنامه به اهميت سلامتي به عنوان بزرگترين موهبت الهي پرداختيم و سپس با تأكيد بر موضوع " سلامت روان" و تأثير آن بر خلاقيت، نوآوري و پيشرفت تحصيلي و شغلي و همچنين شادابي در زندگي فردي، ديدگاههاي علمي در اين زمينه را ارائه نموديم. اکنون به استراتژيهاي موفق جهت حفظ، تأمين و ارتقاي سلامتي در مفهوم عام آن و " سلامت روان" بصورت ويژه خواهيم پرداخت؛ مهارتهاي اساسي زندگي گرچه سالهاست بصورت سنتي و يا مدرن مورد توجه قرار گرفته است، اما هنوز هم براي بسياري از جوانان و نوجوانان و حتي بالغين در جامعه نا آشنا هستند، در حالیکه کاربرد مفيد و مؤثر اين توانمدي ها مي تواند ضامن موفقيت تاممي انسان ها در زندگي فردي و اجتماعي باشد. در اينجا به عناوين توانمدي هاي اصلي در زندگي اشاره و تأكيد مي نمائيم تا در برنامه هاي فرهنگي باشگاه ها در واحد هاي دانشگاهي مورد توجه کاربردی قرار گیرد؛ توانائي هاي تصميم گيري، حل مشکل، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، برقراری ارتباط مؤثر، خودآگاهي و خود مديریتی، همدلي و همدردی با ديگران، برخورد مناسب با فشارهاي عصبي- موقعيت هاي پر خطر و هيچان هاي عاطفي. در شماه های بعدی تلاش خواهد شد تا با توجه به بازخورد دريافتی از روسای باشگاه ها و اولويت بندی نیازهای اعضا، به تشریح و توضیح جامع تری در زمينه ها ی فوق الذکر پرداخته شود.