

## Styczniowe Hity Czytelní

### Psychologia i życie

Inteligencja emocjonalna nie jest czymś stałym. Nawet jeśli uważamy, że ta umiejętność nie jest przez nas szczególnie rozwinięta, nie warto się poddawać. Można się jej nauczyć. Każdy z nas rodzi się z pewnym potencjałem inteligencji emocjonalnej. To znaczy, każdy z nas ją ma, choć na różnym poziomie. Trening inteligencji emocjonalnej nie jest psychoterapią i nie powinien nią być. To długofalowy program rozwojowy zorientowany na zwiększenie zdolności emocjonalnych co z pewnością rzutować będzie na zmiany w innych obszarach życia. Pozwoli to na lepsze radzenie sobie ze stresem, lepsze wyniki w nauce czy w pracy zawodowej, wyższe poczucie własnej wartości, większe poczucie szczęścia czy satysfakcji z życia. Zatem, skoro już wiemy, że istnieją sposoby, aby bardziej o sobie zadbać i poprawić sobie jakość życia, warto wprowadzić je w życie. Ciekawe wskazówki można znaleźć w artykule, który polecamy w styczniowych hitach Czytelní Główniej.

**Inteligencja emocjonalna - czy da się jej nauczyć? / Karolina Janik // Charaktery. - 2024, nr 1-2, s. 26-29**

---

### Z tą maską Ci do twarzy?

Zaczęło się od gęstej mgły. Nikt specjalnie się nią nie przejął, ponieważ na pierwszy rzut oka niczym się nie różniła od zwykłych mgieł, które od wieków utrudniały życie mieszkańcom Londynu. Żaden człowiek też z jej powodu nie zmienił swoich planów. Był początek grudnia 1952 roku. Jednak w ciągu następnych 48 godzin warunki atmosferyczne znacznie się pogorszyły, a mgła straciła jasną barwę. Najpierw poszarzała, potem stała się szarobura, aż w końcu niemal czarna. Jeszcze bardziej zgęstniała, a widzialność spadła do kilku metrów, Londyńczykom zalecono, aby zostali jednak w domu. Trzy dni później czarna mgła zniknęła. Niedługo potem u ludzi pojawiły się kłopoty z oddychaniem, okazało się, że jest to wynikiem tej dziwnej mgły, która zebrała ogromne żniwo przypadków zgonów. Niepokojące konsekwencje pojawiały się jeszcze długo po tym wydarzeniu. Zadawano sobie pytanie - skąd tyle zgonów? Na wyjaśnienie trzeba było czekać dość długo, bo aż do roku 2017, kiedy to grupa chemików pod kierunkiem noblisty Maria Moliny przeanalizowała i zrekonstruowała przebieg reakcji chemicznych na skutek spalania zasyarczonego węgla w piecach londyńczyków, bowiem zima w 1952 była niezwykle mroźna i londyńczycy, aby się ogrzać zużyli znacznie więcej węgla do palenia w swoich piecach. W konsekwencji tak duża ilość spalania w piecach spowodowała niebezpieczny smog, który okazał się tak niebezpieczny dla ludzi. Stąd tytuł artykułu „Z tą maską Ci do twarzy”.

Okazuje się, że brudne powietrze zabija na świecie więcej ludzi niż papierosy, a symbolem zaawansowanej technicznie, lecz zacofanej energetycznie cywilizacji mogą wkrótce stać się maseczki przeciwsmogowe.

Szalenie interesujący artykuł, podnoszący naszą świadomość i wiedzę na temat ważności ochrony planety przed konsekwencjami wciąż galopującej cywilizacji.

**Z tą maską Ci do twarzy / Andrzej Hołdys // Wiedza i życie. - 2020, nr 4, s. 30-34**

---

### Czy nam zagraża utrata kontaktu z rzeczywistością?

Kontakty w wirtualnym świecie nie mogą na dłuższą metę zaspokoić potrzeby rzeczywistej bliskości. Komputery przecież nie posiadają ciała i nie odczuwają. Potrafią wszystko doskonale obliczyć, ale niczego przy tym nie doświadczają. Komputer może wprawdzie wygenerować wrażenie, że jest człowiekiem, ale to nie oznacza, że naprawdę stanie się żywą osobą. Wyobraźmy sobie świat, gdzie nie będziemy w stanie rozróżnić, czy dzwoni do nas partner albo nasze dziecko, czy też komputer zdolny naśladować dowolnego człowieka. Czy można tu mówić o jakiegokolwiek kontroli realnego życia? Czy to człowiek włada narzędziem czy już narzędzie włada nami?

---

Bardzo interesujące rozważania na powyższy temat oraz rozmowę z autorem książki pt. "Utrata kontaktu z rzeczywistością" wydanej niedawno w Niemczech profesorem Joachimem Bauerem znajdziecie państwo w styczniowych „Charakterach”. Artykuł naprawdę wart uwagi.

**Nowy cyfrowy świat. Co nam obiecuje? Co nam zagraża? / Andrzej Lipiński // Charaktery. - 2024, nr 1-2, s. 34-39**