

"سلامتی، شادابی و پژوهش محوری در باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان"

(پیام فرهنگی شماره ۲۶)

در شماره پیشین به تعاریف و منابع خودکار آمدي که اتکال به خداوند متعال عنصر اصلي آن است، پرداختیم، اکنون با توجه به فصل امتحانات و نیاز غالب عزیزان خواننده به کاربرد ساز و کار های عملي خود- کارآمدي این سئوال و پاسخ آن را مطرح می کنیم؛ چگونه از منابع خودکار آمدي که قبلا ذکر کردیم برای تغییرات مثبت و دلخواه در زندگی استفاده کنیم؟

۱- خود را بصورت دقیق، شفاف و صادقانه شناسایی کنیم نقاط قوت و ضعف خود را تشخیص دهیم (البته بدون سرزنش و یا مقایسه نا معقول با دیگران) هر انسانی در جهان يك موجود منحصر بفرد است .

۲- با توجه به نتیجه بدست آمده خود را برای تغییر و رسیدن به آنچه که واقعا میخواهیم آماده کنیم . فرآیند آمادگی بسیار مهم است و در طی آن لازم است خودمان را با پیام های مثبت و امید بخش حمایت کنیم. خواست خود را با انگیزه بیشتر تقویت کنیم و یا حتي در صورت لزوم از حمایت، مشورت و یا کمک دیگران نیز بهره مند شویم.

۳- بدانیم که در هر حال خود مسئول تصمیمات و رفتارمان هستیم، پس با شهامت و درعین حال عاقلانه و واقع بینانه در زندگی هدف گذاری و برنامه ریزی کنیم.

۴- برای رسیدن به اهداف (حتي اگر فقط داشتن آرامش و آسایش روان باشد) تمرین و تلاش کنیم . بدون تمرین کسب هر گونه مهارتي عملي نیست .

۵- از شکست مایوس

و با موفقیت مغرور نشویم هر دو نتیجه را فرصتي برای یادگیری بیشتر و تعالي تلقي کنیم.

ادامه دارد.....