

سلامتی، شادابی و پژوهش محوری در باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان (پیام فرهنگی شماره ۲۲)

پیش از این گفتیم که اگر بتوانیم بر هیجانات و احساسات خود آگاه باشیم و علل بروز آنها را شناسایی کنیم، گام مهمی در مسیر خود مدیریتی برداشته ایم. این امر گرچه در بیان ساده اما در عمل گاهی بسیار دشوار است. بنابراین لازم است مهارت های لازم در این زمینه را کسب کنیم. همچنین اشاره کردیم که بایستی باخودمان صادق باشیم و گاهی برای شفافیت بیشتر احساساتمان را در خلوت خود بنویسیم و بعد نوشته را پاره کنیم و دور بریزیم. بسیاری مواقع همین اقدام ساده به ما نشان میدهد که بسیاری از هیجانات آزار دهنده واقعی نبوده و تنها برداشت خاص ما از یک پدیده است که تحت تأثیر عوامل فراوانی شکل گرفته است. گاهی طرز تلقی ما نوعی عادت است که در دوران کودکی و رشد آنرا کسب کردیم و آن را بصورت الگویی عام همواره بکار می گیریم. بدبینی، خوش بینی و یا واقع بینی از همین جا آغاز می گردند. همینگونه برداشت ها چگونگی عملکرد ما در زندگی را رقم میزند و نتایج مطلوب و یا نا مطلوب را بیار می آورند. مسلماً همه ما می خواهیم شادابی و موفقیت را همواره تجربه کنیم و عنصر مفیدی برای خود، خانواده و جامعه مان باشیم، اما چرا گاهی از درون احساس دیگری داریم؟ بنابراین خواستن، آنهم خواستن صمیمانه لازم و نقطه شروع بسیار خوبیست، اما کافی نیست، اینکه سایر ضروریات موفقیت و رضایتمندی از زندگی کدامند در بحث های آتی به آنها خواهیم پرداخت، اما اجازه بدهید از همین خواستن که میتواند نقطه شروع مشترکی باشد آغاز کنیم، ایمان راسخ به رحمت الهی، آرامش بخش ذهن ها و قلب هاست، اطمینان داشته باشیم که خداوند موهبت های بیکران را از هیچ بنده صالحی دریغ نمی فرماید و البته از جمله این موهبت ها قابلیت ترسیم آرزوها و تجسم خلاق است که از مهارت های ارزشمند و هوشمندانه انسان بشمار میرود. این توانمندی در همه ما می تواند شکوفا شود که صمیمانه بخواهیم و ادامه دارد.