

بیست و پنجمین پیام فرهنگی باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان

“سلامتی، شادابی و پژوهش محوری در باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان”

با تبریک سال نو و آرزوی سلامتی، شادی و موفقیت برای شما عزیزان، بیست و پنجمین پیام فرهنگی را در سال "اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی" خدمت شما عزیزان تقدیم می‌داریم. امید است با توان و تلاش هر چه بیشتر در این سال نیز همچنان، شاهد دستاوردهای پر افتخار مادی و معنوی شما باشیم. بحث این شماره را با موضوع **خود کار آمدی** آغاز می‌کنیم چرا که یکی از عوامل اصلی رضایت مندی، شادمانی و خوشبختی در زندگی فردی و اجتماعی می‌باشد.

تعریف خود کار آمدی: اعتقاد فرد به توانایی هایش، چگونگی احساسات، فکر و انگیزه و رفتار او با مردم است.

منابع خود کار آمدی عبارتند از؛ ۱- تجارب اصلی که مبتنی بر تلاش برای نیل به اهداف در زندگی است در ضمن این تجارب به انسان توانایی بروز عکس العمل مناسب در برابر پیروزی و شکست را می‌دهد. (غره نشدن به پیروزی و ناامید نشدن در شکست و حفظ تعادل شخصیتی). ۲- الگوهای اجتماعی (مدل های نقش آفرینی در زندگی که می‌توانند والدین، معلمان، دوستان و یا فرهیختگان جامعه باشند). ۳- ترغیب، تشویق و انگیزه (مشوق های درونی و یا بیرونی) برای بهره مندی از موهبت های الهی. ۴- دریافت و درک واکنش های محیطی و احساسی که در موقعیت های خاص در وجود فرد شکل می‌گیرند و رفته رفته بر رفتار و عادات فرد تأثیر می‌گذارند. ۵- مهارت یادگیری از تمامی رخداد های بظاهر خوشایند و یا ناخوشایند. ادامه دارد