

پژوهش محوری، سلامتی، شادابی، در برنامه های فرهنگی باشگاه پژوهشگران جوان (۷)

اکنون که به پایان سال ۱۳۹۰ نزدیک می شویم، ضمن آنکه آرزوها، تلاش ها و دستاوردهای یکساله خود را ارزیابی می کنیم برای رشد و تعالی خود در سال نو نیز برنامه ریزی می نمائیم و در این راه چه زیباست که شور و شوق گردش طبیعت و آمدن بهار نیز ما را یاری می دهد. به عبارتی گرچه پیوستگی در ماهیت زندگی است اما خداوند، همواره فرصت هائی را برای پالایش ما فراهم می آورد و این ما هستیم که می توانیم آنها را ببینیم و دریابیم.

بیا تا گل برفشانیم و می در ساغر اندازیم فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو دراندازیم

حال اصول ساده بهبهبود ارتباط با دیگران و شادی درون را به اتفاق مرور می کنیم:

۱- **گذشت و بخشش:** بخشش خود و دیگران، قبول شجاعانه اشتباهات و سعی در جبران آنها که سرآغاز یادگیری و رشد است.

۲- **محبت و مهربانی (هرچند ساده):** تشکر، قدردانی، احوالپرسی، تحسین، احترام، همدردی و کمک (هرچند اندک).

۳- **صداقت و وفاداری:** راستگوئی و وفاداری به عهد، تطابق گفتار با عمل و تعهد به ارزش ها.

۴- **صبر و بردباری:** پذیرش واقع بینانه، تحمل و پایداری در سختی ها.

۵- **تشریح توقعات:** روشن کردن خواسته ها و انتظارات و تعیین هدف های عملی برای تحقق آرزوها.

۶- **خود مراقبتی و خود مدیریتی:** توجه مداوم به استحکام و تعالی رفتارهای مثبت و حفظ

سلامت و وقار شخصیت. ۷- **ایمانی مستحکم و اعتقادی پایدار به یاری خداوند:** اطمینان به

رحمت و عشق الهی و شکرگزاری موهبت های بیکران او.

سخن پایانی: اعتماد هوشیارانه پایه و اساس رابطه سالم و پایدار است.