

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

۴۰ گام کوچک برای شادی

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد .

* شماره تماس : ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس : اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

* <http://counseling.iaau.ac.ir>

خرداد ۹۱

شادمانی چون پروانه ای است که تا زمانی که او را دنبال می کنید دست های شما پرواز خواهد کرد محض آنکه آرام بنشینید و به او لبخند بزنید بر بالای سر شما خواهد نشست.



منبع : 2002 راه برای شاد زیستن

نویسنده : سیدنی هینس

مترجمان: ساناز مالک نژاد - پریسا غفاری

* حتی اگر به تنهایی غذا می خورید، یک میز رنگارنگ با رومیزی زیبا، تزئینات و غذاهای عالی بیارید .

* آرزوهای جدیدی را برای خود پرورش دهید. مطمئن باشید که آنها رویاهایی بزرگ و جسورانه هستند و شما سزاوار بهترین آنها هستید .

* یاد بگیرید که همیشه به جنبه ی روشن زندگی نگاه کنید.

* خودتان را دست کم نگیرید. تمام خصوصیات خوبتان را به خود متذکر شوید. توجه خود را بر روی نکات مثبت زندگیتان معطوف سازید نه بر نکات منفی !

* اغلب اوقات تا جایی که می توانید راحت و آرام باشید.

این اطلاعات مهم و کارساز را به خاطر بسپارید:
بدخلقی ها را تعدیل کنید.

غصه ها و حسادت ها انرژی شما را به هدر می دهند.

راه هایی برای به دست آوردن نگاهی تازه به مشکلات

گفتگو با یک مشاور متخصص، ملاقات با یک فرد روحانی
تلفن زدن به دکتر خانوادگی تان

بهترین فعالیت ها برای گریز از مشکلات عبارتند:

گپ زدن با اعضای خانواده، صحبت کردن با دوستان
خواندن کتاب های رمان
مسافرت
یافتن یک دوست جدید

تماشای فیلم های پر سر و صدا و ویتترین مغازه ها

بهترین غذا های نشاط آور و شادی بخش:

چای معطر داغ ، شیرکاکائوی گرم

یک کاسه سوپ سبزیجات

شیرینی های خانگی و یک بسته شکلات

برای شاد بودن حتماً لازم نیست که تغییرات بزرگ و بنیادی در خود ایجاد کنیم. گاهی گام های کوچک روزانه می توانند آن چنان ما را غرق در شادی کنند که غصه ها و ناراحتی های خود را کم اهمیت ببینیم و در صورت استمرار چنین کارهایی، شادی تبدیل به هویت و شخصیت ما شود. در این بروشور ۴۰ گام کوچک را که می تواند به شادی بیشتر در زندگی روزمره منجر شود، ذکر کرده ایم.

*اگر چه خداوند متعال را نمی توانیم با چشمهایمان ببینیم، اما با عمق وجودمان قادر هستیم تا صدای او را در تپش های قلبمان بشنویم.

*اگر احساس خوشبختی نمی کنید به گذشته خود برگردید و تمام اتفاقات مثبتی را که در زندگیتان روی داده به خاطر آورید، خواهید دید معجزات زندگی شما کم نبوده است.

*تمام معجزه هایی را که در زندگیتان رخ داده است، بشمارید. بدانید که حتی معجزه های بیشتری در راه است.

*بدانید که هیچ درمان سریعی برای گرفتاری ها وجود ندارد پس بیاموزید که انسانی صبور و شکیبا باشید.

* از یک دهکده دیدار کنید و با خود اینگونه بیندیشید که شادمانی های بسیاری در یک زندگی ساده وجود دارد. شاید شما احتیاج به آن دارید که کمی کارایی خود را بالا ببرید تا بهتر بتوانید از مسیر پر پیچ و خم زندگی عبور کنید.

*تمیز کردن یکی از بهترین روان درمانی ها ست. بنابراین کمد خود را تمیز کنید و تعدادی از لباس های خود را به یک موسسه ی خیریه بدهید. بخشش نیز یکی از بهترین روان درمانی ها می باشد.

*یک فهرست از اسامی کسانی که بسیار دوستشان دارید تهیه کنید و نام خودتان را بالای آن قرار دهید.

* هنگامی که آماده ی ایجاد تغییرات هستید مطمئن باشید که تغییرات مثبتی را به وجود خواهید آورد.

*آیا دلتان می خواهد که حسی روحانی و معنوی داشته باشید؟ به نزدیکترین مکان مقدس بروید و شمعی را روشن کنید. آنگاه برای خودتان دعا کنید و با خداوند راز و نیاز کنید.

*وقتی طاقت شما تمام شد و به انتهای رشته ی صبر و شکیبایی رسیدید، رشته ی طاقت و صبر را محکم بگیرید و یک گره به آن بزنید و آن را محکم به دست بگیرید.

*لازم نیست تا فقط در شرایط خاص به رستوران موردعلاقه ی خود بروید. همین امشب دست به کار شوید و سری به رستوران بزنید .

*اگر خانه تان لبریز از خاطرات ناراحت کننده است به فکر جابجایی از آنجا باشید.

*بر روی شانه های پدرتان گریه کنید. سر خود را روی سینه ی مادرتان بگذارید و به صدای تپش قلب او گوش دهید.

*خبری خوب: حتی بدترین آسیب احساسی نیز قابل برگشت به حالت اول است، این نکته را به ذهن بسپارید که بهبودی کامل از یک شکست بزرگ مدت زیادی طول می کشد. شاید یک سال یا شاید بیشتر، بنابراین آسوده باشید.

*اگر قلبتان شکسته است به طور نمادین یک چسب زخم روی محل آن قرار دهید تا به یاد داشته باشید که این زخم هم مانند جراحات های دیگر بهبود می یابد.

*با گشایش یک حساب شخصی بازنشستگی، برای آینده ی خود برنامه ریزی کنید. با این کار دیگر نگران دوران بازنشستگی خود نخواهید بود .

*به یک دوست گم شده ی بسیار قدیمی تلفن کنید. دوستان قدیمی بهترین یاور انسان هستند.

*این یک اصل مهم است: کسانی را که به شما بد کرده اند، بخشید، اما نام آنها را فراموش نکنید.

*حرف های مثبت و امیدوار کننده را به خاطر بسپارید و هنگام خواب آنها را تکرار کنید.

*بدانید که هیچ کس غیر از خود شما نمی تواند باعث خوشحالیتان گردد.

*بدانید که بهترین کلید برای داشتن یک زندگی شاد تعادل است.

*عشق بورزید و تنفر را از خود دور کنید. شاید کلید شاد زیستن همین باشد.

*همیشه همان ضرب المثل قدیمی و خردمندانه را به یاد آورید که می گفت: ((هنگامی که جریان زندگی مشکل می شود، این انسانهای محکم هستند که در برابر سختی ها مقاومت می کنند.))

*دنیای خود را با کاشتن گله ، درختان ، سبزیجات و کندن علفهای هرز شادتر کنید.

*بر تکیه کلامهای گفتاری خود مسلط باشید. از گفتن جملاتی مثل ((کاشکی... ای کاش...)) بپرهیزید.

*به یاد داشته باشید که دنیا همانگونه خواهد بود که شما آن را می بینید و درک می کنید.

*پس از طوفان حوادث به هر کجا می روید به دنبال یافتن رنگین کمان باشید.

*در پی یافتن معجزات باشید. به محض اینکه شروع به جستجو کنید از وجود آنها شگفت زده خواهید شد.

*با خواهر و برادر و یا یکی از دوستان خود درباره ی خاطرات روزهای خوش دوران کودکی صحبت کنید.

*تمامی اشیاء شکسته ی منزل خود را تعمیر کنید چرا که این کار باعث می شود نشاط از دست رفته ی خود را دوباره به دست آورید.

*کارهای نگران کننده ی خود را امروز انجام دهید تا فردای شادی داشته باشید.

*خودتان را مجبور کنید که هر روز با چهره ای متبسم به سلام و احوالپرسی بپردازید.

*تحت معاینه ی پزشکی قرار بگیرید . شاید یک مشکل جسمی باعث غم و غصه شما شده است.

*از تمرکز کردن بر روی مشکلات زندگیتان دوری کنید تا باقیمانده ی عمرتان هدر نرود.

*روابط خود را بر اساس اطمینان و اعتماد بنا کنید. به این ترتیب احساسات صادق شما می توانند آشکار شوند.