

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

جان روشن

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>

ار دیبهشت ۹۱



* با انرژی باشید

روشنایی جان علاوه بر حفظ تندرستی مستلزم برخورداری از انرژی بسیار است. سطح انرژی پایین می تواند به مشکلاتی نظیر ناکامی و کلافگی، ملال، رخوت و بیحالی، افسردگی و احساس بیهودگی بینجامد.

هر یک از این مشکلات به تنهایی کافی است تا مانع پیشرفت معنوی شود.

سر و صدا، ترافیک، گرسنگی، زیاد در معرض نور آفتاب یا باد قرار گرفتن، گپ زدن های غیر ضروری، مشاجرات و ستیزهای شخصی، جملگی از مکنده های انرژی به شمار می آیند.

بکوشید اوضاع و شرایط یا افرادی که انرژی وجودتان را می مکند بشناسید و کنار بگذارید و از زندگیتان حذف کنید.

ترجمه: الین سنت جیمز
نویسنده: الین سنت جیمز
ترجمه: گیتی خوشدل

و شرف
نویسنده: الین سنت جیمز
ترجمه: گیتی خوشدل

* آنچه را که نمی توانید تغییر دهید پذیرا باشید

مسئولیت زندگیتان را به عهده بگیرید و چیزهایی را که قادر به تغییر آن نیستید، بپذیرید. اگر قادتان کوتاه است و می خواهید بلند باشید، اگر با نقص عضو به دنیا آمده اید یا در طول راه دچار نقص عضو شده اید، یا خود را در موقعیتهای غیر قابل تغییر می یابید، یا بر سر دوراهی هایی هستید که از جای خود تکان نمی خورند، می توانید غوغا و فغان سر دهید و نفرین و ناله کنید و در ندامت یا احساس گناه یا دلسوزی به حال خود غرق شوید، یا دست در دست موقعیتی که در آن قرار دارید، به بهترین نحو نقش خود را اجرا کنید.



* جستم را موزون نگاه دارید

تندرستی و نیرو کمک می کند از انگاره های منفی که در زندگی روزانه مان با آنها مواجه می شویم مصون بمانیم. در همه چیز اعتدال را به خاطر آورید.

خوراک درست بهترین داروی ماست. و یکی از مخرب ترین کارها که بیشترین صدمه را به جسم می زند پر خوری است.

برنامه ورزشی مناسبی مانند پیاده روی نیز برای سلامت جسم اهمیت بسزایی دارد. حتماً به اندازه کافی بخوابید و همیشه خنده و شادمانی را نیز به همه برنامه های زندگیتان بیفزایید.

نیازی به رنج نیست خدا اینجا ست

اگر بر این باورید که برای رشد باید ریاضت کشید، این مطالب برای شما ست. زیرا با مطالعه آن می آموزید که می توانید شادمانه رشد کنید و معصومانه ببالید و عاشقانه به جهان بنگرید .

* بگذارید دنیا بایستد، می توانید از آن فاصله بگیرید

گاهی وقتی فشارهای دنیا به اوج خود می رسد، جهان را ترک کنید. یعنی هر جا که هستید، آرام بنشینید. چشم هایتان را ببندید و چند دقیقه نفس عمیق بکشید، تا به کانون وجودتان برسید.

* به خودتان مجال اندیشیدن بدهید

این عادت را در خودتان پرورش بدهید که هر روز صبح پیش از آغاز کارتان، چند دقیقه فکر کنید که در کارتان و در رابطه با افرادی که سر راهتان قرار می گیرند می خواهید چگونه باشید.

آنگاه در پایان روز، چند دقیقه بی وقت صرف کنید تا ببینید در رابطه با آنچه که می خواستید باشید، چگونه بودید. به چیزهایی ببینید که نگذاشته اند از روزتان لذت ببرید، یا آنگونه که می خواستید روزتان را به سر آورید. آنگاه ببینید که فردا چگونه می توانید امور را به شیوه یی متفاوت به انجام برسانید.

همه اطلاعاتی که درباره زندگیمان و چگونه زیستن آن نیاز داریم، در اختیار ماست. اندیشیدن یکی از ابزار است که ما را به اطلاعات می رساند. آرام جان ، به ندرت خود به خود ایجاد می شود.

آرام جان، مستلزم تلاش است و اندیشیدن، یکی از ابزار قدرتمند آن.

* مشکلات زندگیتان را موهبت انگارید

به زندگیتان بنگرید و آنچه را که سابقاً منفی می پنداشتید، مورد تجدید نظر قرار دهید. شیوه تفکرتان را نسبت به آنها عوض کنید. به فوایدی که آن موقعیت برایتان در بر داشته بیندیشید. به سایر مشکلاتی بنگرید که به علت این مسأله، از آنها برحذر مانده اید. ببینید به دلیل درسهایی که از آن آموخته اید، زندگیتان از کدام جهت بهتر شده است. و چگونه هر یک از آنها می تواند پله یی در راه رشد درونتان باشد. از امروز به شیوه یی زندگی کنید و به شیوه یی درباره گذشته تان ببینید که گویی مشکلی وجود ندارد. هر چه هست فرصتی برای روشن بینی است.

* از اندیشه های دردآور بپرهیزید

اندیشه هایمان جهان ما را می سازند. شناخت اندیشه هایی که آرام جانتان را می ربایند و نمی گذارند به سطح بالاتر برسید، چندان دشوار نیست. رنجش و سوزش و انفجار و انزجار از مسایلی چنان ناچیز که اصلاً ارزش انرژی صرف کردن را ندارد. میتوانید از هر وسیله یی که می شناسید برای غلبه بر تفکر منفی سود جوید.

-از عبارتهای تأکیدی و تجسم خلاق استفاده کنید.

-به دامن طبیعت پناه ببرید.

-به تنفس عمیق بنشینید.

-درخودتان نظم و انضباط ایجاد کنید.

-از دفتر یادداشت های روزانه سود جوید.

-دست به دعا بردارید.

-یا از کائنات کمک بطلبید.

* از داوری درباره دیگران دست بکشید

یکی از مشکلات ناشی از بزرگ شدن جامعه ما این است که از بدو تولد، به ما می آموزند برتری خود را باور کنیم. اغلب با این باور زندگی را به سر می بریم که به دیده تحقیر نگرستن دیگری به علت طرز لباس پوشیدن یا شیوه کار و زندگی یا میزان پولی که در بانک دارند یا نوع صابون و عطری که استفاده می کنند، امری کاملاً طبیعی است.

در جهان ما همه با هم رهسپاریم. این حق را نداریم که درباره جایگاه دیگری قضاوت کنیم. باید داوری های خود را رها کنیم و به این اندیشه بازگردیم که از بهر چه به این جهان آمده بودیم.

* یاد بگیرید از خلوت و تنهایی لذت ببرید

هیچ چیز به اندازه خلوت و تنهایی نمی تواند کمکتان کند تا با ضمیر درونتان تماس حاصل کنید. به ویژه اگر این خلوت و تنهایی با سکوت و سکون درون و حذف صداهای بیرونی مانند رادیو و تلویزیون و روزنامه و مجله ...باشد. با تنها بودن راحت و آسوده باشید. این مجالی است تا بتوانید به مطالعه مطالب تعالی بخش، گذراندن وقت در طبیعت، خندیدن و گریستن و بخشیدن و تأمل در کار کائنات بپردازید.

* زیاد گریه کنید

مدهای مدید به ما گفته اند گریستن، کار درستی نیست. حال آنکه کاملاً درست و مطلوب و حیاتی است. گریستن ابزاری بسیار قدرتمند برای پاک کردن چیزهایی است که سر راه رشد درونمان قرار می گیرد. چه بسا نیاز داشته باشید که گریه کنید و از این نیاز آگاه نباشید. شاید هم بیشتر زندگیتان اشک در چشمهایتان حلقه زند، ولی گریه نکنید. نیرویی که مصرف می کنیم تا جلوی اشک خود را بگیریم، نمی گذارد کسی که به راستی هستیم باشیم. بگذارید این انرژی رها شود و گریه کنید. گریستن شما را آزاد خواهد ساخت.