

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

زمانی برای خوشبختی

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>

مرداد ۹۱



تی بسیاری از چیزها را
این که در دنیا است بدانند و بخت نماند.
"تاس - مکر"

منابع:

«نیروی تفکر مثبت» نوشته: ژوزف مورفی

«چگونه موفق شویم» نوشته: کوب مایر

«روانشناسی مثبت اندیشی» نوشته: نورمن پیل

۵- پاینده باشید:

پایبندی به حرف و وعده، سبب اعتماد می شود. « اعتماد » از اساسی ترین ابزار در کسب جایگاه و موقعیت است. هر چه پایبندتر و متعهدانه تر عمل کنیم، بیش تر دوستان خواهند داشت. انسان ها با افراد قابل اعتماد و مطمئن، راحت تر و با آرامش ترند و چه چیز، لطیف تر و جذاب تر از اینکه کسی بتواند برای اطرافیان و آنان که دوستش دارند، آرامش آفرینی کند؟ او حتماً سنگ صبور و صندوقچه ی اسرار دیگران خواهد بود.

۶- صبور و بردبار باشید:

کار بسیار سخت و مشکلی است؛ اما با تمرین، اصرار، تذهیب و ممارست درونی خود، می توان به آن رسید. آدم هایی هستند که همچون یک دریای آرام، صبور و بردبارند. آن گاه که به متانت و بردباری رسیدید، به آرامش کامل رسیده اید. صبوری و بردباری، فقط خموشی و سکوت در برابر خوبی ها و زیبایی ها نیست، بلکه بعد مهم تر آن، کوتاه نیامدن در برابر بدی ها و زشتی ها است.

اگر می خواهید دوست تان بدانند، باید دوست بدارید، نه دوست داشتن و نه دوست داشته شدن، هیچ کدام به راحتی به دست نمی آیند، برای دوست داشتن، بایستی از بسیاری چیزها بگذرید و برای دوست داشته شدن، بایستی بسیاری از چیزها را بدست آورید، بنابراین اگر می خواهید پا به عرصه ی «شادکامی و موفقیت» بگذارید، باید بیش از هر چیز، عزم خود را جزم کنید که ورود به این میدان، نیازمند «عشق و رنج» است.



۳- همیشه برنده- برنده بیندیشید:

نگاه برتری جویانه و سلطه طلبانه را هیچ کس دوست ندارد. هر کس به نوعی، در پی جلوه گری خود است، به رخ کشیدن پیروزی و موفقیت خود و مهم تر از آن، ابراز نمودن شکست و عقب ماندن دیگری، نه تنها به نفوذ، تأثیر گذاری و دوست داشتن ما کمکی نخواهد کرد، بلکه همچون موربانه ای، در ابتدا بدنه ی خودمان و سپس اطرافیان را می خورد و آزار می دهد.

۴- هیچ کس را مورد تمسخر قرار ندهید:

کنایه و تمسخر، نشانه ای از بی لیاقتی و اعتراف به کوچک بودن و کم آوردن خود است، چه خودمان را به تمسخر بگیریم تا دیگران خوش شان بیاید چه دیگران را تا اینکه خودمان، خوش مان بیاید، این هر دو از یک آبشخور آب می خورند و هر دو نشانه ای از ضعف و سستی انسان است، بدیهی ست که هیچ کس آدم ضعیف و بی لیاقت را نه دوست دارد و نه تمایلی به « با او بودن » دارد.

بنابراین برای افزایش و اوج گیری محبوبیت و به حداقل رساندن خودخواهی و خودکامگی، باید آموخت، دانست و به تمرین پرداخت، بایستی:

۱- احترام گذاری به خود را هرگز فراموش نکنیم:

انسان باید نسبت به خودش احساس ارزشمندی و محترم بودن داشته باشد، زیرا این احساس به انسان احساس آرامش، شادی و خوشبختی داده و بر ضرورت لذت بردن از زندگی، هر چه بیشتر تأکید می نماید، پس به خودتان احترام بگذارید و ضمن واقع گرا بودن، آن گونه که مایلید، زندگی کنید.

می توان خود را قربانی شرایط کرد، همین طور که می توان بر شرایط غلبه کرد، یکی بسیار سهل و آسان و دیگری مشکل اما لذت بخش است. می توانیم از آزادی و عظمت خود و احترام به خود بگذریم و به شرایط اجازه دهیم که بر ما مسلط شود و یا اینکه خود انتخاب کننده باشیم.

۲- دگر دوستی را هرگز فراموش نکنیم:

برای آنکه بتوانید با احترام زندگی کنید، احترام گذاری و دوست داشتن دیگران بسیار تعیین کننده است، پس عمیقاً دیگران را دوست داشته باشید و بگذارید آنان بفهمند که چقدر دوستشان دارید.

با ساز و کارهای اعتماد به نفس و اعتماد به خود از سویی و نگاه مثبت به همگان (دگردوستی) از سویی دیگر، می توان حق خوشبختی، شادی و سعادت را برای خود محفوظ نگه داشت.

مطمئن باشید که با هدیه ی عشق و محبت به دیگران، پویاتر و سخاوتمندتر خواهید شد. باید به زندگی در تمامی ابعاد آن احترام گذاشت.

اگر افراد در خود فرو روند و فقط به خود بپردازند و به نگرش و زندگی دیگران احترام نگذارند، به خودخواهی کشیده می شوند و به تدریج، روحیه سپاس و احترام را از دست می دهند.

مطمئن باشید که تشکر هر چه بیشتر، نشانه ی والا بودن، منحصر به فرد بودن و راحت تر بودن شما ست.

* آیا می توانیم خود را جای دیگری قرار دهیم؟

* آیا توانایی درک احساسات دیگران را داریم؟

* آیا توانایی رفتار و کرداری جهت این که دیگران دوستان

بدارند را داریم؟

* آیا می توانیم به راحتی و بدون چشم داشت، دیگران را

دوست بداریم؟

هر انسانی، در هر زمانی و در هر موقعیت سنی و اجتماعی، آنگاه که احساس دوست داشتنی بودن و مورد پذیرش دیگران واقع شدن داشته باشد، خوشبخت است زیرا وقتی متوجه می گردد که کسی دوستش ندارد و یا مورد پذیرش قرار نگرفته، خود را از بدبخت ترین آدم های دنیا تصور می کند.

بخش عمده ای از دوست داشتن و دوست داشته شدن، آموختنی ست، همان گونه که می توان میزان نفرت و محبت را با روش های علمی-آزمونی سنجید، پس می توان با ایجاد بستری مناسب و سرشار از مهر و محبت، زمینه ی ارتقاء دوست داشتن ها را نیز فراهم نمود.

بدون تردید اراده، اعتماد به خود و دیگران و تصمیم گیری جهت خوب بودن و خوب دیدن، از مهم ترین عوامل محسوب می شوند، حتی برای لحظه ای به خود تردید راه ندهیم که: تا به خود اعتماد نداشته باشیم، به دیگران نیز نمی توانیم اعتماد کنیم، تا خود را دوست نداشته باشیم نمی توانیم دیگران را دوست داشته باشیم، تا در امتداد تأمین و رفع نیازهای خود نکوشیم، برای دیگران نیز نمی توانیم هیچ قدمی برداریم و آنگاه که عمیقاً خود را از دیگران و دیگران را همچون خود بدانیم، به جایگاهی دست نیافتنی، دست می یابیم، به خودشکوفایی، انسانیت انسانی، احترام به همگان و...