

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

سال جدید در راه است....

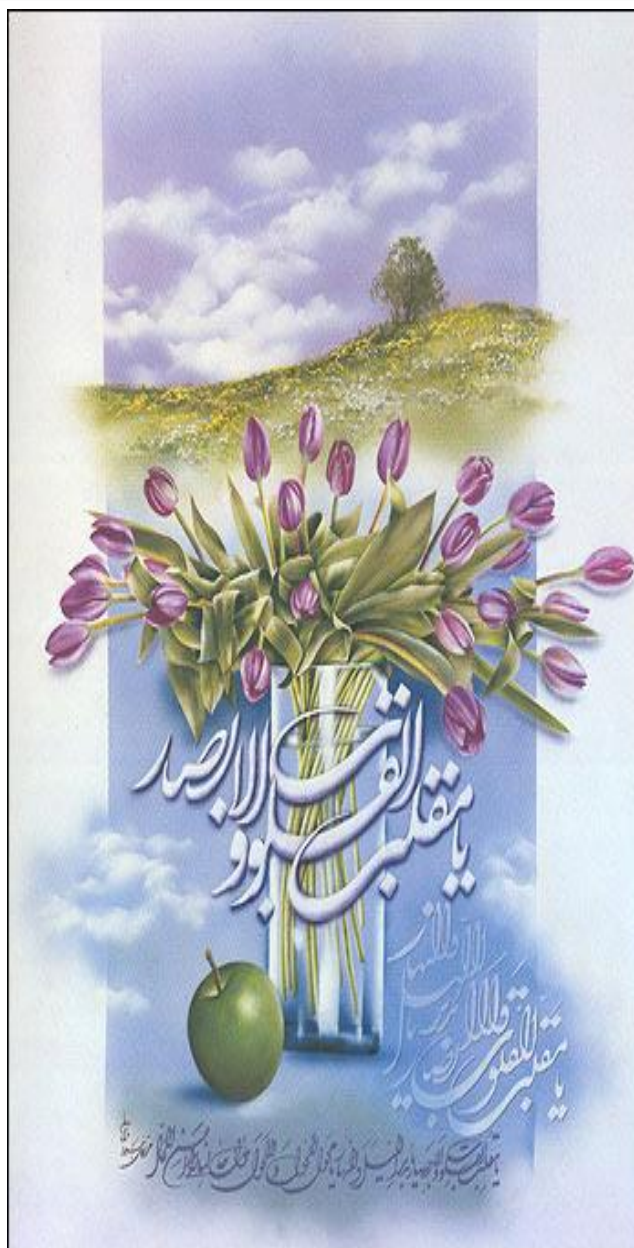
این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

\* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

\* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

\* <http://counseling.iiiau.ac.ir>



براهما بصرین آبادانما

آسان تر خواهد بود.

## نگاه بدون قضاوت را پیشه کنید

نگاه سالم و بدون قضاوت نسبت به هر چیزی که پیرامون ماست، رمز سلامت روان و خودشکوفایی است. افرادی که در پی ارتقاء جنبه های سالم شخصیت خود هستند، باید نخست خود را از زنجیرهای خودکم بینی، بزرگ منشی، پیش داوری و قضاوت نسبت به دیگران رها سازند.

از همین امروز تصمیم بگیرید نحوه نگاه خود را به مسائل تغییر دهید و سعی کنید به زیبایی های امور توجه کنید. حتی در چیزهایی که قبلاً بنا به عادت آنها را زشت و نا خوشایند می دیدید، اکنون سعی کنید چشم ها را بشوید و طور دیگری قضا را نگاه کنید. از خودتان شروع کنید، سعی کنید نگاه مثبت تری به چهره و اندام خود بیندازید. زیبایی های جسم خود را کشف کنید. به شخصیت خود بیشتر فکر کنید. ویژگی های خوب و عادت های قشنگ را بشناسید و به خود تبریک بگویید و از داشتن آنها به خود ببالید.

نگاهی به جهان پیرامون خود بیندازید. زیبایی های طبیعت، اختراعات بشری و هر چیز زیبا را با تحسین بنگرید و به خودتان به عنوان بشر به دیده احترام نگاه کنید.

در برداشت خود نسبت به اطرافیان تجدید نظر کنید. وقتی بتوانید زیبایی ها را در آنها ببینید و به این باور برسید که هر انسانی در کنار ویژگی های منفی، ویژگی های مثبتی نیز دارد، روابط بین فردی بهتری خواهید داشت. اگر نمی توانید این کار را بکنید، دست کم در کنار نقایص و ایرادها، زیبایی ها را نیز ببینید.

بدین ترتیب پذیرش دیگران برایتان آسان تر خواهد بود.



## خداوندا

امسال را سالی مبارک گردان، نه با آسان و هموار ساختن

مسیرمان

بلکه با تنومند ساختن ما، به گونه ای که قادر به سفر از هر

کوره راهی باشیم

نه با برداشتن سختی ها از روی شانه هایمان

بلکه با برداشتن ترس ها از قلب هایمان و ایمان داشتن

به رحمت همیشگی ات

نه با لذت های معمولی زندگی

بلکه با آشنا کردنمان با دردها ی نیازمندان و میل کمک

به همراهیشان.

## سال جدید در راه است

اینک زمانی برای تعمق است. همانگونه که زمانی برای جشن بهار است. سفری به درون را آغاز کنید، لذت ها، شادی ها، سخت کوشی ها، عشق ورزیدن ها، رنج ها، و اشک هایتان را بیاد بیاورید و با بررسی پیامدهای عملکردتان، توشه ای برای سال جدید آماده سازید.

تعطیلات نوروز علاوه بر استراحت، دید و بازدید، مطالعه، سفر، تفریح، فرصتی برای خود شناسی است. خودشناسی: شناخت ویژگی ها، ضعفها، توانمندی ها و احساسات خود در جنبه های مختلف زندگی و ارتباطات است.

در این میان تعطیلات به واسطه تغییراتی که در روند معمولی زندگی ایجاد می کند، ما را با ویژگی های جدیدی از خودمان آشنا می سازد. ممکن است این ویژگی ها جالب و قابل تحسین، یا منفی و ناکارآمد باشند. اگر مایلید بر روی احساسات و افکار خود تسلط بیشتری داشته باشید و به عبارتی موارد مثبت را تقویت و موارد منفی را حذف یا کنترل کنید، بایستی پس از کشف آنها با بینش جدیدی که درباره خودتان پیدا می کنید، نظارت خود را بر روی ذهن و رفتارتان بیشتر نموده و افکار و احساسات و رفتارتان را مدیریت کنید.

## خانه تکانی ذهنی

ذهن هر انسان مانند خانه ای است که مهمان های خوانده و ناخوانده زیادی به آن رفت و آمد می کنند. گاهی افکار، خاطرات، آرزوها و تصاویر خوشایند و ناخوشایند در ذهن جا خوش می کنند و گاهی گذرا در ذهن حضور می یابند و سپس آن را ترک می کنند. حضور بسیاری از افکار و خاطرات ناخواسته جز خستگی نتیجه دیگری برای ذهن به بار نمی آورند.

بنابراین برای ذخیره انرژی روانی باید خانه تکانی ذهنی کرد و درست مانند خانه تکانی منزل که اسباب و لوازم فرسوده و به درد نخور را دور می ریزیم، ذهن را نیز از محتویات نامناسب خالی کنیم و آرام و پرانرژی به فعالیت های سازنده بپردازیم. باید مانند طبیعت، که هر بهار نو می شود و نیز مانند بسیاری از سلول های بدن که در طول زندگی نو می شوند و مانند پوشاک خود که هر چند وقت یکبار آنرا نو می کنیم، ذهن خود را نیز با دور ریختن منفی ها و وکهنه پرستی ها نو کنیم.

## بخشش را در سال جدید تجربه کنید

وقتی، فردی احساسات شما را جریحه دار می کند و شما را هدف دروغ، غیبت و سایر حملات نفرت آمیز قرار می دهد، درد و رنج حاصل از این عمل حتی مدت ها پس از واقعه باقی می ماند. و می تواند برای روزها و سال ها ادامه یابد. این درد می تواند عزت نفس شما را خدشه دار کرده و قلبتان را بشکند. در چنین شرایطی گذشتن از تقصیر دیگران و به دل نگرقتن کینه آنها کار بسیار دشواری است ولی آیا شما دوست دارید که همه بگویند حق باشماست یا دوست دارید شاد و سرخوش باشید. در بسیاری موارد کسانی که سبب رنجش شما بوده اند دیگر در زندگی شما حضور ندارند و شما نمی توانید قاطعانه در مقابلشان بایستید. پس می توان گفت بخشش فقط مربوط به شماست نه کسی که به شما صدمه زده است. شما می توانید تنها خودتان از آن آگاه باشید.

بخشودن بدین معناست که تصمیم بگیرید و بگویید:

« نمی توانی به من آسیب بزنی، نمی توانی من را کنترل کنی، نمی توانی دلسردم کنی. این من هستم که انتخاب می کنم، نمی توانی احساسات مرا انتخاب کنی، من به تو این قدرت را نمی دهم» "من با بخشودن تو خودم را آزاد می کنم"