

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

می توان زیبا دید، زیبا زیست

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>

راز سلامتی و سرزندگی

"الاذکر الله تطمئن القلوب" همانا با یاد خدا دل ها آرام گیرد.

یاد خدا اگر عمیق در ذهن و روحتان ریشه دوانده باشد، می تواند اضطراب ها و تنش های شما را آرام کند. یاد خدا تمام استعدادها و قابلیت های پیدا و نهان ما را فعال می کند. یقین و ایمان قلبی خود را به حضور خداوند در کنار خود افزایش دهید. به شگفتی هایی که خداوند بدون هیچ محدودیتی در زندگی شما گذاشته توجه کنید.

قدرت اراده خود را پرورش دهید. این قدرت خلاق مهم ترین نیرویی است که خداوند هستی بخش در ما نهاده است. اجازه ندهید اراده شما ضعیف و متزلزل شود، بلکه با تمرین های مناسب و مداوم آن را تقویت کنید.

به خاطر داشته باشید میزان سلامتی یا بیماری شما متناسب با افکاری است که در سر می پرورانید. افکار بیمارگون را از سر بیرون کنید تا جسمی سالم تر داشته باشید. اجازه ندهید افکار و رفتارهای بیمارگون، فکر و ذهن شما را مسموم کند. هرگز مهار ذهن خود را به تصورات بدخواهانه ندهید. فراموش نکنید نیات بد نشانه بیماری است. از آزردن قلب و روحتان با زنده کردن جراحت " یعنی کینه ورزیدن " پرهیز کنید. به نعمت سلامتی که خدا به شما داده فکر کنید و مراقب آن باشید.

منبع: می توان زیبا دید، زیبا زیست - ترجمه: نسربین گلدار

هر روز به خاطر نعمت هایی که دارید و به دستتان می رسد شکر گذاری کنید. افکار و ایده های شاد را در ذهن خود جای دهید. برای خوشحال کردن دیگران، کاری فراتر از کارهای روزانه و عادی انجام دهید. شما قادرید با بیان کلامی شورانگیز، باور عملی کردن آن در رفتارهایتان به وجد و سرور در آید. این نسخه واقعی وجد و سرور و سعادت شمامست.

با امید مشکلاتتان را برطرف و آنها را به منبع خلاقیت تبدیل کنید.

مشکلات نشانه حیات، پویایی و حرکت هستند. در نتیجه هر چقدر بیشتر با سختی ها رو به رو شوید سرزندگی بیشتری در خود خواهید یافت. هیچ چیز سازنده تر و مهیج تر از غلبه کردن بر مشکلات نیست. هیچ احساسی دلنشین تر از زیر پا گذاشتن سختی ها و برخورد صحیح با آنها نیست. هیچ کس نمی تواند منکر سختی ها و موارتهای زندگی باشد. اما توجه داشته باشید که زندگی پر از پیروزی ها در برابر مشکلات و یافتن پاسخ ها برای سوالات نیز است. نحوه مقابله شما با مشکلات بسیار مهم تر از خود مشکل است.

پس با روش های مثبت و سازنده با آنها رو به رو شوید. امیدواری خود را همیشه حفظ کنید به خصوص وقتی زمانه سر ناسازگاری می گذارد. با کمک خدا می توانید بر هر مشکلی پیروز شوید. پس از او طلب کمک کنید که به شما داده خواهد شد. خداوند همیشه مراقب و پشتیبان کسانی است که به او عشق می ورزند و توکل می کنند و از صمیم قلب به خواست او تن می دهند.

"می توان زیبا دید، زیبا زیست"

زیرا زیبایی چشمه ای است که از درون هر یک از ما می جوشد و جاری می شود. چشمه ای واقعی نه موهوم. زیبا دیدن ساده لوحی نیست، حقیقی ترین نگاهی است که هر انسان می تواند داشته باشد.

زندگی نگاه ماست به خود و دیگران. پنجره ای که ما می گشاییم، حکایت ما و روزگاری است که بر ما می گذرد. شما همانی هستید که فکر می کنید خوب یا بد، ضعیف یا قوی، بازنده، یا برنده. پس زیبا ببینید و زیبا زندگی کنید. اگر می خواهید در میان دغدغه ها و نگرانی های بی شمار دنیای کنونی با اعتماد به نفس و خوش بینی زندگی کنید، خواندن این پرورش را به شما توصیه می کنیم.

برای زندگی کردن ابزار لازم را با خود بردارید

به اطرافتان نگاه کنید. مستقیم و از رو به رو. برای زندگی در دنیای امروز باید قوی باشید. بدون قدرت خیلی زود از پا در می آید. سختی ها انسان را رها نمی کنند. می توان گفت نظام دنیا این چنین است. زیرا فقط در مقابله با سختی ها و مشکلات است که قدرت انسانها فرصت ظهور پیدا می کند.

آنچه همه ما باید بیاموزیم این است که چگونه "ابراز" لازم برای زندگی کردن و بالاتر از آن غلبه بر مشکلات و شرایط را پیدا کنیم. اتفاقات و افراد براحتی باعث ناراحتی شما می شوند و زود آسیب می بینید. تا وقتی که دفاع درونی خود را پرورش ندهید، همچنان در معرض این ناملایمات و رنج های ناشی از آن خواهید بود.

یکی از راه های پرورش دفاعی درونی، آموختن تفکر مثبت در تمام اوضاع و شرایط است. یعنی داشتن تصویر ذهنی از یک انسان مصمم و توانا از خود.

خویش را عادت دهید که از قالب فرد ضعیف، سست و بی اراده بیرون بیایید. خود را قوی، مطمئن به خود و هدفدار ببینید و مانند کسی که می داند از زندگی چه می خواهد و چگونه باید آن را به دست آورد. حالا سعی کنید خود را مانند تصویر مثبتی که از خود ساخته اید بکنید. یک متفکر مثبت اندیش باشید. حتی در لحظات سخت و نا امید کننده نگاه مثبت خود را تغییر ندهید. همیشه از بالا به سختی ها و مشکلات نگاه کنید و از نزدیک به امکانات و استعداد های خود. به یاد داشته باشید که این امکانات هر وقت بخواهید در دسترس هستند. پس به آنها اعتماد کنید. یقین داشته باشید که با کمک خدا می توانید بر همه موانع، با شهامت و روحیه خوب فائق شوید و پیروزی را در آغوش بگیرید.

از هیچ کس و هیچ چیز نترسید

در این دنیا از هیچ کس و هیچ چیز نترسید. هرگز با ترس زندگی نکنید. هر ترسی را از وجودتان پاک کنید. چه دلیلی برای ترسیدن وجود دارد؟ زیرا خدای شما در تمام مسیر زندگی همراه شما است.

داشتن رفتاری طبیعی و متعادل در برابر دیگران، از عواملی است که می تواند شما را از ترس های بی مورد از افراد مختلف نجات دهد. تمام کسانی که از عقده های حقارت، کمرویی، خودکم بینی رنج می برند از دیگران می ترسند. هرگز در برابر کسانی که با قاطعیت صحبت می کنند یا در برابر شما می ایستند و در موقعیت های به ظاهر سخت، دستپاچه و مضطرب نشوید. بلکه در آرامش ایمان مثبت خود را پرورش دهید. متون معنوی که انگیزه ها و باورهای مثبت را در شما ایجاد می کند، پیوسته بخوانید.

این کار بیش از آنچه فکر می کنید شما را به خدای قادری که در وجودتان خانه دارد نزدیک می کند. تمام مشکلات و سختی ها را به خدا بسپارید و بعد با خاطری آسوده از آنها بگذرید.

در جذب و جد و سرور زندگی کنید

وجد و سرور می تواند در زندگی شما شگفتی بیافریند. تاثیر جادویی آن می تواند زندگی دوباره ای برای شما به ارمغان بیاورد، در حالی که فقدان آن شما را پژمرده و بی روح می کند. زیرا روحیه داشتن در موقعیت های مختلف زندگی، به خصوص کسب موفقیت ها، از اهمیت به سزایی برخوردار است.

هر اتفاقی که پیش بیاید، اجازه ندهید کمبودها و فقدان ها از هر نوع که باشند قوای روحی تان را ناتوان کنند. همه ما قادریم بالاتر از مشکلات و سختی ها قرار بگیریم، اما وقتی وجد و سرور خود را از دست بدهید این قوای روحی سرد می شود. خویشتن شما شکننده شده و در برابر ضربه هایی که پیش از آن به خوبی قادر به تحمل آنها بودید از پای می افتید.

وجد و سرور یعنی "آکنده از خدا" پس برای داشتن وجد و سرور، روح خود را سرشار از خدا کنید. هر روز با نشاط خود را ملزم به وجد و سرور کنید. خود را عادت دهید تا به آفریده های خالق بزرگ ارزش بگذارید.