

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

رهایی از آشفتگی

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>

آذر ۹۱

پشت سر مردم حرف نزنید

لذت بردن از غیبت درباره دیگران علاوه بر اینکه به روح و روان آدمی صدمه می زند، نشانه آن است که تا چه اندازه زندگی خودتان بی ثمر است. نه خودتان پشت سر افراد صحبت کنید و نه اجازه بدهید دیگران در برابرتان پشت سر مردم بدگویی کنند. به قول معروف زندگی کنید و بگذارید زندگی کنند. با خودتان عهد و پیمان ببندید که هرگز پشت سر کسی آنچه را که حاضر نیستید در حضورش بگویید بر زبان آورید.

دوستانان را غریب کنید

آیا اشخاصی را می شناسید که گفتگو با آنها همواره مستلزم تلاش و صرف انرژی است، یا اشخاصی که وقتی با آنها هستید نیروی وجودتان را می گیرند؟ آیا وقتی ((فلانی)) می خواهد پای تلفن با شما صحبت کند به ناله می افتید؟ در اینجا منظور دوستان خوبی که گاه دچار مشکل می شوند و نیاز به کمک دارند نیست. منظور افراد منفی است که تمام روزتان را خراب می کنند و می خواهید از شرشان خلاص شوید ولی دل و جرأتش را ندارید و هنوز درباره شان دست به کاری نزده اید. در جهان میلیون ها انسان وجود دارد و این آزادی را دارید که معشران خود را انتخاب کنید. پس روح های مهربان و جان های متعالی را انتخاب کنید که به شما الهام می بخشند. شهامت رها کردن دوستان ناخوشایند فضایی برای فراخواندن دوستان تازه حیات بخش می آفریند. و روزی خواهید دید که هیچ انسان ناخوشایندی در زندگیتان نیست. در نتیجه، چنین افرادی را به سوی خود جذب نمی کنید.



چنگلستان، تهران، آذرماه ۱۳۹۱

کارهای نیمه تمام را تمام کنید

این عادت را در خود پیور کنید که هر روز تا حد امکان کارهای نیمه تمام را تمام کنید. فرض کنید دارید با دوستی صحبت می کنید و دوستان شماره تلفنی را با خود دارد که به دردتان می خورد و او نیز مایل است که این شماره را در اختیارتان بگذارد. ولی پیشنهاد می کند فردا به شما تلفن کند و شماره را بدهد. عجیب است که مردم به چه آسانی می توانند کاری را که همین امروز قادر به انجامش هستند به فردا موکول کنند. ((کار امروز را به فردا مگذارید!)) در خاطر نگاه داشتن کارهای نیمه تمام، انرژی بسیار به مصرف می رساند. شماره تلفن مورد نیاز را همانجا و همان وقت بگیرید و کار را تمام کنید! به این شیوه یک کار از کارهای زندگیتان کاهش می یابد! کارهای نیمه تمامی همچون پرداخت پولی که باید به کسی بدهید، بازگرداندن اشیایی که قرض کرده اید، به انجام رساندن کاری که گفته اید آن را انجام خواهید داد، و هر آنچه که در پس ذهنتان وجود دارد و می خواهید آن را به انجام برسانید، جملگی مکنده انرژی اند. وقتتان را طوری تنظیم کنید که همه آنها را به اتمام برسانید. هر تعهد انجام نشده قول یا وعده ای که داده اید و به انجام نرسانده اید، تمام مدت شما را به سوی خود فرا می خواند. اگر نمی توانید قولی را که داده اید به انجام برسانید، بسیار بهتر است که با آن شخص تماس بگیرید و موضوع را به او بگویید، تا این که آن را معلق نگاه دارید

به مکاتبات خود رسیدگی کنید

آیا نامه هایی را نگاه می دارید تا به موقع یا سر فرصت به آنها پاسخ دهید؟ هر بار که به آنها فکر می کنید ولی به آنها نمی پردازید، نیروی حیاتتان پایین می آید. هر چه بیشتر آن را به تعویق اندازید، نوشتن آن نامه ها دشوارتر می شود. مجالی ایجاد کنید تا هر چه زودتر به نامه هایتان پردازید.

خود را در جریان اطلاعات روز قرار دهید

وقتی همه عناصر زندگیتان مطابق با پیشرفت روز باشد، در زمان حاضر زندگی می کنید و تجربه تان شناور بودن در جریان امواج و انرژی حیات خواهد بود. کودکان در زمان حال به سر می برند و همواره وجودشان سرشار از انرژی و شادمانی است.

**وقتی بتوانید
سرگذشت خود را
بدون اینکه متأثر شوید
تعریف کنید،
این یعنی از آنچه که
بر شما گذشته التیام
یافته اید.**

بسیاری از افراد کوله باری از انباشتگی و آشفتگی را حمل می کنند. حمل این کوله بار موجب ناراحتی و پیری زودرس می شود. بکشید هر چه زودتر این بار را بر زمین نهید. برای رهایی از بی نظمی و آشفتگی ذهن می توان راهکارهای ذیل را به کار برد.

نگرانی را کنار بگذارید

می گویند نگرانی همچون اسب چوبی گهواره بی است. هر اندازه نیز که تند تند تکانش دهید به پیش نمی رود. نگرانی یکسره اتلاف وقت و انرژی است. و چنان ذهنتان را درهم می ریزد که نمی توانید درباره هیچ چیزی به روشنی فکر کنید.

برای اینکه یاد بگیرید نگرانی را کنار بگذارید نخست لازم است دریابید که به هرچه توجه کنید اقتدار می یابید. در نتیجه، هرچه بیشتر به خود اجازه نگرانی بدهید، به احتمال زیاد امور به گونه بی پیش خواهند رفت که نیاز به نگرانی افزونتری داشته باشید! آنگاه نگرانی به چنان عادت ریشه داری تبدیل خواهد شد که برای پرهیز از آن باید آگاهانه بکشید. هرگاه احساس نگرانی کردید، مکث کنید و هوشیارانه اندیشه هایتان را عوض کنید. یعنی ذهنتان را متوجه چیزهایی کنید که می خواهید پیش بیایند، نه متوجه چیزهایی که می ترسید رخ دهند. همچنین به شگفتیهای زندگیتان توجه کنید تا شگفتیهای افزونتری را به سوی خود فرا خوانید.

انتقاد و داوری را کنار بگذارید

انتقاد و داوری یکسر تلاشی بیهوده است. مخصوصاً اگر دریابید آنچه را که در دیگران مورد انتقاد و داوری قرار می دهید، دقیقاً آن ویژگی خودتان است که دوستش ندارید. بزرگترین منتقدان کسانی هستند که در ژرفای وجودشان احساس ناکافی بودن می کنند. این ناامنی های درونی را تغییر دهید تا میل به تحقیر دیگران از بین برود.

نکته مهم دیگر فهم این امر است که به عنوان انسان ((هیچگاه)) در موقعیت یا مقامی قرار نداریم که قادر به قضاوت درباره کسی یا چیزی باشیم.

گله و شکایت را کنار بگذارید

یکی از بدترین نوع انباشتگی، حزن و اندوه ناشی از گله و شکایت است. زانوی غم بغل گرفتن و گله و شکایت و سرزنش هر آنچه که در زندگیتان اتفاق می افتد و ملامت دیگران فقط موجب آشفتگی زندگیتان و پریشانی ذهنتان می شود. آنگاه مردم نمی خواهند پیرامونتان باشند. بر همه برکات و نعماتی که از آنها بهره مندید متمرکز شوید تا پروردگارتان برکات و نعمات افزونتری را بر سرتان بباراند. البته می توانید به گله و شکایت نیز ادامه دهید و تنها بمانید.

عمیقاً به درونتان بنگرید تا ببینید چه کسی یا چه چیزی را باید ببخشید و عفو کنید. زیرا ریشه بیشتر بیماری ها زاینده دست برداشتن از این احساس است که شخص یا اوضاع و شرایطی با شما غیر منصفانه رفتار کرده است. اگر مدام یا روزی چند بار این بی عدالتی را به خاطر می آورید، و این یادآوری چنان مکرر شده که دیگر به آن عادت کرده اید، برای مصلحت خودتان هم اکنون تصمیم بگیرید که آن شخص یا آن موقعیت را مورد عفو و بخشایش قرار دهید و رها کنید. نگذارید تا آخرین روز عمرتان این احساس با شما باقی بماند. ببخشید و فراموش کنید و شاد باشید.

ناراحتی ها

اگر واقعاً از چیزی ناراحت یا آزرده اید، بهترین زمان برای ایجاد نظم و رهایی از اندکی انباشتگی است. فکر نکنید آنقدر آزرده اید که قدرتش را ندارید خود را جمع و جور کنید تا به ایجاد نظم و تربیت بپردازید. کافی است به سراغ کمد یا گنجه ای بروید و آنچه را که در آن است بیرون بریزید، حتی اگر در حال انجام این کار به پهنای صورتتان اشک بریزید اشکالی ندارد، فقط محتوای کمد و گنجه را خالی کنید و به آنها نظم ببخشید. خواهید دید که رهایی از انباشتگی و دور ریختن اشیاء زائدی که سال ها آنها را احتکار کرده بودید، در اوضاع و شرایط کنونی تان تا چه اندازه آسان است. همچنین حیرت خواهید کرد که ایجاد نظم در بی نظمی های بیرونی تا چه اندازه در روشن ساختن دل و جانتان نیز مؤثر است.

دریابید که هر ناراحتی آغاز راحتی است. زیرا ضمیر برترتان آن ناراحتی را برنامه ریزی کرده است تا توجهتان را به نکته یا مسأله ای که نیاز به تغییر دارد معطوف سازد.

استادی می گفت هرگاه کسی ناراحت است بهتر است از خود پرسید: ((آیا این مسأله پس از ده سال نیز اهمیت امروز را خواهد داشت؟)) به این ترتیب خواهید آموخت که از دیدگاه ((ضمیر آینده اش)) به مسأله بنگرد. پاسخ این سوال نیز اغلب اوقات منفی است. زیرا تقریباً هیچ مسأله ای تا این اندازه اهمیت ندارد.

برنامه های روزانه تان را تعیین کنید

آیا هیچ گاه فرصت انجام کارهای دلخواهتان را ندارید؟ ببینید به کدام کارها واقعاً علاقه مندید و حتماً آنها را در برنامه هفتگی خود بگنجانید. نگذارید حکمفرمای سختگیر ذهنتان زندگیتان را زیر سلطه بگیرید. روح و جانتان با انجام کارهای مورد علاقه تان تغذیه می شود. اگر زندگیتان به کار مدام تبدیل شود و فرصتی برای خودتان نداشته باشید، یا تمام وقتتان صرف دیگران شود، چندی نخواهد گذشت که ذهنتان بی روح و بی طراوت خواهد شد و خواهد پژمرد. نخستین علائم آن نیز خستگی عمومی و تندرستی رو به کاهش است. پس به وجود خودتان حق تقدم دهید. آنگاه به سایر برنامه های زندگیتان بپردازید.