



دانشگاه خوارزمی

معاونت دانشجویی و فرهنگی

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی (پردیس کرج)

فیرنامه سرچشمه امید

سال دوم ، شماره شانزدهم ، اسفند ۹۵

احساس ارزشمندی و راههای تقویت آن :

جداسازی "آنچه هستیم" از "آنچه انجام می دهیم" نکته بسیار مهمی است، زیرا اعمال ما نمی توانند همواره تعیین کننده وجود ما باشند. سی دقیقه دیر رسیدن فردی بر سر قرار به معنای آن نیست که نمی توان به آن شخص اعتماد کرد. این فقط به آن معناست که شما برای یک قرار خاص، سی دقیقه دیر رسیده اید. گاهی با برچسب زدن "غیرقابل اعتماد" به خود، با دیدی منفی به شخصیت خود می نگرید. شما ممکن است فردی دوست داشتنی باشید، اما شاید گاهی کارهایی انجام دهید که چندان هم دوست داشتنی نباشد. این جزء خصایص انسان است.

"انسان بودن به معنای آن است که ما بی نقص نیستیم."

کارن هورنای میگه مشکل، عشق نیست؛ بلکه مشکل تاکید بیش از حد بر روی عشق در زندگی است؛ وقتی بیش از حد بر روی جنس مخالف در زندگی تمرکز صرف داریم و می خواهیم به هر ترتیبی به عشق برسیم، حالمون خوب نیست و عشق برامون حکم ماده مخدر رو داره تا دردمونو تسکین بده. عشق نباید دواي دردهای ما باشه و اگر اینطور باشه و حتی اگر هم بهش برسیم ، مطمئناً عشق سالمی نیست و بیمار گونه خواهد بود. هورنای می گوید: در تحلیل روانی بسیاری از زنان به اینجا رسیدیم که این زنان فقط یک فکر را در سر می پروراندند: " من باید مردی داشته باشم" یعنی این فکر چنان بر زندگی آنها سایه افکنده که جایی برای افکار دیگر نگذاشته است، گویی در زندگی دیگر نه فعالیتی وجود دارد و نه هدفی.... فاجعه اینجاست که فرد معنی و جهت و هدف زندگیشو فقط و فقط در عشق جستجو کنه!!!

کتاب روانشناسی زنان/کارن هورنای

حواس پرتی در مطالعه:

یکی از عواملی که سبب حواسپرتی در حین مطالعه می شود، نگرانی ها و افکار مزاحم و غیرمنطقی هستند، راه حل از بین بردن آنها نوشتن در برگه کوچک است که از قبل تهیه کردید، پریشانی ها و نگرانیها را در یک برگه یادداشت کنید و در زمان استراحت بین دو مطالعه آنها رو بررسی کنید و بعدا متوجه خواهید شد که خیلی از این افکار غیرمنطقی هستند و ارزش وقت گذاری ندارند، نوشتن این افکار مانند این است که یک نفر از بیرون شما رو نقد میکند ،وقتی خوب به حرفهایش گوش بدهید میفهمید ارزش ندارد که من مثلا به فلان فکر و اندیشه منفی توجه کنم و برای آن انرژی بگذارم ،پس حتما این کار رو انجام بدهید تا نگرانی از شما دور شود و در نتیجه تمرکز شما در مطالعه بالا رود.

۴ قانون ساده:

- ۱- کسی که مایل است صورت حساب غذا را پرداخت کند، بدان علت نیست که جیبی مملو از پول دارد، بلکه دوستی و رفاقت را بیش از پول ارج می نهد.
- ۲- کسانی که در محل کار، بیشتر از همه مسئولیت پذیرند؛ نه بدان علت است که احمقند بلکه چون مفهوم مسئولیت را ، نیک می دانند.
- ۳- کسانی که بعد از هر جنگ و دعوایی، زبان به پوزش باز می کنند نه بدان علت است که خود را مدیون شما می دانند؛ بلکه از آن روی است که شما را دوست واقعی خود می دانند.
- ۴- کسانی که برای شما متنی را می فرستند، نه بدان سبب است که کار بهتری ندارند که انجام دهند، بلکه از آن روی است که مهر شما را در دل و جان دارند.

برای رفع فشارهای عصبی

باید دوگام برداشت

گام نخست اینکه برای مسائل جزئی

خود را ناراحت نکنید

گام دوم اینکه بدانید

همه ی مسائل جزئی هستند



این ۶ جمله را هر روز با خود مرور کنید

۱. من بهترینم
۲. خدا همیشه با من است
۳. من میتوانم
۴. من یک برنده ام
۵. من می توانم به دیگران کمک کنم
۶. امروز روز من است



اهدافم خیلی بزرگ بود، اما عملی شد.

زیرا ایمان و توانایی ام بزرگ تر از آنها بود!

SUCCESS



قوی ترین انسان ها کسانی نیستند که همیشه پیروز می شوند، بلکه کسانی هستند که وقتی می بازند تسلیم نمی شوند...

قانون ۱۵ دقیقه چیست ؟

تکرار کارهای کوچک بخشی از شخصیت انسان را می سازد.
اگر روزی ۱۵ دقیقه را صرف خودسازی کنید در پایان یک سال، تغییر ایجاد شده در خویش را به خوبی احساس خواهید کرد.
اگر روزی ۱۵ دقیقه از کارهای بی اهمیت خویش بکاهید، ظرف چند سال موفقیت نصیبتان خواهد شد.
اگر روزی ۱۵ دقیقه را به فراگیری زبان اختصاص دهید از هفته ای یک بار کلاس زبان رفتن بهتر است.
اگر روزی ۱۵ دقیقه را به پیاده روی سریع اختصاص دهید از هفته ای چند بار به باشگاه ورزشی رفتن، نتیجه ی بهتری خواهید گرفت.
اگر روزی ۱۵ دقیقه مطالعه و سلول های خاکستری خویش را درگیر کنید؛ به پیشرفت های عظیم یادگیری دست خواهید یافت.
زیبایی روش یا قانون ۱۵ دقیقه در این است که آنقدر کوتاهست که هیچ وقت به بهانه ی این که وقت ندارید آن را به تاخیر نمی اندازید.

باورهای مرتبط با "ابراز وجود"

- ۱- من حق دارم درخواست های غیر منطقی دیگران را "رد" کنم
- ۲- من حق دارم "اشتباه" کنم .
- ۳- من حق دارم نیازهایم را "مهم" بدانم.
- ۴- من حق دارم احساس هایم را بدون زیر پا گذاشتن حقوق دیگران به شیوه ای مناسب "بیان" کنم.
- ۵- من حق دارم "مسئولیت" اعمال خودم را به عهده بگیریم.
- ۶- من حق دارم بگویم "نفهمیدم".
- ۷- من حق دارم برای کارهای خودم "اولویت" قائل شوم.
- ۸- من حق دارم "شخصیت واقعی" خودم را بروز بدهم
- ۹- من حق دارم "بدون احساس گناه" ، ابراز وجود کنم.

روزی دانشمندی آزمایش جالبی انجام داد.
یک شیشه وسط یک آکواریوم بزرگ گذاشت و آن را دو نیم کرد.
در یک سمت، ماهی بزرگی قرار داد و در سمت دیگر " یک ماهی کوچک " که غذای مورد علاقه ی ماهی بزرگ بود بود.
ماهی بزرگ، بارها به ماهی کوچک حمله کرد و هر بار به دیوار نامرئی(شیشه ای) برخورد کرد تا اینکه دیگر ناامید شده و از حمله دست کشید.
او دیگر باور کرده بود که شکار آن ماهی کوچک محال و غیر ممکن است
دانشمند دیوار حائل را برداشت. ولی ماهی بزرگ دیگر هیچ وقت به سمت ماهی کوچک نرفت
دیواری که در ذهنش بین او و ماهی کوچک ساخته شده بود بسیار محکم تر از آن دیوار شیشه ای بود ...
برای انجام کارهایی که محال به نظر می رسند، فقط کافی ست ؛ دیوار ذهنی خود را برداریم.



هفت قانون منطقی:

۱. با گذشته خود کنار بیایید تا حال شما را خراب نکند.
۲. آنچه دیگران در مورد شما فکر میکنند به شما ارتباطی ندارد.
۳. گذشت زمان تقریباً داروی هر دردی است؛ به زمان کمی فرصت دهید.
۴. کسی دلیل و مسئول خوشبختی شما نیست؛ خودتان مسئولید.
۵. زندگی خود را با دیگران مقایسه نکنید؛ ما هیچ خبر نداریم که زندگی آنها برای چه و چگونه است.
۶. زیاد فکر نکنید؛ اشکالی ندارد که جواب بعضی چیزها را ندانیم.
۷. لبخند بزنید؛ شما مسئول حل تمام مشکلات دنیا نیستید.

جملات کوچک، مفاهیمی بزرگ:

- سست ترین کلمه "شانس" است، به امید آن نباشید.
- محکم ترین کلمه "پشتکار" است، آن را داشته باشید.
- سالم ترین کلمه "سلامتی" است، به آن اهمیت بدهید.
- شایع ترین کلمه "شهرت" است، دنبالش نروید.
- ضروری ترین کلمه "تفاهم" است، آن را ایجاد کنید.
- دوستانه ترین کلمه "رفاقت" است، از آن سواستفاده نکنید.
- اصلی ترین کلمه "اطمینان" است، به آن اعتماد کنید.
- ضعیف ترین کلمه "حسرت" است، آن را نخورید.

مدیر مسوول : دکتر فریدون یاریاری

گردآوری و تنظیم مطالب : فرانک پاسپردی ، اعظم رنجبر

شماره تماسهای مرکز: ۳۴۵۶۹۵۵۷ ، ۳۴۵۷۷۱۹۷-۰۲۶

آدرس: کرج، انتهای خیابان شهید بهشتی . دانشگاه خوارزمی ، طبقه سوم ساختمان مرکزی ، مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشجویان

Email : K-U-mosh@khu.ac.ir

لبفند مسامت کوپکی از صورتت را در بر میگيرد ، اما مسامت بزرگی در دل دیگران را به خود اختصاص میدهد . ☺