

دهه فجر مبارک باد.



دانشگاه خوارزمی

معاونت دانشجویی و فرهنگی

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی پردیس کرج

خبرنامه سرچشمه امید

سال دوم ، شماره پانزدهم ، بهمن ۹۵

تا شب زود صبح پدیدار نباشد
با آن نتوان گفت که بیدار نباشد

تا رنج تحمل نکنی گنج نبینی
آهنگ دراز شب رنجوری مشتاق

" سعدی "

راه های غلبه بر " کمروبی "

اگر کسی تصمیم جدی داشته باشد، می تواند با این مشکل مقابله کند و خود را درمان نماید و از حصار کمروبی رها شود و از توانمندی هایی که دارد بهره ببرد.

- ۱- در دادن سلام پیش قدم باشند.
- ۲- بعد از سلام با جملات مرسوم، احوالپرسی کنند.
- ۳- در کارهای اجتماعی، در محیط خانه و ... در فعالیتهای دسته جمعی شرکت نموده و نقش فعالی را بپذیرند.
- ۴- هنگام صحبت با دیگران یا در مقابل جمع به اعضای بدن خود (دست، پا، نحوه صحبت و...) هیچ توجهی نکنند و توجه خود را بر مطلبی که می گویند متمرکز نمایند.
- ۵- قبلاً مطلبی را که می خواهند در مقابل جمع بازگو کنید چندین بار در مقابل آینه تکرار کرده، فرض کنند در مقابل جمع هستند.
- ۶- سعی کنند بر آنچه می خواهند بگویند تسلط کافی داشته باشند.
- ۷- اگر با شکست مواجه شدید، خود را نیازند و برای بار دیگر خود را آماده انجام آن کار نمایند.
- ۸- قبل از این که در مقابل جمع قرار بگیرند به خود تلقین کنند که «می توانم در مقابل جمع صحبت کنم».
- ۹- زمانی که حالت اضطراب در ایشان ایجاد می شود سعی کنند همه ماهیچه های بدنشان را آرام و شل کنند.
- ۱۰- برای شکستن جو حاکم بر جمع و آرامش در صحبت کردن سعی کنند داستان های کوچک، طنز، جملات مناسب را که افراد خبره در جلسات سخنرانی بیان می کنند، در دفترچه یادداشت کنند و در شرایط موردنیاز از آن استفاده نمایند.

فجر انقلاب ، «میرن خورشید
استقلال و آزادی است . امام
فمینی (ره)



مرکز مشاوره و فرمات روانشناختی دانشگاه
خوارزمی (پردیس کرج) مقدم دانشجویان
سال تمثیلی ۹۶-۹۵ ورودی بهمن دانشگاه
خوارزمی را گرامی می دارد.



مرکز مشاوره و فرمات روانشناختی دانشگاه
خوارزمی (پردیس کرج) همه روزه از شنبه تا
پهارشنبه از ساعت ۸ الی ۱۲ و ۱۳ الی ۱۵
ارایه دهنده فرمات مشاوره به دانشجویان
عزیز می باشد. (مرکز مشاوره فوابگاه از
ساعت ۱۹ الی ۲۳ در مجتمع فوابگاهی
دفتران و پسران دایر می باشد).



می گویند روزی یک نقاش بزرگ در عرض سه دقیقه
یک نقاشی کشید و قیمت هنگفتی بر روی آن گذاشت.
خریدار با این قیمت گذاری مخالفت کرد و این قیمت را
برای سه دقیقه کار، منصفانه ندانست.

نقاش بزرگ در پاسخ او گفت :
این کار در واقع در سی سال و سه دقیقه انجام گرفته ،
سی سالی که به آموزش و پیشرفت فردی و تجربه
اندوختن گذشت و تو ندیدی به اضافه ای این سه دقیقه
که تو دیدی!!!!!!
برخی افراد گمان می کنند که افراد موفق از خوش
شانسی، استعداد ذاتی، یا نعمت الهی خاصی
برخوردارند، اما در واقع پشت هر موفقیت پایدار،
مدت ها تلاش طاقت فرسا وجود دارد.

رنگ شخصیت شما چیست؟

متعدد
پاسخگو
دقیق
با ایمان
امیدوار
معقول

زرد

پرتحرک
علاقه مند
جاه طلب
مصمم
پراراده
با اعتماد به نفس

قرمز

فعال
پرتحرزی
سخاوتمند
ذهن باز
مذاکره کننده ی عالی
شوخ طبع

نارنجی

مشکوک
درون گرا
جسور
قدرتمند
متفکر
کم حرف

سبز

وفادار
دلسوز
الهام بخش
آرمان گرا
روماتیک
صادق

آبی

حساس
حامی
آرام
جذاب
صلح طلب

بنفش

آرامش، اولین نشانه اثبات حضور خداوند در درون شماست.

دلایل عدم یادآوری مطالب در امتحان

بسیاری از داوطلبان هستند که مطالب درسی را به خوبی مطالعه کرده، اما در جلسات آزمون نمی توانند مطالب را سریعاً یادآوری کنند و با سرعت به پاسخ نهایی برسند دلایل متفاوتی دارند که در اینجا به سه دلیل عمده اشاره می شود:

۱- عدم دسته بندی اطلاعات: اگر شما مطالب خوانده شده خود را با استفاده از الگوهای یادآوری دسته بندی نکنید، در سر جلسه آزمون بازیابی صحیحی از اطلاعات نخواهید داشت.

۲- عدم رعایت فواصل زمانی مرور: یکی از راه های افزایش سرعت در آزمون ها، به یاد داشتن مطالب است. در صورتیکه مطالب را با استفاده از مرور وارد حافظه بلند مدت خود نکرده باشید در سرعت عمل بالا، نتیجه خوبی کسب نخواهید کرد.

۳- عدم تسلط: گاهی اوقات شما میحث مورد نظر خود را مطالعه نموده ولی در جلسه آزمون نمی توانید به دلیل اینکه تسلط روی تمام قسمت های حل ندارید به سوال پاسخ دهید، راه حل افزایش تسلط، زدن تست های آموزشی به شیوه صحیح است.

برای شاد بودن کافیتست...

کمتر فکر کنید، بیشتر احساس کنید

کمتر اخم کنید، بیشتر لبخند بزنید

کمتر قضاوت کنید، بیشتر بپذیرید

کمتر گلایه کنید

بیشتر سپاسگزار باشید!



لبخند زبان بین المللی دنیاست ، پس بخند تا

هر زندگیت شاد و پیروز باشی...

بزرگترین کشف نسل امروز این

است

که انسان می تواند با تغییر

ذهنیت

خود ، زندگی خود را تغییر دهد!

#ویلیام جیمز

درمان استرس با تکنیک ژاپنی در ۵ دقیقه

برای درمان استرس پیشنهاد میکنیم از این تکنیک سنتی ژاپنی که فقط ۵ دقیقه طول میکشه و در هر مکانی قابل انجام هست استفاده کنید.

درسته که کمی استرس در زندگی نرمال و لازم است اما استرس زیاد هم در فعالیت های روزانه تاثیر می گذارد و زندگی شخصی و سلامت ما را به خطر می اندازد . برای درمان استرس پیشنهاد می کنیم از این تکنیک سنتی ژاپنی که فقط ۵ دقیقه طول می کشد و در هر مکانی قابل انجام است استفاده کنید.

برای تمرین این تکنیک لازمه که بدونیم هر انگشت بیانگر احساسی متفاوت هستند.

انگشت شست : به مبارزه با نگرانی کمک می کند.

انگشت اشاره : به مبارزه با ترس کمک می کند.

نگشت میانی : به مبارزه با رنجش و عصبانیت کمک می کند.

انگشت انگشتری : این انگشت به شما کمک می کند با افسردگی و ناراحتی مبارزه کنید و قاطعانه تر عمل کنید.

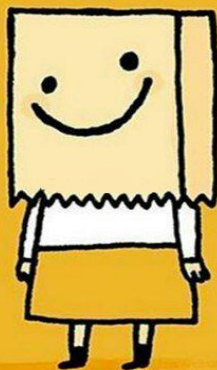
انگشت کوچک : اضطراب را درمان و خوش بینی و اعتماد به نفس را بالا می برد.

برای هم آهنگ کردن انرژی در بدن انگشت را با دست دیگر بگیرید و تمام انگشت ها به همراه شست را دور آن بیچید. انگشت را به مدت ۱ الی ۲ دقیقه بگیرید و زمانی که نبض را احساس می کنید تاثیر آن را هم متوجه می شوید.

برای آرام کردن ذهن کف دست را با انگشت شست دست دیگر به آرامی به مدت ۱ دقیقه فشار دهید.

این تمرین را برای تعادل و ایجاد آرامش هر روز انجام دهید.

لازم نیست تغییر کنی
تا دوست داشته باشی
خودت باش تا آدمای واقعی
واقعیت تو رو دوست داشته باشن
نه نقابی که هر روز روی صورتت میزنی



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.

روشهای بالا بردن اعتماد به نفس

۱-ارزیابی منصفانه ای از خود داشته باشید.

۲-نه بگویید.(قدرت نه گفتن داشته باشید)

۳-با رئیس خود ارتباط خوبی برقرار کنید.

۴-به دنبال پیروزی های کوچک باشید.

۵-یک مشاور یا راهنمای خوب برای خودتان پیدا کنید.

۶-بطور منظم ورزش کنید.

۷-شیک لباس بپوشید.

۸-قاطع صحبت کنید ولی تهاجمی نباشید.

مدیر مسوول:دکتر فریدون یاریاری

گردآوری و تنظیم مطالب:اعظم رنجبر ، فرانک پاسبردی

آدرس:دانشگاه خوارزمی ، طبقه سوم ساختمان اداری ، مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشجویان

شماره تماس:۳۴۵۶۹۵۵۷ و ۳۴۵۷۷۱۹۷-۲۶

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

چه زیبا می بود اگر ، همواره قدرشناس آنچه داریم می بودیم.