



خبرنامه سرچشمه امید

سال دوم، شماره دوازدهم، آبان ۹۵

دانشگاه خوارزمی
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی

چطور زندگی را پر کنیم از انرژی مثبت؟



- ۱- در سکوت مدیتیشن انجام دهید.
- ۲- غذای سالم و طبیعی بخورید. میوه های ارگانیک ، سبزیجات ، روغن زیتون خالص و ...
- ۳- به هر موزیکی گوش ندهید و به پیامی که موسیقی به ناخودآگاه شما می فرستد ، بی توجه نباشید.
- ۴- به حس و حال و چیدمان خانه اهمیت بدهید(تا حالا فنگ شویی را امتحان کرده اید؟)
- ۵- از برنامه های تلوزیونی خشن دوری کنید و با تماشای بیش از حد آگهی های بازرگانی ، قربانی مصرف گرایی نشوید.

رموز ساده افراد موفق در دنیا

- ۱- از هلاکت فردی استفاده کنید تحقیقات موردی روی مدیران اجرایی مشخص نموده است که ۹۸ درصد از آنها پیشرفت و موفقیت خود را نتیجه برنامه ها و استراتژی می دانند و بیش از نیمی از آنها فردی موفق را سرمشق خود قرار داده اند تا برنامه ای درست برای خود تعریف نمایند.
- ۲- دستور العمل ها را بنویسید کسانی که معمولاً از کارهایی که باید انجام شود یادداشت تهیه می کنند. از افرادی که این کار را انجام نمی دهند ۳۲ درصد شانس بیشتری برای داشتن احساس پیشرفت در زندگی خود دارند.
- ۳- برنده ها ساخته می شوند، بدنیامی آیند! خوشبینی فردی و دیدن نیمه پر لیوان نه تنها به شما کمک می کند انگیزه بالا داشته باشید و بیشتر بدست آورید بلکه سبب بهبود وضعیت سلامتی شما می شود.
- ۴- در احترام گذاشتن به خود برنده شوید! اهمیت دادن به علاق شخصی بزرگترین عامل در جهت احساس رضایت شخصی و پشتکار بیشتر در رسیدن به هدف می شود.
- ۵- قدر روز بهتری است (ولی دقیقاً) کسانی که هدف خود را دقیقاً مشخص می کنند ۵۰ درصد احساس اعتماد به نفس بیشتری در دستیابی به اهدافشان دارند.
- ۶- فردا روز بهتری بدست آورید رضایت از زندگی در افرادی که کار های کوچک را به خوبی انجام می دهند ۲۷ درصد بیشتر از افرادی است که علاقه به بدست آوردن موفقیت های بزرگ دارند.
- ۷- پیروزی های کوچک بدست آورید کسانی که هدف خود را دقیقاً مشخص می کنند ۵۰ درصد احساس اعتماد به نفس بیشتری در دستیابی به اهدافشان دارند.

داوطلب شوید تا احساس بهتری داشته باشید

چند مطلب کوتاه علمی

- ۱- هر تکه کاغذ را نمیتوان بیش از ۹ بار تا کرد.
- ۲- در هرم خنوبوس در مصر که ۲۶۰۰ سال قبل از میلاد ساخته شده است به اندازه ای سنگ بکار رفته که میتوان با آن دیواری اجری به ارتفاع ۵۰ cm در دور دنیا ساخت.
- ۳- هر سال از ۳۱/۵۵۷/۶۰۰ ثانیه تشکیل شده است.
- ۴- بزرگترین گل جهان فلوزیا نام دارد .
- ۵- بیشترین ضربان قلب راقناریها با ۱۰۰۰ بار در دقیقه و کمترین را فیل با ۲۷ بار در دقیقه دارد.
- ۶- اگر تمام رگهای خونی را در يك خط بگذاریم تقریباً ۹۷۰۰۰ کیلو متر میشود.
- ۷- سرعت صوت در فولاد ۱۴ بار سریعتر از سرعت ان در هواست.
- ۸- وقتی مگس بر روی يك میله فولادی مینشیند میله فولادی به اندازه دو میلیونیم میلیمتر خم میشود.
- ۹- نور خورشید فقط تا عمق ۴۰۰متری اب دریا نفوذ میکند.
- ۱۰- امریکا تا ۵۰ میلیون سال دیگر دو نیم خواهد شد.

قانونی داریم که همیشه صادق است: ما به محیط مان عادت می کنیم.

اگر با آدهای بدبخت نشست و برخاست کنید ، کم کم به بدبختی عادت می کنید و فکر می کنید که این طبیعی است. اگر با آدم های غرغرو همنشین باشید عیب جو و غرغرو می شوید و آن را طبیعی می دانید. اگر دوست شما دروغ بگوید ، در ابتدا از دستش ناراحت می شوید ولی در نهایت شما هم عادت می کنید به دیگران دروغ بگویید و اگر مدت طولانی با چنین دوستانی باشید ، به خودتان هم دروغ خواهید گفت. اگر با آدمهای خوشحال و پر انگیزه دمخور شوید شما هم خوشحال و پر انگیزه می شوید و این امر برایتان کاملاً طبیعی است. تصمیم بگیرید به مجموعه افراد مثبت ملحق شوید و گرنه افراد منفی شما را پایین می کشند و اصلاً متوجه چنین اتفاقی هم نمی شوی.

داستان کوتاه ساعت:



روزی کشاورزی متوجه شد ساعت طلای میراث خانوادگی اش را در انبار علوفه گم کرده. بعد از اینکه در میان علوفه بسیار جستجو کرد و آن را نیافت از گروهی کودک که بیرون انبار مشغول بازی بودند کمک خواست و وعده داد هر کس آن را پیدا کند جایزه میگیرد. به محض اینکه اسم جایزه برده شد کودکان به درون انبار هجوم بردند و تمام په های علوفه را گشتند اما باز هم ساعت پیدا نشد. همینکه کودکان نا امید از انبار خارج شدند پسری نزد کشاورز آمد و از او خواست فرصتی دیگر به او بدهد. کشاورز نگاهی به او انداخت. کودک معصومی به نظر میرسید. با خود اندیشید: چرا که نه...! پس کودک به تنهایی درون انبار رفت و بعد از مدتی به همراه ساعت خارج شد. کشاورز شادمان و متحیر از او پرسید چگونه موفق شدی در حالیکه بقیه کودکان نتوانستند؟

کودک پاسخ داد: من کار زیادی نکردم ، فقط آرام روی زمین نشستم و در سکوت کامل گوش دادم تا صدای تیک تاک ساعت را شنیدم. به سمش حرکت کردم و آنرا یافتم.

"ذهن وقتی در آرامش است بهتر از ذهن پر مشغله کار می کند. هر روز اجازه دهید ذهن شما اندکی آرامش یابد تا ببینید چطور باید زندگی را آنطور که می خواهید سر و سامان دهید."

رژیم که فقط غذایی نیست. رژیم دوری از افکار منفی بگیر. رژیم دوری از آدمهای منفی بگیر. ۱۰ ماه رعایت کنی ، ۳ کیلو از بیماری هات کم میشه.

شاخص موفقیت

By MaryEllen Tribby

افراد موفق

افراد ناموفق



زندگی نیک وی آجیج...

برای یک لحظه چشمانتان را ببندید و فکر کنید هیچ دستی ندارید. نمی توانید چیزی را با انگشتانتان لمس کنید یا با دوستانتان دست دوستی بدهید و یا حتی مادرتان را در آغوش بگیرید. حال تصور کنید هیچ پای برای راه رفتن ندارید. نمی توانید با دوستانتان پیاده روی کنید. دوچرخه سواری کنید یا پا به پای فرزندتان بدوید. هر کدام از این شرایط بسیار دشوارند؛ اما همیشه شرایط بدتری هم وجود دارد، فقط کافی است یک لحظه به این فکر کنید که نه دست دارید و نه پا! حتی فکر کردن به این موضوع تن آدم را به لرزه می اندازد.

نیک و جی آجیج متولد چهارم دسامبر ۱۹۸۲ در استرالیا است و به علت ابتلا به سندروم تتراآمیلیا هنگام تولد از نعمت دست و پا محروم بوده است. هر چند در کودکی دچار افسردگی شده بود، اما کم کم و با کمک مادرش آموخت که از زانده کوچکی که به جای پا در بدن او وجود داشت، استفاده کند و قابلیت های خود را افزایش دهد، او در دبیرستان رهبری گروه را بر عهده گرفت که برای یک خیریه اعانه جمع آوری می کردند و از آن به بعد به کارهای عام المنفعه رو آورد. نیک و جیج در سن ۲۱ سالگی از دانشگاه گریفیت با دو مدرک لیسانس در رشته های حسابداری و برنامه ریزی مالی فارغ التحصیل گردید. او هم اکنون یکی از تأثیر گذارترین سخنرانان موفقیت در دنیا محسوب می شود و مؤسسه زندگی بدون دست و پا را که در زمینه موفقیت فعالیت دارد را اداره می کند.



چگونه اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم؟

داشتن اعتماد به نفس برای دستیابی به اقتدار شخصی و رضایت و غنای زندگی ای که که استحقاق آن را دارید امری ضروری است.

برای داشتن اعتماد به نفس باید اصول زیر را رعایت کنید:

- ۱- گذشته را بپذیرید و آینده را دگرگون کنید. در بند گذشته نباشید، گذشته را نمی توان تغییر داد. اما از تجربیات، خطاها و شکستهای گذشته درس بگیرید
- ۲- درباره اهدافتان با خود گفتگو کنید. اهدافتان را به صورت جملات مشخص و مثبت با خود تکرار کنید. اهداف باید واقعی و معقول باشند نه بلند پروازانه که قابل دسترسی نباشند، و نه آنقدر پیش و پا افتاده که ارزش کوشیدن نداشته باشند.
- ۳- تصمیم گرفتن را تمرین کنید. تمرین تصمیم گیری به شما کمک می کند تا نسبت به قدرت قضاوت خود اطمینان به دست آورید و در نتیجه اعتماد به نفس شما کامل تر میشود.
- ۴- نتایجی که می خواهید به دست آورید مجسم کنید. این کار باعث می شود تا انرژی خود را بر آن هدف متمرکز کنید. این برخورد با تصویر روشن اهداف، یاریتان می دهد تا کم کم زمینه های دستیابی به آنها را فراهم سازید.
- ۵- در برخی زمینه ها متخصص شوید. آگاهی عمومی لازمه ی زندگی فردی و اجتماعی است اما کافی نیست. برای پیشرفت در زندگی در زمینه هایی متخصص شوید و منحصر به فرد باشید. همینکه شما چیزی می دانید که دیگران نمی دانند به شما اعتماد به نفس می دهد.

برنامه های مرکز مشاوره

آنچه جوانان درباره عشق و ازدواج باید بدانند.	۱۸ و ۲۵ آبان
چرا خشم، چرا اضطراب، چرا استرس؟	۲۲ و ۲۹ آبان ماه
ارتباط موثر	۲۴ آبان ماه
چرا خشم، چرا اضطراب، چرا افسردگی؟	۲۵ آبان ماه
آنچه جوانان درباره عشق و ازدواج باید بدانند.	۲۶ آبان ماه

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشگاه خوارزمی

ارائه خدمات مشاوره در زمینه های خانوادگی، ازدواج، تحصیلی، عاطفی، ارتباطی، اختلالات روانشناختی و ...
 ارائه خدمات مشاوره همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ و ۱۳ الی ۱۵
 "همچنین جهت رفاه حال دانشجویان، مراکز مشاوره در واحد خوابگاه خاوران و برادران دایر می باشد."

مدیر مسوول: دکتر فریدون یاریاری

گردآوری و تنظیم مطالب: فرانک پاسبردی

شماره تماسهای مرکز: ۳۴۵۶۹۵۵۷، ۳۴۵۷۷۱۹۷-۲۶

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