



خبرنامه سرچشمه امید

سال دوم ، شماره سیزدهم ، آذر ۹۵

برنامه کارگاههای مرکز مشاوره آذر ماه

- شنبه ها.....مدیریت خشم (ساعت ۱۲:۳۰ الی ۱۳:۳۰)
- یکشنبه ها.....آموزش پیش از ازدواج(ساعت ۱۲:۳۰ الی ۱۳:۳۰)
- یکشنبه ها.....چرا خشم؟ چرا اضطراب؟ چرا استرس؟(ساعت ۱۹ الی ۲۱)(ویژه خواهران)
- دوشنبه ها.....ارتباط موثر(ساعت ۱۲:۳۰ الی ۱۳:۳۰)
- سه شنبه ها.....عشق و ازدواج(ساعت ۱۹ الی ۲۱)(ویژه خواهران)

چگونه موفق شویم؟

برنامه ریزی کن وقتی که دیگران مشغول بازی کردن هستند
مطالعه کن وقتی که دیگران در خواب هستند
تصمیم بگیر وقتی که دیگران مردد هستند
خود را آماده کن وقتی که دیگران در خیال پردازی هستند
شروع کن وقتی که دیگران در حال تعلل هستند
صرفه جویی کن وقتی که دیگران در حال تلف کردن هستند
گوش کن وقتی که دیگران در حال صحبت کردن هستند
لبخند بزن وقتی که دیگران خشمگین هستند
پافشاری کن وقتی که دیگران در حال رها کردن هستند

شما در صورتی از سلامت روان برخوردارید که مشمول موارد زیر باشید:

- از بودن در کنار اغلب افرادی که می شناسید لذت ببرید، به ویژه با افراد مهم زندگیتان از جمله: خانواده، همسر، و دوستان و فرزندان رابطه خوبی داشته باشید.
- در کلیت زندگی تان قلباً شادکام باشید و تمایل داشته باشید به اعضای ناشادمان خانواده، دوستان و همکارانتان کمک کنید تا احساس آرامش بیشتری تجربه کنید.
- به ندرت از دردها و رنج هایی که جزء گریز ناپذیر زندگی انسانهاست، آزار جدی ببینید .
- به طور کلی مشکل شدیدی در پذیرش افرادی که مانند شما نمی اندیشند و مثل شما عمل نمی کنند، نداشته باشید.
- به ندرت در پی انتقاد به دیگران و کمتر در تلاش برای تغییر اطرافیان باشید .
- اگر با دیگری مسأله ای دارید سعی می کنید تا به حل این تعارض بپردازید، و اگر مسأله تان با دیگری به هیچ وجه حل نشد، بتوانید قبل از تشدید مشکل و درگیری با او، گذشت کنید و یک قدم عقب بگذارید.
- و در آخر، حتی در مواقع و رویدادهایی که شادمان نیستید، مواقعی که عموم انسان ها در آنها ناخشنودند، شما(هم می دانید) که دلیل ناخشنودی تان چیست (و هم می خواهید) که یک گام مؤثر برای رفع این ناخشنودی بردارید .

دکتر ویلیام - گلاسر

هیچگاه احساسات خود را بیهوده تلف انسانهایی که قدرش را نمیدانند، نکنید.



DOOSTIHA.IR

اگر صفره و سنگ در مسیر رودخانه زندگی نباشد صدای آب هرگز زیبا نخواهد شد

مهم نه اندازه هدیه، بلکه اندازه قلب کسی است که آن را اهدا میکند.



نکاتی که بایستی در روز امتحان مورد توجه قرار گیرد

- حداقل نیم ساعت قبل از شروع امتحان، خود را به جلسه امتحان برسانید. در ضمن از مرور مطالب چند دقیقه قبل از امتحان خودداری کنید چرا که سطح اضطراب شما را بالا می برد.
- قبل از شروع امتحان نفس عمیقی بکشید. اگر اضطرابتان روبه افزایش بود این کار را ادامه دهید تا سطح اضطرابتان کاهش یابدهوا را از بینی گرفته (دم) و از دهان خارج کنید (بازدم).
- اول سؤالات برگه امتحان را مرور سطحی بکنید و بعد به ترتیب آمادگی تان، به آنها پاسخ دهید. (از پاسخ به سؤالاتی که برای شما آسان است شروع کنید)
- برای پاسخ دادن به هر سؤالی، تمام تلاش خود را بکنید و بی دقت از روی سؤالات عبور نکنید
- زیر لغات کلیدی هر سؤال خط بکشید. اگر منظور سؤال را متوجه نشدید آن را مجدداً بخوانید و یا در صورت امکان از استاد خود راهنمایی بگیرید
- بعد از اینکه سؤالات را پاسخ دادید، تمام پاسخهایتان را مرور کنید. این مرحله بسیار مهم است چرا که باعث می شود سؤالات پاسخ داده نشده که از دید شما پنهان مانده، مرور شود و یا اگر پاسخ اشتباهی به سؤالات داده اید، آنها را اصلاح کنید.

هرگز تسلیم نشوید معجزه ها هر روز رخ می دهند ، شاید فردا روز شما باشد...

ویژگی های عشق سالم

در عشق سالم رشد فردی وجود دارد، چرا که دو طرف به یکدیگر فضایی برای رشد می دهند. احساس امنیت و پذیرفتن بی قيد و شرط نیز از دیگر ویژگی های عشق سالم است. در این نوع عشق افراد به پیشرفت یکدیگر می اندیشند. همدیگر را برای رسیدن به آن پیشرفت ها تشویق می کنند و برای رسیدن به آرمان های شخصی به یکدیگر بال پرواز می دهند. در این نوع عشق اعتماد کامل، صداقت، تعهد و آزادی وجود دارد؛ در غیر این صورت وفاداری با محدود کردن طرف بی معنا است. در عشق سالم حسادت، تملک و ترس نیست. افراد در عشق سالم به یکدیگر توجه و از یکدیگر مراقبت می کنند. سعی در خوشحال کردن طرف مقابل دارند و بر همین اساس مهر و علاقه بر خشم و عصبانیت غلبه می کند. افراد در این نوع عشق قدران یکدیگرند. مهارت های ارتباطی را بلد هستند. به جای سرزنش، تحقیر و انتقادگری بیشتر ویژگی های مثبت یکدیگر را می بینند. در این عشق، فرد از تنها ماندن نمی ترسد و دو طرف فارغ از حس تنهایی می خواهند در کنار هم رابطه ای عمیق را تجربه کنند. این نوع عشق پویاست و سطحی نیست و در نتیجه صمیمیت در این نوع عشق واقعی بوده و سطحی نیست. عشق سالم در حقیقت عشقی است که فرد در آن رابطه احساس می کند خود حقیقی اش است. خود را سانسور نمی کند و در نتیجه نسبت به خود حس برتری دارد.

این ۱۰ روش به شما کمک خواهد کرد زندگی تان را دوباره مثل دوران کودکی تان ساده کنید:

- ۱- با دیگران حرف بزنید، توقع نداشته باشید بتوانید آنچه در فکر دیگران می گذرد را حدس بزنید.
- ۲- با اطرافیانتان دوستانه برخورد کنید. لبخند زدن روزتان را به کلی تغییر خواهد داد.
- ۳- قدر دوستی هایتان را بدانید. لازم نیست با همه آدمها دوست باشید.
- ۴- با افراد مثبت نشست و برخاست کنید، کسانی که می توانند سطح انرژی تان را بالا ببرند.
- ۵- اگر چیزی هست که از آن مطمئن نیستید، سوال کنید.
- ۶- آنچه قلبتان می گوید را دنبال کنید.
- ۷- نقص های آدمها و شرایط را بپذیرید.
- ۸- این واقعیت را قبول کنید که خودتان هم کامل نیستید.
- ۹- همیشه نپرسید «چرا؟»، پرسید، «چرا که نه؟»
- ۱۰- فراموش کنید دیگران در مورد شما چه فکری می کنند یا از شما چه می خواهند.

چگونه در زندگی موفق شوید؟

با ملایمت - سخن بگویید	عاقلانه - بخورید
عمیق - نفس بکشید	کافی - بخوابید
شیک - لباس بپوشید	بی باکانه - عمل کنید
صبورانه - کار کنید	خلاقانه - بیندیشید
نجیبانه - رفتار کنید	صادقانه - کسب کنید
همواره - پس انداز کنید	هوشمندانه - خرج کنید

www.kabanehonline.com

کارگاه های هفتگی، مرکز مشاوره



کارگاه مدیریت زمان
سالن مرکز مشاوره



کارگاه آنچه جوانان درباره عشق و ازدواج باید بدانند
خوابگاه خواهران



کارگاه ارتباط موثر
سالن مرکز مشاوره

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: ۰۲۶-۳۴۵۷۷۱۹۷ و ۳۴۵۶۹۵۵۷

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

انسان نباید هیچوقت از اینکه در اشتباه بوده است، خجل و شرمسار باشد، هر چه که باشد، امروز عاقل تر از گذشته شده است.

