

پیام آشنا

دانشجو

شماره ۳۵ / سال پنجم / اسفند ماه ۱۳۹۱

نشریه روانشناختی، پزشکی و اجتماعی



- مناسبت های این ماه
- هوای خودت را داشته باش تا موفق باشی
- قدرت عزم راسخ
- حکایت های شیرین
- یک زلزله شیرین برای زندگی شما
- معرفی کتاب
- خودتان را با استرس از پا در نیاورید
- مسابقه
- قاصدک

زینب علیهاالسلام دختر علی و زهرا علیهماالسلام در روز پنجم جمادی الاولی سال پنجم یا ششم هجرت در مدینه منوره دیده به جهان گشود، در پنج سالگی مادر خود را از دست داد و از همان دوران طفولیت با مصیبت آشنا گردید. در تمام دوران عمر با برکت خویش، مشکلات و رنج های زیادی را متحمل شد، از شهادت پدر و مادر گرفته تا شهادت برادران و فرزندان و حوادث تلخی چون اسارت و... را تحمل کرد. این سختی ها از او فردی صبور و بردبار ساخته بود.

یکی از بارزترین اوصاف انسان های کامل، صبر و بردباری در فراز و نشیب های روزگار و تلخی های دوران است. زینب علیهاالسلام از این جهت در اوج کمال قرار دارد و گوی سبقت را از دیگران ربوده است. او برای حفظ جان دیگران، خطر را به جان می خورد و در تمام صحنه ها، دیگران را بر خود مقدم می دارد. او در ماجرای کربلا حتی از سهمیه آب خویش استفاده نمی کرد و آن را نیز به کودکان می داد. در بین راه کوفه و شام، با این که خود گرسنه و تشنه بود، ایثار را به بند کشیده و آن را شرمنده ساخت. از صفات بارز پروا پیشگان این است که خدا در نظر آنان بزرگ و غیر او در نظرشان کوچک، حقیر و فاقد اثر می باشد. سر شجاعت اولیای الهی نیز در همین است. زینب که خود چنین دیدی دارد و در خانواده شجاع تربیت شده است، از شجاعت حیدری بهره مند است. او به "شیر زن هاشمی" لقب گرفته است و چون مردان بر سر دشمن فریاد می زند و از کسی هراسی به دل ندارد. در آن روز فراموش نشدنی، در میان آن همه شمشیر و آن همه کشته فریاد می زند که آیا در میان شما یک مسلمان نیست؟ در مجلس ابن زیاد، بدون توجه به قدرت ظاهری او در گوشه ای می نشیند و با بی اعتنائی به سوالاتش او را تحقیر می کند، او را «فاسق» و «فاجر» معرفی می کند و می گوید: سپاس خدای را که ما را با نبوت حضرت محمد (ص) گرامی داشت و از پلیدی ها پاک نمود. خزیم اسدی می گوید: متوجه زینب شدم، به خدا سوگند زنی را که سر تا پا شرم و حیا باشد، سخنران تر از او ندیدم، گویی زینب از زبان علی (ع) سخن می گفت و نیز چنین می گوید: پیر مردی را در کنار خود دیدم که بر اثر گریه محاسنش غرق اشک شده بود و می گفت: پدر و مادرم فدای شما باد، پیرمردان شما بهترین پیرمردها، جوانان شما برترین جوانها و زنان شما نیکوترین زنان هستند. نسل شما بهترین نسلی است که نه خوار می گردد و نه شکست می پذیرد.



ولادت امام حسن عسکری (ع) بر همه مسلمانان مبارکباد.

ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار مبارکباد.



* **به خودت دروغ نگو؛** می‌توانی به هر کسی که دلت بخواهد دروغ بگویی، اما به خودت نمی‌توانی. زمانی در زندگی موفق هستی که ریسک‌پذیر باشی و اولین و سخت‌ترین ریسک این است که با خودت روراست باشی.

* **نیازهای خودت را در خط آخر قرار نده؛** دردناک‌ترین مسئله این است که نیازهایت را نادیده بگیری. درست است باید به دیگران کمک کنی، اما لازم است به فکر خودت هم باشی. اگر به دنبال فرصتی هستی که دلت می‌خواهد کاری را که دوست داری انجام دهی، آن لحظه همین حالا است.

* **سعی نکن به آن چیزی که نیستی تظاهر کنی؛** بزرگ‌ترین چالش در زندگی این است که بخواهی سعی کنی از جلد خودت بیرون بیایی و مثل دیگران شوی. در این دنیا همیشه کسی هست که از تو زرنک‌تر، زیباتر، باهوش‌تر و جوان‌تر است. درست است تو هرگز به پای او نخواهی رسید. پس سعی نکن که بخواهی خودت را جوری تغییر دهی که دیگران از تو خوششان بیاید. **پس خود خودت باش** چون آدم‌های فهمیده هم عاشق همانی که هستی می‌شوند.



* **آنقدر به گذشته نچسب؛** نمی‌توانی فصل بعدی زندگی‌ات را شروع کنی، اگر مشغول خواندن مجدد فصل آخر باشی.

* **از اشتباه کردن نترس؛** انجام دادن کاری و اشتباه از آب درآمدن آن، به مراتب از دست روی دست گذاشتن، بهتر است. مهم نیست چطور اوضاع خراب شد، قدر مسلم این است که اشتباهات، کمک می‌کنند که افراد و موارد به درد بخور را پیدا کنی. همه مردم اشتباه می‌کنند، با چالش‌هایی روبه‌رو می‌شوند و حتی از کارهای گذشته خود، دچار ندامت می‌شوند. ولی از خطاها واهمه نداشته باش. تو فردی قدرتمند هستی که می‌توانی هر روز آینده‌ات را شکل دهی. تک تک مواردی که در زندگی‌ات رخ داده است، تو را برای لحظه پربار بعدی آماده می‌کند.

هوای خودت را داشته باش تا موفق باشی...



نمی‌توانی به گذشته خود برگردی و سرآغازی جدید داشته باشی، ولی می‌توانی از همین امروز شروع کنی و پایانی خوش را برای خودت رقم بزنی. هیچ چیزی لذت بخش‌تر از واقعیت نیست. قبل از این که روند تحول را از خودت شروع کنی باید از کارهایی که تو را در مانگنه گذاشته جلوگیری کنی.



* **با دزد شادیهات وقت صرف نکن؛** وقت خودت را با دزد شادیهات سپری نکن. اگر کسی دوست داشته باشد تو در زندگی او باشی، حتماً برای جایی باز میکند. لزومی ندارد به زور خودت را جا بدهی. هرگز خودت را به فردی که ارزش تو را نمی‌داند تحمیل نکن. یادت باشد دوست واقعی تو کسی است که نه تنها در ایام شادی، بلکه در ایام دشواری هم در کنارت می‌ماند.



* **سعی نکن از مشکلات فرار کنی؛** باید با مشکلات روبه‌رو شوی. درست است، کاری آسان نیست. تو هم مثل بقیه نمی‌توانی فوری مشکلات را حل کنی. هدف از زندگی تو این است که با مشکلات مواجه شوی، غصه‌دار شوی، لطمه بخوری، موانع سرراحت سبز شوند. وظیفه تو هم این است که با تمام اینها روبه‌رو شوی، آن‌ها را بپذیری، بر روی مشکلات مدیریت کنی و شیوه ترمیم یا جایگزینی را در پیش بگیری. فایده اصلی مشکلات این است که از آن‌ها درس عبرت بگیری و به مرور زمان فولاد آبدیده شوی.



* در دیگران به دنبال شادی و خوشی خود نگرد؛ اگر به دنبال شادی هستی آن را بیرون از خودت جست و جو نکن. چون شادی را باید در وجود پیدا کنی. باید قبل از این که در ثبات و پایداری با کسی سهیم شوی، همین ثبات را در زندگی ات ایجاد کنی.



* نگو آماده نیستی؛ تو هم مثل دیگران، وقتی فرصتی در خانه ات را می زنی، حتما صد درصد آمادگی اش را نداری. چون فرصت های عالی زندگی، تو را مجبور می کند که از منطقه امن خود بیرون بیایی. یعنی که در وهله اول کاملا احساس آرامش و آسایش نخواهی کرد.

* سعی نکن با دیگران رقابت کنی؛ از این که دیگران، کاری را بهتر از تو انجام می دهند، نگران نباش. سعی کن سرت به کار خودت باشد. موفقیت یعنی بدون این که از بابت دیگران دغدغه ای داشته باشی، با تلاش، کار خودت را پیش ببری.

* از حسادت دست بردار؛ حسادت یعنی به حساب آوردن خیر و برکت دیگران به جای خیر و برکت خودت. همیشه از خودت پرس من چه چیزی دارم که دیگران هم دلشان می خواهد داشته باشند؟



* دلت برای خودت نسوزد؛ زندگی پر از پیچ و خم است و باید در زندگی در مسیری که مخصوص خودت است حرکت کنی. شاید در وهله اول چیزی را متوجه نشوی ولی با نگاهی به گذشته پی میبری که همان موارد منفی گذشته ات که موجب دلسوزی ات شده بود، سکوی پرتابی شد که تو را به جایی بهتر و وضعیتی عالی تر پیش ببرد. بگذار همه بدانند که تو امروز به مراتب قوی تر از دیروز هستی و قوی تر هم خواهی شد.

* از این که خودت را به دیگران توضیح بدهی دست بردار؛ دوستانت که به این نیازی ندارند. دشمنانت هم که تو را باور نمی کنند. هر آن چه را که در نظرت درست است انجام بده. * به زیبایی موارد جزئی هم توجه کن؛ از هر کار جزئی هم لذت ببر. شاید روزی برسد که همین مورد پیش پا افتاده، نقش مهمی در زندگی ات ایفا کند.

* تظاهر نکن که همه چیز بر وفق مراد است؛ اشکالی ندارد که گاهی اوقات کم بیاوری. لزومی ندارد که همیشه وانمود کنی که خیلی قوی و مثبت هستی و همه چیز عالی است. به این که دیگران چه می گویند، توجه نکن. اگر دلت خواست گریه کن.



* از ملامت کردن دیگران دست بردار؛ میزان موفقیت، ارتباط مستقیم با میزان مسوولیت دارد، وقتی دیگران را به خاطر کاری که انجام می دهی، ملامت می کنی، در واقع منکر مسوولیت خودت شده ای.

* روی آن چیزی که دلت نمی خواهد رخ دهد، تمرکز نکن؛ حواست را فقط روی مواردی که دلت می خواهد اتفاق بیفتد، متمرکز کن. تفکر مثبت سرمنشا هر موفقیتی است. اگر هر روز با این فکر از خواب بیدار شوی که موردی خوشایند رخ می دهد، حتما چنین خواهد شد.

* از ناشکری دست بردار؛ مهم نیست که روز خود را چگونه سپری کردی، موقعی که می خواهی بابت تمام مواهب الهی خدا را شکر کنی، به جای این که فکر کنی خدا چه نعمتی را به تو عطا نکرده است، نعماتی را در نظر بیاور که دیگران از آن محروم هستند و همان موقع خدا را شکر کن.



قدرت عزم راسخ



این یک داستان حقیقی از زندگی پسر بچه‌ای است که در یک حادثه آتش‌سوزی در مدرسه‌ای روستایی، دچار سوختگی شدید شد، تا جایی که نزدیک بود جانش را از دست بدهد و بعد هم گفتند تا آخر عمر زمین گیر خواهد ماند. این مدرسه روستایی کوچک، به وسیله یک اجاق ذغالی بزرگ گرم می‌شد و کار پسر کوچولوی ما این بود که هر روز صبح زودتر از بقیه به مدرسه برود و اجاق را روشن کند تا قبل از آمدن معلم و همکلاسی‌هایش کلاس گرم شده باشد. اما یک روز صبح، وقتی بقیه به مدرسه می‌رسند، متوجه می‌شوند که آتش همه جای مدرسه را فرا گرفته است. و بعد بدن نیمه جان و بیهوش پسرک را که از کمر به پایین به شدت دچار سوختگی شده بود، بیرون می‌آورند و به نزدیک‌ترین بیمارستان روستا می‌رسانند. پسرک در حالی که نیمه هوشیار روی تخت بیمارستان افتاده بود، صدای دکتر را شنید که به مادرش می‌گفت: پسران از ناحیه کمر به پایین به شدت دچار سوختگی شده و تقریباً تمام اندام تحتانی او از بین رفته و هیچ امیدی به زنده ماندنش نیست. اما گلن که بسیار شجاع بود و اصلاً هم قصد مردن نداشت، عزم خود را جزم کرد و به خاطر قوای بدنی خوبی که داشت از مرگ نجات پیدا کرد. چند روز بعد، دوباره صدای دکتر را شنید که به آرامی به مادرش می‌گفت: به خاطر صدمات قابل توجهی که به اندام تحتانی فرزندتان وارد شده، تا آخر عمر زمین گیر می‌شود. بار دیگر پسرک به فکر فرو رفت، او زمین گیر نخواهد شد، او راه خواهد رفت! اما متأسفانه، دیگر جانی در پاهایش حس نمی‌کرد، پاهای لاغر او همان جا بودند، اما کاملاً بی‌جان...



بالاخره گلن از بیمارستان مرخص شد، مادرش هر روز پاهای کوچکش را ماساژ می‌داد، اما او چیزی حس نمی‌کرد و هیچ کنترلی روی پاهایش نداشت. اما تصمیم و اراده‌اش برای دوباره راه رفتن همچنان محکم و جدی بود. یک روز آفتابی، مادرش او را روی صندلی چرخ دار گذاشت و به حیاط برد تا کمی هوای تازه بخورد. با سعی و تلاش زیاد خودش را بلند کرد و روی نرده‌ها تکیه داد. او که برای دوباره راه رفتن مصمم بود، با کمک نرده‌ها به سختی ایستاد و با تکیه به نرده‌ها دور خانه‌شان چرخید. از آن روز به بعد، او هر روز به حیاط می‌آمد و با کمک نرده‌ها برای راه رفتن تمرین می‌کرد. دیگر چیزی در زندگی به اندازه پاهایش برای او مهم نبود و تمام تلاشش را می‌کرد تا بتواند دوباره روی آنها بایستد. بالاخره با کمک ماساژهای روزانه مادرش و استقامت و عزم راسخ، او توانست بایستد. بعد توانست به کمک چوب دستی راه برود و بعد بدون چوب دستی و در آخر هم توانست بدود! او تا مدرسه پیاده می‌رفت و چون از دویدن لذت می‌برد، کل راه مدرسه را می‌دوید و در آخر هم یک تیم دوی مسابقاتی در دانشگاهش تشکیل داد. دست آخر، دکتر گلن کانینگهام، مرد جوان مصممی که روزی هیچ کس انتظار نداشت زنده بماند، کسی که مطمئناً هیچ وقت نمی‌توانست راه برود، کسی که هیچ وقت امیدی به دویدنش نبود، در مدیسون گاردن قهرمان دوی جهان شد!



در سال ۱۹۳۴ گلن کانینگهام رکورددار جهان شد. تلاش او بیانگر آن است که هر چه در زندگی خود به دست می‌آورید، حاصل تلاش و زحمات خود شماست. به بیان دیگر، هر قدر بکارید همان قدر برداشت خواهید کرد و هر چقدر برای رسیدن به آرزوهایتان مشتاق‌تر باشید، زودتر به آن چه که قلباً می‌خواهید، خواهید رسید. به یاد داشته باشید، تنها کسی که می‌تواند در جهت رسیدن به آرزوها محدودیت ایجاد کند، خود شما هستید. آرزوی خود را گسترش داده و به آن پرو بال دهید تا ببینید چطور همه چیز در راستای تحقق یافتن آرزوهایتان دست به دست هم می‌دهند و به شما کمک می‌کنند.

حکایت های شیرین



دزد در خانه دوست

رابعه، دختر اسماعیل علوی القیسی و مشهور به ام‌الخير بود. وی در سال ۱۳۵ قمری در بیت المقدس درگذشت. شبی رابعه در خواب بود، دزدی به خانه او آمد و چادرش را برداشت. می‌خواست از خانه بیرون برود، اما راه را پیدا نکرد. چادر را سرجایش گذاشت. این بار راه را پیدا کرد. بار دیگر چادر را برداشت و باز هم راه را پیدا نکرد. تا هفت مرتبه این کار را تکرار کرد، اما فایده‌ای نداشت. ناگهان از کنج خانه ندایی برخاست: ای مرد! خود را به زحمت مینداز که او سالهاست خود را به خدا سپرده است. شیطان جرأت نمی‌کند به او نزدیک شود، چه رسد به اینکه دزدی بخواهد به چادر او نزدیک شود. بیهوده تلاش نکن، زیرا اگر یک دوست در خواب باشد، دوست دیگر بیدار است.

مقاله شماره ۳

یک زلزله شیرین برای زندگی شما...



همیشه فکر می‌کردم زندگی رو باید هر جوری که هست، پذیرفت. از اینکه بتوانم تغییر در زندگی ایجاد کنم، ناامید بودم و تصور می‌کردم هیچ چیز در حیطه اختیار و کنترل من نیست و حوادث هر طور که بخواهند مرا به دنبال خود می‌کشاند. این نگاه به زندگی به طور تدریجی، بر روح و ذهن من تاثیر گذاشت و موجب شد تا در اغلب موارد در مواجهه با وقایع زندگی، همچون فردی دست بسته و ناتوان، تسلیم باشم. این اتفاق خوبی نبود و وقتی به این نتیجه رسیدم موفق شدم تا به تغییر خود بیندیشم. این مهمترین اتفاق بود و مقدمه‌ای برای اینکه بتوانم زندگی‌ام را تغییر دهم.

آری! این واقعیتی مهم و انکارناپذیر است که هر کس به دنبال ایجاد تغییر در زندگی خویش است، ابتدا باید به تغییر دادن خود فکر کند. برای تغییر دادن خویش باید به برنامه‌ریزی در ذهن نیمه‌هشیار خود فکر کنیم. قسمتی که بیرون از آب قرار دارد، ذهن هشیار ماست و بخشی که دیده نمی‌شود، ذهن نیمه هشیار ماست. هر چند که ذهن هشیار ما از اهمیت زیادی برخوردار است اما فراموش نکنید که ذهن نیمه هشیار، مسئولیت بزرگی در زندگی ما دارد.

ذهن ما در قبال موضوعات مختلفی که در زندگی ما رخ می‌دهند، مسئولیت موثری دارد. مثلاً برخی از عبارات یا الگوهای رفتاری دائماً در زندگی همه روزه ما تکرار می‌شوند. همین تکرارها بر ذهن نیمه هشیار ما اثر می‌گذارند و احتمالاً موجب می‌شوند تا به طور ناخودآگاه، برخی از اعمال در ما تکرار شوند و مانعی در جهت رسیدن به اهداف باشند. مثلاً کسی که همواره در رسیدن به قرار ملاقات، تأخیر دارد، به نظر می‌رسد اگر بهانه و دلیل موجهی برای این تأخیرها هم نداشته باشد، باز هم به شکلی ناخودآگاه با تأخیر حاضر می‌شود، دلیل این اتفاق این است که چنین مسئله‌ای در ذهن نیمه‌هشیار او تثبیت شده و به صورت الگویی رفتاری درآمده است. شاید برای چنین فردی این تصور وجود داشته که شرایط زندگی‌اش موجب تأخیر اوست و نمی‌تواند این شرایط را تغییر دهد اما آنچه مشخص است اینکه ذهن نیمه هشیار چنین فردی، اینطور تنظیم شده و برنامه‌ریزی شده که دائماً از زمان عقب بماند و همین امر زندگی او را هدایت کرده است. همین مسئله موجب می‌شود تا همیشه این طور فکر کند. بنابراین آنچه مهم است اینکه به اصلاح برخی از الگوهای رفتاری تثبیت شده در ذهن نیمه هشیارمان، پردازیم.





برای تسریع این روند می‌توانید در کلاس‌های آموزشی شرکت کنید یا کتاب‌هایی را مطالعه کنید که به شما آرامش می‌دهند و شما را در جهت دسترسی به الگوهای مثبت رفتاری، کمک می‌کنند. سعی کنید بیشترین وقت خود را در کنار افرادی سپری کنید که به شما چیزهای مثبت می‌آموزند که قطعاً همنشین خوب، بیشترین تاثیر را بر انسان دارد. با به خاطر سپردن الگوهای رفتاری مثبت و تکرار آنها در ذهن و درون خویش، موفق می‌شوید تا تدریجاً به حذف الگوهای منفی برسید. فراموش نکنید که اراده آهنین می‌تواند سنگ را سوراخ کند.

معرفی کتاب

بخشی از مقدمه کتاب:



در این کتاب سعی شده است که به شاخص‌ها و ملاک‌های عمده گزینش همسر و تبیین شیوه‌های برخورد و تصحیح روابط بین دو همسر و چگونگی بازیابی نگرش‌ها، توجهی خاص مبذول شود و تا حد امکان، روابط و مناسبات بین زن و شوهر در قوام و استحکام نظام و ساختار خانوادگی مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد.

نام کتاب: مشاوره ازدواج

تألیف و گردآوری کتاب: زینبده مصلحی

انتشارات: نشر ایتا به سفارش موسسه فرهنگی هنری انوار هدایت

چاپ: اول - فروردین ۱۳۸۰

تعداد صفحه: ۸۰



حتماً همه شما در زندگی با افراد نالان مواجه شده‌اید. افرادی که دائماً انرژی منفی ارسال می‌کنند و کافیت از آن‌ها بپرسید که حالشان چطور است؟ مدتی بعد از طرح این سوال، حتماً از عملکرد خود پشیمان می‌شوید، چون باید شنونده مجموعه‌ای از مشکلات و غم و غصه‌های متنوع باشید. انگار برای این افراد، زندگی راحت معنا ندارد و هرگاه در راحتی قرار گیرند، ذهن نیمه هشیارشان به آنها نهیب می‌زند که این آرامش را باور نکن، چون واقعی نیست!



برای این افراد همیشه داستان‌های غم‌انگیز در زندگی وجود دارد. یا مثلاً برای افرادی که با الگوهای رفتاری بی‌نظمی زندگی می‌کنند، شاید تمایل به بی‌نظمی نداشته باشند، اما به طور ناخودآگاه از این الگوی ذهنی اثر می‌پذیرند. اگر در کمترین زمان، فضای شخصی خانه و اتاق این افراد را برایشان مرتب کنید، احتمالاً در مدت زمان اندکی، آن‌را به حالت اولیه برمی‌گردانند.

نکته کلیدی

اینکه بدانیم نباید خود را گرفتار الگوهای رفتاری مان کنیم و با رهایی از این الگوها و حتی ایجاد تغییر در آن‌ها، می‌توانیم به تغییر دادن زندگی خویش، بپردازیم. به یاد داشته باشید که الگوهای رفتاری منفی، ریشه قوی در انسان دارند اما با این وجود، قطعاً قابل تغییر هستند. سعی کنید همیشه در مورد خودتان و شرایط زندگی‌تان، مثبت فکر کنید که قطعاً این طرز تفکر می‌تواند ثمربخش باشد. کسی که به دنبال تغییر و اصلاح خویش است، به طور تدریجی به سمت الگوهای رفتاری مثبت قدم برداشته است.



یک شریک مسوولیت پذیر پیدا کنید که شما را در رسیدن به اهدافتان یاری کند

یک دوست یا یکی از اعضای خانواده و ترجیحا کسی که با شما زندگی می کند، چون شما نمی خواهید آب را گل آلود کنید. باید کسی باشد که به حرف او گوش می کنید و شما را مسئولیت پذیر نگاه می دارد.

گاهی اوقات نه بگویید

باید گاهی به بعضی کارها که از انجام آنها لذت می برید اما در حال حاضر در جهت منافع شخصی یا شغلی شما نیستند، نه بگویید، آنگاه می توانید وقت خود را صرف چیزهایی کنید که بیشترین اهمیت را دارند.



* مسابقه از نشریه ۳۳ و ۳۴ *

جایزه: کارت هدیه ۲۰۰/۰۰۰ ریالی به ۵ نفر

الف- کدامیک، از مؤلفه های تعیین کننده در ارتباط است.

- ۱- ارتباط با دیگران
- ۲- رسانه
- ۳- وعده ازدواج
- ۴- محتوای پیام

ب- کدام جمله صحیح نمی باشد.

- ۱- فرد خودخور ناراحتی را به روشهای منفی نشان می دهد
- ۲- در یک نزاع فقط به پیروزی بیندیشید و در پی حل مسئله باشید
- ۳- مشکلات را همان زمانی که پیش می آیند حل و فصل کنید
- ۴- در یک نزاع سعی کنید از نگاه طرف مقابل به موضوع بنگرید

ج- کدام جمله صحیح نیست.

- ۱- کرک از مشتقات هروئین است
- ۲- کدئین از ترکیبات تریاک است
- ۳- هروئین و کرک زود به مغز می رسند
- ۴- از پیامدهای مصرف تدریجی شیشه ابتلا به ویروس HIV و هیپاتیت است

اسامی برندگان از نشریه ۳۳

۰۹۱۲-۷۱۶	مرضیه جودکی	۰۹۱۹-۴۵۵	حکیمه برقی زنجانی
۰۹۱۱-۹۷۸	حسین وفایی	۰۹۱۳-۳۳۰	خلیل رضایی هروکی
		۰۹۳۶-۰۲۹	داوود غلامی

جواب سوالات را به صورت یک عدد سه رقمی به شماره

۰۳۰۰۹۹۰۰۰۹۲۴۱۵ پیامک بزنید.

« نشریات بر روی سایت <http://moshavereh.iust.ac.ir> است.»

مقاله شماره ۴

خودتان را با استرس

از پا در نیاورید...



روانشناسان ۵ روش تسکین اضطراب و افزایش کارایی را به شما پیشنهاد می کنند. گاهی اوقات شما در مواجهه با استرس، بدترین دشمن خودتان می شوید. تکنیک های زیر به شما می آموزد که چگونه استرس هایتان را در زندگی تسکین دهید:



به چیزی زیاد گیرندهید

گاهی یک نگاه فقط یک نگاه است و یک فنجان کثیف فقط یک فنجان کثیف است نه روشی پر خاشجویانه برای اینکه به شما نشان دهد کسی قدرتان را نمی داند. مسایل را بزرگ تر از آن چه هست جلوه ندهید. عده ای از مردم برای این که ارزش خود را بالاتر ببرند، همه چیز را بزرگ تر از آن اندازه که لازم است جلوه می دهند اما در نهایت فقط استرس خودشان را بیشتر می کنند.



انتقال اعتماد را بیاموزید

افراد باید بتوانند پیش از آن که خودشان احساس کنند، به دیگران اعتماد کنند. درست مثل کودکی که به او سرنخ داده باشند. باید اجازه دهید آدم هایی که به کار شما می آیند، هم شکست بخورند چرا که این شکست باز خورد دارد. نگوئید اگر خودم انجامش بدهم راحت تر است.

بدانید چه زمانی نا کار آمد هستید

کسانی که استرس دارند، به قیمت از دست دادن چیزهای مهم تری که باید به آنها رسیدگی کنند، دو ساعت برای جواب دادن به یک ایمیل وقت تلف می کنند. اسیر رفتارهای کم بازده نشوید. از خودتان سوال کنید: می خواهم در نهایت چه نتیجه ای عایدم شود و برای رسیدن به آن لازم است چه کاری انجام دهم؟

مرکز مشاوره مشتاقانه علاقه مندی ارتباط با شما می باشد...

دانشجویان عزیز
لطفا شماره بهترین مقاله را به
۰۹۱۹۷۰۶۹۴۲۲ sms کنید...

*استراحت ناکافی بر خستگی بدنی می افزاید.

*خودتان را به جزییات امور مشغول نکنید.

*برای فرار از واقعیت ها از پناه بردن به آرامبخش ها بپرهیزید.
داروها و آرامبخش ها فقط عوارض خستگی را برطرف می کنند،
مشکل را حل نمی کنند. پس اگر احساس می کنید که خستگی
مفرط بر وضعیت تحصیلی شما اثر گذاشته است سریعاً به مرکز
مشاوره مراجعه نمایید.



قاصدک

چگونگی برخورد با خستگی مفرط

اول لازم است که مشخص کنیم خستگی مفرط چیست؟
عوارض خستگی مفرط شامل آثار جسمی و روحی می باشد. از
جمله این عوارض می توان به زودرنجی، پرخوری و یا عدم اشتها،
سردرد، گریه، بیخوابی یا پرخوابی اشاره کرد.

توصیه های مهم برای دانشجویان

- * اگر احساس می کنید که خستگی مفرط بر وضعیت تحصیلی
شما اثر گذاشته است سریعاً به مرکز مشاوره مراجعه نمایید.
- * در حد توان سعی کنید در موقعیت خود تغییری ایجاد کرده و
بر موقعیت مسلط باشید.
- * خودتان را با فکر کردن به کارهایتان در یک زمان خاص خسته
نکنید.
- * با هر یک از وظایف خود جدا برخورد کنید، یا اینکه بر حسب
اولویت طبقه بندی کنید.
- * سعی کنید مثبت باشید.
- * به خود اطمینان بدهید که شما می توانید امور خود را سر و سامان
بدهید و بدین نباشید.
- * مسئولیت خود را کاهش داده و فشار را بر روی خودتان کم
کنید.
- * یاد بگیرید که چگونه می توان خستگی مفرط را شناسایی کرد و
جسم خود را برای مبارزه با آن تمرین دهید.
- * اهداف معقولی برای خودتان در نظر بگیرید.
- * یاد بگیرید که گاهی وقتها هیچ کاری را انجام ندهید و استراحت
کامل کنید.

شماره ۳۵ / سال پنجم / اسفند ماه ۱۳۹۱



مرکز مشاوره دانشجویی پیام آشنا

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علم و صنعت ایران

مدیر مسئول: سید مرتضی موسوی خوشدل

سرمدیر: نیلوفر امیرزاهدی

گرافیکست و صفحه آرا: لیلا مطلق

همکاران این شماره به ترتیب مقاله:

مقاله ۱: نفیسه معتکف

مقاله ۲: نسترن مومن خانی

مقاله ۳: زهره قربانی

مقاله ۴: سولماز فروتن

مشاور قاصدک: معصومه ندایی

نشانی: نارمک، خیابان هنگام، دانشگاه علم و صنعت ایران،

ساختمان پانزده خرداد، طبقه سوم

تلفن تماس:

۷۷۲۴۰۳۹۲-۳

۷۷۲۴۰۴۶۴-۲۴۱۵-۲۴۱۱

<http://Moshavereh.iust.ac.ir>

Email: Moshavereh@iust.ac.ir