

مرکز آموزشی و درمانی طالقانی تبریز

خود را بشناسیم و خوب زندگی کنیم



تهیه و تنظیم: مینا فرشاف (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

گروه هدف: بیماران / مراجعین / کارکنان

تدوین: پاییز ۱۴۰۰

خودت باش؛ خود خودت

برای دوست داشته شدن، نیازی به تظاهر نیست....

وقتی خودت باشی، دوست داشتنی تر و خواستنی تری...

حقیقت خود مقدس نیست!!!! آنچه مقدس است،

جستجویی است که برای رسیدن به حقیقت خود می

منبع:

برگرفته از سخنان روانشناسان بزرگ دنیا

(ویلیام جیمز، نیچه، گوته)

توجه کنیم:

دردها و رنج ها جزئی از زندگی هستند و باید آنها را بپذیریم...

فلسفه هنر «کینتسوگی در ژاپن همین است: با قطعات شکسته ظرف سفالی یا سرامیکی با ماده ای از طلا، دوباره چسبانده می شود و حتی از روز اول هم زیباتر و ارزشمندتر می شود...

حکایت تجربه های تلخ و سختی است که از ما آدم قوی تری می سازد...

تو، به دیگران یاد می دهی که چگونه باتو برخورد کنند...

تنها یک دلیل برای شکست انسان وجود دارد و آن کمبود ایمان فرد به خود واقعیش است...

هفت روش برای حفظ انرژی:

* از تلاش برای ثابت کردن ارزش ها دست بردار...

* از قانع کردن مردم برای ماندن، دست بردار...

* از تلاش کردن برای تبدیل شدن به شخصی که نیستی دست بردار...

* از بحث با کسانی که نمی خواهند تورا بفهمند دست بردار...

* از وقت گذاشتن روی مسائل بی اهمیت دست بردار....

* از کارکردن با گوشی و.. دست بردار و به اندازه کافی بخواب

* از تلاش برای اینکه همه از تو خوششان بیاید دست بردار

روش های تقویت حافظه

حفظ کردن شعر	حل کردن جدول
خواب با کیفیت	ورزش حداقل ۱۰ دقیقه
عدم مصرف الکل	درمان اضطراب و استرس
تمرکز بر کارها در هنگام انجام	معاشرت با دوستان و خانواده
	استفاده از سبزیجات و مغزها

1

برای داشتن کودک حرف شنو:



* با او واضح و شفاف صحبت کنید.

* به او بگویی چه کاری میخواهید انجام دهید.

* به او بیاموزید که چگونه آن کار را انجام دهد.

(مثلا وقتی از فرزندتان می خواهید اطاقش را مرتب

کند، طریقه انجام آن را برایش بازگو کنید: **لطفا تخت را**

مرتب کن □ □ **لباسهای کثیف را داخل حمام و لباس های تمیز را**

در کمد بگذار □ **اسباب بازیها را روی قفسه و کتابها را در جای**

خود بگذار □

در این صورت کودک می داند از کجا و چطور شروع

کند!!!

2

با اضطراب چه کنیم؟

* هیچ کس مجبور نیست از من و تو خوشش بیاید.

* زندگی هیچوقت آسان تر نمیشود، این توهستی که باید قوی تر شوی...

* مبدا خودت را از لذت های مسیر محروم کنی...

* فردا دیراست.. امروزت را همین امروز زندگی کن...

* همین امروز لذتش را ببر، همین امروز برای آرزوهایت تلاش کن

* آرامش و لبخند را در آغوش بگیر...

آرامش پیامد اندیشیدن نیست! بلکه آرامش

نیندیشیدن به گرفتاریها و چالش های بیست که ارزش

اندیشیدن ندارند.....

سه درس مهم زندگی:

* مهم ترین زمان در زندگی تو زمان حال است..

* مهم ترین شخص در زندگی تو خودت هستی...

* مهمترین چیزی که می توانی از خودت به یادگار

بگذاری انسانیت است.....

3