

## 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

حل کردن جدول	حفظ کردن شعر
ورزش حداقل ۱۰ دقیقه	خواب با کیفیت
درمان اضطراب و استرس	عدم مصرف الکل
معاشرت با دوستان و خانواده	تمرکز بر کارها در هنگام انجام
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 گنیف 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 وچطور 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 لذتت 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 هایبست 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

## توجه کنیم:

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

فلسفه هنر «کینتسوگی «درزآین 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...

4

## 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 روانشناس بزرگ دنیا  
(ویلیام جیمز، نیچه، گونه)

5

بسمه تعالی



مرکز آموزشی و درمانی طالقانی تبریز

خود را بشناسیم و خوب زندگی کنیم



تهیه و تنظیم: مهینا فرشیاغ (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

گروه هدف: بیماران / مراجعین / کارکنان

تدوین: پاییز ۱۴۰۰

بازنگری: تابستان ۱۴۰۲