

سلامت روانی یعنی

حال خوب

فکر خوب

رفتار خوب



نامه يك روانشناس به تمام دختران!!

مجموعه: مشاوره خانواده



سحر نام تمام دختران دنیا است

سحر جان نکاتی هست که باید بدانی ، هرچند که می دانم می دانی پس هدف از این نوشته فقط یادآوری دانسته های توست.

تمامی انسانها در طول کار و زندگی خود انتظاراتی دارند که برآورده نشده است که اغلب زمینه ساز ناخشنودی های آنان بوده است لذا درصدد برآمدن تا راهی را برای ارتباط بهتر با تو پیدا کنم پس تصمیم گرفتم برایت نامه ای بنویسم. تا آنجا که می دانم واقعیت مانند هوا می ماند آن را نمی توان تغییر داد و بجای صرف انرژی جهت مبارزه با واقعیتها باید آن را بپذیری و به زندگی ات ادامه بدهی لذا برای این که موضوع را بیشتر برایت روشن کنم از مدیریت فردی شروع می کنم.

مدیریت فردی:

همه ما برای زندگی خود برنامه منظمی داریم و اهدافی که در ذهن می پرورانیم و تلاش می کنیم که به آنها دست پیدا کنیم لذا دقت کن که نکات ذیل را به خاطر بسپاری

1-هدف خود را تعریف کن

2-هدفت را مجهول و مبهم نگذار و به روشن ترین شکل ممکن آن را برای آینده تعریف کن

3-اقدامات خود را در جهتی قرار بده که به آن هدف برسی

4-کارهایی را که برای رسیدن به اهدافت باید انجام دهی ، مشخص کن

می دانی دخترم زمانی که مشکلات بروز می کنند، اتفاقات غیر منتظره رخ می دهند ، وقتی در جاده ای هستی که همه چیز سربالایی به نظر می رسد ، وقتی پولت کم و بدهی هایت زیاد است ، وقتی می خواهی بخندی و آه می کشی ، وقتی غم و عصبانیت زیاد است و می خواهد تو را به زیر بکشد چه می کنی؟

آيا فرياد مي زني، آيا رها مي كني و مي روي در پي سرنوشت ، واقعا چكار مي كني؟
اگر لازم است كمې بياساي ولي تسليم نشو زيرا زندگي پر از فراز و نشيب هاي فراوان است و اين موضوعي است
كه گهگاهي اتفاق مي افتد و چه بسيار كساني كه شكست خوردند در حالي كه با كمې مداومت مي توانستند
پيروز شوند . تنها كساني موفقيت را درك كردند كه تسليم نشدند هرچند سرعتشان كم بود هرچند گامهاي ايشان
كند بود زيرا آنان فقط به رسيدن فكر مي كردند رسيدن به آنجايي كه بايد مي رسيدند.
دخترم بايد بداني كه زندگي يك سفر است و هر بخش از آن يك سفر کوتاه اما در نوع خود كامل . از يك نويسنده
ناشناس مي خواندم كه زندگي را اين گونه تفسير کرده بود كه چه سخت است رفتن و چه سخت تر از آن است كه
پاهایت زخمي و كوله ات پر از مشكلات باشد ولي سخت تر از آن اين است كه نداني به كجا مي روي..
بايد مسير زندگي ات را مشخص كني ، هدف از طي اين مسير زندگي چيست و اين را بدان كه هيچ ثروتي در تيه
هاي قديمي يافت نمي شود ثروت در يك قدمي ماست خوشبختي در نزديكي ماست ، فقط بايد چشم باز كني و
بينني.

دقت كن چه عينكي از پيش داوري ها بر روي صورت تو قرار گرفته است ، اسير کدام رنگي و چه رنگي را براي ادامه
مسير انتخاب کرده اي ، خشم ، نفرت ، جنگ ، صلح ، دوستي و يا آشتي ؟ آيا هيچ انديشیده اي كه کدام را انتخاب
کرده اي و يا از کدام يك از آنها در حال استفاده هستي؟ قبل از هرچيز و هر انتخاب كمې استراحت كن تا بتواني در
حين عبور از صخره هاي زندگي با فكر عمل كني تا به واهه هاي پر از آب و خوشبختي برسي . پس عجله نكن
كمې بياساي و انديشه كن.

گردآوری: مشاوره مجتمعي آموزشی غيرانتفاعی آداب