



پیام شماره ۱۵ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران - فروردین ۹۲

زمستان سرد و سنگین را با همه فراز و فرودهایش پشت سر گذرانیدید و فصلی تازه در زندگیتان شروع شد. پیام مرکز مشاوره دانشجویی به همین فصل تازه مربوط می‌شود. ضمن تبریک مجدد سال نو و آرزوی موفقیت برای همه دانشجویان عزیز، شما را به مطالعه پیام فروردین ۹۲ دعوت می‌کنیم.

## با ذهن بهاری، بهار را تجربه کنید

یک ذهن بهاری همچون یک بوم سفید است که هر چه در آن نقاشی کنید، نقش می‌بندد. حال می‌خواهید چه چیز را در آن نقاشی کنید. البته این موضوع بسته به این است که چگونه می‌اندیشید و چه طرحی را برای امروز و فردایتان دارید. چه آینده‌ای را لایق و در خور خود می‌دانید. آیا می‌خواهید یک جنگل سرسبز و زیبا در آن نقاشی کنید که پر از نهال‌های جوانه‌زده و زیباست و جوی آبی در آن جاری و روان است و لبریز از زندگی و شادابی است یا عکس آن می‌خواهید و یا اصلاً چیزی نمی‌خواهید و برنامه‌ای ندارید؟ اگر عکس آن مد نظر باشد، ذهن شما دیگر بهاری نیست بلکه تنها در فصل بهار به سر می‌برد بدون آنکه متوجه حضور این بهار زیبا و پر از شگفتی باشد.

یک ذهن بهاری شاهد تولدی دیگر در خود است و این زایش را با تمام وجود در خود حس و لمس می‌کند. یک ذهن بهاری به فصل‌ها، ماه‌ها و روزهای پر فراز و نشیب و تلخ و شیرینی که پشت سر گذاشته است نمی‌اندیشد بلکه او تولدی دیگر یافته است. او یک نوزاد است، نوزادی که می‌تواند خود را آنگونه که دوست دارد بزرگ کند و بپروراند. چشم او بر روی یک روز نو گشوده شده است. درخشش آفتاب بهاری ابتدا کمی چشمانش را منقبض می‌کند اما کم‌کم به نور و روشنی عادت می‌کند، بوی زمین را استشمام می‌کند. صدای پرندگان را می‌شنود. به آبشاران گوش می‌دهد، خواهان گسترش افق‌های زندگی خویش است و برنامه‌ای گسترده برای پیشرفت و تعامل با جهان پیرامون خویش دارد.

## سال نو، فکرنو، رفتارنو، نتیجه نو

شروع بارش‌های بهاری، جوانه‌زدن درختان، شکفتن گل‌های بهاری، طولانی شدن روزها، افزایش ساعات روشنایی، در واقع نشان از این است که سال نو، زمان پیدایش تغییر و آغازی دوباره است. جهت شروع تغییرات می‌توانیم سیزده شعار مفید را به یاد سیزده روز تعطیلات اول سال مشخص کنیم و با خود عهد نمائیم که این سیزده موضوع را در روزهای سال، جاری کنیم و به آن پایبند بمانیم. چنانچه اینگونه رفتار کنیم در پایان سال ۹۲ فهرستی بلند از رفتارهای مفید و مثبت در کارنامه روزهای خود خواهیم داشت، پس امتحان کنید!

شعارهای پیشنهادی ما چنین است، شما می‌توانید با تفکر خلاق خود مواردی را به دلخواه تغییر دهید:

- ۱- هر روز زندگی ممکن است خوب نباشد، اما چیزی خوب در هر روز وجود دارد.
- ۲- سعی می‌کنم انسان‌ها را به صورت کل ببینم، هم خوبی‌هایشان را هم بدی‌هایشان را. هیچکس کامل نیست.
- ۳- از موفقیت‌های دیگران شادمان می‌گردم چرا که دریافته‌ام در زندگی، موفقیت کافی برای همه ما وجود دارد.
- ۴- هم‌اکنون من انتخاب می‌کنم که تمامی افکار مخرب، منفی و نگران‌کننده را از ذهن و زندگی خویش بزدایم.
- ۵- من قدردان و سپاسگزار همه چیزهای خوبی هستم که خداوند به من ارزانی داشته است.
- ۶- هر رویدادی را به یک فرصت طلایی مبدل می‌سازم.
- ۷- قادر به رهایی از گذشته و بخشش دیگران هستم.
- ۸- من امروز برای انتخابی درست هدایت می‌شوم. عقل الهی همواره مرا به سوی تحقق آرزوهایم هدایت می‌کند.
- ۹- من روابط خودم را با اطرافیانم بهبود می‌بخشم، فرصت‌های زندگی را درمی‌یابم و می‌دانم که فرصت باهم بودن چقدر محدود است.
- ۱۰- ظاهر امور مرا تکان نخواهد داد. اگر دری بسته شود درهایی گشوده می‌شوند.
- ۱۱- من نیاز خدمت به خداوند و خلق او را در همه امور و همیشه به خود یادآوری می‌کنم.
- ۱۲- هیچکس مقصر نیست. دیگر نیازی نیست تا کسی را مقصر بدانم، از جمله خودم را.
- ۱۳- من به زندگی عشق می‌ورزم. دقیقاً آن چیزی را به زندگی می‌بخشم که دوست دارم زندگی به من ارزانی دارد. (پیام مشاور شماره‌های ۸۷ و ۱۲۷)