پیشنهاد امروز

امروز درباره یکی از موضوعات مورد علاقه مان کمی در اینترنت جست و جو کنیم یا مجله ای تهیه کنیم و درباره آن موضوع اطلاعاتی کسب کنیم و درباره اش مطالعه کنیم.

۸ توصیه به دانش آموزانی که از ابتدای سال تحصیلی تا الان با برنامه درس نخواندند

موفقیت تحصیلی در زمان محدود

فرزانه عطاران، مشاور تحصیلی- با همه توصیه هایی که از ابتدای سال تحصیلی برای مطالعه روزانه درس ها به دانش آموزان می شود، باز هم همیشه کسانی هستند که از ابتدای سال درس هایشان را نخوانده و روی هم تلنبار کرده اند و هر قدر به زمان امتحانات میان ترم نزدیک تر می شوند، مشکل شان حل نشدنی تر به نظر می رسد. هر چند باید بپذیرید که فرصت های بسیار خوبی را برای یادگیری از دست داده اید، اما ماهی را هر وقت از آب بگیرید تازه است. پس تا دیرتر نشده، دست به کار شوید تا در امتحانات ترم اول به مشکل نخورید.

معرفی روش های موفقیت تحصیلی

در هر مقطع تحصیلی که باشیم با نزدیک شدن به فصل امتحانات دلهره و اضطراب به سراغمان می آید و این سوال در ذهنمان ایجاد می شود که آیا می توانیم نتیجه خوبی در امتحانات کسب کنیم یا نه؟ این دغدغه خاطر وقتی شدیدتر است که از اول سال تحصیلی با برنامه مدون جلو نرفته و به صورت پراکنده مطالعه کرده باشیم و با حجم زیادی از درس های مطالعه نشده روبه رو شویم و نگران تمام نشدن مطالعه آن ها تا قبل از شروع امتحانات باشیم. در ادامه این مطلب به معرفی روش هایی می پردازیم که به دانش آموزان کمک می کند در مدت زمانی محدود برای خود یک برنامه ریزی درسی مفید طراحی کنند.

۱- تنظیم برنامه درسی جدید: درس خواندن هم مانند سایر کارهای زندگی به برنامه ریزی و تنظیم وقت نیاز دارد. برنامه ریزی به شما کمک می کند استفاده مفیدتری از زمانی که در اختیار دارید داشته باشید و انرژی خود را بیهوده هدر ندهید. شما فرصت را از دست داده اید اما با توجه به نقاط ضعف و قوت خود که باید به شناخت خوبی از آن ها رسیده باشید، دوباره برنامه ریزی کنید و به جای مرور مباحثی که به آن ها تسلط دارید سراغ بخش هایی از هر درس بروید که کمتر به آن مسلط هستید و پس از مطالعه کامل کتاب درسی و جزوه معلم، تمام تمرین های آن مبحث را حل کنید و سپس به سراغ حل چند نمونه سوال امتحانی از آن مبحث بروید تا اطمینان حاصل کنید به آن مطلب تسلط کافی پیدا کرده اید.

۲- گذشته را فراموش کنید: نگذارید استرس نمرات پایین در طول سال یا موفق نشدن در درس ها به شما لطمه بزند. شما باید از اشتباهات گذشته خود درس بگیرید و به جبران آن ها در آینده امیدوار باشید. قضاوتی که شما درباره خود می کنید می تواند روی نتیجه امتحانات تأثیر منفی بگذارد پس قضاوت بی رحمانه ای درباره توانایی هایتان نداشته باشید.

۳- از مطالعه هیچ درسی غافل نشوید: هر درسی برای خود اهمیت ویژه ای دارد پس گزینشی درس نخوانید و برای همه درس ها ارزش قائل شوید. کنار گذاشتن هر کتابی، اشتباهی بزرگ و جبران ناپذیر است.

۴- مکان و زمان مناسب برای مطالعه داشته باشید: برای مطالعه یک مکان راحت و ساکت انتخاب کنید. محل مطالعه باید ساکت و آرام باشد که در آن دچار حواس پرتی نشوید و عوامل مزاحمی مانند تلفن همراه و کامپیوتر را از مکان مطالعه خود حذف کنید تا از زمان اندک تان، نهایت بهره را ببرید. همچنین تنظیم زمان مطالعه بر مبنای ویژگی شخصیتی هر فرد، نکته ای اساسی است؛ یعنی این که شما چه وقت در بهترین وضعیت هستید و مطالعه شما بیشترین بازدهی ممکن را دارد. این زمان طلایی را بشناسید تا بهره وری تان در حداکثر قرار گیرد.

۵- کارهای ناتمام خود را کنار بگذارید: قبل از شروع مطالعه، به هیچ کار ناتمامی نپردازید چون هنگام مطالعه به آن موضوع نیمه تمام فکر می کنید و موجب تخیل و رویاپردازی می شود بنابراین زمانی که می دانید باید ذهنتان را درگیر مطالعه کنید دیگر به فکرهای بیهوده نپردازید.

۶- خود را درگیر منابع درسی متعدد نکنید: استفاده از جزوات و کتب کمک درسی مختلف در این ایام، نه تنها سودمند نیست بلکه باعث اتلاف وقت و انرژی و ایجاد سردرگمی خواهد شد؛ بنابراین بهترین شیوه، تمرکز روی مطالب موجود در کتاب درسی است. البته اگر فرصت بیشتری داشتید، می توانید به مباحث بعدی بپردازید.

۷- فعالیت های غیر درسی تان را محدود کنید: اگر در مدت سال تحصیلی، فعالیت های فوق برنامه غیر درسی داشته اید با توجه به زمان اندک باقیمانده تا امتحانات، سعی کنید تا حد امکان آن ها را محدود کنید و بیشتر وقت و تمرکز خود را روی درس بگذارید.

۸- سخت کوشی تا رسیدن به نتیجه مورد نظر: یکی از عوامل مهم موفقیت، اراده و خواستن در به دست آوردن آن است. برای این منظور سماجت و پافشاری لازم است. باید بدانید افراد موفق لزوما باهوش تر و با استعدادتر از دیگران نیستند؛ اما برای رسیدن به موفقیت، سخت تلاش می کنند و پا پس نمی کشند. آن ها می دانند که موفقیت به سمتشان نمی آید بلکه باید به دنبالش بروند.

کار و زندگی

استرس شغلی؛ بلای جان شاغلین

فرزانه شهریار دوست؛
روان شناس بالینی، دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

امروزه زمان قابل توجهی از زندگی افراد در محیط کار صرف می شود که این امر گاهی تنش ها و حساسیت های مثبت و منفی در پی دارد. نزاع با همکار، فشار رئیس، دیر رسیدن به محل کار و محروم شدن از مزایا و پاداش، نمونه هایی از این استرس هاست. شناخت استرس شغلی، عوامل به وجودآورنده و نشانه های آن در مقابله با استرس های محیط کار کمک کننده خواهد بود. استرس به خودی خود پدیده بدی نیست. واژه استرس می تواند خنثی یا آثار خوب و بدی داشته باشد. به طور کلی سطح بهینه ای از استرس بر عملکرد تاثیر مثبت دارد. اگر سطح استرس از حد بهینه بالاتر رود، به افت عملکرد فرد و نهایتا تحلیل رفتگی منجر خواهد شد و اگر استرس پایین تر از سطح کمینه قرار گیرد، نتیجه آن کاهش عملکرد فرد خواهد بود.

استرس شغلی چیست؟ / استرس شغلی را می توان تجمع عوامل استرس زای مرتبط با شغل دانست. استرس شغلی زمانی بروز می کند که خواسته های محیط کار و فشارهای ناشی از آن، با قابلیت ها و توانایی های فرد هماهنگی ندارد و در نتیجه مشکلاتی را برای وی به وجود می آورد.

نشانه های استرس شغلی

نشانه های جسمانی / نشانه های جسمانی ناشی از استرس شغلی را به سختی می توان تشخیص داد؛ زیرا تشخیص این که تا چه میزان بیماری های جسمی فرد ناشی از شغل وی و تا چه اندازه نتیجه دیگر جنبه های زندگی اوست، دشوار است. با این حال معمولا بین استرس شغلی و بیماری های جسمانی فرد رابطه وجود دارد. یکی از عمومی ترین نشانه های جسمی مرتبط با استرس شغلی، بیماری های قلبی- عروقی است. همچنین ناراحتی های گوارشی، سردرد و اختلال خواب می تواند با استرس شغلی ارتباط داشته باشد.

نشانه های رفتاری / شامل علایمی است که متوجه خود فرد شاغل است؛ مانند رفتار پرخاشگرانه با همکاران، اجتناب از کار کردن، بی اشتهایی یا پرخوری، مصرف دارو و..... دسته دیگری از نشانه های رفتاری شامل علایمی است که پیامدش به سازمان یا محیط کار شخص برمی گردد. مانند غیبت از کار، رها کردن شغل، کاهش کارایی فرد و.... **نشانه های روانی** / مشکلات عاطفی و شناختی است که بر اثر ناراحتی های ناشی از استرس شغلی بروز می کند. رایج ترین پیامد استرس شغلی، نارضایتی از شغل است. کسی که از شغلش ناراضی است، با تاخیر و بی میلی سر کار خود حاضر می شود و دلیل چندانی برای آن که کارش را خوب انجام دهد، نمی بیند. افسردگی، اضطراب، کسلی، انزوا، بیزاری از کار و احساس ناکامی در کار، از دیگر نشانه های روانی استرس شغلی است.

در هفته های آینده درباره عوامل پدید آورنده استرس شغلی و راهکارهای مقابله با آن سخن خواهیم گفت.

پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۲۰۰۰۹۹۹ @zendegiisalam

*من خیلی با خودم حرف می زنم، آیا این کار مشکلی دارد؟

نسیم احمدی؛ روان شناس بالینی: مخاطب گرامی! به دلیل این که خیلی کوتاه سوال تان را پرسیدید و هیچ جزئیاتی درباره سن، جنس و حتی خود مشکل تان بیان نکرده اید؛ نمی توان منظور شما را درست و کامل متوجه شد و به آن پاسخ داد. به طور کلی حرف زدن با خود نشانه سردرگمی است و البته می تواند در شرایطی خاص به بهبود تمرکز کمک کند یعنی فرد برای جمع کردن حواسش با خودش صحبت و جمله ای را زمزمه کند. حالا باید بدانیم شما بیشتر چه مواقعی با خود صحبت می کنید و احساس خودتان از عملکردتان به چه شکل است تا بتوانیم مشکل شما را تشخیص دهیم و سپس راهنمایی تان کنیم. مخاطب عزیز با توجه به توضیحات گفته شده، پیشنهاد می شود اگر احساس خوبی از این صحبت کردن با خود ندارید، حتما و خیلی زود به یک متخصص روانشناسی مراجعه کنید.

*۱۳ سال است که ازدواج کرده ام، دو فرزند پسر دارم. شکر خدا زندگی خوبی دارم از زن و فرزندانم راضی ام، آن ها هم راضی اند. در یکی از شماره های قبل نوشته بودید با فرد رفیق باز ازدواج نکنید ولی من فرد رفیق بازی بودم حتی یک شب هم والدین آمارم را نداشتند؛ پس نتیجه می گیریم این مورد برای همه صدق نمی کند. با تشکر

*مردی هستم ۲۸ ساله. ۵ سال است که ازدواج کرده ام و یک فرزند دارم. میزان تحصیلاتم سیکل است و کارگر مصالح فروشی هستم. همسرم سر هر چیزی به من و خانواده ام بی احترامی می کند. دوست دارم همیشه به خانواده اش احترام بگذارم. لطفا راهنمایی کنید.

*به پسری علاقه مندم که به خارج از کشور رفته است به کارهای من خیلی کار دارد و می گوید حق نداری هیچ کاری را قبل از ازدواج بدون اجازه من انجام بدهی و می گوید اگر واقعا مرا دوست داری باید به پایم صبر کنی. از طرفی هم یکی از خواستگارانم آشنای یکی از وابستگانم است که خیلی به من علاقه دارد و هدفش ازدواج است. لطفا راهنمایی ام کنید که من چه کار کنم؟ اعصابم به شدت خرد است.

شوهرم از پول خرج کردن بیزار است

خانمی هستم ۲۲ ساله. ۲ سال است که ازدواج کرده ام و همسرم ۲۷ ساله است. از همان روزهای اول متوجه بی اراده بودن او شدم به طوری که تمامی تصمیم گیری هایش را اعضای خانواده اش انجام می دهند و خودش به تنهایی حتی قادر به یک خرید ساده هم نیست و اعضای خانواده اش باید این کار را بکنند. علاوه بر این خیلی خسیس است و از پول خرج کردن بیزار است و به هیچ عنوان حاضر نیست برای من خرج کند. دیگر خسته شدم و احساس می کنم نسبت به او هیچ حسی ندارم. وقتی کنارم است احساس می کنم که دیگر به او علاقه ای ندارم.

رضا زیبایی
روان شناس بالینی

اغلب زوج های جوان به زمان کافی نیاز دارند تا از وابستگی های فرزند- والدی دوره خانه پدری رها شوند و گاهی متاسفانه برخی خصوصیات شخصیتی والد و فرزند این زمان را طولانی تر می کند. همسر شما جوان ۲۵ ساله ای بوده که تاهل را پذیرفته و احتمالا هنوز معنای تعهد را به درستی دریافت نکرده است و صرفا ازدواج کرده، چون باید ازدواج می کرده است؛ پس باید فرصت بیشتری به وی داد تا با تعهدات خود آشنا و از طرفی با کنش های رشد نیافته خود روبه رو شود که این امر مداخله فرد خبره ای را می طلبد به خصوص درباره تصمیم گیری در خرید و پذیرش درخواست های معقول مالی همسر خود.

بررسی خسیس بودن یا نبودن همسرتان

البته زدن برچسب خسیس به همسر باید بر اساس شرایط شما و ایشان تعریف شود. این که نوع انتظارات مالی شما چگونه است و از طرفی توان خرج کرد و درآمد ماهانه ایشان چه مقدار است، معادله ای است که تعیین کننده وجود خست یا نبود آن در فرد است که معمولا از یک جوان ۲۷ ساله نمی توان انتظار داشت درآمد مکفی برای چرخاندن کامل یک زندگی داشته باشد اما اگر وی برای مخارج معمول و روزانه نیز با شما دائم در حال چانه زدن است در صورتی که توان مالی کافی برای آن را دارد، حق با شماست و وی احتمالا فردی با وسواس آزاردهنده در خرج کردن است. همین طور که عرض شد از دست شما چندان کاری بر نمی آید و به مداخله روان درمان گر نیاز دارید. متاسفانه افراد خسیس خود نیز بعد از چند وقتی از رفتار وسواس گونه خرج کرد خود آزار می بینند و برای خرید یک جنس، زمان زیادی را صرف می کنند و موجب کدورت های گوناگونی برای خود و دیگران می شوند. نکته حائز اهمیت در درمان خساست کشف علت درون فردی یا برون فردی و موقعیتی آن است. اگر با اختلال شخصت روبه رو باشیم کار زمان بر و اگر با یک متغیر بیرونی روبه رو باشیم کار ساده تر خواهد بود. در مجموع شما به هیچ وجه نباید با ذهنیت تنبیه و گوشزد کردن، موضوع خساست او را طرح کنید که متاسفانه نتیجه آن بی شک کدورت و جدل خواهد بود؛ بنابراین رفتارتان را به سمت ترمیم و نه تخریب سوق دهید تا به احتمال قوی وی در طول فرایندی که ذکر شد به رفتاری هنجار برسد.

منصفانه به شوهرتان بنگرید

توصیه دیگری که می شود این است که همسرتان را بانگاه مالی صرف ارزیابی نکنید که موجب دلسردی عاطفی شما شود. به خاطر داشته باشید هیچ فردی را به واسطه یک یا دو نقص نباید کلا کنار گذاشت. بر فرض که وی فرد خسیسی باشد آیا خصیصه مثبت دیگری ندارد؟ آیا واقعا غیر قابل تحمل است؟ آیا برای شما و خانواده تان احترام نسبی قائل نیست؟ آیا به شما توهین یا فحاشی داشته است؟ و موارد زیاد دیگر. پس منصفانه به قضیه نگاه کنید و به صرف مسئله ذکر شده راحت زندگی عاطفی و زناشویی خود را به خطر نیندازید. اجازه دهید علت مشکل و روش های بهبود آن مشخص شود و سپس روند درمانی آن را طی کنید و در نهایت تصمیم بگیرید. همیشه به خاطر داشته باشید معمولا خسیس ترین مرد در مقابل ابراز عشق، تحسین و احترام همسر عاشق خود، دست و دلبازترین مرد خواهد شد. پس به جای ترک مشکل به حل مدبرانه و عاشقانه آن بپردازید البته ممکن است به سرعت جواب نگیرید ولی بی شک از روش کنونی شما نتیجه بهتری خواهد داشت.

علاقه زیادی به برقراری ارتباط با جنس مخالف دارم

دختری ۱۶ ساله هستم با وضع مالی خوب. علاقه زیادی به برقراری ارتباط با جنس مخالف دارم اما از این کار کمی ترس دارم و شرایط زندگی اجازه نمی دهد با فردی در ارتباط باشم. هر پسری را می بینم دوست دارم با او باشم. نمی توانم عقلانی فکر کنم. این احساسات بیهوده، باعث افت تحصیل و بی اعتمادی والدینم شده است. برای از بین رفتن این افکار به کلاس ورزشی می روم یا حتی سعی می کنم این افکار را از خود دور کنم، اما فایده ای ندارد. حتی حرف زدن با والدین هم تاثیری نداشته است. این مشکل مرا بسیار رنج می دهد و چند سال است که مرا آزار می دهد.

احترام اسماعیل زاده
روان شناس عمومی

دوران نوجوانی و بلوغ (۱۸-۱۲ سالگی) دوران ظهور نیازهای متنوع روانی و اجتماعی است. نیازهایی که موجب پیچیده تر شدن روابط نوجوان با دیگران می شود. در میان نیازهای متنوع این دوره نیاز به محبت و توجه به جنس مخالف جایگاه ویژه و منحصر به فردی دارد.

آثار شوم عدم مدیریت یک نیاز

مواجهه صحیح والدین و نوجوانان و جوانان با این نیاز نیرومند در فاصله زمانی بین بلوغ و ازدواج، نقش بسزایی در بهداشت روانی افراد، خانواده ها و نهایتا جامعه دارد و به عکس بی توجهی و گاهی نیز موضع گیری بعضی والدین، موجب می شود که عده ای از دختران و پسران در تامین چنین نیازی به بیراهه بروند و تسلیم هیجانات عاطفی خود شوند. این گروه دختران و پسران با ایجاد ارتباط پنهان و آشکار با یکدیگر به استقبال سرنوشت شومی می روند که گاهی حتی سرتاسر فضای زندگی آینده شان را تحت تأثیرات شوم خود قرار می دهد. لغزش دختران از معیارهای اخلاقی معمول، عوامل بی شماری دارد که یکی از مهم ترین آن ها ناآگاهی بعضی پدران از لطایف و وظایف مربوط به شناخت و تأمین نیازهای عاطفی و عقلانی دختران است.

۷ نیاز دخترانه که باید بهتر شناخت

نوجوانان و والدین متعلق به دو نسل جداگانه اند با الگوهای متفاوت که این تفاوت الگوها باعث می شود گاهی فرزندان و والدین در مقابل هم قرار بگیرند. هر قدر شما نوجوان گرامی و والدین تان با این نیازها آشنا شوید بهتر می توانید با آن مواجه شوید و برخورد کنید. این نیازها عبارت است از: ۱- نیاز به معاشرت و رفاقت با پدری شاداب و آراسته از نظر ویژگی های ظاهری. ۲- نیاز به حمایت های بدون قید و شرط عاطفی، مالی و غیره والدین در مواقع لزوم. ۳- نیاز به بیان آزادانه افکار و عقاید و احساسات و تجربیات در زمینه های مختلف برای اطمینان از صحت آن ها. ۴- نیاز به خلوت صمیمانه با والدین برای اعتراف به خطاها. ۵- نیاز به عذرپذیری بزرگوارانه و رازداری والدین و همچنین نیاز به قاطعیت حساب شده آن ها در مواقع لزوم. ۶- نیاز به توجه در ایامی همچون روز تولد، روز نوجوان، دانش آموز و روز دختر. ۷- نیاز به کسب اطلاعات لازم در شناخت جنس مخالف برای این که آن ها را بیشتر بشناسید و در مقابل آن ها از خود مراقبت کنید. بنابراین اگر به نیازهای مطرح شده در این قسمت به درستی پاسخ داده شود، مشکلاتی که در پیامک تان مطرح کرده اید تا حد قابل قبولی حل خواهند شد.