

امروز در لیوان، فنجان یا استکان های متفاوت چای ات را بخور کنار همسرت! و به این تفاوت کوچک توجه کن.

پیشنهاد

امروز

### ناکتکور

### نکات کنکور ی برای دانش آموزان رشته ریاضی

صبا اشرفی ور جوی، مشاور تحصیلی، دانش آموخته دانشگاه محقق ار دبیلی

**هفته گذشته مباحثی را برای برنامه ریزی کنکور آغاز کردیم. در این ستون توصیه هایی هم به دانش آموزان هر رشته تحصیلی داریم که به مرور ارائه می کنیم. این هفته روی سخنمان با دانش آموزان رشته ریاضی است. به این توصیه ها توجه کنید.**

تقسیم کنید:

– **دیفرانسیل و ریاضی پایه ۶** ساعت  
– **هندسه پایه و هندسه تحلیلی:** ۵/ ۳ ساعت  
– **گسسته و جبر و احتمال:** ۵/ ۳ ساعت  
– **فیزیک ۶** ساعت  
– **شیمی:** ۵/ ۴ ساعت  
– **ادبیات:** ۵/ ۲ ساعت  
– **عربی:** ۳ ساعت  
– **دینی:** ۵/ ۲ ساعت  
– **زبان:** ۵/ ۲ ساعت  
البته حتما ضعف و قوت خود را در درس های خاص در برنامه، مد نظر قرار دهید و این ساعت ها را متناسب با توانایی هایتان تغییر دهید؛ مثلا زبان را از دیفرانسیل بیشتر مطالعه نکنید.  
۷- ضرایب دروس رشته ریاضی به نحوزیر است:  
ادبیات ۴، عربی ۲، دین و زندگی ۳، زبان ۲، ریاضی ۱۲، فیزیک ۹ و شیمی ۶ که روی هم ۳۸ می شود.  
هر درس با توجه به ضرب و حجمش بین ۲ الی ۴ روز در هفته پخش شود؛ مثلا بهتر است درس فیزیک در ۴ روز مختلف پخش شود تا بیشتر امکان مرور داشته باشیم.  
۸- همه درس های عمومی و اختصاصی طی هفته باید مطالعه شود؛ حتی اگر یک هفته، دبیر یک درس نیامد و درس جلوتر رفت، شما حتما باید آن را مطالعه کنید و در برنامه بگذارید.  
۹- بهتر است مطالعه هر درس، در همان روز تدریس شده شروع شود(به خصوص ریاضیات و فیزیک) این کار به شدت به افزایش بازدهی و سرعت شما کمک می کند.

۱- ریاضی هر روز در برنامه مطالعاتی قرار گیرد.  
۲- دروسی مانند ریاضی و فیزیک را که به صبر و حوصله بیشتری نیاز دارد و جنبه محاسباتی آن ها بیشتر است در زمان هایی که در محیط خلوت قرار دارید و از تمرکز بیشتری برخوردارید، مطالعه کنید.  
۳- مطالعه ریاضی، فیزیک، عربی و زبان را به صورت موضوعی انجام دهید. اگر در طول سال تحصیلی روی این دروس تسلط مناسبی پیدا کرده اید، موضوعات را در قالب برنامه دوهفتگی و در غیر این صورت در طول ۳ یا ۴ هفته سعی کنید یک دور کامل انجام دهید و در پایان دوره، تست جامع از خود بگیرید. نقاط ضعف خود را مشخص و برطرف کنید.

۴- در مطالعه فیزیک سعی کنید به جای خواندن مسائل حل شده، آن ها را حل کنید. هر مسئله ای را هر چقدر ساده تارسیدن به جواب نهایی ادامه دهید. در پایان هر موضوع، حداقل ۲۲ تست مرتبط با آن را حل کنید. تمرینات آخر فصل مربوط به مباحث نوسان، کار و انرژی، فشار و گرما و فیزیک مدرن را حتما از روی کتاب درسی بررسی کنید.

۵- در مطالعه ریاضی به کتاب های متعدد مراجعه نکنید. پیشنهاد می شود از یک کتاب مشخص استفاده شود و در پایان مطالعه هر مبحث، ضمن حل تمرینات مرتبط با آن موضوع، تست بزنید. هر فصل به صورت انتخابی بین ۲۲ تا ۴۲ تست بسته به اهمیت موضوع حل شود. (حتما به پاسخنامه تست ها در کتاب مراجعه و روش های حل را بر آبرای خود تحلیل کنید).

۶- اگر در هفته، برای مثال ۳۵ ساعت مفید درس می خوانید، می توانید آن را به صورت زیر

امامی توانید این نیاز فرز ندانتان را به نحوی برآورده کنید: برنامه ای تعیین کنید تا آن ها یک ساعت از روز بتوانند اتاق را برای امور خصوصی خود رزرو کنند. اگر دیگری در این مدت، به زمان خصوصی او احترام نگذار دو مزاحمش شود، نیمی از زمان اختصاصی خودش را از دست خواهد داد. (۲) کوچک بودن اتاق بچه هایکی از مسائلی است که به دعواهای آن ها دامن می زند؛ اما شما می توانید در همین اتاق های کوچک هم فضاهای خصوصی برای بچه ها ایجاد کنید؛ مثلا کمد وسایل یا کتابخانه می تواند به عنوان جدا کننده فضا به کار برود. قفسه های جداگانه و حتی رنگ متفاوت دو قسمت از اتاق هم می تواند به ایجاد احساس مالکیت محبوب بچه ها کمک کند.

### ا شریک شدن را با بچه ها تمرین کنیم

«خواهرت، کتابت رو لازم دارم. چند دقیقه بهش قرض بده»، «این اتاق هر دوفرتونه، با هم کنار بیاید». این جمله ها که به طور معمول هم در شرایط بحرانی یعنی در سست وسط دعوا گفته می شوند، هیچ فایده ای ندارند؛ بنابراین بهتر است شریک شدن با دیگری را در موقعیت های مختلف با فرز ندانتان تمرین کنید.

۱) شما یک سری وسایل شخصی دارید که فرز ندتان از آن ها خوشش می آید؛ اگر در برابر اصرار های او تسلیم شدید و قصد داشتید آن وسیله به خصوص را به فرز ندتان بدهید، دست نگه دارید. از این فرصت برای تمرین مشارکت استفاده کنید: «ماشین حساب من رو با هم شریکی استفاده می کنیم».

۲) شرایطی ایجاد کنید که بچه ها ناگزیر از قرض دادن وسایلشان به یکدیگر باشند؛ مثلا او نمی تواند بدیمتون بازی کند، مگر این که یکی از راکت هایش را به دیگری بدهد. دیگر بازی های راکتی، بازی های فکری مثل شطرنج و... مشارکت را به بچه ها یاد می دهد.

### ا به دعوی بچه ها با هم مان خاتمه بدهیم

شما احتمالا غیر از دعواهای خواهر و برادری، موقعیت هایی را هم تجربه کرده اید که فرز ندتان حاضر نشده یکی از اسباب بازی هایش را به بچه مهمان قرض بدهد. پدر و مادر ها در این مواقع، به طور معمول یا به دلیل رفتار خساست یا فرزندشان خجالت می کشند یا او را به کاری که دوست ندارد، مجبور می کنند. اما هیچ کدام از این واکنش ها تأثیر گذار نیست.

۱) قبل از آمدن مهمان، به فرز ندتان بگویید چه نوعی او را دارید. به او درباره مدت زمانی که مهمان در خانه خواهد بود اطلاعات بدهید. بعد در باره این صحبت کنید که بعد از رفتن مهمان، وسایلش هم چنان متعلق به خودش خواهد بود. هم چنین به او اجازه بدهید چند چیز را که دلش نمی خواهد با مهمانش شریک شود، کنار بگذارد. در این صورت احتمالا تمایل بیشتری خواهد داشت تا وسایل کم اهمیت ترش را به دیگری بدهد. ۲) در مواقعی که احتمال شروع درگیری وجود دارد، به جای اصرار به فرز ندتان برای دادن وسیله ای مشخص به مهمان، به او فرصت انتخاب بدهید: «دکوم یکی از این عروسک ها رو به دوستت می دی تا با هم بازی کنیم؟»

**برگرفته از کتاب «اراهنمای کامل تربیت کودک»، نوشته الیزابت پنتلی، ترجمه اکرم قیطاسی.**

## خانواده همسر م گفته اند: یا زنت را انتخاب کن یا ما را!

**خانمی ۲۵ساله و دیپلم، ۳سال است که در دوران عقد هستم و شوهرم را دوست دارم. او ۲۸ساله است و دیپلم دارد. به دلیل مشکلاتی، ۶ماه است که با هم حرف نمی زنیم و خانواده شوهرم خیلی در زندگی مان دخالت می کنند و زندگی مان را مختل کرده اند. شوهرم خیلی دهن بین است و به حرف خانواده اش گوش می دهد و از خودش اختیاری ندارد، طوری که خانواده اش گفته اند یا زنت را انتخاب کن یا ما را. الان هم شوهرم من را رها کرده، هیچ خرجی هم نمی دهد و رفقه به سمت خانواده اش. من بیماری ام اس هم دارم و استرس برایم مضر است.**

شما را نمی خواهند چيست و چرا وی را به انتخاب بين شما و خانواده مجبور می کنند. در ضمن مشکل، خانواده همسر نيست؛ مشکل اين است که همسر تان نتوانسته بين خانواده قبلی و جديد تعادل ایجاد و به گونه ای رفتار کند که بتواند هر دو را در جای خود داشته باشد.

در نهایت بعد از این که دو گام اول، یعنی ویزیت روان پزشکی و مشاوره برای حل مشکلات با همسر تان را برداشتید، می توانید مدتی مثلاً برای شش ماه به طور مشروط با هم زندگی کنید، اگر دیدید هم شما و هم همسر تان قادر به زندگی بهتر شده اید، می توانید برای بعد تصمیم بگیرید.

#### زبانه های فکری را بریز دور

اگر کینه اطرافیان در وجود ما انباشته شود، موجب شکل گیری افکار مزاحم و زبانه فکری ما می شود که این زبانه های فکری باعث بیش برانگیختگی و در نهایت به رفتار های اجتنابی مثل جامعه گریزی و انزواطلبی منجر می شود؛ برای در امان ماندن از شر افکار مزاحم، ضرورت دارد اعتماد به نفس خود را هر چه بیشتر تقویت کنیم و آنگاه توان دور ریختن کینه ها، حسدها، بخل هاو... را خواهیم داشت. میزان دور ریختن زبانه های فکری و بخشیدن دیگران، ارتباط مستقیم با عزت نفس ما دارد.

#### خود پذیرد؟

از جمله ارکان مهم عزت نفس که می تواند جامعه پذیری فرد را افزایش دهد و دیگران را با داشتن تفاوت های فرهنگی و شخصیتی بپذیرد و برای آن ها احترام قائل شود، خود پذیری است. افرادی که عزت نفس مطلوبی دارند، کسانی هستند که خود را پذیرفته اند و به خود باوری نسبی رسیده اند و به خود و توانایی شان احترام می گذارند به همین دلیل برای اطرافیان خود ارزش و احترام قائل هستند و زود رنجی ندارند و کینه دیگران را بجایا نابخا به دل راه نمی دهند و بیشتر از زندگی و تعامل با جامعه لذت می برند.

پیش از هر چیز توصیه می کنم به شما که به ام اس مبتلا هستید حتما تحت نظر روان پزشک قرار بگیرید. متأسفانه عده زیادی از مبتلایان ام اس دچار افسردگی، اضطراب و نوسانات خلقی می شوند؛ پس حتما بهتر است تحت نظر روان پزشک و با صلاح دید ایشان برای بهبود اوضاع روحی، دارو مصرف کنید. درباره مشکل با همسر تان و ارتباط با خانواده هم، به طور کلی همان طور که فرموده اید اگر همسر تان را دوست دارید باید ابتدا اوضاع روحی خود را کمی متعادل و سپس در باره شرایط زندگی جدید تصمیم گیری کنید. علت این که خانواده همسر تان

پیش از هر چیز توصیه می کنم به شما که به ام اس مبتلا هستید حتما تحت نظر روان پزشک قرار بگیرید.

متأسفانه عده زیادی از مبتلایان ام اس دچار افسردگی، اضطراب و نوسانات خلقی می شوند؛ پس حتما بهتر است تحت نظر روان پزشک و با صلاح دید ایشان برای بهبود اوضاع روحی، دارو مصرف کنید. درباره مشکل با همسر تان و ارتباط با خانواده هم، به طور کلی همان طور که فرموده اید اگر همسر تان را دوست دارید باید ابتدا اوضاع روحی خود را کمی متعادل و سپس در باره شرایط زندگی جدید تصمیم گیری کنید. علت این که خانواده همسر تان

## می خواهیم کینه را از دلم پاک کنم

**پسری هستم ۲۲ساله، چه کنم تا کینه کسی را که به من بدی کرده است، از دلم پاک کنم؟**

دوست گرامی!

اگر آگاهانه به زندگی و روابط افراد نگاه کنیم و بپذیریم که قطعاً تفاوت های فردی وجود دارد و هر کسی با فلسفه خاص خود زندگی می کند، در این صورت انتظار یکسانی از همگان نداریم که مطابق میل و مدل فکری ما زندگی کنند، حرف بزنند و رفتار کنند!

#### گام اول- اقدام جرات مندانه

به هر حال ممکن است تفاوت های فرهنگی و نوع ادبیات اطرافیان در گفت و گو، با ادبیات ما متفاوت باشد و با این دیدگاه سطح توقع یکسانی از اطرافیان نداریم و از هر کسی به اندازه شعور و آگاهی و توانایی اش انتظار داریم در نتیجه از برخی رفتار ها که نمودی از فرهنگ فرد است و قصد جسارت به ما را ندارد، از رده خاطر نمی شویم، چنانچه عمداً بدی می بینیم در گام اول باید جرات مندانه برای اصلاح رفتار فرد آگاه کردنش از ناهنجاری که دارد، اقدام کنیم و اگر نتیجه نداد، اجتناب از این گونه افراد، منطقی است.

### 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 در برهه فرم مقابل خود) بنویسید. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

**@zendegiisalam** **۲۰۰۹۹۹**

\*مردی ۴۱ساله و متاهلم. من و همسر م شاغل، تحصیل کرده با وضع مالی نسبتاً خوب هستیم. کاملاً خوشحیثیم و زندگی آرامی داریم. دو دختر ۴ساله و ۹ماهه داریم. دو مشکل داریم: ۱- بعضی کارهایی که دختر ۹ماهه ام انجام می دهد و باعث خوشحالی ما می شود، دختر چهار ساله ام تقلید می کند و باعث ناراحتی ما می شود ۲- گاهی اوقات دختر ۴ساله ام گوشش را به کمری می زند، حتی در فاصله یک متری صدایش می کنیم، جواب نمی دهد یا با هاش صحبت می کنیم، نگاه می کند و بعد بی اعتنا دنبال کار خودش می رود. از این رفتارش به شدت عصبانی می شوم و گاهی تنبیهش می کنم و بعد پشیمان می شوم.

\*دختری ۲۰ساله با مدرک دیپلم هستم. فرزند اول خانواده ام ۳برادر دارم. من با رفتار مادرم که ۴۰سال دارد، مشکل دارم، او همیشه طرقداری برادرهایم را می کند و من را که از برادرهایم بزرگ تر هستم جلوی آن ها کوچک می کند. با اینکه من را دوست ندارد، خیلی هم به من وابسته است و نمی گذارد از خانه خارج شوم! و اگر هم بروم باید رأس ساعتی که مادرم می گوید، به خانه برگردم.

\*دختری ۱۶ساله هستم. از ۴سال پیش به دلیل اتفاقی که در زندگی ام افتاد، دیدم به دنیا عوض شد و من هر روز پخته تر شدم تا الان که فقط به این امید زنده ام که بزرگ شوم و به هدفم برسم تا از آدم هایی که من را شکست دادند، انتقام بگیرم و دلیل دیگر بودنم، پدر و مادر م هستند. تا الان دو بار تا مرز خود کشی رفتم ولی با یاد آن ها پشیمان شدم. این روز ها به شدت غمگینم. به مشاور هم مراجعه کردم؛ ولی چیزی را عوض نکرد. لطفاً راهنمایی ام کنید. خیلی احساس

\*خانمی ۳۹ساله و دارای دو فرزند ده و دوازده ساله هستم. شوهرم اصلاً کار نمی کند و خودم سرکار می روم، حتی سال گذشته بابت این موضوع هشت ماه در راهروهای دادگاه سرگردان بودم، با این وضع باز هم سرکار نرفتم. چند سال مواد مصرف می کرد، حالا می گوید پاکم، اما من باور نمی کنم. خسته شدم. لطفاً راهنمایی ام کنید.