

معرفی کتاب شما

همراهان گرامی! اگر نویسنده کتابی هستید که با موضوعاتی در «زندگی سلام» مرتبط است و علاقه مندید در این صفحات به دیگران معرفی شود، یا بخشی از آن نقل شود می توانید دو نسخه از کتاب تان را همراه با معرفی کاملی از خود (اطلاعات فردی، تخصصی، زمینه فعالیت و سوابق تان) برای ما به نشانی: مشهد- بولوار شهید صادقی- مؤسسه فرهنگی، هنری خراسان- تحریریه روزنامه- گروه زندگی سلام بفرستید تا در صورت تایید نهایی به خوانندگان روزنامه معرفی شود.

توصیه هایی به دانش آموزان و دانشجویان برای تقویت حافظه

عمرادیگه یادت بره!

۱. حواس تان را جمع کنید

کل حواس و توجه تان را معطوف مطالبی کنید که در حال مطالعه آن هستید تا اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل شوند. در محیطی به دور از عوامل مزاحم و برهم زننده آرامش و تمرکز تان همچون تلویزیون، موسیقی و دیگر عوامل مزاحم مطالعه کنید.

۲. نگذارید درس ها روی هم انباشته شود

با برنامه ریزی منظم برای مطالعه دروس هر جلسه از روی هم انباشته شدن آن ها خودداری کنید. مطالعه در طول سال تحصیلی، مدت زمان کافی را که برای پردازش اطلاعات نیاز دارید در اختیار تان قرار می دهد.

۳. خلافتیت به خرج دهید.

از ابزار و فتون کمک حافظه برای افزایش و تقویت آن استفاده کنید. ابزارهای کمک حافظه، تکنیک هایی است که بیشتر دانش آموزان و دانشجویان برای مساعدت و یاری سانی به نیروی حافظه از آن ها بهره می گیرند، بهترین روش کمک حافظه برای به خاطر سپردن مطالب این است که از تصاویر و تصویرپردازی مثبت یا حتی تبدیل آن به چیزی مضحک و خنده دار استفاده کنید. آن را تبدیل به شعر یا حتی نظم و قافیه دارش کنید تا بهتر بتوانید اطلاعات را به خاطر بسپارید.

۴. اطلاعات تان را رمز گذاری کنید

به منظور به یادآوری اطلاعات، شما باید آن چه را مطالعه می کنید به رمز در آورید تا وارد حافظه طولانی مدت تان شود. به طور مثال کلیدی ترین کلمه یک تعریف را به خاطر بسپارید تا با یادآوری آن به یاد همه مطلب بیفتید.

۵. اطلاعات جدید را با قبلی ها مرتبط کنید

اطلاعات جدید را به چیزهایی که پیش از این می دانستید ربط دهید. با ایجاد رابطه بین مطالب و موضوعات جدید و آنچه از قبل در ذهن و حافظه تان وجود دارد، می توانید احتمال یادآوری و به خاطر آوردن اطلاعاتی را که به تازگی آموخته اید تا حد بسیار زیادی افزایش دهید.

۷. به دیگران آموزش دهید

مفاهیم و مطالب جدید را برای فرد دیگری توضیح یا حتی درس دهید. خواندن مطالب با صدای بلند به طور قابل توجهی به خاطر سپردن مطالب را بهبود و تقویت می کند. آموزش مفاهیم جدید به دیگران باعث افزایش و تقویت درک و فهم همان مطالب و یادآوری آن می شود. به این منظور اطلاعات و مفاهیم جدید را به یک دوست و یا هم کلاسی تان آموزش و برای او توضیح دهید.

۶. مطالب را در ذهن تان مجسم کنید

مفاهیم را در ذهن مجسم و متصور بسازید. به تصاویر، جدول ها، شکل ها و دیگر نمودار ها و طرح های کتابی که مطالعه می کنید دقت و توجه کنید. اگر چنین الگوها و علائمی را در اختیار نداشتن یا به شما در حفظ مطالب کمک کند، سعی کنید خودتان نمودار، جدول و شکل ها را تهیه کنید. در حاشیه کتاب یا دفتر یادداشت تان نمودار یا شکل بکشید یا از مازیک های شبرنگ استفاده کنید یا حتی می توانید از خود کارهایی با رنگ های متفاوت استفاده کنید تا موضوعات مرتبط را در مطالب چاپی که مطالعه می کنید گروه بندی یا دسته بندی کنید.

۸. مطالب سانی را بیشتر بخوانید

به اطلاعات یا داده های مشکل توجه ویژه تری داشته باشید. آیا تا کنون متوجه شده اید که گاهی به خاطر آوردن اطلاعات اول یا آخر یک فصل بسیار ساده تر است؟ ترتیب و نظم اطلاعات نقش بسزایی در به خاطر سپردن و یادآوری آن ها دارد که این امر به عنوان تاثیر توالی و ترتیب موقعیت شناخته شده است. در حالی که به خاطر آوردن اطلاعات میانی می تواند سخت تر و دشوار تر باشد، شما می توانید با صرف زمان بیشتر برای مرور و آموختن این گونه اطلاعات بر این مشکل فائق بیایید.

۹. خواب کافی داشته باشید

پژوهشی نشان داده است یک خواب کوتاه بعد از آموختن چیزی جدید عملا می تواند به سریع تر آموختن و به خاطر سپردن کمک شایانی کند. پژوهش دیگری نشان داده است خواب بعد از آموختن چیزی جدید در واقع باعث تغییرات فیزیکی در مغز می شود. موش هایی که از خواب محروم می شوند بعد از فراگیری یک کار رشد یادگیری کمتری نسبت به موش هایی دارند که خواب مناسب و کافی داشته اند.



تصویرسازی: مرادی

به یکباره پدرم با از دواجم مخالفت کرد

پسری ۲۴ ساله هستم. یک سال است به دختری علاقه مند شده ام. برای خواستگاری به همراه خانواده ام به منزل شان رفتیم، اما یکباره پدرم با این وصلت مخالفت کرد. الان ۳ ماه است که خانواده آن دختر بلا تکلیف هستند که ما چه کار می کنیم. ما به همد یگر علاقه داریم. الان باید چه کار کنیم؟ لطفا راه حلی به ما پیشنهاد کنید.

مشاور: فاطمه شبیک، دانش آموخته روان شناسی

شوهرم از حریم زندگی اش دفاع نمی کند

۲۷ سال دارم. ۳ سال است از دواج کرده ام و یک فرزند کوچک دارم. شوهرم با این که رفتار ناپسند خانواده اش را با من و حتی با خودش می بیند و هر وقت هم که در این باره بحث می کنیم به این نتیجه می رسد که حق با من است و خودش به اشتباه بودن رفتار خانواده اش اعتراف می کند. حاضر نیست از حریم زندگی اش در برابر این رفتار های زشت دفاع کند.

مشاور: مهدی صفائیان، روان شناس

دخالت خانواده ها در امور زندگی مشترک فرزندان شان یکی از مشکلات رایج زناشویی است. وقتی در خانواده ای حد و مرز ها به صورت تجاوز گزانه تعریف می شود و ما هم در همان خانواده زندگی می کنیم، لازم است رفتارمان با دخالت یا شاید هم تجاوز دیگران به حریم خصوصی خودمان با شکیبایی و خردورزی و آگاهی همراه باشد.

در دنیای مطلوب شوهر تان بمانید

این که شوهر تان پذیرفته است خانواده اش نباید در زندگی شما دخالت کنند، خوب است در عین حال بهتر است مواظب باشید با فشار زیاد بر همسر تان برای اقدام عملی، او را به عوض کردن نظرش متمایل نکنید. به گفت و گو ادامه دهید و البته دقت کنید گفت و گو شکل کنترل گری به خود نگیرد. شما هنوز در دنیای مطلوب شوهر تان هستید و کنترل گری ممکن است شمار از دنیای مطلوب او بیرون کند. در نظر داشته باشید که مادر و خانواده شوهر تان، سال ها پیش از شما وارد دنیای مطلوب شوهر تان شده اند و زیاد عجیب نیست اگر جایگاه شان به اندازه جایگاه شما در دنیای مطلوب شوهر تان محکم باشد. دنیای مطلوب به دنیایی در روان ما گفته می شود که تمام علاقه ها و دوست داشتنی های ما (شامل افراد، چیزها و باورها) در آن جاست. کنترل رفتار ما با دنیای مطلوب ما است بنابر این اگر می خواهید زندگی خودتان را حفظ کنید، لازم است در دنیای مطلوب شوهر تان باقی بمانید.

۴ روش مهم باز خورد دادن

برای مذاکره با شوهر تان که مهم ترین راه حل اختلافات زناشویی است، بهتر است بدون تنش به او باز خورد بدهید. باز خورد دادن بدون تنش ۴ مرحله دارد:

بیان مشاهده بدون قضاوت درباره آن چه رخ داده است؛ برای مثال می توانید بگویید: «مادر ت من را با خواهرت مقایسه می کرد.» اما اگر بگویید: «مادر ت من را تحقیر کرد.» نوعی قضاوت درباره خوب یا بد بودن عمل مادر شوهر تان اتفاق افتاده است. هر گونه قضاوت درباره رستی یا نادرستی یا خوب و بد بودن رخداد در این مرحله اختلال ایجاد می کند.

احساسات تان را بیان کنید. این که بگویید: «احساس می کنم تو خیلی بی عرضه ای»، بیان احساس نیست. این که بگویید: «قضاوت های مادر ت درباره من باعث شد احساس کنم حرمت نفسم مورد بی احترامی قرار گرفته.» یا «بی تفاوتی تو نسبت به رفتار مادر ت باعث شد من عصبانی بشوم»، بیان احساس است. هر گونه توهین و تحقیر در هر مرحله باعث نادرست باز خورد دادن می شود. خواسته تان را بیان کنید. عمل جایگزین کاری را که انجام شده است به همسر تان پیشنهاد کنید؛ به عنوان مثال می توانید بگویید: «من می خواهم که تو از احترام و حقوق من دفاع کنی.» در این مرحله پایانی نیاز تان را مطرح کنید. نیازی را که پشت احساس و فکرتان است و باعث شده است به تلاش برای تغییر رفتار همسر تان بپردازید، در این مرحله بیان کنید؛ برای مثال می توانید بگویید: «من نیاز به حریم خصوصی دارم.» یا «نیاز دارم در یک فضای خصوصی به مسافرت و تفریح برویم و فقط خودمان ۳ نفری (من و تو و بچه ما) به گر دش و سفر برویم تا از تفریح لذت ببرم.»

با سلام. جوانی ۲۱ ساله هستم و در خدمت مقدس سربازی به سر می برم. شغل من نقاشی خودرو است و بیش از حد عاشق کارم هستم. ۳ سال است که می خواهم از دواج کنم و به خانواده هر ماه یک دختر را که خودم انتخاب می کنم معرفی می کنم. آن ها هم کلافه شدن از این کار و لی به نتیجه نمی رسیم. خواهش می کنم راهنمایی ام کنید. خسته شدم از کار های خودم.

خوانندگان گرامی!

تجربه مشابه یا بهترین پاسخی که از سوی شما برای این پرسش ارسال شود، با نام خودتان منتشر خواهد شد. شما می توانید پاسخ های خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹۹ یا پیامک یا به آدرس moshavere@khorasannews.com ارسال کنید



پرسش شما پاسخ شما

دوستان همراه!

ما سافقه برخی سوالات شما به طور ناقص به دست ما می رسد که علت آن حجم زیاد متن پیامک است؛ با توجه به این که هر چه سوال شما مشروح تر و همراه با اطلاعات دقیق تری باشد، پاسخ گویی بهتری نیز انجام می گیرد، پیشنهاد می کنیم سوالات مشروح را از طریق ایمیل یا کانال زندگی سلام، در تلگرام برای ما بفرستید.



مشاوره زوج



با اطلاعاتی که شما در پیامک تان بیان کرده اید به نظر می رسد در امر از دواج با پدر تان دچار تعارض شده اید. نخست توجه شما را به این نکته جلب می کنم که از دواج های صرفا عاشقانه یا عاقلانه مناسب نیستند و از دواجی موفق خواهد بود که عنصر عشق و منطق را توانمان داشته باشد.

علت را جویا شوید

از یک سو از دواج مهم ترین و در عین حال دشوار ترین تصمیم زندگی است و این در حالی است که تجربه و اطلاعات افراد در برابر اهمیت این تصمیم ناچیز است و از سوی دیگر از دواج تنها پیوند ۲ نفر نیست بلکه پیوند خانواده هاست. پس آن چه الزامی به نظر می رسد، مشورت گرفتن از دیگران و به خصوص والدین است؛ بنابر این در نخستین قدم، باید از علت مخالفت پدر تان مطلع شوید. برای این منظور می توانید به طور مستقیم مثلا به پدر تان بگویید: «از این که علت مخالفت شما را نمی دانم، پریشان هستم.» یا به طور غیر مستقیم، دیگران را واسطه قرار دهید تا علت را کشف کنند.

از شبکه حمایتی خود بهره بگیرید

شبکه حمایتی افراد شامل دوستان، اقوام و نزدیکان شان هستند که در مواقع مختلف می توانند به فرد در مقابله با رویدادهای استرس زا یاری رسانند. این که منتظر بمانید دیگران متوجه شوند که شما به کمک آن ها نیاز دارید، مفید نیست بلکه باید خود یک شبکه حمایتی برای حل مسئله تان تشکیل دهید. کمک آن ها می تواند در زمینه هایی همچون مشورت دادن و راهنمایی، واسطه قرار گرفتن، بهره گیری از تجربیات شان در موارد مشابه و افزایش اعتماد به نفس شما برای مداومت در حل مسئله و... باشد.

با رویکرد حل مسئله پیش بروید

در این رویکرد به خودتان بگویید: «من می توانم این مسئله را حل کنم.» یا «در موارد مشابه توانسته ام از پس مشکلاتم بآیم.» تکرار چنین جملاتی می تواند به شما در تنظیم هیجانات تان کمک کند تا آرام و منطقی در راستای مسئله گشایی گام بردارید و از رفتار های بی فکرانه پرهیز کنید.

راه حل های مختلف را بررسی کنید

تعارض اصلی را بیابید و جوانب مختلف آن را بررسی کنید. در این بخش می توانید از حمایت فکری شبکه حمایتی خود استفاده کنید؛ برای مثال می توانید نشستی با اعضای خانواده ترتیب دهید و دلایل مثبت و منفی از دواج شما با دختر این خانواده را به بحث بگذارید. همچنین راه حل های خلافانه احتمالی را که اندیشیده اید یادداشت کنید و پیش از اقدام به عمل، در صد موقعیت هر شیوه را بسنجید و آنگاه از بالاترین در صد، شروع به اجرا کنید. اگر اولین شیوه موثر واقع نشد، راه حل های دیگر را بیازمایید. در نهایت تاکید می شود در بیشتر موقعیت ها، بیش از یک راه حل وجود دارد، پس فعلا نگران راه حل مسئله بکوشید.

دیدگاه مردم در باره پیامک شما

همراهان عزیز و گرامی

لطفا برای بیان دیدگاه های خود

در باره پیامک ها، شماره هکد آن را

در ابتدای مطلب خود درج کنید.

جوانی هستم ۲۸ ساله. ۱۰ سال است از دواج کرده ام. ولی صاحب فرزندی نشدم. مشکل هم از همسر ام است. به پزشک های زیادی مراجعه کردم ولی نتیجه نگرفتیم. چطور همسر مرا برای از دواج مجدد قانع کنم؟

برادر گرامی! در نازایی همیشه زوج مطرح است نه یکی از آن ها. مهم این نیست که به پزشکان متعدد مراجعه کرده باشید، آیا تمام راه حل های پیشنهادی را تا آخر رفته اید؟ آیا IUI و IVF را امتحان کرده اید؟ به عنوان یک خانم می گویم شما هرگز نمی توانید قلب همسر تان را به از دواج مجدد خود راضی کنید!