

گام به گام تا تغییر

تغییر امروز و فردا
یک تغییر بزرگ



تصمیم می گیرم تا تمرین و توجه از مقایسه خود و شرایطم با دیگران و شرایطشان دست بردارم. اگر ویژگی مثبتی در دیگران است که آن را دوست دارم، با خوشحالی از وجود این ویژگی در آن فرد، تلاش می کنم من هم همان گونه باشم و اگر کسی دارای ویژگی منفی است، می دانم حق قضاوت و سرزنش ندارم. اگر بتوانم به او در رفع آن ویژگی کمک می کنم، در هر صورت دور مقایسه را خط می کشم.

کیف، درس، مدرسه

آنچه درباره یادداشت برداری نمی دانستید

راضیه حافظ شریاف، کارشناس و مشاور تحصیلی - یادداشت برداری یکی از مهم ترین مراحل مطالعه است که اگر دانش آموزی آن را فراگرفته باشد و به درستی اجرا کند، بازدهی مطالعه اش جهش قابل توجهی خواهد داشت. در شماره های قبلی به معرفی انواع روش های مطالعه پرداختیم و حالا نوبت معرفی روش های یادداشت برداری است. آرشیهو مطالب ستون «کیف، درس، مدرسه» از طریق سایت www.khorasannews.com در دسترس است.

یادداشت برداری یعنی چه چرا؟ یادداشت برداری یعنی پیدا کردن مطالب و نکات کلیدی هر کتابی که مطالعه می کنید، حذف مطالب غیر ضروری و ثبت مهم ترین نکات منبع مورد مطالعه به منظور یادگیری بهتر، یادآوری سریع تر و باز یابی معتبر و سریع کلیت مطلب در آینده.

معیارهای باز دهی مطالعه: به کار بردن روش های مطالعه بدون یادداشت برداری، ۸۰ درصد از باز دهی مطالعه کم خواهد کرد. باز دهی مطالعه را تعداد صفحات مطالعه شده، میزان زمان اختصاص داده شده برای مطالعه، میزان پاسخگویی به سوالات امتحانی هر مبحث، میزان به خاطر سپردن مطالب و میزان زمانی که لازم است مطالب یادآوری شود، گفته می شود.

افزایش باز دهی ۳۰ تا ۵۰ درصدی مطالعه: زمانی که دانش آموزی زیر مطالب مهم در زمان مطالعه، فقط و فقط خط می کشد، باز دهی مطالعه اش ۳۰ درصد افزایش می یابد. زمانی که همان دانش آموز بعد از خواندن هر پاراگراف، خلاصه ای از آن را یادداشت کند، ۴۰ درصد باز دهی مطالعه را افزایش می دهد و زمانی که علاوه بر خط کشیدن و نوشتن خلاصه ای از پاراگراف، دقیقاً مهم ترین جمله آن پاراگراف را هم می نویسد، باز دهی مطالعه اش را تا ۵۰ درصد افزایش می دهد. **افزایش ۱۰۰ درصدی باز دهی مطالعه:** با این حال روشی که دانش آموزی علاوه بر رعایت نکات مطرح شده تا این جای مطلب به دنبال نکات کلیدی در منبع مورد مطالعه اش هم باشد، میزان باز دهی اش تا ۱۰۰ درصد افزایش خواهد یافت. این نکات کلیدی گاهی مفهومی هستند و دقت دانش آموز برای پیدا کردن آن، باز دهی را به این دلیل بیشتری می کند که باعث فعال شدن نیم کره راست و چپ مغز با یکدیگر می شود.

مزایای یادداشت برداری اصولی: مزایای یادداشت برداری با دقت ویژه برای یافتن نکات کلیدی در مطلب عبارت است از: افزایش درک دانش آموز از مطلب، افزایش یادگیری، تقویت حافظه، افزایش توان به خاطر سپاری و به خاطر آوری مطالب مورد مطالعه، افزایش علاقه به مطالعه، تقویت مغز به دلیل افزایش فعالیت های آن، افزایش توان تجزیه و تحلیل مطالب خوانده شده و در نتیجه همه این ها افزایش اعتماد به نفس در مطالعه، توفیق در برنامه ریزی و کسب قدرت در مطالعه که باعث پیشرفت دانش آموز می شود.



توجه یا احترام بر آورده نشود احساس ناکامی می کند و این ناکامی زمینه ساز بروز پر خاشگری می شود. با این حال هرگز مقابله به مثل نکنید و به بددعنی های وی پاسخ ندهید. زیرا این رفتار موجب تشدید رفتار همسر تان می شود.

خودتان را در گیر خره معیوب نکنید

بسیاری از جروبخت ها و مشکلات بین همسران به دلیل تسلط نداشتن آن ها بر هیجانات و به وجود می آید. گاهی زوج ها با واکنش نامناسب از جمله (بی اعتنایی، بی توجهی، پر خاشگری و خشونت) ناخواسته به رفتارهای اشتباه یکدیگر دامن می زنند و متأسفانه چرخه معیوبی را ایجاد می کنند؛ به این معنا که مثلاً رفتار های منفی مرد باعث خشم و عصبانیت زن می شود و رفتار خشمگین زن باعث افزایش رفتار های منفی همسرش خواهد شد؛ دقت کنید در این چرخه معیوب گرفتار نشوید.

بحث را قبل از دعوا متوقف کنید

زمانی که فکر می کنید در صورت ادامه بحث دیگر نمی توانید خشم خود را کنترل کنید یا همسر تان از کوره در خواهد رفت، ادامه صحبت تان را به زمان دیگری موکول کنید. با این کار به خود و همسر تان فرصت می دهید تا از عصبانیت و خشم فاصله بگیرید و رفتار مناسب تری داشته باشید.

بنفشه دولت آبادی، مشاور خانواده



همه چیز به حالت عادی باز خواهد گشت. البته زمانی که همسر تان در وضعیت روحی مناسبی است، با او صحبت کنید و درباره تأثیرات منفی بددعنی بر احساس و رفتار شما و زندگی مشترکتان با او صحبت کنید.

به نیاز های روحی همسر تان پاسخ دهید

یکی از مهم ترین علل اصلی پر خاشگری همسر تان ناکامی در تأمین نیاز هایش است. زمانی که نیاز های فرد از جمله محبت،



شوهر تان را احساس کنید

برای مردها هیچ چیز ناراحت کننده تر از این نیست که احساس کنند، از طرف شریک زندگی شان درک نمی شوند و همسر شان به احساسات آنان توجه خاصی ندارد؛ بنابراین بهتر است به همسر تان بگویید که او را درک می کنید و کاملاً وضعیت روحی و شغلی وی را می فهمید. این درک متقابل باعث می شود او در این باره حساس نسیم احمدی، روان شناس

ارتباط سازنده برقرار کنید

فعالانه به صحبت های همسر تان گوش کنید و هر از چند گاهی بهتر است گفته های او را آن گونه که متوجه شده اید برای او بازگو کنید. همچنین از او سوال کنید که آیا به سرخورده شوی؟ می ترسی اتفاق خاصی بیفتد؟ علت ناگروانی ارائه واکتش، یکی از مهم ترین ارکان ارتباط سازنده و مفید است که به موجب آن، زوجین می توانند به گونه ای مؤثر به احساسات یکدیگر توجه کنند.

همه سوالات شان را از یکدیگر نمی پرسند

در مرحله خواستگاری و آشنایی، بعضی دختر و پسر هایه دلایل مختلفی از پرسیدن سوالات کافی اجتناب می کنند. افراد به ۴ دلیل در این مرحله سوال نمی پرسند: ۱- نمی خواهند صفات منفی از طرف مقابل شان بشنوند که به تبع آن، این فرصت از دواج را از دست بدهند. ۲- می ترسند از آن ها همین سوالات پرسیده شود. ۳- به دلایل علاقه مند شدن به یکدیگر نمی خواهند جنبه عاشقانه را بطه شان از بین ببرد. ۴- اصلاً نمی دانند دقیقاً باید چه سوالاتی بپرسند؟ این در حالی است که کلید شناخت دیگری، پرسیدن سوال از اوست چرا که هر چه افراد شناخت کمتری از خصوصیات و رفتار یکدیگر کسب کنند، در رابطه شان بیشتر دچار خشم و ناامیدی خواهند شد.

دوست دارن خیلی زود متاهل شوند

افراد گاهی پیش از آن که به دقت بررسی کنند که طرف مقابل، آیا همسر مناسبی برای آن هاست یا نه؟ عجلانه به وی قول از دواج می دهند یا فقط به از دواج فکر می کنند یعنی تعهد را بر کفویت مقدم می دارند. بیشتر افرادی که دچار این اشتباه می شوند دوست دارن خیلی زود متاهل شوند و مجبر دمانند، از

۴ اشتباه رایج در دوران خواستگاری



۴ نکته قابل تامل درباره دوران آشنایی

این دوره علاوه بر فوایدش که اهمیت آن بر هیچ فردی پوشیده نیست، دارای معایب و محدودیت هایی نیز می باشد. نخست این که، در این مرحله دو نفر سعی می کنند ویژگی های مثبتی از خود نشان دهند و به جای این که خود واقعی خود را به تصویر بکشند، تصویری از آن چه که دوست دارنند باشند، یعنی خود را مانی را به نمایش می گذارند. این تصویر تحریف شده پس از از دواج و مواجهه با فرزن و نشیب های زندگی مشترک کنار می رود و خود واقعی افراد بروز می کند که این خود برای همسر شان ناشناخته است. مسئله دیگری که اغلب به دلیل از دست ندادن شور و جذابیت روابط، کمتر مورد توجه قرار می گیرد، چگونگی مواجهه با مسائل مشترک در این مرحله است؛ اما این نادیده گرفتن، نه تنها باعث می شود بخشی از انرژی روانی را صرف سرکوب کردن آن ها کنید در نهایت ناامیاشته شدن در طول زمان، به یکبار ه فوران می کنند. همچنین در این مرحله، چون افراد در حال انتخاب و گرفتن بزرگ ترین تصمیم زندگی شان هستند، معمولاً تمامی توجه و انرژی شان را معطوف به آن می دارند. این مسئله باعث می شود که از توجه به تحصیل، کار و... غافل شوند. پس دقت کنید که این مرحله را طولانی نکنید.

رایج ترین اشتباهات دوران خواستگاری

در ابتدای این بخش یادآوری این نکته خالی از لطف نیست که آشنایی شرط لازم برای یک از دواج موفق است، اما کافی نیست. کسب تجربه از والدین، به خصوص والد هم جنس، اطرافیان، مطالعه کتاب و شرکت در کلاس های آموزش پیش از از دواج بسیار تأثیر گذار است. با این حال به برخی اشتباه های رایج در مرحله آشنایی و جلسات خواستگاری پرداخته می شود.

زنم مرا به باد کتک می گیرد

خانمم همیشه پر خاشگری می کند و مدام به خانواده ام فحش های رکیک می دهد. دلایلش را هم این گونه مطرح می کند که خانواده ات قبول ماشین داده اند و تهیه نکرده اند؛ ولی پدرم تمام پولش را سرمایه گذاری کرده و به مشکل خورده است. چند ماه است که زندگی مشترک مستقل مان را شروع کرده ایم. در میان فحاشی هایش من را به باد کتک می گیرد. لطفاً راهنمایی ام کنید.

راسخرمه می کنند؛ به صحبت دیگران گوش نمی کنند و حقوق دیگران را نادیده می گیرند. برای رفتار با چنین افرادی که مانند همسر شما هستند، به چند توصیه باید توجه کرد.

شرایط را بدتر نکنید

ابتدا باید علت عصبانیت همسر تان را تجزیه و تحلیل کنید. به این فکر کنید که چرا همسر تان عصبانیت خود را بر سر شما خالی می کند؛ فقط گرنزیر بد نتیجه ای جز انفجار عصبانیت و بدتر شدن شرایط ندار د بلکه همسر تان را درک کنید. درک شما از او، طغیان خشمش را کمتر می کند.

تکیه گاه همسر تان باشید

طوری رفتار کنید که همسر تان با شما احساس راحتی کند. می توانید انفجار خشم همسر تان را با برقراری ارتباطی در دست با وی خنثی کنید. گفت و گوبا همسر تان به هیچ وجه اورا ناراحت نخواهد کرد؛ پس از گفت و گودر می یابید که

باسلام خدمت شما مخاطب گرامی؛ شما به امید خصوصیات خوب در همسر تان حاضر شدید یا وی از دواج کنید و در کنارش بمانید و حالا متوجه شده اید که او ضعف هایی دارد که شما را می آزارد؛ بنابراین دچار دماندگی شدید. هر فردی که از دواج کرده است یا می خواهد از دواج کند، باید این نکته مهم را بداند که اگر مان انتظار داشته باشیم که همسر مان بدون عیب و ضعف و کاملاً طبق معیار های ما باشد یا باید همیشه تنها بمانیم و از دواج نکنیم یا جدا شویم و تنها بمانیم. پس باید واقعاً اگر با شنیم و اگر متوجه ضعف و مشکلات عمده در همسر مان شدیم به جای فکر فرار و اجتناب باید بررسی کنیم که بهترین روش برای بهره بردن از این زندگی چیست؟ همه ما حق داریم خشمگین شویم؛ اما مهم این است که چگونه خشم مان را ابراز کنیم؟ خشم می تواند رنجش و ناراحتی جزئی یا در نوع حادثان واکنش فیزیکی و خارج از عرف باشد. برخی افراد هنگام احساس خشم رفتار های پر خاشگری از خود نشان می دهند، با صدای بلند فریاد می زنند، ناسازی گویند، دیگران را کتک می زنند، آن ها

همیشه فکر می کنم شوهرم به یادم نیست

شوهرم یک سال از من بزرگ تر است. عاشق هم هستم و خیلی من را دوست دارد؛ ولی من همیشه فکر می کنم به یادم نیست. ما هنوز در دوران عقد هستیم. لطفاً راهنمایی ام کنید؟

فرصت دهید تا با احساساتش ارتباط برقرار کند و او را در بیان احساساتش یاری کنید و تمایل و تمرین وی در ابراز افطفش را تحسین کنید تا به مرور زمان مهارت های لازم ا کسب کند.

لایه های احساسی را هدایت کنید

هر گاه همسر تان در ابراز احساساتش با مشکل مواجه شد، شما می توانید با پرسش سوالاتی از وی، او را از یک لایه احساسی به لایه بعدی احساسش هدایت کنید تا او بتواند به راحتی آن ها را ابراز کند و از آن لایه های احساسی به راحتی عبور کند؛ برای مثال اگر همسر تان ناراحت است پرسش هایی را به این ترتیب

از او بپرسید: «چرا از من... ناراحت و دلگیر هستی؟ من چه کار کردم که شما ناراحت شده اید؟ همین الان چه چیزی ناراحت کرده است؟ چه موضوعی باعث شده که دلگیر و سرخورده شوی؟ می ترسی اتفاق خاصی بیفتد؟ علت ناگروانی ات چیست؟» به او فرصت دهید و همچون یک بازجو برخورد نکنید. اجازه دهید مر حله ابراز احساسات به آرامی پیش رود و وی شخصاً به جواب سوالات شما دست یابد و آن ها را بیان کند.

شوهر تان را سرزنش نکنید

اگر همسر تان به لحاظ احساسی فعال نیست و کمتر ابراز علاقه و محبت می کند، وی را سرزنش نکنید. بهتر است به او حق بدهید زیرا این موضوع، ناشی از تفاوت های جنسیتی است. زبان احساسات و عواطف برای زنان به مثابه زبان اول است در حالی که برای مردان به مثابه زبان دوم. از شوهر تان انتظار نداشته باشید در ابراز احساساتش مانند شما باشد و راحت و روان احساسش را ابراز کند؛ بنابراین بهتر است به او

پیامک های شما

۲۰۰۰۹۹۹



دوستان عزیز!

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 این سوالات خود، سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاور» را بنویسید.

۱۰۲۰۱- دختری ۲۲ ساله هستم. اعتماد به نسجم پایین است. فکری می کنم قیافه خوبی ندارم. مدرک کارشناسی دارم و با این فکر که شاید دوستانم به مقام بالایی برسند و من ترسم همیشه گریه می کنم و خواب ندارم. لطفاً مرا راهنمایی کنید. ۱۰۲۰۲- من ۲۰ ساله هستم و شوهرم ۳۰ ساله است. شوهرم آن طور که باید به من اهمیت بدهد، نمی دهد و از نظر کاری ثبیل است و احساسات مرا نمی فهمد. چه کار کنم که تغییر و همه چیز را درک کند؟ ۱۰۲۰۳- ۱۷ ساله ام و به دختر عمه ام که تقریباً هم سن من است علاقه زیادی دارم. می دانم که هنوز زود است؛ اما نمی توانم ببینم که او با فرد دیگری از دواج کند. نمی دانم چه کار کنم. لطفاً مرا راهنمایی کنید. ۱۰۲۰۴- من دختری ۲۰ ساله هستم و یک سال است که عقد کرده ام. با پسری از دواج کرده ام که ۹ ماه از خودم کوچک تر است؛ ولی همدیگر را خیلی دوست داریم؛ ولی همه اقوام جز خانواده های مان قصد دارند با این حرف ها باعث شوند من و نامزد ما هم بحث کنیم. به نظر تان چه کار باید بکنم؟ لطفاً کمک کنید. ۱۰۲۰۵- زنی ۳۵ ساله ام. شوهر اولم از دنیا رفته است. حدود ۳ سال است که دوباره از دواج کرده ام؛ ولی شوهرم دو کودک مرا کتک می زند. اگر از آن ها دفاع کنم مرا هم کتک می زند و تهدید می کند که مرا می کشد. مرد خیلی بد دهانی است. واقعا از او می ترسم. شما بگویید چه کار کنم؟ دوست دارم طلاق بگیرم. روانم به هم ریخته است. فرزند انم امنیت جانی ندارند.

۱۰۲۰۶- پسری ۲۴ ساله هستم. حدود یک سال است. با دختر خاله ام نامزدیم و من با وجود این که می دانم دوستم دارد ولی باز به او شک دارم و فکر می کنم که شاید هر لحظه به من خیانت کند. لطفاً راهنمایی ام کنید.

دوستان هم را!

.....
متأسفانه 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 مفصو تر از طریق ایمیل یا تلگرام «زندگی سلام» به آدرس zendegi@salam برای ما ن بفرستید.