

اگر از دست کسی ناراحت بوده ایم و درباره این موضوع با او صحبتی نکرده ایم و بدون توضیح ارتباطمان را قطع کرده ایم، امروز وقتش رسیده دلیل ناراحتی مان را با خودش در میان بگذاریم و سوء تفاهم احتمالی را رفع کنیم.

**پیشنهاد امروز**

#### از دنیای روان شناسی



#### موسیقی توانایی های ذهنی را افزایش می دهد

به گزارش سایک نیوز به نقل از ایسنا، یادگیری موسیقی، نواختن ساز و آواز خواندن می تواند کیفیت یادگیری و آموزش را بهبود دهد. یوهرالد در این باره می نویسد:
آزمایشگاه اعصاب شنوایی دانشگاه نورث وسترن آمریکا پس از انجام پژوهش و آزمایش های مختلف، اعلام کرد در صورتی که نوجوانان به مدت دو سال آموزش موسیقی ببینند، ساختار مغز آن ها تغییر خواهد کرد. براساس این مطالعه قدرت تمرکز و پردازش صدا در مغز نوجوانان پس از طی این دوره نسبت به قبل بسیار متفاوت خواهد شد. این پژوهش از سال ۲۰۰۹ به ریاست نینا کراوس عصب شناس دانشگاه نورث وسترن آغاز شده است. در این مدت، ساختار مغز اعضای گروه های موسیقی مختلف بررسی و مشاهده شد که واکنش امواج مغزی آن هان نسبت به موسیقی با مغز افراد معمولی کاملا متفاوت است. ریچارد مکسکثورف یکی دیگر از اعضای این گروه پژوهشی می گوید: آموزش موسیقی به افراد کمک می کند توانست به قبل بسیار موفی از تباط برقرار کنند و قدرت حل مسئله در آن ها بالاتر رود. وی افزود: تمرین عملی بیشترین تاثیر را در افزایش کارایی مغز دارد.
زمانی که دانش تئوری با فعالیت عملی همراه می شود، هماهنگی و تناظری بین نت های موسیقی و آهنگی که نواخته می شود ایجاد می کند که مغز را به فعالیت بیشتر وادار می کند. پژوهش های مشابه و موازی بسیاری در دانشگاه های مختلف در جهان انجام شده است که همگی نشان داده که افرادی که آموزش موسیقی دیده اند کارایی ذهنی و حافظه بسیار قوی تری نسبت به دیگر افراد دارند. از قابلیت های دیگری که آموزش موسیقی در افراد ایجاد می کند می توان به تقویت هوش ریاضی، حافظه کلایم و پردازش بصری و فضایی اشاره کرد.

بدون هیچ مطالعه ای سر کلاس شیمی حاضر شوید، وقتی معلم می گوید امروز درس ما هیبریداسیون است و شما هم نه از قبل درباره هیبریداسیون چیزی می دانید نه نگاهی اجمالی به کتاب انداخته اید، تا چند لحظه خود را در کلاس بیگانه احساس می کنید. خود را کاملا گیج می بینید و این حالت، خود باعث می شود که نسبت به این درس بی علاقه شوید و به سرعت تمرکز حواستان را از دست بدهید و ذهنتان را به سیر در جاهای دیگر مشغول سازید. اگر شما با مطالعه اولیه سر کلاس حاضر شوید، احساس خیلی خوبی در کلاس خواهید داشت، شما به هیچ عنوان نباید جمله ای یادداشت کنید بلکه باید به صورت اشاره ای و مختصر از واژه های کلیدی استفاده کنید که چون جرقه ای تمام موضوع را به یاد شما می آورد. این گونه می توانید همزمان با تدریس استاد، یادداشت کنید و پشت سر هم یادداشت بردارید در حالی که نه وقت شما گرفته می شود نه از درک مطلب بعدی باز می مانید و نه مدرس را ناراضی می کنید. به هیچ عنوان در لحظه حضورتان در کلاس، اطلاعات قبلی خود را با اطلاعات معلم مقایسه نکنید. این مقایسه، ذهن شما را به خود مشغول می کند و دقایقی حواس شما را پرت می کند. مقایسه اطلاعات خودتان با اطلاعاتی که سر کلاس از معلم می گیرید، فقط باید در چند دقیقه پایان کلاس و یا حتی بعد از آن صورت گیرد.

#### از چه چیزهایی یادداشت برداریم؟

یادداشت برداری در کلاس، سه شاخه دارد:
۱- یادداشت برداری از نکات مهمی است که معلم می گوید که در باره آن توضیح دادیم.
شاخه دوم، یادداشت برداری از سوالاتی است که به ذهنتان می رسد. البته اگر روند کلاس آرام و طرح سوال در طول کلاس مجاز باشد، ما توصیه می کنیم سوال خود را بپرسید؛ اما اگر معلم بگوید به سوالات شما در آخر کلاس پاسخ می دهم، مطلقا سوال خود را رها نکنید. حتما آن را به صورت کوتاه در گوشه ای بنویسید که آخر کلاس بررسید. شاخه سوم، یادداشت برداری از عوامل حواس پرتی است.

#### اهمیت جلونشتن

همیشه به خاطر داشته باشید که واقعاً رابطه ای بین کسانی که جلو می نشینند و کسانی که در ششان خوب است وجود دارد. توجه کنید، کسانی که صندلی ها و نیمکت های جلویی را اشغال می کنند، در میدان دید خود، فقط معلم و تخته را خواهند داشت؛ اما کسانی که در ردیف دوم می نشینند، علاوه بر معلم و تخته، افراد ردیف اول را هم می بینند و همین طور تا ردیف آخر که دیگر همه ردیف های جلویی در میدان دید قرار می گیرند. به عبارت دیگر، عوامل حواس پرتی در جلوی کلاس حداقل و در انتهای کلاس حداکثر است. توصیه می کنیم که حتی الامکان، ردیف های جلوا را برای نشستن انتخاب کنید.



# تکنیک های حضور فعال در کلاس

#### اگر دوست دارید در شمار دانش آموزان و دانشجویانی باشید که از فرصت کلاس درس به بهترین شکل ممکن استفاده کنید و به فردی فعال و پرنرژی تبدیل شوید، توصیه می کنیم این مطلب را که سایت «میگنا» منتشر کرده است، بخوانید تا با تکنیک هایی آشنا شوید که با به کار گیری آن ها می توانید به این خواسته خود برسید.



#### همراهی با مدرس

بسیار مهم است که خودتان را با سرعت، نحوه و شیوه تدریس معلم یا استاد خود هماهنگ سازید و با او حرکت کنید. هم شتاب بیش از مدرس داشتن ذهن را آشفته و معشوش می کند و هم سرعت کند شما و عقب ماندن از او. هماهنگ نبودن با سرعت و روش و بیان مدرس، شما را از جذب مطالب بعدی محروم می کند. آنچه که در همراهی با مدرس مهم است، در وهله اول، خوب شنیدن است. سوال کردن از معلم گناه نیست و نباید احساس گناهی را هم به دنبال داشته باشد. به ویژه دانش آموزان دوره ابتدایی خیلی از سوال کردن بیم دارند. دوباره تأکید می کنیم که اگر نکته ای را متوجه نشدید یا نشنیدید، حتماً بپرسید چه بسا که آن نکته کلیدی و تمام درس آن روز و ایسته به همان نکته باشد.

# خانواده ام به بهانه معلولیتم خواستگار هایم را رد می کنند

دختری ۳۷ ساله، با مدرک کارشناسی الهیات و دارای معلولیت جسمی هستم یعنی مانند دیگران نمی توانم راحت راه بروم. در ۲۳ سالگی پدرم را از دست دادم. تمام اعضای خانواده، مادر را به من سپردند. من هم در تمام این مدت تمام تلاشم را کردم ولی حالا که می خواهم ازدواج کنم، نمی گذارند و بدون اطلاع من خواستگارهایم را رد می کنند و تنها بهانه شان معلولیت من است در حالی که خواستگار (حداقل آخری) هم خودش و هم خانواده اش مشکل من را دیده بودند و مشکلی نداشتند. ضمن این که خود طرف هم مشکل کوچکی دارد، من نمی دانم چه کنم؟



عکس ترانه ایست

آیا مورد سوء استفاده قرار گرفتن را می پذیرید؟

#### سبک زندگی تان را اصلاح کنید

شما چه خواهید از دواج کنید و چه نخواهید از دواج کنید و این که خواستگاری داشته باشید یا نداشته باشید، نگهداری از مادر تان صرفاً وظیفه شما نیست. ابتدا اعضای خانواده تان را مطلع کنید که دیگر شما صرفاً از مادر تان نگهداری نخواهید کرد و خواهان تغییر سبک زندگی تان هستید. بگویید که می خواهید ساعتی از شبانه روز را به برنامه های شخصی تان اختصاص دهید. وقتی تغییرات در این زمینه در برنامه زندگی تان ایجاد شد، اطرافیانتان دیگر به شما به عنوان یک پرستار نگاه نمی کنند و شما سوء استفاده نمی کنند. بعد از این که سبک زندگی تان عوض شد، درباره ر ازدواجتان تصمیم بگیرید در شرایط جدید، خانواده تان مخالفت کمتری خواهند داشت.

#### با خانواده و خواستگار تان صحبت کنید

شما در سنی نیستید که برایتان تصمیم گیری کنید. شما در آستانه دهه چهارم زندگی تان هستید. در صورت امکان با خواستگار تان درباره شرایطی که دارید و همچنین دلایل مخالفت خانواده تان صحبت کنید. بدین ترتیب، نقش خانواده تان در حذف کردن خواستگار تان کم می شود. همچنین، بهتر است با اعضای خانواده تان به صورت جدی صحبت کنید و جلسه ای بگذارید و هم درباره نیازتان برای تغییر سبک زندگیتان بگویید و هم این که می خواهید از دواج کنید و زندگی جدیدی را شروع کنید.

## 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 لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

**@zendegiisalam** **۲۰۰۹۹۹**

\*مردی ۳۳ساله با مدرک دیپلم هستم و سوپرمارکت دارم. شش سال است که از دواج کرده ام ولی هنوز فرزندی ندارم. چند روزی است که اخلاقم عوض شده و با همه بد اخلاقی می کنم و ناسزای می گویم، حتی در محل کارم زود عصبانی می شوم. لطفاً راهنمایی ام کنید.

\*مردی ۳۰ساله هستم که در گذشته از دواج ناموفقیتی داشته ام. ۴ سال پیش با دختری ۲۳ساله آشنا شدم، حالاً یک هفته است که با او ارتباط ندارم و نمی توانم فراموشش کنم چون به او خیلی علاقه دارم. کمک کنید فراموشش کنم.

دوست عزیز! نیاز به داشتن همدم و همراه در سن شما طبیعی است و پاسخ به آن ضروری است ولی این کار باید در بستری درست و سالم مطابق موازین شرعی و فرهنگی ماسکول بگیرد. این که پس از چهار سال آشنایی آن هم بدون ازدواج یا نامزدی با دختری ارتباط داشته اید، ظاهراً شما وابستگی ناسالم به وجود آورده است. حتماً دلایل منطقی و موجهی برای قطع رابطه و از دواج نکردن با ایشان دارید که مرور آن ها، به شما برای راهیابی از احساس وابستگی فعلی که به آن دچار هستید، کمک می کند. همچنین گذشت تنها یک هفته از این جدایی و ترک رابطه، زمان کافی برای رسیدن به آرامش و فراموشی کامل وی نیست، گاهی (متناسب با ویژگی های روانی و شخصیتی افراد) این دوره به زمان بیشتر و طولانی تر نیاز دارد. برای آن که راحت تر و زودتر این شرایط را پشت سر بگذارید به توصیه های ذیل عمل کنید:
هریاد کاری، عکس، یادداشت و... که یادآور اوست را از بین ببرید. اوقات تنهایی تان را کاهش دهید و دایره ارتباطات تان را با دوستان خوب و همراه افزایش دهید. ورزش را حتماً در برنامه خود بگنجانید (شنا بسیار مؤثر است). به فعالیتنی خلافتانه مثل کارهای هنری روی بیاورید. در صورت امکان به سفر (حتی سفرهای کوتاه) بروید.

دست از مرور خاطرات بردارید و از رفتن به فضاهایی که به اتفاق هم می رفتید، خودداری کنید، به موسیقی هایی که یادآور ایشان است، گوش نکنید، اگر در ساعات معینی از شبانه روز با هم دیدار یا گفت و گو داشته اید، در آن ساعات، تنها نباشید یا با اعضای خانواده یا دوستان تان آن ساعات را سپری کنید. موفق باشید.



زهرا وفايي جهان

روان شناس عمومی