

امروز کمی از اشعار حافظ یا سعدی را بخوان. آیا خواندنش برایت آسان است؟

پیشنهاد امروز



حتی اگر لازم بود به او قلب می‌رساند، بچه‌های دیگر را دعوا می‌کرد و خلاصه این‌که او هیچ‌وقت اجازه نداشت شکست بخورد. مادر آن دختر حالا عمیقاً نگران او، آینده پر از ناکامی‌های کوچک و بزرگ و ناتوانی‌اش برای مقابله با آن‌هاست.

دختر دانشجویی را می‌شناسم که هر ناکامی کوچکی می‌تواند او را از پا بیاورد، از آن کسانی که نمره نوزده می‌تواند تا مدت‌ها زندگی را به کامشان تلخ کند! این دختر را خوب یادم هست؛ مادرش در همه بازی‌های کودکانه او حاضر و مراقب بود، مبادا دخترش بازنده شود.

بدون شکست در انتظارش خواهد بود. غافل از این‌که آشنا بودن با طعم شکست به اندازه اعتماد به نفس ناشی از موفقیت ضروری است. بچه‌هایی که باختن و چگونگی مواجهه با آن را در خانه یاد نمی‌گیرند، اولین شکست خارج از محیط خانه، ناامید و ناتوانشان می‌کند.

« الهه توانا دنیای بزرگسالی پر از رقابت و تلاش و بالا و پایین و برد و باخت است. شاید برای همین است که بعضی از پدر و مادرها تصور می‌کنند اگر فرزندشان را از دوران کودکی همیشه برنده بار بیاورند، آینده‌ای

تمرین‌هایی برای خوب باختن!

هیچ کس دوست ندارد شکست بخورد. شما هم با این تمرین‌ها قرار نیست از فرزندتان یک بازنده بسازید، فقط لازم است به او نحوه مواجهه با ناکامی و شکست را به‌طور عملی آموزش دهید. نکته مهم دیگر این است که یاد گرفتن شکست خوردن به زمان، تمرین و بلوغ نیاز دارد، پس خیلی هم عجلو نباشید.

برگرفته از کتاب «راهنمای کامل تربیت کودک»، نوشته الیزابت پنتلی، ترجمه اکرم قیطاسی

اگر فرزندتان در بازی قلب می‌کند، نه می‌گیری کنید نه تقلبش را ناانیدید بگیری. اول مطمئن شوید که قوانین بازی را در ست فهمیده است. از او سوالاتی در باره بازی بپرسید. مراحل را به گونه‌ای توضیح دهید که قوانین را کاملاً درک کند. با این روش به صورتی محترمانه باعث می‌شوید تا او بفهمد شما متوجه شده‌اید در بازی اشکالی وجود دارد.

وقتی خودتان بازنده می‌شوید، به عنوان الگو، رفتار مناسبی داشته باشید. نشان دهید که باختن به معنای تمام شدن دنیا نیست؛ «خب من باخت‌م اما بازی جالبی بود».

مطمئن هستم درباره اثرات منفی مقایسه کردن بچه‌ها با دیگران، بسیار شنیده‌اید. می‌خواهم بگویم این مقایسه به هر شکلی مخرب است؛ چه بگویید: «دوست فوتبالیست فوق العاده‌ای، خوش به حال پدر و مادرش!»؛ چه بگویید: «اشکالی نداره که برنده نشدی. بقیه تجربه زیادی داشتن و تو تا حالا این بازی رو انجام نداده بودی»؛ یا «تو تنوع این بازی از همه کوچیک‌تر بودی». این جملات ممکن است برای داشتن احساسی بهتر بیان شوند، ولی در واقع نتیجه عکس دارند.

فرزند شما احتمالاً مثل همه دوست دارد همیشه برنده باشد، حتی اگر از طرف شما تحت فشار قرار نگیرد؛ بنابراین برای غمگین شدن او در زمان باخت، ارزش قائل شوید: «می‌دونم از باخت ناراحتی!». درباره جنبه‌های جالب بازی با هم صحبت کنید. به او کمک کنید به کارهای درستی فکر کند که می‌توانست برای برنده شدن انجام بدهد و برای بازی بعدی برنامه‌ریزی کند. زمان‌هایی را که برنده شده به یادش بیاورید و بگویید باز هم می‌تواند برنده شود.

اگر زمان بازی با فرزندتان همیشه اجازه بدهید که برنده شود، او را بیش از اندازه حمایت کرده‌اید. باختن در محیط امن خانواده باعث می‌شود فرزندتان بفهمد حتی وقتی برنده نیست، شما او را دوست دارید و برایتان ارزشمند است؛ بنابراین در بازی‌های رقابتی با فرزندتان گاهی ببرید، گاهی ببازید و گاهی هم مساوی کنید.

می‌شوید، بد اخلاق و بی‌حوصله‌اید؟ آیا وقتی تیم مورد علاقه‌تان برنده می‌شود، بیش از حد خوشحال می‌شوید و وقتی می‌بازد، به شدت ناامید می‌شوید؟ غیر از این‌ها باید حواستان به پیام‌های کلامی مستقیمتان هم باشد. هر رفتار و گفتاری شامل پیام «بازنده‌ها به هیچ دردی نمی‌خورند»، بچه‌ها را از باختن به شدت متنفر می‌کند. مهارت پذیرش شکست را می‌توانید در قالب بازی به فرزندتان یاد بدهید:

لازم نیست برای فرزندتان یک سخنرانی مفصل درباره ضرورت باخت و ظرفیت شکست، ترتیب بدهید؛ در واقع نه لازم است نه تأثیرگذار. در عوض بهتر است مراقب پیام‌هایی باشید که فرزندتان در باره برد و باخت در خانه دریافت می‌کند. برخورد خودتان و بزرگسالان مهم دیگری که بر فرزندتان تأثیر دارند، را بررسی کنید. آیا وقتی برنده می‌شوید، شور و هیجان بیش از اندازه‌ای دارید و وقتی بازنده

خیال پرداز و بلندپرواز هستم

جوانی ۲۸ ساله‌ام. مشکلم این است که خیال‌پرداز و بلندپرواز هستم، صبح‌ها که بیدار می‌شوم فکر می‌کنم اتفاق خوبی می‌افتد اما این‌طور نیست.

هدف باید نسبت به توانمندی‌ها، نقاط ضعف و ویژگی‌های خود اطلاعات بیشتری کسب کنید. به همین دلیل مهارت خودآگاهی در این رابطه به شما کمک می‌کند.

متمرکز شوید

بیشتر انرژی خود را صرف رسیدن به هدفی کنید که در اولویت قرار دارد. انرژی‌تان را بپهوده صرف چندین هدف یا اهداف بی‌فایده نکنید. مانند ذره‌بینی عمل کنید که گرمای آفتاب را به نقطه‌ای متمرکز کرده و گرمای آن را چندین برابر می‌کند. ممکن است در طول روز به موضوعات مختلفی به طور همزمان فکر کنید اما پرداختن به هر کدام نیاز به انرژی زیادی داشته باشد. فراموش نکنید یکی از محدودیت‌های انسان، داشتن انرژی محدود است. به همین دلیل باید به درستی از آن استفاده کرد.

راه‌های رسیدن به هدف را شناسایی کنید

طبق برنامه‌ای که برای خود طراحی کرده‌اید تمامی مسیرهای رسیدن به هدف را ترسیم کنید و آن را روی کاغذ بیاورید تا بتوانید در مواقع لزوم به آن مراجعه کنید. هر چند تصور می‌کنیم که نیازی به یادداشت کردن مسیرها و راه‌حل‌ها نداریم ولی چون ذهن ما فراموشکار است، بهتر است یادداشت شود. این کار باعث می‌شود تا بتوانید راهکارهای موجود را هر وقت که بخواهید اصلاح کنید.

از شکست پل بسازید

طبیعی است که هنگام حرکت به سمت هدف، ممکن است بارها زمین بخورید یا شکست را تجربه کنید ولی موفقیت به معنای برخاستن دوباره است. پس از زمین خوردن نهراسید و از شکست‌هایتان به عنوان تجربه یاد کنید تا پل‌ی برای پیشرفت شما باشد.

سیک زندگی خود را تغییر دهید

اگر تا کنون شیوه‌های تکراری و خسته‌کننده در زندگی خود داشته‌اید، به آن پایان دهید و شیوه‌های جدید را امتحان کنید. برنامه‌های انگیزشی مانند ورزش، تفریح و وقت گذراندن با دوستان با انگیزه برای خود در نظر بگیرید تا کمتر در فکر و خیال غرق شوید و بیشتر عمل کنید. گاهی احساسات خود را بنویسید تا به هیجاناتی که در پس آن قرار دارد پی ببرید.



باسلام، برای این که اتفاق خوبی بیفتد باید عوامل مختلفی دست به دست هم دهند. هر پیشرفت و اتفاق بزرگی با یک ایده شروع می‌شود که به ذهن فرد خطور می‌کند. این ایده می‌تواند در نتیجه یک خیال‌پردازی اتفاق بیفتد یعنی همان کاری که شما انجام داده‌اید. پس گام اول را با موفقیت برداشته‌اید. اما آنچه در ادامه اتفاق می‌افتد، مهم‌تر است.

توصیه‌هایی برای بعد از بیدار شدن از خواب

صبح که از خواب بیدار می‌شوید می‌تواند آغاز یک اتفاق خوب باشد به شرطی که گام‌های بعدی را هم در نظر بگیرید. باید واقع بینانه به زندگی نگاه کنید؛ زیرا گاهی آن چه که در ذهن داریم می‌تواند با واقعیت خیلی فاصله داشته باشد. در ادامه به برخی از راه‌حل‌هایی که می‌تواند به شما کمک کند اشاره شده است.

هدف‌تان را مشخص و برنامه‌ریزی کنید

آیا هدف خاصی در زندگی‌تان دارید یا هنوز تردید دارید؟ اگر به هدف خاصی فکر می‌کنید با جرات برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنید. تمام اطلاعاتی را که به آن نیاز دارید، جمع‌آوری کنید تا زمان‌تان هدر نرود و در صورت نیاز با افراد صاحب‌نظر مشورت کنید و اگر هنوز هدفی در زندگی ندارید با فراگیری مهارت خودآگاهی نسبت به تعیین هدف اقدام کنید. برای تعیین

پدر شوهرم فوت کرده است و شوهرم الگو ندارد

خانمی ۲۵ ساله هستم. ۵ سال است ازدواج کرده‌ام، همسر خیلی ذهن بین است و هر چه خانواده‌اش بگویند به حرف آن‌ها گوش می‌دهد تا حدی که برای کوچک‌ترین مسائل زندگی ما اظهار نظر می‌کنند و او حتی اجازه مخالفت هم ندارد؛ مثلاً وقتی به خانه آن‌ها می‌رویم باید چند روزی آنجا بمانیم چون او نمی‌تواند به آن‌ها «نه» بگوید و به خانه خودش بر گردد. مشکل اینجاست که پدر همسر فوت شده و مردی در آن خانه نیست که برایش انگیزه شود و او از مادر و خواهرانش تبعیت می‌کند و اخلاق زنانه دارد. این موضوع خیلی مرا آذیت می‌کند. دیگر تحمل چنین شرایطی را ندارم.



با توجه به مسئله‌ای که مطرح کرده‌اید، این که شرایط برای شما غیر قابل تحمل شده باشد کاملاً قابل درک است چون میزان استقلال هر کدام از زوجین و آمادگی برای جدا شدن از خانواده می‌تواند نقش زیادی در ضایع‌ناشویی داشته باشد. از آن جا که عوامل زیادی می‌تواند در ایجاد استقلال مشکل ایجاد کند، برای حل این مشکل نیاز است که بررسی‌های دقیق‌تری صورت نقش‌دار د بهتر شناسایی شود؛ برای مثال اگر این مسئله متأثر از فوت پدر و ایجاد مسئولیت‌هایی برای همسر شما در قبال خانواده است، می‌توان با توافق دوطرفه میزان زمانی که برای انجام این مسئولیت‌ها باید صرف شود و چگونگی آن را مشخص کرد، اگر ناشی از نبود اعتماد به توانایی‌ها و تصمیم‌های فردی باشد می‌توان با کمک به ایشان برای شناخت توانایی‌ها و اعتماد به تصمیم‌های فردی، به حل این مشکل کمک کرد و همچنین دیگر موارد احتمالی که ممکن است در این مسئله نقش داشته باشند.

شرایط خودتان را بررسی کنید

از طرف دیگر برای بهتر فهمیدن این مشکل نیاز است که شما هم به مسائلی توجه کنید، مواردی از این قبیل که این گذراندن زمان با خانواده توسط همسرتان برای شما چه معنایی دارد و چه حسی ایجاد می‌کند، انتظارات شما از همسرتان در این باره چیست و چگونه این انتظارات را با ایشان مطرح می‌کنید، از نظر شما این مسئله چه آسیبی به ارتباطاتان وارد کرده و مسائلی از این دست. برای بررسی دقیق‌تر مواردی که گفته شد، توصیه می‌شود که حتماً به صورت حضوری به مشاور خانواده یا روانشناس (با تخصص زوج درمانی) مراجعه کنید.



نکات کنکوری برای دانش آموزان رشته انسانی

صبا اشرفی؛ مشاور تحصیلی، دانش‌آموخته دانشگاه محقق اردبیلی

در کنکور سراسری سال ۹۵، در رشته انسانی، ۱۶۱ هزار و ۵۰۰ نفر به رقابت پرداختند. این رقم، نشان می‌دهد که در زیر گروه علوم انسانی، تعداد داوطلبان و رقابت بین آن‌ها زیاد است و نباید تصور کنیم که کار راحتی در پیش‌رو داریم. اگر آمارها را با دقت بررسی کنید، متوجه خواهید شد که در اردیبهشت‌ماه افت زیادی در ساعت مطالعه بیشتر داوطلبان وجود دارد؛ بنابراین نکته مهم در این برهه زمانی، مداومت بیشتر بر مطالعه دروس و پشتکار است.

* دوستان عزیز باید توجه داشته باشید که نهایتاً آخر اردیبهشت‌ماه فرصت مطالعه مباحث جدید از هر درس را دارید و بعد از اردیبهشت، مطالعه میحث جدید به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود چرا که با توجه به گسترده‌گی مطالب، فرصت نخواهید داشت که روند مطالعاتی یک میحث را تا انتها سپری کنید؛ بنابراین دروس خود را با دقت بررسی کنید، در صورت نیاز به مطالعه میحث جدید یا اتمام مباحث قبلی، تا پایان این ماه به خود فرصت دهید تا پرونده آن را ببندید.

* به‌طور معمول داوطلبان انسانی به دلیل حجمی بودن دو کتاب تاریخ ادبیات دوم و سوم، از خواندن آن فراری هستند و تمرکز روی آن را برای چند سوال اتلاف وقت می‌دانند!! دوستان عزیز! کنار گذاشتن به هیچ عنوان صحیح نیست؛ برای درس آیه‌های ادبی و تاریخ ادبیات، مهم‌ترین عامل یادگیری، تست‌زنی است. * رقابت اصلی برای کسب درصدهای عالی در دروس عمومی، در این ماه‌های انتهایی در اوج خود قرار دارد، علاوه بر مطالعه روزانه دروس عمومی، حتماً به زدن تست‌های زمان‌دار اقدام کنید. بررسی آزمون‌های زمان‌دار برای دروس عمومی، سرعت عمل شما را افزایش می‌دهد و باعث افزایش دقت شما در مواجهه با تست‌های دروس عمومی در کنکور سراسری می‌شود. از طرفی اگر در آزمون‌های زمان‌دار برای دروس عمومی در میحث خاصی مثل قرابت معنایی ادبیات یا ترجمه عربی‌با هر موضوع دیگری در چند آزمون احساس ضعف کردید، می‌توانید به سرعت برای رفع کردن مشکل خودتان در آن میحث خاص اقدام کنید. پیشنهاد دیگر این است که برای این که در دروس عمومی جهش بزرگی داشته باشید، سوالات عمومی گروه‌های دیگر را از خود آزمون بگیرید؛ مثلاً می‌توانید سوالات عمومی رشته‌های ریاضی، تجربی، زبان و هنر را نیز بررسی کنید.

* در زمان حال، بهترین منبعی که می‌توانید برای مرور مباحث مختلف از هر درسی (به‌خصوص دروس حفظ کردنی) استفاده کنید، خلاصه‌ها و یادداشت‌هایی است که در حین مطالعه در طول سال تحصیلی برداشته‌اید.

