

۷ شب کنکور ساعت ۱۰ بخوابید

موضوعی که باید در روز آخر به آن توجه ویژه‌ای کنید، رژیم غذایی است. شب قبل از کنکور به هیچ وجه قهوه، چای، نسکافه و نوشابه نخورید. سعی کنید پس از غذا و قبل خواب، موز و سیب بخورید که در کاهش افسردگی تأثیر گذار است. به هیچ عنوان شب کنکور تا دیر وقت بیدار نمانید و حتما ساعت ۱۰ شب بخوابید. برای این که راحت بخوابید، هیچ کاری لازم نیست انجام دهید. نه قرص خواب، نه ورزش سنگین و خسته کننده، نه ماست و دوغ و نه هیچ چیز دیگر. به خودتان بگویید که این شب هم مثل شب های دیگر باید خیلی عادی بخوابید. سعی کنید قبل از خواب یک دوش آب ولرم بگیرید و بعد راحت بخوابید. فقط یادتان باشد که صبح باید به موقع بیدار شوید.

۸ صبح کنکور از خوردن صبحانه غافل نشوید

بهتر است صبح، با صدای زنگ ساعت بیدار نشوید و این کار را به یکی از اعضای مطمئن خانواده بسپارید تا شما را با آرامش از خواب بیدار کند و نیز در تمام شب نگران این که صبح خواب بمانید، نباشید. شاید این توصیه صبحانه خوردن در ظاهر روان شناسانه نباشد اما تأثیر خوردن صبحانه در کارایی مغز، غیر قابل انکار است. صبح روز کنکور ابتدا دعا و نیایش را انجام دهید و دقایقی کوتاه ورزش سبک کنید. در ضمن برای رفتن به جلسه، وقت تان را طوری تنظیم کنید که خدای بخوانسته اگر ماشین خراب شد، اتوبوس پنجر شد و... شما به موقع برسید. با این کار شما زمینه هر گونه نگرانی و افزایش استرس در خودتان را از بین می برید.

۹ احساس فراموشی مطالب کاذب است

یکی از حالاتی که برای تعدادی از داوطلبان به خصوص همین چند روز قبل از برگزاری آزمون رخ می دهد، احساس فراموشی مطالبی است که به خوبی فرا گرفته اند. همه داوطلبان توجه داشته باشند که این احساس کاذب است و وقوع آن طبیعی است. در ضمن و معمولاً در همان دقایق اول شروع آزمون با گرم شدن ذهن، این احساس از بین می رود و به همین دلیل، نباید بیش از حد به آن توجه کرد تا باعث استرس بیش از حد شود.

توصیای به خانواده‌ها

خانواده‌های داوطلبان کنکوری از ایجاد نگرانی واضطراب در فرزندان شان با توجه به زمان بسیار کم باقی مانده تا شروع کنکور خودداری و یا گوش دادن به صحبت های آنان، دانش آموزان را در شب کنکور به آرامش دعوت کنند. خانواده‌ها از هر صحبت یا سخنی که انگیزه و اعتماد به نفس داوطلب را افزایش می‌دهد، دریغ نکنند تا نتیجه‌اش را در اواخر تابستان امسال ببینند.



۹ توصیه دقیقه نودی به کنکوری‌ها

۱ سرتان را بیش از حد شلوغ نکنید

برنامه‌ریزی درسی تان را در این فرصت باقی مانده تغییر دهید و فشار کمتری روی خودتان بیارید. آرامش با شادابی ارتباط مستقیم دارد. آن قدر حجم کار خود را زیاد نکنید و آن قدر به خود سخت نگیرید که هر چه به کنکور نزدیک تر شوید، خستگی و بی حوصلگی شما را فراگیرد. باید آن قدر سر حال و شاداب باشید که وقتی به روز کنکور می‌رسید با روحیه‌ای بالا سر جلسه آماده شوید. داوطلبان در این مدت باید به خود دلگرمی دهند و با کمک گرفتن از خداوند آرامش شان را به دست آورند.

۲ حاشیه‌های کنکور را دنبال نکنید

سعی کنید این روزها در آرامش کامل به سر ببرید و به شایعات و حرف‌های پراکنده‌ای که درباره کنکور گفته می‌شود، اصلاً توجه نکنید. توجه به حاشیه‌هایی همچون لوفتن سوالات کنکور، احتمال خیلی سخت بودن آن و... باعث می‌شود تا تمرکز شما از بین برود.

دکتر شکیلا یوسفی | متخصص روان شناسی سلامت



کمتر از ۴۸ ساعت تا شروع کنکور باقی مانده و بیش از یک میلیون و ۱۱ هزار و ۳۶۰ داوطلب در روزهای پنج شنبه و جمعه باید آماده رقابتی حساس با یکدیگر شوند. رقابتی برای نخستین روی صندلی بهترین دانشگاه‌های کشور که تأثیر قابل توجهی در جایگاه اجتماعی و آینده شغلی شان خواهد داشت. بنابراین و برای امروز و فردا که روزهای طلایی محسوب می‌شوند، توصیه‌هایی برای تان داریم که ان شاء... درخت تلاش های تان در بهترین حالت ممکن به ثمر بنشینند و نتیجه‌ی خدمات تان را ببینید.

فکر کردن بیش از حد به تعداد داوطلبان هم گروهی شما و... هم نتیجه‌ای برای تان نخواهد داشت بنابراین با اعتماد به نفس بالا برای شرکت در کنکور آماده شوید.

۳ افکار منفی را از ذهن تان بیرون کنید

یکی از مهم ترین پیش نیازها برای موفقیت در کنکور به خصوص در این روزهای نزدیک به برگزاری آن، حفظ خونسردی است. باید بدانید که با غصه خوردن چیزی درست نمی‌شود. هیچ وقت به این فکر نکنید که نتیجه کار چه می‌شود یا باز حتماً خانواده‌ام از بین می‌رود. به هیچ وجه این افکار را دور خود جمع نکنید. به این فکر کنید که هر چه را آموخته‌اید، به بهترین شکل در جلسه کنکور به کار خواهید گرفت و پیروز مارا تن کنکور، شما خواهید بود.

۴ فقط نکات مهم را مرور کنید

در صورت نیاز به مطالعه، فقط به دوره نکات مهم بعضی دروس بسنده کنید و به هیچ وجه به دوره یا مطالعه مطالبی که از نظر تان گنگ یا پیچیده است، نپردازید. مطالعه فشرده در این ساعت بسیار کم باقی مانده تا شروع کنکور، هیچ نتیجه‌ای جز آشفته کردن احتمالی ذهن شما نخواهد داشت.

۵ استرس تان را مدیریت کنید

یکی از طبیعی ترین اتفاقات برای داوطلبان در این روزها، داشتن بی نهایت استرس است! در قدم اول، مطمئن باشید که همه داوطلبان مانند شما استرس دارند ولی آن هایی در

۶ امروز و فردا به پارک هم بروید

بهتر است که امروز و فردا همراه اعضای خانواده یا دوستان، ساعتی را در پارک و هوای آزاد قدم بزنید یا ورزش سبک (البته نه زیاد) انجام دهید تا شب قبل از کنکور به راحتی بخوابید. درباره این که داوطلبان نباید از دروهای خواب آور یا آرام بخش در این دو شب استفاده کنند، احتمالاً نباید خیلی توضیح داد! مصرف این داروها که متأسفانه رایج هم شده است، تأثیر زیادی در کاهش کارایی مغز تان در جلسه کنکور خواهد داشت.

در آستانه طلاق نمی توانم شوهرم را فراموش کنم

من و شوهرم داریم از هم طلاق می گیریم و من هر چه بیشتر سعی می کنم تا او را فراموش کنم، کمتر موفق می شوم.



راهله فارسی | مشاور



مخاطب گرامی، می فهمم که شما الان تحت فشار هستید. بحران تصمیم طلاق و خراب شدن زندگی که در این سال ها ساختید، از طرفی عاملی که باعث شده جدایی را انتخاب کنید و همان طور که گفتید دلتنگی برای فردی که مدتی با هم زندگی کردید و حتما خاطراتی هست که هنوز مرور کردنش برای شما لذت بخش است و نبودن مسبب آن خاطرات برایتان اذیت کننده خواهد بود.

● از طلاق منصرف نمی شوید؟!

شما در پیامک تان مطرح نکردید که در چه مرحله ای از جدایی هستید؟ آیا تازه تصمیم به جدایی گرفتید یا در مراحل نهایی هستید؟ ببینید لازم است به شما بگویم اگر در مرحله تصمیم گیری هستید، حتماً دلایل را بررسی کنید و نزد روان شناس بروید. احتمال دار شما با کمبود مهارت یا لج بازی رو به رو باشید که با مشاوره کردن از این تصمیم تان منصرف شوید. اما این احساسی که شما مطرح کردید، کاملاً طبیعی است. شما سال ها با ایشان زندگی می کردید و به هم علاقه مند بودید و با هم انس گرفتید

● در این مسیر تنها نباشید

در این شرایطی که در آن هستید، تنهایی کشنده است. باید احساسات و حالت های روحی خود را با دوستان یا اعضای خانواده تان در میان بگذارید. آن ها می توانند در این مسیر به شما کمک کنند. وارد جمع هایی بشوید که

● درباره احساسات خود حرف بزنید

شاید برایتان دشوار باشد درباره احساسات خود با دیگران حرف بزنید اما بسیار مهم و ضروری است که درباره این رابطه با دیگران سخن بگویید. یادداشت کردن احساسات باعث می شود تا به نوعی حرف های دل خود را بیان و احساس سبکی بیشتری کنید. بدانید هدف نهایی برای شما حرکت کردن و به جلو رفتن است. این که احساسات منفی خود را بدانید و آن ها را برای دوستان خود بازگو کنید خوب است اما در همین مرحله باقی نمانید. این را بدانید رفتار شدن در احساسات منفی همچون سرزنش، عصبانیت و ناخشنودی موانع بسیار بزرگی در راه پیشرفت شما هستند.

● چیزهایی که باید دور بریزید

تمام چیزهایی را که ممکن است شما را به یاد همسر قبلی تان بیندازد دور بریزید، مانند آهنگ ها، عکس ها، وسیله ها و... در این زمان که درگیر قطع رابطه عاطفی هستید باید از هر چیزی که برایتان یادآور خاطره ای است، دوری کنید. حتی چیزهایی وجود دارند که به طور ناخودآگاه وقایع گذشته را به شما یادآوری می کنند، باید حواس تان به آن ها هم باشد. یک جعبه دست تان بگیرید و در اتاق بچرخید و هر چه را احتمال می دهید شما را به یاد او بیندازد در آن بگذارید حتی اگر خیلی کوچک و بی اهمیت باشد.

آیا من بیمارم که از ازدواج متنفرم؟!

برخی افراد بدون این که رابطه ای قبل از ازدواج داشته باشند، از ازدواج متنفرند و به همین دلیل ازدواج نمی کنند. آیا این افراد بیمارند؟



مهسا جعفری نسب | روان شناس بالینی



پیدا کرده، استفاده نامناسب از رسانه ها و به تبع آن خیانت زوج هاست که باعث از هم پاشیدن زندگی ها و متأسفانه شکل گیری ترس در جوانان مجرد می شود که از ازدواج هراسان شده و به سمت تنها بودن سوق پیدا می کنند. با این که چندین و چند سال از عصر ورود رسانه ها و وسایل ارتباط جمعی می گذرد، هنوز هم فرهنگ استفاده صحیح از آن وجود ندارد و روز به روز هم تعداد آن ها افزوده می شود.

● نگاهی منطقی به ازدواج

عوامل دیگری نیز به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه باعث می شوند افراد بدون تجربه از دواج و بودن در یک رابطه سالم، از آن هراسان شوند و تصمیم به تنها بودن بگیرند که سبب افزایش سن از دواج و میزان بالاتری از انواع افسردگی در جامعه می شود. این افراد رفته رفته بیشتر از ازدواج دور و باعث دریافت اشتباه برچسب بیمار از سوی دیگران می شوند، در حالی که مشکل جای دیگری است و این افراد نه تنها بیمار نیستند بلکه نیازمند کمک و حمایت اطرافیان و صحبت با دیدگاه های مثبت اندیش دیگر و آموزش مهارت های زندگی هستند تا بتوانند با منطقی صحیح تر به زندگی و ازدواج نگاه کنند و قدم صحیحی در این راستا بردارند. شما هم با مشورت با افراد مورد اعتمادتر و یادگیری مهارت های زندگی با نگاهی منطقی به مزایای بی شمار ازدواج، راه دیگری را پیش روی خود باز خواهید کرد.

● تصورات اشتباه درباره ازدواج

علت اول می تواند متفاوت بودن کیفیت زندگی در جوامع مختلف با توجه به خرده فرهنگ ها در بین افراد باشد. به عنوان مثال، بعضی افراد بعد از ازدواج خود (البته از دیدگاه خودشان) دچار محدودیت هایی می شوند که تاکنون با آن روبرو نبوده اند و با طرح این موضوع در بین اطرافیان، ممکن است باعث قضاوت اشتباه جوانان مجرد شوند و آن ها را از ازدواج دور کنند و به قولی به این نتیجه برسد سری را که دردمنی کند، چرادرستمال ببندیم؟!

● ترس از طلاق

علت دوم که در کشور ما متأسفانه روندر و به رشدی

موفقیت

دست و دل تان به کار نمی رود؟

همه مادر چنین شرایطی بوده ایم که کار زیادی برای انجام دادن داشتیم اما دست و دل مان به کار کردن نمی رفته است. به گزارش مجله پنجره خلایق در ادامه یاد می گیرید که چگونه باید از این لحظات تهی استفاده و آن ها را به لحظات مفید و موثری تبدیل کنید. ۱- این لحظات را به رسمیت بشناسید: دو مورد از بدترین کارهایی که می توانید در این لحظات بکنید این است که در آن ها و فرار از واقعیت است. هر دوی این کارها باعث می شود که اسیر یک چرخه باطل شوید. هر چه راحت تر این لحظات را به رسمیت بشناسید، راحت تر می توانید مدیریت شان کنید. به یاد داشته باشید که حتی بزرگ ترین کارآفرینان دنیا هم درگیر چنین لحظاتی می شوند.

۲- قدرت خود را به خود یادآوری کنید: شما این توانایی را دارید که خلایقیت و کارایی تان را دوباره به کار بیندازید. کمی زمان می برد تا یاد بگیرید چطور باید با این لحظات تهی کنار بیایید. اگر در دو یاسه تلاش اول به نتیجه نرسیدید، خودخوری نکنید. صرافا اگر بدانید که قدرت کنترل این لحظات را دارید، از شر افکار ناامید کننده دور خواهید ماند. هر زمان که بخواهید، می توانید خود را از این چاله بیرون بکشید.