

نکاتی مهم که محصلان در همین روز ابتدای شروع سال تحصیلی باید بخوانند

نمره ۲۰ کلاس در انتظارت!



فرزانه عطاران
 مشاور تحصیلی

نزدیکی محل سکونت‌تان باشد.

۸- عوامل حواس‌پرتی خود را مشخص کنید. به طور قطع تلفن همراه، لپ‌تاپ، تبلت و... جزو وسایلی هستند که حواس شما را پرت می‌کند. بنابراین تا آن جا که می‌توانید ساعت کار با آن‌ها را کم کنید.

۹- تازمانی که یک مطلب درسی را به صورت کامل در کلاس یاد نگرفته‌اید، کلاس را ترک نکنید؛ از معلم خود سوالات تان را پرسید.

۱۰- سعی کنید با افرادی که در کلاس درس بافت و گو، شوخی و سرگرمی، تمرکز شما را کاهش می‌دهند، هم‌نشین نشوید. اگر از همین روزهازمینه‌های ایجاد دوستی بیش از حد با این افراد را ایجاد نکنید، بعدا مجبور نخواهید بود که خسارت‌های منفی فراقت با آن‌ها را تحمل کنید.

۱۱- باید در توقعات و رفتار خود، همیشه تعادل را حفظ کنید. توقعات غیرمنطقی، سرزنش خود به‌خاطر نمرات سال‌های گذشته، ناامیدی در راه رسیدن به موفقیت و... نتایج مطلوبی برای شما به همراه خواهد داشت.

۱۲- برنامهریزی درسی هر چه در سطح تحصیلی بالاتری قرار داشته باشد، برای شما ضروری تر است. برنامهریزی برای درس خواندن باید مطابق توانایی‌های یک دانش‌آموز باشد. هیچ وقت نمی‌توان یک نسخه کلی در برنامه‌ریزی برای درس خواندن را برای تمام دانش‌آموزان اجرا کرد.

۱۳- در پاکیزگی کتاب‌ها و لوازم تحریر خود کوشا باشید چون استفاده از کتاب‌های کثیف و وسایل نامرتب در روحیه شما تاثیر منفی خواهد گذاشت و در روند یادگیری شما آثار نامطلوبی خواهد داشت.

۱۴- سعی کنید دروسی را که در کلاس آموخته اید، هر روز از خودتان سؤال کنید. ممکن است روزهای اول این کار برای تان سخت باشد اما با تمرین و تکرار می‌توانید خود را به چالش بکشید و تاملات را به ترف نفهمید.

۱۵- به عنوان آخرین نکته هم امیدوارم که با بهترین و تکرار می‌توانید خود را به چالش بکشید و تاملات را به ترف نفهمید.



آغاز سال تحصیلی جدید، این

سؤال در ذهن بسیاری از دانش‌آموزان نقش خواهد

بست که چه کنیم تا بتوانیم در

درس خواندن موفق شویم. خوب بودن در درس،

نه تصادفی است و نه ارتباط زیادی به معلم و

مدرسه دارد البته که این هاتاثیر دار داماد خوب

بودن و موفق شدن در درس به داشتن تلاش و

پشتکار بستگی دارد. پس برای این که بهترین

عملکرد در اد سال تحصیلی جدید داشته باشید،

باید از همین امروز به نکاتی که در ادامه مطرح می‌

شود، توجه کنید.

۱- همواره به یاد داشته باشید که برای کسب

نمره در س نخوانید و همیشه سعی کنید برای

یادگیری، مطالب درسی را بخوانید.

۲- در س‌های سال قبل را در این روزها مرور کنید

چون زمان طولانی است که مطالعه نداشته اید و

ذهن شما اصلا آماده درس خواندن نیست. بهتر

است که خلاصه درس‌های سال قبل را به صورت

روزنامه‌وار مطالعه کنید تا ذهن شما پذیرش

بیشتری برای درس‌های امسال داشته باشد.

۳- جدیت در درس خواندن و تلاش و پشتکار را

از همین آغاز سال تحصیلی در نظر داشته باشید.

۴- همیشه قبل از این که معلم شروع به تدریس

یک مبحث جدید کند، آشنایی مختصری با آن

مبحث کسب کنید تا ذهن شما، برای فراگیری

مطلبی که معلم تدریس خواهد کرد آماده‌گی

بهتری داشته باشد.

۵- در س‌هر روز را در همان روز مطالعه کنید و اگر

در درسی، تکلیفی برای انجام دادن دارید آن را

همان روز انجام دهید و به خودتان قول بدهید که

از انباشته شدن درس‌ها جلوگیری کنید.

۶- زمانی که معلم مشغول تدریس است، تمرکز

خودتان را فقط روی یادگیری مطالب بگذارید و

حواس پرتی هایتان را کاهش دهید.

۷- از همین ابتدای سال به فکر تعیین فضای

مطالعه خود باشید. اگر در منزل، فضای مناسبی

برای مطالعه ندارید از همین ابتدای سال به فکر

شناسایی سانس‌های مطالعه مورد اطمینان در

پاسخ: بیشتر افراد با شکست عاطفی کوله‌باری از سوالات بی‌پاسخ را هر روز در مغز خود حمل می‌کنند؛ چراقت؟ چرا من؟ من چه مشکلی داشتم؟ چه اشتباهی کردم؟ آیا او هم به من فکر می‌کند؟ آیا او هم ناراحت است؟ عزیزان پاسخ این سوالات هیچ کمکی به بهبود حال شما نخواهد کرد. فقط باعث خواهد شد شما ذهن و احساسات خود را همچنان درگیر یک مسئله تمام شده کنید. بنابراین کوله‌بار فکر و سوالات را بر زمین بگذارید و فکر خود را روی زندگی جدید متمرکز کنید.

د شروع یک رابطه عاطفی جدید برای فراورش کردن رابطه قبلی: این بدترین کاری است که شما می‌توانید برای تسکین حال خودتان بکنید و اگر در مرض یک شکست دیگر قرار دهید. توصیه می‌شود شش ماه به خودتان فرصت ترمیم بدهید و بعد اگر آماده بودید رابطه جدید را شروع کنید.

۵ بهترین کارها برای کنار آمدن با شکست عاطفی کدام‌اند؟

الف) تمام شدن رابطه را بپذیرید: امید به بازگشت و سندروم چشم‌انتظاری باعث می‌شود نتوانید مراحل سوگواری را به درستی طی کنید. پس بپذیرید که این رابطه به هر دلیلی تمام شده است.

ب) خودتان را تحت فشار نگذارید: به خود فرصت بدهید. شما مجبور نیستید یک شبه همه چیز را فراموش کنید؛ مجبور نیستید ادای آدم‌های قوی را در بیاورید. شما یک فرد عزیز از دست داده‌اید، پس طبیعی است که بسیار ناراحت و غمگین باشید؛ در دلد کنید، گریه کنید و هیجانات خود را تخلیه کنید. گذر زمان نیز در این مسیر به شما کمک خواهد کرد.

ج) کدورت‌ها را با خود حمل نکنید: به هر دلیلی شما یک رابطه تمام کرده‌اید بنابراین دنبال مقصر نباشید، مدام خاطرات منفی را در ذهن‌تان مرور نکنید و نه نسبت به خودتان نه طرف مقابل احساس خشم و کدورت نداشته باشید. هر چند اوایل جایی، این احساسات و افکار طبیعی هستند اما با نشخوار کردن آن‌ها، روزشان و بدگویی کردن پشت سر فرد از دست رفته حال خودتان را بدتر نکند.

د) فعالیت‌های اجتماعی‌تان را از سر بگیرید: روابط و فعالیت‌های اجتماعی‌تان را از سر بگیرید. از تنهایی‌تان استفاده کنید و بیشتر به اهداف شخصی‌تان بپردازید. فعالیت‌هایی را که همیشه دوست داشتید و فرصتی برای شان نبوده است انجام دهید. به کلاس‌هایی که دوست دارید بروید، ورزش کنید و با دوستان و خانواده‌تان وقت بیشتری بگذرانید.

در دناک است اما قابل مدیریت

پاسخ هایی روان شناسانه به ۵ سوال رایج درباره شکست عاطفی



دکتر پرستو امیری | دکترای تخصصی روان شناسی سلامت

دختر جوان با صورتی پر از آتشک به داخل اتاق در مان می‌آید. هنوز نشسته که می‌گوید: «خیلی بد شد. همه مراجعان تان گریه‌های مرا دیدند اما نمی‌توانم خودم را کنترل کنم. صبح تا شب کارم شده گریه کردن...» لیوانی آب و دستمال کاغذی تعارفش می‌کنم و می‌گویم: «آماده شنیدن داستان غم انگیزت هستم» و او داستانش را این گونه آغاز می‌کند: «من بدشانس ترین دختری هستم که شما در زندگی دیده‌اید. با این که برای پسر مورد علاقه ام سنگ تمام گذاشتم و تا می‌توانستم به او محبت کردم اما دستمزد این همه محبت و وفاداری ام، خیانت و رها شدن بود. به خاطر او از همه فعالیت‌های اجتماعی و دوستانم دست کشیدم اما او مرا رها کرد و رفت. او به من گفت که تو خیلی خوبی و من لیاقت تو را ندارم و مرا ترک کرد. بعد از آن، انگار هیچ فردی در این دنیا مرا دوست ندارد. هر چقدر دنبالش رفتم و خواهش کردم باز نگشت. من بدون او نمی‌توانم زندگی کنم و...» این گفت و گو، داستان تقریباً تکراری مراجعانی است که با رنج شکست عاطفی به ما روان شناس ها مراجعه می‌کنند. وقتی روابطی بدون ضابطه بین دختر و پسری شکل می‌گیرد، شکست عاطفی از محتمل ترین آسیب‌های آن است. البته شکست عاطفی نوعی سوگ است. یک دل‌بستگی شدید که با هجران، فقدان یک فرد عزیز و رنج همراه است. در این مقاله به چند سوال رایج درباره شکست عاطفی پاسخ خواهیم داد.

۱ چرا شکست عاطفی در دناک است؟
 شکست عاطفی همراه با فقدان یک فرد عزیز است و هر فقدانی برای انسان ها در دناک است اما شکست عاطفی نظام باور ها و عواطف افراد را بر هم می‌ریزد و این مسئله در داین فقدان را عمیق تر می‌کند. شکست عاطفی با احساس مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، طرد شدن، بی‌ارزشی، دوست داشتنی نبودن، حسادت و احساس شرم ... همراه است. شکست عاطفی عزت نفس افراد را نشانه می‌گیرد و باعث می‌شود افراد حس بسیار بدی در باره خودشان داشته باشند بنابراین طبیعی است که در دناک باشد.

۲ آیا می‌توانم او را برای همیشه فراموش کنم؟
 بهتر است افراد به دنبال اهداف واقع‌بینانه‌تری باشند. فراموش کردن یک فرد برای همیشه،

۴ رایج ترین اشتباهات بعد از شکست عاطفی کدام‌اند؟
الف) پیگیر بودن و گرفتن اطلاعات در باره فرد از دست رفته
 باعث می‌شود شما به موقع نتوانید مراحل سوگ را بگذرانید و به زندگی عادی برگردید. همچنین ممکن است خبرهای ناخوشایندی از آن فرد به شما برسد و موجب تشدید تمام احساسات منفی در شما شود. بنابراین سعی کنید تمام ا‌های ارتباطی واقعی و مجازی‌تان را مسدود کنید. اگر دوستان مشترکی دارید اجازه ندهید آن‌ها خبرهای شما را بیابند و بر بدین.

ب) نشخوار فکری و سوال های بی

۳ چرا بعضی ها مکرر شکست عاطفی می‌خورند؟
 عوامل متعددی می‌تواند موجب شود یک فرد مدام در روابط اشتباهی قرار بگیرد. مهم ترین این عوامل مشکلات و اختلالات شخصیتی و طرح‌واره‌های ناسازگار افراد است. برای مثال افراد وابسته، افرادی که مدام ترس از رها شدن دارند، افراد مهر طلب، بی‌ثبات

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شبه‌ها - چهار شبه‌ها)

یک داستان، یک بیماری

رفتار حرکتی تکراری بی هدف!



سید پور حسین
 روان شناس بالینی

با تولد پسر اولم، همه ترسم از ایمان و بچه‌داری به عشق و ایثار تبدیل شد چرا که «نیمیا»، پسری بی‌نهایت آرام‌بوی در دسر بود. این اذیت نکردن هایش به حدی بود که گاهی ساعت‌ها به این فکر می‌کردم شاید او به بیماری خاصی دچار شده که تا این حد بی‌حال و گوشه‌گیر است. همه چیز طبق روال پیش می‌رفت تا بعد از چهار سال، پسر دوم یعنی «نریمان» پا به عرصه خانواده گذاشت. از آن به بعد بود که تازه معنی بچه‌داری و در دسر های بزرگ کردن بچه را با گوشت و پوست درک کردم. «نریمان» در ست از سن دو سالگی که شروع به راه رفتن کرد، در تمام زندگی من یک زلزله ۷ ریشتری را انداخت که با همه وجود می‌شد آن را دید و تاثیراتش را در خانه‌داری من لمس کرد! او به شدت بچه‌ای بد خود اذیت کن بوده و تایلک رفتار بدتر از کم می‌کرد، اشک من را در می‌آورد. در همه اذیت کردن‌های او یک وجه شباهت وجود داشت و آن تکرار یک رفتار بود. او گاهی ساعت‌ها یک رفتار تکراری را پشت سر هم انجام می‌داد. به طور مثال، وقتی عصیان می‌شد از آنو به پایه میز محل کارم به صورت پشت سر هم ضربه می‌زد و گاهی در این رفتارها تکراری پشت سر هم به خودش هم آسیب‌های جدی وارد می‌کرد. هر چند من دلیلی برای این آسیب‌زدن به خودش پیدا نمی‌کردم اما کاری‌هم از دستم بر نمی‌آمد. به تدریج برایم ثابت شده بود که اگر به حرفش توجه می‌کردم و کاری‌را که می‌خواست به خاطر این نوع رفتار هایش انجام می‌دادم، بار دیگر به‌رامی‌ا به دستم آوردن چیزی که می‌خواست، همه چیز را به هم می‌ریخت یا به خودش آسیب می‌رساند یا یک رفتار اشتباه مثل باز گذاشتن شیر آب یا خاموش و روشن کردن یک امپرا تا گرفتن نیچیه، تکرار می‌کرد. من مستاصل و در مانده شده بودم و خسته از رفتارهای تکراری و پشت سر هم او در کنار واکنش‌های گاهو بی‌گاه خودم که نتیجه‌ای در پی نداشت.

اختلال حرکت قالمی

این اختلال که بیشتر مربوط به کودکان است، عبارت است از رفتار حرکتی تکراری بی‌هدف مانند تکان دادن سر یا دست، تکان دادن بدن، کوبیدن سر به جایی یا گاز گرفتن فرد یا وسیله‌ای. همچنین شروع این بیماری در سنین رشد اولیه است.



زن ۵۰ ساله ام با همه بر خورد خوبی دار د به جز من!

مردی هستم با ۵۱ سال سن که ۳۰ سال پیش با عشق از دواج کردم. تقریباً دو سال است که بهانه‌گیری‌های مختلف زنم که یک سال از من کوچک تر است، زندگی را به کام من و بچه‌ها تلخ کرده. خلاصه کنم که با همه چنان برخورد خوشی دارد که نگو. ملاحظاتی با مخاطبان تلفنی اش بگو و بخند می‌کند اما متأسفانه به محض رو به رو شدن با من در آن واحد اخلاقم ۱۸۰ درجه عوض می‌شود. به تازگی بی‌احترامی می‌کند و حرف زشت هم نمی‌زند. التماسش می‌کنم، گریه می‌کنم که درست شود اما او روز به روز از من بیشتر متنفر می‌شود و من برعکس، روز به روز بیش تر عاشقم می‌شوم.

رضایابی | روان شناس

مشاوره
 زوجین

بر اساس چند علتی که در ادامه مطرح می‌شود و وقوع این احتمال ها قوی تر از بقیه احتمالات است، ممکن است همسر شما چنین رفتارهایی را پیشه کرده باشد و به تبع آن راهبردهای درمانی هم راستا با آن نیز طرح شده است. بنابراین توجه شما را به خواندن ادامه این مطلب جلب می‌کنم.

شاید رفتار های شما مخرب رابطه تان است

یکی از دلایل بروز چنین رفتارهایی از سوی همسر تان، وقوع رفتار بسیار مخربی در رابطه از سوی شماست که می‌تواند عینی یا پنهان باشد. بدین معنا که مثلاً رفتار خیانت شما به وی برای ایشان عیان شده و شما نمی‌دانید و به‌وی‌شما هم نمی‌آورد و خشم ناشی از آن در رفتار شان نمود پیدا کرده است. حتی ممکن است شما هیچ خیانتی نکردید ولی فردی

به نظر بنده بعید است، وجود اختلافات زناشویی جدی بین شما می‌تواند یکی دیگر از علل باشد. فرض بنده این است که احتمالاً شما از سال‌ها قبل اشتگی‌هایی در رابطه خود داشته‌اید اما در دو سال گذشته به دلایل مختلف عیان تر و قدری خشن تر خود را نشان داده‌است و همسر تان نیز در این امر مصمم تر ابر از وجود می‌کند در صورتی که این همان آتش زیر خاکستر سال‌ها پیش است. بنابراین قبل از هر چیزی باید رفتارهای خودتان و اتفاقات چند سال اخیر را بارها و بارها تحلیل کنید تا به جمع‌بندی برسید. در این مسیر می‌توانید از همسر تان هم در یک موقعیت مناسب که حال هر دو نفر تان خوب باشد، کمک بگیرید و با او یک گفت‌وگوی موثر داشته باشید.

با این حال و برای در مان این امر با توجه به سن و سال شما و توضیحاتی که در پیامک تان داده‌اید، جلسات متعدد خانواده در ماننی‌تزدروان شناس خانواده ضروری به نظر می‌رسد.



شاید همسر تان بیماری روان شناختی دارد و وجود با شکل‌گیری بیماری روان شناختی به خصوص در حوزه اختلالات اضطرابی و خلقی نیز می‌تواند یکی از علل احتمالی باشد. البته به دلیل وجود روابط نسبتاً خوب همسر تان یا دیگران که در پیامک تان به آن اشاره کرده‌اید، این امر بعید است ولی باز هم نیاز به مصاحبه بالینی دارند که در صورت تأیید، دارودرمانی و روان‌درمانی‌چاره‌کار خواهد بود. در ضمن و با توجه به این که شرح حال کاملی از شما نداریم، برخی رخداد های زیر نیز می‌تواند باعث تغییر خلق همسر تان شده باشد. طلاق فرزند یا نزدیکی در جه یک، از دست دادن فرزند یا یکی از نزدیکان در جه یک که در مجموع روش در مان، همان مراجعه حضوری به مشاور بالینی است.

از یک گفت و گوی موثر کمک بگیرید

اگر این تغییر منش در همسر شما فقط از دو سال قبل طبق ادعای خودتان شروع شده و قبلاً هیچ مشکلی نداشتید که

اطلاعات اشتباه به همسر تان داده و نگرش وی به شما را به شدت تخریب و او را بی‌اعتماد کرده است. حالا باید جست‌وجو کنید ببینید از این دست رفتارهای مخرب رابطه از منظر خانم‌ها، آیا در دو تا سه سال گذشته داشته‌اید یا خیر؟ برای مثال، دعوا و جر و بحث و گفتن عباراتی که به شدت وی را تحقیر کرده‌اید یا مین‌بی‌علاقگی به وی بوده، مثلاً «من فقط به خاطر بچه‌ها دارم تو رو تحمل می‌کنم»، یا تکت کاری و قهر کردن شدید و آتشین یا حتی مثلاً بخشی از اموال خود را بدون مشورت با همسر تان به نام دختر یا پسر تان کرده باشید، داشته‌اید یا خیر. در مجموع برای کشف علل این چینی، همسر شما نیاز جدی به مشاوره تخصصی دارند. البته اگر خودتان به علت خاصی رسیدید هم می‌توانید به مشاور و روان شناس خانواده مراجعه کنید تا نحوه ترمیم رابطه را به شما آموزش دهد چرا که بسته به علت، راهبرد در مان متفاوت خواهد بود.