رستگاری در ارشد

پاسخ‌هایی به رایج‌ترین سوالات دقیقه نودی داوطلبان آزمون کارشناسی ارشد برای موفقیت در این رقابت که از فردا آغاز می‌شود

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

محوری

تلاش برای دستیابی به موفقیت‌های تحصیلی اگر همراه با رعایت یک سری اصول نباشد، معمولا به نتیجه قابل‌قبولی نخواهد رسید. این روزها و شب‌ها، داوطلبان آزمون کارشناسی ارشد که رقابت‌شان از روز چهارشنبه ۲۸ اردیبهشت آغاز می شود و تا جمعه ادامه خواهد داشت، سوالات زیادی در ذهن‌شان شکل می گیرد که اگر پاسخ درستی به آن‌ها ندهند یا نتوانند به درستی مدیریت‌شان کنند، بر نتیجه آزمون‌شان تاثیرات منفی خواهد گذاشت و ثمره تلاش‌شان را تحت‌تاثیر قرار خواهد داد. مطالعه این مطلب به همه ۶۴۷ هزار داوطلبی که در این دوره شرکت می‌کنند، توصیه می‌شود.

۱ در این چند روز باقی مانده تا ارشد مبحث جدیدی بخوانیم یا نه؟

در این چند روز باقی مانده تا آزمون، سعی کنید هر روز مطابق زمان‌بندی آزمون که برای رشته شما اعلام شده، درس بخوانید. مثلا اگر آزمون شما صبح و به مدت ۴ ساعت است، هر روز صبح از ساعت ۸ تا ۱۲ ظهر به‌طور یک‌روند و با استراحت‌های کوتاه، درس بخوانید یا آزمون بدهید تا جسم و ذهن‌تان به این شرایط عادت کند. این کار باعث می‌شود تا در جلسه کنکور، راحت‌تر و مسلط‌تر چهار ساعت زمان آزمون را سپری کنید. همچنین به درس‌ها و مبحث‌هایی که فرمول و نکته‌های بیشتری دارند در این چند روز به‌طور سطحی نگاهی بیندازید و از یادگیری مباحث جدید خودداری کنید چرا که ذهن‌تان را مشوش خواهد کرد.

۲ استرس‌مان را چطور مدیریت کنیم؟

شرکت در چنین آزمونی، بدون داشتن استرس نمی‌شود اما باید آن را مدیریت کرد. در قدم اول از تماس و ارتباط با کسانی که موجب اضطراب شما می‌شوند، خودداری و از آن‌ها دوری کنید. توصیه مهم دیگر این که هر شب به مدت چند دقیقه تمام کارهایی را که باید در جلسه کنکور انجام خواهید داد با خودتان مرور کنید یعنی همان شیوه مدیریت زمان و ....؛ این کار باعث می‌شود عادت‌های لازم در جلسه کنکور، ملکه ذهن‌تان بشود و استرس‌تان کاهش یابد. این چند شب، حتما خواب شبانه خودتان را تنظیم کنید یعنی حداکثر ساعت یازده شب بخوابید و صبح ساعت ۶ از خواب بیدار شوید تا روز کنکور، مشکلی از این بابت نداشته باشید. همچنین بعد از گرفتن کارت ورود به جلسه، حتما فردای همان روز از مکان و موقعیت جلسه کنکور که در کارت نوشته شده دیدن کنید.

۳ با افکار وسواسی مانند این که مطمئنم سر جلسه مسائلی را که بلدم فراموش می‌کنم، چه کنیم؟

یکی از حالاتی که برای تعدادی از داوطلبان در روزهای آخر و قبل از برگزاری آزمون رخ می‌دهد، «احساس فراموشی» مطالبی است که به‌خوبی فرا گرفته‌اند. توجه کنید که این احساس کاذب و وقوع آن طبیعی است و معمولاً در همان دقایق اول شروع آزمون با گرم شدن ذهن از بین می‌رود بنابراین به هیچ عنوان نگران آن نباشید و دچار استرس نشوید. استرسی اگر وجود داشته باشد فقط تا پخش دفترچه است و بعد از آن چنان درگیر سوالات می‌شوید که این مسائل یادتان می‌رود.

۴ بعد از تست‌زدن، چه کنیم؟

در این فرصت بسیار کم باقی مانده، هر یک روز حداقل یک تست مجموعه‌ای را درست در زمان تعیین شده برای دفترچه کنکور پاسخ دهید. پس از پایان آزمون به شناسایی اشکالات و ضعف‌های خود در مباحث مختلف بپردازید و در ساعات باقی مانده با برنامه‌ای که تنظیم می کنید به مطالعه و جبران ضعف‌ها و مطالبی که فراموش کرده‌اید، بپردازید.

۵ صبح آزمون چه نکاتی را باید مورد توجه قرار دهیم؟

اگر عادت به صبحانه خوردن ندارید، حتماً آن را اصلاح کنید یعنی روز آزمون، یک صبحانه مقوی و کم حجم بخورید تا انرژی لازم را برای برنامه نیم‌روزی داشته باشید. همچنین زمان حرکت خود را طوری تنظیم کنید که ترافیک و مشکلات احتمالی در راه را هم در نظر گرفته باشید. دیر رسیدن سر جلسه کنکور اضطراب شما را افزایش می‌دهد. این احتمالات را هم در نظر بگیرید که محیط امتحان شما ممکن است گرم، سرد، پر سر و صدا، با میز نامناسب یا... باشد و این را بدانید که این‌ها مشکلات کوچکی هستند و نمی‌توانند تأثیری در نتیجه تلاش یک داوطلب موفق بگذارند.

۶ رایج‌ترین اشتباه داوطلبان ارشد در سر جلسه آزمون چیست؟

معمولا داوطلبان کارشناسی ارشد بر خلاف داوطلبان کنکور کارشناسی، ترتیب درس‌های دفترچه را رعایت نمی کنند که این به خودی خود شاید عیبی نداشته باشد اما اگر ترتیب درس‌های دفترچه کنکور را رعایت نکردید، یا اگر سوالی را بدون پاسخ گذاشتید، در پاسخنامه هم شماره سوال‌ها را کنترل کنید. چون علامت‌زدن اشتباه سوال‌ها در برگه پاسخنامه یکی از اشتباهات رایج کنکوری‌های ارشد است که باعث می‌شود با همین اشکال کوچک تا انتهای پاسخنامه، جواب‌ها را اشتباه علامت بزنید و نتیجه هم که مشخص است! پس بهتر است هر از گاهی شماره سوال پاسخنامه را با شماره سوال دفترچه آزمون کنترل کنید.

۷ توصیه طلایی شما به عنوان یک مشاور به داوطلبان ارشد در دقیقه ۹۰ چیست؟

از تعداد داوطلبان نترسید. در مسیر تلاش برای کسب علم، هیچ گاه ناامید نشوید و انگیزه‌های خود را حفظ کنید. دانشجویانی بوده‌اند که با بهانه‌های مختلف مانند «مشکل است»، «من که قبول نمی‌شوم»، «من نمی‌توانم»، «حوصله مطالعه و درس خواندن ندارم» و... در لحظه آخر متوقف شده‌اند. تعدادی از افراد همیشه سیاهی لشکر هستند و تعداد زیاد شرکت کننده‌ها نباید در انگیزه شما برای تلاش و موفقیت اثر منفی بگذارد.

هر چقدر بیشتر هوای پسرم را داریم، بی‌ادب‌تر می‌شود

پسری نوجوان دارم که به تازگی ۱۶ ساله شد. متاسفانه برخلاف من و پدرش که هوای او را داریم، اما احترام ما را نگه نمی‌دارد و انگار هر روز بی‌ادب‌تر می‌شود. نمی‌دانم چرا خودش را بی‌نیاز از مشورت می‌داند و فکر می‌کند عقل کل است. چه کنم؟

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس

تربیت فرزند

والد گرامی، نوجوانی دورانی بسیار پرتنش و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. در این سن نوجوان با پرخاشگری و تحکم، قصد اثبات استقلال و بزرگ شدن خود را دارد. در ادامه توصیه‌هایی را برای حل این مشکل با شما در میان خواهم گذاشت.

وارد این چرخه معیوب نشوید

بزرگ‌ترین چالش نوجوان، اثبات و به دست آوردن استقلال هویتی و عملکردی است. این در حالی است که واقعا هنوز به شناخت کافی برای تصمیم‌گیری مستقل دست نیافته و در نتیجه طبیعی است که والدین هم بیش از گذشته نگران وضعیت او باشند و برای مهار و حفاظت فرزند خود از خطرات احتمالی، بیشتر کنترل‌گر و محدودکننده شوند. اضافه شدن به محدودیت‌ها که مهم‌ترین عامل طغیان نوجوان و اطاعت نکردن از والدین است، باعث افزایش واکنش و پرخاشگری نوجوان می‌شود. در واقع برخی خانواده‌ها وارد یک چرخه معیوب از نافرمانی، افزایش محدودیت، نافرمانی بیشتر و ... می‌شوند که فقط باعث تخریب رابطه فرزند و والدین می‌شود و هیچ تاثیری در مهار و دور کردن نوجوان از خطرات احتمالی نخواهد داشت.

نظارت از دور را مدنظر قرار دهید

به یاد داشته باشید که شما به عنوان والدین تا خطرناکی افزایش دهد که در این شرایط بهترین کار مراجعه و مشورت با روان‌شناس است.

استقلال او را به رسمیت بشناسید

در شرایط فعلی، بهترین کار، کاهش محدودیت‌هاست. در هر موضوعی اطلاعات و نظرات خود را به اطلاع فرزندتان برسانید و در آخر به او بگویید حال تصمیم نهایی با خود اوست و نتایج و عواقب تصمیم هم بر عهده خودش خواهد بود. اجازه تجربه کردن در مواردی که کلیت آینده‌اش را به خطر نمی اندازد به او بدهید تا خود را بشناسد. استقلال و بزرگ شدن او را به رسمیت بشناسید. به او مسئولیت واگذار کنید حتی اگر به اندازه خریدنان روزانه باشد؛ اما اگر او وظیفه مدنظر را انجام نداد، تحت هیچ شرایطی شما به جای او کار را انجام ندهید. اجازه دهید با عواقب سهل انگاری خود مواجه شود.

همین جا از حداکثر فرصت‌های خود برای تربیت و هدایت فرزندتان استفاده کرده‌اید. از این به بعد باید نقش‌تان را به مشاور و مشورت‌دهنده تغییر بدهید. دیگر نقش تصمیم‌گیر و فرمان‌دهنده، کاری از پیش نخواهد برد. باید اجازه بدهید که فرزندتان خودش تصمیم بگیرد و عواقب و نتایج آن را هم تجربه کند. البته باید نظارت از دور و مشورت‌دهی را مدنظر داشته باشید و به تربیتی که در سال‌های کودکی برای فرزند خود انجام داده‌اید، اطمینان داشته باشید. اگر فرزند خود را درست و سالم پرورش داده باشید، بدون مشکل خاصی این دوران را سپری خواهد کرد اما اگر عقده‌ها و مشکلاتی در دوران کودکی و به ویژه در رابطه کودک با والدین وجود داشته است، می‌تواند ریسک‌پذیری نوجوان را به شکل

۶ نکته از باید و نبایدهای مهمانی رفتن

الهه توانا | روزنامه‌نگار

فرهنگ شهروندی

مهمانی دادن و مهمانی رفتن بعضی‌وقت‌ها مکافاتی می‌شود آن‌سرش ناپیدا. گاهی یک معاشرت ساده و خوشایند را بیخودی سخت و پیچیده می‌کنیم. البته که قصدی هم نداریم و حتی خودمان هم نمی‌دانیم کجای کار ایراد دارد که مهمانی بهمان خوش نمی‌گذرد. در ادامه چند تا از باید و نبایدهای مهمانی را با هم مرور می‌کنیم.

۱ بحث سیاسی، اعتقادی، اقتصادی و کلا هر بحث تنش‌زایی، ممنوع! در مهمانی قرار است آدم‌ها، با هر نگرش و عقیده‌ای، یک ساعت دور هم خوش بگذرانند. اظهار نظرهای چالش‌آمیز را به دورهمی‌هایی موکول کنید که با قصد قبلی به همین منظور ترتیب می‌دهید تا همه مهمانان حق انتخاب داشته باشند که در آن‌ها شرکت کنند یا خیر.

۲ نه دیر برسید و نه زود. میزبان برای روزش و نحوه پذیرایی‌اش برنامه دارد و وقت‌نشناسی، بی‌احترامی به او و دیگر مهمانان است. اگر به دلیل موجهی نمی‌توانید به موقع برسید، به میزبان خبر بدهید.

۳ درباره شرایط زندگی میزبان اظهار نظر نکنید، حتی اگر خیلی با هم صمیمی هستید؛ «چقدر راهتون دوره، نمی‌خواین خونه بعدی رو نزدیک‌تر بگیرین؟»، «جاتون هم تنگه‌ها، سخت‌تون نیست؟»، «کاناپه رو اون طرف می‌ذاشتین، بهتر نبود؟».

۴ برای استفاده از بخش‌های مختلف خانه از میزبان اجازه بگیرید؛ اگر می‌خواهید توی اتاق لباس عوض کنید یا مثلا از توی آشپزخانه چیزی لازم دارید.

۵ اگر از آن تیپ‌های مهمانی دوست نیستید یا در دورهمی‌های به‌خصوصی بهتان خوش نمی‌گذرد، موضوع را محترمانه با میزبان در میان بگذارید تا شما را از حضور در جمع معاف کند؛ این رفتار به‌مراتب بهتر است از آن که توی جمعی نادلخواه حضور داشته باشید و یک گوشه کز کنید یا سرتان را فرو ببرید توی گوشی.

۶ حد شوخی را نگه دارید. وقتی با همه فارغ از سن و سال و جنسیت و روحیه و خلق و خوی‌شان، شوخی می‌کنید و کار را در دست انداختن و مزه ریختن به جاهای باریک می‌کشانید، طبیعی است که چند نفری ناراحت شوند و جو مهمانی سنگین و کام همه تلخ شود.

۷ اگر به هر دلیلی نمی‌توانید بروید به موقع خبر بدهید تا صاحبخانه حساب و کتاب تعداد مهمان‌ها دستش بیاید و تدارک اضافه نبیند.

۸ اگر مهمانی در تالار و... برگزار می‌شود بابت این که اضافه غذا را ببرید خجالت نکشید، اسراف آن هم در این شرایط کار خوبی نیست.

داده تصویری

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من یک مادر هستم که فرزندم مبتلا به اوتیسم است. نمی‌دانم چطور از شما برای چاپ مطلبی که به شناخت بیشتر مردم درباره ویژگی‌های افراد مبتلا به اوتیسم منجر می‌شود، تشکر کنم. متاسفانه رسانه‌ها خیلی کم به این موضوع می‌پردازند.

*من از بازیگرهای سریال مسافری از هند فقط شیلا خداداد و حمید گودرزی یادمه. مطمئنین که بهنوش طباطبایی هم بازی می‌کرد؟

*تازه خوبه فلافل شده، ساندویچی ۳۰ یا ۴۰ تومن، وگرنه صف کیلومتری می‌شد در نمایشگاه کتاب برای خرید ساندویچ.

*در مطلب خط قرمزهای پنهان کاری، از روابط نامناسب هم می‌نوشتید که باعث پاشیده‌شدن زندگی‌های مشترک می‌شود.

* رنگی که در ستون از دنیای روان‌شناسی چاپ‌شده باعنوان رنگی که تماشایش باعث خوش‌بینی می‌شود، به نظرم باعث آرامش هم می‌شود. دیدنش به من که خیلی حس خوبی داد.

*من از خواننده‌های پروپا قرص ستون آشپزی در صفحه سلامت هستم. مطلب امروز درباره مربای توت سفید را دوست داشتم.

*متاسفانه فرهنگ مردم در برخورد با کودکان اوتیسم، شرایط خوبی ندارد. البته خانواده‌هایشان هم باید بدون خجالت این موضوع را به اطرافیان بگویند تا آن‌ها هم شرایط را درک کنند و کودک، کمتر اذیت شود.

* خانم الهه توانا، با نظر شما درباره عکس صف ساندویچی در نمایشگاه کتاب، موافقم. بعضی از ایرانی‌ها فقط دنبال فرصت هستند تا بقیه را سرزنش کنند. من هم موافقم که از این عکس، نباید به زور برداشت منفی کرد.

برگ سبز خودرو کیا سواری هاچ بک (پیکانتو) مدل ۲۰۱۴ بشماره انتظامی ایران ۷۴- ۹۳۷ س ۶۸ به شماره موتور G4LADP08625 به شماره شاسی KNABX5120ET631318 بنام مونا میزانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۱۷۵۱/م

برگ سبز خودرو سواری پراید صبا مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۲۲۲ و ۶۱ به شماره موتور ۲۲۷۴۵۹۸ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۴۲۴۷۱۹ بنام بهرام نوری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۱۷۷۵/م

برگ سبز خودرو سواری پژو ROA مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۸۷۲ د ۳۷ به شماره موتور ۱۱۶۸۶۰۱۹۰۹۵ به شماره شاسی ۶۱۳۳۵۳۹۰ بنام مختار حیدری شامحمد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۱۸۱۳/م

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو وانت پراید ۱۵۱ مدل ۹۹ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۸۶۸ ی ۴۳ به شماره موتور M۱۳/۶۴۹۸۸۰۰ به شماره شاسی NAS۴۵۱۱۰۰L۴۹۱۹۳۳۵ بنام حمیده عطاریانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۱۷۷۸/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو ریو مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۷۷۸ و ۱۲ به شماره شاسی NAS۶۱۰۰۲۲C۱۲۱۴۱۳۳ به شماره موتور ۱۱۱۱۸۰۹ بنام لیلی تیغ بند جاغرق مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۱۷۴۶/م

اینجانب مریم داوری مالک خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۵ مدل ۱۳۹۵ بشماره انتظامی ایران ۷۴- ۲۸۷ ب ۷۸ به شماره شاسی NAAP۱۳FE۵GJ۹۰۶۰۹۲ و شماره موتور ۱۶۳B۰۲۸۲۳۶۶ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۷۱۷۹۰/م

آقای غلامرضا سپهری فرزند: ابراهیم به شماره ملی ۵۲۲۹۲۰۸۴۲۲ بدینوسیله در اجرای طلاق به درخواست زوجه به شماره دادنامه: ۱۴۰۰۲۵۳۹۰۰۱۲۷۸۴۷۱۴ مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۱۴ صادره از شعبه چهارم دادگاه شهید مطهری مشهد، به شما ابلاغ و اخطار می گردد ظرف مدت ده/ ۱۰ روز با در دست داشتن اصل شناسنامه و کارت ملی جهت مطلقه نمودن همسرتان خانم مینا جلالی محب سراج به محضر ازدواج ۸۰ و طلاق ۲ چناران واقع در چناران میدان بسیج مراجعه فرمایید .در غیر اینصورت طلاق به درخواست همسرتان به صورت یک طرفه اجرا و ثبت خواهد شد.
سردفتر ازدواج شماره ۸۰ و طلاق ۲ چناران ـ حسن سلطانی ۱۴۰۱۷۱۷۳۷/م

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۵۷۹ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم مرضیه علی پور فرزند علی اصغر بشماره شناسنامه ۲۵۷۶۰ صادره از تربت حیدریه نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۸/۶۴ متر مربع (هجده و شصت و چهار صدم متر مربع) قسمتی از پلاک شماره ۲۹۱۶ الی ۲۹۲۱اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک شهر حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری از ورثه مالک رسمی علی اصغر علی پور و سهم الارث متقاضی محرز گردیده است . لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق روزنامه محلی و کثیرالانتشار در شهر ها منتشر تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند . معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که دراین صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض، گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۱/۰۲/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۱/۰۳/۱۲
سید امین موسوی-رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه ۱۴۰۱۷۱۷۷۲/ش

آگهی مناقصه عمومی نوبت سوم

شهرداری جنگل در نظر دارد فعالیتهای خدمات شهری و فضای سبز خود را به مدت یکسال از طریق مناقصه عمومی و سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان میتوانند طی ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی به سامانه فوق مراجعه نمایند.

تلفن تماس :
۵۶۲۴۳۰۰۲ و ۵۶۲۴۳۸۳۲
۱۴۰۱۷۱۷۸۱/ش