

امروز با همسایه جدیدتان دوست شو. از حال و احوالش بپرس و به دنبال اشتراکات تان بگرد.

پیشنهاد

امروز

## راهکاری ساده برای تبدیل پشت بام به باغ بام

کارفرمی-تحقیق های علمی هم اثبات می کند که ما به ارتباط مستقیم با طبیعت نیاز داریم. در ادامه چند پیشنهاد برای ارتباط بیشتر با طبیعت در درون خانه هایمان داریم:



#### جنگل در آپارتمان

دو برج در ایتالیا با ۱۱۲ متر ارتفاع وجود دارد که داخل آن باغ های شخصی، فضایی برای پیاده روی، ۱۰۰۰ گونه درخت و ۷۸۰ گیاه کاشته شده است و اکنون همسایه های این برج از هوای پاک و منظره ناب این جنگل ها استفاده می کنند. البته این ایده اگر چه این روزها در کشورهای خارجی مطرح شده و طرفداران زیادی پیدا کرده اما مربوط به حال حاضر نیست و از گذشته های دور وجود داشته است. نیاز به داشتن طبیعت های کوچک، چه عمودی، چه افقی، چه گیاه باشد چه چمن و چه یک جعبه گل باشد، در شهرهای آلوده این روزها که جایی برای تنفسی عمیق به ما نمی دهد، به شدت احساس می شود. ما خوب می دانیم برای سلامتی به سرسبزی درخت در فضای سخت و سیمانی این روزها نیاز داریم پس می خواهیم درباره کاشت باغچه های عمودی، باغ های شخصی بر روی پشت بام و سرسبزی خانه مان در ارتفاع صحبت کنیم.

#### بام های سبز سه نوع هستند: متمرکز، گسترده و جعبه گیاه

در نوع متمرکز، چمن می کارند که نیاز به سازه ای برای تحمل بار گیاه دارد در نتیجه بیشتر مناسب ساختمان های در حال ساخت است. نوع گسترده یا سبک آن به حداقل تاسیسات نیاز دارد و نگهداری آن خیلی کم و شاید سالی یکبار باشد

چطور مراقب لوس شدن فرزندان در ارتباط با پدر بزرگ و مادر بزرگ باشیم؟

# بچه های خوب، نوه های لوس

« الهه توانا

خانه پدر بزرگ و مادر بزرگ، بهشت موعود بچه هاست. در آن جاذ قانون و امر و نهی و تنبیه خبری نیست. بچه ها در خانه پدر بزرگ و مادر بزرگ اجازه دارند تا هر وقت دلشان می خواهد تلویزیون نگاه کنند؛ خوراکی های متنوع بخورند؛ با سر و صدا بازی کنند؛ شیطنت کنند؛ زمین و زمان را به هم بریزند، تکلیفشان را انجام ندهند و هر وقت هم مورد اعتراض والدینشان قرار بگیرند از وجود دو حامی قدرتمند بهره مند خواهند بود. این دریافت

## هفت نکته کلیدی

۱ به بچه ها بگویید وقتی در کنار پدر بزرگ و مادر بزرگ هستند، می توانند قوانین معمول را تعطیل کنند و از اوقاتشان لذت ببرند؛ اما وقتی به خانه برگشتند، اجرای قوانین مثل همیشه خواهد بود. اگر خیلی دیر به دیر به دیدن والدینتان می روید، اشکالی ندارد کمی از مواضعتان عقب نشینی کنید و خیلی نگران لوس شدن بچه ها نباشید.

۲ حمایت پدر و مادر تان به حرف شما گوش نکرده است، پرسسی کنید. برای مثال نوه و پدر بزرگ می خواهند با هم قدم بزنند. شما طبق معمول از فرزندتان می خواهید کرم ضد آفتاب بزنند. او که همیشه از این کار متنفر بوده، از موقعیت استفاده می کند و با دادوبیداد از کرم زدن فرار می کند. واکنش پدر بزرگ چیست؟ شما نوه را عصبانی کرده اید. پس به فرزندتان می گوید: «بیا بریم، اصلا لازم نیست کرم بزنی!».

۳ بنابراین برای جلوگیری از گرفتار شدن در چنین موقعیت هایی، پدر و مادر تان را در جریان قوانینی که برایتان اهمیت زیادی دارد، قرار بدهید؛ البته نه به صورت عیب جوئی و انتقاد، بلکه خیلی مودبانه و محترمانه. برای مثال: پدر! وقتی بچه ها را بیرون

### طلاق گرفته ام، کسی نیست بچه ام رانگه دارد

مردی هستم ۳۰ساله، پس از ۹سال زندگی مشترک حدود ۶ماه است که از همسرم جدا شده ام و پسر ۸ساله ام با من زندگی می کند. مادر هم فوت شده و کسی را ندارم کمکم کند، خیلی شرایط بدی دارم! نمی دانم ازدواج کنم یا نه؟ بریده ام! به دلیل حضور بچه چند وقت است نتوانسته ام سر کار بروم. مادرش هم او را نگه نمی دارد. لطفا کمک کنید.



دوست گرامی! با پدر که موقعیت شما و آرزوی این که باتلاش همگانی و فرهنگ سازی بیشتر، شاهد فرونی خانواده های بالنده ای باشیم که همه اعضای آن در سایه همدلی و احترام متقابل از شکل گیری خانواده های گسسته فاصله بگیرند، باید بپذیریم طلاق یک حادثه است و ضرورت دارد در ظرفین حادثه دیده با مدیریت این بحران آشنایی داشته باشند تا بتوانند آشفتنگی های بعد از طلاق را مدیریت کنند و با تدبیر و تصمیم گیری عقلانی، اولا سازگاری خود را با شرایط جدید افزایش دهند و ثانیاً به سمت رشد و بالندگی حرکت کنند که در این صورت می توانند فرصت بد ناشی از طلاق را به فرصت خوب تبدیل کنند و از افسردگی یا رفتارهای پرخطر احتمالی بعد از طلاق در امان باشند. شما طبق قانون، حضانت پسر تان را به عهده گرفته اید و قطعاً مسالت تربیتی و روحی - روانی کودک در حال حاضر اولویت اول است، از طرفی ادامه دادن به کار تان هم یک ضرورت است. به نظر می رسد راه حل مطلوب برای برقررتان از وضع موجود از دواجی آگاهانه باشد مشروط بر اینکه قبل از ازدواج آسیب شناسی جدی درباره فروپاشی زندگی قبلی خود داشته باشید و کوتاهی های احتمالی خود را صادقانه شناسایی و آن ها را حذف کنید و بعد با استفاده از تجربه های مفید زندگی قبلی و با چشم باز، به ازدواج آگاهانه مبادرت کنید. با این اقدام هم تاحدودی خیالتان از تربیت فرزند راحت می شود و هم امید به زندگی در شما تقویت می شود؛ پس ادامه وضع موجود و نبود تلاش برای تغییر وضع نابسامان فعلی بر ای شما و به خصوص کودک، بسیار آسیب زا است! می توانید برای کاهش اضطراب و رسیدن به وجه مناسب، برای تصمیم گیری از مشاوران کمک بگیرید و مشاوره های قبل از ازدواج را هم جدی بگیرید. فراموش نکنیم حادثه کشنده نیست! انگه ما به حادثه می تواند به ما ماندگی یا بالندگی ما منجر شود!

### اگر همسر سابقم دوباره از دواج کند، می میرم

خانمی هستم ۲۸ساله که حدود ۴ماه است از همسرم جدا شده ام. همسرم اعتیاد به شیشه و دست بزن داشت و فحاشی و خیانت می کرد و اخیراً اتهام هم می زد. دختری ۴ساله هم دارم. الان با وجود این همه بدی که همسرم به من کرده، دلم برایش تنگ می شود. گاهی فکر برگشت به سرم می زند و فکر می کنم اگر دوباره ازدواج کند، من می میرم. لطفا کمک کنید.

مخاطب گرامی، قابل درک است که در شرایط دشواری به سر می برید چون ظاهراً با وجود علاقه ای که به همسر تان داشته اید، به دلیل شرایط پیش آمده مجبور به جدایی شده اید؛ اما در حال حاضر که جدا از همسر تان زندگی می کنید، در کنار علاقه ای که به وی دارید باید بتوانید شرایط را به درستی از پایی کنید و سود و زیان های ادامه رابطه با وی را مدنظر قرار دهید.

#### عوارض مصرف شیشه را بدانید

در ابتدا توجه کنید که مصرف شیشه عوارضی را به همراه دارد که همواره در زندگی فرد و اطرافیان وی اختلال ایجاد می کند؛ برای مثال بدبینی نسبت به شما، پرخاشگری، از دست دادن کنترل بر امور روزمره و بی توجهی به آن ها، از عوارض هستند که پیوسته تا زمانی که مصرف ادامه دارد، وجود دارند. بنابراین در نظر داشته باشید که بازگشت شما به زندگی با همسر تان تحت چنین شرایطی، دوباره مشکلات پیشین را برای شما به همراه خواهد داشت.

#### آیامی توانید ادامه دهید؟

اگر قصد بازگشت به سمت وی را دارید باید در نظر بگیرید که آیا همچنان با این شرایط قادر به ادامه زندگی با وی هستید یا خیر؟ در برخی موارد مشاهده می شود که همسر، برای بازگشت به زندگی پیشین خود، قصد ترک مواد ادارد یا اطرافیان وی را تشویق به چنین کاری می کنند، در چنین مواردی به طور معمول مدت زمانی برای تلاش و اصلاح رفتار به فرد مبتلا به اعتیاد داده می شود تا بتواند به زندگی پیشین بازگردد، اگر در نظر دارید که به زندگی با وی بازگردید، دقت کنید آیا وی تلاشی برای تغییر شرایط زندگی اش انجام داده یا در حال انجام دادن است؟ به طور معمول در چنین مواردی بین طرفین با واسطه افراد مورد اعتماد، مذاکره اتی صورت می گیرد که بازگشت زوج ها به سوی یکدیگر را ممکن می سازد.

#### شاید تنها هستید

یک فرض دیگر این است که شما از شرایط همسر تان ناامید شده اید و به دلیل اینکه در دوران پس از جدایی به سر می برید، به دلیل نبود فردی صمیمی و کسی که به شما علاقه مند باشد، احساس تنهایی کرده و قصد بازگشت دارید. باید دانست جدایی به هر دلیلی صورت بگیرد، دوران پس از آن برای هر یک از زوج ها شرایط دشواری است و نیاز به سازگاری های جدیدی دارد که فرد باید به تدریج به آن ها



سوسن قهرمانی  
دانشجوی دکتری  
روانشناسی بالینی در  
استیتو نورون پزشکی



سوسن قهرمانی  
دانشجوی دکتری  
روانشناسی بالینی در  
استیتو نورون پزشکی



سوسن قهرمانی  
دانشجوی دکتری  
روانشناسی بالینی در  
استیتو نورون پزشکی



سوسن قهرمانی  
دانشجوی دکتری  
روانشناسی بالینی در  
استیتو نورون پزشکی



سوسن قهرمانی  
دانشجوی دکتری  
روانشناسی بالینی در  
استیتو نورون پزشکی



سوسن قهرمانی  
دانشجوی دکتری  
روانشناسی بالینی در  
استیتو نورون پزشکی



سوسن قهرمانی  
دانشجوی دکتری  
روانشناسی بالینی در  
استیتو نورون پزشکی



سوسن قهرمانی  
دانشجوی دکتری  
روانشناسی بالینی در  
استیتو نورون پزشکی

تاکتککور



توصیه های کنکوری در زمان امتحانات

صبا اشرفی؛ مشاور تحصیلی، دانش آموخته دانشگاه محقق اردبیلی

دوستان عزیز تنها چند روز تا شروع امتحانات پیش ۲ فرصت باقی است. در این روزهای باقی مانده با توجه به پا په درسی باید تاکتیک های مناسبی اجرا کنید؛ اگر داوطلبی با پایه قوی هستید، برای مطالب ناقص یا کلاً خوانده نشده، زمان بیشتری اختصاص دهید و آن ها را به اتمام برسانید و اگر داوطلب با پایه درسی متوسط تا ضعیف هستید، سعی کنید تا حد امکان درس جدیدی نخوانید و تنها مطالب ناقص را تکمیل کرده و به پایان برسانید. توجه داشته باشید که امتحانات پیش ۲ تنها مزاحم کار شما نیست؛ بلکه تاثیر مثبتی بر روند کاری شما دارد چرا که این دروس بخش مهمی از منابع کنکور را تشکیل می دهد؛ پس این امتحانات بهترین فرصت برای جمع بندی و مرور پیش ۲ و جبران غفلت هایی نظیر نخواندن کتاب های درسی و مثال ها و تمرین های آن ها است. در خصوص این دوران به چند توصیه عمل کنید،

\* ۵-۴ روز قبل از شروع امتحانات، تمامی نقاط ضعف پیش ۲ خود را بر طرف کنید و اجازه ندهید از نظر مفهومی نکات مهمی در ذهنتان باقی مانده باشد.

\* پس از رفع اشکالات مفهومی، طبق برنامه امتحانات شروع به درس خواندن کنید. در صورتی که قبل از شروع امتحانات نقاط ضعف اساسی خود را بر طرف کرده باشید، در این زمان کافی است تسلط خود را افزایش داده، مرور کنید و تست بزنید.

\* اگر نکته برداری یا خلاصه نویسی نکرده اید، حتماً این کار را انجام دهید چون بعداً به دردتان خواهد خورد.

\* تشریحی خواندن و تستی خواندن هر دو مهم هستند؛ تشریحی خواندن برای امتحانات هیچ ضرری به کنکور شما نمی زند و چه بسا فواید زیادی هم داشته باشد، در کنار آن هرگز از تست زدن غافل نشوید و تا می توانید تست بزنید. بهترین کار این است که روی تمرین ها و مثال های کتاب درسی و تست های کنکور سراسری وقت بگذارید.

\* به طور کلی سعی کنید طی امتحانات پیش ۲، کل دروس پیش ۲ را جمع کرده و تست بزنید و تا حد امکان خلاصه برداری کنید تا بعداً فقط به مرور سریع آن بپردازد.

**خلاصه:** این مدت را خیلی جدی بگیرید؛ اگر در این مدت خوب عمل کنید به طور حتم از رقای خود جلو خواهید افتاد و به هدف خود نزدیک تر می شوید. داشتن برنامه در این دوره خیلی مهم است چرا که نداشتن آن باعث سر در گمی و استرس خواهد شد.



دست پیدا کند.

در چنین مواردی به طور معمول راهکار هایی برای دوران پس از جدایی داده می شود که در زیر به برخی از آن ها اشاره می شود:

\* احساسات خود را درباره جدایی و رابطه ای که داشته اید، بپذیرید و به خود اجازه غمگین شدن، سوگواری و عصبانیت بدهید. این احساس ها به طور معمول با گذشت زمان کاهش خواهد یافت.

\* پس از جدایی، ممکن است موقعیت های مختلفی موجب ایجاد حس غم و سوگواری در شما شوند؛ برای مثال تجارب خوش مشترک با همسر تان، خوبی های شخصیت او، حمایت های مالی، امید ها و برنامه های مشترکی که برای سال های دور داشته اید، احساس های غم، دلنگنی و خشم را برمی انگیزند؛ بنابراین به خودتان اجازه دو فرصت تجربه کردن احساساتی را دهید که برایتان ناراحت کننده است و توجه داشته باشید که سوگواری برای رابطه ای که پایان یافته، یک پدیده کاملاً طبیعی است و به زمان نیاز دارد. احساسات و ناراحتی تان را با دوستان و خانواده تان در میان بگذارید. جدا کردن خودتان از زندگی معمول، استرس و احساس تنهایی شمار افزایش خواهد داد.

\* در کنار تجربه احساس های ناراحتی و ابراز آنها، توجه داشته باشید که خویشتن را تسلیم احساس های منفی نکنید یا موقعیت زندگی قبلی را بیش از حد تحلیل نکنید. گذر افتادن در موقعیت های گذشته، انرژی شمار کاهش خواهد داد و مانع پیشروی شما خواهد شد.

\* به خودتان یادآوری کنید که آینده طولانی در پیش رودارید. در زندگی مشترک که ایده آل ها و برنامه های مشترکی میان زوجین وجود دارد که بعد از جدایی، این احساس اشتراک از بین می رود. تلاش کنید امید های شخصی و برنامه های تان را پیدا کنید و به سمت آینده ای هدفمند پیش بروید.