توصیه هایی به دانش آموزان و کنکوری ها برای مطالعه با کیفیت تر در ماه مبارک رمضان

درس خواندن با دهان روزه

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

با نزدیک شدن به ایام ماه مبارک رمضان و همزمانی آن با شروع امتحانات پایان سال دانش آموزان و نزدیک شدن به زمان برگزاری ماراتن کنکور، یکی از دغدغه های دانش آموزان نحوه مطالعه بدون خستگی در این ایام است. فاصله طولانی سحر تا افطار همراه با هوای گرم این روزها، می تواند روند درس خواندن دانش آموزان را کمی دچار افت کند. البته دانش آموزان باید بدانند که با داشتن برنامه و رعایت یک سری نکات نه تنها از کیفیت مطالعه شان کاسته نخواهد شد بلکه می توان به نتیجه مطلوب تری دست یافت. با این حال و در ادامه همین مطلب، چند پیشنهاد ارائه می شود که با رعایت آن ها در این ماه مبارک، می توانید کیفیت مطالعه خود را افزایش دهید و بهترین نتیجه را در امتحانات پایان ترم و کنکور بگیرید.

افت میزان مطالعه طبیعی است

افت میزان ساعت مطالعه درسی در این ایام، موضوعی طبیعی است، اگرچه می توانید به روش های مختلفی برنامه ریزی کنید که میزان کیفیت مطالعه کاهش پیدا نکند. با این حال باید بدانید این وضعیت تقریبا همگانی و فراگیر است و همه دانش آموزان و کنکوری ها تا حد زیادی با آن مواجه می شوند. بنابراین اعتماد به نفس تان را از دست ندهید و با قدرت به راه تان ادامه دهید.

به هیچ وجه از برنامه ریزی غفلت نکنید

این یک اصل کلی است که شاید اهمیت رعایت آن در ماه مبارک رمضان، بیش از پیش خودرا نشان دهد. بنابراین برنامه ریزی را فراموش نکنید. قبل از شروع مطالعه برای خودتان مشخص کنید که قرار است در روزی که پیش رو دارید، کدام مباحث را مطالعه کنید. اگر در زمان روزه دار بودن موفق به تمام شدن آن مباحث نشدید، خودرا مقید کنید که پس از افطار برنامه خودرا تمام کنید و آن مبحث را نیمه تمام رها نکنید.

مطالعه را فقط به بعد از افطارها موکول نکنید

به هیچ عنوان در ماه رمضان و در ساعات روزه بودن، درس خواندن را متوقف نکنید. ممکن است که کیفیت کار مانند زمان های قبل نباشد اما توقف می تواند علاوه بر مختل کردن روند آماده سازی شما، شروع مجدد فعالیت درسی را با کندی رو به رو سازد. بنابراین مطالعه را فقط به افطار تا سحر موکول نکنید و در روز هم برای مطالعه، برنامه ریزی داشته باشید.

بعد از سحر و ساعات ابتدایی روز را دریابید

درس های سنگین و مهم تر را در ساعات ابتدایی صبح و بعد از سحر در برنامه خود قرار دهید چون میزان قند خون در بالاترین سطح ممکن قرار دارد. البته به شرطی که در وعده سحری، غذای سنگین نخورده نباشید.

میزان مطالعه در بعدازظهرها را کاهش دهید

هنگام ظهر کمی استراحت کنید و در بعدازظهر، زمان های مطالعه خود را به فاصله های کوچک تر ۴۵ دقیقه ای تقسیم کنید تا بازدهی بیشتری داشته باشید. به طور مثال اگر در ساعات ابتدایی روز به ازای هر یک ساعت و نیم مطالعه، ۲۰ دقیقه استراحت می کردید، در ساعات پایانی روز و قبل از افطار، به ازای هر ۴۵ دقیقه مطالعه، ۲۰ دقیقه استراحت کنید تا کیفیت مطالعه تان افزایش یابد.

خلاصه برداری هایتان را در بعدازظهرها مرور کنید

اگر در بعدازظهرها بی حوصله و خسته بودید، می توانید از خلاصه هایی که قبلا از درس های تان نوشته اید، استفاده کنید و به مطالعه مطالب ساده تر و مرور آن ها بپردازید. در این شرایط، کنکوری ها به هیچ عنوان از تست زنی غافل نشوند و به مرور دانسته های پیشین خود بپردازند و از فراگیری مطالب جدید در این مدت پرهیز کنند.

جای شب و روز را برای مطالعه عوض نکنید

جای شب و روز را برای درس خواندن عوض نکنید چون بهترین زمان برای داشتن خواب عمیق و کافی بین ساعت ۱۱ شب تا ۵ صبح است. همچنین این کار باعث تغییر ساعت بیولوژیک بدن می شود و عواقب دیگری را بعد از این ایام برای فرد به دنبال دارد و مدتی طول می کشد تا فرد دوباره به روال طبیعی خواب خود برگردد. بنابراین تغییر ۱۸۰ درجه ای ساعت مطالعه توصیه نمی شود.

در وعده افطار غذای سنگین نخورید

در وعده افطار از خوردن غذاهای حجیم پرهیز کنید که سنگین نشوید و بتوانید مطالعه کنید. این مورد برای سلامتی تان هم از لحاظ پزشکی بهتر است.

در دیدن سریال های ماه رمضان افراط نکنید

در ماه رمضان، سریال های متعددی از تلویزیون پخش می شود. دقیقا از دقایقی بعد از افطار تا نیمه شب، این سریال های مناسبتی پشت سر هم پخش می شود و وقت زیادی از مردم می گیرد. دیدن سریال های متعدد باعث می شود مدیریت زمان را از دست بدهید و زمان مطالعه شما محدود شود و از برنامه خود عقب بمانید.

حداکثر تا ساعت ۱۱ شب درس بخوانید

بعد از افطار و پس از کمی استراحت، مطالعه خود را شروع کنید و تا ساعت ۱۱:۳۰-۱۱ ادامه دهید و تا سحر بخوابید. همان طور که گفته شد، بهترین زمان برای داشتن خواب عمیق و کافی بین ساعت ۱۱ شب تا سحر است.

کلاس های متفرقه را در این ماه تعطیل کنید

انرژی خود را ذخیره کنید. بهتر است برنامه هایی مانند کلاس های متفرقه و ... را موقتا تا پایان ماه رمضان و امتحانات تعطیل و به بعد از آن موکول کنید.

به رقبایتان فکر کنید

به فکر رقابت باشید در لحظه ای که شما به دلایل مختلف دست از درس خواندن کشیده اید، دانش آموزان بسیاری هستند که با وجود شرایط مشابه، سختی ها را تحمل و با جدیت مطالعه می کنند. فکر کردن به این موضوع، عامل محرکی برای حرکت شما به سمت تلاش بیشتر و موفقیت تحصیلی است.

ویژگی های پوشش «بکام» که او را این قدر خوش تیپ کرده است

از کت خاص تا رنگ های کلاسیک

مریم احمدی | طراح لباس و استاد دانشگاه

یادداشت شفاهی

انتشار عکس هایی از «دیوید بکام» در یک مراسم عروسی با واکنش های زیادی روبه رو شده است. علاوه بر شبکه های اجتماعی که واکنش های طنزآمیز زیادی درباره میزان بالای خوش تیپ بودن او داشتند، فیلم ها و عکس های این مراسم نشان می دهد که او با استقبال زیادی در بین مهمان های بسیار مهم این مراسم مواجه شده و افراد زیادی تمایل به گرفتن عکس یادگاری با او داشتند. درباره پوشش «بکام» چند نکته جالب وجود دارد که باعث شده تا این حد خوش تیپ به نظر بیاید. در ادامه به این موارد اشاره می کنیم.

تعریف دقیق پوشش مناسب

وقتی ما از پوشش مناسب برای یک شخص صحبت می کنیم، منظورمان فقط لباس نیست. از موهایش بگیرید تا کفش، کمربند و حتی مکانی که فرد در آن جا قرار می گیرد، به همین مسئله فرد برمی گردد. این ها همه عناصری هستند که در طراحی لباس «بکام» مورد توجه قرار گرفته است.

استفاده از رنگ های کلاسیک

پوشش او در قدم اول از دقت بسیار او در انتخاب لباس هایش خبر می دهد. او تمام معیارهای پوشش مناسب برای شرکت در یک مراسم جشن و شادی را رعایت کرده است. به طور مثال استفاده از لباس هایی با رنگ های کلاسیک برای حضور در مراسم جشن مانند ازدواج، علاوه بر زیبا نشان دادن صاحب لباس باعث جلب توجه هم می شود. اگر به تمام لباس های او اعم از کت، جلیقه، کروات، شلوار و ... دقت کنید، رنگ همه آن ها کلاسیک است. در ضمن زنجیر روی لباس و پیراهن سفید استفاده شده توسط بکام باعث مجلسی تر شدن پوشش او شده است که نشان از اهمیت حضور در چنین مراسمی برای او دارد.

انتخاب لباس متناسب با استایل شخصی

او در انتخاب تک تک لباس هایش به یک نکته مهم دیگر هم توجه کرده است. تمام لباس های او با استایل خاص بدنش متناسب هستند. کت بلند، جلیقه ای که روی کمربندش را گرفته و ... فقط به استایل «بکام» می آید و بدنش را بسیار جذاب تر و اصطلاحا روی فرم تر نشان می دهد. بنابراین اگر فردی کمی قدش کوتاه تر باشد یا مانند «بکام» چهارشانه نباشد و این لباس را بپوشد اصلا زیبا و خوش تیپ نخواهد شد. به طور مثال اگر فردی با همین استایل «بکام» فقط کمی چاق تر باشد، بهتر است که یقه لباسش پهن تر باشد تا لباس برایش مناسب تر جلوه کند. بنابراین باید همه اجزای بدن با لباس رابطه معقولی داشته باشد تا انتخاب لباس، انتخاب درستی باشد.

ویژگی جالب کت «بکام»

کت خاص «بکام» هم انتخاب بسیار خوبی بوده است که متناسب با قدش برگزیده شده است. فقط باید در اندازه بلند بودن این کت، دقت و وسواس زیادی به خرج داد. شاید دیده باشید که بعضی از خوانندگان خودمان هم در کنسرت ها از چنین کتی استفاده کرده اند اما چون متناسب با قدشان نبوده، اصلا زیبا به چشم نیامده است. همان طور که می بینید، این کت فقط در قسمت پشت بلند است که باعث چشم نوازتر شدن آن شده است.

شوهرم اصلا مسئولیت پذیر نیست

خانمی هستم ۴۲ ساله، دارای چهار فرزند پسر. همسرم اصلا مسئولیت پذیر نیست. پسر بزرگم سرباز است، دومی پشت کنکوری، سومی سال نهم و چهارمی دبستانی. با این حال، همسرم کار درست و حسابی انجام نمی دهد و هر روز یک داستان جدید دارد. همه خرج خانه با خودم است. چه کار کنم که بتوانم بچه هایم را از آب و گل در بیاورم و با حقوق ۷۵۰ تومان در ماه کم نیاورم ؟

نجمه عابدی | دکترای روان شناسی بالینی

مشاوره زوجین

از صحبت هایتان کاملا معلوم است که شرایط سختی دارید. در جامعه امروز، تنهایی بار مسئولیت خانواده را بر دوش کشیدن بسیار طاقت فرساست ولی شما تا این جا از پس مشکلات برآمدید و توانسته اید که چهار پسر را تربیت کنید و احتمالا از این به بعد فرزندان تان به خصوص پسر بزرگ تان به شما کمک خواهند کرد.

بی مسئولیتی کم کم تقویت می شود

البته می دانیم که بی مسئولیتی یکی از خصلت هایی است که اطرافیان از آن بسیار رنج می برند و خصیصه ای است که به مرور زیاد می شود چون کم کم افراد، شخص بی مسئولیت را با اهمال کاری هایی که دارد می پذیرند و دیگر از آن فرد انتظار و درخواستی ندارند. این ویژگی نامناسب روز به روز بیشتر می شود و فرد از محیط تقویت مثبت می گیرد و در او رضایت ایجاد می شود و به این مدل رفتار ادامه می دهد. سپس فردی متوقع، خودخواه، لجباز و منفعت طلب می شود.

انواع واکنش ها در برابر همسر بی مسئولیت

البته افراد با روش های مختلفی با این بی مسئولیتی همسر برخورد می کنند. گاهی خودشان تمام وظایف را انجام می دهند و زیر بار فشار خانواده قرار می گیرند. افراد دیگر می خواهند فرد بی مسئولیت را اصلاح کنند و او را تحقیر می کنند یا راه بی توجهی و بی احترامی به او را در پیش می گیرند یا این که به طلاق فکر می کنند. راه دیگر در برخورد با این شرایط این است که فرد تلاش کند تا نقاط ضعف خود و اطرافیان را که باعث شده بی مسئولیتی فرد مقابل زیاد شود شناسایی کند و بدین گونه به صورت غیر مستقیم فرد را به سمت پذیرش مسئولیت دعوت کند. در نتیجه در برخورد با همسر بی مسئولیت نباید به دنبال تغییر او باشید بلکه می توانید راه هایی پیدا کنید که با تغییر در رفتار خود، ایشان را در جهت درست راهنمایی کنید. در این زمینه راهکارهایی وجود دارد که در ادامه به چند مورد اشاره می شود.

هرگز مقابله به مثل نکنید

لجبازی همسر را با لجبازی جواب ندهید. مطمئنا در فضای تقصیر، لجبازی و سرزنش کردن، فرد تمایلی به تغییر و اصلاح ندارد، در نتیجه شرایط اصلاح را فراهم کنید. در ضمن با دیگر اعضای خانواده تان هماهنگ باشید و اجازه حمایت گری ندهید. گاهی خانواده شوهرتان یا پسرهایتان در این زمینه از بی مسئولیتی همسرتان حمایت می کنند و مسئولیت کارهای او را بر عهده می گیرند. بهتر است در این مواقع با آن ها صحبت کنید و عاقبت کارشان را به آن ها یادآور شوید.

جدی با شوهرتان صحبت کنید

با جدیت تمام از همسرتان بخواهید که وظیفه اش را انجام دهد و در عین حال صبور باشید. به خاطر داشته باشید برای ایجاد مسئولیت پذیری در فرد باید اهداف را کوچک و قابل انجام در نظر گرفت و یادتان باشد که صبور باشید و بدون رفتارهای پرخاشگرانه، درخواست تان را بیان کنید. شاید با این روش به طور کامل به خواسته تان نرسید ولی حداقل تا حدودی موفق می شوید.

نقش همسرتان را قبول نکنید

گاهی افراد از سر اجبار یا به دلیل این که همسر نمی توانسته وظایف خود را انجام دهد، تمام مسئولیت کارهای او را بر عهده می گیرند. شاید در ابتدا دوطرف از این وضعیت راضی باشند ولی یادتان باشد که کم کم این پذیرش مسئولیت تبدیل به وظیفه می شود.

سه شنبه ها | از دنیای روان‌شناسی

سندروم عاشق زباله را بشناسید

«سندروم مسی» (messie) یا «جمع‌آوری زباله» که در ایران به آن «سندروم عاشق زباله» می گویند، نوعی اختلال است که فرد مبتلا دوست ندارد هیچ‌چیز را دور بیندازد و همه چیز را جمع‌آوری می کند. سایت «سایک‌نیوز» در این‌باره می‌نویسد که زیربنای این اختلال حس از دست دادن است و با وسواس جمع‌آوری زباله که ناشی از اضطراب است فرق می کند. افراد مبتلا به سندروم مسی دچار اختلال در ارزش گذاری هستند؛ ارزش اشیا برای این افراد مهم نیست و درواقع همه چیز برایشان باارزش است. به همین علت هیچ چیز را دور نمی‌ریزند و کوهی از زباله دارند. افراد مبتلا به سندروم عاشق زباله از حالات خود شرمگین هستند و به دلیل نداشتن برقراری ارتباط با دیگران منزوی می‌شوند. در نظریه‌های روان پزشکی این بیماری را ناشی از اختلال در کارکرد مغز و در روان‌درمانی آن را ناشی از گرفتاری در تله‌های زندگی یا طرح واره می‌دانند؛ به این معنی که اگر فرد در دوران جنینی و بعد از تولد کودک دچار دلبستگی ناایمن یا احساس از دست دادن یا فقدان یک عزیز بشود و این ترس از دست دادن در او باقی بماند و از طرف دیگر در ارزش‌گذاری نیز دچار اختلال شود نمی‌تواند تفاوت میان از دست دادن یک عزیز و اشیا را درک کند و به همین دلیل دور انداختن اشیا می‌تواند در او حس از دست دادن را ایجاد کند. ابتلا به این بیماری سن خاصی ندارد، به صورت تدریجی رخ می‌دهد و با گذشت زمان افزایش می‌یابد. درمان این بیماری با بیماری وسواس جمع‌آوری متفاوت است؛ برای اختلال وسواس جمع‌آوری باید از روش‌های درمان وسواس استفاده کرد اما برای درمان اختلال سندروم مسی باید در کنار دارو درمانی زیر نظر روان پزشک از روش روان‌درمانی طرح واره‌درمانی استفاده کرد که طی آن روان‌شناس ضربه‌هایی را که فرد در کودکی خورده است و حس ترس از دست دادن را درمان می کند. نکته مهم آن که، بیماری این افراد با تنبیه و زندانی شدن درمان نمی‌شود بلکه شدت بیشتری می یابد.

فاصله طولانی سحر تا افطار همراه با هوای گرم این روزها، می تواند روند درس خواندن دانش آموزان و کنکوری ها را دچار افت کند اما آن ها باید بدانند که با داشتن برنامه و رعایت یک سری نکات از کیفیت مطالعه شان کاسته نخواهد شد

بی مسئولیتی یکی از خصلت هایی است که اطرافیان از آن بسیار رنج می برند و خصیصه ای است که به مرور زیاد می شود چون کم کم افراد، شخص بی مسئولیت را با اهمال کاری هایی که دارد می پذیرند و دیگر از آن فرد انتظار و درخواستی ندارند

چیدمان

تزریق شادی با کوسن!

برای تغییر دکوراسیون منزل، الزاما نیازی به راه حل های پیچیده و گران قیمت نیست و شما با توجه به جزئیات و تم های رنگی موجود، به وسیله قاب عکس ها و کوسن های رنگی، می توانید فضا را به کلی تغییر دهید و رنگ مد نظرتان را به فضا بیفزایید. مزیت افزودن کوسن های رنگی به دکوراسیون، گرما بخشیدن به منزل و روح دادن به فضاست که از سوی دیگر، قرارگیری آن ها روی مبلمان، راحتی بیشتری را ایجاد می کند و احساسی از نرمی و لطافت به منزل می بخشد. به گزارش دکوبوم، از نکات دیگر و مزیت های استفاده از کوسن در منزل، هزینه کم است که به همین سبب قابلیت تعویض با رنگ های متغیر در فصول مختلف را مطابق با سلیقه برای ایجاد تنوع داراست.

مزیت این کار نسبت به رنگ دیوارها

افزودن رنگ به خانه در تغییر روحیه افراد و حال و هوای دکوراسیون، نقش بسیار مهمی ایفا می کند و از نظر روان شناختی، عامل موثری برای پویایی فضا و انتقال احساسات مثبت در انسان است و این نیازی است که در جوامع خاکستری امروزی بیش از پیش احساس می شود. اما از مشکلات استفاده از رنگ های شاخص، تکراری شدن است و این که رنگ آمیزی مجدد دیوارها با رنگ جدید، معطوف به صرف زمان و هزینه است که در همه زمان ها مقدور نیست. همین طور تعویض مبلمان برای ایجاد تنوع، مقرون به صرفه نخواهد بود. بنابراین یکی از بهترین راهکارها برای تزریق رنگ های شاد و انرژی بخش به منزل، استفاده از قاب عکس ها، گلدان های رنگی و کوسن هایی با طرح ها و بافت های متفاوت است.