

ابتدای سال نیاموخته‌اید، دیگر فرصت یادگیری آن مطلب نیست. تثبیت آموخته‌های قبلی به طور قطع، تأثیر بیشتری در نتیجه گیری شما دارد.

۶ به درس‌ها و مبحث‌هایی که فرمول و نکته‌های بیشتری دارند، در این یک هفته به طور سطحی نگاهی بیندازید. فیزیک، حسابان و... در این دسته قرار می گیرند و لازم نیست برای حل کردن مسائل سنگین در این هفته پایانی، زمانی اختصاص بدهید.

۷ هر شب به مدت چند دقیقه، تمام کارهایی را که در جلسه کنکور انجام خواهید داد با خودتان مرور کنید و این یعنی همان شیوه مدیریت زمان. این کار باعث می‌شود عادت‌های لازم در جلسه کنکور ملکه ذهن‌تان بشود و آن روز، با استرس کمتر و حساب شده‌تر کار را پیش ببرید.

۸ افکار منفی را از ذهن‌تان بیرون کنید. یکی از مهم‌ترین 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. بنابراین به جای این که مدام فکر کنید شانس‌تان برای موفقیت پایین است، اعتماد به نفس‌تان را بالا ببرید.

۹ دقت کنید چه مطالبی را قبلا زود فراموش می کردید و در فهم کدام یک اشکال داشتید. این روزها باید در برنامه‌تان برای مرور مطلب، روی خواندن و مرور این مباحث بیشتر تاکید کنید.

۱۰ مجموعه تست سال‌های قبل به شما در مرور مطالب کمک شایانی می کند. ضمن این که از این کار برای مرور مطالب نیز کمک می گیرید، کار تست زدن را جدی‌تر از قبل انجام دهید، به این معنی که زمان پیشنهادی را خیلی دقیق رعایت کنید تا تمرینی باشد برای جلسه کنکور. حتی سعی کنید هنگام تست زدن از همان لباسی که قرار است سر جلسه آزمون بپوشید، استفاده کنید.

۱۱ از مجموعه تست‌هایی که شبیه دفترچه‌های واقعی کنکور هستند، استفاده کنید تا چشمان‌تان به نوع حروف و اندازه آن‌ها عادت کند و مهم‌تر از همه، یاد بگیرید که چگونه وقت‌تان را سر جلسه کنکور تنظیم کنید.

۱+۱۱ سخنی با داوطلبان کنکوری مناطق سیل‌زده: یک توصیه هم به دانش‌آموزان مناطق سیل‌زده کشورمان داریم که خوشبختانه اختصاص سهمیه به آن‌ها قطعی شده است. واضح است که دانش‌آموزان کنکوری مناطق سیل‌زده، هم‌زمان مطالعه را از دست دادند و هم به لحاظ روحی و روانی افت کردند و طبیعتا این عزیزان از دیگر دانش‌آموزان کنکوری کمی عقب‌تر هستند ولی به آن‌ها توصیه می کنم با مدیریت نگرانی‌های شان، اعتماد به نفس‌شان را بالا ببرند و همچون بقیه داوطلبان، در این روزها تلاش کنند و امیدشان را به هیچ وجه از دست ندهند.

صبحانه مقوی و کم حجم بخورید تا انرژی لازم را برای برنامه نیمروزی داشته باشید و سر جلسه کنکور، قندتان نیفتد و بی حال نشوید.

۳ سعی کنید هر روز صبح از ساعت ۸ تا ۱۲ ظهر و با در نظر گرفتن استراحت‌های کوتاه مدت، 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.

۴ از تماس و ارتباط با کسانی که موجب اضطراب می‌شوند، خودداری و دوری کنید. این فرد می‌تواند یک دوست یا همکار باشد. این روزها باید مدیریت شده‌تر در این زمینه رفتار کنید.

۵ به هیچ وجه در این مدت بسیار کم باقی مانده، مطلب جدید نخوانید. خواندن مطالب جدید در این روزها، به جز افزایش استرس، نگرانی و فراموش کردن مطالب قبلی، هیچ مزیت دیگری ندارد؛ اگر مبحثی را از

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

روزهای پایانی هفته آینده، یک میلیون و ۱۱۸ هزار و ۷۹۳ داوطلب برای موفقیت در کنکور ۹۸ با یکدیگر رقابت خواهند کرد، رقابتی که تا حد زیادی بر میزان موفقیت آن‌ها در آینده زندگی‌شان تاثیرگذار خواهد بود. در این بین، نحوه و میزان مطالعه داوطلبان در این روزها از اهمیت زیادی برخوردار است. هر اشتباه در این زمینه، می تواند استرس آن‌ها را بیشتر و احتمال موفقیت‌شان را کمتر کند. امیدواریم با رعایت و اجرای نکته‌هایی که در ادامه بیان می‌شود، گام مؤثری در بهتر استفاده کردن از این هفته پایانی بردارید. فراموش نکنید که این چند روز باقی مانده از اهمیت بالایی برخوردار است و هر رفتار یا تصمیم اشتباهی، ممکن است برای‌تان گران تمام شود و زحمات ماه‌ها و حتی سال‌ها تلاش‌تان را تحت تاثیر قرار دهد.

۱+۱۱ توصیه مهم به بیش از یک میلیون داوطلب کنکور ۹۸ برای هفته پایانی

دنبال کردن حاشیه‌های کنکور، ممنوع

۱ اولین و مهم‌ترین توصیه‌ای که باید به داوطلبان کنکوری داشته باشیم این است که این روزها، 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، اصلا توجه نکنید. این روزها، مدام در شبکه‌های اجتماعی، آگهی‌هایی درباره خرید و فروش سوالات کنکور منتشر می‌شود که پیگیری‌شان فقط ذهن شما را درگیر می کند و این اصلا برای این روزهای حساس زندگی‌تان توصیه نمی‌شود.

۲ این روزها از بیدار ماندن و تماشای برنامه‌های تلویزیون، به طور کامل دست بکشید و خواب شبانه خودتان را تنظیم کنید یعنی ساعت ۱۱ شب بخوابید و صبح ساعت ۶ از خواب بیدار شوید تا عادت خوابتان اصلاح شود. رعایت همین نکته در سرحال بودن‌تان سر جلسه کنکور، به شدت تاثیرگذار است. در ضمن اگر عادت به صبحانه خوردن ندارید، حتما آن را از همین امروز اصلاح کنید یعنی هر روز یک

نگاهی روان‌شناسانه به عکس سوپر استار سینمای ایران با پوششی نامناسب

آقای گلزار، این چه کاری بود؟



دکتر سیدعلی ظریفی | روان شناس

سوژه روز

«محمدرضا گلزار» که این روزها با فیلم «ما همه با هم هستیم» روی پرده سینماها دیده می‌شود، در آخرین پست صفحه اینستاگرام شخصی‌اش که کامنت‌هایش را هم بسته، عکسی از خودش منتشر کرده که تی شرتش را بالا زده تا عضلات بدنش دیده شود. عکسی که تا لحظه تنظیم این مطلب، بیش از ۳۰۰ هزار لایک هم خورده است. ظاهرا این عکس در یک باشگاه بدنسازی و در مقابل آینه گرفته شده و گلزار در این عکس، تمام تمرکزش را روی عضلات شکم خود جمع کرده و آمادگی فوق‌العاده خودش را به رخ کشیده است. درست است که این روزها، فراوانی چنین عکس‌هایی در شبکه های اجتماعی، اصلا و ابدا کم نیست و چند دلیل مهم از منظر روان‌شناسی دارد اما درباره «محمدرضا گلزار»، ماجرا کمی متفاوت‌تر به نظر می‌رسد.

می‌دانیم که دنبال خودنمایی نیستید!

گذاشتن عکس آن هم با این پوشش و ژست توسط «گلزار» چند دلیل می‌تواند داشته باشد؛ اول این که گاهی افراد برای خودنمایی و نشان دادن و مطرح کردن خودشان دست به چنین اقدامی می‌زنند که این مسئله درباره این بازیگر صدق نمی کند چون او به اندازه کافی مطرح و سرشناس هست. داشتن حدود ۶/۵ میلیون فالوئر، گواهی بر همین ادعاست.



حواست به جوانان و الگوبرداری‌های‌شان باشد

گاهی افراد برای این که آمادگی بدنی خودشان را بسنجند، از خودشان عکس می گیرند تا تغییرات را مشاهده کنند و شاهد پیشرفت بدن‌شان باشند. سپس با انتشار آن، دنبال کنندگان‌شان در شبکه‌های اجتماعی راهم از این موضوع مطلع می کنند. حالا مسئله این جاست که ما از بعضی افراد و چهره‌ها، یک سری انتظارات داریم چون شخصیت و رفتار آن‌ها الگوی بسیاری از جوانان است و نباید تاثیر هر رفتار یا گفتارشان را کم اهمیت تصور کنند. به عقیده بیشتر روان‌شناسان، مهم‌ترین نوع یادگیری و الگوبرداری از طریق مشاهده است یعنی فرد با نگاه کردن یک رفتار از آن الگوبرداری و آن را اجرا می کند. این ماجرا در جوانان، نمود بیشتری دارد چرا که معمولا آن‌ها توجه نمی کنند که آن رفتار زشت و ناپسند است یا خوب و پسندیده و فقط چون از فلان بازیگر سر زده، آن را تکرار می کنند. از لحاظ فرهنگی، باید بپذیریم که بعضی رفتارهای این چنینی، ناشایست است و قابل قبول نیست. متاسفانه فضای مجازی و اعتماد به نفس کاذبی که لایک‌ها و پیام‌ها برای چنین اقداماتی پدید می‌آورند، زمینه شکل گیری و تقویت چنین رفتارهایی را فراهم می‌سازد اما با شناختی که ما از شخصیت این بازیگر و سوپر استار داریم، امیدواریم که توجه بیشتری به این مسائل داشته باشد.

از دنیای روان شناسی

۲ زبانه بودن چه فوایدی برای سالمندان دارد؟

دوزبانگی پدیده‌ای جهانی است و امروزه در سرتاسر دنیا افراد بسیاری برای رفع مسائل و نیازهای فرهنگی و اجتماعی خود، به بیش از یک زبان سخن می گویند. به شخصی «دوزبانه» گفته می‌شود که صرف نظر از میزان مهارت زبانی‌اش، در زندگی روزمره به طور همزمان یا به صورت متوالی از دو زبان استفاده می کند. افراد دوزبانه در طول زندگی خود مدام در حال تغییر از زبانی به زبان دیگرند. این تغییر تنها در ظاهر و صورت زبان نیست بلکه ذهن شخص دوزبانه نیز در حال حرکت و انتقال دایم از یک نظام زبانی به نظام زبانی دیگر و در نتیجه از یک نظام فکری به نظام فکری دیگر است. این تغییر دایمی، قدرت انعطاف‌پذیری را در این افراد بیشتر می کند و این برتری نه تنها در فعالیت‌های زبانی، بلکه در فعالیت‌های غیر زبانی نیز بروز می یابد. از آن جا که مطالعات زیادی درباره تأثیر دوزبانگی در دوره سالمندی انجام نشده است، پژوهشگران گروه روان‌شناسی دانشگاه خوارزمی تهران، این موضوع را در سالمندان شهر تهران بررسی و نتایج جالبی کسب کردند.

تحقیقی روی ۲۰۰ سالمند تهرانی

در این پژوهش روی ۱۰۰ سالمند تک‌زبانه (فارسی) و ۱۰۰ سالمند دوزبانه (آذری-فارسی) در دامنه سنی ۶۰ تا ۸۰ سال مطالعه شد. همه سالمندان مطالعه شده، ساکن شهر تهران، کاملاً هوشیار و قادر به پاسخ گویی به آزمون‌ها و در دسترس بودند. وضعیت جسمانی آن‌ها به نحوی بود که قادر به انجام کارهای معمول بدون وابستگی بودند و هیچ گونه بیماری محدود کننده‌ای نداشتند. ملاک‌های ورود به این پژوهش، قرار داشتن در محدوده سنی ۶۰ تا ۸۰ سال، سواد خواندن و نوشتن، نداشتن اختلال بینایی و شنوایی تأثیرگذار بر اجرای آزمون، توانایی شناختی لازم، راست دست بودن و نداشتن بیماری‌های روان‌پزشکی مستلزم مصرف دارو بود. پژوهشگران با انجام آزمون‌های روان‌شناسی مختلف، میزان هوش، حافظه، تمرکز و توجه، عملکرد دو تفکر خلاق این سالمندان را ارزیابی کردند. نتایج این پژوهش که در فصل‌نامه علمی پژوهشی «سالمند» منتشر شده است، نشان داد سالمندان دوزبانه حافظه کاری، توجه و خلاقیت بیشتری نسبت به سالمندان یک‌زبانه دارند. به گفته پژوهشگران این تحقیق: «دوزبانگی در طول زندگی می‌تواند باعث بهبود عملکرد شناختی شود؛ بنابراین به نظر می‌رسد ترغیب افراد به یادگیری زبان دوم لازم و مفید خواهد بود.»

چطور دختر ۵ ساله‌ام را مهیای آمدن بچه جدید کنم؟

خانمی ۲۵ ساله‌ام. دختری پنج ساله دارم و به زودی صاحب فرزند دیگری می‌شوم. دخترم این روزها چند بار از من پرسیده که آیا من را بیشتر دوست داری یا برادرم را؟ نمی‌دانم این سوال‌هایش به خاطر حسادت است یا نه ولی چطور دخترم را مهیای آمدن برادرش بکنم تا به حسادت منجر نشود؟



عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

تربیت فرزند

با آرزوی سلامتی و ایمان و تولد فرزندی سالم برای شما مادر جوان و قدردانی از این که برای امنیت خاطر دخترتان دغدغه دارید.

کودک مشکلی به نام حسادت ندارد اما...

به هر حال دختر شما پنج سال تک ستاره والدین و شاید پدربزرگ و مادربزرگ‌هایش بوده است و مسلما تولد فرزند دوم تغییرات زیادی در زندگی آرام کودک ایجاد می کند و این موضوع طبیعی است. بنابراین مدت زمانی باید بگذرد تا کودک اول شما با شرایط جدید سازگار شود. برای تسهیل دوره سازگاری کودک اول با شرایط و رقیب جدید، نقش والدین بسیار کارساز و تاثیرگذار است. کودکان مشکلاتی مثل حسادت یا بخل و غیره ندارند و این غفلت والدین از کودک اول است که میزان ناامنی و بی تعادلی او را افزایش می‌دهد. مادر برای همه مراحل رشد و به ویژه کودکی اول، منبع امنیت کودک است و با تولد فرزند دوم، کودک اول به طور ناگهانی از کانون توجه والدین حذف و نگاه‌ها بیشتر به نوزاد معطوف می‌شود بنابراین احساس ناامنی و طرد شدگی باعث بی قراری عصبی کودک اول و نگرانی والدین می شود. برای گذر از این مرحله خاطره انگیز، نقش برجسته والدین غیر قابل انکار است و والدین و دیگر اطرافیان تاثیرگذار باید حتی بیش از گذشته به کودک اول توجه و محبت داشته باشند تا احساس ناامنی کودک به حداقل برسد و عملاً احساس کند که تولد فرزند دوم باعث تغییرات جدی در جایگاه او در خانواده نشده است.

به کودک احساس امنیت بدهید

در دوره سازگاری توصیه می‌شود در حضور کودک اول به نوزاد توجه و علاقه افراطی ابراز نشود. در بدو تولد نوزاد، سه نیاز اصلی شامل خواب، غذا و بهداشت دارد که مادر ان در تامین آن کوشا هستند و ضرورتی ندارد که در حضور کودک اول سعی در تامین نیازهای ثانویه نوزاد شامل توجه و محبت داشته باشیم. همچنین برای امنیت بیشتر کودک اول از قول نوزاد بگوییم مثلا خواهر اخیلی دوست دارد و با نظارت، حتی لحظاتی نوزاد را روی زانوی کودک اول بگذاریم و صرفاً سعی در دور کردن وی از نوزاد نداشته باشیم. به سوالات کودک در دوره بارداری که ناشی از کنجکاوی و نگرانی وی است، جواب مثبت و امیدبخش بدهیم و فراموش نکنیم که اولین و حیاتی‌ترین نیاز کودک امنیت است. پس تمامی رفتار و گفتار و نگاه مادر مواجهه با کودک اول باید به امنیت خاطر وی منجر شود.

مراقب رفتارهای فامیل در حد یک هم باشید

با تشدید توجه و محبت و نزدیکی منطقی به کودک اول می‌توانیم آسیب‌های روحی روانی ناشی از تولد فرزند دوم را به حداقل برسانیم و حتماً به در حد یک‌های خانواده هم توصیه کنیم همچون گذشته کودک اول مورد توجه و محبت آنان باشد. بنابراین تولد فرزند دوم برای فرزند اول مشکل ساز نیست و نباید والدین از این نظر نگران باشند بلکه باید سبک ارتباطی و امنیت بخشی مستمر و آگاهانه والدین برای فرزند اول یک اولویت محسوب شود. این تداوم و افزایش توجه و محبت و احترام گذاشتن به فرزند اول نه تنها در دوره کودکی بلکه در دوره بزرگسالی هم توصیه می‌شود.

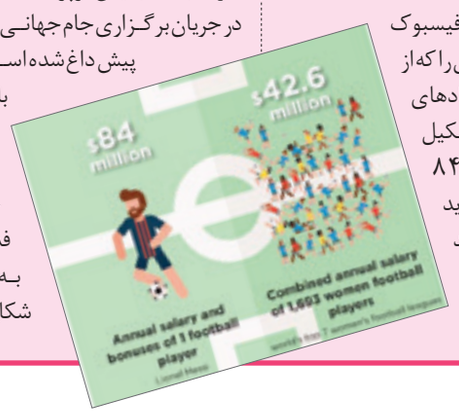
داغ شدن اعتراض‌ها به دستمزد زنان فوتبالیست در جام جهانی ۲۰۱۹

درآمد مسی برابر ۳۴۰۰ زن فوتبالیست!

جام جهانی زنان ۲۰۱۹ به روزهای پایانی و حساس خود نزدیک شده و هر روز خبرهای زیادی درباره آن منتشر می‌شود. به تازگی نهاد زنان سازمان ملل متحد برای اعتراض به تفاوت دستمزد فوتبالیست‌های زن و مرد از ارجاع دادن به دستمزد لیونل مسی، ستاره بزرگ بارسلونا استفاده کرده است. این نهاد در اعتراض به تفاوت شدید دستمزد فوتبالیست‌های حرفه‌ای زن و مرد، به دستمزد لیونل مسی، ابرستاره آرژانتینی بارسلونا اشاره کرده و می گوید که دستمزد مسی تقریبا دو برابر مجموع دستمزد همه فوتبالیست‌های زنی است که در هفت لیگ بزرگ فوتبال زنان دنیا مشغول بازی هستند!

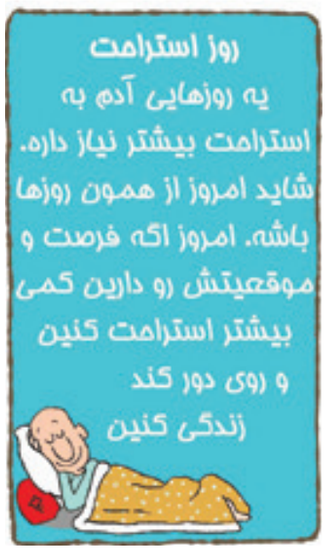
ارجاع به مسی در اعتراض به دستمزدهای فوتبال زنان

این نهاد سازمان ملل در صفحه فیسبوک خود دستمزد سالانه لیونل مسی را که از دستمزد اصلی، پاداش، قراردادهای تبلیغاتی و دیگر درآمدها تشکیل می‌شود، چیزی در حدود ۸۴ میلیون دلار اعلام کرده و می گوید این تقریبا دو برابر مجموع درآمد ۱۶۹۳ فوتبالیست زنی است که به صورت حرفه‌ای در هفت لیگ بزرگ فوتبال زنان دنیا بازی می کنند یعنی به اندازه حدود ۳۴۰۰ زن فوتبالیست. نهاد زنان سازمان ملل متحد در ادامه از همه می خواهد به منظور درخواست دستمزد برابر برای زنان در ورزش به کمپین آن ملحق شوند. بحث تبعیض در پرداخت دستمزد به زنان ورزشکار در جریان برگزاری جام جهانی زنان در فرانسه بیش از پیش داغ شده است. هم اکنون ۲۸ نفر از بازیکنان تیم ملی فوتبال زنان آمریکا به دلیل مسائل مربوط به حقوق و دستمزد خود از فدراسیون فوتبال آمریکا به دادگاه‌های این کشور شکایت کرده‌اند.



بانوان

قرار و مدار



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*مطلب «آیا زمان واقعا گاهی تند و گاهی کند می گذرد؟» در صفحه نوجوان، خواندنی بود. بیشتر از این نوع مطالب چاپ کنید.
سعید

*مطلب صفحه خانواده درباره هوسرانی آقایان، باز هم بیشتر سمت مردها را گرفته بود اما همین که به آن پرداخته شد، جای شکرش باقی است.

*من هم چند ماه پیش در شب یک نور بسیار عجیب در آسمان دیدم که در حال تغییر شکل بود. واقعاً بسیار عجیب بود. حتی یکی دو عکس هم گرفتم که بعداً پشیمان شدم که چرا فیلم نگرفتم.
علی فاطمی، جوین

*چرا درباره خیانت زنان و هوسرانی آن‌ها که این روزها اصلا کمتر از مردها نیست، نمی‌نویسید؟ فقط زورتان به مردها می‌رسد؟ دست مریزاد.
شایان، مشهد

*پنج کیلو مواد در معده ۹ ایرانی، چه جوری جا شده بود؟ این موضوع رو شفاف سازی کنید. یعنی هر نفر، نیم کیلو مواد را بلعیده؟