



## ۹ اشتباه کنکوری‌ها در دقیقه ۹۰

یادگیری مطالب جدید، شب بیداری، مدیریت نکردن افکار منفی و... در چند روز باقی مانده تا شروع کنکور برای داوطلبان در دسرساز خواهد شد



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی



کمتر از ۷۲ ساعت تا شروع ماراتن حساس و نفس گیر کنکور ۱۴۰۰ باقی مانده است. تاریخ برگزاری کنکور تمامی گروه‌های آزمایشی ریاضی، تجربی، انسانی، هنر و زبان از روز چهارشنبه ۹ تیر تا روز شنبه ۱۲ تیر در نظر گرفته شده است. در این بین، شما داوطلبان کنکور باید نکاتی را برای هفته آخر در نظر داشته باشید تا با رعایت آن‌ها، شانس خود را برای موفقیت در کنکور سراسری به بالاترین حد ممکن برسانید. در این مطلب سعی داریم تا هر آن‌چه را که نباید در هفته آخر مانده به کنکور انجام دهید با شما در میان بگذاریم. خطاهایی که هر چند رایج هستند اما تأثیرات نامطلوبی روی نتیجه کنکور شما خواهند گذاشت.

### ۱ یادگیری مباحث جدید

در چند روز باقی مانده تا شروع کنکور به هیچ عنوان مبحث جدیدی را مطالعه نکنید. ساعت مطالعه شما در این هفته باید کمتر شود و بیشتر زمان خود را به استراحت و بازیابی ذهنی اختصاص دهید تا توانایی مغزتان برای حضور در کنکور افزایش یابد.

### ۲ مفصل تر غذا خوردن نسبت به گذشته

بعضی از داوطلبان در این شب و روزها، شام و ناهار مفصل‌تری نسبت به گذشته می‌خورند که شاید یک دلیل آن، افزایش استرسشان باشد. توصیه می‌شود در روزهای پایانی، مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، خرما، عسل، انجیر

### داده تصویری

## ۶ ترند برای فروش بیشتر محصولات خانگی در فضای مجازی



بانوان

## اصول هماهنگ کردن شال و مانتو

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

تناسب رنگ در لباس پوشیدن یکی از مهم‌ترین اصول آراستگی است. از طرفی مانتو و روسری یا شال از اصلی‌ترین لباس‌های خانم‌ها به شمار می‌آید که رعایت تناسب رنگ و هماهنگ کردن در دست آن‌ها، کلید اصلی برای داشتن یک ظاهر مرتب و آراسته است. در این مطلب اصول اولیه هماهنگ کردن شال و روسری یا مانتو را بیان می‌کنیم.

۱- مانتوهای طرح‌دار با شال‌های ساده هماهنگ کنید و در صورتی که شال و روسری‌های طرح‌دار بیشتر به چهره شما می‌آید، می‌توانید از مانتوهایی که پارچه ساده دارند استفاده کنید. اما اگر می‌خواهید شال و روسری شلوغ را با یک مانتوی طرح‌دار هماهنگ کنید، باید رنگ‌های اصلی

۳- برای هماهنگ کردن مانتو یا شال و روسری به رنگ‌های توصیه شده برای هر فصل و رنگ سال دقت و رنگ لباس‌های خود را از میان این رنگ‌ها انتخاب کنید.

۵ نکته هماهنگ کردن رنگ مانتو با شال و روسری این روزها رنگ‌های بسیار متنوعی وجود دارد که با استفاده از آن‌ها می‌توانید ست‌های بسیار زیبا و جذابی را ایجاد کنید. علاوه بر سلیقه شخصی، شناخت تناسب رنگ‌ها به کمک می‌کند تا رنگ‌ها را با اصول رنگ‌شناسی درست در کنار هم استفاده کنیم. ۱- رنگ مشکی و سفید با بیشتر رنگ‌ها هماهنگ می‌شود. با مانتو مشکی می‌توانید شال‌هایی به رنگ قرمز، آبی دریا، خاکستری، زرد، سبز تیره و... استفاده کنید. بهتر است شال سفید یا کرم یک دست نباشد، با رنگ‌ها

دادن به اوضاع روحی‌تان داشته باشید. شما درس‌تان را خوانده‌اید، تست زده‌اید، تلاش کرده‌اید و از همه وقت‌تان بهره برده‌اید پس دیگر کاری از دست شما بر نمی‌آید و کار را باید به کسی بسپارید که همه قفل‌ها به دست او باز می‌شود. با این حساب باید همه انرژی‌های منفی و فکر و خیال‌ها را از ذهن‌تان دور و فقط به خدا توکل کنید.

### ۶ پیاده‌روی نکردن

توصیه می‌شود داوطلبان دو یا سه روز قبل از کنکور، یک تا ۲ ساعت را به قدم زدن در پارک یا ورزش‌های سبک یا حضور در جمع صمیمی خانوادگی یا دوستانه بگذرانند تا با استراحت دادن به مغز، افکار استرس‌آور را از خود دور کنند. این را فراموش نکنید که در روز امتحان باید حدود ۴ تا ۵ ساعت روی صندلی سفت و سخت امتحان بنشینید و فعالیت‌هایی همچون پیاده‌روی، این کار را برای‌تان آسان‌تر خواهد کرد.

### ۷ استفاده از قرص‌های آرامش‌بخش

برای‌رهایی از استرس مرگبار کنکور یا برای داشتن خواب آرام، هرگز از قرص‌های آرام‌بخش به خصوص بدون تجویز پزشک استفاده نکنید. این هم یکی از اشتباهات رایج کنکوری‌هاست که ثمره یک سال تلاش‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و کارایی ذهن‌شان را برای حضور در جلسه کنکور، کم می‌کند.

### ۸ درگیر شایعات شدن

انتشار خبرهایی درباره خرید و فروش سوالات کنکور، لورفتن آن‌ها... هر سال در این شب و روزها داغ و پرطرقدار می‌شود. در این روزهای پایانی سعی کنید اخبار و اطلاعات صحیح را از سایت‌سنجش پیگیری کنید و تحت تأثیر هر گونه تبلیغات فریبنده در فضاهای مختلف قرار نگیرید و درگیر شایعات نشوید.

### ۹ مدیریت نکردن افکار منفی

اگر قبول نشوم، چه می‌شود؟ کاش بیشتر می‌خواندم... امروز این افکار چه فایده‌ای در این ساعات پایانی دارد؟ از افکار منفی و فکر کردن به آینده‌پرهیز و در زمان حال زندگی کنید. همچنین با افرادی در این ساعات پایانی معاشرت کنید که انگیزه و سیدین به موفقیت‌های بزرگ‌رادر شما ایجاد می‌کنند.

### یک توصیه طلایی به خانواده‌ها

اگر در خانه‌تان کنکوری دارید یا رفتار مناسب و جملات امیدوارکننده‌ها می‌توانید، خودباوری و اعتماد به نفس داوطلب را تقویت و با ایجاد محیطی مملو از آرامش، شرایط را برای موفقیت او برای شرکت در جلسه کنکور فراهم کنید.

### قرار و مدار

### روز تمیز کردن انگشترها

یکی از وسایل زینتی که بعضی از ما همیشه دست‌مون می‌کنیم اما مواسمون به تمیز کردنشون نیست، انگشتره. امروز انگشتره‌تون رو با کمک یک مسواک کهنه و مابون، بشویین تا تمیز بشن. هم براق می‌شه و از دیدنش کیف می‌کنین و هم دیگه آلودگی نداره...



### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* چه رسم ترسناک و ناراحت‌کننده‌ای را در صفحه اول زندگی سلام معرفی کردین. بازی با جان، شوخی بردار نیست.

\* در باره مطلب صفحه خانواده می‌خواستم بگم که علی دایی، شهریار فوتبال ایران و امیدوارم که پیشینهاد مربیگری تیم ملی رو قبول نکنه تا همین‌طور محبوب بمونه. فوتبال ایران مشکل مدیریتی داره و نباید علی آقا، درگیر این ماجرا بشه.

\* من مغازه‌دار هستم و همه اوقات فراغتم رو با تماشا فوتبال و والیبال پر می‌کنم. اطلاعات پرونده والیبال زندگی سلام خیلی برام جالب بود و از این به بعد با آگاهی بیشتری بازی‌ها رو می‌بینم. عالی هستن شما.

\* فردا کارشناس اعتیاد در باره سیگار کشیدن جواد عزتی در یک فیلم سینمایی اظهار نظر کرده است و شما هم چاپ کرده‌اید. این کارشناس‌های غیر متخصصانه نباید انجام شود. اگر در سینما کسی سیگار نکشد پس شخصیت‌های بد داستان چگونه به مخاطب شناسایی شوند؟ اگر این نکات هم نباشد، فیلم می‌شود مثل فیلم‌های آبکی تلویزیونی.

**ما و شما:** ما گفتیم کسی سیگار نکشد اما گفتیم نباید طوری باولع باشد که موجب ایجاد انگیزه در مخاطب شود. \* کارتون اهدای خون که در صفحه دار کوب چاپ شده، بیشتر ترسناک بود تا این که حاوی یک پیام اخلاقی برای ترغیب به اهدای خون باشد.

### اتاق مشاوره

## برادرم منزوی اما پولدار است و راضی به ازدواج نمی‌شود

می‌تواند حرف دلش را با شما در میان بگذارد.

### ✪ باورهای نادرست را به چالش بکشید

باورهای نادرست برادر‌تان را شناسایی و درباره آن منطقی صحبت کنید تا ایجاد تنش نکند. گاهی ممکن است چنین جملاتی بشنوید: «از دواج به کارم لطمه می‌زند»، «به هیچ دختری برای ازدواج نمی‌توانم اعتماد کنم»، «حتماً باید خانه و خودرو داشته باشم تا بتوانم ازدواج کنم»، «آمادگی ندارم» و... این باور‌ها می‌توانند به چالش کشیده و باورهای درست جایگزین آن شود. برای این کار می‌توانید از کتاب‌های مفید یا مشاور کمک بگیرید.

### ✪ نباید برادر‌تان را سرزنش کنید

اگر قدرت بیان و مهارت صحبت کردن او ضعیف است و به همین دلیل، منزوی شده باید فرصتی را برایش فراهم کنید تا در جمع قرار بگیرد و با تشویق کردن، مهارت‌های ارتباطی‌اش را بهبود ببخشید. حتی گفت‌وگو بیشتر شما با هم و صمیمیت بیشتر، می‌تواند به تقویت این مهارت کمک کند. اگر مادر‌تان مرتباً او را سرزنش می‌کند یا دآوری کنید که این کار باعث کاهش اعتماد به نفس و انزوای بیشتر او می‌شود. به جای سرزنش کردن، پیشنهاد بدهید و هم‌زمان حق انتخاب هم برایش قائل شوید.

از دواج، ریشه در ترس‌هایی دارد که شاید هیچ‌گاه بیان نشده است. این ترس‌ها ممکن است به شکل باورهای نادرستی باشد که هیچ‌گاه مطرح نشده است؛ مانند ترس از شکست خوردن در زندگی مشترک. در هر صورت یافتن دلیل آن، در حل مشکل‌تان بسیار موثر است. با این حال، در ادامه این مطلب به راه‌حل‌هایی اشاره می‌شود که می‌تواند برای شما مفید باشد.

### ✪ شنونده فعالی برای برادر‌تان باشید

برای کمک به برادر‌تان ابتدا باید بتوانید به شکلی با او ارتباط برقرار کنید تا هم دلایل مشکل‌اش را از زبان خودش بشنوید و هم این‌که اگر پیشنهادی برایش داشتید به حرف‌تان گوش کند. شما باید شنونده فعالی باشید و در موقعیت‌هایی که فکر می‌کنید بهتر می‌توانید با او حرف بزنید قرار بگیرید؛ برای مثال ممکن است قدم زدن در پارک را دوست داشته باشد و اگر در چنین شرایطی با او قرار بگیرید راحت‌تر

نیست.

۴- مکمل رنگ آبی، نارنجی است. برای هماهنگ کردن مانتو آبی می‌توانید از شال و روسری زرد یا نارنجی استفاده کنید تا باعث آراستگی ظاهر شما شود. ترکیب رنگ زرد و نارنجی با آبی، ترکیبی بسیار خاص و شیک است. ۵- طوسی از جمله رنگ‌های خنثی است که می‌توانید از شال و روسری با رنگ‌های متنوع به جز رنگ‌های برای هماهنگ کردن با مانتو طوسی استفاده کنید. اگر راهنمایی دقیق‌تری نیاز دارید، بهترین رنگ برای هماهنگ کردن با مانتو طوسی یا خاکستری، استفاده از تن رنگ‌های مختلف و رنگ‌های پاستیلی است. رنگ‌هایی که در هنگام ترکیب کردن با مانتو طوسی بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد، رنگ‌های صوری و زرشکی است. این دورنگ با طوسی به خوبی هماهنگ می‌شوند.

بازی کنید. از همه مهم‌تر در انتخاب شال و روسری، رنگ پوست چهره شماست و بعد از آن رنگ مانتو و کیف و کفش. رنگ شالی را انتخاب کنید که پوست صورت‌تان را بهتر نشان دهد. مثلاً اگر در رنگ پوست‌تان زردی وجود دارد از رنگ‌های خانواده زرد و کرم استفاده نکنید. بهتر است رنگ‌های بژ و صورتی را انتخاب کنید. ۲- شال‌های رنگی با طرح‌های آبرنگی یا طرح‌های گرافیکی هم انتخاب خوبی است. معمولاً این شال‌ها با رنگ و طرح‌های زیادی انتخاب‌های بیشتری برای شما ایجاد می‌کند. بهتر است شال را روی سرتان و با رنگ پوست‌تان امتحان و هر کدام چهره شما را بهتر نشان می‌دهد انتخاب کنید. ۳- هرگز رنگ مشکی را با مشکی هماهنگ نکنید. شال مشکی و مانتو مشکی به هیچ وجه هماهنگ خوبی



زندگی سلام  
یک شنبه  
۶ تیر ۱۴۰۰  
شماره ۱۹۱۴

### خانواده و مشاوره

