

رهنر و رازهای مطالعه پایدار



اگر به مطالعه کتاب‌های درسی عادت کنید

با صرف انرژی بسیار کم می‌توانید

درک عمیق‌تری از محتواهای آموزشی داشته‌باشید

زینب‌السادات ابن‌الرضا| کارشناس ارشد روان‌شناسی

محروری

یکی از رایج‌ترین مشکلات دانشجویان و دانش‌آموزان، افزایش کیفیت یادگیری و داشتن مطالعه پایدار است.

عادت کردن یا به عبارت دیگر، اعتیاد پیدا کردن به مطالعه باعث موفقیت هر محصلی خواهد شد. تنها راه ایجاد

تغییرات پایدار در انسان به وجود آوردن عادت‌های عمیق است. اگر به انجام کاری عادت کنید با صرف انرژی بسیار کم و توجه زیادی می‌توانید آن کار را با کیفیت بیشتری انجام دهید ولی اگر عادت نداشته باشید، برای انجام

آن کار عذاب می‌کشید. در این مطلب، توصیه‌هایی به دانشجویان و دانش‌آموزان برای داشتن مطالعه پایدار خواهیم داشت.

آشنایی با کتاب قبل از غرق شدن در آن

هر زمان یک کتاب درسی را به دست می‌گیرید تا آن را مطالعه کنید، در قدم اول به فهرست آن نگاهی بیندازید تا با محتوای آن آشنا شوید. تصاویر و عناوین فصل‌ها را بخوانید و سپس انتهای کتاب را نگاه کنید که آیا واژه‌نامه، نمایه و پاسخ از مون‌های ارائه شده در متن را دارد یا خیر؟ شما باید با کتاب آشنا شوید تا در مطالعه آن مهارت پیدا کنید. هنگامی که خواندن یک فصل را آغاز می‌کنید، غرق خواندن کتاب نشوید بلکه بر کلیت فصل‌ها یک مرور اجمالی داشته باشید و از خودتان در باره سرفصل‌ها سوالاتی بکنید. هر بار بخشی از یک فصل را می‌خوانید، کتاب را زمین بگذارید و از خودتان بپرسید چه خوانده‌اید؟ از هیچ فصلی بدون این که آن را با دقت بخوانید، گذر نکنید. از این که

من مانده‌ام تنهای تنها



همه با من قطع ارتباط کردند. چند ماه پیش، ۵۷ ساله شدم، خانم هستم. نه خواهرهایم از من خبر می‌گیرند و نه بچه‌هایم. به قول ایرج بسطامی، «من مانده‌ام تنهای تنها...». البته گاهی اوقات بداخلاق می‌شوم ولی الان تنهایی، به جور اذیتم می‌کند. پیشنهاد شما چیست؟



بنفشه دولت‌آبادی | روان در مانگر و مشاور

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، امیدوارم با

نکاتی که در ادامه مطرح می‌شود، شرایط و روزهای بهتری در انتظار تان باشد.

مشکل شما، ضعف اعصاب است

روان ما دارای نقاط حساسی است که گاه تحریک آن‌ها هیجان مثبت یا تنش منفی ایجاد می‌کند. همان‌طور که خودتان هم می‌دانید،

راهنمایی ما را دقیق‌تر کند.

شما به دیدار آشنایان بروید

زمانی که ناراحت نیستید در باره اوقاتی که دچار عصبانیت می‌شوید، فکر و راه‌حلی را پیدا کنید. مثلاً اگر خواهر یا فرزندان تان در جایی هستند و می‌توانید به دیدن شان بروید، حضوری یا تلفنی راجع به دلخوری خود صحبت و با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. حتی از آن‌ها گلایه کنید، عیبی ندار د اما تلاش کنید تا مشکل را حل و سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که ابراز ناراحتی، کار ناپسندی نیست. البته شما ممکن است هنگام صحبت با اطرافیان تان خشمگین شوید، در این هنگام خشم خود را فرو ببرید و در فرصت مناسب با شخص مدنظر، منطقی صحبت کنید. تمام احساسات خودتان را با او میان بگذارید و بگویید چه مواردی شما را دلخور می‌کند. احساس خود را نادیده نگیرید. این مسئله به

مطالعه اجمالی عبارتند از:
۱- کارآمدی بیشتر با تخمین زدن اهمیت مطالب و طرح‌ریزی روش مناسب مطالعه آن در س بر اساس موضوع آن.
۲- بودجه‌بندی واقعی‌تر از زمان مورد نیاز برای مطالعه آن در س از طریق کشف حجم و دشواری مطالب.
۳- افزایش میزان درک مطالب و نگهداری آن‌ها در حافظه را از کسب یک نظر اجمالی از کل مطالب، پیش از خواندن جزئیات.
۴- افزایش میزان دقت و تمرکز حواس از طریق برانگیختن میزان علاقه.

کمک گرفتن از پرسش

هدف از پرسش، افزایش دامنه تمرکز حواس و درک عمیق‌تر معانی و مفاهیم در کتاب‌های درسی است.
فوائد مطرح کردن پرسش
۱- کمک به تمرکز حواس از طریق تحریک حسن کنجکاوی.
۲- غلبه بر تنبلی، حالت کسلی و حواس‌پرتی از طریق شرکت فعالانه در مطالعه.
۳- آمادگی بیشتر برای گذراندن موفقیت‌آمیز امتحانات و شرکت در بحث‌های کلاسی.
۴- افزایش زمان نگهداری مطالب در حافظه از طریق کسب رضایت حاصل از پاسخ دادن در ست به سوالات.
۵- افزایش آفرینندگی از طریق نوع تفکری که هدفش همواره طرح پرسش و جست‌وجو برای دادن پاسخ است.

روش ایجاد پرسش
این روش مستلزم سوال کردن به‌طور جدی و پیگیر، برای فهم عمیق مطالب است که کنجکاوی و هدف خواننده را از خواندن مطلب مشخص می‌کند. توجه به فواید و کاربردهای هر بخش هم با ایجاد پرسش در باره آن محقق می‌شود.

سه‌ز مان مهم در روش پرسش
توجه داشته باشید که پرسش فقط مربوط به هر مرحله قبل از مطالعه نیست بلکه عبارت است از: پرسش پیش از مطالعه، پرسش هنگام مطالعه و پرسش بعد از مطالعه.

اعتیاد به مطالعه پایدار در ۳۰ روز

برای عادت کردن به درس خواندن و داشتن مطالعه پایدار، توصیه‌های مطرح‌شده را باید به مدت ۳۰ روز انجام دهید. در این مدت ۳۰ روز که به سه دسته ۱۰ روز دسته‌بندی می‌شود، در ۱۰ روز اول به سختی باید به آن پایبند باشید، ۱۰ روز دوم شرایط کمی آسان‌تر می‌شود ولی هنوز عادت نکرده‌اید و سختی وجود دارد ولی در ۱۰ روز سوم شرایط آسان‌تر می‌شود و بعد از ۳۰ روز بدون این که لازم به یادآوری داشته باشد، عادت عمیق در شما به‌وجود می‌آید.

کنترل خشم شما کمک خواهد کرد و دیگران مفهوم رجش و دلخوری شما را متوجه خواهند شد و به شما کمک خواهند کرد.

به یک خاطره خوشایند فکر کنید

در مواقعی که روز پر مشغله‌ای را سپری کرده‌اید، حتی یک اتفاق کوچک برای کنترل عصبانیت به شما کمک خواهد کرد. به‌طور مثال فکر کردن به یک خاطره خوشایند یا حتی خنده‌دار باعث می‌شود ذهن تان آرام‌و از عصبانیت به دلیل اتفاقات غیر مهم و گذرا جلوگیری شود. همچنین شما باید مکانی دنج و آرامش‌بخش را در محل زندگی خود پیدا کنید. هر گاه دچار عصبانیت می‌شوید، به اتاقی بروید که شما را خوشحال می‌کند، مکانی را پیدا کنید که حتی برای چند لحظه بتوانید در آن جانتها باشید. شاید یک دقیقه گذراندن زمان در یک اتاق و مکانی آرام به شما بسیار کمک کند.

نجات جان به جای سکوت در برابر خشونت خانگی

به بهانه ماجرای در سنگدلی که همسرش را زیر مشت و لگد کشت

چند نکته خطاب به خانم‌هایی که قربانی خشونت خانگی هستند



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

تحلیل حوادث

خبر غم‌انگیز مرگ یک زن که زیر مشت و لگدهای شوهرش به قتل رسید، مورد توجه رسانه‌ها قرار گرفته است. متهم مرد جوانی بوده است که با همسرش مشکلات زیادی داشته و به دلایلی چون پولی که از پدرزنش خواسته بود و به او نداده بودند، آن قدر همسرش را کتک زده تا او بیهوش و در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شده اما ساعاتی بعد هم فوت کرده است (منبع خبر: اعتماد آنلاین). بررسی‌ها و پژوهش‌های متعدد در کشورهای مختلف جهان نشان می‌دهد که خانم‌ها به بهانه‌های مختلف ممکن است در مقابل خشونت همسر سکوت کنند و به عبارتی دیگر، هیچ واکنشی برای اصلاح رفتار شوهرشان انجام ندهند. در ادامه این مطلب، چند نکته خطاب به خانم‌هایی داریم که شوهرشان دست‌پزن دارند و جان‌شان در خطر است.

اگر می‌خواهید سکوت خود را بشکنید

اگر قربانی خشونت خانگی هستید و نمی‌خواهید سکوت کنید، به گزینه‌های مختلف فکر و گزینه‌ای را انتخاب کنید که برای شما و ازدواج شما بیشترین منفعت را دارد. به صورت کلی توصیه می‌شود انجام اقدام قانونی را جز در مواردی که ضرب و شتم شدید است، به عنوان اولین گزینه در نظر نگیرید چرا که شناس تغییر همسر را به شدت کاهش می‌دهد.

۱ صحبت با یکی از اعضای خانواده همسر و درخواست از او برای صحبت با همسر؛ در مواردی که رابطه همسر با خانواده خودش خوب است، روی این گزینه می‌توان بیشتر حساب کرد.

۲ صحبت با یکی از اعضای خانواده خود و درخواست از او برای صحبت با همسر؛ از خانواده خود بخواهید در ابتدا به صورت فردی با او صحبت کنند تا این گفت‌وگو شکل قشون‌کشی به خود بگیرد.

۳ تماس با تلفن ۱۲۳ اورژانس اجتماعی در خواست کمک و راهنمایی از آن‌ها؛ اگر ضرب و شتم شدید بوده اما توان مالی برای شکایت یا حمایت خانواده خود را ندارید،

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام

پيامک ۲۰۰۹۹۹۹۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• ابراهیم اکبرپور، «درو به شرفت. امیدوارم بهترین‌ها برات رقم بخوره. مربوط به پرونده «آینده‌دار داوری فدای نام خلیج فارس»
• چراموضوع و سؤزه مسابقه «چی شده؟» این هفته‌ات تکرار یه؟عکس توله یوزپلنگ خوابالورا یک بار در تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۴ چاپ کردی و اتفاقاً پیامک طنزآمیز ما هم در آن نوشتی و در آرشپو ما بلیم موجود است! در ضمن ممنون می‌شم عکس‌های تکراری و دینگه چاپ نکنی!

ما و شما: تصویر قبلی پیروز بود و این یکی آذر است.

• در صفحه سلامت، رانی اسم برند هست یا به

آب‌میوه‌باتکه‌های میوه‌می‌گن رانی؟

ما و شما: این عنوان از جمله مواردی است که اسم یک برند، کم کم تبدیل به اسم همان خوراکی هم شده.

• من که آخرش نفهمیدم آلفا هستم یا سیگما

ولی هر چه هستم، آدم خوبی هستم!

• ما هی حواسفند، کیلویی ۱/۵ میلیون تومن شده؟ البته من مدت‌هاست ماهی نخوردم و دیگه از قیمت‌هاش اطلاع ندارم اما کیلویی ۱/۵ خیلی زیاده.

• زندگی‌سلام، ۲ روز گیر دادی به یوزیر امور خارجه‌ها. هم اون ماهی فروش و هم این داور وطن پرست فوتبال ساحلی رو می‌داشتن بهتر نبود؟ گزینه‌ها داره زیادی می‌شه برای این وزارتخانه.



آگهی مزایده کافه کتاب باغ ملی جهت اجاره به مدت ۳ سال

موضوع – شهرداری قاین در نظر دارد به استناد ماده ۱۱۳آیین نامه مالی شهرداریها کافه کتاب باغ ملی را بصورت **سه ساله** به اجاره واگذار نمایدبرگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(setadiran.ir) می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده،پرداخت تضمین شرکت در مزایده(ودیعه)،ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.

شرایط مزایده بصورت اجاره:

۱-کلیه افراد و حقیقی و حقوقی میتوانند درمهلث مقرر به سامانه ستاد مراجعه واسناد لازم را دریافت نمایند .

۲- ارائه سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۵۵درصد از مبلغ پایه (۷/۱۸۲/۰۰۰ریال)می باشد که شرکت کنندگان می بایست مبلغ ذکر شده را به حساب سپرده شهرداری قاین به شماره ۳۱۰۰۰۰۱۵۸۵۰۰۳ نزد بانک ملی واریز و یا به همین مبلغ یک فقره(ضمانت نامه بانکی یا چک بین بانکی) شرکت در مزایده تهیه و در سامانه ستاد بارگذاری نمایند و در هنگام برنده شدن اصل فیش را به شهرداری ارائه نمایند .

۳- مبلغ پایه اجاره سال اول ماهیانه مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ریال و سال های دوم و سوم هر ساله ۳۰٪افزایش می یابد.

۴- دریافت اسناد مزایده ازطریق سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۳ لغایت ۱۴۰۱/۱۲/۰۹می باشد.

۵- آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سامانه ستاد تا پایان وقت اداری روز شنبه ۱۴۰۱/۱۲/۲۰می باشد.

۶- زمان بازگشایی پاکات مزایده ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۱ در محل شهرداری خواهد بود.

۷- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

۸-در صورت امتناع از انعقاد پیمان ،سپرده برنده یا برندگان مزایده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

۹- متقاضیان میبایست تمام اسناد و مدارک لازم را پس از مطالعه همگی را امضاء نموده و سپس در سامانه بارگذاری نمایند و نیازی به ارائه به شهرداری نمیباشد.

۱۰- متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۵۹۶۵۶۰۰۳(حاجی نژاد) واحد املاک شهرداری تماس حاصل یا به آدرس اینترنتی سامانه ستاد **www.setadiran.ir** جهت دریافت اسناد مراجعه فرمایند.

شهردار قاین

یداله غلام پور



زندگی‌سلام
سه شنبه
۷ شهریور ۱۴۴۴
۲۸ فوریه ۲۰۲۳
شماره ۲۲۸۴

خانواده و مشاوره