



جمله

مفهوم

جمله تامی تونی بخواب که بعدها از خواب خبری نیست!

بچه با آمدنش کوچک ترین لذت ها را هم از تومی گیرد

جمله به نظر می رسه ماه آخر بارداریت باشه!

اوه! مثل یک بالون پقاق شدی و باید بیشتر مراقب ظاهرت باشی

جمله

مفهوم

جمله خیلی خب حالا... هنوز ماه سه را رد نکردی

مفهوم تاپیش از این ماه، احتمال سقط نوزادت زیاد است، پس جنینت را چندان جدی نگیر!

بله! حق با شماست و آمار سقط جنین به دلایل مختلف بالا رفته است اما دلیلی ندار دذوق یک مادر باردار را با این اطلاع رسانی منطقی کور کنید. زن های باردار به هیچ نگرانی اضافه ای نیاز ندارند، پس مدام نپرسید آیا لکه بینی یا در زیر شکم داشته است یا نه؟ یا او را از بالا و پایین رفتن پله و حضور در اجتماع منع نکنید. مطمئن باشید پزشک همه توضیحات ضروری را به او خواهد داد.

جمله خرید هات رو کردی؟ چکاپ رفتی؟

مفهوم توهیچ چیز از این دوران نمی دانی! باید یک دور هفشره درایت کلاس بگذارم

اگر شما مادر شده باشید یا در اطرافتان زن های باردار زیادی را دیده باشید، احتمالاً آگاهی زیادی از این دوران دارید اما مراقب باشید این دانش، شما را به موجودی حراف و فخر فروش تبدیل نکند. شما می توانید هر زمان که دوستتان از شما کمک بخواند، راهنمایی اش کنید اما از ریختن بی وقفه اطلاعاتتان روی سرش بپرهیزید چرا که فقط استرس او را بیشتر می کنید و این، برای او خطرناک است.

زنی که می تواند بعد از گرفتن جواب منفی تست بارداری اش مانند همیشه از پله ها پایین برود، پس از شنیدن جواب مثبت، آدم دیگری می شود. آدمی که ناخواسته قدم های را آهسته تر بر می دارد، وقت لقمه گرفتن هزار اما و اگر را به ذهنش راه می دهد و در روز سونوگرافی، ضربان قلبش مثل قلب جنینش که در دلش تند تند می زند، بالا می رود. به گزارش آفتاب، همین تغییر های به ظاهر ناچیز وقتی با شکمی برآمده و جسمی که گاهی سر ناسازگاری دارد همراه می شود، از همان آدم قدیمی زنی کم طاقت و آسیب پذیر می سازد. بنابراین اگر تاکنون باردار نشده اید یا چند سالی از بارداری قبلی تان گذشته است، مراقب تک تک جمله هایی که در مقابلش به زبان می آورید، باشید.

ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن



سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

شوهرم نمی تواند هزینه های زندگی را تامین کند

خانمی ۴۷ ساله ام. در ۴۴ سالگی ازدواج کردم. شوهرم از ازدواج اولش دو فرزند دارد که پیش من نیستند و با مادرشان زندگی می کنند. مشکل من این است که شوهرم از نظر ذهنی کمی معلول است و موقع آمدن خواستگاری نگفتند سر کار نمی رود. من خسته شدم و دیگر نمی توانم هزینه های زندگی مان را تامین کنم. آیا باید از این آقا جدا شوم؟

در ابتدا باید عرض کنیم زندگی با شوهر بیکار، واقعا خسته کننده و کنار آمدن با آن، کار بسیار سختی است. هر مردی برای این که بتواند خود و خانواده اش را از نظر مالی تامین کند، نیاز به کار دارد. یک شوهر بیکار و وحیه بسیار ضعیفی دارد و احساس خوبی در باره خودش ندارد. باتوجه به متن پیامک تان، این که عرض کرده اید همسر تان از نظر ذهنی معلول است و شاید به همین دلیل سر کار نمی رود، توجیه پذیر نیست. شاید کارش موقت بوده یا در آمد کافی نداشته است. نکته دیگر هم این که سر کار رفتن شوهر تان، دلیل بر توانایی ذهنی او نیست. شمار بر چه اساسی می گوئید که وی معلول ذهنی است؟ به نظر من این حرف های شما منطقی و درست نیست البته شرایط شما را در ک می کنم. این که شوهر تان تمایلی به کار کردن ندارد، تجربه ای بسیار آسیب زاست. در چه نخست ایمان داشته باشید که مشکل بالاخره حل می شود و چنان چه آرامش خودتان را حفظ کنید، روند بر طرف شدن بیکاری همسر تان تسریع خواهد شد. مطمئن باشید جدایی و طلاق در بهبود این روند به شما کمکی نخواهد کرد به خصوص این که هر دو نفر تان در سن بالایی برای ازدواج مجدد هستید. در ادامه، راهکار هایی را به شما مخاطب گر می پیشنهاد می کنیم

● خواسته تان را بیان کنید

خواسته خود را از همسر تان بدون سرزنش و تحقیر یا او در

میان بگذارید. به طور مثال با اوصحیت کنید و بگویید باید سر کار بروم و هر کاری که در توانش هست انجام دهد تا شما بتوانید به او، به عنوان شریک زندگی تان تکیه کنید و از این به پشتیبانی مانند او دارید خوشحال هستید. یادتان باشد در زمان صحبت در این باره، سعی کنید همسر تان را مسبب احساسات مثبت خود معرفی کنید به او دلگرمی بدهید و از سرزنش او و این که رفتار هایش باعث سلب آرامش و نگرانی شما می شود، خودداری کنید.

● وظایفش را انجام ندهید

اگر همسر تان تمایل چندانی به بر عهده گرفتن مسئولیت های خود در خانه ندارد، به هیچ عنوان شما عهده دار وظایف او نشوید. به عنوان مثال، با کار کردن و خسته کردن خودتان سعی نکنید هزینه های خانواده را جبران کنید. لازم نیست به او بگویید قصد تنبیه او را دارید. کافی است به او بگویید توانایی انجام همه کار ها را ندارد و او مرد دخانه است و شما نمی توانید جای او را در خانه و مسئولیت های زندگی پر کنید.

● توانایی شوهر تان را در نظر بگیرید

در آخر باتوجه به تلاش های شما برای هل دادن همسر تان به سمت جلو داشتن شغل، اگر هنوز هم بین انتظارات شما با آن چه همسر تان عمل می کند، فاصله زیادی وجود دارد، به این موضوع فکر کنید که شاید پیش از توان همسر تان از او انتظار دارید. به توانایی هایش توجه کنید و منتظر روز های بهتر باشید.



پنج شنبه ها: مشاوره تحصیلی

یادداشت برداری به روش طبقه بندی رئوس مطالب

د کتر شکلیا یوسفی، متخصص روان شناسی سلامت



یادداشت برداری به روش «طبقه بندی رئوس مطالب» از جمله پر طرفدار ترین تکنیک های یادگیری در کشور های غربی است. در این روش، مطالب به شیوه ای دقیق، منظم و بر اساس اهمیت طبقه بندی می شوند که شامل دوزیر شاخه کلاسیک و درختی است. همان طور که از نام این روش پیداست، روش خلاصه رئوس مطالب، مباحث اصلی، مباحث فرعی و جزئیات را تفکیک می کند.

● توضیحات روش کلاسیک طبقه بندی رئوس مطالب

طبقه بندی رئوس مطالب به روش کلاسیک در شرایطی که یادداشت برداری به زبان فارسی انجام می شود، ممکن است کمی گیج کننده و ناکارآمد به نظر برسد. با این حال، آشنایی با الگوی کلاسیک این روش یادداشت برداری، یک الگوی جهانی و شناخته شده است. در طبقه بندی رئوس مطالب به روش کلاسیک، از الفبای انگلیسی (حروف کوچک و بزرگ) و اعداد (اعداد رومی و اعداد هندی-عربی) استفاده می شود. قبل از خواندن ادامه مطلب، به عکسی که در ابتدای مطلب قرار دارد، نگاهی بینداز تا توضیحاتی که در ادامه خواهید خواند، برای تان واضح تر شود.

● اصول پر کردن برگ یادداشت برداری به این شیوه

برای شروع، نکات اصلی در سربا اعداد رومی مشخص کنید (همچون خطوط اول و آخر). در این قسمت می توانید تیتز مطلب را بنویسید و به همین قدر کفایت کنید. در زیر هر یک از این اعداد، نکات مهم در سربا صورت تیتز و بنویسید و این نکات را با حروف بزرگ انگلیسی طبقه بندی کنید (مانند خطوط دوم و هفتم). نکات مربوط به هر یک از نکات مهم در سربا که تیتز و نوشته اید، با اعداد هندی-عربی شماره برنید (مانند خطوط سوم و ششم) و در طبقه بندی بعدتر که استفاده از آن اختیاری است (اگر لازم است برای عبارتهای مرحله قبل، توضیحاتی بنویسید از این مرحله کمک بگیرید) از حروف کوچک انگلیسی استفاده کنید. (خطوط چهارم و پنجم). در هر طبقه بندی، مقداری فضای خالی زیر هر خط در نظر بگیرید تا اگر بعدها به نکته جدیدی برخوردید، فضای کافی برای اضافه کردن نکات جدید در اختیار داشته باشید. در خور ذکر است در شماره آینده، روش یادداشت برداری طبقه بندی رئوس مطالب به روش درختی را توضیح خواهیم داد که برای فارسی زبان ها، کارایی بیشتری خواهد داشت.

در پنج شنبه آینده می خوانید

یادداشت برداری طبقه بندی رئوس مطالب به روش درختی



گروه خانواده و مشاوره

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی مادر تلگرام

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ @zendegiisalam ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

پسری ۱۵ ساله ام. به طور عجیبی نسبت به درس سرد شدم و هر روز سر کلاس به حرف های معلم گوش نمی دهم. علاقه عجیبی به فعالیت های فرهنگی مانند حضور در مسجد دارم و هر شب تأدیر وقت در این جاها هستم. با این که دیگران من را نصیحت می کنند اما توجهی نمی کنم.

پسری ۲۱ ساله ام که با مادرم خیلی بحث می کنم. او هم در برابر من کم نمی آورد. مادرم ۵۷ ساله است. چه کار کنم که اخلاق مادرم خوب شود؟

دختری ۲۵ ساله، دارای لیسانس و از لحاظ اقتصادی در سطح متوسط هستم، شوهرم ۳۰ ساله، دارای سواد ابتدایی و گج کار است. اوایل ازدواجم یک مزاحم تلفنی داشتم که البته طرف را می شناختم و قبلا با هم ارتباط داشتیم. بعد از ازدواجم، هیچ رابطه ای با او نداشتم اما شوهرم بدبین شده است و می گوید باید پرینت پیام هایت را بگیرم و گرنه نمی توانم به زندگی با تو ادامه دهم. البته شوهرم هم اهل رابطه با دختر هاست. کارم گریه شده است.

۲۴ ساله، از خانواده ای مذهبی و دارای درآمد متوسط هستم. مدتی عاشق یکی از همکارانم شده بودم ولی مادر و پدرم راضی به این ازدواج نبودند و مخالفت کردند تا این که وی با فرد دیگری ازدواج کرد. هر چه تلاش کردم تا فراموشش کنم، نتوانستم. حالا با رفتار هایش، کار هایش و مهر بانی اش آرام می دهد. همیشه تصویری جلوی چشم هایم و صدایش در گوشم است. یک هفته است سر کار رفتم تا فراموشش کنم ولی ندیدنش بیشتر آرام می دهد.

با همسر و دوپسر چهار ساله ام، سال هاست هر دو هفته یک بار به خانه پدر بزرگ و مادر بزرگم می رویم و یک ساعتی برای احوال پرسیم در کنارشان می نشینیم. البته گاهی با بقیه فامیل هم می رویم ولی این حضور خصوصی تر، خیلی خوشحال شان می کند.