



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره
۱۳۹

سال سیزدهم
اسفند ماه ۱۳۹۲

پیام مشاور

Payam-e Moshaver

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

بهار آمد بهار آمد، بهار خوش عذار آمد خوش و سرسبز شد عالم، اوان لاله از آمد

دوست من سلام...
سال جدید را با معنویت آغاز کنی
مدیریت استرس در تعطیلات
باز هم تعهدات سال نو
برنامه ریزی تحصیلی در تعطیلات
نداشتن دوست صمیمی را جدی بگیر

دوست من سلام...

کد مقاله ۹۲۱۲۱



مقابله‌ام را نامحدود. راستش فکر می‌کنم اگر از فرصت تصمیم‌گیری در حالت پر اضطراب استفاده کنی، همیشه بدترین نتیجه را خواهی گرفت. بدون آرامش هر تصمیمی محکوم به شکست است. این را بارها تجربه کرده‌ام. شاید برای تو هم اتفاق افتاده باشد. وقتی با دل ناآرام تصمیم گرفته‌ام، همیشه بدترین راه را برگزیده‌ام. شاید سراغ فنون و تمرین‌های آرامش بخش رفتم. کنار این همه ساعت که پای اینترنت می‌گذرانم، بد نیست چند دقیقه‌ای هم مشغول پیدا کردن این مطالب باشم. مطمئنم دست خالی نمی‌مانم. روی تو هم حساب کرده‌ام. می‌دانم در لحظات سخت، امین و سنگ صبورم خواهی بود تا در کنار تو دلم آرام گیرد. تو هم روی من حساب کن. دوست خوب برای همین روزهاست.

خلاصه آنکه کلی برنامه و کار دارم که باید به انجام برسانم. امسال را آن طور که دوست دارم خواهم ساخت. برایم آرزوی موفقیت کن. من هم امیدوارم تو به خواست‌هایت برسی. نود و سه که می‌رفت کوله بار برچیند، دوباره این تصمیم‌ها را مرور خواهم کرد و می‌دانم با کمک تو در بیشترشان موفق بوده‌ام. خوشحالم که از برنامه‌هایم با تو گفتم. تو هم برایم از تصمیم‌ها و آرزوهایم بنویس. منتظر شنیدن اخبار خوبم. پیشاپیش سال سربلندیات را تبریک می‌گویم.

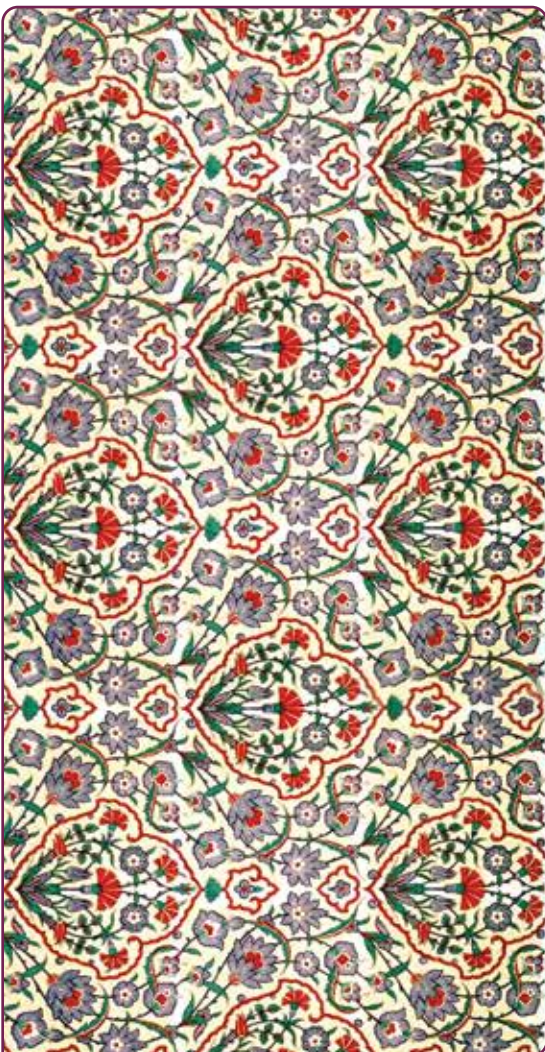
آرزومند شادمانی‌ات
امضا: یک دوست

امسال بیشتر هوای خودم را خواهم داشت؛ هوای دلم، روانم و بدنم. این عطیه‌های الهی بی‌بدیل اند و متأسفانه تا از دست نروند قدرشان را نخواهیم دانست. این ذات بشر است. اما امسال می‌خواهم پشت کنم به این عهد نانوشته آدمی. می‌خواهم دنیا را با تمام زیبایی‌هایش برای خودم و عزیزانم در دست گیرم. خودخواه نشده‌ام. می‌خواهم خودم را پا به پای دیگران دوست بدارم. به خودم و خواسته‌هایم احترام بگذارم و "من" خسته را دریابم. امسال نمی‌گذارم خواست دیگران از من، منی که نمی‌شناسم بسازد. نمی‌گذارم برداشته‌های نادرست‌شان تخریبم کند. من به باورهاییم پایبند خواهم ماند؛ گرچه همواره پذیرای انتقادات بحق دیگرانم. امسال بیشتر ورزش خواهم کرد. جسم فراموش شده‌ام را مدتی است پشت میز، کز کرده و سر در کتاب فرو برده رها کرده‌ام. فرصت خوبی است تا تنی به طبیعت بزنم و بهار را در آن جاری کنم. شادمانه به تکاپویش وادارم و دوباره زنده‌اش کنم. خدا را چه دیدی، شاید عادت شد و بقیه سال هم به این روال گذشت. می‌خواهم باور کنم که عقل سالم از بدن سالم جدا نیست و بر این ایمان استوار بمانم.

امسال بیشتر به دنبال آرامش خواهم بود. اتفاقات ناخواسته و سختی‌ها که همیشه سایه به سایه پشت سرمان می‌دوند؛ شاید بد نباشد برای رهایی، بی‌وقفه پی آرامش باشم. تنش‌ها را محدود خواهم کرد و توان

مدتی است از هم بی‌خبریم. دلم برای شنیدن خبری از تو تنگ شده است. از حال و احوالت بگو. از احوال دلت. خدا کند که دلت شاد و تنت سلامت باشد. خبر تازه آنکه امسال هم گذشت. مثل همه سال‌های عمر و همه سال‌های خورشیدی و همه سال‌های عمر خورشید. نود و دو هم با داستان خودش کم کم بساطش را برمی‌چیند. تا من و تو چه اندوخته باشیم از این فرصت. خوبی و بدیش گذشت و خاطره‌اش ماند و یک دنیا تجربه برای من و تو، که خدا کند راهگشایمان شود. در فرازش شاکر بودیم و در فرودش صابر، که همه حکمت خدا بود. زیبایی بندگی به این اعتماد است. بگذریم، باید از گذشتنی‌ها گذشت. نود و دو از همین گذشته‌هاست. پیش رو بهار نود و سه است؛ سیصد و شصت و پنج طلوع و غروب، و دوازده ماه برای رسیدن به آرزوهایمان. فرصت خوبی است.

من این روزها منتظرم. با دنیایی تصمیم تازه، چشم انتظار **نود و سه** نشسته‌ام. امسال برنامه‌های تازه‌ای دارم. می‌خواهم این سال را برای خودم بسازم. شاید نود و سه با تمام فرودهای این سال‌ها همراه باشد. اما من دیگر آدم آن سال‌ها نیستم. تازه می‌شوم و از نشیب‌هایش برای فرازها بهره خواهم جست. بالا و پایین که ناگزیر است، اما من محکوم به پذیرش فرودها نیستم. می‌خواهم آزاده شوم و خدا خواسته و خود ساخته زندگی‌ام را شکوفا کنم.



● در محیط زندگی خود مثل دانشگاه، خوابگاه، خانواده، دوستان چه رفتارهایی (مثبت یا منفی) احساسات شما را برانگیخته است؟
می‌توانید رفتار مثبتی را که عمیقاً احساساتتان را برانگیخته یا رفتاری ضد یک رفتار منفی که احساساتتان را جریحه‌دار کرده است، شعار امسال خود قرار دهید. دقت کنید شعارتان متعلق به خودتان باشد. نسبت به آن احساس داشته باشید، عمیقاً به مثبت بودن و اثربخشی‌اش واقف باشید و برایتان واضح و روشن باشد. از عبارات یا مفاهیم پیچیده که به صورت عینی وصف‌پذیر نیستند، بپرهیزید. مثلاً مهربان بودن یک مفهوم کلی است و زمانی می‌توانید آن را عملی کنید که تعریف عملیاتی برای آن داشته باشید. بیایید شعاری معنوی، عملیاتی، عینی و کاملاً دوست‌داشتنی برای امسال خود انتخاب کنیم و در سرتاسر زندگی خود آن را جاری کنیم. رفتارهای خوب مسری‌اند. باور کنید ...

اشتباهات کوچک دیگران را نادیده بگیرم
زود قضاوت نکنم
خوشرو باشم
بیشتر به دیگران گوش فرا دهم
به دیگران باز خورد مثبت دهم
خود را جای دیگران بگذارم و از دریچه نگاه آنها
به دنیا بنگرم
...

شما کدام شعار را برای امسالتان انتخاب می‌کنید؟

در روزهای پایانی سال، وقتی کارنامه یک ساله خود را ورق می‌زنیم احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنیم؛ گاهی خرسندیم برای آنچه به انجام رسانده‌ایم و گاهی شرم‌منده و عصبانی یا غمگین از کارهای به جا مانده و تعهدات ناتمام. اما در کنار قول و قرارها، تعهدات و هدف‌گزینی‌های متداول هر سال، چه خوب بود اگر یکی از اهداف خود را دستیابی به آرامش روانی خود برمی‌گزیدیم. هدفی که شاید برخلاف هدف‌های دیگر قابل اندازه‌گیری نباشد، ولی قطعاً شادمانی بی‌اندازه‌ای نصیبمان می‌کند. بیایید سال ۹۳ را با شعاری معنوی آغاز کنیم. شعاری که درباره انجام دادن یک کار خوب برای دیگران است. انتخاب این شعار کار سختی نیست، ولی باید با حوصله و از ته دل انتخاب شود. شعارهای تقلیدی قدرت اجرای شما را پایین می‌آورد. مثلاً اگر به خود بگویید چون صبور بودن در برابر دیگران خوب است و توصیه شده، پس بهتر است این شعار را انتخاب کنم، اگر چه گزینه بدی نیست ولی از ته دل شما بر نیامده است و لاجرم بر دل دیگران نیز نمی‌نشیند. برای آنکه شعارتان دقیقاً متعلق به خودتان باشد:

- نیازهای خود را در سال یا سال‌های گذشته بررسی کنید، ببینید چه رفتارهایی عمیقاً آزارتان داده است، در سختی‌های زندگی خود خواستار چه رفتارهای خاصی از طرف دیگران بودید که به عمد یا غیرعمد از شما دریغ شده است؟
- از چه رفتارهای مثبتی محروم بوده‌اید که عمیقاً خواستارش بودید؟
- کدام رفتار مثبت دیگران برایتان جالب توجه و جذاب بوده و شما را عمیقاً تحت تاثیر قرار داده است؟

مدیریت استرس و تعطیلات



- زمانی را برای ورزش کردن در نظر بگیرید.
- احساسات و هیجانات خود را بنویسید. این کار به تعدیل هیجانات منفی شما کمک بسیاری می‌کند
- به یاد داشته باشید که استرس‌های کوچک ممکن است روی هم انباشته شود و به استرس کلان تبدیل گردد. پس استرس‌های کوچک را جدی بگیرید و آنها را مدیریت کنید.
- زمان کافی (معمولاً ۷ تا ۸ ساعت) و ثابتی را به خواب اختصاص دهید
- زمانی را برای دید و بازدیدهای نوروزی در نظر بگیرید
- در فضای زندگی خود یک تغییر کوچک ایجاد کنید
- کارهای امروز را به فردا موکول نکنید
- برای فعالیت‌های درسی یا کاری‌تان در دوران تعطیلات زمانی در نظر بگیرید

- توقعات واقع بینانه برای تعطیلات نوروزی داشته باشید
- مسئولیت‌های بیشتر از توانتان را قبول نکنید
- یاد بگیرید در مواقع لزوم «نه» بگویید
- فهرستی از فعالیت‌هایی که باید انجام دهید تهیه و آنها را اولویت‌بندی کنید
- زمان خود را مدیریت کنید
- فعالیت‌هایی را که باید انجام دهید به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید
- مسئولیت‌های شب عید را با سایر اعضای خانواده تقسیم کنید
- بیشتر از توانایی مالی‌تان هزینه نکنید
- در صورت امکان به مسافرت بروید، ولی از سفرهای پرهزینه اجتناب کنید
- به یاد داشته باشید که معمولاً نمی‌توان همه کارها را به نحو احسن انجام داد، پس سخت نگیرید و کمال‌گرایی را کنار بگذارید



باز هم تعهدات سال نو

کد مقاله ۹۲۱۲۴

روزهای آخر اسفند، با ذوقی وصف نشدنی به خود قول می‌دهیم که در سال جدید برنامه رژیم غذایی سالم‌تری در پیش گیریم، بیشتر ورزش کنیم، هوای دل خودمان و عزیزانمان را بیشتر داشته باشیم و در نهایت با برنامه‌ریزی بهتر، تحویل طرح‌های درسی را به دقیقه نود موکول نکنیم. شاید به بعضی از این اهداف رسیده باشیم، اما هنوز تعهدات فراموش شده بسیاری وجود دارد که در سال ۹۲ به آنها نپرداخته‌ایم. هر چند یادآوری آنها ممکن است ناراحت کننده باشد، اما از یاد نبرید که تنها نیستید. خوشخانه هنوز فرصت دارید تا در سال جدید به این تصمیم‌ها جامه عمل بپوشانید.

آنچه در رسیدن به این اهداف حایز اهمیت است، شناخت و حذف موانعی است که بر سر راه وجود دارد. دلایل شخصی متعددی ممکن است ما را از هدف دور کند، اما توجه به چند نکته اساسی و رعایت راهکارهای کوچک، می‌تواند ما را یاری کند تا امسال به تعهداتمان بیشتر پایبند بمانیم.

طبق یک رسم نانوشتۀ قدیمی، هر کدام از ما در آغاز هر سال قول‌هایی به خود می‌دهیم. گویی تازگی سال و بهار طبیعت بهانه‌ای است برای تغییر و رشد. تعهداتی که گاه بین همسالان‌مان بسیار متداول است و گاه کاملاً شخصی و منحصر به فرد. گسترۀ این قول‌ها از تغییر شیوۀ زندگی و بهبود توانمندی‌های شخصی است تا تصمیم برای تغییرات اساسی در برنامه‌ریزی‌های زندگی. تصمیم‌هایی که شاید چند روز اول به قوت خود بمانند و بعد از چند روز، کم کم به دست فراموشی سپرده شوند، با بهانه‌های مختلف تغییر کنند و به مرور از یاد بروند، تا در اسفند آینده دوباره آنها را از صندوقۀ ذهن بیرون بیاوریم و گردگیری‌شان کنیم.

نگذارید خطاهای کوچک از هدف دورتان کند

شکست‌های کوچک از شایع‌ترین علل دست کشیدن از ادامه تعهد به تصمیم‌هاست. بازگشت به عادات ناپسند قبلی و دور شدن گاه به گاه از هدف ممکن است رخ دهد، اما نباید به چشم شکست به آن نگریست. مسیر تغییر، هموار نیست؛ چالش‌های زیادی همیشه پیش روست. این لغزش‌ها را به چشم فرصت‌هایی برای یادگیری بنگرید. پیشنهاد می‌کنیم لغزش‌ها و خطاها را در دفترچه‌ای یادداشت کنید. عواملی که فکر می‌کنید زمینه این اشتباهات است بنویسید و خود را برای رویارویی و غلبه بر آنها در آینده آماده کنید. عوامل یاریگر در پیروزی بر چالش‌ها نیز باید بررسی و تقویت شود.

تا شروع سال نو صبر نکنید

برنامه‌ریزی یکی از اصول دستیابی به هدف است. متخصصان امر پیشنهاد می‌کنند پیش از تغییر رفتار، مدتی را صرف برنامه‌ریزی برای آن کنید. می‌توانید کار را با نوشتن هدف‌تان شروع کنید و فهرستی از آنچه در راه نیل به مقصود باید انجام دهید، بنویسید. همچنین پیشنهاد می‌شود موانع را نیز شناسایی کنید و بنویسید. با این حال، برای شروع کار تا لحظۀ تحویل سال صبر نکنید. نقطۀ شروع می‌تواند پیش از آغاز سال نو و درست در لحظۀ کسب آمادگی ما باشد.

تصمیم‌هایتان را مدام ارزیابی کنید

اوایل فروردین با انرژی بسیار به دنبال دست یافتن به هدف‌تان هستید، اما در اوایل اردیبهشت بسیاری از آنها را یا از خاطر می‌برید یا دلسرد می‌شوید و آنها را کنار می‌گذارید. یادمان باشد برنامه‌ها و تصمیم‌ها عاری از خطا نیستند. هر چند وقت یکبار آنها را دوباره ارزیابی کنید و دوباره بنویسید.

برای موفقیت به خدا توکل کنید

ثبات قدم، صبر بر مشکلات پیش رو و امید به آینده اگر همراه با اطمینان به حمایت نیروی قدرتمند و مهربان و یاریگر باشد در مسیری هموارتر پیش می‌رود. یادمان باشد اعتماد به خدا به ما جسارت می‌دهد که گام‌های بزرگ‌تری برداریم. از ما که حرکت باشد، از خدا هم برکت خواهد بود. به او توکل کنید و با بینش کافی در پی رسیدن به اهداف‌تان باشید.

با گام‌های کوچک، آغاز کنید

"سنگ بزرگ نشانه نزدن است" و اهداف بسیار دور و طولانی مدت غالباً محکوم به شکست‌اند. ورزش‌های سنگین، رژیم‌های بسیار سخت و تغییرات عمیق و ناگهانی رفتاری، برنامه‌ریزی‌هایتان را به هم می‌ریزد. به جای آن، روی گام‌های کوچکی تمرکز کنید که در نهایت شما را به هدف می‌رساند. اگر می‌خواهید در ماراتون شرکت کنید، با هفته‌ای دو تا سه بار دویدن آغاز کنید. اگر می‌خواهید برنامه غذایی سالم‌تری در پیش بگیرید، با انتخاب غذاهای مفیدتر به جای بعضی وعده‌های ناسالم، تغییر را آغاز کنید. اگر می‌خواهید برنامه درسی منظم‌تری داشته باشید و شب امتحانی نباشید، هر شب زمان کوتاهی را به مرور درس‌ها اختصاص دهید و به مرور این مدت را طولانی‌تر کنید. شاید این گام‌های نخست کوچک و بی‌اهمیت به نظر برسند، اما راه خوبی برای استقامت در برنامه‌های جدیدند. یادمان باشد، با «تغییر کردن» به صورت منطقی روبه رو شویم و کم کم توانمندی خود را در سازگاری با برنامه‌های جدید افزایش دهیم.

از حمایت دوستان و خانواده‌تان بهره ببرید

استفاده از نظام حمایتی پایدار از بهترین راهکارها برای رسیدن به اهداف است. پیشنهاد می‌شود اهداف و تصمیم‌هایتان را با دوستان نزدیک‌تان در میان بگذارید و از آنها برای رسیدن به آن اهداف کمک بخواهید. بد نیست اگر به گروه‌هایی بپیوندید که با شما اهداف مشترک دارند. هر چه بیشتر درگیر تصمیم‌هایتان شوید، بیشتر احتمال دارد که به آنها پایبند بمانید.

انگیزه‌هایتان را تازه نگه‌دارید

روزهای اول، پر شور و مصمم به دنبال تحقق خواست‌هایتان هستید. بسیار با انگیزه و با اعتماد به نفس بالا پیش می‌روید. وقتی هنوز با مشکلات تغییر رفتار روبه رو نشده‌اید، مطمئن و بی‌تردید پیش می‌روید. اما، وقتی با واقعیت روبه رو می‌شوید شاید اطمینان خود را از دست بدهید. دل‌کنند از رختخواب و صبح زود برای دیدن به خیابان رفتن، شاید در ابتدا چندان آسان نباشد. در هنگام رویارویی با این تردیدها دوباره اهداف خود را مرور کنید. انگیزۀ خود را از تصمیم‌تان به خاطر آورید. منابع ایجاد این انگیزه و اتخاذ تصمیم‌تان را در نظر آورید و مصمم و با اراده به دنبال هدف‌تان بروید.

اهداف مشخص و واقع بینانه انتخاب کنید

هر سال بسیاری از افراد تصمیم می‌گیرند که در سال جدید وزن کم کنند و خود را به شکل آرمانی برسانند. پیشنهاد ما این است که به جای اتخاذ تصمیم‌های مبهم، بر اهداف واقعی‌تر و مشخص‌تر متمرکز شوید. مثلاً، تصمیم بگیرید ۱۰ کیلو وزن کم کنید یا هر روز ۲۰ دقیقه بدوید. این شیوۀ تصمیم‌گیری به شما کمک می‌کند تا برنامه‌ریزی دقیق و مشخصی برای رسیدن به هدف‌تان تنظیم کنید.

به یاد داشته باشید، تغییر یک فرآیند است

عادات ناسالم ما در سال‌های متعددی شکل گرفته‌اند. پس باید بپذیریم که تغییر دادن آنها در چند روز یا هفته یا حتی چند ماه دشوار است. رسیدن به اهداف زمان‌بر است. یادمان باشد برای تغییر رفتار مسابقه‌ای در کار نیست و نقطۀ پایانی برای رسیدن وجود ندارد. آنچه مهم است، شناسایی رفتار و باور غلط و تصمیم برای تغییر دادن آن در طول زندگی است.

تعهدات خود را محدود کنید

روانشناسان معتقدند به جای درگیر شدن با موضوعات مختلف و تصمیم‌های متعدد در آغاز سال، همه انرژی خود را روی یک تعهد متمرکز کنید. اگر فهرستی از تصمیم‌ها پیش رویتان است که نمی‌توانید کنارشان بگذارید، دست کم آنها را محدود کنید و بیشتر دنبال اولویت‌هایتان باشید.

از شکست‌های گذشته درس بگیرید

راهکار دیگر برای پایبندی به تعهدات سال نو، ترک بعضی تصمیم‌هاست که هر سال پشت سر هم به آنها فکر کرده‌ایم و برای رسیدن به آنها کوشیده‌ایم. اگر تصمیم به انجام دادن کاری بگیریم، احتمالاً می‌توانیم در آن موفق شویم، اما اگر نتوانیم و مرتب شکست بخوریم، باورمان به خود را از دست می‌دهیم. اگر تصمیمی گرفته‌اید که قبلاً برای رسیدن به آن تلاش کرده‌اید و موفق نشده‌اید، بهتر است آن را ارزیابی کنید. نتایج قبلی که کسب کرده‌اید چه بوده‌اند؟ چرا موفق نشده‌اید؟ چه راه‌های موثری برای موفق شدن به کار برده‌اید؟ کدام راهکارها نتایج کمترین نتیجه را داشته است؟ موانع دستیابی به مقصود چه بوده است؟ دیدگاه‌تان را تغییر دهید و واقع‌گرایانه‌تر تصمیم‌های جدید را اتخاذ کنید.



تحصیل و مهارت‌های تحصیلی

کد مقاله ۹۲۱۲۵



برنامه‌ریزی درسی در تعطیلات

با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، می‌توانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتاب‌ها و نشریات این مرکز را به رایگان دریافت نمایید.



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و یا اسکن کد مربوط به آن، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.

پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



پیام مشاور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،
دکتر شهر بانو قهاری، دکتر رضوان حکیم زاده
یلدا طبسی، فرشاد شبیانی، کامیل زاهدی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،
معصومه وقار

امور مشترکین: مریم فخاریان

تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
payamemoshaver@ut.ac.ir

باشیم، اصلاً واقع‌بینانه نیست. نیم ساعت تا چهل و پنج دقیقه درس خواندن و سرزدن مرتب به دوستان، به ما این اعتماد را می‌دهد که همراه جمع هستیم.

۲. فرصت‌ها را اغنیمت بشمارید.

بسیاری از ما در تعطیلات به سفر می‌رویم. بردن وسایل قابل حمل الکترونیکی به ما فرصت مرور آموخته‌هایمان را می‌دهد.

۳. کمی دیرتر از دیگران بخواهید و زودتر از آنها بیدار شوید. از زمان استراحت دیگران استفاده کنید. امتحانات آزمایشی و خود سنجی‌ها را برای این زمان بگذارید تا دیگران تمرکزتان را مختل نکنند.

۴. از بودن با عزیزانتان لذت ببرید.

به خاطر داشته باشید یکی از انگیزه‌های مهم شما برای موفقیت تحصیلی خانواده‌تان هستند. بودن با ایشان و لذت بردن از کانون گرم خانواده در ایجاد و تقویت این انگیزه موثر خواهد بود.

۵. مرخصی را فراموش نکنید.

چند روز راقطه به تفریح اختصاص دهید و کاملاً از کتابها جدا شوید. مثلاً روز اول فروردین، سیزده به در و اولین جمعه سال جدید. فرصت دادن به مغز برای بازیابی آرامش و انرژی به جذب موثرتر اطلاعات هنگام بازگشت به مطالعه، یاری خواهد رساند.

شوق و شور بهار، شادی عیدانه و هیاهوی نوروز از یک سو و شادی بودن با عزیزان و دید و بازدیدهای شیرین سال نو از سوی دیگر وسوسه بزرگی است برای گریز از درس خواندن. تجربه عید سال پیش از کنکور برای همه ما هنوز زنده است. وقتی مجبور بودیم برای کسب موفقیت پا روی دلمان بگذاریم و به جای شادی در جمع زیبای خانواده سر در کتاب فرو بریم و به امید موفقیت وعده نوروهای آتی را به خود بدهیم. شاید برای همین است که هر وقت کتاب باز می‌کنیم، بهانه‌های مختلف به سراغمان می‌آید و مدام می‌خواهیم برنامه‌های از پیش نوشته‌مان را تغییر دهیم. باین همه، نباید از خاطر برد که تعطیلات نوروز زمان خوبی برای درس خواندن و ساماندهی به آموخته‌های پیشین است. استفاده بهینه از این زمان ما را یاری خواهد کرد تا باستانی پر به استقبال بهار سال تحصیلی خود برویم. بهاری که فصل امتحانات و عرضه طرح‌های کلاسی است. با رعایت چند نکته کلیدی و کوچک می‌توانید بهترین برنامه‌ریزی را برای این زمان مناسب تنظیم کنید.

۱. برای زمان‌های کوتاه برنامه‌ریزی داشته باشید.

زمان تعطیلات فرصت مناسبی برای پر کردن تمام ساعات و برنامه‌ریزی‌های سنگین و طولانی مدت نیست. اینکه سرمان را در کتاب فرو بریم و روی مطالب تمرکز کنیم، آنهم وقتی قلباً دوست داریم با عزیزان مان

نداشتن دوست صمیمی نکته مهمی است

نکات کلیدی پیش از ازدواج

کد مقاله ۹۲۱۲۶



که یک فرد عادی و طبیعی حلقه‌ای از دوستان خود را داشته باشد و در این بین با برخی از آنها صمیمی‌تر باشد. نداشتن دوست صمیمی امتیاز نیست و در این میان افرادی که نه تنها فاقد دوست صمیمی هستند، بلکه توانایی انتخاب یا نگهداری دوست معمولی را نیز ندارند وضعیت بدتری دارند. نداشتن دوست صمیمی، این امتیاز را دارد که با توجه به خصوصیات و ویژگی‌های دوست صمیمی طرف مقابل، می‌توانید او را بهتر بشناسید.

تمرین

• به نظر شما چرا برخی افراد فاقد دوست صمیمی هستند؟

یکی از باورهای نادرست در بین برخی خانواده‌ها این است که نداشتن دوست از سوی طرف مقابل را امتیاز تلقی می‌کنند و می‌گویند: «خیلی بچه خوبی است، سرش به کار خودش گرم است. اهل معاشرت و رفیق‌بازی نیست»، «آدم سر به زبری است. دنبال کارها و برنامه‌های خودش است. با دوستان وقت تلف نمی‌کند»، «بچه درست و حسابی و اهل خانواده است. اهل دوست و رفیق‌بازی نیست». شنیدن این موارد را همیشه امتیاز تلقی نکنید بلکه بدانید که اطلاعات مهمی از شخصیت فرد به دست آورده‌اید. افرادی که فاقد دوست صمیمی هستند ممکن است به دلیل عزت نفس پایین، کم‌رویی، بدبینی و افسردگی از دیگران فاصله بگیرند. انتظار بر این است

