



## اصول چیدمان اتاق مطالعه برای بالا بردن بازدهی محصلان قبل از شروع امتحانات پایان ترم

# هرچه ساده‌تر، بهتر!



راحله عجم‌اکرامی | طراح و ایده پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی



هنوز طعم شیرین تعطیلات عید از زیر زبان بعضی از دانش‌آموزان و دانشجویان نرفته است که باید خودشان را برای امتحانات پایان ترم آماده کنند. زمان زیادی تا شروع امتحانات باقی نمانده و بارها در همین صفحه خانواده و مشاوره، نکاتی درباره شیوه صحیح مطالعه و پیش‌نیازهای موفقیت در امتحانات پایان ترم مطرح شده است ولی این بار می‌خواهیم به اصول دکوراسیون و چیدمان صحیح یک اتاق مطالعه بپردازیم. شاید بپرسید که مگر این مسئله مهم است؟ در پاسخ به شما باید بگوییم که دکوراسیون اتاق مطالعه تا حد زیادی به تمرکز بیشتر دانش‌آموزان و دانشجویان کمک می‌کند. تمرکزی که یکی از مهم‌ترین عوامل استفاده حداکثری از مطالعه است.

### در روشنایی اتاق مطالعه کوتاهی نکنید

در قدم اول باید سعی کنید نور پردازی متناسبی را برای اتاق مطالعه فراهم کنید تا در هنگام درس خواندن چشم‌تان خسته نشود و به راحتی بتوانید تمام تمرکز خود را روی یادگیری دروس بگذارید. این مهم را به سادگی با استفاده از یک نورپردازی ساده از قسمت بالای میز تحریر می‌توانید به انجام برسانید. تاکید می‌کنم که در روشنایی اتاق مطالعه اصلاً کوتاهی نکنید. حتی شاید لازم باشد بگوییم که در صورت نور کم لوسترها در اتاق، می‌توانید از یک چراغ مطالعه نیز

خود یا حتی برنامهریزی‌های احتمالی‌تان به سراغ تخته سیاه بروید. پیشنهاد ما این است که یک تخته سیاه یا سفید تهیه، آن را روی دیوار نصب و از آن برای افزایش بازدهی مطالعاتی خود استفاده کنید.

### دکوراسیون‌تان را ساده انتخاب کنید

در قدم بعدی باید به نحوه جای‌گذاری وسایل در اتاق مطالعه توجه داشته باشید. اثر استفاده از ایانه، چشم‌تان اذیت نشود. سعی شود میز تحریر پشت در اتاق نباشد که صدای تلویزیون و گفت‌وگوهای دیگر اعضای خانواده، تمرکز شما را به هم بزند. پوشاندن

شما می‌توانید برای نوشتن نکات مهم در سی

### کتابخانه را کنار میز مطالعه بگذارید

از میز تحریر می‌توانید یک میز مطالعه بگذارید. میز که ارتفاع و ابعاد آن به اندازه کافی برای قرار دادن کتاب و سایر لوازم تحریر متناسب باشد. از سوی دیگر بهتر است از یک کتابخانه در نزدیکی میز تحریر استفاده شود تا برای برداشتن یا گذاشتن کتاب‌های درسی، از پشت میزتان خیلی دور نشوید. فراموش نکنید که از مسائل رایجی که بیشتر افراد در شب‌های امتحان با آن روبه‌رو می‌شوند، پراندگی جزوه‌ها و کتاب‌هاست. همچنین شما می‌توانید با کمک قفسه‌بندی‌هایی که انواع و اقسام آن‌ها را می‌توانید به راحتی در بازار پیدا کنید، از به هم ریختگی جزوه‌ها که به دنبال خود به هم ریختگی اتاق و همچنین آشفته‌گی ذهنی برای شما ایجاد می‌کند، رهایی یابید.

### از گیاهان آپارتمانی کمک بگیرید

تا به حال از تأثیرات گل و گیاه آپارتمانی بارها و بارها سخن گفته‌ایم. حالا باید اضافه کنیم که وجود گیاهان خانگی و گل و گیاه آپارتمانی در دکوراسیون اتاق مطالعه نیز تأثیرات به مراتب کارسازتری در روند مطالعه شما خواهند داشت. این گیاهان علاوه بر تصفیه هوای اتاق، باعث افزایش تمرکز و همچنین حس خوب در شما می‌شوند که همین مسائل انگیزه مطالعاتی شما را افزایش می‌دهد.

### ویژگی‌های صندلی مناسب را بدانید

از مسائل مهم و اساسی دیگری که در زمان مطالعه باید در دکوراسیون اتاق مطالعه خود مد نظر داشته باشید، صندلی و مبلمان راحت و مناسب است. البته باید این را بدانید که راحتی خیلی زیاد می‌تواند باعث خواب‌آلودگی شما شود! با این حال باید به سراغ صندلی‌هایی بروید که هم در طولانی مدت باعث خستگی‌تان نشوند و هم آن قدری راحت نباشند که خواب‌تان ببرد! یکی از دلایلی که معمولاً توصیه می‌شود که افراد در هنگام مطالعه از اتاق خواب فاصله بگیرند یا اتاق مطالعه‌ای برای خودشان در نظر داشته باشند و جود تخت‌خواب و صندلی‌های خیلی راحت در دکوراسیون اتاق خواب است چرا که این وسایل باعث افزایش خواب‌آلودگی برای فرد می‌شوند.

### رنگ‌آبی و سبز را به اتاق‌تان بیاورید

سعی کنید در اتاق مطالعه خود از رنگ‌های آرامش‌بخش استفاده کنید. این مسئله به شما کمک می‌کند که بتوانید آرامش خود را حفظ کنید و با احساس سبکی به درس خواندن ادامه دهید. از مزایای رنگ‌آبی و سبز در دکوراسیون اتاق مطالعه این است که در افزایش میزان تمرکز و شادابی شما نقش به سزایی خواهند داشت. در ضمن لازم نیست که حتماً همه اتاق را به رنگ‌آبی یا سبز در بیاورید، گاهی حتی یک لیوان با این رنگ‌ها که در دسترس‌تان باشد، همین حس را به شما منتقل خواهد کرد.

## از دنیای روان‌شناسی

## خلاصیت تنها مختص جوانان نیست!

خیلی از افراد موضوع خلاصیت را در ارتباط نزدیک با جوانی در نظر می‌گیرند چرا که شور و هیجان جوانی را لازمه خلاصیت می‌دانند و این طور به نظر می‌رسد که شاید تا حدی هم حق با آن‌ها باشد. هر چند مطالعه‌ای جدید روی افرادی که تا به امروز نوبل اقتصاد را دریافت کرده‌اند، نشان می‌دهد بسته به نوع خلاصیت، رابطه خلاق بودن با سن می‌تواند دستخوش تغییر شود.

### نحوه انجام این تحقیق

به گزارش ScienceDaily و در این مطالعه که دانشگاه اوهایو انجام داده است، نظریات ۳۱ برنده نوبل اقتصاد از نظر بدیع و نو بودن بررسی شد. البته این نو بودن دیدگاه در این مطالعه در دو بُعد تعریف شده بود؛ بدیع بودن به معنای دیدگاهی جدید که تا پیش از این ارائه نشده بود و به نوعی ارائه آن، گامی خارج از چارچوب‌های موجود بوده است (خلاصیت مفهومی) و در بعد دوم، بدیع بودن به معنای ارائه تبیینی متفاوت و نوآورانه از دیدگاه‌های قدیمی که به درکی عمیق و متفاوت از چارچوب قبلی منجر شده است (خلاصیت تجربی). محققان در این مطالعه متوجه شدند، خلاصیت مفهومی بیشتر در میانه ۲۰ سالگی می‌تواند بروز کند؛ زمانی که ذهن افراد به نوعی هنوز زیر سلطه دیدگاه‌های موجود نرفته است. اما اوج بروز خلاصیت تجربی هنگامی است که فرد زمانی را در حرفه‌ای صرف کرده و تئوری‌ها و دیدگاه‌های موجود را به شکلی عمیق درک کرده است. در نتیجه این پیش‌نیاز به دانستن و فهم عمیق دیدگاه‌های موجود، این سبک خلاصیت بیشتر در اواسط ۵۰ سالگی امکان بروز پیدا می‌کند. بر این مبنا می‌توانیم بگوییم که هر سن مزیت‌های خاص خود را دارد و تصور این که افراد با افزایش سن، امکان ارائه افکار نو را ندارند، تنها یک سوت‌فاهم است.

به بهانه استندآپ جالب یک دختر و خواستگاری‌اش از «احسان علیخانی» در «عصر جدید»

# از نداشتن خواستگار فاجعه نسازیم!



با اسکن این کد می‌توانید این کلیپ را تماشا کنید



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



اگر برنامه عصر جدید این هفته را دیده باشید، یک استندآپ کمدی جالب با موضوع نداشتن خواستگار برخی از دختران و شوخی با آن را هم حتما دیده‌اید. به خصوص آن لحظه‌ای که آن دختر از مجری مجرد برنامه عصر جدید به نوعی خواستگاری کرد و با



خانواده‌هاست، شاهد تغییراتی در این بخش هستیم. بر این اساس شاید بهتر باشد، دختران جوانی که تمایل به ازدواج دارند، تلاش کنند روابط اجتماعی خود و حتی خانواده خود را افزایش دهند و با حضور در جمع‌های مختلف امکان شناخته شدن توسط دیگران را برای خود فراهم کنند. از طرفی روش‌های جدیدتر آشنایی مانند آشنایی در دانشگاه یا محل کار، در صورتی که به شکلی درست و از مسیر خانواده‌ها مورد استفاده قرار بگیرد، می‌تواند موقعیت‌های خوبی برای ازدواج دختران ایجاد کند، پس درباره این روش‌ها پیش‌دوری نداشته باشید. در کنار این موارد توصیه‌هایی به دختران جوان، افزایش مهارت‌ها و تقویت توانمندی‌های خود در تمام زمینه‌هاست، مطمئن باشید حضور فعال‌تر در عرصه اجتماع می‌تواند موقعیت‌های بیشتری و بهتری را برای شما رقم بزند.

توجه به تعداد خواستگاران است. این دید غلط باعث شده تا برخی دختران با دیدن خواستگاران زیاد همسالان خود، احساس کمبود بی‌ارزشی و تصور کنند ایرادی اساسی متوجه آن‌هاست. غافل از این که ازدواج خوب هیچ ارتباطی به تعداد خواستگار ندارد و البته که تعداد بالای خواستگار نیز در غالب اوقات بیش از این که ارتباطی با خود دختر داشته باشد، به شرایط خانوادگی او ارتباط دارد. اما در شرایط فعلی، چه توصیه‌ای می‌توان به دخترانی داشت که در فکر ازدواج هستند اما خواستگاری ندارند؟

### روابط خود را افزایش دهید

با توجه به تغییرات در سبک زندگی، میزان ارتباط خانواده‌ها با همدیگر کاهش پیدا کرده و از آن‌جا که خوشبختانه هنوز بار اصلی معرفی در ازدواج سنتی بر مبنای ارتباط بین

## همکارم خانم است و نگاه بالا به پایینی به من دارد!

مردی ۳۴ ساله ام و به خاطر یک سری مسائل کاری با همکارم قهر کرده‌ام و حتی به یکدیگر سلام هم نمی‌کنیم. او خانم و به نظر ۳۰ ساله است. مشکل این است که او نگاه بالا به پایینی به من دارد و این برای من قابل تحمل نیست. شرایط کاری مان در شرکت جوری است که هر روز یکدیگر را می‌بینیم. می‌خواهم در سال جدید، این ماجرا به خوشی تمام شود.



رضایبایی | روان‌شناس



شکل‌گیری بسیاری از کدورت‌ها مبتنی بر برداشت‌های کاملاً شخصی و غیرواقع‌بینانه است که ریشه در انواع باورهای غلط در فرد دارد. برای مثال دو دسته برداشت‌های غلط جنس‌گرایانه که زنان و مردان همکار در یک سازمان دارند یا محوریت تبعیض جنسیتی بین آن‌ها در خصوص حقوق و شأن و پست‌های اداری است. بی‌شک برخی از این باورها کاملاً درست است اما اشکال این جاست که نارضایتی ایجاد شده چقدر در خصوص همکار مردی است که به



هیچ وجه در این موضوع نقشی نداشته است و برعکس، برخی آقایان نیز باورهای غلطی به همین شکل در خصوص خانم‌ها دارند: «خانم‌ها رو چه به کار سازمانی، آن‌ها برای آشپزی و خانه‌داری و بچه‌داری ساخته شده‌اند و ...». باورها و شناخت‌های غلط فرد بر تمام رفتار کلامی و عینی او وارد شده و موجب بن‌بست‌های معاشرتی و مرادوای با فرد مقابل می‌شود. این موارد از آن رو مطرح شد که برای به اصطلاح بخشیدن همکار محترم‌تان بدانید که بخش عمده قضاوت شما در موقعیت تنش‌زای منجر به قهر، برگرفته از چه نوع قالب‌ها و باورهایی بوده و خواهد بود. بنابراین هم شما و هم او بی‌تردید در بخشی از قضاوت‌تان در باره یکدیگر دچار خطای سهوی بوده‌هستید. دانستن این موضوع به شدت بر تمایل شما برای گذر و گذشت از به اصطلاح خطای وی موثر است.