



## عبور از تجدید شدن به شیوه «سروش صحت»

این بازیگر سرشناس گفته که در دوران دبیرستان، شیمی را ۸۰ و در شهریور ۳ گرفته اما بعدش کارشناسی شیمی گرفته و معلم همین رشته شده؛ والدین در این مواقع چه کنند؟

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

محوری

تجدید شدن در مدرسه و گرفتن نمره پایین، ممکن است برای هر دانش آموزی پیش بیاید. واکنش والدین در این مواقع می تواند آینده دانش آموز را ۱۸۰ درجه تغییر دهد. «سروش صحت» در ویدئویی که اخیراً از او در شبکه های اجتماعی پربازدید شده، می گوید: «پدر و مادر، هر دو دبیر آموزش و پرورش بودند. سال دوم دبیرستان، من ۳۰ تا تجدید آوردم. آن ها باورشان نمی شد و جلوی همکاران شان برای شان خیلی سنگین بود که من ۳۰ تا تجدید آوردم. یکی از آن درس ها که هیچی از آن نمی فهمیدم، شیمی بود. ۸ گرفته بودم. والدینم برای من معلم خصوصی گرفتند اما شهریور شدم ۱۳! آخرش تک ماده زدم. اما می دانید لیسانس من چیست؟ شیمی! و بعدش هم سال ها معلم شیمی بودم». به همین بهانه، چند نکته خطاب به والدین برای واکنش صحیح بعد از کسب نمره پایین یا تجدید شدن فرزندان شما خواهیم گفت.

### نمره پایین همیشه نشانه تنبلی نیست

بیشتر والدین دوست دارند که بچه ها در مدرسه بهترین عملکرد را داشته باشند و بالاترین نمره ها را بگیرند ولی عملکرد دانش آموزان در مدرسه، به عوامل مختلفی بستگی دارد. نمره پایین همیشه نشان دهنده تنبلی و بی توجهی دانش آموزان نیست. با توجه به این نکته، با نمره های بد دانش آموزان در مدرسه چه کار کنیم؟ چه واکنشی برای عملکرد ضعیف بچه ها در مدرسه، منطقی و سازنده است؟

### ارزش کارنامه را بداند

زمانی که کارنامه فرزندان را می بینید، به اهمیت ارزش آن آگاه باشید. این کارنامه نشان دهنده کارکرد و تلاش، نقاط قوت و ضعف فرزند شماست. یادتان باشد کارنامه چیزهای بسیاری برای گفتن دارد. به تک تک نمرات نگاه کنید. می توانید کارنامه را نزد خود دانش آموز بررسی کنید.

### ابداً برچسب منفی نزنید

بی تردید تمام دانش آموزان در امتحانات، نتایج دلخواه و

## شناسایی افراد «سلطه گر» از روی «طرز ایستادن»

مطالعات تازه انجام شده روی ۶۰۸ نفر، منجر به کشف ارتباط شگفت انگیزی میان طرز ایستادن و شخصیت افراد شده است. تحقیقات جدید نشان داده که ما می توانیم افراد سلطه گر و کنترل کننده را با نحوه ایستادن شان شناسایی کنیم. اگر فردی که با او در حال صحبت یا تعامل هستید، طرز ایستادنش همیشه صاف یا شق و رِق است، به احتمال زیاد به دنبال تسلط یافتن بر شما یا دستکاری روانی شماست. حتی احتمال بیشتری وجود دارد که این شخص مبتلا به یک بیماری روانی باشد.



### سرنخ های ارزشمند طرز ایستادن

به گزارش فرادید، این اخبار برگرفته از پژوهش اخیر «سوزان کراوس ویتبورن» است؛ استاد افتخاری علوم روان شناسی و مغز در دانشگاه ماساچوست امهرست. ویتبورن تحقیقات اخیر دانشگاه مک گیل در مونترال را در باره رابطه بین وضعیت بدن و شخصیت بازنگری کرده است. هرچند وضعیت بدنی یک فرد نمی تواند همه چیز را درباره آن فرد فاش کند اما می تواند سرنخ ارزشمندی از طرز فکر او ارائه دهد. طبق این فرضیه تازه، اگر قصد دارید با فردی رابطه کاری داشته باشید، کار هوشمندانه ای است اگر به وضعیت و حالات بدنی او دقت کنید! محققان مک گیل پنج مطالعه جداگانه را با مجموع ۶۰۸ نفر انجام دادند که همگی آن ها بزرگسالان جوان بودند. در چهار مطالعه، افراد عکس هایی از خود ارائه کردند؛ یا در حالت طبیعی و یا در پستی که بیانگر تسلط یا تسلیم بود. در مطالعه پنجم، آن ها برای ارزیابی به آزمایندگان فرآخوانده شدند. مطالعه پنجم آن چه را که چهار مطالعه اول یافته بودند، تأیید کرد. افرادی که حالت بدنی صاف و باز داشتند، در ویژگی هایی مانند «روان پریشانی، دستکاری روان شناختی، رقابت جویی و اعتقاد به وجود سلسله مراتب اجتماعی» امتیاز بیشتری کسب کردند. به بیان دیگر، افرادی با این نوع حالت بدنی به احتمال بیشتری نسبت به سایرین، از دیگران به نفع خود سوء استفاده می کنند.

### حالت بدنی به مرور زمان شخصیت را آشکار می کند

درست است که مردم به دلایل مختلف، صاف یا خمیده می ایستند. مثلاً فردی که کارش

مناسب را به دست نمی آورند و دلیل این مسئله به چیزهای گوناگونی بستگی دارد. خصوصیت های فردی دانش آموز، عوامل آموزشگاهی، خانوادگی و اجتماعی می تواند در شیوه نتیجه گیری یک دانش آموز تأثیرگذار باشد ولی بعضی از والدین بدون توجه به این موضوعات، نتیجه های ضعیف درسی فرزندان خود را تحمل نمی کنند و بعد از آگاهی از نمرات ضعیف فرزند خود، به او برچسب های منفی مانند تنبل بودن و نداشتن استعداد می زنند.

### فقط او را مقصر ندانید

زمانی که نمرات فرزندان ضعیف است، فقط او را مقصر ندانید و از خودتان بپرسید که آیا الگوی خوبی از سعی و تلاش برای او بوده اید؟ آیا به دنبال شرایط تحصیلی او بوده اید؟ آیا منزل برای درس خواندن او آماده بوده؟ و آیا او ضعف جسمانی و بیماری نداشته است؟ تلاش کنید ببینید دلایل حقیقی نمرات پایین دانش آموز شما چیست؟ برای این کار می توانید کنار فرزندان بنشینید و او را بخواهید دلیل علت نمرات پایینش را برای شما توضیح دهد و دلیل حقیقی را پیدا کنید و دنبال راه حل مناسب برای آن باشید.

### برنامه مناسب بر اساس علل نمرات پایین

هر دانش آموز توانایی و استعداد های گوناگونی دارد و نمی توانید از همه انتظار نمره عالی داشته باشید. سعی کنید به آگاهی واقع بینانه ای از توانایی ها و استعداد های فرزندان برسید و بیشتر از اندازه توانش از او انتظار نداشته باشید. پس از این که علل واقعی نمرات پایین را پیدا کردید، برای هر کدام برنامه مناسب داشته باشید. به طور مثال می توانید از یک مشاور متخصص برای برنامه ریزی تحصیلی کمک بگیرید، او را در کلاس تقویتی یک درس ثبت نام کنید، کتاب کمک درسی برایش بگیرید، خودتان در یک درس که می توانید به او کمک کنید، هنگام امتحانات رفت و آمد و مهمانی را کمتر کنید، محیط منزل را آرام تر کنید یا ساعت استفاده از تلویزیون و اینترنت را کم کنید.

### از دانش آموزان حمایت کنید

باتاکید بر نقاط مثبتش دروی انگیزه فعالیت ایجاد کنید. هرگز او را با دیگران مقایسه نکنید. اگر بعد از بررسی علل، در صدر فع ضعف خود است، تا آن جا که امکان دارد شرایط فعالیت را برای او آماده کنید و به فرزند خود قوت قلب دهید و متذکر شوید که هنوز دیر نشده است. عدم موفقیت دانش آموز در درس ها نباید سبب محرومیت او از تفریح، مسافرت، گردش یا دوستان و استراحت شود، بلکه باید برای همه کارهای او برنامه ریزی کرد، زیرا فرزند شما به همه آن ها نیاز دارد. وقتی این تصمیم ها را گرفتید، سعی کنید هم شما و هم دانش آموزتان با مسئولیت پذیری این مراحل را انجام دهید. تمام مراحل را پیگیری و از دانش آموزتان حمایت کنید تا در امتحانات بعدی موفق شود.

### اتاق مشاوره

## دختری ۳۳ ساله، عاشق پسر ۲۰ ساله ام شده است

مادری هستم که یک پسر و یک دختر دارم. پسر من ۲۰ ساله و دانشجویست. دخترم از او کوچک تر است. چند روز پیش یک خانم ۳۳ ساله تماس گرفت و گفت که عاشق پسر من شده است. البته می گفت پسر من او را می خواهد. شوهر من بفهمد، و او بلا می شود و به هم می ریزد. راهنمایی ام کنید.



دکتر حسین معزی | روان شناس و مدرس دانشگاه

مخاطب گرامی، آگاهی از شرایط شخصیتی پسران، کیفیت رابطه والد و فرزند و در خانواده و نحوه آشنایی، سطح و هدف ارتباط فرزند شما و این خانم از جمله نکاتی است که دانستن آن در راستای کمک و راهنمایی مهم است. در ادامه چند نکته را خدمت شما عرض می کنیم.

### ماجرای ا به شوهرتان بگویید

شرایط سنی پسر شما به گونه ای است که اگر بخواهید از موضع قدرت و تحمیل نظر وارد شوید، ممکن است با مقاومت شدید و مواجهه شوید و سرانجام خوبی نداشته باشد. گفته اید اگر به پدرش بگوییم، و او بلا می شود. با توجه به اهمیت موضوع و این که نمی توان جایگاه نقش پدر را در خانواده نادیده گرفت، به هر حال همسر شما از این موضوع مطلع خواهد شد. بهتر است ضمن پرهیز از فاجعه سازی، ذهن همسرتان را برای شنیدن این موضوع و کمک به حل این مشکل آماده کنید.

### چالش های منطقی این ازدواج را

به پسرتان بگویید

ضمن حفظ آرامش خود، سعی کنید

### مشاوره طلاق

## فرزندان طلاق در چه سنی بیشتر آسیب می بینند؟

یکی از پرسش های مهم والدینی که می خواهند طلاق بگیرند این است که فرزندان طلاق در چه سنی بیشتر آسیب می بینند؟ پاسخ قطعی این است فرزندان طلاق خواسته یا ناخواسته از به هم خوردن بنیان خانواده آسیب می بینند و راه فراری از آسیب طلاق بر فرزندان وجود ندارد. به گزارش ایسنا، در هر سنی فرزندان طلاق یک سری آسیب ها را به جان می خرنند. شناخت آسیب هایی که در هر سن متوجه فرزندان است، می تواند در عملکرد بهتر والدین و توجه به آن نکات بیشتر تأثیر داشته باشد.

### فرزندان طلاق زیر ۳ سال

کودکانی که سن آن ها زیر سه سال است، ممکن است از نظر پدر و مادر چندان مشکلی با طلاق نداشته باشند و نتوانند آن را تشخیص دهند؛ اما بهتر است بدانید که جدایی برای فرزندان طلاق زیر سه سال مانند از دست دادن یک مراقب است. کودکان در هر سنی حضور هر دو والد را در زندگی تشخیص می دهند و هر چه سن بالاتر رود این عامل تشدید می شود. معمولاً در این مواقع فرزند تنش های موجود ادرک می کند و هر چند در ظاهر نشان ندهد، ولی به صورت پرخاشگری، گریه و شب ادراری در خود آثار آن را نشان می دهد. سعی کنید به زمان های بودن با فرزندتان بیشتر اهمیت دهید. به خصوص برنامه های قبل از خواب را مانند روال قبل ادامه دهید.

فرزندان طلاق ۳ سال تا قبل از مدرسه در این سنین فرزندان درک بیشتری نسبت به نظام خانواده دارند و اختلافات بین والدین را به خوبی درک می کنند. همچنین در اطراف خود با دیدن کودکان هم سن و سال که با پدر و مادر خود زندگی می کنند، بیشتر متوجه کمبودهای زندگی خانوادگی خود می شوند. در این مواقع باید ارتباط والدین

### نکته ها

## ۶ جمله طلایی که تنش بین زوجین را از بین می برد

- ۱- بگو در حال حاضر چه احساسی داری؟
- ۲- کدام رفتار اشتباه من باعث احساس بدت شد؟
- ۳- بهتر نیست برای مشکلاتمان راه حلی پیدا کنیم؟
- ۴- چه کاری باید انجام دهیم تا احساس بهتری داشته باشی؟
- ۵- این رفتار/ا کار تو برای من خوشایند نیست
- ۶- دقیقاً از من چه انتظاری داری؟

### مشاوره شغلی

## راهکارهای رهایی از استرس کار

فرارسیدن فصل سرما و کوتاه شدن روزها کافی است که دیگر حال خوش تابستان را نداشته باشیم. در چنین اوضاعی، استرس کار و حجم کار هم که بالا برود دیگر سلامت روان ما در محیط کار حسایی به مخاطره می افتد. اما چگونه می توان از این مخاطره جلوگیری و با آن مقابله کرد؟ به گزارش «یورونیوز»، اگر وقت زیادی را صرف تجزیه و تحلیل هر اتفاقی در محیط کار می کنید و به همین دلیل از انجام خیلی از کارها جا می مانید، در انتها هم به این نتیجه می رسید که بهتر است که هیچ اقدام عملی نکنید، شاید شما نگران وضعیت شغلی خود و در حال سپری کردن دوره ای از اضطراب و استرس هستید، بنابراین توصیه هایی که در ادامه مطرح می شود، می تواند از اضطراب و استرس شغلی شما بکاهد.

### خود را در محاصره افراد مثبت قرار دهید!

دچار افت روحیه شده اید پس باید مراقب تأثیر احساسات منفی دوستانتان باشید. مهم است که اطراف خود را با افراد و همکاران مثبت و دلسوز پر کنید. خوش بینی و انرژی مثبت آن ها تأثیر مفیدی بر روحیه شما دارد.

### از کمک خواستن خجالت نکشید!

اگر احساس می کنید که تنهایی بیش از حد تحملتان است به دنبال کمک باشید. صحبت با یک در مانگر یا متخصص سلامت روان می تواند دیدگاه ها و استراتژی های جدیدی را برای مدیریت بهتر احساساتتان به شما ارائه دهد. همچنین، شاید خوب باشد که با مافوقتان، تیم منابع انسانی، خانواده، شریک زندگی یا یک دوست قابل اعتماد مشورت کنید و از آن ها کمک بخواهید.

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام  
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹۹۹۹۹

\* پایتخت عطر سازی جهان باید در ایران باشد. وقتی در فرهنگ و دین مان این همه توصیه به عطر زن شده، باید ما پایتخت ساخت آن باشیم، نه هند.  
\* مرا جعه به فالگیر ها، فقط به این دلیل است که فکر می کنیم حرف هایشان درست از آب در می آید. معمولاً هم چیز هایی می گویند که همه ما دوست داریم، مثلاً

پولدار می شویم، خوشبخت و ....  
\* مطلب «مسواک دستی یا برقی؟ مسئله این است» که در صفحه سلامت چاپ شده، سوال بسیاری از مردم است. خسته نباشید.  
\* سلامت؛ سالا دوری پیاز چه تند نیست؟ من تند ی دوست ندارم. این جور مواقع در باره طعم غذا هم بنویسید.  
\* زندگی سلام. درباره فرهنگ و تاریخ ایران نه در رسانه ملی و نه در روز نامه ها، کسی چیزی نمی گوید. نسل آینده هیچ چیزی درباره ایران و تمدنش نخواهد دانست.



- زندگی سلام
- دوشنبه
- ۱۰ دی ۱۴۰۳
- ۱۸ جمادی الثانی ۱۴۴۶
- ۳۰ دسامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۹۰

## خانواده و مشاوره