



توصیه‌هایی به والدین برای نشان دادن واکنشی صحیح بعد از گرفتن کارنامه دانش آموزان

## کارنامه فقط نمره معدل نیست!



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

**مشاوره تحصیلی**

فصل امتحانات در بیشتر دوره‌های تحصیلی به پایان رسیده است و حالا به زمان اعلام نتایج و دریافت کارنامه‌ها نزدیک‌تر از هر زمان دیگر شده‌ایم. این

کارنامه قبولی و استراحت و تفریح مختصر باید به آن‌ان کمک کنیم تا برنامه‌ای برای خود تنظیم کنند و به فعالیت‌های خود در زمینه دانش افزایی ادامه دهند.

### اگر نمراتش ضعیف است

نحوه برخورد والدین هنگام مواجه شدن با کارنامه ضعیف و نمرات پایین فرزندان نیز بسیار حائز اهمیت است. بسیاری از والدین موقعیت را مناسب می‌بینند که بر روی نقاط ضعف او

### اگر نمراتش خوب است

در برخورد با دانش آموز موفق باید نتایج امتحانات را در درجه اول ناشی از تلاش و کوشش خودشان بدانیم و به صراحت گوشزد کنیم که فعالیت، توکل به خدا و تلاش او به نتیجه خوب در امتحان منجر شده است. با این حال والدین باید طوری عمل کنند تا دانش آموزان بدانند که با گرفتن نمرات درخشان و کارنامه قبولی، کار تمام نشده بلکه باید خود را برای مراحل بعدی آماده کنند. بنابراین بعد از دریافت

## خانم ۴۰ ساله است و دچار روزمرگی شده!



من ۴۵ ساله و خانم ۴۰ ساله است. بعد از ۲۰ سال زندگی مشترک، خیلی برای یکدیگر تکراری شده‌ایم. مشکل حادی با یکدیگر نداریم ولی من از بودن در کنارش مثل سال‌های قبل، لذت نمی‌برم. نظر او را در این باره نمی‌دانم. وضعیت اقتصادی مان معمولی است و من دوست دارم که او شاداب تر باشد اما انگار دچار روزمرگی شده است. آشپزی، بچه داری، خانه داری، شستن لباس‌ها و... تمام کارهای روزانه اش شده است و حواسش به من نیست.

دکتر سیدعلی ظریفی | مشاور خانواده

**مشاوره زوجین**

زن و مرد بعد از گذشت مدت زمانی از شروع زندگی مشترک شان به دلیل تفکر اشتباه و فراموش کردن نقش‌های یکدیگر دچار بی تفاوتی و عادی شدن روابط شان می‌شوند. بی حوصلگی، کسلی و بی اهمیت شدن راجع به همه موضوعات می‌تواند در نتیجه عادی شدن روابط ایجاد شود که در موارد حادتر به افسردگی یا جدایی همسران از یکدیگر باطلاق عاطفی منجر می‌شود. بعد از مدتی زندگی زیر یک سقف، خیلی وقت‌ها فرصت ایجاد خلوت، تفکر و تأمل در باره خود و طرف مقابل و اقداماتی مثل سوپر پریز کردن یا تجربه و تحلیل رفتارها کمتر و تقریباً همه کارها و اقدامات افراد روتین و تکراری می‌شود. دیگر آن شوق قبل از دیدار و آن سرخوشی و انرژی بعد از ملاقات وجود ندارد. با این حال شما باید چند کار را انجام دهید که در ادامه مطرح می‌شود.

### زندگی مشترک را احیا کنید

درست‌ترین عملکرد انسان زندگی کردن است



در زندگی زناشویی بین کار و زندگی تعادل را رعایت کرد و گذاشت پرتکاری باعث دوری و فاصله میان ما و همسرمان شود که همین موضوع یک روز باعث دور شدن زوجین از یکدیگر می‌شود.

از همسران بخواهید به شما نمره بدهد از همسران بخواهید به زندگی‌تان نمره بدهد و اگر ضعف و کاستی در رابطه‌تان و نحوه برخوردتان با او وجود دارد آن را بیان کنید. کاستی‌ها و کمبودهایی را که همسران نام می‌برند به خاطر بسپارید و در جهت برطرف کردن آن تلاش کنید.

سراغ سرگرمی‌های هیجان انگیز بروید هیجان و سرگرمی، برآورده کردن نیازهای دوطرف در زندگی مشترک مثل سفر رفتن، خرید کردن و حتی صحبت کردن با یکدیگر می‌تواند از عواملی باشد که نبودن منجر به تضعیف رابطه می‌انجامد و سبب می‌شود تا هر کدام از همسران برای خودش زندگی کنند و به نحوی دیگر نیاز خود را برطرف سازند.

### در مشغله‌های روزمره غرق نشوید

همچنین غرق شدن در مشغله‌های روزمره می‌تواند یکی دیگر از این عوامل باشد. باید

## ۵ توصیه به والدین بعد از گرفتن کارنامه دانش آموزان

در ادامه نکاتی کلی مطرح می‌شود که والدین باید در مواجهه با کارنامه دانش آموز رعایت کنند تا شانس او را برای موفقیت در ادامه مسیر تحصیلی افزایش دهند.

### فقط به معدل کارنامه نگاه نکنید!

وقتی کارنامه دانش آموزتان را می‌بینید به اهمیت و ارزش آن واقف باشید. این کارنامه نشان دهنده عملکرد و تلاش، نقاط قوت و ضعف فرزند شماست. یادتان باشد کارنامه حرف‌های زیادی برای گفتن دارد بنابراین سعی کنید بر خودتان و احساسات‌تان مسلط باشید. وقتی کارنامه را دیدید با دقت و تأمل به تک تک نمرات نگاه کنید. می‌توانید کارنامه را در حضور خود دانش آموز بررسی کنید. نباید فقط به معدلش نگاه کنید و تمام کارنامه را در یک نمره خلاصه کنید، بلکه باید با دقت و درس به درس جلو بروید و تمام نمرات را با دقت و تأمل نگاه کنید. این کار شما باعث می‌شود فرزندان احساس کنند درس خواندن و نمره آوردن برای شما مهم است و شما در باره او و نتیجه کارش تأمل نشان می‌دهید.

### دنبال مقصر نمرات ضعیف نباشید

هیچ‌گاه کارنامه فرزند خود را با دیگر دوستانش مقایسه نکنید چون توانایی هر دانش آموز متفاوت است. همچنین اگر نمرات او ضعیف است، دنبال مقصر نباشید. یک کارنامه با نمرات بد دلیل خوبی می‌شود برای مقصر کردن دیگران. دانش آموز می‌گوید «معلم خوب درس را توضیح نداد» و پدر و مادرها هم هر کدام سعی می‌کنند طرف مقابل را مقصر بدانند. این بهانه‌تراشی هافایده‌ای ندارد. به جای آن سعی کنید ببینید علل واقعی نمرات پایین دانش آموز شما چیست؟ برای این کار می‌توانید با فرزندان نشینید و از او بخواهید علت و دلیل نمرات پایینش را برای شما توضیح دهد و علت واقعی را پیدا کنید و دنبال راهکار مناسب برای آن باشید.

### دست از حمایت از دانش آموز بردارید

بعد از این که دلایل واقعی نمرات پایین را پیدا کردید، برای هر کدام برنامه مناسب داشته باشید. مثلاً می‌توانید از یک مشاور متخصص برای برنامه ریزی تحصیلی کمک بگیرید، او را در کلاس تقویتی یک درس ثبت نام و کتاب کمک درسی برایش تهیه کنید، در زمان امتحانات جوخانه را آرام‌تر کنید یا ساعت استفاده از تلویزیون و اینترنت را محدود کنید. وقتی این تصمیم‌ها را گرفتید، سعی کنید هم شما و هم دانش آموزتان با مسئولیت‌پذیری این مراحل را انجام دهید. تمام مراحل را پیگیری و از دانش آموزتان حمایت کنید تا در امتحانات بعدی بتواند موفق شود.

### تشویق و پاداش نمرات خوب باید متناسب باشد

وقتی شما از نمره‌های دانش آموزتان بسیار راضی و خشنود هستید و کارنامه او را با نمرات درخشان می‌پسندید، حتماً باید او را برای تلاش، تشویق و تایید کنید اما باید حواس‌تان باشد که تشویق و پاداشی که برای او در نظر می‌گیرید متناسب باشد و نباید اندازه تشویق بسیار بیشتر از حد کار او باشد زیرا باعث پرتوقعی فرزندان می‌شود.

### انتظارات معقول داشته باشید

در پایان به یاد داشته باشید هر دانش آموز توانایی و استعداد‌های متفاوتی دارد و نمی‌توانیم از همه انتظار نمره ۲۰ داشته باشیم. سعی کنید به شناخت واقع بینانه‌ای از توانایی‌ها و استعداد‌های فرزندان برسید و بیشتر از حد توانش از او انتظار نداشته باشید.

## دانشجوی پزشکی ام

## و خیلی در خواب صحبت می‌کنم!



دختری ۲۵ ساله و دانشجوی پزشکی هستم که ظاهراً خیلی در خواب صحبت می‌کنم. چون دانشجوی بومی نیستم، در خوابگاه زندگی می‌کنم و بیشتر دانشجویها از هم اتاق شدن با من فرار می‌کنند! آیا این مشکل، ریشه روان‌شناسانه دارد و قابل درمان است یا خیر؟



نجمه عابدی شرق | دانشجوی دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی

**مشاوره فردی**

چند توصیه برای بهداشت خواب تا آن‌جا که امکان دارد استرس خود را کم کنید و از روش‌های مدیریت استرس کمک بگیرید. برای راهنمایی بیشتر از یک روان‌شناس کمک بگیرید یا از کتاب‌هایی که در این زمینه موجود است استفاده کنید. همچنین پیش از رسیدن ساعت خواب از خوردن وعده غذایی سنگین خودداری کنید. از یک روال صحیح خواب پیروی کنید و استراحت مناسب داشته باشید زیرا کمبود خواب، عارضه خواب‌گفتاری را افزایش می‌دهد.

### درمان به شیوه رفتار درمانی شناختی

در این شیوه درمانی به بیمار راهکارهای موثر و درازمدتی ارائه می‌شود تا بر اضطراب یا استرس غلبه کند. همچنین در آن برای غلبه بر رفتارهای معیوب خواب، سوء برداشت‌ها و افکار مخرب و تحریف شده در باره خواب روش‌های شناختی و رفتاری آموزش داده می‌شود. با کمک در مانگری که در این زمینه کار می‌کند، می‌توانید از روش‌هایی مانند آموزش بهداشت خواب، درمان کنترل محرک، درمان‌های آرام‌سازی و پس‌خوراند زیستی با توجه به نوع و میزان مشکل‌تان استفاده کنید. در ضمن روش دارودرمانی شامل آموزش بیمار در خصوص استفاده از داروهای ضد افسردگی یا قرص‌های خواب‌آور برای بهبود خواب است که زیر نظر روان‌پزشک انجام می‌شود.

حرف زدن در خواب در شکل کلاسیک آن به صورت ناخودآگاه در خلال خواب اتفاق می‌افتد. این حالت به ندرت شناسایی می‌شود، مگر این که موجب آزار هم‌اتاقی‌ها شود که در باره شما این اتفاق پیش آمده و موجب نگرانی شما شده است. در این زمینه و در ادامه به بررسی علل این مشکل می‌پردازیم و همچنین راه‌های درمانی را بررسی می‌کنیم اما یادتان باشد موارد مطرح شده به صورت کلی است و برای ارزیابی دقیق‌تر و رسیدن به تشخیص درست به یک روان‌شناس مراجعه کنید.

### دلایل حرف زدن در خواب

این حالت می‌تواند در هر مرحله از خواب رخ دهد نه تنها زمانی که فرد در حال خواب دیدن است و ممکن است دلایل آن عبارت باشد از: اختلالات روانی مانند اختلالات اضطرابی و افسردگی یا وجود تروما یا مشکلی در گذشته فرد، اختلالات پزشکی مانند بیماری همراه با تب، اختلالات خواب از جمله سندروم آپنه انسدادی خواب (وقفه تنفسی هنگام خواب)، راه رفتن در خواب یا اختلال رفتاری آرام‌ام (حرکات سریع چشم) در خواب؛ همچنین عوامل دیگری نیز رفتار فردی را که در خواب حرف می‌زند تحت تأثیر قرار می‌دهد، از جمله استرس، تب، برخی داروها و حتی ممکن است به علت سوء مصرف مواد باشد.



زندگی‌سلام  
یک‌شنبه  
۳۰ دی ۱۳۹۷  
شماره ۱۲۴۰

## خانواده مشاوره

یک‌شنبه‌ها  
کسب و کار

## ۱۲ کاسب ارزنده



مهندس حسین صادق‌فر

مشاور مدیریت

چند وقت پیش رئیس سازمان حمایت از تولیدکنندگان و مصرف‌کنندگان گفته بود هم در شرع و هم در قانون تأکید شده که جنس فروخته شده پس گرفته می‌شود. بنابراین شعار جنس فروخته شده پس گرفته نمی‌شود یک منکر است و این مسئول این جمله را غیرقانونی خواند. البته این روزها و به دلیل رکود بازار و رونق نداشتن بیشتر کسب و کارها کمتر کاسبی را می‌توان یافت که از شعار جنس فروخته شده پس گرفته نمی‌شود، استفاده کند. با این حال هنوز هستند کاسب‌نمایی که دیگر دوست خداوند نیستند و به عادت طمع‌ی که دارند، همچنان مشتریان خود را پادشاه نمی‌دانند و تأثیر ایشان امکان دارد به سود کوتاه مدت خود بیش از توسعه کسب و کارشان با راضی نگه داشتن مشتری و افزایش وفاداری وی می‌انديشند. در این بازار نابه‌سامان خوب است برای یادآوری هم که شده نمونه‌هایی از زنده‌از کاسبانی که به جای استفاده از شعار غیر شرعی و غیرقانونی دست به ابتکار می‌زنند و بازار را برای خود و مشتریان رونق می‌دهند، ارائه کنیم. نمونه‌هایی که در چند وقت اخیر، خبر هایشان در شبکه‌های اجتماعی هم پربازدیدش و نباید به فراموشی سپرده شود.

۱- سوپرمارکتی مجهز که برخی اقلام مانند تخم مرغ را اندازه‌چرا که می‌خواهد صاحب مغاز، در روبه‌روی که پیرمرد مسنی است نیز کاسبی کند.

۲- نان‌وایی که به مشتریانی که برای حمل‌نان، کیسه پلاستیکی نبرند، تکه‌ای نان اضافه می‌دهد.

۳- پزشکی که روز آخر هر ماه را رایگان معاینه می‌کند.

۴- بلال فروشی که به ازای جمع آوری هر کیسه کوچک از زباله‌ها در طبیعت، یک بلال کباب شده می‌دهد.

۵- فروشنده‌ای که به فرزندان شهید اکالای رایگان می‌دهد و دلیلش این است که حساب‌شان قبلاً توسط پدرشان پرداخت شده است.

۶- میوه‌فروشی که هندوانه هایش را شب‌پلدا تا ۲۴ ساعت گارانتی می‌کند.

۷- پزشکی که روی نسخه بیماران کم بضاعت یادداشت می‌کند تا دارو خانه هزینه دارو را به حساب وی بگذارد.

۸- مغازه‌داری که فقط اجناس ایرانی می‌فروشد.

۹- تعمیر کاری که به دلیل لانه سازی یک پرنده ۱۰ روز کر کره مغازه‌اش را پایین نمی‌کشد.

۱۰- پلیسی که یک عروسک به همراه خود دارد تا در صورت حضور کودکان در سانه‌راندنگی، به کمک این عروسک آن‌ها را آرام کند.

۱۱- مدیر شرکتی که یک روز در مزه به کارکنان اجازه می‌دهد که فرزندان را برای دقایقی به محل کار بیاورند.

۱۲- راننده تاکسی که از سربازها و سالمندان کرایه دریافت نمی‌کند.

## ارتباط

باسمحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در پیام‌رسان‌های داخلی به شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.