

# سرزنش کنکوری‌های ناموفق ممنوع

والدینی که فرزندشان در آزمون سراسری ۱۴۰۰ نتیجه‌مورد انتظارشان را کسب نکرده‌اند

باید چهره‌فتاری با دختر یا پسرشان داشته‌باشند؟



عکس ترپینی است، فارس

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی



بعد از اعلام نتایج اولیه آزمون سراسری، والدین یک میلیون و ۳۶۷ هزار و ۹۳۱ داوطلب کنکور با رتبه‌فرزندشان روبه‌رو شدند که طبیعتاً، تعداد زیادی از آن‌ها از عملکرد فرزندشان راضی نیستند. خطاب به چنین پدر و مادرهایی می‌خواهم بگویم که می‌دانم به خاطر رسیدن فرزندتان به این مرحله از تحصیل رنج زیادی کشیده‌اید و می‌دانم رسیدن فرزند به این رقابت تحصیلی برای والدین مهم و البته استرس‌زاست. در ادامه به بررسی نقش شما عزیزان در موفقیت و ادامه مسیر تحصیلی و البته زندگی فرزندتان می‌پردازم.

افکار عودکننده درباره مرگ و حتی رفتارهای پرخطر شود. پس لطفاً برای حفظ بهداشت روان فرزندتان اگر او رتبه خوب و قابل انتظار در کنکور را کسب نکرده از انجام رفتارهایی که در ادامه مطرح می‌شود، پرهیز کنید.

## سرزنش ممنوع

والدین نباید احساس ناتوانی و بی‌کفایت بودن را به فرزند کنکوری‌شان که رتبه خوبی کسب نکرده، الفا کنند. شرایط و دلایل بسیاری باعث شکست یک دانش‌آموز در کنکور می‌شود که در بسیاری از مواقع طبیعی و قابل درک هستند. بنابراین والدین باید با درک این شرایط، در

افسردگی در کمین نوجوانان ناموفق در کنکور در دوران نوجوانی و بلوغ، تغییرات جسمی، عاطفی و اجتماعی افزایش می‌یابد و به دنبال آن اضطراب و نگرانی در برخورد با عوامل استرس‌زا، کلاس‌های زیاد، فشار والدین و مدارس، مهارت و اطلاع نداشتن والدین از مراحل رشدی نوجوانی و رفتار والدین باعث می‌شود که نوجوانان به دنیای افسردگی پناه ببرند. افسردگی در دوران نوجوانی باعث می‌شود که فرد احساس پوچی کند، علاقه و لذت انجام فعالیت‌ها را از دست بدهد، دچار افزایش و کاهش وزن، اختلال در خواب، بی‌قراری و کندی روانی حرکتی و خستگی زیاد و کاهش تمرکز و

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

والدین و کودکان

برای تقویت خویشتن‌داری در کودکان، قدم‌های کوچک آن‌ها در این مسیر را تشویق کنید



## یک حادثه تلخ، یک کتاب و موفقیت

«مرضیه نازی» که در ۶ سالگی به دلیل تصادف پایش را از دست داده در گفت‌وگو با ما از داستان زندگی‌اش می‌گوید

نسترن رضوی | خبرنگار

گاهی در زندگی ما انسان‌ها تلنگری لازم است تا به خودمان بباییم! تا قبول کنیم که می‌توانیم با امید و اعتماد به نفس هدف‌هایمان را دنبال کنیم و از شکست نترسیم. این تلنگر می‌تواند شنیدن یک جمله باشد، گاهی یک اتفاق و بعضی اوقات خواندن یک کتاب باشد. «خانم مرضیه نازی» دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، عضو تیم پر تاپ دیسک خراسان رضوی، عضو هیئت ورزش بانوان معلول گلپه‌ار، ساکن روستای پایین‌ده (اطراف مشهد) در شش سالگی هنگام بازی با دوستانش به زیر کامیون پرت می‌شود و یک پای خود را از دست می‌دهد. نازی در زندگی خود برای رسیدن به هدف‌هایش تلاش‌های بسیار زیادی کرده و امروز از جایگاهی که در آن قرار گرفته، خشنود است. در ادامه داستان زندگی این بانوی قهرمان را که طبق گفته خودش با خواندن یک کتاب متحول شده است دنبال کنید.

در ۲۳ سالگی تا کلاس پنجم خوانده بودم از نازی می‌پرسم بعد از آن اتفاق چطور توانست به زندگی ادامه دهد؟ «من تنها ۶ سال داشتم که پدرم تمام زندگی‌اش را فروخت تا از قطع

شدن پای من جلوگیری کند. چند سالی با پای پیوندد زده کنار آمدم اما در ۱۲ سالگی به خاطر عفونت شدید، پزشکان مجبور به قطع پایم شدند و از این موضوع بسیار ناراحت شدم و همه چیز را

در یک رشته بالا داشت. یا دانش‌آموزانی را که به هر دلیل از جمله تمایل برای ورود به بازار کار، انگیزه چندان برای کنکور ندارند، نمی‌توان با اجبار به کنکور علاقه‌مند ساخت.

## اعتماد به نفس فرزندتان را نابود نکنید

در صورت تلاش فرزندتان، عملکرد او را امتناسب با خود او ارزیابی کنید، نه این که به مقایسه با افراد دیگر و رقبا یا گذشته خودتان، اعتماد به نفس فرزند کنکوری‌تان را فرو ریزید. فراموش نکنید که شما پیش از هر چیز پدر یا مادر هستید و باید وظایف پدر و مادری خود را به درستی انجام دهید. مهم‌ترین نقش شما در زندگی فرزندتان کمک به ساختن محیطی به دور از تنش و دعوادادن حس امنیت و شادی از کنار هم بودن به دیگر اعضای خانواده است.

## مسیر موفقیت الزاماً از کنکور نمی‌گذرد

هر فردی می‌تواند در حیطه خاصی موفق باشد و این یعنی هر فردی دارای استعداد‌های خاصی است و الزاماً همه نوجوانان نمی‌توانند از نظر تحصیلی موفق باشند. بنابراین بهتر است از کودکی استعداد فرزندتان را بیابید و به جای ایجاد تنش در خانواده، باور داشته باشید افرادی که می‌توانند در حیطه استعداد خود قدم بردارند موفق‌تر از کسانی هستند که رتبه‌های بالایی در کنکور کسب می‌کنند. جامعه ما به همه رده‌های شغلی نیازمند است و تحصیل در رشته‌های پر فساد و خاص و دستیابی به جایگاه اجتماعی بالا بدون داشتن استعداد و علاقه نه تنها رضایت‌بخش نیست بلکه گاهی چون لباسی گشاد بر تن فرد زار می‌زند. پس مراقب باشید با این تله فکری فرزند خود را به زور به خواندن در رشته‌های پزشکی، مهندسی، و کالت و دیگر رشته‌های جایگاه اجتماعی بالا و دار نکنید و اولویت را استعداد و علاقه و توانمندی فرزندتان بگذارید و بدانید که این مسئله نقش مهمی در سلامت روان و جلوگیری از آسیب‌های روانی در دراز مدت بر فرد دارد. باید بدانیم کنکور انتهای راه نیست و بعد از آن هم نوجوانان می‌توانند موفق باشند، به شرط آن که استعدادشان کشف شده باشد و خانواده‌ای همراه و فهیم داشته باشند. همچنین بهتر است از مشاوران برای استعدادیابی فرزندتان و کمک به او در انتخاب رشته و شغل متناسب با روحیه و توانمندی‌هایش کمک بگیرید تا سرعت پیشرفت او افزایش یابد و آینده بهتری در انتظارش باشد.



قرار و مدار

روز برق انداختن لیوان‌ها

یکی از پر استفاده‌ترین وسایل فونه، لیوان‌ها هستند که معمولاً لکه‌هایی روشن ایجاد می‌شود و با شستن تنها، پاک نمیشود. امروز با یک مست و جوی ساده، یکی از راه‌های برق انداختن لیوان‌ها را پیدا کنید و انباشش بدین...

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۹۵۷۶۳۹۴۵۸۳۰۹

\* در باره پرونده زندگی سلام می‌خواستم بگم آفرین به دو قلوهای اهوازی که با برنامه‌ریزی درست، به هدف‌شون رسیدن. امیدوارم در آینده، خبرهای خوبی درباره پیشرفت و افتخار آفرینی‌شون در علم پزشکی بشنویم. \* کاپیتان سعید معروف، با تعصب خاصی در تیم‌های والیبال می‌جنگد و می‌در خشد و بین خشونت و تعصب، فرق‌هایی هست که نویسنده مطلب، متوجه آن نشده است و گرنه به معروف که خیلی هم محبوب است، انتقاد نمی‌کرد. \* داشتن برادر، یک احساسی است که به دلیل تک فرزند بودن هیچ‌وقت در کش‌نکردم. صحبت‌های این دو برادر دو قلو درباره پشتیبانی‌ها و همراهی‌شان باهم، خیلی جالب بود.

\* مطالب صفحه سلامت امروز خوب بود، می‌خواستم از زندگی سلام و تلاشش برای افزایش سلامتی مردم تشکر کنم. \* دو قلوها گفتند که برنامه درسی‌شان شبیه هم بود. کاش کمی بیشتر درباره جزئیاتش توضیح می‌دادند تا به در بقیه کنکوری‌ها هم بخورد. \* مطلب «۹ دلیل دختران برای ازدواج با افراد مسن» که در صفحه خانواده چاپ شده، توهین به دختران است. شاید دختری عاشق یک مرد ۵۰ یا ۶۰ ساله شد، عیبی دارد؟ به نظرم خیلی طرفه به قاضی رفتید. \* چه جوری این دو قلو با ۲ ساعت مطالعه موفق شدن رتبه تک‌رقمی بیارن؟ خیلی عجیبه. تازه عشق فیلم و تلویزیون دیدن هم بودن.

## یک ماه بعد از طلاقم دوباره ازدواج کنم؟

یک ماه پیش از خانم جدا شدم. دلایل زیادی داشت و حتی مشاور هم، حق را به من داد. الان ی‌خانم خوب پیدا شده که معیارهایم برای ازدواج را دارد. این را هم بگویم که من ۲ پسر دارم که قرار است در آینده پیش من باشند اما شرایط نگهداری‌شان را ندارم. به نظر شما، چه تصمیمی بگیرم؟



راهله فارسی | مشاور

مخاطب گرامی، قابل درک است که رفع دغدغه‌های عاطفی و روانی برای هر فردی در هر زمانی و با هر شرایطی، یک نیاز است و ازدواج یکی از بهترین راه‌های پاسخ به نیاز هاست. گفته‌اید که تنها یک ماه از طلاق‌تان گذشته است. بهترین زمان برای انتخاب مجدد، حداقل شش ماه پس از طلاق است. این مدت را هم به دلیل مطرح می‌کنیم چون وقتی شما از همسر‌تان جدا می‌شوید، ممکن است به دلیل خشم و ناراحتی که از زندگی‌تان دارید، تصمیم بگیرید با فردی از دواج کنید که خصوصیات همسر قبلی‌تان را نداشته باشد. به طور مثال اگر او شاغل بوده و این مستقل بودن برای شما مشکلی ایجاد کرده، این بار زنی خانه‌دار انتخاب کنید یا اگر بیشتر دنبال تفریح بوده، این بار فردی را که کمتر اهل تفریح باشد، انتخاب کنید و مانند این موارد که بعد از گذشت مدتی، متوجه اشتباه بودن آن معیار ها شوید.

## آماده زندگی مشترک جدید هستید؟

جدایی دردناک است و این یک حقیقت تلخ است. فرد نیاز به زمان دارد، زمانی برای سپری کردن و التیام زخم‌هایش. اگر پنج احساسی را که در ادامه مطرح می‌شود به درستی درک، حس و تخلیه کنید، به شکل باور نکر دنی‌خاطرات غم‌انگیز ناشی از جدایی‌تان را پشت سر خواهید گذاشت و برای شروع فصل جدیدی از زندگی شیرین بعد از جدایی آماده خواهید شد. هر زمان که احساسات مربوط به واقعه جدایی‌تان یعنی انکار، خشم، افسوس و سوگوری را به طور عمیق احساس کردید و مطمئن شدید که اشک یا خشمی باقی نمانده است، به مرحله زیبایی پذیرش وارد شده‌اید.

## موضوع فرزندتان هم مهم است

موضوع دومی که مطرح کردید این است که همسر مناسبی را پیدا کرده‌اید. بهتر است معیارهایتان را همراه با یک روان‌شناس بررسی کنید چون اگر شما در شرایط قبل از مراحل سوگوری باشید، فرد جدید نمی‌تواند فرد مناسبی برای ازدواج با شما باشد. با این حال اگر خواستید از این خانم خواستگاری کنید، بهتر است همه شرایط فعلی و بعدی خود را مطرح کنید. حتی بهتر است ایشان با فرزندتان هم آشنا شود. این نکته برای شما هم باید مهم باشد که اصلاً شخصیت این خانم، مورد پذیرش فرزندتان‌تان هست یا نه. گفته‌اید قرار است آن‌ها با شما باشند بنابراین باید هم این خانم و هم بچه‌ها، مشکلی با این ماجرا نداشته باشند و گرنه در درسی‌های زیادی در این مسیر وجود خواهد داشت.



زندگی سلام • چهارشنبه • ۱۳ مرداد ۱۴۰۰ • شماره ۱۹۴۴

خانواده و مشاوره

