واکنش اصولی به «نمی‌خواهم مدرسه بروم»

اگر دانش‌آموزی به‌طور ناگهانی به‌والدینش بگوید که دیگر علاقه‌ای به مدرسه رفتن ندارد، آن‌ها به‌جای شوکه‌شدن باید چه کنند؟

سیده‌زهرا جلیلی‌هاشمی | روان‌شناس

محوری

مدرسه خانه دوم بچه‌هاست و هر اتفاقی ممکن است انگیزه دانش‌آموزان را برای رفتن به مدرسه، کم یا زیاد کند. ارتباط با معلم، مسئولان مدرسه، دانش‌آموزان دیگر و... ممکن است برای بچه‌ها، چالش‌هایی را ایجاد کند. این ماجرا تا حد زیادی طبیعی است و لازم نیست پدر و مادرها بیش از حد روی این مسئله حساسیت نشان دهند، اما یکی از آن مشکلات مهم بین والدین و دانش‌آموزان این است که بچه‌ها با گذشت چند ماه از شروع سال تحصیلی می‌گویند که دیگر دوست ندارند به مدرسه بروند. حالا سوال این است که والدین در این حالت چه کار باید بکنند و چه واکنشی داشته باشند؟

۱ قدم اول؛ همدلی با کودک

به‌محض شنیدن این جمله که «مامان (بابا)، من دیگه نمی‌خوام برم مدرسه»، باید بپذیریم که قطعا مشکلی وجود داشته که فرزندما چنین تصمیم ناگهانی گرفته اما نیاز نیست در قدم اول، جویای مشکل شویم و از او درباره مشکلش سوال کنیم. بهتر است در ابتدا با او همدلی کنیم و به فرزندمان هم به صورت کلامی و هم با زبان بدن بفهمانیم که او را درک می‌کنیم و متوجه احساسش هستیم. در چنین حالاتی، اگر صبح قبل از رفتن به مدرسه این جمله را گفت، می‌توانیم به او بگوییم: «درکت می‌کنم، تو می‌گویی دیگر دوست نداری به مدرسه بروی اما الان شاید زمان مناسبی برای صحبت درباره آن نباشد، بعدا درباره‌اش صحبت می‌کنیم». گفتن این جمله و چنین رفتاری با فرزندمان این فایده را دارد که به احتمال زیاد فرزندما دچار مشکل یا مسئله‌ای است و با جمله درکت می‌کنم، خودمان را به جای این که در مقابلش قرار بدهیم در کنارش می‌گذاریم. در این صورت احساس تنهایی نمی‌کند و حس می‌کند که می‌تواند با ما درباره دلیل اصلی مشکلش صحبت کند.

۲ عادی‌سازی ماجرا به‌جای شوکه‌شدن

با توجه به شناختی که از فرزندمان داریم و برداشت‌هایی که درباره علت مدرسه نرفتن‌اش می‌کنیم، می‌توانیم داستانی را درباره دوران کودکی خودمان یا یکی از نزدیکان‌مان بگوییم که موقعیتی مشابه فرزندمان داشتند. مثلا می‌توانیم بگوییم: «من هم وقتی بچه بودم با این که عاشق درس خواندن بودم اما یک بار از مدرسه رفتن بدم آمد، دلم می‌خواست اصلا مدرسه نروم. می‌دانی چرا؟ چون یکی از همکلاسی‌هایم خیلی من را اذیت می‌کرد، من هم که زورم بهش نمی‌رسید، دلم می‌خواست به مدرسه نروم تا اصلا نبینم‌اش». این رفتار باعث می‌شود برای فرزندما عادی‌سازی اتفاق بیفتد به این معنا که احساس نکند اولین کسی است که چنین احساسی را دارد و بداند چنین احساسی را مادر یا پدرش و... هم قبلا تجربه کرده‌اند و باعث می‌شود بدون ترس از قضاوت یا برخورد شدید به ما اطمینان کند و تصمیم بگیرد بدون پنهانکاری اصل ماجرا را تعریف کند.

۳ چالش دیدن مسئله از نگاه شخص سوم

نگاه از منظر شخص سوم به این معنی است که داستان مشابه مشکل فرزندمان را درباره شخص دیگری بگوییم و از او نظر بخواهیم. می‌توانیم بگوییم: «راستی، شنیدم پسر آقای فلانی هم چندوقت پیش گفته که دیگر دوست ندارد به مدرسه برود، پدرش هم نمی‌داند چه جوابی به او بدهد. از من کمک خواست. من هم گفتم با تو مشورت کنم و ببینم نظر تو چیست؟ به نظرت پدرش چه در جوابش بگوید؟» سپس جواب‌هایش را بدون قضاوت کردن بشنویم و با یکدیگر بررسی کنیم و درباره درست و غلط بودن هر کدام صحبت کنیم.

۴ بارش فکری به‌جای نصیحت

هر زمان که فرزندمان آمادگی داشت و از نظر جسمی و ذهنی در حالت مناسبی بود، سر صحبت را با او باز کنیم و از او بخواهیم درباره علت مدرسه نرفتن‌اش با ما صحبت کند و دلایلش را برایمان بگوید. بدون بیان نصیحت و اظهار نظر تنها صحبت‌هایش را بشنویم. پس از آن که صحبت‌های فرزندمان تمام شد، حالا بارش فکری داشته باشیم و درباره راه‌حل‌های ممکن و ناممکن صحبت کنیم. قلم و کاغذی آماده کنیم و همه راه‌حل‌های ممکن و غیرممکن را بنویسیم. اجازه دهیم ذهن خود و فرزندمان آزاد باشد و به هر راه‌حلی فکر و همه آن‌ها را یادداشت کنیم. سپس آن‌ها را با یکدیگر بررسی و سبک و سنگین کنیم و در دو ستون ممکن و شدنی، ناممکن و نشدنی بنویسیم و راه‌های رسیدن به هر کدام از آن‌ها را بررسی کنیم. با این کار به نتایج خوبی خواهیم رسید و فرزندمان مطمئنا بهترین راه‌حل را پیدا خواهد کرد.

۶ پیش‌نیاز ضروری برای رشد شغلی

فرنگیس باقوتی | مترجم

منبع: lifehack.org

مشاوره شغلی

بسیار مهم است که بپذیریم هیچ میانبر عجیب و غریبی برای رسیدن به موفقیت به‌جز تلاش و داشتن پشتکار وجود ندارد. وقتی بتوانید به طور مداوم هر روز بهترین توانمندی‌هایی را که دارید بروز دهید، بدون شک در حرفه خود تبدیل به بهترین می‌شوید. بنابراین برای رسیدن به موفقیت باید به ۶ اصل و پیش‌نیازی که در ادامه مطرح می‌شود، پایبند باشید.

۱ فروتنی

موفق‌ترین افراد کسانی هستند که از روز اول تا آخرین روز کارشان متواضع باشند. در اغلب موارد افرادی که در کسب و کار، آموزش، حقوق یا پزشکی به بالاترین سطح حرفه خود رسیده‌اند، افراد فروتنی هستند. تمایل به اعتراف به این که چیزهای بیشتری برای یادگیری وجود دارد، نشانه یک مدیر و کارمند عالی است.

۲ اهمیت دادن به دیگران

افرادی که در کار خود برترند، اغلب کسانی هستند که به همکاران خود اهمیت می‌دهند. توجه به دیگران، روحیات، ویژگی‌های شخصیتی، توانمندی‌ها، نقاط ضعف و قوت و... یکی از عناصر مهم برای موفقیت در هر شغلی است.

۳ انجام کار قبل از درخواست شدن از آن‌ها

افراد موفق همیشه بیش از آن چه از آن‌ها انتظار می‌رود، کار انجام می‌دهند. وقتی مشکلاتی پیش می‌آید، افرادی که در کارشان موفق هستند، هر کاری که لازم است برای حل آن مشکل انجام می‌دهند. لازم نیست از آن‌ها چیزی پرسیده شود، آن‌ها همیشه آماده هستند تا کمک کنند.

۴ گوش دادن

گوش دادن و گوش شنوا داشتن یک مهارت ارزشمند است. اغلب ما درباره دوره‌های مختلف سخنوری برای موفق شدن شنیده‌ایم اما لازم به توضیح است که گوش دادن خیلی مهم‌تر از حرف زدن است. افرادی که در شغل خود موفق هستند، در اغلب موارد می‌توانند خوب گوش دهند.

۵ یادگیری مستمر

«ذهن مانند چتر نجات است. وقتی باز است بهتر کار می‌کند.» برای این که موفق باشید بدون توجه به این که چه حرفه‌ای دارید، باید سخت تلاش کنید تا هر چه می‌توانید درباره آن بیاموزید. تنها راه برای تسلط بر یک مهارت و نفر اول شدن در آن حوزه، تکرار یادگیری است، چیزی که بسیاری از افراد از ظرفیت‌های آن غافل هستند.

۶ تلاش مستمر

تلاش مستمر کلید موفقیت است. تفاوت بین یک شاغل خوب و عالی در استمرار تلاش آن‌هاست. هیچ فردی هر روز در بهترین شرایط خود نیست اما افراد موفق کسانی هستند که به‌طور مستمر در حال تلاش هستند.

خواستگارم متاهل است و اصرار به ازدواج با من دارد

دختری ۴۷ ساله و مجرد هستم. مدتی پیش پیشنهاد ازدواج از سمت آقایی داشتم که من در همان ابتدا جواب رد دادم اما او خیلی اصرار کرد و به دلیل اصرار زیاد قبول کردم که فقط با او آشنا شوم. حالا متوجه شده‌ام که متاهل است اما او همچنان اصرار دارد. چگونه او را از این کار منصرف کنم؟ به شدت به راهنمایی شما احتیاج دارم.

بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

مشاوره ازدواج

در ابتدا باید بگوییم در برخی دختران مجرد، داشتن یک تکیه‌گاه و حامی از میان مردان به‌طور قطع حس و همین مسئله باعث می‌شود که در مقابل جنس مخالف قاطعیت خود را برای مخالفت با برقراری ارتباط از دست بدهند و به یک سری ارتباطات حتی ممنوعه تن دهند. متاسفانه دوستی و ازدواج با مردان متاهل به عنوان یک پدیده اجتماعی در چند سال اخیر گریبانگیر بعضی از خانم‌های مجرد شده و در حقیقت یک آسیب اجتماعی است. همان‌طور که واضح است، بعضی از مردان برای ارضا شدن یک سری نیازهای سرکوب شده خود، در قالب ارتباطات دوستانه و مخفی، برای دختران مجرد دام پهن می‌کنند. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

در دام خیرخواهی نیفتید

بعضی زنان به بهانه خیرخواهی و کمک به این گونه مردان متاهل چون شرایط زندگی اولیه آن‌ها مورد تایید نیست و این مردان به آن‌ها پناه آورده‌اند، تن به این گونه روابط می‌دهند، اما به عنوان یک خانم فراموش نکنیم که تنها همسر یک مرد است که می‌تواند در جایگاه یک دوست واقعی و همدم، روحش را آرام کند. بنابراین خود را جای همسر اول این مرد بگذارید و به عنوان یک همجنس تمام شرایط را بررسی کنید، سپس برای ادامه یا ترک رابطه اقدام کنید.

به همسر دوم بودن فکر کرده‌اید؟

به این که بار مسئولیت یک زندگی تخریب شده را می‌خواهید به دوش بکشید، فکر کرده‌اید؟ آیا پذیرش این تعهد از روی علاقه و هیجان است؟ آیا واقعا این آقا شما را برای همسری و داشتن یک زندگی متعهدانه می‌خواهد و...؟ با پاسخ دادن به این گونه سوالات حتی می‌توانید به درستی او را قانع کنید که این مسیر و انتخاب شما حتی به عنوان دوست درست است یا خیر.

دلیل ازدواج مجدد او را جویا شوید

اگر تصمیم به آشنایی بیشتر با او دارید، قطعا به شرایط خوب یا بد زندگی خود اشاره کرده است، دلیل ازدواج مجدد او را بپرسید و این که چرا برای ازدواج با شما پافشاری می‌کند؟ با دانستن این نکات، به‌طور قطع می‌توانید تصمیم بهتری بگیرید.

رابطه شما محکوم به شکست است

دقت داشته باشید که ابراز علاقه شما آن هم به یک مرد متاهل و وابستگی که قطعا در ادامه رابطه ایجاد می‌شود، توهمی است که به دلیل کمبود محبت، عاطفه و تنهایی در شما ایجاد شده. این گونه علاقه از سوی شما و او حقیقی نیست و محکوم به شکست است و همچنین اصرار و درخواست یک مرد آن هم متاهل برای حتی دوستی با شما هیجانی زودگذر است که قطعا شما اولین شخص نیستید و بی‌شک این گونه شرایط با ویران شدن زندگی اول او شکل گرفته است. در این انتخاب، هر دوی شما مقصر هستید. پیشنهاد می‌شود هر چه سریع‌تر برای ترک رابطه اقدام کنید. اگر خودتان یا طرف مقابل برای خاتمه دادن به این رابطه هنوز هم متقاعد نشده‌اید، پیشنهاد می‌شود به صورت حضوری به یک روان‌شناس در حوزه خانواده مراجعه کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*وقتی بیرون می‌ری، همه جا صف نون رو می‌بینی و روی اعصابته، تصمیم می‌گیری روزنامه رو باز کنی که یادت بره و صفحه اول زندگی سلام رو درباره شهر تنورهای همیشه روشن می‌بینی!

*یک قسمت داشتین در صفحه جوانه که درباره جام جهانی بود. آیا به دلیل حضور مراکش و کرواسی بین ۴ تا تیم برتر که شگفتی‌ساز شدن و شما اصلا فکرش رو هم نمی‌کردین، درش رو کلا تخته کردین؟

ماوشما: پیش‌بینی مدعیان قهرمانی قبل از شروع جام و مشخص شدن ۴ تیم اصلی جالبه، نه بعدش.

*قیمت نان‌های محلی این شهر چند است؟ من چندوقت پیش یک نان محلی گرفتم، ۸ هزار تومان! بنابراین کلا بی‌خیال نان محلی شدم.

* درباره مطلب «زنگ خطرهای اعتیادهای زنانه»، می‌خواستم به خانم‌ها بگم که خیلی بیشتر از گذشته مراقب خودشان و عاقبت تصمیم‌های‌شان باشند، شاید بعدا دیر شده باشد.

*صاحب شورلت در پرونده کلاسیک سواران، فیلم‌تون کرده، اساسی هم. اون شورلت‌های قدیمی، به در رفتن لاستیک‌هاش معروف بود! بعد ایشان گفته از سانتافه‌های امروزی بهتر است. باور نکنین.

* اهالی شهر «کُمشچه» اصفهان فهمیدن که از مهارت‌شان در نانوایی می‌توانند کسب درآمد کنند و همین شغل را در پیش گرفتند. این کار می‌تواند برای بقیه شهرهای کشور هم الگو شود.

*در صفحه جوانه و در بخش مسیر، رشته منابع طبیعی و شغل‌های مرتبط با آن را هم معرفی کنین. ممنون.

خواهش

از میوه فروشی خیابان فکوری خواهش می‌کنم این قدر تند و تلخ با مشتری برخورد نکند. به‌خصوص با بچه‌هایی که به میوه دست می‌زنند.

آگهی مزایده فروش ۳۳ قطعه زمین مسکونی و تجاری واقع در خیابان امام علی(ع) و بلوار شهرداری

شهرداری قاین

موضوع: شهرداری قاین در نظر دارد براساس ماده ۵ و۶ و ۷ و ۸ آیین نامه مالی شهرداری و به استناد لایحه شماره ۱۰/۱۱۹۷۳/ش/ق مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۴ و مصوبه شماره۱۳۱۷ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ تعداد ۲۱ قطعه زمین تجاری واقع در بلوار شهرداری به پلاک ثبتی های ۴۵۱-۴۵۲-۴۵۳-۴۵۴-۴۵۵-۴۵۶-۴۵۷-۴۵۸-۴۵۹-۴۶۰-۴۶۱-۴۶۲-۴۶۳-۴۶۴-۴۶۵-۴۶۶-۴۶۷-۴۶۸-۴۶۹-۴۷۰-۴۷۱ فرعی از ۱۹۱۲ اصلی و تعداد ۱۲ قطعه زمین مسکونی واقع در خیابان امام علی(ع) به پلاک ثبتی های ۵۴۲۸-۵۴۲۹-۵۴۳۰-۵۴۳۱-۵۴۳۲-۵۴۳۳-۵۴۳۸-۵۴۳۹-۵۴۴۰-۵۴۴۱-۵۴۴۲-۵۴۴۳ فرعی از ۱۹۳۵ اصلی را با جزییات مندرج در اسناد مزایده ، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(setadiran.ir) و با شماره مزایده (۲۰۰۱۰۹۲۳۴۹۰۰۰۰۰۶) از طریق مزایده به فروش رساند:

شرایط مزایده:

۱-برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(setadiran.ir) می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه) ، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد

۲-ارائه اسناد مزایده فقط از طریق سامانه ستاد و فقط از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۶ تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۵ می باشد

۳-آخرین مهلت بارگذاری اسناد مزایده در سامانه ستاد تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخه ۱۴۰۱/۱۰/۱۷ می باشد که بایستی شرکت کنندگان در تجدید مزایده اطلاعات مورد نیاز را از سامانه ستاد دریافت و پس از درج قیمت پیشنهادی در آن و مهر و امضاء دوباره در سامانه بارگذاری نمایند لازم به ذکر است کلیه مدارک ارسالی به صورت دستی مورد قبول نمی باشدو فقط باید اطلاعات خود را در سامانه ستاد بارگذاری نمایند.

۴-شرکت کنندگان در مزایده می بایست : ۱- شرایط قبولی مزایده و مدارک احراز ۲-تعهد نامه شرکت کننده در تجدید مزایده فروش املاک شهرداری(قانون منع مداخله کارمندان در معاملات دولتی) ۳- برگه مبلغ پیشنهادی را مهر و امضاء و در سامانه ستاد بارگذاری نمایند در غیر اینصورت پیشنهاد آنها رد خواهد شد.

۵-زمان بازگشایی پاکات مزایده ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۸ واقع در محل شهرداری می باشد.

۶-در صورت امتناع از انعقاد قرارداد زمین سپرده برنده و یا برندگان مزایده ضبط خواهد شد.

۷-شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است برنده مزایده می بایست وجه کل زمین را طی یک هفته به حساب درآمد شهرداری قاین نزد بانک ملی بلوار بسیج واریز نماید در غیر اینصورت سپرده پیشنهاد اول به نفع شهرداری ضبط و با نفرات بعدی مزایده قرارداد منعقد خواهد شد.

۸-هزینه چاپ آگهی و کارشناسی بر عهده برنده زمین در مزایده خواهد بود.

۹-متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۵۹۶۵۶۰۰۳ (حاجی نژاد) واحد املاک شهرداری تماس حاصل یا به آدرس اینترنتی سامانه ستاد www.setadiran.ir جهت دریافت اسناد مراجعه فرمایند.

۱۰-در صورتیکه به هنگام تحویل زمین مورد مزایده ، مساحت زمین کمتر یا بیشتر از مساحت مندرج در سند مالکیت باشد طرفین نسبت به مساحت کمتر یا بیشتر از مبلغ زمین کم یا زیاد خواهند نمود

۱۱-این آگهی دارای شرایط اختصاصی در سامانه ستاد می باشد که بایستی به تایید شرکت کننده برسد و دوباره در سامانه ستاد بارگذاری گردد.

شناسه آگهی:۱۴۲۸۱۷۲

شهردار قاین–یداله غلام‌پور

آگهی مناقصه عمومی فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان)

نوبت اول شماره ۱

فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا(مدیریت خرید و پیمان)در نظر دارد نیازمندی اقلام مشروحه ذیل را به صورت مجزا از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید

ردیف	شرح جنس	مقدار	واحد	نیازمندی	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به ریال
۱	حلوا شکری ۵۰ گرمی	۲۴۰۰۰	کیلو گرم	۶ ماهه	۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	چای در بسته بندی ۵۰۰ گرمی	۲۴۰۰۰	کیلوگرم	۱۲ماهه	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	کتلت گوشت	۶۵۰۰۰	کیلوگرم	۵ ماهه	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰

سپرده شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان می بایست مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به عنوان تضمین هر یک از ردیف های فوق را به حساب جاری طلایی۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹ نزد بانک سپه به نام وجوه متفرقه پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا حداکثر تا ۱۴۰۱/۱۰/۱۰واریز یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی و یا اوراق مشارکت به مناقصه گزار ارائه نمایند.

تاریخ و محل دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷ لغایت ۱۴۰۱/۰۹/۳۰ ، درب انتظامات پادگان فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا

زمان و محل تحویل پیشنهادها: پیشنهاد دهندگان باید حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰مورخه ۱۴۰۱/۱۰/۱۱ پاکات پیشنهادی خود را به انتظامات پادگان فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا تحویل نمایند.

زمان و محل قرائت پیشنهادها: پیشنهادهای واصله در ساعت ۱۰:۳۰مورخه ۱۴۰۱/۱۰/۱۱در حضور اعضای کمیسیون مناقصه در دفتر مدیر خرید و پیمان فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا بازگشایی و قرائت خواهد شد.

هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه بوده و دستگاه مناقصه گزار در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است.

آدرس محل برگزاری کمیسیون: مشهد-خیابان امام خمینی (ره) -انتهای امام خمینی۸۱ پادگان فرماندهی آماد وپشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان)

تلفکس: ۳۸۵۹۹۱۱۷ - ۰۵۱ تلفن: ۰۹۳۶۳۹۰۱۲۸۷