

امام سجاد (علیه السلام) می فرماید:

پسندیده ترین شما نزد خداوند، بهره دهنده ترین شما بر خانواده است.

بر گرفته از منابع الحیات، فصل خوشاندان

گفت و گویا د کتر اصغری نکاح درباره آگهی «نوشتن مشق فرزندان تان پذیرفته می شود»

# همه هزینه ها برای تو میشه!

**مجید حسین زاده** - همه ما شنیده ایم که بعضی پدر و مادر های قدیمی، آن قدر از وضعیت تحصیلی فرزندان شبی خبر بودند که نمی دانستند او کلاس چندم است اما این روز ها کار به جایی رسیده است که پدر و مادر ها حاضرند هزینه ای بدهند تا فرزندشان زحمت نوشتن مشق هایش را هم نکشد. دکتر سید محسن اصغری نکاح استادیار دانشگاه فردوسی و روان شناس کودک، خانواده و فرزند پروری، در گفت و گو با زندگی سلام می گوید: «اولین چیزی که درباره این آگهی به نظر می رسد، این است که در فرزند پروری دچار افراط و تفریط هایی شده ایم و همین مسئله، فشار ابرای افراد سوء استفاده گرآمده کرده است و آن ها هم باتصمیم های عجیب و غریب باعث می شوند فرزند ما بحالت نامناسب تری تربیت شود.»

**سعادت فرزند در رفاه کامل او نیست**

دکتر اصغری نکاح با این مقدمه که ز مانی شاهد بودیم بعضی والدین مشق های بچه هایشان را می نوشتند و بعضی ها هم کتاب های حل المسائل و... می خریدند، می افزود: «هم اکنون بعضی پدر و مادر ها حاضرند امکانات زیادی برای فرزندان شان فراهم کنند تا آن ها هیچ رنجی نکشند. متأسفانه بعضی پدر و مادر ها فکر می کنند سعادت و خوشبختی فرزند تان شان در رفاه کامل آن هاست در حالی که فرزندان ما آستانه تحمل شان بسیاریابین است چون والدین در فرزند پروری فقط به فکر آسایش آن ها بوده اند و در اولین فرصت،

سخت گیری

کنند اما فرزندان باید حداقل

مسئولیت های شخصی، خانوادگی

و گروهی را تجربه کنند. هم اکنون ما با

یک بحران روبه روهستیم که فرزندان مان

این رنج های طبیعی را تجربه نمی کنند. یک

نمونه اش همین آگهی است که دست به دست

می چرخد و والدین می خواهند نوشتن تکالیف

فرزندانشان را به آن ها واگذار کنند.»

**شکل های دیگری از این نوع تبلیغات وجود دارد**

این روان شناس درباره عجیب بودن این تبلیغ

می گوید: «به این نکته توجه داشته باشید که ما هم

آنها را با شکل های مختلفی از این ماجرا

را داریم. متأسفانه در رسانه ها تبلیغ می شود

و مطلب آماده را تحویل می گیرند. در دوره دانشجویی هم که اصل بقای پایان نامه وجود دارد یعنی از روی پایان نامه دیگران کپی و با اسم خودشان منتشر می کنند (البته که استادان و دانشجویان بسیاری هم در این حوزه دقت بسیاری دارند). بنابراین، این مسئله موضوع جدیدی نیست و شیوه های نوین تر آن وجود دارد!»

**زنگ خطر در حوزه تعلیم به صدا در آمد**

عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی درباره مهم بودن این تبلیغ می گوید: «این آگهی زنگ خطری در حوزه فرزند پروری و تعلیم و تربیت است که باید آن را جدی بگیریم. این یک نگاه غلط است که مادر خانه فرزندان مان را ازادانه می پرور انیم و به جای فرزند پروری یعنی زمینه سازی برای رشد، پیشرفت و پرورش فرزند، فرزند پروری می کنیم. این نکته را هم توجه داشته باشید که فرزند پروری سخت است و مسئولیت دادن به بچه ها، در دسر هایی هم دارد اما در همین سختی هاست که بچه ها ساخته می شوند. اگر می خواهیم فرزندمان رشد کند، باید هزینه های این رشد را بپردازیم.»

**وقتی بچه ها ماشین مشق نویسی می شوند**

دکتر اصغری نکاح درباره نقش معلم ها در شکل گرفتن چنین تبلیغ هایی می گوید: «بعضی مدارس و معلم ها با کلاس های فوق برنامه و کتاب های کمک درسی، فشار زیادی به دانش آموز می آورند و باعث می شوند دانش آموزی که در خانه مسئولیت های اولیه را انجام نمی دهد در مدرسه، و ظایفی داشته باشد که اولویت زیادی ندارد. به طور طبیعی بعضی معلم ها هم در این حوزه مقتصردند. نظام آموزشی ما فکر می کند هر قدر بچه ها مشق بیشتری بنویسند و دفتر سیاه کنند، رشد علمی بیشتری پیدا می کنند. در مقابل خانواده ها فکر می کنند هر چه امکانات بیشتری به فرزندان شان بدهند، آن ها روان سالم تری خواهند داشت. همین والدین با گذاشتن بچه ها در کلاس های فوق برنامه، بعد از این که می بینند فرزندشان به همه تکالیفش نمی رسد، خودشان تکالیف او را انجام می دهند یا شاید به صاحب این آگهی بدهند که انجام دهد. بالاخره وقتی معلم بازخواست می کند، والدین هم دست به چنین رفتارهای اشتباهی می زنند. وقتی بچه ها ماشین مشق نویسی بشوند، چنین آگهی هایی نباید باعث تعجب شود.»



## خانواده ام خواستگار هایم را رد می کنند

**خانواده ام به خواستگار هایم جواب منفی می دهند، نمی دانم چه کار کنم. من خودم حرفی ندارم، خانواده ام مخالفت می کنند، دیگر از این حرکاتشان خسته شدم.**

شما در پرسش تان سن خود یا ویژگی های خواستگاران تان را ذکر نکرده اید که ممکن است از دلایل مخالفت خانواده تان باشد، بنابراین در ادامه چند توصیه کلی در این باره ارائه می شود.

**احساس و خواسته خود را با خانواده تان در میان بگذارید**

پیش از هر چیز لازم است برای بر طرف کردن مخالفت خانواده تان، به دلایل مخالفت آنان پی ببرید. زمان مناسبی را برای صحبت در این باره در نظر بگیرید، زمانی که شما و ایشان در موقعیت مناسبی از لحاظ جسمی و ذهنی قرار داشته باشید و احساس خود را به صورت روشن و شفاف مطرح کنید. دقت کنید از عبارات متهم کننده مانند این که « شما نمی خواهید من خوشبخت شوم» یا عباراتی از این دست خودداری کنید. تنها درباره احساس ناخوشایندی که از مخالفت آنان با ازدواج تان دارید، سخن بگویید سپس از آنان بخواهید دلایل مخالفت خود را مطرح کنند.

**دلایل مخالفت خانواده تان را بررسی کنید**

گاهی خانواده ها به دلیل نگرانی از نامناسب بودن خواستگاران، با ازدواج فرزندشان مخالفت می کنند. در این صورت سعی کنید به تعریف روشن و دقیقی از همسر مناسب از دید آن ها دست یابید. از آن ها بخواهید معیار های خود را به صورت واضح و روشن بیان کنند. به این دلیل که خانواده شما خواستگاران متعددی را رد کرده اند امکان دارد آنان خود به تعریف دقیق و روشنی درباره خواستگار مناسب دست نیافته باشند؛ بنابراین روشن کردن معیار ها و اولویت های مشخص و دقیق

## می ترسم کنکور سال آینده رتبه ام از امسال بد تر شود

**پسری ۱۸ ساله ام و امسال برای بار دوم می خواهم در کنکور شرکت کنم. دفعه قبل رتبه خوبی گرفتم و فقط ۱۰ نفر با پزشکی فاصله داشتم. الان اصلا حوصله درس خواندن ندارم و مدام احساس کسلی می کنم و با خودم می گویم ای کاش پارسال رشته های دیگر را می زدم. شاید سال دیگر همین رشته ها را هم نیاورم. چه کار کنم؟**

مخاطب گر امی در ابتدا باید به شما تبریک گفت که در اولین سال شرکت در کنکور سر اسری با این که هم زمان در دبیرستان مشغول تحصیل و درگیر مدرسه و امتحان بودید، چنین رتبه خوبی را به دست آوردید. حالا با توجه به این که خودتان تصمیم گرفته اید دوباره در کنکور شرکت کنید و در رشته مورد علاقه تان پذیرفته شوید، به طور قطع این توانایی را در خود دیده اید و با توجه به شناسایی نقاط ضعف و قوت سال گذشته و این که امسال می توانید تمام وقت مطالعه کنید. هنگام مطالعه، تمرکز کافی و لازم را داشته باشید و باندین فکر کردن به این موضوع که ای کاش سال گذشته رشته های دیگری را هم انتخاب می کردید، هیچ کمکی به شما نخواهد کرد بلکه مانند یک ترم مز باعث توقف حرکت شما به سمت موفقیت خواهد شد.

**از درس های اختصاصی شروع کنید**

برای شروع، بهتر است وقت خود را روی دروس تخصصی به خصوص زیست و شیمی و در کنار آن ها ریاضی و فیزیک بگذارید و کم کم دروس عمومی که ماهیت حفظی دارند و شما سال گذشته یک بار آن ها را مطالعه کرده اید و کلیات آن را یاد دارید، به مطالعه خود اضافه کنید.

**از تجربه تان نهایت استفاده را ببرید**

در پایان اطمینان داشته باشید تجربه ای که از کنکور سال گذشته به دست آورده اید، می تواند به موفقیت شما در کنکور امسال کمک بسیاری کند. پس خودتان را دست کم نگیرید و باتمام تمرکز برای رسیدن به هدف تان تلاش کنید.



پیشرفت تحصیلی



فرزانه عطاران

مشاور تحصیلی



فرزانه عطاران

مشاور تحصیلی

### سه شنبه ها: من و کودکم

**باشگاه ورزشی خانگی راه بیندازید**

**الهام یوسفی/** بچه ها بیش از هر چیز، عاشق شلوغ بازی و حرکات بدنی اند. دوست دارند صبح تا شب بالا و پایین بپرند، از روی میز و صندلی ها بجهشند و اپر ت کنند و مدام دنبال سر هم بوفند و جیغ بکشند. در حقیقت این یک نیاز طبیعی برای بدن آن هاست. این رفتار ها گاهی ما را خسته و عصبی می کند اما باید بتوانیم همین شلوغ بازی ها و هیجانات را به مسیر بازی و سرگرمی هدایت کنیم تا هم خودمان کمتر اذیت شویم و هم کودک لذت بیشتری از آن ببرد. پیشنهاد ما برای تبدیل بازی های پر از هیجان و سر و صدا به یک برنامه خوب و جذاب، ایجاد یک باشگاه ورزشی در خانه است:

به کودک تان بگویید می خواهید یک باشگاه ورزشی راه بیندازید و بعد با کمک او برای باشگاه تازه تاسیس تان اسم انتخاب کنید. به طور مثال: باشگاه ورزشی شادی! بعد با هم تجهیزات باشگاه را کامل کنید. به طور مثال داشتن یک توپ، یک تشک نرم و چندوزنه، یک توپ بزرگ نرم و پر باد، یک توپ سبک و چند متکاویس سبک در باشگاه تان ضروری است. به جای وزنه های توانیذ از اسباب بازی های او استفاده کنید. یک آهنک ورزشی و هیجان آور شاد را آماده و هنگام ورزش با آن، اپخش کنید. به کودک تان نرمش کردن را یاد دهید. این که چگونه دست و پا و سرش را با ریتم آهنک تکان دهد. ورزش های مختلف فردی را در باشگاه تان انجام دهید. به طور مثال بالش ها را بچینید و همراه کودک از روی آن بپرید یا از آن ها به عنوان موانع دودیدن تان استفاده کنید. کشر را به جایی وصل کنید و از کودک بخواهید با دست آن را بکشد و رها کند. روی تشک کله معلق بزنند و بالش ها به عنوان کیسه بوکس استفاده کنند. توپ نرم را زیر ششمش قرار روه یا اواد دهید چطور جلو عقب برود و ماهیچه های شکمش را تقویت کند. یک سبدر از نر دیکه او قرار دهید و بخواهید توپ را در ست توی سبد بیندازد. با هر بار موفقیت، کمی سبدر اودر تر قرار دهید. باشگاه تان می تواند عضو قبول کند. برای این کار می توانید همبازی ها و دوستان کودک تان را گاهی به جمع اضافه کنید تا همه با هم بازی و ورزش کنند. هنگام حضور دیگران این ورزش ها را گروهی و رقابتی کنید تا لذت و هیجانش بیشتر شود. به طور مثال در بازی توپ و سبد، جایزه تعیین کنید تا انگیزه بازی بیشتر شود اگر چه بچه ها بدون دریافت جایزه هم بسیار مشتاق بازی های گروهی اند. می توانید بازی های گروهی یا انفرادی دیگری را هم در باشگاه تان راه بیندازید مثل گل کوچک، فوتبال یا کشتی. بگذارید خلاقیت کودک در بازی نمود پیدا کند، خودش بازی درست کند و شما دودستانش را با خود همراه کنید.

**مزایای این بازی ها:**

\* تحرک بدنی به سلامت کودک کمک شایانی می کند.
\* باعث می شود او ساعات کمتری در حالت نشسته به تلویزیون چشم بدوزد و به همین دلیل باعث حفظ سلامت چشم او می شود.
\* هر ورزشی باعث تقویت بخشی از اعضای بدن او می شود، مثل عضلات دست پا.
\* انرژی او را تخلیه می کند و باعث می شود هورمون ها در حالت تعادل قرار گیرند و کودک شاداب تر و سر حال تر باشد.
\* بازی های گروهی به او تعامل صحیح، پذیرش شکست و کام یابی، حس موفقیت و پیروزی را می چشاند و باعث تقویت اعتماد به نفس او می شود.

پیشرفت تحصیلی