

شعله شوق بچه‌ها را خاموش نکنید

❖ سرویس زندگی

«بچه هم هیچ برنامه‌ای برای آینده‌ش نداره.» «نه درس می‌خونه، نه دنبال حرفه می‌ره فقط با دوستاش وقت می‌گذرونه.» «از صبح تا شب تو اتاقشه مشغول فیلم دیدن، خیلی نگرانشم» این‌ها بخشی از نگرانی‌های پدر و مادرهایی است که بچه‌هایی معلق و بلاتکلیف دارند که انگیز و ایده‌ای برای آینده خود ندارند. این وضعیت را می‌توان با واژه NEET تعریف کرد. این کلمه اولین‌بار در سال ۱۹۹۹ به‌طور رسمی مطرح شد. این شاخص که مختصر Not in Employment، «Education or Training» بوده، روایتگر وضعیت جوانان در سن ۱۵ تا ۲۴ ساله‌ای است که نه در حال تحصیلند (ترک تحصیل کرده‌اند) نه مشغول مهارت‌آموزی و نه در جایی مشغول به‌کار هستند. این وضعیت نوجوانان بیشتر از هر کسی والدین آن‌ها را نگران می‌کند. در این مطلب راهکارهایی به پدر و مادرانی می‌دهیم که نگران این قضیه هستند.

❖ کمالگرا نباشید

یکی از دلایل سردرگمی بچه‌ها، اتفاقا انتخاب‌های گسترده بچه‌ها و درواقع کمالگرایی پدر و مادر است. تحقیقات نشان داده، هر چه دایره انتخاب فردی گسترده باشد، نتیجه این انتخاب ناموفق‌تر خواهد بود. دقیقاً کاری که برخی والدین با فرزند خود می‌کنند و او را در دریایی از کلاس‌ها و برنامه‌ها غرق می‌کنند؛ بدون اینکه خودش بخواهد یا تصمیم بگیرد. والدین اینجا به چشم دلسوزی برای فرزند خود او را درگیر کمالگرایی و آرزوهای دست‌نیافته خود می‌کنند. در این مسیر بچه‌ها هم بار عذاب وجدان رسیدن به نقطه مطلوب پدر و مادر را دارند هم با دیگرانی مقایسه می‌شود که رسیدن به آن‌ها برایش سخت و غیرممکن است. در این نقطه است

که نوجوان به اصطلاح آچمز می‌شود و ترجیح بین هیچ و همه‌ای که والدین می‌خواهند، هیچ را انتخاب‌کنند!

❖ بچه‌ها را سرکوب نکنید

«تو هیچی نمی‌شی»، «تو به درد نمی‌خوری» «چقدر بی‌عرضه‌ای» کودکی که سال‌ها این جملات را می‌شنود، می‌داندید در بزرگسالی ممکن است واقعا تجلی همین جملات شود؟ طبق تحقیقات، گاهی مغز بین چیزی که باید باشد و چیزی که مدام به او تلقین می‌شود، دومی را انتخاب می‌کند. یعنی ممکن است شما فرزندی باهوش و با عرضه داشته باشید؛ اما با مدام سرزنش و سرکوب کردنش، واقعا از او یک آدم بی‌عنه بسازید. سرزنش، تحقیر، مقایسه و برچسب زدن، مخرب‌ترین رفتاری است که می‌توانید با کودک و نوجوان خودداشته باشید.

❖ شعله شوق بچه‌ها را خاموش نکنید

یکی از دلایل مهم نیت شدن، نشناختن خود است. بچه‌ها با بحران هویت دست و

پنجه نرم می‌کنند و اصلا نمی‌دانند دقیقا چه می‌خواهند و چه باید بکنند؟ پدر و مادر باید به نوجوان خود در شناخت خود، علائقش و مهارت‌هایش کمک کنند. والدین بهتر از هر کسی می‌دانند نوجوانشان چه استعدادی دارد و به چیزهایی علاقه دارد. از تست‌های روانشناسی و مشاورهای مدرسه و معلمین می‌توانید کمک بگیرید و بچه‌ها را در مسیر یادگیری قرار بدهید.

❖ اجازه ریسک کردن بدهید

بچه‌هایی که همیشه، همه چیز را آماده دریافت کرده‌اند و برای تصمیم‌های خود زحمتی نکشیده‌اند، بیشتر به این بلاتکلیفی دچار می‌شوند. در سنین پایین، اجازه انتخاب و اشتباه به بچه‌ها بدهید. علاوه بر اشتباه، اجازه بدهید مسئولیت بپذیرند و آن را به نتیجه برسانند.

برای نتیجه‌های کوچک و بزرگشان هم تشویقشان کنید. اجازه بدهید نتیجه تلاششان را ببینند. اینکه تلاش کردن و تصمیم گرفتن و ساختن امکان‌پذیر است.



❖ چراغ شوقشان را روشن کنید!

یکی از دلایل مهم نیت شدن بچه‌ها، ناامیدی نسبت به آینده است. بعضی از بچه‌ها به جای تلاش کردن برای آینده نامعلوم، ترجیح می‌دهند خوش باشند و فقط در لحظه زندگی کنند. بچه‌هایی که نسبت به آینده خود، کشور خوشبین نیستن، بیشتر در معرض این کرخت شدن قرار دارند.

آرمان و آرزو، مثل سوخت برای انگیزه و به حساب می‌آید. مدام حرف از ناامیدی و تورم و اوضاع سخت، بچه‌ها را سرخورده و ناامید می‌کند؛ پس اول از همه مراقب این ترکش‌های کلامی خود باشید. در مرحله بعد پیشرفت‌های کشور را به بچه‌ها نشان بدهید و درباره آن‌ها حرف بزنید. با نوجوان خود درباره آرمان داشتن حرف بزنید. از آرمان‌های دوران کودکی خود حرف بزنید.

نمونه‌های موفق را به بچه‌ها نشان بدهید که خیال نکنند درس خواندن و حرفه‌آموزی هیچ فایده‌ای ندارد. خودتان امیدوار باشید و شوق به آینده داشته باشید تا چرا شوق فرزندان هم روشن بماند.

لغزشگاه‌های فکر از دید قرآن

است راجع به حقانیت چیزی اظهار نظر کنی به آگاهی سطحی اکتفا نکن بلکه دنبال دلیل محکم و سند عقل‌پسند باش تا به ورطهٔ قضاوت زود هنگام نیفتی. نشانهٔ آدم فکور و درست‌رأی این است که رد و قبول و تأیید و تکذیب‌هایش متکی به علم کافی است نه محدود. این یک رهنمود قرآنی است (یونس: ۳۹)

❖ سارق اندیشه را بپا

به گزارش وب گاه تبیان، هیچ چیز مثل لچ‌بازی از اندیشه رهزنی نمی‌کند. لجاجت دزدی است که مخفیانه و ناخودآگاه به ذهن آدمی دستبرد می‌زند و جریان فکر را از تکاپو می‌اندازد. بعضی‌ها به رغم علم و اطلاع کافی، صرفاً به خطر همین خصلت منفی از جادهٔ حق منحرف می‌شوند. قرآن می‌فرماید: منکران آخرت، حتی اگر مورد رحمت خدا قرار گیرند باز دست از لجاجت برنمی‌دارند. (مؤمنون: ۷۵)

به قول مولانا «چون غرض آمد هنر پوشیده شد...»؛ وقتی پای اغراض نفسانی به میان آید فکر انسان از مدار حقیقت خارج می‌شود. قرآن در این باره می‌فرماید: بعضی‌ها به جای دلیل منطقی، بی‌گمان و خواسته دلشان می‌روند. (نجم: ۲۳) آفت تفکر منطقی، تعصب بی‌جای روی باورهای قومی قبیله‌ای و جانبداری از عقاید حزبی و هواداری از فرهنگ و آداب جاهلی است. رئیس و اسوهٔ متعصب‌های عالم، شیطان است. او اولین کسی بود که دم از نژاد برتر زد و جنسیت را ملاک فضیلت دانست. سفارش قرآن اما این است که «گفتار» را ملاک ارزیابی حق و باطل قرار دهید نه «گوینده»، جنسیت و جایگاهش را. (زمر: ۱۸)

❖ زود قضاوت نکن

دشمن اندیشهٔ درست، شتابزدگی در اظهار نظر است. وقتی قرار

❖ دانستنی

بهترین مشاغل برای بانوان

❖ سرویس زندگی

افزایش مشارکت اجتماعی بانوان و حضور آنان در اجتماع در دهه های اخیر رشد قابل توجهی داشته و زنان علاوه بر کسب مدارج علمی و دانشگاهی، در حوزه اشتغال نیز حضور فعال دارند.اگرچه هنوز بخش قابل توجهی از زنان را بانوان خانه دار تشکیل می دهند که مسئولیت مهم تربیت فرزند و نسل آینده و صیانت از خانواده را بر عهده دارند اما بخشی از بانوان دوشادوش مردان علاوه بر حضور در عرصه های اجتماعی به اشتغال نیز پرداخته اند.ابراهیم امینی، کارشناس حوزه خانواده در یادداشتی به موضوع اشتغال زنان پرداخته از بخش هایی از آن به شرح زیر است:اسلام به کار و تلاش مرد و زن و پرهیز از کسالت و تنبلی آنان سفارش زیادی کرده در این نوشتار شغل زنان را از نظر اسلام و توصیه های آن بررسی می کنیم:

❖ ضرورت شغل و پرهیز از بیکاری

درست است که بر مردان واجب است مخارج خانواده را تأمین کنند و بانوان شرعاً در این باره مسئولیتی ندارند، اما خانم ها نیز باید شغل و کاری داشته باشند. در اسلام از فراغت و بی کاری مذمت شده است. امام صادق ـ علیه السلام ـ می فرماید: خداوند متعال خواب زیاد و فراغت زیاد را مبعوض می دارد. باز در حدیثی دیگر می فرماید: خواب زیاد، دین و دنیاى انسان را ضایع و تلف می کند. حضرت زهرا، سلام الله علیها ـ هم در خانه کار می کرد و زحمت می کشید.انسان چه نیازمند باشد چه نباشد، باید شغل و کاری داشته باشد و عمر خویش را بیهوده هدر ندهد، کار کند و جهان را آباد نماید، اگر محتاج بود درآمدش را صرف خانواده می کند و اگر نبود در امور خیریه و کمک به مستمندان به مصرف می رساند. بی کاری، ملال آور و خسته کننده است، و چه بسا باعث بیماری های روانی، جسمانی و فساد اخلاقی می شود.

❖ بهترین کار

بهترین کار برای بانوان شوهردار، کاری است که در داخل منزل انجام گیرد. امور خانه داری، بچه داری و شوهر داری بهترین و آسان ترین آنان است. بانوان خوش سلیقه و فداکار می توانند خانه را به صورت بهشت برین و مهد پرورش کودکان خوب و استراحتگاه شوهران مجاهد و پر تلاش خویش در آورند. و این کار بسیار بزرگ و ارزنده ای است.

رسول خدا ـ صلی الله علیه و آله وسلم ـ می فرماید: جهاد زن به این است که خوب شوهرداری کند؛ ام سلمه از رسول خدا ـ صلی الله علیه و آله وسلم ـ پرسید: کار کردن زن در خانه چه مقدار فضیلت دارد؟ حضرت فرمود: هر زنی که به منظور اصلاح امور خانه چیزی را از جایی بردارد و در جای دیگر بگذارد، خدا نظر مرحمت به او خواهد کرد و هر کس که مورد نظر خدا واقع شود، به عذاب الهی گرفتار نخواهد شد. ام سلمه عرض کرد: یا رسول الله! پدر و مادرم به قربانت، برای زنان ثواب های بیش تری بفرمایید. رسول خدا ـ صلی الله علیه و آله وسلم ـ فرمود: هنگامی که زن آبستن می شود خدا به او اجر کسی را می دهد که با نفس و مالش در راه خدا جهاد می کند، هنگامی که بچه اش را بر زمین نهاد، به او خطاب می رسد گناهانت آمرزیده شد، اعمالت را از سر بگیر؛ و هنگامی که بچه اش را شیر می دهد خدا در برابر هر مرتبه شیر دادن، ثواب آزاد کردن یک بنده در نامه عملش می نویسد.

❖ بهره وری از اوقات فراغت

خانم‌های خانه دار علاوه بر کارهای خانه داری، گاهی فراغت دیگری هم پیدا می کنند، که نباید وقت را بیهوده صرف کنند. در آن اوقات خوب است اشتغالات مرتبی را برای خودشان برگزیند و همواره مشغول باشند؛ مثلاً کتاب های سودمند بخوانند و در رشته های مفید تحقیق و کنجکاوی کنند، و بر علوم و اطلاعات خویش بیفزایند، و نتیجه تحقیقاتشان را به صورت کتاب یا مقاله در اختیار دیگران قرار دهند و یا به کارهای هنری مانند نقاشی، خطاطی، گل دوزی، خیاطی، بافندگی و ... بپردازند.

با اشتغال به این کارها هم به اقتصاد خانواده کمک می کنند و هم به تولید و ترقی اقتصادی جامعه. به علاوه این که در اثر اشتغال به کار از ابتلا به بیماری های روانی و ضعف اعصاب نیز تا حد زیادی مصون خواهند ماند. امیر المومنین ـ علیه السلام ـ می فرماید: خدا مومنی را که به حرفه و کاری مشغول و امین باشد، دوست دارد.

به هر حال، خوب است بانوان نیز شغل و کاری داشته باشند و بهترین کار برای آن ها کاری است که در داخل منزل انجام گیرد؛ زیرا در این صورت به کار خانه داری آنان هیچ آسیبی وارد نمی آید.

❖ بهترین شغل خارج از منزل

اما بانوانی که میل دارند و یا احساس ضرورت می کنند در خارج از منزل به کاری مشغول باشند، باید بدانند که بهترین و مناسب ترین شغل ها برای آنان اشتغالات فرهنگی یا پرستاری است. می توانند در دبستان، دبیرستان و یا کودکانستان به تعلیم و تربیت دختران دانش آموز بپردازند که هم شغل بسیار ارزنده ای است و هم با آفرینش لطیف آن ها سازگار است. یا این که به شغل پزشکی روی آورند و متخصص بیماری های زنان شوند و یا شغل پرستاری را انتخاب نمایند. این قبیل اشتغالات هم با طبع لطیف و مهربان بانوان تناسب دارد، و هم در انجام آن ها نیازی به معاشرت با مردان بیگانه ندارند یا کمتر پیدا می کنند.



❖ سرویس زندگی

عادات سالم برای حفظ سلامت چشم از جمله رعایت یک رژیم غذایی متعادل، استفاده از عینک های آفتابی استاندارد، معاینات منظم چشم پزشکی و ... شناخته شده هستند.

با این حال چندین عادت غلط هم وجود دارند که می توانند به سلامت چشم ها آسیب برسانند و نیاز به اصلاح فوری دارند، از جمله: مالش چشم: مالش چشم می تواند منجر به شکسته شدن عروق خونی کوچک زیر سطح پوست شود و افتادگی پلک و چین و چروک زیر چشم را تشدید کند. با این که راه های زیادی برای از بین بردن چروک زیر چشم از جمله تزریق بوتاکس یا جراحی زیبایی پلک وجود دارد اما پیشگیری همیشه بهتر است. صرف نظر کردن از عینک آفتابی: اشعه فرابنفش خورشید یکی از خطرناکترین عوامل

در واقع سیگاری ها تا چهاربرابر بیشتر ممکن است کوری را در مقایسه با افراد غیر سیگاری تجربه کنند.

خبر خوب این است که ترک سیگار بدون توجه به سن، می تواند خطر ابتلا به بیماری های جدی چشمی را کاهش دهد.

❖ رژیم غذایی فقیر:

مصرف بیش از حد فست قودها و اجتناب از مصرف کافی میوه و سبزیجات، ویتامین ها، مواد معدنی و اسیدهای آمینه ضروری، خطر ابتلا به بیماری های چشمی را تشدید می کند. سبزی های برگ دار، میوه های رنگارنگ و ماهی باعث جلوگیری یا مدیریت بیماری های چشمی وابسته به سن می شود.

❖ بی خوابی:

کمبود خواب با قرمزی، ایجاد حلقه های تیره

برای آسیب به چشم ها و پلک است. قرارگیری در معرض نور خورشید منجر به برفکوری، آب مروارید، دژنراسیون ماکولا و ناخنک چشم و حتی سرطان پلک می شود. استفاده از عینک های آفتابی برای محافظت از اشعه UVواشعه HEV حتی در روزهای ابری ضروری است.

❖ سیگار:

سیگار کشیدن تنها برای اعضای از بدن مانند ریه، قلب، مغز و ... خطرناک نیست بلکه می تواند برای چشم نیز اثرات منفی جبران ناپذیر داشته باشد. سیگار خطر ابتلا به بیماری های چشمی مانند آب مروارید، دژنراسیون ماکولا، یووئیت (التهاب قسمتی از چشم که مجرای دستگاه بویه آ نامیده می شود که شامل عنبیه، جسم مژگانی و کروئید (مشیمیه) است)، خشکی چشم و ریتنوپاتی دیابتی را تشدید می کند.