یادداشت

زندگی شادتر و آرام‌تر با عینک خوشبینی

■ عینک خوشبینی را از چشمت برندار

محمدمهدی نیک‌ضمیر
چاردیواری



اگر شما هم چشم‌تان ضعیف شده باشد حتما ناگزیر به استفاده از عینک شده اید. عینک‌هایی که برای بیماری‌های مختلف چشمی متفاوتند. عینک‌هایی برای دوربینی یا نزدیک‌بینی که هنگام مطالعه یا رانندگی باید آنها را به چشم‌مان بگذاریم تا بتوانیم بدون مشکل از پس کاری که در حال انجام آن هستیم، بر بیاییم.

بدیهی است اگر برای مطالعه عینک دوربین بزنیم و برای رانندگی عینک نزدیک‌بین، حتی استفاده از ابزاری مانند عینک نمی‌تواند هیچ کمکی به ما بکند و حتی می‌تواند شرایط را برای ما بدتر هم بکند.

به عنوان مثال با مشکل تاری دید و تشخیص در خیابان و جاده‌ای که داریم با عینک نزدیک‌بین رانندگی می‌کنیم، تصادف کنیم یا با زدن عینک دوربین برای مطالعه به مشکل برمی‌خوریم و نمی‌توانیم کلماتی که پیش چشمان‌مان ردیف شده‌اند را به‌درستی ببینیم.

حالا بیایید از این مثال به زندگی عاطفی، عشقی و خانوادگی برگردیم. در طول زندگی و از لحظه‌ای که با طلوع خورشید و نورپاشیدنش در آسمان چشم باز می‌کنیم و بیدار می‌شویم تا لحظه‌ای که سیاهی شب دامنش را بر سر آسمان بکشد و ما به خواب برویم در برابر بسیاری از موضوعات و چالش‌ها قرار می‌گیرم که باید آنها را مدیریت و تدبیر کرده و گاهی هم لازم است تا از کنار آنها عبور کنیم.

اینجاست که لازم است دوباره از عینک‌ها استفاده کنیم؛ عینک‌هایی همچون عینک خوشبینی که به‌خصوص در سختی‌ها و مواجهه با بعضی آدم‌ها خیلی به دردمان می‌خورد. گاهی باید عینک بدبینی، ریز بینی و باریک‌بینی را از چشم برداشت و گاهی وقت‌ها هم باید عینک‌های سیاه و تیره‌ای به چشم‌مان بزنیم که بعضی چیزها را نبینیم و از کنارشان عبور کنیم.

این نوع شیوه رفتاری به‌خصوص در روابط اجتماعی ما با خانواده، همکاران و دیگر محیط‌هایی که در آنها حضور داریم، می‌توانید برای ما بسیار کمک کننده باشد و در بهبود روابط وسلامت روانمان تاثیرات بسیار مثبتی داشته باشد.

عینک‌هایی که ما در طول شبانه روز ناگزیریم برای مواجهه با افراد و موقعیت‌ها از آن استفاده کنیم طیف گسترده‌ای دارند اما شاید حتی بتوان با یکی از این عینک‌ها روزگار را سر کرد و زندگی بهتر و مثبت‌تری را تجربه کنیم و بی‌تردید این عینک همان عینک خوشبینی است.

با عینک خوشبینی بسیار ی از رفتارها را بهتر می‌توانیم تحمل کنیم و برایمان قابل هضم تر خواهد بود؛ این‌که اگر کسی با ما رفتار بدی داشت یا در حق‌مان کوتاهی کرد حتما مشکلی داشته یا قصد و غرضی نداشته است که این مساله اول از همه به خوب ماندن حال خودمان کمک می کند.

کودک مطلوب شما چگونه کودکی است؟

راهنمای والدین برای تربیت در خانواده

احمد علوی
خبرنگار چاردیواری

حتی پیش از تولد فرزند در خانواده، مسئولیت والدین در کسب آگاهی برای تربیتی درست آغاز می‌شود.

یک پدر و مادر برای آن‌که بتوانند خوب پدری و مادری کنند لازم است تا آگاهی‌های‌شان را در زمینه‌های فرزندپروری بالا ببرند. مطالعه کتب روان‌شناختی درباره فرزندپروری و روش‌های صحیح تربیت کودک، یکی از بهترین راهکارها برای بالا بردن آگاهی‌های پدر و مادرهاست.

فرزندپروری یکی از اهداف و راهبردهای اساسی خانواده است که محصول و میوه خانواده را مشخص می‌کند.

در واقع خانواده مطلوب براساس خروجی مطلوب آن یعنی فرزندان سالم و توانمند ارزیابی می‌شود.



فرزندپروری فرآیندی است که از آمادگی و آگاهی خانواده آغاز و به شکوفایی تمدن و توسعه سرمایه اجتماعی منتهی می‌شود.

هرگونه سهل‌انگاری در آمادگی مهارت در خصوص تربیت فرزندان می‌تواند به فرزندآزاری و حتی جنایتی آرام منجر شود. جایی که ثمره یک خانواده فرزندان افسرده، منحرف یا... باشد علاوه بر خود فرزندان، جامعه باید هزینه این سهل‌انگاری یا جنایت را بپردازد اما فرزندپروری که پایه و اساس آن صحیح باشد، علاوه بر بهبود وضعیت خانواده، باعث ایجاد جامعه‌ای بانشاط و پویا خواهد شد. پس فعال‌سازی عقلانیت و هوشمندی ماهرانه والدین در زمینه فرزندپروری موجب کارآمدی و زیست متعادل آینده‌سازان می‌شود.

همسو نبودن و اختلاف والدین در روش تربیتی، درست مثل این است که هرکدام از سمتی دست‌بچه را می‌کشند و کودک این ازهم گسیختگی را سریعا درک می‌کند و برای رسیدن به امیال خود از آن استفاده و گاهی سوءاستفاده می‌کند.

والدین باید در رابطه با شیوه تربیتی به تفاهم و تعادل برسند و نباید نظرها و شیوه‌های دیگران را داخل سیستم تربیتی خود کنند. برای کنترل کودک باید به او نشان دهید که در برابرش مصمم هستید.

کتاب کودک مطلوب من

راهنمای والدین برای تربیت بهتر کودکان نوشته سرور ادیبی، به شما کمک می‌کند تا راه و روش فرزندپروری را یاد گرفته و کودکی مطلوب داشته باشید.

تنش و فشارروانی در خانواده

تنش‌ها و ناملایماتی که در خانواده رخ می‌دهد مثل طلاق، ازدواج مجدد، اختلاف‌ها، بیماری‌های جسمی و... از دیگر عواملی هستند که می‌تواند با تأثیری که بر سلامت روان اعضای خانواده و شکل روابط آنان با یکدیگر و با کودک می‌گذارد، رفتار کودک را تغییر دهد.

جامعه

وقتی سن کودک بیشتر می‌شود و به مهد و مدرسه می‌رود، با افراد و موضوعات جدیدی سرو کار پیدا می‌کند که می‌تواند آثار مثبت یا منفی بر او داشته باشد؛ مثل دوستان، همکلاسی‌ها، رسانه (اینترنت، کامپیوتر، تلویزیون) و کارکنان و محیط مدرسه.

تماشای مداوم تلویزیون و ماهواره به‌ویژه صحنه‌های پرخشونت و بازی‌های نامناسب رایانه‌ای باعث کاهش خلاقیت و تعامل کودکان با خانواده و افزایش رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود. والدین باید روی بازی‌های رایانه‌ای و فیلم‌هایی که کودک می‌بیند شناخت و آگاهی داشته باشند. بسیاری از کودکانی که به مراکز مشاوره به‌دلیل اضطراب و ترس مراجعه می‌کنند اغلب بعد از دیدن فیلم‌هایی که مناسب سن‌شان نبوده و صحنه‌های ترسناک داشته یا بازی‌هایی که موجودات خیالی و ترسناک داشته‌اند به مشکلاتی مثل شب‌ادراری، لکنت زبان، دیدن کابوس، ترس شدید و... مبتلا شده بودند.



دریچه

احکام سنگین حضرت امیر (ع) برای یک مفسد اقتصادی!

در دوران حکومت امام علی علیه‌السلام به آن حضرت خبر رسید که ابن هرمه، مأمور حکومتی ناظر بر بازار اهواز، مرتکب خیانتی شده است. امام علی علیه‌السلام پس از اطلاع به فرماندار خود در اهواز چنین نوشت:

«هنگامی که نامه مرا خواندی، ابن هرمه را از نظارت بازار برکنار دار و او را به مردم معرفی کن و به زندانش بیفکن و آبرویش را بریز و به همه بخش‌های تابع اهواز بنویس که من ـ علی ـ چنین عقوبتی برای او معین کرده‌ام. مبادا در مجازات او غفلت یا کوتاهی کنی که نزد خدا خوار می‌شوی و من به زشت‌ترین صورت ممکن تو را از کار برکنار می‌کنم و خدا آن روز را نیاورد.»

و چون روز جمعه رسید، او را از زندان درآور و ۳۵ تازیانه به او بزن و او را در بازار بگردان و هرکس گواهی آورد که ابن هرمه از او چیزی گرفته است، او را با گواه قسم بده و مبلغ را از مال ابن‌هرمه بردار و به صاحب آن بپرداز و دوباره او را خوار و سرافکنده و بی‌آبرو به زندان بازگردان و پاهایش را در بند بگذار و تنها برای نماز باز کن و فقط اگر کسی برایش خوراک یا نوشیدنی یا پوشاک یا زیراندازی آورد به او برسان.

مگذار ملاقاتی داشته باشد تا مبادا راه پاسخگویی به محاکمه را به او یاد دهند و به آزاد شدن از زندان امیدوارش سازند و اگر دانستی که کسی چیزی (عذری) به او آموخته است که به مسلمانی زیانی می‌رساند، او را نیز تازیانه بزن و زندانی‌کن تا توبه کند.

شب‌ها زندانیان را به فضای باز بیاور تا تفریح کنند، جز ابن هرمه! مگر بترسی که بمیرد در این صورت او را نیز به حیاط زندان بیاور و اگر دیدی هنوز طاقت تازیانه خوردن دارد، پس از ۳۰ روز، ۳۵ تازیانه دیگر ـ به جز ۳۵ تازیانه نخستین ـ به او بزن و برای من بنویس که درباره بازار (و نظارت بر آن) چه کردی و پس از این خائن، چه کسی را برگزیدی. در ضمن حقوق ابن هرمه خائن را نیز قطع کن.»

دعائم‌الاسلام ۵۳۳-۵۳۲ / الحیاه ۴۱۰-۴۰۹

