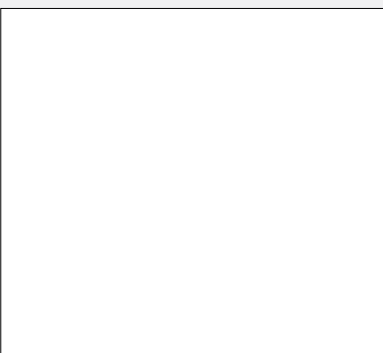


چگونه می توانیم با تنبلی مبارزه کنیم؟



سپهرغرب، گروه خانواده: گاهی افراد تمایلی به انجام کار ندارند، در مقابل هر نوع تلاشی مقاومت می کنند و دوست دارند که بیکار باشند، به این حالت تنبلی می گویند.

تنبلی یک نوع اختلال رفتاری و یک معضلی است که امروزه با ماشینی شدن زندگی، گریبان گیر اکثر افراد شده‌است و می‌توان به‌یقین گفت که نسل جدید بیشتر از قبلی‌ها گرفتار این مشکل شده‌اند. تنبلی باعث می‌شود که فرد در زندگی خود نتواند پیشرفت کند و مانع ترقی او می‌شود.

همه افراد گاهی دچار این احساس شده‌اند که دوست دارند بیشتر بخوابند، استراحت داشته باشند، تفریح کنند و سر کار نروند. این احساسات برای افراد، همیشگی نیست و گاهی پیش می‌آید که ناشی از خستگی‌های روزانه است و نباید آن را با تنبلی اشتباه گرفت. تنبلی حالتی است که دائماً ق‌فرد گرفتار آن می‌شود و دوست دارد که کار و فعالیت انجام ندهد. تنبلی درواقع به عقب انداختن کارهایی است که از قبل برنامه‌ریزی‌شده؛ افراد برای اینکه بتوانند از عهده وظایف روزانه خود برآیند، کار موثر انجام دهند و از حداکثر ظرفیت زندگی‌شان به‌رمند شوند، باید یاد بگیرند که چگونه با تنبلی مبارزه کنند.

این افراد بهتر است برای رهایی از این وضعیت، راهایی را به‌کار گیرند تا بتوانند با تنبلی مبارزه کنند.

در اینجا به روش‌هایی که کمک می‌کنند تا افراد با تنبلی مبارزه کنند اشاره‌ای می‌کنیم:

– افراد بهتر است وظایفشان را به وظایف کوچک‌تر تقسیم کنند. گاهی برخی وظایف، بزرگ و زمان‌بر هستند که خود دلیلی بر انجام ندادن این کارها و تنبلی می‌شود.

زمانی که یک کار بزرگ به چند کار کوچک‌تر تقسیم شود، مشکل تنبلی برای انجام ندادن آن حل می‌شود و با این‌ کار، دیگر انجام کارهای کوچک، سخت و ترسناک به نظر نمی‌رسد.

– استراحت کافی، خوابیدن و ورزش کردن هم می‌تواند از راهای مبارزه با تنبلی باشد. گاهی تنبلی ممکن است به دلیل خستگی و کمبود انرژی در بدن به وجود آید، در این زمان فرد نیاز دارد که به‌اندازه کافی استراحت کند، بخوابد و هم‌چنین ورزش کند تا بتواند وظایف خود را به‌خوبی انجام دهد.

– گاهی نبودن و یا کمبود انگیزه باعث می‌شود که فرد رغبتی به انجام کار نداشته باشد. در این زمان بهتر است با مثبت‌اندیشی و اینکه انجام‌وظیفه‌ او چقدر اهمیت دارد، انگیزه را بیشتر و قوی‌تر کرد.

– فرد برای اینکه در انجام وظایف خود دچار تنبلی نشود بهتر است درباره کاری که می‌خواهد انجام دهد و به شخصیتی که می‌خواهد باشد؛ همچنین به اهدافی که می‌خواهد به آن برسد و به زندگی دلخواهی که دوست دارد داشته باشد فکر کند و بتواند با این تفکرات، وظایفش را به خوبی انجام دهد.

– فرد بهتر است به فواید و مزایای کار خود فکر کند و سختی‌ها و موانع آن را در نظر بگیرد، زیرا اگر بخواهد به دشواری‌های یک وظیفه فکر کند از انجام کار ناامید و موجب می‌شود که وظایف خود را انجام ندهد، پس بهتر است ذهن خود را به فواید کار متمرکز کند.

– بهتر است افراد تنبل در انجام امور دائماً در ذهن خود تکرار کنند که می‌توانم به هدفم برسم، انجام کارها من را قوی‌تر می‌کنند، فقط با انجام دادن کار می‌توانم به اهدافم برسم و برای انجام کار، به‌اندازه کافی انرژی دارم.
– قدرت برای مبارزه با تنبلی و بی‌حوصلگی، بهتر است پیامد‌های آن را هم در نظر بگیرد. فکر کردن درباره پیامدهای انجام ندادن کار، خود می‌تواند باعث ایجاد انگیزه در انجام امور شود.

– بهتر است افراد برای اینکه دچار تنبلی نشوند و از انجام کار باز نزنند، فکر و ذهن خود را به انجام یک کار متمرکز کنند. آن‌ها این تصمیم را بگیرند که در یک زمان فقط یک کار را انجام دهند. اگر در یک‌لحظه احساس کنید که خیلی کار برای انجام دارید، این تفکر می‌تواند مانع از انجام امور کارهایشان باشد.

– بهتر است برای رهایی از تنبلی در ذهن خود خال‌پردازی کنید. تصور کنید کارها را به‌آسانی، به‌آل‌پزی و با اشتیاق انجام داده‌اید. زمانی که در ذهنتان، تصورات تنبلی و عدم انجام کار به وجود می‌آید این روش می‌تواند راهی برای مبارزه با تنبلی باشد.

– بهتر است افراد تنبل در انجام امور دائماً در ذهن خود تکرار کنند که می‌توانم به هدفم برسم، انجام کارها من را قوی‌تر می‌کند، فقط با انجام دادن کار می‌توانم به اهدافم برسم و برای انجام کار، به‌اندازه کافی انرژی دارم.

– انجام کار را مثل تمرینی در نظر بگیرید که شما را در انجام کار، قوی‌تر و مصمم‌تر می‌کند.

– یکی دیگر از راه‌های مبارزه با تنبلی این است که کار خود را به تأخیر نیندازید. اگر قرار است کاری را انجام دهید بهتر است همان موقع انجام دهید و آن را به زمان دیگر موکول نکنید.

– راه دیگر مبارزه با تنبلی این است که آدم‌های موفق را الگویی برای خود قرار دهید و به آن‌ها نگاه کنید که اجازه نمی‌دهند تنبلی مانع رسیدن آن‌ها به اهدافشان باشد.

فرد زمانی می‌تواند بر تنبلی غلبه کند که کارها و فعالیت‌های روزانه خود را به‌خوبی انجام دهد و تصمیم بگیرد به‌جای اینکه بی‌حرکت باشد، وظایفش را انجام دهد زیرا هرزمانی که فرد بر تنبلی غلبه کرد، قوی‌تر و توانایی‌اش برای رسیدن به اهداف بیشتر می‌شود.

خانواده

سپهرغرب، گروه خانواده: بسیاری از جوانان مجرد و خانواده‌هایشان وجود برخی مشکلات مالی را مانع اصلی در مسیر ازدواج می‌دانند و یا توقعات مالی بیش‌از حد از شریک زندگی آینده‌شان دارند و به این بهانه‌ها از تشکیل خانواده استنکاف می‌کنند.

جهت بررسی تصورات مالی غلط و نحوه مواجهه با نگاه‌های اشتباه در این حوزه، با فرور نیلچی‌زاده، استگاه حوزه و دانشگاه گفت‌وگو شد که در ادامه می‌خوانید.

ازنظر مالی و در خصوص برگزاری مراسم، چه الزاماتی در ازدواج وجود دارد؟ مهریه، جهیزیه و ولیمه عروسی هر کدام چه جایگاهی در اسلام دارند؟

انظر فرهنگ اسلامی و توحیدی، الزام خاصی نیست جز اینکه زن و مرد به هم تعهد می‌دهند که در سختی و راحتی همراه هم باشند. مراسم و مناسبت‌ها کاملاً وابسته به عرفیات اجتماعی است که برای اهل تقوا عرفیات مؤمنانه نامیده می‌شود؛ یعنی چیزی که لزوماً بر اساس قواعد قرآن باشد. مثلاً یکی از آن قواعد، «قانون دوری از اسراف و تبذیر» است که متأسفانه در مراسم‌های ما به شکل وسیعی وجود دارد. درحالی‌که قرآن آن را یک خط قرمز جدی اعلام می‌کند: ﴿إِنَّ الْبَخِيلِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ﴾ یا «إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ». این‌ها هشدارهای مکررگنی نیست، اما در فرهنگ‌سازی اجتماعی ما متأسفانه بر این دو مبنا به‌عنوان دستگاه‌های خط‌سنجی و خط‌شناسی مطلقاً تأکید نمی‌شود و این بدای اجتماعی مدام گسترش میابد.

اضافه کردن مراسم و رسومات پیهوده فقط تشریفات و تفاخر است؛ مثلاً شاید تا ۲۰ یا ۲۵ سال پیش، مراسم جانبندان مربوط به شهرستان‌ها و شهرهای دورافتاده بود؛ آن‌هم به‌صورت بسیار زیبا، خانوادگی و برای نوعی تبرک و اتفاقا دوری از مدهای پوک و مدرن غربی امروز. امروزه اما این مراسم در شهرهای بزرگی مثل تهران، مشهد، تبریز، اصفهان و شیراز به یک رسم فحاشی تبدیل‌شده و در آن کلی برویوباش می‌شود، به‌طوری‌که متأسفانه هم حدود الهی رعایت نمی‌شود و هم حدودی که در مسائل مالی است.

از این نظر فکر می‌کنم به بازرخانی و بازنویسی مراسم و آداب‌ورسومی نیاز داریم که تعهدات مالی را به وجود می‌آورد و فرهنگ‌سازی می‌کند. بسیاری از این رسوم صراحتاً هیچ کارکردی در عمیق کردن رابطه زوجین، رابطه خانواده‌ها یا روابط این‌ها با دیگر افراد فامیل ندارند؛ جز اینکه آن‌ها را در خدا دور می‌کند و توقعات جدید می‌آفریند.

رهبر معظم انقلاب تأکید می‌کنند که از تجملات و تشریفات پیهوده بپرهیزید. متأسفانه ازآنجایی‌که اساتید دانشگاه، حوزه، مبلغان دینی و فرهنگ‌سازان اجتماعی در جاهای مختلف، دختر جدی در این زمینه انجام نمی‌دهند، مدام می‌بینیم که سبک زندگی و توقعات زنانه ما به گونه‌ای که روغن گرفته‌شده از این گل برای ضخامت ریشه موی سر و زیادشدن توانایی فولیکول‌های آن مفید است و از ریزش مو جلوگیری می‌کنند.

همچنین این گل در درمان عفونت گوش مورداستفاده قرار می‌گیرد؛ همچنین برای درمان دردهای قاعدگی و اختلالات قاعدگی زنان بسیار مفید است. عصاره برگ گل همیشه‌بهار برای درمان زخم‌ها نیز مفید است.

در آلمان به گل همیشه‌بهار «زغفران قفر» گفته می‌شد، زیرا درگذشته از این گل خوراکی برای رنگ بخشیدن به غذاها استفاده می‌شده‌است.

در آیین مطلب می‌خواهیم به تعدادی از گل‌هایی که در فصل تابستان رشد می‌کنند اشاره‌ای داشته باشیم:

گل همیشه‌بهار



یکی ازگل‌هایی که در این فصل می‌روید گل همیشه‌بهار است. این گل در شمال آمریکا و اروپا می‌روید. گل همیشه‌بهار ازجمله گل‌هایی است که علاوه بر زیبایی، خواص دارویی و پزشکی هم داشته و به رنگ‌های نارنجی، مسی و طلایی رشد می‌کند که رنگ روشن و شادی دارد به همین دلیل شادی و طراوت را در این فصل به باغ می‌دهد.

این گل به نام‌های دیگر، زرگل، حی‌العام، ایرون، همیشه‌بهار، قوچان، اقحوان، زبیده، آذرگون و آذریون الحائقی معروف است؛ گیاهی یک‌ساله که ارتفاع آن کمتر از پنجاه سانتی‌متر و برگ‌های آن به‌صورت، ساده، بیضی، خمیده، پوشیده از کرک و به رنگ سبز مایل به قهوه‌ای است.

طبع این گل سرد و خشک است و بیشتر در استان کهگیلویه و بویر احمد رویده می‌شود. این گل خواص فراوانی دارد ازجمله اینکه ضد نفخ معده و روده است، زمانی که احساس درد و مشکل در معده کردید بهتر است یک قاشق پودر خشک‌شده این گیاه را در یک لیوان آب بریزید و اجازه دهید که دم بکشد و قبل از هر وعده غذایی آن را میل کنید. این کار باعث می‌شود ورم معده و التهاب آن از بین برود و همچنین از ایجاد سرطان لوزالمعده و روده بزرگ جلوگیری می‌کند.

که این مسئله مثل یک زخم بدخیم مدام متورم‌تر می‌شود.

به نظر شما مشکلات مالی چه زمانی می‌تواند مانع ازدواج باشد؟ آیا مثلاً اگر جوانی بیکار باشد؟

مشکلات مالی زمانی می‌تواند مانع باشد که سه تصویر غلط از بنیه مالی وجود داشته باشد: نخست اینکه مثلاً خانواده عروس و داماد یا خود عروس و داماد فکر کنند که هر چه بتوانند از طرف مقابل بیشتر دریافتی داشته باشند، سود بیشتری می‌برند؛ مثل یک معامله کاملاً بسودمحور و نه مصلحت‌محور. به همین دلیل مثلاً خانواده عروس فکر می‌کنند اگر خانواده داماد کمتر خرج کند خانواده عروس ضرر کرده یا برعکس. انگار هنوز خودشان را از هم نمی‌دانند؛ یعنی به‌عنوان یک خانواده تلقی نمی‌کنند. این‌ها جزء همان قصه‌های بد فرهنگی – اجتماعی است.

نگاه غلط دوم این است که فکر کنیم بنیه و مسائل مالی حرف اول و آخر را می‌زند؛ یعنی برای آغاز یا استمرار زندگی، مسائل مالی را شاه‌کلید بدانیم. قرآن هم به ما می‌گوید این یک چهره فرهنگی مشرکانه جدی دارد. می‌فرماید جوان‌هایی که می‌خواهند ازدواج کنند، اگر ندارند و در مسائل مالی واقعاً در فقر و زیر خط فقر هستند، خدا از فضلش آن‌ها را بی‌نیاز می‌کند؛ «إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِمَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ». یا همان آیه شریف‌ای که در خطبه عقد باید به خودمان و بقیه یادآوری کنیم، اما هیچ‌وقت به آن توجه نمی‌شود. آیه قرآن خواندن، یک آداب‌ورسوم کلیشه‌ای و دکوری نیست؛ قرآن کتاب زندگی ماست تا خوشبختی‌مان را تأمین کند و از زمانی که آن را نفهمیم و به آن عمل نکنیم، قطعاً این کارکردش به‌صورت حقیقی وارد زندگی ما نشده‌است.

سومین نگاه غلط این است که فکر کنیم برای آغاز زندگی مشترک باید توانمندی مالی متوسط رو به بالا داشته باشیم و این زمانی پیش می‌آید که سطح توقعات در جامعه بالا برود و تشریفات، مراسم و تعهدات غلط مالی دو خانواده نسبت به هم بیشتر شود. بعد خود ازدواج به یک مسئله فرعی تبدیل می‌شود، زیرا مسائل جنبی‌اش اصل می‌شود.

این متأسفانه نه‌تنها مسئله کشور ما که یک مسئله جهانی است و از هندوستان گرفته تا ژاپن، چین و کشورهای آمریکای لاتین (در پنج قاره) می‌بینیم که شیطان مکر می‌کند و موانع توهمی و خیالی ایجاد یا موانع واقعی را بزرگ می‌کند که در صورت به‌اراده خودشان و به اجازه خداوند نتوانند به‌صورت حلال باهم زندگی کنند. یکی از

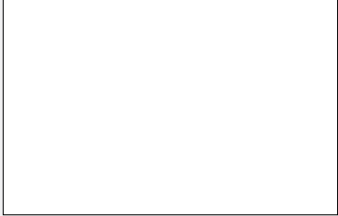
انواع گل‌های تابستانی

یکی دیگر از خواص این گیاه، خاصیت درمانی برای موهایی سر است به گونه‌ای که روغن گرفته‌شده از این گل برای ضخامت ریشه موی سر و زیادشدن توانایی فولیکول‌های آن مفید است و از ریزش مو جلوگیری می‌کنند.

همچنین این گل در درمان عفونت گوش مورداستفاده قرار می‌گیرد؛ همچنین برای درمان دردهای قاعدگی و اختلالات قاعدگی زنان بسیار مفید است. عصاره برگ گل همیشه‌بهار برای درمان زخم‌ها نیز مفید است.

در آلمان به گل همیشه‌بهار «زغفران قفر» گفته می‌شد، زیرا درگذشته از این گل خوراکی برای رنگ بخشیدن به غذاها استفاده می‌شده‌است.

گل ادریسی



یکی دیگر ازگل‌های تابستانی، گل ادریسی است. این گیاه در ایران به نام ازترنا هم شناخته می‌شود. این گل‌ها از اواخر بهار تا اوایل پاییز زیبایی خاصی به گلدان شما می‌دهند. این گیاه بومی مناطق جنوب و شرق قاره آسیا و آمریکا است. حدود ۷۰ تا ۷۵ گونه گل ادریسی وجود دارد که بیشتر آن‌ها به‌صورت بوته یا درختچه بوده و بیشتر گونه‌های آن سفیدرنگ هستند، اما به رنگ‌های آبی، سرخ، صورتی و بنفش هم وجود دارد. درواقع رنگ این گل بستگی به این دارد که خاک آن چقدر قلیایی بوده و همچنین یون‌های فلزهای گوناگون آن چند درصد است.

این گیاه برخلاف برخی گل‌های تابستانی که خواص بسیاری دارد، فقط جنبه زیبایی و تزئینی داشته و خوردن آن ممکن است مواد سمی را وارد بدن انسان کند.

یکی از زیباترین گل‌های تابستانی، گل گیالردیا است. این گیاه در خاک‌های فقیر رشد می‌کند و گرده‌های آن همراه با نسیم در فضا پخش می‌شود. این گیاه می‌تواند تا یک متر رشد کند و در برابر خشکی و گرما مقاوم است.

گل مریم

یکی دیگر ازگل‌های زیبای تابستانی، گل مناسبت. این گل از خانواده پاناسه‌ا بوده و بومی اروپا و آسیای صغیر است. این گل در شمال ایران رویش فراوانی دارد. گل مناسبت نماد ماه سپتامبر و نمایشگر عشق و صبر است. گل‌های این گیاه از اواخر بهار دیده می‌شوند و تا پاییز ادامه دارند.

ازدواج یک معامله مالی نیست

باشند، عروس و داماد در برابر این اصرارها چه باید کنند؟

در این مواقع اگر عروس و داماد انتخاب صحیحی انجام داده باشند، قطعاً به کمک یک مشاور عاقل، دلسوز و خداترس می‌توانند نعل وارونه بزنند و بدون اینکه پدر و مادر را برنجانند مثلاً یکی از عرف‌های خوبی که سال‌هاست به لطف خدا در کشور رایج شده و زوج‌های جوان انجام می‌دهند، این است که گاهی برای پرهیز از گناه و خرج‌های اضافی، برای آغاز زندگی مشترک به اماکن مقدس سفر می‌کنند و بعد نهایتاً یک جشن مختصر و خانوادگی می‌گیرند و این یعنی همان چیزی که ازدواج را معنی‌دار می‌کند.

لازم‌اش این است که نخست عروس و داماد انتخابشان صحیح باشند، دوم اینکه توافق داشته باشند، سوم، یک یا چند مشاور عاقل و اهل ایمان داشته باشند که به آن‌ها کمک فکری بدهند تا روش‌های زیبا و عاقلانه را پیش بگیرند؛ طوری که مبدا این مسائل به یک بحران در خانواده تبدیل نشود و چهارم، گام‌هایشان را محکم بردارند. آنگاه است که بعد از یکی دو سال می‌بینند که الگوساز شده‌اند، یعنی جوان‌های دیگر به به‌نوعی از آن‌ها پیروی می‌کنند.

معیارهای اصلی و کافی اسلام برای ازدواج را چگونه می‌توان دسته‌بندی کرد؟

در معیارهای زنانه و مردانه تفاوت‌هایی وجود دارد. از اهل‌بیت به ما رسیده که یک همسر به‌عنوان مرد، سه ویژگی اصلی باید داشته باشد؛ ایمان، اخلاق و امانت‌داری. اگر تحقیق، بررسی و سنجش کردید و این سه ویژگی اصلی را در حد مناسبی در او دیدید، معطل چیز دیگری نشوید و گزینه آسیب‌های روحی و اخلاقی مختلف برایتان پیش می‌آید. در مورد دختران نیز نجابت، اصالت، سلامت اخلاقی و هنر خانم بودن لازم و کافی است. اسلام در مقوله ازدواج شرط‌ها را به‌صورت کلیدی، اما حداقلی در نظر می‌گیرد و شرایط اصلی را برای رشد و تعالی تعیین می‌کند که افراد نتوانند باهم زندگی خوبی داشته باشند.

بعضی می‌گویند وضعیت اقتصادی امروز نسبت به گذشته سخت‌تر شده و این را بهانه‌ای برای تأخیر در ازدواج قرار می‌دهند. توصیه‌ها در این‌باره چیست؟

وضعیت اقتصادی قطعاً سخت‌تر شده، اما سختی اقتصادی در خانواده والدین هم وجود دارد. با این تفاوت که شما در خانواده زوجیتی، با یک عشق پیگیر، پویا و ضمانت‌نامه‌های گارانتی‌دار خداوند مواجهید که خداوند صریحاً در قرآن می‌فرماید:

● سه‌شنبه ۲۶ شهریور ۱۳۹۸ ●

● سال یازدهم ● شماره ۱۵۶۴ ●

www.sepehrpress.com

«یُغْنِمُهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ». اگر حیطه خدایاوری، تلاش (لَبِثَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى)، امید، حرکت جدی و پایین آوردن سطح توقعات را جدی بگیریم، کمک خداوند را به‌وضوح خواهیم دید.

شاید لازم باشد برای این افراد، الگوهای عملیاتی را از جوان‌هایی که همین الان در شهرها و موقعیت‌های مختلف با حداقل‌ها زندگی می‌کنند، معرفی کنیم. مثلاً دو یا سه دهه پیش، رسانه ملی سریالی را نشان می‌داد که یک زوج بسیار جوان و خلاق در یک پارکینگ، اما درنهایت عشق، محبت و زیبایی زندگی می‌کردند. روی یک حصیر نقاشی کشیده و آن را به چیزی شبیه یک باغ برای خودشان تبدیل کرده بودند. در پارکینگ زندگی می‌کردند، اما هنرها و مهارت‌های ویژه‌ای داشتند. در حال حاضر این خلأهای فرهنگی و عمومی وجود دارد؛ یعنی از فیلم و سریال گرفته تا فیلم سینمایی، تقریباً هیچ نمونه عملی پیش چشم جوان‌ها نمی‌گذرند. خطاب من به متصدیان عمومی و مسؤولان فرهنگی جامعه است. ما نهایتاً به مبلغانی اکتفا می‌کنیم که احیاناً نمونه‌های عملی را دارند؛ البته آن‌ها مؤثر هستند، اما قطعاً کافی نیستند؛ یعنی نیاز داریم که مثلاً از زندگی علامه طباطبایی رحمت‌الله و سختی‌هایی که در نجف کشیده‌اند یا زندگی دیگر عزیزانی که پیش چشمند، مستند و فیلم و داستانت بسازیم؛ مثل زندگی شهدا.

زندگی شهدا برای بخش قابل توجهی از جامعه ارجحیت دارد و زیباست، اما باید از شبکه‌های مختلف پخش شود که مثلاً این عالم دینی، استاد دانشگاه یا فرد برجسته و سرآمد کشور با این مقام و موقعیت، زمانی چنین سختی‌هایی را پشت سر گذاشته‌است.

جا دارد از رسانه ملی‌مان یک شکایت بزرگ بکنم که چرا موضوع ازدواج و مسائل مربوط به خانواده را جدی نمی‌گیرند؟ ما امروز در رسانه ملی، شبکه پویا را داریم که از صبح تا شب برای بچه‌ها کارتون پخش می‌کند، یا شبکه سلامت که بحث‌های مربوط به سلامت و پزشکی را می‌گوید. شبکه ورزش را داریم ... اما شبکه خانواده نداریم. پیامبر صلوات‌الله‌علیه فرمودند: محبوب‌ترین سازه در اسلام ازدواج است؛ یعنی ما این حرف را جدی نگرفته‌ایم.

پیامبر بسر ازدواج آن‌قدر تأکید می‌کنند و می‌دانیم که امروز پاشنه آشیل جامعه بشری از بین بردن ازدواج پاک، سالم و توحیدی است که زیر نگاه خدا این شجره طوبه رشد کند و لازم‌اش این است که یک فرهنگ‌سازی عمیق و جدی کنیم، همه شبکه‌ها کمی به مقوله خانواده ناختم می‌زنند، اما امروز بیش از هر زمان دیگری به شبکه خانواده نیازمندیم تا این الگوسازی‌ها، روشمندی‌ها، پایش خطرات و ناهنجاری‌ها را رصد و رفع کنیم و به‌موقع، آن‌ها را به شکل هوشمندانه‌ای آموزش دهیم.

روش‌های رفع خستگی ذهن



سپهرغرب، گروه خانواده: زمانی که ذهن فرد خسته می‌شود توانایی انجام کاری را ندارد و نمی‌تواند تصمیمات درست بگیرد. همه افراد با مشکل خستگی ذهن روبرو هستند. روش‌های رفع خستگی ذهنی چیست و صحیح فکر کند.

زمانی که ذهن فرد خسته و تصمیم‌گیری برای او سخت می‌شود یا یک آزرده‌گی کوچک، به‌شدت ناراحت و عصبی شده و در این زمان بهتر است فرد تصمیم‌گیری نکند.

خستگی ذهنی آرامش و تمرکز را از بین می‌برد و فرد برای ابراز احساسات با مشکل روبرو می‌شود. هر چه ذهن فرد بیشتر خسته و آلود خستگی طولانی باشد باعث می‌شود فرد دچار افسردگی شود.

علائم و نشانه‌های خستگی ذهنی

گاهی ممکن است خستگی ذهنی به دلیل خستگی‌های فیزیکی باشد. گاهی خستگی ناشی از کار بیش‌ازحد و خواب کم است. انجام کار و فعالیت در طول روز باعث می‌شود که بدن فرد خسته شود و در ذهن و جسم خود احساس خستگی کند، حتی اگر فعالیتش به گونه‌ای باشد که پشت میز نشسته باشد. در این صورت ممکن است فرد نتواند درباره مسائل تصمیم درست بگیرد.

گاهی ممکن است فرد از رفتار دیگران ناراحت و عصبی باشد و نتواند خود را کنترل کند، این ممکن است به خاطر خستگی ذهنی فرد باشد. زمانی هم که فرد نتواند به‌خوبی به روی مسائل تمرکز داشته باشد، تصمیم‌گیری برای او سخت می‌شود، در این زمان فرد دچار خستگی ذهنی شده‌است. خستگی ذهنی در هر شرایطی برای همه افراد به وجود می‌آید. ممکن است فرد در طول روز کارهای زیادی داشته باشد و علاقه‌ای به انجام تعدادی از آن‌ها ندارد و یا شاید زمان کافی برای انجام کارهایش نداشته باشد و نتواند تمرکز کافی در انجام کار داشته باشد و دچار خستگی ذهنی می‌شود.

برای کاهش خستگی ذهنی روش‌هایی وجود دارد که فرد بتواند به ذهن خود استراحت دهد و تصمیمات درستی بگیرد؛ یکی از راه‌های کاهش خستگی ذهنی این است که فرد تصمیمات کمتری در روز بگیرد. افراد ممکن است هرروز با تعداد زیادی تصمیمات مواجه شوند که این خود باعث می‌شود که فرد در پایان روز انرژی زیادی از دست دهد و منجر شود که فرد تصمیمات درستی نگیرد. فرد در این زمان ترجیح می‌دهد کاری را انجام دهد که برایش راحت‌تر و آسان‌تر است. مثلاً به‌جای اینکه یک غذای مقوی و سالم برای خودش درست کند یک غذای حاضری آماده می‌کند؛ بنابراین یکی از راه‌هایی که باعث می‌شود فرد دچار خستگی ذهنی نشود این است که تصمیم‌گیری خود را محدود کند و تصمیمات اساسی را در اولویت کار خود قرار دهد تا انرژی کمتری را هم صرف کند.

یکی دیگر از راه‌هایی که باعث می‌شود