

ییوست مزاج را ام الامراض می نامند، چون افزون بر ایجاد درد و ناراحتی مولد بیماری های خطرناک بسیاری است مانند سرطان، ضعف شدید اعصاب، جنون، غش و رعشه، فلج، سکته و خون ریزی های موضعی، بواسیر، روماتیسم و درد های مختلف مفاصل، زکام و سرما خوردگی، سردرد و سرگیجه، کم نوری چشم و سوء هاضمه و صدها ناراحتی دیگر.

در کتاب طب الرضا^(۱) برای ییوست علت های زیادی بر شمرده شده است. در بین آن ها مرتب نبودن کار معده یا همان قضای حاجت از اهمیت نسبی بیشتری برخوردار است. از این رو توصیه های زیادی درباره آن شده است. توصیه هایی که در ادامه به بخشی از آن ها اشاره می کنیم.

● برای قضای حاجت به جای خلوت بروید و به قدری معطل شوید که نیازتان بر طرف شود.

● رفتن مرتب به بیت الخلا و تخلیه روده در شبانه روز اهمیت زیادی دارد.

● قضای حاجت عملی ارادی است. از این رو در آن موقع نباید محسوسات خارجی اراده ما را به خود جلب کند. برای همین باید جای خلوتی را انتخاب کرد که در آنجا سر و صدایی یا چیزهایی که چشم و توجه را به خود جلب می کنند، نباشد.

● زیاد از حد در بیت الخلا (توالت) درنگ نکنید، چون مکث زیادی سبب بروز ناراحتی و بیماری های مهمی مانند داء الفیل (وارسی)، ضعف اعصاب و دماغ، وسواس، خیالات واهی، سرگیجه، ضعف دید، صداهایی که در گوش می پیچد و بالاخره جنون می شود.

* نکته: بهترین زمان برای تخلیه معده شب و هنگام خوابیدن است. زیرا خوابی که پس از عمل تخلیه انجام می شود، گوارا تر است. همچنین این عمل اعصاب را آرام می کند، اضطراب را از قلب می کاهد و میزان بروز سرما خوردگی و بد خوابی را کمتر می کند.

تمیز کردن صنایع دستی در خانه



صنایع دستی ارزش مادی و معنوی بالایی دارند و یکی از بهترین و اصیل ترین انتخاب ها برای تربین داخلی خانه محسوب می شوند. البته برخی هم به دلیل علاقه ای که به سبک سنتی دارند گاهی به عنوان ظرف های پذیرایی از این صنایع استفاده می کنند. نگهداری و نظافت گلیم، انواع ظرف های فیروزه کوبی و مسی و... مانند همه وسایل دیگر شرایطی دارند که ضروری است برای حفظ طول عمر، آن ها را به کار ببست.

شستن ظرف های مسی

اگر یک ظرف مسی خاتم کاری شده در اختیار دارید، اصول نگهداری آن ترکیبی از نگهداری صنایع دستی خاتم کاری و صنایع دستی مسی است. برای این کار به نکته های زیر دقت کنید.

- ظرف را در معرض رطوبت بالا، حرارت زیاد یا تابش مستقیم نور خورشید قرار ندهید. این عوامل به ویژه برای قسمت های خاتم کاری شده بسیار مضر هستند.
- تا جای ممکن از شستن ظرف های مسی خاتم کاری شده خودداری و برای تمیز کردن قسمت های مسی از پارچه های نرم استفاده کنید.
- برای تمیز کردن بدنه مسی این ظرف ها می توانید یک تکه پیاژ به ظرف بکشید و سپس با دستمالی مناسب و نرم آن را خشک کنید.
- بهتر است در ظرف های مسی خاتم کاری شده خوراکی های خشک مانند انواع آجیل و خشکبار بریزید تا تمیز کردن آن ها هم راحت تر باشد.

نگهداری از ظرف های فیروزه کوبی

صنایع دستی فیروزه کوبی دارای بدنه ای مسی با پوشش سنگ های فیروزه و روکشی از جنس پلی استر هستند. سنگ های فیروزه به روش کوبش یا چسباندن روی بدنه اصلی قرار می گیرند. بنابراین، یکی از نکات مهم در نگهداری صنایع دستی فیروزه کوبی، حفاظت این محصولات در برابر ضربه یا تکانه های شدید است.

● پوشش پلی استر روی ظرف های فیروزه کوبی، پوشش حساسی است که باید از مواد روغنی و شیمیایی، تابش نور مستقیم آفتاب و مواد آرایشی مانند عطر دور بماند.

- صنایع دستی فیروزه کوبی را در مکانی مناسب به دور از گرما یا نور مستقیم خورشید قرار دهید.
- برای تمیز کردن این وسایل از پاک کننده های ملایم غیر شیمیایی استفاده کنید.
- بهتر است برای تمیز کردن این وسایل از یک دستمال نخی مرطوب استفاده شود.
- تا جای ممکن از شستن صنایع دستی فیروزه کوبی خودداری کنید. در صورت انجام این کار، از آب سرد استفاده و فوری آن ها را خشک کنید.

نگهداری از صنایع دستی چرمی

صنایع دستی چرمی هم مراقبت های خاص خود را می طلبند و برای نگهداری از آن ها باید به نکاتی توجه کنید.

● چرم را نباید در معرض رطوبت قرار دهید، زیرا شکل و قواره اش به هم می ریزد و شوره می زند و عمرش کوتاه می شود.

● بهتر است برای نگهداری صنایع دستی چرمی، آن ها را در پارچه هایی از جنس الیاف طبیعی ببچید.

● صنایع دستی چرم را در معرض گرد و غبار قرار ندهید. در چنین شرایطی استفاده از واکس های محافظ می تواند کمک کننده باشد.

● صنایع دستی چرمی را در معرض فشار قرار ندهید، زیرا این کار سبب تغییر شکل و پایین آمدن کیفیت این محصولات می شود.

نگهداری از گلیم

گلیم در میان انواع صنایع دستی طرف داران زیادی دارد. با توجه به اینکه ماده اولیه گلیم، پشم است شیوه نگهداری آن در خانه اهمیت فراوانی دارد.

● هرگز گلیم را در معرض نور مستقیم خورشید قرار ندهید. به ویژه اینکه در بافتن آن از خامه یا پشم رنگرزی شده به وسیله مواد رنگرزی شیمیایی استفاده شده باشد.

● استفاده از شوینده های قوی هم به گلیم آسیب می زند، زیرا ممکن است ثبات رنگ های گلیم را تحت تأثیر قرار دهد.

● مراقب بیدزدگی پشم باشید. اگر از گلیمتان استفاده نمی کنید آن را لوله کنید و درونش چند عدد نفتالین بگذارید. بعد از این کار، گلیم باید به مکانی خشک و خنک مانند انباری منتقل شود.

● هرگز گلیم را در معرض رطوبت، اجسام نوک تیز یا اشیای داغ قرار ندهید.

شاگردان مدرسه کار

مهارت آموزی در سن کم، زمینه اشتغال در بزرگ سالی را فراهم می کند

سمیرا شاهیان باید نوجوانی را طلایی ترین دوره زندگی نامید. چون یک نوجوان از طرفی از لحاظ فکری و توانمندی به سطح مطلوبی رسیده و از طرفی دیگر وقت آزاد فراوانی برای انجام کاری در سطح حرفه ای دارد. یکی از دلایل بیکاری، استفاده نکردن از دوره طلایی نوجوانی برای کسب مهارت است و به نظر می رسد وجود برنامه مهارت آموزی منسجم و مستمر برای دانش آموزان از آغاز مقطع تحصیلی متوسطه تا مرحله دریافت دیپلم می تواند گام بلند و مؤثری برای متخصص شدن یک نوجوان در یک مهارت باشد که در اینجا منظور از متخصص شدن، به طور دقیق توانایی کسب درآمد از آن مهارت است. مهارتی که می تواند در هر زمینه ای از جمله فنی و مهندسی، هنری، رایانه ای و نرم افزاری باشد که در نظام آموزش فنی و حرفه ای کشور به بخش های خدمات، صنعت، کشاورزی، صنایع دستی و... تقسیم می شود. به یانی دیگر اگر یک نوجوان، درس و کسب مهارت را به موازات هم پیش ببرد و برای خستگی در کردن سراغ تفریح برود می تواند در سال های ابتدایی ورود به جوانی شخص مفیدی برای خود و جامعه باشد. بنابراین اگر بتوان با ایجاد شرایط مثبت، تعدادی از نوجوانان را به سمت مهارت آموزی سوق داد، آوردن بقیه آن ها به این وادی، کار آسانی خواهد بود چون بیشتر نوجوانان به واسطه هم سالانسان به این حوزه وارد می شوند. در مطلب پیش رو با کمک دکتر سید محمد رضا ناظمی، متخصص روان شناسی و مدرس دانشگاه درباره یادگیری مهارت های فنی که به کودکان توصیه می شود تا پیش از شانزده سالگی یاد بگیرند صحبت می کنیم.

چرا آموزش مهارت های شغلی از سن کم ضرورت دارد؟

همه مادر خانواده هایمان فردی را سراغ داریم که از هر کاری سر رشته ای دارد. برای نمونه وقتی خارج از شهر و به باغ و باغچه ای می رویم که روشنایی ندارد، خودش سیم کشی می کند، شیرالات خانه و هر وسیله برقی را خودش تعمیر می کند و حتی از پس آشپزی و مهمان داری هم برمی آید. همه این مهارت ها از سال های نوجوانی این افراد حاصل شده است. سال هایی که هر تابستان و سه ماه تعطیلی را در یک میزگاه شاگردی کرده اند.

برای شروع مهارت آموزی در نوجوانان می توانید به آن ها پیشنهاد دهید زندگی نامه افرادی را بخوانند که کسب و کارهای بزرگ دارند. با خواندن سرگذشت این افراد متوجه می شوند کسانی که امروز توان مالی زیادی دارند در ابتدا فعالیتشان را از پشت میز شروع نکرده اند. بسیاری از آن ها کارهای ساده، شاگردی، حتی کاری که در ابتدا به آن علاقه ای نداشته اند آغاز کرده اند. شاگردی کردن یا کسب مهارت های شغلی از سن کم به کودکان می آموزد همه قرار نیست پشت میز نشین باشند و از طرفی جامعه و پویا بودن چرخ صنعت به افرادی با مهارت های عملی هم نیاز دارد. افزون بر اینکه یکی از روش های رسیدن به یک شغل خوب برای کسانی است که علاقه ای به درس خواندن ندارند.

آمادگی برای فرصت های شغلی واقعی

وقتی نوجوان در سه ماه تعطیلی خود با یک تجربه شغلی روبه رو می شود، با توانمندی ها و کم و کاستی های خودش هم آشنا و برای کسب تجربه شغلی واقعی در آینده آماده می شود. نوجوان در چنین فرصت هایی مهارت گفت و گو با صاحب کار و مراجعانش را می آموزد.

بالا رفتن اعتماد به نفس

آینده شغلی کودکان فقط یک موضوع اقتصادی نیست. شغل خوب داشتن به افراد شادی، امید به زندگی بیشتر، خود باوری، ارتباطات اجتماعی قوی و اعتماد به نفس می دهد.

پاسخ دادن به نیاز نوجوان

پذیرفتن مسئولیت و کسب یک تجربه شغلی برای نوجوان، حضور در اجتماع و تقویت برقراری ارتباط با دیگران را برای او به دنبال دارد.

از بین رفتن ترس برای یافتن شغل

وقتی نوجوان تصمیم می گیرد برای پر کردن اوقات فراغت خود، مهارت شغلی عملی را بیاموزد تا خواسته با آنچه کارفرما از او می خواهد و مراحل یک مصاحبه شغلی هم آشنا می شود. مهم تر از همه این ها، ترس از مصاحبه و جست و جوی کار در اواز بین می رود.

کسب تجربه

یکی دیگر از فایده های مهارت آموزی کودکان در زمان های فراغت، کسب تجربه است. تجربه کسب درآمد و درک کردن ارزش پول. آشنا شدن نوجوانان با پول، عاملی برای افزایش انگیزه، پشتکار و تقویت مسئولیت پذیری آن هاست.

کودک کار یا کودک با مهارت؟

شاید یکی از دلایل مخالفت پدرومادهای امروزی با کار تابستانی یا مهارت آموزی شغلی کودکان و نوجوانان در تابستان، مفهوم کودک کار باشد. بهتر است بدانیم کودکان کار معمولاً مشغول شغل های کاذبی هستند که افزون بر اینکه هیچ عایدی برای این روزهایشان ندارد، برای آینده شان هم مفید نیست. کودکان کار و مهارت آموزی کودکان دو موضوع جدا گانه است. کودکان کار کسانی هستند که از سوی خانواده شان یا گروهی سازمان یافته برای کسب درآمد مورد سوء استفاده قرار می گیرند.

نتیجه، پر بار بودن تابستان های کار

آموزش های ناکارآمد به ویژه در مدارس و خانواده ها سبب شده است مهارت های ارزشمند گذشته مانند باغبانی، خیاطی، رانندگی و... ناچیز به حساب آیند و خانواده ها فقط شغل های مهندسی و پزشکی را مفید بدانند. یاد نگرفتن کار در کودکی یعنی باز تولید چرخه افراد بدون مهارت و خلاقیت ذهنی که نمی توانند به عنوان کارآفرین وارد بازار کار شوند. زیرا در این حالت کودکان فقط درس می خوانند و مدرک می گیرند تا کارمند شوند. در صورتی که اگر کودکان بعضی مهارت ها را آموزش ببینند فایده های بسیاری برایشان دارد.

- اگر در دانشگاه قبول نشدند، در آینده کار و مهارتی برای انجام دادن دارند.
- در صورتی که در شغل دولتی مشغول شدند، کار دوم یا درآمد دومی هم دارند.
- در صورتی که به هر دلیلی کار کارمندی را ترک کردند، مهارتی برای کسب درآمد و گذران زندگی دارند.
- همیشه بابت شغل و درآمد امنیت روانی دارند.



چگونه مهارت های شغلی را به کودکان آموزش دهیم؟

یکی از موضوعات مهم که پدرومادها در رابطه با کار کردن نوجوان باید به آن توجه داشته باشند هدف گذاری است. یعنی وقتی تصمیم گرفتند نوجوان بهتر است شغلی بیاموزد، ببینند هدف آن ها از کاری که قرار است نوجوان به آن مشغول شود چیست و در گام بعد نوجوان برای رسیدن به آن هدف، برنامه ریزی را یاد بگیرد. در این بین موضوعات دیگری هم مانند توجه داشتن به توانایی و علاقه نوجوان، ساعت و محیط کاری هم اهمیت دارد.

علاقه و توانایی نوجوانان

گاهی هم ممکن است با ورود نوجوان به دنیای کار و به وجود آمدن محدودیت هایی برای او، فرصت یادگیری هنر و تجربه ورزش کردن یا کارهای دل خواه دیگر از او سلب شود. مشاوران تربیتی و کارشناسان بر این باورند که پدرومادها باید در زمان فراهم کردن تجربه های شغلی به علاقه و توانایی فرزندانشان توجه کنند. به عبارت دیگر هر نوجوانی توانایی و استعدادی دارد. فردی ممکن است به هنر و دیگری به ورزش علاقه داشته باشد یا نوجوانی در کارهای فنی و مکانیکی استعداد داشته باشد و دیگری در علم آموزی و تدریس. از طرف دیگر به وجود آوردن تجربه های شغلی برای نوجوانان باید مطابق جنسیت و توانشان باشد. به طوری که کار یا مهارت پیشنهادی بیش از توان او نباشد به ویژه در شغل هایی که خطرناک هستند و فرد با برق و گاز یا وسایلی ماننداره سروکار دارد.

توجه

گاهی ممکن است با ورود نوجوان به دنیای کار و فراهم شدن محدودیت هایی برای او، فرصت یادگیری هنر و تجربه ورزش یا کارهای دل خواه دیگر از او سلب شود.

مهارت و تولید، نه درآمد زایی

افراد در سنین چهارده تا بیست و یک سال قدرت ابتکار و خلاقیت بالایی دارند و اشتغال برای آن ها لذت بخش است. از این رو بهتر است هدف از مهارت آموزی را برای آن ها در کسب مهارت، طراحی و تولید بیان کنیم، نه فقط پر کردن اوقات فراغت یا هدف های سطحی مانند پول درآوردن.

ساعات کار

درباره ساعت های کاری هم نباید فشاری بر کودک یا نوجوان بیاوریم. والدین باید با حمایت های خود مراقب باشند که بنابه توانایی و علاقه فرزندشان، تعداد ساعتی را برای گذران او در محل کار تعیین کنند که به تغذیه، استراحت و دیگر تفریح های او آسیبی نرسد.

امنیت محیط شغلی

نگرانی پدرومادها را تأثیر کار بر آفت تحصیلی دانش آموزان یا بی رغبت شدن آن هانسبت به درس و مدرسه و تأثیر منفی محیط کار بر اخلاق نوجوان هم طبیعی و بجاست. به همین دلیل از موضوعات مهمی که والدین باید با دقت آن را بررسی کنند، محل کار است. توجه کنید که نوجوان قرار است با کار در تابستان مهارتی یاد بگیرد، نه اینکه به خاطر به دست آوردن دستمزدی ناچیز، متحمل آسیب روحی و جسمی شود.