

تدخل الآباء في اختيار التخصص الجامعي للأبناء يعيق نجاحهم

العائلات تختار لأبنائها وظائف تتماشى ووجهاتها الاجتماعية

اتباع نظام العناية بالبشرة مفيد للصحة النفسية

نيويورك - لا ينقذ استخدام المنظف اليومي أو وضع قناع على الوجه في المساء أو حتى القليل من مرطب ملون مظهر البشرة فقط، بل يمكن أن يكون له آثار كبيرة على الصحة النفسية أيضا.

وأشار الخبراء إلى أن ما يحتاجه المرء حاليا في حقبة كوفيد - 19، هو نظام للعناية بالبشرة وبفسه، وبشكل بسيط، فإن الالتزام باتباع نظام للبشرة سوف يفيد صحة أكبر عضو في الجسم وسوف يؤدي إلى الأساس والتدليل اللذين سوف يفيدان الصحة النفسية. وأشاروا إلى أن التركيز على القيام بشيء ما أمر جيد للنفس ويساعد في إيقاف دوامة القلق. وقد يجد المرء أن أوقاتا معينة من اليوم يمكن أن تثير أفكارا دخيلة عليه، ولكن يمكن كسر الأفكار السلبية بالعناية بالنفس، حسبما جاء على موقع "إيفري داي هيلث".

وقال مات تروب، وهو خبير في علم النفس السريري وطبيب للأمراض الجلدية النفسية في سانتا بربرا بكاليفورنيا "غالبا ما يقول المرضى الذين يمرضون بقلق واكتئاب إن حالتهم تتفاقم قبل 30 دقيقة إلى 60 دقيقة من النوم. ويحدث ذلك عندما يكون لديهم وقت فراغ كبير، وهو ما يزيد القلق عند الكثير من الأشخاص".

وعندما يتشغل المرء بنشاط ما، مثل غسل الوجه ووضع المنظف عليه وترطيبه، يمكن للإنسان الخروج من القلق والتركيز على ما يفعل. وينطبق هذا على أي نشاط يبقي الإنسان منشغلا مثل العمل في مشروع جديد أو الطهي أو تمشية الكلب.

وأوضح أن العناية بالبشرة توفر فرصة لليقظة، وهي استقبال الأحاسيس التي تستشعرها في اللحظة الراهنة دون إصدار أي أحكام، مثل الشعور المهدئ للمياه الدافئة. وظهرت هذه الممارسة أنها تخفف الاكتئاب والتوتر بوقف القلق واجترار الأفكار، بحسب دراسة شملت أكثر من 1100 بالغ ونشرت نتائجها دورية "فرونتيرز إن سايكولوجي"، في مارس من عام 2019.

ويقول تروب "الانخراط في هذا النشاط لدقائق قليلة، يمكن أن يساعد الذهن في فك الاتصال عن أنماط التفكير الأقل صحة والمتصاعدة". وتشرفت دراسات حديثة أن الملايين حول العالم تأثروا معنوياً وذهنياً بتجربة الحجر الصحي والتباعد المنزلي والخوف من العدوى وبشكل عام. وتشدّد المختصون على ضرورة الابتعاد عن التفكير في الأشياء السلبية، التي تساعد على جلب طاقة الخوف إلى الجسم، وبالتالي تجعل الإنسان يشعر بالتوتر، ما يؤثر على صحته النفسية.



احترام رغبة الأبناء ضرورية

ويستعمل سلطنتهم على الأبناء لأن هذا الأمر يقود إلى الفشل حتما.

ويرى الخبراء أن السياسة التي يتبعها بعض الآباء مع الأبناء في اختيار تخصصاتهم هي انعكاس لرغباتهم، حيث إن دفع الطالب إلى تخصص ليس من ضمن اهتماماته ستكون له انعكاسات عديدة أهمها الإخفاق والتأخر الدراسي، ويقتل الإبداع والتميز لديهم.

وينبهوا إلى أن دراسات عدة كشفت أن غالبية الموظفين الذين لا يحبون أعمالهم هم أكثر عرضة للأمراض، وأن الصواب من قبل الوالدين في هذا الأمر هو توجيه الطالب فقط على اختيار التخصص الصحيح وتشجيعه على اتخاذ القرار الصائب، وإدراكه الجيد لطبيعة التخصص الذي يريده ومميزاته وسلبياته ومستقبله.

ولفت اختصاصيو علم الاجتماع إلى أن معظم الآباء والأمهات يستخدمون مبدأ الأوامر مع أبنائهم في تحديد مصيرهم، وهو من الأساليب الخاطئة، وله آثار سلبية خطيرة على الأبناء، ولا شك أن حرص الآباء والأمهات على أبنائهم وبناتهم يدفعهم إلى التدخل في عملية اختيار التخصص، لكن درجة التدخل هذه يجب أن تكون لها حدود واضحة، فمن الخطأ أن يلزم الآباء أبنائهم بتخصصات معينة أو أن يضغطوا عليهم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة من أجلها.

يناسبهم لأنهم الأدرى بقدراتهم الفكرية والمعرفية، ويجب أن يقتصر دور الأهل في التوجيه والإقتراح.

وتشدّدوا على ضرورة الحوار الذي يبني على تقبل اختيار الأبناء واحترام رغبتهم في تحديد تخصصاتهم، وعدم ممارسة السلطة الأبوية لإجبارهم على تخصصات لا يرغبون في دراستها مما يؤثر سلباً على حياتهم الوظيفية وبالتالي على مستقبلهم وحياتهم بصفة عامة.

وأوضحوا أن تدخل الأسرة في اختيار التخصص الدراسي لم يعد كما كان في السابق حيث كانت الجامعات والكليات محدودة مما يجعل الاختيار محدوداً وكانت مسؤولية الآباء تنحصر في تقديم المساعدة حتى يصل أبنائهم إلى الاختيار التخصصي الصحيح، إلا أن الأمر اختلف كثيراً اليوم حيث الأبناء لديهم وعي كبير ويجدون رغبتهم منذ وقت طويل ويعرفون أهدافهم ويسعون إلى تحقيقها.

وبيّنوا أن للتكنولوجيا أثراً إيجابياً على الناجحين في منازعات الباكالوريا، حيث يمكن لهم تصفح كل المعلومات الخاصة بالتوجيه الجامعي عن طريق الإنترنت، كما أنها ساعدتهم في معرفة تفاصيل التخصصات التي يشاركونها والجامعات التي يرغبون في الالتحاق بها، ويجب على أولياء الأمور أن يتعدوا قدر الإمكان عن التدخل لاختيار التخصصات بصورة إجبارية

والتفاخر أمام المقربين والأصدقاء، منبهين إلى أنه في أغلب الأحيان يسعى الأهل إلى تحويل مستقبل أبنائهم إلى نسخة من أحلامهم التي لم يحققوها في حياتهم.

وتشدّد اختصاصيو علم النفس على ضرورة أن يحدد الطالب بنفسه المجال أو التخصص الذي يتناسب مع قدراته الفكرية ومع ميوله العلمي حتى لا يواجه صعوبات قد تهدد مسيرته الدراسية في المستقبل، إذ ينبغي على الطلاب أن يفتحوا مجال الحوار والتشاور مع أولياء أمورهم حتى يتم اختيار التخصص الذي يتناسب معهم، وهناك الكثير من الطلاب يكونون على قناعة تامة بتخصص معين منذ وقت طويل ويعملون على تحقيقه وتكون أسرهم على علم برغبة أبنائهم ولا تعرض وتعمل على تشجيعهم بكافة السبل حتى يحققوا أهدافهم.

وأضافوا أن الطالب يمكن أن يستجيب لوالديه في دراسة تخصص معين ثم تواجهه بعض الصعوبات التي قد تهدد مستقبله لأنه يدرس ما هو بعيد عن رغبته وحتى إذا أكمل الدراسة يمكن أن يكون غير ناجح مهنياً، لذا يجب ألا يتدخل الآباء في تخصصات أبنائهم سوى بالنصح فقط ولا يكون النصح بمثابة قرارات غير قابلة للنقاش. وأكدوا على ضرورة أن يتمتع الأبناء بحرية اختيار التخصص الذي

يلحم الآباء والأمهات بتخصص رفيع المستوى لأبنائهم بصرف النظر أحيانا عن مدى قدرتهم على النجاح في هذا التخصص، وفي مقابل ذلك يرغب الابن في تحقيق أحلامه وفق ما يناسب ميولاته وقدراته، وهنا يبدأ الخلاف بين الطرفين حيث يرى الوالدان أنهما أكثر خبرة وقدرته على تحديد مستقبل أبنائهما في حين يعتبر الأبناء أنهم الأقدر والأحق باختيار مستقبلهم.

التي تجعل الأبناء ناجحين مهنياً وهذا الاعتقاد يضع الابن أو الابنة في صندوق مغلق مليء بالحمل والنقل والصعوبات، مما يؤدي إلى التذني الواضح في المستوى التعليمي لديهم. وقال المختصون إن التدخل في تحديد مستقبل الأبناء يبدأ منذ الطفولة وذلك انطلاقاً من السؤال التقليدي "ماذا تريد أن تصبح عندما تكبر؟"، الذي يطرح على جميع الأطفال تقريباً، لافتين إلى أن الطفل يأخذ منذ صغره توقعات الأهل حول مستقبله، ويصبح ملزماً أمامهم وأمام الجيران والمقربين والأصدقاء بهذه التوقعات مما يجعله في حالة صراع بين نفسه وبين قدراته وطموحاته.

وأكدوا أن الطلاب في جميع مراحل حياتهم حاثرون ومشتتون، ويرون أن توقعات الأهل هي الأساس في تحديد أبنائهم، وتحديد نوعه ومستواه، لأن هناك فرقا بين ما يطمح إليه الإنسان وما هو حاصل عليه أو ما يستطيع تحقيقه في الواقع، فكل إنسان يطمح ويخطط ويضع نصب عينيه الأمل الكبيرة ثم يسعى لتحقيقها.

وأوضحوا أن توقعات الأهل تجعل الأبناء لا يعرفون ما يريدونه، متسدين على أن الأطفال والمراهقين اليوم لا يعملون ما الذي يريدونه رغم الخيارات الكثيرة المتاحة أمامهم، ويرجع السبب الرئيسي في ذلك إلى الأهل لأنهم لا يناقشون خيارات أبنائهم وتستهزئ الكثير من الأسر من رغبات أطفالها في الحصول على وظائف ومهن لا ترقى إلى مستوى طموحاتهم الاجتماعية، حيث ترتبط الكثير من الوظائف التي يشغلها الأبناء بالوجهة الاجتماعية للعائلات.

ولفتوا إلى أنه في الكثير من الأحيان لا ينجح الوالدان في اختيار التخصصات التي تتناسب مع مؤهلات الأبناء الفكرية والعلمية، مما يؤدي حتماً حينما يرغبون أبنائهم على دراسة التخصص الذي لا يتناسب مع قدراتهم إلى انعكاس النتائج السلبية على مستقبلهم ككل. فلا شك بأن التخصص الجامعي يرتبط بالوظيفة والمهنة المستقبلية.

ويرى الكثيرون أن من بين أسباب تدخل الآباء والأمهات في تحديد الاختيار الجامعي لأبنائهم، عدم تفهمهم في قدراتهم على اختيار الاختصاصات، بالإضافة إلى الرغبة الدائمة في التباهي

لندن - تدفع سلبية الآباء في زمننا هذا وتوكلهم على الآباء والأمهات في تسير كافة شؤون حياتهم وفي متابعتهم للصيقة لهم في جميع مراحلهم التعليمية، الآباء إلى التدخل بصفة الية في اختيار التخصص الجامعي.

وتطرح هذه المشكلة وما ينجر عنها من انعكاسات سلبية على نجاحهم الجامعي والوظيفي لدى أغلب الأسر التي لديها أبناء على مشارف الجامعة، حيث تؤثر الاختيارات غير المناسبة خاصة في أحيان كثيرة على الأبناء وعلى نجاحهم في المستقبل. وأكدت دراسات عربية أن نسبة كبيرة من الطلبة يعتمدون على اختيارات أسرهم في توجيههم الجامعي، مشيرة إلى أن الأسرة تلعب دوراً كبيراً في إشارة الطموح لدى أبنائهم، وتحديد نوعه ومستواه، لأن هناك فرقا بين ما يطمح إليه الإنسان وما هو حاصل عليه أو ما يستطيع تحقيقه في الواقع، فكل إنسان يطمح ويخطط ويضع نصب عينيه الأمل الكبيرة ثم يسعى لتحقيقها.

الطلاب في جميع مراحل حياتهم يرون أن توقعات الأهل هي الأساس في تحديد توجهاتهم الجامعية والوظيفية

وبيّنوا أن للوالدين دوراً كبيراً في الكشف عن استعداد أبنائهم وتهديب ميولهم ورعايتهم، وللأسرة هنا دور فعال في تربية الاختيارات والمسارات الدراسية والمهنية التي يبدا التلميذ في رسمها منذ اكتشافه الاختيارات، ويتجلى ذلك من خلال النتائج الدراسية والتناغم الحاصل بين الميل والاستعداد لدى الطالب في بداية مرحلة التعليم الثانوي. هذه المرحلة الهامة في حياة الفرد والتي تظهر فيها أهمية تحديد الاتجاهات بخصوص المهنة الدراسية التي سيضطلع بها مستقبلاً. وتعتقد الكثير من الأسر أن التخصصات الصعبة هي المعيار

الرجل الأقل جاذبية أكثر قدرة على إسعاد شريكه حياته

المتحدة أن 33 في المئة من الرجال و43 في المئة من النساء، وقعا في حب شخص لم يكن جذاباً بالنسبة لهم من ناحية الشكل. وأشار الباحثون إلى أن هناك بعض العوامل التي تزيد فرصة الأشخاص الأقل جاذبية، في العثور على الحب وهي خفة الظل وحسن الحديث والهوايات المشتركة.



إجتهد لتحقيق السعادة

مباشرة، كانوا غالباً على نفس الدرجة من الجاذبية. أما بالنسبة للأشخاص الذين طالت فترة تعارفهم أو ارتبطوا بعلاقة صداقة تحولت إلى حب، كان هناك فرق واضح في درجة جاذبيتهم. وتكثف استطلاع للرأي شمل مجموعة من العزاب والعزابات في الولايات

وقال اختصاصيو العلاقات الأسرية إن ارتباط رجل جذاب بامرأة أقل جاذبية أو امرأة شديدة الجمال بشخص يفقر لمعايير الجمال المعروفة، مسألة تثير تساؤلات الكثيرين ويحاول الباحثون تفسيرها بشكل علمي.

وتكشفت دراسة سابقة أجراها باحثون في جامعة أوسنن الأمريكية أن النظرة لشريك الحياة المحتمل تتغير مع مرور الوقت، موضحة أنه مع مرور الوقت يمكن أن تتغير نظرة الإنسان للشخص الذي يتعامل معه، فالجذاب قد يفقد جماله وصاحب الطلة المتواضعة قد يصبح أكثر الأشخاص جاذبية وجمالاً.

وتوصل الباحثون إلى أن اختيار شريك الحياة المستقبلي يتغير مع الوقت، مشيرين إلى أن النظرة للجمال الخارجي يمكن أن تتغير بشكل جذري بعد معرفة الشخصية، الأمر الذي يعطي فرصة كبيرة للأشخاص الذين لا تنطبق عليهم معايير الجمال الشكلي.

وأكدت دراسة أخرى شملت مجموعة من الأزواج والزوجات منهم المرتبطين حديثاً ومن امتد زواجهم سنوات طويلة الأزواج الذين ارتبطوا بعد التعارف

نيويورك - أفادت نتائج دراسة أميركية حديثة أن الرجل الأقل جاذبية من زوجته أكثر قدرة على إسعادها من الرجل الأكثر وسامة. وأجرى الباحثون المشرفون على الدراسة في جامعة فلوريدا الأميركية، استطلاعاً لعينة مكونة من 113 زوجاً وزوجة تتراوح أعمارهم ما بين 25 و29 عاماً عن طريق تعبئة نموذج أسئلة وتقدير درجة جاذبيتهم مقارنة بشريك الحياة.

وأظهرت النتائج أن العلاقات الأكثر سعادة كانت بين الأزواج الذين تتساوى جاذبيتهم أو الذين تكون المرأة هي الأكثر جمالاً.

وتوصلت الدراسة إلى أن الرجال الأقل جاذبية يجتهدون أكثر من غيرهم لإسعاد زوجاتهم حتى لا تنجذب إلى رجل أكثر وسامة، ويدفعهم الخوف من ذلك إلى المشرفين على الدراسة في جامعة فلوريدا الأميركية، استطلاعاً لعينة مكونة من 113 زوجاً وزوجة تتراوح أعمارهم ما بين 25 و29 عاماً عن طريق تعبئة نموذج أسئلة وتقدير درجة جاذبيتهم مقارنة بشريك الحياة. وأظهرت النتائج أن العلاقات الأكثر سعادة كانت بين الأزواج الذين تتساوى جاذبيتهم أو الذين تكون المرأة هي الأكثر جمالاً.

نصائح وصفات طبيعية لتلميع الأسنان

تقارير عديدة حذرت في وقت سابق من أن صودا الخبز يمكن أن تدمر مينا الأسنان، لكن دراسة أجريت في 2017، أكدت أن صودا الخبز لا علاقة لها بتدمير مينا الأسنان، وأنها طريقة آمنة لإزالة البكتيريا ومنع تسوس الأسنان.

ويعرف الليمون بمكوناته الحامضة، التي تمكن من التخلص من مختلف أنواع البكتيريا ومنها بكتيريا الأسنان، لذلك يعد تدليك الأسنان بنصف ليمونة لنحو 5 دقائق خياراً مفالياً لأسنان صحية وبيضاء.

وتكشف التقرير أن الفراولة يمكن أن تلعب دوراً كبيراً في تنظيف الأسنان وتبييضها، بسبب مضادات الأكسدة التي تحتويها. ويمكن أن يساعد هرس إحدى ثمار الفراولة وإضافة ملعقة صودا خبز إليها وعمل مزيج متماسك، ثم ذلك الأسنان بهذا المزيج على تبييضها.

تعتبر نظافة ولمعان وبياض الأسنان إحدى الأسلحة الرئيسية في المظهر المثالي لأي شخص. وقدم موقع "ميديكال نيوز توداي" الصحي المتخصص، عدداً من الوصفات الطبيعية التي يمكنها المساعدة التخلص من بكتيريا الفم وبقايا الطعام، والحصول على رائحة عطرة للفم.

وأشار الموقع إلى أن القدماء كانوا يستخدمون عدداً من الزيوت الطبيعية لتظيف الأسنان وتبييضها، والتي تستخدم كغسول للفم لمدة دقيقة تقريباً، ثم غرغرة ذلك الزيت في الفم مع الماء من دون بلعه. ولعل أبرز الزيوت الطبيعية المستخدمة في ذلك الغرض هي زيت جوز الهند وزيت السمسم وزيت عباد الشمس.

كما تساعد صودا الخبز على تلميع الأسنان، ولفت الخبراء إلى أن

