

رها شدن از شلوغی و بی‌نظمی مستلزم انجام یک‌سری کارها بوده و برای موفقیت و پیشرفت در زندگی داشتن نظم و انضباط بسیار مهم و ضروری است. چند راه ساده برای منظم شدن در کار و زندگی شخصی وجود دارد که اگر این موارد را انجام دهید تا حد زیادی از شر بی‌نظمی خلاص می‌شوید و به اوضاع سامان می‌دهید. برای تبدیل شدن به یک انسان منظم واقعی و برای اینکه همیشه منظم باشید باید منظم بودن را تبدیل به وظایف شخصی‌تان کنید. قبل از هر چیز ابتدا دور و برتان را تمیز و فضای زندگی خود و پیرامون‌تان را



راهکارهایی برای آموزش نظم و انضباط به فرزندان

فرزندانم، از قوانین خانه سرپیچی نکن!

نادیا اسماعیلی

هیچ کدام از ما آدم‌ها دوست نداریم بی نظم و شلخته باشیم. گاهی اوقات پیش می‌آید که بی‌نظمی شدیدتری در زندگی‌مان حاکم می‌شود و ما را در گیر هرج و مرج و احساس درمماندگی و کلافگی می‌کند. هر پدر و مادری می‌خواهند فرزندانشان شاد، منظم، مؤدب و مورد احترام دیگران باشند و بتوانند جایگاه خود را در جهان هستی و جامعه پیدا کنند و بزرگسالانی شوند که رفتار خوبی داشته باشند. هیچ‌کسی نمی‌خواهد فرزندش بی‌نظم

نظم و انضباط فرآیندی است که توسط آن به کودک خود آموزش می‌دهید که چه نوع رفتاری قابل قبول است و چه نوع رفتاری قابل قبول نیست. به عبارت دیگر انضباط به کودک می‌آموزد که از قوانین پیروی کند و نظم و انضباط مؤثر متأثر از ابزارهای مختلفی است. مانند تقویت مثبت، الگوبرداری و خانواده حمایتگر. گاهی اوقات، تنبیه‌ها نیز ابزار مؤثری هستند، اما این بدان معنا نیست که انضباط خوب بیشتر در گرو تنبیه است. با این حال هر والدینی که از مسایل مربوط به فرزندان و نظم و انضباط‌دهی به آنان ناامید می‌شوند. گاهی والدین هنگام تلاش برای آموزش رفتار خوب با مواعی روبرو می‌شوند، مانند کودک‌کامی که بی‌احترامی می‌کنند و گوش نمی‌دهند. والدین می‌گویند: این مسئله را هزار بار به تو گفته‌ام! گوش کن، اما او از درخواست شما برای رفتار خوب عمداً سرپیچی می‌کند. نقش خود را به عنوان والدین تعیین کنید. مسئولیت شما به عنوان والدین این است که به فرزندان کمک کنید تا متکی به خود بوده و به طور منظم، محترمانه و خود کنترل رفتار کنند. بستگان، مدارس، درمانگران، متخصصان مراقبت‌های بهداشتی و دیگران می‌توانند کمک کنند. اما فراموش نکنید مسئولیت اصلی نظم و انضباط‌دهی به کودک کان بر عهده شما والدین گرامی است. انجمن سلامت روان سه سبک از فرزندپروری را توصیف می‌کند. بینبند سبک شما کدام است. والدین مقتدر انتظارات روشنی دارند و نسبت به فرزندانش مهربان هستند. این سبک والد مقتدر در هنگام مواجهه با چالش‌های رفتاری، انعطاف‌پذیری و حل مسایل با کودک را امکانپذیر می‌کند. این مؤثرترین شکل از فرزندپروری است. والدین مستبد انتظارات روشنی دارند، اما نسبت به فرزندانش محبت کمی نشان می‌دهند. این یک شکل کمتر مؤثر از فرزندپروری است. والدین سهل‌گیر محبت زیادی نسبت به فرزند خود نشان می‌دهند، اما نظم و انضباط کمی دارند. این نیز یک شکل کمتر مؤثر از فرزندپروری است.

کدام فنون انضباطی را انتخاب می‌کنید؟

انتخاب شما برای تربیت ممکن است به نوع رفتار نامناسب فرزندان، سن او، خلق و خوی فرزندان و شیوه فرزندپروری شما بستگی داشته باشد. آکادمی‌های معتبر

دنیا این موارد را توصیه می‌کنند:

یاداش رفتار خوب: تصدیق رفتار خوب بهترین راه برای تشویق فرزندان به ادامه آن است. به عبارت دیگر وقتی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

چند راهکار ساده برای رهایی از شلختگی و بی‌نظمی

مهارت تصمیم‌گیری به زندگی‌تان نظم می‌دهد



بگیرید، چون بسیاری از بی‌نظمی‌ها، شلختگی‌ها و به هم ریختگی‌ها حاصل بلد نبودن و آموزش ندیدن مهارت تصمیم‌گیری و ضعف در آن است. سعی کنید برای مرتب کردن رسیدها و قبض‌ها وقت بگذارید، ارزشش را دارد. چون اگر بخواهید چیزی را بر گردانید به راحتی می‌توانید رسید مربوط به آن را پیدا و در هزینه‌ها و وقت خود صرفه‌جویی کنید. پیگیر برنامه‌های روزانه‌تان بوده و به عمل به آنها بایند باشید. سعی کنید شب‌ها رود بخوایید تا بتوانید صبح‌ها به راحتی بیدار و به موقع در اداره و محل کار‌تان حاضر شوید. کارهایتان را از نظر

د

کلید نظم و انضباط مؤثر این است که بفهمید فرزندان‌تان کیست، به خصوصی اینکه سبک خلقی او چیست و از نظم و انضباط برای کمک به او به منظور دستیابی به ظرفیتش با توجه به استعدادها و گرایش‌هایش استفاده کنید. اما هدف شما نباید این باشد که آنها را به کسی که نیستند تبدیل کنید

و بی‌تذات بوده و به بزرگ کردن یک آدم شلخته یا گستاخ محکوم شده باشد! اما گاهی اوقات به نظر می‌رسد که این اهداف و آمال فرسنگ‌ها با رفتار فعلی فرزند شما فاصله دارد. پس حتما باید در باره موانع رفتار خوب، فنون انضباط مؤثر و زمان در یافت کمک برای مقابله با الگوهای رفتاری خطرناک مطالعه و تحقیق کرد. اما سؤال اصلی این است که وظیفه ما به عنوان والدین برای منضبط کردن فرزندان‌مان چیست و چگونه می‌توانیم به فرزندان‌مان نظم و انضباط یاد بدهیم تا او بتواند در خانه و در جمع‌های بیرون خانه خوب عمل کند؟

وقتی پس از رفتار نامناسب (مخصوصاً برای کودکان خردسال) حذف شود. زمان خروج، اگر دقیقاً بدانید کودک چه اشتباهی انجام داده است یا اگر به فاصله گرفتن از رفتار کودک نیاز دارید، تأیید او یا زمان خروج کارساز است. مطمئن شوید که یک مکان برای زمان خروج از قبل تعیین کرده‌اید. باید مکانی آرام و خسته‌کننده باشد نه اتاق خواب (جایی که کودک می‌تواند بازی کند) یا مکانی خطرناک مانند حمام. این تکنیک انضباط می‌تواند در باره کودکان زمانی کار کند که کودک به اندازه کافی بزرگ باشد- معمولاً در حدود سن دو سالگی و بالاتر- و هدف از استراحت را درک کند. اوقات فراغت اغلب برای بچه‌های کوچک‌تری که جدایی از والدین برای آنها واقعاً به عنوان یک محرومیت تلقی می‌شود، بهترین کارایی را دارد.

اما تنبیه بدنی (جسمی)، مانند کتک زدن از نسوی انجمن‌های سلامت روان توصیه نمی‌شود؛ چراکه تکنیک‌های انضباط غیرفیزیکی بسیار کارآمد و منفی کمتری بهتر عمل می‌کنند.
نکته‌های مهمی که برای انتقال انضباط باید لحاظ کنید
تکنیک‌های نظم و انضباط خود را طوری هدایت کنید که با خلق و خوی فرزندان مطابقت داشته باشد. کلید نظم و انضباط مؤثر این است که بفهمید فرزندان کیست، به خصوص اینکه سبک خلقی او چیست و از نظم و انضباط برای کمک به او به منظور دستیابی به ظرفیتش با توجه به استعدادها و گرایش‌هایش استفاده کنید. اما هدف شما نباید این باشد که آنها را به کسی که نیستند تبدیل کنید (مثل تبدیل یک کودک بر هیاهو به یک کودک سلاکت و آرام). برای کودک‌کامی که به اندازه کافی بزرگ هستند در طول یک بحث برنامه‌ریزی شده تکنیک‌ها را توضیح دهید، اینکه چرا از آن استفاده می‌کنید و امیدوارید چه کاری انجام دهد. کودکان بزرگ‌تر ممکن است در انتخاب پاداش‌ها و پیامدهای مناسب شرکت کنند.

حتی زمانی که فرزندان را تنبیه می‌کنید به فرزندان احترام بگذارید. احتمالاً فرزندان به شما، سایر اعضای خانواده و سایر افراد زندگی‌اش احترام می‌گذارد. اگر آن را از دست دادید یا بیش از حد با بی‌احترامی واکنش نشان دادید، عذرخواهی کنید. طوری رفتار کنید که دوست دارید فرزندان رفتار کنند. مقاومت‌باشید اگر شما پیامدها را به طور مداوم دنبال نکنید یا آنها را اجرا نکنید هر تکنیکی ممکن است با شکست

همه مخاطب کلام امیرالمؤمنین (ع) هستیم که می‌فرماید: «همه شما را وصیت می‌کنم». به چه چیز؟ باز «تقوی‌الله.» مجدداً «تقوا!» اولیسن و آخرین کلمه

امیرالمؤمنین (ع) تقواست، به‌دنبال آن: «و نظم امرکم.» نظم امر‌تان. یعنی چه؟ یعنی همه کارهایی که در زندگی می‌کنید، منظم باشند؟ معنایش این است؟ ممکن است معنایش این هم باشد. نفرمود «نظم امورکم.» کارهایتان را منظم کنید. فرمود «نظم امرکم.» آن چیزی که باید منظم و محکوم نظم و انضباط باشد، «یک چیز» است. «نظم امور» نفرموده است. فرموده است: «نظم امرکم.» انسان می‌فهمد که این نظم امر، عبارت است از امری مشترک بین همه. به نظر من می‌رسد که «نظم امرکم» عبارت از اقامه نظام و حکومت و ولایت اسلامی باشد. معنایش این است که با قاضیه حکومت و نظام، منطبق با نظم و انضباط رفتار کنید و بلبشو نباشد. ندای اسلام بر اثر همان بلبشوها و و به خود‌خوانی‌ها بود که به آن روزگار رسید. اگر آن روز که امیرالمؤمنین (ع) زمام امور دنیای اسلام را به دست گرفت و امت اسلام، همه در آن روز با او بیعت کردند، بسر آن بیعت می‌ماندند. کار به نابسامانی‌ها و تلخ‌کامی‌ها نمی‌کشید. پیغمبر برای مردم بود: «اگر کسی امام شد و مردم او را پذیرفتند و مورد رضای خدا بود، کسی حق ندارد، با او مخالفت کند.» اگر به همین جمله پیغمبر عمل می‌شد، آن جنگ‌ها پیش نمی‌آمد؛ نه جنگ جمل، نه جنگ صفین و نه جنگ نهروان. اینکه افرادی به میل و برای دل خود، مردم را متزلزل کنند (از این طرف بکش؛ از آن طرف بکش) و نظام حکومت را به هم بزنند و انضباط عمومی کشور را مختل کنند، همان بدبختی بزرگی است که امیرالمؤمنین (ع) در این عبارت وصیت‌نامه، از آن نهی می‌کند و به خلاف آن امر می‌فرماید: «و نظم امرکم و صلاح ذات بینکم.» ۱۳۷۲/۱۲/۱۳

کسانی که اهل برنامه‌ریزی هستند، برای مدین دور‌روچیه وجدان کاری و انضباط اجتماعی در مردم برنامه‌ریزی کنند. کسانی که اهل کار و تلاش‌اند این دو روحیه را در خودشان به وجود آورند. هر کسی این کار و تلاش را برای خود بکند. آن کسانی هم که به مردم می‌کنند. درست باشند این توضیحات این رفتار را توجیه اغلب نیاز به «بالندگی» دارند. به دنبال «چرا» پشت رفتارها باشید. اگر متوجه الگوی رفتاری نامناسب شدید، بخشی از راحل این است که به دنبال «چرا» باشید. به عنوان مثال، شاید فرزند شما از دیگری ناراحت باشد، مانند در شدن موشتش. شاید فرزند شما روز بدی در مدرسه داشته است. شاید فرزند شما در مورد مشکلات خانوادگی احساس استرس می‌کند. شاید خسته یا گرسنه باشید این توضیحات این رفتار را توجیه نمی‌کند، اما تلاش برای درک دلیل وقوع آن می‌تواند به شما و فرزندان کمک کند تا راهایی برای جلوگیری از تکرار آن پیدا کنید.

بدانید کی و کجا باید کمک بروید. به خودتان استراحت بدهید. حتی اگر بهترین تکنیک‌های نظم و انضباط و شیوه‌های مختلف فرزندپروری را آموخته باشید، روزهایی هستند که به نظر می‌رسد هیچ چیز جواب نمی‌دهد. یا شاید شما هم روز بدی را پشت سر گذاشته‌اید. توسعه مهارت‌ها برای نظم و انضباط مثبت نیاز به تمرین و زمان زیادی دارد. اگر احساس می‌کنید اشتباه کرده‌اید، صادق باشید. از فرزندان عذرخواهی کنید و توضیح دهید که چگونه تصمیم دارید دفعه بعد پاسخ خود را تغییر دهید. ممکن است مواقعی پیش بیاید که ندانید باید چه کاری انجام دهید. یا ممکن است ندانید که چگونه از کاری که اکنون انجامش می‌دهید به کاری که مؤثرتر خواهد بود، تغییرش دهید. هر زمان که در مورد رفتار و نظم و انضباط فرزندان سوالی دارید، با پزشک کودک خود مشورت کنید. زمانی که می‌بینید فرزندان به همه همچون والدین، معلمان و سایر بزرگسالان بی‌احترامی مداوم می‌کنند و در کارهایش فوق‌العاده بی‌نظم شده، ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد که از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید.

*** ترجمه و تنظیم از: verywellmind.com**

راهنما



انضباط اجتماعی در کلام رهبری

کاررانیکو محکم و متقن انجام دهیم

نظم و انضباط از مفاهیم مهم و مورد تأکید در سیره و گفتار معصومین (ع) است. به همین سبب مقام معظم رهبری به‌عنوان راهبر جامعه اسلامی ایران، در فرمایشاتشان همواره به این مفاهیم توجه داشته و حتی در پیام‌های نوروزی نکاتی را هب‌ردی در این خصوص فرموده‌اند. در ادامه سروری بر گزارده‌ترین بیانات رهبر معظم انقلاب در این زمینه داریم.

و خونخوار روبه‌رو شدا عمل، تلاش و برنامه‌ریزی لازم است. ما گفتیم: «وجدان‌کاری»، «انضباط اجتماعی» یا «انضباط اقتصادی». مسئولان کشور، دولت، قوه قضائیه و نمایندگان مجلس، باید برنامه‌ریزی کنند تا این کارها انجام شود و الا با اینکه تعریف فلافنی چه حرف خوبی زده، که کار تمام نمی‌شود! احاد مردم هم باید کمک کنند. یک‌یک مردم، کنندگان واقعی کار هستند. عزیزان من! این خانه، خانه شماس‌ت. این مملکت، مملکت شماس‌ت. مملکت عظمی، با برکت و ثروتمندی است. خیلی ثروت در این خاک نهفته است که هم‌ماش متعلق به شما و نسل‌های آینده این کشور است. ثروت معنوی زیادی در این کشور وجود دارد و همه‌ماش متعلق به شماس‌ت. این همه علم، استعداد، آگاهی و اخلاقیات خوب، به برکت اسلام، فرهنگ کهن اسلامی و سوابق این ملت در این کشور است که متعلق به شماس‌ت. چ‌وقت می‌توانید استفاده کنید؟ وقتی که این ملت، آماده کار باشد، کمر بسته باشد، هیچ کس در کارهای خود کوتاهی نکند و بیکاری را برای خود مغتنم نشمارد. هستند کسانی که در حال خشکی از کار هم، وقتی که کاری وجود دارد با کمال شوق کار می‌کنند. کسی از اینها نمی‌پرسد: «شما چرا کار نکردید؟» فکر مؤاخذه الهی و نیاز مردم، اینها را به کار وادار می‌کند. این روحیه، باید هگانی شود. این همان «وجدان‌کاری» است. ۱۳۷۴/۲/۱۳

همه انضباط را رعایت کنند. همه دقت داشته باشند که درست حرکت کنند. کار غیرقانونی نکنند. کار غیراخلاقی نکنند، سوءاستفاده نشود، از بیت‌المال صرف و خرج نشود، از یکدیگر بد‌گویی نکنند و به یکدیگر اهانت نکنند. این ملت هم ملت روشن و متدینی است. ملتی است که به آرمان‌های انقلاب معتقد است و انقلاب را دوست دارد. انقلابی می‌تواند این کشور را نجات دهد. بدانیید! اگر ارزش‌های انقلابی فروامش شد، هیچ قدرتی نخواهد توانست مشکلات این کشور را برطرف کند و آن را بسازد. ارزش‌ها و شعارهای انقلابی، ابزار‌های حرکت و تضمین‌کننده حضور آحاد این ملتند. اینها می‌توانند کشور را نجات دهند. این کشور، مدت‌ها به این شعارهای انقلابی احتیاج دارد تا استخوان‌هایش محکم شود تا آسیب‌ناپذیر و ساخته شود و دشمن از او قطع طمع کند. ۱۳۷۴/۱۱/۲۰

اسراف در ثروت عمومی و موجودی‌های این کشور و منابع طبیعی و نیز در آنچه با زحمت زیاد به دست می‌آید و اسراف در نان و آب و انرژی و نیروی انسانی، همه اینها بد است. اسراف، نقطه مقابل آن توصیه‌ای است که مادر سال گذشته و سال‌های قبل از آن عرض کردیم که عبارت از «انضباط» است. اگر بخواهیم با اسراف مبارزه کنیم، باید برای این کار برنامه‌ریزی کنیم. در آن مسئولان دولتی انجام دهند. بنابراین، توصیه اول من، مبارزه با اسراف و زیاده‌روی چون اموال شخصی هم به نحوی به اموال عمومی برمی‌گردد. ۱۳۷۵/۱/۱

حقیقتاً جامعه ما در گذشته انضباط را نداشته‌اند. یعنی حکومت دیکتاتوری و استبدادی و پادشاهی، اصلاً انضباط‌پذیر نیست! انضباط خاص خودش را دارد. آن انضباط، در واقع ضد انضباط انسانی است. ما اگر بخواهیم این را در کشور به وجود آوریم، با یک بار و دوبار گفتن، مقاله نوشتن و راه‌انداختن سمینار که نمی‌شود. این یک کار مستمر لازم دارد. فرض بفرمایید که نیروی ابتکار و به کارهای بزرگ، چیزی نیست که بشود در یک ملت با سفارش، با انداختن سمینار که نمی‌شود. این کار داد. اینها ممارست لازم دارد. فرهنگ به معنای عاشر مورد نظر من است. به نظر من علاج مشکلات این کشور را چیز دیگری جز اصلاح فرهنگی نمی‌تواند بکند. ما یک تصحیح فرهنگی لازم داریم. ۱۳۷۵/۹/۲۰

همه باید کارشان را با جدیت و به‌نیکی انجام دهند. از نبی اکرم (ص) نقل شده است که فرمود: «رحم‌الله امرء عمل عملاً فاقته»؛ رحمت خدا بر انسانی که کاری را انجام دهد و آن را نیکو و محکم و متقن و صحیح انجام دهد