

#### سبک تربیت



چند راهکار برای داشتن فرزندان منظم

# والدین خسته و بچه‌های شلخته!

■ حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ ■

بعضی پدرها و مادرها از اینکه فرزندان خود کمی سختی تحمل کنند، نگران هستند و فکر می‌کنند سختی برای فرزند مایه دلزدگی او از زندگی می‌شود، در حالی که برعکس است. اگر فرزند را ناز پرورده و لوس بار آوریم و او را در معرض سختی قرار ندهیم، حتماً در زندگی با مشکلاتی از جمله راحت‌طلبی، بی‌نظمی و عدم مسئولیت‌پذیری روبه‌رو خواهد شد. اگر نگران آینده او هستیم، باید در عین مهربانی با قاطعیت قوانین زندگی را برایش گفته و به او در اجرای آنها کمک کنیم تا در سنین بالاتر به راحتی و آرامش دست پیدا کند. مولای متقیان، حضرت علی (ع) معتقد بودند: کسی که در راه ادب، رنج برود، بدی‌هایش کم گردد. پس انضباط، ارجمندی و بزرگی، با دشواری‌ها به دست می‌آید.

#### بنای هستی بر نظم استوار است

همه می‌دانیم که بنای هستی بر نظم استوار است و محتوای بسیاری از آیات الهی نیز بر نظم و انضباط در زندگی فردی و اجتماعی مسلمانان تأکید می‌کند. آیات قرآن نشان می‌دهد که اسلام همواره پیروان خویش را به داشتن یک برنامه صحیح و منظم دعوت می‌کند و از آنان می‌خواهد که به اصول و موازین دین پایبند بوده و طبق برنامه‌ای که خداوند برایشان تنظیم کرده است، زندگی کنند. اولیای بزرگوار اسلام نیز، رعایت نظم و انضباط در کارها را از جمله مهم‌ترین مسائل در زندگی انسان شمرده و آن را مورد تأکید قرار داده‌اند.

علی‌(ع) در ضمن وصیتنامه‌ای خطاب به دو فرزند بزرگوارش امام حسن و امام حسین (ع) می‌فرماید: «شما و همه فرزندانم و هر کس که نامه‌ام بدو برسد، به ترس از خدا و نظم در کارهایتان،

سفرارش می‌کنم.»

از سوی دیگر، نگاهی گذرا به حجم انبوه کتاب‌های قوانین و مقررات و سرمایه‌گذاری عظیمی که در امر قانونگذاری و تنظیم و اجرای آن شده و می‌شود و اهمیتی که ملت‌های جهان به اجرای نظم و قانون در کارهای خود می‌دهند، ضرورت نظم و انضباط در زندگی فردی و اجتماعی بشر را بیش از پیش آشکار می‌سازد.

#### اصلاح رفتار با انتقال رفتار صحیح

برای اینکه بتوانیم برای پیاده کردن یک قانون در محیط منزل موفق شویم، باید بدانیم از هرگونه عجله و شتاب در نتیجه باید دوری کنیم، چراکه مسائل تربیتی نیاز به صبر و بردباری دارد یعنی اول باید راه درست را نشان فرزند دهیم بعد مراقب روند اجرای آن باشیم. برای رسیدن به نتیجه عجله نکنیم. شاید موانعی است برای فرزند که بعضی از این موانع باید به طور طبیعی در طول زندگی رفع شود و بعضی از موانع را باید با سعه‌صدر از بین ببریم. یک رفتار صحیح را وقتی می‌توانیم در فرزندمان کرده و به آرامی بدون هیچ فشاری به او منتقل کنیم، به عنوان مثال اگر خواستیم فرزندمان نسبت به نماز اهمیت بدهد و بعد به صورت منظم آن را انجام دهد، اول باید خودمان این‌طور باشیم. بعد با مهربانی او را به نماز دعوت کنیم و در زندگی به خواسته‌های معقول او به خوبی جواب دهیم. از تنگ‌نظری در بعضی مسائلی که مهم نیستند، دوری کنیم تا وقتی از او تقاضای کردیم، او به ما جواب مثبت دهد. متأسفانه بعضی پدران و مادران انتظار دارند فرزندانش در هر سنی که هستند به خواسته‌های آنان پاسخ مثبت بدهند و در صورت جواب ندادن او را مواخذه می‌کنند. طبیعتاً فرزند نیز با آنان همین‌برخورد را خواهد کرد و نمی‌تواند طبق دستور والدین زندگی کند.

#### تلاش برای حفظ روحیه نظم

یکی از نکاتی که باید در نظم بخشی به زندگی در برنامه‌ریزی‌ها مورد توجه قرار دهیم، عمل به برنامه‌ریزی و ادامه آن است تا تثبیت نظم در زندگی ایجاد شود. بعضی خانواده‌ها نسبت به نظم فرزندان گلاویه دارند و از اینکه برنامه‌های آنان موقتی است و نمی‌تواند ثبات داشته باشد، گلایه می‌کنند. به طور مثال مادری

راهی برای فرار از این مهلکه باشد. چه بسا در رفتار خود با بی‌نظمی این دوگانگی را به نمایش می‌گذارد.

البته هماهنگی پدر و مادرها در تربیت به معنای هماهنگی در روش‌ها نیست، بلکه در هدف است. چه بسا همان هدف را مادر به طوری و پدر به راهی دیگر جلو می‌رود. به طور مثال وظیفه مادر برای جلب توجه فرزند، مدیریت نظم در او با استفاده از حربه احساسات و مدیریت احساسات در فرزند است. وقتی مادر احساسات و عواطف خود را به صورت مدیریت شده به پای فرزند ریخت، یقیناً فرزند آماده‌گوش دادن و عمل کردن به دستورات مادر در مورد نظم می‌شود و همین انتقال نظم را پدر با ایجاد فضای آرام و مهربان در عین اقتدار به فرزند منتقل می‌کند. یادمان باشد خشونت از طرف پدر برای اجبار فرزند به کاری، قطعاً نتیجه عکس دارد.

#### معرفی الگوی شایسته

از عوامل اثرگذار بر شخصیت انسان، الگو و دوست است. از آنجا که تأثیرپذیری فرزندان از الگو و دوستان از افراد بزرگسال بیشتر است، از این جهت باید مواظب باشیم فرزندان چه دوستی را برای خود انتخاب می‌کنند. اگر این دوست منظم باشد، در شخصیت فرزندان اثر مثبت می‌گذارد. گاهی اوقات پدر و مادر و معلم هر دو در یک جهت برای فرزند برنامه‌ای را تدبیر می‌کنند، اما دوست او به خاطر نفوذی که بر او دارد، تمام آن برنامه‌ها را از بین برده و طبق آنچه خود می‌خواهد، ترسیم می‌کند.

#### ایجاد فضایی مناسب در منزل

پدر و مادرها سعی کنند فضای منزل را فضایی آرام و دلپذیر برای فرزندان خود قرار دهند، چراکه وقتی فرزندان احساس آرامش و امنیت در محیط منزل کنند، راحت‌تر زیر بار برنامه‌هایی که به آنان می‌دهیم، قرار



می‌گیرند. وقتی مادر به احساسات فرزند در منزل جواب مثبت و منطقی بدهد، در این موقع وقتی به او گفت نظم و انضباط داشته باش یا برنامه‌ای را برای او ترسیم کرد، به راحتی جواب احساسات مادر را می‌دهد و احساس تکلیف در او تقویت می‌شود. پدر و مادر باید مراقب رفتارهای خود در منزل باشند تا خودشان بی‌نظمی را به فرزندان منتقل نکنند. به طور مثال وقتی پدر و مادر وسایل شخصی خود را سر و سامان ندهند، چه انتظاری دارند فرزند در زندگی منظم باشد؟ وقتی معلم و مربی منظم نباشد، چه انتظاری بی‌نظمی را به فرزندان منتقل نکنند. به محیط نظم و ترتیب باشد؟ یکی از راه‌های انتقال نظم، مطالعه کتاب در این زمینه است. برای فرزندان یا کتاب بخوانیم یا کتابی متناسب با سن آنان بخیریم تا خودشان مطالعه کنند و از آنها بخواهیم همان داستان

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

## داد

گاهی اوقات با اینکه فرزند تا اندازهای منظم شده، با دیدن یک کار بی‌نظم از او برآشفته شده و او را به شدت مؤاخذه می‌کنیم. در حالی که غافلیم فرزندمان اصل نظم را یاد گرفته، فقط در اجرای آن گاهی اوقات سر باز می‌زند. در این موارد به جای تندی با اصل تغافل برخورد کنیم، یعنی گاهی اوقات خود را به غفلت می‌زنیم تا فرزند خودش متوجه اشتباهش شود. البته اصل تغافل در جایی است که فرزند نمی‌خواهد شما او را بی‌نظم قلمداد کنید

را برای ما بگویند و نتیجه‌اش را از زبان آنها بشنومیم.

#### تشویق را فراموش نکنیم

یکی از روش‌های مهم در گرایش انسان‌ها به خوبی‌ها، تشویق است. این راهکاری قرآنی است که خدای متعال برای تشویق بندگانش به کارهای شایسته به آنان وعده پاداش دنیایی و اخروی داده است، چراکه تشویق بر روح و روان و فطرت انسان اثری عجیب می‌گذارد. از این جهت چون انسان فطرتاً از توجه و محبت آن هم در قالب تشویق استقبال می‌کند. خوب است فرزندانمان را برای انجام کارهای خوب با تشویق به این کارها بکشاییم. نقل است که ادیسون همه موفقیت‌هایش را در تشویق و کمک مادر به دست آورده است. درباره او نوشته‌اند زمانی که ادیسون به مدرسه می‌رفت، معلم نامهای به ادیسون داد که با مادرش بدهد و گفت این‌نامه را فقط مادرش بخواند.

ادیسون نامه را به مادرش داد و گفت این‌نامه را معلم به من داده، مادر ادیسون نامه را خواند و در نامه نوشته شده بود: «با کمال تأسف باید بگویم فرزندان‌تان کودن است و هیچ‌گونه استعدادی برای ادامه تحصیل و درس خواندن ندارد. مدرسه ما نیز جای افراد ابله و کودن نیست و از فرد او را به مدرسه راه نمی‌دهیم.» ولی مادر ادیسون کار عجیبی کرد و نامه را جور دیگری خواست آن نامه را برای همه بخواند تا به همه ثابت شود که این کودکی نابغه بوده و معلمش اولین کسی بوده که این مسئله را فهمیده است، ولی با دیدن اصل نامه شروع به گریه کرد و تازه فهمید که نامه معلمش چیز دیگری بوده است!

ادیسون تازه فهمید که چطور مادرش از یک ادیسون کودن، یک ادیسون نابغه ساخت! ادیسون بعدها در خاطراتش نوشت: توماس ادیسون، فرد کودکی که از سوی یک مادر قهرمان، به نابغه قرن تبدیل شد! آری والدین عزیز، تشویق و کمک می‌تواند از یک انسان حتی کودن، یک نابغه به جامه‌ه تحویل دهد و برعکس، تنبیه و تحقیر می‌تواند استعداد و ظرفیت‌های بالای آدم‌ها را نابود کرده و نوانغ آینده را به کودن‌ها و عده‌های تبدیل کند!

#### استفاده از اصل تغافل

گاهی اوقات با اینکه فرزند تا اندازه‌ای منظم شده، با دیدن یک کار بی‌نظم از او برآشفته شده و او را به شدت مواخذه می‌کنیم، در حالی که غافلیم فرزندمان اصل نظم را یاد گرفته، فقط در اجرای آن گاهی اوقات سر باز می‌زند.

در این موارد به جای تندی با اصل تغافل برخورد کنیم؛ یعنی گاهی اوقات خود را به غفلت می‌زنیم تا فرزند خودش متوجه اشتباهش شود. البته اصل تغافل در جایی است که فرزند نمی‌خواهد شما او را بی‌نظم قلمداد کنید و اگر در موارد خاص نسبت به بی‌نظمی او خود را به غفلت زدید، برای دفعات بعد با این نوع برخورد منزل و مدرسه برای دانش‌آموز گاهی وسایلی را جایی جمع می‌کند و نمی‌خواهد به او بگوید، بی‌نظم. اینجا باید به تغافل بزنیم خودمان را و بعد در فرصت مناسب غیرمستقیم به او گوشزد کنیم که باید نظم را رعایت کند.

پس نیاز نیست دائماً تذکر دهیم تا بچه به لجبازی روی آورده و زندگی هم برای او هم برای ما سخت شود.

■ **پژوهشگر سبک زندگی**

#### سبک رفتار



مصرف کنندگان تاکجا می‌توانند

قوانین سازمان‌ها و شرکت‌ها را تغییر دهند؟

# آیا من می‌توانم بزرگراه‌ها را تحریم کنم!؟

■ تلخیص: سلما سلطانی

بعضی‌ها وقتی رفتار بدی از یک شرکت سر می‌زند، اولین واکنش‌شان تصمیم به قطع رابطه با آن شرکت است. پس تعجیبی ندارد که هر وقت درباره خطرات شرکتهای بزرگ و انحصار گر صحبت می‌شود، پیش از هر چیز از حق انتخابشان به‌عنوان مصرف‌کننده دم می‌زنند، سریع موضوع را حیثیتی می‌کنند و خواستار تحریم محصولات و خدمات آن شرکت می‌شوند، اما آیا تحریم کردن عملی مؤثر و اخلاقی برای دستیابی به اهدافمان است؟

به‌ارائه مجموعه‌ای از وعده‌های بی‌ربط که در نتیجه باعث می‌شود نوع دیگری از حمایت اجتماعی ایجاد شود که با هدف اولیه تحریم همخوانی ندارد. زمانی که مصرف‌کنندگان و سازمان‌های مردم‌نهاد محیط‌زیستی خواسته‌هایشان درباره عدالت زیست‌محیطی را به‌سمت شرکت سرازیر می‌کنند، شرکت خواسته‌ها را می‌گیرد و از آن در تدوین استراتژی‌های رشد و توسعه خود استفاده می‌کند. بنابراین، مصرف‌کنندگی اخلاقی به‌شدت مشارکت کنیم، نه اینکه با شرکت‌ها برای ایجاد تغییر اقتصاد کنندگی شده دارند را به چالش بکشیم.

مصرف‌کنندگی اخلاقی و خویشاوندان نزدیکش، یعنی جوابگو بودن شرکتی و مسئولیت اجتماعی شرکتی - خیلی ناسیاسی با اقتصادهای انحصاری شده ندارد و برای وادار کردن شرکت‌هایی با جایگاه شبه‌دولتی به رعایت قانون هم بسیار توانان است، اما اگر شرکت‌های بزرگ را به چشم شریک ببینیم و مشروعیت‌شان به‌عنوان قانون‌گذاران بازار را به چالش نکشیم، آنگاه خواهیم دید که مدل تحریم به‌وسیله مستتر هر چند در کوتاه‌مدت می‌تواند پیروزی‌هایی ترقی‌خواهانه را به دنبال داشته باشد، اما قدرت این‌گونه شرکت‌ها انقدر بالا هست که بتواند از آنها در برابر تحریم محافظت کند.

در تحریم کردن چیزی مثل فیس‌بوک عناصر اجتماعی و طبقاتی نقش پررنگی دارند. مردی را تصور کنید از طبقه اجتماعی متوسط به بالا که شبکه مستحکمی از دوستان دارد و دوستانش هم قدر این خاص‌بودنش را می‌دانند.

برای چنین شخصی احتمالاً استفاده کردن یا نکردن از فیس‌بوک یا اینستاگرام علی‌السویه است، اما جوانی که به دنبال کار می‌گردد و رفیق درست‌وحسابی هم ندارد، احتمالاً برایش سخت خواهد بود که قید تمام فضا‌هایی که متعلق به فیس‌بوک است را بزند، چراکه ایسن ابزارها محور زندگی اجتماعی و شبکه ارتباطات کاری او را تشکیل می‌دهند. انزوای اجتماعی هزینه انسانی سنگینی در پی دارد و اگرچه ممکن است برخی افراد شبکه‌های اجتماعی محکمی خارج از فضای مجازی برای خودشان داشته باشند، اما بسیاری از مردم اینطور نیستند.

با این حال، ماهه‌ب‌طریقی باورمان شده است که کسی که از پس تحریم کردن یک شرکت بر نمی‌آید، پس چطور می‌تواند به رفتارهای سیاسی انتقاد کند یا مجلس را برای تغییر تحت فشار قرار دهد.

ما نیاز داریم تا عادات‌های اعتراضی‌مان را تغییر دهیم، به‌نحوی که سیاست‌های عمومی و سیاست‌های انتخاباتی تبدیل شود به محور نحوه برخورد ما با انحصارطلبی شرکت‌ها. اگر بپزافروشی محلتان با کارکنانش بدرفتاری می‌کند، بی‌درنگ تحریمش کنید، اما اگر یک شرکت انحصاری دارویی قیمت‌ها را افزایش داد یا اگر جالوت شبکه‌های اجتماعی دروغ‌های سیاسی را ترویج کرد تا پول بیشتری به جیب بزنند، به‌جای اینکه کاسه‌گدایی‌تان را جلوی خود گوگل و فیس‌بوک به دست بگیرید، واکنش درست این است که تا جلوی مجلس راهبیمایی کنید و درخواستتان این باشد که کارهای این شرکت‌ها باید مورد تحقیق و تفحص قرار بگیرد و قدرت انحصاری‌شان هم باید شکسته شود و اگر نماینده‌تان موفق به انجام این کار نشد، تحریمش نکنید؛ عویش کنید.

**نقل و تلخیص از: وب سایت تر جهان نوشته: ژفور تیچوت / ترجمه: بابک حافظی / مرجع: آتلانتیک**

تعجیبی ندارد که هر وقت درباره خطراتی که فیس‌بوک، آمازون یا گوگل برای مردم‌سالاری دارند صحبت می‌کنیم، مردم همیشه شروع می‌کنند به دزدن از حق انتخابی که به‌عنوان یک مصرف‌کننده دارند و به‌جای اینکه سیاست‌مدار رفتار کنند (به قوانین زندان‌محیطی و قوانین محرمانگی موضوع را حیثیتی می‌کنند. خانمی نگران است که اگر فیس‌بوک را رها کند، باید قید زندگی اجتماعی‌اش را هم بزند. مرد دیگری با شرمندگی می‌گوید فیس‌بوک را برای چند هفته کنار گذاشته و وقتی دیده که دوستانش را از دست داده، دست از پادراز تر به فیس‌بوک بازگشته است. کسی که جسارت تحریم کردن ندارد، چطور می‌تواند جلوی قانون‌گذاران بایستد و از آنها بخواهد که رفتارشان را تغییر دهند.

مبنای این اعتقاد طرز فکر سردرگمی است که نسبت به وظایفمان به‌عنوان یک مصرف‌کننده داریم. این اعتقاد نه‌تنها به تحریم بیشتر منجر نمی‌شود، بلکه اساساً کشمگری را هم تضعیف می‌کند: کار اشتباه یک شرکت باعث ایجاد اعتراضات می‌شود و زنجیره پیچیده‌ای از حق به جانب‌بودن‌ها جای زنجیره ساده‌ای از مطالبات مردم‌سالارانه را می‌گیرد. وقتی پای بزرگ‌ترین سازمان‌های انحصاری در میان باشند، این مدل از مصرف‌کننده‌بودن بیش از پیش مشکل‌ساز خواهد شد. برای بیشتر مردم تحریم کردن این سازمان‌ها ممکن نیست، دقیقاً به این دلیل که این سازمان‌ها دولتی هستند و خدمات زیربنایی را فراهم می‌کنند. نمی‌توانیم از مردم بخواهیم، برای تغییر قوانین کتابخانه‌ها، آنها را تحریم کنند؛ نمی‌توانیم از مردم بخواهیم بزرگراه‌ها را تحریم کنند تا دولت ایمنی راه‌ها را افزایش دهد؛ یا بگویم همه فقط آب‌معدنی استفاده کنند تا اداره آب به خودش بیاید.

ایرادی ندارد اگر کسی به صورت شخصی هر کجا زورش برسد، استفاده از محصولی را ترک کند، هر چند تاکنون مصرف‌کنندگی اخلاقی (رعایت اصول اخلاقی در خرید) نقش مهمی در تفکر ترقی‌خواهانه داشته است، اما ما نمی‌توانیم از مردم بخواهیم زیرساخت‌های ارتباطی مهمی چون فیس‌بوک و گوگل را تحریم کنند، چون خواهان از بین رفتن انحصار آنها هستند.

این تحریم‌ها رفتار شرکت‌ها را تغییر خواهد داد؟ تحریم کردن، به خودی خود ممکن است منجر به ایجاد تغییرات کوچک شود یا اینکه منجر

## داد

نمی‌توانیم از مردم بخواهیم برای تغییر قوانین کتابخانه‌ها، آنها را تحریم کنند؛ نمی‌توانیم از مردم بخواهیم بزرگراه‌ها را تحریم کنند تا دولت ایمنی راه‌ها را افزایش دهد؛ یا بگویم همه فقط آب‌معدنی استفاده کنند تا اداره آب به خودش بیاید.

ایرادی ندارد اگر کسی به‌صورت شخصی هر کجا زورش رسید استفاده از محصولی را ترک کند، اما ما نمی‌توانیم از مردم بخواهیم زیرساخت‌های ارتباطی را تحریم کنند