سبک برنامه‌ریزی

راهکارهایی برای سامان دادن به بی‌نظمی در خانه

زیر یک سقف همه چیز در جای خودش

حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ*

یکی از اقسام نظم، نظم در محیط پیرامون‌مان چه زندگی شخصی، محیط منزل و چه مکانی دیگر برای زندگی مثل خوابگاه است. این قسم از نظم باید به صورت دقیق مورد توجه قرار گیرد، چراکه محیط زندگی انسان هر چه بیشتر منظم و تمیز باشد، بیشتر بر روح و روان و روحیه انسان اثر مثبت می‌گذارد. وقتی نظم در زندگی حاکم باشد، هر کسی نسبت به کارها و وسایل خود احساس مسئولیت بیشتری می‌کند و وقتی شخصی مسئولیت‌پذیر شد، طبیعتاً در خارج از محیط منزل با رفتار عملی خود این روحیه را به دیگران نیز منتقل می‌کند. بی‌نظمی در زندگی اثر بدی از خود بر جای می‌گذارد همچون ضایع شدن حق دیگران. وقتی کسی خودش منظم نباشد، بار او بر دوش دیگران می‌افتد. به طور مثال وقتی در منزل یک نفر منظم نباشد و وسایل خود را در جای خود نگذارد، مادر یا پدر مجبور می‌شوند این کار را انجام دهند. وقتی نظم در زندگی حاکم نباشد، آرامش در آن منزل حاکم نیست، چراکه خود نظم باعث روحیه بخشی به زندگی می‌شود. در ادامه به راهکارهایی ساده برای نظم بخشی به محیط زندگی و خوابگاه پرداخته‌ایم که با هم می‌خوانیم.

قراردادن هر چیزی در مکان مخصوص خود

بعضی اوقات برای جست‌وجوی وسایل شخصی خیلی وقت گذاشته می‌شود و بعد از مدتی جست‌وجو و نق و نق کردن بالاخره آنها را پیدا کرده و برای استفاده به همراه خود می‌بریم. در حالی که اگر برای اشیا و لوازم خود جای مخصوصی را در نظر بگیریم، به راحتی بدون تلف‌شدن وقت می‌شود به آن دسترسی پیدا کرد. مثال ساده این است مکانی برای قراردادن کتاب‌ها و لباس‌های شخصی یا برای قراردادن موبایل در منزل جایی مشخص شود تا حتی مهمان که وارد می‌شود، تلفن همراه خود را در آن قرار دهد تا از بازی با موبایل در مهمانی که از عادات بد است، دوری شود.

تفکیک وسایل ضروری از غیرضروری

وسایل اضافی در منزل را که در دست و پا هستند، یکبار برای همیشه از دست‌شان خلاص شوید. بعضی دل از این وسایل نمی‌کنند و همیشه دغدغه به هم ریختگی و در دست و پا بودن آن را دارند. خوب است آنها را که به درد نمی‌خورد از منزل خارج و آنها را که به درد می‌خورد و مناسب است به کسانی هدیه داده یا در جایی نگهداری کنید و در صورت ضرورت به سراغ آنها بروید؛ نه اینکه در کنار وسایل ضروری هر روز جلوی چشم‌تان باشند. این غربال و تفکیک وسایل ضروری از غیرضروری را حتماً در دستور کار قرار دهید تا اوضاع فعلی سامان یابد.

تقسیم کارهای منزل در ایجاد نظم

در منزل کارها را تقسیم کنید، یعنی هر کسی اتاق مخصوص به خود را تمیز کند. هر کس محیطی که وسایل خودش آنجاهست را همیشه تمیز نگه دارد. این را مخصوصاً به فرزندان‌تان از همان دوران دبستان یاد دهید تا مسئولیت‌پذیری از همان کودکی در آنها ایجاد شود و در نظم‌بخشی به پیرامون خود کوشا باشند.

یادداشت کارهای روزانه

کارهای روزانه یا ماهانه خود را روی کاغذی بنویسید تا به طور منظم بتوانید سروقت انجام دهید و وقت خود را از دست ندهید. مثلاً به جای اینکه دائماً برای خرید وسایل مورد نیاز منزل از همسرتان خواهش و تمنا بشنوید و بگویید می‌خرم و باز نمی‌خرید، وقتی اختصاصی را به این کار قرار دهید و برای خرید بروید تا در طول هفته خیال‌تان راحت باشد.

استفاده از ابزار تشویق

برای نظم‌دهی به فرزندان در محیط منزل از ابزار تشویق به جای تندی و ایجاد دلهره استفاده کنید. خوب است جدولی تهیه کنید و به فرزندان‌تان و نظم آنان امتیاز دهید. وقتی این روحیه در وجودشان ثابت شد، سراغ آموزش کار دیگری بروید. در واقع اول تشویق و امتیازدهی می‌کنید، اما کم‌کم وقتی عادت کرد، این تشویق‌ها را کم می‌کنید تا خودش این نظم را ادامه دهد. مثل رانندگی است که اول باید کمک کرد و آموزش داد. وقتی برای راننده این رانندگی روحیه شد، خودش ادامه می‌دهد.

نقش زنان در مدیریت نظم

نقش زنان در نظم‌دهی و مدیریت نظم مخصوصاً برای فرزندان در زندگی و محیط زندگی نقش ویژه‌ای است، چراکه خدا به طور ویژه به این زنانی که در محیط منزل برای نظم‌دهی آن کار می‌کنند، نگاه کرده است. در حدیثی از وجود نورانی پیامبر(ص) آمده است، زنی که در خانه شوهرش چیزی را از جایی به جای دیگری بگذارد، به قصد اصلاح امور خانه، خداوند به او نظر می‌کند و کسی که خدا به او نظر کند، عذاب نمی‌شود.

زن و مرد در کارها یکدیگر را درک کنند

بعضی مردان خود را در جایگاه خدمت در منزل نمی‌بینند و فکر می‌کنند کار در منزل فقط برای زن و کار بیرون برای مردان است. یک اصل مهم است که زن در محیط خانه مدیر منزل است و مرد در محیط خارج از خانه و مدیر کلی امر زندگی است، اما نباید از این نکته هم غافل شد و محبت، همدلی و دوستی بین زن و مرد وقتی بسیار لذت بخش است که زن و مرد یکدیگر را درک و در کارها به هم کمک کنند. از این جهت بزرگان دین ما بدون تکبر و خودخواهی در کارهای منزل به همسر خود کمک می‌کردند، آن هم به نیت خدمت و ثواب الهی نه با منت و سختی.

*پژوهشگر سبک زندگی

> در مراوده با دوست منفی‌باف و آدمی که مدام از زندگی و زنده بودنش بد می‌گوید و می‌نالد باید فقط شنید و از کنارش رد شد. نمی‌شود از مردم انتظار داشت با ما حرف نزنند ولی می‌شود آن شنیده را نگه نداشت و به محض رفتن دوست‌مان، به حالت قبل خودمان برگردیم

> بعضی مردان خود را در جایگاه خدمت در منزل نمی‌بینند. محبت، همدلی و دوستی بین زن و مرد وقتی بسیار لذت بخش است که زن و مرد یکدیگر را درک و در کارها به هم کمک کنند

سبک نگرش

درس‌هایی از نظم دقیق در زندگی امام خمینی(ره)

۴ ساعت خواب و یک عمر معرفت‌اندوزی

یکی از مهم‌ترین نکات در سیره حضرت امام خمینی(ره) نظم دقیق در همه امورات زندگی بود. از این منظر می‌توان زندگی ایشان را نمونه‌ای بارز سرمشق و الگو قرار داد. بی‌تردید تأثیر این نظم و دقت را در منش مبارزاتی ایشان نیز می‌توان یافت. آنچه در ادامه می‌آید گوشه‌هایی از این خصلت حسنه امام (ره) است.

نظم و دقّت امام در امور روزمره

روزی سه چهار نفر دکتر از امریکا به نوفل لوشاتو آمده بودند که یکی از آنها اصالتاً ایرانی بود، ولی حدود ۲۰ سال در امریکا زندگی می‌کرد و دو نفر دیگر امریکایی و از اساتید یکی از دانشگاه‌های بزرگ آنجا بودند، آنها آمده بودند که از زندگی خصوصی امام برای زندگی داخلی‌شان درسی بگیرند، زیرا نظرشان این بود و معتقد بودند که «علم می‌تواند زندگی خصوصی را نظم دهد و علوم روز است که انسان را به کمال می‌رساند نه ادیان»، ولی وقتی که از نظم و دقت امام در امور روزمره برایشان گفته شد، آنچنان تحت تأثیر قرار گرفتند که گریه می‌کردند، زیرا برای آنها باور کردنی نبود که امام همه کارهای شخصی‌شان از قبیل منظم کردن اتاق کارشان، تنظیم‌نامه‌ها و اخبارها و حتی کار مشکل بایگانی را خودشان انجام می‌دادند.

اهتمام به نظم در هر شرایطی

روزی که فرزند امام شهید شد، ما فکر کردیم امام به نماز نمی‌روند، ولی دیدیم که امام سر وقت برای نماز به مسجد رفتند. آن روز مطالعه‌شان را ترک نکردند، قرآنی را که هر روز می‌خواندند، طبق روزهای قبل خواندند و به گفته حاج احمد آقا کتابی که جزوه دوره مطالعاتی ایشان بود، عصر آن روز دیدم ۷۰ صفحه از آن خوانده شده است. روز فوت و دفن مرحوم حاج مصطفی ایشان دست از مطالعه نکشیده و کلاً برنامه روزانه خود را به هم نزده بودند. (آیت‌الله حسین مظاهری)

امام الان مشغول چه کاری است؟

اگر هر ساعتی از روز کسی سؤال می‌کرد که الان امام چه کار می‌کند، اطرافیان امام خیلی راحت می‌توانستند بگویند که الان ایشان مشغول چه کاری هستند، زیرا ایشان ساعت شب و روز را چنان تقسیم‌بندی کرده بودند که اعضای خانواده و اطرافیان ایشان بدون اینکه امام را ببینند، می‌توانستند حدس بزنند که امام مشغول مثلاً قدم‌زنی یا مطالعه نامه‌های دولتی و... هستند.

نظم دقیق امام در منزل

خادم حضرت امام نقل می‌کردند که ایشان هر روز نیم ساعت به ظهر مانده به حیاط می‌آمدند و کمی قدم می‌زدند و این عادت هر روزشان بود. من نیز درست نیم ساعت به ظهر آشپزی را شروع و زیر غذا را روشن می‌کردم، یک روز به علت کارهای زیادی که داشتم یادم رفته بود که زیر غذا را روشن کنم، ولی همین که امام را مشغول قدم زدن در حیاط دیدم، یاد وقت قدم زدن امام و تقارن درست کردن غذا افتادم، برای همین سریعاً به آشپزخانه رفتم و مشغول تهیه غذا شدم.

برنامه‌ریزی و نظم در سفر

یکی از علما نقل می‌کرد که یک تابستان به همراه امام و چند تن از روحانیون به مشهد مقدس مشرف شدیم و خانه دربستی گرفتیم، برنامه ما چنین بود که بعداز ظهر پس از یکی دو ساعت استراحت از خواب بلند می‌شدیم و به طور دسته جمعی روانه حرم مطهر می‌شدیم و پس از زیارت، نماز و دعا به خانه مراجعت می‌کردیم و در ایوان با صفایی که در آن خانه بود، می‌نشستیم و چایی می‌خوردیم، برنامه امام این بود که با جمع به حرم می‌آمدند، ولی دعا و زیارتشان را خیلی مختصر می‌کردند و تنها به منزل برمی‌گشتند و آن ایوان را آب و جارو می‌کردند، فرش پهن می‌کردند، سماور را روشن و چایی را آماده می‌کردند. وقتی که ما از حرم باز می‌گشتیم برای ما چایی می‌ریختند. یک روز من از ایشان سؤال کردم این چه کاری است که شما زیارت و دعا را به خاطر آنکه برای رفقا چایی درست کنید، مختصر می‌کنید و با عجله به منزل باز می‌گردید؟ امام در جواب فرمودند: «من ثواب این کار را کمتر از آن زیارت و دعا نمی‌دانم!» (حجت‌الاسلام غیوری)

فقط ۴ ساعت می‌خوابیدند

امام در شبانه‌روز چهار ساعت بیشتر نمی‌خوابیدند، ساعت ۱۱ که برای استراحت به رختخواب می‌رفتند، سه ساعت بعد از شب صدای کاغذها را از جانب ایشان می‌شنیدیم. این مسئله برای کسانی که فکر می‌کنند بهتر خوابیدن، بیشتر خوردن و لذت بردن از مسائل مادی است که انسان را نگه می‌دارد و سلامتی می‌بخشد قابل دقت است و اشتباه این نوع طرز تفکر را می‌رساند. آنچه در این مورد باید از امام بیاموزیم سلامت خوابیدن و سلامت خوردن است.

اگر کسی سلامتی بخواهد، این یعنی که حالات، روحیات و مسائل فکری در اختیار خودش باشد. باید رأس ساعتی بخوابد. رأس ساعتی خوراک بخورد. رأس ساعتی عبادت کند و... رعایت این نظم و ترتیب، هم زیبایی دارد و هم اثربخش است. (حجت‌الاسلام فردوسی پور)

انضباط و نظم کامل در تحصیل و علم جویی

اثر نظم در زندگی حضرت امام آنقدر زیاد است که باعث احاطه کامل امام در معلومات و بصیرت و ژرف نگری شده بود. نظم و برنامه‌ریزی در دوره تحصیل که امام برای خود تعیین کرده بود، در مسائل زیر قابل بررسی است:

۱- انضباط در مورد تعیین و شناسایی و انتخاب اساتید و معلمین.

۲- انضباط در انتخاب اوقات فراگیری علم و ساعات مطالعه و مباحثه.

۳- انضباط در انتخاب هم دوره‌ها برای مباحثه و مبادله دروس و نظریات.

۴- انضباط در تعیین حدود و ظرفیت طبیعی فکری و جسمی، بدون حتی دو دقیقه را غنیمت می‌شمردند. در فاصله‌ای که بعد از نماز ظهر و عصر برای ناهار می‌آمدند. اگر در این مدت کوتاه چند دقیقه‌ای فرصت می‌شد، قرآن برمی‌داشتند و می‌خواندند و گاهی این اوقات کمتر از دو دقیقه بود. ایشان نمی‌گذاشتند که حتی دقیقه از عمرشان بیهوده بگذرد یا اینکه در موقع مصاحبه، خبرنگارها وقتی می‌آمدند تا وسایل‌شان را بچینند، نمی‌گذاشتند که وقتشان تلف شود. در واقع نمی‌گذاشتند لحظات زندگی عمرشان بیهوده بگذرد و به طریقی خود را مشغول می‌کردند. (حجت‌الاسلام رحیمیان)

مرز بین کارهای شخصی و غیرشخصی

امام در اوقاتی که برای رسیدگی به امورات مردم اختصاص داده بود اصلاً به کارهای شخصی نمی‌پرداختند و در وقت تعیین شده برای کارهای شخصی به کارهای دیگر نمی‌پرداخت.

کتاب زندگی

معرفی کتاب «حقوق فرهنگی»
تألیف زهرا هنربخش

فرهنگ، رمز و راز انسان بودن

سیدامیرحسین حسینی

خداوند به هنگام آفرینش آدم خطاب به فرشتگان فرمود:... هوالذی جعلکم خلائف فی الارض... من اراده کردم که در روی زمین برای خود خلیفه و جانشین قرار دهم و... و در جای دیگر می‌فرماید: یعنی خداوند همان است که شما انسان‌ها را جانشینان خود در روی زمین قرار داد... و لذا روی همین اصل است که خداوند، انسان را نسبت به بسیاری از موجودات فضیلت و برتری بخشیده است. در جای دیگری از قرآن آمده است: و لقد کرمنا بنی آدم و حملنا هم فی البر و البحر و رزقناهم من الطیبات و فضلنا هم علی» می‌فرماید: یعنی ما فرزند آدم را بسیار گرامی داشتیم و کرامت بخشیدیم. فرهنگ مقوله‌ای است که فراتر از حوزه‌های صرفاً مادی، نگاهی معطوف به رشد و تعالی انسان دارد. در واقع دین اسلام یک مکتب جامع فرهنگی است که هدفش رساندن انسان به جایگاه متعالی شایسته اوست و این جایگاه جز در سایه پرورش فرهنگی انسان عملی نمی‌شود. در این میان توجه به حقوق و تکالیف فرهنگی افراد در جامعه برای تحقق اهداف سازنده فرهنگ اهمیت پیدا می‌کند و سازوکاری ضروری در این مسیر محسوب می‌شود. کتاب «حقوق فرهنگی» نوشته زهرا هنربخش با تکیه بر آیات و روایات متعدد و همچنین قوانین و مقررات حقوقی به موضوع مهم حقوق فرهنگی در زندگی انسان پرداخته است.

براساس آنچه در این کتاب آمده است، در اصل دهم قانون اساسی در مورد خانواده به عنوان واحد بنیادی جامعه اسلامی اشاره شده که همه قوانین و مقررات و برنامه ریزی‌های مربوط باید در جهت آسان کردن تشکیل خانواده، پاسداری از قداست آن و استواری روابط خانوادگی بر پایه حقوق و اخلاق اسلامی باشد.

مردم حق دارند توسعه فرهنگی جامعه خود را از حکومت مطالبه نمایند.

این شکل حق قطعاً مبتنی بر تأسیس حقوقی بود که پیش از آن بند یک و دو ماده ۲۷ اعلامیه جهانی حقوق بشر مصوب ۱۰ دسامبر ۱۹۴۸ به رسمیت می‌شناخت:

ماده ۲۷ بند ۱- هر کس حق دارد آزادانه در زندگی فرهنگی جامعه شرکت جوید، از هنرها برخوردار گردد و از پیشرفت‌های علمی و دستاوردهای آن بهره‌مند شود.

بند ۲- هر کس حق دارد که از حمایت منافع معنوی و مادی هر اثر علمی، ادبی یا هنری که خود پدیدآورنده آن است، برخوردار شود.

نویسنده کتاب در جایی دیگر تأکید می‌کند قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران نه تنها خود را مبین نهادهای فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی جامعه ایران براساس اصول و ضوابط اسلامی می‌باشد، معرفی کرده بلکه در اصول متعدد خود نیز برای ورود دین به عرصه‌ها و برنامه‌ریزی اجتماعی و سیاسی و اقتصادی نیز الزاماتی بیان کرده است.

در فصلی از این کتاب در رابطه با حقوق فرهنگی در بستر پذیرش تنوع فرهنگی اشاره شده و آمده است: تنوع فرهنگی، عبارت از شناسایی شیوه‌ها و رسوم اجتماعی مختلف در درون گروه‌های قومی گوناگون است که لازمه نیل به آن در یک جامعه، پذیرش تفاوت‌های فرهنگی است. این امر مستلزم تأکید بر وجوه مشترک فرهنگ‌ها و راه و رسم زندگی، اعتقاد و عمل به تساوی فرصت‌های اجتماعی، آموزش برای همگان، احترام به تعیین سرنوشت هر یک از آحاد مردم توسط خود آنان و پذیرش این واقعیت است که به جای برتر دانستن فرهنگی بر فرهنگ دیگر، بر شباهت‌های آنها تأکید شود و بر این اساس، تنوع فرهنگی به معنای وجود الگوها، شیوه‌های عمل و بیان احساس، سبک‌های زندگی و نظام‌های ارزشی متنوع در میان گروه‌های اجتماعی در درون مرزهای جغرافیایی یک کشور است که به گونه‌ای طبیعی با یکدیگر تعامل و همزیستی دارند. چنین ویژگی‌هایی از تنوع فرهنگی است که ارزش‌های اجتماعی، الگوهای رفتاری، مناسبات حقوقی، قانونی و هنجاری متفاوت ایجاد می‌کند و در موقعیت‌های گوناگون زندگی اجتماعی، اعم از روابط خانوادگی و مناسبات مربوط به مالکیت، ازدواج، خرید و فروش، غم و شادی‌ها و غیره ظهور می‌یابد.

زهرا هنربخش در کتاب حقوق فرهنگی تأکید می‌کند: با توجه به افزایش تنوع فرهنگی در سراسر جهان، در این قرن، شهروندان نیاز به دانش، نگرش و مهارت‌هایی برای عملکرد در جوامع فرهنگی خودشان و همچنین فراتر از مرزهای فرهنگی خود دارند. آنها همچنین باید مایل به مشارکت در ساخت یک فرهنگ ملی و مدنی نیز باشند که اخلاقی و صرفاً اجتماعی است. اگر قرار باشد انسان فقط موجودی لذت‌طلب باشد که چند روزی مهلت بیشتر ندارد و با مرگ هم نابود می‌شود، دیگر جز تشویق به مسابقه بر سر تمتعات پست مادی چه باید بکند؟ در این صورت فرهنگ و حق فرهنگی چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟

اگر اندیشه و فرهنگ را اساس هویت انسان و فصل ممیز او از سایر مخلوقات بدانیم، حقوق فرهنگی اهمیت خود را می‌یابد و محروم کردن انسان از آن، همانند محروم ساختن او از تنفس و به منزله قتل او تلقی خواهد بود.

حسن ختام این معرفی را به بیاناتی از مقام معظم رهبری مزین می‌کنیم که فرمودند: «ما نمی‌خواهیم با نگاه افراطی به مقوله فرهنگ نگاه کنیم. باید نگاه معقول اسلامی را ملاک قرار داد و نوع برخورد با آن را بر طبق ضوابطی که معارف و الگوهای اسلامی به ما نشان می‌دهد، تنظیم کرد. برخورد افراطی از دو سو امکانپذیر است و تصور می‌شود: یکی از این طرف که مقوله فرهنگ را مقوله‌ای غیرقابل اداره و غیرقابل مدیریت بدانیم مقوله‌ای رها و خود رو که نباید سر به سرش گذاشت و وارد آن شد.

متأسفانه این تفکر در جاهایی است و عده‌ای طرفدار رها کردن و بی‌اعتنایی و بی‌نظارتی در امر فرهنگ هستند. این تفکر، تفکر درستی نیست و افراطی است. در مقابل، تفکر افراطی دیگری وجود دارد که آن سختگیری خشن و نظارت کنترل‌آمیز بسیار دقیق است. این تفکر هم به همان اندازه غلط است. نه می‌شود فرهنگ را در جامعه رها کرد که هرچه پیش آمد، پیش بیاید، نه می‌شود آنطور سختگیری‌های غلطی را که نه ممکن است و نه مفید، الگو قرار داد. (بیانات/سال ۱۳۸۲)

کتاب «حقوق فرهنگی» نوشته زهرا هنربخش در ۱۳۱ صفحه با قیمت ۴۵ هزار تومان تابستان ۱۴۰۰ از سوی انتشارات «شاپرک سرخ» روانه بازار نشر شده است.

> کتاب حقوق فرهنگی تأکید می‌کند: با توجه به افزایش تنوع فرهنگی در سراسر جهان، در این قرن، شهروندان نیاز به دانش، نگرش و مهارت‌هایی برای عملکرد در جوامع فرهنگی خودشان و همچنین فراتر از مرزهای فرهنگی خود دارند. آنها همچنین باید مایل به مشارکت در ساخت یک فرهنگ ملی و مدنی نیز باشند که اخلاقی و صرفاً اجتماعی است