

سبک بر نامه‌ریزی



منظم باشیم و نظم را به فرزندان خود هدیه دهیم

فرصت را در وقت خودش غافلگیر کن!

■ **حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ***

کسانی که در زندگی برنامه‌ریزی ندارند، فرصت‌های طلایی عمر خود را بی‌هیچ استفاده‌ای از دست می‌دهند و در حالی‌که وقتی فرصت رفت، دیگر بر نمی‌گردد و جبرانش سخت است. از این جهت باید با برنامه‌ریزی قدر فرصت را بداندیشیم. از این رو امام علی (ع) می‌فرمایند: دیروزت از دست رفته و فردایت مشکوک است و امروزت مغنتم. پس در بهره‌برداری از فرصت ممکن شتاب کن و از اطمینان کردن بسه روزگار بپرهیز. اگر برنامه‌ریزی نباشد عمر می‌گذرد، فرصت‌ها از دست می‌رود و آینده باعث غم‌غصه می‌شود. مدام با افسوس خواهیم گذت: از عمرم می‌توانستم استفاده کنم، اما نکردم. به همین خاطر است که مولای متقیان تاکید دارند فرصت را در بابت تا مایه غصه نگرند. ■■■

سرمایه‌ای که ذوب می‌شود؛

از بزرگان پیشین روایت شده است، معنی این سوره را من از مرد بیخ‌فروشی آموختم که فریاد می‌زد: «رحمو! من یسذبو رأس ماله؛ رحم کنید به کسی که سرمایه‌اش ذوب می‌شود!»

پیش خود گفتم: این است معنی «انّ الانسان لفی خسر»؛

عصر و زمان بر او می‌گذرد و عمرش پایان می‌گیرد، نوابی کسب نمی‌کند و در این حال زیان کار است.

شهید محمدبروجردی همواره به نیروهایش توصیه می‌کرد، جای غیبت و صحبت‌های بیبوهه، حدیث بخوانند. زمانی که عملیاتی در جریان نبود، نیروهای شهید اسماعیل ذقایی، فرمانده لشکر ۹ بدر را در حال خواندن قرآن می‌دیدند. اگر کسی برای کاری نزد او می‌رفت، انگشتش را در لای قرآن می‌نهداد و بعد از لعلطانی دوباره آن را می‌گشود و شروع به تلاوت می‌کرد. همین قرآن خواندن فرمانده باعث می‌شد نیروها هم تشویق شوند و قرآن بخوانند. شب‌ها برای خواندن قرآن فرصت نمی‌بود. بسیاری از نیروها در خلوت شبانه‌شان مشغول خواندن قرآن می‌شدند. یکی از رزمندگان تأثیر خواندن قرآن در چهرا و چنین بیان می‌کند: «قرآن به انسان نیرو و آرامش می‌دهد و من در این شرایط احتیاج به قدرت و آرامش دارم. وقتی توان و آرامش لازم را از قرآن گرفتم، به انجام وظیفه مشغول خواهم شد.»

سبک‌ارزایات

سبک رفتار

سبک زندگی

مهرنوش محمدی

در عصر حاضر که عصر تکنولوژی نام دارد، فضای مجازی و اینترنت در بین خانه و خانواده جاگشا و بی‌زهای پیدا کرده و تأثیرات بسیار مهمی در شکل‌دهی فرهنگ افراد و هویت خانواده‌ها گذاشته است. اینترنت مانند سایر پدیده‌های نوظهور اطراف ما هم می‌تواند فرصت باشد و هم گاهی تهدید به شمار آید. از این حیث فرصت‌است که اغلب مشکلات و سختی‌های پیشین زندگی افراد جامعه را رافع کرده و تهدید به این دلیل که اینترنت به خودی خود ابزار بی‌ضرری است، اما استفاده بیش از حد از آن خطر اعتیاد به اینترنت را به دنبال دارد. این پدیده مشکل عمده‌ای برای پیدایش روانی جامعه ایجاد کرده و در ضمن اغلب باعث افت تحصیلی در دانش آموزان نیز شده است. ■■■

افراد نه اشیا ناتوانی هستند که بتوانند به وسیله نیروهای محیطی کنترل شوند و نه عوامل کاملاً آزادی هستند که بتوانند به هر آنچه که می‌خواهند تبدیل شوند. ما افراد هم محیط عوامل دو سوویه یکدیگر هستند. پس عوامل و پدیده‌های نوظهور پیرامون ما در موفقیت و حتی عدم موفقیت‌مان نقش دارند. شاید افرای امید نباشد که اگر گفته شود اعتیاد به شبکه‌های مجازی یکی از بلاهای قرن جدید برای نوجوانان است که باعث مشکلات جسمی و روحی و افت تحصیلی آنان شده است، اما چگونه می‌توان بر این

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک رفتار



یکی از مواردی که در برنامه‌ریزی باید به آن دقت کنیم، این است هر کاری را در وقت خودش به صورت منظم انجام دهیم. اگر کاری در وقتی برنامه‌ریزی شده که شرایط انجامش فراهم است را از دست دادیم، شاید دیگر آن فرصت به‌دست نیاید. رسول گرامی اسلام(ص) فرمودند: «هر کاری در گرو زمان خودش است.» خیلی‌ای از اوقات به خاطر اینکه کار خود را در وقتش انجام نداده‌ایم، دیگر نمی‌توانیم از آن فرصت استفاده کنیم

در مقابل بزرگ کردن نواقص نیز باعث کم‌رنگ‌شدن خوبی‌ها در زندگی می‌شود. کار کم‌او را قبول باید کرد تا کارهای ناشایست و نامنظم را بتوانیم مدیریت کنیم. دیگر اینکه او را به کارها و دستورالعمل‌هایی که در توان او نیست، وارد نگذار. شاهد تازش او را کار نخواهیم. در یک کلام اینکه برای رسیدن به نتیجه نباید پرده‌داری کرد و به شخصیت فرزند آسیب زد. وقتی فرزندی را خوار و توهین کردیم یقیناً او زیر بار نظم و برنامه‌ریزی نمی‌رود، بلکه برنامه خود شمارا هم در زندگی به هم می‌زند. رسول خدا(ص) فرمودند: رحمت خدا بر بنده‌ای که با احسان و محبت ورزیدن به فرزندش و با تعلیم و تربیت کردن، او را بر انجام دادن نیکی و خیر یاری کند. برسیدند: چگونه فرزند خود را با نیکی یاری دهد؟ فرمودند: آنچه را کودک به اندازه توان خود انجام داده است، بپذیرد و کار طاقت‌فرسا از او نخواهد و او را به گناه و سرکشی، نندارد و به او پرده‌ری نکند.

چهارم: نظم برای به رخ کشیدن یا حفظ آبرو نباشد. به آن رنگ معنوی دهید. نظم‌بخشی به زندگی یک دستور دینی و دارای اجر الهی است و اگر کسی به این نیت و برای قصد تقرب به خدا به زندگی خود نظم دهد، همین کار عبادت محسوب می‌شود. متأسفانه بعضی از نظم در زندگی ندارند یا اگر دارند، فقط برای به رخ کشیدن به زندگی دیگران است، اما وقتی کسی در زندگی آنان نیست، نظم خاصی بر زندگی حاکم نیست، اینها هم خودشان اذیت می‌شوند و هم زندگی با این افراد سخت می‌شود، چراکه غالباً این افراد زندگی دیگران را زیر نظر دارند و دنبال عیب‌جویی هستند. در حالی که انسان باید نظم در زندگی را به عنوان یک راهکار برای پیشبرد زندگی و عمل به دستور عقل فطرت و دین اسلام بداند.

پنجم: محبت در همه مراحل فراموش نشود. یکی از راه‌های انتقال خوبی‌ها به فرزندان محبت‌ورزی در زندگی است. محبت به عنوان یک اصل اساسی در زندگی می‌تواند راه انتقال نظم و برنامه‌ریزی در زندگی را به فرزندان منتقل کند. هر مریبی در کار خود باید از این اصل اساسی غافل نشود. محبت باعث می‌شود ضمن اثر گذاری حرف را زیادتر کند. در مقابل خشم و غضب باعث می‌شود اعصاب انسان را به هم ریخته و سبب از هم گسستگی روح و روان و مدیریت در زندگی می‌شود.

❖ **پژوهشگر سبک زندگی**
البته در اینجا منظور این نیست که به نفی اینترنت و کاربرد پدیده‌ها بپردازیم. صحبت از اعتیاد به شبکه‌های مجازی است. به کمک اینترنت است که جهان به دهکده‌ای تبدیل شده و دسترسی به اطلاعات روز دنیا را آسان‌تر کرده. اینترنت حتی می‌تواند در بهبود روند تحصیلی و پیشرفت افراد تأثیر به‌سزایی بگذارد، اما چون دارای جنابیت‌های بسیاری است، بیشتر باعث رفت وقت‌افراد می‌شود. پس استفاده بهینه از آن به معنی بهره‌رگز استفاده نکردن آن نیست، به معنی درست بهره‌بردن از آن است. تکنولوژی باید در خدمت بشر باشد، نه اینکه بشر در خدمت تکنولوژی باشد. استفاده صحیح از یک پدیده ابتدا از خانواده‌ها و از پدر و مادر شروع می‌شود. الگوی رفتاری خوبی برای نوجوانان ما بشیم و ساعات خاصی از روز را برای استفاده از اینترنت برای خود قرار دهیم. یکی دیگر از عللی که نوجوانان به شبکه‌های مجازی روی می‌آورند، همان شکوه‌ای است که آنها می‌گویند احساس تنهایی خود را با شبکه‌های مجازی بر می‌کنند. ختم کلام اینکه گاهی باید از عینکی که نوجوان به دنیا نگاه می‌کند از همان دریچه به اطراف نگاه کرد. باید ابتدا دید علت تنهایی‌اش چیست و از او سؤال شود چرنازاحتی؟ و چرا احساس تنهایی می‌کنی؟ و…

همدلی کردن بهتر از همزنی کردن است. گاهی جوانان معتاد به اینترنتند و شبکه‌های اجتماعی را درک کنیم. به‌جای دستور دادن و نصیحت کردن آنان، شونده‌های خوبی برایشان باشیم و سعی کنیم تنهایی آنها را به صورت واقعی برکنیم.

سبک رفتار



نگاهی به پدیده تردید در خرید کردن

وسواس در خرید تاملر ز کلافگی!

■ **مینا محمد دوست**

وقتی می‌گم بریم خرید، کسانی که منو می‌شناسن طفره میرن. یکی می‌گه امروز سرم شلوعه، یکی می‌گه قرار کاری دارم، یکی هم مستقیم می‌گه خرید اومدن با تو کلافه‌کننده است! اما مسئله اینجاست خودمم تنها نمی‌تونم خرید کنم. حالا چه خرید لباس باشه، چه یه وسیله برای خونه! حتماً یکی باید همراه باشه، نظر بده و تأیید کنه. باز با این حال وقتی میام خونه از وسیله‌ای که گرفتم راضی نیستم. خیلی وقتا پیش میاد که جنس رو پس میدم یا عوض می‌کنم، اما باز باب میلم نیست. فروشنده خسته میشه! اینقدر جنس‌ها رو زیور رو می‌کنم و آخرش باز نمی‌تونم چیزی انتخاب کنم. راستش موضوع به همین جا هم ختم نمیشه! یادمه برای انتخاب اسم فرزندم هم همین مشکلو داشتم، اینقدر اسم انتخاب کردم و پشیمون شدم که همسرم خودش رفت با سلیقه خودش یه اسم برای دخترم انتخاب کرد. الان دخترم سه سالشه، اما هنوز از خیلیا می‌پرسم این اسم قشنگه؟! باز شک دارم. راستش وقتی خوب فکر می‌کنم، تمام زندگی من برای هر انتخابی با ترس و تردید همراه بوده!

آیا با این افراد روبه‌رو شده‌اید؟ یا خود چنین حالی را تجربه کرده‌اید؟ تحقیقات در این زمینه نشان دهنده این است برخی افراد که بیشتر در قشر زنان است، دارای چنین رفتاری هستند. آنها با سختی خرید می‌کنند و معمولاً از خرید و انتخاب‌های خود پشیمان هستند و گاه مسئله کمی آزاردهنده‌تر است؛ یعنی آنها ترس از تصمیم‌گیری دارند هم برای خرید و هم جنه‌های دیگر. به راستی چه عواملی باعث به وجود آمدن این رفتار می‌شود؟

■ **کمال‌طلب‌ها در خرید هم وسواس دارند**

عوامل شخصیتی متعددی می‌تواند روی این نوع تردیدها تأثیر گذار باشد. مثلاً افراد کمال‌طلب این‌گونه‌اند؛ این افراد همیشه به دنبال بهترین، عالی و بی‌نقص بودن هستند. این اشخاص برای مسائل مطلوب خود، معیارهای خاص و استانداردهای بسیار بالایی از موارد واقعاً مورد نیاز خود و مدام دیگران بدون در نظر گرفتن آنکه فاکتور «خوب» در بسیاری از موارد واقعاً کافی است. «بهترین» گزینه نسبی است که به تفاوت‌های فردی و موقعیت‌ها می‌تواند بنا به تفاوت‌های فردی و موقعیت‌ها می‌تواند مفهومی کاملاً متفاوت داشته باشد. این افراد مدام از یک مغازه به مغازه دیگر رفته و به امید گوناگون داشته باشند، یعنی ممکن است کودکی در چنین شرایطی باشد، اما بنا به ویژگی‌های فردی و عوامل محیطی دیگر، در بزرگسالی از اعتماد به نفس خوبی‌نیز برخوردار باشد، یعنی این مسئله می‌تواند یکی از دلایل باشد، یا در سنین نوجوانی، وقتی هنوز به نوجوان به چشم کودک نگاه می‌کنیم، نه نگاه مناسب سنش، در بسیاری از موارد نظراتش را نادیده گرفته و راه را برای تصمیم‌گیری‌ها، هر چند تصمیمات ساده می‌بینیم، در اصل اجازه رشد به این بخش از شخصیت را از او سلب می‌کنیم. رفتار ما در بسیاری از موارد تحت تأثیر تجربه‌های گذشته ماست، در نهایت معمولاً این افراد چه هنگام تصمیم‌گیری برای خرید لباس یا هر انتخابی، دائم تردید دارند. این دسته از اشخاص گاه با دقت بسیار در نظر دارند که حتی اگر این رنگ را انتخاب کنیم، مردم چه فکری می‌کنند؟ حال آنکه بسیاری اصلاً به آنچه ما انتخاب کرده‌ایم، توجهی ندارند. پس ضمن در نظر داشتن هنجارها، کمی راحت و به دور از صرفاً در نظر گرفتن دیگران، مستقلاًنه دست به انتخاب بزنیم. قرار است ما انتخابی داشته باشیم که خود با آن راحت باشیم نه دیگران.

■ **نیازها ایمان را بشناسیم و طبقه‌بندی کنیم**

عامل دیگر تردید در خرید، عدم اطلاع از نیازهای شخصی است. به جنبه‌های مختلف وجود و زندگی خود توجه کنیم. ضرورت دارد نیازها و خواسته‌های خود را طبقه‌بندی کنیم و با آگاهی از نیازهای شخصی خود، اعم از اینکه چه چیز برایم «مناسب» است، چه چیز برایم «ضرورت» دارد، خرید چه اقلامی در حال حاضر و در بلندمدت، برطرف‌کننده نیازهای مهم من است، داشته باشیم. شناخت این موارد کمک‌کننده به برطرف‌شدن بسیاری از تردیدهاست. برای این کار می‌توانیم نیازهای خود را نوشته و با توجه به ضرورت‌ها، اولویت‌بندی کنیم. شاید در نگاه اول این نوع تردیدها مخصوصاً برای خرید، به نظر چندان ایرادی نداشته باشد، اما وقتی سست بودن در تصمیم‌گیری ردپایی در جای‌جای زندگی داشته باشد، قطعاً با مسئله‌ای روبه‌رو هستیم. زیاده‌ر زندگی، مامدام با انتخابی در بین انتخاب‌های دیگر روبه‌رو هستیم. خوب است ما بتوانیم به دور از دغدغه‌ها و تردیدها از آنچه می‌خواهیم داشته باشیم، آگاه باشیم و انتخابی کنیم. سپس بدون پشیمانی از انتخابی که داشته‌ایم، لذت ببریم.



افراد کمال‌طلب همیشه به دنبال

بهبتر یسن، عالی و بی‌نقص بودن

هستند. این اشخاص برای مسائل

مطلوب خود، معیارهای خاص

که معمولاً بی‌ایراد بودن است،

دارند. حال آنکه فاکتور «خوب» در

بسیاری از موارد واقعاً کافی است.

این افراد مدام از یک مغازه به مغازه

دیگر رفته و به امید پیدا کردن

«عالی‌ترین» و در قالب تصور خود

از این مفهوم که البته غیرواقع‌بینانه

است، با توجه به اینکه به اصطلاح

دست‌بالای دست بسیاری است،

اکثراً از خرید خود رضایت

ندارند و زود دلشان را می‌زند