حضرت محمد (ص) می‌فرمایند: بدترین مردم، مرد سخت‌گیر بر خانواده است که هرگاه وارد خانه شود، همسرش بترسد و فرزندش بهراسد و هرگاه از خانه بیرون رفت، همسرش بخندد.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل خویشاوندان

مروری بر عادت‌های غلط اقتصادی که برای خانواده‌ها مشکل‌ساز می‌شود

خریدهای الکی!

گروه خانواده و مشاوره

بخشی از نگرانی مالی خانواده‌ها به این برمی‌گردد که آخر ماه، وقتی که حساب و کتاب می‌کنند و دخل و خرج را به چرتکه می‌سپارند، تازه متوجه می‌شوند که خرج‌شان با دخل‌شان مساوی نبوده و احتمالا خرج، کمی تا قسمت قابل توجهی بیشتر هم بوده است. بنابراین آن‌ها مجبور شده‌اند یا از دیگران قرض بگیرند یا از پس‌اندازشان استفاده کنند. همین بیشتر بودن خرج از درآمد، باعث می‌شود این فکر به ذهن برسد که ما چقدر فقیریم و در نتیجه، احساس و باوری از فقر به فرد و خانواده‌اش منتقل شود. این در صورتی است که ما می‌دانیم عادت‌های غلطی در حوزه‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی داریم که با شناسایی و رفع آن‌ها می‌توانیم از این بی‌تعادلی دخل و خرج و حتی از این احساس فقر و ناامنی مالی جلوگیری کنیم. به گزارش «موفقیت» در ادامه، چند عادت غلط مالی و اقتصادی را که در حوزه خانواده‌ها وجود دارد، با هم مرور می‌کنیم.

حساب و کتاب دقیق نداشتن

این روزها که دولت بودجه سال آینده را اعلام کرده تا بداند تکلیفش برای یک سال چیست و چقدر درآمد و خرج و هزینه خواهد داشت، شما هم باید بودجه سالانه و حتی ماهانه‌تان را تنظیم کنید. بالاخره باید بدانید تکلیف‌تان چیست. یک جورهایی باید حسابداری خرج و دخل‌تان را انجام بدهید و حواس‌تان باشد که چیزی این ور و آن ور نشود. اگر جز این باشد، بدون این که متوجه شوید پول کم می‌آورید و سال مالی خوبی در انتظارتان نخواهد بود.

قاطی شدن نیازها و خواسته‌ها

جنس مورد نیاز، چیزی است که واقعا لازمش دارید مانند مواد و مقدمات شام شب اما خواسته‌ها؛ آرزوها و هوس‌های ما را تشکیل می‌دهند مانند قاشق و چنگال و بشقاب‌های تزیینی که توی خانه گذاشته‌ایم و زیباست و شاید سالی چند بار به مناسبت مهمانی از آن‌ها استفاده کنیم، شاید هم فقط جنبه زینتی داشته باشد و حتی یک بار هم استفاده نکنیم. قاطی شدن این نیازها و خواسته‌ها مشکلاتی فراوانی ایجاد می‌کند و تفکیک‌شان باعث صرفه‌جویی قابل توجهی در زمینه‌های اقتصادی خانواده‌ها می‌شود.

آنتی خرید کردن

البته این عادت بیشتر مربوط به مردهاست تا خانم‌ها که وقتی برای خرید به جایی می‌روند، چیزهای دیگری هم می‌خرند که در آن لحظه احساس کردند باید بخرند! شکل دیگر این قضیه آن است که از چیزهایی که خانواده نیاز دارند، بیشتر از نیاز خریداری می‌کنند بدون محاسبه این که چقدر هزینه دارد و ممکن است خراب شود و شاید اصلا به کار نیاید.

تجمل گرایی

تجمل گاهی به خاطر دیگران است و گاهی به خاطر تجمل دوستی خود آدم. به طور مثال، وقتی کار شما با یک خودروی پراید راه می‌افتد اما خودتان را به زحمت می‌اندازید و پژو ۲۰۶ می‌خرید، پولی که بابت این ماجرا پرداخت می‌کنید، شما را دچار زحمت مالی می‌کند و در وام و قرض و... می‌اندازد. این اتفاق گاهی به صورت عادت در ما شکل می‌گیرد و اصلا فکر نمی‌کنیم چرا باید این اتفاق بیفتد. ما می‌توانیم از هر چیزی، خوبش را داشته باشیم اما درگیر زندگی تجملاتی نشویم. سادگی نیز برای خودش، فلسفه و زیبایی‌هایی دارد و البته سادگی، مترادف با بدزندگی کردن نیست. باید تعریف هر کدام از این واژه‌ها را در ذهن‌مان تغییر دهیم.

سادگی نیز برای خودش، فلسفه و زیبایی‌هایی دارد و البته سادگی، مترادف با بدزندگی کردن نیست. باید تعریف هر کدام از این واژه‌ها را در ذهن‌مان تغییر دهیم

قانع نبودن

شاید این ماه کمی درآمدتان کمتر شده یا خدای ناکرده عضوی از خانواده بیمار شده و هزینه‌ای اضافه را روی دوش‌تان گذاشته است. آیا باید زندگی را به کام خودتان و خانواده تلخ کنید؟ برعکس آن هم تا کمی درآمد آدم زیاد شد، چرا باید برای خودش خرج بتراشد و دنبال امکانات بیشتر برود؟ آدمی بنده طمع است و حرص و هر قدر بیشتر برای رسیدن به آرامش خرج کند، نه تنها به آرامش نمی‌رسد که همین جور در مرداب هزینه‌ها فروتر خواهد رفت. دقت داشته باشید قانع بودن به معنای این است که شما تحمل‌تان بالاست و در بدترین شرایط هم می‌توانید دوام بیاورید و البته اگر پول اضافه هم رسید، با برنامه‌ریزی خرجش خواهید کرد.

درست مصرف نکردن

وقتی خانه با یک لامپ کم مصرف به اندازه کافی روشن می‌شود، چه نیازی به سه یا چهار لامپ و حتی لوستر است؟ وقتی تلویزیون برنامه خوبی ندارد، چه نیازی است که روشن باشد؟ وقتی نیازی به برنج اضافی نداریم، چه لزومی دارد که انباری را از آذوقه دو ساله‌مان پر کنیم؟ اگر از چیزهایی که داریم، خوب و حساب شده استفاده کنیم به احتمال زیاد به بسیاری از چیزهایی که احساس می‌کنیم باید داشته باشیم، نیاز پیدا نخواهیم کرد.

چشم و هم چشمی

این قدر که به پیشرفت‌های مادی دیگران توجه می‌کنید و دل‌تان می‌خواهد کارهایی شبیه به آن‌ها انجام بدهید، به زندگی پایین دستی‌هایتان هم نگاهی می‌اندازید؟ اصلا ممکن است اهداف شما در زندگی، چیزهای دیگر به جز پول، خانه و خودرو باشد. سعی کنید خودتان باشید و این قدر دنبال چشم و هم چشمی نباشید. البته باید باور کنیم که فرار کردن و چشم پوشی از حرف‌های در گوشی فامیل و مردم سخت است ولی هدف نهایی شما، رهایی از استرس مالی است نه بستن دهان دیگران. این سادگی و دوری از چشم و هم چشمی، وقتی که شما شأن اجتماعی بالایی هم داشته باشید برای دیگران انگیزه بخش خواهد شد چون دیگر نمی‌توانند اتهام خسیس بودن را به شما وارد کنند و این اتفاق را از شعور بالای شما خواهند دانست.

ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

دختر ۲ساله‌ام هم سن‌هایش را کتک می‌زند

دختری دو و نیم ساله دارم. هم سن و سالانش را کتک می‌زند و با بزرگ‌تر از خودش بازی می‌کند. لطفا مرا راهنمایی کنید.

اکرم جمشیدی‌فر
روان شناس بالینی کودک و نوجوان

این که فرزند دوست داشتنی ما به کودک دیگری آسیب برساند و او را بزند، شوکه کننده است، به خصوص وقتی که خود ما اصلاً چنین رفتاری در محیط خانه با هیچ فردی نداشته‌ایم. رفتار پرخاشگرانه بخشی از مراحل رشد کودکان نوپاست، در واقع در این سنین در کنار پیشرفت در زبان و میل شدید به استقلال، کودک هنوز توانایی کامل کنترل احساسات خود از جمله تکانه خشم را ندارد و در نتیجه در موقعیت‌هایی مانند خستگی، ناکامی، ناامیدی، حتی گرسنگی و تشنگی یا هر احساس مبهم دیگری، عکس العمل فیزیکی و نافرمانی نشان می‌دهد.

دلایل بازی کردن کودک‌تان با بزرگ‌ترها

گاهی همین دلایل مطرح شده باعث می‌شود کودک با کودکان بزرگ‌تر از خود که در رشد زبانی و توانایی درک، در مراحل بالاتری هستند (یا حتی بزرگ‌سالان منعطف و آشنا با نیازهای کودک) ارتباط بهتر (و نه البته بدون هیچ چالشی) برقرار کند. هر چند دلایل دیگری نیز برای بازی کردن با کودکان بزرگ‌تر از خود مطرح است، به طور مثال: داشتن هوش عقلی یا هوش هیجانی بالاتر از همسالان، داشتن خواهر یا برادر بزرگ‌تر یا احساس نیاز به حمایت شدن و داشتن کنترل که در بازی با بزرگ‌ترها بیشتر برآورده می‌شود.

توصیه‌هایی برای کنترل خشم کودک‌تان

به هر حال کیفیت بازی و لذت بردن کودک، مهم‌تر از سن همبازی اوست. اگر فرزند دلبند شما بدون مشکل خاصی با کودکان ۲ تا ۳ سال بزرگ‌تر از خود، مشغول بازی می‌شود، جای نگرانی نیست اما می‌توان برای بازی و ارتباط بهتر با همسالان نیز او را یاری کرد که در ادامه به آن می‌پردازیم و به این سوال پاسخ می‌دهیم: «وقتی کودک ما پرخاشگری می‌کند یا کتک می‌زند چه باید کرد؟»

به خودتان مسلط باشید: آرام بودن شما در مواقع عصبانیتِ فرزندتان، به آرام کردن او کمک می‌کند و می‌تواند الگویی باشد از این که انسان توانایی کنترل احساس‌های منفی خود را دارد. از بالا بردن صدا و تنبیه متقابل فیزیکی خودداری کنید.

سریع وارد عمل شوید: اجازه دهید فرزند شما بلافاصله متوجه شود رفتارش غیر قابل قبول است، او باید بداند که رفتار منفی عواقبی خواهد داشت. او را از آن محیط دور کنید تا بتواند آرام شود، باز خواست از کودک صرفاً منجر به دلیل تراشی در او خواهد شد.

با کودک راجع به احساسش حرف بزنید: به جای پرسیدن این که «بگو چی شد؟ چرا باز دعوا کردی؟» می‌توانید با هم تا ۲۰ بشمارید و چند نفس عمیق بکشید و به طور مثال بگویید: «من آروم شدم، تو هم آرومی؟ می‌تونی بگی چه احساسی داشتی؟» به او راجع به احساسش حق می‌دهیم، به دنبال یافتن مقصر نیستیم، می‌خواهیم او بیاموزد که عصبانیت و خشم و راه حل درست کنترل آن چیست. اگر برای حرف زدن بی میل است یا نمی‌تواند حرف بزند او را تحت فشار قرار ندهید، کنار هم بنشینید و از احساس‌تان حرف بزنید و همچنین در فرصت مناسب کتاب‌های داستان کودکانه با موضوع احساسات و کنترل خشم برای او تهیه کنید. کودک بعد از آرام شدن، می‌تواند به بازی برگردد و برای عذر خواستن از کودکی که او را کتک زده است، تشویقش کنید.

رفتارهای مخالف خشونت را در او تقویت کنید: برای حذف هر رفتاری کافی است به رفتار مخالف آن توجه و آن را تحسین و تشویق کنیم. بازی کردن با دیگران، مهربانی و صبوری، جای تشویق و پاداش دارد. به طور مثال بگویید: «خیلی بهت افتخار می‌کنم که توی صف تاب منتظر می‌مونی تا نوبتت بشه» یا «تو خیلی مهربونی که عروسکت رو برای بازی به دوستت دادی.»

یادداشت

نظر یک روان شناس درباره ماجرای تنبیه عجیب کارکنان یک مغازه وسط خیابان

اشتباه مدیر برای اثبات اقتدار

دکتر مهدی سودآوری، روان شناس

خبر تنبیه عجیب دو کارمند خاطی در تهران که به سرعت در شبکه‌های اجتماعی دست به دست شد، از یک پست اینستاگرامی شروع شد که البته ابعادش دقیقا معلوم نیست. یکی از کاربران اینستاگرام با انتشار تصویر فوق، نوشت: «... در راه بازگشت با این صحنه مواجه شدم و دیدم دو جوان وسط خیابان دست‌هاشونو بردن بالا... کنجکاو شدم و از کسبه، دلیلش رو سوال کردم. گفتند این جوان‌ها کارمند یک شرکت فروش ساعت هستند و چون امروز تاخیر داشتند صاحب شرکت گفته برن وسط خیابون، با دست‌های بالا چند ساعت بمونن تا ادب شن. رفتم جلو باهاشون صحبت کنم بیچاره‌ها از ترس اخراج حتی جواب ندادن. فقط یکی شون وقتی گفتم که من رئیس شرکتتو آدمش می‌کنم، گفت: «من زن و بچه دارم... تو رو خدا شر نکن!...» جوان رعنای مردم رو بیاری وسط خیابون تحقیر کنی؟ چرا؟ چون پول داری؟» و اما تحلیل روان شناسانه این ماجرا.

در اوایل قرن بیستم، مدیریت علمی تیلور هدف افزایش بهره‌وری را اولویت خود قرار داد. در ادامه و پس از جنگ جهانی اول، جنبش روابط انسانی شکل گرفت که در کنار بهره‌وری برای کرامت انسانی نیز اهمیت قائل شد. در واقع این گونه استدلال شد که کارمند شاد، راضی و مورد احترام بهره‌وری بالاتر، غیبت کمتر و خلاقیت و کارایی بیشتری دارد. این موضوع به خصوص در سازمان‌هایی که رقابت شدید با رقبا دارند، از اهمیت برخوردار می‌شود زیرا کارمندی که صرفا برای پول کار می‌کند، توان خلاقیت و ابتکار برای پیشرفت سازمان را ندارد اما کارکنانی که سازمان را از خود بدانند، در واقع پیشرفت سازمان، پیشرفت خود آن‌ها محسوب شود و به طور قطع تمام تلاش خود را برای افزایش درآمد سازمان خواهند کرد. متاسفانه در کشور ما، هنوز دیدگاه‌های تیلور و مدیریت سنتی در ذهنیت برخی افراد سایه انداخته است. آن‌ها می‌پندارند با تنبیه، ایجاد ترس یا تحقیر، مانع رفتارهای منفی کارکنان خواهند شد، غافل از این که ترس فقط باعث انجام رفتار خواسته شده در زمان حضور فرد قدرتمند می‌شود و بعد از خروج فرد قدرتمند، احتمالا رفتارهای معکوس اتفاق خواهد افتاد. در این عکس، مدیریت سازمان به گمان خود می‌خواهد اقتدارش را نشان دهد که به طور قطع باعث افت روحیه و کارایی کارکنان می‌شود. در کوتاه مدت، نیاز مالی می‌تواند باعث شود کارکنان به ظاهر اطاعت کنند اما در طولانی مدت از هر راهی که بتوانند به منافع سازمان آسیب خواهند زد تا این تحقیر را تلافی کنند. از دیدگاه کارکنان نیز مشروعیت مدیر از بین خواهد رفت و در صدد یافتن شغلی دیگر و بعد ترک سازمان برخواهند آمد که این جابه جایی نیروی کار هزینه سنگینی به شرکت، سازمان و حتی مغازه تحمیل خواهد کرد. از سوی دیگر، توسعه اقتصادی کشور نیازمند افراد سالم و شاداب است که متاسفانه این گونه برخوردها آثار به شدت منفی روحی، روانی و اجتماعی در برخواهد داشت. در این جاست که نهادهای قانونی کارگری باید نقش اصلی را ایفا کنند. نیروی جوان ایران که قاعدتا باید یک فرصت باشد، امروز به یک تهدید بدل شده است زیرا اشخاصی که هنوز در قرون گذشته زندگی می‌کنند، با این گونه رفتارها باعث ایجاد اختلالات روانی در قشر جوان می‌شوند. در پایان باید به لزوم در دسترس بودن خدمات روان شناسی و مشاوره در کشور اشاره کرد چون اگر آن مدیر کمی به پرورش روان خود پرداخته بود، هرگز این گونه رفتار نمی‌کرد.