



سخنی باوالدین برای نهادهینه شدن فرهنگ صرفه جویی و مدیریت هزینه‌ها در کودکان

## مسابقه اسراف نکردن راه بیندازید!



ریحانه نوذریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی و واقعیت‌درمانگر



آموزش فرزندان همواره از مهم‌ترین دغدغه‌های والدین بوده و هست. هر خانواده‌ای با هر فرهنگی بنا بر اصول و ارزش‌های خود، علاقه‌مند است تا موضوعات مشخصی را به فرزندانش آموزش دهد. شرایط و مقتضیات جامعه هم در انتخاب این موضوعات تاثیر به سزایی دارند. این روزها با توجه به شرایط اقتصادی و مشکلاتی که خانواده‌ها با هزینه‌ها دارند، صرفه‌جویی و مدیریت هزینه‌ها و آموزش آن به کودکان مورد توجه قرار گرفته است. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

#### دیدگاه‌تان به مقوله صرفه‌جویی را بررسی کنید

سوال مهم این جاست که برای چه می‌خواهیم صرفه‌جویی را به کودک‌کمان آموزش دهیم‌واین که‌من بزرگ‌سال چه‌برداشت‌ودیدگاهی دربارہ صرفه‌جویی دارم. آیا به صرفه‌جویی به‌عنوان یک‌مهارت و مدیریت‌هزینه‌نگاه می‌کنم یا کاری که از سر اجبار و بدشانسی زمانه به آن‌روی آورده‌ام؟ نوع‌نگاه ما به موضوعات بی‌شک در نحوه انتقال آن به فرزندان‌مان تاثیر دارد. اگر به موضوعی دیدگاه مثبتی داشته باشیم در انتقال آن احتمال موفقیت بیشتری داریم. پس در ابتدا نوع‌نگاه خود را به مقوله صرفه‌جویی بررسی کنید. اگر به صرفه‌جویی به‌عنوان کاری اجباری به دلیل شرایط نامناسب اقتصادی نگاه کنید، آن‌گاه در انتقال و آموزش آن به فرزندان‌تان نیز بیشتر جنبه اجباری و خارج از کنترل موضوع را هدف قرار خواهید داد، در حالی که اگر به صرفه‌جویی به عنوان یک ارزش و مهارت برای استفاده بهینه از منابع و امکانات نگاه کنید، آموزش‌تان با هدف توانمندسازی آن‌ها خواهد بود.

## شوهرم کارمنداست و هیچ علاقه‌ای به اضافه کار ندارد!



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی



خواهر گرامی، انگیزه پیشرفت برای هر انسانی سقفی دارد و برخی تمایل به پیشرفت بیشتری نسبت به دیگران دارند. شما می‌توانید برای همسر و زندگی مشترک‌تان، نقش‌تاثیرگذاری در تعیین اهداف و سیاست‌گذاری‌های مربوط به آینده‌زندگی‌تان داشته باشید. در ادامه و با توجه به نکاتی که در پیامک‌تان مطرح کرده‌اید، توصیه‌هایی برای شما دارم.

#### زندگی‌تان را با دیگران مقایسه نکنید

اول این که از مقایسه همسر و زندگی‌تان با افراد دیگر بپرهیزید و مستقیم یا غیرمستقیم، مرتکب چنین اشتباهی نشوید. هر زندگی ریتم خودش را می‌گذراند. از متن پیامک‌تان برمی‌آید که کمی درگیر تجماتل شده باشید. البته اگر این‌طور هم نباشد، تذکر این نکته به نظر ضروری آمد.

#### با شوهرتان در خانه خوش اخلاق باشید

دوم این که عاشقانه و مخلصانه به همسر خود مهر بورزید و در زمان حضورش در خانه، او را با روی باز و خوش‌پذیری

مصرف کردن برای شما یک ارزش است که می‌خواهید به فرزندان منتقل کنید. طبق نظریه انتخاب، هر فرد فضای ذهنی به نام دنیای مطلوب دارد که مشابه یک آلبوم عکس است و شخص از ابتدای تولد از هر چیزی که باعث ایجاد حس خوب در او شده است، تصویری در این آلبوم نگه می‌دارد. در واقع در دنیای مطلوب تصاویری از اشخاص، اشیاء، باورها، مکان‌ها و هر چیزی که به ما حس خوب داده است، نگهداری می‌شود. زمانی که در دست مصرف کردن یا صرفه‌جویی برای شما ارزش است یعنی تصویری از آن در آلبوم ذهنی شما قرار دارد و اگر می‌خواهید که فرزندان هم به دست مصرف کردن علاقه مند شود، باید تصویری از آن را در آلبوم ذهنی خودش بگذارد. منتها نکته مهم این جاست که هر فرد تنها خودش می‌تواند عکسی به این آلبوم اضافه یا از آن کم کند. کاری که شما می‌توانید به‌عنوان والد انجام دهید، تلاش در ساختن شرایطی برای ایجاد حس خوب در فرزندان با دست مصرف کردن است. اگر می‌خواهید فرزندان هم به دست مصرف کردن علاقه مند شود، ابتدا خودتان الگوی عملی خوبی برای او باشید و در ادامه اوقات خوشی را با دست مصرف کردن برای او خلق کنید.

#### داد و بیدار را فراموش کنید

اگر مایلید که فضا فرزندان در مصرف برق دقت بیشتری داشته باشد، با داد و بیداد و سرزنش کار چندانی از پیش نخواهید برد. تلاش کنید مراقبت از مصرف در دست برق را به فعالیتی شاد تبدیل کنید تا خاطره خوشی برای فرزندان بسازید. مثلاً مسابقه خاموش کردن چراغ‌های اضافه را در خانه‌تان برگزار کنید. برای این کار باید از خلاقیت‌تان استفاده کنید. سعی کنید در دست مصرف کردن از منابع را به‌عنوان یک مهارت زندگی به فرزندان نشان دهید.

#### به صرفه‌جویی معنا دهید

یک نکته مهم دیگر در انتقال ارزش‌ها این است که فرزندان باید برای کاری که قصد دارید به او آموزش دهید، معنایی داشته باشد. داشتن معنا همواره به انسان‌ها برای کنار آمدن با شرایط کمک می‌کند. زمانی که فرزندان بدانند کارهای کوچک او می‌تواند تاثیر شگرفی بر حفظ محیط‌زیست و زندگی دیگر گه‌های زنده‌روی زمین بگذارد، احساس ارزشمندی می‌کند و برای در دست مصرف کردن از منابع، معنا و دلیل مهمی پیدا می‌کند. می‌توانید برای این موضوع از منابع و کتاب‌های زیادی که وجود دارند و تاثیر استفاده بی‌رویه از مواهب بر طبیعت را شرح می‌دهند، کمک بگیرید. این که مصرف‌گرایی و استفاده بی‌رویه از منابع چه فجایع و صدماتی به مادر طبیعت و در نهایت به خود ما وارد می‌کند، مطالبی است که کودکان باید بدانند.

#### صرفه‌جویی نیاز به تمرین دارد

در نهایت یک‌بار دیگر تاکید می‌کنم که صرفه‌جویی تنها کم مصرف کردن یا کم خرید کردن نیست بلکه در ست و به‌جا استفاده کردن است که مانند هر مهارت دیگری احتیاج به تمرین، تمرکز و معنا دارد.



کند. مهم‌ترین عامل محر که برای مردان، عشق و پذیرش همسر و خانواده‌شان به‌آن‌ان است. این مهم به‌مرور می‌تواند به‌شمار برای رسیدن به هدف‌تان کمک کند.

#### از شوهرتان بابت وضعیت فعلی زندگی‌تان قدر دانی کنید

سوم این که همواره از زحمات و تلاش‌های همسرتان در تأمین معاش و رفاه خانواده، قدر دانی و تشکر کنید تا هم حس تأمین‌کنندگی همسرتان را تقویت و هم او را از توجه خودتان به تلاش‌هایش در راه توسعه‌زندگی‌تان، آگاه کنید. در پیامک‌تان گفته‌اید که وضع مالی‌تان متوسط است و این نتیجه تلاش‌های شوهرتان است. سعی کنید همواره مشوق همسرتان در تأمین معاش از راه حلال باشید و ناخواسته‌وی را با درخواست‌های نابه جادر مسیر اشتباه نیندازید.

از یک اطلاعیه به‌ظاهر ساده در یک دانشگاه تا تبلیغ یک عادت رفتاری غلط و پر آسیب

## پیامک کردن زمان ورود و خروج دانشجو برای والدین اش!



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



این روزها عکسی در فضای مجازی دست به دست می‌شود که یکی از دانشگاه‌ها در اطلاعیه‌ای اعلام کرده وضعیت حضور دانشجویان با پیامک به اطلاع والدین رسانده خواهد شد. این عکس هر چند واکنش طنز بسیاری را در شبکه‌های اجتماعی در پی داشته اما متأسفانه باید گفت این اطلاعیه در پس خود حاوی واقعیتی تلخ است که کمتر به آن توجه می‌شود.



#### رابطه والدین با فرزندان، متغیر و متناسب با سن

رابطه والدین به فرزندان بسته به سن فرزند، باید تغییر کند. انتظار تغییر با توجه به سن فرزند، انتظار غریبی نیست و تا حدود اوایل نوجوانی، بسیاری از والدین به لزوم این تغییر واقف‌اند؛ این که با افزایش سن، نیاز کودک به مراقبت دایمی کاهش و در عین حال توانایی‌های او در مراقبت از خود افزایش می‌یابد. البته تا پیش از نوجوانی، هنوز تصمیم‌گیر اصلی در بسیاری از موارد، والدین هستند اما این وضعیت با ورود به دوره نوجوانی شروع به تغییر می‌کند. شاید بهتر باشد بگوییم با شروع به دوره نوجوانی این وضعیت «باید» تغییر کند؛ موضوعی که متأسفانه بسیاری از والدین و البته بخشی از مدارس و دانشگاه‌ها به آن بی‌اعتنا هستند.

#### نظارت و نه دخالت!

به صورت معمول انتظار می‌رود از ابتدای نوجوانی والدین آرام آرام و متناسب با توانمندی‌های فرزند، به او آزادی عمل و استقلال بیشتری دهند و از میزان کنترل مستقیم خود بکاهند و تنها به نظارت بر انتخاب‌هایش بسنده کنند. البته میزان و شکل این نظارت بسته به میزان مسئولیت‌پذیری نوجوان متفاوت است. اگر این روند به درستی طی شود، در ابتدای جوانی، ما با فردی روبه‌رو هستیم که در عین مستقل بودن، مسئولیت‌پذیر است و با توجه به این ویژگی‌ها نیازی به کنترل والدین ندارد و به‌عنوان مثال می‌تواند برنامه‌ریزی روزانه شخصی داشته باشد و بسته به اهدافی که دارد، در برخی کلاس‌های دانشگاه شرکت کند و در برخی شرکت نکند. اما آیا واقعیت زندگی نوجوانان و جوانان در جامعه‌ما به این شکل است؟ متأسفانه عوامل متعددی دست در دست هم داده‌اند که والدین تا سنین جوانی فرزند خود، در عوض نظارت کلی، در کوچک‌ترین مسئله‌ای مداخله کنند و تمایل به کنترل تمام برنامه‌های شخصی او داشته باشند. البته در این بین برخی مجموعه‌ها مانند این دانشگاه نیز با اعلام چنین اطلاعیه‌های ناامیدکننده‌ای به این رفتار نادرست والدین دامن می‌زند اما چرا توصیف ما از این اطلاعیه این قدر منفی است؟

#### یک پیام ناامیدکننده

وقتی دانشگاه در پس این اطلاعیه به دانشجو و خانواده‌اش اعلام می‌کند که از دید آن‌ها، دانشجویان افرادی ناتوان و با احساس مسئولیت پایین و نیازمند کنترل رفتاری مستقیم از سوی والدین هستند، نمی‌توان انتظار داشت که دانشجو دید چندان متفاوتی از خود داشته باشد. اگر انتظار داریم جوان ۲۰ ساله‌ما مسئولیت‌پذیر باشد و در ست انتخاب کند، نه فقط در حرف بلکه در عمل نیز باید به‌اوشان دهیم که باور داریم او توان چنین رفتاری را دارد. یکی از نشانه‌های این موضوع در رفتار نیز، نظارت غیر مستقیم و دامن‌شاوره بنا به درخواست خودش، در عوض کنترل مستقیم رفتار اوست.



- زندگی‌سلام
- چهارشنبه
- ۱۱ اردیبهشت ۱۳۹۸
- شماره ۱۳۱۰

### خانواده مشاوره