

## نظم و انضباط در خانواده

از جمله مشکلاتی که در خانواده ممکن است ظهور و بروز داشته باشد، مشکل نظم و ترتیب افراطی یا بی‌توجهی به آن است. گاهی پدران و مادرانی که به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند، می‌پرستند: چرا دختر یا پسر من که سال‌های پایانی دبیرستان را می‌گذرانند، هم‌چنان بی‌نظم است؟ آیا نباید در این سال‌ها نظم و ترتیب را رعایت کند؟ فرد دیگر می‌گوید: هم‌سرم را بی‌نظمی آشفته می‌کند و به عصبانیت وامی‌دارد. او بیش از اندازه به نظم توجه می‌کند. چرا او تا این حد بر نظم تأکید می‌کند؟ آیا او مبتلا به نظم و سواسی است؟ او با دیدن بی‌نظمی، هم خود برانگیخته می‌شود و هم دیگران را برمی‌انگیزاند، به راستی چه باید کرد؟ و گاه نیز سؤال می‌شود: پسر یا دختر نوجوان من، که به نظم عادت کرده بود، مدتی است دچار بی‌نظمی شده است، علت آن چیست؟ او با این که بزرگ‌تر شده و نسبت به گذشته درک بهتری پیدا کرده است، چرا در مورد نظم، برعکس عمل می‌کند؟ آیا او دچار مشکلی شده است؟

به‌طور قطع، یکی از اموری که ذهن والدین را در خانواده مشغول می‌سازد، بی‌نظمی فرزندان است. گاه والدین احساس نگرانی کرده، می‌پرستند: آیا فرزندم با ادامه دادن به این بی‌نظمی‌ها در آینده دچار مشکل نخواهد شد؟ اگر نظم را یکی از عوامل موفقیت فرزندان بدانیم، در این صورت آیا بی‌نظمی مانع موفقیت نیست؟

همه پدران و مادران خواهان آن‌اند که فرزندان منظم تربیت کنند تا آن‌ها از آثار مثبت ناشی از نظم بهره‌مند شوند. در این مقاله، به‌منظور آشنایی هرچه بیشتر والدین گرامی با نظم، اهمیت و ضرورت منظم بودن، علل بی‌نظمی و پیامدهای ناشی از آن و نیز نحوه ایجاد نظم در فرزندان به بحث و بررسی می‌پردازیم.

### نظم چیست؟

وقتی که سخن از نظم و ترتیب به میان می‌آید، بلافاصله مفهوم نظم نیز به ذهن متبادر می‌شود. آلن بیرو، در کتاب «فرهنگ علوم اجتماعی»، در تعریف نظم می‌نویسد:

«مضمون نظم، اندیشه چیزهایی را که هریک به جایی مطلوب نشست‌اند و دقیقاً مرتب گشته‌اند، به ذهن متبادر می‌سازد. از این‌رو نظم در حد گروه‌های انسانی، به معنای آرامش، انتظام و اطاعت است. زمانی در ارتش و مدرسه نظم برقرار می‌شود که اطاعت از مافوق صورت پذیرد.»

بدین ترتیب، نظام اجتماعی نیز زمانی سامان می‌یابد که مردم یک جامعه خود را ملزم به اطاعت از هنجارها و قوانین حاکم بر آن جامعه بدانند. لذا مفهوم نظم اجتماعی (social order) می‌تواند را برساند که مجموع افراد جامعه را از طریق فعل و انفعال ساز و کارهای اقتصادی و سیاسی به سوی زندگی مشترک جلب کند و میل گذران حیات در جمع را پدید آورد. پس نظم در زندگانی فردی مهم است، اما اهمیت بیش‌تر آن در حیات اجتماعی ظاهر می‌گردد. پس باید متریبان را برای ایفای نقش در نظم بخشیدن به امور زندگی فردی و نیز انتظام فعالیت‌های جمعی و اجتماعی تربیت کرد.

## اهمیت و ضرورت نظم در خانواده

امروزه اهمیت و ضرورت نظم در زندگانی اجتماعی بیش از گذشته بر ما مشهود گشته است. اگر سوزن بان قطار در وقت معین و مشخص وظایف خود را انجام ندهد، بیم برخورد قطارها می‌رود. اگر کسی که در برج مراقبت هوایی حضور دارد، به موقع و براساس نظم، هماهنگی‌های لازم را به عمل نیاورد، امکان آسیب رسیدن به هواپیما و سرنشینان آن وجود دارد و اگر اتومبیل‌ها، به هنگام عبور از چهار راه، به موقع و براساس نظم و ترتیب حرکت نکنند، احتمال تصادف آن‌ها پدید می‌آید و مسافران نیز ممکن است دچار صدمه و آسیب شوند. حال باید پرسید که چه کسانی می‌توانند این ظرافت‌ها را در رفتارهای منظم رعایت کنند؟ در پاسخ باید گفت که قطعاً کسانی از عهده این امور برمی‌آیند که ابتدا در خانواده‌های منظم تربیت شده و سپس اهمیت بیش‌تر نظم را در مدرسه آموخته باشند.

## خانواده یک نظام اجتماعی است

بر تا لنی، در بیان تعریف سیستم می‌گوید: «سیستم مجموعه‌ای از اجزاست که به صورتی هماهنگ در جهت تحقق هدفی واحد به فعل و انفعال می‌پردازند.» پس اگر خانواده نیز یک سیستم است و در صورت هماهنگی و همکاری اعضای آن هدفی مشخص دنبال می‌شود، باید گفت که اگر یکی از اعضای آن بدون نظم و هماهنگی حرکت کند، این امر منجر به ناهماهنگی و ناکارآمدی در کل سیستم می‌شود. پس، خانواده وقتی موفق و پویاست و به اهداف خود دسترسی پیدا می‌کند که همه اعضای آن منظم و دقیق باشند. به عبارت دیگر، برای داشتن خانواده‌ای مطلوب و متعالی باید برای نظم و ترتیب اهمیتی ویژه قائل شد.

## نظم در خانه نشانه ی چیست؟

دکتر کی‌نیا، در کتاب «مبانی جرم‌شناسی» خود سؤال فوق را مطرح می‌کند که ما اینک قصد پاسخ‌گویی به آن را داریم و می‌خواهیم بیان کنیم که نظم خانه نشانه توجه به موارد ذیل است.

## نظم بیرونی، نشانه نظم درونی و فکری است

وقتی به امور منظم نظری می‌افکنیم، در می‌یابیم که در وادی نظم، ناظمی وجود داشته است و تا نظمی در درون آدمی و در تفکر او پدید نیاید، امکان تحقق نظم در بیرون وجود نخواهد داشت. لذا گفته‌اند: حال متکلم از کلامش پیداست از کوزه همان ترواد که در اوست  
امانوتل کانت می‌گوید: کار ذهن، نظم بخشیدن به اطلاعاتی است که حواس آن‌ها را در اختیار ذهن گذاشته‌اند. او هم‌چنین متذکر می‌شود که معلم نیز باید اطلاعات منظم را در اختیار شاگردان قرار دهد.  
مراجعه به ذهن منظم کاری سهل‌تر و مانند مراجعه به یک کتابخانه منظم است که به راحتی می‌توانیم کتاب موردنظر را در آن پیدا کنیم. اما اگر ذهن درهم ریخته باشد در این حالت مانند یک کتابخانه نامنظم با دشواری و دردسرهای فراوان می‌توان به کتاب موردنظر دست یافت. پس می‌توان گفت که وجود نظم در خانه بیانگر آن است که فکری منظم از ذهن به عین منتقل شده و در اشیا و امور منزل تجلی یافته است. هم‌چنین، آن‌جا که خانه نظم و نسقی ندارد، حاکی از آن است که ذهنی مغشوش در ورای این بی‌نظمی حاکم است.

## نظم خانه، نشانه برنامه داشتن است

آن‌ها که بی‌برنامه زیست می‌کنند، طبیعی است که خانه‌ای بی‌نظم نیز داشته باشند. وجود برنامه و تنظیم آن، خود حکایت از نظم و پایبندی به آن دارد. وقتی به برنامه درسی فرزند خویش که مدرسه به وی ارائه کرده است نگاه می‌کنید، در می‌یابید که این برنامه براساس ساعات مشخص و دروس معین تنظیم شده است و این امر بیانگر آن است که مدیر یا ناظم مدرسه این کار را انجام داده است. بدین ترتیب با نگاه به خانه منظم نیز به این امر پی‌می‌بریم که نظم در خانه، نشانه برنامه داشتن والدین، به‌ویژه والدی است که بیش‌تر در خانه حضور داشته، تنظیم امور خانه را از وظایف خود می‌داند. پس برای منظم بار آوردن فرزندان به آن‌ها بیاموزیم که از بدو ورود به مدرسه براساس برنامه‌ای منظم به فعالیت در درون خانه بپردازند.

## نظم، نشانه‌ی سلامت روان است

وقتی که وارد خانه‌ای منظم می‌شویم، یکی از پیام‌هایی که نظم موجود در خانه به ما می‌دهد، این است که ناظم این نظم فردی است که از بهداشت و سلامت روان برخوردار است، زیرا کسی که از سلامت روان برخوردار است انگیزه کافی و تلاش وافی دارد تا به پا خیزد و به خانه نظم و سامانی ببخشد. اگرچه نظم افراطی نشانه وسواس است، اما غالباً وجود نظم در خانه، بیانگر سلامت روانی است. افراد سالم، از ذهنی آرام و منظم برخوردارند و عکس‌العمل آن‌ها متناسب با اعمال دیگران است. آن‌ها در زمان حال زندگی می‌کنند و مقتضیات زمان را در می‌یابند و براساس نرم‌ها و هنجارهای اجتماعی عمل می‌کنند، رفتارهای آنان نیز متناسب با سن و سالشان است، اما در افراد بیمار ممکن است هیچ‌یک از این نشانه‌ها وجود نداشته باشد. پس برای داشتن فرزندی منظم و دقیق، باید تمهیداتی اندیشید که سلامت و بهداشت روانی آن‌ها محقق گردد.

## نظم، نشانه‌ی هوشمندی است

وقتی وارد خانه‌ای می‌شوید که وسایل آن با نظم خاصی چیده شده است، به خوبی در می‌یابید که به وجود آورنده این نظم فردی هوشمند و دقیق است. هوش *intelligence* را برانید استعدادهای عالی ذهن تعریف کرده‌اند و پیاژه آن را ظرفیت سازگاری با محیط می‌داند. نشانه سازگاری مطلوب با محیط خانه آن است که فرد بتواند آن را به‌گونه‌ای سامان دهد که دسترسی به وسایل موردنیاز سهولت یابد. بنابراین آن‌جا که هوشمندی کم‌تر است، بی‌نظمی و آشفتگی بیش‌تر ملاحظه می‌شود. به عبارت دیگر، وجود نابهنجاری در والدین یا فرزندان مانع تحقق نظم در خانه می‌گردد.

## نظم، نشانه‌ی توجه به مدیریت زمان است

مدیریت زمان، که خود یکی مهارت‌های زندگی است، بیانگر آن است که فرد براقصد در زمان وقوف یافته است. علی‌علیه السلام در وصف انسان‌های متقی می‌فرمایند: «آن‌ها انسان‌های مقتصد و میانه‌رو اند.» در تعریف علم اقتصاد نیز گفته‌اند که آن بهره‌برداری بهینه از منابع محدود است. اگر به وقت و عمر آدمی بنگریم، در می‌یابیم که عمر آدمی چندان بلند نیست، لذا گفته‌اند:

گفتمش نقاش را نقشی بکش از زندگی، با قلم نقش حبابی بر لب دریا کشید

و علی علیه السلام فرموده‌اند: «فاغتنموا الفرصهء بین العدمین.» یعنی فرصت بین دو عدم را مغتنم بشمارید. منظور از دو عدم، گذشته و آینده است، زیرا گذشته که گذشته است و آینده نیز هنوز نیامده است. پس باید زمان حال را دریافت و مغتنم شمرد. ایشان در جای دیگر می‌فرمایند: «فرصت‌ها چون ابرها زود گذرند.» فرنگی‌ها نیز می‌گویند: «وقت طلاست.» البته، عمر از طلا بالاتر است، چرا که اگر طلایی از دست برود، انسان می‌تواند با تلاش، دوباره آن را به دست آورد، اما وقتی که عمر آدمی سپری شود، دیگر هرگز قابل بازگشت نیست. لذا گفته‌اند:

آن چه ندارد عوض ای هوشیار عمر عزیز است، غنیمت شمار  
حافظ نیز می‌فرماید:

بنشین بر لب جوی و گذر عمر ببین کین اشارت ز جهان گذرا ما را بس  
پس، هر لحظه از عمر که سپری می‌گردد، آدمی به پایان حیات خویش نزدیک‌تر می‌شود، به قول سعدی:

هر دم از عمر می‌رود نفسی چون نگه می‌کنم نمانده بسی  
اغلب صاحب‌نظران، ادبا، فیلسوفان و دانشمندانی که سخن از زمان و عمر به میان آورده‌اند، بر گرامی و ارزشمند بودن آن تأکید داشته‌اند و مقدم بر همه آن‌ها، این امر در ادیان الهی مطرح بوده و بر این نکته تأکید شده است که آدمی در زمان محدود عمر باید توشه آخرت را بگیرد. پیامبر اسلام (ص) فرموده‌اند: «الدنیا مزرعه الاخره.» یعنی دنیا مزرعه آخرت است. شاعر می‌فرماید:

مزرع سبز فلک دیدم و داس مه نو \* یادم از کشته خویش آمد و هنگام درو  
آری، فرصت‌های زندگی محدود و در گذر است و آدمی را نشاید که آن را به بطالت هدر دهد. لذا مدیریت زمان، که بهره‌وری مطلوب و مناسب از زمان است، امری حیاتی و لازم محسوب می‌شود. حال اگر پرسیده شود که بهره‌وری از زمان چگونه میسر می‌گردد، در پاسخ باید گفت که لازمه مدیریت زمان، رعایت نظم و ترتیب است. بدین ترتیب فرد می‌تواند در اسرع وقت، وظایف خود را با موفقیت به انجام برساند. جایگاه نظم تا آن حد مهم و در خور توجه است که مولی الموحدین، علی (ع)، بعد از رعایت تقوا، به نظم توصیه فرموده‌اند: «و صیکم بتقوی اللّٰه و نظم امرکم.» شما را به تقوای الهی و نظم در کارهایتان توصیه می‌کنم.

### راهکارهای برخورد با بی‌نظمی کودکان

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که از بی‌نظمی فرزند خود کلافه شده باشید. این معضلی است که تقریباً اکثر مادرها با آن روبرو هستند، چرا که بچه‌ها، اغلب تا رسیدن به سن مدرسه بسیار بی‌نظم بوده و معمولاً تحمل این رفتار برای والدین و اطرافیان آنها مشکل است. برای حل این مشکل بد نیست ابتدا به خودمان رجوع کنیم؛ چه بسا روش تربیتی ما باعث بروز چنین رفتاری در کودکان شده است. بنابراین می‌توانیم با تغییر روش‌های تربیتی، کاری کنیم تا کودکانمان رفتار مناسبی داشته باشند.

## دستورالعمل ها :

برای بچه ها حد و مرز تعیین کرده و روی آن پافشاری کنید. آنها باید بدانند که شما توقع چه رفتاری را از آنها دارید. روانشناسان کودک بر این باورند که بچه ها خواستار تعیین حد و مرز هستند و بسیار از آن استقبال می کنند.

اگر مایلید کودکتان کاری را انجام دهد، او را با تهدید مجبور به انجام آن کار نکنید. تهدید کردن کودک با عباراتی چون "اگه اتاقتو تمیز نکنی، از شام خبری نیست"، آسان است، اما وقتی از این کار منصرف می شوید و به او شام می دهید، به این معناست که روی حرف خود مصر نبوده اید. پس بهتر است دست از تهدید کردن بردارید.

برای کودکتان وقت بگذارید. نیازی نیست برای هر دقیقه از روز فرزندتان برنامه ریزی کنید، حتی اگر حوصله ی بازی و یا وقت گذراندن با او را ندارید، بگذارید او شما را همراهی کند. به او اجازه دهید درحالی که آشپزی می کنید، تکالیف مدرسه اش را روی میز آشپزخانه و در کنار شما انجام دهد. این کار، حس با هم بودن را برای کودکتان تداعی می کند و مانع از بروز بی نظمی که ناشی از حسناامنیاست در رفتار او می شود.

**تنبیه های معقول در نظر بگیرید.** بچه ها با یکدیگر فرق دارند. یک کودک ممکن است با تنبیه، آنچه را که باید متوجه شود، در حالی که اگر همین رفتار را با کودک دیگری انجام دهید، نتیجه عکس بدهد. هیچگاه کارهای طاقت فرسا را به عنوان تنبیه به کودکتان ندهید و یا برای او -که جزویاز خانواده است- تنبیه مایلیدر نظر نگیرید.

**به رفتارهای خوب کودکتان پاداش دهید.** پشتیبانی به جا و مثبت از کودک، پیام های مثبت برای او دارد. اگر کودکان در ازای کار مثبت پاداش بگیرند، به انجام کارهای خوب تشویق می شوند.

**روی وقت بچه ها برنامه ریزی کنید تا مسئولیت پذیریشان بیشتر شود.** هرچه اوقات فراغت بچه ها بیشتر باشد، احتمال بروز رفتارهای نامناسب بیشتری از آنها وجود دارد. اوقات فراغت و بیکاری فرزندانتان را تا جایی که ممکن است، کاهش دهید. می توانید این زمان ها را با فعالیت هایی چون ورزش، مطالعه و یا محول کردن کارهای مفید به آنها پر کنید. اگر فرزندتان رفتاری دارد که ریشه روانشناختی دارد، با روانشناس اطفال مشاوره کنید. این گونه بچه ها نیاز به توجه، برخورد خاص و تغییر رژیم غذایی دارند تا بتوانند مسئولانه عمل کنند.

گردآورنده:

محمد رامندی

مدیریت شعب استان خراسان رضوی