

برنامه ریزی امور خانواده

گردآورندگان:
مهندس تهmine طالبی
مهندس سمیه جعفری نوده





برنامه ریزی امور خانواده

بر اساس استاندارد جدید وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
با کد استاندارد : ۸۷-۳۰/۱ ف، ه
زیر نظر دفتر آموزش و توسعه فعالیت های هنری

گردآورندگان

مهندس تهمین طالبی

مهندس سمیه جعفری نوده

فهرست نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

طالبی، تهمنه ؛ ۱۳۶۵ ،
برنامه ریزی امور خانواده بر اساس استاندارد جدید وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی یا کد استاندارد: ۳۰/۱-۸۷ / ه ، / گردآوردگان تهمنه طالبی، سمیه جعفری نوده: زیر نظر دفتر آموزش و توسعه فعالیت های هنری.
بابل، معین پرداز ، ۱۳۹۶
۱۶۰ ص: مصور(رنگی)، جدول(رنگی)
۱-۵۶-۶۶۱۵-۶۰۰-۹۷۸: ۲۰۰۰۰۰ ریال
فیبا
خانواده ها ، اقتصاد خانواده
Home economics . Families
خانواده ها -- آزمون ها و تمرین ها
Families -- Examinations. Questions . etc
جعفری نوده، سمیه ؛ ۱۳۶۱ ، گردآورنده
ایران ، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ، دفتر آموزش و توسعه فعالیت های هنری
۱۳۹۶ ب۴۱۴ ط / HQ ۷۴۳
۳۰۶/۸۵
۵۰۵۴۳۵۲

سر شناسه
عنوان و نام پدید آور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

برنامه ریزی امور خانواده
تهمنه طالبی ، سمیه جعفری نوده
مسعود مقدری
مهسا فلاح مقدسی
شایگان
آریا
۲۰۰۰ نسخه
دوم- ۱۳۹۸
۲۰۰۰۰۰ ریال
معین پرداز
بابل، ۰۹۱۸۱۱۴۴۲۱ // ۰۹۱۰۹۳۵۳۵۱۹

نام کتاب
گردآوردگان
طرح جلد
صفحه آرا
لینوگرافی
چاپ متن
شمارگان
نوبت چاپ
قیمت
ناشر
مرکز بخش

حق چاپ محفوظ است و مخصوص گروه آموزشی معین پرداز می باشد.

«به نام خالق زیبایی‌ها»

مقدمه :

مدیر و برنامه‌ریز امور خانواده کسی است که بر اساس نیازهای شخصی خانه و با توجه به درآمد و شرایط اقتصادی و فرهنگی، رهبری امور خانه را تنظیم و از عهده‌ی توازن دخل و خرج، تعلیم و تربیت و سر و سامان دادن به امور خانه برآید. در مسیر رشد و بلوغ فکری که دانسته‌ها کامل‌تر شده و درک و فهم امور و عبارات از حالت ساده یا تک بُعدی خارج می‌شود، جایگاه مدیریت نیز تکامل و تعالی می‌یابد. استفاده از دانش و مهارت‌های مدیریت و برنامه‌ریزی نه تنها در زندگی اجتماعی دارای اهمیت است بلکه استفاده از آن برای زندگی فردی و خانوادگی نیز ضرورت دارد. فلسفه‌ی برنامه‌ریزی به عنوان یک نگرش و راه زندگی که متضمن تعهد به عمل بر مبنای اندیشه، تفکر و عزم راسخ به برنامه‌ریزی منظم و مداوم می‌باشد، بخش جدایی‌ناپذیر مدیریت است؛ فرد و سازمان برای رسیدن به اهداف خویش نیاز به برنامه‌ریزی دارند، بنابراین ضرورت برنامه‌ریزی، برای رسیدن به جزیی‌ترین اهداف یک واقعیت انکارناپذیر است. هدف کلی از تألیف این کتاب آشنایی با اصول مدیریت و برنامه‌ریزی در خانواده است و سعی گردیده مطالب آن بر اساس نیازمندی‌های لازم در آموزش این رشته گردآوری شود. بدیهی است این کتاب نیز مانند هر نوشته‌ی دیگری دارای نقاط قوت و ضعف می‌باشد که پیشنهادات و نظرات سازنده‌ی شما می‌تواند بستر مناسبی جهت رفع نواقص احتمالی ایجاد نماید.

با آرزوی موفقیت

گردآورندگان

فهرست مطالب

فصل اول: توانایی شناخت خانواده و نیازهای آن	
۸	۱-۱ آشنایی با مفهوم و اهمیت خانواده
۸	۱-۲ آشنایی با کارکردها و ساختار خانواده
۱۱	۱-۳ آشنایی با مفهوم فرهنگ، پاره فرهنگ، عرف و آداب و رسوم
۱۲	۱-۴ شناسایی آداب و رسوم رایج در ایران
۱۴	۱-۵ آشنایی با مفهوم نیاز و سلسله مراتب آن
۱۸	۱-۶ آشنایی با نحوه‌ی نیازسنجی خانواده
۱۹	۱-۷ آشنایی با مهم‌ترین مراکز اجتماعی
۲۲	سوالات فصل / پرسش‌های چهارگزینه‌ای
فصل دوم: توانایی مدیریت و برنامه‌ریزی در خانواده	
۲۴	۲-۱ آشنایی با مفهوم مدیریت و مدیریت خانواده
۲۴	۲-۲ آشنایی با اصول کلی مدیریت در خانواده
۲۶	۲-۳ شناسایی وظایف و ویژگی‌های مدیر خانواده
۲۸	۲-۴ شناسایی اصول و نحوه‌ی برنامه‌ریزی امور خانه و خانواده
۳۰	۲-۵ آشنایی با اصول و نحوه‌ی سازمان‌دهی امور خانه و خانواده
۳۲	۲-۶ آشنایی با اصول و نحوه‌ی هدایت و رهبری امور خانه و خانواده
۳۳	۲-۷ آشنایی با اصول و نحوه‌ی کنترل و نظارت بر امور خانه و خانواده
۳۴	۲-۸ آشنایی با نحوه‌ی ارزشیابی از امور خانه و خانواده
۳۶	۲-۹ آشنایی با نحوه‌ی اعمال مدیریت زمان در خانواده
۳۷	۲-۱۰ آشنایی با نحوه‌ی مدیریت خانواده در شرایط خاص
۳۸	سوالات فصل / پرسش‌های چهارگزینه‌ای
فصل سوم: توانایی مدیریت درآمدها و هزینه‌ها در خانواده	
۴۰	۳-۱ آشنایی با مفاهیم اولیه (بودجه‌ی خانواده، مدیریت بودجه‌ی خانواده و دوره‌ی تنظیم آن، درآمد و هزینه)
۴۱	۳-۲ آشنایی با وضعیت‌های مختلف بودجه در خانواده
۴۲	۳-۳ آشنایی با مزایا و اصول بودجه‌بندی در خانواده
۴۳	۳-۴ شناسایی علل تفاوت سبدهای مصرفی خانواده‌ها
۴۴	۳-۵ شناسایی نحوه‌ی ارتباط خانواده با بازارهای مختلف
۴۴	۳-۶ شناسایی مراحل تعیین هدف در خانواده
۴۶	۳-۷ آشنایی با راه‌های ترغیب خانواده به پس انداز
۴۷	۳-۸ شناسایی نحوه‌ی تنظیم بودجه
۵۰	۳-۹ شناسایی نحوه‌ی پیگیری و به روزکردن هزینه‌های خانواده
۵۱	۳-۱۰ آشنایی با وظایف مدیرخرج
۵۲	۳-۱۱ شناسایی چگونگی کاهش انواع هزینه‌ها
۵۷	۳-۱۲ شناسایی روش‌های مختلف پرداخت
۵۹	۳-۱۳ آشنایی با مفهوم بحران مالی و نشانه‌های آن
۶۰	۳-۱۴ شناسایی شیوه‌ی مدیریت بحران مالی در خانواده و راه‌های پیشگیری از آن
۶۲	۳-۱۵ آشنایی با شیوه‌ی تسویه‌ی بدهی‌ها در خانواده
۶۳	۳-۱۶ آشنایی با مفهوم، اهمیت و دلایل پس انداز در خانواده و شیوه‌ی برآورد میزان آن

۶۵	۳-۱۷ شناسایی روش‌های مختلف پس‌انداز در خانواده و راه‌های افزایش آن
۶۸	۳-۱۸ شناسایی چرخه موفقیت مالی و مراحل مختلف آن
۶۹	۳-۱۹ آشنایی با وظایف مشاور اقتصادی خانواده و نحوه پیگیری تناسب مالی خانواده
۷۰	۳-۲۰ آشنایی با سواد مالی و ابعاد آن
۷۲	پرسش‌های چهارگزینه‌ای

فصل چهارم: توانایی برقراری روابط سالم انسانی و اخلاقی در خانواده

۷۴	۴-۱ آشنایی با اهمیت ارتباط از دیدگاه اسلام و پژوهش‌های علمی
۷۴	۴-۲ آشنایی با اجزای ارتباط
۷۵	۴-۳ آشنایی با موانع ارتباطی مهم در خانواده
۷۷	۴-۴ آشنایی با مفهوم حمایت اجتماعی و انواع آن
۷۷	۴-۵ آشنایی با نکات مهم در برقراری ارتباطات انسانی
۷۸	۴-۶ شناسایی ابعاد روابط نزدیک خانوادگی
۷۹	۴-۷ شناسایی مهارت‌های اساسی برای بهبود روابط خانوادگی
۸۲	۴-۸ شناسایی دستورات اخلاقی اسلام برای تأمین سلامت روابط خانوادگی
۸۴	۴-۹ آشنایی با مسئولیت‌های افراد در خانواده
۸۵	۴-۱۰ آشنایی با ازدواج و باورهای غلط درباره‌ی آن
۸۷	۴-۱۱ شناسایی ملاک‌های گزینش همسر
۸۸	۴-۱۲ آشنایی با دیدگاه اسلام درباره‌ی رفتار با همسر و فرزند
۸۹	۴-۱۳ شناسایی عوامل مؤثر در برقراری ارتباط درست با همسر و فرزند
۹۲	۴-۱۴ آشنایی با مشکلات ارتباطی در خانواده
۹۵	سوالات فصل
۹۶	پرسش‌های چهارگزینه‌ای

فصل پنجم: توانایی تعلیم و تربیت فرزند

۹۸	۵-۱ آشنایی با مفهوم و اهمیت تعلیم و تربیت در خانواده
۹۸	۵-۲ آشنایی با نقش خانواده در تعلیم و تربیت فرزندان
۹۹	۵-۳ آشنایی با اهمیت، اهداف و اصول پرورش حواس در کودکان
۱۰۰	۵-۴ شناسایی روش‌های پرورش حواس در کودکان
۱۰۰	۵-۵ آشنایی با اهمیت زبان‌آموزی و نقش والدین در زبان‌آموزی کودک
۱۰۰	۵-۶ آشنایی با موانع زبان‌آموزی کودک
۱۰۱	۵-۷ آشنایی با مفهوم یادگیری و تفاوت آن در کودکان و بزرگسالان
۱۰۲	۵-۸ آشنایی با انواع یادگیری کودکان و عوامل مؤثر بر آن
۱۰۴	۵-۹ آشنایی با نشانه‌های خلاقیت در کودکان و راه‌های تشخیص آن
۱۰۴	۵-۱۰ شناسایی راه‌های پرورش خلاقیت در کودکان و عوامل بازدارنده‌ی آن
۱۰۶	۵-۱۱ آشنایی با جایگاه تحصیل و اشتغال در زندگی و حساسیت‌ها و موضع‌گیری‌های والدین نسبت به تحصیل و اشتغال فرزندان
۱۰۸	۵-۱۲ شناسایی توصیه‌های تربیتی به والدین درباره‌ی نحوه هدایت تحصیلی و اشتغال فرزندان
۱۱۰	۵-۱۳ آشنایی با مهم‌ترین ویژگی‌های تأثیرگذار کودکان بر تعلیم و تربیت
۱۱۱	۵-۱۴ آشنایی با رفتار اخلاقی کودک
۱۱۲	۵-۱۵ آشنایی با اصول تربیت فرزندان

۱۱۳	۵-۱۶ شناسایی روش‌های مهم تعلیم و تربیت فرزندان
۱۱۶	۵-۱۷ آشنایی با توصیه‌هایی برای انتظار داشتن معقول از فرزند و پاداش دادن و مجازات کردن معقول او
۱۱۶	۵-۱۸ آشنایی با توصیه‌های لازم درباره‌ی نحوه رفتار با کودکان عقب‌مانده‌ی ذهنی و معلول جسمی و کودکان تیزهوش
۱۱۸	۵-۱۹ شناسایی اصول مهم در اصلاح رفتار کودکان
۱۱۹	۵-۲۰ آشنایی با انواع تبعیض بین فرزندان در خانواده و توصیه‌های مهم در تحقق عدالت جنسیتی در فرزندان
۱۲۱	۵-۲۱ آشنایی با مفهوم بازی و اهمیت آن
۱۲۲	۵-۲۲ آشنایی با انواع بازی در مراحل رشد کودک
۱۲۲	۵-۲۳ شناسایی ویژگی‌های اسباب‌بازی مناسب و نحوه‌ی ساخت دو نوع اسباب‌بازی در خانه
۱۲۵	۵-۲۴ آشنایی با نکته‌هایی که والدین باید درباره‌ی بازی کودکان رعایت کنند
۱۲۶	۵-۲۵ آشنایی با دلایل نیاز به قصه (بزرگسال و کودک)
۱۲۷	۵-۲۶ آشنایی با آثار تربیتی قصه و داستان
۱۲۷	۵-۲۷ آشنایی با معیارهای انتخاب کتاب مناسب برای کودکان و مشخصات آن
۱۳۰	۵-۲۸ آشنایی با ویژگی‌های قصه‌گویی و قصه‌خوانی خوب برای کودکان
۱۳۰	۵-۲۹ آشنایی با تأثیر اوقات فراغت بر کودکان
۱۳۱	۵-۳۰ آشنایی با نقش نقش والدین در اوقات فراغت کودک
۱۳۱	۵-۳۱ شناسایی اصول برنامه‌ریزی اوقات فراغت برای کودک و محورهای پیشنهادی مهم
۱۳۳	سوالات فصل
۱۳۴	پرسش‌های چهارگزینه‌ای
فصل ششم: توانایی همکاری خانواده با مدرسه و سایر مراکز آموزشی	
۱۳۶	۶-۱ آشنایی مختصر با تاریخچه‌ی آموزش و پرورش و نهادهای آموزشی در ایران
۱۳۶	۶-۲ آشنایی با ضرورت وجود مدرسه و نظام آموزش رسمی
۱۳۷	۶-۳ شناسایی ضرورت همکاری و ارتباط خانواده و مدرسه و مراحل آن
۱۳۹	۶-۴ شناسایی نقش والدین در کنترل برنامه‌ی تحصیلی فرزندان
۱۴۰	۶-۵ شناسایی موانع ارتباطی میان معلم و والدین
۱۴۰	۶-۶ آشنایی با روش جلب مشارکت خانواده برای همکاری با مدرسه
۱۴۲	سوالات فصل / پرسش‌های چهارگزینه‌ای
فصل هفتم: توانایی بهره‌گیری از حقوق قانونی خود و آگاه نمودن سایر اعضای خانواده نسبت به حقوق خود	
۱۴۴	۷-۱ آشنایی با مفاهیم اساسی در حقوق
۱۴۵	۷-۲ آشنایی با مفهوم حقوق و اوصاف قواعد حقوقی
۱۴۵	۷-۳ آشنایی با اهداف حقوق و رابطه‌ی آن با سایر قواعد اجتماعی
۱۴۶	۷-۴ آشنایی با رشته‌های مختلف حقوق
۱۴۷	۷-۵ آشنایی با حقوق مدنی و مباحث آن
۱۴۹	۷-۶ شناسایی حقوق و تکالیف متقابل زن و شوهر
۱۵۰	۷-۷ آشنایی با شرایط، قوانین، احکام و اقسام ازدواج و طلاق
۱۵۴	۷-۸ شناسایی حقوق کودک (مالی و غیرمالی)
۱۵۶	۷-۹ شناسایی حقوق ارث (مال مورد ارث، موجبات ارث، سهم ارث)
۱۵۹	سوالات فصل / پرسش‌های چهارگزینه‌ای

فصل اول :

(۱۵ ساعت نظری)

(۱۰ ساعت عملی)

توانایی شناخت خانواده و نیازهای آن

هدف های رفتاری:

پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز :

- مفهوم و اهمیت خانواده را بداند.
- کارکردها و ساختار خانواده را بشناسد.
- مفهوم فرهنگ و آداب و رسوم را بداند و آداب و رسوم رایج در ایران را بشناسد.
- مفهوم نیاز و سلسله مراتب آن را بداند.
- نحوه ی نیاز سنجی را بداند و مهم ترین مراکز اجتماعی را بشناسد.

۱-۱ آشنایی با مفهوم و اهمیت خانواده

مفهوم خانواده

شاید نخستین معنایی که به ذهن می‌رسد، واحدی متشکل از پدر و مادر و فرزندان است که پیوندهای عاطفی شدیدی با یکدیگر دارند. به طور کلی خانواده را می‌توان چنین تعریف کرد:

خانواده گروهی است متشکل از افرادی که از طریق نَسَب (رابطه‌ی خونی) یا سَبَب (پیوند زناشویی) یا رضاع (رابطه‌ای خویشاوندی که بین دو نفر به سبب خوردن شیر یکی مادر ایجاد می‌شود) با یکدیگر در مقام شوهر، زن، فرزند، مادر، پدر، برادر و خواهر در ارتباط متقابل‌اند، فرهنگ مشترکی پدید می‌آورند و در شکل‌دهی شخصیت و سلامت جسمی و روانی اعضای خود نقشی مهم دارند. خانواده از نظر اسلام، قدیمی‌ترین و مهم‌ترین گروه انسانی است که با پیوند نکاح زن و مرد آغاز و با تولد فرزند تکمیل می‌شود.

به این تعبیر زندگانی خانوادگی امری طبیعی و براساس نظام خلقت است. یعنی انسان طبیعتاً خانواده‌گرا آفریده شده است.

اهمیت خانواده

خانواده قدیمی‌ترین نهاد اجتماعی است که بر پایه‌ی قوانین منظم و هدف‌مند بنا شده است و با جامعه ارتباط متقابل دارد. هماهنگی و همسویی اعضای اصلی خانواده؛ یعنی زن و شوهر و فرزندان عوامل اصلی پیشرفت و موفقیت خانواده است که خود بر توسعه‌ی جامعه تأثیر می‌گذارد.

اهمیت خانواده در همه‌ی دوره‌ها و جوامع به شرح زیر شناخته شده است:

- اولین جایگاه مطمئن و ایمن برای اعضای خانواده.
- اولین فضای مساعد برای یادگیری و انتقال اندیشه‌ها، تجارب، آداب و سنن و مهارت‌های مختلف فرزندان.
- مهم‌ترین کانون مهر، عاطفه، گذشت، همکاری و همدلی افراد خانواده.
- اولین جایگاه کشف، بروز و شکوفایی استعدادهای فرزندان.
- اولین جایگاه تأمین کننده‌ی سلامت جسم و روان و ارتقا دهنده‌ی تعالی و بالندگی افراد خانواده.
- مهم‌ترین جایگاه عشق و دوستی و رهایی از تنهایی.
- اساسی‌ترین محل رفع نیازهای فردی، اجتماعی، جسمی و روانی افراد خانواده.

۱-۲ آشنایی با کارکردها و ساختار خانواده

کارکردهای خانواده

خانواده در مقام نهادی اجتماعی، معمولاً کارکردها و وظایف گوناگونی را برعهده دارد. ماهیت این کارکردها از

جامعه‌ای به جامعه‌ی دیگر و از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است.

الف) تولید مثل: ۱- فرآیند. ۲- تولید مثل و تداوم نسل از جمله مهم‌ترین وظایف نهاد خانواده است. این جریان که به دنبال ازدواج آغاز می‌شود، بقا و تداوم جامعه را در پی دارد.

ب) تربیت و اجتماعی کردن فرزندان: در سراسر تاریخ بشر، خانواده همیشه عامل اصلی تربیت و اجتماعی کردن اولیه‌ی فرزندان بوده است. پس از تولد کودک، خانواده برای دوره‌ای نسبتاً طولانی، تنها گروهی است که با کودک تماس گسترده دارد. به همین دلیل، خانواده نقش عمده‌ای در شکل‌دهی باورها و ارزش‌های کودک دارد. مهم است بدانید که تربیت و اجتماعی کردن کودکان عمدتاً هم از طریق آموزش مستقیم و هم غیرمستقیم تحقق می‌یابد. به این ترتیب آن‌ها درست زندگی کردن را در جامعه‌ی خود یاد می‌گیرند.

ج) فراهم آوردن امنیت اقتصادی: خانواده از نظر سنتی، علاوه بر مراقبت و نگهداری از کودکان و سالمندان، فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی و تاریخی را از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌کند و مسئول برآوردن نیازهای اقتصادی اعضای خود نیز هست.

در عصر حاضر، کارکرد خانواده در جوامع پیشرفته، اما غیرمذهبی، به دنبال تفکیک وظایف نهادها، بسیار کاهش یافته و اصالت خود را از دست داده است. اما کارکردهای خانواده در بینش اجتماعی اسلام بسیار اهمیت دارد و عبارت‌اند از:

• کارکرد طبیعی

خانواده نیازهای طبیعی و غریزی فرد را تأمین می‌کند.

• کارکرد عاطفی

خانواده کانون گرم محبت است.

• کارکرد تربیتی

روح و روان کودک با شخصیت او در خانواده شکل می‌گیرد.

• کارکرد اجتماعی

زندگی خانوادگی، فرد را برای زندگی اجتماعی آماده می‌سازد و انتقال‌دهنده‌ی ارزش‌های جامعه به اوست.

• کارکرد اخلاقی

جامعه‌ای که در آن خانواده محترم است از نظر اخلاقی سالم‌تر است.

• کارکرد اقتصادی

مسئولیت تأمین معاش همسر و مخارج خانه و فرزندان، فرد را به تلاش وایمی‌دارد که این امر در بهبود وضع اقتصادی جامعه نیز تأثیر دارد.

ساختار خانواده

تغییر و تحول سریع اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی بر ساختار خانواده اثر می‌گذارد. به طوری که امروزه ترکیب و ساختار خانواده بسیار تغییر کرده است. ساختار خانواده در جوامع مختلف به صورت زیر است:

الف) خانواده هسته‌ای: خانواده‌ای هسته‌ای یا خانواده‌ی مستقل یک واحد خانوادگی شامل زن، شوهر و فرزندان است. به این نوع خانواده، خانواده‌ی «زن و شوهری» نیز می‌گویند. در چنین خانواده‌هایی ارتباط خویشاوندی در کم‌ترین حد آن صورت می‌گیرد.



ب) خانواده‌ی گسترده: خانواده‌ی گسترده، یک واحد خانوادگی شامل چند نسل است که با یکدیگر و به طور مشترك در يك جا زندگی می‌کنند، از جمله والدین، فرزندان، پدربزرگ‌ها، مادربزرگ‌ها، عمه‌ها، خاله‌ها و ... در این خانواده، نیازهای اقتصادی، اجتماعی و عاطفی اعضا را می‌توان با کمک گروه وسیعی از خویشاوندان برآورده ساخت. این واحد خانوادگی را خانواده‌ی «هم‌خون» نیز می‌گویند.

در خانواده‌ی گسترده معمولاً پدر و مادر به یک اندازه اهمیت ندارند و به همین دلیل فرزندان گاهی به خانواده‌ی پدر و گاهی به خانواده‌ی مادر وابستگی دارند. خانواده‌ی گسترده، برحسب آن که به زن یا شوهر وابسته باشد، دو صورت به خود می‌گیرد:

خانواده‌ی مادری و خانواده‌ی پدری. هر يك از این دو اقسامی دارند مانند: خانواده‌ی مادر تباری، خانواده‌ی پدر تباری، خانواده‌ی مادر بومی، خانواده‌ی پدر بومی، خانواده‌ی مادر نامی، خانواده‌ی پدر نامی. خانواده‌ی مادر تباری، خانواده‌ی گسترده‌ای است شامل مادر، پدر، دختران و پسران و فرزندان دختران. پدر در امور خانواده دخالتی ندارد و برادر مادر (دایی) رئیس خانواده به شمار می‌رود.

خانواده‌ی پدر تباری، خانواده‌ی گسترده‌ای است که مادر در آن اهمیتی ندارد و از پدر، مادر، پسران، دختران و فرزندان پسر تشکیل می‌شود. به خانواده‌ی مادر تباری که نام فرزندان از نام مادر گرفته شود مادر نامی، و به خانواده‌ی پدر تباری که فرزندان نام پدر را می‌گیرند پدر نامی می‌گویند.

هم چنین اگر خانواده در محل اقامت اولیه‌ی مادر سکونت کند مادر بومی و اگر در اقامتگاه پدر سکونت کند، خانواده‌ی پدر بومی شمرده می‌شود. خانواده‌ای که از نوع خانواده‌ی مادر تباری و مادر بومی و مادر نامی باشد، توسط مادر اداره می‌شود که به آن «خانواده مادر-سالاری» گویند و به خانواده‌ی مقابل آن «خانواده پدر-سالاری» گویند.

ج) خانواده‌ی ستاکی: به نوعی دیگر از خانواده، که میانجی خانواده‌ی هسته‌ای و خانواده‌ی گسترده است، خانواده‌ی ستاکی یا خانواده‌ی دودمانی می‌گویند.

در این نوع خانواده، پدر و یکی از پسران او در خانواده‌ی اصلی می‌مانند و بقیه‌ی فرزندان برای خود خانواده‌های

مستقلی تشکیل می دهند. ولی هیچ يك از پسران رابطه‌ی خود را با خانواده‌ی اصلی قطع نمی‌کند. اگر فرزندی که با پدر زندگی می‌کند فوت کند، یکی دیگر از پسران دست از زندگی مستقل می‌کشد و به خانواده‌ی پدری می‌پیوندد. چنین خانواده‌هایی با مرگ پدر و مادر از هم گسیخته نمی‌شوند و شروع و پایانی برای آن‌ها نمی‌توان مشخص کرد.

۳-۱- آشنایی با مفهوم فرهنگ، پاره فرهنگ، عرف و آداب و رسوم

مفهوم فرهنگ

فرهنگ به شیوه‌ای از زندگی گفته می‌شود که اعضای یک جامعه آن را فرا می‌گیرند، به آن عمل می‌کنند و آن را از نسلی به نسل دیگر انتقال می‌دهند. انسان با فرهنگ جامعه‌ی خود، موجودی اجتماعی بار می‌آید، با مردم اطراف خود هم رنگ و هماهنگ می‌شود و با مردم جوامع دیگر متفاوت می‌شود و تمایز می‌یابد. فرهنگ نظام مشترکی از باورها، ارزش‌ها، رسم‌ها، رفتارها و مصنوعات است که اعضای یک جامعه به کار می‌برند، تا خود را با جهان‌شان تطبیق دهند و با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. هم چنین از راه آموزش و پرورش آن‌ها را از نسلی به نسل دیگر انتقال دهند. تعاریف دیگر فرهنگ عبارت‌اند از:

مجموعه‌ی آداب و رسوم، سنت‌ها و ارزش‌های یک ملت؛ مجموعه‌ی ویژگی‌های رفتار اکتسابی اعضای یک جامعه‌ی خاص؛

شیوه‌ی زندگی اعضای یک جامعه، مانند نحوه‌ی لباس پوشیدن، نوع برگزاری مراسم مذهبی و مراسم ازدواج، سرگرمی‌های مربوط به اوقات فراغت و... که در واقع فرهنگ مردم گفته می‌شود.

فرهنگ مردم

فرهنگ و دانش عاقله است شامل باورها، شیوه‌ی زندگی (غذا خوردن، لباس پوشیدن و...) آداب و رسوم عزاداری، مراسم عروسی و...

پاره فرهنگ

به شیوه‌ی زندگی گروهی از مردم گویند که در درون یک فرهنگ بزرگ‌تر قرار دارد. پاره فرهنگ یا خرده فرهنگ شامل روش‌ها، بینش‌ها، ارزش‌ها و شیوه‌های رفتار است که در گروه‌های کوچک از یک جامعه جریان دارد و موجب تفاوت‌های فکری و رفتاری آن‌ها با یکدیگر می‌شود. پس به شیوه‌ی زندگی گروهی درون فرهنگ بزرگ‌تر که از برخی جهات با آن همسان و از پاره‌ای جهات با آن متفاوت است، پاره فرهنگ می‌گویند. شاید در وهله‌ی نخست به نظر برسد که فرهنگ و جامعه مفهوم یکسانی دارند اما این طور نیست. جامعه به گروهی از اشخاص گفته می‌شود که به منظور تولید در منطقه‌ای معین زندگی می‌کنند، با هم مصالح مشترکی دارند و دست کم در بخشی از یک فرهنگ سهیم‌اند. جامعه یعنی مردم و فرهنگ یعنی رفتار مردم.

جامعه‌شناسی از نظر تاریخی خویشاوندی نزدیکی با مردم‌شناسی دارد. مردم‌شناسی پدیده‌ای فرهنگی را مطالعه می‌کند و جامعه‌شناسی به بررسی پدیده‌های اجتماعی می‌پردازد. جامعه‌شناسی مطالعه‌ی جامعه و مردم‌شناسی مطالعه‌ی فرهنگ است. در تبیین هر پدیده‌ی اجتماعی همکاری مردم‌شناسی و جامعه‌شناسی ضروری است.

مفهوم عرف و آداب و رسوم

عرف به باورهای اخلاقی جامعه در خصوص درست و نادرست، بد یا خوب گفته می‌شود. عرف با قوانین اجتماعی یا مذهبی جامعه عجین شده است و سرپیچی از آن مجازات قانونی در پی دارد، مانند تجاوز به مال دیگران، رشوه خواری و... اما آداب و رسوم شامل عقاید، عادات، تفکرات و خصوصیات هر ملت است که از طریق آن می‌توان روحیه‌ی خاص آن ملت را شناخت. رعایت نکردن آداب و سنن مجازاتی به دنبال ندارد اما فرد با زیر پا گذاشتن آن سرزنش و استهزا و گاهی مطرود می‌شود. مانند آداب غذاخوردن، پذیرایی از میهمان، شیوه‌های گذران اوقات فراغت، لباس پوشیدن و... تفاوت دیگر عرف با آداب و رسوم آن است که آداب و رسوم ممکن است تنها به بخشی از جامعه، مانند گروه‌های سنی خاص، گروه‌های قومی یا افراد یک جنس (زن و مرد) اختصاص داشته باشد.

۴-۱ شناسایی آداب و رسوم رایج در ایران

کشور ما کشوری پهناور با فرهنگی غنی است. مردم این کشور هر یک بنابر ذوق و سلیقه و طبیعت منطقه‌ای که در آن زیست می‌کنند برای برگزاری سنت‌های کهن، آداب خاص خود را دارند. این آداب خاص شیوه‌ی زندگی گروهی در درون فرهنگ بزرگ‌تر است که از برخی جهات با آن همسان و از پاره‌ای جهات با آن متفاوت است، به این آداب خاص پاره فرهنگ یا خرده فرهنگ می‌گویند. به دلیل وسعت ایران و رواج پاره فرهنگ‌های گوناگون در این گستره‌ی پهناور، گاهی به آدابی برمی‌خوریم که ویژه‌ی منطقه‌ای خاص است. به طور کلی بسیاری از آداب و رسوم رایج در کشور به دلیل تسلط فرهنگ ایرانی از دیرباز میان اقوام مختلف جامعه مشترک بوده، اما نحوه‌ی برگزاری آن‌ها در میان هر قوم با سایر اقوام تا حدی متفاوت است. همان‌گونه که فرهنگ و آداب و سنن هر ملت نزد افراد آن جامعه قابل احترام است فرهنگ و آداب و رسوم هر قوم (پاره فرهنگ) نیز برای آن قوم از احترام برخوردار است. آداب و رسوم رایج در کشور را می‌توان به سه دسته‌ی زیر تقسیم کرد:

الف) مراسم جشن و شادمانی

ملت ایران از جمله ملت‌هایی است که زندگی مردمان آن با جشن و شادمانی پیوند فراوان داشته و به مناسبت‌های گوناگون جشن می‌گرفته و با سرور و شادمانی روزگار می‌گذرانیده است. از میان انبوه جشن‌های مرسوم که با عقاید دینی، وضعیت اقلیمی، فرهنگی و قومی پیوند داشته و تاکنون نیز باقی مانده‌اند. می‌توان به جشن‌های دینی - مذهبی، ملی و خانوادگی اشاره کرد.

جشن‌های دینی-مذهبی: این جشن‌ها از چندین قرن پیش تاکنون با جلال و شکوه بسیار برگزار می‌شوند، مانند: مراسم برگزاری عید فطر، عیدمبعث، عیدقربان، عیدغدیرخ، سالروز ولادت پیامبر اکرم وائمه‌ی اطهار و... . جشن‌های ملی: برگزاری برخی از مراسم، جشن‌ها و شادمانی‌ها از دیرباز تاکنون مرسوم بوده‌اند، مانند جشن نوروز، چهارشنبه سوری، شب یلدا و برخی نیز مربوط به زمان معاصرند مانند جشن‌های دهه‌ی مبارک فجر، سالروز ملی شدن صنعت نفت (۲۹ اسفند).

جشن‌های خانوادگی: این جشن‌ها به مناسبت‌های مختلف خانوادگی برگزار می‌شوند. مانند، جشن نام‌گذاری کودک، جشن عقد و عروسی، مراسم پاگشایی، بازگشت از زیارت و... .

ب) مراسم سوگواری

مراسم سوگواری و عزاداری نیز در کشور ما دارای اهمیتی بسیار است و مانند مراسم جشن‌ها و اعیاد، انواع دینی- مذهبی، ملی و یا خانوادگی دارد.

مراسم سوگواری دینی-مذهبی: این مراسم در ایام خاصی از سال بدون توجه به قومیت‌ها و پاره فرهنگ‌ها با شکوه هرچه تمام‌تر در سراسر ایران برگزار می‌شود، مانند مراسم عزاداری در ایام ماه محرم (عاشورا، تاسوعا، اربعین حسینی، شام غریبان ...)، مراسم عزاداری شهادت امام علی^(ع) در ماه مبارک.

مراسم سوگواری ملی: این مراسم به مناسبت شهادت یا درگذشت شخصیت‌های بزرگ تاریخی و ملی و یا جمع کثیری از مردم در جنگ‌ها، بلایا، حوادث ناگوار و قیام‌ها مانند قیام خونین ۱۵ خرداد در سراسر کشور برگزار می‌شود. مراسم سوگواری خانوادگی: این مراسم را بازماندگان به علت از دست دادن عضوی از خانواده و خویشان خود برگزار می‌کنند. نحوه‌ی برگزاری این نوع مراسم عزاداری با توجه به پاره فرهنگ‌ها تا حدودی متفاوتند، مانند مراسم خاکسپاری، مراسم سوم، هفتم، چهلم، سال و...

ج) سایر مراسم ملی و مذهبی

علاوه بر مراسم جشن و سوگواری، مراسم دیگری نیز در میان مردم ایران رواج دارد که از باورهای دینی، ملی، قومی و... سرچشمه می‌گیرد، مانند آداب ماه مبارک رمضان، زیارت اماکن متبرکه و اهل قبور، آداب نذر کردن، مناسک حج، بزرگداشت شخصیت‌های مهم، مانند حافظ یا گرامیداشت یاد و خاطره‌ی برخی از وقایع مهم تاریخی، مذهبی و ملی.

چند نمونه از آداب و سنن رایج در کشور

مراسم عروسی

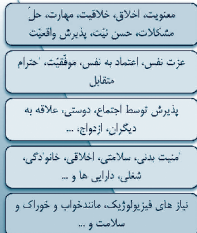
مراسم ازدواج موجبات برخورد، آشنایی و ارتباط دو گروه بزرگ خویشاوند را از عروس و داماد، که از این پس خویشی سببی یافته‌اند، فراهم می‌کند. از این رو قوام و استحکام اجتماعی می‌افزاید و هم به نوعی تضمین بقای خانواده‌ی نوپا را موجب می‌شود.

مراسم عروسی تقریباً در همه‌ی مناطق ایران شبیه یکدیگر است. این مراسم از مرحله‌ی خواستگاری از سوی خانواده‌ی داماد آغاز می‌شود و معمولاً با برگزاری مراسم بله برون، عقدکنان، جشن عروسی و ... به پایان می‌رسد. در مراسم عقدکنان سفره‌ی عقد به نشانه‌ی آغاز دوره‌ی جدید در زندگی پهن می‌شود. نمادهایی که در سفره‌ی عقد استفاده می‌شوند تأکیدی بر اهمیت کانون مقدس خانواده است که در آن من و تو در ما تجلی می‌کند و معنا می‌یابد، برای مثال:

شمع: نشانه‌ی آن است که زن و مرد برای هم می‌سوزند و کانون خانواده را روشنی می‌بخشند.
 آب: نمادی است از صفا، پاکی و روشنی که باید زن و مرد برای یکدیگر به ارمغان بیاورند و شویندگان وجود یکدیگر از گناهان و تباهی‌ها باشند.
 آینه: نمادی است که در کانون خانواده من‌ها و منیت‌ها محکوم می‌شوند وزن و شوهر هر دودریک آینه یکدیگر را می‌نگرند.
 عسل: نشانه‌ی روزی حلال است و
 از سایر مراسم‌ها می‌توان به آیین‌های نوروزی (شامل خانه تکانی، سبزکردن سبزه، پهن کردن سفره‌ی هفت سین، دید و بازدید عید، سیزده بدر)، مراسم شب یلدا، مراسم‌های سوگواری تاسوعا و عاشورا و اشاره کرد.

۵-۱ آشنایی با مفهوم نیاز و سلسله مراتب آن

نیاز یکی از عواملی است که باعث بروز رفتار خاص در انسان‌ها می‌شود. اگرچه ممکن است رفتارها و فعالیت‌های افراد با یکدیگر متفاوت باشند، اما در همه‌ی آن‌ها عامل خاصی باعث شروع رفتار خاصی می‌شود. به چنین عواملی که باعث رفتاری خاص شود «نیاز» گفته می‌شود.
 آبراهام مازلو، دانشمند و روانشناس معروف، نیازهای انسان را به صورت زیر رتبه‌بندی کرده است.
 براساس نظریه‌ی او انسان‌ها پنج دسته نیاز فطری به شرح زیر دارند:



۱. نیازهای فیزیولوژیک

۲. نیاز به ایمنی و امنیت

۳. نیاز به تعلق، دوست داشتن و دوست داشته شدن

۴. نیاز به احترام

۵. نیاز به خودشکوفایی

مازلو معتقد است نیازهای اساسی انسان، مانند هرم زیر دارای سلسله مراتبی از پایین به بالا است. یعنی تا زمانی که نیازهای فیزیولوژیک انسان مانند غذا، آب، هوا و ... تأمین نشود، او نمی‌تواند به مسائل دیگر توجه کند، ولی

هنگامی که این نیاز برطرف شد، نیازهای دیگر مانند نیاز به ایمنی و امنیت، تعلق، احترام و در بالاترین سطح، نیاز به خودشکوفایی مطرح می شود.

• نیازهای فیزیولوژیک یا جسمی

نیازهای جسمی انسان عبارت اند از: آب، هوا، نور، غذا، پوشاک و... تأمین سلامت جسمی انسان در گرو دسترسی به خدمات اساسی، مانند آب آشامیدنی سالم، خدمات بهداشتی و درمانی، وسایل رفت و آمد، خدمات ایمنی در مقابل حوادث و خطرات طبیعی (سیل، زلزله، حمله ی حیوانات و...) و اجتماعی (جنگ، قحطی، فقر و...) است. بنابراین، آگاهی افراد خانواده به ویژه پدران و مادران درخصوص چگونگی تأمین نیازهای جسمی اعضای خود همانند تغذیه ی مناسب، ورزش، بهداشت و... از اولویت برخوردار است، زیرا خانواده مسئول تشخیص و تأمین نیازهای جسمی اعضای خود است.

• نیازهای روانی

همان طور که گفته شد، خانواده مهم ترین کانون تأمین کننده ی نیازهای جسمی و روانی فرد است. نیازهای روانی مانند نیازهای جسمی، در رفتار و زندگی انسان نقشی اساسی دارند. شناخت این نیازها و پاسخ مناسب به آنها نقش مهمی در سلامت و بهداشت روانی فرد ایفا می کند. خانواده پس از ارضای نیازهای جسمی باید نیازهای روانی اعضای خود را برطرف کند. از مهم ترین نیازهای روانی انسان، نیاز به ایمنی و امنیت در محیط خانواده است. هر انسانی نیاز دارد در فضایی امن، آرام و سازنده که در آن احساس خطر نکند و ترسی نداشته باشد زندگی کند. نیاز به تعلق، دوست داشتن و دوست داشته شدن نیز یکی دیگر از نیازهای انسان سالم است. انسان سالم نیاز دارد به گروه خاصی از افراد تعلق داشته باشد. هم دوست بدارد و هم دوستش بدارند. نیاز به احترام نیز از دیگر نیازهای روانی انسان است. هر انسانی نیاز دارد به خود و دیگران احترام بگذارد و او را محترم بشمارند. در رأس هرم مازلو نیاز به خودشکوفایی قرار دارد که یکی از مهم ترین نیازهایی است که در خانواده تأمین می شود. یعنی خانواده باید محیطی را فراهم کند که هر یک از اعضای آن بتواند قابلیت ها، توانایی ها و استعداد های خود را بروز دهد و به تحقق درآورد. به علاوه در خانواده زمینه ی رشد ارزش های درونی و اخلاقی، ایمان به خداوند و اعتقادات مذهبی فراهم می شود. در خانواده ی سالم، ایمان و اعتقادات مذهبی در زندگی روزمره ی اعضای آن جریان دارد. در چنین خانواده ای، پدر و مادر الگوی مناسبی برای رشد و تعالی اخلاقی در فرزندان خود هستند.

• نیازهای اقتصادی

یکی از مهم ترین وظایف خانواده آن است که بتواند علاوه بر تأمین نیازهای زیستی مانند غذا، مسکن و پوشاک، سایر نیازهای اساسی اعضای خود را مانند آموزش، بهداشت، درمان و... را نیز برطرف کند. بنابراین، انتظار می رود خانواده از زمان شکل گیری، توانایی لازم را برای تأمین معیشت اعضای خود داشته باشد. از این رو لازم است

سرپرست خانواده شغلی مناسب برای تأمین معاش خانواده داشته باشد. سرپرست خانواده نیز برای دست یافتن به شغل مناسب نیاز به کسب مهارت و آموزش دارد. بنابراین زوج‌های تحصیل کرده راحت‌تر می‌توانند به مشاغل مناسب دست یابند و با مسائل و مشکلات زندگی مواجه شوند. باید توجه داشت نیازها، درآمدها و هزینه‌های خانواده در طول زمان تغییر می‌کنند. زوج‌های جوان ممکن است در دوره‌ی جوانی به دلیل تجربه‌ی کاری کم و اندوخته‌ی ناکافی، درآمد قابل توجهی نداشته باشند، اما در دوره‌ی میانسالی درآمد افراد بالاتر می‌رود زیرا دانش و تجربه‌ی لازم را در کار کسب کرده‌اند و امکان داشتن درآمد حاصل از دارایی (پس انداز و ...) را هم دارند. البته، در دوره‌ی سالمندی، معمولاً درآمد افراد به دلیل کاهش توان جسمی و بازنشستگی کاهش می‌یابد. علاوه بر درآمد، نیازهای خانواده و به دنبال آن نیازهای اقتصادی خانواده‌ها نیز همواره در حال تغییر است. در خانواده‌ی جوان ممکن است سهم عمده‌ی درآمد صرف تأمین نیازهای آموزشی و تربیتی فرزندان، تهیه‌ی مسکن مناسب و پس انداز شود، اما در دوره‌ی سالمندی ممکن است سهم عمده‌ی درآمد خانواده صرف تأمین نیازهای درمانی و پرکردن اوقات فراغت شود. در بسیاری از کشورها خدمات مختلفی برای حمایت مالی از افراد ارائه می‌شود که برخی از مهم‌ترین آن‌ها به شرح زیر است:

۱. بیمه: بیمه نوعی حمایت مالی در مقابل خطر است. وقتی شما خانه‌ای را می‌خرید، کسی که به شما وام می‌دهد از شما می‌خواهد خانه‌ی خریداری شده را بیمه کنید. اگر این خانه بیمه نباشد و آتش بگیرد، آن وقت خانه از بین می‌رود و تنها قسط آن برای شما باقی می‌ماند. مهم‌ترین انواع بیمه عبارت‌اند از:

بیمه‌ی اموال: اموال منقول و غیرمنقول شخصی و تجاری را در مقابل خطرات و حوادث بیمه می‌کند. بیمه‌ی حوادث: همان‌گونه که اموال و دارایی افراد را خطرات گوناگون تهدید می‌کند، حوادث و مخاطرات بی‌شماری نیز برای انسان پیش می‌آید. وقوع یک حادثه می‌تواند منجر به فوت، نقص عضو، از کارافتادگی، جراحات بدنی و نیز وقوع بیکاری گردد. بیمه حوادث افراد را در طول مدت ۲۴ ساعت شبانه روز در مقابل حوادث بیمه می‌کند. بیمه‌ی بازنشستگی: پس از پایان قرارداد، شرکت بیمه تا آخر عمر، مبلغ معین و توافقی شده را به صورت ماهانه یا سالانه به بیمه‌گذار پرداخت می‌کند.

بیمه‌ی درمان: شامل پرداخت هزینه‌های ناشی از حادثه، درمان و دندانپزشکی است. بیمه‌ی خودرو: خودرو امروز وسیله‌ای لازم برای هر خانواده است و باید برای خرید و نگهداری آن سرمایه‌ی زیادی را صرف کرد. درحالی که قیمت ارزان‌ترین وسیله‌ی نقلیه‌ی نو نیز بیش از چند میلیون تومان است، منطقی است که این سرمایه را باید در مقابل خطرهای سرقت یا تصادف بیمه کرد. بیمه‌ی خودرو سه نوع است: بیمه‌ی شخص ثالث: بیمه‌گذار با پرداخت مبلغی حدود نیم درصد کل قیمت خودرو، آن را در مقابل جبران خسارتی که ممکن است صاحب آن به اشخاص ثالث وارد کند بیمه می‌کند. داشتن این نوع بیمه نامه براساس قانون،

اجباری است و نداشتن آن موجب پرداخت جریمه می شود.

بیمه ی سرنشین: یکی دیگر از پوشش های بیمه ای اتومبیل است که در آن خسارت صدمات بدنی (فوت، نقص عضو و هزینه معالجات پزشکی) سرنشینان وسیله نقلیه که به علت حادثه اتومبیل بیمه شده ایجاد می گردد، جبران می شود. بیمه ی بدنه: خودرو را در مقابل خطرات ناشی از دزدی، حریق، انفجار و صدمه دیدن بر اثر تصادف، حمایت مالی می کند. هزینه ی این نوع بیمه حدود دو درصد ارزش خودرو است.

۲. بازنشستگی

بازنشستگی واقعه ای نیست که ناگهان اتفاق بیفتد، بلکه از قبل قابل پیش بینی است. جوانان شاغل می توانند با داشتن برنامه، دوران بازنشستگی و اوقات پیری خود را به موقعیتی دلپذیر تبدیل کنند. پس از سپری شدن اوقات جوانی با کار و فعالیت، می توان در دوران پیری هم از زندگی مناسبی برخوردار بود. معمولاً علاوه بر بیمه های عمدی که دولت ارائه می کند، کارفرمایان هم برای موقع بازنشستگی کارمندان خود پس اندازهایی می کنند. به این ترتیب که ماهانه مبلغی از حقوق کارمندان را با اطلاع خود آنان پس انداز می کنند تا پس از بازنشستگی به کارمند بازپرداخت شود. معمولاً خانواده ها علاوه بر این که از مزایای بازنشستگی دولتی استفاده می کنند، خودشان هم برای بازنشستگی پس انداز می کنند. کارمندان و کارگران زیر پوشش بیمه های اجتماعی نیز از صندوق بازنشستگی، حقوق دریافت می کنند. هرچه افراد شاغل از سنین پایین تر اقدام به پس انداز و سرمایه گذاری کنند وضع مالی آنان در دوره ی بازنشستگی بهتر می شود. افراد شاغل معمولاً در طول دوره ی اشتغال، مقداری از درآمد خود را پس انداز و یا سرمایه گذاری می کنند. این پس انداز ممکن است به صورت حساب های بلندمدت بانکی، خرید بیمه های عمر، خرید ملک، سهام کارخانه ها یا سهام قرضه ی دولتی باشد. اگر فرد، قبل از بازنشستگی، کار خود را تغییر داد و پولی برای خرید خدمت دریافت کرد باید سعی کند با آن سرمایه گذاری کند و آن را به مصرف جاری نرساند.

• نیازهای اجتماعی

نیاز به تعلق، محبت، احترام، منزلت اجتماعی و... که در طبقه بندی نیازهای مازلو به آن ها اشاره شد، از جمله نیازهای اجتماعی افراد نیز محسوب می شود. خانواده مهم ترین نهادی است که می تواند این نیازهای اجتماعی را تأمین کند. اجتماعی کردن کودکان از جمله وظایف مهم خانواده ها است و پدران و مادران در یادگیری رفتارهای اجتماعی فرزندان نقش کلیدی دارند. مدرسه نیز دومین مکانی است که در اجتماعی کردن کودکان نقش دارد. مدرسه باعث می شود قوه ی تخیل و درك کودک افزایش یابد و بهتر بتواند با طبیعت و محیط ارتباط برقرار کند. یکی دیگر از نیازهای اجتماعی افراد که به خود شکوفایی آن ها نیز کمک می کند، نحوه ی صحیح گذران اوقات فراغت است و نقش خانواده در پرکردن اوقات فراغت اعضای خود بسیار مهم است. اوقات فراغت وقت آزادی است که متعلق به خود فرد است. در این اوقات افراد بیشتر به کاری می پردازند که به آن علاقه مندند. از این رو احتیاج به تشویق و اصرار برای انجام آن ندارند.

نحوه‌ی گذران اوقات فراغت از ویژگی‌های زندگی خانواده‌ای سالم است که خود عامل و انگیزه‌ای برای رشد، نشاط، سلامت و تعالی آن است. خانواده در برآورده ساختن نیازهای فراغتی افراد، بیشترین سهم را دارد. برخی از آداب و رسوم و سنت‌های مذهبی و ملی خانواده‌های ایرانی در شکل‌گیری اوقات فراغت خانواده نقش تعیین کننده‌ای ایفا می‌کند. معمولاً پر کردن اوقات فراغت به لحاظ اقتصادی دارای هزینه‌های زیادی نیست. روش‌های گذران اوقات فراغت را در خانواده می‌توان به دو گروه «فعالیت‌های فردی» و «فعالیت‌های جمعی» تقسیم کرد. فعالیت‌های فردی از قبیل (گوش دادن به موسیقی، تماشای تلویزیون، استفاده از رایانه، قدم زدن در پارک و...) و فعالیت‌های جمعی از قبیل (بازی ورزش، گفت‌وگو با اعضای خانواده، شرکت در پایگاه‌های بسیج، دیدار از خویشاوندان و دوستان، شرکت در مساجد و هیئت‌های مذهبی و...) تقسیم می‌شوند.

در نظام اجتماعی اسلام نیز گذران اوقات فراغت به طور صحیح به منزله‌ی عبادت یا جزئی از تکالیف الهی انسان تلقی شده و فرصتی است که نباید به بطلالت سپری شود، بلکه باید از آن برای رشد و ارتقای بیشتر بهره‌برداری کرد. در واقع، فعالیت‌های اوقات فراغت برای تکمیل نظام تعلیم و تربیت است و زمینه‌ساز رشد شخصیت و شکل‌گیری هویت افراد در خانواده محسوب می‌شود. از سوی دیگر، تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که پیوندهای محکمی میان نحوه‌ی گذران اوقات فراغت انسان‌ها و سلامت روانشان وجود دارد. فعالیت‌هایی مانند شرکت در باشگاه‌های ورزشی، حضور در اجتماعات خانوادگی و خویشاوندی، سفرهای کوتاه مدت و بلندمدت خانوادگی به مناطق زیارتی و سیاحتی، بازی و ورزش در دامن طبیعت و... افراد خانواده را از نظر عاطفی و روانی بیشتر به یکدیگر نزدیک می‌سازد و آنان را در رفع مسایل و مشکلات خانوادگی سهیم و شریک می‌نماید.

۶-۱- آشنایی با نحوه‌ی نیازسنجی خانواده

اعضای هر خانواده در برخی نیازها مانند مسکن، غذا، آب و... مشترک‌اند، اما نوع و میزان نیاز آنان متناسب با سن، جنس و شرایط و سلیقه‌های هر یک با هم متفاوت است. فرزندان یک خانواده در هر دوره‌ی سنی نیاز خاصی دارند. در دوره‌ی نوزادی و خردسالی بیشتر به مراقبت‌های بهداشتی و تغذیه‌ای خاص مانند واکسیناسیون، تغذیه با شیر مادر و... نیاز دارند. در دوره‌ی کودکی و نوجوانی، آن‌ها به آموزش رسمی در مدرسه و رسیدگی به وضعیت تحصیلی نیاز دارند. در دوره‌ی جوانی نیاز به یافتن شغل و آمادگی برای تشکیل خانواده دارند. نیازهای افراد در شرایط مختلف نیز متفاوت است. نیازهای زن در دوره‌های بارداری، زایمان، شیردهی و سایر مراحل با یکدیگر فرق دارند. نیازهای اعضای خانواده در سنین مختلف (جوانی، میان‌سالی و سالمندی) نیز با هم تفاوت دارند.

به علاوه، سلیقه‌های اعضای هر خانواده با هم متفاوت است. ممکن است فردی اوقات فراغت خود را به مطالعه و رفتن به مهمانی سپری کند، دیگری سفرکردن را ترجیح دهد. بنابراین، توجه به نیازهای همه‌ی افراد خانواده از

اهمیت خاصی برخوردار است و نباید تنها به فرد یا به افرادی خاص توجه کرد. در این صورت، خانواده موظف است نیازهای همه اعضای را با همکاری و مشارکت یکدیگر برطرف کند.

۷-۱ آشنایی با مهم‌ترین مراکز اجتماعی

گاهی خانواده به تنهایی قادر به حل مشکلات خود نیست. در این موارد اعضای خانواده می‌توانند به مراکز خاصی مراجعه کنند. این مراکز می‌توانند با در اختیار داشتن متخصصان و افراد صاحب نظر به حل مشکلات آنان کمک کنند. برخی از این مراکز اجتماعی عبارت‌اند از:

• مراکز راهنمایی و مشاوره

یکی از نیازهای اساسی انسان برخورداری از آرامش و امنیت خاطر در زمینه‌های مختلف تربیتی، روانی و اجتماعی است. هدف اصلی راهنمایی و مشاوره، تسهیل رشد روانی فرد برای رسیدن به بلوغ اجتماعی است. مشاور به فرد کمک می‌کند تا درک و شناخت بهتری از مسایل و موقعیت خود به دست آورد و به بهترین شکل از توانایی، استعداد و امکانات خود بهره بگیرد. همچنین، در مواجهه با مشکلات در زمینه‌های شخصی، خانوادگی، تحصیلی، شغلی، ازدواج، طلاق و... به گونه‌ای مناسب و عاقلانه تصمیم‌گیری کند. مشاوره و مددکاری اجتماعی در درمانگاه‌ها و بیمارستان‌های دولتی یا در مراکز خصوصی می‌توانند در این زمینه‌ها به مراجعان کمک کنند:

- واحد درمان: وظیفه‌ی این واحد کمک به رشد فردی، حل مشکلات، درمان اختلالات و بیماری‌های روانی حاد است.
 - واحد راهنمایی و مشاوره‌ی تحصیلی: افراد علاقه‌مند به یادگیری روش‌های مناسب تحصیلی یا تغییر رشته‌ی تحصیلی همچنین افرادی که دچار مشکلات ویژه‌ی یادگیری یا افت تحصیلی هستند می‌توانند از این مشاوره بهره‌مند شوند. شناسایی استعدادها، علاقه‌ها و ویژگی‌های شخصیتی یکی از هدف‌های این نوع واحدهاست.
 - واحد راهنمایی و مشاوره‌ی پیش از ازدواج: افرادی که قصد ازدواج دارند، با کمک این واحد با معیارهای صحیح انتخاب همسر آشنا می‌شوند و راهنمایی‌های لازم را دریافت می‌کنند. آن‌ها در این زمینه با مهارت‌های ارتباطی و نیازهای زندگی مشترک آشنا می‌شوند.

- واحد مشاوره‌ی خانواده: افرادی که علاقه‌مندند به زندگی مشترک خود روح تازه‌ای بیخشند، افرادی که دچار مشکلات خانوادگی هستند یا در شرف جدایی‌اند برای رفع مشکلات و بهبود وضعیت زندگی خود می‌توانند از خدمات این واحد استفاده کنند.

- واحد مشاوره‌ی بحران: هر فردی در زندگی ممکن است با بحران روبه‌رو شود. افرادی که دچار بحران‌های روحی اجتماعی و خانوادگی شده‌اند می‌توانند به این واحدها مراجعه کنند.

- واحد روان درمانی و مشاوره‌ی شخصی: افرادی که در زمینه‌های عاطفی، سازگاری و خودشناسی مشکل دارند یا دچار برخی از بیماری‌ها، مانند افسردگی، وسواس، اضطراب یا تجربیات سوء مصرف مواد مخدرند، می‌توانند با مراجعه به این واحد مشکل خود را حل کنند.

- واحد مشاوره‌ی گروهی: این واحد خدمات مشاوره را به شکل گروهی ارائه می‌دهد و معتقد است مشکلات در گروه سریع‌تر حل می‌شوند.

- واحد راهنمایی و مشاوره‌ی شغلی: این واحد به منظور انتخاب شغل مناسب، با شناسایی استعدادها، توانایی‌ها و علایق مراجعان و برای حل مسائل شغلی، افزایش رضایت شغلی و کاهش اضطراب و سازگاری با محیط شغلی به آن‌ها کمک می‌کند. جامعه‌شناسی خانواده به ارتباط بین مشاوره و خانواده بسیار تأکید و توصیه می‌کند. زیرا از طریق برقراری این ارتباط می‌توان از بسیاری از آسیب‌ها پیشگیری کرد.

• واحدهای مددکاری اجتماعی

مددکاری، حرفه‌ای است که براساس دانش و مهارت‌های ویژه تلاش می‌کند با تحلیل عوامل مؤثر بر بروز رفتارهای ناهنجار و اختلافات، مشکلات خانوادگی را رفع کند. مددکاران اجتماعی نقش بسزایی در حمایت آسیب‌دیدگان اجتماعی برعهده دارند. مراکز مشاوره و واحدهای مددکاری اجتماعی و صدای مشاور، که در کلاتری‌ها، پاسگاه‌ها و مراکز نیروی انتظامی مستقرند، در زمینه‌ی پیشگیری و درمان آسیب‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی و ارائه‌ی راهکارهای مؤثر به افراد و خانواده‌ها فعالیت می‌کنند.

• کمیته‌ی امداد امام خمینی

این کمیته مؤسسه‌ای حمایتی است که برای رسیدگی به امور نیازمندان و با هدف رفع نیازهای بنیادی آن‌ها، مانند غذا، مسکن، آب آشامیدنی سالم، وسایل بهداشتی، درمانی، آموزشی و اشتغال فعالیت می‌نماید. کمیته‌ی امداد تلاش می‌کند با برآورده کردن نیازهای اولیه و نوتوانی، مددجویان را که به دلیل معلولیت، سالخورده‌گی، ناتوانی جسمانی و روانی یا نداشتن مهارت و حرفه قادر به کسب درآمد نیستند از فقر مطلق نجات دهد و آن‌هایی را که دارای شرایط و توانایی‌های لازم‌اند به نوعی به خوداتکایی اقتصادی برساند.

• سازمان تأمین اجتماعی

تأمین اجتماعی برنامه‌ای رفاهی است که برای کاهش محرومیت در زندگی اقتصادی و نیز حمایت از افراد جامعه و خانواده‌ها اجرا می‌شود. خدمات تأمین اجتماعی شامل پرداخت پول و ارائه‌ی خدمات و کمک‌های اجتماعی به خانواده‌هایی است که درآمد آن‌ها به علت بازنشستگی، بیکاری، از کارافتادگی و مرگ، کم یا قطع شده است. تأمین اجتماعی از دو طریق، برقراری حمایت‌های نقدی و غیرنقدی، افراد و خانواده‌ها را زیر پوشش قرار می‌دهد:

۱- حمایت‌های نقدی: این کمک‌ها خانواده‌ها را قادر می‌کند شخصاً برحسب نیازهای ضروری خود نسبت به

هزینه کردن حمایت‌های دریافتی اقدام کنند. معمولاً مزایای نقدی برای جبران قطع درآمدهای حاصل از اشتغال به کار، بر اثر حوادثی از قبیل بیکاری، بیماری، از کارافتادگی و سالخوردگی است.

۲- حمایت‌های غیرنقدی: این کمک‌ها صرفاً در مواردی صورت می‌گیرد که فرد یا خانواده نیازمند دریافت کمک‌های جنسی یا خدماتی است، مانند خدمات پزشکی و پیراپزشکی که در مواقع بیکاری به افراد زیر پوشش تعلق می‌گیرد.

• سازمان بهزیستی

سازمان بهزیستی در سال ۱۳۵۹، با هدف خدمت به نیازمندان، خانواده‌های بی سرپرست، خانواده‌های بدسرپرست، یتیمان، توان خواهان، سالمندان، معلولان و سایر قشرهای آسیب‌پذیر کشور، تشکیل شد. سازمان بهزیستی با دارا بودن معاونت‌های تخصصی به اجرای فعالیت‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی می‌پردازد:

۱. معاونت امور فرهنگی و پیشگیری

۲. معاونت امور اجتماعی

۳. معاونت امور توان بخشی

سوالات فصل

۱. مفهوم خانواده و سه مورد از اهمیت خانواده در جوامع را شرح دهید.
۲. کارکردهای خانواده در بینش اجتماعی اسلام را نام ببرید.
۳. ساختار خانواده در جوامع مختلف را شرح دهید.
۴. مفاهیم فرهنگ و پاره فرهنگ را به طور خلاصه توضیح دهید.
۵. سه دسته از آداب و رسوم رایج در ایران را نام برده و برای هر یک مثالی بزنید.
۶. پنج دسته از نیاز فطری انسان، براساس نظریه ی آبراهام مازلو را نام ببرید.
۷. مراکز اجتماعی را نام برده و هر یک را به اختصار توضیح دهید.

پرسش های چهار گزینه ای فصل اول:

۱. اولین جایگاه کشف، بروز و شکوفایی استعداد های فرزندان در کدام مکان است؟
 الف) خانواده
 ب) مدرسه
 ج) مهد های کودک
 د) همه موارد
۲. کدام گزینه از کارکردهای خانواده در بینش اجتماعی اسلام نمی باشد؟
 الف) کارکرد طبیعی
 ب) کارکرد تربیتی
 ج) کارکرد آموزشی
 د) کارکرد اجتماعی
۳. کدام گزینه ممکن است تنها به بخشی از جامعه اختصاص داشته باشد؟
 الف) فرهنگ
 ب) عرف
 ج) پاره فرهنگ
 د) آداب و رسوم
۴. کدام گزینه از مهم ترین نیاز های روانی انسان، می باشد؟
 الف) نیاز به احترام
 ب) نیاز به امنیت
 ج) نیاز به دوست داشتن
 د) نیاز به خود شکوفایی

۱	۲	۳	۴
الف	ج	د	ب

فصل دوم:

(۳۰ ساعت نظری)

(۱۵ ساعت عملی)



توانایی مدیریت و برنامه‌ریزی در خانواده

هدف های رفتاری:

- پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز:
- مفهوم مدیریت و اصول کلی مدیریت در خانواده را بشناسد.
 - وظایف مدیر و ویژگی های وی در خانواده را بشناسد.
 - نحوه ی برنامه ریزی و سازماندهی امور خانواده را بداند.
 - نحوه ی هدایت، کنترل و نظارت و ارزشیابی امور خانواده را بداند.

۲-۱ آشنایی با مفهوم مدیریت و مدیریت خانواده

تعریف مدیریت

مدیریت عبارت است از علم و هنر برنامه ریزی، سازماندهی، نظارت، کنترل، هماهنگی و رهبری فعالیت های دسته جمعی عده ای از افراد برای رسیدن به هدف های مشترک. مدیر یعنی گرداننده و مدیریت یعنی گرداندن یک سازمان، شهر، خانواده یا...، در جهت هدف خاص خودش.

تعریف مدیریت در خانواده

مدیر خانه هر کس که باشد باید تلاش کند تا در خانه نظم و انضباطی برقرار شود و علاوه بر این که همه از یک تصمیم تبعیت می کنند، حق مشارکت در تصمیم گیری را هم داشته باشند؛ یعنی بتوانند اظهار نظر کنند. در غیر این صورت اوضاع خانه آشفته می شود و هیچ کس از دیگری حرف شنوی ندارد و لذا نمی توان اسم این نهاد را خانواده گذاشت.

۲-۲ آشنایی با اصول کلی مدیریت در خانواده

خانواده یکی از ارکان مهم و اساسی هر جامعه ای می باشد. خانواده محل تجلی بسیاری از خواسته های جامعه است و شکوفایی هر جامعه ای در شکوفایی نهاد خانواده نهفته است، مدیریت هر خانواده نیز نقش بسزایی در رشد و شکوفایی سازمان ها دارد و بسیاری از اصول و مقررات سازمان ها نیز نشأت گرفته از اصول و مقررات حاکم بر خانواده ها می باشد. خانواده به منزله یک واحد منسجم و پویا می باشد که در جهت نیل به اهداف واحد گام برمی دارد و همه اعضای یک خانواده می بایست همگام با یکدیگر در جهت تأمین خواسته های مشروع خانواده تلاش و حرکت نمایند. به منظور تأمین خواسته های مشروع خانواده لازم است خانواده ها همانند سازمان دارای اهداف و برنامه های مشخص و معین باشند و برای رسیدن به این اهداف و برنامه ها اصول و موازینی را به کار ببرند که مهم ترین این اصول و موازین به شرح ذیل می باشد:

۱- اصل وحدت هدف:

یکی از اصول مهم و اساسی در مدیریت خانواده، داشتن هدف و یا اهداف واحد می باشد. هر خانواده باید برای خود هدف یا اهداف واحدی داشته باشد و تمام سعی و تلاش خانواده بر این باشد که اهداف همسو و هم جهت باشند. داشتن اهداف متضاد و متفاوت می تواند مشکلاتی را در فرآیند سازگاری خانواده ایجاد و خانواده را دچار دوگانگی یا چندگانگی نماید.

۲- اصل وحدت مدیریت:

یکی دیگر از اصول مدیریت خانواده، وحدت رویه در مدیریت خانواده و مدیریت واحد در خانواده می باشد. منظور از وحدت مدیریت این است که خانواده دارای مدیر واحدی باشد و مدیریت و هدایت اهداف و برنامه های خانواده را پذیرفته باشد. البته داشتن یک مدیر واحد در خانواده به مفهوم این نیست که سایر اعضای خانواده

نقشی در مدیریت و اداره امور خانواده ندارند بلکه به این مفهوم است که مدیر خانواده نقش هماهنگ کننده بین اعضای خانواده را دارد و صرفاً در تصمیم‌گیری‌های اساسی است که اعضا خانواده می‌بایست تابع نظرات مدیر خانواده باشند و در سایر موارد باید تصمیمات تعامل محور باشد.

۳- اصل تقسیم کار:

یکی دیگر از اصول مدیریت در خانواده اصل تقسیم کار می‌باشد. اصل تقسیم کار به این مفهوم است که هر کس در خانواده متناسب با نقش و توان خود مسئولیتی را بپذیرد و همگام با سایر اعضای خانواده به منظور تحقق اهداف و برنامه‌های خانواده ایفای نقش نماید. یکی از مزیت مهم اصل تقسیم کار در این است که از هر کس متناسب با مسئولیتی که بر عهده او گذاشته شده انتظار می‌رود که وظایف خود را به نحو احسن انجام داده و پاسخگوی سایر اعضای خانواده باشد و این احساس که همه مسئولیت‌ها بر دوش یک نفر باشد و سایرین وظیفه‌ای در قبال خانواده نداشته باشند، کاهش یافته و حس و روحیه تعاون و همکاری در خانواده جایگزین حس عدم مسئولیت پذیری گردد.

۴- اصل مشورت:

یکی از اصول مهم و اساسی در مدیریت خانواده اصل مشورت و تبادل نظر در بین اعضای خانواده می‌باشد. هر یک از اعضای خانواده متناسب با ظرفیت و توانایی‌های خود وظیفه دارد که در پیشبرد اهداف خانواده بحث و تبادل نظر نموده و هم از تجارب سایر اعضای خانواده در تصمیم‌گیری‌ها بهره‌مند باشد و هم خود با توجه به تجارب خود سایر اعضای خانواده را در تصمیم‌گیری‌ها بهره‌مند سازد. کاربرد این اصل در مدیریت خانواده موجب حس تفاهم و همدلی خانواده می‌گردد و خانواده احساس هویت و ارزشمندی بیشتری می‌یابد و میزان مشارکت و همکاری اعضا در پیشبرد اهداف خانواده افزایش می‌یابد.

۵- اصل برنامه‌ریزی:

یکی دیگر از اصول مدیریتی خانواده اصل برنامه‌ریزی می‌باشد. منظور از اصل برنامه‌ریزی این است که مدیریت خانواده برای پیشبرد اهداف خانواده می‌بایست متناسب با منابع موجود در خانواده برنامه‌ریزی و نیازهایی را بر اساس سلسله مراتب نیازها و ترتیب تقدم هر کدام از نیازها اولویت بندی نماید. اصل برنامه‌ریزی موجب ایجاد تعادل در خواست‌های منطقی خانواده می‌گردد و خانواده را در رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده رهنمود می‌سازد.

۶- اصل نظم و انضباط:

شاید به جرأت بتوانیم بگوییم که یکی از اصول مدیریت در خانواده وجود نظم و انضباط دقیق و منطقی در بین تک تک اعضای خانواده در انجام وظایف و تکالیف محوله می‌باشد. چنانچه بدون وجود نظم و انضباط در خانواده هر سعی و تلاشی قرین موفقیت نخواهد بود. بنابراین لازم است پیشبرد اهداف و برنامه‌ها وجود نظم و انضباط حاکم بر فضای خانواده می‌باشد و این مهم بر عهده مدیریت خانواده می‌باشد که با ایجاد نظم و انضباط و نظارت بر

فعالیت‌های اعضای خانواده به حداکثر نتیجه مطلوب برسد.

۷- اصل تصمیم‌گیری:

یکی دیگر از اصول مدیریت خانواده اصل تصمیم‌گیری است. لازمه تصمیم‌گیری در اداره امور خانه این است که مدیر خانواده پیرامون موضوع یا مسئله که قرار است درباره آن تصمیم‌گیری شود اطلاعات لازم را کسب نموده و پس از جمع‌آوری اطلاعات کافی و لازم در مورد آن موضوع، با تبادل نظر بین اعضای خانواده و بحث و بررسی منطقی بر اساس اطلاعات موجود، اقدام به تصمیم‌گیری نماید.

۲-۳ شناسایی وظایف و ویژگی‌های مدیر خانواده

وظایف مدیر

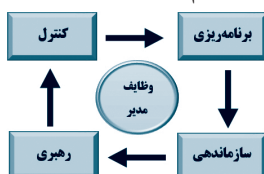
به عقیده فایول (از بزرگان علم مدیریت) مدیریت فعالیتی است که با تمام مسئولیت‌هایی که انسان به عهده می‌گیرد ارتباط پیدا می‌کند. خواه این مسئولیت در اداره‌ی امور یک سازمان باشد و خواه در اداره‌ی امور خانواده. پس در کلیه‌ی امور درجاتی از برنامه‌ریزی، سازماندهی، هدایت و رهبری، هماهنگی، نظارت و کنترل لازم است. به عقیده‌ی این محقق، تمام فعالیت‌های مدیریت بر پایه‌ی این ۴ عنصر تشکیل یافته است:

۱- برنامه‌ریزی: مدیر با پیش‌بینی و ارزیابی آینده، توان و امکانات لازم را برای واکنش‌های مناسب در برابر رویدادها، به منظور دستیابی به هدف را آماده می‌سازد. او در این راستا نخست باید طرحی از اقدامات و فعالیت‌هایی را که باید انجام گیرد تهیه کند. این طرح هم باید نتایج، و هم مسیر فعالیت‌هایی که باید دنبال شوند را پیش‌بینی کند؛ مرحله‌ی که باید پشت سر گذاشته شوند و سرانجام روش‌ها و راه‌های انجام کاری را که باید صورت گیرد روشن سازد.

۲- سازمان‌دهی: سازمان دادن به یک فعالیت یا موضوع، فراهم آوردن همه‌ی چیزهایی است که بتوانند در راه انجام آن کار مفید واقع شوند. به علاوه، مدیر باید سلسله روابط انسانی و ارتباطات مادی متناسب با اهداف و منابع رهبری خود را برقرار سازد و بین آن‌ها هماهنگی ایجاد کند. به عبارت دیگر، سازمان‌دهی فرآیندی است که طی آن تقسیم کار میان افراد و گروه‌های کاری و هماهنگی میان آنان، به منظور کسب اهداف صورت می‌گیرد.

۳- رهبری و هدایت: رهبری یا فرماندهی یعنی هدایت و جهت‌دهی افراد در انجام دادن کار. نقش رهبر به آموزگار یا معلم نزدیک است. راهنمایی اعضای هر سازمان بزرگ و کوچکی، موجب افزایش مهارت‌های آنان می‌شود. لازمه‌ی اعمال درست رهبری، با توجه به نوع کاری که باید انجام شود وجود ویژگی‌ها و توانایی‌های لازم در شخص رهبر است.

۴- نظارت و کنترل: نظارت، به معنای روش یا وسیله‌ای است که درستی انجام امور را در مقایسه با طرح و برنامه و یا تصمیم گرفته شده بررسی می‌کند.



بررسی ابزارهای کلیدی و مهارت‌های ضروری مدیران موفق

مسئولیت‌خواهی و مسئولیت‌پذیری بعنوان دو عنصر پایه‌ای در روابط خانوادگی و همچنین اجتناب از مواجهه با شرایط غیرعادی همواره از ابزارهای اصلی مورد نیاز برای انجام وظایف مدیر می‌باشند. مدیران خانواده بدون مسئولیت خواستن از یکدیگر و از فرزندان و مقایسه‌ی کار انجام شده با هدف و کارپیش‌بینی شده نمی‌توانند از صحت مسیر درپیش‌گرفته‌ی خانواده اطمینان حاصل کنند، همچنان که نداشتن مسئولیت‌پذیری و ایستادگی در برابر مسئولیت‌خواهی به کاهش بازدهی فعالیت‌ها و در نتیجه اتلاف انرژی اعضا منجر می‌شود. البته لازم به نظر می‌رسد که برتوأم بودن اختیار و مسئولیت در خانواده تأکید بیشتری شود. به طور مثال در باب هزینه‌ها اگر تقسیم کار و اختیارات در خانواده به گونه‌ای باشد که همه‌ی اعضای خانواده، بدون احساس مسئولیت، به هزینه کردن بپردازند یا صرفاً به مصرف بیندیشند و تأمین همه‌ی هزینه‌ها را از نان‌آور یا نان‌آوران خانواده توقع داشته باشند، مهمترین اصل مدیریت (یعنی اختیار همراه با مسئولیت) پایمال شده است. در چنین شرایطی نان‌آور یا نان‌آوران خانواده‌ی تحت فشار برای تأمین هزینه‌های اضافی ناچار به اضافه‌کاری‌های طولانی مدت می‌شوند، که سلامتی را به خطر می‌اندازد و یا به اخلاق تند و اعمال روش‌های خودکامه منجر می‌شود، که ناهنجاری‌های نگران‌کننده‌ای را در روابط خانوادگی پدید می‌آورد، در مورد شرایط غیرعادی نیز همیشه از مدیران خواسته می‌شود خود را برای رویارویی با بحران‌ها در زمینه‌های متنوع، نظیر اقتصادی، پزشکی، فرهنگی و خانوادگی آماده کنند. معمولاً بحران‌ها شرایطی هستند که با افزایش فشارها و فوریت‌ها همراه می‌شوند. نقش مسئولیت‌خواهی و مسئولیت‌پذیری در این مواقع دوچندان می‌شود و مدیر خانواده باید بتواند سریع‌ترین تمهیدها را برای مهار یا هدایت بحران خلق کند. بحران‌های پزشکی و خانوادگی شایع‌ترین مواردی هستند که خانواده‌ها را درگیر خود می‌کنند. به طور مثال، مدیریت بحران در فوت ناگهانی یکی از اعضای خانواده، نهایتاً باید علاوه بر برنامه‌ریزی، فرآیندهای مرتبط با مسئله، پیامدهای جانبی ممکن را شناسایی و بررسی کند. در مورد مهارت‌های ضروری نیز برای مدیران می‌توان به سه مورد فنی، شناختی و انسانی اشاره کرد.

مهارت فنی: مهارت‌های فنی عبارت‌اند از: تجربه، آموزش و کارآموزی در به کارگیری دانش‌ها، روش‌ها، فنون و ابزارها و تجهیزات برای انجام کار در زمینه‌ای معین و خاص. گرچه آموزش‌های نظری و عملی، عامل اصلی به دست آوردن مهارت‌های فنی است؛ ولی تجربه کردن و پیشینه‌ی انجام کار، در چگونگی عمل انسان نقش اساسی دارد. برای مثال، در مدیریت خانواده از موارد مهارت فنی، نگهداری و پرورش فرزندان نوزاد، خرید مواد غذایی، پخت غذا و صرفه‌جویی را می‌توان نام برد. به این ترتیب هر آنچه به طور نظری و تئوری آموخته‌ایم به کمک استعداد و خلاقیت درونی در زمینه‌ی واقعی به کار گرفته می‌شود و به تجربه درمی‌آید.

مهارت شناختی: این مهارت ناظر به قدرت درک پیچیدگی‌های مجموعه‌ی مورد نظر و جایگاه خود فرد است. به عبارت دیگر توان کل‌نگری، آینده‌نگری و همه‌جوانب را دیدن است. این مهارت به فرد این امکان را می‌دهد تا

مطابق با اهداف کل عمل کند، به جای آن که تنها بر اساس اهداف و نیازهای فردی اعضا وارد عمل شود. وجود این مهارت در مدیریت خانواده از این نظر پایه‌ای است که بدون آن برخی اوقات هدف از تشکیل خانواده فراموش می‌شود. مثلاً ممکن است کار کردن بیش از حد هر یک از همسران برای رفاه روزافزون تر خانواده، آن چنان بر روابط خانوادگی تأثیر مخرب بگذارد که مهربانی، آرامش و آسایش در خانواده و ارتقای آگاهی و مهارت‌های فردی اعضای خانواده و از جمله والدین فراموش شود یا آن چنان این اهداف اصلی خانواده رنگ ببازند که گویی وجود ندارند. از جنبه‌ی مهارت‌های فنی نیز می‌توان به این مقوله نگاه کرد. به طور مثال، یکی از وظایف مدیران خانواده اهتمام به تهیه‌ی مواد غذایی سالم است زیرا بالاترین حد سلامت اعضا را تضمین می‌کند. تهیه‌ی غذا پیچیدگی‌های خاص خود را دارد. با دقت در میزان مصرف هر یک از مواد غذایی، می‌توان غذاهای مضر پر چرب یا بسیار شیرین را محدود کرد، زیرا در بلند مدت سلامت کل را تهدید خواهد کرد. حال اگر مادری تنها به دلیل آن که پسر خانواده به خوردن غذاهای چرب تمایل بیشتری نشان می‌دهد، به جای آن که در پی راهی جایگزین باشد و بدون توجه به دفعات آن، در طی هفته خوراک‌های چرب تهیه کند، در مدیریت خویش آینده نگری و کل نگری را مورد توجه قرار نداده است. مهارت انسانی: مهارت انسانی یعنی توانایی تشخیص شایستگی افراد برای انجام کار، شناخت عوامل انگیزش دهنده و کاربرد رهبری در مدیریت. این مهارت برای هرگونه روابط اجتماعی در دنیای کنونی از مهارت‌های پایه‌ای به شمار می‌رود. در مدیریت خانواده توانایی شناخت افراد خانواده و چگونگی ایجاد انگیزه در آن‌ها برای تحقق هدف‌های گوناگون خانواده امری محوری است. به نظر می‌رسد از سه مهارت فنی، شناختی و انسانی برای مدیریت خانواده، مهارت سوم از اهمیت بیشتری برخوردار است. البته به این معنا نیست که مدیریت خانواده به کل بینی، دورنگری و مهارت‌های فنی اداره‌ی خانواده نیاز ندارد، بلکه هدف تنها بیان درجه‌ی اهمیت آن‌هاست. مثلاً اگر پدر و مادر ریشه و علت رفتارهای فرزندان یا رفتارهای یکدیگر را ندانند در برقراری ارتباط با یکدیگر دچار مشکل می‌شوند. ضرورت ریشه‌یابی و شناخت علل رفتار و پیش‌بینی رفتار اعضای خانواده برای مدیریت بهینه بیانگر این نکته است که الگوبرداری تقلیدی از شیوه‌ی مدیریت خانواده‌ی دیگران و مقایسه‌ی فرزندان و یا همسر خود با دیگر خانواده‌ها هم به ناکارآمدی مدیریت خانواده می‌انجامد و هم در خانواده روابط پُرتنش را که برخلاف اهداف والای خانواده است، پدید می‌آورد.

۴-۲ شناسایی اصول و نحوه‌ی برنامه‌ریزی امور خانه و خانواده

تعریف برنامه‌ریزی

اساسی‌ترین موضوع در تشکیل و بقای یک خانواده، داشتن هدف مشخص است. برای دست یافتن به هدف مورد نظر، باید قبل از تلاش فیزیکی یا اقدام به انجام کار، تلاش ذهنی یا برنامه‌ریزی کافی صورت پذیرد. انسان همواره

در سه زمان گذشته، حال و آینده، زندگی می‌کند. او با تجزیه و تحلیل رویدادهای گذشته، برای زمان حال برنامه می‌ریزد و آینده را رقم می‌زند. هدف‌های یک خانواده در درازمدت، ادامه‌ی نسل و تعالی اعضا از لحاظ مادی و معنوی است. خانواده در راه رسیدن به این اهداف اصلی، هدف‌های فرعی و مقطعی دیگری (نظیر تربیت دینی و اخلاقی، آموزش، انتخاب همسر خوب و شغل مناسب برای فرزندان) نیز دارد و سعی می‌کند آن‌ها را عملیاتی کند. فعالیت‌های اقتصادی، به منظور کسب درآمد کافی برای گذران زندگی فعلی و داشتن پس‌انداز برای ایام پیری، از جمله هدف‌های مادی محسوب می‌شود. در فرآیند دستیابی به این اهداف، خانواده باید از اصول خاصی که در جامعه دارای ارزش و احترام است، پیروی کند.



انواع برنامه‌ریزی در خانواده

- ۱- **برنامه‌ریزی بلند مدت:** در این نوع برنامه‌ریزی، خانواده با توجه به منابعی که در اختیار دارد، هدف‌های بلند مدت خود را تعیین می‌کند. از این رو، یک شبه نمی‌توان به هدف‌ها و برنامه‌ریزی‌های بلند مدت در خانواده دست یافت و باید برای نتیجه بهتر، برنامه‌ریزی میان مدت و کوتاه مدت را نیز در نظر گرفت.
- ۲- **برنامه‌ریزی میان مدت:** برنامه‌ریزی میان مدت خانواده باید در راستای برنامه‌ریزی بلند مدت تنظیم گردد. به عبارت دیگر، برای رسیدن به برنامه‌ریزی بلند مدت باید پله پله پیش رفت. در هر برنامه باید نیازها و امکانات خانواده، شناسایی و بهترین انتخاب صورت پذیرد.
- ۳- **برنامه‌ریزی کوتاه مدت:** برای دستیابی به اهداف و برنامه میان مدت، باید روی چند برنامه کوتاه مدت تمرکز کرد و در هر دوره، نیازها و منابع، زمان و درآمد خانواده نیز مشخص شود. در پایان هر دوره برنامه کوتاه مدت ضروری است افراد خانواده، اوضاع و شرایط را کنترل و بررسی کنند و بسنجند که آیا به هدف کوتاه مدت و بلند مدت دست یافته‌اند یا خیر؟ اگر مشکلی در یک دوره ایجاد شود، باید در اصلاح آن بکوشند.
- ۴- **برنامه‌ریزی اضطراری:** در طول زندگی، خانواده ممکن است با مسایل خاص و غیر مترقبه مواجه شود. در صورت بروز این گونه مسایل، یک برنامه‌ریزی اضطراری نیاز است. ابتدا افراد خانواده باید متحد شده و با گذشت و فداکاری لازم، خواسته‌های خود را به حداقل برسانند و تلاش کنند که به این مشکل به بهترین نحو ممکن پاسخ دهند سپس، وقتی اوضاع عادی شد، برنامه قبلی خود را پیش بگیرند. در بعضی مواقع، مسایل غیرمترقبه در حدی است که خانواده باید در اهداف و برنامه‌های خود تجدید نظر کرده یا خود را با وضعیت جدید پیش آمده انطباق دهد.

آشنایی با نحوه ی برنامه ریزی امور منزل برای مادران شاغل:

خانواده ها می توانند با خریدن ابزارهای لازم و استخدام کردن افراد مناسب، در بسیاری از کارهای روزمره و وقت گیر خانه، از این امکانات بهره ببرند و وقت قابل ملاحظه ای را برای پرداختن به امور مهم تر به دست آورند و صرفه جویی کنند. برای مثال، به جای صرف وقت برای پاک کردن سبزی و حبوبات می توان با صرف پول بیشتر، سبزی و حبوبات پاک کرده خریداری و مصرف کنند. به جای صرف تمام وقت برای نظافت خانه، می توان گاهی از کارگران قابل اعتماد کمک گرفت. کارگران ورزیده با گرفتن دستمزد، ممکن است همه ی این کارها را در وقت کمتر و با کارایی بیشتر از عضو خانه انجام دهند. بدیهی است این کار در صورتی موجه و مقرون به صرفه است که درآمد شما در آن مدت زمانی که کارگر را استخدام کرده اید از دستمزد کارگری که می گیرید بیشتر باشد. اگر این تدابیر را در نظر نگیریم آسیب هزینه های اضافه ای که انجام می دهیم از منفعت آن برای خانواده بیشتر خواهد بود.

اصول برنامه ریزی:

هر برنامه ای برای آن که جنبه ی اجرایی پیدا کند و بتواند اهداف طراحی شده را محقق سازد باید ویژگی های زیر را دارا باشد:

- اهداف برنامه ریزی باید روشن، مشخص و قابل فهم باشد.
- برنامه به آسانی اجرا شود و کلیه ی جنبه های عملیاتی را در برداشته باشد.
- برنامه ریزی باید کاملاً متعادل و در عین حال قابل انعطاف باشد.
- دارای محدوده ی زمانی باشد.
- با همکاری همه ی اعضا تهیه شود.
- در برنامه ریزی کلیه ی جنبه های انسانی، اخلاقی، تربیتی و مادی در نظر گرفته شده باشند.

۵-۲ آشنایی با اصول و نحوه ی سازماندهی امور خانه و خانواده

تعریف سازماندهی

سازماندهی، فرآیند نظم و ترتیب بخشیدن به کار و فعالیت و تقسیم و تکلیف آن به افراد به منظور انجام کار و تحقق هدف های سازمانی می باشد. از طریق فرآیند سازماندهی، افراد به صورت گروهی در ساختار و روابط متشکلی قرار می گیرند تا با توانایی های لازم و کافی، کار مؤثری را برای رسیدن به هدف های معین انجام دهند. به وسیله سازماندهی، طرق و وسایل منظمی برای تفکیک و هماهنگی منابع انسانی و مادی جهت تحقق هدف های سازمان فراهم می شود. اعضای هر گروه یا سازمان، به طور انفرادی، از لحاظ هوش، استعداد، توانایی و تجربه حرفه ای و کشش های عاطفی متفاوتند. در نتیجه ی سازماندهی از قابلیت ها و توانایی های افراد به طور مناسب و شایسته

استفاده می‌شود. از سوی دیگر، سازماندهی مشخص می‌کند که وظایف چگونه تخصیص داده شوند، هر کاری را چه کسی باید اجرا کند، چه زمانی و چگونه انجام دهد و زیر نظر چه کسی باشد و چه اختیاراتی به وی واگذار شود؟ اهمیت و نحوه تقسیم کار در خانواده

تقسیم کار در خانه نشانه‌ی خانواده‌ی مسئولیت‌پذیر است؛ چرا که در عین مشخص بودن وظایف اعضا، خانواده باید قابل انعطاف باشد و اعضای خانواده برای انجام وظایف به هم دیگر مشارکت معنوی و اجتماعی برسانند. وضع قوانین سخت‌گیرانه در فضای خانواده به سردی و خشکی روابط می‌انجامد و شادابی و نشاط را از آن می‌گیرد. تقسیم کار میان اعضای خانواده و مشارکت یکی از برنامه‌های مدیریتی است که اجرای آن با توجه به تغییرات نقش اعضا در جامعه‌ی مدرن امروزی برای دستیابی و تحقق آرمان‌های اعضای یک خانواده‌ی موفق لازم است. توسعه‌ی فعالیت اجتماعی زنان که مطابق با آمار، فراگیری آن در عصر فناوری رو به افزایش است با نقش‌های سنتی آن‌ها مانند انجام امور خانه‌داری، مسئولیت نگهداری و تربیت فرزندان و برآورده کردن انتظارات همسران، همگونی نداشته و اجرا نکردن برنامه‌های صحیح و پیروی نکردن از الگوی تقسیم کار در خانواده، کاهش بازدهی کاری زنان و در پی آن، آسیب دیدن نظام خانواده را در بر خواهد داشت.

رضایت از موقعیت فردی در نظام خانوادگی، پیش‌زمینه‌ی اصلی برای دستیابی به یک زندگی خانوادگی موفق است و این اصل که یک نفر مسئولیت انجام اکثر نقش‌ها را برعهده داشته باشد تا سایر اعضای خانواده به راحتی زندگی کنند، دیدگاهی آسیب‌زا است. تقسیم کار و مشارکت درون خانواده، شرط اصلی رسیدن به رضایت فردی و رسیدن به سرمایه‌ی اجتماعی است. در دو دهه‌ی اخیر، بر لزوم ایجاد روابط اجتماعی در خانواده و برقراری تعاون و همکاری در محیط خانه تأکید شده است، اما در اکثر خانواده‌ها، تفکر فردگرایانه جایگزین اصل مشارکت و تعاون شده و مسئولیت‌پذیری جمع‌گرایی کم‌رنگ شده است. یکی از نشانه‌های خانواده‌ی کارآمد مسئولیت‌پذیری و تقسیم کار در خانه و خارج از آن است، در خانواده‌های موفق و سالم، وظایف افراد مطابق با سن، میزان علاقه و توانایی از پیش تعیین شده است و فشار مسئولیت‌ها بر دوش یک نفر نیست. هر فردی نقش معینی دارد. مسئولیت نظارت بر این تکالیف برعهده‌ی پدر و مادر است و برنامه‌ریزی و مشارکت باعث رضایت همه جانبه در تمام افراد خانواده می‌شود. زنان به دلیل برخورداری بودن از احساس عاطفی بیشتر، در مقایسه با دیگر اعضای خانواده، قادر به برقراری تعادل میان انجام وظایف عاطفی و اجتماعی خود نیستند و هر اندازه که بر میزان وظایف اعم از اشتغال در محیط خارج از منزل، تربیت فرزندان و انجام کارهای خانه افزوده شود، اعتراضی ندارند؛ چرا که پاسخ به نیازهای عاطفی و اجتماعی فرزندان و از دوران طفولیت و در برخی مواقع ترس از دست دادن شغل به دلیل مخالفت همسر، انجام مسئولیت‌های سنگین برای آن‌ها تبدیل به یک عادت شده و تبعات منفی آن مانند افسردگی، خستگی یا پیری زودرس در طولانی مدت آشکار خواهد شد. مدیر خانواده بهتر است همه‌ی مسئولیت‌ها و کارهای موجود در خانه

را روی کاغذ بنویسد و با مشورت اعضا به تقسیم کار بپردازد. البته پیش از تقسیم کار باید مطمئن شود که هر عضو خانواده به خوبی از عهده‌ی کارهایی که به او محول شده است بر می‌آید وگرنه باید آموزش ببیند، آموزشی علمی و زیر نظر مستقیم والدین. با گذشت زمان به تدریج می‌توان به مسئولیت‌های فرزندان اضافه کرد و کارهای مهم‌تر و نسبتاً جدی‌تری بر عهده‌شان گذاشت.

۶-۲ آشنایی با اصول و نحوه‌ی هدایت و رهبری امور خانه و خانواده

رهبری در خانواده

رهبری، اصلی تفکیک ناپذیر از مدیریت است. رهبری یا فرماندهی یعنی هدایت و جهت‌دهی افراد در انجام دادن کار. نقش رهبر، به آموزگار یا معلم نزدیک است. راهنمایی اعضای هر سازمان بزرگ و کوچکی موجب افزایش مهارت‌های آنان می‌شود. لازمه‌ی اعمال درست رهبری، وجود ویژگی‌ها و توانایی‌های لازم (با توجه به نوع کاری که باید انجام شود) در شخص رهبر است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «ای مردم همانا سزاوارترین مردم به امر خلافت و رهبری امت، تواناترین آن‌ها بر اداره‌ی آن و داناترین آن‌ها به فرمان خداوند است». رهبری و مدیریت خانواده تا زمانی که فرزندان به حدی برسند که دخالت مفید آن‌ها در تصمیم‌گیری‌های خانواده امکان‌پذیر شود، تنها بر عهده‌ی خود والدین است تا برنامه‌های مشخص شده برای کل خانواده و نیز برای تک‌تک اعضا را با تصمیم‌گیری مناسب تحقق بخشند.

تصمیم‌گیری:

یکی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین ارکان مدیریت، که می‌تواند رمز شکست یا موفقیت مدیر باشد، «تصمیم‌گیری» است. در ساده‌ترین شکل، تصمیم‌گیری، به معنی انتخاب کردن بین دو یا چند اقدام مختلف است. تصمیم‌گیری فرآیندی است که در شرایط مختلف مدیران تصمیمات متفاوتی می‌گیرند که با «مسئله‌یابی» ارتباط مستقیم دارد. تا یک مدیر مسئله‌یابی نکند و مسایل را نشناسد، نمی‌تواند آن را حل کند، لذا می‌توان گفت: در فرآیند گسترده‌تر حل مسئله، تصمیم‌گیری شامل انتخاب بین راه‌حل‌های ممکن یک مسئله می‌شود.

مراحل تصمیم‌گیری:

تصمیم‌گیری درست و اصولی نیاز به مراحل زیر دارد:

۱- تشخیص و تعیین مسایل اساسی.

۲- اولویت‌بندی مسایل مطرح شده.



- ۳- یافتن راه حل ممکن برای مسئله‌ی شناسایی شده (بر اساس اطلاعات موجود، تمامی راه‌حل‌هایی را که به ذهن می‌رسد، چه خوب و چه بد، یادداشت می‌کنیم و سپس به ارزش‌گذاری هریک می‌پردازیم).
- ۴- مقایسه راه‌حل‌ها با هم و بررسی نتایج هر راه‌حل (با استفاده از فکر و تجربه خود و سایر اعضا، به بررسی و پیش‌بینی انتخاب‌های خود و دیگران می‌پردازیم).
- ۵- انتخاب یک راه حل مناسب از بین همه‌ی راه‌حل‌ها (بهترین راه‌حل از میان سایر راه‌حل‌ها را به مرحله‌ی اجرا می‌گذاریم و تصمیم خود را عملی می‌کنیم).

۲-۷ آشنایی با اصول و نحوه‌ی کنترل و نظارت بر امور خانه و خانواده

مفهوم نظارت و کنترل در خانواده

نظارت به معنای روش یا وسیله‌ای است که درستی انجام امور را در مقایسه با طرح، برنامه و یا تصمیم گرفته شده بررسی می‌کند. به بیانی دیگر این مرحله عبارت است از: توجه به نتایج کار و مقایسه و تطبیق بین آنچه هست و آنچه که باید باشد. مدیریت خانواده باید فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده را مدام مورد بررسی و ارزشیابی قرار دهد. در حوزه تربیت، ممکن است روش تربیتی‌ای که والدین در پیش گرفته‌اند با نتایج مورد انتظار فاصله گرفته باشد. مثلاً خانواده انتظار داشته است فرزند دخترشان در ۱۷ سالگی به واسطه آموزش‌های ایشان و نیز مدرسه و جامعه، نسبت به امور اخلاقی و دینی حساسیت بیشتری نشان دهد اما نتیجه تاکنون باب میل والدین نبوده است. در چنین شرایطی لازم است هر چه سریع‌تر برنامه‌های تربیتی خود را مورد بازبینی قرار دهند و در صورت نیاز به یادگیری اصول تربیتی مناسب‌تری اقدام کنند. بی‌توجهی خانواده‌ها به کنترل و نظارت مکرر، زبان‌های جبران ناپذیری به خانواده وارد می‌آورد.



مراحل و شرایط نظارت و کنترل در خانواده

مدیر برای نظارت خویش در هر مرحله از فعالیت به دریافت اطلاعات و آگاهی از چگونگی انجام کار نیازمند است. وی با دریافت نشانه‌ها و اطلاعات و تحلیل و مقایسه‌ی آن‌ها با هدف، درستی انجام کار را در هر گام بررسی می‌کند. اگر کار انجام شده در راستای هدف باشد، این خود دلیلی بر لزوم ادامه‌ی به کارگیری همان راه‌کارها و شیوه‌های قبلی با همان عضو خانواده یا هر مجموعه‌ی هدف‌دار دیگری است. اگر چنین نباشد مدیر باید در مرحله نخست علت را بیابد و در مرحله‌ی بعد چاره‌ای بیندیشد. مدیر، بسته به علل گوناگون ناهم‌خوانی نتایج با اهداف، با مشورت سایر اعضا تدابیری را اتخاذ می‌کند. ممکن است علت، نداشتن مهارت کافی باشد یا ناآشنایی قبلی با فعالیت مورد نظر. در چنین شرایطی مدیر خانواده باید به فکر راهی برای فراهم آمدن شرایط آموزش و آموختن باشد. ممکن است

نداشتن صلاحیت سنی یا جنسی فردی که وظیفه به او واگذار شده است دلیل دیگری بر نتایج دور از انتظار باشد. در این صورت نیز مدیر باید سریع‌تر به اصلاح تقسیم وظایف بپردازد یا ممکن است بی‌مسئولیتی یا بی‌توجهی و فراموشی افراد علت بوده است که باید با آن برخورد قاطع اما اصولی شود. با توجه به مراحل ذکر شده، برای نظارت مؤثر سه شرط لازم است:

- نخست این‌که نظارت با سرعت توأم باشد؛ بهترین زمان برای کنترل امور، همزمان با انجام فعالیت است. به تعویق انداختن نظارت، گاهی آن‌را به فراموشی می‌سپارد و یا کارکرد آن‌را کم‌رنگ می‌سازد.
- دوم این‌که نتایج نظارت مورد بررسی، پیگیری و ریشه‌یابی قرارگیرد.
- و سرانجام این‌که نظارت با تدابیری همراه باشد که از تکرار نارسایی جلوگیری کند. البته نباید فراموش کرد که کنترل و نظارت، اگر اصولی و همراه با عذوف و مهربانی نباشد مشکل‌ساز می‌شود. روحیه‌ی لطیف‌تر دختران، بازیگوشی بیشتر پسران، مشغله‌های زیادتر هر یک از والدین، اتفاقات غیرمنتظره و غیر آن‌ها، همگی باید در کنترل و ارزش‌یابی مورد توجه قرار گیرند. حتی در بسیاری از مواقع مدیر باید از خطاها و لغزش‌های افراد زیرمجموعه، به خصوص همسرش، چشم‌پوشی کند و بالاتر از آن خود را به متوجه نشدن بزند. روایت است که، بهترین عمل شخص کریم این است که خود را از آنچه می‌داند غافل نشان دهد.

۸-۲ آشنایی با نحوه‌ی ارزشیابی از امور خانه و خانواده

ارزشیابی امور منزل پس از اجرا

فرض کنید یک خانواده تصمیم به برگزاری مهمانی می‌کند. پس از اجرای مهمانی مدیر باید به ارزیابی عملکرد و نحوه‌ی اجرای امور بپردازد. با این امر دو هدف دنبال می‌شود: اول نظارت بر صحت انجام کار و دوم بهبود عملکردها. مثلاً در این مورد مدیر متوجه می‌شود در صورت انتخاب شیوه‌ی پذیرایی «سفره روی زمین»، تعداد مهمان‌ها نباید از ده نفر بیشتر باشند و در غیر این صورت باید شیوه‌ی دیگری اتخاذ کند نظیر پذیرایی سلف سرویس، یا تجربه‌ی این مراسم به او می‌آموزد که اگر تعداد اعضای کمکی خانواده کافی باشد، برگزاری دو مراسم پشت سر هم به دلیل صرفه‌جویی اقتصادی و نیروی انسانی بالا، مناسب است.

ارزشیابی عملکرد

برخی اوقات هدف از نظارت امور منزل، ارزیابی و کنترل عملکرد هر یک از اعضای خانواده است. از آنجا که از اهداف تشکیل خانواده، تعالی همه‌جانبه‌ی اعضاست، مدیر باید هر چند وقت یکبار مسئولیت‌پذیری و توان اجرایی اعضای خانواده را بررسی کند تا با نقاط ضعف و قدرت هر عضو آشنا شود و درصدد بهبود آن‌ها برآید.

مدیریت بهره‌گیری از وسایل ارتباط جمعی

اهمیت خاص وسایل ارتباط جمعی در دنیایی که هر روز بیش از روز پیش به گسترش این وسایل می‌انجامد و در نهایت موجبات بسط نفوذ و تأثیر آنان را فراهم می‌آورد، دانش پژوهان این رشته را بر آن داشته‌اند تا در راه شناخت بهتر این وسایل بکوشند و از ابزار دقیق تحقیقی در این راه سود جویند. پس بنابراین شناخت رسانه‌های ارتباطی جدید و نقش آن‌ها در روی آوردن جامعه به ارزش‌های والای انسانی و همچنین شناخت و توسعه فرهنگ مطلوب و مناسب ضرورت می‌یابد و همچنین بررسی موقعیت افراد مخاطب در نوع استفاده از این رسانه‌های ارتباط جمعی لازم است. اهمیت خاص تحقیق در این زمینه مخصوصاً از آن روست که این وسایل تمامی حیات انسانی را یکسره در بر می‌گیرند و همه جا به صورت پیام وسایل ارتباطی شنیده می‌شود و امواج این وسایل به همه روزنه‌ها و آنچه در تمامی تاریخ انسان حريم امن انسان‌ها تلقی می‌شد رسوخ کرده است. علاوه بر این تأثیر وسایل های ارتباط جمعی همواره آگاهانه و به عمد تحقق نمی‌پذیرد، بلکه در اکثر موارد، انسان بدون آن که قصد آموزشی داشته باشد در کنار این وسایل قرار می‌گیرد و از محتوای خاص آنان متأثر می‌شود. پر واضح است که پیام‌های این وسایل ارتباطی تنها حاوی اطلاعات خبری نیست بلکه تنظیم کننده احساسات و تأمین‌کننده امیال نفسانی انسان است و از این فراتر بدون آن‌که دریابند، تحت تأثیر و کنترل آن‌ها در آمده‌اند. رسانه‌های قرن ما به وسایلی تبدیل شده‌اند که هم جنبه آگاه‌کننده و هم کنترل‌کننده دارند.

والدین ما هرگز به طور یقین پیش‌بینی نمی‌کردند که به طور مثال تلویزیون با چه سرعتی پیش خواهد رفت و گسترش پیدا خواهد کرد و دنیای ارتباطات با چه سرعتی همه جا را فرا خواهد گرفت تا آنجا که از کنترل خانواده، مدرسه و جامعه خارج شود. امروزه روشن است که دنیای ارتباطات از اختیار ما خارج و در دست گروه‌هایی است که به دلایل تجاری و فرهنگی ذی نفع هستند. وسایل ارتباط جمعی هر روز اطلاعات بسیاری را در محیط وارد می‌کنند و اعضای خانواده را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند. حداقل یکی از موارد روزنامه‌ها، مجلات، رادیو، تلویزیون یا اینترنت به نوعی عضو مؤثر تمام خانواده‌های امروزی شده است. متفکران علم مدیریت معتقدند: مجموعه‌ای امکان ادامه‌ی حیات در چنین محیط پویا و در حال تحولی را دارد، که در هر مقطعی بتواند خود را با محیط تطبیق دهد و نیازهای اعضا را، با توجه به تغییرات محیط، شناسایی کند. در خانواده، مدیران باید در برابر متن و محتوای صوتی و تصویری رسانه‌های گروهی، و نیز در برابر کسانی که به مطالعه آن‌ها می‌پردازند، به آن‌ها نگاه می‌کنند، پیگیر آن‌ها هستند و آن‌ها را می‌شنوند و از آن‌ها لذت می‌برند، درک عمیقی داشته باشند. زیرا می‌توان با شناخت بیشتر اثرات و نفوذهای آن، بهره‌ی بیشتری را دریافت کرد. بسیاری از والدین مدعی‌اند که به منظور درک بیشتر محیط پیرامون، خود را در معرض انواع رسانه‌ها با هر نوع گرایشی قرار می‌دهند تا با آگاهی از نظرات گوناگون بر عمق نگاهشان به مسایل افزوده شود. این ایده در حوزه‌ی علم و دانش پسندیده است آن هم در صورت رعایت شرط احتیاط. کمترین مشکل تعمیم چنین نگرشی به استفاده‌ی

بدون مرز از رسانه در خانواده این است که اعضای خانواده به شناخت ناقص خود توجه ندارند و ذهن خود را درگیر هرگونه اطلاعاتی می‌کنند که از صحت داشتن یا نداشتن آن تا حدود زیادی عاجزند.

۹-۲ آشنایی با نحوه‌ی اعمال مدیریت زمان در خانواده

مدیریت زمان



مدیریت زمان عنوان مهارتی است که به شما کمک می‌کند تمام کارهای خود را سر وقت و به موقع انجام دهید و هیچ گاه دچار کمبود زمان نشوید. مدیریت مؤثر زمان را می‌توان به سه بخش تقسیم کرد. تعیین اولویت‌ها- برنامه‌ریزی فرصت‌ها و اجرای برنامه.

• تعیین اولویت‌ها:

اگر مدیر در هر لحظه کار جدیدی به ذهنش برسد و آن را در لیست فعالیت‌هایی که نخستین اولویت و اهمیت را دارد و باید انجام شوند قرار دهد، نشان دهنده بی‌کفایتی او خواهد بود. نداشتن برنامه‌ریزی و زمان‌بندی موجب می‌شود که بیشتر زمان خود را صرف کارهای مختلف کند و در نتیجه از فعالیت‌های با اهمیت و فوری باز بماند. منظور از تعیین اولویت‌ها این است که برنامه‌ها و وظایف هر یک از اعضای خانواده با توجه به اهمیتی که دارند اولویت‌بندی شوند. برای انجام این کار باید سعی شود فهرستی از تمام کارها و وظایف روزانه پیش‌بینی شود. شاید این کار به ظاهر غیرمنطقی به نظر برسد چون انسان از فردای خود و آن چه که برایش اتفاق خواهد افتاد بی‌خبر است، اما بسیاری از کارها نیز قابل پیش‌بینی هستند و یا یک روال مشخص دارند.

• برنامه‌ریزی فرصت‌ها:

برای آن‌که بتوان به مدیریت زمان مؤثر دست یافت پس از پیش‌بینی کارها و اولویت‌بندی آن‌ها، در گام بعد لازم است برنامه منظمی را تدوین نمود. برنامه نقشه راه است و مسیر را برای حرکت به سوی اهداف تعیین می‌کند.

• اجرای برنامه:

اجرای برنامه اقدامات منظمی است که برای انجام هر یک از وظایفی که در برنامه در نظر گرفته شده است صورت می‌گیرد. برای اجرای بهتر به نکات زیر توجه کنید:

برای هر کار زمان پایانی در نظر بگیرید. برنامه‌ها و طرح‌های بزرگ را به اجزا کوچک‌تر تقسیم کنید. در هر مقطع زمانی تنها به انجام دادن یک کار بپردازید. پایان انجام هر کاری را برای خود لذت بخش کنید.

۱۰-۲ آشنایی با نحوه‌ی مدیریت خانواده در شرایط خاص

بحران در خانواده عبارت است از: موقعیتی غیرقابل تصور و غیرقابل پیش‌بینی که در زندگی خانواده اتفاق می‌افتد. مانند تشخیص یک بیماری لاعلاج برای یکی از اعضای خانواده، تصادف ناگهانی، مرگ و مانند آن. اینگونه موقعیت‌ها را موقعیت‌های استرس‌زا و خانواده‌های دچار آن را، خانواده دارای بحران می‌نامند.

ویژگی‌ها و پیامدهای ناشی از بحران در خانواده را می‌توان به ترتیب زیر برشمرد:

- بحران‌های خانوادگی برای اعضای خانواده وضعیت جدید و معمولاً دشواری به وجود می‌آورد.
- بحران‌های خانوادگی وضعیتی را به وجود می‌آورد که کنترل اعضا و به ویژه سرپرست خانواده بر اوضاع و احوال خانوادگی و روند روزمره و همیشگی آن رو به نقصان می‌گذارد.
- در بحران‌های خانوادگی نگرانی‌ها افزایش می‌یابد و تصمیم‌گیری دشوار می‌شود.
- در بحران‌های خانوادگی روابط میان افراد (پدر، مادر، فرزندان) و رخداد‌های آتی سیری غیرقابل پیش‌بینی پیدا می‌کنند.
- بنابراین مدیر بحران باید بتواند به بهترین نحو ممکن، بحران را از خانواده خود دور کند تا کمترین خسارت متوجه خانواده شود. در این صورت لازم است او بحران را قبلاً پیش‌بینی کند و یا به عنوان اتفاقی ناخواسته و خارج از اراده مد نظر داشته باشد. در این صورت است که متواند از گسترش بحران جلوگیری و آن را هدایت کند. بنابراین مدیران بحران‌های خانوادگی دو وظیفه اصلی را پیش روی خواهند داشت:

۱- فعالیت‌های مربوط به قبل از ظهور و بروز بحران‌ها؛

۲- فعالیت‌های مربوط به بعد از وقوع بحران.

زنان کارآمد و سرد و گرم چشیده می‌دانند که باید در زمان پیدایی بحران‌های خانوادگی خونسردی خود را حفظ کنند، دچار سردرگمی نشوند و با رفتارهای شتاب‌زده و نامطمئن کنترل خود را بر اوضاع از دست ندهند. تصمیم‌گیری و اجرای سریع تصمیم‌ها در زمان بحران، اقدامی اساسی و اصولی است؛ با این حال تصمیم‌گیری‌ها باید همراه با برنامه‌ریزی باشد. برای تصمیم‌گیری مناسب لازم است:

۱- در آرامش، وضعیت بحرانی، تجزیه و تحلیل شود چرا که باید بدانیم:

واقعاً چه اتفاقی افتاده است؟ چرا این اتفاق رخ داده است؟ در صورت عدم اقدام، عواقب بعدی چه خواهد بود؟ چگونه باید دست به کار شد تا از زیان‌های بیشتر جلوگیری به عمل آید؛ غیر از ما، چه افراد دیگری می‌توانند اقدام‌کننده باشند؛ چه افرادی از اعضای خانواده و یا اطرافیان ممکن است یا تمایل دارند به تلاش‌های ما بپیوندند؛ چه منابعی (انسانی، مالی، عاطفی و...) را می‌توان از دیگران (اعضای خانواده، همسایه‌ها، آشنایان دور و نزدیک و...) به دست آورد؟

- ۲- می‌توان برنامه‌ها را به شرح زیر آماده ساخت:
- زمان‌بندی برای اقدام‌های فعلی و اقدام در آینده؛
 - برنامه‌های کوتاه‌مدت برای آرام کردن جو خانواده و آرام‌سازی؛
 - راه حل دراز مدت و تبیین برنامه زمانی جهت اجرای برنامه؛
 - در نظر داشتن فوریت‌ها و آمادگی برای رویارویی با مسایل پیش‌بینی نشده حین بروز بحران‌های خانوادگی. در هر حال بحران‌های خانوادگی می‌آیند و می‌روند؛ مهم این است که پیش‌بینی و پیشگیری‌ها به نحو درست و اصولی انجام شود و مهم‌تر این که کنترل بحران‌های خانوادگی به خوبی انجام شود. تنها در این صورت است که ضرر و زیان‌های مادی و معنوی ناشی از بحران‌های خانوادگی به حداقل خواهد رسید.

سوالات فصل

۱. اصول کلی مدیریت در خانواده را نام ببرید.
۲. وظایف و ویژگی‌های مدیر خانواده را نام برده و هریک را به اختصار توضیح دهید.
۳. مهارت‌های ضروری برای مدیران را توضیح دهید.

پرسش‌های چهارگزینه‌ای فصل دوم:

۱. پذیرفتن مسئولیت هر یک از اعضای خانواده متناسب با نقش و توان خود، از کدام اصول مدیریت است؟
الف) اصل برنامه‌ریزی ب) اصل تقسیم کار ج) اصل وحدت هدف د) اصل مشورت
۲. روش یا وسیله‌ای که درستی انجام امور را در مقایسه با طرح و برنامه بررسی می‌کند، چه نام دارد؟
الف) رهبری و هدایت ب) سازمان‌دهی ج) نظارت و کنترل د) برنامه‌ریزی
۳. در کدام برنامه‌ریزی افراد خانواده باید اوضاع و شرایط را کنترل و بررسی کنند؟
الف) برنامه‌ریزی میان مدت ب) برنامه‌ریزی اضطراری
ج) برنامه‌ریزی بلندمدت د) برنامه‌ریزی کوتاه مدت
۴. کدام اصل، از اصول تفکیک ناپذیر از مدیریت است؟
الف) اصل رهبری ب) اصل تصمیم‌گیری ج) اصل برنامه‌ریزی د) اصل مشورت

۴	۳	۲	۱
الف	د	ج	ب

فصل سوم:

(۲۵ ساعت نظری)

(۲۲ ساعت عملی)



توانایی مدیریت درآمدها و هزینه‌ها در خانواده

هدف های رفتاری:

پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز:

- مفاهیم بودجه، مدیریت بودجه و دوره‌ی تنظیم آن را بداند.
- تعادل، کسری و مازاد بودجه را بداند.
- اصول بودجه بندی را بشناسد.
- نحوه‌ی تنظیم بودجه، پیگیری و به روز کردن هزینه‌های خانواده را بشناسد.
- راه‌های کاهش هزینه‌ها و روش‌های پرداخت را بشناسد.
- مفهوم بحران مالی را بداند و روش‌های پیشگیری از آن را بشناسد.
- اهمیت و دلایل پس انداز را بداند و روش‌های مختلف آن را بشناسد.

۱-۳ آشنایی با مفاهیم اولیه (بودجه‌ی خانواده، مدیریت بودجه‌ی خانواده و دوره‌ی تنظیم آن، درآمد و هزینه بودجه‌ی خانواده):

بودجه‌بندی مجموعه‌ای از دستورهاست. بودجه، خلاصه‌ای از دخل و خرج یا به بیان علمی‌تر خلاصه‌هایی از درآمدها و هزینه‌های خانواده را در طول دوره‌ای معین نشان می‌دهد. یک طرح ساده‌ی بودجه این است که بدانیم چه مقدار درآمد خواهیم داشت، چه مقدار خرج خواهیم کرد و چه مقدار (اگر چیزی بماند) برایمان باقی خواهد ماند. اگر به کیف یا به حساب بانکی خود نگاه کنید می‌توانید مقدار پولی را که برایتان باقی مانده است تعیین کنید، ولی پول داخل کیف یا در حساب بانکی، مقدار پول باقی مانده را در مقطعی از زمان نشان می‌دهد.



تعریف مدیریت بودجه

مدیریت بودجه، پیگیری هزینه‌های خانواده است، به طوری که بتوان در دوره‌ای معین بدون مشکل مالی نیازهای خانواده‌ی خود را تأمین کرد.

دوره‌ی تنظیم بودجه‌ی خانواده

همان طور که مقدار درآمد خانواده‌های مختلف با هم متفاوت است، فواصل به دست آوردن آن هم با هم تفاوت دارد. برای مثال در کشور ما کارمندان ماهانه حقوق می‌گیرند. بنابراین لازم است فهرست دخل و خرج (بودجه) یک ماهه‌ای را برای خود تنظیم کنند تا در بین ماه چهار مشکل نشوند. کشاورزان درآمد خود را سالانه به دست می‌آورند. بنابراین، به تنظیم بودجه در دوره‌ای متفاوت نیاز دارند. به علاوه، خانواده ممکن است از منابع مختلف مانند اجاره‌بها، سود بانکی، سود سهام و غیر آن‌ها نیز کسب درآمد کند و در زمان‌های مختلف به این منابع دست یابد. برخی خانواده‌ها که ثروتمندند درآمدهایی به صورت اجاره، انواع سود (سود اوراق سهام، سود اوراق مشارکت، سود سپرده، سود حاصل از فروش محصولات و...) دارند. پس لازم است آن‌ها هم در بودجه‌ی خانواده در نظر گرفته شوند. اگر درآمد شما ماه به ماه تغییر می‌کند بودجه‌بندی ماهانه مناسب است ولی اگر درآمدها در هر ماه تقریباً ثابت است بودجه‌بندی سالانه مناسب‌تر است. از مجموع انواع مختلف درآمدهای خانواده، درآمد کل خانواده در دوره‌ای معین (ماهانه - سالانه) به دست می‌آید. این درآمد می‌تواند منبع مالی مخارج خانواده را فراهم سازد.

اجزای تشکیل دهنده‌ی بودجه‌ی خانواده

بودجه‌ی خانواده از دو قسمت تشکیل شده است: درآمد و هزینه.

درآمد

درآمد خانواده‌ها از دو راه است:

۱- درآمد حاصل از کار

۲- درآمد حاصل از سرمایه

این درآمدها منبع مالی مخارج خانواده است.

درآمد حاصل از کار

افراد در تمام جوامع برای کسب درآمد به کار اشتغال دارند و در ازای کار دستمزدی به آن‌ها تعلق می‌گیرد. برخی از افراد جامعه در بخش خدمات (آموزش و پرورش، دانشگاه، شهرداری، بانک و ...)، برخی در بخش صنایع و برخی دیگر در بخش کشاورزی به کار مشغول‌اند و در برابر ارائه‌ی کار به صورت ماهانه یا روزانه دستمزد می‌گیرند. معمولاً در همه‌ی جوامع به طور سنتی مردان مسئول امرار معاش خانواده‌اند و تقریباً تمامی مردان برای کسب درآمد به کار اشتغال دارند. ولی اشتغال زنان تحت تأثیر عواملی متعدد است. از این رو در برخی جوامع بخشی از زنان وارد بازار کار نمی‌شوند.

درآمد حاصل از سرمایه

سرمایه‌ی افراد خانواده از دو قسمت تشکیل شده است: سرمایه‌ی فیزیکی (ثابت) و سرمایه‌ی مالی (در گردش).

۱- سرمایه‌های ثابت مانند کارخانه، مغازه، زمین، ساختمان و ...

۲- سرمایه‌های در گردش مانند اوراق سهام، اوراق مشارکت و ... خانواده‌ها از سرمایه‌های خود درآمدهایی مانند سود، اجاره‌بها، سود سهام، سود سپرده و ... دریافت می‌کنند.

هزینه

هزینه‌های خانواده مخارجی است که خانواده صرف خرید کالاهای مختلف (غذا، پوشاک، ...) و خدمات مختلف (آموزش، بهداشت و ...) می‌کند.

۲-۳ آشنایی با وضعیت‌های مختلف بودجه در خانواده

از اصول اولیه‌ی تنظیم بودجه در خانواده این است، که بین مخارج (خرج) و درآمد (دخل) خانواده تعادل برقرار باشد. اگر بودجه‌بندی به طریقی باشد که مخارج و درآمد خانواده در طول دوره‌ی بودجه‌بندی شده (مثلاً ماهانه) با هم برابر باشد، اصطلاحاً گفته می‌شود بودجه‌ی خانواده در حالت تعادل است.

اگر مخارج خانواده از درآمد آن در طول دوره‌ی بودجه‌بندی شده کمتر باشد، گفته می‌شود بودجه‌ی خانواده در آن دوره با مازاد مواجه است. این مازاد می‌تواند پس‌انداز شود.

اگر مخارج خانواده از درآمد آن در طول دوره‌ی بودجه‌بندی شده، بیشتر باشد، بودجه‌ی خانواده در حالت کسری است. در این صورت خانواده باید با تعدیل بودجه، یعنی کم کردن مخارج کمتر ضروری به تعادل دست یابد. در غیر این صورت یا دچار بدهی می‌شود یا نمی‌تواند نیازهای اصلی خود را برآورده کند.

بنابراین به طور کلی می‌توان گفت:

اگر هزینه‌ها و درآمدهای خانواده‌ای با هم برابر باشد، بودجه‌ی خانواده در حالت تعادل است. اگر هزینه‌ها بیش از درآمدها باشد، در اینصورت خانواده با کسری بدهی مواجه می‌شود. اگر هزینه‌ها کمتر از درآمد باشد، در این صورت خانواده با مازاد مواجه می‌شود و دارای پس‌انداز است.

۳-۳ آشنایی با مزایا و اصول بودجه‌بندی در خانواده

تصور نکنید تنظیم بودجه تنها زمانی ضرورت دارد که با مشکل مالی مواجهید، بلکه انجام آن در هر شرایطی لازم است. بنابراین بودجه باید هم در شرایط عادی و هم بحرانی (مشکلات مالی) به طور فردی یا خانوادگی تنظیم شود. **تنظیم بودجه‌ی فردی**

معمولاً هر خانواده باتوجه به درآمد و نیازهای هر یک از افراد خانواده‌ی خود، در طول دوره‌ی بودجه‌بندی شده، که معمولاً ماهانه است، مبلغی را به هزینه‌ی هر یک از اعضای خانواده اختصاص می‌دهد. برای آن که بودجه‌بندی



خانواده دچار مشکل نشود، هر یک از اعضای خانواده باید مراقب هزینه‌های خود باشند. گاهی یک یا چند عضو خانواده بودجه‌بندی خانواده را دچار مشکل می‌کنند، به طوری که خانواده یا نمی‌تواند به نیازهای اساسی خود دست یابد یا مجبور می‌شود قرض بگیرد. از این رو هر عضو خانواده نیز باید حساب هزینه‌های خود را داشته باشد.

مزایای بودجه‌بندی در خانواده

- ۱- می‌توانید برخی از هزینه‌ها (خرج‌ها) را که با مقدار تعیین شده‌ی شما متفاوت است شناسایی کنید.
- ۲- می‌توانید خرج‌های غیر ضروری را شناسایی، تعدیل یا حذف کنید.
- ۳- می‌توانید خانواده را، بدون آن‌که دچار مشکل مالی شود، به هدف‌های اصلی خود برسانید.
- ۴- بودجه‌بندی باعث افزایش رفاه خانواده، عزت نفس و سلامت روح و روان افراد خانواده می‌شود.

آشنایی با اصول و روش‌های بودجه‌بندی در خانواده

واحدهای کار با هدف ارائه‌ی ابزار و اطلاعات لازم برای تحلیل، برنامه‌ریزی و دنبال کردن بودجه‌ی فردی و خانوادگی تنظیم شده است. در این واحدها شما می‌آموزید با تنظیم بودجه چگونه مخارج و پس‌اندازهای خود را کنترل کنید تا به هدف‌های خود و خانواده‌ی خود دست یابید، بدون آن‌که دچار مشکل‌های مالی شوید. این مراحل عبارت‌اند از:

۱- تعیین هدف‌ها

- ۲- تنظیم بودجه‌ی جدید براساس هزینه‌ها و درآمدهای گذشته

۳- پیگیری و به روز کردن هزینه‌ها

۴- زندگی بر اساس بودجه‌ی جدید

۳-۴ شناسایی علل تفاوت سبدهای مصرفی خانواده‌ها

خانواده‌ها از جهات مختلف با هم متفاوت‌اند. این تفاوت‌ها عبارت‌اند از:

- **تفاوت در درآمد:** درآمد خانواده‌های مختلف با توجه به تعداد شاغلان، نوع شغل و میزان دارایی‌هایی که در اختیار خانواده هست متفاوت است. در نتیجه مقدار منابع پولی که آن‌ها می‌توانند صرف خرید کالاها و خدمات کنند با هم متفاوت است.
- **تفاوت در تعداد اعضای خانواده:** تعداد اعضای خانواده‌های مختلف با هم تفاوت دارند. برخی از خانواده‌ها دونفری، برخی هم دارای دو یا چند فرزند هستند. هرچه تعداد افراد شاغل در یک خانواده کمتر و تعداد افراد خانواده بیشتر باشد، فشار بیشتری بر نان‌آور خانواده وارد می‌شود تا بتواند زندگی مالی خانواده‌ی خود را اداره کند. اصطلاحاً نسبت تعداد افرادی را که فردی در هر خانواده تأمین مالی می‌کند «بار تکفل» می‌گویند. هرچه بار تکفل در یک خانواده بیشتر باشد فشار هزینه بر خانواده بیشتر است و آن‌ها نیاز بیشتری به مراقبت از هزینه‌های خود دارند.
- **تفاوت در ترکیب سنی افراد خانواده:** ترکیب سنی خانواده‌های مختلف با هم متفاوت است. در نتیجه نیازهای آن‌ها نیز با هم فرق دارد. برای مثال در خانواده‌هایی که بچه‌های در سن آموزش دارند، هزینه‌های آموزشی سهم چشمگیری را به خود اختصاص می‌دهند. در حالی که در خانواده‌هایی که در کهن سالی به سر می‌برند شاید هزینه‌های دارو و درمان سهم بیشتری را به خود اختصاص دهند. از این رو، هرچند به طور متوسط اقلام سبد مصرفی خانواده‌ها مشابه‌اند، وزن هر یک از اقلام تشکیل دهنده‌ی سبد خانوار با هم تفاوت دارند. از این رو، هیچ دو خانواده‌ای با سبدی یکسان از فروشگاه خارج نمی‌شوند.
- **تفاوت در سلیقه‌ها:** سلیقه‌ی اعضای خانواده‌های مختلف، نیز با هم متفاوت است. خانواده‌ای غذاهای گوشتی را به غذاهای گیاهی ترجیح می‌دهد. خانواده‌ای به گوشت گوسفند علاقه دارد، خانواده‌ای دیگر ماهی را برتر می‌داند. خانواده‌ای دوست دارد مسافرت کند ولی کمتر لباس بخرد و خانواده‌ای دیگر برعکس. از این رو با توجه به سلیقه‌ها، حتی خانواده‌های دارای درآمدهای مساوی کالاهای مختلفی خریداری می‌کنند و از خدمات مختلفی استفاده می‌کنند. از آنجا که درآمد خانواده‌ها، اندازه‌ی خانواده، ترکیب سنی و در نتیجه نیازهای خانواده و سلیقه‌ی خانواده‌ها با هم متفاوت است، نمی‌توان بودجه‌ای واحد را برای همه‌ی خانواده‌ها نوشت. بنابراین هر خانواده باید بودجه‌ی خاص خود را با توجه به عامل‌های یاد شده برای خانواده‌اش تنظیم کند.

۳-۵ شناسایی نحوه‌ی ارتباط خانواده با بازارهای مختلف

خانواده با بازارهای زیر در ارتباط است:

- ۱- بازار کار: مانند ادارات، فروشگاه‌ها، کارخانه‌ها، مغازه‌ها، کارگاه‌های تولیدی خانگی و... اعضای خانواده یا در بازار کار اشتغال دارند و دستمزد می‌گیرند یا کارخانه، مغازه و... دارند و درآمد خود را از راه کسب سود به دست می‌آورند. درآمد به دست آمده از این دو منبع (کار و سرمایه)، درآمد خانواده را تشکیل می‌دهد.
- ۲- بازار کالاهای مصرفی و خدمات: خانواده با مراجعه به این بازار بخشی از درآمد خود را برای خرید کالاها (گوشت، پوشاک و...) و بخشی را برای استفاده از خدمات (آموزش، بهداشت، درمان و...) هزینه می‌کند.
- ۳- بازار مالی: خانواده، مانده‌ی درآمد (پس انداز) خود را از طریق سرمایه‌گذاری فیزیکی (خرید کارخانه و...) و یا سرمایه‌گذاری مالی (خرید سهام، اوراق مشارکت و...) در بازار مالی نگهداری می‌کند.

۳-۶ شناسایی مراحل تعیین هدف در خانواده

اولین قدم در راه تنظیم بودجه‌ی خانواده تعیین هدف‌های خانواده است. در کشور ما میلیون‌ها خانواده زندگی می‌کنند که از جهات مختلف، از جمله درآمد، تعداد اعضای خانواده، ترکیب سنی اعضای خانواده و سلیقه‌ها با هم متفاوت‌اند. از این رو اهداف خانواده‌های مختلف با هم تفاوت دارند. در تعیین هدف‌ها باید از چشم و هم‌چشمی و تقلید از خانواده‌های دیگر جداً خودداری کرد و تنها نیازهای خانواده‌ی خود را در نظر گرفت. یکی از مشکل‌ترین مراحل تنظیم بودجه برای هر خانواده با ویژگی‌های مشخص، تعیین هدف‌هاست. یکی از اصلی‌ترین هدف‌های تنظیم بودجه برای هر خانواده این است که بتواند در طول زندگی، مصرف با ثبات و یکنواختی داشته باشد و نوسانات درآمدی و حوادث غیر مترقبه کمترین تأثیر را بر زندگی مالی آن‌ها بگذارد. خانواده علاوه بر این هدف اصلی، هدف‌های دیگری نیز می‌تواند داشته باشد:

- می‌خواهد یک خودروی نو بخرد؛
- می‌خواهد محل سکونت خود را تغییر دهد؛
- می‌خواهد فرزندان خود را به دانشگاه بفرستد؛
- می‌خواهد برای دوره‌ی سالمندی اندوخته داشته باشد؛

تبدیل هدف‌های خانواده به هدف‌های مالی

دومین قدم در تنظیم بودجه تبدیل هدف‌های خانواده به هدف‌های مالی است. خانواده باید محاسبه کند که برای رسیدن به هر یک از هدف‌های خود (هدف‌هایی که در بالا آمده است) چه مقدار نیاز دارد و برای این منظور چه قدر از درآمد خود را باید پس انداز کند.

تقسیم هدف‌ها به هدف‌های فرعی

همان‌طور که گفته شد تعیین هدف‌ها اولین قدم در راه تنظیم بودجه‌ی خانواده است. آیا می‌دانید خانواده برای خرید خودرو نسبت به خرید آپارتمان به منابع مالی کمتری احتیاج دارد، یعنی نیاز به پس‌انداز کمتری دارد. پس خرید خودرو در زمان کوتاه‌تری میسر است. اما فرستادن فرزندان به دانشگاه یا اندوخته کردن برای دوره‌ی بازنشستگی ممکن است برای آینده‌ای نزدیک نباشد. از این رو هدف‌های هر خانواده را می‌توان به سه گروه بلند مدت، میان مدت، کوتاه مدت تقسیم کرد. خرید وسیله‌ای کوچک به پول کمتری نیاز دارد و دست یافتن به آن آسان‌تر است، زیرا با برنامه‌ریزی‌ای ساده در زمانی کوتاه می‌توان بدان دست یافت، ولی رسیدن به هدف‌های بزرگ‌تر مانند خرید خانه و..... به آسانی امکان‌پذیر نیست. برخی از هدف‌ها در حد یک آرزو به نظر می‌رسد. متأسفانه برخی از افراد، به دلیل در دسترس نبودن هدف‌ها در کوتاه مدت، از پس‌انداز کردن چشم می‌پوشند. هدف از تنظیم بودجه، ارائه‌ی نقشه‌ای است تا به کمک آن با حرکت در مسیر زندگی به هدف خود دست یابید. تعیین هدف‌های واقع‌بینانه، نقشه (بودجه)، هدف‌های میان‌مدت و هدف‌های جزئی (کوتاه مدت) کلید اصلی موفقیت در راه رسیدن به هدف‌ها به خصوص هدف‌های بلند مدت است. توصیه می‌شود در تنظیم هدف‌ها به نکته‌های زیر توجه کنید:

- هدف هر خانواده مخصوص خود اوست و با هدف دیگران متفاوت است.
- هدف باید بر اساس نیازها و امکانات خانواده تنظیم شود.
- هدف خانواده باید بر مبنای واقعیات، یعنی با توجه به امکانات مالی خانواده، باشد نه آن چه خانواده آرزو دارد.
- خانواده با تعیین هدف‌های میان‌مدت و تقسیم آن به هدف‌های جزئی‌تر (کوتاه مدت) می‌تواند به هدف‌های بزرگ (بلند مدت) دست یابد.
- هدف‌های بلند مدت: هدف‌هایی است که خانواده امیدوار است در مدتی فراتر از یک سال به آن دست یابد و معمولاً نیاز به منابع مالی بسیار دارد.

هدف‌های کوتاه مدت: هدف‌هایی است که خانواده تمایل دارد در همان سال به آن دست یابد. اولین قدم در راه تعیین هدف و رسیدن به آن، این است که هدفی اجرا شدنی برای خواست‌های خود داشته باشید. برای مثال اگر می‌خواهید صاحب خانه شوید باید با خرید آپارتمانی کوچک آغاز کنید. برای این منظور باید این هدف را به هدف‌های جزئی‌تر تقسیم کنید. هنگامی که از تمامی این هدف‌های جزئی عبور کردید می‌توانید به هدف اصلی دست یابید. توجه کنید برای سفر از تهران به مشهد گفته نمی‌شود به سمت شمال شرق بروید تا به مشهد برسید، بلکه می‌گوییم اول از قائم شهر، بعد ساری، بعد گرگان و... عبور کنید تا به مشهد برسید. این مسیرها را هدف‌های میان مدت می‌گویند. وقتی به گرگان رسیدید نصف مسیر طی شده است. برای طی این مسیر طولانی باید برنامه‌ی ساعت به ساعت سفر (هدف‌های جزئی یا کوتاه مدت) مشخص و مسیرهای بالا طی شود. بنابراین تنظیم

هدف‌های میان مدت و جزیی و دستیابی به آن‌ها تنها راه مطمئن برای رسیدن به هدف اصلی است.

تعیین نقشه‌ی رسیدن به هدف

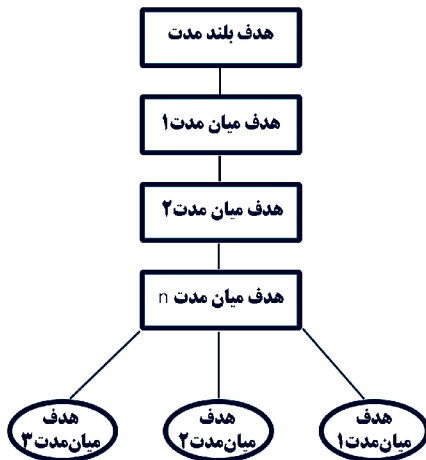
دومین قدم برای رسیدن به هدف، تهیه‌ی نقشه است. نقشه‌ای که مسیر حرکت و پیشرفت به سمت هدف را نشان دهد و مشخص کند اکنون تا رسیدن به هدف چه قدر باقی مانده است.

چگونگی تعیین اهداف مشترک در خانواده

شرط موفقیت در تنظیم بودجه، تنظیم هدف‌ها با توافق همه‌ی اعضای خانواده است. برای این منظور تشکیل جلسات خانوادگی برای توافق درباره‌ی تعیین هدف مشترک لازم است.

تعیین حد مطلوب پس انداز

خانواده هدف را بر مبنای آن چه می‌تواند به آن برسد طراحی می‌کند. تنظیم هدف‌ها هنر است نه علم. به بیان دیگر آن قدر هدف را بالا نگیرید که دل سرد شوید و آن قدر هم سهل نگیرید که خیلی آسان و بدون هیچ زحمتی به آن دست یابید. بنابراین هدف را در حدی بگیرید که بتوانید به آن برسید. شاید در حال حاضر بدون این که زحمتی بکشید بتوانید ماهانه یک درصد از درآمد خانواده را پس انداز کنید ولی اگر یک درصد خیلی کم است و مدت زمان رسیدن به هدف‌ها را خیلی طولانی می‌کند، می‌توانید با پنج یا ده درصد نیز امتحان کنید و به مرور این درصد را تعدیل کنید تا به درصدی مطلوب دست یابید. ممکن است ده درصد، مقدار مطلوب پس انداز باشد و بتواند در



کوتاه‌ترین زمان ممکن شما را به هدف برساند. بنابراین، سطح زندگی‌ای که خانواده درباره‌ی آن به توافق می‌رسد، نقش مهمی در مقدار پس انداز خانواده دارد. بعضی از خانواده‌ها ترجیح می‌دهند امروز سخت‌تر و در آینده بهتر زندگی کنند و بعضی دیگر حاضر نیستند سختی زیادی را در حال حاضر تحمل کنند.

سومین قدم برای رسیدن به هدف‌های اصلی، تنظیم درصد مطلوب پس انداز از درآمد است. آن قدر این درصد را جابه‌جا کنید تا به درصد مطلوب برسید.

۷-۳ آشنایی با راه‌های ترغیب خانواده به پس انداز

یکی از مشکل‌ترین بخش‌های تنظیم هدف، حرکت منطبق با بودجه‌ی تعیین شده است. از آنجا که دستیابی به هدف اصلی (خرید خودروی جدید) با توافق همه‌ی افراد خانواده است، همه‌ی اعضای خانواده باید آمادگی فداکاری در

راه رسیدن به هدف باشند. از این رو هر یک از افراد خانواده را باید متقاعد کرد که ضروری است ماهانه بخشی از درآمد خود را پس انداز کنند. ولی بعضی از اوقات اتفاق می‌افتد که زن یا شوهر یا یکی از اعضای خانواده تمایلی به پس انداز کردن ندارند. بنابراین خانواده برای رسیدن به هدف خود، از امکانات لازم برخوردار است ولی از این امکانات صحیح استفاده نمی‌شود. ممکن است یکی از فرزندان یا همسر بگویند که ما در حال حاضر همه چیز داریم، چرا باید به خودمان سختی بدهیم و پس انداز کنیم. در جواب باید گفت مشکلاتی که خانواده در آینده با آن مواجه است، قابل پیش‌بینی نیست. مقابله با مشکلاتی مثل از دست دادن کار و بیماری و چگونگی مقابله با آن‌ها بستگی به این دارد که امروز چه مقدار پس انداز می‌کنید. این به این معنا است که هرچه پس انداز بیشتری داشته باشید مشکلات مالی کمتری در آینده شما را آزار می‌دهد و هرچه کمتر پس انداز کنید مشکلات پیش‌بینی نشده شما را بیشتر آزار می‌دهد. بنابراین در خانواده، همسر و فرزندان باید متقاعد شوند این استدلال که اکنون همه چیز داریم و نیازی به پس انداز کردن نیست، احساس غلطی است. بنابراین خانواده برای رسیدن به هدف خود، از امکانات لازم برخوردار است ولی از این امکانات صحیح استفاده نمی‌شود. و برای رفاه بلند مدت خانواده بسیار مضر است. هیچ‌گاه تسلیم این گونه افکار مضر نشوید. چهارمین قدم کاهش هزینه‌ها در زمان حال به منظور داشتن پس انداز به این مفهوم نیست که خانواده‌ی شما باید سختی را بپذیرد و کمتر مصرف کند، بلکه به این معناست که خانواده‌ی شما برای دستیابی به رفاه بیشتر، امروز هزینه‌های غیر ضروری و اضافی را حذف می‌کند تا در آینده در رفاه بیشتری زندگی کند.

۸-۳ شناسایی نحوه‌ی تنظیم بودجه

برای تنظیم بودجه باید هدف مشترک خانواده را تعیین و آن را به هدف مالی تبدیل کنید. به منظور تعیین پس انداز مورد نیاز خانواده برای رسیدن به هدف، باید بودجه‌ی جدیدی را برای خانواده تنظیم کنید. برای تهیه‌ی بودجه‌ی جدید باید هزینه‌ها و درآمدهای احتمالی خود را پیش‌بینی کنید. یکی از بهترین روش‌ها برای پیش‌بینی هزینه‌ها و درآمدهای آینده توجه به هزینه‌ها و درآمدهای گذشته است. بنابراین، قبل از تنظیم بودجه‌ی جدید باید بودجه‌ی گذشته را مرور کنید.

روش محاسبه‌ی درآمد (دخل) ماهانه

اولین قدم برای تنظیم بودجه‌ی جدید، داشتن تصویر واقعی از درآمد خالص خانواده است. برای این منظور باید همه‌ی درآمدهای عادی و دوره‌ای را که خانواده دریافت می‌کند به دست آورید.

محاسبه‌ی درآمد ناخالص خانواده

فهرستی از درآمد ماهانه‌ی خانواده را تهیه کنید. این فهرست باید شامل موارد زیر باشد: درآمدهایی که در خانواده برای کار تمام وقت، نیمه وقت و اضافه کار به دست می‌آیند. در صورتی که خانواده

درآمد روزانه دارد، آن را در ۳۰ و اگر درآمد هفتگی دارد، آن را در چهار و سی صدم ضرب کنید تا مقدار این درآمدها در ماه مشخص شود.

درآمدهای ماهانه‌ی دیگری که خانواده از منابع مختلف، مثل اجاره‌بها، سود سپرده، سود سهام و... به دست می‌آورد. درآمدهای دیگری که هر یک از افراد خانواده می‌توانند به درآمد خانواده اضافه کنند. مجموع این درآمدها، درآمد ناخالص شما در یک ماه است. درآمد ناخالص، جمع تمامی درآمدهای ماهانه‌ی خانواده است.

محاسبه‌ی مقادیر کسر شده

شامل تمامی مبالغی است که از منابع درآمدی کسر می‌شود، مانند مالیات، بیمه، بازنشستگی و...
درآمد خالص ماهانه = کل کسری‌های ماهانه - کل درآمد ناخالص ماهانه.

روش محاسبه‌ی هزینه‌های (خرج) ماهانه

به خاطر داشتن هزینه‌های ماه‌های گذشته خیلی آسان نیست، ولی راهی ساده برای برآورد هزینه‌های یک یا شش ماه گذشته، آن است که به حساب پس انداز، کیف یا هر محلی که پس انداز خود را نگاه می‌دارید مراجعه کنید چنانچه حساب‌های شما نشان دهد که در شش ماه گذشته ۳۰۰ هزار تومان پس انداز کرده‌اید، با در نظر گرفتن درآمد ۳۰۰ هزار تومان در ماه، هزینه‌های کل شش ماهه‌ی شما برابر ۱۵۰۰۰۰ تومان است. یعنی کل درآمدهای شش ماه گذشته منهای پس انداز شش ماه گذشته.

درآمد شش ماه گذشته

$$6 \times 300000 = 1800000$$

هزینه‌ی ۶ ماه گذشته

$$1800000 - 300000 = 1500000$$

متوسط هزینه‌ی هر ماه

$$1500000 \div 6 = 250000$$

$$300000 \div 6 = 50000$$

$$\frac{\text{پس انداز هر ماه}}{\text{درآمد هر ماه}} = \frac{50000}{300000} = \frac{50}{300}$$

پس انداز هر ماه

اگر حساب شما نشان دهد که هیچ پس اندازی نداشته‌اید، یعنی تمام درآمد شش ماه گذشته‌ی خود را هزینه و به طور متوسط ۳۰۰ هزار تومان در ماه خرج کرده‌اید، پس انداز متوسط ماهانه‌ی شما صفر خواهد بود. چنانچه حساب شما نشان دهد که نه تنها پس انداز نکرده‌اید بلکه هنوز صورت حساب‌های پرداخت نشده مانند آب، برق، قسط خانه و... مانده است، شما با بدهی مواجه شده‌اید. اگر مجموع حساب‌های پرداخت نشده‌ی شما در

طول شش ماه گذشته ۱۲۰ هزار تومان باشد، در این صورت هزینه‌های شما در طول این مدت ۱۲۰ هزار تومان بیش از درآمد شما خواهد بود. یعنی هرماه $20000 \div 6 = 30000$ تومان اضافه خرج کرده‌اید. پس شما نه تنها در طول این مدت پس اندازی نداشته‌اید، بلکه با بدهی مواجه بوده‌اید. شما در چنین شرایطی باید در هزینه کردن بسیار محتاط باشید تا به بدهی شما اضافه نشود. در این صورت تنظیم بودجه برای خانواده‌ی شما حیاتی است. بنابراین شما تاکنون: - می‌دانید درآمد شش ماه گذشته‌ی شما چه مقدار بوده است.

- می‌دانید در این شش ماه پس اندازی داشته‌اید یا خیر. بودجه برای خانواده‌ی شما حیاتی است. پس می‌توانید کل هزینه‌های خود را در این مدت برآورد کنید. برای پیش‌بینی برنامه‌های آینده باید هزینه‌های گذشته‌ی خود را تعیین کنید. هرچه طول مدت دوره طولانی‌تر باشد برآورد هزینه‌های آینده بهتر خواهد شد.

ریزکردن هزینه‌های گذشته

حال وقت آن رسیده است که هزینه‌های خانواده‌ی خود را به صورت جزئی‌تر به خاطر آورید. دانستن جزئیات هزینه، به خصوص اگر خانواده پس اندازی ندارد یا بدهکار است، کمک می‌کند که هزینه‌های غیرضروری یا کمتر ضروری را بتوان حذف یا کم کرد تا خانواده بدهی خود را پرداخت یا پس انداز کند. در اینجا تمام درآمد خانواده مصرف شده است. حتی ممکن است برخی از افراد خانواده خریدهای اقساطی و اعتباری هم انجام داده باشند. در این صورت باید هزینه‌ها را دقیق‌تر تجزیه و تحلیل کرد. گاهی اوقات مشخص می‌شود که بخش عمده‌ی درآمد خانواده جهت خرید کالاهای کمتر ضروری صرف شده است، در حالی که مخارج ضروری باقی مانده است. پس بسیار مهم است بدانید چه کسی و در چه موقع هزینه کرده است. در این شرایط توصیه می‌شود اعضای خانواده به جای عصبانی شدن، جلسه‌ای خانوادگی تشکیل دهند و به طور جدی با یکدیگر گفت‌وگو کنند.

برگزاری جلسه‌ی خانوادگی برای تنظیم هزینه‌ها

اعضای خانواده زمانی که وقت آزاد دارند باید برای مرور هزینه‌های خود دور هم جمع شوند. در این جلسه هر یک از اعضای خانواده باید سعی کند بدون داشتن حالت تدافعی با دقت هزینه‌های خود و دیگران را بررسی کند.



بسیار مهم است که هر عضو برای تأمین مالی خانواده خود و رهایی از بدهی کمک کند. در آغاز، مسئول جلسه باید رونوشتی از هزینه‌ها و متوسط درآمد ماهانه‌ی خانواده را تهیه و میان اعضا توزیع کند. سپس اعضای خانواده باید روی موضوعات زیر توافق کنند:

۱- هدف‌های اصلی خانواده

۲- مقدار منابع مالی مورد نیاز برای رسیدن به هدف (هدف‌های مالی بلند مدت).

۳- مبلغی که باید ماهانه پس انداز شود (هدف‌های مالی کوتاه مدت).

۴- لزوم فداکاری هر یک از اعضای خانواده برای کمک به تأمین منابع مالی، حتی به مقدار بسیار اندک.

برگزاری این جلسات به فرزندان می آموزد:

- بدانند دخل و خرج خانواده مهم است.
- ارزش پول را بفهمند و در خرج کردن آن محتاط باشند.
- در تصمیم‌گیری خانواده سهیم شوند.
- برای رفاه حال و آینده‌ی خانواده به طور صحیح هزینه کنند.

توصیه می‌شود فرزندان از کودکی در چنین جلساتی شرکت کنند. ضمن این که در این جلسات نباید کودکان را برای هزینه‌هایی که کرده‌اند سرزنش کرد، بلکه باید به آن‌ها آموخت چگونه می‌توانند به تأمین مالی خانواده کمک کنند. پس از توافق بر سر موضوعات یاد شده از هر عضو سؤال کنید چگونه می‌تواند پس‌انداز بیشتری برای رسیدن به هدف‌ها داشته باشد. اگر همه‌ی اعضای خانواده به پس‌انداز کردن متعهد شوند، خانواده زودتر به هدف‌های خود می‌رسد. چنین تلاشی کلید دسترسی به هدف‌هاست. همه‌ی اعضای خانواده باید درک کنند برای داشتن پس‌انداز بیشتر لازم است با یکدیگر همکاری و مشارکت فعال داشته باشند. در پایان جلسه از هر عضو خانواده بخواهید که بنویسد چگونه باید خرج کند تا پس‌انداز بیشتری داشته باشد. راه‌های پیشنهادی را در جلسه‌ی بعدی خانواده در بودجه‌بندی جدید در نظر بگیرید. دست‌یابی به هدف‌های خانواده، مستلزم تلاش و فداکاری جمعی است. هر عضو خانواده باید برای کمک به پس‌انداز خانواده متعهد شود.

۹-۳ شناسایی نحوه‌ی پیگیری و به روز کردن هزینه‌های خانواده

چگونگی پیگیری هزینه‌ها

پیگیری هزینه‌ها معمولاً کاری سخت به نظر می‌رسد، به خصوص اگر در خانواده بیش از یک نفر بخواهند هزینه کنند. بنابراین لازم است یک نفر از اعضای خانواده برای پیگیری هزینه‌ها تعیین شود. این فرد را مدیر خرج می‌نامیم. اعضای خانواده باید دست کم هفته‌ای یکبار گزارش هزینه‌های صرف شده‌ی خود را به اطلاع مدیر خرج برسانند. البته منظور آن نیست که هر فرد مجبور است ریزترین قلم خرید را گزارش کند.

زمان وارد کردن هزینه‌ها

دنبال کردن هزینه‌ها در طول روز کاری وقت‌گیر است، بنابراین، پیشنهاد می‌شود وقتی از شب را برای انجام این کار انتخاب کنید. اگر یکی از اعضای خانواده فراموش کرد هزینه‌های خود را وارد کند ناراحت نشوید. نکته‌ی مهم این است که به هر فرد اجازه دهید به اهمیت انطباق مخارج خود با بودجه‌ی تنظیم شده پی ببرد. مراقبت از هزینه‌های روزانه‌ی هر یک از ما نمایانگر تعهد کامل به بودجه و هدف‌های خانواده است. بنابراین هر یک از اعضای خانواده

باید مراقب هزینه‌های روزانه‌ی خود باشد.

به روز کردن بودجه

مدیر خرج باید هر هفته کنترل کند آیا عملکرد بودجه مطابق هدف بوده است یا خیر. این کار را به روز کردن بودجه می‌گویند. ورقه‌ی هزینه‌های ماهانه را کنار هزینه‌های ماهانه‌ی هدف، بررسی و با هم مقایسه کنید و تفاوت آن‌ها را در طول هر ماه و هر سال ثبت نمایید. این مقایسه‌ی هفتگی، ماهانه و سالانه نسبت به مخارج انجام شده و مخارج هدف به شما امکان می‌دهد تا بتوانید بودجه خانواده را تعدیل کنید. برای مثال اگر در اواسط ماه متوجه شدید صورت حساب‌هایی را قبل از پایان ماه باید بپردازید می‌توانید محاسبه کنید به چه مقدار پول نیاز دارید؟ اگر پول به اندازه‌ی کافی باقی مانده باشد، مشکلی نیست ولی اگر با کمبود پول مواجه‌اید باید برگردید و هزینه‌های خود را تعدیل کنید. در اینجا ضرورت دارد وضعیت بودجه‌ی خانواده‌ی خود را در پایان هفته، ماه و سال به اعضای خانواده گزارش دهید تا اگر مطابق بودجه عمل کرده‌اند، در جریان موفقیت خود قرار گیرند و از این که به خوبی از عهده‌ی مراقبت از هزینه‌های خود برآمده‌اند، احساس غرور کنند. این تعدیل بودجه انعکاس مثبت دارد و به موفقیت بیشتری منجر می‌شود. ولی اگر خانواده از بودجه تجاوز کرده و دچار کسری شده است، باید همه‌ی اعضای خانواده بدانند کجا اشتباه کرده‌اند، تا با یکدیگر بتوانند مطابق بودجه حرکت کنند. البته اگر خانواده در برخی از ماه‌ها نتوانست مطابق بودجه عمل کند، نگران نباشید و این کاملاً طبیعی است. بنابراین، سعی کنید با مشارکت اعضای خانواده آن‌را اصلاح کنید. برعکس اگر خانواده در برخی ماه‌ها موفقیت داشت خیلی مغرور نشوید، زیرا این موفقیت دمی است که فرد به راحتی می‌تواند در آن بیفتد و ولخرجی را آغاز کند. باید مواظب باشید و بودجه‌ی خانواده را به طور مرتب ارزیابی و به روز کنید. منظور از به روز کردن بودجه تغییر دادن آن نیست، بلکه منظور آن است که بررسی کنید نسبت به انتظارتان چه تغییری در بودجه ایجاد شده است. اگر متوجه شدید خطای بزرگی صورت گرفته است،



بودجه را دست کم برای چند ماه اول تغییر ندهید. بلکه اعضای خانواده باید سعی کنند تا آن را مطابق بودجه‌ی اولیه بسازند. اما اگر با وجود تلاش اعضای خانواده مشاهده کردید برای سه ماه متوالی دچار کسری بودجه شده‌اید، لازم است مجدداً بودجه‌ی خانواده را ارزیابی و تعدیل کنید. باید توجه داشته باشید هر تعدیلی پس انداز شما را کم می‌کند.

۱۰-۳ آشنایی با وظایف مدیر خرج

۱- جمع‌آوری تمام رسیدها و کنار گذاشتن صورت حساب‌هایی مانند آب، برق، تلفن، گاز و ... به ترتیب تاریخ پرداخت، تا کلیه‌ی پرداخت‌ها به موقع انجام گیرند.

۲- جمع‌آوری صورت تمام هزینه‌های انجام شده در هفته از همه‌ی افرادی که هزینه کرده‌اند.

۳- طبقه‌بندی مخارج بر حسب انواع آن.

۴- ثبت مخارج: برای این کار پیشنهاد می‌شود مدیر خرج دفترچه‌ای تهیه کند. این دفترچه می‌تواند شبیه تقویم دیواری، بزرگ باشد تا جای کافی برای ثبت هر مقوله را در تاریخ معین داشته باشد یا می‌تواند يك سررسید تاریخ‌دار باشد که به هر روز آن صفحه‌ای بزرگ اختصاص داده شده است. شاید استفاده از سررسید تاریخ‌دار بهتر باشد زیرا جای کافی برای وارد کردن تمام اطلاعات هزینه را دارد و می‌توان رسیدهای هر روز و نیز قبض‌هایی مانند آب، برق، تلفن و... را با سنجاق به آن صفحه پیوست کرد. در این صورت تك تك اعضای خانواده می‌توانند بدون مراجعه به مدیر خرج، مخارج خود را وارد و رسید را پیوست کنند. این دفترچه باید در جایی از خانه در دسترس تمام اعضای خانواده قرار گیرد.

۵- کنترل ثبت مخارج: مدیر خرج هر روز باید کنترل کند که کسی ثبت هزینه‌ها را فراموش نکرده باشد. این کنترل، خصوصاً برای ماه‌های اول که خانواده هنوز به بودجه‌ی جدید عادت نکرده، بسیار مهم است و تدریجاً به اعضای خانواده کمک می‌کند تا به پیگیری روزانه‌ی مخارج، کمتر خرج کردن و در نتیجه بیشتر پس‌انداز کردن عادت کنند.

۶- ثبت مخارج ماهانه: مدیر خرج در هفته‌های بعد هم این کار را باید انجام دهد و در پایان ماه با جمع زدن مخارج هفتگی طبقه‌بندی شده به مخارج ماهانه دست یابد. سپس مخارج ماهانه را باید در جدول مربوطه وارد کند.

۷- ثبت مخارج سالانه: مدیر خرج باید در ماه‌های بعد هم همین کار را تکرار کند تا در پایان سال با جمع کردن مخارج ماهانه به مخارج سالانه دست یابد. اگر تعداد اعضای خانواده زیاد باشند، نگهداری صورت هزینه‌ها مشکل خواهد بود. پس پیشنهاد می‌شود این وظیفه هر سه ماه یکبار به عضوی دیگر از خانواده، که توانایی انجام این کار را دارد، سپرده شود. البته باید اطمینان حاصل کنید که فرد جدید برای این کار مناسب است. در عین حال او را آموزش دهید تا مطمئن شوید که می‌تواند این کار را به خوبی انجام دهد.

۱۱-۳ شناسایی چگونگی کاهش انواع هزینه‌ها

۱- اولویت‌بندی مصرف

برای هر خانواده، به ویژه خانواده‌هایی که دچار کسری بودجه (بدهی) شده‌اند، بسیار مهم است از خرید کالاهای غیرضروری خودداری کنند. به این منظور باید فهرست هزینه‌های ماه گذشته‌ی خود را بازنگری کنند و مشخص نمایند کدام هزینه‌ها ضروری و کدام کمتر ضروری و کدام غیرضروری‌اند، سپس، باید تلاش کنند هزینه‌های غیرضروری را حذف، یا کاهش دهند. اولین قدم در راه تنظیم الگوی صحیح مصرف، آن است که نیازهای مصرفی خانواده را بر حسب اولویت برآورد کنند. بدیهی است غذا، پوشاک، مسکن، آموزش و بهداشت در اولویت اقلام مصرفی هر خانواده‌اند ولی با توجه به تفاوت خانواده‌ها به لحاظ ترجیحات، درآمد، سن و تعداد اعضا، سهم هر

یک از این اقلام در هزینه‌های هر خانواده با دیگری متفاوت است. بنابراین هر خانواده لازم است با توجه به درآمد، نیازها و ترجیحات خود اولویت کالاهای مصرفی خود را تعیین کند. کالاهای مصرفی به دو گروه بی‌دوام و بادوام تقسیم می‌شوند.

کالاهای مصرفی بی‌دوام

کالاهای مصرفی بی‌دوام، کالاهایی هستند که به مصرف می‌رسند و به سرعت مستهلک می‌شوند، مانند مواد غذایی، بهداشت و درمان، تفریحات، مسافرت و هزینه‌های آب و برق و تلفن.

کالاهای مصرفی بادوام

کالاهای مصرفی بادوام، کالاهایی هستند که در زمانی طولانی‌تر و حتی در طول زندگی فرد مستهلک می‌شوند، مانند خانه، خودرو، یخچال و تلویزیون.

اولویت‌های مهم هزینه‌های خانواده

• مواد غذایی

با توجه به نقش مهم تغذیه در سلامت خانواده باید در برنامه‌ی غذایی خانواده پنج گروه عمده‌ی غذایی شامل گروه نان، گروه سبزی‌ها، گروه میوه‌ها، گروه گوشت، گروه لبنیات گنجانده شود. بدیهی است برنامه‌ی غذایی خانواده باید با توجه به سن، وضعیت‌های مختلف در دوره‌های زندگی (بارداری و...)، وضعیت سلامت و سلیقه‌ی اعضای خانواده تنظیم شود. از آن جا که تغذیه‌ی مناسب باعث صرفه‌جویی در هزینه‌های درمان می‌شود، این نوع مخارج باید در سرلوحه‌ی هزینه‌های خانواده جای بگیرد. در هزینه کردن برای مواد غذایی به نکته‌های زیر توجه کنید:

- ۱- نیازهای تغذیه‌ای خانواده را با توجه به سن، وضعیت سلامت و سلیقه‌ی اعضا در نظر بگیرید.
- ۲- با توجه به درآمد خانواده و مقایسه‌ی قیمت کالاهای مختلف، در صورتی که قادر به تهیه آن‌ها نباشید، از مواد غذایی جانشتین با خواص مشابه اما ارزان‌تر استفاده کنید.
- ۳- به اندازه‌ی کافی غذا تهیه کنید.

• بهداشت و درمان

حفظ تندرستی افراد خانواده از مهم‌ترین وظایف خانواده است. از این رو بخشی از درآمد خانواده باید با توجه به سن و وضعیت سلامت اعضای خانواده به این مهم اختصاص یابد. بدیهی است هزینه‌های بهداشت به مراتب کمتر از درمان است. هزینه‌ی خرید مسواک و نخ دندان با هزینه‌های دندان پزشکی قابل مقایسه نیست. پس تأمین هزینه‌های بهداشتی از هزینه کردن‌های بعدی جلوگیری می‌کند. برای درمان نیز دو نوع خدمات خصوصی و دولتی وجود دارد که خانواده با توجه به درآمد خود می‌تواند از هر یک از این مراکز استفاده کند. برای کاهش هزینه‌های درمان و نیز حفظ امنیت خانواده، تمامی اعضای خانواده باید از بیمه‌های درمانی استفاده کنند. خانواده‌های

شاغل و حقوق‌بگیر معمولاً زیر پوشش بیمه‌های درمانی اجباری هستند. دیگر خانواده‌ها نیز می‌توانند با مراجعه به سازمان‌های مربوط از دیگر بیمه‌های درمانی استفاده کنند. بیمه‌های تکمیلی نیز هزینه‌های درمان را تا سقف بالاتری پوشش می‌دهند.

• آموزش

با توجه به تغییرات قابل توجهی که در قرن حاضر در علم و فناوری صورت گرفته است، حتی اشتغال در مشاغل ساده نیز به آموزش در سطح ابتدایی و متوسطه نیاز دارد. از این رو آموزش ابتدایی در تمامی کشورها و آموزش متوسطه در کشورهای پیشرفته اجباری است. در کشور ما آموزش از دو طریق دولتی و خصوصی در تمامی سطوح انجام می‌گیرد. امکان دسترسی به آموزش از طریق دولتی برای تمامی افراد جامعه میسر است، ولی ورود به مراکز آموزش عالی دولتی به علت کمبود تعداد این مراکز تنها از طریق کنکور میسر است. از این رو، درصد کمی از افراد جامعه را آموزش رایگان پوشش می‌دهد و بقیه برای ادامه‌ی تحصیل باید هزینه‌های آن را پرداخت کنند. پس خانواده باید با توجه به درآمد خود یکی از این دو نوع آموزش را انتخاب کند. هم‌چنین، افراد با توجه به تحولات علمی و فنی در جهان به منظور اشتغال یا حتی برای حفظ شغل و کسب درآمد، لازم است علاوه بر آموزش‌های رسمی بلندمدت به آموزش‌های کوتاه مدت نیز بپردازند. برای این منظور خانواده باید با پرداخت هزینه‌های آن، امکان یافتن شغل را برای اعضای خود فراهم آورد.

• رفت و آمد

برای رفت و آمد می‌توان از وسایل نقلیه‌ی عمومی (تاکسی، اتوبوس و مترو) یا از وسایل نقلیه‌ی شخصی استفاده کرد. وسایل نقلیه‌ی عمومی با هزینه‌های مختلف در دسترس‌اند. اتوبوس کم هزینه‌تر ولی وقت‌گیرتر است، در حالی که تاکسی پرهزینه‌تر است ولی برای خانواده رفاه بیشتری فراهم می‌کند. هم‌چنین خانواده‌های پُردرآمد می‌توانند از وسایل نقلیه‌ی شخصی استفاده کنند. خودروهای مختلف با قیمت‌های مختلف در بازار موجودند. خانواده‌ها باید با توجه به نیاز، درآمد، هزینه‌ی نگهداری، نوع خودروی دلخواه خود را انتخاب کنند. درباره‌ی نوع وسیله‌ی نقلیه باید با توجه به دوری مسافت، زمان، سن اعضای خانواده و درآمد تصمیم گرفت. برای کاهش هزینه‌های رفت و آمد باید به نکته‌های زیر توجه کنید:

- ۱- در انتخاب محل سکونت مسیرهای رفت و آمد اعضای خانواده باید در نظر گرفته شود.
- ۲- جز در رفت و آمدهایی که کل خانواده در آن شرکت می‌کنند و یا در مواقع ضروری، از وسایل نقلیه‌ی شخصی استفاده نشود. در انتخاب وسیله‌ی نقلیه چهار عامل امنیت، سرعت، رفاه و هزینه با هم در نظر گرفته شود.
- ۳- خریده‌ها از مراکز خرید نزدیک به محل سکونت و یا در مسیر بازگشت از محل کار انجام گیرد.
- ۴- تا آن جا که ممکن است از تعداد دفعات خرید کاسته شود.

• تفریح، ورزش، مسافرت و میهمانی

هر خانواده با توجه به درآمد، سلیقه و اوقات فراغت اعضای خود می‌تواند بخشی از درآمد و وقت خود را صرف تفریح کند. ورزش، تفریح و نشاط از عوامل مهم در افزایش کارایی، سلامت و رفاه اعضای خانواده است. بنابراین خانواده باید با توجه به درآمد خود از این خدمات نیز استفاده کند.

• تسهیلات (آب، برق، گاز و ...)

استفاده‌ی صحیح و به جا از این خدمات می‌تواند نقش قابل توجهی در کاهش هزینه‌های خانواده داشته باشد. بستن شیرآب هنگام مسواک زدن یا خاموش کردن چراغ پس از بیرون آمدن از اتاق می‌تواند علاوه بر صرفه‌جویی در هزینه‌ها، به حفظ منابع ملی و سرمایه‌های ملی کمک کند.

• مسکن

مسکن یکی از مهم‌ترین اولویت‌های مصرف خانواده است. اما سرمایه‌گذاری در آن باید در حد نیاز و متناسب با درآمد خانواده باشد. خانواده‌ها مسکن خود را باید با توجه به درآمد، تعداد اعضا، سهولت دسترسی به محل کار، برخورداری از ویژگی‌های بهداشتی (نور مناسب، استحکام، تهویه و ...) و اصول معماری درست انتخاب و در تهیه‌ی آن از چشم و هم‌چشمی و تقلید از دیگران پرهیز کنند. خانواده‌ها باید توجه داشته باشند خرید یا اجاره‌ی خانه‌ی بزرگتر از نیاز، علاوه بر افزایش هزینه‌های جاری مانند آب، برق و ...، باعث می‌شود بخشی از پس‌انداز و دارایی آن‌ها که می‌تواند صرف رفاه بیشتر شود، برای اجاره بها یا خرید مسکن هزینه شود.

• لوازم و اثاثیه‌ی خانه

خانواده باید در خرید لوازم خانه به نیاز اعضا توجه کند. خرید اثاثیه‌ی غیرضروری، علاوه بر آن که مقداری از فضای خانه و بودجه‌ی خانواده را به خود اختصاص می‌دهد، خانواده را از تهیه‌ی کالاهای ضروری باز می‌دارد.

۲- جایگزینی بین کالاهای مختلف

توصیه می‌شود خانواده‌ها از میان کالاهای دارای کیفیت و خاصیت مشابه، به منظور کاهش هزینه‌ها کالاهای ارزان‌تر را جایگزین نوع گران‌تر آن کنند. بالاتر بودن قیمت یک کالا از کالای مشابه ممکن است به نوع بسته‌بندی، وسعت تبلیغات، وارداتی بودن، مدل و ... مربوط باشد، نه کیفیت بهتر آن. مثلاً قیمت خودروی رنگ مد روز از خودروی مشابه آن با رنگ دیگر بیشتر است. تغذیه‌ی بهتر لزوماً با مصرف غذاهای گران قیمت تأمین نمی‌شود. آشنایی با علم تغذیه و آگاهی از خواص مواد غذایی مختلف به خانواده امکان می‌دهد، در صورت محدودیت درآمد، با جایگزینی مواد غذایی ارزان‌تر اما با کیفیت و خاصیت مشابه نیازهای تغذیه‌ای خانواده را تأمین کند. اگر خانواده توان خرید برنج ایرانی را، که گران‌تر است، ندارد می‌تواند از نوع دیگر برنج استفاده کند. خانواده با جایگزینی غذاهای دارای خواص مشابه می‌تواند بدون این که با سوء تغذیه مواجه شود با کاهش هزینه، مشکل کسری بودجه را حل کند.

۳- استفاده‌ی کامل از کالا

هر کالایی عمر مفیدی دارد. استفاده‌ی نادرست یا بیش از اندازه عمر مفید کالا را کم می‌کند. مانند روشن و خاموش کردن‌های بی‌جای وسایل برقی. خرید کالایی هم که تنها از درصد کمی از توان آن استفاده می‌شود درست نیست، مانند خرید رایانه تنها برای استفاده از بازی‌های الکترونیکی.

۴- توجه به همگانی بودن مصرف

انتخاب آن دسته از خدمات و کالاهای مصرفی که همه‌ی اعضای خانواده از آن استفاده می‌کنند بر انتخاب‌های فردی برتری دارد.

۵- ترویج فرهنگ خود مصرفی در خانواده

توصیه می‌شود بخشی از اوقات فراغت خانواده به کارهای هنری و دستی دلخواه اختصاص یابد. پرداختن به کارهایی مانند آشپزی، شیرینی‌پزی، قالی‌بافی، تعمیر لوازم خانگی، خیاطی و بافتنی، علاوه بر پر کردن اوقات فراغت، به اقتصاد خانواده کمک می‌کند.

۶- به کارگیری شیوه‌ی درست خرید

• تهیه‌ی فهرست خرید

به اطراف خانه‌ی خود نگاه کنید، همه‌ی شما به کالاهایی برخورد می‌کنید که یا اصلاً به آن‌ها نیاز ندارید یا نیاز محدودی دارید. وقتی هم که از شما علت خرید را بپرسند ممکن است بگویید خوشم آمد خریدم... از خرید خود پشیمان هستم ولی چاره‌ای ندارم.

برای این‌که تحت تأثیر جاذبه‌ی مصرف‌آنی قرار نگیرید و درآمد خود را صرف خرید کالاهای غیرضروری نکنید، قبل از خرید هر کالا با توجه به نیاز خانواده از ضروری بودن آن مطمئن شوید. سپس فهرستی از آن‌ها تهیه کنید تا هنگام رفتن به فروشگاه فقط مطابق آن خرید کنید. به این ترتیب می‌توانید بر تمایل خود به خرید اضافی و غیر ضروری غلبه کنید.

• انتخاب اقتصادی

در کشور ما بسیاری از مواد غذایی به صورت طبخ شده یا آماده‌ی طبخ وجود دارد، ولی شما باید هزینه‌ی غذاهای طبخ شده یا آماده‌ی طبخ را با هزینه‌ی طبخ یا تهیه‌ی این مواد در خانه مقایسه کنید. اگر خانواده‌ای با مشکل درآمدی مواجه است، باید سعی کند غذا را در خانه تهیه کند، به خصوص اگر اعضای خانواده وقت کافی برای تهیه‌ی مواد غذایی در خانه دارند. به این ترتیب هزینه‌های خانواده کاهش می‌یابد، ولی چنانچه اعضای خانواده شاغل‌اند و با کارکردن بیشتر از تفاوت هزینه‌ی غذاهای طبخ شده یا آماده‌ی طبخ به دست می‌آورند، می‌توانند این اقلام را از بیرون خریداری کنند.

• تنظیم مقدار خرید

مقدار خرید باید، با توجه به نوع و خصوصیت کالا (فاسد شدنی یا نشدنی)، فضای خانه، امکان نگهداری مطلوب در خانه و هم چنین فواصل دریافت درآمد، تنظیم شود.

• کاهش دفعات خرید

از آن جا که برای هر بار مراجعه به بازار وقت و هزینه صرف می‌شود، باید فواصل مناسبی را برای خرید در نظر بگیرید و تعداد مراجعات خود را به کمترین حد ممکن برسانید. هم چنین اگر فاصله‌ی دریافت درآمد زیاد است (سالانه - ماهانه)، می‌توان مواد فاسد نشدنی را به طور عمده خریداری کرد.

• مناسب بودن محل خرید

تا آن جا که امکان دارد از نزدیک‌ترین مراکز عمده فروشی خرید کنید. خرید از نقاط دور دست هرچند ممکن است ارزان‌تر باشد، هزینه‌ی رفت و آمد، زمان صرف شده و خطرات احتمالی ناشی از بعد مسافت را نیز باید به هزینه‌ها اضافه کرد. مواد فاسد شدنی باید روزانه و از نزدیک‌ترین فروشگاه به محل زندگی، تهیه شود.

۱۲-۳ شناسایی روش‌های مختلف پرداخت

روش‌های پرداخت

۱- پول نقد

پرداخت با اسکناس یکی از آسان‌ترین روش‌های پرداخت است، زیرا در تمامی فروشگاه‌های کشور پذیرفته شده است. ایرادهای این روش عبارت‌اند از:

- قرار داشتن در معرض خطر دزدی، آتش سوزی و ...؛
- نداشتن بازدهی: اگر دارایی فرد به صورت اسکناس نگهداری شود به آن سودی تعلق نمی‌گیرد ولی چنان چه در حساب بانکی نگهداری شود به آن سود تعلق می‌گیرد.

بنابراین توصیه می‌شود از حمل مقدار زیاد پول با خود خودداری و برای خریدهای عمده از سایر روش‌ها استفاده کنید.

۲- استفاده از دستگاه‌های خودپرداز

امروزه، مشتریان بانک‌ها می‌توانند با باز کردن حساب در بانک‌ها و دریافت کارت تا سقف معین در تمامی طول شبانه روز از دستگاه‌های خودپرداز پول دریافت کنند. حسن این روش امنیت بیشتر است.

۳- چک

یکی دیگر از واسطه‌های پرداخت چک است. چک انواعی متعدد دارد که عبارت‌اند از:

چک عادی: کلیه‌ی چک‌هایی که برای برداشت از حساب جاری در اختیار صاحبان سپرده قرار می‌گیرند چک

عادی نام دارند. بانک‌ها چک‌های چاپی برای مشتریان خود تهیه می‌کنند که دارنده‌ی چک هنگام صدور چک، باید محل، تاریخ، مبلغ و نام گیرنده را بنویسد و امضا کند.

- بالای چک تاریخ صدور نوشته می‌شود. فرد باید در همان تاریخ صدور چک به اندازه‌ی مبلغ نوشته شده در بانک موجودی داشته باشد.

- صادرکننده‌ی چک باید چک را امضا کند. چک بدون امضا دارای اعتبار نیست.

- صادرکننده باید مبلغ چک را به عدد و حروف بنویسد تا از بروز اشتباه جلوگیری شود.

اگر از دسته چک استفاده می‌کنید، باید مراقب باشید برداشت‌های خود را یادداشت و از سپرده‌ی خود کم کنید تا در هر لحظه از باقی مانده‌ی حساب خود مطلع باشید.

۴- چک پول

این چک مانند چک عادی است، با این تفاوت که قبل از استفاده پرداخت آن به تأیید و قبولی بانک رسیده، سپس صادر شده است.

۵- چک مسافرتی

این چک‌ها با مبالغ مختلف در اختیار مشتری گذاشته می‌شود. به منظور استفاده از این نوع چک، نمونه‌ی امضای صاحب چک در متن چک ثبت می‌شود و موقع خرید با امضای مجدد از آن استفاده می‌کند. مزایای این روش نسبت به اسکناس، آسانی حمل و امنیت بیشتر آن است.

۶- چک تضمین شده‌ی بانکی

چکی است که به تقاضای فرد، با مبلغ درخواست شده توسط فرد در وجه شخصی معین صادر می‌شود. از این چک در تمامی نقاط کشور می‌توان استفاده کرد. داشتن حساب جاری برای استفاده از این چک لازم نیست. از مزایای این روش نسبت به اسکناس، حمل راحت و امنیت بسیار آن است.

۷- چک تضمین شده‌ی بین بانکی

این چک مانند چک تضمین شده‌ی بانکی است اما فقط در وجه یک بانک دیگر صادر می‌شود. از این رو برای مبادلات بین بانک‌ها از آن استفاده می‌کنند.

۸- کارت اعتباری

امروزه این نوع کارت در تمامی جهان جایگزین انواع مختلف وسیله‌ی پرداخت شده است. با وجود این که در کشور ما مدت کمی از معرفی این کارت‌ها می‌گذرد، هم اکنون در معاملات نقشی روبه افزایش دارد. این وسیله راحت‌ترین وسیله‌ی پرداخت است و تمامی خریده‌ها را با هر مبلغی می‌توان با آن انجام داد و از امنیت خوبی هم برخوردار است، ولی باید دقت کرد استفاده از این وسیله باعث خریده‌های اضافی نشود و خانواده را دچار مشکل مالی نکند. با

توجه به پیشرفت وسایل پرداخت، بهتر است که قسمت عمده‌ی خریدهای خود را با استفاده از انواع چک و کارت اعتباری انجام دهید و خصوصاً برای خریدهای گران قیمت از اسکناس استفاده نکنید. این وسایل خطرات ناشی از دزدی و ... را به کمترین می‌رسانند و حتی به بعضی از انواع آن سود نیز تعلق می‌گیرد.

۱۳-۳ آشنایی با مفهوم بحران مالی و نشانه‌های آن

مفهوم بحران مالی

زمانی بحران مالی در خانواده به وجود می‌آید که با سررسیدهایی مانند اجاره‌خانه، قسط بانک، شهریه‌ی مدرسه، قبض‌های آب و برق و مواجه شوید بدون آن که در دوره‌ی معین بودجه قادر به پرداخت آن باشید. در این مرحله سلامت بودجه‌ی شما به خطر افتاده و ممکن است علاوه بر سلامت مالی، سلامت جسمی و روحی را نیز تهدید کند.



نشانه‌های بحران مالی

بحران مالی در خانواده نشانه‌هایی دارد که می‌توان با شناخت آن‌ها وقوع بحران یا نزدیک شدن به آن را تشخیص داد. بعضی از این نشانه‌ها عبارت‌اند از:

- پرداخت نشدن اجاره‌بهای خانه
- ناتوانی در بازپرداخت قسط‌ها
- استفاده از پس‌انداز برای پرداخت هزینه‌های جاری
- صدور چک تاریخ‌دار بدون داشتن پول در حساب بانکی (چک بی‌محل)
- برگشت خوردن چک
- اخطار بانک
- تطبیق مرتب هزینه‌ها و درآمدها
- داشتن قبض‌های پرداخت نشده
- رسیدن کارت اعتباری به سقف یا نزدیک شدن به آن

۱۴-۳ شناسایی شیوهی مدیریت بحران مالی در خانواده و راه‌های پیشگیری از آن

مدیریت بحران مالی در خانواده

اگر با بحران مالی مواجه شدید، مراحل زیر را قدم به قدم طی کنید:

۱- تعریف مسئله

بلندترین قدم در فرآیند حل مشکل بدهی تعریف مسئله است. شما نمی‌توانید بدهی خود را مدیریت کنید بدون این که دقیقاً بدانید مشکل چیست. بسیاری از مردم این کار را انجام نمی‌دهند. وقتی از آن‌ها بپرسید مشکل چیست می‌گویند مشکل من نیاز بیشتر به پول است. آن‌ها می‌خواهند مشکل را به سرعت حل کنند بدون آن که به طور روشن آن را تعریف کرده باشند. بنابراین قدم اول در راه مدیریت بدهی در خانواده، تعریف مسئله است.

۲- روشن کردن وضعیت مالی خانواده

برای این که وضعیت مالی خانواده‌ی خود را روشن کنید، باید اطلاعاتی درباره‌ی واقعیت‌های مالی خانواده جمع‌آوری کنید. برای این منظور مدیر خرج باید کارهای زیر را انجام دهد:

الف) تعیین ارزش دارایی‌ها:

۱- پول نقد که به صورت‌های زیر می‌تواند باشد:

- تراز حساب جاری، حساب پس‌انداز و ...،

- ارزش‌های جاری سهام، اوراق مشارکت و ...،

- طلب‌هایی که باید وصول شود.

۲- دارایی‌هایی که فوراً به پول تبدیل می‌شوند، مانند خانه، زمین و ...

۳- دارایی‌های شخصی، مانند اتومبیل، طلا و جواهر.

ب) تعیین ارزش بدهی‌ها:

برای مثال وام خانه، وام خودرو، چک‌ها، قسط‌های خرید، شهریه‌ی مدرسه‌ی بچه‌ها و ...

ج) محاسبه‌ی خالص دارایی‌ها:

پس از آن که مدیر خرج فهرست بدهی‌ها و دارایی‌ها را تهیه کرد باید مانده‌ی آن را به دست آورد.

ارزش خالص = بدهی‌ها - دارایی‌ها، اگر ارزش خالص دارایی خانواده‌ی شما منفی یا مثبت ولی خیلی کوچک است ناامید نشوید. پس از تکمیل ارزش خالص دارایی‌ها، تاریخ بگذارید و هرچند ماه یکبار این کار را انجام دهید و ببینید آیا پیشرفتی انجام شده است یا خیر؟ بنابراین قدم دوم در مدیریت بدهی روشن کردن وضعیت مالی خانواده از طریق محاسبه‌ی کل دارایی‌ها و بدهی‌هاست.

۳- مرور راه حل‌ها

مدیر خرج باید با تشکیل جلسه‌ی خانوادگی پیشنهادهای اعضای خانواده را درباره‌ی چگونگی تأمین مالی بدهی یادداشت کند، اما نباید درباره‌ی اظهاراتشان زود قضاوت کند. این کار مانع تفکر خلاق اعضای خانواده می‌شود. فرض کنید شما با مقایسه‌ی درآمدها و هزینه‌های خانواده متوجه می‌شوید ۴۰۰ هزار تومان کسری دارید. باید اجازه دهید هر کس هر فکری برای تأمین مالی این بدهی در ذهن دارد مطرح کند. بنابراین قدم سوم در راه مدیریت بدهی، مرور کلیه‌ی راه حل‌هایی است که می‌توان برای پرداخت بدهی از آن‌ها کمک گرفت.

۴- انتخاب راه حل‌های مناسب

اکنون مدیر خرج باید فهرستی را که تهیه کرده است بررسی کند و آن گاه روی راه حل‌هایی که عملی نیستند، خط بکشد و آن‌هایی را که مناسب‌ترند انتخاب کند. در این صورت می‌توان به چند راه حل، به شرطی که مخالف یکدیگر نباشند، رسید.

بنابراین قدم چهارم در راه مدیریت بدهی، انتخاب راه حل یا راه حل‌های ممکن از میان راه حل‌های پیشنهادی اعضای خانواده است.

۵- عملی کردن راه حل‌های ممکن

خانواده در این مرحله باید راه حل‌های انتخابی را عملی کند. اگر مدیر خرج متوجه شد به کار بردن تمامی راه حل‌های بالا امکان پذیر نیست، باید به فهرست خود برگردد و راه حل‌ها را اولویت بندی کند، زیرا در بسیاری از موارد اجرای تمام راه حل‌ها کارایی خانواده را کم می‌کند. بنابراین قدم پنجم در راه مدیریت بدهی، نقد و اجرای راه حل‌های ممکن برحسب تاریخ و مورد است تا با تأمین منابع مالی لازم، پرداخت‌ها هرچه سریع‌تر و بهتر انجام شود.

۶- ارزیابی

قدم آخر (قدم ششم) آن است که مدیر خرج بررسی کند آیا مشکل حل شده است یا خیر. اگر مشکل حل شده بود خانواده می‌تواند موفقیت خود را جشن بگیرد و این تجربه را برای حل دیگر مشکلات زندگی به کار برد. اگر مشکل حل نشده بود، علتش آن است که مدیر خرج نتوانسته مسئله را به طور دقیق شناسایی کند. به خاطر داشته باشید شناسایی مسئله بلندترین قدم در راه مدیریت بدهی است. بنابراین قدم ششم در راه مدیریت بدهی، ارزیابی اقداماتی است که برای رفع مشکل بدهی صورت گرفته است.

راه‌های پیشگیری از بحران مالی

- ۱- قانون ۲۰ درصد را رعایت کنید. منظور آن است که کل خرید اقساطی ماهانه بدون اجاره بها نباید از ۲۰ درصد از درآمد خالص شما بیشتر شود. یا کل خرید اقساطی ماهانه با اجاره بها نباید از ۴۰ درصد درآمد خالص شما تجاوز کند.
- ۲- عادت‌های مالی نامناسب خود را تغییر دهید. به همین منظور برای مدیریت هزینه‌ها باید راه جدیدی پیدا کنید.

بودجه‌بندی ماهانه و به کارگیری روش پاکت می‌تواند راه کارگشا باشد. وقتی متوجه شدید پول‌تان را چگونه هزینه کرده‌اید، می‌توانید عادت‌های مالی نامناسب خود را تغییر دهید. شما با تغییری اندک مانند حذف غذای رستوران و خرید اقلام شخصی، جایگزین کردن کالاهای ارزان قیمت با کالاهای گران قیمت و ... می‌توانید بدون این‌که به خانواده فشار زیادی تحمیل شود، بدهی‌های خود را پرداخت کنید.

۳- در خرید با کارت‌های اعتباری و صدور چک‌های مدت‌دار بسیار محتاط باشید. امروزه استفاده از کارت‌های اعتباری در تمام دنیا رایج شده است و بسیاری از مردم در سراسر جهان با در دست داشتن این کارت‌ها به خرید می‌پردازند. یکی از ویژگی‌های استفاده از کارت اعتباری آن است که فرد مجبور نیست بلافاصله هزینه‌ها را بپردازد بلکه صورت آن‌ها بعد از مدتی ارسال می‌شود.

۱۵-۳ آشنایی با شیوه‌ی تسویه‌ی بدهی‌ها در خانواده

تسویه‌ی بدهی

فهرستی از بدهی‌های خانواده‌ی خود را روی کاغذ بیاورید. در این فهرست بنویسید خانواده‌ی شما چه مقدار و به چه کسانی بدهی دارد. بدهی، علاوه بر این‌که به سلامت بودجه لطمه وارد می‌کند، سلامت روحی و جسمی خانواده را نیز به خطر می‌اندازد. از این رو خانواده باید از قرض گرفتن بیشتر خودداری کند زیرا اگر روال گذشته را ادامه دهد تمام عمر مقروض خواهد بود.

الف) روش تدریجی برای تسویه‌ی بدهی‌ها

در این روش برای تسویه‌ی بدهی‌ها از راه‌حلی منظم و تدریجی استفاده می‌شود؛ یعنی به بیشترین مقدار رساندن بازپرداخت بدهی در هر ماه. بنابراین، خانواده سعی کند تا آن‌جا که ممکن است مقدار بیشتری از بدهی‌های خود را در هر ماه بپردازد. برای انجام این کار خانواده باید، بعد از مشخص شدن فهرست بدهی‌ها برحسب مقدار بدهی، تقدم و تاریخ آن‌ها، هر ماه بخشی از بدهی خود را بپردازد و سپس اولویت بعدی در پرداخت بدهی را در نظر بگیرد. این کار ممکن است چند سال طول بکشد.

ب) فروش دارایی‌ها

ممکن است برخی از خانواده‌ها بپرسند آیا برای پرداخت بدهی باید دارایی‌های خود را بفروشند یا خیر. این یکی از راه‌حل‌های ممکن است، ولی تنها وقتی راه‌حل درستی است که افراد خانواده عادت به خرج کردن‌های سابق خود را اصلاح کرده باشند وگرنه با فروش دارایی‌ها تنها عارضه برطرف خواهد شد نه مشکل. فرض کنید خانواده‌ای مقروض، خانه‌ی خود را می‌فروشد تا بتواند قرض خود را بپردازد. این خانواده اگر دوباره عادات سابق خود را مانند خریدهای اقساطی و ... ادامه دهد مجدداً دچار مشکل بدهی خواهد شد، فقط با این تفاوت که این بار خانه

هم ندارد. پس خانواده بدون برنامه‌ی مالی منظم دوباره به همان دام می‌افتد. از این رو، قبل از فروش دارایی‌ها، ابتدا عادت‌های خرج کردن را اصلاح کنید. مثلاً اگر تاکنون با چک خرید می‌کرده‌اید آن را کنار بگذارید و فقط مطابق درآمد خود هزینه کنید.

۱۶-۳ آشنایی با مفهوم، اهمیت و دلایل پس‌انداز در خانواده و شیوه‌ی برآورد میزان آن

مفهوم پس‌انداز در خانواده

پس‌انداز باقی‌مانده‌ی مصرف از درآمد است. برای این منظور باید درآمد و هزینه‌ی خانواده را به دست آورید و از تفریق این دو مقدار پس‌انداز خانواده را تعیین کنید. پس‌انداز منشأ تشکیل دارایی خانواده است.



برای پیش‌بینی صحیح مقدار پس‌انداز به نکته‌های زیر توجه کنید:

- ۱- اگر درآمد خانوادگی شما ثابت است، تنها به یک جدول نیاز دارید ولی اگر درآمد خانواده متغیر است در این صورت دو جدول تهیه کنید: یکی برای زمانی که درآمد زیاد است و دیگر برای زمانی که درآمد کم است. از این رو می‌توانید کمترین و بیشترین مقدار پس‌انداز را تعیین کنید.
- ۲- اگر درآمد خانواده در چند ماه گذشته ثابت بوده است می‌توانید فرض کنید که درآمد ماه آینده نیز مانند ماه گذشته خواهد بود.

- ۳- چنانچه اطلاعاتی که در اختیار دارید نشان می‌دهد درآمد خانواده در ماه آینده با درآمد ماه‌های قبل تفاوت خواهد داشت حتماً آن را وارد کنید. ولی دقت کنید این اطلاعات صحیح و واقعی باشند نه براساس حدس و گمان.
- ۴- هیچوقت پیش‌بینی احتمال افزایش حقوق، ارتقا یا ارث را به حساب رسیدن به هدف‌های خانوادگی خود نگذارید. اگر خانواده با آن چه دارد زندگی کند، اضافه حقوق، ارث یا هرگونه مبلغ اضافی دیگر، موفقیت خانواده را بیشتر می‌کند.
- ۵- در بعضی خانواده‌ها مخارج بر اساس درآمد شوهر تنظیم می‌شود و درآمد زن صرف خرید خودرو، خانه یا پس‌انداز خانواده می‌شود، تا اگر درآمد خانواده به علت بیماری، بیکاری، بارداری و ... کاهش یافت خانواده با مشکل مواجه نشود. پس لازم است درآمد زن نیز محاسبه شود. هرچند ممکن است خانواده درباره‌ی آنچه در آینده به دست می‌آورد اطلاعات و اختیار زیادی نداشته باشد ولی می‌تواند هزینه‌ها را کاملاً برآورد کند و با یادداشت کردن آن‌ها همواره هدف‌های خانواده را در نظر بگیرد. پس اندازه خانواده را می‌توان با کم کردن جمع ستون هزینه‌های پیش‌بینی شده از جمع ستون درآمدها به دست آورد پس اندازه یکی از ارکان مهم مدیریت بودجه در خانواده و وسیله‌ای است برای:

- مدیریت تعهدات مالی عادی؛

- رسیدن به هدف‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت؛

- آمادگی ورود به دوره‌ی بازنشستگی؛

از این رو سعی کنید عادت به پس‌انداز کردن را در خانواده‌ی خود ایجاد کنید. برای آن‌که خانواده‌تان بتواند در زندگی مصرفی یکنواخت داشته باشد، دچار فقر و ورشکستگی نشود و به هدف‌های مالی خود نیز دست یابد، عادت به پس‌انداز کردن را در بین آنان ترویج کنید.

دلایل پس‌انداز کردن در خانواده

یکی از انگیزه‌هایی که خانواده را به پس‌انداز کردن تشویق می‌کند، هدف‌گذاری است. از هر عضو خانواده بخواهید که هدف‌های خود را تعیین کند و بنویسد چگونه می‌تواند به هدف‌های خود برسد. سپس هدف‌های خانواده را به سه گروه زیر تقسیم کنید:

۱- هدف‌های کوتاه‌مدت: آن‌هایی که در مدت کمتر از یک سال می‌خواهید به آن‌ها برسید، مانند پرداخت قرض و هزینه‌های اضطراری.

۲- هدف‌های میان‌مدت: آن‌هایی که در چند سال آینده می‌خواهید به آن‌ها دست یابید، مانند خرید خودروی شخصی و تحصیلات دانشگاهی.

۳- هدف‌های بلندمدت: آن‌هایی که در زمان بازنشستگی می‌خواهید به آن‌ها برسید. این هدف‌ها را برحسب اولویت زمانی طبقه‌بندی نمایید. سپس تعیین کنید برای رسیدن به هر هدف چه مقدار باید پس‌انداز کرد. برای دست‌یابی به هدف‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت پس‌انداز کردن یک نیاز و ضرورت است.

میزان پس‌انداز در خانواده

آنچه در آغاز مهم است این است که تعیین کنید برای رسیدن به هدف توافق شده به چه مقدار پس‌انداز نیاز دارید. خیلی سخت نگیرید که به خانواده فشار زیادی وارد آید، خیلی هم آسان نگیرید که رسیدن به هدف‌ها غیرممکن شود. بلکه باید مطابق با وضعیت مالی خانواده درصدی از درآمد را به پس‌انداز اختصاص داد. در هر وضعیت مالی که قرار دارید نباید هیچ وقت نرخ پس‌انداز را صفر بگیرید. فرض کنید خانواده، با توجه به درآمد، تصمیم گرفته است ۱۰ درصد از درآمد ماهانه‌ی خود را پس‌انداز کند. اگر کل درآمد خانواده ۳۰۰ هزار تومان باشد در این صورت:

$$\text{پس‌انداز} = ۳۰۰۰۰ \times ۱۰ \div ۱۰۰ = ۳۰۰۰۰$$

یعنی شما ۲۷۰ هزار تومان برای مخارج و ۳۰ هزار تومان برای پس‌انداز اختصاص داده‌اید. پس باید هزینه‌ها را طوری تنظیم کنید که بیشتر از ۲۷۰ هزار تومان نشود.

۱۷-۳ شناسایی روش‌های مختلف پس‌انداز و در خانواده و راه‌های افزایش آن

راه‌های افزایش پس‌انداز

الف) تمایز بین خواست، آرزو و نیاز

در آغاز اقلام هزینه را مرور کنید. بهتر است برای این کار فهرستی از هزینه‌های خانواده برحسب اهمیت تهیه کنید. ترتیب اهمیت هزینه‌ها بسیار مهم است زیرا باید تفاوت بین نیازها، خواست‌ها و آرزوها را مشخص کنید. برای روشن شدن موضوع لازم است مفهوم سه واژه‌ی نیاز، خواست و آرزو بررسی شود.

نیازها: احتیاجات اساسی خانواده مانند غذا، پوشاک، مسکن، درمان و آموزش هستند که برای تأمین آن‌ها باید هزینه کنیم. خواست‌ها: کالاهایی هستند که زندگی ما را بهبود می‌بخشند. برای مثال خرید خودرو یک نیاز است، ولی داشتن خودروی گران قیمت یک خواست است. به علاوه خواست‌ها شامل انتخاب بین کیفیت کالاهایی است که خانواده از آن استفاده می‌کند. برای مثال گوشت مرغ در برابر گوشت قرمز، خودروی نو در برابر خودروی دست دوم، لباس میهمانی در برابر لباس کار و... تقابل «خواست» در برابر «نیاز» را نشان می‌دهند.

آرزوها: کالاهایی هستند که نیاز اساسی خانواده نیستند ولی خانواده آرزو دارد آن‌ها را داشته باشد، مانند فرش تزیینی یا تابلوی نقاشی. این کالاها را می‌توان از مازاد درآمد، پس از تأمین نیازها و خواست‌ها، خرید کرد. بدیهی است بعضی از ارقام هزینه را، که به نیازها مربوط‌اند، مانند اجاره‌بها و غذای نمی‌توان، یا به سختی می‌توان کاهش داد. اگرچه کاهش این هزینه‌ها نیز غیرممکن نیست. مثلاً کاهش درجه‌ی حرارت خانه باعث صرفه‌جویی در سوخت و کاهش هزینه می‌شود. خرید یک‌جا، به جای خریدهای مکرر، باعث صرفه‌جویی در وقت، بنزین و هزینه می‌شود. همچنین، تهیه‌ی برخی از کالاها در خانه به جای خرید آن‌ها از بازار نیز باعث کاهش هزینه‌ها می‌شود. پس دستورالعمل کلی این است که قبل از خرید هر کالا درباره‌ی آن فکر کنید و هر خریدی را به طور کامل ارزیابی نمایید. ضمناً مراقب باشید که تحت تأثیر جاذبه‌ی آنی مصرف قرار نگیرید.

ب) تمایز بین هزینه‌های ثابت، متغیر و دوره‌ای

هزینه‌ها را برحسب نوع به هزینه‌های ثابت، متغیر و دوره‌ای تقسیم کنید. سپس بررسی کنید چگونه می‌توان آن‌ها را کنترل کرد.

هزینه‌های ثابت: هزینه‌هایی هستند که اغلب از یک ماه به ماه دیگر ثابت‌اند و به سختی می‌توان آن‌ها را کاهش داد، مانند هزینه‌های اجاره خانه، شهریه‌ی مدرسه‌ی بچه‌ها و... بعضی از هزینه‌های ثابت را می‌توان کاهش داد؛ اگر بچه‌ها را از مدرسه‌ی خصوصی به دولتی انتقال دهید، هزینه‌های آموزشی کاهش می‌یابد.

هزینه‌های متغیر: هزینه‌هایی هستند که ماه به ماه تغییر می‌کنند و کاهش آن‌ها ساده‌تر است، مانند هزینه‌های آب، برق، تلفن، مواد غذایی، کالاهای مصرفی و سایر خدمات.

هزینه‌های دوره‌ای: این هزینه‌ها معمولاً چند بار در سال پرداخت می‌شوند. بعضی از آن‌ها ممکن است تا زمان پرداخت مجدد فراموش شوند، مانند تعمیر خودرو، بیمه، تعویض عینک طبی، تعمیر وسایل خانه، هزینه دندان پزشکی و درمان، هدایا و

پیگیری دقیق برای کاستن از هزینه‌ها بسیار مهم است و باید به دنبال جاهایی گردید که بتوان هزینه‌ها را کاهش داد. با شناخت هزینه‌ها و دنبال کردن آن‌ها می‌توانید وضعیت بودجه‌ی خود را بهبود ببخشید. پس الگوی صحیح مصرف می‌تواند در کاهش هزینه و در نتیجه افزایش پس‌انداز خانواده نقشی مهم داشته باشد.

ایجاد عادت در خانواده برای پس‌انداز کردن

به این منظور برای هریک از اعضای خانواده مبلغی در نظر می‌گیریم. این مبلغ را می‌توان در پاکتی جداگانه و به نام هر عضو اختصاص داد. نکته‌ی مهم این است که هریک از اعضای خانواده باید تلاش کند هزینه‌های خود را با درآمد تعیین شده مطابق نماید. هرگاه در این کار موفق شود، جا دارد احساس غرور کند که با برنامه‌ریزی درست توانسته است بودجه‌ی خود را رعایت کند. اگر فردی نتوانست مطابق درآمد خود هزینه کند و دچار کمبود شد به هیچ وجه نباید تا پایان ماه پولی در اختیار او گذاشت. در این زمینه باید کاملاً سخت‌گیر بود. اگر عضوی تمام درآمد خود را خرج نکرد می‌تواند پس‌انداز کند و پس‌انداز به خودش تعلق دارد. نکته‌ی مهم این است که اعضای خانواده عادت کنند دخل و خرج خود را به نحوی تنظیم نمایند که بتوانند پس‌انداز کنند.

آشنایی با روش‌های پس‌انداز در خانواده

اگر مقدار پول پس‌انداز شده آن قدر ناچیز است که نمی‌توان آن را در بانک گذاشت، نگران نباشید. پاکت، کیف یا قلک کوچکی تهیه کنید و چنین پولی را در یکی از آن‌ها پس‌انداز کنید و بعد از چند ماه که به حدکافی رسید درباره‌ی آن تصمیم بگیرید. اگر پول پس‌انداز شده را در خانه نگهداری کنید نه تنها هیچ بازدهی به آن تعلق نمی‌گیرد بلکه در معرض خطراتی مانند دزدی، و... قرار می‌گیرد. به علاوه اگر پول در دسترس باشد ممکن است خانواده تحت تأثیر وسوسه‌ی آنی خرید قرارگیرد. پس بهتر است حتی اگر مقدار پس‌انداز خانواده ناچیز باشد آن را در حسابی جداگانه بگذارید. مدیریت پس‌انداز می‌تواند در افزایش رفاه خانواده و در نتیجه افزایش سرعت رسیدن به هدف‌های خانواده نقش مهمی داشته باشد. بنابراین، خانواده می‌تواند پس‌انداز خود را با توجه به مقدار و مدت پس‌انداز به طریقی نگهداری کند که دارای بالاترین بازدهی و کمترین میزان مخاطره باشد. این راه‌ها عبارت‌اند از:

۱- سپرده‌گذاری

یکی از کم مخاطره‌ترین و شاید ساده‌ترین راه‌های نگهداری پس‌انداز این است که به نزدیک‌ترین بانک محل زندگی یا کار خود مراجعه و اندوخته را سپرده‌گذاری کنید. کمترین فایده‌ی این روش آن است که پول شما را از

دسترس دورنگه می‌دارد و باعث می‌شود تحت تأثیر وسوسه‌های آنی خرید قرار نگیرید و تنها زمانی از حساب خود برداشت کنید که نیاز واقعی داشته باشید. امروزه در کشور ما انواع روش‌های سپرده‌گذاری به شرح زیر است:

• سپرده‌گذاری به صورت قرض الحسنه

حُسن این روش آن است که علاوه بر تضمین اصل پول، آن را از خطرهایی مانند دزدی و ... حفظ می‌کند. همچنین بانک‌ها برای تشویق سپرده‌گذاران قرض الحسنه و پس‌انداز برحسب قرعه جایزه می‌دهند. سپرده‌گذاری در بانک‌ها به صورت قرض الحسنه باعث می‌شود که فرد از طریق بانک بتواند به آن دسته از افراد جامعه که برای رفع نیازهای عمومی و ضروری خود بضاعت کافی ندارند وام دهد و از این طریق مشکل آن‌ها را حل کند. خداوند در سوره‌ی مبارکه‌ی حدید آیه‌ی ۱۱ می‌فرماید: "کیست که به خدا قرض نیکو دهد تا خدا آن را چندین برابر به او برگرداند و پاداشی با لطف و کرامت به او عطا فرماید."

• سپرده‌گذاری کوتاه‌مدت

در این نوع سپرده‌گذاری، علاوه بر تضمین اصل پول و ایمنی آن در برابر خطرها، بازدهی (سود) نیز به آن تعلق می‌گیرد. این حسن را نیز دارد که هر زمان به کل پس‌انداز یا بخشی از آن نیاز داشته باشید می‌توانید آن را از حساب خود برداشت کنید. باید توجه داشت چون سود این نوع سپرده‌ها در بیشتر بانک‌ها بر اساس سه ماهه محاسبه می‌شود، اگر قبل از سه ماه از حساب خود برداشت کنید، فقط به باقی‌مانده‌ی حساب سود تعلق می‌گیرد.

سپرده‌گذاری بلندمدت

این نوع سپرده‌گذاری طی قراردادهای یک ساله، دوساله، سه ساله و پنج ساله، بین بانک و سپرده‌گذار صورت می‌گیرد. نرخ‌های سود علی‌الحساب این نوع سپرده‌گذاری با توجه به دوره‌ی قرارداد متفاوت است. هرچه دوره‌ی سپرده‌گذاری طولانی‌تر باشد، نرخ سود نیز بیشتر است. این نوع سپرده‌گذاری بی‌مخاطره است، زیرا اصل پول تضمین شده است. هر وقت نیاز داشته باشید می‌توانید اصل مبلغ را دریافت کنید ولی اگر اصل پول قبل از سررسید دریافت شود، سود مطابق سپرده‌های کوتاه‌مدت تر محاسبه می‌شود. برای مثال اگر سپرده‌ای یک ساله را بعد از ۸ ماه دریافت کنید، سود بر اساس قرارداد ۶ ماهه و اگر بعد از ۵ ماه دریافت کنید سود بر مبنای سه ماهه محاسبه می‌شود.

۲- اوراق مشارکت

روش دیگر نگهداری پس‌انداز، خرید اوراق مشارکت است. این اوراق برای اجرای پروژه‌هایی خاص منتشر می‌شود و اصل سرمایه را دولت یا بانک مرکزی تضمین می‌کند. این اوراق، بی‌نام و به صورت یک ساله تا پنج ساله‌اند. سود این اوراق هر سه ماه یک بار پرداخت می‌شود. حسن این اوراق در آن است که به محض مراجعه به بانک قابل تبدیل شدن به پول است. به علاوه، نرخ سود آن به صورت روزانه محاسبه می‌شود. یعنی اگر شما اوراق مشارکت پنج ساله را بعد از مدتی کوتاه به بانک بفروشید، سود تا همان روز محاسبه و به شما پرداخت می‌شود. از آنجا که

این اوراق بی نام اند، ممکن است در معرض دزدی و سایر مخاطرات مانند آتش سوزی و غیره قرار گیرند. بنابراین باید در حفظ و نگهداری آن ها کوشا باشید.

۳- اوراق سهام

روش دیگر نگهداری پس انداز خرید اوراق سهام است. این اوراق همان سهام شرکت های گوناگون است که در بازار عرضه می شود. در این نوع اوراق، درست برخلاف انواع سپرده گذاری ها و اوراق مشارکت، اصل آن تضمین نشده است. از این رو قیمت سهام با توجه به وضعیت اقتصادی کشور و وضعیت درونی شرکت در حال تغییر است. سود آن هم مقداری ثابت نیست. این سود سالانه پرداخت می شود. بنابراین عایدی فرد با خرید اوراق سهام از دو منبع به دست می آید: تغییر قیمت سهم - سود سهم که هر دو تحت تأثیر شرایط حاکم بر اقتصاد است. از این رو خرید این نوع اوراق با خطرهای بسیار مواجه است و خریداران باید برای جلوگیری از مخاطره ی زیاد آن با مشاوره ی متخصصان مربوط سبدي از سهم های مختلف را نگهداری کنند.

۱۸-۳ شناسایی چرخه موفقیت مالی و مراحل مختلف آن

مراحل چرخه ی موفقیت

۱-تنظیم برنامه ی هدف

همان طور که بدون برنامه و نقشه نمی توانید به جایی سفر کنید بدون نقشه نیز نمی توانید برنامه ی مالی خود را تنظیم کنید. از این رو، پس از مشخص شدن درآمد خالص خانواده، برای نزدیک شدن به هدف های مالی خود باید برنامه ریزی کنید که چگونه پول خود را مطابق معمول، به روز هزینه کنید.

۲-ثبت و پیگیری مخارج

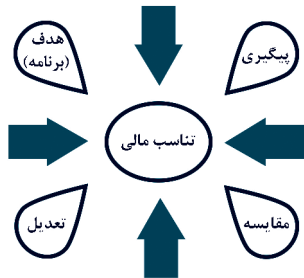
بعد از تعیین مخارج ماهانه، هرگونه هزینه را ثبت کنید تا بتوانید پیشرفت خود را ارزیابی کنید. برای انجام این کار راه های زیادی وجود دارد، مانند کامپیوتر و نرم افزارهای خاص آن. به علاوه، شما می توانید با استفاده از جداول هزینه های خانواده را به صورت روزانه ثبت نمایید. سپس هزینه های روزانه را در جدول های هفتگی و ماهانه وارد کنید. در آغاز، چنین اقدامی ممکن است خسته کننده به نظر برسد، ولی با انجام مستمر آن به تدریج عادت های صحیح، جانشین عادت های غلط می شوند.

۳-مقایسه ی عملکرد واقعی با میزان برنامه ریزی شده در بودجه

این مرحله ی بسیار اساسی است و شامل نگرشی کلی به درآمدها و هزینه ها به طور همزمان است. با این کار متوجه خواهید شد مخارج خانواده ی خود را چه مقدار، کجا و چگونه تعدیل کنید تا با مشکل مواجه نشوید. این کار را دست کم یکبار در ماه انجام دهید.

۴-تعدیل

تهیه‌ی برنامه‌ای ایده‌آل در وهله‌ی نخست تقریباً غیرممکن است. به طور کلی برنامه‌ریزی فرایندی وقت‌گیر است و برای تطبیق درآمد و هزینه‌ها باید اطلاعات و تجربه‌ی کافی داشته باشید. شاید لازم باشد مخارج خود را در زمینه‌هایی خاص، کم و در زمینه‌های دیگر زیاد کنید. پس برنامه‌ی خود را به نحوی تعدیل کنید تا با نیازهای شما و خانواده‌تان مطابقت داشته باشد. این تنها راهی است که موفقیت مالی‌تان را تضمین می‌کند. به موارد زیر توجه کنید: برنامه‌ی مالی خانواده باید با توجه به درآمدها، نیازها و سلیقه‌های خانواده تنظیم شود. سپس با مقایسه‌ی عملکرد واقعی با بودجه‌ی برنامه‌ریزی شده می‌توان مشخص کرد نیاز به تعدیل در برنامه هست یا خیر. بنابراین ارانه‌ی برنامه‌ی مالی یکسان برای همه‌ی خانواده‌ها میسر نیست. اکنون زمان آن فرا رسیده است تا با استفاده از آموخته‌های خود بتوانید به عنوان مشاور اقتصادی، بودجه‌ی خانواده‌ی خود یا سایر خانواده‌هایی را که دچار مشکل مالی‌اند تنظیم کنید، به طوری که سلامت مالی به خانواده بازگردد.



۱۹-۳ آشنایی با وظایف مشاور اقتصادی و نحوه‌ی پیگیری تناسب مالی خانواده

وظایف مشاور اقتصادی خانواده

رسیدن به سلامت مالی و تداوم آن در آینده، آرزوی هر فرد و خانواده‌ای است و به دانش معاش، برنامه‌ریزی و تعهد همه‌ی اعضای خانواده نیاز دارد. خانواده‌هایی که با مشکل مالی مواجه‌اند و به مقابله‌ی با آن قادر نیستند، به بیماری مالی دچار شده‌اند. پس، توصیه می‌شود از مشاور اقتصادی خانواده کمک بگیرند. وظایف مشاور اقتصادی خانواده عبارت‌اند از:

۱- تقسیم‌بندی هدف‌های خانواده به هدف‌های قابل دسترس و زمان‌بندی شده و سپس تبدیل این هدف‌های واقعی به هدف‌های مالی؛

۲- کمک به خانواده به منظور تأمین پس‌انداز لازم برای رسیدن به هدف‌ها، نیازها و خواست‌های خود از طریق تجزیه و تحلیل هزینه‌های خانواده؛

۳- کمک به خانواده‌ای که دچار بدهی شده و سلامت مالی آن در خطر است، به طوری که خانواده با تنظیم بودجه بتواند به زمان بندی بدهی‌ها و پرداخت آن‌ها در کوتاه‌ترین مدت ممکن بپردازد؛

۴- کمک به خانواده برای انتخاب روش مناسب نگهداری پس‌انداز به طوری که بیشترین بازدهی را داشته باشد؛

۵- سایر مشاوره‌های لازم؛

مشاور اقتصادی خانواده می‌تواند به خانواده در اولویت‌بندی هدف‌ها و تنظیم بودجه تا رسیدن به موفقیت کمک کند. همچنین، می‌تواند راه‌های نگهداری پس‌انداز را برای تسریع در رسیدن به هدف‌های خانواده نشان دهد. خانواده‌هایی که دچار بدهی‌اند می‌توانند از خدمات مشاوران اقتصادی خانواده کمک بگیرند.

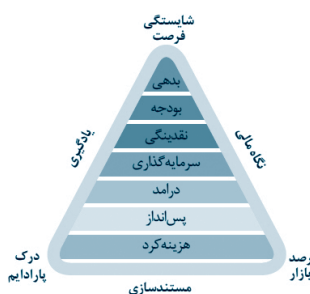
ارائه‌ی آزمون تناسب مالی

مشاور اقتصادی خانواده می‌تواند پرسش‌نامه‌ای برای شناسایی وضعیت تناسب مالی خانواده طراحی کند. همچنین، او با اولویت‌بندی هدف‌ها برحسب نوع و زمان و تجزیه و تحلیل درآمدها و هزینه‌ها و با توجه به منابع مالی، نیازها و سلیقه‌های خانواده، کمک خواهد کرد تا خانواده در کوتاه‌ترین مدت ممکن، علاوه بر رسیدن به هدف‌ها به تناسب مالی نیز دست یابد.

۲۰-۳ آشنایی با سواد مالی و ابعاد آن

ابعاد سواد مالی

ابعاد سواد مالی را می‌توان به دو دسته عناصر طبقه‌بندی کرد: عناصر مالی و عناصر زمینه‌ای. دسته‌ی اول عناصر مالی نام‌گذاری شده است، زیرا نام‌هایی از جنس پول و نزدیک به علوم اقتصادی دارند. البته افراد موفق از عنوان‌ها یا تکنیک‌های مالی در این ابعاد استفاده نمی‌کنند. دسته‌ی دوم را عناصر زمینه‌ای نامیده‌اند، زیرا در نگاه اول به پول ربطی ندارند، اما به اعتقاد افراد موفق، بدون تسلط بر آن‌ها نمی‌توان در عملکردهای مالی موفق شد. عناصر مالی عبارتند از: هزینه‌کرد، پس‌انداز، درآمد، سرمایه‌گذاری، مدیریت نقدینگی، مدیریت بودجه و مدیریت بدهی. عناصر زمینه‌ای عبارتند از: شایستگی فرصت، نگاه مالی، رصد بازار، مستندسازی، درک پارادایم و یادگیری.



نمودار روبرو بیانی از همین طبقه‌بندی است. نمودار فوق، نکته‌ی مهمی را بیان می‌دارد. در عناصر مالی ترتیب خاصی بین اجزا وجود دارد، عناصری که به قاعده‌ی مثلث نزدیک‌ترند، عمومی‌تر و به عبارت دیگر مورد نیاز بیشتر مردم هستند. همچنین باید زودتر و از سنین پایین آموزش داده شوند. عناصری مانند مدیریت بدهی یا بودجه، اگرچه مهم هستند، اما معمولاً در سنین نوجوانی و بعد از آن موضوعیت می‌یابند.

هزینه‌کرد، زیربنای موفقیت مالی

بدون تردید، درست خرج کردن اولین و مهم‌ترین بخش رفتار مالی درست محسوب می‌شود. حتماً شنیده‌اید که مردم کوچه و بازار می‌گویند: «پول نیست، و گرنه ما بلدیم آن‌را خرج کنیم.» اما واقعیت چنین نیست. بیشتر مردم بلد نیستند پول خود را خرج کنند. نکته‌ی تأسف بار آن است که نه تنها درست هزینه کردن را بلد نیستند، بلکه این را

هم نمی‌دانند که بلد نیستند و این یعنی جهل مرکب. کسی که نتواند درست خرج کند، نمی‌تواند پولی پس‌انداز کند. پس‌انداز یکی از نقاط عطف در تحقق موفقیت مالی است.

اهداف آموزشی بنیادین که باید در این مورد دنبال شوند غالباً به پرسش‌های زیر پاسخ خواهند داد:

- چگونه نیازهای خود را در خرید تعیین کنیم؟

- چگونه آن‌ها را اولویت‌بندی کنیم؟

- چگونه مقدار مورد نیاز بهینه را تعیین کنیم؟

- چگونه بهترین منابع تأمین نیازهای خود را بشناسیم؟

- چگونه ارزش واقعی کالا یا خدمت خریداری شده‌مان را محاسبه و تعیین کنیم؟

به بیان ساده‌تر، هنگامی که بتوانیم تعیین کنیم چه چیزی را، چه تعداد، از کجا، چه زمانی و با چه قیمتی باید تهیه کنیم، به توانایی هزینه‌کرد صحیح دست یافته‌ایم. با مرور روش و عملکرد خود و اطرافیانمان در خرید، به خوبی در می‌یابیم که خیلی از ما در هزینه‌کرد دچار مشکل هستیم. اغلب ما، در هنگام خرید یک کالا یا خدمت، تنها به این می‌اندیشیم که آیا پول کافی برای خرید داریم یا نه.

پس‌انداز، مقدمه‌ی موفقیت مالی

در صورتی که در خرج کردن به توانایی مطلوبی دست یابیم، می‌توانیم پس‌انداز کنیم. بنابراین، به عنوان یکی از ابعاد سواد مالی، لازم است مهارت‌های مورد نیاز پس‌انداز عاقلانه را داشته باشیم.

به طور خلاصه، پس‌انداز عبارت است از تأمین منابع مالی شخصی (از محل خود) در زمان مورد نیاز.

در نگاه نخست، پس‌انداز ساده‌ترین کار است. در این نگرش، کافی است آن بخش از پول خود را که بدان نیاز ندارید، نزد خود یا حساب پس‌انداز در بانک نگه دارید. این نگاه نادرست است. پس‌انداز پیچیده‌تر از آن است که به نظر می‌رسد. بیشتر مردم به دلیل ناآگاهی از عوامل مؤثر بر و متأثر از پس‌انداز، با آن ساده‌انگارانه برخورد می‌کنند و به همین دلیل دچار زیان می‌شوند. پس‌انداز اگرچه ضروری است، اما پس‌انداز زیاد اصلاً مناسب نیست. دلیل نادرست بودن پس‌انداز بلندمدت پیچیده نیست، تورم باعث کاهش ارزش پایه‌ی پولی می‌شود. بنابراین، پول پس‌انداز شده هم به مرور ارزش خود را از دست می‌دهد. رابطه‌ی میزان پس‌انداز با مدت آن مستقیم است. یعنی هرچه از مدت پس‌انداز بیشتر بگذرد، از ارزش آن نیز به میزان بیشتری کاسته می‌شود.

حال تکلیف چیست؟ از یک سو در نیاز به پس‌انداز تردید نیست. از سوی دیگر، پس‌انداز به ویژه در بلندمدت، ارزش خود را از دست می‌دهد. به کمک مهارت پس‌انداز می‌توان دریافت:

- میزان متناسب و متعادل پس‌انداز پول چقدر باید باشد؟

- پول را تا چه مدت باید پس‌انداز کرد؟

- پول را در کجاها باید پس انداز کرد؟ خانه، صندوق امانات، صندوق پس انداز قرض الحسنه خانوادگی، مسجد یا بانک؟
 - چه موقع باید به پس انداز افزود و چه موقع باید آن را کاهش داد؟
 - مزایا و معایب هر کدام از محل های پس انداز چیست؟
 با این حال، بسیاری از کودکان علاقه ای به پس انداز کردن ندارند. بسیاری از کودکان به محض دریافت پول به عنوان عیدی یا پول توجیبی، بلافاصله آن را خرج می کنند. حتی نمی دانند که چه می خواهند. فقط می خواهند هرچه زودتر آن را خرج کنند. این را از رفتارشان و آشفتگی خاطرشان در هنگام مراجعه به سوپرمارکت یا فروشگاه محل می توان دریافت. این حس، آفت بزرگی برای آن کودک، خانواده و جامعه است. شاید در سطح خرد، وارد کردن پول ناچیزی به بازار، اثری نداشته باشد، اما در سطح کلان، قسمتی از آثار تورمی، ناشی از ورود نقدینگی به بازار است و طبق یک قضیه ی قابل اثبات در علم اقتصاد، تورم می آورد. پس انداز علاوه بر ایجاد امکان تأمین مالی در موارد مقتضی، به کنترل حجم نقدینگی در جامعه و در نتیجه کاهش تورم و در نهایت به سود همه خواهد انجامید. بنابراین، آموزش پس انداز نه تنها فایده های فردی دارد، بلکه به دلیل آثار اجتماعی، توسعه ی قابلیت های آن از سوی حاکمیت و نظام آموزش رسمی، یک ضرورت محسوب می شود.

پرسش های چهار گزینه ای فصل سوم:

۱. کدام گزینه از مراحل بودجه بندی نمی باشد؟

الف) تعیین هدف ب) تنظیم بودجه جدید با هزینه گذشته

ج) به روز کردن هزینه ها د) جبران کسری

۲. ارتباط خانواده با کدام بازار از طریق سرمایه گذاری می باشد؟

الف) بازار کار ب) بازار خدمات ج) بازار مالی د) بازار مصرفی

۳. آسان ترین روش پرداخت کدام گزینه است؟

الف) پرداخت نقدی ب) کارت اعتباری ج) چک د) چک پول

۱	۲	۳
د	ج	الف

فصل چهارم :

(۲۵ ساعت نظری)

(۱۲ ساعت عملی)



توانایی برقراری روابط سالم انسانی و اخلاقی در خانواده

هدف های رفتاری:

پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز :

- اهمیت ارتباط و اجزای آن را بشناسد.
- موانع ارتباطی مهم در خانواده را بداند.
- مفهوم حمایت اجتماعی و انواع آن را بشناسد.
- ابعاد مهم روابط خانوادگی و مهارت های بهبود روابط خانوادگی را بداند.
- با ازدواج و باورهای غلط آن آشنا باشد و ملاک های گزینش همسر را بشناسد.
- عوامل مؤثر در برقراری ارتباط درست با همسر و فرزند را بداند.

۴-۱ آشنایی با اهمیت ارتباط از دیدگاه اسلام و پژوهش‌های علمی

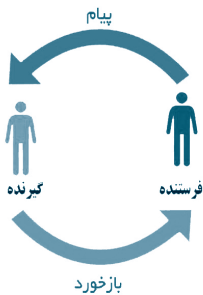
اهمیت ارتباط در تعالیم اسلامی

اسلام، که تضمین کننده سعادتمندی انسان است درباره اهمیت ارتباط و برقراری ارتباط در زندگی توصیه‌هایی بسیار دارد، از جمله می‌توان به صله‌ی رحم، شور و مشورت، نمازهای جماعت و جمعه، عفو و بخشایش، انفاق و کمک به یکدیگر اشاره کرد. قرآن کریم، تحکیم روابط انسانی را به مسلمانان توصیه کرده است و در آیات متعدد نحوه‌ی برخورد اجتماعی با یکدیگر را آموزش می‌دهد، از جمله نیکی کردن به یکدیگر (سوره‌ی نحل، آیه‌های ۹۰ و ۹۷، سوره‌ی رحمان، آیه‌ی ۶۰)، با یکدیگر به نرمی برخورد کردن (سوره‌ی آل عمران، آیه‌ی ۱۵۹)، پذیرش دیگران در میان خود (سوره‌ی مجادله، آیه‌ی ۱۱)، دوری از کارهای دشمنی برانگیز (سوره‌ی مائده، آیه‌ی ۲) و آیه‌های متعدد دیگر.

اهمیت ارتباط در پژوهش‌های علمی

علم نشان داده است، افرادی که روابط اجتماعی بیشتری با دیگران دارند هم از سلامت روانی و هم از سلامت جسمی بهتری برخوردارند و حتی در صورت بیماری نیز سریع‌تر از افراد تنها، منزوی یا افرادی که از ارتباطات خود ناراضی‌اند، بهبود می‌یابند. در واقع، پیوندها، روابط و معاشرت‌های اجتماعی همانند سپری در برابر ناملایمات زندگی از انسان دفاع می‌کنند.

محققان عاملی را که مانع بروز افسردگی و سایر بیماری‌های روانی می‌شود، حمایت اجتماعی نامیده‌اند.



۴-۲ آشنایی با اجزای ارتباط

ارتباط دارای سه جز اساسی است :

۱- ارسال کننده‌ی پیام یا پیام دهنده

یکی از مهم‌ترین عوامل شکل دهنده‌ی پیام آن است که بتوانید خواسته‌ها، نظرها و عقاید خود را به درستی بیان کنید (مهارت بیانی).

۲- محتوای پیام

در پیام نباید از کلمات زشت و نامناسب استفاده شود. همچنین، پیام نباید مبهم، دوپهل و پیچیده باشد. علاوه بر این، لحن و حالت گفتار نیز اثر تعیین‌کننده‌ای در اثر پیام بر گیرنده‌ی آن دارد. چنین پیام‌هایی بر دیگران تأثیر بسیار منفی می‌گذارند.

۳- دریافت کننده‌ی پیام یا پیام گیرنده

چنان چه پیام به درستی شنیده نشود، ارتباط با مشکلات زیادی مواجه می‌شود. به همین دلیل گوش دادن از اهمیت بسیاری برخوردار است.

۳-۴ آشنایی با موانع ارتباطی مهم در خانواده

گاهی اوقات بنابه دلایلی، ارتباط به درستی برقرار نمی‌شود. به عواملی که به ایجاد ارتباط سالم صدمه می‌زنند، «موانع ارتباطی» گفته می‌شود. در این جا، به تعدادی از موانع ارتباطی اشاره می‌شود:

• موانع مرتبط با ارسال پیام

مهم‌ترین موانعی که برای بیان درست نظرات، عقاید و احساسات وجود دارند عبارت‌اند از:

- انتظارات و توقعات بی‌جا- گاهی اوقات افراد نظر و عقیده‌ی خود را بیان نمی‌کنند چون از طرف مقابل انتظارات و توقعات بی‌جا دارند، مانند این که «خودش باید بداند»، «بعد از این همه سال زندگی با من باید متوجه شده باشد که من چنین خواسته‌ای دارم».
- پشت گوش انداختن و اجتناب از بیان، فرد مرتباً بیان خواسته‌ها، عقاید و نظرات خود را عقب می‌اندازد و آن‌ها را به دفعات بعد موکول می‌کند.
- تخلیه‌ی احساسات و عواطف منفی به جای بیان سالم آن‌ها، گاهی اوقات، فرد به جای بیان آن چه او را ناراحت کرده است به ابراز و تخلیه‌ی احساسات منفی خود می‌پردازد و طرف مقابل را قربانی خشم و ناراحتی خود می‌کند. بسیار مهم است که بین تخلیه‌ی احساسات و بیان سالم آن‌ها تفاوت گذاشته شود.
- بازداری احساسات و عواطف، بعضی از انسان‌ها، به غلط آموخته‌اند که بیان احساسات، حتی احساسات مثبت و خوشایند نیز، کاری نادرست است.

• موانع مرتبط با محتوای پیام

نه تنها بیان درست خواسته‌ها، نظرها و عقاید افراد خانواده مهم است، این که پیام با چه کلماتی (عوامل کلامی)، با چه لحن و تُن صدایی (عوامل فراکلامی) و همچنین با چه ژست و حالتی (عوامل غیرکلامی) بیان می‌شود، نیز اهمیت دارد از این رو، موانع مربوط به محتوا به سه دسته‌ی زیر تقسیم می‌شوند:

- عوامل کلامی: بیشتر قسمتِ پیام‌ها به صورت کلامی بیان می‌شود. بنابراین، بسیار مهم است که از کلمات درست و مناسب استفاده شود، و گرنه مشکلات زیادی به وجود می‌آید.
- استفاده از کلمات زشت و نامناسب - طعنه، کنایه، متلک، تمسخر، توهین، ناسزاگویی، نه تنها ارتباطی ایجاد نمی‌کند یا آن را بهبود نمی‌بخشد بلکه به شدت به رابطه صدمه می‌زند.
- استفاده از کلمات مبهم- کلماتی مانند چیز، این، آن و مواردی از این قبیل بسیار مبهم‌اند. بهتر است در انتقال پیام از کلماتی که دقیقاً به موضوع مورد نظر اشاره می‌کنند استفاده شود. گاهی اوقات والدین برای این که کودک را از انجام کار اشتباهی بازدارند می‌گویند: «نکن!». در این جا مشخص نیست چه کاری نکنند.
- کلی‌گویی- گاهی اوقات افراد به جای بیان شفاف و روشن مطالب، کلی‌گویی می‌کنند. مثلاً به جای آن که بگویند



من از فلان رفتارت خوشم نمی‌آید می‌گویند: «من برخورد های تو را نمی‌پسندم.»
حمله به فرد به جای حمله به رفتار او- گاهی اوقات، افراد به جای انتقاد از رفتار نادرست فرد، به شخص او حمله می‌کنند و شخصیت او را زیر سؤال می‌برند.
پُرگویی- گاهی اوقات، افراد تصور می‌کنند برای آن که پیامی را منتقل کنند باید زیاد صحبت کنند. والدینی که زیاد صحبت می‌کنند باعث دوری فرزندان شان از خود می‌شوند.

- عوامل فراکلامی: این عوامل به حالت و لحن حرف زدن مربوط می‌شوند:

لحن- لحن حرف زدن شما در پیامی که ارسال می‌کنید بسیار اثرگذار است. اگر جمله‌ی «خیلی خوب عمل کردی» را با لحن مناسب بیان کنید حتماً تأثیری مناسب بر شنونده دارد. اگر همین جمله را با لحن مسخره‌آمیز بیان کنید، طرف مقابلتان ممکن است به شما پرخاش کند و عصبانی شود.

تُن صدا- بلندی و کوتاهی صدا تأثیر مهمی بر دیگران دارد. اگر بهترین و زیباترین جملات را با صدای بلند و با حالت داد زدن بیان کنید، شنونده پیام شما را متوجه نمی‌شود. زیرا آن چه در درجه‌ی اول او را تحت تأثیر قرار می‌دهد بلندی بیش از حد صدای شماست. همین مطلب درباره‌ی صدای بیش از حد کوتاه نیز صدق می‌کند.

تناسب مطلب با حالات عاطفی- منظور آن است که صحبت شما با احساس مناسبی بیان شود. مثلاً اگر مادری به فرزندش می‌گوید: «دوستت دارم»؛ این جمله باید با حالتی عاطفی و با احساسی مناسب بیان شود. چنان چه همین جمله با حالت خشک و غیرعاطفی بیان شود کودک تصور خواهد کرد که مادر احساس واقعی خود را بیان نمی‌کند.

- عوامل غیرکلامی- حالت بدن انسان، خود زبان خاصی است که بسیاری از خصوصیات پیام را منتقل می‌کند. به حالت بدن و ژست صورت، زبان بدن گفته می‌شود. حالت صورت مادری که به فرزندش اظهار علاقه می‌کند، حالت صورت فردی که نگران است و حالت صورت فردی که بسیار شاد است، بدون آن که صحبت کنند، بیانگر پیام‌های غیرکلامی آنان است.

• موانع مرتبط با دریافت پیام

بسیار مهم است که پیام به درستی دریافت شود. بنابراین، لازم است پیام گیرنده به صحبت‌های دیگران خوب گوش دهد. برخی عوامل که مانع گوش دادن می‌شوند عبارت‌اند از:

- فکرخوانی- زمانی که فردی مشغول صحبت است ممکن است شما به جای گوش دادن به صحبت‌های او سعی کنید به اشتباه فکر او را بخوانید. مثلاً خانم س، هنگامی که شوهرش از مشکلات کاری و کم بودن درآمد خود صحبت می‌کند، به جای گوش دادن به صحبت‌های او با خود می‌گوید: «من که می‌دانم همه‌ی این حرف‌ها بهانه‌ای است برای این که مرا قانع کنی این ماه وسیله‌ای تازه برای خانه نخریم.»

- برجسب زدن- گاهی اوقات افراد به دیگران برجسب‌هایی خاص می‌زنند (پیش داوری) و همین موضوع مانع از

گوش دادن به حرف‌های آنان می‌شود.

- بی توجهی به بخشی از سخنان طرف مقابل - ممکن است، شنونده قسمتی از سخنان طرف مقابل را بشنود و به قسمت‌های دیگر آن بی توجهی کند. همین موضوع باعث می‌شود گوینده احساس کند شنونده به حرف‌هایش اهمیتی نمی‌دهد.

- در فکر و خیال فرورفتن - گاهی اوقات شنونده به جای آن که به حرف‌های طرف مقابل گوش کند در عالم فکر و خیال خود فرو می‌رود.

- قضاوت کردن - در این برخورد، به جای آن که به حرف‌های طرف مقابل گوش کنیم، درباره‌ی او قضاوت می‌کنیم و مثلاً می‌گوییم: «این مطلب درست بود»، «غلط بود»، «اشتباه کردی»، «خطا کردی»، «آیا حق با اوست یا طرف مقابل؟» و مواردی از این قبیل.

۴-۴ آشنایی با مفهوم حمایت اجتماعی و انواع آن

حمایت اجتماعی

منظور از حمایت اجتماعی میزان آرامش، احترام، امنیت، آسایش و کمکی است که انسان می‌تواند از مردم یا گروه‌های مختلف دریافت کند. حمایت اجتماعی انواع مختلف دارد:

• **حمایت احترامی:** میزان احترامی است که فرد از دیگران می‌گیرد، مانند دانش‌آموزی که معلمش، به دلیل رعایت قوانین کلاس و مدرسه به او احترام می‌گذارد. همین احترام باعث می‌شود انگیزه‌ی پیشرفت درسی در این دانش‌آموز تقویت شود.

• **حمایت اطلاعاتی:** اطلاعاتی است که فردی به دیگری می‌دهد، مانند فردی که خانم بیوه‌ای را، که از نظر مالی و گذران زندگی مشکلات بسیار دارد، راهنمایی می‌کند که به کمیته‌ی امداد امام خمینی^(ع) مراجعه کند.

• **حمایت وسیله‌ای:** کمک، ابزار و پولی است که در اختیار دیگران گذاشته می‌شود، مانند زمانی که فردی از نظر مالی مشکل پیدا می‌کند و دیگران به او وام قرض الحسنه می‌دهند.

۴-۵ آشنایی با نکات مهم در برقراری ارتباطات انسانی

ارتباط دو طرف دارد. ارتباط، حداقل بین دو نفر انسان ایجاد می‌شود: من و دیگری. بنابراین، در ارتباط اجتماعی باید به نظر، احساس و... هر دو توجه داشت. اختلاف در ارتباطات انسانی طبیعی است. همان‌طور که انسان‌ها از نظر جسمی و ظاهری با یکدیگر تفاوت دارند، از نظر سلیقه، عقیده، علایق، انتظارات، خواسته‌ها، باورها، تجربه‌های زندگی، زندگی خانوادگی و... نیز با یکدیگر تفاوت دارند. روش‌هایی مختلف برای کاهش اختلاف

وجود دارد. به یاد داشته باشید وجود اختلاف و تفاوت در زندگی طبیعی است و غیر طبیعی آن است که انسان‌ها راه حل اختلاف‌های خود را ندانند.

۴-۶ شناسایی ابعاد روابط نزدیک خانوادگی

اساساً در هر ارتباط نزدیک، ابعاد و موضوعات زیر مطرح می‌شوند: دلبستگی، سلسله مراتب قدرت، حریم، جنسیت، مرز و تفسیر از جهان. ضعف و اشکال در هر یک از این موارد می‌تواند روابط خانواده را به شدت مختل کند.



• **دلبستگی:** دلبستگی نوعی ارتباط عمیق عاطفی بین فرد و خانواده است و احساس امنیت را بین آن‌ها ایجاد می‌کند. دلبستگی، بر سایر روابط نزدیک انسان تأثیر می‌گذارد. افرادی که در دوران آغازین زندگی خود دلبستگی سالمی داشته‌اند در ارتباطات نزدیک زندگی خود نیز بهتر عمل می‌کنند. دلبستگی سالم، زمینه و بستر مناسبی ایجاد می‌کند تا احساسات مهمی مانند عشق، علاقه و صمیمیت به نزدیکان ایجاد شود.

• **سلسله مراتب قدرت:** در خانواده نیز همانند هر واحد اجتماعی دیگر، سلسله مراتبی از قدرت وجود دارد. قدرت اول خانواده پدر و مادر هستند. مهم آن است که والدین در فضای خانواده، با یکدیگر جنگ قدرت نداشته باشند و در اداره‌ی خانواده با یکدیگر اتفاق نظر بیشتری داشته باشند. هرگونه اختلاف بین والدین، به شدت وضعیت سلسله مراتب را در خانواده درهم می‌ریزد، که خود، موجب مشکلات بیشتری در زندگی خانوادگی می‌شود.

• **حریم:** منظور از حریم شخصی، بخش‌هایی از وجود، متعلقات و آن قسمت از محیط زندگی است که کاملاً به فرد اختصاص دارد، مانند اتاق کار، اموال، مسئولیت‌های شخصی، استقلال، آزادی ابراز نظر و عقیده و ... مهم آن است



که به چنین حریم‌های شخصی در خانواده احترام گذاشته شود. بعضی از مشکلات زوجین از جایی شروع می‌شود که یکی به حریم دیگری وارد شود و در آن دخالت کند. مثلاً زنی که انتظار دارد شوهرش همیشه بر اساس میل او پیراهن‌هایی با طرح چهارخانه بپوشد، به حریم شوهر احترام نگذاشته است.

• **جنسیت:** جامعه و فرهنگ، انتظارات متفاوتی از زنان و مردان دارد. معمولاً به طور سنتی انتظار می‌رود زنان به امور پرورش فرزندان و مردان به امرار معاش و تأمین و سرپرستی خانواده بپردازند. چنانچه زوجین مایل به نقش آفرینی در



زمینه‌های دیگر (مانند اشتغال زنان در بیرون از خانه) هستند ضروری است با نظر و عقیده‌ی یکدیگر آشنا شوند و به هنگام بروز اختلافی مهم، از مهارت حل اختلاف استفاده کنند. استفاده از مهارت تصمیم‌گیری منطقی نیز بسیار مفید است.

• **مرز:** هر رابطه‌ی نزدیک، دارای مرز تعیین شده‌ای است. منظور از مرز، که باید زوجین رعایت کنند، میزان قابل قبول درگیر شدن دو همسر با محیط بیرون مانند کار، تحصیل و ... است. زمانی که یکی از زوجین بیش از حد به کار، فعالیت، تحصیل، یا تفریح با دوستان می‌پردازد، ارتباط خصوصی او با همسرش دچار مشکل می‌شود. پس، افراد باید مرزهای یکدیگر را رعایت کنند.

• **تفسیر از جهان:** هر انسانی دارای ارزش‌ها، اهداف، اعتقادات و تفسیر خاصی از جهان است. تفاوت در دیدگاه افراد خانواده گاه به اختلافات جدی منجر می‌شود. بنابراین ضروری است که به آن‌ها رسیدگی شود. تفسیر از جهان، شامل تفسیر رفتارهای خود و همسر نیز می‌شود که می‌تواند در روابط نزدیک و صمیمانه اختلافات جدی ایجاد کند. نمونه‌ای از این اختلافات در تفسیر رفتارهای خود و دیگری آن است که افراد رفتارهای خود را اتفاقی و موردی ارزیابی کنند اما رفتار دیگری را خصوصیت او تلقی نمایند و همین باعث سوء تفاهم می‌شود. مثلاً اگر فردی دروغی گفته باشد آن را دروغ مصلحت‌آمیز تفسیر می‌کند (خود را دروغگو نمی‌داند و عقیده دارد به طور اتفاقی و موردی دروغی گفته است). اما اگر از فرد دیگری دروغ بشنود، آن فرد را دروغگو ارزیابی می‌کند (دروغ‌گویی را خصوصیت آن فرد به حساب می‌آورد).

۴-۷ شناسایی مهارت‌های اساسی برای بهبود روابط خانوادگی

زندگی خانوادگی به لحاظ پیچیدگی‌ها و ظرافت‌های خود نیاز به مهارت‌های متعددی دارد. به عبارت دیگر، انسان‌ها باید با مسائل و مشکلات خانوادگی آشنا و از مهارت‌های لازم برای کاهش آن‌ها برخوردار باشند. همچنین، آن‌ها را تمرین و تکرار کنند تا بر آن‌ها مسلط شوند. در این جا به تعدادی از این مهارت‌ها اشاره می‌شود:

• مهارت گوش دادن

برای آن که بتوانید به درستی به حرف‌های دیگران گوش کنید بهتر است اصول زیر را به کارگیرید:



۱- هنگام گوش دادن، کاری انجام ندهید- زمانی که کسی با شما صحبت می‌کند کار خود را برای مدتی کنار بگذارید. به طرف مقابل نگاه کنید.

۲- گوینده را به ادامه‌ی صحبت‌هایش تشویق کنید- برای این کار بهتر است از روش‌های زیر استفاده کنید:

الف) گاهی سؤال کنید یا حرفی بزنید. گاهی درباره‌ی موضوع صحبت طرف مقابل، از او سؤال کنید.

ب) با حالات غیرکلامی نشان دهید که به صحبت‌های او گوش می‌کنید.

• خودآگاهی و خودشناسی

شناخت اهداف، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، وظایف، نقش‌های خانوادگی، انتظارات و علایق خود، مشکلات ارتباطی



را کاهش می‌دهد. این شناخت، به خصوص برای ازدواج ضروری است تا زوج‌ها براساس آن، جهت ازدواج و تشکیل زندگی مشترک اقدام نمایند. برای مثال، فردی که اهداف و ارزش‌های خاص خود را در زندگی می‌شناسد، همسری برای خود برمی‌گزیند که با اهداف و ارزش‌های او همسویی دارد.

• شناخت احساسات

یکی از موارد مهم خودآگاهی، آگاهی و شناخت فرد از احساسات خود است. شناخت احساس، یکی از مهارت‌های مهم زندگی خانوادگی است. زیرا در بسیاری از مواقع احساس فرد بر نحوه‌ی بیان او اثر می‌گذارد، در نتیجه در لحن کلام و انتخاب کلمات او تغییر ایجاد می‌شود و نهایتاً ارتباط با تأثیر منفی همراه خواهد بود.



الف) خشم: یکی از مهمترین احساسات مخرب خشم است. خشم به شدت رابطه را تخریب می‌کند و به همسر و فرزندان صدمه می‌زند. از سوی دیگر، خشم اگر به درستی مهار و اداره نشود به خشونت می‌انجامد. مانند خشونت نسبت به همسر یا به فرزندان که هر دو صدمات جبران ناپذیری بر خانواده وارد می‌کنند.

مقابله با خشم - برای مقابله با خشم، می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید:

- توقف کنید و کاری انجام ندهید.

- خود را آرام کنید و نفس عمیق بکشید. (پیاده‌روی، انجام دادن کاری که تنش را بگیرد، صحبت کردن با یک دوست، نیایش و... می‌تواند باعث آرامش شود).

- حواس خود را به موضوعات دیگر مشغول کنید. به جای فکر کردن به ناراحتی بهتر است حواس خود را به موضوعات مختلفی که ربطی به موضوع عصبانیت ندارند، معطوف کنید.

- افکار خود را تغییر دهید. با افکار منفی خود مبارزه کنید. هنگام عصبانیت معمولاً افکار منفی به سراغ فرد می‌آیند، مانند این که «هر کاری خواست کرد و تو هیچ کاری از دستت بر نمی‌آید»، «از تو سوء استفاده کردند» و...

- جمله‌های مثبت را با خود تکرار کنید، مانند «عصبانی شدن کمکی به من نمی‌کند»، «این موضوع ارزش عصبانی شدن ندارد»، «داد نکش، حرف بزن» و...

- در خصوص آن چه از آن عصبانی شده‌اید با فرد مقابل حرف بزنید.

ب) عشق: عشق افراد خانواده به یکدیگر اساس زندگی خانوادگی است. با وجود این که کلمه‌ی عشق زیاد استفاده می‌شود با این حال، در بسیاری از اوقات مردم با معنای واقعی این کلمه آشنا نیستند. مهمترین اجزای عشق عبارت‌اند از: احترام، مسئولیت، اعتماد، درک و فهم. عشق انواع و اقسامی دارد. از جمله عشق مادر به



فرزند، عشق به فردی از جنس مخالف، عشق برادرانه نسبت به انسان‌های دیگر و عشق به خداوند. در عشقی که در ازدواج بین دو جنس مطرح می‌شود صمیمیت، تعهد و شور و اشتیاق در کنار هم وجود دارند. با این حال، در بسیاری از مواقع، آن چه عشق نامیده می‌شود، بیشتر شور و اشتیاق بسیار است نه احساس تعهد و صمیمیت دو طرفه. توصیه می‌شود زوجین برای برخورداری از ویژگی‌های مختلف عشق به آن توجه ویژه داشته باشند.

• مهارت همدلی



منظور از همدلی، درک احساسات طرف مقابل است. یعنی از زاویه‌ی دید طرف مقابل به موضوع نگاه شود. همدلی، علاوه بر آن که ارتباط بین انسان‌ها را تحکیم و تقویت می‌کند، آن را بهبود نیز می‌بخشد. زمانی که کسی می‌گوید: «احساس مرا درک نمی‌کنی»، «متوجه

نمی‌شوی چه احساسی دارم»، «منظور من را نمی‌فهمی»؛ همان موقعی است که او نیاز به همدلی دارد و طرف مقابل نتوانسته است احساس او را درک کند. شنیدن چنین عبارت‌هایی در خانواده‌ها کم نیست (بین زوجین، والدین و فرزندان و میان فرزندان).

همان‌طور که قبلاً گفته شد، یکی از اجزای مهم عشق، قدرت درک و فهم طرف مقابل یا همان همدلی است. برای افزایش توان همدلی اصول زیر را در ارتباطات خود به کار برید و به تمرین آن بپردازید:

۱. به صحبت‌های فرد مقابل خوب گوش دهید.
۲. به احساسات و هیجانات فرد مقابل توجه کنید. هنگامی که گوینده صحبت می‌کند دقت کنید که آن را با چه احساس و هیجانی بیان می‌کند.
۳. خود را جای فرد مقابل قرار دهید. سعی کنید از چشم او به موضوع نگاه کنید.
۴. احساس فرد مقابل را به خود او منعکس کنید. به صورت‌های گوناگونی می‌توانید این کار را انجام دهید: احساسی را که (در مرحله‌ی ۲ و ۳) از گوینده دریافت کرده‌اید به او بیان کنید.
- طرف مقابل می‌گوید: «احساس می‌کنم بعد از این همه کار هیچ رمقی برایم نمانده است.» برخورد همدلانه: «خیلی خسته شده‌ای!»، طرف مقابل می‌گوید: «رفتارشان خیلی به من برخورد.» برخورد همدلانه: «رنجیدی!»
۵. با احساس و عاطفه‌ی طرف مقابل همراه و هماهنگ شوید.

• مهارت حل اختلاف



مهارت حل اختلاف، علاوه بر رفع اختلافات، برای رفع رنجش‌ها، آزرده‌گی‌ها و بیان گله‌ها نیز بسیار مناسب است. اصول مهارت حل اختلاف به شرح زیر است:

۱. هر جا با اختلافی روبه‌رو شدید، سریعاً از حل اختلاف استفاده کنید. اجتناب،

- فرار، کتمان یا فراموش کردن اختلافی که شما را رنج می دهد، به تشدید مشکلات می انجامد.
۲. چنان چه عصبانی هستید یا احساس سنگینی شما را رنج می دهد ابتدا خود را آرام سازید.
۳. با هم فکری با طرف مقابل، زمان مناسبی را برای حل اختلاف در نظر بگیرید.
۴. رنجش، اختلاف یا گله ی خود را بیان کنید.
۵. هنگام بیان اختلاف یا رنجش، از جملاتی استفاده کنید که با «من» شروع می شود. جملاتی که با «تو» شروع می شود حالت حمله به طرف مقابل دارد و حالت طرف مقابل را «تدافعی» می کند.
۶. بدون پرخاش، کنایه، طعنه، تحقیر، تمسخر و تندی صحبت کنید.
۷. از به کارگیری کلمات زشت یا دارای بار منفی خودداری کنید.
۸. هر بار راجع به يك موضوع صحبت کنید. صحبت راجع به موضوعات متعدد، مانع حل اختلاف می شود.
۹. در طرف مقابل، احساسات منفی ایجاد نکنید. سرزنش نکنید، ... حرف خود را بزنید.
۱۰. نظر و دیدگاه تان را نسبت به اختلاف و ناراحتی بیان کنید.
۱۱. اجازه دهید طرف مقابل هم نظر و دیدگاه خود را بیان کند.
۱۲. به حرف های او خوب گوش کنید.
۱۳. صحبت های طرف مقابل را ارزیابی کنید. اگر خطا کرده اید معذرت بخواهید. معذرت خواهی برای خطا کردن توانایی است نه نشانه ی ضعف.
۱۴. اگر خطا نکرده اید و اختلاف وجود دارد، سعی کنید آن را حل کنید. راهی برای پایان دادن یا کاهش اختلاف خود بیابید. راه های مختلفی برای حل اختلاف وجود دارد.
۱۵. راه حلی را برگزینید که هر دو نفر موافق باشند. به چنین راه حل هایی، برنده- برنده گفته می شود.

۸-۴ شناسایی دستورات اخلاقی اسلام برای تأمین سلامت روابط خانوادگی

مسئولیت خانواده در اسلام بسیار سنگین و حساس است. در اسلام به همسراری و تربیت فرزندان بسیار تأکید و توجه شده است و برای تأمین سلامت روابط خانوادگی دستورالعمل مهمی در آیات و احادیث داریم برای این که کانون خانواده گرم و سالم باقی ماند.

قرآن کریم در این زمینه می فرماید:

«همانا ورشکسته ترین افراد کسانی هستند که خود و خانواده ی خود را (بر اثر کوتاهی در تعلیم و تربیت) در روز قیامت به زیان انداختند. هان! این همان خسران و زیان آشکار است». سوره زمر، آیه ی ۱۵.

از نظر اسلام، رعایت نکات زیر می تواند به استحکام خانواده بسیار کمک کند:



• محبت و صمیمیت

محبت به همسر و فرزندان یکی از مهم‌ترین وظایف خانواده است. محبت و رسیدگی به همسر از جمله اوصاف و اخلاق پیامبران است. در این زمینه حضرت رسول اکرم (ص) می‌فرماید:

«سخن مرد به همسرش که می‌گوید دوستت دارم، در قلب او جا می‌گیرد و هیچ گاه خارج نمی‌شود.»
امام صادق (ع) نیز می‌فرماید:

«هرکس محبتش به همسر بیشتر باشد ایمانش به خدا بیشتر است.»

• احترام گذاشتن به یکدیگر

اساس استحکام خانواده در اسلام بر پایه‌ی احترام و محبت متقابل افراد خانواده به خصوص زن و شوهر به یکدیگر است. خداوند در قرآن کریم آفریدن همسر را یکی از آیات خود دانسته و بر ضرورت خوش رفتاری و احترام با همسر تأکید شده است، که از جمله می‌توان به آیه‌های زیر اشاره کرد:

- و از نشانه‌های قدرت اوست که برایتان از جنس خودتان همسرانی آفرید تا با ایشان آرامش یابید و میان شما دوستی و مهربانی نهاد. «سوره‌ی روم، آیه‌ی ۲۱»

- یا به وجهی نیکو نگاهشان دارید یا به وجهی نیکو از آن‌ها جدا شوید «سوره‌ی طلاق، آیه‌ی ۲.»

به ویژه در خصوص ضرورت احترام و نیکویی کردن به والدین تأکید زیادی شده است. از جمله:

- جز او هیچ کس را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید. چنان که یک یا هر دو پیر شدند کلمه‌ای را که رنجیده خاطر

شوند نگوئید و کمترین آزار به آن‌ها نرسانید و با کلام نیکو با آن‌ها سخن گوئید «سوره‌ی اسراء، آیه‌ی ۲۳.»

- به هر انسانی سفارش کردیم که در حق پدر و مادر نیکی کند «سوره‌ی احقاف، آیه‌ی ۱۵.»

• گذشت و خطاپوشی

یکی از صفات مهم مرد و زن در کانون خانواده آن است که نسبت به یکدیگر گذشت داشته باشند. این خصلت

نیکو در سیره‌ی امامان معصوم جلوه‌ی تام دارد. آنان بسیار باگذشت و خطاپوش بودند.

در این زمینه قرآن کریم می‌فرماید:

«اهل ایمان باید گذشت داشته باشند و گناه دیگران را نادیده بگیرند. مگر دوست ندارید که خدا هم از گناهان شما

درگذرد؟ البته خدا بسیار آمرزنده و مهربان است «سوره‌ی نور، آیه‌ی ۲۲.»

همچنین امام صادق (ع) می‌فرماید:

«عفو کردن در حال قدرت از سنت‌های رسولان خدا و انسان‌های پرهیزکار است.»



• همکاری و تقسیم کار

خدمت به خانواده در اسلام بسیار سفارش شده است. به منظور تأمین روابط سالم خانوادگی، تقسیم عادلانه‌ی کار و وظایف در خانواده نیز مهم و ضروری است.

حضرت صادق (ع) در این زمینه می‌فرماید:

«علی و فاطمه از رسول اکرم (ص) درخواست کردند که کارهای خانه را میان آنان تقسیم کند. حضرت فرمودند: درون خانه با زهرا و بیرون با علی.»

از حضرت رسول اکرم نیز نقل شده است که فرمودند:

«یا علی، کسی که در کار منزل به همسرش کمک کند، ثواب حج عمره دارد.»

۹-۴ آشنایی با مسئولیت‌های افراد خانواده

به طور سنتی در قالب خانواده، نقش‌ها و مسئولیت‌های خاصی برای زنان و مردان مشخص شده است که در این جا به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌شود:

• مسئولیت مردان در خانواده

مردان، مسئول و سرپرست خانواده محسوب می‌شوند و تصمیم‌گیری‌های مهم خانوادگی بر عهده‌ی آن‌ها است. در مجموع، مردان عمدتاً نقش‌های مدیریتی، هدایتی و انضباطی خانواده را برعهده دارند.

- مسئولیت اقتصادی - به طور سنتی مردان مسئول تأمین معاش خانواده‌اند.

- مسئولیت ارشادی - معمولاً پدران مسئول تربیت و تأدیب فرزندان در نظر گرفته می‌شوند.

• مسئولیت زنان در خانواده

نقش عمده‌ی زنان در خانواده رسیدگی به مسایل عاطفی و پرورشی است.

- مسئولیت پرورش فرزند - از آن جا که نقش مادر در رشد و پرورش کودکان بسیار مهم و سرنوشت‌ساز است، مسئولیت مراقبت، شیر دادن و رسیدگی جسمی و روانی آنان در درجه‌ی اول به عهده‌ی زن خانواده گذاشته شده است.

- مسئولیت مدیریت منزل - یکی از مهم‌ترین وظایف زن خانواده، مدیریت و رسیدگی به امور منزل از جمله نظافت، آراستگی، پخت و پز و مسایلی از این قبیل است.

در خصوص مسئولیت‌ها و وظایف زن و مرد در خانواده ضروری است به نکته‌های زیر توجه شود:

۱- تقسیم مسئولیت‌ها و نقش‌های مختلف به معنی برتری یکی بر دیگری نیست.

۲- مسئولیت‌ها و وظایف زن و مرد در خانواده مطلق نیست. به این معنی که فقط مردان مسئول تصمیم‌گیری‌ها و تأمین خط مشی‌های خانواده نیستند، بلکه در بسیاری از مواقع این مسئولیت به صورت مشترک اعمال می‌شود.

۳- بسیاری از مسئولیت‌های افراد خانواده به صورت مشترک اعمال می‌شود. به طوری که بسیاری از مردان در رسیدگی و مراقبت از فرزندان و بسیاری از زنان در تأمین مخارج اقتصادی خانواده مشارکت دارند.

نکته‌ی بسیار مهم آن است که زن و شوهر در انجام مسئولیت‌ها و وظایف، با یکدیگر تفاهم و توافق داشته باشند. چنانچه در این زمینه اختلافی با یکدیگر دارند از مهارت حل اختلاف استفاده کنند. اختلاف، نارضایتی و نزاع زن و شوهر در زمینه‌ی مسئولیت‌های یکدیگر، یکی از مهم‌ترین عواملی است که کانون خانواده را به شدت تضعیف می‌کند.

• مسئولیت فرزندان در خانواده

فرزندان نیز در کانون خانواده وظایف و مسئولیت‌هایی بر عهده دارند. برخلاف نظر عده‌ای از مردم، آنان تنها گیرنده‌ی خدمات و امکانات خانواده نیستند؛ بلکه موظف‌اند که مسئولیت‌هایی را بر عهده گیرند.

- احسان و اطاعت از والدین- یکی از مهم‌ترین وظایف فرزندان آن است که در رفتار و گفتار خود احترام والدین را رعایت کنند. بی‌احترامی به والدین و بی‌توجهی به شأن و حرمت آنان از موارد مهمی است که رشد فرزند و سایر خانواده را با مشکل بزرگی روبه‌رو می‌کند. علاوه بر این، هر خانواده دارای اصول، قوانین و مقررات خاصی است که ضروری است فرزندان، آن‌ها را رعایت کنند.

- انجام مسئولیت‌ها و فعالیت‌های شخصی- فرزندان به موازات رشد و افزایش توانایی‌ها، مسئولیت‌های بیشتری نیز می‌یابند. مثلاً کودکی دوساله قادر نیست در بیرون از منزل از خود مراقبت کند و مسئولیت مراقبت از وی بر عهده‌ی خانواده گذاشته می‌شود. ولی زمانی که شانزده ساله می‌شود توانایی مراقبت از خود را در محیط بیرون کسب کرده و در این زمینه در قبال خود مسئول است. به همین دلیل ضروری است به موازات رشد، مسئولیت‌ها و وظایف خود را بشناسد و آن‌ها را به اجرا درآورد.

- همکاری در فعالیت‌های منزل- نه تنها فرزندان در قبال خود مسئولیت‌ها و وظایفی بر عهده دارند، بلکه در مقابل خانواده نیز مسئول‌اند و باید در انجام فعالیت‌هایی مانند نظافت، خرید، پخت و پز و سایر امور خانوادگی مشارکت داشته باشند.

۱۰-۴ آشنایی با ازدواج و باورهای غلط درباره‌ی آن

ازدواج؛ یک تغییر

ازدواج باعث تغییر در وضعیت معمول زندگی زوجین می‌شود. هنگامی که پسر و دختری ازدواج می‌کنند، نقش‌های جدیدی به آن‌ها داده می‌شود:

نقش‌های «همسر»، «مدیر خانه»، «عروس» و... به زن؛ و نقش‌های «شوهر»، «سرپرست خانواده»، «نان‌آور خانواده»، «داماد» و... به مرد داده می‌شود. به همین دلیل، ازدواج یک عامل فشار روانی است.

منظور از فشار روانی، نیاز به دوباره سازگار شدن با وضعیت جدید زندگانی است.

از آنجا که به دنبال ازدواج، تغییرات زیادی در زندگی زوجین ایجاد می‌شود، آنان به فرصت نیاز دارند تا بتوانند با اوضاع جدید زندگانی خود سازگار شوند. سازگاری با این اوضاع جدید زندگانی به زمان و تلاش مناسب نیاز دارد.

باورهای غلط درباره‌ی ازدواج

وجود برداشت‌ها و نگرش‌های غلط درباره‌ی ازدواج، فشار و استرس ازدواج را سنگین‌تر می‌کند. باورهای غلط درباره‌ی ازدواج می‌تواند ضربه‌ی شدیدی به زندگی مشترک وارد کند. در این جا تعدادی از آن‌ها بررسی شده‌اند:

۱. ازدواج ابزاری است برای رفاه، آسایش، فرار از خانه‌ی پدری، درمان بیماری‌ها و ... ازدواج مرحله‌ای مهم از رشد در زندگی انسان است نه ابزاری برای رفاه، آسایش و ... برای ازدواج، ضروری است افراد به رشد روانی رسیده باشند، به طوری که بتوانند علاوه بر قبول مسئولیت‌های زندگی شخصی، مسئولیت‌های زندگی مشترک را قبول کنند و از عهده‌ی آن‌ها برآیند.

۲. باید با کسی ازدواج کرد که از هر نظر کامل باشد. این باور اشتباه است زیرا هیچ انسانی کامل نیست.

۳. زن و شوهر باید کاملاً شبیه هم باشند. این باور نیز درست نیست. انسان‌ها با یکدیگر متفاوت‌اند و هیچ یک از آن‌ها کاملاً شبیه دیگری نیست حتی دو قلوهای همسان. مهارت همدلی به انسان‌ها کمک می‌کند تا بتوانند جدا از اختلاف‌ها و تفاوت‌هایی که با یکدیگر دارند در کنار یکدیگر با رضایت زندگی کنند.

۴- حالا ازدواج می‌کنم و بعد رفتار همسرم را تغییر می‌دهم. نکته‌ی بسیار اساسی که در ازدواج باید به آن توجه کرد این است که هیچ انسانی نمی‌تواند دیگری را تغییر دهد. انسان‌ها زمانی تغییر می‌کنند که خودشان بخواهند. به همین دلیل هنگام ازدواج باید فرد را همان طور که هست، بپذیرید و قبول کنید. اگر نمی‌توانید چنین فردی را با همین خصوصیتی که دارد بپذیرید، بهتر است او را به عنوان همسر انتخاب نکنید.

۵. زندگی زن باید از قبل کامل شده باشد. زنان نیز همانند مردان در قبال زندگی مشترک خود مسئول‌اند. زن و مرد دوشادوش یکدیگر زندگی مشترک خود را می‌سازند نه آن که زن باید وارد زندگی آماده شود.

۶. زن و شوهر باید همه‌ی گذشته خود را به یکدیگر بگویند. زن و شوهر لزومی ندارد درباره‌ی موضوعاتی که تمام شده‌اند، به زمان حال ارتباط ندارند و به طرف مقابل نیز مربوط نمی‌شوند، چیزی به هم بگویند. ولی گفتن مطالبی که مربوط به زمان حال است و ارتباط مستقیم با فرد مقابل دارد بسیار اساسی است. مخفی کاری درباره‌ی مشکلی که در زمان حال وجود دارد مانند ابتلای یکی از زوجین به بیماری‌های جسمی و روانی، به شروع زندگی مشترک لطمه می‌زند. ۷. زن و شوهر باید همه‌ی وقتشان را با یکدیگر بگذرانند. همان طور که قبلاً مطرح شد، زن و شوهر علاوه بر زندگی مشترک، دارای زندگی شخصی نیز هستند. آنان فعالیت‌های شخصی، دوستان و برنامه‌های دیگری نیز جدا از زندگی مشترک دارند که باید به آن‌ها نیز بپردازند. بنابراین، امکان‌پذیر نیست که همیشه در کنار یکدیگر باشند.

۸. مرد مسئول خوشبخت کردن زن است. زن و مرد هر دو مسئول خوشبخت کردن یکدیگر هستند. زن نیز همانند مرد چنین مسئولیتی را برعهده دارد.

۹. نباید احساسات را به طرف مقابل نشان دهید و گرنه سوء استفاده می‌کند. بیان احساسات مثبت مانند عشق و علاقه، نه تنها مشکلی ایجاد نمی‌کند بلکه یکی از ضروریات زندگی مشترک است. در واقع، بیان نکردن این احساسات است که مشکل زاست.

۱۱-۴ شناسایی ملاک‌های گزینش همسر

• سن

اگرچه اختلاف سنی، تابع اوضاع اجتماعی و فرهنگی هر جامعه است اما مهم آن است که زوجین هر دو در مرحله‌ی مشابهی از رشد (عاطفی، روانی و...) قرار داشته باشند. چنانچه اختلاف سنی، در حدّی باشد که یکی از زوجین در یک مرحله از رشد و دیگری در مرحله‌ی دیگری از رشد باشد، مشکلات بسیاری در زندگی مشترک به وجود می‌آید.

• تشابه از نظر وضعیت تحصیلی، اجتماعی، مذهبی و فرهنگی

توصیه بر آن است که زوجین از نظر وضعیت تحصیلی، اجتماعی، مذهبی و فرهنگی شباهت‌های نسبی با یکدیگر داشته باشند. اختلاف‌ها و تفاوت‌های شدید زوجین، یکی از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز مشکلات بعدی است. به همین دلیل، توصیه می‌شود فردی که مذهبی است و به اصول اخلاقی پای بند است با فردی ازدواج کند که در این زمینه با او شباهت بیشتری دارد. ازدواج چنین فردی با شخصی که توجهی به مسایل مذهبی و اخلاقی ندارد، می‌تواند مشکلات بسیاری را در ازدواج آنان پیش آورد. همین موضوع در سایر زمینه‌ها نیز صدق می‌کند. چنانچه فردی که معاشرتی است با شخصی ازدواج کند که منزوی و گوشه‌گیر است و به ارتباط اجتماعی علاقه‌ای ندارد، با مشکلات بسیار در زندگی مشترک خود روبه‌رو خواهد شد.

• استقلال زوجین از خانواده‌ی پدری

یکی از نکات بسیار مهم و اساسی ازدواج، استقلال زوجین از خانواده‌ی پدری است. هنگام ازدواج، زوجین برای خود خانواده‌ای تشکیل می‌دهند که جدا از خانواده‌ی قبلی آن‌هاست. این خانواده‌ی جدید باید مستقل و دارای مرز مشخصی باشد. گاهی اوقات، مرز این خانواده‌ی جدید بسیار ضعیف و نامشخص است و گاهی مرزی ندارد که به دخالت دیگران می‌انجامد.

• اولویت ندادن به ویژگی‌های ظاهری

برخی از افراد به زیبایی و جذابیت همسر آینده‌ی خود بیش از حد اهمیت می‌دهند. در مجموع، زیبایی و جذابیت جسمی ارزش پایداری در ازدواج ندارد. زیرا زیبایی ظاهری، به دلایل مختلف از بین می‌رود. بهتر است اساس

ازدواج بر موضوعات پایداری مانند خصوصیات شخصیتی و ویژگی‌های اخلاقی (پرهیزگاری، صداقت، راستی و...) استوار باشد.

• استقلال مالی

مهم است زوجین بتوانند مخارج زندگی خود را تأمین کنند و از این نظر، وابستگی نداشته باشند. در غیر این صورت درازای تأمین مالی زندگانی، استقلال خود را از دست می‌دهند.

• برخورداری از مهارت تصمیم‌گیری

یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که لازم است هر فرد در زندگی بیاموزد، مهارت تصمیم‌گیری است. زیربنای این مهارت استدلال، منطق و تعقل است. ازدواج نیز تصمیم‌گیری مهمی است. از این رو ضرورت دارد با ویژگی‌های تصمیم‌گیری عقلانی بیشتر آشنا شوید.

مراحل تصمیم‌گیری عقلانی یا منطقی عبارت‌اند از:

۱. روبه روشن شدن با موقعیت تصمیم‌گیری - یعنی آگاهی فرد از این که ضرورت دارد درباره‌ی موضوعی تصمیم بگیرد. این آگاهی در برخی موقعیت‌ها مانند زمانی که فرد احساس می‌کند بر سر دوراهی قرار گرفته است یا مشکل مزمنی به طور مداوم در زندگی او حضور دارد یا به بن بست رسیده است اهمیت بیشتری می‌یابد.
۲. تعیین گزینه‌های ممکن و جمع‌آوری اطلاعات درباره‌ی آن‌ها - در این مرحله فرد باید بررسی کند که چه گزینه‌هایی برای تصمیم‌گیری وجود دارد و سپس درباره‌ی آن‌ها اطلاعات لازم را جمع‌آوری کند.
۳. ارزیابی پیامدهای پیش‌بینی شده‌ی هر یک از گزینه‌ها - در این مرحله، فرد پیامدهای هر یک از گزینه‌های ممکن را بررسی و نتیجه‌ی هر یک را مشخص می‌کند.
۴. متعهد کردن خود به گرفتن یک تصمیم - در این مرحله، فرد سعی می‌کند با انتخاب یکی از گزینه‌های ممکن خود را به انجام آن پای بند و متعهد سازد.
۵. برنامه‌ریزی برای اجرای تصمیم - در این مرحله، فرد گام‌های اجرایی را برای انجام تصمیم خود تعیین می‌کند.
۶. اجرای تصمیم - در این مرحله، فرد تصمیم می‌گیرد برنامه‌هایی را، که در مرحله‌ی قبل تعیین کرده بود، به اجرا درآورد.
۷. ارزیابی پیامدهای واقعی تصمیم - در این مرحله، فرد مشخص می‌کند تصمیم گرفته شده تا چه اندازه مؤثر و مفید بوده است. پس از اجرای گام‌ها، او پیامدهای واقعی تصمیم خود را بررسی می‌کند.

۱۲-۴ آشنایی با دیدگاه اسلام درباره‌ی رفتار با همسر و فرزند

قرآن کریم زن و شوهر را پوشش یکدیگر می‌داند (سوره ی بقره، آیه ۱۸۷). هم چنین در خصوص رفتار با همسر سفارش کرده است که با زنان خود خوش رفتاری کنید (سوره ی طلاق، آیه ۲؛ سوره ی بقره آیه‌های ۲۲۹ و ۲۳۱).

رسول اکرم حضرت محمد (ص) نیز فرموده‌اند: «دوست داشتن زن جزء اخلاق پیامبران است.»
 از حضرت سجاد^(ع) هم نقل شده است: «گفتار خوش مال را زیاد و رزق را فراوان می‌کند و موجب محبوبیت در خانواده و ورود به بهشت می‌شود.»
 در قرآن کریم، رسیدگی به فرزندان نیز توصیه شده است، از جمله وظایف والدین، دعوت به ایمان الهی، نماز، توجه به پاداش و تنبیه الهی، آموزش اخلاق و رفتار پسندیده و نیکو، انجام عمل صالح، امر به معروف و نهی از منکر، صبر در حل مشکلات و خودداری از ابراز غرور به مردم (سوره ی لقمان، آیه های ۱۷ و ۱۸) است.

۱۳-۴ شناسایی عوامل مؤثر در برقراری ارتباط درست با همسر و فرزند

عوامل مؤثر در برقراری ارتباط درست با همسر

• کیفیت ارتباط زوجین

با آن که بسیاری از مردم ممکن است تصور کنند دوام زندگی‌هایی که با شور و اشتیاق آغاز شده باشند، قطعی است. ولی واقعیت چیز دیگری است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند شور و اشتیاق به تنهایی نمی‌تواند برای دوام زندگی خانوادگی، نقش داشته باشد. اصولاً زندگی مشترکی که بر درک و فهم، تقسیم عادلانه‌ی مسئولیت‌های خانوادگی و فرصت‌های تصمیم‌گیری برابر پایه‌گذاری شده از زندگی مشترکی که فقط بر اساس علاقه و اشتیاق شکل گرفته، با دوام‌تر است.

• شناخت تفاوت‌های میان زن و مرد

یکی از نکته‌های مهم در مبحث ارتباط زوجین آن است که آنان باید، علاوه بر شناخت خود، از تفاوت‌هایی که میان زن و مرد است آگاه باشند. اگرچه زنان و مردان در موارد بسیار به یکدیگر شباهت دارند ولی تفاوت‌های ظریفی نیز میان آنان وجود دارد که عبارت‌اند از:

- تفاوت‌های جسمی

بدن زنان و مردان با یکدیگر تفاوت دارد. حتی تحقیقات اخیر نشان داده است زنان و مردان در بافت مغزی نیز تفاوت‌های مختصری با یکدیگر دارند. بعضی از هورمون‌ها مانند تستوسترون فقط در مردان و هورمون‌هایی مانند استروژن و پروژسترون فقط در زنان ترشح می‌شود. با توجه به این که هورمون‌ها بر رفتار انسان تأثیر اساسی و مهمی دارند، طبیعی است که رفتار زنان و مردان تفاوت‌هایی نیز با یکدیگر داشته باشد.

- تفاوت‌های روانی

زنان و مردان از نظر خصوصیات روان شناختی نیز در بعضی از موارد، با یکدیگر تفاوت دارند. تفاوت‌های روانی و جسمی بین زن و مرد، یک واقعیت است. با این حال، بعضی اوقات به اشتباه تصور می‌شود که چنین تفاوت‌هایی

نشان دهنده‌ی برتری و ضعف بین دو جنس است یا این تفاوت‌ها مطلق‌اند و مانع درک و فهم دو جنس از یکدیگر می‌شوند. واقعیت آن است که وجود چنین تفاوت‌هایی باعث می‌شود، زن و شوهر مکمل هم باشند و بهتر بتوانند به ضروریات و اساس زندگی خانوادگی و پرورش فرزندان رسیدگی و توجه کنند.

• داشتن اوقات مشترک

یکی از اجزای زندگی موفق زناشویی آن است که زوجین اوقات مشترکی را با یکدیگر داشته باشند تا بتوانند در زمینه‌های مختلف با یکدیگر گفت‌وگو کنند. چنین اوقات مشترکی معمولاً صرف فعالیت‌های زیر می‌شود:

۱. بیان محبت، علاقه و توجه: همه‌ی انسان‌ها نیاز دارند که دوست بدانند و کسی دوست شان بدارد. این نیاز و ابراز محبت در ازدواج به اوج می‌رسد. به صورت‌های مختلف می‌توان چنین ابراز محبتی را به همسر نشان داد: کلامی - بیان جملات و کلماتی حاکی از محبت و علاقه، مانند دوستت دارم، به تو افتخار می‌کنم، تشکر از محبت‌ها و زحمات، قدردانی از کارهای معمول، تعریف کردن از توانایی‌ها، کارها و...

نوشتاری - نوشتن نامه‌ای پر محبت به همسر، نوشتن چند بیت شعر، گذاشتن نامه‌ای برای همسر، فرستادن پیامی کوتاه با تلفن همراه، فرستادن تصویری زیبا از طریق پست الکترونیک و...

غیر کلامی - ابراز محبت به همسر بدون استفاده از کلمات مانند خرید شاخه‌ای گل، پختن غذایی که دوست دارد، خریدن هدیه‌ای هر چند کوچک، به یاد داشتن روز تولد، سالروز ازدواج، روز پدر یا روز زن یا مادر، غافلگیر کردن او با آن چه از آن لذت می‌برد و...

۳. بیان سالم احساسات منفی - نه تنها مهم است زوجین احساسات مثبت خود را به یکدیگر بیان کنند، بلکه مهم است احساسات منفی خود را نیز با یکدیگر در میان بگذارند، از جمله ترس‌ها، نگرانی‌ها و مشکلاتی که با آن روبه‌رو هستند.

۴. بیان روشن و واضح انتظار و توقع از یکدیگر - مهم است زوجین انتظار خود را از شریک زندگی خود بدانند و بدانند این انتظارات تا چه حد به جاست. بهتر است انتظارات منطقی خود را صادقانه به همسر خود بیان کنند.

۵. برنامه‌های مشترک - لازم است زوجین قسمتی از ساعات را به برنامه‌های مشترک خود اختصاص دهند: تفریح، سرگرمی، گردش، پیاده‌روی، باهم کاری را انجام دادن، مانند تهیه‌ی غذایی جدید، تکمیل نوعی جورچین، گفت‌وگو از روزی که گذشت، مرور خاطره‌های قبلی، پیشرفت‌ها و...

۶. برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری مشترک - تصمیم‌گیری در خصوص برنامه‌های آینده، هدف‌های مشترک، آرزوها و... یکی از موضوعاتی است که بهتر است در اوقات مشترک زوجین مطرح شود.

• احترام به حریم‌های شخصی

هر یک از زوجین برای خود شخصاً حریمی دارند که ممکن است مایل نباشند دیگری به آن وارد شود. مانند دست

زدن به کیف، نامه‌های قدیمی، شنیدن مکالمه‌ی خود با یکی از نزدیکان و مواردی از این قبیل. علاوه بر این مهم است که هر یک از زوجین اوقاتی را برای برنامه‌های شخصی و خصوصی و زمانی را هم برای برنامه‌های مشترک و خانوادگی خود اختصاص دهند.

• مشارکت در انجام مسئولیت‌های خانوادگی

مهم است که زن و شوهر در انجام مسئولیت‌های خانوادگی مشارکت داشته باشند. به طوری که هر یک از آنان، در انجام مسئولیت‌های خانوادگی، سهم برابری داشته باشند. زن یا شوهری که احساس کند وظایف خانوادگی منصفانه تقسیم نشده است، دچار خشم می‌شود و همین می‌تواند ارتباطات آنان را مخدوش کند.

• انعطاف در ایفای نقش‌های خانوادگی

به طور سنتی مردان نقش شاغل (نان‌آور) و سرپرست خانواده و زنان نقش کدبانو، مادر و همسر را برعهده دارند. با ورود زنان به حوزه‌ی اشتغال، نقش‌های زنان متعدد شده و بر مشکلات آنان افزوده است. چنین وضعیتی بعضی از خانواده‌ها را دچار بحران کرده است. مثلاً زن و شوهری که هر دو شاغل اند وقتی به خانه برمی‌گردند، مرد احساس می‌کند که باید استراحت کند ولی زن بلافاصله باید کارهای خانه را انجام دهد، به فرزندان رسیدگی کند و... . همکاری زوجین نقش مهمی در حل این مشکل دارد.

• ایجاد تعادل در نقش‌های خانوادگی

از آنجا که زوجین هر یک نقش‌های متعددی را ایفا می‌کنند، ضروری است بین نقش‌های مختلف زندگی تعادل برقرار کنند؛ به طوری که یکی از نقش‌ها قربانی نقش‌های دیگر نشود. مثلاً اگر پدری، مدیر داخلی یک اداره است، نقش «مدیر داخلی» بودن او آن قدر سنگین نشود که نتواند اوقاتی را به فرزندان خود اختصاص دهد.

عوامل مؤثر در برقراری ارتباط مناسب با فرزندان

والدین برای برقراری ارتباط مناسب با فرزندان خود به نکته‌های زیر توجه کنند:

• گذراندن بخشی از اوقات خود با فرزندان

به والدین توصیه می‌شود اوقاتی را به بازی، کتاب خواندن، صحبت کردن، کنار هم نشستن، انجام برنامه‌های مشترک با هم (مانند تعمیر لوازم خانه، مرتب کردن منزل، کمک در کارهای خانه و باغبانی)، بحث درباره‌ی موضوعی خاص و... با فرزندان خود بپردازند.

• تناسب داشتن نوع ارتباط با سن فرزندان

نحوه‌ی برقراری ارتباط با کودک پنج ساله برای نوجوان سیزده ساله مناسب نیست. اما به طور کلی، والدین باید با فرزندان خود از طریق تماس بدنی (مانند درآغوش گرفتن، نوازش و بوسیدن)، قصه‌گویی و بازی ارتباط داشته باشند. ارتباط منظم و قوی با فرزندان باعث می‌شود که در آنان احساس امنیت و نزدیکی به وجود آید.

• ابراز محبت به فرزندان

والدین باید فرزندان خود را بی قید و شرط دوست داشته باشند. منظور آن است که دوست داشتن فرزندان نباید مشروط به رفتار یا موضوع خاص یا داشتن یا نداشتن خصوصیتی در فرزند باشد. دوست داشتن بی قید و شرط زمینه را برای رشد عزت نفس قوی در فرزندان فراهم می‌کند.

۱۴-۴ آشنایی با مشکلات ارتباطی در خانواده

مفهوم مشکلات ارتباطی در خانواده

آنچه در یک یا چند نفر از افراد خانواده مشکل ایجاد کند یا خانواده را دچار مشکل جدی سازد مشکل ارتباطی نامیده می‌شود. معمولاً مشکلات ارتباطی را به چند دسته‌ی زیر تقسیم می‌کنند:

۱- مشکلات ارتباطی ناشی از بیماری‌های جسمی یا روانی

بیماری هر یک از اعضای خانواده می‌تواند به مشکلات ارتباطی مهمی در خانواده منجر شود. هنگامی که یکی از افراد خانواده، به ویژه والدین، به یک بیماری جسمی یا روانی مبتلا باشند به علت ناتوانی‌ها و مشکلات ناشی از بیماری به انجام نقش‌ها و وظایف خود قادر نخواهند بود. از این رو والد مجبور می‌شود علاوه بر انجام وظایف خود، نقش‌های دیگری را نیز ایفا کند. در نتیجه زیر فشاری شدید قرار می‌گیرد. چنین فشاری باعث می‌شود والد سالم نیز نتواند به درستی با اعضای خانواده‌ی خود ارتباط برقرار کند. از سوی دیگر، بیمار نیز ممکن است شدیداً با احساسات منفی اعضای خانواده روبه‌رو شود، مانند احساس زیاده‌بودن، طرد شدن و... گاهی اوقات، ممکن است افراد خانواده که زیر فشار قرار دارند احساسات منفی خود را به بیمار منتقل کنند یا نشان دهند و با این طرز رفتار بیماری و مشکلات بیمار را تشدید نمایند.

۲- مشکلات ارتباطی والد- فرزند

این مشکلات معمولاً عبارت‌اند از: محافظت بیش از حد از کودک، بی‌توجهی و غفلت، تربیت و انضباط ضعیف فرزندان و بدرفتاری یا آزار کودکان و نوجوانان. مشکلات زناشویی و ارتباطات مختل والدین نیز به مشکلات فراوانی در فرزندان آنان منجر می‌شود که معمولاً یا آن‌ها را بیرون می‌ریزند (مانند پرخاشگری، بدرفتاری با دیگران و سرقت) یا به درون خود می‌ریزند (مانند افسردگی، اضطراب و افت تحصیلی). هم چنین، مراحل رشد فرزندان نیز ممکن است کشمکش‌هایی را در ارتباط آنان با والدین ایجاد کند. در این میان، دشوارترین دوره، دوره‌ی نوجوانی فرزندان است. نوجوانان از یک سو برای استقلال خود می‌جنگند، از سوی دیگر حمایت و کنترل والدین خود را خواستارند. برخی از والدین نیز که با یکدیگر مشکل دارند برای جلب همدردی و حمایت، به سوی فرزندان خود می‌روند و یارگیری می‌کنند. به عبارت دیگر، پدر یا مادر با همدستی فرزند یا فرزندان با والد دیگر یا بقیه‌ی افراد خانواده در می‌افتد و

ضد هم لشگرکشی می‌کنند.

مشکلات ارتباطی دیگری که در خانواده ممکن است ایجاد شوند عبارت‌اند از:



• طلاق - طلاق یکی از مهم‌ترین فشارهای روانی است که افراد خانواده تحمل می‌کنند. فشار روانی ناشی از طلاق ارتباط آنان را به شدت تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. اگر چه با طلاق رابطه‌ی بین دو والد جدا می‌شود ولی رابطه‌ی والد- فرزندی همچنان ادامه می‌یابد. بسیاری از فرزندان، هنگامی که والدین آنان از یکدیگر جدا می‌شوند، برای زندگی با یکی از

والدین دچار مشکل می‌شوند. در چنین شرایطی، موضوع وفاداری یا خیانت مطرح می‌شود. زندگی با یک والد و جدا شدن از والد دیگر، برای عده‌ای به منزله‌ی خیانت به یکی و وفاداری به دیگری است. این مشکل زمانی تشدید می‌شود که والدین نیز چنین احساسی را تقویت کنند. به این ترتیب که بعضی از والدین، ارتباط خوب بین فرزند با پدر یا مادر جدا شده را نوعی خیانت تلقی می‌کنند.

• ازدواج مجدد- مشکلاتی که درباره‌ی طلاق مطرح شد، زمانی به اوج می‌رسد که پدر یا مادری که از هم جدا شده‌اند، یکی یا هر دوی آنان تصمیم به ازدواج مجدد می‌گیرند. پذیرش فردی جدید به عنوان همسر پدر یا مادر، مشکلات زیادی را ایجاد می‌کند، از جمله بدرفتاری، طرد و مخالفت کردن فرزند با فرد جدید. چنین برخوردهایی خود برای مادر یا پدری که به ازدواج مجدد تمایل دارند نیز، مشکلات ارتباطی ایجاد می‌کنند. از سوی دیگر، برخورد مناسب و پذیرش این فرد جدید و برقراری رابطه‌ی مناسب فرزند با نامادری یا ناپدری، نیز نوعی خیانت تلقی می‌شود. چنین کشمکش‌هایی، نه تنها مشکلات زیادی در برقراری ارتباط مناسب بلکه مشکلات زیادی در سلامت روانی و جسمی اعضای خانواده ایجاد می‌کند.

• خشونت با فرزند- بدرفتاری، کودک آزاری یا سوءرفتار با کودکان و نوجوانان، صدمه‌ی عمده‌ای به کودک و نوجوان زیر هجده سال است. بدرفتاری یا آزار کودکان به صورت‌های مختلف بروز می‌کند:

آزار جسمی- کتک زدن، داغ کردن، پرت کردن، نیشگون گرفتن و مواردی از این قبیل؛

آزار روانی- تحقیر، توهین، مقایسه کردن، سرزنش، طرد کردن و مواردی از این قبیل؛

• غفلت و بی‌توجهی- رسیدگی نکردن به نیازهای فرزندان از نظر آموزش، تغذیه، پوشاک، درمان و...

۳- مشکلات ارتباطی بین والدین

این قبیل مشکلات ارتباطی به صورت توهین، تحقیر و انتظارات غیر واقعی از همسر بروز می‌کند گاهی اوقات والدینی که در ارتباط با یکدیگر مشکل دارند، سعی می‌کنند ارتباط خود را به حداقل ممکن برسانند. به همین دلیل قهر و جدایی عاطفی بین والدین ایجاد می‌شود. آنان سعی می‌کنند با هم ارتباطی نداشته باشند ولی از هم جدا نیز

نمی‌شوند. در چنین شرایطی، والدین برای ایجاد ارتباط سعی می‌کنند از فرزندان استفاده کنند و آنان را واسطه‌ی میان خود قرار دهند. چنین ارتباط خانوادگی به شدت به فرزندان صدمه می‌زند. این والدین معمولاً در تصمیم‌گیری و حل مشکل بسیار ضعیف‌اند و سعی می‌کنند برای مسایل خود آسان‌ترین راه را انتخاب کنند. یکی از مشکلات ارتباطی بین زوجین آن است که یکی از آن‌ها به طور مکرر از دیگری می‌خواهد که وفاداری خود را ثابت کند. چنین بددلی و شک به همسر ارتباط بین آنان را روزبه‌روز بدتر می‌کند و زمینه‌ی مناسبی برای طلاق و جدایی ایجاد می‌کند. خشونت با همسر- خشونت با همسر یا همسرآزاری به صورت‌های مختلفی است:

کلامی- مانند به کار بردن کلمات نامناسب، تحقیر، توهین، سرزنش و مواردی از این قبیل.

آزار جسمی- مانند سیلی زدن، لگد زدن و کتک زدن.

کنترل کردن- مانند جدا کردن یک فرد از روابط خانوادگی و دوستانه، پاییدن حرکات و رفتارها، یا محدود کردن اواز دسترسی به اطلاعات یا حمایت و کمک.

۴- مشکلات ارتباطی بین خواهران و برادران

گاهی فرزندان خانواده برای به دست آوردن محبت والدین با یکدیگر رقابت‌های شدیدی، دارند. گاهی نیز بین آنان همکاری شدیدی برای ایستادگی در مقابل والدین دیده می‌شود. گاهی اوقات نیز یکی از فرزندان به علت بیماری مورد توجه بیش از حد سایر اعضای خانواده قرار می‌گیرد یا طرد می‌شود. در بعضی از خانواده‌ها، فرآیند خاصی وجود دارد که یکی از فرزندان خانواده به شدت اهمیت می‌یابد به گونه‌ای که «عزیز» خانواده می‌شود و به نظرات او اهمیت بسیار داده می‌شود، در حالی که فرزندی دیگر از همان خانواده بی‌ارزش و «ذلیل» خانواده می‌شود.



با توجه به تأثیر شدید مشکلات ارتباطی بر خانواده، ضروری است از همان آغاز به درمان پرداخت. مشاوره و روان درمانی برای رفع این مشکلات بسیار مناسب است. روان درمانی خانواده، روان درمانی بین فردی و آموزش مهارت‌های ارتباطی که به ارتباطات مختل افراد می‌پردازند، از مهم‌ترین راه‌های درمان مشکلات ارتباطی به شمار می‌آیند.

سوالات فصل

۱. اجزای ارتباط را نام برده و توضیح دهید.
۲. موانع ارتباطی مهم در خانواده را بیان کنید.
۳. حمایت اجتماعی و انواع آن را شرح دهید.
۴. ابعاد روابط نزدیک خانوادگی را بیان کرده و هریک را به اختصار توضیح دهید.
۵. شش مورد از اصول مهارت حل اختلاف را بیان کنید.
۶. رعایت نکات مربوط به استحکام خانواده از نظر اسلام را شرح دهید.
۷. مسئولیت های افراد خانواده را به اختصار توضیح دهید.
۸. چهار مورد از باورهای غلط در ازدواج را بیان کنید.
۹. ملاک های گزینش همسر را نام ببرید.
۱۰. عوامل مؤثر در برقراری ارتباط درست با همسر را نام ببرید.
۱۱. مشکلات ارتباطی در خانواده را نام برده و هریک را به اختصار توضیح دهید.

پرسش‌های چهارگزینه‌ای فصل چهارم:

۱. عامل مانع بروز افسردگی و سایر بیماری‌های روانی، چه نام دارد؟
 الف) ارتباط انسانی
 ب) حمایت اجتماعی
 ج) محتوای پیام
 د) هیچ‌کدام
۲. کلی‌گویی جز کدام موانع ارتباطی است؟
 الف) محتوای پیام
 ب) ارسال پیام
 ج) دریافت پیام
 د) فراکلامی
۳. درک احساسات طرف مقابل، مربوط به کدام مهارت ارتباط است؟
 الف) شناخت احساسات
 ب) مهارت حل اختلاف
 ج) مهارت همدلی
 د) دلبستگی
۴. آیه‌ی دوم از سوره‌ی طلاق «یا به وجهی نیکو نگاهشان دارید، یا به وجهی نیکو از آن‌ها جدا شوید» اشاره به رعایت کدام نکته دارد؟
 الف) محبت و صمیمیت
 ب) گذشت و خطاپوشی
 ج) همکاری
 د) احترام به یکدیگر

۴	۳	۲	۱
د	ج	الف	ب

فصل پنجم :

(۳۲ ساعت نظری)

(۳۰ ساعت عملی)



توانایی تعلیم و تربیت فرزند

هدف های رفتاری:

پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز :

- اهمیت تعلیم و تربیت و نقش خانواده در تعلیم و تربیت فرزندان را بداند.
- روش های پرورش حواس در کودکان را بشناسد.
- اهمیت زبان آموزی و نقش والدین در زبان آموزی کودکان را بداند.
- انواع یادگیری در کودکان و عوامل مؤثر بر آن را بداند.
- رفتار اخلاقی کودک و اصول تربیت فرزندان را بداند.
- روش های مهم تعلیم و تربیت را بشناسد.

۵-۱ آشنایی با مفهوم و اهمیت تعلیم و تربیت در خانواده

تعلیم و تربیت مهم‌ترین وظیفه‌ی خانواده است. خانواده در فرایند رفع نیازهای اعضای خود، آن‌ها را نیز تربیت می‌کند. تربیت در خانواده فقط مربوط به فرزندان نیست، بلکه پیش از آن بر زن و مرد (همسران) نیز تأثیر می‌گذارد و باعث تحول و پختگی رفتار و عمل آن‌ها می‌شود. تربیت همسران در خانواده با تربیت فرزندان تفاوت دارد. تربیت همسران در خانواده اقدامی آگاهانه نیست. یعنی کسی ازدواج نمی‌کند تا تربیت شود، بلکه باور هر زن و مردی آن است که در خانواده‌ی خود تربیت شده است، اما فرزندان در خانواده به دنیا می‌آیند و تعلیم و تربیت را از همین خانه آغاز می‌کنند، به همین دلیل تأثیر تربیتی خانه بر فرزندان بسیار بیشتر و حساس‌تر از زن و مرد است. به این ترتیب، غفلت یا ناآگاهی خانواده به فرزندان، خانواده و جامعه آسیب‌های جدی می‌رساند. طبعاً در کنار چنین انسانی که دچار بحران‌های روحی- روانی شده خانواده‌ای دیده می‌شود که از روابط درست خانوادگی و آرامش و خوشبختی بی‌بهره است و جامعه‌ای که گرفتار افراد ناسازگار، بزه‌کار و... شده است. گاه بی‌توجهی و کوتاهی خانواده یا آگاه نبودن خانواده از وظایف تربیت، بر سرنوشت چند نسل تأثیر می‌گذارد و زمانی که فرزندان چنین خانواده‌ای، خود تشکیل خانواده می‌دهند، همان مشکلات را نادانسته به محیط خانواده و فرزندان انتقال می‌دهند و فرزندان ایشان نیز به همین ترتیب، رفتار می‌کنند. مشکل فقط زمانی حل می‌شود که دست کم یکی از اعضای خانواده به اشکال پی ببرد و هوشیارانه تلاش می‌کند آن اشکال در خانواده‌ای که تشکیل می‌دهد، تکرار نشود.

۵-۲ آشنایی با نقش خانواده در تعلیم و تربیت فرزندان

خانواده نقش مهمی در تعلیم و تربیت فرزندان دارد اما تنها نهادی نیست که در این کار دخالت دارد. هرکس که در خانواده‌ای به دنیا می‌آید با بستگان، همسایه‌ها، آشنایان، دوستان، مردم کوچه و خیابان و بعدها مدرسه و محیط کار و... نیز تماس و ارتباط دارد. خانواده نهادی است که بیشترین نقش را در تربیت و سازندگی فرزندان دارد. از این رو جایگاه مهمی در زندگی فرد و جامعه دارد. دلایل اصلی این نقش ویژه، عبارت‌اند از:

- خانواده به تمام نیازهای کودک از ابتدا پاسخ می‌دهد و هیچ مرجع دیگری، حتی اگر تلاش کند، نمی‌تواند مانند خانواده به این نیازها پاسخ گوید. مشکلات کودکی که در مراکز شبانه روزی تربیت می‌شوند نشان دهنده‌ی آن است که این مراکز هرگز نمی‌توانند جایگزین مناسبی برای خانواده شوند.
- خانواده محیطی امن برای کودک فراهم می‌کند.
- خانواده از بدو تولد تا زمان مرگ، پیوندی عمیق با اعضای خود دارد که برخلاف دیگر روابط، حتی اگر فرد بخواهد، گسسته نمی‌شود.
- خانواده با محبت بی‌دریغ خود نسبت به هر یک از اعضای خود و در وضعیت‌های گوناگون منبع اعتماد آن‌ها

می‌شود. به همین دلیل اعضاء همواره باور و اعتماد خانواده را می‌پذیرند. به این ترتیب، همان‌طور که نتیجه‌ی محاسبات شما نیز نشان داد، هر کس بیشترین زمان خود را در خانه و در کنار اعضای خانواده می‌گذراند. به علاوه، نوع و عمق ارتباط خانواده با کودکان بسیار متفاوت و ریشه‌دارتر از دیگر عواملی است که در آموزش و پرورش کودک سهم‌اند. از این رو تأثیر خانواده بر کودک نسبت به عوامل دیگر از جمله مدرسه بسیار عمیق‌تر است. همین وضع باعث می‌شود که نقش خانواده در تعلیم و تربیت کودکان بسیار برجسته شود و خانواده همواره محور اصلی توجه دانشمندان تعلیم و تربیت قرار گیرد.

۳-۵ آشنایی با اهمیت، اهداف و اصول پرورش حواس در کودکان

پرورش حواس در کودکان

توجه و پرداختن به رشد حواس پنج‌گانه در کنار سایر جنبه‌های تربیتی باید از دوره‌ی کودکی آغاز شود، به خصوص که برخی از کودکان ممکن است از زمان تولد در اندام‌های حسی خود نقص داشته باشند. چنان‌چه مشکل آن‌ها به موقع شناسایی و درمان نشود، بخشی از توانایی شناخت خود را از دست خواهند داد.



بنابراین، توجه به حواس پنج‌گانه در کودکان از دو جنبه دارای اهمیت است:

- ۱- شناسایی و کنترل مشکلات و نقص‌های احتمالی کودک و انجام خدمات درمانی.
- ۲- رشد و تقویت قدرت حواس کودک برای آن که او ابزارهای کامل‌تری برای شناخت جهان اطراف خود در اختیار داشته باشد.

اهداف و اصول پرورش حواس کودکان

رشد و پرورش حواس کودکان فعالیتی آموزشی و تربیتی است. هدف پرورش حواس در کودکان تقویت حواس پنج‌گانه و آگاه کردن آنان از ارزش، اهمیت و روش مراقبت از آن‌ها است. برای پرورش یکی از حواس، تاجایی که امکان دارد از حواس دیگر نباید استفاده کرد، چون یافته‌های حواس مختلف به یکدیگر کمک می‌کنند.

مثلاً هنگام کار با حس لامسه یا بویایی، چشم‌ها را ببندید زیرا حس بینایی به حس لامسه و بویایی کمک می‌کند تا ماده‌ی خوراکی را تشخیص دهید. موضوع مهم دیگر آموزش نحوه‌ی مراقبت و حفظ اندام‌های مربوط به حواس است، مانند پاکیزه نگه‌داشتن چشم، بینی، مسواک زدن دندان‌ها، احتیاط در بوکردن مواد مشکوک و ناشناخته، نچشیدن طعم مواد غیر خوراکی و حتی خوراکی ناشناخته، دست نزدن به مواد شیمیایی و داغ و ...

۴-۵ شناسایی روش‌های پرورش حواس در کودکان

مهم‌ترین اقدام برای بکارگیری درست حواس پنج‌گانه‌ی کودک ایجاد فرصت کافی و محیط مناسب برای اوست. لمس کردن وسایل متفاوت، قرار دادن کودکان در معرض صداهای متفاوت و تشخیص آن‌ها، مشاهده‌ی صحنه‌های مختلف و دقت در اجزای آن‌ها، تشخیص تفاوت تصاویر و اشیای مختلف، تشخیص رنگ‌ها، تشخیص جنس مواد گوناگون، چشیدن و شناخت طعم‌های مختلف و تشخیص بوهای مختلف در پرورش حواس پنجگانه بسیار مؤثرند.

۵-۵ آشنایی با اهمیت زبان‌آموزی و نقش والدین در زبان‌آموزی کودک

اهمیت زبان‌آموزی

زبان ابزار بیان افکار و احساسات ماست. ما به کمک زبان با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم، نیازها، نظرها، علاقه‌ها، خوشحالی و ناراحتی خود را بازگو می‌کنیم، مهم‌تر از همه آن که بدون زبان نمی‌توانیم فکر کنیم. بنابراین زبان و تکلم، مقدمه‌ی تفکر است. اگر انسان امکان تکلم نداشت، نمی‌توانست فکر کند. این به آن معنا نیست که فرد دچار اختلال گفتاری یا شنوایی از قدرت تفکر هم محروم است. چنین فردی زبان را می‌فهمد و می‌تواند افکار خود را بر روی کاغذ بیاورد یا با زبان اشاره صحبت کند. پس زبان همه‌ی جنبه‌های ارتباطی را شامل می‌شود و اهمیت آن فقط به گفتار مربوط نمی‌شود.

نقش پدر و مادر در زبان‌آموزی کودک

وقتی پدر و مادر و اطرافیان با کودک حرف می‌زنند، در آغاز کودک معنی گفته‌های آن‌ها را نمی‌فهمد. اما به تدریج زبان آن‌ها را با اشیاء، وقایع و تجربه‌های خود از جهان خارج درک می‌کند و به این ترتیب کلمه‌ها برای او معنی پیدا می‌کنند. مادر اولین معلم زبان طفل است. کودک با مادر تمرین گفت و گو می‌کند. مهربانی مادر در ظهور اصوات اولیه‌ی کودک مؤثر است. کودکان پرورشگاهی چون از محبت مادری محروم‌اند و کمتر اصوات محبت‌آمیز و محرک دریافت می‌کنند، دیرتر زبان باز می‌کنند. دوقلوها و سه قلوها دیرتر زبان باز می‌کنند زیرا مادر فرصت کافی برای پرداختن به تک‌تک آن‌ها را ندارد و بیشتر به رفع نیازهای آن‌ها می‌پردازد.

۶-۵ آشنایی با موانع زبان‌آموزی کودک

نباید فراموش کرد که بعضی از کودکان سلامت کامل ندارند. مهم‌ترین موانع زبان‌آموزی عبارت‌اند از:

- ۱- کم‌شنوایی: کم‌شنوایی در رشد زبان، مانع بزرگی است، زیرا شنیدن، یکی از مهم‌ترین راه‌های گردآوری اطلاعات از جهان خارج است، از طرف دیگر ما با شنیدن صدای خودمان آن را کنترل می‌کنیم.



۲- لکنت: لکنت یکی از اشکالات گفتاری است. افراد مبتلا به لکنت به طور غیرعادی صدا یا حرفی را در یک کلمه تکرار یا در آن گیر می‌کنند. گاهی اوقات ترس شدید یا اضطراب زیاد، که به دلایل مختلفی می‌تواند ایجاد شود، باعث بروز لکنت زبان در کودک می‌شود. والدین و اطرافیان کودکی که لکنت دارد با واکنش نامناسب مانند سرزنش، راهنمایی دادن، ابراز نگرانی و... باعث می‌شوند تا مشکل کودک شدیدتر شود. آرامش و توجه غیرمستقیم به نحوه‌ی گفتار کودک کمک بزرگی به رفع این مشکل خواهد کرد. شناخت و ارتباط کودک با جهان است. اگرچه خود کودکان



برای شناخت و ارتباط با محیط تلاش می‌کنند، خانواده برای این که تلاش آن‌ها به نتیجه برسد باید محیطی امن، آرام و بدون دغدغه برای آن‌ها فراهم کند. والدین باید مراحل رشد حواس و تکلم در کودک را پیگیری کنند تا چنانچه دچار مشکل یا نقصی بود به موقع برای رفع آن اقدام کنند و آموزش‌های لازم را برای مراقبت از اندام‌های حسی و نیز گسترش قدرت تکلم کودک بدهند.

۵-۵ آشنایی با مفهوم یادگیری و تفاوت آن در کودکان و بزرگسالان

تلاش برای یادگیری از زمانی که کودک به دنیا می‌آید، آغاز می‌شود. کودک نیازهایی دارد که باید رفع شود و تلاش کودک برای اعلام این نیازها باعث می‌شود تا او خیلی زود به یادگیری بپردازد، (مانند یادگیری علایم، اشاره‌ها و رفتارهایی برای ایجاد ارتباط و اعلام نیازها و خواسته‌ها به جهان بیرون). به تدریج با بالا رفتن سن کودک، تلاش و تمایل او برای برقراری ارتباط و انتقال پیام‌های خود افزایش می‌یابد. یادگیری، کودک را با جهان اطراف خود آشناتر می‌کند، در نتیجه ابتکار عمل بیشتری به دست می‌آورد. مهارت‌های زبانی، به کارگیری حواس و توانایی‌های ذهنی به کودک کمک می‌کند تا یادگیری خود را توسعه دهد.

تفاوت یادگیری کودکان و بزرگسالان

یادگیری کودکان با یادگیری بزرگسالان تفاوت‌هایی دارد که مهم‌ترین آن‌ها تفاوت در میزان امکاناتی است که هر یک دارند. یادگیری بزرگسالان به دلیل بهره‌مندی از قدرت تفکر و اندیشه بیشتر متکی به قوای عقلی و فکری است، اما یادگیری کودکان به دلیل آن که در مراحل اولیه‌ی تکامل ذهنی و به اصطلاح شناختی قرار دارند، متکی به مشاهده و تجربه‌هایی است که از طریق حواس به دست می‌آید. به همین دلیل بهترین روش یادگیری کودکان استفاده از راه‌های بسیار ساده به کمک نمونه‌هایی از مسائل و تجربه‌های روزمره‌ی خود آن‌هاست، زیرا آن‌ها گفتار منطقی و استدلالی را درک نمی‌کنند.

۸-۵ آشنایی با انواع یادگیری کودکان و عوامل مؤثر بر آن

تا پیش از ورود به دبستان، بیشتر آن چه را که کودک می آموزد، از سه راه است:

(الف) تقلید از دیگران؛

(ب) ایجاد عادت (شرطی شدن)؛

(ج) همانندسازی با والدین؛



(الف) تقلید: تکرار رفتار و گفتار کسانی است که کودک می بیند و مدل، الگو یا سرمشق، فردی است که از او تقلید می شود. کسی که کودک از او تقلید می کند، معمولاً مورد علاقه، محبت و شناخت اوست. نوزادان حتی در يك ماهگی با مشاهده ی بعضی از رفتارها مانند «خارج کردن زبان از دهان» سعی می کنند تقلید کنند. آن ها در شش ماه اول زندگی نیز برخی از صداها (مانند گریه ی کودکان دیگر) را تقلید می کنند و دست و دهان خود را به تقلید از دیگران حرکت می دهند. تقلید از الگو چه در دوره ی کودکی و چه در دوران نوجوانی یا بزرگسالی معمولاً کامل نیست. علاوه بر آن اگر چه خانواده مهم ترین الگوی کودکان است، یادگیری تقلیدی صرفاً به خانواده محدود نمی شود، بلکه در کوچه و خیابان نیز بدون قصد و هدفی معین هر روز انجام می گیرد.

(ب) عادت: نوع دیگری از یادگیری، یادگیری از طریق عادت کردن است که در زبان علمی به آن «شرطی شدن» می گویند. عادت دادن کودکان به خوابیدن و بیدار شدن در ساعت معین، عادت به خوابیدن در مکان خاصی یا استفاده از بالش و ملحفه ی خاص، نمونه هایی از رفتارهای عادت ی یا شرطی اند. گاهی رفتار شرطی شده مشکل ساز است. کودکی که به سبب تجربه ی تزریق واکسن یا آمپول، از دکتر یا پرستار و حتی افراد سفید پوش می ترسد یا به سبب ترس از حیوانی که صدای ترسناکی دارد، از سر و صدای عادی هراسان می شود، مثال هایی از مشکلات رفتار شرطی شده اند. در جریان عادت، رفتاری به منظور سازش با اوضاع یا رفع نیاز تکرار می شود. در یادگیری از طریق عادت، آگاهی و شناخت چندان دخالتی ندارد.

به همین دلیل در دوران کودکی یکی از مهم ترین راه های یادگیری و نیز تربیت ایجاد عادت است. والدین می توانند با استفاده از این روش، به ویژه با پاداش دادن به کودک، هنگامی که رفتار مورد نظر از او سرزد عادات مناسبی مانند نظم، مطالعه و خواب به موقع را در او ایجاد کنند. منظور از پاداش فقط پاداش مادی و مالی نیست، بلکه تأیید کلامی زبانی و عاطفی، انواع مهم تری از تشویق اند که تأثیر بیشتری نیز دارند.

(ج) همانندسازی: در این روش کودک خصوصیات رفتاری و شخصیتی فرد دیگری را جزء وجود خودش می کند. همانند سازی امری خود به خود است و نیازمند تعلیم یا پاداش مستقیم برای تقلید نیست. کودک از پدر و مادر- هر دو- همانند سازی می کند. اما کودک با والد هم جنس خود (یعنی دختر با مادر و پسر با پدر) از آن جا که احساس شباهت بیشتری می کند، بیشتر همانندسازی می کند. این همانندسازی را در رفتار دختر بچه با عروسکش می توان

مشاهده کرد. همانند سازی تمام جنبه‌های رفتاری را از موارد بسیار کلی مانند اعتقادات و نحوه‌ی نگاه به زندگی و جهان تا موارد جزئی مانند مدل مو، فرم لباس و حرکات بدن (شکل راه رفتن و ...) را در برمی‌گیرد. همانند سازی آن قدر عمیق و ناخودآگاه است که بسیاری اوقات افراد بزرگسال رفتارهایی را که در دوران کودکی یا نوجوانی از والدین شان نمی‌پسندیدند، خودشان در دوران بزرگسالی تکرار می‌نمایند و فراموش می‌کنند که خود از این رفتارها می‌رنجیدند. این موضوع نشان‌دهنده‌ی آن است که تمام رفتارهای والدین اعم از خوشایند یا ناخوشایند را کودک همانند سازی می‌کند و در این باره هوشمند نیست و قدرت گزینش ندارد. از سوی دیگر والدین نیز متوجه نیستند که حالات و رفتارهای آن‌ها تا چه حد در ساختن خصوصیات شخصیتی کودکانشان مؤثر است و به جای عرضه‌ی نمونه‌های مطلوب رفتاری از خودشان، به آموزش و توصیه‌های کلامی و شفاهی می‌پردازند. در حالی که همانطور که گفته شد، رشد ذهنی کودکان آن قدر نیست که رفتارشان را با شنیدن حرف و توصیه شکل بدهند. آن‌ها فقط از آن چه در عمل و رفتار والدین می‌بینند درس می‌گیرند. با ورود کودک به دوره‌ی دبستان و آغاز آموزش رسمی، او به تدریج از طریق فعالیت‌های یادگیری نظیر مطالعه، استدلال و اندیشیدن شروع به یادگیری و خودآموزی می‌کند. اصیل‌ترین و ماندگارترین یادگیری از طریق تفکر، عمق نگری و اندیشیدن است. تجربه‌های عملی نیز از راه‌های مهم یادگیری است و بسیاری از امور در جریان عمل آموخته می‌شود. گسترش مهارت‌ها و رفتارهای اجتماعی از جمله مواردی است که از طریق تجربه‌های عملی به دست می‌آید.

عوامل مؤثر بر یادگیری

وراثت و محیط دو عامل مؤثر در یادگیری است. کم‌هوشی و نقص عضو مادرزادی ناشی از عوامل وراثتی است، اما اوضاع محیطی همواره مهم‌ترین عامل برای یادگیری کودک است. کودکی که در بیشتر اوقات در محیط خانوادگی آرام و بدون تشنج زندگی می‌کند کمتر دچار اضطراب و پریشانی می‌شود از این رو تمرکز و دقت کافی درباره‌ی مسایل دارد.

عوامل محیطی زیر به امر یادگیری کمک می‌کند:

۱- ایجاد دیدگاه مثبت نسبت به یادگیری؛

۲- ایجاد انگیزه و علاقه نسبت به یادگیری؛

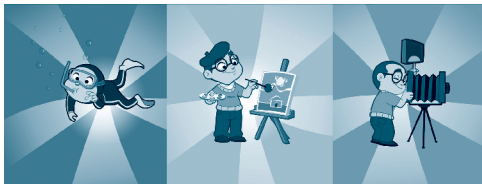
۳- ایجاد زمینه‌ی کاری مناسب؛

البته فراهم آوردن امکانات به تنهایی کافی نیست. کودکان در این زمینه توجه ویژه‌ی والدین را به خود نیز نیاز دارند. توجه به فعالیت‌های کودکان، سؤال از آن‌ها درباره‌ی فعالیت‌هایشان، گوش دادن به توضیحات و پاسخ دادن به سؤالاتشان و تشویق آن‌ها، اهمیت زیادی دارد. اما در این باره نیز احتمال افراط و تفریط وجود دارد. ممکن است پدر و مادری بی‌حوصلگی به خرج دهند و تصور کنند با فراهم آوردن امکانات وظیفه‌ی خود را انجام داده‌اند و نسبت

به اشتیاق و توضیح کودک بی توجه یا از آن عصبانی شوند و... این چنین رفتارهایی باعث می شود انگیزه ی کودک برای انجام فعالیت های یادگیری کم شود.

۹-۵ آشنایی با نشانه های خلاقیت در کودکان و راه های تشخیص آن

خلاقیت از مهم ترین عوامل پیشرفت بشری است. امکان بروز خلاقیت زمانی بیشتر می شود که مهارت ها و انگیزه های خلاقیت از همان دوران کودکی پرورش یابد. واقعیت مهم دیگری که بسیاری از روانشناسان بر آن تأکید کرده اند همراه و همگام بودن خلاقیت با سلامت جسم و روان است. به این ترتیب شاید به جرأت بتوان گفت خلاقیت کلید طلایی خوشبختی است.



نشانه های خلاقیت کودک

- اگر آن چه کودک انجام می دهد یا می گوید دو ویژگی زیر را داشته باشد می تواند خلاق باشد:
- باید با کارهایی که کودک قبلاً انجام داده و تمام چیزهایی که دیده و شنیده است کاملاً متفاوت باشد. اما متفاوت بودن کافی نیست بلکه داشتن ویژگی دوم نیز مهم است.
 - کار انجام شده باید صحیح و در راه رسیدن به هدفی مفید بوده و برای کودک معنی دار باشد، به گونه ای که بتواند آن را توضیح دهد و برای آن دلیل داشته باشد.

تشخیص خلاقیت کودکان

قضاوت درباره ی خلاقیت کودکان و تشخیص آن کار آسانی نیست. به سادگی نمی توان فهمید کاری که کودک انجام داده، تصادفی نبوده است، برای او تازگی دارد و قبلاً هم آن را در جایی ندیده و تقلید نکرده است. به علاوه، چه بسا میل و اشتیاق به داشتن فرزند خلاق باعث شود تا پدر و مادر به آسانی کودک خود را خلاق بنامند. والدین باید بدانند حتی اگر نشانه های خلاقیت را در کودک خود مشاهده نکنند می توانند آن (خلاقیت) را در فرزندشان پرورش دهند. از این رو باید خلاقیت کودکان را در کنار خوش بینی با واقع بینی ارزیابی کرد.

۱۰-۵ شناسایی راه های پرورش خلاقیت در کودکان و عوامل بازدارنده ی آن

بررسی خصوصیات افراد خلاق نشان می دهد که استقلال، شور و هیجان ثابت ترین عناصر خلاقیت در نسل های مختلف است. اما این شور و هیجان نیاز به هدایت دارد. این خصوصیات از طریق باورها و تصویر ذهنی مثبت کودک از خود، توانایی ها و آینده اش ایجاد می شود، به شرط آن که این باورها الهام بخش کودک در انجام کارهای خلاق باشد و اعتماد به نفس و احترام به خود را در آن ها تقویت کند. چنین باورهای مثبتی توسط والدین به کودک منتقل

می‌شود. به همین دلیل نقش والدین در اینجا نیز بسیار مهم است. نوع نگاه و قضاوت والدین درباره‌ی فرزندشان مهمترین نقش را در نوع قضاوت و تصویر ذهنی کودک از خودش دارد.

والدینی که به کودک خود خوش بین‌اند، به او محبت دارند، او را تأیید می‌کنند و به او فرصت می‌دهند تا خودش را ابراز و اشتباهاتش را جبران کند، تصویری مثبت از کودکشان در ذهن خود دارند و همین تصویر را به کودک نیز منتقل می‌کنند. برعکس والدینی که زود عصبانی می‌شوند، به کودک برای اشتباهاتش سرکوفت می‌زنند، به او فرصت نمی‌دهند خود را نشان دهد و او را بی‌عرضه و بی‌فایده می‌خوانند، تصویری منفی از کودک در ذهن خود ایجاد می‌کنند و همین را به کودک انتقال می‌دهند.

والدین علاوه بر داشتن تصویر ذهنی مثبت و سازنده از کودک باید اصول زیر را نیز در رفتار با او رعایت کنند:

- ۱- تفکر خلاق را ارزشمند بدانند تا کودک نیز آن را ارزشمند بداند و به آن گرایش پیدا کند.
 - ۲- کودک را به مسایلی که در محیط او وجود دارد، حساس کنند و فراموش نکنند چنین کاری مستلزم آن است که خود نیز به مسایل محیط زندگی دقیق باشند.
 - ۳- کودکان اصولاً دستکاری اشیا و وسایل را دوست دارند، زیرا کنجکاوند. از این رو آن‌ها را از این کار منع نکنند.
 - ۴- اگر کودک نظری را ابراز کرد او را تشویق کنند که درباره‌ی آن بررسی و تحقیق کند.
 - ۵- اگر کودک عقایدی بر خلاف نظر آن‌ها یا اوضاع معمول ابراز کرد او را توبیخ نکنند، بلکه نظر او را تحمل کنند. با این کار کودک یاد می‌گیرد، علاوه بر آن که به خود حق دهد نظر مستقل داشته باشد، تحمل عقاید تازه و نظر مخالف را نیز می‌آموزد.
 - ۶- اصرار نکنند که کودک کارهایش را حتماً با الگویی مشخص، که به آن‌ها می‌آموزند، انجام دهد.
 - ۷- از آنجا که احساس عجز و ضعف در مقابل شاهکار یا اثری برجسته می‌تواند مانع بروز خلاقیت شود بهتر است با مشاهده‌ی آن به جای تحسین و ابراز شگفتی به شرح روش و جزئیات کار خالق اثر پردازند و کودک را با چگونگی آن آشنا کنند.
 - ۸- برای کودک فرصت و موقعیت درگیر شدن با برخی از مسایل و سؤالات را فراهم کنند تا زمینه‌ی ارائه‌ی ایده‌های نو برای کودک فراهم شود. نظرخواهی درباره‌ی برخی از مسایل و مشکلات خانه، سپردن مسئولیت‌هایی محدود به کودک، که روش انجام آن را خود پیشنهاد کرده است و خود نیز اجرا می‌کند، از جمله‌ی این مواردند.
 - ۹- به جای آن‌که فقط به طرح اشکال و نقاط ضعف و نقد آن‌ها پردازند پیشنهاد جایگزین را نیز مطرح کنند.
- عواملی که خلاقیت را از بین می‌برند:**
- به طور کلی می‌توان عوامل زیر را برای از بین بردن خلاقیت در کودکان برشمرد. توصیه می‌شود والدین و اطرافیان کودک تا آنجا که امکان‌پذیر است از انجام دادن آن‌ها خودداری کنند:
- ۱- ارزیابی کودک و کار او: اگر کودک متوجه شود خودش یا کارهایش زیر ذره‌بین بزرگترهاست، رفتار خلاقانه در او

کاهش می‌یابد. توجه کنید این ارزیابی تشویق را نیز شامل می‌شود. دلیل این تأثیر آن است که ارزیابی یا تشویق کردن، احساس نیاز به تأیید را در کودک بیشتر می‌کند او ناخودآگاه در جریان فعالیتش سعی می‌کند که رضایت بزرگترها را به دست آورد. همین امر می‌تواند مانع انجام کار بی سابقه و نو شود، زیرا معلوم نیست بزرگترها آن را تأیید می‌کنند یا نه.

۲- پاداش دادن به کودک: بر خلاف تصور عموم، پاداش دادن به کودک، می‌تواند به تضعیف و حتی نابودی خلاقیت کودک منجر شود. دلیل این موضوع نیز تا حدودی به عامل اول شباهت دارد. در بروز رفتار خلاق علاقه و انگیزه‌ی درونی بسیار مهم و تعیین‌کننده است؛ اما پاداش گرفتن باعث ایجاد انگیزه‌ای بیرونی می‌شود و وجود چنین انگیزه‌هایی رقیب و تضعیف‌کننده‌ی انگیزه‌های درونی است. اگر چه پاداش کمک می‌کند تا مردم سریع‌تر و بهتر کار انجام دهند، اما برای کارهایی که نیازمند بصیرت و حل مسایل پیچیده است پاداش مانع کار می‌شود.

۳- مقایسه‌ی کودک با دیگران: رقابت و به معنای دیگر ایجاد موقعیت مقایسه میان کودکان مانع بروز رفتار خلاق در آن‌ها می‌شود و همان زبان‌های دو عامل قبل را دارد.

۴- اعمال فشار، تحمیل و محدودیت: یادگیری و خلاقیت هرگز با تحمیل، محدودیت و فشار به دست نمی‌آید. مقدمه‌ی تمام فعالیت‌های سازنده و مؤثر عواملی چون خلاقیت، عشق و علاقه به یادگیری و ارضای کنجکاوی است. فشار و تهدید نه تنها علاقه ایجاد نمی‌کند بلکه آن مقدار علاقه را نیز که وجود دارد از بین می‌برد. تحمیل‌هایی مانند انتظار بیش از حد توان کودک و تعیین حوزه‌ی فعالیت برای کودک، بدون توجه به علاقه و استعداد او، نیز بسیار مخرب است.

۱۱-۵ آشنایی با جایگاه تحصیل و اشتغال در زندگی و حساسیت‌ها و موضع‌گیری‌های والدین نسبت به تحصیل و اشتغال فرزندان

جایگاه تحصیل در زندگی

شاید ساده‌ترین تعبیر برای نسبت دانش به انسان، نسبت نور به تاریکی و نسبت بینایی به نابینایی است. دانش، انسان را از محدودیت‌های درونی و جهان بسیار کوچک خودش بیرون می‌آورد و افق نگاه او را بیشتر می‌کند، هر قدر دانش او بیشتر شود احساس و دیدگاه او نیز عمیق‌تر و گسترده‌تر می‌شود. انسان، نیازمند یادگیری و دانستن است زیرا گرایش به دانایی و یافتن حقیقت در فطرت انسان به ودیعه گذاشته شده و به همان اندازه که انسان زیبایی را دوست دارد، به دانستن نیز علاقه‌مند است. حس کنجکاوی نشانه‌ی همین گرایش در انسان است (حوزه‌های توجه و کنجکاوی افراد با هم تفاوت دارد). آموزش، فرصت‌های جدید یادگیری را برای انسان فراهم می‌آورد. مهدکودک، مدرسه و دانشگاه هر یک فرصت‌های جدیدی را برای فرد فراهم می‌کنند تا بیشتر بداند و توانایی‌های جدیدی را

در خود ایجاد یا تقویت کند. انسان، به دلیل آن که دانش ذاتاً امری مقدس و ارزشمند است، به آن روی می آورد و با کسب آن جایگاه اجتماعی معتبرتری می یابد و نگاه عمومی به او تحسین آمیز می شود. کسب دانش و مهارت بیشتر، به فرد کمک می کند تا بهتر زندگی کند، زیرا در زندگی شخصی با درک و شناخت بیشتری با مسایل برخورد می کند، به برنامه ریزی می پردازد و در اجرای برنامه ها و نقش هایش موفق تر می شود. به علاوه برای چنین فردی فرصت های اجتماعی، شغلی و اقتصادی بهتری فراهم می شود.

جایگاه اشتغال در زندگی

«شغل» به معنی واداشتن کسی به کاری است که مایه ی مشغولیت باشد. «کار» یا «پیشه» فعالیت است دایم که به تولید کالا و یا خدمات منجر می شود و برای آن دستمزدی در نظر گرفته شده است. بنابراین، کار سه ویژگی اصلی دارد:

۱- دایم است.

۲- به تولید کالا و خدمات می انجامد.

۳- دستمزدی برای آن در نظر گرفته می شود.

شکی نیست که انسان ها از کودکی تا پایان زندگی همواره مشغول فعالیت های مختلف (مانند انجام دادن کارهای شخصی و تحصیلی، فعالیت های مربوط به خانه و خانواده و فعالیت های اجتماعی و سیاسی) هستند، اما سه شرط دایم بودن، دستمزد داشتن و تولید خدمات یا کالا در تمام آن ها جمع نمی شود.

حساسیت والدین به موضوع تحصیل و اشتغال فرزندان

والدین خواهان موفقیت و خوشبختی فرزندان خود هستند. امروزه اوضاع اجتماعی و فضای فکری جامعه به گونه ای است که موفقیت و خوشبختی را در به پایان رساندن تحصیلات و به دست آوردن مدارک دانشگاهی می دانند. از دیدگاه عموم کسب چنین درجات علمی به فرد کمک می کند علاوه بر رسیدن به جایگاه اجتماعی مهم، به شغل پردرآمد و مهمی نیز دست یابد. این موضوع باعث می شود والدین از فرزندان شان بخواهند مدارج تحصیلی را با جدیت و موفقیت دنبال کنند و برای تحصیل آن ها نیز سرمایه گذاری زمانی و مالی هنگفتی می کنند.

موضع گیری والدین درباره ی تحصیل و اشتغال فرزندان

حدود دودهمه است که والدین نگران آموزش فرزندان خود شده اند. از جمله علل آن به شرح زیر است:

۱- امکانات و فضای آموزشی متناسب با افزایش جمعیت دانش آموزان نیست؛

۲- تعداد داوطلبان ورود به دانشگاه ها زیاد، در نتیجه، احتمال پذیرش در آزمون های ورودی کم شده است؛

۳- فرصت های شغلی مناسب، که معمولاً از نظر والدین شغلی دولتی و اداری است، کاهش یافته است؛

خانواده ها برای رفع این نگرانی ها و تضمین موفقیت فرزندان خود بسیار تلاش می کنند، از جمله تلاش برای ثبت نام

فرزندان در مدارس غیردولتی یا مدرسی که کیفیت آموزشی بهتری دارند، استفاده از کلاس‌های تکمیلی (تقویتی) یا بهره‌گیری از معلمان خصوصی در طول سال تحصیلی و تابستان، شرکت در کلاس‌های متعدد آمادگی کنکور و....

۱۲-۵ شناسایی توصیه‌های تربیتی به والدین درباره‌ی نحوه هدایت تحصیلی و اشتغال فرزندان

در تحصیل فرزندان، دو نهاد با یکدیگر مشارکت دارند: خانواده و مدرسه.

نهاد مدرسه مسئول اجرای برنامه‌ی آموزشی و درسی دانش‌آموزان است و خانواده در اجرای این برنامه از مدرسه حمایت می‌کند و به آن کمک می‌رساند. والدین برای حمایت و پشتیبانی از مدرسه چند نکته را باید رعایت و اجرا کنند:

۱. ذهن فرزندان را نسبت به جایگاه مدرسه و اولیای آن، به ویژه معلمان و برنامه‌های آموزشی، روشن کنند، فعالیت اولیا و برنامه‌های مدرسه را تأیید کنند تا فرزندان نیز با موضوعی مثبت پذیرای آموزش و پرورش در مدرسه باشند و چنان چه به برنامه‌های مدرسه انتقاد دارند آن را در جلسات انجمن اولیا و معلمان مطرح سازند.

۲. از مقررات تحصیلی و ضوابط مدرسه نیز آگاه باشند و در هر مورد فرزند خود را راهنمایی کنند.

۳. در نشست‌ها و جلسات کلاس و مدرسه شرکت فعال داشته باشند، سؤال کنند و با تجربیات و مشکلات سایر خانواده‌ها و نیز معلمان آشنا شوند.

از سوی دیگر، بیشترین و مهم‌ترین بخش حضور دانش‌آموز نه در مدرسه که در خانه است. انجام تکالیف درسی و مرور مطالب عموماً در خانه صورت می‌گیرد. در اغلب اوقات مهم‌ترین سؤال والدین آن است که چه کنیم تا فرزندمان تکالیف خود را به موقع و با دقت انجام دهد و در این باره نیاز به تأکید مکرر و نظارت دایم ما نداشته باشد.

برای تحقق این موضوع دو دسته توصیه درباره‌ی آنچه والدین باید انجام دهند و آن چه نباید انجام دهند، وجود دارد. آن چه والدین باید انجام دهند:

- سیاست واحدی داشته باشند و اصول عمل کردن به تکالیف را برای خود و فرزندشان تعیین کنند.
- برای مطالعه و اجرای تکالیف، برنامه و ساعت مشخصی را با نظر فرزندانشان تعیین کنند.
- برای مطالعه و اجرای تکالیف محل مناسبی را معین کنند.
- کودک را برای انجام دادن درست تکالیف تحسین کنند و از تشویق او دریغ نورزند.
- کودک را عادت ندهند که هنگام اجرای تکالیف در کنار او باشند و دودادور و نامحسوس اعمال نظارت کنند.
- چنان چه کودک در اجرای تکلیف مسئولیت نمی‌پذیرد، با او برخورد قاطع کنند.
- گاهی معلم و والدین با مشورت هم و هماهنگی برنامه‌ها می‌توانند کودک را در مسیر انجام دادن درست تکالیف راهبری کنند.
- گاهی لازم است امتیازات محدودی را برای تقویت انگیزه‌ی کودک در نظر بگیرند.

- در کنار تکالیف درسی مطالعه یا فعالیتی غیردرسی ولی علمی برای کودک تدارک ببینند تا برنامه‌ی مطالعاتی تنها در دروس مدرسه خلاصه نشود.
- بهترین روش برای علاقه‌مند کردن کودک به مطالعه و انجام دادن تکالیف آن است که اعضای خانواده، به ویژه والدین، نیز به مطالعه بپردازند و ساعت یا ساعاتی در خانه به نام اوقات مطالعه برای تمام اعضای خانواده تعیین و عادت شود.
- تا حد امکان فضای آرام و بدون تنش برای کودک فراهم شود. محیط خانواده با توجه به شرایط تحصیلی و تکالیف فرزندان نباید شلوغ و پر رفت و آمد باشد.
- دیدار از مراکزی مانند نمایشگاه‌های کتاب یا نمایشگاه‌های هنری، موزه‌ها، باغ وحش و اصولاً مراکز فرهنگی در ایجاد فضایی مناسب در خانواده و تقویت این باور که یادگیری یک اصل و فعالیتی شیرین است، می‌تواند بسیار مؤثر باشد.
- با توجه به علاقه‌ی کودکان برنامه مناسبی را برای اوقات فراغت آن‌ها تدارک ببینند.
- برای تغذیه، خواب و استراحت کودکان برنامه مناسبی را تدارک ببینند.
- آن چه والدین نباید انجام دهند:
- برای درس کودک بیشتر از خود او اظهار نگرانی نکنند و مسئولیت وظایف او را بر عهده نگیرند.
- در انجام تکالیف کودکشان شریک نشوند و به جای او وظایفش را انجام ندهند و سپر بلای کودکان نشوند.
- برای انجام تکالیف به کودک رشوه ندهند و نگذارند کودک از علاقه‌ی آن‌ها به پیشرفت تحصیلی‌اش سوء استفاده کند.
- به بهانه‌گیری‌های کودک دامن نزنند.
- موضوع تکلیف نوشتن را به طور دائم و هر لحظه به کودک یادآوری نکنند.
- هرگز کودک را به آنچه که انجام ناشدنی است تهدید نکنند، زیرا اعتبار حرف و حتی اعتبار خود والدین سست می‌شود.

توصیه‌های تربیتی به والدین درباره‌ی اشتغال فرزندان

- اولین نکته‌ای که خانواده در برخورد با راهنمایی شغلی فرزند باید به آن توجه کند آن است که معیار شغل مناسب، داشتن درآمد سرشار و عنوانی دهان پرکن نیست، بلکه شغل مناسب برای هر کس کاملاً با وضعیت او ارتباط دارد. چه بسا شغلی برای یکی بسیار مناسب و برای دیگری نامناسب و زیان‌آور باشد. بنابراین لازم است که:
- ۱- والدین در راهنمایی شغلی فرزندان خود واقع بین باشند و آرزوهای بی‌سرانجام مانده‌ی خود را به فرزندشان تحمیل نکنند.
- ۲- فرزند خود را آگاه کنند که داشتن شغل و کسب درآمد هدف نهایی حیات انسان نیست؛ بلکه داشتن شغل فقط

یکی از مقدمات آن است. انسان زندگی نمی‌کند تا کار کند، بلکه کار می‌کند تا زندگی کند. زندگی خوب آن است که انسان ارتباط رضایت بخشی با خداوند، خانواده و مردم داشته باشد و به احساس رضایت و آرامش هر چه بیشتر نزدیک شود.

۳- فرزند را متناسب با علاقه و استعدادش راهنمایی کنند نه بر اساس جایگاه اجتماعی و چشم و هم‌چشمی و یا خواسته‌ی خود.

۴- زمینه‌های فراهم آوردن اطلاعات را درباره‌ی مشاغل برای فرزند فراهم کنند.

۵- ارزش‌های خانواده و اعتقادات دینی را به صورت منطقی در انتخاب شغل در نظر بگیرند و آن‌ها را از معیارهای انتخاب شغل به حساب آورند.

۶- اصرار نوزیدن به شغل خاص؛ گاه فرزند به سبب روحیه‌ی رقابت با دوستان یا حس جاه‌طلبی یا بلند پروازی خود، بدون توجه به توانمندی‌ها و امکانات موجود، بر انتخاب شغل خاصی اصرار می‌ورزد. از این رو، والدین باید فرزندشان را به واقع‌بینی تشویق کنند و خود باعث ایجاد چنین توقعات یا احساساتی در او نشوند.

۱۳-۵ آشنایی با مهم‌ترین ویژگی‌های تأثیرگذار کودکان بر تعلیم و تربیت

تعلیم و تربیت کودکان اقدامی مهم است، اما بسیار ساده و بی‌اهمیت تلقی می‌شود و با چنین تلقی و برداشتی است که برخی از پدرها و مادرها به تعلیم و تربیت صحیح کودک توجه نمی‌کنند. برای موفقیت در تربیت کودک مانند هر کار موفق دیگری نیاز به شناخت و دقت کافی است. شناخت کودک موضوع بسیار گسترده‌ای است و رشته‌های مختلفی به آن می‌پردازند.

ویژگی‌های مهم کودکان که مقدمات تربیت آنان تلقی می‌شود و باید به آن‌ها توجه کرد، عبارت‌اند از:

- کودکان، آمادگی و علاقه (تمایل) به یادگیری از طریق «عادت» دارند، زیرا استدلال را کمتر درک می‌کنند. به همین دلیل، این فکر که با توضیحات منطقی، کودک را بتوان به رفتار معینی وادار کرد، ناشی از نبود آگاهی از ویژگی‌های سنی کودکان است.

- کودکان نمی‌توانند زیاد فکر کنند. آن‌ها به مشاهده و یادگیری از طریق حواس بیشتر عادت دارند. از این رو، همه چیز را باید برای آن‌ها در قالب مثال‌های حسی و قابل مشاهده توضیح داد.

- کودکان بسیار آسیب‌پذیرند و زود احساس ناامنی می‌کنند. این تصور که باید آن‌ها را ترسانند تا از بزرگترها حساب ببرند و گاهی باید آن‌ها را در اتاق تاریک گذاشت تا تنبیه شوند و...، آسیب‌های جدی به آنان می‌رساند، به طوری که جبران و برطرف کردن آن‌ها به دشواری و در دراز مدت امکان‌پذیر است.

- به کودک باید احساس امنیت داد. او باید بداند که در هر حال فرزند عزیز خانواده است و والدین او را به رغم هر

رفتاری که دارد، دوست می‌دارند و می‌پذیرند. شک نیست که چنین واقعیتی را نمی‌توان شفاهاً به کودکان خردسال توضیح داد. به همین دلیل رفتار آرام، پذیرا و گرم والدین چنین احساس امنیتی را می‌تواند در کودک ایجاد کند. اما درباره‌ی کودکان بزرگتر تنها رفتار کافی نیست، بلکه آن‌ها نیازمند هر دو (رفتار و کلام امنیت‌آور) هستند.

• کودکان به ویژه در خردسالی باید احساس توانمندی کنند. اگر شما در امتحانی شکست بخورید البته غمگین و ناراحت می‌شوید، اما خوب می‌دانید که دنیا به آخر نرسیده است و این شکست دلیل بر ناتوانی شما نیست و چه بسا با بررسی علت‌های شکست خود، راه موفقیت را پیدا می‌کنید. اما کودکان نمی‌توانند ببیندیشند و استدلال کنند، چنان‌چه آن‌ها ناکام شوند، ناخودآگاه احساس عجز می‌کنند. پس این تصور که بچه‌ی خردسال باید بداند شکست یعنی چه و در صورت شکست خوردن دوباره باید تلاش کند، صحیح نیست.

۱۴-۵ آشنایی با رفتار اخلاقی کودک

اخلاق مجموعه‌ی باید‌ها و نبایدهایی است که باید هر کس آن‌ها را رعایت کند. به بیان دیگر اخلاق عبارت است از آنچه باید انجام شود و آن چه نباید انجام شود.

رفتار اخلاقی مخصوص انسان است و ما از حیوانات انتظار رفتار اخلاقی نداریم. تنها از انسان انتظار می‌رود رفتار درستی با خود و هموعانش داشته باشد و مسئولیت رفتار و گفتار خود را بپذیرد. کودکان از آغاز تولد اخلاقی نیستند و ارزش‌های اخلاقی را درک نمی‌کنند. رشد اخلاقی کودک مانند رشد جسمی و فکری به تدریج اتفاق می‌افتد. به همین دلیل با افزایش سن، درک کودک از این که چه چیزی درست و چه چیزی نادرست است، تغییر می‌کند. کودک در خانواده و سپس محیط بیرون از خانه، می‌فهمد دزدی، دروغ‌گویی و آزار دیگران کار درستی نیست. اما نمی‌داند چه رفتاری دزدی است، کدام گفته دروغ محسوب می‌شود و کدام رفتار دیگران را می‌آزارد. او به تدریج متوجه می‌شود میان قرض گرفتن، بی‌اجازه برداشتن و دزدی تفاوت است و در می‌یابد کدام حرف دروغ می‌باشد و کدام اشتباه است. انجام دادن کارهای خوب و انجام ندادن کارهای بد توسط کودکان در سنین مختلف، دلایل متفاوتی دارد.

کودکان در حدود شش سالگی والدین‌شان را مقدس، کامل و همه چیزدان می‌دانند و گفته‌های آن‌ها را کاملاً باور دارند. بچه‌های دوره‌ی پیش دبستان فقط به خاطر ترس از تنبیه یا میل به تشویق، رفتارهای مورد علاقه‌ی بزرگترها را نشان می‌دهند ولی درک اخلاقی ندارند. یعنی چون پدر و مادر گفته‌اند، «کار بدی نمی‌کنند» یا «کار خوبی انجام می‌دهند.» کودکان هفت ساله و کوچکتر در آغاز برای ترس از آن که مبادا پدر و مادر بزرگترها آن‌ها را تنبیه کنند و بعدها برای آن که از آن‌ها پاداش و جایزه بگیرند، به میل بزرگترها رفتار می‌کنند. اما به تدریج که کودک بزرگتر می‌شود، یعنی در سنین بالاتر و به طور مشخص در سیزده سالگی، نوجوانان به این که دیگران آن‌ها را قبول داشته باشند و نسبت به آن‌ها نظر مثبت داشته باشند، اهمیت می‌دهند و انگیزه‌ی آن‌ها برای رفتار خوب، حفظ این نگاه مثبت و

احترام دیگران به خودشان است. پس از این مرحله آن‌ها به قانون احترام می‌گذارند و رعایت قانون را لازم می‌شمرند، اما انگیزه‌ی آن‌ها باز هم جلب احترام و نظر مثبت دیگران نسبت به خودشان است. فراموش نکنید که گذراندن این مراحل در هر کودکی طبیعی است و والدین باید با توجه به مراحل رشد کودک، انتظاراتشان را درباره‌ی او تنظیم کنند. بی‌توجهی به تربیت اخلاقی کودک، او را در آینده شخصی با خواسته‌ها و انگیزه‌های غیرمنطقی بار می‌آورد. چنین فردی به دیگران توجهی ندارد، خودخواه است و نمی‌تواند جلوی خود را بگیرد. از سوی دیگر اقدام افراطی پدر و مادر در تربیت اخلاقی کودک، احساس گناه را در او ایجاد می‌کند.

۱۵-۵ آشنایی با اصول تربیت فرزندان

کمتر کسی است که قبل از تصمیم گرفتن برای بچه‌دار شدن، درباره‌ی صلاحیت خود برای پدر یا مادر شدن، فکر و تأمل کند. این ادعا که تربیت کردن، کار دشواری است و پدر و مادر شدن، تحصیلات و تخصص خاصی می‌طلبد، درست نیست، به ویژه که صاحب فرزند شدن عمومی‌ترین و طبیعی‌ترین اتفاق در زندگی موجودات زنده، به ویژه جامعه‌ی انسانی است، اما هرگاه بزه‌کاران، افراد خودخواه و کسانی را ببینیم که به دلیل رفتارهای خشن والدین، احساس عجز و ناتوانی می‌کنند، به اهمیت، ظرافت و حساسیت تربیت و هوشیاری والدین به آن، می‌توان پی برد. در اینجا برخی از اصول و روش‌های تربیت صحیح فرزندان در خانواده معرفی می‌شود.

اصول اولیه در اقدام‌های تربیتی والدین

والدین باید در اقدامات تربیتی خود به اصول زیر توجه کنند:

۱- اولین مربی کودک مادر است و پدر هم نقش او را تکمیل می‌کند. در شرایط معمول، نقش تربیتی سایر اعضای خانواده کم‌رنگ‌تر است. در واقع کودک به پدر و مادر - هر دو - نیاز دارد و از آن‌جا که هر دو در زندگی کودک حضور دارند، دانسته یا ندانسته تربیت فرزندشان را با یکدیگر رقم می‌زنند. مادر بدون پدر و پدر بدون مادر هر قدر تلاش کنند، باز هم در فضای تربیتی کودک جایی خالی وجود خواهد داشت.

۲- پدر و مادر هنگامی در امر تربیت فرزندشان موفق می‌شوند که هر دو با هماهنگی و با روش و برخوردی اصولی در کنار هم عمل کنند، چنان‌چه یکی از آن‌ها نسبت به امر تربیت بی‌توجه باشد و مسئولانه عمل نکند، تلاش دیگری چندان موفقیت‌آمیز نخواهد بود.

۳- پدر و مادر به فرزند خود محبت دارند و به آن‌ها عشق می‌ورزند، اما باید هوشیار باشند، زیرا این محبت گاهی آن قدر شدید می‌شود که آن‌ها نادانسته در تربیت فرزند کج راه می‌روند.

۴- والدین باید بدانند آنان مربی و سرپرست کودک‌اند، نه خدمتکار او. گاهی والدین آن چنان خود را وقف فرزند و خواسته‌های نامعقول و زیاد او می‌کنند که او به تدریج به فردی وابسته تبدیل می‌شود و همه چیز و همه کس را آماده

برای خدمت به خودش می‌خواهد و حتی نگاه او به والدینش نیز؛ نه نگاه به یک بزرگتر و مربی، بلکه نگاه به یک خدمتکار خواهد بود.

۵- والدین باید نسبت به رفتارهای خود با فرزندان کاملاً آگاه و هوشیار باشند. آن‌ها باید با دقت ببینند چه روش‌هایی برای برقراری ارتباط با فرزندان و تربیت آن‌ها در پیش گرفته‌اند و آیا میان فرزندان و عدالت رفتار می‌کنند یا خیر.

۱۶-۵ شناسایی روش‌های مهم تعلیم و تربیت فرزندان

مهمترین روش‌های عمومی تربیتی کودک عبارت‌اند از:

• پاسخ به نیازهای کودکان

تربیت بی‌تردید، با پاسخ دادن به نیازهای ضروری کودک، مانند نیاز به غذا، خواب کافی، احساس امنیت و برخورد ملایم و بازی آغاز می‌شود. به طور کلی کودکان نیاز دارند احتیاجات جسمی آنان رفع شود، سرپناه و امنیت داشته باشند، نسبت به آن‌ها محبت و احترام قائل شوند و برای بروز استعدادهایشان به آنان فرصت بدهند. نیاز به غذاهای خوش مزه ولی بدون ارزش غذایی، که این روزها کودکان به آن‌ها علاقه‌مند شده‌اند ضروری نیست. بازی نیاز اساسی کودک است اسباب بازی‌ها نیز در حد ضرورت، لازم است.

توصیه می‌شود والدین در این دو مورد بسیار هوشیارانه عمل کنند:

الف) هر آن‌چه را که کودک می‌خواهد و تقاضا می‌کند نیاز او ندانند، بلکه نیازهای ضروری و غیرضروری را از هم تشخیص دهند.

ب) هرگز برای تنبیه و تذکر به کودک یا وادار کردن او به انجام دادن کاری، او را از نیازهای اساسی و ضروری‌اش محروم نکنند. حبس کردن، کتک زدن، غذا ندادن و گرسنه نگاه داشتن او به قصد تنبیه، از جمله رفتارهایی هستند که آسیب‌های جدی به روان و شخصیت کودک وارد می‌کند.

• استفاده از زبان مهر و نوازش

در روایات اسلامی آمده است که انسان‌ها بنده‌ی محبت، اما کودکان تشنه و نیازمند محبت‌اند. تردید نکنید که در تربیت فقط زبان ملایم و نوازش کارساز و مؤثر است. شاید با پرخاش، توهین و تهدید بتوان کودکی را سرکوب و رام کرد، ولی این کار تربیت نیست. زیرا تربیت ارتقا و رشد وجود کودک است، در حالی که سرکوب و تحقیر کاهش وجود اوست و سرانجام نیز روزی همین کودک آرام و ساکت، که رفتارهای پرخاشگرانه و توهین‌آمیز را آموخته است، دست به طغیان خواهد زد و اگر چنین هم نشود. مسلم است که هرگز به احساس رضایت و خوشبختی نخواهد رسید.

نکته‌ی مهم آن است که منظور از زبان مهر و نوازش در کلام و عمل این نیست که در مقابل هر رفتار کودک حتی غلط

کوتاه بیاییم، بلکه مهم آن است که روش برخوردمان در روبه‌رو شدن با رفتار کودک، حتی اگر رفتار غلطی باشد، با آرامش و نرمی باشد نه با شدت و تندی، پس انتقاد و برخورد تنبیهی و اصلاحی باید در فضایی آرام باشد.

• پذیرش کامل کودک

اولاً وجود کودک را هر طور که هست قبول داشته باشیم، ثانیاً ارزش وجود کودک را انکار نکنیم. وقتی خانواده کودک را در هر وضعیت بپذیرد، در آغوش بگیرد و تأیید و حمایت کند، به او نشان داده است که او را قبول دارد. این رفتار دو نتیجه دارد: ایجاد احساس امنیت و ایجاد احساس اعتماد به نفس در کودک.

چنانچه والدین یا اعضای خانواده در مقابل رفتارهای ناخوشایند کودک مانند بهانه‌گیری و گریه کردن، او را ضعیف بخوانند، یا به شوخی او را به حیوانی تشبیه کنند یا با لقب زشتی صدایش بزنند یا با انجام دادن کاری که خوشایند دیگران نیست، بشنود که دوستش ندارند یا او را مایه‌ی خجالت می‌دانند، در واقع خانواده، هرچند نادانسته، دائماً به او اعلام می‌کند تو را قبول نداریم و وجودت برای ما ارزش ندارد، فقط زمانی تو را تأیید می‌کنیم که کارهایی انجام دهی که ما قبول داشته باشیم. چنین رفتارهایی دو نتیجه دارد: ایجاد احساس ناامنی و ایجاد احساس حقارت در کودک.

• تفسیر مثبت از رفتار کودک

بسیار مهم است که همواره درباره‌ی رفتارهای کودک، با خوش‌بینی و نگاه مثبت اظهار نظر کنید و حتی اگر از کودک رفتار نادرستی سرزد، سعی نکنید نادرستی آن را اعلام و کودک را محکوم کنید، به خصوص اگر کودک آن رفتار را انکار کرد نباید خلاف آن را ثابت کنید. برخلاف باور بعضی از والدین، اصرار داشتن به ارتکاب رفتاری نادرست توسط کودک، نوعی حمله به اوست و کودک را وادار می‌کند با انکار کردن کاری که انجام داده است از خودش دفاع کند. حتی گاهی این رفتار والدین باعث می‌شود کودک بر انجام کار نادرست خود پافشاری کند و بگوید «خوب کردم». این کار فرصت اصلاح رفتار و حتی فرصت احساس شرمندگی شدن را از کودک می‌گیرد. رفتار مناسب آن است که موضوع را کم اهمیت و در حد یک اشتباه جلوه دهید. با این کار نشان خواهید داد نگاهی مثبت به خود کودک دارید و آن چه رخ داده، یک اتفاق بوده است و می‌تواند دیگر تکرار نشود. گاهی خطای کودک، نشانه‌ی رشد اوست و پذیرش آن اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد. پس مهم‌ترین تأثیر داشتن نگاه مثبت آن است که به کودک، خوب بودن را تلقین کنید و جهت جبران رفتار نادرستش، بدون آن که این رفتار را تأیید نمایید، به او فرصت دهید.

• گفت‌وگو با کودک

آنچه کمتر در خانواده‌های ما رایج است، گفت‌وگو با یکدیگر است. زمانی که افراد نتوانند احساسات و افکارشان را با یکدیگر در میان بگذارند به ناچار روش‌های غیرمستقیم مانند پرخاش، قهر، سکوت، رنجش و گریه را انتخاب می‌کنند. اگر عادت به گفت‌وگو (گفتن نظر خود و شنیدن نظر دیگران) از دوران کودکی در خانواده به وجود آید و کودک در فضایی رشد کند که شاهد گفت‌وگوی پدر و مادر با یکدیگر و با او و سایر اعضای خانواده باشد. هر چند

اوایل سخن آن‌ها را به درستی درک نمی‌کند اما به تدریج خواهد آموخت از روش گفت‌وگو برای توضیح رفتار خود و نیز برقراری ارتباط با دیگران استفاده کند. ایجاد عادت گفت‌وگو تا حد زیادی به والدین اطمینان می‌دهد رفتارهای نادرستی مانند دروغ‌گویی، به زبان آوردن کلمات زشت، دزدی، بی‌ادبی و... از کودکان آن‌ها سرزنند.

• اجتناب از رفتارهای منفی

برخی از والدین رفتارهای منفی را رفتارهای اصلاح‌گرانه تلقی می‌کنند و فکر می‌کنند با این نوع رفتارها کودک متوجه اشکالاتش می‌شود و رفتارش را اصلاح می‌کند. اگرچه این روش‌ها معمولاً زمانی به کار می‌روند که والدین قصد دارند رفتار نادرستی را در کودک اصلاح کنند. گاهی آن‌ها برای پیشگیری از رفتارهای بد کودکان از این روش‌ها در مقام روش‌های تربیتی استفاده می‌کنند. انتخاب چنین روش‌هایی ناشی از آشنا نبودن والدین با طبیعت کودکان است. کودکان جسم و روانی بسیار لطیف دارند.

امام خمینی^(۹) درباره‌ی آن‌ها می‌فرماید: «کودکان به ملکوت نزدیک‌ترند» و این اشاره به پاکی، شفافیت و لطافت وجودی آن‌هاست. تربیت کودک، تربیت چنین موجود معصومی است. رفتارهای مثبت و صحیح با کودک می‌تواند وجود او را تکامل بخشد و رفتار نادرست و منفی این وجود شفاف را کدر می‌کند و باعث آسیب و تخریب وجود ارزشمند او می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها عبارت است از:

۱- تحقیر، توهین و مسخره کردن.

۲- تنبیه بدنی.

۳- پرخاش. منظور از پرخاش، فریاد خشونت‌آمیز و بسیار بلند است. معمولاً پرخاش شامل خشم، صدای بلند، لحن نامناسب و بر زبان آوردن کلمات ناخوشایند است. اگر گفته می‌شود به کودک پرخاش نکنید، منظور آن نیست به کودک اعتراض نکنید، بلکه منظور آن است که کودک را با خشم، صدای بلند، لحن و کلمات ناخوشایند خطاب نکنید.

• جدیت در کلام و عمل

کلمه‌ی «جد» به معنای تلاش و کوشش است. «آدم جدی» نیز به کسی گفته می‌شود که در انجام کاری پشتکار دارد و تلاش خود را تا رسیدن به نتیجه ادامه می‌دهد. بنابراین «جدیت» یعنی تلاش و پیگیری تا رسیدن به نتیجه. منظور از «جدیت در کلام و عمل» روشی تربیتی است که والدین ضوابط و چارچوبی را برای کودک مشخص و او را بر رعایت این چارچوب و ضابطه وادار کنند و پیگیر آن باشند. اگر قانون آن است که کودک ساعت ده شب مسواک بزند، به رختخواب برود، باید چنین کند و با عذر میهمانی رفتن و میهمان داشتن و «یک شب که هزار شب نمی‌شود» این قانون شکسته نشود.

به این ترتیب جدیت دو جنبه را در بر می‌گیرد:

الف) قانون و مقررات در خانه معین می‌شود.

ب) اعضای خانواده بر رعایت قوانین تأکید می‌کنند.

۱۷-۵ آشنایی با توصیه‌هایی برای انتظار داشتن معقول از فرزند و پاداش دادن و مجازات کردن معقول او بسیار مهم است والدین در مواجهه با توانایی‌ها و رفتارهای درست و غلط کودکان، عقلانی برخورد کنند و از کودک بیش از توانایی‌های جسمی، فکری و سنی‌اش انتظار نداشته باشند، زیرا انتظار غیرمعقول و بیش از حد توان کودک باعث می‌شود هم والدین و هم کودک هر دو احساس نوبیدی کنند. اگر کودک اشتباه خود را تکرار کرد، والدین باید مجازات را متناسب با خطا تعیین کنند. والدین ممکن است در تعیین مجازات کودک سه نوع اشتباه زیر را مرتکب شوند:

- ۱- گاهی تهدیدات بزرگی می‌کنند که اصلاً عملی نیست، مانند گفتن این جمله: تورا می‌کشم.
- ۲- گاهی برای خطاهای بسیار کوچک، مجازات‌های سنگین تعیین می‌کنند، مانند حبس کردن کودک در اتاق یا حمام به دلیل دعوا با خواهر یا برادر کوچک‌تر، کتک زدن کودک همراه با پرخاش برای یک خرابکاری در آشپزخانه و...
- ۳- گاهی برای خطای بزرگ، مجازات کوچک تعیین می‌کنند، مانند کم کردن پول توجیبی برای کوتاهی در انجام دادن تکالیف و درس خواندن.

به همین ترتیب پاداش دادن به کودک نیز باید سنجیده و عاقلانه باشد. توجه به چند نکته‌ی زیر در این باره ضروری است:

- ۱- تا آنجا که ممکن است از وعده‌ی پاداش قبل از عمل خودداری شود. بهتر است کودک را پس از این که کار خوبی انجام داد، تشویق کنید.

- ۲- محتوای تشویق کلامی (تحسین و آفرین گفتن) و عملی (نوازش، لبخند و بوسیدن کودک) باشد و بابت هر کاری به کودک پاداش مادی (پول، شکلات، اسباب بازی و...) ندهید.

- ۳- اگر از کار کودک لذت بردید و خوشحال شدید، در پاداش دادن به او افراط نکنید و قول جایزه‌ای بزرگ به او ندهید. گرفتن پاداش بزرگ در کودک توقع پاداش‌های بزرگتری را ایجاد می‌کند و در نتیجه او هرگز راضی نخواهد شد. به علاوه کودک به جای عادت به رفتار خوب، به امید جایزه رفتار دلخواه والدین را بروز می‌دهد و اگر جایزه نباشد، رفتار خوب نیز نخواهد بود.

۱۸-۵ آشنایی با توصیه‌های لازم درباره‌ی نحوه رفتار با کودکان عقب‌مانده‌ی ذهنی و معلول جسمی و کودکان تیزهوش

بی‌شک داشتن فرزند عقب‌مانده برای تمام پدرها و مادرها ناگوار است. در واقع آنچه خستگی زحمات پدرها و مادرها را برای کودکان‌شان جبران و دشواری‌ها را برای آن‌ها آسان می‌کند، آن است که شاهد رشد و شکوفایی کودکان خود باشند. شکوفایی درباره‌ی کودکی عقب‌مانده (ذهنی یا جسمی) با سرعتی کمتر و فقط در بعضی جنبه‌ها اتفاق

می‌افتد. جسم آن‌ها رشد می‌کند، اما شاید نه به طور کامل، یا این که رشد ذهنی آن‌ها از رشد جسمی‌شان بسیار کندتر می‌باشد. به همین دلیل تغییر رفتار و نشان دادن شیرین کاری‌های بچگانه‌ی آن‌ها خیلی کمتر از کودک معمولی است. به علاوه پدر و مادر با مشاهده‌ی این شرایط همواره نگران آینده‌ی آن‌ها هستند. اما در دنیای واقعیت‌ها به دلایل گوناگون کودکانی متولد می‌شوند که از مشکلاتی از این نوع رنج می‌برند و همان‌طور که قبلاً نیز گفته شد، خانواده مهمترین نهادی است که به کودکی که نیازهای ویژه دارد، کمک می‌کند.

توصیه‌های زیر به پدر و مادری که دارای فرزندی عقب‌مانده از نظر جسمی یا ذهنی هستند، کمک می‌کند تا برخوردی درست با این موضوع داشته باشند و موجب آسیب به خود یا فرزندشان نشوند:

۱- زمانی که والدین علایمی از عقب‌ماندگی در کودک مشاهده می‌کنند باید با پیگیری موضوع به آن اطمینان پیدا کنند.
۲- چنانچه کودک دچار عقب‌ماندگی و معلولیت ذهنی یا جسمی باشد، والدین باید این موضوع را بپذیرند. گاه والدین نمی‌توانند این موضوع را بپذیرند و آن را در درون خویش انکار می‌کنند.

در نتیجه واکنش‌های نادرستی نسبت به کودک خود نشان می‌دهند. معمولاً پدرها و مادرها از کودک عقب‌مانده‌ی خود با جدیت مراقبت می‌کنند و به ندرت اتفاق می‌افتد که پدر یا مادری فرزند عقب‌مانده را رها کند. اما ممکن است والدین ندانند چگونه باید از کودک مراقبت کنند یا قلباً نتوانند او را بپذیرند و با او رابطه‌ی عاطفی برقرار کنند. از این رو نادانسته احساس منفی خود را به کودک نیز انتقال می‌دهند.

۳- انتظارات والدین از کودک عقب‌مانده باید براساس میزان توانمندی او باشد و به کودک این فرصت را بدهند تا جایی که می‌تواند مانند سایر کودکان خوشحالی کند و با اطرافیانش رابطه‌ای دوستانه و محبت‌آمیز داشته باشد. داشتن انتظار منطقی از کودک باعث می‌شود که او در حد توانش تلاش کند و مهارت‌هایی را بیاموزد و رشد نماید.
۴- مراقبت بیش از حد از کودک عقب‌مانده فرصت رشد را از او می‌گیرد.

۵- بسیاری از والدین تصور می‌کنند که سعی در آموزش کودک عقب‌مانده‌ی ذهنی بی‌فایده است. این تصور کاملاً اشتباه است و نباید او را از فرصت آموزش در خانه یا مدرسه محروم کرد.

توصیه‌هایی درباره‌ی نحوه‌ی رفتار با کودک تیزهوش

افراد باهوش و تیزهوش سرمایه‌های اصلی هر جامعه‌ای محسوب می‌شوند. به همین دلیل برخلاف فرزندان عقب‌مانده، زمانی که والدین مطلع می‌شوند فرزندی تیزهوش دارند، خوشحالی همراه نگرانی در آن‌ها ایجاد می‌شود. از یک سو از این که فرزندی توانمند دارند که می‌تواند آینده‌ای درخشان داشته باشد، خوشحال‌اند. اما از سوی دیگر از این که تیزهوشی ممکن است مشکلاتی برای کودک ایجاد کند، نتواند با دیگران سازگاری کند، یا این که دیگران او را درک نکنند یا امکان رشد توانایی‌هایی او فراهم نشود، آن‌ها را نگران می‌کند.

توصیه‌های زیر در این باره مؤثر است:

- ۱- والدین می‌توانند با سهیم شدن در افکار، شادی، غم، کنجکاوی، تعجب، تنفر، دوستی و... آنان، توانایی‌های بچه‌های تیزهوش را پیش‌تر ببرند.
- ۲- بچه‌های تیزهوش به دلیل این که بیش از بچه‌های عادی مسایل محیط اطرافشان را درک و احساس می‌کنند، حساس‌تر از کودکان عادی‌اند. به همین دلیل فشار بیشتری از نظر روانی به آن‌ها وارد می‌شود. پدر و مادر با حضور نزدیک و زیاد در کنار آن‌ها تحمل این وضع را برای آن‌ها آسان‌تر می‌کنند و به آن‌ها آرامش می‌دهند.
- ۳- والدین باید توضیح روشن و مناسبی از تیزهوشی کودک به او بدهند تا او بداند که در بعضی زمینه‌ها و نه از هر جهت، توانمندتر از همسالان خودش است. اما باید به او تأکید کنند این‌که با دیگران تفاوت دارد، به او برتری نمی‌دهد.
- ۴- در یک خانواده فرزند تیزهوش نباید محور توجه و رسیدگی قرار گیرد. بلکه این توجه باید میان تمام فرزندان خانواده تقسیم شود. در غیر این صورت فرزندان دیگر به خواهر یا برادر تیزهوش خود بدبین خواهند شد. از سوی دیگر چه بسا این توجه بیش از حد، کودک تیزهوش را خودخواه و مغرور سازد و به تدریج او خود را برتر از اعضای خانواده و حتی پدر و مادر خود بداند. در این صورت میان کودک و خانواده‌اش فاصله‌ای ایجاد می‌شود که هر روز بیشتر خواهد شد و این عامل منفی تربیتی برای افراد تیزهوش است.
- ۵- والدین، کودک تیزهوش را دایم وادار به کار و فعالیت درسی نکنند و یادشان باشد که او نیز کودک است و نیازهایی کودکانه دارد، نباید با او مثل بزرگ‌ها رفتار کنند.

۱۹-۵ شناسایی اصول مهم در اصلاح رفتار کودکان

- منظور از اصلاح رفتار کودکان، تغییر رفتارهای نامناسب و نادرستی است که از کودک سر می‌زند.
- والدین به روش‌های گوناگون می‌توانند این رفتارها را در کودک از بین ببرند. متخصصان تربیت کودک برای اصلاح رفتار کودکان، به کارگیری روش‌های تشویق و تنبیه را توصیه می‌کنند. به طور کلی اصول زیر مهم‌ترین اصول در اصلاح رفتارهای کودکان است و باید به آن‌ها توجه شود:
- ۱- روش‌های تشویقی بر روش‌های تنبیهی اولویت دارد. یعنی برای اصلاح رفتار به کارگیری روش‌های تشویقی، بسیار مؤثرتر از روش‌های تنبیهی است.
 - ۲- رفتارهایی را که باید در کودک اصلاح شود، مشخص کنید.
 - ۳- توقع خود را از کودک دقیقاً روشن و مشخص کنید که کودک کدام رفتار درست را جایگزین رفتار قبلی کند.
 - ۴- چنان‌چه رفتاری نادرست از کودک سرزد، چه مجازاتی برای او مناسب است؟ لازم نیست که از آغاز این موضوع را با کودک در میان بگذارید زیرا نوعی تهدید به تنبیه است و تأثیر تشویق را کم می‌کند.

۵- بهترین روش اصلاح رفتار غلط آن است که به رفتارهای نادرستی که کودک قبلاً انجام داده است بی‌اعتنایی کنید. اگر والدین حوصله کنند و صبور باشند و بی‌اعتنایی و نادیدن رفتار غلط را برای مدتی ادامه دهند، معمولاً به نتیجه می‌رسند.

۶- هرگاه کودک رفتار درست را بروز داد با نشان دادن رضایت خود به صورت کلامی (تحسین و آفرین گفتن) و یا غیر کلامی (نوازش سر کودک) او را تقویت کنید.

۷- نموداری شبیه گُل، خودرو یا هر شکلی که کودک به آن علاقه دارد، رسم و آن را به بخش‌های مختلف تقسیم کنید (مثلاً گُلبرگ‌های گُل، قسمت‌های مختلف خودرو، قطعات بدن یک عروسک و...). به کودک بگویید با هر رفتار خوب او یکی از بخش‌ها رنگ می‌شود و با رنگی شدن کل شکل، کودک پاداشی دریافت خواهد کرد. فراموش نکنید تعداد اجزای شکل زیاد نباشد زیرا کودکان عجول هستند و می‌خواهند زودتر به نتیجه برسند. اگر تکمیل رنگ شکل زیاد طول بکشد او حوصله‌اش سر می‌رود و همکاری در اصلاح رفتار را رها می‌کند.

۸- چنانچه رفتار نادرست ادامه یافت مجازات تعیین شده را اعمال کنید.

۹- تقویت رفتار مناسب را رها نکنید و آن قدر ادامه دهید تا به تدریج در کودک تبدیل به عادت شود. اگر والدین پیگیر نباشند و گاهی رفتار را تقویت و گاهی بدان بی‌توجهی کنند روند اصلاح رفتار کامل نمی‌شود و به نتیجه نمی‌رسد.

۱۰- فراموش نکنید این توصیه‌ها مربوط به اصلاح رفتارهای نادرست است و می‌توان با تقویت رفتار مناسب و سکوت و انکار رفتار نادرست آن را تغییر داد. اما همان طور که قبلاً گفته شد، برای تقویت رفتارهای درست کودک دادن پاداش دایم خطاست و رفتارهای درست کودک را کاهش خواهد داد.

۲۰-۵ آشنایی با انواع تبعیض بین فرزندان در خانواده و توصیه‌های مهم در تحقق عدالت جنسیتی در فرزندان تبعیض به معنای «بعضی را بر بعضی دیگر مقدم داشتن» است. تبعیض در خانواده دوشکل کلی دارد:

۱- تبعیض میان فرزندان - چه دختر و چه پسر - نظیر این که آخرین فرزند خانواده ممکن است قدری ناز پرورده‌تر باشد.

۲- اولویت دادن به پسران خانواده در مقابل دختران خانواده.

• تبعیض نوع اول (تبعیض میان فرزندان)، اگر هم در خانواده‌ها باشد معمولاً عمدی نیست و به علل مختلفی می‌تواند به چنین احساسی در فرزندان منجر شود.

۱- چه بسا یکی از فرزندان خانواده بیماری خاصی داشته، یا معلول یا کم‌بینه باشد. بدیهی است چنین کودکی بیشتر از کودکان دیگر به توجه و رسیدگی نیاز دارد و والدین برای بهبود یا توانافزایی او مجبورند تلاش، امکانات و وقت بیشتری را صرف او کنند. البته، این گونه تبعیض‌ها اجتناب‌ناپذیر است و باید، علاوه بر پدر و مادر، تمام اعضای خانواده به یاری‌اش برخیزند و ناتوانی عضو عزیز خانواده را جبران کنند. زیرا اگر پدر و مادر به تنهایی چنین

باری را به دوش بکشند. ممکن است به آن‌ها آسیب بزند و این برای سایر فرزندان نیز آسیب‌زا است.

۲- گاهی اعمال تبعیض ناشی از بی‌دقتی و ناهوشیاری والدین است. برای مثال یکی از بچه‌ها به پدر بزرگ یا مادر بزرگ که از دنیا رفته‌اند شباهت دارد و چون یاد عزیزی را در آن‌ها زنده می‌کند بیشتر از بقیه‌ی فرزندان به او توجه می‌شود و ممکن است ناخودآگاه تحسین نیز بشود. گاهی نیز بر عکس، ظاهر کودک به کسی شبیه است که مثلاً پدر یا مادر نسبت به او احساس مثبت نداشته است. در این صورت چه بسا کودک متهم می‌شود که مانند همان فرد مودی و... است. این نوع تبعیض قطعاً ناخوشایند است، اما معمولاً والدین از آن و عوارض آن بی‌اطلاع‌اند.

• تبعیض نوع دوم (اولویت دادن فرزندان پسر به فرزندان دختر)، که اصطلاحاً تبعیض جنسیتی نامیده می‌شود. چنین تبعیضی در طول تاریخ و در سطح گسترده در جوامع و کشورهای مختلف وجود داشته است. مبارزه‌ی اسلام با تبعیض جنسیتی، در دوره‌ای که دختران را زنده به گور می‌کردند و برای آن‌ها حتی حق حیات نیز قایل نبودند، آشکار بوده است. در قرآن مجید بارها زنده به گور کردن دختران نکوهش شده است، از جمله:

«و آنگاه که از دختران زنده به گور شده می‌پرسیدند، به کدامین گناه کشته شدید...» سوره‌ی تکویر (آیه‌های ۸ و ۹) «و چون یکی از آن‌ها را به فرزند دختری مژده می‌دهند از شدت غم و حسرت رخسارش سیاه و سخت دلتنگ می‌شود، و از این عار روی از قوم خود پنهان می‌دارد و به فکر می‌افتد که آیا آن دختر را با ذلت و خواری نگه دارد یا زنده به گور کند. آگاه باشید که آن‌ها بسیار بد می‌کنند...» سوره نحل آیه‌های (۵۸ - ۵۹) در قرآن کریم، زنان بزرگی مانند حضرت مریم^(ع)، ساره «همسر حضرت ابراهیم^(ع)»، آسیه «همسر فرعون» جایگاه ارزشمندی دارند.

پیامبر گرامی اسلام^(ص) نیز الگوی راستین مبارزه با تبعیض جنسیتی بود. ایشان با دختران و همسران خود با احترام و عشق رفتار می‌کردند و برای آن‌ها فرصت فعالیت‌های اجتماعی، سیاسی و... فراهم می‌کردند. به علاوه بسیاری از خانواده‌ها تحت تأثیر آموزش‌های انبیاء و بزرگان دین، برخلاف فضای حاکم، جایگاهی با ارزش برای دختران قایل بودند و آن‌ها را در زمینه‌های مختلف دارای حق و صلاحیت می‌دانستند.

امروزه نیز بسیاری از خانواده‌ها به تمام فرزندان‌شان علاقه‌مندند و حتی دختران را بیشتر از پسران تکیه‌گاه عاطفی پدر و مادر می‌دانند. این بیان که دختران مظهر رحمت و پسران مظهر نعمت‌اند، اشاره به همین تأثیر لطیف وجود دختران در خانواده دارد. با این وجود، نمی‌توان تأثیر فرهنگ تبعیض آلود جوامع را بر خانواده‌ها در طول تاریخ انکار کرد. برای تحقق عدالت جنسیتی لازم است والدین به نکته‌های زیر توجه کنند:

۱- هوشیاری درباره‌ی تفکرات و باورهای قدیمی که هنوز آثار آن در جوامع وجود دارد، مانند اولویت دادن به فرزندان پسر و اختصاص دادن امتیازهای اجتماعی به او. اگر در گذشته باور به چنین تفاوتی میان دختر و پسر جایز بوده است، امروزه چنین نیست. مهم است بدانید هر آن‌چه از قدیم به جای مانده است، لزوماً درست نیست.

۲- والدین قبل از آن که فرزندان خود را دختر یا پسر ببینند، آن‌ها را انسان‌هایی بدانند که باید تربیت شوند. زن و

مرد بودن فرع بر انسان بودن است و نه اصل. یعنی هر کسی اول انسان است، سپس زن یا مرد. جنسیت هیچ ارزش ویژه‌ای را برای هیچ یک از دو جنس ایجاد نمی‌کند.

۳- والدین، هدف تربیت فرزندان را بلند مدت و بزرگ ببینند. این تصور که دختر پس از ازدواج مسئولیت خانه‌داری را بر عهده می‌گیرد، در نتیجه به آموزش کمتری نسبت به پسر نیاز دارد، بسیار خطاست. زن مربی مرد است. بنابراین، برای آن که مادری خوب و مؤثر باشد باید تا آنجا که ممکن است پایه‌پای پسران از فرصت‌های آموزشی بهره‌مند شود. والدین می‌توانند چنین فرصتی را برای او فراهم کنند نه این که در صورت محدودیت امکانات، به پسران اولویت دهند. باید هر امکانی، حتی اندک را، عادلانه تقسیم کرد.

۴- در تقسیم وظایف میان فرزندان، دختران را بیشتر از پسران مکلف نکنند. این تصور که دختر باید پایه‌پای مادر در خانه کار کند و پسر حق دارد آزادانه با دوستان خود به گذراندن اوقات فراغت بپردازد، نه منصفانه است و نه سازنده. فراموش نکنید بی‌توجهی خانواده‌ها به تربیت پسران و بی‌نیاز دانستن آن‌ها از برخی از تذکرات و محدودیت‌ها باعث می‌شود تا آن‌ها در آینده احساس مسئولیت کافی نسبت به خانواده نداشته باشند.

۲۱-۵ آشنایی با مفهوم بازی و اهمیت آن

بازی به فعالیت‌های اختیاری و آزادانه‌ای گفته می‌شود که لذت و سرگرمی انسان را فراهم می‌آورد. بازی خاص کودکان نیست، بزرگسالان نیز به آن می‌پردازند. حتی می‌توان گفت بازی خاص انسان هم نیست و حیوانات نیز به ویژه بچه‌های آن‌ها به بازی علاقه دارند.

این گستردگی در اشتیاق به بازی نشانه‌ی آن است که بازی فقط تمایلی کودکانه و ابزار سرگرمی و تفریح نیست و از اهمیت بیشتری برخوردار است.

کودک بدون بازی، مانند ماهی بی‌آب است. بازی کودک نوعی فعالیت است که پر تحرک و پر جنب و جوش است و با رغبت و شوق و رضایت کامل انجام می‌گیرد. بازی مهم‌ترین کار و سرگرمی کودک در دوران کودکی است. بازی برای کودک همه چیز است، حتی زندگی است. بازی به دلایلی متعدد دارای اهمیت است، از جمله:

- بازی یکی از بهترین راه‌های شناخت شخصیت کودک است، زیرا کودک در بازی کردن آزاد است و خود را آن گونه که هست نشان می‌دهد.



- بازی ابزار مهم یادگیری کودک است و بر رشد ذهنی و روانی کودک مؤثر است.
- بازی نقش مهمی در رشد و پرورش جسمی کودکان دارد.
- بازی به رشد عاطفی و احساسی کودک کمک می‌کند. زیرا در جریان بازی، کودک فرصت مناسبی به دست می‌آورد تا مهر و خشونت خود را نشان دهد و به این ترتیب احساسات او متعادل شود. به علاوه، کودک هنگام بازی مهربانی، همکاری و حق‌جویی را نیز می‌آموزد.
- بازی‌های گروهی فرصت بسیار مناسبی برای یادگیری روابط اجتماعی (احساس مسئولیت، پیروی از قانون، دوستی و همکاری) و اصول اخلاقی (راستگویی، از خود گذشتگی، احترام گذاشتن به دیگران و پشتیبانی از ضعیفان) است. به دلیل این آثار بسیار سازنده است که متخصصان، بازی را بسیار مهم می‌دانند و بر آن تأکید می‌کنند. آن‌ها حتی سعی می‌کنند به کمک بازی، بیماری‌ها و مشکلات روانی کودکان را، درمان کنند. و به این روش «بازی درمانی می‌گویند».

۲۲-۵ آشنایی با انواع بازی در مراحل رشد کودک

- نوزاد با دست و پا زدن بازی می‌کند و کمی که بزرگ‌تر شد، از بازی «دالی» لذت می‌برد. به طور کلی تا سه سالگی فعالیت جمعی در بازی به چشم نمی‌خورد.
- در سه تا شش سالگی، قدرت خیال‌ورزی کودک افزایش می‌یابد و با علاقه‌ی زیاد به بازی با گل و خاک می‌پردازد.
- در شش، هفت سالگی، کودک به فعالیت بدنی زیاد و بازی‌های پُر جست‌وخیز علاقه‌مند می‌شود.
- در هشت سالگی مهارت‌های بازی کودک به حداکثر می‌رسد و او به فکر طرح و برنامه برای بازی می‌افتد.
- کودکان در این سن مایل به ساختن وسایل، انجام دادن کارهای دستی، نگهداری حیوانات، جمع‌آوری اشیای مختلف (کلکسیون) و حل کردن بازی‌های معمایی و حدس‌زدنی هستند.
- از هشت تا دوازده سالگی کودکان مایل‌اند مشارکت گروهی داشته باشند و برای بازی‌های خود گروه تشکیل می‌دهند. زمان بازی‌ها نیز افزایش می‌یابد و رفتارهای تهاجمی و آسیب‌زننده از سوی کودکان دیده می‌شود.
- به تدریج از ده تا سیزده چهارده سالگی، کودکان و نوجوانان به فعالیت‌های شدید و ماجراجویانه علاقه‌مند می‌شوند و در کنار آن از بازی‌های آرام، مطالعه و تماشای برنامه‌ی دلخواه تلویزیونی نیز لذت می‌برند.

۲۳-۵ شناسایی ویژگی‌های اسباب‌بازی مناسب و نحوه‌ی ساخت دو نوع اسباب‌بازی در خانه

- اسباب‌بازی‌ها گاهی مانند جورچین‌ها انگیزه و عامل بازی و گاهی مانند عروسک‌ها تکمیل‌کننده‌ی بازی‌اند. در هر حال اسباب‌بازی باید با دقت و براساس شناخت کافی انتخاب شود.
- قبل از هر چیز در انتخاب اسباب‌بازی باید به جنس و مواد تشکیل‌دهنده‌ی آن دقت کرد. گاهی سودجویان



اسباب بازی را از مواد نامرغوب می سازند. گاهی موهای عروسک ها خیلی زود می پوسند یا پلاستیک به کار رفته در آن ها کدر و نامطمئن است. هنگام خرید باید دقت کرد مواد دست دوم و حساسیت زا در ساخت اسباب بازی به کار نرفته باشند، همچنین بودار نباشند و رنگ پس ندهند. علاوه بر آن اسباب بازی باید ایمن باشد و کودک را هنگام بازی با آن زخمی نکند.

• نکته ی مهم دیگر آموزشی بودن اسباب بازی هاست. امروزه تعداد اسباب بازی هایی که جنبه ی آموزشی ندارند و فقط سرگرم کننده اند و ظاهری

جذاب دارند، بسیار بیشتر از اسباب بازی هایی است که، ضمن بازی، به کودک آموزش می دهند و به رشد تفکر و خلاقیت او کمک می کنند.

• به تناسب سن و توانایی های کودک، با اسباب بازی نیز توجه شود.

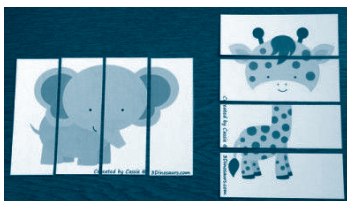
• چنان چه اسباب بازی با واقعیت های زندگی کودک و وسایل اطرافش شباهت و پیوند داشته باشد، به ایفای نقش های واقعی او در جریان بازی کمک می کند.

• اسباب بازی، اگر با رعایت فضای فرهنگی و اعتقادی جامعه انتخاب شود از آموزش های غیرضروری و حتی منفی و ضد فرهنگی ممانعت می کند. اگر عروسک بومی انتخاب شود کمک می کند با برجسته سازی و ترویج لباس های محلی و بومی، ابعادی از فرهنگ ملی و ایرانی تقویت گردد. برخی از والدین، صرفاً ظاهر اسباب بازی و اصرار کودکان را برای خرید آن کافی می دانند که نتیجه ی آن گاهی خرید وسایلی است که حتی آموزش های کاملاً غیراخلاقی و مغایر با فرهنگ رعایت حیا و حریم را در جامعه ی ما در پی دارد. بنابراین، باید متوجه آثار تربیتی اسباب بازی باشید و بدانید هر وسیله ی بازی هر قدر کوچک، دارای فرهنگ خاص خود است که آن را نیز به کودک انتقال می دهد.

ساخت جورچین (پازل)

جورچین، قطعات بریده ی يك تصویر است که با گذاشتن آن ها در محل خود تصویر اصلی به دست می آید. انواع پازل ها را می توان به صورت های گوناگون از فروشگاه های اسباب بازی فروشی خریداری کرد. پازل هایی که از قطعات کم (چهار یا پنج) تشکیل شده اند برای کودکان دو سه ساله مناسب اند. برای ساختن جورچین می توان تصویری را روی مقوا چسباند و قسمت های مختلف آن را به شکل های منظم یا نامنظم برید. جورچین قطعات بریده

يك تصویر است که با شکل های منظم یا نامنظم ببرید. در تصویرهای زیر دو نمونه جورچین را می توانید مشاهده کنید. همان طور که ملاحظه می شود، این جورچین ها تصاویری هستند که به شکل منظم بریده شده است و با قرار گرفتن قطعات آن ها در کنار هم تصویر اولیه مجدداً تشکیل می شود.



ساخت عروسك پارچه‌ای

ساخت عروسك پارچه‌ای به طور کلی روال مشخصی دارد و مطابق مراحل معینی شامل : آماده کردن الگو، تعیین علامت‌های لازم بر روی الگوی مقوایی، برش زدن پارچه براساس الگوی تهیه شده با رعایت جهت خواب پارچه و سپس دوختن آن مطابق ضوابط می‌باشد. در اینجا الگوی یک نمونه عروسك پارچه‌ای ارائه شده است که ساخت آن بسیار ساده می‌باشد.

عروسك جوجه تیغی

الگوی عروسك جوجه تیغی بسیار ساده است. الگوی ارائه شده بر اساس اندازه‌ی واقعی عروسك است و شما می‌توانید با استفاده از کاغذ پوستی بدن حیوان را از روی تصویر ارائه شده در اینجا بکشید و سپس الگوی رسم شده را بر روی مقوای نازك منتقل کنید و اطراف آن را با ماژيك خط بکشید علامت چشم جوجه تیغی را نیز روی الگوی مقوای در محل آن بکشید سپس دور آن را قیچی کنید تا برای گذاشتن روی پارچه و برش راحت تر باشد. بریدن الگو برای چشم و مردمك عروسك را فراموش کنید و بر اساس شكل، تصویر آن را روی يك كاغذ بزرگ یا مقوای نازك رسم کنید و سپس دور آن را قیچی کنید.

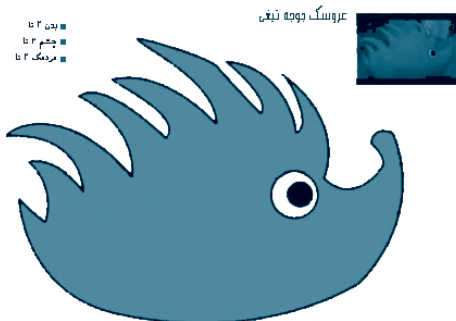
آماده کردن الگو: در آغاز با استفاده از کاغذ پوستی یا نازك الگوهای دلخواه (بدن حیوان) را از روی شكل اصلی بکشید، سپس الگوی رسم شده را بر روی مقوای نازك منتقل کنید و اطراف آن را با ماژيك خط بکشید. تمام علامت‌ها و توضیحات را روی الگوی مقوایی بنویسید. سپس، دور آن‌ها را قیچی کنید تا برای گذاشتن روی پارچه و برش راحت تر باشد.

طریقه‌ی برش زدن: برای تشخیص «راه پارچه» يك تکه از پارچه‌ی انتخاب شده را بردارید، دستتان را در سراسر آن در يك جهت بکشید، پرزها در يك جهت از سطح پارچه بلند خواهند شد و در جهت دیگر صاف می‌شوند. جهتی که پرزهای پارچه صاف می‌شوند «راه پارچه» است. پارچه را برگردانید طوری که پرزها بر روی میز قرارگیرند و با فلش جهتی را که پرزها صاف می‌شوند علامت بزنید. دقت کنید تمام فلش‌های الگو باید در يك جهت و

متناسب با فلش علامت زده‌ی پشت پارچه باشد.

ابتدا تکه‌های بزرگ و سپس تکه‌های کوچکتر را جای گذاری کنید. سپس برای خط‌کشی در الگوها، برای پارچه‌ی تیره از صابون خیاطی و برای پارچه‌ی روشن، از مداد B۲ استفاده کنید و سپس ۵ تا ۷ میلی‌متر جای درز بگذارید، بعد با دقت برش بزنید.

روش دوخت: برای این که درزها از رو کمتر پیدا



باشند بهتر است طبق روش زیر عمل کنید:

دو قسمتی را که باید به هم دوخته شوند طوری روی هم قرار دهید که پرزهای دو قسمت روی هم قرار گیرند. سپس آن‌ها را با سوزن ته گرد ثابت کنید و بعد با قراردادن اضافه‌ی درز، آن‌ها را با روش بخیه محکم به هم بدوزید و در پایان از قسمت پشت، اضافه درز را باز کنید و پرزهای آن‌ها را با قیچی بچینید تا درز از رو برجسته نشود. سپس پارچه را به قسمت رو برگردانید، با نوک سوزن پرزهای داخل درز را بیرون بیاورید تا روی درز را بپوشانند.

روش پر کردن عروسک: برای این که راحت‌تر بتوانید بدن حیوان را پر کنید و حالت دهید، در بیشتر حیوانات می‌توانید سر و تنه را جداگانه آماده سازید و داخل آن‌ها با الیاف پلی‌استر یا خرده اسفنج پر کنید. سپس با نخ دولای محکم و سوزنی با ضخامت زیاد، سر را به بدن وصل کنید و بعد با نوک سوزن پرزهای داخل درز را بیرون بیاورید تا روی درز را بپوشانند.

۲۴-۵ آشنایی با نکته‌هایی که والدین باید درباره‌ی بازی کودکان رعایت کنند

- به بازی کودکان اهمیت دهید، زیرا در بازی است که زندگی آن‌ها شکل واقعی به خود می‌گیرد.
- تلاش کنید تا بازی‌های کودکان متناسب با فرهنگ و ارزش‌های خانواده باشد.
- در بازی کودکان دخالت نکنید اما راهنما و کمک‌کننده‌ی خوبی برای آن‌ها باشید.
- با همبازی شدن با کودکان راه دوستی‌ها را باز کنید و راه پنهان کاری‌های دوره‌ی نوجوانی را ببندید.
- برای توقف بازی بچه‌ها امر و نهی نکنید. نوع و مدت بازی فرزندان خود را طوری کنترل کنید که از فشارهای هیجانی و روحی بیش از اندازه دور باشد (به ویژه بازی‌های رایانه‌ای).
- به مطالب و نحوه‌ی بیان کودکان هنگام بازی به خوبی توجه کنید، زیرا احساسات و مشکلات زندگی واقعی آن‌ها در بازی نمایان می‌شود.
- برای انتخاب هم بازی‌های خوب، فرزند خود را غیر مستقیم راهنمایی کنید زیرا رفتارهای هم بازی‌های خوب تأثیر بسیار مثبتی در آینده‌ی او خواهد داشت.
- اگر در حضور فرزندان با وسایل موجود در خانه، برای او اسباب بازی (اتومبیل، عروسک و...) بسازید، ارتباط عاطفی میان شما و کودک تان تقویت خواهد شد.
- هنگام خرید اسباب بازی توجه داشته باشید اسباب بازی باید بتواند قدرت خلاقیت و سازندگی فرزندان را رشد دهد.
- وسایل بازی جوهرکردنی مانند جورچین (پازل‌ها)، خمیر بازی، گل رس و... اسباب بازی‌های مناسبی به شمار می‌روند.
- از هم بازی شدن کودکان با افراد بزرگتر از خود، به ویژه نوجوانان و جوانان، اکیداً جلوگیری کنید. زیرا اگرچه بزرگترها بیشتر از گروه همسالان، کودک را در بازی مراعات می‌کنند و او بیشتر لذت می‌برد، اما برای او چندان آموزنده نیست.

کودک فقط در بازی با همسالان است که رفتارهای اجتماعی درست را تمرین می‌کند و می‌آموزد. به علاوه نوجوانان و جوانان به اقتضای شرایط سنی خود گاهی رفتارهایی دارند که الگوی رفتاری مناسب و قابل قبولی برای کودک نیست، اما کودک معمولاً آن‌ها را نیز تقلید می‌کند.

- کودکان باید به مجموعه‌ای از بازی‌های جسمی، اجتماعی، عاطفی و ذهنی بپردازند. هنگامی که فقط یکی از بازی‌ها مانند بازی‌های رایانه‌ای را انجام دهند، رشد اجتماعی، جسمی و عاطفی محروم می‌شوند و احتمال بروز عصبانیت و پرخاشگری در آن‌ها افزایش می‌یابد.

۲۵-۵ آشنایی با دلایل نیاز به قصه (بزرگسال و کودک)



قصه جزء جدایی ناپذیر زندگی هر انسانی است. خواندن رمان و داستان و تماشای فیلم‌های داستانی و سینمایی، نشانه‌ی علاقه‌ی انسان به قصه و داستان در تمام دوره‌های زندگی‌اش است. این علاقه در میان کودکان و بزرگسالان مشترک است اما اشتیاق به قصه در دوران کودکی بسیار بیشتر از دوره‌های دیگر است. این علاقه از خصوصیات مهم دوران کودکی است و از نیازهای کودکان ناشی می‌شود.

- شاید نکته‌های زیر بتواند تا حدی علت نیاز و علاقه‌ی انسان را به قصه روشن کند.
- خیال‌پردازی در قصه‌ها بسیار است و تمام غیرممکن‌ها در آن‌ها ممکن می‌شوند.
- از صحنه‌های پراز احساسات و هیجان برخوردار است و در خود غم و شادی، خشونت و مهربانی و هیجان و آرامش دارد.
- قصه تا آغاز نشده است، توجه مخاطب را جلب نمی‌کند اما وقتی آغاز شد، حس کنجکاوی او را وامی‌دارد تا برای پی‌بردن به نتیجه تا پایان آن را دنبال کند.
- انسان، به دلیل اجزای مختلفی که در قصه هست، با فکر و احساسات و با همه‌ی وجودش با آن درگیر می‌شود.
- قصه، انسان را از واقعیت فعلی‌اش خارج می‌کند و او را با دنیای جدیدی، که گاهی بسیار خوشایند و مطبوع و گاهی ناخوشایند است، آشنا می‌کند.
- انسان با قصه از روزمره‌گی خارج می‌شود و اوضاع یکنواخت زندگی‌اش را دست کم برای مدت کوتاهی کنار می‌گذارد و شرایطی نو را احساس می‌کند و می‌آزماید.

دلایل نیاز کودکان به قصه

اغلب کودکان بخش‌های داستانی کتاب‌های درسی را زودتر از بخش‌های دیگر می‌خوانند و در مجله‌ها نیز داستان‌ها جزء اولین بخش‌هایی هستند که خوانده می‌شوند. قصه و داستان به بازی شباهت دارند. زیرا هم کودکان و هم بزرگسالان به آن علاقه‌مندند. فقط موضوع و انواع آن‌ها برای سنین مختلف، فرق می‌کند. این دو از نیازهای جدی دوره‌ی کودکی‌اند و هر کودکی برای برخورداری از رشد طبیعی به شنیدن یا خواندن آن‌ها نیاز دارد و به جز شیرینی و سرگرم‌کنندگی، هر دو از ابزارهای مهم و مؤثر تعلیم و تربیت‌اند. در اینجا نیز به قصه، که از ابزارهای تربیتی به ویژه در دوره‌ی کودکی است، توجه می‌شود.

۲۶-۵ آشنایی با آثار تربیتی قصه و داستان

روشن است که کودکان در پی تربیت خود نیستند. آن‌ها قصه را دوست دارند چون برای آن‌ها جذاب است و از شنیدن آن‌ها لذت می‌برند. اما قصه برای متخصصان علوم تربیتی دارای اهمیت است زیرا ابزاری بسیار مناسب برای تعلیم و تربیت است.

آثار تربیتی قصه بر کودک عبارت‌اند از:

- ۱- قصه قدرت تخیل کودک را فعال می‌کند.
- ۲- قصه روح نوجویی، کنجکاوی و استقلال طلبی کودک را ارضا می‌کند.
- ۳- قصه احساس شعف، آرامش و نشاط را که لازمه‌ی رشد است، ایجاد می‌کند.
- ۴- قصه ابزار آموزش مهارت‌های خواندن، نوشتن، گوش کردن، حساب کردن، حتی درست فکر کردن و گسترش دامنه‌ی مفاهیم علمی، اجتماعی و فنی مورد نیاز کودکان است.
- ۵- قصه بهترین ابزار برای آموزش مسائل مختلف به انسان و راه و رسم مواجهه با مسائل و دشواری‌های زندگی است.
- ۶- زبان قصه، زبان غیر مستقیم است که برای تربیت مناسب‌تر است.
- ۷- قصه وسیله‌ای مناسب برای تأثیرگذاری است. زمانی که والدین چیزی را از کودکان می‌خواهند، قصه می‌تواند بهترین گزینه برای تأثیرگذاری بر کودک باشد و به جای تحمیل کردن و فشار آوردن بر او، قصه‌خوانی و قصه‌گویی توصیه می‌شود.
- ۸- قصه، کودکان را با گذشته، تاریخ و فرهنگ آشنا می‌کند.

۲۷-۵ آشنایی با معیارهای انتخاب کتاب مناسب برای کودکان و مشخصات آن

کارشناسان ادبیات کودک دو معیار اساسی را برای انتخاب کتاب مطرح می‌کنند:

۱- مشخصات کتاب (ظاهر و محتوا)؛

۲- تناسب کتاب با مراحل رشد و خصوصیات کودکان و نوجوانان.

مشخصات کتاب

ظاهر کتاب

- تصاویر: تصاویر باید با موضوع کتاب هماهنگ، متناسب و گویا باشد و با سبکی طبیعی نقاشی شود و از فضا و محیط زندگی کودکان الهام گرفته باشد.
- نوع حروف و صفحه‌آرایی: حروف ریز و صفحات پراز نوشته، کودکان را زود خسته می‌کند. کتاب کودک باید دارای صفحاتی کم، حروف درشت و واضح باشد.
- قطع و اندازه‌ی کتاب: قطع و حجم کتاب از نظر قابل حمل بودن و آسانی نگهداری آن در دست و ورق زدن صفحات آن مهم است.

مرغوبیت کاغذ و جلد کتاب و کیفیت

صحافی: مرغوب بودن جنس کاغذ و جلد کتاب طول عمر آن را افزایش می‌دهد و مانع کدر شدن آن پس از گذشت زمان می‌شود.

محتوای کتاب

درباره‌ی محتوای کتاب باید به نکته‌های زیر دقت کرد:

- نویسنده در پی ارائه‌ی چه پیامی به مخاطب کتاب یعنی کودکان و نوجوانان است؟ هر قدر این پیام قابل فهم‌تر و به طریق غیر مستقیم ارائه شود، مطلوب‌تر است.
- آیا به سطح درک مخاطبان توجه شده است؟
- آیا موضوع کتاب جذاب و بیدارکننده‌ی قوه‌ی تخیل و کنجکاوی کودک است؟
- آیا شخصیت‌ها و حوادث، طبیعی و برای کودک قابل فهم است؟
- آیا کلمات استفاده شده برای کودکان آشنا و قابل فهم است؟
- ناشر، نویسنده و تصویرگر کتاب چه کسانی هستند؟ نویسندگان و ناشران معتبر، معمولاً برای کودکان آثار قابل قبولی ارائه می‌دهند.

معیار مهم دیگر در انتخاب کتاب، متناسب بودن آن با مراحل رشد کودک است. توضیح این‌که هر کتاب خوبی برای هر سنی مناسب نیست. حتماً شما نیز روی جلد کتاب و در صفحه‌ی اول برخی از کتاب‌ها دیده‌اید که نوشته شده است: برای گروه سنی الف یا ب و... کارشناسان کودکان را با توجه به مراحل رشد به پنج گروه سنی تقسیم کرده‌اند:

- گروه سنی الف: سال‌های قبل از دبستان؛ تا ۶ سالگی.

- گروه سنی ب: سال‌های اول دبستان؛ ۶ و ۷ سالگی.

- گروه سنی ج: سال‌های میانی دبستان؛ ۸ و ۹ سالگی.

- گروه سنی د: سال‌های آخر دبستان؛ ۱۰ و ۱۱ سالگی.

- گروه سنی ه: سال‌های نوجوانی؛ ۱۲، ۱۳، ۱۴ و ۱۵ سالگی.

• کتاب‌های مناسب برای گروه سنی (الف)

برای این گروه سنی کتاب‌هایی که کلام آهنگین دارند، قصه‌هایی که قطعات تکراری دارند، کتاب‌هایی که در آن از اشیای محیط کودک، گیاهان و جانداران صحبت می‌شود یا دارای عوامل تخیلی هستند، مناسب است.

• کتاب‌های مناسب برای گروه سنی (ب)

با توجه به مشخصات این دوره، خواندن داستان‌های کوتاه و مجموعه‌ی داستان‌ها مناسب است. در این دوره کودک توانایی خواندن دارد ولی حوصله‌ی داستان‌های طولانی را ندارد. داستانی که گرمای روابط خانوادگی را توصیف کند، درباره‌ی همکاری‌های گروهی کودکان باشد و غیرمستقیم به کودک دل و جرأت مقابله با مشکلات را بدهد، برای این گروه سنی مفید است. در این دوره کودک به لطیفه و طنز علاقه‌مند می‌شود زیرا می‌تواند مفهوم آن را دریابد. از آنجا که کودک در این مرحله قدرت خواندن دارد و هر چیز خواندنی برای او جالب است، والدین باید هوشیار باشند و مطالب نامناسبی را که ممکن است به امنیت روانی او آسیب برساند، از دسترس او دور کنند.

• کتاب‌های مناسب برای گروه سنی (ج)

در این سنین کودکان می‌توانند داستان‌های بلند بخوانند، اما کتاب‌های تك داستان، نه مجموعه داستان. کتاب‌هایی که به ماجراهای کودکان می‌پردازد و درباره‌ی سرزمین‌های دیگر است، حتی کتاب‌های علمی و تاریخی نیز مناسب‌اند. در این مرحله‌ی سنی گرایش به حماسه و قهرمانی از گرایش به افسانه بیشتر است و کودک میل دارد درباره‌ی محتوای کتاب گفت و گو کند.

• کتاب‌های مناسب برای گروه سنی (د)

در این دوره دختران در رشد از پسران جلوتر می‌افتند. به همین دلیل، بیشتر از پسران علاقه‌مندند وارد دنیای بزرگسالان شوند. کودکان در این دوره استقلال بیشتری را می‌خواهند و گروه همسالان برای آن‌ها بسیار اهمیت دارد. کتاب‌های مناسب برای این گروه سنی، ماجراهای واقعی از گذشته و حال، شرح حال‌ها، داستان‌های واقعی طولانی، کتاب‌های ماجراجویی و قهرمانی و نیز داستان‌های عاطفی-احساسی را در برمی‌گیرد. در این سنین میل به افسانه کم می‌شود و به شخصیت داستان‌ها بیشتر توجه می‌شود. مباحث علمی و تاریخی توجه این گروه سنی به ویژه پسران را به خود جلب می‌کند.

• کتاب‌های مناسب برای گروه سنی (۵)

دوران بلوغ و نوجوانی با مشخصاتی نظیر غلبان عواطف، جست‌وجوی هدف و جهان‌بینی برای زندگی، میل به اعتراض به بزرگ‌ترها و پیوستن هر چه بیشتر به گروه همسالان، توجه به جنس مخالف، با حالتی از سرگردانی و بلا تکلیفی، اعتراض و جست‌وجوگری همراه است. کتاب مناسب می‌تواند به نوجوانان بسیار کمک کند، زیرا از تمرکز آن‌ها در مسائل محدود و بی‌اهمیت جلوگیری می‌کند و مسیر درست دیدن، درست اندیشیدن و درست احساس کردن را به آن‌ها نشان می‌دهد و به بلوغ فکری آن‌ها کمک می‌کند.

۲۸-۵ آشنایی با ویژگی‌های قصه‌گویی و قصه‌خوانی خوب برای کودکان

- آشنایی با محتوای قصه پیش از قصه‌گویی؛
- تناسب قصه با شرایط سنی و رشد کودک؛
- آزاد گذاشتن کودک در نحوه‌ی نشستن و گوش کردن؛
- وادار نکردن کودک به گوش کردن قصه (هنگامی که کودک بی‌حوصله است، برایش قصه نگویند)؛
- بیان نکردن پیام‌های غیرمستقیم قصه به طور مستقیم (به کمک داستان‌گویی کودک را نصیحت نکنید)؛
- سازگار کردن حالات چهره و بدن با حال و هوای قصه؛
- تغییر دادن صدا متناسب با حالات قصه و شخصیت‌های آن (قصه را مانند يك متن معمولی نخوانید)؛
- دادن فرصت مشاهده‌ی صفحات کتاب به کودک تا چنان چه مایل است ضمن شنیدن قصه از قصه‌گو، تصاویر کتاب را نیز ببیند و بررسی کند و در تصاویر در جست‌وجوی حوادث و ماجراهایی که می‌شنود باشد؛
- تبدیل کردن قصه به نمایش (چنان چه می‌توانید قصه را به نمایش تبدیل کنید و از کودک نیز با نقش سپاری در آن، کمک بگیرید)؛
- قطع نکردن قصه‌گویی (در بین قصه، به دنبال کارهای مختلف نروید و قصه را قطع و وصل نکنید)؛
- خواندن عنوان و مشخصات کامل کتاب (نام نویسنده، نام ناشر، تصویرگر و...) برای کودک هنگام قصه‌گویی؛
- علاقه‌مند بودن کودک به قصه‌گو (چنان چه کودک به شما علاقه‌مند باشد و قصه‌گویی شما جذاب باشد، او جذب داستان می‌شود)؛

۲۹-۵ آشنایی با تأثیر اوقات فراغت بر کودکان

آنچه مسلم است این‌که فعالیت‌های مرتبط با اوقات فراغت بسیار متنوع و لذت بخش‌اند. چنانچه به اوقات فراغت توجه گردد بهبود و شکوفایی جسم و روان کودک و خانواده حاصل می‌شود. بی‌توجهی به چگونگی گذران اوقات

فراغت، با این که چیزی مانند گرسنگی نیست که کودک آن را احساس و اعلام کند، بر کودک تأثیر منفی می‌گذارد به شکل رفتارهایی مانند ناسازگاری، خرابکاری، بهانه‌گیری و لجبازی نمایان می‌شود، اما خانواده، که معمولاً آن‌ها را ریشه‌یابی نکرده است، چه بسا با برخوردهای غلط مشکل کودک را نیز بیشتر کند.

آثار مثبت و مهم اوقات فراغت بر کودک عبارت‌اند از:

- رفع خستگی و تجدید قوا، به گونه‌ای که کودک برای انجام فعالیت‌های جدی و وظایف درسی‌اش آماده می‌شود؛
- تخلیه‌ی نیروها و انرژی اضافی کودک در جریان فعالیت‌ها در اوقات فراغت؛
- تخلیه‌ی فشارهای روانی کودک که می‌تواند به سلامت روانی او کمک کند؛
- شکوفایی خلاقیت کودکان در جریان فعالیت و تلاش برای مواجهه با مشکلات و یافتن راه‌حل‌های ابتکاری برای آن‌ها؛
- ایجاد فرصت آموزش موضوعات مختلف به طور غیر مستقیم؛

۳۰-۵ آشنایی با نقش والدین در اوقات فراغت کودک

توجه والدین به اهمیت و چگونگی گذران اوقات فراغت بسیار مهم و تعیین کننده است زیرا برنامه‌ی زندگی کودک (تحصیل و فراغت و...) را عمدتاً والدین مشخص می‌کنند.

به همین دلیل چنان چه والدین متوجه اهمیت یا اصول و روش‌های درست گذران اوقات فراغت نباشند، به جای آن که کودکان از مزایای آن بهره‌مند شوند، دچار ناخرسندی و مشکلات متعدد خواهند شد.

از این رو به والدین توصیه می‌شود:

- تلاش کنند و به کودکان نیز بیاموزند که همیشه اوقات کار، استراحت و فراغت را از هم جدا کنند. یکی از مشکلات خانواده‌ها این است که نمی‌توانند به ویژه اوقات کار را از اوقات استراحت جدا کنند و ساعاتی را فقط به استراحت یا پرداختن به سرگرمی دلخواه خود بگذرانند.

- کودکان را در خانه تنها نگذارند زیرا علاوه بر خطر ساز بودن، دیگر نمی‌توانند آن‌ها را کنترل کنند.

۳۱-۵ شناسایی اصول برنامه‌ریزی اوقات فراغت برای کودک و محورهای پیشنهادی مهم

رعایت اصول زیر برای داشتن برنامه‌ای مفید و مؤثر توصیه می‌شود:

- ۱- علاقه‌ها، اقتضای سنی و نیازهای کودکان را در نظر بگیرید.
- ۲- برنامه را با همفکری و مشارکت کودکان تنظیم کنید.
- ۳- تنظیم برنامه فقط برای پر کردن وقت خالی نباشد بلکه در برنامه‌ریزی هدف مشخصی را تعیین کنید.
- ۴- برنامه‌ی گذران فراغت را به کودکان تحمیل نکنید.

- ۵- برنامه‌ای تنظیم کنید که نیازمند زمان طولانی نباشد زیرا کودکان تحمل برنامه‌ی سنگین و طولانی را ندارند و زود خسته می‌شوند.
- ۶- برنامه را به گونه‌ای تنظیم کنید که انعطاف داشته باشد و بتوان هنگام ضرورت آن را تغییر داد، و گرنه حالت تحمیلی به خود می‌گیرد و دیگر برنامه‌ای لذت بخش و خوشایند نخواهد بود.
- ۷- توجه داشته باشید که برنامه به طور غیرمستقیم به رشد مهارت‌های درسی کودک نیز کمک کند و به ویژه مشکل جدایی از مدرسه و عادت‌های درسی و مطالعه را در فصل تابستان حل کند.
- ۸- برنامه‌ای تنظیم کنید که هنگام اجرا و هم چنین در پایان برنامه، بتوان آن را ارزیابی کرد و تشخیص داد که برنامه‌ای مفید بوده است یا خیر.
- ۹- در تنظیم برنامه هزینه‌ها را در نظر بگیرید و برنامه را متناسب با امکانات خانواده طراحی کنید. با کسب اطلاعات از مراکز دولتی تا حد امکان از مراکز و امکانات عمومی استفاده کنید.
- ۱۰- به تفاوت‌های میان دختران و پسران در تنظیم برنامه دقت کنید.
- ۱۱- بهتر است والدین ساعتی از ساعات فراغت خود را با فرزندان خود بگذرانند و برنامه‌ای مشترک داشته باشند. محورهای پیشنهادی برای برنامه‌ی گذران اوقات فراغت کودکان در خانواده اگر خانواده‌ها آگاهانه با گذران اوقات فراغت فرزندان خود برخورد کنند امکان تهیه و تنظیم برنامه‌ای مناسب برای آنان خواهند داشت. از برنامه‌های زیر می‌توان برای پُر کردن اوقات فراغت کودکان استفاده کرد:
- حضور در مکان‌های مذهبی، شرکت در برنامه‌های مذهبی و عبادت.
- پرداختن به ورزش. ورزش فعالیتی ضروری برای تأمین سلامت انسان و فعالیتی بسیار مفید در اوقات فراغت است. این برنامه از نرمشی ده دقیقه‌ای در روز تا شرکت در کلاس‌های ورزشی را در بر می‌گیرد.
- برنامه‌ی مطالعه، این برنامه شامل مطالعه‌ی کتاب، مجله و روزنامه‌های مناسب کودکان می‌شود که امروزه تعداد آن‌ها بسیار است. توجه داشته باشید مطالعه به تنهایی نمی‌تواند برنامه‌ی اوقات فراغت باشد، زیرا کودک پس از گذشت زمانی کوتاه خسته و سرخورده می‌شود.
- تماشای برنامه‌های مناسب کودکان در تلویزیون و دستگاه‌های نمایش فیلم (ویدیو، رایانه و...). والدین باید کاملاً مراقب باشند که کنترل برنامه در اختیارشان باشد و خودشان تعیین کنند چه مدت زمانی را به این برنامه اختصاص بدهند. این مدت به طور متوسط بیش از دو ساعت در روز نباشد زیرا هر چه وقت کودکان و دیگر اعضای خانواده صرف تماشای تلویزیون شود، ارتباط کلامی (گفت‌وگو) اعضای خانواده با یکدیگر نیز کمتر می‌شود.
- رفتن به سینما و تئاتر همراه اعضای خانواده.
- ارتباط با اعضای فامیل، دیدو بازدید اقوام و بازی با کودکان فامیل.

- بازدید از مکان‌های دیدنی مانند موزه‌ها و آثار باستانی، نمایشگاه‌ها، باغ وحش و
- فعالیت‌های هنری مانند کاردستی، نقاشی، خطاطی و مطالعه‌ی مجموعه‌های شعر شاعران کودک.
- حضور در طبیعت، مانند کوهنوردی، رفتن به پارک، جنگل، گردش در طبیعت و
- بازی و مصاحبت با دوستان که باید با نظارت مستقیم والدین باشد.
- مسافرت با اعضای خانواده حتی مسافرت‌های یک روزه و کوتاه.

سوالات فصل

۱. دلایل نقش خانواده در تعلیم و تربیت فرزندان را بیان کنید.
۲. نقش والدین در زبان‌آموزی کودک چیست.
۳. موانع زبان‌آموزی را شرح دهید.
۴. انواع یادگیری کودکان را نام برده و هریک را به اختصار توضیح دهید.
۵. نشانه‌های خلاقیت در کودکان و روش تشخیص آن را بیان کنید.
۶. جایگاه تحصیل و اشتغال در زندگی چیست.
۷. پنج مورد از آن چه والدین باید در نحوه‌ی هدایت تحصیلی انجام دهند را نام ببرید.
۸. ویژگی‌های مهم کودکان بر تعلیم و تربیت آنان چیست.

پرنس‌های چهارگزینه‌ای فصل پنجم:

۱. مقدمه‌ی تفکر چیست؟

الف) رشد حواس

ب) تکلم

ج) زبان

د) گزینه ب و ج

۲. یادگیری بزرگسالان متکی به کدام قوا می‌باشد؟

الف) قوای عقلی و حسی

ب) قوای عقلی و فکری

ج) قوای عقلی و تجربه

د) قوای بینایی و فکری

۳. کدام گزینه از عناصر ثابت خلاقیت در نسل‌های مختلف است؟

الف) استقلال

ب) شور

ج) هیجان

د) همه موارد

۴. کدام گزینه از ویژگی‌های اصلی کار نمی‌باشد؟

الف) دایم بودن

ب) تولید کالا

ج) پاره وقت بودن

د) دستمزد داشتن

۴	۳	۲	۱
ج	د	ب	د

فصل ششم :

(۸ ساعت نظری)

(۴ ساعت عملی)

توانایی همکاری خانواده با مدرسه و سایر مراکز آموزشی

هدف های رفتاری:

- پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز :
- تاریخچه ی آموزش و پرورش در ایران را بداند.
- ضرورت وجود مدرسه و نظام آموزشی را بداند.
- نقش والدین در کنترل برنامه ی تحصیلی فرزندان را بشناسد.
- موانع ارتباطی میان معلم و والدین، روش جلب مشارکت خانواده برای همکاری با مدرسه را بداند.

۱-۶ آشنایی مختصر با تاریخچه‌ی آموزش و پرورش و نهادهای آموزشی در ایران

از زمانی که بشر پا بر کروی زمین گذاشت، فعالیتی را آغاز کرد که هرگز متوقف نشده است؛ این فعالیت شناخت خود و جهان اطراف بوده و هر آن چه را که درک کرده، در طول قرن‌ها به دیگران نیز منتقل کرده است. انسان با شناخت جهان به تدریج سعی کرده است تا آن را به خدمت خود بگیرد و از آن استفاده کند. اولین دانش، علوم دینی و اولین آموزش‌های رسمی کودکان، آموزش‌های دینی بوده است. کودکان سرودها و تکالیف دینی را از روحانیون می‌آموختند. بعدها خواندن و نوشتن و حساب کردن نیز به درس‌های کودکان اضافه شد. در آن زمان نیز مانند امروز کودکان باید تکالیفی را انجام می‌دادند اما برخلاف امروز تکالیف‌شان را روی لوحه‌های کوچک گلی می‌نوشتند. با گسترش دانش انسان، مطالب و موضوعات بیشتری برای آموزش فراهم شد. این وضعیت نیازمند مکان و زمان آموزش بود. به همین دلیل به تدریج معبد، محل آموزش شد. پس از اسلام نیز بچه‌ها در آغاز در مسجد آموزش می‌دیدند. پس از آن مدارس در کنار مساجد به وجود آمدند. به این ترتیب آموزش از قالب مدرسه‌ای طبیعی و روشی شفاهی به آموزش در مکانی مشخص به نام مدرسه و در زمان‌هایی معین و در حضور معلم یعنی کسی که کارش آموزش خواندن و نوشتن و حساب کردن بود، تبدیل شد. پیشرفت آموزش در اینجا نیز متوقف نشد و هر روز جدی‌تر گردید و در این خصوص کتاب‌های زیادی منتشر شد. عده‌ای از کسانی که در مدارس تحصیل می‌کردند، مشتاق و علاقه‌مند به کسب دانشی بیشتر شدند و دامنه‌ی علم را بیشتر گسترش دادند و به تعلیم و تربیت کودکان نسل بعد پرداختند. به این ترتیب آموزش و پرورش رسمی به نهادی اجتماعی و ریشه‌دار تبدیل شد.

نهادهای آموزشی در ایران

در ایران، بی‌تردید از سه هزار سال پیش آموزش وجود داشته است. ایرانیان پیش از اسلام، به جز آموزش کودکان در خانواده، در آتشکده‌ها، مدرسه‌ها و دانشگاه‌ها که معروف‌ترین آن‌ها دانشگاه جندی شاپور است، تحصیل می‌کردند. پس از اسلام، مسجد و مکتب خانه برای کودکان و سپس مدرسه و دانشگاه‌های بزرگ به وجود آمد. حدود هزار سال پیش ایران و جهان اسلام بزرگ‌ترین دانشگاه‌ها، دانشمندان و فیلسوفان را داشته است.

۲-۶ آشنایی با ضرورت وجود مدرسه و نظام آموزش رسمی

خانواده فضای آموزشی و پرورشی بسیار مناسب و مؤثری برای فرزندان و همه‌ی اعضای جامعه است، اما نیازها و انتظارات جامعه‌ی امروز، صرفاً با آموزش و پرورش فرزندان در خانواده تأمین نمی‌شود. امروزه در همه‌ی جوامع از جوانان انتظار می‌رود که در خواندن، نوشتن و حساب کردن کاملاً توانا باشند، درست و عمیق فکر کنند، مسائل خود و اطرافشان را بررسی و حل کنند، شهروندی وظیفه‌شناس باشند و تاریخ، حکومت و سنت‌های جامعه‌ی خود و حتی جوامع دیگر را بشناسند. افرادی سعادتمند شناخته می‌شوند که نسبت به جهانی که هر لحظه در حال تغییر

است، دیدی آگاهانه داشته باشند. این دید آگاهانه، با تحصیل، سواد و آموزش در مدرسه پیوند خورده است. به همین دلیل حضور در مدرسه و تحصیل کردن ضروری است. مدرسه اجتماعی جدی و رسمی است که رسماً مطابق برنامه و ضوابطی مشخص به آموزش و پرورش فرزندان می‌پردازد و در مقابل خدماتی که به کودکان ارائه می‌دهد، از آن‌ها انتظارات جدی دارد. معلم مطابق برنامه‌ای از پیش تدوین شده، آموزش‌های لازم را متناسب با سن و مراحل رشد کودکان و نوجوانان به آن‌ها می‌دهد و از آن‌ها انتظار یادگیری دارد. آموزش و پرورش در مدرسه آشکار و علنی است و با روش‌های مستقیم اجرا می‌شود.

آموزش و پرورش در خانه در طول زمان، بدون طرح و برنامه‌ای از پیش تعیین شده و به روش‌های غیرمستقیم صورت می‌گیرد. با توجه به این که پدر و مادر دوره‌ی آموزشی خاصی را در این زمینه نگذرانده‌اند، ممکن است متوجه نقش الگویی و مربیگری خود نباشند و این در حالی است که کودک در محیط خانه هر لحظه و هر روز بیشتر و متنوع‌تر می‌آموزد. در برخی از موارد ممکن است آموزش نادرست باشد ولی کودک و والدین از این موضوع مطلع نباشند. البته خطاست که تصور کنیم تمام آموزش‌ها در خانه به طور غیرمستقیم و در مدرسه به طور مستقیم و رسمی انجام می‌شود. امروزه خانواده‌ها آموزش‌های مستقیم را آگاهانه و با دقت به کودکان می‌دهند مانند شعر و قصه‌خوانی، آموزش آیات قرآن، آموزش اعداد و مفاهیم و نوشتن برخی از کلمات یا نام‌ها.

به علاوه، مدرسه نیز خواسته یا ناخواسته، آموزش‌هایی را به صورت غیرمستقیم به کودکان می‌دهد. رفتار اولیای مدرسه و معلم در کلاس و رفتار هم کلاسی‌ها با یکدیگر از جمله آموزش‌های غیرمستقیم و غیررسمی در مدرسه است، اما در مجموع، بنیان آموزش و پرورش در خانه غیررسمی و در مدرسه رسمی است. این دو نوع آموزش همواره مکمل یکدیگرند، زیرا انسان هر لحظه در حال مشاهده، یادگیری و تأثیرپذیری است و این موضوع در دوران کودکی و نوجوانی بسیار بیشتر است. به همین دلیل این دو نوع آموزش در کنار یکدیگر اتفاق می‌افتند.

۳-۶ شناسایی ضرورت همکاری و ارتباط خانواده و مدرسه و مراحل آن

انسان موجودی یکپارچه است و نمی‌توان او را در آن واحد به دو گونه تربیت کرد. این کار او را دچار سرگردانی و اختلال در رشد و شخصیت خواهد کرد. برای تربیت فرزندان سالم، متعادل و توانا باید خانه و مدرسه به هم پیوندند و برنامه‌های خود را طوری تنظیم کنند که با وجود متفاوت بودن با یکدیگر هماهنگ و همسو باشند. رعایت نکردن این مهم باعث می‌شود هیچ یک موفقیت‌چندانی در خصوص تربیت کودک به دست نیاورند و تلاش‌های یکدیگر را خنثی کنند. از آنجا که خانواده در مقایسه با مدرسه، کانونی است که آثار بسیار عمیق‌تری بر فرزندان دارد، مدرسه به همراهی خانواده نیازمندتر است و زمانی در آموزش و پرورش دانش‌آموزان، موفق خواهند بود که خانواده‌ها با آن همراهی کنند. والدین و خانواده نیز مایل به گسترش معلومات و مهارت‌های فرزندان خود در مدرسه‌اند، پس باید با مدرسه همکاری و همراهی کنند.

مراحل روابط خانه و مدرسه

ارتباط خانه و مدرسه در سه مرحله شکل می‌گیرد:

• مرحله‌ی اول

مراجعه‌ی والدین به مدرسه و ثبت نام فرزندشان. اولین برخوردهای اولیای مدرسه و والدین که در این مرحله اتفاق می‌افتد، تا حد زیادی تعیین کننده‌ی کیفیت رابطه‌ی والدین دانش‌آموزان و اولیای مدرسه است. چنانچه پدرها و مادرهایی که برای ثبت نام فرزندان خود به مدرسه مراجعه می‌کنند استقبال و رفتار محترمانه‌ای از مسئولان مدرسه مشاهده کنند، به برقراری ارتباط و همکاری بیشتر با آنها ترغیب می‌شوند. چنانچه برخوردی مناسب با آنها نشود، با احساسی ناخوشایند و قضاوتی منفی مدرسه را ترک می‌گویند و چندان رغبتی به ادامه‌ی ارتباط نخواهند داشت. این گروه معمولاً فقط در موارد ضروری آن هم از سر اجبار به مدرسه مراجعه می‌کنند. نکته‌ی مهم‌تر آن‌که احساس و قضاوت منفی خود را نیز دانسته یا ندانسته به فرزند خود منتقل می‌کنند، در نتیجه احساس یگانگی دانش‌آموز با مدرسه نیز آسیب می‌بیند و این، باعث کاهش تأثیرپذیری کودک از اولیای مدرسه می‌شود. ارتباط امری دو طرفه است؛ همان‌طور که رفتار اولیای مدرسه بر پدرها و مادرها تأثیر می‌گذارد، رفتار والدین نیز بر آنها مؤثر است. در نتیجه رعایت احترام اولیای مدرسه نیز بر والدین واجب است. متأسفانه گاهی برخی از والدین نادانسته با برخوردهای نسنجیده باعث ایجاد نگرش منفی در اولیای مدرسه می‌شوند. این ارتباط نادرست به آموزش و پرورش دانش‌آموز لطمه می‌زند.

• مرحله‌ی دوم

مرحله‌ی دوم، آغاز برنامه‌ی آموزشی دانش‌آموزان و ارتباط با معلم است. در این مرحله والدین نسبت به چند موضوع نگران‌اند: روش تدریس معلم، میزان توجه معلم به کودک و این که آیا او به یادگیری و رفع اشکال‌های درسی دانش‌آموز می‌پردازد؟ گاه والدین نگران‌اند که مبدا معلم میان دانش‌آموزان کلاس تبعیض قایل شود، یا از انتقادات احتمالی پدر و مادرها درباره‌ی روش کارش ناخشنود و ناراضی شود و این موضوع باعث برخورد منفی او با فرزند آنها شود؟ و

در این مرحله مدارس برای آشنایی والدین با معلم فرزندشان، پاسخ به سؤالات و رفع نگرانی آنها، جلساتی آموزشی با حضور معلم مربوط و والدین دانش‌آموزان کلاس برگزار می‌کنند. این جلسات بسیار مفیدند و از اتلاف وقت معلم و توضیحات تکراری به والدین مختلف جلوگیری می‌کند. اما والدین نباید فراموش کنند که این جلسات عمومی است و نباید با پرسش درباره‌ی وضعیت فرزند خود آن را به جلسه‌ای خصوصی تبدیل کنند و وقت دیگران را تلف کنند.

• مرحله‌ی سوم

سومین مرحله‌ی ارتباط خانه و مدرسه، مشارکت اولیا در تشکیل انجمن اولیا و مربیان مدرسه است. در این مرحله

والدین در جریان فعالیت‌ها، نحوه‌ی اداره‌ی مدرسه، مسائل و مشکلات آن قرار می‌گیرند و در انتخاب اعضای این انجمن مشارکت می‌کنند و هر چندگاه یکبار در این جلسات شرکت می‌کنند و از فعالیت‌ها و تلاش‌های انجمن آگاه می‌شوند. انجمن اولیا و مربیان نهادی رسمی و نماینده‌ی سازمان اولیا و مربیان ایران در مدرسه است که دارای اختیارات و وظایف قانونی است و به ویژه امور مالی مدرسه باید با همکاری و نظارت انجمن و مدیریت مدرسه انجام شود.

۴-۶ شناسایی نقش والدین در کنترل برنامه‌ی تحصیلی فرزندان

مهم‌ترین زمینه‌ی ارتباط والدین با اولیای مدرسه و به طور مشخص معلم فرزندشان، مشارکت آن‌ها در امر آموزش کودکان در خانه و انجام تکالیف درسی است. در این باره مهم‌ترین کمک و همکاری والدین و خانواده با مدرسه، ایجاد عادات مثبت و مفید در کودکان است. از سوی دیگر خانواده‌ای در این کار موفق است که دارای الگویی معین و ثابت در زندگی خانوادگی باشد. این الگوی معین موارد زیر را در بر می‌گیرد:

- در برنامه‌ی روزمره‌ی خانواده مدتی برای گفت‌وگو با کودک (یا کودکان) اختصاص یابد. این گفت‌وگو باید دو طرفه باشد؛ یعنی والدین گوینده‌ی نظرات خود و نیز شنونده‌ی نظرات فرزندان باشند و به آن‌ها مهارت‌های گوش کردن و اظهار نظر را بیاموزند.

- در برنامه‌ی خانواده، درباره‌ی کتاب، مجله، روزنامه و تلویزیون صحبت شود و اعضای خانواده با یکدیگر به بازدید باغ‌وحش، کتابخانه، موزه، اماکن تاریخی و رویدادهای فرهنگی (فیلم، تئاتر، نمایشگاه و ...) بروند.

- کودکانی در مدرسه موفق‌ترند که والدینشان برای زندگی آن‌ها محدوده‌ای را مشخص کرده‌اند و آن‌ها را به استفاده از وقت تشویق می‌کنند و یادگرفتن و لذت بردن از آن را در برنامه‌ی معمولی زندگی فرزندان خود گنجانده‌اند. در چنین خانواده‌ای که والدین هر روز زمان معینی را برای مطالعه‌ی فرزندان اختصاص می‌دهند و تنها به آنچه معلم از آن‌ها خواسته است اکتفا نمی‌کنند، کودکان درمی‌یابند مطالعه از نظر خانواده‌ی آن‌ها دارای ارزش و اهمیت است.

- زمانی کودکان به بهترین نحو پیشرفت می‌کنند که در چهارچوب نظم خانواده فعالیت کنند. تعیین زمان صرف غذا، رفتن به بستر، مطالعه و درس خواندن و ... زندگی کودکان را متعادل و منظم می‌سازد.

- کودکانی موفق‌ترند که والدینشان از آنان انتظارات واقع‌بینانه (متناسب با توانایی) داشته باشند. خانواده باید کسب نتایج مثبت و موفقیت را بیشتر نتیجه‌ی تلاش کودک بداند تا نتیجه‌ی استعداد ذاتی او این اعتقاد را نیز به کودک انتقال دهد. این امر مهم‌ترین عامل موفقیت در یادگیری، تحصیل و آموزش است. والدین به جای آن که تنها به نمرات کودک توجه کنند بهتر است به ایجاد عادات مفید یادگیری و درس خواندن در کودک توجه داشته باشند.

- والدینی که به رفت و آمدهای فرزندان خود توجه دارند، دوستان آن‌ها را می‌شناسند، بر تماشای برنامه‌های

تلویزیونی آن‌ها نظارت می‌کنند و با آموزگارشان تماس دارند، به آموزش و پرورش کودکان خود کمکی فراوان می‌کنند. تهیه‌ی برنامه‌ی هفتگی از فعالیت‌های کودک در ساعات بیرون از مدرسه مشخص خواهد کرد که خانواده کدام فعالیت‌ها را واقعاً برای فرزندش مهم‌تر می‌شمرد.

۵-۶ شناسایی موانع ارتباطی میان معلم و والدین

- طبق بررسی‌های انجام شده موانع ارتباط و مشارکت والدین در مدرسه ممکن است يك یا برخی از موارد زیر باشد:
- ۱- گاهی معلم تازه کار یا ناوارد اعتماد به نفس کافی ندارد و به همین دلیل ممکن است سؤال یا انتقاد والدین را توهین به خود تلقی کند و پذیرای نظرات والدین نباشد و رفتاری نامناسب از خود نشان دهد.
- ۲- گاه غرور و تکبر بعضی از والدین و ادعای زیاد و توقعات بی‌جای آن‌ها مانع ارتباط سازنده بین آن‌ها و معلم فرزندشان می‌شود.
- ۳- گاهی معلم نسبت به والدین دانش‌آموزان احساس برتری دارد و آن‌ها را همانند کودکان ناآگاه و بی‌صلاحیت می‌شناسد.
- ۴- گاهی معلم در مقابل والدین حالت دفاعی به خود می‌گیرد، زیرا تصور می‌کند والدین قصد دارند او را به ناتوانی متهم کنند.
- ۵- چنانچه در مدرسه میان مسئولان و معلمان درگیری باشد این فضای خصمانه می‌تواند به رابطه‌ی معلم و والدین نیز انتقال یابد و مانع ارتباط مؤثر آن‌ها شود.
- ۶- مدرسه فعالیت والدین را در حد گروه‌های رسمی مدرسه می‌طلبد و به رابطه‌ی والدین با کودک اهمیت نمی‌دهد.
- ۷- برخی از کارکنان مدرسه تصور می‌کنند چنانچه والدین کم درآمد باشند یا یکی از آن‌ها فوت کرده باشد، به دلیل مشکلاتی که دارند قادر به راهنمایی و هدایت فرزند خود نخواهند بود. از این رو آن‌ها را ناتوان تصور می‌کنند و مشارکت‌شان را جدی نمی‌گیرند.
- ۸- مدرسه معلمان را برای پذیرش دخالت والدین در امر تحصیل و آموزش فرزندان آماده نمی‌کند.
- ۹- وضع شغلی والدین حضور آن‌ها را در مدرسه دشوار می‌کند.
- ۱۰- تجربه‌های ناموفق والدین باعث می‌شود در تماس با مدرسه و کارکنان آن، احساس منفی داشته باشند.

۶-۶ آشنایی با روش جلب مشارکت خانواده برای همکاری با مدرسه

آموزش والدین یکی از روش‌های بسیار مؤثر در ایجاد مشارکت آن‌ها با مسئولان مدرسه است. این برنامه‌ها نگرش والدین را نسبت به مدرسه بهبود می‌بخشد. چنانچه برنامه‌های آموزشی هر دو (والدین و فرزندان) را دربرگیرد، مؤثرتر از برنامه‌هایی است که تنها والدین را در نظر دارد. مثلاً تلاش‌هایی که برای تشویق فعالیت‌های کتاب‌خوانی در کل

- خانواده انجام گیرد، به بهبود مهارت‌های روخوانی می‌انجامد و سبب ایجاد علاقه به کتاب و کتابخوانی می‌شود.
- مدرسه با رعایت نکته‌های زیر به موفقیت برنامه‌ی آموزش والدین بسیار کمک می‌کند:
- فهرستی از آن چه مدرسه براساس گروه سنی کودک از والدین انتظار دارد تهیه و سپس آموزش والدین را در چارچوب این فهرست تنظیم کند.
 - روش‌های مناسب را برای اجرای تکالیف منزل و نظارت والدین منتشر کند و در اختیار والدین بگذارد.
 - برای سازماندهی، جذب و هدایت والدین از خود آن‌ها استفاده کند.
 - والدین را با رشد و نیازهای کودکان آشنا سازد.
 - به والدین در رفع مشکلات کودکان کمک کند.
 - جلسات گروهی کوچک تشکیل دهد و برای اداره‌ی آن‌ها از والدین دوره دیده یا مطلع استفاده کند. برگزاری چنین جلساتی هزینه‌ای ندارد، اما دلبستگی والدین را به مدرسه تقویت می‌کند و به آن‌ها امکان تبادل تجربیات و کمک به هم دیگر را فراهم می‌آورد.

سوالات فصل

۱. مراحل ارتباط خانه و مدرسه را به اختصار شرح دهید.
۲. جهت داشتن الگوی معین و ثابت در کنترل برنامه تحصیلی فرزندان، چه مواردی باید در نظر گرفته شود.
۳. پنج مورد از موانع ارتباطی میان معلم والدین را نام ببرید.
۴. روش جلب مشارکت خانواده برای همکاری با مدرسه چیست.

سوالات فصل

۱. مهم ترین زمینه ی ارتباط والدین با اولیای مدرسه و معلمان در چه هنگام است؟
الف) انجام تکالیف درسی کودک
ب) مشارکت در انجمن اولیا
ج) هنگام ثبت نام کودک
د) جلسات با معلم
۲. کدام گزینه از روش های مؤثر در ایجاد مشارکت خانواده با مسئولان مدرسه است؟
الف) انجمن اولیا و مربیان
ب) آموزش والدین
ج) روش تدریس معلم
د) همه موارد

۲	۱
ب	الف

فصل هفتم :

(۱۵ ساعت نظری)

(۸ ساعت عملی)



توانایی بهره‌گیری از حقوق قانونی خود و
آگاه نمودن سایر اعضای خانواده نسبت به حقوق خود

هدف های رفتاری:

پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز :

- مفاهیم اساسی در حقوق را بداند.
- اوصاف قواعد حقوقی را بداند.
- اهداف حقوق و رابطه‌ی آن با سایر قواعد اجتماعی را بشناسد.
- حقوق مدنی و مباحث آن را بداند.
- شرایط، قوانین و احکام ازدواج و طلاق را بداند.
- حقوق کودک و حقوق ارث را بشناسد.

۱-۷ آشنایی با مفاهیم اساسی در حقوق

تعریف حق

حق نوعی قدرت و توانایی است که قانون برای فرد محترم شمرده است، مانند حق مالکیت. با استفاده از این قدرت، افراد می‌توانند، عملی را انجام دهند یا آن را ترك کنند. واژه‌ی حق به طور معمول به معنی حق فردی یا شخصی به کار می‌رود.

ارکان حق

هر حقی سه رکن دارد:

۱. شخص یا اشخاصی که حق برای آن‌ها و به نفع آن‌هاست، مانند حق مالکیت برای مالك.
۲. شخص یا اشخاصی که در مقابل آن حق وظیفه دارند، مانند وظیفه‌ی کارمند در مقابل مزدی که دریافت می‌کند.
۳. مورد حق، یعنی آن چه حق به آن تعلق گرفته است.

موارد حق

مورد حق ممکن است «شیء» باشد، مانند حق مالك يك ماشين نسبت به آن ماشین. گاهی مورد حق «منفعت» است، مانند حق کسی که خانه‌ای را اجاره کرده، نسبت به «منافع» آن خانه که سکونت در آن خانه است. حق می‌تواند به «دین» تعلق گیرد. مانند حق طلبکار نسبت به طلبی که از دیگری دارد. او می‌تواند حق خود را مطالبه کند یا آن را به بدهکار ببخشد. در بعضی از موارد حق به «فرد» تعلق می‌گیرد، مانند حق پدر نسبت به فرزند.

آثار حق

هر حقی دست کم باید یکی از سه اثر زیر را داشته باشد:

- الف) فردی که صاحب حق است می‌تواند از حق خود بگذرد، مانند طلبکاری که حق خود را به بدهکار می‌بخشد.
- ب) فردی که صاحب حق است، می‌تواند حق خود را به دیگری منتقل کند، مانند صاحب خانه‌ای که حق سکونت در ملك خود را به مستأجر منتقل می‌کند.
- ج) حق این قابلیت را دارد که بدون اراده‌ی صاحب حق به دیگری منتقل شود، مانند حق ارث، به گونه‌ای که هرگاه مالك خانه‌ای از دنیا برود، حق مالکیت او به کسانی که از او ارث می‌برند، منتقل می‌شود.

رابطه‌ی حق و تکلیف

هر فرد، در طول زندگی اجتماعی خویش، نقش‌های گوناگونی ایفا می‌کند. زمانی کودک است، زمانی دانش‌آموز، دانشجو، همسر، مادر، کارمند... و در هر يك از این موقعیت‌ها در مقابل افراد دیگر وظایفی به عهده دارد. منظور از تکلیف در مباحث حقوقی، دستور و فرمانی است که در حکم وظیفه برای فرد صادر می‌شود. وظایف فرد در اجتماع مجموعه‌ی رفتارها و اعمالی است که براساس نقشی که در جامعه می‌پذیرد باید به آن عمل کند. در قوانین

و مقررات حقوقی چنان چه فرد به وظایف خویش عمل کند، صاحب حق می‌شود. کارمندی که به وظایف خویش عمل می‌کند، مستحق دریافت مزد می‌شود، اما اگر به وظایف خود عمل نکند، حق دریافت مزد ندارد. حق و وظیفه، با هم ارتباط تنگاتنگی دارند.

۷-۲ آشنایی با مفهوم حقوق و اوصاف قواعد حقوقی

تعریف حقوق

حقوق مجموع مقرراتی است که در زمانی معین بر جامعه‌ای حکومت می‌کند و به وسیله‌ی دولت تضمین و حمایت می‌شود. قواعد حقوقی به روابط بین افراد يك اجتماع- از آن نظر که عضوی از اعضای اجتماع‌اند- حکومت می‌کند. بنابراین، اگر انسانی تنها و دور از اجتماع فرض شود، از نظر حقوقی برای او نه حقی قابل تصور است، نه تکلیفی.

اوصاف قواعد حقوقی

هر قاعده‌ی حقوقی دارای اوصاف زیر است:

- قواعد حقوقی الزام آورند. یعنی افراد اجتماع باید به آن قواعد پای بند باشند و به آن‌ها عمل کنند.
- قواعد حقوقی کلی و دایم‌اند. به این معنی که تك تك افراد اجتماع، در هر مقامی که باشند، باید از قانون پیروی نمایند و تا زمانی که قانون حاکم است، همگان باید به آن عمل کنند.
- رعایت قواعد حقوقی از طرف دولت تضمین شده است. بنابراین اگر کسی به این قواعد بی‌اعتنا باشد و حق دیگری را پای مال کند، صاحب حق می‌تواند به مراجع قانونی شکایت کند. در این صورت قانون از صاحب حق حمایت و با طرف مقابل طبق قانون برخورد می‌کند.

۷-۳ آشنایی با اهداف حقوق و رابطه‌ی آن با سایر قواعد اجتماعی

هدف حقوق

حقوقدانان برای حقوق سه هدف مهم برمی‌شمارند:

۱. ایجاد و حفظ نظم در جامعه، که از مهم‌ترین مصالح اجتماع است و بدون آن افراد اجتماع هرگز به هدف‌های دیگر خود نخواهند رسید.
۲. تأمین عدالت میان افراد اجتماع؛
۳. پیشرفت تمدن و فرهنگ ملت‌ها. قواعد حقوقی با پیشرفت فرهنگ و باورهای جامعه متحول می‌شوند. پس قواعد حقوقی باید همواره با اوضاع اجتماع منطبق باشد.

رابطه‌ی حقوق با سایر قواعد اجتماعی

انسان‌ها از هر قوم و نژادی که باشند، علاوه بر قواعد حقوقی، نسبت به قواعد دیگری نیز متعهد هستند. قواعدی که گاهی خود منشأ قواعد حقوقی قرار می‌گیرند.

رابطه‌ی حقوق با اخلاق

اخلاق نیز مانند حقوق، از قانون زندگانی سخن می‌گوید. اخلاق مجموع قواعدی است که رعایت آن‌ها برای نیکوکاری و رسیدن به کمال لازم است. قواعد اخلاقی معیار تشخیص نیکی از بدی است و انسان، بدون آن که نیازی به دخالت دولت داشته باشد، با وجدان خویش آن‌ها را محترم می‌شمارد و رعایت آن‌ها را اجباری می‌داند. همان‌طور که ضوابط قانونی باعث نظم و پایداری جامعه می‌شود، ارزش‌های اخلاقی نیز به پویایی و بالندگی اجتماع کمک می‌کند. تفاوت اخلاق و حقوق در این است که قواعد اخلاقی از طرف دولت تضمین نشده‌اند، بلکه وجدان انسان بر پای بندی به آن‌ها حکم می‌کند.

رابطه‌ی حقوق با مذهب

مذهب مهم‌ترین منبع اخلاق است. بیشتر قواعدی که امروز جنبه‌ی اخلاقی دارند، ریشه در دستورهای مذهبی و اندیشه‌های بلند پیامبران دارند. رفتار عادلانه، برقراری مساوات، حمایت از ناتوانان، حفظ خانواده، پرهیز از دروغ و فریب، همه از تعالیم ابتدایی ادیان به ویژه دین اسلام است. در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران نیز آمده است کلیه‌ی قوانین و مقررات باید براساس موازین اسلام باشد.

رابطه‌ی حقوق با آداب و رسوم اجتماعی

بر هر قوم آداب و سُننی حکومت می‌کند که در تأمین نظم و صلح اجتماعی بسیار تأثیرگذار است. دولت در ایجاد این قوانین هیچ سهمی ندارد و دادگاه نیز کسی را به اجرای آن مجبور نمی‌کند ولی نیروی افکار عمومی ضامن اجرای آن‌هاست، به گونه‌ای که گاهی از قوانین نیز قوی‌ترند. اگر آداب و رسوم از چنان قدرتی برخوردار شوند که از نظر مردم اجباری و الزام‌آور جلوه کنند، «عُرف» نامیده می‌شود. در واقع عرف چهره‌ای ممتاز از عادات اجتماعی است. عرف در نظام حقوق نقش کم و بیش مهمی دارد.

۴-۷ آشنایی با رشته‌های مختلف حقوق

اجتماع دارای واحدهای کوچک و بزرگ است. خانواده کوچکترین و جامعه‌ی جهانی بزرگ‌ترین واحدهای اجتماعی انسان‌اند. از سوی دیگر اجتماعات گوناگونی مانند مدرسه، کارخانه، شرکت، وزارتخانه و... وجود دارند، که هر یک دارای قواعد و مقررات ویژه‌ای هستند. بنابراین حقوق نیز به رشته‌های متعدد تقسیم می‌شود:

حقوق ملی و بین‌المللی

حقوق به دو شاخه‌ی ملی (داخلی) و بین‌المللی تقسیم می‌شود. حقوق ملی (داخلی) عبارت است از مجموعه‌ی مقرراتی که روابط بین افراد يك کشور را با یکدیگر و با دولت خود تنظیم می‌کند. حقوق بین‌المللی، مجموعه‌ی قوانین و مقرراتی است که بر روابط بین کشورهای مختلف حاکم است. هر يك از این حقوق به شاخه‌های متعدد تقسیم می‌شوند.

۵-۷ آشنایی با حقوق مدنی و مباحث آن

تعریف حقوق مدنی

حقوق مدنی روابط اشخاص را تنها از این لحاظ که عضو جامعه و مدینه (شهر) اند، تنظیم می‌کند. حقوق مدنی بخشی از قوانین و مقررات حاکم بر يك کشور است که همه‌ی افراد آن کشور باید به آن پای بند باشند.

مباحث حقوق مدنی

قوانین و مقررات مدنی به سه بخش کلی تقسیم می‌شود:

۱- اموال

۲- اشخاص

۳- دلایل اثبات دعوی

مبحث اموال

نخست مال را تعریف می‌کنیم، سپس درباره‌ی راه‌های مالکیت و بهره‌برداری درست از اموال گفت‌وگو می‌کنیم.

تعریف مال

در اصطلاح حقوقی، مال به چیزی گفته می‌شود که قابل خرید و فروش باشد و از نظر اقتصادی ارزش مبادله داشته باشد. به عبارت دیگر، آن چه افراد در مقابل آن پول یا چیز دیگری بپردازند، مال نامیده می‌شود.

حق بهره‌برداری افراد از اموال

انسان برای زندگی به اموال گوناگون نیاز دارد. لباسی که بپوشد، غذایی که بخورد، خانه‌ای که در آن سکونت کند و... بهره‌برداری افراد از اموال باید با مجوز قانونی باشد. از نظر قانون، فردی می‌تواند از مالی بهره‌برداری کند که یا مالک آن باشد یا از راه‌های دیگر مثل اجاره، رهن و... اجازه‌ی استفاده از آن را داشته باشد. یعنی مالک آن مال به او اجازه‌ی استفاده را داده باشد. یکی از راه‌های بهره‌برداری از اموال خرید آن‌هاست، راه دیگر مالکیت ارث است. به این معنی که اموال فرد پس از فوت او به وارثان او می‌رسد و آن‌ها مالک به حساب می‌آیند. راه‌های دیگری هم برای مالکیت وجود دارد، مانند کسی که حیوانی غیر اهلی را شکار می‌کند، یا از دریا ماهی می‌گیرد از آن کسی دیگر نیست.

مبحث اشخاص

بخش دوم قانون مدنی در خصوص اشخاص است. طبق قانون هر فرد ایرانی از حقوق مدنی جمهوری اسلامی ایران بهره‌مند می‌شود و هیچ کس نمی‌تواند حق بهره‌مندی یا حق اجرای حقوق مدنی را از دیگری یا از خود سلب کند. این حقوق با تولد انسان آغاز و با مرگ او تمام می‌شود.

نخست، بحث درباره‌ی این است که چه کسانی شهروند یا تبعه‌ی ایرانی به حساب می‌آیند؟ تابعیت نوعی ارتباط سیاسی و معنوی است که فردی را به کشوری مربوط می‌کند.

قوانین سجل احوال

این بخش از حقوق مدنی درباره‌ی ثبت اطلاعات مربوط به اشخاص است. طبق قوانین و مقررات مدنی هر فرد باید وقایعی چون ولادت هر طفل، ازدواج، طلاق و وفات را در دفاتر اسناد رسمی کشور به ثبت برساند. چنانچه این وقایع به طور رسمی ثبت نشوند، علاوه بر آن که فرد از نظر قانون مجرم شناخته می‌شود، خود نیز با مشکلاتی روبه‌رو خواهد شد. کسی که شناسنامه نداشته باشد در موارد بسیار دچار مشکل خواهد شد.

قوانین مربوط به خانواده

خانواده سلول اصلی جامعه و نخستین محیط تربیتی جامعه سازان آینده است. تحکیم بنیان خانواده، ایجاد صفا و صمیمیت و آرامش در محیط گرمابخش خانواده و فراهم آوردن وضع مناسب برای پرورش فرزندان سالم از اهداف مهم یک جامعه‌ی اسلامی است. برای رسیدن به این هدف، به قوانین و مقرراتی نیاز است که حقوق و وظایف افراد را در خانواده تثبیت کند. هدف از حقوق خانواده تنظیم روابط خانوادگی است و مجموع مباحث نکاح، طلاق و فرزندان را که در قانون مدنی مطرح شده است، در بر می‌گیرد.

ادله‌ی اثبات دعوی

این مبحث درباره‌ی چگونگی اثبات ادعا گفت‌وگو می‌کند. هر کس می‌تواند ادعایی داشته باشد.

• یکی از راه‌های اثبات دعوی اسناد رسمی است.

• از راه‌های دیگر اثبات یک ادعا، اقرار است. اقرار به معنای خبر دادن از حقی است برای دیگری و به ضرر خود فرد. مثل این که بدهکار خودش بگوید که من به فردی بدهی دارم. یا کسی که چیزی را در اختیار دارد بگوید این شی مال من نیست و مال دیگری است. به این وسیله حق برای دیگری اثبات می‌شود.

• از راه‌های دیگر اثبات دعوی شهادت است. شهادت به معنای خبر دادن فرد از وقوع امری است. از نظر قانونی فرد شهادت دهنده و واقعه‌ای که از آن خبر می‌دهد، دارای شرایط ویژه‌ای است. به شاهد گواه هم گفته می‌شود.

۶-۷ شناسایی حقوق و تکالیف متقابل زن و شوهر

پس از وقوع نکاح، زن و شوهر حقوق و تکالیف متقابلی پیدا خواهند کرد. در حقیقت حق يك طرف، تکلیف دیگری است. این حقوق را می‌توان به دو بخش مالی و غیرمالی تقسیم کرد:

حقوق غیرمالی

در قوانین جمهوری اسلامی ایران، به تحکیم و استواری بنیان خانواده توجه شده است. در حقوق اسلامی زن و شوهر وظایف زیر را بر عهده دارند:

- رفتاری نیکو نسبت به یکدیگر داشته باشند.
- در گرما بخشیدن به کانون خانواده و تربیت فرزندان یکدیگر را یاری کنند.
- بر اساس مصالح خانواده عمل کنند، به طوری که حتی حرفه، صنعت و شغل آن‌ها با مصالح خانوادگی طرفین منافات نداشته باشد.
- زن باید در منزلی که شوهر تعیین می‌کند، سکونت کند مگر آن که اختیار تعیین منزل به زن داده شده باشد زیرا در روابط زوجین ریاست خانواده از خصایص شوهر است.
- به نظر یکدیگر توجه کنند.
- به وظایف زناشویی خود عمل کنند. در قانون به انجام وظایف زن در برابر شوهر «تمکین خاص» گفته می‌شود.
- تمکین از وظایف زن و حقوق شوهر شمرده می‌شود.

حقوق مالی

در عقد ازدواج حقوق مالی تنها به زن اختصاص دارد، مگر آن که مرد حق یا حقوق مالی به نفع خود در عقد ازدواج شرط کرده باشد. حقوق مالی زن شامل دو بخش می‌شود؛ مهر و نفقه.

مهر

مهر یا صدق، مالی است که مرد هنگام عقد آن را به زن پیشکش می‌کند یا متعهد می‌شود در آینده به او بپردازد. هر چیزی که مال به حساب آید و بتوان آن را مالک شد، می‌تواند مهر قرار گیرد. مقدار مهر به رضایت طرفین بستگی دارد و مرسوم است که قبل از عقد درباره‌ی میزان و نوع مهر توافق شود. گاهی نیز پس از عقد، طرفین مقدار آن را معین می‌کنند و به هر حال در سند ازدواج ثبت می‌شود. به این مهر که در سند ازدواج ثبت می‌شود، در اصطلاح «مهرالمُسمًی» می‌گویند.

اگر قبل یا پس از عقد مقدار مهر به مشخص نشده باشد و از آن نامی برده نشود، عقد ازدواج دایم صحیح است، اما ازدواج منقطع بدون ذکر مهر باطل است. با انجام عقد نکاح زن مالک مهر می‌شود و هر تصرفی در مهر برای او جایز است. اگر مهر وجه رایج (پول) باشد بر طبق قانون، در زمان پرداخت، با ارزش همان زمان محاسبه و پرداخت

می‌شود، مگر این که زن و شوهر در حین اجرای عقد به نحو دیگری توافق و آن را ثبت کنند.

نَفَقَه

نفقه عبارت است از مسکن، خوراک، پوشاک و لوازم منزل که به طور متعارف مناسب موقعیت زن باشد. هزینه‌های درمانی و بهداشتی نیز از نفقه محسوب می‌شوند. اگر زن عادت به خدمتکار داشته باشد، یا به دلیل بیماری نیاز به خدمتکار داشته باشد، خدمتکار نیز از نفقه به حساب می‌آید. در زمان کنونی لوازمی چون جاروی برقی و ماشین لباسشویی را جانشین خدمتکار می‌دانند. در عقد ازدواج دایم بر عهده‌ی مرد است که نفقه‌ی زن را بپردازد و اگر به این وظیفه‌ی خود عمل نکند زن می‌تواند به دادگاه مراجعه کند و از طریق قانون حق خود را مطالبه کند. البته چنان که زن بدون دلیل و مجوز شرعی از انجام وظایف زناشویی خودداری کند، مستحق نفقه نیست. در ازدواج موقت زن حق نفقه ندارد، مگر آن‌که از آغاز شرط کرده و شوهر این شرط را پذیرفته باشد.

حقوق اختیاری

حقوقی که بیان شد لازمه‌ی عقد ازدواج است و با بستن پیمان زناشویی بر زن و مرد تعلق می‌گیرد، اما زن و شوهر می‌توانند نسبت به امور دیگری نیز با هم توافق کنند و آن‌ها را ضمن عقد ازدواج شرط کنند. مثل این‌که زن شرط کند در محل خاصی اقامت داشته باشد یا این که مرد شرط کند که زن بعضی از لوازم منزل را تهیه کند. به این شروط «شروط ضمن عقد» گفته می‌شود.

چنان چه در موردی زن و مرد توافق کنند، برای آنکه این توافق از نظر قانونی هم ضمانت اجرایی داشته باشد باید در متن عقدنامه نیز ذکر شود. البته بعضی از شرط‌ها باطل‌اند، مانند شرطی که مخالف شرع مقدس اسلام باشد یا شرطی که انجام دادن آن برای طرف مقابل مقدور نباشد. در قباله‌های نکاح، که پس از پیروزی انقلاب اسلامی تنظیم شده است، مواردی به عنوان شروط ضمن عقد چاپ شده است. طرفین می‌توانند با تأیید هر یک از این شروط، بعضی از آن‌ها و یا همه‌ی آن‌ها را بپذیرند و امضا کنند، چنان چه طرفین با امضای خود موافقت و رضایتشان را نسبت به آن شرط اعلام کنند باید به آن‌ها عمل کنند.

۷-۷ آشنایی با شرایط، قوانین، احکام و اقسام ازدواج و طلاق

مقدمات ازدواج

خواستگاری

از مقدمات ازدواج، که در ایران مرسوم است، مراسم خواستگاری است. این سنت ریشه‌ی مذهبی دارد و از نظر قانونی نیز بدان توجه می‌شود. خواستگاری تقاضای ازدواج از زن است که سبب آشنایی دو خانواده و دوفرد می‌شود و می‌تواند فرصت خوبی برای شناخت دختر و پسر باشد. در جامعه‌ی ایران به دلیل وابستگی شدید افراد خانواده

به یکدیگر، برای ایجاد تداوم و استحکام زندگی مشترک، علاوه بر میل و رضایت دختر و پسر، رضایت خانواده‌های ایشان هم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

نامزدی

گاهی دو نفر که تصمیم به ازدواج باهم گرفته‌اند و شرایط یکدیگر را پذیرفته‌اند، به دلایلی پیمان نهایی را نمی‌بندند، اما برای این که زمینه‌ی ازدواج را آماده سازند و در آینده نیز به وقوع آن اطمینان داشته باشند، در برابر هم متعهد می‌شوند که فعلاً نامزد شوند تا در آینده با هم ازدواج کنند. البته این قرار با مشورت و صلاح دید دو خانواده صورت می‌گیرد. باید توجه داشت که در دوران نامزدی و قبل از ازدواج، زن و مرد، همسر یکدیگر محسوب نمی‌شوند و اگر با مسائلی روبه‌رو شدند و ازدواج را به مصلحت خود ندیدند، حق دارند قرار را به هم بزنند. در این صورت اگر زن یا مرد یا خانواده‌های ایشان هدایایی به طرف مقابل داده باشند، می‌توانند آن را مطالبه کنند.

شروط ازدواج

عقد نکاح که پیمانی مقدس است، ناگزیر شروطی دارد. بعضی از آن‌ها برای درستی نکاح لازم‌اند که به آن‌ها شروط مثبت گفته می‌شود و بعضی از شروط نباید وجود داشته باشند تا عقد ازدواج درست باشد که به آن‌ها شروط منفی یا موانع نکاح می‌گویند.

• شروط مثبت

نخستین شرط، قصد و رضایت طرفین ازدواج به پیوند زناشویی است. به این معنی که زن و مرد باید قصد ایجاد زندگی مشترک داشته باشند و با رضایت باطنی با یکدیگر پیمان ازدواج ببندند. از شروط دیگر، سلامت عقل و رعایت سن ازدواج است. از نظر قانون، ازدواج قبل از سن بلوغ ممنوع است، مگر در موارد ویژه‌ای که قانون معین کرده باشد.

برای ازدواج با دختر باکره، رضایت پدر دختر لازم است، گرچه دختر به سن بلوغ رسیده باشد. برای تحقق پیمان زناشویی حتی با وجود این شرایط و نبودن موانعی که ذکر خواهد شد، باید صیغه‌ی عقد جاری و در دفتر اسناد رسمی ثبت شود. ثبت نکردن ازدواج جرم محسوب می‌شود.

• شروط منفی

ازدواج با بعضی از افراد ممنوع است. مهم‌ترین موارد آن عبارت‌اند از:

الف) خویشاوندان نسبی یعنی کسانی که با شخص نسبت خونی دارند مانند خواهر و برادر، خاله، دایی و...

ب) خویشاوندان سببی یعنی کسانی که به سبب ازدواج دو نفر با یکدیگر، با آن‌ها نسبت پیدا کرده‌اند. با بعضی از ایشان هیچ‌گاه نمی‌توان ازدواج کرد مانند زن پدر و مادر زن. با بعضی دیگر به طور موقت ازدواج ممنوع است، مانند خواهر زن. بدین معنی که مرد نمی‌تواند تا زمانی که زنی همسر اوست با خواهر آن زن هم ازدواج کند. بنابراین ازدواج

با دو خواهر به طور هم زمان ممنوع است.

ج) ازدواج با کسانی که از طریق رضاع یا شیرخوارگی به انسان محرم شده‌اند، ممنوع است مانند خواهر رضاعی و مادر رضاعی. البته این در صورتی است که تمام شرایط شیرخوارگی که در قانون ذکر شده است، وجود داشته باشد.

د) ازدواج با زن شوهردار، زنی که در ایام عده به سر می‌برد، همچنین ازدواج در حال احرام ممنوع است.

ه) ازدواج زن مسلمان با مرد غیرمسلمان جایز نیست. به علاوه ازدواج زن ایرانی با مرد تبعه‌ی خارجی گرچه مسلمان باشد، به اجازه‌ی مخصوص از طرف دولت نیاز دارد.

اقسام ازدواج

ازدواج به دو قسم دائم و منقطع تقسیم می‌شود که در بعضی آثار و احکام با یکدیگر تفاوت دارند.

• ازدواج دائم

بیشترین ازدواجی که صورت می‌گیرد، عقد ازدواج دائم است. در این نوع نکاح زن و مرد متعهد می‌شوند برای همیشه در کنار یکدیگر زندگی کنند و هدف از آن تشکیل خانواده است.

• ازدواج منقطع

گاهی به دلایلی زن و مرد می‌خواهند تنها برای مدت معینی عقد نکاح بین آن‌ها واقع شود. در این صورت مدت نکاح و مهر را باید کاملاً مشخص کنند. به این ازدواج، ازدواج منقطع یا موقت گفته می‌شود و در آن تشکیل خانواده در نظر نیست. ازدواج موقت به همان شرایط ازدواج دائم نیاز دارد، از قبیل قصد و رضایت طرفین، رضایت پدر دختر باکره و خواندن صیغه‌ی عقد.

جدایی

جدایی زن و شوهر از یکدیگر به سه صورت اتفاق می‌افتد: فوت یکی از زوجین، فسخ عقد نکاح به وسیله‌ی زن یا شوهر و طلاق.

حق فسخ نکاح

فسخ نکاح عبارت است از برهم زدن عقد نکاح بر اساس مجوز قانونی که یکی از دو طرف عقد در دست دارد. برای جلوگیری از ضرر طرفین، با وجود بعضی عیوب جسمی یا روانی مانند جنون، طرفین حق فسخ نکاح را دارند. این امراض در قانون نام برده شده‌اند و تشخیص ابتلای به آن بر عهده‌ی پزشک است. البته فرد در صورتی حق فسخ دارد که قبل از ازدواج از بیماری همسرش اطلاع نداشته باشد یا آن‌که پس از ازدواج و اطلاع از بیماری به آن رضایت نداده باشد.

طلاق

تقدس ازدواج و لزوم استحکام هر چه بیشتر کانون خانواده جای بحث ندارد. در مواردی که مشکلات قابل حل

باشند، باید با تمام توان و به کارگیری همه‌ی عوامل به حل آن‌ها پرداخت. مشورت با افراد متخصص و دل‌سوز می‌تواند در موارد بسیاری راه‌گشا باشد. اما گاهی طلاق اجتناب‌ناپذیر است. در این موارد، شروط و مقررات ویژه‌ای برای این آخرین راه ذکر شده است که با وجود آن‌ها، طلاق به طور صحیح واقع می‌شود و بدون آن‌ها طلاق باطل است.

حق طلاق

طبق قانون، طلاق به اراده‌ی شوهر واقع می‌شود، اما منظور این نیست که زن هرگز نتواند درخواست طلاق کند یا رأی دادگاه هیچ اثری بر وقوع طلاق نداشته باشد. زن حق دارد که با شروط معین، اجبار مرد به طلاق را از دادگاه بخواهد، یا این که ضمن عقد ازدواج شرط کند در وضعیتی معین از طرف مرد وکالت داشته باشد که طلاق را واقع سازد. از سوی دیگر این سخن که مرد حق طلاق دارد، به این معنی نیست که هر وقت و بدون دلیل بتواند این کار را انجام دهد. بلکه در این خصوص قانون دخالت می‌کند و طبق قانون هم مرد و هم زن مکلف‌اند برای درخواست طلاق به دادگاه مراجعه کنند. تنها پس از رسیدگی دادگاه و احراز گواهی عدم امکان سازش، می‌توانند به دفترخانه و ثبت طلاق مراجعه کنند.

اقسام طلاق

طلاق بر دو قسم رجعی و باین تقسیم می‌شود. قبل از بیان هر یک باید بدانیم عده چیست؟ عده عبارت است از مدتی که تا سپری شدن آن، زنی که از شوهرش جدا شده است، نمی‌تواند شوهر دیگری اختیار نماید. مدت عده در پی فوت شوهر، باردار بودن زن و موارد دیگر متفاوت است.

طلاق رجعی

در این طلاق، مرد حق دارد در مدت عده‌ی زن با او آشتی کند. در این صورت پیوند زناشویی مجدداً برقرار می‌شود، بدون آن‌که نیاز به وقوع صیغه‌ی عقد ازدواج باشد. البته پس از آشتی و پیوند دوباره باید به دفاتر ثبت مراجعه کنند و این رجوع ثبت شود تا از نظر قانونی هم زن و شوهر محسوب شوند. هنگام طلاق، اگر زن مالی به مرد ندهد و نوع طلاق را مشخص نکنند، طلاق رجعی خواهد بود، زیرا رجعی بودن طلاق حالت عادی جدایی است. در طلاق رجعی، در ایام عده‌ی زن، مرد ملزم به پرداخت نفقه‌ی اوست و در صورت فوت هر یک از زوجین در این ایام، دیگری از او ارث می‌برد.

طلاق باین

در این طلاق مرد حق رجوع و ادامه‌ی زندگی زناشویی را ندارد. مگر آن‌که عده سپری شود و با رضایت زن، بار دیگر او را به عقد خود درآورد. در بعضی موارد طلاق باین، زن به میل خود مالی به مرد می‌بخشد که بر حسب نوع طلاق باین، ممکن است به مقدار مهر یا بیشتر یا کمتر از آن باشد. زن در ایام عده در طلاق باین حق دریافت نفقه ندارد مگر آن‌که باردار باشد.

۸-۷ شناسایی حقوق کودک (مالی و غیرمالی)

یکی از انگیزه‌های مهم تشکیل خانواده داشتن فرزند است. اتحاد زن و شوهر و وابستگی خونی و اخلاقی فرزندان خانواده به آنان، موجب می‌شود که یکی از طبیعی‌ترین واحدهای اجتماعی به وجود آید. عشق و محبت به فرزند از طرف خداوند در نهاد پدر و مادر به ودیعه گذاشته شده است. اما قانون نیز وظیفه دارد از حقوق کودک پاسداری کند. حقوق کودک را می‌توان به دو بخش مالی و غیرمالی تقسیم کرد.

حقوق غیرمالی کودک

چنان که انجام هر کاری نیاز به فراهم آوردن مقدمات آن دارد، رشد و پرورش نسل آینده، که اهمیت ویژه‌ای برای امروز و فردای جامعه دارد نیز، به تهیه‌ی مقدمات خاص خود نیاز دارد. در قوانین اسلامی برای کودک حتی قبل از تولد حقوقی ذکر شده است؛ هم چون حق حیات. به همین دلیل سقط جنین جرم شناخته می‌شود، در حالی که در بسیاری از کشورها جرم محسوب نمی‌شود. در آموزه‌های دینی به آمادگی جسمی، روحی و روانی پدران و مادران آینده توجهی ویژه شده است. امروزه علوم پزشکی، روانشناسی، تربیتی و... به این آمادگی تأکید دارند. اما بسیاری از این آموزه‌ها در قالب‌های حقوقی و قانونی نمی‌گنجد و باید در دانش‌های ویژه‌ی خود جست‌وجو شوند. هدف قانون‌گذار در تنظیم روابط پدر و مادر و فرزندان حمایت از کودک است و در این راه هم تلاش کرده است. از دیدگاه قانونی نخستین حق هر کودک به رسمیت شناختن او در اجتماع است، سپس نگهداری و تربیت او.

• گرفتن شناسنامه

شناسنامه در واقع رونوشت سند ولادت است که از طرف مأمور ثبت احوال به اشخاص داده می‌شود. وظیفه‌ی پدر و پس از او مادر است که ولادت طفل را به مراجع خاص اعلام کند و برای کودک شناسنامه بگیرد. شناسنامه سندی رسمی است که همه‌ی مراجع رسمی آن را می‌پذیرند.

• حضانت

حضانت، قدرتی است که قانون به منظور نگهداری و تربیت اطفال به پدر و مادر آنان اعطا کرده است. حضانت هم تکلیف پدر و مادر است و هم حق ایشان. منظور از تکلیف این است که هیچ یک از پدر و مادر حق ندارند در مدتی که حضانت به عهده‌ی آن‌هاست از نگهداری طفل امتناع کنند. نگهداری شامل همه‌ی کارهایی است که برای سرپرستی و مواظبت از کودک لازم است.

گرچه نمی‌توان همه‌ی آن چه را که کودک به آن نیاز دارد، نام برد اما مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

۱- نیازهای جسمی: این نیازها از طریق فراهم کردن محیط زندگی سالم رفع می‌شوند. تأمین مسکن مناسب، خوراک و پوشاک مناسب، رعایت مسائل بهداشتی (مراجعه‌ی به موقع به پزشک و تزریق واکسن و...) مواردی از این نیازهاست.

۲- نیازهای روحی و روانی: ایجاد امنیت روانی، فراهم آوردن وسایل تفریح و شادی کودک، برقراری آرامش و عشق و صمیمیت در محیط خانواده و رفتارهای مناسب تربیتی از جمله موارد بسیار مهم این نیازها است. گرچه طبق قانون پدر و مادر حق تنبیه طفل خود را دارند ولی باید راه و روش درست تنبیه را بشناسند. تنبیه باید با نوعی ملایمت و انعطاف، که لازمه‌ی امور تربیتی است، همراه باشد. تربیت، خود دانشی است که پدر و مادر باید آن را فرا گیرند. به هر حال مراقبت و نظارت پیگیر سلامت روح و جسم کودک از وظایف پدر و مادر و حقوق کودک است. از این رو کودک نیز بدون اجازه‌ی سرپرست خود نباید از محل سکونت خود خارج شود. نظارت بر معاشرت‌های کودک علاوه بر نگهداری، جنبه‌ی تربیتی هم دارد.

• مسئول امر حضانت

حضانت حق و وظیفه‌ی پدر و مادر کودک است. تا زمانی که پدر و مادر زنده‌اند و شایستگی نگهداری فرزند خود را دارند، حضانت با آنان است. در صورت فوت یکی از آن دو، حضانت کودک با فردی است که زنده است. در مواردی که زن و شوهر از یکدیگر جدا شوند دیگر همکاری آنان برای حضانت طفل، به گونه‌ای که در زمان زوجیت وجود داشت، امکان ندارد. پس ناچار باید کودک را به یکی از آن دو سپرد. طبق قانون، مادر تا هفت سال بر پدر مقدم است و پس از آن اولویت با پدر خواهد بود. در هر صورت طفل از نظر قانونی حق ملاقات دیگری (پدر یا مادر) را دارد و نمی‌توان کودک را از چنین حقی محروم ساخت. در تمام مواردی که ذکر شد کسی که حضانت طفل را بر عهده دارد باید شایستگی و صلاحیت لازم را داشته باشد. چنانچه بر اثر مواظبت نکردن یا داشتن انحطاط اخلاقی پدر یا مادر، سلامت جسمی یا تربیت اخلاقی کودک در معرض خطر باشد، مراجع قانونی طبق مقررات، مداخله و به مصلحت کودک عمل می‌کنند. از مصادیق عدم مواظبت یا انحطاط اخلاقی، اعتیاد زیان‌آور به الکل، مواد مخدر، قمار، اشتها به فساد اخلاق، سوءاستفاده از طفل یا اجبار او به ورود به مشاغل ضد اخلاقی، تکرار ضرب و جرح خارج از حد متعارف و ابتلا به بیماری‌های روانی (با تشخیص پزشکی قانونی) نام برده شده است.

حقوق مالی کودک

نگهداری کودک و تربیت او مخارجی دارد که بر اساس قانون، پدر وظیفه دارد این هزینه‌ها را بپردازد. این هزینه‌ها شامل ضروریات زندگی می‌شود و به آن نفقه می‌گویند. امروزه باسواد شدن و تحصیل کردن نیز از ضروریاتی است که مخارج آن باید پرداخت شود. چنان چه پدر از این وظیفه سر باز زند، از طرف مراجع قانونی ملزم به انجام تکلیف خواهد شد. در هیچ صورت کسی نیز حق ندارد کودک را به کار گیرد. این کار پیگرد قانونی دارد. البته در جوامعی هم چون جامعه‌ی ما، بیشتر پدران تمایل دارند به خواست‌های به حق فرزندانشان پاسخ مثبت دهند. اما باید توجه داشت که الزام قانونی پدر به پرداخت نفقه‌ی فرزند به آن معنا نیست که او وظیفه دارد هرگونه خواست فرزند را برآورده سازد. بلکه پدر باید در حد توان مالی خود و به منظور رشد و تکامل فرزند، نیازهای ضروری او را مرتفع سازد.

ولایت

ولایت در روابط خانوادگی، عبارت از اقتداری است که قانون‌گذار به منظور اداره‌ی امور مالی کودک و افراد ناتوان دیگری که در قانون تعیین شده‌اند، به پدر و جد پدری اعطا کرده است. افرادی که به سن بلوغ نرسیده‌اند و از نظر حقوقی به آن‌ها «صغیر» گفته می‌شود، نمی‌توانند در اموال خود تصرفی کنند. مثلاً اگر مالی دارند آن‌را بفروشند. به منظور حفظ مصالح مادی افراد صغیر ولی ایشان با توجه به مصلحت صغیر در اموال او تصرف می‌کند. ولایت کودک به عهده‌ی پدر و جد پدری است. با این حال اگر آن‌ها رعایت مصلحت صغیر را نکنند و مرتکب اقداماتی شوند که موجب ضرر صغیر شود ولایت ایشان طبق قانون ساقط می‌شود.

۹-۷ شناسایی حقوق ارث (مال مورد ارث، موجبات ارث، سهم ارث)

مال مورد ارث

با مرگ يك فرد اموال او به وارث یا وارثان می‌رسد. برای محاسبه‌ی این اموال، ابتدا چنان چه توفاً (درگذشته) از فرد یا افرادی طلبکار بوده است، باید طلب‌ها وصول گردد و به اموال دیگر اضافه شود. از طرف دیگر بخش‌هایی از مال جدا می‌شود و باقی‌مانده‌ی مال که «ترکه» نام دارد، به بازماندگان می‌رسد. مواردی که از مال خارج می‌شود به شرح زیر است:

الف) مخارج مربوط به کفن و دفن.

ب) حقوق خصوصی افراد نسبت به مال میت؛ یعنی بدهی‌های میت در زمان حیات، خواه موعد پرداخت آن‌ها رسیده باشد، خواه نرسیده باشد، از اموال برداشته می‌شود. چنانچه متوفاً مهر همسرش را نپرداخته باشد، مهر نخستین بدهی او محسوب می‌شود و از اصل مال برداشته می‌شود، سپس بدهی‌های دیگر پرداخت می‌گردد. در این صورت سه حالت متصور است:

۱- مال به میزان دیون باشد و با پرداخت دیون به اتمام رسد. در این صورت دیگر مالی برای به ارث رسیدن نیست.

۲- مال کمتر از دیون باشد، در این صورت به نسبت دیون میان بدهکاران تقسیم می‌شود.

۳- مال بیش از دیون باشد، در این صورت، پس از پرداخت دیون مال باقی‌مانده به ارث می‌رسد.

ج) حقوق اجتماعی نسبت به مال میت که مالیات بر ارث است و به دولت پرداخت می‌شود.

وصیت

هر فرد حق دارد در زمان حیات خویش درخواست‌هایی برای پس از مرگ خود داشته باشد. به این درخواست‌ها «وصیت» گفته می‌شود. وصیت ممکن است درباره‌ی امور مادی یا معنوی باشد. فرد می‌تواند وصیت کند که از اموالش پس از مرگ، مقدار مشخصی به بینوایان بدهند، یا مال خاصی به شخصی معین داده شود. وصیت نسبت

به ترکیه باید اجرا شود و بازماندگان حق تخطی ندارند. البته وصیت زمانی دارای اعتبار قانونی است که به طور رسمی نوشته شده باشد و در دفترخانه ثبت شود.

بنابراین، سه حالت ممکن است:

الف) وصیت به میزان ثلث مال باشد. در این صورت باید به آن عمل شود.

ب) وصیت بیش از ثلث مال باشد. در این صورت، چنان چه وارث یا وارثان رضایت داشته باشند، به آن عمل می‌کنند. اما اگر بعضی از وارثان راضی و بعضی ناراضی باشند، آن‌ها که رضایت دارند، شخصاً هزینه‌های وصایای مازاد بر ثلث را بر عهده می‌گیرند.

ج) وصیت کمتر از ثلث مال باشد. در این صورت، بقیه‌ی اموال پس از اجرای وصیت به بازماندگان به ارث می‌رسد.

موجبات ارث

دوامر موجب می‌شود که فردی از دیگری ارث ببرد: نَسَب و سَبَب.

منظور از نَسَب، خویشاوندان‌اند که به ترتیب از آن‌ها نام برده می‌شود و منظور از سَبَب، فرد یا افرادی هستند که به سبب ازدواج، به عنوان همسر، از متوفاً ارث می‌برند.

• خویشاوندان نَسَبی

در قانون ارث خویشاوندان نسبی متوفاً به سه دسته تقسیم می‌شوند. به هر دسته «طبقه» گفته می‌شود، که به ترتیب از متوفاً ارث می‌برند. در این صورت تا زمانی که در طبقه‌ی اول کسی موجود باشد، فردی از طبقه‌ی دوم ارث نمی‌برد. همچنین زمانی افراد طبقه‌ی سوم ارث می‌برند که هیچ فردی از طبقه‌ی دوم موجود نباشد.

طبقات ارث به شرح زیر است:

طبقه‌ی اول: پدر و مادر متوفاً و فرزندان او. اگر فرزند یا فرزندان او زنده نباشند، فرزند یا فرزندان فرزندان با پدر و مادر متوفاً در ارث سهیم می‌شوند. درباره‌ی فرزندان فرزندان، آن کس که به میت نزدیکتر است، مقدم می‌شود بنابراین با وجود نوه، نتیجه ارث نمی‌برد.

طبقه‌ی دوم: اجداد متوفاً و خواهر و برادر او. در صورتی که متوفاً خواهر و برادری زنده نداشته باشد، فرزندان ایشان به ترتیب نزدیکی به میت با اجداد متوفاً در ارث شریک می‌شوند. یعنی در صورت فقدان خواهر و برادر، اگر خواهرزاده‌ای وجود داشته باشد، نوه‌ی خواهر یا نوه‌ی برادر متوفی ارث نمی‌برد.

طبقه‌ی سوم: عموها، عمه‌ها و خاله‌ها و دایی‌ها که در صورت فقدان آن‌ها، فرزندان‌شان به ترتیب نزدیکی به متوفاً ارث می‌برند.

• خویشاوندان سَبَبی

اشخاصی که به موجب سبب ارث می‌برند، هر یک از زوجین هستند که هنگام فوت دیگری زنده باشد. همسر از

همسر متوفای خود ارث می برد و با هر طبقه از طبقات سه گانه، که نام برده شد و وارث به حساب می آیند، شریک است و سهم خود را می برد. طبق قانون، نخستین سهمی که از ارث برداشته می شود، سهم همسر است. سپس، سهم دیگر بازماندگان حساب می شود.

سهم ارث

سهم ارث بعضی از وارثان در قانون مشخص شده است، مانند مادر، زوج و زوجه به این سهم مشخص شده «فرض» گفته می شود. سهم بعضی از وارثان نیز در قانون مشخص نشده است. سهم ارث این افراد پس از پرداخت سهم صاحبان فرض، از باقی مانده ی مال به ترتیبی که می آید، پرداخت می شود. در اینجا سهم ارث طبقه ی اول و همسران به دلیل اهمیتی که دارد توضیح داده می شود.

سهم ارث طبقه ی اول

چنان که ذکر شد، در طبقه ی اول پدر و مادر و فرزندان قرار دارند. در این صورت سه حالت متصور است. الف) متوفای فرزند یا فرزند نداشته باشد. در این حالت اگر وارث تنها پدر یا تنها مادر باشد، تمام ارث به او تعلق می گیرد.

اگر پدر و مادر متوفای هر دو زنده باشند و متوفای خواهر و برادر نیز نداشته باشد به مادر $\frac{1}{3}$ مال و به پدر $\frac{2}{3}$ مال ارث می رسد. ب) متوفای پدر و مادر نداشته باشد و وارث او چند فرزند باشند، ترکه به طریق زیر تقسیم می شود:

- اگر فرزند منحصر به یکی باشد خواه پسر، خواه دختر، تمام ترکه به او می رسد.

- اگر فرزندان متعدد باشند ولی تمام پسر یا تمام دختر باشند، ترکه بین آن ها به طور مساوی تقسیم می شوند.

- اگر فرزندان متعدد باشند ولی بعضی دختر و بعضی پسر باشند، پسر دو برابر دختر ارث می برد.

ج) اگر متوفای هم پدر یا مادر و هم فرزند داشته باشد. در این صورت اگر فرزند تنها یک دختر باشد، پدر $\frac{1}{6}$ ، مادر $\frac{1}{6}$ ، و دختر $\frac{1}{3}$ ترکه ارث می برد.

چنان چه با وجود پدر یا مادر یا هر دوی ایشان، متوفای چند دختر هم داشته باشد، سهم دخترها $\frac{2}{3}$ ترکه است، که به نسبت مساوی بین آن ها تقسیم می شود و سهم هر یک از پدر و مادری $\frac{1}{6}$ ترکه است. در صورتی که با وجود پدر یا مادر متوفای هر دو، فرزندان دختر و پسر هم وجود داشته باشند، سهم هر یک از پدر و مادر $\frac{1}{6}$ است و باقی مانده بین فرزندان تقسیم می شود، به طوری که به پسران دو برابر سهم دختران ارث می رسد.

سوالات فصل

۱. ارکان حق، موارد و آثار آن را بیان کنید.
۲. اوصاف قواعد حقوقی را شرح دهید.
۳. روابط حقوق با سایر قواعد اجتماعی را توضیح دهید.
۴. قوانین و مقررات مدنی را نام برده و هریک را به اختصار توضیح دهید.
۵. حقوق مالی زن را شرح دهید.
۶. شروط مثبت و منفی ازدواج را بیان کنید.
۷. اقسام ازدواج و طلاق را توضیح دهید.
۸. حقوق غیرمالی و مالی کودک را نام ببرید.
۹. موجبات ارث را توضیح دهید.
۱۰. سهم ارث طبقه‌ی اول و همسر را بیان کنید.

پرسش‌های چهارگزینه‌ای فصل هفتم:

۱. اجاره کردن خانه، از کدام مورد حق است؟
(الف) حق شی (ب) حق منفعت (ج) حق دین (د) حق فرد
۲. مجموعه‌ی مقرراتی که روابط بین افراد یک کشور با یکدیگر و با دولت را تنظیم می‌کند، چه نام دارد؟
(الف) حقوق خارجی (ب) حقوق بین‌الملل (ج) حقوق ملی (د) حقوق مدنی
۳. کدام راه اثبات دعوی، به معنای خبردادن از حقی برای دیگری و به ضرر خود فرد است؟
(الف) اسناد رسمی (ب) شهادت دادن (ج) گواه دادن (د) اقرار کردن
۴. در کدام نوع از طلاق مرد می‌تواند در مدت عده‌ی زن با او آشتی کند؟
(الف) طلاق رجعی (ب) طلاق باین (ج) طلاق دایم (د) هیچکدام

۴	۳	۲	۱
الف	د	ج	ب

رایانه کار مقدماتی جلد اول

رایانه کار مقدماتی جلد دوم

رایانه کار پیشرفته

تایپ رایانه ای

کاربر رایانه ای

طراح امور گرافیکی با رایانه

گرافیک رایانه ای

طراحی گرافیکی رنگی

طراحی گرافیکی سیاه و سفید

کار بر فری هند

کاربر کورل دراو

کاربر فلش

طراحی صفحات وب مقدماتی

طراحی صفحات وب پیشرفته

کاربر میکس صدا و تصویر

کاربر دایرکتور

صفحه آرایی رایانه ای

هنر درخانه

مهارت سالم زیستن مقدماتی

مهارت سالم زیستن پیشرفته

انتشارات معین پرداز

Moeinpardaz Publications

مازندران / بابلی / حد فاصل چهارراه فرهنگ و سه راه فرهنگ

روبروی هنرستان پروین اعتصامی ۰۱۱/ ۳۲۲۰۷۹۹۳

www.moeinpardaz.ir



شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۱۵-۵۶-۱

