

حکمت

مناجاتنامه
خواجۀ عبدالانصاری



الهی از وجود تو هر مفلسی را نصیبی، از کرم تو هر دردمندی را طبییی است. از سبعت رحمت تو هر کسی را بهره‌ای و از بسیاری بخشش تو هر نیازمندی را
قطره‌ایست بر سر هر مومن از تواجی است و در دل هر محب از توسراجی است و هر منتظری را آخر روز دیداریست.
الهی تو در ازل ما را بر گرفتی و کسی نگفت که بردار! اکنون که بر گرفتی نه بگذار و در سایه لطف خود میدار.

مکتب



نشانه‌ها و دلایل تنبلی کودکان

تنبلی فرزندان، ممکن است با عدم خواب با کیفیت و کافی روزانه همراه باشد. دلیل این موضوع نیز تمایل آنها برای دیر خوابیدن و به تبع آن دیر بیدار شدن است که باعث برهم خوردن چرخه طبیعی خواب می‌شود. ضعف اعتماد به نفس نیز می‌تواند به صورت تنبلی در کودک بروز پیدا کند. برای مثال، کودکی که خجالتی است و توان حضور در جمع را ندارد، ممکن است برای مراجعه به مغازه سرکوپه و خرید صبحانه مشکل داشته باشد. وجود مشکل بدنی و ضعف جسمانی هم می‌تواند تنبلی را نشان دهد؛ البته در بسیاری اوقات، انتظارات بیش از حد والدین کودک را دچار مساله تنبلی می‌کند، چون کودک توانایی رسیدن به این توقعات را در خود نمی‌بیند دچار دلزدگی و تنبلی می‌شود. یکی دیگر از علل تنبلی کودکان وجود مشکلات و اختلافات خانوادگی است؛ چون این کودکان به دلیل تنش‌هایی که به آنها وارد می‌شود و نگرانی‌هایی که دارند دچار این مشکل می‌شوند یا خود به نشانه اعتراض از این راه برای تنبیه والدین استفاده می‌کنند. همچنین شکست‌های کودک و نبود تجربه موفقیت‌آمیز، اعتماد به نفس کودکان را پایین می‌آورد و توانایی و انگیزه انجام کارها را از آنها می‌گیرد.

از مهم‌ترین نشانه‌های تنبلی در کودکان رها کردن و نصفه انجام دادن کارهاست، چون انگیزه‌ای برای به اتمام رساندن کار را ندارند و اعتماد به نفس انجام آن را در خود نمی‌بینند. خیلی از این کودکان، به خاطر غفلت والدین منظم بودن را یاد نگرفته‌اند. نداشتن شوق و تلاش برای انجام کارها و حل مشکلات شخصی، یکی دیگر از نشانه‌های تنبلی کودکان است.

بچه‌های تنبل در مدرسه برای انجام تکالیف داوطلب نمی‌شوند. تلاشی هم برای فعالیت‌های فوق برنامه نمی‌کنند و میزان ساعت خواب و استراحت زیادی هم نسبت به سایر دانش‌آموزان دارند. این بچه‌ها برای انجام ندادن کارهای روزانه و فعالیت‌های کلاسی مدام بهانه می‌آورند و عمدتاً به کودکانی با دقت و تمرکز پایین هستند و همیشه در انجام کارها از دیگران کمک می‌گیرند.



با تنبلی فرزندان چه کنیم؟

از رختخواب جداش کن!



این روزها بسیاری از والدین با تنبلی کردن‌های فرزندان خود مشکل دارند. این مساله در زمان نوجوانی بیشتر دیده می‌شود، چون آنها با افزایش مسؤلیت‌ها، روابط اجتماعی و تغییرات هورمونی مواجه هستند. البته بخش مهمی از دلیل تنبلی به دلیل فرزندپروری غلط خانواده‌هاست و آنها با توجه بیش از حد به فرزندان خود موجب تشویق آنها به تنبلی می‌شوند. در این میان نقش فناوری را هم نباید نادیده گرفت. اگر فرزند شما این نشانه‌ها را دارد چطور می‌توانید به او در رهایی از این وضعیت کمک کنید؟

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی

نظارت کنید

برای حل مشکل تنبلی و اصلاح این رفتار در کودک، همیشه با احترام انجام کاری را از کودک بخواهید. کاری را که از فرزندان خواسته‌اید تا اندازه‌ای دنبال کنید تا آن را انجام دهد چون نبود نظارت والدین باعث تنبلی و کوتاهی کودک در انجام وظایفش می‌شود. همچنین انتظارات خود را از فرزندان تعدیل کنید و آن را بر اساس توانمندی و سن کودک در نظر بگیرید نه بیشتر. دقت کنید که به کودک زیاد دستور ندهید و برای دستور دادن از جملات ساده و قابل فهم کودک استفاده کنید.

خونسرد بمانید

در برخورد با تنبلی کودک عصبانی نشوید، چون در این صورت کودک خود را ملزم به انجام دستورات نمی‌بیند؛ کافی است با حالتی جدی و مصمم آن کار را یادآوری کنید، چون نیازی به عصبانیت نیست. اگر فرزندان هنوز تنبلی می‌کند، باید او را نسبت به عواقب تنبلی کردن‌هایش مطلع کنید و او را از بعضی موارد محروم کنید. فرزندان ابتدا عصبانی می‌شود، ولی مجبور می‌شود بار دیگر به رفتار خود و نتایجی که تنبلی او به وجود آورده است، فکر کند. استعداد و علاقه فرزند خود را کشف کرده و او را برای دنبال کردن رویایش تشویق کنید. برای مثال ممکن است او به ورزش علاقه داشته یا عاشق نقاشی باشد. این استعداد را پیدا کنید و به او برای رسیدن به آن کمک کنید چون این کار باعث می‌شود که علاوه بر لذت بردن از کاری که می‌کند، تنبلی را نیز رها کند.

به علایقش توجه کنید

با فرزند خود در فعالیت‌های مورد علاقه‌اش همکاری کنید تا حسن تنبلی از هر دوی شما دور شود. اگر فرزند شما نوجوان است با تمام قدرت او را وادار به تحرک کنید، چون آموزش این کارها باعث تحرک او خواهد شد و دیگر در خانه یک فرد تنبل را مشاهده نخواهید کرد. اگر فرزند شما مسؤلیتی را پذیرفت، می‌توانید به او قول پاداش و جایزه را بدهید تا انرژی انجام دادن کارها را برای او چند برابر کنید. پس از اتمام کار از آنها بسیار تشکر کنید.

در آشپزخانه از کودک کمک بگیرید

از فرزندان در فعالیت‌های خانه و آشپزخانه استفاده کنید. اگر بتوانید از فرزندان در آشپزخانه استفاده کنید و پخت‌وپز را به او آموزش دهید، در مواقعی که خانه نیستید، می‌تواند برای خود غذا درست کند و دیگر از بیرون از خانه غذا تهیه نمی‌کند. البته در صورتی می‌توانید این کارها را به او آموزش بدهید که توانایی استفاده از لوازم آشپزخانه را داشته باشد. سپردن این مسؤلیت به فرزندان باعث به تحرک درآمدن آنها می‌شود و از حالت تنبل بودن خارج می‌شوند.

احساس مهم بودن به او بدهید

به عهده گرفتن و داوطلب شدن را در کودک تنبل به یک عادت تبدیل کنید، برای مثال می‌توانید از فرزندان بخواهید که کتاب و دفترهایش را جای مناسب و از پیش تعیین شده مثلاً در کتابخانه قرار دهد. اگر فرزند شما تنبل است و مسؤلیت انجام هیچ کاری را بر عهده نمی‌گیرد، با سپردن برخی کارهای خواهر یا برادرهای کوچک‌تر از خود به او باعث تحرک او خواهید شد و پس از مدتی کوتاه هر کاری که شما در خانه پیشنهاد کنید، فرزندان آنها را خواهد پذیرفت و در انجام دادن آن داوطلب خواهد بود. به این طریق فرزندان را به تحرک وادار می‌کنید و او با برعهده گرفتن این چنین مسؤلیت‌هایی هم سرگرم خواهد شد و هم کار مهمی مثل مراقبت کردن از یک فرد را به پایان خواهد رساند.

تفریح کنید!

سعی کنید در آخر هفته‌ها با فرزندان بیرون بروید و از طبیعت لذت ببرید؛ این کار راه حل خلاقانه‌ای برای رفع تنبلی است، چون در سال‌های اخیر، مطالعات زیادی در زمینه ارتباط تفریح و گشت‌وگذار با افزایش انرژی انجام شده است و هر دو رابطه مستقیمی با یکدیگر دارند و با گشت‌وگذار در طبیعت ذهن افراد خانواده و مخصوصاً فرزندان آرامش می‌یابد و در نهایت می‌توانیم راحت‌تر کارهای خود را انجام دهیم و همچنین با پیاده‌روی و قدم زدن، خودتان و فرزندان تحرک خواهید یافت.