

### سبک رفتار



راهکارهایی برای نظم دادن به امور

# نظم، آزادی شما را محدود نمی کند

### زهرآسرو

بد نیست که بحث دربارۀ ویژگی مطلوب نظم‌پذیری را با چند سؤال آغاز کنیم؛ آیا شما تا به حال با شخص نامنظمی که موفق هم باشد برخورد کرده‌اید؟ به نظر شما مردم جوامع قانونمند و نظم‌پذیر، موفق‌ترند یا مردم کشورهایی که دچار هرج‌ومرج و بی‌قانونی هستند؟ در مورد خودتان چه؟ زمانی که کارهایتان را با نظم و ترتیب انجام می‌دهید، بازدهی مطلوب‌تری دارید یا هنگامی که بدون هیچ برنامه خاصی و به صورت کاملاً تصادفی به انجام کارهایتان می‌پردازید؟ با پاسخ دادن به این پرسش‌ها متوجه می‌شویم، همه ما کمابیش با این موضوع که یکی از اصول موفقیت در زندگی، شغل، تحصیل و دیگر فعالیت‌هاست، در زندگی جمعی احساس مسئولیت می‌کند، به از این نکته مهم، اوقات گرانبها و برگشت‌ناپذیر و بسیاری از فرصت‌هایی را که انسان می‌توانست برای ایجاد یک زندگی ثمربخش و سعادتمند به کار گیرد، هدر می‌دهد.

### اعمالمان را تحت کنترل و قاعده آوریم

دکتر علی شریعتمداری در کتاب روان‌شناسی تربیتی نظم را اینگونه تعریف کرده است: «نظم به معنای صحیح یعنی اینکه فرد شخصاً اعمال خود را تحت قاعده درآورد، خوبستن را کنترل و هدایت کند و با توجه به آثار و نتایج اعمال خویش اقدام نماید.»

بر طبق این تعریف نظم از چند مؤلفه تشکیل شده است که عبارتند از:

**آگاهی و بصیرت:** یعنی تنها در صورتی که نظم بر مبنای شناخت فرد نسبت به اصول و قواعد و فواید و آثار آنها ایجاد شود، مقبول بوده و فرد بدون هیچگونه رنج و خستگی بر اساس آن عمل می‌کند.

## سبک برنامه ریزی

### حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ

کسانی که اهل نظم و انضباط در همه امور هستند، به این موضوع واقفند که چگونه از سرما به عمر خود به خوبی استفاده کنند و در این مسیر حتی توانست‌اند الگویی برای دیگران شوند. چه خوب است انسان هر چیزی را برای آرزوی زندگی خود مفید دانست و از هر زمانی که بی به اهمیت آن برد، در آن مسیر قدم بردارد. به قول معروف ماهی را هر وقت از آب بگیري، تازه است. ذات و درون انسان دوست دارد هیچ‌عقب و نقصی در او وجود نداشته باشد و در زندگی هر چیزی را در جای خود و در وقت و زمان خود به بهترین وجه به پایان برساند تا با مشکل و نگرانی تمام نشدن کارهای نیمه‌تمام یا تلف شدن وقت و اوقات به‌خشنود خود به حالت استرس و نگرانی در زندگی دچار نشود.

## راز شگفت انسان موفق

نظم و انضباط ابعاد بسیار گسترده‌ای دارد و از لحاظ دنیایی و آخرتی برنامه‌های سادی و معنوی باید مورد توجه قرار گیرد. این مهم تمام ابعاد عمر انسان را در بر می‌گیرد و از زندگی کودکی تا پیری برای انسان مطرح و مهم است. در مسائل دنیوی در هر شغل و حرفه‌ای به نظم و انضباط و ترتیب امور نیاز است. در زندگی زناشویی و لذت بردن از زندگی همه نیازمند آن هستیم و در یک کلام وقتی خدای متعال تمام کارها و برنامه‌هایش بر اساس یک نظم خاصی برای بشر طراحی شده، در همه امور حتی از همان بدو خلقت تا مرگ و حتی بعد از مرگ و تأقیامت ذره ذره نظم و انضباط موج می‌زند.

از طرفی وقتی به زندگی افراد موفق نگاه می‌کنیم، می‌بینیم حتی کسانی که اعتقادی به خداوند ندارند اما نظم را سرلوحه زندگی قرار داده‌اند، بی‌شک یکی از عوامل مهم موفقیت آنان برنامه‌ریزی و نظم و ترتیب در زندگی بوده است. انسان‌های موفق و بسیار اثرگذار و ماندگار و معتقد به خداوند نیز تمام موفقیت‌های

**آزادی مشروط:** نظم به معنای محدود کردن آزادی فرد نیست، بلکه به منظور آن است که رفتار و فعالیت فرد را معقولاته بر طبق ضابطه‌ها و معیارهای منطقی و مشخصی درآورد. ضابطه و معیارهایی که هم به سود فرد است و هم به سود جامعه.

**خودکنترلی یا انضباط شخصی:** یکی از اصول مهم در منظم بودن این است که فرد از روی اختیار آن را بپذیرد. به عبارت دیگر فرد شخصاً اعمال و رفتار خود را کنترل کرده و تحت نظم و قاعده درآورد و با توجه به آثار و نتایج اعمال خویش اقدام کند. یک فرد منظم در مراحل مختلف زندگی خویش علاقه‌ه رفتار می‌کند و با ارزیابی و تدبیر، رفتارهای خود را مدیریت می‌کند. چنین فردی قادر است عواطف و احساسات خود را کنترل کرده، ارزش‌های صحیح اخلاقی را بپذیرد، در زندگی جمعی احساس مسئولیت می‌کند، به حقوق و وظایف خود آشنا است و برنامه زندگی شخصی خود را از لحاظ مسائل مختلفی چون عادات غذایی،

استراحت، تفریح، مطالعه و... درست تنظیم می‌کند. مداومت: نظم را نمی‌توان به صورت مقطعی یا در یک زمان مشخص ایجاد کرد، بلکه باید در طول زمان در فرد شکل گیرد. چنانچه نظم در اثر تمرین و تکرار در افراد به صورت یک عادت آگاهانه درآید از ثبات و دوام بیشتری برخوردار خواهد بود.

**پیامدهای نظم:** داشتن نظم و ترتیب، مانند بهره‌مندی از هر ویژگی مطلوب دیگری، پیامدهای مطلوب فراوانی دارد که مهم‌ترین آنها کاهش استرس و ایجاد آرامش، ایجاد تعادل بیشتر، صرف وقت بیشتر برای خانواده و دوستان، الگوبرداری دیگران، صرفه‌جویی و پیشرفت در زندگی است.

با این تعریف آیا شما فرد منظمی هستید؟ اگر از شما بپرسند که آیا خود را فرد منظمی می‌دانید یا خیر؟ چه پاسخی می‌دهید. پاسخ شما هرچه باشد احتمالاً صحیح

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۹۴۷۱

## د

خودکنترلی یا انضباط شخصی: یکی از اصول مهم در منظم بودن این است که فرد از روی اختیار آن را بپذیرد. به عبارت دیگر فرد شخصاً اعمال و رفتار خود را کنترل کرده و تحت نظم و قاعده درآورد و با توجه به آثار و نتایج اعمال خویش اقدام کند. یک فرد منظم در مراحل مختلف زندگی خویش علاقه‌ه رفتار می‌کند و با ارزیابی و تدبیر، رفتارهای خود را مدیریت می‌کند

**خودکنترلی یا انضباط شخصی:** یکی از اصول مهم در منظم بودن این است که فرد از روی اختیار آن را بپذیرد. به عبارت دیگر فرد شخصاً اعمال و رفتار خود را کنترل کرده و تحت نظم و قاعده درآورد و با توجه به آثار و نتایج اعمال خویش اقدام کند. یک فرد منظم در مراحل مختلف زندگی خویش علاقه‌ه رفتار می‌کند و با ارزیابی و تدبیر، رفتارهای خود را مدیریت می‌کند

– برای خود اهدافی تعیین کنید. هدف عبارت است از خواست و اراده قوی برای رسیدن به مطلوبی خاص که با انجام اعمال آگاهانه برای دستیابی به نتیجه همراه است. از روابط موجود میان عوامل مختلف غافل نشوید. برای رسیدن به اهداف خود برنامه‌ریزی کنید. سعی کنید در هر روز فعالیت‌هایی را برای نبل به هدفتان انجام دهید.

– عادت به کار را در خود تقویت کنید. توماس هاکسلی که هم زیست‌شناس بود و هم در تعلیم و تربیت صاحب‌نظر، می‌گوید: شاید بارزترین نتیجه تعلیم و تربیت این باشد که توانایی پیدا می‌کنیم تا خود را خود را آنچه را باید انجام داد، به‌موقع انجام دهیم، چه بپسندیم و چه نپسندیم. این نخستین درسی است که باید آموخته شود. انضباط یعنی انجام کارهای در دست در زمان مناسب.

– مسئولیت‌های خود را بپذیرید. «هر فرد مسئول رفتار خویش است». این جمله نه تنها از سوی پیامبر اسلام(ص) در احادیث مختلف نقل شده‌است، بلکه در سال‌های گذشته به عنوان میحی اساسی در کتب و نوشتارهای روان‌شناختی به چشم می‌خورد. هنگامی‌که شما مسئولیت رفتارهای خود را بپذیرفته و پیامدهای ناشی از آن را به حساب بدشناسی یا ضعف سستی دیگران نگذارید، قبل از انجام هر عمل به نتایج آن فکر کرده و برای انجام هرچه بهتر آن برنامه‌ریزی می‌کنید و با نظم و دقت پیش می‌روید.

– وقت‌شناس باشید و هنر مدیریت زمان را بیاموزید. برای این کار می‌توانید دفترچه‌ای تهیه کرده و به مدت یک هفته فعالیت‌های روزانه خود را در آن یادداشت کنید. با مرور این دفترچه می‌توانید فعالیت‌های ضروری، فعالیت‌های غیر ضروری و فعالیت‌هایی که باعث اتلاف وقتتان می‌شوند را از هم تشخیص داده و با حذف فعالیت‌های نامطلوب زمان بیشتری را به فعالیت‌های سودمند و مفید اختصاص دهید. به‌علاوه سعی کنید هیچگاه کارهایتان را تا آخرین فرصت اعلام شده به تعویق نیندازید.

نشاط و شادایی عالم شده است. فصول مختلف هر کدام جلوه‌ای از نظم و زیبایی خالق هستنی را نشان می‌دهد که درس بزرگش برای ما نظم در امور مادی و معنوی زندگی است.

### تجلی نظم در عبادت

نظم به عنوان یک برنامه قانونی از طرف خدا برای بشریت در طول زمان‌ها بوده است. اگر همه در پرتو یک قانون الهی حرکت کنیم، از هدایت بهتری برخوردار خواهیم بود. در زندگی بهره‌مند می‌شویم. این دستور تربیتی الهی هم برای جسم انسان و هم برای روح او فایده‌های زیادی دارد. خداوند زمان شروع و پایان غذا خوردن برای یک عمل عبادی مثل روزه را در قالب یک نظم خاصی به تصویر کشیده و همین دستورات برای نماز هم ذکر شده است. خدای متعال به پیامبر خود برای رسیدن به درجه رضایتمندی از زندگی دعوت به صبر برای اجرای نمازهای پنج‌گانه و ارتباط با خود را برای تربیت و نظم‌بخشی به زندگی در این آیه انیتلور به تصویر می‌کشد: فَاصْبِرْ عَلٰی مَا يَقُولُوْنَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوْعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ اٰنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَ اطْرَافِ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضٰی: پس در برابر آنچه می‌گویند، صبر کن و پیش از طلوع آفتاب و قبل از غروب آن تسبیح و حمد و پروردگارت را به‌جسا آور و همچنین (برخی) از ساعات شب و اطراف روز (پروردگارت را) تسبیح گوی. باشد که (از الطاف الهی) خشنود شوی.

برنامه‌ریزی و نظم در عبادت به‌ویژه در زندگی والدین باید مورد توجه قرار گیرد. اگر پدر و مادر به‌خصوص مادر در همان هفت سال اول زندگی که بیشتر وقت فرزند در محیط منزل سپری می‌شود، مثلاً به نماز اول وقت اهمیت بدهند، فرزند متوجه می‌شود که نظم در عبادت یعنی چه. اما اگر مراعات اول وقت در نماز و عبادات دیگر نشود، از همان جاف‌رزدی به اشتباه می‌افتد و فکر می‌کند در مسائل عبادی نظم و انضباطی نیست و برایش نظم در این امور معنایی ندارد.

✽ **کارشناس مذهبی و پژوهشگر سبک زندگی**

### نگاه



آرامش مسیر زندگی با نظم و برنامه‌ریزی

## فرمان را به سوی جاده‌ای هموار بچرخان!

✽ **بهنام صدقی**

زندگی همانند جاده‌ای است که هر کسی با خودروی خود در حال عبور از آن و طی کردن سفر زندگی خود است. فرمان دست شما قرار گرفته و به هر سمت که بچرخانید وارد جاده‌ای جدید می‌شوید و مسیر زندگی خود را تغییر می‌دهید. انتخاب با شماست که فرمان را سمت دره بچرخانید یا سمت دشت یا در جاده اصلی بمانید. جاده‌ای که در آن هستید، اگر صاف و هموار باشد سفر را برای شما لذتبخش‌تر و اگر دارای چاله‌های ریز و درشت فراوان و پر از دست‌انداز و سرعت‌گیر باشد، آن را به کامتان تلخ می‌کند. اگر زندگی منظمی داشته باشیم، بی‌شک مسیر برایمان هموار خواهد شد اما اگر فردی بی‌نظم و بی‌انضباط باشیم، هیچ چیز سر جای خودش قرار نمی‌گیرد و سرتاسر زندگی دچار آشفتگی و تلاطم می‌شود و سفر را به کامتان تلخ می‌کند.

### از منظر رفتارشناسی منظم بودن ارتباط

مستقیمی با شخصیت و رفتار بنیادین هر فردی دارد. نظم از آن دست خصوصیات و ویژگی‌هایی است که زمینه آن در سننین کودکی ایجاد می‌شود و در این بین والدین و مدرسه از اهمیت بسزایی برخوردار هستند. والدین اصلی‌ترین نقش را در این زمینه عهده‌دار هستند. در دوران آموزش در دوران کودکی فرزندان پدر و مادرها می‌توانند این اخلاق نیک و پسندیده را در خلق و خوی آنان ایجاد کنند. البته بخش اعظمی از این آموزش را مدرسه انجام می‌دهند. در دوران مدرسه کودکان آموزش می‌بینند که سر ساعت حاضر شوند، به‌موقع تکالیفشان را انجام دهند و همیشه مرتب و آراسته باشند.

تقریباً همه ما زمان کودکی وقتی نظم ناظم مدرسه‌مان را می‌شنیدیم، لرزه بر انداممان می‌افتاد و از سادآوری چهره او در ذهنمان خودداری می‌کردیم. همیشه ترس خاصی از او داشتیم و هرگز دلمان نمی‌خواست با او روبه‌رو شویم. اما حالا که بزرگ شده‌ایم و یاد آن روزها می‌کنیم، به ترس‌هایمان می‌خندیم و بابت نظم و انضباطی که او به ما آموزش داده است، همیشه قدر دانش هستیم.

خوش‌نظمی تأثیرات مثبتی بر اعصاب و روان، حس مسئولیت‌پذیری، روابط نیک با دیگران و زندگی‌مان دارد. پس با پرورش این اخلاق مثبت در خودمان می‌توانیم از اثرات بارز آن بهره‌مند شویم.

اتفاق‌ها و کارهای روزانه مانند قطعات پازل هستند که با گذاشتن هر یک از آنها سر جای خودشان می‌توان از آشرفکنی وضع موجود خلاص شد و نظاره‌گر تصویر زیبایی که در آخر نمایان می‌شود، بود. لایه منظم بودن هر فردی داشتن برنامه‌ای برای انجام امور روزانه است. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شویم، می‌توانیم با در نظر گرفتن کارهای مربوط به آن روز و مشخص کردن زمان انجام هر یک از آنها با ذهنی باز به سیری کردن روزمان بپردازیم.

تعیین اهداف و برنامه‌ریزی بلندمدت برای رسیدن به آنها نیز به زندگی‌مان نظم ویژه‌ای می‌بخشد. ضمن توجه به امور کوچک و بزرگ و با برنامه‌ریزی روزانه، ماهانه و سالانه به‌راحتی خود را از کلافگی و دلمشغولی‌ها رها کرده و از هر لحظه زندگی‌مان لذت خواهیم برد. پس اکنون با یک کاغذ و خودکار شروع به تعیین امور روزانه و اهدافتان کنید و مشخص کنید که برنامه‌تان در زندگی چیست؟ خواهید دید که تا چه اندازه از تأثیر این ساماندهی کوچک بر آرامش روان و

### حس مسئولیت‌پذیری را از همان دوران کودکی به فرزندان خود آموزش دهیم.

حس مسئولیت‌پذیری را از همان دوران کودکی به فرزندان خود آموزش دهیم. این عامل سبب می‌شود که بتوانند به‌راحتی به همه امور رسیدگی کنند. در نتیجه نظم و انضباط همیشه در زندگی چنین افرادی به چشم می‌خورد. فردی که ذاتاً انسان بدقولی است، همیشه حسسی منفی با خود به همراه دارد و دائماً منتظر رفتار ناراحت‌کننده و ابراز ناراضیاتی از سوی دیگران است و موحی از استرس‌ها و دلنگرانی‌ها مدام آنها را فرا می‌گیرد. رعایت خوش‌قولی باعث ایجاد نظم در زندگی و شخصیت شما می‌شود. پس این بار که به شخصی قولی دادید سعی کنید پای آن بایستید.

اکنون با نظمی که به زندگی‌تان بخشیده‌اید، می‌توانید فرمان را سمت جاده‌ای هموار بچرخانید و از سفر در این مسیر لذت ببرید.