

اصلاح الگوی مصرف، چرا؟ چگونه؟

سارا حبی پور

بحث اصلاح الگوی مصرف نیز یکی از مسائل جامع اقتصادی ،اجتماعی ،فرهنگی و سیاسی در عرصه مدیریت اقتصاد خانواده است و پرداختن به آن پیامدهای درخور توجهی برای مدیریت و بهبود اقتصاد خانواده خواهد داشت. مایه عنوان یک شهروند اگر بخواهیم در راستای ارتقای سطح آگاهی نسبت به بهبود وضع اقتصادی خانواده خود گامی برداریم، باید با مفاهیمی همچون الگوی مصرف، هنر اصلاح الگوهای مصرفی، اسراف، قناعت و صرفه جویی و مفاهیمی مثل مصرف گرایی آشنا شویم و در این زمینه فرهنگ خانواده خود را در راستای حل مسائل اقتصادی بارور کنیم.

اصلاح الگوی مصرف در واقع به مفهوم نهادینه کردن روش درست و استفاده به اندازه از منابع و ذخایر موجود است که باعث بهبود شاخص های زندگی و کاهش هزینه ها شده است و زمینه بستری برای پویایی و رشد بیشتر در قسمت های مختلف از جمله اقتصاد کشور فراهم می کند.

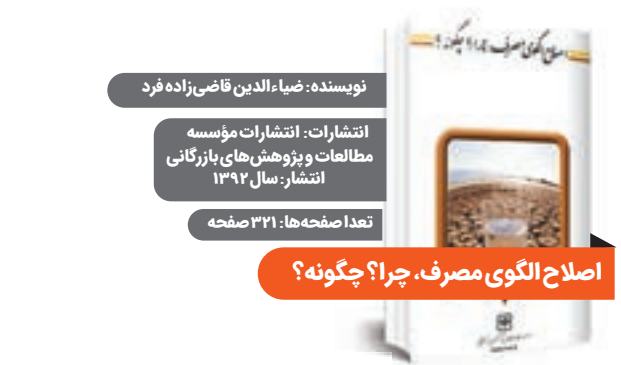
اگر بازویکرد مسئله وپرسش به کتاب اصلاح الگوی مصرف، چرا؟ چگونه؟ نظر کنیم، این کتاب می تواند به این قبیل پرسش ها پاسخ دهد که: ضرورت طرح بحث اصلاح الگوهای مصرفی چیست؟ چگونه می توانیم با اصلاح الگوهای مصرفی سبب کاهش هزینه ها و رشد اقتصاد شهروندی شویم؟ اصلاح الگوی مصرف چگونه در عرصه زندگی ما محقق می شود؟ نقش اجزای مختلف جامعه و راهکارهای قابل طرح برای اصلاح الگوی مصرف چیست؟

در بخشی از کتاب اصلاح الگوی مصرف، چرا؟ چگونه؟ می خوانیم:

« یکی از مهم ترین کارهای فرهنگی که می بایست به عنوان پیش نیاز هر کار ی همچون اصلاح الگوی مصرف انجام شود، توجه به مسئله تغییر نگرش هاست. البته پیش از آنکه به تغییر نگرش به عنوان اصلاح مصرف توجه شود باید به تغییر بینش و نگرش برای شناخت الگوهای صحیح مصرف اقدام شود.

به سخن دیگر، کسانی که می کوشند تا بینش و نگرش مردم و جامعه را نسبت به مصرف اصلاح کنند، خود نیازمند آن هستند که بینش و نگرش درستی نسبت به هستی داشته باشند و نقش خود را در هستی بشناسند و مأموریت و مسئولیت خود را به عنوان خلیفه الهی بدانند. در این صورت است که می توانند الگوهای درست و مناسب مصرف را شناسایی و معرفی کنند و آنگاه برای اصلاح مصرف مردم و جامعه طرح ارائه دهند.

به نظر می رسد پیش از آنکه اصلاحی در مصرف مردم و جامعه انجام پذیرد، باید اصلاح در الگوی مصرف صورت گیرد و اصلاح این حوزه نیازمند اصلاح در بینش و نگرش کسانی است که می خواهند الگوهای مصرف صحیح را بشناسند و برای اصلاح آن الگوها طرح و برنامه ارائه دهند. »



نکته

روز

ویروس کشی ایمن دست ها

شادفر

ضد عفونی کننده دست برپایه درصدی از الکل ساخته می شود که باتوجه به این درصد، مشخص می شود این محصول چه میزان برای از بین بردن میکروب ها مؤثر است. معمولاً بیشتر ضد عفونی کننده های دست با ۶ درصد اتانول و ۷۰ درصد ایزوپروپانول ساخته می شوند که این ترکیب برای غیرفعال کردن انواع ویروس ها مناسب است. اما بیشتر پزشکان و کارشناسان توصیه می کنند برای پیشگیری از انتقال ویروس، حتما به صورت مرتب دست ها را با آب و صابون بشوید و فقط زمانی که به آب و صابون دسترسی ندارید، از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید. با این حال، ضد عفونی کننده ها مزیت هایی دارند که همچنان استفاده می شوند. در ادامه به چند نکته ایمنی که در زمان استفاده از این مواد باید در نظر بگیریم، اشاره می کنیم.



- استفاده از ماده ضد عفونی کننده دست زمانی توصیه می شود که شستن زیاد دست ها، سطح پوست را به خطر بیندازد. برای نمونه سبب پوسته پوسته شدن یا ایجاد شکاف در پوست شود.
- الکل صنعتی را نباید روی سطوح داغ، نزدیک شعله های گاز و سماور و... استفاده کرد. در صورت آتش گرفتن نیز باید با استفاده از خاموش کننده هایی غیر از آب، آن را خاموش کنید.
- از تماس مواد ضد عفونی کننده و الکل صنعتی با چشم ها جلوگیری شود. دستمال و وسایل نظافت به کار برده شده و آغشته به الکل را پس از استفاده در سطل زباله بیندازید.
- مواد ضد عفونی کننده و الکل را نباید به مقدار زیاد خرید، بلکه باید از نگهداری بیش از اندازه نیاز آن خودداری کرد. این مواد را دور از دسترس کودکان و اطفال نگه دارید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱، داخلی: ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۹۰۹
پیام رسان: ۰۹۰۵۶۴۸۰۶۰

لج در آرهای کوچولو

لج بازی در کودکان مشکلی رفتاری است؛ آن را در کودکی اصلاح کنیم

معمومه متین نژاد، دوست دارد، هر چیزی را زیر سؤال ببرد، همه کارهایش تأیید شود، استقلالش حفظ و در مرکز توجه باشد، رئیس به نظر برسد و کارها رایه شبیه خودش انجام دهد. این هابریخی از ویژگی های یک کودک لج باز است که با خودتان یکی از آن ها را در خانه دارید یا در بین نزدیکانتان با یکی از آن ها برخورد داشته اید. این بچه ها انرژی زیادی را از پدر و مادر و اطرافیان شان می گیرند و معمولاً ناسازگار هستند. به این بچه ها لج بازی می گویند و این رفتارهایشان تاسن خاصی پذیرفتنی است، ولی بیشتر از آن درد سر ساز خواهد شد. شاید بتوان آن را یک گره تربیتی هم نامید. گرهی که هم می توان آن را در سن پایین و بادست بازش کرد و هم گذاشت تا کور شود و در بزرگ سالی با تحمل سختی زیاد و هزینه بسیار برطرفش کرد. موضوعی که امروز می خواهیم با کمک حسین جانعلی پور، روان شناس کودک و نوجوان، قدری در باره آن باهم حرف بزنیم.

سوزه
روز

ویژگی های یک کودک لج باز

مرز ظرفیتی بین ویژگی اخلاقی مصمم بودن با لج بازی در کودکان وجود دارد که نباید آن ها را باهم اشتباه گرفت. مصمم بودن نوعی سمجاعت و سخت کوشی مثبت برای رسیدن به هدفی مفید و غلبه بر موانع موجود است. درحالی که لج بازی با آن تفاوت دارد. در ادامه به برخی از ویژگی های رفتاری کودکان لج باز اشاره کوتاهی داریم.

- دوست دارند هر چیزی را زیر سؤال ببرند.
- انتظار دارند که همه کارهایشان تأیید شود.
- استقلال طلب هستند و دوست دارند هر کاری را شبیه خودش انجام دهند.
- استقلال و اقتدار بقیه را زیر سؤال می برند.
- پرحاشیه بودن و در مرکز توجه قرار گرفتن را دوست دارند.
- خیلی سخت می توان آن ها را به انجام کاری ترغیب کرد.
- کج خلقی و ناسازگاری می کنند.
- دوست دارند رئیس به نظر برسند.
- دوست دارند امتیاز بگیرند.
- از هر وسیله و ابزاری برای ثابت کردن خودشان استفاده می کنند.



علت لج بازی کردن کودکان

درخواست های غیر معقول

کودکی که هنوز به درک کاملی از محیط پیرامون خودش نرسیده است، درخواست های غیرمنطقی از پدر و مادرش دارد. برای نمونه در نیمه های شب هوس رفتن به شهر بازی می کند.

زباده خواهی

کودکان درک درستی از پدیده های اطرافشان ندارند. از این رو خیلی از امور برایشان پذیرفتنی نیست. برای نمونه چند برابر حجم غذایی که سیر می شود، غذا طلب می کند، بدون آنکه چیزی درباره فلسفه غذا خوردن بدانند.

تمایل نداشتن به انجام وظیفه

کودکان تمایلی به انجام وظایف خودشان و پذیرفتن مسئولیت ندارند، از این رو ترجیح می دهند شخص دیگری کارهایشان را انجام بدهد، برای نمونه اسباب بازی هایی را که درون اتاق پرت و پلا کرده اند، حاضر به جمع کردن نیستند.

محک زدن برای امتیاز گیری

گاهی بچه ها از لج بازی و بهانه گیری به عنوان حربه ای برای جلب توجه پدر و مادر استفاده می کنند تا ببینند چقدر می توانند به خواسته هایشان برسند.

جلب توجه کردن

گاهی بچه ها به علت کمبودهای عاطفی که دارند از این راه برای جلب توجه اطرافیان شان استفاده می کنند.



- آرامش تان را حفظ کنید و در برخورد با لج بازی های کودکان صبری به خرج دهید.
- به لج بازی های او بی توجهی کنید و حساسیت نشان ندهید تا این رفتارهای اشتباهش در او تقویت نشود.
- مقتدر باشید و در عین اقتدار مهربان نیز باشید.
- او را جریمه کنید، ولی نه از نوع تنبیه بدنی یا تحقیر و سرزنش و توهین، بلکه موقتی از علاقه مندی هایش محرومش کنید.
- به رفتارهای خویش پاداش بدهید، ولی نه از نوع هدیه های مادی، چون سبب عادت به این رفتار و بالا رفتن سطح انتظار و توقع کودک می شود.
- بین خودتان و کودک حدومرزا و خط قرمزهایی را تعیین کنید.
- مهارت گوش کردن را در خودتان تقویت کنید و خواسته های منطقی اش را بشنوید. با این کار او حس می کند که به او توجه دارید.
- از مصالحه، انعطاف و مهربانی به جای اجبار و زور و اخم استفاده کنید.
- مراقب رفتارهای خودتان باشید. بهترین الگوی رای بچه ها در رفتار کردن خود شما هستید.
- سعی کنید شیوه های درست درخواست کردن و رسیدن به یک خواسته را به بچه ها عملی آموزش بدهید.
- اگر برای انجام کاری لج بازی می کند، در انجام آن کار با او مشارکت کنید.
- به او حق انتخاب از بین چند گزینه را بدهید. با این کار اقتدار و مهربانی تان را هم زمان به او نشان می دهید.



لج بازی؛ سمی برای بزرگسالی

مشکل رفتاری لج بازی در کودکان که شاید در بچگی کمی بانمک هم به نظر برسد، در بزرگ سالی تغییر شکل می دهد و خودش را به صورت های دیگری مانند یک دندنگی، لجبازتی زیاد و خود خواهی نشان می دهد و از فضای خانواده به محیط کار، تحصیل و دوستی کشیده خواهد شد. مسئله ای که اگر با مادر او چشم پوشی ما در جایگاه پدر و مادر یا خواهر و برادر درون خانواده، به علت مهر و محبتی که وجود داشت، نادیده گرفته می شد، در بزرگ سالی برای کسی تحمل پذیر نخواهد بود و هر روز بیش از پیش سبب فاصله گرفتن او از اجتماع و دوستانش خواهد شد. حتی همسر و فرزندانش هم این فاصله را با او حفظ خواهند کرد، پس این مشکل رفتاری را در کودکی و پیش از تبدیل شدن به یک اختلال روانی در بچه ها اصلاح کنیم.