

○ **برنامه داشته باشید:** بسیاری از این وابستگی‌ها از آنجا شروع می‌شود که افراد برنامه‌های مهم زندگی‌شان را کنار می‌گذارند یا اصلاً برنامه مهمی ندارند و گرفتار روزمرگی شده‌اند. اگر برای خود برنامه و هدفی روزانه و هفتگی بگذارید، کمتر وقت‌تان را به استفاده از تلفن همراه و چرخیدن در فضای مجازی اختصاص می‌دهید.

○ **عضویت در گروه‌ها را کم کنید:** بسیاری از ما اگر خودمان کنال و گروهی را در شبکه‌های اجتماعی نداشته باشیم، حتماً عضو چندتایی از این گروه‌ها هستیم. پس تا می‌توانید این فعالیت‌ها و عضویت‌ها را به موارد ضروری محدود کنید و بدانید آن گروه بدون شما هم اگر قرار باشد، ادامه داشته باشد، حتماً ادامه می‌یابد و شما عنصر پایه‌ای نیستید؛ اما وقت خودتان بیشتر ارزش دارد.

○ **تا می‌توانید دور بمانید:** در زمانی که می‌دانید به برنامه خاصی نیاز ندارید و تماس یا پیام و ایمیل مهمی ندارید، تلفن را جایی دور از خود نگه دارید و به معاشرت‌های عادی زندگی با دوستان، همکاران و خانواده بپردازید. در دست گرفتن گوشی، خودش وسوسه‌ای است که آن را به هر دلیلی باز کرده و سرتان را با آن در محیط‌های مختلف گرم کنید.

○ **برای خودتان زمان بگذارید:** اگر تصمیم به این تغییر گرفته‌اید، اولین کار محدود کردن زمان کار با گوشی هم‌هاتان است. به عنوان مثال یک ساعت صبح و یک ساعت عصر و یا برای این موضوع از آلارم تلفن یا برنامه‌های هشدار دیگر استفاده کنید تا این مدت حضور در فضای مجازی را به شما یادآوری کند.

○ **برنامه‌ها را کاربردی کنید:** حتی اگر زمان زیادی در تلفن همراه سرگرم هستید، تعداد برنامه‌هایی را که کاربردی هستند و آموزش یا کاری را با آنها انجام می‌دهید، بیشتر کنید. به عنوان نمونه برنامه‌های آموزش زبان را نصب کنید و هر زمان احساس کردید به شکلی غیر ارادی نمی‌توانید از تلفن هم‌هاتان دل بکنید، این برنامه‌ها را باز کنید.

○ **یکباره ترک نکنید:** قرار نیست خودتان را از این وابستگی یکباره جدا کنید. این اتفاق باید کم‌کم رخ دهد. وابستگی‌هایی را که در زندگی روزمره‌تان الزامی ندارد، آرام آرام کم کنید و بعد سراغ موارد اصلی بروید. داشتن تلفن همراه و برنامه‌های کاربردی آن اشکالی ندارد؛ اما زمان زیادی درگیر آن بودن، اشکال دارد.

○ **زود بخواهید:** یکی از زمان‌های غرق شدن در اینترنت، موقع خوابیدن است، حتی بسیاری از شرکت‌های تامین کننده خدمات اینترنت هم گزینه‌های رایگان را برای این ساعات از نیمه شب می‌گذارند، اما شما درگیر و گرفتار این دام نشوید.

## تشویق

### فرزندان به کار کردن

نوجوان را به خطر نیندازد، مشکلی وجود ندارد و باید از فرصت امن شغلی برای آنها بهره بگیرید. شغلی که نوجوان انتخاب می‌کند، باید شغلی مناسب و مطابق با مقررات جامعه باشد. به خاطر داشته باشید، درآمدی که فرزندتان از کار کردن کسب می‌کند، با پول توجیبی او فرق دارد و به این دلیل نباید پول توجیبی‌اش را کم یا قطع کنید. برعکس، برای تشویق او به کار کردن، اگر توانایی مالی دارید، او را از جنبه مالی تشویق کنید تا پس‌انداز قابل توجه‌تری داشته باشد و بتواند خریدهای دلخواه‌تر و ارزشمندتری انجام دهد.

پچه‌های‌تان را به کار کردن تشویق کنید تا به این وسیله بتوانند پول‌شان را افزایش دهند. این کار کردن به معنای انجام وظایف روزانه نیست. برای مثال هر روز به فرزندتان در قبال جمع کردن تختخوابش پول ندهید؛ ولی اگر او کار اضافی انجام داد که ساعتی از وقتش را برای شما در بیرون از خانه صرف کرد یا کارهایی را انجام داد که جزو وظیفه او نبود، مثل تمیز کردن کمدش یا شستن اتومبیل یا پرداختن قبضه‌ها، در این صورت مقداری پول اضافه در ازای کار به او بدهید. با این روش فرزند شما یاد می‌گیرد که به راحتی می‌تواند پول در بیاورد و این مفهوم را درک می‌کند که دنیا هیچ بدهی‌ای به او ندارد و او هیچ وقت پولی را که کاری برای آن انجام نداده، به دست نمی‌آورد. هنگامی که او این مهارت را به خوبی کسب کرد، به او یاد بدهید که در قبال کمک‌هایی که به خانواده‌اش می‌کند، پولی دریافت نمی‌کند و این کار را باید به خاطر کمک به خانواده‌اش و بدون چشمداشت مالی انجام دهد.

#### آیا بچه‌ها می‌توانند برای افزایش پول توجیبی کسب و کار راه بیندازند؟

هر زمان که فرزندتان بتواند به گونه‌ای حتی پول خیلی کمی به دست بیاورد، انتخاب این روش مفید است. به عنوان مثال فرض کنید قرار می‌گذارید، آنها روزنامه‌های خانه را جمع کنند و بفروشند یا داخل خانه یک سری خدمات اضافه انجام دهند. یا فرزند بزرگ‌تر به فرزند کوچک‌تر که به معلم خصوصی نیاز دارد درس بدهد و دستمزد خیلی کمتری بگیرد. فرصت‌های امن زیادی وجود دارد که یک نوجوان می‌تواند از آنها استفاده کند. این فرصت‌ها هم برای کسب درآمد خیلی خوب است و هم نوجوان از آنها خیلی لذت می‌برد. اگر کار درست باشد و امنیت مادی و معنوی

