

■ ترجمه و تنظیم:محمدرضا سهیلی فر
«هدف زندگی، شاد بودن نیست، بلکه مفید بودن است. مهم آبرومند زندگی کردن و دلسوز بودن است. اینکه تفاوتی ایجاد کنیم که نشان دهد زندگی کردم و خیلی خوب زندگی کردم.» (رالف والدو امرسون)

برای مدتی طولانی، باور من این بود که هدف زندگی فقط یک چیز است:اینکه قرار است در زندگی شادو خوشحال باشیم، پس چرا دیگر از درد رنج صحبت کنیم؟ بلکه باید هر طور شده شادای را به چنگ بیآوریم. به علاوه، من تنها کسی نیستم که به این موضوع معتقد بودم. در حقیقت، که شما به اطراف خودتان نگاهی بیندازید، مشاهده می کنید اکثر مردم در زندگی خود به دنبال شادی هستند. منتها بسیاری تلاش می کنند شادی را از منظر خودشان پیدا کنند. شاید به همین دلیل است که برخی افراد با افرادی که دوستشان ندارند نشست و برخاست می کنند یا تلاش سختی می کنند نزد افرادی که به آنها علاقه‌ای ندارند، مقبول واقع شوند. چرا این کارها انجام می‌شود؟ به عنوان نگارنده این مقاله صادقانه می‌گویم که اهمیتی به علت دقیق آن نمی‌دهم. من کارشناس نیستم. تمام آنچه می‌دانم این است که این نوع رفتار آدم‌ها ریشه در تاریخ، فرهنگ، رسانه، اقتصاد، روان‌شناسی، سیاست و عصر اطلاعات یا هر چه شما می‌نامید، دارد. اما از محور اصلی دور نشویم. آیا واقعا مهم‌ترین هدف زندگی شاد بودن است، آن هم به هر قیمتی؟!

آیا هدف اصلی زندگی شاد بودن است؟

# من شادم چون مفیدم

■ آیا هر چیز شادکننده‌ای مفید است؟

شاد هستم یا غمگین؟ این موضوع را کنار بگذارید. در واقع بهتر است ابتدا خود را با همین وضعیت و شرایطی که هستیم، بپذیریم. بسیاری از افراد علاقه دارند بررسی و تحلیل کنند که چرا مردم خوشحال نیستند یا به معنی واقعی زندگی نمی کنند. من به‌شخصه به این «چرا» اهمیتی نمی‌دهم، بلکه بیشتر به این موضوع که چه تغییری می‌توانیم ایجاد کنیم، اهمیت می‌دهم. درست چند سال پیش، هر کاری از عهده‌ام بر می‌آمد برای به‌دست آوردن شادی انجام دادم. مثلاً شما چیزی می‌خرید و فکر هم می‌کنید که خرید آن چیز شما را خوشحال می‌کند. با مردم ارتباط برقرار می‌کنید و گمان می‌کنید حال شما را خوب می‌کند. یک شغل یا درآمد خوب پیدا می‌کنید که دوست ندارید، ولی تصور می‌کنید که شما را خوب می‌کند. با این حال، اگر بخواهم صادق باشم و فکر می‌کنید که موجب شادی و سرور شما خواهد شد. در پایان روز در تخت خواب دراز می‌کشید و با خود فکر می‌کنید: «گام بعدی که باید در مسیر بی‌انتهای رسیدن به شادی بردارم، چه باید باشد؟» من به شما خواهم گفت گام بعدی چه باید باشد. شما هر رویداد تصادفی را دنبال می‌کنید که گمان می‌برید باعث خوشحالی و شادی شما خواهد شد. البته تلامی لایه ظاهری زندگی یک فریب‌گمرانه‌کننده است. یک داستان سرهم‌بندی شده است. آیا حرف‌ارسطو نادرست بود وقتی گفت: «شادی معنا و مقصود زندگی است، هدف کلی و پایان حیات انسان است.» تصور می‌کنم ما باید به این نقل قول از تمک زانو به نگاه کنیم. زیرا از قنار که شما آن را می‌خوانید، فکر می‌کنید که شادی هدف اصلی در زندگی است. البته بنا بر این گفته ارسطو، تا حدی اینگونه هم هست. اما نه به معنای مطلق.

با این حال، در اینجا همچنان این سؤال باقی می‌ماند که سرانجام چگونه باید شادی عمیق و اصیل و واقعی را به دست آورد؟ به نظرم شادی نمی‌تواند به خودی خود هدف باشد. بنابراین، به خودی خود چیزی نیست که قابل دستیابی باشد.

■ خوشبختی در مفید بودن است

به نظرم خوشبختی صرفاً یک محصول جانبی مفید بودن

### سبک رفتار

## آفت چشم و همچشمی را از خود دور کنیم

■ **حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ\***
یکی از راه‌های کسب آرامش در زندگی، پرہیز و دوری از چشم و همچشمی است. چشم و همچشمی از اصلی‌ترین دلایل غصه خوردن و ناآرامی در زندگی است. اما چرا چشم و همچشمی ناآرامی می‌آورد؟ وقتی انسان قدر نعمت‌های زندگی خود را نداند، به چیزهایی که دیگران دارند، چشم می‌دود و حسرت آنها را می‌خورد.

وقتی انسان ارزش واقعی خود را نمی‌داند و ارزش را در مسائل مادی می‌داند، همیشه به دنبال آنچه برایش ارزش تلقی می‌شود، می‌رود. پس با کمبودهای مادی احساس ناراحتی می‌کند و از اینکه دیگران دارند و او ندارد، غصه می‌خورد. همیشه دست و پا می‌زند تا به مادیات برسد. خداوند متعال در آیه ۸۸ سوره «طه» می‌فرماید: **لَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفَضْنَا حَتَّىٰ كَفَّ اللَّهُ عَنْهُمْ** و لا تحزنن علیہم و اخصفنا حتی کف اللہ عنہم؛ «هرگز چشم خود را به نعمت‌هایی (مادی) که به گروه‌هایی از آنها [کفار] دادیم، میفکند؛ و به خاطر آنچه آنها دارند، غمگین مباش! و بال (عطوفت) خود را برای مؤمنین فرود آر.»

گاهی اوقات معاشرت با افراد ثروتمند انسان را دچار طمع می‌کند و همین امر باعث می‌شود خود را مثل آنان کند و وقتی نمی‌تواند، حسرت می‌خورد که چرا من مثل او نیستم، بعضی از رسومات غلط در مجالس شادی و عروسی‌ها و حتی به‌تازگی در مراسمات عزا



تغییر دهید. تنها کافی است تلاش کنید دنیا کمی بهتر از زمان قبل با گذشتن‌تان به این دنیا شود. اگر نمی‌دانید چگونه این کار را انجام بدهید، اجازه می‌خواهم مثال‌ها و پیشنهادهایی بسیار ساده را برای شما بازگو کنم:
• در کاری که در حیطة مسئولیت شما نیست به ریاستن کمک کنید.
• مادر یا پدر خود را به استخر یا سونا ببرید.
• عکس‌های همسر خود را به‌صورت یک گالری روی دیوار یا مقوا بچسباندید.
• مقاله‌ای را درباره موارد و تجربیاتی که در زندگی یاد گرفته‌اید، بنویسید.
• به خانم بارداری که یک بچه دوساله هم روی کالسکه دارد، کمک کنید.
• با دوستان خود تماس بگیرید و سؤال کنید آیا نیاز به کمکی از طرف شما دارند؟
• یک میز تحریر بسازید.
• کسب و کاری را شروع کنید. یک نفر را استخدام کنید و با او به‌دستی رفتار کنید.
• اینها تنها برخی از کارهایی است که دوست دارم انجام بدهم. شما هم می‌توانید برای انجام فعالیت‌هایی که به نظر خودتان سودمند و مفید است، برنامه‌ریزی کنید. متوجه شدید که هیچ کدام کار شاق و پیچیده‌ای نبود. بنابراین، هنگامی که هر روز کارهای مفید کوچکی انجام بدهیم، آن کارهای کوچک روی هم جمع شده است. این کتاب بسیار وزین و تأثیرگذار بوده و مطمئناً اشک رادی در چشمان مخاطب جاری می‌سازد. در این کتاب وی در مورد چگونگی و کیفیت زندگی‌اش و اینکه چگونه فهمید برای کمک به دیگران خلق و انتخاب شده است، می‌نویسد. او همچنین در اکادمی کسب و کار

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

### سبک نگرش



هدیه‌ای که رنگ تجمل گرفته است

## وقتی مهریه ابزار تجارت می‌شود!

■ زهر هنریخش\*

اسلام به عنوان دینی که به ازدواج خیلی بها می‌دهد، شرایط بسیار ساده‌ای را برای این سنت حسنه در نظر گرفته است و از نظر دین اسلام، هر چند ازدواج یک قرار داد است، اما بسیار مقدس است. مهریه نیز برخلاف تصور بسیاری از زوج‌های جوان تضمین زندگی مشترک و ضامن خوشبختی آنها نیست بلکه به لحاظ دینی و مذهبی هدیه‌ای است که در زمان عقد داماد به عروس می‌دهد. متأسفانه دریافت مهر به امروزه برای برخی زنان به نوعی تجارت تبدیل شده است. ■ ■ ■

در جامعه ما برخی زنان مهریه را نوعی درآمد برای خود می‌دانند که زندگی مشترک را شروع نمایند و در زمان کوتاهی آن را به پایان برسانند و مهریه خود را مطالبه کنند و گاهی آنقدر همسرشان را تحت فشار قرار می‌دهند تا مجبور به طلاق توافقی شود. این موضوع در جامعه اسلامی ما بسیار ناپسند است که زوج، سکه و حقوقی که قانون بقا و استحکام زندگی زنایشوی در نظر گرفته است را به صورت دیگر و در جهت منافع شخصی خود استفاده نماید البته در اینکه مهریه عندالمطالبه است حرفی نیست، اما تلاش برای دریافت مهریه از زوج بانگیزه‌های سودجویانه هیچ نسبتی با ماهیت آن ندارد.

## دید

بی‌تردید بخشی از دلایل بالا رفتن سن ازدواج و همچنین بالا رفتن آمار طلاق در جامعه ناشی از توقعات بی‌پای از اندازه و چشم و همچشمی‌های نامتعارف خانواده‌ها می‌باشد، که برای ازدواج جوانان به جای معنویات، مادیات را ترجیح داده و ملاکشان مهریه‌های سنگین و مخارج بالای مراسم ازدواج و... است.
چند سالی پیش از آنکه برای جوانان به جای معنویات، مادیات را ترجیح داده و ملاکشان مهریه‌های سنگین و مخارج بالای ازدواج و خانواده‌ها می‌باشند، که برای ازدواج جوانان به جای معنویات، مادیات را ترجیح داده و ملاکشان مهریه‌های سنگین و مخارج بالای مراسم ازدواج و... است



اسلام به عنوان دینی که به ازدواج خیلی بها می‌دهد، شرایط بسیار ساده‌ای را برای این سنت حسنه در نظر گرفته است و از نظر دین اسلام، هر چند ازدواج یک قرار داد است، اما بسیار مقدس است. مهریه نیز برخلاف تصور بسیاری از زوج‌های جوان تضمین زندگی مشترک و ضامن خوشبختی آنها نیست بلکه به لحاظ دینی و مذهبی هدیه‌ای است که در زمان عقد داماد به عروس می‌دهد. متأسفانه دریافت مهر به امروزه برای برخی زنان به نوعی تجارت تبدیل شده است. ■ ■ ■

در جامعه ما برخی زنان مهریه را نوعی درآمد برای خود می‌دانند که زندگی مشترک را شروع نمایند و در زمان کوتاهی آن را به پایان برسانند و مهریه خود را مطالبه کنند و گاهی آنقدر همسرشان را تحت فشار قرار می‌دهند تا مجبور به طلاق توافقی شود. این موضوع در جامعه اسلامی ما بسیار ناپسند است که زوج، سکه و حقوقی که قانون بقا و استحکام زندگی زنایشوی در نظر گرفته است را به صورت دیگر و در جهت منافع شخصی خود استفاده نماید البته در اینکه مهریه عندالمطالبه است حرفی نیست، اما تلاش برای دریافت مهریه از زوج بانگیزه‌های سودجویانه هیچ نسبتی با ماهیت آن ندارد.

باید دید که آیا مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود؟
مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.
مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.
مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.

مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.
مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.
مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.

مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.
مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.
مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.

مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.

مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.

مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.
مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.

مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.
مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.

مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.
مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.

مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.
مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.

مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.

مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.
مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.

مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.
مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.

مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.
مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.

مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.
مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.

مهریه به عنوان یک سرمایه یا ابزاری برای تجارت می‌شود، اگر به گونه‌ای باشد که بتواند به نفع زن باشد و در صورتی که به ضرر او نباشد.

\* کارشناس و پژوهشگر سبک زندگی