

### سبک نگرش



رازهایی درباره مزیت‌های ساده زیستن

# کمتر داشتن لذت‌بخش است

■ محمد رضا سهیلی فر

تا حالا فکر کرده‌اید می شود کمتر داشت و بیشتر خوشحال بود؟ بعضی افراد معنای زندگی را در معنویات و امور مذهبی می جویند و برخی دیگر در رسیدن به اهداف کاری و شغلی و غیره. یافتن رسالت شخصی و زندگی، چیزی فراتر از مسئله لذت زندگی و شادی است

■ خوشبختی تان را به تعویق نیندازید

افراد بسیاری باور دارند که خوشبختی در زندگی به عوامل خارجی مثل پول، کار، شهرت، سلامتی و از این قبیل وابسته است، ولی در واقعیت، این طرز فکر بسیار نابالغانه و خیال پردازانه است. اگر شما نتوانید در وضعیت کنونی تان شاد باشید، حتی اگر به تمام اهداف و آرزوهایتان هم که برسید باز شاد نخواهید بود. دلیل آن این است که وقتی به اهدافتان می‌رسید، دیگر به «همیشه ناراحت و ناراضی بودن» عادت کرده‌اید. خوشبختی شما ارتباطی به ثروت و سلامتی تان ندارد. همینطور به عنوان و شهرت تان. هیچ دستاوردی در جهان نمی‌تواند برای شما شادی و خوشبختی جاودانه به ارمان بیاورد و تنها فرد در جهان که می‌تواند شما را از خوشبختی که لایق آن هستید محروم کند، کسی نیست جز خودتان. درواقع همه چیز به خودتان بستگی دارد. اگر واقعا می‌خواهید شاد باشید، پس دست از به تعویق انداختن آن بردارید. از هر لحظه با همه چیزهایی که دارید لذت ببرید. بالاخره همه چیزهایی در زندگی‌شان دارند که بخواهند به خاطر آن خوشحال باشند. سعی کنید به جای شرمند خرابی زندگی، گل‌های آن را بشمارید.

■ آگاهانه دست به انتخاب بزنید

آگاهانه زندگی کردن خیلی لذت‌بخش و شادی‌افزین است.

صادقانه بگوییم، من قبلاً با آگاهی کافی زندگی نمی‌کردم و ناخودآگاه و ناخواسته شبیه اکثریت مردم شده بودم. علتش این بود که خوشبختی در زندگی را در کسب رتبه برتر در تحصیلات، شغل خوب و درآمد بالا، داشتن خانه پر از خرت و پرت و اتومبیل می‌دیدم.

خوشبختخانه، بالاخره یک روز متوجه شدم در حال تبدیل

### سبک اعتدال

نگاهی به عوامل اسراف و پیشنهادهایی برای مقابله با آن

اسلام که مکتبی برای سعادت بشر است، اسراف را موضوعی به شدت ناپسند و مذموم می‌شمارد. دستیابی به موفقیت در عرصه‌های گوناگون و رواج مصرف صحیح در جامعه انجام می‌شود و این اراده مردمی یا فرهنگ‌سازی و تلاش همه‌جانبه استمرار می‌یابد تا مشکلات ناشی از محدودیت منابع، کمتر سن تأثیر منفی را در جامعه بگذارد. ■■■

اسراف نیز مانند سایر اعمال، برخاسته از عواملی است که بدون توجه به این عوامل، حذف آن از زندگی فردی و اجتماعی عملی نخواهد بود، برخی از این عوامل عبارت‌ند از:

خودنمایی: بسیاری از افراد خواهان خودنمایی و جلب توجه دیگرانند. افراد ناکام و نیز انسان‌های ثروتمندی که در رسیدن به خواسته‌هایشان سرخورده و عقده‌ای شده‌اند، با اسراف و ولخرجی و ریخت‌وپاش‌های غیرمعمول، قصد خودنمایی دارند.

فساد اخلاقی: در بعضی مردم، زمینه اسراف را باید در شخصیت اخلاقی آنان جست‌وجو کرد زیرا شخصی که خود را به قانون شکنی و سرکشی عادت داده است، معمولاً نمی‌تواند فرد معتدلی در امور مالی‌اش باشد. تقلید: تقلید نیز از جمله عوامل اسراف شمرده می‌شود. چه بسا کسی که الگوی مصرف خود را مانند نوع پوشش، وسیله نقلیه، لوازم زندگی و... بر اساس نوع کیفیت مصرف دیگران قرار می‌دهد، در بسیاری موارد از حدود فردی، اجتماعی و اقتصادی خود تجاوز کرده و به اسراف مبتلا شود. ثروت اضافی: اگر درآمد به اندازه رف نیاز باشد، به ناچار بر مصرف نظارت می‌شود ولی اگر مقدار ثروت بیش از احتیاجات باشد و فرد از تربیت اخلاقی و فرهنگ صحیح مصرف بی‌بهره باشد، به اسراف و زیاده‌روی کشیده خواهد شد.

شدن به میلیاردها نفری هستم که روی کره زمین زندگی می‌کنند و قرار نیست حرف تازه‌ای برای گفتن داشته باشم و متفاوت و به سبک خودم زندگی کنم. پس دست به کار شدم تا این آدم کهنه‌فکر را متحول و آگاه کنم. من آگاهی را «قدرت بالا در انتخاب» می‌دانم. اینکه قبل از هر کاری، از جواب‌های ساده‌پوشی می‌کنم؟ اگر من برای این سؤال جواب داشته باشم نشان می‌دهد که معنی زندگی را درک کرده‌ام چون داشته‌هایی دارم که همیشه و همه جا می‌توانم آنها را با خود ببرم و به وجودشان افتخار کنم. ساده‌زیستی باعث می‌شود به جای اینکه در فکر به تملک درآمد و کدام یک را باید دور ببریم؟ من به این حقیقت باور دارم که فقط درصد بسیار کمی از مردم هستند که تاثیرگذار زندگی می‌کنند و بقیه که اکثریت هستند، فقط از طرز زندگی آنها پیروی می‌کنند. پس تصمیم گرفتم از فکر اینکه هر چه بیشتر داشته باشم، باید به سطحی برسیم که آن طرف رودخانه به سمت ما بیاید. من برای قدم زدن در یک محیط زیبا لازم نیست حتماً یک خانه ۲هزار متری را به تملک خود درآورم. فقط کافی است به پارک سرک‌کوچه بروم و از پیاده‌روی در آن لذت ببرم و همه عمر در حسرت نداشته‌هایم ارزش زندگی نکتم، چراکه همه بوستان‌ها و فضای سبز شهر مال من است و می‌توانم در آن قدم بزنم و بدمم. در واقع تمام زیبایی‌ها و امکانات شهر و کشور متعلق به من است.

■ زندگی همین لحظه است

خوشبختی حسی است که از درون شما سرشمه می‌گیرد و چندان به عوامل بیرونی بستگی ندارد و همه انسان‌ها شایسته این هستند که زندگی‌ای شاد داشته باشند. بخش ناراحت‌کننده ماجرا این است که هیچ وقت هنر شاد زیستن را به ما یاد نده‌اند. این هنر بسیار

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

## درد

اگر شما نتوانید در وضعیت کنونی تان شاد باشید، حتی اگر به تمام اهداف و آرزوهایتان هم که برسید باز شاد نخواهید بود. دلیل آن این است که وقتی به اهدافتان می‌رسید، دیگر به «همیشه ناراحت و ناراضی بودن» عادت کرده‌اید

درد ازای چه کارهایی به‌دست می‌آید، کمی سخت‌گیر تر خواهیم شد. در این قبیل موارد بسیاری از ما فکر می‌کنیم لذت زندگی چیزی مهم‌تر و دست‌نیافتنی‌تر از این لذت‌های ساده‌است. بیشتر ما لذت زندگی را در چیزی می‌بینیم که تمام روح و قلب‌مان را تسخیر می‌کند.

ساده‌است: از لحظه لحظه زندگی تان در همان زمان لذت ببرید. خوب یاد بودن آن لحظات را قضاوت نکنید، فقط از آنها لذت ببرید. قدر‌تان نعمت‌ها و داشته‌هایتان باشید. مثبت‌ها و خوبی‌های زندگی تان را با دیگران قسمت کنید و نگرشی مثبت به زندگی داشته باشید. اگر نتوانید از همان لحظه‌ای که در آن هستید لذت ببرید مطمئناً از لحظه بعدی هم نخواهید توانست زیرا همین لحظه است که وضعیت شما را در لحظه بعد تعیین می‌کند. بنابراین اگر می‌خواهید در آینده نزدیک شاد باشید، باید در همین لحظه هم شاد باشید. علاوه بر این، لذت بردن از زندگی خودش یک هنر است. بیشتر آدم‌ها نمی‌دانند چطور لحظاتی‌شان را خاطره‌انگیز کنند. آنها در این توهم زندگی می‌کنند که اگر خانه و ماشین خوب و یک عالم پول داشته باشند آن وقت می‌توانند بکشینند و از زندگی لوکس‌شان لذت ببرند. زندگی‌شان به همین ترتیب می‌گذرد و بعد یک روز می‌میرند بدون اینکه بفهمند شاد بودن چه طعم و لذتی داشته‌است. یادتان باشد هر که هستی، هر جا که هستی و موقعیت‌تان هر چقدر بد هم که باشد، باز هم می‌توانید شاد باشید. اگر واقعا نخواهید شاد باشید، شاد خواهید بود.

مشکل اینجاست که ما اکثر مواقع بیشتر روی به دست آوردن چیزی تمرکز می‌کنیم تا لذت برن از لحظه. به جای تمرکز صرف بر رسیدن به اهدافتان، روی لذت بردن از لحظات زندگی‌تان تمرکز کنید. به نظر تان کار سختی است؟ شاید... ولی اگر بتوانید این کار را بکنید، هر کجا که بروید برایتان بهشت است. امتحان کنید.

برگرفته از سایت: **quora.com**

## وقتی ثروت اضافی در دسرساز می‌شود

نظارت بر بازار کار و جلوگیری از کالاهای تجملی: لازم است همه افراد به‌خصوص مسئولان به بازار کار و مصرف اجناس توجه کنند تا با سودوری از تجملات و مصرف کالاهای ایرانی، به خود کفایی برسیم. فروش لوازم ایرانی با کیفیت مرغوب، ما را از چشم و هم‌چشمی مصون می‌درد و این صرفه‌جویی به افزایش ثروت و ایجاد کار در جامعه اسلامی منجر خواهد شد. نقش رسانه‌ها و آموزش و پرورش در اصلاح الگوی مصرف: رسانه‌ها و تلویزیون در ترویج این فرهنگ نقش بسیار مهمی بر عهده دارند و ضروری است که در برنامه‌های رادیو، تلویزیون و سینما به اهمیت اعتدال و میانه‌روی توجه شود. به آموزش‌وپرورش نیز خانه دوم فرزندان ما گفته می‌شود که شخصیت اجتماعی کودک‌کامنان در آن شکل می‌گیرد. لازم است مربیان در توصیه به دانش‌آموزان، آنان را از هر گونه اسراف در پوشش، لوازم‌التحریر، وقت، استعدادها و توانایی‌ها بر حذر داند و کودک‌ان با الگوپذیری از مربیان خود، فرهنگ ساده‌زیستی و قناعت را بیاموزند.

نقش نهادهای قانونی و عوامل اجرایی: بر خورد با عوامل اجرایی مانند عوامل تجمع ثروت می‌تواند به پیشگیری از این انحراف منجر شود؛ چراکه انباشته‌کردن مال و تجمع ثروت عاملی قوی برای گسترش روحیه اسراف است. امرهایی نظیر وضع مالیات‌هایی برای مصارف تجملاتی، تشویق مردم به پرداخت حقوق واجب، دعوت به انفاق برای رفع نیازهای محرومان، به عدم تمرکز ثروت در اختیار گروهی از افراد جامعه کمک می‌کند.

■ منابع:

- پژوهشی در اسراف، مرکز اطلاع‌رسانی غدیر
- نگاهی نو به اصلاح الگوی مصرف و راهکارهای آن، خبرگزاری فارس
- پژوهشی در اسراف و راه‌های مقابله با آن، وب‌سایت نشریه جستار

درد ازای چه کارهایی به‌دست می‌آید، کمی سخت‌گیر تر خواهیم شد. در این قبیل موارد بسیاری از ما فکر می‌کنیم لذت زندگی چیزی مهم‌تر و دست‌نیافتنی‌تر از این لذت‌های ساده‌است. بیشتر ما لذت زندگی را در چیزی می‌بینیم که تمام روح و قلب‌مان را تسخیر می‌کند.

### سبک مراقبت



غلبه بر استرس با نگرشی آگاهانه

## مشکلات همیشه هست برای خود بحران نسازیم

■ مینا محمد دوست

بیا بید یک روز معمولی را از نظر بگذرانیم. طی ساعات بیداری در یک روز چه احساس‌هایی را تجربه می‌کنیم؟ فرق نمی‌کند زن یا مرد باشیم یا در چه شرایطی هستیم، فقط کمی حالت‌های درونی خود را مرور کنیم. طی روز ممکن است ناخودآگاه به یاد کارهایی که توان انجامش را نداشتیم بیفتیم. پس کمی ناامید می‌شویم. این طبیعی است. بعد قوت قلب پیدا کرده و امیدوار می‌شویم.

یک عکس یا خاطر‌های قدیمی کمی باعث دلنگنی ما می‌شود، اما تماس یک دوست باعث شغفمان. در ساعاتی به کار مورد علاقه خود می‌پردازیم، پر انرژی هستیم. یا گاهی به اجبار موظف هستیم کاری را انجام دهیم، اما کم انرژی می‌شویم. یا دیدن منظره‌ای زبیا آرامش خاصی به ما دست می‌دهد و با شنیدن یک خبر ناخوشایند به شدت مضطرب می‌شویم. پس به طور نسبی در یک روز ما مجموعه‌ای از حالت‌ها و

حالت‌های خوب و بد را تجربه می‌کنیم.

پر واضح است که حال خوب جریان زندگی را به سمت مثبت حرکت می‌دهد و حال بد قطعا در جهت مخالف عمل می‌کند. حال بپردازیم به احساسی که حال ما را بد کرده و عملکرد مناسب‌مان در زندگی را مختل می‌کند. این حال بد چیزی نیست جز حالتی که نام بیماری قرن را به خود اختصاص داده یعنی «اضطراب». استرس و اضطراب واژه‌هایی مانوس برای ما هستند. همگی ما با شدت کمتر و بیشتر این حالت‌ها را تجربه کرده‌ایم. البته لازم به ذکر است که این دو کلمه هر چند در مفهوم عامیانه در یک معنا به کار برده می‌شوند، اما به جهانی با هم تفاوت دارند.

اضطراب حالت ناخوشایندی است که با موفقیت

عامل تهدیدزا، سعی در هماهنگ کردن خود با شرایط پیش آمده خواهد داشت و چنانچه این حالت ادامه داشته باشد، جسم و روان ما به مرحله فرسودگی می‌رسد. درست مانند فلزی که تاب تحمل مقدار معینی از فشار را دارد و در برابر فشار بیشتر خم شده یا می‌شکند. این همان نقطه‌ای است که سیستم دفاعی بدن به مزمن است. معمولاً هیجان‌هایی که در وجود ما قرار دارند تا زمانی که در حداعتدال بوده و به عبارتی در اختیار ما باشند، در واقع برای حفظ و ادامه حیات ضروری هستند. درست همانند آسبی که تحت هدایت سوار کار خود است، اما هنگامی که این هیجان‌ها از کنترل ما خارج شوند، باز به شکل آسبی سرکش و سوار کاری ناورده ن تها ما را به مقصد نمی‌رسانند، بلکه باعث صدمه دیدنمان هم می‌شود. امتحان به نام استرس نیز دقیقاً به همین شکل جسم و روان ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. البته استرس می‌تواند دامنه و طیف متفاوتی داشته باشد. به

مشائل است. از وقایع بحران‌سازیم، زاویه دید خود را تغییر و گسترش دهیم. از خود سؤال کنیم آیا به‌طور دیگری هم می‌توانم به این قضیه نگاه کنم؟ در هر رخدادی نکات مثبت واقع واکنش طبیعی ما به محرکی بیرونی است که تهدید تلقی می‌شود. در واکنش فیزیکی بدن، مغز، هنگامی که عاملی را به عنوان خطر دریافت می‌کند، با ارسال پیام به غده فوق کلیوی، آدرنالین بیشتری وارد خون می‌کند. ضربان قلب بالا رفته و خون و اکسیژن بیشتری به اندام‌های مختلف می‌رسد. سپس تنفس سریع شده و ماهیچه‌ها سفت می‌شوند. ذخایر چربی بدن برای تولید انرژی آزاد می‌شود. مجموعه این حوادث در فیزیک بدن دست به دست هم داده و ما را برای واکنش دفاع یا گریز آماده می‌کند. یعنی در اصل ما را در حالت آگاهی بیشتر برای عکس‌العمل مفید قرار می‌دهد. برای مثال شخصی که در موقعیت خطرناکی قرار می‌گیرد با این میزان از ترس می‌تواند خود را از شرایط آسیب‌ز نجات دهد و عکس این حالت هم به خوبی ممکن خواهد بود. یعنی با ترس بیش از حد، شخص توان اقدام به عمل مناسب را نخواهد داشت.

شاید این جمله به گوش شما هم آشنا باشد: «آنقدر ترسیدم که خشکم زد». پس این حالت در حد اعتدال برای حفظ باقی و همچنین آگاهانه رفتار کردن ما در مواقع لازم ضروری است اما

مشکل از زمانی آغاز می‌شود که ترس به شکل تجربه دائمی زندگی ما باشد. در این حالت ابتدا بدن مقاومت کرده یعنی پس از دریافت تغذیه مناسب در کنترل استرس بسیار تعیین‌کننده است. کسانی که مستعد استرس هستند بهتر است کمتر از غذاهای کافئین‌دار، تند، فست‌فودها و... استفاده کنند. در خاتمه باید گفت بهتر است با نگرشی متعادل به زندگی، از مسائل و مشکلات بحران‌سازی خود را تغییر و گسترش دهیم

## درد

بسیاری از استرس‌ها پسه دلیل نوع د پدگاه ما به مسائل است. از وقایع بحران‌سازیم. زاویه دید خود را تغییر و گسترش دهیم