



نقش امید و شادی باطنی در کیفیت بخشی به زندگی

کیفیت زندگی تان را اندازه بگیرید!

■ **مرضیه بامیری**

کمیت‌ها را با میزان و اعداد اندازه می‌گیرند. می‌توان با یک عدد میزان رضایت را اعلام کرد اما شما چگونه کیفیت زندگی خود را اندازه می‌گیرید؟ اصلا به زندگی خود از لحاظ کیفی چه نمره‌ای می‌دهید؟

درست است. کیفیت قابل اندازه‌گیری نیست. معیار خاصی برای شمارش وجود ندارد. مثلا شما نمی‌توانید به میزان شاد بودن تان نمره بدهید. یا سه‌مهم امیدواری را از مابقی فاکتورهای کیفیت جدا کنید.

کیفیت یعنی اعلام رضایت از زندگی. حالا سؤال این است که چه عواملی باعث می‌شود از زندگی احساس رضایت کنید؟

■ **کیفیت زندگی از نگاه دو گونه آدم**

معیار هر کس در رضایت از کیفیت زندگی برای خودش مشخص و قابل احترام است. یکی با داشتن پول راضی می‌شود و خوشحالی نسبی را به دست می‌آورد. شب و روز تلاش می‌کند برای ثروت بیشتر. معتقد است پول که بیشتر باشد آسایش و آرامش هم زیاد می‌شود. این آدم‌ها سخت‌کوش هستند و تقریبا تمام عمر مشغول کارند. آنها از اینکه تمام وقت مثل یک آدم آهنی کار کنند خوشحالند. برایشان سفر رفتن، دید و بازدید و ناهار خوردن کنار خانواده مهم نیست.

اما کسان دیگری می‌گویند باید به اندازه کار کرد. این افراد معتقدند کار در خدمت زندگی است نه زندگی در خدمت کار. انسان کار می‌کند که بتواند به خواسته‌هایش برسد. اگر پولی که درمی‌آورد صرف چسپیدن لذت‌های دنیا نشود پس به چه دردی می‌خورد؟ پول دنیا را باید توی دنیا خرج کرد. این آدم‌ها شاد زندگی می‌کنند. برای زندگی هدف دارند. برای کارشان هدف دارند. این آدم‌ها دنبال تجربه به کردن هستند. خوش بودن ربطی به پولداری ندارد. خیلی‌ها را می‌شناسم که یک حقوق ساده می‌گیرند اما کودکشان را مدام به شهر بازی می‌برند. در برنامه اقتصادی‌شان تماشای نتاثر یا سینما را لحاظ می‌کنند. این آدم‌ها برای کار و تلاش بهتر معتقدند باید قوی بود و راه قوی بودن ورزش است. اگر دقت کنید آدم‌های شاد و بالانگیزه دنبال ورزش می‌روند. برایشان مهم است که اندام‌شان هم مثل روح و روان‌شان کوک باشد. این آدم‌ها یاد گرفته‌اند از لحظه لحظه زندگی شان لذت ببرند. دنیای رنگ‌ها را دوست دارند و عاشق تنوع در انتخابند. آدم‌های شاد آدم‌هایی هستند که میانه خوبی با منفی‌بانی و آیه یأس خواندن ندارند. این آدم‌ها همیشه نیمه پر لیوان را می‌بینند و مطمئن هستند اتفاق دلخواه‌شان دیر یا زود رخ می‌دهد. اینها بمب انرژی

کتاب زندگی

در این عصر شتابزده که پدر و مادر بیشترین ساعات عمر خود را خارج از خانه می‌گذرانند، در این زمان که شکل خانواده تغییر کرده و به تعداد خانواده‌های تک‌فرزند افزوده شده و بزرگ‌ترها کمتر برای تربیت فرزندان خود وقت می‌گذارند. مسئولیت‌پذیری، قابل اعتماد بودن و داشتن حس همکاری ارزش‌هایی هستند که در جامعه معنای خاص خود را دارند. شاید ارزش‌هایی مانند فروتنی یا داشتن نظم برای مفهومی نداشت‌اش ارزشمندی ولی در این کتاب بیشتر به ارزش‌های ثابت و ضروری پرداخته شده است. شاید بسیاری از پدر و مادرها آرامش و وقت کافی برای آگاه کردن فرزند خود نداشته باشند. این جمله را که «هن تمام روز را کار کردم و شب دیگر حوصله سر و کله زدن با بچه را ندارم» حتماً می‌شناسید. خوردن شام دور هم، بی‌آنکه تلویزیون کنار ما روشن باشد و نگذارد به حرف هم توجه کنیم. گوش دادن با دقت به حرف‌های فرزندمان، وقتی درباره خوردن روزی که پشت سر گذاشته صحت می‌کند، در این میان بی بردن به حرف‌هایی که او به زبان نمی‌آورد و در پس نگاه‌های کنجکاوش نهفته است. احساسی که در گفتارشان منتقل می‌کند، همه اینها به صرف وقت برای او نیاز دارند.

مثبت هستند. وقتی کنارشان می‌نشینی آن قدر پرشور و حرارت از زندگی و جریاناتش تعریف می‌کنند که شما را به وجد می‌آورند و اادارتان می‌کنند جور دیگر به زندگی نگاه کنید. این آدم‌ها تمام زندگی را یک شوخی جذاب می‌دانند و بدون اینکه به آن دل بسته عمیق شوند از بودن در تک‌تک ثانیه‌هایش لذت می‌برند. شکست برایشان نوید پیروزی است و از نظر آنان بعد از هر اندوهی یک روز خوش در انتظار است.

خیلی‌ها آدم‌های شاد و سرخوش را دست می‌اندازند. شاید حق دارند. برای بسیاری از ما آن قدر زندگی دشوار است که هر چه بیشتر می‌دویم کمتر به مقصد می‌رسیم. حالا اگر کسسی را ببینیم که در هر شرایطی از زندگی راضی است متعجب می‌شویم. فکر می‌کنیم خوشی زیر دلش زده و شادی‌اش از سر شکم‌سیری یا بی‌تفاوتی به همه چیز است. در حالی که شاد بودن یک هنر است.

آدم‌های شاد و امیدوار این طوری‌اند

یک هنر متعالی که به نظم باید همه برای به دست آوردنش تلاش کنیم شاد زیستن است. شادی توأم با امید زندگی می‌سازد. انگیزه می‌آورد و تحمل دشواری‌ها را آسان‌تر می‌کند. تصور کنید در یک شرایط سخت گیر کرده‌اید. بعد از یک زلزله نسبتاً شدید به پارک پناه آورده‌اید و قرار است شسب را برای امنیت بیشتر آنجا سر کنید. شما حسابی ترسیده‌اید. از فر سرت تا نوک انگشتان تان از ترس و اضطراب به عرشه افتاده است. از پس لرزه‌ها می‌ترسید و چشمتان ترسیده و تا تکانی حس می‌کنید می‌گذارید به حساب لرزیدن زمین. حالا در آن شرایط دشوار عده‌ای کنار تان هستند. یکی مدام غر می‌زند. منتظر فرشته مرگ است که بر سر همه نازل می‌داند به زمین و زمان فحش می‌دهد و آن قدر قهر می‌زند تا تان کند در زلزله هم دست‌های پشت پرده می‌کاز است. اما میان آن شلوغی‌ها یکی هست که آرام است. لبخند از زوی لبش محو نمی‌شود. درست مثل فرشته‌ها، تو را به آرامش دعوت می‌کند و می‌خواهد که ذکر بگویی. اگر لازم باشد برای خنداندنت جوک هم می‌گوید. حواست را از زلزله پرت می‌کند و امید در کلام و نگاهش موج می‌زند. شما دل‌تان می‌خواهد کنار کدام یک از این آدم‌ها بنشینی؟ معلوم است. همه همنشین مثبت‌اندیش را دوست دارند. زنها دوست دارند با کسانی دوست باشند که هر روز آنها را پرانگیزه‌تر کند. زن‌ها دوست دارند دوست‌شان همیشه آراسته باشد و به جز امور خانه‌داری و تربیت فرزند دنبال خوب شدن حال خودش باشد؛ آنهاهایی که برای خود ارزش قائل می‌شوند. کلاس‌های مختلف می‌روند و روح هنر را در درون‌شان

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱



معیار هر کس در رضایت از کیفیت زندگی برای خودش مشخص و قابل احترام است. یکی با داشتن پول راضی می‌شود و خوشحالی نسبی را به دست می‌آورد. شب و روز تلاش می‌کند برای ثروت بیشتر. معتقد است پول که بیشتر باشد آسایش و آرامش هم زیاد می‌شود. اما کسان دیگری می‌گویند باید به اندازه کار کرد. این افراد معتقدند کار در خدمت زندگی است نه زندگی که بتواند به خواسته‌هایش برسد

زنه نگه می‌دارند. همان‌هایی که سن برایشان یک شوخی است و محدودیتی برای رسیدن به آرزوهایشان ندارند. همان‌هایی که پیش از مادر و همسر بودن یک انسانند و برای خودشان ارزش و احترام قائلند. مهربانند اما گاهی برای دل خودشان وقت می‌گذارند. نجیبند اما گاهی قرارهای دوستانه می‌گذارند. گاهی به خرید می‌روند و برای خودشان هدیه می‌خرند. این زن‌ها سبیل شادی هستند و دیدارشان حال آدم را جامی‌آورد

به زندگی امیدوار می‌کند. این زن‌ها بلندن حال شریک زندگی‌شان را خوب کنند. بلندن به جای خرید لباس مار کدار و گرگان قیمت لباس‌های زیبا اما متنوع بخرند. زندگی این آدم‌ها پر مدار شادی می‌چرخد. اگر کنارت بنشینند هزار و یک دلیل برای لذت بردن از زندگی دارند. این آدم‌ها بلندن از شادی‌های کوچک لذت ببرند. یک لیوان چای کنار یک دوست را به خاطر می‌سپارند. هدیه گرفتن یک شاخه گل آن قدر خوشحالشان می‌کند که گویی هدیه‌های گرانبها گرفته‌اند. این آدم‌ها وقتی یک لباس یا کفش نو می‌خرند با آن خوشحالند. قیمت برایشان مهم نیست ولی از دیدن خودشان در آینه لذت می‌برند. نگاه این آدم‌ها همیشه به بالاست. اغلب بلندپروازند و آرزوهای زیادی در سر دارند. آدم‌های شاد کودک درون زنده دارند و پا به پای بچه‌ها شادی می‌کنند و از هیجان لذت می‌برند. آدم‌های شاد در روز افتابی حمام آفتاب می‌گیرند، روز بارانی غذای گرم روی اجاق می‌گذارند و روز برفی کنار بچه‌هایشان گلوله‌های برفی پرتاب می‌کنند و سپس به یک فنجان چای پناه می‌برند. برای این آدم‌ها مهمانی دادن لذتبخش است. مهمانی رفتن حال شان را خوب می‌کند. سفر برایشان یک هدیه جذاب است. آدم‌های شاد انرژی عجیبی از خودشان ساطع می‌کنند. کنارشان که باشی ناخودآگاه دلت می‌خواهد مثل آنها شوی و یک بار هم شده ندیای بی‌اندوه آنها را تجربه کنی. این آدم‌ها اندوه و غم و بیماری را پذیرفته‌اند و به خوبی آنها را پشت سر می‌گذارند. جانب است که آدم‌های مؤمن اغلب شادتر از دیگرانند زیرا کنار همه انرژی‌های مثبت درونشان نیروی امید و اکتا به خداوند دلشان را قرص می‌کند و شادی‌شان را افزون. اینها ذکر که می‌گویند شاد می‌شوند. آدم‌های شاد اندوه و سختی را جاب نمی‌زنند.

اغلبشان با تو در شادی‌ها شریکند اما اگر رنجی بر آنان وارد شد بی‌صدا از آن عبور می‌کنند و دلشان نمی‌خواهد دیگران را درگیر کنند. این آدم‌ها اگر کارشان به تخت بیمارستان افتاد، دوست ندارند کسی به ملاقات‌شان برود و آنها را در حوزه ضعف و ناتوانی ببیند. این دسته از آدم‌ها توان و جرأت بیشتری برای رویارویی با خطر دارند. همیشه دنبال بهترین‌ها هستند. خند‌شان بهترین کیفیت را دارد و نگاه‌شان همیشه پرامید است.

چگونه ارزش‌ها را به فرزندان‌مان منتقل کنیم؟

کتاب را پیدا کرده و به ذهنیات نویسنده بی‌ببرید. احتمالا می‌دانید هدف او از خلق چنین کتابی که خیلی هم قطور نیست چه بوده و چه ضرورتی احساس کرده که



این مجموعه را تألیف کرده است.

سوزانه پورشه نویسنده این کتاب معتقد است انسان‌ها برای شیوه زندگی خود حق‌گزینش دارند. این شیوه در کودکی توسط والدین به کودکان منتقل می‌شود. آنها می‌توانند تمام ارزش‌های انسانی را برای فرزند خود بازگو

و آنها را در وجودشان نهادینه کنند.

اگر توانستیم ارزش‌ها را به درستی منتقل کنیم آن وقت می‌توانیم به خوشبختی فرزندان امیدوار باشیم. وقتی هوش هیجانی و کلامی‌اش را شناختیم، وقتی وجدان‌شان را رشد داده و بیدار نگه داشتیم، وقتی دین را به درستی معرفی کردیم، وقتی تربیت مذهبی کودکان را به درستی انجام داده و نقش خدا و دین را برایش شرح دادیم، آن وقت است که آنها تشکر کردن را می‌آموزند. شیفته عدالت می‌شوند و وفاداری و امید و صلح و دهها ارزش طلایی دیگر را فرامی‌گیرند و مجموعه این آموزش‌ها سبب پرورش یک انسان اجتماعی با ارزش‌های والا می‌شود.

«چگونه ارزش‌ها را به فرزندانمان منتقل کنیم» کتابی است ۱۴۲ صفحه‌ای که سوزانه پورشه آن را تألیف و مؤسسه نشر پنجره با ترجمه روان سپیده خیلی به چاپ رسانده است.

کیفیت زندگی



انجام خوب کار و کار خوب در هر جایگاهی که هستیم

کیفیت را به دیگران هدیه کنیم

بر رونق‌تر از قبل می‌شود. برای بعضی‌ها اسم و رسم و مطب شیک ملاک نیست. سال هاست پیش دکتری ویزیت می‌شوند که به نسخه‌های شفابخشش ایمان دارند. برای بعضی هم بعد اقتصادی مهم است و اغلب از مکان‌های دولتی برای درمان استفاده می‌کنند و مقایسه این دیدگاه‌های متفاوت یعنی کیفیت‌ها برای هر کس و در هر شرایطی فرقی می‌کند اما بعضی وقت‌ها بعضی کیفیت‌ها را ما نیستیم

که انتخاب می‌کنیم مثل بیمارستان یا دکتر معالجه‌مان. گاهی کیفیت مسائل پزشکی باعث سلامتی و تند شدن روند بهبودی می‌شود. به عنوان مثال نمی‌توان کیفیت آمبولانس‌ها را نادیده گرفت. لازم است حداقل شرایط لازم را برای درمان موقت بیمار داشته باشند، حالا این که بیمار فقیر است یا غنی، مردم عادی است یا مدیر فرقی ندارد. کیفیت برای همه یکسان است. با وقتی سلامت سرت‌گ‌های توی بیمارستان خصوصی باشد یا در یک کامل رعایت شود، فرقی نمی‌کند این سرت‌گ‌ها در مانگاه خیریه. حداقل کیفیت‌ها باید طبق استاندارد تعریف‌شده رعایت شود. توی هر محبتی یک کیفیت اولیه هست که سازمان استاندارد تعیین می‌کند. از یک جایی به بعد مشتری می‌تواند مطابق با فرهنگ و سلیقه خودش کالا انتخاب کند. حالا این که و کدام کیفیت را بخواهد، حق انتخاب با اوست. اصلاً همین را بخواهد، حق انتخابش را رعایت در تولید می‌آفریند و شرکت‌ها را وامی‌دارد برای جلب رضایت مشتری راه‌های نوین و جذابی بی‌بگیرند.

کیفیت بعدی خیلی در حیطه اختیارات مردم نیست اما مردم به عنوان مصرف‌کننده کالا یا خدمات نقش مهمی دارند. فرض کنید شرکت‌های پیامکار که طرف قرارداد با اداره راه و شهرسازی هستند با شروع هر پروژه فصل بارندگی مسئول پر کردن نواقص جاده باشند. اینکه چه مبلغی برای قرارداد تعیین می‌شود و وجدان کاری پیمانکار می‌شود معیار کیفیت، در بسیاری از موارد کم‌کاری صورت گرفته و ما شاهد یک لکه‌گیری ساده در جاده هستیم. گاهی در آزاردهار روی یک چاله بزرگ فضایی می‌رویم که اگر آشنا به مسیر نباشیم ممکن است توی تاریکی شب خودرو را به دره هدایت کنیم. گاهی سرعت‌گیرها غیراصولی و بی‌کیفیت توی جاده مثل قارچ سبز می‌شوند و هدف‌شان فقط نصب است. حالا این که در بهترین رتبه‌ها را کسب کرده‌اند، نتیجه هر چه هست حاصل تفکر افراد است که آموزش با چه کیفیتی برایشان مهم است.

حالا کیفیت پزشکی! برای بعضی‌ها تخصص پزشکی مهم است. معتقدند باید کار بلد باشد و امتحانش را برای درمان بیمار بگذارد پس داده باشد. بعضی‌ها تا گوش یا دل‌شان درد می‌گیرد از دوست و آشنا شماره مطب یک متخصص داخلی یا گوش را می‌گیرند. با وقتی می‌خواهند زایمان کنند کیفیت و تسلیتی از زایمان برایشان مهم است. بر اساس معیار کیفیت‌ها بیمارستان خود را انتخاب می‌کنند و گاهی این محل زایمان هم می‌شود اسباب چشم و هم چشمی. هر چه اسم بیمارستان دهن پرکن و شیک‌تر، کلاس هم بالاتر! برای بعضی‌ها کیفیت یعنی امکانات مجهز، سیستم پزشکی به‌روز و پرسنل شیک. حالا دکتر تا حالا جد عمل داشته یا چند تا از آنها موفق بوده خیلی برایشان ملاک نیست. مثل آدم‌هایی که جراحی زیبایی برایشان مهم‌تر از دکتر‌شان است و به همین دلیل اکثر کلینیک‌ها هر روز



برای بعضی‌ها کیفیت خیلی مهم است. همیشه‌از هر محصولی دنبال بهترین‌ها هستند. قیمت برایشان

مهم است اما تو جیب‌شان سلامتی و مرغوبیت است. مخصوصاً در مورد اقلام غذایی که از تباط مستقیم با سلامتی افراد دارد اما برای عده‌ای قیمت مهم است