



ویژه نامه هفتگی سبک زندگی
و خانواده روزنامه جوان

پنج‌شنبه ۱۸ بهمن ۱۴۰۳ - ۷ شعبان ۱۴۴۶

میدانداری جوانان در جشن‌های گروهی معجزه می‌کند

■ در دنیای امروز که به سرعت و تحت تأثیر فناوری حرکت می‌کنیم، نسل جوان اغلب احساس می‌کند از تعاملات شخصی و عمیق دور افتاده است. باوجود دسترسی به انواع سرگرمی‌های مدرن، جوانان امروز با افزایش حس تنهایی، استرس و اضطراب روبه‌رو هستند. در حالی که تفریحات دیجیتال می‌توانند به‌طور موقت افراد را مشغول کنند، بسیاری از جوانان امروز از تجربیاتی که به ارتباطات فیزیکی و اجتماعی مرتبط باشد، محروم هستند. در این زمینه، احیا و ترویج رویدادهای اجتماعی سنتی مانند رقابت‌های خانوادگی، بازی‌های گروهی سنتی، جشنواره‌ها می‌تواند کلید ارتباط دوباره نسل جوان با منبعی از شادی واقعی، هویت فرهنگی مشترک و جشن جمعی باشد. این فعالیت‌ها نه تنها فرصتی برای فرار از دنیای دیجیتال فراهم می‌کنند، بلکه پیوندهای میان فردی را تقویت می‌کنند و احساس تعلق و ارزش‌های مثبت را در افراد آرمی دهندند. | صفحه ۱۰



بررسی نسبت زندگی ما با نشاط و شادکامی در عیدانه ترین ایام مذهبی و ملی

جست‌وجوی شادی واقعی در سادگی و جمع‌گرایی



حجت‌الاسلام والمسلمین داود واحدی
مدرس حوزه علمیه و مشاور خانواد:



منصوره الزامی
روانشناس و مشاور خانواد:



زینب باقیات اصفهانی
پژوهشگر حوزه زنان و خانواد:



دکتر سیمیا فردوسی
روانشناس:

اجرای مراسم اعیاد را
به نسل جوان بسپاریم

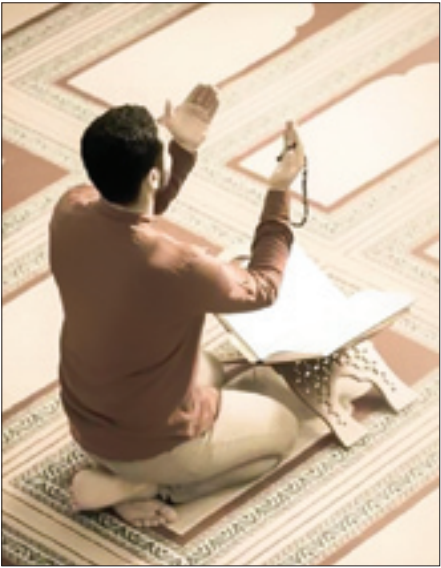
شادی و امید وابسته به عواملی
فراتر از اقتصاد و مادیات است

مادران شاد قلب یک خانواده
سرزنده و بانشاط هستند

توصیه به شاد بودن کافی نیست
زمینه‌های اجتماعی نشاط را ایجاد کنیم

زیست شادانه با توکل و شکرانه

خودمانی



شاد زیستن یک «سبک زندگی» است. چرا همه جا برسد از اینکه «شاد بودن یک انتخاب است»؟! در واقع این حرف را نه صرف یک شعار یا جملات کلیشهای بلکه برای این می‌گوییم که شادی یک نوع سبک زندگی است که در هر لحظه زندگی ما را فرامی‌گیرد. از شکرگزاری گرفته تا دور شدن از خصلت‌های مضموم مثل حسادت، دروغ، قضاوت، تهمت و غیبت و در نهایت دستگیری از مؤمنان و حال خوب به دیگران تزریق کردن. **شکرگزاری:** تا به حال فکر کردیم که خدا ما را انسان آفرید در حالی که می‌توانستیم موجود دیگری باشیم. انسان بدین معنا که روح داریم و به واسطه همین عقل داریم به ما انجام دهیم یا ندهیم و مهم‌تر از آن پذیرش لحظه لحظه زندگی و روزمرگی‌های ما به واسطه همین عقل است. عقلی که داریم به ما یاد می‌دهد از خدا به دلیل داشتن تک تک نعماتی که عطا کرده است تشکر کنیم. شاکر بودن خود یک وجهه از رضایت و شاد بودن است. شکر شادی آور است. کسی که شاکر است یعنی نعمات خدا را می‌بیند؛ در نتیجه کسی که بیبنای خداست شکرگزار خواهد بود و فرد شکرگزار حال بهتری نسبت به بقیه دارد.

توکل: توکل داشتن بعد دیگری از زیست شادانه است. فردی که توکل دارد می‌داند که همه تلاش خود را برای موفقیت انجام می‌دهد و نتیجه را به خدا واگذار می‌کند. اینگونه افراد نگران آینده نیستند و هر آنچه پیش آید را خیر می‌دانند در نتیجه سطح زندگی شادتری نسبت به بقیه دارند. **بخشش و گذشت:** فردی که از دیگران کینه به دل دارد، بدگمان است و دیگران را زیاد قضاوت می‌کند. محال است بتواند زندگی شادتری نسبت به بقیه داشته باشد. یعنی ما باید قلب خود را از دل‌چرکینی دور نگه شادی داشته باشد، خود را از رزق خداوند شکرگزار کنیم. کسی که به غم‌های درونی هستند. **امیرالمؤمنین (ع)** می‌فرمایند: «هر که کینه را از خود دور کند، دل و خرد او آرامش یابد.» **رضایت:** فردی که نشاط درونی نداشته باشد از هر واقعه و پیشامدی برای خودش شر می‌سازد و در آن غرق می‌شود. به قول امروزی‌ها انرژی منفی می‌گیرد و به بیرون پس می‌دهد در حالی که نگاه درست به انسان و حتی حیوانات و گیاهان، افراد باید مراقبت کاملی داشته باشند، چرا که الله هستی جاری در تمامی اشیاء است. شاد کردن یا غمگین کردن مؤمن ثواب بالاتر و گناه سنگینی دارد و هر کس مؤمنی را خوشحال کند (مؤمن یعنی شیعه) او خدا را شاد کرده است. در واقع وقتی گره از کار کسی باز کنیم گره از قلب خودمان باز می‌شود.

بی‌تردید شاد زیستن مهارت و تمرین می‌خواهد و موضوع بسیار فراتر از این چند خطی است که از درس‌های محمد شجاعی استاد اخلاقی و سبک زندگی برگرفته‌یم و بازتاب دادیم. اگر تمایل به زندگی شاد و در یافت درست راه و روش‌های آن در سبک زندگی خود دارید حتماً به صوت‌های کوتاه و بلند محمد شجاعی که در سایت و کانال ایشان به همین اسم وجود دارد مراجعه کنید.

انتخاب اطرافیان: انتخاب افرادی که ما را شاد کنند نه اینکه

شادی‌های واقعی مان را به فضای مجازی نفروشیم!

نگاه



روزگاری وقتی همه چیز سر جای خودش بود و تعطیلات آنقدر پنهان نداشت، مردم از همان روزهای نوشته در تقویم لذت می‌بردند و برایش برنامه می‌ریختند اما حالا تعطیلی که مظهر تفریح و آرامش است آنقدر زیاد شده که کسی برایش مهم نیست. فرقی نمی‌کند شادی باشد یا غم، آلودگی باشد یا سرما.

کاملاً منطقی است که مسائل اقتصادی خانواده و سید سرگرمی و تفریح خانوار نقش مهمی ایفا می‌کند ولی تمام تقصیرها گردن پول و نبودن آن نیست. چیزی که شادی‌های اجتماعی را از ما گرفته فضای مجازی است. آنقدر گوشی عضو اصلی خانوار شده که بچه‌ها بدون آن قادر به نفس کشیدن نیستند. دوستان غیرواقعی و رنگ‌و لعاب‌های مجازی جای همه چیز را برایشان در همان اتاق محدود شخصی‌شان پر کرده است. اگر قرار است الگویی برای دسترسی به شادی داشته باشیم اول باید بین زندگی واقعی و خیالی مرز بگذاریم. تأدیر نشده است، وابستگی این نسل را نسبت به گوشی همراه کم کنیم، او را بیشتر به دنیای واقعی بکشانیم. باید جامعه را نسبت به سرنوشت یکدیگر حساس

کنیم تا بتوانیم از شادی گروهی استفاده کنیم. باید برایشان بهانه جذابی بسازیم که مردم را کنار هم جمع کند. کمک به دیگران و دیدن لیخند رضایت یک انسان، بزرگ‌ترین شادی است که هر کس می‌تواند تجربه کند. پس برای داشتن یک زندگی پر نشاط باید با هم بودن و با هم حرف‌زدن را تمرین کنیم. باید بدانیم خوشی ما در گرو خوشی و شادمانی دیگران است در غیر این صورت پایدار نخواهد ماند.

همه ما تبدیل به ماشین‌های هوشمندی شده‌ایم که بی‌وقفه کار می‌کنند و به‌زودی عواطف و احساسات را از دست خواهند داد. پس تأدیر نشده است باید برای تنهایی انسان کاری کرد. اگر این‌طوری پیش بروند نسل بعدی فقط با هم چت می‌کنند و احتمالاً بلد نخواهند بود با یکدیگر صحبت کنند و چیزی به نام کلام و ارتباط کلامی و آواهای نامأنوس خواهد بود.

باشد، باز هم با یک گوشی می‌روند و به جای لذت‌بردن در حال ثبت لحظات برای استوری و نمایش دادن به دیگران هستند. اگر خانه خاله و عمو بروند، آن‌قدر دیر به دیر یکدیگر را دیده‌اند که عین غریبه‌اند. پس با هم لذتی نمی‌برند. آنها بلد بودند با دیگران وارد گفت‌وگو شوند و فضای سرد و بی‌روح در هر جایی را تبدیل به فرصت معاشرت کنند ولی حالا افراد خودشان را بی‌نیاز از تماس با دیگران می‌دانند و به‌شدت دچار تنهایی‌اند.

یکی از دلایل دیگر شادی پدران نگرش مثبت‌شان به زندگی بود. همیشه الهی شکر ورد زبان‌شان بود، از شادی‌های کوچک لذت می‌بردند و آن را موهبت می‌دانستند اما حالا کسی به شادی‌های کوچک قانع نیست. ملاک شادی ابزارهای مادی و پول است. هر چه پول بیشتر، تفریحات و خوشی‌ها لاکچری‌تر. الان بیشتر بچه‌ها در خانه اندازه یک شهر بازی وسیله دارند ولی به‌محض بازی با یکی از وسیله‌ها زود خسته می‌شوند. باز هم وقتی چشم‌شان به یک بچه می‌خورد، دوست دارند با هم بازی کنند و دنبال هم بدونند. پس ذات آدم‌ها دنبال نشاط

اجتماعی و با هم بودن است اما سبک زندگی آنها را به تنهایی سوق می‌دهد. البته ناگفته نماند، مسائل اجتماعی مانند آلودگی هوا، شلوغی و... بر پناه بردن به فضای آپارتمان‌ها بی‌تأثیر نیست.



شادی و شادکامی هم مقوله‌ای است که با گذر پر سرعت زمان دستخوش تغییرات زیادی شد. روزگاری شاد بودن و رسیدن به آن خیلی مثل الان سخت نبود. همه کار می‌کردند ولی دل‌ها به هم نزدیک و قلب‌ها بیشتر برای هم می‌تپید. روزهای تعطیل تکلیف‌شان معلوم بود. اگر عید و میلاد بود به دید و بازدیدهای خانوادگی می‌گذشت و اگر شهادت یا ایام سوگ بود، باروبندیل را که شامل بساط چای و یک زیرانداز بود برمی‌داشتند و راهی نزدیک‌ترین اماکن مذهبی می‌شدند. روزهای شاد را برای کارهای خیر تعیین می‌کردند، خواستگاری، بله برون، عقد گناه و... روزهای غم‌ها هم که تکلیفش معلوم بود.

آن روزها بچه‌ها تعداد کمی بازی بلد بودند با کمترین امکانات ولی همه مشغول بازی بودند و سر یک ساعت مشخص همه در کوچه و خیابان بودند. مثل عصرهای تابستان که به‌ندرت می‌شد بچه‌ای را به‌زور در خانه بند کرد. آش‌های نذری و سرسالمتی هم بخشی از شادی‌ها بودند. وقتی فالتی پسرش سرپاز بود و همسایه‌ها به بهانه بختن آش دور هم جمع می‌شدند و صاحبخانه را یاری می‌کردند. با نوروژی که فراتر از سفر و خرید لباس نو بود و بیشتر روزهایش به دیدوبازدید می‌گذشت ولی چه شد؟ ما مقصریم یا روزگار که خودش را با تکنولوژی و تغییرات هماهنگ کرد؟

چرا حالا حس شادایی کمتری داریم؟ بیشتر هزینه برای تفریح و سرگرمی می‌کنیم اما لذت کمتری می‌بریم؟ چرا هیچ تفریحی روح ما را راضا نمی‌کند؟ جامعه‌شناسان دلایل زیادی را برای رسیدن به الگوی شادکامی یک جامعه به‌شمرده‌اند. تمام تئوری‌هایی که در زندگی پدران و مادران به‌صورت سبک زندگی اعمال می‌شد. پس شاید بشود با مرور سبک آنها بفهمیم چرا حالا کمتر خوشحال می‌شویم و بیشتر تنهایی‌ها؟

پدران ما به‌اندازه کار می‌کردند. روزهای تعطیل کنار خانواده بودند. نه خبری از گوشی و پیام‌رسان‌ها، مختلف بود و نه خبری از پیام‌های کاری. قانون نانوشته خانواده ایرانی بود که روز تعطیل روز خانواده است. شب‌ها ساعت مشخصی کر که کار را پایین می‌کشیدند و شام را با خانواده می‌خوردند. حالا به‌ندرت می‌شود با این سبک زندگی کرد. اقتصاد و وضعیت اشتغال، ترافیک و... اجازه نمی‌دهد کسی زود به خانه برسد.

دیگر اینکه اهل برقراری ارتباط بودند و بلافاصله با نشستن در یک جمع کوچک یا بزرگ شروع به صحبت می‌کردند و آشنایی‌ها شکل می‌گرفت. حالا چه؟ همه سرشان در لاک خودشان است. در مترو، اتوبوس و خیابان همه فقط دنبال زندگی می‌دوند و یک هدفون و گوشی یار و همراه‌شان است. نه با یکدیگر حرف می‌زنند و نه از معاشرت با کسی لذت می‌برند. اگر آن زمان بچه‌ها دوست داشتند خانه خاله و عمه بروند، حالا به جایش دوست دارند تمام روزهای تعطیل را در رختخواب باشند و از چرخیدن در فضای مجازی دروغین خسته نمی‌شوند. چطور می‌شود برای چنین نسلی شادی آفرید؟ داشتن وسایل شادی بهانه است. حتی اگر بهترین شهرسازی با وسایل تفریحی در اختیارشان