# فصل رفتارهای مناسب خانوادگی

مردم در همه‌جای دنیا، بنا بر فرهنگ، زبان، محل زندگی و اعتقادات‌شان، آداب و قواعدی را قرار داده‌اند تا بتوانند با مسالمت و آرامش در کنار هم زندگی کنند. هر کس، هر اندازه در رعایت این قواعد جدی‌تر و موفق‌تر باشد، به این آرامش کمک بیشتری کرده است. شاید بد نباشد در پایان هر روز، هر هفته یا هر ماه، یک جمع‌بندی از برخوردها، ارتباط‌ها و رفتارهایمان نسبت به دیگران داشته باشیم. اشکالات و نقاط ضعف و قوت آن را ببینیم و منصفانه درباره آن قضاوت کنیم. در پایان با رفع اشکالات و تقویت نکات مثبت به شادی و آرامش خود و دیگران کمک کنیم. آداب‌معاشرت، قواعد زندگی مسالمت‌آمیز است و رعایت آنها، لازمه زندگی اجتماعی است. معاشرت و ارتباط سازنده با دیگران یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین نیازهای روحی و روانی انسان‌ها است که در تکوین شخصیت اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی، تأثیری انکارناپذیر دارد.

معاشرت در لغت به معنی آمیختن، با هم زیستن، با هم گفتن و شنیدن و با هم دوستی و الفت داشتن است. آدم‌ها برای این که منظورشان را بهتر به هم برسانند و راحت‌تر با هم زندگی کنند، آداب و رسومی را به وجود آوردند. بعضی از این آداب و رسوم برای نشان دادن دوستی و احترام و بعضی از آنها برای به‌هم نزدیک‌شدن یا درست زندگی کردن است. آدم‌ها به همنشینی و هم‌صحبتی نیاز دارند و هر کسی دوست دارد که در نظر دیگران خوب جلوه کند. دو صفت خوشگویی و خوشرویی از مهم‌ترین صفاتی است که به‌خصوص در برخوردهای اول باعث نزدیک‌شدن دیگران به‌مامی‌شود.

امروزه در خانواده‌ها به اشتباه، این وظیفه معاشرتی کردن فرزندان به مدارس و رسانه‌های تصویری و مجازی سپرده شده است. غافل از این که این مبحث دارای فضای گسترده‌ای است که با قدرت انتخاب، که از میان دو روش خوب و بد، گاه این روش بد است که انتخاب می‌شود. برای معاشرتی کردن فرزندانتان کافی است که برنامه مناسب داشته باشید. رفتار شما آغازگر فصل مناسبی خواهد بود.

مردم اغلب از ترکیب پیچیده آداب معاشرت سنتی و ارزش‌های امروزی مات و مبهوت هستند. آنچه روزگاری نشانه‌ای از احترام بود، امروزه ممکن است به‌طور غیرعمدی موجب رنجش و آزردگی خاطر شود. درواقع آنچه در زمان‌های گذشته قابل قبول بوده، امروزه دیگر قابل قبول نیست. پس چطور بفهمیم که کدام قوانین آداب معاشرت هنوز به کار می‌روند؟

به‌طور کلی همیشه باید به آن دسته از قوانین آداب معاشرت توجه کنید که هم ارزش انسان‌ها را نشان دهد، هم ادب و نزاکت را. همچنین باید با هر کسی، بدون توجه به جنسیت او، با ادب رفتار کنید. چرا؟ چون رفتار مودبانه شخصیت و عزت نفس را می‌سازد، محیطی آرام ایجاد می‌کند و برای شما و دیگران احترام به ارمغان می‌آورد.

شاید یاد دادن آداب معاشرت به بچه‌ها کار سختی باشد؛ چون گاهی ناچار می‌شوید رفتارهای درست را بارها و بارها به فرزندتان گوشزد کنید. فرزندتان باید بداند وقتی برای نخستین‌بار وارد جمعی می‌شود، حتما سلام کرده و خود را معرفی کند؛ وگرنه دیگران او را نادیده می‌گیرند؛ مثلا در جمع همسایگان جدید، می‌تواند بگوید: «سلام، اسم من سارا است. مادر طبقه اول زندگی می‌کنیم». به فرزندتان توضیح دهید وقتی می‌خواهد دو نفر را به‌هم معرفی کند، اول شخص کوچکتر را به شخص بزرگ‌تر معرفی کند و برای شخص بزرگ‌تر یک لقب بیاورد؛ مثلا بگوید: «آقای...، این دوست من سارا است». فرزند شما باید یاد بگیرد در زمان صحبت با دیگران دادوستد کلامی داشته باشد، نه این که فقط خودش صحبت کند؛ پس برای این کار لازم است:

- با ادب و احترام به حرف دیگران گوش دهد و میان حرف‌هایشان نپرد.
- فقط منتظر نباشد برای صحبت کردن نوبتش برسد، بلکه با دقت به حرف‌های طرف مقابل گوش بدهد.
- از طرف مقابل سوال‌هایی در خصوص حرف‌هایی که می‌شنود، بپرسد تا علاقه خود را به حرف‌های او نشان بدهد.
- سر میز غذا به هیچ‌وجه از موبایل و تبلت استفاده نکند و به‌جای این کار با دیگران ارتباط برقرار کند. شما هم به‌عنوان پدر و مادر گوشی تلفن همراهتان را کنار بگذارید و قدری به صحبت‌های دیگران گوش بدهید.
- فرزندتان باید بداند در زمان غذاخوردن لازم است صبر کند تا همه در بشقاب‌هایشان غذا بکشند و بعد شروع به خوردن کند.

**به فرزندتان یاد بدهید:**

- وقتی کسی چیزی به او می‌دهد، حتما تشکر کند.
- حتما در خواست‌هایش را با کلمه «لطفا» شروع کند.
- هرگز به لوازم و اشیای میزبان دست نزد و فقط باید آنها را نگاه کند.
- زمانی که به‌جایی، به‌خصوص یک فروشگاه وارد می‌شود، به‌جای این که در را پشت سرش ببندد، آن را برای دیگران باز نگه دارد تا آنها هم بتوانند وارد شوند. می‌توانید خودتان این کار را انجام دهید تا او ببیند و یاد بگیرد.
- وقتی می‌خواهد به ساختمان یا آسانسور و مترو وارد شود، صبر کند تا اول کسانی که می‌خواهند خارج شوند، از در عبور کنند.
- به دیگران، به‌خصوص کسانی که با بقیه متفاوتند، خیره نشود و بداند که این کار دور از ادب است.
- به تفاوت در سبک زندگی افراد احترام بگذارد. حتما به او بگویید این تفاوت‌ها نشانه درست یا غلط بودن شیوه زندگی دیگران نیست.
- با دیگران مهربان بوده و نسبت به نیازهای آنها حساس باشد؛ مثلا به عیادت دوست بیمارش برود یا وقتی دوستش زمین می‌خورد، دست او را بگیرد یا در زمان بردن وسایل سنگین به دیگران کمک کند.

**توصیه به والدین**

- از افعال و جمله‌های مثبت به‌جای افعال منفی استفاده کنید؛ برای مثال به‌جای این که بگویید: «این قدر بی‌ادب نباش!» بگویید: «مودب باش»!
- در میهمانی‌ها به‌جای نکته‌های منفی به دنبال نکته‌های مثبت باشید؛ مثلا باید بدانید اگر از غذایی که میزبان تهیه کرده، خوشتان نیامده است، از دسر تعریف کنید.
- به فرزندتان بگویید هرگز به رفتارهای دیگران برچسب نزند؛ چون این کار بیشتر از آن که فکر می‌کنید، آسیب‌زننده است.
- خونسرد باشید؛ چون زمانی که عصبانی می‌شوید و فریاد می‌زنید، احترامتان را نزد فرزندتان از دست می‌دهید.
- علاقه خود را به فرزندتان نشان دهید. وقتی خطایی از او سر می‌زند به او بگویید که چرا این کار اشتباه است و بعد او را در آغوش بگیرید؛ چون شما با این کار صداقت و علاقه‌ای را که میانتان است، افزایش می‌دهید.
- هوشیار باشید؛ چراکه بی‌توجهی بچه‌ها نسبت به اطرافیان همیشه اقتضای سنشان نیست.
- همیشه خودتان مثالی از الگوهای اخلاقی باشید.

# رفاه مادی معیاری برای خوشبختی نیست

بارها شده است که از خود پرسیده‌ایم آیا خوشبختی:
- خانواده‌ای پولدار داشتن است؟
- خانواده‌ای با تحصیلات عالی است؟
- یک ماشین آخرین مدل است؟
- یک خانه شیک و استثنایی است؟
- یک همسر زیبا و خوش تیپ یا پولدار و مقام‌دار و خلاصه استثنایی است؟

یا این که نه خوشبختی چیز دیگری است؟ درواقع خوشبختی یک احساس است. معنی این که خوشبختی یک احساس است، چیست؟

می‌دانیم که احساسات ما در ذهنمان تجربه می‌شوند. یعنی تمام عوامل بیرونی وقتی بر محمل ذهنیات ما سوار شده و رنگ آن را می‌پذیرند، احساساتمان را می‌سازند. پس در آن واحد دو انسان از یک منظر واحد دو احساس متفاوت را تجربه می‌کنند.

درواقع خوشبختی برای زندگی انسان مهم است اما اگر آن را مهم‌ترین ارزش برای خود تلقی کنید هرگز به آن دست نمی‌یابید؛ خوشبختی هنگامی قابل دسترس‌تر خواهد بود که به‌عنوان هدف نهایی و تنها مقصود شما از زندگی نباشد. سختی‌های زندگی را بپذیرید، هیچ‌کدام از انسان‌ها تحمل سختی‌ها و رنج‌ها را دوست ندارند و همیشه سعی و تلاش در دوری گزیدن از آنها را دارند اما همان‌گونه که همه ما تجربه کرده‌ایم، زندگی بدون درد و رنج امکان‌پذیر نیست و همه ما در دوره‌هایی از زندگی خود باید متحمل سختی‌های گوناگونی شویم. اما تنش و تحمل سختی‌ها برای رشد انسان امری ضروری است. درواقع هرچه بیشتر یاد بگیریم که از ناملایمات و سختی‌ها درس بگیریم، بیشتر به معنای واقعی زندگی پی می‌بریم و بیشتر قدر خوشی‌ها و لحظات شادی را درمی‌یابیم. البته لازمه زندگی، بهره‌بردن از شادی‌ها و نعمات گوناگون و همچنین تحمل سختی‌هاست ولی در این میان رعایت اعتدال نیز بسیار مهم است.

همه ۱۰ کشور دنیا که در آنها خوشبخت‌ترین مردم جهان زندگی می‌کنند در آمریکای لاتین قرار دارند. موسسه نظرسنجی «گالوپ» نظرسنجی امسال خود را درباره کشورهای خوشبخت جهان در واشنگتن منتشر کرد.

۲۹ اسفند از سوی سازمان ملل متحد «روز جهانی خوشبختی» نام‌گذاری شده بود. موسسه نظرسنجی «گالوپ» در تحقیقی نظر شهروندان ۱۴۳ کشور جهان را در ارتباط با تجربیات مثبت آنها و درجه خوشبختی‌شان جویا شده است. از هر کشور یک هزار نفر به سوالات مسئولان این موسسه تحقیقاتی پاسخ داده‌اند.

این موسسه نظرسنجی، همه‌ساله نتیجه تحقیقاتش را دراین‌باره منتشر می‌کند. آخرین نتیجه تحقیقات گالوپ ۲۸ اسفند/۱۹ مارس منتشر شد. سوال‌های این موسسه گوناگون‌اند و به این موضوع می‌پردازند که آیا افراد در روز قبل از نظر خواهی احساس آرامش و شادی کرده‌اند؟ آیا آنها کاری جالب انجام داده‌اند؟ آیا خندیده‌اند و مورد احترام دیگران قرار گرفته‌اند یا نه.

**خوشبخت‌ترین ۱۰ کشور دنیا در آمریکای جنوبی قرار دارند**

هر ۱۰ کشور دنیا که در آنها خوشبخت‌ترین مردم جهان زندگی می‌کنند در آمریکای لاتین قرار دارند. بر مبنای نتایج این تحقیق پاراگوئه از مجموع ۱۰۰ امتیاز موجود برای درجه خوشبختی، ۸۹ امتیاز به دست آورده و در این رابطه بالاترین مقام را به خود اختصاص داده است. پس از پاراگوئه کشورهای کلمبیا، گواتمالا و هندوراس قرار دارند که آنها نیز همه در آمریکای جنوبی و مرکزی واقع شده‌اند.

موسسه نظرسنجی «گالوپ» بر این نظر است که رفاه مادی لزوما معیاری برای خوشبخت‌بودن نیست و تنها در کنار فاکتورهای دیگر می‌تواند بر خوشبخت بودن انسان‌ها موثر باشد. به‌طور نمونه کشور گواتمالا یکی از فقیرترین کشورهای جهان است، اما همین کشور سال‌هاست که در بالای جدول کشورهای خوشبخت جهان قرار دارد.

آمریکای شمالی ۷۹ امتیاز در جدول کشورهای خوشبخت جهان به دست آورده است. در این کشور افراد با درآمد سالانه تا ۷۵هزار دلار احساس خوشبختی در زندگی روزمره‌شان دارند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که درآمدی بیشتر از این مبلغ تأثیر قاطعی بر درجه خوشبختی ندارد.

سوییس ۸۰ امتیاز در جدول کشورهای خوشبخت جهان به دست آورده است و لوکزامبورگ و آلمان و اتریش به ترتیب ۷۸، ۷۷ و ۷۵ امتیاز کسب کرده‌اند. کشورهای یادشده را می‌توان کشورهای ثروتمند اروپا دانست.

مقام کشورهای ثروتمند اروپا در حالی است که کشورهایی با بنیه مالی ضعیف‌تر در همین قاره پس از این کشورها قرار گرفته‌اند؛ مثلا پرتغال ۷۲ امتیاز، ایتالیا ۷۰ امتیاز و یونان ۶۷ امتیاز را در جدول کشورهای خوشبخت جهان به دست آورده‌اند.

**مردم خاورمیانه و شمال آفریقا از خوشبختی دورند**

مردم کشورهای خاورمیانه و شمال آفریقا کمتر از مردم بقیه کشورهای جهان روز قبل از نظرسنجی احساسی مثبت داشته‌اند. این کشورها ۵۹ امتیاز گرفته‌اند. باید خاطرنشان کرد که از ۵ کشوری که بدترین تجربه‌ها را در رابطه با خوشبختی داشته‌اند، ۴ کشور در خاورمیانه و شمال آفریقا قرار دارند.

در انتهای جدول کشورهای خوشبخت جهان اوکراین، صربستان و ترکیه با ۵۶، ۵۴ و ۵۴ امتیاز قرار دارند. در این کشورها احساس خوشبختی در شهروندان بسیار کم‌ارزیابی شده است.

نگاه

## خانه‌هایی که سالمندی را تجربه نمی‌کنند

زیر پوست شهر دارد اتفاقاتی می‌افتد که نمی‌خواهیم به خوب و بد بودن آن بپردازیم. خانواده‌های ایرانی بالاخص در شهرها شرایطی را تجربه می‌کنند که پیش از این با آن مواجه نبوده‌اند. شرایط زندگی و افزایش فردگرایی و ظهور مفاهیمی مانند حریم خصوصی، افراد را به سمت یک زندگی خانوادگی کوچکتر نسبت به زندگی خانوادگی گسترده‌ای که در گذشته رواج داشته؛ سوق می‌دهد. درگیری هر کدام از ما تا آن‌جا ادامه دارد که ترجیح می‌دهیم بسیاری از مسئولیت‌هایمان را به دوش نهادهای متولی بگذاریم. برای نگهداری از فرزندان به مهدهای کودک پناه می‌بریم و برای نگهداری از افراد مسن به سرای سالمندان متوسل می‌شویم.

زندگی در فضای شهری مدرن با دغدغه‌های روزافزون، ساعات کار طولانی، گرانی و زیادی هزینه‌ها در کلانشهر، ترافیک و مسیرهای پرتردد در آن‌جا و نیز گسترش وسایل ارتباطاتی مانند تلفن، موبایل، نامه‌های الکترونیکی و... ارتباط میان اعضای خانواده را به شدت تحت‌الشعاع خود قرار داده و از دید و بازدیدهای خانوادگی کاسته‌است.

براساس نتایج یک پژوهش ارتباطات میان اعضای خانواده در سال ۹۰ در کلانشهر تهران به‌طور متوسط چنین بوده است: «تعداد افرادی که در سال گذشته با نزدیکان خود صرفا ارتباط تلفنی داشته‌اند بدین صورت است: «۳۴درصد با خواهر و برادر خود، ۱۳درصد با پدربزرگ و مادربزرگ خود، ۲۳درصد با والدین خود و ۴درصد بانوهای خود بوده و نیز ارتباط تلفنی با خانواده درجه دوم مانند خاله، عمه، عمو و دایی نیز بین ۳۵ تا ۴۶درصد در نوسان بوده‌است».

**تعداد افرادی که در سال گذشته با نزدیکان خود صرفا ارتباط تلفنی داشته‌اند بدین صورت است: «۳۴درصد با خواهر و برادر خود، ۱۳درصد با پدربزرگ و مادربزرگ خود، ۲۳درصد با والدین خود و ۴درصد بانوهای خود بوده است و نیز ارتباط تلفنی با خانواده درجه دوم مانند خاله، عمه، عمو و دایی نیز بین ۳۵ تا ۴۶درصد در نوسان بوده است**

بنابراین با توجه به نتایج این پژوهش در خانواده تهرانی رابطه با خویشاوندان در حال کاهش بوده اما همچنان مهم‌ترین نوع پیوند در جامعه شهری ایران و حتی تهران، خانواده است. این بدین معنی است که خویشاوندی به عنوان یک شبکه اجتماعی هنوز قدرتمند است، اگرچه از میزان حمایت‌کنندگی آن کاسته شده است اما در بیشتر ابعاد و موارد هیچ جایگزینی برای مناسبات خویشاوندی ایجاد نشده است.

مهم‌ترین جنبه کاهش روابط خویشاوندی شاید کاهش روابط با پدر و مادر در سال‌های پیری و کهنسالی باشد چراکه این مسأله منجر به شکل‌گیری شکل جدیدی از خانواده شده و آن عبارت است از خانواده‌های بدون سالمند. خانواده‌هایی که ارتباط خود را با سالمندان نزدیک به حداقل رسانده و آنها را به مرکز نگهداری از سالمندان سپرده یا امکانی مستقل را برای آنها در نظر گرفته که سالمند در آن جابه تنهایی زندگی می‌کند که در این صورت نیز نگهداری از او معمولا به شخصی خارج از خانواده مانند پرستار سپرده می‌شود: ۴ درصد از شهروندان تهرانی اعلام کرده‌اند که در بین بستگان آنها خانواده‌ای وجود دارد که یکی از اعضای سالخورده را به خانه سالمندان سپرده باشد.

شاید یکی از مهم‌ترین دلایل شکل‌گیری خانواده‌های بدون سالمند، تغییر در شیوه اجتماعی شدن نسل جدید، تخصصی شدن امور و سپردن آموزش به نهادهای اجتماعی دیگر و نیز تحول در ارزش پیرسالاری باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که خانواده‌ها در تهران کارکردهای اصلی خانواده را به سازمان‌های دیگر می‌سپارند اما هنوز هم خانواده‌ها قادر به کمر راست کردن زیر بار وظایف سنگین خود نیستند. مهم‌ترین این سازمان‌ها عبارتند از: سرای سالمندان، مهدهای کودک، شرکت‌های خدماتی امور منازل و اغذیه‌فروشی‌ها.

این عوامل باعث می‌شود که نسل جدید بدون نیاز به نظارت کهنسالان و مستقل از آنها در نهادهای تخصصی، اجتماعی شوند. البته تعدادی از متخصصان نیز معتقدند که خانواده بدون سالمند نتیجه تغییر ارزش‌ها بوده و نسل جدید ارزش سابق را برای والدین خود قایل نیست: «احترام به والدین از سوی فرزندان کاهش چشمگیری یافته است... و این امر شاید حاکی از فاصله ارزشی، نگرشی و توقعات و انتظارات فرزندان از مادران و پدران خود باشد و می‌تواند ارزش‌های خانوادگی حاکم را دچار تزلزل و بی‌ثباتی کند، بنیان خانواده سنتی را از بین ببرد و نسل جدید را نسبت به نسل قدیم بی‌تفاوت و بی‌نیاز گرداند».

عده‌ای از صاحبنظران نیز سپردن امور مربوط به سالمندان به نهادهای دیگر یا شکل‌گیری خانواده‌های بدون سالمند را امری سراسر منفی تلقی نکرده بلکه آن را دارای کارکردهای مثبت هم می‌بینند: «زندگی در چارچوب یک خانواده گسترده- که امروزه در بسیاری از نقاط رو به فراموشی است —به‌رغم داشتن بعضی از امتیازات، ممکن است زمینه‌ای برای تنش‌ها و کشمکش‌ها بین نسل‌ها و تهدید بالقوه یا بالفعل برای استقلال خانواده‌های نوپا تلقی شود، روابط بین نسل‌ها را تحت‌الشعاع خود قرار دهد و شکل‌گیری خانواده‌های هسته‌ای را به تعویق اندازد. برای حفظ استقلال خانواده‌ها و رفع مشکل برخورد نسل‌ها، راه‌حل‌ها و تدابیری اندیشیده شده که ایجاد خانه سالمندان یکی از آنهاست. تمدن جدید با فراهم آوردن امکانات و فرصت‌های تازه نظیر خانه سالمندان دست نسل جوان را در همزیستی، جدایستی یا سپردن والدین خود به خانه سالمندان تا حدودی باز گذاشته است. هرچند که این شیوه به‌عنوان راه‌حل مشکل مراقبت از پیران و تأمین سکونتگاهی مناسب برای آنان همواره با موفقیت روبه‌رو نبوده و نارسایی‌ها و مشکلاتی نیز در این مورد گزارش شده است».

تلاقی

## همسری که در خانه جاندارد

ضریب تحمل ما چقدر است؟ تا چه حد تاب صبوری و همدلی را داریم. چگونه می‌توانیم با هم باشیم بدون این که هم را عذاب دهیم؟

منصور وقتی دید که همسرش او را از خانه بیرون می‌کند، تصمیم به جدایی گرفت. او در خصوص علت آن به قاضی گفت: آقای قاضی، همسرم وقتی با هم جر و بحثمان می‌شود، مرا از خانه بیرون می‌کند و تا آشتی نکنیم اجازه نمی‌دهد به خانه‌ام برگردم. الان ۵سال است که دارم تحمل می‌کنم و حرفی نمی‌زنم ولی دیگر خسته شدم و نمی‌توانم این زندگی را تحمل کنم.

وی افزود: هر بار که همسرم مرا از خانه بیرون می‌کند، پیش دوستانم می‌روم ولی دیگر از آنها هم خجالت می‌کشم و یادم می‌آید آخرین‌بار به پارک رفتم و در آن جا ماندم. من دیگر نمی‌توانم در کنار این زن زندگی کنم و فکر می‌کنم زندگی ما اصلا آینده خوبی ندارد.

بعد از صحبت‌های منصور، زهره همسر وی نیز به قاضی گفت: آقای قاضی شوهرم خودش کاری می‌کند که او را از خانه بیرون کنم. باور کنید آن‌قدر عذابم می‌دهد که من این کار را می‌کنم. من هم دیگر نمی‌خواهم در کنار این مرد زندگی کنم و از دعوا و درگیری با او خسته شدم.

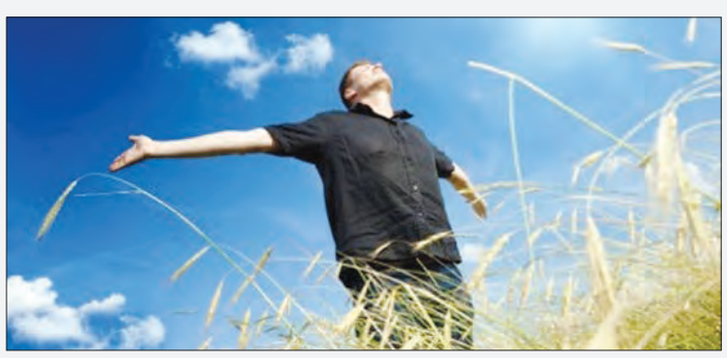
حالا پیدا کنید عامل جدایی را؟ منصور خودش می‌خواسته از منزل بیرونش کنند یا زهره این کار را به عمد انجام می‌داده؟

اقتصاد منزل

## هنر اسراف‌نکردن

می‌گویند هنر اقتصاد خانواده به معنی برقراری تعادل میان منابع محدود درآمدی و مخارج است و تأمین اقتصادی یکی از رموز بقای خانواده‌هاست. شاید اگر به هم پاشیدگی خانواده‌ها نظر بیندازیم، یکی از عواملش شکست‌های اقتصادی است. اقتصاد خانواده را می‌توان چگونگی سازماندهی و مدیریت منابع خانه تعریف کرد. می‌توان فهرست کاملی از زمان، پول، فضای زندگی و... تهیه کرد. شاید اقلام این فهرست متفاوت به‌نظر برسد، ولی همه آنها دارای یک ویژگی مشترک هستند. ویژگی همه این اقلام در زندگی امروز این است که کمیاب هستند. یعنی نیازمند تلاش و پیگیری یا حتی قناعت و صبوری ما هستند. حتما شنیده‌اید که مردم می‌گویند ای کاش وقت بیشتری داشتم، ای کاش خانه بزرگتری داشتم، ای کاش پول بیشتری داشتم و... هرچند که خانواده به غیر از منابع مادی، منابعی نظیر عشق، وحدت خانواده، خاطرات خوش، لحظه‌های شادمانه خانوادگی و... در اختیار دارد که قابل تبدیل به پول نیست اما نقش منابع مادی هم بی‌اهمیت نیست. اسراف‌نکردن یکی از راه‌های اقتصادی است. کافی است لامپ اضافه را خاموش کنید. کافی است به‌جای تاکسی سرویس، از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید. کافی است به‌جای استحمام طولانی از زمان‌بندی مناسب در استحمام استفاده کنیم. کافی است به‌جای خرید پوشاک جدید، از پوشاک ترمیم‌شده بهره ببریم. کافی است...

## برای خوشبختی باید شادی کرد



لابد شنیده‌اید شادی، ثروتی است که با تلاش به‌دست می‌آید. لابد شنیده‌اید که آدم‌های خوشبخت همان آدم‌های شادند! لابد شنیده‌اید که آدم‌های شاد همان آدم‌های خندان هستند. لابد برای خندیدن این روزها باید دنبال بهانه‌ای باشید...

شهره براری در اولین سلسله نشست‌های فرهنگی جهادگران جهاددانشگاهی زنجان با عنوان «شادی، ثروت دیگران، روان‌شناختی» گفته است: شادی، تعاریف مختلفی دارد، ولی به‌هرحال ثروتی است که با تلاش به‌دست می‌آید.

وی افراد را از دید روان‌شناختی به ۳ دسته طبقه‌بندی کرد و افزود: برخی از افراد شاد نیستند و نیاز به تغییر سبک زندگی دارند و غم و ناراحتی در زندگی این افراد از جمله هیجانات غالب است. برخی دیگر را نمی‌توان بسیار غمگین نامید، همان‌طور که نمی‌توان آنها را شاد توصیف و راهکارهایی برای افزایش شادی به این افراد گوشزد کرد. افرادی هم هستند که جزو افراد شاد محسوب می‌شوند و باید نگرش و هیجانات خود را در همین حوزه حفظ کنند، چرا که غم در کمین این افراد است.

این روانشناس همچنین با اشاره به این که همواره شادزیستن هم خود مشکلی برای روان افراد است، خاطرنشان کرد: برای شاد زیستن لازم نیست حتما کار فوق‌العاده‌ای انجام داد، بلکه با چند تغییر رفتاری می‌توان بخشی از شادی را به زندگی خود بازگرداند.

براری در ادامه به ارایه راهکارهایی در این زمینه پرداخت و تصریح کرد: با انجام این راهکارها می‌توان شادی را یک یا دو بار در روز به زندگی تزریق کرد که یکی از این راهکارها در وهله اول «بلندبلند خندیدن» است. طبق تحقیقات صورت گرفته با خندیدن، هورمونی در بدن افراد ترشح می‌شود که شادی و راحتی را در آنها به وجود می‌آورد.

وی با اشاره به راهکار بعدی، افزود: «گوش دادن به موسیقی آرام» نیز قسمتی از مغز افراد را فعال می‌کند تا باعث شادی و کسب آرامش شود، از این روش به‌طور آزمایشی در گروهی از افراد بالغ در حال عمل جراحی چشم استفاده شد و نتایج نشان داد که افراد نسبت به کسانی که در سکوت عمل شده بودند، تعداد ضربان قلب، فشار خون و فعالیت قلبی کمتری داشته‌اند.

این روانشناس ادامه داد: تحقیقی هم در خصوص آرامش بخشیدن با بوییدن یک گیاه صورت گرفته است که نشان می‌دهد، «سرسبزی و همچنین بوی برخی گیاهان نظیر رزماری»، سطح اضطراب را در افراد پایین می‌آورد و عملکرد آنها را بالا می‌برد. همچنین «منظم‌بودن» راهکاری است که شادی را در بین افراد افزایش می‌دهد، بدین معنی که در محل کار و حتی در خانه با تمیز نگه داشتن میز کار و خلوت کردن و کنار گذاشتن وسایلی که کمتر مورد نیاز است، می‌توان حس بهتری را در خود ایجاد کرد و عملکرد بهتری داشت.

وی یادآور شد: «نه» بگویید، چراکه «نه» گفتن هنری است که همه افراد باید در برخی موارد به کار ببرند، این در حالی است که در صورت نداشتن این توانایی، فرد با مشکل روبه‌رو خواهد شد و در مراحل بعدی شادی در این فرد کاهش می‌یابد و موجب خودخوری فرد می‌شود.

براری با اشاره به این که اخبار و نشریات گاهی زندگی افراد را متشنج می‌کنند، افزود: برای یک هفته از این اخبار فاصله بگیرید تا ببینید چه آرامشی به زندگی‌تان بازمی‌گردد و با این کار از دنیای پرتنشی که این خبرها برای ما ساخته‌اند دور می‌شوید، در عوض زمانی را به عبادت، پیاده‌روی، شرکت در کلاس‌های یوگا یا مدیتیشن اختصاص دهید. در زندگی زمانی را برای تفکر درمورد نعمت‌هایی که خداوند به شما عطا کرده است، قرار دهید که این موضوع باعث آرامش و در نتیجه شادی شما خواهد شد.

وی با بیان این که همه‌چیز را از خودتان شروع کنید، اظهار کرد: در آینه به خود نگاه کنید و لبخند بزنید. این باعث ایجاد شادی می‌شود. همچنین در خانواده از همه افراد با شکلک‌های مختلف عکس بگیرید یا حتی خودتان را مسخره کنید و بخندید که در این صورت اگر برای دفعه بعد کار خجالت‌آوری انجام دادید آن را پنهان نمی‌کنید و برای افراد خانواده با آرامش تعریف خواهید کرد.

این روانشناس افزود: دوستان خود را گاهی یاد کنید تا لبخند را به چهره خود و دوستتان بازگردانید. همچنین همیشه تعادل را در زندگی حفظ کنید. افکار کهنه را دور بریزید تا جا برای تفکرات جدیدتر داشته باشید. ذهن انسان مثل کمد لباس است که همه افکار جدید و قدیمی و به درد نخور در آن قرار دارد، با دور ریختن افکار قدیمی و به درد نخور، فضای ذهنی خود را برای افکار جدید باز کنید

وی تأکید کرد: این راهکارها باعث شادی پایدار در افراد خواهد شد و به یاد داشته باشید برای شاد بودن دنبال دلایل محکمی نباشید. مهم‌ترین مواردی که باعث شادی در افراد می‌شود، خانواده، لبخند، جوک و تصاویر خنده‌دار است.