

سبک رفتار



۳ سکانس از شادی کردن‌های عجیب و غریب ولی رایج در شهر ما

ورود به خانه بخت با انفجار در نیمه‌شب!

■ مریم ترابی

نیمه‌های شب در خواب عمیقی بودم که با صدای انفجارهای مهیبی از جا پریدم. اتاق از نور نارنجی رنگ آتش روشن شده بود. قلمب با شدت تمام می‌کوبید و انگار می‌خواست از جا کنده شود. با عجله و اضطراب به سمت پنجره رفتم. وقتی پرده را کنار زدم دیدم برای ورود عروس و داماد به منزل آتش بازی به راه انداخته‌اند. همانجا خشکم زد. برای انجام یک تشریفات غیرواجب و خوشحالی یک شبه آیا باید دیگران را تا مرحله سکنه زدن و عذاب دادن برد؟ به اهالی خسته و خفته یک محله چه ربطی دارد که

پارته‌های شبانه، سلب آرامش دیگران

خانم ۳۸ ساله خانه‌داری که ساکن یک آپارتمان ۷۰ متری در یکی از محلات متوسط شهر است از زوج جوانی که به تازگی در طبقه پایین منزل آنها ساکن شده‌اند، گلگندم است. علت این ناراضی‌ها را پارتی‌های شبانه‌ای عنوان می‌کند که نه تنها در روزهای پایانی هفته که در طول روزهای هفته هم انجام می‌شود و تا پاسی از شب هم ادامه دارد. او می‌گوید: «من انسان منزوی نیستم که از مهمانی و شادی فراری باشم. اصلاً هم اینطور نیستم. خود من هم در آپارتمان مهمانی برگزار می‌کنم ولی نه هر شب و نه به این شکل که این زوج جوان برگزار می‌کنند. البته از شواهدی که در جامعه پیداست خیلی از جوانان امروزی بعد از ازدواج همچنان به جیب پدران خود وصل هستند و گرنه با این شرایط اقتصادی که در جامعه وجود دارد دیگر خانواده‌ها کمتر می‌توانند مهمانی برگزار کنند. شاید ماهی یکبار این اتفاق بیفتد اما امروزه زوج‌های جوان خیلی در هیجان برگزار می‌کنند. من از منزل خود هستم. سبک زندگی آنها به نوعی است که خانه برای آنها فقط محل خواب و برگزاری مهمانی است. شاید استقلال و خانه و زندگی مستقل داشتن دلیل برگزاری این همه مهمانی و دورهمی و در واقع این مدل سبک زندگی باشد. باز هم می‌گویم اشکالی ندارد مهمانی برگزار کنند ولی نه با سروصدای بسیار و جیغ و هیجان‌های تمام نشدنی. نه اینکه ساعت ۱۲ شب تازه یادشان بیفتد که ترانه‌های را با هم می‌خوانی نکرده‌اند و همه یکصدا شروع به خواندن ترانه‌های قدیمی کنند. هر کس‌تی تا یک جایی می‌تواند مراعات همسایه بر سروصدای خود را بکند ولی وقتی صبر و حوصله تمام شود قطعاً بر خوردهایی صورت می‌گیرد که در عالم همسایگی روی خوشی ندارد.»

در قانون آپارتمان‌نشینی آمده است که از ساعت ۹ شب به بعد نباید ساکنان با سروصداهای بسیار اسباب ناراحتی و آزار دیگران را فراهم کنند اما در مورد برگزاری مهمانی معمولاً همسایه‌ها مراعات حال یکدیگر را می‌کنند و از سروصداهای ایجاد شده ابراز ناراحتی نمی‌کنند مگر آنکه همسایه‌ای در طول هفته یا ماه مرتب در حال برگزاری مهمانی باشد. مثل همسایه این خانم جوان که با بی‌ملاحظگی تمام اسباب ناراحتی همسایه خود را فراهم کرده است. قرار نیست ما با شادی کردن کام خود را شیرین و کام دیگران را تلخ کنیم. هر چیزی اندازه و حدودی دارد. برای یک لحظه خود را جای دیگران بگذاریم آن وقت به زشتی رفتار پی می‌بریم. بهتر است همه با هم برای آرامش یکدیگر تلاش کنیم. با شادی و خوشحالی و پایکوبی خود آرامش و خواب شبانه را از دیگران سلب نکنیم. قطعاً خود ما هم روزی در جایگاه همسایه‌مان قرار خواهیم گرفت، پس مراعات حال یکدیگر را بکنیم.

سبک همراهی

با تفریحات آرام هم می‌توانیم حالمان را خوب کنیم

■ حسین گل‌محمدی

این موضوع بدیهی است که شادی امری ضروری برای انسان است. در سایه شادی و نشاط، زندگی معنا و مفهوم خاصی پیدا می‌کند و دل‌ها به هم نزدیک و ترس و نگرانی و ناآرامی بی‌اثر می‌شود. شادی نه تنها بر روح و روان انسان تأثیر می‌گذارد، بلکه جسم او را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. تأثیر غیرمعمول و شادی به خود شخص منحصر نیست، بلکه بر تمام جامعه تأثیر می‌گذارد و به همه افراد سرایت می‌کند. بر این اساس هیچ‌کسی با شاد بودن مخالف نیست ولی انتخاب اسباب و راه‌های شادی کردن در این میان مهم است. عداوتی برای خودنمایی دست به کارهایی می‌زند که فقط موجب رنجش اطرافیان می‌شود. در حالی که با خودخواهی نمی‌توان شادی واقعی آفرید. البته اینکه کودک و نوجوان و جوان به اقتضای سن و شرایط بلوغ نیاز به تخلیه انرژی روحی و جسمی خود دارد یک امر بدیهی و غیر قابل انکار است، اما وظیفه والدین و مسئولان این است که آنها را هدایت و اسباب آن را فراهم کنند. وقتی نوجوان و جوان خود را راه می‌کنیم تا خود راه‌های تخلیه انرژی‌اش را پیدا کند معلوم نیست سر از کدام ناگجا آبادی درمی‌آورد و چه حوادثی او را تهدید می‌کند. پس بهتر است همراه با فرزندان خود شادی و هیجان را تجربه کنیم. اگر در یک آمار یکسری از تعدادی افسردا جامعه که در

۲ وقتی شادی‌هایمان بوی باروت می‌دهد!

عباس الیاسی کارمند ۵۰ساله می‌گوید: «هر سال دو سه هفته مانده به شب چهارشنبه آخر سال، اضطراب و جودم را فرا می‌گیرد. در زمان جوانی ما چهارشنبه‌سوری اصلاً اینگونه که امروزه است نبود و شادی و پایکوبی در آخرین شب چهارشنبه سال خیلی آرام‌تر و بدون تنش و اضطراب برگزار می‌شد. آن روزها فقط همان شب چهارشنبه هیزمی و آتشی و مراسم‌هایی خاص بود که همه خانواده‌ها دور هم جمع می‌شدند، با هم شادی می‌کردند و چند ساعت بعد هم تمام می‌شد اما امروز رنگ و بوی شادی کردن‌ها هم تغییر کرده است. بمب و نارنجک و فشفشه‌ها نقش اصلی این روز را بازی می‌کنند. شادی‌هایمان بوی باروت گرفته و آرامش جایش را به دلهره و اضطراب داده است. هر سال چند هفته مانده به پایان سال صداهای بوهایی که در هوای شهر پراکنده می‌شود اضطراب به جان فرزندان می‌اندازد. من نمی‌دانم و نمی‌فهمم این مدل پایکوبی و هیجان، چه نوع شادی به همراه دارد؟ چرا باید برای شادی و خوشحالی بمب و ترقه منفجر کنیم؟ وقتی همین بمب دست‌ساز می‌کند که برای جشن و شادی و یک لحظه هیجان و خنده ساخته‌ایم در دستان کودکی منفجر می‌شود و خانواده‌ای افغان را می‌شود آیا باز هم باید این نوع شادی را در سال‌های بعد تکرار کنیم؟ چرا برای شادی خود جرات و مرگ را برای دیگران رقم می‌زنیم؟ نگاه هم‌نسل‌های من به شادی

دور دور کردن تنها تفریح من است!

از پسر جوان ۲۰ ساله‌ای که در خیابان‌ها و اتوبان‌های شهر در حال ویراز دادن بود، پرسیدم: این ویراز دادن‌ها و این خیابان‌گردی‌ها چه لذتی برای تو دارد؟ گفت: «کیف می‌کنم وقتی لایبی می‌کشم. ته دلم قنچ می‌رود. وقتی با سرعت از جلوی پلیس و دوربین رد می‌شوم. حالم خوب می‌شود با ماشینیم خیابان‌های شهر را با صدای بلند ضبط متر می‌کنم. اگر یک روز ماشینیم سواری نکنم حالم بد است. من با این کار حالم را خوش می‌کنم»

این هم نوعی تخلیه هیجان و شادی کردن است. شادی ما در گرو ترساندن دیگران نمی‌توانیم بگوییم که چه بر سر جوانان ما آمده

د

در قانون آپارتمان‌نشینی آمده است که از ساعت ۹ شب به بعد نباید ساکنان با سروصداهای بسیار اسباب ناراحتی و آزار دیگران را فراهم کنند اما در مورد برگزاری مهمانی معمولاً همسایه‌ها مراعات حال یکدیگر را می‌کنند و از سروصداهای ایجاد شده ابراز ناراحتی نمی‌کنند مگر آنکه همسایه‌ای در طول هفته یا ماه مرتب در حال برگزاری مهمانی باشد

شما می‌که به اندازه کافی در جشن عروسی شادی و بز و بکوب کرده‌اید دیگر چه الزامی دارد که نیمه‌شب آن هم در کوچه و خیابان این شادی و بز و بکوب را ادامه دهید و باعث برهم زدن خواب و آسایش دیگران شوید؟ شادی کردن اصلاً بد نیست و هیچ‌کس هم با شادی شما همشهری عزیز مخالف نیست اما وقتی این شادی آرامش و آسایش دیگران را برهم می‌زند بد و زشت است. بدون شک شما خواننده گرمی هم مثل من زخم شادی کردن‌های عجیب و غریب یا از این دست را خورده‌اید. سه روایت از سه شهروند شاید تلنگری به ما بزند.

با نسل امروزی خیلی متفاوت است. نسل امروزی هیجان‌های خود را با انفجار و تخریب تخلیه می‌کند و توقع دارد که همه آنها را درک کنند.» بدون شک تخلیه هیجان‌های روحی به روش‌های مختلف یکی از خصوصیات جوانی و نوجوانی است. نمی‌توانیم به جوان و نوجوان بگوییم که روی هیجانات خود سرپوش بگذارید و به آن اهمیت ندهید و ما هم با سرکوب جلوی تخلیه هیجان آنها را بگیریم. این سرکوب کردن و جلوی تخلیه هیجان آنها را گرفتن مثل این است که اجازه ندهیم گاز انباشته شده درون یک بطری با باز شدن درپوش آن تخلیه شود. بالطبع این بطری منفجر می‌شود و حتماً خسارت بسیاری وارد می‌کند. یک نوجوان و جوان هم مثل همین بطری پر از گاز است. اگر جلوی تخلیه هیجان آنها را بگیریم جور دیگر خسارت وارد می‌کنند که در بسیاری از موارد غیر قابل جبران است. البته این شهروند هم درست می‌گوید که این هیجانات و شادی‌های امروزی فقط اضطراب و نگرانی بزرگ‌ترهای هر خانواده را به همراه دارد ولی باید به نوجوان و جوان امروزی راه صحیح شادی کردن و تخلیه هیجان‌شان را یاد بدهیم. سرکوب و اجازه ندادن راه صحیحی نیست. بهتر است راه‌های شادی و تخلیه هیجان‌ات روحی را که آسیمی به آنها نرساند یا اثرات تخریبی کمتری دارد به آنها معرفی کنیم. اگر در کنار جوان و نوجوان خود باشیم و همراه با آنها شادی کنیم قطعاً هم آنان بیشتر در امان خواهند بود و هم آرامش کمتری به دیگران خواهند زد.

است. این نوع تخلیه هیجانات روحی تنها مختص جوان جامعه ما نیست و در همه جای دنیا کم و بیش اینگونه است. ولی می‌توانیم این را بگوییم که چرا نباید برای جوانان تفریحات سالم و کافی در کشور وجود داشته باشد که با دور دور کردن در خیابان‌ها به دنبال شادی و وقت گذرانی نباشند. همین دور دور کردن موجب بسیاری به همراه دارد. هم باعث ایجاد ترافیک می‌شود و هم با مصرف بنزین فراوان آمار سراسره مصرف بنزین افزایش پیدا می‌کند و هم منجر به هر چه آلوده‌تر شدن هوای شهر می‌شود. پس بهتر است هر چه زودتر مسئولان جامعه و خانواده‌ها به فکر راه و چاره‌ای باشند. به راستی جوانان ما شادی و خوشحالی خود را در چه چیزهایی می‌بینند. رنگ خطر را چرانی شویم؟

شادی من و تو در هم ضرب می‌شود



می‌شوند و شادی را با آرامش دوست دارند. همیشه که قرار نیست شادی‌های خود را با صدای بلند به رخ دیگران بکشیم و با فریاد به دیگران بگوییم ما شاد هستیم. البته در شادی‌های دسته‌جمعی می‌توانیم تولید شادی و هیجان کنیم تا دیگران هم از شادی و شاد بودن ما هم شاد شوند اما فقط در شرایطی که موجب آزار و اذیت سایرین نشویم. شاد کردن دیگران در وضعیتی که اکثر مردم دچار مشکلات اقتصادی و اجتماعی هستند کار

د

در قانون آپارتمان‌نشینی آمده است که از ساعت ۹ شب به بعد نباید ساکنان با سروصداهای بسیار اسباب ناراحتی و آزار دیگران را فراهم کنند اما در مورد برگزاری مهمانی معمولاً همسایه‌ها مراعات حال یکدیگر را می‌کنند و از سروصداهای ایجاد شده ابراز ناراحتی نمی‌کنند مگر آنکه همسایه‌ای در طول هفته یا ماه مرتب در حال برگزاری مهمانی باشد

شما می‌که به اندازه کافی در جشن عروسی شادی و بز و بکوب کرده‌اید دیگر چه الزامی دارد که نیمه‌شب آن هم در کوچه و خیابان این شادی و بز و بکوب را ادامه دهید و باعث برهم زدن خواب و آسایش دیگران شوید؟ شادی کردن اصلاً بد نیست و هیچ‌کس هم با شادی شما همشهری عزیز مخالف نیست اما وقتی این شادی آرامش و آسایش دیگران را برهم می‌زند بد و زشت است. بدون شک شما خواننده گرمی هم مثل من زخم شادی کردن‌های عجیب و غریب یا از این دست را خورده‌اید. سه روایت از سه شهروند شاید تلنگری به ما بزند.

با نسل امروزی خیلی متفاوت است. نسل امروزی هیجان‌های خود را با انفجار و تخریب تخلیه می‌کند و توقع دارد که همه آنها را درک کنند.» بدون شک تخلیه هیجان‌های روحی به روش‌های مختلف یکی از خصوصیات جوانی و نوجوانی است. نمی‌توانیم به جوان و نوجوان بگوییم که روی هیجانات خود سرپوش بگذارید و به آن اهمیت ندهید و ما هم با سرکوب جلوی تخلیه هیجان آنها را بگیریم. این سرکوب کردن و جلوی تخلیه هیجان آنها را گرفتن مثل این است که اجازه ندهیم گاز انباشته شده درون یک بطری با باز شدن درپوش آن تخلیه شود. بالطبع این بطری منفجر می‌شود و حتماً خسارت بسیاری وارد می‌کند. یک نوجوان و جوان هم مثل همین بطری پر از گاز است. اگر جلوی تخلیه هیجان آنها را بگیریم جور دیگر خسارت وارد می‌کنند که در بسیاری از موارد غیر قابل جبران است. البته این شهروند هم درست می‌گوید که این هیجانات و شادی‌های امروزی فقط اضطراب و نگرانی بزرگ‌ترهای هر خانواده را به همراه دارد ولی باید به نوجوان و جوان امروزی راه صحیح شادی کردن و تخلیه هیجان‌شان را یاد بدهیم. سرکوب و اجازه ندادن راه صحیحی نیست. بهتر است راه‌های شادی و تخلیه هیجان‌ات روحی را که آسیمی به آنها نرساند یا اثرات تخریبی کمتری دارد به آنها معرفی کنیم. اگر در کنار جوان و نوجوان خود باشیم و همراه با آنها شادی کنیم قطعاً هم آنان بیشتر در امان خواهند بود و هم آرامش کمتری به دیگران خواهند زد.

بازی و تفریح خانوادگی را فراموش نکنیم

ساده‌ترین و آسان‌ترین راهی که همه برای شاد بودن در کنار خانواده خود پیشنهاد می‌دهند رفتن به سفر و گشت و گذار است. این یک پیشنهاد عالی است ولی شاید همیشه این امکان وجود نداشته باشد. در واقع افرادی که

بازی و تفریح خانوادگی را فراموش نکنیم

بازی و تفریح خانوادگی را فراموش نکنیم

بازی و تفریح خانوادگی را فراموش نکنیم

سبک تفریح



نشاط واقعی را در کنار اعضای خانواده تجربه کنیم

تجربه ناب شادی در بازی‌های خانوادگی

■ کسری محمدیان

آیا خانواده شادی هستیم؟ آیا برای شاد بودن خانواده خود تلاش می‌کنیم؟ اصلاً راه‌های شادی و خوشحال بودن را بلد هستیم؟ کمی فکر کنید بعد جواب این سؤال‌ها را در ذهن خود مرور کنیم. وقتی صحبت از یک خانواده شاد و خوشبخت به میان می‌آید، اکثریت ما تصوراتی کلیشه‌ای در ذهن‌مان می‌آید. زن و شوهر عاشق و وظیفه‌شناس، فرزندان خوب و مؤدب، رفاه و آرامش کامل، مثل همه آن خانواده‌های خوشبخت و بی‌تقصی است که در فیلم‌ها و سرناال‌ها می‌بینیم. خانواده‌های بدون کوچک‌ترین مشکل و ناراحتی و گرفتاری. البته داشتن یک خانواده خوشبخت و رؤیایی دور از دسترس نیست، فقط شاید به دلیل مشکلات بسیاری که جامعه امروز، ما را گرفتار خود کرده است کمی سخت به نظر بیاید ولی قطعاً غیرممکن نیست. داشتن یک خانواده شاد و خوشحال آرزوی هر کسی است. حال اینکه چگونه خانواده شادی داشته باشیم بستگی به ما دارد تا با راه‌های ساده ولی مؤثر موجب خوشحالی و شادابی خانواده خود شویم. فراموش نکنیم که هر کدام از ما برای داشتن یک خانواده خوشبخت خودمان باید تلاش کنیم، پس باید در این زمینه سهم خود را ایفا نماییم.

بازی‌های خانوادگی را فراموش نکنیم

امروزه بازی‌های رایانه‌ای جای بازی‌های حرکتی را گرفته است و کودکان و نوجوانان خانه درگیر این بازی‌ها هستند. برای اینکه فرزندانمان را در این فضای خیالی تنها نگذاریم و لحظاتی را در کنارشان باشیم بهتر است گاهی با فرزندان خود این بازی‌های کامپیوتری را بازی کنیم و هیجان و شادی ایجاد شده از این بازی‌ها را با فرزندان خود تجربه کنیم. البته باید به آنها یادآوری کنیم که نباید تمام مدت پای بازی کامپیوتری باشند و در کنار این نوع بازی‌ها باید بازی‌های ساده و حرکتی را هم انجام دهند تا اینگونه بتوانیم از اعتیاد بچه‌ها به بازی‌های کامپیوتری جلوگیری کنیم.

این در حالیست که در مهمانی‌ها و دورهمی‌هایی که ترتیب داده می‌شود تا همه اقوام و فامیل دور هم جمع شوند تا صلح و رحمت انجام شود هر کدام از اعضای فامیل سر در گوشی یا تبلت خود دارند و به نوعی با وسایل خود سرگرم هستند. ما باید کاری کنیم تا این پیشنهاد عالی است ولی شاید همیشه این امکان وجود نداشته باشد. در واقع افرادی که

د

بازی و تفریح خانوادگی را فراموش نکنیم

بازی و تفریح خانوادگی را فراموش نکنیم

بازی و تفریح خانوادگی را فراموش نکنیم

فقط کودکان نیستند که به بازی نیاز دارند. درون هر کدام از ما کودک پنهانی وجود دارد. که نیاز به تفریح، بازیگوشی و شیطنت دارد. بنابراین گاهی باید با همسر و فرزندان خود به بازی بپردازیم. هنگام بازی تفاوت‌ها فراموش می‌شود و معمولاً زخم‌های عاطفی و احساسی بهبود می‌یابد. در بازی، به کودک درون فرصت تفریح و لذت می‌دهیم. حتی بازی‌های فکری و به ظاهر جدی نیز این کار کرد را دارند. نیچه، فیلسوف شهیر آلمانی می‌گوید: «خود واقعی انسان، فقط هنگام بازی کردن نمایان می‌شود.» بازی فرصتی است تا تمام نقش‌ها و نقاب‌های تحمیلی را کنار بزنیم و خود خدمان باشیم. همان‌گونه که واقعاً هستیم.

بازی‌های خانوادگی را فراموش نکنیم

امروزه بازی‌های رایانه‌ای جای بازی‌های حرکتی را گرفته است و کودکان و نوجوانان خانه درگیر این بازی‌ها هستند. برای اینکه فرزندانمان را در این فضای خیالی تنها نگذاریم و لحظاتی را در کنارشان باشیم بهتر است گاهی با فرزندان خود این بازی‌های کامپیوتری را بازی کنیم و هیجان و شادی ایجاد شده از این بازی‌ها را با فرزندان خود تجربه کنیم. البته باید به آنها یادآوری کنیم که نباید تمام مدت پای بازی کامپیوتری باشند و در کنار این نوع بازی‌ها باید بازی‌های ساده و حرکتی را هم انجام دهند تا اینگونه بتوانیم از اعتیاد بچه‌ها به بازی‌های کامپیوتری جلوگیری کنیم.

بازی و تفریح خانوادگی را فراموش نکنیم

بازی و تفریح خانوادگی را فراموش نکنیم

بازی و تفریح خانوادگی را فراموش نکنیم