دکتر سید حمیدرضا محتشمی، مدرس مهارت‌های زندگی، رشد و توسعه فردی:

زندگی را پس‌انداز نکنیم مصرف کنیم

سیدحمیدرضا محتشمی، دارای دکترای روان‌شناسی، مدرس مهارت‌های زندگی، موفقیت و رشد و توسعه فردی است. «روز کیفیت» بهانه‌ای شد با او گفت‌وگویی درباره شاخص‌های کیفی زندگی داشته باشیم. صحبت‌های او شاید چند دقیقه‌ای بیشتر وقت شما را نگیرد اما هر کدام از محورهای حرف‌هایش تلنگری است. خلاصه کلام دکتر محتشمی، پور این است که بعد کیفی زندگی ما پس‌انداز کردنی نیست و زندگی را به معنای واقعی باید مصرف کنیم، حتی اگر با مشکلات مختلف دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. جمله کلیدی مدرس رشد و توسعه فردی در گفت‌وگوی پیش رو این است: «پول پس‌انداز کردنی است اما زندگی را نمی‌توان پس‌انداز کرد. ایمان آن معنویت است که پس‌انداز کردنی نیست. فرصت زندگی پس‌انداز نمی‌شود. زندگی را پس‌انداز نکنید و هر جا توانستید لذتی ببرید، حتی کوچک و در حد نگاه کردن به برگ درخت و مهتاب، بی‌درنگ انجام دهید.»

از اولویت اصلی که اساس زندگی را تشکیل می‌دهد

آقای دکتر، همواره وقتی می‌گوییم کیفیت، درست مثل کمیت، تنها ابعاد اقتصادی و مادی به ذهن متوانر می‌شود. به صورت کلی چه شاخصه‌هایی کیفیت زندگی ما را تعیین می‌کند؟

اگر به من بگویند زندگی را چه چند بعد یا حوزه تقسیم می‌کنید، من زندگی را به شش حوزه تقسیم می‌کنم؛ شش حوزه‌ای که به ترتیب اولویت اساس زندگی بر پایه آن بنا شده شامل سلامتی، معنویت، رشد علمی و مطالعاتی و آگاهی، عاطفی و خانوادگی، رشد درآمد و بالا بردن امکانات و تسهیلات زندگی و در نهایت تفریح و اوقات فراغت است. در واقع افراد برای هدف‌گذاری در زندگی باید این شش حوزه را مدنظر قرار دهند.

تعادل شرط کیفیت مطلوب زندگی است

چه زمانی کیفیت زندگی بالا می‌رود و به بالاترین درجه خود می‌رسد؟

زمانی که بین این شش حوزه تعادل قابل قبول و نسبی برقرار باشد، کیفیت زندگی بالا می‌رود، یعنی زندگی ما نه مربع، نه ذوزنقه، نه مثلث و نه دایره بوده بلکه شش ضلعی است. هر انسان برای رسیدن به سعادت و حال خوب و رسیدن به بالاترین سطح کیفیت زندگی باید ابعاد تعادل میان این شش حوزه باشد. به زبان ساده یعنی همان قدر که به پول نیاز، در آمدزایی و رشد مالی خوب فکر می‌کنیم، حواس تان تا حد امکان به سلامتی جسم و روان تان باشد. همانطور که به سلامتی فکر می‌کنید، معنویت و زیستن در آغوش خداوند را از دست ندهید و در کنار آن فراموش نکنید در زندگی عشق، عاطفه و روابط با همسر و فرزند هم وجود دارد و در نهایت حتی اگر تمام دنیا برای یک نفر باشد، باز تنهایی برای انسان کننده است. اگر ما عمارت داشته باشیم، در مجلل‌ترین کاخ‌ها زندگی کنیم، حتی اگر تنها باشیم و خانواده‌ای نداشته باشیم و عزیزان‌مان کنارمان نباشند، آن عمارت عین جهنم است. به زبان ساده وقتی این شش ضلع کنار یکدیگر تناسب پیدا می‌کنند، ما می‌توانیم کنار آن بنویسیم زندگی با کیفیت داریم. نمی‌توانیم بگوییم عشق داریم اما پول نداریم، چرا که همان پول قدرت خرید یک هدیه و رفتن به رستوران است. در آموزه‌های ائمه و معصومین(ع) بسیار که به صورت مداوم گفته‌اند «جوهر انسان کار است» اما نمی‌گویند انفرد جوهر داشته باش که کسی را نداشته باشی تا با آن جوهر برای او نامه بنویسی. در واقع به ما فرموده‌اند جوهره مرد کار است اما اینک در زمانی زندگی می‌کنیم که انسان‌های با جوهر، کسی را ندارند تا برای او نامه بنویسند و دلیلش این است، به قدری در زندگی آغشته به یک بعد و دوبعد می‌شویم که سایر ابعاد فراموش می‌شود، به همین دلیل است که هر چه داشته باشیم زندگی ما از کیفیت بالایی برخوردار نیست. کیفیت در زندگی زمانی معنا دارد که انسان درشش حوزه‌ای که گفتم به درستی رشد کرده باشد، مثلاً وقتی در مورد معنویت حرف می‌زنیم به درستی یک‌بازیست باشیم. اگر در مورد دوستی حرف می‌زنیم به معنای واقعی به دنبال سلامتی باشیم. گاهی بدون اینکه بدانیم خود را رها می‌کنیم. انسان‌ها به قدری خود را درگیر می‌کنند که یک چک آب ساده انجام نمی‌دهند و وقتی فرد بعد از مدت‌ها از مایش نداده باشد، یا یک موضوع حیران کننده می‌شود و به مدیر می‌رود، به نظر من کیفیت زندگی دقت کردن و ساختن و پرداختن هر کدام از این حوزه‌ها در گام اول و همراز کردن موارد فوق با بقیه حوزه‌هاست، یعنی به گونه‌ای نباشد که یک بعد را از نقاط دهیم و سایر ابعاد را رها کنیم.

مراتب اولویت‌های مهم‌ترین خود باشیم

کیفیت در چه فرایندی عملی می‌شود؟

کیفیت از نظر من یعنی ساختن و پرداختن و مراقبت کردن و نظارت کردن روی اندازه چیدمان درستی و صحت و سقم هر کدام از این حوزه‌ها که صحت کردیم. ما در روابط عاطفی اولویت‌بندی داریم. اینکه دهها رفیق خارج از خانه داشته باشیم از زشمند است اما وقتی امروز کسی خواستم به مادر و پدرش نباشد یا حواسش به همسرش نباشد اولویت خود را فراموش کرده است. وقتی کسی فرزندار شد، نمی‌تواند به رفیق خود بیش از فرزند اولویت بدهد و همین در کنار باعث می‌شود کیفیت طبع روابط عاطفی ما افزایش پیدا کند.

وقتی کیفیت‌ها قاطی کمیت می‌شوند

شاید برخی خوانندگان این مطلب بگویند به حدی مخارج زندگی سخت شده که جز بعد مادی نمی‌توان به سایر ابعاد پرداخت. آیا سخنی‌ای معیشتی بر اولویت‌ها اثر گذار است؟

نمی‌خواهیم شما را بدهیم. مردم هم حق دارند. امروز اقتصاد و پول در جهان مهم است و بر همین اساس است که پیامبر(ص) ۱۴۰۰ سال پیش فرمودند: «نزدیک است که فقر به کفر انجامد»، یعنی اگر کسی تمام تلاش‌های عمر که متمول هستند اما وقتی شاخصه‌های کیفیت زندگی لحاظ می‌شود ما فکر می‌کنیم با انسان‌های بحران زده روبه‌رو ما تخصص پیدا کرده‌ایم کارهای بیشود انجام دهیم و انجام این کارهای بیشود و کنجکاوی درمورد زندگی دیگران باعث می‌شود در لحظاتی که باید تمرکزمان روی بالا بردن و ارتقای شاخصه‌های زندگی خودمان باشد، معطوف به زندگی دیگران شویم

مقایسه با دیگران کیفیت زندگی را به شدت پایین می‌آورد

یکی از موارد مبتلا به دنیای امروز، فضای مجازی است. آیا در گیرودارهای افراطی از این دست، روی کیفیت زندگی اثرگذار است؟

یکی از چیزهایی که این روزها کیفیت زندگی ما را پایین آورده فضای مجازی است که به افراد حس عقب‌ماندگی می‌دهد. باید از کردن تلفن همراه به دنیایی متصل می‌شویم که صحت و سقم آن شفاف نیست و حس سرخوردگی به خودمان می‌دهیم، یعنی چیزی را می‌بینیم و گمان و تصور زندگی شگفت زده‌ای از خود، را به ما می‌دهد در حالی که درصدی از افراد که خود را مساعدتمند نشان می‌دهند ممکن است لحظه‌ای احساس خوشبختی نکنند اما در لحظه با نمایش زندگی خود، مخل آسایش دیگران شوند. خرد، عقلانیت، نظم، مدیریت و رهبری به کیفیت زندگی ما کمک می‌کند. ما باید در برابر سیل نگرش‌های امروزی مقاومت کنیم. شنونده باید عاقل باشد اما گوینده لزوماً عاقل نیست. در واقع شنونده نباید خود را به کسی قیاس کند تا کیفیت زندگی او پایین نیاید.

مادیات امکانات می‌آورد اما الزاماً کیفیت زندگی را بالا نمی‌برد

چه مواردی کیفیت زندگی ما را پایین می‌آورد؟

مقایسه با دیگران کیفیت زندگی را به شدت پایین می‌آورد. پرداختن متناوب به موضوعات مادی باعث می‌شود جایی حس کمبود زندگی ما مادی است. مادیات امکانات می‌آورد اما الزاماً کیفیت نمی‌آورد. ما دو کلمه آسایش و آرامش را داریم که این دو با یکدیگر متفاوت است. آرامش مربوط به کیفیت، لذت برنده است اما امکانات آسایش می‌دهد. البته که آسایش پایه‌های اولیه آرامش را فراهم می‌کند اما تضمین کننده نیست. در برخی اضلاع به کیفیت بپردازیم. زندگی‌ای که بپردازیم و در برخی اضلاع به کیفیت بپردازیم. زندگی‌ای که در آن معنویت و گفتوگو با خدا و عشق و نیش قلب نباشد و زندگی‌ای که روزی یک نکته و پند جدید برای اموختن نباشد، زندگی نیست.

شاخصه کیفیت زندگی صرفا مادی نیست

یکی از مؤشوعاتی که برای همه وجود دارد این است حدی مخارج زندگی سخت شده که جز بعد مادی کیفی را مورد بررسی قرار می‌دهند و عموما هم شاخصه کیفی در ایران پایین است. این پایین بودن یعنی چه و آیا باید به آنها اکتفا کرد؟

این شاخصه‌ها لزوماً مادی نیست. ما کشورهایی داریم که به مراتب از ایران کم‌توان‌تر هستند. کشور ما مردم فقیری ندارد و ما اصلاً مردم فقیری نیستیم. قشر زیادی وجود دارند که متمول هستند اما وقتی شاخصه‌های کیفیت زندگی لحاظ می‌شود ما فکر می‌کنیم با انسان‌های بحران زده روبه‌رو هستیم. امروز نگاه کنید به افشار پردرآمد، میزان افسردگی، حال بد و به هم ریختگی در آنها بیشتر دیده می‌شود و من این را قبول ندارم که شاخص کیفیت زندگی مادی است. چه بسا ما با افرادی مواجه هستیم که شاید تاسل‌ها نیاز مادی نداشته باشند اما کیفیت زندگی آنها از کارگر معدن هم پایین‌تر است. حال خوب و احساس سعادتمندی و تقرب جستن به درگاه الهی موجب بالا رفتن کیفیت می‌شود. ممکن است طرف بالتوی پوست گران قیمت بخرد اما جایی برای پوشیدن آن نداشته باشد، ارتباط درستی وجود نداشته باشد و حال بدتری به افراد داده شود. من به عنوان یک مشاور که ۲۱ سال است کار مشاوره می‌کنم عمدتاً با افشار پردرآمد بیشتر در تعامل هستم چرا که افشار کم درآمد توان شرکت در جلسات را ندارند، پس جالب است بدانید که خط مشی فکری من در مورد انسان‌های فقیر نیست بلکه روی انسان‌های متمول است. به قول معروف «در خانه ما روغن اگر نیست صفا هست» و این شعر و شعار نیست. همین الان کسانی را داریم که با حداقل‌های مادی زندگی با کیفیت بالایی دارند. کیفیت زندگی یعنی شما در کنار خانواده لحظاتی لذت‌بخش داشته باشید. در حالی که شاید فردی با هواپیما هم سفر برود ولی کنار عزیزانش نباشد. نابلدی و عدم مهارت زندگی منجر به این می‌شود که حتی با وجود دارایی‌های بالا، زندگی ما با کیفیت مطلوب نداشته باشد.

زندگی خود را فرایند فضولی کردن در زندگی دیگران نکنیم

نظرتان درباره پیگیری‌ها و تخصیص زمان افراد به کارهای غیرمهم چیست، از قبیل جست‌وجو در مورد جزئیات زندگی افراد. آیا پیگیری جزئیات زندگی دیگران به ما کمکی می‌کند؟

اگر در سؤال و پرسشی که می‌کنیم به دنبال درس آموزی باشیم که مطلبی بار یگیریم از رشد است. دانستن علت طلاق شاید درس آموز باشد اما اگر رنگ کنجکاوی یا به بیان عامه فضولی داشته باشد ما را به فهرا می‌برد. دکتر شاه‌نیا می‌گوید: «ما در زمان‌شان معنوی می‌گوید: «ما متخصص انجام کارهای غیرضروری هستیم»، یعنی ما تخصص پیدا کرده‌ایم کارهای بیخودی انجام دهیم و انجام این کارهای بیخودی باعث می‌شود در لحظاتی که باید تمرکزمان روی بالا بردن و ارتقای شاخصه‌های زندگی خودمان باشد، معطوف به زندگی دیگران شویم. خودخواهی را جایگزین می‌کنند. از ارتباطات استفاده نمی‌کنند و جامعه را به سمت انزوا می‌کشند. ما برای مدیریت مناسب شرایط زندگی خود باید با احساسات خود ارتباط داشته‌ایم. با از دست دادن قابلیت‌های خود و غیره می‌شود. کیفیت زندگی علاوه بر عوامل مادی، به عناصر روحی، اجتماعی و روابط بین فردی توجه دارد و مواردی مانند رضایت از زندگی، حالات روحی، حمایت اجتماعی، احساسات مثبت و حس سلامت روانی را در برمی‌گیرد. در واقع ما به کدام یک در زندگی فرد حائز اهمیت است باید گفت هر کدام از این دو مفهوم دارای ارزش‌ها و ابعاد مختلفی هستند که به نوعی در زندگی فرد فردی توجه دارد و مواردی مانند رضایت از زندگی، تاثیر ناخوشایندی از کسی می‌بینید و از رفتار او منزجر می‌شوید. اما می‌گویید به روی خودم نمی‌آورم تا رابطه خراب نشود. اما کم‌کم احساس منفی تلنبار و پشکه باروت منفجر می‌شود. شما به دنبال این بودید رابطه به مشکل نخورد اما کل رابطه تخریب می‌شود

آنچه به آن کیفیت زندگی می‌گوییم، دقیقاً چیست؟

افراد در وقتی از خود جنبه‌های متفاوتی را عهو از دارایی و ازدواج و تفریح و معنویت دنبال می‌کنند که بسیاری از آنها هم در حد اعلای خود توانسته‌اند به موارد فوق دست یابند اما در صورتی می‌توانیم بگوییم این فرد زندگی با کیفیت و مطلوبی داشته است که آرامش را در زندگی حس کرده باشد.

یعنی کیفیت زندگی به معنی داشتن آرامش است؟

حافظ می‌گوید «کی شعر تر انگیزد خاطر که حزین باشد/ یک نکته‌اش این معنی گفتیم و همین باشد»، در حال حاضر شرایط اجتماعی به گونه‌ای است که مردم راه به سمت حزن سوق داده است و وقتی ذهن در حال آشفتگی و پریشانی باشد، توان شادمانی و افزایش بالا بردن کیفیت روحی خود را ندارد.

ما چگونه می‌توانیم در شرایط مختلف کیفیت زندگی خود را به گونه‌ای رقم بزنیم که آرامش داشته باشیم؟

مثل عینی این است که شما اکنون با خط تلفن ثابت صحبت می‌کنید و من با تلفن همراه. در واقع چند دهه بیشتر از اختراع گوشی همراه نمی‌گذرد و بعد این تلفن همراه کارکرد تلویزیون و رادیو را نیز گرفت و در نهایت حتی راهنمای ما شده است. بنابراین همه این قابلیت‌ها کارکرد خود را در خود دارد و تکنولوژی‌های قبلی را هم کمرنگ کرده است. همه اینها مربوط به کیفیت، از اموا‌ج رادیویی است. حالا فرض کنید اگر آنتن این گوشی را حذف کنیم، تمامی مواردی که گفتیم حذف می‌شود. آنتن ما نیز هوش احساسی است. بچه وقتی متولد می‌شود، بر خی قابلیت‌ها را دارد مثل حس گرسنگی و تشنگی. اما کم‌کم وقتی رشد می‌کند، سعی داریم او را بی‌قابلیت کنیم. می‌گوید گرسنه هستم و می‌گوییم صبر کن تا بقیه بیایند و همین باعث می‌شود احساس سرکوب شود و به مرور پایان می‌پذیرد. انسان نیز قابلیت‌هایی دارد که به مرور از قلا می‌باید و تغییر می‌کند. اما تربیت ما شبیه است و همین باعث می‌شود وقتی احساس افراد دستخوش تغییر شود. امروز برخی افراد مدارج بالای تحصیلی را طی می‌کنند؛ اما تنها کارمهارتی را چوت پیشرفت خود دیگران به کار گیرند. در حالی که افراد

دکتر غلامرضا درگی، مربی و مدرس حوزه هوش احساسی و اجتماعی

مدیریت احساسات کیفیت زندگی‌مان را بالا می‌برد

غلامرضا درگی، دکترای حرفه‌ای کسب‌وکار دارد و مربی و مدرس حوزه هوش احساسی و اجتماعی در زندگی است. وی هوش احساسی و اهمیت آن را یکی از ابعاد مهمی می‌داند که به افزایش کیفیت زندگی کمک می‌کند. به اعتقاد وی، مجموعه احساسات ما قابلیت از تفاق رشد شخصیتی به ما می‌دهد. به این ترتیب که با شناخت احساس و درک خود و بعد گوش فراداد ن به دیگران توان سیری کردن روزمرگی‌های خود را به نحو عالی خواهیم داشت و بعد از مدتی متوجه خواهیم شد کیفیت زندگی ما نسبت به روزهای قبل نیست اگر می‌خواهید درباره هوش احساسی و هیجانی و تأثیرات آن در ارتقای کیفیت زندگی بیشتر بدانید، این گفت‌وگو را بخوانید.

آنچه به آن کیفیت زندگی می‌گوییم، دقیقاً چیست؟

افراد در وقتی از خود جنبه‌های متفاوتی را عهو از دارایی و ازدواج و تفریح و معنویت دنبال می‌کنند که بسیاری از آنها هم در حد اعلای خود توانسته‌اند به موارد فوق دست یابند اما در صورتی می‌توانیم بگوییم این فرد زندگی با کیفیت و مطلوبی داشته است که آرامش را در زندگی حس کرده باشد.

یعنی کیفیت زندگی به معنی داشتن آرامش است؟

حافظ می‌گوید «کی شعر تر انگیزد خاطر که حزین باشد/ یک نکته‌اش این معنی گفتیم و همین باشد»، در حال حاضر شرایط اجتماعی به گونه‌ای است که مردم راه به سمت حزن سوق داده است و وقتی ذهن در حال آشفتگی و پریشانی باشد، توان شادمانی و افزایش بالا بردن کیفیت روحی خود را ندارد.

ما چگونه می‌توانیم در شرایط مختلف کیفیت زندگی خود را به گونه‌ای رقم بزنیم که آرامش داشته باشیم؟

مثل عینی این است که شما اکنون با خط تلفن ثابت صحبت می‌کنید و من با تلفن همراه. در واقع چند دهه بیشتر از اختراع گوشی همراه نمی‌گذرد و بعد این تلفن همراه کارکرد تلویزیون و رادیو را نیز گرفت و در نهایت حتی راهنمای ما شده است. بنابراین همه این قابلیت‌ها کارکرد خود را در خود دارد و تکنولوژی‌های قبلی را هم کمرنگ کرده است. همه اینها مربوط به کیفیت، از اموا‌ج رادیویی است. حالا فرض کنید اگر آنتن این گوشی را حذف کنیم، تمامی مواردی که گفتیم حذف می‌شود. آنتن ما نیز هوش احساسی است. بچه وقتی متولد می‌شود، بر خی قابلیت‌ها را دارد مثل حس گرسنگی و تشنگی. اما کم‌کم وقتی رشد می‌کند، سعی داریم او را بی‌قابلیت کنیم. می‌گوید گرسنه هستم و می‌گوییم صبر کن تا بقیه بیایند و همین باعث می‌شود احساس سرکوب شود و به مرور پایان می‌پذیرد. انسان نیز قابلیت‌هایی دارد که به مرور از تفاق می‌باید و تغییر می‌کند. اما تربیت ما شبیه است و همین باعث می‌شود وقتی احساس افراد دستخوش تغییر شود. امروز برخی افراد مدارج بالای تحصیلی را طی می‌کنند؛ اما تنها کارمهارتی را چوت پیشرفت خود دیگران به کار گیرند. در حالی که افراد

۸۵ درصد موفقیت شغلی افراد مرهون همین بیان احساس است. بیش از ۸۰ درصد بیماری‌های جسمی به دلیل غفلت از هوش احساسی است. شمار فقرا ناخوشایندی از کسی می‌بینند و از رفتار او منزجر هستند. اما می‌گویند به روی خودم نمی‌آورم تا رابطه خراب نشود. اما کم‌کم احساس منفی تلنبار و پشکه باروت منفجر می‌شود. شما به دنبال این بودید رابطه به مشکل نخورد اما کل رابطه تخریب می‌شود

وبالا بردن آن آن گذار باشد.

شاخصه‌های احساسی در بعد کیفی زندگی کدام موارد است؟

چهار شاخصه مبنتی بر شناخت احساس، ابراز احساس، تلاش برای درک احساس دیگران (خوب دیدن و خوب گوش دادن) و در نهایت مدیریت احساس در بعد کیفی زندگی ما مؤثر است. در واقع ما باید اول برگ درخت را ببینیم و بعد بتوانیم درباره آن احساس خود را بیان کنیم. ما وقتی شهامت بیان احساسات را پیدا می‌کنیم. گام بلندی را برداشته‌ایم. بیش از ۸۵ درصد موفقیت شغلی افراد مرهون همین بیان احساس است. بیش از ۸۰ درصد بیماری‌های جسمی به دلیل غفلت از هوش احساسی است. شما رفتار ناخوشایندی از کسی می‌بینید و از رفتار او منزجر هستید. اما می‌گویید به روی خودم نمی‌آورم تا رابطه خراب نشود. اما کم‌کم احساس منفی تلنبار و پشکه باروت منفجر می‌شود. شما به دنبال این بودید رابطه به مشکل نخورد اما کل رابطه تخریب می‌شود

و نوبه نهایی...

برای افزایش کیفیت زندگی به احساس خوب توجه کنید. باید مراتب هوش احساسی را در خود تقویت کنیم. صرفاً آگاهی مجزا به تغییر نخواهد شد و باید به درک این موضوع رسید که مدیریت احساسات چگونه بر ارتقای کیفی زندگی ما کمک خواهد کرد.

۸۵ درصد موفقیت شغلی افراد مرهون همین بیان احساس است. بیش از ۸۰ درصد بیماری‌های جسمی به دلیل غفلت از هوش احساسی است. شما فقرا ناخوشایندی از کسی می‌بینید و از رفتار او منزجر می‌شوید. اما می‌گویید به روی خودم نمی‌آورم تا رابطه خراب نشود. اما کم‌کم احساس منفی تلنبار و پشکه باروت منفجر می‌شود. شما به دنبال این بودید رابطه به مشکل نخورد اما کل رابطه تخریب می‌شود

دکتر مصطفی هاشمی‌نسب جامعه شناس:

روابط کیفی در تعاملات اجتماعی منوط به کسب مهارت‌هاست

سبک زندگی جنبه عینی افراد بر پایه و اساس آنچه در ذهن آنها می‌گذرد تعریف می‌شود. همان ارزش‌ها و باورهایی که افراد مطابق با آن رشد کرده و رفتارهایی متأثر از آن بروز می‌دهند. به همین جهت سبک زندگی‌ها متفاوت خواهد شد به گونه‌ای که می‌توان به تعداد افراد جامعه، سبک زندگی متفاوتی را تعریف کرد. اما در یک دسته‌بندی کلی، سبک زندگی در دو بعد فردی و اجتماعی تعریف می‌شود. بُعد فردی همان شیرا کات بین انسان‌ها فارغ از باورها است و بُعد اجتماعی متأثر از مکاتب، ایدئولوژی‌ها و ادیان است. از شاخصه‌هایی که در بُعد فردی سبک زندگی به آن اهمیت داده می‌شود سلامت است که در همه آیات و روایات نیز به حفظ آن سفارش شده است، اما فارغ از دین و مذهب یکی از نقاط مشترک انسان‌هاست. تعاملات و روابط اجتماعی از جمله موارد در بُعد اجتماعی سبک زندگی است که حفظ آن حائز اهمیت است. زیرا فردی که تعاملات و رفت و آمدهای اجتماعی نسالمی داشته باشد نمی‌تواند فرد موفقی باشد. بنابراین یکی از مؤلفه‌های سبک زندگی سالم تعاملات سالم داشتن است. کودکی که حاضر به ارتباط و تعامل با هم‌سن و سالانش نیست و همسری که قادر به ارتباط‌گیری با همسرش نیست، آن خانواده به مشکل می‌خورد و دوام نمی‌آورد. همچنین در محیط کاری، بنابراین مدارا و رفق، بسیار راهگشاست. بسیاری از مشکلات زندگی‌های مدرن امروز که تبدیل به آپارتمان‌نشینی و برج‌نشینی شده است، به این دو واژه حل می‌شود. مورد بعدی صلح‌جو است. بعضی از افراد فکر می‌کنند این واژه تنها در دایره اقوام و خویشاوندان است. در حالی که افرادی که با آنها همکار هستیم یا هر روز با آنها در رفت و آمد هستیم نیز جزو اِرحام ما هستند. تنها لازم است که این افراد برای برقراری ارتباط عمیق، جویا شدن حال و احوال، کمک کردن در گرفتاری‌ها و مشکلات اولویت‌بندی شوند. اگر این موارد سر لوحه تعاملات اجتماعی افراد از بین برود، طبیعتاً تعاملاتی مفید خواهیم داشت که بر کیفیت زندگی ما اثرگذار خواهد بود.

چرا احساس خوشبختی نمی‌کنیم؟

دکتر شقایق اقبالی‌نژاد، روانشناس بالینی درباره اینکه بعضی افراد به رغم کافی بودن کمبودهای زندگی احساس خوشبختی ندارند می‌گوید: «احساس ناکامی و رنج از تنهایی با وجود امکانات به عوامل متعددی بستگی دارد. گاهی ممکن است تعادلی بین زندگی شخصی و شغلی وجود نداشته باشد. در این صورت مسائل مرتبط با کار که ممکن است به دلیل مسئولیت‌ها و فشارهای شغلی بالا باشد، از احساس خوشبختی کاسته و تأثیر منفی بر زندگی شخص خواهد داشت. دلیل هدف از جمله مواردی است که به زندگی معنا وجهت می‌دهد، بنابراین نداشتن هدف و ارزش در زندگی، خود عاملی بر عدم رضایت است. دست و پنجه نرم کردن با مشکلات روحی و روانی حتی در شرایط رفاهی مناسب، عوامل است برای اینکه افراد احساس خوشبختی نکنند و شادی و آرامش رنگ ببازد. کمبود زمان و انرژی برای بهره‌گیری از امکانات به دست آمده نیز عاملی است که می‌تواند احساس رضایت را با وجود دارا بودن امکانات بگیرد و حتی به افسردگی منجر شود.»

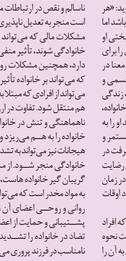
نگرش مثبت و کیفیت زندگی

اقبالی‌نژاد معتقد است، با توجه به عوامل ذکر شده اما نگاه و نگرش مثبت هم می‌تواند تأثیر سزایی بر کیفیت و کمیت در سبک زندگی داشته باشد و به صورت مستقیم و غیرمستقیم تأثیراتی بر روابط اجتماعی، سلامت روحی و جسمی، موفقیت شخصی و حتی سطح فیزیکی فرد بگذارد. او در توضیح بیشتر اظهار می‌دارد: «نگرش مثبت، فرد را به سوی برقراری و حفظ روابط مثبت و مؤثر با دیگران سوق می‌دهد. این باعث افزایش ارتباطات مثبت و حمایت اجتماعی می‌شود و در نهایت به بهبود کیفیت زندگی کمک می‌کند. همچنین این نگاه به عنوان یک عامل مهم در تقویت سلامت روانی و جسمی شناخته می‌شود. افراد با نگرش مثبت معمولاً تمایل بیشتری به تمرین و توجه به سلامتی خود دارند. این افراد اغلب به دنبال رشد شخصی و حرکت به سوی اهداف و آرزوهای خود هستند. آنها بهترین توانایی‌های خود را به کار می‌گیرند تا به موفقیت برسند. این نوع نگرش به عنوان یک سپر در برابر استرس و فشارهای روزمره عمل می‌کند و افراد با این نوع نگرش معمولاً بهتر

داشتن هدف از جمله مواردی است که به زندگی معنا و جهت می‌دهد، بنابراین نداشتن هدف و ارزش در زندگی، خود عاملی بر عدم رضایت است. دست و پنجه نرم کردن با مشکلات روحی و روانی حتی در شرایط رفاهی مناسب، خود عاملی است برای اینکه انسان‌ها احساس خوشبختی نکنند و شادی و آرامش رنگ ببازد

بنابراین توصیه شما این است که به دادوها و اطلاعات در شبکه‌های اجتماعی حتی با هدف کسب دانش برای داشتن سبک زندگی سالم چشم و گوش بسته اعتماد نکنیم؟

بله، متأسفانه امروزه کمتر به سلامت روحی سبک زندگی توجه می‌شود. این تولیدات بالا از بستر شبکه‌های اجتماعی هستند. با نگاه در امرازیی به این وجود دارد به همین خاطر اطلاعات تولیدی تخصصی و عمیق نیست، بلکه محتواهایی زرد است. سبک زندگی مقوله پیچیده‌ای نیست. مانند رانندگی که نیاز به آموختن مهارت و مقررات دارد در سبک زندگی هم لازم است مهارت‌هایی کسب شود تا در آن موفق باشیم. گفته شده در مباحث فردی توجه به اشتراکات انسانی می‌تواند راهگشا باشد و در بحث اجتماعی هم تعاملات اجتماعی قابل توجه است. مراقب باشیم آنچه که در شبکه‌های اجتماعی و مجازی تحت عنوان آموزش سبک زندگی و مهارت‌های سبک زندگی ارائه می‌شود محتوای زرد نباشد. بنابراین لازم است برای پیدا کردن محتوای متناسب با نظام ارزشی ما، فکر کنیم، جستوجو کنیم و مطالعه کنیم، چرا که خود تفکر از شاخصه‌های سبک زندگی سالم است. تا زمانی که فکر نکنیم به شناخت درستی نمی‌رسیم و نمی‌توانیم راه درست را از نادرست تشخیص دهیم، پس لازم است متناسب با نظام‌های ارزشی جستوجو کنیم تا سبک زندگی مناسب و موفق‌تری داشته باشیم.



بعضی افراد فکر می‌کنند صلم‌رحم تنها در دایره اقوام و خویشاوندان است، افرادی که با آنها همکار هستیم یا هر روز با آنها در رفت و آمد هستیم نیز جزو اِرحام ما هستند. تنها لازم است این افراد برای برقراری ارتباط عمیق، جویا شدن حال و احوال، کمک کردن در گرفتاری‌ها و مشکلات اولویت‌بندی شوند. اگر این موارد سر لوحه تعاملات اجتماعی افراد از بین رفت، طبیعتاً تعاملاتی مفید خواهیم داشت که بر کیفیت زندگی ما اثرگذار خواهد بود

زیاد و مختلفی را در آن برقرار می‌کنند. چه توصیه‌ای به مخاطبان دارید تا در این فضا سبک زندگی سالمی داشته باشند؟

قبل از هر چیز افراد باید این برداشت اشتباه را از ذهن‌شان پاک کنند که در فضایی مجازی هستند. این تفکر باید تغییر یابد چرا که ما دقیقاً در یک فضای واقعی به سر می‌بریم و به انگیزه القای کلمه فضای مجازی می‌تواند در لایه‌های فکری ما اثر گذار باشد و باعث آسیب رساندن به افراد شود. همچنین باعث ایجاد هر گونه رابطه غلط و اشتباه و ارائه داده و اطلاعات دروغین می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود افراد در فضای مجازی، با خود واقعی‌شان فعالیت داشته باشند. اگر فضای مجازی را فضای واقعی بدانیم همه ملاحظاتی که در یافتن دوست و برقراری ارتباط در فضای واقعی لحاظ می‌کنیم، آنها را در فضای مجازی هم بسازی و جاری می‌کنیم. در فضای واقعی با شخصیت واقعی روبه‌رو هستیم اما در فضای مجازی معلوم نیست شخصیتی که با او ارتباط برقرار می‌کنیم وجود داشته باشد یا نه. بنابراین باید همان حساسیت‌هایی که در فضای واقعی داریم در همین فضا هم داشته باشیم. نباید به هر فردی اعتماد کنیم و داده‌هایمان را در اختیارش بگذاریم و بدون تحقیق داد وستد کنیم. رعایت همه این موارد باعث می‌شود در فضای مجازی سبک زندگی سالم‌تری داشته باشیم.

بنابراین توصیه شما این است که به داده‌ها و اطلاعات در شبکه‌های اجتماعی حتی با هدف کسب دانش برای داشتن سبک زندگی سالم چشم و گوش بسته اعتماد نکنیم؟

بله، متأسفانه امروزه کمتر به سلامت روحی سبک زندگی توجه می‌شود. این تولیدات بالا از بستر شبکه‌های اجتماعی هستند. با نگاه در امرازیی به این وجود دارد به همین خاطر اطلاعات تولیدی تخصصی و عمیق نیست، بلکه محتواهایی زرد است. سبک زندگی مقوله پیچیده‌ای نیست. مانند رانندگی که نیاز به آموختن مهارت و مقررات دارد در سبک زندگی هم لازم است مهارت‌هایی کسب شود تا در آن موفق باشیم. گفته شده در مباحث فردی توجه به اشتراکات انسانی می‌تواند راهگشا باشد و در بحث اجتماعی هم تعاملات اجتماعی قابل توجه است. مراقب باشیم آنچه که در شبکه‌های اجتماعی و مجازی تحت عنوان آموزش سبک زندگی و مهارت‌های سبک زندگی ارائه می‌شود محتوای زرد نباشد. بنابراین لازم است برای پیدا کردن محتوای متناسب با نظام ارزشی ما، فکر کنیم، جستوجو کنیم و مطالعه کنیم، چرا که خود تفکر از شاخصه‌های سبک زندگی سالم است. تا زمانی که فکر نکنیم به شناخت درستی نمی‌رسیم و نمی‌توانیم راه درست را از نادرست تشخیص دهیم، پس لازم است متناسب با نظام‌های ارزشی جستوجو کنیم تا سبک زندگی مناسب و موفق‌تری داشته باشیم.

دکتر شقایق اقبالی‌نژاد، روانشناس:

بدون اهداف معنادار حتی در شرایط رفاه هم نمی‌توان انتظار خوشبختی داشت

کاهش کیفیت زندگی به رغم کمیت مناسب

این روانشناس در پاسخ به این سؤال که چرا هر چه سلامت روحی و روانی خانواده‌ها با وجود کمیت‌ها و تلاش در بالا بردن کیفیت‌ها لنگ می‌زند اظهار می‌دارد: «گاهی فشارها و استرس‌های روزمره در زندگی از جمله مالی، خانوادگی، مشکلات کاری و درون خانوادگی، سلامت روحی و روانی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ارتباطات ناسالم و نقص در ارتباطات میان اعضای خانواده هم ممکن است منجر به تعدیل ناپذیری در سلامت روحی و روانی شود. مشکلات مالی که می‌تواند منجر به فشارها و نگرانی‌های خانوادگی شوند، تأثیر منفی بر روان و روح اعضای خانواده دارد. همچنین مشکلات روانی یکی از عوامل مهمی است که می‌تواند بر خانواده تأثیرگذار باشد. این مشکلات می‌تواند از افرادی که مبتلا به آنها هستند به اعضای خانواده هم منتقل شود. رفتن در ارزش‌