



ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روزنامه جوان

پنجشنبه ۱۴ تیر ۱۴۰۳ - ۲۷ ذی الحجه ۱۴۴۵

تکریم سالمندان احترام به پیامبران خانواده و فامیل است

چایگاه خانواده به حفظ منزلت و جایگاه اعضای آن و دیدن نقش‌های بی‌بدیل هر عضوی از اعضای خانواده است. یکی از اعضای تأثیرگذاری که متأسفانه در پیچ و خم زندگی‌های امروزی به آن کمتر توجه شده است، بلکه بی‌مهری به آن برکت و فزونی نعمت‌های الهی را از زندگی‌ها برده است کم توجهی یا بی‌توجهی به قشر سالمندان و سرمایه‌های بی‌بدیل پدران و مادران و پدربزرگان و مادر بزرگان با تجربه و مهربانی است که دستشان پر محبت آنان دستگیری‌های زیادی را می‌تواند برای زندگی داشته باشد؛ آنهایی که پیامبر گرامی اسلام برکت‌های زندگی دانستند و فرمودند: البر مع اکابر هم، یعنی برکت همراه سالمندان شمامست. اگر دنبال این می‌گردید که زندگی پر از خیر و برکتی را تجربه کنید باید نگاه خود را به سرمایه‌های زندگی‌تان که سالخورده‌ها هستند عوض کنید! صفحه ۹

کارشناسان از راهکارهای تحکیم خانواده و تکریم سالمندان می‌گویند

خانواده ایرانی، اصیل و دوست‌داشتنی

خانواده گرم‌ترین جای دنیاست، همین!



مخارج: آریا



دکتر حسام‌الدین علامه رئیس اسبق دبیرخانه شورای ملی سالمندان:

نادیده‌انگاشتن و طرد اجتماعی سالمندان از مصادیق سالمند آزاری است



مرجان میرزایی دکترای روانشناسی و سلامت:

باور کلیشه‌ای «سالمند نمی‌تواند» را از ذهن‌ها حذف کنیم



دکتر سیدمحسن میرطالبی، استاد دانشگاه روان‌شناس و کارشناس تعلیم و تربیت:

توجه به سالمندان برای خانواده شادی و برکت می‌آورد



حجت‌الاسلام دکتر سیدحسین خادمیان استاد حوزه و دانشگاه:

خانواده‌های سست و کارتنی حاصل شعار زندگی در ازواج‌های امروزی است

چرا ساعت حرکت نمی‌کند؟! ۷ راهکار برای گذشت راحت‌تر زمان



متوجه می‌شوید که وقت ناهار است.

تمرین آگاهی از لحظه حال: ذهن آگاهی می‌تواند مؤثر باشد و به شما در تغییر درک زمان کمک کند. با تمرین ذهن آگاهی، می‌توانید نگرشی از آگاهی بدون قضاوت را پرورش دهید و کاملاً در لحظه حال درگیر شوید. این می‌تواند به ما در قدردانی از غنای تجربیاتمان و کاهش احساس فشار زمان کمک کند. می‌توانید با ترک میز کار خود برای انجام یک پیاده‌روی شروع کنید. روی احساس حرکت بدن‌تان تمرکز کنید؛ داستان‌تان یا چیزهایی که می‌توانید ببینید یا بو کنید. اگر واقعاً نمی‌توانید میز خود را ترک کنید، می‌توانید توجه خود را به دور بدن خود بچرخانید، از بالای سر خود شروع کنید و ببینید الان چه احساسی دارد، به تدریج به سمت انگشتان پا حرکت کنید. آیا هیچ تنشی وجود دارد؟ یا زندگی در لحظه، می‌توانید به خودتان کمک کنید از آنچه در لحظه می‌گذرد احساس رضایت بیشتری داشته باشید، تا اینکه به آینده یا گذشته نگاه کنید.

از ابزار و تکنیک‌های جذاب بهره‌وری استفاده کنید: می‌توانید ابزاری مانند تکنیک پومودورو را امتحان کنید. براساس این تکنیک ۲۵ دقیقه روی یک برنامه کار کنید و سپس پنج دقیقه استراحت کنید. بعد از مدتی یک استراحت طولانی‌تر ۱۵ دقیقه‌ای به خودتان بدهید. شما می‌توانید این تکنیک را با نیازهای خود سازگار کنید. اگر برای تمرکز به زمان بیشتری نیاز دارید، می‌توانید ۵۰ دقیقه یا یک ساعت کار کنید و سپس ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

اگر به طور معمول در خانه خود کار می‌کنید، سعی کنید برای مدتی در اتاق دیگری کار کنید یا زمان استراحت به یک کافی‌شاپ یا کتابخانه نزدیک بروید. اگر در دفتر هستید، بعد از ناهار پیاده‌روی کنید یا در زمان استراحت بیرون بنشینید تا تغییر منظره داشته باشید.

اطمینان از اینکه همکاران مزاحم نامی‌شوند و تعیین محدودیت زمانی یا ضرب‌الاجل برای خودمان، بنابراین احساس می‌کنیم مجبوریم تا حد امکان در اسرع وقت غرق شویم.

تقسیم زمان به بخش‌های کوچک‌تر: ممکن است روز کاری شما طولانی به نظر برسد، اما می‌توانید آن را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا مدیریت آن آسان‌تر شود. همچنین می‌توانید برای کارهای فعالیت‌های خاص، بدون وقفه، زمان را در برنامه خود مسدود کنید. کارهای زیاد روی هم انباشته شده، می‌تواند دلهره‌آور باشد و باعث کش آمدن زمان شود. بنابراین برنامه‌ریزی کنید و فقط روی یک کار در هر زمان تمرکز کنید. همچنین بهتر است وظایف را به مراحل کوچک‌تر تقسیم کنید. این می‌تواند به مدیریت آنها و احساس موفقیت بیشتر در هنگام تکمیل‌شان کمک کند. افزون بر این، نکته مهم این است که باید استراحت‌ها هم داشته باشید. اگر می‌توانید استراحت‌ها را در زمان‌هایی انجام دهید که مناسب شمامست.

درگیر فعالیت‌های جذاب شوید: کارها همیشه جذاب نیستند. اما انتخاب فعالیت‌های جذاب در صورت امکان باعث می‌شود از نگاه کردن به ساعت و تمرکز روی زمان باقی مانده در روز کاری خود منحرف نشوید. اگر ترکیبی از کارهای خسته‌کننده و جذاب برای انجام دادن دارید، روز خود را طوری سازماندهی کنید که فعالیت‌های جذاب در اولویت قرار بگیرند. اگر می‌دانید در چه کارهایی بیشتری وجود دارد که کارها را بدون اینکه متوجه شوید چقدر زمان بردارند، انجام دهید. این ترغیب لژوماً کار را هیجان‌انگیزتر نمی‌کند یا باعث نمی‌شود از کار در محل کار بیشتر لذت ببرید، اما می‌تواند باعث شود زمان صرف شده کمی سریع‌تر بگذرد. رسییدن به جور یان: بهتر است همیشه روی کارهایی که از آنها لذت می‌برید کار کنید و حواس پرتی را به حداقل برسانید. این جریان زمانی اتفاق می‌افتد که در یک کار غرق و با آن درگیر شوید. سایر عواملی که به این امر کمک می‌کنند عبارتند از: حذف حواس پرتی‌هایی مانند رسانه‌های اجتماعی یا سایر اعلان‌ها،

همه ما معمولاً موقعیتی را تجربه کرده‌ایم که به نظرمان زمان اصلاً به جلو حرکت نمی‌کند. در چنین موقعیتی است که دیگر نمی‌توانید روی کار تمرکز کنید؛ بنابراین پشت سر هم به ساعت نگاه می‌کنید و مشتاق آزادی هستید؟ این حس به ویژه زمانی که خود را در موقعیت‌های ناخوشایند یا بکنواخت می‌بینید؛ یک تجربه رایج و کاملاً طبیعی است. این حس می‌تواند ناشی از تمایل طبیعی ما برای جست‌وجوی راحتی یا لذت و اجتناب از ناراحتی باشد؛ بنابراین مهم است که تشخیص دهیم این احساسات بخشی عادی از وضعیت انسان هستند. اما آیا راه‌هایی برای کمک به گذر سریع‌تر زمان وجود دارد. اینجا کارهایی را برای شما فهرست کرده‌ایم که می‌توانند به گذر راحت‌تر زمان در چنین موقعیت‌هایی کمک کنند.

به ساعت نگاه نکنید: تماشای ساعت عاملی منفی بر سلامت و افزایش استرس و اضطراب است. این کار می‌تواند باعث بی‌قراری و بی‌صبری شما شود و توانایی‌تان را برای مشارکت کامل در لحظه حال مختل کرده و بر بهره‌وری و روحیه شما تأثیر منفی داشته باشد. مهارت کنار آمدن با ناراحتی یا بکنواختی در موقعیت‌های مختلف، برای رشد شخصی و تاب‌آوری ضروری است. آرزوی گذر زمان به توسعه این مهارت کمک نمی‌کند. در عوض، مهم است که ناراحتی را در آغوش بگیرید و بپذیریم. به خودمان اجازه دهیم آن را بدون تلاش برای فرار یا عجله تجربه و حس کنیم. با انجام این کار، می‌توانیم با سهولت بیشتری در موقعیت‌های چالش‌برانگیز حرکت کرده و ظرفیت خود را برای مدیریت ناراحتی به روشی سالم و سازنده افزایش دهیم.

ایجاد یک روال کاری: زمانی که در محل کار هستیم، اغلب با چیزهای مختلفی درگیر شده و چند کار را همزمان انجام می‌دهیم، اما این می‌تواند استرس‌زا باشد. در صورت امکان، ایجاد یک روال منظم و قابل پیش‌بینی ایده خوبی است. وقتی رويه منظمی در کارها داشته باشیم، کارها را به صورت خودکار سر جایشان انجام داده و کمتر متوجه گذر زمان می‌شویم. بنابراین، با یک روال منظم، احتمال بیشتری وجود دارد که کارها را بدون اینکه متوجه شوید چقدر زمان بردارند، انجام دهید. این ترغیب لژوماً کار را هیجان‌انگیزتر نمی‌کند یا باعث نمی‌شود از کار در محل کار بیشتر لذت ببرید، اما می‌تواند باعث شود زمان صرف شده کمی سریع‌تر بگذرد.

رسییدن به جور یان: بهتر است همیشه روی کارهایی که از آنها لذت می‌برید کار کنید و حواس پرتی را به حداقل برسانید. این جریان زمانی اتفاق می‌افتد که در یک کار غرق و با آن درگیر شوید. سایر عواملی که به این امر کمک می‌کنند عبارتند از: حذف حواس پرتی‌هایی مانند رسانه‌های اجتماعی یا سایر اعلان‌ها،

سبک‌نگرش حسرت نخور، چون بهترین خانواده دنیا را داری

اجرا می‌شود در حالی که می‌توان این بازی را نشنیده گرفته از مدل دورهمی خانوادگی و جمعی تعریف و به آن افتخار کرد. این بخشی از ماجراست، ما حتی اگر بتوانیم هم باید گاهی وقت‌ها مثل همان «ادا بازی» ادا می‌نواستیم را به خصوص در موضوعات مادی در بیابوریم دیگران حسرتی بر دل‌شان نماند، اما کاملاً برعکس شده است. فرض می‌کنیم، وام می‌گیریم، قسط روی قسط می‌دهیم، خود را به زحمت و مشقت می‌اندازیم تا با تهیه برخی کالاها، زندگی خود را شاد و خوشحال در برابر دیدگان قرار دهیم. در حالی که اساساً حتی اگر چنین امکاناتی با حداکثرهای مادی هم فراهم باشد لزومی به اشتراک‌گذاری در صفحات مجازی با دیگران نیست. چه ضراری داریم بقیه خوشی‌های ما را ببینند؟ اصلاً چه چیزی را به چه کسی می‌خواهیم ثابت کنیم؟ چرا بقیه باید چند ماه بعد از سفر رفتن ما، درگیر عکس‌های ما باشند؟ اصلاً فرض هیچ قصدی جز اشتراک‌گذاری نیست، چه ضراری داریم که دیگران دائم وسط زندگی ما باشند و از جزئیات زندگی ما مطلع شوند؟! چه بسیار افرادی که زندگی خوب، آرام و شیرینی داشتند اما همین نمایش اجرا کردن‌ها در مقابل دیگران باعث شده است تا سر هیچ و پوچ زندگی‌شان متلاشی یا آسیبی به آن وارد شود. هیچ‌کس به این فکر نمی‌کند ممکن است غذایی که من عکس آن را برای دیگران می‌گذارم یا تفریحی که به نمایش می‌گذارم اثر منفی بر زندگی دیگران داشته باشد! این کاش مراقب باشیم. حتی مراقب ساده‌ترین چیزها و حتی داشته‌های معمولی‌مان. برخی حتی با پدر و مادر و خواهر و برادر خودشان هم نمایش برای دیگران اجرا می‌کنند. به این فکر نمی‌کنند که شاید در بین اطرافیان‌مان کسی باشد که از نمایش ما در فضای مجازی دل‌تنگ عزیز از دست داده شود. کمی برای خودمان زندگی کنیم.

امام صادق (ع) می‌فرمایند: «گر قیرها برای شما گشوده شوند همانا خواهید دید که اکثر مردگان شما با چشم‌زخم مردند؛ زیرا چشم‌زخم حقیقت دارد» این حدیث از امام صادق (ع) نشان از آن دارد که نه تنها چشم‌زخم از دیدگاه اسلام وجود دارد بلکه تا آن اندازه قدرت دارد که شخص را راهی قبرستان کند!! پیامبر اسلام (ص) نیز به قدرت چشم و خطر آن اشاره می‌کنند و می‌فرمایند: «چشم، مرد را داخل قبر و شتر را داخل دیک می‌کند» از امام (رضاع) پرسیده شد: چشم‌زخم واقعیت دارد؟! ایشان فرمودند: «آری، هر گاه تو را چشم‌زند، کف دستت را مقابل صورتت قرار ده و سوره حمد و قل هو الله احد و مؤذنین را قرائت کن و هر دو کف را به صورتت بکش، خداوند تو را از گزند آن حفظ می‌کند» از یک طرف عادت کردیم حسرت زندگی دیگران را بخوریم و همین حسرت به قول معروف «پدر زندگی‌ها را در آورده است». یکی را بی‌اعتماد به نفس کرده است و یکی را متوق، یکی را شرمند و یکی را اهل خودنمایی. در عصر جدید و ملزومات آن بازی می‌خوریم بی‌آنکه توجهی به جزئیات داشته باشیم. حسرت زندگی دیگران را می‌خوریم و فکر می‌کنیم اگر فلانی سفر خارجی می‌رود و مثلاً هتل تفریحات لاکچری است پس از ما خوشبخت‌تر است. ملاک خوشبختی ما زندگی دیگران شده است که صرفاً آن را از بیرون می‌بینیم. از طرف دیگر قدر داشته‌های خود را نمی‌دانیم، نمی‌بینیم و در کسی از آن نداریم. بر زبان‌مان نمی‌آید که برای خوشی و داشته دیگران دعای خیر کنیم تا خدا هم اگر نقصان کمبودی وجود دارد به مدد همان بلند نظری به ما ببخشد. خلاصه اینکه خانواده‌ها را با تمام داشته‌های دوست‌دار و حسرت خانواده‌های دیگر را نخور، زیرا بهترین خانواده دنیا را داری!



در یک جمع چند نفره، دوستی تعریف می‌کرد تا همین چند هفته پیش انگیزه «ادا بازی» را در میهمانی خانوادگی شلوع خود داشت. تا اینکه در یکی از شبکه‌های اجتماعی فیلمی دیده که در آن با طبعی‌گرایی کردن بازی‌ها و تروتمندان، ادا بازی را منتسب به خانواده‌هایی کرده که پولی برای گردش تفریح و امکانات ندارند؛ در نتیجه به اجبار و از سر ناچاری در جمع «ادا بازی» می‌کنند در حالی که افراد ثروتمند حتی نمی‌توانند ادا بازی چی هست و به جای آن یا در سفر و گردش هستند یا به قول معروف درگیر بازی‌های لاکچری در این باشگاه و آن باشگاه!

فرد دیگری در پاسخ به او گفت: «همین خود نبودن یک چند سال پیش با بیماری مادر دست و پنجه نرم می‌کردی و حسرت دورهمی‌های قبل را می‌خوردی و می‌گفتی کاش مادرم سالم بود و یک فرقه سبزی درست می‌کرد و دور هم جمع می‌شدیم! چرا یک فیلم توانسته روی تو تأثیر بگذارد در حالی که خیلی از همان افراد ثروتمند به دلیل از هم گسیختگی خانوادگی حسرت داشتن همین جمع‌ها را دارند. بسیاری از آنها از سر تنهایی و ناچاری مجبور هستند که به بازی‌های انفرادی روی بیاورند»

دیگری تعریف می‌کرد: «تفاقم خانواده‌ها را می‌شناسم که بسیار هم معمول هستند ولی برنامه‌ها و ثابت آنها دورهمی یک روز جمعه و بازی‌های قدیمی است. حتی آبا بازی خواهر برادری و نونتینجما، در حیاط خانه پدری را به رفتن در بهترین هتل جهان ترجیح می‌دهند. دقیقاً هم ادا بازی و از همین بازی‌های ساده و خانگی انجام می‌دهند و همه هم مقید هستند که این یک روز در ماه را دور هم جمع شوند»

متأسفانه ما عمدتاً زندگی خانواده‌های دیگران را صرفاً از بیرون می‌بینیم. از بیرون هر زندگی یک کل منسجم به نظر می‌رسد در حالی که درون زندگی خانواده خودمان جزئیات را می‌بینیم و در جزئیات وحدت موجود در کلیات دیده نمی‌شود؛ پس ما حسرت دیگر خانواده‌ها را می‌خوریم در حالی که داشته‌های خانواده خودمان را نمی‌بینیم. شاید آنچه در خانواده‌مان داریم از داشته‌های دیگر خانواده‌ها بسیار ارزشمندتر است، پس باور کنیم مرغ همسایه غاز نیست و نباید در دام مقایسه بقیتم، بدی ماجرا این است که چنین رفتاری را نسل به نسل منتقل می‌کنیم. به عنوان مثال و نظر به مثال ابتدایی که مطرح کردیم، ما به فرزندان خود ناخواسته یاد می‌دهیم که مثلاً بازی «ادا بازی» یا همان «پانتومیم» از سر ندری یا سایر موضوعات در جمع