

#### سبک انتخاب



شما بهترین را می‌خواهید یا بیشترین را؟

# کیفیت زندگی را فدای منفعت نکنیم

لیلا جعفری

کیفیت کلمه‌ای است که بارها آن را شنیده‌ایم. بارها در باره‌اش مطلبی خوانده، چیزی شنیده‌ایم و یا پر نامه و فیلمی دیده‌ایم. شنیدن این واژه برای‌مان تازه‌گی ندارد، ولی فکر کردن درباره آن چطور؟ آیا ما به کیفیت آن هم به اندازه کافی فکر کرده‌ایم؟ کیفیت چیست و چقدر

برای ما مهم است؟ و…

کیفیت در فرهنگ واژگان معین به صورت چگونگی و چونی، معنی شده است. در زندگی ما هم معمولاً با همین معنی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شخصاً در کنار چگونگی، ارزشمندی نیز یکی از تعابیری است که از این واژه دارم و فکر می‌کنم این تعبیر در زندگی امروز ما پررنگ‌تر است.

به استثناهایی که در این‌باره وجود دارد، نمی‌پردازیم.

شاید همین‌ها باعث شد که کم‌کم به کیفیت توجه نشان دهیم. رفته‌رفته مفهوم این واژه در زندگی ما بیشتر دیده شد و مورد توجه قرار گرفت. این را هم باید در نظر گرفت که شاید هنوز هم این واژه برای برخی از مردم در مورد نیازهای اولیه زندگی مانند خوراک و نان که باعث شد کیفیت در زندگی ما معنی شود، مورد توجه قرار بگیرد. این موارد شاید خیلی هم مهم باشند، چون با تندرستی مردم سر و کار دارند، و منظور این نوشته کمک‌همیت نشان دادن این مسائل که به گفتهٔ ابراهام مزلو روانشناس مشهور، مربوط به نیازهای زیستی می‌شود، نیست بلکه تعمیم دادن این توجه، به تمام موارد زندگی است؛ به عبارتی گسترش کیفیت در تمام جنبه‌های زندگی.
شاید بشود گفت که توجه به کیفیت نگاه هر آدمی را به زندگی تغییر می‌دهد چون باعث می‌شود در انتخاب‌های خود دقت کنیم، به مسائل مختلف زندگی با دید بهتری نگاه کنیم و تصمیمات بهتری بگیریم. گرفتن تصمیمات درست و خوب در زندگی، به خودی خود زندگی بهتری را برای ما به وجود می‌آورد و می‌تواند نتیجهٔ سر‌نوشت بهتری را برای ما رقم خواهد زد.

کیفیت زندگی را فدای هر رنگی با جماعت نکنیم

اینکه چرا بسیاری از ما پادمان می‌رود که کیفیت مهم است، دلایل مختلفی دارد، ولی یکی از آنها توجه به نگاه جمعی و همگانی است. مثلاً وقتی بیشتر مردم یک شهر یا کشوری رنگ خاصی را برای پوشیدن در یک برش زمانی انتخاب می‌کنند، خیلی از ما هم ممکن است فکر کنیم که باید در آن زمان، آن رنگ را برای پوشاک خود انتخاب‌کنیم و به عبارتی از مد روز پیروی کنیم. در صورتی که ممکن است آن رنگ به دلایل مختلف برای ما مناسب نباشد. مثلاً با رنگ چشم و یا پوست ما تناسب نداشته باشد و…

ولی باز هم به خاطر مد روز آن را انتخاب کنیم.

ممکن است عده‌ای به دلیل برخی ناملایمات زندگی دست به تخلفاتی کوچک و با بزرگ بزنند و عده دیگر هم به تقلید از آنها تخلفات دیگری مرتکب شوند، با این باور که آنها انجام می‌دهند، پس ما هم می‌توانیم انجام دهیم. این دست نگاه‌ها این طرز فکر را به فرد می‌دهد که کیفیت را ولش کن، ببین چه چیزی به صلاح‌حت است. این نگاه شاید خیلی خطرناک باشد چون می‌تواند آسیب‌زننده باشد. وقتی این نگاه در بین مردم رشد کند، دیگر انتخاب بهترین به پرنفعت‌ترین تبدیل می‌شود. وقتی هم که انتخاب‌ها از روی منفعت‌طلبی باشد، معلوم نیست که انتخاب درستی باشد. ممکن است انتخابی باشد که برای دیگران آسیب به شمار برود. مثلاً ممکن است مردی تصمیم بگیرد برای تأمین مایحتاج زندگی خانواده‌اش دستت به یک اقدام منفعت‌طلبانه مانند دزدی بزند. در این صورت، ممکن است به طور موقت برای خود و خانواده‌اش چیزی فراهم کند ولی به اموال، روح، روان و حتی جسم دیگران آسیب زده است.
حتماً شما هم از نزدیک با افرادی برخورد داشته‌اید که دارایی یا عزیزانشان مورد سرقت قرار گرفته‌اند، برخی از این افراد از شدت ترس و نگرانی ممکن است کارشان به بیمارستان و درمان هم رسیده باشد.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

## د

وقتی در انتخاب‌ها، نگاه‌مان به کیفیت باشد، وارد هر مسیری نمی‌شویم. هر مکانی را برای رفت و آمد نمی‌پسندیم و معاشرت با هر شخصی را هم انتخاب نمی‌کنیم. می‌شود گفت وقتی کیفیت را سرلوحه انتخاب‌های‌مان قرار می‌دهیم، به لذتی که از زندگی می‌بریم هم توجه بیشتری می‌کنیم. در این صورت می‌دانیم زندگی ما با هر آنچه درون خود دارد، با تمام کاستی‌ها و زبادی‌هایش، بهترین چیزی است که می‌توانستیم برای خود بسازیم

چون هر چه باشد بیشتر ما در این روزگار، زندگی شهرنشینی داریم و از آنجا که تنوع بیشتری در رابطه با مسائل مختلف زندگی در دسترس داریم، ارزشمندی آنها نیز برایمان ملموس‌تر است. مصداق این را می‌توان در روستاها و یا شهرهای کوچک‌تر و حتی چند دهه پیش که شهرها هنوز به جمعیت کثونی نرسیده بود، دید.

کیفیت برای ما خوشبختی می‌آورد

همه ما در زندگی اشتباهات کوچک یا بزرگی داریم که ممکن است زندگی کنونی ما را ناآرام کرده باشد ولی از گذشته گفته‌اند که ماهی را هر وقت از آب بگیري تازه است. بنابراین از زندگی کنونی خود که نتیجهٔ انتخاب‌های نامناسب است، ناراحت و ناامید نیاید.باشیم، با خودمان روراست باشيم و در خلوت خود، زندگی خود را بدون رودربایستی تجزیه و تحلیل کنیم. این تجزیه و تحلیل صادقانه را جدی بگیریم چون قرار است زندگی حال تا آینده ما بسازد. هر قدر هم که از زندگی ما گذشته باشد، چه ۲۰ سال و چه ۷۰سال، این آگاهی را که هم‌اکنون پیدا کرده‌ایم جشن بگیریم. این آگاهی درباره آنچه واقعاً در زندگی‌مان می‌گذرد را نعمت بدانیم و شروع کنیم به بهره‌برداري.

اینکه این تجزیه و تحلیل چگونه انجام شود که ما خیال‌مان از بابت درستی‌اش راحت باشد، مهم است. تمرینات زیادی در کتاب‌های متعددی وجود دارد که در این‌باره می‌تواند برای ما راهگشا باشد. واقیعت این است که بسیاری از ما برای روراست بودن خودمان هم نیاز به تمرین داریم. نمی‌دانم روراستی با خود سخت‌تر است و یا روراست بودن با دیگران، ولی هر چه هست روراستی با خود نیاز به تمرین دارد. شاید این تمرین برای به نتیجه مثبت رسیدن نیاز به تکرار داشته باشد، پس نباید خسته شد. چون جوینده آینده است.
جولیا کامرون در کتابی به نام هنرمند درون که گیتی خوشدل آن را به زبان فارسی برگردانده، تمریناتی را در این‌باره در نظر گرفته است. شخصاً این تمرینات را به کار گرفته و از آنها نتایج مثبتی هم دریافت کرده‌ام.

در تجزیه و تحلیل صادقانه درون خود، ممکن است به این نتیجه برسیم که در برخی موارد دیگر کاری از دست ما برنمی‌آید، مثلاً زندگی فردی را به تباهی کشانده باشيم و یا به بهترین راه‌ها و بهترین‌روش خود برخورد کرده‌ایم و به برای جبران آن هست. می‌شود از منابع خدایی و افراد آگاه‌در این زمینه کمک گرفت و خلاصه راه‌های درستی که راهنمایی خوب و واقعی در بی‌داشته باشد ولی نباید دست روی دست گذاشت و کاری نکرد. از همین لحظه به کیفیت در زندگی توجه بیشتری کنیم و دیگر دستت به هر کار و روشی نزنیم. این خودنگری و ساختن زندگی تازه، قطعاً خوشحالی بیشتر و واقعی‌تری را برای ما به ارمغان خواهد آورد، چون تنها در این صورت درون ما آرام خواهد شد. در واقع کودک درون ما شاد و خوشحال است. زیرا به آنچه آزارش می‌دهد، نمی‌پردازیم. در این مرحله فکر کنیم بهترین واژه‌ای که بشود به ما نسبت داد، خوشبختی است.

#### سبک نگرش



آیا به کودک درون‌مان بها می‌دهیم؟

## بچه‌ها را تماشاکن

## تا حالت خوب شود

هما ایرانی

خیلی‌ها فکر می‌کنند عباراتی مانند «کودک درون من حالش چگونه است؟»، «آیا به آن اهمیت می‌دهیم یا نه؟» و… چندان باور پذیر نیست. برخی هم ممکن است این مفاهیم را به تمسخر و شوخی بگیرند. ولی واقعیت چیست؟ آیا کودک درون ما حال و احوالی دارد و یا اصلاً ما کودکی درون خود داریم که حال و احوالی داشته باشد؟ در این نوشته به اثبات اینکه این کودک در وجود ما هست یا نه نخواستیم پرداخت، ولی با اعتقاد به اینکه وجود دارد، این باور را مورد بررسی قرار می‌دهیم که کیفیت زندگی ما بر حال و نشاط کودک درون‌مان اثر می‌گذارد.

هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شویم، حال و هوای منحصr به همان روز را داریم. گاهی شاد هستیم و گاهی بی‌حال، گاهی کسل هستیم و گاهی پر جنب و جوش. اگر اتفاقاتی که در این رابطه تأثیرگذار است را نادیده بگیریم، مثلاً سرخوشی‌ای را که به خاطر گرفتن هدیه روز گذشته به دست آورده‌ایم را در نظر بگیریم، حال دماغی و درونی خودمان را بهتر تشخیص می‌دهیم. شاید بتوان گفت این حال درونی همان حالی است که از کودک درون خود می‌گیریم. و برق و پسر از جملاتی دارند که شاید بیشتر از ۱۰ دقیقه در خانه‌شان به سر برید. برخی همین ظاهر زندگی تجملاتی را دارند در حالی که دل‌تان نمی‌خواهد از خانه‌شان بیرون شوید. برای آنکه سادگان و ساده‌می‌اندیشند، برخی دل‌شان نمی‌خواهد از دارایی‌شان چیزی کم شود و به سختی پول خود را خرج می‌کنند، در حالی که بپاداست پس‌انداز زیادی هم در حساب بلشکی خود دارند و… هر کدام از این افراد حتماً حال و هوای متفاوتی نسبت به دیگری دارد. یکی ممکن است به بهانه آبروداری جوری زندگی کند که دوست ندارد و دیگری ممکن است برای راحتی زندگی خود، راحتی دیگری را از بین ببرد یا کم کند و… همه اینها برخورد متفاوتی هم را شما خواهند داشت. نگاه هر کدام از این افراد به زندگی با یکدیگر متفاوت است، همین کودکان نمی‌توانند ناراستی و نادرستی، حال و تاب بیابورند. اگر از چیزی ناراحت شوند گریه سر می‌دهند و به آنچه حق و درایی خودشان نیست دست‌درازی نمی‌کنند، حتی اگر تمام درایی‌شان هم این یک تکه سنگ باشد. همه این‌ها باعث می‌شود از آنچه دارند به راستی لذت ببرند. چون آنچه دارند همان چیزی است که دوست‌دارند، حتی اگر تمام آن چیزی نباشد که می‌خواهند. مهم این است که از داشته‌های خود لذت می‌برند و احساسات خود را دربار هر چیزی صادقانه نشان می‌دهند.

حالا گاهی‌ها به درون خود بیندازیم. کودک، نازاخی و یا انزوا کشانده باشد. لازم را ندارد شاید وقتش رسیده است که به آن توجه بیشتری نشان دهیم. این نازضاتی شاید از بی‌کیفیتی زندگی ما باشد؛ اینکه نتوانستیم بهترین راه‌ها و بهترین‌روش خود برگزیده‌ایم و به زندگی خود انتخاب کنیم. شاید این بی‌کیفیتی واقعی ما که ممکن است ظاهر بسیار پر زرق و برقی هم داشته باشد، کودک درون ما را به ناراحتی و یا انزوا کشانده باشد.

بی‌کیفیتی روابط اجتماعی، کاری، خانوادگی و… ممکن است به کودک درون‌مان احساس دلگتی و ناامیدی داده باشد. شغل و پیشه‌ای که تنها برای امرار معاش خود برگزیده‌ایم و به علایق شخصی خود در آن توجهی نشان نداده‌ایم ممکن است این کودک را از رده باشد. شاید نوعی از زندگی که ممکن است به خاطر صلاحدید خانواده برای خود صلاح دیده باشد در حالی که با خواسته‌های درونی ما سازگار نیست کودک ما را غصه‌دار کرده باشد. خیلی چیزهای دیگر ممکن است در زندگی ما وجود داشته باشد که این کودک صادق و بی‌آزار را افسرده و غمگین کرده باشد که در تجزیه و تحلیل شخصی خود به آنها پی خواهیم برد. در شرایط کنونی جوامع انسانی که استرس و نگرانی گریبان بسیاری

## د

بی‌کیفیتی روابط اجتماعی، کاری، خانوادگی و… ممکن است به کودک درون‌مان احساس دلگتگی و ناامیدی داده باشد

از افراد را گرفته، توجه به این کودک ضروری است. هر جور سر کوبگری آن ممکن است تاوان سنگینی بر جای بگذارد. کودک درون ما امروزه ممکن است بیشتر از گذشته هم به توجه نیاز داشته باشد، چون مقوله کیفیت و توجه به آن در تمام مسائل زندگی پررنگ‌تر از گذشته است. برای مصداق این نوشته بهتر است به افرادی که پیرامون شما زندگی می‌کنند نگاه کنید. افرادی که می‌شناسید یا در جات مختلفی از کیفیت، زندگی خود را ساختن‌اند. برخی زندگی پر زرق و برق و پسر از جملاتی دارند که شاید بیشتر از ۱۰ دقیقه در خانه‌شان به سر برید. برخی همین ظاهر زندگی تجملاتی را دارند در حالی که دل‌تان نمی‌خواهد از خانه‌شان بیرون شوید. برای آنکه سادگان و ساده‌می‌اندیشند، برخی دل‌شان نمی‌خواهد از دارایی‌شان چیزی کم شود و به سختی پول خود را خرج می‌کنند، در حالی که بپاداست پس‌انداز زیادی هم در حساب بلشکی خود دارند و… هر کدام از این افراد حتماً حال و هوای متفاوتی نسبت به دیگری دارد. یکی ممکن است به بهانه آبروداری جوری زندگی کند که دوست ندارد و دیگری ممکن است برای راحتی زندگی خود، راحتی دیگری را از بین ببرد یا کم کند و… همه اینها برخورد متفاوتی هم را شما خواهند داشت. نگاه هر کدام از این افراد به زندگی با یکدیگر متفاوت است، همین کودکان نمی‌توانند ناراستی و نادرستی، حال و تاب بیابورند. اگر از چیزی ناراحت شوند گریه سر می‌دهند و به آنچه حق و درایی خودشان نیست دست‌درازی نمی‌کنند، حتی اگر تمام درایی‌شان هم این تکه سنگ باشد. همه این‌ها باعث می‌شود از آنچه دارند به راستی لذت ببرند. چون آنچه دارند همان چیزی است که دوست‌دارند، حتی اگر تمام آن چیزی نباشد که می‌خواهند. مهم این است که از داشته‌های خود لذت می‌برند و احساسات خود را دربار هر چیزی صادقانه نشان می‌دهند.

حالا گاهی‌ها به درون خود بیندازیم. کودک، نازاخی و یا انزوا کشانده باشد. لازم را ندارد شاید وقتش رسیده است که به آن توجه بیشتری نشان دهیم. این نازضاتی شاید از بی‌کیفیتی زندگی ما باشد؛ اینکه نتوانستیم بهترین راه‌ها و بهترین‌روش خود برگزیده‌ایم و به زندگی خود انتخاب کنیم. شاید این بی‌کیفیتی واقعی ما که ممکن است ظاهر بسیار پر زرق و برقی هم داشته باشد، کودک درون ما را به ناراحتی و یا انزوا کشانده باشد.

بی‌کیفیتی روابط اجتماعی، کاری، خانوادگی و… ممکن است به کودک درون‌مان احساس دلگتی و ناامیدی داده باشد. شغل و پیشه‌ای که تنها برای امرار معاش خود برگزیده‌ایم و به علایق شخصی خود در آن توجهی نشان نداده‌ایم ممکن است این کودک را از رده باشد. شاید نوعی از زندگی که ممکن است به خاطر صلاحدید خانواده برای خود صلاح دیده باشد در حالی که با خواسته‌های درونی ما سازگار نیست کودک ما را غصه‌دار کرده باشد. خیلی چیزهای دیگر ممکن است در زندگی ما وجود داشته باشد که این کودک صادق و بی‌آزار را افسرده و غمگین کرده باشد که در تجزیه و تحلیل شخصی خود به آنها پی خواهیم برد. در شرایط کنونی جوامع انسانی که استرس و نگرانی گریبان بسیاری

#### سبک تغذیه

زیاد بخوریم یا خوب بخوریم؟

خاتون تهرانی

شما از کدام دسته هستید؟ کسانی که به کیفیت اهمیت می‌دهند یا کسانی که کمیت برای‌شان مهم‌تر است؟ اینکه چقدر خوراکی میل می‌کنید برای‌تان مهم‌تر است و یا اینکه چه می‌خورید؟ اگر ناگزیر به انتخاب بین ارزان‌تر ولی بیشتر و گران‌تر ولی کمتر باشید، کدام را انتخاب می‌کنید؟ دل‌تان می‌خواهد بهتر یین را داشته باشید و یا بیشترین را؟ بگذریم از اینکه هر کس دلش می‌خواهد بهتر یین و بیشترین را با هم داشته باشد ولی خیلی وقت‌ها ما ناچاریم از بین این دو، یکی را انتخاب کنیم. برای همین لازم است فکر کنیم که کیفیت در زندگی چقدر مهم است؟ اصلاً مهم هست یا نه؟ و اینکه جایش در زندگی ما خالی هست یا نه؟

یکی از ساده‌ترین چیزهایی که هر روز با آن سر و کار داریم، خوراک و هواس‌ت. چیزهایی که اگر نباشند حیات ما هم به خطر می‌افتد. اینکه چه می‌خوریم