

زندگی را خاکستری ببینید



روزان ششایی
فصل دوم: راه های شاهی خانه مقیم

حتما برای شما هم پیش آمده است که از موضوعی غمگین، کسل یا بی حوصله باشید و به اصطلاح خلقتان تنگ باشد و نتوانید به انجام هیچ کار دیگری فکر کنید. تقریبا همه ما چنین حالت هایی را در بعضی دوره های زندگی مان تجربه کرده ایم. حالت هایی که با وجود معمولی بودن، اگر مدت زمان زیادی طول بکشند، منجر به اختلال افسردگی می شوند و بر همه جنبه های زندگی ما اثر منفی می گذارند. هدف از آموزش مهارت تنظیم خلق منفی، جلوگیری از همین پیامدهاست که در ادامه به برخی از آن ها اشاره می کنیم:

- زمانی که فرد خلقی گشاده دارد، تصمیم گیری برای او راحت تر است. در رویدادهای شاد بیشتر شرکت می کند، به مهمانی و سفر بیشتر می رود، بیشتر خرید می کند و.... در حالی که با خلق تنگ، حوصله و انگیزه هیچ کدام از این فعالیت های لذت بخش و مفرح را ندارد.
- افرادی که خلق تنگی دارند، بیشتر دچار مشکلات و تعارض می شوند و قادر به برقراری ارتباط مؤثر با دیگران نیستند.
- تفکر خلاق در افرادی که خلق تنگی دارند به علت هیجانات منفی، کارآمد نیست و نتیجه آن هم انتخاب روش های حل مسئله نادرست و به کارگیری نامناسب است. در نتیجه فرد معمولاً یاد ماندگی، روبه رو خواهد شد.
- بهره وری و تولید در این افراد هم معمولاً بسیار کم است.
- عزت نفس، یعنی ارزشمندی و احترام گذاشتن و ارزش شدن برای خود، از این رو فردی که خلق تنگی دارد چنین احساسی را درباره خودش نخواهد داشت.
- وقتی خلق فردی تنگ می شود، احتمال یادآوری خاطرات و رویدادهای ناخوشایند گذشته هم در او بیشتر می شود و بر عکس، بنابراین طبیعی است که خلق تنگ در کارایی یا نا کارایی حافظه هم اثرگذار باشد.
- خودباوری و خود کارآمدی فردی که خلق تنگی داشته باشد، بسیار پایین است، یعنی هیچ گاه احساس مفید و کارآمد بودن در زندگی ندارد.
- خلق منفی انگیزه های فرد را هم متأثر از خودش می کند و تا حد زیادی آن را کاهش می دهد.

- راهکارهای مقابله با خلق منفی چیست؟
- موقعیت های ناخوشایند زندگی خود را بپذیرید، یعنی به این پذیرش برسید که بسیاری از رویدادهای تلخ و ناراحت کننده زندگی گرینا پذیر و خارج از کنترل ماست و افکاری مانند اینکه چرا این جور شد؟ این مصفا نه نبود! کاش این اتفاق نمی افتاد، ما را بیشتر نتوان و در مانده می کند.
- در باره مسائل ناگوار زندگی، خود را سرزنش نکنید و بپذیرید که ممکن است این اتفاق برای هر کسی بیفتد.
- مطلق و متعصبانه به مسائل نگاه نکنید و بایدها و نبایدها را کنار بگذارید، برای نمونه برخی افراد معتقدند که باید در همه موارد پیروز و موفق شوند، از این رو هرگاه شرایط این گونه نباشد، نا کامی و غم زیادی را متحمل می شوند. پس بهتر است، این گونه بیندیشید: «من تمام تلاشم را می کنم تا موفق شوم و اگر نشوم، با وجود اینکه متأسفم، اما برای رسیدن به موقعیت بهتر در فرصت های بعدی همه تلاشم را می کنم.»
- رویدادهای ناگوار را به مسائل دیگر تعمیم ندهید. منظور این است که با تجربه یک اتفاق ناخوشایند و ناگوار نباید از کل زندگی ناامید شد، پس در سختی ها و ناملایمات زندگی سعی کنید واقع بین تر باشید و همه زندگی را سیاه یا منفی نبینید.
- برای مبارزه با خلق منفی به آینده خوش بین باشید و منفی بافی نکنید.
- زمانی که اتفاق تلخی را تجربه می کنید و غمگین و ناراحت هستید، جنبه های مثبت و خوشایند زندگی را هم در ذهنتان مرور کنید.
- خود را مشغول انجام کاری کنید. با این کار کمتر به رویدادهای منفی فکر می کنید، پاسخ های مثبت و خوشایندی از محیط اطراف دریافت می کنید و احساس مفید و توانمند بودن هم خواهید کرد.
- به فعالیت های مفرح و لذت بخش بپردازید. انجام این فعالیت ها سبب می شود که زودتر به حالت طبیعی تان برگردید. معاشرت با دوستان، رفتن به گردش، تماشای فیلم های کمدی، شرکت در جشن ها و مهمانی ها، خرید رفتن، گوش دادن به موسیقی شاد، ورزش کردن و پرداختن به فعالیت های مورد علاقه تا حد زیادی روحیه تان را بهبود می بخشد و حالتان را خوب می کند.

نکته روز

کفر ابرق بیندازید



شادفر

لکه های سرامیک از اعصاب خرد کن ترین کثیفی هایی هستند که خانم ها را در خانه های امروزی آزار می دهند. این اذیت و آزار به ویژه برای خانم هایی است که فرزند خردسال دارند و همیشه دنبال راهی برای تمیز کردن و درخشان شدن سرامیک ها هستند. با چند راهکار ساده می توان خیلی آسان به این کار پرداخت.

- سرامیک ها را جاروبرقی بکشید**
قبل از اینکه سرامیک ها را بشوید و برق بیندازید باید روی آن ها را با جاروبرقی تمیز کنید. زیرا گردوغبار سبب پخش ذرات روی سطح می شود و تمیز کاری را دشوار تر می کند.
- درخشان شدن با سرکه سفید**
سرکه را می توان یکی از مواد شوینده طبیعی نامید که نه تنها به تمیز کردن سرامیک ها کمک می کند، بلکه سبب درخشان شدنشان هم می شود. پس از جاروبرقی کشیدن با اسپری کردن سرکه سفید به درخشان شدن سرامیک ها کمک کنید.
- رفع زردی با جوش شیرین**
لکه های چربی و غذاری سرامیک های خانه هم کلافه کننده است. جوش شیرین یکی از ساده ترین راه حل هاست که در خانه بیشتر افراد وجود دارد یا به راحتی می توان آن را تهیه کرد. جوش شیرین لکه های زرد را پاک می کند. کمی جوش شیرین و آب را با هم مخلوط کنید. مخلوط آب و جوش شیرین را روی لکه غذا قرار دهید. سپس با حوله آن را پاک کنید.
- مایع ظرف شویی برای دست شویی و حمام**
مواد شوینده قوی به مرور سرامیک دست شویی و حمام را خراب می کند و برای سلامت شما مضر است. برای نظافت سرویس ها مقداری مایع ظرف شویی را روی لکه سرامیک بریزید و با استفاده از فرچه یا کف شوی محل را تمیز کنید. پس از پاک شدن لکه آن را با آب ولرم پاک کنید. پس از تمیز کردن سرامیک دست شویی و حمام، هوا کش را روشن کنید تا زودتر سرامیک ها خشک شوند.
- مقابله لیموترش با لکه ها**
برای تمیز کردن سرامیک ها لیموترش را نصف کنید و به محل آلودگی بسایید. سپس یک دستمال آغشته شده به سرکه را به آن محلی که لیمو را آغشته کرده اید، بمالید. تمیز کردن کف سرامیکی خانه همین قدر ساده و آسان است.



شهر
SHAHARANews.ir
۲۲ بهمن ۱۴۰۱
شماره ۲۲
۱۳۸۸

۱۲



پله پله تابی نیازی

درباره قناعت و آثاری که به دنبال دارد



سوژه روز

ملیحه ابراهیمی یزدی | میانه روی، بهترین انتخاب برای داشتن یک زندگی با کمترین حجم از دغدغه های روزمره است. افراط و تفریط هر کدام به نوبه خود تأثیرات سونی در مراحل زندگی بر جای می گذارند. آن فردی موفق و سر بلند است که رضایه قسمت الهی باشد. به آنچه برای او مقدر شده است بسنده کند. البته نه به این معنا که دست از تلاش و کوشش بردارد، بلکه راضی به روزی ای باشد که برایش پیش بینی شده است.

با این توصیف از خصلت قانع بودن و قناعت کردن در امور نمی توان به آسانی عبور کرد. قناعت یک صفت اخلاقی است که نبود آن باعث حرص و طمع در افراد می شود. در ادامه به نکاتی اشاره خواهیم کرد که بی ارتباط با شرايطی که در آن زندگی می کنیم نیست. گاهی از یاد بردن برخی خصلت های فردی آسیب هایی را به جمع وارد می کند.

قناعت به سبک اصلاح الگوی مصرف

قناعت به کم اکتفا کردن و رضایت از نعمت هایی است که در اختیار داریم. یکی از راه های قناعت، اصلاح الگوی مصرف و پرهیز از اسراف در موارد مختلف زندگی است. در یک نگاه ساده خرید ما محتاج روزانه را در نظر بگیرد. کار دشواری نیست که به اندازه نیازمان خرید کنیم. در بسیاری از موارد خریدهای خوراکی مان به دلیل به موقع مصرف نکردن از تاریخ مصرف آن ها می گذرد و ناچاریم آن ها را دور بریزیم.

دوئل قناعت با حرص و طمع

برای آن هایی که ثروت اندوزی تمام هم و غمشان است. قناعت به معنای رضایت از نعمت هایی که در اختیار داریم، هیچ جایگاهی ندارد. در چنین مواقعی قناعت مقابل حرص و طمع قرار می گیرد. در حالی که قناعت همان طور که از حرص ناشی از ثروت اندوزی می کا هد از زیاده خواهی نیز جلوگیری می کند.

تصور کنید راضی باشیم به آنچه خداوند در روزی مان مقدر کرده است. حال اگر بیشتر تلاش و کوشش کردیم چه بهتر که ما از آن رادر مشارکت های اجتماعی و اقتصادی صرف و خرج کنیم. کم نیستند آدم های دور و اطرافمان که به بخشی از روزی خود قناعت می کنند و باقی را صرف امور خیریه و باز کردن گرهی از مشکلات دیگران می کنند. از یک سری مخارج غیر ضروری کم می کنند و هزینه را صرف تحصیل یا تهیه چیزی به یک نیازمند می کنند.

قناعت و آثاری که به دنبال دارد

میانه روی در مصرف، تأثیر بسزایی در سامان دهی امور اقتصادی خرد و کلان دارد. خرد از این جهت که می توان از نهاد خانواده یک سری فرهنگ سازی ها را انجام داد به عنوان نمونه برنامه ریزی کردن برای خرید پوشاک به تناسب فصل و در سطح کلان به این معنا که کاهش هزینه ها منافع جمعی را به دنبال دارد. مثل تعادل در مصرف انرژی.

جدال از مسائل مادی و دنیوی، آنچه در دین اسلام نیز تأکید شده است، بسنده کردن به مقدار کم و هر اندازه روزی ای که خداوند مقدر کرده است، چرا که خشنودی او را به دنبال دارد. افراد زیادی این نکته را از یاد برده اند. آن هایی که حاضرند خود را به هر مشقتی بیندازند تا زندگی به ظاهر رزق و برق داری را تجربه کنند. از قرض گرفتن تا اقدام به اخذ وام های کلان تا لوازم خانه شان را به روز کنند، یک خود رو دیگر بخزند، مهمانی های اشرافی بگیرند و...

قناعت و نتایج آن

- عزت، کرامت و سر بلندی هم نشین قناعت است. عاقلانه ترین رفتار این است که از نعمت هایی که خداوند به ما عطا کرده است، نهایت استفاده را ببریم.
- توکل به خدا و احساس بی نیازی کردن به غیر از خدا یکی از خصلت های افراد قانع است. اینکه امید داشته باشیم در وضعیت سخت و بحرانی خداوند نگاهش را از ما بر نمی دارد.
- در سایه قناعت زندگی کردن و بی نیاز بودن به جمع آوری ثروت فراوان از هر راهی و دوری از حرص و طمع باعث می شود از خصلت ناشایست ثروت اندوزی و به دنبال آن ریخت و پاش های بیهوده فاصله بگیریم.
- قانع بودن به شرایط باعث می شود چشم طمع به مال و سبک زندگی دیگران نداشته باشیم و برای رسیدن به اهداف واهی دست نیاز به سوی هر فردی دراز نکنیم.
- از تشوش و نگرانی دور خواهیم بود. اگر به روزی ای که برای ما مقدر شده است قانع باشیم.

آثار مثبت قناعت

رضایت به داشته ها و نعمت هایی که خداوند عطا کرده است.

استفاده درست از نعمت ها.

صبوری در وضعیت نامساعد معیشتی.

مقایسه نکردن خود با دیگران.

دوری از چشم و هم چشمی و نادیده گرفتن داشته های دیگران.

احساس بی نیازی و قانع بودن به روزی ای که خداوند معین کرده است.

داشتن احساس آرامش و به دنبال آن آسایش داشتن.

گام به گام تا آینده روشن

درست است که قناعت نوعی سبک زندگی با مدل اسلامی و دینی است و آموزه های دینی تأکید بر اجرایی کردن آن در مرحله به مرحله زندگی دارند. همین بس که احادیث زیادی از ائمه اطهار^(ع) در این باره نقل شده است. اما به جرئت می توان گفت قانع بودن و قناعت پیشه کردن در تمام ابعاد زندگی یک مدل از سبک دور اندیشی در حوزه های اقتصادی، اجتماعی و به دنبال آن فرهنگ سازی برای پیش برد اهداف عالی است. خانواده به عنوان یک نهاد تربیتی می تواند با دور اندیشی، فرهنگ سرمایه گذاری برای فردا را در سایه قناعت به اعضای خانواده آموزش دهد. این فرهنگ سازی خود به خود به جامعه اشاعه پیدا می کند. به گونه ای که شاهد آثار مثبت آن در جامعه خواهیم بود. مشارکت های محلی در مساجد و مراکز خیریه گواهی بر این ادعاست که خیلی ها به این درک رسیده اند که می توانند با یک زندگی مختصر و مفید به دور از تجمل و اسراف به دیگران زندگی ببخشند.