



## میانبرهایی برای ارتقای کیفیت زندگی

کیفیت زندگی شاخصی مرکب از مولفه‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، امنیت، سلامت و... است که مطلوبیت حیات ساکنان یک کشور یا شهر را در سطح کلان می‌سنجد و ارزش‌گذاری می‌کند.

جام جم آنلاین: کیفیت زندگی شاخصی مرکب از مولفه‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، امنیت، سلامت و... است که مطلوبیت حیات ساکنان یک کشور یا شهر را در سطح کلان می‌سنجد و ارزش‌گذاری می‌کند.

معروف‌ترین رده‌بندی کیفیت زندگی هر سال توسط موسسه‌ای معتبر و بین‌المللی برای کشورها و به تفکیک شهرهای مهم اعلام می‌شود و شاخص‌های فراغت و فرهنگ، هزینه زندگی، ریسک و امنیت، زیرساخت، سلامت، محیط زیست، اقتصاد و آب و هوا را در نظر می‌گیرد.

ناگفته پیداست ایران و پایتخت شلوغش که نام کلانشهر را یدک می‌کشد، در این رتبه‌بندی به دلایل فنی و بویژه اقتصادی جایگاه مناسبی ندارد. برای مثال توجه کنید که ترافیک شهری، آلودگی هوا و آب و هوای نامساعد رتبه کشور ما را نسبت به سایرین به طرز محسوسه پایین می‌آورد.

نوشتاری که می‌خوانید به این نوع رده‌بندی ارتباطی ندارد و در مقابل قصد داریم برخی شاخص‌های کیفیت زندگی در سطوح خرد را بررسی کنیم. به این معنا که چگونه می‌توان برنامه‌ریزی کرد تا مطابق اصول معتبر و شناخته شده علمی نظیر جامعه‌شناسی، رفتارشناسی، روان‌شناسی، اقتصاد و... حداقل برای خود و خانواده‌ای که در آن زندگی می‌کنیم کیفیت زندگی را بالا ببریم.

### راهکارهای فردی

شاخص‌هایی که در ادامه ارائه می‌شود انتخابی هستند و با وجود ارتباط معنادار و اجتناب‌ناپذیر با مسائل کلان اجتماعی این قابلیت را دارند که به صورت آگاهانه، ارادی و فردی برای بهبود کیفیت زندگی در نظر گرفته شوند. بالطبع در جوامعی هم که شاخص کیفیت زندگی در آنها رتبه پایینی کسب می‌کند افراد بسیاری در اقشار مختلف یافت می‌شوند که بنا به معیارها و استانداردهای معتبر از زندگی باکیفیتی برخوردارند.

### 1 - هزینه‌های فرهنگی را افزایش دهید

سرانه هزینه فرهنگی خانوار یکی از شاخص‌های توسعه محسوب می‌شود و ارتباطی تنگاتنگ با کیفیت زندگی دارد. این هزینه‌ها طیف متنوعی از مبالغی که برای خرید کتاب و نشریات صرف می‌شود تا هزینه‌های فراغت فرهنگی نظیر رفتن به سینما، تئاتر و نمایشگاه‌ها، آموزش هنری، اکتیو محصولات فرهنگی مکتوب، دیجیتال و... را شامل می‌شود. متأسفانه طی یک دهه اخیر بنا به آمارها هزینه‌های مسکن، خوراک و پوشاک در خانوار بویژه در طبقه متوسط شهری، بودجه هزینه فرهنگی را بلعیده است.

گاو پیشانی سفید این ماجرا نیز سرانه مطالعه کتب غیردرسی یا همان مطالعه است که در سال‌های اخیر در ایران بر سر میزانش دعواست، ولی کیست که نداند از چند ساعت در روز تجاوز نمی‌کند. اهمیت هزینه‌های فرهنگی بر رشد و ارتقای اجتماعی افراد بر کسی پوشیده نیست و بنا به نظر جامعه‌شناسان شیوع بزهکاری در خانواده‌هایی که در آنها فرهنگ بخشی از سبد هزینه خانوار است به مراتب پایین‌تر است. #171فرهیخته؛ صفتی گویا و روشن در عرف عمومی جامعه ماست که به افراد مطلع، درگیر با مسائل فرهنگی و البته دارای شخصیت و منش سالم اطلاق می‌گردد. تاسف دیگر این که این روزها به دلایل اقتصادی هزینه کردن برای امور فرهنگی، خاص طبقه مرفه تلقی می‌شود و گویا بخش بزرگی از توده‌های اجتماعی رختشان را از این حوزه و هزینه‌های آن بیرون کشیده‌اند و خلاص!

در این شرایط کسانی که خواهان ارتقای کیفیت زندگی خود و خانواده‌شان هستند باید به صورت شخصی دست به کار شوند و منتظر تحوّل کوتاه‌مدت برای بهبود شرایط نباشند.

### 2 - پس‌انداز داشته باشید

تصمیم برای پس‌انداز کردن یا افزایش آن اغلب دشوار است ولی پس از اجرا، خوشایند به نظر خواهد رسید. پس‌انداز هرچند مختصر

باشد بخشی از محرومیت‌های احتمالی در شیوه زندگی را توجیه می‌کند و علاوه بر آن که به قول قدیمی‌ها شرط عقل است و برای روز مبادا به کار می‌آید می‌تواند به سرمایه‌ای در آینده تبدیل شود.

بنا به نظرسنجی‌ها داشتن پس‌انداز و برنامه‌ریزی برای افزایش آن به امور زندگی افراد بویژه در حوزه مالی انضباط می‌بخشد و با افزایش امید برای آینده رضایتمندی بیشتر افراد از کار، زندگی و روابط اجتماعی را در پی دارد. پس‌انداز تکنیک‌هایی دارد که با آموختن آنها می‌توان با ایجاد کمترین محرومیت، بهترین نتیجه را به بار آورد. چانه زدن حین خرید، مقایسه قیمت‌ها، پرهیز از خریدهای هیجانی برای مثال در حراجی‌ها و بازارهای مکاره کنار خیابانی، توجه به کاربرد وسایل برای خرید و نه مدگرایی و اهمیت دادن به زیبایی‌های بصری، تغییر عادت‌های خرید و مصرف، صرفه‌جویی در انواع انرژی و... بخشی از این تکنیک‌ها هستند.

### 3 - مسافرت و سیاحت را از قلم نیندازید

نکته: مهارت‌ها در تمامی حوزه‌های زندگی به کار می‌آیند. افراد با مهارت راحت‌تر شغل پیدا می‌کنند، در معرض ارتقای شغلی و اجتماعی هستند، فرصت‌های ارتباطی بهتر و بیشتری می‌یابند و در مجموع زندگی باکیفیت‌تری دارند. زندگی امروزی در شهرها رخت‌آور است و اگر تنوعی در کار نشود خستگی روحی و عصبی ناشی از فشار کاری و معیشتی درون و بیرون فرد را تخریب می‌کند. مسافرت‌ها هر چقدر هم کم‌هزینه و مختصر باشند بویژه اگر به مقصد طبیعت و مکان‌های بکر و خلوت صورت گیرد با ایجاد انگیزه و نشاط روحی کیفیت مناسبات افراد خانواده را با یکدیگر و با جامعه تنظیم می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد شیوع انواع افسردگی در خانواده‌ها و افرادی که اهل گردش و مسافرت هستند به مراتب کمتر از سایرین است.

### 4 - به سلامت خود و خانواده‌تان اهمیت بدهید

اغلب بیماری‌های خطرناک که عوارض آنها در بلندمدت دامنه‌دار می‌شوند قابل پیشگیری و درمان هستند. دیابت و امراض قلبی و عروقی اغلب از سبک نادرست زندگی و بویژه تغذیه ناشی می‌شوند. امراض قلبی و عروقی در ردیف بیماری‌های کشنده در جهان، رتبه اول را دارند. در کشور ما نیز وضع بر همین منوال است.

دیابت بیماری خطرناکی است که بسیاری افراد آن را در مراحل اولیه نادیده می‌گیرند و تنها زمانی به فکر درمان می‌افتند که قند، باقی‌مانده و در خونشان اندام‌های حیاتی و بویژه کلیه و چشم‌ها را از کار انداخته است. چک‌آپ‌های منظم پزشکی و نادیده نگرفتن هر نوع بیماری و درد مشکوک، شانس پیشگیری را بالا می‌برد و مانع از مصائب جسمی در بلندمدت می‌شود. این تست‌های پزشکی درباره بیماری‌های زنانه اهمیت بیشتری دارند. از سلامت جسم که بگذریم سلامت روان هم در اولویت قرار دارد. لازم است که برخی عادات نادرست که در جمع خانواده و اطرافیان تشنج‌آفرین است را دور بریزیم. غر زدن، منفي‌باقي، ایرادگیری و ... تعدادی از این عادت‌های زشت و متأسفانه فراگیر هستند که سلامت روان فرد و خانواده را مخدوش می‌کنند.

### 5 - اخلاقتان را خوش کنید

هریک از ما عادات اخلاقی بدی داریم که خود نیز از آنها آگاهیم. گاهی هم تذکر مستقیم یا غیرمستقیم دیگران موجب آگاهی ما از عادات بد اخلاقی می‌شود. خوش‌اخلاق‌ها موفق‌ترند. انسان‌ها برای کار، شراکت، معامله، مراوده، ازدواج، سفر و ... خوش‌اخلاق‌ها را ترجیح می‌دهند و در اولویت می‌گذارند.

خوش‌اخلاقی با دیگران انطباق‌پذیری فرد با محیط را بالا می‌برد و از طریق افزایش موفقیت در زندگی اجتماعی کیفیت مادی و معنوی زندگی وی را بالا می‌برد. بداخلاق‌ها آزار رسانند و اگر دیگران از آنها متنفر نباشند حداقل در معرض قضاوت و اتهامند!

### 6 - مهارت‌هایتان را افزایش دهید

مهارت‌ها در تمامی حوزه‌های زندگی به کار می‌آیند. افراد با مهارت راحت‌تر شغل پیدا می‌کنند، در معرض ارتقای شغلی و اجتماعی هستند، فرصت‌های ارتباطی بهتر و بیشتری می‌یابند و در مجموع زندگی باکیفیت‌تری دارند.

آشنایی با علوم روز و مهارت‌های مدرن نیز در این میان جایگاه مهمی دارد. یادگیری کار با رایانه و اینترنت، وسایل ارتباطی جدید، یک زبان خارجی و... علاوه بر بالا بردن توانایی ذهنی، دیدگاه دیگران را نسبت به فرد ارتقا می‌دهد و احترام و انگیزش آنان را در پی دارد.

دیگر این که افزایش مهارت‌ها دیدگاه فرد را نسبت به موجودیت خویش رضایت‌بخش می‌کند و زمینه‌های سلامت روحیه وی را پدید می‌آورد.

