

سبک زندگی از عادات بد به عادات خوب



سبک زندگی یکی از موضوعات مهمی است که مورد توجه اغلب رسانه‌ها و مجامع علمی و تحقیقاتی قرار گرفته است. آنچه به عنوان سبک زندگی می‌شناسیم شامل فعالیت‌ها، رفتارها، عادت‌ها، علایق، عقاید و ارزش‌ها می‌شود. بنابراین گسترده و پرمایه است.

سبک زندگی یکی از موضوعات مهمی است که مورد توجه اغلب رسانه‌ها و مجامع علمی و تحقیقاتی قرار گرفته است. آنچه به عنوان سبک زندگی می‌شناسیم شامل فعالیت‌ها، رفتارها، عادت‌ها، علایق، عقاید و ارزش‌ها می‌شود. بنابراین گسترده و پرمایه است.

امری در زندگی ما اعم از ظاهر و مد و دکوراسیون، تا اعتقاد، عبادت و روابط اجتماعی نیست که در دایره مباحث سبک زندگی قرار نگیرد و این مجموعه به طور کامل آن چیزی است که ما به عنوان سبک زندگی افراد می‌شناسیم. طبق تعریف دکتر محمدسعید ذکایی، مردم شناس و استاد جامعه‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی در مقاله تحول در سبک زندگی جوانان، سبک زندگی، الگویی از کنش اجتماعی است که تمیزدهنده افراد و گروه‌های اجتماعی از یکدیگر است. لذا مردم با توجه به سبک زندگی، خدمت‌الگه‌ها، که با آن‌ها هستند با یکدیگر ارتباط پیدا می‌کنند.

رسانه‌ها و اهمیت سبک زندگی

با توجه به همین اهمیت و گستردگی است که سایت‌ها و رسانه‌های عمومی بخش مهمی از کار خود را به مباحث سبک زندگی اختصاص داده‌اند و بسیاری از نشریات و رسانه‌ها به طور تخصصی به سبک زندگی می‌پردازند. برای مثال خبرگزاری رویترز بخشی را تحت عنوان زندگی، هنر، سلامت، دین و سرگرمی در حوزه سبک زندگی تعریف کرده است. یا در سایت گاردین مباحثی چون خانه‌داری و باغداری، غذا و سلامت، عشق و روابط زناشویی و مباحث مربوط به زنان در حوزه سبک زندگی تعریف شده است. اما سایت ایندپندنت حوزه نگاه خود به مباحث سبک زندگی را نیز گسترده‌تر از دیگر رسانه‌ها در نظر گرفته و تکنولوژی، بازی و تاریخ را در کنار آشپزی و سلامت و روابط زناشویی وارد حوزه مباحث و گزارشات سبک زندگی خود کرده است. در کنار این سایت‌های معروف که به طور جدی وارد بحث‌های سبک زندگی شده‌اند رسانه‌های تخصصی هم در این حوزه راه اندازی شده که می‌توان ریدر دایجست و آرتیکل بیس را از آن جمله دانست. این گونه سایت‌ها ضمن اخبار و گزارش، بیشتر به مباحث تحلیلی و ترویجی در حوزه اخلاق اجتماعی و سبک زندگی پرداخته‌اند. یکی از اصلی‌ترین رسالت‌های همه این صفحات شناسایی، تحلیل و نقد عادات شهروندان و همچنین ترویج عادات خوب برای زندگی بهتر، سالم‌تر و موفق‌تر است. همه این موارد حاکی از این مهم است که عادات انسان‌ها همه آن چیزی است که سبک زندگی آنها را تشکیل می‌دهد و عادات خوب به معنای سبک زندگی خوب و عادات بد نشان‌دهنده سبک زندگی بد است. با همین رویکرد در ادامه بخشی از یکی از مقالات جالب آرتیکل بیس را خواهید خواند که به عادات خوب در برابر مسائل زندگی و چگونگی پرورش آنها می‌پردازد.

عادات انسان‌ها همه آن چیزی است که سبک زندگی آنها را تشکیل می‌دهد و عادات خوب به معنای سبک زندگی خوب و عادات بد نشان‌دهنده سبک زندگی بد است

فکر و ذهن خود را بر راه حل‌ها متمرکز کنید، نه بر مسائل و مشکلات

بیشتر افراد در برابر مشکلات، ذهن خود را بر دشواری‌ها و سختی‌ها متمرکز می‌کنند. معمولاً در این مواقع می‌پرسند چگونه این مساله و مشکل برای من اتفاق افتاد؟ چرا این قدر بدشانس هستم؟ و در ادامه این نوع سؤالات مدام دلایل و روند ایجاد مشکل را در ذهن خود مرور می‌کنند و به خودخوری و خودتخریبی می‌پردازند. اما آیا این کار به حل مشکل کمک خواهد کرد؟ خیر. باید فکر را بر راه حل متمرکز کرد. باید به تمرکز بر مسائل و مشکلات پایان داد و سعی کرد ذهن را بر آنچه اکنون در حال انجام است، معطوف کرد. اتفاق افتاده را نمی‌توان تغییر داد، بنابراین باید راهی را انتخاب کرد که به خارج شدن از موقعیت کنونی کمک می‌کند. مثبت‌اندیشی، تاثیر زیادی بر زندگی روزمره ما دارد. باید تجربیات مثبت را به سوی خود جذب کرد، چراکه هیچ رویداد خوشایندی از افکار منفی حاصل نمی‌شود.

به دنبال گرفتن سرمشق از موفقیت‌ها باشید

گرفتن درس و سرمشق از رویدادهای خوبی که رخ می‌دهد الزامی است. یکی از عادات بد ما این است که وقتی واقعه بد و ناخوشایندی برآیمان اتفاق می‌افتد، به جای این که دنبال فرصت‌ها و موقعیت‌ها باشیم فقط موارد بد را می‌بینیم. ما معمولاً فرصت‌ها و موقعیت‌ها را در ماه‌های بعد مشاهده می‌کنیم. آیا تا به حال شنیده‌اید که «من می‌دانم چرا آن اتفاق افتاد» یا «اگر آن اتفاق نیفتاده بود، من اینجا نبودم.» فکر و ذهن خود را برای مثبت‌اندیشی آماده کنید و پرورش دهید و در هر تجربه‌ای، چه خوب یا بد، به دنبال گرفتن درس و سرمشقی باشید.

افکارتان را مورد سوال قرار دهید

افکار، عقاید و باورهای ما، ساخته و پرداخته تجربیات و روابط ما با خانواده، دوستان، همسر و هر چیزی است که دیده و شنیده ایم. اگر افکارمان سودمند نیست، به درون خودمان باز می‌گردد. از افکار خود آگاه باشید و به جای فکر کردن به

این که «من پول ندارم» یا «من هرگز توان خرید آن را ندارم»، از خود بپرسید «چگونه می توانم راهی بیابم تا آن را بخرم» و مراقب افکار، احساسات، باورها و طرز فکر و رفتارتان باشید زیرا اینها در حال به وجود آوردن دنیای شما هستند. نسبت به افکار، احساسات، باورها و رفتارتان مسئول باشید و آنهایی را انتخاب کنید که برایتان سودمند هستند. افکارتان را کنترل کنید. در غیر این صورت، افکار تان شما را کنترل خواهد کرد.

فکر و ذهن خود را بر قردانی و سپاسگزاری متمرکز کنید
هنگامی که از خواب بیدار می شوید یا به بستر می روید، یا حتی زمانی که احساس خوبی ندارید، تمام نعمت ها و برکاتی را که خداوند به شما ارزانی کرده، به خود یادآوری کنید. فقط برخوردار بودن از دو پا، دو چشم و یک بدن سالم، دلایلی برای قردانی و سپاسگزاری از خداوند است. قردان و سپاسگزار بودن، شما را در حالت شادی و سرزندگی قرار می دهد و به طور خودکار، روح و روانتان را متعالی می سازد. شکرگزار بودن، دلتان را روشن می کند و نعمت های بیشتری به سوی شما فرستاده خواهد شد.

**سهراب شکیب
دین و زندگی**