

# لورفتن

# فرمول شادی در

# کشورهای مختلف

سبک زندگی خاص مردم برخی از کشور ها در شاد بودن آن ها موثر

است، مثل قانون آکیگایی ژاپنی ها، قانون لاگوم سوئدی ها، قانون

هوگی دانمار کی هاو ...



**فلانندی ها سبک زندگی فعال و اهمیت برنامهریزی**

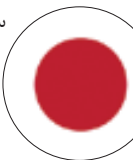
ساکنان شبه جزیره اسکاندیناوی مشهورند به این که قرار ملاقات ها و برنامه های کاری خود را گاهی از یک سال قبل برنامهریزی می کنند! فنلاندی ها معتقدند که برنامه ریزی در بالا رفتن کیفیت زندگی و کاهش استرس بسیار موثر است. این مردم برای مدیریت زمان بهتر در جهت پیشبرد برنامه ها، وظایف و کارهای بزرگتر، ابه بخش های کوچکتر تقسیم می کنند تا انجام آن آسان تر باشد. کوهنوردی و پیاده روی در دل طبیعت بخش جدایی ناپذیر زندگی این مردم است و همین را ز شادابی و سلامت آن ها است. بد نیست بدانید که فنلاندی ها یک سبک پیاده روی با استفاده از چوب های اسکی زمستانی شان به نام پیاده روی نوردیک دارند که در فصل تابستان از آن برای حفظ سلامت خود بهره می برند. این مردم معتقدند برای تجربه



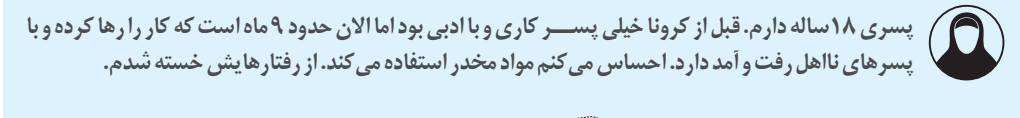
یک زندگی سالم، شاد و بدون استرس باید تعادل را با ساعات کاری کمتر و تعطیلات سالیانه بیشتر حفظ کنند. کارهای پیچیده و سنگین شان را در ابتدای روز کاری انجام می دهند تا به تدریج از حجم وظیفه کاری خود در ادامه روز بکاهند. در این کشور عجله کردن جایگاهی ندارد چون باعث می شود افراد از لحظات بسیار ساده اما مهم زندگی شان غافل شوند و لذتی نبرند.

**ژاپنی ها با قانون آکیگایی زندگی را هدفمند می کنند**

سخت کوشی و ساعات کار طولانی ژاپنی ها در دنیا زبانزد است. این مردم فرمولی مهم اما بسیار ساده برای کسب شادی دارند؛ از شادابی ژاپنی ها در واژه «آکیگایی» یعنی هدف نهفته است. آکیگایی فعالیتتی است که فرد را تا آخر عمر به خوبی مشغول و حین انجام مشتاقانه آن احساس راحتی و آرامش می کند.



## احساس می کنم پسر م معتاد شده



خانواده محسوب نمی شود. به نظر می رسد کرونا در دست دادن شغل فرزندان تاثیر گذار بوده و او هم از دست دادن شغل را مانعی در راه به استقلال رسیدن خود می داند و همین موضوع سبب می شود که آستانه تحمل او در مواجهه با تعارضات احتمالی با دیگر اعضای خانواده پایین بیاید و سبب بروز کشمکش و در نهایت تمایل بیشتر فرزندان به ارتباط بیشتر با گروه همسالان شود. بنا بر این پیشنهاد می شود که ضمن آگاهی از ویژگی های دوره رشدی فرزندان، با رویکردی همدلانه و دور از هر گونه سرزنش و قضاوت با فرزند خود گفت و گو کنید، به او یادآور شوید که می دانید و درک می کنید که از دست دادن شغل برای او بسیار سخت بوده است و این اطمینان خاطر را به او بدهید که در رسیدن به اهدافش او را یاری خواهید کرد و هر آن چه را که در توان تان است، برای کمک به او به کار می گیرید.

**به او نگوید که تو معتادی!**

در سوال تان مطرح کردید که «احساس می کنم مواد مخدر مصرف می کند»؛ ذکر این نکته ضروری به نظر می رسد که اشاره مستقیم به اعتیاد فرزندان جلوی او آن هم در زمانی که خیلی

به احساس تان اطمینان ندارید، روند ارتباط شما با فرزندتان را بسیار مختل می کند، در صورتی که داده های معتبری در خصوص اعتیاد او به مواد مخدر دارید، پیشنهاد می شود که ابتدا در فضای همدلانه و دور از سرزنش، توضیفی از رفتارهای حال و گذشته او داشته باشید، به طوری که فرزندتان شما را فردی حمایتگر بداند و شمارا از آن چه بر او گذشته آگاه سازد. در صورت هر گونه اعتراض، سرزنش و قضاوت احتمالا فرزندتان را در مسیر انکار موضوع با تنش بیشتر سوق می دهید.

**اعتماد به نفس فرزندتان را افزایش دهید**

شالوده پرورش اعتماد به نفس از سنین اولیه کودکی پی ریزی می شود و تحقیقات مختلف نشان می دهد افرادی که از اعتماد به نفس بالایی بر خور دارند، در برابر فشار گروه همسالان و تاثیرات منفی احتمالی از جانب این گروه تا حد زیادی در امان هستند. اولین راه به منظور کمک به فرزندان در پرورش اعتماد به نفس این است که ابتدا خودتان به عنوان یک والد فرد با اعتماد به نفسی باشید و ضمن پذیرفتن و ارج نهادن به ارزش وجودی تان (عزت نفس)، به توانایی خود در انجام کارها به رغم شکست های احتمالی اطمینان خاطر داشته باشید. در ادامه شما می توانید با تشویق و تحسین فرزندان برای رسیدن به علایق خود، به رغم سختی ها، رنج ها و شکست های احتمالی، بذر اعتماد به نفس را در فرزند خود بکارید به طوری که به عنوان مثال باز دست دادن شغل، نه تنها تسلیم موقعیت موجود نشود بلکه بتواند از طریق کار برد مهارت های حل مسئله، روش های جایگزین را شناسایی کند و در جهت افزایش اعتماد به نفس و بهداشت روانی خود گام موثری بردارد.

قبل از شروع کار ابتدا آن را روی قسمتی از پارچه میل که در معرض دید نیست امتحان کنید.

**لکه های پررنگ هم پاک شدنی است**

اگر با جوش شیرین نتوانستید همه لکه ها را پاک کنید بهتر است سه چهارم پیمانه آب گرم را با یک چهارم پیمانه سرکه کویک قاشقی مایع ظرف شویی مخلوط کنید و آن را داخل اسپری بریزید و سپس روی لکه ها اسپری کنید و بعد از چند دقیقه با یک دستمال تمیز سطح را به آرامی تمیز کنید.

**بخار شوی آخرین گزینه است**

اگر بخار شوی در دسترس دارید استفاده از آن هم می تواند باعث تمیزی بیشتر مبلمان شود. فقط برای استفاده از آن حواس تان باشد که در ساعات اوج مصرف، تصمیم به این کار نگیرید.

مایع قسمت های فلزی یا چوبی و پایه های مبلمان را تمیز کنید و در نهایت با یک دستمال کاملاً خشک کنید.

**با جوش شیرین به سراغ لکه ها بروید**

اگر روی مبلمان لکه ای وجود دارد، می توانید برای پاک کردن از جوش شیرین استفاده کنید. فقط کافی است مقداری جوش شیرین روی لکه قرار دهید و اجازه دهید نیم ساعت جوش شیرین روی سطح بماند و بعد با استفاده از جاروبرقی جوش شیرین را از روی مبل پاک کنید. جوش شیرین معمولاً روی هیچ پارچای مشکلی ایجاد نمی کند اما با این حال بهتر است

شود چشم ها را احتیاز بیایی هر یک را به تفکیک ببیند. برای بهره بردن بیشتر از نور طبیعی، از پرده های رنگ روشن و ساده استفاده می کنند. با خرید هر وسیله یا قطعه، دو وسیله کهنه و قدیمی را رها می کنند و از انباشت وسایل اضافه و بی مصرف در خانه می پرهیزند. برای درست کردن غذاهای فصلی از محصولات بومی استفاده می کنند که هم سالم ترند و هم ارزان تر. آن ها به موقع می خوانند و یک ساعت زودتر بیدار می شوند تا بهتر زمان شان را مدیریت کنند. تعطیلات آخر هفته را فقط به خانواده اختصاص می دهند و با له های ذهن شان را با کمتر سرک کشیدن در فضای مجازی و مطالعه بیشتر حذف می کنند.

**دانمارکی ها با قانون هوگن زندگی را در لحظه حال درک می کنند**

هوگه نام سبک زندگی دانمارکی ها و مهم ترین دلیل شادی و آرامش این مردم است. لذت بردن از زندگی در کمال سادگی و در لحظه، بدون نگرانی و دلواپسی از فردای از راه نرسیده، از ویژگی بارز دانمارکی هاست. در گذشته دانمارکی ها در فصل سرد سال به استقبال هو که می رفتند و در مراسمی ساده تنها با روشن کردن شمعی، خوردن یک نوشیدنی گرم و گفت و گو با دوستان و خانواده، شب های طولانی زمستان را سپری می کردند امروز این تفکر ساده اما بزرگ فقط محدود به فصل سرما نیست و به یک سبک زندگی شادی آور در بین دانمارکی ها تبدیل شده است. در واقع در ک زندگی در لحظه و لذت بردن از خوشی های کوچک یکی از مهم ترین ارکان زندگی دانمارکی هاست. آن ها بسیار بذله گو، خوش خلق و انعطاف پذیر هستند، به یکدیگر اعتماد دارند و این اعتماد و صداقت، بخشی از فرهنگ خود می دانند.

**استرالیایی ها افراد خونسر و آرامی هستند!**

استرالیایی ها تکیه کلام پرکار بر دی دارند: no worries, mate؛ یعنی «دوست من نگران نباش» شاید دلیل خوی خوش و آرام این مردم ریشه در همین جمله به ظاهر ساده داشته باشد. این مردم راحتی را در سادگی زندگی درک کرده اند. آن ها برای دست یابی به احساس خوب، ساده ترین و سریع ترین راه را انتخاب می کنند و به خودشان سخت نمی گیرند. سازگاری این مردم با تنوع قومیتی و ملیتی در کشور شان آن هم با علایق، سلاقی و آداب و رسوم مختلف، نیاز به تاب آوری و صبر زیادی دارد که به ظاهر استرالیایی ها از آن بر خور دارند.



**سوئدی ها با قانون لاگوم بی نظمی ها را در خانه، برنامه ها و ذهن حذف می کنند**

## عشق به حراجی در ژن ها نهفته است؟!

نگاهی به مطالعه جدیدی که می گوید رد پای عوامل ژنتیکی در تمایل افراد در استفاده از حراج و تخفیف راه پیدا کرده است



**مطالعاتی میان دوقلوها!** این مطالعه توسط محققانی در یکی از دانشگاه های شیکاگو در آمریکا انجام شده است. آن ها در این مطالعه به بررسی ویژگی های شخصیتی در زمینه خرید، میان ۷۸ جفت دوقلوی همسان (دوقلوهایی که از نظر ژنتیکی یکسان هستند) و ۴۳ دوقلوی ناهمسان (دوقلوهایی که از نظر ژنتیکی در حد خواهر و برادر با همدیگر شباهت دارند) پرداختند. نتایج این بررسی نشان داد وقتی یکی از دوقلوها همسان، عشق به حراجی دارد، احتمال زیادی دارد که نفر دوم هم چنین ویژگی داشته باشد، در حالی که شباهت میان دوقلوهای ناهمسان کمتر است. این در وضعیتی است که دوقلوهای یکسان چه این که در زمان انجام این مطالعه در یک خانه زندگی می کردند و چه نمی کردند، شباهت بین آن ها از نظر آماری معنادار بود، در حالی که بین دوقلوهای ناهمسان تنها در صورتی که در یک خانه زندگی می کردند، شباهت ضعیفی مشاهده شد.

هر چند این مطالعه از اولین مطالعات در این زمینه است و نمی توان به گزاره های قطعی از نتایج آن رسید اما این که بین دوقلوهای همسان، شباهت به صورتی معنادار قوی تر است، محققان را به این نتیجه رسانده است

**قرار و مدار**

**روز انجام کارهای عقب افتاده**

**زمان زیادی تا پایان سال ۹۹ باقی نمونده و از این فرصت میشه برای انبام یک سری کارهای عقب افتاده که میشه سریع انبام بشون داد و پرونده بشون رو بست، استفاده کرد. اینم آخرین قرار و مدار امسال و به امید موفقیت همه مون در سال ۱۴۰۰**

**ما و شما**

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

\* باز یگر نوزاد فیلم «دفنر و نصفی» از همه نوزادهای دیگه ای که عکس شون در صفحه اول زندگی سلام چاپ شده، گویولی تر و تاز تر بود.  
\* به سر مزده که دستور پیر خاکی رو که در صفحه سلامت زدن اجرا کنم، امیدوارم خوب بشه.  
\* گفت و گو با بانوی موتور سوار در ستون بانوان بسیار جالب بود. به خصوص قسمتی که گفته، خود هم باور نمی کردم که بتوانم تعداد لم را روی موتور حفظ کنم. این نشان می دهد که با تلاش می توان به همه آرزو ها رسید.  
\* در باره پرونده زندگی سلام می خواستم بگم چند وقت پیش یک پیچ اینستاگرامی دیدم که زده بوده سه میلیون می گیره تا به نوزادها تو سریال های ایرانی، یک نقش کوتاه بده تا دیده بشن!

\* به فردی که پیامک داده و گفته: «بعد از ازدواج با دختر مورد علاقه ام که به شدت پولدار است، خوشبخت می شوم؟»، می گویم قطعاً خوشبخت میشی فقط دیگه شاخ بازی نباید در بیاری.  
\* بهار زانج که در صفحه سلامت در باره اش نوشته اید، احساس آرامش جالبی به انسان می دهد.  
\* در سریال «خدا حافظ بچه»، ۲۰ تا بچه بازی کردن! چرا من یاد نمیدام؟! به نظر من حافظه ام خیلی ضعیف شده.  
\* با سلام، امیدوارم همه زندگی سلامی ها در سال ۱۴۰۰ با خبر های خوب و خوش رو به رو شوند و به کامیابی های بزرگ دست یابند.



که احتمالاً زمینه ژنتیکی در این رفتارها نقش دارد.

**برای جذب مشتری از این مطالعه ایده بگیرید**

محققان مجری این مطالعه می گویند توجه به این موضوع که افراد یک خانواده به واسطه شباهت ژنتیکی با همدیگر، احتمال بیشتری دارد که در زمینه استفاده از تخفیف مشابه همدیگر رفتار کنند، می تواند ایده هایی به صاحبان فروشگاه ها بدهد. اگر شما مشتری دارید که پای ثابت تخفیف های شماست، احتمالاً می توانید با پیشنهاد دادن تخفیف های ویژه، دیگر اعضای خانواده او (به ویژه والدین با فرزندان او) را آسان تر به مشتریان ثابت خود اضافه کنید.

این مطالعه در شماره ژانویه ۲۰۲۱ نشریه Journal of the Association for Consumer Research منتشر شده است.