

نکاتی درباره سبک زندگی مینیمالیسم که این روزها مورد توجه مردم جهان قرار گرفته است

# لذتِ زندگی ساده و خلوت



فاطمه قاسمی | مترجم



در این دنیای شلوغ و سریع، همواره این توصیه‌ها را شنیده‌ایم که کمتر داشته باشیم، کمتر خرج کنیم و کمتر نیازمند باشیم. این سبک زندگی در فرهنگ ما تقریباً به عنوان ساده‌زیستی سابقه دارد و به راحتی می‌تواند ما را در مسیری هدایت کند که پاسخ‌گوی بخش قابل توجهی از تشویش ذهن مان در جهان پرشتاب امروز باشد. «مینیمالیسم» و سادگی نه فقط کیفیت عمر و رضایت از زندگی را در ما افزایش می‌دهد بلکه به حفظ محیط زیست، غرق نشدن در چاه مصرف‌گرایی و یک زندگی اخلاقی هم کمک می‌کند. معرفی این سبک به مخاطب در حالی که تجملات به شدت در جامعه روبه گسترش است، به کاهش فشار روانی و استرس بخش زیادی از جامعه کمک خواهد کرد.

### سبک زندگی مینیمالیسم یا ساده‌زیستی چیست؟

این سبک به عنوان یک سبک هنری و ادبی بیشتر شناخته شده است تا یک سبک زندگی اما در جذابیت و از همه مهم‌تر کاربردی بودن آن، کمتر از یک اثر هنری نیست. در یک جمله رسیدن به این میل که زندگی ساده و خلوتی داشته باشیم از اولویت‌های این سبک است. از آن‌جا که ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که با تبلیغ مدام رسانه‌ها برای خرید و تهیه وسایل بیشتر بمباران می‌شویم، بیشتر به انباشته‌های مادی خود افتخار می‌کنیم تا به داشته‌های واقعی مان. به مواد مصرفی، تملکات مادی، اسباب اضافه و خرت‌وپرت تکیه می‌کنیم، این سبک راهی است برای متوقف کردن این نوع وابستگی‌ها. چرا که محیط مادی اطراف ما مصرف‌کننده زمان، انرژی و تمرکز ماست. با به کارگیری این روش به راحتی می‌توانید آن‌چه را لازم ندارید را ه کنید تا بر آن‌چه واقعاً نیاز است تمرکز کنید. مینیمالیسم یک سبک زندگی افراطی نیست بلکه روشی است تا از شر وسایل غیر ضروری مان خلاص شوید و زندگی با معناتری داشته باشیم؛ زندگی که پر از شادی، آزادی و

آگاهی هوشیارانه باشد. اضافات زندگی را حذف و روی بخش‌های مهم زندگی تمرکز کنیم: سلامتی، روابط، احساسات، رشد، همکاری و مشارکت با دیگران. شاید این سبک به ما کمک کند تا ز عمرمان بیشتر لذت ببریم، کمتر خرج و در نتیجه کمتر کار کنیم.

### برای مینیمال زندگی کردن از کجا شروع کنیم؟

یکی از افراد سرشناسی که برای رسیدن به اهداف بالاتر این شیوه زندگی را انتخاب کرده است، «جاشوا بکر» نویسنده موفق کتاب آموزنده «Simplify» یا ساده‌سازی است که به چند نکته مهم و کاربردی برای به کارگیری این سبک در کتاب خود اشاره داشته است که در ادامه خواهید خواند.

● **هدف‌تان را شفاف کنید:** درباره این که چرا این سبک زندگی را انتخاب می‌کنید، شفاف باشید و دلایل و اهداف خود را یادداشت کنید. مثلاً صرفه‌جویی در هزینه، ایجاد فضای بیشتر، استرس کمتر ناشی از ازدست دادن این وسایل، دوری از چشم و هم‌چشمی، نظم بهتر، آزادی بیشتر و چیزهایی از این قبیل. بعد از آن برای هر گونه

## دختری ۱۶ ساله هستم و مادرم اعصابم را به هم می‌ریزد!

**دختری ۱۶ ساله‌ام که مادرم خیلی به کارهایم، رفت‌وآمدهایم، دوستانم، نمرات درسی‌ام و هر مسئله‌ای که به ذهن‌تان برسد، ایراد می‌گیرد و اعصابم را به هم می‌ریزد. چندی‌باری با داد و بیداد اعتراض خود را علنی کردم اما گوشش پدھکار نیست. واقعا از تانیه‌های بودن در خانه حس خوبی ندارم. چطور با مادرم رفتار کنم؟**

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی



نوجوانی دوره‌ای پر چالش برای نوجوانان و والدین‌شان است. در واقع در این دوره،

نوجوان به دلیل تغییرات جسمی، روحی، عقلی و شناختی، خود را دارای هویت مستقل و شخصیت جدیدی می‌داند؛ بنابراین به راهنمایی، تذکر، نصیحت و کنترل شدن، حساسیت نشان می‌دهد و تمایلی به شنیدن نظرات و انتقادات والدین‌اش ندارد. از طرفی والدین نیز دیگر فرزند خود را کوچک نمی‌بینند و از او توقعات زیاد و انتظار رفتار پخته‌تری دارند. در این میان هر قدر نوجوان در کودکی ارتباط بهتری با والدین داشته و این دوران را بهتر سپری کرده باشد، دوران نوجوانی آرام‌تری را طی خواهد کرد. در غیر این صورت با والدین‌اش به مشکل می‌خورد. به نظر می‌رسد مشکلاتی که هم‌اکنون با مادرتان دارید، شمارا خسته کرده است و از بودن کنار خانواده لذت نمی‌برید. خیلی خوب است که به‌رغم این تنش‌ها به فکر راهنمایی گرفتن برای برخورد مناسب با مادرتان هستید و می‌خواهید رابطه خود را با مادرتان اصلاح کنید. برای بهبود روابط خود با مادرتان به نکاتی که در ادامه مطرح می‌کنم، دقت کنید.

#### ● بی‌ثباتی ذهنی‌تان را مدیریت کنید

در دوره نوجوانی یکی از مواردی که باعث بحث و تنش والدین و نوجوان و مدام تکرار می‌شود، بی‌نظمی و اهمال نوجوان در وظایف شخصی و مشارکت در امور خانواده است. این اتفاق ناشی از بی‌نظمی



و بی‌ثباتی ذهنی نوجوان است. توصیه می‌کنم برای بررسی و اصلاح این موارد تلاش کنید.

#### ● ۲ علت احتمالی مشکلات شما

مواردی که در پیام شما ذکر شده و مورد انتقاد مادرتان است، به نظر می‌رسد کمی از حد معمول بیشتر است. این ماجرا می‌تواند دو علت داشته باشد؛ اول این که ممکن است مادر شما فردی وسواسی باشد که بهتر است از بحث و جدل با ایشان پرهیز کنید. ممکن است با مدیریت رفتارتان به این حساسیت‌ها دامن نزنید. علت دوم مدیریت نکردن رفتار خودتان است که در زمینه‌های مختلف مانند نمرات درسی، دوستان و رفت‌وآمد نتوانسته‌اید انتظارات مادر را برآورده کنید. بهتر است تا جایی که امکان دارد به اصلاح این موارد بپردازید و از اهمیت ندادن به این نکات پرهیزید.

تغییر باید ذهن خود را به منظور انجام آن راضی کنیم. به اعتقاد «بکر» در این کتاب سادگی و بهرهوری ارتباط مستقیمی با هم دارند بنابراین با داشتن اسباب کمتر در اطراف‌مان، زمان بیشتر برای انجام کارهای با اهمیت‌تر خواهیم داشت.

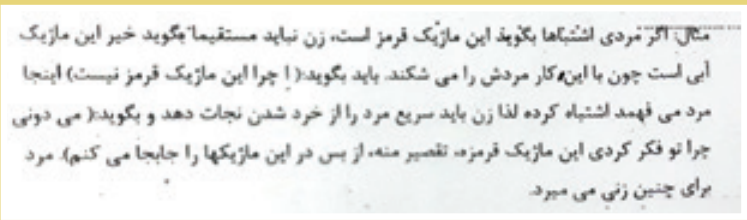
● **اولین گام را برای شروع بردارید:** «بکر» برای شروع پیشنهاد می‌کند همواره این قاعده را در ذهن داشته باشیم؛ «اگر ضروری نیست، آن را حذف کنید» سپس بخش کوچک و قابل‌کنترلی را از خانه برای شروع کار و مرتب‌سازی انتخاب کنیم تا به سرعت بتوانیم تغییرات لازم را انجام دهیم و زودتر به موفقیت برسیم.

منظور «بکر» از تمیز و مرتب کردن این نیست که فقط وسایل را از سر راه برداریم بلکه هدف او کاهش و به حداقل رساندن آن‌هاست. با برداشتن اولین گام خیلی زود متوجه خواهید شد که اسباب و وسایل بیشتر، تضمین‌کننده خوشحالی و امنیت مادر زندگی نیست.

● **اطراف‌تان را خلوت کنید:** این مرحله، سخت‌ترین مرحله برای افرادی است که تعلق خاطر زیادی به وسایل خود دارند. بی‌هیچ هیجان کاذبی اول از همه چیزهایی را که نیازی به آن‌ها ندارید، به دیگران هدیه کنید، ببخشید

توصیه عجیب و نامعقولی که در شبکه‌های اجتماعی پر باز دید شد

### تدریس پیشنهادهای تلگرامی در دانشگاه



مبین ساعدی | دانش‌آموخته علوم اجتماعی

اگر مردی به اشتباه بگوید این مَازیک قرمز است، زن نباید مستقیماً بگوید خیر این مَازیک آبی است چون با این کار مردش را می‌شکند، باید بگوید: «این مَازیک قرمز نیست» این‌جا مرد می‌فهمد اشتباه کرده لذا زن باید سریع مرد را از خرد شدن نجات دهد و بگوید: «می‌دونم چرا تو فکر کردی این مَازیک قرمز، تقصیر منه، از بس در این مَازیک‌ها را جابه‌جا می‌کنم.» مرد برای چنین زنی می‌میرد!



روز گذشته عکسی با محتوای بالا در فضای مجازی منتشر و دست به دست شد که قسمتی از کتاب یا جزوه دانش‌خواده را نشان می‌داد، اول باورم نشد چنین جملاتی در یک کتاب یا جزوه درسی در دانشگاه تدریس می‌شود و دانشجویان چه خواهند چ‌نخواهند مجبورند بخوانند و نمره بگیرند اما از یکی دوفتر که پرسیدم متوجه شدم، شاید عین این جمله در جزوه درسی آن‌ها نباشد اما در محتوای برخی جزوه‌ها، این سبک مطالب زیاد است. جدای از بحث همیشگی زن و مرد بودن و برچسب‌های جنسیت‌زده که مثلاً «چون تونزی...» یا «چون تو مردی...» به‌نظر من این مطلب از اساس اشتباه است، چرا که نه تنها کمکی به بهبود روابط زناشویی نمی‌کند که به‌نوعی خیلی نامحسوس تیشه به ریشه زندگی دوفتر و صمیمیت بین‌شان هم می‌زند. می‌گویید چرا؟ تصور کنید یکی از دوطرف همواره منظر باشد اگر قصوری از همسرش سرزد، به عهده بگیرد یا همیشه آماده باشد برای جلوگیری از خردشدن شخصیت هم‌رازدگی‌اش کلی‌عذر تقصیر به عهده بگیرد که مبادا شیراز زندگی شیرین‌دو نفره‌شان از هم گسیخته شود! حالا این فرد همیشه مقصر که دایم دنبال رفع و رجوع ریز و

درشت اشتباهات طرف مقابلش است، چقدر وقت دارد به خودش فکر کند؟ چه کسی عهده‌دار احساسات منفی او درباره خودش است؟ احساسات و تقصیرهای تلنبار شده در دلش را چطور خالی کند؟ درست است که قطعاً در همین جزوه یا کتاب را هکارهای این چنینی برای طرف مقابلش هم آورده شده است ولی حرف من این است که اصلاً چرا ما چرا این همه پیچیده کنیم و برایش نسخه‌های دم دستی از جنس پیشنهادهای کانال‌های تلگرامی بدون علم و مرجع تجویز کنیم؟ ارتباط بین زوجین مثل هر ارتباط دیگری در جامعه تنها بر چند اصل اساسی استوار است که باید رعایت شود: «احترام»، «اعتماد»، «علاقه‌مندی و رضایت» و «تعهد». اگر فردی قرار است در زندگی دو نفره اش موفق باشد و یک زندگی خوب و خوش را تجربه کند، باید بداند، رابطه با همسرش مثل یک ترازوی دو کفه است، به جای شایسته‌ترتیا ت زوجینات خنده‌آور این چنینی، بهتر است با توجه به این اصول طوری رفتار کند که دوست دارد با او رفتار شود و قطعاً هر آدم سالم و درستی رفتار توام با احترام را می‌پذیرد، نه رفتارهای گناه‌کارانه افراد همیشه مقصر را! راستی مردی که به این راحتی بشکند چه طور می‌تواند تکیه‌گاه یک خانواده‌ان هم در جامعه امروز باشد؟



زندگی‌سلام  
سه‌شنبه  
۲۵ دی ۱۳۹۷  
شماره ۱۳۳۶

### خانواده‌مشاوره

سه‌شنبه‌ها

از دنیای روان‌شناسی

### تاثیر نوشتن از احساسات



نرگس عزیزی

کارشناس ارشد علوم اعصاب شناختی

نوشتن از غم و غصه‌ها با آن‌ها چه می‌کند؟ آن‌ها را تشدید و حال شمارا خراب‌تر می‌کند یا می‌تواند باعث آرام‌تر شدن شما شود؟ با نوشتن احساسات مثبت و خوب، چه تغییری در ما اتفاق می‌افتد؟ این‌ها سوالاتی هستند که محققان دانشگاه «بیهانگ» در پکن به آن‌ها پرداخته و نتایج مطالعه‌بزرگ خود را در شماره دسامبر ۲۰۱۸ نشریه رفتار انسان مجموعه نیچر به چاپ رسانده‌اند.

#### ● نمونه‌ای بزرگ از فضای مجازی

در مطالعه جدیدی که نتایج آن ماه گذشته میلادی به چاپ رسید، محققان از محیطی جدید برای جمع‌آوری اطلاعات خود استفاده کردند و به‌مدد این نوآوری توانستند نمونه بسیار بزرگی از نوشته‌های افراد درباره هیجانات و احساسات خودشان را بررسی کنند. این محققان کار خود را با بررسی بیش از یک میلیارد تئوییت آغاز و بر مبنای تعدادی عبارت کلیدی، بخشی از این تئویت‌ها را انتخاب کردند. نمونه‌آن‌ها شامل حدود ۴۲ هزار تئویت با مشخصه بیان احساسات مثبت و ۶۷ هزار تئویت با مشخصه بیان احساسات منفی بود. برای انتخاب این تئویت‌ها، آن‌ها عبارات مستقیمی چون "من خوشحالم" و "حالم فوق‌العاده است" را برای بیان احساسات مثبت و عباراتی چون "من ناراحتم" و "حالم خراب است" را برای بیان احساسات منفی در نظر گرفتند. در مرحله بعد، محققان تئویت‌های شش ساعت قبل و بعد از این تئویت‌ها را بررسی کردند.

#### ● تجربه آرامش با بیان احساس

بررسی این محققان نتایج جالبی را به‌دنبال داشت. بررسی‌ها نشان داد احساسات مثبت و منفی، آرام‌آرام و طی زمان شکل می‌گیرند اما زمان درگیر بودن افراد با احساسات منفی شان طولانی‌تر است. به عبارت دیگر افراد، زمان بیشتری را لازم دارند تا بتوانند هیجانات منفی خود را به زبان بیاورند اما احساسات ما، بعد از بیان به سرعت تمام نمی‌شود. در واقع حتی بعد از بیان مستقیم احساسات، آن‌ها به سرعت فروکش نمی‌کنند و تا مدتی بعد هنوز ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند. البته درباره ماندگاری احساسات، باز هم تفاوت‌هایی بین آن‌ها که بار مثبت دارند با احساسات منفی وجود دارد. در این مطالعه محققان دریافتند پس از بیان احساسات، هیجانات مثبت به نسبت هیجانات منفی زمان طولانی‌تری (۹۴ دقیقه ماندگاری برای احساسات مثبت و ۸۵ دقیقه ماندگاری برای هیجانات منفی) باقی می‌مانند. در نهایت این مطالعه نشان داد قابلیت آرامش بخشی بیان احساسات، در زنان بیش از مردان است و آن‌ها پس از بیان احساسات خود، سریع‌تر به آرامش می‌رسند. هر چند این مطالعه در بسیاری از ابعاد استثنایی است اما باید توجه داشت که محدودیت‌های خاص خود را نیز دارد؛ به عنوان مثال این مطالعه نشان داده است بیان کلامی احساسات می‌تواند به آرام شدن افراد کمک کند اما در عین حال ممکن است روشی کارآمد برای همه افراد نباشد.

#### دکتر مهدی سودآوری

متخصص روانشناسی، استاد دانشگاه و روان‌درمانگر

تلفن کلینیک: ۳۶۰۷۷۷۲۸

۰۹۱۷۱۶۰۶۸۷