

زندگے شاد در عصر رسانه

حامد کمال - محمد کمال





- پیشگفتار ۷
- کشف زمینه‌ها و دلایل حال بد ۹
- حالات و ویژگی‌های افراد ناشاد و ناامید ۱۳
- حالات و ویژگی‌های افراد شادمان و امیدوار ۱۵
- برگ روی آب ۱۷
- کوه شدن کارها ۱۹
- برنامه ریزی داشته باشیم! ۲۱
- بیرون از خانه چه خبر؟ ۲۳
- لذت سفر ۲۵
- اثر ارتباط با دوستان ۲۷
- حل مشکلات دیگران، حلال مشکلات خود ۲۹
- در مورد مزاج شناسی چه می‌دانید؟ ۳۱
- شناخت استعداد و پرداختن به علاقه‌مندی‌ها ۳۳
- پرداختن به ورزش ۳۵
- ساعت مناسب خواب ۳۷
- اثر خوراک و غذای سالم ۳۹
- رسانه‌ها را از خود دور کنیم ۴۱
- بازی‌های خانوادگی ۴۵
- بازی‌های رایانه‌ای؟ چرا که نه!! ۴۷
- پریدن در حمام! ۴۹
- لذت خرید کردن با جیب خالی ۵۱
- تاثیر مساجد، مکان‌های تاریخی، آرامگاه‌ها ۵۳
- مطالعه کتاب ۵۵
- صله رحم ۵۷
- تکنیک شکرگزاری ۵۹
- شادی و نشاط در اسلام ۶۱

سرشناسه: کمال، حامد، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور: زندگی شاد در عصر رسانه/حامد کمال، محمد کمال

شناسه افزوده: کمال، محمد، ۱۳۶۸ -

مشخصات ظاهری: ۶۴ص.: مصور(رنگی)

مشخصات نشر: اصفهان: سیمای فلق، ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۷۲-۶۶-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: سواد رسانه‌ای -- فضای مجازی -- شادی و نشاط

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

مشخصات کتاب

عنوان کتاب: زندگی شاد در عصر رسانه

نویسندگان: حامد کمال - محمد کمال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۷۲-۶۶-۱

طراحی و تولید: محمد کمال

ویراستار: فاطمه زین‌الدینی

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

مرکز پخش: انتشارات سیمای فلق



www.falaghsoft.ir

۰۹۱۳۱۰۳۶۸۵۰/ ۰۹۱۳۱۶۴۹۸۹۳/ ۰۳۱۳۷۸۰۰۸۰۳



توصیه‌ی من امید و نگاه خوش‌بینانه به آینده است. بدون این کلید اساسی همه‌ی قفلها، هیچ گامی نمیتوان برداشت. آنچه می‌گویم یک امید صادق و متکی به واقعیتهای عینی است. اینجانب همواره از امید کاذب و فریبنده دوری جسته‌ام، اما خود و همه را از نومیدی بیجا و ترس کاذب نیز برحذر داشته‌ام و برحذر میدارم... سیاست تبلیغی و رسانه‌ای دشمن و فعال‌ترین برنامه‌های آن، مایوس‌سازی مردم و حتی مسئولان و مدیران ما از آینده است.

بیانیه «گام دوم انقلاب» - ۱۳۹۷/۱۱/۲۲



به نظر می‌رسد که ناراحت و غمگین بودن برای بسیاری از ما، پذیرفته‌تر و قابل‌درک‌تر از شادی و شادمان بودن است؛ در حدی که اگر کسی را در جامعه ببینیم که ساکت ایستاده و غمگینانه در خود فرو رفته، او را درک می‌کنیم؛ اما اگر فردی دائماً لبخند روی لبش باشد یا قهقهه بزند، او را دیوانه می‌پنداریم. همین مثال‌های ساده که همه‌ی ما کمابیش در زندگی روزمره‌ی خود تجربه کرده‌ایم نشان می‌دهد که به باور بسیاری از مردم، مسیر زندگی شاد، آن قدرها هم که به نظر می‌رسد، راحت نیست و بسیاری از ما پذیرفته‌ایم که کمتر کسی می‌تواند زندگی نسبتاً شاد و شادمانه را تجربه کند.

● چه افرادی یا عواملی در این باور و تفکر ما نقش دارند؟

● آیا در گذشته که امکانات به اندازه حال نبود و مردم در سختی‌های فراوانی

بودند ناامیدی و ناخوشی تا این حد بود؟

اگر گذشتگان ما ناامید بودند، آنها نیز متوقف می‌شدند و کشور ما در این جایگاه و این امکانات و شرایط نبود. با کمی تفکر و نگاه به اطراف خود در می‌یابیم که در عصر رسانه، تزریق و القای ناامیدی و ناشادی خواسته یا ناخواسته بسیار زیاد است؛ از رسانه‌هایی که در راستای تأمین منافع سرمایه‌گذاران و مدیران خود بذر ناامیدی را در جامعه می‌کارند و شب و روز را سیاه به تصویر می‌کشند تا شبکه‌های اجتماعی که استفاده بیش از حد از آنها و گرفتار شدن در دامشان ما را سرد و میخکوب کف زمین چسبانده و همت و اراده‌ای که برای تغییر این شرایط وجود ندارد. توجه داشته باشیم شاد بودن به معنای نداشتن مشکل نیست؛ انسان‌های شاد هم به اندازه دیگران مشکل دارند ولی روحیه، اراده و امید به حل مشکلات را نیز دارند.



توجه داشته باشیم شادمانی و حال خوب نسبی است. ساختار و نظام دنیا به گونه‌ای طراحی شده که ممکن است شادی در مواقعی پایدار نباشد و عواملی این شادی و حال خوب را از ما بگیرد. بنابراین در راستای رسیدن به شادی، آرامش و حال خوب باید تلاش کرد...

به عوامل زیر به عنوان دلایل ناشادی و ناامیدی می‌توان توجه و تفکر نمود:

۱- مشکلات اقتصادی

قطعاً مشکلات اقتصادی یکی از بزرگترین عوامل ناشادمانی و ناامیدی است ولی این مشکل قابل حل است و می‌توان با کسب مهارت و تلاش بیشتر تا حد زیادی این معضل را برطرف کرد. به فرموده خداوند در آیه ۲۲ سوره ذاریات «وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ» روزی ما دست خداوند و عوامل آسمانی اوست نه دست دیگران، عده‌ای حتی با وجود رفاه مالی نسبی باز هم به شادی مطلق و حداکثری نخواهند رسید که قطعاً باید دنبال عوامل دیگر بود...

۲- غذای ناسالم

غذا اثر بسیار مهمی در سلامتی جسم، سلامتی روح، تفکر و روحیات انسان دارد که در ادامه بیشتر در مورد آن صحبت خواهیم کرد...

۳- عدم شناخت مزاج خود (در این مورد توضیحاتی ارائه خواهیم نمود)...

۴- نداشتن هدف در زندگی

داشتن زندگی و حال خوب بدون داشتن اهداف بزرگ یک تناقض آشکار است...

• آیا ما خلق شده‌ایم که فقط بخوریم و بیاشامیم و نیاز خود را تأمین کنیم؟

• مسئولیت ما در دنیای خود و در قبال هموعانمان چیست؟

هدف است که به زندگی انسان‌ها، انگیزه، امید و جهت می‌دهد. ممکن است به برخی از اهداف برسیم به برخی خیر؛ ولی انسان بدون داشتن هدف‌های بزرگ و متعالی، توان هیچ حرکتی را نخواهد داشت و شادی حقیقی را تجربه نخواهد کرد.

۵- تهاجم پنهان رسانه‌ای

بسیاری از ما همچنان توجه نمی‌کنیم که رسانه‌های اطرافمان چقدر اخبار ناامیدکننده و سیاه پمپاژ می‌کنند و ما بدون مراقبت از ذهن، روح و روان خود اسیر آن‌ها شدیم. ناامیدسازی یکی از روش‌های هجوم فرهنگی است و جامعه ناامید، یک جامعه مرده، متوقف و بدون اراده است. در این رابطه بیشتر صحبت خواهیم کرد.

۶- محال دانستن آرزوها

قطعاً یکی از شاخصه‌های رفاه اجتماعی در میان عموم مردم داشتن خودرو، مسکن، ثروت کافی و سایر دارایی‌هاست. تمامی اینها در صورت برنامه‌ریزی، تلاش و صبوری دست یافتنی است ولی ممکن است ما رسیدن به این خواسته‌ها را رویا، آرزو و دست نیافتنی بدانیم و این موضوع ناشادی را تشدید خواهد نمود...

۷- مشکلات عاطفی درون خانواده

سواد عاطفی یکی از شش سواد مورد نیاز در عصر حاضر است که توسط یونسکو توصیه شده است. خانواده یک نهاد اجتماعی مهم و فوق العاده اثرگذار است. اگر در خانواده میان اعضای خانواده روابط گرم عاطفی، احترام متقابل، برخوردهای مناسب، دلسوزی، شوخی و محبت حکم فرما باشد، سطح شاد بودن و روحیات



خوب در میان اعضای آن خانواده افزایش می‌یابد.

۸- خانه نشینی بیش از حد

نشستن بیش از حد در خانه از عواملی است که انسان را از اجتماع دور می‌کند و ناشادمانی را افزایش می‌دهند. در این خصوص بیشتر صحبت خواهیم نمود.

۹- فاصله گرفتن از خداوند و معنویات

ارتباط با خداوند، دعا کردن و شکرگزاری مفاهیمی هستند که ممکن است در زندگی ما کمرنگ شوند. خداوند منبع بی‌پایان آرامش و شادمانی است و هرچقدر به توصیه‌های خداوند عمل شود زندگی بهتری در انتظار ما خواهد بود. خداوند بهتر از ما دستورالعمل‌های زندگی شاد در دنیا را می‌داند پس کسی که به او مراجعه کند و ارتباط محکمی با خداوند برقرار کند به فرموده قرآن هیچ اتفاقی او را ناراحت نخواهد کرد.

۱۰- انزوا به واسطه اعتیاد به فضای مجازی

متأسفانه شبکه‌های اجتماعی بر خلاف نام خود ما را از اجتماع و واقعیت دور کرده و در تنهایی، افسردگی و ناامیدی ما نقش اثرگذاری دارند. استفاده بیش از حد از فضای مجازی باعث بروز بیماری‌های جسمی و روحی روانی فراوانی شده و تلخ‌تر اینکه بسیاری از ما خواسته یا ناخواسته معتاد رسانه‌ها هستیم و استفاده بیش از حد از آن‌ها به بخشی از رفتار ما تبدیل شده است.

۱۱- نداشتن دوستان خوب و ضعف در رابطه دوستانه

۱۲- ساعات خواب نامناسب

۱۳- کم تحرکی و دوری از ورزش کردن و...



حالات ویژگی‌های افراد سادمان و امیدوار

حالات و ویژگی‌های افراد ناشاد و ناامید چنین است:

۱- نداشتن هدف در زندگی

۲- آیه یأس خوان و ناامید

۳- افسرده

۴- اعتقاد به معجزه برای تغییر شرایط

۵- نداشتن اراده و همت

۶- استفاده کننده بیش از حد از تلفن همراه

۷- بدبین بودن و داشتن گمان‌های بد

۸- داشتن دیوارهای ذهنی متعدد

۹- نداشتن روحیه حل مشکل

۱۰- کم حوصله و زودرنج

۱۱- نداشتن صبر

۱۲- نگاه صفر و صدی داشتن نسبت به همه مسائل

۱۳- در انتظار یک ناجی برای تغییر شرایط

۱۴- سیر کردن بیش از حد در رویاها و خیالات

۱۵- فکر کردن به خودکشی



برک روی آب

حالات و ویژگی های افراد شادمان و امیدوار عبارتند از:

- ۱- هدف و مسیر مشخصی در زندگی دارند.
- ۲- نگاه صفر و صدی به موضوعات مختلف ندارند.
- ۳- کمک کننده و حل کننده مشکلات دیگران هستند.
- ۴- در مسیر علایق و استعدادها حرکت می کنند.
- ۵- در تمام شرایط شکرگزار هستند.
- ۶- داشتن روحیه حل مشکلات.
- ۷- گذراندن وقت با خانواده و دوستان خوب.
- ۸- دارا بودن ارتباط قلبی با خداوند.
- ۹- صبور هستند و این روحیه را در خود تقویت می کنند.
- ۱۰- همیشه به نیمه پر لیوان توجه دارند.
- ۱۱- خوش بین و مثبت نگر هستند.
- ۱۲- در هیچ زمینه ای افراط و تفریط ندارند.
- ۱۳- اعتقاد به تلاش برای تغییر شرایط خود دارند.
- ۱۴- همت و اراده برای بهبود اوضاع زندگی خود و دیگران دارند.
- ۱۵- دوستان خوب و مثبت نگر را در کنار خود حفظ می کنند.
- ۱۶- از وقت خود به عنوان یک گنجینه ارزشمند محافظت می کنند.
- ۱۷- در استفاده از رسانه ها و فضای مجازی حد و اندازه صحیح را حفظ می کنند.
- ۱۸- دارای سواد عاطفی و سواد رسانه ای مناسب هستند.

کوه شدن کارها

برگ روی آب را در نظر بگیریم!

به هر جهتی که آب برود حرکت می‌کند، ممکن است در مسیر به سنگی برخورد کند، هیچ مسیر مشخصی ندارد و همچنان حرکتش در گرو حرکت آب است..... این اصطلاح در عرف جامعه شامل حال کسی است که هیچ اراده‌ای و برنامه‌ای از خود ندارد و شرایط جامعه و دیگران، مسیر را برایش مشخص می‌کند..... اگر به دنبال شادی، امید و موفقیت هستیم باید اراده کنیم که خلاف جهت آب شنا کنیم، باید اراده کنیم با مشکلات بجنگیم، باید با تلاش خود مسیر موفقیت و رشد را هموار کنیم. همت و اراده به‌مرور زمان ایجاد و تقویت می‌شود؛ این‌طور نیست که یک‌شبه اراده کرد و تمام مشکلات را حل نمود..... اولین قدم برای تغییر شرایط موجود، اراده‌کردن برای تغییر است. ما یکبار در دنیا و به مدت محدودی زندگی می‌کنیم و نباید کنترل زندگی را به دنیا سپرد..... افراد موفق صبح خود را زود آغاز نموده و بسیار پرتلاش ظاهر می‌شوند و ارزش وقت خود را درک می‌کنند. برعکس، افراد بی‌اراده فقط در پی شب نمودن صبح خود هستند و گذر زمان برایشان اهمیتی ندارد..... در زندگی باید نظم داشت، یکی از معانی نظم به معنی انجام کار در وقت معین است. اگر برنامه‌ریزی داشته باشیم می‌توانیم هر کاری را در وقت مشخص خود انجام دهیم و اگر زندگی ما بر اساس نظم، تلاش و وقت‌شناسی پیش برود اینجاست که احساس رضایت و خوشبختی می‌کنیم و شادی و شادکامی حاصل می‌شود.....



امروزه تحقیقات گوناگونی درباره تأثیر سفر بر سلامتی و شادی انسان انجام شده و همه نشان می‌دهند که سفر رفتن فواید زیادی برای همه افراد به ارمغان می‌آورد. با سفر رفتن نه تنها لذت می‌برید و تجارب جدید کسب می‌کنید بلکه به سلامتی خود نیز کمک می‌کنید. سفر، این امکان را به هرکسی می‌دهد که ذهن خود را تازه کند و در نهایت به چهارچوب زندگی خود باز گردد. خداوند در قرآن کریم انسان را توصیه به سفر نموده و از او خواسته تا جدای از مشاهده ظاهری طبیعت و لذت از آثار، نشانه‌ها و آفرینش خداوند، نگاه باطنی هم داشته باشد و آثار گذشتگان و سرنوشت آن‌ها را ببیند، تفکر کند و عبرت بگیرد. در کل سفر این فواید را با خود به همراه دارد:

- مسافرت باعث می‌شود که سطح استرس در فرد کاهش پیدا کند.

- مسافرت موجب کاهش افسردگی می‌شود.

- سفر باعث تقویت خلاقیت و تفکر شما می‌شود.

- سفر تجربیات شما و درک زندگی را غنی‌تر می‌کند.

- سفر عاملی برای تقویت اعتماد به نفس است.

- سفر ریسک سکنه‌ی قلبی را کاهش می‌دهد.

- سفر به مغز شما کمک می‌کند عملکرد بهتری داشته باشد.

- سفر رشد فردی را افزایش می‌دهد.

- سفر باعث می‌شود بهتر کار کنید و بازدهی را افزایش می‌دهد.

- سفر باعث افزایش یادگیری می‌شود.

- در نهایت سفر باعث شادی، نشاط و امید می‌شود.

اثر ارتباط با دوستان



ارتباط خوب و مؤثر با دوستان خوب باعث سلامت روان، افزایش اعتماد به نفس، آرامش، رشد فکری، تخلیه هیجان، رشد اجتماعی، شادی و افزایش امید و انگیزه انسان خواهد شد. ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم و در طول زندگی خود نیاز به دوستانی امین، قابل اعتماد، خوش فکر و مثبت‌نگر داریم که حتی می‌توان در مشکلات و سختی‌ها به آن‌ها تکیه کرد. شاید در ظاهر پیدا کردن چنین دوستانی ساده به نظر نیاید ولی این هنر ماست که بتوانیم دوستان خوبی انتخاب کنیم و تا سال‌ها ارتباط خود را با آن‌ها حفظ کنیم. آدم‌های امین که به مثابه تکیه‌گاه عمل می‌کنند، لایق دوستی هستند، دوستی و معاشرت با افراد بلند نظر، خردمند و مثبت‌نگر، سبب خوشبختی و برتری خواهد شد و شرافت و امنیت را برای افراد رقم می‌زند و البته اگر ضرورت‌ها و اصول دوستی و دوست‌یابی رعایت نشود، قطعاً افول و نزول را برای فرد در رابطه دوستی به دنبال دارد و به شکل‌گیری شخصیتی فرد نیز آسیب جدی وارد می‌کند و فرد را از اهداف اصلی زندگی دور خواهد کرد. روابط دوستانه خوب باعث افزایش سلامت جسمی و روانی افراد نیز خواهد شد. یک دوست خوب در شرایط حساس می‌تواند به ما کمک کند، حمایت اجتماعی داشته باشد و با تزریق اندیشه و احساسات خوب، حال روحی و جسمی ما را بهبود ببخشد و ما را در رسیدن به شادی همراهی کند.....

پیشنهاد می‌شود، لیستی از دوستان خوب را همیشه همراه خود داشته باشیم و در طول هفته با ایشان ارتباط برقرار کرده و در مواقع ناشادی با آن‌ها صحبت کنیم.

حل مشکلات دیگران، حلال مشکلات خود



ورزش کلید سلامتی است و باعث شاد زیستن فرد می‌شود و شاد زیستن و خندیدن یعنی داشتن روح و روان سالم.

همانطور که از کودکی یاد گرفته‌ایم که باید مسواک بزنیم تا دندان‌هایی سالم داشته باشیم و آن را جزیی از زندگی خود قرار داده‌ایم، باید ورزش را نیز جزء لاینفک برنامه‌های روزانه خود بگنجانیم.

انجام فعالیت‌های ورزشی منجر به ترشح هورمونی در بدن می‌گردد به نام آندروفین که این هورمون باعث شادی فرد می‌شود هرچه میزان ترشح آندروفین بیشتر باشد، فرد شادی بیشتری را تجربه می‌کند.

ورزش می‌تواند انسان را از تنش‌های روزمره دور کند. حداقل ساعتی که مشغول به ورزش هستیم از فکر کردن به مشکلات و درگیری‌های روزمره دور می‌شویم؛ حال اگر این فعالیت ورزشی جزء ورزش‌های هوازی باشد نتیجه حاصله بسیار مثبت می‌شود زیرا ورزش هوازی هم سیستم قلب و عروق را سالم نگه می‌دارد و هم باعث شادی روح و روان می‌گردد.

بنابراین افرادی که از نظر فیزیکی فعال‌تر هستند، بهتر می‌توانند با بیماری‌ها و استرس مبارزه کنند و این امر باعث شادی بیشتر آن‌ها می‌شود.

ساعت مناسب خواب



شاید برخی از خوانندگان این کتاب تعجب کنند که چرا از بازی‌های رایانه‌ای به عنوان یک ابزار آرامش‌بخش و شادی‌آور نام برده شده است. حقیقت این است که بازی‌های رایانه‌ای فقط آسیب ندارند بلکه محاسن بسیار زیادی را هم به همراه دارند. هرچند اگر فردی بیش از ۲ ساعت در روز بازی رایانه‌ای انجام دهد قطعاً درگیر آسیب‌های جسمی، روحی، اعتیاد و... خواهد شد و این کار عاقبت خوبی نخواهد داشت. ولی توجه داشته باشیم که بازی‌های رایانه‌ای دارای سبک‌های متفاوتی بوده و بعضی از سبک‌ها بسیار مفرح و دارای هیجان و لذت است و این موارد می‌تواند منجر به شادبودن شود...

بازی‌های فکری، جدولی، حدس کلمات و... که باعث تقویت قدرت تفکر و جلوگیری از زوال عقل می‌شوند و برای همه سنین مفید و بسیار توصیه می‌گردد... بازی‌های ورزشی مانند فوتبال، بسکتبال، بازی‌های سبک اسپورت مانند ماشین سواری‌ها که بسیار مفرح، شادی‌آور و هیجان‌انگیز هستند و قدرت رقابت‌پذیری افراد را افزایش می‌دهند...

بازی‌های ماجراجویی، بازی‌های شبیه‌سازی و برخی از بازی‌های استراتژیک که محیط‌های جذاب آن‌ها می‌تواند آرامش‌بخش، الهام‌بخش و حتی شادی‌آور باشد. اگر این بازی‌ها به صورت گروهی انجام شود لذت آن‌ها چند برابر می‌شود... هرچند باید بسیار مراقب بود که به واسطه جذابیت‌های بصری و داستانی بازی‌ها اسیر آن‌ها نشویم و حواسمان به ساعات بازی کردن باشد که در غیر این صورت آسیب‌ها بیش از محاسن خواهد بود...



پیدن در حمام!

