

نسیم زندگی



چرا رفت و آمد فامیلی رنگ باخته است؟

مدارا کن کمی با اهل و ریشه!

حسین سروقامت

در جهان امروز سبک زندگی (Lifestyle) بسیار مهم شمرده می‌شود؛ مجموعه‌ای از منش‌های ذاتی ما و همچنین روش‌هایی که برای ادامه حیات برگزیده‌ایم.

در دیدارهای خانوادگی چه اتفاقات خوبی رقم می‌خورد؟

در دیدارهای خانوادگی اوقات فراغت انسان به بهترین وجه سپری شده، انرژی مثبت و فزاینده‌ای میان افراد فامیل رد و بدل می‌شود. همچنین گرفتاری‌های متعددی رفع شده، بی‌تردید حال آدمی خوب می‌شود. این شادمانی درونی برای اقوام مسئولیت‌پذیر بیشتر است. کسانی که حل مشکلات دیگران، روحی تازه در آنان دمیده، نوعی طراوت و تازگی برایشان به ارمغان می‌آورد.

وقتی اسلام بر سرر مسئله «صله رحم» یا به تعبیر دیگر «ارتباطات فامیلی» چنین پافشاری می‌کند، ذهن انسان به این سوسمتمایل می‌شود که این امر مهم کارکرد ویژه‌ای دارد که برزنده چنین تأکید قابل توجهی است.

با وجود این ما دائم شاهد خردادهایی هستیم که ارتباطات فامیلی را به حاشیه رانده، روز به روز کمرنگ‌تر می‌کند. از جمله این خردادها سبک زندگی جدید ایرانی است.

عوامل بی‌شماری که به صله رحم آسیب‌زده است کیست که نداند فاصله طبقاتی، تشریفات، نوع پوشش و سلیقه، آداب مهمانی و رویه‌های گوناگون ارتباطی تا چه اندازه بر پیوستن یا گسستن اقوام و خویشان مؤثر است؟ امروزه اینترنت و شبکه‌های ارتباطی در خانواده‌ها حرف اول را می‌زنند. به قول دوستی اگر پیش از این هنگام ورود به خانه میزبان از جهت قیله سؤال می‌کردیم، امروز بی‌شک از رمز وای‌فای می‌پرسیم!این امر همیشه پیش برنده نیست، آدم‌ها حوصله شنیدن درد دل دیگران را ندارند و موبایل به جای آنکه ما بر بهم نزدیک‌تر کند، باعث دوری ما از یکدیگر شده است. همچنین در خانواده‌های پیش از اندازه به پچه‌ها اهمیت به‌خوررد کرده‌اند که دعوت دیگران را نمی‌پذیرند چون فرزندشان دارد برای کنکور آماده می‌کند، مصرف گرایي که بچه‌های فامیل نمی‌سازد و مضحک‌تر آنکه مهمانی ساعت خواب او را به‌هم می‌ریزد.از این گذشته نقش تلفن، اینترنت و فضای مجازی نیز در کاهش مناسبات خانوادگی اساسی

قصه زندگی

مرضیه بامیری

پایش را در یک کشش کرده بود که باید برای عروسی من سنگ تمام بگذاری. ندیدی دختر عمه حشمت چه سور و ساتی راه انداخته‌بو؟ ندیدی چند تا مهمان داشت. سعی کرد منصرف شدم.

الان وقت عروسی گرفتن نبود. هر چند هر دو دل‌شان برای آشیانه دوفره‌شان لک‌زده بود، اما جشن عروسی راه انداختن در این شرایط کار احمقانه‌ای بود؟

همه در هول و ولا بودند. وقتی همه از ترس در خانه‌های قوطی کبریتی‌شان خزیده بودند، آنها بدون ماسک و دستکش ویلان این خیابان و آن مغازه بودند.

بالاخره پای یک عروسی چشم کور کن در میان بود، مگر می‌شد از کنار خزیده‌ها ساده گذشت.

کسی نمی‌توانست رأی‌شان را برای نگرفتن عروسی بزند. گفتند هر کدام می‌ترسید عروسی نیابید قول می‌دهیم ناراحت نشویم. اما دروغ می‌گفتند.

هر کس نیامد از ش دلگیر شدند و قسم خوردند که در عروسی بچه‌شان تلافی کنند و قاشان بگذارند.

ناراحت شدند و از لاج همیشه‌های نیامده مهمانی را با همان‌هایی که آمده بودند گرم کردند و زدند و رقصيدند.

خلاصه اینکه خبری از غصه و اندوه نبود. انگار در یک کره دیگر عروسی گرفته بودند. نه کسی ماسک زده بود و نه کسی از بودن کنار بقیه می‌ترسید.

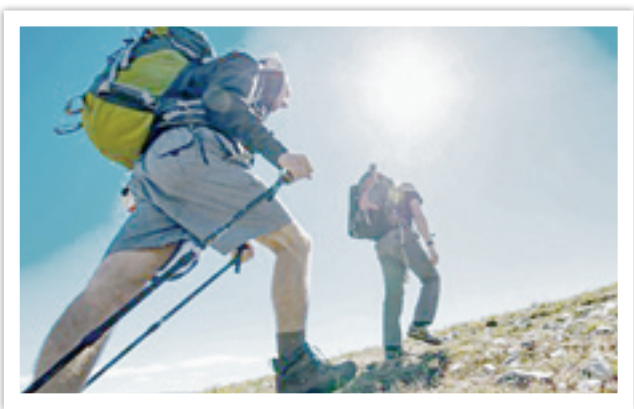
اتفاقا تا توانستند دل‌ها را به‌هم نزدیک کردند و تامی‌شد کنار هم شادی کردند.

وسط بزم و بکوب، داماد سر در گوش عروس کرد و

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

سبک نشاط



عوامل مؤثر در حفظ امید و سلامتی در دوران کهنسالی

پیرمردی بر فراز کوه‌ها!

بهنام صدقی

لحظات زندگی از بدو تولد مانند چشم‌برهم‌زدنی در گذرند. عمر آدمی آن قدر کوتاه است که در کودکی و نوجوانی تصور می‌کنیم چنان راه طویل و درازی در پیش داریم که وقت و فرصت برای همه چیز و همه کس وجود دارد. اما در سنین پیری و فرسودگی می‌توان کل زمان طی شده را در یک ساعت مرور کرد. زمان نیز مانند هدیه‌ای که در دوران کودکی دریافت می‌کردیم، در نظر کودکان بزرگ جلوه می‌کند اما در دوران پیری همان‌طور که همه چیز تقریباً رنگ و جلوه همیشگی‌اش را از دست می‌دهد، عمر و زمان را نیز همچون جسم فرسوده‌ای در ته انباری زندگی مان مدفون می‌کنیم. اما چرا چنین است؟ چرا برای برخی افراد دوران سالمندی دوران خداحافظی با زندگی است در حالی که با برخی راه حل‌ها و توجه به برخی نکات، دوران پیری لذتبخش می‌شود.

مادر پیر تا رابزرگ کنید!

یکی از لذت‌های زندگی که موجب امید و امیدواری انسان‌ها می‌شود، لذت بودن در کنار عزیزان است. پدر و مادرهای ما روزی با شوق شروع به یک زندگی زیبا کردند و با خود عهد بستند که در همه شرایط پای و یاور یکدیگر و بهترین پدر و مادر روی زمین برای فرزندان‌شان باشند و به محض اینکه کودکشان با در این دنیا می‌گذارد، چتر محبت پدری و مادری را بر سرشان برافراشته کنند.

والدین بهترین‌ها را برای فرزندان خود می‌خواهند و با تمام وجود سعی در پیشرفت و ساختن آینده‌ای بی‌درسروبی دفعده‌برایشان دارند. رفته رفته که ساعت شنی زمان برعکس می‌شود و والدین پیر و کودکان نوجوان و جوان می‌شوند، آن زمان دیگر نوبت فرزندان و توجه بیشتر آنها به والدین است. تا ترک آنها، تنها گذشتن‌شان با یک پرستار خانگی یا برن‌شان به خانه سالمندان، نگذاریم امید در دل‌شان بمیرد و گیاه افسردگی در جسم و روح‌شان جوانه بزند. بانگه‌داشتن آنها در کنار خود به شادی خانه رونق ببخشیم.

نقطه سر خط...

در دین مبین اسلام، از دواج سنت پیامبر است. بارها دیده شده زمانی که یکی از والدین به رحمت خدا می‌رود، همسرش از ترس فرزندان و حرف‌های بی‌سر و ته مردم تن به تنهایی تا پایان عمر می‌دهد. پس از چند سالی به نبود همسرش عادت کرده و بیشتر وقت خود را صرف فرزندانش می‌کند. اما آیا همیشه این‌طور می‌ماند؟ درست زمانی که هر یک از فرزندان راهی خانه بخت می‌شوند و قصد رفتن به سوی آینده خود می‌کنند، زمان تنهایی فرا می‌رسد. سکوت خانه او را کر کرده و تاب تنهایی نمی‌آورد. پس از چندی آن‌قدر در خود و خاطرات گذشته فرومی‌رود که زندگی دیگر برایش رنگ و بویی نخواهد داشت.

مدتی پیش خبری توجهم را جلب کرد و آن‌هم ازدواج دوسالمند با یکدیگر بود. عروس و داماد هر یک ۷۰ و ۹۰ ساله و صاحب تعداد زیادی فرزند، هم عروس و داماد بودند. ظاهرشان پر از چین و چروک بود اما دل‌شان سرشار از امید و شادی و حتی لحظه‌ای لیخند از لبان‌شان محو نمی‌شد. جوری به هم ابراز علاقه می‌کردند که از جوانان بهتر! چه خوب است اگر پدر و مادرمان یا حتی مادر بزرگ و پدربزرگمان تنها هستند، طبق سنت پیامبر آستین‌پوشان بالا بزنیم و امید را که هدیه‌ای گرانبهاست، تقدیم‌شان کنیم. انسان‌ها در هر سنی که باشند نیاز به همد و مونس دارند. هر قدر هم که فرزندان حامی آنها باشند، نمی‌توانند جای محبت‌های همسر را بگیرند. هرگز با خودخواهی باعث یخ‌زدگی زندگی اطرافیان‌مان نشویم. حتی اگر ۹۰ سال سن هم دارید، عشق را فراموش نکنید و از داشتن همراه خجالت نکشید.

پیرمردی بر فراز کوه‌ها!

ورزش در سنین پیری از اهمیت بالایی برخوردار است. علاوه بر حفظ سلامت جسم و جلوگیری از دردهای مفصلی و... باعث حفظ شادابی روح



انسان‌ها در هر سنی که باشند نیاز به همدم و مونس دارند. هر قدر هم که فرزندان حامی آنها باشند، نمی‌توانند جای محبت‌های همسر را بگیرند. هرگز با خودخواهی باعث یخ‌زدگی زندگی اطرافیان‌مان نشویم

در پاسخ به این مطالبه اساسی هر هفته یکی از این سؤالات را مطرح کرده، به بررسی پاسخ خواهیم پرداخت. تاکنون به پنج پرسش پرداخته‌ایم و امروز ششمین سؤال را مورد طرح و بررسی قرار می‌دهیم. پرسش این است: چرا صلهٔ رحم در بین ما ضعیف است؟

خیانت و... در میان جمع دوستان شکل می‌گیرد که امکان بروز آنها در بین اعضای فامیل به جهت پیوندهای گسترده خانوادگی به مراتب کمتر است. مدارا با اهل و ریشه و خویشاوند حتی اگر چالش‌هایی داشته باشد، بی‌تردید برکات زیادی نیز برای زندگی مان خواهد داشت. «در مرادوات برخی اقوام حرف و حدیث و حاشیه زیاد است. این کار جز آنکه تخم نفاق و کدورت را در دل‌ها می‌پراکند، ارتباطات بعدی را نیز با خلل مواجه می‌کند. برهیز از این قبیل حواشی به انسجام بیشتر فامیل و در نهایت ارتباط عمیق‌تر آنان منجر خواهد شد. «خانواده‌های بسیاری هستند که در آنها جوانان ترجیح می‌دهند بیشتر با دوستان خویش ارتباط داشته باشند تا اقوام، آنان حاضر نیستند والدین خویش را در رفت و آمدهای فامیلی همراهی کرده و حتی مانندن در خانه و تنهایی را نیز بر صله رحم مقدم می‌دارند. توجه به برکات این نوع ارتباطات و کوتاه آمدن جوانان از این ایده خودخواهانه کمک مؤثری به ارتباطات خانوادگی خواهد کرد.

«در بین بعضی خانواده‌ها اختلافات ریشه‌داری وجود دارد که باعث کدورت جای‌ها و دل‌ها و در نتیجه قطع رحم شده است. تدبیر زایه نگاه ما کارگشا خواهد بود اگر اولاً ارتباط بیشتر را زمینه‌ای برای رفع رنجش‌ها قلمداد کرده، ثانیاً تعریف خویش را از خانواده، گسترده‌تر از تعاریف مصطلح‌قرار داده، اعضای یک فامیل را خانواده خویش به شمار آوریم.

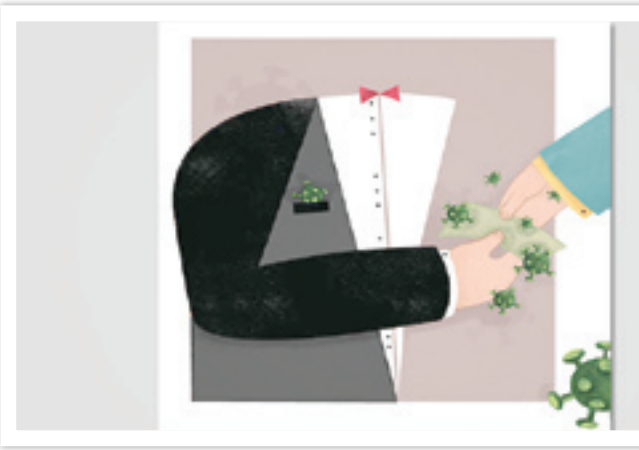
«هرچند ما مذاکره صمیمانه را زمینه‌ساز ارتباط سازنده دانسته، متعقدیم با گسترش رسانه‌ها از میزان حرف زدن اعضای خانواده با یکدیگر به شدت کاسته شده است، اما از سوی دیگر می‌دانیم بحث‌های اختلاف‌افکن سیاسی و اجتماعی گاه در میان خانواده‌ها جدایی‌انداخته، شرایط را برای رفت و آمدها سخت‌تر و بفرنج‌تر می‌کند.

طرح گفت‌وگوهای سالم، تحمل آرای دیگران و تابآوری اجتماعی علاج قطعی این بحران جمعی است.
« عضو هیئت علمی پژوهشگاه فرهنگ و معارف اسلامی

بحث سبک زندگی در بسیاری از سخنان رهبر فرزانه و از جمله بیانییه گام دوم انقلاب مطرح شده و مورد توجه قرار گرفته است. ایشان در مهر ۱۳۹۱ در جمع پرشور جوانان خراسان شمالی سؤالات مهمی را در این خصوص مطرح نموده، آسیب‌شناسی آنها را خواستار شدند.

است. این امکانات هر چند در جای خود ارزشمند و بی‌بدیل است اما احساس نیاز به دیدار را به شدت کاهش داده است! بسط و گسترش رسانه برای بسیاری از جوانان جای دیدار با خویشان را گرفته است و ارتباطات خانوادگی نیز انتظار آنان را در رفت و آمدها پاسخ نمی‌دهد. امروزه مسیر ارتباطی بسیاری از خانواده‌ها تنها پیغام‌هایی است که در اینستاگرام و فیس‌بوک و تلگرام و واتساپ برای یکدیگر می‌گذارد. فداکاری در این فرهنگ به آن است که به‌هم پیامکی بزنند، برای هم ویسی بفرستند یا حداکثر به‌هم زندگی بزنند!ناهمخوانی خانواده‌ها از علل دیگری است که به کاهش ارتباطات منتهی شده است. چشم و هم‌چشمی، رقابت در چیدن تشریفات و گاهی حتی بخل و حسادت باعث کدورت شده، رفت و آمدها را با مشکل مواجه کرده است. زندگی هانیز روز به روز سخت‌تر شده و در مهمانی‌ها دیگر از عنصر سادگی اثری نیست! شرایط سخت اقتصادی امکان مهمانی را سخت کرده و بسیاری از افراد را در لاک خود فروبرده است. کم نیستند افرادی که در پاسخ به این سؤال که چرا دست از فامیل و خویشان برداشته‌اید، با بی‌حوصلگی می‌گویند من به همین خانواده نقلی خود برسم، خیلی هنر کرده‌ام!این البته همه ماجرا نیست. وقتی تفاوت سطح زندگی به نوعی فاصله طبقاتی منجر می‌شود، افراد کمتر بر خودار ترجیح می‌دهند سیراق اقوام ثروتمند خود نروند تا به قول معروف چشم نبینند، دل نخواهند!ا سوی دیگر خانواده‌های بیشتر بر خودرا نیز می‌دانند که این قبیل رفت و آمدها زمینه طرح مشکلات افراد را فراهم آورده، آنان باید نقشی در این موارد ایفا کنند. بنابراین ترجیح می‌دهند از اساس دل به چنین مناسباتی ندهند تا گرفتار پیامدهای دردسرساز آن نیز نشوند. برخی مشکلات نیز حاصل زندگی در شهرهای بزرگ است. ترافیک کور که سرطان لاعلاج شهرنشین‌هاست، دیر آمدن مرد‌ها از سرکار که فرصت رسیدگی به خانواده را محدود می‌کند، مصرف‌گرایی که اولویت‌های خانواده‌ها را جابه‌جا کرده است، زندگی‌های جزیره‌ای که ارتباط معقولی بین آنها تعریف نشده و حتی مشکلاتی همچون گرانی بنزین و...از جمله موانعی هستند

اصرار به مرگ



گفت: «کاش عروسی را عقب می‌انداختیم، من چند روزه که حال خوبی ندارم.

مهمان‌ها گناه دارند.» در عوض، عروس خیره به دوربین لخدنی زد و وقتی داشت غرولندش را پشت همان لب سرخاب مالیده‌اش پنهان می‌کرد، گفت: «تو هیچیت نیست. فقط خسته‌ای. چند روز است بدو بدو می‌کنیم و توحسایی خسته شدی.

امشب که عروسی تمام شد تا یک هفته برای خودت بخواب و من نامردم! اگر بیدارت کنم ولی حالا خوشحال باش و لیخند بزنی که مبادا حرف دربیاورند و عکس‌های‌مان خراب بشود.»