نوشتاری از خسرو خورشیدی درباره بناهایی که امروز خاطره‌اند

## نوستالژی تهران قدیم در کوچه و پس کوچه‌های پایتخت

تهران پایتخت ایران جزو معدود پایتخت‌های دنیا است که در فاصله‌ای صد ساله معماری دگرگون شده‌ای را از سر گذراند. شدت تغییرات در این شهر در مقایسه با شهرهایی مثل لندن، پاریس و برلین به مراتب آهنگ تندتری داشت. بناهای این شهر در اوایل قرن بیستم فضایی نوستالژیک و خاطره‌انگیزی برای امروز ما محسوب می‌شود. شهرفرنگی یکی از همین خاطره‌هاست. در بیشتر محله‌های تهران به‌ویژه بین سال‌های ۱۳۱۰ تا ۱۳۲۰ شهر فرنگی رواج داشت. شهر فرنگی‌ها درجه‌بندی یک و ۲ مانند سینماها داشتند. در درجه یک آنها مدت زمان نمایش تصویر یا عکس متحرک، طولانی‌تر از درجه ۲ یا ۳ بود...

۱۲
در صفحه ۱۲ بخوانید...
■ بیشتر از سرگرمی | سارا عنافی
■ تو کاملا خودتی | ترشی از رمان «هاروکی موراکامی»
■ هنرمندان! بچه بیاورید! | یک خبر یک نگاه
■ و...

شما چه فکر می‌کنید؟

# پرسش از زندگی سالم

همراه با پاسخ‌هایی از:
سید یحیی یثربی، محمدصالح علاء، کاوه گوهرین، احمد پوری، منیژه حکمت، مریم نشیبا، عبدالرضا اکبری، اردشیر رستمی، اشکان خطیبی، امیرحسین صدیق

در صفحه‌های ۱۱ بخوانید...

جامعه مدنی
«پناهگاه‌وفا» وفعالیت‌های آن را بشناسید
**حیوانات به کجا پناه می‌برند؟**

گزارش
در «فرحزاد» تهران چه می‌گذرد؟
**کودکان درّه، دود می‌شوند**

یادداشت
**ضرورت امدادرسانی فرهنگی-معنوی**

یک

## آرامش ذهنی و روحی

سید یحیی یثربی
استاد فلسفه اسلامی

از نظر من زندگی سالم آن است که انسان با آرامش به نیازهای زیستی یعنی ضروریات زندگی‌اش برسد. آرامش به این مفهوم است که هر فرد بدون دغدغه ذهنی و روحی، بتواند به امور روزمره خود بپردازد؛ روحیه آرام، فکر سالم موهبتی است که بسیاری از انسان‌های این روزگار، به واسطه مشکلات و سختی‌های زندگی صنعتی و شهری، از آن برخوردار نیستند و همین فقدان آرامش باعث می‌شود زندگی سالم را در جامعه کمتر شاهد باشیم. ذهن آرام و بی‌دغدغه حتی از جسم سالم هم مهم‌تر است، چه بسا بسیاری از افرادی که با بیماری‌های مختلفی دست و پنجه نرم می‌کنند به خاطر این که از آرامش روحی برخوردارند، زندگی‌ای به مراتب بهتر از هزاران نفری دارند که دارای تن سالم ولی ذهنی ناآرام هستند. به نظر من روحیه و فکر سالم می‌تواند انسان را یک نگه دارد و چنین فردی می‌تواند از سعادت آخرت هم برخوردار باشد.

دو

## زندگی سالم، مدینه فاضله است!

مریم نشیبا
آموزگار مجری و دوبلور

زندگی سالم یعنی در جهت نور حرکت کردن. در مسیری که انتهایش به خدای مهربان ختم می‌شود. آن زمان است که بهترین آدم روی زمین هستید؛ یک فرشته، یک ملائکه روی زمین. از بدی‌ها دور هستید. از پلیدی‌ها دور هستید. میوه شب را در بازار روز نمی‌فروشید. آب به شیر نمی‌بندید. خلاف نمی‌کنید. گران فروشی و اجحاف نمی‌کنید. نان سالم به مردم می‌دهید و همه از شما رضایت دارند. درنهایت هم خداوند است که باید از شما راضی باشد. زندگی سالم یعنی این که شما به آرزوهایتان برسید؛ اما به چه قیمتی؟ به قیمت پایمال کردن حق دیگران؟ این زندگی، سالم نیست. زندگی سالم یعنی به آنچه که رزق شما است و خداوند برای شما مقدر کرده، راضی باشید. بیش از آن، رفتن به جاده خاکی است. جاده خاکی، هم شما را خاک‌آلود می‌کند و هم دیگرانی که پشت سر شما حرکت می‌کنند.

زندگی سالم، زندگی‌ای است که شما به حق خودتان قانع و به گفته‌های خدا و امامه، پایبند باشید. کسی را نرنجانید. زندگی سالم یعنی این که اگر خواستید مسئولیتی برعهده گیرید، وقتی متوجه شدید توان، آگاهی، درایت و تجربه آن را ندارید، آن را نپذیرید.

حضرت علی(ع) می‌فرمایند: اگر شما را بر کاری گمارند و دیدید دیگری، این کار را بهتر از شما انجام می‌دهد، گناه کرده‌اید اگر آن را بپذیرید. زندگی سالم یعنی همین. دیگر جای هیچ‌گونه نگرانی نیست. آنگاه انسان احساس می‌کند که هیچ بدهی‌ای به کسی ندارد. نه به خدا و نه به هیچ انسانی. مطابق ایدئولوژی و کتاب آسمانی خداوند پیش رفته و هیچ مشکلی برایش پیش نمی‌آید.

زندگی سالم، مدینه فاضله است! زندگی سالم یعنی چه؟ راننده تاکسی چگونه با شما محاسبه می‌کند؟ راننده اتوبوس، با این که مردم اعتراض می‌کنند، هرکجا که دلش می‌خواهد، می‌ایستد که دو مسافر بیشتر سوار کند. همین ناله‌های مردم برای او عذاب خواهد بود. در زمانه‌ای که عدالت نیست، و بچه‌های مردم کنار خیابان هستند؛ من نمی‌توانم زندگی سالم داشته باشم. زمانی زندگی من سالم است که یک لقمه هم به دست آنها داده باشم. در حد توانم به داد آنها رسیده باشم. این که دایما بگوییم «خودم خودم خودم»، چطور می‌تواند زندگی سالم باشد؟ در زندگی سالم آن قدر شما از لحاظ تفکر، ثروتمند و غنی خواهید بود که مادیات برای شما اولویتی ندارد. این که بخواهیم در حق دیگران اجحاف کنیم، زندگی سالمی نیست. زندگی سالم یعنی این که به کسی بدهی نداشته باشم؛ حق و پول کسی در جیب من نباشد و همه بچه‌ها را خوشحال ببینیم.

سه

## سلامت روح و روان، زندگی سالم را رقم می‌زند



منیژه حکمت
کارگردان

وقتی سخن از سلامت، سالم‌زیستن و زندگی سالم می‌کنیم، برخی تصور می‌کنند که سلامت تنها در حوزه جسمانی است. اما به نظر من اولویت زیست سالم‌زیستن باید در حوزه روح، روان و تفکر و اندیشه انسان‌ها باشد.

متاسفانه آنچه ما در جامعه امروز شاهد هستیم، غفلت از سلامت روح و روان است.

من به‌عنوان یک شهروند ایرانی که دارای خانواده و فرزند هستم، هر روز با مشاهده ناهنجاری‌های اجتماعی، ضعف‌ها و آثار بیماری در جامعه عذاب می‌کشم و نگران آینده فرزندانم هستم. یکی از دلایل اصلی بیماری ذهن و فکر ما، استرس‌های بسیاری است که در طول روز و به دلیل ناهنجاری‌های اجتماعی و مشکلات معیشتی و اقتصاد ناسالم متحمل می‌شویم.

از سوی دیگر آلودگی شدید هوا، ناسالم بودن آب آشامیدنی به ویژه در شهرهای کوچک و دورافتاده و روستاها، شیوه‌های تغذیه و مصرف فست‌فودها، غذاهای غیر استاندارد و غیر سالم، به شدت بیماری‌ها را افزایش داده است. افزایش بیماری‌هایی مانند سرطان و سقط جنین به گفته کارشناسان به دلیل افزایش آلودگی‌ها و پارازیت‌ها است. هیچ‌کس هم نیست که درباره افزایش سرطان در جامعه و ابتلای عده زیادی از جوانان به انواع سرطان‌ها و سکته‌های قلبی و مغزی، تحقیقات دقیق انجام و براساس نتایج تحقیقات، راهکارهای جلوگیری از افزایش این بیماری‌ها را ارایه دهد.

یکی از مهم‌ترین مشکلاتی که در حوزه سلامت روح و روان داریم، شدت یافتن زندگی مصرفی آن هم به شکل افراطی است. فرهنگ مصرف‌گرایی در ایران رواج یافته و نتیجه مستقیم عملکرد مسئولان است.

در جامعه ما مردم به دلیل این که فرهنگ خوب زندگی کردن را نداشته و خوب زندگی کردن را بلد نیستند، تصور می‌کنند فلسفه زندگی فقط دویدن و پول درآوردن است. فرهنگ مصرف‌گرایی با خودش استرس می‌آورد، استرس عرصه زندگی را بر ما تنگ کرده است.

به عنوان یک شهروند که در حوزه‌های فرهنگی و هنری فعال است، مثالی را بیان می‌کنم. متاسفانه در حیطه کاری من به دلیل فشارهای بی‌دلیل و پی در پی دستگاه‌های مسئول و مدیران این بخش، مجبور به تحمل استرس بسیار زیادی هستم. حال در کنار این امر مشکلات معیشتی، ناهنجاری‌های اجتماعی و تهدیدهایی که هر روز کودکان، نوجوانان و جوانان باید تحمل کنند را اضافه کنید و ببینید چه شرایطی را تحمل می‌کنیم. آیا افزایش سرسام‌آور مصرف داروهای آرام‌بخش در جامعه نشانه‌ای مهم از نداشتن سلامت روح و فکر در جامعه ما نیست؟ آیا افزایش اعتیاد در جامعه و کاهش سن معتادان، نشانه‌ای مهم در این زمینه به شمار نمی‌آید؟ چرا مسئولان نباید فکری به حال کاهش استرس مردم بکنند؟ در چنین جامعه‌ای، یک جوان ایرانی به دلیل این که فرهنگ خوب زندگی کردن را بلد نیست، به شدت مصرف‌گرا شده، زیاده‌خواه است و تعریف درستی از فلسفه خوب زیستن ندارد، می‌خواهد راه صد ساله را یک شبه طی کند. دلیل این رویکرد هم وجود فوق میلیاردرها است و جوانان مازندگی خود را با این افراد مقایسه می‌کنند. لذا طبیعی است به سمت اعتیاد یا مصرف قرص‌های آرام بخش بروند.

> **در جامعه ما مردم به دلیل این که فرهنگ خوب زندگی کردن را نداشته و خوب زندگی کردن را بلد نیستند، تصور می‌کنند فلسفه زندگی فقط دویدن و پول درآوردن است. فرهنگ مصرف‌گرایی با خودش استرس می‌آورد، استرس عرصه زندگی را بر ما تنگ کرده است**

چهار

## زندگی سالم یعنی یک ماه داشته باشی و عاشق یک نفر باشی

محمدصالح علاء
نویسنده

زندگی سالم... یعنی این که هر صبحی که بلند می‌شوی، وقتی آسمان را می‌بینی، فکر کنی اولین بار است که آسمان را دیده‌ای. هر درختی را که می‌بینی، فکر کنی نخستین بار است که این درخت را می‌بینی. هر سیبی را که می‌بینی، عاشقانه آن را ببویی و خون در رگ‌هایت مثل جهش خرگوش‌های جوان هیجان‌زده بجوشد. زندگی سالم یعنی وقتی چای می‌خوری، فوت می‌کنی، قند را جرش خرش زیر دندان‌هایت می‌شکنی، باور کنی که زنده‌ای و زندگی می‌کنی. زندگی سالم یعنی وقتی ناهار یا شام می‌خوری، لبه سفره را بالا می‌زنی و یک عدد را آن زیر، گرسنه می‌بینی، بدانی که زندگی سالمی داری.

زندگی سالم این است که از هر کتابی که می‌خوانی، لذت ببری. نخواهی که خودت نویسنده باشی. نخواهی که خودت خواننده و نوازنده و آهنگساز باشی، نقاش باشی. چه اشکالی دارد؟ کارهایی که دیگران کرده‌اند را انگار تو کرده‌ای اگر این احساس را داشته باشی که هرچه ساخته‌اند، کار تو است، این زندگی سالم است. وقتی تو از خواندن رمان لذت ببری که دیگری نوشته، وقتی مجسمه‌ای را می‌بینی که دیگری ساخته، همانقدر لذت ببری که انگار خودت آن را ساخته‌ای و نخواهی که مجسمه‌ساز بشوی. وقتی قدر دست‌هایت را بدانی، دست‌هایت را نگاه کنی که قدردانشان باشی که چه خدمتی به تو کرده‌اند، و بدون هیچ توقعی همه کارهای تو را انجام می‌دهند، همیشه پهلویت هستند، هیچگاه از تو دور نمی‌شوند، مواظبت هستند، همه کاری، از پست‌ترین کارها تا متعالی‌ترین آنها را برابرت می‌کنند و خجالت نمی‌کشند این یعنی زندگی سالم.

زندگی سالم، یعنی وقتی صورت مادرت را نگاه می‌کنی که می‌خندد، حالی به حالی می‌شوی.

من چند شب پیش، در بالکن ایستاده بودم. به این فکر می‌کردم که به جای یک ماه در آسمان، اگر چند ماه داشتیم، آن وقت همه چیز پیدا بود، هیچ رازی نبود. دیگر کسی نمی‌توانست یواشکی پشت پنجره بایستد؛ یا اگر روز بشود و چند خورشید در آسمان باشد، از گرما غش می‌کنیم، زندگی‌مان نابود می‌شود. چقدر خوب است که یک ماه داریم، و فقط یک خورشید. من تا امروز نمی‌دانستم که با داشتن تنها یک ماه و یک خورشید، چقدر زندگی سالم است. قدر اینها را باید بدانیم. این که یک ماه داشته باشی و عاشق یک نفر باشی، خیلی زیبا ست. این یعنی زندگی سالم.