

نسیم صبا

زندگی / الهه آر آریان | هر چه عطر است جمع شده در هوای پاییز، طلایی بر گهایش، روح‌نوازی آفتاب در خشناش، دل را اجلامی دهد. طبیعت پاییز شکوهی بی‌نهایت دارد و تماشايش چشم‌ها را نوازش می‌دهد. کاش حضورمان در طبیعت پاییزی دشت و کوه و باغ حضوری مهربان باشد.

+۵۰

خط زندگی

زندگی / دکتر ناهیدهاشمیان | زندگی چون یک پاره خط است، روزی، آغاز شده و زمانی به پایان می‌رسد. در این مسیر هر چه به آغاز نزدیکتر باشد، مسیر پیش رو بیشتر دیده می‌شود. گذشته‌ای شکل نگرفته روزگاری سپری نشده‌است. نوجوانی و جوانی هر چند روزگاری خوش دارد اما فاقد پیشینه‌است. هر چه هست پیش روست و نگاه او به آینده مبهمی است که او را فرامی‌خواند. تلاش‌ها، برنامه‌ها و اندیشه‌ها همه معطوف آ آینده‌است. در حق این افراد هولناکترین کار مخدوش کردن امید به آینده است. آینده عمده‌ترین چیز است که یک جوان از زندگی دارد. او گذشته را فقط می‌تواند از دیگران بیابد و تجربه‌ها را از بقیه بیاموزد. پیشینه‌ای ندارد و نگاهش به آینده است. با شوق به سوسی آینده می‌دود در حالی که کوله اش از تجربه تهی است و گاه او را در میانه راه وامی‌گذارد. در دوران پستی خط به انتها نزدیک شده. در خوشبینانه‌ترین حالت چیز زیادی در پیش رو دیده نمی‌شود. برای این افراد گذشته، گسترده و طولانی وجود دارد. روزگاری که سپری شده است حاصل او از عمر است. گاه در تنهایی و سکوت می‌نشیند و به گذشته می‌نگرد. گاه قطره اشکی و گاه لبخندی نصیب او است. در حق این افراد هولناکترین کار مخدوش کردن گذشته و سرزنش‌های بی‌حاصل است. گذشته بیشترین چیز است که او از زندگی دارد. آنچه می‌تواند او را امیدوار کند گذاشتن متاع تجربه در کوله بار کسانی است که به سوی آینده می‌روند.

میانه راه در میانسالی طی می‌شود. پیشینه فرد مشکل گرفته و دانشی کاربردی برای او فراهم کرده است. آینده نیز پیش رویش گسترده است. او دیگر نباید در میانه راه بماند. در کوله بارش تجربه هست و او در مسیر آینده گام بر می‌دارد. با نگاهی به گذشته طی مسیر می‌کند. بیشترین و مؤثرترین گام‌ها متعلق به این دوران است. در این دوران هولناکترین اتفاق بی‌برنامگی است. بی‌هدفیست. در این دوران خودباوری از همه چیز مهمتر است. مخدوش کردن اهداف شاید از



هولناکترین کارهایی باشد که در حق این افراد انجام می‌شود. بی‌انگیزگی و دودین به انتهای پاره خط از اشتباهات این دوران است. هر چند در این دوران برای آغاز بسیاری کارهای طولانی دیر است، اما هنوز برنامه‌های بسیاری متناسب با وقت مفید باقی‌مانده است که می‌تواند کشف و اجرا گردد. در هر دورانی بر خط زندگی باید حرکت کرد. در ابتدا با شوق آینده در میانه راه با گام‌های مطمئن و درست و در انتها با گام‌های آهسته و کوله باری لبریز از تجربه.

امید در زندگی، با تعامل با افراد و عزیزان خلق می‌شود و برنامه‌ریزی درست و با انگیزه در همراهی با وابستگی و آشنایان است و انتقال تجربیات به دوستان انجام می‌شود. در هر نقطه از مسیر خط زندگی، آنچه حرکت را اثربخش می‌کند همراهی نسل‌های مختلف است.

همراهان صمیمی

«خط زندگی» راهی برای امتداد یافتن ارتباط صمیمانه ما و شماست. هموار کردن این راه جز با مداوم همراهی تان ممکن نیست.

شما می‌توانید دیدگاه‌ها و آثار ارزشمندتان را بر ایمان ارسال کنید تا در خط زندگی منتشر شود.

عناوین هنفگی صفحات خط زندگی

شنبه‌ها: خانواده، یکشنبه‌ها: دانش و فناوری، دوشنبه‌ها: بانوان، سه‌شنبه‌ها: دانش و فناوری، چهارشنبه‌ها: اسپرت و پنجشنبه‌ها: طبیعت

راه‌های ارتباطی ما و شما در خط زندگی: شماره پیامک: ۳۰۰۰۳۳۷۲۷۴ نشانی پست الکترونیک: zendegi@quadsonline.ir

رو به راه



زندگی / رویا صداقت | همه چیز رو به راه است. همه چیز وقتی خوب‌نگاه می‌کنم اقتدر رو به راه است که نمی‌توان هیچ زنجی به خود راه داد. رو به راه بودن یعنی همین که بدانی درست وسط ظهر، وقتی باران اذان، جان و روح ت را می‌نوازد، پدر و مادر قدماقت و روشنایی می‌گویند و به سمت حضرت مهرورزی نماز می‌گذارند. رو به راه بودن یعنی همین لحظه‌های شفاف مهربانی، لحظه‌های سفرهای سبز و بشقاب‌هایی که از غذایی با طعم آفتاب پر است. چقدر شیرین است وقتی مهربانی مادر با سبد سرخ

به رنگ زندگی

گاجو

زندگی / فاطمه محمّدزاده | احمد، ماشین بزرگش را درست جلوسرو خانه مادرش پارک کرد و کلید انداخت و رفت داخل. صدای اذان ظهر در حیاط بزرگ می‌پیچید و راضیه خانم کنار حوض نشسته بود و وضو می‌گرفت. احمد آقا وارد حیاط که شد، سلام کوتاهی کرد و گفت: «من می‌خوام تا آخر ماه اینجارو بغروشم. الان مشتری هم داره.» راضیه خانم جواب سلام احمد را داد و با لبخند گفت: «آخه بسرم من سر پستی کجا برم؟» احمد نگاه عمیقی به مادر انداخت و گفت: «خب یک آپارتمان برات می‌گیرم دیگه.» راضیه خانم آستین‌هایش را پایین داد و گفت: «آپارتمان؟ مگه من می‌تونم توی آپارتمان زندگی کنم؟» احمد رفت زیر درخت توت ایستاد و گفت: «چرا نتونی؟ این همه آدم دارن زندگی می‌کنن. تو هم یکی.» راضیه خانم رفت کنار احمد ایستاد و گفت: «بسر ما من به این جاها عادت ندارم. الان این در و دیوار و این گل و درختا با من دارن حرف می‌زنن.» احمد لبخندی از سر تمسخر زد و گفت: «ای مادرا اینا توهمه. کی درختا حرف می‌زنن؟» و بعد بلند بلند خندید.

راضیه خانم نشسته بود توی اتاق و از پنجره به درخت توت نگاه می‌کرد و با خودش حرف می‌زد: «یادت به خیر علی بابا! کفش بودی و می‌دید ای بچه که این قدر انتظار تولدش رو کشیدیم، حالا چطور داره من رو غصه می‌ده. یادت هست چقدر دو و درمون کردیم و همه دکترای کرمون و تهرون رو کشیدیم تا بلکه بچه‌دار بشیم؟»

احمد داشت همه وسایل اتبار رو بیرون می‌ریخت. او خانه را فروخته بود و داشت آن را تخلیه می‌کرد. اتبار پُرد از وسایل و احمد هر کدام را که برمی‌داشت، خاطره‌ای به یادش می‌آمد. وقتی رسید ته اتبار، گاجو را دید که هنوز سر جایش بود. همان وسیله‌ای که با دو تا طناب بسته بودند به گوشه‌های دیوار و بچه را در آن می‌گذاشتند تا بخوابد. چقدر روزهای خوبی را با این گاجو گذرانده بود. خیلی بزرگ بود که می‌رفت و سسوار گاجو می‌شد و مادر او را تاپ می‌داد. یاد آن روزها که افتاد، دلش لرزید و یاد دست‌های مادرش افتاد که حالا از پیری و غصه می‌لرزید. صدای خنده‌های خودش در گاجو



توی گوشش می‌پیچید و لبخندهای پدر و مادرش می‌آمد جلو چشم‌هایش.

راضیه خانم نشسته بود پشت پنجره و داشت احمد را تماشا می‌کرد که به باغچه می‌رسید. لبخند رضایت روی لبهای راضیه خانم نقش بسته بود و با خودش می‌گفت: «خدا یا شکر! حکمتت رو شکر!»

یکفجان سلامتی

لباس و سلامتی

زندگی / محمدباقر دهقان زاده | لباس در عین حالیکه سمبل تمدن است، باید بدن انسان از گرما و سرما، لطامات فیزیکی و سرایت بیماری‌ها حفظ کند. علاوه‌بر لباس منعکس‌کننده آراستگی ظاهری، معیار زندگی و سن هر فرد است. لباس تشکیل‌دهنده مناسب نشان دهنده شخصیت و وقار انسان است. اما نباید تنها به سبک لباس توجه شود، بلکه باید لباسی را انتخاب کرد که راحت باشد و سلامت و شخص را تأمین کند. طرح و سبک و نوع لباس هر چه که باشد باید گرم و برآرنده باشد. بین لباس و بدن باید فضای عبور هوا وجود داشته باشد تا بدن احساس خفگی و فشار نکند. تحقیقات نشان می‌دهد که چنانچه درجه حرارت زیر لباس بین ۳۱ تا ۳۲ درجه سانتی‌گراد و رطوبت آن بین ۴۰ تا ۶۰ درصد و جریان هوا ۱۰ تا ۴۰ سانتی‌متر در ثانیه باشد آن لباس برای پوشیدن مناسب خواهد بود و تنها لباس مناسب می‌تواند فعالیت و تحرک لازم و شرایط بهبودی مرضی را فراهم آورد. لباس راحت شرط نخست سلامتی و طول عمر محسوب می‌شود بنابر این انتخاب جنس پارچه و طرح دوخت آن خیلی مهم است. طرح و الگوی دوخت نسبت به شرایط زمانی، محیطی و شخصیت فرد تغییر می‌کند.

خصوصیات لباس پاییزی

چون در این فصل درجه حرارت هوا به تدریج پایین می‌آید تغییر لباس نباید سریع باشد. در عین حال پوشیدن ثابت نیز نباید باشد. برای اطمینان از اینکه بدن را بتوان گرم نگه داشت لباس بیشتری باید در دسترس داشت. ژاکت‌های نخی، پیراهن‌های ضخیم‌تر، پویشورهای نازک و اورکت سبک از جمله این ضروریات هستند. همچنانکه هوا سردتر می‌شود لباس‌ها نیز باید به تدریج بیشتر شود و به این ترتیب بدن باید آمادگی زمستانی سرد را پیدا کند. ضمن آنکه آمادگی بدن را تأمین نخواهید کرد فعالیت بدن را کاهش خواهید داد. به همین دلیل تأکید می‌کنیم که در بهار تا هوا کاملاً گرم نشده لباس‌های ضخیم را از تن بیرون نکنید و در فصل پاییز تا هوا کاملاً سرد نشده لباس زیادی نپوشید.

دکتر محسن رنایی در گفت‌وگو با قدس:

توسعه خانگواهه روانکاری نیاز نه مهارت

زندگی / مریم احمدی شسروان | دو مفهوم مدارا و روانداری از جمله مفاهیمی هستند که در چگونگی زندگی امروز ما نقش اساسی ایفا می‌کنند. مدارا یعنی تحمل دیگران با فرض اعتقاد به برتری مطلق اعتقادها و باطل بودن نظریات آن‌ها و روانداری احترام به نظرات دیگران و اینکه دیگران نیز حق دگراندیشی و متفاوت بودن دارند.

دکتر محسن رنایی استاد تمام و عضو هیات علمی گروه اقتصاد دانشگاه اصفهان در گفت‌وگوی خود این دو مفهوم را بیشتر برای مان شرح می‌دهد. وی تاکنون بیش از ۱۵ عنوان کتاب به طور مستقل یا مشترک تألیف و ترجمه و بیش از یکصد مقاله علمی به چاپ رسانده‌است. دو کتاب ایشان به عنوان کتاب سال دانشگاهی برگزیده شده‌است.

آقای دکتر، مفهوم روانداری که در بررسی فرایند توسعه فرهنگی از آن نام می‌برند به چه معناست؟

روانداری یعنی عبور از عقاید سنتی و ظاهراً مقدس که از طریق آداب و رسوم به ما رسیده است به عقایدی که عنصر تقدس در آن نیست و اجازه می‌دهد که افکار دیگران هم در کنار افکار و عقاید ما زیست کند و ترویج شود. واژه روانداری به معنای مدارا، تساهل، تسامح، تحمل، گذشت و... حتی در علوم گوناگون به کار رفته است. مثلاً در فیزیک، معماری به عنوان مقاومت به کار رفته است. در پزشکی به عنوان تحمل، در روانشناسی به عنوان تاب آوری، در جامعه شناسی هم با عنوان مدارا هم با عنوان روانداری به کار رفته است. من می‌خواهم همه تعاریف این کلمه را در یک طیف قرار دهم که یک سر آن مدارا و سر دیگر آن روانداری است. «مدارا» وقتی است که من عقاید خود را دارم و معتقدم عقاید بهترین عقیده است و معتقدم

برای رسیدن به توسعه به مدارا نیاز داریم یا روانداری؟

آنچه برای توسعه لازم است روانداری است نه مدارا. مدارا اگرچه خوب است اما کافی نیست. مدارا سبب می‌شود در زمان صلح دوستانه در کنار هم زندگی کنیم، با هم از دواج کنیم و سرمایه گذاری

داشته باشیم. ولی در زمان جنگ و آشوب و تنش و اختلاف، این «روانداری» است که به کار می‌آید. روانداری کمک می‌کند که ما با دیگران تحت هر شرایطی انسانی رفتار کنیم.

روانداری را چطور باید در جامعه نهادینه کرد؟

روانداری را باید از خانه و مدرسه شروع کرد. بزرگ که می‌شویم بالاچسار و به خاطر ضرورت‌های زندگی، مدارا کردن را می‌آموزیم. اما روانداری را باید از کودکی بیاموزیم. یکی از مأموریت‌های نخبگان جامعه، گروه‌های مرجع اجتماعی و کنش‌گران فرهنگی، تلاش برای عبور جامعه از ویژگی آبروداری به سوی روانداری است. جامعه‌ای که آبرو دار است یعنی روادار نیست.

چرا ما آبرو دار هستیم؟ زیرا از دوری دیگران می‌ترسیم. زیرا اگر دوری دیگران درباره ما بد باشد و ما برویمان برود، به صورت غیررسمی توسط جامعه مجازات‌های اجتماعی دیگری را در مورد ما اعمال می‌کنند. در واقع چون جامعه به خاطر عدم روانداری‌اش نسبت به رفتار و عقاید من، با من به صورت دیکتاتور مابانه عمل می‌کند پس من باید آبروداری کنم توسط جامعه دیکتاتور مجازات نشوم.

چه کسانی باید جسارت به خرج دهند و نقش نهادینه آبروداری را در برابر روانداری کم‌رنگ کنند؟

نخبگان اجتماعی ما باید این فضای آبروداری را بشکنند. سرمایه‌های نمادین اینجا به کار می‌آیند که با اکتفا به اقتدار اجتماعی شان مرزهای سنت را بشکنند. مثلاً لباس متفاوت بپوشند، جشن متفاوت بگیرند و

زندگی / یاسمین مشرف

به نظرمی‌رسد تنها راهی که می‌توانیم اوقات لذت‌بخشی را به هم‌راه خانواده تجربه کنیم، این است که به یک کار تازه و متفاوت - مثل سفر به یک منطقه دور که تا به حال به آن سفر نکرده‌ایم - بپردازیم. اما یک مطالعه تازه خبرهای خوبی برای والدینی به هم‌راه دارد که وقت یا درآمد کافی برای انجام سفرهای زیاد ندارند. با خانواده‌هایی که مدت زیادی است به سفر نرفته‌اند، اوقات فراغتی که در خانه سپری می‌شود می‌تواند راه بسیار موثرتری برای داشتن یک شادی پادوام باشد. درست است که کسب تجربیات نو و دیدن مکان‌های تازه در کنار اعضای خانواده، راه خوبی برای استحکام روابط خانوادگی است، اما محققان دانشگاه بیلور آمریکا که ۱۵۰۰ خانواده را در مورد نحوه گذران اوقات فراغت شان در یک سال گذشته مورد مطالعه قرار دادند می‌گویند خانواده‌هایی که اوقات خود را در خانه سپری کرده و در فعالیت‌هایی که بیشتر برای اعضای خانواده شناخته شده بوده‌اند مشارکت کرده‌اند واقعاً شادتر از کسانی هستند که از خانه بیرون زده و به ماجراجویی در محیط بیرون پرداخته‌اند.

دکتر کارن کی ملتون نویسنده ارشد این تحقیق و استادیار مطالعات خانواده و کودکان دانشگاه بیلور در این باره گفت به نظر می‌رسد دلیل این موضوع این باشد که وقتی مغز بر پردازش اطلاعات نو - مثل شرکت در فعالیت‌های تازه و یا دیدن افراد و یا مکان‌های جدید- تمرکز می‌کند، نیروی کمتری را در تمرکز بر روابط خانوادگی صرف می‌کند. تحقیقات گذشته نشان داده‌اند زمانی که افراد به پرداختن به بازی‌های دسته جمعی شاید اوقات



منبع: health.com

