سلام به نجات زندگی!

سید حمید حسینی | روزنامه‌نگار

"حدود ۳۰ درصد از طلاق‌های ثبت‌شده در کشور، به دلیل ناتوانی زوجین در ابراز محبت و برقراری ارتباط عاطفی است." بله، نه خیانت، نه فقر، نه اختلاف طبقاتی... فقط بلد نبودن این که کی و چطوری بگی: «دوستت دارم»! ما گاهی عادت‌ها و ضعف‌های رفتاری را با خودمان حمل می‌کنیم که از بس تکرارشان کرده‌ایم، دیگر ژنتی‌شان را نمی‌بینیم. اما بعضی از همین عادت‌ها، اگر اصلاح نشوند، می‌توانند بنیان یک زندگی را نابود کنند.

برای من، «زندگی سلام» دفتری کوچک برای نجات زندگی از سقوط آزاد و بی‌سروصدای آدم‌ها در عادت‌های ناپسند و ضعف‌های رفتاری بوده است. "زندگی سلام" ضمیمه روزانه روزنامه خراسان، حالا به سه هزارمین شماره‌اش رسیده است، کاری سترگ و ارزشمند. سه هزار شماره، سه هزار تلنگر، سه هزار دعوت به تغییر! زندگی سلام.

سه هزار بار یادآوری کرده که سبک زندگی، فقط مدل غذا خوردن و چیدمان خانه نیست؛ بلکه همان رفتارهایی است که می‌تواند یک زندگی را آرام‌تر یا آرام‌تر بدهد یا نابود کند. زندگی سلام سعی کرده به ما یاد بدهد چطور گفت‌وگو کنیم، چطور سالم بخوریم، چه وقت و چطور گوشی را زمین بگذاریم و فرزندمان را در آغوش بگیریم، و حتی چطور دعوا کنیم که آخرش زندگی مان سر پا بماند. "زندگی سلام" در دنیای تیتر‌های زرد و جنجالی، آرام و پیوسته، دنبال آگاهی بوده است چرا که یاد گرفتن یعنی نجات یافتن. قدر دان شما نیم؛ برای این که به جای هیاهوی بی‌حاصل، سراغ اصل رفته‌اید: "زندگی". دمتان گرم و برای این که میان این همه هیاهو، هنوز «سلام» می‌کنید: سلام به نجات زندگی!

ارزش محتوای استاندارد سبک زندگی را از کسی بپرس که..

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

می‌گویند ارزش یک سال را از دانش‌آموزی بپرس که در امتحان نهائی مردود شده است و ارزش یک دقیقه را از کسی بپرس که به هواپیما نرسیده است و... بر همین منوال هم می‌خواهم بگویم ارزش محتوای استاندارد سبک زندگی را از کسی بپرس که پشت در اتاق مشاور پای دردل افراد نشسته است! تایپیش از ورود به فضای تخصصی مشاور و روان درمانی فرصت این را داشته که برای سال‌ها در مطبوعات محتوای مربوط به سبک زندگی و روان‌شناسی تولید کنم. در این سال‌ها همیشه متوجه ضرورت تولید چنین محتوایی بودم از مزایای اهمیت موضوع برایم بیش از پیش روشن شد که به صورت تخصصی وارد فضای مشاوره و روان‌درمانی شدم. صحبت مراجعینم طی این مدت به من نشان داده است که آگاهی و دانش کافی چه تاثیرات شگرفی در داروچه طور می‌تواند از مشکلات بزرگ پیشگیری کند. این دانش گاهی با هزینه‌ای بسیار پایین و به قدر هزینه یک نسخه روزنامه یا مجله و حتی اتفاقی توسط فرد کسب شده است اما تاثیر آن گاهی تا سال‌ها باقی می‌ماند. نوجوانی که با کسب اطلاعات درست، بی‌جهت وارد دوا‌ی آزمون و خطا نمی‌شود، جوانی که خیلی زود متوجه نقطه ضعف خود شده و فرصت رشد از دست نمی‌دهد و والدی که پیش از آسیب دیدن فرزندش روش‌های بهتر فرزندپروری را به کار می‌گیرد و... البته طی سال‌های اخیر در تولید محتوای روان‌شناسی و سبک زندگی آفتی جدی ورود کرده است؛ آفت ورود غیر کارشناسان که غالب آن‌ها بیشتر به دنبال تولید محتوای تجاری زود هستند. با توجه به ورود این آفت، کسب اطلاعات از منابع معتبر، با سابقه و خوش نام که خود را ملزم به همکاری با متخصصین دانسته و البته به دنبال کسب درآمد‌های یک شبه نیستند می‌توانند تا حد زیادی کمک کننده تار دام افراد سود جو در این حوزه نیفتیم.

راز استمرار «زندگی سلام»

وحید تفریحی | معاون سردبیر

«امروز سه هزارمین شماره پیوسته ضمیمه سبک زندگی روزنامه خراسان یعنی زندگی سلام است»؛ اصلا همین گزاره خودش به تنهایی موفقیت و کار بزرگی که در عرصه رسانه‌ای کشور انجام شده، را به خوبی نمایان می‌کند. شکی نیست که در حال حاضر رسانه‌ها به عنوان یکی از مؤثرترین ابزارهای فرهنگی و اجتماعی، نقش مهمی در شکل دهی به ارزش‌ها، باورها و سبک زندگی افراد ایفا می‌کنند. برخی رسانه‌ها طی سال‌های اخیر با تولید محتوای هدفمند و مستمر، گام‌های مؤثری در مسیر ترویج سبک زندگی ایرانی و اسلامی برداشته‌اند که یکی از نمونه‌های موفق و کم‌نظیر در این حوزه، ضمیمه «زندگی سلام» روزنامه خراسان است که با انتشار ۳۰۰۰ شماره به صورت پیوسته، توانسته الگویی عملی برای رسانه‌ها در ترویج سبک زندگی برآمده از گفتمان اسلامی ارائه دهد. زندگی سلام، یکی از معدود نمونه‌های رسانه‌ای است که با پایداری و تداوم در انتشار، توانسته به یک منبع آموزشی، تربیتی و البته الهام‌بخش برای خانواده‌های ایرانی تبدیل شود. به جرئت می‌توان گفت که «زندگی سلام» یکی از طولانی‌ترین و منظم‌ترین انتشارات تخصصی در حوزه سبک زندگی در ایران است. اما راز این استمرار و ویژگی های ممتاز زندگی سلام چیست؟

نگاه علمی و مشاوره‌ای: در طول این ۳۰۰۰ شماره زندگی سلام سعی کرده به جای پرداختن به کلی‌گویی‌های مرسوم، با استفاده از نظرات روان‌شناسان، مشاوران خانواده، پزشکان و کارشناسان دینی متخصص به صورت مصداقی به موضوعات بپردازد؛ تنوع موضوعی و البته آرشیو غنی این ضمیمه به خصوص در حوزه مشاوره و روانشناسی، خود در حال حاضر یک گنجینه ارزشمند است.

تعامل با مخاطب و مردمی بودن: برگ برنده زندگی سلام در جلب همراهی و همکاری مخاطب طی این سه هزار شماره همین تعامل مستمر با مخاطبان است؛ این که هم برای تمام اعضای یک خانواده و هم مخاطب آن در طول این سال‌ها توانسته پاسخ سوالات و راهکار موضوعیه یا دغدغه‌ها و مشکلاتش را در صفحات زندگی سلام ببیند، همین موضوع است که حس همراهی و اعتماد را در مخاطب زندگی سلام ایجاد و تقویت کرده است.

تلفیق آموزه‌های دینی با نیازهای روز جامعه: این اقدام قطعا یکی از کارویژه‌های مهم زندگی سلام بوده است؛ این که موضوعاتی مانند ازدواج آسان، تربیت فرزند، اقتصاد خانواده، سلامت روان، تغذیه حلال و سالم و اخلاق اجتماعی به صورت کاربردی و دور از شعارزدگی به مخاطب ارائه شده است.

زبان ساده و جذاب: با بر هیز از بیان خشک و ادبیات پیچیده، مطالب در این ضمیمه به گونه‌ای به مخاطب ارائه شده که برای همه اقشار جامعه، از نوجوانان تا سالمندان، قابل فهم و جذاب باشد.

پایداری و استمرار: و در آخر نیز خروجی و نتیجه تمام این اقدامات همین پایداری و استمرار است که حالا خودش به یکی از ویژگی های ممتاز زندگی سلام بدل شده، بسیاری از رسانه‌ها در بسیاری از هدف‌گذاری خود منحرف می‌شوند یا محصولات رسانه‌ای با موضوع مشخص خود از جمله حوزه سبک زندگی را تعطیل می‌کنند، اما زندگی سلام با گذشت بیش از ۳ هزار شماره از انتشار آن، با وجود تمام مشکلات و محدودیت‌ها همچنان با حفظ کیفیت خود و به عنوان جریانی اثر گذار در حوزه سبک زندگی، به راه خود ادامه داده است.

واو؛ ۳ هزار شماره؟!

صادق غفوریان | معاون سردبیر

فکرش را بکنید؛ طی حدود ۱۱ سال و سه هزار شماره با «زندگی سلام» در روزنامه‌ای که خود امروز ۷۷ ساله است، یعنی یک شاهکار بزرگ. به عبارتی ضمیمه «زندگی سلام» که از سال ۱۳۹۳ در خراسان متولد شد، تا امروز ۱۱ سال از این ۷۷ سال را زندگی کرده است. آن‌ها که صاحب تجربه مطبوعات‌اند، می‌دانند که انتشار ۳ هزار شماره بدون حتی یک روز تعطیلی یک ضمیمه ۴ صفحه‌ای چه اتفاق بزرگ و البته خوشایند و مبارکی است. حال، برای این که فقط کمی از ماجرای ۳ هزار «زندگی سلام» بیشتر بدانیم، به این چند روایت، توجه کنید:

۱. انتخاب ۳ هزار موضوع در پروند ه روز «زندگی سلام» که قطعا از میان چند ده هزار سوژه انتخاب و منتشر شده، فقط به زبان ساده است. در این میان برخی روزها، در کنار پرونده اصلی، یک «مینی پرونده» نیز کار می‌شود که خود حکایت دیگری است.

۲. اگر این ۳ هزار پرونده به طور متوسط ۵ عکس و در مجموع ۱۵ هزار عکس در ضمیمه گزارش نیاز داشته، فکرش را بکنید که مسئول صفحه، در این ۱۰ سال چند صد هزار تصویر را جست‌وجو و نهایتا ۱۵ هزار عکس را انتخاب و ادیت کرده است.

۳. برای نگاشتن ۳ هزار پرونده روز که دست کم برای هر کدام باید ۱۵۰۰ کلمه نوشت، چند خبرنگار و نویسنده دست به قلم شده‌اند؟ تعداد شان را نمی‌دانم اما این را باتمام وجود سال‌ها تجربه می‌گویم که سه هزار نوبت، جان و دل و عشق، در نوشتن این مطالب هزینه شده است.

۴. این ماجراها، فقط روایت صفحه اول «زندگی سلام» بود و از ۳ صفحه دیگر ضمیمه زندگی سلام حرفی به میان نیامد. تصور می‌کنم، به این ماجراها، هزاران اختلاف نظر و گاهی بحث و جدل را هم باید افزود که روایت این‌ها خودبه کتاب مفصل خواندنی و شنیدنی است.

۵. من اما، در این ۱۱ سال و ۳ هزار شماره، در تحریریه خراسان تماشاگر تلاش، دلسوزی و دوندگی دوستانه در زندگی سلام، بوده‌ام. به عنوان یک عضو کوچک خانواده خراسان، خوشحالم که این روزنامه قدیمی، فرزند برومندی همچون زندگی سلام را دارد که امروز ۱۱ ساله و ۳ هزار شماره‌ای شده است.

به یکایک دوستانم در زندگی سلام و به خصوص به سید مصطفی صابری عزیز در مسئولیت این ضمیمه که در این ۱۱ سال، در آن قلم زده‌اند، خسته نباشید می‌گویم و شادباش باد به سه هزارمین سالمتان. خوش به حالتان که هر روز به زندگی، سلام می‌کنید...

زنده‌باد آگاهی‌بخشی و مبارزه با شبه علم، زنده‌باد زندگی سلام

مریم ملی | روزنامه‌نگار علم

این سنگ آسمانی به زمین می‌خورد و نسل بشر نابود می‌شود! اگر واکسن بزنیم بدنمان به آهنربا تبدیل می‌شود! چطور باوجود شیوع ویروس به دیدن خانواده برویم؟ به کدام روان‌شناس‌ها اعتماد کنیم؟ سنگ‌ها و اقعا انرژی دارند و در زندگی ما تاثیر می‌گذارند؟ برای ازدواج و معاملات باید به وضعیت صورت فلکی در آسمان توجه کنیم؟ چطور شایعات را در شبکه‌های اجتماعی تشخیص دهیم؟ و کلی ماجرای دیگر در طی ۳ هزار شماره و حدود ۱۲ سال در زندگی سلام با کمک متخصصان بررسی شد، ماجراهایی که در زمان خودش برای همه ما سوالات زیادی ایجاد می‌کرد، در دلمان تردید می‌انداخت و گاهی حتی زمینه اضطراب و بی‌اعتمادی بود. سال‌ها قبل زمانی که تلاش می‌کردیم جلوی شیوع علم بایستیم و کاری کنیم تا زندگی سلام به عنوان همراهی در خانواده‌ها از مرز خرافات و شایعات با اخبار معتبر بگوید و روش‌هایی برای تشخیص این دو از هم آموزش دهد، فکر نمی‌کردیم این‌قدر گسترده است و ته ندارد. موضوع سبک زندگی با لایف استایل به عنوان یکی از زمینه‌های روزنامه‌نگاری در ده هشتاد در مطبوعات ایران مطرح شد. زمانی که مجلاتی با رویکرد سبک زندگی منتشر شدند و شامل جنبه‌های مختلف زندگی بودند. حوزه لایف استایل در رسانه‌های غربی سابقه طولانی‌تری دارد و دلی در رسانه‌های ما تقریبا جدید است. قبلا نشریه خانوادگی داشته‌ایم که به حوزه‌های خاصی از سبک زندگی توجه می‌کرده‌اند. ولی به طور مشخص تولید محتوا برای سبک زندگی حدود دو دهه است که در نشریات ما اتفاق افتاده است. الان نشریاتی که بشود نام‌شان را نشریه سبک زندگی گذاشت تقریبا وجود ندارد. مگر ویژه‌نامه‌ها، صفحات و ضمیمه‌هایی مثل زندگی سلام که در روزنامه خراسان منتشر می‌شود. در ده هشتاد نشریات زیادی بودند و نشریات تخصصی مثلا درباره عروسی و بهداشت و... هم داشتیم. ولی با الفول رسانه کاغذی آن نشریات هم محدود شدند. در حوزه آنلاین هم می‌توان گفت در این زمینه سایت‌هایی وجود دارند که به خرافات متمایل می‌کنند. حالا پس از گذشت بیش از یک دهه خوشحالم که زندگی سلام چه زمانی که من در کنار اولین و مهم‌ترین معلم روزنامه‌نگاری‌ام، نوشتن را آغاز کردم و چه حالا و پس از پشت سر گذاشتن دوران عجیب کرونا و فراگیر شدن انقلاب صنعتی چهارم و عصر هوش مصنوعی و تحولات تازه علمی هم‌چنان تلاش می‌کند به موقع و با دقتی مثال زدنی به تازه‌های علم و مرز آن با شبه علم بپردازد. حالا چند سالی است از زندگی سلام و معلم بزرگوارم سید مصطفی صابری دوم را مشنیدن انتشار سه هزارمین شماره زندگی سلام دلم را گرم کرد که در شرق کشورمان، روزنامه‌نگارانی دلسوز در روزهایی که روزنامه‌نگاری علم حال خوبی در ایران ندارد، هنوز پرقدرت و با انگیزه فعال‌اند و به ترویج تفکر علمی اهمیت می‌دهند.

خاطراتم از یک مشاور کاغذی!

مجید حسین‌زاده | دبیر صفحه خانواده و مشاوره

از سال ۹۲ یعنی قبل از اینکه زندگی سلام به دنیای مطبوعات بگذارد، در صفحه خانواده و مشاوره به عنوان خبرنگار مشغول به کار شدم. آن روزها، علاقه‌ام بیشتر ورزش بود و اجتماعی. فکر می‌کردم چند صباحی در این صفحه با همراهی مشاوران و روان‌شناس‌های متعهد و باتجربه قلم می‌زنم و مسیرم خیلی زود جدا خواهد شد. اما الان بیش از ۱۱ سال است که روزها به فکر محتوای این صفحه بودم و شب‌ها با شوق تولید محتوا برای فردای این صفحه، خوابیدم. من و این مشاور کاغذی در این سال‌ها با هم بزرگ شدیم، قد کشیدیم، بیشتر یاد گرفتیم تا زندگی بهتری برای خودمان و اطرافیان‌مان بسازیم، ما در سختی و شادی کنار هم بودیم، در روزهایی که به سختی مطلب پیدا می‌شد و در روزهایی که باید از بین چند مطلب یکی را برای چاپ انتخاب می‌کردیم، بگذریم. در این سال‌ها، چند خاطره مشترک با این صفحه دارم. ذکر آن‌ها در روزی که شماره سه‌هزار پر در این صفحه یعنی با با «زندگی سلام» منتشر می‌شود، خالی از لطف نیست.

استقبال خانم‌ها از پرپوش مردها!

سال ۹۹ بود. مطلبی چاپ کردیم با این تیتر: «زیرپوشت را عوض کن!»، توصیه‌هایی به شوهرها بود برای توجه بیشتر به آرامتگی شان در منزل به درخواست تعدادی از مخاطبات‌های خانم صفحه خانواده‌مشاوره. مطلبی که به درخواست خانم‌ها چاپ شد بود، بعدش هم با استقبال و واکنش تلفنی و پیامکی شان همراه شد که حرف همه‌شان این بود که زیرپوش شوهر هم‌ها سوراخ است!

استادی که زیربازی زد!

یک زمانی روی خیلی از گوشی‌ها، بازی کلش آف کلنز نصب بود و طرفدار ان زیادی داشت. شاید هنوز هم داشته باشد؛ به سراغ یک استاد برجسته دانشگاه رفته که پژوهشی در تهران بر روی این بازی و تاثیرات روان‌شناسی آن انجام داده بود. در مصاحبه اشاره کرد که برای نوشتن این مطلب، ساعت‌ها مشغول این بازی بوده تا به درک بهتری برسد. مطلب چاپ شد. ساعت ۸ یا ۹ صبح بود. تماس گرفت که جلوی انتشار روزنامه را بگیرید. گفتم مشکل چیست؟ گفت در دانشگاه، همین بخش مطلب که من گفتم این بازی را انجام داده‌ام، دانشجوها دست گرفتند برای مسخره بازی. گفتم مگر بازی بد است؟ گفت چرا، ولی منصرف شدم که گفتم اما متاسفانه دیر شده بود.

چرا خانم‌ها؟ چرا آقایان؟

سیاست ما در زندگی سلام و صفحه خانواده و مشاوره، این است که هم طرفدار استقلال هستیم، هم پرسپولیس. هم طرفدار خانم‌ها و هم آقایان. بنابراین اگر امروز یک مطلب درباره ۶ توصیه به خانم‌ها برای ساخت زندگی مشترک به موفق چاپ می کنیم، نهایتا تا هفته آینده، ۶ توصیه هم به شوهرها خواهیم داشت. اما هرقت یکی از مطالب چاپ می شود مثلا خطاب به زنان، متهم می شویم که فقط خانم‌ها را مقصر افزایش آمار طلاق می دانید و برعکس. از یک جایی هم خسته شده و دیگر پاسخ این انتقاد را ندادم. البته الان دوباره گفتم دیگر!

زندگی سلام؛ سایات مستدام

زندگی سلام، بارها و بارها مورد هجمه قرار گرفته است. از سایت‌های خبری گرفته تا کانال‌های تلگرامی و... اما هرقت یکی از مطالب چاپ می شود، مثلا خطاب به زنان، متهم می شویم که فقط خانم‌ها را مقصر افزایش آمار طلاق می دانید و برعکس. از یک جایی هم خسته شده و دیگر پاسخ این انتقاد را ندادم. البته الان دوباره گفتم دیگر!

طنز و سرگرمی؛ ضرورت سبک زندگی

علیرضا کاردار | روزنامه‌نگار

ناگفته پیداست که شوخی و سرگرمی در زندگی انسان نقش مهمی در ایجاد نشاط، تقویت روابط اجتماعی، سلامت روانی و کاهش فشارهای روحی دارند. فرهنگ ایرانی همواره برا عتدال و شادمانی تاکید کرده و زندگی را مانند سفری می‌داند که در کنار جدیت، نیازمند لحظات شاد و سبک است. از مراسم نوروز و شب یلدا گرفته تا دورهمی‌ها و بازی‌های سنتی و حکایت‌های طنزآمیز، همه نشان از درک اهمیت شادی در سبک زندگی دارند. ایرانیان همواره بر این باور بوده‌اند که نشاط؛ عاملی برای تقویت روحیه، کاهش استرس و ارتقای تعاملات اجتماعی است. البته اگر شوخی از مرزهای اخلاقی و احترام عبور نکند، می‌تواند ابزاری برای صمیمیت و آرامش باشد. شوخی‌های سازنده باعث می‌شوند افراد احساس نزدیکی بیشتری با یکدیگر داشته باشند، کینه‌ها را از بین ببرند و فضایی دوستانه ایجاد کنند. سرگرمی هم به عنوان بخشی از زندگی، فرصتی برای استراحت ذهنی و جسمی است. انسان با تفریحات سالم و بازی‌های فکری نه تنها ذهن خود را تقویت می‌کند، بلکه روحیه شادابی پیدا کرده و از خستگی‌های روزمره رهایی می‌یابد. تفریحات سالم مانند مطالعه، طبیعت گردی، هنر، ورزش، بازی‌های فکری و دیگر فعالیت‌هایی که فرد با اطرافیان و جامعه انجام می‌دهد، نه‌تنها موجب رشد فردی می‌شوند، بلکه فضایی را فراهم می‌کنند که در آن افراد بتوانند احساسات مثبت را تجربه کرده و روحیه‌ای متعادل داشته باشند.

شادی در اسلام

شوخی و سر گرمی نه تنها یک نیاز طبیعی برای هر انسان هستند، بلکه در تعالیم اسلامی هم جایگاهی ویژه دارند و می‌توانند مسیر زندگی را با طوراتو و نشاط همراه کنند. پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند: «من شوخی می‌کنم، اما جز حق نمی‌گویم». امام باقر(ع) هم می‌فرمایند: «خداوند عزوجل کسی را که در میان جمع شوخی کند دوست دارد، به شرط آن که ناسزا نگوید.» از سوی دیگر امام صادق(ع) بیان فرموده‌اند: «هیچ مؤمنی نیست مگر این که در او شوخی و مزاح وجود دارد.» با این حال امیر مومنان، حضرت علی(ع) هشدار داده‌اند که «شوخی زیاد، ارج و احترام را از بین می‌برد و موجب دشمنی می‌شود.» این احادیث نشان می‌دهند که شوخی در حد اعتدال و با رعایت اخلاق، می‌تواند موجب صمیمیت و شادی در زندگی شود، اما زیاده‌روی در آن ممکن است اثرات منفی داشته باشد. سبک زندگی ایرانی و اسلامی تاکید دارد که شوخی و سرگرمی، اگر در چارچوب اخلاق و اعتدال باشد، نه‌تنها موجب شادی و آرامش فردی می‌شود، بلکه روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به زیباتر شدن مسیر زندگی کمک می‌کند.

«زندگی سلام» از معدود نشریات سبک زندگی است

سیامک رحمانی، از روزنامه‌نگاران با سابقه رسانه‌های کشور است که مدیر عامل موسسه رادیو ترین‌ها و پایگاه خبری ترتریبن هاست. از او که علاوه بر ورزش، در حوزه سبک زندگی هم قلم زده، خواستیم تا نظرش درباره زندگی سلام، و کلا پرداختن به سبک زندگی در نشریات و رسانه‌ها را بگوید.

کمبود نشریات و رسانه‌های سبک زندگی

سبک زندگی شامل تمام حوزه‌های زندگی ما می‌شود. از روابط خانوادگی گرفته تا روان‌شناسی، تا سلامت، آشپزی، زندگی در خانه، اقتصاد در خانواده، ازدواج، بهداشت فردی گرفته تا خرید خورد و سیدگی به باغچه، نگهداری لوازم خانگی، دکور اسپون، لباس پوشیدن و... همه این حوزه‌ها لایف استایل را در بر می‌گیرد. بنابراین خیلی گسترده است و نه ندارد. موضوع سبک زندگی یا لایف استایل به عنوان یکی از زمینه‌های روزنامه‌نگاری در ده هشتاد در مطبوعات ایران مطرح شد. زمانی که مجلاتی با رویکرد سبک زندگی منتشر شدند و شامل جنبه‌های مختلف زندگی بودند. حوزه لایف استایل در رسانه‌های غربی سابقه طولانی‌تری دارد و دلی در رسانه‌های ما تقریبا جدید است. قبلا نشریه خانوادگی داشته‌ایم که به حوزه‌های خاصی از سبک زندگی توجه می‌کرده‌اند. ولی به طور مشخص تولید محتوا برای سبک زندگی حدود دو دهه است که در نشریات ما اتفاق افتاده است. الان نشریاتی که بشود نام‌شان را نشریه سبک زندگی گذاشت تقریبا وجود ندارد. مگر ویژه‌نامه‌ها، صفحات و ضمیمه‌هایی مثل زندگی سلام که در روزنامه خراسان منتشر می‌شود. در ده هشتاد نشریات زیادی بودند و نشریات تخصصی مثلا درباره عروسی و بهداشت و... هم داشتیم. ولی با الفول رسانه کاغذی آن نشریات هم محدود شدند. در حوزه آنلاین هم می‌توان گفت در این زمینه سایت‌هایی وجود دارند که به خرافات متمایل می‌کنند. حالا پس از گذشت بیش از یک دهه خوشحالم که زندگی سلام چه زمانی که من در کنار اولین و مهم‌ترین معلم روزنامه‌نگاری‌ام، نوشتن را آغاز کردم و چه حالا و پس از پشت سر گذاشتن دوران عجیب کرونا و فراگیر شدن انقلاب صنعتی چهارم و عصر هوش مصنوعی و تحولات تازه علمی هم‌چنان تلاش می‌کند به موقع و با دقتی مثال زدنی به تازه‌های علم و مرز آن با شبه علم بپردازد. حالا چند سالی است از زندگی سلام و معلم بزرگوارم سید مصطفی صابری دوم را مشنیدن انتشار سه هزارمین شماره زندگی سلام دلم را گرم کرد که در شرق کشورمان، روزنامه‌نگارانی دلسوز در روزهایی که روزنامه‌نگاری علم حال خوبی در ایران ندارد، هنوز پرقدرت و با انگیزه فعال‌اند و به ترویج تفکر علمی اهمیت می‌دهند.

حرفه‌ای بودن را باید زندگی کرد

فائزه مهاجر | عضو کوچک زندگی سلام

به نظر شما روزنامه‌نگار حرفه‌ای چه خصوصیاتی دارد؟ اگر از اهالی رسانه بپرسید تقریبا جواب‌های مشترکی می‌شنوید. روزنامه‌نگار حرفه‌ای باید صداقت داشته باشد، متعهد به اصل رویداد و آنچه ثبت و ضبط می‌کند، و در انعکاس خبر امانت‌دار باشد. یک روزنامه‌نگار حرفه‌ای باید در آنچه به نگارش درمی‌آورد دقیق باشد، زیبا بنویسد و در عین زیبایی ساده و قابل فهم بنویسد تا مخاطب به راحتی کلامش را بفهمد. باید در زمینه موضوعی که می‌نویسد اطلاعات وسیعی داشته باشد و به موضوع کاملا مسلط باشد تا گره‌ای در مطلب ایجاد نکند و بتواند اصل موضوع را کاملا برای مخاطب باز کند. یکی دیگر از خصوصیات مهم روزنامه‌نگار حرفه‌ای این است که سرشار از ذوق و خلاقیت باشد چون در غیر اینصورت قلمش رنگ و بوی تکرار به خود می‌گیرد و مخاطب را سر حال و پرانرژی نمی‌کند. حالا می‌رسیم سر اصل مطلب؛ روزنامه‌نگار حرفه‌ای علاوه بر همه این‌ها باید سرعت عمل داشته باشد، مثلا باید در دقیقه ۹۱ بازی آماده به کار ما را تن نفس گیر در وقت‌های اضافه باشد و بتواند در پایان یک روز کاری سخت دوباره بنشیند پای سیستم و سای کلیک کلیک کیبورد شش کل تجربه را پر کند چون فلان سوژه جدید ناگهان مطرح شده و باید ۲۰۰۰ کلمه برایش در چاپ فردا مطلب بنویسد. همه این‌ها را گفتم تا برسم به اینجا که ورود من به دنیای روزنامه‌نگاری حرفه‌ای زمانی رقم خورد که به خراسان آمدم و عضو جدید الورود گروه فوق حرفه‌ای زندگی سلام شدم. در زندگی سلام بود که روزنامه‌نگاران یک روز کاری سخت دوباره بنشینند پای سیستم و سای کلیک کلیک کیبورد شش کل تجربه را پر کنند چون فلان سوژه جدید ناگهان مطرح شده و باید ۲۰۰۰ کلمه برایش در چاپ فردا مطلب بنویسد. همه این‌ها را گفتم تا برسم به اینجا که ورود من به دنیای روزنامه‌نگاری حرفه‌ای زمانی رقم خورد که به خراسان آمدم و عضو جدید الورود گروه فوق حرفه‌ای زندگی سلام شدم. در زندگی سلام بود که روزنامه‌نگاران حرفه‌ای را از نزدیک دیده و سعی کردم هر روز از آن‌ها یاد بگیرم. راستش را بخواهید معنی روزنامه‌نگار حرفه‌ای را در صفحات کتاب‌ها و مقالات نمی‌شود فهمید، بلکه باید روزنامه‌نگار حرفه‌ای را زندگی کرد. در سه هزارمین شماره از زندگی سلام در کنار همکارانی که تذیرتک از دوستانم شده‌اند حرفه‌ای بودن در روزنامه‌نگاری را لحظه لحظه‌اش می‌گیرم. دم‌پچه‌های زندگی سلام گرم.

در خدمت تعریف فلسفه وجودی انسان

دکتر یحیی عظیمی | استاد دانشگاه و روزنامه‌نگار

«زندگی سلام» با صفحاتی که داره محصولی کامل در حوزه سبک زندگی است؛ اما سوال اساسی و بنیادی این است که سبک زندگی چه تعریفی دارد؟ تعاریف متعددی با توجه به این نظر که افراد مختلف در حوزه جامعه شناسی، روانشناسی، مردم شناسی، مدیریت داشتند؛ شاید بتوان گفت سبک زندگی در واقع برای یک فرد یک چارچوب مشخصی برای بهتر زندگی کردن است. در واقع چهارچوبی که یک فرد را در زندگی متمایز می‌کند. هر شخص در سبک زندگی اش یک چشم اندازی را به صورت کلان ترسیم می‌کند؛ ماموریت و فلسفه‌ای وجودی، به عبارتی هدفی که برای هر فردی در چارچوب سبک زندگی اش قابل تحقق است. افراد بر اساس سبک زندگی شیوه‌های مشخصی را برای خودشان تعریف می‌کنند و بر اساس آن شیوه‌های مشخص تصمیم گیری دارند؛ پس سبک زندگی یک شخص در واقع بیانگر پارادایمی است که فرد در حوزه هستی شناسی، در حوزه معرفت شناسی و به عبارتی در حوزه روش شناسی دارد و بیانگر تصویری است از ایده‌آل‌ها و جهان اطراف‌اش. به عبارت دیگر می‌توانیم بگوییم که سبک زندگی ارزش‌ها، هنجارها و باورهای فردی و گروهی را در زندگی ترسیم و مشخص می‌کند. طبعا اگر قرار باشد که انتخاب خوبی در سبک زندگی داشته باشیم، انتخاب سبک زندگی خود در گرو مدیریت خوب و هر فرد و گروه و خانواده و جامعه‌ای اگر بخواهد در واقع شکل مطلوبی از یک زندگی را داشته باشد این شکل مطلوب از یک زندگی در حوزه جسمی، روانشناسی مادی و معنوی، ارتباطات فردی، ارتباطات میان فردی، ارتباطات گروهی، ارتباط با خود، ارتباط با دیگران، ارتباط با خدای خود، ارتباط با جامعه و... باید از نظر مدیریتی آن فرد یا آن گروه توانمند باشد تا بتواند با برنامه‌ریزی، سازماندهی و هماهنگی بسیج منابع و امکانات بر اساس ارزش‌ها در مسیر درست حرکت کند.

خب جای خوشحالی است که روزنامه خراسان از منظر روانشناسی، جامعه شناسی و... ۳ هزار شماره است که با توجه به نیازهای فردی، نیازهای گروهی، خانواده و نیازهای جامعه یک ضمیمه وزین به نام زندگی سلام را دارد. ضمیمه‌ای که به رغم تولید محتوای آموزشی مخاطب و سعی از نسل‌ها و اقشار مختلف جامعه دارد و این اتفاق کمی نیست و بابتش به همکاران روزنامه خداقوت می‌گویم.

جذاب شدن علوم انسانی

احمد کاظمی | کارشناس ارشد جامعه شناسی

«زندگی کردن» ساده‌ترین چیزی است که همه ما فکر می‌کنیم یاد داریم و در آن کاربلد هستیم. به قول دانشمندان علوم اجتماعی، در دسته دانش عمومی بشری قرار می‌گیرد و همه ما مثلا می‌دانیم زمستان سرد است و یا شب‌ها باید برویم خانه. (البته با عذرخواهی از افرادی که شیفت شب هستند). اما وقتی در موقعیت‌هایی مثل اجتماع، خانواده، کار، بیماری و... قرار می‌گیریم می‌بینیم آن قدرها هم که نشان می‌دهد، ساده نیست. شاید کلیشه باشد اما در دنیای پیچیده امروز نمی‌شود به سبک و سیاق گذشته زندگی کرد، فرزند ان خود را بزرگ کرد، شیوه‌ای که بزرگ‌ترها رفته‌اند را ادامه داد و بعدش هم خدا را حفظ. بخواهیم یا نخواهیم نیاز به «آموزش» داریم. ممکن است با اعتراض بگویید: نکند انتظار دارید برای آموزش زندگی کردن هم باید دانشگاه برویم؟ ولمان کنید تو روخدا. الان دیگر چه کسی حوصله دانشگاه رفتن و احد پاس کردن دارد؟ اصلا مگر سرانه مطالعه ما چقدر است که می‌آموزش، آموزش می‌کنید؟ در ضمن چیزهایی که لازم داریم را در طول زندگی به تجربه خواهیم آموخت. باشد، حرفی نیست. فقط به قول معروف یادتان باشد تجربه معلم سخت گیری است. اول امتحان می‌گیرد و بعد درس می‌دهد! تازه اگر فرصت داشته باشید و از قدش نگذشته باشد. بگذریم، همه اینها را گفتیم تا برسیم به اینجا که آموزش آن هم از نوع کاربردی و خلاصه‌اش و البته با موضوع زیستن چقدر اهمیت دارد. میانگین سرانه مطالعه در ایران که در سال ۹۹ مرکز ملی آمار اعلام کرده، حدود ۶۰ دقیقه و ۳۲ ثانیه در روز است. کم است اما از هیچ بهتر است. خواستیم بگوییم؛ سه هزار بار است که زندگی سلام‌ها، برای خوانندگان خود سعی کرده‌اند زندگی کاربردی را خلاصه کنند که شما از آن ۱۶ دقیقه هم کمتر وقت برای یادگیری اش بگذارید. پس برای این تلاش و زحمت مداوم از جای برمی خیزیم و به احترام‌مان تمام قد می‌ایستیم.

لایه‌هایی از ورزش که زندگی سلام می‌بیند

سارا اصلانی | دبیر صفحه ورزش

«ورزش» واژه‌ای که حتی شنیدن نامش هم توانایی آن را دارد تا هورمون دوپامین و سروتونین را در تک‌تک سلول‌های طرفدارانش تزریق کند، امروز به بخش مهمی از سبک زندگی افراد در طبقات اجتماعی مختلف جامعه بدل شده؛ فعالیتی که مخاطبانش به دو گروه عمده تقسیم می‌شوند؛ ورزشکاران و هواداران. به همان اندازه که ورزشکاران از انجام این فعالیت بدنی سود می‌برند، مخاطبان عام ورزش یعنی هواداران هم با دیدن صحنه‌های ورزشی به اوج هیجان و نشاط می‌رسند. هیجاناتی که گاه با یک تلنگر کوچک قابل کنترل است و گاه آن‌چنان عنان کار از دست در می‌رود که وقایع عجیب و غریبی می‌آفریند. شاید به همین دلیل است که آن‌چه در حوزه ورزش همیشه پررنگ‌تر متن بوده، «حاشیه»های ریز و درشت آن است؛ حاشیه‌هایی که بعضا ورزشکاران و هواداران را به جایی رسانده که د