ZENDEGI - SALAM
ضمیمه روزانه روزنامه خراسان
پنج‌شنبه • ۱۶ شهریور ۱۳۹۶
۱۶ ذی الحجه ۱۴۳۸ • ۷ سپتامبر ۲۰۱۷
۸۵۲

عکس: صادق ذباح

به مناسبت ۳ سالگیِ «زندگی‌سلام»، چهره‌های محبوب از «یک روزِ معمولی زندگی‌شان» می‌گویند

زنده‌باد زندگی

همان طور که می‌دانید «زندگی‌سلام» یک ضمیمه روزانه سبک‌زندگی است. یعنی هر روز سعی می‌کند در قالب‌های متنوعی مثل پرونده، مصاحبه، یادداشت یا حتی طنز، به ابعاد گوناگون «زندگی» بپردازد و با حرف‌زدن، تحلیل، نقد یا معرفی نمونه‌های موفق به مخاطبش نقشه راه بدهد و زندگی فردی و اجتماعی مخاطبانش را بهبود ببخشد. از دین و فرهنگ و آموزش تا سلامت و اقتصاد و محیط‌زیست، همه جزو حوزه‌های کاری ماست و هر روز سعی می‌کنیم درباره‌شان حرف‌های مفید و کاربردی بزنیم. آن‌ها که با زندگی‌سلام آشنا هستند، می‌دانند امروز سه سال از عمر این ضمیمه می‌گذرد و تیم نویسندگانش، در تمام این سه سال تلاش کرده‌اند با رصد دغدغه‌های روز اعضای مختلف خانواده‌های ایرانی در سنین مختلف، هم حرف‌های کاربردی و به‌دردبخور بزنند و هم حال مخاطبانشان را خوب کنند. امروز زندگی‌سلام سه ساله می‌شود و در تولد سه‌سالگی‌اش، گپ صمیمانه‌ای دارد با برخی چهره‌های محبوب درباره خودِ «زندگی». چهره‌هایی که بعضا زندگی‌سلام را می‌شناسند و دوستمان دارند «یک روز معمولی از زندگی»شان را توصیف کرده‌اند. شاید در دل این توصیف‌ها، نکاتی باشد که بتواند الهام‌بخش باشد و کمک کند.

گفت‌وگوها: مازیار حکاک - مریم ضیغمی

امید نعمتی؛ آهنگ ساز و خواننده گروه «پالت»

عاشق معاشرت های ساده ام

فارغ از روزهای خاصی در سال که برنامه اجرا و کنسرت داریم و تمام طول روز مشغولیم، روزهای عادی‌ام از ساعت ۱۰ صبح شروع می‌شود و تلاش می کنم حتما، هر چقدر هم کم، ورزش کنم. بعد با بچه‌ها سراغ تمرین می‌رویم و تلاش می کنیم به شب نخوریم که برای بقیه مزاحمت ایجاد نشود. گروه پالت محیط مخصوص تمرین دارد اما به هر حال ممکن است همسایه‌ها، اندکی صدا بشنوند. معتقدم یک هنرمند، باید لحظات تنهایی داشته باشد تا در این خلوت کتاب بخواند، فیلم ببیند، فکر کند، ساز بزند؛ من هم سعی می کنم با وجود زندگی شلوغی که دارم، حتما روزها و ساعت‌هایی تنها باشم. یکی دیگر از کارهایی که روزانه سعی می کنم انجام بدهم، این است که در خیابان راه بروم، موزیک گوش بدهم، مردم را ببینم و با آن ها در موقعیت‌های مختلف معاشرت کنم، با آدم‌ها به شکل گذرا دوست شوم، گپ بزنم، درد دلی کنم و بعد هم خداحافظی! این لحظات در زندگی‌ام خیلی اهمیت دارد. بعضی خیابان‌های تهران مثل کریم‌خان، میدان ولیعصر، چهارراه ولیعصر، انقلاب و... مسیرهای مورد علاقه من است و قدم زدن در آن ها، بخش مهمی از زندگی‌ام به حساب می‌آید. از قدیم خیلی دوست داشتم با مردم معاشرت کنم؛ در زمان دانشجویی، برای خوردن چای از سمت دانشگاه به سمت چهارراه ولیعصر می‌رفتم و در پارک شهر، ساعتی می‌نشستم و چای می‌خوردم و در همین رفت و آمدها با آدم‌های جالبی آشنا می‌شدم. مثلا یک روز آقایی کنار من نشست و سوالی درباره مجسمه داخل پارک پرسید و در ادامه، شروع به تحلیل حال و هوای آن مجسمه کرد. بعد همان لحظه یک سگ بزرگ از سالن تئاتر نزدیکمان بیرون آمد، مرد گفت احتمالا سگ فلان گروه تئاتر است برای فلان نمایش. من که تعجب کرده بودم، گفتم «شما چقدر باسوادی! چی خوندی؟ چه کاره هستی؟» گفت «من یک کارگر ساده‌ام. چون به تئاتر علاقه دارم، عصرها میام این جا تئاتر می‌بینم!» بعد حرف جالبی زد. گفت: «دیروز پیرمردی این جا بود و من از او خواستم یک خاطره از سال ۵۳ بگوید. ولی او حتی یک خاطره هم نداشت که ثابت کند در سال ۵۳ زنده بوده!» این جمله خیلی جمله عمیق و تاثیرگذاری بود. از آن به بعد فکر می‌کنم در هر لحظه از زندگی، باید چیزی پیدا کنیم که بتوانیم با آن ثابت کنیم زنده ایم! معمولا قبل از خواب حتما مطالعه می کنم و سعی می‌کنم کتاب دستم باشد تا خوابم ببرد؛ چون فکر می‌کنم به عنوان کسی که مشغول کار خلاقانه‌ای مثل موسیقی است، مهم است کتاب بخوانم و فیلم ببینم وگرنه داشته‌های ذهنی و قلبی‌ام ته می‌کشد. معمولا تا سه نیمه‌شب بیدارم و کتاب‌هایی در زمینه‌های مختلف مثل فلسفه، جامعه‌شناسی و اسطوره‌شناسی می‌خوانم؛ مثلا آخرین کتابی که خواندم راجع به سه اسطوره مدرن و هیجان انگیز بود. رمان هم خیلی می‌خوانم چون بر خلاقیت آدم، تاثیر مستقیم دارد و می‌توانی روش های مختلفی برای فکر و رفتار یاد بگیری. بد نیست بدانید قدیم‌ترها ارتباطات خانوادگی زیاد برایم جالب نبود اما به تازگی خیلی به رفت و آمدهای فامیلی علاقه‌مند شده‌ام و برایم لذت‌بخش است. کنار خانواده بودن و دریافتن لحظه‌ها با آن ها، برایم خیلی مهم شده است.

المیرا شریفی‌مقدم؛ گوینده خبر

همیشه همزمان در حال انجام چند کار مختلفم

من هر روز مثل بیشتر زنان شاغل، صبح زود بیدار می‌شوم. بیشتر روزها شیفت خبر هستم و بنا بر این که این شیفت چه موقعی باشد؛ صبح، ظهر یا شب، برای روزم برنامه‌ریزی می کنم. اگر شیفت ظهر باشم، بچه‌ها صبح تا ظهر با من هستند، به رتق و فتق کارهای خانه می‌پردازم، خرید می کنم و اگر کاری بیرون از خانه داشته‌باشم مثل کار اداری و بانکی، با بچه‌ها می‌رویم و انجام می‌دهیم. درواقع هر روز غیر از شیفت کاری، یک شیفت خانگی هم دارم و ظهر یا عصر هم می‌روم سرِ کار تا شب که کارهای همه اعضای خانواده تمام می‌شود و می‌توانیم کنار هم کتاب بخوانیم، در فضای مجازی بگردیم یا تلویزیون ببینیم. البته من خیلی کم تلویزیون نگاه می کنم و بیشتر کتاب می‌خوانم. من هر هفته اگر نگویم دوتا، قطعا یک رمان را می‌خوانم و تمام می کنم؛ هم ایرانی و هم خارجی. یک تعدادی را می‌خرم و تعدادی را هم با دوستانم تبادل می کنیم. در کنار کتاب، بسیار زیاد به دنیای خبر علاقه‌مند هستم، کانال‌های تلگرامی خبری را دنبال می کنم و مرتب شبکه خبر را چک می کنم و به‌طور کلی خبر هیچ‌وقت از زندگی‌ام جدا نمی‌شود و اگر یک ساعت بدون خبر بمانم، به‌نظرم می‌رسد چند ساعت از دنیا جا مانده‌ام. اگر شبکه خبر باشم که خودم اخبار را می‌شنوم و می‌خوانم اما بیرون از فضای کار هم مدام اخبار را پیگیری می کنم. من براساس نوع کاری که دارم و عادت‌هایی که در زندگی پیدا کرده‌ام، خیلی دستم تند شده‌است و در یک زمان می‌توانم چندین کار را با هم انجام بدهم. یعنی همزمان می‌توانم هم آشپزی کنم، هم توی اینستاگرام پست بگذارم، هم خبر گوش کنم، هم کانال‌های خبری را پیگیری کنم، هم با بچه‌ها حرف بزنم. گاهی بعضی‌ها زیر پست‌های اینستاگرامی من می‌نویسند شما که یا سرکاری یا در فضای مجازی؛ پس کی به بچه‌هایت رسیدگی می‌کنی؟ این حرف‌ها به این دلیل است که از سرعت و برنامه‌ریزی من خبر ندارند. ما ممکن است هر روز خانه نباشیم و من نتوانم برای همه وعده‌های غذایی آشپزی کنم اما هر وقت خانه باشم، حتما غذا درست می کنم. چون بسیار به آشپزی علاقه‌مندم و پختن کیک و شیرینی را خیلی دوست دارم و خیلی هم درست می کنم.

محمد زیکساری؛ کمدین خندوانه

من یک جغدم؛ شب ها بیدار و روزها خواب

چون خیلی دیر از خواب بیدار می‌شوم، معمولا صبحانه و ناهارم یکی می‌شود. من سال ۹۱ در مقطع دکترا قبول شدم و به دلیل مشغله کاری هنوز از ترم دفاع نکردم. این است که الان روزانه پنج، شش ساعت برای خواندن و نوشتن تزم وقت می گذارم و اگر به زودی دفاع نکنم از دانشکده بیرونم می کنند! در طول روز حتما یکی دوتا فیلم می‌بینم. ژانر ویژه‌ای را هم دنبال نمی کنم، بیشتر پیگیر آثار کارگردانان مورد علاقه‌ام هستم و فیلم‌های آن‌ها را حتی تکراری هم که شده می‌بینم؛ «فلینی» و «کیشلوفسکی» از این جمله هستند. هر روز دو سه ساعتی برای نوشتن فیلم نامه وقت می گذارم؛ چون من زیاد فیلم نامه می‌نویسم، هم کوتاه و هم بلند. یکی دوتا فیلم کوتاه هم ساختم و می‌خواهم باز فیلم کوتاه بسازم و در نهایت فیلم بلند. من جغدم! شب‌ها خیلی دیر می خوابم و صبح‌ها دیر بیدار می‌شوم اما از شب‌هایم برای مطالعه استفاده می کنم. من اگر درباره سه موضوع مورد علاقه‌ام یعنی تئاتر و سینما و فلسفه کتاب نخوانم، زندگی‌ام نمی گذرد. دائم باید کتاب بخوانم. هم تزم ایجاب می کند درباره این سه موضوع مطالعه داشته باشم و هم خودم به تاریخ هنر و نقاشی علاقه دارم. روی همین حساب در روز و شب، مجموعا چهار پنج ساعت، حتی گاهی ده ساعت کتاب می‌خوانم. کتاب خواندن هم تفریحم است، هم کارم. غیر از مطالعه و تماشای فیلم، تئاتر هم برنامه مهم روزانه ام است که یا بازی می کنم یا کارگردانی و یا تماشا.

روشنک عجمیان؛ بازیگر

از تفریحات ساده لذت می برم

روزهایی که سر کار نیستم، مهم‌ترین برنامه‌ام وقت گذاشتن برای «آروشا» دختر ۷ ساله ام و همسرم است. ما اهل دارآبادیم و طبیعت دارآباد را خیلی دوست داریم. روی همین حساب، من و خانواده‌ام بیشتر آخر هفته‌ها زنبیل، زیرانداز، کتری و قوری و غذا برمی‌داریم و به کوهپایه‌ها و دشت‌های دارآباد می‌رویم. کوهنوردی و پیاده روی و ورزش می کنیم و خوش می گذرانیم. من حس می کنم بیشتر ما ایرانی‌ها وقتی اسم تفریح می‌آید، مدام به دنبال تفریحات شیک و پرخرج و سفرهای آن چنانی و پرزرق و برق هستیم؛ در حالی که برای خوشحال بودن و خوش گذراندن، واقعا نیاز به هزینه‌های آن چنانی نیست و همین که در هوای خوب و خنک شهریورماه به دل طبیعت برویم، برای ساختن یک روز خوب کافی است... از طرفی معتقدم بچه‌ها بیشتر از این همه کلاس‌های علمی و آموزشی، نیاز به بازی و جست و خیز و کسب تجربه و مهارت دارند؛ بچه‌ها نیاز دارند در طبیعت باشند، گیاهان و حیوانات و حشرات را از نزدیک ببینند و لمس کنند. ما هم مثل بیشتر خانواده‌ها در کنار روزهای شلوغ کاری، روزهای تعطیل و عادی هم داریم که سعی می‌کنیم اگر بتوانیم در این روزها مسافرت برویم. سفر به شهرهای شمال کشور یا شهرهای جنوبی مثل شیراز، در شهریور ماه واقعا دلچسب و خاطره‌انگیز است؛ به‌خصوص اگر قبل از سفر با استفاده از اینترنت، مطالعه خوبی روی نقاط دیدنی و آثار تاریخی و گردشگری مقصدمان انجام دهیم. خانواده ما در سفر هم به دنبال ویلا و هتل و غذای لوکس نیست و سعی می‌کنیم از ساده‌ترین‌ها لذت ببریم. این‌ها همه مال وقت‌هایی است که حالم خوب است اما لحظه‌های بی‌حوصلگی و کلافگی، در اتوبان رانندگی می‌کنم، فیلم‌های اکشن و هیجان‌انگیز می‌بینم و اشعار فروغ و شاملو را دوباره‌خوانی می‌کنم.

بهرام عظیمی؛ کارتونیست

تلگرام و اینستاگرام ندارم

من الان بیش از چهار سال است که در خانه هستم و سر کار نمی‌روم و روال زندگی‌ام با سال‌های قبل، فرق کرده‌است. وقتی سر کار می‌رفتم، ساعت پنج و نیم بیدار می‌شدم، ولی الان تا ساعت ده می‌خوابم. شب‌ها معمولا خندوانه و دورهمی می‌بینم و خوابم با پخش این دوتا برنامه تنظیم می‌شود. من اصلا آدم شب زنده‌داری نیستم؛ تا حالا یادم نمی‌آید برای انجام کاری، چه ساخت انیمیشن چه کاریکاتور، تا سه صبح بیدار مانده‌باشم! زندگی من بیشتر شبیه یک کارمند است تا یک هنرمند. من بیشتر روز در خانه هستم و مدام در حال تلویزیون دیدنم. ماهواره هم ندارم و چون انیمیشن‌هایی که می‌سازم برای بیننده ایرانی است، سعی می‌کنم برنامه‌های تلویزیون خودمان را رصد کنم؛ بنابراین الان سلیقه مردم را می‌شناسم. من تلگرام و اینستاگرام ندارم و تا حالا با تلفن همراهم به اینترنت وصل نشده‌ام، ولی در طول روز با لپ‌تاپ توی اینترنت هستم. روزانه پنج شش ساعت پای لپ‌تاپم؛ ممکن است همه این مدت را توی اینترنت بچرخم و ممکن است سه چهار ساعتش را درگیر کار باشم. تیم انیمیشن من هم در خانه هستند و از طریق اینترنت با هم در ارتباطیم و کار می کنیم و هرچه لازم باشد را اینترنتی برای هم می‌فرستیم، بعد یک روز همه چیزهایی که تکه تکه به دستم رسیده، پیش برادرم می‌برم و او کار تدوین و صداگذاری را انجام می‌دهد و آن‌ها را به انیمیشن تبدیل می‌کند. غیر از این، یکی دیگر از کارهایی که در فضای مجازی انجام می‌دهم، خواندن اخبار است؛ اخبار مربوط به انیمیشن و سینما و اخبار ورزشی. چند سایت خودرو هم هست که روزانه آن‌ها را پیگیری می کنم. در کنار این‌ها سایت «تابناک» را هم هر روز می‌خوانم؛ خوبی تابناک این است که همه اخبار را گردآوری می‌کند؛ هم خبرهای بدبختی و بیچارگی و بکش، هم خبرهای شاد. بخش سینمایی یک‌سری خبرگزاری‌ها را هم هر روز چک می کنم. سرگرمی اینترنتی‌ام، فیلم دیدن است از سایت‌هایی مثل آپارات؛ چون فیلترشکن هم ندارم. این چیزهایی که می‌گویم جزو افتخاراتم نیست، زندگی واقعی‌ام است. فیلم‌هایی هم که بیشتر می‌بینم مربوط به ماشین‌سواری است؛ اصلا سراغ فیلم‌های تصادف، دوربین‌مخفی و کلیپ های اعصاب‌خردکن نمی‌روم. این‌که همیشه توی خانه هستم، یک خرده زجرآور است. کلا مردی که توی خانه باشد خیلی دوست‌داشتنی و جذاب نیست. شما وقتی هر روز صبح تا شب سرکاری و یک روز نمی‌روی، همه کیف می کنند و می گویند: «وای قربونش برم، بابا پیشمونه!». ولی الان که من صبح تا شب توی خانه‌ام، حال همه را به هم‌زده‌است. من قرار است بیست و سوم تا بیست و هفتم همین ماه مشهد باشم و همه کیف می کنند؛ مثلا دختر و پسرم خوشحال اند که می‌توانند دوستانشان را به خانه دعوت کنند. البته یک خاصیت توی خانه بودنِ من این است که بعضی وقت‌ها نظافت و تمیزکاری می‌کنم و اگر کسی اتفاقی به ما سر بزند، خانه‌مان همیشه تمیز است. ما خانوادگی روی این قضیه حساسیت داریم؛ اتاق پسر سیزده ساله من همیشه برق می‌زند، اتاق دخترم و بقیه خانه هم همین‌طور. من عاشق خورد و خوراکم، صبح تا شب دوست دارم هله‌هوله بخورم، هله‌هوله سالم مثل آجیل و میوه و این‌چیزها. زندگی من به‌طور کلی، غیر از طراحی خانه و سر و شکلم که یک خرده هنری است، شباهتی به زندگی یک هنرمند ندارد. من همینم.

گروس عبدالملکیان؛ شاعر

در پی «آنِ» شاعرانه ام

من معمولا روزم را دیر آغاز می‌کنم، به‌خاطر این‌که شب قبل را هم دیر به پایان بردم. صبح معمولا ساعت ۱۰ تا ۱۰:۳۰ از خواب بیدار می‌شوم، یک صبحانه ساده می‌خورم و اگر فرصت داشته‌باشم نیم ساعت پیاده‌روی می‌کنم. بعد برمی‌گردم یکی دوساعتی کتاب می خوانم و کارهایم را برای کلاس‌های بعدازظهر مرتب می‌کنم. بقیه روز هم بستگی به قرارهایم دارد؛ مثل قرارهایی که با دوستان شاعر و هنرمندم دارم. به‌طور کلی زندگی جدی من حوالی ساعت دو و سه شروع می‌شود. کلاس‌های خصوصی و نیمه‌خصوصی، کارگاه شعر و تعدادی جلسه نقد ادبی که در موسسات مختلف برگزار می‌شود مثل موسسه بهاران، حرکت، شاملو و جاهای دیگر. این کلاس‌ها تا حول و حوش ۷ و ۸ شب طول می‌کشد. ممکن است یک روز دانشگاه تهران سخنرانی داشته‌باشم، یا دانشگاه علامه برای شعرخوانی دعوت بشوم یا مثل این اواخر که مشهد بودم برای شعرخوانی و امضای کتاب و طبیعتا چنین روزهایی کلاس‌ها تعطیل است. بعد از کلاس‌ها که به خانه برمی‌گردم، یکی دو ساعتی فیلم می‌بینم و دو سه ساعتی کتاب می‌خوانم؛ فیلم و کتاب همیشه در برنامه روزانه‌ام هست مگر گاهی که بیرون برویم یا مهمان داشته‌باشیم. اگر فضای نوشتن هم فراهم باشد و «آن» شاعرانه اتفاق بیفتد، دو سه ساعتی برای نوشتن و کامل کردن شعرهای ناتمام وقت می‌گذارم. برای مطالعه به چند حوزه به‌طور خاص علاقه مندم؛ شعر، فلسفه و ادبیات داستانی و نمایشی. بیش از همه شعر می‌خوانم، هم ایرانی و هم خارجی. فلسفه را هم از جوانی حدود بیست و یکی دو سالگی مداوم می‌خوانم و یک‌دوره‌هایی در کلاس‌های فلسفه هم شرکت کردم. بیشتر فلسفه غرب می‌خوانم به اضافه تاریخ معاصر ایران و جهان و رمان ایرانی و خارجی. فیلم هم بیشتر خارجی می‌بینم، در ژانرهای مختلف. سینمایی که بیشتر زیباشناسانه است و مخاطب خاص دارد را هم دنبال می‌کنم؛ سینمای اروپای غربی، اروپای شرقی، شرق آسیا. از آن جا که یکی از ویژگی‌های شعر مدرن این است که فردیت شاعر پررنگ تر است و شاعر در خلوت و در شعرش با پیرامونش گفت‌وگو می‌کند، سعی می‌کنم در طول روز مشاهده دقیقی از اتفاقات اطرافم، اشیای اتاقم، منظره روبه‌روی خانه و آدم‌هایی که در روز با آن‌ها در ارتباطم و گپ می‌زنم، داشته باشم.