

ماهنامه فرهنگ اجتماع جوانان ایران ۱۳۷
شماره ۱۳۷ پیاپی ۴۹۷ / دی ماه ۱۳۹۵ / قیمت ۲۰۰۰ تومان

جوان

تأسیسات

زندگی چریکی یک زن
داعش امپراتوری رو به اضمحلال
آلودگی هوا و مشکلات خونی
دانشگاهی به نام هویره



خاطره بازی با برف...



■ جان هر زنده دلی
زنده به جانی دگر است...



شاهد جات

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۳۷ دی ماه ۹۵

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول و سردبیر: محبوب شهبازی
جانشین سردبیر: یوسف قدیانی
مدیر اجرایی: سیده فاطمه رضایی نودهی

دبیر تحریریه: ناصر ملایی

مدیر داخلی: سیده زینب اسکندریان

امور فنی: آتلیه شاهد
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۳۰۸۳۴۸

ناشر: انتشارات شاهد
تهران - خیابان طالقانی - خیابان ملک الشعرای
بهار شمالی - شماره ۵
تلفن: ۸۸۸۴۲۲۴۷

آدرس الکترونیکی: Email:javan@
shahedmag.com

صندوق پستی: تهران ۱۵۷۱۵/۱۹۴

چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر

* شاهد جوان برای جوانان ۱۷ تا ۲۵ سال
منتشر می شود.
* مجله در تلخیص و ویرایش مطالب رسیده
آزاد است.

* مطالب رسیده بازگردانده نمی شود
* نقل مطالب مجله با ذکر مأخذ مجاز است

- حرف اول: ۴ / مروری بر واژه ایثار
یادداشت: ۵ / روایتی از دی
برداشت آزاد: ۶ / زندگی چریکی یک زن
دخترانه، پسرانه: ۸ / کنار آمدن با سختی های زندگی
مادرانه، پدرانه: ۱۰ / سالمندان سالم و بیمه ها و امیدها
اجتماع: ۱۲ / فرهنگ خیرخواهی در یک نگاه
حماسه آفرین: ۱۴ / جنگ تن به تن غواصان با نیروهای ویژه عراقی
راه و چاه: ۱۶ / اگر می خواهید سربازی بروید بخوانید
مهارت: ۱۸ / تسهیل گری در کار تیمی برای دانشجویان
مطبخ: ۱۹ / خورش بروکلی
لبخند: ۲۰
جدول: ۲۱ / جدول
زندگی به سبک دیگر: ۲۲ / گروه درمانی را بهتر بشناسیم
سرچشمه: ۲۴ / آموزگار بزرگ مقاومت
عافیت: ۲۶ / نکات مفید در تغذیه زمستانی
سلامت: ۲۸ / آلودگی هوا و مشکلات خونی
خانه دوست: ۳۰ / این جا زیباترین مسجد دوره قاجار است...
نور و نقره: ۳۲ / کدام شهیدان مشهور در قاب سینما نشسته اند؟
موج سازان: ۳۴ / دانشگاهی به نام هویزه
نقد و نظر: ۳۶ / فیلم های مستند و بازنمایی دفاع مقدس
علمی: ۳۸ / دستاوردهای ایران زمین
رو به رو: ۴۰ / رودرویی خلبانان عراق با جنایت شان
یک، دو، سه: ۴۲ / تمرین ۱۰ دقیقه ای برای شکل دادن و تقویت پاها
حرکت: ۴۴ / سرمای ورزش های زمستانی در ایران
بین الملل: ۴۶ / داعش امپراتوری رو به اضمحلال
دریچه: ۴۸ / دریچه ای رو به جهان
روایت: ۵۰
شعر: ۵۲
بازار کتاب: ۵۳
باشگاه مهربانی: ۵۴
تفأل: ۵۶
انگلیسی: ۵۸

مروری بر واژه «ایثار»

دلسوزی به هر نحو و فارغ از هرگونه برداشت خاص یا در برخی موارد سوء، نشان می‌دهد ذات همه انسان‌ها پاک است و ممکن است در گذر زمان و به دلایلی فردی از هویت پاک خود فاصله گرفته باشد اما اگر با مورد انسانی مواجه شوند بعید است از کمک به هم نوع سر باز زنند.

هر فرد یا گروهی برای ادامه بقا به مولفه‌های زیادی نیاز دارد که به مقدار تحقق این نیازها به مراتب زندگی همواری را تجربه خواهد کرد و بر عکس، هر قدر این نیازها کمتر شود با مشکلات و ناهمواری‌های زیادی مواجه خواهد شد بنابراین با توجه به این احساس نیاز است که کسانی به ویژه در مقطع خاص حاضر می‌شوند از آنچه حتی ممکن است برای خودشان هم مطلوب باشد گذشته و فرصت را در اختیار دیگران قرار بدهند. این گذشت یا همان ایثار اگر با آگاهی کامل و آینده‌نگری باشد قطع به یقین مسیر روشنی را پیش روی یک جامعه کوچک یا گسترده قرار خواهد داد تا از فرصت‌های طلایی برای بهبود وضعیت انسانی در ابعاد مختلف استفاده کنند. گذشت یا ایثار در جوامع مختلف به لحاظ کلی شاید به یک معنا باشد و آن اولویت دادن به دیگران با هدف همنوایی و همکاری

موثرتر و یا اظهار همدردی است. به عنوان مثال اگر فردی در هر یک از نقاط دنیا گرسنه‌ای را ببیند و به او کمک کند نوعی ایثار به خرج داده است و فرقی نمی‌کند کمک کننده مسلمان باشد یا مسیحی و یا پیرو هر دین دیگری. مهم یک کمک انسان‌دوستانه است که در کمترین زمان برای رفع یک نیاز اساسی بروز می‌کند و اینگونه دل‌ها را به هم نزدیک می‌کند.

اگر بخواهیم برای ایثار تعریفی کلی ارائه بدهیم با گستره‌ای از ابعاد فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و حتی ممکن است سیاسی مواجه شویم که پرداختن به این ابعاد هر کدام مجال جداگانه‌ای را می‌طلبد و بررسی جزء به جزء هر یک از موارد یاد شده با توجه به کارکردهای مختلف و متفاوت در جوامع گوناگون، خالی از لطف نخواهد بود.

با توجه به تغییر ذائقه جامعه و مردم پس از گذشت سال‌ها از پایان جنگ تحمیلی، ضروری است واژه مقدسی همچون ایثار نیز با توجه به مقتضیات زمان، بازکاوی و بازشناسی شده و مطابق با نیازهای امروز و با بهره‌گیری از مصادیق منجر به ایثار در دوران دفاع مقدس، محصول و الگویی امروزی به دست بیاید.

وقتی سخن از ایثار به میان می‌آید شاید بسیاری از ما به یاد دوران دفاع مقدس بیفتیم. البته حق هم همین است. کشورمان هشت سال درگیر جنگی نابرابر شد و اگر نبود از خودگذشتگی‌های بسیار در آن دوران، شاید امروزه با وضعیت ناامیدکننده و تاریکی روبرو بودیم اما وقتی مولفه بزرگی به نام از جان گذشتگی وارد زندگی روزمره ما در هشت سال جنگ شد تمام پیش‌بینی‌های سیاسی و نظامی تغییر کرد و نتیجه آن چیزی شد که دلخواه مردم ما بود. با این توضیح که در مقطع قبل از آغاز جنگ هم مردم ایران در مبارزه با رژیم طاغوت با توجه به نیازهای آن دوران از خودگذشتگی‌های زیادی داشتند که قابل احترام و ارج‌گذاری است. بنابراین پایه ایثار دوران دفاع مقدس هم در دوران مبارزات انقلاب اسلامی بنا نهاده شد و در جنگ تحمیلی به اوج پختگی و شور و شعور رسید.

در بررسی واژه ایثار با گستره‌ای از ابعاد فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و حتی سیاسی می‌توانیم مواجه شویم که هر کدام از آنها در جای خود قابل ارزش‌گذاری هستند.

سردبیر



روایتی از دی

زیرا دستان آن‌ها بسته شد تا امروز ما سرافراز و سربلند بایستیم و آرمان‌های انقلاب را فریاد بزنیم. غواصان و خط‌شکنان عملیات کربلای ۴ بازگشتند که بگویند دفاع همچنان باقی است و باید همچنان وحدت و انسجام خودمان را حفظ کنیم.

کربلای ۵ هم اما حکایت خاص خودش را دارد، حکایت شهادت ۱۲ هزار مدافع دین و میهن که با خون خودشان سرمای زمستان را برای ملت به آینده‌ای امیدوار تبدیل کردند. کربلای ۵ درواقع ادامه کربلای ۴ برای نتیجه‌گیری بود. در این عملیات بود که ماشین جنگی رژیم بعث عراق به سختی شکست خورد و زمینه صدور قطعنامه ۵۹۸ فراهم شد.

بد نیست در این مقال گریزی هم داشته باشیم به سال نو میلادی و رزمندگان پیرو ادیان توحیدی که همپای مسلمانان کشورمان در هشت سال دفاع مقدس و یا در سایر صحنه‌های انقلاب همواره یار و یاور ایران بوده و هستند.

نگاهی به مناسبت‌های دی‌ماه نشان می‌دهد ایران در این ماه شاهد رخداد‌های بزرگی در مقاطع مختلف تاریخی بوده است که هر یک به نوبه خود و به دلیل تاثیرگذاری خاص، قابل بررسی و کنکاش هستند. دی‌ماه مقطعی است که مردم ایران نتیجه سال‌ها مبارزه با رژیم ستم‌شاهی را چشیدند و شاهد فرار همیشگی شاه از کشور بودند اما در این میان نباید قیام تاریخی مردم قم را از یاد ببریم. روزی که در آن سفاکان رژیم پهلوی حوزه علمیه قم، این مکان علمی و معنوی را با شهادت طلاب و علما به خاک و خون کشیدند و در واقع سقوط خود را چند صباحی به پیش انداختند.

دی‌ماه همچنین یادآور روزهای تلخ و شیرین مردم ایران در دوران دفاع مقدس محسوب می‌شود. در این میان عملیات‌های کربلای ۴ و ۵ صفحات خاصی از این ماه زمستانی را به خود اختصاص داده‌اند. عملیات کربلای ۴ که با پیدا شدن غواصان و خط‌شکنان دست بسته شهید آن، پس از سال‌ها دیگر هیچ‌گاه از یادها پاک نخواهد شد.



راز ماندگاری این انقلاب، اتکای به ایمانهاست؛ اتکای به خداست. لذا شما می‌بینید آن روزی که توده‌ی عظیم مردم در سرتاسر کشور احساس کنند که دشمنی‌ای متوجه انقلاب است، احساس کنند که دشمنی جدی‌ای وجود دارد، بدون فراخوان حرکت می‌کنند می‌آیند. روز نهم دی شما دیدید در این کشور چه اتفاقی افتاد و چه حادثه‌ای پیش آمد. دشمنان انقلاب که همیشه سعی می‌کنند راهپیمایی‌های میلیونی را بگویند چند هزار نفر آمده‌اند - تحقیر کنند، کوچک کنند - اعتراف کردند و گفتند در طول این بیست سال، هیچ حرکت مردمی‌ای به این عظمت در ایران اتفاق نیفتاده است.



قرار بود فقط خواندن یاد بگیرد، نوشتن هم نه؛ اما سفیر ایران شد در ابلاغ نامه امام (ره) به گورباچف. مکتب رفتن برایش ممنوع بود و گفتند روی بقیه دخترها را باز می‌کند و باید در خانه بماند؛ اما سر از جنبش‌های چریکی سوریه و لبنان درآورد

◦ حمیده صفامنش

زندگی چریکی یک زن

شکل‌های مختلفی سراغ آدم می‌آید. باید تحمل کرد تا ان‌شاءالله حضرت عزرائیل تشریف بیاورند و خدمتشان برسیم!

«نمی‌توانیم بگوییم دغدغه داریم، زیرا وقتی رهبری در رأس انقلاب قرار دارند، ممکن است در برخی موارد اما و اگرهایی هم بشنویم اما جای نگرانی ندارد؛ زیرا پایه محکم و ستون اصلی این خیمه است. ستونی است که ایستاده و با قدرت تمام هم آن خیمه را نگه می‌دارد. بنابراین نگرانی از این جنبه‌ها نداریم. الحمدلله رب العالمین.

من نگران نمی‌شوم زیرا می‌دانم که در بعضی از مسائل یک طرف دارد مصالح گروهی و شخصی خود را دنبال می‌کند، اما اگر رهبر انقلاب کوچکترین اشاره‌ای کند این موضوعات حل می‌شوند. آدم دقیقاً احساس می‌کند که برای مردمان سخت است. با این همه ایثارگری‌هایی که دارند و گذشت‌هایی که می‌کنند و فشارهایی که بر دوششان است، بالاخره با تحریم‌ها مقداری ممکن است مشکلاتی ایجاد شده باشد. چرا باید این ملت را آزرده‌خاطر کنیم؟ برای هیچ چیز! برای اینکه یک نفر پول بیشتری را در جیبش بگذارد. بعضی از مسائل اینگونه آدم را نگران می‌کند اما این نگرانی من برای ملت است نه برای شخص. مردم ما بسیار خوب هستند. کاری به ظواهر امر ندارم. اینکه عده‌ای بدحجاب هستند و بعضی کلاه‌بردارند، این موضوع در همه کشورها و زمانه‌ها بوده است. زمان حضرت امیر (ع) استاندار انتخاب کرده بود برای مدائن و زمانی خبردار شده بودند که خلاف‌کاری داشته، تا اینکه برای دستگیر کردنش می‌روند و او فرار می‌کند.

خداوند به همه ما توفیق دهد که بتوانیم تا آخر عمر پاس ایثارگری و خون‌شهادت و جانبازان را داشته باشیم؛ چون اگر یکی از این جانبازان فردای قیامت از ما شکایت کند، همه مضطربیم. اگر یکی از شهدا تقاضا خودش را بخواهد که چرا ما از خودش آن طور که باید حراست نکردیم، خیلی خطرناک است! زیرا آنجا نه راه بازگشت است و نه راه ترمیم. اما انگار بعضی از ما فعلاً یادمان رفته که این مسائل هم وجود دارد. مسائلی را که بر این بچه‌ها در جنگ گذشت، یادمان رفته است. بچه‌ها در جبهه می‌خوابند و فرمانده‌شان آخرین نفر است که می‌خوابد.

آدم اگر کمی فکر کند روی همین بچه‌هایی که در جبهه به شهادت رسیدند و به قول حضرت امام (ره)، وصیت‌نامه‌شان را بخواند، می‌بیند چقدر از آنها فاصله دارد. اگر بخواهد

سیاسی و اجتماعی جدا نبود. تا لحظات آخر زندگی‌اش هم مسئولیت داشت و چند شب پیش از درگذشتش هم درباره موضوعات مهم کشور صحبت کرده بود و همه مسائل را دنبال می‌کرد.

گاهی با بعضی دوستان که صحبت می‌کنم، می‌گویند دیگر کُشش نداریم و از مشکلات جسمی و این جور مسائل صحبت می‌شود. به آنها می‌گویم خودمان باعث شدیم که این کُشش کم و کوتاه شود. زمانی بود که پایه تیربار را روی دوشم می‌گذاشتم و از سیاه کوه سهندج بالا می‌رفتم؛ طبیعی بود در آن سن می‌توانستم، انجام می‌دادم و باکم نبود. امروز به جای آن تیربار یک عصا دستم است که اگر نباشد، نمی‌توانم دو قدم راه بروم. اگر آن زمان مسائل را به این وضوح می‌دیدم شاید به جای سه بار، یک بار از آن تپه‌ها بالا می‌رفتم، یا پایه تیربار را به دوش یکی از برادران که توان بیشتری دارند می‌دادم و خودم با همان اسلحه سبک‌تر می‌آمدم.

بیمارستان که رفته بودم، پزشک از من پرسید عمل جراحی هم داشته‌اید و من پاسخ دادم که من در شکم فقط معده‌ام را دارم و از بقیه بدنم، همه چیز را تکه تکه جراحی کرده‌اند و از بدنم خارج شده‌اند، اما اینکه امروز نفس می‌کشم، راه می‌روم و گاهی اوقات حرف می‌زنم، اینها همه عنایت خاص خداوند متعال است.

در اثر بیماری‌های مختلف، طحال، کیسه صفرا و... را درآورده‌اند و از طرفی به دلیل از میج آویزان شدن در زندان، اسکلت بدنم دچار مشکلاتی شده است. سه تا از مهره‌های پشتم را که در جبهه شکسته بود، عمل کردم و با اینکه حدود ۲۸ سال از آن زمان می‌گذرد اما دردها و مشکلاتش عود کرده است. نمی‌توانم زیاد بنشینم و تکیه بدهم. بالاخره درد است دیگر. در سنین بالا به

سخن از مرضیه حدیدچی است. کسی که هرگز نخست‌وزیر نبوده، هرگز برایش فیلمی ساخته نشده و هرگز عنوان و لقب ژورنالیستی دهن‌پرکنی از کسی دریافت نکرده اما محکم و نستوه در مدار سیاست بر سر آرمان‌ها و اصولی که به آن اعتقاد داشته، جانانه ایستاده و حالا بعد از سال‌ها می‌توان با افتخار به او عنوان «بانوی پولادین» را داد.

قرار بود فقط خواندن یاد بگیرد، نوشتن هم نه؛ اما سفیر ایران شد در ابلاغ نامه امام (ره) به گورباچف. مکتب رفتن برایش ممنوع بود و گفتند روی بقیه دخترها را باز می‌کند و باید در خانه بماند؛ اما سر از جنبش‌های چریکی سوریه و لبنان درآورد و سال‌ها بعد به تدریس در دانشگاه پرداخت. پیش از انقلاب مبارز بود و در زندان‌ها شکنجه شد، بعدها هم برای سرپرستی چند خانواده فقیر شب‌ها مسافرکشی کرد.

این بانوی مبارز گفته است: «یک آدم سیاسی هر چقدر هم که پیر و فرسوده شود، دست از مسیر و راهی که انتخاب کرده برنمی‌دارد؛ مگر آدم‌هایی که از روی هوا و هوس به جریان‌های سیاسی ورود کرده باشند و بعد از مدتی ببینند چیزی در این راه نصیبشان نمی‌شود. بنابراین رها می‌کنند و به دنبال راه انداختن شرکت و کارخانه می‌روند.

کسانی که با بینش سیاسی و مذهبی مسیر و راه انقلاب را - که رهبری آن به دست امام راحل (رض) بوده است - انتخاب کرده باشند، تصور نمی‌کنم بتوانند و بخواهند لحظه‌ای از آن راه فاصله بگیرند. در اطرافیانم خیلی‌ها اینگونه بودند. مرحوم آقای عسکراولادی رحمت‌الله علیه، انسان وارسته‌ای بود که شاید بتوان به راحتی گفت در ۷۰ سال عمرش لحظه‌ای از مسائل

برداشت آزاد...

۶





به آنها برسد باید از خیلی از چیزهایش بگذرد.»

مرضیه دباغ، قائم مقام جمعیت زنان جمهوری اسلامی ایران بود. او خرداد سال ۱۳۱۸ در محله امامزاده عبدالله همدان متولد شد. دومین دختر خانواده است و بعد از او سه دختر و دو پسر دیگر به دنیا آمدند.

در خاطراتش آورده است که «پدرم مرحوم "علی پاشا حدیدچی" در همدان نام آشنا بود و این سرشناسی بواسطه فضل و عرفان و درک بالای او بود. استاد اخلاق و معتبر برای مردم شهری که برای مسائل و مشکلاتشان به او رجوع می کردند.»

دباغ در خاطرات کودکی اش از شیطنت های کودکانه اش می گوید: «کودک که بودم مرا به مکتب خانه فرستادند تا پیش زنی به نام آجی ملا، خواندن یاد بگیرم. یک روز آجی ملا جلوی چند تا از بچه ها کاغذ سفیدی گذاشت و به من کاغذی نداد. بعد وقتی قیافه مات و متعجب من را دید گفت "پدرت سپرده تا به تو فقط خواندن یاد بدهم! فقط خواندن!"

وقتی فهمیدم اجازه یادگیری نوشتن را ندارم، آتش به دلم زدن. پُر شدم از سوال. با چشم اشکی آمدم خانه. رو به پدر و مادرم کردم و گفتم شما گفتید آجی ملا به من نوشتن یاد ندهد؟! پدر با مهربانی اشک هایم را پاک کرد و سری تکان داد و جواب داد بله! من از او خواستم. صلاح نیست دخترها نوشتن یاد بگیرند. ممکن است نامه ای به اشتباه بنویسند یا جواب نامه ای را بدهند که برایشان دردسر درست بشود. باورم نمی شد پدرم با آن همه کتابی که خوانده و با آن همه جواب هایی که برای سوال از من دارد دوست نداشته باشد من نوشتن یاد بگیرم. حل کردن این موضوع برایم خیلی سخت بود. هرچه اصرار کردم بی فایده بود.

تصمیمم را گرفتم. خودم دست به کار شدم. پنهانی، از کاغذ باطله های پدرم برداشتم و با قلمی و کتابی به زیرزمین خانه مان رفتم که از تاریکی محض، بزرگترها جرأت رفتن به آنجا را نداشتند. شمعی روشن کردم و کتاب را باز کردم و سعی کردم مثل نوشته های کتاب بنویسم. بعد به اندازه ای که به غیبتم شک نکنند، نوشتم و بلند شدم و کاغذ را آتش زدم و خاکسترش را خاک کردم.

کم کم، نوشتن حروف و گرفتن قلم در دستم را یاد گرفتم. شیطنت و بازیگوشی و کنجکاوی ام باعث شد اجازه رفتن به مکتب خانه را هم از من بگیرند. ماجرا از آنجا قوت گرفت که برخلاف عرف آن زمان

که زشت و بد می دانستند دختر جوان یا زنی بدون مردش سوار درشکه بشود با مقداری از پول توجیبی ام، درشکه ای کرایه کردم که تا مدرسه من را برساند. در راه همکلاسی ام را هم سوار کردم. ناگهان پدر دوستم ما را در میانه راه دید و دخترش را از درشکه کشید پایین. اما من به درشکه چپ گفتم تا به راهش ادامه دهد.

جلوی مکتب خانه پدر دوستم را دیدم که زودتر از من رسیده و با آجی ملا مشغول صحبت است. آجی ملا من را که دید اخمی کرد و ما را فرستاد داخل. بعد به دستور او یک پای من و یک پای دوستم را به فلک بستند. حالا نزن و کی بزن. هنوز آتش چوب هایی که به کف پایم خورده بود آرام نگرفته بود که آجی ملا دستور داد فردا پدرت بیاید مکتب خانه، با او کار دارم.

پدرم که از پیش آجی ملا آمد خانه، صورتش گر گرفته بود. عصبانی بود و خون خونش را می خورد. با ترس آب دهانم را قورت دادم. پدر با غیظ نگاهی کرد. گفت از فردا دیگر مکتب نمی روی. خودم بهت درس می دهم. بعدها شنیدم آجی ملا به پدرم گفته دختر شما روی بقیه دخترها را هم باز می کند. بهتر است خانه بماند.

به پانزده سالگی که رسیدم حرف و حدیث ازدواج و خواستگار توی خانه پیچید. مادرم گفت "یکی به نام حسن دباغ واسطه ای فرستاده تا تو را از پدرت خواستگاری کند". پدرم گفته بود اسمش حسن است. پدرش از دوستان من بود. کار دباغی برایشان دیگر منفعتی نداشته کوچ کردند، رفتند تهران. این حسن آقا هم الان در تهران شاگرد مغازه ای است! حلال خور و با ایمان و اهل مطالعه است. او را از بچگی می شناسم. می آمد مغازه من و لوازم التحریر، کاغذ و کتاب می خرید. حسابش با بقیه بچه ها جدا بود که با او معامله می کردم. نسبه می برد

مرضیه حدیدچی (معروف به طاهره دباغ) روز ۲۷ آبان ماه امسال درگذشت.

خودمان را از حقیقی‌ترین احساسات‌مان پنهان می‌کنیم. زیرا واقعیت این است که عشق و زندگی گاهی ناراحت‌کننده می‌شود و احساسی که ایجاد می‌کند اذیت مان می‌کند.

واقعیت‌های فراموش‌شده برای کمک به

کنار آمدن با سختی‌های زندگی

دخترانه، پسرانه...

عقل‌ترین، دوست‌داشتنی‌ترین و باتجربه‌ترین آدم‌هایی که تابلال با آنها برخورد داشته‌اید احتمالاً کسانی هستند که بدبختی، شکست، دل‌شکستگی بخاطر از دست دادن کسی که دوستش داشته‌اند را تجربه کرده‌اند و از میان ناامیدی، راه خود را پیدا کرده‌اند. این افراد فراز و نشیب‌های زیادی را در زندگی‌شان دیده‌اند و درک و حساسیتی نسبت به زندگی پیدا کرده‌اند که آنها را سرشار از محبت، درک و خردی عالی کرده است. آدم‌هایی مثل این به دنیا نمی‌آیند، آنها به مرور زمان و در طول زندگی خود اینطور می‌شوند.

اگر بخوایم حقیقت را بگوییم، وقتی شرایط زندگی سخت می‌شود و با مشکلات متعددی در زندگی روبه‌رو می‌شوید، می‌توانید اجازه دهید آن شرایط شما را توصیف کند، ویران‌تان کند و یا قوی‌ترتان کند. انتخاب با خودتان است.

در مقاله امروز، می‌خواهیم به شما چند واقعیت مهم که به سادگی فراموش‌مان می‌شود را یادآور شویم. این واقعیت‌ها کمکتان می‌کند عاقلانه‌تر انتخاب کنید و در شرایط سخت هم قوی‌تر شوید.

۱. درد بخشی از زندگی و عشق است و به رشد شما کمک می‌کند.

خیلی از ما از خودمان می‌ترسیم، از حقیقت خودمان و از احساساتمان. درمورد عالی بودن زندگی و عشق حرف می‌زنیم ولی هر روز خودمان را از هر دو آنها پنهان می‌کنیم. خودمان را از

حقیقی‌ترین احساسات‌مان پنهان می‌کنیم. زیرا واقعیت این است که عشق و زندگی گاهی ناراحت‌کننده می‌شود و احساسی که ایجاد می‌کند اذیت مان می‌کند.

از کودکی به ما یاد داده‌اند که همه دردها بد و مضر هستند. با این حال اگر از حس کردن احساسی که واقعاً داریم بترسیم، چطور می‌توانیم با زندگی و عشق واقعی روبه‌رو شویم؟ ما لازم داریم که درد را احساس کنیم، درست همانطور که زنده بودن و دوست داشته شدن را باید حس کنیم. درد برای بیدار کردن ماست. با این حال همیشه سعی می‌کنیم دردمان را پنهان کنیم. این را درک کنید. فقط زمانی می‌توانید بفهمید که تا چه اندازه قوی هستید که قوی بودن تنها گزینه باقی برای شما باشد.

همه چیز بستگی به برخورد شما با چیزهایی دارد که آنطور که می‌خواهید پیش نمی‌روند. این چیزی است که مهم است. درد هم یک حس است. احساسات شما بخشی از شما هستند - واقعیت شما. اگر بخاطر آنها شرمسار باشید و آنها را پنهان کنید، اجازه داده‌اید که دروغ عدم‌امنیت واقعیت‌تان را نابود کند. بخاطر حق‌تان برای حس کردن درد - و تحمل کردن آن - برای داشتن زخم، برای کنار آمدن با واقعیت‌های عشق و زندگی بایستید تا بتوانید قوی‌ترین، عاقل‌ترین و حقیقی‌ترین نسخه خودتان باشید.

۲. نگرش‌تان نیمی از مبارزه است.

داشتن روزهای سخت و ناراحت‌کننده هیچ اشکالی ندارد. اینکه از زندگی انتظار داشته باشید همیشه عالی باشد یعنی بخواهید در اقیانوسی شنا کنید که هیچ جزر و مدی نداشته باشد. اما وقتی متوجه شوید که جزر و مد اقیانوس جزئی از همین اقیانوس هستند، آنوقت می‌توانید با واقعیت آنها احساس راحتی کنید. مشخص می‌شود که فرازهای زندگی نشیب‌هایی هم به دنبال دارد.

به عبارت دیگر، زندگی ایده‌آل نیست اما خوب است. هدف ما نباید ساختن یک زندگی ایده‌آل باشد، بلکه هدف باید زندگی کردن یک زندگی غیرایده‌آل به طریقی اعجاب‌آور باشد. اینکه هر روز صبح از خواب بیدار شوید، خوب به اطرافتان نگاه کنید و هیچ چیز را نادیده نگیرید، همه چیز غیرعادی است. هر روز یک هدیه است. هیچوقت با زندگی عادی برخورد نکنید.

نگذارید درد و رنج یک موقعیت زندگی ناامیدتان

کند. نگذارید منفی بودن خسته‌تان کند. نگذارید تلخی‌ها شیرینی‌ها را از شما بگیرد. با اینکه ممکن است بقیه با شما مخالف باشند اما به خودتان ببالید که می‌دانید دنیا هنوز جای قشنگی است. افکار‌تان را عوض کنید و واقعیت‌تان را هم همینطور.

۳. بزرگترین ترس‌هایتان اصلاً وجود ندارند.

وقتی زندگی سخت می‌شود، دنبال کردن قلب‌تان و برداشتن یک قدم دیگر کار سختی می‌شود اما بدتر این است که اجازه دهید دروغ‌های ترس جلو شما را بگیرد. با اینکه ترس می‌تواند وحشتناک باشد و بیشتر از هر نیروی دیگری در دنیا انسان‌ها را شکست می‌دهد، اما به آن اندازه که به نظر می‌رسد هم قوی نیست. ترس فقط به همان اندازه که ذهن شما اجازه می‌دهد، قوی می‌شود. هنوز هم می‌توانید کنترل اوضاع به دست بگیرید.

رمز کار این است که ترس‌تان را شناخته و مستقیماً با آن برخورد کنید. برای به کرسی نشاندن حرف‌تان به او باید سخت تلاش کنید. چون اگر اینکار را نکنید، خودتان را در برابر حملات آینده ترس قرار خواهید داد. چون هیچوقت به درستی با حریف‌تان برخورد نکرده‌اید.

اگر با ترس‌تان روبه‌رو شوید می‌توانید به آن ضربه بزنید. شجاع باشید! و یادتان باشد که شجاعت به این معنی نیست که نترسید؛ شجاعت یعنی اجازه ندهید ترس جلو شما را بگیرد و نگذارد در زندگی‌تان جلو روید.

۴. با تجربیات‌تان رشد می‌کنید.

به مرور زمان متوجه می‌شوید که زندگی سخت‌تر یا آسان‌تر از چیزی که فکر می‌کردید نیست. به همان اندازه که پیش‌بینی می‌کردید سخت یا آسان است و اتفاقات همیشه همان زمان که انتظارش را دارید نمی‌افتند. این چیز بدی نیست؛ همین است که زندگی را جالب کرده است. با یک نگرش مثبت همیشه به طور لذت‌بخشی غافلگیر خواهید شد.

وقتی انتظار نداشته باشید که چیزها آنطور که می‌خواهید باشند، آن وقت آنها را همانطور که هستند می‌پذیرید. در آخر متوجه می‌شوید که بزرگترین هدیه‌های زندگی آنطور که شما انتظارش را دارید کادوپیش نمی‌شوند.

تجربه دقیقاً چیزی است که وقتی اوضاع آنطور که می‌خواهید پیش نمی‌رود، به دست می‌آورد و تجربه ارزشمندترین تسهیلات زندگی است، همان چیزی که به شما قدرت می‌دهد.

شما این قدرت را دارید که زخم‌ها و نگرانی‌هایتان را به دانش تبدیل کنید؛ فقط کافی است کاری برایشان بکنید. باید اتفاقی را بپذیرید و از چیزی که آموخته‌اید برای برداشتن قدم به جلو استفاده کنید. هر چیزی که تجربه کرده‌اید به شما توانایی می‌دهد تا با چیزهایی که قرار است تجربه کنید، کنار بیایید. این را درک کرده و خودتان را آزاد کنید.



بخاطر حقتان برای حس کردن درد - و تحمل کردن آن - برای داشتن زخم، برای کنار آمدن با واقعیت‌های عشق و زندگی بایستید تا بتوانید قوی‌ترین، عاقل‌ترین و حقیقی‌ترین نسخه خودتان باشید.

۸. به دست آوردن چیزهای عالی زمان می‌برد.

نتیجه‌های فوری معمولاً بهترین نتیجه نیست. با صبر می‌توانید توانایی‌هایتان را به طرز قابل توجهی گسترش دهید. اگر همیشه همه آرزوهایتان فوراً برآورده شوند، دیگری چیزی که به دنبالش باشید نخواهید داشت. آنوقت برای لذت منتظر ماندن و پیشرفت، دلتان تنگ خواهد شد. یادتان باشد، صبر به معنی منتظر ماندن نیست، صبر توانایی داشتن نگرشی خوب در زمانی است که برای چیزی که به آن باور دارید تلاش می‌کنید. صبر تمایل به متمرکز بودن، برداشتن قدم‌های بااعتمادبه‌نفس و دانستن این است که فقط با هر بار برداشتن یک سنگ است که می‌توانید کوهی را جابه‌جا کنید. هر سنگی که جابه‌جا می‌کنید، هرچقدر هم که کوچک باشد، در هر حال پیشرفت است.

۹. دیگران نمی‌توانند به شما ارزش بدهند.

وقتی برای به دست آوردن چیزی ارزشمند با سختی‌ها دست و پنجه نرم می‌کنیم، گاهی برای ارزشگذاری به تلاش‌هایمان چشم مان به دنبال تایید دیگران است. اما واقعیت این است که آنها نمی‌توانند...

شما به این دنیا نیامده‌اید که با انتظارات دیگران زندگی کنید، دیگران هم همینطور. باید راه خاص خودتان را برای خودتان آسفالته کنید. موفقیت برای هر کدام از ما مفهومی متفاوت دارد. درنهایت موفقیت یعنی بتوانید با شادی به روش خودتان زندگی کنید.

برای تاثیرگذار بودن لازم نیست بدرخشید. برای مهم بودن نباید حتماً مشهور باشید. برای موفق بودن نباید حتماً یک ستاره باشید. لازم نیست کسی به شما ارزش بدهد. همین الان هم فرد ارزشمندی هستید. فقط باید خودتان و چیزی که آرزو دارید به آن دست پیدا کنید را باور داشته باشید.

شما می‌توانید در عین فروتنی، بسیار تاثیرگذار باشید. فقط به این خاطر که آدم‌ها به پائین نمی‌افتند و پرستش تان نمی‌کنند به این معنی نیست که فردی شکست‌خورده هستید. پیروزی خاموش به همان اندازه پیروزی پرزرق و برق شیرین است و البته بسیار واقعی‌تر. موفقیت همان چیزی است که شما تعریفش می‌کنید نه چیزی که بقیه می‌گویند باید به آن برسید.

نفس بکشید. به اطرافتان نگاه کنید و با چشم‌هایتان فرصت‌هایی که در اختیار دارید را ببینید. بیشتر چیزهایی که از آنها وحشت دارید اصلاً وجود ندارند. خوشبختی یک طرزفکر است که فقط می‌توان آن را در زمان حال طراحی کرد. نقطه‌ای در آینده یا لحظه‌ای در گذشته نیست. با این حال این باور اشتباه همه چیز را بر هم می‌ریزد. خیلی از جوانان تصور می‌کنند خوشبختی شان جایی در آینده منتظر آنهاست، درحالی‌که افراد مسن‌تر باور دارند که بهترین لحظاتشان پشت سرشان بوده است. هیچکدام از اینها نباشید. نگذارید گذشته یا آینده زمان حال را از شما بدزد.

تحمل سختی‌های زندگی

در برخورد با سختی‌های زندگی، قدرتی بسیار ارزشمند در ما به وجود می‌آید.

۷. همیشه، همیشه و همیشه چیزی برای شکرگزاری وجود دارد.

وقتی لبخند می‌زنید، زندگی بهتر می‌شود. مثبت بودن در موقعیت‌های منفی، ساده‌لوحانه نیست؛ نشانه رهبری و قدرت است. اگر در زمان‌هایی که چیزهای زیادی برای شکایت کردن و گریه کردن وجود دارد، ترجیح دهید لبخند بزنید و شکرگزار زندگی‌تان باشید، کار درستی انجام می‌دهید.

اگر فردا که از خواب بیدار شدید و فقط چیزهایی را داشتید که امروز برایشان شکرگزار هستید چطور؟ به همه زیبایی‌هایی که اطرافتان وجود دارد فکر کنید، به آنها نگاه کنید و لبخند بزنید. برای همه چیزهای کوچکی که زندگی به شما داده است شکرگزار باشید زیرا وقتی همه آنها را کنار هم قرار دهید، می‌فهمید که تا چه اندازه اهمیت دارند. در آخر کار، این شادی و خوشبختی نیست که ما را شکرگزار می‌کند بلکه قدرشناسی و شکرگزاری است که شاد و خوشبختان می‌کند.

۵. نمی‌توانید موقعیت‌هایی که مسئولیت آن را نمی‌پذیرید را تغییر دهید.

زیگموند فروید گفته است، «بیشتر آدم‌ها واقعاً خواستار آزادی نیستند، زیرا آزادی مسئولیت‌پذیری طلب می‌کند و بیشتر آدم‌ها از مسئولیت می‌ترسند.» نگذارید شما هم اینطور باشید. وقتی دیگران را بخاطر اتفاقاتی که برایتان افتاده است مقصر می‌کنید، از مسئولیت شانه خالی می‌کنید.

اشتباه نکنید، قیمت شادی و خوشبختی، مسئولیت‌پذیری است. به محض اینکه از مسئول کردن آدم‌ها و چیزهای دیگر برای خوشبختی تان دست بکشید، شادتر و خوشبخت‌تر خواهید شد. اگر الان ناراحت هستید، مقصر کس دیگری نیست. آخر اینکه، خوشبختی شما به اعتمادبه‌نفس‌تان بستگی دارد - میل تزلزل‌ناپذیر شما به پذیرش مسئولیت زندگی خودتان، حتی اگر دیگران هم در آن نقش داشته باشند. یعنی به دست گرفتن کنترل زمان حال در زندگی‌تان، فکر کردن به خودتان و گرفتن یک تصمیم قاطع برای یک انتخاب متفاوت. یعنی قهرمان زندگی خودتان بودن، نه قربانی آن.

۶. زمان حال تنها چیزی است که باید با آن کنار بیایید.

زندگی، زندگی کردن در یک سرزمین دور و خیالی که همه چیز در آن ایده آل است، نیست. زندگی کردن در اکنون است، با واقعیت. شما به هر ترتیبی می‌توانید برای رسیدن به یک آینده ایدآل تلاش کنید اما برای اینکار باید بتوانید با دنیا همانطور که امروز هست کنار بیایید.

گاهی اوقات، از تجربه کردن جایی که دقیقاً هستیم خودداری می‌کنیم زیرا برحسب تجربیات گذشته مان باور داریم اینجا جایی نیست که باید باشیم. اما واقعیت این است که جایی که الان هستید دقیقاً جایی است که لازم بوده باشید تا بتوانید به جایی که فردا باید باشید برسید. پس قدر جایی که هستید را بدانید.

خانواده و دوستانان زیباتر از آن هستند که نادیده‌شان بگیرید. لحظه‌ای فکر کنید که چقدر خوشبخت و خوش‌شانس هستید که می‌توانید



سیاست‌های افزایش جمعیت می‌تواند کمک کننده باشد. این راه‌کارها باعث می‌شود تا از شدت روند رو به رشد سالمندی جلوگیری شود ولی این تعداد جمعیت که در میانه راه هستند مانند موالید دهه شصت، روزی به سالمندی خواهند رسید

سالمندان سالم و بیم‌ها و امیدها

● شهلا کاظمی‌پور - جامعه‌شناس



یکی از مسایل عمده جمعیتی عموماً در کشورهای جهان مسئله سالخوردگی جمعیت و پیامدهای ناشی از آن است. در حال حاضر کشور ایران نیز مرحله انتقال ساختار سنی جمعیت از جوانی به سالخوردگی را تجربه می‌کند. در این شرایط که میل به فرزندآوری در خانواده‌های ایرانی کاهش قابل توجهی داشته و در نتیجه هرم سنی ایران در حال معکوس شدن است، چه نکاتی را باید در رفتارمان با سالمندان رعایت کنیم؟

شهلا کاظمی‌پور، جامعه‌شناس معتقد است که در حال حاضر سالمندان ما از مشکلات متعددی برخوردار هستند و آنان را نیازمند کرده است در صورتی که نگاه ما به سالمندی نباید ترجمه‌آمیز باشد. از جهت دیگر برای آنکه سالمندانی فعال داشته باشیم باید نه به سالمندان آینده بلکه به جوانان امروز فکر کنیم چرا که اگر جوانان نتوانند شوند و وضعیت معیشتی خوبی داشته باشند در سالمندی به مشکلی بر نمی‌خورند البته وجود بیمه‌های همگانی و کارآمد کمک شایانی به حل این مساله خواهد کرد.

درست است که جمعیت ما به سمت سالمند شدن پیش می‌رود اما باید بگویم اگر این اتفاق هم نیفتد باز هم سالمندان دچار مشکل خواهند بود همانگونه که در حال حاضر مشکلات فراوانی دارند. من موضوع سالمندی را به دید ترجمه نگاه نمی‌کنم چرا که می‌توان سالمندی را با وضعیت مطلوب همراه با سلامتی طی کرد.

جمعیت کشور ما در حال سالمند شدن است

کلی کمتر شود اما باید به طور کلی راهی برای سالمندی جوانان الان داشت.

بحث اصلی این است که جمعیت ما به سمت سالمندی می‌رود البته نه با شدتی که کشورهای دیگر دچار آن شدند چرا که ما اقدامات را زودتر انجام دادیم و در حال حاضر نرخ باروری ما رو به رشد است و قاعده هرم بیشتر شده است بنابراین ما با شدت زیادی به سمت سالمند شدن پیش نمی‌رویم اما این موضوع را قبول داریم که در آینده تعداد زیادی سالمند خواهیم داشت. جمعیت سالمندان ما در حال حاضر ۵,۵ میلیون سالمند است ولی بعدها ممکن است به ۱۰ تا ۱۵ میلیون سالمند هم برسد. به همین جهت باید تلنگری به مسئولین زده شود که اگر قرار است جمعیت بالایی از افراد در سن سالمندی قرار داشته باشند باید برای زندگی آنان راه‌کارهایی اندیشیده شود. در حال حاضر آمارها نشان می‌دهد ۶ درصد از جمعیت ما در سن سالمندی قرار دارند اما همین تعداد هم دارای معضل و مشکلات متعدد هستند.

نباید بگوییم برای روزی که جمعیت به سن و سمت سالمندی می‌رود باید چه کنیم. باید از همین امروز و برای جوانان امروز فکری کرد. از طرف دیگر برای تعداد سالمندانی که در حال حاضر حضور دارند کاری را آغاز کنیم و فعالیت‌های خود را شروع کنیم چرا که دیگر در حال حاضر سالمندان توسط خانواده‌ها نگهداری نمی‌شوند و این کار برای گذشته و خانواده‌های گسترده بود این در شرایطی است که ما در حال حاضر حتی در روستاها به ندرت شاهد خانواده گسترده هستیم.

در حال حاضر هم اگر سالمندی حقوق بازنشستگی نداشته باشد و از کار افتاده شود معضل خواهد داشت بنابراین یا باید فرزندان نگهداری کنند که با زیاد شدن هزینه‌های خانواده‌ها بعید می‌دانم این اتفاق رخ دهد و یا به حال خود رها شود؛ بنابراین هر سیاستی که قرار است انجام دهیم باید از امروز شروع کنیم که البته از دو راه امکانپذیر است یکی راه‌های ضربتی و آنی است که هزینه‌بر است و دیگری برنامه‌های بلندمدت است که در این راه باید به جوانان بپردازیم چرا که این جوانان در آینده افراد سالمند را تشکیل می‌دهند.

بنابراین ما باید اقداماتی را برای جوانان خود انجام دهیم که وقتی آنان به سن سالمندی رسیدند سالمند درمانده و نیازمند نباشند بنابراین ما در حال حاضر باید به اشتغال بیکاری و آسیب‌هایی که پیش روی جوانان قرار دارد بپردازیم. یکی از راهکارها تحت پوشش بیمه قرار گرفتن کلیه آحاد جامعه است. در این صورت در شرایطی که برای فرد حادثه‌ای رخ

و این اتفاق رخ خواهد داد اما این مساله یک بحران نیست چرا که هر کشوری که در حال توسعه است و باروری در آن کاهش داشته جمعیتش به سمت سالخوردگی پیش رفته است؛ از طرف دیگر سالخوردگی مساوی با نیازمندی و فقر نیست و افرادی هستند که در سن سالخوردگی کار، ورزش و فعالیت‌های مورد علاقه خود را انجام می‌دهند بنابراین این یک بحران نیست. در حال حاضر کشور ژاپن بالاترین آمار سالمندی را دارد اما این سالمندی در آنجا توأم با فقر و نیازمندی نیست.

سیاست‌های افزایش جمعیت می‌تواند کمک کننده باشد. این راه‌کارها باعث می‌شود تا از شدت روند رو به رشد سالمندی جلوگیری شود ولی این تعداد جمعیت که در میانه راه هستند مانند موالید دهه شصت، روزی به سالمندی خواهند رسید و هر چقدر که ما جمعیت را زیاد کنیم تعداد افرادی که در آینده قرار است در سن سالمندی قرار بگیرند تغییری نخواهد کرد البته ممکن است که نسبت آن‌ها به طور

جمعیت کشور ما در حال سالمند شدن است و این اتفاق رخ خواهد داد اما این مساله یک بحران نیست چرا که هر کشوری که در حال توسعه است و باروری در آن کاهش داشته جمعیتش به سمت سالخوردگی پیش رفته است



دهد و یا سالمند شود به زیر خط فقر نمی‌رود. اگر واقع بینانه به موضوع نگاه کنیم می‌بینیم که ساختارهای اجتماعی به جوانان این اجازه را نمی‌دهد که از والدین خود نگهداری کنند چرا که این اتفاق امروزه که خانواده‌ها دارای فرزندان هستند رخ نمی‌دهد و برای آینده هم که تعداد اعضای خانواده دچار تغییر خواهد شد روال به همین شکل است به همین دلیل باید سازمان‌ها و نهادهایی باشند که برای سالمندان برنامه‌ریزی کنند. مثلاً ما در کارهای خود بررسی کرده‌ایم که بیشترین هزینه‌ای که سالمندان به آن اختصاص می‌دهند موضوع سلامت و بهداشت است به همین جهت باید در این زمینه برنامه‌ریزی‌هایی صورت بگیرد تا بیمه همگانی واقعی و کارآمد (نه به شکل فعلی که بیشترین پرداخت از سوی خود شهروندان است تا بیمه‌ها) وجود داشته باشد تا این فشار از سوی سالمندان کاهش یابد.

میانسالان ما از مشکلات متعددی رنج می‌برند بنابراین وجود سالمندان سالم بسیار اهمیت دارد. اینکه تمهیداتی وجود داشته باشد که افراد با جسم، روان و وضعیت معیشتی سالمی به سن سالمندی برسند دیگر مشکلی را ایجاد نخواهد کرد و سالمند سالم که در وضعیت معیشتی خوبی قرار دارد به راحتی زندگی می‌کند از همین رو توانمندی جوانان کمک بسیار بزرگی در این راستا خواهد بود. من مقاله‌ای را تحت عنوان سالمندی فعال نوشتم و در این مقاله به این موضوع اشاره کردم که سالمندی فعال به این معنا نیست که افراد تازه در سن سالمندی فعال شوند بلکه باید افراد تا میانسالی در وضعیت اقتصادی، بهداشتی و پوشش‌های اجتماعی مناسب قرار بگیرند تا در آینده به سالمندان فعال تبدیل شوند.

چند خانه سالمندان دولتی وجود دارد که از طریق خیریه‌ها اداره می‌شود و خانه‌های سالمند خصوصی هم هزینه‌های بسیار بالایی دارند که افراد متوسط هم نمی‌توانند از این خانه‌ها استفاده کنند بنابراین هیچ ارگانی از این گروه افراد حمایت نمی‌کند. در حال حاضر افراد نیازمند هم وقتی بخواهند از مراکزی مانند بهزیستی و کمیته امداد کمکی را دریافت کنند باید مراحل دشواری را سپری کنند از همین رو نیازمند ارگانی هستیم که حمایت این افراد را در نظر بگیرند البته این سازمان نباید حالت خیریه داشته باشد چون خیریه مقطعی است اما اگر دولتی باشد می‌تواند مداوم به این امر رسیدگی کند که در این راستا باید اول وضعیت کشور ارزیابی شود، وضعیت بیمه‌ها به شکل صحیحی اداره شوند و پوشش‌های بیمه‌ای به سر و سامان درستی برسند تا این امنیت در تمامی آحاد جامعه احساس شود و از طرف دیگر این ارگان باید بتواند برای سالمندانی که از شهرها دور هستند خدماتی را ارائه دهد تا آنان نیازمند رفت و آمد به شهر نشوند چرا که سالمندان در این سن از مراودات اجتماعی فاصله می‌گیرند و تعاملات و ساختارهای اجتماعی برایشان سخت می‌شود.

چرخه یک زندگی خانوادگی از یک زوج شروع می‌شود و تا مرگ یکی از زوجین از بین می‌رود؛ آمارهای ما نشان می‌دهد بچه‌ها بعد از ازدواج از خانواده‌ها جدا می‌شوند و پدر و مادر تنها زندگی می‌کنند. بنابراین در مقایسه وقتی خانواده‌ای ۸ نفری را با یک خانواده‌ای ۴ نفری مقایسه می‌کنیم؛ می‌بینیم به هر حال فرزندان بعد از ازدواج از خانواده جدا می‌شوند و از خانواده تنها زوج باقی می‌ماند به همین دلیل معتقدم این موضوع مسئولیت دولتهاست و افزایش جمعیت خانواده‌ها تغییری را در وضعیت سلامت و زندگی سالمندان ما به وجود نخواهد آورد.

کشورهایی که مالیات‌بگیران خوبی بودند توانستند رفاه اجتماعی را برای مردم فراهم کنند اما کشورهای جهان سوم مالیات‌بگیر خوبی نیستند در نتیجه همیشه کسری بودجه دارند در صورتی که همه کشورها دارای نفت و یا صادرات بالا نیستند و از طریق مالیات‌ها اداره می‌شوند البته عموماً این مالیات‌ها سالم اداره می‌شوند و به سمت بیمه‌های همگانی هزینه می‌شود به این معنا که دغدغه سلامت و بیمه سلامت برای افراد وجود ندارد و بیمه‌های دیگر به بیمه بیکاری و غیره که به دولت‌های رفاه معروف هستند کارآمدی خاص خود را دارند.

نظارت‌های مالیاتی و شغلی در کشورهای دیگر بسیار سختگیرانه انجام می‌شود و افراد نمی‌توانند از دو صندوق حقوق دریافت کنند اگر فردی یک جا کار کند و بتواند زندگی خود را تأمین کند هم می‌تواند به سلامتی خود رسیدگی بهتری کند و هم در شرایط فعلی جامعه ما اگر این اتفاق رخ دهد بسیاری از بیکاران ما صاحب شغل می‌شوند چرا که همین افراد بیکار به افراد ناتوان تبدیل خواهند شد.



«فرهنگ» را باید مجموعه‌ای از باورها، آیین‌ها، اندیشه‌ها، آداب و رسوم و ارزش‌های حاکم بر یک جامعه دانست. به دیگر سخن، فرهنگ مقوله‌ای است که در سطح جامعه و گروه، و در تعامل میان آن‌ها معنا می‌یابد و شیوه برقراری ارتباط و تعامل را میان افراد آن جامعه بیان می‌کند.

فرهنگ خیرخواهی در یک نگاه

فرهنگ نیکوکاری و خیرخواهی با آنکه از مذهب و اعتقاد مردم ریشه می‌گیرد، اما برای آن که این فرهنگ در بستر جامعه زنده و پویا باقی بماند و نسل‌های آتی از داشته‌های فرهنگی گذشته خود برخوردار باشند، نیاز است تا این فرهنگ به صورت صحیحی تبلیغ و ترویج شود.

معرفی ارزش‌ها و هنجارهای یک جامعه و گروه باید از طریق تبلیغات فرهنگی، همبستگی را که پایه اساسی کنش‌های متقابل بین انسان‌هاست، هدف قرار دهد و دستیابی به یک اتحاد موفق میان همه انسان‌ها را موجب گردد.

«تبلیغات» در لغت معادل واژه «propaganda» و در فارسی معنای لغوی آن معادل رساندن پیام و در اصطلاح، کوششی است آگاهانه و حساب شده به منظور تغییر ادراک و هم سو نمودن رفتار مخاطب با نیت مورد نظر مبلغ صورت می‌گیرد. تبلیغ را باید نوعی اطلاع‌رسانی تعریف نمود.

«فرهنگ» را باید مجموعه‌ای از باورها، آیین‌ها، اندیشه‌ها، آداب و رسوم و ارزش‌های حاکم بر یک جامعه دانست. به دیگر سخن، فرهنگ مقوله‌ای است که در سطح جامعه و گروه، و در تعامل میان آن‌ها معنا می‌یابد و شیوه برقراری ارتباط و تعامل را میان افراد آن جامعه بیان می‌کند.

فرهنگ، مهم‌ترین عامل در شخصیت دادن و شکوفا کردن استعدادهای درونی افراد جامعه به شمار می‌رود و باید گفت هر یک از جوامع انسانی، فرهنگ خاص خود را دارد که در طول تاریخ شکل گرفته است و همین فرهنگ، هویت دهنده یک جامعه می‌باشد.

در تمام دنیا از جمله جامعه ایران بهره و ریشه خود را از سرچشمه مذهب و دین اسلام گرفته است.

فعالیت‌های نیکوکارانه براساس تعریف متداول و عرفی آن به اعمالی اطلاق می‌شود که در جهت خیرخواهی برای کل جامعه و رفع مشکلات اقشار بی‌بضاعت صورت می‌پذیرد. آنچنان که تاریخ نیکوکاری گواهی می‌دهد، قسمت قابل توجهی از این خدمات انسانی به واسطه کمک‌های مالی به مستمندان انجام می‌پذیرفته و به طور قطع ریشه در اعتقادات دینی یاری‌دهندگان داشته است. حتی تا امروز، آمار موجود درباره پرداخت‌های خیرخواهانه، باورهای مذهبی را عامل نخستین برای انجام این قبیل فعالیت‌ها در سراسر دنیا می‌داند. با این وجود نیکوکاری در طول تاریخ، در قالب‌های گوناگون رخ داده است.

در تاریخ ایران فعالیت‌های نیکوکارانه بیشتر با انگیزه‌های دینی انجام می‌گرفته است. به این صورت که افراد با احداث چاه، ساختن محل‌های عمومی از قبیل کاروان‌سرا، مسجد، گرمابه، مکتب‌خانه و همچنین از طریق وقف اموال، دارایی‌ها و املاک خود خدمتی به عموم مردم نموده و نام نیکی از خود به جای می‌گذاشتند. دولت‌ها نیز با ساخت مجتمع‌های ویژه ای با نام نظامیه، که مشتمل بر محوطه‌ای بزرگ در میان و حجره‌های فراوان در اطراف برای تجارت و یا ارائه خدمات به مردم و مسافران بوده و معمولاً مسجد، محل استراحت، و یا مکتب را نیز شامل می‌شدند، به عموم مردم خدمت کرده و به این ترتیب به محبوبیت خود نیز می‌افزودند.

با پشت سر گذاشتن دوران سنتی، نیکوکاران ایرانی راه‌های فراوان دیگری را برای یاری رساندن به هم‌نوعان خود برگزیدند. ساخت مدارس، درمانگاه‌ها و مؤسساتی برای نگهداری سالخوردگان، از نمونه‌های جا افتاده و متواتر این رویکرد جدید برای نیکوکاری می‌باشد. این نوع عملیات خیرخواهانه به همراه فعالیت‌های دیگر که در چند دهه اخیر در ایران صورت گرفته، از جمله جمع‌آوری کمک‌های مردمی از طریق حساب‌های بانکی در سطح ملی، برگزاری جشن‌های نیکوکاری برای کمک به خانواده‌های بی‌بضاعت هنگام نوروز و همچنین پیش از آغاز مدارس، و یا برگزاری جشن ازدواج برای صدها و حتی هزاران جوان کم درآمد در طول سال، همگی هنوز بر اساس انگیزه‌های برخاسته از باورهای دینی انجام می‌شوند. در متون دینی و روایات اسلامی به صراحت از مؤمنان خواسته شده تا در امر نیکوکاری و احسان در حق هم‌نوع و مردم جامعه کوشا باشند و حتی کمک و نیکوکاری به هم‌نوع را یاری‌رسانی به حضرت حق و موجب خشنودی باریتعالی ذکر کرده‌اند.

ارتباط بین تبلیغ و فرهنگ را می‌توان این چنین بیان کرد؛ تبلیغ در واقع یک ابزار فرهنگ‌ساز است و مثال عینی آن نیز اشاعه فرهنگ مصرف‌گرایی در سطح جوامع می‌باشد. «تبلیغات فرهنگی» به نوعی از تبلیغ گفته می‌شود که برای القای موضوعات فرهنگی، تقویت ریشه‌ها، آموزش و در مجموع، تزریق نوعی ایده فرهنگی در اذهان عمومی از آن استفاده می‌شود و در آن می‌توان از تمام ابزارهای تبلیغ سود جست.

در حقیقت یکی از راه‌های شناخت فرهنگ یک کشور، آشنایی دقیق با خرده فرهنگ‌ها یا فرهنگ‌های فرعی آن کشور است. که یکی از خرده فرهنگ‌های دیرپای این مرز و بوم، فرهنگ خیرخواهی است که از دیرباز تسکین‌بخش آلام مردم محروم بوده است. فرهنگ نیکوکاری و خیرخواهی از ارزش‌های مسلم و مسلط این جامعه بوده و نمودها و جلوه‌های مختلفی در سراسر تاریخ این کشور داشته است.

شناخت ارزش‌ها برای شناخت منطق و علت رفتار افراد و ملت‌ها ضروری است. فرض بر این است که مذهب و درون مایه عقیدتی آن، کشت‌گاه نظام ارزش‌های اساسی هر فرهنگ است و این فرض، به ویژه در خاورمیانه مصداق دارد. جایی که مذهب در همه جنبه‌های زندگی رسوخ کرده و فرهنگ از نظر تاریخی، به طور واضح، جنبه‌های سیاسی، مذهبی، اقتصادی و حتی زندگی شخصی را از یکدیگر متمایز نکرده است. در نتیجه، تبلیغ اساساً نیازمند شناخت نظام ارزش‌های جامعه و پشتوانه‌های مذهبی آن است. فرهنگ نیکوکاری



«تبلیغات فرهنگی» به نوعی از تبلیغ گفته می‌شود که برای القای موضوعات فرهنگی، تقویت ریشه‌ها، آموزش و در مجموع، تزریق نوعی ایده فرهنگی در اذهان عمومی از آن استفاده می‌شود و در آن می‌توان از تمام ابزارهای تبلیغ سود جست

کمرنگ شدن آیین و آداب احترام گذاشتن به بزرگ‌ترها؟!

مه جبین محمدی



احترام نمی‌گذارند و رعایت اصولی الگوهای رفتاری و اجتماعی برای آنها نوعی ضدارزش به حساب می‌آید که فقط به خواسته ضدارزش خود احترام می‌گذارند و لاغیر!

به عنوان مثال؛ هر کدام از ما بارها شاهد این موضوع بودیم که افراد سالمندی به سختی سوار اتوبوس شده‌اند و با بی‌مهری برخی جوانان روبرو شده بودند و جوانان با خیال راحت بر جای خود نشسته‌اند و هیچ توجهی هم به افراد سالمند ندارند!

زندگی صنعتی امروز، کمبود وقت، رفتاری و مشغله نباید برای برخی افراد بهانه‌ای باشد که از رعایت آداب معاشرت سرباز زنند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: هر گاه بزرگ قومی بر شما وارد شد گرامی‌اش بدارید. (الکافی ج ۲ ص ۶۵۹)

و این گرامی داشتن بر خاستن از جای خود سلام کردن و تمام آداب اجتماعی را شامل می‌شود. دنیای پیری دنیایی است مملو از خاطره و تجربه. پس بهتر آنکه با آگاهی و هوشیاری بتوانیم از تجربیات افراد مسن استفاده کنیم زیرا آنها برای کسب این تجربه‌ها بهای زیادی را پرداخت کرده‌اند.

امام علی علیه السلام می‌فرمایند: یقار پیری نزد من دوست داشتنی‌تر از نشاط جوانی است. (غرر الحکم ح ۱۰۰۹۹)

هر گاه با پدر بزرگ و مادر بزرگ‌هایمان صحبت می‌کردیم از روزگاران نه چندان دور و آداب و احترامی که افراد به یکدیگر می‌گذاشتند صحبت می‌کردند که در آن زمان احترام به بزرگ‌ترها به اصل مهم و اساسی به حساب می‌آمد و اگر کسی در ادای احترام کوتاهی می‌کرد نوعی احساس گناه در وجودش تداعی می‌شد.

به مرور زمان و با تغییرات اساسی در روابط اجتماعی افراد برخی از اصول اخلاقی و الگوهای رفتاری نیز تغییر محسوسی پیدا کردند. شاید مشغله زیاد مردم، تغییرات بومی و فرهنگی، تغییر کلی روش و سبک زندگی و عوامل اقتصادی از عوامل تاثیر گذار در این قضیه باشند. اما آنچه اکنون مطرح است این است که چرا آداب تکریم و احترام به سالمندان و بزرگ‌ترها روز به روز کمرنگ‌تر می‌شود. وظیفه پدر و مادر است که این آداب و ارزش را به فرزند خود بیاموزند زیرا خود پدر و مادر اولین الگوی رفتاری فرزند به حساب می‌آیند و نمونه بارز یک الگوی رفتاری هستند.

بعد از خانواده و پدر و مادر در انتقال ارزش‌ها و آداب رفتاری، جامعه و رسانه‌ها باید عهده‌دار این مسئله مهم باشند و با ترویج این فرهنگ ارزش احترام به سالمندان و پدر و مادر را به جوانان بیاموزند.

متأسفانه برخی از جوانان امروز به هیچ ارزشی

در قرآن کریم ۹۰ آیه سوره مبارکه نخل آیه ۹۰ آمده است «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ؛ خداوند به عدل و احسان فرمان می‌دهد.» همچنین در آیه ۹ و ۱۰ سوره انسان آمده است: «وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا، إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا؛ و به [پاس] دوستی [خدا] بینوا و یتیم و اسیر را خوراک می‌دهند. ما برای خشنودی خدا است که به شما می‌خورانیم و پاداش و سپاسی از شما نمی‌خواهیم.»

در روایات متعددی نیز مؤمنان به این امر خداپسندانه تشویق شده‌اند: امام علی(ع): «إِنَّ أَحَبَّ الْمُؤْمِنِينَ إِلَى اللَّهِ مَنْ أَعَانَ الْمُؤْمِنَ الْفَقِيرَ مِنَ الْفَقْرِ فِي دُنْيَاهُ وَ مَعَاشِهِ؛ محبوب‌ترین مؤمن نزد خداوند، کسی است که مؤمن فقیری را، در تنگدستی دنیا و گذران زندگی یاری رساند.»

امام صادق(ع): «إِنَّمَا مُؤْمِنٌ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كَرْبَةً، نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ سَبْعِينَ كَرْبَةً مِنْ كَرْبِ الدُّنْيَا وَ كَرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ؛ هر مؤمنی که گرفتاری مؤمنی را بر طرف کند، خداوند هفتاد گرفتاری دنیا و آخرت را از وی دور می‌سازد.»

شناخت ارزش‌های فرهنگی هر جامعه و اطلاع‌رسانی ارزش‌های فرهنگی در جامعه، موجب تسهیل در پیوند ارتباطات و رفع نیازهای اجتماعی می‌شود. در نتیجه، در تبلیغات فرهنگی باید با اطلاع‌رسانی صحیح، به تقویت ریشه‌ها و ارزش‌های اصیل جامعه پرداخت.

در زمینه فرهنگ‌سازی، جهت‌دهی، برجسته‌سازی و هنجارآفرینی در عرصه‌های عملی و کاربردی، باید به نکات عمده‌ای چون عدم منافات با مبانی ارزشی قوی دینی و رسوم نهادینه شده عمومی، نشأت گرفته از تعالیم دینی و قومی باشد، بر خلاف موازین عقلی و منطقی جلوه نکند، ضرر و زیان آشکاری را متوجه مخاطبان نسازد، در اذهان مخاطبان، فایده‌ای از آن متصور نشود و... توجه داشت و فرهنگ‌سازی فرهنگ خیر که ریشه در مذهب و باور این مردم دارد، باید به صورت کارشناسانه و با تکیه و تأکید بر مبانی دینی و برجسته‌سازی احساسات مذهبی مردم انجام گیرد تا ضمن تسهیل فرآیند ترویج و تبلیغ فرهنگ خیرخواهی از ضدتبلیغ نیز جلوگیری شود.

منابع:

پیروزمند، محسن، مفاهیم و ابزارها در تبلیغات، تهران، انتشارات سینا تصویر، ۱۳۸۴ ش.

عظیمی، فیروزه، تبلیغات فرهنگی و فرهنگ تبلیغات، وب سایت سازمان تبلیغات اسلامی، ido.ir

منصوری، محمد، ایرانیان در مواجهه با فرهنگ نوین نیکوکاری، منتشر شده در مجله واشنگتن پریزم و وبلاگ ehsan-ngo.blogspot.com

عملیات کربلای ۴ به جهت توجیه نیروها تا رده دسته و حتی تیم‌های عملیاتی بی‌نظیر بود. ما بچه‌های تخریب چی تک‌تک‌مان کاملاً به وظیفه خود توجیه بودیم و منطقه درگیری با دشمن را به خوبی می‌شناختیم

○ جعفر طهماسبی از پیشکسوتان
تخریب چی لشکر ۱۰ سیدالشهدا(ع)

جنگ تن به تن غواصان بانبروهای ویژه عراقی

دور نخل‌ها می‌بستند و با انفجار آن پلی روی آبراهه‌ها ایجاد می‌شد. به جهت تدبیر عملیات، عملیات کربلای ۴ حرف نداشت. آنچه باید فرماندهان و طراحان عملیات به آن توجه می‌کردند انجام شد. این طرف جبهه هم توسل‌ها، ناله‌ها و عبادت‌های شبانه و ایام فاطمیه همه مقدمات روحی را در کنار رزمی فراهم کرده بود تا کمر دشمن شکسته شود. اما مقابل ما هم دشمن با همه توان خودش و اربابانش آماده بود.

گردان ما منتظر دستور حرکت بود که صدای انفجار بمب‌های دشمن که در اطراف مسجد جامع خرمشهر به زمین خورد همه را به وحشت انداخت. بچه‌ها بی‌اختیار از ساختمان بیرون ریختند. هرچه فرماندهان فریاد می‌زدند که بروید داخل ساختمان‌ها کسی گوشش بدهکار نبود. منوره‌های خوشه‌ای دشمن نیمه شب خرمشهر را مثل روز روشن کرده بود و فرماندهان نگران عکسبرداری هوایی هواپیماهای دشمن و لو رفتن محل استقرار نیروها بودند. گردان «علی اصغر(ع)» داخل مسجد جامع خرمشهر و گردان «حضرت قاسم(ع)» داخل هلال احمر و سایر گردان‌ها هم در اطراف مسجد جامع بودند. همه منتظر دستور حرکت به خط مقدم بودند اما دستور رسید که گردان‌ها تا هوا روشن نشده از خرمشهر بیرون و به طرف اهواز بروند. ما هم بچه‌های تخریب را جمع کردیم و آمدم زیر پل هفتی هشتی که محل استقرار واحدهای عملیاتی لشکر ۱۰ (سیدالشهدا(ع)) در جاده اهواز خرمشهر بود.

نزدیک‌های ظهر روز عملیات کربلای ۴ یعنی سوم دی‌ماه ۱۳۶۴ بود که با ماشین سمت گمرک خرمشهر رفتیم. هنوز به پمپ بنزین ورودی خرمشهر نرسیده بودیم که بمباران هواپیماها شروع شد. هواپیماها اسکلت آهنی مقابل پمپ بنزین را با بمب زدند. هواپیمای دیگری بمبش را رها کرد و مسیر ورودی به شهر را تا مسیر طولانی مورد هدف بمب‌های خوشه‌ای قرار داد. خیلی وحشتناک بود. آسمان از هواپیما پر بود. از مسیر شلمچه به سمت خط رفتیم. مسجدی سمت چپ جاده نرسیده به «پل نو» به معراج شهدا تبدیل شده بود. داخل مسجد از چیدن پیکرهای شهدای غواص که لباس مخصوص به تن داشتند سیاهی می‌زد.

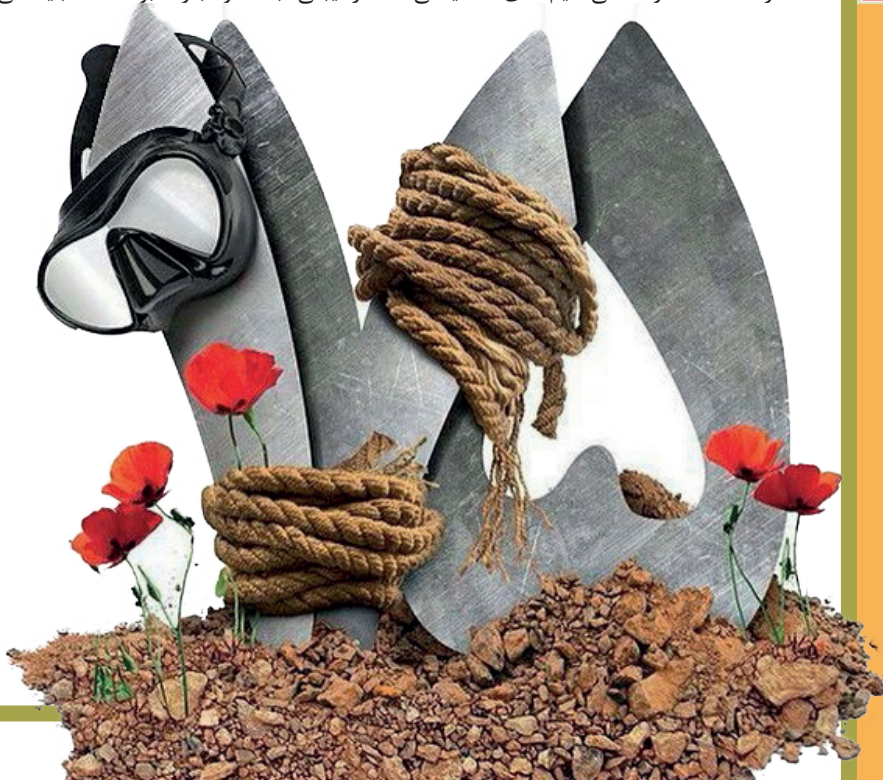
همه آن‌ها در میان سرو صدای ناشی از بمباران آرام خوابیده بودند. بیشتر شهدا از

بی‌نظیر بود. ما بچه‌های تخریب چی تک‌تک‌مان کاملاً به وظیفه خود توجیه بودیم و منطقه درگیری با دشمن را به خوبی می‌شناختیم. فرماندهان برای توجیه نیروهایشان به جای پهن کردن کالک عملیات، نقشه هوایی را نشان می‌دادند. درست یادم هست که وقت مأمور شدن به گردان‌های عملیاتی، فرمانده ما شهید «زینال حسینی» (فرمانده گردان تخریب لشکر ۱۰ سیدالشهدا(ع)) دست روی یک نقطه عکس هوایی گذاشت و گفت: برادرها اینجا یک سه راهی در شهر ابوالخصب است. این نقطه هم یک منبع آب است و فردا صبح اینجا جمع بشوید و برای ادامه عملیات آماده باشید.»

حتی برای عبور آسان بچه‌های گردان‌ها از داخل آبراه‌های نخلستان‌های اطراف شهر ابوالخصب، هرکدام از تیم‌های تخریب چی مأمور به گردان‌ها، نوارهای انفجاری «پودرآذر» (نوعی مواد منفجره ترکیبی) با خود برده بودند که بایستی به

نوجوان غواصی برای بقیه تعریف می‌کرد: «داخل جزیره ام‌الرصاص که شدیم، دشمن آمادگی کامل برای درگیری با ما داشت. افراد قوی هیکل دشمن دنبال ما می‌کردند. حتی جایی رسیدیم که دیدم یکی از آنها روی غواصی افتاده بود و می‌خواست چشم‌هایش را ...»
مأموریت لشکر ما در عملیات «کربلای ۴» این بود که حوالی ساعت ۴ صبح پس از گذشتن از خط لشکر «۴۱ ثارالله»، با دشمن درگیر شده و رزمندگان گردان «زهیر» به فرماندهی شهید «داود حیدری» وارد شهر ابوالخصب شوند. برای این منظور هم روی کلاه آهنی گونی سبز رنگ کشیده بودند که همدیگر را در درگیری تن به تن بشناسند. زمین منطقه مأموریت ما نخلستان‌های اطراف شهر «ابوالخصب» بود و پتروشیمی بصره و نهر «ابوفلوس» روبروی ما قرار داشت.

عملیات کربلای ۴ به جهت توجیه نیروها تا رده دسته و حتی تیم‌های عملیاتی





چه کسی لقب «شیر لشکر ۵ نصر خراسان» گرفت؟

به صورت رسمی به سپاه می‌پیوندند. شایستگی‌هایش باعث معرفی و ادامه خدمت او به عنوان فرمانده گروهان غواصان می‌شود. چند بار مجروحیت را تجربه می‌کند اما با این وجود هیچ ترس و واهمه‌ای از جنگ نبروز نداد، برای همین به «شیر لشکر ۵ نصر خراسان» معروف شد.

شهادت

داود تصورش این بوده که در «والفجر ۸» به شهادت می‌رسد، اما این چنین نشد. یک سال بعد، یعنی وقتی که عملیات «کربلای ۴» لو رفته بود و متوجه می‌شود که بسیاری از هم‌زمانش زخمی، اسیر یا شهید شده‌اند، به درون سنگری می‌رود که ناگهان گلوله خمپاره‌ای نزدیک سنگر منفجر می‌شود و ترکش آن به تپش‌های قلب داود پایان می‌دهد.

گفته‌های محمدباقر قالیباف درباره شهید

بصره برای عراق از اهمیت زیادی در زمان جنگ برخوردار بود و چون این منطقه نزدیک شلمچه قرار داشت در عملیات کربلای ۴ عراق بین شلمچه و بصره را با موانع فیزیکی متعددی پوشانده بود. به طوری که اگر می‌خواستی ۱۰۰ متر در آن منطقه پیشروی بکنی باید یکی دو گردان را وارد عمل می‌کردی. شهید داود در آن عملیات فرماندهی گردان را برعهده داشت. وقتی که عملیات شروع شد، اولین گروهانی که وارد عمل شد، از گردان ایشان بود.

گروهان ایشان قبل از گروهان‌های پیاده برای باز کردن معبر وارد عمل شد. بعد از مدتی که گذشت ایشان با بیسیسم تماس گرفت و گفت: «وضعیت اینجا خیلی وخیم است به طوری که نمی‌توانیم سرمان را بالا بیاوریم و کوچکترین حرکت ما باعث لو رفتن منطقه می‌شود و امکان دارد که بقیه واحدها نتوانند کارشان را انجام بدهند.» از آنجایی که دستور بود که آن کار انجام شود، ایشان نیروهای تحت امرش را حرکت داد و با علم به اینکه خطر شهادت و اسارت در پیش بود. ایشان کارش را شروع کرد. بعد از مدتی تمام نیروهای ایشان به شهادت رسیدند و خود ایشان به تنهایی توانست از معرکه جان سالم به در برد.

او در یکی از سنگرهای دشمن پناه گرفته بود تا بعد از دو ساعت جنگ نفس‌گیر، دقایقی را استراحت کند تا بتواند نیروهای کمکی که از عقبه می‌آمدند هدایت کند ولی در همانجا بر اثر اصابت خمپاره به سنگر به شهادت رسید.

شایستگی‌های داود باعث معرفی و ادامه خدمت او به عنوان فرمانده گروهان غواصان می‌شود. چند بار مجروحیت را تجربه می‌کند اما با این وجود هیچ ترس و واهمه‌ای از جنگ نبروز نداد.

«داود گریوانی» در سال اول شهریور ماه سال ۱۳۴۴ در روستای «علی‌گل» از توابع بخش مرکزی شهرستان بجنورد متولد شد. تحصیلات ابتدایی خود را در محل تولد به پایان رساند و به علت نبود مقطع بالاتر و کمبود امکانات تحصیلی در روستا، تحصیل را رها کرد و به کمک پدر و مادر در امر کشاورزی و دامداری پرداخت.

داود چهارمین فرزند و سومین پسر خانواده بود. با سن کمی که داشت در فعالیت‌های انقلابی علیه رژیم شاه تلاش می‌کرد. در حالی که هنوز به سن تکلیف نرسیده بود به انجام فرایض دینی اهمیت فراوانی قائل بود به طوری که هر بار برادران بزرگترش به او توصیه می‌کردند که به جهت کمی سن بودن روزه نگیرد. او با ناراحتی به آنها می‌گفت: اگر انسان از این امتحان کوچک الهی سر بلند و پیروز بیرون بیاید توانایی انجام کارهای بزرگتر و دشوار را نیز خواهد داشت. داود از نظر اخلاق و رفتار زبان‌زد فامیل بود. مهربانی و عطوفت از ویژگی‌های رفتاری او با فامیل بود.

پس از پیروزی انقلاب اسلامی و با آغاز جنگ تحمیلی در سال ۱۳۵۹ به فرمان امام لیبیک گفت و در سال ۶۰ برای اعزام داوطلبانه به جبهه با چند تن از دوستان از جمله پسر عمویش شهید زکریا گریوانی به عضویت بسیج در آمد و دوره آموزش مقدماتی را در پادگان شهید بهشتی بجنورد گذراند. ولی به دلیل سن کمش به دستور فرماندهان وقت با اعزامش به جبهه مخالفت شد. تا اینکه او هم علی‌رغم اینکه دو برادر دیگرش در جبهه حضور دارند در سال ۱۳۶۱ به همراه زکریا گریوانی به جبهه اعزام می‌شود.

داود و «شیر لشکر ۵ نصر خراسان»

در همان ابتدای ورود به جنگ در عملیات «مضان» زکریا پسر عمویش به شهادت رسید و خودش هم مجروح شد. هنوز بهبود نیافته بود که دوباره به جبهه باز می‌گردد. به علت شجاعت و شهامت که در مبارزه با دشمن از خود نشان داد، به واحد تخریب منتقل شد. پس از گذشت مدتی به واحد اطلاعات منتقل می‌شود و در همین زمان از او درخواست شد که به عضویت رسمی سپاه در آید. داود در جواب می‌گوید: فعلا وظیفه ما جنگیدن و بیرون راندن دشمن از خاک کشور است. فرقی نمی‌کند که ما در سپاه، بسیج یا در چه سمت و پستی باشیم. اما با اصرار مکرر فرماندهان

سر و سینه هدف گلوله قرار گرفته بودند و مدام هم به جمعیت شهدا در مسجد اضافه می‌شد.

با بچه‌ها رفتیم به سمت «قصر شیخ خزعل» که روبروی گمرک کنار «نهر عرایض» بود. آتش پر حجم دشمن همه را زمینگیر کرده بود. همه کلافه بودند و فرماندهان اصرار داشتند که نیرویی درون منطقه نماند تا به تلفات اضافه نشود. منتظر بودیم بمباران هواپیماها تمام بشود و به عقب برگردیم که شنیدم نوجوان غواصی داشت برای بقیه تعریف می‌کرد: «داخل جزیره ام‌الرصاص که شدیم متوجه شدیم دشمن آمادگی کامل برای درگیری با ما را دارد. افراد قوی هیکل دشمن ما را دنبال می‌کردند. حتی به جایی رسیدیم که دیدم یکی از آنها روی غواصی افتاده و می‌خواهد چشم‌های غواص را از حدقه دربیارد که من با گلوله او را هدف گرفتم.» روایت این غواص از نیروهای دشمن داخل جزیره ام‌الرصاص برای من قابل لمس بود چون سال گذشته که ما هم به جزیره ام‌الرصاص حمله کردیم. موقع درگیری درون کانال این آدم‌های قوی هیکل را دیده بودم که وقتی به سمت ما می‌آمدند، هیکل‌هایشان تمام عرض کانال را پُر می‌کرد.

بعد از عملیات کربلای ۴ چندین بار دیگر هم ما برای بازدید از خط مقابل ام‌الرصاص رفتیم. یکبار حکایتی شنیدیم که رزمنده‌ای تعریف کرد که غواص مجروحی را که با «لایف‌ژاکت» (جلیقه نجات) از آب گذشته بود در ساحل خرمشهر از آب گرفتیم و او گفت که سرباز عراقی به من کمک کرد و مرا لب آب آورد و داخل آب رها کرد و گفت: ما را مجبور کردند مقابل شما بایستیم.

به فاصله تقریباً ۱۵ روزه تا عملیات «کربلای ۵» هر روز خبری از شهدا و غواصان کربلای ۴ به ما می‌رسید و بعضاً در ساحل خودی نزدیک «بوارین» و «خین» بعضی‌ها منتظر بودند که بچه‌هایی که به عمق جزیره و اطراف پتروشیمی بصره رفته بودند برگردند. اما این انتظار به سر نرسید و خیلی از این رزمندگان منتظر در عملیات کربلای ۵ به خیل شهدا پیوستند. ۳۰ سال بعد پیکرهای غواصانی که منتظرشان بودیم کاوش شدند و آمدند. درست در همان منطقه که بر اساس طرح عملیاتی «کربلای ۴» قرار بود ما در آن جا حضور داشته باشیم.

همواره تامین منابع انسانی در نیروهای مسلح کشورها، جزو بزرگترین چالش‌ها بوده است. زیرا تعداد پرسنل نظامی یک کشور، تا حد زیادی به عنوان عاملی بازدارنده در مقابل تهاجم سایر کشورها به شمار می‌آید

○ حجت‌اسلام سیدمحمدحسن مصطفوی
کارشناس ارشد حقوق خصوصی

اگر می‌خواهید سربازی بروید بخوانید

● راه و چاه...

بنابراین قبل از هر چیز باید تفاوت جرم و تخلف را شناخته و سپس به مسائل اصلی بپردازیم.

تفاوت جرم یا تخلف

«جرم» هر رفتاری اعم از فعل و ترک فعل است که قانون برای آن مجازات تعیین کرده است اما تخلف رفتاری است که برای آن تنبیه یا توبیخ قرار داده شده است. همچنین جرم فقط به موجب قانون تعیین می‌شود اما تخلف هم به موجب قانون و هم به موجب آیین نامه تعیین خواهد شد. ضمن آن که برخی جرایم در سوء پیشینه کیفری افراد ثبت می‌شوند و مجرمان را از برخی حقوق اجتماعی به صورت موقت یا دائم محروم می‌کنند اما تخلفات چنین اثری ندارند.

غیبت از خدمت وظیفه عمومی بدین معنا است که فرد پس از مشمولیت، اقدامی جهت اعزام به خدمت نکند و این امر آثار فراوانی دارد مانند: ممنوعیت از استخدام، ممنوعیت خروج از کشور، منع از ادامه تحصیل و غیره. بنابراین واضح است که غیبت در تعریف جرایم نمی‌گنجد اما به عنوان تخلف، تنبیه قانونی به دنبال خواهد داشت. اما لازم به ذکر است که غیبت از خدمت وظیفه عمومی تحت شرایطی جرم است.

انواع محاکمه

در مورد آثار غیبت از سربازی، ماده ۵۸ قانون نظام وظیفه مقرر می‌دارد: «مشمولان خدمت وظیفه (ضرورت، احتیاط، ذخیره) که برای رسیدگی یا اعزام احضار شوند و در مهلت یا موعد مقرر که از طرف اداره وظیفه عمومی اعلام خود را معرفی نکنند همچنین مشمولانی که معافیت‌های موقت دریافت داشته‌اند و پس از انقضاء مدت اعتبار ظرف یک ماه برای تجدید رسیدگی خود را معرفی نکنند، غایب شناخته شده و پس از معرفی یا دستگیری در صورتی که طبق مقررات این قانون قادر به خدمت و بلامانع تشخیص داده شوند به خدمت اعزام می‌شوند و پس از انجام خدمت مقرر در صورت اعلام اداره وظیفه عمومی موضوع غیبت در محاکم صالحه قضائی مورد رسیدگی قرار می‌گیرد. و چنانچه دارای عذر موجه نباشند، بشرح زیر اتخاذ تصمیم خواهد شد:

الف- مشمولان غایب زمان صلح که در زمان صلح خود را معرفی کنند پس از تعیین تکلیف مشمولیت یا انجام خدمت دوره ضرورت به مدت ۶ ماه تا یکسال و مشمولانی که دستگیر شده باشند به مدت یکسال تا دو سال از دریافت کارت پایان خدمت یا معافیت محروم خواهند شد.

ب- مشمولان غایب زمان صلح که خود را در

خدمت مقدس سربازی در ایران اجباری است. همچنین واضح است که هر امری که الزامی است دارای مقررات و ساز و کارهای مربوط به خود نیز می‌باشد و پسندیده است که هر کسی که در مواجهه با یک تکلیف قرار دارد با رعایت مقررات و چارچوب‌ها، به بهترین شکل وظیفه خود را انجام دهد. بی شک عدم اطلاع جوانان مشمول، از مقررات خدمت وظیفه عمومی در بسیاری از موارد سبب ایجاد مشکلات جدی شده است. برای مثال حالتی را در نظر داشته باشید که یک سرباز با عذر موجه (بستری در بیمارستان) نتوانسته در یگان خدمتی خود اعلام حضور کند و پرونده وی به دادسرای نظامی محل خدمتش ارسال شده است اما پس از چند هفته این شخص خود را به یگان خدمتی معرفی می‌کند. در این حال سرباز یاد شده با اعلام عذر موجه خود به رده فرماندهی مربوطه از توبیخ معاف می‌شود.

با این وصف آیا دیگر اتهام فرار از خدمت وی از بین رفته است؟ پاسخ منفی است؛ زیرا با تشکیل پرونده در دادسرای نظامی، متهم یاد شده باید علاوه بر یگان خدمتی با حضور در دادسرای نظامی نسبت به اتهام فرار از خدمت از خود دفاع کند و مدارک مربوط به بیماری خود را ارائه دهد تا پرونده کیفری وی با صدور قرار مختومه شود. در غیر اینصورت همچنان از نظر سازمان قضایی نیروهای مسلح متهم بوده و چه بسا پس از پایان خدمت سربازی نیز تحت تعقیب باقی بماند.

دوره سربازی یکی از شیرین‌ترین مقاطع زندگی هر پسر به شمار می‌آید. دوره‌ای که از قدیم گفته‌اند پسرها حدود ۲۰ ماه خدمت سربازی می‌روند اما پس از پایان آن بیش از ۲۲ جلد خاطره از قهرمانی‌هایشان در دوره سربازی برای دوستان و همسالانشان روایت می‌کنند. اکنون این شماره از ماهنامه شاهد جوان نیز به بیان قانون خدمت سربازی پرداخته است تا جوانان با آنچه که نیازمند هستند برای انجام وظایفشان آشنا شوند.

همواره تامین منابع انسانی در نیروهای مسلح کشورها، جزو بزرگترین چالش‌ها بوده است. زیرا تعداد پرسنل نظامی یک کشور، تا حد زیادی به عنوان عاملی بازدارنده در مقابل تهاجم سایر کشورها به شمار می‌آید. از این روی در گذشته بسیاری از دولت‌ها با اجباری کردن خدمت سربازی در پی تأمین نیروی انسانی از طریق یک تکلیف ملی رفتند.

یکی از ضرورت‌های انجام خدمت سربازی

اما امروزه کمتر کشوری یافت می‌شود که همچنان خدمت سربازی را برای اتباع خود الزامی بداند؛ البته کشور ما جزو دسته‌ای است که مقررات وظیفه عمومی را به اجرا می‌گذارد. زیرا کارشناسان نظامی بر این باورند که کاهش مدت خدمت سربازی و طرح حذف آن یکی از مهمترین عوامل تحریک رژیم بعث عراق در حمله به ایران بوده است و برای اینکه از پیشامد مجدد چنین تهدیداتی جلوگیری شود، همچنان





قانون مجازات جرایم نیروهای مسلح فرار از خدمت در شرایط صلح را جرم اعلام کرده و مقرر داشته:

«کارکنان وظیفه نیروهای مسلح هرگاه در زمان صلح بیش از ۱۵ روز متوالی مرتکب غیبت شده و عذر موثری نداشته باشند فراری محسوب و چنانچه دستگیر شده باشند به حبس از سه ماه تا یک سال یا سه ماه تا یک سال اضافه خدمت محکوم خواهند شد.»

عاقبت فرار از خدمت

از عبارت «کارکنان وظیفه» در می‌یابیم که جرم فرار از خدمت بر خلاف تصور عامه مردم، شامل غایبین نخواهد شد. اما هرگاه فردی برکه اعزام به خدمت را تکمیل کند از تاریخ اعزام، جزو کارکنان وظیفه نیروهای مسلح محسوب و مشمول مقررات فرار از خدمت خواهد شد.

نکته دیگر ماده ۵۹ این است که غیبت بیش از ۱۵ روز متوالی بدون عذر موجه، تعریف جرم فرار از خدمت است. یعنی جرم فرار از خدمت جرمی مستمر است که از روز شانزدهم غیبت غیر موجه آغاز و تا تاریخ دستگیری یا معرفی داوطلبانه متهم به یگان خدمتی، ادامه و استمرار خواهد داشت. در این میان نباید از نظر دور داشت که غیبت کمتر از ۱۵ روز بدون عذر موجه تخلف بوده و به ازای هر یک روز غیبت کمتر از ۱۵ روز، یک روز خلاء خدمتی و دو روز اضافه خدمت انضباطی منظور می‌گردد.

شرط دیگر جرم فرار از خدمت، متوالی بودن غیبت بیش از ۱۵ روز است. یعنی اگر شخصی چندین بار مرتکب غیبت غیر موجه کمتر از ۱۵ روز شود و هر بار قبل از ۱۵ روز خود را معرفی کند جرم فرار از خدمت محقق نشده است و صرفاً مشمول توبیخ و تنبیه انضباطی خواهد بود.

ماده ۶۰ قانون مجازات جرایم نیروهای مسلح مجازات فرار از خدمت را به شرح زیر تعیین کرده است:

«کارکنان وظیفه فراری در زمان صلح هرگاه شخصا خود را معرفی و مشغول خدمت شوند به ترتیب زیر با آنان رفتار می‌شود:

الف- چنانچه برای اولین بار مرتکب فرار از خدمت شده و ظرف مدت ۶۰ روز از شروع غیبت مراجعت کند بدون ارجاع پرونده به مرجع قضائی در مقابل هر روز غیبت و فرار، دو روز به خدمت دوره ضرورت آنان افزوده خواهد شد. این اضافه خدمت بیش از سه ماه نخواهد بود.

ب- چنانچه پس از مدت یادشده در بند (الف)

زمان جنگ معرفی نمایند پس از پایان خدمت یا معافیت بلافاصله کارت مربوطه را دریافت خواهند داشت و کسانی که دستگیر شوند به مدت ۴ تا ۳ سال از دریافت کارت پایان خدمت محروم خواهند شد.

ج- مشمولان غایب زمان جنگ که خود را در زمان جنگ معرفی کنند، پس از پایان خدمت یا تکلیف از نظر مشمولیت به مدت یک تا دو سال و کسانی که دستگیر شوند به مدت ۳ تا ۵ سال از دریافت کارت پایان خدمت یا معافیت محروم خواهند شد.

د- مشمولان غایب زمان جنگ که خود را در زمان صلح معرفی کنند پس از پایان خدمت تا تعیین تکلیف از نظر مشمولیت به مدت ۵ تا ۷ سال و کسانی که دستگیر شوند به مدت ۷ تا ۱۰ سال از دریافت کارت پایان خدمت یا معافیت محروم خواهند شد.»

بعضا در مناسبت‌های خاص مقام رهبری و فرماندهی کل قوا با پیشنهاد ستاد کل نیروهای مسلح نسبت به اضافه خدمت ناشی از غیبت اغماض فرموده و به غایبین مهلت داده می‌شود که اگر در مدت زمانی تعیین شده در خصوص اعزام به خدمت اقدام نکنند، اضافه خدمت یاد شده نسبت به اقدام کنندگان مُلغی و نسبت به کسانی که در مهلت اقدام نکنند اعمال خواهد شد.

شمول عفو رهبری چیست؟

مسئله بعدی شمول عفو رهبری (معافیت از خدمت، اعطای مقام رهبری) بر غایبین و همچنین خرید خدمت غایبین است. در مورد شمول عفو رهبری بر کسانی که دارای شرایط سنی خاصی هستند باید گفت که این موضوع چند سالی است که در دستور کار قرار نگرفته است. زیرا موجب سوء استفاده افراد فرصت طلب قرار گرفته بود و عدم اقدام مشمولان برای اعزام به خدمت در برنامه‌های نیروهای مسلح کشور ایجاد اختلال می‌کرد. به همین دلیل از سال ۹۳ طرح خرید خدمت مشمولان غایب مورد توجه مسئولان قرار گرفت.

این طرح شامل افرادی می‌شود که حداقل ۸ سال غایب از خدمت بوده و بر اساس مدرک تحصیلی خود هزینه‌های معافیت خود را پرداخت کنند. در این مورد ملاک غیبت برای دارندگان تحصیلات زیر دیپلم از سن ۱۸ سالگی و برای دارندگان تحصیلات دانشگاهی از تاریخ فراغت از تحصیل، انصراف یا اخراج از آخرین مقطع تحصیلی است. البته لازم به ذکر است که این موضوع با توجه به این که فاقد قانون دائمی است و هر سال باید به تصویب برسد، از این جهت قابل توصیه به مشمولان نیست.

عنوان دیگری که در این یادداشت به آن می‌پردازیم جرم فرار از خدمت است. ماده ۵۹

این ماده خود را معرفی کنند یا سابقه فرار از خدمت داشته باشند به حکم دادگاه به حبس از دو تا شش ماه محکوم می‌شود.

ج- چنانچه در زمان جنگ یا بسیج و فراخوان عمومی یا هنگامی که یگان مربوط در آماده باش رزمی باشد و ظرف حداکثر دو ماه از تاریخ شروع جنگ یا بسیج و فراخوان عمومی یا اعلام آماده باش رزمی خود را معرفی کنند از تعقیب و کیفر معاف خواهند بود. در صورتی که معرفی پس از مدت مذکور باشد یا در این مدت و یا پس از آن دستگیر شوند حکم فراری در زمان جنگ را خواهند داشت.»

از آنچه که شرح داده شد چنین بر می‌آید که جرم فرار از خدمت از جمله جرایم نظامی و غیرقابل گذشت است و به دلیل ارتباط مستقیم با امنیت کشور معمولاً مورد چشم پوشی قرار نخواهد گرفت. اما بعضاً مشاهده شده است که همانند موضوع غیبت از خدمت، مقام رهبری با پیشنهاد ستاد کل نیروهای مسلح، مجرمان مرتکب فرار از خدمت را به شرط معرفی خود به یگان خدمتی در مدت معین عفو فرموده‌اند. نکته دیگر این است که اگر کارکنان وظیفه فراری خود را به یگان خدمتی مربوطه معرفی کنند از تخفیفات قانونی در مجازات بهره‌مند خواهند شد. همچنین سربازانی که متهم به فرار از خدمت شده‌اند و دارای عذر موجه هستند، با اثبات معاذیر خود مانند گواهی پزشک در خصوص بستری یا گواهی بازداشت در زندان و غیره در دادسراها و دادگاه‌های نظامی از مجازات قانونی معاف هستند.

گذشته از تمام این مسائل باید گفت که دوران پر افتخار سربازی، دورانی است پر از خاطرات تلخ و شیرین و کسانی که این مرحله از زندگی را تجربه کرده‌اند چنان از خاطرات آن تعریف می‌کنند که گویی هرگز در جای دیگری حضور نداشته‌اند و اگر دوران خدمت دوران نفرت انگیزی بود هیچ کس «یادش بخیر» نمی‌گفت. صبحگاه، ورزش، رزمایش، نگهبانی و غیره مسائلی هستند که برای کهنه سربازان خاطره، برای تازه سربازان دغدغه و برای آیندگان اوهامی خوفناک به نظر می‌رسند. اما برای هیچ کس جز «یادش بخیر» از خدمت چیزی باقی نخواهد ماند.

محمد رضا بختیاری

تسهیل‌گری در کار تیمی برای دانشجویان

همانگ کنند.

کمک و احترام به یکدیگر

در یک تیم، اعضا نیازمند کمک یکدیگر هستند. با فرض اینکه دیگر اعضای تیم دارای مشکلاتی هستند، شما باید تمایل به کمک کردن به آن‌ها را داشته باشید. این کار ارتباطی عمیق بین اعضای جدید تیم ایجاد خواهد کرد.

علاوه بر این، هر عضو باید به دیگر اعضا احترام بگذارد. نباید فکر کنید که از دیگران بهتر هستید، یا اینکه خودتان را دست بالا گرفته و دیگران را دست کم بگیرید. کمک کردن و احترام گذاشتن به یکدیگر بزرگ‌ترین انگیزه برای انجام کارها و رسیدن به اهداف مشترک است.

مسئولیت‌پذیری نسبت به وظیفه خود

اینکه آیا شما به صورت فردی کار می‌کنید یا در تیم، باید این مهارت را یاد بگیرید که در قبال کار خود مسئولیت داشته باشید. وقتی که به تنهایی کار می‌کنید، نتیجه کار زیاد خوب نیست، زیرا شما به تنهایی باید مسئولیت کارها را به عهده بگیرید. اما کار کردن در تیم متفاوت است.

اگر عضوی از تیم برای انجام کارهای محول شده به دیگران تکیه کند یا آن‌ها را به خوبی تمام نکنند، بر روند کلی تیم تأثیر منفی می‌گذارد. شاید یک یا چندوظیفه کامل انجام شود ولی در نهایت آنچه در کار تیمی به عنوان نتیجه قابل قبول سنجیده می‌شود، خروجی کل اعضای تیم است.

تشویق و توسعه فردی

این مهارت‌ها برای افرادی است که رهبر تیم هستند. یک رهبر این صلاحیت را دارد که بداند چگونه اعضای تیم را تشویق کرده و به آن‌ها انگیزه دهد. همچنین باید بتواند شرایط را برای توسعه فردی همه اعضای تیم فراهم کند.

هنگامی که هر یک از اعضای تیم مورد تشویق قرار گیرند و شانس توسعه را داشته باشند، انگیزه‌ای در آن‌ها ایجاد می‌شود که تلاش بیشتری برای انجام کارهای محول شده کنند. همچنین آن‌ها متوجه می‌شوند که ارزش شخصی‌شان افزایش یافته است.

ارتباط

شما باید راه برقراری ارتباط با دیگر اعضا را برای خود پیدا کنید. در غیر این صورت، احساس تنهایی خواهید کرد. گاهی اوقات ممکن است فکر کنید در تیم فردی ارزشمند نیستید، اما این فکر فقط تصور شماست. شما باید یاد بگیرید که چگونه به دیگران نزدیک شوید. تنها ارتباطات می‌تواند یک تیم کاملی ایجاد کند، زیرا هر عضو تیم در اشتراک‌گذاری و کمک به هم در انجام

جمهوری اسلامی ایران از دو ویژگی منحصر به فرد برخوردار است. نخست اینکه جوانان بیشترین قشر تشکلیل دهنده آن را به خود اختصاص داده‌اند و دومین شاخصه‌ای که موجب می‌شود کشورمان ویژگی‌های خاصی داشته باشد نیز این است که بیشتر جوانان دانشجو و در حال تحصیل هستند.

از جمله مهارت‌های که این جامعه آماری باید نسبت به آن آشنایی داشته باشند؛ مهارت «کار تیمی» است. این مهارت شامل راه‌هایی است که افراد بتوانند وظایف مشابهی را با یکدیگر برای رسیدن به هدفی انجام دهند. این مهارت‌ها به هر یک از عضو تیم کمک می‌کند تا بتوانند اشتباهات یکدیگر را کاهش داده و در نهایت عملکرد خود و تیم را بهبود دهند. با این حال، به علت نظرات مخالف و تضادهایی که ممکن است منجر به نابودی تیم شود، کار کردن در تیم بسیار مشکل است.

بنابراین ضرورت دارد که هر یک از اعضای تیم یا گروه علمی مهارت‌های ضروری کار گروهی را بیاموزند تا بتوانند تیم کاملی ایجاد کنند که در هر موردی دارای نظرات نزدیک به هم باشند.

این مهارت‌ها شامل موارد زیر است:

مهارت سازمانی

مهارت سازمانی مسئولیت رهبر تیم است. رهبر تیم باید توانایی تعیین محل کار، حل مشکلات بالقوه در تیم و ایجاد عدالت بین هر عضو تیم را داشته باشد تا به این طریق اجازه ندهد که کارها به خاطر هر موضوعی متوقف شوند. علاوه بر این مهارتی که در کار تیمی ضرورت دارد، نحوه سازمان‌دهی کردن وظایف و کارهاست. این مهارت وظیفه همه اعضای تیم است. در زمان انجام وظایف، همه اعضای تیم باید نحوه انجام علمی کار را بدانند. همچنین اعضای تیم باید از میزان پیشرفت و زمان انجام کار اطلاع داشته باشند و سعی کنند با این برنامه زمانی خود را

گوش دادن به یکدیگر

وقتی شما عضوی از یک تیم هستید، باید به نظرات دیگران گوش دهید و احترام بگذارید. زیرا هیچ‌یک از ما کامل نیستیم. مهم نیست که چقدر نظرات آن‌ها عالی باشد. به هر حال آن‌ها ممکن است اشتباه کنند. ما فقط باید شنودگانی باشیم که آن اشتباهات را به رسمیت شناخته و به آن‌ها در بهتر کردن نظراتشان کمک کنیم. گوش دادن همچنین به اعضای تیم کمک می‌کند تا بتوانند نقاط قوت و ضعف خود را بهتر شناخته و برای بهبود آن‌ها پیشنهادهایی به هم ارائه دهند. بنابراین در کار با تیم باید بتوانید مهارت گوش دادن را تمرین کنید و یاد بگیرید.

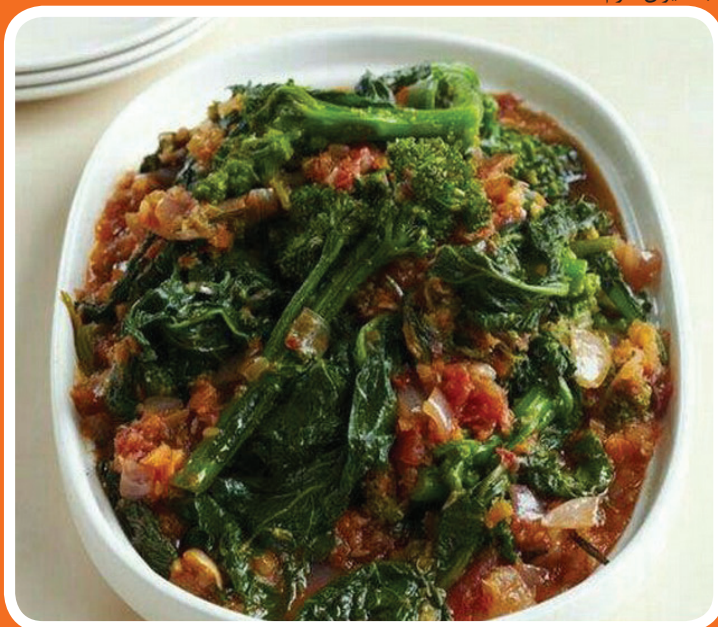


طرز تهیه خورش بروکلی



مواد لازم:

روغن به میزان لازم
گوشت (چرخ کرده) نیم کیلو
کلم بروکلی ۲۵۰ گرم
دارچین ۱ قاشق چایخوری
سیر ۲ حبه
زردچوبه نصف قاشق چایخوری
فلفل قرمز ۱ سوم قاشق چایخوری
رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری
پیاز ۱ عدد
نمک به میزان لازم



طرز تهیه :

ابتدا کلم بروکلی را شسته و به صورت تکه تکه خرد می‌کنیم و ۱۰ دقیقه با آب و نمک در حال جوش می‌پزیم. سپس در آبکش ریخته و کنار می‌گذاریم. در قابلمه‌ای روغن مایع را ریخته و پیاز ریز شده، سیر رنده کرده و بعد گوشت چرخ کرده را در آن تفت می‌دهیم. نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین و رب گوجه فرنگی را نیز داخل آن تفت می‌دهیم و یک لیوان آب و کلم بروکلی‌های پخته شده را به مواد اضافه می‌کنیم. سپس می‌گذاریم با شعله ملایم ۲۵ دقیقه بپزد. این خورش هم با نان و هم با برنج سرو می‌شود.

نکات :

- ۱- دقت کنید اگر کلم با آب و نمک پخته نشود در حین پخت وا می‌رود و له می‌شود.
- ۲- در صورتی که بخواهیم از گوشت خورشتی استفاده کنیم، حتما باید در انتهای پخت، وقتی گوشت کاملاً پخته شد کلم بروکلی را به خورش افزود.
- ۳- بهتر است مقداری گرد لیمن عمانی یا گرد غوره به خورش بیفزایید تا خوشمزه‌تر شود.
- ۴- برخی افراد به این خورش اسفناج هم اضافه می‌کنند که اختیاری است.
- ۵- اضافه کردن مقداری زعفران آب‌کرده خورش شما را خوشرنگ و خوشمزه‌تر می‌کند

کارها اجتماعی‌تر خواهد شد.

ایجاد وحدت و اتحاد بین اعضای تیم

اگر شما مهارت‌های کار تیمی را نداشته باشید، به علت تفاوت بسیار بین نظرات، تضادها به راحتی خود را نشان می‌دهد؛ بنابراین ایجاد اتحاد بین همه اعضای تیم برای انجام اهداف مشترک بسیار مهم است. اجرای این مهارت آسان نیست. به منظور ایجاد این اتحاد، همه اعضای تیم نه تنها باید نظرات خود را بیان کنند بلکه باید به نظرات دیگران گوش داده و احترام بگذارند و در عین حال بتوانند نظرات درست و نادرست را تجزیه و تحلیل و تشخیص دهند تا بتوانند دیگران را متقاعد کنند.

بی طرف و صریح بودن

در هنگام کار در تیم، باید از خودخواهی‌های شخصی خود چشم‌پوشی کنید، نسبت به چیزهای کوچک خشمگین نشوید، به اعضای تیم خود حسادت نکنید و از تضاد با دیگران اجتناب کنید.

اگر فکر می‌کنید یک وضعیت و اتفاق منطقی نیست، شما باید خیلی صریح و رک نظرات و پیشنهادها را خود را ارائه دهید. اگر این کار را انجام دهید، قطعاً تحسین و احترام دیگران را از آن خود می‌کنید. ایجاد این اتحاد در تیم و همچنین انگیزه دادن به آن‌ها، می‌تواند در پیشبرد اهداف تیم کمک بسیار زیادی کند.

خودآگاهی

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام بگذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود.

حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کنند. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمی منجر می‌شود.

کوچیده‌ایزد مکر سرتاج کجاست از ره تو راجد با پانگنید حادثه و یک باید برآیم دعا کنید کول با کوره عمر گذشت

لله اعلم
و ادعای غرض



مشت حواله‌ای

در بهداری اردوگاه‌ها به هنگام عمل جراحی و یا در حین عمل جراحی یکی از شیوه‌های ساکت کردن بیماران مجروح، وارد ساختن چند ضربه مشت بود. البته این عمل بیشتر به این دلیل بود که داروی بیهوشی موجود نبود و پزشکان عراقی در چنین وضعی حتی بدون بی‌حسی، دست به انجام عمل جراحی می‌زدند. در این بین اگر کسی از شدت درد داد و فریاد می‌کرد، چندین مشت به او می‌زدند تا ساکت شود، لذا این مشت‌ها به «مشت حواله‌ای» معروف شده بود.

نردبان بشکه‌ای

یکی از مسائل مهمی که بعضی‌ها اهمیتی برای آن قائل نبودند بهداشت بود. لذا برادران برای رعایت بهداشت و نظافت جاهایی که دور از دسترس قرار داشت، دو بشکه را روی هم می‌گذاشتند و دو نفر از طرفین، آن را نگه می‌داشتند و نفر سومی هم روی بشکه می‌رفت و محل مورد نظر را تمیز می‌کرد. از این رو این بشکه‌ها به «نردبان بشکه‌ای» معروف شده بود.

مطبخ

مطبخ اردوگاه علاوه بر آنکه محل پخت و توزیع غذا بود، مکانی برای کسب و یا رد و بدل کردن اطلاعات مهم نیز به شمار می‌آمد و با وجود اینکه هر روز حدود ده دوازده نفر از برادران جهت بیگاری به آنجا می‌رفتند، به واسطه کسب اطلاعات و اخبار، آن مکان برای اسرا از اهمیت خاصی برخوردار بود.

منبع: نوید شاهد

نامه سیاسی

در اردوگاه‌های عراق همه چیز تحت کنترل بعضی‌ها بود. از جمله مسائلی که شدیداً کنترل می‌شد، نامه برادران آزاده بود. به طور مثال اگر کسی در نامه‌اش از ضرب‌المثل‌های ایرانی استفاده می‌کرد، افسر عقیدتی سیاسی بغداد نگارنده را احضار و روانه زندان می‌کرد. چنین نامه‌هایی را بعضی‌ها نامه سیاسی می‌دانستند. مثلاً یک بار برادر آزاده‌ای برای خانواده‌اش نوشته بود نامه بدون عکس مثل آش بی‌نمک است. افسر عقیدتی سیاسی هم بعد از کنترل نامه، صاحب آن را احضار کرده و گفته بود: خوب، حالا نامه سیاسی می‌نویسی؟ خلاصه در همین رابطه آن برادر آزاده را به بیست روز زندان در سلول انفرادی محکوم کردند تا دیگر نامه سیاسی ننویسد.

۲۰

نان آقا (سید صمّون)

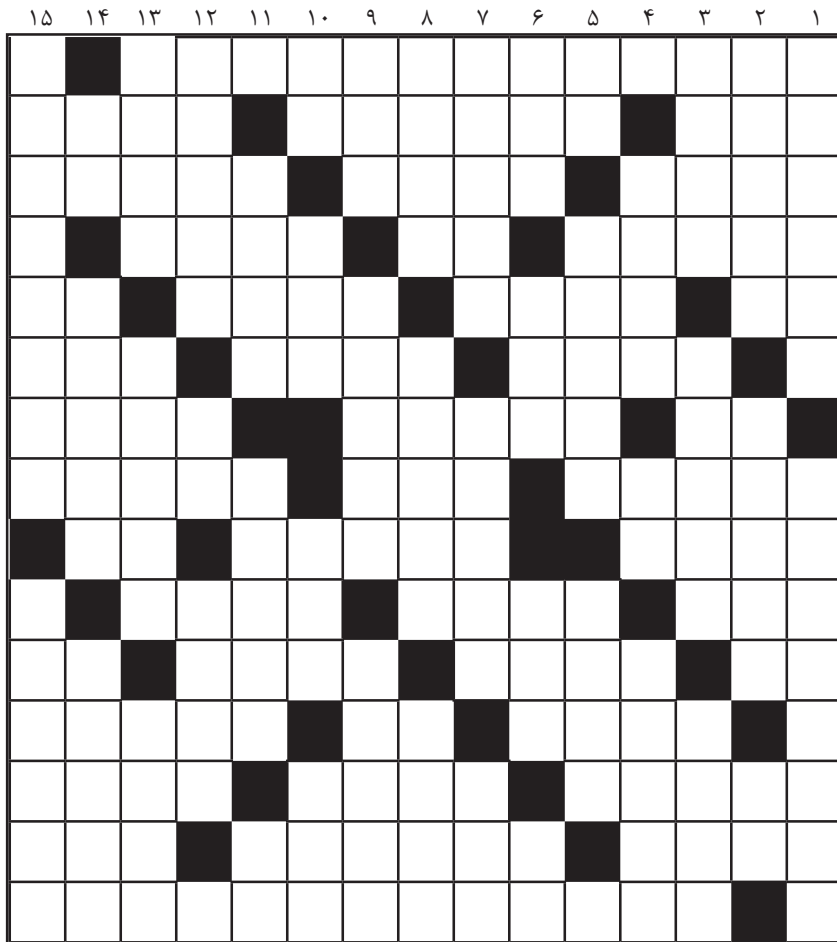
از آنجا که بعضی‌ها از دادن هر نوع امکانات به اسرا دریغ می‌کردند، برادران آزاده همیشه و برای همه چیز در مضیقه بودند. در این بین یک نگهبان کرد در اردوگاه بود به نام سید صمّون که شب‌ها در آسایشگاه‌ها به کسانی که از شدت گرسنگی ضعف داشتند نان می‌داد و به همین دلیل در بین برادران آزاده به «نان آقا» یا «سید صمّون» معروف شده بود.

نان رادیویی

اسرای هر اردوگاه به طریقی با سایرین ارتباط داشتند و از یکدیگر کسب خبر می‌کردند و یا اخبار را به نحوی برای دیگران ارسال می‌داشتند. یکی از آن راه‌ها قرار دادن کاغذ خبری که محتویاتش از رادیو دریافت شده بود، در میان نان‌های صمّون و ارسال آن به اردوگاه‌ها بود. این شیوه به هنگام ارسال نان به اردوگاه موصل ۴ اعمال شد، اما معلوم نبود که آن نان به دست چه کسی خواهد افتاد. به هر حال موقع خوردن، اسیر متوجه می‌شد که نان بسیار با برکتی بوده و بالاخره اخبار را در اختیار همگان قرار می‌داد. به این قبیل نان‌ها «نان رادیویی» می‌گفتند.

* افقی

طراح جدول: محمدرضا بختیاری



- ۱- از جاذبه‌های توریستی استان اردبیل با امکانات تفریحی، ورزشی و فرهنگی
- ۲- نام قدیم جیحون، نخستین مسافرت عروس و داماد، جالب و جذاب
- ۳- واحد پول خودمان، آرایش صورت بازیگران، پایدار
- ۴- مزه، دوستی، جوهر مازو
- ۵- برابر، حرف سوم یونانی، غالب، برگ برنده
- ۶- لقب حضرت فاطمه (ع)، نویسنده فرانسوی طاعون، سم حشره کش
- ۷- تکیه کلام چوپان، مشترک روزنامه و مجله، افسانه سرا
- ۸- دسته پیستون اتومبیل، گوسفند جنگی، تسمه عقب پلان
- ۹- قوم ترکمن، الگوی قدیم، آتش مازنی
- ۱۰- مایع حیات بخش بدن، سنگ ترازو، جمع جن
- ۱۱- لحظه کوتاه، آماده و فراهم، گلابی، تلخ
- ۱۲- از وسایل پرواز، ردیف قالی، امتداد
- ۱۳- مسافر، آشکار، صف سیب زمینی!
- ۱۴- شهری در استان آذربایجان شرقی، اثری از صادق هدایت، خمیازه
- ۱۵- از مربیان سرشناس سابق مادرید و سر مربی فعلی تیم ملی فوتبال

حل جدول شماره قبل

۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ا	ر	ه	ز	ا	ل	ه	م	ط	ا	ف	ا	ی
م	د	ر	س	و	ا	س	ر	ا	س	د	ر	م
ا	ت	ب	ا	ب	ر	ا	ت	ا	ل	م	ا	ت
ا	ن	م	ا	ی	ا	ح	ی	ا	ت	ش	ا	ش
ل	ز	ن	ز	ر	ب	ا	ر	م	ا	ن	ی	ن
ل	ز	ا	ر	س	ا	ا	ف	ک	ه	خ	ز	خ
ه	ر	و	س	ا	ک	ت	ا	و	ی	ر	ا	و
ا	ص	خ	ا	ل	م	ن	ا	د	ی	ا	ع	ا
د	م	ا	س	ی	ا	ل	ا	و	ل	ز	ا	غ
ب	ا	ه	ر	م	ج	م	ل	ا	ر	ا	ب	ا
ح	ر	ر	و	ص	ا	ن	ع	ی	و	س	ر	ح
ه	ز	ا	ر	و	ا	ه	ا	ا	ل	د	ا	ر
ب	ا	ن	ا	م	م	ح	م	د	ی	ا	ر	د

* عمودی

- گویند، اصل و بنیاد
- ۹- قاعده و شیوه، آخرش ته چاهاست، نیاکان
 - ۱۰- خاندان، گروه ورزشی، فریاد، بانگ، شکمو
 - ۱۱- وسیله رفت و روب، کارگر، زحمتکش، عنجه صورت
 - ۱۲- یکتا، واحد، پسوند شباهت، جانشینان
 - ۱۳- شهر فرانسه، نویسنده کمدی الهی، سیاستمدار
 - ۱۴- مقیاس وزن در ایران، قاتل جانی، نگهبان مزرعه
 - ۱۵- مرجع رسمی تظاهرات وشکایات... است، علفزار

- ۱- چاشنی شله زرد، لقب سهروردی
- ۲- چوپان، دشت، همانبساط
- ۳- آهسته و آرام، از میوه‌های روغن دار، پایتخت آذربایجان
- ۴- بکتای کفش، جبه، پیرومانی
- ۵- رگ خواب، دوستان، اول هر چیز
- ۶- دانه نهان‌زا، جای بازگشت، مخفف از این، رود آرام
- ۷- پول کم ارزش قدیمی، شهر و بندری در شمال شرقی ایتالیا، مساوی شطرنج
- ۸- دادنی با وعده، به فرش کم عرض

در قرن ۱۷ تا ۱۸ «پینل» غل و رنجیرها را از دست و پای این بیماران باز کرد، اما مدت‌ها زمان لازم بود تا بالاخره فروید در اوایل قرن بیستم گفت: این افراد بیمار هستند و بیماری آنها معلول علتی است که علت آن جن و اوج خبیثه و... نیست

○ سید میثم حسینی

گروه درمانی را بهتر بشناسیم

گروه درمانی یا روان درمانی گروهی همانند روان درمانی انفرادی است با این تفاوت که در این روش روانشناس به جای تمرکز بر روی یک فرد و مشکلات مختص به وی با یک گروه و یا چندین نفر سروکار دارد. هر یک از اعضا مشکلات خود را در گروه مطرح می‌کنند. بازخورد و مشکلات دیگر اعضا را نیز می‌شنوند و در مورد آنها نظر، احساسات و افکار خود را بیان می‌کنند. در نتیجه این تعاملات، اعضای گروه در روند ایجاد تغییرات به یکدیگر کمک می‌کنند و روانشناس نیز به عنوان عضو تسهیل‌گر و بی‌طرف مسائل گروه را در مسیر مناسب و تا رسیدن به بینش هر یک از اعضا نسبت به مشکل خود هدایت می‌کند.

گروه درمانی چیست و چه افرادی تحت گروه درمانی قرار می‌گیرند؟

انسان‌ها در گروه‌های اجتماعی متنوعی زندگی می‌کنند و فعال هستند. در این شرایط عجیب نیست که بسیاری از مسائل احساسی و عاطفی آنها از روابط مخدوش شده این گروه‌ها ناشی می‌شود. با پی بردن به اهمیت روزافزون روابط اجتماعی و میان فردی در سال‌های اخیر به جای توجه به عوامل درون شخصی توجه به عوامل حاکم میان افراد گروه‌های اجتماعی از اهمیت بیشتری

برخوردار شده است و بر این اساس در محیط بیمارستان‌های روانی، کلینیک‌ها، دفاتر مشاوره و روان درمانی و... به شکل‌بندی‌های گروهی توجه خاص مبذول می‌شود. امروزه انواع شیوه‌های گروه درمانی از جمله متداول‌ترین شیوه‌های روان درمانی هستند. در مقابل گروه درمانی، روان درمانی انفرادی قرار دارد.

در گذشته مردم مشکلات روانی را به عنوان بیماری قبول نداشتند بلکه آن را نوعی جن زدگی می‌دانستند که در اثر بادهای بد و ارواح خبیثه و اجنه به وجود می‌آیند و فرد مبتلا تا پایان عمر با آن دست به گریبان خواهد بود و راه علاجی وجود ندارد. این بدبینی و باورهای غلط باعث شد مردم تصور کنند این قبیل بیماری‌ها از کنترل انسان خارج هستند. در آن دوران بیماران روانی را در دارالمجانین‌ها به غل و زنجیر می‌کشیدند و جن‌گیرها و جادوگران به حل این مسائل می‌پرداختند.

در قرن ۱۷ تا ۱۸ «پینل» غل و رنجیرها را از دست و پای این بیماران باز کرد، اما مدت‌ها زمان لازم بود تا بالاخره فروید در اوایل قرن بیستم گفت: این افراد بیمار هستند و بیماری آنها معلول علتی است که علت آن جن و ارواح خبیثه و... نیست. فروید علم روانکاوی را معرفی کرد و گفت که می‌توان بسیاری از بیماری‌های روانی را درمان کرد. او به گونه‌ای کاشف ناخودآگاه بود و اساس نخستین روان درمان‌هایی که در قرن بیستم انجام می‌شد نیز ناخودآگاه بود. فروید معتقد بود افراد بشر به همه

کارهای خود آگاه نیستند. در ابتدا روان درمانی فقط به صورت انفرادی انجام می‌شد اما از سال ۱۹۲۰ کم کم شیوه‌های مختلف گروه درمانی به وجود آمد. اولین گروه درمانی توسط یک پزشک آمریکایی به نام دکتر «کلت» انجام شد. او که متخصص درمان مسلولین بود برای عده‌ای از بیماران خود به صورت گروهی کلاس‌هایی گذاشت و در مورد بیماری و مسائل بیماری آنها صحبت کرد. دکتر کلت متوجه شد افرادی که در این گروه‌ها شرکت کرده‌اند روند سریع‌تر و بهتری در درمان دارند. از آن پس کم کم روش‌های مختلف درمان‌های گروهی مانند روان آموزش، روان نمایش و... متداول شد، اما مشهورترین روش‌های گروه درمانی مبتنی بر یافته‌های روانکاوی بود که بعد از جنگ جهانی دوم در انگلیس و آمریکا مرسوم شد. این گروه‌ها اولین بار در ارتش انگلیس توسط پیام تشکیل شد. استفاده منظم از گروه‌ها در روان درمانی پدیده نسبتاً تازه‌ای است.

هر چند التیام‌یابی گروهی سابقه‌ای به قدمت تاریخ دارد که نمونه‌های بارز آن را در تعالیم مذهبی می‌توان مشاهده کرد. «ژوزف پرات» (۱۹۷۴) پزشک اهل بوستون را اغلب پدر گروه درمانی می‌دانند. در آغاز قرن بیستم ژوزف پرات مسأله گردهم‌آوری بیماران معلول و آموزش جنبه‌های پزشکی بیماری آنها بطور دسته جمعی را مطرح ساخت. او صرف نظر از کار تعلیم، فضایی گروهی بوجود آورد تا بیماران در سایه آن در مقام کمک متقابل به یکدیگر بآیند.

چندین سال بعد، تعدادی از روانپزشکان آمریکایی نقطه نظرهای پرات را در زمینه درمان روانی بکار بردند. از جمله لازل و مارش که از یک شیوه آموزشی به صورت گروهی برای درمان ناخوشی‌های دماغی استفاده می‌کردند. این شیوه به زودی منسوخ شد و جای آن را روان تحلیلی‌گران پر کردند. فروید شخصا به کار گروه درمانی نپرداخت، اما مقالاتی که در زمینه روان شناسی گروهی و تحلیل خود منتشر کرد، حاکی از اطلاع او از اهمیت پدیده گروهی بود.

آدلر شخصا از برنامه‌های گروه درمانی در مراکز هدایت کودکان و نیز معنادان به الکل استفاده کرد. جنگ جهانی دوم به گروه درمانی وسعت تازه‌ای بخشید. گروه درمانی برای توده‌های عظیم بیماران روانی که به ارتش بریتانیا فرا خوانده شده بودند، نقش مهم درمانی ایفا کرد. بیمارستان نظامی «نورت فیلد» بخصوص



ورود به برنامه گروه درمانی باید داوطلبانه باشد و بیمار به صرف توصیه دوستان و اقوام و مسئولین روان درمانی به این کار وادار نشود. بیمار باید به گروه درمانی معتقد باشد و آن را یک شیوه درمانی درست و مناسب بداند

باز خورد به اعضاء تداوم بخشد. هدف مشاوره، یادگیری در مورد عادات و الگوهای احساسی و رفتاری و چگونگی نقش آنها در مشکلات است. در نتیجه می‌توانیم عادات و رفتارهای جدیدی را یاد بگیریم که به موفقیت بیشتر ما کمک کنند. دفاتر مشاوره دانشگاه‌ها، در اغلب مراکز، خدمات مشاوره گروهی نیز ارائه می‌دهند. هر گروه توسط یک روانشناس یا یک متخصص مشاوره هدایت می‌شود. بعضی از موضوعات ویژه این گروه‌ها اضطراب امتحان یا اداره استرس است. بعضی از گروه‌های مشاوره‌ای حالت عمومی داشته و به شرکت کنندگان کمک می‌کند تعداد زیادی از مشکلات شخصی، شامل احساس افسردگی، اضطراب افراطی، نگرانی، مشکلات مربوط به احساس ارزشمندی و مشکلات ارتباطی را حل و فصل کنند. عموماً، گروه‌ها از ۴ الی ۸ نفر که بطور منظم هفته‌ای یکبار به مدت یک تا یک و نیم ساعت دور هم جمع می‌شوند، تشکیل می‌شود. حضور کامل در تمام جلسات از آغاز تا پایان هر جلسه بسیار مهم است. در جلسات گروهی، شرکت‌کننده‌ها درباره علائق‌شان بحث می‌کنند. در بعضی از گروه‌ها، مشاور ممکن است با هر شرکت‌کننده بصورت فردی کار کند در حالی که نظر تعداد معدودی از سایر افراد گروه را نیز جویا می‌شود. در صورتی که گروه‌های دیگر عمدتاً بر مشاهدات و مباحث بین شرکت‌کنندگان و مشاور استوار هستند و مشاور در مواقع لزوم جهت تسهیل کار، مشاوره‌هایی را ارائه می‌دهد.

شدیدا افسرده، بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی حاد، اختلال شخصیت‌های پارانوئید، اختلال شخصیت اسکیزوئید شدید، اختلال شخصیت جامعه ستیز، افراد مبتلا به بیمار انگاری و اختلال شخصیت خود شیفته در صورتی که گروه درمانی بلندمدت باشد، نمی‌توانند مفید باشند.

در آغاز تشکیل گروه، گروه هنوز کاملاً روشن نشده است. به درمانگر وابسته است چرا که درمانگر را بوجود آورده و ادامه فعالیت گروه به نظر اعضاء گروه به درمانگر ارتباط دارد. اعضاء گروه در انتظار راهنمایی و دستورالعمل درمانگر هستند. در نظر آنها درمانگر شخصی با معلومات و متخصص است و اعضاء خود را وابسته به درمانگر احساس می‌کنند و نیز تلاش می‌کنند رفتارهای مناسب داشته باشند تا بتوانند در گروه ماندگار شوند، هر چند آگاهی کامل از اهداف گروه ندارند. در مرحله دوم وابستگی تغییر شکل می‌دهد و گروه یاد می‌گیرد که وابسته به درمانگر نباشد و مسئولیت‌پذیر باشد. در مرحله سوم صمیمت بیشتری بین گروه ایجاد می‌شود. احساسات خود را بیان می‌کنند و واکنش‌های مناسب در مقابل احساسات دیگران نشان می‌دهند. درمانگر در جلسه درمان حضور دارد، اما تنها اداره‌کننده جلسه نیست. سعی می‌کند به عنوان یک عضو گروه انسجام جلسه را حفظ کند. و از تکنیک‌های مختلف در مورد اعضاء گروه و واکنش‌های آنها استفاده کند. ممکن است گروه درمانگر جلسه را با خطاب گروهی آغاز کند و ادامه جلسه را با تشویق و

مرکز مهمی برای ابداع شیوه‌های مختلف گروه درمانی بود. از جمله سایر بنیان گروه درمانی در آمریکا می‌توان به گروهی از روانشناسان اجتماعی به سرپرستی کورت لوین اشاره کرد. مشکلات و مسائلی که با استفاده از گروه درمانی قابل هستند گسترش وسیعی دارند، از جمله مشکلات مرتبط به خود انگاره، نداشتن احساس هویت، عزت نفس و هدف و مقصود. مشکلات نشانه‌ای شامل اضطراب، افسردگی روان تنی، عملکرد ضعیف شغلی، برخورد غیرمؤثر با فشارهای روانی، مشکلات عاطفی، ناتوانی در ابراز اهمیت، ناتوانی در کنترل احساسات، پرخاشگری، روابط اجتماعی نامناسب، ناراحتی در مجمع، ناتوانی در اعتماد به دیگران، وابستگی شدید به دیگران، ابراز وجود بیش از حد، ناتوانی در برقراری ارتباط با جنس مخالف، اعتیاد، مشکلات زناشویی مثل اختلافات و مشاجرات همسران و ... ویژگی افرادی که تحت گروه درمانی قرار می‌گیرند بسیار باید از انگیزه لازم برخوردار باشد، میل به تغییر داشته باشد و در راستای رسیدن به این هدف بکوشد. ورود به برنامه گروه درمانی باید داوطلبانه باشد و بیمار به صرف توصیه دوستان و اقوام و مسئولین روان درمانی به این کار وادار نشود. بیمار باید به گروه درمانی معتقد باشد و آن را یک شیوه درمانی درست و مناسب بداند. معتقد باشد که گروه نیازهای او را برآورده می‌سازد و مفید واقع می‌شود. نظر به اینکه گروه درمانی اصولاً فرآیند کلامی است، بیمار باید از مهارت‌های کلامی و مفهومی کافی برخوردار باشد. در گروه درمانی برای بیماران



حسین علاء، نخست وزیر وقت، به طور جدی پیوستن ایران را به پیمان سنتو دنبال کرد و فدائیان اسلام نیز طبق پیمان خود، اقدام انقلابی او را پی‌ریزی کردند.

○ سید نسیم مصطفوی

آموزگار بزرگ مقاومت



واحدی، برای دیدار با سران ایل هزاره در افغانستان، راهی مرز خراسان شد. ایل هزاره در نواحی مرزی ایران و افغانستان واقع شده و با یکدیگر اختلاف و درگیری داشتند. گفت‌وگوهای نواب باعث آشتی این دو گروه شد. این موفقیت، او را بر آن داشت تا طرح خود را به صورت طرح جامعی برای اتحاد مسلمانان، اعم از شیعه و سنی، تعمیم دهد. از این رو، با سفیران کشورهای اسلامی، به رایزنی پرداخت و طرح مکتوب خود را مبنی بر وحدت ملل اسلامی تسلیم آنان کرد. «فرید خانی» سفیر سوریه و «رحیم الله خان» سفیر افغانستان از طرح او استقبال شایانی کردند. اما برخی حوادث بعدی مانع پیگیری آن شد. هنگامی که جنگ فلسطین بین اعراب و یهود به خطرناکترین مراحل خود رسیده بود، اجتماع عظیمی با برنامه‌ریزی نواب صفوی در منزل آیت‌الله کاشانی (ره)، تشکیل شد و سپس به همت این دو بزرگوار روز جمعه، سی و یکم اردیبهشت ۱۳۲۷ مسجد سلطانی، شاهد پرشکوه‌ترین اجتماع مردمی به منظور حمایت از آوارگان فلسطینی بود. همانجا تظاهرات پرشوری در خیابان‌ها علیه «رژیم اشغالگر قدس» صورت پذیرفت و در پایان نیز قطعنامه‌ای مبنی بر اظهار همدردی با مردم زخم دیده فلسطین قرائت شد. پس از آن، محله‌هایی جهت ثبت نام داوطلبین جنگ با صهیونیست‌های اشغالگر در نظر گرفته شد و جمعیتی بالغ بر ۵۰۰۰ نفر آمادگی خود را اعلام کردند. آنگاه اعلامیه‌ای از سوی جمعیت فدائیان اسلام منتشر شد که خواستار اعزام داوطلبین توسط دولت به فلسطین شده بودند.

دولت دست‌نشانده با اعزام آنان مخالفت کرد اما نواب ساکت ننشست و خود به اراضی اشغالی سفر کرد. او به نوار مرزی اردن و فلسطین رفت و از «ملک حسین» خواست تا به یاری مظلومان فلسطینی بشتابد. او روزی در کنار سیم خاردار که بین اردن و اسرائیل کشیده شده بود، ایستاد و پس از نگاهی عمیق به افق، از سیم خاردار گذشت و وارد خاک اسرائیل شد و فریاد کشید: «این ننگ آور نیست که جز با اجازه اسرائیل ما مسلمانان نتوانیم قدم به خاک فلسطین بگذاریم؟»

در ۱۹ اسفند ۱۳۲۷ دربار، فرمان تشکیل مجلس مؤسسان را صادر کرد و فرمان سرکوبی هرگونه حرکت مخالف با آن را نیز داد. این دستور، برای پاره‌ای تغییرات در قانون اساسی صادر شد که مهم‌ترین مفاد آن عبارت بود از: سپردن فرماندهی کل قوا به شاه، تشکیل مجلس سنا و سپردن قدرت قانونی انحلال مجلسین به شاه. در این زمان، نواب صفوی، ۱۵ نامه را با جوهر قرمز، به ۱۵ وکیل انتصابی مجلس نوشت که در آن مخالفت صریح خود را با لویای و مفاد مذکور اعلام می‌داشت و وکلای انتصابی را که نمایندگان مجلس مؤسسان بودند، در صورت

سیاسی اسلام» را نیز آموخت و با «فقه سیاسی اسلام» هم آشنا شد.

در همین دوران، یکی از کتاب‌های نویسنده مرتد، «احمد کسروی» به دستش رسید که در آن نویسنده کتاب، آشکارا دست به توهین ائمه اطهار علیهم السلام و به ویژه امام صادق (ع) زده بود. وی کتاب مذکور را به تنی چند از علمای برجسته نجف نشان داد و مرحوم آیت‌الله العظمی حاج آقا حسین قمی (ره)، با صراحت، ارتداد نویسنده را اعلام داشت. این موضوع، سیدمجتبی را به تأمل واداشت. او تصمیم گرفت تا به وظیفه دینی خود در برابر توهین به ائمه اطهار، علیهم السلام، عمل کند و از این رو به وطن بازگشت.

پس از حادثه ترور نافرجام کسروی و مجروح شدن او به دست شهید نواب صفوی، تشکیلات احمد کسروی با صدور اعلامیه‌ای با عنوان «برای آگاهی یاران و دیگران» مبادرت به انتشار مطالبی کرد که طی آن، پیروان و هواخواهان خود را به اقدامات بیشتر و تلاش‌های گسترده‌تر فراخواند. از آنجا که این مقابله نیازمند تشکیلات منسجمی بود، پس از آزادی از زندان «جمعیت فدائیان اسلام» را گرد هم آورد.

او در سال ۱۳۲۴ هجری شمسی این جمعیت را بنیان گذارد و با صدور اعلامیه‌ای به نام «دین و انتقام» رسماً اعلام موجودیت کرد. نواب صفوی، در اواخر سال ۱۳۲۸ برای نشر اندیشه‌های جمعیت فدائیان اسلام، به فکر چاپ و نشر کتابی، درباره حکومت اسلامی افتاد.

در واپسین ماه‌های سال ۱۳۲۶ نواب صفوی، به همراه سیدحسین امامی و سید عبدالحسین

«جمعیت فدائیان اسلام» به رهبری «شهید نواب صفوی» با بیش از یک دهه مبارزه و فداکاری در راه رسیدن به اهداف بلند جامعه اسلامی و برقراری حکومت دینی، مثال بارزی از یک حرکت پویا و تأثیرگذار بر جنبش‌های پس از خود، به ویژه انقلاب اسلامی است.

نواب صفوی در سال ۱۳۰۳ هجری شمسی در محله «خانی آباد» تهران، فرزندی به نام «سید مجتبی» به دنیا آمد. پدرش «آقا سیدجواد میرلوحی» که روحانی‌ای علاقه‌مند به ساحت مقدس اهل بیت پیامبر (ص) بود، سیدمجتبی را با آموزش‌های ناب اسلامی آشنا و به تربیت او همت گمارد. او در سن هفت سالگی راهی دبستان «حکیم نظامی» شد و پس از آن، برای ادامه تحصیل به «مدرسه صنعتی آلمانی‌ها» رفت.

بعد از مدتی برای ادامه تحصیل راهی نجف اشرف شد و در «مدرسه علمیه قوام» اقامت گزید. در همان روزها، علامه امینی، (ره)، صاحب کتاب شریف «الغدیر» در یکی از حجره‌های فوقانی آن مدرسه، کتابخانه‌ای دایر کرده و به تألیف الغدیر مشغول بود. این امر سبب شد تا سید مجتبی که تازه از ایران به نجف عزیمت کرده بود، با این دانشمند سترگ آشنا شود.

او که در تهران دروس مقدماتی حوزه را فرا گرفته بود، در نجف، دروس عالی را پی گرفت و در درس بزرگانی چون: علامه امینی (ره)، آیت‌الله العظمی حاج آقا حسین قمی (ره)، و آیت‌الله العظمی شیخ محمد تهانی (ره)، حضور یافت و علاوه بر علوم متداول حوزه، اعم از «فقه»، «اصول» و «تفسیر»، «اصول فلسفه

پس از حادثه ترور نافرجام کسروی و مجروح شدن او به دست شهید نواب صفوی، تشکیلات احمد کسروی با صدور اعلامیه‌ای با عنوان «برای آگاهی یاران و دیگران» مبادرت به انتشار مطالبی کرد که طی آن، پیروان و هواخواهان خود را به اقدامات بیشتر و تلاش‌های گسترده‌تر فراخواند.

حسین علاء، نخست‌وزیر وقت، به طور جدی پیوستن ایران را به پیمان سنتو دنبال کرد و فدائیان اسلام نیز طبق پیمان خود، اعدام انقلابی او را پی‌ریزی کردند. آنان روز ۲۵ آبان ۱۳۳۴، علاء را که در مجلس ختم پسر آیت‌الله کاشانی، (ره)، شرکت کرده بود، در مسجد شاه هدف گلوله قرار دادند. فدایی اسلام «مظفر ذوالقدر» که این عملیات را به عهده گرفته بود، ناکام ماند و نتوانست او را از پای آورده. علاء دستور سرکوبی فدائیان اسلام را صادر کرد و در نخستین روزهای آذر همان سال، نواب صفوی به همراه مظفر ذوالقدر، سیدمحمد واحدی و خلیل طهماسبی دستگیر شدند و دادگاه نظامی تشکیل گردید.

پس از بازداشت آنان، حکم اعدام برایشان صادر شد. با صدور این حکم، هیئتی از نجف اشرف، به نمایندگی از طرف علما و مراجع نجف، آیات عظام: خویی، حکیم و شاهرودی، رحیم‌الله، به ایران اعزام شدند تا با مسئولان کشور صحبت کنند. حتی هیئتی از «آخوان المسلمین» مصر نیز برای دفاع از نواب و یارانش راهی ایران شد؛ ۲۸ اما همه این دفاع‌ها و هواخواهی‌ها در ۲۷ دیماه سال ۱۳۳۴ بی‌نتیجه ماند. در ساعت ۵/۳۰ بامداد، نواب را که شکنجه زیادی متحمل شده بود، به همراه یارانش بیرون آوردند. به مجرد بیرون آوردن، ندای همیشگی آنان، «الله‌اکبر»، بلند شد و نواب صفوی شروع به خواندن قرآن با صدای بلند کرد. آنان را به سوی جوخه اعدام بردند. نواب درخواست کرد که دستانشان را باز کنند تا با یارانش معانقه کند. سپس آنان را بستند ولی نواب خواست که چشمانشان را نبندند. طنین الله‌اکبرشان در صدای روزه گلوله‌های کینه پیچید.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی حوزه با تلخیص

رسیده‌ایم که حرف‌هایی که دیروز زده‌ایم، امروز عملی کنیم درب مجلس را خواهیم بست.» تهدید رزم آرا، سبب وحشت اقلیت طرفدار لایحه شد و باعث اندکی درنگ در روند کار شد. در اسفند ماه ۱۳۲۹، «خلیل طهماسبی» عملیات اعدام انقلابی رزم آرا را بر عهده گرفت. به مناسبت درگذشت آیت‌الله العظمی فیض (ره)، از مراجع عالی قدر قم، مراسم ختمی در ۱۶ اسفند، در مسجد شاه برگزار شده بود. رزم آرا در حالی که چهار محافظ از او حراست می‌کردند، از اتومبیلش پیاده و وارد حیاط مسجد شد و خلیل طهماسبی با شلیک سه گلوله او را به قتل رسانید. طهماسبی دستگیر شد و خود را «فدای اسلام، نابود کننده دشمنان اسلام و ایران، عبدالله، موحد و رستگار» معرفی کرد.

در روز ۲۰ اسفند «حسین علاء» نخست‌وزیر شد و در روز ۲۹ اسفند دولت مجبور به تصویب «لایحه ملی شدن نفت» شد. خلیل طهماسبی نیز با تصویب لایحه‌ای که از مجلس گذشت، از زندان آزاد شد؛ زیرا نمایندگان اقدام او را خواست ملت قلمداد کرده بودند.

در سال ۱۳۳۴ آمریکا با پیمان نظامی «سنتو» کوشید تا ایران، عراق، سوریه و ترکیه را از نفوذ کمونیسم مصون دارد. فدائیان اسلام در تحلیل این پیمان نظامی به این نتیجه رسیدند که از این پس، ایران به پایگاه نظامی آمریکا تبدیل خواهد شد.

بنابراین، با کوششی فزاینده با آن مخالفت ورزیدند و با صدور اعلامیه‌ای اعلام کردند: «در مصلحت مسلمین دنیا، پیوستن و تمایل به هیچ یک از دو بلوک نظامی جهان و پیمان‌های دفاعی نبوده، باید برای حفظ تعادل نیروهای دنیا و استقرار صلح و امنیت، یک اتحادیه دفاعی و نظامی مستقل تشکیل دهند.»

رای مثبت دادن، تهدید به مرگ می‌کرد. پس از برگزاری انتخابات مجلس مؤسسان، شاه، دستور برگزاری انتخابات دوره شانزدهم مجلس ملی را صادر کرد و احزاب شروع به فعالیت کردند. فدائیان اسلام نیز نامزدهای انتخاباتی خود را معرفی کردند؛ اما به دلیل ترس رژیم از نتیجه انتخابات، دولت به ربودن برخی صندوق‌ها اقدام کرد و به مغشوش کردن آراء و دستکاری نتیجه همه‌پرسی پرداخت؛ به نحوی که نام تمام نامزدهای جمعیت فدائیان اسلام در شمار آخرین افراد قرار گرفت. از این رو، فدائیان به همراه مردم به واکنش پرداختند و در برابر کاخ شاه تجمع کردند.

در هر حال، انتخابات به سود ملیون و برنده شدن آنان و کنار رفتن مذهب‌یون خاتمه یافت و انگشت اتهام به سوی «عبدالحسین هژیر»، نخست‌وزیر وقت و وزیر دربار، نشانه رفت. او از مهره‌های بنام انگلیس بود. فدائیان اسلام و آیت‌الله کاشانی خواستار برکناری او و باطل اعلام کردن انتخابات شدند؛ اما مخالفت هژیر و اقتدار او مانع می‌شد.

فدائیان او را خائن به دین و ملت دانسته، با اعتقاد به اینکه دفاع از ضروریات دین واجب است، توسط یکی از اعضای پرکار و فعال جمعیت، به نام «سید حسین امامی» هژیر را اعدام انقلابی کردند. انتخابات نیز باطل اعلام شد، ولی رژیم برای انتقام، در یک دادگاه نظامی، سیدحسین امامی را محکوم به مرگ نمود و به شهادت رسانید؛ اما کاندیداهای جمعیت، آیت‌الله کاشانی (ره) و دکتر مصدق، به عنوان نماینده به مجلس راه یافتند.

از مهمترین اقدامات جمعیت فدائیان اسلام، تلاش برای ملی کردن صنعت نفت بود. مصدق که نماینده‌ای اقتدار یافته از تلاش‌های فدائیان اسلام بود، طرح ملی شدن صنعت نفت را عنوان کرد اما با مخالفت جدی «رزم آرا»، نخست‌وزیر وقت، روبه رو شد.

در این دوره، فدائیان اسلام به فعالیت خود شدت بخشیدند. آنان به رزم آرا اخطار دادند و در مسجد شاه سخنرانی کردند. عبدالحسین واحدی، طی یک سخنرانی سه ساعته مواضع آشکار فدائیان اسلام را مبنی بر لزوم ملی شدن صنعت نفت بیان کرد و در پایان، قطعنامه تنظیم شده توسط جمعیت فداییان اسلام را قرائت کرد و چنین اخطار داد: «اگر یک نفر از شما در مواقعی که لایحه ملی شدن صنعت نفت در مجلس مطرح می‌شود، یک رأی مخالف بدهید، با یک رأی ملت از بین خواهید رفت.» و بعد هم رئیس دولت را تهدید کرد که «اگر بیشتر از این بخواهی پافشاری کنی و جلوگیری نمایی، مصون از دست انتقام فرزندان اسلام نخواهی ماند.»

اما روز بعد، رزم آرا در مجلس با لحنی تند خطاب به نمایندگان گفت: «ما به آنجایی



نکات مفید در تغذیه زمستانی

خوشمزه‌تر شدن آن می‌توانید انواع میوه‌های تازه را هم خرد کرده و داخل آن بریزید.

۱۰- مرکبات

نارنگی، پرتقال، کیوی، گریپ‌فروت، انگور قرمز و لیمو سالم‌ترین میوه‌هایی هستند که می‌توانند در تمام طول سال بدن‌تان را تقویت کنند. ویتامین C موجود در همه مرکبات برای تقویت سیستم ایمنی بدن در فصل زمستان اهمیت ویژه‌ای دارد.

۱۱- سبزیجات

حتماً در طول روز یک وعده سبزیجات در رژیم غذایی‌تان استفاده کنید.

۱۲- فیبر

برای از بین بردن یبوست در زمستان، رژیم غذایی‌تان را با انبوهی از فیبر پر کنید. کمی خلاقیت به خرج دهید و برای سالادها از انواع مختلف میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید. اما دقت کنید که به عنوان چاشنی سالاد از سس‌های چاق کننده و پر کالری دوری کنید.

۱۳- قند میوه

زایلیتول یا سایر قندهای طبیعی که در میوه‌ها و گیاهان یافت می‌شوند می‌توانند انتخاب بسیار خوبی برای جایگزین کردن قندهای مصنوعی باشند.

۱۴- تنقلات

وقتی گرسنه می‌شوید، به جای اینکه به تنقلات پناه ببرید، یک بشقاب سالاد یا میوه یا یک مشت آجیل میل کنید.

۱۵- تنوع

به خاطر داشته باشید که هیچ ماده غذایی خاصی وجود ندارد که همه مواد مغذی را در خود داشته باشد، از این رو در رژیم غذایی‌تان از انواع و اقسام گروه‌های مختلف مواد غذایی استفاده کنید.

۱۶- تعادل

در موقع خوردن غذا، به سهم‌های غذایی خود دقت داشته باشید. اگر یک تکه کوچک از یک ماده غذایی خوشمزه بخورید، از طعم لذیذ آن لذت خواهید برد. سعی کنید تامی‌تان را کمتر از قند، نمک، چربی و تنقلات استفاده کنید.

مواد مغذی آن حفظ شود.

۵- ماهی

ممکن است در طول ماه‌های زمستان که نور خورشید کمتر می‌شود با کمبود ویتامین D روبرو شوید. ماهی منبع بسیار خوبی از این ویتامین و همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشد که به شما کمک می‌کند هر گونه اختلالات روحیه را با بالا بردن سطح سروتونین در بدن‌تان از بین ببرید.

۶- شکلات

خیلی‌ها نمی‌توانند هوس شکلات خوردن خود را ترک کنند، مخصوصاً در جشن‌ها و مهمانی‌ها. اما بهتر است در این زمینه هم انتخاب عاقلانه داشته باشید. انواع تیره‌تر شکلات با محتوای کاکائو بالا آنتی‌اکسیدان بسیار بالایی داشته و انتخاب بسیار خوبی به‌شمار می‌رود.

۷- آجیل

وقتی گرسنه‌تان شد، به آجیل حمله نکنید، فقط یک مشت از آن کافی است. تقریباً همه آجیل‌ها منبع بسیار خوبی از سلنیوم هستند که برای سلامت ذهن و جلوگیری از افسردگی مفید است.

۸- دانه‌ها و غلات کامل

فیبر موجود در گندم، جو، نان‌های دانه کامل و برنج، تأثیری محافظتی برای سلامت قلب و سیستم گوارش بدن دارند. از خوردن غلات و دانه‌های فرآوری‌شده خودداری کنید زیرا قسمت اعظم مواد مغذی موجود در آنها در مراحل مختلف فرآوری از بین می‌روند.

۹- ماست طبیعی

ماست حاوی کشت باکتری‌های فعال است که به شما برای تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان در زمستان کمک می‌کند. به جای ماست‌های مصنوعی یا طعم‌دار، ماست ساده کم‌چرب را انتخاب کنید.

زمستان زمانی از سال است که دوست دارید بیشتر داخل منزل بمانید چون در این ماه‌ها انواع و اقسام ویروس‌های شبه آنفولانزا و سرماخوردگی همه جا وجود دارد.

وقتی تصمیم می‌گیرید با میکروب‌های بیماری‌زا مقابله کنید، استفاده از مواد مغذی خوب در رژیم غذایی‌تان فواید بسیار مثبتی بر سلامت‌تان خواهد داشت. زمستان نه تنها سرما را همراه خود می‌آورد و خانه‌نشینی‌تان می‌کند، بلکه این خانه‌نشینی‌ها پر خوری‌های بیشتر و احتمالاً اضافه‌وزن را هم به دنبال خواهد داشت. به همین دلیل، در زیر لیستی از ۲۰ نکته عالی برای تغذیه زمستانی برایتان گردآورده‌ایم که امیدواریم برایتان مفید باشد.

۱- غذا و فعالیت جسمی

اضافه کردن یکی دو کیلو وزن در طول زمستان چندان هم بد نیست. اما برای خیلی‌ها این اضافه کردن وزن سال به سال بیشتر می‌شود و کنار آمدن با آن معمولاً دشوار است. پس در کنار عادات غذایی سالم، فعالیت جسمی را فراموش نکنید.

۲- آب

در ماه‌های زمستان مغزتان کمتر پیام تشنگی صادر می‌کند اما حتماً از تأمین آب مورد نیاز بدن‌تان مطمئن شوید چون زمستان هوا فقط سرد نیست، بلکه خشک هم هست.

۳- سایر مایعات

مراقب آنچه می‌نوشید باشید. به جز آب، مایعاتی مثل آبمیوه‌های طبیعی یا آب سبزیجات بسیار خوب هستند. اما سعی کنید از آبمیوه‌ها و کوکتل‌های مصنوعی و شکر دار که گاهی مملو از خامه هم هستند و میزان بالایی کالری وارد بدن‌تان می‌کنند دوری کنید.

۴- تغذیه

غذاهای مهمانی‌ها و جشن‌ها معمولاً حاوی مقدار کمی مواد مغذی است. اما با کمی تلاش و برنامه‌ریزی می‌توانید بسیاری از دستور غذاهای هوس‌انگیز را با مواد مغذی بیشتری درست کنید. در صورت نیاز روش پخت و پزتان را تغییر دهید. مثلاً به جای سرخ کردن از روش‌هایی مثل کباب کردن و بخار پز کردن استفاده کنید تا



قبل از صرف وعده غذایی ناهار و به عنوان یک میان‌وعده می‌توانید از مقداری میوه خشک که شامل پنج بادام و سه گردو می‌باشد استفاده کنید.

مریم مرادیان نیری

بهترین رژیم غذایی در زمستان

درست است که در فصل سرما، نوشیدن چای و قهوه دلچسب است اما باید در حد اعتدال مصرف شوند. این نوشیدنی‌ها مُدر هستند و مصرف زیادشان باعث دفع آب و املاح بدن و ایجاد اختلالات الکترولیتی می‌شود ضمن اینکه این نوشیدنی‌ها به خاطر ترکیب‌های پلی فنلی مانند تنوفیلین، تیوبرومین و کافئین، اسید معده را تحریک و باعث ترشح آن می‌شوند و مصرف بیش از اندازه‌شان مشکلات گوارشی ایجاد می‌کند. حتی ممکن است منجر به زخم معده و دوازدهه و یبوست شود. بنابراین بهتر است چای و قهوه بیش از ۳ تا ۴ فنجان کوچک در روز مصرف نشود. مصرف شیر و شیر کاکائوی کم‌چرب و کم‌شیرین نیز در برنامه غذایی روزانه توصیه می‌شود اما شیر ساده کم‌چرب بهتر است، چون کالکائو جذب کلسیم موجود در شیر را پایین می‌آورد. با توجه به اینکه در زمستان هوا زودتر تاریک می‌شود آیا لازم است ساعت غذا خوردن تغییر کند؟

نکته مهم این است که وعده شام حداقل ۲ یا ۳ ساعت قبل از خواب تنظیم شود و اگر افراد به دلیل تاریک شدن هوا و کوتاه شدن روز می‌خواهند زودتر بخوابند، بهتر است زودتر هم شام بخورند زیرا کوتاه بودن فاصله بین خوردن شام و زمان خواب رفلاکس و مشکلات گوارشی را به دنبال خواهد داشت.

کوتاه شدن روز ممکن است باعث شود که تعداد میان وعده‌ها کمتر شود. برای پیشگیری از این مشکل چه کار باید بکنیم؟

اگر برنامه غذایی خوب تنظیم شود، این مشکل پیش نمی‌آید. مثلاً دانش‌آموزی که ساعت ۸ باید مدرسه باشد، اگر ساعت شش و نیم بیدار شود، ساعت ۷ صبحانه بخورد، ساعت ۱۰ یک میان‌وعده و ساعت یک و نیم ناهار بخورد، ساعت ۴ میان‌وعده بعدی و ساعت هفت و نیم تا ۸ هم شام بخورد بهترین حالت است. قبل از خواب هم بهتر است مقداری شیر گرم یا ماست ساده که باعث آرامش و خواب راحت می‌شود، میل کند. به این ترتیب کوتاه شدن روز، روی میان‌وعده‌ها تأثیری نخواهد داشت.

این موضوع در مورد افرادی که در زمستان کوهنوردی می‌کنند هم صادق است؟

ورزشکاران حرفه‌ای در مقایسه با افراد هم‌سن و هم‌جنس خود کالری بیشتری نیاز دارند. کوهنوردان هم چون در زمستان در معرض سرما هستند، متابولیسم بدنشان بیشتر می‌شود (البته متابولیسم بدن هم در سرما و هم در گرما افزایش پیدا می‌کند) و برای تأمین انرژی به کالری بیشتری نیاز دارند و برای اینکه حجم غذایشان کم باشد، باید خوراکی‌هایی که کالری بیشتری دارند و خوراکی‌هایی که مقدار چربی در آن‌ها زیاد است مانند مغز دانه‌ها، گوشت، شیر، لبنیات و تخم‌مرغ مصرف کنند.

سرماشتهار آب‌بستر می‌کند؟

وقتی فرد به مدت طولانی در محیط خیلی سرد یا خیلی گرم قرار بگیرد، متابولیسم بدن افزایش می‌یابد و انرژی بیشتری می‌سوزد بنابراین حس گرسنگی و نیاز به مصرف غذا هم بیشتر خواهد شد. در نتیجه فرد برای تأمین انرژی مورد نیاز بدن بیشتر غذا می‌خورد و این واکنش فیزیولوژیک و طبیعی بدن است و مصرف بیشتر شیرینی و چربی در زمستان هم یک حالت عادی و سازشی با محیط محسوب می‌شود.

پس به همین علت افراد در هوای سرد به خوردن شکلات، شیرینی، آجیل و مربا گرایش بیشتری پیدا می‌کنند؟

همان‌طور که اشاره کردیم، زمستان برای کسانی که بیشتر در معرض سرما هستند نیاز به انرژی را افزایش می‌دهد اما در شرایط فعلی که برای اغلب افراد در خانه و محل کار دمای مناسب تأمین می‌شود، نیاز به کالری افزایش پیدا نمی‌کند و افراد به مصرف خوراکی‌های پرکالری نیاز ندارند و مصرف این خوراکی‌ها، فقط باعث چاقی و اضافه وزن می‌شود. در چنین مواردی، گرایش به مصرف غذاهای شیرین جنبه روانی و عادی دارد و مربوط به نیاز فیزیولوژیک بدن نیست.

در فصل سرما، مصرف غذاهای گرم مانند سوپ و آش بیشتر می‌شود. شما مصرف این غذاها را توصیه می‌کنید؟

به طور کلی در فصل سرد، خوردن غذاهای گرم و در فصل گرم، خوردن غذاهای سرد دلچسب‌تر است. به علاوه خوردن این غذاها برای افرادی که مواجهه بیشتری با سرما دارند هم لذیذ و مطبوع است و هم مواد مغذی مورد نیاز و دمای مناسب را برای بدن تأمین می‌کند و مصرفشان در این شرایط مناسب‌تر است.

در زمستان نوشیدنی‌های گرمی مانند چای، قهوه، شیر کاکائو و شیر داغ هم بیشتر مصرف می‌شود. شما کدام یک را توصیه می‌کنید؟

برای خیلی از افراد، دل‌کندن از رختخواب در سرمای زمستان کار مشکلی به نظر می‌آید بنابراین مصرف مواد غذایی مناسب این فصل به سرحال بودن افراد کمک خواهد کرد. آنچه که فرد را از خواب آلودگی نجات می‌دهد نوشیدن یک فنجان چای داغ یا قهوه است که نوشیدن آن در آغاز روز به سرحال بودن فرد کمک می‌کند.

به گفته محققان بهترین شیوه‌ای که می‌توانید با آن به سرمای زمستان غلبه کنید خوردن یک صبحانه مغذی است.

ترکیب یک لیوان آب به همراه عسل در ابتدای روز یکی دیگر از مواد غذایی است که می‌توانید روزتان را با آن آغاز کنید.

قبل از صرف وعده غذایی ناهار و به عنوان یک میان‌وعده می‌توانید از مقداری میوه خشک که شامل پنج بادام و سه گردو می‌باشد استفاده کنید.

هنگام عصر خوردن یک ظرف سوپ جوجه همراه با سبزیجات می‌تواند به گرمی بدن کمک کند. همچنین پیش از رفتن به رختخواب و خوابیدن، نوشیدن یک فنجان شیر داغ به سرحال بودن شما در روز بعد کمک خواهد کرد.

خوردن میوه در طول روز قطعاً بیماری‌ها را از بدن شما دور می‌کند. میوه‌های فصل زمستان مثل مرکبات که سرشار از ویتامین C است می‌تواند ایمنی بدن شما را در برابر سرما و ویروس‌ها حفظ کند.

برای داشتن پوستی نرم و لطیف در زمستان باید پوست بدن خود را مرطوب نگه دارید که نوشیدن مقدار زیادی آب به این کار کمک می‌کند.

سرد شدن هوا روی نوع آشپزی و غذاهایی که می‌خوریم هم تأثیر دارد اما سؤال اینجاست که آیا از نظر تغذیه‌ای هم لازم است تغییری در رژیم غذایی‌مان بدهیم.

دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره می‌گوید: رژیم غذایی در فصل‌های مختلف سال تغییر چندانی نمی‌کند. به طور کلی افراد باید برای دریافت تمام مواد مغذی، در تمامی فصول همه گروه‌های غذایی را به طور متناسب و کافی دریافت کنند اما در تابستان به دلیل گرمای هوا و تعریق زیاد، مصرف مایعات و خوراکی‌هایی که بتواند بدن را خنک‌تر کند، توصیه می‌شود و در فصل زمستان مصرف خوراکی‌هایی که بتواند انرژی مورد نیاز را برای بدن تأمین کند تا کمبود انرژی منجر به حساسیت بیشتر نسبت به سرما نشود، اهمیت دارد.

انرژی مورد نیاز افرادی که در زمستان بیشتر در معرض سرما هستند نسبت به افرادی که در محیط معمولی‌اند، بیشتر است. مواجهه با دمای پایین، سوخت و ساز انرژی را بیشتر می‌کند، بنابراین برای تأمین انرژی باید غذاهای چرب و شیرین که کالری بیشتری دارند، مصرف شود.



تاری دید، سردردهای غیرعادی، خارش پوستی، بروز مشکلات و ناراحتی‌های روحی و روانی از مهمترین علائم مرتبط با غلظت خون است.

دکتر روشنک قدس

آلودگی هوا و مشکلات خونی

سلامت...

ترشح می‌کنند، مانع از لخته شدن خون شد. موش‌هایی که پاسخ‌های سیستم ایمنی آنها سرکوب شده بود، دچار افزایش لخته‌های خونی نشدند. این امر حاکی از آن است که اینترلوکین ۶ یک نیروی محرک است.

اغلب افراد می‌دانند میزان زیاد آلودگی هوا می‌تواند موجب بیماری ریوی از جمله ویم شدن آسم شود. این امر در بیماران مبتلا به عروق کرونر و یا نارسایی قلبی مشخص نشده است. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که تنفس هوای آلوده همچون چاقی موجب افزایش فشار خون می‌شود.

سازمان جهانی بهداشت هشدار داده است که آلودگی هوا در حال «از بین بردن سلامت انسان» است و فعالان محیط زیست نیز دودهای دیزلی را بزرگترین فاجعه بهداشت عمومی توصیف کرده‌اند. در این مطالعه که به ریاست محققان دانشگاه دوسلدورف آلمان انجام شد، اثرات آلودگی هوا و سر و صدای ترافیک بر ۴۱ هزار نفر در پنج کشور اسپانیا، آلمان، نروژ، سوئد و دانمارک برای ۹ سال بررسی شد.

هیچ یک از این افراد در آغاز تحقیق پرفشاری خون نداشتند، اما در طول اجرای این مطالعه، بیش از ۶۲۰۰ نفر اعلام کردند که به این بیماری مبتلا شده‌اند و یا شروع به مصرف دارو برای پایین آوردن فشار خون شان کرده‌اند.

محققان با بررسی وضعیت شرکت‌کنندگان در مطالعه، متوجه شدند احتمال ابتلا به فشار خون بالا در افرادی که در آلوده‌ترین قسمت‌های یک شهر زندگی می‌کردند، در مقایسه با افرادی که در مناطق کمتر آلوده ساکن بودند، بیشتر است.

به گفته محققان، این خطر همانند این است که فردی با شاخص عادی توده بدنی دچار اضافه وزن شود.

علاوه بر این، سر و صدای ناشی از ترافیک عامل دیگری برای ابتلا به فشار خون بالا است. به گفته محققان سر و صدای ناشی از ترافیک و آلودگی

کارخانه‌های زغال سوز، خطر بروز سکنه‌های قلبی و مغزی مهلک را افزایش می‌دهد. اما محققان هنوز کشف نکرده‌اند که در واقع چگونه این ذرات میکروسکوپی انسان را از پا درمی‌آورد. دکتر گوکان موتلو از دانشگاه نورث وسترن شیکاگو که تأثیرات آلودگی هوا را بر موش‌ها مطالعه کرده است، گفت: اکنون می‌دانیم چگونه التهاب ریه ناشی از آلودگی هوا منجر به مرگ ناشی از بیماری قلبی می‌شود.

ریه‌های ملتهب از آلودگی، اینترلوکین ۶ که یک ترکیب سیستم ایمنی است و موجب التهاب می‌شود را ترشح می‌کنند و نشان داده شده است که این امر احتمالاً خون بیشتری را به لخته تبدیل می‌کند.

مطالعه‌ای نشان می‌داد استنشاق دود دیزل در توانایی بازمانده‌های سکنه قلبی برای بازکردن لخته‌های خونی تداخل ایجاد می‌کند.

موتلو دو سال پیش در حین مطالعه تأثیرات آلودگی هوا بر نارسایی قلبی موش‌ها به شواهدی درباره مساله لخته شدن خون در آنها دست یافت. بر اساس آن تحقیقات، موش‌هایی که در معرض آلودگی هوا قرار داشتند، خونریزی بسیار کمتری داشتند.

آلودگی هوا با محلول نمک ترکیب شده و به ریه موش‌ها تزریق شد. موش‌های قرار گرفته در معرض آلودگی هوا، تنها ۲۴ ساعت پس از این تزریق، ۱۵ برابر افزایش اینترلوکین-۶ داشتند. این چارچوب زمانی مهم است چرا که برخی مطالعات نشان داده است افزایش آلودگی هوا می‌تواند خطر سکنه قلبی را طی ۲۴ ساعت افزایش دهد.

به گفته موتلو و دکتر اسکات بودینگر، می‌توان با سرکوب سلول‌های ایمنی ریه موسوم به ماکروفاژها که به مواد خارجی حمله کرده و اینترلوکین-۶

این روزها مجدداً شاهد آلوده شدن هوای تهران در حد خطر هستیم. آلودگی هوا صدها بلا بر سر سلامتی ما می‌آورد. یکی از اثرات مضر آن، مشکلاتی است که برای خون ایجاد می‌کند، مانند سرطان خون، غلظت خون، لخته شدن خون، افزایش فشار خون و کم خونی. در این مطلب به بررسی این مشکلات می‌پردازیم. آلودگی هوا به ویژه در شهرهای صنعتی و بزرگ، از دلایل اصلی بروز مشکلات خونی از جمله بروز سرطان خون است.

افرادی که در محیط‌هایی با هوای آلوده زندگی می‌کنند، بسیار بیشتر دچار بیماری‌هایی نظیر غلظت خون می‌شوند و بروز حملات قلبی و سکنه مغزی در نتیجه این بیماری در آنها بیشتر است.

بررسی‌های اخیر نشان می‌دهند که آلودگی هوا در یکی دو دهه اخیر، موجب افزایش موارد غلظت خون به میزان حدود دو برابر شده است.

ابتلا به غلظت خون خطر بیماری‌هایی نظیر بیماری‌های قلبی و عروقی و آسیب‌های مغزی را افزایش می‌دهد.

فرد مبتلا به غلظت خون بالا، در اغلب موارد فشار خون بالایی دارد و در موارد متعددی دچار خونریزی بینی می‌شود.

تاری دید، سردردهای غیرعادی، خارش پوستی، بروز مشکلات و ناراحتی‌های روحی و روانی از مهمترین علائم مرتبط با غلظت خون است.

دانشمندان اعلام کردند ذرات ریز آلودگی هوا که کوچکتر از یک دهم قطر تار موی انسان هستند می‌توانند موجب لخته شدن خون شوند. این یافته دانشمندان را در توضیح اینکه چگونه آلودگی هوا موجب سکنه قلبی و مغزی می‌شود، یاری می‌دهد. تحقیقات در مورد آلودگی هوا نشان داده است که آلودگی ناشی از دود آگروز خودروها و همچنین



فرد مبتلا به غلظت خون بالا، در اغلب موارد فشار خون بالایی دارد و در موارد متعددی دچار خونریزی بینی می‌شود.

تاثیر آلودگی هوا بر فعالیت مغز

مغزی اتفاق می‌افتد و هر سه دقیقه یک نفر را می‌کشد.

از هر پنج مرگ ناشی از سکته مغزی، دو مورد در مردان و سه مورد در زنان اتفاق می‌افتد. عوامل خطر این بیماری شامل افزایش سن، افزایش فشارخون، دیابت، کلسترول بالا و سیگار کشیدن است.

علائم این بیماری عبارتند از کمرختی یا ضعف ناگهانی خصوصا در یک طرف بدن، تکلم مشکل یا صحبت کردن نامفهوم، اشکال در دید در یک یا هر دو چشم، سرگیجه و فقدان تعادل ناگهانی، کاهش یا از دست دادن هوشیاری، درد قفسه سینه و تنفس کوتاه که سه علامت آخر، بیشتر در زنان دیده می‌شود. فشارخون بالا مهمترین عامل خطر برای این بیماری است. البته این عامل قابل کنترل است و می‌توان آن را به سطوح نرمال کاهش داد.

سایر عوامل خطر که به طور برابر قابل کنترل هستند، به ترتیب شامل بیماری قلبی عروقی و کشیدن سیگار است.

خطر سکته مغزی با فشارخون مستقیما تغییر می‌کند، به این معنی که هنگامی که فشارخون افزایش می‌یابد، خطر سکته مغزی نیز افزایش پیدا می‌کند. جنسیت تاثیری روی فشارخون ندارد و زنان با فشارخون بالا همانند مردان در معرض خطر سکته مغزی هستند.

سن، اثر فشارخون بالا را کمتر نمی‌کند. فشارخون بالا در سن شصت سالگی به اندازه همین مقدار در سن چهل سالگی خطر آفرین است.

کاهش فشارخون، احتمال سکته مغزی را به طور قابل ملاحظه‌ای کم می‌کند.

منبع: پایگاه خبری یورک الرت

به گفته محققان، این آسیب به حدی است که ممکن است به تحلیل رفتن قوای شناخت مغزی و ایجاد زمینه برای ابتلا به آلزایمر منجر شود.

دانشمندان آمریکایی می‌گویند آلودگی هوا ممکن است به تغییرات ساختمانی در مغز منجر شود و آسیب‌های نامرئی ایجاد کند.

دکتر الیسا ویلکر و همکارانش در بخش همه‌گیرشناسی بیماری‌های قلب و عروق مرکز دانشگاهی هاروارد در بوستون می‌گویند: قرار گرفتن طولانی مدت در آلودگی هوا، حتی اگر میزان آلودگی کم باشد به بروز بیماری‌های شناختی مغز و ایجاد تغییرات ساختمانی در آن منجر می‌شود.

بررسی محققان با استفاده از روش تصویربرداری ام آر آی، بر روی ۹۴۳ فرد بالغ انجام گرفت که نشانی از بیماری‌های آلزایمر و سکته مغزی در آنان مشاهده نمی‌شد.

دانشمندان دریافته‌اند کسانی که در مناطق آلوده زندگی می‌کنند، مغزهای کوچک‌تری خواهند داشت میزان بروز سکته‌های مغزی در آنان، بیشتر از دیگران است.

سکته مغزی یک آسیب حاد مربوط به سیستم عصبی است که در آن، جریان تامین کننده مواد مغذی و اکسیژن قسمتی از مغز قطع می‌شود.

در نتیجه، عملکرد عصبی ناحیه آسیب دیده مختل می‌شود.

قطع جریان خون معمولا در شیرین‌ها اتفاق می‌افتد، اما می‌تواند وریدها را نیز درگیر کند.

سکته مغزی یک مساله اورژانسی پزشکی است که می‌تواند به آسیب موقتی عصبی و حتی مرگ منجر شود، در صورتی که سریع و به موقع تشخیص و درمان نشود.

سومین علت مرگ و ناتوانی در ایالات متحده و کشورهای صنعتی اروپایی است.

به طور متوسط هر چهل و پنج ثانیه یک سکته

هوا هر یک به طور مستقل با پرفشاری خون ارتباط دارد و احتمال دارد هر یک از این دو عامل به صورت متفاوت بر بدن تاثیر بگذارند. به عبارت دیگر، ممکن است تاثیر آلودگی هوا بر قلب و رگ‌های خونی و از طریق ایجاد التهاب و مختل کردن سیستم عصبی باشد، اما سر و صدا به سیستم‌های عصبی و هورمونی آسیب بزند.

آلودگی هوا باعث کم خونی می‌شود

دکتر خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه هم می‌گوید: امروزه کم خونی به عنوان یک معضل به ویژه در زنان مطرح است. از طرفی آلودگی‌های تهران علاوه بر اینکه در کم‌خونی تاثیرگذار است، باعث ایجاد سرطان خون و دیگر سرطان‌ها نیز می‌شود. به همین دلیل حداقل با رعایت نکات تغذیه‌ای می‌توانیم سلامتی خود را تضمین کنیم.

رایج‌ترین آسیبی که آلودگی هوا ایجاد می‌کند آلودگی خون است که ترکیبات سرطان‌زا در انسان به وجود می‌آورد.

آزیست و بنزن موجود در هوا در کم‌خونی بسیار تاثیرگذار است، بنابراین اگر اصول تغذیه‌ای برای جلوگیری از آلودگی رعایت نشود زمینه ابتلا به سرطان خون افزایش می‌یابد.

همچنین آلودگی‌ها زمینه ابتلا به بیماری ریه، دریاچه‌های تنفسی و... را فراهم می‌کند. پوست به عنوان سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در جلوگیری از تاثیر آلودگی‌ها دارد به همین دلیل تغذیه مناسب، مانع از جذب مواد آلوده به بدن می‌شود و دستگاه‌های دیگر بدن نیز در این شرایط سالم‌تر خواهند بود.

افزایش مصرف آب، سبزیجات و میوه در رفع آلودگی بسیار مهم است. به عنوان مثال در شرایط عادی اگر یک وعده سالاد و سبزی مصرف می‌شد، می‌توان این میزان را به دو برابر افزایش داد.

آلودگی هوا میزان رادیکال‌های آزاد را بالا می‌برد که مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها این رادیکال‌ها را مهار می‌کند. سبزیجات هر چقدر رنگین‌تر باشند میزان آنتی‌اکسیدان بیشتری دارند. به همین مصرف این مواد غذایی برای بدن بسیار مفید است.

از آنجایی که ریه و دریاچه‌های تنفسی بیشتر در معرض آلودگی قرار دارند، وجود آنتی‌اکسیدان‌ها بسیار مفید است. ویتامین ث، ای و بتاکاروتن (سبزی جات پررنگ) از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

منابع:

باشگاه خبرنگاران جوان، ایرنا، جام جم، سینا





زیباترین مسجد دوره قاجار ...

خیابان فاضل نراقی، در محدوده تاریخی و بافت کهن شهر کاشان، یکی از باشکوه‌ترین و زیباترین مساجد دوره قاجار یعنی مسجد - مدرسه «آقا بزرگ» در استان اصفهان می باشد.

ساختمان این مدرسه با سرمایه شخصی به نام «حاج محمدتقی خانبان» در سال‌های ۱۲۵۰ تا ۱۲۶۰ قمری برای برگزاری نماز جماعت و درس و بحث داماد خود «ملا مهدی نراقی دوم»، برادر ملا احمد نراقی، ملقب به «آقابزرگ» بنا شد و از آن پس تا امروز این بنا به نام «آقابزرگ» معروف است.

اما پیشینه‌ی تاریخی، ساختمان این بنا در روزگار پادشاهی محمدشاه قاجار آغاز شد و در سال‌های نخست سلطنت ناصرالدین شاه یعنی (۱۲۶۴-۱۳۱۳ قمری) به پایان رسید.

شواهد نشان می‌دهند که این مجموعه بنا، روی آثار به جای مانده از زلزله‌ی ۱۱۹۲ قمری یا دوره‌های گذشته ساخته شده باشد، به خصوص شبستان ۴۰ ستون شمالی مسجد که احتمالاً پیش از احداث گنبدخانه روی بقایای خانقاه، مسجد، مقبره و مدرسه خواجه تاج‌الدین (متعلق به اواسط قرن نهم قمری) ساخته شده است.

تلفیق این شبستان با مسجد و مدرسه‌ای که بعداً در کنار آن ایجاد شد، یکی از زیباترین و بهترین نمونه‌های ایجاد هماهنگی و اتصال دو بنا در کنار یکدیگر است، اما ۴۰ ستون غربی گنبدخانه یعنی مهم‌ترین بنایی که بعدها به قسمت اصلی و گنبدخانه الحاق شد، به معماری بنا آسیب‌هایی وارد کرده است، چون معمار بزرگ مسجد بنای گنبدخانه را به این فکر واداشته که از چهار طرف به فضای باز راه داشته باشد تا در تابستان طاقت‌فرسای منطقه با جریان یافتن هوا در اطراف گنبدخانه تهویه به صورت طبیعی انجام شود، اما در زمان حاج ملا تقی محمدعلی نراقی فرزند آقابزرگ (۱۲۸۵ قمری/۱۸۶۸ میلادی)، شبستان غربی گنبدخانه بنا شد و از این سوی ارتباط با فضای خارج مسدود شد.

با بازگشت ناصرالدین شاه از سفر دوم اروپا معمول شد تا در و پنجره‌های ارسی بالا تبدیل به درگاه‌هایی با دو نیم دایره شود، اقدامی که در معماری ایرانی سابقه نداشت، پس از آن که موربانه چوب‌ها را از بین برد، به جای آن‌ها درهای فلزی کار گذاشته شد، ولی سازمان میراث فرهنگی و گردشگری در سال‌های اخیر این درهای فلزی را به همبسته‌های چوبی با درهای ارسی تبدیل کرده است.

ویژگی‌های بنایی تاریخی با ۸ پایه عظیم

از خصوصیات بارز این بنا می‌توان به معماری ویژه «گنبدخانه» اشاره کرد که روی ۸ پایه عظیم بر پا شده است، چون در طرح مساجد قدیمی ایران ایجاد گنبد روی پایه‌های آزاد به ندرت دیده می‌شود.

نتیجه عملی اجرای این نوع طرح، جریان هوای خنک در فضای گنبدخانه در فصل‌های گرم و تابستان‌های داغ منطقه کویری است. به همین دلیل در این مسجد، برخلاف دیگر مساجد که جبهه جنوب گنبدخانه را به منظور ایجاد محراب مسدود می‌کنند و جرزهای نسبتاً قطوری می‌سازند، جانب جنوب، جنوب شرقی و جنوب غربی آن آزاد و رها بنا شده و و محراب در دیوار رواقی که گرداگرد گنبدخانه را فراگرفته، ساخته شده است.

تزئینات در این بنای تاریخی چه جایگاهی دارند!

با توجه به سادگی و بی‌پیرایگی این مجموعه، هیچ‌گونه زیاده‌روی در تزئین، به ویژه در کاشیکاری این بنا به چشم نمی‌خورد. تزئینات اندک این مسجد و مدرسه به گچ‌بری، نقاشی، کارهای چوبی (کنده‌کاری، گره‌چینی، آلت و لقط) مفرنس‌کاری، کاشی‌کاری و رسمی‌بندی و یزدی‌بندی منحصر می‌شود.

یک جفت در نفیس (در مدخل اصلی مسجد) که کنده‌کاری شده و با گره‌چینی و گل میخ تزئین شده، از ارزش والایی برخوردار است.





کدام شهیدان مشهور در قاب سینما نشسته اند؟

سیدفرشاد عریضی

سینمای جنگ یک سینمای اجتماعی است؛ اگر این ژانر از سینما در کشور ما به سینمای دفاع مقدس نام گرفته به سبب تفاوتی است که ما برای ماهیت جنگ یا در واقع دفاع خود از مرز و خاک و ایمان مان قائل هستیم. پس دور از انتظار نیست، سینمایی که می‌خواهد این‌گونه جنگ را به تصویر بکشد باید به سراغ کسانی برود که بتوانند غایت این قدسیت زمینی را نشان دهند. ساختن و پرداختن شهدایی دست‌نیافتنی هیچ گره‌ای از زندگانی امروزی ما باز نمی‌کند. تعریف و توصیف شخصیت‌های زمینی با روحيات آسمانی قدر مسلم کاری‌ست سخت و دشوار اما سرانجام‌اش مسلماً شیرین است و گیرا.

حال اینکه در این سی‌و‌اندی سال که از پیروزی انقلاب‌مان می‌گذرد و ربع قرن‌ی که از پایان جنگ‌مان؛ چه کرده‌ایم برای نمایش یک چهره دل‌نشین و واقعی از اسطوره‌های هشت‌سال دفاع مقدس، امری دیگر است که در این چند خط می‌خواهیم به پرونده هنر هفتم از جنس ایرانی‌اش بپردازیم و ببینیم کدام‌یک از فیلم‌های سینمایی با موضوع سرداران و فرماندهان دفاع مقدس به روی پرده سینماها رفته است.

در مسلخ عشق / شهید محمود آیت / کمال تبریزی / سال ۱۳۶۹
تماشا، شاید دیگر هیچ‌وقت!

این فیلم دومین فیلم سینمایی کمال تبریزی است و روایت گروهی از رزمندگان است که در محاصره دشمن قرار می‌گیرند و به سبب خیانت فرماندهان ارتش شکست می‌خورند. محمود آیت، فرمانده یک گروه عملیاتی، در حمله‌ای گسترده علیه نیروها و مواضع دشمن شرکت می‌کند. آیت که به نحوه فرماندهی ارتش بدگمان است اطمینان دارد که در این عملیات، به دلیل آشفتگی در جبهه، به شهادت خواهد رسید. گروه عملیاتی تحت فرمان او در محاصره دشمن قرار می‌گیرد و شکست می‌خورند. فیلم با اعتراض سازمان عقیدتی سیاسی ارتش، فرصت اکران نیافت اما موضوع سیاسی آن و روایت دوران فرماندهی کل‌قوای بنی‌صدر از نکات جالب توجه است.

خلبان / سال ۱۳۷۴؛ عبور از خط سرخ / سال ۱۳۷۶ / شهید عباس دوران / جمال شورجه
«دوران»، سربلند برای همه دوران‌ها

جمال شورجه یکی از کارگردان‌های صاحب سبک در فیلم‌های دفاع مقدس است. تقریباً تمامی ۱۰-۱۱ کار سینمایی وی در این حوزه است و از برجسته‌ترین کارهای وی دو فیلمی است که با محوریت شهید عباس دوران ساخته است.

سروان عباس دوران، خلبان موفق نیروی هوایی که دشمن چندبار در ترور او ناکام مانده سرپرستی عملیات دشواری بر فراز خاک بغداد را به عهده می‌گیرد و همراه با یک اسکادران شامل ده فروند هواپیمای جنگنده به بغداد هجوم می‌برد تا علاوه بر گذشتن از دیوار مستحکم پدافند بغداد، با پرواز در ارتفاع پایین دیوار صوتی را بشکند. هدف از این عملیات ناامن نشان دادن بغداد است که پس از فتح خرمشهر توسط رزمندگان اسلام، جامعه بین‌الملل برای تجدید روحیه ارتش بعثی تلاش می‌کند تا کنفرانس غیرمتعهدها را در آن شهر برگزار کند.

ایران به عنوان عضو غیرمتعهدها و کشور در حال جنگ با عراق، به محل برگزاری کنفرانس اعتراض می‌کند و با یک عملیات برون‌مرزی توسط نیروی هوایی (به ویژه شهید عباس دوران) و بمباران مراکز حساس، بغداد را به عنوان شهری ناامن معرفی می‌کند و محل برگزاری کنفرانس، از عراق به هندوستان منتقل می‌شود. فیلم به سبب جذابیت داستان‌های هوایی و همچنین موضوع ملی آن، مورد توجه مردم قرار گرفت.

به کبودی یاس، عبدالحسین برونسی و جواد اردکانی / سال ۱۳۸۷
نرم، درست مثل خاک‌های کوشک

مروار کارنامه کاری «جواد اردکانی» نشان می‌دهد که وی عرصه‌های مختلف سینمایی نظیر کودک، داستانی و دفاع مقدس را تجربه کرده است اما چند فیلم دفاع مقدسی او بیش از دیگر آثارش مورد توجه مخاطبان قرار گرفت.

فیلم سینمایی «به کبودی یاس» براساس کتاب «خاک نرم کوشک» به روایت زندگی شهید «عبدالحسین برونسی» به نقل خاطرات اطرافیان، آشنایان و هم‌زمان ایشان می‌پردازد. رهبر فرزانه انقلاب در ۲۶ خرداد ۱۳۸۵ در جمع فیلم‌سازان و کارگردانان سینما و تلویزیون به تمجید از این کتاب می‌پردازند و این امر جرقه‌ای می‌شود برای جواد اردکانی و ساخت فیلمی پیرامون این سردار جنگ.

«به کبودی یاس» چند داستان مرتبط و منفک از هم دارد. بکارگیری بازیگران گمنام و غیرسینمایی، گرچه از جذابیت گیشه‌ای فیلم کاسته اما با نوآوری تکنیکی در روایت غیرخطی قصه، رفت‌وآمد دوربین بین جبهه و پشت جبهه و دیدن بسیجی‌ها در جبهه زندگی، در کنار زندگی در جبهه از امتیازات این فیلم است.

فیلم در سکانس‌هایی به نقد درون گفتمانی هم می‌پردازد و در مجموع توانسته با اثری دراماتیک و تأثیرگذار از زندگی سرداری شهید به مخاطب ارائه دهد که البته با شرایط بد پخش در سینماها، به موفقیتی در گیشه دست نیافت.

جواد اردکانی، جایزه سیمرغ زرین «نگاه ملی» را که از جشنواره فجر دریافت کرده بود به خانواده شهید برونسی تقدیم کرد.

شب واقعه / شهید دریاقلی سورانی / شهرام اسدی / سال ۱۳۸۷
دویدن برای تاریخ

شهرام اسدی، پس از فیلم سینمایی «روز واقعه» که به سبب موضوع و ساخت قوی، بسیار مورد توجه قرار گرفت؛ چند تجربه نه‌چندان دل‌چسب سینمایی و سریالی داشت تا فیلمی با عنوان «شب واقعه» که سرگذشت دریاقلی سورانی را به جشنواره بیست و هشتم فیلم فجر فرستاد.

روایت مردی خوش‌گذران و بولوفزن است که در حاشیه شهر آبادان کار می‌کند. با آغاز جنگ، خانواده خود را به جایی امن می‌برد و به اوراق‌فروشی خود برمی‌گردد اما شبی متوجه می‌شود که عراقی‌ها تصمیم دارند به آبادان حمله کنند. او مسافت زیادی را پیاده و با سرعت می‌دود تا به مقر سربازان ایرانی



می‌رسد تا خبر را برساند اما کسی حرف او را با توجه به سابقه بلوف‌زنی‌اش، باور نمی‌کند. عاقبت یکی از فرماندهان به او اعتماد می‌کند و سربازان ایرانی با پاتک زدن به عراقی‌ها نمی‌گذارند آبادان را به تصرف درآورند.

داستان اولیه فیلم از همکاری همایون شهنواز و حبیب احمدزاده شکل گرفته است؛ همکاری نویسنده سریال «دلبران تنگستان» و داستان‌نویس خوش‌قلم جنگ، فیلم‌نامه‌ای خوب و واقعی را پدیدآورده که شخصیت‌ها در آن به خوبی پرداخت شده‌اند و انتخاب به‌جای حمید فرخ‌نژاد که خودش آبادانی و با زیربوم‌های فرهنگی منطقه جنوب آشناست، به این امر کمک کرده است. «شب واقعی» بغیر روایت خط اصلی داستان، روابط انسانی و تحول انسان‌ها در جنگ را به‌خوبی به تصویر می‌کشد.

فرخ‌نژاد برای بازی در فیلم شب واقعی، نامزد دریافت سیمرغ بلورین جشنواره فیلم فجر بود. او تصمیم داشت این سیمرغ را به یکی از فرماندهان دوران جنگ تقدیم کند. حتی فرمانده را نیز به این مراسم دعوت کرد اما معلوم نیست به چه دلیل در آخرین لحظات مدیران جشنواره تصمیم گرفتند این سیمرغ را به فرخ‌نژاد ندهند!

شور و شیرین / شهید محمد کاوه / جواد اردکانی / سال ۱۳۸۸

یک کردستان و یک کاوه

جواد اردکانی، دومین فیلم‌اش پیرامون سرداران دفاع مقدس را یک سال پس از ساخت «به کبودی یاس»، به زندگانی سردار شهید محمود کاوه، اختصاص داد. اردکانی این بار برخلاف ساخته قبلی‌اش و شاید به دلیل بالابردن میزان تأثیرگذاری اثرش، از بازیگران مطرح سینما استفاده نمود. بجز نقش شهید کاوه، رضا رویگری، جواد عزتی، احمد نجفی، پردیس افکاری، شبنم قلی‌خانی بازیگران این فیلم بودند. این امر گرچه به بالاتر رفتن کیفیت بازی‌های فیلم منجر شده اما بازی نقش اول فیلم که تجربه اولین کار حرفه‌ای حمیدرضا عمارلو است در کنار رضا رویگری باعث توجه و تمرکز کمتر و ناخودآگاه به شخصیت شهید کاوه شده است.

داستان «شور و شیرین» در اوایل انقلاب و حوادث اشغال کردستان روایت می‌شود که در طی آن، منطقه بوکان و سقز توسط حزب دموکرات اشغال و نهایتاً با عملیات‌های متعدد سپاه پاسداران با فرماندهی محمود کاوه بازپس گرفته می‌شود. موضوع و سوژه فیلم از نکات و امتیازات برجسته فیلم است و با فضاسازی خوب و روایت مستند و دقیق، حوادث آن روزهای کردستان را به تصویر می‌کشد.

ضعف شخصیت‌پردازی نقش اول داستان و

سرگردان می‌شود. در این فیلم شبنم قلی‌خانی، پویا امینی و جمعی از بازیگران اداره تئاتر آبادان به ایفای نقش پرداخته‌اند.

جالب این‌جاست که در سال ۱۹۷۰ فیلمی سینمایی برگرفته از رمان Little Big Man نوشته توماس برگر با بازی داستین هافمن ساخته شده و همچنین در سال ۱۳۸۷ هم سریالی به کارگردانی مسعود رسام ساخته و پخش شده است.

زیباتر از زندگی / شهید حسین علم‌الهدی / انسیه شاه‌حسینی / سال ۱۳۹۰

روایتی لطیف از یک فرمانده

انسیه شاه‌حسینی پس از چند تجربه نویسندگی و کارگردانی در حوزه دفاع مقدس به سراغ نقل داستان یک سردار جنگ رفته است.

فیلم «زیباتر از زندگی» زندگی شهید علم‌الهدی را روایت می‌کند. با شروع جنگ تحمیلی، حسین علم‌الهدی فرمانده سپاه هویزه، به همراه نیروهای مردمی و با دست‌های خالی به کمک مردم روستاها می‌شتابند. نیروهای ارتش گرچه از بنی‌صدر دستور عدم همکاری گرفته بودند اما با کمک‌های تسلیحاتی، در یک عملیات مشترک، همراه با سپاه و مردم به مقابله با متجاوزین می‌روند.

فیلم روایتی ناقص از شخصیت شهید علم‌الهدی ارائه می‌دهد و شاید یکی از اصلی‌ترین علل آن، بازی تصنعی و نه‌چندان دل‌چسب حامد کمیلی در نقش علم‌الهدی است. برخی منتقدین، فیلم را روایت زنانه از دفاع مقدس می‌دانند و دیگرانی چهره به شدت رئوف و مهربان و لطیف علم‌الهدی در این فیلم را خالی از صلابت و اقتدار یک فرمانده جنگ بیان می‌کنند. گرچه فیلم در صحنه‌های بسیاری دچار شعارزدگی و مستقیم‌گویی می‌شود اما صحنه‌های تأثیرگذاری همانند درگیری نیروهای عراقی با مردم بومی منطقه دهلاویه را به خوبی به تصویر می‌کشد. هر آنچه که هست، زندگی شهید اگر دقیق و همه‌جانبه و به‌همراه داستان‌های پرکشش، برای مخاطب، تصویر کشیده شود، می‌تواند در عین جذب مخاطب، الگوسازی مناسبی برای جوانان نیز محسوب شود.

البته بازی تصنعی بازیگر شهید محمود کاوه از نکاتی است که تماشایی را آزار می‌دهد و فرمانده‌ای جوان، با درایت و تیزهوش و قدرت فرماندهی بالا را در خلال فیلم حس نمی‌کند اما از سکانس‌های خوب فیلم می‌توان به صحنه‌های دردناک بریدن سر پاسداران و همچنین قتل دسته‌جمعی فرمانده آنان توسط حزب دموکرات و سکانس تلخ به آتش کشیده شدن مسجد روستا اشاره کرد. شور شیرین البته یک مینی سریال هم داشت که بالاخره در هفته دفاع مقدس امسال روی آنتن تلویزیون رفت ولی تفاوت چندانی با نسخه سینمایی در سطح کیفی نداشت.

بزرگ مرد کوچک / شهید بهنام محمدی / صادق دقیقی / سال ۱۳۹۰

داستان کوتاه یک زندگی بزرگ

صادق دقیقی برای اولین فیلم سینمایی بلند خود سراغ سوژه‌ای جنگی و مخاطبی نوجوان رفته است. داستان فیلم به اوایل جنگ و حمله عراق به خرمشهر باز می‌گردد. نوجوانی به‌رغم سن اندک خود، پا به پای مردان و زنان مجاهد شهر، قصد دفاع از وطن خود را دارد اما در همان ابتدا به دست نیروهای عراقی می‌افتد و مورد ضرب و شتم قرار می‌گیرد اما اعتماد عراقی‌ها را جلب کرده و مواد غذایی، مهمات و گرای دشمن را به نیروهای ایرانی می‌رساند. فیلم قصه مقاومت دلیرانه مردم خرمشهر در برابر متجاوزان بعثی است که ظرفیت‌های روایی و سینمایی تمام‌ناشدنی دارد اما پرداخت نامناسب در این فیلم از شخصیت حقیقی شهید بهنام محمدی، تماشایی را زده می‌کند؛ حرکت مستمر و حوصله سربر تانک‌های عراقی و از این کوچه به آن کوچه دویدن‌های بهنام و نهایتاً رگبار گلوله‌هایی است که به‌سویش شلیک می‌شود و البته هیچ‌گاه به او نمی‌رسد!

فیلمنامه فیلم پس از یک سال تحقیق و پژوهش درباره زندگی شهید ۱۳ ساله، بهنام محمدی، توسط عبدالجبار دلدار و پروانه مرزبان نوشته شده اما قهرمان حقیقی ما در فیلمی بی‌قصه و داستان

محمد رضا بختیاری

دانشگاهی به نام هویزه

۱۶ دی ماه سالگرد شهادت شهدای هویزه است.

پیروزی اولیه و حماسه بعدی با توجه به اهمیت ویژه عملیات هویزه که در جای خود نقطه عطفی در تاریخ جنگ محسوب می‌شود و همچنین تبیین جایگاه رفیع حماسه‌سازان آن و نقش آفرینی برجسته شهید حسین علم‌الهدی لازم است صفحات تاریخ جنگ را ورق زده و به تبیین آن بپردازیم.

به سوی پادگان حمید و منطقه جفیر اقدام به پیشروی کردند. در مقابل تعدادی از تانک‌های دشمن در حوالی ام‌الفغار و ام‌الفصیح متمرکز شده و با آرایش نظامی جناح جنوبی لشکر ۱۶ زرهی را مورد تهدید قرار دادند. ضد حمله آنها در ساعت ۹:۵۰ از سمت شرق و جنوب به یگان‌های لشکر ۱۶ آغاز شد. یگان‌های عراقی با وجود ضربات سختی که روز قبل متحمل شده بودند با در دست داشتن پادگان حمید از توان پشتیبانی و تحرک بالایی برخوردار بودند. نیروهای خودی سرمست از پیروزی اولیه دشمن را دست کم گرفته و از تثبیت مواضع جدید غافل شده و تلاشی در تحکیم موقعیت بدست آمده به عمل نیاوردند. سنگری ایجاد نکرده و خاکریزی برپا نداشتند.

فقدان تجربه در مقابل ضدحمله و کمبود مهمات و ضعف تدارکات دست در دست هم داده و موازنه قدرت را در صحنه نبرد به ضرر نیروهای خودی دگرگون ساخت.

در ساعت ۱۱ کل نیروهای لشکر ۱۶ زیر آتش شدید توپخانه دشمن قرار گرفت و در غرب سوسنگرد نیروهای دشمن به حرکت درآمدند. حضور هواپیماهای دشمن در آسمان منطقه و بمباران مواضع نیروهای خودی اوضاع را برآشفست. تانک‌های عراق به ۱۰۰۰ متری محل استقرار تیپ رسیدند. شدیدترین جنگ تانک‌ها در طول جنگ بین لشکر ۱۶ زرهی و لشکر ۹ زرهی دشمن در گرفت و تا ساعت ۱۶ بعدازظهر ادامه یافت. در این ساعت، فرمانده گردان زرهی جهت تجدید قوا و اقدام مجدد، دستور یک خیز عقب‌نشینی را صادر کرد.

نیروهای پیاده سپاه که حدود ۱/۵ کیلومتر جلوتر از تانک‌ها مشغول جنگ بودند از این دستور خبر نداشتند چون گرد و غبار صحنه نبرد که دید نیروهای پیاده را بسیار کاهش داده بود و وجود چند تانک در صحنه نبرد که از دور نشان می‌داد آنها هنوز در حال مقاومت هستند باعث شد نیروهایی که جلوتر از بقیه بودند به محاصره دشمن درآیند.

مسعود انصاری یکی از بازماندگان این حماسه می‌نویسد: «تعدادی از تانک‌های دشمن در صحنه بودند. یکی از تانک‌های عراقی در جاده به بیست، سی متری ما رسید. حسین علم‌الهدی با اشاره به من گفت: «برجک تانک را بز». من هم زدم و خود حسین هم زد. دو تا تانک دیگر نیز با آ.بی.چی زده شد و برای چند دقیقه پیشروی آنها متوقف شد. در این عملیات با وجود اینکه ما بی‌سیم داشتیم خبرعقب‌نشینی به ما نرسید. من خودم چندین بار معرف لشکر را صدا زدم که جریان چیست؟ گفت: «به گوش باش» چند بار دیگر صدا زدم گفت: «تیپ ۱ دارد تغییر موضع می‌دهد». بعد از چند دقیقه دیگر ارتباط ما قطع شده بود تا اینکه محاصره شدید. همه بچه‌ها مقاومت کردند و سرانجام در کانال کوچکی کنار جاده بیش از ۵۰ نفر شهید شدند.»

طرح عملیات در منطقه هویزه را آغاز کرده و موضوع را به یگان مربوطه ابلاغ کردند.

عملیات نصر (هویزه) پس از ۱۵ دقیقه اجرای آتش تهیه در ساعت ۱۰ صبح روز ۱۵ دی‌ماه ۱۳۵۹ با حمله هماهنگ شده تیپ ۳ همدان از محور جاده حمیدیه - سوسنگرد و تیپ ۱ قزوین از جنوب هویزه آغاز شد. تیپ ۳ که حمله خود را از منطقه ابوحمیده آغاز کرده بود به سرعت به سوی مواضع دشمن پیشروی کرد ولی تیپ ۱ قزوین در جنوب هویزه هیچ سرعتی نداشت. تیپ ۳ طی دو ساعت به کرخه رسید و توانست با استفاده از پل‌های احداثی دشمن از رودخانه عبور کرده و به کرانه جنوبی کرخه کور برسد، در این محور طی پنج ساعت نیروهای عمل کننده توانستند مناطق جنوبی کرخه کور را آزاد ساخته و ضربات محکمی بر نیروهای دشمن وارد آورند.

نیروهای عراقی که شدیداً غافلگیر شده بودند با بجا گذاشتن توپخانه خود به دو کیلومتری جنوب کرخه کور عقب‌نشینی کردند و در حدود ۸۰۰ نفر از افراد آنها به اسارت درآمدند اما به دلیل تأخیر نیروهای محور کارون در عبور از این رودخانه و برخورد آنها به میدان مین پادگان حمید و منطقه جفیر که عقبه دشمن محسوب می‌شدند و از اهداف مرحله اول بودند دست نخورده در اختیار دشمن باقی ماندند.

طبق طرح عملیات مرحله دوم حمله روز بعد، ساعت ۸ صبح شروع شد. نیروهای زرهی و پیاده

اقدام‌های مؤثر نیروهای انقلابی در شکستن محاصره سوسنگرد توجه مردم و مسئولان را به جنگ بیش از پیش افزایش داده و آنها را به تعمق و مقایسه عملکرد نیروها در جبهه‌های جنگ حساس‌تر کرد.

رئیس جمهور وقت (بنی‌صدر) در جلسه‌ای در قرارگاه عملیاتی جنوب در ۲۶ آذرماه ۱۳۵۹ بر اجرای یک عملیات آفندی گسترده تأکید کرد و از فرمانده نیروی زمینی ارتش خواست «به هر ترتیبی که امکان داشته باشد چنین طرحی را تهیه و اجرا کنید. «من دیگر در مقابل نظرات و خواسته‌های مردم و رهبران مذهبی قدرت مقاومت ندارم. یا باید طرحی را تهیه و اجرا کنید و یا اینکه بروید در رسانه‌های گروهی صریحاً علت عدم امکان اجرای عملیات آفندی را برای مردم توضیح دهید».

با این وجود تدارک عملیات بسیار کند بود و اقدامات دو طرف از اجرای آتش توپخانه تجاوز نمی‌کرد. با اجرای شبیخون توسط نیروهای انقلابی گلوله‌باران شهرها افزایش می‌یافت. تنها در دو مورد گلوله باران ارتش عراق در هر ساعت نزدیک به ۱۰۰ گلوله توپ به شهر فرو ریخت و حدود ۲۰۰ نفر از مردم شهید شدند.

به دنبال این اقدام موج اعتراضات مردم و ائمه جمعه و مسئولین در مورد عدم تحرک اساسی و عقب زدن نیروهای دشمن از نزدیکی شهرها بالا گرفت. فرماندهان نظامی جنگ کارهای ستادی





سر لشکر شهید ستاری؛ نابغه‌ای دوست‌داشتنی

ما علامت می‌داد و ما بلافاصله سیستم اتاق کنترل را برای چند دقیقه روشن می‌کردیم و هواپیما را در کنترل گرفته و مورد اصابت موشک قرار می‌دادیم. با خلایقیت و ابتکاری که شهید ستاری از خود نشان داد توانستیم به همین طریق در ظرف یکی دو ساعت، سه فروند از هواپیماهای دشمن را که قصد حمله به لشکرهای منطقه را داشتند منهدم کنیم.

تعدادی از رزمندگان که از موضوع اطلاع داشتند با دیدن سرنگون شدن هواپیماهای دشمن، تکبیرگویان به داخل سایت آمدند و در حالی که از خوشحالی اشک شوق می‌ریختند، بچه‌های سایت را در آغوش کشیدند و به آنها تبریک گفتند.

در طول جنگ تحمیلی، هواپیماهای ترابری (سی - ۱۳۰) به علت تحریم اقتصادی از سوی کشور آمریکا با کمبود قطعه مواجه شده بودند. از جمله این قطعه‌ها، شاسی چرخ جلو این هواپیما بود که برای تعمیر و بازسازی به کشورهای آلمان و انگلستان فرستاده می‌شد و این کار هزینه هنگفتی را به نیروی هوایی تحمیل می‌کرد. زمانی که شهید ستاری به فرماندهی نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران منصوب شد، دستور داد که کارکنان متخصص فرماندهی لجستیکی نیروی هوایی باید خودشان این شاسی‌ها را بسازند. ایشان برای اینکه این باور را در متخصصان نیرو به وجود آورند، یک روز همه را جمع می‌کند و طی سخنانی می‌گوید: «اولین هدف من، خودکفایی نیروست و این مهم به دست توانای شما متخصصان امکان‌پذیر است. باید با توکل به خدا، دست به دست هم بدهیم و کار را شروع کنیم.»

کارکنان متخصص وقتی از حمایت‌های همه جانبه فرمانده نیرو مطمئن می‌شوند، بازسازی را شروع می‌کنند و پس از مدتی توانستند اولین شاسی را تولید و روی هواپیما سوار کنند. علی‌رغم آزمایش‌های متعددی که روی این شاسی انجام شد، در آخرین آزمایش که هواپیما با سرعت زیاد روی باند حرکت می‌کند، شاسی تاب نیاورده و می‌شکند. دماغه هواپیما به زمین اصابت کرده و مقداری خسارت می‌بیند. کارکنان که حاصل تلاش چند ماهه خود را بی‌ثمر می‌بینند، افسرده و ناراحت می‌شوند.

سرانجام امیر سرلشکر منصور ستاری در تاریخ ۱۵ دیماه ۱۳۷۳ پس از انجام مأموریت در اصفهان، در حالی که به مقصد تهران باز می‌گشت، هواپیمای وی دچار سانحه شد و سقوط کرد و به درجه رفیع شهادت نائل آمد. این امیر سرافراز در زمان شهادت «فرماندهی نیروی هوایی ارتش» را بر عهده داشت.

امیر سرلشکر منصور ستاری در سال ۱۳۲۷ در یکی از روستاهای ورامین متولد شد. او در سال ۱۳۴۶ و پس از اخذ دیپلم متوسطه، وارد دانشکده افسری شد و پس از پایان دوره دانشکده، به درجه ستوان دومی نائل آمد. در سال ۱۳۵۰ جهت طی دوره علمی کنترل رادار به کشور آمریکا اعزام شد و پس از گذراندن دوره یکساله، در سال ۱۳۵۱ به ایران بازگشت و به عنوان افسر کنترل شکاری نیروی هوایی مشغول به کار شد.

او افسری مؤمن، متعهد، شجاع، آگاه، تیزهوش و کارداران بود. طرح‌ها و ابتکارهای زیادی در تجهیز سیستم‌های راداری - پدافندی به اجرا گذاشت که در طول جنگ تحمیلی توان نیروی هوایی را در سرنگونی هواپیماهای متجاوز دشمن دوچندان کرد.

اردیبهشت ماه ۱۳۶۱، نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران یک آتشبار کامل موشک «هاک» را در ۲۳ کیلومتری آبادان، بین جاده ماهشهر □ آبادان مستقر کرده بود. با آغاز عملیات «الی بیت المقدس» که منجر به آزادسازی خرمشهر شد، این سایت مورد بهره‌برداری قرار گرفت و نیروها و رزمندگان مستقر در آنجا را زیر پوشش دفاعی خود قرار داد. بعد از گذشت چند ساعت در حالی که عملیات به اوج خود رسید، ناگهان سیستم خنک کننده اتاق کنترل موشک از کار افتاد و با اینکه متخصصان حاضر در آنجا تلاش زیادی را برای راهاندازی آن انجام دادند، ولی موفق نشدند و در آن شرایط سخت، سایت غیرقابل استفاده شد.

منصور ستاری که به عنوان فرمانده در بخشی دیگر حضور داشت، وقتی از این موضوع مطلع شد خود را به آنجا رساند و طرحی ابتکاری ارائه داد و مشکل را برطرف کرد.

سرهنگ نعمت‌الله شعتی کریمی در خاطراتش طرح شهید ستاری را چنین بیان می‌کند: «شهید ستاری از ما سؤال کرد، حداکثر چه مدت می‌توانید اتاق کنترل موشک را به صورت فعال نگه دارید؟ با توجه به حرارت زیادی که دستگاه‌ها تولید می‌کردند گفتیم: حداکثر ۵ تا ۶ دقیقه، بیش از این ممکن است دستگاه‌ها بسوزند. شهید ستاری مقداری فکر کرد و سپس به طرف آنتن رادار رفت، روی این دستگاه، اسکوپ (صفحه نشان دهنده رادار) که متخصص تعمیر دستگاه فقط برای تنظیم آنتن رادار از آن استفاده می‌کند قرار دارد. سپس ستاری در پشت اسکوپ قرار گرفت که فاصله‌شان تا اتاق کنترل موشک حدود ۸۰ تا ۹۰ متر بود. ایشان در آنجا به محض دیدن هواپیما در اسکوپ رادار به شخصی که در کنارشان بود اطلاع می‌دادند، آن شخص نیز به

آقای عیبات یکی دیگر از بازماندگان این حماسه می‌گوید: «آنجا بیابان بازی بود. تنها چیزی که مشاهده می‌شد بوته‌های علف بودند. صدای انفجارهای پی در پی خمپاره‌ها، توپ‌ها و رگبار شدید تیربارهای تانک، دشت را پر کرده بود. برادران ما در لابلای بوته‌ها به شکل سینه‌خیز جلو می‌رفتند. در حالی که تیربارها به شدت مشغول شلیک بودند و تیرها از همه طرف به سوی بچه‌ها روانه می‌شدند. اما بر اساس تحلیلی که برادر علم‌الهدی گفته بود آن نیروی ایمان بود که نقش اساسی در حرکت برادرها داشت. آنها در پشت دو تل خاک سنگر گرفته بودند و در کل حدود ۲۰ الی ۳۰ گلوله آر.پی. جی در آنجا وجود داشت.

تصمیم‌گیری برای عقب‌نشینی دیگر دیر شده بود و بچه‌ها آماده مقابله بودند. حسین در تل خاک سمت چپ جاده بود.»

محمدرضا باستی یکی دیگر از بازماندگان حماسه هویزه در خاطرات خود در مورد حوادث این محاصره و خروج از آن می‌نویسد: «حسین و محسن به من گفتند: شما «آر.پی. جی» ندارید، بروید کشته می‌شوید. درست یادم نیست حسین خودش آر. پی. جی داشت یا نه؟ خلاصه او ما را روانه کرد که در آنجا نمانیم که حدود ۱۰۰ متر بیشتر نرفته بودیم که برگشتیم پشت سرمان تا بچه‌ها را ببینیم.

دیدیم حسین یک گلوله آر.پی. جی به طرف تانک عراقی شلیک کرد که حدود یک متر از بالای تانک رد شد. تانک‌ها همچنان جلو می‌آمدند که بچه‌ها یکی از آنها را زدند و بقیه سر جایشان متوقف شدند. ما حدود ۳۰۰ متر عقب آمده بودیم که یک مرتبه دیدیم تانک‌های عراقی از طرف راست جاده (سمت هویزه) به سوی مواضع ما می‌آیند. ما محاصره شده بودیم. رگبار تانک‌ها قطع نمی‌شد. بچه‌ها یکی یکی داشتند تیر می‌خوردند. خون از بدن آنها سرازیر بود. بچه‌ها سینه‌خیز جلو می‌آمدند. در این حال مسعود انصاری هم داشت خودش را جلو می‌کشید. از او سراغ حسین، محسن و جمال را گرفتیم. او گفت: آن‌ها را به رگبار بستند و هر سه شهید شدند.»

در این حماسه حدود ۱۴۰ نفر از نیروهای مؤمن، متعهد، تحصیل کرده و انقلابی از اعضای سپاه و بسیج که تعدادی از آنها از دانشجویان پیرو خط امام بودند به شهادت رسیدند و تعدادی نیز مجروح شدند و با استفاده از تاریکی شب خود را به نیروهای خودی رساندند تا به عنوان پیام‌آوران حماسه هویزه رسالت سنگین‌تری را بر دوش بگیرند.

چهل شاهد، یک گروه متشکل از دانش آموزان عضو بسیج سپاه پاسداران انقلاب اسلامی اهواز بودند که بعد از یک دوره‌ی کوتاه مدت آموزشی در سال ۱۳۶۱ با دوربین سوپر هشت میلیمتری راهی جبهه‌ها شدند و وظیفه‌ی آن‌ها ثبت تصاویر با یک نگاه مستندگونه بود

● فرزاد رضایی؛ مستندساز

فیلم‌های مستند و بازنمایی دفاع مقدس

نقد و نظر...

این ۲۰ گروه در جریان عملیات بیت‌المقدس سازماندهی شدند.

بدون درک آگاهانه از بدنه‌ی جامعه، مستند تبدیل می‌شود به پدیده‌ای محدود، شخصی و اتفاقی. باید خوانشی و تلاشی تازه برای سینمای مستند داشت که متناسب با زندگی امروزی باشد و این امری بسیار ضروری است. فیلم «آزادی خرمشهر» کیورث منز در واحد جنگ (۱۳۶۲)، حاصل کار آنان است. همچنین گروه فیلم شاهدان ایثار در عملیات والفجر ۸ معروف به فتح فاو، تشکیل شد. (بهمن ۱۳۶۴) البته ایجاد و نظم دادن و راه بردن چنین گروهی در آن سال‌ها کار سخت و در نوع خود پیچیده‌ای بود ولی با وجود افرادی در تلویزیون جهاد و نمونه‌هایی همچون شهید آوینی که مجموعه‌ی «فتح خون» را در آن سال‌ها کار می‌کردند و الگویی شده بود برای جوان‌ترها، می‌شد به نتیجه‌ی کار گروه‌هایی این‌چنینی از پیش هم اعتماد کرد.

به گفته‌های سید مرتضی آوینی درباره‌ی پروژه‌ی مستند فتح خون توجه کنید: «فتح خون، از نبرد شهری، پیش از سقوط خرمشهر بود. یک هفته از پخش فتح خون نگذشته بود که خرمشهر، سقوط کرد و ما در جست‌وجوی حقیقت ماجرا به آبادان رفتیم که سخت در محاصره بود. حقیقت یک مجموعه‌ی ۱۱ قسمتی بود که به وقایع دو سال آغاز جنگ در آبادان، سوسنگرد و دزفول می‌پرداخت.»

در فیلم‌های روایت فتح نزدیک‌ترین لحظه‌ها و صحنه‌های دفاع مقدس ثبت شدند. کارها شکل و وضع حرفه‌ای گرفتند و نگاه پیدا کردند. مستندها به نبوغی رسیدند که هنوز هم از دیدن آن‌ها حس و خون زیر پوست تماشاگر می‌دود. کارگردان‌های مختلفی همراه فیلم‌برداران و صدابرداران تلویزیون (در تهران و شهرستان‌ها) وزارت ارشاد اسلامی، بسیج، سپاه پاسداران، ارتش جمهوری اسلامی و سازمان تبلیغات اسلامی در جبهه کار می‌کردند.

حتی کارگردان‌هایی از کانون پرورش فکری با تجهیزات کانون و بنا به علاقه‌ی شخصی به جبهه رفتند و آثاری ماندگار ساختند مانند فیلم «نه روز محاصره‌ی آبادان» کار محمدرضا مقدسیان؛ البته خیلی از این گروه‌ها نیم نگاهی به آثار شهید آوینی داشتند که با یک نگاه به آثارشان می‌توان این را حس کرد و اینکه فضای بعد از پخش آثار آوینی آن‌ها را متمایل به این نوع مستند سازی کرده است و دوربین به دست به سمت جبهه‌ها حرکت کرده‌اند.

آوینی چه برای گروه‌های هم دوره‌ی خودش و چه برای گروه‌های بعد از شهادتش فقط یک

در عرصه‌ی انقلاب و دفاع مقدس است. فیلمی که باعث ساخته شدن فیلم «حقیقت» در همین واحد جهاد سازندگی تلویزیون شد که سید مرتضی آوینی درباره‌ی وقایع ۲ سال اول جنگ کارگردانی کرد. مهم‌ترین اتفاق بعد از این فیلم‌ها (که اساساً باید گفت این فیلم‌ها باعث این اتفاق شدند) حرکت و اعزام گروه «چهل شاهد» به سوی جبهه‌ها بود. هنوز دقیق مشخص نیست در رأس این حرکت چه کسی یا کسانی بودند. اما باید آن را یک رخداد تاریخی در عرصه‌ی مستندسازی جنگ خواند. (چرا که حتی در طول تاریخ مستندسازی جنگ در جهان نیز این حرکت تا آن زمان منحصر به فرد است).

چهل شاهد، یک گروه متشکل از دانش آموزان عضو بسیج سپاه پاسداران انقلاب اسلامی اهواز بودند که بعد از یک دوره‌ی کوتاه مدت آموزشی در سال ۱۳۶۱ با دوربین سوپر هشت میلیمتری راهی جبهه‌ها شدند و وظیفه‌ی آن‌ها ثبت تصاویر با یک نگاه مستندگونه بود. ۸ نفر از اعضای این گروه بعد از اعزام به جبهه‌ها در جریان فیلم‌برداری به شهادت رسیدند. هر دو نفر یک دوربین داشتند و به گروه‌های دو نفره تقسیم شدند. یکی فیلم‌بردار بود و دیگری در حالی اسلحه به دوش داشت که کمک فیلم‌بردار و محافظ دوربین و نگاتیو بود.

وقتی قرار است از سینمای مستند و جنگ صحبت کنیم به طور طبیعی نام شهید «آوینی» در ابتدا به ذهن ما خطور می‌کند. حرکت و موجی که آوینی در قله‌ی آن بود باعث گردید که سطح توقع از فیلم‌سازان مستند عرصه‌ی دفاع مقدس بالا برود. اما آیا بعد از آوینی افرادی بودند که بتوانند به تکامل مستندسازی در عرصه‌ی دفاع مقدس کمک کنند؟ آیا این تکامل و رشد را باید از شخص خاصی توقع داشت یا از یک مجموعه یا حمایت نهادی خاص؟

بهرتر است قبل از آن نگاهی به حرکت‌های اولیه که در عرصه‌ی مستندسازی دفاع مقدس شده، داشته باشیم و همچنین تاریخچه‌ی شروع مستندسازی در جنگ. حرکت‌هایی که شاید راه را برای آوینی و یارانش باز کرد. بی‌شک خیلی‌ها که در سال‌های اول جنگ و بعد از انقلاب در عرصه‌ی مستندسازی مشغول بودند از نام «واحد تلویزیونی جهاد سازندگی» به راحتی عبور نمی‌کنند، جایی که بسیاری از افراد مهم و شناخته شده‌ی مستندساز (به خصوص مستند جنگ و دفاع مقدس) از آنجا آغاز به کار کردند و کار را برای گروه‌های دیگر راحت‌تر کردند.

فیلم دو ساعته‌ی «پل آزادی»، بدون تردید یکی از مهم‌ترین سندهای سینمایی و تاریخی



فیلم دو ساعته‌ی «پل آزادی»، بدون تردید یکی از مهم‌ترین سندهای سینمایی و تاریخی در عرصه‌ی انقلاب و دفاع مقدس است. فیلمی که باعث ساخته شدن فیلم «حقیقت» در همین واحد جهاد سازندگی تلویزیون شد که سید مرتضی آوینی درباره‌ی وقایع ۲ سال اول جنگ کارگردانی کرد.

قطع همه معتقد به این هستیم که مستندهای شهید آوینی سینمای خود شهید آوینی بود. او نه وامدار کسی و مکتبی از سینمای غرب بود (البته با همه‌ی شناخت و دانشی



اینکه در هیجان یک جشنواره‌ی فیلم انقلاب و دفاع مقدس (آن هم دو سال یک بار) در بین فیلم‌های داستانی به یک بخش کم فروغ تبدیل شود بلکه جایگاهی برای ارتقای مستند دفاع مقدس که نگاهی ویژه به جنگ و تأثیرات جنگ داشته باشد.

وقتی چشم‌انداز فیلم‌ساز ما یک فیلم و یک جشنواره باشد باید برای آن فیلم‌ساز و در واقع حال و روز سینمای مستند هم نگران بود. امثال شهید آوینی با فیلم‌هایشان جریان سازی می‌کردند، برای خوش آمد فلان جشنواره یا بهمان مدیر فیلم تولید نمی‌کردند، این هنرمندان قبل از تولید به دنبال ایجاد انقلاب ذهنی از طریق تصویر بودند چرا که اهل قلم و اندیشه بودند. برای جشنواره برپا کردن که فیلم نمی‌ساختند اما ما برای جشنواره‌هایمان فراخوان ساخت فیلم می‌دهیم تا بتوانیم حتی برگزار کنیم. بهتر است با خودمان رو راست باشیم و باور کنیم که در این چند سال گذشته دیگر مستند چندان در این عرصه نداریم که بخواهیم به آن ببالیم. اثری که در آن نوآوری خاصی باشد، ساختاری، حرکتی، نمایی، نگاهی

که ما را به فکر وادار کند و نویسنده را آن قدر تکان دهد که قلم به دست بگیرد و درباره‌اش بنویسد. فیلم‌ساز هم دیگر به دنبال این نیست، هر چه که هست تکرار مکررات است. تکرار نگاه گذشته و در فرم هم شاید تقلید ساختار فیلم‌سازان خارجی. در تاریخ سینمای مستند خودمان که همیشه میل به زیبایی‌شناسی‌گرایی (استتیسیزم) وجود داشته است و به دنبال یک کمال‌گرایی خاصی در مضمون و ساختار بوده حالا چرا فیلم‌ساز به دنبال تقلید از تکنیک‌ها و فرم‌های هنری خارجی رفته است.

در نقطه‌ی مقابلش هم آثاری ساخته می‌شوند که نابلدی و کم کاری را به حساب نوع آزادانه و خاصی در سینما حقیقت می‌داند. اصلاً این کدام وریده و کدام سینما حقیقت است. فلاهرتی هم که چند ساعت فیلم از «نانوک شمالی» ساخت از تنبلی نبود که ساعت‌ها دوربین‌اش را می‌گذاشت تا به قلاب افتادن ماهی را از میان یخ در میان یخ‌های قطب شمال شکار کند. این سادگی او بعد از مدت‌ها تحقیق و کلنجار با سوژه بود که شکل می‌گرفت. آیا در سینمای دشوار و بی‌تکلف شهید آوینی این تنبلی دیده می‌شد یا آن تقلید منزجر کننده از سینمای غرب که گریبان هنرمند وطنی را گرفته است. به طور

الگو نبود. او یک موتور ذهنی و تشویقی بود، آثارش به دیگر سینماگران انرژی و انگیزه می‌داد. اما باید واقعیت را پذیرفت که افرادی مثل شهید آوینی قدرت مبارزه با محیط و جریان‌های مخالف که گاه باعث سنگ‌اندازی می‌شدند، داشتند و در راه رسیدن به هدف و خلق آثارشان مبارزه می‌کردند. چون تصور درستی از جامعه و به طور طبیعی مضمون اثرشان داشتند. مشکل امروز سینمای مستند ما ناهماهنگی بین اثر و جامعه‌ی پیرامونش است. جامعه‌ی ایران به دنبال تحول است و تأثیر خود به خودش را روی سینماگر مستند هم گذاشته، اما درک درست و آگاهانه‌ای بین سینمای مستند با جامعه‌ی امروز ایران وجود ندارد. کلیت سینمای مستند بخش کوچکی از جامعه را حتی نمایندگی نمی‌کند. (به خصوص در حوزه‌ی مستندهای دفاع مقدس). سینمای مستند در عرصه‌ی دفاع مقدس در این چند سال کمی از تب و تاب تولید افتاده است باید از بی‌انگیزگی که در افراد هم به وجود آمده گله کرد؛ تا کی و کجا می‌توان مدیرانی را که به این عرصه بهای لازم را نمی‌دهند شماعت کرد. نیروهای جوان و انقلابی که خودشان خوب می‌دانند که از میز محکم بعضی از مدیران حکم و حمایتی برای آن‌ها گرم نمی‌شود بهتر است خودشان آستین‌ها را بالا بزنند و نگذارند این میراث بزرگ که عقبه‌اش بزرگانی چون سید مرتضی را دارد به خاک بیفتد. به واقع مدیرانی که اکنون به دنبال جریان‌سازی در عرصه‌ی سینمای مستند هستند تا چه حد دنبال ایجاد تیم‌هایی مانند چهل شاهد در موقعیت‌های مختلف هستند!

تولید فیلم مستند با موضوع پشت صحنه‌ی سریال‌ها و فیلم‌های سینمایی مختلف، مناسبت‌های مختلف مذهبی، سخنان بزرگان، ۱۰۰ ثانیه‌ای، ۱۲۰ ثانیه‌ای، ۱۳۵ ثانیه‌ای و... قطعاً اقدام شایسته‌ای است؛ اما این آثار عموماً با هدف بیان شعاری خاص ساخته می‌شوند و بیش از اینکه ماندگار و تاریخ نگار باشند در واقع کاربرد آرشویی در حد یک مجله یا در نهایت کتاب تصویری را دارند. انبوه تولیدات مناسبتی و سفارشی حتی جشنواره‌ای جایی برای بروز خلاقیت سینماگران جوان نگذاشته است. دغدغه‌ی ساخت فیلم با هدف خلق یک اثر هنری و ماندگار فراموش شده است و بسیاری از سینماگران ما این روزها صرفاً با تولید این نوع فیلم‌های مستند امرار معاش می‌کنند.

امروزه اگر اراده‌ای مانند شهید آوینی بود می‌توانست یک جشنواره‌ی سینمای مستند دفاع مقدس به تنهایی داشته باشیم نه

که داشت) و نه به سادگی از کنار مفاهیم با ارزشش می‌گذشت. متأسفانه در هیچ کجای تاریخ سینمایمان هنوز نوشته نشده که آوینی چه کرد، چون تحلیل نشد همه از شور و حس او گفتند، چرا مفسر و منتقدی پیدا نشد تا به لایه‌های زیباشناسی و فرم‌شناسی و نکات دقیق تکنیکی که در آثار سید مرتضی آوینی بود بپردازد؟ همان‌ها که به دنبال نگاه بومی و ملی در آثار داخلی هستند- در عرصه‌ی مستند - آیا آمدند آن نشانه‌هایی را که شهید آوینی در آثارش به جای گذاشته است را باز کنند تا فیلم‌سازان جوان‌تر بهتر ببینند؟

حفظ سینمای ملی، مهم و ارزشمند است و در واقع مهم‌ترین وظیفه‌ی هر فیلم‌ساز اما با این تولیدات سردستی مناسبتی و موضوعی که به یمن فناوری ارزان قیمت دیجیتال ساخته می‌شوند، هیچ کمکی به حفظ یا پیشبرد جایگاه سینمای مستند کشور نخواهد شد. باید به شناخت دقیق‌تری از نوع و تکنیک سینمای شهید آوینی برسیم. در کنار شناخت بیشتر از آثار سینمایی شهید آوینی می‌توانیم به مسیر جدیدتری برسیم. این تحلیل و شناخت نباید فقط در نگاه و مضامین آثار سیدمرتضی باشد بلکه باید در تکنیک و ساختار آثار او هم اتفاق بیفتد.

ساخت سازه ۲۰۰ متری در یک ساعت



قرار گرفته است. با استفاده از این فرایند یک ساختمان یا مجموعه‌ای از ساختمان‌ها را می‌توان با تمام اجزای آن از جمله فضاهای لوله‌کشی و برق‌کشی به صورت خودکار ساخت. اساس این طرح پرینترهای سه‌بعدی است و برای این منظور پرینترهای سه‌بعدی طراحی و ساخته شد تا از این طریق به طور اتوماتیک ساختمان‌های مورد نظر ساخته شود. با استفاده از این روش می‌توان ساختمان‌های ۲۰۰ متری را در مدت یک ساعت ساخت. این فناوری از مزایای فوق‌العاده انرژی و زیست محیطی برخوردار است. فاز اول این پروژه را بر روی ساختمان‌های کوچک آغاز کردیم و امیدواریم با توسعه آن این فناوری را در ایران اجرایی کنیم. با همکاری ناسا در حال توسعه این روش برای ساخت ساختمان در کرات دیگر مانند ماه و مریخ با استفاده از مواد موجود در این کرات هستیم.

بهرخ خوشنویس محقق ایرانی دانشگاه کالیفرنیا جنوبی با طراحی و ساخت پرینترهای سه‌بعدی روش نوینی را در ساخت اتوماتیک سازه‌های ساختمانی در مدت کم ارائه داده و در تلاش است تا با همکاری ناسا اقدام به ساخت سازه در مریخ و ماه کند. بهرخ خوشنویس، مجری طرح و استاد دانشگاه کالیفرنیا جنوبی می‌گوید: امروزه بسیاری از وسایل و تجهیزات مورد نیاز انسان به صورت اتوماتیک تولید می‌شود و وسایلی چون کفش، کیف، وسایل خانگی و خودروها به صورت اتوماتیک تولید می‌شود و تنها موردی که همچنان به صورت دستی ساخته می‌شود، ساختمان و سازه است. ساختمان‌سازی از جمله صنایع خطرآفرین است و هر ساله تعداد زیادی از افراد فعال در این صنعت جان خود را از دست می‌دهند به گونه‌ای که سالانه در دنیا ۶۰ هزار نفر در بخش ساختمان سازی از دنیا می‌روند. ساختمان‌سازی شغلی گران است، علاوه بر آن، پیشرفت آن با کندی صورت می‌گیرد و در مواقعی چون زلزله، جنگ و سیل که مردم خانه‌های خود را از دست می‌دهند، نیاز به زمان زیادی برای بازسازی و ترمیم آنها است. ایجاد سیستم‌های اتوماتیک در ساختمان‌سازی در این زمینه ضرورت دارد بنابراین یک فناوری مناسب برای آینده در این زمینه روش ساخت کانتوری (Contour rafting) است که در دو دهه گذشته مورد مطالعه

فرآورده‌های بیوتکنولوژی مانند آنتی بادی‌ها راه‌اندازی کرد. این فعال فناور، تهیه محصولات بیولوژی مولکولی را عمده فعالیت این شرکت عنوان کرد و افزود: با توجه به ضرورت تامین سریع و مطمئن مواد و محصولات زیست فناوری این شرکت محصولاتی چون آنزیم Taq DNA Polymerase، آنزیم‌های محدود الاثر، کیت هایکلونینگ، سنتز cDNA، را تولید کند. وی ادامه داد: از دیگر فعالیت‌های سیناکلون می‌توان به استخراج و خالص سازی اسید نوکلئیک، تولید مواد شیمیایی، فیلترهای آزمایشگاهی و صنعتی و نیز ارائه خدمات تخصصی مرتبط نظیر سنتز پرایمر، تعیین توالی، آنالیز پروتئین برای سیناژن و دیگر شرکت‌های شناخته شده بین‌المللی اشاره کرد. عزیزی با اشاره به کیت‌های استخراج DNA و RNA، به عنوان تولیدات این شرکت در حوزه آزمایشگاهی گفت: علاوه بر برخی دیگر از تجهیزات زیست فناوری مانند مواد و بافرهای مورد استفاده در PCR، آزمایشگاه سنتز پرایمر خدمات آزمایشگاهی را در زمینه‌های سنتز پرایمر ارائه می‌کند.

شرکت سیناکلون، فعال در حوزه زیست فناوری توانسته است با تولید آنتی بادی‌ها، آنزیم‌ها و فرآورده‌های بیولوژیکی مولکولی ضمن تامین نیاز کشور به این محصولات فناورانه خود را به دیگر کشورها عرضه کند. علیرضا عزیزی مدیرعامل شرکت سیناکلون، گسترش روز افزون زیست فناوری و رفع نیاز کشور به فرآورده‌های دارویی این حوزه را زمینه شکل‌گیری این شرکت دانست و گفت: شرکت سیناژن به عنوان یکی از شرکت‌های فعال در عرصه تولید و عرضه مواد بیولوژیکی مولکولی، این شرکت را برای تامین نیاز کشور و صادرات خارجی به محصولات و



تولید آنتی بادی، آنزیم و فرآورده‌های بیولوژیکی مولکولی

تولید پلیمر عایق صوت و ارتعاش



محققان دانشگاه صنعتی امیرکبیر موفق به تولید پلیمرهای عایق صوت و ارتعاش شدند که قدرت جذب آنها ۲.۵ برابر بیشتر از نمونه‌های گزارش شده در دنیاست. این پروژه تحقیقاتی از ۱۵ سال قبل توسط استاد تمام دانشکده مهندسی پلیمر دانشگاه صنعتی امیرکبیر و در قالب پایان نامه‌های تحصیلات تکمیلی تعدادی از دانشجویان آغاز شده و اکنون به نتیجه رسیده است. ناصر محمدی، مجری طرح با اشاره به سابقه طولانی ساخت پلیمرهای جاذب صوت و ارتعاش در دنیا اشاره کرد و افزود: پلیمری که ما موفق به تولید آن شده‌ایم، بر پایه آبی است و جزء فناوری‌های دوستدار محیط زیست به شمار می‌آید؛ ضمن این که قدرت جذب صدا و ارتعاش در این پلیمر نسبت به نمونه‌های مشابه به شدت افزایش یافته است. وی درباره نحوه استفاده از این ماده توضیح داد: این پلیمر، یک سامانه کلئیدی است که امکان اسپری کردن (پاشیدن) بر روی سطوح مختلف را داراست، به این ترتیب که آن را بر روی اجسام مورد نظر اسپری می‌کنیم؛ این جسم می‌تواند سطح یک دیوار یا یک شیء در ابعاد گوناگون باشد که در نتیجه، ارتعاش یا صدای آن جسم حذف می‌شود.

محمدی، استفاده راحت و آسان و انعطاف پذیری را از مزایای به کارگیری این پلیمر عنوان کرد و گفت: استفاده از این پلیمر نیاز به تخصص یا آمادگی خاصی ندارد و برای همه نوع شیء قابل استفاده است. زهرا خوبی آرانی، دانشجوی مهندسی پلیمر دانشگاه صنعتی امیرکبیر نیز که پروژه پایان نامه دکتری وی منجر به تولید یک پلیمر جاذب صوت و ارتعاش با قدرت بالا شده است، اظهار کرد: امواج مکانیکی به طور کلی، فرکانس‌های مختلفی دارند که فرکانس‌های پایین مانند صوت و فرکانس‌های بالا مثل فراصوت (سونار) را شامل می‌شود. وی افزود: بالاترین نمونه‌ای که تاکنون در تحقیقات علمی دنیا برای جذب امواج مکانیکی با فرکانس یک هرتز گزارش شده، ۱۵۰ واحد بوده است، در حالی که پلیمر تولیدی ما قابلیت جذب این امواج تا ۴۰۰ واحد را داراست. خوبی

آرانی خاطرنشان کرد: برای فرکانس ۱۰ مگاهرتز نیز با استفاده از این پلیمر توانسته‌ایم قدرت جذب امواج مکانیکی را به ۱۵ دسی بل بر میلی متر برسانیم که چنین قدرت جذبی تاکنون گزارش نشده است. وی افزود: این پلیمر جاذب صوت و ارتعاش در محیط‌های مختلف، کاربردهای گوناگونی دارد که به عنوان مثال می‌توان در فضاهایی مانند استودیوهای ضبط صدا، آن را به صورت یک پوشش روی دیوارهای استودیو قرار داد تا هم صداهای داخل به بیرون نرود و هم صداهای بیرون استودیو مزاحمتی برای کار ایجاد نکند. این محقق خاطر نشان کرد: در مورد وسایل و تجهیزاتی که زیر آب حرکت و ایجاد صدا یا ارتعاش می‌کنند نیز می‌توان با استفاده از این پوشش پلیمری، امواج صوتی یا فراصوتی آنها را حذف کرد و با ایجاد نوعی استتار، مانع شناسایی و ردیابی آنها از بیرون شد. این تحقیق در قالب رساله دکتری زهرا خوبی آرانی، با عنوان بررسی افزایش اتلاف انرژی در نانو کامپوزیت‌های پلیمری نرم با بهره‌گیری از ناهمگونی دینامیکی در ناحیه انتقال شیشه‌ای و تنظیم ناهمگونی پراکشی در دانشکده مهندسی پلیمر دانشگاه صنعتی امیرکبیر انجام شده و علاوه بر چاپ نتایج به صورت مقاله ISI، فرایند ثبت پتنت آن نیز با همکاری دانشگاه در دست انجام است.

پارچه پنبه‌ای خود تمیز شونده و مقاوم در برابر شعله

پژوهشگران واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی در پژوهشی آزمایشگاهی موفق به تولید نمونه‌هایی از پارچه‌های پنبه‌ای شدند که از چند خاصیت متفاوت نظیر ضد باکتری، تأخیر شعله و خود تمیز شوندگی در برابر نور آفتاب برخوردار هستند. تا کنون کوشش‌های متعددی به منظور تولید منسوجات با خواص ویژه از جمله حفاظت از تابش اشعه UV، خود تمیز شوندگی، مقاومت در برابر شعله، ضد باکتری، دفع آب و نفت و هدایت الکتریکی انجام شده است. اهمیت این تحقیقات را می‌توان به مهم بودن عملکرد محصول نهایی از مواد چند منظوره ارتباط داد. کالای پنبه‌ای نیز مصارف زیادی دارد که با انجام تکمیل چند منظوره روی آن می‌توان سبب افزایش کاربرد و ارزش افزوده آن شد. آتوسا معظمی در خصوص هدف دنبال شده در این طرح عنوان کرد: در این تحقیق، روشی جدید برای تولید پارچه پنبه‌ای با ویژگی‌های چند منظوره ضد باکتری، تأخیر شعله و خود تمیز شوندگی ارائه شده است. نانو ذرات اکسید زیرکونیوم (ZrO_2) به همراه ماده CTAB، اوره، مالئیک اسید و سدیم هیپو فسفیت برای حصول این ویژگی‌ها استفاده شده است. وی در ادامه به کاربرد نمونه پارچه‌های ساخته شده اشاره کرد و گفت: با توجه به غیر سمی بودن نانو ذرات اکسید زیرکونیوم، این کالا می‌تواند در بیمارستان‌ها، پوشاک و نیز مکان‌هایی که امکان آتش سوزی وجود دارد، استفاده شود.

معظمی، محقق طرح تصریح کرد: اخیراً برای تولید مواد با کارایی زیاد از نانو ذرات دیگر به عنوان جزء دوم کامپوزیت (با نانو ذرات ZrO_2) استفاده شده

است که معمولاً در دمای خیلی زیاد تولید و در بیشتر موارد این روش‌ها سبب تجمع نانو ذرات می‌شوند. در این تحقیق با استفاده از روش ساده پارچه پنبه‌ای با ویژگی‌های عالی و با ثبات شستشویی خوب تهیه شده است. به گفته معظمی نمونه‌های عمل شده با نانو ذرات ZrO_2 تحت تابش نور خورشید، در برابر لکه متیلن بلو خاصیت خود تمیز شوندگی از خود نشان دادند. از طرفی اوره به عنوان منبع نیتروژن، خواص تأخیر شعله و خود تمیز شوندگی نمونه‌های پارچه پوشش داده شده با نانو ذرات ZrO_2 را افزایش داده است. همچنین حضور CTAB سبب افزایش خاصیت ضد باکتری آن شده است. در نهایت حضور اوره و CTAB سبب پوشش یکنواخت پارچه پنبه‌ای با نانو ذرات و جلوگیری از تجمع نانو ذرات روی سطح شده و خواص آن را بهبود بخشیده است. محقق طرح خاطر نشان کرد: این ویژگی‌ها سبب افزایش ارزش افزوده کالای پنبه‌ای خواهد شد؛ ضمن آن که استفاده از این مواد کاهش قابل توجهی در مقاومت لیف ایجاد نکرده است.



خلبانان اسیر عراقی در گفت‌وگو با خبرنگارها از سکوت مجامع بین‌المللی در قبال حملات هوایی عراق به شهرهای ایران ابراز تعجب کردند و آن را علت وابستگی رژیم عراق به ابرقدرت‌ها و استکبار جهانی دانستند.

رو در روی خلبانان عراق با جنایت‌شان

محمد رضا بختیاری



رو به رو...

نخستین روز از دهه فجر سال ۱۳۶۵ به سرخی خون ۳۸ دانش‌آموز شهیدی رنگین شده است که هرگز از ذهن مردم ایران کم‌رنگ نخواهد شد.

پس از گذشت ۶ سال از آغاز جنگ تحمیلی عراق علیه کشورمان و به دنبال اجرای عملیات موفقیت‌آمیز «کربلای ۵» در سال ۱۳۶۵، رادیو اسرائیل و رادیو عراق خبر از حمله قریب‌الوقوع هواپیماهای «میراژ»، «سوخو» و «میگ» به شهرهای ایران دادند و تبلیغات گسترده رسانه‌ها برای وحشت مردم، تخلیه شهرها و تضعیف روحیه مقاومت در پشت جبهه آغاز شده بود و در این میان یکی از شهرهایی که مورد تهدید واقع شد، «میانه» بود.

بعد از ظهر روز شنبه ۱۱ بهمن ماه سال ۱۳۶۵، هواپیماهای دشمن بعضی اطراف «حمام بلور» و روبروی تریمینال میانه را که جزو مناطق مسکونی این شهرستان بودند، بمباران کردند به طوری که بر اثر این بمباران، ۳۱ نفر از مردم شهر شهید و مجروح شدند که در بین آن‌ها مادر و کودکی دو ساله که در آغوش هم جان داده بودند به چشم می‌خورد.

ساعاتی پس از این بمباران ناجوانمردانه که هنوز از وحشت، ترس و دلهره مردم کاسته نشده بود، شایعه حمله مجدد هواپیماهای جنگنده بعضی عراقی طوفانی از وحشت را دامن زد.

ساعت ۱۰:۳۰ روز ۱۲ بهمن دبیرستان زینبیه بمباران می‌شود

این خبر به نقل از رادیو عراق و اسرائیل دهان به دهان می‌چرخید و تاثیر روانی حمله هوایی روز گذشته و شهادت جمعی از همشهریان بی‌گناه و مظلوم و اکنون خود شایعه بمباران دبیرستان دخترانه، مردم را به مقاومت بیشتر و گرفتن انتقام ترغیب می‌کند.

دومین بمباران روز یکشنبه، نخستین روز دهه فجر (دوازدهم بهمن ماه) دقیقاً ساعت ۱۰:۳۰ صبح اتفاق افتاد و این در حالی بود که آن روز همه مدارس دخترانه و پسرانه خود را برای برگزاری جشن‌های دهه فجر انقلاب اسلامی آماده می‌کردند و علاوه بر آن از طرف بنیاد شهید نیز اعلام شده بود که پیکرهای مطهر شهدای بمباران روز گذشته در این روز تشییع خواهند شد.

همزمان با بمباران دبیرستان زینبیه، دبستان «ثارالله»

منقلب‌کننده پیام مظلومیت شهدای زینبیه را رساند که اشک از دیدگان حاضران و حتی خلبانان عراقی جاری شد.

رقیه کلانتری در پایان سخنان خود پرسید: «اگر این اتفاق و فاجعه سر فرزندان خودتان می‌آمد، اکنون چه احساسی داشتید؟» مترجم همه حرف‌های خانم کلانتری را برای آن دو بازگو کرد و منتظر بود تا آنها هم چیزی بگویند، ولی آن دو سکوت کرده و حیرت‌زده به آثار جنایات خود چشم دوخته بودند.

یکی از آنها با گریه و زاری عذرخواهی کرد؛ آنها خیال می‌کردند که به محض ورود به مدرسه خانواده‌های شهدا آنها را زنده نخواهند گذاشت، ولی زمانی که صبوری، عزت و احترام خانواده‌های شهدا را دیدند، سخت شگفت‌زده شده و شرم‌منده شدند.

روزنامه کیهان، آن روز را اینگونه در گزارشی آورده است: «دو خلبان اسیر عراقی بعد از ظهر دیروز از مناطق بمباران شده میانه توسط هواپیماهای عراقی بازدید کردند. خلبانان اسیر عراقی به اسامی «سروان باسل یحیی سلیمان» و «ستوان یکم عبدالعاسی محمدفهد» که در عملیات «کربلای ۵» به اسارت رزمندگان درآمده‌اند به دیدار ویرانه‌های دبیرستان دخترانه زینبیه و دبستان ثارالله و فاطمه الزهرا (س) برده شدند. این دو که اعتراف کرده‌اند شخصاً در بمباران شهرهای مریوان، بانه، گیلان‌غرب، مهران، دهلران، صالح‌آباد، آبادان، خرمشهر و صدا و سیما مرکز ایلام شرکت داشته‌اند، مدعی شدند که در بغداد به آن‌ها گفته شده که مردم ایران از شهرها بیرون رفته‌اند و شهر تبدیل به مناطق نظامی شده است.

خلبانان اسیر عراقی در گفت‌وگو با خبرنگارها از سکوت مجامع بین‌المللی در قبال حملات هوایی عراق به شهرهای ایران ابراز تعجب کردند و آن را علت وابستگی رژیم عراق به ابرقدرت‌ها و استکبار جهانی دانستند.

در جریان بازدید خلبانان اسیر عراقی از ویرانه‌های مدارس بمباران شده میانه دو دانش‌آموز مجروح به اسامی «رقیه کلانتری» و «رحیمه نیکنامی» از بیمارستان به محل بازدید آورده شدند؛ این دو مجروح با توصیف بمباران شهر توسط خلبانان عراقی به عنوان اوج مقاومت ایران و قساوت رژیم صدام، از اقدام خلبانان عراقی در حمله به مناطق مسکونی ابراز نفرت کردند، خلبانان عراقی نیز با اظهار ندامت از ملت ایران و امام امت، تقاضای بخشش کردند.

۳۸ شهید زینبیه و ثارالله که غریبانه به سوی آسمان پر کشیدند

اعظم اسلام‌زاده، اعظم یوسفی، افسانه ذوالقدری، انسیه بهکار، ایران قربانی، آذر عیسیایی، جمیله قره داغی، راضیه محمدی، رباب رضا قلیزاده، رقیه ایمانی، رقیه بی‌باک، رقیه عبدالهی، رقیه محمودی، زهرا سقطچی، زهرا صالحی، ژیلما مشایخی، سوسن صالحی، سهیلا بکتاش، شهر بانو پورحسن، شهلا ثانی، شیدا سیدین، طاهره انصاری، طیبه حیدری، عذرا خلفی، عزیزه فتحی، فاطمه داودی، فاطمه یونسو، اقدام‌فرخ خداپسند، فرحناز قره داغی، فروغ خداپسند، فروغ عباسی، فریبا تذکاری، فریده باقری، گاوینه رودی، مریم حنیفه، ملکه حضرتی، منیر قره داغی، ناهید آقاجانی و نسرين شيخ الاسلامی.

زنگ خطر سقوط صدام برای حامیان مرتجع و استکباری آن رژیم شامل برخی کشورهای منطقه‌ای و فرماندهی‌های بعد از فتح فاو به صدا درآمده بود و آنها بر حمایت‌های خود از رژیم بعثی برای تغییر موازنه افزوده بودند

○ سرهنگ محمد احدی

هوانیروز در عملیات کربلای ۵

در طول عملیات کربلای ۵، هوانیروز ارتش توانست با بکارگیری ۱۳۱ فروند از انواع بالگردها و حدود ۱۲۰۰ خدمه با انجام ۴۴۰۶ ساعت پرواز، هلی‌برن ۵۲۹۲ نفر به منطقه عملیات، انتقال ۵۶۰۱ مجروح به پشت جبهه و جابجایی ۴۱۰ تن تجهیزات در این حماسه بزرگ نیروهای مسلح شریک باشد و بزرگترین عملیات خود را در تاریخ دفاع مقدس و جنگ‌ها در سطح جهان با موفقیت به اتمام برساند.

پس از اجرای عملیات غرورآفرین «والفجر ۸» و کسب پیروزی قاطع بر دشمن در آن عملیات، در حالی که طولانی شدن جنگ که برای ایران تحت سنگین‌ترین تحریم‌ها ادامه می‌یافت، لزوم اتخاذ تدابیری برای پایان دادن به آن با ادامه حرکت روی خط پیروزی‌های نظامی را برای مقامات سیاسی و فرماندهان نظامی مسجل کرد و تردیدی نبود که پیروزی در جبهه‌ها تنها ضامن دستیابی به حقوق ملت خواهد بود و هرگونه ضعف در جبهه‌های نظامی دشمن را بار دیگر برای دست درازی‌های بیشتر وسوسه خواهد کرد.

از طرف دیگر، زنگ خطر سقوط صدام برای حامیان مرتجع و استکباری آن رژیم شامل برخی کشورهای منطقه‌ای و فرماندهی‌های بعد از فتح فاو به صدا درآمده بود و آنها بر حمایت‌های خود از رژیم بعثی برای تغییر موازنه افزوده بودند. در چنین فضایی بود که اجرای عملیات‌های موسوم به «کربلا» از تابستان سال ۱۳۶۵ آغاز شد که شامل «کربلاهای ۱ و ۲» در مناطق «مهران و حاج عمران» و عملیات‌های محدود آفندی بودند اما با نزدیکی به سالگرد آخرین عملیات گسترده (والفجر ۸)، اجرای عملیات گسترده دیگری در دستور کار قرار گرفت و «عملیات کربلای ۴» بر این اساس طراحی و در منطقه شرق بصره در روز چهارم دی‌ماه سال ۱۳۶۵ به اجرا درآمد.

عدم موفقیت رزمندگان اسلام در رسیدن به اهداف پیش‌بینی شده برای این عملیات که عمدتاً ناشی از آگاهی قبلی دشمن و متأثر از تصمیم غرب برای جلوگیری از سقوط رژیم بعث و ارائه اطلاعات مهم از تحرکات رزمندگان اسلام به آن رژیم بود، مانع از بهره‌گیری نیروهای اسلام از اصل مهم غافلگیری در این عملیات شده و عملیات پس از ۲۴ ساعت متوقف گردید.

این وضعیت در شرایطی پیش آمد که اولاً

تدارکات چندین ماهه برای اجرای عملیات گسترده و کسب یک پیروزی دیگر در جبهه‌های نظامی صورت گرفته بود و از طرف دیگر پذیرش شکست موجب تحریک دشمن و جری‌تر شدن آن می‌شد، لذا فرماندهی عالی جنگ بر اجرای عملیاتی با تضمین پیروزی آن اصرار ورزید و بدین ترتیب سپاه پاسداران با توجه به تجربه و شناختی که از عملیات در منطقه شلمچه داشت، طرح «عملیات کربلای ۵» را که اهداف مشابهی «با کربلای ۴» داشت، ارائه کرد که در واقع بخش‌هایی از منطقه عملیاتی کربلای ۴ را نیز پوشش می‌داد.

عملیات کربلای ۵ در نوزدهم دی‌ماه سال ۱۳۶۵ در حالی آغاز شد که همانند عملیات‌های یک سال اخیر و برخلاف پنج سال اول جنگ، عمده قوای تکرور به صورت ادغامی از نیروهای ارتش، سپاه و سایر نیروهای مردمی عمل نکرده و در این عملیات، نیروهای تکرور زمینی متشکل از سپاه پاسداران و بسیج بوده و واحدهای ارتش جمهوری اسلامی اعم از توپخانه، هوانیروز، پدافند هوایی و نیروی هوایی در نقش پشتیبانی رزمی از نیروهای تک ور ظاهر شدند.

عملیات کربلای ۵ با هدایت قرارگاه‌های «نوح، کربلا، نجف و قدس» که همان قرارگاه‌های هدایت‌کننده عملیات کربلای ۴ بودند و با به کارگیری بیش از ۱۰ لشکر اجرا شد و نیروهای سپاه سوم، ششم و هفتم ارتش بعث در مقابل

آنها قرار داشتند.

رشادت و پایداری رزمندگان اسلام در این عملیات نیز مثال‌زدنی بود و با وجود آمادگی و تجهیز بیش از پیش دشمن و حمایت‌های بی‌دریغ کشورهای منطقه‌ای و فرماندهی‌های به ویژه انتقال جزء به جزء اطلاعات از سوی آمریکا به ارتش بعث از کلیه تحرکات نیروهای ایرانی، رزمندگان اسلام مصمم به تحمیل اراده خود بر دشمن بوده و با پایداری وصف‌ناپذیری، چنان کردند که صدام و حامیان آن پی به خستگی ناپذیری ملت ایران ببرند. چنین اصرار و پایداری، البته هزینه‌های زیادی داشت و شهیدان زیادی تقدیم انقلاب و اسلام شد و سردارانی همچون شهید حسین خرازی و اسماعیل دقایقی به خیل شهدای دفاع مقدس پیوستند.

در این عملیات، رزمندگان اسلام موفق به پیشروی محدود و عقب راندن نیروهای دشمن از حدود ۷۵ کیلومتر مربع از خاک عراق شده و تلفات سنگینی را بر نیروهای دشمن وارد کردند.

در این عملیات که در یک منطقه محدودی انجام می‌شد، خلبانان جان برکف هوانیروز و نیروی هوایی ارتش پایه‌پای رزمندگان اسلام در جبهه زمینی، بر مواضع دشمن یورش می‌بردند. عملکرد پدافند هوایی نیز همانند چند عملیات اخیر در این عملیات بسیار چشمگیر و تحسین برانگیز بود و طی آن موفق به سرنگون کردن بیش از ۴۰ فروند هواپیما و پنج فروند بالگرد دشمن شد.



تمرین ۱۰ دقیقه‌ای برای شکل دادن و تقویت پاها

حرکت لانچ برای تقویت عضلات پاها

این تمرین مخصوص جلوی پا است: ۹۰ درصد تلاش‌تان باید روی عضلات جلوی پا و عضلات چهار سر متمرکز شود. یک گام به طرف جلو بردارید و همراه با این حرکت به طرف پایین بروید به حالت زانو زدن. هر دو زانو باید در حالت ۹۰ درجه قرار بگیرند. در دو دست نیز باید دمبل نگه داشته باشید.



تمرینی برای تقویت عضلات پاها

در حالی که مانند اسکیت سوارها به دو سمت می‌جهید (تصویر بالا)، ران‌های خود را پایین بیاورید و تا جایی که ممکن است وزن بدن خود را روی زمین بیاندازید. قفسه سینه را بالا نگه داشته و نگاهتان به سمت جلو باشد. با درگیر کردن هسته بدن تعادل خود در طول حرکت را حفظ کنید.

تمام تمرکز خود را به پایی که روی زمین است متوجه کنید و اجازه دهید زانو کمی خم شود. یکی از پاها باید چند سانت از زمین فاصله داشته باشد. اجازه دهید دمبل به صورت طبیعی حرکت کند و دقیقاً پایین شانه قرار بگیرد. وقتی خم می‌شوید مستقیم به طرف مچ پایی که روی آن ایستاده‌اید بروید. تمام حرکات را ابتدا روی پای چپ انجام دهید و در دور دوم که کل حرکات را تکرار کردید این کار را برای پای سمت راست انجام دهید.

تمرینی برای تقویت عضلات چهار سر ران

تمام تلاش‌تان را متمرکز قدرت پایین تنه کنید تا بتوانید حرکت را به صورت انفجاری انجام دهید. پاها را به عرض شانه باز کنید زانو‌ها را کمی خم کنید، یک kettlebell به دست بگیرید و با تاب دادن آن از میان دو پا حرکت را کامل کنید. بالا تنه نباید در بالا بردن وزنه دخالتی داشته باشد.

یک دست را بالا برده و آن را پشت بدن قرار دهید به طوری که بازو در کنار گوش قرار گیرد. آرنج را به آرامی با دست مخالف نگاه داشته و آن را به سمت پشت سر بکشید.

دست خود را به عضلات میانی پشت بدن برسانید، تا زمانی که کشش آرامی را احساس کنید. این وضعیت را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید. عضلات خود را شل کرده و تمرین را با دست مخالف تکرار کنید.



هر کسی که برنامه ورزشی دارد این را می‌داند که روز ورزش با یکی از وحشتناک‌ترین روزهاست. دلیلش هم این است که پایین تنه باید وزن بیشتری از بالا تنه و هسته بدن را تحمل کند، پس باید سخت‌تر تلاش کنید. این تمرین شامل حرکات قدرتی و استقامت عضلانی می‌شود. برای قسمت قدرتی تمرین وزنه‌ای انتخاب کنید که برایتان چالش به حساب بیاید، اما بتوانید با آن تا پایان کار پیش بروید.

برای قسمت استقامت عضلانی، تا جایی که برایتان امکان دارد سریع حرکت کنید. هر کدام از حرکاتی که در ادامه می‌آید را ۴۵ ثانیه انجام دهید، و بین حرکات ۱۵ ثانیه استراحت کنید. می‌توانید کل چرخه تمرین را تا هر تعداد که دوست دارید تکرار کنید، حتی می‌توانید با دیگر تمرینات ۱۰ دقیقه‌ای دیگر تقسیمش کنید.



حرکت اسکوات برای تقویت عضلات پاها

بایستید و پاها را به عرض شانه باز کنید، انگشتان پا را مقداری به طرف خارج بدن روی زمین قرار دهید. در حالی که یک دمبل را بین دو مچ دست نگه داشته اید به حالت اسکات پایین بروید و سپس دوباره بلند شوید در سراسر حرکت ارتباط وزنه با قفسه سینه را حفظ کنید. وقتی به پایین‌ترین مرحله حرکت می‌رسید آرنج‌ها باید بالای زانو‌ها قرار بگیرند. برای بازگشت به حالت ایستاده نیز باید با فشار پاشنه‌ها خود را بلند کنید.

ورزش کردن در هنگام سرما

برای ورزش در هوای سرد، پوست خود را پوشانده نگه دارید و دستکش بپوشید

• اگر برای مدت طولانی می خواهید در هوای سرد ورزش کنید، بهتر است مقداری مرطوب کننده حاوی ضد آفتاب استفاده کنید. این کار پوست را هم از اشعه های آفتاب محافظت می کند هم از سوختگی بر اثر سرما. فراموش نکنید که لب ها را نیز با مرطوب کننده پوشش دهید. هر دو ساعت یکبار مرطوب کننده ی حاوی ضد آفتاب را به پوست و لبها بمالید.

پوستی که بر اثر سرما سوخته نیازمند مرطوب شدن است، پس اگر دچارش شدید، سه تا چهار مرتبه در روز لوسیون بمالید (انواع بدون عطر و اسید توصیه می شود چون کمتر پوست را تحریک می کنند). روغن نارگیل نیز انتخاب خوبی است. دکتر جالیمن متخصص پوست می گوید: مردم بیش از حد اسید روی منطقه ای که با سرما سوخته استفاده می کنند و آن را مرطوب نمی کنند، استفاده از محصولات نادرست فقط شرایط سوختگی را بدتر می کند.

اگر پوست شروع به پوست پوست شدن کرد، این تنها قسمتی از روند التیام است. پوست بالا آمده را بردارید و پوست تازه را مرطوب کنید. برای تمیز کردن نواحی تاثیر یافته از سوختگی تمیز کننده های خفیف دارای گلیسرین استفاده کنید، تا تمام روغن های طبیعی روی پوست شسته نشوند.

در واقع در هوای سرد پوستتان قرمز می شود و شروع به پوست پوست شدن می کند، چون رگهای خونی در لایه های بیرونی پوست باز می شوند. این حالت پوست را به شدت تحریک و به محصولات پوستی حساس می کند. سوختگی بر اثر سرما بیشتر روی صورت اتفاق می افتد اما در هر جای دیگر بدن که پوست در معرض سرما قرار داشته باشد نیز ممکن است اتفاق بیفتد. قبل از اینکه در هوای سرد بیرون بروید و ورزش کنید این کارها را انجام دهید تا از سوختگی بر اثر سرما پیشگیری کنید:

• پوست خود را پوشانده نگه دارید. دستکش بپوشید تا از دست ها محافظت شود، یک شال گردن می تواند به خوبی گرمتان کند و از پوست چانه و گردن محافظت کند. کلاه و هد بند نیز گوشه ها را پوشش می دهد. در روزهایی که هوا به شدت سرد بود توصیه می شود بینی و پیشانی را نیز بپوشانید و بعد ورزش کنید.

• قبل از بیرون رفتن هواشناسی را چک کنید تا ببینید وضعیت باد و سرما چگونه است. اگر هوا به شدت سرد بود، پس طوری برنامه ریزی کنید که مدت زمان زیادی بیرون نمانید. همچنین فعالیت هایی انجام دهید که به حرکت کند نیاز داشته باشند. دویدن در هوای سرد با سرعت بالا به گونه ها آسیب وارد می کند.

وقتی هوا سرد می شود تمایل افراد به ورزش کردن کمتر می شود و علاقه خود را برای این امر از دست می دهند و از مریض شدن در هوای بیرون از منزل می ترسند در صورتیکه این طرز فکر اشتباه است. وقتی دمای هوا پایین می آید انگیزه دادن به خود برای ورزش کردن دشوار می شود، چون نمی خواهید به عنوان پاداش ورزش پوستتان بر اثر سرما بسوزد. سوختگی بر اثر سرما مانند آفتاب سوختگی نیست - بر اثر اشعه های مضر آفتاب اتفاق نمی افتد. این سوختگی در نتیجه دمای پایین و رطوبت کم رخ می دهد. چنین شرایطی روغن های طبیعی پوست را خالی می کند، باعث خشکی، سوزش و قرمز شدن پوست می شود.



عبور دوشغله‌ها از قانون

مرتضی محسن پور



ورزشی از دیرباز وجود داشته است، ولی روسای دستگاه ورزش به اجرای آن تن نمی‌دادند اما در دولت یازدهم رویه تغییر کرد و این قانون از زمان شروع برگزاری مجامع انتخاباتی به اجرا درآمد (حتی از حضور نمایندگان شورای شهر نیز جلوگیری به عمل آمد)، تا این که پای حضور نمایندگان مجلس شورای اسلامی در انتخابات باز شد. سیدمهدی هاشمی که سال‌ها سکان هدایت فدراسیون تیراندازی را بر عهده داشت و موفقیت‌های زیادی را در این رشته به دست آورده بود، دوباره تصمیم گرفت شانس خود را برای حضور در این فدراسیون امتحان کند.

از آنجایی که او نماینده مجلس شورای اسلامی شده بود، طبق قانون و بر اساس نامه سازمان بازرسی کل کشور نمی‌توانست در انتخابات شرکت کند، مگر این که از نمایندگی خانه ملت کناره‌گیری می‌کرد اما از همان ابتدا نمایندگان مجلس نسبت به ممنوعیت حضور دوشغله‌ها در انتخابات فدراسیون‌های ورزشی موضع‌گیری و اعلام کردند که نمایندگی شغل محسوب نمی‌شود و آنها معنی برای حضور در انتخابات فدراسیون‌ها ندارند. با مقاومت وزارت ورزش و جوانان و سازمان بازرسی کل کشور برای اجرای قانون، نمایندگان به زعم خودشان استفساریه‌ای را منتشر کردند که بر اساس آن، نمایندگی مجلس شورای اسلامی شغل نیست. این در حالی است که برخی از کارشناسان اعتقاد داشته و دارند نامه منتشر شده تنها نظر مشورتی بوده نه استفساریه.

انتخابات ریاست فدراسیون تیراندازی در حالی برگزار شد که پس از سه مرحله رای‌گیری سید مهدی هاشمی در رقابت تنگاتنگ با دادگر توانست برای چهار سال دیگر به عنوان رئیس انتخاب شود اما سوالی که در این جا وجود دارد این است که چگونه او که نماینده مجلس شورای اسلامی است و با توجه به اعلام سازمان بازرسی کل کشور دو شغله محسوب می‌شود توانست در انتخابات شرکت کند؟

دوشغله‌ها وارد شدند!

پس از روی کار آمدن مدیران جدید وزارت ورزش و جوانان در دولت تدبیر و امید بارها و بارها مسئولان این وزارتخانه اعلام کردند که در مورد حضور بازنشسته‌ها، اعضای شورای شهر و نمایندگان مجلس (دوشغله‌ها) در فدراسیون‌های ورزشی تابع قانون هستند و ملاک حضور این دسته از افراد در انتخابات رعایت قانون است. سازمان بازرسی کل کشور و وزارت ورزش و جوانان به کرات اعلام کرده بودند که حضور افراد دوشغله ممنوع و شرکت بازنشسته‌ها نیز تنها با ارائه مجوز ممکن است. متولیان ورزش هم در ابتدا برای برگزاری انتخابات تیراندازی به قانون تمکین کردند اما به یکباره با موافقت حضور سید مهدی هاشمی در انتخابات معادلات را بر هم زدند.

مجلس استفساریه نداد

در حالی که قانون، ممنوعیت حضور اعضای شورای شهر و نمایندگان مجلس در فدراسیون‌های

در کش و قوس این ماجرا و از آنجا که سازمان بازرسی کل کشور و وزارت ورزش و جوانان نامه مجلس را نظر مشورتی می‌دانستند نه استفساریه، دو بار انتخابات فدراسیون تیراندازی به تعویق افتاد و یک بار هم نام‌نویسی از کاندیداها تکرار شد.

آن زمان برای روشن شدن موضع مجلس شورای اسلامی در قبال حضور نمایندگان در انتخابات فدراسیون‌ها، محمود گودرزی (وزیر سابق ورزش) دیداری با لاریجانی، رئیس خانه ملت داشت و نتیجه جلسه آن شد که چنانچه در مدت کوتاهی استفساریه جدیدی برای رفع ممنوعیت حضور نمایندگان مجلس در انتخابات فدراسیون‌های ورزشی صادر نشود، ملاک نامه سازمان بازرسی کل کشور خواهد بود.

با این حال در شرایطی که انتظار می‌رفت قانون اجرا شود، حتی کار به تهدید و فشار علیه شخص وزیر کشیده شد و بحث استیضاح به میان آمد. بنابراین وزارت ورزش و جوانان به ناچار انتخابات را با حضور سیدمهدی هاشمی برگزار کرد.

شکایت به سازمان بازرسی

دامنه مخالفت با حضور دوشغله‌ها در انتخابات فدراسیون‌ها و عدم رعایت قانون در نهایت منجر به این شد که معاون ورزشی و مدیرکل حراست وزارت ورزش و جوانان به همراه نماینده سازمان بازرسی کل کشور در مجمع فدراسیون تیراندازی شرکت نکنند.

انتخابات فدراسیون تیراندازی با همه حاشیه هایش برگزار شد اما سوال این جاست که هزینه زیر پا گذاشتن قانون را چه کسی می‌پردازد؟ وزارت ورزش و جوانان می‌توانست همان طور که مانع حضور دنیامالی و ساعی در فدراسیون‌های قایقرانی و تکواندو شد به هاشمی هم مجوز شرکت در انتخابات را ندهد. در این صورت باید هزینه‌های سنگینی را می‌پرداخت اما شاید ترجیح داد برای حفظ منافع ورزش مصلحت‌اندیشی کند.



سال‌های میگل مونویوس در رئال مادرید

همان شب تصمیم به برکناری مونویوس گرفت و این موضوع را به تصویب رساند اما واقعیت این بود که سرمربی اسپانیایی استعفایش را به باشگاه ارائه کرد. رییس باشگاه درباره این موضوع گفت: دوست نداشتم ناراحتی هواداران را ببینم. مونویوس مدت‌هاست از این موضوع رنج می‌برد. چاره دیگری نداشتیم و استعفایش را قبول کردیم. او نمی‌توانست بیشتر از این مادرید را همراهی کند. با این حال مونویوس خاطرات فراموش نشدنی را برایمان به یادگار گذاشت.

مونویوس پس از ۲۵ سال باشگاه مادرید را ترک کرد. او در این مدت سه جام قهرمانان در اروپا و دو لیگ را به عنوان بازیکن به دست آورد و زمان مربیگری ۹ بار فاتح لالیگا شد. دو بار به عنوان قهرمان اروپا شناخته شد و دو بار نیز جام «کوپا دل ری» را بالای سر برد. همچنین یک جام بین قاره‌ای کسب کرد. پس از او، «مالونی» هدایت مادرید را بر عهده گرفت. سرمربی جدید در برنابئو پنج بر صفر مغلوب بارسلونای تحت هدایت یوهان کریوف شد اما جام حذفی را با شکست چهار بر صفر بارسلونا بالای سر برد.

از طرفی، مونویوس به عنوان سرمربی، به کار خود ادامه داد. در گرانا که حضور داشت، متوجه شد داوران به نفع مادرید قضاوت می‌کنند. سپس به سویا رفت و در نهایت هدایت تیم ملی اسپانیا را بر عهده گرفت. در آن زمان دوران خوبی را سپری کرد و نتایج خوبی در یورو و جام جهانی مکزیک به دست آورد.

جام اروپایی را فتح کرد. در آن بازی، سفیدپوشان هفت بر سه اینتراخت فرانکفورت را شکست دادند. همچنین تیم اسپانیایی توانست با شکست پنج بر یک پنیارول، نخستین جام بین قاره‌ای خود را به دست آورد. سپس مونویوس با دوران نزول مادرید (شکست در دو فینال) روبه‌رو شد اما با استفاده از بازیکنان جوان تیم و امضای قرارداد با بازیکنان خوب اسپانیایی، دوباره به شرایط قبل بازگشت. او با این بازیکنان جام دیگری در اروپا را فتح کرد. دومین دوره امضای قرارداد با بازیکنان جدید، موفقیت‌آمیز نبود. او بازیکنان خارجی به نام‌های نتر و پنینو مس را به مادرید آورد اما آنها عملکرد خوبی در این تیم نداشتند. در تیم مادرید ناراضی‌ت‌ی دیده می‌شد چون نتر بازیکن تنبلی بود که با غرور بازی می‌کرد و مس نیز چیزی از خود نشان نمی‌دادند. در این شرایط، بارسلونا به صدر جدول رسید و این موضوع به ضرر مونویوس تمام شد. او پس از ۱۳ سال حضور در مادرید در بازی‌های خانگی با شعار «این جا را ترک کن مونویوس» مواجه شد.

سفیدپوشان در بازی‌های برگشت لیگ، در خانه شکستی دیگر را تجربه کردند و در فاصله هشت امتیازی بارسلونا قرار گرفتند. باشگاه مادرید

میگل مونویوس توانست ۱۳ سال بر نیمکت رئال مادرید بنشیند و رکوردی تاریخی را در این رابطه به ثبت برساند.

در دهه ۵۰ میلادی اغلب سرمربی‌های رئال مادرید تغییر پیدا می‌کردند و تقریباً هیچ یک از آنها بیشتر از دو سال نمی‌توانستند هدایت سفیدپوشان را بر عهده داشته باشند. سانتیاگو برنابئو هر سال حضور یک سرمربی جدید را تجربه می‌کرد اما مادرید در سال ۱۹۵۹، سرانجام مردی را پیدا کرد که توانست به او اعتماد کند. او «میگل مونویوس» نام داشت.

این هافبک اسپانیایی سال‌ها برای مادرید بازی کرده بود و در دو سال پایانی که سفیدپوشان فاتح جام قهرمانان اروپا شدند، بازوبند کاپیتانی را بر بازو داشت. مونویوس در سال ۱۹۵۸ زمانی که ۳۶ سال داشت، متوجه وضعیت بد سلامتی خود شد و تصمیم گرفت از فوتبال خداحافظی کند. او در این باره گفت: خودم را پیر و ناتوان دیدم و فکر کردم بازی کردن با این شرایط مضحک است.

مونویوس در فصل ۶۰-۱۹۵۹ در پلوس اولترا (تیم دوم مادرید) مربیگری کرد و در آوریل به تیم نخست مادرید آمد تا جانشین فلیتاس سولیس پاراگوئه‌ای شود. مادرید با «دل‌سول» قرارداد امضاء کرد و به همراه سرمربی جدید پنجمین



داعش

آرش محمدیان

امپراتوری رو به اضمحلال

داعش چه خواهد شد؟

برای پاسخ به این سوال باید ابتدا نگاهی به نحوه توزیع و نقشه حضور داعش در کشورهای عربی و غیر عرب منطقه بکنیم و مکان‌های که این گروه تاکنون هدف گرفته را بررسی کنیم و ببینیم کدام کشورها از گزند حملات این گروه تروریستی و حربه‌هایش در امان مانده‌اند؟

سوریه

داعش در سال ۲۰۱۳ پس از جدایی از گروه تروریستی النصرة (شاخه القاعده در سوریه و عراق) از استان‌های رقه در شمال سوریه و دیرالزور در شرق این کشور فعالیت نظامی خود را به شکل مستقل از القاعده آغاز کرد و سپس دامنه نفوذ خود را به بخش‌هایی از استان حسکه در شرق سوریه نیز گسترش داد. داعش در روزهای اوج خود مناطقی در حومه شرقی و شمالی استان حلب، پایتخت اقتصادی سوریه را نیز به زیر سلطه خود درآورد و محدوده قلمرو آن در سوریه از مرز با ترکیه در شمال تا استان درعا در جنوب و از استان دیرالزور در شرق تا حومه دمشق، پایتخت سوریه در غرب گسترده شده بود. در زمان‌هایی نیز تنها چند کیلومتر با قلب پایتخت این کشور عربی فاصله داشت.

امروز اما سایه شوم پرچم سیاه داعش از بخش بزرگی از خاک سوریه برچیده شده است و حضور آن به شهر رقه و مناطقی از دیرالزور و نیز حضور پراکنده در مناطق روستایی و یا شهرهای کوچک محدود می‌شود. داعش در سوریه علاوه بر ارتش این کشور دشمنان زیاد دیگری از میان کردها، شورشیان سکولار سوری، ائتلاف بین‌المللی و از همه مهمتر مردم سوریه دارد.

عراق

داعش حضورش در عراق را با اشغال شهر موصل، مرکز استان نینوا به جهان‌نشان نشان داد و در مدتی کوتاه حدود ۹۰ درصد از مساحت استان غالباً سنی نشین الانبار را که به تنهایی یک سوم عراق را تشکیل داده تحت سلطه خود درآورد و سپس قلمرو خود را از مرز با سوریه تا نزدیک مرزهای ایران و از آنجا تا حومه بغداد، پایتخت این کشور گستراند.

امروز اما داعش بزرگترین شکست‌های خود را در عراق متحمل شده است و با آزادسازی شهر یک و نیم میلیون نفری موصل عملاً حضور نظامی این گروه تروریستی در عراق خاتمه یافته است گرچه همچنان نفوذ معنوی خود را در برخی مناطق عشایری و بیابانی غرب و شمال غرب عراق

با شکست‌های سنگین داعش در دو پایگاه اصلی این گروه تروریستی در عراق و سوریه این سوال پیش می‌آید که آینده این گروه چه خواهد شد و همزمان با تلاش‌های جهانی برای ریشه کن کردن آن آیا خورشید داعش با شکست در موصل و رقه رو به افول می‌گذارد یا باید منتظر باشیم با بازسازی ساختار خود فردا همانند قارچ از نقطه دیگری از گیتی سر از خاک در آورد.

گروه تروریستی "دولت اسلامی عراق و شام" که به نام مخفف «داعش» شناخته می‌شود قوی‌ترین، بزرگترین و تاثیرگذارترین گروه تروریستی فراطبیعی در تاریخ محسوب می‌شود؛ گروهی که تنها با گذشت یک سال از ظهور رسمی خود توانست به سرعت بخش‌های وسیعی از دو کشور عراق و سوریه را اشغال کند.

گرچه شرایط نابسامان منطقه به ویژه اوضاع در کشورهای درگیر پیامدهای بهار عربی و یا جنگ داخلی در برخی دیگر، سهم بسزایی در ریشه دواندن داعش در خاورمیانه و شمال آفریقا داشت اما یقیناً کمک‌های خارجی و توان تشکیلاتی این گروه نیز تاثیر بسیار زیادی در این امر داشته است.

درست است که طی دو سال گذشته و با تشکیل ائتلاف‌های مختلف جهانی و منطقه‌ای علیه داعش، این گروه متحمل شکست‌های زیادی شده و درصد چشمگیری از اراضی تحت اشغالش را به ویژه در سوریه و عراق از دست داده اما همچنان در گوشه و کنار جهان به ویژه در کشورهای منطقه حضور دارد و به تلاش برای تقویت توان نظامی و جذب نیروی انسانی خود می‌پردازد. به طور کلی امروزه داعش در نیمی از ۲۲ کشور عربی و چندین کشور اسلامی غیر عرب حضور نظامی دارد و در کشورهای بسیار دیگری در سراسر جهان هسته‌های مخفی تبلیغ و عضوگیری به راه انداخته است. شبکه‌ای گسترده که از روسیه تا اروپا و از استرالیا تا آمریکای لاتین گسترده شده است و از ابزارهای بسیار متنوعی برای نیل به اهداف خود بهره می‌برد.

با این مقدمه می‌گردیم به سوال اول خود: "عاقبت

حفظ کرده است.

لیبی

لیبی، کشوری که در قاره سیاه سومین پایگاه اصلی داعش به عنوان یک شبکه نظامی-حکومتی محسوب می‌شد. داعش به ویژه در شمال این کشور نیز همانند سوریه و عراق تشکیلات دولتی و رده‌های مختلف نظامی ایجاد کرده بود.

داعش با سوء استفاده از درگیری‌های داخلی در لیبی و نبود دولتی مقتدر و مرکزی شهر استراتژیک سرت و بخش‌هایی زیادی از نوار ساحلی لیبی حاشیه دریای مدیترانه را به طور کامل به اشغال خود درآورد. در سال ۲۰۱۵ نوار ساحلی لیبی که منطقه نفت خیز این کشور و شاه‌رگ اقتصادی آن محسوب می‌شود عملاً یا توسط داعش اشغال شده بود و یا برای فعالیت اقتصادی نا امن بود.

در پی سرکوب داعش در عراق و سوریه داعش در لیبی نیز به شدت رو به زوال نهاده و ارتش لیبی با پشتیبانی هوایی و اطلاعاتی کشورهای غربی و عربی ضربات سنگینی را بر پیکره این گروه وارد آورده است. محدوده نفوذ داعش در لیبی اکنون تنها به بخش‌هایی از شهر سرت و بنغازی در ساحل شمالی لیبی محدود می‌شود. اما علاوه بر این سه کشور که داعش در آنها پایگاه‌هایی مشخص در اختیار داشته و برای خود "امارات اسلامی" بنا کرده بود، این گروه تروریستی در برخی دیگر از کشورهای عربی نیز حضور و فعالیت مسلحانه دارد بی آنکه مناطق جغرافیایی مشخص را تحت کنترل خود داشته باشد.

مصر

یکی از این کشورهای عربی مصر است که مشابه دیگر کشورهای عرب منطقه شاهد انقلاب بهار عربی و برکناری حسنی مبارک از قدرت پس از حدود سه دهه بود. در جریان این کشمکش‌های انقلاب گروهی به نام جماعت انصار بیت المقدس در اوت ۲۰۱۱ در شبه جزیره سینا در شمال شرق این کشور سر برآورد. گروهی که سپس با داعش بیعت کرد نام "ولایت سیناء" را برای خود برگزید. این گروه مناطق مشخصی را در مصر در اشغال ندارد اما شبه جزیره سیناء مرکز اصلی فعالیت آنها محسوب می‌شود.

در طول دو سال گذشته به دلیل فعالیت داعش در صحرای سیناء این منطقه برای نیروهای نظامی و گردشگران خارجی بسیار ناامن بوده است و صدها نیروی ارتش و پلیس مصر در این منطقه به دست داعش کشته شده‌اند. البته ارتش مصر نیز عملیات گسترده‌ای را از یکسال قبل با هدف ریشه کن کردن داعش آغاز کرده است و توانسته ضربات سختی به آنها وارد کند گرچه هنوز توانسته اوضاع را به کنترل در آورد.

لبنان

لبنان نیز جزو آن کشورهایی است که داعش در آن حضور منظم ندارد و آن گونه که منابع اطلاعاتی این کشور مدعی هستند تنها شماری تروریست در شمال لبنان به ویژه در منطقه عکار و طرابلس حضور محدود دارند و تاکنون صراحتاً اعلام تاسیس ولایت و بیعت با





حال حاضر هدف حملات هوایی کشورهای غربی چون فرانسه، آمریکا و انگلیس قرار دارد و ارتش وابسته به دولت توافق ملی لیبی نیز حملاتی را علیه مقرهای این گروه انجام می‌دهد.

با مرور شکست‌های داعش در دو سال گذشته حالا باید به این سوال جواب داد که داعش نهایتاً چه می‌شود؟ در دومین سال اعلام خلافت خودخوانده داعش به رهبری ابوبکر البغدادی، باید گفت داعش به رغم شکست‌های گسترده در خاورمیانه و حملات غرب، همچنان نفوذ زیادی در بین گروه‌های افراط‌گرای محلی در سراسر جهان دارد، گروه‌هایی چون بوکوحرام نیجریه، ابوسیف در فیلیپین و امارات قفقاز در روسیه.

همچنین داعش گرچه مساحت قابل ملاحظه‌ای از مناطق تحت اشغالش در عراق، سوریه و لیبی را از دست داد اما این‌ها دلیل حتمی بودن ریشه کن شدن این گروه نیست و کارشناسان تروریسم و تحلیل‌گران بر این باورند که داعش با عقب نشینی از این مناطق در اندیشه انتقال رهبری خود به مکانی دیگر و بازسازی ساختار خود است.

یکی از محتمل‌ترین کشورهایی که تحلیل‌گران معتقدند داعش برای انتقال هسته مرکزی خود به آنجا می‌اندیشد، لیبی است. چرا که این کشور علاوه بر ذخایر نفتی فراوان همچنان درگیر دو دستگی سیاسی و اختلافات داخلی است. علاوه بر این لیبی به لحاظ جغرافیایی یکی از مکان‌های حساس برای غرب و دروازه ورود به اروپا است. کشور بعدی که گمان می‌رود داعش روی آن برنامه ریزی کرده باشد افغانستان است این کشور هم مشابه لیبی درگیر تنش‌های داخلی و خلأ قدرت واحد و فعالیت‌های طالبان و القاعده است از طرفی طالبان هم با پیشروی نیروهای ملی افغانستان در برخی ایالت‌های مهم به انزوا کشیده شده و تعداد زیادی از اعضای آن به ایدئولوژی‌های داعش و بیعت با این گروه تمایل یافته‌اند چنانکه در ژوئیه ۲۰۰۴ نیز گروهی از سران طالبان با رهبر داعش بیعت کردند.

البته در نظر گرفتن عوامل نامناسب محیطی در لیبی برای انجام فعالیت‌های تروریستی مثل نبود مناطق کوهستانی و جنگلی و نیز حساسیت ناتو بر لیبی و امکان اقدام نظامی فوری اعضای ناتو مشابه سال ۲۰۱۱، به نظر می‌رسد که افغانستان گزینه مساعدتری برای داعش باشد.

احتمال سوم و قابل قبول‌تری نیز مطرح است و آن اینکه داعش با تشدید حملات همه جانبه از سوی طرف‌های بین‌المللی و محلی در کشورهایی مانند عراق، سوریه، لیبی و حتی افغانستان به نوعی به درون لانه خود می‌خزد و تا دست دادن شرایط مناسب دیگری همانند آنچه در سوریه و عراق روی داد، تمرکز خود را بر انجام حملات تروریستی مستقل به ویژه در کشورهای غربی می‌گذارد تا با این کار دست کم نشان دهد هنوز از بین نرفته است.

آنچه که واضح است داعش دیگر به عنوان یک قدرتی که سرزمینی در اختیار داشته باشد و به شکل حکومت بر مردم حکمرانی کند محلی از اعراب ندارد و این گروه منتظر خواهد ماند تا دوباره شرایط برای ظهور و گسترش اقداماتش فراهم شود؛ انتظاری که ممکن است سال‌های سال به طول بینجامد.

دارد بیش از همسایه خود پاکستان از نفوذ داعش تاثیر پذیرفته و برخی مناطق جنوبی و مرکزی آن به جولانگاه تروریست‌های این گروه بدل شده است.

داعش در افغانستان همزمان که با دولت و نیروهای آمریکایی می‌جنگد، با دیگر گروه افراط‌گر رقیب خود به خصوص طالبان نیز درگیر است. با وجود رشد سریع داعش در افغانستان و پاکستان در سال ۲۰۱۵ و اوایل ۲۰۱۶ اما شکست‌های عراق و سوریه تا حدود زیادی بر توان عضو گیری و به تبع آن قدرت داعش در این دو کشور تاثیر منفی گذاشته است.

فهرستی از شکست‌های داعش در دو سال اخیر

گروه تروریستی داعش به رغم آنکه پس از اعلام وجود به سرعت گسترش یافت به سرعت نیز مناطق تحت سلطه‌اش در عراق و سوریه و لیبی را از دست داد و بسیاری از رهبران و سرکردگان و فرماندهان رده‌های اول آن در جریان عملیات‌های مختلف کشته شدند.

داعش امسال بزرگترین شکست‌های خود را در موصل عراق و رقه سوریه به عنوان بزرگترین شهرهایی که در دست داشت، متحمل شد و عملاً شکست در این دو شهر کمر داعش در منطقه را هم شکست. داعش همچنین با تحمل شکست از کردهای سوریه و نیروهای مخالف سوری تحت حمایت ترکیه، به طور کامل نوار مرزی سوریه و ترکیه که مسیر اصلی ورود نیروهای خارجی داعش محسوب می‌شد، را نیز از دست داد. مثلث "موصل، رقه و مرز سوریه-ترکیه" اصلی‌ترین شکست داعش از زمان تاسیس آن محسوب می‌شود و به شکل گسترده‌ای بر فعالیت‌های این گروه در سراسر مناطق تحت نفوذ این گروه تاثیر گذاشت اما این تنها شکست داعش نبوده است.

نیروهای سوریه دموکرات نیز موفق شدند شهر منبج و تل البیض در شمال سوریه را که از مهمترین پایگاه‌های داعش محسوب می‌شدند و مسیر اصلی امدادسانی این گروه بود، از تروریست‌های داعش پس بگیرند.

ارتش سوریه نیز با پشتیبانی روسیه در سال ۲۰۱۵ شهر باستانی تدمرا از داعش پس گرفت و این گروه تروریستی را از اطراف دمشق دور کرد.

در عراق هم اوضاع به همین منوال است و داعش به همان سرعتی که ظهور کرد برچیده شد، به نحوی که این گروه شهرهای تکریت، سنجار، فلوجه، رمادی و القیاره، بیجی، و ده‌ها شهر کوچک و بزرگ دیگر را از دست داد.

در لیبی نیز این گروه از شهر درنه بیرون رانده شد و در شهر سرت نیز نفق‌های آخر خود را می‌کشد و در

داعش نکرده‌اند. اما واقعیت آن است که داعش در مناطق مرزی با سوریه حضور پررنگی دارد و درگیری‌های مختلفی با ارتش لبنان و دیگر گروه‌های حاضر در لبنان از جمله حزب الله داشته است. گفته می‌شود داعش در این منطقه حدود ۷۰۰ نیرو دارد.

الجزائر

در این کشور آفریقایی نیز مناطقی مشخص در اشغال داعش نیست اما گروه‌های تکفیری کوچکی چون "جندالخلافة" و "ولایت الجزائر" که بیشتر عضو تشکیلات القاعده بودند و از این گروه جدا شده‌اند حضور دارند که این گروه‌ها نیز در حال حاضر با داعش بیعت کرده‌اند. علاوه بر این گروه "المرباطون" که اخیراً با داعش بیعت کرد نیز در بخش‌هایی از الجزایر حضور دارد.

فلسطین

فلسطین نیز جز کشورهایی است که داعش یا گروه‌های حامی آن در آن حضور ندارند و تنها گروه‌های کوچکی از مویدان داعش همچون "انصار دولت اسلامی" و "سریه عمر صدید" در نوار غزه فعالیت نامنظم دارند که این گروه‌ها توسط جنبش حماس تا حدود زیادی کنترل و سرکوب شده‌اند.

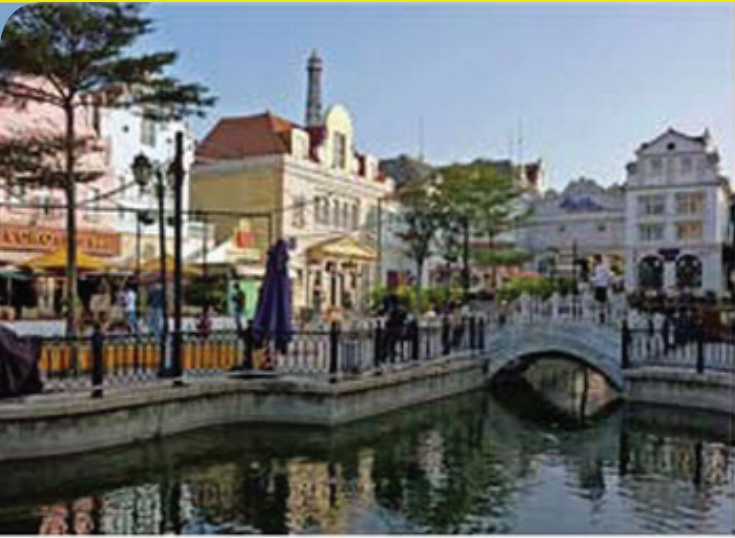
یمن

کشور یمن که فقیرترین کشور عربی محسوب می‌شود و با حملات وحشیانه عربستان و متحدها عرش مواجه است نیز مدتی است با پدیده داعش گریبان گیر است. تروریست‌های داعش با سوء استفاده از آشوب داخلی یمن و حملات عربستان توانسته‌اند در قسمت‌های مختلفی از این کشور به ویژه نوار ساحلی جنوب و مناطق بیابانی شرق نفوذ کنند.

داعش در یمن در کنار دیگر گروه‌های افراط‌گرا هدف حملات خارجی و عمدتاً آمریکایی نیز قرار می‌گیرد اما یقیناً تا اوضاع آشفته یمن به همین صورت کنونی باشد ریشه کن کردن آن کار آسانی نخواهد بود به ویژه اینکه برخی طرف‌های داخلی و منطقه‌ای نیز از آنها به عنوان یک برگ قدرت در یمن سوء استفاده می‌کنند.

پاکستان و افغانستان

این دو کشور که به عنوان خاستگاه سنتی جریان‌های افراطی و تروریستی به ویژه القاعده و طالبان شناخته می‌شود، مدتی است عرصه فعالیت داعش نیز شده‌اند. در این بین افغانستان که دولت مرکزی ضعیف‌تری



دریچه ای رو به جهان

شاهکارهای معماری اروپایی موجود در این پارک عبارتند از : برج ایفل ، برج پیزا، برج لندن و شهر آتن باستانی ، با قدم زدن در طول مسیر و مشاهده این بناها می توانید سفری به فرهنگ کلاسیک اروپایی داشته باشید. دیدن آمفی تئاتر معروف روم ، برای شما یاد آور منظره ای خونین و ظالمانه خواهد بود .

علاوه بر این ها شما می توانید بر قایق های Gon Dola سوار شده و از مناظر بدیع شهرونی لذت ببرید. از جمله نمونه های بازسازی شده از قاره آفریقا می توان به اهرام ثلاثه و مجسمه ابوالهول اشاره داشت. بعد از گذار از دهکده ها و قریه های آفریقایی شما می توانید سفری نیز به قاره اقیانوسیه داشته باشید. در این قسمت خانه اپرای شهر سیدنی (Sydney Opera House) ، که نوعی سبک منحصر به فرد از معماری را داراست و یکی از سمبل های کشور استرالیا و حتی

پارک دریچه ای رو به جهان که در شهر شنزن چین واقع شده ، نمونه ای عالی از یک پارک المثنی ! یا همان کپی برابر اصل به شمار می رود. در این پارک ، که در (Overseas Chinese town) واقع شده است، نمونه های کپی از عجایب دنیا، میراث تاریخی و مکان های دیدنی معروف دنیا ساخته شده و در معرض نمایش عموم قرار داده شده است. این نمونه ها در مقیاس های ۱ به ۱ و ۱ به ۵ و ۱ به ۱۵ ساخته شده اند.

در طول یک روز فراموش نشدنی شما می توانید کلیه مکان های مشهور در سرتاسر زمین را پشت سر هم ببینید. از جمله مکان های بازسازی شده در این پارک می توان به پاکودای ماهامونی (Mahamuni Pagoda) اشاره کرد که در کشور برمه در شهر ماندالای واقع شده است، از دیگر موارد می توان به آنگکور وات (Angkor wat) در کمبوجیه اشاره داشت. از جمله



عناوین مطالب

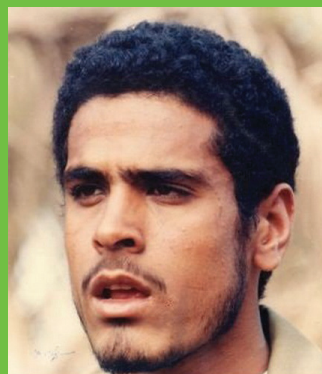
تماس با ما

آرشیو

دوستان

صفحه اصلی

پیش‌بینی یک شهید از کربلای ۴



احمد پاسبان از جمله غواصان شهید گردان ۴۱۰ لشکر ۴۱ ثارالله است که در عملیات «کربلای ۴» به شهادت رسیده است و پیکرش پس از ۱۱ سال کاوش و در زادگاهش زاهدان خاکسپازی شد. این رزمنده پیش از حضور در عملیات، گفت‌وگویی با مادرش کرده است که در یک نوار کاست آن به ثبت رسانده است و در آن خبر از انجام عملیاتی بی‌بازگشت می‌دهد. اما شهید پاسبان در بخشی از گفت‌وگویی که با مادرش

دارد به تمامی سم پاشی‌های دشمن پیرامون عملیات کربلای ۴ پاسخ داده است.

«بسم الله الرحمن الرحيم

خانواده عزیزم اکنون که دارم این نوار را پر می‌کنم ساعت ۸ شب ۳۰ آذر ماه ۱۳۶۵ است. ما اکنون در حال تحویل ساک‌ها به واحد تعاون هستیم تا انشاء الله آماده بشویم برای عملیات و به همراهان بار و بنه زیادی نداشته باشیم. دو یا سه شب دیگر بیشتر به آغاز عملیات باقی نمانده است. من در باره «کالک» (نقشه) عملیاتی تا آن حدی که توجیه شدم می‌دانم که باز گشتی در کارم نیست.

باز گشتی در کار هیچ کدام از ما نخواهد بود. منطقه جوری است که شاید دیگر اصلاً نتوانیم برگردیم و شاید جنازه من به دست شما نرسد. اما از شما یک چیز می‌خواهم و آن صبر و استقامت و بردباری است. من برای خودم مهم نیست که چه مسئله‌ای، برایم به وجود می‌آید و چطور می‌شود در این جریان من خودم را فدای اسلام می‌کنم. امیدوارم اسلام مرا قبول کند در عین حال از حضرت فاطمه زهرا (س) می‌خواهم در این عملیات به ما پیروزی عطا فرماید.

ما سختی‌های زیادی پیش از جریان این عملیات کشیده‌ایم در آب‌های سردی می‌رفتیم که پهلویمان درد می‌گرفت ولی لب به سخن نمی‌آوردیم. وقتی مرخصی آمده بودم شما می‌دانستید که کلیه‌هایم درد گرفته این‌ها همه‌اش دلیلش این بود که آب سرد بود. آب تمیز نبود. ما توی آن تمرین می‌کردیم تا انشاء الله خودمان را آماده کنیم و ضربه نهایی را در چنین شب‌هایی بر دشمن بزنیم.

ما می‌خواهیم برویم تا افتخاری دوباره برای اسلام کسب کنیم. مادر جان می‌دانم زحمات زیادی برایم کشیدی. می‌دانم تو برایم زحمت کشیدی اما من کوتاهی کردم. قدر زحمات تو را ندانستم. جهالت به خرج دادم. مادر مرا ببخش. مادر عزیز از وقتی که خودم را شناختم سعی کردم در جبران زحمات شما برایم اما مادر من زحمات شما برای من آن قدر زیاد است که من حتی نمی‌توانم گوشه‌هایی از آن را جبران کنم.

همان چیزی که من به عنوان پسران برایتان می‌گویم. اینها همه در لحظات آخر عمر که شما ان‌شاء الله از من راضی باشید و خداوند جهاد من را در راه خودش قبول کند و من جزء شهدای گردان و جزء شهدای اسلام قبول کند و با شهدای کربلا محشور کند. حالا برای گذشتن از تقصیراتم خدمت شما عرض می‌کنم مادر عزیزم دست بویست هستم. مادر عزیزم به پایت می‌افتم. پایت را می‌بوسم. مادر عزیزم شما را خیلی دوست دارم از ته دل، اما الان تکلیف بر من این است که بروم مبارزه کنم. مادرم اگر در عملیات پیروز نشویم برایم مهم نیست چون ما می‌خواهیم تکلیف خودمان را انجام دهیم. تکلیف هم یا به شهادت یا به پیروزی ختم می‌شود.

امیدوارم مرگ واقعی ما شهادت باشد. از حضرت فاطمه می‌خواهم که به شما صبر عطا کند. داغ پسر خیلی سخت است. برای من هیچ مهم نیست چرا که اباعبدالله در صحنه‌های کربلا جوان‌هایش را داد. زینب آنقدر صبر و استقامت را برای خودش تحمل کرد. بله زینب را به اسیری بردند. زینب تحمل کرد. مادرم من حالا فرزند تو ام و در راه اسلام می‌روم. من امانتی بودم در دست تو. مادرم هیچ کس عمر جاوید نکرد و من هم نخواهم کرد ولی دوست دارم مرگم شهادت باشد و در اینجا مادر جان در آخرین لحظات زندگی که همین طور سپری می‌شود از شما حلالیت می‌طلبم. امید وارم من، فرزند حقیرتان را حلال کنید.»

قاره اقیانوسیه به شمار می‌رود، بازسازی شده است. از فاصله دورتر این سازه شبیه به مروارید درخشانی در دریای بی‌کران به نظر می‌رسد. صدای غرش آبشار نیاگارا و دره باریک باشکوه (Grand Canyon) شما را به قاره جوان آمریکا می‌برد. این دو نمونه از عجایب طبیعی زیبا و نفس‌گیر به شمار می‌روند. در ادامه این سفر یک روزه می‌توانید وارد بخش‌های متمدن و مدرن آمریکا شده و نسخه بازسازی شده منطقه منتهن شهر نیویورک را مشاهده کنید. در این بخش شما آسمان خراش‌های سر به فلک کشیده را در ردیف‌های متوالی خواهید دید، تعجبی ندارد که گفته می‌شود، ریتم و حرکت زندگی در نیویورک سریعتر از معمول است.

زمان فستیوال‌ها زمان بسیار مناسبی برای بازدید از این مجموعه به شمار می‌رود. هر ساله در این پارک فستیوال گیلاس و هفته فرهنگ هندوستان برگزار می‌شود. در طول فستیوال گیلاس، قدم زدن در طول باغ‌های گیلاس ژاپنی و خوردن یک فنجان چای شما را سرنزده و سرحال خواهد کرد.

مجموعه‌ی تفریحی دریچه‌ای رو به جهان (Window of the word) در طول تعطیلات سالانه فستیوال‌های مختلفی را پذیراست. از آن جمله می‌توان به فستیوال بین المللی ما شعر اشاره کرد که در فصل تعطیلات تابستانی برگزار می‌شود، این فستیوال یکی از پرطرفدارترین فستیوال‌های این مجموعه محسوب می‌شود.

از جمله دیگر فستیوال‌ها می‌توان به فستیوال موسیقی پاپ اشاره کرد که در بین جوانان از محبوبیت خاصی برخوردار است. این فستیوال در روز ملی کشور چین برگزار می‌شود.

علاوه بر اینها در ماه دسامبر بابا نوئل سال نو را به مسیحیان تبریک می‌گوید و در فستیوال بهاره، انواع جشن و پایکوبی برپا می‌شود. مشارکت در فعالیت‌های سرگرم‌کننده در طول این بازدید به سفر شما تنوع و شادی خواهد بخشید.

انتخاب‌های تفریحی و سرگرم‌کننده مختلفی نیز برای شما در مجموعه دریچه‌ای رو به جهان (Window of the Word) تدارک داده شده است. از آن جمله می‌توان به قایق سواری در رودخانه کلرادو (Colorado) در گراند کانیون (Grand Canyon) اشاره کرد که بسیار هیجان‌انگیز خواهد بود، از دیگر تفریحات می‌توان به پیمایش مسیرهای مخصوص سرخپوستان آمریکای شمالی برای شکار در بیسه‌ها اشاره داشت.

سرگرمی‌های جالب دیگر این پارک، تراموا سواری بر فراز جنگل‌های استوایی است.

منبع: google.com



○ مهدی آشتیانی

در حسرت تیر خلاص

بعد از ظهر در محاصره دشمن گیر کردیم، هر چه مهمات داشتیم خرج بعضی‌ها کرده بودیم، آتش دشمن بسیار سنگین بود، در نزدیکی محل سنگرم، راکتی خورد، حفره بزرگی ایجاد کرد، به قصد رفتن به حفره که حالا بعد از اصابت راکت محل امنی به نظر می‌رسید خیز برداشتم، برای لحظه‌ای صدای انفجار و سپس دود مانع از این شد که بفهمم چه شده است.

چند لحظه بعد به خودم آمدم، گوش‌هایم سوت می‌کشید، خواستم تکان بخورم، دیدم بدنم با من همراهی نمی‌کند، به سختی سرم را بالا آوردم، تقریباً ترکش‌ها به تمام بدنم خورده بود، پای راستم هم از زانو دیده نمی‌شد.

دردی جانکاه از ناحیه گردن احساس می‌کردم، تعجب می‌کردم که چرا درد از ناحیه پا احساس نمی‌کنم، اطرافم را به زحمت نگاه کردم، تمام بچه‌ها مورد آماج و اصابت ترکش‌های راکت‌های دشمن قرار گرفته بودند، عده‌ای شهید شده بودند، عده‌ای ناله می‌کردند، صدای برادر غلامی را شناختم، مداح گردان بود و داشت روضه حضرت ابوالفضل را زمزمه می‌کرد.

زیانم از تشنگی خشک شده بود، شهادتین را در دل خواندم، لحظاتی نگذشته بود که نیروهای عراقی به بالای سرمان رسیدند، هر که زخمی بود یا ناله می‌کرد تیر خلاص می‌زدند. در دل دوباره اشهدم را خواندم، منتظر بودم به بالای سرم بیایند و تیر خلاصی هم به من بزنند. بی‌رمق با چشمانی نیمه باز به آسمان آبی می‌نگریستم، یعنی می‌شد تا لحظه‌ای دیگر در کهکشان ستاره‌های این آسمان جای بگیرم!

فرمانده بعضی با کلاه قرمز تکاوری بالای سرم آمد، می‌توانستم چهره برافروخته‌اش را ببینم، در دل از خدا طلب مغفرت کردم، هفت تیرش را به سمت سرم نشانه گرفتم، چشمانم را آهسته بستم، ظاهراً تا شهادت چیزی باقی نمانده بود اما صدای داد و بیداد و بحث تندی به زبان عربی باعث شد تا چشمانم را دوباره باز کنم.

یک سرباز عراقی مانع تیراندازی شد، شاید به خاطر وضعیت بسیار بد بدن خون آلودم و پای از دست رفته‌ام یا کلا تیرهای ناجوانمردانه خلاص، این درگیری لفظی ایجاد شده بود، فرمانده عراقی اسلحه را بالا آورد و به سر سرباز شلیک کرد. بعد به طرف سر من هم شلیک کرد، اما خواست خدا بود که این کار را با بی‌دقتی انجام دهد. چون تنها زخمی نه چندان عمیق بر بالای سرم ایجاد کرد. حالا سرم یکپارچه درد شده بود، دیگر دردها را از یاد برده بودم، لحظه‌ای بعد از هوش رفتن، زمندگان ایرانی ساعتی بعد در یک پاتک دشمن را به عقب راندند و من را به پشت جبهه منتقل کردند.



○ کاظم قربانی

هشت سال پس از جنگ...

« برای رزمنده‌هایی که در حلبچه مشغول خدمت بودند با هلی‌کوپتر غذا و مهمات برده بودیم. زیر آتش سنگین دشمن فرود آمدیم و غذا را تحویل دادیم و سریع بلند شدیم که دور بزنیم و برگردیم. ۱۰ متری از زمین فاصله نگرفته بودیم که دیدم؛ تراکتوری با رزمنده‌ای که روی آن بود، واژگون شد و ته دَره سقوط کرد.

به خلبان گفتم بنشین. گفت: در این شرایط و با این حجم آتش چطور برگردم؟ گفتم: چاره‌ای نیست، باید بنشینیم. بالاخره خلبان با مهارتی که داشت و به لطف خداوند هلی‌کوپتر را سالم به زمین نشاند. نزدیک‌تر که رفتیم آن رزمنده را دیدم که فک و صورتش له شده بود. ما دو نفر با بی‌سیم‌چی که همراه ما بود به سختی آن رزمنده را سوار هلی‌کوپتر کردیم. اوضاعش خیلی به هم ریخته بود و داشت جان می‌داد. به چشم‌هایش که دست می‌زد از شدت درد پاهایش را تکان می‌داد.

با اینکه فرصت تنگ بود تصمیم گرفتیم، او را به نزدیک‌ترین اورژانس برسانیم. در مسیر اورژانس حال رزمنده به قدری خراب شد که من اشهدش را گفتم و با همان حال او را تحویل اورژانس دادیم و خودمان سریع برگشتیم.

هشت سالی از پایان جنگ گذشته بود و با گذر زمان آن ماجرا از یادم رفته بود. روزی در تیپ سپاه زنجان در دفترم نشسته بودم. خبر دادند که ملاقاتی دارم. بعد، مردی بلند قد که دستمالی را روی صورتش گذاشته بود، وارد اتاق شد. فکر کردم، ندانمش درد می‌کند و پرسیدم: دندانان درد می‌کند؟ چشم‌هایش پر از اشک شد. بغضش شکسته بود و به پهنای صورت گریه می‌کرد. آرام‌تر که شد خودش را معرفی کرد. باورم نمی‌شد او همان رزمنده‌ی زنجانی بود که من اشهدش را خوانده بودم. خداوند خواسته بود زنده بماند. او نیز بعد از سال‌ها توانسته بود پیدایم کند تا به خاطر انتقالش به بیمارستان از من تشکر کند.»



○ داود افکار

نوحه منافقین؟

یک روز به تاسوعای سال ۶۷ مانده بود که منافقین وارد اردوگاه شدند و به ما گفتند هرکسی که می‌خواهد عزاداری کند آزاد است. به این ترتیب عزاداری شروع شد، همه بچه‌ها در حیاط اردوگاه جمع شدند و به سینه‌زنی پرداختند. روزهای تاسوعا و عاشورا هم به همین منوال مراسم برگزار کردیم و در پایان هر مراسم یکی از برادران دعای مفصلی می‌خواند که در آن نابودی دشمنان اسلام، ذلت خائنان به وطن و عزت خادمان را از خداوند طلب می‌کردیم. نزدیک ظهر عاشورا بود که منافقین سر رسیدند و مراسم را به هم زدند. یکی از آن‌ها گفت: شما برای همه دعا کردید جز امام. او را هم دعا می‌کردید و خیالتان راحت می‌شد. سپس از ما خواستند کسی را که دعا کرده بود معرفی کنیم تا بگذارند مراسم عزاداری را ادامه دهیم؛ اما هیچ کس حرفی نزد و مراسم را ناتمام رها کردیم و راهی اتاق‌ها شدیم. شب شام غریبان بود که منافق خودفروخته‌ای را آوردند تا نوحه‌ای بخواند که سراسر توهین به مسئولان نظام بود. ما که از این موضوع کاملاً مطلع بودیم به محض شروع نوحه توسط آن منافق همه فریاد «یا حسین یا حسین» سردادیم و به سمت اتاق‌ها حرکت کردیم تا نگذاریم منافقین از این فرصت استفاده کنند. فردای روز عاشورا عده‌ای از برادرانی را که شب، شناسایی کرده بودند دستبند زدند و با چشم‌های بسته برای تنبیه و شکنجه به سلول انفرادی بردند.



○ کاظم سلیمی

روایت یک عاشقی

دی ماه سال ۱۳۶۳ بود. دوم دبیرستان را در هنرستان کشاورزی «شهید باهنر» زنجان می‌خواندم. سر کلاس فیزیک نشسته بودم و آقای «بلال زاده» درس می‌داد. از خیابان صدای نوحه آهنگران شنیده می‌شد. اعزام بزرگی در پیش بود. آن روزها از طرف سپاه تبلیغات زیادی برای جذب نیرو انجام می‌شد.

بلندگوهای بزرگی روی ماشین‌های تویوتای نظامی نصب شده بود و سرودها و نوحه‌های آهنگران را پخش می‌کردند. مدرسه ما در خیابان اصلی و کلاس‌مان در طبقه دوم قرار داشت. از همان جاسدای دلنشین و هیجان‌انگیز آهنگران به خوبی به گوش می‌رسید. نوای «ای لشکر صاحب زمان/ آماده باش آماده باش... پخش می‌شد. شنیدن این نغمه حواسم را پرت می‌کرد. اصلاً سر کلاس نبودم. آقای بلال زاده هم این را فهمیده بود. دوباره تذکر داد که حواست کجاست؟ بار سوم، گچ را به طرفم پرتاب کرد و گفت: «پسر کجایی؟ مگر عاشق شدی؟ اگر این بار حواست رو جمع نکنی میری بیرون.» با این حرف به خودم آمدم. خیلی سعی کردم حواسم را جمع کنم اما شاید هم حق با او بود. من عاشق شده بودم. اما نه به آن شکلی که او در نظرش بود. بیشتر از دوباره به جبهه رفته و حال و هوای آنجا را با تمام وجود حس کرده بودم. در ذهنم «جبهه ما را عاشق خود کرده بود/ جنگ ما را لایق خود کرده بود.» را مرور می‌کردم.

شنیدن صدای آهنگران خاطرات آنجا را در ذهنم تداعی می‌کرد و بر دل‌تنگی و شوق من می‌افزود. از طرفی هم شعله‌های تردید جانسوزی را در وجودم می‌افروخت. تصمیم گرفته بودم امسال خوب درس بخوانم و به این طریق انجام وظیفه و تکلیف کنم. نصیحت پدر و مادرم در گوشم بود که هر روز تکرار می‌کردند: «تو دو بار جبهه رفتی. اگر وظیفه است بسه، اگر ثواب است بسه، اگر برای خدمت است بسه.»

آمادگی روحی و فکری برای اعزام به جبهه را نداشتم. صدای آهنگران و دیدن بچه‌هایی که آماده اعزام می‌شدند به تردید من برای ماندن و شوقم برای رفتن می‌افزود و احساس می‌کردم بیشتر از آنی که جبهه به من نیاز داشته باشد، من به جبهه نیاز دارم. به آن حال و هوای معنوی، به سجده‌های طولانی، به دعای کمیل، به ناله‌های دسته جمعی یا رب یا رب یا رب، به برادر گفتن و برادر جان شنیدن و خود را در جمع انصار حسین دیدن؛ نیاز می‌رم داشتم.

بودن در این حال و هوا احساس آرامش خوشایند و لذت عجیبی در دلم ایجاد می‌کرد. لذتی که با هیچ چیز دیگر مقایسه نبود. نمی‌توانستم تصمیم بگیرم که بروم یا بمانم و درس بخوانم. بعد از ظهر آن روز وضو گرفتم و به نمازخانه رفتم بعد از خواندن نماز، برای رهایی از این سرگردانی، دست نیاز به درگاه بی‌نیاز بالا بردم. سوز و گدازها کردم و با چشمانی اشکبار و دلی پر اضطراب از او خواستم که مرا در خواستن یاری کند و با این آتش جان، سوز تردید را خاموش کند.

طولی نکشید که دلم آرام گرفت. لا بذكر الله تطمئن القلوب. افکاری در ذهنم جاری شد که مرا در تصمیم‌گیری کمک کرد. با شادابی فراوان و بدون دغدغه پیش دوستم «شیر رحیمی» رفتم و گفتم: من هم با شما به جبهه می‌آیم.

سحرگاه رفتن

و آتش چنان سوخت بال و پرت را
که حتی ندیدیم خاکسترت را
به دنبال دفترچه ی خاطرات
دلخوش گشت هر گوشه ی سنگرت را
و پیدا نکردم در آن کنج غربت
به جز آخرین صفحه ی دفترت را
همان دستمالی که پیچیده بودی
در آن مهر و تسبیح و انگشترت را
همان دستمالی که یک روز بستی
به آن زخم بازوی همسنگرت را
همان دست هایی که پولک نشان شد
و پوشید اسرار چشم تررت را
سحرگاه رفتن زدی با لطافت
به پیشانی ام بوسه آخرت را
و با غربتی کهنه تنها نهادی
مرا آخرین پاره پیکرت را
و تا حال می سوزم از یاد روزی
که تشییع کردم تن بی سرت را
کجا می روی ای مسافر؟ درنگی!
ببر با خودت پاره ی دیگری را

چهارپاره

دور تا دور حوض خانه ی ما
پوکه های گلوله گل داده است
پوکه های گلوله را آری
پدر از آسمان فرستاده است
عید آن سال، حوض خانه ما
گل نداد و گلوله باران شد
پدرم رفت و بعد هشت بهار
پوکه های گلوله گلدان شد
پدرم تکه تکه هر چه که داشت
رفت همراه با عصاهایش
سال پنجاه و هفت چشمانش
سال هفتاد و پنج پاهایش
پدرم کنج جانماز خودش
بی نیاز از تمام خواهش ها
سندی بود و بایگانی شد
کنج بنیاد حفظ ارزش ها
روی این تخت رنگ و رو رفته
پدرم کوه بردباری بود
پدر مرد من به تنهایی
ادبیات پایداری بود ...

در شعله

گل شد، بر آمد پیکرم، آهسته آهسته
انگار دارم می برم آهسته آهسته
انگشترم، مهرم، پلاکم، چفیه ام، عطر
پیدا شد از دور و برم آهسته آهسته
آهسته آهسته سرم از خاک می روید
از خاک می روید سرم آهسته آهسته
جز نیمه ای از من نمی یابید، روزی سوخت
در شعله نیم دیگرم آهسته آهسته
امروز بعد از سال ها زاییده خواهد شد
ققنوس از خاکسترم آهسته آهسته
خوابیده ام بر شانه ها و می برندم □ نه
تابوت را من می برم آهسته آهسته
آن پیرزن، این زن به چشمم آشنا هستند
دارم به جا می آورم آهسته آهسته
خواندم: پدر خالی است جایش این خبر می ریخت
از چشم های خواهرم آهسته آهسته
دیگر برای آستین بالا زدن دیر است
این را بگو با مادرم آهسته آهسته

مهدی فرجی

سعید بیابانکی

محمد کاظم کاظمی

حجم خیالی

کاش می شد این حجم خیالی را از تن به در کرد.
با من سر جنگ دارد، می خواهد مرا از پای در آورد.
این ثانیه های مرگبار هم چیزی نیستند جز همدستانی برای او...
زوج گشته اند و بر من فروود آمده اند.
مرا تاب نبرد نیست، خاطره های خوشتر رهایم نمی کنند
مگر من چه کرده ام که اینگونه سزاوارم می دانی...
مگر گناهی نابخشودنی از من سرزده، یا خطایی کرده ام که خود نمی دانم
ای کاش از آن حجمی که در سینه داری مقداری خرج خود می کردی. لااقل آن را صرف منافع شخصی خود کن
جرعه ای احساس خوب به خدا زندگی را به کامت شیرین خواهد کرد.
بهتر است روی صحبت من با خودم باشد.
چه سهل انگاری هستم من
کسی نیست بگوید، «خردیوانه»، او برای تو خشت و سنگ می شود که مبدا خلوتش را با هیاهوی چشمانت درهم شکنی
برای خود و دیگران که چنین نیست
آسوده خیال زندگی می کند و به هر کس که بخواهد حجم می دهد.
افسوس می خورم، برای آن گلی که در دست او در حال پرپر شدن است.
کاش می دانستم اکنون خزان آور کدامین بهار شده ای، تا شاید به دادش می رسیدم و نمی گذاشتم ساقه هایش را از کمر بشکنی.
که چون من تاب ایستادن از کف بدهد
دل عجب می ترسد... می ترسد از بی فردایی هایم...
منظور شاعر از «حجم»، همان قلب است

بهار شریفی

شهید بن شهید

مولف: رحیم مخدومی

ناشر: کتاب: نشر شاهد

کتاب «شهید بن شهید» از گروه آثار زندگی نامه مستند نشر شاهد به قلم رحیم مخدومی در بیست و سه فصل به روایت خاطرات و زندگی سراسر ایثار و شهادت شهید محمود امان الهی می‌پردازد.

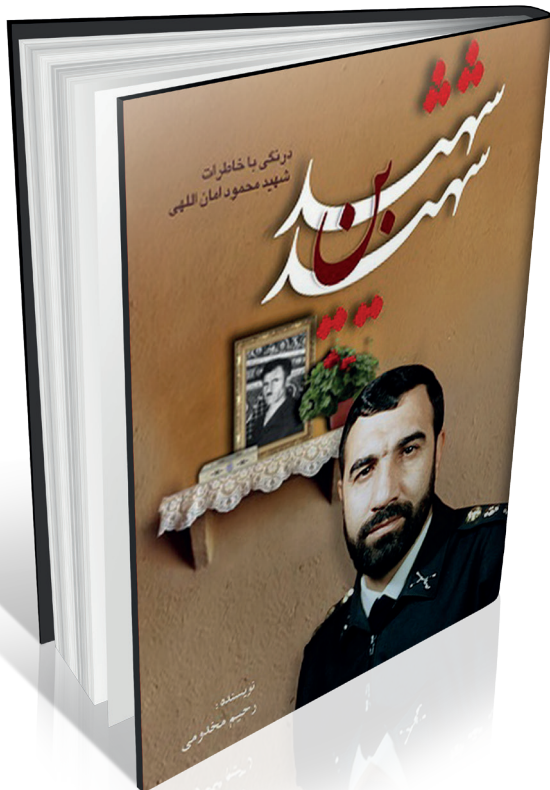
فهرست عناوین این کتاب عبارتند از: پنجره چهلیم، مرضیه و محمود، ریش سفیدها این صدای کودکانه را دوست دارند، چراغ روستا، احد و فاطمه، سید انقلاب، آزاده مرد، آزادی جوانمرد، شمع جمع، آنکه حیات می‌بخشید، شمشیر مظلوم، سلاح مؤمن، به درویشی قناعت کن که سلطانی خطر دارد، به اسیر کن مدار، دست من و دامن تو، یا حسین فرماندهی از آن توست، می‌خواهم نوکر مردم باشم، شیر شیر است، اگر چه در زنجیر است، روزهای آخر، تولدی دیگر، آزمونی سخت، خاطراتی از زبان محمود، روزی که مرا شهید خواندند و عکس‌ها و اسناد.

نویسنده در مقدمه کتاب آورده است: تحقیق درباره محمود امان الهی را خیلی سال پیش شروع کردم. اما برای نوشتن وسواس داشتم. سنگینی و عظمت این مرد مرا سخت در حیرت فرو برده بود.

چگونه می‌شود یک نفر هم ارتش را تجربه کند، هم سپاه و بسیج و کمیته و نیروی انتظامی و وزارت کشور را. هم رزم را، هم اسارت را و هم جراحی... هم سخنرانی قاهر باشد، هم مداحی خالص. هم شهید و هم فرزند شهید.

شهید محمود امان الهی ششم تیر ماه سال ۱۳۵۹ حین درگیری در روستاهای تابع شهرستان تکاب به دست گروهک‌های ضدانقلاب به شهادت رسید.

علاقه‌مندان برای تهیه این کتاب می‌توانند با اداره تالیف و نشر شاهد به نشانی: تهران. خیابان طالقانی، خیابان ملک الشعرای بهار شمال، پلاک ۵ طبقه سوم و با شماره تماس: ۸۸۳۰۸۰۸۹ و ۸۸۳۰۸۳۴۸ تماس حاصل نمایند.



شما کی شهید شدید؟

مولف: سید قاسم یاحسینی

ناشر: نشر شاهد

«شما کی شهید شدید» خاطرات شفاهی جانبازان ۷۰ درصد

استان بوشهر به قلم سید قاسم یاحسینی است

در این اثر ۶۲ جانباز هفتاد درصد استان بوشهر با صمیمیت خاصی

قصه زندگی، رزم و جانبازی خودشان را روایت کرده اند. روایتی

دست اول و مستقیم.

سید قاسم یاحسینی در مقدمه کتاب آورده است: تا پیش از انتشار

کتاب سه تن از جانبازان به نام‌های مختار اعمایی، ارسلان فهیمی

و ناصر سالمی شهید شدند. خدا را سپاس که توفیق آن بود تا

خاطرات شفاهی این شهیدان ثبت و ضبط شود تا نسل حاضر و

آیندگان بدانند برای حفظ ایران و ارزشهای انقلاب اسلامی چه

خون‌ها ریخته شده و چه دل‌ها پر از خون شده است.

علاقه‌مندان برای تهیه این کتاب می‌توانند با اداره تالیف و نشر

شاهد به نشانی: تهران. خیابان طالقانی، خیابان ملک الشعرای

بهار شمال، پلاک ۵ طبقه سوم و با شماره تماس: ۸۸۳۰۸۳۴۸ و

۸۸۳۰۸۰۸۹ تماس حاصل نمایند.



باشگاه مهربانی پل ارتباطی ما و شماست. با ما در تماس باشید و شماره‌ی خود را هم برایمان بفرستید، شاید روزی صدای گرم شما هم، دلگرممان کند

زهر او ثمین آرام

خواف، خراسان رضوی

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم، شماره‌های مجله را به طور مرتب دریافت می‌کنید؟

شماره دوره قبل به دست ما نرسید، دوست دارم حتما تمدید شود اما هر گاه که درخواست تمدید دوباره مجله را می‌دهیم حدود هشت ماه طول می‌کشد تا مجله به دست ما برسد.

- از محتوای مطالب مجله رضایت دارید؟
- برای بچه‌ها سرگرمی است و می‌تواند به آن‌ها مطالب خوبی یاد دهد.

عباس آقاچانی اشکهرانی

هرند، اصفهان

-مجله‌های شاهد جوان را به طور مرتب دریافت می‌کنید؟

بله. مجله‌ها به طور مرتب به ما می‌رسد..

-مطالب آن را چه طور ارزیابی می‌کنید؟
فرزندنام این مجله‌ها را می‌خوانند، یکی مقطع دبستان و دیگری مقطع دبیرستان است، اما تمایل خوبی به خواندن این مجله دارند.

بیوک آقا حشمت

تبریز آذربایجان شرقی

-از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم، شماره‌های مجله را به طور مرتب دریافت می‌کنید؟

خیر. دو ماه است که شماره‌های مجله دست ما نرسیده است. دوست دارم که مجله را به طور دایم دریافت کنم.

-از مطالب مجله رضایت دارید؟

مطالب را فرزندنام می‌خوانند و رضایت دارند.

اکرم آقایی

فلورجان، اصفهان

-شماره‌های مجله را به طور مرتب دریافت می‌کنید؟

ماه گذشته مجله به دست ما نرسیده اما تا پیش از این به طور مرتب می‌رسید.

-به چه عنوان‌هایی

از مجله بیشتر علاقمندید؟

مطالب خوبی دارد. مطالب خانوادگی، جدول و جبهه را بیشتر می‌خوانم.

صغری آل حبیب

لاهیجان، گیلان

-از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم، شماره‌های مجله را به طور مرتب دریافت می‌کنید؟

شماره‌های مجله را از اول امسال دریافت نکرده‌ام. هر چند مجله بسیار خوبی است.

خدیجه ابوترابی

نجف آباد اصفهان

-از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم، مجلات شاهد جوان به دست شما می‌رسد؟

اشتراک مجله چند ماه است به پایان رسیده است.

خسروامیری

بروجن، چهارمحال و بختیاری

-مجله شاهد جوان را مرتب دریافت می‌کنید؟

بله مجله به طور دائم دست ما می‌رسد، اما من فرصت خواندن آن را ندارم. اعضای خانواده مطالعه می‌کنند و به نظر می‌رسد راضی هستند.

عباس انصاری فر - یزد

-از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم، شماره‌های مجله به دست شما می‌رسد؟



با این افراد تماس گرفته شد در
دسترس نبودند:

سید مسلم آقامیری - خراسان

ایمان عباسعلی خراسان رضوی

ملوک بحجتیان - اصفهان

علی بلور - کردستان

-محتوای مجله‌ها را چطور ارزیابی
می‌کنید؟

مطالب زیادی دارد، فرصت خواندن همه
آن‌ها را ندارم، اما خوب است.

مشترکین و مخاطبانی که با
آنها تماس گرفته شد اما گوشی
همراه خود را جواب ندادند.

سمانه بهرام‌فر - مشهد مقدس

لیلا اوجاقی - زنجان

منصوره بسکابادی - مشهد مقدس

دلشاد امین‌نژاد - سقز کردستان

شعبان الله مرادی - خدابنده زنجان

داوود آهنگ - رشت گیلان

مرتضی، محمود، محمدرضا و شهاب

ادیانی - قائم‌شهر مازندران

آخرین شماره مجله را هنوز دریافت نکرده‌ایم.
اما زمان ارسال آن تقریباً منظم است

-محتوای مجله را چطور ارزیابی
می‌کنید؟

بسیار خوب است، بیشتر برای اعضای خانواده
مشترک این مجله شده‌ایم. آن‌ها نیز چند سال
است که استفاده می‌کنند و مطالعه می‌کنند.

صادق بختیاری فرد

باغباداران اصفهان

-شما مشترک مجله شاهد جوان
هستید؟

بله مجله‌های شاهد نوجوان و جوان را دریافت
می‌کنم. اما ترتیب ارسال شاهد جوان بهتر
از نوجوان است. مطالب هر دو مجله مناسب
هستند و می‌توان از آن‌ها استفاده کرد.

رضا بابایی دستک

استانه اشرفیه - گیلان

-از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم،
شماره‌های مجله را به طور مرتب دریافت
می‌کنید؟

مجله‌ها به صورت دائم دست ما می‌رسند.
-درباره محتوای مجله چه نظری دارید؟
برای بچه‌ها عالی است، آن‌ها همیشه از این
مجله استقبال می‌کنند.

محمدعلی آشتیانی

آشتیان استان مرکزی

-از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم،
شماره‌های مجله را به طور مرتب
دریافت می‌کنید؟

مجله‌ها به صورت مرتب به دست ما
می‌رسد.

نامه‌های رسیده

میلاد عباسی، اصفهان - رسول سلامی،
چهارمحال و بختیاری - مینا مجد، زنجان

- سمانه توکلی، خراسان رضوی -
احمد آرین نژاد، یزد - محمد زینالی، کردستان

- سید علی حسینی، خراسان - ایمان صداقتی
خراسان رضوی - ملوک معمار، اصفهان -
علی لک، کردستان



فروردین

کتب علیکم القتال و هو کره لکم و عسی ان تکرهوا شیئا و هو خیر لکم و عسی ان تحبوا شیئا و هو شر لکم والله یعلم و انتم لا تعلمون (بقره ۲۱۶) حکم جهاد به شما مقرر گردید و حال آنکه به شما ناگوار و مکروه است چه بسا باشد شما چیزی را ناگوار شمارید ولی به حقیقت خیر و صلاح در آن بود و چه بسا چیزی را دوست دارید و در واقع شر و فساد در آن است.

شهید بهرام قادر پناه

اردیبهشت

قال رسول الله (ص): فوق کل ذی ذو بر حتی یقتل فی سبیل الله فاذا قتل فی سبیل الله فلیس فوقه بر بالاتر از هر صاحب خوبی، یک خوبی دیگر هست تا اینکه در راه خدا کشته شود پس وقتی انسان در راه خدا به شهادت رسید دیگر بالاتر از آن هیچ خوبی وجود ندارد.

شهید عبدالله زاغیان زازرانی

خرداد

شما ای طالبان علم و معرفت، ای وارثان انبیاء بر همت خود بیفزایید، با بیان و اندیشه خود پیام رسان خون شهداء شوید، ارزشهای اسلامی را در محافل علمی خود احیاء کنید، خود را به اخلاق الهی آراسته کنید، با ساده زیستی خود بگیریید، خود را معذب کنید تا انشاءالله بتوانید خدمتگزاری صدیق به اسلام و مسلمین باشید.

شهید موسوی سیدولی اله

تیر

قران کریم میفرماید: کسانی که گفتند پروردگار ما خداست و در این راه استقامت ورزیدند، پس فرشته‌ها و ملائک بر آنها نازل شوند و گویند نترسید و حزن و اندوه نداشته و آنها را به بهشتی که وعده داده شد بشارت می‌دهند.

شهید اصغر شیخ فهدریجانی

مرداد

شما ملت شریف ایران که حالا دنیا روی شما حساب میکند از این فرزند کوچک و حقیر یکی از بندگان مخلص خدا بهتر می‌دانید که اسلام به خون پاک احتیاج دارد. حضرت علی (ع) لنگر زمین و آسمان، برای اسلام خون داد. حسین بن علی - حسن بن علی - ابوالفضل - علی اکبرها - قاسمها و تمام امام و ائمه عزیز ما همه و همه برای اسلام خون داده‌اند. پس اسلام به جانبازیهای انسانهای پاک احتیاج دارد.

شهید محمد عرب خابوری

شهریور

ما اگر به حقیقت شیعه امام حسین (ع) هستیم، باید مثل او تا آخرین نفس از اسلام عزیز دفاع نماییم و همیشه و در هر زمان حافظ سنگرهای اسلام اعم از نظامی و عبادی و عقیدتی باشیم.

شهید موسی جباری

مهر

ای شهید ره دین ای گل من بی تو چه تاریک شده محفل من من بیچاره زمین گیر شدم از غم داغ تو من پیر شدم مهر کجا یک گل زیبا می بینم تو خیالم تو را آنجا می بینم.

شهید سیامک ذوالقدر

راستش در این شماره هم به نیت شما متولدین هر ماه تفرغی زدیم به وصیت شهدا که امید در آینده وصیت شهدا برسیم به آنچه که از ما می‌خواهند و خدا می‌خواهد و ما می‌خواهیم.

آبان

«یک وصیت من، به دوستان و نزدیکان دارم که دستان من را از تابوت بیرون بگذارید تا این دنیا پرستان و این دیو صفتان بدانند که من با دست خالی از این دنیا می‌روم، و چشمان من را باز نگهدارید تا این کوردلان بدانند که کورکورانه این راه را انتخاب نکرده‌ام و براه پاک روح ... ایمان داشته و با وحدت کلمه در راه بثمر رساندن انقلاب اسلامی کوشا باشید.»

شهید یدالله توکلی

آذر

«هان ای امت اسلام شما هم مشغول جهاد با کافران هستید تا ظلم را ریشه کن کنید درود بر شما امت قهرمان که از جان و مالتان در راه خدا انفاق می‌کنید سستی در وجود خود راه ندهید در جبهه درونی با نفس خود جهاد کنید و در جبهه برونی با کفار بعثی و شرقی و غربی و منافقین و ضدانقلابیون مبارزه کنید همیشه از دستورات امام و ولایت فقیه و روحانیت پشتیبانی کنید.»

شهید مجتبی دآوری دولت‌آبادی

دی

«شهادت فوزی عظیم است که نصیب هر کس نمی‌شود و خداوند بهترین افراد را گلچین می‌کند لذا مادران شهیدا باید افتخار کنند که مادر پسری هستند که خدا او را به سوی خود دعوت کرده است.»

شهید علیرضا زالی

بهمن

«امام صادق (ع) میفرماید عبادت سه نوع است گروهی خدا را از ترس می‌پرستند و آن پرستش بردگان میباشد و گروهی خدا را برای پاداش نیک می‌پرستند و آن پرستش مزدوران میباشد و گروهی خدا را به مهر و محبت می‌پرستند و آن پرستش آزاد مردان است و آن نیکو ترین پرستش هاست.»

شهید محمد مهدی غفوری ورنوسفاد رانی

اسفند

«تقوی پیشه کنید که بهترین توشه‌ای است که انسان هنگام رفتن با خود می‌برد. بدانید که این دنیای فانی پلای است برای رسیدن به دنیای جاوید در این دنیا اعمال صالح و شایسته انجام دهید تا در آن دنیا به خوبی و خوشی زندگی کنید و هر کس خواه یا ناخواه دنیا را ترک می‌کند.»

شهید علی گوریلی



Participation of religious minorities during the Holy Defense was restricted in presence at front line of war, but their industrialists played an important and effective role with their considerable services. These people were busy behind the front line of war repair and operating heavy machineries involved and presented 26 engineers and craftsmen martyrs to the country.

Sympathy and assistance of religious minorities especially Armenians came mainly from religious centers in Tehran, Tabriz and Isfahan.

These supports along with presence of worriers from religious minorities were continuous from the beginning to the end of war and total Armenians presented 74 martyrs and missing, 35 captive and 105 disabled veterans to territorial integrity of the country.

ترجمه‌ی شماره قبل

بعد از ظهر یکی از روزهای پاییزی، که تازه چند ماهی از شروع اولین سال تحصیلی ابتدایی عباس می گذشت، او را به محل کارم در بهداری شهرستان قزوین برده بودم. در اتاق کارم به عباس گفتم: پسرم پشت این میز بنشین و مشق هایت را بنویس. سپس جهت تحویل دارو به انبار رفتم و پس از دریافت و بسته بندی، آنها را برای جدا کردن و نوشتن شماره به اتاق کارم آوردم. روی میز به دنبال مداد می گشتم. دیدم عباس با مداد من مشغول نوشتن مشق است. پرسیدم:

- عباس! مداد خودت کجاست؟

گفت: در خانه جا گذاشتم.

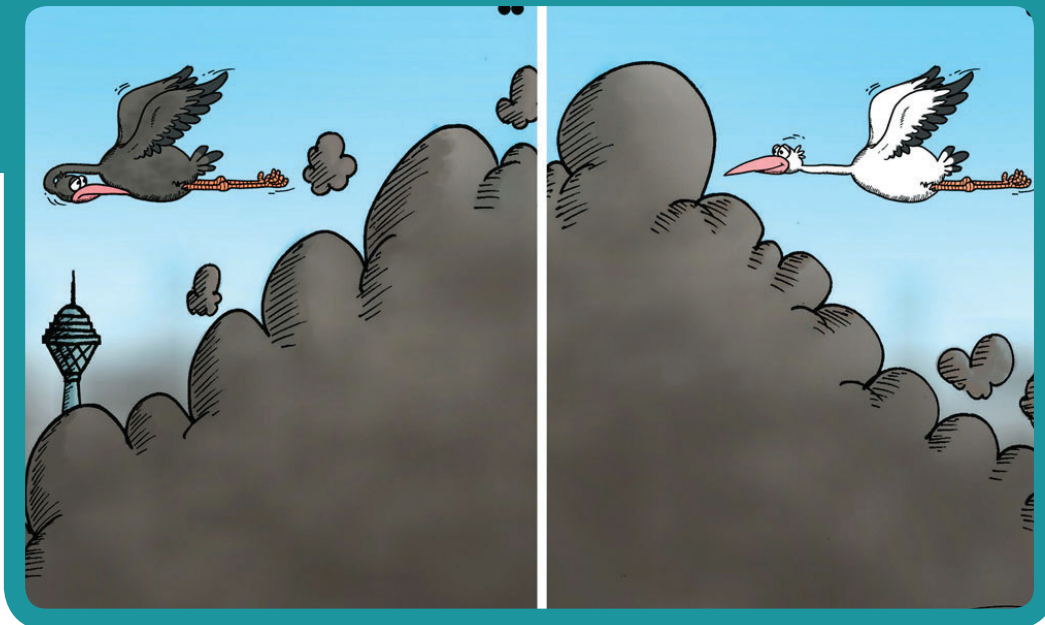
به او گفتم: پسرم! این مداد از اموال اداری است و با آن باید فقط کارهای مربوط به اداره را انجام داد. اگر مشق هایت را با آن بنویسی، ممکن است در آخر سال رفوزه شوی.

او چیزی نگفت. چند دقیقه بعد دیدم بی درنگ مشق خود را خط زد و مداد را به من برگرداند. (راوی: مرحوم حاج اسماعیل بابایی، پدرشهید)



خوانندگان عزیز شما با ترجمه و ارسال متن فوق به آدرس رایانامه مجله می توانید

به قید قرعه **اشتراک ۶ ماهه** برنده شوید



کودکان کار در معرض آسیب های جدی اجتماعی
هستند. جای آنها در خیابان نیست

کاریکاتور است: بهروز فیروزی
خوانندگان عزیز مجله‌ی شاهد جوان می‌توانند برداشت خود را از کاریکاتور نوشته
و به دفتر مجله ارسال کنند.
حتماً روی پاکت قید شود: مربوط به شاهد جوان.

فرم اشتراک مجلات شاهد

شماره حساب سیبا: ۰۱۰۴۴۷۳۰۸۵۰۰۴ نزد بانک ملی
به نام معاونت فرهنگی و امور اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران

اشتراک شش ماهه ۲۴۰.۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۴۸۰.۰۰۰ ریال

پایز

نام و نام خانوادگی تاریخ تولد

اشتراک شش ماهه ۱۲۰.۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۲۴۰.۰۰۰ ریال

جوان

تلفن ثابت تلفن همراه نشانی الکترونیکی

کدپستی آدرس کامل پستی

اشتراک شش ماهه ۱۲۰.۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۲۴۰.۰۰۰ ریال

نعمان

مبلغ واریزی ریال - شماره فیش بانکی تاریخ واریز

اشتراک شش ماهه ۱۰۸.۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۲۱۶.۰۰۰ ریال

دوری

امضاء/تاریخ

امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۲۳۵۸۴ دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۲۸۴۳۵

نشانی: تهران-خیابان آیت ا... طالقانی-خیابان ملک الشعراء بهار شمالی-شماره ۵-معاونت فرهنگی و امور اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران-طبقه ۳-اداره مجلات شاهد



نشر شاهد منتشر کرد

