


ماهنامه فرهنگ اجتماعی جوانان ایران ۱۴۱
شماره ۱۴۱ پیاپی ۴۹۹ / اردیبهشت ماه ۱۳۹۶ / قیمت ۲۵۰۰ تومان

تنتاهد جوان



A small, dark red beetle is perched on the tip of a thin, green stem. The background is a soft, out-of-focus bokeh of light circles in shades of purple, blue, and green, creating a dreamy atmosphere. The beetle is positioned in the upper right quadrant of the frame, facing right. The stem extends diagonally from the bottom left towards the beetle.

حتی در انتهای کوچه ی بن بست هم
راه آسمان باز است
پرواز را بیاموز...



جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۴۱ اردیبهشت ماه ۱۳۹۶

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول و سردبیر: محبوب شهبازی
جانشین سردبیر: یوسف قدیانی
مدیر اجرایی: محمدمهدی مازنی

دبیر تحریریه: ناصر ملایی
مدیر داخلی: سیده زینب اسکندریان

امور فنی: آتلیه شاهد
ناظر فنی چاپ: علیرضا قاسمی
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۳۰۸۳۴۸

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

آدرس الکترونیکی:
Email:javan@shahedmog.com
صندوق پستی: تهران ۱۵۷۱۵/۱۹۴

چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر

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

* مطالب رسیده بازگردانده نمی‌شود
* نقل مطالب مجله با ذکر مأخذ مجاز است

- حرف اول: ۴ / سرانجام یک سرنوشت
یادداشت: ۵ / جوان؛ آینده جامعه و ضرورت‌های امروز
برداشت آزاد: ۶ / منتظران واقعی چه کسانی هستند؟
دخترانه، پسرانه: ۸ / آرامش یا آسایش چند نکته صادقانه
مادرانه، پدرانه: ۱۰ / معجزه کلام و گفت‌وگو در تربیت فرزندان
اجتماع: ۱۲ / کاری نکنیم که فردی بر مردم تحمیل شود
حماسه آفرین: ۱۴ / کسی اشک این مادر شهید را ندیده است
راه و چاه: ۱۶ / قانون در برابر حوادث تلخ رانندگی چه می‌گوید؟
مهارت: ۱۸ / یاد بگیریم بگوئیم «نه»
مطبخ: ۱۹ / طرز تهیه مارمالاد ریواس
لبخند: ۲۰
جدول: ۲۱ / جدول
زندگی به سبک دیگر: ۲۲ / به دنبال کسب هویت فردی و اجتماعی
سرچشمه: ۲۴ / جوان امروز و آموزه‌های امیدبخش پیامبر اعظم (ص)
عافیت: ۲۶ / دمنوش‌ها و شربت‌های بهاری
سلامت: ۲۸ / این بیماری اردیبهشت‌ماه است
خانه دوست: ۳۰ / موزه ملی کاشان را بیشتر بشناسیم
نور و نقره: ۳۲ / فیلم‌هایی که چراغ امید را در دل‌تان روشن می‌کنند
موج سازان: ۳۴ / سخت‌ترین مأموریت‌های یک فرمانده
نقد و نظر: ۳۶ / سرانجام یک ماجرا
علمی: ۳۸ / دستاوردهای ایران زمین
رو به رو: ۴۰ / فرمانده عراقی و عکس امام خمینی (ره)
یک، دو، سه: ۴۲ / چگونه با انجام ورزش وزن کم کنیم
حرکت: ۴۴ / والیبالی ایران در سال ۹۶ و نگاهی به گذشته
بین الملل: ۴۶ / اردوغان و رویای امپراطوری دوم عثمانی
دریچه: ۴۸ / نقش سواد رسانه‌ای در بهره‌گیری از فضای مجازی
روایت: ۵۰
شعر: ۵۲
بازار کتاب: ۵۳
باشگاه مهربانی: ۵۴
تفأل: ۵۶
انگلیسی: ۵۸

سرانجام یک سرنوشت

می‌شود نشانه این است که نظام ما مردم سالاری و دینی است و انتخابات آینه تجلی و حضور و مشارکت مردم در سرنوشت خودشان است. در اصل پنجاه و ششم قانون اساسی نیز پس از آنکه به اختصاص حق حاکمیت به خدا اشاره می‌شود، در ادامه در ذیل همان اصل، به حاکم بودن مردم بر تعیین سرنوشت خویش نیز اشاره شده است. بر همین اساس، اعمال حق حاکمیت از راه انتخابات، یکی از بنیادی‌ترین حقوق مردم در جوامع مردم سالار (democratic) محسوب می‌شود.

لذا، با نگرش متفکرانه به این مراتب است که نقش مشارکتی و سرنوشت‌ساز مردم را به نحو احسن می‌توان درک کرد. اگر در سایر کشورها و نظام‌های سیاسی، برگزیدن حزب یا احزاب سیاسی و مرام یا مسلک سیاسی خاصی سرلوحه و جزو اهداف انتخابات قرار گرفته، در نظام اسلامی ایران، هدف از انتخابات برگزیدن افرادی مسئول، پاسخگو و از جنس خود مردم است و نه از جنس گفتمانی که در دفاتر مرکزی احزاب تهیه و به خورد مردم داده می‌شود. در نظام اسلامی، تشخیص سره از ناسره با رأی مردم است که همواره به تعبیر حضرت امام خمینی (ره)، میزان، رأی ملت است و امیدواریم با شرکت پررنگ در این انتخابات مسیر روشن سرنوشت کشورمان را برای آیندگان جاودانه سازیم.

اسلامی تاکنون اقتدار، صلابت و سرنوشت خود را به دست خویش رقم زده‌اند که موجب یاس و ناامیدی دشمنان جمهوری اسلامی ایران شده است.

مروزی بر وضعیت کشورهای پیرامونی جمهوری اسلامی ایران نشان می‌دهد ایران اسلامی در جزیره امن حاصل از حضور مردم در مقابل دست‌اندازی‌های دشمنان به مرزهای کشورمان، به حیات خود ادامه می‌دهد بنابراین یکی از تکالیف مهم، حفظ این جزیره امن است و یکی از بایسته‌های ضروری این مهم، شرکت باشکوه در انتخابات ریاست جمهوری است.

اگر نگاهی دقیق به مساله انتخابات بیندازیم می‌بینیم که با آرای مردم در کشور، رهبری، رییس جمهوری و نمایندگان مجلس شورای اسلامی انتخاب می‌شوند، لذا تک تک آرای مردم به اصل اساسی و ضروری حاکمیت در مردم سالاری دینی مشروعیت می‌بخشد و بدون حضور مردم این امر محقق نخواهد شد. تردیدی نیست که نظام ما نظامی است مردمی و مردم سالاری و نوع نظام را خود مردم انتخاب کردند و امام راحل ما خود منتخب مردم بود و در یک نظام که به جمهوری و مردم اتکاء دارد باید تصمیم‌گیرنده اصلی و تأثیرگذاران اصلی مردم باشند و همه انتخاباتی که برگزار

انتخاب یکی از بارزترین آزادی‌های بشری است و می‌تواند افق چشم‌انداز و مسیر حرکت و توسعه و پیشرفت یک فرد، گروه و در ابعادی وسیع‌تر، یک ملت و کشور را مشخص کند. اردیبهشت، ماهی است که ملت ایران می‌خواهند با حضور بر سر صندوق‌های رای انتخابات ریاست جمهوری، برای چهار سال دیگر سکان اجرایی کشور را به دست رئیس جمهور منتخب خودشان بسپارند. بی‌تردید حضور در این انتخاب آزادانه هر قدر پررنگ باشد منتخب مردم هم با تکیه بر همین دلگرمی و همچنین بر اساس قوانین موجود، در برابر خواسته‌های مردم احساس مسئولیت بیشتری خواهد کرد. امیدوارم همه بتوانیم این فرصت را غنیمت شمرده و با حضور و مشارکت خود در پای صندوق‌های رای، یک بار دیگر بتوانیم حمایت خود را از نظام جمهوری اسلامی اعلام کرده و در سرنوشت آینده مملکت خود اثرگذار باشیم.

انتخابات سرمایه مهم اجتماعی انقلاب را در مقابل حوادث و طمع‌های بیگانگان بیمه و از منحرف شدن جلوگیری می‌کند. مضافاً این که چون ایران اسلامی از استراتژیک‌ترین کشورها در خاورمیانه محسوب می‌شود، برگزاری انتخابات در کشور ما نقشی تعیین‌کننده دارد. مردم ایران بعد از پیروزی شکوهمند انقلاب

سردبیر

جوان؛ آینده جامعه و ضرورت‌های امروز

و با توجه به این که مقام معظم رهبری امسال را به نام اقتصاد مقاومتی؛ تولید و اشتغال نامگذاری کرده‌اند و با علم به این که تحقق اقتصاد مقاومتی در دراز مدت به نیروهای تازه نفس، عالم و بانگیزه نیاز دارد از هم‌اکنون می‌توان جای خالی یک قشر تعیین کننده را در تحقق این مهم احساس کرد. جوانان با ورود به عرصه اقدام مستقیم در اجرای اقتصاد مقاومتی می‌توانند زمینه‌ساز رشد و شکوفایی اقتصاد و خروج از رکود و بحران اقتصادی باشند.

رهبر معظم انقلاب اسلامی هم می‌فرمایند: «به نظر ما نخبه‌های جوان می‌توانند در اقتصاد دانش بنیان که در واقع ستون اصلی اقتصاد مقاومتی است، نقش ایفا کنند. چطور نقش ایفا کنند؟ خوب، این طراحی لازم دارد. چه جور جوان‌های ما نقش ایفا کنند در اقتصاد مقاومتی؟ من جواب این سؤال را از شما می‌خواهم، بنشینید طراحی کنید، منتظر نمائید که دیگران طراحی کنند. شما جوان‌های نخبه در یکی از اجتماعات خودتان موضوع را همین قرار بدهید: چگونگی نقش‌آفرینی نخبگان جوان در اقتصاد مقاومتی یا اقتصاد دانش بنیان. (۹۴/۷/۲۲)

عبور از حرف و شعار در اقتصاد مقاومتی و ورود به مرحله اقدام و عمل، نیازمند عزم و اراده و سپس جهد و جهاد ملی، مشارکت گسترده مردم و همدلی و هم‌زمانی و ایفای نقش سازنده توسط تمام بخش‌های جامعه و حاکمیت است بنابراین باید تلاش کنیم زمینه‌های لازم برای مشارکت اجتماعی جوانان را روز به روز گسترش دهیم و به ضرورت جلب مشارکت و مسئولیت‌پذیری اجتماعی آن‌ها بیش از گذشته توجه و اهمیت دهیم.

۱۸ اردیبهشت سالروز ولادت علی‌اکبر علیه السلام و روز جوان است. جوانی، ارزش جوانی به عنوان یک نعمت الهی و یک فرصت زمانی بیشتر مشخص می‌شود که آن را از دست داده باشیم. این مرحله از عمر دوره‌ای است که هنوز حوادث تلخ و ناگوار زندگی آن را سخت نکرده و شور و شوق آن باشکوه است.

روز جوان فرصتی است تا جوانان بدانند برای جامعه و ملت اهمیت دارند و رفتار و علائق آنها برای جامعه سرنوشت‌ساز است و آنچه که انجام می‌دهند بازتاب گسترده‌ای دارد؛ پس چه خوب است الگویی جامع و کامل روبه روی جوانان قرار داد شود تا آنها بتوانند با تاسی و الگوپذیری از آن دست به دست هم داده و آینده‌ای پربار و روشن بسازند؛ البته باید بدانیم جوان برای رسیدن به این مهم نیاز به حمایت دارد.

جوانان ایران اسلامی در دوران مبارزات انقلاب اسلامی، دفاع مقدس و بعد از آن در عرصه‌های آبادانی کشور نقش خود را به خوبی ایفا کرده‌اند. امروزه بخش قابل توجهی از صنعت انرژی هسته‌ای به دست جوانانی اداره می‌شود که پدرانشان در دوران مبارزات انقلاب اسلامی و دفاع مقدس جان خود را در طبق اخلاص گذاشتند و آنها به در ادامه مسیری که پدرانشان انتخاب کرده بودند در جهت پیشرفت کشور در عرصه‌های مختلف تلاش می‌کنند. با توجه به این موارد است که می‌توان گفت جوانان در همه عرصه‌ها امتحان خود را پس داده‌اند و هر زمان به آنها اعتماد شود و مورد حمایت قرار گیرند آماده ایفای نقش خود هستند. اما نیاز به یک حمایت منسجم و برنامه‌ریزی دارند. پویایی، تلاش، تحرک، ریسک‌پذیری و همت والا ویژگی جوانان است و در هر جگای کشور حضور پیدا کرده‌اند، موفقیت، امید و سربلندی را به دنبال آورده‌اند



منتظران واقعی چه کسانی هستند؟

عنوان منجی بشریت نیز همواره دل نگران هستند و دمی آرام و قرار ندارند؛ چرا که منتظر بزرگترین مصلح برای بزرگترین و شگفت‌انگیزترین رخداد تاریخ بشریت هستند. آنان در انتظار آن هستند که همه حقیقت دعوت پیامبران از آدم(ع) تا خاتم(ص) و همه تلاش‌های اولیاء و اوصیای الهی در آن زمان به دست اباصالح مهدی(عج) به بار نشیند و امام(عج) با ظهور خویش بر گره زرین تاریخ بشریت را بنگارد و بر همه معترضان هستی از فرشتگان مقرب تا ابلیس ملعون اثبات کند که بشر شایستگی خلافت الهی را داراست.

کسی که حقوق مالی امام زمان(عج) و وجوهای شرعی را نمی‌دهد و در اموال خود از حقوق آن حضرت(عج) دارد و آمیخته با مال ایشان مصرف می‌کند، چگونه می‌تواند مدعی انتظار و قیام به عدالت باشد در حالی که این عدالتی که به ضرر اوست را اجرا نمی‌کند و به پا نمی‌دارد.

در آن زمان است که ماموریت پیامبران برای ساخت جامعه جهانی عادل به دست توده‌های عدالت‌خواه و براساس کتاب و سنت الهی^(۱) به پایان می‌رسد و تعلیم و تزکیه پیامبران^(۲) به نتیجه می‌رسد و بعثت پیامبر(ص) برای اتمام مکارم اخلاقی

باشیم؟

منتظران واقعی، انسان‌های اخلاقی

هرکسی که در انتظار میهمان مهم و عزیزی باشد، روزها، بلکه هفته‌ها و ماه‌ها برنامه‌ریزی می‌کند و همه جوانب و ابعاد چگونگی پذیرایی را بررسی کرده و شرایط و بستر را به گونه‌ای فراهم می‌آورد تا در زمان موعود هیچ مشکلی پیش نیاید و به بهترین وجه از میهمان خود پذیرایی کند.

دلشوره و دل‌نگرانی که میزبان دارد او را آرام نمی‌گذارد و دمی برجای خود بند نمی‌آید و همیشه این سو و آن سو می‌رود تا همه چیز را فراهم آورده و بارها و بارها بررسی و ارزیابی کند تا چیزی را کم نگذارد. هرگز دیده نشده است که منتظری در گوشه‌ای بنشیند و هیچ کاری نکند و در درون نیز آرام باشد و هیچ دلشوره و دلواپسی نداشته باشد.

منتظران واقعی حضرت امام زمان(عج) به

ما همواره در انتظار نجات دهنده و مصلح بزرگ بشریت، حضرت اباصالح مهدی(عج) هستیم؛ چرا که انتظار داریم در دولت کریمه آن حضرت(عج)، انسان‌ها و جامعه اخلاقی را در جهان تجربه کنیم و بهشت کوچک و سعادت دنیوی را به دست آوریم. در جهانی زندگی کنیم که بی‌عدالتی و بداخلاقی در آن نباشد و همه چیز بر پایه عدالت و اخلاق سامان یافته باشد.

اما پرسش این نوشتار این است که ما خود تا چه اندازه برای تحقق آنچه آرمان بزرگ و مقدس ماست، تلاش کرده و می‌کنیم و تا چه اندازه نسبت به دنیای اخلاقی امام زمان(عج) شناخت داریم؟ آیا تاکنون غیر از انتظار و آرزوی ظهور و تحقق دولت کریمه آن حضرت(عج) به آموزه‌هایی که ایشان بدان اعتقاد دارند و خواهان تحقق آن هستند، اندیشیده‌ایم و یا حتی خوانده‌ایم؟ چه رسد که بدان عمل کرده و مانند هر عاشق شیدایی خانه را برای یار آذین بسته



و انسان اخلاقی تحقق می‌یابد؛ چرا که انسان‌های اخلاقی می‌توانند نخستین اصل و حکم اخلاقی عقل یعنی عدالت را تحقق بخشند و جامعه عدالت محور را با مدیریت امام زمان (عج) و برنامه‌های عقل و وحی اجرایی کنند.

به سخن دیگر، منتظران واقعی که جامعه عدالت محور را می‌خواهند، خود انسان‌های اخلاقی هستند؛ زیرا توانسته‌اند نخستین و سخت‌ترین اصلی اخلاقی را ابتدا در خود پیاده کنند تا جامعه‌ای عدالت محور ایجاد شود؛ چرا که اجرای عدالت همواره در مورد خود شخص بسیار سخت و دشوار است و کمتر کسی حاضر است که عدالت را علیه خود به اجرا درآورد هر چند که همه، خواهان اجرای عدالت علیه دیگران و به نفع خود هستند.

از آیات قرآن به دست می‌آید که انسان مومن و منتظر واقعی می‌بایست قوام به عدالت و قسط و برپادارنده آن در همه حال باشد؛ چرا که این نخستین و سخت‌ترین اصل اخلاقی است که عقل و شرع بدان حکم کرده‌اند و انجام آن برابر با انسانی اخلاقی است؛ زیرا چنین گرایشی نشان دهنده حق طلبی انسان است و انسان حق طلب هرگز گرایشی به هیچ نوع باطل از جمله بی‌عدالتی و ظلم و گناهان دیگر نخواهد داشت.

از این رو گفته می‌شود که منتظران واقعی اباصالح مهدی (عج) و دولت عدالت محور جهانی آن حضرت، انسان‌های اخلاقی هستند؛ چرا که انسان برپادارنده حق و عدالت در همه حال، در اوج کمال اخلاقی قرار دارد.

خمس / حواسمان به حق امام زمان در اموالمان هست؟

حکم خمس در غنائم جنگی از ضروریات دین اسلام است و صریحاً در قرآن کریم به آن اشاره شده است: «بدانید هر گونه غنیمتی به دست آورید، خمس آن برای خدا، و برای پیامبر، و برای ذی القربی و یتیمان و مسکینان و واماندگان در راه (از آنها) است، اگر به خدا و آنچه بر بنده خود در روز جدایی حق از باطل، روز درگیری دو گروه (با ایمان و بی‌ایمان) آروز جنگ بدرا نازل کردیم، ایمان آورده‌اید و خداوند بر هر چیزی تواناست»^(۳) «وَاَعْلَمُوا أَنَّمَا غَنِمْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ لِلَّهِ خُمُسَهُ وَ لِلرَّسُولِ وَ لِذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْيَتَامَىٰ وَ الْإِمْسَاكِينِ وَ ابْنِ السَّبِيلِ إِنْ كُنْتُمْ آمَنْتُمْ بِاللَّهِ وَ مَا أَنْزَلْنَا عَلَىٰ عَبْدِنَا يَوْمَ الْفُرْقَانِ يَوْمَ التَّقَىٰ الْجَمْعَانِ وَ اللَّهُ عَلَىٰ



كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»

و جوب پرداخت خمس در زمان حضور ائمه (ع) نیز از ضروریات مذهب تشیع است، مگر در مواردی که خود آنان شخص یا اشخاصی را از پرداخت آن معاف کرده باشند. بنابر در مذهب شیعه، خمس تنها شامل غنائم جنگی نمی‌شود، بلکه موضوعاتی چون سود حاصل از تجارت، کار و... را در برمی‌گیرد. البته، شیوه‌های پرداخت خمس در زمان غیبت توسط فقهای شیعه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و نظریات مختلفی در این زمینه ارائه شده است، و طبیعی است که هر کدام از این نظریه‌ها را به تنهایی نمی‌توان ضروری دین و مذهب به شمار آورد.

ما خود تا چه اندازه برای تحقق آنچه آرمان بزرگ و مقدس ماست، تلاش کرده و می‌کنیم و تا چه اندازه نسبت به دنیای اخلاقی امام زمان (عج) شناخت داریم؟ آیا تاکنون غیر از انتظار و آرزوی ظهور و تحقق دولت کریمه آن حضرت (عج) به آموزه‌هایی که ایشان بدان اعتقاد دارند و خواهان تحقق آن است، اندیشیده‌ایم و یا حتی خوانده‌ایم؟ چه رسد که بدان عمل کرده و مانند هر عاشق شیدایی خانه را برای یار آذین بسته باشیم؟

منکر دادن حق امام نباید انتظار امامش را داشته باشد

کسی که حقوق مالی امام زمان (عج) و وجوهات شرعی را نمی‌دهد و در اموال خود از حقوق آن حضرت (عج) دارد و آمیخته با مال ایشان مصرف می‌کند، چگونه می‌تواند مدعی انتظار و قیام به عدالت باشد در حالی که این عدالتی که به ضرر اوست را اجرا نمی‌کند و به پا نمی‌دارد. آن حضرت (عج) در این باره می‌فرماید: و اما المتلبسون بأموالنا فمن استحل شیئاً منها فأكله فانما يأكل النيران؛ اما کسانی که اموال ما را در دست

گرفته‌اند، پس هر کس چیزی از آن را مباح شمارد و بخورد همانا آتش خورده است. (بحارالانوار، ج ۵۳ ص ۱۸۱).

آن حضرت (عج) در جایی دیگر می‌فرماید: و من أكل من أموالنا شيئاً فانما يأكل في بطنه ناراً و سیصلی سعیراً؛ کسی که از اموال ما چیزی بخورد همانند این است که آتش را می‌خورد و به زودی به جهنم خواهد رسید.^(۴)

حضرت مهدی (عج) خطاب به محمدبن جعفر اسدی فرمودند: و أما ما سئلت عنه من أمر من يستحل ما فی یده من أموالنا أو يتصرف فیها تصرفه فی ماله من غیر أمرنا فمن فعل ذلك فهو ملعون و نحن خصماؤه یوم القیامه؛ اما آنچه در مورد کسی پرسیدی که اموال ما در دست اوست و حلال می‌شمارد یا بدون دستور ما در آن تصرف کند همان گونه که در مال خود تصرف می‌کند، پس کسی که چنین کند، ملعون است و ما روز قیامت دشمنان او خواهیم بود.^(۵)

حضرت مهدی (عج) همچنین فرمودند: بسم الله الرحمن الرحيم لعنه الله و الملائکه و الناس أجمعین علی من استحل من أموالنا درهماً؛ به نام خداوند بخشنده مهربان، لعنت خدا و فرشتگان و تمام مردم جهان بر کسی باد که درهمی از اموال ما را حلال بداند (و در آن تصرف کند).^(۶)

بی‌نوشت‌ها:

۱- حدید، آیه ۲۵

۲- جمعه، آیه ۲ و آیات دیگر

۳- انفال، ۴۱

۴- بحارالانوار، ج ۵۳ ص ۱۸۳

۵- کمال الدین و تمام النعمه، ص ۵۲۰، ج ۹۴

۶- بحارالانوار، ج ۳۵ ص ۱۸۳

منبع: شیعه آنلاین

برای انتخاب صحیح، ابتدا باید بدانیم چه می‌خواهیم و برای چه می‌خواهیم. اگر آنچه را که می‌خواهیم برایمان شادی نیاورد حتماً خواسته قلبی ما نیست

آرامش یا آسایش چند نکته صادقانه

ما هستیم که سد راه می‌شویم. این ایست بازرسی‌ها معمولاً اتفاقاتی است که بین ۲ تا ۶ سالگی رخ داده است، یعنی زمانی که کودک عقل ندارد، زیرا از ۷ سالگی عقل فرم می‌گیرد و از ۱۸ تا ۲۲ سالگی به اوج خود می‌رسد.

همانطور که قبلاً گفته شد وقتی خواسته‌های قلب را نادیده گرفته و آنها را در ذهن دفن کنیم، همیشه باید بالای قبرش بمانیم (همیشه به آن فکر می‌کنیم و همین امر باعث می‌شود، نتوانیم از ذهن خارج شده و در لحظه خوش باشیم. زیرا فقط در حال و لحظه است که ما دیده می‌شویم و هنر خوب دیدن و خوب شنیدن را پیدا می‌کنیم زیرا جسم و روح فقط در زمان حال با هم هستند زمانی که فکر قطع می‌شود. وقتی در ذهن هستیم معنی دیگرش آن است که در حال فکر کردن هستیم.

وقتی سوال شود، چگونه می‌توان به آرامش رسید جواب‌های گوناگونی دریافت می‌کنیم: وقتی ثروت بدست آوردیم، آرامش هم بدست خواهد آمد.

وقتی موفق شدیم آرامش هم به دنبالش خواهد آمد.

چنانچه خوشبخت باشیم آرامش هم خودش را نشان می‌دهد.

ولی تجربه نشان داده است که خیلی‌ها ثروتمند و موفق هستند ولی طعم آرامش را نچشیده‌اند. خیلی‌ها بجای اینکه خودشان را پیدا کنند، پول پیدا می‌کنند تا خودشان را گم کنند.

خیلی‌ها آرامش را با آسایش اشتباه می‌کنند، اینان کسانی هستند که فکر می‌کنند اگر ثروت داشته باشند (منزل، ماشین، ویلا و...) آرامش خواهند داشت در حالی که شاید فقط آسایش نصیبشان شده است.

چنانچه خواسته‌هایمان را به خواسته‌های عقلی و قلبی تشبیه کنیم، متوجه خواهیم شد که بیشتر بدنیاال خواسته‌های عقلی هستیم و بدنیاال خواسته‌های قلبی که خواسته‌های خود ما هست، نیستیم. همین امر باعث می‌شود که ناخودآگاه احساس کنیم که قربانی شده‌ایم و همین امر باعث شود که تعادل روحی نداشته باشیم. افرادی که احساس می‌کنند قربانی شده‌اند وقتی عاجز می‌شوند از اینکه قربانی درون خود را نجات دهند سعی می‌کنند که قربانی‌ها در بیرون پیدا کنند تا نجاتشان دهند که این خود قربانی درون را قربانی‌تر می‌کند.

انسان‌ها همچون کیبوتر، دارای دو بال هستند

برای انتخاب صحیح، ابتدا باید بدانیم چه می‌خواهیم و برای چه می‌خواهیم. اگر آنچه را که می‌خواهیم برایمان شادی نیاورد حتماً خواسته قلبی ما نیست. اگر آنچه را که می‌خواهیم برای پز دادن و به رخ دیگران کشیدن هست، باید بدانیم که از خودمان فاصله گرفته‌ایم زیرا احساس تنهایی می‌کنیم و نیاز مبرمی به دیگران داریم که در اطرافمان باشند که البته برای آن باید بهای گزافی پرداخت کرد.

جای تعجب است که بعضی‌ها به خودشان رحم نمی‌کنند ولی انتظار دارند که دیگران به آنها رحم کنند.

عقل کلا با پنج حس که ضمیر روشن نیز نامیده می‌شود، سرو کار دارد:

دیدن، شنیدن، بوئیدن، لمس کردن، چشیدن. در حالی که قلب یا دل فقط سرو کارش با حس ششم است، همانطور که گفته شد اینکه گاهی اوقات می‌گوئیم بدلم برات شده منظور همان حس ششم است.

وقتی تعادل روحی نباشد (تعادلی بین خواسته‌های خود و دیگران و یا خواسته‌های قلب و عقل)، وقتی ندانیم چه فرقی بین آرامش و آسایش هست، وقتی ندانیم می‌خواهیم موفق شویم یا خوشبخت، در انتخاب خوشبختی و یا موفقیت مشکل خواهیم داشت، نمی‌توانیم ایست بازرسی‌های جلوی ذهن را برداریم تا خوشبختی، نعمت و عشق بتواند وارد قلبمان گردد. این خود

برداشت‌ها از آرامش متفاوت است بعضی‌ها آسایش را مقدم بر آرامش می‌دانند و بعضی دیگر برعکس.

بزرگترین ترس بشر ترس از تنهایی است که برای گریز از آن راه‌های مختلفی را جستجو می‌کند که با اولویت دادن به بعضی از آنها سعی می‌کند به آرامش برسد. مهمترین آنها امنیت، آرامش، خوشبختی، موفقیت و آسایش است.

بعضی‌ها معتقدند که اگر قلب انسان چیزی را آرزو کند که عقل بتواند آن را پیاده کند به آرامش رسیده است.

برای اینکه هم آهنگی بین عقل و قلب را بهتر درک کنیم:

عقل راه پول درآوردن را می‌داند، ولی این قلب است که می‌داند پول کجا هست.

عقل می‌خواهد ما را موفق کند و قلب می‌کوشد تا ما خوشبخت شویم، متأسفانه ما برای رسیدن به موفقیت، خوشبختی را زیر پا می‌گذاریم زیرا موفقیت را می‌توانیم به رخ دیگران بکشیم یا بقول معروف پز بدهیم. به همین علت، وقتی برای خوشبختی نیست زیرا تمام وقت را صرف موفقیت می‌کنیم.

هماهنگی بین عقل و قلب لازمه رسیدن به آرامش و متعاقب آن رسیدن به موفقیت و خوشبختی است موفقیتی که آرامش بدنیاال نداشته باشد، موفقیت نیست، بلکه برنده شدن است.



جای تعجب است که بعضی‌ها به خودشان رحم نمی‌کنند ولی انتظار دارند که دیگران به آنها رحم کنند.

تاییدیه می‌خواهند و یا اینکه در کودکی برای اشتباه کوچکی تنبیه بزرگی را دریافت کرده‌اند.

کسی که با خودش دوست است نیازی به دوستی دیگران ندارد و تاییدیه از دیگران نمی‌خواهد، بنابراین ترسی از تنهایی ندارد زیرا خودش را دارد. این حالت زمانی به انسان دست می‌دهد که احساس کنیم دیگران ما را قبول ندارند و یا اینکه امکان دارد ما را ترک کنند.

وقتی هدفی تعیین کردید، ابتدا به راه رسیدن به آن فکر نکنید، بلکه به خود هدف بیندیشید، تا روح آن را وارد ضمیر باطن کنید تنها در این صورت هست که ذهن راه حل را نشان می‌دهد. وقتی در ابتدا فقط به خواسته فکر می‌کنی و راه حل را کنار بگذاری، خواسته عمیقاً در ضمیر باطن فرو می‌رود و از خواسته‌ات هدف می‌سازد و تنها در چنین موقعیتی است که عقل وارد عمل شده تا راه حل رسیدن به هدف را پیدا کند. کلید موفقیت در این است که تصمیم بگیرد، چه چیز بیشترین اهمیت را برایتان دارد و آنگاه هر روز برای بهتر کردن اوضاع، تلاشی همه‌جانبه در پیش گیرید، حتی اگر به ظاهر پیشرفتی در کار حاصل نشده باشد.

باید همیشه منتظر فرصت‌ها باشید.

منبع: سایت نشاط و تندرستی با ورزشی

بازرسی جلوی ذهن قرار گرفته، نه تنها میلی به ازدواج نداریم بلکه دیگران هم تمایلی به ازدواج با ما پیدا نمی‌کنند. زیرا همانطور که قبلاً گفته شد.

اگر تعادلی بین خواسته‌های عقل و قلب نباشد تمایل ما بیشتر به طرف عقل بوده و خواسته‌های قلب را نادیده می‌گیریم و این خود باعث می‌شود که فقط سختکوش باشیم و از خلاقیت و نوآوری فاصله بگیریم و برنده شدن را با موفقیت اشتباه کنیم.

خیلی از افراد شب‌ها تا صبح خود را با نخواستارهای ذهنی مشغول می‌کنند و به روایتی ذهن دست از سر آنها بر نمی‌دارد زیرا ذهن خیلی خوب می‌تواند ادای قلب را در بیاورد و با این حربه هر کاری بخواهد انجام می‌دهد زیرا می‌تواند ما را در خیال و ذهن قهرمان کند چنانچه ترسو و ضعیف باشیم و یا اینکه اگر کسی ما را اذیت کرده و ما نتوانستیم احقاق حق کنیم با فریاد در محیط کذایی از او انتقام می‌گیریم. تا زمانی که در ذهن بسر می‌بریم نشانگر آن است که مشغول فکر کردن هستیم، مگر اینکه از ذهن خارج شده تا در لحظه آرامش پیدا کنیم که البته هر چقدر هم که در لحظه ماندن کوتاه باشد انسان سرشار از انرژی می‌شود.

برای اینکه در خود تحرکی ایجاد کنید. تنها کافی است که یک تصمیم بگیرید و اولین قدم را هر چند ناچیز بردارید. اگر از شکست بترسید موفق نخواهید شد. زیرا تمام انرژی‌تان را هدر می‌دهید. کسانی از شکست می‌ترسند که از دیگران

که یکی عقل و دیگری قلب است که اگر هم آهنگ نباشند نمی‌توانند پرواز کنند و اوج بگیرند. متأسفانه بال قلب همیشه تحت عنوان از خود گذشتگی، پدر نمونه و یا مادر نمونه بودن لگدمال شده و فقط با بال عقل سعی می‌کنیم اموراتمان را بگذرانیم که امکان پذیر نخواهد بود.

برای خوشبختی وقتی نیست زیرا تمام وقت‌ها را موفقیت دزدیده است بیشتر افراد موفقیت را به خوشبختی ترجیح می‌دهند و می‌گویند همین که بدبخت نباشند احساس خوشبختی می‌کنند. اینان کسانی هستند که در کودکی احساس امنیت نداشته‌اند. اینان کسانی هستند که به بردو باخت بیشتر از موفقیت فکر می‌کنند.

چنانچه آرامش پلی بین موفقیت و خوشبختی باشد، از موفقیت به سختی می‌توان به طرف خوشبختی رفت، بعضی‌ها از موفقیت‌شان خوشحال می‌شوند زیرا می‌توانند آنها را به رخ دیگران بکشند و احساس امنیت و قدرت کنند. در حالی که آدم‌های خوشبخت شاد بوده و نیازی به خودنمایی ندارند و راحت‌تر می‌توانند موفق شوند مشروط بر اینکه موفقیت تعریف شده باشد.

تا زمانی که ایست بازرسی‌های جلوی ذهن‌مان را بر نداریم سوراخ دعا را پیدا نکرده‌ایم و خوشبختی و آرامش هم نمی‌توانند به سراغ‌مان بیایند. اگر در بچگی همیشه بین پدر و مادر نزاع بوده است، مسلماً این واقعه به صورت ایست

کلام هم می‌تواند حیرت خالص باشد و هم جادوی سیاه زندگی دیگران شود. هم می‌تواند زندگی یک فرد را تغییر دهد و هم سرنوشت یک ملت را عوض کند

معجزه کلام و گفت‌وگو در تربیت فرزندان

می‌کند، والدین آنها و پرحوصله و در دسترس او باشند. به او نگاه کنند و منتظر گفتارش شوند. گوش دادن، به پیشرفت مهارت تکلم کودک کمک می‌کند.

هنگامی که کودک کلمه‌ای را غلط و نادرست تلفظ می‌کند صحیح کلمه را به او آموزش بدهند. اگر کودک صحیح کلمه را تلفظ و تکرار کرد پدر یا مادر او را تشویق کنند. اگر هم کودک توانایی تصحیح کلمه را نداشت صبور باشند تا فرصتی دیگر آن را تکرار کند ولی از تشویق فرزند برای تکرار تلفظ غلط اجتناب کنند.

با سؤال کردن از کودک بخصوص در هنگام بازی، والدین او را تشویق به صحبت کردن کنند. اگر کودک جواب نداد با نشان دادن اشیاء و بیان توضیح مختصر و در پایان، با سؤال مجدد، او را به گفت‌وگو دعوت کنند.

والدین از تقلید و بیان کودکانه پرهیز کنند. کلمات واقعی و جملات مناسب باعث پیشرفت بهتر بیان کودک می‌شود.

در مورد تجربیات روزانه، افکار، احساسات، افراد و عقاید با کودک گفت‌وگو شود و والدین او را تشویق به پرسیدن کنند و با پاسخ‌هایی قابل فهم و کوتاه به گسترش مهارت زبانی او اقدام کنند.

والدین در بازی کودکان سهیم شوند، آن را نظاره کنند و به او نظر بدهند و از او سؤال کنند. می‌توانند با کتاب خواندن برای او استفاده از کتاب را در برنامه روزانه و حتی هنگام خواب به عادت مثبت مبدل سازند.

اینکه کودکی دو تا سه ساله هنگام حرف زدن «من و من» کند و یا گیر کند شایع است. این مشکل با زمان حل می‌شود. والدین حرف او را قطع نکنند و یا جمله کودک را کامل نکنند برای اینکه جمله‌اش را تمام کند والدین باید صبور باشند.

گفت‌وگو با کودک نیازمند تفکر و قدری تمرین است. کلمات به تنهایی نقش چندانی در جهت‌دهی گفت‌وگو ندارند بلکه این لحن کلام است که نقش کلمه را مثبت و یا منفی می‌گرداند. لحن می‌تواند تهاجمی و کلمات تند و خشن انتخاب شود و موجب آشفته‌گی و عصبانیت فرد مقابل شود. همچنین لحن آرام با کلمات ملایم می‌تواند احساس عاطفی خوبی را در شنونده ایجاد کند.

والدین می‌توانند با کلام خود به فرزند آموزش بدهند

انتظار بدترین را دارید و از آینده می‌ترسید بر جملاتی مثل:



در خانواده برآیندی در بیشتر موارد خنثی و بدون نتیجه است. همین کلام فاقد نتیجه، در گفت‌وگوهای روزمره خانواده، گاهی احساس عدم همدلی را ایجاد می‌کند که نتیجه تدریجی آن عدم روابط موثر عاطفی در خانواده است و پیامد آن فقدان روابط مستحکم در خانواده که به گریز و پناه فرد به جایی بیرون از خانواده، برای گفت‌وگویی همدلانه و احساس عاطفی صمیمانه منجر می‌شود.

برای اصلاح این شرایط می‌توان تولد فرزند را بهانه کرد و این تغییر در کلام را به مرور در خود ایجاد کرد:

والدین از همان ابتدای تولد و یا ماه‌های اول، می‌توانند با فرزند خویش صمیمانه گفت‌وگو کنند، آنچه را که می‌خواهند انجام دهند و برای فرزند با تاکید به نام او بیان کنند: الان می‌خواهم مریم خانم کوچولوی عزیزم را شیر بدهم!

وقتی والدین از روزهای اول با فرزند خویش صحبت می‌کنند و همه چیز را مثل یک گزارش برای او توصیف می‌کنند به مهارت تکلم او سرعت می‌بخشد و روابط عاطفی نیرومندی را پایه‌گذاری می‌کنند.

کودکان خردسال در بیشتر موارد تا ۱۲ ماهگی ده کلمه و تا سه سالگی بیشتر از هشتصد کلمه را می‌فهمند و درک جملات پیچیده نیز از حوالی همین سنین شروع می‌شود.

وقتی کودک برای برقراری ارتباط تلاش

کلام و گفت‌وگو، آرزو، نیست، احساس و آنچه حقیقت درونی هر انسانی می‌تواند باشد از طریق کلام متجلی می‌شود. کلام، قوی‌ترین نیرو برای بیان و ارتباط و اندیشیدن است و هیچ حیوانی نمی‌تواند به گونه‌ای انسانی، اندیشمندانه سخن بگوید و همین نشانه قدرت جادویی و برتر انسان و توجه ویژه در خلق آن است.

کلام، هم می‌تواند حیرت خالص باشد و هم جادوی سیاه زندگی دیگران شود. هم می‌تواند زندگی یک فرد را تغییر دهد و هم سرنوشت یک ملت را عوض کند. کلام می‌تواند با جلب توجه انسان، وارد ذهن او شود و همه باورهای او را در جهت مثبت یا منفی تغییر دهد. افرادی را به هم نزدیک و خانواده‌ای را از هم جدا کند. کلام معصومانه می‌تواند سموم عاطفی را در انسان شست‌وشو داده و ایجاد عشق و محبت و دوستی کند. بی‌گناه بودن در کلام، هنگامی اتفاق می‌افتد که از انرژی موجود در آن استفاده مثبت و مناسب و در جهت رشد و تشویق و همدردی با دیگران استفاده شود نه اینکه با قدرت جادویی آن، به تخریب، سرزنش و انتقال خشم و حسد و نفرت از دیگران پرداخته شود. در بسیاری از خانواده‌ها به این قدرت پنهان در کلام توجهی نمی‌شود و اثر مثبت یا منفی که کلمات در گفت‌وگو می‌تواند بر ذهن، باور و حتی گاهی بر تغییر مسیر سرنوشت فرد گذارد باور نمی‌شود. دایره لغات مورد استفاده

کودکان خردسال در بیشتر موارد تا ۱۲ ماهگی ده کلمه و تا سه سالگی بیشتر از هشتصد کلمه را می‌فهمند و درک جملات پیچیده‌تر نیز از حوالی همین سنین شروع می‌شود.

بهترین زمان برای استفاده از جملات امر و نهی زمانی است که: حواس کودک متوجه والدین باشد.

در مورد آنچه که دارد اتفاق می‌افتد کاملاً شفاف برخورد شود.

توانایی اجرای آن قانون توسط والدین، مهیا باشد. کودک در معرض آسیب به خود یا دیگرانی یا در خطر باشد.

یکی از شکل‌های تنبیه، اظهار نارضایتی با کلام منفی است. وقتی والدین این کار را می‌کنند، فرزند چنان خود را در بقیه روز مقصر احساس می‌کند و بدبخت می‌پندارد که والدین به شدت آشفته می‌شوند.

کودک دو ساله همراه پدر به پارک رفته است. او یک شیرینی روی زمین می‌بیند و با خوشحالی آن را از روی زمین برمی‌دارد تا به دهان بگذارد. پدر با عصبانیت شیرینی را از او می‌گیرد و می‌گوید: «خیلی احمق که می‌خواهی شیرینی کثیف را بخوری؟» سپس دو تا هم روی دستش می‌زند.

کودک با این رفتار به شدت به گریه می‌افتد. اگر از زاویه صحیح به موضوع نگاه شود ماجرا ممکن است به این شکل رخ دهد.

پدر شیرینی را از کودک می‌گیرد و آن را در سطل اشغال می‌اندازد. کودک ممکن است ناراحت شود و به گریه بیفتد. پدر: «می‌دانم از دست من ناراحتی که نگذاشتم آن شیرینی را بخوری؟ ولی شیرینی که روز زمین افتاده قابل خوردن نیست». سپس او را با محبت در آغوش بگیرد و حواس او را منحرف کند.

ارزشمند، کنترل بر خود را نشان می‌دهد یا بروز رفتاری عاقلانه در کودک مشاهده می‌شود. جملاتی که حالت گزارش و یا بیان نظر را به کودک انتقال می‌دهند و معمولاً گفت‌وگوهای عادی روزمره است و عموماً در فضای میان آموزش، فرمان، تمجید یا همدردی با کودک در نوسان است: ما امروز خانه ... می‌رویم. دیر به بازی رسیدیم و تو نتوانستی قسمت اول آن را ببینی خیلی بد شد.

جملاتی که جنبه امر و نهی و قوانین را برای کودک بیان می‌کند: لطفاً مداخلت را از روی لیوان بردار.

کودکان به نظم و قوانین نیاز دارند و قوانین غیرقابل گفت‌وگو و دربرگیرنده ارزش‌های اخلاقی و امنیت برای کودک است. اجرای قوانین و فرامین مرتبط با آن با جملات و عبارات همدلانه همراه باشد بهترین نتیجه را می‌دهد: می‌دانم که موفق نیستی اما قاعده این است که ... ما با هم توافق کردیم و تو باید براساس آن رفتار کنی... تلویزیون را همین حالا خاموش کن وقت شام است... تا درب حیاط می‌توانی بازی کنی اما بیرون نه ...

کلام و لحن بیان، باید با ژست غیرکلامی و زبان بدنی والدین هماهنگ باشد. مثلاً وقتی مادری در واکنش به حرف ناسزای کودک با خنده بگوید: وای ... چه حرف بدی زدی دیگه این حرف رو زنی‌ها... کودک در مقابل این واکنش گیج و سردرگم خواهد شد.

در هنگام بیان قانون، والدین باید از خود بپرسند که آیا باید علت این قانون به فرزند بیان شود یا صرفاً باید او آن را اجرا کند یا اینکه مایل هستند در مورد آن با کودک گفت‌وگو کنند یا تنها به اجرای قانون باید اکتفا کنند.

«می‌توانم باور کنم که تو این کار را کردی» که شوق و حیرت و خوشحالی و اگر با لحن تاکیدی بیان شود تعجب والدین از یک کار نادرست را انتقال می‌دهد.

«این طور انجامش بده» با لحن تند و عصبانی به فرزند گفته نشود چون مفهوم انتقاد از آن برداشت خواهد شد.

جملاتی که می‌تواند بجای سخنرانی و یا غر زدن والدین، مفهوم آموزش را در ذهن کودک ایجاد کند: بگذار برایت توضیح بدهم...

بیا با هم این مشکل را بررسی کنیم تا حل شود ...

از جواب این سؤال مطمئن نیستم بگذار فکر کنیم...

جملاتی که می‌تواند در ذهن کودک همدلی ایجاد کند یعنی کودک دریابد که مشکل و درد او برای پدر یا مادر قابل درک است: درباره ... ناراحت (عصبانی یا خوشحال) هستی!

دوست داشتی ...

فلانی اینجا پیش تو بود نه؟ نتوانستی پیش بروی و نگرانی او از دستت ناراحت باشد درست می‌گویم؟

درهمدلی کودک انتظار انعکاس احساس درونی‌اش را در کلام والدین دارد نه اینکه قضاوت و راه حل بخواهد و به فرزند اجازه درد دل و بیان احساسات بیشتر را می‌دهد.

اگر والدین بتوانند احساسات فرزندشان را به درستی درک کنند او نیز احساساتش را آسان‌تر بیان خواهد ساخت.

پرسیدن اینکه چرا چیزی به من نمی‌گویی؟ کمکی به حل موضوع در ذهن کودک نمی‌کند بلکه آرام صحبتی مثل این به فرزند اجازه پاسخ بهتر را می‌دهد: به نظرم نگران، عصبانی، یا ناراحت هستی دوست دارم در مورد این موضوع با تو حرف بزنم اما شاید تو الان دوست داشته باشی در موردش سکوت کنی مگه نه؟

جملاتی که فقط گفت‌وگو را آغاز می‌کنند و زمانی استفاده می‌شود که فرزند در حال رشد آزادی بیشتری را طلب می‌کند قبل از اینکه خواسته‌ها را بررسی کنیم می‌خواهیم که این کار... انجام شود.

جملاتی که تشویق کننده کودک هستند و رفتار مطلوب کودک را تقویت می‌کنند. آفرین که آن کار را انجام دادی من به تو افتخار می‌کنم. من از بابت امروزت خوشحالم و از تو تشکر می‌کنم. متوجه شدم که بیسکویت‌هایت را با بچه‌ها تقسیم کردی. این کارت خیلی خوب بود.

بهترین زمان برای تشویق و قوت قلب بخشیدن به کودک زمانی است که کودک با تلاشی



عزیزان من که امید نهضت اسلامی به شماس است در روز تعیین سرنوشت کشور
بپاخیزید و به صندوق‌ها هجوم آورید و آرای خود را در آنها بریزید.

فرامین حکیمانه امام خمینی (ره) در مورد انتخابات

کاری نکنیم که فردی بر مردم تحمیل شود

اشاره: انتخابات بستر حضور گسترده مردم و تجلی‌گاه تکرار حماسه پرشور ملتی است که نهضتی عظیم را به رهبری مصلح و انقلابگر بزرگ قرن
حضرت امام خمینی (ره) به ثمر رسانده است و برای شکل‌گیری و بقای نظام حکومتی برخاسته از آن در عرصه‌های گوناگون، مقابله با قدرت‌های
استعماری و اذتاب و ایادی داخلی آنها به دفاع پرداخته است.

«باید ملت شریف بدانند که انحراف از این
امر مهم اسلامی خیانت به اسلام و کشور است
و موجب مسئولیت عظیم امت.»
انتخاب‌کنندگان قبل از رفتن به سر صندوق
انتخابات منتخبین خود را با تحقیق و دقت
کامل روی یک ورقه بنویسند که در وقت رأی
دادن با ذهن حاضر رأی بدهند و لازم است
که خودشان مستقیماً رأی خود را به صندوق
ببندازند و به احدی اطمینان نکنند که فرصت
طلبان در کمینند.

اشخاص بی‌سواد قبلاً با مشورت اشخاص
مطمئن متدین کاندیداهای خود را به وسیله
شخص متدینی بنویسند و باز به شخص
دیگری که مطمئن است بدهند بخوانند و
خودشان با دست خودشان رأی خود را به
صندوق ببندازند و اختیار نوشتن رأی یا به
صندوق انداختن را به هیچ کس ندهند.
باید اخلاق همه در انتخابات هم اخلاق
اسلامی باشد.
حیثیت و آبروی مومن در اسلام از بالاترین

مومن باشند مومن به این نهضت باشند،
جمهوری اسلامی را بخواهند، طرفدار مردم
باشند، امین باشند، اسلامی باشند، شرقی
و غربی نباشند، انحرافات مکتبی نداشته
باشند.»

عزیزان من که امید نهضت اسلامی به شماس
در روز تعیین سرنوشت کشور بپاخیزید و به
صندوق‌ها هجوم آورید و آرای خود را در آنها
بریزید.»

«وصیت من به ملت شریف آن است که در
تمام انتخابات چه انتخاب رئیس جمهور و
چه نمایندگان مجلس شورای اسلامی و چه
انتخاب خبرگان برای تعیین شورای رهبری یا
رهبر در صحنه باشند.»

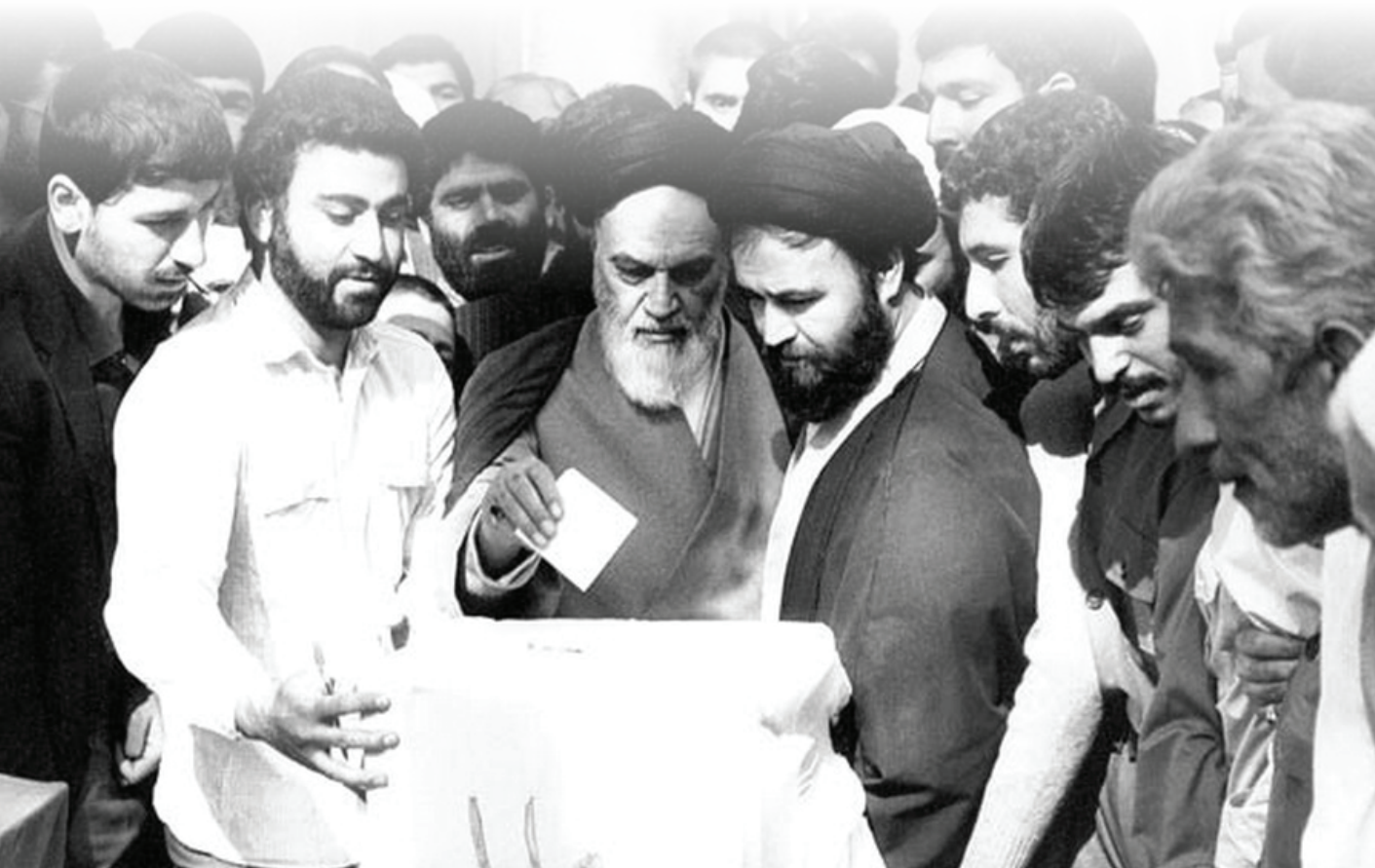
همه مسئول سرنوشت کشور و اسلام می‌باشند
چه در نسل حاضر و چه در نسل‌های آینده .
روز سرنوشت‌سازی است. می‌خواهید زمام
کشور را به یک کسی بدهید که موثر در
مقدرات کشور شما باشد، سهل‌انگاری نکنید
و به پای صندوق‌ها بروید.

اینک این مردم دیگر بار در صحنه انتخابات
حاضر می‌شوند تا انقلاب اسلامی را تداوم
بخشند و بقای نظام اسلامی را تضمین کنند
و راه امام خمینی را که احیاگر دین و عزت
بخش مسلمین و منادی بزرگ آزادی و
استقلال است تداوم دهند.

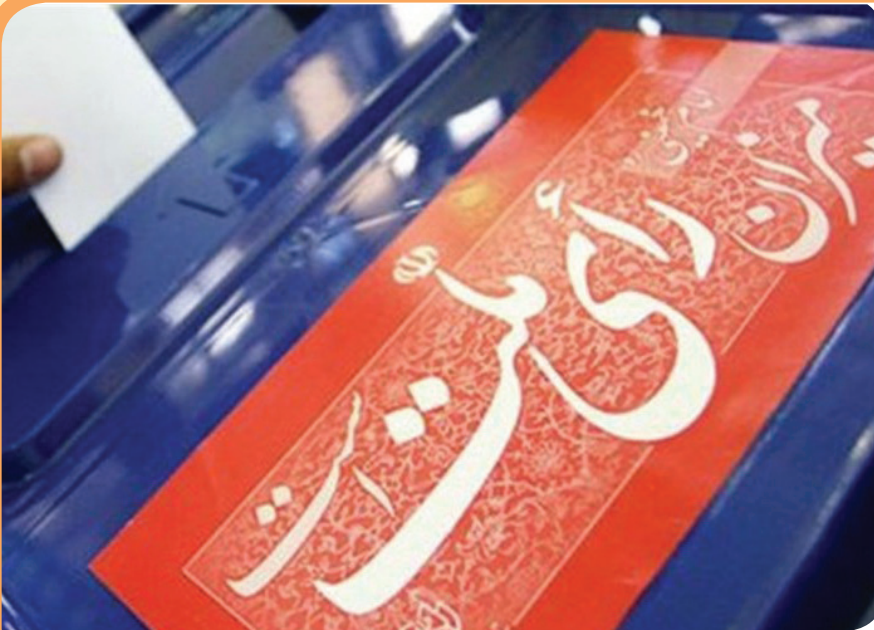
برای انجام انتخابات صحیح و موفق و برتر
رهنمودهای امام خمینی همچنان مشعل راه
ملت مسلمان ایران است:

«اگر یک نفر آدمی باشد که فیلسوف
باشد یک آدمی باشد که تمام عالم را در
تحت سیطره علمی خودش برده باشد لکن
جمهوری اسلامی را نمی‌خواهد این را تعیین
نکنید.

آن چیزی که الان لازم است بر همه آقایان بر
همه شما جوانان بزرگان و بر همه قشرهای
ملت این است که چشمهایشان را باز کنند با
مطالعه با دقت افرادی که ... تعیین می‌کنند
صفات خاصی را داشته باشند: اول اینکه



حیثیت و آبروی مومن در اسلام از بالاترین و والاترین مقام برخوردار است و هتک مومن چه رسد به مومن عالم از بزرگترین گناهان است و موجب سلب عدالت است .



و والاترین مقام برخوردار است و هتک مومن چه رسد به مومن عالم از بزرگترین گناهان است و موجب سلب عدالت است . باید مردم را برای انتخابات آزاد گذاریم و نباید کاری بکنیم که فردی بر مردم تحمیل شود . اینجانب به هیچ وجه و به هیچ کس اجازه نمی‌دهم تا از سهم مبارک امام علیه السلام و یا از اموال دولت و اموال دفاتر و سازمان‌ها و مجامع و اموال عمومی خرج انتخابات کند. من متواضعانه از شما می‌خواهم که حتی الامکان در انتخاب اشخاص با هم موافقت نمایید؛ اشخاصی اسلامی متعهد غیرمنحرف از صراط مستقیم الهی را در نظر بگیرید. افرادی را انتخاب کنید که متعهد به اسلام شرقی و غربی نباشند بر صراط مستقیم انسانیت و اسلامیت باشند.

امروز همه باید با هم پای صندوق‌ها برویم و همه با هم اشخاص متعهد مسلم کسانی که نه گرایش چپ دارند نه گرایش راست دارند نه ما را می‌خواهند به آنها بفروشند نه ما را می‌خواهند به آن طرف بفروشند این اشخاص را تعیین کنید تا سرنوشت شما و سرنوشت اسلام سرنوشت صحیح باشد.

امید است ملت مبارز متعهد به مطالعه دقیق در سوابق اشخاص و گروه‌ها، آرای خود را به اشخاصی دهند که به اسلام عزیز و قانون اساسی وفادار باشند و از تمایلات چپ و راست مبرا باشند و به حسن سابقه و تعهد به قوانین اسلام و خیرخواهی امت معروف و موصوف باشند.

دنبال این باشید که یک نفر صددرصد مکتبی اسلامی در خط اسلام برای ریاست جمهوری انتخاب کنید.

تعیین رئیس جمهور یکی از چیزهایی است که بر همه مسلمان‌های ایران بر همه مکلف‌های ایران واجب است که در این امر دخالت داشته باشند. اگر دخالت نکنند و یک صدمه‌ای به اسلام برسد هر یک یک ما در محکمه عدل الهی مسئول هستیم .

این تکلیف آقایان است که راجع به مسائل اسلامی که پیش می‌آید چه وکیل بخواهید تعیین بکنید و چه ... رئیس جمهور بخواهید تعیین کنید باید در صحنه باشید عذری ندارید که بروید و کنار بنشینید.

نگویید که دیگران رای می‌دهند. من هم باید رای بدهم. تو هم باید رای بدهی آن روستایی هم که در کنار مزرعه خودش کار می‌کند باید رای بدهد. تکلیف است .

همه شما همه ما زن و مرد هر مکلف همانطور که باید نماز بخواند همانطور باید سرنوشت

خودش را تعیین کند. مردم با شرکتشان در انتخابات ثابت کنند که از اسلام رویگردان نیستند.

آزاد هستید و رضای خدا را در نظر بگیرید و توجه به خدا داشته باشید و پای صندوق‌ها بعد از اینکه اعلام کردند : تشریف ببرید و رأی خودتان را بدهید. این رأی به اسلام است .

من امیدوارم که ملت شریف ایران در این امر مهم الهی - که منحرفان از هر چیزی بیشتر با آن مخالفت کرده و می‌کنند و این نیز از اهمیت آن است - یکدل و یک جهت در روز انتخابات به سوی صندوق‌ها هجوم برند و آرای خود را به صندوق‌ها بریزند.

کسانی را انتخاب کنید که مسائل را تشخیص دهند نه از افرادی باشند که اگر روس یا آمریکا یا قدرت دیگری تشری زد بترسند باید بایستند و مقابله کنند.

مردم شجاع ایران ... افرادی را که طرفدار اسلام سرمایه‌داری، اسلام مستکبرین، اسلام مرفهین بی‌درد، اسلام منافقین اسلام راحت‌طلبان، اسلام فرصت‌طلبان و در یک کلمه اسلام آمریکایی هستند طرد نموده و به مردم معرفی نمایند.

توجه داشته باشند رئیس جمهور و وکلا مجلس از طبقه‌ای باشند که محرومیت و مظلومیت مستضعفان و محرومان جامعه را لمس نموده و در فکر رفاه آنان باشند، نه از سرمایه‌داران و زمین‌خواران و صدرنشینان مرفه و غرق در لذات و شهوات که تلخی محرومیت و رنج گرسنگان و پابرهنگان را نمی‌توانند بفهمند.

از آقایان کاندیداها و دوستان آنان انتظار دارم که اخلاق اسلامی انسانی را در تبلیغ برای خود و کاندیداها و خویش‌مراعات و از هرگونه انتقاد از طرف مقابل که موجب اختلاف و هتک حرمت باشد خودداری نمایند . من از همه قشرها از همه ملت می‌خواهم که آداب اسلامی خودشان را نسبت به همه امور خصوصا در «انتخابات» حفظ کنند و مبادا کنند که مبارزات انتخاباتی عبارت از این است که به دیگران بد بگویند و کارشکنی کنند.

منبع: سایت بنیاد اندیشه اسلامی

محمد رضا توصیه کرده بود: «اگر خبری از من نشد یا حادثه ای برایم در جنگ پیش آمد برایم مجلسی نگیرید و پشت تابوت شهیدی بروید که مادری ندارد.»

محمد رضا بختیاری

کسی اشک این مادر شهید را ندیده است

برود.

برگه فالی که نگرانم کرد

محمد رضا حدودا پنج ساله بود که همراه مادرم و او به زیارت شاه عبدالعظیم رفتیم. در آن جا فال فروشی برگه ای را به ما فروخت. من چون اعتقادی به آن نداشتم نمی خواستم بگیرم اما محمد رضا اصرار کرد و در نهایت یک برگه فال خریدیم. محمد رضا اصرار کرد که آن را بخوانم. به او گفتم بذار ببینم می توانم خطش را بخوانم یا نه. شعر «یوسف گم گشته باز آید به کنعان غم نخور» درون فال نوشته شده بود. به او گفتم که نتوانستم فال را بخوانم، وقتی چشمم به این غزل افتاد پریشان و نگران شدم. مادرم که همراهان بود و متوجه حال دگرگون من شد جریان را پرسید و موضوع را برایش گفتم. فال را دور نینداختم و همراهم به منزل آوردم.

یک صندوقچه فلزی کوچک داشتیم. آن برگه فال را درونش گذاشتم. گذشت تا اینکه روزگار طی شد و محمد رضا حدودا کلاس چهارم ابتدایی بود و خوب و بد را تشخیص می داد. بنابراین هر جا می رفتم کلید خانه را به او می دادم که امانت دارم باشد. به او یادآور می شدم که برخی از وسایل ضروری و با ارزش را در جایی از خانه قرار داده ام حواست به آن ها باشد. یک روز محمد رضا سراغ صندوقچه رفته بود و از سر کنجکاوای فال را خوانده بود.

صحبت های ناتمام

این قضیه گذشت تا اینکه دیپلم گرفت. آن زمان ها حدود دو سال در مجله جوانان شاغل بود. می خواست خبرنگار بشود. هر چه به او گفتم که سربازی برو با لفظی اعتراضی می گفت: «تا وقتی این شتر دماغ گنده قدرت را در دست دارد جریان انقلاب آغاز شد.» شاه را می گفت. تا اینکه جریان انقلاب آغاز شد. من از همان ابتدا با رژیم شاه مخالف بودم. یادم می آید که روزی با فرزند دیگرم که حمید نام دارد به بیمارستان پاسارگاد رفته بودیم. در حین مراجعه به بیمارستان خیابان ها شلوغ شده بود، به حمید گفتم که باید به صف راهپیمایان بپیوندیم اما حمید نگران من بود که مبادا برایم حادثه ای پیش بیاید برای همین مانع شد.

چندی نگذشت که شاه از کشور فرار کرد و انقلاب مدتی بعد به پیروزی رسید. با پیروز شدن انقلاب محمد رضا نیز برای خدمت سربازی اقدام کرد و سرباز ارتش در کرمانشاه شد. در مدتی که آنجا بود برخی شبها با من تماس می گرفت اما چون خط تلفن امنیت نداشت معمولا وسط مکالماتمان تلفن قطع می شد و



شده اند. بنابراین تمام فرزندانم به غیر از عباس که وقتی محمد رضا به سربازی رفت حدود ۶ ماه داشت در جنگ حضور یافته اند.

ماجرای خوابی که آیت الله بروجردی تعبیرش کرد

چندین ماه پیش از آنکه محمد رضا متولد شود، همسرم در خواب می بیند که شاه را کشته است. برای تعبیر آن پیش دایمی اش یعنی آیت الله هزاهای نماینده امام (ره) در جهاد سازندگی می رود. خوابش را برای ایشان تعریف می کند ولی حاج آقا نمی تواند تعبیری برای آن ارائه کند و توصیه می کنند که باید نزد آیت الله بروجردی بروید.

همسرم این کار را می کند. پس از تعریف خوابش برای آیت الله بروجردی، ایشان به عربی متنی را می نویسد و تحویل همسرم می دهد. او مجدد دست نوشته را پیش حاج آقا هزاهای می برد. در آنجا حاج آقا هزاهای به همسرم می گوید که صاحب فرزندی خواهی شد نام او را «محمد رضا» بگذار اما بدان که حدودا ۱۸ سالش که بشود انقلاب کاملی رخ می دهد و در جریان آن او کشته خواهد شد. وقتی فرزندمان متولد شد همسرم می گفت: تا زمانی که جان داشته باشم اجازه نمی دهم محمد رضا سربازی

در این خانه مادری زندگی می کند که می گوید: «مادر نخستین سرباز شهید مفقودالثر دوران جنگ تحمیلی عراق علیه ایران است.» درون پذیرایی پُر است از تصاویر یک جوان که به دیوار آویخته شده اند یا درون قاب عکس روی میز و کمد جای گرفته اند. استقبال آنچنان گرم و آمیخته با محبت است که نمی شود هیچگونه غریبگی را احساس کرد. در این خانه مادری زندگی می کند که می گوید: مادر نخستین سرباز شهید مفقودالثر دوران جنگ تحمیلی عراق علیه ایران است.

پای صحبت های این مادر صبور و ایثارگرمی نشینیم تا خاطراتی از فرزندش و چگونگی تحمل سالها فراق و حرفهایی که با خانواده های شهدای آشنانشان دارد را برای ایسنا روایت کند.

می گوید: معصومه مؤمن، مادر شهید «محمد رضا سماوات» نخستین سرباز شهید مفقودالثر دوران دفاع مقدس هستیم. محمد رضا نخستین فرزند من بود که در مهرماه ۱۳۳۸ متولد شد. او پنج سال پس از ازدواجم به دنیا آمد. به غیر از محمد رضا چهار فرزند پسر و یک فرزند دختر هم دارم. حمید، علیرضا، امیر و عباس چهار فرزند دیگر من هستند که هر کدامشان با حضور در جبهه و عملیات های مختلف مجروح و جانباز

فرمانده دسته‌شان توصیه کرده بود که بهتر است هر آنچه که از اسناد شناسایی دارند را در زمین چال کنند تا اگر اسیر شدند توسط دشمن شناسایی نشوند.



ما چند لحظه کوتاه می‌توانستیم صحبت کنیم. چیزی از سربازی‌اش باقی نمانده بود. قبلا به خواستگاری دختر عمه‌اش که فاطمه نام داشت رفته و جواب مثبت گرفته بودیم.

فرزندم نشانه‌ای در دهان دارد / آغاز فراق

چون در کودکی با دوچرخه به زمین خورده بود بخشی از دندان‌ش شکسته بود. او را نزد دکتر چوبک بردیم اما دکتر معتقد بود که باید در ۲۰ سالگی آن را ترمیم کند. وقتی دکتر این را گفت راستش را بخواهید کمی ناراحت شدم چون می‌خواستیم برای مراسم اصلی خواستگاری دندان‌ش درست شده باشد. وقتی محمدرضا ناراحتی من را دید گفت: «اشکال ندارد اگر روزی گم شدم دندان‌های شکسته‌ام نشانه‌ای برای تو باشد تا راحت‌تر پیدایم کنی.» این را که شنیدم یاد همان فال حافظ افتادم که در شاه عبدالعظیم خریده بودیم.

حدودا دو ماه از سربازی‌اش باقی مانده بود که برای انجام مأموریتی همراه هم‌زمانش به منطقه کوهستانی در سومار رفته بودند. دشمن با آن‌ها درگیر شده بود بنابراین باید تغییر موضع می‌دادند و عقب می‌آمدند. به دلیل اینکه منطقه حضورشان کوهستانی بود محمدرضا خسته شده و تصمیم به استراحت گرفته بود. به دوستانش که محمود، مهدی و فریدون نام داشتند گفته بود شما بروید من هم می‌آیم. فرمانده دسته‌شان توصیه کرده بود که بهتر است هر آنچه که از اسناد شناسایی دارند را در زمین چال کنند تا اگر اسیر شدند توسط دشمن شناسایی نشوند. آن‌ها نیز این کار را کرده بودند. گویا کارشکنی بنی‌صدر موجب شده بود که فرزندم و سایر هم‌زمانش در این تنگنا در عملیاتی که قرار بود انجام بدهند گیر بیفتد.

دوستانش هر چه منتظر محمدرضا می‌شوند خبری از بازگشتش نمی‌شود. با آرام شدن شرایط به منطقه بازمی‌گردند اما دیگر اثری از محمدرضای من نبوده. آن‌ها نمی‌دانند چه اتفاقی برای محمدرضا افتاده است. اما گمان‌هایی دارند مثل اینکه شاید ممکن است چون از آب کوهستان خورده است مسموم شده باشد یا به دره‌ای سقوط کرده باشد. یا اینکه توسط ضد انقلاب و نیروهای دشمن به شهادت رسیده باشد.

امیدم به بازگشت آزادگان بود

محمدرضا سوم مهرماه سال ۱۳۵۹ که به صورت رسمی چهار روز از آغاز جنگ گذشته بود مفقود شد و تاکنون هیچ اثری از پسر من به دست ما

نرسیده است. با توجه به تحقیقاتی که خودمان داشته‌ایم محمدرضا تاکنون نخستین شهید مفقودالامر جنگ تحمیلی است. تا پایان جنگ گمان می‌کردیم که ممکن است محمدرضا اسیر شده باشد اما وقتی تمام آزادگان به کشور بازگشتند باز هم خبری از او نشد و همچنان منتظر بازگشت او هستیم.

معراج الشهدا

در این مدت سال‌ها کار من حضور در معراج‌الشهدا شده بود و وقتی پیکر شهیدی را می‌آوردند به سراغ لب‌های آن‌ها می‌رفتم که عمدتاً نیز لب‌هایشان خشکیده بود. یاد حرف محمدرضا می‌افتادم که دندان‌هایش بهترین نشانه برای شناسایی او هستند اما هیچ خبری از او نشد. تلویزیون را همچنان به این امید نگاه می‌کنم که خبری از او بشود یا او را ببینم. تا پیش از آنکه قلبم را عمل کنم و باطری بگذارم به بهشت زهرا می‌رفتم چون محمدرضا توصیه کرده بود: «اگر خبری از من نشد یا حادثه‌ای برایم در جنگ پیش آمد برایم مجلسی نگیرید و پشت تابوت شهیدی بروید که مادری ندارد.» برای همین در بهشت زهرا (س) حاضر می‌شدم و با شهدا زمزمه می‌کردم و پس از آن غروب که می‌شد فرزندانم من را به خانه بازمی‌گرداندند اما در چند سال اخیر به دستور پزشک نمی‌توانم بدون فرزندانم جاهایی که ممکن است شوک به من وارد شود بروم. محمدرضا وقتی به سربازی رفت گفت: «از (عباس) خوب مراقبت کن چون او فرقی با من ندارد و اگر برایم حادثه‌ای پیش آمد او جای من برای تو خواهد بود.» همچنین در ایامی که در منطقه بود تصویری که اکنون در دست دارم را گرفت و گفت: «اگر

برایم حادثه‌ای پیش آمد این عکس را به یادگار برای همیشه داشته باشید.» برای همین آخرین عکس محمدرضا محسوب می‌شود. وقتی حمیدآقا فرزند دوم پدر شد، پدرشان محمداسماعیل سماوات مریض بود، آمدم خبر نوه‌دار شدنش را به او دادم. او گفت: «چه خوب است که اسم فرزندشان را محمدرضا بگذارند.» برای همین وقتی به دیدار پسر و عروسم رفتم این خواسته را با آن‌ها در میان گذاشتم غافل از این که پسر و عروسم هم تصمیم داشتند پس از کسب اجازه از ما همین نام را برای نوزادشان انتخاب کنند. نوه من یک یادگاری از محمدرضا است.

پدر محمدرضا در سال ۷۷ درگذشت. او چاپخانه داشت و کتاب‌های آقای مطهری را حروف‌چینی می‌کرد. رابطه‌اش با محمدرضا بسیار خوب بود. گویا می‌دانست که نمی‌تواند جوانی محمدرضا را ببیند تا اینکه در سال ۷۷ از میان ما رفت. ۱۳ سال پرونده‌ای در بنیاد شهید نداشتیم تا ۱۳ سال پس از شهادت محمدرضا ما جزو خانواده‌های شهدا نبودیم یعنی خودمان به بنیاد شهید مراجعه نکردیم. تا اینکه یکی از همسایه‌های ما با بنیاد موضوع خانواده ما را مطرح می‌کند. بعد از آن از بنیاد شهید به دیدار ما آمدند و برایمان تشکیل پرونده دادند. در مدت این ۳۶ سال افراد و شخصیت‌های بسیاری به خصوص جوانان به منزل ما آمده‌اند و از سوی شخصیت‌های متفاوتی همچون آقای سیدمحمد خاتمی رئیس‌جمهور وقت، شهرداران مناطق مختلف، ارتش و بنیاد شهید به دیدارمان آمده‌اند یا از سوی آنها مورد تقدیر قرار گرفته‌ایم.

قانون در برابر حوادث تلخ رانندگی چه می‌گوید؟

رعایت نظامات دولتی یا عدم مهارت راننده (اعم از وسایط نقلیه زمینی یا آبی یا هوایی) یا متصدی وسیله موتوری منتهی به قتل غیرعمدی شود مرتکب به شش ماه تا سه سال حبس و نیز پرداخت دیه در صورت مطالبه از ناحیه اولیای دم محکوم می‌شود.

بنابراین این نوع از صدمات ناشی از سوانح رانندگی علاوه بر ورود خسارت‌های مادی و معنوی خود به هر دو طرف، مستوجب مجازات‌هایی نیز برای راننده خواهد بود. از طرفی دیگر قانونگذار بنا بر مصالحی قتل ناشی از تصادفات رانندگی را قتل غیرعمدی در نظر گرفته است.

بی‌احتیاطی از نظر قانون به انجام دادن خطایی گفته می‌شود که از یک فرد محتاط سر زده نمی‌شود. مانند ورود ماشین از جاده فرعی به اصلی بدون کم کردن سرعت ماشین.

بی‌مبالاتی یا غفلت نیز طبق قانون نوعی بی‌احتیاطی تلقی می‌شود با این فرق که شرط اطلاق آن خودداری کردن از انجام کاری است که انجام دادن آن شرط احتیاط است. (به نوعی ترک فعل)

عدم مهارت راننده نیز شامل مواردی است که راننده ورزشی و تمرین کافی برای رانندگی را ندارد، چه اینکه رانندگی از جمله اموری است که انجام آن مستلزم یادگیری و تمرین است.

موضع قانونگذار در صورت وقوع حادثه رانندگی، صرفاً پاک کردن صورت مساله است، درحالی که بایستی مقصود حل مساله باشد. پس ضروری است تا با اصلاح الگوی رفتاری خود در رانندگی از وقع حوادث ناگوار رانندگی و اثرات و عواقب و لطمات مادی و معنوی آن بر پیکره خود و جامعه جلوگیری کنیم. اما قانونگذار به جهت اهمیت موضوع و نیز شایع بودن آن، قتل و مرگ و میرهای ناشی از سوانح رانندگی و سایر آسیب‌های وارده را در فصلی اختصاصی با عنوان جرائم ناشی از تخلفات رانندگی در قانون مجازات اسلامی مد نظر قرار داده است.

در همین راستا باید بیان کرد که سوانح و حوادث مربوط به رانندگی ممکن است به حالت‌های مختلفی اتفاق افتد، این در حالی است که با توجه به نوع و تحقق هر کدام از این وضعیت‌ها مجازات‌هایی که برای راننده در نظر گرفته شده است متفاوت خواهد بود:

الف: قتل ناشی از تصادفات رانندگی

ماده ۷۱۴ از کتاب پنجم بیان می‌دارد: هرگاه بی‌احتیاطی یا بی‌مبالاتی یا عدم

هرگاه بی‌احتیاطی یا بی‌مبالاتی یا عدم رعایت نظامات دولتی یا عدم مهارت راننده (اعم از وسایط نقلیه زمینی یا آبی یا هوایی) یا متصدی وسیله موتوری منتهی به قتل غیرعمدی شود مرتکب به شش ماه تا سه سال حبس و نیز پرداخت دیه در صورت مطالبه از ناحیه اولیای دم محکوم می‌شود.

متأسفانه، تصادفات رانندگی هر ساله جان بسیاری از هموطنان عزیزمان را می‌گیرد، این روند در مواقعی خاص رشدی چشمگیر پیدا می‌کند. مثلاً مسافرت‌های تازستانی یا شب عید، برای بسیاری از خانواده‌ها پیام‌آور عزا و اتفاقات و حوادث ناگوار است.

این دست حوادث در زمره ناگوارترین حوادث قرار خواهد داشت، چه اینکه انسان‌ها به واسطه ابزارهای ساخته دست خود جانشان را از دست می‌دهند نه بواسطه بیماری، یا مرگ و میرهای طبیعی.

از همین روی و با توجه به آثار زیانبار این دست مرگ و میرها و نیز در جهت کاهش این دست حوادث ناخوشایند، به بیان موضع قانونگذار در قبال این معطل اجتماعی، فرهنگی خواهیم پرداخت. اما

پیش از بیان هر مطلبی باید اضافه کرد که ریشه بسیاری از این حوادث ناگوار و تلخ را بایستی در فقیر بودن فرهنگ انسان‌ها جستجو کرد. چه اینکه رانندگی نیز مانند هر مقوله دیگری همچون آپارتمان‌نشینی، قانون‌مداری، تعامل و زندگی اجتماعی در کنار یکدیگر آداب و فرهنگ خاص و منحصر به خود را خواهد داشت. لذا زمانی که انسان فرهنگ و آداب و رسوم هر رسمی را رعایت نکند، نتیجه ورود خسارت به خود و دیگران خواهد بود. بنابراین بیان مجازات و



آشنایی با اصطلاحات حقوقی در قانون

تامین خسارت عدم انجام تعهد یا تاخیر آن مقرر می‌شود.

اماره:

هر چیزی که حکایت از چیز دیگری داشته باشد و در پرونده‌های مدنی و کیفری ظاهراً جزء کاشفیت از واقع دارد مانند تصرف شی که در ظاهر کاشف از مالکیت متصرف است البته ممکن است حذف آن نیز ثابت شود. برای مثال ممکن است شی که در تصرف شخص الف است در مالکیت ب باشد که الف بصورت امانی آن را در اختیار گرفته است.

امور حبسی:

به اموری گفته می‌شود که دادگاه‌ها باید بدون ملاحظه اینکه در مورد آنها اختلاف و مرافعه‌ای وجود پیدا کرده یا نه، وارد رسیدگی شده و اتخاذ تصمیم کنند؛ مانند رسیدگی به اموال متوفای وارث، تعیین سرپرست برای دیوانه‌ای که ولی یا قیم ندارد.

اناطه کیفری:

عبارت است از توقف رسیدگی یا تعقیب امر جزائی بر امر مدنی یا تجاری یا اداری یا کیفری برای مثال شخصی علیه دیگر به عنوان تخریب ساختمان شکایت می‌کند و طرف مقابل در پاسخ می‌گوید که ساختمان متعلق به خودش است. برای رسیدگی به این ادعا که امری است مدنی پرونده کیفری تا زمان مشخص شدن مالکیت متهم نسبت به ملک متوقف شده و رسیدگی به امر کیفری به امر مدنی منوط و موکول می‌شود.

از آنجایی که جهل به قانون رافع مسئولیت نیست، بنابراین آموزش مباحث و اصطلاحات حقوقی و قضایی در راستای آشنایی عموم مردم با قوانین، از اصول مسلم حقوق است که در ادامه برخی از این اصلاحات تشریح شده است.

اعاده دادرسی:

از راه‌های رسیدگی فوق‌العاده به پرونده‌های مدنی و کیفری است که حکم قطعی در مورد آنها صادر شده است

اعتراض ثالث:

نوعی شکایت و دعوی است که از روش‌های فوق‌العاده شکایت از احکام مدنی است. در این دعوی، شاکی از کسانی است که شخصاً یا نماینده‌اش را در مرحله محاکمه‌ای که منجر به صدور رای شده به عنوان اصحاب دعوی حضور ندارد و رای مزبور به حقوق او خلل وارد می‌کند به این اعتراض، اعتراض شخص ثالث نیز می‌گویند.

اعسار:

اگر شخصی به واسطه عدم کفایت دارائی یا دسترسی به مالش پرداخت هزینه دادرسی یا پرداخت بدهی‌اش را نداشته باشد می‌گویند فلانی معسر است و باید برای اثبات اعسارش درخواست اعسار از دادگاه صالح به عمل آورد.

التزام:

در تعهد کردن گاهی در قراردادهای وجهی به عنوان وجه التزام آورده می‌شود که به منظور

عدم رعایت نظامات دولتی نیز شامل کلیه قوانین فارغ از سطح آن است، لذا شامل آیین نامه، بخش نامه و نیز خواهد بود.

درست است که مطابق ماده موصوف قتل ناشی از تصادفات رانندگی مستوجب شش ماه تا سه سال حبس خواهد بود، اما این بدان معنا نخواهد بود که هر قتلی بر اثر تصادفات رانندگی رخ دهد را شامل گردد، به عبارتی دیگر بایستی رابطه سببیت و علیت بین خطا و صدمه وجود داشته باشد. یعنی خطای متهم باید علت صدمه وارده باشد.

بنابراین چنانچه قتل در اثر یکی از این خطاها اتفاق نیفتد حبس تعزیری مندرج در ماده را نخواهد داشت.

ب: از کار افتادن عضوی از اعضای بدن یا یکی از حواس

این نوع صدمات شامل مواردی است که یکی از حواس پنجگانه به طور کلی از بین برود یا موجب از کار افتادن عضوی از اعضای بدن بشود. به طور مثال در این نوع حوادث، آسیب دیدگی اعضای مثل دست و پا و یا صدمات مغزی بایستی به حدی باشد که نقصان در یکی از آنها یا از کار افتادن یکی از آنها موجب فلج شدن زندگی انسان گردد. مجازات ناشی از اینگونه صدمات رانندگی حبس از دو ماه تا یک سال خواهد بود

ج: صدمه بدنی بدون از کار افتادن عضوی از اعضای بدن یا یکی از حواس

این نوع صدمه شامل مواردی می‌شود که فرد در اثر تصادف اعضای بدن خود را از دست نداده است اما دیگر آن عضو نمی‌تواند به درستی کار خود را انجام دهد. مانند آسیب دیدگی و پارگی تاندن‌های دست در اثر تصادف تا جایی که فرد دیگر به راحتی قادر به نوشتن نباشد.

مجازات در نظر گرفته شده برای این دست صدمات حبس از دو ماه تا شش ماه خواهد بود.

در همه این موارد دیه نیز قابل مطالبه خواهد بود

منبع: میزان



مهارت «نه» گفتن یعنی اعتماد به نفس، اراده و پافشاری بر حقوق خود است و نباید به اشتباه به معنی مخالفت محض با دیگران از آن برداشت شود. با کمال تأسف در جامعه کنونی ما، کودک، نوجوان و جوانی مؤدب و خوب قلمداد می‌شود که در مقابل بزرگترها سکوت کند

محمدرضا بختیاری

یاد بگیریم بگوییم «نه»

نفس بالایی هستند به راحتی و به آسانی و در کمال احترام از کلمه «نه» استفاده می‌کنند، در مقابل کسی که اعتماد به نفس کمتری دارد از ترس این که مبدا از جمع دوستان و همسالان طرد شود از پاسخ منفی هراس دارد.

آمارها حاکی از آن است که بیشتر سوءاستفاده‌ها، اعتیاد، دزدی و دیگر بزه‌ها در شرایطی رخ داده که اگر فرد مهارت گفتن پاسخ «نه» را داشت دچار آن بزه نمی‌شد.

تقویت مهارت‌های نه گفتن

برای آنکه بدانیم چگونه «نه» گفتن خود را تقویت کنیم دانستن چند نکته ضروری است: مشخص کردن اهداف و برنامه‌ها گام اول در این راه است. اهداف مشخصی داشته باشید و مسیرهای خود را برای رسیدن به این اهداف معین کنید.

- اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.
- نه گفتن را با تمرین در مسائل جزئی‌تر تکرار کنید.
- به افرادی که قاطعیت دارند و مهارت‌های خوبی در این زمینه دقت کنید و ویژگی‌های آنها را مورد توجه قرار دهید.
- اطلاعات و آگاهی‌های خود را افزایش دهید.

- خود را تقویت کنید و مطمئن باشید که نه گفتن، روابط اجتماعی شما را مختل نخواهد کرد. در مواردی هم که نه گفتن به مسائل جدی و خطرناکی مربوط می‌شود، از دست رفتن رابطه به نفع شما خواهد بود. با برقراری روابط سالمتر اجتماعی جایگزینی برای رابطه از دست رفته خواهید داشت.



محور بله گفتن می‌چرخد.

چرا از «نه» گفتن ترس داریم؟

چگونگی «نه» گفتن یکی از مسائل مهم در حیطه روانشناسی است که والدین وظیفه دارند این مهارت را به بهترین شکل به کودک آموزش بدهند. البته این موضوع با نحوه پرورش اعتماد به نفس در کودک ارتباط دارد. کسانی که دارای اعتماد به

بدون شک یکی از مهمترین و کارگشاترین مهارت‌های زندگی در راستای داشتن یک رابطه اجتماعی سالم، مهارت «نه» گفتن خواهد بود. هر انسانی می‌تواند با آموختن و گسترش آن به مرور زمان به راحتی به دیگران پاسخ منفی بدهد. کسی که این مهارت را می‌آموزد، به راحتی می‌تواند کارهایی را که دوست ندارد رد کند و بسیار مؤدبانه در مقابل خواسته‌های غیرمنطقی اطرافیان، پاسخ منفی بدهد و از استرس، نگرانی و خشم ناشی از پذیرش اجباری درخواست‌های اطرافیان در امان بماند.

این مهارت مانند سایر مهارت‌های زندگی باید از همان ابتدای کودکی فرا گرفته شود، تا شخص در بزرگسالی از رویارویی و برخورد با اطرافیان نترسیده و بدون هراس موقعیت‌هایی را که به هر شکل مشکلات جدی برای وی ایجاد می‌کند نپذیرد. مهارت «نه» گفتن یعنی اعتماد به نفس، اراده و پافشاری بر حقوق خود است و نباید به اشتباه به معنی مخالفت محض با دیگران از آن برداشت شود. با کمال تأسف در جامعه کنونی ما، کودک، نوجوان و جوانی مؤدب و خوب قلمداد می‌شود که در مقابل بزرگترها سکوت کند و هیچ‌گاه از خود دفاع نکند. به عبارت دیگر همواره همه آموزش، اطراف



طرز تهیه مارمالاد ریواس



مواد لازم:

- ریواس خرد شده ۶ پیمانه
- شکر ۶ پیمانه
- پرتقال متوسط ۲ عدد



طرز تهیه :

ریواس یکی از سبزی‌هایی است که در فصل بهار بسیار در دسترس قرار دارد. به همین بهانه در شماره جدید ماهنامه به طرز تهیه «مارمالاد ریواس» خواهیم پرداخت.

ریواس و شکر را با هم مخلوط کنید.

پرتقال را ریز خرد کنید و همراه با مقداری پوست رنده شده آن به ریواس اضافه کنید.

مواد را به جوش بیاورید، سپس حرارت را کم کنید و بدون قرار دادن در قابلمه اجازه دهید، آرام آرام به مدت یک ساعت بپزد.

سپس آن را از روی حرارت بردارید و کف‌های روی آن را جدا کنید.

مارمالاد ریواس آماده را در شیشه بریزید به گونه‌ای که کمی از سرشیشه خالی بماند. هوای اضافه را خارج کنید و در آن را محکم ببندید.

شیشه‌ها را در قابلمه حاوی آب در حال جوش قرار دهید.

آب باید روی شیشه را بگیرد؛ بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد.

سپس شیشه‌ها را از آب دریاورید و بگذارید خنک شود.

یک مقایسه ساده

هرگاه شما این ویژگی‌ها را در خود یافتید بدانید از مهارت لازم برای نه گفتن برخوردار هستید.

قاطعیت خوبی دارند، اعتماد به نفس آنها بالاست، برنامه‌های شخصی در زندگی دارند و اهدافشان روشن و واضح است و می‌دانند که از چه راهی به اهداف خود خواهند رسید. در مقابل افرادی که توان کافی برای نه گفتن ندارند اعتماد به نفس ضعیفی دارند، به راحتی تسلیم دیگران می‌شوند. ممکن است اهداف و برنامه‌ریزی‌های مشخصی نداشته باشند و اگر داشته باشند اهمیت لازم را به آنها نمی‌دهند.

با خودتان این جملات را تکرار کنید

با دانستن این مطلب که «نه» گفتن یک مهارت است ممکن است به دنبال راهکاری برای نه گفتن باشد بنابراین می‌توانید از این جمله‌ها کمک بگیرید:

• نه، الان سرم شلوغ است و نمی‌توانم این کار را انجام بدهم.

• «الان وسط انجام فلان کار هستم. چه‌طوره در زمان دیگری در این‌باره حرف بزنیم.»

• «اجازه بده ابتدا درباره آن فکر کنم، بعداً به تو خبر خواهم داد.» این جمله بیشتر شبیه «شاید» گفتن است تا گفتن یک «نه» صاف و پوست‌کنده. اگر علاقه‌مند هستید اما نمی‌خواهید همین الان «بله» را بگویید، از این جمله استفاده کنید.

• «این ملاقات آن چیزی نبود که من دنبالش بودم.» اگر کسی در حال ایجاد یک معامله یا فرصتی است که از قضا آن چیزی نیست که شما به دنبال آن هستید، اجازه دهید که او بداند این ملاقات آن چیزی نبود که به آن نیاز داشتید؛ در غیر این صورت، مذاکره می‌تواند خیلی طولانی شود. از طرف دیگر، این جمله به طرف می‌فهماند که هیچ ایرادی درباره پیشنهادش وجود ندارد.

• «من بهترین فرد برای کمک در این‌باره نیستم. چرا آقا یا خانم فلانی را از درخواست مطلع نمی‌کنی؟» اگر از شما درخواست کمک برای چیزی می‌شود که نمی‌توانید در آن شرکت کنید، به او این اجازه را بدهید که متوجه این موضوع شود که به دنبال فرد اشتباهی می‌گردد.

• «نه، نمی‌توانم.» راحت‌ترین و ساده‌ترین راه برای «نه» گفتن استفاده از این جمله است.

کچھ پیدہ ایدو مگر صبر تاں کجا سب ازیرہ توڑ جڈا پانگنئید حادثہ شکیاں باید برائیم دعا کنئید

لہذا صلواتی مدامی
و ادعلیٰ بخش



اکبر صحرائی

سنگ صبور

تا می نشینم جفت مش رجب، می شوم سنگ صبورش! چوری از نفلہ شدن کمپوت، کنسرو، شربت، شکر و اجناس چادر تدارکات می گوید کہ دل سنگ بیابان ہم کباب می شود: «روزی نیس جنسی پاتک نخورہ.. یہ روز کمپوت، یہ روز لباس کار، کنسرو، تخم مرغ و...وای چی بگم از کمپوت های گیلاس!» طوری برای اجناس اهدایی ملت، اشک می ریزد کہ انگار بچہ های گردان شهید و زخمی شدن:
- اینا اومدن واسه جهاد. باید مراقب نفس شون باشن. پاتک و دزدی حرامہ... اینا واسه روزای نداریه! مگہ همین طور نیس قندعلی!؟
- چرا قربون!
- بین تعریف مش رجب، ریز ریز، می چرخم و او ہم ناچار با من می چرخد تا پشتش بہ چادر تدارکات می شود.
- تو کہ مثلا فرمودہ شونی قندعلی، نصیحت شون کن!
- چشم قربون!
- چرو ہمیش داری می لولی قندعلی؟ مگہ ونج ونجک داری!
- نہ مشتی، چند وقتہ حموم نرفتم، تنم می خارہ.
با خاراندن تنم، مراد با گونی کنسرو و کمپوت از شکاف چادر بیرون می خزد!

جواد محبوبی

شوخی پتویی

دور محوطہ چادر زدہ بودند و چادر تدارکات ہم وسط گردان ما بود. دو-سه نفری آنجا مشغول بودند. وقتی کسی از کنار این چادر رد می شد، فرقی نمی کرد فرماندہ باشد یا نیروی عادی، مخصوصا مسئولین دستہ ہا، گروہان ہا، گردان ہا و آنہایی کہ این چادر را نمی شناختند؛ موقع رد شدن سلام می دادند. آنہا ہم می گفتند: «تو کہ غریبہ نیستی، حالا کہ سلام دادی، بیا تو و از خودت پذیرایی کن. یہ کمیوتی، آب میوہای چیزی نوش جان کن.»
بالآخرہ با یک ترفندی طرف مقابل را وادار می کردند کہ داخل چادر شود. یک دفعہ پتویی را روی سرش می انداختند و تا می خورد کتکش می زدند. بعد پتو را باز می کردند و می گفتند: «آقا می بخشید، وسع ما برای پذیرایی بیشتر از این نبود، شرمندہ! تدارکاتمون ضعیفہ، فقط اینو داشتیم. حالا دیگہ بہ سلامت، می تونید تشریف ببرید.»

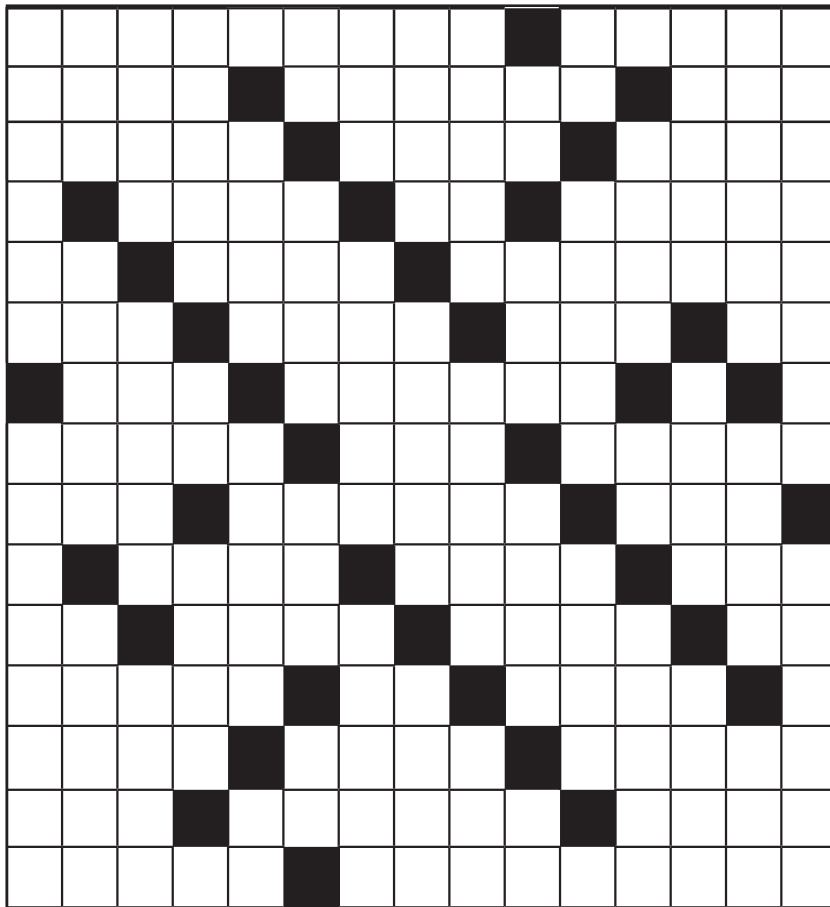
۲۰

اکبر صحرائی

خر برفت و...

توی خط دفاعی دہلاویہ، در غیاب مش رجب، خرش دست بردار نبود و شب روز عرعر می کرد و عراقی ہم دق و دلی عرعر خر مش رجب را با توپ خمپارہ سر ما پیادہ می کردند. چپ و راست بچہ ہا می گویند: «دارعلی، فرمودہ ہسی، فکری کن!»
- چشم قربون!
با شاپور خر را می دارم و می بریم روستای پشت خط و با برہ معاملہ کالا بہ کالا می کنیم و خوش و خرم برمی گردیم.
تا مش رجب از تشیع جنازہ پسرش جمال بر می گردد، برہ را جلو پایش ذبح و برای شب کباب راہ می اندازیم. گوشت را کباب و بہ خورد افراد دستہ یکم و مش رجب می دہم. بین خوردن مراد روی حلب خالی فشنگ کلاش ضرب می گیرد و مولوی خوانی می کند:
"بشنوید ای دوستان این داستان خود حقیقت نقد حال ماست آن"
از نو ضرب می گیرد و سہ مرتبہ می خواند: "شادی آمد غصہ از خاطر برفت" ادامه می دہد: ہمہ تکرار کنن!
شادی آمد غصہ از خاطر برفت خر برفت و خر برفت و خر برفت!
افراد دستہ یکم ہم کف می زنند. می خندند و می خوانند:
شادی آمد غصہ از خاطر برفت خر برفت و خر برفت و خر برفت...
تازہ دارد محفل مان کوک می شود کہ گوشم را لای انگشتان استخوانی مش رجب می بینم. فشار می دہد و می خواند:
خلق را تقلیدشان بر باد داد ای دوصد لعنت بر این تقلید باد!

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



- ۱- سرخ مایل به کبود، به فرموده علی(ع) علت بدبختی است
- ۲- حکمت ارسطو، گوشه‌ای در دستگاه ماهور، از حروف یونانی
- ۳- قانون چنگیز، کاسه بزرگ چوبین، علف خشک
- ۴- زن همنشین، مایه ترقی بعضی‌ها، بخشی مهم در دوربین و تلسکوپ
- ۵- برهنه و بینوا، سنگ ترازو، سلول تولیدمثل، ماه کم حرف
- ۶- همدم و مونس، بسیار ریز یا کار کوچک، ذات و سرشت
- ۷- شرنک، برحسب تعریف سازمان همکاری و توسعه اقتصادی (OECD) پرداختی است الزامی و بلاعوض، آرایش، زینت
- ۸- راهنمایی کردن، حجم فرعونی، مریخ
- ۹- دیروز عرب، شاعر ملی انگلیس، تن پوش ماهی
- ۱۰- از جنس نی، ماچ، سنت و خلق و خو
- ۱۱- دویار بلند قد، حاجت، زندگانی، رمزینه
- ۱۲- خنجر، عدد هندسی، پیامدها
- ۱۳- به درستی که، واحد مایعات، فیلم رسول ملاقلی پور
- ۱۴- قلعه، شهرک زراعی قزوین، سنگی است شبیه عقیق
- ۱۵- از آثار محمدعلی آزاد کشمیری مشتمل بر شرح حال عالمان و فقیهان شیعه، دادن امتیاز تشکیل شرکت‌ها و مؤسسات به خارجیان مطلقا... است

* عمودی

- ۹- گاو تبتی، دستور زبان بیگانه، فرشته مهر و محبت
- ۱۰- اشاره به دور، گرایش غیرعادی به تکرار یک رفتار، فراخیف توانایی مالی یافتن، حرف مفعولی
- ۱۱- به کارمندان یک کشتی یا هواپیما گفته می‌شود، اساس و شالوده، رطوبت
- ۱۲- بعضی خوابش را می‌بینند، چله کمان، سلک وریسمان
- ۱۳- غذای ژاپنی که با پولوی سرکه زده درست می‌شود، از شهرهای استان کرمان، رسم و روش
- ۱۴- حرف هشتم یونانی، پشت و عقب، حرکتی در چودو
- ۱۵- از پرنده‌ها، از آثار و ابنیه تاریخی شهر مراغه

- ۱- زلزله، سرزده
- ۲- دلیری، پیشکش‌ها، خیزاب
- ۳- چارچوب زیرین خودرو، خط باستانی، دوا
- ۴- رب النوع خورشید، سوره ۳۶، ناسزا و فحش
- ۵- آب منجمد، فرار و شکست خوردن در جنگ، جوان
- ۶- زائو ترسان، سوره زنان، هدهد، چشم دوختن به چیزی
- ۷- پرگار، مرکز تبت، زبان کشیدن به بستنی
- ۸- عصبی، مؤسسه نیکوکاری، پیغام

هویت افراد وابسته به برداشت دیگران است و شناسایی دیگران لازمه تثبیت هویت است، در معنای اصلی هویت، تشابه و تمایز مطلق است. همه هویت‌های انسانی حتی هویت فردی که در خویشتن تجسم می‌یابد

○ ملیحه درگاهی

به دنبال کسب هویت فردی و اجتماعی

تمامی افراد در طول زندگی خود به دنبال کسب هویت فردی و اجتماعی هستند. هویت اجتماعی تعبیری است که فرد از خود در رابطه با دیگران می‌کند و براساس عضویت در رده‌ها و گروه‌های گوناگون اجتماعی شکل می‌گیرد. هویت افراد وابسته به برداشت دیگران است و شناسایی دیگران لازمه تثبیت هویت است، در معنای اصلی هویت، تشابه و تمایز مطلق است. همه هویت‌های انسانی حتی هویت فردی که در خویشتن تجسم می‌یابد و براساس نحوه ارتباط با دیگران و تجربه‌های دوران حیات شکل می‌گیرد، اجتماعی‌اند، چون به معنا مربوط می‌شوند و معنا نتیجه توافق و عدم توافق و مرتبط با جمع است.

حل نیستند. پخش تصاویر یا اطلاعاتی از زندگی افراد در فضای خصوصی یا عمومی بدون کسب اجازه، نمونه‌ای از این گونه اتفاقات است که به دلیل نامعلوم بودن هویت فرد یا افراد خطاکار در موارد بسیاری قابلیت پیگرد قانونی را نیز ندارند. در ارتباط با موضوعات و مباحث مختلفی که در تالارهای گفت‌وگو و وبلاگ‌ها مطرح می‌شود نیز می‌توان از چنین مواردی یاد کرد. در این پایگاه‌ها اصل واقعیت با اظهارنظرها و عقاید شخصی افراد آمیخته می‌شود و بنابراین نمی‌توانید زیاد به اخبار و اطلاعات ارائه شده اعتماد کنید. اظهارنظرهای شخصی که اگر با عنصر دروغ نیز همراه شده و به صورت شایعه در بین افکار عمومی پراکنده شوند، نه تنها به دروغ پراکنی دامن می‌زنند بلکه هر چه بیشتر به سلب اعتماد و اطمینان در بین اقشار مختلف جامعه می‌پردازند.

سمت و سوی تعاملات اجتماعی

انسان جامعه مدرن دارای سبک زندگی خاصی است که او را با انسان موجود در جوامع سنتی و توسعه نیافته متمایز می‌کند. رسانه‌های فضای سایبر که شامل خبرگزاری‌ها، سایت‌های خبری، شبکه‌های اجتماعی، وبلاگ‌ها و تالارهای گفت‌وگو می‌شود نقش مؤثری در شکل‌گیری این تمایز داشته‌اند. سبک زندگی انسان امروزی نسبت به ۳۰ سال گذشته با تفاوت‌های بسیاری مواجه شده است. امروزه می‌توان انقلاب فناوریانه و شبکه اینترنت را در مسیر دموکراتیزه شدن رسانه‌ها در نظر گرفت. در واقع همگام با انقلاب اطلاعاتی تغییرات گسترده‌ای در سبک زندگی و نوع روابط اجتماعی افراد در سرتاسر جهان بوجود آمد. بدین ترتیب که تعاملات اجتماعی بواسطه تالارهای گفت‌وگو، که در اغلب موارد آسیب‌زا

دچار شک می‌شوند. چنین اتفاقی می‌تواند در فضای سایبر و در حوزه‌های مختلف بسط پیدا کند. به عنوان مثال شما جهت سرگرمی خود و خانواده یا دوستان به صورت اینترنتی چند بلیط سینما تهیه می‌کنید ولی هنگامی که به سالن سینما می‌رسید صندلی‌های رزرو شده‌تان را خواهید دید که توسط خانواده‌ها دوستان دیگری اشغال شده است. در اینجا نیز فرد دچار نوعی انتخاب فلسفی می‌شود؛ آیا او باید کانون گرم شکل گرفته را بر هم ریزد و آشیانه خود را بنا سازد و یا اینکه بنا بر راهنمایی مسئول چراغ قوه بدست به صندلی‌های خالی دیگر اما با موقعیتی نامناسب هدایت شود؟! چنین مسائلی به هر ترتیب کوتاه مدت بوده و در نهایت بسا ایجاد دلخوری و ضرر و زیان‌های مالی حل می‌شوند ولی اگر بحث اعتبار، شخصیت، آبرو و به طور کلی هویت فرد به میان آید در نتیجه مشکلاتی ایجاد می‌شود که قابل

هویت اجتماعی شخص هیچ‌گاه تمام شده نیست و مدام در معرض تغییر و تحول و بازنگری است. از آن جا که فضای سایبری، صحنه‌ای فرهنگی و اجتماعی است که فرد خود را در موقعیت‌های متنوع، نقش‌ها و سبک‌های زندگی قرار می‌دهد، خود زمینه‌ای است برای آسیب‌پذیری شخصیت فرهنگی و اجتماعی کاربر که در نتیجه، موجب چند شخصیتی شدن کاربر خواهد شد.

در فضای سایبر بیش از آن که هویت ظاهری فرد مطرح گردد، درون مایه‌های افراد بروز می‌کند. هر کس در صدد بیان اندیشه‌ها و علاقه مندی‌های خویش است. از این رو است که ساختار و چینش پایگاه‌های شخصی نشان از شخصیت آن کاربر است. بدین ترتیب و با وجود تعداد روزافزون وبلاگ‌ها و وب سایت‌های فارسی زبان و همچنین شبکه‌های اجتماعی مختلف مجازی، جامعه کاربر با جنگلی از داده‌ها مواجه می‌شوند که ممکن است آنان را دچار نوعی سرگردانی و بی‌هدفی کند. این اطلاعات می‌تواند در زمینه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی، هنری و اقتصادی در اختیار فرد قرار گیرد و در صورت نادرست بودن اطلاعات بدست آمده از اعتماد کاربران و همچنین اعتبار صاحبان وبلاگ‌ها، سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی مختلف، کاسته خواهد شد.

خرید کالاهای تقلبی با قیمت بیشتر و کیفیت کمتر نسبت به فروشگاه‌ها و مغازه‌های محیط عمومی از جمله این موارد به شمار می‌آید. زمانی که شما در یک حراجی اینترنتی به خیال خود ساعتی با مارک شناخته شده را با قیمتی خیلی ارزان‌تر خریداری می‌کنید و چند روز بعد متوجه می‌شوید که صاحب ساعت نامرغوبی هستید که قیمت اصلی آن در فضای مجازی (بدون شعار حراج) بسیار کمتر است، بدون شک



بودند، وارد عرصه‌های مجازی شد و با ایجاد وبلاگ‌ها و شبکه‌های اجتماعی مختلف مجازی شکلی پیچیده‌تر به خود گرفت. برای مثال دو یا سه دهه پیش تاسیس یک روزنامه حتی کوچک و محلی در سطح یک جامعه، هزینه‌های بسیار زیادی داشت اما امروزه به کمک فناوری اطلاعات هرکسی با هزینه‌ای کم می‌تواند یک روزنامه الکترونیک درست کند و افکارش را در آن و در سطح جهان گسترش بدهد. امروز حتی در کشوری مثل کشور ما که حساسیت زیادی روی این امور دارد نیز بوجود آوردن یک سایت یا وبلاگ کار مشکلی نیست و اکثریت مردم سرمایه فرهنگی و تحصیلات لازم برای چنین کاری را دارند و از طرفی هزینه‌های اقتصادی این کار بسیار پایین آمده است که البته این امر پیامدهای خودش را به همراه دارد، پیامدهایی که می‌تواند مثبت و در بعضی موارد منفی نیز باشد. در واقع ما با نوعی گذار گسترده از روابط اجتماعی فیزیکی به روابط اجتماعی فیزیکی-مجازی روبرو شدیم که در مواردی پررنگ شدن جنبه مجازی این روابط و افراد گرایشی به تعاملات اجتماعی بین اعضای خانواده و در فضاهای عمومی خدشه وارد می‌کند. در واقع بایستی عنوان کرد حیات انسان مبتنی بر تجربیات و اتفاقات واقعی و حقیقی است که در زندگی او روی می‌دهد. حضور زیاد و گاه غیرمتعارف در فضای مجازی موجب می‌شود انسان گاه از دنیای واقعیات فاصله گرفته و خیال‌پردازی‌های واهی در او تقویت شود. هنگامی که این استفاده بی‌ضابطه، بیش از حد و غیر معمول در زندگی فرد تبدیل به یک اعتیاد اینترنتی شود در نتیجه تأثیرات منفی ناشی از این امر در تمام لایه‌ها و وجوه زندگی او نمودار می‌شود.

تقویت فضای سایبر فارسی

هم اکنون در بیشتر خانه‌ها، مدارس، دانشگاه‌ها و ادارات امکان بسیار آسانی برای دسترسی به اینترنت و فضای سایبر وجود دارد و با توجه به کم‌رنگ شدن و از بین رفتن مرزهای جغرافیایی و فرهنگی، کاربر فضای مجازی می‌تواند در سایت‌ها و وبلاگ‌های مختلف از اقصی نقاط جهان گشت و گذار داشته باشد. مخاطبی که در پی کسب هویت فرهنگی خود فضای مجازی را بر گزیده است و بدون شک در صورت عدم دریافت پاسخگویی مناسب از جانب فضای سایبر فارسی زبان و یا مواجه شدن با سانسورهای مختلف، در نتیجه فضای سایبر خارجی و بویژه انگلیسی زبان را انتخاب خواهد کرد. مخاطب بدین ترتیب با کثرت اندیشه‌ها، تصاویر و مبانی نظری مختلف مواجه خواهد شد که در این صورت



این موضوع شوید. این در حالی است که فضای سایبر فارسی می‌تواند در زمینه‌های گوناگون فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی کاربران را جذب خود سازد. برای پیشبرد چنین روند فرهنگ سازی، ایجاد رقابت رسانه‌ای برای جذب مخاطب مشتاق و جویای تفکر و اندیشه می‌تواند تا حد بسیاری راهگشا باشد. بدین ترتیب نیاز به وجود عرصه‌های مختلف با دیدگاه‌های گوناگون برای رقابت امری ضروری است. در غیر این صورت با رواج سطحی‌نگری فکری، گسترش شبهات فکری، کم رنگ شدن ارزش‌های مترقی و در نهایت تضعیف فرهنگی مواجه خواهیم شد. آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی که جامعه را در مسیر فروپاشی و تزلزل قرار می‌دهد و علایق ملی و روابط اجتماعی را به ویژه در میان خانواده‌ها مختل می‌سازد.

قادر به بررسی، نقد و تحلیل تمامی این امواج فکری نخواهد بود. امکان بروز اختلال فرهنگی و به دنبال آن آسیب‌های فرهنگی و اجتماعی در چنین وضعیتی بسیار بیشتر است. از طرف دیگر فرد ممکن است خواسته یا ناخواسته تحت تأثیر شبکه‌های غیراخلاقی و مخرب قرار گیرد که این امر می‌تواند به بسیاری از ارزش‌ها و عقاید ملی-مذهبی، اخلاقی و انسانی او لطمه وارد کند. با توجه به اینکه سایت‌های خارجی و اغلب سرگرم کننده بر مبنای راهبردها و اهداف نظام سرمایه‌داری شکل گرفته اند در نتیجه با تأثیری که بر افکار کاربر می‌گذارند نوعی سبک زندگی مصرفی و تجملاتی را در او بوجود می‌آورند. اما سایت‌های فارسی نیز در این بین گوی سبقت را از غربی‌ها ربوده‌اند، کافی است به کمیت و کیفیت تبلیغات رنگارنگ در سایت‌ها و وبلاگ‌های مختلف نگاهی بیندازید تا متوجه



○ محمد معینی

جوان امروز و آموزه‌های امیدبخش پیامبر اعظم (ص)

راه معرفی کرده و می‌فرمود: «قرآن ستارگانی دارد و ستارگانش نیز ستارگانی؛ شگفتی‌هایش به شماره نیاید و عجایبش کهنه نشود. چراغ‌های هدایت و نشانه‌های حکمت در قرآن است.»

پیامبر (ص)، دوست‌دار دانش است

پیامبر (ص) سفارش می‌فرمودند که «هر هوشمند و خردمندی باید به چهار چیز پایبند باشد: شنیدن؛ حفظ کردن؛ نشر دادن و عمل به دانش.»

جوانی یک فرصت است

جوانی، نیکوترین فرصت زندگانی بشر و نسیم رحمت الهی است. باید به خوبی از آن بهره جست و این رحمت خدادادی را با زیرکی، تیزبینی و دوراندیشی پاس داشت، آن گونه که حضرت محمد صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «در ایام زندگی‌تان، نسیم‌های رحمتی می‌وزد. مراقب باشید که خود را در معرض آنها قرار دهید.»

امید، آموزه‌ای قرآنی

پیامبر اعظم صلی‌الله علیه و آله، امیدواری را رحمتی از جانب حق دانسته و می‌فرماید: «امید آرزو، رحمتی است برای پیروان من. اگر امید نبود، هیچ مادری فرزند خود را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی، درختی نمی‌نشاند.»

پیامبر (ص) روح امید را با شیوه‌های مختلف، در دل و جان جوانان می‌دمید. گاه که جوان مستعد و لایقی را می‌دید، او را در مسئولیت‌های کلیدی منصوب می‌کرد؛ مانند زمانی که اسامه را در سال دهم هجری، و در حالیکه وی تنها بیست سال داشت، به فرماندهی سپاه اسلام گمارد و درباره او فرمود: من او را (اسامه را) سخت دوست دارم. مردم‌درباره او نیکی نمایید و دیگران را در حق او به نیکی سفارش کنید، او از نیکان شماست.»

رسول خدا صلی‌الله علیه و آله پس از نزول سوره انشراح و تأکید خداوند بر این نکته که «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (انشراح: ۵ و ۶)، دریافت که همراه هر سختی، «دو آسانی» خواهد بود. با این مژده الهی، چهره مبارکش شکفت. پس این جمله را تکرار می‌کرد و می‌فرمود: «یک سختی با دو آسانی چه خواهد کرد؟ خدا به من وعده آسانی و قول گشایش پس از این سختی‌ها را داده است.»

مشورت، پشتیبان موفقیت

تا حد امکان با دیگران مشورت کنید و پیشنهاد آنها را در نظر بگیرید. جوانانی که بدون استفاده از تجربه دیگران تصمیم می‌گیرند، فرصتی ارزشمند



جوان و خدا

یکی از اثرگذارترین و عرفانی‌ترین توصیه‌های رسول اکرم درباره رابطه بنده و خداوند عبارت پیش روست که به جوانی فرمودند: خداوند را چنان عبادت کن که گویی او را می‌بینی. اگر نمی‌توانی چنین تصور کنی، به گونه‌ای عبادت کن که ایقین داری او تو را می‌بیند.

ای جوان، هر چه می‌خواهی، از خداوند بخواه

حضرت (ص) در سفارشی به یکی از جوانان عصر خویش فرمود: «ای جوان! کلماتی به تو می‌آموزم؛ حق خداوند متعال را رعایت کن تا خداوند نیز تو را حفظ کند. حق پروردگارت را به جا آور که آن را فرآوری خویش می‌یابی. و هرگاه یاری جستی، از خداوند یاری جوی. بدان اگر همه مردمان گرد آیند تا بهره‌ای به تو رسانند، نخواهند توانست، مگر آنچه خداوند متعال برایت مقرر فرموده است و اگر گرد آیند تا زبانی به تو رسانند، نخواهند توانست، مگر آنچه خداوند برای تو مقرر فرموده باشد.»

ستارگان قرآن، راهنمای جوانان در مسیر زندگی

پیامبر (ص)، همواره قرآن را بهترین دلیل

حضرت محمد (ص) که به تعبیر قرآن کریم، از خوش خلق‌ترین بنده خدا بود همواره برای جوانان و تأثیر رفتارها و تعاملات بزرگسالان بر شکل‌گیری شخصیت ایشان، اهمیت قائل بود.

پیامبر (ص) مردمان را به نیک‌خوئی و مدارا با جوانان سفارش می‌کرد و می‌فرمود: «شما را سفارش می‌کنم که با جوانان به خوبی و نیکی رفتار کنید؛ زیرا آنان دل نازک ترند.»

امید، همت و پرورش حس خودباوری، سهم عمده‌ای از آموزه‌های جاودانی پیامبر اعظم (ص)، خطاب به جوانان را به خود اختصاص داده است.

در ادامه، گزیده‌ای از توصیه‌های گهربار پیامبر رحمت (ص) که دوران جوانی‌شان در نهایت زیندگی، تلاش، متانت، عبادت و امانت‌گذشت را بدرقه راه پرتلاش جوانان می‌کنیم.

جوانان، دوستان پیامبر محسوب می‌شوند

از خصائل پیامبر اکرم (ص) این بود که جوانان را بسیار دوست می‌داشت و می‌فرمود: «انان کسانی‌اند که به من ایمان می‌آورند، دوستم دارند و یاری‌ام می‌کنند، در حالی که مرا ندیده‌اند.»

را از دست می‌دهند. هرگز از ترس متهم شدن به نادانی، مشورت را ترک نکنید و این سخن پیامبر را به یاد داشته باشید که فرمود: «لَا مَظَاهِرَةَ أَوْثَقَ مِنَ الْمَشَاوِرَةِ؛ هیچ پشتیبانی مطمئن تر از مشورت نیست.»

این سخن پیامبر را نیز فراموش نکنید: «نه کسی از مشورت، بدبخت شده است و نه خودرأی، خوش بخت.»

جوان، کار، واقع بینی

رسول گرامی اسلام از بیکاری بیزار بود و می‌فرمود: «خدا یا! از بی حالی و بی نشاطی، از سستی و تنبلی و از درماندگی و زبونی، به تو پناه می‌برم.» پیامبر (ص) در آموزه گهربار دیگری به توجه جوانان به ظرفیت‌ها و استعدادهایشان در مشاغلی که برمی‌گزینند تأکید کرده و می‌فرماید: «همگی کار کنید، ولی متوجه باشید که هر کس برای کاری آفریده شده است که آن را به آسانی انجام می‌دهد.»

فرورندگان خشم: قویترین مردان نزد رسول خدا

پیامبر خدا به قهرمان پروری مثبت در زمینه

اخلاقی و روحی اهمیت می‌داد و هنگام داوری در مسابقه‌ها، یاران خود را به قهرمانی در میدان فضیلت‌ها تشویق می‌کرد.

نوشته‌اند روزی رسول خدا صلی الله علیه و آله از محله‌ای در شهر مدینه می‌گذشت که در آن گروهی از جوانان سرگرم زورآزمایی بودند؛ به این ترتیب که سنگ بزرگی را بلند می‌کردند تا معلوم شود چه کسی بهتر می‌تواند آن را بلند کند. این مسابقه به داور نیاز داشت. جوانان با دیدن پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، گفتند: داوری بهتر از پیامبر نیست. یا رسول الله! شما اینجا بایستید و داوری کنید که کدام یک از ما بهتر وزنه را بلند می‌کند. پیامبر پذیرفت و در پایان مسابقه فرمود: می‌خواهید بگویم قوی‌ترین و نیرومندترین شما کیست؟

از همه نیرومندتر، کسی است که هنگام عصبانیت، خشم بر او چیره نشود، بلکه او بر خشمش چیره شود و خشمش او را در راهی، خلاف رضای خدا قرار ندهد و بتواند بر خشم خود مسلط شود. آن گاه که از چیزی خوشش آید، آن خوش آمدن او را از رضای خدا غافل نسازد و بتواند رضا و میل و رغبت خویش را کنترل کند. پیامبر (ص) می‌فرمود: «بنیاد عقل، پس از ایمان به خدا،

دوستی با مردم است.»

ای گروه جوانان! ازدواج کنید

بهره‌مند شدن از عشق، هم نشینی با باری نیکو و رسیدن به انتظارهای روحی و جسمی را سه دلیل مهم ازدواج شمرده‌اند و دلیل دیگر، این بشارت است که هیچ بنیادی در اسلام نزد خداوند، محبوب تر از ازدواج نیست.

شبه‌ترین جوان به پیامبر کیست؟

پیامبر (ص) در جمعی سؤال فوق را مطرح کرد. هر کس در برابر این پرسش پیامبر پاسخی اندیشید. آن گاه خود پیامبر فرمود: اَشْبَهْتُكُمْ بِیْ أَحْسَنِّكُمْ خُلُقًا؛ شبهه‌ترین شما به من، خوش اخلاق‌ترین شما است.

خودارزیابی: آموزه‌ای نبوی

ارزیابی خویشستن و شناخت جنبه‌های پنهان شخصیت، سبب می‌شود تا انسان نسبت به خود، اطمینان بیشتری پیدا کند. این سخن پیامبر مبین همین نکته است: «زیرک‌ترین زیرکان، کسی است که پیوسته خود را ارزیابی کند.»

در آن زمان که حرف زمان و مکان نبود
آغوش لامکان به یقین بود جای تو

HOLY PROPHET
WWW.TEBYAN.NET



یونس حیدری
محقق و پژوهشگر
طب سنتی

دمنوش‌ها و شربت‌های بهاری

خوشمزه و نشاط آور مخصوص فصل بهار

چرب دارد و برای پاکسازی کبد و کیسه صفرا مناسب است.

از دیگر دمنوش‌های مناسب برای فصل بهار می‌توان به دمنوش میوه فلوس اشاره کرد ولی توصیه می‌شود افرادی که دارای مزاجی سرد هستند میوه فلوس را در آب جوش حل کنند و آن را به همراه یک قاشق چایخوری عسل میل کنند، اشخاص می‌توانند روزانه دو استکان از این دمنوش به منظور پاکسازی روده و معده استفاده کنند.

از دیگر شربت‌های مفید فصل بهار، شربت گلاب به همراه زعفران و لیمو ترش است که نشاط آور بوده و سبب کنترل قند خون و تقویت معده نیز می‌شود. همچنین شربت اوره نیز در پاکسازی کبد و بدن نقش موثری دارد و سبب کاهش حرارت بدن نیز می‌شود. عرق کاسنی یکی از عرقی‌جات مناسب فصل بهار است که تقویت‌کننده کبد و ضد خارش بدن محسوب می‌شود. عرق شاه‌تره نیز با وجود اینکه طبع گرمی دارد سبب تعدیل حرارت بدن می‌شود.

عرق بید یا برگ چنار نیز کاهنده حرارت بدن و تقویت‌کننده کبد است و استفاده از آن برای اشخاصی که دچار غلظت خون هستند، توصیه می‌شود. اشخاصی که دچار لاغری هستند نیز در فصل بهار باید عرق یونجه مصرف کنند. این عرق نشاط‌آور و چاق‌کننده بوده و سبب خونسازی می‌شود. دمنوش سنبل‌الطیب به همراه لیمو اماتی و بهار نارنج نیز خاصیت آرامش بخشی دارد و مصرف آن در فصل بهار شبها قبل از خواب بسیار موثر است. افراد باید توجه داشته باشند که در فصل بهار مصرف قند و شکر را به حداقل برسانند و شکر قهوه‌ای یا سرخ را جایگزین قند و شکر کنند.

شکر قهوه‌ای ارگانیک بوده و فاقد مواد نگهدارنده و مضر برای بدن است و اشخاصی که دچار دیابت یا اضافه وزن هستند، نیز می‌توانند برای شیرین کردن دمنوش خود برگ گیاه استویا را به دمنوش بیافزایند که قند آن ۲۰۰ برابر قند معمولی شیرین‌تر است و در عین شیرین بودن سبب کاهش قند و فشار خون می‌شود و لاغرکننده است. افراد باید توجه داشته باشند که دمنوش‌ها را حداکثر سه تا چهار ساعت پس از دم کردن مصرف کنند.



است، گیاه بیدمشک طبعی معتدل رو به سردی دارد. همچنین این گیاه تقویت‌کننده اعصاب است و سبب تعدیل حرارت بدن می‌شود.

افراد می‌توانند یک سوم استکان عرق بیدمشک را شبها قبل از خواب میل کنند. مصرف عرق بیدمشک در پیشگیری از غلظت خون، سستی، کسالت، کم تحرکی موثر است. همچنین این عرق خاصیت آرامش بخشی دارد و مصرف آن برای افرادی که دچار مشکل خواب هستند توصیه می‌شود. افراد باید در فصل بهار سبک‌ترین رژیم غذایی را داشته باشند و از استفاده از غذاهای شور، انواع سس‌ها، غذاهای چرب مانند کله‌پاچه، مواد غذایی حاوی کلسترول بالا مانند جگر و ته‌دیگ اجتناب کنند.

مصرف ماست محلی به همراه تخم کتان آسیاب شده و آویشن در کنار وعده ناهار بسیار مناسب است و کمک بسزایی به تناسب اندام می‌کند. ضمن اینکه این ترکیب سبب کاهش حرارت بدن، تقویت معده و رفع مشکل یبوست نیز می‌شود.

فصل بهار بهترین فصل برای پاکسازی بدن و سموم به شمار می‌آید که یکی از گیاهان مفید در این زمینه گیاهی به نام خار مریم است. افراد باید این گیاه را به مدت ۱۰ دقیقه دم کنند و روزانه ۲ استکان (صبح و ظهر) از این دم‌کرده میل کنند.

امروزه قرص این گیاه به نام لیورگل ۷۰ یا ۱۴۰ نیز در بازار موجود است که نقش موثری در کنترل علائم مبتلایان به کبد

در طب سنتی، فصل بهار دارای مزاج گرم و تر است به همین دلیل اغلب افراد در این فصل دچار احساس کسالت، سستی و افزایش غلظت خون می‌شوند.

یکی از شربت‌های مفید در این فصل، شربت سکنجبین (سرکه انگبین) است که افراد برای تهیه آن باید یک قاشق چای خوری سرکه خانگی را به همراه سه قاشق چایخوری عسل طبیعی و یک قاشق چایخوری عرق نعناع با هم ترکیب کنند.

مصرف شربت سکنجبین همراه با کاهو سبب تقویت کبد، کاهش حرارت بدن و رقیق شدن خون می‌شود و استفاده از این شربت برای اشخاصی که دچار کبد چرب نیز هستند، بسیار مناسب است.

دمنوش اسطوخودوس هندی (لاوند) به همراه به لیمو، گل محمدی و بهار نارنج خوش عطر و نشاط آور بوده و همچنین رفع کننده بوی بد عرق بدن نیز است.

از شربت‌های خانگی که نقش موثری در رفع غلظت خون، یبوست، کاهش حرارت بدن و افزایش شادی دارد می‌توان به شربت تشکیل شده از مخلوط بارهنگ به همراه اسفرزه، زرشک سیاه، تخمه شربتی، لیمو ترش و عسل اشاره کرد که افراد برای تهیه این شربت باید ترکیبات ذکر شده را به مدت چند ساعت (از شب تا صبح) در یک پارچ آب غیر فلزی خیس کنند و روزانه یک استکان از این شربت را بنوشند.

بیشترین عرقی که در فصل بهار از زمان قدیم تاکنون مصرف می‌شود عرق بیدمشک

○ فرزاد برهمندپور
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

رهنمودهای اسلام درباره اصول تغذیه

جمله نشان از تاکید بر میانه‌روی در غذا خوردن است.

همچنین در زمینه توجه به میانه روی در غذا خوردن، امام علی (ع) می‌فرماید: اندک هستند کسانی که غذا بسیار خورده باشند و بیمار نشده باشند.

سومین اصل یک تغذیه سالم توجه به تنوع در دریافت مواد غذایی است. در این زمینه هم آیات و احادیث متعددی وجود دارد. برای نمونه، در آیه ۱۷۲ سوره بقره در قرآن کریم سفارش شده است که از غذاهای پاک و پاکیزه و حلال و قابل خوردنی‌ها استفاده کنید و شکر نعمت‌های خدا را به جای آورید.

پس همانطور که مشاهده می‌شود، در دین اسلام هم به اصول پایه علم تغذیه توجه ویژه‌ای شده و تاکید شده که با رعایت برخی رهنمودها در غذا خوردن می‌توان باعث تداوم سلامت بدن شد.

حقیقت نخستین نکته از رهنمودهای اسلام درباره غذا خوردن آن است که در نظام آفرینش، خوردن وسیله‌ای برای زندگی است نه آن که ابزاری برای خوردن.

همانطور که ملاحظه می‌شود این رهنمود همان اصل توجه به نیازهای فردی را به عنوان یک اصل مهم برای داشتن یک تغذیه سالم در ذهن تداعی می‌کند. پیشوایان اسلام در زمینه این که هر فردی بتواند مطابق نیازهای فردی خود غذا استفاده کند، توصیه کرده‌اند که انسان پیش از آن هنگام که اشتها دارد، چیزی نخورد و قبل از آن که اشتهاش کاملاً از بین رفته، از خوردن دست بکشد.

اصل دومی که در علم تغذیه به آن توجه می‌شود، میانه‌روی در غذا خوردن است. در این باره نقل است که پیامبر اسلام می‌فرمایند که مومن به اندازه یک معده می‌خورد و کافر به اندازه هفت معده غذا می‌خورد که این

از دیدگاه دین اسلام، رعایت دستورهای بهداشتی در غذا خوردن و آشامیدن، نقش بسیار موثری در سلامت، شادابی و طول عمر انسان‌ها دارد. در واقع از رهنمودهای اسلام آن است که اگر مردم بدانند که چه باید بخورند، چه اندازه بخورند و چگونه بخورند، بی تردید بیشتر بیماری‌ها در جامعه بشری مشاهده نمی‌شود.

اگرچه امروزه به سه اصل توجه به نیازهای فردی، میانه روی و تنوع به عنوان عوامل سه‌گانه مهم برای داشتن یک تغذیه مناسب تاکید می‌شود، اما نباید فراموش کرد که در دین اسلام از سال‌ها قبل به این سه عامل اصلی برای سلامت توجه ویژه می‌شده و همیشه عنوان شده که برای داشتن بدنی سالم باید در مورد غذا خوردن به یکسری رهنمودها توجه کرد.

برای نمونه، امام علی (ع) می‌فرماید: زندگی را برای خوردن مخواه، بلکه خوردن را برای زندگی بخواه. در



دکتر روشنک قدس

این بیماری اردیبهشت ماه است

چشمان قرمز، بینی‌های ورم کرده، بی‌حوصلگی و پلک‌های سنگینی که به سختی باز می‌مانند، همه نشانه‌هایی از حساسیت‌های فصلی هستند که گاهی حتی زودتر از بهار خودشان را نشان می‌دهند. معمولاً بهار که شروع می‌شود کلینیک‌ها و داروخانه‌ها پر از زنان و مردانی می‌شود که هر کدام به دنبال راهی برای تسکین عطسه، سرفه و رفع خارش چشم‌هایشان هستند. به دنبال آنتی‌هیستامین یا داروهایی که بدون تشدید حالت خواب‌آلودگی به درمان‌شان کمک کنند. ولی آیا راهی برای درمان افراد آلرژیک وجود دارد، راهی که این افراد ناچار نباشند تمام فصل بهار را با انواع و اقسام حساسیت‌ها سر کنند؟! دکتر بهروز باریک‌بین، متخصص پوست و مو به همه این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد.

بیماری‌شناسی از روی کف دست

هوا یک روز گرم است و یک روز خنک، یک روز آفتاب تند امان شما را می‌برد و یک روز بادهای تند غافلگیرتان می‌کند، این خاصیت بهار است، فصلی که نمی‌دانید در آن چه لباسی بپوشید و چگونه از خودتان مراقبت کنید. بهار هم فصل سرماخوردگی است هم فصل بیماری‌های گوارشی و هم فصل بیماری‌های آلرژیک. برای همین باید کمی بیشتر از همیشه، مراقب خود باشید و البته تمام توصیه‌های متخصصان پزشکی و بهداشت را هم جدی بگیرید.

مطالب دیگری در این بخش است که به شما توصیه می‌کنیم حتماً آن را مطالعه کنید، یکی از آن‌ها مطلبی کوتاه در مورد خشکی دهان، بیماری‌هایی که این حالت را ایجاد می‌کنند و چگونگی حل آن است و دیگری، مطلبی در مورد نشانه‌شناسی بیماری‌های دست و ناخن که در آن به تفصیل در مورد تمام علائم بیماری‌ها و مشکلات سیستمیک که ممکن است در دست‌ها

گرده‌های گیاهی است اما از آنجا که به دلیل معلق بودن این گرده‌ها در هوا، دور ماندن از آن‌ها تقریباً غیرممکن است باید راه‌هایی را در پیش بگیرید که این تماس به حداقل برسد. از آنجایی که اوج گرده‌افشانی گیاهان بین ساعت ۱۰ صبح تا ۵ بعدازظهر صورت می‌گیرد، تا حد امکان سعی کنید در این ساعات‌ها در فضای باز نباشید و اگر در خانه یا محل کار هستید، در و پنجره‌ها را بسته نگه دارید. در فضای باز استفاده از ماسک به خصوص ماسک‌های فیلتردار می‌تواند تا حدی شما را از تماس مستقیم با گرده‌های گیاهی دور کند. روزهایی که مقدار گردوغبار در هوا زیاد است، سعی کنید تا جایی که ممکن است در معرض کولرهایی که گرد و غبار بیرون را به داخل ساختمان می‌آورند، قرار نگیرید. برای جلوگیری از حساسیت‌های چشمی استفاده از عینک‌های آفتابی هم مفید است. این عینک‌ها چشم شما را از تماس مستقیم با گرده‌های گیاهی دور می‌کند. سعی کنید، وقتی در اتومبیل‌تان هستید شیشه‌ها را کاملاً ببندید تا کمتر در معرض گرده‌های معلق در هوا قرار بگیرید. ملحفه و روبالشی خودتان را هر هفته با آب گرم بشوئید.

چشم‌تان را با آب سرد بشوئید

خارش شدید چشم که معمولاً با ریزش اشک، سوزش و قرمزی همراه است، یکی دیگر از نشانه‌های حساسیت‌های فصلی است. در این شرایط شست‌وشوی مرتب چشم‌ها با مواد شوینده مثل اشک مصنوعی و حتی آب، باعث کاهش سوزش و خارش چشم‌ها می‌شود و تا حدی می‌تواند کمک‌کننده باشد. در صورتی که به حساسیت‌های چشمی مبتلا هستید سعی کنید، در روز چند بار صورت‌تان را با آب سرد بشوئید. همین شستن با آب، عامل آلرژن را از چشم شما پاک می‌کند، ضمن این‌که خنکی آب هم موجب تنگ‌شدن عروق و آزادشدن کمتر مواد تولیدکننده آلرژن از آن‌ها می‌شود.

یادتان باشد، در این شرایط حتماً از خاراندن چشم‌تان خودداری کنید، چون باعث تشدید نشانه‌های بیماری می‌شود. اگر با وجود رعایت این موارد خبری از بهبود دیده نشد برای درمان به دارو نیاز دارید، بنابراین مراجعه شما به پزشک الزامی است.

چرا سرفه می‌کنیم؟

سرفه و عطسه‌های مکرر از نشانه‌های شایع آلرژی‌های فصلی هستند که معمولاً کنار آمدن با آنها اصلاً ساده نیست اما چرا سرفه می‌کنیم؟ حساسیت‌های فصلی ناشی از ماده آلرژن‌زا، سلول‌های گلو و مری را ملتهب می‌کند و همین باعث سرفه‌های ممتد می‌شود. پیامد این

و ناخن‌ها پدیدار شوند، آورده شده است. در واقع در این راهنمای کوچک شما می‌توانید چند بیماری مهم را با نگاه کردن به دست یا ناخن‌های خود تشخیص دهید. اما مطلب ویژه این شماره، در مورد حالتی است که به طور معمول به آن مشکل «به هم ریختن هورمون‌ها» گفته می‌شود. این حالت زمانی است که هورمون‌های زنانه در بدن به هم می‌ریزد و مشکلات خاص خود را ایجاد می‌کند، علائم و راه‌های برطرف کردن این حالت را حتماً بخوانید زیرا این حالت بسیار شایع است و قطعاً این موضوع و آگاهی داشتن از آن به کار شما خواهد آمد.

پیشگیری بهتر از درمان است

ابتلا به حساسیت به خصوص حساسیت‌های فصلی اتفاقی گریزناپذیر است، به خصوص اگر زمینه‌های ژنتیک هم وجود داشته باشد. اما حتی در این شرایط هم پیشگیری می‌تواند تا حدی از شدت عوارض احتمالی بکاهد. کارآمدترین راه پیشگیری از حساسیت‌های فصلی، دور شدن از



سرفه‌های مزمن و مکرر هم خشکی گلو، جاری شدن ترشحات مخاطی و خلط از پشت بینی به داخل گلو، آسم و حتی بروز تب به عنوان یک پاسخ التهابی است. در کنار داروهایی که پزشک متخصص تجویز می‌کند استفاده از ماسک‌های فیلتردار و قرار نگرفتن در معرض گرده‌های منتشره در هوا می‌تواند تا اندازه زیادی از این سرفه‌ها و عطسه‌های مکرر پیشگیری کند.

نشانه‌های آلرژی فصلی

علائم اصلی آلرژی فصلی عطسه‌های مکرر همراه با خارش و آبریزش بینی، خارش و آبریزش چشم‌ها، احساس خارش در گلو و دهان، قرمزی و تورم چشم‌ها، خارش در گوش‌ها، اختلال تنفسی در شب به علت انسداد بینی و بالاخره اختلال در خواب شبانه و کاهش تمرکز است. البته شدت این بیماری در افراد مختلف متفاوت است، ضمن این‌که می‌توان آن را به سه دسته خفیف، متوسط و حاد تقسیم کرد.

در نوع خفیف یک ناحیه از بدن تحت‌تاثیر مواد حساسیت‌زا قرار می‌گیرد مانند التهاب، خارش و آبریزش از چشم. علائم خفیف به بخش‌های دیگر بدن منتقل نمی‌شوند.

در نوع متوسط، علائم به بخش‌های مختلف بدن منتقل می‌شوند و خارش چشم ممکن است همراه با خارش گلو و تنگی نفس باشد.

در نوع حاد که آنافیلاکسی نامیده می‌شود ۹ نادر و خطرناک است، آلرژی در تمام بدن منتشر می‌شود. این نوع از آلرژی با حملاتی مثل خارش چشم و صورت آغاز می‌شود و در عرض چند دقیقه به سرعت در تمام بدن پخش می‌شود و علائم جدی تری مثل درد معده، گرفتگی عضلات، تهوع و اسهال را به دنبال دارد. در این شرایط گاهی ممکن است التهاب مجاری تنفسی و گوارشی به حدی برسد که تنفس و بلع را دچار مشکل کند. اغتشاش ذهنی و سرگیجه هم از جمله علائم حساسیت است، زیرا مشکل آنافیلاکسی باعث کاهش شدید فشارخون می‌شود.

آنتی‌هیستامین‌ها تاثیر مثبتی دارند؟

رایج‌ترین راه درمان علائم آلرژی، استفاده از انواع آنتی‌هیستامین‌هاست. به‌طور کلی آنتی‌هیستامین‌ها داروهای موثری برای درمان انواع آلرژی‌ها هستند، اما نوع و مقدار مصرف آن‌ها را باید به‌عهده پزشک متخصص گذاشت زیرا به هر حال آنتی‌هیستامین‌ها هم از عوارض جانبی دور نیستند. عارضه‌هایی مثل ایجاد خواب‌آلودگی، خشکی دهان، تاری دید، گیجی و... از مهم‌ترین عوارض این داروها هستند. میان انواع آنتی‌هیستامین‌هایی مثل پرومتازین، دیفن‌هیدرامین و هیدروکسی‌زین در کنار تخفیف نشانه‌های بیماری، خواب‌آلودگی شدیدی ایجاد می‌کنند. ولی آنتی‌هیستامین‌هایی مثل کلماستین و آزاتادین به نسبت اثرات خواب‌آوری کمتری دارند و بعضی از آن‌ها مثل لوراتادین، دس لوراتادین و فتسوفنادین اصلاً ایجاد خواب‌آلودگی نمی‌کنند. اسپیری‌های استروئیدی هم در بهتر شدن نشانه‌های بیماری بسیار مفیدند و حتی می‌توانند به جای آنتی‌هیستامین‌ها یا همراه آن‌ها استفاده شوند. این اسپری‌ها با کاهش تورم پوشش درون بینی، گرفتگی را برطرف می‌کنند و نسبت به داروهای خوراکی عوارض جانبی کمتری هم دارند. اما انتخاب نوع اسپری و مقدار مصرف آن را حتماً پزشک متخصص باید تعیین کند. به‌طور کلی آنتی‌هیستامین‌های خواب‌آور یا انواع پرومتازین‌ها مثل لوراتادین و فتسوفنادین‌ها که معمولاً به افرادی که به کپیر مبتلا هستند، توصیه می‌شود و برای درمان افرادی که به اگزمای سرشتی مبتلا هستند چندان موثر نیست در حقیقت شاید علائمی مثل خارش را کاهش بدهد اما به هیچ‌وجه یک درمان کافی نیست.

من سرما خوردم یا آلرژی دارم؟

معمولاً تشخیص سرماخوردگی از آلرژی چندان ساده نیست، چون نشانه‌های هر دوی آن‌ها بسیار به هم شبیه است. در فصل بهار هم که میزان ابتلا به حساسیت‌ها بیشتر می‌شود، همه این سوال را از خود می‌پرسند که بالاخره سرما خوردم یا گرفتار آلرژی شدم؟! برای تشخیص این

۲ به این نکته دقت کنید، هنگام بروز نشانه‌های حساسیت، بینی و چشم‌های شما دچار خارش می‌شوند؛ حالتی که در سرماخوردگی اصلاً به چشم نمی‌خورد. خلط یا بزاق دهان شما هنگام بروز آلرژی کاملاً شفاف است اما در سرماخوردگی معمولاً مایل به زرد است ضمن اینکه غلیظ‌تر و تیره‌تر هم هست. به‌طور کلی اگر عطسه می‌کنید، خارش دارید و به خس خس سینه دچار شدید یا اغلب بعد از خوردن یک ماده غذایی خاص دچار بیماری می‌شوید، به احتمال زیاد به آلرژی دچار شده‌اید.

این مواد غذایی حساسیت‌زا هستند، نخورید!

درکنار گردوغبارها و گرده‌های گیاهان که از عوامل اصلی حساسیت‌های فصلی هستند باید به مواد غذایی هم اشاره کرد. مصرف گروهی از مواد غذایی در این شرایط حساسیت را تشدید می‌کند. بنابراین باید آنها را بشناسید و از خوردن آنها خودداری کنید. حساسیت به مواد غذایی در افراد مختلف می‌تواند متفاوت باشد و بدن هر فرد ممکن است به گروه خاصی از این مواد غذایی حساسیت نشان بدهد اما نکته مشترک در مورد همه این مواد غذایی خطرناک بودن آن‌ها برای سیستم ایمنی بدن است. حساسیت ناشی از آن‌ها ممکن است به‌صورت تورم، خارش یا حتی گرفتگی عضلانی و دل‌درد شدید بروز پیدا کند که معمولاً این درد به حد زیادی می‌تواند دردناک و غیرقابل تحمل باشد. غذاهایی که معمولاً بیشترین آلرژی‌زایی را دارند عبارتند از: مواد لبنی مثل شیرگاو، تخم‌مرغ، آجیل‌ها به‌خصوص بادام‌زمینی، گندم، سبوس، مرکباتی مثل توت‌فرنگی، کیوی، گوجه‌فرنگی، بادنجان و فلفل، غذاهای دریایی، سوسیس و کالباس و بالاخره ادویه‌جات. درصورت حساسیت به هر کدام از این مواد غذایی تنها راه درمان هم شناسایی و حذف آنها از برنامه غذایی است البته گاهی حساسیت به آن‌ها همیشگی نیست و به مرور زمان از بین می‌رود.





موزه ملی کاشان را بیشتر بشناسیم

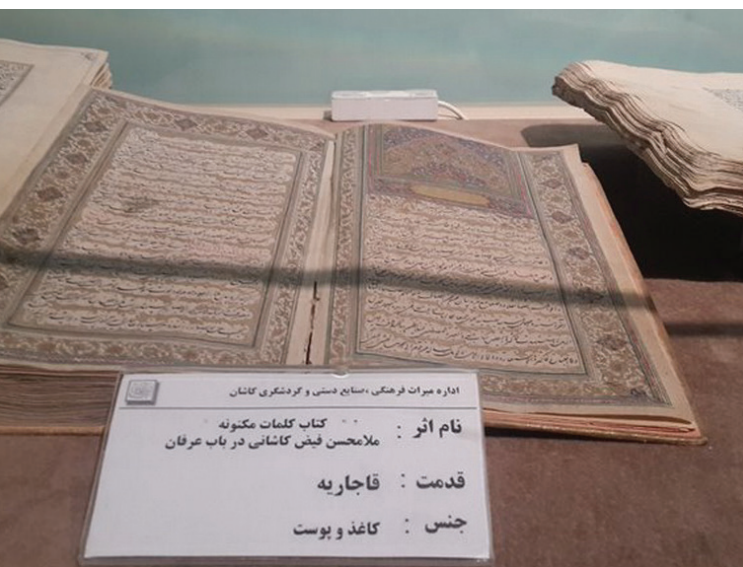
موزه ملی کاشان نام موزه‌ای است که در ضلع غربی باغ فین کاشان واقع شده است. ساختمان این موزه در سال ۱۳۴۶ بر خرابه‌های برجای مانده از خلوت نظام الدوله (داماد فتحعلی شاه) ساخته شد. اشیاء به نمایش درآمده در این موزه شامل بیش از ۴۰۰ قطعه اثر است که از هزاره هفتم قبل از میلاد تا دوره معاصر را شامل می‌شود.

این موزه از یک طبقه شامل چند تالار بزرگ و کوچک و یه زیرزمین نسبتاً بزرگ تشکیل شده و سه بخش باستان‌شناسی و مردم‌شناسی و صنایع دستی دارد که اشیای بخش باستان‌شناسی آن حاصل حفاری‌های انجام شده در تپه سیلک و چغازنبیل و حسنلو و خورویین و لرستان و ... هست.

صنایع دستی‌ای که در "موزه ملی کاشان" قرار دارند شامل ظروف سفالی متعلق به دوره‌های پیش از اسلام و بعد از اسلام، از جمله اشیای مفرغی و سرامیک و پوشاک و خط و کتابت و انواع بافته‌هاست.

● خانه دوست...





فیلم‌هایی که چراغ امید را در دلتان روشن می‌کنند

از همان سال‌های ابتدایی اختراع سینما، فیلم‌های امیدبخش همیشه یکی از محبوب‌ترین موضوعات فیلمسازی بوده‌اند که اتفاقاً در بسیاری از مواقع فیلم‌های مهم و ماندگاری از دل این علاقه بیرون آمده است. فیلم‌هایی که توانسته هم مخاطب عام را تحت تاثیر قرار دهد و هم مخاطب خاص را. هر چند در دل بسیاری از فیلم‌های سینمایی ساخته شده در جهان، امید به عنوان یک موضوع پنهان و درونی در فیلم حضور دارد اما در بعضی فیلم‌ها سرنوشت قهرمان فیلم و کل داستان به داشتن یا نداشتن امید در او برمی‌گردد. بررسی برخی از بهترین فیلم‌هایی که زنده بودن امید در دل شخصیت‌های اصلی‌شان سرنوشت آنها را تغییر داده یا خواهد داد:

چه زندگی شگفت‌انگیزی

شاید همیشه در ذهن خیلی از ما مساله معمولی بودن تبدیل به یک بحران اساسی شده باشد. گاهی این معمولی بودن یا ماندن، به دلیل صرف کردن وقت و زندگی مان برای اعضای خانواده یا مردم اطرافمان باشد و در این شرایط که ممکن است هر لحظه این سوال در ذهن‌مان شکل بگیرد که: «پس تکلیف خودم چه می‌شود؟» در این شرایط ممکن است مدام به روزهای رفته از زندگی ناامیدانه بنگریم و حسرت بخوریم که چرا هیچ وقت آن طور که باید به فکر خودمان نبودیم.

اگر زمانی این تصور بیش از اندازه ذهن و روح شما را درگیر کرد دیدن فیلم «چه زندگی شگفت‌انگیزی» می‌تواند دواي خوبی برایتان باشد؛ فیلمی انسانی و امیدبخش به کارگردانی فرانک کاپرا که سال‌هاست در نظر سنجی‌های معتبر و متعدد یکی از ۱۰ فیلم برتر تاریخ سینما لقب گرفته است. این فیلم برگرفته از داستان کوتاه «هدیه» نوشته فیلیپوندور ناسترن است.

جرج بیلی با بازی ماندگار جیمز استیوارت مردی

است که در آستانه ورشکستگی قرار گرفته است. جرج با رجوع به سال‌های نه‌چندان دور به این نتیجه می‌رسد که همه عمر خود را صرف دیگران کرده و هیچگاه به دنبال آرزوهای خویش نرفته است. به همین دلیل ناامید از آینده و مملو از حس حسرت در شب کریسمس تصمیم به خودکشی می‌گیرد.

اما در این بین فرشته‌ای مامور می‌شود او را نجات دهد. فرشته هیچ معجزه‌ای انجام نمی‌دهد، تنها کاری که می‌کند این است که زندگی پر از خیر و مهربانی جرج را از زاویه‌ای که تا به حال ندیده بود به او نشان می‌دهد و جرج ناگهان با بخشی از زندگی خود مواجه می‌شود که تا به حال به ابعاد متفاوت آن فکر نمی‌کرده است.

مثلاً اینکه به واسطه اخلاق و منش انسانی و فداکارانه‌اش چقدر در نزد مردم شهر و خانواده‌اش انسان دوست داشتنی و قابل احترامی است و اینکه چقدر آدم خوب بودن مهم‌تر از رسیدن به هر آرزو و دستاورد دیگری در زندگی است. اینگونه است که جرج در آستانه خودکشی دوباره با امید عجیب و مضاعفی به زندگی و مبارزه با سختی‌هایش

برمی‌گردد.

با اینکه فیلم نامزد پنج جایزه اسکار در ۵ رشته بهترین فیلم، بهترین کارگردانی، بهترین بازیگر مرد نقش اول، بهترین تدوین و بهترین صداگذاری شد اما در زمان خودش (۱۹۴۶) که دوران تلخ پس از جنگ جهانی دوم بود چندان مورد توجه قرار نگرفت و سال‌ها طول کشید تا بتوان جایگاه بی‌نظیر این فیلم را در عالم سینما کشف کنند.

سکانسی که جرج در خیابان‌ها و زیر بارش برف می‌دود و امیدوارانه و با خوشحالی فریاد می‌زند چه زندگی شگفت‌انگیزی هنوز هم از بهترین سکانس‌های تاریخ سینماست.

شاید در نظر اول فکر کنید فیلمی که در خصوص فضا ساخته شده چطور می‌تواند ربطی به امید داشته باشد. اما «جاذبه» به کارگردانی آلفونسو کوآرون کمی این تصور را به هم می‌ریزد.

فیلمی که امید به زنده ماندن را در شخصیت اصلی‌اش جزیره‌ای دور افتاده یا وسط جنگ، نه در مشکلات روحی و جسمی یا قرار گرفتن در شرایط بد اقتصادی، بلکه در فضایی تقویت می‌کند که هیچ اختیاری در دست او نیست و او باید به معنای واقعی امیدوار باشد که بتواند با کمترین شانس از نیست شدن خودش جلوگیری کند.

در «جاذبه» که محصول ۲۰۱۳ است رایان استون (ساندرا بولاک) در اولین سفر فضایی‌اش به عنوان مهندس پزشکی فضا ناگهان با انفجار یک ماهواره دیگر مواجه می‌شود و همه چیز به هم می‌ریزد.

فضاپیما و همکاران او از جمله مدیر اصلی فضاپیما مت کوالسکی (جرج کلونی) از بین می‌روند و او تک و تنها در فضا معلق می‌ماند. استون باید تلاش کند هر طور شده در مدار زمین قرار بگیرد و بتواند دوباره به زمین برگردد.

«جاذبه» تصویر شگفت‌انگیزی از عجز و ناتوانی انسان در مقابل جهان هستی ارائه می‌دهد اما از طرفی هم امید انسان را به عنوان قدرتی بی‌مثال برای گذر از سخت‌ترین شرایط به تصویر می‌کشد. بازی ساندرا بولاک در این فیلم از آن جهت حائز





TIM ROBBINS MORGAN FREEMAN
THE
SHAWSHANK
REDEMPTION

چاک نولاند (تام هنکس) یک تحلیلگر سیستم در یک شرکت پستی است؛ مردی که ظاهراً زندگی بسیار خوشایند و معقولی دارد: کار مناسب، رفتار و منش و شخصیتی دوست‌داشتنی و قابل احترام، نامزدی که قرار است به زودی با او ازدواج کند و در کل یک زندگی ایده‌آل.

اما ناگهان در یکی از سفرهای هواپیمای او سقوط می‌کند. تنها فردی که زنده می‌ماند چاک است، آب او را به یک جزیره دور افتاده و خالی از سکنه می‌برد و از اینجاست که ماجرای چاک در جزیره آغاز می‌شود.

مردی پس از چهار سال و در حالی که هیچ شباهتی با گذشته‌اش ندارد همچنان در دل طبیعت وحشی جزیره تلاش می‌کند امیدوارانه زندگی‌اش را به هر نحو شده ادامه دهد تا راه فراری برای خلاص شدن از این موقعیت پیدا کند.

نحوه زندگی چاک در جزیره کاملاً بر پایه امید به آینده‌ای که هیچ تصویری از آن ندارد بنا نهاده شده، او می‌داند هر زمان خستگی و ناامیدی سراغش بیاید یعنی قافیه را باخته و کارش تمام است. با همین حس امید است که بالاخره می‌تواند قایقی بسازد و با آن از جزیره فرار کند و در حالی که تک و تنها در میان اقیانوس رها شده ناگهان معجزه‌ای رخ دهد و یک کشتی او را پیدا کند تا او را به محل زندگی‌اش برگرداند.

رستگاری در شاونگ

«بذار یه چیزی رو برات روشن کنم، رفیق. امید چیز خطرناکبه، می‌تونه یه مرد رو دیوونه کنه.» این جمله را مورگان فریمن بازیگر نقش «رد» به رفیق زندانی‌اش «اندی» با بازی تیم رابینز می‌گوید. آن هم در فیلمی که خیلی‌ها آن را امیدبخش‌ترین فیلم تاریخ سینما می‌دانند.

فرانک دارابونت با تبدیل داستان کوتاهی از استیفن کینگ به یک فیلمنامه بلند سینمایی اثری می‌سازد که با گذشت ۲۰ سال از ساخته شدن آن مدام ابعاد مهم‌تر و تاثیرگذارتری در آن کشف می‌شود.

فیلم به معنای واقعی درباره امید است. مردی به نام اندی دوفرین به جرم قتل همسرش به حبس ابد محکوم می‌شود اما اندی معتقد است که گناهکار نیست، ۲۰ سال تلاش او برای اثبات این موضوع بی‌نتیجه می‌ماند و او سرانجام با صبوری شگفت‌انگیزی مسیر فراری را در دیوار سلولش و دور از چشم مسئولان زندان تعبیه می‌کند و به ناکجا آباد می‌گریزد. در طول فیلم بارها دو شخصیت

اهمیت و درخشان است که قرار گرفتن در محیط خلأ و رها شدن در فضایی بی‌کران تجربه ملموسی نیست و کمتر کسی را می‌توان یافت که خود را در چنین موقعیتی تصور کرده باشد.

در جست‌وجوی خوشبختی

در دهه ۸۰ مرد سیاه‌پوستی به نام کریس گاردنر در سانفرانسیسکو آمریکا اوج بدبختی را تجربه می‌کند. مردی که به علت شرایط مالی اسفبارش حتی نمی‌تواند هزینه اجاره خانه و خورد و خوراک خانواده‌اش را تأمین کند. به همین دلیل همسرش او را ترک می‌کند و کریس با پسرش تنها می‌ماند. او معتقد است باید به خوشبختی برسد اما در دنیای بی‌رحمی زندگی می‌کند که به ظاهر اجازه خوشبخت شدن به یک مرد بی‌خانمان داده نمی‌شود.

با این حال کریس ناامید نمی‌شود. او با یک دست‌کت و شلوار نو که تنها دارایی باقی‌مانده‌اش است تلاش خود را آغاز می‌کند. شب‌ها در توالی عمومی می‌خوابد و گاهی که جا پیدا شود، در خوابگاه‌های افراد بی‌خانمان، پول کرایه تاکسی و حتی خرید غذا برای خودش و پسرش را ندارد. از طرفی مدام در تلاش‌هایش جواب نه می‌شود اما گاردنر حتی در اوج استیصال هم نمی‌خواهد تسلیم شود چون معتقد است آدم با استعدادی است که فقط یک فرصت کوچک برای اثبات توانایی‌هایش می‌خواهد.

کریس می‌داند که سهم او و پسرش از دنیا خوشبختی است و این خوشبختی را هر طور هست باید به دست آورد. این تفکر باعث می‌شود در بدترین شرایط هم کریس امید خود را از دست ندهد و بی‌توجه به همه فشارهایی که به او وارد می‌شود تلاش خود را ادامه دهد و بالاخره او آن فرصت کوچک را به دست می‌آورد و ... کریس گاردنر اکنون یکی از بزرگ‌ترین کارآفرین‌های آمریکایی است.

این سرنوشت شگفت‌انگیز گابریل موجینو را مجاب کرد تا سراغ زندگی گاردنر برود و نتیجه‌اش فیلم «در جست‌وجوی خوشبختی» محصول سال ۲۰۰۶ شد؛ فیلمی که از بازی درجه یک ویل اسمیت در نقش کریس گاردنر بهره می‌برد. اسمیت برای بازی در این شاه‌نقش نامزد دریافت بسیاری از جوایز مهم بازیگری از جمله اسکار و گلدن گلوب شد. از نکات جالب فیلم حضور جیدن اسمیت پسر هشت ساله ویل اسمیت در این فیلم است که بار عاطفی فیلم را چند برابر کرده است.

جدا افتاده

در سال ۲۰۰۰ رابرت زمه کیس با بهره‌گیری از توانمندی‌های مثال‌زدنی تام هنکس در زمینه بازیگری تصمیم می‌گیرد فیلمی بسازد که خیلی‌ها آن را نسخه‌ای مدرن از داستان معروف رابینسون کروزوئه می‌دانند.

اصلی یعنی اندی و رد در خصوص امید به زندگی حرف می‌زنند. هر بار رد قدرت سرنوشت را بیشتر از هر چیزی می‌داند و اندی با آرمش خاصی که رد آن را حاصل بی‌گناه بودن می‌داند امید را تنها راه نجات از هر مخصصه و مشکلی می‌داند.

در آخر ماجرا هم، زمانی که اندی در نامه‌ای وضعیت خود را به رد خبر می‌دهد در یک جمله ماندگار پاسخ او را در بحث امید داشتن می‌دهد: «امید چیز خوبی، شاید بهترین چیزها و هیچ چیز خوبی هیچ وقت از بین نمیره...» گاهی چندان مهم نیست فیلمی بسازید که در عین شایستگی هیچ جایزه معتبر سینمای نبرد.

تاریخ نشان داده همیشه بهترین فیلم‌ها بالاخره جایگاه خود را بین مردم پیدا خواهند کرد و شاید فیلم «رستگاری در شاونگ» نمونه بسیار خوبی برای این مساله باشد.

فیلمی که در سال ۱۹۹۴ ساخته شد و در آن سال به جز نامزد شدن در بخش فیلمنامه در اسکار و گلدن گلوب هیچ افتخار دیگری کسب نکرد اما بهترین فیلم کارنامه کاری دارابونت امروز با اختلاف در صدر بهترین فیلم‌های تاریخ سینما از نگاه مخاطبان معتبرترین سایت سینمایی جهان یعنی «IMDB» قرار دارد.



○ سیده نسیمه مصطفوی

سخت‌ترین مأموریت‌های یک فرمانده



شیمیایی شدن فرمانده

نقل است که گردان مقدار در همان عقب مورد بمباران شیمیایی قرار می‌گیرد و این امر باعث می‌شود که روحیه گردان تضعیف شود و رشته کار از دست برود اما بنامعلی با این که خودش شیمیایی شده بود با تدبیر و مدیریتتی که داشت بلافاصله سخنرانی کرده و واقعه صحرای کربلا و ظهر عاشورا را برای بچه‌های گردان مجسم می‌کند به طوری این سخنان در روحیه پرسنل تاثیر می‌گذارد و روحیه می‌گیرند که حتی پرسنلی که شیمیایی شده بودند حاضر نمی‌شوند به عقب تخلیه شوند.

تواضع، خلوص و ایثار بنامعلی از بارزترین ویژگی‌های وی بود. مثلاً در یکی از عملیات‌ها هنگامی که نگرانی یکی از پل‌ها به عهده گردان مقدار سپرده شده بود شخصا مراقبت از آن پل را به عهده گرفت.

خصوصیات شهید

او نمونه اشداء علی‌الکفار و رحماء بینهم بود. از چابلوسی و دورویی بیزار و نسبت به غیبت و تهمت بسیار حساس بود. بسیار کم سخن می‌گفت و هرگاه نیز کلامی می‌گفت بسیار سنجیده و متین بود. عشق و ارادت خاصی به خانواده‌های شهدا داشت. به نماز اول وقت و جماعت اهمیت می‌داد. شاهد این سخن مسجد صاحب‌الزمان (عج)، مسجد یاخچی‌آباد، مسجد الرسول (ص) بازار دوم نازی‌آباد و مسجد جامع خانی آبادنو است. دائم الوضو بود و در اغلب روزهای رجب و شعبان حداقل یک روز در هفته را روزه می‌گرفت. بسیار صبور و بردبار بود و در برابر مشکلات همه را به صبر دعوت می‌کرد، به خصوص صبر در شهادتش.

حسینعلی بایری هم‌رزم شهید روایت می‌کند: در عملیات کربلای ۵ در یک نقطه در کانال بودیم. شب را آنجا ماندیم و صبح هواپیماهای عراقی آمدند و آنجا را بمباران شیمیایی کردند. بچه‌ها ماسک‌ها را به صورت‌هایشان زدند ولی بعضی‌ها ماسک و فیلتر ماسک نداشتند. بنامعلی انتهای کانال نشسته بود و وقتی شنید بعضی‌ها ماسک و فیلتر ندارند ماسک خودش را درآورد و گذاشت کنار کانال. بعد از ظهر آن روز وقتی او را دیدم خون چشم‌هایش را گرفته بود. گفتم وضعیت خیلی خراب است برو اورژانس. گفت: مگر چه شده است؟ از وضع خودت خبر نداری، چشم‌های هر دوی‌مان سرخ سرخ شده بود ولی چشم‌های محمدزاده در بد وضعیتی بودند. گفتم: وضع تو خراب است بهتر است بروی اورژانس. هر دو به هم گفتیم و آخر سر هم هیچ کدامان نرفتیم.

گذاشت که خدمت در پادگان‌ها را رها کرده، به جبهه شتافت.

در قرارگاه کربلا مأمور اطلاعات و عملیات شد. در همان دوران از لشکر ۲۷ محمد رسول‌الله (ص) مأموریت یافت تا فرماندهی گردان مقدار از لشکر ۳۱ عاشور را بپذیرد. سردار امین شریعتی در دیدار با خانواده شهید گفته بود: «قبل از ورود محمدزاده به لشکر ما، روی گردان مقدار حسایی باز نکرده بودیم ولی پس از آنکه مسئولیت آن را قبول کرد سخت‌ترین مأموریت‌ها را به وی می‌سپردیم»

سردار ایران‌زاده از فرماندهان ۳۱ عاشورا نیز می‌گوید: بعد از تحویل این خط به گردان مقدار، او شبانه‌روز فعالیت می‌کرد و استراحت نداشت. روزانه دو ساعت او را به عقب منتقل می‌کردیم که استراحت کند. روز آخر بعد از استراحت دو ساعته با یک حالت عجیبی بیدار شد. نسبت به روزهای دیگر دیرتر بلند شده بود. وقتی که می‌خواست به خط برود تعدادی از دوستان گفتند مثل این که این رفتن، آخرین رفتن بنامعلی است زیرا این رفتن، رفتن بنامعلی است زیرا حالت عجیبی دارد. همان شب بود که در بی‌سیم شنیدیم که محمدزاده شهید شده است و بالاخره بنامعلی محمدزاده در ساعات اولین بامداد روز ۲۶ دی ۱۳۶۵ بر اثر بمباران شیمیایی دشمن و اصابت ترکش، در پشت پنج ضلعی (شلمچه) - عملیات کربلای ۵ - به شهادت رسید.

سردار شهید بنامعلی محمدزاده فرمانده گردان مقدار و قائم مقام تیپ ذوالفقار لشکر ۳۱ عاشورا در دوران دفاع مقدس بود.

بنامعلی محمدزاده، در سال ۱۳۳۹ در اردبیل به دنیا آمد. تحصیلات متوسطه خود را در تهران به پایان رساند و تحصیلات نظامی را در دانشگاه امام حسین (ع) سپری کرد. کبری، اکبر، صغری و علی‌اصغر هم ثمره ازدواج بنامعلی است. وی پس از ورود به سپاه، در سمت فرمانده گردان در دفاع مقدس شرکت کرد و روز ۲۶ دی ماه سال ۱۳۶۵ در حالی که فرماندهی گردان مقدار و معاونت «تیپ ذوالفقار لشکر ۳۱ عاشورا» را برعهده داشت در منطقه شلمچه و «عملیات کربلای ۵» بر اثر اصابت ترکش دشمن به شهادت رسید.

او و هم‌رزم و دوستش سردار شهید داور یسری، فرمانده سپاه اردبیل را می‌توان از فرماندهان و سرداران عاشورایی استان اردبیل برشمرد که با رشادت‌ها و فداکاری‌هایی که از خود بر جا گذاشتند، هیچ وقت از ذهن مردم ایران فراموش نخواهند شد.

محمدزاده در عملیات والفجر مقدماتی، از ناحیه سینه مجروح و به تهران منتقل شد. پس از بهبودی، در عملیات‌های خیبر و بدر شرکت کرد. سال ۶۵ بود که به عنوان مربی در دانشکده علوم و فنون نظامی دانشگاه امام حسین (ع) به آموزش تاکتیک پرداخت اما شهادت هم‌زمانش چنان در روحیه او تاثیر

در یکی از عملیات‌ها هنگامی که نگرهبانی یکی از پل‌ها به عهده گردان مقداد سپرده شده بود شخصا مراقبت از آن پل را به عهده گرفت.



دستور می‌دهم کسی ماسکش را درنیاورد

در ادامه عملیات کربلای ۵ در حال رفتن به طرف کانال ماهی، محمدزاده در جلوی ستون حرکت می‌کرد. عراقی‌ها شیمیایی زدند و همه، زود ماسک‌ها را زدیم. به یکباره شنیدیم یکی از پشت سر داد می‌زند. برگشتم پشت سر را نگاه کردم یک بسیجی بود. از سر و صدایش محمدزاده هم برگشت عقب را نگاه کرد و از مسؤل دسته پرسید چه شده است، آن بسیجی کمی عقب مانده بود و می‌گفت: ماسکش را گم کرده است، محمدزاده دوید طرف بسیجی و ماسکش را درآورد و به آن بسیجی داد و گفت: سریع بزن. محمدزاده یک چفیه انداخته بود دور گردنش. آن را با قمقمه‌اش خیس کرد و جلوی دهانش گرفت. بچه‌ها رفتند طرفش و خواستند ماسک خودشان را به او بدهند قبول نکرد و گفت: دستور می‌دهم کسی ماسکش را درنیاورد. کنار بچه‌های گردان در موقعیت کانال ماهی مستقر شده بودیم. نزدیک اذان صبح بود. عراقی‌ها تانک‌هایشان را در روبرو آرایش می‌دادند. گلوله‌های توپ‌های فرانسوی و خمپاره به اطرافمان اصابت می‌کرد. بی‌سیم زدند گفتند: محمدزاده می‌آید آنجا موقعیت را از نزدیک ببیند. کمی عقب‌تر یک دیدگاه بود. بی‌سیم زدند و گفتند: آیا فرمانده گردان رسیده آنجا، گفتند رسیده است. گفتیم بگویند وضعیت خیلی بد است و فعلا نیاید. بی‌سیم چی گفت: محمدزاده می‌گوید حتما باید برود کنار بچه‌های گردان. در همان موقع که داشتیم صحبت می‌کردیم یک گلوله تانک به مقابل سنگر دیدگاه اصابت کرد. بی‌سیم چی گفت: گلوله تانک بعد از این اصابت به محمدزاده هم اصابت کرده است. بچه‌ها می‌گفتند، اعضای شکم محمدزاده متلاشی شده بود و وضعیتش به گونه‌ای بود که امکان حملش نبود. او را می‌گذارند لای پتو می‌خواهند برسانند پای آمبولانس. می‌گفتند در آن لحظه تشهدش را

گفت و چشم‌هایش را بست.

ابوالفضل باشکوه هم‌رمز شهید هم می‌گوید: در اواخر سال ۱۳۶۱ با هم در جبهه جنوب بودیم که مصادف با عملیات والفجر ۱ و مقدماتی بود. از اردبیل اعزام شده بودیم و فرمانده یکی از گردان‌های لشکر ۳۱ عاشورا برعهده سردار شهید بنامعلی محمدزاده بود. بنده به عنوان مسؤل موتوری یکی از تیپ‌های لشکر عاشورا مشغول خدمت بودم. در والفجر مقدماتی طرح و برنامه داشتند تا از آن منطقه عملیات انجام دهند و هر یگان به ماموریت محوله خویش مشغول بود. بنده مؤظف به تامین خودرو برای هر یگان بودم. روزی شهید محمدزاده مراجعه کرد که ماشین نداریم جهت شناسایی مجدد به منطقه برویم. ما با هم در منطقه قرارگاه طبق مقررات جنگی تدارکات و موتوری آن منطقه مستقر بودیم و لازم بود از منطقه شناخت داشته باشیم تا در عملیات جهت سوخت‌رسانی و آبرسانی و مواد غذایی، خودمان را آماده کنیم.

پیشنهاد کردم اگر ممکن است با هم برویم و در شناسایی منطقه بنده را یاری کنید که قبول کرد. به طرف موقعیت حرکت کردیم. تردد خودروها خیلی مشکل بود بنابراین ما باید با دنده سنگین حرکت می‌کردیم. آخرین خط علامت یک درخت بود. به حرکت خود ادامه دادیم تا در پشت خاکریز پنهان شده و به کار خود ادامه دهیم.

سردرد شدیدی داشتم. هنوز به خاکریز نرسیده بودیم گلوله توپ دشمن به اطرافمان اصابت کرد. بعد از چند دقیقه به خود آمدم. هر یک به گودالی افتاده و سر و صورت‌مان خاک آلود شده بود. قبل از اصابت گلوله چنین خواسته‌ای از خدا داشتم. با ایشان شوخی می‌کردم که چرا از خدا چیز دیگری نخواستیم تا شامل حال ما شود. محمدزاده با حالت تبسم به من گفت: مگر ما برای چیزی به جبهه آمدم جز به عشق شهادت. او به من گفت: از تو خواهش می‌کنم هر موقع دعا کردی به جز شهادت چیزی برایم طلب نکن.



سرانجام یک ماجرا

○ محسن ظهرايي

«اینها عادت دارند چنتا از آدماشون رو سرخ کنند تا نفوذيشون سفید بمونه» این دیالوگی است که رحیم (با بازی احمد مهران‌فر) درباره دشمنان‌شان در فیلم «ماجرای نیمروز» می‌گوید. فیلم ماجرای نیمروز درباره تضاد بین ایدئولوژی‌هاست. در سازمان‌های ایدئولوژیک هدف سازمان مهمتر از افراد است و همین مسئله جنگ بین دو گروه را در فیلم پیچیده می‌کند. دیگر کشمکش و تضاد، بین دو فرد نیست بلکه دو عقیده در برابر هم قرار گرفته‌اند و همین معادلات را به هم می‌زند. خواهر به خواهر رحم نمی‌کند. دوست قدیمی نارقیق می‌شود. مؤمن انقلابی نفوذی و رییس‌جمهور فراری. سال‌های ابتدای انقلاب اسلامی از دراماتیک‌ترین و ملتهب‌ترین روزهای تاریخ مملکت ایران است که پس از گذشت چند سال دست نخورده و ناب باقی مانده است. خون‌های زیادی ریخته شد و تضاد ایدئولوژیک بسیاری به وجود آمد که گوشه‌ای از آن در فیلم دیدنی ماجرای نیمروز به نمایش گذاشته شده است. فیلمی که ساختش هم برای فیلمساز و هم برای وزارت ارشاد جسارت بسیار می‌خواهد. ماجرای نیمروز بدون شک از مهم‌ترین فیلم‌های امسال سینمای ایران است که مدیوم آن سینماست. جزئیات و نکته سنجی‌اش روی پرده و با کیفیت صدای خوب درک می‌شود. درام محوری ماجرای نیمروز از نوع گروه در برابر گروه است. در این شکل درام، چند شخصیت با اهداف مختلف اما با هدف

محوری مشترک در ماجرای در برابر گروه دیگری قرار می‌گیرند و تلاش می‌کنند تا موفق شوند و به هدفشان برسند. معمولاً آنچه که باعث شروع داستان می‌شود حادثه‌ای است که هدف شخصیت‌ها را شکل می‌دهد و در پایان‌بندی پاسخی برای حادثه ایجاد شده به دست می‌آید. در ماجرای نیمروز شروع مبارزه مسلحانه از طرف مجاهدین خلق که همزمان با عزل بنی‌صدر در ریاست‌جمهوریست شروع تحقیقات سپاه و آغاز درام است. به مرور گروهی ۵ نفره تشکیل می‌شود که در آن رحیم (احمد مهران‌فر) سرپرست، مسعود (مهدی زمین پرداز) بازجو، صادق (جوادی عزتی) حفاظت اطلاعات، حامد (مهرداد صدیقیان) دستیار سرپرست/گروه ضربت و کمال (هادی حجازی‌فر) سرپرست گروه ضربت است. تعدد شخصیت در یک درام سیاسی باعث می‌شود تا فرصت پرداختن به همه شخصیت‌ها به شکل عمیق وجود نداشته باشد اما نشانه‌هایی که هوشمندانه برای هر شخصیت انتخاب شده از اسم گرفته تا نحوه لباس پوشیدن، شوخی با ریش فابریک و حتی نحوه راه رفتن یا ایستادن، همگی جزئی از شخصیت‌پردازی هستند. برای مثال، ارتباط بین اسم کمال، نگاه و رویکردش در عملیات و پیش‌داستانش در جبهه جنگ و آزادسازی قله‌ها، هم از منظر داستانی هم از منظر نشانه‌شناسی عقیده‌ی کمال‌گرایش را (که هنوز هم در گروه‌های سیاسی جای خود را دارد) به خوبی نشان

می‌دهد. صادق کسی است که در طول درام راست‌گویی‌اش اثبات می‌شود. او هیچ قصه فرعی ندارد و فقط درگیر ماجرای اصلی است؛ حتی مشخص نمی‌شود پیش از این ماجرا کجا بوده و هیچ اطلاعات بیشتری از او در میان نیست اما همین ایجاز شخصیت او را مخوف‌تر و جذاب‌تر کرده است. او مسئول حفاظت اطلاعات است و از خودش برای مخاطب هیچ اطلاعاتی در دست نیست. رحیم با آنکه سرپرست گروه است اما بسیار دل‌رحم و نازک‌دل با افرادش رفتار می‌کند. در ماجرای عباس به خاطر دوستی‌اش یک مهره نفوذی به درد بخور را به اشتباه آزاد می‌کند. عصبانیت‌اش هم بیشتر برادرانه و پدرانه است. اعتقاد فردی و اجتماعی افراد اصلی در این درام پنهان نمی‌ماند و شخصیت‌های اصلی همان هستند که نشان می‌دهند.

تمام آنچه که گفته شد مربوط به شخصیت‌پردازی است. اینکه شخصیت‌ها از چه دنیایی هستند و به چه چیزی در ظاهر اعتقاد دارند. اما حقیقت وجودی آن‌ها و شخصیتشان در نقطه‌ای خلق می‌شود که آن‌ها انتخاب‌های یگانه‌ای در درام می‌کنند. برای مثال، حامد در انتهای داستان زمانی که مقابل معشوقه خود سهیلا قرار می‌گیرد هنوز عاشق است. برای او فرد بالاتر از ایدئولوژی سازمانی‌اش قرار می‌گیرد و عشق در مبارزه با تضاد ایدئولوژیک برنده است و این یعنی دقیقاً نقطه مقابل تصمیم‌گیری سهیلا است.

تصمیم بر شلیک نکردن و در مقابل تیر خوردن‌اش در حالی که چند لحظه بعد متوجه می‌شویم سهیلا سیانور در دهانش گذاشته شخصیت ویژه‌ای از حامد به ما معرفی می‌کند و درونیات‌اش برملا می‌شود. او قبل از مقابله با معشوق عقیده‌اش را ارجح می‌داند و بیش از همه اصرار دارد که خانه زعفرانیه را بزنند. اما در لحظه مقابله با سهیلا و پس از مرگ موسی خیابانی دیگر فقط جاننش در برابر معشوق در خطر است. انتخاب شخصیت شناخت تازه‌ای به مخاطب می‌دهد و این انتخاب‌ها درام را جذاب و نفس‌گیر می‌کند. هر چند شکل کارگردانی این صحنه به اندازه کافی هوشمندانه نیست و مخاطب زودتر به حقیقت پی می‌برد. در واقع عنصر تعلیق در این لحظه از درام حذف می‌شود و اتفاق ناخوشایندی که بخش





مهدویان فیلمساز آینده‌داری است. او تکنیک سینما را به خوبی می‌شناسد. تسلط خوبی بر میزانش دارد و با اعتقادش فیلم می‌سازد. تاریخ را خوب بلد است و با تحقیق سراغ داستان‌های حساس می‌رود. پیش از این نمونه بسیار بدی درباره موضوع مجاهدین خلق در سال گذشته بر پرده سینما رفت (سیانور ساخته بهروز شعبانی) که همه را ناامید کرد. اما مهدویان فرم شخصی خودش را پیدا کرده است و فیلم موفق ساخته، باید دید اگر تصمیم بگیرد درباره امروز ایران فیلم بسازد سراغ چه موضوعی خواهد رفت و از چه زاویه‌ای به آن نگاه خواهد کرد

تصاویر ساختگی. این موضوع نشان از اهمیت صدا در فیلم‌های ساخته مهدویان می‌دهد. صداگذاری در فیلم «ایستاده در غبار» گوش‌نواز است. فارغ از صداهای ضبط شده که به صورت صدای راوی و گاه شخصیت شنیده می‌شود بخش زیادی از کیفیت فیلم مدیون توجه ویژه‌ایست که به صدا شده است. استفاده درست از موسیقی و سکوت‌های به موقع که نفس مخاطب را بند می‌آورد ارمغانی است که مهدویان از سینمای مستند با خود به همراه آورده است. ماجرای نیمروز هم بی‌نصیب از این شکل کارگردانی نیست. صداهای دقیق، کنترل به موقع بر شدت و زاویه صدا و استفاده از سکوت در بحرانی‌ترین لحظات تمام حواس مخاطب را برای درک فیلم می‌طلبد.



زیادی از فیلم «ایستاده در غبار» گریبان‌گیر مهدویان بود، دوباره به سراغش می‌آید. یکی از بهترین ایده‌های فیلم که با ظرافت پیاده شده و مضمون اثر را شکل می‌دهد موقعیتی است که برای کمال رخ می‌دهد. او در یک درگیری خیابانی شاهد تیر خوردن یک کودک می‌شود و در آن حین بیش از همه مدت فیلم او را عصبی و خارج از کنترل می‌بینیم. تعصبی که او بر کودک دارد نشأت گرفته از اعتقادی درونی است که شخصیت‌اش را می‌سازد. انتخاب کمال برای عصبانی شدن به ما می‌گوید که او چگونه فکر می‌کند و چه شخصیتی است. این یک کاشت دراماتیک است برای مواجهه با یک موقعیت تازه و مهمتر در انتهای داستان زمانی که پس از حمله به خانه تیمی متوجه می‌شوند که نوزادی که بچه مسعود رجبی است زنده مانده است.

پایان‌بندی داستان در یک نمای باز و گروهی که دور هم جمع شده و مشغول بازی با کودک هستند پیشنهاد فیلمساز برای مواجهه با دشمن داخلی است. کودک بی‌گناه بخشیده می‌شود حتی اگر فرزند رئیس منافقین باشد.

شکل دیالوگ‌نویسی فیلم نیز مناسب یک درام سیاسی است. شخصیت‌ها خلاصه حرف می‌زنند. دیالوگ‌ها درام را پیش می‌برند و هویت مستقل هر شخصیت در نحوه حرف زدن آدم‌ها با یکدیگر برملا می‌شود. برای مثال در لحظه نفس‌گیری که صادق، عباس را نفوذی معرفی می‌کند رحیم دیالوگی جذاب و هوشمندانه می‌گوید: «برای منم بیا گذاشتی؟» جدا از آنکه ما متوجه ناراحتی رحیم از اتفاقی که افتاده و شوکش از حادثه می‌شویم نوعی تضاد دیدگاه هم بین دو شخصیت برملا می‌شود. پاسخ صادق با ظرافت بسیار ختم سکانس است و ایدئولوژی موفق برای گذر از بحران را شرح می‌دهد: «برای خودمم بیا گذاشتم.» نمونه یک دیالوگ نویسی موفق که ضرباهنگ دارد، هیجان می‌بخشد، کشمکش را افزایش می‌دهد و در عین حال زیرمتن سیاسی خود را هم دارد.

«ایستاده در غبار» نیز اولین ساخته محمدحسین مهدویان بر اساس یک فرم به خصوص و تازه ساخته شد. ایده‌ای ناب که هر مخاطبی را جذب می‌کرد. تمام صداهای این فیلم واقعی هستند و تمامی



جلوگیری از خروج ۲۰۰ هزار دلار ارز با تولید ۴۵ هزار دز مالئین در موسسه رازی

دکتر نادر مصوری رئیس بخش توپرکولین موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی با اشاره به اینکه در سال گذشته، ۴۵ هزار دز مالئین در این موسسه تولید شده است، گفت: با توجه به اجرای برنامه کنترل، مبارزه و ریشه کنی بیماری مسمشه در ایران، سالانه کمتر از ۱۰۰ مورد از این بیماری در کشور مشاهده می شود. وی با اشاره به تولید ۴۵ هزار دز مالئین در سال گذشته اظهار کرد: با این میزان تولید در سال ۹۵ از خروج حدود ۲۰۰ هزار دلار ارز از کشور جلوگیری به عمل آمده است. وی تاکید کرد: مالئین از جمله محصولات استراتژیک است که در صورت عدم تولید آن توسط این موسسه، واردات آن به این کشور به سادگی امکان پذیر نیست و بی شک کشور در صورت انتشار این بیماری دچار مشکل می شود. رئیس بخش توپرکولین موسسه رازی افزود: مالئین برای شناسایی بیماری مسمشه در تکسومی ها از جمله اسب مورد استفاده قرار می گیرد. وی با اشاره به اجرای برنامه مبارزه با مسمشه در کشور تصریح کرد: بر اساس

این برنامه ریزی و تولید مالئین توسط موسسه رازی، در حال حاضر در کشور کمتر از ۱۰۰ مورد بیماری مسمشه به طور سالیانه مشاهده می شود. دکتر مصوری خاطرنشان کرد: باید به این نکته اذعان کرد این بیماری در ۵ سال اخیر سیر افزایشی داشته که دلیل آن نیز تردد غیرمجاز تکسومی ها در مرزهای کشور است. رئیس بخش توپرکولین موسسه رازی با تاکید بر اینکه برنامه کنترل، مبارزه و ریشه کنی بیماری مسمشه در ایران در حال اجراست، گفت: این در حالی است که هیچ گونه آماری از این بیماری در کشورهای همسایه ایران وجود ندارد و در همین راستا، برنامه ای برای ریشه کنی این بیماری (به جز در ترکیه) اجرا نمی شود.

منبع: ایسنا

۱۴ دانشگاه ایران در فهرست دانشگاه های برتر آسیا قرار گرفتند

۳۸

دکتر محمد جواد دهقانی، سرپرست پایگاه استنادی علوم جهان اسلام (ISC) اعلام کرد: بر اساس اعلام رتبه بندی تایمز، دانشگاه های شیراز، اصفهان، فردوسی مشهد، زنجان، یزد و آزاد اسلامی برای اولین بار توانستند در جمع دانشگاه های برتر آسیا در سال ۲۰۱۷ قرار گیرند.

دکتر دهقانی با اعلام این خبر اظهار داشت: در پنجمین دوره رتبه بندی دانشگاه های آسیایی پایگاه رتبه بندی تایمز در سال ۲۰۱۷، از جمهوری اسلامی ایران، دانشگاه های صنعتی شریف، علم و صنعت ایران، صنعتی اصفهان، صنعتی امیرکبیر، علوم پزشکی تهران، شیراز، صنعتی خواجه نصیر، تهران، اصفهان، شهید بهشتی، یزد، فردوسی مشهد، آزاد اسلامی کرج و دانشگاه زنجان توانستند در جمع دانشگاه های برتر آسیا سال ۲۰۱۷ قرار گیرند. وی افزود: رتبه بندی آسیایی تایمز همچون رتبه بندی جهانی تایمز، از ۱۳ شاخص در قالب ۵ معیار کلی آموزش، پژوهش، استنادات، درآمد صنعتی و وجهه بین المللی بهره می گیرد. ۱۳ شاخص رتبه بندی تایمز شامل میانگین تعداد استنادها به ازای مقالات منتشر شده (در معیار استنادها)، بررسی شهرت پژوهشی، تعداد مقالات منتشر شده به ازای اعضای هیئت علمی و درآمد پژوهش (در معیار پژوهش)؛ بررسی شهرت آموزشی، نسبت مدرک دکتری ارائه شده توسط مؤسسه به تعداد اعضای هیئت علمی، نسبت تعداد کل دانشجویان به اعضای هیئت علمی، نسبت مدرک دکتری به کارشناسی ارائه شده توسط مؤسسه، درآمد مؤسسه نسبت به تعداد اعضای هیئت علمی (در معیار آموزش)؛ نسبت اعضای هیئت علمی بین المللی به بومی، نسبت دانشجویان بین المللی به بومی، سهم مقالات منتشر شده مشترک با نویسندگان همکار بین المللی (در معیار وجهه بین المللی)؛ درآمد پژوهشی حاصل از صنعت به ازای اعضای هیئت علمی (در معیار درآمد صنعتی) می شوند. به گزارش روابط عمومی وزارت علوم، دکتر دهقانی در ادامه گفت: تایمز برای رتبه بندی دانشگاه ها، بخشی از اطلاعات مورد نیاز خود را از پایگاه استنادی اسکوپوس، بخشی دیگر را از نظرسنجی های شهرت و بخش دیگری را نیز از دانشگاه ها و به صورت خود اظهاری گردآوری می کند.

منبع: ایسنا



پایگاه استنادی علوم جهان اسلام



ساخت دُزیمتر برای مراکز پزشکی و هسته‌های کشور

محققان کشور موفق به طراحی و ساخت دُزیمتر با هندسه مربعی و حجم حساس ۰,۲ سانتی‌متر مکعب برای اندازه‌گیری میزان دُز ناشی از سیستم‌های پزشکی هسته‌ای و رادیوتراپی شدند.

محمد افشار، مجری طرح در این باره، اظهار کرد: طراحی و ساخت دُزیمتر با هندسه مربعی با حجم حساس ۰,۲ سانتی‌متر مکعب برای اندازه‌گیری میزان دُز ناشی از سیستم‌های پزشکی هسته‌ای و رادیوتراپی عنوان طراحی است که به درخواست یکی از کارخانجات صنایع نظامی در دستور کار قرار گرفت.

وی توضیح داد: پیشتر تجهیزات تصویربرداری پزشکی از جمله رادیولوژی تشخیصی، ماموگرافی و دستگاه‌های پرتوهای صنعتی نیازمند یک دُزیمتر با دقت بالا جهت اندازه‌گیری میزان دُز جذب شده و همچنین تضعیف صورت گرفته بر روی بیم اشعه ایکس حین عبور از بافت بدن است.

مجری طرح ادامه داد: آشکارسازهای اتاقت یونش به دلیل سادگی، پاسخ سریع و قابلیت اطمینان بالا یکی از مناسب‌ترین ابزارهای دُزیمتری بیم مولد اشعه ایکس در محدوده تشخیصی پرتوها است.

وی افزود: استانداردهای تعیین شده در استفاده سیستم‌های تصویربرداری به

گونه‌ای تعریف شده‌اند که برای نواحی اطراف سیستم تصویربرداری و همچنین برای افراد تحت پرتو یک حد دُز استاندارد مشخص شده است. افشار این طرح را یک نمونه صنعتی معرفی کرد و در خصوص کاربردهای آن گفت: این طرح در آزمایشگاه‌های آموزشی و یا تحقیقاتی هسته‌ای، دروازه‌های ایمنی فرودگاه‌ها یا ایستگاه‌های قطار و مترو، نیروگاه‌های اتمی و مراکز پزشکی و هسته‌ای کاربرد دارد.

منبع: ایسنا



دانش‌آموخته دانشگاه تهران طراح برتر خودرو در سال ۲۰۱۷ شد

دانش‌آموخته رشته طراحی صنعتی پردیس هنرهای زیبای دانشگاه تهران حائز رتبه اول طراحی در مسابقه طراحی خودرو شد.

نشریه تخصصی Car Design News اعلام کرده است در فوریه ۲۰۱۷، طراحی بدنه کیا پیکانتو جدید، توسط سیدجواد غفاریان، دانش‌آموخته رشته طراحی صنعتی دانشکده طراحی صنعتی پردیس هنرهای زیبا، در کنار سایر طراحان بین‌المللی شرکت خودروسازی کیا برگزیده شد و مجوز تولید دریافت کرد.

سید جواد غفاریان، در سال ۲۰۰۸ هم، زمانی که دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد رشته طراحی صنعتی پردیس هنرهای زیبا بود، توانست با ایده «سه چرخه جادویی» (Magic Tricycle) رتبه اول طراحی در مسابقه طراحی خودروی سال ۲۰۰۸ را کسب کند.

منبع: ایسنا

تولید ۳۰ داروی بیوتکنولوژی در کشور/تلاش برای ۲۰ داروی دیگر

دکتر مصطفی قانعی دبیر ستاد توسعه زیست‌فناوری از تولید ۳۰ داروی بیوتکنولوژی در کشور خبر داد و گفت: در دنیا ۱۱۰ نوع داروی بیوتکنولوژی تولید می‌شود که از این تعداد ۵۰ داروی بیوتکنولوژی برای تولید در کشور انتخاب شده است. در حال حاضر از این تعداد ۳۰ داروی بیوتکنولوژی در کشور به مرحله تولید رسیده است و ۲۰ داروی دیگر نیز در دستور کار قرار دارد.

قانعی با تأکید بر اقدام برای تولید ۲۰ قلم داروی بیوتکنولوژی دیگر، خاطر نشان کرد: برای این امر یک شتاب‌دهنده در کرج ایجاد شده است. این شتاب‌دهنده که مجهز به آزمایشگاه‌های مجهز است، از شرکت‌های دانش‌بنیان برای تولید نیمه‌صنعتی حمایت می‌کند.

دبیر ستاد توسعه زیست‌فناوری با بیان اینکه ۸ شرکت دانش‌بنیان در این زمینه فعالیت دارند، یادآور شد: تولید این ۲۰ داروی بیوتکنولوژی ارزش افزوده بالایی خواهد داشت.

وی همچنین از راه‌اندازی دو شتاب‌دهنده دیگر در کشور خبر داد.

منبع: ایسنا



چون جثه‌ام کوچک بود روز اعزام ممانعت کردند و نتوانستم همراه دیگر رزمندگان به منطقه اعزام بشوم. برای همین در دفتر رییس مرکز امدادی یک روز زانوی غم بغل کردم تا او راضی شد من را به جبهه اعزام کند

○ محمدرضا بختیاری

فرمانده عراقی و عکس امام خمینی (ره)

دکتر «محمد جهانگیری» یکی از کم سن و سال‌ترین اسرای ایرانی هشت سال دفاع مقدس بود که در سن ۱۵ سالگی و در عملیات «خبر» اسیر شد و به مدت هفت سال در اسارت ماند. خاطرات این آزاده را مرور می‌کنیم...

متولد ۱۳۴۷ در شهر مشهد مقدس هستم. با آغاز جنگ تحمیلی عراق علیه ایران، داوطلبانه و البته غیرقانونی در آن زمان و در ۱۵ سالگی به جبهه رفتم. از این جهت حضورم در جبهه قانونی نبود که اصل شناسنامه‌ام را خیلی ناشیانه دستکاری و تاریخ تولدم را دو سال کاهش دادم و آن را به ۱۳۴۵ تبدیل کردم.

حدود ۱۰ روز هم در خانه استراحت کردم. در نخستین اعزام به عنوان کادر آمبولانس به امدادگری مشغول بودم و در خط مقدم که زیر آتش دشمن قرار داشت تا پست‌های امدادی پشت جبهه انجام وظیفه می‌کردم.

مهرماه سال ۱۳۶۲ برای درس خواندن در کلاس اول دبیرستان ثبت‌نام کردم. حدود سه ماه مدرسه رفتم و از آنجایی که به جبهه وابسته شده بودم طاقت نیاوردم که در مشهد بمانم برای همین بار دیگر در تاریخ ۲۰ / ۱۰ / ۶۲ برای عملیات «خبر» از سوی «تیپ ۲۱ امام رضاع» گردان «باسین» به جبهه اعزام شدم. این بار دیگر امدادگر نبودم و به صورت رزمنده ایفای نقش کردم. از آنجایی که دوره تخریب را آموزش بودم به یگان تخریب رفتم و هر جا که اعلام نیاز می‌کردند حضور داشتم.

در این عملیات، مأموریت ما تصرف پل «بصره به بغداد» و در صورت لزوم انفجار آن بود. این عملیات در نوع خودش یکی از عملیات‌های مهم و برون‌مرزی جنگ به حساب می‌آید. در تاریخ ۴ / ۱۲ / ۶۲ به «هورالهیوز» رفتم. یکی

نخستین اعزامم توسط لشکر «۵ نصر» برای عملیات «الفجر ۳» در غرب کشور و منطقه مهران و دهلران بود. پیش از آن، دوره‌های امدادی را در مرکز امداد مشهد سپری کرده بودم. اما چون جثه‌ام کوچک بود روز اعزام ممانعت کردند و نتوانستم همراه دیگر رزمندگان به منطقه اعزام بشوم. برای همین در دفتر رییس مرکز امدادی یک روز زانوی غم بغل کردم تا او راضی شد من را به جبهه اعزام کند. برایم بلیت قطار تهیه کردند و من به صورت تک اعزام به تهران رفتم و از تهران هم با یک وسیله خودم را ابتدا به شهر اسلام‌آباد غرب رساندم و سپس به سمت مهران و دهلران ادامه راه دادم. آنجا در ارتفاعات «کله‌قندی» سقز مستقر بودیم. حدود سه ماه در این منطقه ماندیم و در حین عملیات نیز به دلیل انفجار ناشی از گلوله خمپاره دشمن دچار موج انفجار شدم و همین موجب شد که کمر و قلبم آسیب ببینند اما سرم آسیب ندید. به دنبال مجروحیتم به مدت ۷۲ ساعت روی ویلچر نشستیم و بعد من را به بیمارستانی در ایلام منتقل کردند. کمی حالم بهتر شد و برای مرخصی به خانه بازگشتم.

از مأموریت‌های ما انجام یک عملیات ایذایی و فریب دشمن بود. حدود ۱۰ ساعت طول کشید تا به نقطه رهایی یعنی آنجایی که باید عملیات آغاز می‌شد رسیدیم. این نقطه روستا «القرنه» نزدیک شهر «العماره» عراق بود. در آن جا با دشمن درگیر شدیم. آتش عراقی‌ها سنگین بود و ما هم مهمات‌مان ته کشیده بود.

همراه ما جیره غذایی بود. البته بیشتر رزمندگان آن را خورده بودند. مقداری از جیره من که یک کمپوت گیلاس و مشتی آجیل و خرما بود باقی مانده بود. همراهانم تصمیم گرفتند تا اسیر بشوند. اما من دیدم که حیف است اگر این خوردنی‌هایی را که همراهم است نخورم. به همین دلیل چون می‌دانستم در روزهای اسارت ممکن است چیزی برای خوردن ندهند، به دوستانم گفتم: «شما بروید اسیر شوید و من بعد از اینکه این خوراکی‌ها را خوردم خود را اسیر می‌کنم.» بعد از اینکه کمپوت گیلاس را خوردم و آجیل را تمام کردم دستم را از داخل کانال به نشانه تسلیم شدن بالا بردم. فرمانده عراقی‌ها به من اشاره کرد که از داخل کانال به سمت آنها بروم. اما کانال پر از آب بود و به او گفتم که ممکن است غرق بشوم.

به همین دلیل به یکی از سربازانش دستور داد تا من را روی دستانش بگیرد و از کانال عبور بدهد. جالب است زمانی که آن طرف کانال رفتم با این فرمانده دست دادم و با هم دیده‌بوسی کردیم. بعد از آن ناگهان نگاه این فرمانده به سینه من افتاد. من هم سریع دستم را روی سینه‌ام قرار دادم چرا که عکس امام خمینی (ره) به دکمه روی لباسم نصب شده بود. احساس می‌کردم که اکنون این فرمانده ممکن است مرا تنبیه کند. اما خودش آمد دکمه من را باز کرد و عکس امام را با دستش در داخل جیبم قرار داد تا عراقی‌های دیگر آن را نبینند. با این کارش متوجه شدم او شیعه است.

زمان ناهار خوردن آنها فرارسیده بود، آن فرمانده عراقی ساندویچ خود را با من قسمت کرد. من



شب عید به داخل آسایشگاه ریختند. ما در آسایشگاه حدود ۱۲۰ نفر بودیم و آنها ۳۰ نفر. سربازان عراقی هر فن یا ورزش رزمی که بلد بودند بر روی ما اجرا کردند.



بعد از آنکه عراقی‌ها از آسایشگاه بیرون رفتند بچه‌ها زیر پتو رفتند و پنهانی گریه کردند. اگرچه این اسرا از نظر سنی کوچک بودند اما روح بزرگی داشتند و نمی‌خواستند تا دیگران اشک آنها را ببینند.

بعد از سه ماه از اردوگاه «موصل ۲» به «کمپ هفت اردوگاه رومادی ۲» منتقل شدیم. این اردوگاه مخصوص اسرای کم سن و سال بود. بعد از گذشت ۹ ماه از اسارت در این اردوگاه به واسطه ثبت نامم در لیست صلیب سرخ هویت‌دار شدم.

پیش از آن مسئولان ایرانی به در خانه ما آمده بودند و به خانواده‌ام توصیه کرده بودند که برایم تشییع جنازه نمادین برگزار کنند چرا که گمان می‌کردند من شهید شده‌ام. اما مادرم نپذیرفته بود. بعد از آن چون با خبرنگاری مصاحبه انجام داده بودم صدایم از رادیو پخش شده بود. در این مصاحبه خودم را معرفی کرده بودم و اینکه از کدام شهر، اعزام شده‌ام.

در طول دوران اسارت در اردوگاه من دو وظیفه اصلی داشتم. یکی اینکه چون از بچگی با بنایی آشنا بودم، هر جا که نیاز به سیمان و گچکاری بود در آن جا حضور می‌یافتم و کار بنایی آن را انجام می‌دادم. از سوی دیگر چون دوره‌های امدادگری را گذرانده بودم، کارهای تزریقات، فیزیوتراپی و کمک‌های اولیه مورد نیاز اسرا را هم انجام می‌دادم. چون وضعیت قلب و کمرم به دلیل همان موج گرفتگی زیاد خوب نبود از سوی صلیب سرخ اسامم در لیست اسرای شرایط خاص قرار گرفته بود تا در صورتی که می‌خواهند اسرا را با هم تبادل کنند من در اولویت باشم. اما این اتفاق نیفتاد و به مدت هفت سال اسیر بودم تا اینکه در روز اول شهریور ماه سال ۱۳۶۹ که همزمان با روز تولد «بوعلی سینا» و روز پزشک بود، آزاد شدم.

منبع: ایسنا

هم آن ساندویچ را با یکی دیگر از دوستانم نصف کردم.

بعد از آن ما را به گروه دیگری از عراقی‌ها سپردند تا به وسیله یک دستگاه اتوبوس به پادگانی در بصره منتقل بشویم. در این اتوبوس سرما را از پنجره بیرون آوردند تا در طول مسیر برخی از مردم به روی صورت ما آب دهان یا گوجه گندیده نثار کنند.

به پادگان که رسیدیم از ما اطلاعاتی خواستند اما من می‌گفتم که سن کمی دارم بنابراین نمی‌توانستم در کنار رزمندگان یا با فرماندهان باشم و طبیعتاً چیزی نمی‌دانم. بعد ما را به اتاقی بردند تا در آنجا استراحت کنیم. یک افسر عراقی بعد از چند ساعت به داخل اتاق آمد و به دنبال آقای «ژیان» که معاون گردان ما بود گشت. همین که او پرسید: «ژیان کدامتان هستید؟» من ناخودآگاه گفتم که ژیان تیر خورده و مرده است. بعد از آن از من خواست تا بیرون بیایم. مرا به اتاق دیگری برد تا چگونگی شهادت ژیان را شرح بدهم. از آنجایی که با چشمانم دیده بودم تیر به ژیان اصابت کرده است خیلی محکم و مفصل ماجرا را برایشان شرح دادم و آنها نیز باور کردند. بعد که دوباره من را به داخل اتاقی که هم‌زمانم در آن بودند باز گرداندند، بچه‌ها گفتند: جراحات ژیان سطحی بوده است، شهید نشده و ته اتاق دارد استراحت می‌کند. با این سفت و سخت جواب دادم درباره سرنوشت ژیان به عراقی‌ها، او از یک مخمصه اساسی جان سالم بدر برد.

بعد از پایان بازجویی از من پرسیدند که «آیا از تو پذیرایی شده است؟» من نگاهی به پارچ آب روی میز آنها که مشخص بود خنک هم هست کردم و گفتم: «نه از آن لحظه‌ای که ما را به اینجا منتقل کردند پذیرایی نشدیم.» به من گفت که بیرون اتاق منتظر باش تا از تو پذیرایی شود. من هم در خیالم احساس می‌کردم که اکنون چیزی می‌آورند تا بخوریم. برای همین بیرون منتظر ماندم اما طولی نکشید که در یک اتاق باز شد و از درون آن یک رزمنده ایرانی که زیر بغلش را گرفته بودند و بدنش خونی بود بیرون آوردند. چند مرد با کابل در آنجا حضور داشتند. بعد از آن از من خواستند تا وارد اتاق شوم. به داخل اتاق که رفتم آنها حسابی من را کتک زدند و آن موقع بود که با اصطلاح «پذیرایی شدن» در نگاه عراقی‌ها آشنا شدم. پس از اینکه کتک خوردم احساس بزرگی کردم و به خودم مغرور شدم چرا که تا آن زمان همه قربان صدقه‌ام می‌رفتند و چنین برخوردی با من نداشتند.

من را به استخبارات عراق منتقل کردند. در آنجا از ما پرسیدند چه کاره هستی؟ گفتم: امدادگر هستم و به دلیل جنه کوچکم به من اجازه نمی‌دادند نیروی رزمی باشم. مأمور استخبارات می‌پرسید: «این گردان با اینکه در خط مقدم حضور داشته و در خاک ما هم نفوذ کرده است، پس چرا بیشتر نیروهایش امدادگر هستند؟!» من جواب می‌دادم: «نمی‌دانم. من امدادگرم.

نیروها را نمی‌شناختم. از خودشان پرسیدم. بعد از استخبارات ما را به اردوگاه «موصل ۲» منتقل کردند. من نفر پنجم یا ششم بودم که از اتوبوس خارج شدم و تونل مرگ را دیدم. وقتی ستون سربازان عراقی را دیدم که شلاق و باتوم دستشان است از رفتن به داخل آسایشگاه منصرف شدم و به دوباره به اتوبوس باز گشتم. اما سرباز داخل اتوبوس من را به پایین هل داد. بین در اتوبوس تا ابتدای ستون یک فضای خالی وجود داشت. در همان لحظه به این فکر افتادم به جای اینکه از میان این ستون حرکت کنم از پشت ستون بدم. چون به خودم در دویدن اطمینان داشتم. در دوران دانش‌آموزی جزو دوندگان گریزی شهر که مقام هم داشتم بودم. این کار را عملی کردم و با سرعت هر چه تمام از پشت ستون شروع به دویدن کردم اما انتهای ستون بود که دستشان به من رسید در همان لحظه در کمین‌شان گیر افتادم. در آن ثانیه‌های پر درد به فکر مدیریت کتک خوردنم افتادم و دستم را روی چشم و صورتم قرار دادم تا ناقص نشوند.

در «آسایشگاه ۱۴» اردوگاه موصل که مخصوص بچه‌ها بود نگهداری می‌شدیم. عراقی‌ها برای اینکه اسرای بزرگ‌تر را از لحاظ روحی شکنجه بدهند گاهی به سر وقت ما که سن‌مان کمتر بود می‌آمدند و شروع به کتک زدن اسرای کم سن و سال می‌کردند.

یادم می‌آید یکبار شب عید به داخل آسایشگاه ریختند. ما در آسایشگاه حدود ۱۲۰ نفر بودیم و آنها ۳۰ نفر. سربازان عراقی هر فن یا ورزش رزمی که بلد بودند بر روی ما اجرا کردند. من در همان موقع هم برای آنکه آسیب نبینم به این طرف و آن طرف می‌دویدم و حتی گاهی در چارچوب پنجره آسایشگاه می‌رفتم تا آنها محدودیت حرکتی برای تنبیه داشته باشند. اما با این حال بی‌نصیب از کتک خوردن نبودم.

چگونه با انجام ورزش وزن کم کنیم

چربی‌های پنهان را در نظر داشته باشید

بدن به میزانی از چربی برای سالم بودن احتیاج دارد؛ چربی اضافه برای بدن خطرناک است. در بدن هر کس در جاهای مختلف چربی ذخیره شده است. مکان ذخایر چربی در بدن به ژنتیک، نحوه زندگی و جنسیت بستگی دارد. یک نوع چربی در زیر پوست ذخیره شده که ما آن را می‌بینیم و حس می‌کنیم. میزانی از چربی نیز در اطراف اندام‌های داخلی بدن ذخیره شده که ما آن را نمی‌بینیم و این چربی خطرناک است. ما باید از ذخیره شدن این چربی جلوگیری کنیم. بدن نیز ابتدا شروع به سوزاندن این چربی‌ها می‌کند و بعد به سراغ چربی‌هایی می‌رود که زیر پوست هستند. بنابراین ما بعد از ورزش خیلی زود شاهد کاهش چربی‌های بدن نخواهیم بود و انگیزه خود برای ورزش را از دست می‌دهیم. اما باید بدانیم که بدن در حال سوزاندن چربی‌های خطرناک است و ورزش ما مفید واقع شده است.

مرتب خود را وزن نکنید

وقتی ورزش می‌کنید از میزان چربی‌ها کاسته می‌شود اما حجم عضلات افزایش پیدا می‌کند. بدین ترتیب ممکن است وزن شما تغییر نکند و حتی بیش‌تر شود. شما باید میزان چربی بدن و عضله بدن را اندازه‌گیری کنید. با وزن کردن شما نمی‌فهمید که چقدر به تناسب اندام نزدیک‌تر شده‌اید.

عضلات را پرورش دهید تا انرژی مصرف کنید

پرورش عضلات به خودی خود باعث مصرف انرژی می‌شود. هرچقدر عضلات بیش‌تری داشته باشید از میزان چربی بدن شما کاسته می‌شود. پرورش عضلات باعث افزایش سوخت و ساز بدن حتی در زمان استراحت می‌شود.

بیشتر حرکت کنید و عاقلانه غذا بخورید

اگر غذای خوب مصرف نکنید، این که ۵ بار در هفته به باشگاه بروید بی‌فایده خواهد بود. غذاهای سالم بخورید و سبزیجات مصرف کنید. منبع ایسنا

هدف بسیاری افراد از ورزش کردن، کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام است. این افراد باید نکاتی را در ورزش کردن در نظر بگیرند تا ورزش آن‌ها تاثیرگذار باشد. ورزش کردن در حالت عادی باعث کاهش وزن نمی‌شود. شما باید ورزش خود را طوری تنظیم کنید که این اتفاق بیفتد. به نکات زیر برای کاهش وزن با کمک ورزش توجه نکنید:



ورزشی کربوهیدرات نیز دارد. بهتر است افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند آب معمولی بنوشند یا از نوشیدنی‌های ورزشی که کالری ندارند استفاده کنند.

فعالیت فقط باشگاه رفتن نیست

نباید تنها برای کاهش وزن به باشگاه بروید. می‌توانید در کنار این کار پیاده‌روی کنید یا به هر نحوی فعالیت بدنی خود در طول روز را افزایش دهید. کافی است ضربان قلب شما بالا برود تا کالری بیش‌تری بسوزانید.

حتما نباید ورزش شدید انجام دهید

حتما نباید ورزش شما خیلی شدید باشد تا کالری بسوزانید. می‌توانید ورزش با شدت متوسط انجام دهید. برای مثال پیاده‌روی به کاهش وزن کمک می‌کند. ضمناً فعالیت با شدت متوسط زیاد اشتیاق شما برای غذا خوردن بیش‌تر را تحریک نمی‌کند.

به یاد داشته باشید که چرا ورزش می‌کنید

اگر می‌خواهید وزن کم کنید باید میزان کالری دریافتی با میزان کالری که می‌سوزانید را با هم مقایسه کنید. در واقع میزان کالری دریافتی شما باید کم‌تر از کالری که می‌سوزانید باشد. برای مثال اگر ورزش می‌کنید بعد از ورزش پفک و چیپس نخورید این کار باعث می‌شود که خیلی بیش‌تر از آن مقداری که کالری سوزانده‌اید کالری دریافت کنید.

از تاثیر افزایش اشتها بر اثر ورزش آگاه باشید

ورزش کردن باعث می‌شود که اشتیاق شما افزایش پیدا کند. باید در کنار ورزش مراقب میزان غذا خوردن خود باشید. ورزش ممکن است حتی باعث افزایش وزن شود چون اشتیاق شما برای خوردن را بیش‌تر می‌کند. شما نباید میزان غذا خوردن خود را تغییر دهید تنها باید ورزش را به برنامه روزانه خود اضافه کنید و مانند قبل غذا بخورید.

مراقب نوشیدنی‌های ورزشی باشید

نوشیدنی‌های ورزشی حاوی شکر و نمک است تا جای عرق کردن را بگیرد. بعضی از نوشیدنی‌های



ورزش سایکل پولو (چوگان بادوچرخه)



موج سواری با کمک کایت

موج سواری با کمک کایت که همچنین تخته سواری با کایت هم نامیده می‌شود، با کمک یک کایت بزرگ انجام می‌شود که موج سوار را که بر روی یک تخته کوچک سوار است بر روی آب می‌کشد. فرد کایت سوار از یک تخته مخصوص که دارای جای پا است استفاده می‌کند و بدین وسیله می‌تواند قدرت حرکتی کایت را کنترل کند. این ورزش به سرعت در بین مردم محبوبیت می‌یابد.

این ورزش به دلیل ابداعاتی که در طراحی کایت، سیستم‌های رهایی ایمنی و ساختار آن صورت گرفته است، از امنیت بیشتری برخوردار است. بسیاری از تکنیک‌های حرکت در این ورزش مناسب برای کایت سواران و شرایط مختلف است، تکنیک‌هایی همچون حالت تعقیب، حالت آزاد، پرش و دویدن.

موج سواری با کمک کایت یکی دیگر از اشکال ورزش‌های تلفیقی است که شامل تخته اسکیت سواری با کمک کایت، اسکیت روی برف با کمک کایت، پرش با کایت و ... می‌شود که در تمامی آنها از نیروی حرکتی کایت برای راندن تخته‌ها در دریا استفاده می‌شود.



بازی‌ای که امروزه با عنوان سایکل پولو معرفی می‌شود، شبیه به بازی سنتی چوگان است که در آن از دوچرخه به جای اسب استفاده می‌شود. این ورزش در سال ۱۸۹۱ بطور رسمی توسط ریچارد جی مک‌ردی در ایرلند ابداع شد. از سال ۲۰۰۷ این بازی طرفداران بسیاری را به خود جلب کرده است و تیم‌های بسیاری در سراسر جهان در حال شکل‌گیری هستند. امروزه سایکل پولو در کشورهایی همچون ایالات متحده، فرانسه، هندوستان، ایرلند، آلمان، انگلستان، مجارستان، استرالیا و کانادا بازی می‌شود.

ماهیت بازی:

در سال ۲۰۰۸ دو شکل متداول از این بازی وجود دارد: بازی روی زمین‌های سخت که بر روی آسفالت یا بتن انجام می‌شود. بازی روی زمین چمن



○ شبنم روحی

والیبال ایران در سال ۹۶ و نگاهی به گذشته

ایران می‌تواند به داستان حضور نیافتن برخی از بازیکنان در رژه المپیک همراه با دیگر ورزشکاران ایران اشاره کرد.

غیبت در رژه به خاطر کت و شلوار!

سه بازیکن تیم ملی والیبال ایران در اعتراض به اینکه کت و شلوار مناسب برای خوش خیر سرپرست تیم ملی مهیا نشده بود در مراسم افتتاحیه المپیک حاضر نشدند. در نهایت نه جریمه شدند و نه کسی از آن‌ها دلیل این کار را جویا شد. البته سعید معروف با انتشار عکسی تلویحا از امیرخوشخبر و غیبت او در رژه حمایت کرد.

آغاز با لوزانو و پایان با کولاکوویچ

رائول لوزانو قبل از پایان سال ۹۴ به عنوان سرمربی تیم ملی والیبال ایران انتخاب شد تا این مربی هدایت تیم ملی را در سال مهمی برعهده بگیرد. او همراه با تیم ملی افتخار مهم صعود به المپیک را به دست آورد تا همیشه نامش در والیبال ایران بماند.

با وجود اینکه لوزانو تیم ملی ایران را به المپیک برد اما هیچ‌گاه عملکردش مورد رضایت مسئولان و کارشناسان قرار نگرفت و خیلی‌ها عقیده داشتند که تیم ملی با او خیلی خوب بازی نمی‌کند و حتی زمان اعلام اسامی تیم ملی صحبت‌هایی مبنی بر اینکه توانایی مدیریت تیم را ندارد صورت گرفت. بعد از المپیک همه می‌دانستند که فدراسیون با لوزانو ادامه همکاری نخواهد داشت و عمر حضور این مربی در ایران کم است.

بعد از کش و قوس‌های فراوان و اعلام اسامی متعدد سرانجام کولاکوویچ سرمربی تیم ملی

بازی تدارکاتی داشته باشد. در هفته اول ایران سه باخت برابر برزیل، آمریکا و آرژانتین داشت و در هفته دوم هم مغلوب بلغارستان، برزیل و صربستان شد. در هفته پایانی که ملی پوشان ایران میزبان بودند آرژانتین و صربستان مغلوب شدند و ایتالیا برابر ایران به برتری رسید.

جوان‌گرایی و البته المپیک شدن ایران باعث شد که نتایج ضعیف ایران در لیگ جهانی و مقام هشتمی ایران به چشم نیاید. هرچند می‌تواند از علت‌های نتیجه نگرفتن ایران در لیگ جهانی به خستگی مسابقه‌های انتخابی المپیک و همچنین ارضای روانی بازیکنان اشاره کرد.

اولین تجربه و اولین صعود

تیم ملی ایران در المپیک ۲۰۱۶ ریو در گروه نسبتاً آسان‌تری قرار گرفت و با تیم‌های لهستان، روسیه، آرژانتین، کوبا و مصر هم گروه شد.

ایران در نخستین گام مغلوب شاگردان لوزانو در آرژانتین شد و در ادامه هم به لهستان و روسیه باخت. برد کوبا و مصر که قابل پیش‌بینی هم بود باعث شد ایران به عنوان تیم چهارم گروه خود راهی مرحله یک چهارم نهایی شود.

در مرحله یک چهارم نهایی ایران با شکست برابر ایتالیا از رسیدن به نیمه نهایی بازماند اما موفق شد در اولین تجربه حضورش در المپیک به دور دوم صعود کند؛ هدفی که فدراسیون والیبال نیز پیش از آغاز بازی‌ها آن را مدنظر داشت.

با وجود اینکه از لحاظ نتیجه همه راضی بودند اما شیوه بازی تیم ملی در المپیک نه برای مخاطبان و نه حتی برای خود بازیکنان و کادرفنی راضی کننده بود.

از حواشی ایجاد شده در سال ۹۵ برای والیبال

مهم‌ترین اتفاقی که در سال ۹۵ برای والیبال ایران رخ داد حضور در المپیک بود؛ بازی‌هایی که با حاشیه کت و شلوار سرپرست تیم ملی برای بازیکنان والیبال ایران آغاز شد.

تیم ملی والیبال ایران در سال ۹۵ سال پرکاری داشت و با شکستن یک طلسم ۵۳ ساله مهم‌ترین اتفاق سال را برای این رشته رقم زد. اتفاقی که نه تنها برای والیبال بلکه برای ورزش ایران نیز تاریخ ساز شد. با صعود تیم ملی به المپیک رکورد تعداد ورزشکار حاضر در المپیک را برای کاروان ایران شکست.

ژاپن ایران را به ریو رساند

تیم ملی والیبال ایران در رقابت‌های انتخابی المپیک با تیم‌های لهستان، فرانسه، کانادا، چین، ژاپن، ونزوئلا و استرالیا رقابت کرد. همه عقیده داشتند که ایران حتما سهمیه المپیک را می‌گیرد اما تجربه تلخ سال ۲۰۱۲ باعث شده بود نگرانی در ته دل همه وجود داشته باشد و همین باعث شد که بسیاری به گرفتن سهمیه بهترین تیم آسیایی هم قانع باشند.

اما شاگردان لوزانو در ژاپن کاری کردند که احتیاجی به استفاده از بهترین تیم آسیایی نشد و ایران با نایب قهرمانی در این رقابت‌ها راهی المپیک شد. ایران با ۶ برد و یک باخت و کسب ۱۵ امتیاز بعد از لهستان سهمیه المپیک گرفت. ۱۵ خرداد و پیروزی برابر لهستان حکم صعود ایران به المپیک بود تا والیبال ایران برای نخستین بار طعم المپیکی شدن را بچشد.

لیگ جهانی کم فروغ برای ایران

گرفتن سهمیه المپیک برای والیبال ایران باعث شد که کادرفنی به لیگ جهانی نگاه



بولت برق آسا، سریع ترین مرد دنیا

مریم امینی

سریع ترین مرد دنیا تاکنون رکوردها و مدال های زیادی را کسب کرده است اما او در آستانه بازنشستگی قرار گرفته است. یوسین بولت سریع ترین دوندۀ در طول تاریخ بشریت است. این دوندۀ تاکنون ۹ مدال طلای المپیک را از آن خود کرد که کاری بی سابقه بوده است. بولت مدال طلای سه رشته دوومیدانی در سه المپیک بی دریبی را در کارنامه خود دارد. یوسین بولت دوندۀ بی رقیب جهان سختی های زیادی را برای رسیدن به حد اعلای ورزش پشت سر گذاشته است.

یوسین بولت در سال ۱۹۸۶ در جامایکا متولد شده است. مادر و پدر او سه فرزند داشتند و به سختی هزینه زندگی خود را تامین می کردند. آن ها صاحب یک مغازه خواروبار فروشی بودند.

استعداد یوسین در دوییدن در زمان مدرسه کشف می شود. او در زمان دبیرستان، بیشتر به ورزش کریکت علاقه داشته است. با این حال مربیان ورزش بولت متوجه می شوند که او می تواند بیش از یک کریکت باز آماتور باشد. او در زمان مدرسه در مسابقه دوی ۲۰۰ متر شرکت می کند و ۲۰۰ متر را در ۲۲ ثانیه و ۴ صدم ثانیه طی می کند.

فعالیت حرفه ای یوسین بولت

بولت بعد از کشف استعدادش در دوییدن تحت مربی گری پابلو مک نیل شروع به تمرین دوی سرعت می کند. او برای اولین بار در سال ۲۰۰۱ در مسابقه های قهرمانی جهان جوانان IAAF (فدراسیون جهانی دوومیدانی) شرکت می کند. او در این مسابقه به قهرمانی نمی رسد اما ۲۰۰ متر را در ۲۱ ثانیه و ۳۷ صدم ثانیه طی می کند که برای او بهترین رکورد بوده است. او در سال ۲۰۰۲ نیز در مسابقه های قهرمانی جهان بزرگسالان شرکت می کند و این بار با رکورد ۲۰ ثانیه و ۶۱ صدم ثانیه در ۲۰۰ متر به قهرمانی می رسد. این مسابقه در کشور او یعنی جامایکا برگزار شد.

از سال ۲۰۰۳ به بعد، جهان با توانایی بولت افسانه ای آشنا می شود. سال ۲۰۰۴ یکی از بهترین سال ها در فعالیت حرفه ای بولت بوده است. او در سه مسابقه مختلف از جمله مسابقه قهرمانی جهان و المپیک آتن شرکت می کند. البته بولت به دلیل آسیب دیدگی موفق به رسیدن به مراحل بالا در المپیک نشد. در سال ۲۰۰۵ بولت شروع به فعالیت با مربی دیگری به نام گلن میلز کرد. بولت تحت مربی گری گلن در دوی ۲۰۰ متر رکورد ۱۹ ثانیه و ۹۹ صدم ثانیه را ثبت کرد. او در آن سال در مسابقه قهرمانی جهان ۲۰۰۵ شرکت می کند و رکورد بهتری را نسبت به سال ۲۰۰۴ از خود به جا می گذارد.

بولت در سال ۲۰۰۷ در مسابقه قهرمانی جهان در اوژاکا ژاپن شرکت می کند و رکورد ۱۹ ثانیه و ۹۶ صدم ثانیه را ثبت می کند. تاپسون گای در آن مسابقات رکورد ۱۹ ثانیه و ۷۶ صدم ثانیه را بر جای می گذارد که عملکرد بسیار خوب بولت را تحت الشعاع قرار می دهد.

با وجود اینکه بسیاری افراد فکر می کردند بولت تجربه کافی برای شرکت در المپیک پکن را ندارد، او در این المپیک شرکت می کند و بهترین رکورد خود را در آن سال ثبت می کند. او در دوی ۱۰۰ متر ۹ ثانیه و ۶۹ صدم ثانیه رکورد می زند و مدال طلا کسب می کند در دوی ۲۰۰ متر نیز با رکورد ۱۹ ثانیه و ۳۰ صدم ثانیه قهرمان می شود. بولت سومین مدال طلای خود در المپیک پکن را در دوی ۴ در ۱۰۰ متر نیز کسب می کند.

در سال ۲۰۰۹ بولت در مسابقه های قهرمانی جهان برلین با ۹ ثانیه و ۵۸ صدم ثانیه، بهترین رکورد دوی ۱۰۰ متر را ثبت می کند که هنوز این رکورد شکسته نشده است. او در این مسابقه ها در دوی ۲۰۰ متر نیز رکورد ۱۹ ثانیه و ۱۹ صدم ثانیه را بر جای می گذارد.

در سال ۲۰۱۲ بولت دوباره در دوی ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر و ۴ در ۱۰۰ متر مدال طلا کسب می کند و اولین دوندۀ در تاریخ به حساب می آید که در دو دوره پیاپی المپیک در سه رشته مدال طلا به دست می آورد.

در سال ۲۰۱۴ بولت دچار آسیب دیدگی از ناحیه همسترینگ می شود و در مسابقه های مشترک المپیک نمی تواند در دوی ۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر شرکت کند. البته او در مسابقه ۴ در ۱۰۰ متر شرکت و به تیم کشورش برای گرفتن مدال طلا کمک کرد. سال ۲۰۱۶ پایان حضور بولت در المپیک بوده است. او در این سال دوباره در سه رشته ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر و ۴ در ۱۰۰ متر مدال طلا می گیرد و رکورد مدال طلا در سه رشته دوومیدانی در سه المپیک پیاپی را از آن خود می کند.

ایران شد تا یک رکورد جالب دو مربی در یک سال برای والیبال ایران ثبت شود. سالی که با لوزانو آغاز شد با کولاکوویچ به پایان رسید.

بارقه های امید برای والیبال بانوان

با حضور مایدا چیچیچ به عنوان سرمربی تیم ملی والیبال بانوان ایران همه متوجه تغییرات در روند بازی و تمرینات بانوان والیبالیست شدند و امیدوار شدند که حضور این مربی باعث پیشرفت والیبال بانوان شود.

در رقابت های جام باشگاه های والیبال زنان آسیا که تیم ملی با نام بانک سرمایه در رقابت ها حاضر شد آنها موفق شدند برای نخستین بار سکوی پنجم یک رویداد آسیایی را برای والیبال بانوان به دست بیاورند.

تیم ملی نیز در رقابت های کاپ آسیا با مایدا چیچیچ در جایگاه ششم قرار گرفت.

در هر دو مسابقه ها تیم ملی بازی های خوبی انجام داد و در رقابت با تیم های مطرح موفق شدند نمایش خوبی داشته باشند و حتی از تیم های پر قدرت نیز یک ست بگیرند.

دخترانی که با شایستگی لژیونر شدند

اتفاق بزرگی که برای والیبال بانوان ایران رخ داد لژیونر شدن دو ملی پوش بود.

مانده برهانی پشت خط زن تیم ملی والیبال ایران با پیوستن به تیم شومن کلاب بلغارستان اولین لژیونر تاریخ والیبال بانوان ایران شد.

بعد از او هم زینب گیوه کاپیتان تیم ملی به این تیم پیوست تا دو بازیکن خوب تیم ملی در خارج از ایران حاضر شوند و موفقیت بزرگی نصیب والیبال بانوان ایران شود.

والیبال در سال ۹۶

تیم ملی والیبال ایران در اولین رویداد سال ۹۶ خود در بازی های کشورهای اسلامی شرکت می کند اما تیم ملی اصلی ایران به این رقابت ها اعزام نمی شود. میزبانی رقابت های امید های آسیا به ایران داده شده است و تیم ملی ایران با سرمربیگری خوان سیچلو در این رقابت ها که در اردبیل برگزار می شود، آماده می شود.

رویداد دیگری که ایران میزبان آن است، رقابت های انتخابی قهرمانی جهان ۲۰۱۷ است. تاکنون حضور چین در گروه ایران قطعی شده است. این رقابت ها ۱۹ تا ۲۳ مرداد برگزار می شود. تیم ملی والیبال نوجوانان نیز در رقابت های قهرمانی آسیا که حکم انتخابی جهان را هم دارد ۸ تا ۱۶ فروردین در این رقابت ها شرکت کرد. تیم ایران با کره جنوبی و بنگلادش هم گروه بود. لیگ جهانی ۲۰۱۷ رقابتی است که تیم ملی بزرگسالان ایران اولین محک خود را با کولاکوویچ در سال ۹۶ می خورد.



در عرصه خارجی نیز اردوغان که هنوز در رویای احیای امپراطوری عثمانی به سر می‌برد، در دوره اخیر به شکل بی‌سابقه‌ای با کشورهای همسایه از جمله ایران، عراق و سوریه نیز درگیر شده است.

اردوغان ورویای امپراطوری دوم عثمانی

آرش محمدیان



زود این وفاداری و لطف ایران را فراموش کرد و بارها و بارها خودش و وزرای کابینه‌اش به اتهام‌زنی و انتقاد از سیاست‌های جمهوری اسلامی ایران پرداختند که آخرین مورد آن هم مربوط به سفر دوره‌ای اردوغان به کشورهای عرب حاشیه خلیج فارس شامل بحرین، عربستان و قطر بود که در این سفرها، برای خشنودی اعراب تا توانست به سیاست‌های ایران در منطقه، تاخت اردوغان در بحرین و عربستان مدعی شد که ایران در حال تفرقه‌افکنی در عراق و سوریه است و حتی پا را فراتر از گلیم خود گذاشت و گفت که ترکیه و کشورهای عرب حاشیه خلیج فارس باید جلوی این تحرکات را بگیرند و آنکار آماده ایفای نقش جدی در این زمینه است.

این سخنان اردوغان که ظاهراً بعد از نامیدی از اتحادیه اروپا به بازار اقتصادی شیخ‌نشین‌های نفتی حاشیه خلیج فارس دل خوش کرده است، با واکنش دولت ایران مواجه شد و مسئولان وزارت امور خارجه کشورمان به او هشدار دادند که مراقب حرف زدن خود باشد و بداند که صبر ایران نیز اندازه‌ای دارد.

موضعگیری‌های خصمانه اردوغان علیه دیگر همسایگان ترکیه نیز در دوره پس از کودتا به کرات مشاهده شده است که در این زمینه بیشترین تنش با عراق بود و کار، حتی تا احتمال درگیری نظامی نیز پیش رفت. لجباجت‌های ترکیه و پافشاری برای بقای حضور نظامی خود در پادگان بعشیه در شمال موصل عراق در همین راستا کار را بسیار بحرانی کرد و دولت بغداد ناگزیر به تهدید نظامی و مراجعه به شورای امنیت روی آورد.

عراق که مخالف حضور نیروهای خارجی در خاک خود است و بر شکست داعش توسط نیروهای محلی تاکید دارد، بارها به ترکیه اعلام کرده که صبرش لبریز شده و آنکارا باید نیروهایش را از خاک عراق خارج کند. ترکیه با ادعای حمایت از اقلیت ترکمان ساکن در موصل و مناطق اطراف آن به ویژه شهر تلعفر در استان نینوا عراق، حضور نظامی خود را در شمال عراق اینگونه توجیه می‌کند که می‌خواهد مانع جنگ میان طوایف مختلف عراقی و "پاکسازی قومی" ترکمان‌ها شود که ریشه‌های نزدیک با ترک‌ها در ترکیه دارند؛ مسأله‌ای که نه تنها دولت عراق، که حتی ترکمان‌های این کشور نیز آن را رد می‌کنند.

البته این مسأله که همچنان محل مناقشه عراق و ترکیه است، تنها چالش و درگیری خارجی ترکیه نیست. در کنار بغداد، سوریه نیز در لیست کشورهای قرار دارد که دل خوشی از اردوغان و حکومت استبدادی‌اش ندارند و بارها در قالب نامه‌هایی به شورای امنیت و سازمان ملل، از کارشکنی‌های ترکیه در حمایت از تروریست‌ها برای نابودی سوریه شکایت کرده است. اوج ناراضی‌های سوریه از ترکیه زمانی بود که آنکارا به بهانه جنگ با تروریسم و حمایت از مرزهایش، عملیات موسوم به "سپر فرات" را آغاز کرد و از نیروهای شورشی سوریه از جمله «ارتش آزاد سوریه» به عنوان نیروی جنگی خود در مناطق شمالی سوریه بهره گرفت. به‌رغم آنکه دمشق این عملیات را تجاوز به خاک سوریه و حاکمیت و تمامیت ارضی خود اعلام کرد و خواهان توقف فوری آن شد، ترکیه روزبه‌روز مساحت بیشتری از خاک سوریه را

بار بیشتر علیه مواضع آنها شوریید و در اقدامی چالش برانگیز، ایده احیای مجازات اعدام برای کودتاچیان را مطرح کرد؛ مسأله‌ای که تردیدهایی اتحادیه اروپا درباره موافقت با عضویت آنکارا در این بلوک سیاسی و اقتصادی را به یقین نزدیک‌تر کرد.

لفظی‌های اردوغان در دوره پساکودتا علیه جریان‌های مخالف داخلی از جمله حامیان فتح‌الله گولن که حزب حاکم ترکیه انگشت اتهام در کودتای نافرجام ژوئیه را به سمت او نشانده رفت، نیز به شکل قابل توجهی افزایش یافت که این امر بر تنش‌های داخلی افزود و از آن طرف به اروپایی‌ها بهانه لازم را برای انتقاد بیشتر از اردوغان داد.

در این میان بازداشت سیلی از خبرنگاران و فعالان جامعه مدنی و سیاستمداران از طیف‌های مختلف و پس از آن، چهره‌هایی از اپوزیسیون ترکیه از جمله فیگن یوکسک‌داغ و صلاح‌الدین دمیرتاش، رهبران حزب اپوزیسیون دموکراتیک خلق‌ها به بهانه حمایت از تروریسم را هم می‌توان به لیست عوامل انحطاط ترکیه در چشم رهبران اروپایی و حتی محافل داخلی افزود. همزمان، جنگ لفظی اردوغان با جریان‌های مخالفی چون حزب مردم جمهوری خواه به رهبری کمال فلیچدار اوغلو و تشدید فشارها بر احزاب مخالف با استفاده ابزاری از دستگاه قضایی در این دوران بر نارضایتی‌های داخلی دامن زده است.

در عرصه خارجی نیز اردوغان که هنوز در رویای احیای امپراطوری عثمانی به سر می‌برد، در دوره اخیر به شکل بی‌سابقه‌ای با کشورهای همسایه از جمله ایران، عراق و سوریه نیز درگیر شده است.

با وجود اینکه ایران از اولین کشورهای بود که پس از کودتای ترکیه از دولت متزلزل اردوغان حمایت کرد و کودتا و کودتاچیان را محکوم کرد اما اردوغان خیلی

از زمان وقوع کودتای ۱۵ ژوئیه، ترکیه که راه را برای سرکوبگری‌های رجب طیب اردوغان رئیس‌جمهور این کشور گشود، ظاهراً حرکت اردوغان در سراسر ناپودی سرعت بیشتری به خود گرفته و تقریباً هر روز با چالش جدید در عرصه سیاست داخلی و خارجی مواجه است.

اگرچه سیاست‌های بلندپروازانه و جاهطلبانه اردوغان پیش از کودتای ۱۵ ژوئیه نیز در تضعیف جایگاه ترکیه در منطقه و جهان نقشی پررنگ داشته است اما با نگاهی به تحولات پس از کودتای نافرجام که حتی برخی تحلیلگران آن را بازی سیاسی خود اردوغان برای تحکیم پایه‌های قدرتش می‌دانند، می‌توان این رخداد مهم را که تابستان گذشته به وقوع پیوست داد، نقطه عطفی در شکست تلاش‌های آنکارا برای پیوستن به اتحادیه اروپا و تقویت جایگاه بین‌المللی ترکیه و در نهایت نقش برآب شدن رویاهای اردوغان برای بازگشت به "دوران طلایی امپراطوری عثمانی" دانست.

نقطه اوج حرکت سیستم حاکم بر ترکیه به سوی پرتگاه را باید در حوادث پس از کودتا جست‌وجو کرد. سرکوبگری‌های هیستریک اردوغان علیه جریان مخالف دولت و حامیان فتح‌الله گولن - مبلغ مخالف اردوغان که در تبعید خودخواسته در آمریکا زندگی می‌کند - و نیز بستن روزنامه‌های مطرح ترکیه از جمله "جمهوریت" و "زمان" به مذاق اروپایی‌ها خوش نیامد و مقام‌های رسمی اروپا بارها در محافل مختلف این رفتارهای دولت آنکارا را زیر سؤال بردند و نسبت به مهمترین شرط عضویت ترکیه در اتحادیه اروپا یعنی مسأله حقوق بشر هشدار دادند.

اردوغان که جاه‌طلبی‌های بی‌حد و مرزش حتی او را از تحقق رویای دیرینه ترکیه برای پیوستن به اتحادیه اروپا منصرف کرده است، با مشاهده انتقادهای اروپایی‌ها، این

اروپا اکنون امنیت خود را از سه جهت مورد تهدید می‌بیند، روسیه، سیل پناهجویان و ترکیه که با بازگذاشتن درهای خود به روی تروریست‌ها و پناهجویان به خطری برای اروپا تبدیل شده و در نهایت دولت جدید آمریکا که اولویت‌اش آمریکا و آمریکای‌هاست و ظاهراً دیگر به اروپایی‌ها چندان توجهی ندارد

ترکیه، اکنون هوس کرده قدرت را انحصاری‌تر کرده و حکومتی تک‌نفره در ترکیه راه بیندازد. اگرچه خود اردوغان مدعی است تبدیل نظام حاکم از نخست‌وزیری و پالمانی به ریاست‌جمهوری به ترکیه فرصت توسعه می‌دهد اما این ادعا از نگرانی‌های اروپا نکاست که این روزها درگیر برگزیت (جدایی انگلیس از اتحادیه اروپا) است.

رفراندوم قانون اساسی مورد نظر اردوغان که قرار است ۱۶ آوریل برگزار شود شامل حذف پست نخست‌وزیری به عنوان عالی‌ترین مقام اجرایی ترکیه و برگزاری انتخابات پارلمانی و ریاست‌جمهوری به طور همزمان است و به دنبال دادن اختیارات بیشتر به رئیس‌جمهور و تبدیل شدن این پست از یک مقام تشریفاتی به شخصیت نخست ترکیه است. اگرچه اروپا برای مقابله با بحران پناهجویان شدیداً به ترکیه نیازمند است اما حتی این نیاز هم نمی‌تواند میل اروپا به مقابله با جاه طلبی‌های اردوغان، را کم کند. از نظر اروپا حرکت ترکیه به سمت حکومت ریاست‌جمهوری مادام‌العمر نه‌تنها کوچکترین نشانه‌های دموکراسی در این کشور را هم از بین می‌برد بلکه خطری امنیتی برای اروپا محسوب می‌شود.

اروپا اکنون امنیت خود را از سه جهت مورد تهدید می‌بیند، روسیه، سیل پناهجویان و ترکیه که با بازگذاشتن درهای خود به روی تروریست‌ها و پناهجویان به خطری برای اروپا تبدیل شده و در نهایت دولت جدید آمریکا که اولویت‌اش آمریکا و آمریکای‌هاست و ظاهراً دیگر به اروپایی‌ها چندان توجهی ندارد. این میل اروپا به شکست طرح‌های اردوغان زمانی نمایان‌تر شد که کشورهای چون هلند، آلمان، اتریش و دانمارک اعلام کردند اجازه برگزاری کمیته‌های تبلیغاتی ترکیه برای رفراندوم ۱۶ آوریل را نمی‌دهند.

واضح است اردوغان هرگز چهره محبوبی در اروپا نبوده است چه رسد به حالا که برای تغییر دموکراسی پارلمانی به نظام ریاستی که با استانداردهای حاکم بر دموکراسی اروپا فاصله دارد، تلاش می‌کند.

تنش ترکیه با برخی اعضای اتحادیه اروپا به شکل جداگانه به ویژه آلمان و هلند نیز یکی دیگر از مشکلات اردوغان است؛ تنشی که باعث شد حتی به وزیر خارجه اردوغان اجازه ورود به هلند داده نشود.

البته تنش و اختلاف میان ترکیه و اتحادیه اروپا به عنوان بلوک اقتصادی که آنکارا سال‌هاست زنبیل عضویت را پشت درهای آن گذاشته و در آرزوی وصال آن است، مساله تازه‌ای نیست بلکه این اختلاف بخصوص با برخی کشورهای اروپایی ریشه‌های قدیمی دارد و به دوران جنگ اول جهانی و قرن‌ها جنگ اروپا با امپراطوری عثمانی مربوط است، به نحوی که اصرار اروپا به ویژه آلمان برای عذرخواهی ترکیه از وقایعی چون «نسل‌کشی ارمنه» هرگز به مذاق ترک‌ها خوش نیامده و شاید اختلاف چند ماهه اخیر را بتوان محل اختلاف جدید در روابط دو طرف دانست و علت اینکه روابط ترکیه با اروپا هرگز به گرمی نگرایید را هم در این دید.

ترکیه هرگز در میان اروپایی‌ها و رهبران اروپا ارج و قرب یک کشور اروپایی را نداشته است و اروپا هرگز ترکیه را حتی با رنگ و لعاب‌های مدرن هم باور نکرد. داستان ترکیه و اروپا به همین اختلافات قدیمی ختم نشده و با سرکوبگری‌های حکام آنکارا در دوره اخیر به ویژه کمپین سرکوب حامیان فتح‌الله گولن که روزی بزرگترین حامی اردوغان بود بار دیگر خود را نمایان کرد چنانکه پس از کودتای نافرجام ۱۵ ژوئیه، اردوغان سکوت خود را شکست و زبان به انتقاد از اروپا گشود و کشورهای اروپایی را به خاطر موضعشان در قبال کودتای ترکیه به باد انتقاد گرفت و سیاست‌های آنها را دوگانه تصویف کرد.

گله‌گذاری‌های اردوغان از اروپا که مورد بی‌توجهی و بی‌لطفی اروپا و حتی هشدارهای پاپی رهبران آن قرار گرفت همچنان ادامه داشت که بحران تازه‌تری در روابط آنکارا با غرب ایجاد شد. داستان از آنجایی آغاز شد که اردوغان پس از چند دوره ماندن در قدرت به عنوان نخست‌وزیر و رئیس‌جمهور

اشغال کرد تا به بهانه جنگ با تروریسم به طرح پیشین خود برای ایجاد مناطق تحت کنترل خود در شمال سوریه جامه عمل بپوشاند.

این توسعه‌طلبی و پیشروی نظامی در خاک سوریه که در مقابل دیدگان جامعه جهانی و البته سکوت روسیه اتفاق افتاد؛ تا آنجا پیش رفت که سوریه ناگزیر شد برای متوقف کردن تجاوز آنکارا، ارتش خود را به حومه شمال شرقی حلب بفرستد و ارتش ترکیه و مزدوران سوری تحت حمایت آنها را در همانجا زمین‌گیر کند؛ ماموریتی که خیلی زود محقق شد و عملاً اردوغان را در رسیدن به نیت خود در شمال سوریه تا حدود زیادی ناکام گذاشت.

اما اعتیاد به قدرت و بسط قلمرو حکمرانی در اردوغان باعث شد دست به تصمیماتی بزند که بیش از سوریه برای ترکیه خطرناک بود. اردوغان با بازگذاشتن مرزهای غربی و جنوبی ترکیه برای تروریست‌ها جهت رفت و آمد آزادانه تلاش کرد نظام بشمار اسد، رئیس‌جمهور سوریه را از پای درآورد غافل از اینکه روزی غول تروریسم خود آنکارا را خواهد بلعید چنانچه با حملات پیایی تروریست‌ها طی سال گذشته میلادی، ترکیه وارد هزار توی مرگ شد. حملاتی که نه فقط اذهان عمومی ترکیه و جهان را به اردوغان بدبین کرد بلکه صنعت گردشگری این کشور را تا حدود زیادی تضعیف کرد و سفر گردشگران به این کشور را که درآمد حاصل از آن به بیش از ۱۰ درصد تولید ناخالص ملی می‌رسید، به شدت مختل کرد. رشد بی‌سابقه تروریسم در ترکیه که از سیاست‌های اشتباه اردوغان نشأت گرفته است، همزمان کاهش چشمگیر سرمایه‌گذاری‌های خارجی در کشور را نیز به دنبال داشته است.

به عنوان مثال، در صنعت گردشگری، اروپایی‌ها به شدت از ترکیه روی گردان شده‌اند و تعداد گردشگران اروپایی که سهم قابل توجهی از درآمدهای گردشگری ترکیه را به خود اختصاص می‌داد به شدت کاهش یافته است و صنعت گردشگری مصر را به فکر انداخته تا سهم ترکیه را این بازار تصاحب کند.



نقش سواد رسانه‌ای در بهره‌گیری از فضای مجازی

رسانه‌ای بالایی دارند می‌توانند ضمن شناسایی ماهیت رسانه‌ها بهترین راه را برای استفاده از آن انتخاب کنند تا کمترین ضرر را در استفاده از رسانه‌ها متحمل شوند.

پس باید در نظر گرفت اگر فضای مجازی هوشمندانه مدیریت شود و همزمان سواد رسانه‌ای مردم نیز برای استفاده از اینترنت و محصولات آن افزایش یابد، این نوع از رسانه نه تنها برای جامعه تهدید بشمار نمی‌رود بلکه فرصت‌هایی را نیز در اختیار آن قرار می‌دهد.

اگر در حوزه فضای مجازی بجای سیاست‌گذاری دقیق فرهنگی، اقتصادی و سیاسی صرفاً به انجام برخی از پروژه‌های فرهنگی و اجتماعی دلسوزانه اکتفا کنیم و از اصول یاد شده فاصله بگیریم شاید فرصت‌هایی ضمن حضور در فضای مجازی ایجاد شود اما بطور مسلم بسترهای تهدید آفرین بصورت بالقوه و بالفعل می‌توانند برای ما خطر آفرین باشند.

لذا باید با سیاست‌گذاری دقیق فرهنگی مجموعه‌ای از راهکارها و روش‌ها را برای جریان‌سازی و مدیریت صحیح رسانه مذکور اجرایی کرد.

به نظر می‌رسد که نیاز است ابتدا وزارت آموزش و پرورش و وزارت علوم و سایر نهادهای مسئول بستری را برای آموزش و افزایش سواد عمومی در حوزه فضای مجازی فراهم کنند. در این زمینه نباید از خود فضای مجازی به عنوان بستری برای آموزش غافل شد. البته مبحث شیوه‌های آموزش سواد رسانه‌ای، خود بحث مفصلی است.

در قدم بعد به موازات گام اول، باید نخبگان فضای مجازی را شناسایی کرده و از آنها حمایت کرد. بنیاد ملی نخبگان باید افراد موثر و فعال در فضای مجازی را

فضای مجازی به عنوان یکی از تاثیرگذارترین رسانه‌های عصر حاضر شناخته می‌شود. با فرهنگ‌سازی و مدیریت در این حوزه می‌توان ضمن کاهش تاثیرات مخرب آن، از کارکردهای مفیدی که دارد، بهره برد.

فضای مجازی در کنار آثار مخربی که بر جامعه و افراد می‌گذارد می‌تواند کارکردهای مفیدی نیز داشته باشد ولی باید دانست برای کاهش آثار مخرب و افزایش کارکردهای مثبت آن باید سیاست‌گذاری‌هایی در تمام سطوح سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی انجام شود.

برای مثال یکی از کارکردهایی که فضای مجازی بصورت کلی و شبکه‌های اجتماعی به عنوان یکی از بزرگترین و متاخرترین دستاوردهای فضای مجازی دارند، مباحث مربوط به مدیریت دانش است. یکی از کارهایی که کشورهای اروپایی در ارتباط با شبکه‌های اجتماعی انجام می‌دهند این است که دانش تولید شده در ایران و سایر کشورها را چه از طریق شبکه‌های اجتماعی عمومی و چه از طریق شبکه‌های اجتماعی تخصصی، رصد و آن را مدیریت کرده و دانش جدیدی خلق می‌کنند که به توسعه سرمایه‌های مادی، اجتماعی و فرهنگی آن کشور، کمک می‌کند.

لذا می‌بایست با الگوبری از تجربیات موجود، و با مدیریت و مهندسی فرهنگ فضای مجازی و از طریق مدیریت دانش، بازاریابی محتوا و تولید آن، علاوه بر ایجاد سرمایه‌های فرهنگی و اجتماعی، برای کشور کسب درآمد نیز کرد.

البته باید در نظر گرفت برای نیل به اهداف مورد نظر در ابتدا باید سطح سواد مردم را در برخورد با رسانه‌ها بالا برد. بسیاری از کشورهای توسعه یافته جهان در این زمینه شروع بکار کرده‌اند و آموزش‌های مربوط به سواد رسانه‌ای را از دوران دانش‌آموزی برای خردسالان و کودکان ارائه می‌کنند. افرادی که سواد



عناوین مطالب

تماس با ما

آرشیو

دوستان

صفحه اصلی



۴۹

آشنایی با یک شهید مدافع حرم جهانگیر جعفری نیا

شاهد جوان / شماره ۱۴۱

جهانگیر جعفری نیا از جمله شهدای مدافع حرم کشورمان است که در سوریه به شهادت رسید و پیکر این مدافع حرم گیلانی در طالب آباد بندرانزلی به خاک سپرده شد.

جعفری نیا طی سه مرحله در سوریه حضور پیدا کرد. در مرحله نخست در حلب فرماندهی گردان جیش سوری را بر عهده داشت. مرحله دوم همزمان با آزادسازی دو شهرک شیعه نشین نبل و الزهرا شد و در این عملیات از ناحیه پا و همچنین صورت مجروح شد. ترکیبی به شقیقه او اصابت کرده بود. نیروهای لشکر عملیاتی ۱۶ قدس گیلان در عملیات فتح نبل و الزهرا نقش مهمی داشتند؛ به طوری که سردار قاسم سلیمانی گفت که شما فتح باب کردید و درب خیبر را شکستید.

جعفری نیا پس از مجروحیت برای گذراندن دوره درمان به ایران بازگشت. در ایران که بود به نیروهای خود در پایگاه پیرانشهر سر می زد و معتقد بود که باید در کنار نیروها بود و به آنان روحیه داد. حتی آن شبی که مجروح شده بود نیز نیروهایش را ترک نکرد و در کنار آن‌ها ماند تا به آنان روحیه دهد. حدود ۱۵ روز پیش از شهادتش برای آخرین بار به سوریه رفت. یک هفته قبل از رفتن ویلچر را کنار گذاشته بود و می گفت: من خوب شدم و باید به سوریه برگردم. فرمانده لشکر سعی کرد او را از بازگشتن به سوریه منصرف کند؛ اما او اصرار داشت تا در کنار نیروها باشد. با خانواده اش در میان گذاشتند تا آن‌ها مانع شوند؛ اما فایده ای نداشت و او می خواست در کنار نیروهای شجاعش در گردان واکنش سریع باشد و در نهایت در آخرین مرحله از حضور خود در روز چهاردهم خرداد ماه به شهادت رسید.

شناسایی کند. هم نخبگانی در زمینه مسائل زیرساختی فضای مجازی و هم نخبگانی برای تولید محتوای قابل ارائه در این فضا.

در مرحله بعد نحوه استفاده از نخبگان مهم است. برای مثال در این زمینه حمایت وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات و رسانه ملی از توسعه شبکه های اجتماعی داخلی می تواند بسیاری از دغدغه ها و آسیب های ناشی از استفاده از شبکه های اجتماعی خارجی را از بین برده و یا حداقل کاهش دهد.

همه موارد بالا برای استفاده صحیح از امکان جدید ایجاد شده است. اینکه برخی منتقدان دائما بر طبل انتقادات از شبکه های مجازی و فضای مجازی بکوبند و آن را یک سم مهلك قلمداد کنند نه تنها چاره راه نیست بلکه باعث ظن و گمان منفی در بین جامعه می شود. البته شکی نیست که رویکرد مسئولان ذیربط در این رابطه باید هدایت مسیر فضای مجازی در راستای مسیر انقلاب اسلامی باشد. قوانین دست و پا گیر و عملکرد مجریان کج فهم آن، راه را برای توسعه دانش و سرویس های وطنی می بندد. امروز خواسته بسیاری از فعالان و سرویس دهندگان این حوزه عدم سنگ اندازی برخی مسئولین است. یعنی بی مهری ها به متخصصان داخلی این حوزه به حدی است که آنها دیگر حمایت نمی خواهند، بلکه به این راضی شده اند که در مقابل آنها سنگ اندازی نشود.

استفاده صحیح که در بالا به آن اشاره شد به معنای تلاش برای کاهش آسیب های این فضا است. نفی مطلق در کار نیست و نباید باشد. باید تلاش کرد که اعتیاد به این فضا را کاهش داد؛ به عموم مردم آموخت که اینترنت آلبوم شخصی آنها نیست؛ اینترنت مرادوات اجتماعی را تسهیل می کند اما نباید کاملا جایگزین آن شود؛ باید آموخت که هر محتوایی را لایک و دیسلاک و فوروارد نکنند و باید به عموم جامعه آموخت که لفظ مجازی به معنای غیرواقعی نیست؛ این فضا واقعی است و رفتارها و اعمال ما در آن با فضای حقیقی تفاوتی ندارد.

فضای مجازی بستری را برای ارتباط با جهانیان فراهم آورده است. لذا اگر نحوه درست استفاده از این فضا به مخاطب آموزش داده شود، باید از آن استقبال هم کرد. استقبال کرد که فرصتی فراهم شده برای نشر ارزش های انقلاب اسلامی به همه جهانیان. و این فضا، فضایی است که برای حضور در آن باید به اصول خود استوار بود و البته برخی الزامات را هم پذیرفت.

به عبارت دیگر، باید تلاش کرد فضای مجازی که جامعه ایرانی از آن بهره می برند و اهمیتش به اندازه اهمیت انقلاب اسلامی است، در مسیر انقلاب قرار گیرد و به عنوان یک موتور محرک برای آن شناخته شود نه اینکه، همین فضا اساس و بنیان دستاورد امام راحل را هدف قرار گیرد.

منبع: سایت ایران هشدار

از زمین و آسمان آتش می‌بارید. از اسلحه‌ی یکی از بچه‌هایی که عقب‌نشینی می‌کرد، چسبیدم و پرسیدم: «اون جلو چه خبره؟» وحشت زده نگاهم کرد و بدون اینکه جوابم را بدهد، اسلحه‌اش را توی دستم رها کرد و پا به فرار گذاشت. از کل گردان بچه‌های تهران، ۴۰-۵۰ نفر بیشتر باقی نمانده بودند. قرار بود قبل از ما، خاکریز عراقی‌ها را فتح کنند، اما زمینگیر شده بودند.

اوضاع که کمی آرام شد، دست‌تور رسید، گردان علی‌اصغر (ع) وارد عمل شود. ابتدا گروهان ما شروع به حرکت کرد. خاکریز خودی را رد کردیم و وقتی به معبر رسیدیم، جا برای پا گذاشتن پیدا نمی‌شد. زمین پر از بیکرهای خونین شهدا بود. از گوشه معبر، صدای رزمنده‌ای را شنیدم که زخمی شده بود و در میان آه و ناله‌هایش، داشت ما را دعا می‌کرد.

خدا پشت و پناهنده باشه بچه‌ها، خوب بجنگید و آمونشون ندید. دست علی به هم‌راستون... «جمال پرستار» جانشین فرمانده گردان بود، باید در مقر می‌ماند و بچه‌ها را هدایت می‌کرد؛ اما جلوتر از همه به خط دشمن زده بود. دیدن او به همه ما روحیه مضاعف می‌داد.

من جانشین فرمانده دسته یک بودم و سید «داوود شبیری» جانشین فرمانده دسته سه، که پشت سر ما می‌آمدند.

وقتی ما را با ماشین‌های باری به منطقه می‌آوردند، نصف نیروهای دسته سه همراه ما بودند. بادکنکی خریده بودم مخصوص ستاد روحیه دهی به رزمنده‌ها. رهایش که می‌کردی، مثل جیرجیرک صدا می‌داد. چند بار آن را رها کردم، اما کسی نخندید. فضای سنگینی حاکم بود. سید داوود بدون مقدمه شروع کرد به نوحه خواندن، صدایش حزن دلنشینی داشت و ناخودآگاه اشک آدم را درمی‌آورد.

به مقر عملیات رسیدیم. بچه‌ها داشتند از ماشین پیاده می‌شدند که سید بلند گفت: «برادر! برای اینکه با

پیروزی و سربلندی برگردیم یک صلوات محمدی پسند بفرستید!»

همگی یکصدا و بلند صلوات فرستادیم. من کنار سید ایستاده بودم. آهی کشید و آرام گفت: «حیف که این دفعه نمی‌شه.»

خواستم بپرسم: چرا نمی‌شه؟ که یکی از بچه‌های گروهان صدایش کرد و از کنارم دور شد.

رسیده بودیم داخل کانال، دیگر سید را ندیدم. توی کانال نمی‌شد با تفنگ جنگید. آنجا بود که چاقوی زنجان به درد می‌خورد. قمه‌ای از زنجان خریده و به کمرم بسته بودم. کلاشینکف هم نمی‌توانست جای آن را پر کند. اگر چه می‌دانستم هیکل عراقی‌ها دو برابر من است، اما وقتی دست به کمرم می‌گذاشتم و قمه را لمس می‌کردم، ترس و دلهره از من دور می‌شد.

بچه‌های گروهان دو، از پشت سر به ما پیوستند. با دیدن «روح‌الله خلیلی»، «احمد محمدی» و

«مصطفی الماسی» خوشحال شدم و روحیه گرفتم.

عراقی‌ها انبار مهماتی نزدیک کانال را منفجر کردند تا مانع نفوذ ایرانی‌ها شوند، ولی ما همچنان به جلو حرکت می‌کردیم. «یعقوب رضایی» فرمانده دسته ما، زخمی شد و مسئولیت گروهان به دست من افتاد. «حسین ندرلو» و «مصطفی الماسی» هم زخمی شدند و با اصرار بچه‌ها به عقب برگشتند.

سپیدی سحر پیدا بود. نماز صبح را در همان حال حرکت خواندیم؛ مجالی برای ایستادن نبود. باید تا قبل از طلوع آفتاب، تمام کانال را پاکسازی می‌کردیم. از آنجایی که گردان‌های قبل از ما نتوانسته بودند کاری از پیش ببرند، مسئولیت ما بیشتر شده بود.

آفتاب داشت بالا می‌آمد که دستور رسید عقب‌نشینی کنیم و مجروحان را با خودمان برگردانیم. وقتی برگشتیم، بین بچه‌های گروهان ۳، سید داوود را ندیدم. نگرانش شدم. جمله آخرش هنوز توی ذهنم بود. از این و آن سؤال کردم و سرعش را گرفتم. همه دست و صورتشان خاکی و خونی بود. خستگی از سر

و رویشان می‌بارید و نای جواب دادن نداشتند. تا اینکه «احمد صیادی» را دیدم و سؤالم را از او پرسیدم.

احمد، احمد، اسم سید کجاست؟ ازش خبر نداری؟ با شنیدن اسم سید، حالش عوض شد. سرجایش نشست و اشک‌هایش جاری شد. جواب سؤالم را گرفتم، اما نمی‌خواستم باور کنم. قلبم لرزید، گوش‌هایم داغ شد. همانطور که اشک‌هایش جاری بود، تعریف کرد: «وقتی به کانال رسیدیم، دسته شما سریع جلو رفت؛ بلافاصله بعدش سید از قسمت سر مجروح شد و افتاد روی زمین. من و «مجتبی تاران» از دستش گرفتیم و خواستیم بیابوریمش عقب که عراقی‌ها ما را قیچی کردند. شما خیلی جلو رفته بودید، صدای ما به شما نمی‌رسید. سید التماس می‌کرد و می‌گفت: منو بذارید و برید. بهش گفتم: نه سید! گردان علی‌اصغر تا حالا اسیر به دشمن نداده، باید بپریمت عقب. دستمو گرفت و قسم حضرت زهرا (س) داد. منو مجتبی همدیگه رو نگاه کردیم، نمی‌دونستیم چه کار کنیم که همون لحظه مجتبی رو هم زدن. دیگه جای تأمل نبود. دویدم و از اونجا دور شدم. وقتی برگشتم و پشت سرمو نگاه کردم، زیر نور منوره‌ها، سید رو دیدم که دستش رو بالا آورد و همون لحظه، عراقی‌ها تیربارانش کردن.»

گریه احمد بند نمی‌آمد. من هم کنارش نشستم و با هم یک دل سیر اشک ریختیم.

با چند نفر از بچه‌ها تصمیم گرفتیم برویم و جنازه سید را به عقب برگردانیم؛ اما جمال پرستار اجازه نداد. در جواب اصرار ما گفت: «منم دلم می‌خواد اینکارو بکنیم، اما در حال حاضر این امکان نداره، خطرناکه!» اطاعت از فرمانده واجب بود و ما هم دیگر روی حرف او حرف نزدیم.

داوود شبیری، سید شهدای گردان علی‌اصغر لقب گرفت و جنازه‌اش مدت‌ها توی کانال ماند، تا اینکه بچه‌های تفحص او را پیدا کردند و برگرداندند



هشتمین گربلای گردان علی‌اصغر

حجت‌الله رفیعی



○ حجت‌الله رفیعی

کشتی دوزمنده و فرار «تانک‌های» عراقی

«از وقتی در خط مقدم شلمچه مستقر شده بودیم، درگیری جدی با عراقی‌ها نداشتیم. بعضی وقت‌ها حوصله‌مان سر می‌رفت و یک بازی چیزی اختراع می‌کردیم. من هم ۱۶ سال بیشتر نداشتیم و سرشار از انرژی بودم.

در گردانمان پسر تپلی بود به نام «بیت‌اله» که بدن ورزیده‌ای داشت و اهل روستا بود؛ چندبار درون صف غذا و بازی به من تنه زده بود و من هم دنبال فرصت مناسبی بودم که تلافی کنم. بیکار داخل کانال نشسته بودیم که دیدم، با چند نفر از بچه‌ها سر و کله‌اش پیدا شد. بلند گفتم: «آهای پُتا!» (آهای تپل) چند لحظه با تعجب نگاهم کرد و نزدیک‌تر آمد. دستش را جلو آورد تا یقوام را بگیرد. دستش را پس زدم، جا خورد و گفت: «به به! می‌بینم که دل و جرأت پیدا کردی. آگه راس میگی بیا وسط کشتی بگیریم.» لاغر بودم و در مقابل او زوری نداشتیم. با اینکه می‌دانستم بازنده‌ام اما کم نیاوردم و پیشنهادش را پذیرفتم. با هم گلاویز شدیم. بچه‌ها دورهمان کردند و به تماشا ایستادند.

چند بار چنگ انداختم و بیت‌اله جای خالی داد. جلوتر آمد و با یک حرکت، دستم را پیچاند و محکم هلم داد. زورش آنقدر زیاد بود که نتوانستم تعادلم را حفظ کنم. تلو تلو خوران عقب رفتم. همان لحظه چشمم به نقطه‌های سیاهی افتاد که از دور پیدا بود. حواس نگهبان‌ها به کشتی گرفتن ما بود. خوابیدم پشت خاکریز و دقیق‌تر نگاه کردم. سیلی از تانک‌ها و ماشین‌های عراقی به طرف‌مان می‌آمدند. بلند شدم و به طرف سنگر فرماندهی دویدم. بچه‌ها خندیدند و فکر کردند که جا زده‌ام.

قضیه را به فرماندهی گزارش دادم. سریع دست به کار شدند و دستور تیراندازی دادند. عراقی‌ها عقب نشینی کردند. اگر کمی دیرتر مطلع شده بودیم، ماجرا یک جور دیگر رقم می‌خورد.

۵۱

شاهد جوان / شماره ۱۴۱

○ احمد یوسفی

تپه‌لیلی

امروز چقدر کم حوصله شده‌ای خودت هم نمی‌دانی چرا دل و دماغ روزهای گذشته را نداری؟ گوسفندان را در دشت رها کرده‌ای و گوشه‌ای نشسته‌ای. حتی دوست نداری سری به سنگرهای مخروبه زمان جنگ بزنی. نکن! ناراحتی‌ات از آقای احتشام است چون دیشب دیر به کلاسش حاضر شدی و او را عصبانی کردی؟

نه از آن موضوع هم چیزی به دل نداری. کمی دیگر فکر می‌کنی تصمیم می‌گیری برای تسلی دلت سری به تپه ای که هر روز ظهر از آنجا صدای اذان می‌شنوی بزنی، عزمت را که برای رفتن به سوی تپه جزم می‌کنی گرد و غباری غریب از جاده بلند می‌شود و قسمتی از آسمان منطقه را می‌پوشاند.



زیر باران بهشت

با تو ای زیباترین! آیینه هم محرم نبود
طاقت دیدار رخسار تو در عالم نبود
صورتت را هدیه دادی تا بمانی در حجاب
چون کسی با سیرت نادیده ات محرم نبود
دست و رو یک عمر شستی زیر باران بهشت
سعی کرد اما حریت در صفا زمزم نبود
چشم های ما تهی چون چاه بودند ای عزیز
ورنه حسن ماه رخسارت ز یوسف کم نبود
تک درختا! ریشه چون در خاک جنت داشتی
با تو غیر از شاخ طوبی در جهان همدم نبود
گرچه گم بودی میان خاک چون انگشتری
مشتری چون داشتی در آسمان ها غم نبود
خوش خرامیدی چو طاووس از جهان سوی جنان
خوب کردی خوب من! این خاکدان خرم نبود...

افشین علا



شهید آباد

داشت از روی میز برمی داشت نیمه شب دفتر رهایت را
"لا" ی سجاده‌ات تکان می داد غزل سرخ ربنایت را
می سرودی میان طوفان‌ها، آتنا ماه، آتنا خورشید
آمدی از ادامه‌های خودت داشت می جست رد پایت را
مثل پروانه‌های دیوانه گشت هر جای خانه دنبالت
قاب عکست کنار پنجره‌ها کرده خالی چقدر جایت را
می وزد خاطرات خیس تری در نسیم ملایم یادت
می بری پرچم سه رنگی را که بیچی در آن وفایت را
صبح یک روز خیس و بارانی تا حرم می روی به مهمانی
ماه، از پشت ابر می تابد آفتابی کند هوایت را
با علی‌های کوچک این شهر آخرین بار می کنی دیدار
نوحه خوان با صدای محزونی گرم تر می کند عزایت را
سینه‌زن‌ها به خیمه می بردند پیکر خون چکان اکبر را
کوچه در کوچه، در خیابان دید اسب خونین کربلایت را
سربلند است پرچمت خورشید! پای آن ایستاده ایرانی
می رساند به گوش فراداها دست تاریخ ماجرایت را
این همه شور، در دل فریاد، می دهد گل در این شهیدآباد
می کند زنده یک جهانی را، عشق هرگز نمی رود از یاد

علی دولتیان

لالایی

لالالا گلش را پدر جا گذاشت
خودش رفت و بر ابرها پا گذاشت
خودش رفت تا شهر رنگین کمان
مرا پای گهواره تنها گذاشت
بخواب ای گل من که قنداقه‌ای
برای تو از برگ گلها گذاشت
نگو پس چرا از پدر داشتن
برایت فقط ۳ بابا گذاشت؟
لالا کن که بابا به شوق حرم
چو پروانه ها رو به صحرا گذاشت
گل من نکن گریه، چون در بهشت
قرار ملاقات با ما گذاشت
لالا کن که قبل از خداحافظی
برای تو یک نام زیبا گذاشت
شبیبهی به او، روی پیشانی ات
پدر نامه با خط خوانا گذاشت
ببین چشم و ابروت هم مثل اوست
ببین پای این نامه امضا گذاشت
گل من، تو بوی پدر می دهی
مگر شیشه عطر خود جا گذاشت؟

افشین علا

بابای من

قشنگترین بابای دنیاست

دو بخش دارد: با... با... که می شود بابا
همین که هست در آن قلب عکس آن بالا
همین که نیست که هم بازی ام شود گاهی
اتاق بانفشش گر بگیرد از گرما
همین که نیست که کشتی بگیرد او با من
و گاه لچ کنم و بد شوم و او دعوا...
همین که نیست که با هم به مدرسه برویم
و یا به مسجد و هیئت خرید یا هر جا
همین که نیست که ما را مسافرت ببرد
شلمچه، تهران، قم، مشهد امام رضا (ع)
همین که نیست بگوید صد آفرین پسرما!
همین که نیست، کند کارنامه‌ای امضاء
چراز قالب تکلیفی نمی خوری ای مرد
چرا سراغ نمی گیری از من تنها
نگاه کن همه نمره‌های من عالی
نگاه کن تو به این برگه، حضرت والا!
کشید چفیه به چشمان ابری و باران...
گرفت خودکار از دست کوچکش بابا

پروانه نجاتی

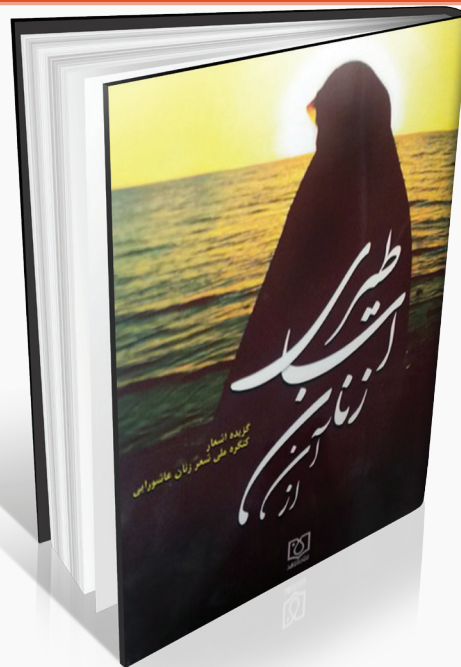
گلستان یازدهم

نویسنده: بهناز ضرابی زاده
ناشر کتاب: نشر سوره

کتاب «گلستان یازدهم» نوشته بهناز ضرابی زاده در بردارنده خاطرات پناهی روا، همسر شهید علی چیت‌سازیان است که از سوی انتشارات سوره مهر به چاپ رسیده است.

این کتاب با مقدمه‌ی زیبایی از سوی نویسنده آغاز می‌شود، جایی که بهناز ضرابی زاده می‌فهمد، منزل خانواده چیت‌سازیان درست در مقابل خانه‌اش قرار داشته است و او سال‌ها از آن بی‌خبر بوده است. جایی که در آن بسیاری از اتفاقات تلخ و شیرین داستان ثبت و ضبط شده است و نویسنده تا آن زمان از آن بی‌خبر بوده است. نکته‌ای که در ذهن مخاطب جرقه‌ای ایجاد می‌کند که شاید در کنار خانه‌ی ما نیز خانه‌ی شهیدی وجود داشته باشد و هر شهید، ماجرا و داستان منحصر به فرد خود را روایت کند.

پس از این مقدمه، فصل نخست کتاب با نام «خاطراتم فیلم می‌شود»، آغاز می‌شود. نویسنده با ابتکاری زیبا دست به خرق عادت‌ی در عرصه روایت زده است و با ظرافتی هنرمندانه داستان زندگی مشترک زهرا پناهی‌روا و شهید علی چیت‌سازیان را از پایان مادی زندگی مشترک و شهادت شهید بزرگوار آغاز می‌کند. همین ابتکار نویسنده باعث جذابیت هرچه بیشتر کتاب شده است و خواننده را در آغازین فصل کتاب با هجومی از احساسات راوی مواجه می‌کند، در جایی که راوی فرزند خود را به دنیا آورده است و مانند هر زنی پس از زایمان بیشترین نیاز عاطفی و حمایتی را به همسرش دارد، اما ناگهان به یاد می‌آورد که شوهرش سی‌وهفت روز قبل در منطقه‌ی ماووت شهید شده است و باید بدون حضور فیزیکی او زندگی‌اش را با تنها یادگارش ادامه دهد.



از آن زنان اساطیری

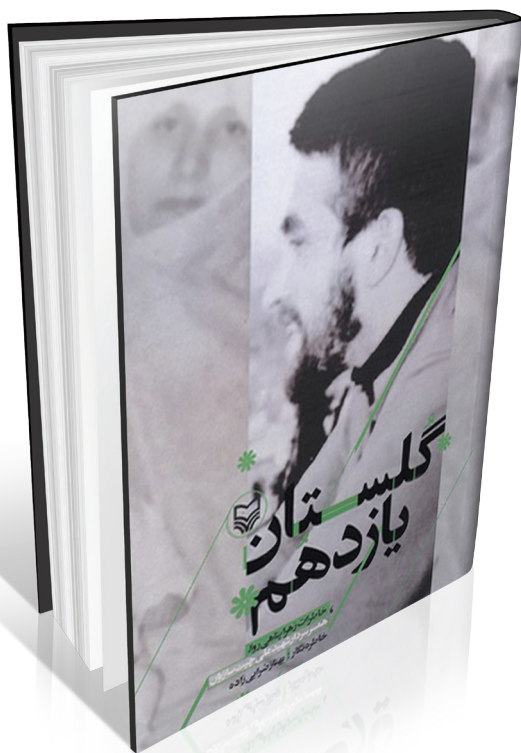
ناشر: نشر شاهد

کتاب «از آن زنان اساطیری» منتخب اشعار شاعران دومین و سومین کنگره ملی شعر زنان عاشورایی به همت نشر شاهد منتشر شد.

این کتاب شامل ۵۲ اثر منتخب از بین دو هزار اثر رسیده به دبیرخانه دومین و سومین کنگره ملی شعر زنان عاشورایی است که در قالب‌های مختلف سروده شده‌اند.

«تذرت حضرت زینب سلام‌الله‌علیها سروده زهرا شعبانی»، «ردیف اول اعزامی سروده شبینم فرضی زاده»، «بسم رب العشق سروده شکیبا غفاریان»، «زیباترین کلام رسا در مدار عشق سروده نغمه مستشار نظامی»، «هوالجمیل سروده راضیه رجایی»، «تقدیم به مادرانی که هنوز چشم به راه یوسفشان هستند سروده مریم سقلاطونی»، «بدرقه سروده لعیا محمدی»، «بوی پدر سروده عفت نظری»، «جوشانده‌های بی‌اثر سروده فریبا قیومی زاده» و... از جمله آثار منتشر شده در این کتاب است که در ۱۱۰ صفحه منتشر می‌شود.

در کتاب «از آن زنان اساطیری» آثار ۲۸ شاعر زن و ۱۵ شاعر مرد در رابطه با شهدا و فرهنگ ایثار و شهادت در قالب ۵۲ اثر به چاپ رسیده است. نشر شاهد این اثر را در راستای تلاش برای پاسداشت ارزش‌ها و آرمان‌های متعالی فرهنگ ایثار و شهادت و پایمردی منتشر کرده است. کنگره ملی شعر زنان عاشورایی به دبیری فرحروز فاتحی، علیرضا قزوه به عنوان رئیس شورای سیاست‌گذاری و قادر طراوت‌پور به عنوان دبیر علمی و به همت «بنیاد آیه‌های ایثار و تلاش» و مشارکت بنیاد شهید و امور ایثارگران، حوزه هنری سازمان تبلیغات اسلامی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و مرکز دانش‌پژوهان و تشکل‌های شاهد و ایثارگر، امور ایثارگران ناجا، سازمان صدا و سیمای جمهوری اسلامی و ستاد توان‌افزایی و حمایت از فعالیت سازمان‌های مردم‌نهاد شهر تهران برگزار شد.



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

علی عبداللهی - کاشان

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم. می‌خواستم نظرتان را در مورد محتوای این مجله بفرمایید. به نظرم مطالب عالی هستند. اما پیشنهاد می‌کنم در سال جدید به مطالبی در مورد شهدای مدافع حرم بیشتر پرداخته شود. ضمن اینکه در مورد ورزش بیشتر بنویسید.

فاطمه زهرا آبروانی - مشهد

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم، چه نظری در مورد محتوای مجله دارید؟ پیشنهاد می‌کنم در سال جدید هم به زندگینامه شهدای مدافع حرم و هشت سال دفاع مقدس بیشتر پرداخته شود. گفت‌وگو با همسران این شهدا هم در حال حاضر لازم است چون می‌تواند الگویی برای نسل جوان محسوب شود

منصور پاشایی - مراغه

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم از نحوه دریافت مجله راضی هستید؟ کیفیت مطالب خوب است اما پیشنهاد می‌کنم در هریک از مجلات یک یا دو صفحه برای رده‌های سنی دیگر هم در نظر گرفته شود. تا هر مجله مخاطبان بیشتری داشته باشد اینطوری بین رده‌های سنی ارتباط بهتری برقرار می‌شود.

مریم بوسعید - اصفهان

- مجله شاهد جوان به دست شما می‌رسد؟ بله. البته مجله شاهد جوان را برای فرزندم که ۱۵ ساله است مشترک شده‌ام و هر از چند گاهی هم خودم آن را مطالعه می‌کنم - این مجله ویژه جوانان است، محتوای آن را چطور ارزیابی می‌کنید؟ به نظرم محتوا خوب و مفید است چون تا کنون فرزندم ایرادی به آن نگرفته است. ضمن این که با مطالعه مطالب سرگرمی مفیدی دارد.

جعفر برزگر - تبریز

- شما مشترک مجله شاهد جوان هستید چه نظری در مورد مطالب مجله دارید؟ خیلی خوب است. مجله را با رنگ و شمایل بهاری دریافت کردم. کیفیت مطالب سازنده و مثبت است.

عزیزالله براتیان -

شاهین شهر

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم شما مشترک مجله هستید؟

بله. من مشترک مجلات شاهد هستم و از کیفیت مطالب راضی‌ام. امیدوارم در سال جدید مطالب قوی‌تر از گذشته باشد.

اصغر بیدآبادیان - اصفهان

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم مطالب مجله چقدر خواسته‌های شما را برآورده کرده است؟ شاهد جوان به موضوعات مرتبط با جوانان آن هم در زمینه‌ها و موضوعات مختلف و گوناگون توجه دارد. امیدوارم مطالب قوی‌تر از این در زمینه‌های جدیدتر کار کنید. به نظرم اگر برخی صفحات به صورت مصاحبه با شخصیت‌ها باشد بهتر است.



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

محمود، محمدرضا، شهاب و مرتضی ادیبانی

علی اکبر فراهانی شهر کرد
محمدرضا احمدی نیا - تیریز
بیت الله بهرامی - کبودرآهنگ همدان
صدیقه بهروزنژاد - اصفهان
سالار آرامی - آستانه اشرفیه گیلان
صبا آربونی - زنجان

می دانم بسیار با دقت می خواند. چند وقت قبل هنگامی که تلویزیون از سمیر فنطار مستندی پخش می کرد، می گفت بیشتر زندگی نامه او را در شاهد جوان خوانده است..

آزاده بابایی - همدان

-از مجله شاهد جوان تماس می گیرم مطالب آن را چگونه ارزیابی می کنید؟
مجله بسیار خوبی است. بنده و همسرم آن را مطالعه می کنیم و پس از اتمام هر شماره این مجله را در اختیار دوستان و اقوام و فامیل قرار می دهیم. بسیار قوی کار می کند و مطالبش از انسجام خوبی برخوردار است.
-پیشنهادی برای ما دارید؟

البته، اگر تعداد صفحه های مجله افزایش یابد و مطالبی در حوزه روانشناسی، آشپزی و تفسیر حدیث در آن کار شود خیلی خوب است.

پدر علیرضا و محمد مهدی پاکفرد اصفهان

-فرزندانتان مجله شاهد جوان را مطالعه می کنند؟

بله تمام خانواده مجله را مرور می کنند.
-آیا علاقه مند به موضوعات آن هستند؟
البته که همین طور است. فرزندان من جوان هستند و مطالب مجله تا کنون برایشان تاثیر گذار بوده است

ابراهیم ابراهیمی - گیلان

-مجله شاهد جوان به دست شما می رسد؟

بله .
-کدام بخش از مجله برای شما جذاب است؟

بیشتر مطالبش را دوست دارم و می توانم بگویم مباحث مرتبط با شهدا عالی است هر چند جای کار بیشتری دارد.

محمدحسین ابویی مهریزی -

یزد

-شما مجله شاهد جوان را دریافت می کنید؟

بله.

-پیشنهادی در مورد مطالب آن دارید؟

من به عنوان یک کشاورز از خوانندگان پرو باقرص مجله هستم و اگر ممکن است موضوعات مرتبط با کشاورزی و طبیعت را در این بین محتوای مجله منتشر کنید برای من جذاب تر خواهد شد.

-در خانواده شما چه کسی بیشتر

برای مطالعه نشریه وقت

اختصاص

می دهد؟

همسر. و

نامه های رسیده

مینا حاجی حسینی، اصفهان - اسلام
مجیدی، چهارمحال و بختیاری - مریم آقا
بالا، زنجان - زینب توکلی، خراسان رضوی
- احمد آرین نژاد، یزد - محمد زینالی،
کردستان - سید علی حسینی، خراسان - ایمان
رضایی خراسان رضوی - ملوک معمار، اصفهان
- علی لک، کردستان



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

تقال

فروردین

ادامه دهید خط اصیل اسلام را و تداوم بخش انقلاب باشید و هجرت و مجاهدت فی سبیل... نمائید تا رستگار شوید.

حامی ولایت فقیه که ولایت ائمه اطهار و ولایت پیامبر (ص) و ولایت خداسست باشید تا زمینه حکومت عدل جهانی حضرت مهدی موعود (عج) مهیا گردد و قیام اسلامی امام خمینی را به انقلاب مهدی متصل نمائید

شهید محمد علی فتوحی

اردیبهشت

صحبتیم به جوانان هم سن و سال خودم است که هنوز در هیچ یک از مجالس و محافل و پایگاههای بسیج پیدایشان نشده برادرم بنشین قدری فکر کن که هیچ وقت آمریکای غارتگر از اموال تو و شوروی از آئین تو و اسرائیل غاصب از ناموس تو حفظ نمی‌کند. بیدار شو و به حرکت بیا و به صف سپاه محمد بشتاب.

شهید محمود طاهری زاده زارچ

خرداد

(ان ینصرکم الله فلا غالب لکم و ان ینخذ لکم فمّن ذا الذی ینصرکم من بعده و علی الله فلیتوکل المومنون: آل عمران ۱۶۰) اگر خدا شما را یاری کند محال است کسی بر شما غالب آید و اگر به خواری واگذارد آن کیست که بتواند از آن پس شما را یاری کند و اهل ایمان تنها به خدا و عظمت و قدرت او باید اعتماد کنند.

شهید بصیر علی پور

تیر

شما ای ملت شهید پرور هوشیار باشید و به نمازهای جماعت و جمعه اهمیت بدهید و مراقب باشید که خدای نکرده یک وقتی از خط انبیا و ائمه اطهار علیهم السلام که همان خط قرآن و اسلام است خارج نشده و آنها را در زندگی تان سرمشق و الگو قرار داده به خداوند تکیه کنید.

شهید اسدالله سروی

مرداد

مواظب نفس خودتان باشید نکند خدای نکرده شیطان گولتان بزند و دنبال خودش شما را بکشانند یادتان نرود امام امت این شیر جماران را لحظه ای فراموش نکنید حرف او حرف حق و حرف حق سخن معصومین و اسلام و قرآن است.

شهید احمد علی رجایی

شهریور

به عنوان یک برادر کوچک از شما برادران و خواهران می‌خواهیم که امام امت این روح خدا را یاری کنید و از خدا طول عمر برای ایشان بخواهید و پیرو او باشید و پیرو روحانیت خط امام باشید.

شهید عبدالستار لطفی

مهر

از همه تقاضا دارم پیرو امام و یار امام باشند و دعاگویی امام- اگر خواهان عزت و شرف باشی به معنی واقعی هستی پیرو اسلام و پیرو امام باشید که عزت و شرف واقعی و اوج کمال انسان در اسلام یافت میشود و اسلام است که جوایگویی همه مشکلات انسان است.

شهید حسن هراتیان

آبان

ای ملت مسلمان و مبارز ایران که تابحال از امام و انقلاب خونین خویش حمایت و یاری کرده‌اید بر شما باد تا آخرین نفر و تا آخرین نفس همینطور از اسلام و امام و انقلاب خود یاری کنید و این آیه شریفه اطیعوا الله و اطیعوا الرسول و اولی الامر منکم (نساء ۵۹) را فراموش نکنید و بدنبال کسانیکه خطشان از خط امام که همان خط انبیاست جدا نشوید.
شهید سیدرضا قریشی بغداد آبادی

آذر

چقدر جالب و نیکوست که یک انسان ساعتها وقتش را در حال سجده کردن معبود خود بگذراند و بسا خدایش درد دل کند گریه و زاری کند به خدا التماس کند که او را به راه خودش نگهدارد.
شهید محمدعلی شیرزاد پویه

دی

وصیت من به برادرانم و خواهرانم اینست که در درسهایی خود را بخوبی بخوانند و از سلاح قلم به خوبی برضد شرق و غرب و تمام تجاوزگران استفاده کنند و وصیت دیگرم به خواهرانم اینست که حجاب خود را حفظ کنند. چون به گفته امام عزیز حجاب سنگر خواهران است در نماز جماعت و نماز جمعه‌ها شرکت کنید.
شهید مهدی قربانی فریاد

بهمن

بار خدایا به درستیکه من به تو پناه می‌آورم از نفسی که سیر نمی‌شود و از دلی که خاشع و خاضع نمی‌شود و از دانشی که سود نمیدهد و اگر نمازی که بالا نمی‌رود و از داعی که به اجابت نمی‌رسد می‌خواهم، به تو پناه می‌آورم.
شهید جعفر سلمان خانکندی

اسفند

به دانش آموزان عزیز سفارش می‌کنم که مدرسه را خالی نکرده و به درس و تعلیم و تعلم مشغول باشند تا اینکه بتوانند با سلاح قلم به جنگ با دشمنان اسلام بروند و در این جنگ مسلما پیروزی از آن جنود حق است.
شهید مرتضی مدینی دستجردی





US invasion to Tabas was actually started from November 4, 1979, when Iranian Muslim students attacked the US embassy in Tehran and hold 53 Americans as hostages. As Carter's administration failed to release the hostages diplomatically, a special unit of US army called "Delta Force" was missioned to free the hostages in a commando operation and return them to America.

Thus, US forces headed to Tabas from Persian Gulf, but after the establishment of these forces in Tabas desert and before moving to Tehran on April 25, they were caught in a sandstorm and failed to continue the operation. However, "Miles Copeland" the former agents of the US Intelligence Service and one of those involved 1953 Iranian coup, believes that "the purpose of Tabas operation was not just releasing the hostages but the main goal was to overthrow the Iranian regime.

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

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



مفاسد اقتصادی

می‌تواند ریشه بسیاری از چیزها باشد

کاریکاتور است: سعید صادقی
خوانندگان عزیز مجله‌ی شاهد جوان می‌توانند برداشت خود را از کاریکاتور نوشته
و به دفتر مجله ارسال کنند.
حتما 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

نام و نام خانوادگی تاریخ تولد



اشتراک شش ماهه ۳۰۰,۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۶۰۰,۰۰۰ ریال

تلفن ثابت تلفن همراه نشانی الکترونیکی



اشتراک شش ماهه ۱۵۰,۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۳۰۰,۰۰۰ ریال

کدپستی آدرس کامل پستی.....



اشتراک شش ماهه ۱۵۰,۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۳۰۰,۰۰۰ ریال

مبلغ واریزی ریال - شماره فیش بانکی تاریخ واریز



اشتراک شش ماهه ۱۳۲,۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۲۶۴,۰۰۰ ریال

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



شاهد بانوان

منتشر شد



جهت تهیه ماهنامه با شماره ۰۲۱-۸۸۸۲۳۵۸۴ تماس حاصل فرمایید.