

ماهنامه فرهنگی اجتماع جوانان ایران ۱۲۶
شماره ۱۲۶ پیاپی ۴۸۶ / بهمن ماه ۱۳۹۴ / قیمت ۱۳۰۰ تومان

شاهد جوان

سبک زندگی جوانان انقلابی

در سال ۱۳۵۷

آشتی نسل‌ها

اصول خوردن
و خوابیدن در زمستان

روز میلاد صبر
در بهار آزادی
جای شهدا خالی

من مورخ نیستم، فیلمسازم!

اسارت در غربت

مردی که عمید اسرا بود

در ساحل آرامش

وقتی مردم دست
به کار می‌شوند

ای زادگاه میهنم ...

وطنم پاره‌ی تنم ...



دست تو باز می کند
پنجره‌های بسته را



ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۲۶ بهمن ماه ۹۴

قیمت: ۱۳۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول و سردبیر: محبوب شهبازی
جانشین سردبیر و مدیر اجرایی: نادر دقتی

دبیر تحریریه: آمنه آدینه
طراح گرافیک و مدیر هنری: امید بهزادی
مدیر داخلی: سیده زینب اسکندریان
ناظر فنی چاپ: شاپور محمد حسن زاده
حروفچین: ویدا امیدی

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

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

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

چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر

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

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

- حرف اول: ۴ / در ساحل آرامش
یادداشت: ۵ / صندوق های مصونیت بخش
برداشت آزاد: ۶ / نامه دوم به جوانان اروپایی
دخترانه، پسرانه: ۸ / من همان عزیز دیروزم
مادرانه، پدرانه: ۱۰ / لالا گل لاله
اجتماع: ۱۲ / وقتی مردم دست به کار می شوند
حماسه آفرین: ۱۴ / مژده شهادت
راه و چاه: ۱۶ / شهروندان و حقوقشان
مهارت: ۱۸ / آشتی نسل ها
مطبخ: ۱۹ / کله جوش اصفهان
لبخند: ۲۰ / جناب سرهنگ
جدول: ۲۱ / جدول
زندگی به سبک دیگر: ۲۲ / تفاوت در ۴ دهه
سرچشمه: ۲۴ / روز میلاد صبر
عافیت: ۲۶ / اصول خوردن و خوابیدن در زمستان
سلامت: ۲۸ / این عطسه ها تفاوت دارند
خانه دوست: ۳۰ / آنامیس دیروز، میناب امروز
موج سازان: ۳۲ / در بهار آزادی جای شهدا خالی
نور و نقره: ۳۴ / من مورخ نیستم، فیلمسازم!
نقد و نظر: ۳۶ / معمای شاه پیچیده در سیاست خاندان پهلوی
علمی: ۳۸ / دستاوردهای ایران زمین
رو به رو: ۴۰ / اسارت در غربت
یک، دو، سه: ۴۲ / تندرستی کودکانه
گفتگوی ویژه: ۴۴ / امید بستن به تیم امید
بین الملل: ۴۶ / مردی که عمید اسرا بود
دریچه: ۴۸ / در امان از گرد باد فناوری
داستان: ۵۰ / پیغامی برای مهتاب
شعر: ۵۲
بازار کتاب: ۵۳
باشگاه مهربانی: ۵۴
تفأل: ۵۶
انگلیسی: ۵۸



در ساحل آرامش

تا از باور و اندیشه و اعتقادشان دست بردارند. امروز اما در آستانه‌ی بهمنی دیگر و افزوده شدن به رقم پایداری و دلاوری مردم این کشور دیرسال عددی دیگر افزوده شد تا دشمنان هر چند در ظاهر به این باور برسند که ایمان و باور این مردم را با گلوله و توپ و ترور نتوانستند نابود کنند و پس از آن آزمونی همچون شعب ابی طالب را برای آنها نقش زدند تا همانند صدر اسلام این بار ملتی بزرگ در بخشی دیگر از جهان اسلام نشان دهند که با اعتقاد به آموزه‌های دینی و مذهبی و ملی می‌شود الگویی از اسلام محمدی را به سرانجام برسانند. هر سال که می‌گذرد خوش وقتی و خوش حالی این مردم افزون شده و تجلی این موضوع است که قدرت باور و ایمان هنوز قدرتمندتر از بسیاری از انگیزه‌های مادی زورمندان و دسیسه‌گران است. آنجا که هر عدد موجب افتخار و سربلندی ماست. **سردبیر**

انقلاب در مسیر خود پیش می‌رفت. اتفاق بعدی و تاثیرگذار، جنگ تحمیلی بود، صدام با خیال خام و حمایت‌های عربی و غربی رویای جدا کردن پاره‌هایی از این آب و خاک و حتی فتح تهران را داشت. جنگی ۸ ساله آغاز شد و میلیون‌ها نفر از مردان و زنان و پیران و جوانان این کشور را درگیر یکی از طولانی‌ترین جنگ‌های قرن کرد. آنچه در ادامه باقی ماند اولین جنگ بدون جدا شدن حتی یک وجب از خاک کشور در طول هزاران سال تاریخ پر فراز و نشیب این آب و خاک بود. در همه‌ی دهه‌های هفتاد و هشتاد نیز مردمان این کشور شاهد انواع تنگناها و اتفاقات داخلی و خارجی بودند برای اینکه هنوز این باور در ذهن و اندیشه دشمنان قسم خورده‌ی این کشور وجود داشت که اگر از راه نظامی و ارباب و تهدید نشود کاری کرد، می‌توان با محاصره‌ی اقتصادی و وضع تحریم‌ها و تضییع حقوق حقه‌ی یک ملت، آنها را به زانو درآورد

در حالی شماره‌ی سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی به عدد ۳۷ رسیده و وارد سی و هشتمین سال حاکمیت جمهوری اسلامی شده‌ایم که در همه‌ی چهار دهه‌ی گذشته این انقلاب و این ملت طوفان‌ها و بحران‌های متعددی را از سر گذرانده‌اند. اتفاقاتی که به خودی خود و به تنهایی می‌توانست هر نظام نوپایی را سرنگون کرده و سرنوشت تلخی را برای آن رقم بزند. اتفاقات دو سال ابتدایی انقلاب، موج ترورها، فعالیت‌های تجزیه طلبانه و تحریک گروهک‌ها در چهار گوشه کشور، از دست دادن تنی چند از چهره‌های درخشان انقلاب، اختلاف نظرهای داخلی که بیشتر متأثر از تحریکات داخلی و نابخردی برخی نیروها و عناصر تندرو بود، تلاش برای کودتاها و مسائلی از این دست نیز باعث نشد تا کوچکترین خللی به عزم انقلابی مردم وارد کند. هر چند هر کدام از این اتفاقات با هزینه‌هایی همراه بود، اما



همین جملات بیانگر این است که در شرایط فعلی که بیشتر کشورهای منطقه و همسایه‌مان درگیر تعارضات، جنگ داخلی و مشکلات متعدد هستند، آنچه کشور را در مقابل حوادث گوناگون حفظ کرده همین اتحاد ملی در قالب انتخابات و تعیین سرنوشت ملت و مملکت از طریق صندوق‌های رای است.

دو انتخاب پیشرو در اسفندماه جدا از اهمیت و تاثیرگذاری‌شان یکبار دیگر نشانه‌ی عزم ملی برای دستیابی به آرامشی است که از طریق مسالمت‌آمیزترین و دموکراتیک‌ترین شکل از تاثیرگذاری سیاسی و با عزم و اراده مردم و ملت مداومت پیدا می‌کند.

در پایان به سخنان مقام معظم رهبری در خطبه‌های ۱۴ بهمن ۱۳۹۰ اشاره می‌کنیم که فرمودند: انتخابات مصونیت بخش به کشور است. آن چیزی که هیبت این ملت را حفظ می‌کند، قدرت معنوی او را به رخ دشمنان می‌کشد و آن‌ها را از تعرض منع می‌کند و می‌ترساند، حضور مردمی است؛ که یکی از مظاهرش همین انتخابات است.

ریاست جمهوری بوده و در اکثر انتخابات شاهد مشارکت‌های ۶۰، ۷۰ و گاه ۸۰ درصدی بوده‌ایم. میزان مشارکت‌هایی که گاه رویا و آرزویی برای کشورهای دیگر بوده است.

حضور در انتخابات و اهمیت آن را می‌توان در دو فرمایش مقام معظم رهبری ردیابی کرد. جمله اول مربوط به دیدار رهبری با اقشار مردم در دیماه ۸۲ است که فرمودند: حضور در انتخابات یکی از مستحکم‌ترین وسیله‌هایی است که این ملت می‌تواند آن را مثل یک زرهی پولادین در مقابل خود و در مقابل حمله‌ی دشمنان و سوءنیت و بد دلی مستکبران و دخالت‌کنندگان نگه دارد. انتخابات بسیار مهم است.

جمله دیگر مربوط به همان سال و در خطبه‌های نماز جمعه در ۲۴ بهمن است که عنوان کردند: اهمیت اول انتخابات به خاطر این است که انتخابات سنگر کشور است؛ حضور مردم در پای صندوق‌های رای، مصون‌ساز سرنوشت ملت و مردم است و دشمن را از تعرض و تجاوز و پُرویی بیشتر باز می‌دارد.

بررسی انتخابات کشورهای مختلف در طول یک قرن گذشته نشان داده که مدعیان دموکراسی در چند دهه اخیر در شکلی خوشبینانه و در بهترین شرایط با مشارکت ۴۰ درصدی شهروندانشان در انتخابات مواجه بوده‌اند. اکثریت مردم بی‌توجه به انتخابات بودند و برگزیدگان درصدی اندک از مردم کشورشان را همراه داشته‌اند تا دموکراسی در ناقص‌ترین شکل خود منجر به انتخاب رئیس جمهور یا نمایندگان پارلمان با حداقل مشارکت شهروندان برگزیده شوند.

در ۳۷ سالی که از پیروزی انقلاب گذشته، شاهد برگزاری ۳۲ انتخابات در کشورمان بوده‌ایم و ۲ انتخاب مهم و راهبردی دیگر نیز در پیش داریم؛ انتخابات دهمین دوره مجلس شورای اسلامی و انتخابات پنجمین دوره مجلس خبرگان. از زمان برگزاری همه‌پرسی تغییر رژیم در دهم و یازدهم فروردین ۱۳۵۸ که با مشارکت ۹۸ درصد مردم ایران همراه بود شاهد مشارکت بالای مردم ایران در همه‌ی انتخابات‌ها بوده‌ایم به گونه‌ای که پایین‌ترین آن مشارکتی ۵۰ درصدی در ششمین دوره



نامه دوم به جوانان اروپایی

به طور جدی و مؤثر مورد سرزنش متحدان پرنفوذ خود و یا لاقط نهادهای بظاهر مستقل بین‌المللی قرار گیرد، هر روز خانه‌ی فلسطینیان را ویران و باغ‌ها و مزارع‌شان را نابود می‌کند، بی‌آنکه حتی فرصت انتقال اسباب زندگی یا مجال جمع‌آوری محصول کشاورزی را به آنان بدهد؛ و همه‌ی اینها اغلب در برابر دیدگان وحشت‌زده و چشمان اشک‌بار زنان و کودکانی روی می‌دهد که شاهد ضرب و جرح اعضای خانواده‌ی خود و در مواردی انتقال آنها به شکنجه‌گاه‌های مخوفند. آیا در دنیای امروز، قساوت دیگری را در این حجم و ابعاد و با این تداوم زمانی می‌شناسید؟ به گلوله بستن بانویی در وسط خیابان فقط به جرم اعتراض به سرباز تاندان مسلح، اگر تروریسم نیست پس چیست؟ این بربریت چون توسط نیروی نظامی یک دولت اشغالگر انجام می‌شود، نباید افرای گری خوانده شود؟ یا شاید این تصاویر فقط به این علت که شصت سال مکرراً از صفحه‌ی تلویزیون‌ها دیده شده، دیگر نباید وجدان ما را تحریک کند.

لشکرکشی‌های سال‌های اخیر به دنیای اسلام که خود قربانیان بی‌شماری داشت، نمونه‌ای دیگر از منطق متناقض غرب است. کشورهای مورد تهاجم، علاوه بر خسارت‌های انسانی، زیرساخت‌های اقتصادی و صنعتی خود را از دست داده‌اند، حرکت آنها به سوی رشد و توسعه به توقف یا کندی گراییده، و در مواردی ده‌ها سال به عقب برگشته‌اند؛ با وجود این، گستاخانه از آنان خواسته می‌شود که خود را ستمدیده ندانند. چگونه می‌توان کشوری را به ویرانه تبدیل کرد و شهر و روستایش را به خاکستر نشاند، سپس به آنها گفت که لطفاً خود را ستمدیده ندانید! به جای دعوت به تفهمیدن و یا از یاد بردن فاجعه‌ها، آیا عذرخواهی صادقانه بهتر نیست؟ رنجی که در این سال‌ها دنیای اسلام از دورویی و چهره‌آرایی مهاجمان کشیده است، کمتر از خسارت‌های مادی نیست. جوانان عزیز! من امید دارم که شما در حال یا آینده، این ذهنیت آلوده به تروریز را تغییر دهید؛ ذهنیتی که هنرش پنهان کردن اهداف دور و آراستن اغراض موزیانه است. به نظر من نخستین مرحله در ایجاد امنیت و آرامش، اصلاح این اندیشه‌ی خشونت‌زا است. تا زمانی که معیارهای دوگانه بر سیاست غرب مسلط باشد، و تا وقتی که تروریسم در نگاه حامیان قدرتمندش به انواع خوب و بد تقسیم شود، و تا روزی که منافع دولت‌ها بر ارزش‌های انسانی و اخلاقی ترجیح داده شود، نباید ریشه‌های خشونت را در جای دیگر جستجو کرد.

متأسفانه این ریشه‌ها طی سالیان متمادی، به تدریج در اعماق سیاست‌های فرهنگی غرب نیز رسوخ کرده و یک هجوم نرم و خاموش را سامان داده است. بسیاری از کشورهای دنیا به فرهنگ بومی و ملی خود افتخار می‌کنند، فرهنگ‌هایی که در عین بالندگی و زایش، صدها سال جوامع بشری را به خوبی تغذیه کرده است؛ دنیای اسلام نیز از این امر مستثنا نبوده است. اما در دوره‌ی معاصر، جهان غرب با بهره‌گیری از ابزارهای پیشرفته، بر شبیه‌سازی و همانندسازی فرهنگی جهان پافشاری می‌کند. من تحمیل فرهنگ

یمن، سوریه، و افغانستان طی سال‌های متمادی تحمل کرده‌اند دو تفاوت عمده دارد؛ نخست اینکه دنیای اسلام در ابعادی به مراتب وسیع‌تر، در حجمی انبوه‌تر و به مدت بسیار طولانی‌تر قربانی وحشت‌افکنی و خشونت بوده است؛ و دوم اینکه متأسفانه این خشونت‌ها همواره از طرف برخی از قدرت‌های بزرگ به شیوه‌های گوناگون و به شکل مؤثر حمایت شده است. امروز کمتر کسی از نقش ایالات متحده‌ی آمریکا در ایجاد یا تقویت و تسلیح القاعده، طالبان و دنباله‌های شوم آنان بی‌اطلاع است. در کنار این پشتیبانی مستقیم، حامیان آشکار و شناخته شده‌ی تروریسم تکفیری، علی‌رغم داشتن عقب‌مانده‌ترین نظام‌های سیاسی، همواره در ردیف متحدان غرب جای گرفته‌اند، و این در حالی است که پیشروترین و روشن‌ترین اندیشه‌های برخاسته از مردم‌سالاری‌های پویا در منطقه، بی‌رحمانه مورد سرکوب قرار گرفته است. برخورد دوگانه‌ی غرب با جنبش بیداری در جهان اسلام، نمونه‌ی گویایی از تضاد در سیاست‌های غربی است.

چهره‌ی دیگر این تضاد، در پشتیبانی از تروریسم دولتی اسرائیل دیده می‌شود. مردم ستمدیده‌ی فلسطین بیش از شصت سال است که بدترین نوع تروریسم را تجربه می‌کنند. اگر مردم اروپا اکنون چند روزی در خانه‌های خود پناه می‌گیرند و از حضور در مجامع و مراکز پرجمعیت پرهیز می‌کنند، یک خانواده‌ی فلسطینی ده‌ها سال است که حتی در خانه‌ی خود از ماشین کشتار و تخریب رژیم صهیونیست در امان نیست. امروزه چه نوع خشونت‌ی را می‌توان از نظر شدت قساوت با شهرک‌سازی‌های رژیم صهیونیست مقایسه کرد؟ این رژیم بدون اینکه هرگز

بسم‌الله الرحمن الرحیم
به عموم جوانان در کشورهای غربی
حوادث تلخی که تروریسم کور در فرانسه رقم زد، بار دیگر مرا به گفتگو با شما جوانان برانگیخت. برای من تأسفبار است که چنین رویدادهایی بستر سخن را بسازد، اما واقعیت این است که اگر مسائل دردناک، زمینه‌ای برای چاره‌اندیشی و محملی برای همفکری فراهم نکند، خسارت دو چندان خواهد شد. رنج هر انسانی در هر نقطه از جهان، به خودی خود برای هم‌نوعان اندوه‌بار است. منظره‌ی کودکی که در برابر دیدگان عزیزانش جان می‌دهد، مادری که شادی خانواده‌اش به عزا مبدل می‌شود، شوهری که پیکر بی‌جان همسرش را شتابان به سوپی می‌برد، و یا تماشاگری که نمی‌داند تا لحظاتی دیگر آخرین پرده‌ی نمایش زندگی را خواهد دید، مناظری نیست که عواطف و احساسات انسانی را برنینگیزد. هر کس که از محبت و انسانیت بهره‌ای برده باشد، از دیدن این صحنه‌ها متأثر و متألم می‌شود؛ چه در فرانسه رخ دهد، چه در فلسطین و عراق و لبنان و سوریه. قطعاً یک‌ونیم میلیارد مسلمان همین احساس را دارند و از عاملان و مسببان این فجایع، منزجر و بیزارند. اما مسئله این است که رنج‌های امروز اگر مایه‌ی ساختن فردایی بهتر و ایمن‌تر نشود، فقط به خاطره‌هایی تلخ و بی‌ثمر فرو خواهد کاست. من ایمان دارم که تنها شما جوان‌هایید که با درس گرفتن از ناملازمات امروز، قادر خواهید بود راه‌هایی نو برای ساخت آینده بیابید و سد بیراهه‌هایی شوید که غرب را به نقطه‌ی کنونی رسانده است.

درست است که امروز تروریسم درد مشترک ما و شما است، اما لازم است بدانید که ناامنی و اضطرابی که در حوادث اخیر تجربه کردید، با رنجی که مردم عراق،

غرب بر سایر ملت‌ها و کوچک شمردن فرهنگ‌های مستقل را یک خشونت خاموش و بسیار زیان‌بار تلقی می‌کنم. تحقیر فرهنگ‌های غنی و اهانت به محترم‌ترین بخش‌های آنها در حالی صورت می‌گیرد که فرهنگ جایگزین، به هیچ وجه از ظرفیت جانشینی برخوردار نیست. به طور مثال، دو عنصر «پر خاشگری» و «بی‌بندوباری اخلاقی» که متأسفانه به مؤلفه‌های اصلی فرهنگ غربی تبدیل شده است، مقبولیت و جایگاه آن را حتی در خاستگاهش تنزل داده است. اینک سؤال این است که اگر ما یک فرهنگ ستیزه‌جو، مبتذل و معناریز را نخواهیم، گنجه‌کاریم؟ اگر مانع سیل ویرانگری شویم که در قالب انواع محصولات شبه هنری به سوی جوانان ما روانه میشود، مقصیریم؟ من اهمیت و ارزش پیوندهای فرهنگی را انکار نمی‌کنم. این پیوندها هر گاه در شرایط طبیعی و با احترام به جامعه‌ی پذیرا صورت گرفته، رشد و بالندگی و غنا را به ارمغان آورده است. در مقابل، پیوندهای ناهمگون و تحمیلی، ناموفق و خسارت‌بار بوده است. با کمال تأسف باید بگویم که گروه‌های فرومایه‌ای مثل داعش، زابیده‌ی این گونه‌ی وصلت‌های ناموفق با فرهنگ‌های وارداتی است. اگر مشکل واقعاً عقیدتی بود، می‌بایست پیش از عصر استعمار نیز نظیر این پدیده‌ها در جهان اسلام مشاهده می‌شد، در حالی که تاریخ، خلاف آن را گواهی می‌دهد. مستندات مسلم تاریخی به روشنی نشان می‌دهد که چگونه تلافی استعمار با یک تفکر افراطی و مطرود، آن هم در دل یک قبیله‌ی بدوی، بذر تندروی را در این منطقه کاشت. و گرنه چگونه ممکن است از یکی از اخلاقی‌ترین و انسانی‌ترین مکاتب دینی جهان که در متن بنیادین خود، گرفتن جان یک انسان را به مثابه‌ی کشتن همه‌ی بشریت می‌داند، زباله‌ای مثل داعش بیرون بیاید؟

از طرف دیگر باید پرسید چرا کسانی که در اروپا متولد شده‌اند و در همان محیط، پرورش فکری و روحی یافته‌اند، جذب این نوع گروه‌ها می‌شوند؟ آیا می‌توان باور کرد که افراد با یکی دو سفر به مناطق جنگی، ناگهان آن قدر افراطی شوند که هم‌وطنان خود را گلوله‌باران کنند؟ قطعاً نباید تأثیر یک عمر تغذیه‌ی فرهنگی ناسالم در محیط آلوده و مولد خشونت را فراموش کرد. باید در این زمینه تحلیلی جامع داشت، تحلیلی که آلودگی‌های پیدا و پنهان جامعه را بباید. شاید نفرت عمیقی که طی سال‌های شکوفایی صنعتی و اقتصادی، در اثر نابرابری‌ها و احیاناً تبعیض‌های قانونی و ساختاری در دل اقشاری از جوامع غربی کاشته شده، عقده‌هایی را ایجاد کرده که هر از چندی بیمارگونه به این صورت گشوده می‌شود. به هر حال این شما هستید که باید لایه‌های ظاهری جامعه‌ی خود را بشکافید، گره‌ها و کینه‌ها را بیابید و بزدایید. شکاف‌ها را به جای تعمیق، باید ترمیم کرد. اشتباه بزرگ در مبارزه با تروریسم، واکنش‌های عجولانه‌ای است که گسست‌های موجود را افزایش دهد. هر حرکت هیجانی و شتاب‌زده که جامعه‌ی مسلمان ساکن اروپا و آمریکا را که متشکل از میلیون‌ها انسان فعال و مسئولیت‌پذیر است، در انزوا یا هراس و اضطراب قرار دهد و بیش از گذشته آنان را از حقوق اصلی‌شان محروم سازد و از صحنه‌ی اجتماع

کنار گذارد، نه تنها مشکل را حل نخواهد کرد بلکه فاصله‌ها را عمق، و کدورت‌ها را وسعت خواهد داد. تدابیر سطحی و واکنشی — مخصوصاً اگر وجاهت قانونی بیاید — جز اینکه با افزایش قطب‌بندی‌های موجود، راه را بر بحران‌های آینده بگشاید، ثمر دیگری نخواهد داشت. طبق اخبار رسیده، در برخی از کشورهای اروپایی مقرراتی وضع شده است که شهروندان را به جاسوسی علیه مسلمانان وامیدارد؛ این رفتارها ظالمانه است و همه می‌دانیم که ظلم، خواهناخواه خاصیت برگشت‌پذیری دارد. وانگهی مسلمانان، شایسته‌ی این ناسپاسی‌ها نیستند. دنیای باختر قرن‌هاست که مسلمانان را به خوبی می‌شناسد؛ هم آن روز که غریبان در خاک اسلام میهمان شدند و به ثروت صاحبخانه چشم دوختند، و هم روز دیگر که میزبان بودند و از کار و فکر مسلمانان بهره جستند، اغلب جز مهریابی و شکیبایی ندیدند. بنابراین من از شما جوانان می‌خواهم که بر مبنای یک شناخت درست و با ژرف‌بینی و استفاده از تجربه‌های ناگوار، بنیان‌های یک تعامل صحیح و شرافتمندانه را با جهان اسلام پی‌ریزی کنید. در این صورت، در آینده‌ای نه چندان دور خواهید دید بنایی که بر چنین شالوده‌ای استوار کرده‌اید، سایه‌ی اطمینان و اعتماد را بر سر معمارانش می‌گستراند، گرمای امنیت و آرامش را به آنان هدیه می‌دهد، و فروغ امید به آینده‌ی روشن را بر صفحه‌ی گیتی می‌تاباند.

سیدعلی خامنه‌ای
۸ آذر ۱۳۹۴

بازتاب این نامه

المیادین: زمینه گفتگو با غرب شبکه خبری المیادین با انتشار بخش‌هایی از این نامه به نقل از امام خامنه‌ای نوشت که همه از حوادث دردناک فرانسه، فلسطین، عراق، لبنان و سوریه متأثرند.

العهد: حوادث فرانسه انگیزه امام خامنه‌ای برای خطاب قراردادن جوانان غرب

پایگاه خبری العهد لبنان با انتشار بخش‌هایی از نامه امام خامنه‌ای نوشت: مسائل دردناک اگر زمینه فکر کردن به راه‌حل‌ها را فراهم نکند، ضرری دو چندان خواهد داشت.

این پایگاه همچنین به نقل از رهبر معظم انقلاب نوشت که تروریسم کور در فرانسه منجر شده که بار دیگر ایشان جوانان غربی را خطاب قرار دهند.

المنار: حوادث دردناک اگر زمینه تفکر به راه‌حل‌ها را فراهم نکند خسارتی دوچندان است

شبکه خبری المنار نیز با پوشش بخش‌هایی از نامه امام خامنه‌ای به جوانان غربی نوشت که مسائل دردناک اگر زمینه چاره‌اندیشی به راه‌حل‌ها و فرصت تبادل افکار را فراهم نکند، خسارتی دو چندان به همراه خواهد داشت.

آیت الله خامنه‌ای در نامه‌ای به جوانان اروپا و آمریکا: آمریکا از تروریسم حمایت می‌کند

خبرگزاری فرانسه این تیتیر را برای پوشش سخنان امام خامنه‌ای انتخاب کرده است. خبرگزاری فرانسه یادآور شد که این دومین نامه رهبر ایران به جوانان

غربی نوشته است.

جهان اسلام قربانی تروریسم است

خبرگزاری فلسطین الیوم نیز سخنان امام خامنه‌ای خطاب به جوانان غربی را با تیتیر: جهان اسلام قربانی تروریسم است.

روزنامه مصری الیوم السابیع نیز با پوشش سخنان امام خامنه‌ای تیتیر خود را اینگونه انتخاب کرده است: رهبری عالی ایران دوگانگی معیارهای غربی را محکوم کرد.

العربیه هم به پوشش نامه دوم رهبر انقلاب پرداخت سایت شبکه خبری العربیه وابسته به عربستان سعودی نیز نوشت: آیت الله خامنه‌ای معیارهای دوگانه غربی را محکوم کرد.

محکومیت معیارهای دوگانه غرب

سایت ایلاف عربستان نیز نوشت که امام خامنه‌ای معیارهای دوگانه غرب را محکوم کرد.

بازتاب نامه در سایت رام الله فلسطین

سایت اینترنتی رام الله فلسطین نیز با تیتیر "دنیای اسلام قربانی معیارهای دوگانه غرب است" محتوای نامه دوم امام خامنه‌ای به جوانان غربی را پوشش داد.

بازتاب نامه دوم مقام معظم رهبری در "مریکن هرالد تریبیون"

پایگاه امریکن هرالد تریبیون یکی از سایت‌هایی است که به بازتاب نامه دوم مقام معظم رهبری به جوانان غرب پرداخت. این سایت متن نامه مقام معظم رهبری خطاب به جوانان غرب را که در آن به موضوعاتی چون انتقاد از سیاست‌های دوگانه نهادهای بین‌الملل در قبال تروریسم، ابراز ناراحتی نسبت به حوادث تروریستی پاریس و همچنین انتقاد از سیاست‌های رژیم صهیونیستی علیه مردم فلسطین منتشر کرد.

آسوشیتدپرس: رهبر ایران حملات پاریس را "تروریسم کور" خواند

آسوشیتدپرس درباره این نامه نوشت: رهبر ایران اعلام کرد که تروریسم کور حوادث بدی در فرانسه را رقم زد و همین موضوع وی را برای نوشتن این نامه ترغیب کرد. او گفت که به واسطه خونریزی میان اسرائیل و فلسطینیان و همچنین خشونت داعش در عراق، سوریه و لبنان آزرده خاطر شده است.

خبرگزاری فرانسه: رهبر ایران آمریکا را حامی تروریسم خواند

آیت الله خامنه‌ای در نامه‌ای به جوانان اروپا و آمریکا: آمریکا از تروریسم حمایت میکند.

تایمز اسرائیل: رهبر ایران اسرائیل را وحشی‌تر از تروریست‌ها خواند

نشریه تایمز اسرائیل در خبری به بازتاب نامه مقام معظم رهبری خطاب به جوانان غرب پرداخته است. با توجه به اشاره رهبر انقلاب به موضوع فلسطین و رژیم صهیونیستی بازتاب این نامه توسط نشریه مذکور از اهمیت زیادی برخوردار است.

تایمز اسرائیل در خبری نوشت: رهبر انقلاب روز یکشنبه اسرائیل را به ارتکاب بدترین نوع تروریسم برای ۶۰ سال متهم کرد و این نوع تروریسم را بسیار وحشیانه‌تر از حملات تروریستی پاریس دانست.



خوب و بد ازدواج‌های فامیلی

○ لیلا نادعلیه‌پور

من همان عزیز دیروزم

از خود مبالغه کنند، از نظر آسیب‌های اجتماعی نظیر مصرف سیگار، داشتن ارتباط‌های نامناسب و ... امکان رسیدن به اطمینان بیشتر است و این موارد از مهم‌ترین مزیت‌های این نوع ازدواج‌هاست.

گل بی خار خداست

فائزه مددی در باب معایب این نوع ازدواج‌ها می‌گوید: همیشه این نوع ازدواج‌ها به خوشبختی مطلوب منتهی نمی‌شود و گاهی در این نوع ازدواج اتفاقات ناخوشایندی رخ می‌دهد که پیوند دیرینه دو خانواده و خاندان را از هم می‌پاشد. به همان نسبت، وقتی اختلافی بین عروس و داماد پیش می‌آید، زمینه دخالت فامیل هم بیشتر فراهم است. اگر هر کدام از خانواده‌ها در حمایت از فرزندشان شروع به جانبداری کنند و مقابل طرف دیگر قرار بگیرند، سابقه چند ساله فامیلی و رفت و آمد و نان و نمکی که با هم خورده‌اند، خیلی راحت زیر سوال می‌رود. با یک اختلاف کوچک، در واقع عروس و داماد به جنگی پایان‌ناپذیر در فامیلشان پا می‌گذارند که بیرون آمدن از آن واقعا سخت‌تر از ازدواج‌های غیرفامیلی است.

از پرده برون افتد راز

در پاره‌ای از موارد همان نزدیکی و قربانی که در ابتدای بحث گفتیم خود دلیلی می‌شود برای یک بحران. کافی است یک مشکل کوچک شما از خانواده بیرون برود. مادر به خاله می‌گوید، خاله به دایی، دایی به عمه و ... مشکل کوچک شما نقل مجالس فامیلی می‌شود و در نهایت تبدیل به یک بحران می‌شود. همه هم خود را محرم می‌دانند و هر کدام بنا به علاقه‌ای که به طرفین دارند برای شما نسخه می‌پیچند که کار شما را به بن بست می‌کشند.

همیشه خواستنی باشید

خانم مددی به تغییر نقش‌ها اشاره می‌کند و می‌گوید: وقتی شما عروس یا داماد خاله و عمه و... می‌شوید، دیگر برادرزاده و خواهرزاده دیروز نیستید، امروز نقش شما عوض شده است و رابطه شما باید تنظیم شده باشد. کنش‌های شما هم تغییر می‌کند و باید برای خود خط و خطوط تازه‌ای تعریف کنید که اگر نتوانید خود را و مراودات خود را مدیریت کنید از یک عزیز سابق به یک عنصر نامطلوب امروز تغییر جایگاه می‌دهید.

دشواری در استقلال

در ازدواج‌های فامیلی، شبکه‌های خانوادگی قدرتمندتری زوج جوان را حمایت می‌کنند. ازدواج فامیلی معمولا در خانواده‌هایی اتفاق می‌افتد که به هم پیوسته‌ترند. این به طور بالقوه یک حسن است که خیلی جاها ممکن است باعث برتری ازدواج فامیلی نسبت به ازدواج غیر فامیلی شود. اما از سوی دیگر، نبودن حریم «غربیگی» و «تازه واردی» برای عروس و داماد و خودمانی بودنشان در خانواده طرف مقابل باعث می‌شود دامنه دخالت‌ها گسترده‌تر شده و استقلال پیدا کردن زوج از خانواده‌شان کار دشواری باشد. آنها دیرتر به رسمیت شناخته می‌شوند و همیشه کسانی هستند که به زندگی‌شان سرک بکشند.

ندارند و احساس خواهر و برادری مانع از تشکیل یک خانواده می‌شود و دلایل بسیار دیگری که برای رد کردن گزینه مورد نظر دارند. با این حال این نوع وصلت‌ها مانند سایر ازدواج‌ها مزایا و معایبی دارند.

خوب می‌شناسمت

این کارشناس ارشد روانشناسی می‌گوید: ازدواج تنها یک پیوند دو نفره نیست، بلکه پیوندی بین دو خانواده و بعضا دو قومیت و فرهنگ است. بنابراین لازم است که دو خانواده از لحاظ فرهنگی، اعتقادی و اقتصادی با هم تناسب داشته باشند. بحث هم کفو بودن و هم فرهنگ بودن خانواده‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. در ازدواج فامیلی این تناسب وجود دارد بنابراین دختر و پسر که در یک فضای فرهنگی بزرگ شده‌اند کمتر مشکلات فرهنگی دارند و تناسب بیشتری با هم دارند.

بحث دیگر در ازدواج‌های فامیلی بحث شناخت است که در این جور موارد خانواده‌ها به خوبی از زیر و بم زندگی هم خبر دارند و نقاط قوت و ضعف هم را می‌شناسند و هیچکدام از طرفین نمی‌توانند در تعریف

مادربزرگم همیشه می‌گفت: «فامیل گوشت آدمو بخوره، استخوان آدمو دور نمی‌ریزه» چنان جو روانی در بین مجردهای فامیل درست کرده بود که همه فکر می‌کردند ازدواج با یک غریبه مساوی است با شکست دست و پا و... وقتی هم ازدواج یکی از دختران فامیل با یک غریبه به شکست انجامید، آن طلاق شد سند مادربزرگ برای سندیت حرف‌هایش که «دیدید من راست گفتم، کاش دست و پا می‌شکست دل را هم شکستن و...» اما حالا سال‌هاست که دیگر کسی تز مادربزرگ را زیاد جدی نمی‌گیرد، چرا که در همه ازدواج‌های فامیلی و غیر فامیلی حرف و حدیث فراوان است. در این شماره می‌خواهیم از زبان کارشناس ارشد روانشناسی خانم فائزه مددی بشنویم آیا ازدواج فامیلی خوب است یا خیر؟

خانم مددی می‌گوید: همه تمایل دارند که بر اساس شناخت یک ازدواج موفق و مناسب داشته باشند و وقتی بحث شناخت پیش می‌آید اولین گزینه‌ها از نظر والدین جوانان مجرد فامیل هستند. برای این انتخاب هم دلایل بسیاری دارند که همه هم متین و محترم هستند، اما خیلی از جوانان تمایلی به ازدواج فامیلی

خانه‌ای روی بام

روی پشت بام خانه یکی از برادرهای بسیجی، اتاقی بود که آن را مرغدانی کرده بود ولی به علت بمباران استفاده نمی‌شد. کف آن مرغدانی را آب انداختم و با چاقو زمینش را تراشیدم. حاجی هم یک ملحفه سفید آورد با پونز زدیم که بشود دو تا اتاق. بعد هم با پول تو جیبی‌ام کمی خرت و پرت خریدم؛ دو تا بشقاب، دو تا قاشق، دو تا کاسه و یک پتو هم از پتوهای سپاه آوردیم. یادم هست حتی چراغ خوراک‌پزی نداشتیم؛ یعنی نتوانستیم بخیریم و آن مدت اصلا غذای پختنی نخوردیم. این شروع زندگی ما بود.

به روایت همسر شهید محمد ابراهیم همت



محبت و دوست داشتن و دوست داشته شدن نیاز دارند. هر کس به گونه‌ای از محبت سیراب می‌شود یکی با کلام، یکی با محبت عملی مثل کمک کردن و دیگری با نوازش کردن و لمس کردن. پس شما باید به این شناخت برسید که هر یک از اعضا خانواده به کدام نوع تمایل دارد و همان را به کار ببرید و از ابراز محبت به خانواده دریغ نکنید. در خرج کردن محبت خست به خرج ندهید.

الگوی رفتاری فرزندان

اگر شما امروز به همسر و خانواده خود محبت کنید تاثیر بسیار زیادی در آینده فرزندان دارد. در واقع شما الگوی عملی فرزندان خود هستید تا در آینده مهر بورزند و با محبت خانواده خود را حفظ کنند. پس والدین باید با رعایت مسایل اخلاقی و شرعی، در کنار دید فرزندان به یکدیگر محبت کنند. علاوه بر این، کودکان با دیدن این مساله به معنای امنیت نیز دست پیدا می‌کنند.

حال که می‌دانیم محبت والدین چقدر بر روی فرزندان می‌تواند تاثیر مثبت داشته باشد، والدین باید تلاششان را بیشتر بکنند تا بتوانند این نیاز را بهتر برآورده نمایند. یکی از راه‌های دیگری که می‌تواند به نشان دادن محبت کمک کند، این است که زن و مرد نیاز یکدیگر را شناسایی و تامین نماید. وقتی همسران ببینند نیازهایشان برآورده می‌شود، متوجه می‌شوند که همسرشان به آن‌ها توجه کرده است و این توجه کردن را دلیل محبت کردن می‌دانند.

نیازهای زنانه

- ۱- نیاز به درجه یک بودن برای همسرش
- ۲- شنیدن و دیدن کلمات محبت‌آمیز
- ۳- تشکر از همراه بودن در مشکلات و سختی‌های زندگی
- ۴- تحسین کردن حتی برای اتفاقات کوچک
- ۵- توجه کردن به تغییرات

نیازهای مردانه

- ۱- نیاز به اعتماد
- ۲- نیاز به ریاست و مدیریت
- ۳- فرو رفتن در غار تنهایی برای مدتی
- ۴- پرهیز از انتقادهای مداوم
- ۵- عدم تمایل به داشتن همسرانی در جایگاه مادر

نیاز فرزندان

- ۱- نیاز به تعلق‌پذیری و محبت
 - ۲- نیاز به امنیت
 - ۳- نیاز به داشتن آزادی و استقلال (در چارچوب خاص)
 - ۴- نیاز به شرکت در بحث‌های خانوادگی
- اگر شما به خوبی این نیازها را در زندگی شناسایی کنید و همین‌طور آن‌ها را رفع کنید بدون تردید شما صاحب خانه‌ای پر از احساس و آرامش و خرسندی خواهید بود که می‌تواند برای جامعه هم الگو و مفید باشد.



نیاز به عشق و محبت در زندگی

• زینب دارایی

خانه‌ای پر از احساس

اگر می‌خواهیم احساس آرامش و عشق کنیم باید راه و روش عشق ورزیدن را بلد باشیم. باید یاد بگیریم که چطور احساسات خود را منتقل کنیم و این حس خوب دوست داشتن را در خود و دیگران تجربه کنیم. محبت و مهریانی غذای هر روزه زندگی‌مان باشد و به خود تلقین کنیم که محبت و عشق ورزیدن مثل هوا نیاز همه اهالی خانواده است و باید هر طور شده این نیاز تامین شود. متأسفانه در بسیاری از موارد می‌بینیم این بیان احساس و محبت‌ها به مرور زمان بعد از ازدواج و با رویه رو شدن با مشکلات زندگی کمرنگ یا در برخی موارد به فراموشی سپرده می‌شود و این خود عاملی می‌شود برای سردی روابط که اثرات نامطلوبی بر فرزندان دارد. یکی از مهم‌ترین نیازهایی که فرزندان دارند و باید برایشان از سمت والدین تامین شود، امنیت است. امنیت یعنی در معرض خطر نبودن و داشتن آسایش و آرامش. والدینی که به یکدیگر محبت می‌کنند و فرزندان این محبت و دوست داشتن را متوجه می‌شوند، می‌توانند امنیت را در کودکانشان تامین نمایند. زیرا برای کودکان به ویژه کودکان کوچکتر این مساله بسیار مهم است که پدر و مادرشان با همدیگر خوب رفتار کنند در این صورت است که معنای امنیت داشتن را می‌توانند درک کنند.

سیراب از محبت تو

محبت نیاز همه انسان‌ها است و همه به نوعی به

دوستی می‌گویند: «بچه که بودم بی‌صبرانه منتظر بودم تابستان از راه برسد و من بار و بنهام را ببندم و به منزل پدری‌مادر بروم. خانه پدری‌مادر بزرگ مادری‌م، برخلاف فامیل پدری یک خانه کوچک با حیاط زیبا بود که زیبایی‌های نه به ساختمان و دکوراسیون و باغچه و... بود بلکه به مهر و محبت و احساسی بود که در تمام خانه موج می‌زد. به برخورد پدری‌مادر با همسر و فرزندان بود. به آرامش و امنیتی که آنجا احساس می‌کردم. شاید به خاطر همین امنیت و آرامش بود که چهار خاله و سه دایی و مادرم همه آدم‌های موفق در کار و تحصیل و زندگی شدند».

حرف‌های این دوست نازنین مرا به این نتیجه رساند که اغلب آدم‌های موفق اگر خیلی چیزها نداشتند اما در زندگی آرامش و امنیت داشته‌اند. احساس و عاطفه و آرامش نیاز امروز ما در زندگی است که همه ما بدجور به آن نیاز داریم و البته این پکیج عاطفی و احساس را از هیچ فروشگاهی نمی‌شود خرید بلکه باید آن را بسازیم و در زندگی بکار ببریم.

احساسم از آن تو

یک زندگی با حضور یک زن و مرد شکل می‌گیرد، یک زن و مرد با تولد یک کودک زندگی و خانواده خود را گسترده می‌کنند و... این قصه ادامه دارد. تولید مثل، تشکیل خانواده همیشه هست اما آنچه مهم است داشتن یک خانواده سالم و یک زندگی توام با آرامش است. اگر می‌خواهیم آرامش را تجربه کنیم،

وقتی کودک شما یک سناریو، داستان و شخصیت می‌سازد در اصل در حال توسعه مهارت‌های اجتماعی و کلامی است با دوباره بازی کردن سناریو او احساس و عواطفش را هم درگیر می‌کند

به جای آن اجازه دهید ذهن کودک خودش بسازد.

نویسنده و داستان‌سرای کودکان باشید

داستانی که ساخته و پرداخته خودتان باشد برای کودکان بهتر است چون به این ترتیب به او مسیرهای تخیل را نشان می‌دهید و آنها می‌فهمند چطور باید شخصیت‌سازی کنند. استفاده از کودک‌تان به عنوان شخصیت اصلی می‌تواند کمک بزرگی به گسترش احساسات او کند. خیلی زود او خودش داستان خودش را می‌سازد. شاید در ابتدا از روی دست شما تقلید یا کپی کند اما این خودش یک راه یادگیری است.

داستانی برای تخیل کودک

تقریباً هر نوع داستانی می‌تواند برای بازی تخیل مناسب باشد. حوله را می‌توانید کلاه پادشاهی کنید، دانه‌های حبوبات را جواهر کنید. حیواناتی که کودک دارد می‌تواند آنها را تبدیل به یک مزرعه کرده یا یک بیمارستان حیوانات درست کنید. بهترین ابزار تخیل ساده‌ترین آنهاست هر چه کنش فرزندان برای ایجاد شخصیت‌های خاص بیشتر باشد بهتر است. برای اطمینان از اینکه ایده‌های زیادی سراغ فرزندان می‌آید این است که او را با آدم‌های واقعی مکان‌ها و رویدادها بیشتر مواجه کنید

چرا تقویت تخیل

وقتی کودک شما یک سناریو، داستان و شخصیت می‌سازد در اصل در حال توسعه مهارت‌های اجتماعی و کلامی است با دوباره بازی کردن سناریو او احساس و عواطفش را هم درگیر می‌کند. تصور اینکه او یک ابرقهرمان است حس قدرت به او می‌دهد و به او می‌آموزد می‌تواند هر چیزی که می‌خواهد باشد. سعی کنید زیاد از کودک درباره کاری که انجام می‌دهد سوال نکنید به جای آن سعی کنید نظر بدهید مثلاً بگویید «وااو انگار سوار سفینه فضایی شدی» این به او اجازه می‌دهد تخیلش را در جهتی که می‌خواهد ببرد نه اینکه از شما پیروی کند. با ایجاد شرایطی که تخیل کودک پرورش پیدا می‌کند او مهارت حل مسئله پیدا خواهد کرد. بنابراین اصلاً فکر نکنید که این کارها اتلاف وقت است. چون وقتی بزرگ شده می‌تواند با چالش‌های پیش رویش کنار بیاید.

به احترام تخیل کودکم برپا

مریم حسینی

می‌توانید باعث فانتزی‌سازی فرزندان شوید. اگر کودک شما به طور طبیعی تخیل‌مند باشد این موضوع باعث می‌شود دایره لغاتش افزایش پیدا کند. کتاب‌هایی را انتخاب کنید که عکس‌های بزرگ و رنگی دارند می‌توانید هنگام کتاب خواندن هر چیزی را به داستان اضافه کنید. آنچه مغز او نیاز دارد ورودی است. صدای حیوانات را هنگام کتاب خواندن برایش در آورید و از صداهای خاص برای هر کدام از شخصیت‌ها استفاده کنید. سعی کنید کمتر از تلویزیون و سی‌دی استفاده کنید چون این ابزارها تخیل آماده را به خورد کودک می‌دهد.

پانکینگ دوست‌خیالی بنیامین معرف حضور همه خانواده بود. گاهی پانکینگ تا سقف قد می‌کشید و گاهی اندازه یک بند انگشت بود که در کف دست جا می‌شد، همانقدر که ما با ماجراهای دوست خیالی برادرزاده‌ام بنیامین حال می‌کردیم، مادرش نگران بود. این نگرانی زمانی به اوج رسید که تفتی و دیگران هم وارد قصه شدند و او به اتفاق بنیامین به روانشناس مراجعه کردند و البته که خانم دکتر وضعیت را حاد ندید و آن را یک اتفاق طبیعی دانست و مادری را از نگرانی درآورد. حالا بنیامین بزرگ‌تر شده و از پانکینگ و تفتی و رفقا خبری نیست و ما گاهی دلمان برای ماجراهایشان تنگ می‌شود. اما بنیامین روابط عمومی خوبی دارد. دامنه لغاتش گسترده است و ذهن خلاق دارد و در لحظه می‌تواند تحلیل کند و تصمیم بگیرد و.. به زعم همه این‌ها حاصل آن دیالوگ‌ها با پانکینگ و ما و رفقا است. این خاطره پنهانی است تا در این شماره از شاهد جوان به موضوع تخیلات کودکان بپردازیم و اینکه به این تخیلات احترام بگذاریم.

تخیلات کودک

چند سال اول زندگی کودک بسیار مهم است. همه کارهایی که با کودک نوپا انجام می‌دهید از قبیل آواز خواندن، بازی کردن و مغز کودک شما را رشد می‌دهد. تشویق فرزندان به فعالیت‌های محرک می‌تواند ارتباطات زیادی را در مغز ایجاد کند. با تکرار این اتصالات شبکه‌هایی در مغز ایجاد می‌شود که به او اجازه فکر کردن و یادگیری می‌دهد. این زمان مهمی در رشد ذهنی کودک نوپای شماست و شما با تشویق او به استفاده از تخیل، مسیر تخیل را به او نشان می‌دهید.

خیال‌سازی کنیم

با خواندن کتاب‌های تصویری درباره افراد ناآشنا و کنار هم قرار دادن آنها



در هر کشوری که حقوق مردم رعایت نشود و طبقه حاکمه فقط به فکر منافع خود باشد، احتمال وقوع انقلاب وجود دارد. با نگاهی به انقلاب‌های بزرگ دنیا، یعنی انقلاب فرانسه، انقلاب روسیه و انقلاب اسلامی ایران می‌توان بهتر به علل وقوع انقلاب‌ها پی برد

جامعه‌شناسی انقلاب‌های ارزشی

وقتی مردم دست به کار می‌شوند

فرح ستوده

کوچک به دلیل با سواد بودن، مطالعه و تحقیق در باره تاریخ کشور خود و سایر کشورها و آگاهی از تحولات جهانی وظیفه آگاهی‌بخشی اجتماعی را به عهده داشتند و توانستند همه مردم را بسیج کنند و علیه هیئت حاکمه بشوراندند و انقلاب کبیر فرانسه به وقوع پیوست.

انقلاب کبیر روسیه

این کشور هم در اثر استبداد و بی‌تدبیری تزارها در ابعاد اجتماعی، اقتصادی و سیاسی به شدت دچار ضعف شده و جنگ‌های طولانی، رکود اقتصادی، مهاجرت روستاییان به شهرها و بیکاری کارگران بحران سنگینی را به وجود آورده بود. فقر شدید طبقات متوسط به پایین جامعه که اکثریت جامعه روسیه را تشکیل می‌داد، در شورش‌ها و اعتصابات پی در پی دیده می‌شد که نهایتاً به انقلاب اکتبر ۱۹۱۷ و سقوط حکومت تزارها منتهی شد. روسیه در سال‌های ۱۹۰۴ و ۱۹۰۵ در جزیره کریمه از فرانسوی‌ها، انگلیسی‌ها و سپس از ژاپن شکست خورد که نشانه ضعف شدید نیروهای نظامی آن بود. از اواخر قرن نوزدهم که سرمایه‌گذاری‌های خارجی در روسیه انجام گرفتند، جامعه فئودالی و کشاورزی روسیه به تدریج وارد فاز صنعتی شد و دهقانان به امید کار در کارخانه‌ها روستاها را ترک کردند. آن کشاورزان ناراضی از سیستم فئودالی و ارباب رعیتی، به تدریج طبقه کارگران صنعتی یا پرولتاریا را در کارخانه‌ها شکل دادند و زمینه‌های مناسب برای قیام علیه نظام تزاری فراهم شد و

چرا انقلاب به وجود می‌آید؟

هنگامی که نظام‌های خودکامه بر سر کار هستند که جز به منافع خود نمی‌اندیشند و در نتیجه جامعه با فقر، ناامنی، بی‌قانونی، بی‌عدالتی و ظلم دست به گریبان است، مردم ناراضی که نمی‌توانند به حقوق حقه خود دست یابند و هر اعتراض آنها با سرکوب روبرو می‌شود، لاجرم دست به انقلاب می‌زنند تا خود را از شر نظام موجود خلاص کنند و طرحی نو در اندازند. در هر کشوری که حقوق مردم رعایت نشود و طبقه حاکمه فقط به فکر منافع خود باشد، احتمال وقوع انقلاب وجود دارد. با نگاهی به انقلاب‌های بزرگ دنیا، یعنی انقلاب فرانسه، انقلاب روسیه و انقلاب اسلامی ایران می‌توان بهتر به علل وقوع انقلاب‌ها پی برد.

انقلاب کبیر فرانسه

این انقلاب در سال ۱۷۸۹ میلادی به وقوع پیوست. در آن زمان فرانسه جنگی ۲۵ ساله را در داخل و خارج کشور از سر گذرانده و از جنبه‌های سیاسی، نظامی و اقتصادی به شدت تضعیف شده بود. مردم به شدت از وضعیت موجود ناراضی بودند و مهم‌تر از همه اینکه گوش شنوایی برای شنیدن اعتراضات و ناله‌های آنها وجود نداشت. دو درصد از جامعه که متشکل از نجبا و روحانیون بودند در رفاه و ثروت غوطه‌ور بودند و ۹۸ درصد جامعه در فقر و مصیبت به سر می‌بردند. طبقه بورژوا یعنی صنعتگران، کشاورزان، کارگران، معلمان، وکلای دادگستری، پزشکان، تجار بزرگ و صاحبان صنایع

کلمه انقلاب «Revolution» ابتدا در علم ستاره‌شناسی به کار می‌رفت و نشانه حرکت دورانی و منظم ستارگان بود، اما امروز به معنای تحول و دگرگونی به کار می‌رود و ربط چندانی به معنی اصلی خود ندارد. در مجموع انقلاب به معنی دگرگونی بنیادین در زمینه‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی، اخلاقی و مخصوصاً سیاسی است. این تحول معمولاً با خشونت و خونریزی همراه است و به سقوط نظام پیشین می‌انجامد. در انقلاب برخلاف کودتا و شورش یک نوع ناراضی‌عامی وجود دارد و هدف آن براندازی کلی نظم پیشین است، به همین دلیل هم انقلاب‌های مهم در طول تاریخ بسیار معدودند. در حالی که همواره شاهد کودتاها و شورش‌ها بوده‌ایم.

حرکتی را می‌توان انقلاب نامید که ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

- ۱- مردمی و توده‌ای بودن، یعنی همه اقشار مردم در آن شرکت داشته باشند.
 - ۲- شکل‌گیری در طی زمان طولانی و بروز سریع و ناگهانی
 - ۳- تغییرات بنیادین و همه‌جانبه و به عبارتی جایگزینی نظام نوین به جای نظام قبلی
 - ۴- خشونت. هیچ نظامی بدون مقاومت تسلیم نظام بعدی نمی‌شود و در نتیجه بروز خشونت اجتناب‌ناپذیر است.
- انقلاب‌ها معمولاً به سه ستون ایدئولوژی، رهبری و مردم استوارند.



وجه ممیزه انقلاب اسلامی با دیگر انقلاب‌های جهان ارزشی و دینی بودن آن است. درست است در دوره ستمشاهی طبقه حاکمه کنترل اقتصاد کشور را در دست گرفته بود و فقر و عقب‌ماندگی در سراسر ایران بیداد می‌کرد، اما علت اصلی وقوع انقلاب اسلامی رویارویی رژیم پهلوی با اعتقادات و باورهای دینی مردم و تلاش برای تبدیل جامعه شیعی به جامعه‌ای سکولار بود

سرانجام در سال ۱۹۱۷ با اعتصابات گسترده کارگران در سراسر روسیه، رژیم تزاری سرنگون و سیستم کمونیستی تشکیل شد.

«» انقلاب اسلامی ایران

وجه ممیزه انقلاب اسلامی با دیگر انقلاب‌های جهان ارزشی و دینی بودن آن است. درست است در دوره ستمشاهی طبقه حاکمه کنترل اقتصاد کشور را در دست گرفته بود و فقر و عقب‌ماندگی در سراسر ایران بیداد می‌کرد، اما علت اصلی وقوع انقلاب اسلامی رویارویی رژیم پهلوی با اعتقادات و باورهای دینی مردم و تلاش برای تبدیل جامعه شیعی به جامعه‌ای سکولار بود. رژیم شاه با برنامه‌های گسترده سیاسی، اقتصادی و به خصوص فرهنگی سعی می‌کرد از این کشور اسلام‌زدایی کند و این خطری بود که بیش از هر عامل دیگری مردم را به مبارزه علیه رژیم شاه ترغیب کرد.

گروه‌ها و جریانات گوناگونی در طول سلسله پهلوی تلاش کردند با روش‌های مرسوم در دنیا تغییراتی در ساختار حاکمیتی ایران پدید آورند، ولی از آنجا که تنها مکتب عاشورا قادر است یکپارچگی و انسجام اصلی را در جامعه ایران رقم بزند، این تلاش‌ها هنگامی به ثمر نشستند که زمام امور به دست مرجعیت شیعی افتاد و رهبری امام(ره) موجب شد اقشار مختلف مردم، بدون توجه به گرایش‌های سیاسی و باورهای اعتقادی خود زیر این پرچم گرد هم آیند و انقلاب اسلامی ایران در

اوج نابوری جهان به وقوع پیوندد. بدیهی است در سازماندهی و ایجاد تحرک انقلابی و شور مبارزاتی، نیروهای مؤمن و معتقد نقش تعیین‌کننده‌ای داشتند. در یک انقلاب ارزشی برخلاف سایر انقلاب‌ها تنها مسائل اقتصادی نقش ندارند، بلکه ضد ارزش‌هایی چون رواج فساد، بی‌بند و باری و ضدیت با ارزش‌های اعتقادی مهم‌ترین علت بروز این انقلاب‌هاست. این ویژگی تنها در انقلاب اسلامی ایران دیده شده و مهم‌ترین رکن وقوع و بقای آن است.

به همین دلیل کسانی که تلاش می‌کنند کاستی‌های جامعه را صرفاً به مسائل اقتصادی ربط بدهند، نگاهی فرا دینی به مسئله دارند و متأسفانه مردم معتقد به تشیع را درست نشناخته‌اند. ملت ایران اگر از نظر رفاه مادی در بالاترین سطح دنیا هم قرار بگیرد، اما ارزش‌های دینی و اخلاقی بر جامعه حاکم نباشند، احساس نارضایتی می‌کند و علیه آن نظام موضع می‌گیرد، اما اگر این ارزش‌ها حاکمیت داشته باشند قادر است با طیب خاطر هر کمبودی را تحمل کند، سفره‌غذایش را با خواهران و برادران دینی خود شریک شود و در خانه‌اش را به روی بی‌پناهان باز کند.

اگر هدف ملت ایران از انقلاب تنها مسائل اقتصادی بود، زندگی در حد متوسط حتی به ضرب و زور اقشار متعدد هم که شده برای مردم فراهم بود و مردم زندگی روزمره خود را تقریباً راحت

می‌گذراندند و برای آینده فرزندان‌شان دغدغه چندانی نداشتند. طبقه حاکم از امکانات بالایی برخوردار بود، اما طبقات متوسط شهری هم در حد درآمد خود به تفریح و خوش گذراندن سرگرم بودند و مشکل زیادی را در این زمینه‌ها احساس نمی‌کردند. مشکل از جایی شروع شد که هیئت حاکمه در پی اجرای اوامر اربابان خود به مقابله با اعتقادات اخلاقی و دینی مردم پرداخت و با اجرای برنامه‌های وسیع فرهنگی سعی کرد فرهنگ شیعی را تضعیف کند.

امروز هم برخلاف آنکه تلاش می‌شود مشکلات مردم صرفاً در مسائل اقتصادی طبقه‌بندی شوند، به نفع همه است که از یاد نبییم این مردم هنگامی که احساس می‌کردند فقر و ثروت با عدالت تقسیم می‌شوند، کمبودهای شدید دوره انقلاب، جنگ و تحریم‌های سنگین را تاب آوردند، اما اگر احساس کنند که تحمل شداید تأثیری در حفظ ارزش‌های اخلاقی، دینی و فرهنگ ارزشمند شیعی که مبتنی بر عدالت محض است در معرض خطر قرار گرفته است، حتی اگر رفاه آنها به بالاترین سطح ممکن در دنیا هم برسد، باز اعتراض خواهند کرد و هر رفتار و روشی را که با سیره ائمه(ع) تناسب نداشته باشد به باد انتقاد خواهند گرفت.

بنابراین تفاوت انقلاب ارزشی که تنها در انقلاب اسلامی ایران مصداق بیرونی پیدا کرده، محوریت دین، اخلاق و آرمان‌هاست.



سال ۸۳ بود که رفت کربلا و این سفر مسیر زندگی‌اش را عوض کرد. در مسجد کوفه با مجاهدین عراقی آشنا شد و در کنار آن‌ها با سربازان آمریکایی جنگید. تا پایان جنگ عراق چندین بار به عراق رفت و با گروه مقتدا صدر با آمریکایی‌ها جنگید. علی آن جا آری جی زن بود

گذری بر زندگی شهید مدافع حرم علی عسگری

مژده شهادت

○ سیده زینب اسکندریان

مبارزه با آمریکا

زمان حمله آمریکا به عراق بود. یک شب با علی داشتیم یک برنامه تلویزیونی می‌دیدیم. اخبار سربازان آمریکایی را نشان می‌داد که به نوامیس مسلمانان تجاوز می‌کنند. وقتی علی این صحنه‌ها را می‌دید تنش می‌لرزید. معلوم بود چه قدر غیرتی می‌شد. سال ۸۳ بود که رفت کربلا و این سفر مسیر زندگی‌اش را عوض کرد. در مسجد کوفه با مجاهدین عراقی آشنا شد و در کنار آن‌ها با سربازان آمریکایی جنگید. تا پایان جنگ عراق چندین بار به عراق رفت و با گروه مقتدا صدر با آمریکایی‌ها جنگید. علی آن جا آری جی زن بود.

بیداری اسلامی

خیلی پیگیر اوضاع منطقه بود. با شروع بیداری اسلامی در منطقه، چندین سفر به عراق، لبنان و سوریه داشت. در لبنان با نیروهای حزب‌الله همکاری داشت و بعد از اینکه تکفیری‌ها به سوریه حمله کردند با هدایت حزب الله برای کمک به مردم مظلوم سوریه و حفاظت از حضرت زینب سلام‌الله‌علیها راهی سوریه شد.

چریک

علی یک چریک عالی بود. در هر عملیاتی که علی شرکت می‌کرد باعث روحیه مضاعف نیروها می‌شد. سوریه علاوه بر جنگ، در کارهایی که تخصص داشت به مردم سوریه کمک می‌کرد. علاوه بر آن در کارهای امدادسانی به مجروحین هم شرکت می‌کرد.

نذر

سال ۸۵ با علی در سیرجان کار می‌کردیم. روز عاشورا گفت: «یک حاجت دارم و می‌خواهم یک گوسفند قربانی کنم. در خانه یکی از بچه‌ها گوسفند را ذبح کردیم. وقتی داشتیم گوشتش را تقسیم می‌کردیم. علی گفت: «دیشب خواب دیدم سوره صف را با صوت زیبایی دارم می‌خوانم. کسی تعبیر خوابم را می‌داند؟» به کتاب تعبیر خواب رجوع کردیم که دیدیم امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «هر کس سوره صف را در خواب بخواند سرنوشتش به شهادت ختم می‌شود.»

جهاد باموال و انفس

یک بار از سوریه زنگ زد و گفت: «۴ میلیون در حسابم پول هست و یک مقداری هم طلا دارم به پول تبدیلشان کن و برایم بفرست» گفتیم: «آنجا تو در جنگی پول به چه دردت می‌خورد؟» آیه ۲۰ سوره توبه را خواند که: «کسانی که ایمان آوردند و مهاجرت کردند و در راه خدا با اموال و جان‌هایشان جهاد کردند، بزرگترین درجه را نزد خداوند دارند و اینان رستگارانند.»

گلزار شهدا

عمه‌ی علی برایمان تعریف کرد: «یک روز قبل از آخرین سفرش با موتور آمد دنبالم و گفت آماده شو

خاطر نهی از منکر درگیر شده بود. همیشه دایم‌الوضو بود و به توصیه پدر بزرگش حاج خداداد عسگری همیشه غسل شهادت می‌کرد. می‌گفت: «پنججوری اگر در میدان جنگ هم نباشم باز اگر بمیرم شهید حساب می‌شوم.»

روزه در مخازن کروی

علی بعد از پایان دوره متوسطه وارد بازار کار شد و سخت کار می‌کرد. او در پروژه‌های صنعتی جنوب کشور مشغول کار بود. این اواخر تبدیل به یک استاد کار ماهر شده بود. در محیط کار بارزترین ویژگی‌اش تقید به مسایل شرعی بود. ماه رمضان علی در پتروشیمی در مخازن کروی بدنه مخازن که تا ۱۰۰ درجه سانتی گراد حرارت می‌دید تا گرم بشود - کار می‌کرد. در آن شرایط حتی اگر کسی روزه هم نبود کار برایش سخت بود ولی علی خیلی تحمل بالایی داشت.

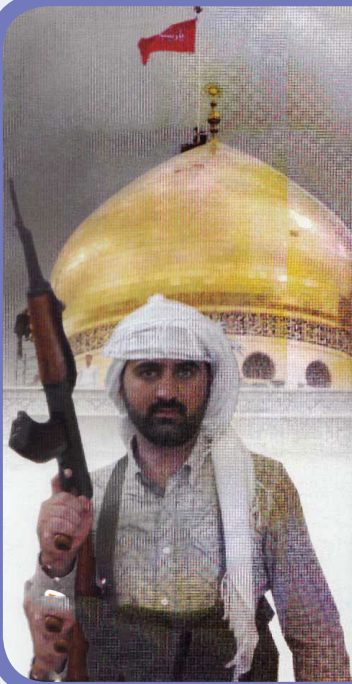
نان حلال

یک شب با علی به خوابگاه رفته بودیم. دوستان در حال خوردن هندوانه بودند تا ما را دیدند تعارف کردند. علی قبل از اینکه بخورد، پرسید: «این اطراف مغازه‌ای نیست، این هندوانه‌ها را از کجا آوردید؟» گفتند: «از باغ کنار پتروشیمی کنده‌ایم.» علی گفت: «صاحبش می‌داند؟» گفتند: «نه!» علی چنگال را بر زمین گذاشت و گفت: «با مال شبهه ناک جسم و روحمان آلوده می‌شود.»

حق طلبی

یکی از خصوصیات بارز علی، روحیه حق طلبی و مقید بودن به اجرای احکام بود. چندین بار با افراد شرور به





تا با هم به جایی برویم، آماده شدم و به گلزار شهدا رفتیم. تعجب کردم. گفتم: «چرا اینجا؟» گفت: «عمه بشین اینجا، کار دارم. قبر همه شهدا را شست و گوشه گلزار نشستیم. گفت: «عمه می بینی اینجا چقدر با صفاست. این صفا و صمیمیت اینجا به یمن برکت شهداست. عمه، من هم شهید می شوم و همین جایی که نشستیم مزارم می شود.»

شهادت

۳ بعد از ظهر دوشنبه دهم بهمن سال ۹۱ همزمان با ولادت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، مصادف با روز تولد خودش به شهادت رسید. همزمان می گویند بیش از ۱۰ تکفیری را کشت و بعد هم به آرزویی که سال ها خانه به دوش بود رسید. برای مادرش گفته بود که کنار ضریح ابا عبدالله الحسین علیه السلام شهادت خودش را دیده بود. همانطور که در مسجد کوفه هم دیده بود که با تیر مستقیم شهید می شود و همان جوری شهید شد.

آگاهی از شهادت

امام جماعت حرم حضرت رقیه سلام الله علیها نقل می کند: «سه روز قبل شهادت ایشان، با چند نفر از مجاهدین لبنانی پیش ما آمدند و به او گفتم آقای عسگری شما چند ماه است که در سوریه هستید. یک سفر به ایران بروید و به خانواده تان سر بزنید. علی لیخندی به من زد و گفت: «شما فکر می کنید من به اراده خودم اینجا آمده ام؟ من مولایم امام حسین (ع) را در خواب دیدم، خود حضرت وعده شهادت به من دادند. بازگشتی در کار نیست.»

تشییع

وقتی پیکرش را برای تشییع به شهرشان آوردند غوغایی به پا شد، همه می خواستند خود را به تابوت علی برسانند. یاد حرفش افتادم که گفته بود: «من خیلی زود شهید می شوم و در این قسمت گلزار شهدا دفن می شوم.» همانطور که گفته بود شد و همان جا دفن کردند.

لباس شهادت

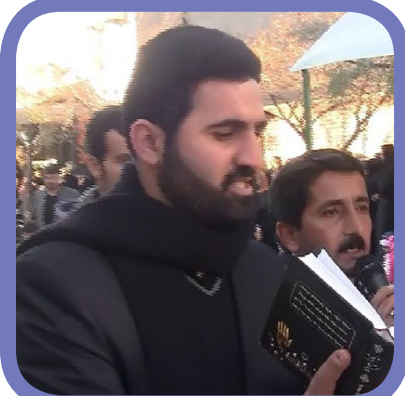
بعد از شهادت علی یکی از رزمنده های حزب الله که آرزوی شهادت داشت، اصرار کرد که لباس علی را به او بدهیم، می گفت: «مهر شهادت بر لباس علی خورده». بالاخره لباس را گرفت و در همان لباس ۳ روز بعد به شهادت رسید.

وصیت نامه شهید علی عسگری

بسم الله الرحمن الرحيم
انالله و انا الیه راجعون

حسبی الله و نعم الوکیل و نعم النصیر ماشاء الله لا حول ولا قوت الا به الله العلی العظیم توکلت علی الحی الذی لا یموت الحمد لله الذی لم یتخذ صاحباً ولا ولدا ولم یکن له شریک فی الملک ولم یکن له ولی من الذل و کبره تکبیرا..
من علی عسگری فرزند بهروز پس از سپاس خداوند

قدری به فکر آخرت باشید این مشکلات به قول مرجع عالی قدر آیت الله بهجت که روحش قرین رحمت خدا باد گرفتاری های قبل از ظهور امام زمان برای مسلمانان می باشد. عزیزانم اندکی صبر، سحر نزدیک است. اما همشهریان گرمای دوستان و آشنایان و اقوام در این مدت در زندگی فراز و نشیب های زیادی کشیده ام که غالباً بر اساس بعضی سوء تفاهم هایی بوده که بعضی عزیزانم مرتکب شده اند، همه شما را حلال می کنم اما تعدادی از شما نیز بر گردن من حق داشتید، با تمام توان و امکان تلاش کردم که رضایت شما حاصل شود و به نظر خودم توانستم بیشتر دین ها را ادا کنم و رضایت حاصل کنم اما آنهایی که بر گردن من حق دارند به یگانگی خدا سوگندتان می دهم که یا حلال کنید یا از پدر و برادرانم بخواهید تا جبران کنند چون من قصد بدی نبوده که دینی بر گردنم باشد. وجودتان را شامل این حدیث کنید که می فرماید در روز قیامت منادی فریاد می زند کسانی که از خدا طلبکار هستند برخیزند، تعدادی از مردم بر می خیزند از آنها سوال می شود که شما چکار کرده اید که از خداوند طلبکارید؟ می گویند: ما بندگان را باخاطر خدا حلال کردیم و اکنون از خدا طلبکاریم. اما پدر و مادر عزیزم اگر خونم در راه خدا ریخته شد اندوهگین نباشید، شادی کنید که این آرزوی اولیای خدا بود آیا نه این است که همه دیر یا زود خواهند رفت؟ پس فقط صبر کنید و به یاد اهل بیت سید الشهداء سوگواری کنید و در آمرزش من هم دعا کنید والسلام علیکم و رحمه الله و برکاته. علی عسگری



توصیه‌های ارزشمند امام علی به مالک به عنوان حاکم
مصر در مورد رعایت حق مردم، اهمیت حقوق شهروندی
در اسلام را به تصویر می‌کشد.

مبانی حقوق شهروندی در قانون اساسی

شهروندان و حقوق شان

○ اعظم حمیدپور

هر نظام سیاسی بر اساس ماهیت، اهداف، ارزش‌ها و هنجارهای خود، مولفه‌های متفاوتی را برای حقوق شهروندی به رسمیت می‌شناسد و تعریف ویژه خود را از حقوق شهروندی ارائه می‌دهد. از دید بسیاری از صاحب‌نظران نگاه تدوین‌کنندگان قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران به مقوله حقوق شهروندی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی از یک سو و مردمسالاری شناخته شده در دنیای امروز از سوی دیگر بوده است.

حقوق بشسر به طور کلی و حقوق شهروندی به طور جزئی در مبانی حقوقی اسلام و نظام‌های مردم سالاری شناخته شده در دنیا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

با توجه به اینکه انسان به خودی خود در اسلام و نظام‌های مردم سالار ارزش والایی برخوردار است، مولفه‌های حقوق شهروندی در این دو نظام دارای اشتراکاتی است.

در این ارتباط، نظام جمهوری اسلامی در ایران که بر محورهای اسلام و مردم سالاری استوار شده، از اصول و مولفه‌های هر دو در تدوین قانون اساسی خود بهره گرفته است. به طوری که می‌توان ساختار قانون اساسی کشورمان را الهام گرفته از ارزش‌ها و هنجارهای اسلامی و دموکراتیک دانست.

به رغم این مزیت، نظام حقوقی جمهوری اسلامی ایران کامل و بدون نقص نیست. زیرا چالش‌ها و کاستی‌های موجود در مسیر احقاق حقوق شهروندان، در موارد گوناگون، ضعف ساختارهای حقوقی و همچنین مصداق‌هایی از اجرا نشدن کامل مفاد قانون اساسی را در طول سالیان گذشته نمایان ساخته است.

«مبانی نظام حقوقی اسلام»

بر اساس تعالیم اسلامی هدف غایی دین، انسان‌سازی و حفظ کرامت انسان‌ها است. انسان در دین مبین اسلام تا اندازه‌ای از کرامت و ارزش برخوردار است که خداوند به او مقام «خلیفه الهی» اعطا کرده است.

در تعالیم اسلامی انسان موجودی دارای کرامت است.

چنانکه خداوند در آیه ۷۰ سوره مبارکه اسراء می‌فرماید: و به راستی ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم و آنان را در خشکی و دریا (بر مرکب‌ها) بر نشانیدیم، و از چیزهای پاکیزه به ایشان روزی دادیم، و آنها را بر بسیاری از آفریده‌های خود برتری آشکار دادیم.

مبنای برتری انسان در تعالیم اسلامی نه نژاد و قوم و رنگ و... که تقوای الهی بود. چنانکه خداوند در آیه ۱۳ سوره حجرات نیز می‌فرماید: ای مردم! بی‌تردید ما همه افراد نوع شما را از یک مرد و زن (آدم و حوا) آفریدیم و شما را قبیله‌ای بزرگ و کوچک قرار دادیم تا همدیگر را بشناسید مسلماً گرامی‌ترین شما نزد خدا پرهیزکارترین شماست همانا خداوند بسیار دانا و آگاه است.

مبنای رسالت پیامبر اسلام نیز بر دو اصل کرامت و برابری انسان‌ها استوار بود. ظهور اسلام و تعالیم پیامبر در جامعه‌ای که قومیت، نژاد و طبقه اجتماعی مبنای

نظام اجتماعی آن را تشکیل می‌داد، تحولی عظیم به وجود آورد.

بر اساس آموزه‌های اسلامی و پیامبر اسلام میان فقیر و غنی، سیاه و سفید، برده و ارباب و... تفاوتی وجود ندارد و انسان به حکم انسان بودنش دارای ارزش و کرامت شناخته شد.

بنابراین قوانین اسلامی بر محور کرامت انسان شکل گرفته است. در اسلام برای انسان در جایگاه‌ها و موقعیت‌های متفاوت حقوق متعددی در نظر گرفته شده است.

در این رابطه تعلیم و سیره پیامبر اسلام و امامان شیعه در حکومت‌داری را می‌توان الگوهایی در بردارنده مولفه‌های حقوق انسانی برشمرد. حقوق بشر و حقوق شهروندان حکومت اسلامی نیز در دل این حقوق انسانی نهفته است.

در جامعه بدوی عربستان جاهلی که زنده به گور کردن دختران امری طبیعی به شمار می‌آمد، تاکید بر آزادی بیان، عقیده و مذهب، برابری سیاه و سفید، حقوق بردگان و حتی حقوق حیوانات طلوعه تعلیمی پیشرو و مرقی را نمایان ساخت. همچنین حقوق مردم بر حکومت و حکومت بر مردم در بخش‌هایی از تعلیم و آموزه‌های اسلامی بیان شد و مورد تاکید قرار گرفت.

سیره نظری امام علی(ع) در حکومت‌داری و رعایت حقوق شهروندی را می‌توان در نامه ایشان به مالک اشتر مشاهده کرد.

توصیه‌های ارزشمند امام علی به مالک به عنوان حاکم مصر در مورد رعایت حق مردم، اهمیت حقوق شهروندی در اسلام را به تصویر می‌کشد.

نگاهی به مبانی نظام حقوقی جمهوری اسلامی ایران

علاوه بر آنچه گفته شد و به رغم جلوه‌های چشمگیر و مرقی آیین اسلام، قوانین اسلامی باید با توجه به روح حاکم بر شریعت و نیازها و شرایط زمانه، مورد بازبینی و تعدیل قرار گیرند.

از همین رو است که آموزه‌های اصیل دینی، باب اجتهاد را برای پویا و زنده نگاه داشتن دین مورد تایید قرار داده است.

از دید برخی صاحب‌نظران، با توجه به استواری نظام حقوقی و قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران بر مبانی دینی، الزام‌های مربوط به اجتهاد در قوانین اسلامی به تبع به قانون اساسی کشورمان نیز تسری می‌یابد.

از این رو قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران را می‌توان به نوعی چارچوب حقوقی یک حکومت اسلامی بر مبنای شرایط و واقعیت‌های کنونی و امروزی به حساب آورد.

در تدوین قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران همچنین از تجربه‌های کشورهای مردم سالار و حقوق موضوعه‌ای که مغایر با اصول اسلام نبوده، بهره گرفته شده است.

علاوه بر آن، نظرات سیاسی-فقهی امام خمینی



در قوانین عادی ما نیز حقوقی برای مردم در نظر گرفته شده است. قانون احترام به آزادی‌ها و حفظ حقوق شهروندی ۱۳۸۳، قانون گردش آزاد اطلاعات، آیین دادرسی و... از مهمترین قوانین عمومی محسوب می‌شوند که در این زمینه به تصویب رسیده‌اند.



و تفهیم شود و حداکثر ظرف مدت بیست و چهار ساعت پرونده مقدماتی به مراجع صالحه قضایی ارسال و مقدمات محاکمه، در اسرع وقت فراهم گردد. متخلف از این اصل طبق قانون مجازات می‌شود.

- اصل سی و سوم بر ممنوعیت تبعید افراد مگر به حکم قانون تاکید دارد.

- اصل سی و چهارم حق برخورداری از دادخواهی عادلانه را برای افراد ملت به رسمیت می‌شناسد.

- اصل سی و پنجم بر حق برخورداری مردم از وکیل تاکید دارد.

- اصل سی و ششم قانون اساسی آورده است که حکم به مجازات و اجرای آن باید تنها از طریق دادگاه صالح و به موجب قانون باشد.

- اصل سی و هفتم بر براءت همه افراد مگر در صورت اثبات جرم در دادگاه تصریح دارد.

- اصل سی و هشتم بر ممنوعیت شکنجه برای گرفتن اقرار، سوگند یا شهادت ناظر بوده و تاکید شده که متخلف از این اصل طبق قانون مجازات می‌شود.

- اصل سی و نهم قانون اساسی بر ممنوعیت هتک حرمت و حیثیت کسانی که به حکم قانون دستگیر، بازداشت، زندانی یا تبعید شده‌اند، تاکید دارد.

- اصل چهل نیز ناظر بر این اصل است که هیچکس نمی‌تواند اعمال حق خویش را وسیله اضرار به غیر یا تجاوز به منافع عمومی قرار دهد.

- اصل چهل و یکم بر حق برخورداری از تابعیت و ممنوعیت لغو آن برای ایرانی‌ها، مگر به درخواست خود یا در صورتی که به تابعیت کشور دیگری درآید مبتنی است.

- اصل چهل و دوم نیز در خصوص شرایط برخورداری اتباع خارجی از تابعیت ایرانی آورده است: اتباع خارجه می‌توانند در حدود قوانین به تابعیت ایران درآیند و سلب تابعیت اینگونه اشخاص در صورتی ممکن است که دولت دیگری تابعیت آنها را بپذیرد یا خود آنها درخواست کنند.

سخن آخر

با وجود این، بسیاری از کارشناسان بر این باورند که حقوق شهروندان در قانون اساسی به طور صریح، موردی و عملیاتی مورد توجه و تاکید قرار نگرفته است. البته از دید بسیاری از

(ره) بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران که تبلور منابع و حیانی در اندیشه سیاسی ایشان بوده است، در تدوین قانون اساسی نقشی برجسته داشته است.

در این ارتباط، فصل سوم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران در ۲۳ اصل حقوق ملت را به رسمیت شناخته است:

- در اصل نوزدهم قانون اساسی حق برابری مردم از هر نژاد و رنگ و زبان و... به رسمیت شناخته شده است.

- اصل بیستم حقوق برابر انسانی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی با رعایت موازین اسلامی را برای زن و مرد در نظر گرفته است.

- اصل بیست و یکم حقوق مربوط به حمایت از خانواده را به رسمیت شناخته است.

- اصل بیست و دوم بر مصون بودن حیثیت، جان، مال، حقوق، مسکن و شغل اشخاص از تعرض، مگر در مواردی که قانون تجویز کند، مبتنی است.

- اصل بیست و سوم حق آزادی عقیده را به رسمیت شناخته و می‌گوید هیچکس را نمی‌توان به صرف داشتن عقیده‌ای مورد تعرض و مواخذه قرار داد.

- اصل بیست و چهارم بر آزادی نشریات و مطبوعات در بیان مطالب مشروط به مخالف نبودن با مبانی اسلام یا حقوق عمومی تاکید کرده و در توضیح آن می‌نویسد: تفصیل آن را قانون معین می‌کند.

- اصل بیست و پنجم بر ممنوعیت تجسس، استراق سمع، ضبط و فاش کردن مکالمات تلفنی، افشای مخابرات تلگرافی و تلکس و سانسور، مگر به حکم قانون تاکید دارد.

- اصل بیست و ششم بر آزادی فعالیت‌های حزبی و صنفی مشروط به نقض نکردن استقلال، آزادی، وحدت ملی، موازین اسلامی و اساس جمهوری اسلامی مبتنی است.

- اصل بیست و هفتم، آزادی تجمع‌ها و راهپیمایی‌ها را مشروط بر حمل نکردن سلاح و مخالف نبودن با مبانی اسلامی، به رسمیت شناخته است.

- اصل بیست و هشتم بر آزادی انتخاب شغل در صورت مخالف نبودن با اسلام، مصالح عمومی و حقوق دیگران تاکید دارد.

- اصل بیست و نهم حق برخورداری از تامین اجتماعی را برای همه اقشار و گروه‌ها تضمین می‌کند.

- اصل سیام حق آموزش رایگان را برای همه ملت به رسمیت می‌شناسد.

- اصل سی و یکم بر حق داشتن مسکن برای همه افراد و خانواده‌های ایرانی تصریح دارد.

- اصل سی و دوم آورده است که هیچکس را نمی‌توان دستگیر کرد مگر به حکم و ترتیبی که قانون معین می‌کند. در صورت بازداشت، موضوع اتهام باید با ذکر دلایل بلافاصله کتبا به متهم ابلاغ

ناظران در قوانین اساسی بسیاری از کشورها به چارچوب‌های کلی اشاره شده و مجال پرداختن به حقوق شهروندی نه در دل قانون اساسی بلکه در منشورها و لوایح قانونی برآمده از قانون اساسی قرار گرفته است.

جدای از اصول مربوط به حقوق ملت در قانون اساسی جمهوری اسلامی، در قوانین عادی ما نیز حقوقی برای مردم در نظر گرفته شده است. قانون احترام به آزادی‌ها و حفظ حقوق شهروندی ۱۳۸۳، قانون گردش آزاد اطلاعات، آیین دادرسی و... از مهمترین قوانین عمومی محسوب می‌شوند که در این زمینه به تصویب رسیده‌اند.

به رغم وجود چنین قوانینی در قانون اساسی و قوانین عمومی، همچنان احقاق حقوق شهروندان در کشورمان با چالش‌های جدی روبه رو است.

بسیاری از کارشناسان حقوقی و فعالان حوزه حقوق شهروندی بر این باورند که تصریح نشدن حقوق "شهروند" در قانون اساسی، کلی نگرانی و ارائه ندادن مصداق‌های کافی در مورد حقوق مردم، مقید کردن حقوق به قید و بندهایی چون قرار گرفتن در چارچوب اصول کلی موازین اسلامی و مصالح عمومی و ملی، نبود ضمانت اجرای قوی و... از جمله آسیب‌هایی است که احقاق حقوق کامل شهروندان را در کشورمان با دشواری‌هایی روبرو ساخته است.

بنابراین بررسی آسیب شناسانه مقوله حقوق شهروندی در سطح قانونی و اجرایی می‌تواند به عنوان اولین گام در جهت ارتقای حقوق مردم تلقی شود؛ مساله‌ای که در گزارش‌های آتی مورد توجه قرار خواهیم داد.

نسل قدیم باید متوجه شود که وضعیت عوض شده و شرایط جدید تفکر، احساسات و رفتار جدیدی را اقتضا می‌کند، لذا باید به فرزندان خود حق بدهند و آنها را دشمن تلقی نکنند

مهارت برخورد با بزرگسالان

آشته نسل‌ها

○ شیدا خدابخشیان

نظام ارزشی و دینی و فرهنگی این جامعه دارای ریشه‌های عمیقی است، خوشبختانه هنوز گرفتار شکاف بین نسل‌ها نشده‌ایم و می‌توان از آنچه که روی داده با نام گسست فرهنگی یاد کنیم. افزایش بی‌قاعده و بی‌رویه فارغ‌التحصیلان دانشگاهی طبیعتاً سطح انتظارات آنها را از خانواده و جامعه بالا برده و در مقابل، کمبود فرصت‌ها و امکانات شغلی برای این فارغ‌التحصیلان موجب استرس‌زدگی و افسردگی نسل جوان را پدید آورده و حس بی‌مسئولیتی در قبال خانواده و جامعه را در آنان تقویت کرده است.

چه باید کرد؟

مهم‌ترین اصل، آموزش نسل‌های قبل است تا بتوانند با تغییرات فرهنگی جدید کنار بیایند و قافیه را بنوازند. نسل قدیم باید متوجه شود که وضعیت عوض شده و شرایط جدید تفکر، احساسات و رفتار جدیدی را اقتضا می‌کند، لذا باید به فرزندان خود حق بدهند و آنها را دشمن تلقی نکنند. نسل جدید هم نباید بی‌حساب و کتاب به هر چه که متعلق به گذشته است پشت پا بزند و باید متوجه باشد که او خود دنباله گذشته است. هر چه این بازتولید فرهنگی به نحو کامل‌تر و شایسته‌تری صورت بگیرد، اشتراک فرهنگی دو نسل بالاتر می‌رود و بین دو نسل اختلاف غیرقابل جبرانی پیش نمی‌آید. چنانچه بین نسل‌های قدیم و جدید تفاهم برقرار شود، نسل جدید کمتر دچار بحران هویت می‌گردد.

بنابراین نسل قدیم بهتر است با استفاده از زبان مشترک، ارزش‌های اعتقادی و اخلاقی خود را به نسل جدید منتقل کند. برای انجام این کار، نسل قدیم باید زبان تحکم و تعصب را کنار بگذارد و از همدلی و زبان منطق و از فرهنگ و آموزش جدید برای انتقال مفاهیم مورد نظر خود استفاده کند تا نسل جدید برای قبول آن ارزش‌ها و هنجارها شوق و انگیزه داشته باشد.

با برگزاری دوره‌های آموزش خانواده می‌توان خانواده‌ها و والدین را با احساسات و شرایط روحی و روانی نسل جدید آشنا کرد. این آشنایی نقش بسیار مهمی در کاهش گسست‌های نسلی دارد. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات نسل قدیم و جدید آن است که نیازها، آرزوها، شرایط و محدودیت‌های یکدیگر را درک نمی‌کنند. پدر و مادرها به آسانی دوره نوجوانی و جوانی خود را فراموش و این گونه وانمود می‌کنند که همواره میرا از خطا بوده‌اند. از سوی دیگر، نسل جوان هم بدون توجه به امکانات و محدودیت‌های پدر و مادرها، همه چیز را از آنان مطالبه می‌کنند. نبود زبان مشترک و تفاوت‌های علمی و مهارتی در بین این دو نسل، مشکل را صد چندان می‌کند، بنابراین تقویت مهارت‌های والدین و فرزندان و بالا بردن سطح آگاهی‌های هر دو طرف می‌تواند تا حد زیادی به پر کردن این شکاف نسلی کمک کند.

معرض دگرگونی‌های اجتماعی و تکنولوژی سریع و بی‌سابقه است. در دهه‌های اخیر، گسترش حیرت‌آور رسانه‌های گروهی و فناوری‌های ارتباطی، آگاهی‌های عمومی نسل جدید را به شدت بالا برده و فاصله آنها را با نسل قبل زیاد کرده است. اینک دیگر ارزش‌های خانوادگی تنها منبع تعیین ارزش‌ها و باورها نیستند و رسانه‌های همگانی و ارتباطات گسترده در حوزه‌های اجتماعی و انسانی، تأثیرات عمیق و پایداری را به جا می‌گذارند. جامعه ایران هم در دهه‌های گذشته تحولات اجتماعی بزرگی چون انقلاب، جنگ، بازسازی و... را به خود دیده است. این تحولات ساختاری و فرهنگی، زمینه را برای ایجاد گسست بین نسل جوان با والدین آنها فراهم آورده و نظام ارزشی دو نسل را به شدت تحت تأثیر خود قرار داده است. در سال‌های اخیر، چالش بین فرزندان و پدر و مادرها عمیق‌تر و گسترده‌تر شده و تغییر نسل که علی‌القاعده می‌تواند منشأ تغییرات مثبت در جامعه باشد، به تعارض بین نسل‌ها منجر گردیده و نهاد خانواده را دچار مشکل کرده و به تبع آن نابسامانی‌های اجتماعی فراوانی را به وجود آورده است.

هر چند جامعه ایران در اثر تحولات اجتماعی عظیمی که در سه دهه گذشته روی داده دچار تغییرات فرهنگی شدیدی شده است؛ اما از آنجا که

تغییر لازم‌ه رشد فردی و اجتماعی است و اگر نسل‌های بعدی نسبت به نسل‌های قبل پیشرفت و تغییری پیدا نمی‌کردند، بشر همچنان در قرن‌ها پیش متوقف شده بود، بنابراین، تفاوت بین نسل‌ها امری بدیهی، طبیعی و ضروری است.

قبل از پیدایش جامعه صنعتی مدرن، شکاف نسلی معنا نداشت، زیرا ابتکار عمل در دست بزرگ‌ترها بود و کوچک‌ترها ملزم به پیروی محض بودند و در نتیجه اختلاف‌نظری هم پیش نمی‌آمد تا منجر به گسست و شکاف شود، اما با وقوع جنگ‌های جهانی اول و دوم و جنبش‌ها و انقلاب‌های اجتماعی بزرگ، ناگهان اعتماد نسل جوانی که در اثر تصمیم‌گیری‌های وحشتناک بزرگ‌ترها به مسلخ رفته و کرور کرور کشته شده بودند، نابود شد و سنت، میراث و اقتدار بزرگ‌ترها یکسره رنگ باخت. در این میان، مهارت نسل جدید در بهره‌برداری از مظاهر و تکنولوژی‌های نوین و ناتوانی نسل قبل در این زمینه، ناکارآمدی نظام خانواده، نظام آموزشی و فرهنگی در انطباق با تحولات سریع و پیچیده عصر مدرن، هر روز بیش از پیش نسل جوان را از پدر و مادرها و نیاکان خود دور کرد.

در دنیای معاصر، دیگر نمی‌توان شکاف و گسست بین نسل‌ها را یک امر کوچک و عادی جلوه داد. نسل جوان فعلی بیش از هر دوران دیگری در



طرز تهیه کله جوش اصفهان



با آمدن فصل سرما، بهانه ای است به سراغ غذاهای محلی کشور عزیزمان برویم. اصفهان علاوه بر داشتن معماری و آثار باستانی زیبا، غذاهای محلی بسیار خوشمزه ای دارد. در این شماره طرز تهیه کله جوش را برای شما عزیزان آماده کرده ایم.

مواد لازم کله جوش:

- گردوی خرد شده ۲-۳ قاشق غذاخوری
- پیاز ۲ عدد
- شنبلله خشک ۲ قاشق غذاخوری
- زردچوبه نصف قاشق مرباخوری!
- کشک نیم کیلو
- آب ۲ لیوان



تذکر ضروری: مقادیر یاد شده همه تقریبی هستند، به سلیقه خودتان می‌توانید هر کدام را کمی بیشتر یا کمتر کنید!

طرز تهیه:

- * ابتدا پیاز را در مقداری روغن تفت دهید تا طلایی شود. سپس نعنا خشک و کمی زردچوبه به آن اضافه کنید و بسیار کم تفت دهید.
- * سپس کشک را با حدود یک لیوان آب رقیق کنید و به مواد سرخ شده اضافه نمایید و هم بزنید تا جوش بیاید و یکی دو قل بزند تا به غلظت مناسب برسد.
- * در مرحله آخر گردوها را داخل بقیه مواد می‌ریزیم. اما نمی‌گذاریم خیلی بپزد چون رنگ غذا سیاه می‌شود.
- * این غذا را در کاسه سرو کنید، معمولاً این غذا را با نان سنگک ترید نموده و نوش جان می‌کنند.

رفتار والدین باید همراه با اقتدار باشد، ولی باید بدانند که در دنیای معاصر، استبداد جواب نمی‌دهد و شکاف بین نسل‌ها را بیشتر می‌کند. در قدیم، قدرت خانواده در پدر متمرکز و تعامل بین افراد خانواده و پدر به صورت یک قطبی بود، ولی این روزها ساختار خانواده‌ها چندقطبی و قدرت در خانواده توزیع شده است. خانواده‌هایی که توانسته‌اند با شیوه‌های پویا این توزیع را انجام بدهند، تعارض بین نسل قبلی و جدید را به حداقل رسانده و خانواده‌های پویا و استواری را به وجود آورده‌اند. بنابراین، می‌توان استبداد والدین را مانعی جدی بر سر راه تفاهم بین نسل‌ها و تشدیدکننده شکاف نسلی دانست. البته شیوه‌های بیش از حد سهل‌گیرانه و رها کردن فرزندان به حال خود نیز این شکاف را پر نمی‌کند.

نقش رسانه‌ها در ارائه الگوهای سالم و غنی اسلامی و ایرانی و رفتارهای مناسب و سبک‌های تربیتی صحیح را نیز نمی‌توان نادیده گرفت. این روزها رسانه‌ها نقش زیادی در فرهنگ‌سازی دارند و می‌توانند با آموزش ارزش‌های پیشین و تطبیق آنها با شرایط نوین اجتماعی و ایجاد تفاهم بین نسل‌ها از آسیب‌های ناشی از شکاف نسلی بکاهند. این نکته را نباید از یاد برد که ارتباط خوب و درست بین والدین و فرزندان یک رابطه دو طرفه است و هر دو باید در تقویت و بارآوری آن بکوشند. این روزها هر چند زمینه‌های کسب استقلال برای جوانان بیشتر فراهم شده، اما با ارتباط صمیمانه با نسل جوان، بیشتر می‌توان رضایت و سلامت روانی آنها را تقویت کرد.

بدیهی است که کیفیت رابطه فرزندان و والدین به تربیت سال‌های قبل آنها برمی‌گردد. پدر و مادرهایی که در دوران کودکی و نوجوانی توانسته‌اند با فرزندان خود روابط صمیمانه‌تری برقرار کنند، در دوران جوانی هم با آنها صمیمی‌تر خواهند بود و ارتباط آنها توأم با رضایت بیشتری خواهد بود.

نقش پدر و مادرها در ایجاد روابط صمیمانه با نسل جدید

پدر و مادرها باید به علائق فرزندان خود احترام بگذارند و بدین وسیله مهر و محبت و حمایت خود را به آنها نشان بدهند. صمیمیت و علاقه باعث می‌گردد که در هنگام بروز مشکلات و اختلافات، در فضایی آرام بتوان به راه‌حل‌های سازنده‌تری دست پیدا کرد.

یک جوان هرگز دوست ندارد با او مثل بچه‌ها رفتار شود، بنابراین، پدر و مادر باید از به کار بردن جملاتی نظیر «مراقب باش سرما نخوری» و امثال اینها خودداری کنند، زیرا با چنین توصیه‌هایی این احساس در جوان پدید می‌آید که قدرت اداره خود را ندارد.

هرگز از یاد نبریم که رابطه یک جاده دوطرفه است و فقط هنگامی به نتیجه می‌رسد که طرفین برای درک زبان و خواسته‌های یکدیگر تلاش کنند. هیچ رابطه یک‌طرفه‌ای پایدار نیست.

جناب سرهنگ

بد می گفتیم که شوخی شوخی کار دست این بنده خدا دادیم. چند ماه بعد یکی از بچه ها که به سختی بیمار شده بود و پس از هزار التماس و زاری کردن به عراقی ها به بیمارستان برده بودند، پس از بهبودی برگشت اردوگاه. تا دیدیمش و خواستیم حالش را بپرسیم زد زیر خنده. چهار شاخ ماندیم که خدایا مریض رفت و دیوانه برگشت! که با خنده گفت: «بچه ها یوسف را دیدم!» همه از جا پریدیم: یوسف! دست و پایش را شکسته بودند؟ فکش را هم پایین آورده بودند؟ جای سالم در بدنش بود؟ اصلا زنده بود؟!

خندید و گفت: «صبر کنید. به همه سلام رساند و گفت که از همه تشکر کنم. فکر کنم چشمان همه اندازه ی یک نعلبکی گرد شد! - آره، چون ناشی تو روغنه. بردنش اردوگاه افسران ارشد. جاش خوب و راحت. می خوره و می خوابه و زبان انگلیسی و آلمانی و فرانسه کار می کنه. می گفت بالاخره به ضرب و کتک عراقی ها قبول کرده که سرهنگ است. و بعد از آن، کلی تحویلش گرفته اند و بهش می رسند. یکی از بچه ها گفت: «بچه ها راستش من تیمسارم!»

کتاب رفاقت به سبک تانک صفحه ۲۷

اسمش یوسف بود. اما به خاطر انضباط و لفظ قلم حرف زدنش ما بهش می گفتیم جناب سرهنگ. دو سالی می شد که اسیر شده بود و با ما تو یک اردوگاه بود. بنده ی خدا چند بار افتاده بود به التماس که جان مادران این قدر به من نگویند جناب سرهنگ. کار دستم می دهید. اما تا می آمدیم تمرین کنیم که دیگر به او جناب سرهنگ نگوئیم، باز از دهان یکی در می رفت و او دوباره می شد جناب سرهنگ. تا اینکه یک روز در آسایشگاه باز شد و یک گله عراقی مسلح ریختند تو آسایشگاه و فرمانشان نعره زد: «سرهنگ یوسف، بیا بیرون!» یوسف انگار برق سه فاز ازش پریده باشد، پا شد و جلو رفت. فرمانده که درجه اش سرگرد بود گفت: «چشمم روشن. تو سرهنگ بودی و ما نمی دانستیم.» یوسف با خنده ای که نوعی گریه بود گفت: «اشتباه شده. من ...»

- حرف زیادی نباشه! ببرید این قشمار (مسخره) را! تا آمدیم به خود بجنبیم یوسف را کت بسته بردند و دست ما بجایی نرسید. چند مدتی گذشت و ما از یوسف خبری نداشتیم و دل نگران او بودیم و به خودمان

۲۰

پیچ و مهره ای ها

کشته های دشمن یک دو جین لوازم بدکی مانند چشم و گوش و کبد و کلیه می آوریم، یا دو سه تا عراقی چاق و چله پیدا می کنیم و می آوریم عقب و برادرانه بین خودمان تقسیم می کنیم تا هر کس کم و کسری داشت، بردارد. علی، تو به دو سه متر روده ات می رسی، اصغر، تو سه بند انگشت دست راست جور می شود، ابراهیم، تو کلیه دار می شوی و احمدجان؛ واسه تو هم یک مغز صفر کیلو متر کنار می گذاریم. شاید به کارت آمد! «همه خندیدند جز من. آخر «احمد» من بودم.

کتاب رفاقت به سبک تانک صفحه ۳۲

دسته ما معروف شده بود به دسته پیچ و مهره ای ها! تنها آدم سالم و اوراقی نشده، من بودم که تازه کار بودم و بار دوم بود که به جبهه آمده بودم. دیگران یک جای سالم در بدن نداشتند. یکی دست نداشت، آن یکی پایش مصنوعی بود و سومی نصف روده هایش رفته بود و چهارمی با یک کلیه و نصف کبد به زندگانی ادامه می داد و ...

یک بار به شوخی نشستیم و داشته هایمان (جز من) را روی هم گذاشتیم و دو تا آدم سالم و حسابی و کامل از میانمان بیرون آمد! دست، پا، کبد، چشم، دهان و دندان مجروح و درب و داغون کم نداشتیم. خلاصه کلام، جنسمان جور بود.

یکی از بچه ها که هر وقت دست و پایش را تکان می داد، انگار لوله هایش زنگ زده و ریزش داشته باشد، اعضا و جوارحش صدا می کرد، با نصفه زبانی که برایش مانده بود گفت: «غصه نخورید، این دفعه که رفتیم عملیات از تو



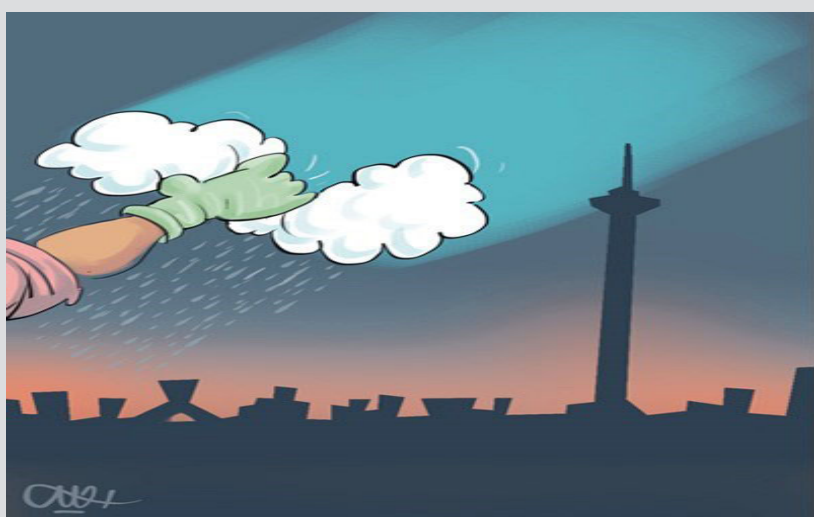
	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱													
۲													
۳													
۴													
۵													
۶													
۷													
۸													
۹													
۱۰													
۱۱													
۱۲													
۱۳													

افقی

- ۱- منزلگاه وحی - خلبان شهید دفاع مقدس
- ۲- اولین عملیات برون مرزی - بوته
- ۳- کیسه‌های فریزر - ریختن خاک - بخیه
- ۴- کلمه خطاب - شهر آذربایجان شرقی - چروک
- ۵- دوستی - سرما - تیمی فرانسوی
- ۶- فقیر - کتاب شعر شاعران
- ۷- شهر استان خوزستان - کاشف پنی‌سیلین
- ۸- ظرف آب خوری - محل اسب دوانی
- ۹- با همت - رازها - پسوند شباهت
- ۱۰- شهر حمام! - نشناختن - نوعی حشره
- ۱۱- برابر - پشتیبانی - ثروتمند
- ۱۲- دانشگاه پاریس - منطقه عملیاتی عملیات محمدرسول‌الله
- ۱۳- هم‌جوار - فرمانده لشکر پنج نصر

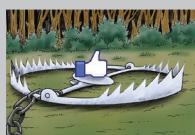
عمودی

- ۱- منطقه عملیاتی عملیات قدس پنج
- ۲- یاری - مریض
- ۳- منسوب به امام هشتم (ع) - خم شدنی - چاشنی غذا
- ۴- سوزان - تله‌ی آجیل! - مادر انسان‌ها
- ۵- رود فرانس - ذکور - نوعی فعل
- ۶- صفه - توبه
- ۷- دلاور - بی‌چیز
- ۸- ناراستی - مریب سایپا
- ۹- گمراه - شیفته - جنس خشن
- ۱۰- رتبه - غمخواری - نوعی اتومبیل
- ۱۱- کلمه افسوس - شیمیدان نامی - لگن
- ۱۲- سیاره زحل - نوعی ابر
- ۱۳- قائم مقام فرمانده تیپ امام حسین (ع)



کاریکاتور یست: دریافتی

خوانندگان عزیز مجله‌ی شاهد جوان می‌توانند برداشت خود را از کاریکاتور نوشته و به دفتر مجله ارسال کنند. مجله‌ی شاهد جوان ضمن اعلام برندگان به بهترین نوشته جایزه می‌دهد. حتما روی پاکت قید شود: مربوط به شاهد جوان.



برنده شماره گذشته: کامران رضایی - تهران

فردی که در طول ساعات شبانه روز به طور مداوم از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کند از بسیاری فعالیت‌های زندگی روزمره چون کار، مطالعه، خواب و بازی می‌ماند.

طراح جدول: ابراهیم زارعی

حل جدول شماره گذشته:

	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	و	ا	ل	ف	ج	م	ر	م	ق	د	م	ا	ت
۲	د	ل	ی	ر	ن	و	ا	ر	ر	ب	ر	ب	ا
۳	م	ر	م	م	ز	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
۴	ا	م	ا	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
۵	م	ا	د	ف	ن	م	م	م	م	م	م	م	م
۶	ی	ن	ا	ی	و	ن	ا	ز	ک	ی	ل	ل	ل
۷	ر	و	ز	م	ر	م	د	م	و	ر	ا	ر	ا
۸	ک	ر	ا	ی	ش	ر	و	م	ر	ا	ل	ل	ل
۹	ر	م	د	ا	ر	ت	م	و	ش	ق	ل	ل	ل
۱۰	م	د	ی	م	م	ن	د	ا	ی	ب	م	م	م
۱۱	ک	ر	م	و	ر	ز	ش	پ	ر	ا	ک	ی	ی
۱۲	ش	و	م	س	ی	ن	ا	ا	ر	ز	ن	ی	ی
۱۳	ا	س	د	ا	ل	ل	م	پ	ا	ز	و	ک	ی

جامعه امروز ما مختصات و ویژگی‌های مثبت و منفی خودش را دارد و اگر مقایسه‌ای هم با سال ۵۷ صورت می‌گیرد، باید در جهت اصلاح وضعیت موجود باشد. شرایط سال ۵۷ هیچ شباهتی به قبل و بعد از خودش ندارد و باید به شکلی جداگانه بررسی شود

سبک زندگی جوانان انقلابی در سال ۱۳۵۷

تفاوت در ۴ دهه

◦ تهمینه مهربانی

پس از نزدیک به چهار دهه از پیروزی انقلاب اسلامی، ممکن است نسل جوانان ۵۷ با نسل جوانان دهه ۹۰ مقایسه شود. مقایسه‌ای که به دلیل تغییرات فراوان ممکن است سخت باشد اما این مطلب پاسخی است به تفاوت‌های این دو نسل.

قبل و بعد از خودش ندارد و باید به شکلی جداگانه بررسی شود. اگر هم قرار است از این مقایسه‌ها به نتایج کاربردی و مفیدی برسیم، شاید مقایسه دهه ۹۰ با اواخر دهه ۴۰ یا اوایل دهه ۵۰ منطقی‌تر باشد.

باید بپذیریم که پیشرفت و توسعه جوامع و تغییرات سریع و شگفت‌آوری که در فناوری‌های گوناگون به‌ویژه فناوری ارتباطات اتفاق افتاده است، سبک زندگی افراد را به‌شدت تغییر داده است، اما این طور نیست که تک‌تک افراد یا جوامع در برابر این تغییرات موجودات دست و پا بسته و به‌کلی منفعلی باشند و هیچ کاری از دست‌شان برنیاید.

پس از اتمام جنگ، تغییرات اجتماعی سریعی در جامعه روی دادند. این تغییرات در حوزه جوانان مشهودتر بود، به‌گونه‌ای که ناگهان جامعه، خود را با کسانانی روبه‌رو می‌دید که هیچ شباهتی به جوانان سال‌های ۵۶ و ۵۷ یا جوانان جبهه و جنگ نداشت. این جوانان خواسته‌های جدید و متنوعی داشتند.

در قدیم تلاش می‌شد همین که جوان به سن قانونی رسید، مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی خود را هر چه سریع‌تر به عهده بگیرد و در مواردی حتی کمک حال خانواده باشد، ولی امروز جوانان دچار نوعی کج‌فهمی شده‌اند که در عین حال که به خانواده کمک نمی‌کنند، همه چیز را از پدر و مادرشان طلب هم می‌کنند. متأسفانه جوان امروز آگاهی کافی نسبت به توقعات و سهم و مسئولیت خود در فرایندهای اقتصادی و تولیدی واقعی ندارد. جوان اواخر دهه ۵۰ به این می‌اندیشید که از دستش برای کمک به مردم و جامعه چه کاری بر می‌آید و گاهی حتی با وجود تمکن مالی بالا، از همه مواهب طبقاتی خود به خاطر آرمان‌هایش که در خدمت به طبقات محروم نمود پیدا می‌کرد، می‌گذشت. جوان امروز در اثر غفلت‌های فرهنگی گسترده، شعارهای طبقات ثروتمند و سبک زندگی آنها و دسترسی سریع و آسان به ثروت‌های بادآورده و چنگ‌اندازی به رانتهای اقتصادی را درست می‌داند، در حالی که جوان باید در دوران تحصیل به مهارت‌ها و توانایی‌های لازم برای خلاقیت و تولید بیشتر تجهیز شود تا در آینده از موجودی صرفاً مصرفی بیرون بیاید.

متأسفانه هنجارهای قدیمی در خانواده‌ها و جامعه از بین رفته‌اند و هنجارهای جدیدی هم به جای آنها نیامده‌اند، در نتیجه با نوعی سرگشتگی و بلاتکلیفی و دم‌غنیمتی مخرب در نسل جوان روبه‌رو هستیم. بنابراین نه تنها سبک زندگی که اساساً هنجارها تغییر کرده‌اند و نکته هشداردهنده این است.

در سال ۵۷ جوان اگر تصمیم می‌گرفت ازدواج کند، همسرش را خودش انتخاب می‌کرد، اما به دنبال ازدواج به سبک سنتی یعنی جهیزیه و مهریه و مجلس جشن و این حرف‌ها نبود و سعی می‌کرد این وجه قضیه را ساده برگزار کند، در

وقتی سخن از سبک زندگی جوانان انقلابی در سال ۵۷ به میان می‌آید، طبیعتاً نوع پوشش، تفریحات، کتاب‌هایی که مطالعه می‌کردند، پاتوق‌های فرهنگی و سیاسی و موسیقی‌های مورد علاقه آنها مطرح می‌شود. در این بررسی و بحث نکته‌ای که معمولاً مورد غفلت قرار می‌گیرد این است که به رفتارهای اجتماعی افراد در مقاطع خاص و معمولاً کوتاه مدت نمی‌توان اطلاق سبک زندگی کرد. هنگامی که جامعه‌ای در آستانه تحول بزرگی چون انقلاب اسلامی قرار می‌گیرد، رفتارها و واکنش‌های اجتماعی شباهتی به شیوه‌های معمول آن جامعه ندارد. کافی است نگاهی به تصاویری که از تظاهرات و راه‌پیمایی‌های سال‌های ۵۶ و ۵۷ گرفته شده‌اند بیندازیم تا تنوع لباس افراد را به‌خوبی مشاهده کنیم. در واقع در سیل عظیمی که به راه افتاده بود، کسی به این مسائل فکر نمی‌کرد و همه به‌خصوص جوانان، فقط به یک هدف می‌اندیشیدند، بنابراین نوع کتاب‌ها و نشریاتی که مطالعه می‌کردند، موسیقی‌هایی که گوش می‌دادند و پاتوق‌های آنها به مقتضای شرایط، به‌سرعت ساخته و منتشر می‌شدند و بعد هم که علت اصلی آن یعنی تلاش برای تحقق انقلاب به اتمام می‌رسید، آن نمودهای بیرونی هم شکل می‌باختند.

مشکل اینجاست که ما می‌خواهیم شرایط متحول و سریع سال‌های منتهی به انقلاب یا سال‌های پرتلاطم جنگ را با دوره‌های بعدی مقایسه کنیم و به همین دلیل هم راه به جایی نمی‌بریم و قادر نیستیم مشکلی را حل کنیم. جامعه امروز ما مختصات و ویژگی‌های مثبت و منفی خودش را دارد و اگر مقایسه‌ای هم با سال ۵۷ صورت می‌گیرد، باید در جهت اصلاح وضعیت موجود باشد. شرایط سال ۵۷ هیچ شباهتی به

یکی از معضلات بزرگی که در زمینه تعلیم و تربیت نسل جوان با آن دست به گریبان هستیم، کم‌رنگ شدن نقش خانواده‌ها در انتخاب سبک زندگی جوانان است. قبل از انقلاب، به ویژه خانواده‌های پاییند و مذهبی نه تنها آمیدی به اینکه نوجوان و جوان آنها بتواند تعلیم اخلاقی، دینی و اجتماعی درستی از مدارس، دانشگاه‌ها و رسانه‌هایی چون تلویزیون و مطبوعات بگیرند نداشتند، بلکه با نهایت سوءظن به این عوامل نگاه می‌کردند و سعی داشتند فرزندان خود را از خطرات ناشی از آنها حفظ کنند.

در گذشته جوانان برای همه امور خود از جمله شغل، ازدواج و تحصیل به خانواده اتکا داشتند و از تجربه‌های خانوادگی بهره می‌بردند، اما با تغییر شرایط اجتماعی در تمام این شئون هم تفاوت‌هایی ایجاد شد و خانواده‌ها یکسره مسئولیت تعلیم و تربیت فرزندان را به دیگر نهادها واگذار کردند و در نتیجه حالا خود جوان‌ها هستند که سبک زندگی‌شان را تعیین و تعریف می‌کنند. با ورود اینترنت و وسایل ارتباطی جدید که هر روز هم مدل جدیدترش به بازار می‌آید، سبک زندگی جوانان به‌سرعت تغییر کرده و شکاف طبقاتی بین نسل‌های جدید و نسل‌های پیشین فوق‌العاده بزرگ شده است.





کوچک آنها بلافاصله ابعاد گسترده اجتماعی پیدا می‌کند، از هیچ کوششی دریغ نمی‌کردند، ولی وقتی جوان احساس می‌کند که گذشت، ایثار، محبت و ساده‌زیستی او به جای تجلیل، مورد تمسخر قرار می‌گیرد و هم‌سلک‌هایش او را آدم ساده‌لوح فرض می‌کنند، برای اینکه از قافله عقب نیفتد، همرنگ جماعت می‌شود.

«» راه درمان چیست؟

مردم و به خصوص جوانان اگر احساس کنند که عدالت رعایت می‌شود، خیلی زود به ارزش‌های درونی خود پی می‌برند. ایران جامعه‌ای با ریشه‌های فرهنگی و دینی قوی است. در بسیاری از کشورها تفاوت‌های دینی و بومی موجب اختلافات و درگیری‌های خونین می‌شود، در حالی که در جامعه ما چنین مشکلی وجود نداشته و این نشانه فرهنگ قوی ماست. در جامعه ما هنوز به سنت‌های دینی احترام گذاشته می‌شود و این اصل بسیار مهمی است که می‌توان براساس آن بسیاری از ناهنجاری‌ها را اصلاح کرد. اگر قوانین در مورد همگان به یکسان اجرا و امکانات با توجه به لیاقت و کارایی افراد در اختیارشان گذاشته شود، انگیزه پیروی از ارزش‌ها بالا می‌رود. قطعاً این جمله معروف را شنیده‌اید که احساس بی‌عدالتی از خود بی‌عدالتی مخرب‌تر و بدتر است. این احساس مخصوصاً جوانان را به رفتارهای ضارزشی و ضدا اجتماعی وادار می‌سازد و سبک زندگی آنها را زیر و رو می‌کند. تحرک و توسعه جوامع به جوانان آن بستگی دارد و به همین دلیل جوامع پیشرفته تلاش می‌کنند اغلب برنامه‌های خود را حول محور توانمندی جوانان بچینند، در حالی که در جامعه ما چنین به نظر می‌رسد که جوانان در سایه هستند و برنامه کلانی برای آنها وجود ندارد و در نتیجه با نوعی سرگردانی و درهم‌ریختگی در امور آنها مواجه هستیم.

شده و واقعیت‌های اجتماعی وجود ندارد. جوان سال ۵۷ ناچار نبود این همه مخفی‌کاری کند. جوانان بیشتر در محیط‌های عمومی با یکدیگر حشر و نشر داشتند، ولی امروز همه تفریحات، شادی‌ها و مهمانی‌ها پشت درهای بسته صورت می‌گیرند و اوقات فراغت جوانان پشت درهای بسته سپری می‌شوند. در نتیجه نظارت اجتماعی که توسط خود مردم صورت می‌گرفت، به شدت ضعیف شده است و نهادهای دولتی هم قدرت و امکان چنین نظارتی را ندارند، به همین دلیل ناهنجاری‌های فراوانی پدید آمده‌اند. جوان سال ۵۷ همراهان و دوستان خود را در فضاهای جمعی جست‌وجو می‌کرد و جوان امروز به فضاهای خصوصی و مجازی پناه برده است که امکان ریسک و خطر را به شدت بالا می‌برد.

جوان سال ۵۷ با خواندن کتاب و گوش دادن به نوار خوشحال و راضی می‌شد و جوان امروز با در اختیار داشتن هزاران وسیله ارتباطی و کانال ماهواره‌ای و امکانات متعدد هنوز برای داشتن چیزهای بیشتر حرص می‌زند و به قول قدیمی‌ها «سیرمونی» ندارد. فرهنگسراها و ورزشگاه‌ها که می‌توانند بهترین مکان‌ها برای گذران اوقات فراغت جوانان و ارتقای سطح فرهنگ و آگاهی و آشنایی سالم پسرها و دخترها باشند، عملاً کارکرد خود را از دست داده‌اند.

در حال حاضر، متأسفانه نوعی لذت‌گرایی و دم غنیمتی بر جوانان حاکم شده و تنها چیزی که ارزش تلقی می‌شود، لذت‌های آنی است. البته بخشی از این موضوع به بی‌هدفی و ناامیدی جوانان برمی‌گردد. جوان می‌بیند درس می‌خواند که به شغل و زندگی مناسبی برسد و تازه وقتی درسش تمام می‌شود اول گرفتاری‌هاست. جوانان هنگامی که به بهبود زندگی خود امید داشته باشند، حاضر می‌شوند هر نوع فداکاری و گذشتی بکنند. در سال ۵۷ جوانان چون می‌دیدند هر حرکت و گذشت

حالی که در حال حاضر از این طرف جوان حاضر نیست در مورد انتخاب همسر زیر بار هیچ یک از راهنمایی‌های پدر و مادر و بزرگ‌ترهایش برود و از آن طرف همه چیز را در حد افراط می‌خواهد. جوانان هر جا که به نفع‌شان است سنتی می‌شوند و هر جا که نیست از شیوه‌های مدرن استفاده می‌کنند. در واقع نوعی سردرگمی در همه هست و کسی تکلیف خودش را نمی‌داند. از سنت‌ها ظاهراً فقط نوروز و چهارشنبه‌سوری باقی مانده، آن هم چون تعطیلی و عیدی و این جور چیزها در آن هست. یک جور حرص مصرف همه را گرفته و مردم حتی چیزهایی را هم که نیاز ندارند، روی چشم و همچشمی تهیه می‌کنند.

وقتی از متولیان فرهنگی و مسئولین برنامه‌ریزی می‌پرسید که این همه درهم ریختگی فرهنگی کی قرار است سامان بگیرد، همه به این اشاره می‌کنند که اینها نشانه‌های یک جامعه در حال گذار هستند، در حالی که خود این تعبیر نشان می‌دهد که بالاخره باید روزی تمام شود. نمی‌شود سه دهه از انقلاب بگذرد و ما هنوز بگوییم در حال گذار هستیم. بالاخره باید تکلیف یک چیزهایی در حوزه فرهنگ و مسائل دیگر روشن شده باشد. مرحله گذار که یک مفهوم دائمی و ابدی نیست. ما با این توجیه فقط زمان را از دست می‌دهیم و شکاف‌ها را عمیق‌تر می‌کنیم و در نتیجه مشکلات فرهنگی و اجتماعی ما افزون‌تر می‌شوند.

جوان سال ۵۷ می‌دانست که قرار است چه کار کند. مسئولین فرهنگی او هم می‌دانستند، به همین دلیل سر و شکل و سبک زندگی و موسیقی و آرمان و همه چیزش با یکدیگر هماهنگی داشت و با وجود آن همه کمبود مادی، احساس مفید بودن می‌کرد و شاد و راضی بود. جوان امروز به همراه متولیان فرهنگی جامعه اصلاً نمی‌داند قرار است چه کار کند. ارزش‌های جامعه به شدت تغییر کرده‌اند و تناسبی بین آرمان‌های فرهنگی مطرح



مصطفی پورنجاتی

روز میلاد صبر

صلی الله علیه و آله، تا عرش رفت و برگشت. شاید روز رفتن پدر بزرگ، اولین روزهای زینب بود که به سرزمین شگفت مصایب، گام می‌گشود. ایام می‌رفت و روزها به سحر می‌رسید و دختر پایداری و نشانه خستگی ناپذیری، به مقام مقاومت‌های بزرگ و بزرگ‌تر، نزدیک می‌شد. خدا خواسته بود که نردبان تعالی زینب از پله‌های دشواری و محنت ساخته شود تا او را به آن آخرین رتبه و آن واپسین مرتبه واصل کند. در گوش زینب کم‌سال، خروش خطابه‌های فاطمه علیها السلام چه‌ها می‌کرد؟ فقط خدا می‌داند و زینب. دختر شکوه امواج توفانی، همه عزت را آموخته بود؛ از درس‌های مکتب علی تا بستر شکوه‌های پرشکوه مادر در زمانه سایه - مردها، جز مردانگی ندید.

زینب، تالاف صبر و سکوت است، اما حرف تکلیف و روشن‌گری و غیرت تبار نبوی و ولایی که به میان آید، خطبه‌های فصیح و بلیغ می‌خواند و صاعقه می‌افکند.

امروز، روز میلاد نامواره برتری‌هاست؛ روز میلاد مادر همه پروانه‌هایی است که عشق به شمع ولایت و پاسداری از حصارهای دیانت، بی‌تابشان کرده است.

در کنار نام زینب، نام شکوهمند زن مسلمان و بیدار است که سوسو می‌زند. زادروزش مبارک باد!

امروز، روز میلاد زیبایی صبر است؛ روز تولد ستارگان پایداری در آسمان دل دختر علی علیه السلام. زینب علیها السلام، زیبایی را صبورانه تفسیر می‌کند. کافی است چندی در دیدگان دختر امیر علیه السلام بنشینم؛ آن وقت، طوماری از دردهای جان‌کاه و جوانی‌کش، از برابرمان رد می‌شود و کارنامه‌ای از رنج اما با تزئین به رنگ و صبغه خدایی، بر ما گشوده می‌شود.

زینب؛ از جنس پروانه‌های شمع ولایت بود
پروانه‌ها را دیده‌اید که چه ظریف و سبک، بال می‌زنند و چه بی‌پروا و کودکانه به هر سو می‌دوند؟ زینب، دختر زهرا، از جنس پروانه‌های شمع ولایت بود. وقتی پنج ساله بود، با عروج روح رسول خدا

برای زینب می‌نویسم

۲۴

دکتر محمدرضا سنگری

برای تو می‌نویسم، ای زینب! ای که فریاد با تو آغاز شد و بیداد با تو رسوا! ای آزاد اسیر! ای قامت سبز اعتراض! ای نهال بارور ایثار! ای جاری زلال متانت! ای آیه صراحت و عفت! ای آذرخش خشم! ای مظهر لطافت و رحمت! چگونه می‌توان تو را گفت، تو را نوشت. قلم در ابهام شناخت ماندن است. انسان، در زیبایی کامل در تو متجلی است.



چه کسی را می‌توان یافت که در هنگام توهین، در های‌وهوی کشنده انبوه مردمان، در کوچه‌های تهمت و تحقیر، در خنده‌های شوم پلیدان، آرام و بی‌هراس این‌گونه پرصلابت و قاطع، رگبار تند سخن را بر قلب‌های سخت خفتگان، چون آتشی مذاب جاری کند.

کیست که در چنین هنگامه سراسر خون و رنج و درد و تنهایی، هنوز فریادی برای کشیدن و سخنی برای گفتن و توانی برای ایستادن داشته باشد.

خدایا چگونه باور کنم، چگونه می‌توانم شانه‌های ظریفی را در زیر کوهساران سنگین این همه فاجعه، ایستاده ببینم؟

زینب(س) آیه‌های توانایی انسان را نوشت و قدرت ایمان را سرود و شعر بلند رسالت را نگاشت.

خاتون کرامت آیین

(معصومه آل موسی)
بانو سلام، باز منم، زائری غریب
مثل همیشه آمده، با خاطری، غریب
بانو سلام، مثل همیشه، سلام من
تقدیم می‌شود به شما، در کلام من
بانوی بی نظیر که نامت بلند باد!
از کودکیم، مانده مرا این سخن به یاد:
هر کس که در شروع دعا، می‌دهد سلام
گل واژه‌های نام تو را می‌دهد، سلام!
می‌دانم اینکه نام و شکوه ستودنی ست
خورشید چون به جای دعا، می‌دهد سلام!
گوی بی‌هشت می‌وزد از سمت تربت
جبریل هم به صحن و سرا می‌دهد، سلام
دستی که روی سینه، نشان ادب شده
این بار هم به رسم وفا، می‌دهد سلام
وقتی که با قنوت دعا سبز می‌شوم
دست و زبان به سمت شما می‌دهد سلام
تکثیر می‌شود به نگاهم، نگاه عشق
تا اشک من به آینه‌ها می‌دهد سلام
تنها نه من به فیض چنین لحظه می‌رسم
هر کس که بر امام رضا (ع) می‌دهد سلام
صحن و رواق و آینه، تکرار می‌کنند
یک آسمان فرشته به ما، می‌دهد سلام
بانو، تمام منزلت عشق، در تو هست!
بر خاک تو چو عرش خدا می‌دهد سلام
در شهر قم کرامت آیین سمردی
ناموس پاک ختم رسولان، محمدی (ص)

بانوی بی‌نظیر که نامت بلند باد
از کودکیم، آنچه به من داده‌اند یاد:
هر گاه می‌رسم به حریم حضورتان
لبریز می‌شوم ز عطایای نورتان
آن سان که در شکوه شما، غرق می‌شوم
در موج موج اشک و دعا، غرق می‌شوم!
بانو قسم به نام بلندت که اشک‌هام
دور از ادب نبوده، که با خانه آشنا
اینجا، حریم پاک‌ترین بانوی قم است
اینجا، نمازخانه‌ی دل‌های مردم است
اینجا هواش، مثل هوای مدینه است
اینجا صفایش، مثل صفای مدینه است
اینجا پناهگاه تمام غریب‌هاست
اینجا بهشت خاطر امن پُجیب‌هاست
بانو، سلام! باز منم، زائری غریب
مثل همیشه آمده، با خاطری غریب ...

سید علی اصغر موسوی



بانوی ادب و شجاعت

○ سیدمهدی شجاعی

می‌بیند و آخرین ره‌توشه مهر را برای سفر از او می‌ستاند.

اکنون دو نوجوان، دو سرو، دو صنوبر، دو ماهی بر خاک می‌تپند، ولی حضور هیچ دست مادرانه‌ای را حس نمی‌کنند تا غبار از چشم‌هایشان بسترزد و خون از چهره‌هایشان کنار بزند.

شگفتا! زینب(س) حاضر، زینب(س) ناظر، زینب(س) مادر کجاست؟ مگر ندیده است فرو افتادن این دو نخل را؟ چرا مادری نمی‌کند؟ چرا رخ نمی‌نماید؟ چرا چهره نشان نمی‌دهد؟

مگر کیستند این دو جوان؟ مگر صحابی نیستند؟ مگر هاشمی نیستند؟ پس کجایی زینب(س)؟

این هر دو جوانان منند؛ عون و محمدند، دو هدیه ناقابل به پیشگاه برادر، به درگاه امام، امام برادر. آدم هدیه را که به رخ نمی‌کشد. به دنبال قربانی ناقابلش که ضجه و مویه نمی‌کند. من مادر همه هستم.

شرط ادب نیست به دنبال این دو پیشکش کوچک، دل برادر را سوزاندن و او را برانگیختن. نه، شرط ادب نیست حضور یافتن و از حال و روز قربانی خود پرسیدن.

عجبا! ادب هنوز با کلاس درس تو فاصله دارد. تو عالی‌ترین مربی ادبی و فرهنگ ادب، واژه‌هایش را زینب(س) از تو وام می‌گیرد.

تو نیامدی اما ببین! از شکاف این خیمه‌ها نگاه کن. بین برادر هدیه‌هایت را در آغوش می‌فشرد. ببین! با اشک‌هایش چگونه غبار از چهره جوانانت می‌شوید.

این ترنم لطیف و پدرانه حسین(ع) را حتماً در گوش جوانانت می‌شنوی که:

«پسر عزیزم! دردانه‌ام! پاره جگرم!»

اگر اوج مقام زن، رسیدن به مرتبه مردانگی بود، می‌گفتیم زینب(س) اوج مردانگی است، ولی چنین نیست. آسمان پرواز این دو متفاوت است. تضاد نیست، رقابت نیست، اما تفاوت هست.

عالم زنان نیز چون عالم مردان، آسمانی دارد، خورشیدی دارد، ماهی و ستارگانی.

خورشید این آسمان، بی‌تردید زهرا(س) و ماه این آسمان، زینب(س) است که پس از به قتلگاه افتادن خورشید، در آسمان تیره جهان درخشید تا سیر، بی‌جهت؛ طریق، تاریک و راه، بی‌رهرو نماند.

بیان شخصیت حضرت زینب(س) دفتری می‌خواهد به وسعت گیتی و مرکزی به میزان دریا.

مادری، اوج مقام زنانگی است و زینب(س) صدرنشین مرتبه مادری است.

زینب(س) دو فرزند داشت به نام عون و محمد، که هر دو را به میدان کربلا آورده است. این اگر چه ایثار همه دارایی زینب(س) است، ولی همه مسئله این نیست.

زینب(س) در عاشورا مادر همه جوانان است و تیمارگر همه مجروحان و غم‌خوار همه کشتگان.

وقتی علی‌اکبر(ع) از اسب به زمین می‌افتد، زینب(س) است که ماتم می‌گیرد و با فریاد مادر مادر! خود را بر جنازه او می‌افکند و اشک مادرانه می‌افشاند.

وقتی قاسم دلاور، فرزند امام حسن(ع)، با خاک آشنا می‌شود، نخستین سایه مهر که بر بالای خویش گسترده می‌بیند، مهربانی زینب(س) است و نخستین زلال کوثری که با گونه خویش می‌چشد، اشک حیات‌آفرین زینب(س) است.

نوجوان و کودکی که در خاک کربلا به خون می‌غلطد، زینب(س) را مادرانه بالای سر خویش



اصول خوردن و خوابیدن در زمستان!

گوشت بدون چربی تامین شود. بهتر است برای دریافت منابع پروتئین حیوانی، از گوشت مرغ، ماهی و تخم مرغ به جای گوشت قرمز استفاده کنیم. پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف میزان متعادل از پروتئین‌ای مناسب تا ۳۵ درصد باعث افزایش میزان سوخت و ساز بدن می‌شود.

زود بخوابیم

تا پلک می‌زنیم، شب شده است. شب‌های بلند فصل پاییز، برای شب زنده داری و انجام همه کارهایی که در طول روزهای کوتاه این فصل به آنها نرسیده‌ایم و سوسه انگیز است؛ از حساب و کتاب تا مطالعه و سرزدن به اینترنت و بررسی ایمیل‌هایی که هزار سال است آنها را نخوانده‌ایم. بررسی شرایط جسمی و روانی ۱۰۰ دوقلوی همسان نتایج جالبی را نشان می‌دهد؛ قل‌هایی که شب، به موقع به رختخواب رفته و تا ۷ تا ۸ ساعت کامل خوابیده‌اند، به نسبت قل دیگر که کمتر از این زمان خوابیده، استریش کمتری داشته و میزان چربی‌های ذخیره شده در بدن آنها کمتر بوده است. خواب کافی باعث تنظیم ترشح هورمون‌ها شده و همین امر به تنظیم متابولیسم بدن کمک می‌کند. کم خوابی یا بی‌خوابی باعث ایجاد اختلال در ترشح هورمون‌های تنظیم‌کننده متابولیسم و رشد می‌شود.

ارگانیک به جای انواع باغی

مواد غذایی ارگانیک، همان خوراکی‌های هستند که مواد اولیه آنها با سموم آفت کش یا کودهای نامناسب مثل کود انسانی یا حیوانی تولید نشده‌اند. انواع میوه‌های ارگانیک، لبنیات ارگانیک و... به همین روش تهیه شده‌اند. شیر ارگانیک، از دام‌هایی تهیه می‌شود که با علوفه ارگانیک (علوفه‌ای که بدون استفاده از آفت‌کش‌ها پرورش یافته‌اند) تغذیه شده‌اند. بررسی‌ها نشان می‌دهد ورود باقیمانده «آفت‌کش‌ها» و دیگر «سموم» مورد استفاده در روند تولید انواع میوه و سبزی و... باعث کند شدن سوخت و ساز بدن می‌شود. به عبارتی دیگر، ورود باقیمانده سموم به همراه مواد غذایی مصرفی، سوخت و ساز بدن را با اختلال رو به رو می‌کند. بنابراین بهتر است که برای انتخاب انواع مواد غذایی اعم از میوه و سبزی تا انواع لبنیات، خوراکی‌های ارگانیک انتخاب شوند.

سرخیزی با طعم صبحانه کامل

همان طور که خواب کافی می‌تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد، سرخیزی نیز روی روند سوخت و ساز بدن تاثیر دارد. سرخیزی زمانی اثرگذارتر است که بعد از بیدار شدن به موقع، صبحانه سالم و کاملی نوش جان کنیم. نتایج بررسی‌های به چاپ رسیده در مجله علمی «پیدمیولوژی آمریکا» نشان می‌دهد افرادی که بین ۲۲ تا ۲۵ درصد از کالری مورد نیاز روزانه‌شان را از طریق مصرف صبحانه کامل دریافت می‌کنند، به طور متوسط، در طول چهار سال، با یک کیلو اضافه وزن ناشی از ریزه‌خواری بین فاصله صبح تا ناهار رو به رو شده‌اند. در مقابل آن‌هایی که فقط

می‌گویند در مثل مناقشه نیست! به همین دلیل از یک مثال ساده برای شرح مواقع استفاده می‌کنیم؛ اینکه مفهوم متابولیسم (سوخت و ساز) یعنی چه و چرا سوخت و ساز بدن ضروری است؟ هیچ وقت به این قضیه فکر کرده‌اید که چرا برخی موجودات مثل «خرس» یا «لاک پشت»، تمام فصل زمستان را به خواب زمستانی می‌روند؟ چرا یک مار «پیتون»، بعد از یک شکار دندان گیر، چند روزی جلوی آفتاب دراز می‌کشد و اصلاً شکار نمی‌کند؟ ولی به این دلیل به خواب زمستانی می‌رود که در فصل زمستان، سوخت و ساز بدنش کند شده و آن چه را که خورده به آرامی در بدنش هضم و جذب می‌شود. دومی به این دلیل که در چشم به هم زدن کالری زیادی را وارد بدنش کرده و برای هضم و جذب این لقمه پرکالری باید مدتی صبر کند. در واقع آن چه الگوی زندگی این موجودات را تنظیم می‌کند، قضیه «سوخت و ساز یا متابولیسم» بدن است.

متابولیسم چیست؟

به سوخت و ساز مواد غذایی در بدن متابولیسم می‌گویند. بخش سوخت آن مربوط به «تجزیه» مواد غذایی مصرفی است و بخش «ساز» آن یعنی استفاده از ترکیبات غذایی هضم و جذب شده برای رشد، حرکت، تفکر، بازسازی بافت‌های آسیب دیده و... از طرفی با سوخت و ساز در مواد غذایی مصرفی، میزان کالری دریافتی با مصرفی متعادل می‌شود. حالا اگر به هر دلیل متابولیسم بدن از «تنظیم خارج شود»، کلیه اتفاقاتی که از آن‌ها صحبت کردیم، دچار اختلال شده و یا کلاً تعطیل می‌شوند؛ افزایش وزن، سوءتغذیه، افت عملکرد جسمی و روانی و... همگی ناشی از متابولیسم نامناسب است. اما چه عواملی می‌تواند متابولیسم بدن را تنظیم و در مواردی تحریک کند. یکی از این راهکارها، برنامه غذایی مناسب است.

رژیم ممنوع

نه، منظور خوردن بی حد و حساب نیست. همه چیز حساب و کتاب دارد؛ از جمله خوردن. منظور از «رژیم ممنوع»، ممنوع بودن رژیم‌های غذایی نامناسب است. این رژیم‌ها به دلیل اصول نادرستی که دارند، باعث ایجاد «گرسنگی سلولی» شده و این امر ما را به خوردن حریص تر می‌کند. با محدودیت غیراصولی در مصرف مواد غذایی، متابولیسم بدن از حالت طبیعی خارج شده و کند می‌شود. به این ترتیب با کاهش میزان متابولیسم، مغز تصور می‌کند سیر است و همین مساله باعث اختلال در ترشح هورمون‌ها برای هضم و جذب مواد غذایی می‌شود. این مساله باعث تجمع چربی در بدن و افزایش وزن می‌شود. اما در حقیقت بدن گرسنه است و برای جبران این گرسنگی، از ذخایر اصلی بدن مانند عضلات به جای پروتئین مصرفی استفاده می‌کند و این مساله تحلیل ماهیچه‌ها را به دنبال دارد؛ بنابراین اگر تصمیم به کاهش وزن داریم، باید از رژیم غذایی مناسب و تحت نظر کارشناس تغذیه اقدام به کاهش وزن کنیم.

پروتئین درمانی

یکی دیگر از روش‌های افزایش سوخت و ساز بدن، استفاده مناسب از پروتئین و ترجیحاً منابع پروتئینی مفید است. بر اساس پژوهش‌های به چاپ رسیده در مجله علمی «تغذیه بالینی آمریکا»، میزان پروتئین مورد نیاز روزانه به ازای هر نیم کیلو وزن بدن، برابر «یک» گرم است. این مقدار پروتئین می‌تواند از مصرف روزانه دو قاشق سوپ‌خوری انواع آجیل‌های خام، ۳۰۰ گرم ماست کم چرب، سه لیوان شیر کم چرب و ۹۰ گرم



۱۱ درصد از کالری مورد نیاز روزانه‌شان را از مصرف صبحانه دریافت می‌کنند. در طول چهار سال با پنج کیلو اضافه وزن ناشی از ریزه‌خواری صبح تا زمان ناهار، رو به رو شده‌اند.

چای و قهوه به اندازه

نوشیدن به اندازه قهوه و چای (دو تا سه فنجان از یکی از آنها یا مجموع قهوه و چای) می‌تواند نه تا هشت درصد میزان متابولیسم را افزایش دهد. به این ترتیب روزانه ۹۸ تا ۱۴۷ کالری انرژی دریافتی، سوزانده می‌شود. هر فنجان چای سبز نجوشیده و خوب دم کشیده می‌تواند ۱۲ درصد متابولیسم را افزایش دهد. توجه داشته باشیم، نوشیدن چای یا قهوه بیش از مقدار ذکر شده، نه تنها تاثیری نخواهد داشت، بلکه باعث «دهیدراتاسیون سلول‌ها» شده و این مساله نیاز به نوشیدن آب را افزایش می‌دهد. نوشیدن بیش از حد آب نیز باعث آسیب به معده و دستگاه گوارش خواهد شد.

هندوانه، کبریت قرمز

اسید آمینه «آرژنین» موجود در هندوانه باعث تحریک سوخت و ساز بدن می‌شود. بررسی‌های انجام شده روی موش‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهند مصرف هندوانه به مدت سه ماه تا ۶۴ درصد میزان متابولیسم را افزایش می‌دهد. علاوه بر هندوانه، انواع آجیل‌های خام، دانه‌های روغنی مانند دانه آفتابگردان و غذاهای دریایی حاوی اسید آمینه آرژنین هستند.

با فیبر به جنگ چربی برویم

مصرف مداوم مواد غذایی فیبردار، اعم از انواع میوه و سبزی، غلات سبوس دار و... تا ۳۰ درصد میزان متابولیسم را افزایش می‌دهد. بهترین میزان مصرف مواد غذایی فیبردار، سه تا پنج وعده در روز و هر بار به اندازه ۲۵ گرم است.

تند بخوریم!

مصرف افزودنی‌های طبیعی کمی تند مانند انواع فلفل سبز، انواع فلفل دلمه‌ای، زنجبیل و... باعث افزایش متابولیسم می‌شود. خوردن غذاها با ادویه‌های طبیعی تند باعث تحریک سیستم عصبی و افزایش متابولیسم می‌شود که این میزان تا ۲۳ درصد نیز گزارش شده است. کافی است برای این منظور همراه پیازی که برای رفع بوی مرغ یا ماهی هنگام پختن استفاده می‌کنیم، حلقه‌های فلفل دلمه‌ای یا چند عدد فلفل سبز نیز اضافه کنیم. این توصیه البته مختص افرادی است که برای خوردن غذاهای تند و ادویه‌دار منعی ندارند.

آهن بخوریم

همان طور که می‌دانیم، آهن برای انتقال اکسیژن به بافت‌های بدن ضروری است. عضلات بدن برای سوزاندن چربی‌ها به اکسیژن نیاز دارند؛ بنابراین زمانی که میزان ذخیره آهن بدن کاهش پیدا کند، متابولیسم چربی‌ها با اختلال رو به رو شده و به این

ترتیب شاهد تجمع چربی در بافت‌ها و به دنبال آن هزار و یک مشکل خواهیم بود. غلات، حبوبات، گوشت قرمز بدون چربی و... سرشار از آهن هستند؛ بنابراین لازم است این خوراکی‌ها به سبد غذایی خانوار اضافه شوند. البته مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی آهن برای مردان بالای ۴۰ سال چندان مناسب نیست، چرا که باعث افزایش غلظت خون و افزایش خطر بروز حملات قلبی عروقی می‌شود.

آب خنک بخوریم

نوشیدن روزانه شش لیوان آب خنک (خنکی آب در حدی باشد که باعث ریفلاکس معده نشود) متابولیسم را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. دلیل این مساله هم افزایش متابولیسم بدن برای بالابردن دمای آب سرد نوشیده و رساندن دمای آب سرد به دمای طبیعی بدن است؛ بنابراین کالری اضافی دریافتی با نوشیدن آب خنک تا حد زیادی قابل جبران است. اگر نوشیدن آب سرد به عادت روزانه تبدیل شود، میزان سوخت و ساز بدن به طرز چشمگیری افزایش می‌یابد. بررسی‌ها نشان می‌دهد با این روش می‌توان سه کیلوگرم کاهش وزن سالیانه علاوه بر کاهش وزن با رعایت رژیم غذایی مناسب داشت.

ویتامین D

این ویتامین که به ویتامین آفتاب نیز معروف است، در تنظیم متابولیسم نقش حیاتی دارد. میزان مورد نیاز هفتگی به این ویتامین، ۴۰۰ واحد بین‌المللی برابر با مصرف دو کیلوگرم ماهی سالمون در هفته است. پیاده روی زیر نور آفتاب پاییزی به مدت ۳۰ دقیقه و مصرف هفته‌ای سه وعده از منابع سرشار از ویتامین D مانند ماهی تن، شیر، انواع غلات و حبوبات و تخم مرغ، می‌توانند نیاز به این ویتامین را برآورده کنند.

بشین و پاشو

بازی بشین و پاشو یادتان هست؟ یکی از بازی‌های درجا و در عین حال پرتحرکی که اغلب ما برای شروع زنگ ورزش برای گرم کردن بدن انجام می‌دادیم. این بازی را می‌توانیم در هر حالی انجام دهیم؛ حتی وقتی در محل کار هستیم. کافی است برای هر کار کوچکی، از برداشتن چند برگ کاغذ تا کارهای دیگر، بلند شده، نشست یا چند قدم راه برویم. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که حدود ۲ ساعت بدون تحرک

پشت می‌زنند، سطح ترشح هورمون‌های تجزیه کننده «گلکوترول» و سایر «چربی‌های» آنها به طور چشمگیری پایین آمده و این روی سوخت و ساز تاثیر منفی داشته و باعث تجمع چربی اضافی در بدن و چاقی موضعی می‌شود؛ بنابراین لازم است به ازای هر یک ساعت نشستن و انجام کار ایستا، ۱۵ دقیقه حرکت کنید. اگر این مساله امکان ندارد، کافی است به طور مداوم ننشینیم و به هر بهانه‌ای حرکت کنیم.

کلید آخر، آب درمانی

همه واکنش‌های انجام شده در بدن به وجود آب وابسته است؛ از متابولیسم تا هر اتفاق دیگر در بدن. بنابراین زمانی که میزان آب بدن کاهش یافته و اصطلاحاً سلول‌ها خشک و بی آب شوند، کلیه فعالیت‌های بدن از جمله سوخت و ساز مواد غذایی با مشکل رو به رو می‌شوند. به شش لیوان آب خنک مصرفی (در یکی از مطالب قبل به آن اشاره کردیم)، دو لیوان آب معمولی هم اضافه کنید تا مصرف آب روزانه به هشت لیوان برسد. سیراب شدن سلول‌ها، به تنظیم متابولیسم بدن کمک شایانی می‌کند.



دو نوع ویروس آنفولانزا، A و B، باعث آنفولانزا می‌شوند. به طور معمول نوع A عامل همه‌گیری سالانه‌ای است که رخ می‌دهد. این ویروس‌ها پیوسته تغییر می‌کنند و زیرنوع‌ها یا سوش‌هایی را تولید می‌کنند که با ویروس اولی تفاوت دارند اما برخی از ویژگی‌های آن را حفظ کرده‌اند



تفاوت آنفولانزا با سرماخوردگی

این عطسه‌ها تفاوت دارند

روی نشانه‌های آن تشخیص می‌دهند، به ویژه اگر موردهای مشابه زیادی از بیماری در جامعه دیده شود و مرکز بهداشت منطقه شیوع بیماری را تایید کرده باشد. به طور معمول به آزمون‌های مرسوم از افرادی که نشانه‌های شاخص آنفولانزا را دارند، نیازی نیست. به ندرت، با آزمون نمونه‌ی خون یا مایع بینی یا گلو، ویروس آنفولانزا را شناسایی می‌کنند.

آنفولانزا چگونه درمان می‌شود؟

مراقبت و استراحت در خانه همه‌ی چیزی است که برای تسکین نشانه‌های آنفولانزا نیاز هست. با وجود این، داروهای ضد ویروس برای کاهش مدت زمان بیماری و شدت نشانه‌ها نیز وجود دارد. این داروها به‌ویژه برای افراد مسن و کسانی که خطر شدت گرفتن پیامدهای بیماری در آنان بالاست، مفید هستند. مصرف این داروها را طی دو روز پس از بروز نخستین نشانه‌ها باید آغاز کرد. مصرف این داروها به دستور پزشک نیاز دارد.

درمان خانگی آنفولانزا چیست؟

استراحت، استراحت و استراحت. برای کاهش تب و سر درد می‌توانید از استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید. دکانجستانت‌ها می‌توانند آبریزش بینی را کاهش دهند و از فشار و درد بافت‌های باد کرده در صورت و پشت پرده‌ی صماخ گوش بکاهند. با نوشیدن مایع و ضد سرفه‌هایی که به تجویز پزشک نیاز ندارند، می‌توانید از سرفه‌ها بکاهید. شستن دست و صورت و پاشویه، البته نه با آب بسیار سرد، نیز به کاهش تب کمک می‌کند.

آیا از آنفولانزا می‌توان پیشگیری کرد؟

شما با واکسینه شدن سالانه علیه ویروس آنفولانزا می‌توانید از این بیماری پیشگیری

آنفولانزا با سرماخوردگی تفاوت دارد؛ به طور معمول نشانه‌های آنفولانزا شدیدتر است و بیمار اغلب نسبت به سرماخوردگی زمان بیش‌تری از کار و مدرسه باز می‌ماند. نشانه‌هایی مانند تب، کوفتگی و درد در بدن، سر درد، خستگی، از دست دادن اشتها، سرفه‌ی خشک و گلودرد درناک یا خشک مربوط به کدام است آنفولانزا یا سرماخوردگی؟ در ادامه به بررسی بیشتر این بیماری و اطلاعات مفید در مورد آن می‌پردازیم.

است از سالی به سال دیگر تفاوت داشته باشد. **نشانه‌های آنفولانزا چیست؟**

آنفولانزا با تب، سرفه، احساس سردی همراه با لرز، کوفتگی و درد در بدن، سر درد و خستگی همراه است. این نشانه‌ها به طور معمول ۳ تا ۴ روز ادامه دارند و پس از آن ممکن است بیمار برای یک هفته‌ی دیگر یا بیش‌تر، سرفه‌های خشک، آبریزش بینی و گلودرد داشته باشد. دوره‌ی کمون (شکل‌گیری)، یعنی زمانی که فرد در معرض ویروس آنفولانزا قرار می‌گیرد تا زمانی که نشانه‌های بیماری را بروز می‌دهد، ۱ تا ۴ روز است. اگر چه مردم اغلب واژه‌ی آنفولانزا را برای هر نوع بیماری به کار می‌برند که نشانه‌هایی مانند آنفولانزا دارد (مانند سرماخوردگی معمولی یا ویروس معده)، آنفولانزا یک بیماری ویروسی مجزا با نشانه‌های ویژه‌ی خود است و به‌طور معمول در زمان‌های ویژه‌ای از سال، پایان پاییز و طی زمستان، رخ می‌دهد.

آنفولانزا چگونه تشخیص داده می‌شود؟

متخصصان بهداشت به طور معمول آنفولانزا را از

بیش‌تر مردم بدون مشکل جدی از این بیماری رهایی می‌یابند، اما گاهی بیماری به عفونت باکتریایی، از جمله عفونت گوش، عفونت سینوس‌ها یا عفونت مجرای تنفسی (برونشیت)، می‌انجامد. البته، با نگهداری مناسب از بیمار در خانه می‌توان از این عفونت‌ها پیش‌گیری کرد. در برخی بیماران ممکن است عفونت‌های دردسر سازتری مانند نومونیا به وجود بیاید. بیمارانی که در خطر چنین عفونتی هستند و باید در بیمارستان بصری شوند، عبارت‌اند از: بچه‌های کم سن، بزرگسالان ۶۵ ساله یا بیش‌تر و کسانی که ناراحتی‌های پزشکی جدی دارند.

چه چیزی آنفولانزا را به وجود می‌آورد؟

دو نوع ویروس آنفولانزا، A و B، باعث آنفولانزا می‌شوند. به طور معمول نوع A عامل همه‌گیری سالانه‌ای است که رخ می‌دهد. این ویروس‌ها پیوسته تغییر می‌کنند و زیرنوع‌ها یا سوش‌هایی را تولید می‌کنند که با ویروس اولی تفاوت دارند اما برخی از ویژگی‌های آن را حفظ کرده‌اند. سوش‌های ویروس آنفولانزا که باعث آنفولانزا می‌شوند ممکن



کنید. این واکسن به بدن شما تزریق می‌شود و بهترین زمان برای این کار ماه مهر و آبان است. این واکسن را به کودکان بالاتر از ۶ ماه و هر فردی که می‌خواهد به پیش‌گیری از این بیمار کمک کند، تزریق کرد. این واکسن برای افراد زیر سفارش می‌شود: همگی کودکان ۶ تا ۲۳ ماهه همگی بزرگسالان بالاتر از ۵۰ سال بزرگسالان و کودکان ۲ ساله و بیشتر که به ناراحتی‌های دیگری مانند آسم، بیماری قلبی، ناراحتی‌های تنفسی یا بیماری‌های دستگاه ایمنی دچار هستند زنانی که طی فصل آنفلوآنزا باردار هستند واکسنی دیگر نیز به بازار آمده است که نوعی افزایش دهنده ایمنی است و برای کودکان سالم و بزرگسالان ۵ تا ۴۹ سال مناسب است. این واکسن به زنان باردار و کسانی که بیماری دستگاه ایمنی دارند، داده نمی‌شود.

گروه‌های در معرض خطر

با توجه به این مطالب و به دلیل محدودیت‌های تولید واکسن در سراسر جهان، استفاده از واکسن به افراد در معرض خطر بیماری شدید آنفلوآنزا مانند افراد بالای ۶۰ سال، افراد مقیم در آسایشگاه‌ها و اماکن نگهداری بیماران مزمن، بالغین و کودکان دارای بیماری مزمن ریوی و قلبی عروقی از قبیل آسم، بالغین و کودکان دارای بیماری‌هایی از قبیل بیماری‌های مزمن متابولیکی، نارسائی کلیوی هموگلوبینو پاتی‌ها، ضعف سیستم ایمنی- کودکان ۲۳ تا ۶ ماه، افرادی که به مدت طولانی تحت آسپرین درمانی بوده‌اند، زنانی که در فصول مختلف مستعد عفونت با ویروس آنفلوآنزا در سه ماهه دوم و سوم حاملگی خواهند بود و همچنین افرادی که در معرض تماس بیماری آنفلوآنزا قرار دارند از قبیل شاغلین در مراکز ارائه کننده خدمات بهداشتی- درمانی، شاغلین در اورژانس‌ها، شاغلین در مراکز گردشگری، پرسنل ارائه دهنده خدمات شهری (متوفیات- دفع زباله‌های عفونی) و کارکنان مرگداری‌ها (کارکنانی که در قسمت‌های ذبح و تکه نمودن و پرکنند و دفع اجساد مرغ‌ها فعالیت داشته‌اند) محدود می‌گردد.

تفاوت سرماخوردگی با آنفلوآنزا

سرما خوردگی و آنفلوآنزا علائمی مشابه دارند. سرماخوردگی معمولاً خفیف‌تر است در حالی که آنفلوآنزا علائم شدیدتری دارد. هنگام سرماخوردگی معمولاً علاوه بر احساس خستگی عطسه و سرفه می‌کنید و آبریزش بینی دارید. ممکن است تب نداشته یا تب پایینی داشته باشید (فقط یک یا ۲ درجه بالا تر از حد طبیعی). همچنین ممکن است کوفتگی عضلاتی یا سوزش گلو، اشک ریزش و سردرد هم داشته باشید. آنفلوآنزا ناگهان شروع شده و بسیار آزار دهنده است. شما احساس ضعف و خستگی می‌کنید و تب دارید. علائمی دیگر شامل سرفه‌های خشک، آبریزش از بینی، لرز، درد عضلاتی، سر درد شدید، درد چشم و

خوابتان حتماً باید کافی باشد. خواب کافی نه تنها باعث می‌شود که در طول روز شاداب و هوشیار باشید، بلکه به نیرومند ماندن سیستم دفاعی نیز کمک می‌کند. سعی کنید ۷ تا ۸ ساعت در شب استراحت کنید تا خطر ابتلای شما به آنفلوآنزا کمتر شود.

توضیحاتی در مورد سرماخوردگی

عامل سرماخوردگی: قریب به ۲۰۰ نوع ویروس عامل بیماری سرماخوردگی می‌باشند. آب و هوای سرد علت سرماخوردگی نمی‌باشد. به این علت شیوع این بیماری در فصول سرد سال بیشتر می‌باشد که افراد معمولاً در محیط‌های بسته و در مجاورت یکدیگر بسر می‌برند بنابراین سرایت ویروس سرماخوردگی سهل‌تر می‌گردد. علت دیگر آن کاهش رطوبت هوا در فصول سرد سال می‌باشد که سبب خشکی بینی و افزایش آسیب پذیری آن نسبت به ویروس سرماخوردگی می‌گردد.

علائم سرماخوردگی

احتقان بینی، التهاب سینوس‌ها، عطسه، گلو درد، سرفه، سردرد، تب، آبریزش بینی، کاهش حس بویایی و چشایی، درد عضلاتی، بی‌اشتهایی، خستگی و ضعف. تفاوت علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا ۱. تب در سرماخوردگی نادر بوده اما در آنفلوآنزا بروز تب بالا (۴-۳) روز تداوم می‌یابد) عادی است. ۲. سردرد در سرماخوردگی نادر بوده اما در آنفلوآنزا شدید می‌باشد. ۳. درد عمومی بدن در سرماخوردگی خفیف بوده اما در آنفلوآنزا شدید می‌باشد. ۴. خستگی و فرسودگی شدید در سرماخوردگی وجود نداشته اما در آنفلوآنزا شدید می‌باشد. ۵. سرفه در سرماخوردگی خفیف بوده اما در آنفلوآنزا شدید می‌باشد. ۶. عطسه و گرفتگی بینی در سرماخوردگی عادی بوده اما در آنفلوآنزا ممکن است وجود نداشته باشد.

گلو درد می‌شود. مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا آنفلوآنزا کاملاً خوب شود اما در سرماخوردگی این مدت کوتاه تر است.

درمان علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا

* در خانه بمانید و استراحت کنید مخصوصاً در هنگام بروز تب.
* سیگار نکشید و از همراهی با افرادی که سیگار می‌کشند اجتناب کنید.
* مایعات فراوان بنوشید مثل آب، آب میوه و سوپ رقیق شده.
* از نوشیدن الکل پرهیز کنید.
* با آب نمک و لرم چند بار در روز غرغره کنید این کار باعث می‌شود سوزش گلو بهبود یابد. اسپری‌های گلو نیز به کاهش درد گلو کمک می‌کنند.
* قطره‌های بینی که حاوی آب و نمک (سرمد فیزیولوژی) هستند به کاهش ترشحات بینی و مرطوب شدن پوست داخل بینی کمک می‌کنند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در بعضی موارد، نیازی به دیدن پزشک نیست. شما می‌توانید علائم را با پیگیری توصیه‌های بالا درمان کنید. فقط در صورتیکه در ابتدا علائم آنفلوآنزا را داشتید به پزشک خود اطلاع دهید تا پزشک داروهای ضد ویروس تجویز نماید. همچنین وقتی هر کدام از موارد زیر را مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید.
* سرماخوردگی که بیش از ۱۰ روز طول کشیده است.
* گوش درد یا خروج ترشح از بینی
* درد شدید در صورت یا پیشانی
* تب بالای ۳۸ درجه
* تنفس کوتاه
* خشونت صدا، سوزش گلو یا سرفه مداوم
* خس خس سینه
* پیشگیری از آنفلوآنزا
به اندازه کافی بخواهید، برای سالم ماندن،



صنایع



خرم

آنامیس دیروز، میناب امروز

میناب یکی از شهرستان‌های شرقی استان هرمزگان واقع در جنوب ایران است. که در طول تاریخ او را میناب، میناو و آنامیس می‌خواندند. میناب با تاریخ شهر هرمز باستانی درآمیخته است. در حال حاضر خرابه‌های این شهر در نزدیکی شهر میناب قرار دارد و در واقع این شهر جای آن را گرفته است. شهر میناب شاهد لشکرکشی‌های فراوانی از جمله حمله اسکندر مقدونی در سال ۳۲۶ قبل از میلاد، شیوخ عمان در سال ۱۰۰۰ میلادی، و حمله جمعی از نوادگان امیر تیمور گورکانی در سال ۱۳۰۰ میلادی بوده است. در سال‌های ۱۸۰۴ - ۱۷۹۳ میلادی سلطان عمان - سلطان ابن احمد - با حمایت انگلیسی‌ها، سعی کرد تا اداره بندر عباس و میناب را به دست آورد. در این ایام، آقا محمدخان قاجار به دلیل درگیری‌های داخلی فرصت نکرده بود تا قدرت خود را در جنوب کشور تحکیم نماید. بدین لحاظ جزایر قشم و هرمز تحت کنترل حکومت عمان قرار داشت. در سال ۱۸۵۲ با توافق دولت ایران و عمان عهدنامه‌ای تنظیم شد که طی آن، اراضی سواحل و جزیره‌های ایران و شهر میناب مجدداً به مالیکت ایران درآمد. میناب امروزی که تاریخ آن با قدمت تاریخی هرمز قدیمی درآمیخته است، شهری آباد و پرونق است. این شهر یکی از نواحی مستعد کشاورزی استان هرمزگان نیز هست و محصولات جالیزی، مرکبات و خرماي آن بسیار معروف می‌باشد.

خانه دوست...



سد استقلال

آثار تاریخی و جاذبه‌های گردشگری شهرستان میناب عبارتند از:

قلعه هزاره، قلعه سیریک، قلعه کردر، قلعه شاداب، قلعه گرازو، قلعه گوربند، معبد عشاق روستای کروک، پنجشنبه بازار، جنگل‌های حرا و چنندل خورآذینی، سد استقلال، باغات انبه، ساحل کوهستک، رودخانه جگین، مساجد هفت خواهران، بلوکی، الله وردیخان، سنگی، آب انبار شیرین و فرهاد، قنات آب شهر، حوض سنگی، غار قدیمی اریکسون، چشمه‌های گیو، نودر، خانه‌های ایمانی، پاکوهی، بهادری، پاسلار، بلوکی، ترابی، معلمی، صیادی، قسمی، بلوچ، جهانگیری، حاجی عباس، آستانه حضرت ابوالفضل، شاه محمد، شاه مرعش، زیارت شاه پریان، شیخ شمس الدین، حضرت سلیمان، رقیه خاتون، قدمگاه ائمه(ع)، سرمست، سنگی، شهرهای قدیمی درگ پایین، جوزین، گران، محوطه‌های لنگر، کیش.

۳۰



پنجشنبه بازار میناب



جنگل حرا تیاب



سواحل میناب



پل میناب



قلعه هزاره



رودخانه جگین



در بهار آزادی جای شهدا خالی

مریم عرفانیان

محمد مهدی چکش و میخ را بر زمین انداخت و ادامه داد: «این کار به درد نمی خورد!» آن وقت با ناراحتی از مغازه بیرون رفت و من نیز به دنبالش...

خاطره‌ای از شهید محمد مهدی ستاری
راوی: دوست شهید

برادری، برابری

برادرم به اردویی دانش‌آموزی رفت و در مقابل معلم‌ها و دانش‌آموزان مقاله‌ای تحت عنوان «برادری، برابری» خواند. چند روز که گذشت متوجه شدم سر و صورتش زخمی است! متعجب پرسیدم:

- «ابراهیم! چرا این طوری شدی؟!»
با خنده جواب داد:

- «رفته بودم کوهنوردی. خواستم از صخره‌ای بپریم که پایم لیز خورد و زخمی شدم.»

بعدها شنیدم که دوستانش گفتند در مدت زمان اردو؛ ساواک سید ابراهیم را تهدید کرده تا دیگر از این مقاله‌های بودار نخواند!

خاطره‌ای از شهید سید ابراهیم آل نبی
راوی: سید تقی آل نبی، برادر شهید

تلویزیون

تلویزیونی به قیمت هزار تومان خریدم و منزل بردم. وقتی به خانه رسیدم، پسرعمه می‌خواست مدرسه برود، تا در را باز کرد مرا دید و پرسید:

- «این چیه؟!»
گفتم:

- «مگر نمی‌بینی؟ تلویزیون.»

به طرف زیرزمین رفتم و تلویزیون را آنجا گذاشتم؛ هنگامی که بیرون آمدم علی اکبر با نگاهی پرسشگر گفت:

- «بابا! این رو برای چی آوردی؟»
جواب دادم:

- «برای اینکه اخبار ببینم.»

او دیگر چیزی نگفت و به مدرسه رفت.

تلویزیون روشن بود که علی اکبر از مدرسه برگشت؛ با دیدن تصاویر لبی به دندان گرفت و گفت:

- «بابا! یا جای من توی این خانه هست یا جای تلویزیون.»
گفتم:

- «ما فقط اخبار گوش می‌دهیم، آن هم وقتی تو نیستی.»

علی اکبر ابروهایش را در هم کشید و ادامه داد:

همانطور که معمار انقلاب امام خمینی (ره) فرمودند: «شک نباید کرد که انقلاب اسلامی ایران از همه انقلاب‌ها جدا است؛ هم در پیدایش و هم در کیفیت مبارزه و هم در انگیزه انقلاب و قیام. و تردید نیست که این یک تحفه الهی و هدیه غیبی بوده که از جانب خداوند منان بر این ملت مظلوم غارت زده عنایت شده است». انقلاب ثمره خون شهیدانی است که فریاد حق‌طلبی را سردادند. به مناسبت فرارسیدن ایام مبارک فجر در این شماره خاطرات شهدای انقلاب را که موج سازان انقلاب بودند آماده کرده‌ایم.

این کار به درد نمی خورد

توی یک مغازه‌ی نجاری که در خیابان کوهسنگی مشهد قرار داشت کار می‌کردیم. یک روز استاد به من و محمد مهدی گفت:

- «می‌خواهیم چند تا اتاقک درست کنیم.»

محمد مهدی پرسید:

- «اتاقک برای چه؟»

استاد نجار ادامه داد:

- «برای وقتی که خانواده‌ها از بیرون می‌آیند؛ داخل اتاقک استراحت کنند.»

یکی دو تا اتاقک که درست کردیم استاد گفت:

- «آن‌ها رو قفسه‌بندی کنید تا بتوان وسایل رو توی قفسه‌ها بگذاریم.»

محمد مهدی با تردید پرسید:

- «چه وسایلی؟»

استاد جواب داد:

«مثلاً مشروب و ...»

محمد مهدی به تندى میان حرفش پرید :

- «شما گفتید این‌ها رو برای استراحت خانواده‌هایی که از بیرون می‌آیند درست می‌کنیم؟! ولی حالا می‌گویید می‌خواهیم در آن مشروب بفروشیم؟»

بعد با ناراحتی به من گفت:

- «برادر! می‌خواهند مشروب فروشی باز کنند بیا برویم.»

زندگی مبارزه است

آن روزها، معمولاً هر لحظه برنامه سخنرانی و تظاهرات برقرار بود. یک مرتبه علی خانه ما آمد و گفت:

- «می‌خواهم به بیمارستان امام رضا (ع) بروم، شما هم می‌آید؟»

گفتم:

- «بله، می‌آیم.»

با عده‌ای از دوستان به طرف بیمارستان حرکت کردیم که متوجه شدم او پسرش صادق را همراه خود آورده است.

با تعجب گفتم:

- «علی جان! ممکن است حین تظاهرات درگیری پیش بیاید و لازم باشد فرار کنیم؛ این بچه رو نباید می‌آوردی.»
گفت:

- «پسر من از همین کودکی باید با چنین مسائلی آشنا شود. این مطالب باید در ذهنش حک شود.

زندگی همه‌اش مبارزه است.»

هر چه اصرار کردم تا شاید او را قانع کنم که صادق را به تظاهرات نیاورد موفق نشدم. بالاخره همگی با هم به تظاهرات رفتیم.

خاطره‌ای از شهید علی اسدالله زاده هروی
راوی: دوست شهید



«تلویزیون با برنامه‌های طاغوتی هم من رو از درس می‌اندازد و هم ایمان شما رو ضعیف می‌کند.»

آن قدر از مضرات برنامه‌های رژیم گفت تا تلویزیون را داخل کارتن گذاشتم. چند روز بعد هم آن را به یکی از اهالی روستای کوشک فروختم.

خاطره‌ای از شهید علی‌اکبر اصغری
راوی: قنبر اصغری، پدر شهید

«تبعیت از خدا»

ابوالفضل عکس‌ها و اعلامیه‌های امام خمینی (ره) را به دیوارهای مدرسه‌ی روستای مغموری چسباند. این کارش باعث شد تا خواهرش را از مدرسه اخراج کنند!

اما او دست‌بردار نبود و باز هم هر کجا که می‌توانست عکس امام را نصب می‌کرد.

ابوالفضل همیشه می‌گفت:

«تبعیت از فرمان رهبری، تبعیت از امام معصوم (ع) است، و تبعیت از امام معصوم (ع) تبعیت از خداست.»

خاطره‌ای از شهید ابوالفضل روشنگر
راوی: مریم بیات ترک، مادر شهید

«پنکه سقفی»

هیچ کس فکر نمی‌کرد که سید احمد در مراسم احیا اعلامیه و عکس امام را کجا پنهان کرده است! توی مسجد بر اثر ازدحام جمعیت، هوا گرم شد؛ آن وقت با به کار افتادن پنکه سقفی، اعلامیه‌ها و عکس حضرت امام روی سر جمعیت پایین ریختند. رییس شهربانی با دیدن این صحنه به تندی طرف در رفت تا مأمورین را خبر کند؛ اما یک نفر قبل از اجرای نقشه، کفش‌های رییس شهربانی را پوشید. از دست رییس شهربانی کاری بر نیامد. مخفیگاه سید احمد که بالای پره‌های آهنی پنکه سقفی بود کار خودش را کرده بود و عده‌ی بسیاری از مردم بیرجند برای اولین بار تصاویر امام (ره) را می‌دیدند!

خاطره از شهید سید احمد رحیمی
راوی: سلطانی، دوست شهید

«یک ساعت بدون گناه»

یکی از اقوام ما ضد انقلاب بود و انقلاب را قبول نداشت! کاظم خیلی به خانه آن‌ها رفت‌وآمد می‌کرد.

یک روز به او گفتم:

« شما که می‌دانید فلانی ضد انقلاب است پس چرا به خانه‌اش می‌روید؟ »

کاظم گفت:

« فلانی آگاهی ندارد و چیزی نمی‌داند. »

بعد از سکوتی طولانی ادامه داد:

« آن‌ها رو ارشاد می‌کنم. خانواده‌اش اهل نوار و ترانه هستند و همین یک ساعت حضور من باعث می‌شود تا گناه نکنند. همان یک ساعت برایم ارزشمند است، چون با ورودم ترانه رو خاموش می‌کنند. »

آن قدر کاظم به آن جا رفت‌وآمد کرد تا آن‌ها هم به امام و انقلاب علاقه‌مند شدند.

خاطره‌ای از شهید محمد کاظم حبیب
راوی: همسر شهید

«شاه گوسفند چران!»

کاظم عکسی را رو به رویم گرفت و گفت:

«نگاه کن.»

متعجب شدم! درون عکس شاه کفش‌هایش را زیر بغلش گرفته بود و لباس‌هایی مندرس بر تن داشت و در حالی که چوب‌دستی بالای سرش می‌چرخاند چند گوسفند را به چرا می‌برد!

کاظم دوباره گفت:

«بین امام شاه رو به چه روزی انداخته.»

پرسیدم:

«شاه کی چوپان بوده؟»

خندید:

«این عکس مربوط به یک هنر پیشه بود؛ من سر بازیگر رو جدا کردم و جای آن سر شاه رو گذاشتم. بعد تصویر رو عکاسی بردم تا از روی آن این عکس رو چاپ کنند. حالا می‌خواهم آن‌ها رو بین مردم پخش کنم تا بدانند چگونه امام شاه رو گوسفند چران کرده.»

خاطره‌ای از شهید کاظم حبیب
راوی: دوست شهید

«می‌خواهم صف اول باشم»

تلق تلق چرخ سیاه خیاطی در فضای اتاق پیچید. مشغول خیاطی بودم که رضا پارچه‌ی سفیدی را کنارم گذاشت. سر از روی چرخ سیاه برداشتم و پرسیدم:

«این پارچه برای چیست؟»

جواب داد:

«برای خودم.»

گفتم:

«می‌خواهی برایت پیراهن بدوزم؟»

گفت:

«قواره‌اش آنقدر نیست که بتوانی پیراهن بدوزی، ولی از پیراهن راحت‌تر است و زود دوخته می‌شود.» پارچه را روبه‌روی من گرفتم و با کنج‌کاوای براندازش کردم، در فکر بودم چه می‌شود با آن دوخت که صدای رضا دلم را لرزاند:

«برایم کفن درست کن.»

با شنیدن این حرف بغض‌گلویم را فشردم، پرسیدم:

«کفن! برای چه؟»

جواب داد:

«ردیف اول صف‌های راهپیمایی حتماً باید کفن

پوشند.»

آن وقت خندید:

«کفن رو زودتر بدوز، چند ساعت دیگر راهپیمایی شروع می‌شود. می‌خواهم صف اول باشم.»

پارچه سفید را زیر سوزن انداختم، تلق تلق چرخ سیاه در فضای اتاق پیچید و شروع به دوختن کردم.

خاطره‌ای از شهید رضا فراهانی
راوی: خواهر شهید



به اعتقاد منتقدان، شگرد ورزی برای این نمایه سازی و یادآوری، آمیختن رویدادها و حوادث مهم تاریخی با عنصر درام است شاید به همین دلیل است که او همواره در معرض این سوال واقع شده که چرا تا این حد تاریخ را دراماتیزه می‌کند

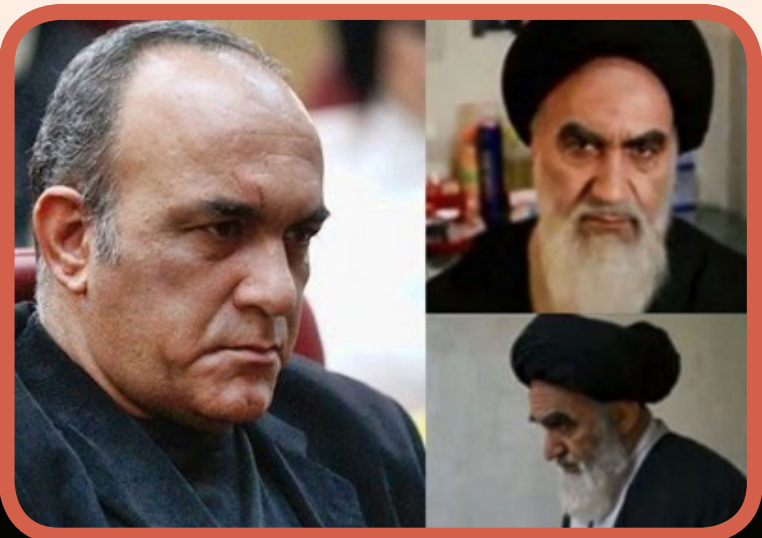
گفتگوی با کارگردان و چهره پرده‌های سریال «معمای شاه»

من مورخ نیستم، فیلمسازم

محمدرضا ورزی سعی در اعتبار بخشیدن به وقایع تاریخی کرده و معتقد است که اطلاعات و منابعی که او در طول این دهه در ارتباط با تاریخ قاجار و خاندان پهلوی به دست آورده او را در بیان تاریخی هر دوره آماده‌تر کرده و چه بسا خیلی از منابعی که او در ارتباط با خاندان پهلوی در سریال‌هایش استفاده کرده دست اول بوده و برای اولین بار مخاطب را با چنین اطلاعاتی رو به رو می‌کند. وی می‌گوید: زمان شروع این سریال از ۱۳۱۷ هجری شمسی همزمان با ازدواج محمدرضا پهلوی با فوزیه بوده و انتهای آن نیز با مرگ شاه در سال ۱۳۵۹ به پایان می‌رسد. اما نکته مهم این است وقایعی که در این سریال مطرح می‌شود فقط مختص مسایل داخلی دربار و ازدواج‌های محمدرضا پهلوی نیست. اصل ماجرای این سریال، جریان شناختی دوره پهلوی دوم است که به وقایعی همچون ملی شدن صنعت نفت، کودتای ۲۸ مرداد، حضور فداییان اسلام، نقش روحانیت، شروع نهضت اسلامی حضرت امام خمینی (ره)، قیام ۱۵ خرداد، تبعید امام (ره)، جشن‌های ۲۵۰۰ ساله شاهنشاهی و پیروزی انقلاب اسلامی می‌پردازد. تلاش من بر این بوده که با انتخاب بخش‌هایی از تاریخ معاصر که بیشترین ارتباط منطقی و درونی را با اوضاع کنونی و دغدغه‌های امروزی در عرصه سیاست دارند برای مخاطب امروزی و جوان که آن دوران را ندیده و نمی‌شناسد یادآوری و نکته آموزی کنم.

به اعتقاد منتقدان شگرد ورزی برای این نمایه سازی و یادآوری، آمیختن رویدادها و حوادث مهم تاریخی با عنصر درام است شاید به همین دلیل است که او همواره در معرض این سوال واقع شده که چرا تا این حد تاریخ را دراماتیزه می‌کند و عناصر درام را به آن اضافه می‌کند. او در این باره می‌گوید: واقعیت این است که در فرآیند تصویری شدن مقطعی از تاریخ کارگردان موظف به آمیختن آن با صنایع و ابزار سینمایی و تصویری است تا هم از ارزش‌های ملی و مذهبی دفاع کرده باشد و هم حس وطن پرستی را در مخاطبان برانگیزاند. پرداختن به تاریخ معاصر در قالب تصویر سختی‌های خاص خود را دارد. و من تلاش کردم در این سریال به وابستگی رژیم شاه به دول اسرائیل و آمریکا و عدم استقلال ملی

با نگاهی به کارنامه تلویزیون در به نمایش درآوردن دوره‌های پهلوی اول و دوم نام محمدرضا ورزی بیش از همه به چشم می‌آید. محمدرضا ورزی با ساخت آثاری چون «سقوط» (۱۳۷۹)، «کریم‌خان زند» (۱۳۷۸)، «کاخ تنهایی»، «صدر اعظم» (۱۳۸۱)، «کودتای سیاه» (۱۳۸۲)، «پدرخوانده» (۱۳۸۶)، «مظفرنامه» (۱۳۸۶)، «عمارت فرنگی» (۱۳۸۷)، «سال‌های مشروطه» (۱۳۸۸) و «تبریز در مه» (۱۳۸۹) رکورد ساخت سریال‌های تاریخی معاصر را از آن خود کرده است. در اینکه او علاقه خاصی به تاریخ ایران دارد نباید شک کرد چرا که کمتر کارگردانی حاضر می‌شود یک دهه فعالیت هنری‌اش را لابلای کتاب‌ها، لوکیشن‌ها و مباحث تاریخی بگذراند. ورزی با ساخت سه گانه‌هایی از تاریخ قاجار و مشروطه («عمارت فرنگی»، «سال‌های مشروطه» و «تبریز در مه») بیشتر علاقه‌مند بوده که سه گانه دیگری را هم در تاریخ معاصر (پهلوی اول و دوم) به نام خود ثبت کند. او پس از «پدرخوانده» و «کودتای سیاه» هفدهمین اثر تلویزیونی و یا نهمین سریالش، مجموعه «معمای شاه» را روی آنتن پرده تانام خود را در فهرست تنها کارگردان مجموعه ساز تاریخ معاصر با این حجم کار ثبت کند.



تجارب همکاران استفاده کنم. وی در ادامه تأکید می‌کند: بهترین کار در ایران در حوزه گریم این است که ما همین گریم معمولی‌مان را یاد بگیریم و در فکر تاج آبروزدن و کلاه‌گیس گذاشتن روی سر بازیگر نباشیم. خلج درباره مشکلات گریم در سریال‌های تاریخی که بیش از یک سال با بازیگر در ارتباط است می‌گوید: طبیعی است که بازیگران در چند فیلم و سریال به صورت همزمان بازی می‌کنند، و چون سریال‌های تاریخی زمان‌بر هستند نمی‌توان به بازیگر گفت که راکورد چهارده‌ساعت را حفظ کند به همین دلیل مجبور هستیم به مو و ترکیب چهره‌ی آن‌ها دست نزنیم تا راکوردشان برای کارهای دیگر نیز حفظ شود و هربار برای آنها بنا به گریمشان ریش یا سبیل بگذاریم. خلج درباره‌ی انتخاب بازیگرانی که شبیه به شخصیت‌های تاریخی باشند می‌افزاید: بازیگرها چند دسته هستند؛ بعضی‌ها به دلیل اینکه از نظر سیاسی جایگاه خیلی خاصی نداشتند لازم نبود که کاملاً شبیه شخصیت‌های واقعی باشند. اما دسته دیگر بازیگرانی‌اند که رویشان حساسیت زیادی وجود دارد یعنی شبیه‌سازی آن‌ها با شخصیت‌های واقعی باید بیشتر از ۹۰ درصد می‌شد. برای انتخاب این دسته از بازیگران گاهی اوقات آقای ورزی با من مشورت می‌کردند و با هم به یک انتخاب می‌رسیدیم. در این میان برای شباهت بیشتر افراد و حساسیت روی یک شخصیت قطعه‌سازی کردیم چرا که با گریم معمولی شبیه‌سازی صورت نمی‌گرفت. وی درباره‌ی اینکه از دوران پهلوی چقدر مطالعات داشته است، و این مطالعات به کار گریم او کمک کرده‌است می‌گوید: بخش عمده‌ی مطالعه‌ی ما برای گریم، عکس‌ها و فیلم‌ها هستند. ما نمی‌توانیم با کتاب خواندن متوجه شویم که چهره‌ی افراد در آن زمان به چه شکل بوده است به همین دلیل من بیشتر با مراجعه به اینترنت و عکس‌های موجود در کتاب‌ها می‌توانستم شخصیت‌ها را گریم کنم.

تاریخی را نیز مدنظر قرار دادیم ضمن اینکه سعی کرده‌ایم شبیه سازی کاملی انجام شود؛ به گونه‌ای که اغلب چهره‌ها بالای ۹۰ درصد شبیه سازی شده‌اند. همچنین سعی شده تا حداکثر شباهت‌های لازم را در دکور این مجموعه تلویزیونی با توجه به وقایع تاریخی داشته باشیم. بخصوص در دکورهای مناطق خارج از کشور همه تلاش ما براین بوده که وفاداری به اصل داشته باشیم و به همین دلیل است که ماکت بازسازی شده کاخ سفید و یا خیابان شانزه لیزه پاریس شباهت واقعی با اصل سوژه دارد. ما در دکور مربوط به کاخ سفید واشینگتن سکانس‌های مربوط به روسای جمهور آمریکا، جیمی کارتر، کندی و ترومن را داریم. خلق چهره از شاهان قاجار تا خاندان پهلوی شهرام خلج یکی از طراحان موفق گریم در عرصه نمایش و یکی از پرکارترین گریمرهایی است که در کارنامه کاری خود گریم شخصیت‌های تاریخی و سیاسی زیادی را ثبت کرده است. «سال‌های خاکستری»، «سال‌های مشروطه»، «ابراهیم خلیل‌الله»، «سقوط، ستاره خضرا»، «عمارت فرنگی» به کارگردان محمدرضا ورزی، «شهریار» به کارگردانی کمال تبریزی و «سوگ سیاوش» ساخته محمدعلی نجفی از جمله کارهایی است که این طراح گریم را در میان سایر همکارانش متمایز کرده است. وی از ۱۹ سال پیش زیر نظر عبدالله و امیر اسکندری کار گریم را آغاز کرده به مدت ۱۴ سال هم شاگرد عبدالله اسکندری بوده است. وی درباره نحوه گریم شخصیت‌های تاریخی سریال می‌گوید: ما عکس بسیاری از شخصیت‌های تاریخی را در اختیار داریم و با دقت همه آنها را می‌بینیم، اما من خودم به شخصه به گریم‌هایی توجه دارم که در فیلم‌ها و سریال‌های گذشته انجام شده است. مثلاً در گریم چهره‌های شناخته شده‌ای همچون شاه یا امام (ره)، غیر از این که به فیلم‌های مستند آنها رجوع می‌کنم سعی می‌کنم از گریم‌های آنها هم در فیلم‌های مختلف بهره ببرم تا از

کشور اشاره کنم و نگاه‌های جناحی در آن دهه‌ها را بیاورم و حتی به وضعیت فرهنگی کشور نیز در آن مقطع تاریخی بپردازم. ورزی در ادامه با تأکید بر این نکته که وقایع سریال کاملاً مستندات معتبر همخوانی دارد گفت: می‌دانم که مانند دیگر آثارم درباره هر کدام از این مستندات با کلی موافق یا مخالف روبه‌رو خواهیم شد با این حال آنچه که ما در ساخت این سریال بسیار رویش تأکید داشتیم تحقیق و پژوهش بود. من خود را نه یک مورخ بلکه فیلمساز می‌دانم که به مطالعه و پژوهش در تاریخ بسیار علاقمند است و همین دقت در تطابق اسناد تاریخی من را به یک پژوهشگر نزدیک کرده‌است. با این حال از آن‌جا که داستان این مجموعه تلویزیونی به تاریخ معاصر می‌پردازد، باید به شکل مستند به وقایع تاریخی پرداخته شود و دراماتیزه کردن وقایع هم با وسواس بیشتری انجام شده‌است. ضمن اینکه برای تولید این مجموعه علاوه بر منابع کتبی از تاریخ شفاهی نیز بهره برده‌ایم من خودم با خدمتکار شخصی شاه و خلبان هلی کوپتر وی چندین جلسه گفتگو و صحبت کردم که از نکات مطرح شده آنان نیز در این مجموعه بهره‌مند شدم. ورزی در این باره ادامه می‌دهد: با وجود آنکه فیلمنامه‌ای از پیش آماده داشتیم اما همزمان با ساخت سریال با دکتر موسی حقانی مشاور پژوهشی و تاریخی سریال مشورت می‌کنیم و اگر شخصیتی حضورش ضرورت داشته باشد؛ سکانس‌های وی طراحی می‌شود و در فیلمنامه گنجانده می‌شود اما بیشترین تلاش ما این است که کار به گونه‌ای نباشد که مخاطب حس کند این سکانس‌ها به فیلمنامه سنجاق شده‌است. ورزی در مورد گریم بازیگران و مراحل ساخت و تولید دکور این سریال می‌افزاید: بازیگران این سریال را که حدود ۶۰۰ - ۷۰۰ نقش را شامل می‌شود، از میان چندین کاندیدا انتخاب کردیم؛ در این انتخاب‌ها ضمن داشتن قدرت بازیگری، شبیه بودن به شخصیت‌های

محمدرضا ورزی بیشترین سعی‌اش در این سریال این بوده که در ۴۵ قسمت ۵۰ دقیقه‌ای ضمن بیان حوادث سیاسی و اجتماعی آن دوره به مرادوات خصوصی محمدرضا پهلوی هم پرداخته شود تا مردم با آشنایی از شرایط روحی و بیماری او دلایل بسیاری از تصمیم‌گیری‌های سیاسی آن زمان را متوجه بشوند

مروری تاریخی بر روند ساخت سریال «معمای شاه»

○ نیره رضایی مطلق

معمای شاه پیچیده در سیاست خاندان پهلوی

در سال ۱۳۲۰ از طریق حسین فردوست خودش مستقیم با انگلیسی‌ها ارتباط برقرار می‌کند و به آنها تاکید می‌کند که خط مشی‌اش با پدرش کاملاً متفاوت است و حاضر است با انگلیسی‌ها هر نوع همکاری را بکند. این‌ها جزئیات ریزی است که در طول سریال روی آن تاکید شده و شاید رعایت همین حساسیت‌ها در شکل‌گیری سریال بوده که سبب شده ورزی ۹ بار فیلمنامه سریال را بازنویسی کند. در واقع پیام سریال «معمای شاه» به گفته کارگردانش این است که انقلاب اسلامی و پیروزی آن ناگهانی نبوده بلکه براساس دانایی و آگاهی صورت گرفته است زیرا مردم ایران متوجه شده بودند که اعتبار علمای اسلام بالاتر از شاه است.

علاقه و حساسیت تلویزیون به ساخت سریال‌هایی با موضوع زندگی و دوره تاریخی پهلوی به حدی است که مخاطبان بنا به عادت دوست دارند هر سال با فرا رسیدن دهه فجر سریالی تاریخی با مضمون زندگی و حکومت پهلوی را ببینند. اینکه صدا و سیما در این زمینه کارنامه پرباری دارد یا نه و چرا هنوز در به تصویر کشیدن چهره‌های انقلابی و شخصیت‌هایی که به سلطه خاندان پهلوی پایان دادند مجموعه قابل قبولی ارائه نکرده است و آیا پرداختن به دوره پهلوی اول و دوم در قالب سریال تا این حد ضرورت دارد یا نه بحث‌هایی است که ضرورت پرداختن به آن مشخص است و چه خوب است که همزمان با ساخت سریال‌هایی مربوط به خاندان پهلوی آثاری هم به زندگی و مبارزات روحانیون و شخصیت‌های دینی اختصاص داده شود. این دسته از سریال‌ها که به سریال‌های الف و بژه یا سریال‌های فاخر معروف شده‌اند به دلیل بهره‌گیری از بازیگران چهره، لوکیشن‌ها و دکورهای هزینه‌بر و همچنین برخورداری از موضوعات اغلب تاریخی و حساس، روند تولید بلندمدتی دارند. مجموعه «معمای شاه» به کارگردانی محمدرضا ورزی و تهیه‌کنندگی علی لدنی نمونه موفق و واضح سریال الف و بژه است. مروری بر تولید این سریال که هم اکنون روی آنتن شبکه یک سیما رفته است می‌تواند برای مخاطبان جذاب باشد.

از پامنار تا کاخ سفید

«معمای شاه» به دلیل تنوع شخصیت‌ها و فضاهای داخلی و خارجی شاید یکی از پرلوکیشن‌ترین و سخت‌ترین فضاها را داشته باشد. هر چند فضاهایی مانند شهرک سینمایی غزالی تنها امید کارگردانان برای به تصویر در آوردن فضای تاریخی گذشته

زندگی شاه از میان خاطرات و دست‌نوشته‌های به جا مانده از آن زمان عبور کرده است اما محمدرضا ورزی بیشترین سعی‌اش در این سریال این بوده که در ۴۵ قسمت ۵۰ دقیقه‌ای ضمن بیان حوادث سیاسی و اجتماعی آن دوره به مرادوات خصوصی محمدرضا پهلوی هم پرداخته شود تا

پشت پرده پهلوی

داستان «معمای شاه» در فاصله سال‌های ۱۳۱۵ تا ۱۳۵۹ در زمان پهلوی اول و دوم در سه مرحله روایت می‌شود؛ مرحله اول از سال ۱۳۱۷ که همزمان با بازگشت محمدرضا پهلوی از سوییس تا جدایی از ثریا را شامل می‌شود، مرحله دوم و



است اما همین فضا هم نیاز به بازسازی و ساخت مجدد دکور دارد. در این فضا صحنه‌هایی از جمله کمیته ضدخرابکاری، خیابان‌های قدیمی مانند میدان و بخشی از خیابان انقلاب، میدان منیریه و قسمتی از خیابان ولیعصر، محله قدیمی پامنار،

مردم با آشنایی از شرایط روحی و بیماری او دلایل بسیاری از تصمیم‌گیری‌های سیاسی آن زمان را متوجه بشوند. محمدرضا پهلوی در فضای آن دوره گرفتار بیماری خود بزرگ بینی می‌شود و حساسیت‌هایی روی خانواده پهلوی پیدا می‌کند. او

سوم نیز نفوذ اشرف بر محمدرضا شاه و همچنین وابستگی وی به کشورهای غرب و شرق، تا فرار او از ایران را شامل می‌شود. هر چند تاکنون مستندهایی درباره زندگی محمدرضا پهلوی از تلویزیون پخش شده است و نگاه مخاطب به

بیشترین تدبیر و وسواس این گروه در انتخاب نقش‌های شناخته شده و حساس تاریخی از جمله امام خمینی (ره)، شهید سیدمجتبی نواب صفوی، دکتر محمد مصدق، محمدرضا پهلوی، امیرعباس هویدا و همسران شاه بوده است که هم به لحاظ گریم و چهره‌پردازی و هم بازی بار مهمی از سریال را به دوش گرفته است.

حمید منوچهری، جلال آل احمد با بازی محمد عمرانی، دکتر محمد مصدق با بازی اصغر معینی صالح، دکتر حسین فاطمی با بازی شهرام قائدی و سید مجتبی نواب صفوی با نقش آفرینی حسام نواب صفوی، دکتر وزیری با نقش آفرینی داریوش ارجمند در این سریال حضور دارند.

* به دلیل در برگیری چهار دهه تاریخ معاصر ایران در این سریال شخصیت‌های مهم و اثرگذار در دو دوره جوانی و میانسالی حضور دارند که در این میان باید به شخصیت حسین فردوست اشاره کرد که به رنگ علوی نقش جوانی و رضا فیاضی نقش میانسالی‌اش را بازی می‌کند. همچنین سپند و سعید امیرسلیمانی به ترتیب نقش جوانی و میانسالی اسدالله اعلم را بازی می‌کنند.

* حضور سیاوش مفیدی بازیگر طنز مجموعه «خنده بازار» در نقش نخست وزیر رضاشاه و رئیس دفتر امیرعباس هویدا در دو دوره مختلف یکی از متفاوت‌ترین انتخاب‌های محمدرضا ورزی است.

* علاوه بر امیر مهدی کیا که برای دومین بار نقش شاه را بازی کرده است، سیامک اطلسی هم برای دومین بار نقش شاپور بختیار را بازی می‌کند که البته به گفته خودش نقش بختیار در این سریال گسترده تر از کار قبلی‌اش بوده و مخاطب در این سریال با ابعاد بیشتری از شخصیت شاپور بختیار آشنا می‌شود. اما تنها بازیگری که سه بار یک نقش را بازی کرده اصغر معینی صالح است که سه بار نقش مصدق را بازی کرده است. معینی صالح که ابتدا در سریال‌های «کریم خان زند» و «سال

چهره‌پردازی و هم بازی بار مهمی از سریال را به دوش گرفته است.

همه همسران شاه

ورود به زندگی خصوصی شاه و بیان اسرار ناگفته از آن دوران مستلزم ورود به زندگی همسران شاه است. انتخاب بازیگرانی برای این نقش‌های سوازی قدرت بازیگری و تاثیرگذاری، شباهت‌های آنها را هم می‌طلبیده است. هر چند ابتدا قرار بود کارمن لبس بازیگر لبنانی فیلم «۳۳ روز» نقش ثریا را بازی کند اما در نهایت مهرآور شریفی نیا برای این نقش انتخاب شد. ضمن اینکه نقش فوزیه را حدیث فولادوند و فرح را ساغر عزیزی بازی کرده است. دوست دارید بدانید که :

* تاکنون بازیگران زیادی نقش محمدرضا شاه را در فیلم‌ها و سریال‌ها بازی کرده‌اند اما در نهایت قرعه فال به نام دو بازیگر افتاده است. تست گریم جوانی محمدرضا شاه (از ۱۷ تا ۴۶ سالگی) روی چهره حسین نورعلی بازیگر و دوبلور شناخته شده تلویزیون بسیار خوب بوده است. این درحالی است که امیر مهدی کیا برای دومین بار نقش میانسالی شاه را بازی خواهد کرد.

* شهرام عبدلی با دو نقش یکی بلند و دیگری کوتاه در این سریال حضور دارد. نقش کوتاه‌تر مربوط به استالین و نقش بلندتر که معاصرتر است شخصیتی به نام منوچهر است.

* حضور شخصیت‌های دینی و فرهنگی در این سریال به ارزشمندی آن کمک کرده است.

میدان بهارستان، دانشگاه تهران (بخش جنوبی دانشگاه، سردر دانشگاه و بخشی از نرده‌ها و فضای سبز)، حسینیه ارشاد، میدان ژاله، حلبی‌آباد و همچنین نجف اشرف (منزل امام) ساخته و فیلمبرداری شده است. ضمن اینکه بخش فرودگاه، کمیته ضدخرابکاری و محاکمه مصدق و روستای نوفل لوشاتو فرانسه هم به صورت تک‌لوکیشنی تصویربرداری شده است. همچنین با توجه به وجود سکانس‌های مربوط به سفرهای دریایی محمدرضا شاه بخش‌هایی از این مجموعه روی آب و کشتی در نوشهر مازندران تصویربرداری شده است و همان‌طور که از محتوای سریال مشخص است، حضور عوامل سریال در کاخ‌های سعدآباد، نیاوران، گلستان و ملست که محل زندگی شاه، خانواده و اطرافیانش بوده درصد زیادی از زمان فیلمبرداری را به خود اختصاص داده است.

بازیگرانی برای همه فصول

انتخاب بازیگر برای یک سریال تاریخی به اندازه نگارش فیلمنامه و کارگردانی اهمیت دارد چرا که بازیگر پیوند دهنده کارگردان و هر آنچه می‌اندیشد و مخاطب است. این اتفاق در سریال‌های تاریخی به دلیل واقعی بودن شخصیت‌ها و نیاز به شباهت با آن‌ها و هم ذات‌پنداری کامل بیننده با بازیگران ارزش و اهمیتی چند برابر دارد. با این حال ورزی در این سریال انتخاب و بازیگردانی بازیگرانش را به امیر دژاکام نویسنده، کارگردان و بازیگر تئاتر سپرده است. بدیهی است که بیشترین تدبیر و



های خاکستری» بازی کرده بود، با گریم عبدالله اسکندری برای نقش مصدق در فیلم تلویزیونی «سقوط» و سریال «پدرخوانده» انتخاب شد و به دلیل نزدیکی و تناسب فیزیکی بدنی او با فیزیک مصدق برای این سریال هم انتخاب شده است.

شخصیت‌هایی چون امام خمینی (ره) با بازی شکرخدا گودرزی، آیت‌الله مطهری با بازی رسول توکلی، آیت‌الله طالقانی با نقش آفرینی علی دهکردی، آیت‌الله بروجردی با بازی محمدرضا شریفی‌نیا، آیت الله کاشانی با بازی

وسواس این گروه در انتخاب نقش‌های شناخته شده و حساس تاریخی از جمله امام خمینی (ره)، شهید سیدمجتبی نواب صفوی، دکتر محمد مصدق، محمدرضا پهلوی، امیرعباس هویدا و همسران شاه بوده است که هم به لحاظ گریم و

دستاوردهای ایران زمین

ربات انسان نما سورنا ۳ ساخت ایران رونمایی شد

نقد و نظر...

ربات انسان نما ملی سورنا ۳، ساخته شده توسط محققان دانشگاه تهران با حضور معاون علمی و فناوری ریاست جمهوری رونمایی شد. پروژه نسل سوم ربات انسان نما ملی سورنا که در تاریخ بیستم خرداد ماه سال جاری به انجام رسیده امروز با حضور معاون علمی و فناوری ریاست جمهوری، رئیس دانشگاه تهران و سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران رونمایی شد. سورنا ۳ با قدی برابر با ۱۹۰ سانتی متر و وزنی در حدود ۹۸ کیلوگرم در زمره ربات‌های

انسان نما با اندازه واقعی انسان بالغ قرار می‌گیرد. این ربات در مقایسه با سورنا ۲ پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای داشته است به طوری که تعداد درجات آزادی از ۲۲ درجه در سورنا ۲ به ۳۱ درجه به سورنا ۳ افزایش یافته است. از این تعداد ۱۲ درجه آزادی در پاها، ۱۶ درجه آزادی در دست‌ها، ۲ درجه آزادی در گردن و یک درجه آزادی در کمر این ربات قرار دارد. هر پای ربات دارای ۶ درجه آزادی است که می‌توان گفت سه درجه آزادی در ران، یک درجه آزادی در زانو و دو درجه آزادی در مچ را داراست.

سرعت گام برداری در سورنا ۳، ۰.۷ کیلومتر بر ساعت در مقایسه با سورنا ۲ افزایش یافته است. از جمله قابلیت‌هایی که به نسل سوم ربات سورنا ۳ اضافه شده است می‌توان به حرکت بر روی سطوح ناصاف، حرکت بر روی سطوح شیب دار، بالا و پایین آمدن از پله اشاره کرد. همچنین دور زدن با شعاع دلخواه، دور زدن درجا از دیگر قابلیت‌های حرکتی این ربات به شمار می‌رود. سورنا ۳ قادر است از هر دو طریق بینایی و شنوایی با محیط ارتباط برقرار کند و



قابلیت صحبت کردن به صورت محدود را دارد. ارتقای سطح هوشمندی این ربات اشیاء قابل تشخیص بوده و موقعیت آن برای گرفتن جسم در اختیار سیستم کنترلی قرار می‌گیرد. همچنین شناسایی و تغییر صورت افراد در حال حرکت از دیگر قابلیت‌های سورنا ۳ به شمار می‌رود. این ربات در حوزه شنوایی مجموعاً ۲۰۰ کلمه/جمله فارسی را می‌شنود. همچنین این ربات وضعیت بدن افراد را تشخیص می‌دهد. همچنین این ربات قابلیت تکلم ۲۰۰ کلمه/جمله هوشمند را دارد. پروژه ربات انسان نما ملی سورنا ۳ توسط مرکز سیستم‌ها و فناوری‌های پیشرفته (CAST) دانشکده مهندسی مکانیک پردیس دانشکده‌های فنی دانشگاه تهران با مدیریت عقیل یوسفی کما مجری طرح و سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران به عنوان کارفرما انجام گرفته است. در این پروژه علاوه بر اساتید و دانشجویان دانشگاه تهران، از نخبگان دانشگاه‌ها و شرکت فعال در زمینه رباتیک بهره گرفته شده است.

۳۸

تولید دستگاه نشاکار انواع سبزی و صیفی در ایران

دستگاه نشاکار انواع سبزی و صیفی که توسط فناوران شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان طراحی و ساخته شده است در نمایشگاه صنعت کشاورزی استان اصفهان رونمایی شد. طراحان شرکت دانش بنیان الماس صنعت فرنیما، مستقر در شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان موفق به طراحی و ساخت دستگاه نشاکار انواع سبزی و صیفی شدند که کاملاً با نوع کشت، زمین و شرایط کشاورزی ایران بومی سازی شده است. این دستگاه به دلیل نوع کاشت منحصر به فرد خود قادر به کشت نشاء انواع سبزی و صیفی از قبیل گوجه، فلفل، کاهو، خیار، کلم و حتی هندوانه، خربزه و نیز چغندر قند است.

کاهش ۲ تا ۴ آبیاری در هر کشت، کاهش چشمگیر هزینه‌های کارگری، امکان عرضه زودتر محصول به مدت ۲۰ تا ۵۰ روز، قابلیت کاشت ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ نشاء در هر ساعت به ازای هر کارنده، عدم آسیب به نشاهای حساس مانند هندوانه و خربزه، قابلیت تنظیم فاصله کاشت نشاء از ۱۵ تا ۹۰ سانتی‌متر، قابلیت کاشت نشاء در فاصله ردیف‌های از ۳۰ سانتی متر به بالا، قابلیت کشت روی پلاستیک و نوار آبیاری، قابلیت تنظیم عمق کشت تا ۱۵ سانتی‌متر از مهم‌ترین مزیت‌های این دستگاه است. این دستگاه در چهاردهمین نمایشگاه صنعت کشاورزی اصفهان رونمایی شد. گفتنی است این نمایشگاه از تاریخ ۷ تا ۱۰ آذرماه در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی استان اصفهان در حال برگزاری است.





تولید کفیوش‌های پلیمری آنتی باکتریال، آنتی استاتیک و ضد سایش

شرکت دانش بنیان سپارسان ایرانیان با نام تجاری بسا پلیمر، با به کارگیری فناوری نانو موفق به تولید صنعتی کفیوش‌های پلیمری با خواص بهبود یافته شده است. این کفیوش‌ها با ویژگی‌های متمایزی همچون خواص آنتی باکتریال، آنتی استاتیک و ضد سایش در دسترس مصرف کنندگان قرار گرفته‌اند. کفیوش‌های پلیمری اپوکسی مدت زمان زیادی است که در صنایع متنوعی همچون کارخانه‌ها، کارگاه‌ها و مراکز صنعتی کاربرد دارند. با این حال، استفاده از آنها به دلیل عدم تناسب ویژگی‌های کاربری با نیازمندی‌های محل مورد استفاده گاهی با نارضایتی‌هایی همراه بوده است. به عنوان مثال مقاومت سایشی پایین، منجر به افزایش هزینه‌های نگهداری و ترمیم شده و یا در کاربری‌های خاص، در اثر جرقه‌ی ناشی از تخلیه الکتریکی بار ساکن، تجهیزات موجود در محل صدمات جدی دیده و در مواردی نیز آتش‌سوزی رخ داده است. با اضافه کردن افزودنی‌های نانو به این نوع پوشش‌ها می‌توان این مشکلات را تا حد زیادی برطرف کرده و علاوه بر آن به ویژگی‌های مثبت دیگری همچون مقاومت در برابر آلودگی و عوامل بیماری‌زا دست یافت.

در کنار ویژگی‌های منحصر به فرد کاربردی، محصولات به کار برده شده در بخش‌هایی از صنعت مانند کارخانجات تولید مواد غذایی و دارویی و بهداشتی، و همچنین مراکز ارائه‌ی خدمات بهداشتی مانند بیمارستان‌ها، ملزم به رعایت قوانین تدوین شده در راستای حفظ بهداشت و ایمنی آن هستند. اگرچه قوانین مذکور بسته به نوع مکان متفاوت است؛ اما وجه مشترک همه‌ی این قوانین استفاده از کفیوش‌هایی بدون درز، غیر جاذب، با مقاومت سایشی بالا و ترجیحاً ضد باکتری است. موارد ذکر شده همگی از ویژگی‌های کفیوش‌های تولیدی شرکت بسا پلیمر است. مهندس محمد رونقی، مدیر فروش شرکت بسا پلیمر، در توضیح ویژگی‌های این محصول گفت: استفاده از نانو ذرات در تولید محصول، علاوه بر ایجاد خواصی همچون مقاومت سایش بالا، خواص آنتی باکتریال و آنتی استاتیک، این امکان را به ما می‌دهد که با استفاده از ضخامت کمتر به خواصی مورد نظر دست پیدا کنیم. این مسئله باعث کاهش هزینه‌ی تمام شده‌ی محصول می‌گردد.

محصول این شرکت با نام‌های تجاری متفاوت و با گریدها و خواصی متناسب با حوزه‌ی کاربرد و نیاز مصرف کنندگان عرضه می‌گردد. کفیوش‌های یاد شده بسته به نوع محیط مورد استفاده و ویژگی‌های سطح، به صورت پوشش کف، کفیوش‌های خود تراز و کفیوش‌هایی با ضخامت بالا قابل عرضه هستند. این شرکت تا کنون موفق به دریافت تأییدیه‌ی نانو مقیاس از ستاد توسعه‌ی فناوری نانو برای این محصول گردیده است. علاوه بر این، کفیوش‌های آنتی باکتریال اپوکسی دارای تأییدیه آنتی باکتریال از انیستیتو پاستور و گواهی عدم سمیت و تحریک پوستی از دانشگاه شهید بهشتی نیز هست.

منبع: ایران توانا

تولید لوله‌های فاضلاب سه لایه بی صدا

گروه صنعتی وحید موفق به تولید لوله‌های سه لایه بی صدا، مطابق با استانداردهای روز جهان گردیده است. این لوله‌ها که با استفاده از فناوری نانو تولید شده‌اند، علاوه بر کاهش صدا، از خواص مکانیکی بهتری نیز نسبت به لوله‌های عادی برخوردارند. محصول تولیدی این شرکت در سیستم لوله کشی فاضلاب ساختمان‌ها و به طور خاص، ساختمان‌های بلند کاربرد دارد. نحوه‌ی زندگی امروزی باعث به وجود آمدن بسیاری از ناهنجاری‌های جدید در جوامع گردیده که آلودگی صوتی یکی از این موارد است. وسایل و تجهیزات تأسیساتی داخل ساختمان مثل فن‌ها، فن کویل‌ها، سیستم‌های لوله‌کشی آب سرد و گرم و سیستم لوله‌کشی فاضلاب از عوامل مؤثر تولید صدا در ساختمان‌هاست. در بین این تجهیزات، لوله‌های انتقال فاضلاب، به علت این که به صورت غیر مدفون و در داخل فضای مسکونی به کار برده می‌شوند، نقش مهمی در انتقال اصوات ناخواسته به محیط زندگی انسان دارند.

سیستم لوله کشی سه لایه فاضلابی پوش فیت، محصول گروه صنعتی وحید با نام تجاری لوله‌ی موری سایلنت پایپ (MURI SILENT PIPE) به بازار ارائه شده است. این محصول، با همکاری تیم تحقیقاتی گروه صنعتی وحید و شرکت بارسا پلیمر شریف تولید شده است و با کاهش صدای ایجاد شده در سیستم لوله کشی، کمک شایانی به ایجاد فضای مطبوع و آرامش بخش در برج‌ها و ساختمان‌های بلند می‌نماید. مهندس علیرضا صحاف امین، مدیریت فنی این شرکت، در توضیح ویژگی‌های این محصول عنوان کرد: کشورهای اروپایی از دو استاندارد متفاوت برای ارزیابی سیستم‌های تأسیساتی ساختمان استفاده می‌کنند. یکی استاندارد DIN ۴۱۰۹ کشور آلمان است که در آن حداکثر مجاز برای صدای منتشر شده را برابر ۳۰ دسی بل قرار داده است. دیگری استاندارد VDI ۴۱۰۰، مربوط به انجمن مهندسين آن کشور بوده و حداکثر مجاز را ۲۰ دسی بل معرفی کرده است. لوله‌های تولیدی گروه صنعتی وحید با گذراندن آزمون‌های مختلف و رسیدن به سطح ۱۸ دسی بل، از گواهینامه‌های معتبر اروپایی برخوردار است. این محصول قابلیت رقابت با محصولات اروپایی را، هم از نظر کیفیت و هم از نظر قیمت داراست.

مهندس صحاف امین در ادامه افزود: تا قبل از این، نسل قبلی لوله‌های بی صدا و فاقد خاصیت نانو، به صورت واردات از کشورهای غربی در کشور موجود بود. اما در حال حاضر گروه صنعتی وحید توانسته است با تولید محصولی داخلی با کیفیت بالا بخش عمده‌ی بازار را از آن خود کند. در ساخت این لوله‌ها، با به کار بردن نانو مواد علاوه بر کاهش قابل توجه صدای ایجاد شده، خواص مکانیکی آن از جمله مقاومت در برابر ضربه و کاهش شکنندگی نیز بهبود یافته است. وی همچنین عنوان کرد: اضافه کردن پرکننده‌ها به محصولات پلیمری باعث افزایش شکنندگی در لوله‌هایی از این جنس، به خصوص در دمای پایین تر از ۵ درجه‌ی سانتی گراد می‌گردد. ولی با افزودن نانو ذرات و قرار گرفتن این مواد بین ذرات پرکننده، ضربه پذیری و خواص الاستیک لوله‌ها نیز بهبود می‌یابد. محصول تولیدی این شرکت که تأییدیه نانو مقیاس از ستاد توسعه‌ی فناوری نانو، تأییدیه آزمون صدا از شرکت Fraunhofer آلمان و گواهی تأیید خواص مکانیکی از SKZ آلمان را داراست، تا کنون علاوه بر بازار داخلی به کشورهای قطر، امارات و کویت نیز صادر شده و مورد توجه مصرف کنندگان خارجی نیز قرار گرفته است. گروه صنعتی وحید از سال ۱۳۷۴ فعالیت خود را آغاز کرده و در حال حاضر متشکل از سه شرکت تولیدی است. لوله‌های سه لایه بی صدا، محصول شرکت تولیدی لوله و اتصالات وحید، یکی از زیر مجموعه‌های این گروه است.



ساعت ۱۲ ظهر سوت زده می‌شد. نفرات هر اتاق رو به روی در اتاق خود به خط می‌ایستادیم تا سربازان عراقی شمارش را انجام دهند. بعد از داخل شدن، ناهار توسط دو نفر مسئول اتاق از آشپزخانه آورده و به طور مساوی تقسیم می‌شد. نماز به صورت فرادا در محل استقرار هر کسی خوانده می‌شد

ادامه خاطرات آزاده نوراحمد بجدی گزیک

سیده زینب اسکندریان

اسارت در غربت

« اردوگاه صلاح الدین سال ۱۳۶۹ »

ظهر یکی از روزهای مردادماه ۶۹ در اتاق‌ها بسته شده بود و مشغول ناهار خوردن بودیم که ناگهان قفل‌ها یکی بعد از دیگری باز و سرباز عراقی وارد شد. حسن میرزایی را صدا زد و گفت: «حسن سریع لباس». میرزایی لباسش را پوشید و در حال خروج از اتاق فریاد زد: «برادران برای سلامتی خودتان صلوات بفرستید»، خداحافظی کرد و رفت. بعضی‌ها او را به بغداد برده بودند. چند روزی از این قضیه گذشت که فرمانده عراقی خبر شهادت او را به ارشد ایرانی اردوگاه داد. با اطلاع از این واقعه، همگی بی‌اندازه ناراحت شدیم و اردوگاه سراسر در غم و اندوه فرو رفت. با پرس و جوی زیاد از عراقی‌های سنگدل و همچنین پزشک صلیب سرخ جهانی متوجه شدیم، میرزایی در یک سلول یک متر در یک متر، با گرمای ۵۰ درجه بغداد، بر اثر شکنجه فراوان، گرمای شدید و نبود آب و غذا به شهادت رسیده است. شهید میرزایی یکی از بهترین‌ها بود. فردی مومن، مهربان، دلسوز و پای بند به انقلاب و میهن، با همه برادران با اخلاق بسیار خوب برخورد می‌کرد. به همه در کارها و مشکلاتشان یاری

می‌رساند. اما خاطره جالبی از او برایم اتفاق افتاد که شنیدنش خالی از لطف نیست. چند روز قبل از اینکه حسن را به بغداد ببرند، یک شب بعد از خوردن شام، من و او وسط اتاق که یک راهرو به عرض یک متر و طول ۱۷ متر داشت، قدم می‌زدیم، در همین حین، حسن سوالی از من کرد، او گفت: «احمد جدیداً خواب خوبی ندیده‌ای؟» در جواب گفتم: «چرا» پرسید: «چه خوابی؟» پاسخ دادم: «یک شب خواب دیدم آزاد شده‌ام و در منزل خود در بیرجند، تمام اقوام و دوستان اطراف من جمع شده بودند و از من سوالی می‌کردند شما چند سال اسیر بوده‌اید؟ در پاسخ من گفتم حدود ۱۰ سال. همه تعجب کردند چون ۱۰ سال زیاد است.» با خوشحالی ادامه دادم: «حسن جان حالا که حدود ۹ سال و ۶ ماه است اسیر شده‌ام، تا چند ماه دیگر آزاد می‌شویم، یعنی این خواب تعبیر خواهد شد؟؟؟»

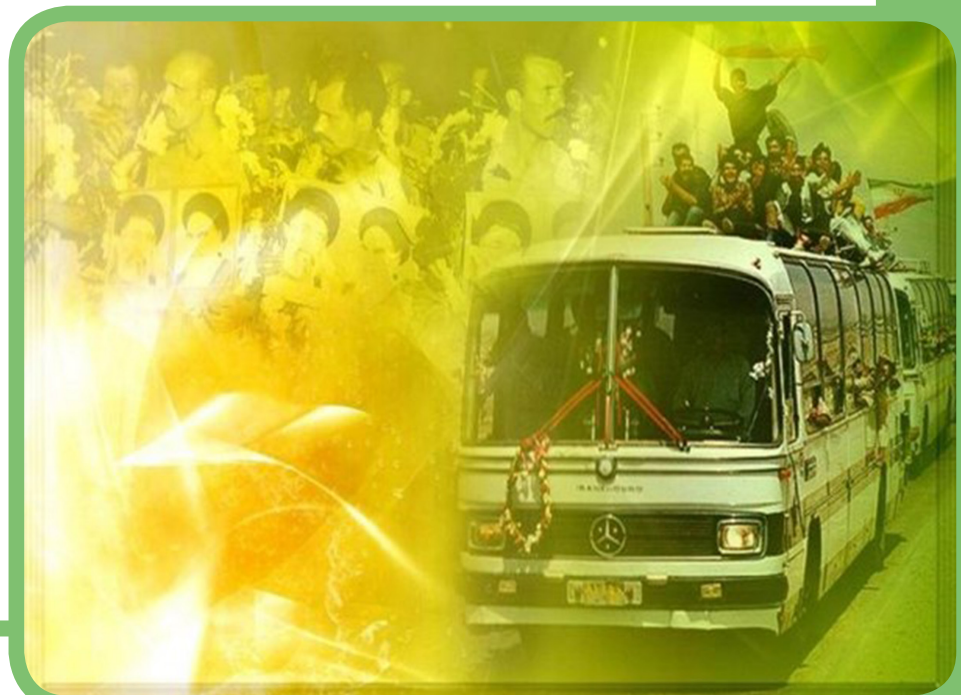
با شنیدن این قضیه، او بی‌اندازه خوشحال شد و برق شادی در چشمانش نمایان گشت. سرش را به نشانه تایید رضایت قلبی تکان می‌داد، زیرا همواره اعتقاد داشت که خواب‌های من به درستی تعبیر می‌شوند.

البته چنین هم شد. بعد از چهلمین روز شهادت حسن به ایران برگشتیم و پس از مراسم استقبال، در منزل همگی با تعجب و ناراحتی مدت زمان اسارت را از من پرسیدند و ...

آری، شهید حسن میرزایی چهل روز قبل از آزادی هم سلولی‌هایش به دیدار معبود خویش شتافت. روحش شاد و یادش گرامی.

روایت یک روز زندگی در بند در اردوگاه‌های رمادی، الانبار و صلاح الدین

در صورتی که عراقی‌ها در حالت عادی قرار داشتند و در جبهه‌ها متحمل شکست‌هایی نشده بودند، روال معمولی روزانه به اینگونه بود که: صبح هر روز ساعت هشت و نیم در اتاق‌ها باز می‌شد. بعد از شمارش توسط عراقی با عجله به سمت سرویس بهداشتی حرکت می‌کردیم. از آنجاییکه همه سرویس‌های بهداشتی قابل استفاده نبود، مدتی می‌بایست در نوبت می‌ماندیم. پس از آن به مدت ۳۰ دقیقه در محوطه کوچک اردوگاه به انجام نرمش و ورزش صبحگاهی می‌پرداختیم. آنگاه به اتاق می‌رفتیم و صبحانه را که شامل یک لیوان چای شیرین و یک لیوان آش سفید بود، صرف می‌کردیم. آش از مقداری برنج، لپه و کمی نمک و روغن تهیه می‌شد که آن را به وسیله لیوان تقسیم می‌کردند. بعد از صبحانه، برای شستشوی لباس‌ها، در صف استفاده از تشت لباس‌شویی می‌ماندیم و بقیه کارهای شخصی خود را انجام می‌دادیم. در اوقات فراغت، از برادران استاد، برای آموختن زبان‌های مختلف و یا قرائت و تفسیر قرآن مجید، کمک می‌گرفتیم. بیست و چهار ساعت شبانه روز تقسیم شده بود و هرگز زمان را به بطالت نمی‌گذراندیم. ساعت ۱۲ ظهر سوت زده می‌شد. نفرات هر اتاق رو به روی در اتاق خود به خط می‌ایستادیم تا سربازان عراقی شمارش را انجام دهند. بعد از داخل شدن، ناهار توسط دو نفر مسئول اتاق از آشپزخانه آورده و به طور مساوی تقسیم می‌شد. نماز به صورت فرادا در محل استقرار هر کسی خوانده می‌شد. ساعت دو نیم بعد از ظهر، مجدداً درها باز شده و سرشماری انجام می‌گرفت. پس از معطلی در صف‌های طولانی سرویس‌های بهداشتی،





سوار بر پرندۀ آهنی ناباورانه به سوی خاک پاک وطن بر می‌گشتیم

« فرودگاه مهرآباد سال ۱۳۶۹ »

ساعت ۷ بعد از ظهر روز سوم شهریور ماه یک فروند هواپیمای ۷۴۷، هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران، روی باند فرودگاه مهرآباد به زمین نشست. زمانی که درهای هواپیما باز و پلکان آماده شد، با خیل عظیمی از جمعیت رو به رو شدیم که به استقبالمان آمده بودند و با مهر، محبت و صفایشان ما را شرمندۀ می‌کردند. در سالن پذیرایی، میزهایی قرار داشت که میوه و شیرینی به مقدار زیاد بر روی آنها چیده شده بود. در این لحظه‌ها، هنوز فکر می‌کردم تمام این وقایع در خواب برایم اتفاق می‌افتد. به هر صورت پس از ساعتی سوار اتوبوس‌ها شدیم و به طرف پادگان لویزان حرکت کردیم. در مسیر خیابان‌های تهران، ضمن اینکه مردم با شادمانی و لطف به ما خوش آمد می‌گفتند، تعداد زیادی از خانواده‌ها به نزدیک شدن به اتوبوس‌ها، نام اسیر یا گم شده خود را مرتب تکرار می‌کردند. جلوی پادگان لویزان نیز تعداد زیادی از هموطنان، در آن موقع شب، جمع شده بودند. به گونه‌ای که اتوبوس‌ها برای ورود به سختی و کندی از میان جمعیت می‌گذشتند. داخل پادگان، پذیرایی مفصلی برایمان پیش‌بینی شده بود، ولی آیا کسی در آن هنگام و بعد از چندین سال اسارت به خوردن و آشامیدن فکر می‌کرد؟؟؟ خیر.

با وجود خوشحالی زیاد، شور و شوق و مواجهه با این همه محبت مردم و مهمتر از همه کوچک شدن حجم معده‌ها، آمادگی خوردن غذاها و میوه‌های رنگارنگ در هیچکدام از ما وجود نداشت. گرچه غذای روحمان به حد کمال رسیده بود. پس از سه شبانه روز قرنطینه در پادگان لویزان، در گروه‌های مختلف به سمت زادگاه خود حرکت و با خاطرات خوب آنجا خداحافظی کردیم.

صفحه ظاهر شد و شروع به خواندن اعلامیه کرد: «کشورهای ایران و عراق بالاخره امروز قطع نامه ۵۹۸ را پذیرفته و در ۴۸ ساعت آینده تعداد ۱۰۰۰ نفر از اسرای هر کشور مبادله خواهند شد». آیا درست می‌شنیدیم؟ در یک آن، غلغله‌ای برپا شد. عده‌ای تکبیر می‌گفتند، تعدادی کف می‌زدند و بعضی هم مات و مبہوت بهم نگاه می‌کردند. شور و شوق به اوج رسیده بود. با هیجان همدیگر را به آغوش می‌کشیدیم و با اشک و لبخند به درگاه خدا شکرگزاری می‌کردیم. از آن لحظه به بعد غرق افکار مختلف شده بودم، همسر و فرزندانم چه تئیراتی کرده‌اند؟؟؟ آیا مادر پیر و چشم به راهم زنده است؟؟؟ زادگاهم چه فرقی کرده و هزاران فکر و خیال مختلف دیگر. با نابوری مہیای بازگشت به وطن شدیم هر دقیقه به اندازه یک سال می‌گذشت تا سرانجام روز سوم شهریور ماه یک هزار و سیصد و شصت و نه فرا رسید. بر خلاف روزهای گذشته در اتاق‌ها زودتر باز شد. همه به صف شدیم تا سرشماری روزانه انجام شود. بعد از شمارش، افسر عراقی گفت: «لباس ایران»، برق شادی در چشمان همه ظاهر شد. به سمت اتاق‌ها دویدیم و لباس آزادی را بر تن کردیم. سپس نماینده صلیب سرخ وارد اردوگاه و مراحل تبادل اسرا انجام شد. ساعت ۱۲ ظهر سوار بر اتوبوس به طرف فرودگاه به راه افتادیم و ۵ ساعت بعد به فرودگاه بغداد رسیدیم. چه ساعات بی‌نظیری بود. شور و شوق، سرور، شادی و در عین حال ترس، ترس از بازگشت دوباره به بند و اسارت. تا لحظه‌ای که سوار هواپیما شدیم و پس از ساعتی پرواز خلبان اعلام کرد که وارد مرز هوایی جمهوری اسلامی ایران شدیم، تمامی این فکر و خیال‌ها سرتاسر وجو همه را فرا گرفته بود. در این لحظه باز لهله و شادی حکمفرما شد و حالات و روحیاتی معنوی که زبان را برای توصیف آن نیست. آری پس از ۱۰ سال دوری و غربت ما

در گروه‌های دو یا سه نفره مشغول قدم زدن می‌شدیم. در حین قدم زدن، صحبت‌هایی در خصوص جبهه و جنگ مسائل خانوادگی و ... رد و بدل می‌شد. لازم به ذکر است که تنها در صورتی که آب کافی موجود بود می‌توانستیم از حمام، آن هم در مدت زمان بسیار کم استفاده کنیم. ساعت چهار و نیم عصر، سوت داخل شدن زده می‌شد که می‌بایست تا قبل از آن تمام کارهای شخصی خود را انجام داده باشیم. پس از نواخته شدن سوت، شمارش و ورود به اتاق‌ها انجام می‌شد. اما برنامه‌های داخل اتاق عبارت بودند از: خواندن نماز و انجام سایر فرایض دینی، صرف شام، کلاس‌های آموزشی علمی و مذهبی دو نفری و همچنین دید و بازدید از یکدیگر. ساعت ۹ شب، زمان خاموشی بود و باید همه می‌خوابیدند، ولی متأسفانه به دلیل مشکلات روحی، جسمی و ... اکثر برادران تا نیمه‌های شب و حتی سپیده صبح، بیدار بودند. باید یادآور شوم در اتاق شیرآب نبود، امکانات اولیه و ضروری در دسترس نبود، روزانه در چندین نوبت نیز سرشماری انجام می‌گرفت. آری، اسارت با همه شکنجه‌ها، بداخلاقی‌ها، سختی‌ها، ناملایمت‌ها، گرسنگی‌ها، تشنگی‌ها، استرس‌ها، سردی و گرمی‌ها و ... گذشت. اردوگاه در سال‌های آخر با حضور استادان و معلمین در بین برادران تبدیل به یک دانشگاه شده بود که دروس مختلف در تمامی زمینه‌ها در آن تدریس می‌شد. خوشبختانه پس از رهایی، همه برادران با دست پر به میهن برگشتند. چرا که علاوه بر پیروزی در میدان جنگ، در سایر زمینه‌های علمی، دینی، مذهبی و ... نیز فاتحانه بر دشمن چیره گشتند.

« سال ۱۳۶۹ اردوگاه صلاح الدین »

آن روز من و برادر مرتضی مسئول خدمات اتاق بودیم در اتاق‌ها باز شده بود و همه برای هواخوری به محوطه اردوگاه رفته بودند. من و مرتضی هم در حال انجام کارهای آسایشگاه بودیم. در همین حین از بیرون صدای رادیو از بلندگوها شنیده می‌شد که دائماً از اطلاعیه مهمی که در ساعت ۱۱ قرار بود پخش شود، خبر می‌داد. رو به مرتضی کردم و گفتم: «خدا کنه خبر خوشی باشه چون امروز ما دو نفر مسئول آسایشگاه هستیم برامون خوش یمن باشن». انگار کسی یا چیزی ته دلم می‌گفت که باید منتظر شنیدن یک خبر خوش باشم. لحظه شماری می‌کردم تا ساعت ۱۱ برسد. چند دقیقه مانده به یازده با بقیه برادران به اتاق اسرای دیگر که تلویزیون داشت رفتیم با کنجکاو و بیم و امید چشم به صفحه تلویزیون دوختیم. ساعت ۱۱ فرا رسید گوینده با چهره‌ای زمخت و خشن روی

ارتباط بین فعالیت فیزیکی و چاقی در سنین پایین به طور کامل مشخص نیست و مطالعات مربوط به آن هم نتایج ثابتی را در اختیار متخصصان قرار نمی‌دهد. با این وجود، با تحرک و نیز کاهش مصرف کالری می‌توان وزن را کاهش داد

ورزش و سلامتی کودکان

تندرستی کودکان

نگرانی افزایش وزن بین کودکان و نوجوانان به جا و منطقی است. بچه‌های چاق در معرض بیماری های فشار خون، دیابت نوع دوم، نامنظمی هورمون رشد، مشکلات تنفسی و استخوان قرار دارند. این بیماران از فقدان اعتماد به نفس و روابط اجتماعی رنج می‌برند.

رشد و نمو استخوان

ورزش باعث تأثیرات ثابت در رشد و نمو استخوان می‌شود. فعالیت بدنی، خطر ابتلا به پوکی استخوان را با افزایش غلظت مواد معدنی کاهش می‌دهد. تحقیقات انجام شده در مورد ۴۰ پسر بالغ که به مدت ۳۰ دقیقه و ۳ بار در هفته به ورزش می‌پرداختند حاکی از آن بود که، حجم استخوان کمر و پا و غلظت مواد معدنی در بدن آن‌ها ۲ برابر کسانی است که تحرک کمتری داشتند.

نتیجه این تحقیق در مورد ۴۵ زن نابالغ هم مثبت بود. محققان معتقدند که میزان حجم استخوان حتی پس از توقف ورزش کاهش پیدا نمی‌کند. آن‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که انجام حرکات ورزشی قبل از سن بلوغ درصد شکستگی استخوان را پس از سن یائسگی تقلیل می‌دهد.

مراقبت از قلب و رگ‌های خونی:

اغلب، بیماری‌های قلبی، عروقی در بزرگسالان نمایان می‌شود، با این وجود در سنین پایین هم ممکن است که با آن‌ها مواجه شویم. تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش‌های هوازی در جلوگیری از بیماری‌های قلبی، عروقی بزرگسالان بسیار موثر است، اما در مورد بچه‌ها هنوز نامشخص است.

سلامت فکری و ذهنی:

با توجه به آخرین شواهد، ورزش در بهبود افسردگی و اضطراب بزرگسالان و کودکان بسیار موثر است. فعالیت بدنی یکی از راهکارهای مبارزه با هیجان روحی است. با توجه به بررسی‌های انجام شده در مورد

ورزش منظم یکی از مهم‌ترین راهکارهای کسب سلامتی برای بچه‌ها و بزرگسالان است. فعالیت بدنی، وزن مطلوب را حفظ می‌کند، طول استخوان‌ها را افزایش می‌دهد و در نهایت از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، عروقی می‌کاهد. پزشکان باید موقعیت وزنی کودکان و نیز میزان فعالیت بدنی آن‌ها را طی یک دوره پزشکی مداوم ارزیابی کنند. متخصصان موظفند با توصیه‌های ساده به بچه‌ها و خانواده‌ها زمینه را طوری فراهم کنند تا با حداقل صدمه، حداکثر نشاط و لذت حاصل شود. همه افراد به ورزش نیازمندند. معمولاً پزشکان با توجه به سن، موقعیت فیزیکی، مراحل پیشرفت و میزان علاقه مراجعه‌کنندگان جوان و نوجوان مناسب‌ترین فعالیت بدنی را به آن‌ها توصیه می‌کنند.

چگونه ورزش، سلامتی کودکان را تأمین می‌کند

کنترل وزن:

ارتباط بین فعالیت فیزیکی و چاقی در سنین پایین به طور کامل مشخص نیست و مطالعات مربوط به آن هم نتایج ثابتی را در اختیار متخصصان قرار نمی‌دهد. با این وجود، با تحرک و نیز کاهش مصرف کالری می‌توان وزن را کاهش داد.

نادیده گرفتن ارتقای سلامتی بین افراد جوان و خردسال به ۲ دلیل است:

۱. تنبلی و سستی بین بزرگسالان بیش از کودکان است چون بچه‌ها به طور طبیعی و ناخود آگاه فعال هستند.

۲. خطر ابتلا به بیماری‌هایی مثل دیابت و بیماری‌های قلبی بین افراد بالغ بیشتر است.

به هر حال، با توجه به بررسی‌های انجام شده، کودکان و نوجوانان به طور کامل فعال و با تحرک نیستند. شایان ذکر است که باید بچه‌ها به ورزش‌هایی بپردازند که برای بهبود بیماری‌های قلبی و نیز ارتقای سلامتی طولانی مدت مفید است. متأسفانه بیش از نیمی از آن‌ها فعال نیستند. ضمن این که، دخترها در

خلال سن بلوغ و پس از آن کمتر از پسرها به ورزش می‌پردازند.

این روند حتی با آموزش‌های پزشکی و ورزشی هم قابل درمان نیست. تنها

کمی بیش از یک دوم دانش‌آموزان دبستان و راهنمایی در

کلاس‌های ورزشی روزانه شرکت می‌کنند. میزان

اهمیت به ورزش بین دانش‌آموزان دبیرستانی نه تنها

نباید کاهش یابد بلکه باید افزوده شود.



۲۲۰ بزرگسال مؤنث مضطرب و نگران، آن دسته از افرادی که در برنامه‌های ورزشی سخت شرکت می‌کنند کمتر از تنش‌های فیزیکی و روحی رنج می‌برند.

برنامه‌ریزی

مهم‌ترین نکته برای پزشکان این است که به طور مثبت تمایل جوانان را به ورزش زیاد کنند و نیز دریابند که هر فعالیت بدنی برای فرد خاصی مناسب است. کودکان ناتوان نسبت به هم سن و سالان توانای خود کمتر با ورزش آشنایی دارند. جالب

این که این افراد برای

بدنی آن‌ها باشد، به طور معمول سوالات پزشکان در رابطه با موارد زیر است:

آموزش‌های بدنی که شامل کلاس‌های ورزشی مداوم و انواع فعالیت‌هاست.

- ورزش‌های هوازی مثل دویدن، فوتبال و نیز فعالیت‌های غیر هوازی مثل بیس بال.

- ورزش‌های تفریحی و جسمانی دیگر مثل اسکیت، راهپیمایی و نیز فعالیت‌های شدید بدنی.

قابل توجه است که هیچ ورزشی به تنهایی برای سلامت جسمانی و روانی نوجوانان و کودکان مفید نیست. این نکته بسیار مهم است که با کمک اولیا بتوانیم فعالیت‌هایی را انتخاب کنیم که با سن و توانایی فیزیکی بچه‌ها متناسب باشد. یکی از اهداف اصلی متخصصان این است که بتوانند ۳۰ دقیقه ورزش سبک و آرام را در اکثر روزهای هفته دانش‌آموزان بگنجانند. پیاده روی و پیموندن پله، باعث تناسب همه جانبه و سلامت روز افزون می‌شود. انجام ورزش‌های سنگین بین اکثریت افراد جامعه شایع است و حتی کودکان نابالغ هم می‌توانند با حداقل خطر و نیز هیچ صدمه‌ای به استخوان‌ها، عضلات و مفاصل، نتایج خوب و مثبتی کسب کنند.

باید دقت کنیم که نظارت دقیق و همه جانبه هم در انجام حرکت‌های فیزیکی بسیار مهم است. بچه‌ها نباید اجسام سنگین بلند کنند، ضمن این‌که باید تا رشد کامل اسکلت بدنشان از پرتاب وزنه خودداری کنند. گاهی اوقات پزشکان بچه‌ها را به انجام ورزش‌هایی توصیه می‌کنند که متناسب با توانایی و میزان آسیب‌پذیری آن‌هاست. متخصصان به افراد مبتلا به بیماری ضعف رباط‌ها پیشنهاد می‌کنند تا بیشتر به شنا و دو چرخه سواری بپردازند و از ورزش‌هایی مثل بسکتبال که منجر به پیچ خوردگی می‌شود، اجتناب کنند.

کاهش صدمات حین ورزش

رعایت اصول ایمنی مهم‌ترین عامل کاهش صدمات به شمار می‌رود. با این وجود حوادث ناگوار مربوط به ورزش بسیار شایع است. یکی از بررسی‌ها حاکی از آن است که ۲۲ درصد از بچه‌های مدرسه‌ای طی

انجام فعالیت‌های بدنی مصدوم می‌شوند و اغلب این حوادث هم بسیار جدی است. با به کارگیری روش‌های دقیق و حساب شده می‌توان از این ناراحتی‌ها جلوگیری کرد. به عنوان مثال، اولیا باید به طور کامل دریابند که آیا مکان‌های ورزشی به طور کامل نکات ایمنی را رعایت می‌کنند یا خیر. با وجود این که حفظ روحیه رقابت بین بچه‌ها بسیار مهم و مثبت است، باید آن‌ها را از هل دادن یکدیگر به خصوص در مناطق خطرناک منع کنیم. شایان ذکر است که بچه‌ها هنگام احساس درد در بدنشان نباید ورزش کنند و نیز نباید با مربیان و مسکن در این فعالیت‌ها شرکت کنند. مربیان و اولیا باید بدانند که صدمات و آسیب‌های بدنی ممکن است در آینده به لنگی، یا پس از افتادن به سایدگی بازو منجر شود.

به منظور اطمینان بیشتر، کودکان و نوجوانان باید برای هر ورزش از وسیله ایمنی مناسب آن استفاده کنند. به طور مثال هنگام فوتبال کفش‌های مناسب بپوشند. استفاده از کلاه دوچرخه سواری هم یک الزام است، در ضمن، محیط‌های ورزشی باید عاری از زباله و گودال باشد. یکی از مهم‌ترین معمولی‌ترین و سخت‌ترین صدمه‌ها برای بچه‌ها حین موتورسواری حاصل می‌شود. باید دقت کنیم که مسیر عبور آن‌ها باید عاری از ترافیک باشد و نیز باید از علامت‌های دوچرخه سواری و راهپیمایی هم در این مکان‌ها استفاده شود. باید به کودکان و نوجوانان توصیه کنیم که هنگام ورزش در معرض آفتاب، از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنند. به منظور جلوگیری از تشنگی، باید به آن‌ها آموزش دهیم که قبل و بعد از حرکات فیزیکی و نیز هنگام انجام ورزش‌هایی که بیش از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به طول می‌انجامد از مایعات استفاده کنند.



افزایش

قدرت بدنی

و تناسب اندام خود

به ورزش بیشتری هم نیازمندند

به جز کودکانی که در سازمان‌های ملی و جهانی (مثل المپیک) فعالیت دارند، بقیه از تحرک بدنی اندکی برخوردارند، بنابراین باید تک تک افراد، مدارس و مؤسسات مختلف نهایت سعی خود را بکنند تا روز به روز این انگیزه مثبت را بین کودکان افزایش دهند. پزشکان می‌توانند با تهیه فهرستی از فعالیت‌ها، به میزان مصرف انرژی و تحرک بدنی بیماران پی ببرند. در ضمن این روش به پزشکان کمک می‌کند تا ورزش‌هایی را پیشنهاد کنند که متناسب با سن، اندام، علاقه و موقعیت

دوری چهل ساله از المپیک

امید بستن به تیم امید

فوتبال ایران در میان کاروان ورزشی کشورمان نباشد.

۱۹۹۲ بارسلون، ۱۹۹۶ آتلانتا، ۲۰۰۰ سیدنی، ۲۰۰۴ آتن و حتی ۲۰۰۸ پکن که در قاره‌ی آسیا برگزار شد. نسل‌های متعددی از بازیکنان مطرح و سرشناس فوتبال کشورمان از مهدوی‌کیا و کریم باقری تا انصاری‌فر و ... در همه‌ی این چهار دهه آمده بودند تا فوتبال امید کشورمان را راهی المپیک کنند اما نتوانسته بودند. شرایط به گونه‌ای پیش می‌رفت که کشتی‌گیران و وزنه‌برداران و تکواندوکاران تنها چهره‌های آشنای هر سال کاروان ورزشی کشورمان در رژه‌ی مراسم معروف افتتاحیه یا برنامه‌ی اختتامیه هر دوره از مسابقات المپیک بودند.

درست چهل سال پیش بود که تیم ملی فوتبال کشورمان در المپیک ۱۹۷۶ مونترال حضور پیدا کرد. تیم ملی فوتبال ایران در مسابقات مقدماتی این دوره از بازی‌ها ۴ دیدار داشت که بدون شکست، با سه برد و یک تساوی به بازی‌های المپیک راه یافت. در دور نخست، کوبا را با تک گل غلامحسین مظلومی شکست داد و برابر لهستان ۳-۲ شکست خورد و به دور دوم راه یافت و با نتیجه ۲-۱ از تیم اتحاد جماهیر شوروی شکست خورد. این نخستین باری بود که تیم ملی فوتبال ایران در بازی‌های المپیک به دور دوم رسید. و در عین حال آخرین دوره‌ای بود که تیم ملی فوتبالمان توانست در المپیک حضور پیدا کند.



از حضور ایران در بازی‌های المپیک مسکو شدند. ما به این دوره رقابت‌ها صعود کرده بودیم ولی به دلیل تصمیم گرفته شده، سوریه به جای ایران راهی این رقابت‌ها شد.

در باره تحریم بازی‌های لس آنجلس همین بس بود که امام خمینی (ره) آمریکا را شیطان بزرگ خوانده بود. جریان تسخیر لانه جاسوسی و حادثه طبس پیش آمده بود و ایران و آمریکا هیچ رابطه‌ی سیاسی نداشتند. به مدت ۱۲ سال ایران از المپیک دور بود. یعنی یک نسل از ورزشکاران ایرانی از رقابت در این بازی‌های محروم شدند.

تحریم دو دوره

در کشاکش جنگ سرد و شرایط ویژه کشورمان در سال‌های اول انقلاب و پس از آن شروع جنگ ایران بازی‌های ۱۹۸۰ مسکو و ۱۹۸۴ لس آنجلس را تحریم کرد.

تحریم بازی‌های مسکو از سوی ایران آسان صورت نگرفت. در آن سال‌ها عده‌ای موافق و عده‌ای مخالف حضور ایران در بازی‌های المپیک مسکو بودند. اما نهایتاً مخالفان با این استدلال که شوروی در حال جنگ با کشور اسلامی افغانستان بود، مانع

شروعی دوباره

از المپیک ۱۹۸۸ ستول بود که حضور ورزشکاران ایران در این رقابت‌ها از سر گرفته شد اما فوتبال که دهداری بزرگ را بر سر تیم داشت متأسفانه با یک جریان ویژه از جمله استعفای ۱۴ بازیکن اصلی تیم در صعود به المپیک ناکام ماند و پس از آن سریالی از ناکامی‌ها باعث شد تا هر المپیک پس از المپیک دیگر بیاید و ورود ولی خبری از حضور تیم



افتضاح ۲۰۱۲

قرار بود تا پس از چند دهه ناکامی بالاخره تیم فوتبال کشورمان به المپیک لندن صعود کند. چهار سال پیش درست در همین مقطع بود که تیم امید ایران باید در مرحله حذفی به مصاف عراق برود و در صورت پیروزی بتواند به مرحله گروهی صعود



کند. اما یک اشتباه پیروزی یک بر صفر ایران در خانه حریف را تبدیل به باخت سه بر صفر کرد، آن هم استفاده از یک بازیکن محروم بود. دیدار رفت دو تیم با تک گل محسن مسلمان به سود ایران به پایان رسیده بود. اما در پی تخلف ایران در استفاده از بازیکن محروم، نتیجه مسابقه ۳- صفر به سود عراق تغییر کرد.

چهار سال قبل علی کفاشیان با تاکید بر این که قطعا ایران پتانسیل صعود به المپیک لندن را دارد گفت: "می توانیم بدون هیچ دردسری ۴ سال دیگر در المپیک لندن حضور داشته

باشیم." اما در عمل، ایران بی آن که دردسری برای تیم های آسیایی ایجاد کند حتی به مرحله گروهی نیز راه پیدا نکرد. عراقی ها با این پیروزی به جمع ۱۲ تیمی پیوستند که در گروه های سه گانه به مصاف هم خواهند رفت.

کمال کامیابی نیا بازیکن تیم فوتبال امید ایران در دو بازی رفت و برگشت مقابل قرقیزستان دو خطاره شده بود و نمی توانست در بازی رفت مقابل عراق به میدان برود. استفاده از این بازیکن دواخطاره باعث شده بود کنفدراسیون فوتبال آسیا تصمیم به تغییر نتیجه دیدار رفت دو تیم ایران و عراق بگیرد.

این موضوع تا پیش از برگزاری بازی برگشت مقابل امیدهای فوتبال ایران به اطلاع مسئولان فدراسیون فوتبال و کمیته ملی المپیک ایران رسیده بود. بر همین اساس کنفدراسیون فوتبال آسیا، ایران را به دلیل رعایت نکردن قوانین ۳ بر صفر بازنده اعلام کرد. ساعت ۱۱ روز بازی برگشت نیز نمایی به فدراسیون فوتبال ارسال شد که صحت این موضوع را تأیید کرده بود.

هیچ امیدی برای بازیکنان امید کشورمان باقی نماند و عراق با ۲ گل امجد راضی تیم بی روحیه و نا امید ایران را شکست داد و به مرحله گروهی صعود کرد. احسان حاج صفی، کریم انصاری فرد، آرش افشین، حمیدرضا علی عسگر، سامان آقازمانی و

مرحله بعد می روند و هشت تیم مرحله یک چهارم نهایی را تشکیل می دهند. در نهایت هم سه تیم برتر مسابقات سهمیه حضور در المپیک ۲۰۱۶ را کسب خواهند کرد. حدود دو ماه پیش تیم ملی امید فوتبال ایران در دیدار فینال مسابقات غرب آسیا با حساب دو بر صفر سوریه را شکست داد و با شکست دادن این تیم هم قهرمانی مسابقات را کسب کرد و هم یکی از حریفان اصلی و همگروه های خود را در مسابقات انتخابی المپیک شکست داد که این امر می تواند در روحیه بازیکنان تأثیر بسزایی داشته باشد و در دیدار برابر سوریه با اعتماد به نفس بیشتری بازی کنند.

قهرمانی در این مسابقات وقتی ارزش بیشتری پیدا می کند که بدانیم شش تیم از تیم هایی که در این مسابقات حضور داشتند در مرحله نهایی مسابقات انتخابی المپیک نیز حضور دارند و این قهرمانی باعث افزایش روحیه تیم ما و ایجاد ترس در میان حریفان شده است.

گروه بندی کامل مسابقات زیر ۲۳ سال آسیا و انتخابی المپیک ريو به شرح زیر است: گروه A: قطر، سوریه، ایران و چین گروه B: عربستان، ژاپن، کره شمالی و تایلند گروه C: عراق، کره جنوبی، ازبکستان و یمن گروه D: اردن، استرالیا، امارات و ویتنام.

انتظار برای حضور تیم ملی فوتبال کشورمان آنقدر طولانی شده که امیر حاج رضایی کارشناس و تحلیل گر فوتبال ایران می گوید با توجه به دوری ۴۰ ساله فوتبال ایران از المپیک، مردم این رقابت ها را از یاد برده اند که آن هم به دلیل سیاست های غلط اتخاذ شده در سالیان اخیر است. انتظاری که اینبار و برای حضور در سرزمین فوتبال یعنی ۲۰۱۶ برزیل امیدواریم به پایان برسد.

محسن مسلمان از جمله بازیکنان شاخص فوتبال ایران بودند که همراه با تیم امید، از راهیابی به مرحله بعد و رویای حضور در المپیک ۲۰۱۲ لندن بازماندند.

روای چهل ساله

حدود یکسال پیش بود که محمد خاکپور مدافع سابق تیم ملی کشورمان به عنوان مربی تیم امید برگزیده شد. تیمی که در همین یکسال هم کم حاشیه نداشته از بحث های متعدد تا حتی قهر خاکپور پس از قهرمانی با این تیم در رقابت های غرب آسیا که ریشه در مسائلی از جمله قرارداد او داشت.

مرحله نهایی رقابت های قهرمانی زیر ۲۳ آسیا و انتخابی المپیک ۲۰۱۶ ریودوژانیرو طبق برنامه از ۲۲ دی ماه تا ۱۰ بهمن ماه به میزبانی قطر برگزار می شود و تیم ایران در گروه اول با تیم های چین، سوریه و قطر همگروه است.

این رقابت ها چهار گروه چهار تیمی دارد و از هر گروه دو تیم برتر به



سمیر قنطار قدیمی ترین زندانی لبنانی و مقاومت، در زندان های اسرائیل بود و وعده سید به زودی محقق شد، وقتی در تابستان گرم ۲۰۰۶ جنگ ۳۳ روزه در گرفت و خانه عنکبوت فرو ریخت، آن وقت بود که اسرائیل حاضر شد در برابر اسرا و کشته هایش هر چیزی بدهد حتی سمیر قنطار را که تا پیش از آن آزادیش را مشروط به دادن اطلاعاتی در مورد «ران آزاد» خلبان اسرائیلی مفقود شده در سال ۱۹۸۶ کرده بود



سمیر قنطار، از آزادی تا شهادت

مردی که عمید اسرا بود

○ سید جواد حسینی نصر

۴۶

تصاویر آن روز، یعنی ۱۶ ژوئیه ۲۰۰۸ سالها در ذهن ها باقی خواهد ماند، روزی که علاوه بر خضر زیدان، ماهر کورانی، محمد سرور و حسین سلیمان آزاده های حزب الله، یکنفر دیگر به نام سمیر قنطار بعد از ۲۹ سال وارد فرودگاه بیروت شد و بهت او با دیدن سید حسن نصرالله و در آغوش گرفتنش تکمیل شد. سمیر قنطار در دوم جولای ۱۹۶۲ در روستای دروزی نشین «عیبه» در استان جبل به دنیا آمد، چهارده ساله بود که به «جبهه خلق برای آزادی فلسطین» پیوست، در ۱۹۷۸ قصد داشتند که از طریق اردن برای عملیات نظامی وارد خاک فلسطین اشغالی شوند که توسط نیروهای امنیتی اردن دستگیر و یازده ماه زندانی شدند، در سال ۱۹۷۹ به همراه سه فلسطینی به نام های عبدالمجید اصلان، مهنا الموید و احمد الابرس با یک قایق بادی موتوری از لبنان حرکت کردند تا به شهر نهاریا در اسرائیل برسند، هدف آنها اسارت یک اسرائیلی به نام «دنی هاران» بود، نقشه خوب پیش می رفت که ناگهان نیروهای اسرائیلی با آنها درگیر شدند، هاران و دخترش کشته شدند از این سو اصلان و الموید هم کشته شدند و الابرس و قنطار به اسارت در آمدند. قنطار به ۵ بار حبس ابد و ۴۷ سال زندان محکوم شد

اشاره: بهمن ۸۷ بود که در لابی هتل استقلال با مردی گفتگو کردم که هنوز نشانه های اسارت طولانی اش در زندان های رژیم صهیونیستی را می شد در سکوتش و خیره شدنش لمس کرد. سمیر قنطار کسی بود که ۷ سال پیش گفتگویی با مجله شاهد جوان انجام داد تا همین ماه پیش که خبر شهادتش در سوره بار دیگر نام او را سر زبان ها انداخت. به همین بهانه گفتگوی او را باز نشر می کنیم.

خلاف مذاکرات پیشین سمیر قنطار و نسیم نسر در میان آنان نبودند، به سخنرانی دیگر سید توجه کنید: «با تو هستم - خطاب به سمیر قنطار - دیدار ما خیلی خیلی خیلی نزدیک است.» هیچکس دلیل این همه تأکید سید را نمی دانست، سمیر قنطار قدیمی ترین زندانی لبنانی و مقاومت، در زندان های اسرائیل بود و وعده سید به زودی محقق شد، وقتی در تابستان گرم ۲۰۰۶ جنگ ۳۳ روزه در گرفت و خانه عنکبوت فرو ریخت، آن وقت بود که اسرائیل حاضر شد در برابر اسرا و کشته هایش هر چیزی بدهد حتی سمیر قنطار را که تا پیش از آن آزادیش را مشروط به دادن اطلاعاتی در مورد «ران آزاد» خلبان اسرائیلی مفقود شده در سال ۱۹۸۶ کرده بود.

آنها احق هستند. چون برادر ما سمیر قنطار را نگه داشتند. او الان باید آزاد می شد و روی این صندلی کنار ما می نشست... ولی راه سوومی هم هست. به دست های من خوب توجه کنید. سید با دست به تصویر پشت سر خود اشاره کرد و گفت: «راه سوم این است، این عکس برادران شما در مقاومت اسلامی است، اما دستشان کمی پر زور بود و اسرائیلی ها را مرده آوردند. من به شما می گویم راه سوم این است. اما به شما قول می دهم، به نام مجاهدین مقاومت اسلامی که دفعه ای آینده، در روزی از روزها این اسرای صهیونیستی را زنده خواهند آورد.» این سخنرانی پرشور سید حسن نصرالله در روزی بود که یک گروه از اسرای لبنانی مبادله شدند ولی بر

خوشبختانه مردم معتقد، مذهبی و پیرو رهبرشان دیدم، دو ماه قبل از اسارت انقلاب ایران پیروز شد و شنیده بودم که مردم ایران برای شرافت و جوهر وجودیشان ارزش قائلند و حالا این را از نزدیک می بینم

است، سید حسن مقاومت را مال یک عده خاص نمی داند، مقاومت را یک مقاومت لبنانی و اسلامی می داند، این که فرد دروزی یا شیعه یا سنی باشد برایش فرق نمی کند، دید سید به مقاومت یک دید جامع است و همین دید باعث شد که مقاومت امروز، به این مقدار ثبات و پایداری و فراگیری دست پیدا کند، مهم این بود که من با اسرائیل مبارزه کرده ام، شما حتما سخنرانی های سید را گوش کرده اید به هیچ وجه کلمه شیعه را تأکید نمی کند علیرغم این که اکثر شنوندگان سخنانش شیعه هستند، دائم می گوید: لبنان یا لبنان؛ المقاومة اللبنانية؛ الشعب اللبناني.

*** شما سال های ۲۰۰۰ و ۲۰۰۴ قرار بوده آزاد شوید و پیش نیامد تأثیری روی روحیه شما نگذاشت؟**

– تنها این دوبار نبود، قبل از ۲۰۰۰ هم بوده و می خواستند آزاد کنند و به قول معروف لب جو می بردند و تشنه بر می گردانند، این نه تنها تأثیر منفی نداشت که مرا برای آزادی امیدوارتر کرد و این را به من فهماند که اینجا چقدر نسبت به ما در بیم و هراس هستند که ما را به عنوان یک برگ برنده نگه می دارند نه به عنوان شخص سمیر قنطار بلکه به عنوان شخص مقاومت.

*** جای شما در زندان خالی نیست؟ دلتان تنگ نشده؟**

– (با خنده) ... نه، نه.

*** الان دلمشغولی شما چیست؟**

– همکاری با مقاومت و برخی فعالیت های اجتماعی.

*** این اولین سفر شما به ایران بود، تصویر ذهنی شما از ایران چقدر با تصویری که دیدید مطابق بود؟**

– خوشبختانه مردم معتقد، مذهبی و پیرو رهبرشان دیدم، دو ماه قبل از اسارت انقلاب ایران پیروز شد و شنیده بودم که مردم ایران برای شرافت و جوهر وجودیشان ارزش قائلند و حالا این را از نزدیک می بینم.

*** اسرائیلی ها اعلام کرده اند که شما یکی از اهداف ترورشان هستید، نگران نیستید؟**

– من زمانی که در چنگ آنها و اسیر آنها بودم نترسیدم، حالا دلیلی برای ترس نمی بینم.

فوق لیسانسم را هم تا حدی گذراندم ولی آزادی پیش آمد.

*** الان قصد ادامه تحصیل ندارید.**

– نه الان به مقاومت پیوسته ام.

*** شما نامه نگاری هایی از زندان داشته اید و نامه های شما را خوانده ام که شرایط زندان را شرح داده اید مورد دیگری علاوه بر آنها هست؟**

– بله در قالب کتابی در دست تهیه دارم.

*** برای خود شما شرایط خاص سختگیرانه وجود داشت؟**

– با توجه به این که من را به چشم سرکرده اسرا می دیدند سخت ترین شرایط را به من می گرفتند.

*** این لقب «عمیدالاسرا» به دلیل مدت زیاد زندان است؟**

– این لقب را در روز آزادی سید حسن نصرالله به من داد به دلیل مدت طولانی زندان.

*** چرا اسرائیلی ها به شما به چشم سرکرده زندانی ها می دیدند؟**

– آنها هیچ لقبی را برای من نمی پسندیدند و تنها به چشم تروریست نگاه می کردند.

*** حس و حال آزادی؟ آن روزی که در فرودگاه با آن جمعیت مواجه شد؟**

– من اصلاً انتظار آن جمعیت زیاد را نداشتم، می دانستم که آزاد می شوم و با توجه به چیزهایی که از سید حسن نصرالله شنیدم مطمئن شدم که آزاد می شوم، سیل جمعیت را که دیدم یکه خوردم و نخوردم، یکه نخوردم از این بابت که فهمیدم اعتقادات خودم که بر آن راسخ بودم در مورد آزادی صحیح است و یکه خوردم که روزی که اسیر شدم مردم چقدر به مقاومت اقبال داشتند و اصلاً روزی که آزاد شدم قابل مقایسه با آن نیست.

*** احساس می کردید این اقبال کم شده باشد؟**

– اصلاً این احساس وجود نداشت، ولی می دیدم که اقبال مردم به مقاومت بسیار بیشتر شده است.

*** اصرار سید حسن نصرالله برای آزادی سمیر قنطار که در ظاهر هیچ وابستگی به حزب الله نداشت چه از لحاظ مذهبی و تشکیلاتی به چه دلیل بود؟**

– او می داند که دشمن در جهت ضربه زدن به مقاومت

که تا سال ۲۰۰۸ ادامه داشت.

با او به واسطه حضورش در ایران و شرکت در کنگره زندانیان سیاسی قبل از انقلاب به گفت و گو نشستیم، گفت و گویی که هر چند کوتاه بود، اما...

*** شما چهارده ساله بودید که به جبهه آزادیبخش پیوستید، تحت چه شرایطی مبارزه را آغاز کردید؟**

– در لبنان شرایط به گونه ای بود که اردوگاه های فلسطینی در کشورمان بودند و همیشه مورد هجوم اسرائیل قرار می گرفتند، شرایط لبنان و فلسطین هم به گونه ای بود که همه به مقاومت می پیوستند، نیازی هم نبود که کسی به شما اجبار کند یا خط بدهد.

*** شرایط فعالیت گروه های مقاومت در آن دوره چگونه بود؟**

– ما بیشتر آموزش های نظامی و چریکی می دیدیم تا در خاک رژیم صهیونیستی عملیات کنیم.

*** و به سرعت اولین عملیاتتان را در سال ۱۹۷۸ اجرایی کردید؟**

– ما قصد داشتیم از طریق اردوگاه «بیسار» در اردن وارد خاک اسرائیل شویم اما قبل از اقدام توسط نیروهای ضد اطلاعات اردن دستگیر شدیم.

*** این باعث ترس و پس کشیدن شما نشد؟**

– نه بر عکس چون متوجه شدیم اسرائیل در پی خاموش کردن شعله های مقاومت است.

*** و به این ترتیب برای حادثه مهم سال ۱۹۷۹ آماده شدید؟**

– ما آمادگی کامل داشتیم، برنامه ریز و مسئول آن عملیات من بودم در حالی که ۱۶ ساله بودم و چهار ماه در خشکی و دریا تمرین کرده بودیم.

*** دو روایت در مورد آن شب هست، روایت اسرائیلی که شما دست به جنایت زده اید و روایت فلسطینی که به قلب دشمن زدید، دلیل این دو گانگی روایت ها چیست؟**

– آنها می خواستند نشان دهند که ما مردم غیر نظامی را هدف قرار داده ایم در حالی که هدف ما نظامی بود، هاران یکی از اشخاص استراتژیک ارتش اسرائیل بود و ما می خواستیم او را به اسارت بگیریم.

*** فکر می کردید ۳۰ سال را در زندان بگذرانید؟**

– هر چریکی احتمال شکست، دستگیری و حتی مرگ را می دهد، ما برای هر شرایطی آماده بودیم.

*** و پس از دستگیری احتمال می دادید آزاد شوید؟**

– مطمئن بودم.

*** شما تجربه یک اعتصاب غذای ۱۹ روزه دارید تا حق تحصیل را بدست آورید، چه اصراری بر تحصیل داشتید؟**

– این تنها اعتصاب غذای من نبود، ما در روز اول ورود متوجه شدیم که دشمن می خواهد ما در سلول هایمان به سقف چشم بدوزیم و این یأس و ناامیدی می آورد، با تحصیل می توانستیم از وقتمان خوب استفاده کنیم.

*** امکان تحصیل چه تأثیری گذاشت؟**

– خانواده ها پول کتاب و شهریه را می فرستادند و باعث شد که من لیسانس علوم اجتماعی خود را در دانشگاه تل آویو به صورت غیر حضوری بگیرم. دوره



ه‌روش برای ایجاد توازن بیشتر بین کار و زندگی فناوری

درامان از گردباد فناوری

ساعت ۵ بعد از ظهر کار شما تمام می‌شود. پس از آخر هفته خود لذت ببرید. در مقابل آنلاین شدن در جمعه شبها مقاومت کنید. این عادت را کسانی گسترش دادند که دوست دارند از هفته کاری جدید جلوتر باشند. این کار نه نیاز است؛ نه ضروری است و نه اصلا عملی و کاربردی است. از عصر جمعه‌های خود لذت ببرید و شنبه صبح پرنرژی سر کار بروید. شاید مهم‌ترین فایده کار نکردن در عصر جمعه آن است که شنبه صبح با حجم زیادی از ایمیل‌ها و پیغام‌های افرادی روبرو می‌شوید که برخلاف شما نتوانسته‌اند آفلاین می‌مانند و از زمان استراحت خود لذت ببرند.

همیشه خود را سر حال بیاورید

خیلی‌ها فکر می‌کنند باید از زمان شخصی خود در آخر هفته‌ها و یا عصر روزهای کاری صرف‌نظر کنند چون کار آن‌ها ایجاب می‌کند این‌گونه رفتار کنند. شاید بعضی اوقات درست باشد. اما معنی آن؛ این نیست که هیچ‌گاه برای خود

و دیوانگی برساند. مطالعات نشان داده چک کردن دائمی ایمیل با این که کار ساده و نه چندان مهمی به نظر می‌رسد ولی اعتیادآور است. اگر پشت کامپیوتر خود در محل کارتان نباشید؛ ولی با این حال دائما در حال چک ایمیل و سایر راه‌های ارتباطی باشید به این معنی است که در قطع ارتباط خود با کار موفق نبوده‌اید و با این روش نمی‌توانید روی جنبه‌های دیگر زندگی تمرکز داشته باشید. پس همین الان این زنجیر را پاره کنید. به مدیر خود؛ کارمندان و همکاران بگویید اگر که شما را در محل کار پیدا نکردند بهترین راه برای ارتباط با شما تلفن است. شاید کمی ترسناک به نظر برسد ولی واقعا اینطور نیست. به زمان‌هایی فکر کنید که سعی داشتید از طریق ایمیل یا پیغام با کسی تماس داشته باشید. اگر جوابی از آن‌ها دریافت نمی‌کردید و کارتان ضروری بود با او تماس می‌گرفتید یا این که نهایتا تا روز کاری بعدی صبر می‌کردید. سعی کنید عادت خود را تغییر دهید. یک زمان ۱۵ دقیقه‌ای در هنگام عصر یا اول صبح برای چک ایمیل و سایر برنامه‌ها اختصاص دهید؛ البته اگر که واقعا نیاز دارید چنین کاری بکنید. بعد از چند هفته احتمالا به این نتیجه می‌رسید که نیازی به این کار ندارید.

به آخر هفته‌ها به چشم مرخصی نگاه کنید

آخر هفته یعنی زمانی برای استراحت؛ بازیابی و تجدید قوا. پس وقت را هدر ندهید. یک زمان مشخصی را به عنوان زمان مرده خود در نظر بگیرید (مثلا ۵ بعد از ظهر روز جمعه) درست به مانند روزهای کاری هفته که

همه ما شنیده‌ایم که توازن بین زندگی و کار یعنی ایجاد توازن بین دوره‌ای از زمان در مقابل یک لحظه خاص. اما از طرفی هم می‌دانیم که لحظات هر روز ما می‌توانند بسیار سخت و طاقت‌فرسا باشند. در حالی که یافتن یک موقعیت خوب و انعطاف‌پذیر، برنامه‌ریزی برای رفتن به مرخصی، تغییر مکان زندگی به منظور کوتاه کردن فاصله خانه تا محل کار، یا به خاطر سپردن آن که این روزگار شلوغ بالاخره به پایان می‌رسد، همیشه جزء دغدغه‌های ما است؛ اما سوال اصلی آن است که الان چه کاری می‌توانیم انجام دهیم که زندگی ما کمی بهتر شود، بدون آن که تغییر خیلی عمده‌ای در زندگی و کار خود به وجود بیاوریم؟ اگر مایل هستید جواب این پرسش را پیدا کنید از همین حالا این ۵ روش را امتحان کنید:

لازم نیست که هر روز تا غروب کار کنید

وقتی می‌گویید غروب شده است، یعنی زمان دست کشیدن از کار است. فناوری‌های اداری در طی سال‌های اخیر تغییرات زیادی کرده است: قبلا وقتی در راه بودیم؛ مریض بودیم؛ یا در خانه به سر می‌بردیم راه‌های زیادی برای انجام کارها نبود. اما با پیشرفت فناوری این امر میسر شده است. اما این که ما باید همیشه کار کنیم و اصلا نمی‌توان زمانی از روز را دست از کار کشید درست نیست. بعد از اتمام کار روزانه خود سعی کند زمانی را به استراحت و تمرکز روی جنبه‌های دیگر زندگی اختصاص دهید. بعد از چندین ساعت کار بی‌وقفه لازم است که استراحت کرد. من برای خودم قاعده‌ای دارم: اگر کسی گوشی را برداشت و پس از سال‌ها خواست سراغ مرا بگیرد، ایرادی ندارد؛ در غیر این صورت می‌تواند تا شروع روز کاری بعد صبر کند.

وقتی دور از محل کار هستید؛ به مانی‌تور، ایمیل یا سایر وسایل ارتباطی نگاه نکنید

توجه به این قضیه و پایبندی به آن کار سختی است. ما این روزها برای آن که زندگی خود را ساده‌تر و راحت‌تر کنیم دستگاه‌های زندگی و کار خود را یکی کرده‌ایم. جریان ناتمام و همیشگی دریافت ایمیل یا پیغام می‌تواند فرد را به مرز جنون



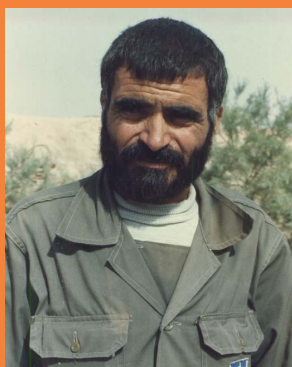


صفحه اصلی دوستان آرشیو تماس با ما عناوین مطالب

خط شکن

کودکی را که عصر روز بیست و سوم شهریور ماه هزار و سیصد و بیست و یک صدای گریه‌اش در گلیوی پیچید عبدالحسین نام نهادند.

شهید والا تبار عبدالحسین برونسی تا هنگام ازدواج و پس از آن به شغل‌های ساده‌ای نظیر کشاورزی، کار در مغازه لبنیات‌فروشی و



سبزی‌فروشی و نهایتاً به بنایی پرداخت.

سال ۱۳۵۲ پس از آشنایی با یکی از روحانیون مبارز با درس‌های آیت‌الله خامنه‌ای آشنا شده و از آن پس دل در گرو جهاد و انقلاب نهاد. فعالیت او در اندک مدتی چنان بالا گرفت که ساواک بارها و بارها خانه‌اش را مورد هجوم و بازرسی قرار داد. آخرین بار در مراسم چهلم شهدای یزد دستگیر و به سختی شکنجه شد، از جمله ساواکی‌ها تمام دندانهایش را شکستند. کمی بعد به قید ضمانت آزاد شد و دوباره به فعالیت پرداخت و در نقش رابط مقام معظم رهبری که به ایرانشهر تبعید شده بودند ایفای وظیفه کرد.

پس از پیروزی انقلاب به صورت افتخاری به سپاه پاسداران پیوست. با آغاز درگیری‌های کردستان به

پاوه رفت و با شروع جنگ تحمیلی در شمار نخستین کسانی بود که خود را به جبهه‌های نبرد رساند.

۴۹

او در عملیات فتح المبین به عنوان فرمانده گردان خط شکن مرکز فرماندهی عراقی‌ها را واقع در تپه ۱/۱۲۴ نابود ساخته و خود از ناحیه کمر مجروح شد. جراحات نمی‌توانست شهید برونسی را از پا بیندازد. او در عملیات بیت‌المقدس به عنوان فرمانده گردان خط شکن حر و در عملیات‌های رمضان، مسلم ابن عقیل، والفجر مقدماتی، والفجر یک به عنوان فرمانده گردان خط‌شکن عبدالله حماسه آفرید و نامش در آزمون جنگ و جهاد شهره شد. او باز هم مجروح شده بود و هر چند از ناحیه دست، گردن و شکم جراحات سختی را بر تن داشت اما روحیه عظیم و پرشکوه او مانع از باقی ماندن وی در پشت جبهه می‌شد.

با شروع عملیات‌های والفجر ۳ و ۴ به عنوان معاونت تیپ ۱۸ جواد الائمه (ع) در تمامی مراحل آنها شرکت داشته و گردان‌های خط‌شکن را رهبری می‌کرد و در عملیات‌های خیبر، میمک و بدر به عنوان فرمانده تیپ ۱۸ جواد الائمه (ع) آنچنان حماسه بزرگی آفرید که نامش لرزه بر وجود کاخ‌نشینان بغداد افکند.

او با دلآوری غیرقابل وصفی در چهار راه جاده خندق به پاتک دشمن پاسخ داد و به فرمان حضرت امام (ره) لیبیک گفت تا اینکه در ساعت ۱۱ صبح روز ۶۳/۱۲/۲۳ با اصابت ترکش خمپاره به بدن مطهرش، مرثیه سرخ معراج را نجوا کرد و به مقام قرب الهی نائل آمد. پیکر پاک آن شهید عزیز در کربلای بدر باقی ماند و امت شهید پرور خراسان، روح ملکوتی او را در تاریخ ۶۴/۲/۹ طی مراسم با شکوهی تشییع کردند. شهید برونسی قبل از شهادت در فرازی از وصیت‌نامه خود گفته است: اگر هزاران بار کشته شوم در راه ابوالفضل (ع)، حسین (ع) و مهدی (عج) و ابوالحسن (ع) باز هم کم است، این جان ناقابل پدر شما قابلیت راه آن‌ها را ندارد.

از بیانات رهبر فرزانه انقلاب اسلامی درباره شهید برونسی

به نظر من شهید برونسی و امثال او را باید نماد یک چنین حقیقتی به حساب آورد؛ حقیقت پرورش انسان‌های بزرگ با معیارهای الهی و اسلامی، نه با معیارهای ظاهری و معمولی. به هر حال هر چه از این بزرگوار و از این بزرگوارها تجلیل بکنید، زیاد نیست و به جاست.

زمان نگذارید؛ همیشه سعی کنید کاری کنید که سرحال بیاپید. زمانی که درگیر پروژه‌های سختی هستید طبیعی است که هفته‌های شلوغ و پرکاری را پشت سر بگذارید. بعد از اجرای پروژه یک یا دو روز به خود استراحت بدهید. از این زمان برای رسیدن به خودتان استفاده کنید؛ به کارهای شخصی خود برسید یا این که فقط استراحت کنید و خود را بازیابی کنید. هر چقدر از خود مایه بگذارید؛ سازمانی که در آن کار می‌کنید از شما می‌گیرد. پس هیچ‌گاه تمام انرژی خود را اختیار آن‌ها قرار ندهید. اگر هم احساس کردید که آن‌ها بیشتر از سهم شان از نیروی شما استفاده می‌کنند؛ منتظر فرصت مقتضی باشید تا آن را پس بگیرید.

از تحرک و پویایی برای خلاقیت و نوآوری استفاده کنید؛ همیشه در اختیار نباشید

فناوری شکل کار کردن ما را تغییر داده و این به عهده شما است که طوری از آن استفاده کنید که بیشترین کارایی را داشته باشد. این یعنی فکر کردن دوباره به پویایی و تحرک. زمانی که در سفر هستید یا نیاز دارید به مکانی فرار کنید که هم ساکت‌تر است؛ و محیط کمتر تمرکز شما را از بین می‌برد راحت‌تر می‌توانید خود را برای پروژه بعدی آماده کنید؛ شاید هم باید کار ناتمامی را تمام کنید اما به دلیل آن که مجبور هستید محل کار را زودتر ترک کنید تا فرزندتان را از مدرسه بردارید این امر میسر نمی‌شود. استفاده از فناوری موبایل به‌طریقی که موجب پیشرفت زندگی شود خیلی خوب و مهم است. اما به‌هیچ عنوان از آن برای کار طولانی مدت استفاده نکنید؛ گاهی اوقات نیاز است تا فقط به خودتان و مسائل شخصی که دارید توجه کنید و ارتباط خود با کار را قطع کنید.

پیاده‌سازی این ۵ روش بسیار ساده است و نیازی به کار خاص یا تغییر مهم در زندگی ندارد. اگر از آن‌ها استفاده کنید؛ تأثیری که روی زندگیتان خواهد گذاشت ممکن است شما را متعجب کند؛ هم بیشتر به خود و زندگی می‌رسید و هم کارایی شما در محیط کار بالاتر می‌رود. برقراری توازن و اختصاص زمان برای کارهای شخصی به شما این اطمینان را می‌دهد که در محل کار هم خلاق باشید و هم مثمر‌تر.



پیغامی برای مهتاب

مریم عرفانیان

ندید؟! با صدای خاله طوبی که از پله‌ها بالا می‌آمد به خود لرزید: «مهتاب! کجایی؟» با پشت دست اشک‌هایش را پاک کرد و تندی کنار پنجره رفت. صلوات زن‌ها بلند شد، همه جلوی در حیاط جمع شده بودند. صورت زن همسایه از خوشحالی گل انداخته بود و آرام گریه می‌کرد. مرد قد بلندی که لباس اسرا به تن داشت دخترش را در آغوش کشید. دخترک از پشت دود غلیظ اسپند به مهتاب که پشت پنجره ایستاده بود چشم دوخت.

خاله طوبی در را باز کرد، قربان صدقه‌اش رفت، روسری قرمز گل توری را روی سرش انداخت و خروار موهایش را زیر آن مرتب کرد. آن وقت دستش را گرفت؛ او را کنار حوض حیاط برد تا گونه‌های خیس اشکش را بشوید...

مهتاب با ناراحتی سمت در حیاط دوید و از لای چادرهای رنگی راهی به بیرون یافت. مرد قد بلند، دخترش را در آغوش گرفته بود و موهایش را نوازش می‌کرد. مرد دخترش را زمین گذاشت و طرف خانه آن‌ها آمد. مهتاب، به چادر سیاه مادر که کنار در حیاط ایستاده بود چسبید. جمعیت را از نظر گذراند؛ چادرهای رنگی در برابر نگاه خیس اشکش مبهم و دور به نظرش می‌آمدند. مرد از همسایه‌ها سراغ او را گرفت و با اشاره زن‌ها مهتاب را شناخت. مرد جلوتر آمد، دست در جیب فروبرد، گردنبندی از دانه‌های خرما درآورد و بر گردن او انداخت.

مهتاب مات و مبهوت به گردنبدن نگاه کرد! مرد با تبسم گفت: «بابا برات فرستاده؛ گفت که زود برمی‌گرده... خیلی زود...»

گفت: «دیدی برنگشت؟ دیدی همه دروغ گفتن؟» آخه این چه سفری بود که این قدر طول کشید؟! دختر همسایه با پیراهن چین‌دار سفید نزدیک او آمد و گفت: «مهتاب! بالاخره بابای من زودتر اومد؛ به نظرت بابام من رو می‌شناسه؟»

آن وقت چین‌های دامنش را با دو دست گرفت و ادامه داد: «به نظرت این پیرهن بهتره یا قرمزه؟ راستی بیا عکس بابام رو نشونت بدم.» دختر همسایه با گفتن این حرف، عکسی در برابر صورتش گرفت: «این منم، اینم بابامه... می‌بینی چقد کوچیک بودم...» مهتاب موهای سیاهش را روی چشمانش ریخت تا خیزی آن دیده نشود. بی‌اعتنا به دختر همسایه از کنار حوض برخاست و طرف اتاق بالای ایوان رفت. رو به روی آینه قدی نشست، به چشم‌های خودش خیره ماند؛ با حق‌گفت: «م... مگه قرار نبود زودتر بیای؟ م... مگه به مامان قول نداده بودی که برمی‌گردی؟ چن... چند بار عکست رو گذاشتم زیر سرم؟ تو که... تو که همه این‌ها رو می‌دونی؟ یادته... یادته همیشه می‌گفتی وقتی برگردی... واسم گردنبدن می‌اری؟ یادته... همیشه می‌گفتی موهای سیاهم رو... دوس داری؟...»

شانه‌های کوچکش می‌لرزید، از زور گریه صدایش بریده، بریده شده بود و کلماتش نامفهوم، چشمش به قیچی روی کمد افتاد. ناشیانه قیچی را به دست گرفت؛ خواست دسته‌ای از موها را بچیند که نگاهش روی عکس پدر چرخید؛ قیچی را رها کرد و بلندتر از قبل گریست. احساس کرد کسی شانه‌اش را گرفته و خروار موهای سیاهش را نوازش می‌کند؛ اما سرکه برگرداند هیچ کس را

پلک‌هایش را روی هم فشرد؛ قطره اشکی از لای مژگانش فروریخت. سیاهی چشمانش مانند دو تپله درخشان نمایان شد. خنده‌های بلند و بلندتر در خاطرات طنین انداخت؛ بین دو درخت توت تاب می‌خورد. موهای سیاهش در باد موج بود؛ حوض پر ماهی، ایوان و حتی ماه را زیر پا می‌گذاشت. پاهایش کوچک بود و ماه بزرگ و شاخسار توت همانند سقفی روی سرش. اطلاعاتی‌ها و بنفشه‌ها چون فرشی رنگین زیر پایش پهن شده بودند. سر برگرداند، از لایه‌لای موهای مواجش، چهره پدر را دید که می‌خندید و او را تاب می‌داد.

اما حالا همان چهره، در قاب عکسی که به سینه‌ی دیوار چسبیده بود می‌خندید. بغضش را فروداد و در را باز کرد؛ وارد اتاق که شد از همان دم در خاله طوبی روسری بزرگی با گل‌های درشت قرمز بر سرش انداخت. گل‌های توری سرخ جلوی نگاهش را گرفت و از پس آن مادرش را دید که به زن همسایه در پاک کردن سبزی کمک می‌کرد. مادر تا او را دید چشمانش را به سبزی‌ها دوخت تا نگاهشان باهم تلاقی نکند. دخترک بی‌صدا بیرون رفت. بوی اسپند با بوی پلوی آتشی مخلوط شده بود. سرتاسر حیاط را ریشه‌های رنگین وصل کرده بودند؛ حتی لایه‌لای دست‌های درخت توت را هم ریشه کشیده بودند. کنار حوض نشست. آب حوض را تازه عوض کرده بودند و چند ماهی سرخ در آن دور می‌زدند. تصویر خودش را در آب دید، موهای سیاهش از زیر روسری روی پیشانی‌اش ریخته بود. انگشت کوچکش را میان آب فروبرد، یک ماهی سرخ به انگشتش تک زد و دوردستش چرخید. قطره اشکی در حوض چکید؛ بغضش ترکید و آرام

گواه

تصویر ثبت گشت. من با موج انفجار به طرفی پرت شدم. چشم‌هایم سیاهی رفت و سرم عجیب درد گرفت. بعد از آن، دیگر هیچ چیز نفهمیدم. تنها به یاد دارم وقتی چشم باز کردم، روی تخت یک بیمارستان صحرایی بودم. پرستاری بالای سرم آمد و با خوشحالی فریاد زد: «زنده‌اس.» به سختی دهان گشودم و گفتم: «دوربینم؛ دوربینم.» پرستار تو را میان دست‌هایم گذاشت و گفت که هیچ اتفاقی برایت نیفتاده و سالم هستی. انگار دنیا را به من داده بودند؛ آخر همه چیز را از نگاه تو می‌دیدم. تو، نگاهم بودی؛ نگاهی که فریاد می‌زد. حالا بگذار که او هر چه می‌خواهد بگوید. تو خود گواه منی. ولسی نه، مثل این که صدایی می‌آید، صدای چرخاندن کلید در قفل، صدای باز شدن در آهنی حیاط، صدای قدم‌های اوست که روی سنگ فرش‌ها طنین می‌اندازد. خودش است، رعنا. می‌دانم که کمی بهانه‌گیر شده، ولی دوباره بازمی‌گردد. همیشه همین طور است. تو خود، گواه منی.

و از خانه بیرون می‌زند. بهانه‌گیر شده، می‌دانم، بهانه‌گیر شده. تنها گاهی احساس می‌کنم که سوت خمپاره می‌آید. غباری در برابر نگاهم می‌پیچد، و سرم به شدت درد می‌گیرد. از آن زمان شروع شد. وقتی که سرباز عراقی بر خاک سجده کرد. همان سربازی که آخرین جرعه‌ی آب قمقمه‌ی خاکی رنگم سیرابش کرده بود. داشتم از او عکس می‌گرفتم. از او با همان لباس فرم نظام بعث.

خمپاره بر زمین خورد، و سجده‌اش در قاب یک

باز هم رعنا رفت. گفت از دستت خسته شده‌ام، گفت دیگر نمی‌خواهم با تو زندگی کنم. بهانه‌گیر شده، خودت که می‌دانی. آزارم به هیچ کس نمی‌رسد. آخر تو همیشه و همه جا همراهم بودی. زمان عملیات، با بچه‌های گردان، در میان میدان مین. زیرخمپاره و گلوله. کنار نیزار، توی سنگر.

می‌دانسی که برای چه به منطقه رفته بودم؛ خواستم عکس بگیرم، از هر چه که می‌دیدم؛ از ایشار نوجوان‌هایی که نارنجک به کمر می‌بستند. از قاصدک سفیدی که حتماً خبری محصور شده بود. اما میان سیم‌های خاردار سیاه محصور شده بود. از خمپاره‌هایی که روی کیسه‌های پر از شن سنگر فرود آمدند و هیچ وقت منفجر نشدند. خواستم تا دیگران هم شنیدنی‌ها را ببینند. عکس گرفتم؛ از بسیجی‌هایی که خیلی جوان‌تر از من بودند و با دیدن آنها از خود خجالت می‌کشیدم که چرا این قدر دیر آمده‌ام.

از خنده‌های پیروزی، از گریه‌های نافله... تو همه جا همراهم بودی، تنها گواه آن روزهایم... یادت هست؟ آن سرباز عراقی را می‌گویم. به خاکریز سنگر تکیه داده بود؛ لب‌های ترک خورده‌اش را به سختی از هم گشود و «لعطش» گفت. خودت آن جا بودی و دیدی که آخرین جرعه‌ی آب قمقمه‌ام را به او دادم. او با ولع تمام آب را تا آخرین قطره خورد. بعد باتعجب به من خیره شد! اولش گریه کرد و «لموت لصدام» گفت. از او عکس می‌گرفتم، خندیدید. نگاه پر اشک و خندانش در حالی که دستش را به علامت پیروزی نشان می‌داد، میان قاب نگاه ثبت شد. مرا در آغوش کشید، پیشانی‌ام را بوسید. مرا «اخی» خطاب کرد، آن گاه برعکس امام که بر سینه‌ام دوخته شده بود بوسه زد. بعد، رو به قبله ایستاد، دست به آسمان بلند کرد و زیر لب چیزی گفت.

خودت شاهد بودی، آزارم به هیچ کس نمی‌رسید، حتی به دشمن. نمی‌دانم چرا رعنا رفت؛ نمی‌فهمم که چرا می‌گوید همه چیز را برهم می‌ریزم؟ می‌گوید با سر و صداهایم آبرویش را پیش همسایه‌ها می‌برم؟

می‌گوید که فریاد می‌زنم و آزارش می‌دهم. می‌گوید نمی‌توانم با تو زندگی کنم. بعد می‌گرید



رودخانه چشمان

اگر چه خانه پر از عکس و نام و نامه توست
غریب شهری و زحمت شناسنامه توست
تو از کدام بهاری، تو ای شکوفه زخم؟
که عطر خانه‌ام از جانماز و جامه توست
هنوز داغ تو تازه‌است مثل رنگ انار
و رودخانه چشمان من ادامه توست
دوباره من غزل عاشقانه خواهم گفت
و عاشقانه‌ترین شعر من حکامه توست
همیشه چشم به راه توام که برگردی
هزار پنجره در انتظار نامه توست

محمد حسین ابوترابی

آن سوی افق‌ها

دشت با خونت گره خورد و به ادراکت رسید
اشک شد، اندوه شد، تا کوچ غمناکت رسید
تکه تکه شد دو بال در میان شعله‌ها
تا هوای پر زدن بر جسم صد چاکت رسید
ماه هم از لا به لای نخل‌های سوخته
پر زد و مثل گلی بر پیکر پاکت رسید
شال سبزت سرخ شد در بادها رقصید و بعد
مثل لاله آمد و بر سردی خاکت رسید
شور و حال آسمان‌ها در پر و بال تو بود
تا به آن سوی افق‌ها روح چالاکت رسید
قد کشیدی تا خدا، از خاک تشنه پر زدی
چشم‌های خسته، تا ادراک افلاکت رسید
ای صدای سوخته! از تو غزل آغاز شد
تا انالحق گفتنی از حنجر پاکت رسید

صالح محمدی‌امین

معلم انشا

سلام باز چه داریم بچه‌ها؟
انشا
کلاس انشا در خاکریزهای خدا؟
چه با کلاس کلاسی! چه با صفا درسی!
تفنگ و شوق و نیایش، نماز و شور و دعا؟
ولی چه دیر می‌آید کجاست؟ نامش چیست؟
پرید در حرفم گام‌های سبز صدا

که ناگهان مبصر گفت:

بچه‌ها! ساکت!
معلم است می‌آید معلم انشا
ولی صدای تفنگ است یا...
که مبصر گفت:

صدای پای شهید است بچه‌ها! بر پا!

کیومرث مرادی

لباس خاکی‌ها

ندیدم آینده‌ای چون لباس خاکی‌ها
همان قبیله که بودند غرق پاکی‌ها
به عشق زنده شدن، «عند ربهم» بودن
شده ست حاصل آن‌ها ز سینه چاکی‌ها
دلیل غربتشان، اهل خاک بودن ماست
نه بی مزار شدن‌ها، نه بی پلاکی‌ها
به آسمان که رسیدند رو به ما گفتند:
زمین چقدر حقیر است، آی خاکی‌ها!
سید محمد جواد شرافت

شهادت آمد اما

من و تو عشق را باور نکردیم
میان خون و آتش سر نکردیم
شهادت آمد اما ای دریغا!
گلویی از شهادت تر نکردیم

رسول شریفی

نامه‌ی نیامده

... و با نسیم، از آن بوی پیرهن بفرست!
فقط برای دو چشم سپید من بفرست!
چقدر منتظرت باشم و غروب شود؟
چقدر آه! ... نشانی ز خویشتن بفرست!
نه استخوان و پلاک و نه هیچ چیز، فقط
بپیچ عطر تنت را به یک کفن بفرست!
نشانه هیچ، فقط چند خط ز خود بنویس!
و تمبر پشت همین بادها بزن، بفرست!
بر ابرها بنشان طرح شانه‌هایت را
و پنج‌شنبه به گاه گریستن بفرست!
ز رنگ‌ها و صداهای باغ‌های ازل
از آنچه هست کمی هم برای من بفرست!

حسن صادقی‌پناه

شمیم بهشتی

سینه چو برگ باد خزان خورده بی‌تپش
از شاخه‌ی طراوتش افتاد و بعد خُش!
اینک صدای خردشدن زیر پای درد
اینک صدای آمدن فصل بی‌تپش
اجزای هستی‌اش به تفاهم نمی‌رسند
دریای روح، برکه‌ی تن، جوشش و جهش
هر لحظه بی‌قراری روحی اسیر تن
هر لحظه در مجادله، تشویش و کشمکش
چیزی شبیه پاسخ یک دعوت بزرگ
چیزی شبیه رابطه‌ی کوشش و کشش

انگار نطفه‌ی دل این مرد را خدا
با دست‌های سبز خودش داده پرورش
انگار از تحمل ایوب خارج است
زخمی که سوخته نفسش را بدین روش

ای عاشق شکسته چه زیبا نشسته است
لیخند بر لبان تو از سال شصت و شش
فردا تو را برای خدا هدیه می‌برند
آنوقت از شمیم بهشتی نفس بکش!

سیروس عبدی

واپسین برداشت

خیابان، دوربین و آب و قرآن ... اولین برداشت
کسی در صحنه خم شد، ساک خود را از زمین
برداشت

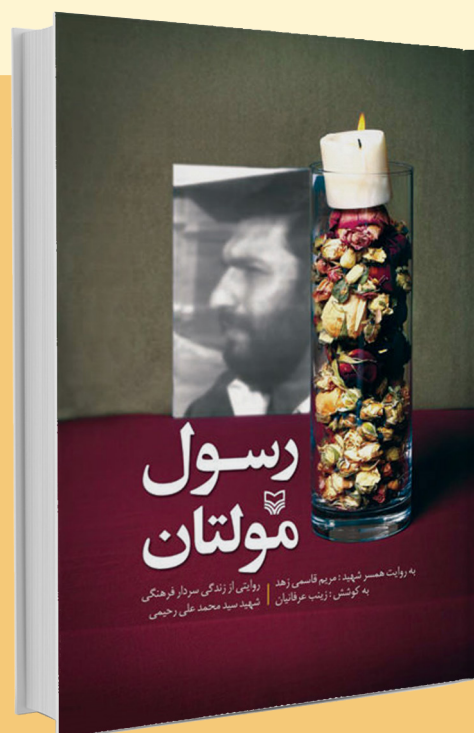
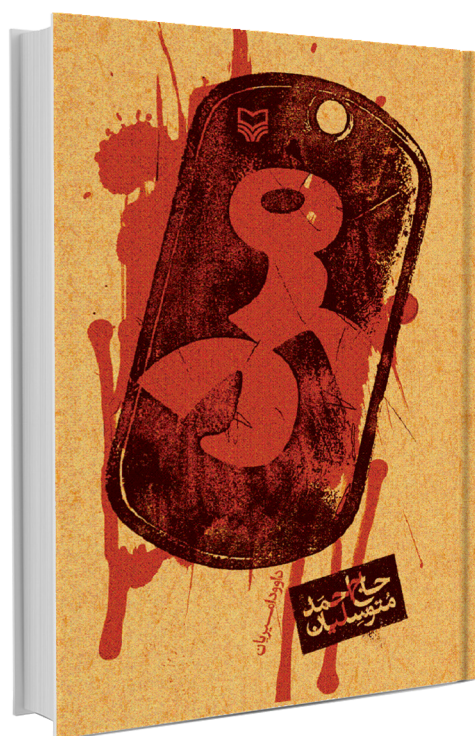
تربیب‌ها پر از احساس، رفتن را هجی کردند
تمام شهر را آوازهای آتشین برداشت
بیا «ای لشکر صاحب زمان آمده باش ...» اکنون
وطن یا دین؟ برای هر دو باید تیغ کین برداشت
در این جا صحنه‌ی دوم، غبار و خون و باروت است
کلاش کهنه را بازیگر ما با یقین برداشت
دلش در بند بود و بند پوتین خودش را بست
قدم‌های خودش را عاشقانه تا کمین برداشت
شروع جلوه‌ی ویژه: شب و مین، کاوش و ...
می‌ریخت

اناری دانه دانه، خون خود را روی این برداشت
اناری دانه دانه بسته شد، مردی کبوتر شد
ولی در پشت جبهه مادری تا خورد، چین برداشت
و روی شانه‌های شهر، آرام و رها می‌رفت
مکعب، خالی خالی، خیابان ... واپسین برداشت
رضا علی‌اکبری

مرد: برگرفته از زندگی سردار جاویدالاکثر حاج احمد متوسلیان

مولف: داوود امیریان
ناشر کتاب: سوره مهر

کتاب «مرد» روایت زندگی سردار جاویدالاکثر سپاه اسلام، حاج احمد متوسلیان این کتاب به قلم داوود امیریان از سوی انتشارات سوره مهر منتشر شد. کتاب حاضر، داستان شرح زندگی سردار جاویدالاکثر سپاه اسلام، حاج احمد متوسلیان، است. حاج احمد متوسلیان از ابتدای پیروزی انقلاب و تشکیل سپاه پاسداران به آن پیوست و وارد درگیری های شدید در ترکمن صحرا شد. سپس به کردستان رفت و همراه با نیروهای ارتش و شهید چمران به پاکسازی و آزادسازی شهرهای کردستان پرداخت. آن گاه به جنوب رفت و در چند عملیات بزرگ، فرماندهی را به عهده گرفت. همزمان با حمله اسرائیل به لبنان، به آنجا رفت و سرانجام، در یک ماموریت مهم همراه با سه دیپلمات ایرانی دیگر به اسارت نیروهای اسرائیلی درآمد و تاکنون از سرنوشت آنها خبری به دست نیامده است.



«رسول مولتان» به واقع «مقتل مولتان» است

نویسنده: زینب عرفانیان
ناشر: سوره مهر

کتاب «رسول مولتان» روایت زندگی شهیدی است که رهبر انقلاب اسلامی تنها پس از یک هفته از شهادتش، خانواده اش را به حضور پذیرفت و از مجاهدت های این شهید تقدیر نمود. این کتاب به همت زینب عرفانیان از سوی انتشارات سوره مهر منتشر شد.

«رسول مولتان» به واقع «مقتل مولتان» است، بیان مظلومیت ها و محرومیت شیعیان در خارج از ایران و مظلومیت مضاعف تر برای افرادی چون شهید رحیمی ها که در نقطه اوج گمنامی و تهمت های داخلی و تهدیدهای خارجی فی سبیل الله برای اعتلای الله جانفشانی کرده اند و همسر بزرگوار این شهید زینب گونه از راه و هدف شهید دفاع کرده است و این اثر هم در راستای بیان اهداف راه شهید و ادامه این راه بیان شده است.

رسول مولتان روایت واقع گرایانه زندگی شهید سید محمدعلی رحیمی است که از زبان همسرش مریم قاسمی زهد بیان شده است.

رحیمی شهیدی است که عمر خود را در هند، پاکستان، آفریقا و افغانستان صرف ترویج ارزش های انقلاب اسلامی و تشیع راستین کرد و با منش و گفتار خود بر وحدت و نزدیکی میان همه مذاهب اسلام تاکید و با تبلیغ زبان فارسی سعی بر توسعه عمق استراتژیک انقلاب اسلامی داشت.

این کتاب به لحاظ برخورد فرهنگی شهید با جریانات تکفیری و روایت روزهایی که شهید رحیمی در غربت، زیر تیغ وهاویت گذراند و میدان را خالی نکرد و متن آن این روزها با توجه به تحولات منطقه تازگی و جذابیت بالایی دارد. به ویژه اینکه متن آن روایت کننده فعالیت هایی است که در نهایت به شهادت این سردار بزرگ فرهنگی انقلاب اسلامی توسط نیروهای تکفیری در پاکستان انجامید.

کتاب «رسول مولتان» در یک پیشگفتار، یک مقدمه و ۷ فصل و در ۲۱۰ صفحه از سوی انتشارات سوره مهر تدوین و منتشر شده است.

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 شعبانی - قوشچی

- سلام وقتتون بخیر از مجله شاهد جوان با شما تماس می‌گیریم.
بله، بفرمایید.
- نظرتان در مورد مجله‌ی شاهد جوان چیست؟
سال‌هاست که این مجله را می‌خوانم و راضی هستم.
- کدام صفحه را بیشتر دوست دارید؟
بیشتر صفحات را دوست دارم اما صفحه مورد علاقه‌ام موج سازان است.

- با آمدن ماه بهمن چه چیزی در ذهن شما تداعی می‌شود؟
بهمن ماه خاطرات انقلاب را برای همه هموطنانم زنده می‌کند. انقلاب مردمی که در آن تمام ملت هم صدا شدند و با رهبری امام خمینی (ره) توانستند به پیروزی برسند. در آن زمان ما نوجوان بودیم و خاطرات به یاد ماندنی از آن دوران برایم تداعی می‌شود.

رضا احسانی - شهرکرد

- نظرتان در مورد مجله‌ی شاهد جوان چیست؟
و اما مجله شاهد جوان، مجله‌ای که سال‌ها وظیفه خطیری بر عهده دارد و سعی کرده یاد شهدا را زنده بدارد.
- صفحات مورد علاقه شما کدام صفحات هستند؟
من چندین صفحه را دوست دارم مثل سبک زندگی، دور و نزدیک، نور و نقره، موج سازان، حماسه آفرین، جدول و... علاقه خاصی دارم.
- برای زمستان برنامه‌ای دارید؟
با این آلودگی هوا نمی‌شود برنامه‌ای داشت. فقط به دانشگاه می‌روم.
- پیشنهاد خاصی برای بهتر شدن مجله ندارید؟
به همین منوال پیش بروید عالی است.

علی حسین نیا - خراسان
- شما مجله‌ی شاهد جوان را دریافت می‌کنید؟
بله.
- مجله شاهد جوان را چگونه ارزیابی می‌کنید؟
شاهد جوان مدت زیادی روال رو به زوالی را در پیش گرفته بود ولی از اواخر سال گذشته خدا را شکر یک تغییری در مطالب مجله دادید که جذابیت مجله را بیشتر کرده بود مخصوصاً معرفی مناطق جنگی و البته معرفی شخصیت‌های قهرمان و مصاحبه با آنان.

فاطمه اسیری - سرخه
- نظرتان در مورد شاهد جوان چیست؟
مجله خوبی است. هر چند اشتراک ما به اتمام رسیده.

محسن احمدی - سمیرم
- نظرتان در مورد مجله شاهد جوان چیست؟
خدا را شکر که هنوز مجله و نشریاتی از جمله شاهد هست که یاد شهدا را زنده نگه دارد. دستتان درد نکند.
- کدام صفحه را بیشتر دوست دارید؟
تمام مطالب را دوست دارم.
- بهمن ماه برای شما یادآور چیست؟
در یک کلام مرا یاد این جمله می‌اندازد: «انقلاب ما انفجار نور بود»
- نظرتان جهت بهتر شدن مجله شاهد جوان چیست؟
به مناسبت همین اتفاقات ملی مطالبی را در مجله چاپ کنید. و این شماره بیشتر مطالب در مورد انقلاب باشد.



علی مشایخی-زنجان

- نظرتان در مورد شاهد جوان چیست؟
مجله خوبی است.

- به کدام صفحه علاقمندید؟

معمولاً همه صفحات مجله را دوست دارم.

- چه پیشنهادی دارید؟

پیشنهاد خاصی ندارم و بخاطر زحماتون ممنون هستم.

رضا بیات فر-تهران

- شما چند سالتان است و چند وقت مشترک مجله هستید؟

۳۲ ساله هستم و چند وقت را دقیقاً نمی‌دانم ولی سال‌های زیادی از آن زمان می‌گذرد.

- چه پیشنهادی برای مجله دارید؟

صفحاتی برای مطالب ارسالی مخاطبین قرار دهید تا آثار این عزیزان در آن صفحه درج شود.

- اگر مطلبی از این بزرگواران به دست ما برسد در صفحه باشگاه مهربانی کار می‌شود.

فاطمه حسین زاده-فارس

- شما که از مشترکین مجله هستید چرا این مجله را انتخاب کردید؟

بله، مجله را بنده انتخاب نکرده‌ام چون آن زمان خیلی کم سن و سال بودم، بلکه پدر عزیزم جزو مشترکین مجله شاهد جوان است و منم همراه ایشان از این مجله خوب استفاده می‌کنم.

- ممنون از صداقت شما. پیشنهاد خاصی برای پیشرفت مجله ندارید؟

با فرزندان اینارگران نیز مصاحبه کنید.

- در چند شماره قبل با چند فرزند شهید موفق نیز مصاحبه داشته‌ایم.

علیرضا موسویان-قم

- نظرتان در مورد شاهد جوان؟

در یک جمله خوب است.

- کدام صفحه را بیشتر دوست دارید؟

شهادی مدافعان حرم واقعا در جامعه مظلوم واقع شده‌اند اما خدا خیرتان بدهد که به معرفی این شهیدان می‌پردازید و مطلب شهادی مدافع حرم بهترین قسمت شاهد جوان است.

- بهمن ماه؟

بهمن ما را یاد شهدا و امام راحل می‌اندازد.

کریم سلطانی-قم

- مجله شاهد را دریافت می‌کنید؟

بله. من چند سال است که مخاطب مجله شاهد جوان هستم.

- نظرتان در مورد تغییرات مجله را بفرمایید؟
خیلی خوب است. اینکه این مجله دارد به خانواده اینارگران ثابت می‌کند هنوز به پادشان است. و یاد شهدا را زنده نگه می‌دارد.

- با توجه به اینکه در آستانه بهمن ماه هستیم چه پیشنهادی برای مجله دارید؟

معمولاً در این مواقع بهتر است یک ویژه‌نامه در مورد ایام مبارکه دهه فجر تولید کنید یا مطالب همه مرتبط با دهه فجر کار شوند.

عباس تهامی-زنجان

- نظرتان در مورد مجله شاهد جوان؟

شاهد جوان به دلیل اینکه مخاطبین جوانی دارد کارش خیلی سخت است. چون جوانان تنوع را می‌پسندند و یکنواختی برایشان بدترین اتفاق است. با وجود این سختی اعظم صفحات شما مطالب خوبی دارد.

- پیشنهادی خاصی برای شاهد جوان دارید؟
به دلیلی که ذکر کردم سعی کنید تعداد صفحاتی که مطالب آزاد در آنها کار می‌شود را خیلی کم کنید.

- ممنون از وقتی که در اختیار ما گذاشتید.

- با این عزیزان تماس گرفتیم ولی متأسفانه

امکان صحبت با این بزرگواران نبود.

رابط مجله شاهد - امیدیه

رابط مجله شاهد - صحنه کرمانشاه

علیرضا هادی - بشرویه

حسین حبیبی - محلات

عطاءالله اکبری - محلات

محمدباقر ملکی - زنجان

شعیب سجادی - اصفهان

سید محمد هاشمی - جویبار

فاطمه فاتحی - دهقان

محمدعلی انصاری - کرمان

مهلا انصاری - کرمان

مرتضی آهنگر - محلات

محسن صفری - محلات

حسین مظاهری - جاجرم

ولی الله صلاحی - زنجان

بابا روانی - زنجان

دلیر محمدی - زنجان

نامه‌های رسیده

سارا بیات‌فر، تهران - الهام کمالی، اصفهان -
رضا کاشانی، کاشان - لیدا عباس، ایلام - مینا
زارعی، خوزستان - مریم میرباقری، کرمانشاه
- لیلا سیاح، کاشمر - اسدالله قاضیانی، مشهد
کامران فتحی، یاسوج - کاوه طهماسبی، سقز -
هیوا شادی، سنندج - آرزو سلیمانی، دزفول -
کریم نوری، شوش - صادق بختیاری، خرم آباد
- حسین رضایی، بیرجند - مریم ابدال بیگی،
اراک.



فروردین

«رسول خدا حضرت محمد (ص) فرموده‌اند دنیا را برای معاد خود و حیات اخروی به کار بگیرید. الدنیا مزرعه الآخره»

شهید علی ورنوسفادراز

مرداد

«خداوند می‌فرماید: همانا خداوند از مؤمنین جان و مالشان را خریداری نموده و به جای آن بهشت را برای آنها قرار داده است و آنها نبرد می‌کنند و در راه خدا می‌کشند و کشته می‌شوند.»

شهید اکبر ماری

اردیبهشت

«هر وقت دل‌های شما از دنیا پر از هراس شد، ذکر خدا را بسیار کنید و او را بسیار یاد کنید تا دل‌های شما آرام گیرد.»

شهید احمد فلاحی نصرت آبادی

شهریور

«ای ملت ایران این وصیت من برای شما این است که یک لحظه خدا را فراموش نکنید و یک لحظه از امام خود جدا نشوید و دیگر سلاح خود را از دست ندهید سلاح شما چیست همان دعاها و شما که در شب‌ها می‌خوانید و شما در نماز جمعه‌ها شرکت کنید و رسول خدا فرمود سلاح مؤمن دعاست.»

شهید رمضان کلانتری

خرداد

«از شما مردم مسلمان می‌خواهم که به گفته آقا امام زمان (عج) که در خواب یکی از رزمندگان می‌آید و به وی می‌گوید که دعای توسل و دعای فرج را زیاد بخوانند و هر چه این دعاها که دعاها واقعی ما مردم مسلمان است هر چه باشکوه‌تر به پادارید.»

شهید سیدعباس طباطبایی مهریزی

مهر

«مشکلات را تحمل کنید و سختی بکشید تا اینکه این انقلاب به پیروزی نهایی نائل گردد.»

شهید منصور پذیرش

تیر

«خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: همانا این قرآن هدایت می‌کند به آنچه از همه درست‌تر است.»

شهید ترکی علی زارع

آبان

«به ریسمان خداوند چنگ زنید و پراکنده نشوید.»

شهید غضنفر محمدی

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

آذر

«نه خون شهید هرگز از بین نمی‌رود، خون شهید به قطره‌ها تبدیل می‌شود و قطره‌ها در درون شاه‌رگ‌های جامعه به حرکت می‌افتد و باعث دمیدن حیات تازه در جامعه می‌شود. مردم ما با همین شهادت‌ها دشمنان مان را از پای در می‌آوریم آمریکا - شوروی این جنایت‌کاران زمانه از همین شهادت‌ها می‌ترسند. دشمنان ما می‌دانند که همین شور و شوق شهادت است که اگر در جامعه رایج شود باید فاتحه خود را بخوانند اما ما از عظمت و اجر شهادت بی‌خبریم. شهید حسن چراغی»

دی

«ما که می‌دانیم انسان رفتنی است و حتماً خواهد مرد چه بهتر که مردن و مرگی را انتخاب و اختیار کنیم که با عزت و شرافت همراه باشد و این مرگ جز کشته شدن در راه خدا و شهادت نیست. شهید جواد محم دی»

بهمن

«بشارت باد صابرين را به هنگامي که مصيبي بر آنها وارد شود گویند ما به فرمان خدا آمده و به سوی او بازگشت خواهیم کرد. شهید علی اکبر باقری فرد»

اسفند

«غرض اینکه ما هدف داریم و هدف مان پیاده شدن مکتب انسان‌ساز اسلام و آرمان ما دفاع از مستضعفین است ما می‌خواهیم که دین محمد (ص) پایدار باشد و قرآن در سرتاسر جهان حکم فرما شود، پس شما ای بازماندگان بکوشید که در این پیروزی سهم بیشتری داشته باشید تا در مقابل خدای متعال رو سفید باشید. شهید حاج حسین حیدری»





When I saw his face, I was shocked. He was very older than his real age. Savak agents had not left even a healthy tooth in his mouth and he had to use artificial teeth for a while. That day I insisted too much to him to tell me the truth, but he told me it is not important.

Once he was recounting the story for his friends, I accidentally heard that he had suffered many terrible tortures so embarrassing which are not mentionable or writable.

He laughed and narrated.

I listened and cried.

Wife of Martyr Broonesi

ترجمه‌ی شماره قبل
معلم وارد کلاس شد، چشمش به نوشته روی تخته افتاد: «ورود خانم‌های بی‌حجاب به کلاس درس ممنوع!» عصبانی شد و به دفتر رفت، مدیر به کلاس آمد، اول با زبان خوش پرسید: «چه کسی این جمله را نوشته؟» کسی جواب نداد، مدیر عصبانی شد. بچه‌ها را بیرون کرد و به صف کشید و تا توانست با چوب به کف دستشان زد، باز کسی چیزی نگفت. شهید محمد رضا توانگر



از شما خوانندگان عزیز مجله می‌خواهیم در صورت تمایل متن فوق را ترجمه کرده و به آدرس ما ارسال کنید. به بهترین ترجمه جایزه داده می‌شود.

برنده ترجمه‌ی شماره گذشته:
مینا زاکانی - زنجان



کتاب خوان عنوان نشست هایی است که به منظور به اشتراک گذاری کتاب های خوانده شده و با هدف ترویج و تبلیغ مطالعه در قالب معرفی کتاب برگزار می گردد. این جلسه در فضایی صمیمی تلاش دارد تجربیات مطالعاتی افراد کتابخوان را برای سایر علاقمندان کتاب و کتابخوانی به اشتراک گذارد. این نشست ها در سطوح استان و شهرستان برگزار می گردد. افرادی که در این نشست ها به ارائه و معرفی کتاب ها می پردازند کلیه اقشار جامعه اعم از کتابداران، نویسندگان، فعالین رسانه حوزه کتاب، اعضای کتابخانه های عمومی و سایر علاقمندان خواهد بود.

برای کسب اطلاعات بیشتر به پورتال نهاد کتابخانه های عمومی کشور مراجعه فرمایید.

www.iranpl.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

براکم!

خاطراتی از سردار شهید حسین مجد
(فرمانده گردان تخریب تیپ نبی اکرم صلی الله علیه وآله)



محمد مهدی عبدالله زاده

نشر شاهد منتشر کرد



نشر شاهد