

جنگ

علم بهتر است یا فوتبال؟
زنان و سینمای دفاع مقدس



چگونه با گوشی همراه خود عکاسی کنیم؟
اخلاق حرفه‌ای اولین اصل کتابداری



قاصد روزان ابری
دارو
کی میرسد باران...



شاهد جات

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۳۵ آبان ماه ۹۵

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

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

دبیر تحریریه: ناصر ملایی
ناظر فنی چاپ: شاپور محمد حسن زاده
مدیر داخلی: سیده زینب اسکندریان

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

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

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

چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر

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

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

- حرف اول: ۴ / تجلی دکترین انقلاب اسلامی در یک نگاه
یادداشت: ۵ / اخلاق حرفه‌ای اولین اصل کتابداری
برداشت آزاد: ۶ / واکاوی یک روز تاریخی
دخترانه، پسرانه: ۸ / اختلال اضطراب اجتماعی چیست؟
مادرانه، پدرانه: ۱۰ / رازهای برخورد مناسب با پسر نوجوان توسط والدین
اجتماع: ۱۲ / اعتماد اجتماعی پیش شرط مشارکت جمعی
حماسه آفرین: ۱۴ / حماسه ساز همیشه جاوید دریا
راه و چاه: ۱۶ / رضایت حاصل از اشتباه در معاملات یا معامله
مهارت: ۱۸ / چگونه با گوشی همراه خود عکاسی کنیم؟
مطبخ: ۱۹ / ماهی میدم (غذای جنوب)
لبخند: ۲۰
جدول: ۲۱ / جدول
زندگی به سبک دیگر: ۲۲ / سبک زندگی چگونه زندگی را سامان می دهد؟
سرچشمه: ۲۴ / امام حسین (ع) در نگاه سیاستمداران و نویسندگان بزرگ خارجی
عافیت: ۲۶ / نوشیدنی های پاییزی که پاییزتان را خوش طعم تر می کند
سلامت: ۲۸ / تابستان و آهن ربای غذایی
خانه دوست: ۳۰ / رختشویخانه زنجان در گذر تاریخ
نور و نقره: ۳۲ / زنان و سینمای دفاع مقدس
موج سازان: ۳۴ / روایتی از نقش مقام معظم رهبری در عملیات آزادسازی سوسنگرد
نقد و نظر: ۳۶ / تفاوت سینمای دفاع مقدس با سینمای جنگ
علمی: ۳۸ / دستاوردهای ایران زمین
رو به رو: ۴۰ / رویارویی عدنان خیرالله با سرباز کوچک امام
یک، دو، سه: ۴۲ / حرکات کششی پیشگیرانه در محل کار
حرکت: ۴۴ / علم بهتر است یا فوتبال؟
بین الملل: ۴۶ / حکام عرب و تقلای برقراری روابط با اسرائیل
دریچه: ۴۸ / رفع یک چالش اساسی در رابطه با لپ تاپ
داستان: ۵۰ / داستان کوتاه
شعر: ۵۲
بازار کتاب: ۵۳
باشگاه مهربانی: ۵۴
تغافل: ۵۶
انگلیسی: ۵۸

تجلی دکترین انقلاب اسلامی در یک نگاه

الهامبخش خود در مبارزه با نظام سلطه و صهیونیسم بین‌الملل، آمریکا را همچنان شیطان بزرگ و دشمن شماره یک ملت ایران و شعار مرگ بر آمریکا را ترجمه پیام راهبردی و جاودانه هیئات من‌الذله حسینی در کربلای معلی و انعکاس دکترین استکبارستیزی انقلاب اسلامی دانسته و فراگیر شدن آن در سطوح ملی، منطقه‌ای و بین‌المللی را از مظاهر اصلی قدرت درونی و عمق استراتژیک جمهوری اسلامی تلقی کرده و تا هنگام استیفای حقوق حقه ملت ایران و پایان یافتن سیاست‌های ظالمانه دولت غیر قابل اعتماد و عهدشکن ایالات متحده در قبال جامعه بشری، این شعار راهبردی را عامل وحدت ملی و جبهه مقاومت ضدآمریکایی و نشانه بارز انزجار و تنفر از سیاست‌ها و عملکرد آمریکایی جنایتکار می‌داند.

سردبیر

این مسیر را در تمامی عرصه‌ها با تکیه بر آموزه‌های عاشورایی ادامه دهیم. این حرکت رو به جلوی انقلاب نباید متوقف شود. سیزدهم آبان نقطه پیوند برگ‌های زرینی از تاریخ آزادگی ملت بزرگ ایران است. دستگیری و تبعید سلسله جنبان نهضت اسلامی ملت ایران در پی به تصویب رساندن لایحه کاپیتولاسیون از سوی رژیم طاغوت، به منزله آتشی بود که در خرمن حاکمیت اهریمنی افتاد و انقلاب اسلامی را در مسیر تازه‌ای افکند. همچنین در آغازین سال‌های حاکمیت جمهوری اسلامی همان پیر فرزانه بود که حرکت هوشمندانه دانشجویان مسلمان را در تسخیر لانه جاسوسی شیطان بزرگ آمریکای مستکبر، تأیید فرموده و آن را انقلاب دوم و بزرگتر از انقلاب بهمن ۵۷ دانست. جنبش دانشجویان پیرو خط امام باعث شد صدای آزادی خواهی و استکبارستیزی ملت ایران به گوش جهانیان برسد و این چنین بود که سیزدهم آبان روز ملی مبارزه با استکبار جهانی نام گرفت. مردم غیرتمند و عاشورایی ایران اسلامی، ضمن افتخار به عملکرد انقلابی و

روز ۱۳ آبان یادآور حوادث مهمی در شکل‌گیری انقلاب اسلامی و خارج شدن از نماد ظلم و استعمار و استکبار یعنی آمریکا از کشورمان است چون مبارزه ضدآمریکایی مردم ایران ابعاد جدیدتری پیدا کرد و این مهم به اثبات رسید که امنیت و آرامش را از حق‌کشان که به مظلومان امنیت و آسایش نمی‌دهند، می‌توان باز گرفت.

مردم ایران در ۱۳ آبان، خویش‌ن را باور کردند و چپاول‌گران را به زباله دان تاریخ سپردند و در واقع ۱۳ آبان سرآغاز احیای هویت اسلامی و بیداری ملت‌های ستمدیده است. هویت اسلامی به معنای فراهم شدن زمینه‌های ظهور، شکست استکبار و نجات از سلطه استکبار است و تنها با استقامت، مقاومت، بیداری و بصیرت ملت و تبعیت از امام (ره) آغاز و با هدایت رهبر معظم انقلاب ادامه یافته است.

امروز هم باید بدانیم که ایستادگی، انسجام، هوشیاری ملی و هدایت رهبری آگاه ضامن حفاظت از نظام و دستاوردهای انقلاب خواهد بود و برای محقق کردن تمام آرمان‌های انقلاب باید راه را با مجاهدت طی کرده و



اخلاق حرفه‌ای اولین اصل کتابداری

آرمان کتابدار حرفه‌ای آمیزه‌ای است از تصویری روشن از کتابدار آرمانی (به عنوان الگوی اولیه)، آگاهی از نیازهای ضروری جامعه و حس حفظ ارزش‌ها در کارهای روزمره حرفه‌اش. رویه اصلی و و کارهای روزمره کتابداری در یک نگاه درونگرایانه به هیچ وجه صلابتی را که شایسته آن است ندارد و باید با نگاهی برونگرایانه به این روند نگریست تا با دیدی جمعی و با به یاد داشتن فلسفه اخلاقی این حرفه نشانه‌ها را درک و ارزش‌های خویش را با فهم هوشمندانه و مشاهدات فردی و جمعی و در نهایت با اتکا به تجربه تعالی بخشید.

در مباحث مربوط به خدمات مرجع، کتابدار باید به مجموعه‌ای از اصول اخلاقی همانند فراهم آوردن اطلاعات درست، عدم قضاوت در مورد مراجعان یا سؤالاتشان، اجتناب از سانسور موارد بحث‌انگیز یا مخالف نظر بخشی از جامعه کتابخانه، عدم تعبیر یا تفسیر اطلاعات، محرمانه نگه داشتن سؤالات، ارائه خدمات یکسان به افراد و اشاره به مسایل حقوقی و قوانینی چون مالکیت معنوی به هنگام ارائه اطلاعات به مراجع پایبند باشد.

مناسب نیازها و خصوصیاتشان ارائه کرد. کتابدار باید بیش از هر چیز و پیش از گام نهادن در این مسیر جامعه مخاطبش را بدرستی بشناسد و در گسترش دانش همه اقشار و طبقات را در نظر گیرد.

اما این حرفه بدین سبب خاص‌تر است که علاوه بر مخاطبان بی‌شمارش، علمی است که سایر علوم از آن زاده شده و کتابدار حرفه‌ای علم‌شناس، نگاهبان و گستراننده جمله دانسته‌ها و دانش بشری است. این حرفه فقط منحصر به دانش مطلق و علمی نیست که با قوانین ثابت شده طبیعت سروکار دارند؛ کتابداری از علوم محض گرفته تا کوچکترین اصول جاری یک قوم را در بر می‌گیرد و این روند تا زمانی ادامه می‌یابد که کتابدار خود را فردی رنجور و فرسوده و ازدهای خفته بر گنج که فقط نگاهبان چند قفسه کتاب است نپندارد بلکه همپای پیشرفت دانش خود نیز به پیش‌رو رود تا بتواند به بهترین نحو در اشاعه آن عمل کند.

کتابداری در گذر زمان و در مسیر تمدن بشر تکامل یافته و ارزش‌هایی بر اصول اولیه آن افزوده شده است. این ارزش‌ها تنها در جهت تلاش‌های درست برمی‌خیزند و پی‌جویی حقیقت در آثار و اعتقاد به پیشرفت افراد چنین انگیزه‌ای را محقق می‌سازد.

۲۴ آبان روز کتاب، کتابخوانی و کتابدار نام گرفته است و در این مجال مروری داریم بر حرفه کتابداری.

حرفه جدید کتابداری سابقه دیرینی دارد. از زمانی که در کتابخانه‌های قدیمی از صندوق‌های کتاب (به جای قفسه‌های مدرن کتابخانه‌ها) استفاده شده است، محققان و کتاب دوستان با کتابخانه‌ها دوستی و صمیمیتی داشته‌اند تا آنجا که گاهی کتابخانه جای خانه اصلی آنها را پر می‌کرد و در آن محیط احساس آرامش بیشتری می‌کردند.

کتابداران مردمانی خاصند با حرفه‌ای خاص‌تر. مردمانی خاص بدان جهت که با گستره وسیعی از مخاطبان سروکار دارند، چه در یک کتابخانه عمومی و چه در یک کتابخانه عظیم دانشگاهی این وسعت مخاطب بروشنی به چشم می‌خورد. سیل مخاطبان کتابخانه، از کودکی تازه سواد آموخته تا عالمی که عمری را به مطالعه و تالیف و تصنیف گذرانده و دانشجویی تازه وارد تا اساتید سپید مو، همه را در بر می‌گیرد. این طیف وسیع مخاطب نیازمند توانایی‌های اخلاقی و رفتاری بسیاری است تا بتوان به هر دسته از مراجعان خدماتی



واکاوی یک روز تاریخی

۱۳ آبان به عنوان روز ملی مبارزه با استکبار جهانی حماسه‌ای در تاریخ انقلاب رقم زد که از آن به عنوان انقلاب دوم یاد می‌شود. حماسی بودن این روز بزرگ از آن جهت است که لانه جاسوسی آمریکا که با ایجاد شبکه‌های بزرگ فساد و جاسوسی در صدد تضعیف انقلاب بود، توسط دانشجویان هوشیار و با بصیرت تسخیر و توطئه آنها نقش بر آب شد. در این روز امام خمینی (ره) از کشور تبعید شدند، دانش‌آموزان معترض به رژیم طاغوت به خاک و خون کشیده شدند و لانه جاسوسی شیطان بزرگ بوسیله دانشجویان انقلابی به تصرف درآمد. ۱۳ آبان نماد ظلم ستیزی، استکبار ستیزی، مقابله با استبداد و استعمار خارجی است و پیام آن این است که قدرت‌های استکباری و نظام سلطه بدانند که ملت ایران همواره بر شعار استکبارستیزی خود تاکید دارد. ۱۳ آبان پایه‌های استکبارستیزی و مبارزه با ظلم و جور ملت ایران علیه استبداد شکل گرفت و حضور پرشکوه آحاد مردم در این راهپیمایی حماسی بیانگر تقویت روحیه استکبارستیزی آنان و تاکید مجدد ملت ایران بر

دفاع از آرمان‌های انقلاب است. چیزی که مسلم است، ملت‌های جهان نمی‌خواهند در سرنوشت آنها دخالت شود، ولی امروز مستکبران به حقوق ملت‌ها تجاوز می‌کنند و در مقابل هیچ قدرتی پاسخگو نیستند و ابرقدرت‌ها با زورگویی و یکجانبه‌نگری تلاش می‌کنند قدرت خود را برای حفظ منافع‌شان بر ملت‌های دیگر تحمیل کنند و گروهی از ملت‌ها با الگو قراردادن انقلاب اسلامی ایران در مقابل استکبار ایستاده‌اند و مانع زیاده خواهی مستکبران شده‌اند. بنابراین ۱۳ آبان سرآغاز احیای هویت اسلامی و بیداری ملت‌های ستمدیده است. هویت اسلامی به معنای فراهم شدن زمینه‌های ظهور، شکست استکبار و نجات از سلطه استکبار است و تنها با استقامت، مقاومت، بیداری و بصیرت ملت و تبعیت از امام (ره) آغاز و با هدایت رهبر معظم انقلاب ادامه یافته است و تشکیل حزب‌الله لبنان، مقاومت فلسطین، بیداری اسلامی در خاورمیانه و آزادی خواهی و اسلام‌خواهی ملت‌هایی چون عراق و بحرین از نتایج احیای هویت اسلامی به شمار می‌رود.

شعار مرگ بر آمریکای ملت ایران هم بر علیه ملت‌ها از جمله ملت آمریکا نیست، بلکه مرگ بر سیاست‌های خصمانه آمریکا، استکبار، دروغ، ظلم و ستم، خیانت و جنایت است. امام خمینی (ره) از وقایع ۱۳ آبان به عنوان انقلاب دوم ملت یاد کردند و ملت انقلابی ایران در این روز، با تسخیر لانه جاسوسی، راه نفوذ آمریکا به انقلاب اسلامی را سد کرد و این روز باید به خوبی گرامی داشته شود. از آنچه در سی و چند سال گذشته از برخورد آمریکایی‌ها با انقلاب اسلامی و رفتار نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران در مقابله با آمریکایی‌ها گذشته است، باید تابلویی شفاف ارائه داد تا نوجوانان و جوانان امروزی نیز در جریان ماجرا قرار گیرند. در زمان آغاز انقلاب اسلامی، امام به عنوان فقیهی بزرگوار و جامع‌الشرایط توانستند به اذعان همه کارشناسان دنیای معاصر، احیاگر اسلام در قرن حاضر باشند و بتوانند گفتمان انقلاب اسلامی را به عنوان گفتمانی حیات‌بخش، راهگشا و سعادت‌آفرین برای اینای بشر در زمانی که تسلط دو قطب قدرت بزرگ جهانی در کره زمین مسلط وجود داشت، به ارمغان بیاورند. بنابراین امروز باید تابلویی را از قدرتمندی، اقتدار و صلابت انقلاب اسلامی در مواجهه با استکبار جهانی ترسیم کنیم و نیم‌نگاهی به شرایط موجود خود و آمریکایی‌ها داشته باشیم. خون شهدای پای درخت انقلاب اسلامی ریخته شده و ما امروز از برکت‌های خون این شهیدان متنعم هستیم و امنیت، آرامش، آسایش و پیشرفت امروز ما مدیون آن‌ها و خانواده‌های معظم و ایثارگر شهداست و باید بتوانیم دین خود را به این عزیزان به خوبی ادا کنیم. باید بتوانیم پیامی را که شهدا در همه وصیت‌نامه‌های خود به





آن اشاره کرده‌اند و آن، چیزی جز اطاعت از ولی فقیه و مبارزه با آمریکای جنایتکار نیست، را ترسیم کنیم. وقتی در ۲۸ سال قبل، انقلاب اسلامی به پیروزی رسید، آمریکا در بخش عمده‌ای از جهان قدرت نخست، و تعیین‌کننده معادلات نظامی، سیاسی و امنیتی مراکز مختلف جهان به‌ویژه در منطقه ما یعنی خاورمیانه بود. در آن زمان با کوچک‌ترین اشاره آمریکایی‌ها، همه دست و پای خود را جمع می‌کردند و گوش به فرمان این قدرت پوشالی بودند و به اعتراف خود آمریکایی‌ها، در ایران که به صورت تقریباً محترمانه مورد اشراف آمریکایی‌ها قرار داشت، بیش از ۶۰ هزار مستشار نظامی، سیاسی، امنیتی، فنی و اقتصادی در تمام شئون این مملکت حاکم بودند و ما بخشی از راهبردهای نظامی، امنیتی و دفاعی آمریکا در منطقه بودیم. ایران آن زمان برای مقابله با دشمنان آمریکا حضور داشت تا آمریکایی‌ها به راحتی نفت مسلمانان را غارت کنند و امنیت سربازان آمریکایی تأمین شود. از سوی دیگر مجبور بودیم به نیابت از آمریکایی‌ها، هزینه‌های سنگینی بپردازیم و در عین حال، آن‌ها نیز بر ما مسلط باشند. آمریکایی‌ها کوچک‌ترین اجازه‌ای به ایران برای پیشرفت در هیچ بخشی نمی‌دادند. اما امام راحل با درایت و تیزبینی و با اتکال به خداوند بزرگ پنجه در پنجه دشمنان قسم‌خورده ملت ایران انداخت و با حمایت مردم، الهام از حضرت حق و به برکت انسجام و پایداری علما و روحانیون و نیز با تکیه بر فرهنگ اهل‌بیت (ع) توانست در مدت کوتاهی آمریکایی‌ها را سر جایشان بنشانند و از ایران بیرون کنند. هنوز بیش از سه دهه از الغای قانون تبعیض‌آمیز مصونیت قضایی اتباع روسیه در جریان تصویب معاهده ترکمانچای نمی‌گذشت که رژیم پهلوی کمر به احیای آن، این‌بار برای مصونیت قضایی اتباع آمریکایی بست و دولت اسدالله علم آن را تصویب کرد. ۱۳ آبان ۱۳۴۳ سرآغاز تبعید ۱۴ ساله امام خمینی (ره) در نتیجه اعتراض به این قانون غیربشری و

که تحقیر و تنزل جایگاه آحاد ملت را به همراه داشته، تمام‌قد ایستادگی کرده و اصولاً ادبیات ولی نعمتی ملت و میراث ماندگار و جاودانه نهضت اسلامی امام است که نشانه‌های آن، نه در حاشیه حرکت امام بلکه از سال ۴۲، زمینه اصلی و متن نهضت را به خود اختصاص داده است و همین نگاه یکی از عظیم‌ترین انقلاب‌های معاصر را به پیروزی رساند و در صحنه‌های غیرقابل پیش‌بینی و پیچیده همچون جنگ تحمیلی و دفاع مقدس از آن حفاظت کرد.

نتیجه این که شناخت و روشن‌بینی امام امت از زمینه‌های تاریخی تحقیر جامعه و تضعیف نقش و حق ملت، رویکرد جمعی جامعه را در مقابله با استکبار و فراتر از آن پذیرش واقعیتی به نام استکبار جهانی که بخش عظیمی از روابط پنهان نظام بین‌الملل را بر محور آن بنا نهاده بودند، میسر کرد.

پس از نیم قرن، رجوع به متن سخنرانی تاریخی امام در مخالفت با مصونیت قضایی اتباع آمریکایی (کاپیتولاسیون) پویایی و زنده بودن این موضع را که نشان از عمق دریافت حضرت امام (ره) از زمینه‌ها و نتیجه‌های تحولات تاریخی است نشان می‌دهد و این مهم در پرتو شناخت ظریف و عمیق مفاهیم قرآنی حاصل شده است و جا دارد آنان که در نقش و جایگاه و حقوق ملت در اندیشه امام خمینی (ره) تشکیک و گاه تفسیر به رأی‌های دور از سیره ایشان می‌کنند، رویکردی واقع‌بینانه‌تر در استنباط خود لحاظ کنند.

تبعیض‌آمیز است. واقعه‌ای که آثار آن چهارده سال بعد، رژیم پهلوی را در چنین روزی وادار به ثبت جنایتی هولناک در به خاک و خون کشیدن دانش‌آموزان معترض کرد و کمتر از سه ماه پس از آن، حکومت سلطنتی پهلوی برچیده شد.

رخدادهای تاریخ‌ساز همواره دو ساحت را دربر گرفته و در مجموع، یک واقعه تاریخی را دلالت می‌کنند، دو ساحتی که یکی ناظر بر زمینه‌ها و دیگری معطوف به نتیجه‌های آن واقعه است. با کمی تأمل در زمینه‌های وقایع تاریخی کشورمان، اگر نگوییم به عنوان یک قاعده برجسته‌ی ثابت، اما به قطع می‌توان ادعا کرد در دو قرن اخیر آنچه در متن حوادث تاریخی جلوه و برجستگی خاص دارد، نقش و جایگاه و مهمتر از آن نسبت حاکمان و زاویه مواجهه آنان با مردم است، امری که در رخدادهای سه‌گانه آبان‌ماه نقش‌آفرین و تأثیرگذار بوده و امام امت، ساختار اساسی نهضت را بر همین پایه و در نسبت طلایی میان حاکمان و مردم استوار کردند و پیروزی انقلاب اسلامی مهر تأییدی بر صحت آن بود.

بررسی تاریخ نهضت امام (ره) از ۱۵ خرداد ۴۲ تا به امروز که بسیاری از زمینه‌های مورد تأکید امام و نتایج آن به اسناد بی‌تردید تاریخی بدل شده، اثبات می‌کند که معمار کبیر انقلاب، اساس و شالوده حرکت نهضت را در بازگرداندن مردم به عرصه و ایستادگی بر حقوق و بازتولید شخصیت جمعی جامعه استوار کرده و در مقابل جلوه‌های تبعیض‌آمیز و ضدبشری

افراد مبتلا به SAD می‌دانند که ترس آنها با واقعیت موقعیت نسبتی ندارد، اما در عین حال قادر به کنترل اضطراب خود نیستند. این اضطراب ممکن است در یک نوع موقعیت یا وضعیت خاص برای آنها پیش بیاید

اختلال اضطراب اجتماعی چیست؟

این اختلال معمولاً در سال‌های نوجوانی آغاز می‌شود، اگرچه این امکان هم وجود دارد که در کودکی ایجاد شود. با اینکه علت دقیق SAD مشخص نیست، تصور می‌شود که هم عوامل ژنتیکی و هم محیطی در به وجود آمدن آن موثر باشند.

افرادی که دچار اختلال اضطراب اجتماعی (SAD) هستند از اینکه تحت نظر یا قضاوت قرار بگیرند یا خود را شرم‌منده کنند یا در معرض تحقیر قرار دهند، ترسی غیرمنطقی دارند. این اضطراب و ترس گاهی آنقدر شدید می‌شود که کارهای روزمره‌ی آنها را مختل می‌کند.

نشانه‌های SAD:

تفاوت میان خجالت عادی و SAD در شدت و مانایی نشانه‌هایی است که فرد تجربه می‌کند. افرادی که دچار SAD هستند هم دچار نشانه‌های عاطفی هستند و هم فیزیکی. برخی از این نشانه‌های عاطفی عبارتند از: ترس شدید از قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که سایر افراد حاضر را نمی‌شناسید ترس از موقعیت‌هایی که در آن مورد قضاوت قرار خواهید گرفت اضطراب اینکه شرم‌منده یا تحقیر خواهید شد ترس از اینکه دیگران متوجه اضطراب شما بشوند ترس یا وحشت از اتفاقات آینده، مدتها پیش از موعد آنها مثال‌هایی از نشانه‌های فیزیکی عبارتند از:



سرخ شدن
تعریق زیاد
لرزیدن دست‌ها
کشیدگی عضلات
تپش قلب
افراد مبتلا به SAD می‌دانند که ترس آنها با واقعیت موقعیت نسبتی ندارد، اما در عین حال قادر به کنترل اضطراب خود نیستند. این اضطراب ممکن است در یک نوع موقعیت یا وضعیت خاص برای آنها پیش بیاید و یا در تمام مواقع. بعضی از این موقعیت‌ها که جرقه‌ی اضطراب را شعله‌ور می‌کنند عبارتند از صحبت با غریبه‌ها، تماس چشمی و آغاز گفتگو.

علل ابتلا به SAD:

این اختلال معمولاً در سال‌های نوجوانی آغاز می‌شود، اگرچه این امکان هم وجود دارد که در کودکی ایجاد شود. با اینکه علت دقیق SAD مشخص نیست، تصور می‌شود که هم عوامل ژنتیکی و هم محیطی در به وجود آمدن آن موثر باشند.

آمیگدال - اختلال اضطراب

محققان در حال تحقیق روی این مسئله هستند که آیا ژن‌های خاصی با اضطراب و ترس مرتبط هستند یا نه. از آنجایی که SAD معمولاً در میان اعضا یک خانواده مشترک است، احتمال دارد که بخشی از علت به وجود آمدن آن فاکتورهای ژنتیکی باشد. برخی بر هم خوردن تعادل در مواد شیمیایی مغزی را با SAD مرتبط دانسته‌اند. به عنوان مثال، بر هم خوردن تعادل در سروتونین، یک ماده‌ی شیمیایی مغزی که احوال و عواطف را تنظیم می‌کند، ممکن است در ایجاد SAD نقش داشته باشد. کاربرد دارو در درمان SAD بر مبنای تنظیم مواد شیمیایی مغزی انجام می‌شود. ساختاری مغزی به نام آمیگدال (amygdala) نیز با احساس ترس مرتبط دانسته شده است. گفته می‌شود که برخی از افراد مبتلا به SAD ممکن است به دلیل آمیگدال بیش‌فعال خود، مستعد ابتلا به ترس اغراق‌آمیز و در نتیجه افزایش اضطراب باشند.

فاکتورهای ریسک محیطی:

مسخره شدن در کودکی ممکن است

به SAD منجر شود
چندین فاکتور محیطی می‌تواند خطر ابتلا به SAD را افزایش دهند. تعدادی از این فاکتورها عبارتند از:
- داشتن والدین زیادی منتقد، کنترل‌گر یا حفاظت‌کننده

- مورد قلدری یا تمسخر قرار گرفتن در کودکی
- مشکلات خانوادگی یا آزار جنسی
- خلق و خوی خجالتی یا گوشه‌گیری در کودکی

تشخیص SAD:

پزشک متخصص ابتدا یک معاینه‌ی فیزیکی کامل از شما به عمل خواهد آورد تا مطمئن شود که مشکلی پزشکی باعث ایجاد علائم نباشد. در بخشی از این معاینه باید چندین سؤال را در مورد علائمی که مشاهده می‌کنید پاسخ دهید. برای آنکه بیماری در شما تشخیص داده شود باید چند معیار تشخیصی درباره‌ی شما صدق کند.

درمان SAD:

بهترین روش‌های درمانی برای SAD عبارتند از درمان‌های دارویی و درمان رفتاری-شناختی (CBT) که اغلب برای به دست آوردن نتیجه‌ی بهینه، هر دوی این روش‌ها به کار گرفته می‌شوند.

کنار آمدن با SAD:

به جز درمان دارویی، راه‌های دیگری برای کنار آمدن با SAD وجود دارد

به جز درمان دارویی، چند کار دیگر هم می‌توان برای کنار آمدن با SAD انجام داد، مثلاً انجام نرمش‌های آرامش‌بخش، خواب کافی یا داشتن رژیم مناسب غذایی برخی از این راهکارها هستند.

آنچه اهمیت دارد این است که از موقعیت‌هایی که شما را مضطرب می‌کنند اجتناب نکنید، چون اگرچه ممکن است این کار در کوتاه‌مدت اضطراب شما را کاهش دهد، در بلندمدت اوضاع را بدتر می‌کند. اگر احساس اضطراب کردید، بهتر است به خودتان یادآوری کنید که قادرید به سلامت این موقعیت را از سر بگذرانید، که اضطراب‌تان مدت زیادی دوام نمی‌آورد و اینکه احتمال به حقیقت پیوستن ترس‌هایتان بسیار کم است.

یادتان باشد که احساس اضطراب و عصبی بودن نشانه‌ی ضعف یا سستی نیست. SAD یک مشکل پزشکی است که باید آن را درمان کنید چون در غیر این صورت ممکن است به مشکلات دیگری مانند اعتیاد یا خطر افسردگی یا خودکشی منجر شود. اما با درمان صحیح و مراقبت مداوم، خواهید توانست کیفیت زندگی خود را خیلی بهتر کنید.

منبع: می‌گنا

اگر مجبور شدید که با او در تماس باشید، سعی کنید تا جایی که امکان دارد مکالمه‌ها را حول و حوش مسائل کاری بچرخانید و از گفتگوهای دوستانه اجتناب کنید. اگر او از شما متنفر باشد، حرف‌های خصوصی‌تان در آینده‌ای نه چندان دور به ضررتان تمام خواهد شد.

چگونه با همکار لجباز خود رفتار کنیم؟

سال آینده کجا باشید؟ واقعا تا چند وقت دیگر در این شرکت خواهید بود؟ مطمئنا این شرایط شما دائمی نیست و در آینده‌ای نه چندان دور به بهترین تغییر خواهد کرد.

• آیا از شرایط کنونی خود درس می‌گیرید؟ شما باید از تک تک لحظات خود تجربه کسب کنید و آن را در رفتارتان با دیگران به کار گیرید.

۶. احساساتتان را درگیر نکنید

شاید گفتن این حرف ساده اما عمل به آن سخت باشد اما شما نباید خود و احساساتتان را در محیط کار درگیر شرایط پر از استرس و تنش کنید. به سادگی سعی کنید فردی را که با شما لج است، نادیده بگیرید و از کنار رفتارهای او بی تفاوت بگذرید. • بی تفاوتی به طرف مقابل به شما آرامش می‌دهد. افکار خود را متمرکز کنید و تنها به زمان حال بپردازید. به طرز نشستن، تنفس و حرکات خود دقت و سعی کنید استرس را از بدن‌تان به دور کنید. تمرکز روی بدن می‌تواند حواس شما را از احساسات منفی دور کند.

۷. به دنبال یک حامی برای بیرون از محیط کار باشید

به هیچ عنوان پشت همکاری که با شما دشمنی دارد، حرف ننیزد زیرا ممکن است به گوش او برسد و اوضاع بدتر از این شود. اگر می‌خواهید با فردی در مورد او صحبت و کمی خودتان را خالی کنید، این کار را در بیرون از شرکت و با دوستان یا اعضای خانواده‌تان انجام دهید.

۸. خودتان را جای همکاران بگذارید

می‌دانیم که این کار سخت است اما بد نیست برای یک بار هم که شده خودتان را جای طرف مقابل‌تان بگذارید و از زاویه دید او به رفتارهای‌تان نگاه کنید. آیا رفتار آزار دهنده‌ای دارید؟

• حسادت موجب نفرت می‌شود. شاید کمبودهای او یا حتی موفقیت‌های شما حس نفرت را در دل او بوجود آورده است. اگر سعی کنید از انجام کارهایی که حسادت را در او برمی‌انگیزد خودداری کنید، هیزم نفرت را در دل او نیز کاهش داده‌اید.

• گاهی خجالت با بی ادبی اشتباه گرفته می‌شود. اگر شما فردی هستید که با دیگران به راحتی ارتباط برقرار نمی‌کنید، ممکن است که فرد مورد نظر فکر کند که شما تنها نسبت به او سرد هستید. پس رفتار دوستانه شما با دیگران می‌تواند کمی کارساز باشد. • دیگر همکاران‌تان با شما چگونه‌اند؟ اگر دیدید که اکثر آنها با اخلاق و رفتار شما مشکل دارند، قبول کنید که اشکال از شماست. برای درک بهتر این موضوع، با یکی از همکاران‌تان که به شما نزدیک تر است گفتگو کنید و از او بخواهید که رفتارهای بدتان را به شما گوشزد کند.

ممکن از فردی که با شما روابط خوبی ندارد، دوری کنید اما اگر مجبور به برقراری ارتباط با او شدید، سعی کنید به خوبی به حرف‌هایش گوش دهید. این رفتار تنفر او را نسبت به شما کاهش خواهد داد. • تعاملات کوتاه اما دوستانه نیز می‌تواند کارساز باشد. گاهی اوقات کوتاه‌ترین جملات می‌توانند بلندترین تاثیرات را بگذارند. به عنوان مثال گفتن یک صبح بخیر کوتاه می‌تواند در احساس طرف مقابل‌تان معجزه کند.

۳. زندگی کاری خود را از زندگی شخصی‌تان جدا کنید

اگر با یکی از همکاران خود مشکل دارید، سعی کنید که زندگی شخصی خود را از زندگی کاری‌تان جدا کنید. شما مجبور به برقراری ارتباط با همکاران در خارج از محیط کار نیستید. اگر او در جمعی از دوستان‌تان که هر آخر هفته با آنها بیرون می‌روید حضور دارد، آن جمع را فراموش کنید و با باقی دوستان‌تان قرار بگذارید.

۴. اگر کاری از دست‌تان ساخته نبود، شرایط را به مقامات بالاتر گزارش دهید

احتیاجی نیست که شما تمام رفتارهای آزاردهنده همکاران را به مقامات بالاتر گزارش دهید اما اگر احساس کردید که رفتار او موجب اختلال در کارتان شده، هر چه سریع‌تر این موضوع را نزد مدیرتان عنوان کنید.

• اگر تنش‌های محیط به کار شما لطمه وارد کرد، یک هفته تمام رفتارهای همکاران و تعاملاتی که با او دارید را زیر نظر بگیرید تا اگر مدیرتان شما را احضار کرد، دست‌های‌تان پر باشد و بتوانید شرایط را مدیریت کنید.

• به روی تاثیرات منفی که همکاران بر شرکت یا پروژه‌ای که روی آن کار می‌کنید می‌گذارد، تمرکز کنید و مضرات آن را نه احساسی بلکه منطقی برای مدیرتان بیان کنید.

• یادتان باشد که این اولین و آخرین جلسه‌ای است که برای شکایت از همکاران نزد مدیرتان می‌روید. شما نباید در این کار زیاده روی کنید پس هر آنچه که فکر می‌کنید باید بگویید را تمام و کمال بیان کنید

۵. زاویه دید مثبت داشته باشید

داشتن زاویه دید مثبت یکی از بهترین راهها برای کنار آمدن با همکاری است که با شما سر ناسازگاری دارد. اگر سعی کنید که تمرکز خود را بر اهداف کاری‌تان بگذارید و توجه‌ای به اطراف نداشته باشید، اعصاب‌تان هم آرام تر خواهد بود. خودتان را از شرایط دراماتیک محیط کار دور کنید.

• اگر خسته و نا امید شدید، به اهداف بلند مدت خود بپردازید. دوست دارید که سال بعد یا حتی ۵

به هیچ عنوان پشت همکاری که با شما دشمنی دارد، حرف ننیزد زیرا ممکن است به گوش او برسد و اوضاع بدتر از این شود. اگر می‌خواهید با فردی در مورد او صحبت و کمی خودتان را خالی کنید، این کار را در بیرون از شرکت و با دوستان یا اعضای خانواده‌تان انجام دهید.

رفتار با همکار لجباز

برقراری ارتباط با همکاران در محیط کار غیر قابل اجتناب است. متأسفانه همیشه افرادی هستند که از روی حسادت یا کمبود یا هر دلیل دیگری، با شما سر ناسازگاری می‌گذارند اما از آنجا که شما در محیط کار هر روز به مدت چنین ساعت با آنها در تماس اید، بهتر است که نحوه برخورد با آنها را بدانید تا نه بر اعصاب‌تان تاثیر منفی بگذارد و نه بر بازدهی کارتان. اگر می‌خواهید نحوه برخورد با افرادی را که با شما مشکل دارند بدانید، به نکته‌هایی که در اینجا به آنها اشاره کرده‌ایم، عمل کنید.

۱. تعاملات خود را به حداقل برسانید

اگر چه قطع ارتباط با همکاران غیرقابل اجتناب است اما می‌توان بخشی از آنها را به حداقل رساند.

• برخی از ارتباطات را نمی‌توان محدود کرد، به خصوص زمانی که شما با همکاران در یک بخش کار می‌کنید و به طور مستقیم با او در تماس اید. اما می‌توانید در ساعات استراحت یا غذا خوردن، خودتان را از او دور نگه دارید. حتی اگر او سعی کرد به شما نزدیک شود، به گفتن جمله‌های مودبانه‌ای چون ببخشید من باید به سر کارم برگردم بسنده کنید

• اگر مجبور شدید که با او در تماس باشید، سعی کنید تا جایی که امکان دارد مکالمه‌ها را حول و حوش مسائل کاری بچرخانید و از گفتگوهای دوستانه اجتناب کنید. اگر او از شما متنفر باشد، حرف‌های خصوصی‌تان در آینده‌ای نه چندان دور به ضررتان تمام خواهد شد.

۲. با او مهربان باشید

روانشناسان معتقدند که متنفر بودن از فردی که شما را دوست دارد، سخت است، پس اگر شما با همکاران مهربان باشید و با او با احترام برخورد کنید، برخی از احساسات بد و منفی او را از بین خواهید برد.

• لازم نیست که به طور مستقیم به همکاران گوشزد کنید که با او مهربانید، همین که این موضوع را به فرد دیگری بگویید، دهان به دهان می‌چرخد و به گوشش می‌رسد. اگر او این حرف را که شما با او مهربانید، از زبان دیگری بشنود، تاثیر مثبت‌اش را خواهد گذاشت و به تبع باور خواهد کرد.

• همه ما نسبت به افرادی که به ما توجه نشان می‌دهند، جذب می‌شویم. اگر چه شما باید تا حد

شما نمی‌توانید از نوجوان تان توقع داشته باشید که مدام در محیط‌های آلوده و در مجاورت افراد معتاد قرار داشته باشد و هیچ تمایل یا حس کنجکاو نسبت به مصرف مخدرها از خود نشان ندهد

رازهای برخورد مناسب با پسر نوجوان توسط والدین



شاید بتوان یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌ها و وظایفی را که والدین در مقابل نوجوانان خود دارند وظیفه تربیتی آن‌ها به شمار آورد؛ وظیفه‌ای که اگر خوب و درست از عهده آن برآیند، نتیجه‌اش آینده‌ای درخشان و مطمئن برای فرزندان است. حالا اگر می‌خواهید به عنوان والدینی دلسوز و مسئول، آینده جسمی و روانی پسران خود را تأمین کنید، رعایت این نکات را فراموش نکنید:

پدر و مادر قبل از هر دوست ناباب یا جامعه ناسالمی می‌توانند رفتارهای پرخطر را به فرزندان شان بیاموزند. نتیجه تازه‌ترین تحقیقات روی بیش از ۲۰۰۰ نوجوان که به مصرف سیگار و مواد مخدر و ... اعتیاد داشتند، نشان داده که ۴۰ تا ۶۰ درصد از این نوجوانان، برای اولین بار نحوه استعمال مواد دخانی را در خانه و توسط والدین خود آموخته‌اند؛ بنابراین اولین گام در دور نگه داشتن فرزندان از مواد مخدر، استعمال نکردن آن‌ها توسط والدین و به ویژه در منزل است.

شما نمی‌توانید از نوجوان تان توقع داشته باشید که مدام در محیط‌های آلوده و در مجاورت افراد معتاد قرار داشته باشد و هیچ تمایل یا حس کنجکاو نسبت به مصرف مخدرها از خود نشان ندهد؛ بنابراین از رفت و آمد با دوستان یا اقوامی که اقدام به مصرف مخدرها جلوی اعضای خانواده

و کوچک شمردن آن‌ها. شما می‌توانید با خریدن انواع کتاب‌ها یا فیلم‌های آموزنده، فرزند خود را نسبت به مسائل و مشکلات موجود در جامعه به طور غیرمستقیم آگاه کنید.

پسران در سنین نوجوانی علاقه خاصی به استقلال، جدا شدن از خانواده و پیوستن به گروه هم‌سالان دارند و نگرانی بسیاری از والدین، از ناشناخته بودن دوستان فرزندان نزد آن‌هاست. شما برای اینکه هم فرزندان را خوشحال کنید و هم با دوستان جدیدش بیشتر آشنا شوید، می‌توانید هر چند وقت یک بار، یک مهمانی دوستانه ترتیب دهید و دوستان فرزندان را هم با خانواده‌هایشان به صرف یک عصرانه ساده دعوت کنید. شما می‌توانید برای تسلط بیشتر به روابط فرزندان هم، ماهی یک بار، یک برنامه کوهنوردی با دوستان فرزندان و خانواده آن‌ها بچینید.

از تحقیر، توهین یا مقایسه کردن پسران با دیگران به شدت پرهیز کنید؛ چون انجام این اعمال موجب پرخاشگر و زورگو شدن آن‌ها در آینده می‌شود و این گونه فرزندان تحقیر شده بعد از رسیدن به استقلال سعی می‌کنند با توسل به زور وجود و قدرتشان را به دیگران اثبات کنند.

پسران، پدران آینده‌اند و باید مسئولیت‌پذیر بار ببایند؛ بنابراین انجام برخی از کارهای خانه را حتی اگر خیلی کم و پیش پا افتاده باشند به عهده پسران بگذارید؛ کارهایی مانند خرید نان یا گذاشتن کیسه زباله بیرون از منزل.

پسران در سنین نوجوانی علاقه زیادی به دیده و پذیرفته شدن از طرف جامعه دارند؛ بنابراین برای این کار اقدام به عوض کردن ظاهر و نوع پوشش خود می‌کنند. در مواجهه با این گونه مسائل، شما نباید با پرخاشگری و توهین فرزندان را از تغییر ظاهرش منع کنید، بلکه باید با زبانی خوش و دلیل و منطق مناسب، او را تشویق به پذیرفته شدن از راه‌های دیگری غیر از تغییر ظاهر غیرمتعارف کنید.

از او بخواهید که رشته هنری یا ورزش مورد علاقه‌اش را به صورت حرفه‌ای ادامه دهد و موفقیت‌ها و قهرمانی‌های پیاپی‌اش سبب غرور و افتخار خودش و

می‌کنند، خودداری کنید. با پرهیز از ردای اخلاقی مانند دروغ‌گویی، خشم و عصبانیت بی‌موقع یا ناسزا گفتن، الگوی رفتاری مناسبی برای نوجوان تان باشید.

بسیاری از پدران دوست دارند آینده‌ای را که برای خود متصور بوده‌اند و به آن نرسیده‌اند برای پسرانشان ترسیم کنند، اما خیلی از افسارگسیختگی‌ها و فاصله‌های بین والد و فرزند از همین جا شروع می‌شود. شما به عنوان یک پدر خوب، فقط وظیفه شناساندن راه‌های صحیح و غلط به فرزندان و مشورت کردن با او در مورد علاقه‌مندی‌هایش را دارید و بهتر است انتخاب نهایی را به عهده فرزندان بگذارید.

بسیاری از پسران از گوش دادن به نصیحت‌ها و توصیه‌های همیشگی گله‌مندند و فکر می‌کنند که نصیحت بیش از حد یعنی عدم اعتماد خانواده

بسیاری از پسران از گوش دادن به نصیحت‌ها و توصیه‌های همیشگی گله‌مندند و فکر می‌کنند که نصیحت بیش از حد یعنی عدم اعتماد خانواده و کوچک شمردن آن‌ها.



وقتتان را به پسران اختصاص دهید و او را در راه حل مشکلاتش یاری کنید. فقط حواستان باشد که خشونت

و پرخاش، جایی در راهنمایی‌هایتان نداشته باشد تا فرزندتان از مشورت کردن با شما پشیمان نشود و مشکلاتش را خارج از خانه و به روش‌های نادرست حل نکند. پسر بچه‌ها علاقه شدیدی به بازی‌های خشن کامپیوتری دارند. برای جلوگیری از ناراحتی‌های جسمی و روحی فرزندتان، از تنها و آزاد گذاشتن او برای ساعت‌ها بازی با کامپیوتر خودداری کنید.

بد نیست که حساب دخل و خرج فرزندتان را داشته باشید و دورادور بدانید که او پول‌هایش را چه طور خرج می‌کند. شاید باور نکنید اما خرید سیگار می‌تواند به سادگی خریدن یک بسته آدامس یا پفک باشد!

به پسران بیاموزید که زورگویی و قلدری راه معقول و پسندیده‌ای برای رسیدن به خواسته‌ها نیست؛ بنابراین بهتر است برای حل مشکلاتش راه‌های منطقی و آرام را پیش گیرد تا

شما باشد. آزادی مفرط، بیشتر مخرب است نه موثر. شما با آزاد گذاشتن فرزند پسران در هر زمینه‌ای و برآورده کردن همه نیازهای او، فردی متکبر و خودخواه از او می‌سازید و موجب می‌شوید که او فکر کند در همه مکان‌ها و زمان‌ها، هر کاری که دلش بخواهد می‌تواند انجام دهد، اما وقتی طی زندگی با مسائلی غیر از آنچه باب میل اوست روبرو شود، یأس و ناامیدی سراسر وجودش را فرا می‌گیرد و عاقبت این نوجوانان چیزی نمی‌شود جز احساس پوچی و... پسران عمدتاً عهده‌دار چرخاندن چرخ مالی و اقتصادی زندگی در آینده هستند؛ بنابراین بهتر است پدران، آن‌ها را با مسائل و مشکلات مالی و حساب و کتاب و نحوه صحیح پول خرج کردن آشنا کنند و از نوجوانی پس انداز کردن و صرفه‌جویی را به آن‌ها بیاد دهند.

این یک باور غلط است که دخترها بیشتر از پسران به محبت نیاز دارند. پسران هم به اندازه دخترها به محبت و حمایت عاطفی خانواده‌شان احتیاج دارند؛ پس وظیفه یک پدر یا مادر مهربان که به فکر سلامت روان فرزندش است، رعایت تعادل و عشق ورزی به همه فرزندان است.

معمولاً پسران با پدران‌شان راحت‌ترند و بهتر می‌توانند مشکلات‌شان را با آن‌ها در میان بگذارند؛ بنابراین به عنوان یک پدر مسؤول، روزی یک ساعت از

محبوبیتش پیش اطرافیان بیشتر شود. پسران به خاطر موقعیت خانوادگی خاصی که در آینده دارند و باید مسؤول و مدیر یک زندگی شوند، نیاز زیادی به اعتماد به نفس بالا دارند. شما می‌توانید با سپردن کارهای مهم به پسران و گفتن این جمله که «من می‌دانم تو به بهترین شکل ممکن این کار را انجام می‌دهی» اعتماد به نفس فرزندتان را بالا ببرید و حس مفید بودن را به او القا کنید. با مسئولان و مشاوران مدرسه او در تماس باشید تا بتوانید از تغییرات احتمالی روانی یا تحصیلی فرزندتان خبردار باشید.

برای این که پسران احساس نکند به خاطر جنسش هیچ محدودیتی ندارد، قوانین خانواده را بنویسید و به دیوار اتاقش بچسبانید و حتماً ساعات ورود و خروج را طبق مقررات خانواده درج کنید و اگر دیدید که او از حدش تجاوز کرد، بنا به روحیاتش، تنبیه یا تشویقی برایش در نظر بگیرید تا بهتر شرایط خانواده را بپذیرد.

جوری رفتار نکنید که فرزندتان احساس کند برای هر کاری باید نظر شما را رعایت کند و حق انتخاب در هیچ زمینه‌ای را ندارد، این رفتار او را سرخورده می‌کند. انتخاب رنگ اتاق، لباس یا نوع تغذیه را به عهده خودش بگذارید.

هیچ گاه در برابر دختر یا فرزند کوچک‌ترتان به پسران نگویند که تو بزرگی یا پسری و این رفتارها از تو بعید است. عادلانه قضاوت کنید و به فرزندانتان بیاموزید که به یکدیگر احترام بگذارند و حقوق یکدیگر را هم رعایت کنند.



اعتماد اجتماعی، چیزی نیست که به سادگی یا به اجبار بر چهره روابط و تعاملات اجتماعی بنشیند و رنگ بگیرد. بلکه انسان‌ها از روی تمایل و علاقه به مشارکت و انگیزه به ادامه موفقیت آمیز فعالیت‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و حتی سیاسی خود است که لایه‌ای از اعتماد را خمیرمایه روابط و تعاملات اجتماعی خود می‌کنند.

ناهید حسینی

اعتماد اجتماعی پیش شرط مشارکت جمعی

اقتصادی و اقدامات مختلف می‌شود.

اعتماد اجتماعی، شرط ارتباطات متقابل

اعتماد اجتماعی، چیزی نیست که به سادگی یا به اجبار بر چهره روابط و تعاملات اجتماعی بنشیند و رنگ بگیرد. بلکه انسان‌ها از روی تمایل و علاقه به مشارکت و انگیزه به ادامه موفقیت‌آمیز فعالیت‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و حتی سیاسی خود است که لایه‌ای از اعتماد را خمیرمایه روابط و تعاملات اجتماعی خود می‌کنند. امروزه برای سنجش مفهوم سرمایه اجتماعی، اعتماد اجتماعی را به همراه شاخص‌های دیگر احساس تعهد اجتماعی و احساس تعلق اجتماعی اندازه‌گیری می‌کنند. چنانچه دکتر محسن رنانی، اقتصاددان و استاد دانشگاه اصفهان، اعتماد را پایبندی به تعهدات و نظایر آنها از شاخص‌های اصلی سرمایه اجتماعی معرفی می‌کند. وی شرط لازم برای توسعه راین‌گونه عنوان می‌کند که سرمایه اجتماعی کالایی است که فقط با تعامل و مشارکت همزمان جامعه و دولت قابل تولید است و اگر یکی از این دو در تولید این کالا مشارکت نکنند، تولید متوقف می‌شود. این اقتصاددان می‌افزاید: اعتماد اجتماعی زمانی ایجاد می‌شود که دولت و مردم به یکدیگر اعتماد کنند. اگر دولت به مردم اعتماد نداشته باشد یا مردم از دولت سلب اعتماد کنند، این کالا قابلیت تولید را ندارد، یا اگر کارکنان دولت فاسد

انسان‌ها اعتماد می‌کنند تا ارتباط برقرار کنند، ارتباط برقرار می‌کنند تا این باور در ذهنشان ریشه کند که بدون همکاری، مشارکت و همفکری کاری از پیش نخواهند برد. اعتماد، مهمترین انگیزه‌ای است که افراد را به داشتن ارتباطات دوسویه یا چندسویه تشویق می‌کند. حتی بسیاری از اندیشمندان اجتماعی، اعتماد را حسی می‌دانند که منجر به تعاون و همکاری می‌شود و فقط در این حالت است که انسان در عین تفاوت‌ها، قادر به حل مشکلات خواهد بود. گویر، اندیشمند اجتماعی، با هرگونه جداسازی بین دنیا و زندگی روزمره انسان با زندگی رسمی مخالف است و عامل اتصال این دو جلوه از زندگی انسان را اعتماد معرفی می‌کند. او اصل بنیادی در ارتباطات انسانی چه به صورت رسمی و چه به صورت غیررسمی را اعتماد می‌داند و آن را قانون ارتباطات انسانی نام می‌نهد. مهمتر این که، معنای دقیق اعتماد اجتماعی، آنجا که رنگی از باور به تأثیرات کنش دیگران به خود می‌گیرد، می‌تواند نتیجه تعاملات اجتماعی موجود در گروه‌ها، انجمن‌ها و فعالیت‌های اجتماعی باشد. پروساک دیگر نظریه پرداز اجتماعی با این تعبیر، پافشاری می‌کند که اگر این اعتماد از حد فردی به سطح اجتماعی انتقال یابد، به عنوان یک سرمایه باارزش، تلقی می‌شود. همچنین این سرمایه موجب پایین آمدن سطح هزینه‌های تعاملات اجتماعی و

باشند، این فساد به مردم سرایت می‌کند و اگر مردم فاسد باشند، این فساد به کارکنان دولت سرایت می‌کند. پس عدم فساد، عدم رشوه دادن، صداقت در مناسبات، اعتماد و نظایر این‌ها، همه بخش‌هایی از سرمایه اجتماعی هستند و زمانی افزایش می‌یابند که هم مردم و هم دولت به آن پایبند باشند و در انباشته کردن آن بکوشند. با این حال، اگر اعتماد را صافی شفاف رعایت هنجارهای اجتماعی بدانیم و با تکیه بر این اعتقاد که انسان‌ها، هنجارهای اجتماعی را برای ایجاد نظم در رفتارهای اجتماعی خود وضع می‌کنند، مفهوم اعتماد اجتماعی در همان معنا تجلی می‌یابد که دکتر عبدالعزیز لهسایی‌زاده، جامعه‌شناس عنوان می‌کند. وی معتقد است: اعتماد اجتماعی، رفتار هنجاری غیررسمی است و هرگاه افراد جامعه به قرار و مدارهایی که بین خودشان می‌گذارند، احترام بگذارند و آنها را رعایت کنند، اعتماد اجتماعی به وجود می‌آید. این اعتماد باعث پیوند و افزایش همبستگی اجتماعی می‌شود و هرچه درجه این اعتماد در جامعه افزایش یابد، درجه پیوند و همبستگی اجتماعی نیز افزایش پیدا می‌کند. براین اساس اعتماد اجتماعی، اعتماد به نفس و افزایش توانایی‌های افراد را به همراه دارد. برای افراد، اعتبار و پرستیژ اجتماعی به بار می‌آورد، باعث گسترش فعالیت‌های فرد در جامعه می‌شود و افراد را از نوعی پشتیبانی جمعی برخوردار می‌سازد. اعتماد اجتماعی در سه عرصه خرد، کلان و میانه اتفاق می‌افتد.

دکتر لهسایی‌زاده می‌گوید: در عرصه‌های خود شکل‌گیری اعتماد اجتماعی، اول اعتماد فردی در روابط گروه‌های کوچک بین دو یا سه نفر به صورت انفرادی ایجاد می‌شود. به طوری که وقتی دو نفر یا چند نفر با یکدیگر کنش متقابل دارند یا گروهی را تشکیل می‌دهند، افراد تک تک به یکدیگر اعتماد می‌کنند. در عرصه‌های میانه، اعتماد اجتماعی در سطح نهادهای محلی و ملی از طریق تلفن و به صورت غیررسمی شکل می‌گیرد. در عرصه های کلان نیز، اعتماد اجتماعی در سطح بین‌المللی ایجاد می‌شود.

عوامل تقویت و تخریب اعتماد اجتماعی

در هیاهویی که بازارهای اجتماعی، پر است از کالاهایی که بی‌اعتنا به بوق و



این اعتماد باعث پیوند و افزایش همبستگی اجتماعی می‌شود و هرچه درجه این اعتماد در جامعه افزایش یابد، درجه پیوند و همبستگی اجتماعی نیز افزایش پیدا می‌کند



کرنای فروشندگان و خریداران، خودنمایی می‌کنند، اعتماد اجتماعی گاهی رنگ می‌گیرد و گاهی رنگ می‌بازد. بسیاری با پافشاری بر ارتباط مستقیمی که بین اعتماد اجتماعی و احساس امنیت وجود دارد، عامل اصلی رنگ گرفتن و رنگ باختن اعتماد اجتماعی در چهره روابط و تعاملات میان افراد را همان احساس امنیتی می‌دانند که انگیزه اصلی افراد از اعتماد به دیگران و گروه‌های دیگر قلمداد می‌شود. دکتر رنای، اقتصاددان در مصاحبه خود با اشاره به ارتباط مستقیم و خطی بین اعتماد و سرمایه اجتماعی می‌گوید: سرمایه اجتماعی وقتی بالاست که اعتماد در میان مردم بالا باشد، همبستگی اجتماعی شدید باشد، تعهد به منافع ملی و منافع اجتماعی جدی باشد، احساس نوع‌دوستی و همیاری جمعی قوی باشد، قانون حرمت داشته باشد و کسی جرات نکند آشکارا در جامعه، خلاف قانون رفتار کند، مردم به حکومت و قوانین آن و مجریان آن به چشم حامی و خادم بنگرند نه به چشم غاصب و ظالم، مردم نسبت به دردها و مصائب هموعان خود در جامعه حساس باشند و واکنش نشان دهند، بی‌تفاوتی اجتماعی حداقل باشد و مردم در ناهنجاری‌ها و مشکلات اجتماعی خود را مسئول بدانند و نظایر این‌ها. با توجه به مفهوم سرمایه اجتماعی که مجموعه‌ای از هنجارها، ارزش‌های غیررسمی، قواعد عرفی و تعهدات اخلاقی است و رفتارهای افراد در چارچوب آنها شکل می‌گیرد، موجب تسهیل روابط اجتماعی افراد می‌شود و افزایش همکاری و مشارکت اجتماعی را برای افراد به همراه می‌آورد، می‌توان توسعه را غنی‌سازی کنش‌های اجتماعی ناشی از افزایش تمایل به مشارکت و اعتماد اجتماعی دانست.

دکتر لهسایی زاده، جامعه‌شناس با اشاره به عوامل تقویت‌کننده اعتماد اجتماعی می‌گوید: انجام آموزش در سطح خانواده، از طریق وسایل ارتباط جمعی و نیز احترام به اقوام، باورها، ارزش‌ها و هنجارهای آنان می‌تواند اعتماد اجتماعی را در بین افراد جامعه درونی کند. از طریق خانواده، بسیاری از مسائل و مفاهیم مرتبط با اعتماد اجتماعی به کودکان منتقل می‌شود. از طریق وسایل ارتباط جمعی به صورت مدرن امروزی، افراد در جریان اجتماعی شدن قرار می‌گیرند که باید در این رابطه، یک نوع فرهنگ‌سازی انجام شود تا روند

تقویت اعتماد اجتماعی بهبود یابد. در صورت احترام به اقوام، باورها، ارزش‌ها و هنجارهای آنان نیز زمینه‌های ایجاد اعتماد اجتماعی گسترش پیدا می‌کند.

وی همچنین معتقد است اعتماد اجتماعی در سطوح مختلف خرد، میانه و کلان تخریب و تضعیف می‌شود و می‌گوید: عوامل تخریب‌کننده اعتماد اجتماعی در سطح خرد، منفعت‌طلبی افراطی افراد است. از آنجا که انسان‌ها به طور ذاتی، منفعت‌طلب هستند، وقتی این منفعت‌طلبی حالت افراطی به خود بگیرد، افراد سعی می‌کنند با استفاده از روش‌های کاذب، سهم بیشتری از امکانات و منفعت را برای خود طلب کنند. در سطح میانه، موضوع رقابت‌های کاذب بین نهادها و مؤسسات مطرح می‌شود. در سطح کلان نیز، جاه‌طلبی کشورها عامل اصلی تخریب اعتماد اجتماعی محسوب می‌شود. به طوری که هرچه کشورها جاه‌طلبی بیشتری داشته باشند، دیگر کشورها نمی‌توانند به آنها اعتماد کنند.

سهم عمده اعتماد در کاهش آسیب‌ها

اعتماد سهم مهمی را در بسیاری از فرایندهای سازمانی نظیر عقد قراردادهای انجام مذاکرات و نظارت مستمر بر عملکرد واحدها دارد و تلاش در جهت افزایش آن می‌تواند بسیاری از هزینه‌های مربوط به فعالیت‌های ذکر شده را کاهش و علاوه بر آن بهره‌وری سازمانی را افزایش دهد.

از این رو، اعتمادسازی در بین گروه‌ها و واحدهای مختلف یک سازمان را می‌توان یکی از مهمترین وظایف یک رهبر سازمانی دانست. دکتر لهسایی زاده می‌گوید: اگر در جریان تعاملات و روابط اجتماعی، از اعتماد اجتماعی سوءاستفاده شود، شمار آسیب‌های اجتماعی گسترش می‌یابد. به عبارتی حالت سوءاستفاده از اعتماد اجتماعی، تضعیف اعتماد اجتماعی را به همراه دارد، کارایی هنجارهای اجتماعی نیز کاهش می‌یابد. وی می‌افزاید: برخی از هنجارهای اجتماعی ناشی از اعتمادی است که افراد نسبت به هم دارند. به طور مثال، در صورت اعتماد اجتماعی بین افراد، رسم اجتماعی پایدار می‌ماند و برعکس. از این روست که افراد به قرار و مدارهایی که بین خودشان می‌گذارند، احترام می‌گذارند، آنها را رعایت می‌کنند و اعتماد اجتماعی به وجود می‌آید. با این حال، در تعبیر نخستینی که انسان‌ها اعتماد می‌کنند تا ارتباط برقرار کنند، ارتباط برقرار می‌کنند تا این باور در ذهنشان ریشه کند که بدون همکاری، مشارکت و همفکری کاری از پیش نخواهند برد، شاید به راحتی نتوان به جایگاه عینی اعتماد در پس‌کوپه‌ای از هنجارها و ناهنجاری‌ها دست یافت. گویی باید به همان انگیزه‌های دلخوش کرد که در پوشش اعتماد، افراد را به سوی دنیای بی‌حد و مرز ارتباطات و تعاملات می‌کشاند.

یکی از عملیات‌های پدافندی و دفاعی تکاوران نیروی دریایی ارتش در کنار سایر نیروهای مردمی دفاع ۳۴ روزه از خرمشهر است. شدت و روش درگیری با دشمن در خرمشهر به حدی می‌رسد که یکی از افسران عراقی پس از اسارت می‌گوید: ما یگان‌های پدافندی در منطقه را، یک تیپ تکاور دریایی تقویت شده با یگان‌های زرهی تصور می‌کردیم.

○ سرهنگ قاسم اکبری مقدم

حماسه ساز همیشه جاوید دریا

دریایی ارتش در کنار سایر نیروهای مردمی دفاع ۳۴ روزه از خرمشهر است. شدت و روش درگیری با دشمن در خرمشهر به حدی می‌رسد که یکی از افسران عراقی پس از اسارت می‌گوید: ما یگان‌های پدافندی در منطقه را، یک تیپ تکاور دریایی تقویت شده با یگان‌های زرهی تصور می‌کردیم.

نیروی دریایی ارتش در طول هشت سال دفاع مقدس به صورت مستمر، عملیات متعددی را در دریا به اجرا درآورد که در این رابطه می‌توان به محاصره دریایی کامل دشمن، باز نگهداشتن خطوط مواصلات دریایی خودی، بازرسی و کنترل کشتی‌های مشکوک، گشت‌های دریایی در راستای پدافند از جزایر، سواحل و سکوهایی نفتی، اسکورت کاروان کشتی‌های تجاری و نفتکش، تجسس و نجات و... اشاره کرد. همچنین در دوران دفاع مقدس، متناسب با شرایط حاکم بر منطقه عملیات و به صورت موردی، نیروی دریایی ارتش توانست ضربات کوبنده و مهلکی را با اجرای عملیات‌های برق آسا و غافلگیرانه اشکان، شهید صفری، مروارید، رعد، مرجان، تکسا ۱، تکسا ۲ و... بر پیکره نیروی دریایی و رژیم بعثی و متجاوز عراق وارد کند.

دلیرمردان یگان‌های شناور، هودریا، تکاوران و تفنگداران دریایی با رصد کامل تحرکات متجاوزین در طول بیش از ۲۰۰۰ کیلومتر سواحل جنوب کشور، از چابهار در شرقی‌ترین بخش این سواحل تا منتهی‌الیه شمال غربی خلیج فارس و وارد نمودن پاسخ‌های کوبنده به هرگونه تهدیدی و منافع جمهوری اسلامی ایران، اولین نیروی مسلح کشور بود که توانست به اهداف نهایی جنگ دریایی که همانا درهم کوبیدن ماشین جنگی دشمن و کسب و حفظ سیادت دریایی بود، دست یابد و به نحو شایسته برگزینی زینتی به نام خود در تاریخ دفاع مقدس ثبت کند.

چرا نیروی دریایی با عملیات مروارید شناخته می‌شود؟

خلیج فارس همیشه یکی از مناطق ژئوپولیتیک و ژئواستراتژیک جهان به شمار آمده و هست. این دریا برای کشورهای منطقه بخصوص ایران و عراق از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

قبل از پیروزی انقلاب با تأسیس بندر امام (شاهپور سابق) و ایجاد پایانه حوزه‌های نفتی خلیج فارس در جزیره خارک عملاً کشور ایران برای صادرات و واردات غیر نفتی خود بیش از ۶۵ درصد و برای صادرات نفت حدود ۹۸ درصد به دریا مخصوصاً شمال خلیج فارس وابسته شد.

کشور عراق با وجود برخورداری کم از دریا به علت شرایط موجود اقلیمی و جغرافیایی مجبور است با وضعیت مشابهی نسبت به ایران به دریا یعنی شمال خلیج فارس وابسته باشد.

حال شرایط سیاسی و نظامی وضعیت جنگی را بین این دو کشور ایجاد کرده است و یکی از حساس‌ترین جایی که این دوطرف می‌توانستند برای وارد آوردن فشار اقتصادی و نظامی بر علیه یکدیگر استفاده کنند. این منطقه حساس شمال خلیج فارس است چرا که هر طرف که بر این منطقه تسلط می‌یافت شرایط دشواری را بر طرف مقابل تحمیل می‌کرد بخصوص برای ایران، چون در آن زمان ایران از هیچ منطقه دیگری قادر به صدور نفت نبود و دیگر اینکه تنها و بزرگترین بندر تجاری ایران بندر امام بود. در

دست سرنوشت به گونه‌ای باورنکردنی شهید دریادار محمدابراهیم همتی را به ناوچه پیکان پیوند زد چرا که همزمان با تحصیل در فرانسه، ناوچه پیکان به سفارش ایران در این کشور ساخته شد و شهید همتی با همین ناوچه به ایران بازگشت و تا روز شهادت در سمت فرمانده ناوچه پیکان بود.

این جملات بخشی از یادداشت سرهنگ ستاد قاسم اکبری مقدم از سازمان حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس در مورد نقش نیروی دریایی در استیلای ایران بر خلیج فارس، حماسه هفتم آذر ۱۳۵۹ در بدلان از تش جمهوری اسلامی و حضور این دریادان در آب‌های بین‌المللی برای دفاع از منافع ملی حاضر است

در آنجا بین دانشجویان ۷۰ کشور جهان رتبه اول را به خود اختصاص داد و به میهن بازگشت. محمدابراهیم برای تکمیل مهارت‌ها و تخصص‌های دریانوردی مجدداً به دوره‌های تخصصی دیگری نیز اعزام شد و تا سال ۱۳۵۷ به تحصیل اشتغال داشت و در نهایت در منطقه دوم دریایی بوشهر مشغول به خدمت شد.

دست سرنوشت به گونه‌ای باورنکردنی شهید دریادار محمدابراهیم همتی را به ناوچه پیکان پیوند زد چرا که همزمان با تحصیل در فرانسه، ناوچه پیکان به سفارش ایران در این کشور ساخته شد و شهید همتی با همین ناوچه به ایران بازگشت و تا روز شهادت در سمت فرمانده ناوچه پیکان بود.

در روز ۳۱ شهریور سال ۱۳۵۹ که حمله نیروهای بعثی به ایران اسلامی آغاز شد محمدابراهیم در مرخصی به سر می‌برد و در تهران حضور داشت. بعد از ظهر همان روز به فرودگاه مهرآباد مراجعه کرد اما به دلیل حمله نیروهای بعثی به این فرودگاه همه پروازها لغو شد. آرام و قرار نداشت و اصرار داشت که شبانه به سوی بوشهر حرکت کند و می‌دانست بوشهر و ایران بیش از هر زمان دیگری نیاز به حضور وی دارند به همین دلیل با اتوبوس به شیراز و از آنجا خود را به منطقه دوم دریایی بوشهر رساند.

نیروی دریایی ارتش در دفاع مقدس

نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران با آغاز درگیری‌های مرزی، ایجاد مزاحمت از سوی یگان‌های دریایی رژیم بعثی برای کشتی‌های تجاری عازم شده به بنادر خرمشهر و آبادان و بروز نشانه‌های تجاوز رژیم بعثی صدام به ایران اسلامی، با تمهیدات لازم برای دفاع از حریم آب‌های جمهوری اسلامی ایران و منابع ملی کشور در دریا وارد عرصه کارزار شد و با ایجاد قرارگاه مقدم دریایی ۴۲۱، تحت امر درآوردن کلیه نیروهای مسلح حاضر در صحنه و با اجرای طرح‌های مختلف آفندی و پدافندی مختلف، ضربات کوبنده‌ای در دریا و خشکی به دشمن متجاوز وارد ساخت.

یکی از عملیات‌های پدافندی و دفاعی تکاوران نیروی



شهید دریادار محمدابراهیم همتی که بود؟

شهید دریادار محمدابراهیم همتی در سال ۱۳۲۹ در شهرستان سمنان دیده به جهان گشودند و تا شش سالگی در آنجا زندگی کرد. خانواده وی به تهران مهاجرت کردند. در سال ۱۳۴۸ بعد از اخذ دیپلم از دبیرستان رودکی با توجه به اینکه در رشته مهندسی دانشگاه تهران قبول شده بود به دلیل علاقه ی که به دریا داشت نیروی دریایی ارتش را برگزید و برای گذراندن دوره هلی ناوبری و فرماندهی کشتی به خارج از کشور اعزام شد.



حالی که کشور عراق می‌توانست از طریق اردن و دیگر کشورهای حامی منطقه بخشی از مشکل محاصره نظامی را مرتفع کند کما اینکه در ادامه جنگ این اقدام را انجام داد.

شواهد و قرائن نشان می‌دهد که سیاستون و نظریه‌پردازان عراقی همواره خود را در یک حالت محاصره دریایی می‌دیدند و به عقیده بسیاری از اندیشمندان نظامی یکی از دلایل تحمیل جنگ به ایران و بعد از آن به کویت توسط صدام برای رهایی از این محاصره و دستیابی بیشتر به خلیج فارس بوده است.

نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران که با یک عقب نشینی تاکتیکی هوشمندانه بخش قابل توجهی از یگان‌های شناور خود را که در بندر خرمشهر و آبادان مستقر داشت به بوشهر منتقل و از تیررس مستقیم نیروهای عراقی خارج نمود و با این اقدام باعث گردید قدرت تحرک و مانور این یگانها بیشتر شود، به محض مشاهده کشتیهای حامل بار به مقصد عراق برابر قوانین بین المللی زمان جنگ و محاصره دریایی نسبت به توقیف و یا انهدام آنها اقدام مینمود و این اقدام باعث گردید از همان روزهای اول جنگ صادرات و واردات عراق از طریق دریا با مشکل مواجه شود.

نیروی دریایی عراق نیز که با شروع جنگ یگان‌های شناور خود را از بندر بصره خارج و به بندر ام القصر منتقل کرده بود تنها راه دستیابیش به خلیج فارس از طریق کانال خور عبدالله بود، شناورهایش را از این طریق به سمت سکوهای البکر و الامیه تنها پناهگاه نیروی دریایی عراق در دریا گسیل می‌داشت و از آنجا با کنترل تردد یگان‌های شناور در محدوده جزیره خراک و کانال خورموسی خطوط کشتیرانی را در این مناطق با مخاطره روبرو می‌کرد.

پس انجام عملیات شهید صفری توسط نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران و انهدام سکوهای نفتی البکر و الامیه و همچنین حضور گسترده یگان‌های شناور نیروی دریایی ارتش در خلیج فارس و محدوده تنگه هرمز صدور نفت عراق از طریق دریا غیر ممکن شد.

در این زمان دو راهکار پیش روی نیروی دریایی عراق قرار داشت. اول انجام اقداماتی که بتواند ضمن قطع خطوط مواصلاتی ایران حلقه محاصره دریایی ایجاد شده توسط ایران که تمام شمال خلیج فارس را شامل می‌شد را بازتر کرده و با ایجاد حاشیه امن برای سکوهای مذکور ضمن ترمیم خسارت‌های وارده نسبت به برقراری خطوط مواصلاتی خود اقدام نموه و یا ایجاد فشار به ایران این کشور را با مقابله به مثل خود از انهدام کشتی‌های عراقی باز دارد و یا اینکه به کلی از نیروی دریایی خود چشم‌پوشد و عرصه دریا را رها کند.

با توجه به اینکه راهکار دوم عواقب بسیار بدی را برایشان به همراه داشت به ناگزیر راه کار اول را انتخاب کردند و با ایجاد ایستگاه‌های راداری و شنود بر روی سکوهای البکر و الامیه ضمن اینکه مخاطراتی را برای کشتی‌های تجاری ایران بخصوص در مسیر بندر امام(ره) ایجاد می‌کردند. تحرکات شناورهای نظامی عراق نیز در این منطقه روبه افزایش بود لذا نیروی دریایی برای جلوگیری از این روند روبه رشد تصمیم گرفت که این سکوها را که مانند پایگاه مقدم اطلاعاتی برای نیروی دریایی عراق بود به تسخیر

خود در آورد و یا بگونه‌ای آنها را منهدم کند که قابل استفاده برای نیروهای عراقی نباشد ضمن اینکه شرایط را به گونه‌ای مهیا کند که یگان‌های شناور نیروی دریایی بتوانند براحتی در شمال خلیج فارس گشتزنی نمایند و کنترل برتری و سیادت دریایی خود را داشته باشند.

ج- عملیات مروارید

پس از گذشت سه هفته از عملیات موفقیت‌آمیز موسوم به شهید صفری (آبانماه ۵۹) به منظور تخریب سکوهای نفتی دشمن بنام‌های البکر و الامیه عملیات مروارید به اجرا در آمد.

نیروی رزمی ۴۲۱ مستقر در بوشهر که از اولین روز جنگ فرماندهی کلی عملیات دریایی را در منطقه خلیج فارس و دریای عمان بر علیه دشمن به عهده داشت. پس از موفقیت اولین طرح مربوط به انهدام سکوهای مزبور، تصمیم گرفت برای حفظ سیادت دریایی از ترمینال نفتی البکر و الامیه به عنوان سرپل و پست‌های دیده‌بانی استفاده کند و با در اختیار گرفتن سکوهای مزبور کنترل کامل یگان‌های رزمی سطحی، هوایی و تجاری عبوری دشمن از بنادر ام‌القصر و بندر نفتی فاو را عملی سازد. این طرح به منظور دیدهبانی، غافلگیری و کشتاندن یگان‌های رزمی دشمن به دریا به مرحله اجرا درآمد.

دشمن یعنی با بسیج کامل نیروی دریای و هوایی خود از پایانه‌های صدور نفت البکر و الامیه مراقبت میکرد. علی‌رغم چنین حالتی، سپید جامگان نیروی دریایی در ششم آذر ۱۳۵۹، به این سکوها تاختند و با همکاری و همراهی عقابان تیزپرواز نیروی هوایی ارتش ضمن وارد آوردن ضربات کوبنده بر پیکره نیروی دریایی و هوایی دشمن، بیش از دو سوم این پایانه‌ها را منهدم کرده و پرچم پرافتخار جمهوری اسلامی ایران را بر مرتفع‌ترین دکل این پایانه‌های نفتی به اهتزاز در آوردند.

پایانه‌های نفتی البکر و الامیه از بزرگترین مراکز صدور نفت رژیم بعثی عراق بود که در شمال خلیج فارس، در دهانه خور عبدالله، نزدیک جزیره بوبیان کویت قرار گرفته و از شاهرگ‌های حیاتی، اقتصاد رژیم بعث عراق از طریق دریا به حساب می‌آید.

در این نبرد دریایی سخت، دو فروند ناوچه‌ی موشک‌انداز نوع اوزا و ۱۳ فروند از هواپیماهای جنگنده دشمن به قعر آبهای خلیج فارس فرستاده شد. تعدادی زیادی از تانک‌وران دریایی یعنی صدام کشته و تعدادی نیز به اسارت درآمدند. دشمن یعنی برای جبران این شکست‌ها در شب هفتم آذر ۱۳۵۹، با اعزام تعدادی شناور جنگی از طریق بندر نظامی

ام‌القصر در خور عبدالله، سعی در باز پس‌گیری پایانه‌ها کرد که در این مصاف، یک فروند از شناورهای عراقی غرق و دو فروند صدمه دیده و بقیه از صحنه عملیات گریخته و به ام‌القصر بازگشتند.

در سپیده دم هفتم آذر ۱۳۵۹ روز سرنوشت ساز نیروی دریایی ارتش، دشمن با تمام قوا از هوا و دریا با برخورداری از پشتیبانی لجستیکی و اطلاعاتی کشورهای منطقه و آواکس‌ه‌ا و ماهواره‌های کشورهای استکباری و یاری گرفتن از تأسیسات نظامی ساحلی کشورهای نزدیک صحنه عملیات، بار دیگر در صدد باز پس‌گیری این پایانه‌ها برآمد. اما در یک مصاف نابرابر ناوچه همیشه قهرمان پیکان به فرماندهی شهید دریادار ابراهیم همتی و با همراهی عقابان تیز پرواز نیروی هوایی توانست تعداد دیگری از کشتی‌ها و هواپیماهای عراقی را از صحنه‌ی عملیات خارج کند.

سرنجام پس از ساعت‌ها نبرد بیامان، هنگام ظهر ۷ آذر ۱۳۵۹، در حالی که دلاورمردان آخرین گلوله‌های خود را به سوی دشمن نشانه می‌رفتند، ناوچه قهرمان پیکان مورد اصابت چند موشک قرار گرفت و با پرسنل شجاع خود در دل آبهای گرم و نیلگون خلیج فارس، جای گرفت و صفحه زرین دیگری بر تاریخ نبردهای دریایی کشور افزوده شد.

سمنان گرچه خطای کوچکی است اما در دوران دفاع مقدس دریا دلی را تقدیم اسلام و انقلاب اسلامی کرد که نامش در تاریخ جاودانه شد. این دریادل در عملیاتی به شهادت رسید که در تاریخ نیروی دریایی ایران ماندگار شد. امام راحل(ره) درباره رزم سلحشوران جل برکف نیروی دریایی در هفتم آذر فرمودند: ... رویارویی نیروی دریایی ارتش با دشمن و آن همه افتخارات رزم، رشادت، شهامت و شهادت نشانه‌ای از اقتدار و اعتبار این نیروی بزرگ و سرافراز است.

بنا بر فرمان امام راحل(ره) در سال ۵۹، هفتم آذر روز حماسه آفرینهای کارکنان ناوچه‌ی قهرمان پیکان به فرماندهی شهید دریادار همتی به نام روز نیروی دریایی لقب گرفت. شاید به ظاهر با تعدادی از دلیر مردان و ناوچه پیکان هم اکنون در بین ما نیستند ولی دستاوردهای بزرگی را برای ما به ارمغان آوردند که تا دنیا باقی است این دلاورمردی‌ها و رشادت‌ها باقی خواهد ماند.

در پایان یاد و خاطره تمامی حماسه‌سازان و افتخارآفرینان دفاع مقدس به ویژه سپیدپوشان نیروی دریایی ارتش و شهید دریادار محمد ابراهیم همتی فرمانده شجاع ناوچه پیکان را گرمای می‌داریم.

روحشان شاد، یادشان گرمی و راهشان پررهرو باد.



بیشتر بدانیم

تصمیم فروشنده انجام شده ولی او به این معامله رضایت قلبی نداشته است. پس معامله نیازمند رضایت وی می باشد و فروشنده می تواند معامله را رد و باطل کند.

*اثر نبودن قصد و رضا
فقدان قصد در همه عقود و معاملات از جمله خرید و فروش ملک، سبب بطلان عقد تلقی شده است. در حقیقت عقد یا قرارداد از ابتدا بسته نشده و باطل و بی فایده بوده است. در صورتی که فروشنده مبلغی بابت ملک گرفته باشد، باید آن را به خریدار بازگرداند و خریدار نیز موظف است ملک را پس دهد. مگر این که طرف های معامله، با توافق یکدیگر، عقد بیع دیگری منعقد کنند و از طریق آن مسئله را حل نمایند.

اما نبودن رضای طرف های معامله، سبب بطلان قرارداد نمی شود. بلکه در صورت عدم رضایت آن ها، عقد غیرنافذ خواهد بود. خرید و فروش غیر نافذ، باطل نیست ولی کسی که رضایت به معامله نداشته اختیار دارد که معامله را بپذیرد و یا می تواند آن را باطل کند. در صورت پذیرش عقد توسط فرد فاقد رضایت و مکره، عقد صحیح خواهد بود و در صورت عدم پذیرش معامله باطل می شود.

*ابراز قصد و رضا
اراده طرفین برای انجام معامله (یعنی قصد و رضای آن ها به معامله) باید توسط فروشنده و خریدار به شکلی اعلام شود تا طرف مقابل از آن آگاهی یابد. برای انعقاد معامله، فروشنده، معامله را ایجاب می کند. به این معنی که فروشنده اراده خود به فروش ملک را برای خریدار ابراز می کند. خریدار نیز معامله را قبول می نماید. به این ترتیب، معامله کامل می شود.

در مورد خرید و فروش املاک، ایجاب و قبول نهایی به وسیله قرارداد مکتوب در قالب مبایعه نامه و یا سند انتقال رسمی در دفترخانه اسناد رسمی انجام می شود. در قراردادهای مکتوب، امضای برگه قرارداد نشانه قصد و رضایت طرف های معامله و آگاهی آن ها از مفاد مکتوب شده قرارداد، قلمداد می شود. عکس این قضیه، یعنی نداشتن قصد یا نبودن رضایت به معامله، یا ناآگاهی نسبت به جزئیات قرارداد، باید اثبات شود.

دیگر یکی از شرایط اساسی صحت معامله، قصد طرفین و رضای آنها است. بنابراین اگر یکی از دو طرف عقد فاقد قصد یا رضا باشند، به توضیحی که خواهد آمد، عقد قانوناً دارای اعتبار نخواهد بود.

قصد و رضا به چه معنایی است؟ تفاوت قصد و رضا با یکدیگر چیست؟ اگر در معامله، قصد و رضا وجود نداشته باشد، چه اثری دارد؟ درباره این موضوعات در ادامه بحث می کنیم؛

*مراحل تصمیم
پس از آن که شخص معامله مورد نظر را بررسی می کند و آثار آن را از لحاظ سود و زیان می سنجد، در صورتی که معامله را مناسب بباید، بدان مایل می شود. این تمایل همان رضا است که با پیدایش تصمیم ملازمه دارد. پس از رضایت شخص، وی اقدام عملی برای انجام معامله می کند. طرفین معامله با امضای مندرجات دفتر رسمی با آگاهی و قصد تشکیل معامله، تصمیم خود را نسبت به ایجاد عقد خرید و فروش ملک، اجرا می کنند. این اراده و قصد طرفین معامله، در هنگام امضای دفتر، همان قصد انشا است.

*قصد چیست؟
بنابراین، قصد عبارت است از عزم و تصمیم به انشای عقد و پذیرفتن نهایی التزام و تعهد به قرارداد. به عبارت دیگر، منظور از قصد، اراده قلبی و تصمیم قطعی بر انجام معامله است. نبودن قصد، در جایی است که به عنوان مثال، فرد به اجبار و زور، ملک خود را می فروشد، یا مثل این که مالک قصد اجاره دادن ملک خود را دارد ولی با فریب خریدار، سند فروش آن را امضا می کند. در این صورت مالک ملک، به هیچ وجه قصد معامله انجام شده را نداشته و بیع باطل است.

*رضا به چه معناست؟
رضا به معنای موافقت، طیب نفس و رضایت به کار می رود. نبودن رضا را می توان در مورد خرید و فروش به اکراه مشاهده کرد. این موضوع در موردی است که شخص با فشار و تهدید، یا ترساندن، قرارداد را امضا می کند. مثلاً شخصی برای نجات جان فرزندش که ربوده شده است، ملک خود را به تبهکاران می فروشد. در این صورت، معامله ملک غیرنافذ است. یعنی هر چند معامله با قصد و

اجرا نخواهد داشت.

اشتباهاتی که موجب بطلان نمی شوند

دو مورد اشتباه وجود دارد که در قرارداد موجب بطلان نمی شود اما حق فسخ ایجاد می کند. یعنی اینکه کسی که اشتباه می کند این اختیار را دارد که معامله را فسخ نماید.

مورد اول اشتباه در اوصاف مهم است. اشتباه در اوصاف مهم مورد معامله با اشتباه در وصف اساسی متفاوت است. مانند طلای ساخت ایتالیا که در این مورد طلا بودن وصف اساسی است اما ساخت ایتالیا بودن وصف مهم. اگر کالا طلا نباشد (وصف اساسی) معامله باطل است اما اگر ساخت ایتالیا نباشد (وصف مهم) باطل نبوده و تنها قابل فسخ است.

تفاوت معامله باطل با معامله قابل فسخ

همانطور که در شماره های پیشین گفته شد معامله باطل با معامله قابل فسخ متفاوت است. معامله قابل فسخ معامله صحیحی است که صاحب حق فسخ می تواند آن را بهم بزند یا از حق فسخ خود چشم پوشی کند اما زمانی که معامله باطل باشد نوبت به فسخ نمی رسد.

مورد دوم اشتباه در ارزش کالای مورد معامله است که برای کسی که اشتباه کرده حق فسخ ایجاد می کند. مانند اینکه فردی کالایی را به قیمتی خریده و بعد متوجه می شود که بسیار کمتر از آن می ارزد یا اینکه شخصی مالش را به قیمتی می فروشد و بعد متوجه می شود که ارزش آن بیشتر بوده است. در هر دو صورت شخصی که اشتباه کرده حق فسخ معامله را خواهد داشت.

اشتباهاتی که تأثیری در معامله ندارند

در سایر موارد، اشتباه تأثیری در عقد ندارد که سه مورد توسط حقوقدانان ذکر شده است.

اول اشتباه در جهت معامله است. مثلاً فردی خودرو می خرد که کار کند. یعنی هدف او از خرید خودرو کار کردن است؛ حال به علتی که به اتومبیل مربوط نمی شود نتوانسته کار کند. در اینجا هم معامله صحیح است و هم حق فسخی وجود ندارد.

مورد دوم اشتباه در انگیزه است. به این معنا که موضوعی در قلمرو تراضی واقع نشده و برای طرف یا طرفین معامله مشتبه شود. مثال واضح آن این است که فردی با حضور در مزایه سفالگری به تصور اینکه یک گلدان عتیقه است آن را می خرد و بعد متوجه می شود که عتیقه نبوده است. در این حالت نیز نه حق فسخ وجود دارد و نه بطلان زیرا عتیقه بودن گلدان در قلمرو تراضی قرار نگرفته است.

مورد سوم اشتباه در شخص طرف معامله است در جایی که شخصیت افراد اهمیتی ندارد. مانند اشتباه در شخصیت طرف قرارداد در خرید، فروش و... که در این مورد نیز هم عقد صحیح خواهد بود و هم برای هیچ یک از طرفین حق فسخی وجود نخواهد داشت.

محمد رضا بختیاری

چگونه با گوشی همراه خود عکاسی کنیم؟

با فراگیر شدن شبکه‌های اجتماعی که قابلیت آپلود عکس و متن را دارند خواه یا ناخواه کاربران به دنبال میانبری می‌گردند تا زنجیره آپلود تصاویرشان و متنی که برایش می‌نویسند در فضای مجازی کوتاه شود. به همین دلیل این روزها جوانان و افرادی که می‌خواهند عکاسی کنند به دنبال گوشی‌های همراهی می‌روند که قابلیت عکس‌برداری هم داشته باشد. اما آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که تصویربرداری با گوشی نیز خودش فنون یا نکته‌هایی دارد که با رعایت آن می‌توان صحنه‌های بی‌نظیر یا خاطره‌انگیزی به ثبت رساند؟ اکنون اگر می‌خواهید بدانید چگونه می‌شود تصاویر خوب و با کیفیتی بردارید باید به چند نکته‌ی زیر توجه داشته باشید.

سوژه بیشتر باشد، عکس واضح‌تری خواهید داشت. این موضوع در همه دوربین‌ها یکسان بوده و برای همین است که عکاسان از فلش استفاده می‌کنند. این روزها موبایل‌هایی به بازار آمده که یا فلش دارند یا امکان نصب این وسیله روی آنها طراحی شده است؛ اما اگر گوشی شما این امکان را ندارد، حتما نور محیط را زیاد کنید. مثلا در روز به فضای باز بروید یا در شب همه چراغ‌ها را روشن کنید. البته توجه داشته باشید که افراط در هیچ کاری خوب نیست. از جمله نورپردازی!

۷) می‌دانید که نور سفید، مخلوط چند رنگ است. گاهی اوقات این نور در برخورد با عدسی دوربین تجزیه شده و عکس شما را بدرنگ می‌کند. برای رهایی از این مشکل، از امکانی به نام

«White Balance» استفاده کنید. معادل فارسی این اصطلاح، تراز سفیدی است. این قابلیت به شما اجازه می‌دهد تن مایه‌های رنگی اضافی را از نور محیط گرفته و عکس‌هایی با رنگ طبیعی بگیرید.

۸) ثابت بودن دوربین مسئله بسیار مهمی است. بسیاری از عکاسان، پایه‌های با قابلیت حمل آسان دارند که در هر نقطه‌ای آن را بر زمین می‌گذارند. عکاسی با دوربین تلفن همراه این امکان را از شما می‌گیرد پس بهتر است با روش‌های دیگری، این ثبات را به دست آورید، مثلا می‌توانید دستانی که دوربین در آن است را با دست دیگر نگه دارید یا به جایی تکیه دهید. ۹) تا زمانی که عکس ثبت نشده، تکان نخورید. برخی از دوربین‌ها وقفه شاتر طولانی دارند. پس هنگامی که دکمه را فشار دادید، ثابت بمانید تا عکس گرفته شده را روی صفحه ببینید.

۱۰) خاصیت دوربین دیجیتال این است که می‌توان به هر تعداد عکس انداخت یا چون فیلم وجود ندارد و شما هزینه‌ای نمی‌دهید. از سوی دیگر عکاسی یک هنر بسیار تجربی است و دیگر این که عکاسی با هر دوربین، لم خاص خود را دارد. پس آنقدر عکس بگیرید تا با دوربین موبایلتان آشنا شوید.

۱۱) برخی دوربین‌های موبایل به شما این امکان را می‌دهند که وضوح عکس‌تان را انتخاب کنید. به یاد داشته باشید که همیشه وضوح بالا بهتر است.

۱۲) در هر حال اگر از عکس خود راضی نیستید، در دور انداختن آن لحظه‌ای درنگ نکنید. افزایش کیفیت یک عکس با استفاده از نرم افزارهای موجود در گوشی یا نرم افزارهای کامپیوتری کار چندان ساده‌ای نیست. در

۳) به فاصله خود و سوژه عکاسی توجه کنید. یکی از مشکلات اساسی در عکس‌هایی که توسط دوربین‌های موبایل گرفته می‌شوند، فاصله زیاد با سوژه است.

۴) درست است که باید به سوژه نزدیک باشید، اما نه آن قدر که همه چیز از حالت طبیعی خارج شود! مخصوصا اگر از صورت یک نفر می‌خواهید عکس بگیرید، تنظیم فاصله بسیار مهم است.

۵) به صورت فیزیکی به سوژه نزدیک شوید نه با زوم دستگاه. زوم دیجیتال، عکس بهتری به شما نمی‌دهد. بهتر است عکس خود را بگیرید و بعد با استفاده از نرم افزارهایی مانند فتوشاپ، هر قسمت را که تمایل داشتید جدا کنید.

۶) پس از تنظیم فاصله نوبت تنظیم نور است، حتما می‌دانید که هر چه نور تابیده شده به

۱) گوشی‌هایی که دوربین عکاسی دارند، معمولا گران‌تر از انواع دیگر هستند، البته این درجه گرانی، با توجه به قدرت دوربین تغییر می‌کند ولی در هر صورت شما پول دوربین گوشی را پرداخت کرده‌اید، پس حتما از آن استفاده کنید! تعجب نکنید، هستند کسانی که گوشی دوربین دار دارند ولی از آن استفاده نمی‌کنند. ۲) حالا که قرار است از دوربین گوشی‌تان استفاده کنید، پس به عنوان اولین کار، لنز دوربین را تمیز کنید. دوربین‌های عکاسی معمولا درپوش مخصوص لنز دارند، اما دوربین‌های روی گوشی معمولا چنین نیستند و اثر انگشت یا خاک بسیار روی آنها دیده می‌شود. لنز دوربین را با یک دستمال نخی یا دستمال عینک تمیز کنید.



طرز تهیه ماهی میدم (غذای جنوب)



مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر :

برنج ۵۰۰ گرم
تره ۵۰۰ گرم
شبت ۱ کیلوگرم
ماهی ۱ کیلوگرم
پیاز متوسط ۳ عدد
روغن سرخ کردنی ۱۰۰ گرم
روغن مایع ۱۰۰ گرم
گرد لیمو عمانی ۱ قاشق سوپخوری
زردچوبه ۱ قاشق مرباخوری
نمک به مقدار کافی



طرز تهیه :

ماهی که برای این غذا انتخاب می‌کنیم، باید از نوع ماهی‌های گوشتی مثل ماهی شیر، هامور، سنگسر، میش ماهی و از این دست باشد. سبزی را پاک کرده، می‌شوئیم و در آبکش می‌ریزیم. وقتی آب آن کاملاً گرفته شد، به صورت ریز خرد می‌کنیم.

پیاز را خلال کرده و با ۱۰۰ گرم روغن سرخ کردنی سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. سبزی را به پیاز داغ اضافه می‌کنیم و گرد لیمو عمانی، زردچوبه و کمی نمک به آن می‌زنیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا آب سبزی تبخیر و کمی سرخ شود.

ماهی را قطعه قطعه کرده، می‌شوئیم و با نصف استکان آب و کمی نمک در ظرفی می‌ریزیم. آن را در حرارت ملایم می‌گذاریم تا کمی بپزد. پوست ماهی را می‌گیریم و به قطعات کوچک تقسیم می‌کنیم و داخل سبزی می‌ریزیم.

آنها را هم می‌زنیم تا با سایر مواد آغشته شده و کمی سرخ شود. برنج را خیس کرده و آبکش می‌کنیم. ۵۰ گرم روغن را با نصف لیوان آب در کف قابلمه می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. نصفی از برنج را در قابلمه می‌ریزیم. مخلوط سبزی و ماهی را روی برنج می‌ریزیم و با بقیه برنج روی آن را می‌پوشانیم.

ظرف برنج را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و در ظرف را می‌بندیم. باقی مانده روغن را که ۵۰ گرم می‌شود با نصف لیوان آب جوشانده، روی برنج می‌دهیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه دم بکشد. وقت کشیدن غذا، تمام مواد را در قابلمه مخلوط می‌کنیم و سپس در دیس می‌کشیم.

صورتی که به سادگی می‌توان یک عکس جدید بگیرید.

۱۳) هر روز بر میزان حافظه گوشی تلفن همراه افزوده می‌شود. به اضافه این که شما می‌توانید از حافظه‌های جانبی هم استفاده کنید. با این همه بهتر است که عکس‌های خود را در اولین فرصت به کامپیوتر منتقل کنید. این کار، خطر از بین رفتن عکس‌ها را کاهش می‌دهد به اضافه این که افراد ناباب را هم در دزدیدن عکس‌های شما ناکام می‌گذارد.

۱۴) اگر کیفیت تصویر دوربین شما بالا است می‌توانید عکس‌هایتان را چاپ کنید. برای این کار استفاده از فوتو پرینتر، بهترین روش است. ۱۵) در صورتیکه کیفیت تصویر دوربین شما بالا نیست، از خیر چاپ عکس بگذرید که دور ریختن پول است.

۱۶) وقتی می‌خواهید از موضوعات بسیار کوچک عکس بگیرید حالت «Macro» بهترین حالت است. این حالت را به راحتی می‌توانید از تنظیمات اپلیکیشن دوربین خود پیدا کنید. در ضمن به خاطر داشته باشید که برای عکس گرفتن از چشم‌اندازها یا عکس‌های پرتره این حالت را خاموش کنید در غیر این صورت تصویر بسیار تاری خواهد داشت. البته برخی از گوشی‌ها به طور خود کار هنگام عکس برداری از مناظر این حالت را خاموش می‌کند اما بهتر است پس از یکبار استفاده از این روش از خاموش بودن آن مطمئن شوید. در کنار این حالت، گزینه‌های دیگری برای نور روز، فلورسنت و حتی مناظر هم وجود دارد.

۱۷) همیشه از وقتی که دکمه گرفتن عکس را فشار می‌دهید تا وقتی که عکس کاملاً گرفته می‌شود یک فاصله زمانی وجود دارد. درست که این فاصله بسیار کوتاه است اما در نظر گرفتن همین چند ثانیه می‌تواند عکس شما را بسیار واضح یا خیلی تار کند. با گرفتن چند عکس نمونه مقدار این فاصله زمانی را بدست آورید.

۱۸) وقتی که یک عکس انتظارات شما را بر آورده نمی‌کند به خصوص وقتی یک صحنه خاص را از دست می‌دهید سعی کنید از اپلیکیشن‌های گوناگون زیادی که برای اسمارت فون‌ها وجود دارد بهره بگیرید. برای آندرویدی‌ها و آی‌فون که انتخاب‌های زیادی وجود دارد اما سایر پلتفرم‌ها هم اپلیکیشن‌های مخصوص خودشان را دارند. این اپلیکیشن‌ها تنظیمات بهتری برای نور و رنگ تصویر و زاویه عکس برداری دارند و با اضافه کردن فیلترهای هنری کمک می‌کنند تا بهترین کیفیت را برای عکس خود بدست آورید.



سلمان‌صلواتی

پیرمرد دو سه بار جواب سلام را داد. اما بار آخر کف‌ری شد و گفت: "تو چت شده سلام می‌کنی. یک بار سلام می‌کنند."
گفتم: "راستش به پدرم سلام می‌کنم." پیرمرد دست از کار کشید و با حیرت گفت: "چی؟ به پدرت سلام میکنی؟ کو پدرت؟"
اشک چشمانم را گرفتم و گفتم: "هر بار که شما با ماشینتان موهایم را می‌کنید، پدرم جلوی چشمم می‌اد و من به احترام بزرگتر بودنش سلام می‌کنم!"
پیرمرد اول چیزی نگفت. اما بعد پس‌گردنی جانانه‌ای خرجم کرد و گفت: "بشکنه این دست که نمک ندارد..."
مجبوری نشستم و سیدم، چهارصد بار دیگر به آقاچشم سلام کردم تا کارم تمام شد.

نزدیک عملیات بود و موهای سرم بلند شده بود. باید کوتاهش می‌کردم. مانده بودم معطل تو آن برهوت که جز خودمان کسی نیست، سلمان‌ی از کجا پیدا کنم. تا این که خبردار شدم که یکی از پیرمردهای گردان یک ماشین سلمان‌ی دارد و صلواتی موها را اصلاح می‌کند. رفتم سراغش. دیدم کسی زیر دستش نیست. طمع کردم و جلدی با چرب‌زبانی، قربان صدقه‌اش رفتم و نشستم زیر دستش. اما کاش نمی‌نشستم. چشمتان روز بد نبیند. با هر حرکت ماشین بی‌اختیار از زور درد از جا می‌پریدم. ماشین نگو تراکتور بگو! به جای بریدن موها، غلفتی از ریشه و پیاز می‌کنندشان!
از بار چهارم، هر بار که از جا می‌پریدم، با چشمان پر از اشک سلام می‌کردم.

۲۰

موشک جواب موشک

سر مای بدبخت خالی می‌کردند. از رو هم نمی‌رفت. تا این که انگار طرف مقابل، یعنی عراقی‌ها هم دست به مقابله به مثل زدند و آن‌ها هم بلندگو آوردند و نمایش تکمیل شد. مسؤول تبلیغات برای این که روی آنها را کم کند، نوار "کربلا، کربلا، ما داریم می‌آییم" را گذاشت. لحظه‌ای بعد صدای نعره‌ای از بلندگوی عراقی‌ها پخش شد که: "آمدی، آمدی، خوش آمدی جانم به قربان شما. قدمت روی چشام. صفا آوردی تو برام!" تمام بچه‌ها از خنده ریه‌س رفتند و مسؤول تبلیغات رویش را کم کرد و کاسه کوزه‌اش را جمع کرد و رفت.

مثل این که اولین بارش بود پا به منطقه عملیاتی می‌گذاشت. از آن آدم‌هایی بود که فکر می‌کرد مأمور شده است که انسان‌های گناهکار، به خصوص عراقی‌های فریب‌خورده را به راه راست هدایت کرده، کلید بهشت را دستشان بدهد. شده بود مسؤول تبلیغات گردان. دیگر از دستش ذله شده بودیم. وقت و بی‌وقت بلندگوهای خط اول را به کار می‌انداخت و صدای نوحه و مارش عملیات تو آسمان پخش می‌شد و عراقی‌ها مگسی می‌شدند و هر چی مهمات داشتند

دشمن

عراقی‌سر پران است. تا دست طرف، رفت بالا، معطل نکردم. با قنداق سلاحم محکم کوبیدم تو پهلویش و فرار را برقرار ترجیح دادم. لحظاتی بعد عملیات شروع شد.
روز بعد در خط بودیم که فرمانده گروهانمان گفت: "دیشب اتفاق عجیبی افتاده، معلوم نیست که کدام شیر پاک خورده‌ای به پهلوی فرمانده کوبیده که همان اول بسم الله دنده‌هایش خرد و روانه عقب شده." از ترس صدایش را در نیاوردم که آن شیر پاک خورده من بوده‌ام!

اولین عملیاتی بود که شرکت می‌کردم. بس که گفته بودند ممکن است موقع حرکت به سوی مواضع دشمن، در دل شب عراقی‌ها ببرند تو ستون و سرتان را با سیم مخصوص از جا بکنند، دچار وهم و ترس شده بودم. ساکت و بی‌صدا در یک ستون طولانی که مثل مار در دشتی صاف می‌خزید، جلو می‌رفتیم. جایی نشستیم. یک موقع دیدم که یک نفر کنار دستم نشسته و نفس نفس می‌زند. کم مانده بود از ترس سگته‌کنم. فهمیدم که همان

☆ افقی

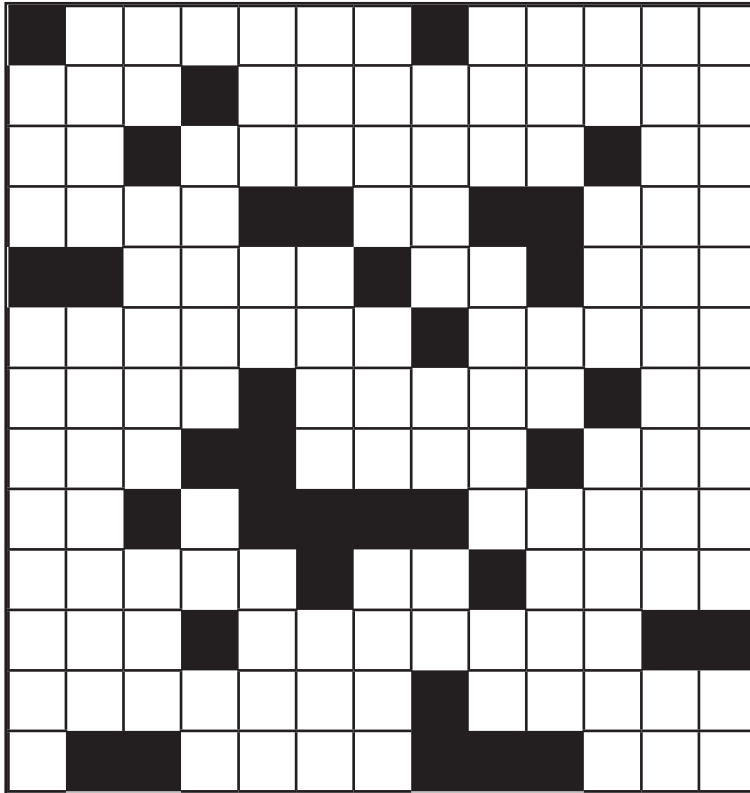
- ۱- نزدیکترین نقطه مرزی به شهر بصره، کوشش پیوسته
- ۲- هواناو، از تسهیلات بانکی
- ۳- واحد پول ژاپن، ماشین کشاورزی، جدید
- ۴- از اعضای صورت، نوعی لباس، سفت
- ۵- صبح عربی، علامت زورو، تهی
- ۶- سومین دریاچه بزرگ ایران، نوعی راکت انداز چند تایی
- ۷- عنصری با عدد اتمی ۲۹، شلیک پی در پی، تمام
- ۸- روز عربی، آبشار در والیبال، بله عربی
- ۹- عمامه، تنها ماه دو حرفی سال
- ۱۰- اسم دخترانه به معنی دوست داشتن، روستا، نوعی سبزی
- ۱۱- فناوری ماشینهای هوشمند، زنجیر متحرک تانک
- ۱۲- اسم دیگر غذای کله جوش، مدلی از کوشیهای گلکسی
- ۱۳- اثری جز رنگ زمینه، شهری در دالاهو

☆ عمودی

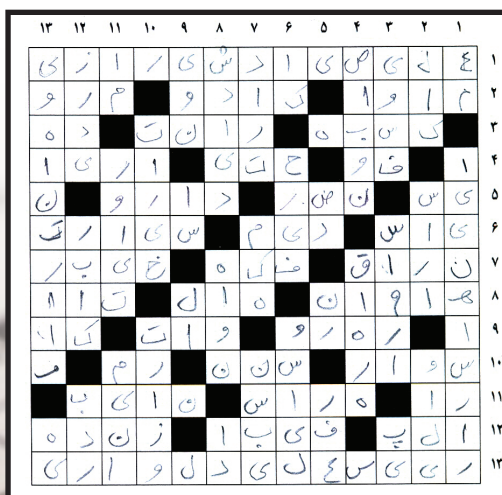
- ۱- رهبر ۱۳ ساله، زائو ترسان
- ۲- لقب سفارت آمریکا، تردید
- ۳- درخت انگور، لطیف و انعطاف پذیر، اسم دیگر طلاق
- ۴- خواب سبک، سو، از خدایان مصری
- ۵- نفوذ کننده اینترنتی، اکسید آهن، نصیب و حفظ
- ۶- ایستاده و بی حرکت، کافی، یک کتاب دفاع مقدسی
- ۷- نمونک، جام مسابقات، پرده در و بد زبان
- ۸- رایگان، از جزایر نفتی، آسانی
- ۹- پارچه را صاف می کند، اسب ترکی، جنبش و حرکت
- ۱۰- اسم دیگر سدر، موی پیچیده، رمز
- ۱۱- آب ترکی، جانور، از مسالغ ساختمانی
- ۱۲- ماشین جنگی، از ساخته های سروش صحت
- ۱۳- ماده ای انعطاف پذیر، فلز نرم و سفید

طراح جدول: محمدرضا بختیاری

۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



حل جدول شماره قبل



جعل سبک زندگی به عنوان مفهومی برای تحلیل جامعه‌شناختی ابتدا به ساکن، وضعی نظری نیست؛ بلکه انعکاس آنچه که در هستی امروزین ما می‌گذرد، می‌باشد

○ سید میثم حسینی

سبک زندگی چگونه زندگی را سامان می‌دهد؟

نزد ویر را گرفته است. بدین سان، سبک زندگی نماد هویت گردیده، چراکه اینک سبک زندگی، ملاک وحدت و تمایز شده است. در واقع، محوریت سلیقه در مفهوم سبک زندگی حکایت از قدرت انتخاب فرد دارد و امکان وحدت و تمایز را در خود فراهم آورده است؛ بدین گونه که با انتخاب سبکی از زندگی، خود را با دیگری، یکی می‌کنیم و از یکی، جدا. ما چنین می‌پنداریم که با سبک زندگی، زندگی خویش را سامان می‌دهیم

ما چگونه می‌فهمیم، که سبک زندگی می‌وزریم

اما چرا امروز سبک زندگی مطرح شده؟ آیا گذشتگان این کلمه را بلد نبودند؟ یا اینکه اساساً سبک زندگی نداشته‌اند؟ تحلیل در مقیاس خرد چه نسبتی با وضع بشر دارد؟

آنچه در تصور اولیه از سبک زندگی به ذهن متبادر می‌شود، روش سامان زندگی است؛ نحوه‌ی آرایش زندگی. هر کس بر اساس اهدافی که در زندگی برای خود در نظر دارد، نوعی سبک زندگی انتخاب می‌کند. استاد دانشگاه، پزشک، معلم، پلیس، کارگر، روحانی و... هر کدام به مقتضای شغل‌شان از سبک زندگی خاصی پیروی می‌کنند و با سبکی از زندگی خود را از بقیه جدا می‌سازند. سبک زندگی حاصل ترکیبی از تغذیه، تفریح، کار، ازدواج، پوشش، مسکن، حمل‌ونقل و ... است و ربطی به امروز و گذشته ندارد و تنها بر اثر تکامل ابزار، تغییراتی صورتی در آن رخ داده است. بدین سان، بشر در تمام ادوار تاریخ، سبکی از زندگی را برای خود اختیار کرده بود و به شیوه‌ی خاصی زیست می‌کرده است.

در این صورت، چرا گذشتگان از کلمه‌ی سبک زندگی بهره نمی‌بردند؟ چرا ما، همانند آنان از سبک زندگی به تدبیر منزل تعبیر نمی‌کنیم؟ چرا بعضی از مقولات سبک زندگی تغییر ماهیت داده؛ مانند ازدواج، بعضی ایجاد شده؛ مانند گردش‌گری و بعضی از میان رفته‌اند؛ مانند محلات؟ چرا در تدبیر منزل به زندگی از حیث‌های متفاوت نظر می‌شود و اکنون در سبک زندگی، تنها به چینش امورات مختلف از هم تفکیک شده، توجه می‌شود؟ این تعهد به کلمات، در حقیقت، نشان از این دارد که کلمات آواره و رها نیستند که بتوان هر کدام را جای دیگری استفاده کرد. هر کلمه در شبکه‌ی مفهومی خاصی، معنا و استفاده می‌شود. تدبیر منزل، ناظر به غایت و چرایی زندگی است و سبک زندگی ناظر به چیدمان و چگونگی زندگی؛ اکنون هدف که معطوف به کارکردهای اجتماعی تمدن جاری است جای غایت که معطوف به چرایی و معنای زندگی است، نشسته، طبیعی

نزاع سنت‌مدرئیت دیگر بلامحل شده است و جای خود را به نزاع مدرئیت‌مدرئیت داده است. حال که چهره‌ی متحول جدید در حال آشکار شدن است و همه دریافته‌ایم که مدرئیت ما را با خود برده است، به تقلا افتاده‌ایم که چه می‌توان کرد؟ پس جهت دوم اهمیت سبک زندگی، نقش وجودی آن در حیات امروزین ماست.

جعل سبک زندگی به عنوان مفهومی برای تحلیل جامعه‌شناختی ابتدا به ساکن، وضعی نظری نیست؛ بلکه انعکاس آنچه که در هستی امروزین ما می‌گذرد، می‌باشد. سبک زندگی به عنوان مفهومی برای تحلیل جامعه به کار می‌آید. اما سبک زندگی نشانه است، نشانه‌ای از باطن؛ باطنی که حاصل نسبت جدید انسان و جهان است. با این حال، امروز فارغ از آموزش‌ها و تحلیل‌های فلسفی همه می‌دانند که سبک‌های زندگی، تناسب خاصی با گونه‌ای از تعلقات و اعتقادات دارند و هر کسی حاضر نیست که به هر سبکی از زندگی تن دهد. هر چند سبک زندگی به لحاظ شرایط سیاسی، فرهنگی و اقتصادی تناسب و اقتضائات خاصی دارد، ولی آنچه که امروز مهم است بکارگیری سبک زندگی به عنوان مهم‌ترین عامل برای تفکیک و مرزبندی‌های اعتقادی-اجتماعی است. ما از سبک زندگی برای تعین هویت‌مان بهره می‌جوییم. ما هر اعتقاد و تفکری که داشته باشیم نهایتاً آن را در سبک زندگی‌مان پدیدار می‌کنیم. ما آنی هستیم که زندگی می‌کنیم، و امروز با برخورداری از تاریخ و تجربیات بشر، امکان‌هایی را برای سبک‌های متفاوت زندگی در اختیار داریم. ما با سبک زندگی حتی اعتقادات خود را با آزمودن در عمل، اصلاح می‌کنیم و هویت خود را با صورت‌بندی سبک زندگی‌مان تحقق می‌بخشیم.

ما چگونه زندگی می‌کنیم، که می‌فهمیم

اما به راستی، سبک زندگی چیست؟ و چرا چنین طرح شده است؟ امروز، به راحتی تعریف سبک زندگی برای همگان ممکن و قابل درک است و دانش و ادبیات علوم اجتماعی غرب نیز این تعریف را منظم‌تر و دقیق‌تر ساخته است. هر چند همچون سایر مفاهیم علوم اجتماعی، امکان صدها تعریف برای آن هست، اما به عنوان مجموعه‌ی گرایش، بینش و رفتارها، اجماعی نسبی بر آن، حاصل است. سبک زندگی در گذر از جامعه‌شناسی به مطالعات فرهنگی؛ یعنی گذر از مقیاس کلان در تحلیل جامعه به مقیاس خرد، در اثر ناکارآمدی‌های مقیاس کلان، شکل گرفت. در تعاریف جدید، سبک زندگی جای مفاهیمی چون طبقه، نزد مارکس یا قشر اجتماعی،

در قسمت‌های آغازین کتاب‌ها یا مقالات با موضوع سبک زندگی، بخشی به نام مفهوم‌شناسی سبک زندگی دیده می‌شود که در آن تاریخچه‌ی پیدایش این مفهوم و تعاریف مختلفی که افراد مختلف از آن ارائه نموده‌اند طرح و بعضاً نقد می‌گردد و ما نیز در مطالبی در شماره‌های پیشین به آن اشاره کرده‌ایم. اما این نوع مفهوم‌شناسی کمک خاصی به ما در فهم سبک زندگی نمی‌کند. مفهوم‌شناسی سبک زندگی در گرو این است که بدانیم سبک زندگی پاسخ به چه سؤال و نیازی است و چرا این سؤال و نیاز در این دوره‌ی تاریخی بارز شده است و در دوره‌های گذشته سؤالات و نیازها در این ارتباط چه بوده است؟ اگر مفهوم سبک زندگی را در نسبت پرسش از چگونه زیستن با چرا زیستن، و واقعیت زندگی را در ارتباط با چگونه بودن و چگونه نظریه‌پردازی کردن مورد دقت قرار دهیم، آنگاه شاید بتوان بر آن نام مفهوم‌شناسی نهاد. این نوع مفهوم‌شناسی است که می‌تواند رابطه‌ی میان مفهوم سبک زندگی و چگونه زیستن را روشن کند.

ما چگونه هستیم، که زندگی می‌کنیم

جندبست که از سبک زندگی، بسیار سخن می‌رود؛ از اهالی سیاست و اقتصاد گرفته تا اهالی علم و فلسفه، همه اشارتی به سبک زندگی دارند و به نحوی به آن نظر می‌کنند. این توجه، نشان از آن دارد که سبک زندگی برای ما، مهم شده است. شاید این اهمیت را بتوان از دو منظر به بیان آورد؛ یکی اهمیت سبک زندگی به عنوان چهارچوبی مفهومی برای تحلیل جامعه‌شناختی جامعه‌مان و دیگری به عنوان امری تعیین‌کننده در جامعه‌ی امروزین ما. ما متوجه شده‌ایم که هر طور که بخواهیم، نمی‌توانیم زندگی کنیم و گویی سبک خاصی از زندگی به ما تحمیل می‌شود و اوست که ما را تعین می‌بخشد؛ به نحوی که می‌توان گفت، امروز، این سبک زندگی است که ما را می‌سازد. از سوی دیگر، ما زندگی را در سبک زندگی می‌بینیم؛ چنانکه چگونه زیستن از چرا زیستن جلو افتاده و اگر چگونگی نباشد چرایی هم بی‌مورد می‌گردد. در نهایت تغییرات مدرنیسم از صدوپنجاه سال پیش تاکنون به قدری پیش رفته است که آثار آن در ظاهر جامعه مسلط شده و رنگ و بوی سنت از جامعه رخت برپسته است. در این میان

است که سبک زندگی شأنیت بیابد و تدبیر منزل که در غیاب غایت، معنایی ندارد، به کناری انداخته شود. سبک زندگی برای ما که شیوهی زندگی خود را مطلق می‌بینیم ابزاری مفهومیست برای تنظیم زندگی و قابل تسری به کل تاریخ؛ و گر نه، برای کسی که زندگی را موضوع تغییر و تصرف خود می‌بیند، سبک زندگی ابزار نیست، بلکه شیوهی نگرستن به زندگیست. او همواره، زندگی را سبک زندگی می‌بیند؛ چراکه قرار است از این معبر، خود را استوار سازد. در گذشته، شیوهی زندگی، خود در اثر توجه به غایت زندگی شکل و سامان می‌گرفت و چگونگی، از سرریز تأمل در چرایی زندگی، ارتزاق می‌کرد و نیازی نبود زندگی به‌طرز خودآگاه تنظیم گردد. اینگونه نبود که از طرح زندگی به زندگی برسند؛ بلکه از توجه به غایت زندگی، زندگی سامان می‌یافت و البته در نتیجه‌ی آن، هر زندگی، طرحی داشت. و حال در غیاب چرایی، ضروریست ما به چگونگی و سبک زندگی بپردازیم. مفهوم سبک زندگی اجازه، فرصت و امکان مواجهه‌ی متاملانه با زندگی را نمی‌دهد و در حقیقت، چیدمان‌های مختلف از زندگی، خلأ معنا را به غفلت می‌برد. این مفهوم برای زندگی‌ای که غایت در آن غایب و خود را در صورت سبک زندگی به ما می‌نمایاند، ملازم و متناسب است.

از این‌رو سبک زندگی، با ماهیت بشر جدید نسبت دارد. برخلاف پندار مشهور از سبک زندگی به‌عنوان روشی برای چیدمان زندگی، مفهوم سبک زندگی، نحوه‌ی فهم و نگرستن به زندگی یا نحوه‌ی هستی زندگی نزد ما است. این مفهوم که بر بنیادی از تلقی نسبت به انسان و جهان استوار است، هنگامی به ظهور می‌رسد که انسان از جریان مدرنیته شدن خارج می‌شود و در جریان مدرنیزاسیون می‌افتد. لذا سبک زندگی که تاکنون باطن زندگی بود به خودآگاه می‌آید و با پنداری وهم‌آلود از آن، انسان برای تصرف خود، برنامه‌ریزی می‌کند. در حقیقت، سبک زندگی مفهومی برای تعریف و تصرف خود در پوشش عقلانی‌سازی زندگی است. اگر بخواهیم گذری کنیم بر شرایط تاریخی امکان مفهوم سبک زندگی، باید از حوزه‌ها و عوامل تصرف در سیر تاریخ گفت تا بتوان جایگاه این مفهوم را در تاریخ انسان جدید، دید. با شکل‌گیری هستی جدید انسان به‌عنوان موجودی مختار (اختیار به انتخاب هر جهتی)، قادر (قدرت به تحقق هر مختاری)، آگاه (شناسایی به‌عنوان متبع قدرت) و منفرد، حوزه‌هایی به‌عنوان غیر، از او متفک شدند؛ به‌گونه‌ای که تحقق این هستی جدید، نیازمند غیریت و تصرف در آن شد. بشر جدید، ابتدا طبیعت را از خود جدا کرد و با «علم» سعی کرد آن را به تصرف خود گیرد و طبیعت را در قالب تئوری‌پردازی و درک کرد و تئوری هم، صورت تحمیلی انسان به طبیعت شد. کار طبیعت که کمی پیش رفت، متوجه

اجتماع شد؛ تا آن را در عنان قدرت خود گیرد. البته به موجب هستی جدید انسان، اجتماع که جمع افراد بود، طاغی گشته بود و در نتیجه، این عنان، ضرورتی مضاعف می‌یافت و بدین‌سان، نیازمند دولت در معنای جدید آن شد و در قالب قانون به زنجیر صورت ذهنی خود کشید. دست آخر که چیزی نمانده بود جز خود، به خود حمله‌ور شد تا خود را نیز به گونه‌ای بهینه تصرف کند. البته بشر به گونه‌ای غیر مستقیم به خود تهاجم نموده بود و از طریق تصرف در طبیعت و اجتماع، خود را نیز در محاصره‌ی خود قرار داده بود؛ اما تاکنون به شکل مستقیم در نیامده بود. پس فارغ از جریان مدرنیته شدن، بشر به مدرنیزاسیون خود از طریق مفهوم سبک زندگی می‌پردازد.

بدین‌سان، علوم اجتماعی با وضع حاکم در پنهان کردن حقیقت مفهوم سبک زندگی همکاری می‌کنند. علوم اجتماعی با تئوریزه کردن توهم قدرت اختیار و انتخاب بشر در قالب مفهوم سبک زندگی، به پیش‌رفتن این مفهوم و در نتیجه تقویت وضع جدید انسان، مدد می‌رساند.

پس سبک زندگی شیوه‌ی منحصر به فرد هر فرد، در جریان زندگی که به *lifestyle* مشهور است، نیست؛ بلکه صورتی از زندگی است که در این دوران، جریان دارد و در افراد متفاوت، متناسب با وضعیت آن‌ها، به گونه‌ای خاص ظهور دارد که این ظواهرات از صورت واحدی تبعیت می‌کنند. اگر در تعریف سبک زندگی به ترکیبی از تغذیه، تفریح، کار، ازدواج، پوشش، مسکن، حمل‌ونقل و ... اشاره می‌شود، به گونه‌ای ضمنی از توجه به غایت زندگی غفلت می‌گردد. مگر نه در گذشته اگر چیزی شبیه به تقسیم‌بندی زندگی

نزد علمای فقه و اخلاق و عرفان مشاهده می‌شد بر اساس غایتی آشکار و معنایی خاص از زندگی بود. در گذشته اینگونه به تغذیه، تفریح، کار، ازدواج، پوشش، مسکن، حمل‌ونقل و ... نظر نمی‌شد. این تفکیک قابل انجام نبود و هر قسم ماهیت متفاوتی از آنچه امروز هست، داشت. مفهوم سبک زندگی، ماهیت جدید آن را قوام می‌بخشد. تغذیه، برای تأمین نیاز جسم بود؛ نه تلذذ بیشتر از بدن. ازدواج، توسعه‌ی وجودی برای تولید نسل بود؛ نه همکاری زوج برای تلذذ بیشتر از جنس مخالف. پوشش، برای محافظت از بدن بود؛ نه بهره‌بردن از بدن و تحریک دیگران برای بیشتر به رخ کشیدن خود. مسکن، محل آرامش و سکونت و زندگی وجود خانواده بود و نه سرپناهی حداقلی برای خانواری که برای زنده‌بودن با هم همکاری می‌کنند. حمل‌ونقل تسهیل جابه‌جایی بود و نه ایزوله کردن انسان و تعیین‌کننده‌ی ساختار شهر. تفریح، تجدید قوا بود و نه مُسکن و غفلت از جریان حیات. کار، تأمین معاش بود و نه اصل حیات.

در نتیجه‌ی تسری هستی جدید انسان در طبیعت و اجتماع و به تبع نظام جدید اجتماعی، ماهیت امورات زندگی بشر به هم ریخت و سروسامانی تازه یافت؛ اما بهینه‌ی این امور در مواجهه با فرد به گونه‌ای که تهاجم پیرامون را تعدیل کند، نیاز به برنامه‌ریزی ساخت‌زندگی فرد داشت؛ که در قالب سبک‌زندگی مفهوم‌سازی شد. پس ما با سبک زندگی به برنامه‌ریزی تصرف خود، اندیشه می‌کنیم و سبک زندگی هم به‌مثابه تکنولوژی تصرف خود، در دنیای یک‌سره تهاجم، به کار ما می‌آید.



کم نیستند زرتشتیانی که همواره در دهه عاشورا به مساجد مسلمانان می‌روند و در مراسم آنها برای مظلومیت بزرگ شهید مسلمانان اشک می‌ریزند و در روز عاشورا به سینه‌زنی برای این انسان آزاده می‌پردازد

امام حسین (ع) در نگاه سیاستمداران و نویسندگان بزرگ خارجی



امام حسین(ع) شخصیتی محدود به یک مکان و یک مذهب و یک عده خاص نیست، بلکه ایشان با فداکاری‌های خویش درسی به تاریخ دادند که مذاهب دیگر نیز نتوانسته‌اند خاموش بمانند.

به گزارش گروه ویژه نامه ماه محرم باشگاه خبرنگاران، امام حسین(ع) شخصیتی محدود به یک مکان و یک مذهب و یک عده خاص نیست، بلکه ایشان با فداکاری‌های خویش درسی به تاریخ دادند که مذاهب دیگر نیز نتوانسته‌اند خاموش بمانند و علما و دانشمندان غیر مسلمان سخن‌های بسیاری در وصف حضرت حسین ابن علی(ع) به میان آورده‌اند. علاقه به امام حسین علیه السلام و احترام به حرکت ایشان در واقعه عاشورا مختص فرهنگ مسلمانان نیست. در همه ادیان می‌توان علاقه به او را پیدا کرد. در دین زرتشت هم افرادی را می‌توان پیدا کرد که در عاشورا به احترام امام حسین علیه السلام و حرکت او به سوگ می‌نشینند و یا در نشست‌های عزاداری شرکت می‌کنند.

کم نیستند زرتشتیانی که همواره در دهه عاشورا به مساجد مسلمانان می‌روند و در مراسم آنها برای مظلومیت بزرگ شهید مسلمانان اشک می‌ریزند و در روز عاشورا به سینه‌زنی برای این انسان آزاده می‌پردازد. در این نوشتار مختصر، سخنان تعدادی از بزرگان و متفکران جهان را در این باره می‌خوانید.

آنتوان بارا

آنتوان بارا از جمله پژوهشگران مسیحی است که در کتاب حسین در اندیشه مسیحیت

خود حقیقت شخصیت امام حسین (ع) را اینگونه بیان کرده است: من در مورد زندگی و حرکت حسین(ع) بیشتر به بعد انقلابی شخصیت ایشان شیفته شده‌ام. آن حضرت در مرامنامه قیام خود اعلام می‌کند: من از روی هوسرانی و خوش‌گذرانی و برای افساد و ستمگری قیام نکرده‌ام بلکه قیام من برای اصلاح در امت جدم و برای امر به معروف و نهی از منکر و حرکت براساس سیره جد و پدرم است...

موسیو ماریبن آلمانی

ماریبن، با تقدیر از حرکت امام حسین(ع)، قیام ایشان را نشانی از زوال ظلم و بیداد دانسته و اذعان می‌کند که حضرت اباعبدالله الحسین علیه السلام به دنیا نشان داد که اساس ستم هر چند عظیم باشد در برابر حق چون پرکاهی خواهد بود که بر باد خواهد رفت.

این متفکر آلمانی در ادامه می‌افزاید، اگر انسان‌های با وجدان با نظر دقیق اوضاع و احوال آن دوره و پیشرفت مقاصد بنی امیه و وضع(حکومت) و دشمنی و عداوت آنها را با حق و حقیقت بنگرند، تصدیق خواهند کرد که حسین با قربانی کردن عزیزترین افراد خود و با اثبات مظلومیت و حقانیت خود به دنیا درس فداکاری و جانبازی آموخت و نام اسلام و اسلامیان را در تاریخ ثبت و در عالم بلندآوازه ساخت و اگر چنین حادثه‌ی جانگدازی پیش نیامده بود قطعاً اسلام به حالت کنونی خود باقی نمی‌ماند و ممکن بود یک‌باره اسلام و اسلامیان محو و نابود گردند... رفتار ظالمانه بنی امیه و سلوک بیرحمانه آنان نسبت به

اهل بیت حسین علیه‌السلام به اندازه‌ای در قلوب مسلمانان مؤثر افتاد که اثرش از کشته شدن حسن و همراهانش کمتر نبود.

ماریبن که شیفته شخصیت امام حسین علیه السلام در تمام ابعاد شده است اذعان می‌کند: تواضع ایشان در کنار روح انقلابی وی است. این دو خصیصه نمی‌تواند در یک شخص جمع شود. تواضع از صفات و ویژگی‌های برگزیدگان خداست. او در عین احساس عزت و آزادگی و سرافرازی در برابر دشمنان، تواضع خاص خود را دارد. این بعد عظیمی است که از ویژگی امام به شمار می‌رود.

این فیلسوف و خاورشناس معروف آلمانی اذعان می‌کند که حسین(ع) با قربانی کردن عزیزترین افراد خود و با اثبات مظلومیت و حقانیت خود، به دنیا درس فداکاری و جانبازی آموخت و نام اسلام و اسلامیان را در تاریخ ثبت و در عالم بلند آوازه ساخت. این سرباز رشید عالم اسلام به مردم دنیا نشان داد که ظلم و بیداد و ستمگری پایدار نیست و بنای ستم هر چه در ظاهر عظیم و استوار باشد، ولی در برابر حق و حقیقت چون پر کاهی بر باد خواهد رفت.

مهاتما گاندی(رهبر استقلال هند)

ماهاتما گاندی رهبر پرآوازه هند زندگی امام حسین(ع) را به دقت مطالعه کرده و قیام آن حضرت را سرلوحه خود قرار داده است. گاندی می‌گوید: من زندگی امام حسین علیه السلام، آن شهید بزرگ اسلام را به دقت خوانده و توجه کافی به صفحات کربلا نموده‌ام و بر من روشن شده است که اگر هندوستان بخواهد یک کشور پیروز گردد، بایستی از سرمشق امام حسین پیروی کند.

محمد علی جناح(قائد اعظم پاکستان)

جناح به قدری به اسلام دلپستگی داشت که شعارش در تأسیس پاکستان، به کارگیری اسلام و قوانین اسلامی بود و یکی از مولفه‌های استقلال‌خواهی او را اسلام تشکیل می‌داد. او دین اسلام را دین فردی نمی‌دانست و به ابعاد انسانی و اجتماعی آن توجه داشت و حکومتی را می‌پسندید که هم نشانی از مدل دموکراسی را داشته باشد و هم احکام اسلام در آن جاری باشد. جناح که علاقه و آفری به امام حسین(ع) داشت عشق را به ایشان اینگونه بیان می‌کند: هیچ نمونه‌ای از شجاعت، بهتر از آن که امام حسین(ع) از لحاظ فداکاری نشان داد در عالم پیدا نمی‌شود. به عقیده من تمام مسلمین باید از سرمشق این شهیدی که خود را در سرزمین عراق قربانی کرد پیروی نمایند.

به نظر کارلایل بهترین درسی که از تراژدی کربلا می‌توان گرفت، این است که حسین و یارانش ایمان استوار به خدا داشتند

حسین (ع) یک حرکت معنوی و برای جلوگیری از انحراف دین جدش پیامبر (ص) بود.

جوزف حرب

جوزف حرب شاعر برجسته مسیحی لبنان در بخشی از سروده خود می‌نویسد: آقایان، مسیحیت من بدون حسین کامل نمی‌شود! و هر آیینی - چه آسمانی و چه غیر آسمانی - اگر مقامی حسینی نداشته باشد، دینی زمینی است که از بهشت آسمان کم بهره است.

وی در این سروده با نثری شاعرانه و بسیار سنگین و زیبا از مصیبت سیدالشهدا با زمین کربلا سخن گفته است.

این قطعه چنین آغاز می‌شود:

ای کربلا، پاره‌های گیاهان را بیفشان و از نرمبرگ پلیکانان و سپید بال کبوتران تار و پود کفنی فراهم ساز و پلک‌ها را تا عمق اشکخانه حفر کن. شب نزدیک شده و پیکر حسین این جمله آسمانی مشتاق خوابی آرام میان دو هلال از بال‌های فرشتگان است.

منبع: باشگاه خبرنگاران

اجازه نمی‌داد که او یزید را به عنوان خلیفه بشناسد. او به زودی خود را برای قبول هر ناراحتی و فشاری به منظور رها ساختن اسلام از چنگال بنی امیه آماده ساخت، و در زیر آفتاب سوزان سرزمین خشک، و در روی ریگ‌های تفتیده عربستان روح حسین فناپذیر است. ای پهلوان و ای نمونه شجاعت و ای شهسوار من، ای حسین.

توماس ماساریک

ماساریک پیروان امام حسین (ع) را مورد تمجید خود قرار داده و می‌گوید: گرچه کشیشان ما هم از ذکر مصائب حضرت مسیح، مردم را متأثر می‌سازند، ولی آن شور و هیجانی که در پیروان حسین (ع) یافت می‌شود در پیروان مسیح یافت نخواهد شد و گویا سبب این باشد که مصائب مسیح در برابر مصائب حسین (ع) مانند پر کاهی است در مقابل یک کوه عظیم پیکر.

موریس دوکبری

در کتاب خود با نام فرهنگ عاشورا می‌نویسد: در مجالس عزاداری گفته می‌شود که حسین (ع)، برای حفظ شرف و ناموس مردم و بزرگی مقام و مرتبه اسلام، از جان و مال و فرزند گذشت و زیر بار استعمار و ماجراجویی یزید نرفت. پس بیایید ما هم شیوه او را سرمشق قرار داده از زیردستی استعمارگران خلاصی یابیم و مرگ با عزت را بر زندگی با ذلت ترجیح دهیم.

جان استون

جان استون ایران‌شناس و نویسنده آمریکایی در مورد عشق به امام حسین علیه السلام می‌گوید:

آیا انسانی یافت می‌شود چنین شخصیت نمونه‌ای را که تاکنون در هیچ دینی شبیه او متولد نشده را دوست نداشته باشد؟ او سومین مشعل‌دار اسلام بعد از جدش پیامبر (ص) و پدرش امیرالمؤمنین است و در حفظ و پاسبانی از عقیده‌اش، خود را فدا کرد و اگر امام حسین (ع) قیام نمی‌کرد، اسلام منحرف گشته و پس از آن زاویه انحراف بزرگتر و شامل همه ادیان الهی می‌شد و دیگر بر روی زمین دینی باقی نمی‌ماند. به عقیده استون، در حقیقت حرکت مام

چارلز دیکنز (نویسنده معروف انگلیسی)

برجسته‌ترین رمان‌نویس عصر ویکتوریا و یک فعال اجتماعی توانمند بود. به عقیده جیمز جویس - نویسنده بزرگ معاصر - از شکسپیر به این سو، دیکنز تأثیر گذارترین نویسنده در زبان انگلیسی بوده است.

وی در پاسخ به کسانی که قیام امام حسین علیه السلام را مادی می‌پندارند این گونه پاسخ می‌دهد: اگر منظور امام حسین (ع)، جنگ در راه خواسته‌های دنیایی بود، من نمی‌فهمم چرا خواهان و زنان و اطفالش به همراه او بودند؟ پس عقل چنین حکم می‌نماید که او فقط به خاطر اسلام، فداکاری خویش را انجام داد.

توماس کارلایل (فیلسوف و مورخ انگلیسی)

توماس کارلایل تاریخ‌دان شهیر اسکاتلندی در سوم دسامبر ۱۷۹۵ به دنیا آمد و مهم‌ترین اثر او تاریخ انقلاب کبیر فرانسه است. کارلایل در تاریخ نگاری انقلاب کرد و تالیفاتش را بدون پانویست منتشر ساخت که امروز از آن به عنوان ژورنالیستیک نویسی تاریخ نام می‌برند. او کتابی را در شرح حال پیامبر اسلام نوشته است.

به نظر کارلایل بهترین درسی که از تراژدی کربلا می‌توان گرفت، این است که حسین و یارانش ایمان استوار به خدا داشتند؛ آنان با عمل خود روشن کردند که تفوق عددی در جایی که حق با باطل روبرو می‌شود اهمیت ندارد و پیروزی حسین با وجود اقلیتی که داشت، باعث شگفتی من است.

ادوارد براون (مستشرق معروف انگلیسی)

آیا قلبی پیدا می‌شود که وقتی درباره کربلا سخن می‌شنود، آغشته با حزن و درد نگردد؟! حتی غیر مسلمانان نیز نمی‌توانند پاکی روحی را که در این جنگ اسلامی در تحت لوای آن انجام گرفت انکار کنند.

واشنگتن ایروینگ (مورخ مشهور آمریکایی)

ایروینگ، نویسنده و سیاست‌مدار آمریکایی، مقاله‌نویس، شاعر، سفرنامه‌نویس، زندگی‌نامه‌نویس و خالق داستان‌های کوتاه است که از این رو او را پدر داستان‌های کوتاه در ادبیات آمریکا می‌دانند.

ایروینگ امام حسین (ع) را این گونه توصیف می‌کند

برای امام حسین (ع) ممکن بود که زندگی خود را با تسلیم شدن بر اراده یزید نجات بخشد، لیکن مسئولیت پیشوا و نهضت بخش اسلام



○ مهدیه خورشیدی

نوشیدنی‌های پاییزی که پاییزتان را خوش طعم‌تر می‌کند



تخم کتان و تاثیرات مفید آن روی بدن

اگر از تخم کتان در وعده‌های غذای خود استفاده کنید مطمئن باشید گام بزرگی در جهت سلامتی‌تان برداشته‌اید. بهتر است با استفاده از این ماده طبیعی باعث رفع چربی‌های مضر بدن‌تان شوید.

بذر کتان که لقب شاه‌دانه را در میان دانه‌ها گرفته است سرشار از امگا ۳، اسید لینولیک، انواع پروتئین‌های گیاهی و فیبرهای محلول است و خوردن آن تنها به مدت یک ماه می‌تواند اثرات اعجاب‌انگیزی برای سلامتی داشته باشد. دانه کتان می‌تواند سطح کلسترول بد خون را تا ۵۰ درصد کاهش دهد، همچنین مانع از بروز دیابت می‌شود و افرادی که عادت به مصرف ماهی ندارند، می‌توانند با مصرف این دانه نیاز بدن به این ماده غذایی را برطرف کنند.

مصرف سه قاشق غذاخوری از بذر کتان با نیم کیلو گرم ماهی از لحاظ میزان اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۹ برابری می‌کند.

ممنوعیت این خوراکی‌ها در تابستان

آیا می‌دانستید استفاده از سیب‌زمینی و همبرگر در فصول گرم برای سلامتی ما مضر است و در این زمینه باید پرهیز کنید اگر به فکر سلامتی خود هستید.

در نظر گرفتن شرایط هر فصل برای غذا خوردن می‌تواند به شما کمک کند تا راحت‌تر زندگی کنید. همان‌طور که بعضی از غذاها در فصل تابستان مفیدتر هستند، بعضی از مواد غذایی نیز در این فصل تاثیر خوبی ندارند و باید مصرف آن‌ها را به حداقل برسانید یا کاملاً کنار بگذارید.

سیب‌زمینی شیرین در فصل پاییز برداشت می‌شود و ممکن است تا فصل بهار برای مصرف در دسترس قرار داشته باشند و قاعدتاً نباید تا فصل تابستان باقی بمانند. دلیلش این است که پوست نازک و حساس این نوع از سیب‌زمینی‌ها در مقایسه با سبزی‌های دیگر، عمرشان را کوتاه می‌کند.

مصرف انواع برگرهایی که از گوشت قرمز (خصوصاً گوساله) تهیه می‌شوند، یکی از لذت‌بخش‌ترین قسمت‌های تابستان است. با این حال، واقعیت این است که این برگرها می‌توانند حرارت بدن را تا حد خیلی زیادی افزایش دهند. متخصصان می‌گویند غذاهایی که حاوی مقادیر بالایی از پروتئین و چربی هستند، دمای بدن را موقع هضم کردن آن‌ها بالا می‌برند. علاوه بر این، این غذاها خیلی آرام‌تر در دستگاه گوارش حرکت می‌کنند و باعث می‌شوند که بدن از انرژی بیشتری استفاده کند.

بیماری‌ها.

روش تهیه نوشیدنی توت‌فرنگی و پرتقال برای پاییز: گوساوا میوه بومی آمریکای جنوبی، مکزیک، برزیل و غیره است اما از سال‌های قبل نیز وارد ایران شده و در جنوب شرقی کشور کشت می‌شود. در چابهار به آن زیتون محلی می‌گویند. برای تهیه این نوشیدنی می‌توانید آب پرتقال را گرفته و داخل مخلوط کن با توت‌فرنگی‌ها و میوه‌ی گوساوا مخلوط کنید. این نوشیدنی را هر روز صبح و ترجیحاً به صورت ناشتا میل کنید.

نوشیدنی چند میوه پاییزی

این نوشیدنی مفید از چند میوه تهیه شده و حاوی میزان زیادی ویتامین C است. در واقع می‌توان به این نوشیدنی چند میوه لقب بمب ویتامین C را داد.

روش تهیه نوشیدنی چند میوه پاییزی:

میوه‌ها را به خوبی شستشو دهید.

پوست میوه‌هایی که لازم است را بگیرید و هسته یا دانه‌ی آن‌ها را خارج کنید.

انار را دانه کنید و همه‌ی میوه‌ها را داخل مخلوط کن بریزید. مخلوط کنید تا کاملاً یکدست شوند. سپس یخ خرد شده را به آن اضافه کرده و تازه به تازه میل کنید!

نوشیدنی مرکباتی پاییزی:

تمام مرکبات حاوی میزان زیادی آنتی‌اکسیدان و ویتامین C هستند که برای تقویت سیستم ایمنی بدن فوق‌العاده‌اند. روش تهیه نوشیدنی مرکباتی پاییزی:

آب مرکبات را گرفته و با هم مخلوط کنید. کمی عسل به آن اضافه کرده و میل کنید. این نوشیدنی حاوی خواص فوق‌العاده‌ای است که برای تقویت سیستم ایمنی بدن لازم‌اند.

دمنوش زنجبیل و لیمو

اگر طرفدار نوشیدنی‌های گرم هستید می‌توانید به دمنوش‌ها اعتماد کنید. دمنوش زنجبیل و لیمو ترش حاوی میزان زیادی مواد مغذی است که سیستم ایمنی بدن را به خوبی تقویت کرده و سدی در برابر نفوذ ویروس‌ها و باکتری‌ها به بدن می‌سازد.

روش تهیه دمنوش زنجبیل و لیمو:

زنجبیل و دارچین را در یک لیوان آب جوش ریخته و هم بزنید.

آب لیمو ترش و عسل را نیز اضافه کنید.

اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه بماند و سپس این نوشیدنی گرم خوشمزه را نوش جان کنید.

اگر فشار خونتان بالاست قبل از مصرف زنجبیل یا پز شک مشورت کرده و در مصرف آن زیاده روی نکنید.

نوشیدنی‌ها مطابق با هر فصل تغییر می‌کند و دلیل آن هم بیشتر حفظ سلامتی است. زیرا باید مطابق با هر فصل نوشیدنی‌تان را انتخاب کنید.

نوشیدنی‌های پاییزی خوش طعمی که می‌توانید درست کنید

داشتن سیستم ایمنی قوی برای شروع یک پاییز و زمستانی دل‌انگیز لازم است. اگر سیستم ایمنی بدن قوی نباشد هر باکتری، قارچ، ویروس و انگلی به آن حمله کرده و شما را به بستری بیماری می‌اندازد. اما تقویت آن می‌تواند شما را از سرماخوردگی، آنفولانزا و دیگر بیماری‌های عفونی حفظ کند. در این مطلب چند نوشیدنی ساده و طبیعی را معرفی می‌کنیم که سیستم دفاعی بدن را تقویت و شما را برای فصل سرما آماده می‌کند.

سیستم ایمنی بدن سدی در برابر عوامل مزاحم

خوشبختانه ما می‌توانیم به بدنمان کمک کنیم تا سربازهای خود را تقویت کند. کافی است که مواد مغذی مورد نیاز آن را تأمین کنیم. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که داشتن تغذیه‌ای سالم و غنی از ویتامین‌ها، استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی و داشتن سبک زندگی سالم باعث تقویت بدن و بهبود عملکرد سیستم ایمنی می‌شود. بنابراین بسیار مهم است که عادات‌های زندگی را تغییر داده و سبک زندگی سالم‌تری در پیش بگیرید.

نوشیدنی توت‌فرنگی و پرتقال برای پاییز

این نوشیدنی سالم حاوی میزان زیادی ویتامین C است؛ همان ویتامین مورد نیاز سیستم ایمنی بدن برای مقابله با



تپش قلب

نشانه‌ها و درمان‌ها

محمد مهدی حیدرپور

نشانه‌های تپش قلب با توجه به ماهیت این وضعیت ساده هستند. هنگامی که ضربان قلب شما افزایش می‌یابد ممکن است احساس سرگیجه یا تنگی نفس، درد در قفسه سینه، لرزش قلب و یا حتی غش را تجربه کنید.

تپش قلب به عنوان حالتی تعریف شده که در آن ضربان قلب به شدت و به طور ناگهانی افزایش می‌یابد. در شرایطی که این حالت می‌تواند در برخی موارد طبیعی و سالم باشد، اما در برخی موارد نیز نشانه‌ای از وجود مشکلی جدی در فرد است. از این رو، آگاهی از نشانه‌ها و درمان‌های خانگی بالقوه برای تپش قلب مهم است زیرا این شرایط فشار بیش از حدی روی قلب وارد کرده و می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری سناریوهای خطرناک سیستم قلبی عروقی شود.

به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از ارگانیک فکتس، ضربان قلب عادی به عنوان ضربان قلب در حال استراحت نیز شناخته می‌شود. برای بیشتر بزرگسالان و نوجوانان بالای ۱۵ سال، ضربان قلب در حال استراحت عادی چیزی حدود ۱۰۰ تپش در دقیقه است. هر چیزی فراتر از این مرز به عنوان وضعیت تپش قلب در نظر گرفته می‌شود. هنگامی که ورزش می‌کنید و یا فعالیت‌های شدید دیگر را انجام می‌دهید، ضربان قلب به طور طبیعی بالا می‌رود و این شرایط کاملاً سالم و بخشی عادی از سلامت کلی شما است. با این وجود، هنگامی که با افزایش غیر طبیعی ضربان قلب بدون انجام فعالیت سنگین مواجه می‌شوید، این شرایط می‌تواند نشانه‌ای از نقص در قلب شما باشد.

تپش قلب می‌تواند به واسطه چیزهای مختلفی شکل بگیرد اما برخی از شایع‌ترین عوامل بروز آن شامل امفتامین‌ها، کوکائین، تب، ترس، پرکاری تیروئید، اضطراب، ورزش، نیکوتین، و فشار خون بالا می‌شود. بسیاری از این عوامل موجب تپش قلب می‌شوند. اگرچه تپش قلب اغلب نشانه‌ای برای پزشکان درباره یک موضوع پزشکی ناشناخته است. از این رو، به رغم وجود چندین درمان طبیعی و گیاهی برای تپش قلب، اگر ضربان قلب شما همچنان به طور طبیعی بالا باقی مانده است، مراجعه به پزشک ضروری است.

نشانه‌های تپش قلب با توجه به ماهیت این وضعیت ساده هستند. هنگامی که ضربان قلب شما افزایش می‌یابد ممکن است احساس سرگیجه یا تنگی نفس، درد در قفسه سینه، لرزش قلب و یا حتی غش را تجربه کنید. در همین راستا، هرگونه فعالیت قلبی

عروقی غیرمعمول را با پزشک خود در میان بگذارید زیرا می‌تواند نشانه‌ای از یک حمله قلبی یا سکته مغزی قریب الوقوع باشد.

درمان‌هایی برای تپش قلب

پتاسیم: هنگامی که ضربان قلب شما بدون دلیل خاصی افزایش می‌یابد، نشانه‌ای از این است که فشار خون از کنترل خارج شده و قلب به طور غیرطبیعی مشغول پمپاژ خون بیش از اندازه در بدن است. پتاسیم یک گشاد کننده شناخته شده است که می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند و با آرام کردن تنش در شریان‌ها و رگ‌های خونی از تپش قلب جلوگیری کند.

فیبر غذایی: پلاک‌های شریانی یکی از عوامل اصلی گرفتگی رگ‌ها و فشار خون بالا هستند که در طول زمان تشکیل می‌شوند و موجب تپش قلب می‌شوند. فیبر غذایی نه تنها برای گوارش خوب است، بلکه سیستم قلبی عروقی را نیز پاکسازی می‌کند و این پلاک‌ها را از بین می‌برد. این شرایط به بهبود جریان خون کمک می‌کند و قلب می‌تواند به ضربان در حال استراحت عادی خود باز گردد.

مدیتیشن: مطالعات مختلف نشان داده‌اند که انجام منظم مدیتیشن به کاهش سطوح استرس، یکی از عوامل اصلی بروز تپش قلب، کمک می‌کند. اضطراب موجب ترشح آدرنالین می‌شود که اساساً بدن را در حالت آمادگی افزایش یافته قرار می‌دهد. بر همین اساس، اگر قصد دارید تپش قلب را از بین ببرید تا حد ممکن در زندگی خود از استرس دوری کنید.

فلفل کاین: شاید فکر کنید خوردن یک ماده غذایی تند مانند فلفل کاین تنها به افزایش دمای بدن و ضربان قلب منجر می‌شود، اما در حقیقت، ماده فعال موجود در فلفل که به نام کپسایسین شناخته می‌شود به کاهش التهاب در بدن انسان کمک کرده و به عنوان یک آنتی اکسیدان نیز عمل می‌کند. این برای سلامت قلب شما بسیار مفید خواهد بود و به عنوان درمانی موثر برای تپش قلب در نظر گرفته شده است.

پرهیز از محرک‌ها: مشکل طبیعت انسانی این است که عادات بدی داریم و تمایل به اعتیاد به برخی چیزها در ما وجود دارد. محرک‌ها مانند

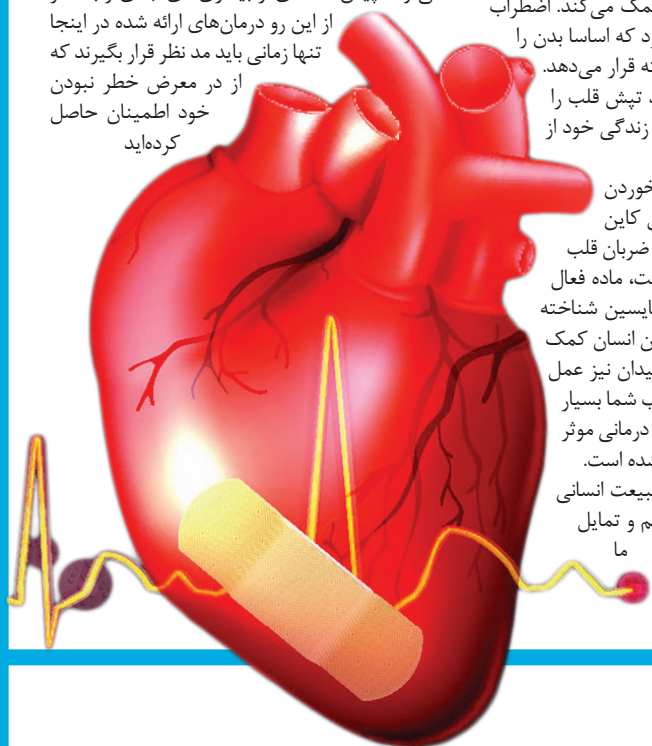
کافئین و نیکوتین از رایج‌ترین موارد در این زمینه محسوب می‌شوند و اگرچه عملکرد پایه آنها فراهم کردن انرژی بیشتر برای انسان است، اما این قبیل مواد می‌توانند در چرخه‌های طبیعی بدن اختلال ایجاد کنند و از این رو به بروز تپش قلب منجر شوند.

آب نارگیل: یکی از قابل توجه‌ترین مزایای آب نارگیل توانایی ایجاد تعادل در الکترولیت‌های بدن است و از این رو به تنظیم توازن آب و فشار خون کمک می‌کند. آب نارگیل به طور چشمگیری می‌تواند احتمال ابتلا به تپش قلب را کاهش دهد.

ورزش: در شرایطی که ممکن است متضاد به نظر برسد، اما ورزش کردن روشی فوق‌العاده برای آموزش بدن برای یافتن ضربان قلب در حال استراحت خود و باقی ماندن در این حالت است. در حقیقت، فراهم کردن یک خروجی برای هورمون‌های استرس و انرژی اضافی احتمال ابتلا به تپش قلب را کاهش می‌دهد. ورزش کردن به بهینه‌سازی سوخت و ساز در بدن کمک می‌کند و از این رو قلب را سالم نگه می‌دارد و به حفظ ضربان عادی آن کمک می‌کند.

ریشه سنبل الطیب: ریشه سنبل الطیب به عنوان یک آرامش بخش افسانه‌ای قرن‌ها است که در قالب ماده‌ای برای کمک به خواب بهتر، کاهش استرس، ضدالتهاب، ضد درد، و داروی مسکن مورد استفاده قرار می‌گیرد. هنگامی که بحث درمان تپش قلب مطرح می‌شود، ریشه سنبل الطیب بسیار موثر است زیرا مصرف آن موجب آرامش بدن و ذهن می‌شود.

هشدار پایانی: همان گونه که پیش‌تر در این مطلب اشاره شد، تپش قلب می‌تواند فشار جدی و فرساینده‌ای به بدن وارد کند و اگر نشانه‌های مزمن آن را تجربه کرده‌اید، بی‌درنگ به پزشک مراجعه کنید. تپش قلب می‌تواند پیش‌نشان‌های از بیماری‌های جدی‌تر باشد و از این رو درمان‌های ارائه شده در اینجا تنها زمانی باید مد نظر قرار بگیرند که از در معرض خطر نبودن خود اطمینان حاصل کرده‌اید.



تابستان و آهن ربای غذایی

○ دکتر روشنک قدس

های متعادل نسبت به ترکیب مطلوب خون، قدرت عضلانی، گردش خون، و عملکرد کلی اندام ها اطمینان حاصل می کند. برای متعادل نگه داشتن الکترولیت ها باید مقدار مساوی از مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم، منیزیم، و سدیم وجود داشته باشد. الکترولیت های نامتعادل موجب خستگی مزمن، اسپاسم های عضلانی، ضربان قلب نامنظم، نوسان فشار خون، اختلالات استخوانی و سردرگمی می شوند. مقدار کمی نمک دریایی یا نمک طبیعی به ایجاد تعادل مجدد الکترولیت ها در بدن کمک کرده و سلامت مطلوب را ارتقا می دهد.

بهبود بیماری پوست

نمک طبیعی یک درمان فوق العاده برای انواع مختلف بیماری های پوستی و عوارض مربوط به آنها محسوب می شود که از آن جمله می توان به پسوریازیس، ورم مفاصل پسوریازیس، و اگزما اشاره کرد. نمک خارش و پوسته پوسته شدن را تسکین می دهد، و به خشک شدن ضایعات پوستی و کشتن پاتوژن هایی که می توانند موجب عفونت های پوستی شوند، کمک می کند. یکی از بهترین روش های استفاده از نمک برای درمان بیماری پوستی رقیق کردن آن در آب گرم وان حمام است. حمام نمک منظم گردش خون را بهبود می بخشد، رطوبت پوست را افزایش می دهد و التهاب پوستی را کاهش می دهد.

منبع: سایت هلتی دایست، مترجم: محمد مهدی حیدرپور

نمک منظم به تسکین درد، مفاصل ملتهب و آرام کردن عضلات دچار تنش کمک می کند..

درمان رینوسینوزیت

رینوسینوزیت بیماری است که حفره های بینی را تحت تاثیر قرار می دهد. این بیماری به واسطه التهاب غشاهای مخاطی بینی شکل می گیرد و موجب عطسه های شدید، آبریزش بینی، احتقان، التهاب سینوس ها و خارش و سوزش چشم می شود. در شرایطی که همواره می توانید برای کاهش نشانه های رینوسینوزیت دارو مصرف کنید، اما می توان از نمک نیز برای بهبود احتقان و کاهش التهاب سینوس استفاده کرد. شستشوی بینی با محلول نمک روشی سنتی برای پاکسازی حفره بینی است. مطالعات نشان داده اند نمک به کاهش التهاب سینوس ها، و تسکین آلرژی بینی کمک می کند.

تسکین التهاب تنفسی

جدا از تسکین رینوسینوزیت، نمک توانایی کاهش التهاب که به مشکلات تنفسی منجر می شود را نیز دارد. محلول نمک به طور موثر به پاکسازی مخاط غلیظ کمک می کند. کمی نمک طبیعی درمانی سنتی برای سرفه، آسم، آلرژی ها، و دیگر بیماری های تنفسی است. برخی پزشکان معتقدند نمک درمانی به اندازه داروهای مدرن امروزی کارآمد است. هنگامی که به میزان متعادل و درست مصرف شود، نمک طبیعی هیچ گونه عارضه جانبی نخواهد داشت.

بازتعادل سطح الکترولیت در بدن

سطوح متعادل و سالم از الکترولیت ها برای سلامت بدن انسان بسیار مهم است. الکترولیت

اگرچه مصرف بیش از اندازه سدیم می تواند به انواع مختلف مشکلات سلامت منجر شود که از ورم تا فشار خون بالا را در بر می گیرد، مصرف متعادل نمک برای سلامت مفید نیز است.

به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از هلتی دایت ، برای درک اهمیت نمک باید به این نکته توجه داشت که مایعات بدن از ترکیب سدیم و آب شکل گرفته اند. در ادامه با برخی از فواید شگفت انگیز نمک بیشتر آشنا می شویم.

ارتقا سلامت دهان و دندان

نمک دریایی طبیعی حاوی مقدار کمی فلوراید است. این ماده معدنی با محافظت از مینای دندان در برابر آسیب های ناشی از ترکیبات اسیدی به ارتقا سلامت دهان و دندان کمک می کند. فلوراید احتمال کرم خوردگی و پوسیدگی دندان که موجب التهاب لثه می شوند را کاهش می دهد. غرغره کردن آب نمک و به بیرون تف کردن آن به بهبود زخم های دهان کمک می کند، خونریزی لثه را درمان می کند و گلو درد را تسکین می دهد. همچنین، نمک باکتری های دهان که موجب بیماری لثه می شوند را نابود می کند.

تسکین دردهای ورم مفاصل

کارآمدی نمک در درمان ورم مفاصل ثابت شده است. مطالعات مختلف نشان داده اند نمک دریایی حاوی ترکیبات ضد التهابی قوی است که به تسکین مفاصل متورم و ملتهب و بافت های نرم دردناک کمک می کند. در حقیقت، بیشتر مراکز سلامتی حمام نمک دریایی را برای تسکین درمانی درد ورم مفاصل پیشنهاد می دهند. برای کسب تجربه ای مشابه می توانید مقداری نمک دریایی را به آب گرم وان حمام خود اضافه کنید. انجام حمام



منبع: سایت عصر ایران

گیاهان سنتی و کنترل و درمان دیابت

قره قاط



این میوه اختلالات پرخطر دیابت مانند آسیب‌های چشمی و آب مروارید را کاهش می‌دهد.

جینکو بیلوبا



عصاره این گیاه برای پیشگیری و درمان مراحل اولیه ناراحتی عصبی ناشی از دیابت موثر است.

شنبلیله



شنبلیله یکی از پرمصرف‌ترین گیاهان برای کنترل بیماری دیابت به حساب می‌آید. شنبلیله مقاومت انسولین را در بدن کاهش می‌دهد و با افزایش تعداد گیرنده‌های انسولین در گلبول‌های قرمز، میزان قند خون را کنترل می‌کند. این گیاه با به کارگیری گلوکز در بافت‌های پیرامونی، میزان گلوکز خون را کاهش می‌دهد. کافی است دانه‌های شنبلیله را یک شب کامل در یک لیوان آب خیس کنید و روز بعد آب آن را بخورید و دانه‌ها را بجوید.

اسفرزه

این گیاه خاصیت کاهش دهنده کلسترول و قند خون را داراست. فیبر بالای موجود در آن، بیوسست را از بین می‌برد و با کاهش کلسترول، خطر بیماری قلبی را نیز کاهش می‌دهد.

پیاز



این گیاه تاثیر قابل ملاحظه‌ای در کاهش قند خون دارد. پیاز روی سوخت و ساز گلوکز در کبد تاثیر می‌گذارد و باعث افزایش ترشح انسولین می‌شود.

سیر



این گیاه بهترین درمان برای کاهش مستقیم قند خون، بازسازی سلول‌های لوزالمعده و تحرک آن برای تولید انسولین به حساب می‌آید.

برگ‌های انبه



برگ‌های انبه درمان موثری برای بیماری دیابت است. کافی است برگ‌های انبه را به مدت ۲۴ ساعت در آب خیس کنید. سپس برگ‌ها را بفشارید و آب به دست آمده را بخورید یا برگ‌های انبه را خشک و سپس آسیاب کنید و روزی دو بار با آب مصرف کنید. این دو روش عوارض دیابت را از بین می‌برد.

امروزه دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در جهان است که نیمی از جمعیت جهان به آن مبتلا هستند. در بیماری دیابت به علت ترشح ناکافی انسولین که یکی از مهمترین هورمون‌های بدن به حساب می‌آید، میزان قند خون از حد طبیعی خارج می‌شود.

این بیماری با ایجاد مشکلات و اختلالاتی مانند بیماری قلبی عروقی، حمله قلبی، آسیب به اعصاب و قانقاریا می‌تواند زندگی فرد را به خطر اندازد. بنابراین برای داشتن زندگی بهتر و سالم تر، باید از بدن خود خوب مراقبت و برای پیشگیری از این بیماری مهلك میزان متعادل قند خون را حفظ کنیم. از زمان قدیم، گیاهان متفاوتی برای درمان این بیماری به کار می‌رفت که از نظر علمی نیز تاثیر آن‌ها ثابت شده است. در این مطلب به تعدادی از این گیاهان اشاره خواهیم کرد.

آلوئه ورا



آلوئه ورا به عنوان گیاه شفابخش شناخته شده است. شیره خشک شده و ژل که از قسمت داخل برگ‌ها به دست می‌آید در کاهش میزان گلوکز خون بسیار موثر است.

دارچین



این ادویه دسترسی سلول‌های چربی را به انسولین آسان‌تر می‌کند و تبدیل گلوکز به انرژی را چند برابر افزایش می‌دهد. علاوه بر آن دارچین مانع ایجاد رادیکال‌های آزاد خطرناک می‌شود.



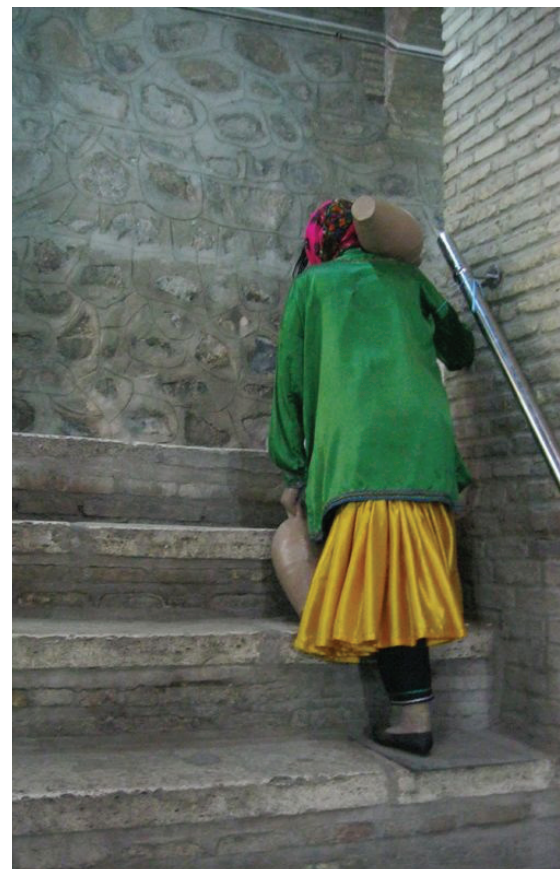
رختشویخانه زنجان در گذر تاریخ

بنای رختشویخانه در قلب بافت تاریخی شهر که منطبق بر حصار است در منطقه پرتراکم مسکونی، موسوم به عباسقلی خان احداث شده است. که امروزه خیابان سعدی وسط به فاصله یکصد متری از سمت غربی آن عبور کرده و از طریق کوچه فرهنگ به بنای مزبور مرتبط می‌شود. علاوه بر این پدیده عارضی شبکه ارتباطی متعدد و گسترده‌ای، این بنا را با کل شهر مربوط می‌سازد.

مجموعه تاریخی رختشویخانه در سال ۱۳۱۹ در دفتر اندیکاتور اداره ثبت اسناد و املاک زنجان به ثبت رسیده است. زمین این بنا در سال ۱۳۴۷ هجری قمری مطابق با ۱۳۰۷ هجری شمسی توسط علی اکبر توفیقی رئیس بلدیة شهر (شهردار) زنجان از باقرخان امجد نظام به قیمت ۱۸۵ تومان خریداری شده است. محل موصوف قبل از احداث رختشویخانه با هرز آبهای سطحی مملو و به بابا جامال چوقوری (گودال بابا جمال) معروف بوده است. این بنا توسط دو برادر به نام‌های مشهدی اکبر (معمار) و مشهدی اسماعیل (بنا) در مدت ۱۵ ماه به اتمام رسیده و سنگهای آن از معدن سنگ روستای اژدهاتو استخراج و پس از حجاری توسط کاری‌های بلدیة (شهرداری) به محل بنا حمل شده است.

آب مجموعه از قنات قلعه‌چ حاجی میربهاء الدین تامین می‌شده است. متولی رختشویخانه توسط رئیس بلدیة گمارده می‌شد و سالیان متمادی شخصی به نام اصغر خان بوده که عیال ایشان به نام معصومه خانم مدیریت آن را برعهده داشته است. اصولاً رختشویخانه برای آحاد شهروندان هزینه‌بابت سرایداری از مراجعین اخذ می‌کرده است. این بنا در نوع خود منحصر به فرد بوده و از سال ۱۳۷۷ به عنوان موزه مردم شناسی استان زنجان مورد بازدید گردشگران و علاقه‌مندان قرار می‌گیرد.





سینمای دفاع مقدس توانسته کمابیش آینه ای برای بازنمایی جنبه‌های مختلف آن روزگار و زمینه‌های فکری و روحیات جهادی و مصادیق عملی آن که از افتخارات ایران زمین در طول تاریخش به شمار می‌رود، محسوب شود.

محمد رضا محقق

زنان و سینمای دفاع مقدس

نور و قهر...

۳۲

در تاریخ سینمای دفاع مقدس آثار بی شماری بوده که تصویر زن ایرانی را در قامت امدادگر منطقه جنگی، دکتر در میدان نبرد، پرستار و ده‌ها شخصیت داستانی دیگر در موقعیت‌هایی ملهم از حس فداکاری و ایثار و از خود گذشتگی به نمایش گذاشته است. با این همه، هنوز حتی اندکی از واقعیت‌های سترگ و شگرف نقش زنان در دفاع مقدس نیز به تصویر درنیامده است. بی تردید مهم‌ترین و بومی‌ترین ژانر سینمایی ما ژانر دفاع مقدس است که هم با هویت و حیات اجتماعی مردم ما پیوند عمیقی دارد و هم در کارنامه سینمای ایران پربارترین گونه سینمایی محسوب می‌شود.

سینمای دفاع مقدس توانسته کمابیش آینه ای برای بازنمایی جنبه‌های مختلف آن روزگار و زمینه‌های فکری و روحیات جهادی و مصادیق عملی آن که از افتخارات ایران زمین در طول تاریخش به شمار می‌رود، محسوب شود.

حضور پررنگ زنان در بومی‌ترین ژانر سینمای ایران

اما در این گونه سینمایی زنان این سرزمین نقش پر رنگی دارند؛ در واقع می‌توان گفت کمتر فیلم مهم و قابل توجهی در این ژانر و در طول همه این سال‌ها چه در روزگار دفاع مقدس و چه در سالهای پس از آن ساخته شده است که زنان نقش مهم و موثری در آن نداشته باشند.

سیمای زنان در سینمای ایران خاصه در دوان دفاع مقدس ملهم از همه آن مؤلفه‌ها و عناصر و شاخصه‌هایی است که هویت و فطرت زن از آن‌ها تشکیل شده است.

در واقع در این آثار ما زن را هم در جامه مادرانگی و هم با هویت زنانگی و هم در هیئت دخترانگی مشاهده می‌کنیم که به نوعی تبدیل به نماد مقاومت و صبر و پشتوانه ای برای حقیقت دفاع می‌شود.

از کیمیا و سرزمین خورشید تا هیوا و شیدا

در طول سال‌هایی که سینمای دفاع مقدس در حال هرچه پربارتر و سرشارتر نمودن خود بود زنان در آثاری همچون کیمیا، سرزمین خورشید، وصل نیکان، هیوا، نجات یافتگان و ده‌ها نمونه دیگر از آثار ماندگار و قابل توجه سینمای دفاع مقدس، حضوری جدی و نقشی مؤثر ایفا نمودند.

اگر بنا باشد مروری بر تاریخ و کم و کیف ایفاگری نقش زنان در این سینما داشته باشیم، باید به سال‌هایی که اولین فیلم‌های مرتبط با

جنگ در سینمای ایران تولید شد، برگردیم. واقعیت آن است که در سال‌های ابتدایی جنگ تصویری که از زن در این سینما شاهد بودیم تصویری فرعی و کم‌رنگ بود و بیشتر در حاشیه؛ اگر «دیده بان» را به عنوان نقطه عطفی در سینمای جدی و ارزشمند جنگ بدانیم و بنامیم، در مابقی آثار آن دوره زن به عنوان

محملی برای تصویرگری زندگی خانوادگی رزمنده، حضور زن در خانه، نگهداری از بچه‌ها و بدرقه رزمندگان اسلام ترسیم می‌شد که اگرچه در جای خود مهم و قابل توجه و ارزشمند بود اما تنها پرتوی اندک از حقیقت آفتاب درخشان آن هویت انسانی و حضور همه جانبه و جدی به شمار می‌رفت.

از امدادگر میدان نبرد تا مجاهد پشت جبهه

حضور در جبهه به عنوان امدادگر و پرستار در بیمارستان‌های صحرایی در کنار نقش مهمی که زنان در پشت جبهه‌ها داشتند شاید در آن دوران قابلیت تام و تمامی برای تبدیل شدن به یک اثر دراماتیک جدی و فاخر نداشت یا اینکه تصور فیلمسازان آن دوران، به این نتیجه منتهی می‌شود و مابه ازای تصویری این تلقی هم در فیلم‌های آن زمان قابل مشاهده بود.

شاید بتوان فیلم «رهای» را یکی از اولین و آغازگر سینمای واقعی جنگ در آینه حضور زنان دانست؛ فیلمی که به تصویرگری حضور رزمنده ای در فضای پشت جنگ و جهاد اصغر پرداخته و همپوشانی او با خانه و امور خانوادگی را ترسیم می‌کند. داستان این فیلم بر می‌گردد به قاسم که داوطلبانه به جبهه رفته است و در حالی که یک پای خود را از دست داده به خانه برمی‌گردد. او از ازدواج با دختر دایی‌اش فاطمه به دلیل نقص عضو سرباز می‌زند و تلاش می‌کند تا نویسنده عراقی یک نامه نیمه تمام را که پیش از مجروح شدن در سنگر دشمن یافته، در اردوگاه اسرا باز یابد. نویسنده نامه در نوشته‌اش از سربازان ایرانی دفاع کرده است. قاسم پس از یافتن نویسنده نامه با فاطمه ازدواج می‌کند.

از رهایی تا لیلی

حدیث فداکاری و صبر و بزرگواری یک زن که حاضر می‌شود از نقص جسمانی مرد بگذرد و با او ازدواج نماید، در واقع محور و اتمسفر اصلی این فیلم را تشکیل می‌شود.

در عین حال باید اشاره کرد که آن فیلم در عین ارزش‌های محتوایی و مضمون مؤنانه و تصویرگری عاطفی خوبی که از زن در دفاع مقدس به نمایش می‌گذارد، در حوزه سینماورزی و در عناصری همچون روایت‌گری و شخصیت پردازی و درام پردازی چندان به موفقیت نائل نمی‌شود.

شاید بتوان گفت تصویر سینمایی تر و تبحرآمیزتر همان مضمونی که در رهایی شاهد بودیم این بار در فیلم مهم «عروسی خوبان» به منصفه ظهور و بروز رسید؛ فیلمی که در دوران





خودش بسیار بحث برانگیز بود و بسیار دیده شد و تأثیر قابل توجهی هم در میان مخاطبان و اهالی سینما برجای گذاشت.

از عروسی خوبان تا وصل نیکان

داستان عروسی خوبان حکایت نامزد جوان حاجی بود؛ حاجی شخصیت رزمنده فیلم که بعد از موجی شدن به شهر بازگشته و در گیر و دار مناسبات آن، گاه و بیگاه کنترل اعصاب خود را از دست می‌دهد، دختر جوانی متعلق به خانواده‌ای ثروتمند است و به رغم مخالفت پدرش حاضر است با حاجی که هر آن در معرض حمله‌های عصبی قرار دارد، ازدواج کند.

اگر از «عروسی خوبان» در وجه سمبلیک و شعاری و تصویرگری‌های سطحی و شتابزده اش بگذریم، باید بگوییم تصویری که از ایثار و فداکاری زن در این اثر به تصویر کشیده می‌شود، به مراتب سینمایی تر و تأثیرگذارتر است.

در واقع می‌توان گفت آثاری از این دست، آن هم در آن دوران و با توجه به مقتضیات زمان و مناسبات سینمایی و امکانات و توانمندی‌های سینمای ایران در آن موقعیت، هم به جهت تاریخ سینمایی و هم به دلیل تلاشی که در مسیر ثبت و ضبط کردن این حقایق آسمانی و مجاهدت‌های ایمانی صورت گرفته بود، قابل توجه و تمرکز است.

از همسران مفقود الاثر تا مادران جان برکف

اما یکی دیگر از وجه سینمایی حضور زنان در دفاع مقدس ایفاگری نقش مجاهدان و رزمندگان مفقود الاثر است. اولین نمونه از این دست آثار، «پرنده آهنین» است. داستان این فیلم مربوط می‌شود به رزمنده‌ای به نام ناصر که خلبان هلی کوپتر رزمی است.

او طی یک عملیات نجات به شهادت رسیده و اینک همسر و دو فرزندش تنها مانده‌اند. بهروز، دوست و همکار ناصر قصد دارد با فرشته همسر او ازدواج کند، اما منصور پسر ۱۲ ساله ناصر، به شدت مخالف این ازدواج است و معتقد است که پدرش روزی باز خواهد گشت. هنگام برگزاری مراسم ازدواج، ناصر که هشت سال اسیر بوده و حالا معلول شده، باز می‌گردد.

بیداری رویاها در واقعیت سینمای دفاع مقدس ما

در واقع این مضمون و موقعیت دراماتیک نه تنها در این فیلم که در مجموعه‌ای از آثار سینمایی ما از «شب‌های زاینده رود» در بیش از دو دهه پیش گرفته تا «بیداری رویاها» در همین چند سال اخیر مورد توجه فیلمسازان قرار گرفته

موفق می‌شود و در همین مسیر به واگویی فضایی ملهم از حس جاودانه عشق در تلاقی با حقیقت جنگی که برای رسیدن به آرمان‌ها و ارزش‌های انسانی به وقع می‌پیوندند، می‌پردازد.

هزار راه نرفته، هزار حرف نگفته

در طول تاریخ سینمای ایران در حیطه دفاع مقدس می‌توان آثار پرشمار دیگری را نیز نام برد که هر یک تلاش کردند به قدر وسع خویش در جهت انعکاس واقعیت‌ها و حقایق آرمانی هشت سال دفاع مقدس و دوران پس از آن تلاشی درخور و ماندگار به انجام رسانند.

«بر بال فرشتگان»، «نجات یافتگان»، «شیدا»، «عبور»، «لیلی با من است»، «کیمیا»، «سرزمین خورشید» و ده‌ها اثر دیگر که تصویر زن ایرانی را در قامت امدادگر منطقه جنگی، دکتري که به میدان نبرد رفته است، پرستاری که تیماردار رزمندگان مجروح است و ده‌ها شخصیت داستانی دیگر که موقعیت‌هایی ملهم از حس فداکاری و ایثار و از خود گذشتگی را برای تماشاگران سینمای ایران به ارمانگ آورده‌اند.

اما با این همه باید گفت حقیقت آن است که با همه این تلاش‌های قابل تقدیر، هنوز حتی اندکی از واقعیت‌های سترگ و شگرف نقش زنان در دفاع مقدس نیز به منصف ظهور نرسیده و گنجینه ناب و سرشار تاریخ جنگ ما جانمایه ده‌ها و بلکه صدها اثر سینمایی جانانه و ماندگار را در خود دارد تا روزی به دست مجاهدان عرصه فرهنگ و هنر بازشناسی شده و به روی پرده بیاید.

است؛ فیلم‌هایی که منبعث از یک رویداد واقعی و رخداد حقیقی در متن وقایع دوران پس از جنگ هستند و تلاقی فلسفی مهمی هم با مباحث انسانی دارند و تلاش می‌کنند در پی پاسخی برای سؤالات هستی‌شناسانه و انسان‌گرایانه ملهم از این رخداد در کنار سایر جوانب و حواشی زندگی و حیات فردی و اجتماعی انسان امروز باشند.

اما شاید بتوان گفت یکی از موفق‌ترین و مهم‌ترین آثار سینمای ایران در خصوص به تصویر کشیدن هویت زنانه یک زن در مواجهه با جای خالی همسر مفقود الاثرش را در فیلم «هیوا» به تماشا نشست.

هیوا نمونه‌ای ماندگار و زیبا از زنان صبور و وفادار ما

هیوا داستان زنی است که همسرش سال‌ها قبل در جریان جنگ تحمیلی به شهادت رسیده و پیکرش به دست نیامده، همچنان با خاطرات و نامه‌های او زندگی می‌کند و به تقاضای ازدواج مردی که قصد دارد با او پیوند زناشویی ببندد، پاسخ منفی می‌دهد. او می‌خواهد به کمک فرمانده گروهانی که حالا مشغول تفحص در مناطق عملیاتی برای یافتن پیکر شهیدان است، نشانی از همسر شهیدش بیابد.

فیلم هیوا به درستی و دقت و عمق، تلاش می‌کند هویت یک زن اصیل و وفادار را در کش و قوس وقایع جنگ و پس از جنگ با همه فراز و فرودهای طبیعی و غیر طبیعی‌اش به تصویر بکشد.

فیلمی که در ترسیم موقعیت عمیقاً عاشقانه میان زن و مرد رزمنده‌اش و به خصوص در سال‌هایی که او با خاطرات مردش دمساز است،

محمد رضا بختیاری

روایتی از نقش مقام معظم رهبری

در عملیات آزادسازی سوسنگرد

پس از وخامت اوضاع سوسنگرد و اشغال این شهر، در جلسه‌ای در اهواز با حضور حضرت آیت‌الله خامنه‌ای (نماینده‌ی امام خمینی در شورای عالی دفاع)، سرلشکر فلاحی (جانشین وقت ریاست ستاد مشترک)، سرلشکر ظهیرنژاد (فرمانده وقت نیروی زمینی ارتش)، آقای غرضی (استاندار وقت خوزستان) و افراد دیگری، تصمیم به اجرای عملیات آزادسازی سوسنگرد گرفته شد و واحدهای نظامی شرکت‌کننده در عملیات نیز مشخص گردید.^(۱) همان شب، آقای اشراقی داماد حضرت امام خمینی رحمه‌الله‌علیه، در مکالمه‌ی تلفنی با آیت‌الله خامنه‌ای، پیام امام را ابلاغ کرد: «تا فردا سوسنگرد باید آزاد شود.»

اما چند ساعت مانده به شروع عملیات، به دستور بنی‌صدر، تیپ ۲ لشکر زرهی اهواز از شرکت در این عملیات منع شد. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای پس از اطلاع از دستور بنی‌صدر، در نامه‌ای خطاب به فرمانده آن لشکر (سرهنگ قاسمی) دستور دادند که طبق تصمیم قبلی، تیپ ۲ در عملیاتی که منجر به آزادسازی سوسنگرد شد، به موقع وارد شود. دکتر چمران دیگر نماینده‌ی امام در شورای عالی دفاع نیز در ذیل همین نامه بر ضرورت اقدام سریع و جلوگیری از اتلاف وقت بیشتر تاکید کرد. اما چند ساعت مانده به شروع عملیات، به دستور بنی‌صدر، تیپ ۲ لشکر زرهی اهواز از شرکت در این عملیات منع شد.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای پس از اطلاع از دستور بنی‌صدر، در نامه‌ای خطاب به فرمانده آن لشکر (سرهنگ قاسمی) دستور دادند که طبق تصمیم قبلی، تیپ ۲ در عملیاتی که منجر به آزادسازی سوسنگرد شد، به موقع وارد شود. دکتر چمران دیگر نماینده‌ی امام در شورای عالی دفاع نیز در ذیل همین نامه بر ضرورت اقدام سریع و جلوگیری از اتلاف وقت بیشتر تاکید کرد. نامه «دستور حضرت آیت‌الله خامنه‌ای به فرمانده لشکر ۹۲ زرهی اهواز برای ورود به عملیات آزادسازی سوسنگرد»^(۲) که به مناسبت سالروز فتح سوسنگرد، منتشر می‌شود، به این شرح است:

شب دوشنبه ۵۹/۸/۲۶ ساعت ۱:۱۰

سرکار سرهنگ قاسمی فرمانده لشکر ۹۲ زرهی اهواز

با سلام

شنیدم تیمسار ظهیرنژاد به شما تلفن کرده‌اند که تیپ ۲ فردا وارد عمل نشود مگر بنا به امر. و منظورشان امر آقای رئیس‌جمهور است. من این عدول از تصمیم عصر را قابل توجیه نمی‌دانم. این به معنای تعطیل یا به ناکامی کشاندن عملیات فردا است. استعداد دشمن چنان است که آن دو گروهان پیاده یاری کار درستی در برابر آن ندارند و اگر تیپ وارد عمل نشود، در حقیقت تک انجام نگرفته است. صبح اگر برای تصمیم نهایی بخواهیم منتظر آمدن تیمسار ظهیرنژاد بمانیم وقت خواهد گذشت.

پانوش: (۱) از متن گفت‌وگو با امیر سرلشکر محمد سلیمی درباره آزادسازی سوسنگرد (۲) اشاره‌ی رهبر انقلاب به ماجرای این نامه در شب فتح سوسنگرد.

ما را قاب کرده بودند و دادند به من؛ یادگار قریب سی ساله؛ الان آن کاغذ در اختیار ماست - و تا ساعت یک و خرده‌ای بعد از نصف شب ما با هم بودیم و تلاش میشد که این حمله، فردا حتماً انجام بگیرد.

این‌ها فرشته‌اند!

بیست و دوم آبان ماه سال ۱۳۵۹، ستوان اخوان به من زنگ زد و گفت: ما سخت در زیر آتش دشمن هستیم؛ محاصره لحظه به لحظه بیشتر تنگ می‌شود و از همه مهم‌تر، آذوقه‌ی ما هم تمام شده است. خواستم اول شرایط فعلی سوسنگرد را به شما بگویم و بعد هم در این بی‌آذوقگی بگویم که تمام مغازه‌های سوسنگرد باز است، ولی صاحبان آن‌ها رفته‌اند. من نمی‌دانم اجازه دارم که بروم از این مغازه‌ها یک مقدار بیسکویت و مواد غذایی بردارم یا نه. شما از حضرت آقا سؤال کنید که تکلیف من چیست؟ حضرت آقا برای اقامه‌ی نماز جمعه در تهران تشریف داشتند. به ستوان اخوان گفتم: از کجا تلفن می‌کنی؟ دیروز که سوسنگرد بمباران شد؟ گفت: مقداری سیم گیر آوردم و از این تیرهای چوبی که برای تلفن بود، بسالا رفتم و این را وصل کردم، موقتاً دارم صحبت می‌کنم. شما بگویید که تکلیف من چیست؟^۱

حضرت آقا در آن روزی که با بنی‌صدر صحبت می‌کردند، می‌فرمودند: «باید به فکر این‌ها نیروهای مستقر در سوسنگرد باشیم، این‌ها فرشته هستند. ضرر شهادت این‌ها برای ما به مراتب بیشتر از سقوط سوسنگرد است، چون بالاخره ما سوسنگرد را از چنگ این خبیث‌های بعضی بیرون می‌کشیم، اما اگر آن‌ها شهید شدند، ما چه کار کنیم؟»

حضرت آقا گوشه‌ی را برداشتند. آقای اشراقی، داماد حضرت امام خمینی رحمه‌الله‌علیه بود و گفت: «حضرت امام سلام رساندند و فرمودند که اوضاع جنگ چطور است؟ حضرت آقا فرمودند: «وضع جنگ این‌طور است که فردا قرار است یک عملیات سرنوشت‌ساز شروع شود، اما من نگران هستم؛ مگر این که حضرت امام دستوری بدهند و ببینیم که چه کار باید بکنیم.»

من صبح جمعه، بیست و سوم آبان تلفن را برداشتم و با حضرت آقا تماس گرفتم. گزارش این افسر را به عرض حضرت آقا رساندم. به ایشان عرض کردم: آن قولی که بنی‌صدر به شما داده بود و از سرهنگ قاسمی قول گرفته بودید که برای سوسنگرد تلاش‌هایی کنند و گشایشی به وجود بیاورند و فشار را از روی مردم بردارند، بنی‌صدر این اجازه را به سرهنگ قاسمی نمی‌دهد. آن قولی که بنی‌صدر به شما داد، عمل نشده است. این مطلب را به عرض حضرت آقا رساندم. ایشان ابتدا به منزل حضرت امام رحمه‌الله‌علیه تشریف بردند و گزارش جنگ را به عرض ایشان رساندند. از آن‌جا هم به شورای عالی دفاع رفتند و همین مطالب را در شورای عالی دفاع مطرح فرمودند. بنی‌صدر در آن جلسه گفته بود که من دنبال کار هستم، پیگیری می‌کنم و شما نگران نباشید. وقتی ما این را شنیدیم، خیلی خوشحال شدیم.

روز بیست و چهارم گذشت، صبح روز بیست و پنجم، حضرت آقا به اهواز تشریف آوردند و به سناد آمدند. من گزارشی را به عرض ایشان رساندم و گفتم: وضع این‌طور است. بنی‌صدر به قول خود عمل نکرده است. این هم که در شورای عالی دفاع به شما گفته که من اقدام می‌کنم،

جوانان ما در سوسنگرد حداکثر تا صبح مقاومت خواهند کرد و صبح زود اگر ما قدری بار دشمن را سبک نکنیم همه نابود خواهند شد و شهر کاملاً سقوط خواهد کرد. خلاصه اینکه به نظر و تشخیص ما کار باید به همان روال که عصر صحبت شد پیش برود و تیپ آماده باشد که صبح وارد عمل شود. در غیر این صورت مسئولیت سقوط سوسنگرد با هر کسی است که از این تصمیم عدول کرده است.

سیدعلی خامنه‌ای

متن نامه دکتر چمران: من رسماً اعلام جرم می‌کنم

به نام نماینده امام و نماینده شورای عالی دفاع از این همه افعال و اتلاف وقت و به هدر رفتن خون جوانان شکایت دارم؛ چند روز است که فریاد می‌کشم تا بالاخره دیشب جوابی شنیده شد، امروز انتظار عمل داشتم، متأسفانه نشد، امروز صبح در حضور سرکار و سرهنگ شهبازی ایرادات و نظرات خود را گفتم، و شما فکر کردید و جواب دادید که فردا صبح زود انجام می‌شود و الان می‌بینم که می‌خواهند به تأخیر بیندازند و این یعنی مرگ ۵۰۰ جوان و سقوط سوسنگرد و حمیدیه و اهواز و من در این صورت همه شما را در مقابل خدا و خلق مسئول می‌دانم.

دکتر چمران

در روز فتح سوسنگرد - چون میدانید سوسنگرد اشغال شده بود؛ بار اول فتح شد، دوباره اشغال شد؛ باز دفعه‌ی دوم حرکت شد و فتح شد - تلاش زیادی شد برای اینکه نیروهای ما - نیروهای ارتش، که آن وقت در اختیار بعضی دیگر بودند - بیایند و این حمله را سازماندهی کنند و قبول کنند که وارد این حمله بشوند. شبی که قرار بود فردای آن، این حمله از اهواز به سمت سوسنگرد انجام بگیرد، ساعت حدود یک بعد از نصف شب بود که خبر آوردند یکی از یگانهائی که قرار بوده توی این حمله سهیم باشد را خارج کرده‌اند. خوب، این معنایش این بود که حمله یا انجام نگیرد یا بکلی ناموفق بشود. بنده یک یادداشتی نوشتم به فرماندهی لشکری که در اهواز بود و مرحوم چمران هم زیرش نوشت - که اخیراً همان فرماندهی محترم آمده بودند و عین آن نوشته‌ی



مکالمه تلفنی با داماد حضرت امام خمینی (ره)

در همین گفت و شنود، تلفن زنگ زد. حضرت آقا گوشی را برداشتند. آقای اشراقی، داماد حضرت امام خمینی رحمه الله علیه بود و گفت: «حضرت امام سلام رساندند و فرمودند که اوضاع جنگ چطور است؟ حضرت آقا فرمودند: «اوضاع جنگ این طور است که فردا قرار است یک عملیات سرنوشت ساز شروع شود، اما من نگران هستم؛ مگر این که حضرت امام دستوری بدهند و ببینیم که چه کار باید بکنیم.» آقای اشراقی بعد از ده دقیقه دوباره تلفن زد و گفت: این موضوع را به عرض حضرت امام رحمه الله علیه رساندیم. ایشان مقرر فرمودند: «تا فردا سوسنگرد باید آزاد شود. در ضمن تیمسار فلاحی باید شخصا مباشر در عملیات باشند.» مباشر عملیات یعنی به عنوان چشم کسی که فرمان را صادر کرده، تا عملیات را از نزدیک ببیند و نظارت کند و گزارش بدهد. شب شده بود. نزدیک ساعت دوازده نیمه شب بود که آقای اشراقی این موضوع را اعلام کرد، ولی حضرت آقا باز هم بسیاری نگران بودند. از سوسنگرد و جاهای دیگر خبرهای ناگواری می آمد. همین که این کار نشود، برای ایشان خیلی سنگین بود. ساعت دوازده شب رفتیم تا کمی استراحت کنیم. نزدیک به یک بامداد شده بود که آقای چمران آمد و ما را بیدار کرد و گفت که طرح به هم خورده است. بنی صدر دستور داده که تیپ ۲ فردا وارد عمل نشود. حضرت آقا بدون معطلی گوشی را برداشتند و با پاسگاه فرماندهی نیروی زمینی (مرحوم ظهیرنژاد) در دزفول تماس گرفتند. صحبت ایشان با مرحوم ظهیرنژاد خیلی جالب بود.

حضرت آقا از ایشان پرسیدند: «شما برای چه این دستور را دادید؟» جواب داد: من این دستور را ندادم. این دستور را بنی صدر داده است. بنی صدر گفته برای این که کارهای مهم تری در اهواز داریم و این تیپ هم یک تیپ نادر و پرتوان است؛ تیپ خوبی است. اگر این تیپ در عملیات فردا شرکت کند، انهدام آن حتمی است. من به عنوان جانشین فرماندهی کل قوا صلاح نمی دانم این تیپ آن جا منهدم شود. مرحوم ظهیرنژاد به حضرت آقا گفت: من هم باید دستور را اجرا کنم، مگر این که خلاف آن صادر شود. حضرت آقا فرمودند: «تا وقتی که خبر آن صادر شود، به چیزی که می گویم گوش بده. این حرف قابل اعتنا نیست. به این حرف نمی توان توجه کرد. اصلاً این که می گوید تیپ منهدم می شود، برای چه منهدم شود؟ منهدم نخواهد شد. شما موظف هستید تیپ را از رده خارج نکنید. عین همان تصمیمی که در لشکر گرفته شده، فردا عمل کنید. در ضمن حضرت امام این امر را فرمودند. شما موظفید این امر را همین امشب به اطلاع بنی صدر برسانید.» وقتی ایشان گوشی را گذاشتند، دو دستور را صادر کردند. یکی برای فرماندهی لشکر ۹۲ و یکی هم برای جانشین ریاست ستاد مشترک.

صبح پیروزی...

حضرت آقا موقع برنامه ی سحر تحقیق کردند و معلوم شد که ساعت سه، تیپ و بقیه ی رزمندگان با همان سازمانی که داشتند، از منطقه ی تجمع حرکت کرده و از خط عبور کردند. از حدود ساعت پنج هم عملیات شروع شد. نیروهای جنگ های نامنظم هم رفته بودند. ساعت هشت صبح حضرت آقا آن جا چند ملاقات

در این چهل و هشت ساعت، من آثار و قرائنی از اقدام ندیده ام. اگر قرار است تیپ یا یگانی جابه جا شود، قرائن آن مشهود است. ما از حرکت دشمن در جبهه می فهمیم که استعداد آن چقدر است، ترکیب آن چیست، چه کاری می خواهد بکند. برآورد وضعیت می کنیم. من آثاری در این چهل و هشت ساعت از این کار ندیدم.

«حضرت آقا به بنی صدر چه گفتند؟»

حضرت آقا گوشی را برداشتند و با بنی صدر در اهواز صحبت کردند. به بنی صدر با تحکم فرمودند: «این وضع نمی شود ادامه پیدا کند. پس کی می خواهید حرکت کنید؟ این قدر زمان گذشت.» بنی صدر گفت: بسیار خوب، حرف شما را قبول دارم. شما به ستاد لشکر بروید و نیروهای آن جا را تشویق کنید. من هم دستور این کار را می دهم. حضرت آقا با خوشحالی گوشی را گذاشتند. نزدیک ظهر بود. نمازشان را خواندند و بعد از ظهر برای شرکت در جلسه ای به لشکر رفتند. چون من مأموریت داشتم، دیگر در خدمت ایشان نبودم. آقای دکتر چمران هم در منطقه نبود. سرهنگ قاسمی، سرلشکر ظهیرنژاد (فرمانده وقت نیروی زمینی) سرلشکر فلاحی (جانشین وقت ریاست ستاد مشترک) آقای غرضی (استاندار) و افراد دیگری هم بودند. از چگونگی آن جلسه خبری ندارم.

همان شب ایشان برگشتند و برای نماز مغرب به ستاد جنگ های نامنظم آمدند. پس از نماز، من از ایشان سؤال کردم: داستان چه بود؟ آن جا چه شد؟ ایشان فرمودند: «بحث زیادی شد. قرار شد دستور عملیاتی نوشته و صادر شود.» گفتیم: در بند مأموریت دستور عملیاتی چه قید شد؟ فرمودند: «در بند مأموریت آمده که لشکر ۹۲ اهواز مأموریت دارد در منطقه ی عمومی سوسنگرد، تک کرده، سوسنگرد را از محاصره خارج و محور سوسنگرد - حمیدیه - اهواز را تأمین کند.»

دیدم که مأموریت بسیار خوبی است. گفتیم: در بند تدبیر سازمان چه آمده؟ فرمودند: قرار شد تیپ ۳ لشکر اهواز در شمال کرخه به آبادی سوهانیه بیاورد و از آن جا با دشمن درگیر شود. تیپ ۲ (که همین تیپ مشهور و معروف به فرماندهی سرهنگ شهبازی رحمه الله علیه است) هم مأموریت دارد؛ به عنوان تلاش اصلی. تعدادی از نیروهای سپاه هم در میان آن ها بودند. نیروهای جنگ های نامنظم هم در نوک حمله به عنوان خط شکن هستند و مأموریت فردا اجرا شود. گردان ۱۴۸ پیاده هم از مشهد آمده بود. یک گروهان زرهی هم از شیراز آمده بود. این را هم به آن تیپ مأمور کردند. گروه ۱۴۸ با عنوان احتیاط تیپ، در منطقه ی اهواز بود.

خوشحال شدم و به حضرت آقا عرض کردم: چرا این مطالب را محکم بیان نمی کنید؟ جلسه ی پُربرکتی داشتید. دستور عملیاتی را که فرمانده لشکر می نویسد، ما مَهروموم می کنیم و همان جا صادر می کنیم. ایشان فرمودند: «نگرانی دارم. موارد زیادی تا به حال بوده که یک کار نظامی شروع شده، به جاهایی هم رسیده و نتایج هم حاصل شده است، اما اواخر کار بدون این که به نتیجه برسیم، دستور آمده که متوقف شویم. یک چاهی کنده اند، یک متر مانده به آب برسد که می گویند بایستد. چرای آن معلوم نیست. می ترسم که این هم از همان سنخ باشد.»

داشتند. از آن جا ما راه افتادیم که برویم و به جبهه بپیوندیم. در طول راه، نیروهای احتیاط بودند. حضرت آقا پیاده می شدند و با آن ها صحبت می کردند. واحدهای پشتیبانی هم بودند که به همین ترتیب با آن ها صحبت می کردند و در جریان تلاش های آن ها قرار می گرفتند. ما از جاده ی حمیدیه - سوسنگرد که جاده ی خلوتی بود، به طرف سوسنگرد می رفتیم. درگیری هم زیاد بود. آتش دشمن در جنوب اجرا می شد؛ بالای کرخه کور به طرف جنوب کرخه که این طرف جاده بود. ما هم در لندرو با حضرت آقا نشستیم و به طرف سوسنگرد می رفتیم. آن طرف جبهه، مثلاً دو کیلومتری جبهه، یک تانکر سوخت ایستاده بود. بلافاصله یک موشک هواپیما یا آتش توپخانه به این تانکر اصابت کرد و تنور قطوری از دود و آتش به آسمان زبانه کشید که همین طور چشم ها به آن خیره مانده بود. راننده هم برگشت که این صحنه را نگاه کند؛ حدود ۱۰ یا ۲۰ ثانیه نگاه کرد. حضرت آقا فرمودند: «تو کار خودت را بکن.» درواقع این نگاه سبب شد که ما مقداری عقب تر بقیتم. پس از این که کمی جلو رفتیم، ناگهان یک موشک آرپی جی عراقی ها از فاصله ی یک متری سطح جاده، از جلوی ما رد شد. به هم نگاه کردیم، بدون این که حرف بزنیم، ولی یک دنیا حرف در این نگاه بود. «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ يَدْفَعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا» ما به جبهه رسیدیم و دیدیم که سروصدا و صلواتی است. نیروها در دهانه ی ورود به سوسنگرد بودند. نیروهای جنگ های نامنظم شکار تانک می کردند. آتش های سوختن تانک به چشم مشهود بود. بعد از مدتی خبر دادند که آقای چمران مجروح شده و ایشان را به بیمارستان برده اند. حضرت آقا فرمودند: «برویم یک سری به ایشان بزنیم. من جلسه ی مهمی در تهران دارم، باید به تهران بروم.» به بیمارستان رسیدیم که شهید چمران را از اتاق عمل بیرون آورده بودند. قبل از هر حرفی، آقای چمران پرسید که وضع حمله چطور است؟ تک در چه وضعی است؟ گفتیم: ادامه دارد و دارند کار می کنند. ایشان به حضرت آقا قسم می داد که کاری کنید که تک از دور نیفتد و این پیروزی حاصل شود. بحمدالله در ساعت ۱۴:۳۰ نیروهای ما وارد سوسنگرد شدند و بیش از ۷۰۰ کشته و مجروح و تعدادی اسیر از عراقی ها گرفتند و چهار دستگاه تانک و شش دستگاه کامیون مهمات آن ها را سالم به غنیمت گرفتند.

نماد سینمای ملی و فیلمسازی ایرانی و وجود نماد و نشانه های هویتی ملی مذهبی در ژانر دفاع مقدس بسیار واضح تر و نمایان تر از دیگر ژانرهای کار شده در سینمای ایران است

○ محمد محسنی تنکابنی

جهانی این ژانر فعالیت خود را با جدیت بیشتری ادامه داد و تا کنون آثار زیادی در این زمینه ساخته شده است.

زن و بچه گرفته تا پیر و جوان همگی خواسته و ناخواسته درگیر مسئله جنگ بودند که دیگر با زندگی روزمره آنان پیوند خورده بود و فیلمسازان و هنرمندان اگر دغده آرمانهای دفاع مقدس را هم نداشتند به دلیل مواجه بودن با این مسئله به این موضوع پرداختند.

سینمای دفاع مقدس را نباید با سینمای جنگ یکسان دانست، سینمای جنگ ملزومات و ساختارها و غالب‌های خاص خودش را دارد که سینمای شکل گرفته با عنوان سینمای دفاع مقدس هیچ یک از آنان را نمی‌پذیرد.

سینمای دفاع مقدس را می‌توان مطمئناً منحصر به جنگ تحمیلی ایران و عراق دانست چرا که سینمای شکل گرفته پیرامون مساله دفاع مقدس برگرفته از همین واقیت جنگ تحمیلی است.



مسئله جنگ و دفاع مقدس به دلیل تحمیلی بودن آن و مطرح شدن مسئله دفاع و حفظ ناموس و مملکت باعث شده بود تا تمامی فیلمسازان و هنرمندان به هر شکلی با این مسئله درگیر شوند چرا که دیگر جنگ با تمام وجوه زندگی مردم جامعه پیوند خورده بود.

تفاوت‌های آشکار و بارزی دارد و اگر اینچنین نبود وظیفه سینماگران نیز آن بود که به جای مهاجر و دیده بان و سفر به چزابه، غلاف تمام فلزی بسازند و نظام نیهیلیستی ارتش‌های دنیا را به استهزا بگیرند.

تفاوت فیلمسازان دفاع مقدس و نوع نگاه آنها به فیلم دفاع مقدس با فیلمسازان جنگی و نگاه

اصلی فیلم‌های جنگی و دفاع مقدس نیز محسوب می‌شوند. بدلیل دید قدسی و معنوی که در آنها وجود داشته عملاً مضمون فیلم را هم به موضوعات معنوی و دینی سوق می‌دهند که در نتیجه اکثر فیلم‌های دفاع مقدس به نوعی با سینمای دینی و معناگرا نزدیکی پیدا می‌کند و گره می‌خورد در صورتی که در فیلم‌های جنگی چنین مسأله‌ای الزامی ندارد.

فیلم دفاع مقدس اگر بخواهد بعد از جنگ و یا در زمان جنگ هم به مسائل اجتماعی و پس زمینه‌های جنگی و اثرات آن هم بپردازد به ناچار با مردمی طرف است که خود یا در همین جنگ با همین نوع نگاه حضور داشته‌اند و یا با همین دید عزیزانشان را به جبهه‌ها فرستاده‌اند و یا با آن همراه بودند و لذا دوباره همین سبقه معنوی و قدسی در آن نمایان می‌شود در صورتی که در فیلم جنگی نزدیکترین موضوع به این جریان را میتوان سینمای دفاع نامید که تنها نشان دهنده مظلومیت و ناچار شدن مردم در برابر هجوم را نام برد که بارزترین نمونه‌های آن در مورد جنگ جهانی دوم و هجوم وحشیانه نازیها قابل مشاهده است.

سینمای جنگ، هم کشتن دارد هم کشته شدن، عین جنگ، اما هم کشتن رزمندگان ما با دیگران فرق داشت و هم کشته شدن آنها، این جا کسی برای لذت انتقام و خالی کردن گرفتگی‌های روحی شلیک نمی‌کرد و هنگام رفتن از این دنیا با حسرت از آن جدا نمی‌شد.

هرچند وجه حماسی جنگ بسیار مهم است اما یک بسیجی داوطلب که چون شیر می‌جنگد و به مرگ لیخند می‌زند، با یک سرباز ویتنامی که دلی پر از کینه از سرباز آمریکایی دارد و شجاعانه می‌جنگد و همچنین شجاعت یک تکاور آمریکایی که مست قدرت بازو و اسلحه و احتمالاً شراب انگور است و هر سه شجاعانه می‌جنگند قابل مقایسه نیستند و در این بین تفاوتی وجود دارد که همان تفاوت سینمای روایتگر دفاع مقدس‌مان است. با دیگر روایت‌ها از جنگ و دفاع، هر سه شجاعاند، هر سه می‌دانند هر لحظه ممکن است مرگ آنها را در آغوش گیرد، هر سه خوب می‌جنگند؛ اما روایات و انگیزه‌های جنگیدن آنها با هم تفاوت دارد.

شهید آوینی می‌گوید: همه جنگ‌ها بد است مگر جهاد فی سبیل الله و لذا چون دفاع مقدس ما مسلخ و مقتل غشاق و عرصه حضور دلبران حق پرستی چون همت و خرازی و دیگران که از مقام خلیفه الهی بشر دفاع می‌کردند، بوده است سینمای دفاع مقدس ما با سینمای جنگ

روی کار آمدند. حاصل این دوران را می‌توان در فیلم‌هایی مثل «دیار عاشقان»، «پرواز در شب»، «دیده بان»، «مهاجر» و ... مشاهده کرد که بعضاً با استقبال مردم نیز مواجه می‌شدند. این آثار واقعیات جنگ، رشادت‌ها و ایثارهای رزمندگان ایرانی را به خوبی نشان می‌دهد و به جنبه معنوی دفاع مقدس نیز می‌پردازد.

اما از همان آغاز جنگ نیز شهید آوینی با فیلمسازی مستند در جنگ تحمیلی سینمای جنگ ایران را متحول کرد و ژانر و موضوع جدید سینمای دفاع مقدس را با نگاهی متفاوت به مقوله جنگ تحمیلی و حضور رزمندگان اسلام در آن پایه‌گذاری کرد که بعدها بیشتر توسط شاگردان خودش توسعه یافت.

نقطه آغاز سینمای داستانی دفاع مقدس نیز فیلم دیده‌بان حاتمی‌کیا بود. حاتمی‌کیا که خود شاگرد مکتب فیلمسازی آوینی بود، اولین فیلم‌سازی است که در سینمای دفاع مقدس شخصیت‌پردازی واقع‌گرایانه را در میان نیروهای خودی جدی گرفت.

با پایان جنگ تحمیلی، فیلم‌سازان جنگ امکانی برای پرداختن به برخی از واقعیات و شخصیت‌های خاص جنگ‌ها، شکست‌ها و پیروزی‌ها را به دست آوردند و سینمای جنگ یک دگرگونی مضمونی و محتوایی را تجربه کرد و بیشتر به سینمای دفاع مقدس نزدیک شد. اما در خصوص تفاوت‌های فیلم جنگی و فیلم دفاع مقدس بد نیست به برخی از مهمترین نشانه‌های این دو نوع ژانر اشاره کنیم.

رزمندگان دفاع مقدس از جنبه روحی و شخصیتی مقدسین مردم بودند. اینها شهادت را نه به دلیل اینکه اگر خود نمیرند دشمن آنها را می‌کشد و نه به دلیل آن که خانه و مزرعه شان توسط دشمن ویران شده است و نه به دلیل اجتناب ناپذیر بودن جنگ در دفاع از خانه شان انتخاب کرده بودند بلکه آن را یک امر معنوی و ماورایی می‌پنداشتند.

سینمای دفاع مقدس علاوه بر وجود مقدساتی از قبیل اسلام، میهن، ولایت، جهاد، شهادت و... بدلیل وجود سربازان و جنگاورانش مقدس است. تفاوت نوع نگاه مردم پشت جبهه که تأثیر بسیار زیادی هم بر فیلم دارد در دفاع مقدس و دیگر جنگ‌ها نیز قابل تأمل است.

مردم ایران بدلیل نگاه ماورایی و معنوی به جنگ بعنوان جهاد و شهادت به جبهه‌ها اعزام می‌شدند و از همین روی مردم خراسان و مازندران و... که بسیار هم از منطقه جنگی دور بودند بیشتر از خود مردم خوزستان و کردستان و... عازم جبهه‌ها می‌شدند.

رزمندگان حاضر در جبهه‌ها که عملاً کارکترهای



آنها به مقوله سینمای جنگ:

نوع نگاه فیلمساز دفاع مقدس به این موضوع نگاهی است که با نوع نگاه رزمندگان و ماهیت دفاع مقدس گره خورده است و از همان زاویه به مسأله می‌نگرد که رزمندگان اسلام با جنگ نگاه می‌کنند و در واقع او تنها زیبایی‌ها و شکوه و عظمت جنگ را می‌بیند در صورتی که فیلمساز جنگی به تبع غلبه نگاه مادی بر هنر مدرن تنها زشتی‌ها و سیاهی‌های جنگ را می‌بیند و بازتاب آن است، در صورتی که همین مسأله‌ای را که او می‌بیند در نگاه هنرمند دفاع مقدس و مخاطبان ایرانی آن چیزی جز خیر و زیبایی نیست چرا که آن مرگ می‌بیند و این شهادت و ... است.

از این رو در بحث دفاع مقدس که یکی از حساس‌ترین و مقدس‌ترین مسأله جامعه ما است که سینما نیز وارد آن شده است به ناچار لزوم دور شدن حدیث نفس از آن دیده می‌شود و در واقع سینمای دفاع مقدس زمانی که بخواهد روایتگری چیزی غیر از آنچه که در دفاع مقدس رخ داده است باشد دیگر سینمای دفاع مقدس نخواهد بود و وارد ژانر سینمای جنگ شده است.



تکنیک نوین برای تشخیص ناهنجاری های کروموزومی

پژوهشگران کشور تکنیک نوینی برای تشخیص ناهنجاری های کوچک کروموزومی ارائه کردند که با استفاده از این تکنیک می توان ناهنجاری های ژنتیکی در جنین را قبل از لانه گزینی تشخیص داد. دکتر آناهیتا محسنی میبیدی مجری این طرح در این باره می گوید: یکی از علل ناباروری ناهنجاری های کروموزومی است و بسیاری از بیماری های با منشأ ژنتیکی دارای پیچیدگی هایی از لحاظ کروموزومی هستند و تاکنون تشخیص این بیماری ها به راحتی صورت نمی گرفت. ولی با انجام تحقیقی با عنوان قواعد استفاده از سیتوژنتیک مولکولی در تشریح ناهنجاری های کروموزومی موثر بر ناباروری مردان روش های نوینی را ارائه کردیم که قادر است تعدادی از بیماری های کروموزومی را که تاکنون ناشناخته بودند، شناسایی کنیم.

با این روش می توانیم جنین های سالم را پیش از لانه گزینی انتخاب و به رحم منتقل کنیم تا از این طریق افراد دارای بیماری های ژنتیکی، امکان فرزنددار شدن را داشته باشند.

اساس این روش جدید تکنیک سیتوژنتیک مولکولی است و روش های قدیمی تر این تکنیک مانند FISH و CGH برای شناسایی و تشخیص ناهنجاری های کروموزومی به کار می روند، ولی برای تشخیص ناهنجاری های کوچک کروموزومی مناسب نیستند.

در این مطالعات روش های سیتوژنتیک مولکولی مانند FISH و ACGH را که تاکنون از آن ها برای شناسایی بافت های توموری و سلول های سرطانی به کار برده می شد، در حوزه ناباروری و برای یافتن ناهنجاری های کروموزومی کوچک و پیچیده کاربردی کردیم.

با تکنیکی که در این پژوهش ارائه کردیم، امکان تشخیص جنین های سالم

از جنین های مبتلا به بیماری های کروموزومی کوچک که تاکنون قابل تشخیص نبودند، فراهم شده است.

این روش برای تشریح ناهنجاری های کروموزومی موثر در ناباروری مردان کاربرد دارد، اظهار کرد: تاکنون افرادی که مبتلا به ناهنجاری های کروموزومی بودند منشأ این قطعه کروموزومی و سایر آن را نمی دانستیم، ولی با استفاده از تکنیک ارائه شده در این تحقیقات می توانیم به طور دقیق اعلام کنیم که تکه اضافی کروموزومی از کجا آمده، چه ابعادی دارد و چه ناهنجاری هایی را ایجاد خواهد کرد.

پس از شناسایی لکه کروموزومی دارای ناهنجاری این امکان را داریم که قبل از انتقال جنین به رحم مادر، بیماری ها را در آن شناسایی کنیم. یکی از کاربردهای این تکنیک در افرادی است که به صورت طبیعی باردار شده اند و دارای بیماری هستند و در نمونه هایی که از جنین گرفته می شود، می توان ناهنجاری های کوچک کروموزومی را شناسایی کرد.

نیازهای بدن باشد، ماهی و به طور کلی آبزیان هستند که به خاطر ترکیبات خود به ویژه وجود اسیدهای چرب ارزشمندی به نام امگا-۳، به غذای سلامتی معروف شده اند. تغذیه آبزیان از مهم ترین عوامل رشد و سلامت آن ها به شمار می رود و استفاده از مکمل های غذایی جهت تأمین کامل نیازهای غذایی آبزیان ضروری تلقی می شود.

هدف از انجام این پژوهش امکان سنجی استفاده از نانوذرات اکسید روی به عنوان مکمل غذایی در پرورش ماهی کپور بوده است.

استفاده از نانوذرات اکسید روی به عنوان مکمل غذایی می تواند موجب افزایش کارایی این مکمل ها شود. این موضوع به دلیل بالاتر بودن سطح ویژه نانوذرات نسبت به ذرات غیر نانویی و بنابراین بالاتر بودن میزان واکنش پذیری آن ها رخ می دهد و امیدواریم در آینده از نتایج این طرح در صنعت تولید خوراک آبزیان استفاده شود.

این طرح در قالب پایان نامه کارشناسی ارشد لیلا دکانی و با راهنمایی دکتر سید علی جوهری از دانشگاه کردستان انجام شده است. این پایان نامه تحت عنوان پایان نامه مورد نیاز صنعت به تأیید داوران ستاد ویژه توسعه فناوری نانو نیز رسیده است.

پژوهشگران دانشگاه کردستان طی یک پژوهش آزمایشگاهی به بررسی امکان استفاده از نانوذرات روی به عنوان مواد غذایی مکمل در صنعت پرورش ماهی پرداختند که نتایج پژوهش آن ها می تواند در صنعت تولید غذای آبزیان و صنعت پرورش و تکثیر آبزیان مورد استفاده قرار گیرد.

لیلا دکانی، مجری طرح می گوید: غذا از مهم ترین فاکتورهای ضروری برای رشد و بقای موجودات زنده است. درعین حال هیچ غذایی وجود ندارد که به تنهایی بتواند سلامتی انسان ها را

تضمین کند. برای رسیدن به حداکثر سلامتی باید جیره غذایی، مبتنی به آن دسته از غذاهایی باشد که مواد مغذی کاملی را در اختیار بدن قرار دهد. یکی از اقلام غذایی که می تواند در برگیرنده اکثر



افزایش کارایی مکمل غذایی آبزیان با نانوذرات



تولید تراکتور هوشمند

مهندسان صنایع تولیدی ماشین آلات کشاورزی Case IH برای اولین بار تراکتور هوشمندی تولید کردند که تمام مراحل کشاورزی نظیر کاشت و برداشت را بدون نیاز به حضور کشاورز در زمین انجام می‌دهد.

تراکتور هوشمند برای جهت‌یابی، شناسایی زمین و انجام عملیات کاشت و برداشت هوشمندانه متکی بر فناوری بهینه‌سازی شده رادار و لایدار است.

هدف شرکت سازنده از تولید تراکتور هوشمند، نگاهی خوشبینانه به وضعیت آینده کشاورزی جهان است. با توجه به پیشرفت‌های بدون توقف در صنایع طراحی و تولید ماشین آلات کشاورزی، باور به این مهم که تا چند سال آینده دیگر نیازی به حضور فیزیکی کشاورز در زمین نیست، جای تعجب نخواهد داشت.

مسئول واحد تحقیقات شرکت سازنده تراکتور خودران می‌گوید: باید در نظر داشت که برای استفاده از تراکتور هوشمند نباید یک متخصص برنامه‌ریزی و رباتیک باشیم، در واقع محققان واحد طراحی و برنامه‌نویسی ربات، با تولید نرم‌افزار رابط هوشمند و کاملاً کاربردی به کشاورز اجازه می‌دهند تا به ساده‌ترین شکل ممکن تراکتور را مطابق با سلیقه خود برنامه‌ریزی کنند.

به گفته اندرا کلوزر، مدیر شرکت ایتالیایی Case IH، در بیشتر نقاط جهان به

ویژه در مناطقی که کشاورزی رونق زیادی دارد، پیدا کردن نیروی کار ماهر و با دستمزد مناسب در زمان اوج برداشت تقریباً غیرممکن است. بنابراین همواره بخشی از محصولات کشاورزان به علت سرعت کم در فرایند برداشت از بین می‌رود. خوشبختانه با تولید تراکتورهای هوشمند باری از دوش کشاورزان برداشته خواهد شد، چرا که حتی نمونه آزمایشی تراکتور خودران می‌تواند عملیات شخم‌زنی، کاشت، علف‌کشی و برداشت را بدون نیاز به کشاورز و با نظارت توسط دستگاه کنترل از راه‌دور انجام دهد.



سرطان گردن و سر درمان می‌شود؟

گوگل اوایل امسال طرحی را برای استفاده از یادگیری ماشین برای اهداف پزشکی مطرح کرده بود و اکنون پروژه‌ای را شروع کرده که می‌تواند درمان سرطان‌های گردن و سر را ارتقا بخشد.

این شرکت با همکاری خدمات بهداشت ملی انگلیس به بررسی اسکن‌های ۷۰۰ بیمار سابق سرطانی در بیمارستان کالج دانشگاهی لندن پرداخته است. اطلاعات این بیماران بصورت ناشناس باقی می‌ماند.

در حال حاضر حدود چهار ساعت طول می‌کشد تا پزشکان مناطقی از سر و گردن را که به پرتودرمانی نیاز دارند، نقشه‌برداری کنند. این نواحی شامل بخش‌های حیاتی بدن هستند و پزشکان باید اطمینان حاصل کنند که سلول‌های سالم دست نخورده باقی مانده‌اند.

بخش DeepMind در شرکت گوگل که این طرح را در دست دارد، امیدوار است بتواند تکنیکی را به منظور کاهش این زمان تا یک ساعت ایجاد کند. برنامه مذکور قرار نیست که این فرآیند موسوم به قطعه‌بندی را خودکار کند و پزشکان همچنان مسئول انجام این کار هستند، اما برنامه‌ریزی را برای متخصصان راحت‌تر کرده و زمان بیشتری به آن‌ها برای رسیدگی به بیماران، تحصیل و تحقیق می‌دهد.

از اطلاعات این تحقیق همچنین قرار است برای ساخت یک الگوریتم قطعه‌بندی پرتودرمانی استفاده شود که بتوان آن را برای مناطق دیگر بدن به کار برد.

این سومین همکاری گوگل و خدمات بهداشت ملی انگلیس است. نخستین همکاری آن‌ها بر اپلیکیشن‌های تلفن همراه به منظور انتقال اطلاعات پزشکی بیماران به پزشکان تمرکز داشت و دومی نیز به بررسی اسکن‌های چشم‌برای ایجاد روشی به منظور تشخیص زودهنگام بیماری‌های چشمی می‌پرداخت.

آزمایشی برای پیش‌بینی تشخیص سکتة مغزی

پژوهش محققان دانشگاه مک‌مستر کانادا به سرپرستی دکتر اشکان شعامنش نشان می‌دهد که تنها با یک آزمایش خون ساده می‌توان شانس ابتلای شخص به سکتة مغزی را در آینده پیش‌بینی کرد.

به منظور انجام این تحقیق گروهی از محققان کانادایی سطوحی از سیگنال‌های شیمیایی را که توسط خون حمل می‌شوند در بیش از سه هزار و ۲۰۰ شخص با میانگین سنی ۶۱ سال اندازه گرفتند. تمامی این افراد حدود ۹ سال مورد بررسی قرار گرفتند که در این بین ۹۸ نفر از افراد دچار سکتة مغزی شدند.

این تیم تحقیقاتی گزارش داد که افزایش سطوح چهار نشانگر زیستی با افزایش خطر سکتة مغزی مرتبط است.

سطوح بالای هموسیستئین موجود در خون در مقایسه با میزان پایین همین ماده در بدن سایر افراد، با افزایش ۳۲ درصدی خطر سکتة مغزی مرتبط بود.

افزایش سطوح سه نشانگر زیستی دیگر با نام‌های فاکتور رشد اندوتلیال عروقی، پروتئین وانکشی C و گیرنده فاکتور نکروز تومور ۲ نیز با افزایش خطر سکتة مغزی مشابه هموسیستئین عنوان شد.

نتایج از این حیث قابل اهمیت است که می‌توان بیماران پرخطر را شناسایی و اقدامات پیشگیرانه را پیش از مقابله با سکتة مغزی پیاده‌سازی کرد.

شعامنش خاطرنشان کرد که هر چند این تحقیق در مراحل ابتدایی به سر می‌برد اما با تشخیص افراد در خطر سکتة مغزی می‌توان تعیین کرد که کدام افراد از درمان‌های جدید یا فعلی بهره بهتری می‌برند.

این پژوهش در مجله "Neurology" منتشر شده است.



رویارویی عدنان خیرالله با سرباز کوچک امام

محمدرضا بختیاری



نوجوان ۱۳ ساله‌ای را تصور کنید که «گریه»، جواز حضورش در جبهه شد و در چشم بهم‌زدنی، بر اثر انفجار گلوله‌های «کاتیوشا»، تعداد زیادی از دوستانش شهید می‌شوند.

آزاده سرفراز «مهدی طحانیان» نوجوان ۱۳ ساله‌ای بود که در اردستان استان اصفهان به دنیا آمده و روزی در چنین معرکه‌ای حضور داشته است. حاضر جوی‌ها و خنده‌هایش «عدنان خیرالله» وزیر دفاع صدام را در دوران جنگ تحمیلی به تحیر واداشت. علاوه بر این، برای اینکه خبرنگار زن خارجی بتواند با او مصاحبه کند او را مجبور به حفظ حجاب کرده است.

مهدی طحانیان «برخی خاطراتش را از دوران هشت سال دفاع مقدس و حدود ۹ سال اسارت این چنین بیان می‌کند

نقطه سر خط

طحانیان می‌گوید: پس از پیروزی انقلاب اسلامی و حاکم شدن فضای انقلابی در ایران من هم با وجود سن کمی که داشتم تحت تأثیر این فضا قرار گرفتم. شور و حال حاکم بر آن زمان بسیار عجیب بود چرا که هر کسی مخصوصاً جوانان انقلابی علاقه داشتند برای دفاع از انقلاب و تثبیت آن فعالیت کنند. آن زمان سپاه، بسیج و کمیته انقلاب اسلامی بیشترین فعالیت را در این راستا انجام می‌دادند. بنابراین من هم تصمیم گرفتم در زمانی که حدود ۱۱ سال سن داشتم عضو بسیج شوم.

با شرکت در اولین اردویی که توسط بسیج برای آموزش نظامی و عقیدتی برگزار شده بود به شدت تحت تأثیر سخنان آقای پاسدار به نام «ارعی» قرار گرفتم. دیگر تمام وقتم را در بسیج و انجام فعالیت‌های آن صرف می‌کردم به گونه‌ای که بعد از تعطیل شدن مدرسه به خانه می‌آمدم و تنها ناهار می‌خوردم و بعد از آن تا شب در پایگاه بسیج فعالیت می‌کردم.

عملیات فتح‌المبین

از ابتدای جنگ تحمیلی قصد داشتم به جبهه بروم اما به دلیل سن کم، اجازه نمی‌دادند تا اینکه پیش از انجام «عملیات فتح‌المبین» که منجر به آزادسازی «بستان» شد تصمیم گرفتم به جبهه بروم و با شناختی که اعضای بسیج از من داشتند قبول کردند با آن‌ها به منطقه بروم. در «پادگان شهید بهشتی» اهواز تعدادی از فرماندهان و مسولان دوباره مانع از حضورم در جبهه شدند. من هم به گریه افتادم و برای ماندن اشک زیادی ریختم. از آنجایی که فعالیت‌هایم در بسیج موجب شده بود تا مسولان بسیج بدانند من نیروی توانمندی هستم و از عهده خودم برمی‌آیم واسطه شدند تا مرا به منزلت‌ها که در شهرستان اردستان از توابع استان اصفهان بود بازنگردانند.

با گذراندن آموزش‌های خاص نظامی، فروردین سال ۱۳۶۱ در عملیات «فتح‌المبین» شرکت کردم. فرماندهان به این دلیل من و تعدادی دیگر را در این عملیات پذیرفتند که با صحنه واقعی جنگ آشنا شوم. در طول مسیر جنازه‌های

عراقی‌ها و پیکرهای شهدای خودی را می‌دیدیم. همچنین دردی که مجروحین می‌کشیدند. با پایان عملیات فتح‌المبین به مقرمان برگشتیم. ما را در محوطه‌ای جمع کردند و گفتند اگر می‌خواهید به عقب برگردید اشکالی ندارد و کسی از روی ترس این‌جا نماند. شما کاملاً با شرایط جنگی آشنا شده‌اید. تعدادی از نیروهایی که با هم بودیم به شهرهایشان بازگشتند.

بعد از عملیات فتح‌المبین به «تیپ ۲۵ کربلا»ی مازندران رفتم و در رسته «تک تیرانداز»ها قرار گرفتم. اگر چه این تیپ متعلق به بچه‌های مازندران بود اما برای بازسازی آن، تعداد زیادی از رزمندگان نقاط مختلف کشور به خصوص اصفهان جمع شدند. موقعیت ما در غرب کارون و منطقه «دارخوین» بود. بعد از یک هفته از حضورمان در این تیپ، عملیات «الی بیت المقدس» آغاز شد و ما در کنار پل آزادی مستقر شدیم.

دهم اردیبهشت‌ماه سال ۱۳۶۱ مرحله اول عملیات «الی بیت المقدس» آغاز شد. قرار بود موضعی چون جاده اهواز خرمشهر، پاسگاه حسینی و پادگان حمید را از دشمن پس بگیریم. بعد از انجام موفقیت‌آمیز این مرحله و با شروع مرحله دوم عملیات به منطقه‌ای دیگر رفتیم. ۱۹ اردیبهشت‌ماه نیز مرحله سوم عملیات انجام شد.

تهدید صدام

با آغاز مرحله سوم وارد مرحله جدیدی از جنگ با دشمن شدیم چون نیروهای عراقی از یک طرف می‌ترسیدند توسط ما به هلاکت برسند و از سوی دیگر صدام تهدید کرده بود اگر ایران به سوی عراق پیش‌روی کند نیروهایش را خواهد کشت. بنابراین با توجه به امکاناتشان در این محور به شدت مقابل ما ایستادند. این مرحله از عملیات در تاریکی شب انجام شد اما با مقاومت نیروهای عراقی تا صبح طول کشید. چیزی به روشن شدن هوا نمانده بود. عراقی‌ها از بالای یک تپه به شدت ما را زیر آتش قرار داده بودند.

هدیه چهارلول‌ها با نفرات پیاده

آن‌ها سنگرهای «نعل اسبی» ایجاد کرده بودند تا نیروهای ما منحرف شوند. فتح هر یک از این نعل‌اسبی‌ها برای نیروهای ایرانی بسیار سخت بود و هرگاه یکی از آن‌ها فتح می‌شد کلی خوشحال می‌شدیم. اما عراق به شدت منطقه را در تیررس خود داشت و معرکه تبدیل به قتل‌گاهی برای ما شده بود چرا که با ضدحواشی‌های «چهارلول» از بالای تپه، دشتی را که ما در آن بودیم زیر رگبار گرفته بود. از طرفی هم در هر دقیقه حدود ۱۰ گلوله «کاتیوشا» به زمین اصابت می‌کرد و زمین مانند گهواره‌ای زیر پامان می‌لرزید.

گردان بلال

فرماندهان به این نتیجه رسیده بودند که باید عقب‌نشینی کنند. آن زمان که این تصمیم گرفته شد دقیقاً من در میان یک فرمانده سپاهی و یک فرمانده ارتشی قرار داشتم. آن‌ها تصمیم گرفتند که یک «گردان» بماند و با دشمن مقابله

کند تا دیگر نیروها عقب‌نشینی کنند. دستور عقب‌نشینی صادر و قرار شد رزمندگان «گردان بلال» در این موقعیت باقی بمانند. البته برخی از بچه‌های این گردان به عقب بازگشتند و در نهایت من هم که در گردانی دیگر بودم داوطلبانه در آن‌جا ماندم. حدود ۳۰۰ نفر در همین موقعیت قرار گرفتیم تا با دشمن بجنگیم. اما عراقی‌ها متوجه عقب‌نشینی شدند و پشت‌سر ما را حسابی کوبیدند.

باید برای جلوگیری از قتل عام بچه‌ها وارد عمل می‌شدیم بنابراین به سوی دشمن تیراندازی کردیم. دشمن نیز حجم آتش خود را چند برابر کرد. صحنه‌ای بسیار دل‌خراش و حساس ایجاد شده بود. هر گلوله‌ای به زمین می‌خورد چند تن از دوستانم به شهادت می‌رسیدند و اصابت مداوم گلوله‌ها پیکرهایشان را جزاله می‌کرد. به هر حال دیگر هیچ راه فراری نداشتیم و در محاصره کامل عراقی‌ها قرار گرفته بودیم چون هم از روبرو زیر آتش دشمن بودیم و هم از سمت راست ستون بی‌یهیتی از تانک‌های دشمن نزدیک می‌شدند. سمت چپ هم خاک‌ریز دشمن قرار داشت. از

پشت سر هم دیواری از گلوله دشمن می‌بارید. یک لحظه شرایط به گونه‌ای دیگر رقم خورد و نیروهای ایرانی با آتشبار «کاتیوشا» بر روی همان منطقه شلیک کردند. تحمل این شرایط بسیار سخت‌تر شده بود. در جریان این شلیک‌ها شرایط برایم مهیا شد که خودم را از منطقه دور کنم. گویا معجزه خدا بود که برای مدتی از حجم آتش دشمن کاسته شو. دود حاصل از انفجار گلوله‌های کاتیوشا باعث شد که دشمن برای مدت کوتاه به پایین دید نداشته باشند. بنابراین من هم از همین فرصت استفاده کردم و دور شدم.

گفتند خلاص‌مان کن

هوا رو به تاریکی می‌رفت و آتش عراقی‌ها سبک‌تر شده بود. توانسته بودم به منطقه‌ای بروم که احساس کنم می‌توانم در آنجا پناه بگیرم. وقتی رسیدم، دیدم به غیر از من سه رزمنده دیگر نیز هستند که حالشان بسیار وخیم است. یکی از آن‌ها نیمه راست بدنش از کتف قطع شده بود و تنها به لایه‌ای از پوست رانش آویزان بود. لخته‌های خون این رزمنده آنقدر زیاد بود که جلوی خونریزی را گرفته بود. رزمنده دیگری هم در آن‌جا قرار داشت که عراقی‌ها سینه‌اش را مورد هدف گلوله قرار داده بودند. آن دو به من التماس می‌کردند که با تیر خلاص راحت‌شان کنم.

تکاور دلاور ارتشی

رزمنده دیگر، تکاور «لشکر ۲۱ حمزه سیدالشهدا»ی ارتش بود. عراقی‌ها او را از نیم‌تنه به پایین مجروح کرده بودند به

گونه‌ای که خون شلوارش را همانند کیسه‌ای حجیم کرده بود. در همین موقع یک ستون از عراقی‌ها پایین آمدند تا رزمندگان ایرانی را با تیر خلاص به شهادت برسانند. من با دیدن این صحنه بسیار ترسیدم. آن تکاور به من گفت که جلوی دهان این دو رزمنده مجروح را بگیرم تا از شدت درد ناله نکنند من هم این کار را کردم. آن‌ها دست و پا می‌زدند. سرم را بالا آوردم و دیدم که عراقی‌ها از ما دور شده‌اند و دیگر طاقت نیاوردم و دهان این دو را باز کردم اما همین که پارچه را از دهان یکی از این مجروحین باز کردم فریاد بلندی زد و همین باعث شد که عراقی‌ها متوجه حضور ما بشوند. بنابراین با عجله به سمت ما آمدند. آن‌ها تمام آن نقطه‌ای را که ما پناه گرفته بودیم به رگبار بستند.

عراقی‌ها بالای سر ما آمدند و در همان لحظات اول آن دو مجروح را به شهادت رساندند. من و آن تکاور باقی مانده بودیم. فرمانده آن‌ها که یک چکمه سیاه‌رنگ ساق بلند به پا و دو کلت کمری در دو دستش داشت را دیدم که تعدادی از مجروحین را از ناحیه سر مورد هدف قرار گلوله قرار داد. ظاهراً برایش نوعی سرگرمی بود. به سمت ما آمد. با دیدن من شوکه شد چرا که جثه‌ام بسیار کوچک و ستم کم بود. عراقی‌ها از من خواستند تا آن تکاور را بردوش بگیرم و به بالای بلندی‌ای که مقر آن‌ها بود منتقل کنم. اما من نمی‌توانستم او را تکان بدهم. چندبار امتحان کردم اما هر وقت او را بلند می‌کردم. این تکاور با شجاعت به من گفت: «مرا زمین بگذار خودم می‌توانم بیایم».

کسی فکر نمی‌کرد آن تکاور مجروح حرکت کند اما این دلاور ارثشی مانند «کروبات باز»ها بر روی دستانش رفت و پاهایش را بالا گرفت. دست‌هایش حکم پا را داشتند. هر بار که یکی از پنجه‌هایش را به زمین می‌گذاشت که حرکت کند قطعه‌ای بزرگ از لخته‌ی خون از زیر فانسقه یا از داخل یقه پیراهنش بر زمین می‌افتاد. فرمانده عراقی‌ها با دیدن این صحنه متحیر ماند و به نیروهایش دستور داد تا جلوی او به صف بایستند و بعد از آن دستور شلیک را صادر کرد. بدن این تکاور شجاع از کمر قطع شد و هر یک از اندامش در گوشه‌ای به زمین افتاد.

پاسداران خمینی بچه‌ها را می‌زدند؟!۱

عراقی‌ها مرا با خودرو به مقرشان انتقال دادند. از داخل خودرو می‌دیدم که از شهرهای خرمشهر و بصره عبور می‌کنند. در یکی از سالن‌های آمفی‌تئاتر شهر بصره که اردوگاه موقت عراقی‌ها بود شب را سپری کردم. شب عراقی‌ها اجازه ندادند که بخوابم و تمامی افراد اردوگاه با شعاعی شش متری به دور من حلقه زده بودند. آن‌ها دائم به من نگاه می‌کردند، فحش می‌دادند و با پا یا دست به من ضربه می‌زدند تا اسسم را ببرسند. به خاطره همین نتوانستم بخوابم.

صبح اول وقت عده‌ای از فرماندهان مسن عراقی آمدند و دست روی من گذاشتند و با خودشان به مقر فرماندهی یکی از لشکرها بردند. فرمانده لشکر بلند به زبان عربی در پشت میکروفون سخن می‌گفت. او به عربی نیروهایش را این چنین توجیه می‌کرد که «از مردم ایران کسی به جبهه نمی‌آید و دیگر رزمنده‌ای ندارد. پاسداران خمینی به مدرسه یا مهدی‌های کودک می‌روند و کودکان را می‌زدند و با خود به جنگ می‌آورند و به آن‌ها اسلحه می‌دهند».

بعد از آن من را به میان نیروهای عراقی بردند. آنها گفته بودند که شش سال بیشتر ندارم. نیروهای عراقی از من اسم و سنم را پرسیدند. با آن سن کم متوجه شدم که

عراقی‌ها قصد دارند از من سوء استفاده تبلیغاتی کنند تا روحیه نیروهایشان بالا برود. خدا را شکر می‌کنم و معتقد هستم که این لطف خدا بود که فریب آن‌ها را نخوردم. آن‌ها با هر وعده وعید و تهدیدهای‌شان می‌خواستند تا سخنان آنها را تأیید کنم.

تمام دغدغه ذهنی‌ام در آن زمان حفظ سربلندی، عزت و افتخار ایران بود. بنابراین هنگامی که از من خواستند خودم را معرفی کنم گفتم: «۱۳ ساله هستم و داوطلبانه به جبهه آمده‌ام. ابتدا اجازه حضور در جبهه را به من نمی‌دادند تا اینکه برای آمدن به جبهه گریه و التماس کردم».

گفتند پدران ما پشت سر امام خمینی نماز خوانده‌اند

تمام آن نگاه‌های تمسخرآمیز که به من می‌شد به بهت و حیرت تبدیل شد. آن روحیه بالایی که حاصل رجزخوانی فرمانده‌شان بود از بین رفت و تمام معادلات‌شان به هم خورد. این را می‌توانستم با چشمانم ببینم و حس کنم. اکنون آن‌ها من را به چشم یک قهرمان می‌دیدند و بی‌پروا به من احترام می‌گذاشتند. حتی برخی از آن‌ها جلو آمدند و به من می‌گفتند: «الخمینی رجل دین و ما مسلمان هستیم». حتی در تعریف از صدام و اه‌های «حمار و کلب» که به معنی خر و سگ است استفاده کردند. می‌گفتند که پدران ما پشت سر امام خمینی هم نماز خوانده‌اند.

مصاحبه خبرنگار هندی با مهدی طحانیان در اسارت

هر بار که نقشه‌هایشان شکست می‌خورد ما چهار نفر رزمنده نوجوانی را که در اختیار داشتند تهدید به مرگ می‌کردند. برای اولین بار و پس از آنکه جواب محکمی دادم دست و پای من و سه نوجوان دیگر را که همراه خود آورده بودند بستند و نزدیکی خاک ایران آوردند. ما را در کنار خودروی جیبی که آشپز «کاتیوشا» بر روی آن نصب شده بود گذاشتند و لوله‌های کاتیوشا را به سمت ایران تنظیم کردند. سپس خودشان چندین متر آن طرف‌تر رفتند تا در امان باشند چون آتش عقبه این سلاح بسیار شدید است و هر بار که شلیک می‌شود زمین را می‌لرزاند.

به عدنان خیرالله گفتم شما راحت‌تر هدف قرار می‌گیرید

همان فرماندهی که در حال توضیح نقشه بود جلو آمد و از من پرسید: تو از این رجال عراقی و فرماندهان با تجربه

نمی‌ترسی با این جثه کوچک؟» جواب دادم: «مگر می‌خواهیم در جنگ با شما کشتی بگیریم. با تفنگ می‌جنگیم. علاوه بر این، جثه شماها که بزرگتر است راحت‌تر مورد هدف قرار می‌گیرد تا من کوچک». همین که این را شنید قهقهه‌هایش قطع شد و به فکر فرو رفت.

بعد از آن و در دوران اسارت در روزنامه‌ها تصویر همان فرمانده را دیدیم و متوجه شدم کسی که این سوال را از من کرده بود، «عدنان خیرالله» وزیر دفاع عراق و پسر دایی صدام بوده است.

آنها چند بار دیگر بعد ما را به مرگ کردند و برای اینکه برای همیشه از شر ما خلاص شوند به داخل کانتینری که در بیابان قرار داشت بردند و گفتند آنقدر در این جا می‌مانید تا بپوسید. اما وقتی دیدند نمی‌توانند از ما سوء استفاده کنند برای بازجویی به اداره استخبارات بغداد منتقل کردند.

سرگرد محمودی که بود؟

زمانی که اسیر بودم یک سرگرد عراقی به نام «محمودی» ابتدا بسیار دلش به حال من می‌سوخت به گونه‌ای بارها واسطه شد که من را آزاد کنند و خودش سرپرستی مرا بر عهده بگیرد و حتی به گونه‌ای فرزندخوانده‌اش شوم. او حتی به آن‌ها گفته بود که می‌خواهم این نوجوان را به مدرسه بفرستم. اما طولی نکشید که یکی از دشمنان قسم خورده‌ام شد. بارها از جانب او تهدید به چیزی بالاتر از مرگ می‌شدم. او گفته بود: «مرگ برای تو کم است. می‌خواهم تو را از کمر به پایین فلج کنم به گونه‌ای که نه چشمانت ببیند و گوش‌هایت بشنود. این از مرگ بدتر است».

او مرا به شدت زد و بعد از آن به آن نگهبانان گفت که دست و پای مرا بگیرند تا کمرم خم شود. باتومی که بیشتر شبیه دسته کلنگ بود در دست داشت. گفت: «می‌خواهم به کمرت بزنم» دیگر از همه جا بریده بودم. دلم شکست و به امام زمان (عج) متوسل شدم. چند لحظه بعد باتومی که دست سرگرد بود مانند جارو رشته رشته شده بود. این بار هم معجزه‌ای رخ داد. هم نگهبانان، هم خودم و سرگرد بهت‌زده شده بودیم که چنین چیزی چگونه ممکن است. البته سرگرد با باتوم محکم به کمرم زده بود اما هیچ چیزی احساس نکردم. شنیدم که سرگرد محمودی مدتی در ایران اسیر بوده و اکنون در شمال کشور عراق زندگی می‌کند.



حرکات کششی پیشگیرانه در محل کار

بالا انداختن شانه‌ها

بالا انداختن شانه‌ها با هدف تقویت عضلات گردن، شانه‌ها و نیز عضلات بالایی پشت انجام می‌شود. به آرامی شانه‌ها را به سمت گوش‌ها بالا بیاورید. ۳ تا ۵ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید، سپس شانه‌ها را به سمت عقب و پایین بچرخانید. عضلات خود را شل کنید و تمرین را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.



کشش عضلات پشت

این کشش برای عضلات میانی و پایینی پشت است. روی یک صندلی، به صورت صاف بنشینید به طوری که فاصله اندکی میان پشت شما و صندلی وجود داشته باشد.

در حالی که صورت رو به جلو است، پای راست را روی پای چپ قرار دهید.

دست چپ را روی زانوی راست قرار دهید و در حالی که به آرامی سر و شانه‌های خود را به سمت راست می‌چرخانید، به آهستگی پای راست را به سمت چپ بکشید.

این چرخش را ادامه دهید تا عضله پشتی شانه راست خود را ببینید. از وارد کردن فشار یا چرخش اضافی اجتناب کنید. چرخش را تا زمانی ادامه دهید که کشش خوب و ملایمی را در پشت خود احساس کنید. این وضعیت را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید. عضلات را شل کرده و تمرین را برای طرف دیگر بدن انجام دهید.

کشش عضلات قفسه سینه

این تمرین باعث کشش عضلات قفسه سینه، عضلات بالایی پشت و همچنین عضلات پشت گردن می‌شود. انگشتان را به یکدیگر قفل کرده و دست‌ها را پشت سر قرار دهید. آرنج‌ها را تا حد توان به سمت پشت بکشید. به استخوان‌های کتف فشار وارد کنید تا در عضلات خود احساس کشش کنید. این وضعیت را به مدت ۲۰ ثانیه حفظ کنید. عضلات را شل کرده و تمرین را دوباره انجام دهید.

آیا شما زمان زیادی را پشت میز کار خود می‌گذرانید؟ برای جلوگیری از بروز ناراحتی و خستگی، هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، زمان کوتاهی را به حرکات کششی اختصاص دهید. پس از انجام این حرکات و رسیدن به آرامش و تمرکز می‌توانید کار خود را سریع‌تر و با حداقل اشتباه انجام دهید. دقت کنید که از کشش بیش از حد اجتناب کنید. با انجام این حرکات نباید احساس درد کنید بلکه این حرکات آرام باید در شما احساس خوبی ایجاد نمایند.

کشش انگشتان



بیرون بچرخانید.

بازوها را به سمت جلو صاف نگه دارید.

این وضعیت را به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید.

عضلات خود را شل کرده و تمرین را ۲ تا ۳ بار دیگر انجام دهید.

تو دادن چانه

تو دادن چانه، عضلات سفت گردن و شانه را از حالت خشکی درمی‌آورد.

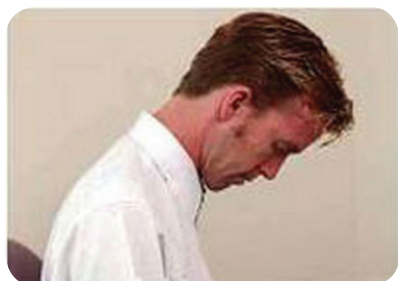
ابتدا صاف بنشینید. در حالی که پشت خود را صاف نگاه داشته‌اید.

چانه را سمت قفسه سینه بکشید تا در پشت گردن کششی احساس کنید.

۵ تا ۱۰ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید.

عضلات را شل کرده و به حالت اول بازگردید.

۲ تا ۳ بار این تمرین را انجام دهید.



اگر در اداره زمان زیادی را به نوشتن و یا تایپ کردن می‌گذرانید، از کشش انگشتان دست شروع کنید. در حالی که دست خود را در راستای مچ نگاه داشته‌اید، انگشتان دست را تا زمانی که در آنها احساس کشش کنید، از یکدیگر جدا کرده و صاف نگه دارید. این وضعیت را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید. سپس انگشتان خود را خم کرده و دست و مچ خود را در همین حالت به مدت ۱۰ ثانیه نگاه دارید. عضلات خود را شل کرده و تمرین را دوباره انجام دهید.



کشش عضلات پشت بازو

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

دست خود را به عضلات میانی پشت بدن برسانید، تا زمانی که کشش آرامی را احساس کنید.

این وضعیت را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید. عضلات خود را شل کرده و تمرین را با دست مخالف تکرار کنید.

کشش بازوها و شانه‌ها

دست‌ها را از بدن دور کنید تا شانه‌ها و بازوها کشیده شوند.

انگشتان را به هم بچسبانید و کف دست را به سمت

۱۸ روش برای مثبت اندیش بودن در محیط کاری

مسیر رفت و آمد

در طول مسیر رفت و آمد خود به کتاب های صوتی یا پادکست ها و یا موزیک های مورد علاقه خود گوش دهید.



زودتر برسید

سریعتر خود را به محل کار برسانید و به کارهایی که در پیش دارید کمی فکر کنید.



ایمیل ها

به یکباره تمام ایمیل های خود را چک نکنید چون تمرکزتان بهم خواهد خورد. لایه لای کارهای روزانه ایمیل هایتان را چک کنید.

زمان بندی بهینه

آیا به نحو شایسته از زمان خود در طول روز استفاده می کنید؟ روی مواردی که مهم تر هستند بیشتر تمرکز کنید.



برنامه ریزی داشته باشید

برای تمام روز خود برنامه ریزی داشته باشید و اهداف دست یافتنی کوچکی در طول روز تعیین کنید.



زنگ تفریح

برای بالا رفتن تمرکز و تجدید نیرو در طول روز برای خود زنگ تفریح در نظر بگیرید.

ملاقات دوستان

حتی هنگام راه رفتن هم می توانید با همکاران خود تبادل نظر داشته باشید و سعی کنید در پایان به موارد مثبتی دست یابی پیدا کنید.

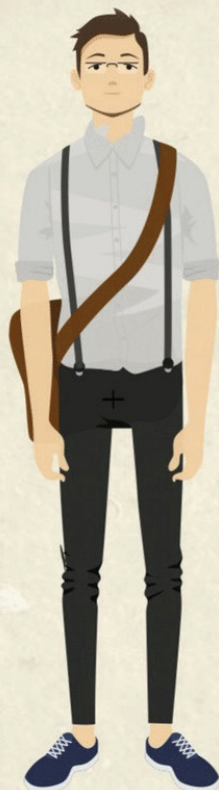


سلامتی و تندرستی

ورزش مداوم از میزان استرس شما کم خواهد کرد و اثبات شده که موجب خلاقیت و بازدهی بیشتر می شود.

به خود سخت نگیرید

عجله و تحت فشار گذاشتن موجب میشود که ضرب خطای شما بالا برود.



مثبت باشید

انرژی های مثبت را به کار و همکاران خود القا کنید و از مزایای این احساس خوب لذت ببرید.

شوق و اشتیاق

نسبت به همکاران منفی و کم تر محبوب خود همچنان مثبت و خوش رو باشید، انسان ها همیشه به دلیل خواصی منفی گرا می شوند.

سیاست های محل کار

ذهن خود را درگیر و خراب سیاست های محیط کار نکنید. به آنچه که موجب پیشرفت شما میشود فکر کنید.

حمایت شدن

دستاوردهای خود را با دوستان و همکاران خود به اشتراک بگذارید و از دستاوردهای خود تقدیر کنید.

همکاری

هیچگاه از کمک خواستن احساس شرمساری نکنید. با دوستان خود همکاری کنید و نتایج را با هم شریک شوید.

رویاری با کارهای

کسل کننده

بهرتر است با واقعیت روبه رو شوید و کارهای کمتر مورد علاقه تان را زودتر انجام دهید.

تعطیلات متفاوت

سعی کنید در سپری کردن روزهای تعطیل خود تغییر ایجاد کنید چرا که تفاوت بودن نمک زندگی است و شما را در حال روز بهتری قرار خواهد داد.

نقد پذیر باشید

نقدهایی که از شما می شود را گوش کنید و از این موارد برای بهبود خود استفاده کنید.

با شرایط وفق پیدا کنید

هر تجارتی برای بقا نیاز به تغییر دارد. پس خود را در مقابل تغییراتی که پیش می آیند اذیت نکنید و شرایط را بپذیرید تا به موفقیت برسید.



کشش عضلات اطراف گردن

برای کشش عضلات جانبی گردن، صاف نشسته و مستقیم به روبه رو نگاه کنید

سر خود را به یک طرف خم کنید در حالی که گوش را تا جای ممکن و به آرامی به سمت شانه نزدیک می کنید. این وضعیت را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید. سپس سر را به وضعیت عادی و موقعیت مستقیم بازگردانید. این تمرین را ۳ تا ۵ بار برای هر طرف انجام دهید.



چرخش سر

برای کشش عضلات جانبی و عضلات پشت گردن و نیز عضلات بالایی پشت، ابتدا صاف بنشینید و به آرامی سر را چرخانده، به یک طرف نگاه کنید تا زمانی که چانه به موازات شانه قرار گیرد. دقت کنید که شانه ها صاف باشند.

این وضعیت را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

به وضعیت اول باز گردید و عضلات را شل کنید.

این تمرین را ۲ بار برای هر طرف گردن انجام دهید



از روزگاری که پای علم و مبانی دانشگاهی در فوتبال باز شده، ایران از کشورهای دیگر عقب مانده است. چه در سال‌هایی که ایران به جام جهانی رسیده و چه در سال‌هایی که ناکام مانده، نبود فاکتور علم کاملاً در آن حس شده است.

پرطرفدارترین ورزش ایران چقدر با مبانی علمی سازگار است ○ علی ایزدی

علم بهتر است یا فوتبال؟

فوتبال امروزه در دنیا به یک صنعت - تجارت تبدیل شده و هر روز با پیشرفت در زمینه‌های مختلف، ویژگی‌های جدید به این رشته جذاب و پرطرفدار اضافه می‌شود ولی آیا در فوتبال ایران هم به این نسبت به مبانی علمی اهمیت داده می‌شود؟ بیست دوره برگزار شده ولی فقط در یک پنجم آن، سپید پوشان ایران را به خود دیده است. این امر به دلایل مختلف رخ داده است که در این جا به یکی از مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم.

خود همیشه یا ناآماده‌اند یا در فصل بدنسازی هستند.

طوری بحث بدنسازی کافی را عنوان می‌کنند که انگار که قبل از لیگ هیچ فرصتی به تیم‌ها برای انجام بدنسازی داده نشده است. از طرف دیگر، مربیان ایرانی قانونی بین خود دارند که می‌گویند "پنج هفته از لیگ که بگذرد، تیم شرایط خوب خود را پیدا می‌کند!" این هفته‌ها که در ابتدای فصل سوخت می‌شود، فرصت‌های طلایی هستند که برخی از مربیان فقط برای حفظ جایگاه سست خود و توصیه کارکرد غلط و ناقص تیم‌شان از دست می‌دهند.

هرگز در صحبت‌های یک مربی در لیگ برتر جزیره، لایگا یا بوندسلیگا قانون پنج هفته اول را نمی‌شنوید اما در ایران، برخی از مربیان راه فرار از پاسخگویی را پیدا کرده‌اند. این دسته از مربیان غالباً از علم و دانش روز فوتبال محروم‌اند و تلاش هم برای بهبود شرایط خود نمی‌کنند.

به عنوان نمونه می‌توان به بحث تعطیلی‌های لیگ برتر به خاطر بازی‌های تیم ملی اشاره کرد. پس از هفته چهارم، لیگ برتر یک ماه تعطیل شد و آنجا بود که برخی از مربیان داد اعتراض سر دادند و طوری سخن گفتند که گویی قبل از شروع لیگ خبر از این تعطیلی نداشتند.

در آن ایام برخی مربیان تعطیلی لیگ را به ضرر تیم‌شان دانستند و برخی دیگر خوشحال بودند، چون به قول خودشان "فرصت خوبی برای بدنسازی" نصیب‌شان شده بود، بدنسازی ای که باید پیش از فصل انجام می‌شد.

پس از هفته دهم لیگ برتر فوتبال در تاریخ ششم و هفتم آبان ماه، یک بار دیگر لیگ به مدت حدود یک ماه تعطیل می‌شود. در این زمان تیم ملی فوتبال با سوره دیدار می‌کند و تیم‌ها باید برنامه منظم و مشخصی برای سپری کردن این یک ماه تعطیلی داشته باشند.

همچنین مربیان جوان فوتبال ایران باید از فرصت‌های پیش آمده در بین فصل یا تعطیلات استفاده ببرند تا دانش خود را به روز کنند. هر چه فوتبال ایران علمی تر باشد، روند پیشرفت سریع‌تر می‌شود. نمونه بارز این ظاهر شد و همه را به آینده تیم امیدوار کرد.

علمی‌تر شدن فوتبال به ویژه در سطوح باشگاهی و اهتمام باشگاه‌ها به تاسیس آکادمی‌ها و مراکز استعدادیابی باعث می‌شود که فوتبالیست‌های نوجوان و نونهال ایرانی از همان سنین کودکی با مبانی صحیح فوتبال آشنا شوند و از ابتدا تربیت درستی داشته باشند. درک بالای فوتبالیست‌های بزرگ دنیا

فاکتور علم کاملاً در آن حس شده است. فوتبال علمی، امروزه بسیار پیشرفته و پیچیده است؛ این همان مسأله‌ای است که باعث می‌شود فوتبالیست‌های تراز اول اروپایی بیش از دو و حتی سه برابر فوتبالیست‌های ایرانی بدوند و توانایی حفظ آمادگی جسمانی در طول ۹۰ یا ۱۲۰ دقیقه را داشته باشند. علم فوتبال کمک می‌کند که بازیکنان به موقع بدنسازی لازم را انجام دهند. به خوبی بازی کنند، سر وقت به ریکاوری پردازند و در همان زمان پیش‌بینی شده توسط مربی، آماده بازی بعدی باشند.

در لیگ‌های معتبر اروپایی مانند لیگ برتر انگلیس، تیم‌ها هر چهار یک بازی انجام می‌دهند و به این ترتیب بازیکنان همزمان در چند جبهه - لیگ برتر، جام حذفی، جام اتحادیه، لیگ قهرمانان اروپا و لیگ اروپا - بازی می‌کنند و در خلال این مسابقات، بازی‌های ملی نیز برگزار می‌شود.

در ایران اما وضعیت به گونه دیگری است. مربیان لیگ برتری همیشه از برنامه‌ریزی لیگ می‌نالند و اعتراض‌شان مبتنی بر این است که بازیکنانشان نمی‌توانند در هفته دو بازی انجام دهند. تیم‌های ایرانی از نظر مربیان

پیش از هر چیز باید گفت که فوتبال ایران در دوره‌های مختلف بنا به دلایلی همچون کمبود بازیکن تاثیرگذار، نداشتن مربی با دانش کافی، کمبود امکانات و نقص در تدارکات، حاشیه‌ها، اشتباه‌های فردی و تیمی، موانع قانونی مثل نحوه امتیازدهی به تیم‌ها یا تعداد تیم‌های صعود کننده و ... از حضور در فستیوال بزرگ جام جهانی باز مانده است.

هر بار یکی از این دلایل یا ترکیبی از آنها باعث شده که فوتبال ملی ایران نتواند خود را به جهان عرضه کند؛ حضور در نمایشگاه جهانی فوتبال همیشه منشاء اثرات خوب و مفید برای ایران بوده است. جام جهانی ۱۹۹۸ فرانسه پای بسیاری از فوتبالیست‌های ایرانی را به تیم‌های اروپایی باز کرد و فوتبال ایران را به دنیا نشان داد و این اتفاق در سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۱۴ هم به درجات کم و زیاد رخ داد. ایران پس از انقلاب اسلامی، سه بار به جام جهانی راه یافته و دیگر نتوانستند قهرمانی در جام ملت‌های آسیا را تکرار کنند. از روزگاری که پای علم و مبانی دانشگاهی در فوتبال باز شده، ایران از کشورهای دیگر عقب مانده است. چه در سال‌هایی که ایران به جام جهانی رسیده و چه در سال‌هایی که ناکام مانده، نبود





لیگ‌های اروپایی باعث شده است تا بازیکنان حرفه‌ای در فوتبال اروپا رشد کنند. متأسفانه فوتبال ما از ثبات برخوردار نیست و فراز و نشیب زیادی دارد. ما گاهی خیلی خوب هستیم و گاهی خیلی بد. اکثر فوتبال‌بست‌های ایرانی تربیت شده آکادمی و سیستم‌های اصولی نیستند و فوتبال را به صورت سنتی آموزش دیده‌اند. اکثر آنها سابقه بازی‌های زیادی را در سنین ۱۳ تا ۱۶ سالگی ندارند. تفاوت آنها با بازیکنان حرفه‌ای بسیار چشمگیر است و این اختلاف به این زودی جبران نمی‌شود و تنها راه سریع برای ما استفاده از بازیکنان باهوش در تیم‌های لیگ برتری می‌شود.

فوتبال آکادمیک پایه و اساس بازیکن‌سازی هست و به جرأت می‌توان گفت که بازیکنان ما فوتبال را به صورت سنتی آموخته‌اند و از آموزش‌های آکادمیک زیر نظر مربیان محروم بودند. در واقع تشکیل آکادمی‌های فوتبال در باشگاه‌ها باعث رشد و پرورش بازیکنان حرفه‌ای در فوتبال می‌شود.

۸- نداشتن استادیوم‌ها و زمین‌های مناسب مسابقه
 ۹- غیرحرفه‌ای بودن باشگاه‌ها و نداشتن کادر مناسب مدیریتی و اداری در باشگاه‌ها
 ۱۰- ضعف مالی باشگاه‌ها
 ۱۱- نبودن آکادمی‌های فوتبال برای آموزش در سنین پایین
 ۱۲- سرعت پایین بازیکنان در هنگام بازی

با نگاهی به همین موارد مشاهده می‌شود در فوتبال ایران انجام منظم بازی‌های لیگ، تعهد مربیان و بازیکنان به قراردادهای منعقد شده و سیر عمل به تعهدات مردمی و فوتبالی که مشخصاً نباید صاحبی جز مردم داشته باشد هرگز در اولویت نیست و تعطیلات رسمی، تغییرات آب و هوایی و مسایل فرهنگی و سیاسی برنامه لیگ و حتی گاهی روند برخی پروژه‌های بزرگ ورزشی را نیز تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

باید به این نکته هم اشاره کنم که لیگ‌های اروپایی در مقایسه با لیگ‌هایی که ما در کشورمان برگزار می‌کنیم از سطح بالاتری برخوردار است. این سطح از کیفیت در

از فوتبال، به این دلیل است که آنها از ابتدا فوتبال را با مبانی درست فراگرفته‌اند و اصول حرفه‌ای این ورزش در آنها نهادینه شده است. فوتبال ایران اکنون بیش از هر چیز دیگری به زیرساخت‌های مناسب و کافی برای ساختن فوتبال پایه نیاز دارد و برای این کار، مدیرانی توانمند و علم‌محور مورد نیاز است؛ موهبتی که تاکنون نه تنها فوتبال، بلکه ورزش ایران از آن بی‌بهره بوده یا دست‌کم بسیار نادر بوده است. نمونه بارز همین وضعیتی است که ورزش ایران در آن گرفتار است و تلاش می‌کند به شرایط مطلوب‌تری دست یابد.

آنچه بین فوتبال ایران و اروپا - به عنوان بهترین و باکیفیت‌ترین فوتبال جهان - تمایز ایجاد می‌کند همین استفاده از مبانی علمی در فوتبال است. باشگاه‌داری، تمرین، اصول رسانه‌ای، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و مباحث فرهنگی و ... نیازمند نگاه حرفه‌ای است که در فوتبال ایران کمیا است.

اجبار کنفدراسیون فوتبال آسیا و فیفا در ایجاد شرایط استاندارد و لازم برای صدور مجوز حرفه‌ای برای باشگاه‌ها باعث شد که حرکت خوبی در ایران شروع شود و سال‌به‌سال، باشگاه‌های ایرانی به سمت حرفه‌ای شدن بیشتر گام بردارند اما هنوز این کار با آفت‌هایی روبه‌رو است؛ دروغ‌گویی و سندساز. این اتفاق ناخوشایند از سوی برخی باشگاه‌ها و با اطلاع سازمان لیگ فوتبال ایران رخ می‌دهد. این باشگاه‌ها برای از دست ندادن مجوز حرفه‌ای و برای کسب امتیازهای لازم، برخی از خواسته‌های فیفا و AFC را با سندسازی همراه می‌کنند و وضعیت نابه‌سامان خود را در ظاهری آراسته و «استاندارد» ارائه می‌دهند.

تا زمانی که در فوتبال ایران، عزم جدی برای دانش‌افزایی مدیران و اهالی فوتبال شکل نگیرد و اداره امور این ورزش پرتطرفدار همچنان با مدیریت سنتی و مربیان بی‌علاقه به دانش ادامه پیدا کند، آینده خوبی برای آن نمی‌توان متصور بود.

نیم‌نگاهی به تفاوت‌های بین فوتبال ایران و فوتبال مدرن اروپا:

- ۱- کیفیت پایین تمرینات (کم بودن، زیاد بودن، غیرمدرن بودن)
- ۲- نداشتن فرهنگ و اخلاق حرفه‌ای بازیکنان (تغذیه، خواب، و غیره)
- ۳- دانش فنی و تمرینی پایین مربیان
- ۴- عقب ماندگی تاکتیکی
- ۵- ضعف تاکتیکی که باعث می‌شود بازیکنان زمان زیادی را صرف کنترل توپ و ارسال آن کنند.
- ۶- کیفیت پایین زیرساخت‌های تمرینی
- ۷- کیفیت وسایل و امکانات تمرینی



حکام عرب و تقلای برقراری روابط با اسرائیل

آرش محمدیان

استفاده از کھولت پدرش به مرد شماره یک سعودی‌ها تبدیل شده، نقش بسزایی در متمایل شدن سعودی‌ها به سوی اسرائیل داشته است.

محمد بن سلمان که اصلاحات گسترده‌ای را در زمینه اقتصادی، سیاسی و فرهنگی در کشورش آغاز کرده با رویکرد سنتی خاندان سعود که بر پایه روابط مخفی و پشت پرده با اسرائیل اتکا داشت، مخالف است و تلاش دارد همزمان با اصلاحات در زمینه‌های مختلف، برقراری روابط با اسرائیل به شکل علنی را نیز از یاد نبرد تا به زعم خود ظرفیت‌هایش برای مقابله با ایران را افزایش دهد.

البته باید گفت که تلاش برای ایجاد این به اصطلاح ائتلاف فقط از سوی اعراب نیست بلکه از آن سو اسرائیل نیز که در دوره بنیامین نتانیاهو، نخست وزیر این رژیم با دولتمردان آمریکا از جمله باراک اوباما به مشکل جدی برخورد کرده است نیز برای جوش دادن این رابطه تلاش می‌کند.

شاید بهترین گزینه برای رژیم صهیونیستی نیز که ایران را بزرگترین خطر برای موجودیت خود می‌داند، ائتلاف با اعراب ترسیده از توهمنات ایران هراسی باشد. اسرائیل نیز که سال‌هاست روابط تجاری مستحکمی با عرب‌ها دارد و تجارت صهیونیست از این مسیر سود کلاسی به جیب می‌زنند با شیوه‌های مختلف تلاش دارد تا حسن نیت خود را به اعراب نشان دهد. یکی از این شیوه‌ها مداوا و کمک‌های لجستیکی صهیونیست‌ها به شورشیان سوری تحت حمایت عربستان در جنوب سوریه است. اسرائیل در طول جنگ سوریه به کرات شورشیان سلفی سوری را که در جبهه‌های جنوبی علیه دولت دمشق می‌جنگند و تحت حمایت مستقیم عربستان و قطر قرار دارند برای مداوا به سرزمین‌های اشغالی برده و پس از بهبودی در بیمارستان‌های اسرائیل بار دیگر به سوریه برگردانده تا علیه بشار اسد بجنگند.

از دیگر سو آنگونه که خود رسانه‌های عبری زبان ادعان دارند مسئولان ارشد امنیتی رژیم صهیونیستی از جمله مسئولانی در سازمان اطلاعات و در راس آنها رئیس موساد بارها مخفیانه به عربستان سفر کرده‌اند، این علاوه بر دیدارهای یانید لیپید رئیس حزب یش عقید اسرائیل با ترکی فیصل، برادر زاده پادشاه عربستان و مرد امنیتی آل سعود در نیویورک و دیدار موشه یعالون، وزیر جنگ اسرائیل با فیصل در کنفرانس مونیخ است که به شکل عادی و علنی برگزار شد.

البته همانطور که پیشتر نیز گفتیم این روابط تنها مختص سعودی‌ها با رژیم صهیونیستی نیست گرچه آل سعود در سایه سیاست‌های حاکمان جوان خود بیش از بقیه اعراب برای برقراری روابط به آب و آتش می‌زنند.

مصر نیز که خود را در کنار عربستان رهبر اعراب می‌داند و البته بر خلاف سعودی‌ها مشکلی برای علنی کردن رابطه‌های پنهانی و آشکار خود با صهیونیست‌ها ندارد، مدت‌هاست در سایه رهبری ژنرال عبد الفتاح السیسی، رئیس جمهور این کشور تلاش‌هایش برای نزدیکی بیشتر به اسرائیل را دو چندان کرده است. گرچه مصر به طور رسمی با اسرائیل روابط سیاسی دارد و دو طرف در پاتخت‌های یکدیگر سفیر دارند،

اما رایزنی‌های پشت پرده میان حکام عرب و رژیم صهیونیستی بعد دیگری به خود گرفته و کشورهای عربی راحت‌تر و بی‌پروا تر از این رابطه نامشروع سخن می‌گویند که عامل اصلی آن را نیز باید توافق هسته‌ای ایران با غرب بدانیم.

کشورهای عربی و در راس آنها عربستان که از توافق هسته‌ای بسیار سرخورده شده و فکر می‌کنند که آمریکا از پشت به آنها خنجر زده، حالا هراسان تلاش دارند خود را به اسرائیل نزدیک‌تر کنند تا شاید با این کار ائتلافی برای رویارویی با ایران دست و پا کنند و همزمان بتوانند با استفاده از لابی صهیونیست‌ها در آمریکا بر رهبران کاخ سفید فشار بیاورند تا در سیاست‌های خود در قبال ایران و برنامه هسته‌ای کشورمان تجدید نظر کند.

در همین راستا بود که انور عشقی، ژنرال بازنشسته عربستان که سال‌ها مأموریت‌های امنیتی- نظامی مخفی و علنی سعودی‌ها را به سرانجام رسانده، به سرزمین‌های اشغالی سفر کرد و دیدارهایی با مقامات رژیم صهیونیستی داشت. اگرچه بنابر اسناد منتشر شده در ویکیلیکس این اولین سفر وی به اسرائیل نبوده، اما از آنجا که مسئولان سعودی خود رسماً انجام این سفر را تایید کردند بسیار حائز اهمیت است چرا که نشان می‌دهد رویکرد محافظه کارانه سعودی‌ها و مخفی کاری آنها در قبال از سرگیری رابطه با اسرائیل دیگر تغییر کرده است.

رسانه‌های سعودی نیز به تازگی در حال آماده کردن افکار عمومی این کشور برای پذیرش برقراری رسمی رابطه میان ریاض - تل آویو هستند و ارگان‌های رسمی و نیمه رسمی خبر رسانی در عربستان تقریباً به شکل روزانه و به شیوه‌های مختلف به این موضوع می‌پردازند که نقطه مشترک همه آنها فرضیه دشمن سازی و ایجاد هراس از برنامه اتمی ایران است.

در همین راستا رسانه‌هایی چون روزنامه ایلاف، الشرق الاوسط، الریاض و شبکه العربیه اهتمام ویژه‌ای بر آماده کردن افکار عمومی عربستان برای پذیرش برقراری رابطه به اسرائیل به خرج داده‌اند و بخش عمده این کمپین رسانه‌ای را به دوش می‌کشند.

علاوه بر جوی که بعد از امضای برجام بر منطقه و به ویژه کشورهای عرب حاشیه خلیج فارس حاکم شد، بلندپروازی‌ها محمد بن سلمان، پسر ۳۶ ساله پادشاه عربستان و وزیر دفاع این کشور نیز که اکنون در واقع با

حکام عرب بعد از سال‌ها داعیه حمایت از فلسطین و شعارهای رنگارنگ درباره دفاع از حقوق فلسطینیان و دشمنی با رژیم صهیونیستی، به نظر می‌رسد امروزه دیگر نقاب از چهره برداشته‌اند و چهره واقعی‌شان را نمایان کرده‌اند؛ چهره‌ای که نشان از یک ائتلاف صریح‌تر میان صهیونیست‌ها و اعراب دارد.

شاید در میان کشورهای عربی که به نوعی برای برقراری ارتباط با اسرائیل و عادی سازی روابط با این رژیم با هم به رقابت برخاسته‌اند؛ سعودی‌ها گوی سبقت را از دیگر حکام عرب ربوده‌اند گرچه مصر، امارات، قطر و اردن نیز از این غافله عقب نمانده‌اند و با جدیت تلاش دارند از این خان پهن شده نسیمی ببرند.

رابطه میان کشورهای عربی که همه داعیه دشمنی با اسرائیل را یدک می‌کشند، در واقع به سال‌های بعد از امضای قرارداد اسلو در دهه ۹۰ میلادی باز می‌گردد به گونه‌ای که دیوید میلر، مشاور سابق وزیر خارجه آمریکا در امور خارورمیان می‌گوید همه کشورهای عربیه به جز عراق تا سال ۱۹۹۶ کانال‌های تماس خود را با اسرائیل حفظ کرده بودند این تماس که میلر از آن سخن می‌گوید شامل تماس‌های سیاسی، ارتباطات اقتصادی و تبادل اطلاعات امنیتی است که حکام عرب از بیم خشم افکار عمومی در کشورهای خود همواره تلاش کرده‌اند آن را مخفی کنند.

برخی جزئیات این تماس‌ها در اسنادی که ویکیلیکس آنها را فاش کرده به صراحت از ارتباط گسترده میان اسرائیل و اعراب سخن می‌گوید. این ارتباط گسترده در سال ۲۰۰۰ و پس از شکست مذاکرات صلح میان تشکیلات خودگردان و رژیم صهیونیستی که با نظارت کشورهای عربی در جریان بود، تا حدودی زیادی کاهش یافت اما هیچ گاه قطع نشد. در ماه‌های اخیر





هم به طرف اسرائیلی می‌دهد که از جمله آن می‌توان به ترور محمود المبووح، از اعضای ارشد حماس اشاره کرد که با اطلاع و علم کامل مسئولان امنیتی این شیخ نشین حوزه خلیج فارس و توسط جاسوسان

اسرائیلی در هتلی در دبی انجام شد.

یکی از اسناد ویکی لیکس هم فاش می‌کند که میان عبدالله بن زاید، وزیر خارجه امارات و خاتم تربیی لیونی، وزیر خارجه سابق اسرائیل و از سیاستمداران میانه رو این رژیم ارتباطات نزدیکی شخصی وجود دارد.

حاکمان کشور کوچک قطر نیز از دیگر اعضای شورای همکاری خلیج فارس هستند که در کنار آل خلیفه، حاکمان بحرین تلاش گسترده‌ای را برای برقراری روابط علنی با اسرائیل آغاز کرده‌اند. امتیازات این دو به رژیم صهیونیستی که اخیراً شدت هم گرفته همزمان است با امتیازات و اختیارات گسترده‌ای که به آمریکایی‌ها داده‌اند. امروزه کشور کوچک بحرین مقر ناوگان پنجم دریایی آمریکا و قطر نیز پایگاه هوایی متعددی را در اختیار آمریکا قرار داده که مقر فرماندهی نیروهای مرکزی آمریکا در منطقه به شمار می‌رود و در بسیاری از حملات نظامی آمریکا مورد استفاده قرار می‌گیرد. در حال حاضر حدود ۱۰۰ فروند هواپیمای جنگنده و نزدیک به ۴۰۰۰ پرسنل آمریکایی در این پایگاه حضور دارند و قطر بیش از ۶۰ درصد هزینه‌های این پایگاه آمریکایی را می‌پردازد. قطر اما می‌گوید روابط خود با رژیم صهیونیستی را پس از حمله سال ۲۰۰۹ این رژیم به نوار غزه به طور کامل متوقف کرده است که حتی اگر این ادعا صادق هم باشد، اخیراً و در چند ماهه اخیر تماس‌های متعددی میان مسئولان امنیتی دوحه و تل‌آویو برقرار شده است.

در کنار اینها کشورهایی مانند مراکش، موریتانی، اردن، جیبوتی و اخیراً سودان نیز تحرکات مشابهی را آغاز کرده‌اند تا از غافل‌ه عقب نمانده باشند. اکنون مسئولان امنیتی رژیم صهیونیستی در کشورهای مختلف عربی در حال جولان هستند و تلاش دارند با استفاده از ضعف اعراب درباره برقراری ارتباط با اسرائیل، بیشترین امتیاز را از حکام عرب که از ترس توهومات ساخته ذهن خود می‌کوشند به دامن اسرائیل پناه ببرند، بگیرند و در یک سال گذشته چندین دیدار امنیتی میان آنها در رم، چک و هند برگزار شده است. اکنون که کشورهای عربی این رویه را در پیش گرفته‌اند تنها بازنده این معرکه در واقع فلسطین و فلسطینیانی هستند که سال‌هاست دل به وعده‌های رهبران هزار چهره عرب خوش کرده‌اند. فلسطینیان در واقع قربانی اصلی این روابط مخفی هستند که به تازگی یکی از ضربه‌های جدی این روابط را نیز خورده‌اند.

رژیم صهیونیستی اخیراً ریاست کمیته قانونی سازمان ملل را به چنگ آورد؛ کمیته‌ای که یکی از وظایف‌اش

اما سفر اخیر سامح شکری، وزیر خارجه این کشور به اسرائیل و دیدار با نتانیاهو و دیگر مسئولان رژیم صهیونیستی که در ۹ سال گذشته بی‌سابقه بوده نشان می‌دهد که ژنرال السیسی و اتاق فکرش حساب ویژه‌ای بر روی روابط با اسرائیل باز کرده‌اند. مصر با ایده صلح گرم گرچه به ظاهر برای از سرگیری گفت‌وگوهای صلح فلسطین تلاش می‌کند اما در واقع به دنبال کسب نوعی مشروعیت در چشم غربی‌ها و به ویژه آمریکاست برای خود است چرا که ژنرال السیسی با کودتای نظامی و سرکوب خشونت باری که در مصر به راه انداخت عملاً از مشروعیت داخلی و حتی خارجی برخوردار نیست.

قاهره در بعد امنیتی - نظامی نیز رابطه‌ای گسترده به ویژه بعد از سرنگونی دولت اسلام‌گرای محمدمرسی (رئیس جمهور اسلام‌گرای مصر) ایجاد کرده است تا جایی که بنابر اذعان خود اسرائیلی‌ها بهترین دوست برای اسرائیل نه آمریکا بلکه مصر است.

السیسی با استفاده از تجربیات اسرائیلی‌ها سیاست‌های امنیتی سفت و سختی را در قبال حماس و گروه‌های سلفی در صحرای سینا در پیش گرفته است. مصر گذرگاه رفح، تنها مرز زمینی نوار غزه را به طور کامل بسته که خشنودی زاید الوصف صهیونیست‌ها را به دنبال داشته و در مقابل با استفاده از داده‌های اطلاعاتی ارتش اسرائیل به سرکوب گروه‌های مسلحی پرداختند که در صحرای سینا دشمنی مشترک برای تل‌آویو و قاهره محسوب می‌شوند.

در میان کشورهای عرب امارات نیز برنامه‌های مافیایی پیچیده‌ای برای رابطه با اسرائیل دارد. این کشور به ویژه با استفاده از فرصتی که منطقه آزاد تجاری-اقتصادی دبی در اختیارش گذاشته می‌تواند بر روی روابط خود با اسرائیل بیش از دیگر کشورهای عرب سرپوش بگذارد گرچه این روابط به شدت محافظت شده هم از چشم محافل رسانه‌ای مخفی نمانده است. براساس اسنادی که ویکی لیکس منتشر کرده امارات یکی از کشورهایی است که بیشترین تلاش را می‌کند تا آمریکا را متقاعد کند که در روابط با ایران بازنگری کند و حتی بارها کاخ سفید را تشویق کرده که علیه ایران دست به اقدام نظامی بزند. در همین راستا هم هست که ابوظبی تلاش دارد با نزدیک شدن به اسرائیل از قدرت لابی گری این رژیم در آمریکا و نفوذ بر سیاستمداران کاخ سفید برای پیشبرد اهدافش استفاده کند.

دیدارهای مقامات رژیم صهیونیستی از امارات که غالباً به بهانه‌های همانند شرکت در کنفرانس‌ها و نشست‌های بین المللی در دبی انجام می‌شود چیزی نیست که اماراتی‌ها دیگر بخواهند بر آن سرپوش بگذارند. همین چند وقت پیش بود که وزیر انرژی رژیم صهیونیستی به شکل علنی به امارات سفر کرد و انتقاد محافل حامی فلسطین را برانگیخت اما گویی منافع شیخ نشینان حاشیه خلیج فارس به این روابط گره خورده و به هیچ قیمتی حاضر به کوتاه آمدن از آن نیستند. اکنون حتی سخن از پروازهای مستقیم میان فرودگاه بن‌گوریون رژیم صهیونیستی و فرودگاه دبی به میان می‌آید که دویار در هفته انجام می‌شود. در این میان امارات متحده عربی امتیازات خوبی

مشخص کردن موارد نقض حقوق بشر است. آنچه که در این بین حائز اهمیت است این است که از میان ۱۰۹ رای مثبت به ریاست اسرائیل بر کمیته مذکور ۴ رای مربوط به کشورهای عربی بوده است و این کشورها درواقع با رای خود بر تمام خواسته‌های ملت فلسطین در تحقق حقوقشان خط بطلان کشیدند. گرچه این چهار کشور به شکل مخفیانه به اسرائیل رای داده‌اند اما منابع دیپلماتیک در سازمان ملل می‌گویند که به وضوح مشخص است دست برخی از کشورهای عرب حوزه خلیج فارس در میان بوده است. تحقق حقوق فلسطینیان که همواره یکی از پیش شرط‌های کشورهای عربی برای برقراری روابط با اسرائیل بود اکنون به طور کامل به فراموشی سپرده شده است و رژیم صهیونیستی نیز به این احساس نیاز اعراب به خوبی واقف است و بیش از هر زمان دیگری سر عناد با فلسطینیان برداشته است. شاید اظهارات نتانیاهو که گفته بود برقراری روابط با کشورهای عربی اولویت ماست و پس از آن در موضع قدرتمندتری در مذاکرات با فلسطینی‌ها قرار می‌گیریم بهترین گواه برای این ادعا باشد.

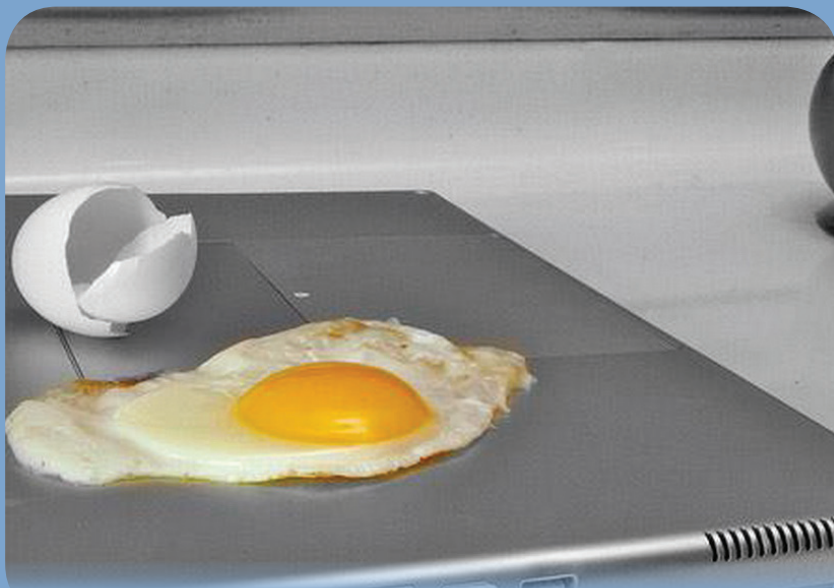
این بدان معناست که مساله فلسطین به اولویت‌های سوم و چهارم اعراب رانده می‌شود و بیشترین آسیب را همان فلسطینی‌ها خواهند دید.

کشورهای عربی و در راس آنها عربستان که از توافق هسته‌ای بسیار سرخورده شده و فکر می‌کنند که آمریکا از پشت به آنها خنجر زده، حالا هراسان تلاش دارند خود را به اسرائیل نزدیک‌تر کنند تا شاید با این کار ائتلافی برای رویارویی با ایران دست و پا کنند رسانه‌هایی چون روزنامه ایلاف، الشرق الاوسط، الریاض و شبکه العربیه اهتمام ویژه‌ای بر آماده کردن افکار عمومی عربستان برای پذیرش برقراری رابطه به اسرائیل به خرج داده‌اند و بخش عمده این کمپین رسانه‌ای را به دوش می‌کشند.

محمد بن سلمان که اصلاحات گسترده‌ای را در زمینه اقتصادی، سیاسی و فرهنگی در کشورش آغاز کرده با رویکرد سنتی خاندان سعود که بر پایه روابط مخفی و پشت پرده با اسرائیل اتکا داشت، مخالف است السیسی با استفاده از تجربیات اسرائیلی‌ها سیاست‌های امنیتی سفت و سختی را در قبال حماس و گروه‌های سلفی در صحرای سینا در پیش گرفته است.

تحقق حقوق فلسطینیان که همواره یکی از پیش شرط‌های کشورهای عربی برای برقراری روابط با اسرائیل بود اکنون به طور کامل به فراموشی سپرده شده است و رژیم صهیونیستی نیز به این احساس نیاز اعراب به خوبی واقف است

رفع یک چالش اساسی در رابطه با لپ‌تاپ



می‌شود. بهتر است هر چند وقت یک بار این مسیرها با پمپ باد تمیز شود. با پارچه‌ای نمدار هم می‌توان تا حدی این کار را انجام داد، فقط دقت کنید که پارچه خیس نباشد. تنظیمات بایوس را کنترل کنید. در بایوس تنظیماتی وجود دارد که به کامپیوتر شما اعلام می‌کند چه دمایی زیاد است و فن‌ها در چه دمایی سریعتر کار کنند. بروز رسانی بایوس به بهتر خنک شدن دستگاه کمک می‌کند. در وبسایت سازنده لپ‌تاپ‌ها جدیدترین نسخه برای بایوس وجود دارد.

علاوه بر اینها، بعضی از عادت‌ها را هم باید ترک کرد. مانند کار کردن با لپ‌تاپ زیر نور آفتاب و کنار رادیاتور یا قرار دادن لپ‌تاپ داخل ماشین در تابستان. و مورد آخر اینکه بهتر است لپ‌تاپ را روی پا نگذارید. زیرا با این کار مانع عبور هوا می‌شوید و زیر دستگاه به شدت داغ و حتی باعث سوختگی پا می‌شود.

صفحه‌های آلومینیوم برای انتقال حرارت و شیارهایی که برای عبور هوا طراحی شده‌اند. اما گاهی همه این‌ها هم کافی نیست. درست کار نکردن فن یا ایرادهایی از این دست می‌تواند لپ‌تاپ را داغ کند. در ادامه به برخی راهکارها برای رفع این مشکل می‌پردازیم.

کارهایی که شما می‌توانید انجام دهید

مطمئن شوید که فن دستگاه به درستی کار می‌کند. برای کنترل فن دستگاه بهتر است از نرم افزارهای عیب‌یابی استفاده کنید، چون باز کردن لپ‌تاپ علاوه بر اینکه کار مشکلی است، ضمانت آن نیز باطل خواهد کرد. نرم افزار عیب‌یابی معمولا در سایت سازنده لپ‌تاپ‌ها موجود است، اما اگر نبود می‌توانید آن را از سایت‌های دیگر دانلود کنید.

شیارهای عبور هوا را تمیز کنید. اکثر لپ‌تاپ‌ها برای خنک شدن از فن استفاده می‌کنند که گرما را از شیارهای هوا خارج می‌کند. گرد و خاک مانع عبور هوا

در سال‌های اخیر داغ شدن لپ‌تاپ موضوعی مهم و بحث‌برانگیز شده است. اولین بار که این موضوع توجه‌ها را جلب کرد سال ۲۰۰۶ بود که چندین لپ‌تاپ در سراسر دنیا آتش گرفت. علت آن اشکال فنی در باتری‌ها اعلام شد که بسیاری از کارخانه‌های بزرگ مانند دل، سونی و حتی اپل مجبور به فراخوانی انبوه لپ‌تاپ‌هایشان شدند.

اما مشکل داغ شدن لپ‌تاپ‌ها چیزی غیر از باتری‌های خراب بود. منفجر شدن برخی لپ‌تاپ‌ها، سوختن پای افراد و حتی خراب شدن هارد دیسک‌ها به علت گرمای بیش از حد، از مشکلاتی بود که همچنان وجود داشت.

حتما متوجه گرم شدن همه دستگاه‌های الکترونیکی شده‌اید، برای مثال بعد از تماشای یک فیلم می‌توانید دمای دستگاه پخش دی وی دی خود را حس کنید. همه دستگاه‌های الکترونیکی در حین کار گرما تولید می‌کنند و لپ‌تاپ شما هم از این قاعده مستثنی نیست.

می‌خواهیم بدانیم چرا لپ‌تاپ‌ها تا این حد داغ می‌شوند و چه راهکارهایی برای حل این مشکل وجود دارد. دو علت اصلی برای داغ شدن لپ‌تاپ‌ها در مقایسه با کامپیوترهای خانگی وجود دارد. اول اینکه لپ‌تاپ کوچکتر است و به تبع قطعاً هم به هم نزدیکتر. در نتیجه فضای کافی برای عبور حرارت وجود ندارد. علت دوم قدرت پردازشگر (CPU) است، سیستم عامل‌ها برای اجرا به قدرت زیادی از پردازشگر نیاز دارند که این خود باعث تولید گرما می‌شود. البته سازندگان نیز این موضوع را می‌دانند و برای همین از راه‌های مختلفی استفاده کرده‌اند. مانند فن‌ها،





صفحه اصلی دوستان آرشیو تماس با ما عناوین مطالب

صیاد خمینی را بہتر بشناسیم

عبدالرسول زرین یکی از شہدای کھگیلویہ و بویراحمد است کہ سال ۱۳۲۰ در یکی از روستاہای توابع این استان متولد شد. در چہار سالگی پدر و در ۶ سالگی مادرش را از دست داد و پس از آن، سرپرستی اش را دایی اش بر عہدہ گرفت.

نوجوانی بیش نبود کہ تصمیم بہ ہجرت از دیارش گرفت. در سن ۱۵ سالگی بعد از طی طریق کویہ و دشت تنها بہ اصفہان رسید و بعد از مدتی کار و تلاش



تشکیل خانوادہ داد و در سن ۲۷ سالگی اقوامش را کہ در کودکی از آنها جدا شدہ بود، پیدا کرد. در شہر اصفہان منزل و مغازہای با شغل لباس فروشی در حوالی مسجد باباعلی عسگر تہیہ کرد. در تظاہرات ضدطاغوت شرکت می کرد و مزاحمت و تہدیدہای ساواک بر ارادہ محکم و مومنانش برای تحقق فرامین امام خمینی (رہ) کوچکترین خللی ایجاد نکرد. پس از پیروزی انقلاب اسلامی ایران و تہاجم نظامی استکبار، او لباس رزم پوشید.

در این زمان عبدالرسول زرین کہ افتخار عضویت در سپاہ اصفہان را داشت بہ غرب کشور اعزام شد و مردانہ و ہوشیارانہ بہ سرکوب ضد انقلاب پرداخت. بعد از آن بہ جہہ جنوب شتافت و در کنار سردار شہید «حاج حسین خرازی» و سردار «رحیم صفوی» بہ نبرد پرداخت. در جہہہا نقش منحصر بہ فردی ایفا کرد و در جنگہای نامنظم و دیگر عملیاتہا بہ عنوان تک تیرانداز، نقش حساس و ظریف خود را بازی کرد و با ۷۰۰ شلیک موفق، صیاد خمینی لقب گرفت.

سردار شہید حاج حسین خرازی، زرین را بہ خوبی می شناخت و درباره اش حرفہای زیادی زدہ است. رابطہ این دو رابطہ پدر و فرزند بود و بارہا ہمدوش با یکدیگر صحنہہای پر خطر و نفس گیر را در کردستان و جنوب بہ چشم دیدہ اند. زرین بارہا زخمی شدہ بود و ۶۰ درصد از کار افتادگی داشت. خرازی معافیت او را از رزم صادر کردہ بود اما نشستن برای این رزمندہ دلاور معنایی نداشت.

این تک تیرانداز ایرانی در منطقہ بُستان و در ہنگام هدف گیری، لالہ گوشش مورد اصابت گلولہ قرار گرفت اما زرین جان سالم بہ در برد.

شہید خرازی درباره زرین گفتہ است: «او قبل از شروع جنگ تجمیلی در کردستان و در گروہ ضربت خیلی خوب خود را نشان داد. دیواندرہ شاہد دلاوری های اوست.» گروہ ضربت بہ فرماندہی حسین خرازی بہ ہر وحشت کدہای سرک می کشید و بارہا با ہنر این پلنگ کویہستان یعنی زرین، دشمن بیشترین آسیبہا را متحمل شد.

این تک تیرانداز بارہا آتش بار دشمن را در ارتفاعات صعب العبور فقط با یکبار فشار دادن ماشہ تفنگ «اس وی دی و اف پی کا» خاموش کرد. تا سال ۶۳ بہ طور مداوم در بیشتر عملیاتہای جنوب و غرب حضور فعال داشت. مسئولیتہای مختلفی از جملہ فرماندہی گردان و محور را بر عہدہ داشت و گروہہای مختلفی را آموزش داد و بہ عنوان تک تیرانداز بین گردانہا فرستاد. این ادعای بزرگی است ولی اتفاق افتادہ و شوخی نیست. این مطلب بہ تأیید حاج حسین خرازی رسیدہ است و قول اوست کہ شہید زرین بہ وسیلہ سلاح «اس وی دی» چند ہزار دشمن بعثی را بہ ہلاکت رساندہ و چندین فرماندہ عراقی را از میان برداشتہ است. او بہ تنہایی چندین تپہ را تصرف کردہ است. تپہہایی را کہ زرین تصرف کردہ بہ نام خودش نامگذاری کردہ اند. عبدالرسول زرین، بہ دلیل ترسی کہ در دل دشمن انداختہ بود بہ «صیاد خمینی» معروف شدہ بود.

شہید خرازی در مورد دلاوری های زرین گفتہ است: «انگار کہ ایشان جنگی بہ دنیا آمدہ بود.» در جای دیگر ہم او را «گردان تک نفرہ زرین» خطاب کردہ بودند چون بہ اندازہ یک گردان موثر بود.

سرانجام، زرین در عملیات غرورآمیز خیبر حماسہ سربازی کرد و اسفند ماہ ۱۳۶۲ بر اثر اصابت ترکش خمپارہ دشمن بہ شہادت رسید و بعداز سالہا مجاہدت مزد جہادش را گرفت.

لوازم جانبی برای خنک کردن لپ تاپ

حتی زمانی کہ لپ تاپ روی میز است زیر آن داغ می شود کہ برای آن راهکارهایی وجود دارد، مانند پایہهایی کہ لپ تاپ را روی آن می گذارند تا از سطح میز فاصلہ بگیرد و در زیر دستگاہ هوا جریان داشتہ باشد. برخی از این پایہہا از آلومینیوم ساختہ شدہ اند کہ بہ راحتی گرما را از لپ تاپ خارج می کنند.

راہ بعدی استفادہ از پدہای مختلف است. آنہایی کہ جنس آلومینیوم ہستند کاربردی ترند. برخی از این پدہا فن دارند کہ از برق یو اس بی لپ تاپ تغذیہ می کنند و گرما را بہ بیرون ہدایت می کنند. شما می توانید این پدہا را از فروشگاہ های لوازم کامپیوتر تہیہ کنید.

یک نکته ہم در نظر داشتہ باشید؛ دمای لپ تاپ شما در تغییر است و ثابت نمی ماند. پس حتی اگر از این روشہا استفادہ می کنید باز ہم بہتر است یک نرم افزار برای کنترل دمای لپ تاپ داشتہ باشید و ببینید چہ کارہایی دمای دستگاہ را افزایش یا کاهش می دہد.

با این حال در این چند ماہ گذشتہ بیش از گذشتہ درباره ی تبلتہا خواندہ و شنیدہ ایم، بہ گونه ای کہ بیش از پیش احساس می کنیم این لوحہای الکترونیکی در حال تسخیر بازار و قلب کاربران ہستند.

آیا همچنان خرید لپ تاپ منطقی است یا خیر؟

اگر بہ کافی شاپہای سطح شہر یا سالن انتظار فرودگاہہا سری بزنید خواهید دید کہ همچنان خیل زیادی از مردم در حال کار با لپ تاپہای خود ہستند. اما این وضع تا بہ کی ادامہ خواہد داشت؟ و با در نظر گرفتن مزیتہای روزافزون تبلتہا، وزن بسیار کمشان و شارژدہی بہ مراتب بیشتر باتری، سرعت بالا در خاموش / روشن دستگاہ و اجرای برنامهہا در کنار محدودہی قیمتی مناسب - از ۲۶۹ تا ۸۹۹ دلار - آیا رقیب جدی آیندہ این تبلتہا نیستند؟

البتہ در این بین نمی توان از برخی مزایای لپ تاپہا نیز چشم پوشی کرد؛ از آن جملہ می توان بہ دارا بودن صفحہ نمایش بزرگتر، گنجایش داخلی (دیسک سخت) بہ مراتب بالاتر و صفحہ کلید و موشوارہ (تاچ پد) داخلی یا سیستم عامل یکسان با رایانہہای رومیزی اشارہ کرد.

از سوی دیگر وبلاگ نویسان نیز می توانند از ابزارہای مبتنی بر مرورگر بہ خوبی بہرہ ببرند و افزونہہای موجود در سافاری یا فایرفاکس را بہ جای برنامهہای نصب شدنی بر روی لپ تاپ بہ کار گیرند و با یک تبلت معمولی کار خود را ادامہ دہند. البتہ عدم وجود موشوارہ موجب می شود تا کار قدری سخت شود، بہ خصوص برای کار با فایلہای گرافیکی. بہ ہمین خاطر منطقی ترین راہ استفادہ از تبلت سرفیس ہمراہ با کاور مجهز بہ صفحہ کلید آن است کہ بہ خوبی حس کار با لپ تاپ را تداعی می کند؛ گرچہ تہیہی آن در حال حاضر بیش از ۱۰۰۰ دلار خرج بر می دارد!

از سوی دیگر ہر کسی کہ بنا بہ ماہیت شغلی اش نیازمند امور سادہتری چون کار با فایلہای واژہ پرداز یا صفحہ گسترده است نیز می تواند بہ سادگی از یک استفادہ کردہ و از صفحہ کلید ثالثی کہ با بلوتوث بہ آن وصل می شود بہرہ ببرند. بدین ترتیب تنہا با ہزینہای اندک نہ تنہا می توان امور کاری را سر سامان داد، بلکہ بہ کتاب، بازی، موسیقی، فیلم و دیگر محصولات فرہنگ و سرگرمی در بستری نوین دسترسی داشت.

۴۹

○ خاخا خانوم نجفی

چراکشتیش

توی چادر صحرایی صدای جیغ و ناله زخمی‌ها به قلبم چنگ می‌زند. بیرون از چادر صدای شلیک و انفجار و آتش. لباس سبز رنگ تا ساقی پایم را گرفته و کلاه سبز رنگ تا روی دماغم کش آمده. خون شتک زده روی لباسم گل انداخته. کنار تخت عمل روی پا هستم. قیچی و پنس توی دستم و نگاهم روی ترکشی است که توی بازوی مجروح عراقی فرو رفته و چال انداخته. دهنم گم شده لابه‌لای زخمی‌هایی که این گوشه و آن گوشه روی زمین و تخت دارند ناله می‌کنند و درد می‌کشند. دکترهای جراح و داخلی، پرستارهای مرد با لباس سفید، بهیارهای زن با لباسی آبی و مقنعه به سر و دستکش به دست گله به گله دور زخمی‌ها حلقه زده‌اند. صدا قاطی می‌شود.

قیچی، پنس، تیغ بیسموت، ساکشن، بتادین، سرنگ، سرم، گاز پنبه. ضربان قلبش چنده! آتل ببندید، باید گچ گرفته بشه، عفونت کرده...

صدای زوزه آمبولانس از بیرون چادر، رشته فکر و خیالم را پاره کرد و همه‌م پیچید توی چادر.

آمبولانس، آمبولانس، آمبو...

دستپاچه آخرین بخیه را روی بازوی مجروح عراقی با پنس گره زدم. از قیافه‌اش خوشم نمی‌آمد! دست خودم نبود. پنس و قیچی را کنار مجروح عراقی رها کردم و داد زدم.

هر کس دستش خالیه وقت رو تلف نکنه، بدوید. این لعنتی‌ها امروز چه مرگشونه! یا زده به سرشون و دیوونه شدند یا خبر مرگشون آن قدر زهره ماری سر کشیدن که مغزشون از کار افتاده. زود باشید، یا... دکتر سهرابی جراح عمومی با کف دست خونی‌اش ماسک را از روی دماغش پس زد.

همین طور که داشت دوش به دوشم به طرف در چادر قدم برمی‌داشت، با دست شانه راستم را مشت کرد و گفت:

جناب دکتر خرازی عزیز، نه به سرشون زده، نه زیادی زهرماری که سرکشیدند. اونا دارند دق و دلی پاتکی که دیشب بچه‌های گردان ۷۹۶ پیاده بهشون زدند رو تلافی می‌کنن. خبر دارید که توی این پاتک چند تا تانک به غنیمت گرفتند و چند کیلومتر توی خاک دشمن پیشروی کردند و چقدر اسیر گرفتند. اون مجروح عراقی‌ایکه صبح زود عملش کردید اسیری بود که توی همین حمله گرفته بودند.

حرف دکتر سهرابی تمام شده و نشده صدای موج انفجار توی چادر صحرایی و بیرون از چادر را به لرزه انداخت. دستم را سایه‌بان چشمم کردم. آسمان بالای چادر یک دست سیاه بود از دود انفجار! آمبولانس بی‌در و شیشه توی گرد و خاک گم و پیدا بود. صدای آژیر آمبولانس کنار چادر از صدا افتاد. راننده و گروه‌بان با هم از در آمبولانس پریدند بیرون. صدایشان قاطی هم شد و پیچید دور و بر چادر.

دکتر، جناب دکتر زود باشید، عجله کنید، خمپاره یک راست نشست توی شکمش...

دو نفر از خدمه‌ها دو سر پتوی سربازی را توی دست گرفتند و دویدند به طرف چادر. زخمی لای پتو لول خورده بود توی خودش. از زیر پتو خون داشت چکه می‌کرد و روی خاک خط قرمز می‌کشید.

دکتر سهرابی ماسک را کشید روی دماغش. با دست اشاره کرد: اون جا، روی اون تخت، عجله کنید...

سرباز وظیفه روی تخت دراز کشیده و نکشیده پلکی زد و خون از لای لیش ریخت بیرون و لباس دکتر سهرابی با خون یکی شد. پرستار، خانوم نجفی لباس نظامی مجروح را از تنش کشید و درآورد و پرت کرد گوشه چادر. گروه‌بانی که التماس می‌کرد، افتاد به جان بند پوتین مجروح. دکتر سهرابی کپسول اکسیژن و میله آهنی را کشید نزدیک تخت. سر سرنگ کیس خون و کیسه سرم قندی نمکی را به رگ زخمی وصل کرد. دستکش را دستم کردم.

ماسک را کشیدم روی دماغم. شانه خم کردم روی

مجروح و صدا بلند کردم.

ساکشن، یه ساکشن قوی، قیچی، پنس...

خون داشت توی چاله شک مجروح زیر نور چراغ موج می‌زد. سرساکشن را فرو کردم وسط شکم زخمی. صدای مکش ساکشن داشت توی سرم پر و خالی می‌شد. یک نگاهم به جای عمل بود و یک نگاهم به دکتر بیهوشی.

قلبش، قلبش، ضربان چنده؟ ضربان...

وقتی سر پنس و قیچی لابه‌لای روده و معده و کبد چرخ می‌خورد و به سر گلوله برخورد کرد، نفسی تازه کردم و خانوم نجفی عرق صورتم را با دستمال گرفت. گلوله نصفی از روده بزرگ و معده را برده بود. جراحی که تمام شد، گلوله سربی را با دو انگشت دست گرفت توی هوا و خندیدم.

بچه‌ها می‌دوید این چیه؟

همه نگاه‌ها مات من و گلوله‌ای شد که لای انگشتم بود و داد زدم.

این قلب یک آدم دیوانست، به اسم صدام...

گلوله را پرت کردم گوشه‌ای و خانوم نجفی را صدا زدم.

این بنده خدا رو می‌بری کنار تخت اون مجروح عراقی جابه‌جا می‌کنی، حالش خیلی خوب نیست. فکر کنم اون جا امن‌تر از همه جا باشه. خیلی مراقبش باشید. خودمم بهش سر می‌زنم.

وقتی به ساعت مچی دستم نگاه کردم چیز زیادی نداشتم به نیمه شب. شیفت را به دکتر سهرابی سپردم و رفتم روی تختم دراز کشیدم. از خستگی خوابم نمی‌برد. چیزی نداشتم تا صبح، توی دهنم صدای انفجار و ترکش، گلوله و زوزه آمبولانس، با هم گره خورده بودند. با صدای جیغ، خواب و بیدار، گیج و منگ از روی تخت پریدم!

کشت! کشت! کشت...

هر چی آدم توی چادر بود و نبود، جمع شده بودند دور تختم. آرام کف دستم را بردم جلو.



● برگرفته از زندگی سراستاد خلبان شهید سرهنگ دوم رحیم بخشی

سراستاد خلبان

از خواب پریدم برای بار دوم تا حالا نشنیده‌ام که بشود خوابی را دوبار پشت سر هم دیده عینا و بی کوچک‌ترین تغییری ولی من دیدم تو را و بالگردت را می‌غلتی و باز و هایت را جمع می‌کنی. نگاهت می‌کنم و اهامه تعبیر خواب وجودم را می‌گیرد. صلوات می‌فرستم؛ دوباره سه باره لب‌های خشک شده‌ام را به لبه لیوان آب می‌چسبانم. آن قدر خنک نیست که جگرم را تازه کند آخرین قُلپ آب را که قورت می‌دهم، یا حسین را با نفس کوتاهی گفته‌ام می‌ترسم چشم‌ازت بردارم. نمی‌توانم دوباره به خوابم فکر کنم. ترس نمی‌گذارد باز هم صلوات و چند آیه از قرآن می‌خوانم دراز می‌کشم و منتظر می‌مانم که صلوات‌ها و آیه‌ها آرام کند قلب‌باز جاکنده شده‌ام آرام نمی‌گیرد به خودم نهیب می‌زنم به خدا پناهنده می‌شوم به زبان نمی‌آورم بلکه در دلم به تو می‌گویم: رحیم؟

منتظرم سرت را بر گردانی و بگویی: جان! نفسم را در سینه نگه دارم و با انگشت‌هایم بازی کنم و بگویم: خواب بدی دیدم.

تو نیم خیز بشوی و بگویی: خیر نه! شاءالله بخواب. خواب بوده دیگه.

زبانم نمی‌گردد که با صدا زدن، بیدارت کنم. به آشپزخانه می‌روم. کنار ظرفشویی می‌ایستم. شیر آب را باز کردم آب می‌چرخد و در حفره فاضلاب فرو می‌رود. می‌بینم به اتاق برمی‌گردم. قرآن را برمی‌دارم و تا سالن پذیرایی خودم را می‌کشم قرآن را باز می‌کنم شاید بشود این تکان‌های قلب را تحمل کرد. هوا روشن شده است. دوباره به آشپزخانه می‌روم. در یخچال را باز می‌کنم. می‌بینم سر سمور را بر می‌دارم آب ندارد. می‌بینم سه سالن بر می‌گردم. قرآن روی میز باز مانده به اتاق خواب برمی‌گردم. رو تختی را مبرتب کرده‌ام. از آشپزخانه صدایم می‌زنی در چارچوب در آشپزخانه می‌ایستم. تو سمور را روشن کردی. آب سمور غلغل می‌کند. بچه‌ها را هم بیدار کردی می‌گویم:

کاش بیدار شون نکرده بودی! می‌خواهم باهم صبحانه بخوریم. سروصدا می‌کنن.

می‌پرسن: چای خشک کجاس خاتم؟ سر جاش آقا!

چای را در قوری می‌ریزی. نگاهت می‌کنم. چه قد و قامتی داری. می‌پرسن: همین قندون رو ببارم؟ آره.

می‌خواهم جمله را ادامه بدهم تا راهی پیدا کنم و برسم به خواب. دیشب کلمه‌ها زده‌ام فرامی‌کنند. سراسر صورتش را شسته و کنار استادم می‌گویم:

مگه حوله نبود که صورتت را خشک کنی؟ نگاه‌هون خواب‌ها موهاش رو شونه می‌کردی خبا.

می‌گوین: دختر بابا همه جوهر خوشگله. الان می‌ره موهاشو شونه می‌کنه. خالووم!

دستی به سرش می‌کشی و نگاهت را به من می‌دوزی. سارا را راهی اتاقش می‌کنی.

پنیر و خیار و گردو، کره و عسل، چای شیرین و نان داغ می‌پرسم:

کی رفتی نون گرفت؟ اول صبح.

من که ندیدم!

تو فکر بودی چه خبره خاتم!

نگاهم به تو سست و فکرم در خواب دیشب: گل، گلبرگ باز شده و... می‌گویم:

خیلی عجیبه که آدم بالگرد رو با لون همه سیم و پیچ و تجهیزات، مثل گلی ببینه که داره می‌شکفه و گلبرگ‌هاش می‌ریزه توی جوی آب نه؟! خیلی!... کی این خواب عتیقه رو دیده؟! نخندیدم. من دیدم.

نه! چرا بخندم. حالا خواب قحطی بوداان شاءالله خیرم.

یه چایی قند پهلورام می‌ریزی؟

ریزی می‌خندی؟ ولی من که خندادم نمی‌گیرد.

بچه‌ها از صبحانه خوردن اشتها آمده‌اند من هم یکی دولقمه می‌خورم. سیر می‌شوم. از دنیاوان و نمکش سر حالی و با بچه‌ها مشغول باید مثل هر روز خانم خانه باشم و کارهای روزمرام را انجام بدهم؛ از بکن و نکن گفتن و سروکله زدن با بچه‌ها گرفته تا ناهار و نظافت و...

صدایی در خانه می‌آید می‌گویم:

رحیم جان! در رو باز می‌کنی؟

چیزی نمی‌گویی. صدای باز شدن در می‌آید، ولی صدای تو یا کس دیگری را نمی‌شنوم. از آشپزخانه سرک می‌کشم در خانه را می‌بندی و پاکت را باز می‌کنی؟

چیزی نمی‌گویی. صدای باز شدن در می‌آید، ولی صدای تو یا کس دیگری را نمی‌شنوم. از آشپزخانه سرک می‌کشم در خانه را می‌بندی و پاکت را باز می‌کنی.

کی بود؟

می‌خواهی و بی‌آنکه چیزی بگویی، کاغذ خوانده شده را تا می‌زنی و در پاکت می‌گذاری. از آشپزخانه سرک می‌کشم. شانه‌ها را عقب‌تر می‌دهی و کنار جالبسی می‌ایستی. لباس پروازت از جالبسی آویزان است. به لباس پرواز غبطه می‌خورم. گاهی فکر می‌کنم با دنیا عوضش نمی‌کنی! با من، بچه‌ها. حس زنانه من است و درک کردنش شاید برای تو آسان نباشد.

با ضربه کوچک انگشت چیزی را از شانه‌های لباس، پاک می‌کنی. می‌گویم: دیروز شستمش.

دستکش‌های ظرفشویی‌ام را در می‌آورم و کنار سینک می‌اندام. التماس صابون می‌شناسی می‌گویم:

تو که تازه روز دوم لومنته. کسی دیگه‌ای نیست که بفروستن؟!

هنوز به تو نرسیده‌ام. ساک همیشه آماده و کلاه سر استاد خلبانی‌ات را کنار در می‌گذاری.

بچه‌ها، صدای تلویزیون را آرام کرده‌اند و سر بر گردانده‌اند. می‌گویم:

شما تلویزیون را نگاه کنید.

برمی‌گردد. دنبالت به اتاق می‌آیم. جلوی آینه می‌ایستی و من پشت سرت.

رحیم جان! بچه‌ها.

موها را شانه می‌زنی. دلم نمی‌خواهد به خرمن کوتاه موها. خبره بشوم یا در پهنای شانه‌ها غرق شوم. زبانم نمی‌گردد که مستقیم، برای رفتن نه بیاورم. در آینه نگاهت می‌کنم.

در آینه نگاهم می‌کنی و می‌گویی:

این تن مگه امانت نیست؟! خوب باید پشش بدم یا نه! چه حالا، چه

بعدا! دعا کن خدای منم بکنه.

دور از جونت!

سارا آمده و به پاهایم چسبیده حلقه دست‌هایش را از دور پاهایم باز می‌کنم. در سکوت اتاق قرآن را بر می‌دارم. سینی آب و قرآنم آماده است. تو هم که لباس پوشیده‌ای پاهایم می‌لرز.

پوتین‌های سرباز در راهرو، روی قلب من فرو می‌آید و این صدای خرد شدن دیوارهای قلب من است که از زیر پوتین سرباز شنیده می‌شود.

بچه‌ها کنار دیوار به دیفا ایستاده‌اند می‌گویم:

رحیم جان! بچه‌ها.

چیزی نمی‌گویی. سینی آب و قرآن را روی جاکش می‌گذارم. چادر را به سرم می‌کشم. سراسر را پایین انداخته و انگشت‌های کوچکش را زیر چانه به هم می‌سایند. از تکیه دادن علی و داریوش به دیوار، دلم کباب می‌شود. صدایشان می‌زنی بلند بلند:

بچه‌ها نمی‌خواید با بار بوس کنین؟!

دوباره با بچه‌ها خانه را روی سرتان می‌گذارید.

از گردنت آویزان می‌شوند و از سروشانه‌ها بالا می‌روند. سواری می‌گیرند و قلقلک می‌دهند. صدای شلوغ کاری تو از سه آن‌ها بیشتر به آسمان می‌رود. می‌خواهم بخندم که پوتین‌های سرباز بیرون راهرو، خندادم را خرد می‌کند و صدای خرد شدنش را تو هم می‌شنوی.

پسرهارا از گردنت جدای کنی. سارا را محکم‌تر می‌بوسی.

بچه‌ها سرباز منتظر می‌شنود؟

دلم می‌خواهد سرباز از خانه‌ام دور نشود. دور دور تا آنجا که صدای پوتین‌هایشان را نشنوم. باز هم بچه‌ها را می‌بوسی. بلند و کشدار. بچه‌ها باز دورت را می‌گیرند و جیغ و فریادشان بلند می‌شود. دیگر جلوی خودم را نمی‌گیرم و صدای گلویم را آزاد می‌کنم. تابین فریادهای علی، داریوش، سارا و نوا صدای حق گم‌شده می‌شود. این هم التماس است برای دور شدن صدای رفتن تو که هنوز از زیر پوتین‌های سرباز به گوشم می‌رسد.

التماس برای دور شدن صدای ملخ‌های بالگردت که تو بلندش خواهی کرد و او تو را از مادیور خواهد کرد. دوباره برای چند روز دیگر، می‌شنوی؟ می‌گویم برای چند روز دیگر؟

ضریه‌ای کوتاه و محکم به در خانه می‌خورد.

بلند می‌شوی. ته صدا. هنوز همان خنده‌های کودکانه بازی با بچه‌ها مانده. جمله‌ات را می‌کشی و می‌گویی:

بچه‌ها من دیگه با پدرم.

باز هم هر سه کنار دیوار می‌ایستند تا تو با عکس مادر مثل همه این چهار سال خدا حافظی کنی. و ربوری دیوار می‌ایستی چشم‌های عکس هم می‌گویند: نرو، تازه آمده‌ای! کجایم روی پسر جان؟

عکس هم می‌دند که تو به هر حال می‌روی. پس دست خدا به همراهت.

پوتین‌ها را می‌پوشی و ساک را به دست می‌گیری. قرآن را بالاتر می‌گیرم. کمر خم می‌کنی و سه بار رد می‌شوی و کتاب را می‌بوسی.

بچه‌ها نگاهت می‌کنند. کتاب را می‌بوسی که خدا پناهت باشد. با پسرها دست می‌دهی و سارا را باز هم تنگ بغل می‌کنی. خدا حافظان کوتاه و بغض‌آلود است. کاسه آب به دست، دنبالت راه می‌افتم. سرباز کنار راه می‌رود. پسرک جوان یک قدم عقب‌تر از تو راه می‌رود. کلاه مشکی سر استاد خلبانی‌ات را به سر گذاشته‌ای. قدم‌ها را روی موزاییک راهرو می‌گویی و بر نمی‌گردد که نگاهی کرده باشی و شاید دل من.

سریع از پله‌های ساختمان پایین می‌روی و من هم به دنبالت. سوار ماشین نظامی می‌شوید. فراغ از بچه‌هایی که از پنجره آشپزخانه برایت دست تکان می‌دهند. سر بر می‌گردانی و پنجره را نگاه می‌کنی. برایشان دست تکان می‌دهی و می‌خندی. منتظرم نگاهت به من بیفتد. نگاهم نمی‌کنی و ربوری گردانی که شاید دل من. نمی‌شکنند. ترس آب کاسه را روی زمین پهن می‌کنم که راه باز گشت را شسته باشم و می‌دانم که ملخ‌های بالگرد می‌چرخند و بلند می‌شوید.

سرم را از مهر بر می‌دارم. سر سرجاده زانو زده‌ام. چند روز است رفت‌های پلک به هم می‌گذارم. تصور این که زوزه گلوله چگونه تن بالگردت را به آتش می‌کشد و هُرم شعله‌ها، اشک‌هایم را از چند روز پیش که خواب پرپر شدن بالگردت را دیده بودم، سرازیر کرده‌اند. دلم را نگه می‌دارم که نشکند ترس!

هزار نخل بی سر

به آب و آینه سوگند، من ندانستم
 سلاح بود و پدافند، من ندانستم
 تو رفته بودی و من زار مانده بودم، زار
 تو غنچه بودی و من خار، مانده بودم، خوار
 مرا مسافر تشویش باخودش می برد
 و گرگ بیم، که اندیشه مرا می خورد
 دلم نبود، کجا بود، من نمی دانم
 چرا ز سینه جدا بود، من نمی دانم
 دلم کباب شد آنکه که شعله را فهمید
 ز پشت پنجره کوچ پرندها را دید
 و دید باغ که در شعله بی امان می سوخت
 و سرو سبز بلندی که در نهان می سوخت
 به بحر سینه که لبریز از تلاطم شد
 هزار بیم اگر بود، جملگی گم شد
 نگاه کردم و دیدم فضا پر از دود است
 کبود گشته گل و شاخه، داغ، فرسود است
 هزار دسته شقایق که پرپرند آنجا
 هزار نخل سرافراز، بی سرند آنجا
 شروع حادثه را، ناله ها خبر دادند
 وقوع فاجعه را، لاله ها خبر دادند
 خدای من! چه هوایی، چگونه گریه کنم!
 چگونه باز نگاهی به چشم قریه کنم!
 نه قریه ای است، نه باغی، نه شهر آبادی
 نه مردمی که بگویند داغ این وادی
 کجایی ای همه خوبی! که شهر ویران است
 دل بهاری ام از این خزان پریشان است
 خدای را، چه بگویم که درد سنگین است
 چه شعله هاست که اندر کمین پرچین است
 شکست نای و، هزاران نوا در آتش سوخت
 شکوفه دارترین باغ ما، در آتش سوخت
 به چشم لاله ما آفتاب پیدا بود
 و آفتاب، حضوری برای دریا بود
 تمام درد مرا روزگار می داند
 صداقت سخنم را بهار می داند
 ستاره های درخشان ز آسمان رفتند
 به روی بال شهادت ز کهکشان رفتند
 ولیک، قامت شب را شکسته اند، آری
 صفوف ظلمت شب را گسسته اند، آری
 قسم به عشق، که دشمن نمی شود پیروز
 اگر چه داغ به داغ، فزون کند هر روز
 اگر چه حيله کفار بیش از این باشد
 سلاح دشمن غدار بیش از این باشد
 قسم به نور، که ما استوار می مانیم
 شکوهمند و همیشه بهار می مانیم
 به بانگ اشهد و ان لا اله الا الله
 برای خویش بسازیم عالمی دلخواه
 قسم به وسعت بی انتهای مآمن عشق
 که جز شکست نباشد، نصیب دشمن عشق
 خدا کند که بهاران به باغ ما برسد
 که عمر فصل خزان هم به انتها برسد
 سیمیندخت وحیدی

در هوای پر زدن

سری پوشانده ای از ما و پلکی باز در دامن!
 تو رفتی دست افشان و دریغا ما، دریغا من!
 پر از تلماسه های شرق دجله استخوانهایت
 به تشییع جنون کرده ست میل ساحل میهن!
 تو را می آورند از بطن ماهی های در خون گم
 تو را می آورند از شرق دریا های بی مأمن
 تو را می آورند از بازوان زخمی کارون
 تو... ای جغرافیای لاله های پرپر گلشن!
 چنان از دستهای عطر ایثار و یقین جاریست
 که باغ آبرو می پرورد اسفند تا بهمن...!
 تو مرد روزگار پنجه در دامن طوفانی
 برونسی هستی اما، کاوه ای در هیأت آهن!
 سرت را باز بردار و بین این خانه را سردار!
 که می تازاند این سو چشم گرگ فتنه را دشمن!
 سرت را باز بردار و بین بی وحشت از دوران
 برادر ناتنی ها می درند از دوست پیراهن
 تو را هر چند بی سر، باز بر این خانه می خوانم
 که بر اندام این اقلیم باشد جلوه ات جوشن!
 تو باید باشی ای تندیس چندین ساله ایمان
 که باشد سایه ات جاوید در هر کوچه و برزن!
 ببار از سمت خورشید ولایت نور بیداری...!
 سرت بادا سلامت، چشمت ای سردار دین روشن!

مصطفی جلیلیان مصلحی

پس پدر کی ز جبهه می آید

پس پدر کی ز جبهه می آید
 باز کودک ز مادرش پرسید
 گفت مادر به کودکش که بهار
 غنچه ها و شکوفه ها که رسید
 باز کودک ز مادرش پرسید
 کی بهار و شکوفه می آیند
 گفت مادر که هر زمان در باغ
 غنچه ها لب به خنده بگشایند
 روز دیگر سراغ باغچه رفت
 کودک ما به جست و جوی بهار
 دید لب بسته است غنچه هنوز
 بر لب غنچه نیست بوی بهار
 گفت ای غنچه های خوب چرا
 لبان را ز خنده می بندید
 زودتر بشکفید و باز شوید
 آی گلها چرانی خندید
 گاه با غنچه ها سخن می گفت
 گاه خواهرش ز غنچه های کرد
 گاه گلبرگ غنچه ای را نرم
 با سر انگشت خویش و می کرد!

قیصر امین پور

دختر بابا

اینجا مزار اوست، این انگشتر باباست
 مادر! بیا نزدیک اینجا سنگر باباست
 این استخوان ها، این پلاک نقره ای، این مهر
 این صفحه های نیمه سوز دختر باباست
 این عکس کوچک عکس آن روزی است که مادر
 لب می گزید، این عکس عکس آخر باباست
 یادت می آید هر چه گم می شد تو می گفتی
 من شک ندارم کار کار دختر باباست؟
 گم کرده مادر شانزده سال است چیزی را
 این بار اما گم شدن زیر سر باباست
 روی زمین آهسته پا بگذار باد غرب!
 این خاک مهرا نیست این خاکستر باباست
 دارد عروسی می کند زهرا، نمی آیی؟
 مادر نگاهش خیره بر انگشتر باباست

پانته آ صفایی بروجنی

به من بگو تب و تاب حضور یاران را

و روزهای نفس سوز دشت مهرا را
 به من بگو که چگونه زخویش کویچیدند
 که میزبان شود این خاک تیره، باران را
 به من بگو که چگونه چو شعله رقصیدند
 که پر شکوفه ببینیم شاخساران را
 دلم عجیب گرفته است، آسمان ابری ست
 چگونه می بری از یاد من سواران را؟
 دوباره می وزد این باد، باد سرگردان
 و می رساند از آن دور بوی یاران را
 دوباره باغ، نشاطی غریب می گیرد
 که عاشقانه شود میزبان، بهاران را

رسول گلی زاده

غرش رعد

مؤلف: محمد معما

ناشر کتاب: عماد فردا

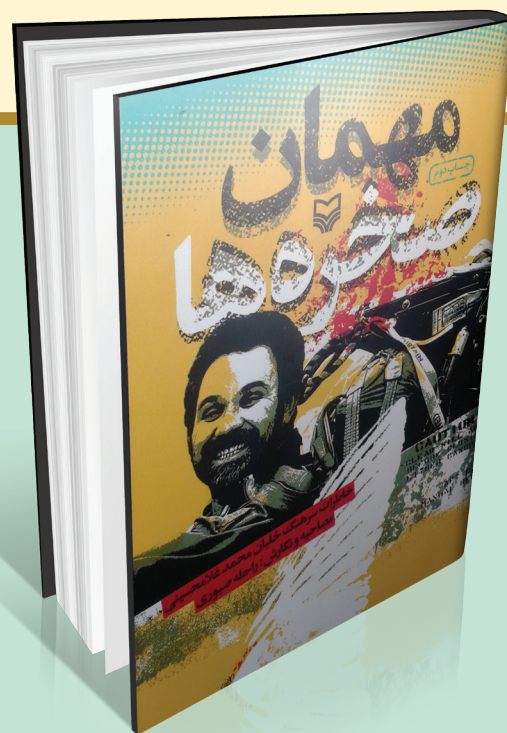
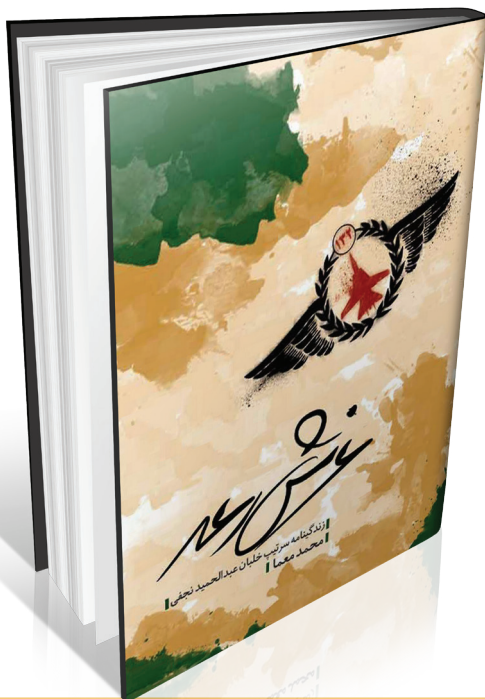
کتاب «غرش رعد» نوشته محمد معما است که اثر قدردانی شده در همایش پنجم اندیشه و قلم ارتش به شمار می آید.

این کتاب به خاطرات «عبدالحمید نجفی» یکی از خلبان‌های دوران دفاع مقدس می‌پردازد که در ایالات متحده آمریکا دوره آموزشی خود را گذرانده بود. وی یکی از خلبان‌های هواپیمای F5 است، که رتبه دوم ثبت رکورد پروازهای برون‌مرزی را با ۱۳۲ پرواز در دوران دفاع مقدس پس از شهید اردستانی در کارنامه دارد. نجفی، از خلبانان ثابت قرارگاه رعد در دوران دفاع مقدس بود و توانست موفق به دریافت مدال فتح در سال ۶۹ از دستان مقام معظم رهبری شود.

در صفحه ۱۶۹ کتاب «غرش رعد» و در مطلبی با عنوان «پایگاه ناصریه در گرد و غبار» می‌خوانیم: «صبح زود بریفینگ نهایی انجام شد و رأس ساعت هشت و نیم صبح پنجشنبه نوزدهم آذرماه (۱۳۶۰) با دو فروند اف ۵ بی قصد بمباران پایگاه ناصریه از باند پروازی پایگاه امیدیه به پرواز درآمدیم. قرار بود با حداقل سرعت حدود ۳۶۰ نات پرواز کنیم.

تازه پرواز کرده بودیم که به نادری گفتیم: «فکر کنم در محاسبه سوخت مصرفی اشتباه کرده‌ایم. بهتر است بالاتر پرواز کنیم تا سوخت کمتر مصرف شود.» حدود ساعت ۹ صبح، در حوالی مرز طوفان شن شدیدی درگرفت. به همین علت مجبور شدیم ارتفاع را بیشتر کنیم که همین مساله احتمال شناسایی شدن ما توسط هواپیماهای گشتی عراقی را بیشتر می‌کرد، ولی خوشبختانه از آنها خبری نبود. به‌رغم شلیک متعدد پدافند به پایگاه ناصریه رسیدیم و با اینکه هدف را درست نمی‌دیدیم تأسیسات پایگاه را پیدا کردیم و دقیقاً بمب‌ها را در آنجا رها کردیم.»

«غرش رعد» را انتشارات عماد فردا با شمارگان دو هزار نسخه، قطع رقعی، ۳۹۲ صفحه و به بهای ۲۵۰ هزار ریال روانه بازار نشر کرده است. چاپ نخست این کتاب در بیست و هشتمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران با استقبال بسیاری مواجه شده بود.



مهمان صخره‌ها

مؤلف: راحله صبوری

ناشر: دفتر هنر و ادبیات مقاومت

کتاب خاطرات سهرنگ خلبان محمد غلامحسینی است که با عنوان «مهمان صخره‌ها» اخیراً راهی بازار کتاب ایران شده است.

کار مصاحبه و نگارش این کتاب را راحله صبوری انجام داده است. کتاب «مهمان صخره‌ها» شصت و هفتمین محصول دفتر هنر و ادبیات مقاومت است که در بخش خاطرات جنگ ایران و عراق، یکصد و نود و نهمین اثر محسوب می‌شود. محتوای مجموع مصاحبه‌ها و اسناد، روایتی است که در دو بخش تنظیم شده است. بخش اول شامل شانزده فصل است که سرگذشت پر فراز و نشیب خلبان غلامحسینی، از زمان ورود به خلبانی تا مأموریت جنگی، درگیری با جنگنده‌های عراقی، خروج اضطراری، اسارت به دست حزب دموکرات کردستان و در نهایت آزادی را در بر می‌گیرد. بخش دوم، ضمائم است که شامل دو روایت تکمیلی، اسناد و عکس‌ها است.

جزئیات بخش اول کتاب سلسله حوادثی را در بر می‌گیرد که در ادامه به حضور خلبان محمد غلامحسینی در عملیات والفجر ۲ منتهی می‌شود. او در این عملیات وظیفه حفاظت از پوشش هوایی کرمانشاه را برعهده داشته که در اواسط این عملیات در آسمان با چند جنگنده عراقی درگیر می‌شود و طی یک تعقیب و گریز مجبور می‌شود به سمت کردستان و مرز آذربایجان غربی برود. خلبان غلامحسینی که به شدت مجروح شده مجبور به ایجکت (فروود اضطراری) می‌شود. او بعد از اینکه ایجکت می‌کند ناخواسته وارد حوزه استحفاظی حزب دموکرات کردستان می‌شود و توسط این گروه به اسارت درمی‌آید. غلامحسینی از تیرماه تا آبان ماه در اسارت این گروه بوده و بعد آزاد می‌شود که بخش عمده‌ای از خاطرات کتاب به روایت این دوران اختصاص دارد.

در همه بخش‌های کتاب «مهمان صخره‌ها» که براساس روایت واقعی زندگی یک خلبان است، بر مستند بودن مطالب این کتاب تأکید شده است. نویسنده کتاب دو روایت تکمیلی هم به مطالب اصلی اضافه کرده که در مجموع، کتاب حاضر از چهار دیدگاه روایت شده است.

پایان بخش کتاب حاضر، بخش اسناد و عکس‌ها است که در آن ۸ سند و ۲۲ عکس مرتبط با موضوع کتاب ارائه شده است.

کتاب «مهمان صخره‌ها» اولین اثر از مجموعه خاطرات خلبانان نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی است که در ۳۷۲ صفحه از سوی انتشارات سوره مهر چاپ 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

جعفر آل حبیب - گیلان

- آیا شما ماهنامه شاهد جوان را دریافت می‌کنید؟
بله خوشبختانه دریافت می‌کنم. شماره جدید را در ایام عید غدیر دریافت کردم.
- نظر شما در مورد محتوای ماهنامه چیست؟
حقیقتش بیشتر فرزندانم آن را مطالعه می‌کنند و خودم نتوانسته‌ام وقت زیادی برای مطالعه‌اش در نظر بگیرم
آیا در مورد محتوای ماهنامه در منزل صحبت - می‌شود؟
بله همسر و فرزندانم در رابطه با آن حرف‌هایی می‌زنند.
- نظرشان چیست؟
احساس می‌کنم که رضایتمند هستند از محتوای کار.

عباس باقریان - اصفهان

- آیا پیشنهادی برای ماهنامه شاهد جوان دارید؟
بله. چون مخاطب اصلی ماهنامه جوانان هستند اگر بتوان بخش علمی آن را فعال‌تر کرد بسیار خوب است.
- شما خودتان هم مخاطب ماهنامه هستید؟
بله من هم گاهی آن را می‌خوانم.
- فکر می‌کنید برای اینکه والدین با مجله همراه شوند چه مطالبی منتشر شود تأثیرگذار خواهد بود؟
یکی از نیازهای فعلی جامعه و والدین ما، این است که همراه فرزندانمان از تازه‌های علمی و اجتماعی آگاه باشند. در همین رابطه ماهنامه اگر بتواند این پیوند را برقرار کند فرزندان و والدین بیشتر برای یکدیگر وقت اختصاص خواهند داد.
- شخصاً پیشنهادی برای بهتر شدن کار ما دارید؟
به عنوان یک ایثارگر معتقد هستم اگر بخش حقوقی ماهنامه به مباحث مرتبط با ایثارگرا پردازد می‌تواند راهگشای کارم باشد.

پدر مائده بختیاری - زنجان

- ماهنامه شاهد جوان را دریافت می‌کنید؟
بله.
- نظرتان در مورد ماهنامه شاهد جوان چیست؟
بیشتر همسر و دخترم مطالعه می‌کنند

نمی‌توانیم نظر کاملی بدهیم. اما می‌دانم که مائده جذب آن شده است.

مراد باباخانی - گیلان

- ماهنامه شاهد جوان را دریافت می‌کنید؟
بله مرتب به دستم می‌رسد و آن را می‌خوانم.
- نظرتان در مورد کیفیت مطالب چیست؟
مثبت است و معتقد هستم که می‌شود بهتر از این هم باشد.
- توصیه‌ای برای ما دارید؟
خیر چون احساس می‌کنم توانسته است جوانان را جذب کند.

مهدی برهانی - سمنان

- پیش از این با شما صحبتی داشتیم آیا مشکل با تاخیر رسیدن ماهنامه برطرف شد؟
خیر متأسفانه ماهنامه همچنان نامنظم بدستم می‌رسد و قرار بود این نقص در دریافت برطرف بشود که نشد.
- پیشنهادی دارید؟
بله من اشتراک چند ماهنامه از خانواده شاهد را دارم. ای کاش همه خانواده‌های شاهد مانند نوجوان و جوان همزمان به دستم می‌رسید.

جعفر پرزگر - آذربایجان شرقی

- چند وقت است که مشترک ماهنامه شاهد جوان شده‌اید؟
شش ماه.
- تا کنون ماهنامه توانسته است پاسخگوی نیازهای مطالعاتی شما باشد؟
بله تا حدودی این گونه بوده است. من و فرزندانم آن را مطالعه می‌کنیم.
- پیشنهادی دارید؟



بله البته نمی‌دانم به ماهنامه‌ای که قلم می‌زنید ارتباط دارد یا خیر. اما پیشنهاد داشتم که با توجه به مشکلات جانبازان توجهی نیز به آن‌ها داشته باشید. اگر بخشی از مجله برای بیان مشکلات جانبازان اختصاص داشت خوب بود.

پدر نرگس انتظاری هروی -

خراسان رضوی

- به عنوان پدر نرگس آیا ماهنامه شاهد جوان را مطالعه می‌کنید؟
خیر به دلیل مشغله‌های کاری متأسفانه این فرصت را ندارم.
- نرگس چطور، آیا مشاهده کرده‌اید بخواند؟
بله مطالعه می‌کنند.

حسین بیگی زارع - کاشان

- آیا ماهنامه مرتب بدستتان می‌رسد؟
بله و جا دارد از زحمت شما و همکارانتان برای پیگیری تشکر کنم.
- چند سال است که مشترک شاهد هستید؟
حدوداً سه سال و به غیر از شاهد جوان مجله‌های دیگر هم بدستم می‌رسد و مشترک هستم.
- فقط خودتان مخاطب ماهنامه هستید؟
خیر همسر و فرزندانم هم مطالعه می‌کنند.

مهدی بهزاد - آستانه لشر فیه

- آیا از محتوای ماهنامه شاهد جوان راضی هستید؟
من از آن رضایت دارم و همین باعث شده است که پس از مطالعه آن را کنار نگذارم. ماهنامه را به جوانان فامیل می‌دهم تا بخوانند.
- چند وقت است که اشتراک دارید؟
حدوداً شش ماه.

- پیشنهادی برای بهتر شدن کار ما دارید؟
خیر. شما خودتان اهل فن و قلم هستید.

محمد آقایی - استان مرکزی

- نظرتان در مورد محتوای ماهنامه شاهد جوان چیست؟

خوب است اما پیشنهاد می‌کنم در ماه‌هایی که مناسبی هستند بیشتر بخش‌های آن نیز به مناسبت‌ها و بیان خاطرات دفاع مقدس اختصاص یابد.

- بیشتر چه مطالبی را می‌خوانید؟
بخش‌های مرتبط به خاطرات رزمندگان و جانبازان دوران دفاع مقدس.
- فرزندتان چطور؟
او نیز بی‌تر مطالب به روز و علمی را مطالعه می‌کند.

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

حسن بخشاینی - اصفهان
رسول بختیاری - چهارمحال و بختیاری
حسین احمدی - زنجان
سمانه بهرام‌فر - خراسان رضوی
احمد آب‌پیکر - یزد
محمد آقایی - کردستان

با این افراد تماس گرفته شد در

دسترس نبودند:

سید مسلم آقامیری - خراسان
ایمان عباسعلی خراسان رضوی
ملوک بحجتیان - اصفهان
علی بلور - کردستان

نامه‌های رسیده

میلاد عباسی، اصفهان - رسول سلامی، چهارمحال و بختیاری - مینا مجد، زنجان - سمانه توکلی، خراسان رضوی - احمد آرین تژاد، یزد - محمد زینالی، کردستان - سید علی حسینی، خراسان - ایمان صداقتی، خراسان رضوی - ملوک معمار، اصفهان - علی لک، کردستان



فروردین

ای آن کسانی که ایمان آوردید فرمان برید خدا را به صلح و شما برتر از آنید و خدا با شماست و هرگز کم نمی‌کند از شما کردارها تا را جز این نیست که زندگانی دنیا بازی ولهویست و اگر ایمان آورید و پرهیزکاری کنید می‌دهد شما را اجرها تا و نمی‌خواهد از شما مالها تا را.

شهید سید محمد سیدی طبایی زواره

اردیبهشت

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 جمعها شرکت کنید و رسول خدا فرمود سلاح مومن دعاست.

شهید رمضان کلانتری

خرداد

ای آنانی که به طریقی در ارگانهای جمهوری اسلامی ایران سنگر گرفته‌اید و هر روز به طریقی مشکلات و نارضایتی و نارسایی در بین این مردم شهید پرور ایجاد می‌نمایید دمی به خود آید و فکر کنید و بدانید که دیری نخواهد پایید که همچون اربابان رسوا خواهید شد و مرا یاری پیمودن این راه پرخطر نیست مرا یاری ده و از شر شیطان لعین حفظ کن و در هنگام مرگ مرا با ایمان به خودت بمیران که جز تو کسی ندارم که از او مدد طلبم.

شهید گودرز سهامی

تیر

شما ورزشکاران ورزش را حرفه خود قرار دهید و سعی کنید همیشه در میدانها یادی از شهدا و مفقودین بکنید و مطالعه را فراموش نکنید و یک فرد با اخلاق و نمونه باشید. خدمت به معلولین و جانبازان انقلاب بکنید. خدمت به مجروحین خدمت به پیامبران است.

شهید ناصر قاسمی درچه

مرداد

اگر رحمت خدایی نصیبم شد این آینده سازان اسلام و مبین اسلامیم با توجه به وصیت نامه‌ام راه مرا ادامه دهند. وصیت یعنی هر چه در نظر روشن است و ارزش دارد بر آیندگان حکم کردن که آن را بعد از خود نگهداری کردن اما اگر تا دیروز وصیت نامه‌ها سخن از حب و ملک و ثروت بود اینک سخن از راه و زندگی و هدف و مردن است

شهید رضا محمدی

شهریور

سعی کنید ساده زندگی کنیم و از تجملات جدا پرهیز کنید و در مجالس پر خرج شرکت نکنید. به خودتان متکی باشید و از وابستگی‌ها و چیزهایی که موجب می‌شود ما را وابسته کند پرهیز کنید. بیشتر به مستضعفین جامعه کمک کنید. بدنتان را به رحمت بباندا زید و شبها نماز بخوانید. دعا زیاد بخوانید. قرآن زیاد بخوانید. به فکر مظلومان و محرومان جهان باشید. خدایتان پیروزان بدارد و رسالت شهدا را به شما عنایت فرماید

شهید تقی طاهری خوزانی

مهر

امیدوارم راه شهدای اسلام را ادامه دهید و همیشه گوش به فرمان فرمانده کل قوا روح خدا باشید و مبدا خدای ناکرده امام و روحانیت را تنها بگذارید. در نماز جمعه و تشییع جنازه شهدا و راهیمی‌ها بر علیه استکبار جهانی همیشه شرکت نمایید و سخنان امام و روحانیت را سر لوحه کارهای خود قرار دهید.

شهید رضا فضایی اکبرپور

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

آبان



و آنان و دانش آموزان مؤمن و متقی با یکدیگر دوستی و الفت اسلامی را رعایت کنند و مثل یک جان و یک روح با یکدیگر رفتار و عمل کنند. یا الله قبولم کن خداحافظ. تمام خوانندگان این وصیت همگی برای تعجیل فرج امام مهدی و نابودی کفر جهانی و جهانی شدن حکومت اسلام دعا کنیم.

شهید عطا‌معلی صداقت

آذر



از شما برادرانم می‌خواهم که نماز را سر وقت بخوانید و به نماز اهمیت زیادی بدهید و به فرزندان اخلاق اسلامی بیاموزید و از شما می‌خواهم که از همگی همسایگان و دوستان و آشنایان حلالیت بطلبید.

شهید جواد رزاقی

دی



مومنان مردانی هستند که به پیمانیهایی که با خدا بستند وفا کردند پس از ایشان است کسی که عهد خود را گذرانده و به آرزوی خود که شهادت است رسیده و عده دیگر از این مومنان در انتظار شهادت لحظه شماری می‌کنند.

شهید مجید مرادیان زازرانی

بهمن



ایمان حضرت علی(ع) به حد اکمل است و مگر ما شیعه او نیستیم و مگر سنگ تشیع را به سینه نمی‌زنیم؟ کجاست ایمان، کجاست قناعت؟ چه امیدی از حضرت علی برای شفاعت دارید؟ چرا امروز که فرزندش ندای کمک می‌زند نمی‌شنابید.

شهید سعید فلاح تفتی

اسفند



ای مردم شریف ایران دست از اطاعت رهبری بردارید که هر آنچه است از آن پیروی از ولایت فقیه و رهبری است. گوش به فرمان رهبر باشید. نگذارید که جبهه‌ها خالی بشود که دشمن شاد بشود. در نمازهای جمعه شرکت کنید و این جماعت‌ها را گرم نگه دارید که دشمن شاد نشود و از تفرقه و جدائی بپرهیزید که مایه هلاکت و بدبختی‌ها خواهد بود.

شهید قاسم میرزایی فرد کجور ستاقي





Capitulation is rooted in colonization and colonizer countries imposed this rule on weak and subordinate countries. Capitulation was recognized in Iran through Turkmenchay treaty for Russian citizens and then some other countries gained this illegitimate privilege due to Ghajarid dynasty incapability. However, capitalization was abandoned in 1927 under the public pressure and the atmosphere of international relations after World War I. Less than three decades late, Mohammad Reza Pahlavi revives capitulation. Cabinet of Assadollah A'alam ratified conferring legal immunity to American citizens as a legislation in government on October 5, 1963.

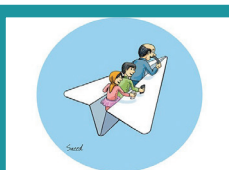
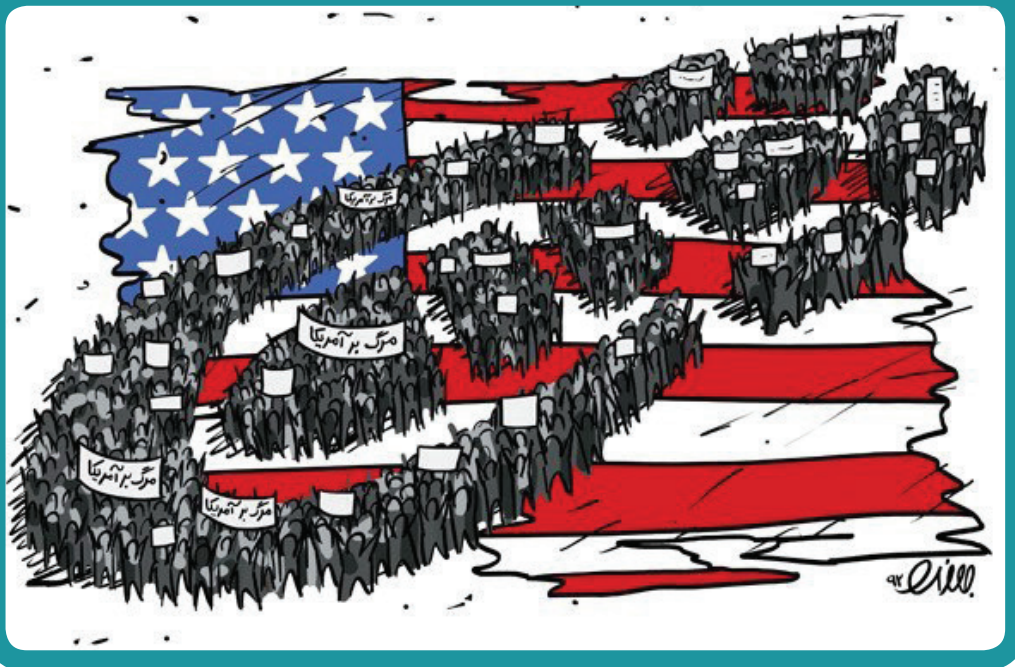
ترجمه‌ی شماره قبل

حرف اورا زمین نگذارید

مادر شهید کبیری می گفت " پسر من در وصیتنامه خود نوشته بود وقتی که پیکر مرا به بارگاه امام رضا(ع) می برید برایم در آنجا زیارت عاشورا بخوانید". اما زمانیکه ما پیکر اورا به آنجا بردیم خادمین حرم به ما اجازه زیارت عاشورا ندادند. ما در حال صحبت با آنها بودیم که ناگهان مشاهده کردیم که از تابوت شهید خون جاری است زمانیکه خادمین متوجه این موضوع شدند دیگر با ما بحث نکرده و رفتند تا آب و مواد شوینده جهت شستشو و پاک کردن خون ها بیاورند. در این لحظه ها از فرصت استفاده کرده و قبل از بازگشت آنان زیارت عاشورا را خوانده و تمام کردیم. زمانیکه خادمین با وسایل شوینده بازگشتند به طور شگفت آوری متوجه شدیم که جریان خون کاملاً متوقف و برطرف شده است گویی که اصلاً هیچ خونی وجود نداشته است. در آن لحظه متوجه شدیم که ما هرگز نباید حرف شهدا را زمین بگذاریم



از شما خوانندگان عزیز مجله می خواهیم در صورت تمایل متن فوق را ترجمه کرده و به آدرس ما ارسال کنید.



برنده شماره گذشته:
سید سما آسیایی

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

سیاحت در تلگرام با رانندگی والدین!



نشر شاهد منتشر کرد

