

ماهنامه فرهنگ اجتماعی جوانان ایران ۱۴۷  
شماره ۱۴۷ پیاپی ۴۵۴ / آبان ماه ۱۳۹۶ / قیمت ۲۵۰۰ تومان

# جوانان

تساها

# حزب برادر ما

کشور ما

خانه ما است

در نظافت آن بکوشیم

سالروز تسخیر  
لانه جاسوسی

۱۳ آبان



وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ

و از آب هر چیز زنده‌ای را آفریدیم





## جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی  
شماره ۱۴۷ آبان ماه ۱۳۹۶

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

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

هیات تحریریه:  
ناصر ملایی

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

ناشر: انتشارات شاهد  
تهران - خیابان طالقانی - خیابان  
ملک الشعراي بهار شمالي - شماره ۵  
تلفن: ۸۸۸۳۵۱۰۸

صندوق پستی: تهران ۱۹۴/۱۵۷۱۵

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 نشریات فرهنگی گامی در راستای ارتقای فرهنگ عمومی  
یادداشت: /۵ آبان؛ ماه تحولات بنیادین  
برداشت آزاد: /۶ رازهای موفقیت با بانوی دریانورد  
دخترانه، پسرانه: /۸ روایت‌های یکنخبه علمی از دانشگاه و کسب و کار  
مادرانه، پدرانه: /۱۰ بررسی گسترش عقاید خرافی در نوجوانان  
اجتماع: /۱۲ نگاه جامعه شناختی به امر به معروف  
حماسه آفرین: /۱۴ مأموریت یک «سرباز گمنام در حزب دموکرات  
راه و چاه: /۱۶ قانون و خسارت‌های معنوی  
مهارت: /۱۸ تکنیک‌های یک برنامه‌ریزی موفق  
مطبوح: /۱۹ طرز تهیه ماقوت  
جدول: /۲۱  
زندگی به سبک دیگر: /۲۲ برای آنان که نمی‌توانند  
تاریخ: /۲۴ اربعین نماد اتحاد و همدلی بین دوستداران اهل بیت  
عافیت: /۲۶ ترجیح می‌دهید عواطفتان را پنهان کنید؟  
سلامت: /۲۸ معجزات ناگفته از غسل و دارچین  
خانه دوست: /۳۰ کاخ موزه گرگان در یک نگاه  
نور و نقره: /۳۲ نفس اسکاری  
موج سازان: /۳۴ یادی از قهرمانان تیم پروازی «آلفارد»  
نقد و نظر: /۳۶ جلوه‌های ویژه در سینمای دفاع مقدس و کاربردهای مغفول مانده  
علمی: /۳۸ تازه‌های علمی  
رو به رو: /۴۰ موزه دفاع مقدس و یک آزاده خلاق  
یک، دو، سه: /۴۲ با فیتنس شنا شوید  
حرکت: /۴۴ سرنوشت بازیکنان بازی مشهور ایران - آمریکا  
بین الملل: /۴۶ عربستان و قطر هوس قدرت یا تقابل دو ایدئولوژی  
دریچه: /۴۸ روانشناسی هوش از دریچه تاریخی  
باشگاه اندیشه: /۵۰ گفت‌وگو؛ بایدها و نبایدها  
روایت: /۵۲ جرعه آخر  
شعر:  
بازار کتاب:  
تفأل:  
انگلیسی:

# نشریات فرهنگی گامی در راستای ارتقای فرهنگ عمومی

و نادیده گرفتن جایگاه مهم آنها، نه تازگی دارد و نه مختص به دنیای مطبوعات در ایران است. نشریات فرهنگی و ادبی وزین و پرمحتوا حتی در کشورهایی که در آنها مطالعه رواج عام دارد و تیراژ روزنامه‌ها و مجله‌های رنگارنگ هفتگی سر به میلیون می‌گذارد، گسترش چندانی ندارد و دوام و پایداری‌شان بیشتر بسته به سیاست‌گذاری فرهنگی این کشورهاست که به موجب آن حداقل یک سوم از نسخه‌های این گونه نشریات تخصصی و فرهنگی را کتابخانه‌های عمومی و دانشگاه‌ها و دبیرستان‌ها و دیگر مؤسسات و نهادهای آموزشی و پرورشی خریدارند و از این طریق است که نه تنها ادامه حیات نشریه‌های فرهنگی تضمین می‌شود، بلکه امکان رشد و گسترش آنان نیز فراهم می‌آید.

طی چند روز آینده نمایشگاه مطبوعات و خبرگزاری برای چندمین سال برگزار می‌شود و امیدواریم در طول برگزاری این نمایشگاه سلسله نشست‌هایی در مورد نقش نشریات فرهنگی در ارتقای فرهنگ عمومی کشور، از جمله نشریات مربوط به ترویج فرهنگ ایثار و شهادت بیشتر از پیش مورد بررسی و واکاوی دقیق قرار گیرد.

هر چند همه رسانه‌ها به نوعی در افزایش آگاهی‌های جامعه تلاش می‌کنند اما اهمیت دادن مضاعف به نشریات فرهنگی می‌تواند ایده‌های جدید و موثری را پیش روی برنامه‌ریزان فرهنگی کشور قرار دهد تا از این طریق بتوانند با توجه به مقتضیات روز و ذائقه‌های مخالف نسل جوان کشور برنامه‌های کوتاه، میان مدت و بلندمدت برنامه‌ریزی کرده و بیش از پیش در راستای دستیابی به جامعه‌ای کاملاً فرهنگی با تعاریف و کارکردهای مورد نظر گام بردارند.

گوناگونی مطبوعات و گسترش انتشار نشریات متنوع و متفاوت و به طور کلی جایگاه شایسته رسانه‌ها در تنویر افکار و ایجاد فضای مناسب برای گفت‌وگو و برخورد سالم و سازنده، نظرات و همچنین اهمیتی که رسانه‌های گروهی در ارتقای سطح آگاهی و تعالی فرهنگ و دانش عمومی دارند، بی‌گمان از مهمترین عوامل توسعه فرهنگی و از نشانه‌های پویایی و تحرک هر جامعه است. بدیهی است که توسعه فرهنگی، به معنای گسترده آن که در برگیرنده گشایش و گسترش گفت‌وگوهای فلسفی و فرهنگی و ادبی و هنری است، نه تنها عامل اصلی رشد خودآگاهی جمعی، بلکه زمینه‌ساز توسعه سیاسی و اقتصادی و پیشرفت علوم و در واقع نخستین پیش شرط حل بنیادی مسایل و رفع مشکلات فراگیر جامعه است.

آنچه اما در این فرآیند کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد و اغلب از نظرها دور می‌ماند، نقش مهم و تأثیر عمیق، ولی آرام و درازمدت نشریات فرهنگی مستقل است. این نوع رسانه‌ها در گونه‌ها و رویه‌های خود، عرصه‌ای مناسب برای طرح نظرات و نظریه‌های متفکران و نویسندگان و هنرمندان و منتقدان است. اصولاً ویژگی نشریات فرهنگی در آن است که به دور از جار و جنجال‌های برخاسته از مسایل زودگذر و سطحی، قادرند از مجرای مباحثی که در حوزه اندیشه و فرهنگ و هنر و ادبیات انجام می‌دهند به تبیین ماهیت عناصر شکل دهنده جامعه مدنی بپردازند و بی‌گمان در نهادینه کردن دستاوردهای برآمده از توسعه و تکامل جامعه، عهده دار نقشی پراهمیت‌اند.

با این همه، نقش و جایگاه رسانه‌های فرهنگی، آنچنان که باید و شاید، مورد توجه قرار نمی‌گیرد. البته بی‌اعتنایی به رسانه‌های فرهنگی



# آبان؛ ماه تحولات بنیادین

این امر از از روحیه آزادمنشی، آموزه‌های دینی و انقلابی مردم ایران نشأت می‌گرفت و همین موضوع و عزم ملی باعث شد، ملت‌های آزاده سراسر دنیا نیز با پیروی از ویژگی مبارزه با استکبار ایرانیان در برابر دنیای استکبار بایستند و نهضت‌های آزادی بخش بسیاری در جهان شکل بگیرد.

اکنون همه افراد جامعه وظیفه دارند که با وسعت بخشیدن به فهم دینی و معارف والای الهی به پاسداری از ارزش‌ها و فرهنگ اسلامی بپردازند و پیوند خود را با جامعه به ویژه روحانیان و دلسوزان نظام اسلامی تقویت کنند. یکپارچگی ملت، اصلی است که باید بر همه گفتارها و کردارهای فردی و اجتماعی حاکم و ناظر باشد و نسبت به دشمنان اسلام، مردم و استکبار هوشیار بود.

یوم‌الله ۱۳ آبان همیشه مورد توجه مردم بویژه دانشجویان و دانش‌آموزان بوده و ملت ایران درس‌های زیادی از آن آموخته است. امسال که یکبار دیگر شاهد تهدیدات پی در پی آمریکا علیه کشورمان هستیم، بدون شک حضور جوانان و دانشجویان بار دیگر درس مقاومت، ایستادگی در جهت تحقق آرمان‌های انقلاب را بروز خواهد داد و طعم تلخ شکست‌هایی پی در پی قبلی را در آستانه روز ملی مبارزه با استکبار جهانی به دشمن می‌چشانند. در این بین لازم است، دانشگاه‌ها و وزارت آموزش عالی و آموزش پرورش با پرداختن به جنبه‌های مختلف این رخداد عظیم و با یک نگرش علمی به پدیدار شناسی انقلاب دوم برای نسل سوم بپردازند.

نهادهای مرتبط که وظیفه تبیین علمی و آکادمیک چگونگی سه رویداد مهم ۱۳ آبان بر عهده دارند باید با تولید فکر و اندیشه، پاسخ به شبهات، تحلیل علمی رویدادها و آگاه‌بخشی، اذهان افشار مختلف را نیز نسبت به این مسائل، به روز نگه دارند.

در تاریخ همه نهضت‌ها، روزهایی ثبت می‌شود که روزهای سرنوشت‌ساز تلقی می‌شود و اتفاقا، در سالروز این روزها یا نزدیک و قریب به آنها اتفاق‌های دیگر می‌افتد که به مانایی و ضرورت نکوداشت و احیای آن روز کمک می‌کند. در تاریخ انقلاب اسلامی، هم قبل از پیروزی و هم در دوران پیروزی و حتی پس از آن به روزهایی برمی‌خوریم که اگر به تحلیل چندین باره آن نپردازیم و فقط به یاد و خاطره آن هم در ذهن نسل همراه با آن ایام بسنده کنیم در درازمدت چه بسا این غفلت‌ها به ندامتی بزرگ و جبران ناپذیر ختم شود. همانگونه که در بسیاری از انقلاب‌ها و حتی حرکت‌های مردمی با این خسران روبرو می‌شویم.

آبان، ماه خاصی در تاریخ کشورمان محسوب می‌شود. ماهی که ریشه برخی تحولات بزرگ کشور از آن نشأت گرفت. اعتراض و افشاگری حضرت امام خمینی (ره) علیه پذیرش کاپیتولاسیون و تسخیر لانه جاسوسی آمریکا به دست دانشجویان پیرو خط امام و روز ملی مبارزه با استکبار جهانی را شاید بتوان حوادثی تاثیرگذار در حرکت مردم ایران به سوی راهی روشن توصیف کرد.

روز ۱۳ آبان که در تقویم به عنوان روز مبارزه با استکبار نام‌گذاری شده، یادآور سه واقعه مهم در تاریخ معاصر ایران است که در سه دوره مختلف رخ داده و به همین دلیل این روز را در تاریخ کشور به عنوان روزی به یادماندنی به ثبت رسانده است.

تبعید امام خمینی (ره) به ترکیه در ۱۳ آبان ۱۳۴۳، ۱۳ آبان ۱۳۵۷ که روز دانش‌آموز نام‌گرفت و تسخیر لانه جاسوسی در ۱۳ آبان ۱۳۵۸ عنوان این سه واقعه تاریخی است که نمی‌توان هیچ یک را از نظر اهمیت نسبت به دیگری اولی‌تر دانست چرا که هر کدام در دوره وقوع تاثیر گذاری خاص خود را داشته و شرایط را به نحوی تغییر داده‌اند.

هر چند نباید از نظر دور داشت که نقطه مشترک همه اتفاق‌های مهمی که در ۱۳ آبان به وجود آمد مبارزه با استکبار و «نه» به ظالمان بود و



اولین مضمون سیزده آبان عبارت است از:

رویارویی رژیم آمریکا با نهضت اسلامی و بیداری اسلامی.

امام خامنه‌ای

افرادی که مشوقم بودند و انرژی مثبت دادند باعث شدند در این راه پیشرفت کرده و دست از تلاش بر ندارم و افرادی نیز که مخالفت می‌کردند برایم پله ترقی شدند و دقیقاً به این علت که می‌گفتند نمی‌توانی، تلاش خود را بیشتری کردم تا ثابت کنم هیچ کاری نشد ندارد و من برای توانستن آمده‌ام.

○ لیدارضایی

## رازهای موفقیت با بانوی دریانورد

کشتی را نیز انجام دهد یعنی اگر اتفاقی برای کاپیتان کشتی رخ دهد، افسر کل مسئولیت شناور را بر عهده خواهد گرفت.

### چه دلایلی باعث انتخاب این شغل شد؟

همیشه در ذهن خود به دنبال یک شغل خاص بودم و حاضر بودم سختی‌های آن را هم به جان بخرم، ابتدا در خصوص مهمانداری هواپیما تحقیق کردم و بعد از آن شنیدم که دوره‌های ملوانی در هرمزگان در حال برگزاری است و تصمیم گرفتم وارد این عرصه شوم. دوره‌های لازم را گذراندم و متوجه شدم واقعاً توانایی گذراندن مراحل سخت این شغل را دارم و عاشقانه بر تصمیم خود مصمم شدم. این شغل به علت اینکه تعداد بانوانی که روی دریا هستند خیلی کم است سختی‌های خاص خودش را دارد و شاید هر کسی نتواند این سختی‌ها را تحمل کند اما با تمام این سختی‌ها به خانم‌ها پیشنهاد می‌کنم اقدام کنند و وارد این عرصه شوند و سختی‌های آن را به جان بخرند و مطمئنم پشیمان نمی‌شوند.

### چه تعداد خانم به این کار اشتغال دارند؟

اطلاع دقیقی از تعداد زنان فعال در حوزه دریانوردی ندارم. بانوانی هستند که در این رشته فعالیت دارند اما هنوز این رشته برای بانوان فراگیر و درهای این رشته به‌طور گسترده به روی آنان باز نشده است و این قشر از امکان فعالیت در این حوزه آگاهی ندارند؛ برخی دیگر نیز که تعداد آن‌ها اندک نیست، آرزو دارند وارد این رشته شوند اما نمی‌دانند چگونه می‌توانند اقدام کنند.

به عنوان یک خانم نمی‌توان کار دریانوردی را راحت در نظر گرفت. فارغ از جنسیت دریانوردی کار ساده‌ای نیست چه برای آقایان و چه خانم‌ها. اما مسلماً سختی آن برای خانم‌ها بیشتر بوده و یکی از این سختی‌ها کمبود نیروی خانم در این عرصه است که باعث شده کار کردن محدود شود و بانوان نتوانند یا به سختی بتوانند روی یک شناور تجاری مشغول به کار شوند.

### حضور بانوان دریانورد محدود به



پیشرو، مشغول به کار بوده و در حال حاضر در حال آماده‌سازی خود برای یک سری امتحانات است.

سروستانی می‌گوید: برای کاپیتان شدن، باید ۱۶ سال درس خواند و آموزش دید و این آموزش‌ها از ملوانی آغاز می‌شود و در ادامه باید دوره‌های افسر یکم، افسر دوم و افسر سوم طی شود. پس از آن فرد وارد مرحله کاپیتانی می‌شود که آن هم درجه‌های مختلفی دارد و باید مراحل مختلفی برای ناخدا شدن طی شود؛ طی این مراحل نیز کار دریایی الزامی است و هر درجه‌ای، میزان کار دریایی الزامی خاص خود را دارد؛ به عنوان نمونه آموزش‌های دوره افسری، شامل ۴۱۵ ساعت نظری و تئوری است.

افسر اول مسئول تحویل گرفتن و تحویل دادن بار، تخلیه، نظارت بر کار سربازان و ملوان عرشه و همچنین گیرنده سکان و دستیار افسر دوم است؛ افسر دوم مسئول تعیین مسیر روی نقشه و همچنین پزشک کشتی بوده و افسر سوم نیز مسئول وسایل ایمنی کشتی است و البته این افسر می‌تواند کار کاپیتان یعنی هدایت

در سال‌های اخیر بسیاری از بانوان توانمند ایرانی توانسته‌اند با ایستادگی در برابر "نمی‌توانی‌ها"، بدعت‌گذار حضور زنان در بسیاری از حوزه‌ها باشند و پایه‌پای مردان در مسیر توسعه کشورمان قدم‌هایی استوار بردارند و "میتوانم" را تکرار کنند. یکی از بانوانی که در سال‌های گذشته پرچمدار حضور موفق و مؤثر زنان در جامعه بوده، راحله طهماسبی سروستانی است که از معدود دریانوردان بانو در ناوگان جمهوری اسلامی ایران است؛ این بانوی دریانورد که در روز جهانی دریانوردان به عنوان دریانورد نمونه استان هرمزگان در سال ۹۶ انتخاب شد.

### بانوی دریانورد، افسر دوم شناورهای زیر سه هزار تن

راحله طهماسبی سروستانی متولد ۱۳۶۳ و افسر دوم شناورهای بالای ۵۰۰ و زیر ۳۰۰۰ تن است. دوره سی تایم خود را روی کشتی تجاری ساغر گذارنده و بعد از آن روی ستاره آریایی کیش، هرمز



### شناورهای مسافربری است؟

متأسفانه بانوان دریانورد در حال حاضر محدود به شناورهای مسافربری و «پسنجر» هستند.

معمولاً کشتی‌ها و شناورهایی که بخواهند به یک زن اجازه فعالیت دهند، محدود است. محل سکونت مناسب یا جای خواب نیز برای بانوان در شناورها وجود ندارد و این بی‌توجهی به این دلیل است که احساس می‌کنند خانم‌ها قادر نیستند از عهده این شغل برآیند درحالی‌که در کشتی‌های دیگر، زنان به‌طور گسترده روی کشتی‌ها فعالیت می‌کنند اما در کشور ما بیشترین لطفی که به زنان شده این است که اجازه پیدا کرده‌اند روی کشتی‌های مسافربری کار کنند و امیدواریم روزی برسد که زنان بتوانند روی کشتی‌های بزرگ‌تر فعالیت کنند.

### آینده چنین شغلی را چگونه پیش‌بینی می‌کنید؟

متأسفانه کار بر روی کشتی مسافری آن‌طور که باید جای پیشرفت ندارد و برای طی کردن پله‌های ترقی باید کار روی کشتی‌های باری، فله‌بر و اقیانوس‌پیما را تجربه کرد. گاهی از بنده پرسیده شد که اگر بخواهی در حوزه «کارگو» فعالیت کنی، آیا می‌توانی امنیت خود را تأمین کنی؟ حتی در سازمان بنادر و دریانوردی مرکز نیز از من پرسیدند چرا وارد این شغل شده‌ای؟! چه کسی قرار است امنیت جانی تو را روی عرشه کشتی تأمین کند؟ و این برخوردها تا اندازه‌ای در آغاز کار من را دلسرد کرد اما وقتی با کاپیتان‌های فعال در هرمرزگان صحبت کردم، امیدواری دادند که وقتی تعداد زنان زیاد شود، امید به کار روی کشتی باری هم برای آن‌ها وجود دارد. البته برخوردها در محیط کار مناسب است، هرچند برای فعالان این حوزه، حضور یک زن دریانورد تازگی دارد و تا حدی هم غیرعادی است.

### چه انتظاری از مسئولان دارید؟

یکی از مشکلات تحصیل در این رشته، برگزاری برخی امتحانات در تهران بود به نظر می‌رسد بهتر است همه امتحانات دانشجویان دریانوردی، در استان‌ها نیز

### و مشوقان و مخالفان تان؟

افرادی که مشوقم بودند و انرژی مثبت دادند باعث شدند در این راه پیشرفت کرده و دست از تلاش بر ندارم و افرادی نیز که مخالفت می‌کردند برایم پله ترقی شدند و دقیقاً به این علت که می‌گفتند نمی‌توانی، تلاش خود را بیشتری کردم تا ثابت کنم هیچ کاری نشد ندارد و من برای توانستن آمده‌ام.

### آرزوی بزرگی که دارید...

با توجه به پیشنهادهایی که داشته‌ام تصمیم دارم برای حوزه تدریس دریانوردان و آموزش مهمانداران که طرح جدیدی است اقدام کنم. همچنین قصد دارم با بالا بردن مطالعات خود برای مدارک و درجه‌های بالاتر اقدام کنم و آرزو دارم روزی به‌عنوان اولین فرمانده زن ایرانی بر روی کشتی‌های نامحدود شناخته شوم.

### دریا یعنی خاطره

لحظه‌به‌لحظه دریانوردی و هر بارندگی، طوفان و حادثه‌ای خاطره ساز است و معتقدم دریا یعنی خاطره

به یادماندنی‌ترین خاطره‌ای که در دریا داشته‌ام زمانی بود که روی یک شناور در کیش مشغول به کار بودم و شناور با مشکل فنی مواجه شد؛ قرار شد این شناور را در حالی به «درای‌داک» بندرلنگه هدایت کنیم که به علت نقص فنی جی‌پی‌اس و رادارهایش از کار افتاده بودند و به اجبار مسیری دو ساعته را در ۱۲ ساعت طی کردیم و خدا را شاکر بودیم که به مقصد رسیدیم و سر از آب‌های دیگر در نیابردیم.

برگزار شود، به‌ویژه که اداره کل بنادر و دریانوردی در همه استان‌های ساحلی حضور دارد و می‌تواند امتحانات را برگزار کند و نکته دیگر این است که شاید ورود به رشته دریانوردی برای زنان کمی جا افتاده باشد اما مسئولان هنوز با این مسئله کنار نیامده‌اند، در واقع آن‌ها بیش از زنان با این مسئله مشکل دارند و این در حالی است که مسئولان باید به فکر ایجاد شغل برای فارغ‌التحصیلان باشند، یعنی نخست بازار کار را بسنجند و بعد اقدام به تربیت دانشجو کنند.

### خودتان را بانویی موفق می‌دانید؟

خودم را زنی موفق در عرصه دریانوردی می‌دانم و به خود می‌بالم و افتخار می‌کنم، اطمینان دارم از پس مسئولیتی که عهده‌دار آن شده‌ام برمی‌آیم و مطمئنم که پیشرفتم به همین جا ختم نشده و موفقیت‌های بیشتری را پیش رو دارم. راز موفقیت خود را خستگی‌ناپذیری و عشق به دریا می‌دانم و معتقدم اگر انسان عاشق باشد نمی‌تواند به هیچ عنوان از عشق خود بگذرد.

### واکنش خانواده و اطرافیان نسبت به انتخاب این شغل چطور بود؟

خانواده‌ام از علاقه‌ام به دریا باخبر بودند و در تمام مراحل مرا پشتیبانی کردند و هیچ‌گاه دست از حمایتم برنداشتند؛ آشنایان و روحیاتم خبر داشتند و همیشه مشوقم بودند؛ عده کمی هم بودند که می‌گفتند دریانوردی کاری مردانه است و تو نمی‌توانی آن را انجام دهی اما بنده از آنجاکه می‌دانستم جگر شیر دارم، سفر عشق را آغاز کردم.

شرایط اقتصادی کشور نامناسب است و نمی‌شود کار کرد. اما با این وجود موفق شدم در چهارده سالگی یک کارگاه تولیدی در و پنجره چوبی ایجاد کنم این کارگاه همچنان فعال است اما مدیریت دیگری از آن بهره‌برداری می‌کند

محمد رضا بختیاری

روایت‌های یک نخبه علمی از دانشگاه و کسب و کار

## دانشجویان به فکر کار آفرینی باشند

عضویت در هیأت تحریریه مجله بین‌المللی حلال در انگلستان، عضویت در مجامع داخلی و بین‌المللی و افزایش کمی و کیفی ارتباطات فراگیر خود با اساتید، مدیران، سیاستمداران، عضویت در بنیاد نخبگان و کارگروه‌های تخصصی چشم انداز ۱۴۰۴، کشاورزی، اشتغال و کارآفرینی مرکز دانش پژوهان شاهد و ایثارگر، بسیج اساتید استان تهران، خانه مدیران سازمان مدیریت صنعتی فقط بخشی از افتخارات علی شهابی است. برای اینکه با او بیشتر آشنا شویم گفت‌وگویی را ترتیب داده‌ایم که با هم آن را مرور می‌کنیم.



دختر آهه، پسر آهه...



ریاست جمهوری مقام آوردم.

اساسی‌ترین تفاوتی که دوران دانشجویی شما با زمان فعلی داشت چیست؟

نکته‌ای که در رابطه با دانشجویان هم نسل من وجود داشت این است که آن زمان دانشجویان در کنار تحصیل دغدغه کار نداشتند و برای همین فرصت زیادی برای درس خواندن در اختیارشان بود. این موضوع باعث می‌شد وقت بیشتری داشته باشم و بتوانم در انجمن‌های علمی و فرهنگی دانشگاهی نیز فعالیت کنم و با مراکز رشد دانشگاهی نیز در ارتباط باشم. از دیگر ویژگی‌های تحصیلی دوران ما این بود که برای درس‌های سه واحدی که علمی و عملی بودند باید پروژه‌های تولیدی ارائه می‌کردیم یا می‌آید که آن زمان در کارخانه‌هایی در اراک و تهران حضور می‌یافتیم و پروژه‌های دانشجویان را انجام می‌دادم. متأسفانه اکنون دانشجویان دیگر چندان دنبال انجام چنین فعالیت‌های علمی نیستند.

پس چه وقت به فکر کسب و کار افتادید؟

پس از پایان دوره کارشناسی با وجود اینکه نمی‌خواستیم دوره ارشد را ادامه بدهیم به دنبال ایجاد یک کسب و کار افتادم. برای همین به مدت ۶ ماه تمام شهرک‌های صنعتی تهران و اطراف آن را مورد مطالعه و تحقیق قرار دادم تا بدانم کدام کارخانه ظرفیت انجام کار یا اولویت انجام فعالیتی اقتصادی را دارد. جالب است که بدانیم در همین حین بسیاری از تولیدکنندگان من را از اینکه بخواهم کارخانه‌ای تأسیس کنم نپوش می‌کردند چرا که اعتقاد داشتند شرایط اقتصادی کشور نامناسب است و نمی‌شود کار کرد. اما با این وجود موفق شدم در چهارده سالگی یک کارگاه تولیدی در و پنجره چوبی ایجاد کنم این کارگاه همچنان فعال است اما مدیریت دیگری از آن بهره‌برداری می‌کند.

چطور شد که در مقاطع بالاتر تحصیلی دانشجوی شدید؟

خانواده اصرار کردند که درسم را ادامه بدهم. برای همین دوره‌ی کارشناسی ارشد را هم در رشته صنایع ادامه دادم. اما همزمان دوره‌های «MBA» را هم می‌گذراندم. در آن زمان به یک عرفان آموزشی و مدیریتی رسیده بودم و دو سال به شدت با آن دست و پنجه نرم می‌کردم تا اینکه با رتبه ممتاز در هر دو رشته فارغ‌التحصیل شدم. در همین ایام نیز با وجود اینکه سن کمی داشتم اما توانستم مشاور یک کارخانه بشوم که در بحث‌های بهبود، استراتژیک و بازاریابی فعال بود.

در ترم اول توانستیم شش‌سایه صنایع دانشگاه را تأسیس کنیم. این شش‌سایه را برای پیگیری مطالبات دانشجویان فعالیت می‌کرد. باید یادآور بشوم ما تجربه دانشجویان قبل را نداشتیم و از محیط مدرسه به دانشگاه آمده بودیم و از همین رو کارها به روی دوش خودمان بود. یکی از مباحثی که در دانشگاه دنبالش بودم پیگیری امکانات آموزشی و تفریح بود چرا که تفریح شهری نبود که مکان‌های تفریحی و آموزشی خاصی داشته باشد. همزمان نماینده و رابط دانشجویان و رییس دانشگاه هم بودم. علاوه بر این برای آنکه دانشجویان تفریح نسبت به مباحث علمی و آموزشی آگاهی بیشتری یابند چند نشریه نیز در دانشگاه به چاپ رساندیم که از جمله آنها می‌توانم به نشریه «یسنا» اشاره کنم.

در آن دوران سوارکاری و شنا جزو رشته‌ی ورزشی من بود اما با این وجود تحصیل برایم اولویت داشت. البته چندین بار در مسابقات شنا و بسکتبال استانی و همچنین پرش مهر

لطفاً برایمان بگویید علی شهابی کیست؟

علی شهابی هستم. در روز ۲۵ خرداد ماه ۱۳۶۶ متولد شدم. دوره ابتدایی را در مدارس دولتی درس خواندم و مقاطع راهنمایی و دبیرستان را در مدارس شاهد تحصیل کردم. این مدارس تأثیر بسیار مثبتی در آینده من داشت و می‌توانم بگویم که مسیر زندگی‌ام را تغییر داد. مباحث علمی و اخلاقی این مدارس با سایر مدرسه‌های دیگر تفاوت داشت.

دوران دانشجویی‌تان را چگونه گذراندید؟

دانشگاه را در شهر تفرش خواندم. باید بگویم که پدرم جانباز ۲۵ درصد است اما من بدون سهمیه وارد دانشگاه شدم و در رشته مهندسی صنایع ادامه تحصیل دادم. دوره کارشناسی من شرایط ویژه‌ای داشت چرا که دانشگاه‌مان قبلاً دانشگاه پردیس امیرکبیر بود اما در دوره‌ای که ما به آن وارد شدیم دانشگاه مستقل شد و برای همین من جزو نخستین دانشجویان دانشگاه تفرش بودم.

فعالیت من محدود به تحصیل نبود؛ بلکه اهداف اجتماعی نیز در حوزه‌های شهری و خدمات رسانی به جامعه داشتم. پس از چند وقت عضو شورا یاری محله شدم و با فعالیت‌هایم من را به عنوان دبیر کل آموزش و پرورش ستاد شورا یاری‌های محله‌ها برگزیدند



شبهه‌های مختلف تلاش کرده‌ام.

#### برنامه‌ریزی شما برای انجام کارهای روزمره چگونه است؟

ممکن است برای خیلی‌ها این سوال پیش بیاید که چگونه همه این کارها را انجام می‌دهم در این رابطه باید بگویم که آن زمان که رشته مهندسی صنایع و مدیریت را می‌خواندم با دوره‌های مدیریت زمان آشنا شدم و برای خودم برنامه‌های کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت داشتم و هنوز که هنوز است پیش از اینکه کارم را از صبح آغاز کنم در یک برگه برنامه‌هایم را می‌نویسم و در پایان شب نیز آنهایی که انجام شده است را تیک می‌زنم اگر از خودم راضی باشم یک شکلک خنده در پایین برگه قرار می‌دهم. همه ما می‌توانیم با داشتن برنامه روزانه زمان خود را مدیریت کنیم.

#### توصیه‌ای که به والدین و جوانان دارید چیست؟

یکی از مباحثی که والدین باید در پیشرفت فرزندانشان در نظر داشته باشند این است که به آنها اعتماد کنند و اگر تصمیمی فرزندشان می‌خواهد بگیرد مورد حمایت خود قرار دهند حتی اگر بخواهد یک کسب و کار باشد که ضریب موفقیت آن ناچیز است. من اعتقاد دارم جوانان نیز باید نقاط ضعف و قوت خود را بشناسند هر گاه این دو مسئله را درک کردند می‌توانند راهی برای جبران آنها داشته باشند. مسیر موفقیت نوجوانان دانشگاه نیست آنچه اولویت دارد خودباوری انسان است این خودباوری است که آنها را در راه درست قرار می‌دهد.

بر خوردارند و نسبت به موارد علمی ریزبین هستند برای همین یکی دیگر از موفقیت‌های من توجه به این نکات بود.

#### چه اهدافی را در زندگی خود دنبال می‌کردید؟

یکی از اهداف من در دوران تحصیل دانشجوییم این بود که عضو هیأت علمی باشم تا تجربه‌های که کسب کردم به دانشجویان منتقل کنم برای همین پیش از اینکه از پایان نامه دوره ارشد دفاع کنم رزومه علمی و تحصیلی‌ام را به دانشگاه‌هایی که از تهران تا قزوین و از تهران تا ساوه فاصله داشتند ارسال کردم تا اینکه پس از دفاع ارشد یکی از دانشگاه‌های ساوه به من پیشنهاد تدریس یک واحد درسی داد. اصولاً شخصی برای یک واحد حاضر نیست از تهران تا ساوه برود اما خداوند من را در مسیر درست قرار داده بود.

چرا که پس از چند وقت تدریس، حضورم در ساوه دو روز شد و در راه برگشت هم یک نیم روز را در دانشگاه آزاد رباط کریم تدریس می‌کردم. پس از پایان مقطع دکترا عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد یادگار امام شدم.

#### سایر فعالیت‌های شما به جز تدریس چیست؟

فعالیت من محدود به تحصیل نبود؛ بلکه اهداف اجتماعی نیز در حوزه‌های شهری و خدمات رسانی به جامعه داشتم. پس از چند وقت عضو شورا یاری محله شدم و با فعالیت‌هایم من را به عنوان دبیر کل آموزش و پرورش ستاد شورا یاری‌های محله‌ها برگزیدند. همچنین در مجلس شورای اسلامی نیز مشاور ستاد اجرایی کانون نمایندگان ادوار مجلس شدم. دغدغه من خدمت‌رسانی به همه اقشار فارغ از جنسیت و فرهنگ آنها است و در این راه به

در حقیقت تقریباً سال چهارم مقطع کارشناسی بود که درگیر ایجاد یک کسب و کار شخصی شدم، برای دست یافتن به آن با درک نیاز و شناخت نقاط ضعف خودم، حدود ۱۵۰۰ ساعت در دانشگاه‌ها و مؤسسات بین‌المللی از جمله دانشگاه تورنتو کانادا، دانشگاه MSU مالزی، مدرسه کسب و کار Copenhagen دانمارک، موسسه SMI استرالیا، آکادمی EuroCert، سازمان مدیریت صنعتی، ITEC دبی، مدرسه کسب و کار ماهان، مدرسه کسب و کار بهار، مجتمع فنی تهران و... به کسب دانش مدیریت همت کردم.

#### چگونه وارد عرصه کار شدید؟

یکی از دلایلی که موجب می‌شد مدیران کارخانه‌های به من اعتماد کنند این بود که علاوه بر اینکه با حضور در کلاس‌های آموزشی فعالیت‌های علمی خود را ارتقا می‌دادم جداگانه کتاب هم می‌خواندم و همین باعث شده بود که هنگامی که با مدیران روبرو می‌شدم آنها قانع شوند که من از پس مسئولیت‌هایی که باید بر عهده بگیرم برمی‌آیم. در یکی از بازدیدهایی که با مدیران چند کارخانه از شرکت آذراب داشتم هنگامی که نحوه‌ی سوال پرسیدن من و برخوردم با اشخاص صنعتی را دیدند پیشنهاد کار دادند و با یکی از همین مدیران همکاری کردم.

این فعالیت‌ها ادامه داشت. من همواره دغدغه آموزش داشتم. از طرفی درس آمار و زبانم ضعیف بود برای همین در دوره‌ی ارشد فرصتی پیش آمد تا این دورا تقویت کنم. تا جایی که توانستم در همین زمینه کتاب‌هایی نیز با عنوان «کنترل کیفیت آماری» و «کسب و کار سبز» چاپ کنم.

#### چه شد که سال نخست در مقطع دکترا پذیرفته نشدید؟

پس از پایان دوره ارشد با رتبه ۵ در مقطع دکترا مجاز شدم اما در مصاحبه به دلیل آنکه پایان‌نامه دوره ارشد من در حوزه مدیریتی بود و نه مهندسی صنایع داوران من را نپذیرفتند. برای همین برای سال بعد مجدد پیگیر مقطع دکترا شدم و توانستم با رتبه دو درسم را ادامه بدهم. در این دوران یک ساله علاوه بر نگارش آن دو کتاب حدود ۱۰ مقاله علمی نیز از من منتشر شد. البته پس از آن چهار کتاب دیگر به چاپ رساندم.

همواره در دوره‌های تحصیلم دانشجویی نبودم که بخواهم با اساتیدی که اسان نمره می‌دهند واحدی را پاس کنم بلکه به دنبال اساتیدی می‌رفتم که می‌دانستم از بهره‌ی علمی بالایی

فردی که بیماری تشنج دارد ممکن است از روی ناآگاهی به جای اینکه برای درمان به پزشک متخصص مراجعه کند پیش یک جن گیر یا رمال می‌رود. یعنی جهالت و نادانی افراد آنها را تحت تاثیر این تبلیغات غلط قرار می‌دهد

○ الیزا ذوالقدر

در گفت‌وگو با یک روانشناس

### افزایش عقاید خرافی با ورود اینترنت به زندگی

دکتر باغبانیان در خصوص بازگشت این تفکرات جادویی در سنین بالاتر و نمود یافتن آن در قالب تفکرات خرافی دو علت عمده ذکر می‌کند: یکی انسان‌هایی که از مسائل اطلاع درستی ندارند و دیگری کسانی که از این جهالت و نادانی مردم سود می‌برند و نان می‌خورند و به نوعی بازاری برای خود درست کردند. به طور مثال فردی که بیماری تشنج دارد ممکن است از روی ناآگاهی به جای اینکه برای درمان به پزشک متخصص مراجعه کند پیش یک جن گیر یا رمال می‌رود. یعنی جهالت و نادانی افراد آنها را تحت تاثیر این تبلیغات غلط قرار می‌دهد.

این اعتقادات با بالا رفتن سطح تحصیلات کم شده و مختص به جوامع سنتی و بسته روستایی بود. پس از انقلاب در شهرها و جوامع مترقی با بالا رفتن سطح سواد و تحصیلات، افراد کمتر به عقاید خرافی روی می‌آوردند اما بعد از ورود اینترنت به زندگی امروزی و ارتباطاتی که در فضای مجازی برقرار شد برخی افراد که مشکلات لاینحلی از نظر خودشان دارند در این فضا با

# بررسی گسترش عقاید خرافی در نوجوانان

خرافات و باورهای ماوراءالطبیعی در همه اعصار تاریخی جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان بوده است. از جادوگرانی با چهره‌های نقاشی شده که برای تاثیرگذاری بر طبیعتی که در انسان در برابرش بی‌دفاع بوده تلاش کردند تا فالگیران و رمالان اینترنتی که شبکه‌های اجتماعی را اتاق خلوت امنی برای مظالم سودجویانه خود دیده‌اند تصویری ثابت از انسان در ذهن دارند. تصویری از چهره‌ای ناآگاه که می‌تواند هرگونه هزینه‌ای را برای خبری از آینده نامعلوم و یا حل مشکلی از مشکلات لاینحل بپردازد.

را عامل دیگری می‌گیرد. مثلاً اگر پدر عطسه کند و همزمان رعد و برق بزند یک بچه دو ساله ممکن است رعد و برق را عامل عطسه و یا به عکس عطسه را عامل رعد و برق تصور کند. این تفکر تا پایان سه سالگی در کودکان نرمال است اما در سن چهار سالگی به بعد تفکر جادویی تضعیف می‌شود و از بین می‌رود.

تفکر جادویی بخشی از زندگی انسانی است اما آن بخشی که به گفته دکتر علی باغبانیان روانپزشک باید تا پایان سه سالگی به آخر برسد. این استاد دانشگاه می‌گوید: در روانشناسی و مبحث مهارت‌های زندگی اصطلاحی به نام تفکر جادویی در کودکان داریم، در این تفکیک بچه دو سه ساله زمانی که با دو اتفاق همزمان مواجه می‌شود یکی





تبلیغاتی مواجه می‌شوند که عقاید خرافی را رواج می‌دهند. تبلیغاتی مانند بستن زبان شوهر و یا سایر اطرافیان و یا دعای مهر و محبت که بعضاً هزینه‌های کلانی هم برای آن دریافت می‌شود.

### استفاده رمال‌ها و جادوگرها و جن‌گیرها از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی

برخی این تصور را دارند که انتشار هر مطالبی در فضای مجازی به معنای واقعیت داشتن آن است. به همین دلیل در برخورد به مشکلات به جای یافتن راهکار درست و مراجعه به متخصص مربوطه چه در زمینه بیماری و چه در زمینه مشکلات خانوادگی و سایر مسائل تحت تاثیر این تبلیغات به سوی این اقدامات خرافی کشیده می‌شوند. برخی رسانه‌های رسمی به ویژه صدا و سیما هم با ترویج خرافاتی در زمینه مسائل فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی که از حالت فردی خارج می‌شود به این عقاید دامن می‌زنند. ترویج این روایات و افکار، جامعه را از عقلانیت، تدبیر، انصاف و عدالت دور می‌کند و به سمتی می‌برد که نتیجه آن معلوم نیست.

بارها شاهد بودیم که صدا و سیما مسائلی غیرواقعی در زمینه مذهبی تبلیغ می‌کند، باورهایی مانند اینکه هر چقدر گناه کنید همین که شب قدر چند قطره اشک بریزید و قرآن به سر بگیرید تمام این گناهان بخشیده می‌شود؛ نمونه‌ای از مسائلی است که نه با عقل، نه با شرع و نه با منطق جور نیست. یکی دیگر از این دست باورهایی که در رسانه رسمی القاء می‌شود این است که کافی است یک بار برای امام حسین سینه بزنید دیگر این کار شما را مجاز می‌کند که هر گونه ظلم و جور و گناهی بکنید. برخی از اصناف از این خرافات سود می‌برند و به همین دلیل حاضر نیستند که این عقاید جمع شود.

### گسترش روزافزون عقاید خرافی در بین نوجوانان

دکتر باغبانیان به افزایش باورهای خرافی در بین نوجوانان پس از گسترش شبکه‌های اجتماعی اشاره می‌کند و تاکید دارد: گسترش این عقاید به ویژه

الطبیعه حل می‌شود توسط نیروهای فراواقعی نیز به وجود آمده بنابراین نقش خود را به عنوان مقصر نمی‌پذیرد و به دنبال شناسایی عامل تقصیر و قصور نمی‌رود. در چنین شرایطی فرد مانند یک عروسک خیمه شب بازی در اختیار افراد رمال و جادوگر و جن‌گیر قرار می‌گیرد.

گسترش عقاید خرافی در بین افراد تحصیل‌کرده واقعی نیست اما برخی تحصیل کردگان که ادعای تحصیل دارند و خود را جزء علمای دینی می‌دانند در زمینه مسائل مذهبی خرافات را ترویج می‌دهند.

در برخی از مقاطع تاریخی پس از انقلاب یکی از اهداف افراد ترویج خرافات بود به گونه‌ای این عقاید در مسائل سیاسی نیز تاثیرگذار شد.

خرافات دینی باورهای جامعه را به چالش می‌کشد

### خرافات دینی می‌تواند جمع‌کننده کثیری از مردم را در بر بگیرد

این نوع از خرافات به مراتب خطرناکتر است و به رغم اینکه پولی برای آن رد و بدل نمی‌شود اما در اصل باعث تحمیق و نادان فرض کردن افراد است که سود و ثمرش به جیب افراد سوء استفاده‌گر و کلاهبردار می‌رود و فرقه‌های مذهبی منحرف و عرفان‌های کاذب در پی افزایش عقاید خرافی در بین افراد جامعه هستند. این حلقه‌ها و اجتماعات با هر گرایش و عقیده‌ای می‌تواند برای جامعه و اعتقادات مردم بسیار خطرناک باشد.

در بین نوجوانان این عقاید هم برای زندگی فردی و هم برای جامعه خطرناک است.

بخشی از عقاید خرافی جنبه فردی و بخشی جنبه اجتماعی دارند؛ خرافاتی که جنبه شخصی دارد مستقیماً با زندگی فرد یا خانواده او در تماس است. این نوع از خرافات اگرچه خطرناک است و آینده خوبی ندارد اما باز هم به افراد خاصی محدود است و دامنه تاثیر آن کم است. اما خرافاتی که در جنبه‌های مختلف اجتماعی گسترش می‌یابد می‌تواند آینده یک جامعه را تهدید کند و باید در این باره هوشیار بود.

### عقاید خرافی احساس مسئولیت فرد را از بین می‌برد

دکتر باغبانیان با بیان اینکه در زندگی فردی گرایش به خرافات فرد را به سمت و سویی می‌برد که نقش خود را در مسائل و امور زندگی کاملاً نادیده می‌گیرد، می‌گوید: در چنین حالتی فرد تلاش و فعالیت را که به عنوان یک انسان می‌تواند داشته باشد کنار می‌گذارد و وارد فضایی می‌شود که انگار قرار است همه مسائل توسط نیروهای خاصی از دور انجام شود. به این صورت طبیعی است که فرد دست از تلاش برمی‌دارد و در برابر اقدامات خود احساس مسئولیت نمی‌کند.

### تاثیر این عقاید بر زندگی فردی و شغلی افراد

عقاید خرافی بر آینده و ارتباطات اجتماعی فرد تاثیرگذار است. ضمن اینکه فرد به این باور می‌رسد که مشکلی که توسط نیروهای ماوراء

مدارای اجتماعی با مفاهیمی چون صبر، حلم و بردباری، آستانه تحمل قرین است و مفهوم مقابل آن عدم تحمل، ناشکیبایی و خشونت ورزی است. مدارا را می-توان پذیرش و کنار آمدن با افراد و گروه‌هایی که از نظر نظام ارزشی و عقیدتی با ما متفاوت هستند، تعریف کرد

○ فریفته هدایتی، پژوهشگر

**کمتر با نگاه جامعه شناختی به سراغ این پدیده اجتماعی رفته‌ایم**

موضوع شناسی امر به معروف یک ضرورت است و علت کم بودن موفقیت در عملیات امر به معروف و نهی از منکر در این هفته است که کمتر با نگاه جامعه شناختی به سراغ این پدیده اجتماعی رفته‌ایم.

ارتباط امر به معروف با اجتماع از سه جهت است: یکی آن که ظرف ظهوریابی آن اجتماع است دیگر این که درگیری این دو واجب با ناهنجاری‌هایی است که یا حقیقتاً ماهیتی اجتماعی دارند یا اگر هم فردی هستند در ظرف اجتماع و در مرای و منظر جامعه تحقق می‌یابند و سوم این که فلسفه وجودی و کارکردهای تعریف شده برای آن نیز ماهیتی اجتماعی دارد.

**نباید امر به معروف و نهی از منکر را با نگاه فردی بررسی کرد**

اگر چنین است؛ یعنی امر به معروف و نهی از منکر از سه جهت اجتماعی باشد، باید تعریفی از سنخ تعریف‌های متوجه به پدیده‌های اجتماعی، برای امر به معروف و نهی از منکر داشته باشیم، و با نگاهی اجتماعی و به چشم یک پدیده اجتماعی به آن بنگریم و در نتیجه، قوانینی برای آن تدارک ببینیم که درباره یک پدیده اجتماعی تنظیم می‌شود. به بیان دیگر، نمی‌توانیم امر به معروف را که وجوه اجتماعی دارد، با نگاهی فردی بررسی کنیم و کارکردهای آن را در یک فرایند اجتماعی مورد توجه قرار ندهیم.

**نگاهی غیراجتماعی به شرط احتمال تاثیر**

یکی از شرایط وجوب امر به معروف و نهی از منکر، شرط احتمال تاثیر (یا اطمینان به تاثیر) است. مشکل این است که نگاهی ساده به این شرط افکنده‌ایم. وقتی دو طرف این تاثیر، مقوله‌هایی اجتماعی هستند؛ یعنی هم امر به معروف ماهیتی اجتماعی دارد و هم پدیده‌هایی که امر به معروف بناست بر آنها تاثیر گذارد، ماهیتی اجتماعی دارند، کارکرد آن نیز باید دقیقاً پدیده‌ای اجتماعی تلقی شود. به بیان دیگر ما باید برای کارکرد (که یکی از شرایط واقع شده است) تعریفی برآمده از نگاهی جامعه شناختی داشته باشیم، تا در نتیجه، شیوه‌ای درست، چارچوبی درست و بسترسازی‌هایی درست برای این واجب، ترسیم و طراحی کنیم؛ در غیر این صورت، ممکن است ظرفیت‌های بزرگ این

## نگاه جامعه شناختی به امر به معروف

در امر به معروف و نهی از منکر یک مسئله چند وجهی وجود دارد؛ یعنی مسائلی در این باب وجود دارد که به نحوی باید در علوم و رشته‌های دیگر بررسی و تبیین شده و سپس به عنوان اصل موضوعه در این باب بکار گرفته شود. به عبارت دیگر هر چند این بحث در فقه اسلامی طرح شده و از فرعیات تشیع به حساب می‌آید ولی نیازمند به مبادی تصویری و تصدیقی است که در حوزه‌های دیگر باید تشریح شوند. علاوه بر آنکه نفس این مسأله را نیز می‌توان بعنوان یک پدیده دینی با رهیافت‌های بودن دین، مورد مذاقه و کنکاش قرار داد. امر به معروف و نهی از منکر صرف نظر از یک واجب شرعی که برای افراد وضع شده است دارای بعد اجتماعی است. در واقع یک مسلمان با به جا آوردن این وظیفه به نوعی در امر اجتماع مشارکت می‌جوید و می‌کوشد تا جامعه را از انحراف و فساد مصون ساخته و به فلاح و رستگاری هدایت کند. این رفتار دینی زمانی که به شکل یک نهاد جمعی سامان دهی می‌شود خصلت جمعی پیدا کرده و می‌توان آن را از دیدگاه جامعه شناسی مورد مذاقه قرار داد. در اینجا، جامعه شناس دین به مسأله امر به معروف و نهی از منکر - بماهو - نمی‌پردازد و از دلیل و حقانیت یا بطلان آن سخن نمی‌گوید، بلکه از آن جهت به این مسأله می‌پردازد که هویت اجتماعی پیدا کرده و در رابطه، نظامات و ساختارهای اجتماعی حضور پیدا کرده است. با این مقدمه مروری داریم بر سخنان حجت‌الاسلام احمد مبلغی رئیس مرکز تحقیقات اسلامی مجلس شورای اسلامی و مدرس حوزه علمیه در مورد کارکردهای اجتماعی امر به معروف و نهی از منکر



واجب یکسره به تعطیلی رود یا حتی بالاتر اثر معکوس به بار آورد.

#### امر به معروف نیازمند بازنگری و بازسازی است

موضوع امر به معروف و نهی از منکر نیازمند بازنگری، بازسازی و مطالعه اساسی است. به نظر می‌رسد بهترین راه در زمینه امر به معروف این است که ما پیش از آن که وارد مرحله برنامه‌ریزی درباره این موضوع شویم، با نگاه به اقتضائات زمان و شرایط بومی و ویژه هر جامعه، محورهای اساسی این موضوع را مطالعه کنیم. این محورها را می‌توان در قالب پروژه‌هایی در حوزه‌ها و دانشگاه‌ها یا در قالب همایش‌ها مورد بررسی قرار داد تا نسبت به منطبق حاکم بر امر به معروف و چگونگی اجرای آن در شرایط پیچیده فعلی که در آن مرزهای زمانی و مکانی برداشته شده و یا مرزها کارکرد خود را از دست داده است، نگاه شفافی پیدا کرد.

ما در شرایطی زندگی می‌کنیم که فضاهای مجازی و حقیقی درهم آمیخته است و بسیاری از واقعیت‌ها خاستگاه‌های مجازی دارد و بسیاری از واقعیت‌های مربوط به عرصه مجازی ریشه در واقعیت‌های بیرونی دارد. وقتی چنین فضاهای پیچیده‌ای در جامعه ایجاد شده و امر به معروف و نهی از منکر به عنوان یک عمل اجتماعی با کارکردهای اجتماعی قرار است در تعامل با

دیگر پدیده‌های اجتماعی قرار گیرد، پس باید ابتدا جایگاه آن در چنین جامعه‌ای باز تعریف شود و کارکردهای آن تبیین دوباره پیدا کند.

#### به معروف فعل جامعه است

با توجه به آنچه گذشت، بعید نیست که گفته شود: امر به معروف و نهی از منکر فعل جامعه باشد؛ یعنی همان چیزی که می‌توان ذیل واجب کفایی به تفسیر آن دست زد. بر این اساس اگر در جامعه‌ای، فقط دولت در این زمینه دخیل، و جامعه ساکت باشد، چنین امر به معروف و نهی از منکری با فاقد کارکردهای لازم است یا در نهایت واجد کارکردهای ضعیفی است و حتی ممکن است کارکردهای سلبی داشته باشد. بنابراین حتما باید امر به معروف و نهی از منکر توسط بخش‌هایی از جامعه انجام شود. این نگاه به نگرش قرآن نیز نزدیک است که می‌گوید: "ولتکن منکم امة یدعون لی الخیر و یأمرون بالمعروف و ینهون عن المنکر" در این آیه سخن از امت است نه دولت و نه افرادی از یکی جمعیت. اگر جایگاه امر به معروف و نهی از منکر آن قدر تنزل یابد که در جامعه چند میلیونی فقط چند نفر به صورت فردی آن را انجام دهند، امر به معروف نتیجه‌ای در پی ندارد، دولت هم به تنهایی نمی‌تواند کاری انجام دهد. حال که امر به معروف ابعاد اجتماعی

دارد، باید نگاهی فرهنگی به آن داشت یعنی امر به معروف در جامعه به مثابه یک ارزش باید مطرح شود تا بتواند از ارزش‌های دیگر صیانت کند؛ چون فلسفه وجودی امر به معروف و نهی از منکر حمایت از ارزش هاست.

اگر امر به معروف در جامعه ارزش تلقی نشود، کارکرد خود را از دست می‌دهد به بیان دیگر اگر امر به معروف و نهی از منکر در جامعه به عنوان یک ارزش مطرح نباشد، کارکردهای اجتماعی خود را از دست می‌دهد. پس از شناخت جایگاه امر به معروف و نحوه تعامل آن با دیگر پدیده‌های اجتماعی، باید به سراغ احکام فقه در این زمینه رفت تا بتوان با نگاه فقهی نسبت به امر به معروف و نهی از منکر و متناسب با واقعیت‌های جامعه، احکام و شرایط این مقوله را برای دوران معاصر مطرح و ارائه کرد.

من پیشنهاد می‌دهم در کنار همه فعالیت‌هایی که در زمینه امر به معروف انجام می‌شود، به بازسازی، بازنگری و مطالعه اساسی نسبت به امر به معروف در محورهای یاد شده نیز توجه شود.

منبع: باشگاه اندیشه



در سال ۵۹ به فرماندهی سقز منصوب شد و تعداد قابل توجهی از سران حزب دموکرات را دستگیر کرد. زنگنه همچنین به همراه شهید شیروودی و دیگر خلبانان هوانیروز حملات شدیدی را علیه ضدانقلاب سازمان داد و باعث هلاکت جمعی از آنان و وارد شدن خسارت سنگینی به تجهیزات و اماکن آنها شد

○ محمدرضا بختیاری

## مأموریت یک «سرباز گمنام» در حزب دموکرات

مهرماه ۱۳۵۹ مصادف با عید قربان برای دستگیری تعدادی از عناصر ضدانقلاب حزب دموکرات رفته بود که در کمین نیروهای دشمن گرفتار و پس از جنگ و گریزی طولانی به وسیله عناصر تک تیرانداز دشمن مورد اصابت گلوله قرار گرفت و به فیض شهادت نائل آمد.

**توصیه رزمنده ایرانی به مبارزین فلسطینی درباره موساد**

سیدمقداد حاج قاسمی سال ۱۹۷۸ با اینکه عباس نوجوانی بیش نبود، تشخیص داد سیستم سازمان آزادی بخش؛ یعنی جنبش فتح، موفق نخواهد شد. استدلال عباس این بود که، اول به دلیل وابستگی شان به کشورهای دیگر از جمله؛ عربستان.

سیدمقداد حاج قاسمی از جمله تخریب چپان دوران دفاع مقدس است که پیش از آغاز جنگ تحمیلی به طور خودجوش به سوریه رفته است تا در گروه‌های جهادی باشد و علیه رژیم غاصب صهیونیستی مبارزه کند. او در رابطه با چگونگی حضورش در این گروه‌ها روایت می‌کند: «تصمیم گرفتم برای مبارزه به سوریه سفر کنم. اصلاً به زبان عربی تسلط نداشتیم. شب اولی که رفتم سوریه، وقتی در فرودگاه از هواپیما پیاده شدم، همینطور مستأصل مانده بودم که چه کنم؟! بلد نبودم حتی بگویم آب می‌خواهم یا گرسنه هستم.

خیلی سخت بود با ایما و اشاره چیزهایی به شهروندان آنجا بفهمانم. بعد از چند روز با یکی، دو نفر از سوری‌ها آشنا شدم. یکی از آنها به نام «ابوجهاد»، مرا با تشکیلات «فتح» آشنا کرد. وارد این تشکیلات شدم و در «حموریه» سوریه آموزش دیدم. در آنجا بود که با «عباس شفیعی هنجنی» آشنا شدم. به همراه عباس رفتیم لبنان و در اردوگاهی در جنوب لبنان، نزدیک بیروت مستقر شدیم. افرادی از کشورهای مختلف آنجا جمع بودند. از نیکاراگوئه و السالوادور، سیاه‌پوست‌های آفریقای جنوبی و سرخپوست‌ها. آنجا با هم تمرین داشتیم و کار می‌کردیم. تقریباً روزی پنج، ۶ ساعت کلاس ورزش داشتیم و آموزش‌های مختلفی می‌دیدیم.

سه، چهار نفر از سیاه‌پوست‌ها هیکل‌های گنده‌ای داشتند و جزو ورزشکاران نامی به



هدایت شهید محمد بروجردی به داخل تشکیلات ضدانقلاب (حزب دموکرات کردستان) نفوذ کرد و تا جایی پیش رفت که هدایت یکی از مراکز عملیاتی (تیپ) حزب دموکرات را به عهده گرفت و «سرپل» شد. حضور این پاسدار اسلام در مرکزیت حزب دموکرات باعث شد که سپاه اسلام به اطلاعات با ارزشی از درون تشکیلات ضدانقلاب دست یافته و در این راه ضربات مهلکی بر پیکر ضدانقلاب وارد کند و از این طریق شکست‌های سنگین به آنان تحمیل کند. او پس از چندین ماه حضور در حزب دموکرات توسط سپاه دستگیر شد و پس از تماسی که از مقر فرماندهی صورت گرفت آزاد شد.

در سال ۵۹ به فرماندهی سقز منصوب شد و تعداد قابل توجهی از سران حزب دموکرات را دستگیر کرد. زنگنه همچنین به همراه شهید شیروودی و دیگر خلبانان هوانیروز حملات شدیدی را علیه ضدانقلاب سازمان داد و باعث هلاکت جمعی از آنان و وارد شدن خسارت سنگینی به تجهیزات و اماکن آنها شد.

سرانجام منوچهر رضایی زنگنه در روز ۲۸

حضور پاسدار منوچهر رضایی زنگنه در مرکزیت حزب دموکرات باعث شد که سپاه اسلام به اطلاعات با ارزشی از درون تشکیلات ضدانقلاب دست یافته و در این راه ضربات مهلکی بر پیکر ضدانقلاب وارد کند و از این طریق شکست‌های سنگین به آنان تحمیل کند.

سردار شهید منوچهر رضایی زنگنه روز ۲۸ اردیبهشت‌ماه ۱۳۳۸ در کرمانشاه به دنیا آمد. تحصیلات خود را تا مقطع دبیرستان در همان شهر گذراند. در حالیکه مشغول تحصیل بود به همراه پدرش در مغازه خوار و بار فروشی کار می‌کرد و پیش از پیروزی انقلاب اسلامی برای مبارزه علیه نظام شاهنشاهی به عضویت یک گروه ضربت درآمد.

منوچهر پس از پیروزی انقلاب اسلامی در سال ۱۳۵۸ وارد تشکیلات سپاه پاسداران انقلاب اسلامی شد و با شهید بروجردی فعالیت کرد. او با حضور فعال در درگیری‌های کردستان ضربات مهلکی بر پیکر ضدانقلاب وارد آورد و هنگامی که به دستور «هیأت حُسن‌نیت» نیروهای انقلاب و سپاه مجبور به ترک منطقه شدند منوچهر به دستور و با



حساب می‌آمدند. از نظر بدنی بسیار تنومند بودند. من و عباس هم تقریباً ریز نقش بودیم و در مقابل آنها بسیار ضعیف به نظر می‌رسیدیم. دیگر ما زبان عربی مان خوب بود و آن‌ها به انگلیسی تسلط داشتند. جنگ در لبنان با جنگ ما خیلی فرق می‌کرد. چون داخل شهر بود و حالت چریکی داشت، باید آموزش می‌دیدیم که مواد منفجره را کجا ببندیم. چاشنی‌ها را کجا پنهان کرده و چطور با سرعت از دیوار بالا برویم.

من و عباس سحرها بیدار می‌شدیم و تمرینات بدنی انجام می‌دادیم. «راپل» کار می‌کردیم و از میله صاف بالا می‌رفتیم. این سیاه‌پوست‌ها هم می‌آمدند و نگاه می‌کردند. یک روز یکی از این سیاه‌پوست‌ها دستش را گرفت جلوی عباس و گفت: «بازوهای منو می‌بینی! شما هر چه قدر هم که کار کنید، حریف آدم‌هایی مثل ما نمی‌شین.» قطر بازوهایش بالای ۴۵ سانتیمتر بود. او به انگلیسی صحبت می‌کرد و ما به عربی. زیاد متوجه حرف همدیگر نمی‌شدیم و بیشتر با ایما و اشاره منظورمان را می‌رساندیم. به عباس گفتیم: «حالش را بگیریم؟» گفت: «نمیدونم» جواب دادم: «هر اتفاقی می‌خواد بیفته.» به آن سیاه‌پوست گفتیم: «مبارزه می‌کنی؟» پرسید: «با شما؟»

سال ۱۹۷۸ با این که عباس نوجوانی بیش نبود، تشخیص داد سیستم سازمان آزادی بخش؛ یعنی جنبش فتح، موفق نخواهد شد. استدلال عباس این بود که، اول به دلیل وابستگی شان به کشورهای دیگر از جمله عربستان. دوم نفوذ سیستم‌های جاسوسی موساد درون سازمان‌های فلسطینی. او ارزیابی کرده بود که حدود ۸۵ درصد اعضای سازمان موساد از عرب‌های خود منطقه هستند. موساد خیلی گسترده است و تمامی اعضای آن یهودی نیستند. آن زمان حرف او را قبول نمی‌کردند، ولی بعدها خودشان به همین نتیجه رسیده و توانستند کمی این نقاط ضعف را پوشش بدهند. سیستم‌های حفاظتی شان را قوی کرده و سازمان موساد را محدود کردند.

ما در مسجد امام رضاع) در جنوب لبنان جلسه می‌گذاشتیم و راجع به این مسائل بحث می‌کردیم. آن‌ها اجازه نمی‌دادند که زن‌ها در مبارزه شرکت کنند. ما می‌گفتیم: «آقا چرا زن‌ها رو تو مبارزه دخیل نمی‌کنید؟!» می‌گفتند: «زن‌ها نباید بیان.» می‌گفتیم: «از حضرت امام یاد بگیرین. مگه تو انقلاب اسلامی ایران، همه زنان در صحنه مبارزه نبودند؟! حضرت امام در هیچ جا خانم‌ها را مستثنی نمی‌کرد. فقط در جنگ آن هم به خاطر شرایط خاص محدودیت قائل شد که آن هم باز زن‌ها در پشت صحنه و در تدارکات قدم‌های بزرگی برداشتند.» عباس در مورد مسائل گوناگون با آنان بحث می‌کرد. دید وسیعی داشت و مسائل را بسیار دقیق موشکافی می‌کرد.

جنگ تحمیلی که شروع شد، سیداکبر طباطبایی، حسن آقایی، بنده و عباس، به ایران آمدیم و به غرب کشور رفتیم.

گفتم: «بله.» کمی به ما نگاه کرد. وزن من و عباس روی هم به زور به ۱۰۰ کیلو می‌رسید. رفت دو جفت دستکش بوکس آورد. دستکش‌ها خیلی بزرگ بود. من نتوانستم دستم کنم. عباس گفت: «بذار من دست کنم.» محوطه‌ای بود و بچه‌ها دورمان حلقه زدند. بیشتر سرخ‌پوست، سیاه‌پوست و عرب بودند. فیل و فنجان هم وسط میدان. یک سیاه‌پوست غول پیکر با لب‌های بزرگ و آویزان، دستکش هم دستش کرده بود، مثل «جو فریزر». عباس گفت: «زیاد عجله نکن. بذار من کمی خسته‌اش کنم.» گفتم: «باشه.»

عباس از شاگردان درجه یک میرزایی کونگ فو کار مشهور کشور بود و خیلی فرزند بود. حریف سیاه‌پوست را تحریک و او حمله می‌کرد. عباس می‌پرچید و جا خالی می‌داد. حریفش حسابی خسته شده بود و عرق می‌ریخت. به عباس گفتم: «فکر کنم دیکه از نفس افتاده. حالا وقتشه.»

کسانی که بوکس کار کردن می‌دانند، وقتی ضربه به گیجگاه می‌خورد، قوای فکری فرد مختل می‌شود و می‌افتد زمین. عباس یکدفعه حمله کرد و سه، چهار ضربه کاری به گیجگاهش زد و حریف ولو شد روی زمین و دیگر بلند نشد. برانکار آوردند و او را بردند. سرخ‌پوست‌ها و سیاه‌پوست‌ها تعجب کردند و می‌گفتند: «با این هیکل ریز چه جوری این رو زدید ناکار کردید؟!»



در ماده ۹ قانون آیین دادرسی کیفری نیز مقرر شده است طرفی که زیان می‌رساند باید یکسری از ضرر و زیان‌ها را جبران کند که شامل کسر حیثیت یا اعتبار اشخاص یا صدمات روحی نیز می‌شود.

○ دکتر بهاره رجبی حقوقدان و وکیل دادگستری و مدرس دانشگاه

# قانون و خسارت‌های معنوی

انتخاب کرد. مثلاً «احمد ادريس» زیان معنوی را زبانی می‌داند که بر شعور، احساسات، آبرو، شخصیت و اعتبار انسان مترتب می‌شود. «جعفری لنگرودی» نیز خسارت معنوی را ضرری تعریف می‌کند که به عرض و شرف متضرر یا یکی از اقارب او وارد می‌شود. «حسینی نژاد» هم در تعریفی از خسارت معنوی آورده است: آسیب رساندن به حق شخصیت و تألم جسمی و یا آسیب روانی و یا آسیب به احساسات عاطفی مستلزم خسارت معنوی است. «کاتوزیان» نیز در تعریفی کوتاه خسارت معنوی را صدمه‌هایی می‌داند که به منافع عاطفی و غیرمالی وارد می‌شود.

بین این تعاریف، تعریف اول کامل‌تر و جامع‌تر به نظر می‌رسد اما باید این نکته را نیز در نظر گرفت که در این تعریف، به درد جسمانی اشاره روشنی نشده است و از طرفی بین شعور و احساسات مرز روشنی نمی‌توان ترسیم کرد.

## تعریف خسارت معنوی

هر گونه ضایعه و زیان غیرمجاز را که از هتک حیثیت و یا لطمه به اعتبار اجتماعی یا فردی شخص و یا به لحاظ تألمات جسمانی و یا روحی و بالاخره به سبب صدمات عاطفی حاصل می‌شود، خسارت معنوی گویند.

## جایگاه خسارت معنوی در قوانین جاری کشور

با توجه به تعاریفی که ذکر شد مشخص می‌شود که در قوانین ایران به‌طور جدی به مبحث خسارت معنوی پرداخته شده است و قانونگذار در قانون اساسی، قوانین مدنی و عمدتاً در قوانین کیفری، خسارات معنوی را از موجب مسئولیت و مستلزم جبران دانسته است. در قانون اساسی، در اصل ۱۷۱ آمده است: «هر گاه در اثر تقصیر یا اشتباه قاضی در موضوع یا حکم یا در تطبیق حکم بر مورد خاص ضرر مادی یا معنوی متوجه کسی گردد در صورت تقصیر مقصر طبق موازین اسلامی ضامن است و در غیر این صورت خسارت به وسیله دولت جبران می‌شود.»

در این قانون ضرر معنوی هم عرض ضرر مادی مطرح و مورد توجه قانونگذار قرار دارد.

در ماده یک قانون مدنی نیز آمده است: «هر کس... به جان یا سلامتی یا مال یا آزادی یا حیثیت یا شرف تجارتي یا حق دیگر که به موجب قانون برای افراد ایجاد گردیده لطمه وارد نماید که موجب ضرر مادی یا معنوی دیگر شود مسئول جبران خسارت ناشی از عمل خود می‌باشد». در این ماده نیز مانند قانون اساسی خسارت معنوی در عرض خسارت



افراد یا اعتبار اجتماعی اشخاص از جمله خسارات معنوی است اما بی‌تردید خسارات معنوی محدود به این نمی‌شود و مصادیق دیگری نیز دارد.

## سایر موارد خسارت معنوی

سایر خسارت‌های معنوی را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد. در دسته اول صدمه‌های عاطفی مانند بی‌توجهی غیرقابل تحمل هر یک از زوجین به یکدیگر، آزدن فرزند در مقابل مادر و پدر یا برعکس قرار دارد؛ در دسته بعدی، بعضی لطمه‌های روحی از قبیل تهدید یا ترساندن شخص، دادن خبر ناگوار، اهانت به معتقدات مذهبی و مقدسات اشخاص و امثال آن را در بر می‌گیرد که معمولاً نه جنبه حیثیتی دارد و نه به اعتبار اجتماعی یا شخصی فرد خدشه وارد می‌کند اما می‌توان در قبال آنها تقاضای خسارت معنوی کرد و در دسته آخر تألمات جسمانی مانند شکنجه بدنی یا درد ناشی از ضرب و جرح و امثال آن است.

## نظرات مختلف برای یافتن تعریف جامع

برای یافتن تعریف جامع از پدیده جبران خسارت‌های معنوی ابتدا باید نظر برخی نویسندگان و محققان را در این قلمرو مرور و در نهایت تعریفی که کامل‌تر به نظر می‌رسد را

## نبود وحدت نظر درباره تعریف «خسارات معنوی»

حقوقدانان در تعریف «خسارات معنوی» وحدت نظر ندارند. با این حال در برخی مواد قانونی از برخی عناصر مهم تشکیل دهنده خسارت معنوی نام برده شده است. مثلاً در صدر ماده ۸ قانون مسئولیت مدنی «آمده است: «کسی که در اثر تصدیقات یا انتشارات مخالف واقع به حیثیت یا اعتبارات یا موقعیت دیگری زیان وارد آورد مسئول جبران آن است.» یا در ماده ۱۰ همین قانون آمده است: «کسی که به حیثیت و اعتبارات شخصی یا خانوادگی او لطمه وارد شود می‌تواند از کسی که لطمه وارد آورده است جبران زیان مادی یا معنوی خود را بخواهد.»

در ماده ۹ قانون آیین دادرسی کیفری نیز مقرر شده است طرفی که زیان می‌رساند باید یکسری از ضرر و زیان‌ها را جبران کند که شامل کسر حیثیت یا اعتبار اشخاص یا صدمات روحی نیز می‌شود.

در این باره از ذیل ماده ۵۸ قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۵۸ نیز می‌توان نام برد. در موارد ضرر معنوی چنانچه تقصیر یا اشتباه قاضی موجب هتک حیثیت از کسی شود باید نسبت به اعاده حیثیت او اقدام کند.

از مجموع این مواد قانونی چنین استفاده می‌شود که خسارات وارده بر حیثیت و آبروی

از مجموع این مواد قانونی چنین استفاده می‌شود که خسارات وارده بر حیثیت و آبروی افراد یا اعتبار اجتماعی اشخاص از جمله خسارات معنوی است اما بی‌تردید خسارات معنوی محدود به این نمی‌شود و مصادیق دیگری نیز دارد.

قاعده لاضرر دارد به این معنی که «هر امر موجب سختی یا عسرت و مضیقه» در اسلام نفی شده است.

### شیوه‌های جبران این خسارات

برای جبران خسارات مادی در متون قانونی شیوه‌های متداول و در عین حال نسبتاً ساده‌ای پیش‌بینی شده است. روش‌های متداول جبران خسارت معنوی بر اساس متون قانونی شامل موقوف کردن یا از بین بردن منبع ضرر، عذرخواهی شفاهی از خسارت دیده، عذرخواهی عملی یا کتبی یا درج مراتب اعتذار در جراید، اعاده حیثیت از خسارت دیده به هر نحو دیگر و پرداخت مال یا مابه‌ازای مادی به خسارت دیده، می‌شود. خسارت معنوی در قلمرو حقوق مدنی به‌ویژه در عرصه مسئولیت مدنی جایگاهی مهم و اساسی دارد. این خسارات مصادیق بسیار متنوع و متعددی دارد و محدود به حد هتک حیثیت و صدمه به اعتبارات شخصی و اجتماعی نمی‌شود. البته دعاوی راجع به خسارات معنوی در محاکم قضایی ایران بسیار مهجور مانده است و برخی قضات توجه چندانی به این گونه دعاوی ندارند یا حداکثر موضوع را از طریق صلح و سازش فیصله می‌دهند.

صراحت ترتیب تعیین مابه‌ازای مالی در قبال خسارت معنوی را مقرر کرده است.

### ضرورت جبران خسارت معنوی

یکی از اصول مهم حاکم بر روابط اجتماعی اصل ضرورت جبران زیان‌های واردشده بر اشخاص به‌وسیله دیگران یا قاعده مسئولیت مدنی به معنای خاص است. برخی حقوقدانان غربی این اصل را یکی از سه اصل اساسی حاکم بر روابط حقوقی انسان‌ها دانسته‌اند و عده‌ای از فقهای مشهور در تفسیر قاعده معروف «لاضرر» که از مهم‌ترین و متداول‌ترین قواعد فقه است معتقدند هدف از تشریح این قاعده که چکیده بیان پیامبر بزرگ اسلام در واقعه تجاوزگری فردی به حریم خانوادگی یکی از انصار است، محکوم کردن روحیه تجاوزگری و ارتکاب اعمال زینبار علیه دیگران، تأکید بر رعایت و حفظ اعراض و نوامیس انسان‌ها، خودداری از تعدی به حریم معنوی دیگران و تأکید بر ضرورت جبران هر گونه خسارت مادی یا معنوی است.

قاعده لاضرر در حقوق اسلام کاربرد زیادی دارد، هدف اصلی تشریح این قاعده فراهم کردن مقدمه‌های جبران خسارت است. درباره جبران خسارت معنوی می‌توان از قاعده «نفی حرج» نیز نام برد. این قاعده مفهومی شبیه

مادی تلقی شده است و عامل را صریحاً مسئول جبران خسارت وارده می‌داند و در مواد ۲، ۸، ۹ و ۱۰ همین قانون باز هم خسارت معنوی مورد توجه و حکم قرار گرفته است.

در ماده ۳۰ قانون مطبوعات مصوب سال ۱۳۶۴ نیز مسئله خسارات مادی و معنوی به‌طور تلویحی مطرح شده است و روند تصویب این ماده دلیل نظر مثبت قوه مقننه بر ضرورت توجه خاص به خسارات معنوی است.

### خسارت معنوی در قوانین کیفری

پیش از قوانین مدنی، در قوانین کیفری نیز خسارات معنوی مطرح و موضوع حکم قرار گرفته است. در ماده ۹ قانون آیین دادرسی کیفری نیز از ضرر و زبانی که قابل مطالبه است و ضرر و زیان معنوی که شامل کسر حیثیت یا اعتبار اشخاص یا صدمات روحی می‌شود و باید جبران شود، اشاره شده است. همچنین در ماده ۱۴۱ قانون تعزیرات مصوب سال ۱۳۶۲ نیز خسارت معنوی در کنار خسارات مادی مورد توجه قرار گرفته است.

در متون قوانین کیفری سابق که بعضی از آنها هنوز منسوخ نشده بیش از متون موجود بر این مهم تأکید شده استاز جمله در مواد ۲۱۲ مکرر قانون مجازات عمومی سابق و تبصره ۱ ماده ۲۰ قانون مطبوعات سابق، قانونگذار با



# تکنیک‌های یک برنامه‌ریزی موفق

تلاشی برای انکار، به عنوان تلاشی مثبت بنگرید. مردم اطراف خود را بنگرید و ببینید انضباط نفس و عادات تا چه حدی به آنها در تحقق اهدافشان کمک می‌کند. با آنها در این مورد مشورت کنید.

وقتی که شما در آغاز روز، تصویر روشنی از آنچه که می‌خواهید در آن روز به آن برسید داشته باشید، احتمال این که بتوانید آن کارها را به خوبی انجام دهید، بسیار بالا می‌رود. نوشتن یا طرح‌ریزی کردن کارهای روزمره، مفید است. یک دفتر یادداشت برای تادیب نفس درست کنید.

زمان شروع و پایان کارها را یادداشت کنید. بازخورد در پیشرفتتان را مرور کنید. این دفتر یادداشت می‌تواند ابزار ارزشمندی باشد برای داشتن یک تصویر بهتری از فعالیت‌هایتان تا بتوانید فعالیت‌ها را اولویت‌بندی کنید و بدانید در صرف زمان خود، چه چیزی مهم است و چه چیزی مهم نیست.

## تهیه لیست وظایف روزمره

لیست مختصری از ۳ الی ۵ کار مهم برای آن روز که دیدنشان، یادآور کلیت کارهایی را که قرار است انجام دهید، باشد. به تدریج که می‌خواهید این کارها را انجام دهید، این لیست می‌تواند کوتاه‌تر یا طولانی‌تر شود. قرار دادن آن روی یخچال یا بولتن یا هر جایی که جلوی چشم باشد، برای یادآوری کارها و اولویت بندی آن‌ها در ذهن کمک می‌کند.

در مرتب‌سازی و سازماندهی لیست، تقویم گوشی‌های موبایل و سایر تقویم‌ها دیجیتال به این کار کمک می‌کنند. کارها را به موقع یادآوری می‌کنند. می‌توانید یک لیست «Not-to-do» نیز برای مواقعی که می‌خواهید یک سری کار را در زمان معین انجام ندهید، درست کنید تا این لیست یادآور آن‌ها باشد. این کار می‌تواند در انجام بهتر کارها در زمان‌های معین به شما کمک کند.

## اولویت‌بندی کارها

این استراتژی یکی از روش‌های بیست که می‌تواند با تعیین اهداف واقعی برای خود، در غلبه بر استرس به شما کمک کند. این تمرین را برای سازماندهی و اولویت بندی کارها در زندگی‌تان استفاده کنید. پس بهتر است

ترتیب زمان وقوع بنویسید.  
- قبل از اینکه به خواب بروید مطمئن شوید که برای روز بعد آماده‌اید و وقتی که بیدار می‌شوید ببینید چه کارهایی را در پیش دارید.  
- برنامه‌ریزی بلندمدت  
- از یک جدول ماهانه استفاده کنید تا برنامه‌ریزی روزانه برای شما آسان شود.

## اجتناب از تنبلی و به تعویق انداختن کارها

اگر تنبلی برایتان یک عادت است، آن را ترک کنید. روی کارها و پروژه‌هایی که سررسیدشان نزدیک است، متمرکز شوید و از آن جا شروع کنید. موارد زیر را در نظر داشته باشید. آغازهای اشتباه و خطاها را به عنوان یادگیری تجارب بپذیرید. چرا که آن‌ها می‌توانند خیلی مهم‌تر از موفقیت باشند که و به «تجربه» معنی می‌دهند.

وجود حواس پرتی‌ها و تنبلی‌ها را انکار نکنید ولی از وسوسه شدن و امتحان آن‌ها بپرهیزید. وقتی کارها خوب پیش نمی‌روند، نا امیدتان را اقرار کنید. بپذیرید که مشکلی داشتید ولی کاری برای آن انجام دهید. از تخیلاتان کمک بگیرید و همواره خودتان را در موفقیت و کامیابی ببینید.

## گسترش و توسعه تادیب نفس

تادیب نفس می‌تواند به عنوان یک نوع آموزش انتخابی، ایجاد عادات جدید اندیشه، عمل و گفتار در راستای پیشبرد خود و رسیدن به اهداف. مد نظر قرار گیرد. تادیب نفس همچنین می‌تواند وظیفه‌گرا یا گزینشی باشد.

به تادیب نفس به جای

همواره برنامه‌ریزی از جمله بخش‌های چالش برانگیز و وقت‌گیر زندگی است که بسیار ذهن را درگیر می‌کند. اما می‌دانیم که اگر قرار است برای انجام کاری به نتیجه‌ای برسیم باید برای تمام فعالیت‌های اصلی یا جانبی خود برنامه‌ریزی داشته باشیم.

چرا که با برنامه‌ریزی است که می‌توانیم نظم و ترتیب دقیقی در امور روزانه خود برقرار کنیم. بر مبنای این برنامه‌ریزی هم می‌توان برای انجام کارها اولویت‌گذاری و کرد.

برنامه‌ریزی و تعیین اهداف برنامه‌ریزی تعاملی روزانه و هفتگی می‌تواند شامل موارد مختلفی مانند: «مدیریت زمان»، «اجتناب از تنبلی و به تعویق انداختن کارها»، «گسترش و توسعه تادیب نفس»، «لیست وظایف روزمره»، «اولویت‌بندی کارها»، «تصمیم‌گیری‌های تطابق پذیر»، «کنترل اضطراب» و «انگیزش خود» باشد.

## مدیریت زمان

یکی از اهداف این است تا به خودتان کمک کنید تا از نحوه استفاده‌تان از زمان آگاه شوید و در نهایت هوشیارانه از زمانتان استفاده کنید. ضوابط و

معیارهایی برای برنامه‌ریزی خود در نظر

بگیرید که نیازهای درسی و غیردرسی شما را پوشش دهد. برای این کار می‌توانید از اصول کمی موثر در برنامه‌ریزی که در زیر آمده است بهره بگیرید.

تهیه لیست کارهایی که می‌خواهید انجام دهید (To Do list)

کارهایی که می‌خواهید انجام دهید را بنویسید و بعد تصمیم بگیرید که در آن لحظه چه کاری را می‌خواهید انجام دهید و چه کارهایی را به تعویق بیندازید.

- برنامه‌ریزی روزانه یا هفتگی  
- قرارهای ملاقات، کلاس‌ها و جلسات را به



# طرز تهیه ماقوت



مواد لازم برای ۴ نفر:

- خلال بادام برای تزئین به مقدار لازم
- زعفران به مقدار لازم
- گلاب ۴/۱ لیوان
- شکر ۳/۱ لیوان
- نشاسته گل ۲ قاشق غذا خوری
- آب ۲ لیوان

مطبخ...



## تصمیم‌گیری‌های تطابق‌پذیر

تکنیک‌های تطابق‌پذیر برای حل مشکلات، ترکیبی از منطق و عقل هستند و با این که دقیق نیستند، می‌توانند راه حل‌های خوب و رضایت‌بخشی پیش‌رویتان بگذارند. اگر نمی‌توانید مراحل کامل حل مشکل را دنبال کنید، از این تکنیک‌ها زمانی که «فرصت کمی برای مطالعه دارید»، «نیازی به تحلیل کامل و دقیق ندارید»، «می‌توانید ریسک‌ها را بپذیرید» و «تصمیمات بازگشت‌پذیر بگیرید» استفاده کنید.

## چگونه بر استرس غلبه کنیم؟

ابتدا، استرس را تشخیص دهید. علائم استرس به صورت ذهنی، فیزیکی و ظاهری بروز می‌کنند؛ که شامل خستگی، کاهش یا افزایش اشتها، سردرد، گریه، خواب‌آلودگی و خوابیدن بیش از حد است. روی آوردن به الکل یا سایر داروهای انرژی‌زا یا رفتارهای مشابه از علائم وجود استرس است. احساس ناامیدی، هراس یا بی‌علاقگی نیز می‌تواند با استرس ایجاد شود.

بنابراین «خود را از موقعیت استرس‌زا دور کنید»، «مکثاً طرز رفتار و واکنش‌تان را تغییر دهید»، «از خود از واکنش‌های بیش از حد بپرهیزید»، «از خود درمانی یا فرار از مشکلات بپرهیزید»، «اهداف واقع‌گرایانه برای خود تعیین کنید»، «خود را غرق افکار ناسازید»، «مثبت‌اندیشی را در خود تقویت کنید». تا بتوانید استرستان را کنترل کنید.

## تقویت انگیزش خود

همه ما وقتی کودکان خردسالی بودیم، توانایی بالایی در یادگیری و دیدن شکست‌های گذشته داشتیم. با گذشت زمان که شروع به برآوردن انتظارات خانواده‌هایمان، مدارس و محیط کردیم، انگیزه‌هایمان از سال‌های اول زندگی، از اهداف خودمان، به خشنود کردن دیگران، و نیز اغلب تمایل به رک درد و رنج تبدیل می‌شود.

حس اکتشاف خود را تشخیص دهید»، «مسئولیت یادگیری خودتان را به عهده بگیرید»، «خطرات ذاتی در یادگیری را با اعتماد به نفس، شایستگی و خودمختاری بپذیرید»، «بدانید که شکست، موفقیت است چون فهمیدن این که چه چیزی در طی مسیر کمک نمی‌کند، مانند درک عوامل موثر در طی مسیر است.» و «دستاوردهای خود را در رسیدن به اهدافتان تقدیر کنید.» این عوامل انگیزه شما را افزایش خواهد داد.

- ۱- آب را بگذارید جوش بیاید. نشاسته را در نصف لیوان آب سرد کم حل کنید تا روان شود.
- ۲- نشاسته حل شده را کم کم و در حال هم زدن به آب جوش اضافه کنید.
- ۳- اگر هم نزنید یا یهو بریزید نشاسته گلوله می‌شود.
- ۴- چند لحظه صبر کنید تا نشاسته جوش بیاید و یک دقیقه بجوشد.
- ۵- حالا شکر و زعفران را اضافه کنید. ترجیحاً زعفران را هم قبلش در یکی دو قاشق آب حل کنید. هم بزیند تا باز به جوش بیاید و شکر حل شود.
- ۶- در مرحله آخر گلاب را اضافه کنید و از روی حرارت بردارید. یکی دو دقیقه کنار بگذارید و بعد در ظرف سرو بریزید.
- ۷- اگر دوست داشتید بعد از برداشتن از روی حرارت یکی دو قاشق بادام خلال شده هم به آن اضافه کنید.
- ۸- در جای خنک خارج یخچال بذاریم سرد بشه (نه توی یخچال). سایر نکات ماقوت خوب آن است که مانند مسقطی کدر نباشد بلکه مثل ژله شفافیت داشته باشد و قوامش هم خیلی سفت و قابل برش خوردن نباشد.



### وقتش رسیده

شب بود. زیر چادر نشسته بودیم، حرف از دواج شد. همه به هم تعارف می کردند، هر کس سعی می کرد دیگری را جلو بیندازد. یکی از برادران گفت: «ننه من قاعده‌ای دارد. می گوید هر وقت پایت از لحاف آمد بیرون، موقع زن گرفتن است». وقتی این حرف را می زد که علی پروینی فرمانده دسته خوابیده بود و اتفاقاً پایش از زیر پتو بیرون افتاده بود. همه خندیدیم و یک صدا گفتیم: «با این حساب وقت از دواج برادر پروینی است.»

### من کاظم پول لازم

تلگراف صلواتی بود، توصیه می کردند مختصر و مفید نوشته شود، البته به ندرت کسی پیام ضروری تلگرافی داشت. اغلب دوتا، سه تا برگه می گرفتند و همین طوری پر می کردند، مهم نبود چه بنویسند. مفت باشه خمپاره جفت جفت باشه! بعد می آمدند برای هم تعریف می کردند که به عنوان چند کلمه فوری، فوتی و ضروری چه نوشته‌اند. دوستی داشتیم که وقتی از او پرسیدم: «کاظم چی نوشتی؟» گفت: «نوشتم بابا سلام. من کاظم پول لازم». گفتم: «همین؟» گفت: «آره دیگر. مفهوم نیست؟»

### من جاسم هستم

در رودخانه نزدیک مقر آب تنی می کردیم. یکی از بچه‌ها که شنا بلد نبود افتاد توی آب. چند بار رفت زیر آب و آمد بالا. شنا بلد نبود یا خودش را به نابلدی می زد خدا می داند، برادری پرید توی آب و او را گرفت، وقتی داشت او را با خودش می آورد بالا می گفت: «کاکا سالم هستی؟» و او نفس زنان می گفت: «نه کاکا سالم خانه است من جاسم هستم!»

### قابلمه خورش

فرمانده گروهان مان روزی ما را جمع کردند که برایمان صحبت کند. معمولاً این قبیل جلسات با عملیات آینده بی ارتباط نبود. در انتهای سخنرانی، گفتند: «قبل از جاکن شدن ببینید چیزی کم و کسری نداشته باشید، جلوتر نمی توانیم تهیه کنیم». منظور ایشان وسایل شخصی و رزمی و سلاح و مهمات و سایر تجهیزات بود. یکی، دو، سه نفر راجع به وسایلشان سوال‌هایی کردند و نشستند. از آن میان، پیرمردی برخاست، سید ابراهیم بود، کمک تدارکات چی گروهان. گفت: «آقا ما قابلمه خورش نداریم!»

### زبان سبز

زبان چه سبز و چه سرخ، نرم یا تند و بی مهابا، صریح و با اشاره و کنایه وقتی از غلاف صبر و سکوت بیرون آمد نماینده منویات قلبی گوینده است.

- شما تا به حال عصبانی شده‌ای؟  
- کم نه.  
- وقتی از کوره در بروی بدهانی هم می کنی؟  
- تا دلت بخواد.  
- مثلاً چه می گویی؟  
- مرگ بر آمریکا!

### آب بخور

موقع آموزش غواصی در آب بود و مثل خشکی، فرصت‌هایی هم برای رفع خستگی به شعار و شوخی می گذشت.

- برادرا کی تشنه است؟ (به جای شعار کی خسته است؟ که جوابش می شد: دشمن)  
- من!  
- آب بخور. (منظور آب غیر قابل شرب! و آن هم با دهان پر از تجهیزات!)

### شیخ محمد

عراق قله شیخ محمد را تصرف کرده بود. در تبلیغات گردان برادری داشتیم به همین نام. وقتی کسی او را از دور می دید و صدایش می زد، هر کس می شنید می گفت: «دست عراق است، داد و فریاد نکن!»

### کمی پایین تر

از مسئولات ستاد پشتیبانی آموزش و پرورش بود و با مسئول بسیج، که از برادران سپاهی بود، صحبت می کرد.

- ما خاک کف پای بچه‌های بسیج هستیم.  
- ما کمی پایین تر! (کنایه از این که ما از خاک هم کم‌تریم. شعر سعدی: گفתי ز خاک بیش ترند اهل عشق من از خاک بیشتر نه که از خاک کم‌ترین).



مادر روح‌الله آرزو داشته که پسرش طلبه یا شهید شود و روح‌الله با نشان شجاعت مدافع حرم در ۱۳ آبان ۹۴ در دفاع از حرم حضرت زینب کبری(س) آرزوی مادرش را محقق کرد.

مصطفی قهرمانی

## برای آنان که نمی‌توانند

گفت‌وگو با همسر شهید مدافع حرم «روح‌الله قربانی»

می‌کرد، بدون اینکه کلاس آموزشی رفته باشد و حتی اندک به زبان آلمانی و فرانسه مسلط بود.

### شما خبر داشتید قرار است به سوریه برود؟

زمانی که به خواستگاری بنده آمد، دانشجوی افسری بود و بحث اعزام به سوریه تا این اندازه در کشور مطرح نبود. پدرم سپاهی بود و مطلع بود که در آینده در کدام بخش سپاه مشغول خواهد شد اما همسر و پدرم هماهنگ کرده بودند که در این خصوص زیاد با من صحبتی نشود تا برنامه‌های ازدواج به پیش رود؛ البته در مراسم خواستگاری از خود به من گفتم که شغلی را انتخاب کرده‌ام که بسیار به آن علاقه دارم و کسی را می‌خواهم که در این مسیر، همراه و همپای من باشد و شاید در این مسیر بسیاری روزها تنها باشد.

به دلیل اینکه با زندگی پدرم و این شرایط آشنا بودم، پذیرفتم. در دوران عقد متوجه شدم شهید عاشقانه کار خود را دوست دارد و عاشق کارهای نظامی است و هر زمان نتیجه‌ای خوبی از کارها نمی‌گرفت ناراحت بود و بالعکس زمانی که نتیجه می‌گرفت، بسیار خوشحال بود.

### از شهادت هم حرف می‌زد؟

همیشه دوست داشتم به دلیل شرایط سختی که در نبود مادر داشتم، زندگی مورد نظرش را برایش در خانه فراهم کنم البته او هم به خاطر من تلاش می‌کرد. البته هیچگاه به شهادتش فکر نمی‌کردم و او هم هیچگاه در این باره صحبتی نمی‌کرد و معتقد بود ما به آن درجات نمی‌رسیم.

### چند بار عازم سوریه شد؟

دوبار عازم سوریه شد و مرتبه اول دقیقاً در سالگرد ازدواجمان اعزام شد و مدت ۵۹ روز نیز در ماموریت بود، صبح روزی که بنا بود اعزام نشود، خودم ساکش را بستم و در مرتبه دوم با وجود اینکه نبودش در مرتبه اول بسیار سخت بود، خداوند توفیقم داد که هیچگاه مانعش نشوم و یا گلایه‌ای کنم. به این دلیل که به وی اعتقاد داشتم و می‌دانستم اگر این کارها و تلاش‌هایش را ارائه نکند، برایش سخت خواهد بود.

اولین بار، روز ۲۷ شهریور ۹۳ عازم سوریه شد و ۵۹ روز ماموریت بود و اعزام دوم هم ۱۹ شهریور ۹۴ بود که تا روز شهادتش ۵۴ روز بطول انجامید.



سال هم عقد کردیم و در سال ۹۲ نیز ازدواج کردیم.

### کمی از این شهید قربانی برایمان بگویید

همانطور که در وصیتنامه‌اش اشاره کرده بود، به تقوا بسیار اعتقاد داشت و بیان کرده بود که شهادت خوب است اما تقوا بسیار بهتر است، تقوایی که در قلب و در رفتار آدمی تجلی داشته باشد و واقعا این مهم را در زندگی مشترک با او مشاهده کردم. یک بار از او خواستم تقوا را برای من تعریف کند. گفت: تقوا یعنی هر لحظه خدا را ناظر زندگی خود بدانیم و حواسمان به رفتار و عملکرد در زندگی باشد و هر قدمی که بر می‌داریم یا حرفی که به زبان می‌آوریم، توجه کنیم که خدا می‌بیند؛ خودش هم بسیار حواسش بود که اگر کاری می‌کند، یک نفر ناظر آن عمل است.

همیشه دفتر کوچکی داشت که برنامه‌ها و کارهای روزانه خود را در آن ثبت می‌کرد و با انجام هر یک، علامتی کنار آن می‌زد. حتی برنامه‌هایی برای ۵ یا ۶ سال بعد زندگی فردی و خانوادگی خود ترسیم کرده بود. وقتی علت این کار را پرسیدم گفت که با هدف و برنامه جلو می‌روم و حس می‌کنم انسان مفیدی هستم و می‌توانم ارزیابی کنم در یک روز چه میزان کار انجام داده‌ام و چه میزان به هدف نزدیک شده است. این بخشی از خلاقیت‌هایش بود. علاقه بسیاری به علم و درس داشت، به طوری که زبان عربی و انگلیسی را بسیار مسلط صحبت

روح‌الله قربانی در اولین روز خرداد ماه ۱۳۶۸ به دنیا آمد. پدرش از سرداران سپاه و از مجاهدان دفاع مقدس است. مادر او زنی پارسا بود که سالها پیش روح‌الله از مهر و محبت او محروم شده بود. مادر روح‌الله آرزو داشته که پسرش طلبه یا شهید شود و روح‌الله با نشان شجاعت مدافع حرم در ۱۳ آبان ۹۴ در دفاع از حرم حضرت زینب کبری(س) آرزوی مادرش را محقق کرد.

روح‌الله قربانی در سن ۱۵ سالگی مادر خود را از دست و پس از آن، علی‌رغم اینکه پدری جا افتاده و خوبی داشت، خلاء وجود مادر، وی را اذیت می‌کرد اما بسیار محکم و مصمم ایستاد و درس را ادامه داد.

از شاگردان و پامنبری‌های همیشگی درس اخلاق حاج آقا "مجتبی تهرانی" بود و بعد از اتمام پیش دانشگاهی، به دلیل اینکه در زمینه خوشنویسی هنرمند بود، کنکور هنر داد و وارد دانشگاه هنر شد اما به دلیل اینکه جو این دانشگاه متفاوت با روحیه شهید بود، برای تغییر این جو و شرایط با توجه به ویژگی‌های اخلاقی خودش تلاش می‌کرد اما محقق نشد و با توجه به پیش زمینه‌ای که از سپاه داشت و علاقه شخصی‌اش، از دانشگاه هنر انصراف داد و سال ۹۰ وارد دانشگاه افسری امام حسین(ع) شد.

### شما در چه سالی ازدواج کردید؟

سال ۹۱ به خواستگاری بنده آمد و در همان

### اولین اعزام شهید، در اولین سالگرد ازدواج بود، سخت نبود؟

بحث برای اعزام اول شهید، از دوماه قبل آغاز شده بود و تماس گرفت که بناست فردا اعزام شوم، از من خواست تا وسایل مورد نیازش را جمع‌آوری کنم و در زمان خداحفاظی از من خواست تا به زندگی عادی خودم پردازم چون زود باز خواهد گشت. البته با توجه به اینکه می‌دانستم در مرتبه اول، عملیاتی اعزام نمی‌شود، کمی آرام بودم اما در مرتبه دوم مطلع بودم که بناست عملیاتی اعزام شوند که برای ماموریت دوم حدود یک ماهی داخل کشور، آموزش‌های نظامی لازم را گذرانده بود. مجدد وسایل شهید را جمع‌آوری کردم؛ با این تفاوت که این مرتبه کمی سخت‌تر بود و انگار می‌دانستم بناست، اتفاقی بیفتد. این بار خواست تا لباس‌های جدید خود را همراه ببرد، ناهار را همراه هم میل کردیم و به سمت محلی که بنا بود برای اعزام بروند، راهی شدیم.

### در مدتی که سوریه بود تماس هم داشت؟

با توجه به سختی‌هایی که داشت، تماس می‌گرفت اما زیاد از اتفاقات حرف نمی‌زد تا نگران نشوم اما یکبار تماس گرفت و گفت که اگر اتفاقی برای من افتاد صبر کنید، دنیا خیلی کوچک است.

### از نحوه شهادتش برایمان بگویید

۹۴/۸/۱۳ همراه شهید سرلک در حومه حلب بودند که ماموریت آنها تمام می‌شود. شهید سرلک بنا داشت که عقب برگردد و مقداری



وی تماس گرفته‌اند. راهی محل کارم شدم که پدر شهید تماس گرفت که روح‌الله کجاست، به من گفتند که مجروح شده است. تعجب کردم و با پدرم تماس گرفتم و موضوع را جویا شدم و آنها در مرحله اول گفتند که مجروح شده است و به دنبال من به محل کارم آمدند تا من را به منزل برگردانند و در مسیر، ماجرای شهادت روح‌الله را به من گفتند.

### این روزها گفته می‌شود که شهدای مدافع حرم به خاطر پول به سوریه می‌روند جواب شما به این افراد چیست؟

اینگونه سخن گفتن در حق شهدای مدافع حرم بی‌مهری است. من خطاب به این افراد می‌گویم آیا حاضرید جان، جوانی، پدر، مادر، همسر و زندگی خود را به خاطر چند میلیون پول بی‌ارزش رها کنید؟ حاضرید رها کنید، در حالی که این افراد عشق به اهل بیت (ع) را در سینه‌های خود داشتند. شهید قربانی فقط به خاطر امام حسین (ع) و ولایت‌فقیه رفت تا بتواند باری از روی دوش مظلومان بردارد. زمانی هم که اخباری از رویدادهای سوریه پخش می‌شد، بهم می‌ریخت. شهیدان مدافع حرم با عشق به امام حسین (ع) و عمل به آرمان‌های ایشان راهی میدان سوریه شدند و این وفاداری و غیرت در وجودشان بود تا از همه چیز خود بگذرند و جان خود را فدا کنند و افرادی که این حرف‌ها را می‌زنند، نه قادرند و نه می‌توانند چنین کاری کنند.

وسایل بردارد که همسرم نیز با او همراه می‌شود و طبق تعریف دوستانشان، این دو در اتاقی حدود نیم ساعتی صحبت می‌کنند و بعد سوار ماشین می‌شوند. زمانی که همسرم درب ماشین را باز می‌کند، گویی آنها را زیر نظر داشته‌اند و با قبضه آمریکایی «کرنر» مورد اصابت قرار می‌دهند و به دلیل اینکه فردی در آن نزدیکی نبود و مواد انفجاری نیز در ماشین وجود داشت، ماشین ۲۰ دقیقه‌ای در آتش می‌سوزد و چیزی از پیکر همسرم باقی نمی‌ماند.

### چگونه از شهادت همسرتان اطلاع یافتید؟

به دلیل اینکه پدر شهید قربانی، سن بالایی داشت، اصلا اطلاع ندادیم که همسرم عازم سوریه می‌شود. تنها من، پدر و برادرم از این ماجرا باخبر بودیم. یکی از اقوام که از مسئولین سپاه بود با پدرم تماس گرفت و این خبر را داد. من شب را خوابیدم و صبح که گوشی همسرم را چک کردم، دیدم تمام مخاطبین گوشی با

### توضیح:

منبع مطلب زندگی ماهرانه در گفتگو با دکتر علی فرجام و دکتر مجید ابهری روزنامه اطلاعات می‌باشد که در شماره ۱۴۳ ماهنامه شاهد جوان منتشر شد.



گفت‌وگو با حجت‌الاسلام سیدناصر احمدی  
 ○ جلال حیران نیا

## اربعین نماد اتحاد و همدلی بین دوستداران اهل بیت

هرساله تعداد زیادی از کسانی که می‌خواهند به دین مبین اسلام مشرف شوند به دفتر آیت‌الله نوری همدانی می‌روند تا شهادتین را در آنجا ادا کنند. حجت‌الاسلام سیدناصر احمدی به دلیل حضورش در این دفتر به عنوان کارشناس احکام با بسیاری از این افراد دیدار داشته و حتی برای برخی از آنها اسم اسلامی انتخاب کرده است. مطالعه گفت‌وگوی ما با ایشان خالی از لطف نیست

شما به عنوان یک روحانی شیعه آیا مطلبی از اسلام به آنها ارائه دادید تا اسلام را بهتر بشناسند؟

آنها قبل از اینکه به دفتر آقای نوری همدانی بیایند، خودشان اسلام را با جان و دل پذیرفته بودند و صرفاً برای ادای شهادتین به این دفتر مراجعه می‌کردند. البته گاهی از سوی وزارت خارجه و یا دانشگاه و دوستان و اساتیدشان به این دفتر معرفی می‌شدند. بیشترین معرفین از بین جامعه دانشگاهی بودند. یعنی دانشجویان و اساتید ایرانی که با دانشجویان میهمان سایر کشورها در ایران ارتباط داشتند. همچنین بعضاً دانشجویان ایرانی که در خارج از کشور درس می‌خواندند، کسانی را به اسلام دعوت کرده بودند و در این دفتر به دین مبین اسلام گرویدند.

آیا خاطره خاصی در این باره دارید؟ کسی که مذهب و دین خود را کامل ندانسته باشد و بخواهد مسلمان شود؟

بله! در ایام رمضان سال جاری بود که یک استاد دانشگاه، که دکترای زمین شناسی داشت و اهل کشور هندوستان بود. ایشان هندو به دنیا آمده بود و سپس مسیحی شده بود و پس از آن به اسلام گروید. از او پرسیدم که چه شد که به اسلام علاقه‌مند شدی و می‌خواهی مسلمان شوی؟ این محقق هندی در پاسخ، جوابی داد که بسیار بدیهی است اما در عین حال پیروان سایر ادیان به آن توجه ندارند. وی گفت: در مذهب هندو چندین خدا وجود دارد. آسمان، زمین،

مسیحی بودند و یک خبرنگار ایرانی آنها را به دفتر معرفی کرده بود. بعد از گرویدن به اسلام، نام فاطمه را برای یکی از آنها انتخاب کردیم و در همین دفتر به عقد خبرنگار ایرانی در آوردیم.

در دین اسلام و بخصوص مذهب شیعه چه چیزی بیش از همه نظر آنها را جلب کرد؟

عشق به اهل بیت (ع) و امام حسین (ع) یکی از دلایل گرویدن آنها به اسلام و قبول مذهب تشیع بود. یکی از تازه مسلمان شده‌ها از کشور آلمان اربعین حسینی (ع) را دلیل اصلی گرایشش به اسلام و تشیع می‌دانست. آنها کنگره اربعین را نماد اتحاد و همدلی بین دوستداران اهل بیت (ع) و دلیلی برای مسلمان شدن خود می‌دانستند.

با توجه به اینکه هر ساله افرادی از ادیان مختلف به دفتر آیت‌الله نوری همدانی برای ادای شهادتین مراجعه می‌کنند، چند نفر در حضور شما مسلمان شده‌اند و چگونه معرفی شده‌اند؟

تاکنون در حدود ۱۸ نفر با حضور من در این دفتر مسلمان شده‌اند. افرادی که شهادتین را نزد اینجانب قرائت کرده‌اند از کشورهای مختلف بودند. برخی از آنها از کشورهای استرالیا و آلمان بودند که عمدتاً دارای مدارک و مدارج علمی بالا بودند. همچنین دو خبرنگار نیز در این دفتر به دین مبین اسلام گرویدند. این دو خبرنگار زن اهل رومانی بودند و برای تهیه گزارش از مراسم سالگرد ارتحال امام خمینی (ره) (حدود دو سال پیش) به ایران آمده بودند. این دو خانم





باران، رزق، روزی و عشق و... خدای مختص خود را دارند. استاد هندی گفت: در ذهن خود و طی تحقیق نتوانستم قبول کنم که این همه خدا وجود داشته باشد. سپس به مسیحیت گرویدم و غسل تعمید هم شدم. هر هفته به کلیسا می‌رفتم. در مسیحیت نیز بسیار مذهبی بودم و معتقد. اما آنچه که پس از مدتی ذهن مرا مشغول کرد این بود که در مسیحیت نیز تعدد خدایان وجود دارد. وقتی که از سوی یکی از هم دانشجویان ایرانی خود با اسلام و مذهب تشیع آشنا شدم به وضوح تفاوت بین اسلام با سایر ادیان را دیدم. در دین اسلام تنها یک خدا وجود دارد. و پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) شمارا تنها به سوی یک خدای واحد دعوت می‌کنند و همه از یک خدا و یک روش سخن می‌گویند. از آن پس دلم آرام گرفت و تصمیم برای مسلمان شدن قطعی شد.

**با توجه به اینکه گفتید بیشتر دعوت کنندگان به دین اسلام اساتید و دانشجویان ایرانی در داخل و خارج هستند، آیا برای آنها باید وظیفه‌ای قائل بود و آموزش خاصی قائل بود؟**

در قرآن داریم «لا اکراه فی الدین». این خود اسلام است که جذب می‌کند و خودش نیز هدایتگر است. قرآن نیز به خوبی راه را برای مسلمانان روشن کرده است. البته با اینکه اکراهی در دین وجود ندارد اما هر مسلمانی این مسئولیت دینی را برعهده خود دارد و فرقی نمی‌کند که در چه کسوتی باشد، باید یک مبلغ دینی باشد. دین اسلام بواسطه تبلیغ و ترویج گسترش یافته است. البته گسترش آن نیز ملزم به ایمان دعوت کنندگان است. در تاریخ نیز اسلام توسط تجار به سرزمین‌های دیگر گسترش پیدا کرد. شهید استاد مطهری در کتاب خدمات متقابل اسلام و ایران به خوبی به موضوع گسترش اسلام از طریق تجار پرداخته است. مکتب تشیع نیز که اکنون در تمام دنیا شناخته شده به واسطه انقلاب اسلامی بوده است. قبل از انقلاب کسی اسلام را به نام تشیع نمی‌شناخت. بعد از انقلاب به رهبری امام خمینی (ره) مذهب تشیع در دنیا شناسانده شد و اکنون شاهد این هستیم که بسیاری از دانشمندان بزرگ غرب مسلمان و به مکتب تشیع مشرف شده‌اند.

اکنون می‌توان از ظرفیت فضای مجازی برای تبلیغ و ترویج استفاده کرد. اکنون علمای تشیع به زبان‌های مختلف می‌توانند در اسرع وقت پیام خود را به چهار گوشه دنیا برسانند. قبل از انقلاب ترویج تشیع محصور شده بود ولی بعد از انقلاب تشیع به جای جای دنیا

شناسانده شد و نتیجه‌اش این است که اکنون بسیاری از تازه مسلمان‌ها بلافاصله مذهب تشیع را انتخاب می‌کنند.

**آیا می‌توان وظیفه ترویج اسلام را به وظیفه جذب جوانهای امروز به مسجد تعمیم داد؟ منظور این است که آیا جذب جوان‌ها به مسجد با توجه به اینکه اکنون مردم ایران به برکت انقلاب اسلامی پرداختن به دین و مذهب را به راحتی در اختیار دارند، باز هم یک وظیفه تلقی می‌شود؟**

بله. این وظیفه بر عهده همه کسانی است که دغدغه جامعه اسلامی را دارند. انقلاب اسلامی را جوان‌ها هدایت و حمایت کردند. آتش جنگ تحمیلی را جوانان خاموش کردند. بسیج و سپاه را جوانان حمایت کردند. جوانانی که مسجدی بودند و در دامن مسجد تربیت شده بودند. اما متأسفانه، اکنون مسجد گریزی بخصوص در قشر جوان زیاد شده است.

به صراحت عرض می‌کنم: برخی امامان جماعت و مساجد از مسائل اصلی که در اسلام نیز مورد تاکید قرار گرفته‌اند، کمی دور شده و به فرعیات پرداخته‌اند. کارهایی مثل اطعام در مسجد خوب است اما برای جذب جوان به مسجد کافی نیست. مسائل اصلی کاملاً مرتبط به رفتار و اخلاق است. اخلاق یک روحانی در جذب یک جوان به مسجد از مهمترین اصول است. یک روحانی و امام جماعت باید دارای اخلاقی حسنه و رفتاری مردمی باشد. همانطور که پیامبر اسلام (ص) اخلاق را سرلوحه امور قرار می‌داد. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ - من برای کامل کردن مکارم اخلاق برگزیده شده‌ام».

**در رفع آسیب‌های اجتماعی، مسجد و امام جماعت چه نقشی می‌توانند داشته باشند؟**

سابق بر این و در زمانی نه چندان دور اموری

چون جنگ، امور مالی و حتی ازدواج در مسجد صورت می‌گرفت. اما امروزه مسائل روز جوانان که به شدت به بیان و حل آنها نیاز دارند در مسجد مطرح نمی‌شود. یکی از مسائلی که اکنون به سرعت برای رفع آن اقدام کرد، مساله رفع بیکاری جوانان است. اگر هر مسجدی به صورت خودجوش اقدام به اشتغال جوانان بیکار همان محله بکند این معضل به زودی رفع می‌شود. این مقبول نیست که جوانی که تحصیل کرده و وارد جامعه شده است به خاطر بیکاری و فشارهای اجتماعی از معنویات و بخصوص مسجد دور شود. بیکاری انسان را سرخورده می‌کند و انسان سرخورده در خانواده و اجتماع، جایگاه خود را از دست می‌دهد و آسیب پذیر می‌شود. اکثر جوانانی که از کار و کسب مناسبی برخوردار هستند، بیشتر به اعتقادات خود پایبند می‌مانند. لذا مهمترین کاری که برای جذب جوانان به معنویات و مسجد، می‌توان انجام داد کمک به رفع معضلات آنهاست. در کنار آن خوشرویی و خلق خوب و اهمیت دادن به نوجوان و جوان نیز به جذب بیشتر و نگاهداشتن در مسیر درست کمک بسزایی می‌کند.

مساله دیگر تبیین سبک اسلامی و ساده زیستن در مسجد است. یک امام جماعت در وهله اول باید مردم را به ساده زیستن و تسهیل در امور ازدواج و زندگی تشویق کند. از مزایای آن بگوید و از معضل بیکاری و ازدواج‌های پرهزینه گره بگشاید.

امر دیگر که باید در نظر همه اهالی مسجدی باشد، تکریم نوجوانان و جوانان است. نوجوانی که به سن تکلیف رسیده از غرور خاصی برخوردار است. وقتی وارد مسجد می‌شود باید به او احترام گذاشت، نظر او را جویا شد و در امور مختلف از او نظر و کمک خواست. باید با واگذاری مسئولیت‌های مختلف او را متعهد بارآورد که در آینده به زندگی و دین خود متعهد باشد.

# ترجیح می‌دهید عواطفتان را پنهان کنید؟



گردش می‌روند، به رستوران‌های زیبا می‌روند. در درونتان کمی احساس حسادت می‌کنید و با خودتان فکر می‌کنید که «چرا من چنین کارهایی انجام نمی‌دهم؟». به جای اینکه روزهای تان را صرف خواندن کارهای دیگران کنید، از خانه بیرون بروید و خاطرات خودتان را بسازید. به جاهایی که دوستشان دارید، سفر کنید، کتابی را که می‌پسندید، بخوانید، کوه نوردی کنید و مهم‌تر اینکه از مقایسه خودتان با دیگران دست بکشید. به هر قیمتی که شده، از مقایسه کردن بپرهیزید، چون مقایسه، شما را راضی نمی‌کند. کاری که شما را خوشحال و راضی می‌کند، خاطره‌ساختن برای خودتان است.

## پیش‌داوری نکنید

تا حالا پیش آمده که حدس بزنید عزیزان و دوستانتان چه فکری می‌کنند و کاملاً در موردشان اشتباه کرده باشید؟ آیا پیش آمده که فرض کنید آنها چه چیزی را دوست دارند در حالی که اصلاً این‌طور نبوده است؟ پیش‌داوری و حدس زدن اینکه افراد، چه فکری می‌کنند، می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. با باز نگاه داشتن ارتباطات و مستقیماً سوال کردن از عزیزانتان، هم از سوءتفاهم‌ها پیشگیری می‌کنید و هم ارتباطی سالم‌تر و شادتر خواهید داشت.

## رفتار از گفتار قوی‌تر است

ما اغلب خود را در وضعیتی می‌یابیم که نمی‌دانیم وقتی عزیزانمان به ما نیاز دارند، چگونه آرامشان کنیم. زیرا احساس می‌کنیم، نمی‌دانیم چطور این کار را انجام دهیم. ترس برمان می‌دارد که حالا چه کنیم و چیزی که اوضاع را بدتر می‌کند این است که گاهی عزیزانمان حتی نمی‌خواهند حرف بزنند. شما در این مواقع چه می‌کنید؟ گاهی تنها کاری که باید انجام دهید این است که کنارشان باشید. به همین سادگی! آنها به کلمات شما نیازی ندارند و نمی‌خواهند حرف بزنند. بلکه تنها به حضور دل‌گرم‌کننده شما نیاز دارند.

## بیهوده نگران نباشید

ما اغلب به جای تلاش فعالانه، با نگرانی بیهوده درباره آینده، مسائل را زیادی پیچیده می‌کنیم. ترجیحاً وقتتان را صرف کارهایی کنید که اکنون کنترل‌شان در دست شماست و نگرانی درباره مسائلی را که نمی‌توانید کنترل‌شان کنید را کنار بگذارید.

منبع: lifehack.org

تلفن زدن سریع‌تر است و زمان کم‌تری می‌گیرد (زیرا در ردیویدل کردن پیام‌ها، بارها و بارها روی مساله مورد نظر تامل می‌کنید) و مهم‌تر اینکه با تلفنی حرف زدن، از این بابت که کارهای روزمره را به درستی سروسامان داده‌اید، احساس خشنودی بیشتری خواهید کرد.

## عواطفتان را ابراز کنید، پنهان نکنید

آیا شما هم از آن دست افرادی هستید که ترجیح می‌دهید عواطفتان را پنهان کنید؟ پس همه چیز را در درونتان نگاه می‌دارید. هنگام عصبانیت، اجازه نمی‌دهید کسی بفهمد که عصبانی هستید. وقتی از کسی ناراحتید، اجازه نمی‌دهید که آن شخص بداند. هنگامی که کسی کاری را انجام می‌دهد که شما را آزار می‌دهد، به آنها نمی‌گویید؟ این الگوی رفتاری، استرس زیادی به زندگی شما وارد می‌کند، شما را ناخشنود می‌کند و بالاخره همه این احساسات با هم بیرون می‌ریزند و این اصلاً خوب نیست. زیرا نه از لحاظ روان‌شناختی و نه از لحاظ جسمانی با سلامتی سازگاری ندارد. ترجیحاً راهی پیدا کنید تا این احساسات را به‌طور سازنده به سمتی دیگر سوق دهید. مثلاً با یک دوست درودل کنید. با این کار در بلندمدت، سالم‌تر و بسیار خوش‌حال‌تر خواهید شد.

## از مقایسه بپرهیزید

شما هر چند وقت یک‌بار به شبکه‌های اجتماعی سر می‌زنید و پست‌های دیگران را درباره اینکه چه کارهایی انجام می‌دهند، می‌خوانید؟ افرادی را می‌بینید که به دور دنیا سفر می‌کنند،

در عصری که همگی به خودمان افتخار می‌کنیم که به شدت مشغولیم و به لطف تکنولوژی بیست و چهار ساعته با هم در ارتباطیم، فراموش کردن این نکته که امور ساده‌ای در زندگی باعث شادی ما می‌شوند، بسیار آسان است. در نتیجه گاهی باید راه‌هایی برای بازگرداندن این سادگی به زندگی‌مان پیدا کنیم.

هفت راه برای ساده‌تر و شادتر کردن زندگی ذکر شده است:

## تلفن بزنید، پیام نفرستید

پیام فرستادن، راهی رایج برای برقراری ارتباط شده است، به حدی که هدف اصلی تلفن را فراموش کرده‌ایم: زنگ زدن به دیگران و مستقیم صحبت کردن! بله، آن سوی تلفن واقعاً یک انسان وجود دارد! وقتی پیام می‌فرستید به سادگی ممکن است در برداشت طرف مقابل، بخشی از مفهوم کلامتان از بین برود. سوءتفاهم‌ها بسیار ساده اتفاق می‌افتند و مطمئناً سروسامان دادن به مشکلات ارتباطی یا مسائل مالی که ممکن است برایتان پیش بیاید، بسیار دشوارتر خواهد بود.

به غیر از زمانبر بودن، وقتی که پیام می‌فرستید، احساسات و عواطف نیز منتقل نمی‌شوند و نمی‌توانید واقعاً بگویید که طرفتان چه احساسی دارد. آیا برداشتن تلفن و زنگ زدن آسان‌تر نیست؟ شاید! با این می‌توانید فوراً احساساتتان را نشان دهید، این امکان به وجود نمی‌آید که طرف مقابل از پیام شما برداشت اشتباهی داشته باشد، عواطف کنار گذاشته نمی‌شوند و سوءتفاهمی به وجود نخواهد آمد.

# بیماری‌های خاموشی که در کمین افراد کم‌خواب قرار دارد

## درمان دارویی یا رفتار درمانی؟

درمان‌های دارویی متنوعی برای درمان بی‌خوابی وجود دارد. تعیین این که کدام دارو ممکن است برای فرد مناسب باشد به علائم بی‌خوابی او و بسیاری از عوامل مختلف سلامت بستگی دارد. به همین دلیل به هیچ وجه نباید خودسرانه و بدون تجویز پزشک از این داروها استفاده کرد.

دکتر اشرفی با بیان این مطالب می‌افزاید: روش‌های روانی و رفتاری نیز می‌تواند برای درمان بی‌خوابی مفید باشد. آموزش آرام‌سازی، کنترل محرک، محدودیت خواب و درمان شناختی رفتاری چند نمونه از این روش‌ها هستند. تمرینات تنفسی، تمرکز حواس، تکنیک‌های مدیتیشن و شنیدن اصواتی خاص قبل از خواب می‌تواند به خواب و نیز ادامه خواب در نیمه‌های شب کمک کند.

وی تأکید می‌کند: درمان شناختی رفتاری شامل تغییرات رفتاری (مانند نگهداشتن یک خواب منظم یا کاهش زمان چرت زدن بعد از ظهر) و سایر روش‌های درمانی روان‌شناختی می‌شود. هدف از درمان شناختی، افزایش کیفیت خواب یا زمان خواب، بهبود اختلالات روزانه ناشی از بی‌خوابی مانند بهبود انرژی، توجه یا مشکلات حافظه، اختلالات شناختی، خستگی یا شکایت‌های جسمانی است.

دکتر حبیبی با اشاره به نشانه‌های بهبود علائم بی‌خوابی می‌گوید: کاهش زمان تاخیر خواب، کاهش زمان بیدار شدن پس از شروع خواب، کاهش دفعات بیدار شدن و افزایش زمان کلی خواب بیش از شش ساعت از نشانه‌های بهبود اختلال خواب هستند.

## اصلاح سبک زندگی برای خواب خوش

نمونه‌هایی از شیوه زندگی و عادات خواب خاص که می‌تواند به بی‌خوابی منجر شود عبارتند از:

کار کردن در منزل اواخر شب و ادامه استرس‌های کاری در منزل، خواب بعد از ظهر طولانی مدت، کار کردن در مشاغل که شیفتی بوده و نیز یک شب بیدار بودن مانع به خواب رفتن در شب بعد می‌شود. مصرف بیش از حد کافئین (روزانه بیش از چهار فنجان قهوه) می‌تواند باعث بی‌خوابی شود. کافئین می‌تواند در بدن تا هشت ساعت باقی بماند، بنابراین اثرات طولانی مدت دارد.

کشیدن سیگار یا محصولات توتون و تنباکو نزدیک به زمان خواب می‌تواند به علت وجود نیکوتین سبب بی‌خوابی در طول شب شود.

وعده‌های غذایی سنگین نزدیک به زمان خواب نیز می‌تواند خواب شمارا مختل کند. مصرف غذاهای تند همچنین می‌تواند سبب سوزش معده شود و ایجاد اختلال خواب کند.

منبع: جام جم آنلاین

می‌تواند به دلایل مختلف مانند بازنشستگی، از دست دادن همسر یا دوست نزدیک یا عوارض جانبی داروها باشد.

## شمابی خوابی مزمن دارید

شاید ندانید مدت طول کشیدن بی‌خوابی و چگونگی رخ دادن آن در افراد مختلف متفاوت است.

به گفته دکتر اشرفی، بی‌خوابی می‌تواند کوتاه مدت (بی‌خوابی حاد) یا در دراز مدت (بی‌خوابی مزمن) باشد. همچنین می‌تواند به صورت دوره‌هایی از بی‌خوابی و دوره‌هایی با خواب طبیعی و کامل باشد. بعلاوه بی‌خوابی حاد می‌تواند از یک شب تا چند هفته طول بکشد و هرگاه فردی دارای بی‌خوابی حداقل سه شب در هفته به مدت یک ماه یا بیشتر باشد، دچار اختلال بی‌خوابی مزمن است. بی‌خوابی مزمن معمولاً با خواب آلودگی در طول روز، خستگی، کج خلقی و مشکلات تمرکز یا حافظه همراه است.

## افسردگی بی‌خوابی می‌آورد

بیشتر بزرگان به برخی مشکلات خواب در مواقع پرتنش زندگی دچار اختلال خواب می‌شوند. به گفته دکتر اشرفی، اضطراب ناشی از تنش‌های روحی شدید، درگیر شدن در افکار و قیام گذشته، نگرانی بیش از حد در مورد آینده و احساس غرق شدن در مسئولیت‌های زندگی به بروز اختلالات خواب منجر می‌شود.

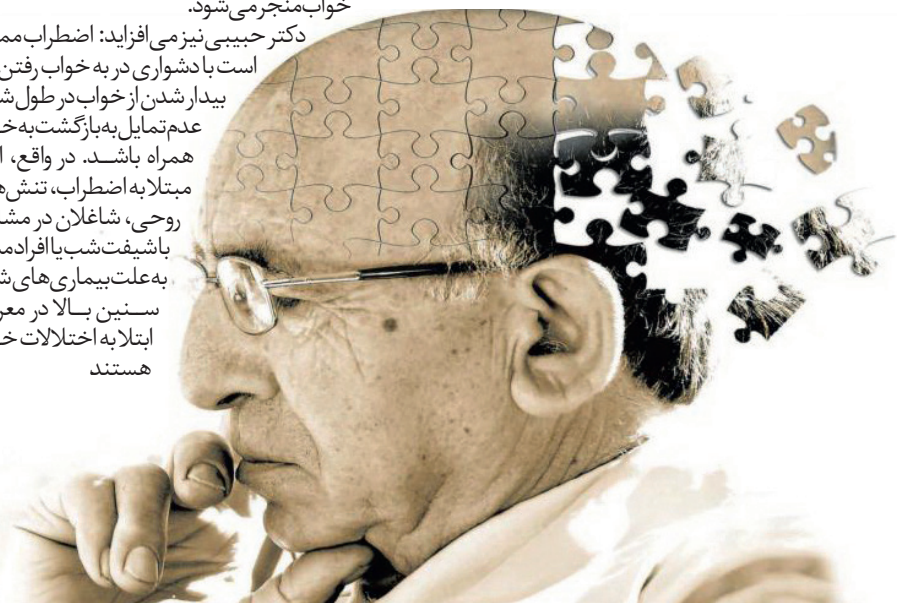
دکتر حبیبی نیز می‌افزاید: اضطراب ممکن است با دشواری در به خواب رفتن یا با بیدار شدن از خواب در طول شب و عدم تمایل به بازگشت به خواب همراه باشد. در واقع، افراد مبتلا به اضطراب، تنش‌های روحی، شاغلان در مشاغل باشیفت شب یا افراد مسن به علت بیماری‌های شایع سنین بالا در معرض ابتلا به اختلالات خواب هستند.

هر فردی در طول زندگی اش به نوعی، بی‌خوابی یا بد خوابی را تجربه می‌کند. بی‌خوابی یک عارضه یا بیماری کوتاه مدت یا کم‌عارضه نیست، بلکه بر زندگی اجتماعی، خانوادگی و فعالیت‌های معمول روزانه اثر منفی دارد. بی‌خوابی، افسردگی و کاهش تمرکز می‌آورد و در عملکرد شغلی و حرفه‌ای فرد و حتی سبک معمول و طبیعی زندگی اش اختلال ایجاد می‌کند. اختلال خواب حتی می‌تواند در مواردی باعث بروز خطرات جدی بویژه تصادفات رانندگی یا حوادث شغلی پرخطر شود.

نکته جالب آن که خیلی‌ها نمی‌دانند مبتلا به اختلال و بیماری جدی به نام بی‌خوابی هستند. چراکه به گفته دکتر سیدامیر حبیبی، متخصص نورولوژی، بی‌خوابی با محرومیت از خواب متفاوت است. چراکه بی‌خوابی یک شکایت ذهنی است. در واقع وجود نشانه‌های بی‌خوابی با ناراحتی‌های شدید یا اختلال در عملکرد روزانه، خستگی، اختلال در خلق و در عملکرد شناختی دیده می‌شود.

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران می‌افزاید: به هر گونه مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر در خلال شب و همراه با ناتوانی یا اشکال در به خواب رفتن مجدد، بیدار شدن خیلی زود در صبح و خوابی که باعث تجدید قوای فرد نشود، بی‌خوابی گویند.

دکتر فرزاد اشرفی، متخصص مغز و اعصاب نیز معتقد است: بی‌خوابی اختلالی است که نه تنها با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد بلکه این افزایش



○ دکتر سیدوحید شریعت روان‌پزشک

## معجزات ناگفته از عسل و دارچین

عسل و دارچین دو ماده طبیعی پر مصرف در جهان هستند که فواید سلامت چشمگیری را ارائه می‌کنند. هر دو ماده از خواص دارویی قدرتمند بهره می‌برند و هنگامی که با یکدیگر ترکیب می‌شوند، فواید سلامت آنها هر چه بیشتر افزایش می‌یابد.

### از فواید سلامت ترکیب عسل و دارچین

عسل از گلوکز، فروکتوز و مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، فسفات، کلر، پتاسیم، و منیزیم تشکیل شده است. همچنین، این ماده دارای ویتامین‌های B1، B2، B3، B5 و B6 است. افزون بر این، عسل از ویژگی‌های ضد عفونی، ضد التهابی، آنتی‌اکسیدانی، ضد باکتری و درماتی سودمی برد. دارچین یک منبع فوق العاده برای آنتی‌اکسیدان‌ها محسوب می‌شود. همچنین، این ماده حاوی ویتامین‌های A، E، D و K است. افزون بر این، دارچین از خواص ضد التهابی و ضد میکروبی قوی بهره می‌برد.

خواص دارویی این دو ابر ماده غذایی اثری قوی روی بدن انسان دارد. آنها به همراه هم یک درمان طبیعی برای بسیاری از بیماری‌ها و فرمولی برای بسیاری از فواید سلامت هستند. افزون بر این، عسل و دارچین به همراه هم از مزه فوق العاده خوبی سود می‌برند. در ادامه با برخی از فواید این دو ماده بیشتر آشنایی شویم.

### درمان آرتروز

آرتروز می‌تواند موجب درد فراوان در مفاصل شود و اثر منفی بر میزان تحرک فرد داشته باشد. شما می‌توانید از عسل و دارچین برای تسکین آرتروز استفاده کنید. این دو ماده به حفظ سلامت استخوان و تسکین درد مفصل کمک می‌کنند.

دارچین دارای خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی است که به کاهش تورم، قرمزی و سفیدی در مفاصل تحت تاثیر قرار گرفته کمک می‌کنند. افزودن عسل بر خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی می‌افزاید. برای مصرف خوراکی، یک قاشق غذاخوری عسل خام را با نصف قاشق چایخوری پودر دارچین در یک فنجان آب گرم ترکیب کنید. این نوشیدنی را هر روز صبح با معده خالی مصرف کنید.

برای استفاده موضعی، به نسبت مساوی پودر دارچین و عسل را با یکدیگر ترکیب کنید. این ترکیب را در ناحیه تحت تاثیر قرار گرفته بمالید. اجازه دهید ۳۰ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس با استفاده از آب ولرم شستشو را انجام دهید. این کار را دو بار در روز انجام دهید. نکته: اگر دارچین در پوست احساس سوزش ایجاد می‌کند از روش موضعی استفاده نکنید.

### تقویت سیستم ایمنی

ترکیب خوشمزه عسل و دارچین در تقویت سیستم ایمنی بدن انسان نیز موثر است. هر دو ماده از خواص ضد باکتری و ضد ویروسی سود می‌برند که به بدن در مبارزه و نابودی باکتری‌ها و ویروس‌های مضر کمک می‌کنند. همچنین، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عسل و دارچین به مبارزه با رادیکال‌های آزاد در بدن کمک می‌کنند.

یک چهارم قاشق چایخوری پودر دارچین را با یک قاشق غذاخوری عسل ارگانیک ترکیب کنید. این ترکیب را دو بار در روز مصرف کنید. در صورت تمایل می‌توانید عسل و دارچین را در یک لیوان آب ولرم به همراه آب یک عدد لیمو ترکیب کنید و این نوشیدنی را مصرف کنید.

این ترند ساده سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و از بیماری‌های معمولی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا پیشگیری می‌کند.

### مبارزه با آکنه

عسل و دارچین به واسطه خواص ضد میکروبی خود به درمان بیماری‌های پوستی، مانند آکنه، کمک می‌کنند. همچنین، خواص ضد التهابی آنها می‌تواند به کاهش علائم آکنه و پیشگیری از عفونت‌ها کمک کند. افزون بر این، عسل پوست را مرطوب نگه می‌دارد و از گرفتگی منافذ پوست که یکی از دلایل بروز آکنه است، پیشگیری می‌کند.

یک قاشق چایخوری عسل و نصف قاشق چایخوری پودر دارچین را با هم ترکیب کنید. این ترکیب را روی ناحیه تحت تاثیر قرار گرفته توسط آکنه قرار دهید. اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه در همان حالت باقی



بماند، سپس با آب گرم شستشو را انجام دهید. این کار را یک یا دو بار در روز انجام دهید.

### بهبود خواب

عسل و دارچین به همراه هم می‌توانند در رفع مشکلات مرتبط با خواب موثر عمل کنند. خواص ضدالتهابی این دو ماده به کاهش تورم اطراف ناحیه گلو که می‌تواند مسیرهای هوایی را مسدود کند و موجب آپنه خواب شود، کمک می‌کنند. آپنه خواب یکی از دلایل اختلال در خواب محسوب می‌شود. همچنین، آنها به کاهش وزن کمک می‌کنند که گامی مهم در درمان آپنه خواب است.

افزون بر این، دارچین و عسل دارای خواص آرامش بخش هستند که می‌تواند به خواب بهتر کمک کند.

یک یا دو قاشق چایخوری پودر دارچین را در یک فنجان آب داغ ترکیب کنید یا یک چوب دارچین ۲ اینچی را به مدت پنج دقیقه در آب داغ قرار دهید. یک قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کنید و پیش از خواب این نوشیدنی را مصرف کنید.

همچنین، شما می‌توانید یک لیوان شیر گرم به همراه مقداری عسل و پودر دارچین را هر روز پیش از خواب مصرف کنید.

### کمک به کاهش وزن

در شرایطی که عسل و دارچین اثری جادویی برای کاهش وزن ندارند، اما هنگامی که به همراه در کنار رژیم غذایی و ورزش مناسبت قرار می‌گیرند، آنها می‌توانند روند کاهش وزن را هر چه بیشتر تسریع کنند.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عسل می‌توانند به کاهش وزن و چربی کمک کنند، در شرایطی که دارچین عادات غذا خوردن را با از بین بردن هوس‌های غذایی تنظیم می‌کند، که عاملی کلیدی در مسیر کاهش وزن محسوب می‌شود. افزون بر این، دارچین سوخت و ساز را افزایش می‌دهد، که به کاهش وزن کمک می‌کند.

نصف یک قاشق چایخوری پودر دارچین را به یک فنجان آب داغ اضافه کنید. اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد.

یک قاشق چایخوری عسل ارگانیک، خام به آن اضافه کنید.

این نوشیدنی را دو بار در روز، یک بار صبح و یک بار شب مصرف کنید.

### بهبود سلامت قلب

عسل و دارچین می‌توانند نقشی کلیدی در بهبود سلامت قلب ایفا کنند. محتوای آنتی‌اکسیدانی عسل به پیشگیری از تنگ شدن شریان‌ها کمک می‌کند. دارچین نیز به واسطه خواص ضدالتهابی در حفاظت از قلب و شریان‌های اطراف آن در برابر آسیب موثر عمل می‌کند.

هر دو ماده گردش خون را تحریک می‌کنند و به کاهش سطوح کلسترول کمک می‌کنند. سطح بالای کلسترول می‌تواند به آترواسکلروز (تصلب شرایین) یا تجمع پلاک در شریان‌ها منجر شود، که می‌تواند احتمال لخته شدن خون را افزایش داده و در نهایت به حمله قلبی یا سکته مغزی منجر شود. مقداری عسل را روی نان تست خود مالیده و اندکی دارچین روی آن بپاشید. از این غذا در وعده صبحانه خود لذت ببرید.

### کنترل قند خون

عسل و دارچین فواید قابل توجهی برای افراد مبتلا به دیابت دارند. چندین ترکیب در دارچین وجود دارند که گیرنده‌های انسولین را تحریک کرده و آنزیمی که آنها را غیرفعال می‌کند را مهار می‌کنند. از این رو، توانایی سلولی در استفاده از گلوکز افزایش می‌یابد.

عسل، زمانی که به حد اعتدال مصرف شود، در کاهش قند خون موثر است.

مصرف منظم نصف یک قاشق چایخوری دارچین که با یک قاشق چایخوری عسل ترکیب شده است به کاهش سطوح قند خون کمک می‌کند. همچنین، شما می‌توانید پودر دارچین را روی غلات صبحانه یا جودوسر صبحانه خود بپاشید.

### درمان سرفه

دارچین و عسل دارای خواص ضد باکتری و ضد ویروسی هستند که به مبارزه

با عفونت‌هایی که زمینه‌ساز سرماخوردگی و سرفه می‌شوند، کمک می‌کنند.

عسل گلو را پوشش داده و آن را آرام می‌سازد، که به تسکین ناراحتی ناشی از سرفه مداوم کمک می‌کند.

یک قاشق غذاخوری عسل خام را به یک لیوان آب گرم اضافه کنید.

نصف یک قاشق چایخوری پودر دارچین به آن اضافه کنید.

این نوشیدنی را دو بار در روز مصرف کنید.

### بهبود زخم‌های جزئی

عسل و دارچین دارای خواص درمان‌کننده هستند که آنها را به ابزاری مفید برای درمان مشکلات پوستی، به ویژه زخم‌ها و خراشیدگی‌های جزئی، تبدیل می‌کند.

افزون بر این، آنها توانایی مبارزه با باکتری‌ها و کاهش التهاب را دارند که در زمینه بهبود پوست اهمیت دارند.

اندکی پودر دارچین را با دو تا سه قاشق چایخوری عسل خام ترکیب کنید تا یک خمیر شکل بگیرد.

این خمیر را روی ناحیه تحت تاثیر قرار گرفته قرار دهید.

اجازه دهید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

این کار را یک یا دو بار در روز در صورت نیاز انجام دهید.

نکته: اگر دارچین احساس سوزش در پوست ایجاد می‌کند از این روش درمانی استفاده نکنید. بهتر است ابتدا اندکی خمیر را روی پوست قرار دهید و شرایط را پیش از استفاده روی زخم بررسی کنید.

### مبارزه با مشکلات گوارشی

ترکیب عسل و دارچین می‌تواند به مشکلات گوارشی مانند گاز یا سوءهاضمه کمک کند.

عسل به پاکسازی روده بزرگ از طریق حذف سموم کمک می‌کند. این ماده به افزایش جمعیت باکتری‌های خوب روده کمک می‌کند، که به گوارش بهتر منتج می‌شود. این شرایط به نوبه در پیشگیری و درمان علائم نفخ، گاز و بازگشت اسید معده به مری نقش دارد.

دارچین به افزایش سلامت و عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند. این ماده در مدیریت مشکلات گوارشی، مانند سوزش سردل و گرفتگی‌های معده، موثر عمل می‌کند. همچنین، دارچین از تشکیل گاز بیشتر پیشگیری می‌کند. اندکی پودر دارچین را روی یک قاشق غذاخوری عسل بریزید.

این ترکیب را پیش از وعده‌های غذایی خود برای پیشگیری از مشکلات گوارشی میل کنید.

منبع: nsbi

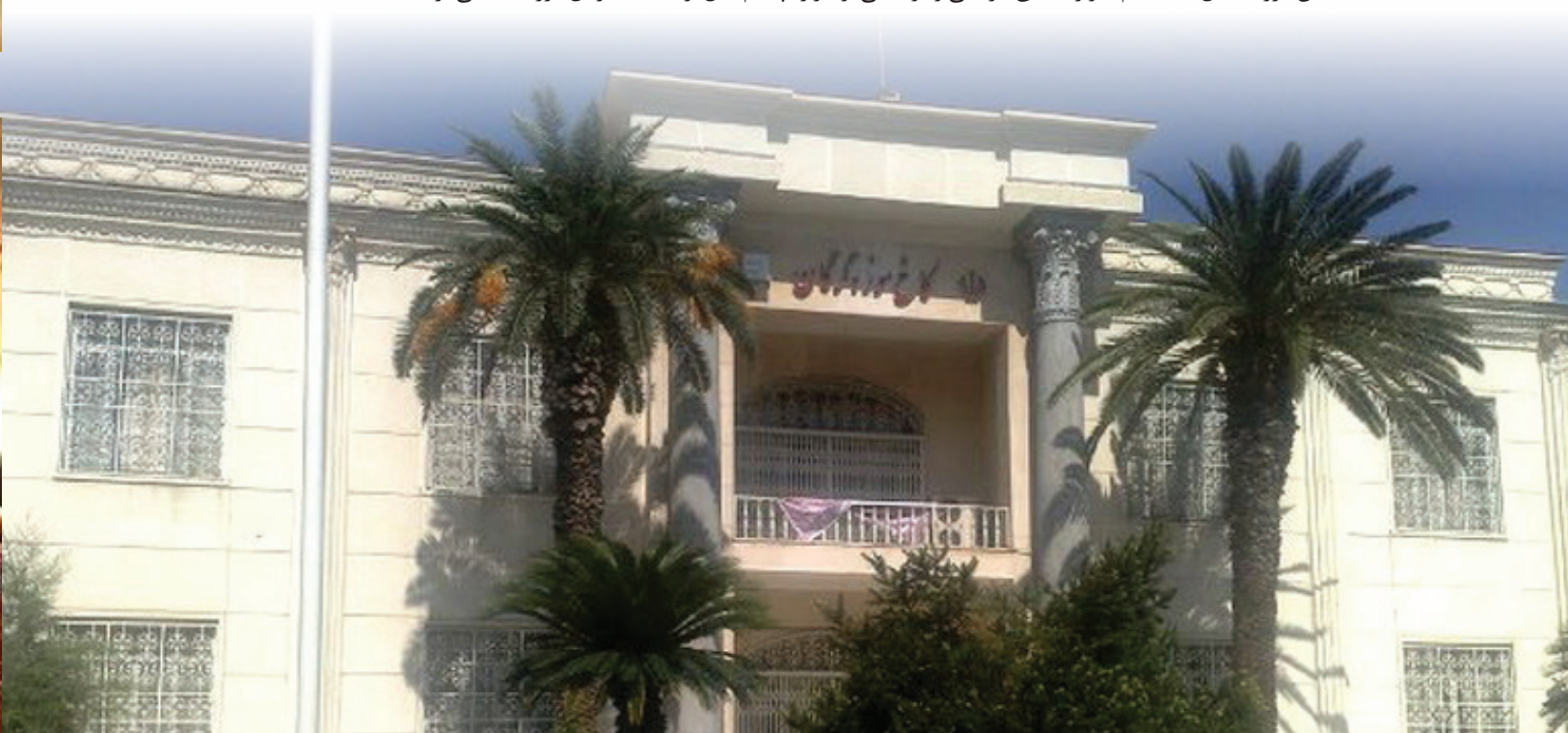




## كاخ موزه گرگان در يك نگاه

كاخ اختصاصی گرگان یا كاخ موزه گرگان و یا كاخ سلطنتی گرگان مربوط به دوره پهلوی اول است و در گرگان، پارک شهر (کتابخانه سابق) واقع شده است. كاخ شهر گرگان که یکی از ۱۲ كاخ خانواده پهلوی در کشور و محل اقامت این خانواده در منطقه بوده است که پس از مرمت به كاخ موزه گرگان تبدیل شده است. این كاخ موزه اولین موزه شمال، چهارمین موزه تخصصی باستان‌شناسی و بیست و چهارمین موزه کشور محسوب می‌شود. این اثر در تاریخ ۲۶ آذر ۱۳۳۶ به شماره ثبت ۱۵۳۸ به عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است و با مرمت و بازسازی در ۲۴ اردیبهشت ۱۳۸۸ افتتاح شده است.

كاخ موزه گرگان شامل دو بخش همکف و طبقه بالاست که در طبقه همکف موزه ۳۰ تن از مشاهیر استان گلستان از قرن سوم تا دوره پهلوی معرفی شده‌اند و در طبقه بالا ۱۰۰ قلم از لوازم و اشیای دوره پهلوی و استراحتگاه خانواده پهلوی به نمایش گذاشته شده‌اند. در حیاط موزه، سنگ قبرهایی از قرن ۸ تا ۱۴ قمری به تماشا گذاشته شده است. در سالن باستان‌شناسی آن نیز زوایایی از تاریخ سرزمین باستانی گرگان از ۵۰۰۰ سال پیش تا اواخر دوره قاجاریه به نمایش درآمده است. ساختمان كاخ در مرکز شهر در خیابانی به همین نام در پارک شهر گرگان قرار دارد. این بنا در دوره پهلوی اول بر روی فنداسیون ساختمانی متعلق به دوره صفوی احداث شده و مساحت آن ۲۵۰ مترمربع و در دو طبقه و سقف شیروانی واقع شده است. كاخ موزه گرگان در سال ۱۳۴۳ هجری شمسی همزمان با افتتاح پارک شهر، کتابخانه، ایستگاه راه‌آهن گرگان بطور رسمی افتتاح شد و در همین زمان این موزه شامل ۱۵۲ قلم آثار و اشیای تاریخی و فرهنگی از هزاره پنجم قبل از میلاد تا اوایل دوره اسلامی بود.





○ سینا طهمورثی

به بهانه معرفی فیلم سینمایی «نفس» به جایزه اسکار

## نفس اسکاری



ویزد، در فاصله سال ۵۷ تا بخشی از سال‌های جنگ ایران و عراق می‌گذرد. نوع روایت فیلم اول شخص و از زاویه دید «بهار» است. فیلم‌ساز در اکثر صحنه‌ها به زاویه دیدش وفادار مانده است. به جز صحنه‌های مربوط به عزاداری در یزد که از شخصیت جدا می‌شود و با تصویربرداری‌هایی از بالا و با سرعت زیاد، بیشتر یادآور دکوپاژ یک فیلم اکشن است. به جز این تقریباً هیچ صحنه‌ای از فیلم نیست که دوربین آنجا باشد، اما بهار حضور نداشته باشد.

وفاداری فیلم‌ساز به زاویه دیدش در تمام صحنه‌ها را باید به حساب نقطه قوت فیلم گذاشت. اگر چه در تمام مدت فیلم هیچ «اتفاقی» به تعریف سینمایی‌اش رخ نمی‌دهد (اتفاقی که شخصیت را وادار به سلسله واکنش‌هایی کند که نه تنها او را به وضعیت اولیه باز نمی‌گرداند، بلکه پیرنگ به گونه‌ای فشار بر شخصیت را زیاد می‌کند، که او را مجبور به انتخاب‌هایی مداوم میان بد و بدتر کند)، اما فیلم مجموعه‌ایست از ناگواری‌های کوچک (به اندازه دنیای شخصیت کوچکش) که هر کدام در مجموعه‌هایی از صحنه‌های فیلم منجر به شکل‌گیری درام‌هایی کوچک می‌گردند که به تنهایی جذاب‌اند.

مثلاً داستان معلم سخت‌گیر قرآن که تصویری جسورانه و متفاوت از شرایط روزگار خود را نشان می‌دهد، از نوع همان درام‌های کوچک و موفق فیلم است. یا مشکلات بهار در رفتن به مدرسه و کشمکش او با محیط سخت محل زندگی‌اش خود یک درام کوچک جذاب در آغاز فیلم است. اما عدم شکل‌گیری یک درام پیوسته و به عبارت ساده‌تر یک نخ داستانی واحد (یا حتی غیر واحد) در فیلم مشهود است. این در صورتی است که ماجرای تنگی نفس «غفور» (مهران احمدی) و آروزی دائمی «بهار» را برای آن که در آینده دکنتر تنگی نفس (!) شود موضوع درام غالب فیلم در نظر بگیریم. چرا که درام می‌تواند با چنین ویژگی شروع شود اما نمی‌تواند در همین سطح باقی بماند. برای مثال اگر موضوع تنگی نفس «غفور» منجر به شکل‌گیری مجموعه‌ای از اتفاقات می‌شد که مسیر زندگی «بهار» یا خود او را دچار تغییرات مهم می‌کرد، می‌توانست زمینه‌ساز یک درام باشد. بنابراین فیلم‌نامه‌نویس با

تجربه قطعی و غیرقابل برگشتی را از سر نمی‌گذراند، مضامین واحد و در دسترس نیستند و سیر حوادثی مشخصی برای نیل به هدفی خاص (مضمون) در نظر گرفته نمی‌شوند. در این تعریف، پیرنگ همان خط سیر حوادثی است که فیلم‌نامه‌نویس برای نیل به مضمون طراحی کرده است تا از طریق درگیرکردن شخصیت با این حوادث، شخصیت او را به مخاطب بشناساند.

ذکر این مقدمه نسبتاً طولانی برای پرداختن به فیلم سینمایی «نفس» ساخته نرگس آبیاری خالی از لطف نیست، چرا که فیلم را می‌توان در دسته دوم (بدون پیرنگ) قرار داد. در هیچ زمانی از فیلم نقطه عطفی رخ نمی‌دهد. حتی تلاشی هم برای پاسخ به میل طبیعی (یا غریزی) ذهن شما برای دیدن یک نقطه عطف یا یک حادثه داستانی (ولو در هر دقیقه‌ای از فیلم) دیده نمی‌شود. به عبارت دیگر فیلم تماماً یک گزارش از زندگی دختر بچه‌ای به نام بهار است که به همراه خواهر و برادران، پدر (با بازی مهران احمدی) و مادر بزرگش (با بازی پانته‌آ پناهی‌ها) زندگی می‌کند و در شهرهای قم، تهران

فیلم سینمایی نفس به کارگردانی نرگس آبیاری به اسکار معرفی شد.

به گواه تاریخ، سینمای کلاسیک محبوب‌ترین گونه سینمایی در تمام زمان‌ها بوده است. سینمایی که بر مبنای استفاده از یک (یا گاهی چند) قهرمان شکل می‌گیرد و فیلم‌نامه‌نویس خود را ملزم می‌داند که قهرمان خود را تا سرحد ممکن در بوته آزمایش قرار دهد. به این معنا که روندی از حوادث و درگیرهای بیرونی و دورنی را برای نیل به هدفی خاص (مضمون) و با توجه شخصیت قهرمان، در مسیر زندگی او قرار می‌دهد و در این مسیر شخصیت قهرمان (یا قهرمانان) را در اوج رویارویی با مشکلاتش به مخاطب می‌شناساند تا او را در تجربه‌ای شبیه به زندگی (و نه خود زندگی) شریک کند. اما بدیهی است که سینمای کلاسیک تنها گونه سینمایی موجود نیست. مثلاً جریانی از فیلم‌ها نیز هستند که به لحاظ نداشتن خط داستانی مشخص و شخصیت‌های سینمایی واقعی (که پس از این بیشتر توضیح داده خواهد شد) به فیلم‌های «بدون پیرنگ» مشهور هستند. در چنین فیلم‌هایی قهرمان (در صورت وجود) لزوماً



انتخاب چنین شکلی از روایت و بر این مبنا که داستان‌ها و درام‌های کوچک و جزیره‌ای اساس فیلم‌نامه او را تشکیل می‌دهد، مسیر سخت‌تری را برای جذب مخاطب انتخاب کرده است. کمک گرفتن از نمایش‌های انیمیشن در فیلم نیز اگر چه ایده تازه‌ای نیست، اما با توجه به انتخاب زاویه دید اول شخص کودک در فیلم‌نامه، ایده زیرکانه‌ایست که به تثبیت شکل روایت از نگاه کودک کمک کرده است.

اما از نگاهی دیگر، در تمام مدت، فیلم‌ساز مشغول روایت بخشی از زندگی اجتماعی-سیاسی مردم ایران در فاصله سال‌های ذکر شده از دریچه نگاه شخصیت خردسال خود (بهار) است. تاکید بر نقش سخت‌گیرانه مادر بزرگ (به خاطر فقدان مادر)، حمایت‌های پدرانه، اتفاقات روزهای ملت‌هت آستانه پیروزی انقلاب و نمایش آثار آن در محیط مدرسه و شهر و روایتی از شکل‌های عذاری مفصل مردم یزد، تقریباً تمام چیزی است که در فیلم نمایش داده می‌شود. فیلم را به نوعی می‌توان گرت‌برداری نامحسوسی از «یه حبه قند» نیز دانست. هر چند مقایسه دو اثر در مقام فیلم‌نامه و پیرنگ به هیچ وجه مدنظر نیست. اما تعدد صحنه‌های مربوط به یزد در ناخودآگاه مخاطب نوعی سمپاتی به ساختار می‌کرمیمی ایجاد می‌کند.

نمایش عادت‌ها، نوع لباس پوشیدن، راه رفتن، صحبت کردن، تکیه کلام‌ها و حتی تنگی نفس و در بهترین حالت نمایش کاملی از یک فرهنگ اجتماعی-سیاسی شخصیت‌های زمانه فیلم، به هیچ وجه نمی‌تواند خالق شخصیت‌هایی سینمایی باشد. چرا که شخصیت‌ها در سینما بنا بر اصلی تغییرناپذیر، با انتخاب‌هایشان شناخته می‌شوند و نه شکل لباس پوشیدن، راه رفتن و غیر از این. فیلم‌نامه «نفس» با این معیار شخصیت سینمایی ندارد. البته با استناد به تقسیم‌بندی ابتدای متن، تکلیف فیلم پیش از این مشخص شده است. بدون توجه به آن تقسیم‌بندی، منتقد می‌تواند از تمام نقدهای دم دستی برای زیر سوال بردن وجوه مختلف فیلم استفاده کند. فیلم‌هایی که پر هستند از شخصیت‌پردازی‌های ناب و ایده‌های تازه در نمایش و معرفی شخصیت و بازی‌های درخشان بازیگران کارکننده و البته توانایی بیشتر فیلم‌ساز در مقام کارگردان (تا فیلم‌نامه‌نویس). اما دریغ از

از بیش از ۲۰۰۰ سال پیش که نخستین بار کم‌دی و تراژدی متولد شدند، تا صدساله اخیر که گونه‌های مختلف فیلم‌نامه‌نویسی در سینما شکل گرفته‌اند، مخاطبان هنر سینما برای تجربه یک لذت عمیق به سینما رفته‌اند. مخاطبان عادی سینما با هر سطحی از دانش غیرسینمایی به هیچ‌وجه در هنگام دیدن فیلم به ساختار فیلم‌نامه و اهداف فیلم‌ساز فکر نمی‌کنند، آن‌ها فقط برای همان تجربه لذت به سینما آمده‌اند. شاید بتوان، مسئولیت فیلم‌ساز را در بدترین حالت، ارضای ولو کاذب احساسات مخاطب و رساندن او به همان تجربه لذت دانست. تجربه این لذت برای هر یک شما در دیدن فیلم‌های محبوبتان اتفاق افتاده است. فیلم‌های خوب هیچ‌یک از این قاعده مستثنی نبوده‌اند!

فیلم سینمایی «نفس» تا پایان مهر ماه بیست و یک حضور بین‌المللی داشته و چهار جایزه نیز دریافت کرده و نامزد جایزه بهترین فیلم کودک «جایزه سینمای آسیا پاسیفیک» در استرالیا بوده است. این فیلم، فیلمی پرچالش برای عرضه و پخش بین‌المللی بوده است و شمار قابل توجهی جشنواره‌ها و پخش‌کننده‌های بین‌المللی در اولین برخورد با فیلم، برخوردهای صرف سیاسی داشته و دارند، هر چند با راهبردی حساب شده، «نفس» توانست کارنامه قابل قبولی برای خود در عرصه‌های بین‌المللی ایجاد کند و این کارنامه می‌توانست بسیار پر بار تر از این هم باشد اگر نگاه‌های سیاسی کمتری را در شماری از رویدادهای سینمایی می‌دیدیم.

حادثه یا بحرانی واقعی که شخصیت‌ها را مجبور به انتخاب و نمایش شکل واقعی شخصیتشان کنند.

نمونه‌ای که اخیراً در این شکل از فیلم‌نامه‌ها دیده می‌شود، «من» ساخته سهیل بیرقی است. انتخاب اندازه‌نماهای تاثیرگذار و ضرب‌آهنگ مناسب فیلم «من» اگر چه نمی‌تواند ضعف اصلی آن را در فیلم‌نامه پوشش دهد، اما شخصیت‌پردازی و استفاده از ایده‌های استفاده‌نشده و تازه در این مسیر، فیلم را به اثری قابل قبول روی پرده تبدیل کرده است. مقایسه این دو اثر از این منظر صورت می‌گیرد که این دو فیلم اگر چه در مضمون و فضایی (mood) که خلق می‌کنند، ارتباطی با یکدیگر ندارند، اما در ساختار با یک مشکل کلان مواجه هستند: قصه. در چنین مسیری که فیلم‌ساز با انتخاب شکل مشکل‌تری از ساختار دست به نوشتن فیلم‌نامه می‌زند، باید با توسل به مسیره‌های تازه‌ای، میل غریزی مخاطب را برای لذت بردن در سالن تارک ارضا کند. این مسیر سخت‌تر، پاشنه آشیل فیلم‌نامه‌ای مانند «نفس» می‌شود. کمک گرفتن از بازی‌های هنرمندانه غالب بازیگران فیلم که در میان آن‌ها بازی چشم‌نواز شبنم مقدمی و پاتنه‌آ پناهی‌ها، قابل ذکر است یا به کارگیری مداوم روایت‌های انیمیشنی، نمی‌تواند جبران‌کننده حلقه مفقوده فیلم‌نامه باشد. انتخاب شخصیت کودک و زاویه اول شخص برای روایت، انتخاب جسورانه و قابل ستایشی است، اما نتوانسته مخاطب را برای تمام مدت فیلم، راضی نگه دارد. به عبارت دیگر، ایده و شکل روایت مناسب شرط لازم است، اما کافی نیست.

من برای دفاع از مملکت آموزش دیدم؛ الآن زمانی هست که من باید بروم برای دفاع از مملکت؛ نبود کردن بعضی‌ها برای ما فقط ۱۰ دقیقه زمان می‌برد. اورفت و ۳۲ سال از او بی‌خبر بودیم

# یادی از قهرمانان تیم پروازی «آلفارد»

بازگشتش بودم.

\*\*\*\*\*

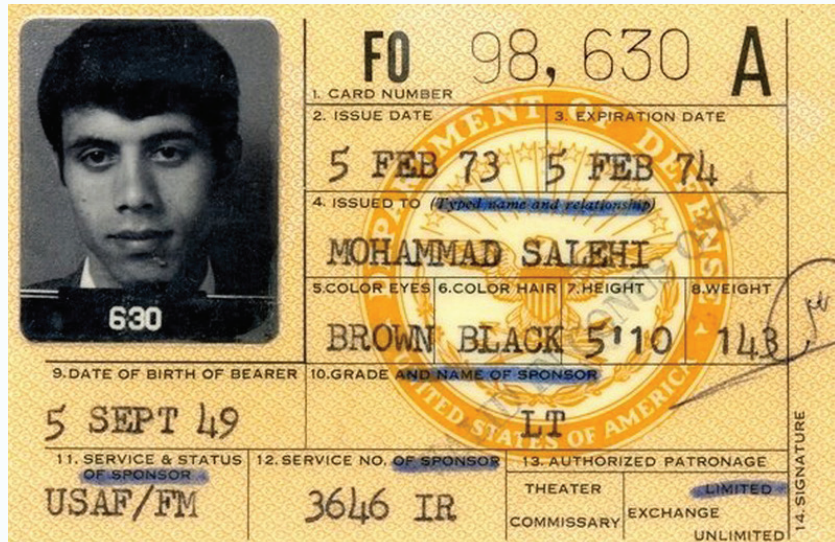
در خانواده چهار پسر و یک دختر به دنیا آمدند که محمد آخرین فرزند خانواده است. او یک بار در دوران کودکی مریض می‌شود و مادرش نذر می‌کند که اگر شفا گرفت، اسم دیگر او را «عباس» صدا بزند و بعد از شفای او، همین کار را انجام می‌دهد. به گفته خانواده اش، «محمد» خیلی باهوش بوده و در سال ۱۳۴۶ در رشته پزشکی پذیرفته می‌شود اما به دلیل علاقه‌ای که به پرواز داشت، به نیروی هوایی ارتش رفت؛ او دوره آموزش اولیه را در ایران سپری کرده و برای تکمیل دوره تخصصی پرواز به آمریکا اعزام شد.

محمد صالحی در سال ۱۳۵۴ با «ناهدی حسن علی» ازدواج کرد و تنها فرزندش به نام «پانتها» در سال ۱۳۵۶ به دنیا آمد. وقتی که حضرت امام (ره) در بهمن ۱۳۵۷ وارد ایران شدند، محمد جزو نخستین افراد نظامی بود که به دیدار ایشان رفت. وی بعد از پیروزی انقلاب اسلامی در پایگاه هوایی شهید نوژه و به ویژه افشای جریان کودتای «نقاب» که همان ابتدای انقلاب در پایگاه هوایی همدان (شهید نوژه) طراحی شد، نقش مهمی ایفا کرد.

صالحی علیرغم اینکه در رشته پزشکی پذیرفته شده بود، به دلیل شوق پرواز، به جرگه تیزپروازان نیروی هوایی ارتش پیوست. پس از طی دوره آموزشی مقدماتی، برای گذراندن دوره تکمیلی به آمریکا سفر کرد و با موفقیت به کشور بازگشت.

وی در ۳۱ شهریور سال ۱۳۵۹ تنها دو ساعت پس از حمله ناچوانمردانه رژیم بعث به ایران تصمیم گرفت اولین پاسخ کوبنده را به دشمن بدهد. محمد صالحی به همراه خالد حیدری به عنوان خلبانان جنگنده اف-۴ از پایگاه شهید نوژه همدان در قالب گروه آلفارد به پایگاه «شعبیه» و «کوت» عراق حمله‌ور شدند و اولین حمله پاسخ کوبنده‌ای به دشمن بعثی دادند. پس از انهدام این پایگاه‌ها، هنگام بازگشت به خاک کشور هواپیمای جنگنده دچار سانحه شد و این خلبان قهرمان به همراه کابین عقب خود خالد حیدری شهید شیرین شهدادت را نوشیدند و بدین ترتیب نام خود را به عنوان نخستین خلبانان شهید در عملیات برون مرزی در دوران دفاع مقدس به ثبت رساندند.

همسر این شهید در بخشی از خاطراتش گفته است: «ظهر روز ۳۱ شهریور ۵۹ بود؛ همسرم به خانه آمده بود تا غذا بخوریم؛ با توجه به حمله هواپیماهای بعث عراق، صدای انفجار در فضا پیچید. محمد به سرعت آماده شد تا برود؛ متوجه شدم که برای چه می‌رود؛ در منزل را بیستم؛ به او التماس کردم؛ به پاهایش افتادم که نرود؛ اما محمد گفت: من برای دفاع از مملکت آموزش دیدم؛ الآن زمانی هست که من باید بروم برای دفاع از مملکت؛ نبود کردن بعضی‌ها برای ما فقط ۱۰ دقیقه زمان می‌برد. اورفت و ۳۲ سال از او بی‌خبر بودیم.»



منتقل شد. خالد حیدری با آغاز جنگ تحمیلی همگام با سایر خلبانان شجاع به پاسداری از آسمان میهن خویش پرداخت. این خلبان سرانجام در ساعت ۵ عصر روز ۳۱ شهریور سال ۱۳۵۹ در عملیاتی معروف به «انتقام» در حالی که به همراه تیم «آلفارد» از پایگاه سوم شکاری مامور بمباران پایگاه هوایی کوت در استان میسان عراق بود هواپیمایش مورد اصابت یک فروند موشک «سام» قرار گرفت و در رودخانه دجله سقوط کرد و به همراه کمکش محمد صالحی به شهادت رسید. پس از سال‌ها در جریان لایروبی رودخانه دجله لاشه هواپیمای شهید حیدری به دست آمد. خالد حیدری به عنوان اولین شهید برون مرزی نیروی هوایی در دوران دفاع مقدس و نیز شهید وحدت در استان آذربایجان غربی شناخته می‌شود. همسر این خلبان شهید روایت می‌کند: آخرین روز تابستان ۵۹ در همدان پایگاه سوم شکاری نوژه بودیم. مرخصی داشت و در خانه ماند. به دلیل حمله هواپیماهای عراقی مرخصی اش لغو شده بود و باید می‌رفت. من مخالفت می‌کردم اما او مدام مرا قانع می‌کرد و اصرار به رفتن داشت. یادم می‌آید روز اولی که عراق حمله کرد، بعد از دو ساعت که می‌خواست از خانه خارج شود، گفت: «من می‌روم شاید برگشتنی نباشد، نزد مادرم برو، اینجا امن نیست. ساکی که نقشه‌های جنگی اش در آن بود را برایش حاضر کردم و به خواست خودش تکه‌ای از موهای دخترمان «طلا» را برایش گذاشتم. وقتی شهید شد ما خبر نداشتیم. تا اینکه همه همزمانش بازگشتند اما خبری از او نشد. ماموریت او خارج از مرزهای ایران بود و من همواره منتظر

شهیدان «خالد حیدری» و «محمد صالحی» جزو نخستین شهدای نیروی هوایی ارتش مقتدر جمهوری اسلامی ایران هستند که بیکرهایشان پس از گذشت ۳۲ سال به میهن بازگشته است. «خالد حیدری» نخستین شهید خلبان پایگاه سوم شکاری شهید نوژه همدان در روز ۳۱ شهریور ماه ۱۳۵۹ در قالب گروه پروازی «آلفارد» از پایگاه به پرواز درآمد و در عملیاتی پیروزمنده پایگاه هوایی «کوت» عراق را بمباران کرد. در این عملیات پروازی، هواپیمای فانتوم او و «محمد صالحی» مورد هدف موشک زمین به هوای پایگاه کوت قرار گرفت و آنها به مقام رفیع شهادت نائل شدند.

تا اینکه در هفته نخست آبان ماه سال ۹۱ پس از گذشت ۳۲ سال بیکرهای این دو خلبان شهید به آغوش میهن بازگشت. به همین مناسبت مروی بر زندگی نامه این دو قهرمانان شهید خواهیم داشت.

خالد حیدری در سال ۱۳۵۰ برای گذراندن دوره سربازی در نیروی هوایی مشغول به خدمت شد. پس از سپری کردن دوره خدمت سربازی در آزمون ورودی دانشکده خلبانی شرکت کرد و با قبولی در این آزمون به نیروی هوایی و دانشکده خلبانی وارد شد. او پس از طی دوره یک ساله مقدماتی در ایران سال ۱۳۵۳ جهت فراگرفتن دوره‌های تکمیلی به مدت دو سال به آمریکا اعزام شد.

پس از آموزش پرواز با هواپیماهای «تی ۳۷» و «تی ۳۸» و «اف ۴» به عنوان خلبان شکاری به ایران بازگشت و پس از ۶ ماه حضور در پایگاه یکم شکاری در سال ۱۳۵۶ به پایگاه سوم شکاری

# مأموریت ۵۰ هزار دلاری یک فرمانده تخریبچی

«علی اصغر آل آقا» اول فروردین ماه سال ۱۳۴۴ متولد شد. دوران ابتدایی را در میدان قیام و راهنمایی را در مدرسه موسوی میدان شهدا گذراند. او در حالیکه که سنین جوانی را پشت سر می گذاشت خود را در سنگر جهاد با رژیم شاهنشاهی دید. اصغر همراه با دوستان هم سن و سال خود شجاعانه به مبارزه با ساواک و پخش شب نامه های انقلابی و اعلامیه های امام می پرداخت و این خود نشانه های اولیه ایمان و ارادتش به ولایت فقیه بود. چند هفته ای بعد از پیروزی انقلاب اسلامی عکس و نوار از امام آورد و مادر پشت پشتی خانه پنهان کرد. پس از پیروزی انقلاب اسلامی به مبارزه با گروه های معاند و منافقین پرداخت. با تأسیس سپاه، در مسجد خندق آباد تهران به فعالیت های قرآنی و شرکت در جلسات قرآن و آموزش این کلام الهی پرداخت. از ویژگی های او محبت و علاقه بسیاری بود که به اهل بیت عصمت و طهارت و حضرت فاطمه زهرا (س) داشت. تأسیس چندین هیأت مذهبی در منطقه بازار و خیابان مولوی نشان از عشق او به خاندان نبوی داشت. اهل برگزاری عزاداری و شرکت در هیأت های مذهبی بود.

در سال ۱۳۶۰ بود که مبلس به لباس پاسداری شد و به عضویت رسمی سپاه درآمد. از همان لحظه ورود به سپاه دسته رزمی و گروه تخریب را برای خود انتخاب کرد. چندی بعد وارد گروه جنگ های نامنظم شهید چمران شد و پس از طی مراحل آموزشی اعزام شد. در عملیات آزادسازی بستان شرکت کرد. در آن عملیات بر اثر انفجار مین مورد



اصابت ترکش فرار گرفت و جهت درمان به تهران اعزام شد. پس از بهبودی به سوی جبهه ها بازگشت و تا زمان شهادتش در عملیات های والفجر مقدماتی ۱، ۳، ۴، بدر و خیبر حضور داشت و به عنوان جانشین فرمانده تخریب قرارگاه خاتم الانبیاء مشغول به فعالیت شد. علی اصغر اهل عمل بود. اصلا اهل حرف و صحبت نبود. بیشتر با عملش همه کارها را به همه ثابت می کرد. بسیار با اخلاص و خلوص نیت بود. اگر چه در عملیاتی یک پای خود را از دست داد ولی همیشه علاقه مند بود که در جبهه باشد و با اینکه یک پا نداشت، مسئول تخریب بود. این فرمانده از هوش و استعدادی خود نهایت بهره برداری را کرد و بارها برای باز کردن مسیرهای صعب العبور طرح های قابل توجه و موثری ارائه می کرد. او آنقدر لیاقت از خود نشان داد تا در سن ۱۹ سالگی از سوی فرماندهی قرارگاه خاتم الانبیاء به عنوان مسئول تخریب قرارگاه منصوب شد. علی اصغر آل آقا در سال ۶۲ به هنگام عبور از میدان مین به درجه رفیع جانبازی مفتخر شد و این حادثه او را در راهش استوارتر کرد. علی اصغر بارها مورد توجه مسئولین قرار گرفت.

## تخم مرغ های سفر آلمان

در سال ۱۳۶۳ از طرف سپاه مأموریت مهمی به او واگذار شد. باید به مدت ۱۵ روز از وطن دور باشد و در آلمان

انجام وظیفه کند. از سوی وزارت دفاع، نیروهای مسلح و سپاه مبلغ ۵۰ هزار دلار جهت اهداف مأموریت محوله و مبلغ ۱۰ هزار دلار بابت حق مأموریت و خرید لوازم شخصی و سوغات به او داده شد. علی اصغر تا از این موضوع آگاهی پیدا کرد به خانه بازگشت و از مادرش خواهش کرد که تعداد ۳۰ عدد تخم مرغ آب پز کند و برای او آماده کند تا مبادا در سفر مجبور شود از غذاهایی استفاده کند که با پول بیت المال تهیه شده است. علی اصغر در طول سفر از غذاهای مادرش استفاده کرد.

در بازگشت از سفر زمانی که بچه ها دور او جمع شدند تا سوغاتشان را بگیرند، رو بچه ها کرد و گفت: «بچه ها این پول در اختیار من بود. اما در کشور ما که متعلق به امام زمان (عج) هست و در جنگ با کفر، مردمی هستند که به این پول نیاز دارند صحیح نبود من این پول را خرج امور شخصی خود کنم. سالمندان، کودکان بی سرپرست و خانواده های بی بضاعت و مستمندان خیلی پول احتیاج دارند. اگر ما سنت و سیره اهل بیت (ع) را سر لوحه امورات خود قرار بدهیم باید به مولايمان اقتدا کنیم. در نهایت دقت در بیت المال را داشته باشیم و در هر جایی که نیاز بیشتری به آن شد، استفاده کنیم.» اصغر در نهایت جانبازی در ششمین روز از بهمن ماه ۱۳۶۴ به درجه رفیع شهادت نائل شد

○ سیدرضا صائمی

## جلوه‌های ویژه در سینمای دفاع مقدس و کاربردهای مغفول مانده

و کارکرد آن فراتر از آثار جنگی است. البته این مساله برمی‌گردد به این که اساساً تعریف ما از جلوه‌های ویژه چیست و چه جایگاهی برای آن قائل هستیم.

رئیس انجمن جلوه‌های ویژه در این باره می‌گوید: جلوه‌های ویژه تعریف متعددی دارد، ولی اگر بخواهیم خیلی ساده آن را تعریف کنیم، باید بگویم هر چیزی را که در عالم واقعیت رخ دادنی نیست و بخواهیم آن را خلق کنیم به آن جلوه‌های ویژه می‌گویند. یا ممکن است یک پدیده‌ای در عالم واقعیت اتفاق بیفتد اما خارج از کنترل است مثل آتش گرفتن جنگل یا پرواز یک انسان

و... در واقع مجموعه اتفاقاتی که در عالم واقع یا رخ دادنی نیست یا اگر رخ دادنی است خارج از کنترل است یا بازسازی آنها مستلزم هزینه‌های زیادی است مثل نمایش دادن زلزله. در واقع تعریف عامیانه جلوه‌های ویژه این است که هر تصویر یا اتفاقی را که ساخت آن برای مخاطب پرسش برانگیز باشد که چگونه این صحنه‌ها گرفته شده است، جزو عملکرد جلوه‌های ویژه است. خود جلوه‌های ویژه دارای شاخه‌ها و رشته‌های مختلفی است و صرفاً به انفجار و حادثه محدود نمی‌شود اما جلوه‌های ویژه در سینمای ایران در آثار جنگی شکوفا شد و شاخ و برگ گرفت و در واقع فرزند سینمای جنگ محسوب می‌شود.

به اعتقاد اصغر پورهایریان، جلوه‌های ویژه با سینمای جنگ در کشور ما تولدی دوباره پیدا کرد و برای همین است که عموم مردم و حتی هنرمندان وقتی صحبت از جلوه‌های ویژه می‌شود، ذهنشان به سمت سینمای جنگ می‌رود در حالی که جلوه‌های ویژه زیرمجموعه‌های متعددی دارد مثل ویژوال افکت، میکانیکال افکت و کارهای رباتیک یا کارهای مه و باران و طوفان و امور مربوط به انفجار و آتش و جلوه‌های ویژه آب که قلمرو وسیعی دارد. اما جلوه‌های ویژه در سینمای ما با انفجار و تیراندازی و بمباران شروع شد و به تدریج با شکل‌گیری سینمای اکشن و پلیسی ابعاد دیگری هم پیدا کرد و نیروی متخصص زیادی در این رشته تربیت شد طوری که توانمندی

ویژه نیز به این مساله باور دارند. حتی برخی بر این باورند که نبض سینمای امروز جهان به ویژه سینمای هالیوود که مبتنی بر تکنیک و فناوری است، در دستان این افراد قرار دارد که در عرصه تصویر و نمایش جلوه‌گری می‌کنند اما قدرت و هنر آنان دست‌کم در سینمای ما بی‌جلوه است. نه فقط مخاطبان و تماشاگران عام که حتی اهالی سینما نیز چنان که باید و شاید به این مهارت و صنعت آشنا نیستند و در کنار دلایل دیگر مثل کمبود امکانات فنی این کار، از این هنر در جلوه‌گری بیشتر اثر خود بهره نمی‌برند. حتی آنان نیز مثل اغلب مخاطبان سینما جلوه‌های ویژه را در انفجار و آتش بازی خلاصه می‌کنند و آن را بیشتر به فیلم‌های اکشن و جنگی نسبت می‌دهند؛ در حالی که جلوه‌های ویژه جلوه‌های دیگری هم دارد و سویه‌های گوناگونی از هنر فیلمسازی را پشتیبانی می‌کند. به قول اصغرپورهایریان رئیس انجمن جلوه‌های ویژه ایران، امروزه از این هنر حتی در آثار شاعرانه و کودکانه نیز استفاده می‌شود

پشت و پتیرین سینما، افراد و مشاغلی وجود دارد که به اندازه عناصر جلوی پرده در خلق یک اثر هنری نقش دارند و چه بسا دشواری و دامنه اثرگذاری اقدامات آنها در پس پرده بیش از بازیگر و کارگردان به نمایش فیلم روی پرده جلوه و زیبایی می‌بخشد اما حضور و منزلت آنان در نزد مخاطبان پنهان است و دیده نمی‌شود؛ حتی اگر هنر آنان جلوه‌های ویژه باشد. حرفه‌ای تعیین کننده و خطرناک در صنعت سینما که سویه صنعتی این هنر بیش از حرف دیگر سینمایی بازنمایی می‌کند. اگرچه در صنعت سینمای امروز، جلوه‌های ویژه صرفاً به فیلم‌های جنگی محدود نمی‌شود و در بیشتر ژانرهای سینما حتی آثار شاعرانه و عرفانی هم مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما این فن و مهارت سینمایی بیشتر با آثار اکشن و جنگی شناخته می‌شود و دست کم در ایران این ژانر دفاع مقدس بود که باعث تولد دوباره و بلوغ این صنعت و در واقع جلوه‌گری جلوه‌های ویژه شد. این تنها یک ادعا نیست، خود طراحان و مدیران جلوه‌های





بچه‌های جلوه‌های ویژه خیلی بیشتر از سینمای ایران است؛ یعنی سینمای ایران هنوز نتوانسته است از توانمندی متخصصان جلوه‌های ویژه نهایت استفاده را ببرد.

یک عامل مهم این قضیه هم به عدم شناخت درست و کافی جامعه سینمایی ما از این حرفه و هنر برمی‌گردد. به هر حال آنچه در جلوه‌های ویژه سینمای ایران برجسته بود اکسپلوژن و کارهای انفجاری بود اما الان چند سالی است که ویژوال و کارهای تصویری در حال برجسته شدن است. اگرچه ما با استانداردهای دنیا در این بخش فاصله خیلی زیادی داریم، ولی همین شروع و نوآوری‌ها را باید به فال نیک گرفت. در بخش اکسپلوژن حرف‌های زیادی برای گفتن داریم و توانمندی‌هایی ما کمتر از استانداردهای جهانی نیست؛ منتها همان طوری که گفتم حتی از نیمی از این توانمندی‌ها نیز استفاده نشده است که عدم شناخت کافی و کمبود امکانات و بودجه کافی در این زمینه نقش مهمی دارد، چون جلوه‌های ویژه در همه جای دنیا حرفه‌گرانی است و باید برای آن سرمایه‌گذاری کرد.

این گله‌ای بود که مرحوم پیمان ابدی هم به سینمای ایران داشت و معتقد بود سینمای وطنی از ظرفیت و توانمندی‌هایی که در این حوزه در کشور ما وجود دارد استفاده نمی‌کند. این در حالی است که صحنه‌های بدلکاری او به عنوان یکی از

زیرمجموعه‌های جلوه‌های ویژه در همین مدت کوتاه در ایران در ارتقای سطح کیفی و تکنیکی فیلم‌های ایرانی بسیار موثر بود. تا پیش از فیلم "تقاطع" مخاطبان ایرانی هیچ صحنه‌ای از تصادف را به شکلی واقعی و باورپذیر ندیده بودند.

نمونه دیگر از تاثیر جلوه‌های ویژه را می‌توان در فیلم "دوئل" احمد رضا درویش مشاهده کرد که چقدر توانست تجربه جنگ را به شکل مجازی و تصویری برای تماشاگران ملموس سازد و آنان را روی صندلی میخکوب کند.

از آنها در ژانرهای گوناگون سینمایی فراهم شود.

جلوه‌های ویژه در سینمای دفاع مقدس قد کشید و رشد کرد اما سرفلای آن نیست و باید از آن در غرفه‌های دیگر سینما نیز استفاده کرد تا ویتترین سینما جذاب و رنگارنگ‌تر شود و مشتریان بیشتری را وارد این دکان کند.

با وجود این باید حقوق معنوی و مادی مولف را محترم شمرد. جلوه‌های ویژه با سینمای دفاع مقدس شکوفا و به عنوان یک هنر - صنعت و صنف سینمایی در ایران نهادینه شد، لذا هویت و یا دست کم ریشه‌های دفاع مقدسی آن را نباید فراموش کرد. شاید یکی از نعمت‌های جنگ در حوزه سینما بروز و بلوغ صنعت جلوه‌های ویژه در ایران باشد.

درست است که امروز ضعف فیلمنامه و مضامین داستانی در سینمای ما به عنوان مهمترین مشکل سینمای ایران شناخته می‌شود و در هر محفل و مجلس سینمایی «موتیف‌وار» تکرار می‌شود اما تمام زیبایی و جذابیت سینما به هسته و محتوای آن برنمی‌گردد. فرم و ساختار روایی فیلم نیز به همان اندازه در جلوه‌گری آن تاثیر می‌گذارد. قطعاً در شکل‌گیری فرم قصه و ساختار فیلم هنر - صنعت جلوه‌های ویژه می‌تواند بیش از هر عنصر و عامل دیگری موثر باشد. اگرچه سینمای جنگ به تولد و تکامل این هنر نورسیده کمک زیادی کرد و در هویت‌بخشی و شناسنامه‌دار کردن آن موثر بود، اما فقط به این ژانر ختم نمی‌شود و باید شرایط بهره‌وری



## ساخت مینی راک مخابراتی توسط یک شرکت دانش بنیان



یک شرکت دانش بنیان با کمک تسهیلات "صحا" موفق به طراحی و ساخت ۸۵۰ سری مینی راک مخابراتی Outdoor شده است.

محمدعلی چمنیان مدیرعامل این شرکت دانش بنیان گفت: در پی قراردادی که بین ما و شرکت رایتل منعقد شد، اقدام به ساخت و تولید ۸۵۰ سری مینی راک مخابراتی Outdoor کردیم.

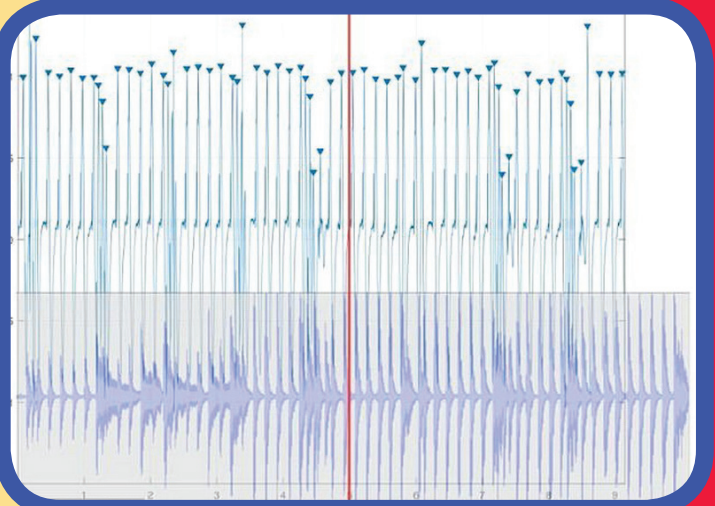
وی افزود: این راک به عنوان یک منبع تغذیه Outdoor با الزامات IP۵۵ جهت مصرف کننده های مخابراتی در شرکت ما طراحی و ساخته شده است. این سیستم با ظرفیت ۳ ماژول یک سوکننده، مجهز به واحد کنترل کننده مرکز (MCU) هوشمند، واحد توزیع برق DC/AC، فضای خالی ۸U برای نصب تجهیزات مخابراتی و همچنین جایگاه نصب ۲ سری باتری ۴۸ ۱۵۵AH/V است.

مدیرعامل این شرکت تاکید کرد: پروژه سوپروایزری نصب و راه اندازی سیستم های OUTDOOR شرکت ما در سایت های G۳ و G۴ ایرانسل در استان های یزد، کرمان و سیستان و بلوچستان در بیش از ۳۰۰ نقطه در حال ساخت و راه اندازی است.

وی با بیان اینکه راک یک سازه فلزی مکعبی شکل است که داخل آن تجهیزات دیگری مثل یونیت های یک سوکننده، مبدل و یا تجهیزات دیگری قرار می گیرد، گفت: راک هم از سرور محافظت می کند و هم جهت تهویه و جلوگیری از صدمات فیزیکی از جمله ضربه و فشار و کارایی بهتر سرور آن را در خود جای می دهد.

منبع: ایسنا

## تبدیل ضربان قلب به موسیقی



اصطلاحاً "آریتمی" (arrhythmias) نام دارد را مورد بررسی قرار دادند. ضربان قلب منظم دارای ریتم معمول و منظمی است و این در حالی است که افرادی با آریتمی، دچار ریتم غیرمعمول هستند.

آنها کاملاً تصادفی نبوده و به یک گوش نوازنده آموزش دیده از نوع کلاسیک، می توانند یادآور ریتم قطعه معروف موسیقی کلاسیک باشند. برای مثال وقتی دکتر چو، که یکی از محققان این پژوهش بوده و در زمینه موسیقی نیز تبحر دارد، به یکی از الگوهای آریتمی قلبی گوش داد، به یاد یکی از قطعات معروف موسیقی افتاد.

وی بر این باور است که با تجمیع الگوهای خاص ریتمیک با یکدیگر و تبدیل آنها به موسیقی می توان به پزشکان در جهت شناسایی انواع مختلف آریتمی (که در حال حاضر نمی توان تفاوتی میان آنها قائل شد) کمک کرد.

دکتر چو، که یک پیانیست موفق است، بعد از اینکه متوجه ضربان قلب نامنظم خود شد به انجام این کار علاقمند شد و گفت: "هنگامی که ضربان قلب به صورت موسیقی نمایش داده شود، می تواند برای پیدا کردن الگوهای مختلف آریتمی مورد استفاده قرار گیرد.

کژآهنگی یا آریتمی قلبی (Cardiac arrhythmia) به معنی غیرطبیعی بودن ریتم قلب است.

ریتم طبیعی قلب از گره سینوسی آغاز شده و پس از انتقال به گره دهلیزی-بطنی در بطن ها منتشر می شود.

در نتیجه این نحو هدایت تحریک الکتریکی، ابتدا دهلیز و با فاصله کمی بطن ها منقبض می شوند.

ریتم طبیعی قلب بین شصت تا صد ضربان در دقیقه است.

این پژوهش در جشنواره علمی بریتانیا ارائه شده است.

منبع: دیلی میل

دانشمندان با تبدیل صدای ضربان قلب نامنظم به یک موسیقی کلاسیک، کار را برای پزشکان در جهت تشخیص شرایط بیمار تسهیل کردند.

محققان این پژوهش برای انجام این کار الگوهای ضربان قلب نامنظم که



## تولید لباس‌های ضد آتش با نانو نخ‌های شیشه‌ای محققان دانشگاهی

پژوهشگران دانشکده مهندسی نساجی دانشگاه صنعتی امیرکبیر در تحقیقات آزمایشگاهی خود به تولید نانو الیاف شیشه‌ای با قابلیت کاربرد در تولید عایق‌های صوتی و تولید پارچه‌های ضد آتش دست یافتند. مهسا کنگازیان کنگازی، مجری طرح با تاکید بر کارایی بالای نخ و الیاف شیشه در صنعت می‌گوید: این الیاف به خصوص برای صنایعی که نیاز به استحکام بالا دارند مانند کامپوزیت‌های سبک یا در مواردی که به مواد عایق صوت یا ضد آتش نیاز است، بسیار اهمیت دارد. بر این اساس پروژه تحقیقاتی را با عنوان «تولید نخ نانو لیفی شیشه با استفاده از الکترورسی سل ژل همزمان با سنتز نانو ذرات نقره» اجرایی کردیم و در آن تلاش شد تا نخ شیشه‌ای را تولید کنیم.

این الیاف در مقیاس نانو و به روش الکترورسی تهیه شدند. در این مطالعات الیاف و نخ نانویی شیشه با استفاده از پیش ماده سیلیکونی تهیه شد. با اجرای این طرح توانستیم نخ شیشه‌ای نانو لیفی با استفاده از پیش ماده سیلیکونی به همراه نانو ذرات نقره با استفاده از دستگاه الکترورسی تولید کنیم.

نخ تولید شده بسیار شکننده بود و بر خلاف سایر نخ‌های شیشه‌ای دارای مقاومت خوب در محیط‌های به شدت اسیدی است.

برای این منظور در ابتدا به تهیه محلولی برای الکترورسی این ماده نیاز داشتیم، اما از آنجایی که برای الکترورسی وجود یک پلیمر با زنجیره‌های بلند لازم است، از یک پلیمر کمکی در کنار سنتز سیلیکا استفاده شد؛ همچنین برای کاهش قطر الیاف از ۲۸۰ نانومتر به حدود ۱۳۰ نانومتر از سنتز نقره نیز کمک گرفتیم.

دلیل استفاده از نانو نقره برای کاهش قطر الیاف، حضور فلزات در میدان مغناطیسی دستگاه الکترورسی دانست که سبب کاهش قطر نانو الیاف می‌شود. بعد از این مرحله برای خالص‌سازی نخ و از بین بردن پلیمر کمکی از کوره بادمای بالا و خشک‌شو استفاده شد و در انتها تست‌هایی چون شناسایی عناصر، تست‌های کششی، اندازه‌گیری قطر الیاف و اندازه نانو ذرات بر روی نخ نانویی شیشه‌ای انجام گرفت.

پیچیدگی طرح در تولید محلول سل ژل با غلظت و کشش سطحی مناسب برای الکترورسی است و الیاف تولید شده در صنعت کامپوزیت سازی، عایق صوت و تولید پارچه‌های ضد آتش و دارای استحکام کاربرد دارد.

در حالی که در مطالعات قبلی تنها نانو الیاف شیشه تهیه شد و گزارشی مبنی بر تهیه نخ وجود ندارد، ولی در این تحقیقات این هدف محقق شد، ضمن آنکه نخ تولید شده مقاومت در محیط‌های اسیدی را دارد.

بی‌نیازی انجام تست‌های شناسایی پرخطر و هزینه‌بر از دیگر مزایای این طرح محسوب می‌شود.

این طرح از سوی مهسا کنگازیان و با راهنمایی دکتر علی اکبر قره آقاجی و دکتر مجید منتظر از اعضای هیات علمی دانشگاه صنعتی امیرکبیر اجرایی شد.

منبع: ایسنا

منبع: سایت نجوم ایران ترجمه نعیمه موحدی از ScienceDaily / Nasa

## تولید رنگدانه طبیعی با خواص غذایی و دارویی از ریز جلبک‌های بومی

محققان پژوهشکده بیوتکنولوژی کشاورزی موفق به استحصال رنگدانه فیکوسیانین از سویه بومی ریز جلبک اسپیرولینا شدند که به عنوان رنگدانه طبیعی در صنایع غذایی و تولید مکمل‌های دارویی کاربرد دارد.

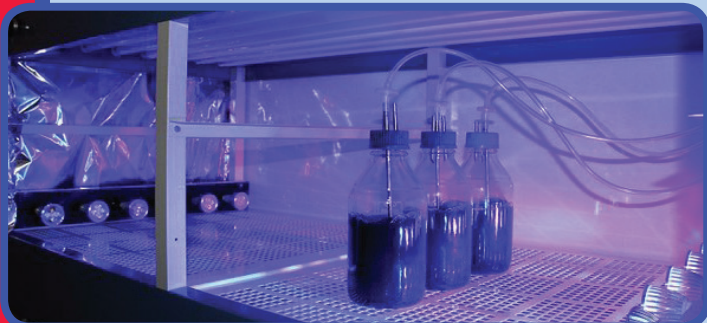
به گفته دکتر مریم شهبازی، عضو هیات علمی پژوهشکده بیوتکنولوژی کشاورزی و مجری طرح، رنگدانه طبیعی فیکوسیانین که از جلبک‌های سبزآبی به ویژه اسپیرولینا استحصال شده و در صنایع غذایی دارای خواص فلوروسنت و آنتی‌اکسیدانی است، از سال ۲۰۱۳ به طور گسترده در کشورهای مختلف به عنوان رنگ آبی طبیعی مورد استفاده قرار گرفته است. بهبود تولید، استخراج و خالص‌سازی فیکوسیانین می‌تواند دامنه کاربرد آن را در حوزه‌های مختلف افزایش می‌دهد.

تولید موفق بیومس جلبک با فیکوسیانین بالا به عوامل متعددی از جمله شرایط رشد جلبک، قابلیت تجمع رنگدانه، تکنولوژی تولید و کارایی فرآیند پایین دستی بستگی دارد که طی تحقیقاتی که در این خصوص در پژوهشکده داشتیم، روش‌های مختلف استخراج مانند شوک اسمزی، انجماد، استفاده از ترکیبات شیمیایی و همچنین مراحل مختلف خالص‌سازی مورد بررسی و مقایسه قرار گرفت و پس از مراحل جداسازی و خالص‌سازی و تغلیظ، رنگدانه فیکوسیانین با بهترین و ایمن‌ترین روش از نظر سلامت محصول در سطح قابل رقابت با نمونه‌های وارداتی در مصارف غذایی تولید شد.

رنگدانه فیکوسیانین در حوزه‌های مختلف صنایع غذایی و آرایشی-بهداشتی به عنوان رنگ آبی طبیعی خوراکی با خواص آنتی‌اکسیدانی و در صنایع پزشکی و دارویی به عنوان داروی ضد التهاب و ضد سرطانی و نیز مارکر فلوروسنت کاربرد دارد.

رنگ طبیعی فیکوسیانین علاوه بر خواص زیستی با ارزش در مقایسه با رنگ‌های شیمیایی و سنتزی کاملاً بی‌خطر است. با بررسی طرح توجیهی اقتصادی، تولید رنگ با روش پیشنهادی در این دانش فنی حداقل ۳۰ درصد قیمت تمام‌شده محصول رانسبت به فیکوسیانین وارداتی کاهش خواهد داد. همچنین سرعت این روش در مقایسه با روش‌های سنتی معمول مانند ترسیب پروتئین با آمونیوم سولفات سه برابر است.

یکی دیگر از مزایای این پروتکل استفاده از ترکیبات غیرسمی در محدوده قابل توصیه است که این ترکیبات در تثبیت رنگ و حفظ پایداری آن نیز مؤثر هستند.



# موزه دفاع مقدس و یک آزاده خلاق

زمین شدند؛ هیچ کدام از بچه‌های ما آسیبی ندیدند.

## برخورد بعضی‌ها در اوایل اسارت با شما چگونه بود؟

ابتدای اسارت وقتی که ما را از منطقه به شهر العماره که شهری مرزی بود، منتقل کردند، خیلی بچه‌ها را زدند؛ بچه‌هایی که مجروح و زخمی بودند. ما را در محوطه زندان العماره رها کردند. نه آبی بود و نه غذایی. وقتی هوا روشن شد، دیدیم که خیلی از بچه‌هایی که مجروح بودند، شهید شده بودند. یکی از دوستانم که در کنار خودم زخمی شده بود، کنار دیوار تکیه زده بود و خون زیادی از او رفته بود؛ وقتی کنارش رفتم و حالش را پرسیدم، با لبخند و با روحیه بالا، در حالی که داشت جان می‌داد گفت: خیلی ممنون. این برادر شهیدمان را با اینکه مجروح بود، خیلی شکنجه و اذیتش کردند. بعد از ۴ روز او را به بیمارستان بغداد بردند. همین که او را روی تخت خواباندند، لحظه آخرش بود و به شهادت رسید. بعد از آن دو تا سرباز با یک پتو آمدند و آن شهید عزیز را از بالای تخت به روی پتو انداختند و مشخصات او را داخل جنازه گذاشتند و از طریق صلیب سرخ او را دفن کردند.

وقتی هم که آزاد شدیم، جنازه را آوردند، من رفتم و جنازه را از نزدیک دیدم. از جنازه فقط یک مقدار از لباسش و چند تکه از استخوانش مانده بود.

زندان بغداد که ما را بردند، خیلی سخت بود. یک هفته‌ای که ما در بغداد بودیم، هر یک

و اجازه حضور در جبهه را ندادی. از صبح تا شب ینقدر گریه کردم تا بچه‌ها و پیرمردهایی که با ما بودند پیش فرمانده رفتند و راضی‌اش کردند که من بمانم. فرمانده گفت: به شرطی می‌گذارم بمانی که پشت خط باشی. من هم قبول کردم.

## نحوه اسارت تان به چه شکل بود؟

بعد از مدتی که در جبهه‌ها بودم، برای شرکت در عملیات والفجر مقدماتی آماده شدیم. به من بیسیم دادند تا رزمندگان را برای عملیات یاری کنم. در تاریخ ۶۱/۱۱/۲۱ در عملیات والفجر مقدماتی، زمانی که تانک ما مورد اصابت دشمن قرار گرفت و ما درون کانال افتادیم، درگیری شدیدی انجام شد و ما در محاصره قرار گرفتیم. تعداد زیادی از نیروهای ما شهید شدند. ما که تعدادمان هشت نفر بود، به دست نیروهای بعضی‌ها اسارت درآمدیم. سربازی که از ما در سنگر پاسبانی می‌کرد، وقتی مرا دید تعجب کرد و به فرمانده‌اش اطلاع داد که یک اسیر کوچک در بین اسرا هست. فرمانده وقتی مرا دید، وحشت‌زده شد. بعد چند تا خبرنگار آمدند تا از من فیلمبرداری کنند و در تلویزیون عراق پخش کنند و بگویند که این بچه‌ها را مجبور کردند و به جبهه آوردند. همین که دوربین را برداشت تا فیلمبرداری کند، به یاری خدا خمپاره‌ای همان جا خورد و خبرنگار و دوربینش نقش بر

کاظم آسایش در فروردین ماه سال ۱۳۴۶ در شهرستان زارچ از حوالی شهر یزد بدنیا آمد. در دوران نوجوانی با شوق بسیار و علی‌رغم جلوگیری‌های بسیاری که از ایشان توسط مسئولین ثبت‌نام جبهه‌ها به عمل می‌آمد، با اصرار و گریه‌های فراوان به جبهه‌های حق علیه باطل اعزام شد.

آزاده کاظم آسایش سال گذشته در هفته دفاع مقدس، در خانه خود موزه سردار کوچک با موضوع اسارت را برپا کرده و مورد بازدید عموم قرار داده است. به این بهانه گفت‌وگویی با این آزاده خلاق انجام داده‌ایم.

## چطور شما با آن سن کم به جبهه‌ها اعزام شدید؟

زمانی که می‌خواستیم به جبهه اعزام شویم، چون سنم خیلی کم بود، از ماشین پیاده‌ام کردند. ناامید نشدم. هر وقت که از طرف بسیجیان شهرستان زارچ اعزام به جبهه داشتیم، می‌رفتم. فرمانده بسیج راضی شد تا من بروم و آموزش ببینم و در همان بسیج خدمت کنم. یک مدت در بسیج خدمت کردم. بعد قرار شد که به پشت جبهه بروم. لباسی که به من دادند، خیلی بزرگ بود. آن زمان باز هم مرا از ماشین پیاده کردند و مانع رفتن من شدند. خیلی گریه کردم. بالاخره به منطقه رفتم. در آنجا فرمانده لشکر نجف اشرف جلوی مرا گرفت و گفت که باید به یزد برگردی. گفت: سن شما هنوز قانونی نشده





و بدل شده، عکس‌های اسارت و یکسری هم نقاشی‌هایی است که بچه‌ها در مورد شکنجه کردن آزاده‌ها توسط بعضی‌ها کشیده بودند، جمع‌آوری و به نمایش گذاشته شد. کلا مجموعه‌ای از آثار دوران اسارت است.

#### آثار چند نفر را در موزه جمع‌آوری کردید؟

آثار خودم و بچه‌هایی که با آنها بودم. مثلا در دوران اسارت با هم عکس گرفتیم، و با صناعی که با هم درست کرده بودیم. از طرف بنیاد شهید استان آمدند و کارهایش را انجام دادند.

#### جرقه این کار چطور به ذهنتان رسید؟

در سال ۸۳ از طرف ستاد آزادگان استان یزد، به عنوان جوان‌ترین آزاده یزد معرفی شدم. در آنجا بود که به ذهنم رسید و بر خودم واجب دانستم که کار فرهنگی ارزشمندی انجام دهم تا برای نسل‌های آینده بماند و بدانند که بچه‌های آن موقع چطور به جبهه رفتند و چطور جنگیدند و چطور به اسارت درآمدند. با وجود مشکلاتی که وجود داشت، خانه‌ای را که در اختیار داشتم تبدیل به موزه آثار دفاع مقدس و اسارت کردم.

الان بعد از این مدت، خیلی از آزاده‌ها دچار ناراحتی معده و سرطان معده شدند.

یک روز هم ساعت ۷ صبح، خودروهای نظامی شان را آوردند و هر ۶، ۷ نفری را داخل آنها قرار دادند. آن روز مدارس و اداره‌ها را هم تعطیل کرده بودند و می‌خواستند جشن بگیرند و پایکوبی کنند. از صبح تا غروب ما را در تمام خیابان‌های بغداد گرداندند و مردم هم با سنگ و چوب و آب دهان از ما پذیرایی کردند. وقتی هم که ترافیک می‌شد، داخل ماشین می‌آمدند و ما را می‌زدند.

#### از زندگی بعد از آزادی تان برای ما بگویید.

بعد از اینکه سال ۶۹ آزاد شدیم، بعد از ۶ ماه استراحتی که به ما دادند، استخدام شدیم. بعد از مدتی ازدواج کردم و ثمره این ازدواج سه فرزند است.

#### در خصوص موزه‌ای که برپا کردید، توضیح بدهید

یکی از اهداف من زنده نگه داشتن شهدا بود. دیگر اینکه یک مقدار از آثار اسارت که شامل صنایع دستی، نامه‌های اسارت که در طول این ۸ سال یا بیشتر بین خانواده‌ها رد

ساعت یکبار، ۳۰، ۴۰ نفر از سربازها می‌آمدند و اینقدر می‌زدند تا خودشان خسته می‌شدند و می‌رفتند؛ نه آب بود و نه غذا. خدا می‌داند که بچه‌ها از بس بهشون فشار آمده بود، شعار می‌دادند. یک سالن می‌گفت: یا حجت ابن الحسن، سالن بعدی می‌گفتند: ریشه صدام رو بکن. بچه‌های ما اینقدر با روحیه بودند که با وجود فشاری که در اثر گرسنگی و تشنگی به آنها آمده بود، اما هیچ وقت تسلیم دشمن نشدند. بعد از چند روز ما را بیرون آورد؛ گفتیم شاید برایمان غذا بیاورند. ما را نشاندهند و گفتند که از رادیو بغداد آمدند. خوشبختانه بچه‌ها اسامی شان را گفتند و رادیو هم اسامی را پخش کرد و خانواده هم شنیدند و صدای رو ضبط کرده بودند.

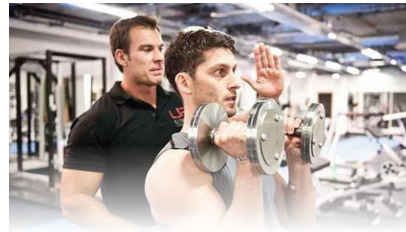
#### خاطره‌ای از زمان اسارت خود برای ما بفرمایید.

دوران اسارت که همه‌اش خاطره بود. خاطره‌ای که برای ما در دوران اسارت تلخ بود، خبر رحلت امام (ره) بود. خاطره خوب و شیرین ما هم آن زمانی بود که بعد از ۸ سال وارد خاک ایران شدیم و مردم و بچه‌های سپاه را دیدیم. اسارت واقعا سخت بود، شکنجه، گرسنگی، تشنگی، دوری، کمبود امکانات آن هم با سن و سال کمی که من داشتم. اوایل که ما اسیر شده بودیم، خیلی چیزی به ما نمی‌دادند. بعد از ۵، ۶ ماه که ما را به اردوگاه موصل بردند، صبح به صبح یک چایی می‌دادند و یک کم نون ساندویچی. نه ناهار می‌دادند و نه شام؛ واقعا خیلی سخت بود. بعد از اینکه صلیب سرخ آمد تازه یک مقدار پرنج برای ۱۰، ۱۲ نفر می‌دادند؛ خورشفت آن آب پیاز بود و آب شلغم، و آب بادمجان و گوجه. بعد که ما را به رمادی ۱ منتقل کردند، از گوشت‌های برزیلی و استرالیایی آبگوشت درست می‌کردند. یادم هست که این گوشت‌ها گرم شده بود. بچه‌هایی که در آشپزخانه کار می‌کردند، می‌گفتند که با توجه به تاریخ‌هایی که روی گوشت‌ها نوشته، این گوشت‌ها مال چندین سال پیش است. سال ۶۱ می‌گفتند که این گوشت‌ها مال ۲۰، ۲۵ سال پیش از اسارت ماست. بچه‌ها که حساب می‌کردند، بر می‌گشت به زمان جنگ جهانی دوم. این گوشت‌ها را از برزیل می‌خریدند که ارزان دربیاید. همان بچه‌هایی که در آشپزخانه بودند، در خاطراتشان این موضوع را نوشتند. واقعا خیلی سخت بود؛ ولی بچه‌ها برای تحمل گرسنگی و تشنگی به ائمه متوسل می‌شدند.



○ مهدی قنواتی مدرس بین‌المللی فیتنس

# با فیتنس آشنا شوید



هدف اصلی در فیتنس، فرم زیبای بدن به همراه سلامتی است که در واقع فرد را به سمت یک زندگی پویا و سالم پیش می‌برد. فیتنس در لغت به معنای تناسب اندام است و در معنای دیگر، یعنی تعادل بین جسم و روح. تناسب اندام یک فرد یا توانایی انجام فعالیت را به عنوان انجام یک تابع خاص یا یک تعریف جامع از سازگاری انسان برای مقابله با موقعیت‌های مختلف، توصیف می‌کنند که در پی همین امر نیز تناسب اندام و جذابیت انسان، مهم واقع شد و بر این اساس، لوازم تناسب اندام و تجهیزات ورزشی در سراسر جهان رونمایی شد. هدف اصلی در فیتنس، فرم زیبای بدن به همراه سلامتی است که در واقع فرد را به سمت یک زندگی پویا و سالم پیش می‌برد. یک برنامه

تناسب اندام برای یک فرد برنامه‌ای است که در جهت بهبود تمامی قابلیت‌های بدن فرد همچون قدرت و سرعت در نظر گرفته می‌شود و لازم است که این برنامه حتما براساس وضعیت کنونی فرد، طراحی شود و جنسیت، سن و شرایط جسمی و روحی او نیز باید در اولویت برنامه‌نویسی قرار داده شود. نیاز به سلامتی، بالاترین هدف ورزش فیتنس است و انجام تمرینات فیتنس که در تعادل جسمی و روحی هنرجو تأثیرگذار است، در پیشگیری و روند بهبود بسیاری از بیماری‌ها و پیروی زودرس و همچنین به خواب بهتر کمک کرده و باعث درمان اختلالات روحی و روانی نیز می‌شود.

فیتنس در دو فاز سلامتی و قهرمانی به صورت تخصصی و پیشرفته تمرینات خود را ارائه می‌دهد. فیتنس در بخش قهرمانی برای تمام رشته‌های ورزشی از جمله فوتبال، والیبال، بسکتبال، شنا، فوتسال، پینگ‌پنگ، کشتی، تنیس، رشته‌های رزمی و ... بر اساس پایه و اساس ورزش، عمل می‌کند.

این یک اصل مهم و بزرگ در ورزش است که هر چه آمادگی جسمانی بازیکن بهتر و بیشتر باشد، به همان میزان آماده بارگذاری نکات فنی مربی و تمرینات تخصصی روی بدنش خواهد بود و کار مربیان این رشته‌های ورزشی نیز ساده و راحت‌تر خواهد شد؛ به شرط این که از تغذیه ویژه فیتنس نیز بهره‌مند شوند.

افرادی که به فیتنس می‌پردازند، همیشه وزن‌شان را کنترل می‌کنند و از چربی‌های اطراف شکم ناراضی هستند و کمتر دیده شده

که چنین افرادی، شکم، پهلو یا پاهایی فرجه داشته باشند.

فیتنس برای تمام رده‌های سنی آقایان و بانوان پیشنهاد می‌شود و لازم است تمام افراد با فعالیت بدنی، از سلامت ذهنی و جسمی خود مراقبت کنند و تمرینات فیتنس نیز از نظر جسمی و روحی می‌تواند فرد را به اوج آمادگی برساند، ضمن این که فردی که به این رشته می‌پردازد، حتما به یک تغذیه سالم و حرفه‌ای هم نیاز دارد.

فیتنس یک نوع آمادگی جسمانی است که فرد با انجام تمرینات تخصصی و با استفاده از دستگاه‌های بدن‌سازی و ترکیبی از سیستم‌های انرژی بی‌هوازی، گلیکوزن و هوازی و همچنین داشتن یک رژیم غذایی سالم، می‌تواند به اندامی زیبا و متناسب دست پیدا کند؛ فیتنس در واقع باعث حفظ توده عضلانی و کاهش چربی می‌شود که در نهایت کنترل وزن را در پی خواهد داشت.

فیتنس باعث می‌شود که قلب میزان خون مناسب‌تری را پمپاژ کند و همین کار باعث پایین‌تر بودن فشار خون و طول عمر بیشتر فرد می‌شود. همچنین با پمپاژ مناسب‌تر قلب، خطر حمله قلبی و سکته مغزی کاهش پیدا می‌کند.

تمرینات فیتنس می‌تواند در کنار توصیه‌های پزشکی، باعث کاهش چشم‌گیر قند خون فرد دیابتی نیز شود.

## تفاوت فیتنس و بدنسازی



# چند حرکت ورزشی برای کارمندان در محل کار

## کشش سینه روبه بالا

در حالی که بازوهای تان را در طرفین خود قرار داده اید و کف پایهای تان روی زمین قرار دارد، روی یک صندلی بنشینید. به آرامی سینه خود را به سمت سقف بالا بکشید اما سر تان را حرکت ندهد و به جلو خیره نگاه کنید. چانه شما باید موازی با زمین باشد. این حالت را برای ۱۰ ثانیه حفظ کنید، سپس به حالت اولیه برگشته و خود را ریلکس کنید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

## انقباض کتف

وضعیت بدن در این حرکت، مشابه حرکت بالا است با این تفاوت که این بار دستهای تان را روی پهلوه‌ها قرار دهید و تیغه‌ها را بکشید و به هم نزدیک کنید. این کشش را تا جایی ادامه دهید که کشش را به خوبی در قفسه سینه خود حس کنید. برای ۱۰ ثانیه در همین حالت بمانید سپس به حالت اولیه برگردید. اجازه دهید، بدن شما چند ثانیه استراحت کند و دوباره برای ۵ تا ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید.

## انقباض گردن

دوباره وضعیت بدن را در شرایطی مطابق حالت اول قرار دهید. چانه، سر و گردن را به درون بکشید. دقت کنید به درون کشیدن با پایین کشیدن کمی متفاوت است. برای این که حرکت را صحیح انجام دهید، می‌توانید انگشت اشاره خود را به‌طور موازی با زمین روی لب بالای خود قرار دهید. حین انجام حرکت، انگشت تان از سطح اولیه نباید پایین‌تر بیاید. در واقع در این حرکت شما عضلات تان را منقبض می‌کنید و از این طریق کل ناحیه چانه، سر و گردن را ورزش می‌دهید.

## کشش پشت گردن

در حالت نشسته با کمری صاف و شکمی منقبض سر تان را به نحوی به جلو خم کنید که انگار می‌خواهید در تأیید حرفی سر تکان دهید. کشش را در پایه سر و بالای گردن کاملاً لمس کنید. برای ۱۰ ثانیه در همین وضعیت بمانید، سپس عضلات تان را شل کرده و ریلکس کنید. این حرکت را برای ۵ تا ۱۰ بار دیگر تکرار کنید.

## تقویت عضلات بین کتفی

برای تقویت عضلات بین ۲ کتف، صاف بایستید و دست‌های تان در پشت سر به هم قفل کنید. در همین حال با منقبض کردن و نزدیک کردن تیغه‌های کتف، آرنج‌ها را از پشت به هم نزدیک کنید. به مدت ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید سپس به حالت اولیه برگردید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

ساعت‌های زیادی از روز را پشت میز می‌نشینید، برای سلامت بیشتر و پیشگیری از آرتروز و دردهای مختلف انجام تمرینات ورزشی را در برنامه روزانه تان قرار دهید.

## کشش کتف‌ها به سمت عقب

همان‌طور که روی صندلی نشسته‌اید کمر خود را کاملاً صاف کنید و تکیه دهید. دست‌ها را پشت سر تان قلاب کنید، به گونه‌ای که آرنج‌ها باز باشد. سپس کتف خود را به سمت عقب بکشید. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در این حرکت بمانید و آن را سه تا چهار بار تکرار کنید. این حرکت برای تقویت عضلات پشت مناسب است.

می‌توانید این حرکت را به صورت ایستاده یا نشسته انجام دهید؛ منتها در هر حال بدن باید در وضعیت کاملاً صافی قرار گرفته باشد. دست‌تان را از کنار بدن خود تا بالای سر بیاورید و سپس سر جای اول ببرید. این تمرین را ۱۰ تا ۱۵ بار در سه یا چهار ست تکرار کنید تا به تقویت عضلات سرشانه و پشت کمک کنید.

## حرکت فلابی

برای از بین بردن خمیدگی پشت باید عضلات سینه را تقویت کنید. می‌توانید این حرکت را در حالت ایستاده یا نشسته انجام دهید. دست‌تان را مشت کنید. سپس از مقابل سینه دست‌تان را موازی با زمین باز کنید. آرنج‌ها کمی رو به بیرون هستند. این حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار در سه تا چهار ست تکرار کنید.

## تمریناتی برای پرورش عضلات و رفع انقباضات در محیط کار

برای پرورش عضلات و رفع انقباضات بدن همین ۷ حرکت کافی است. شما باید به ازای هر ۲ ساعت کار پشت میز، حداقل یک ربع از سر جای خود بلند شوید؛ چند کشش به کتف‌ها و کمر خود بدهید و خستگی عضلات و مفاصل خود را با کمی راه رفتن در دفتر یا بالا و پایین رفتن از پله‌ها بیرون کنید.

حرکت‌های ورزشی طراحی شده برای محل کار شما باید بسیار ساده و قابل انجام باشند و برای انجام آن‌ها به جز صندلی و دیوار و کمی صبر و حوصله به چیز دیگری نیاز نباشد. می‌توانید این حرکات را در طول ساعت‌های اداری پخش کنید یا همه آن‌ها را در میانه روز پشت سر هم انجام دهید.

نشستن طولانی مدت در محیط کار مضرات پرخطری از جمله افزایش احتمال مشکلات قلبی، سرطان و دیابت را به همراه دارد. حتی ۳۰ دقیقه ورزش در باشگاه بعد از کار نیز نمی‌تواند مضرات نشستن را کاهش دهد و خطرات آن را از بین ببرد. برای مبارزه با خطرات نشستن می‌توان از حرکاتی مانند ایستادن، حرکات کششی و راه رفتن استفاده کرد. انجام ورزش‌های زیر می‌توانند به فعالیت بیشتر کارمندان کمک کنند.

## به دنبال فرصتی برای ایستادن باشید

سعی کنید بیشتر بایستید و از هر فرصت برای نشستن استفاده نکنید، هنگامی که می‌ایستید تمام ماهیچه‌هایی که مربوط به ایستادن هستند شروع به فعالیت می‌کنند و چربی و قند بیشتری برای تامین انرژی سوزانده می‌شوند. پیشنهاد می‌شود که هر نیم ساعت یک بار بایستید.

## از تجهیزات ورزشی کوچک در محیط کار استفاده کنید

استفاده از تجهیزات ورزشی کوچک در محیط کار در صورت امکان بسیار مفید و کارا است. برخی از تجهیزات ورزشی مانند؛ وزنه‌های کوچک، فنرهای کششی و سایر ابزارهای کوچک و قابل حمل... در محل کار مناسب هستند. با فرصت پیش آمد از این وسایل به تنهایی یا به صورت گروهی و رقابتی استفاده کنید. این کار انگیزه بیشتری به شما و همکارانتان در رابطه با فعالیت‌های بدنی می‌دهد.

## حرکات کششی کوتاه انجام دهید

هنگام کار با کوچکترین فرصت پیش آمده، حرکات کوتاه کششی انجام دهید. این یکی از هرگز پشت گوش نیاندازید! حتماً برای این کار فرصتی پیش خواهد آمد. بلند شوید و قدم بزنید.

قدم زدن و انجام حرکات کششی کوتاه در زمان‌های استراحت و فرصت‌های پیش آمده، علاوه بر شادابی، کالری بیشتری نسبت به نوشیدن یک قهوه پشت میزتان می‌سوزاند. همچنین از درد، خشک شدن و خواب رفتگی عضلات جلوگیری می‌کند.

تمرینات مناسب برای کارمندان در محیط کار سپیده زاهدی، مربی تناسب اندام از گلد جیم آمریکا و مدرس دوره‌های تیف استرالیا، چند حرکت ساده ورزشی را به کارمندان آموزش می‌دهد که در خانه هم قابل اجراست. اگر شما هم

# سرنوشت بازیکنان بازی مشهور ایران - آمریکا

○ رضا احمدی

نقطه ظاهرا عجله‌ای ندارد. مهدوی‌کیا فعلا در تیم‌های پایه هامبورگ مشغول است.

کریم باقری تا همین هفت هشت سال پیش بازی می‌کرد. به نظر می‌رسد او تمایلی به سرمربی‌گری ندارد و در این سال‌ها کمک‌مربی پرسپولیس بوده است.

حمید استیلی از معدود بازیکنان حاضر در بازی ایران - آمریکا است که سرمربی شد. زنده گل اول ایران در نبرد لیون از ۱۶ - ۱۷ سال پیش که بازی کردن را کنار گذاشت وارد کادر فنی پرسپولیس شد. پس از سال‌ها دستیاری، سرمربی استیل‌آذین شد. او با استیل‌آذین، شاهین بوشهر، پرسپولیس، راه‌آهن و ملوان در لیگ برتر سرمربی‌گری کرده است. دوران او در پرسپولیس اصلا موفق نبود.

مهرداد میناوند سال‌های زیادی از فوتبال دور بود. کمک‌مربی خونه به خونه بابل تنها تجربه میناوند در عرصه مربی‌گری است.

علی دایی موفق‌ترین مربی تیم ۹۸ بود. او از ۱۰ سال پیش که فوتبال را کنار گذاشت در تیم‌های سایپا، پرسپولیس، راه‌آهن، صبا و نفت تهران سرمربی‌گری کرد. دایی البته در یک سال آخر بازی‌اش مربی - بازیکن بود. او یک بار لیگ را برده و سه بار هم قهرمان جام حذفی شده است. دایی در این فصل سرمربی سایپاست. از بین بازیکنان ۹۸ او تنها کسی است که سرمربی تیم ملی هم شده است.

خداداد عزیزی حدود ۱۱ سال است که دیگر فوتبال بازی نمی‌کند. در این مدت چند باری به سمت سرمربی‌گری آمد و هدایت تیم‌هایی مثل سیاه‌جامگان، ابومسلم، پیام مشهد، شهرداری تبریز و استقلال اهواز را برعهده گرفت اما او نتوانست یک سرمربی باثبات باشد.

## آنهايي که مقابل آمریکا ذخيره بازی کردند

نعیم سعداوی پس از چند سال کمک‌مربی بودن در فولاد خوزستان در نهایت به سرمربی‌گری این تیم در فصل گذشته رسید. دوران سرمربی‌گری سعداوی اما تنها یک سال بود.

افشین پیروانی هم از جمله بازیکنانی بود که مقاطع کوتاهی سرمربی شد. او حدود ۱۲ است که دیگر بازی نمی‌کند. در این مدت سرمربی‌گری در لیگ برتر را با استیل‌آذین و پرسپولیس را تجربه کرد. در پرسپولیس فقط چند هفته دوام آورد. چند باری در استیل‌آذین و پرسپولیس هم کمک‌مربی



استیل‌آذین سرمربی بود و یک تجربه تقریبا ناموفق هم در تیم امید ایران داشت. خاکپور هم نتوانست در این سال‌ها نام خود را به عنوان یک سرمربی در فوتبال ایران ثابت کند.

نادر محمدخانی ۱۶ - ۱۷ سالی است که دیگر فوتبال بازی نمی‌کند. او به خارج از کشور مهاجرت کرد و فرصت مربی‌گری برایش مهیا نشد.

جواد زرینچه نتوانست تبدیل به یک سرمربی مطرح شود. حدود ۱۵ سال است که کفش‌ها را آویخته است. یک مقطع چند ماهی هدایت استقلال را برعهده داشت که موفقیت‌آمیز نبود. در سابقه‌اش چند مرتبه سرمربی‌گری در تیم‌های لیگ دسته اول دیده می‌شود.

مهدی پاشازاده یکی از بازیکنان جوان تیم ۹۸ بود. او ۱۰ سال است که بازنشسته شده و در این سال‌ها یک مربی بسیار فعال در لیگ دسته یک بوده است. نساجی مازندران آخرین تیم اوست. احتمال اینکه پاشازاده ۴۴ ساله در آینده در لیگ برتر سرمربی‌گری کند کم نیست اما تا به امروز موفق به انجام این کار نشده است.

مهدی مهدوی‌کیا جوان‌ترین عضو ایران در جام جهانی ۹۸ بود و طبیعتا دیرتر از بقیه کفش‌هایش را آویخت. زنده گل دوم ایران به آمریکا در این چهار پنج سال با وسواس خاصی در حال آماده‌شدن برای سرمربی‌گری است. او قصد دارد یک سرمربی بزرگ شود و برای رسیدن به این

تنها پیروزی ایران در چهار دوره حضور در جام جهانی در ۳۱ خرداد ۱۳۷۷ به دست آمد؛ جایی که ایران با دو گل حمید استیلی و مهدی مهدوی‌کیا دو بر یک آمریکا را شکست داد.

۳۱ خرداد ۷۷ یکی از مهم‌ترین روزهای تاریخ فوتبال ایران است؛ روزی که ایران موفق شد در یک دیدار بزرگ پیروز شود. در آن روز، همه نگاه‌ها به تقابل ایران و آمریکا در ورزشگاه ژرلان لیون بود. ایران آن بازی را برد تا تنها بردش در تاریخ جام جهانی ثبت شود. ۱۹ سال پس از آن برد ارزشمند بد نیست سرنوشت ۲۲ بازیکن آن بازی را مرور کنیم. انتظار می‌رفت اکثر آنها تبدیل به سرمربانی درجه یک شده باشند اما اینگونه نشده است.

## آنهايي که مقابل آمریکا فیکس بازی کردند

احمدرضا عابدزاده حدود ۱۷ سال است که بازی کردن را کنار گذاشته است. پس از آن حادثه وحشتناک سال ۱۳۸۰ او به ورزش بازگشت. در مقطعی در تیم‌های مختلف مثل استقلال اهواز، استیل‌آذین و پرسپولیس مربی دروازه‌بان‌ها شد. عابدزاده همچنان سخت ورزش می‌کند. او بین ایران و آمریکا در رفت و آمد است و احتمال اینکه باز هم در لیگ ایران مربی دروازه‌بان‌ها شود زیاد شود.

محمد خاکپور دو سه سال پس از جام جهانی ۱۹۹۸ بازنشسته شد. یک مقطع کوتاه در

# جام جهانی ۲۰۱۸ در یک نگاه

در قاره آفریقا نیز پنج تیم به صورت مستقیم به جام جهانی سفر می‌کنند و کنگو - تونس از گروه A، نیجریه از گروه B، ساحل عاج از گروه C، بوركینافاسو و آفریقای جنوبی از گروه D، و مصر از گروه آخر شانس اصلی صعود به روسیه هستند.

در آمریکای مرکزی نیز (کونکاکاف) یک گروه ۶ تیمی وجود دارد که سه تیم مستقیم راهی جام جهانی می‌شوند. طبق جدول مکزیک، کاستاریکا و آمریکا در رتبه‌های اول تا سوم هستند و با ادامه همین روند راهی جام جهانی خواهند شد و پاناما برای رسیدن به روسیه می‌بایست به مصاف تیم پنجم آسیا برود.

در اقیانوسیه نیز یک سهمیه پلی آف حضور دارد و تیم‌های صدرنشین ۲ گروه A و B که به احتمال فراوان نیوزیلند و جزایر سلیمان هستند، باید به مصاف هم بروند و برنده آنها رو در روی تیم پنجم، آمریکای جنوبی قرار بگیرد. بلیت بازی‌های جام جهانی در دسامبر به فروش گذاشته می‌شود و برای هر دیدار چهار قیمت متفاوت بلیت در نظر گرفته شده که به شرح زیر است:

- مرحله گروهی: ۱۶۵ پوند، ۱۳۰ پوند، ۸۳ پوند، ۱۷ پوند
- مرحله یک هشتم نهایی: ۱۹۳ پوند، ۱۴۵ پوند، ۹۰ پوند، ۳۰ پوند
- یک چهارم نهایی: ۲۸۷ پوند، ۲۰۰ پوند، ۱۳۸ پوند، ۵۱ پوند
- نیمه نهایی: ۵۸۹ پوند، ۳۷۷ پوند، ۲۲۴ پوند، ۶۰ پوند
- رده بندی: ۲۸۷ پوند، ۲۰۰ پوند، ۱۳۸ پوند، ۵۱ پوند
- فینال: ۸۶۴ پوند، ۵۵۸ پوند، ۳۵۸ پوند، ۹۴ پوند.

همچنین تا به حال ۱۶ کشور حق پخش جام جهانی را خریداری کردند که ایران نیز جزو این کشورها قرار دارد.

مدافع عنوان قهرمانی یعنی آلمان شانس زیادی برای قهرمانی دارد و تیم یواخیم لو که جوان تر هم شده ستاره‌های زیادی در ترکیب خود دارد که هر مربی را برای انتخاب ۱۱ بازیکن اصلی به دردمر می‌اندازد. بعد از آلمان، برزیل که خیلی زود صعودش را به جام جهانی قطعی کرد و شانس خوبی برای موفقیت در جام جهانی دارد و فرانسه، آرژانتین، اسپانیا، بلژیک، ایتالیا، انگلیس و پرتغال نیز تیم‌های دیگری هستند که به نظر از مدعیان قهرمانی محسوب خواهند شد.

به هر حال جام جهانی اهمیت زیادی برای تمامی مردم دنیا دارد اما این مسابقات به هواداران تیم‌هایی لذت می‌بخشد که تیم شان در روسیه حضور دارد.

جام جهانی ۲۰۱۸ که بیست و یکمین دوره بزرگترین آوردگاه فوتبالی جهان محسوب می‌شود، در حالی در روسیه برگزار می‌شود که تمام تیم‌ها تلاش می‌کنند تا بهترین عملکرد خود را در این رقابت‌ها ارائه دهند.

نخستین بازی جام جهانی، ۱۴ ژوئن و از ساعت ۱۷:۳۰ برگزار می‌شود که یک طرف آن تیم ملی روسیه قرار دارد و تیم حریف نیز ۳۰ آبان در مراسم قرعه کشی در کاخ کرملین مشخص می‌شود. روسیه به عنوان سرگروه گروه نخست جام جهانی حضور دارد و بازی افتتاحیه نیز در ورزشگاه لژنیکو برگزار خواهد شد. این بازی اولین بازی روز نخست جام جهانی خواهد بود و پس از آن هر روز سه یا چهار بازی برگزار خواهد شد تا در نهایت روز ۱۵ جولای دیدار نهایی، روز یکشنبه رأس ساعت ۱۹:۳۰ به وقت ایران برگزار و قهرمان جام جهانی مشخص شود. دیدار نهایی نیز قرار است در همان ورزشگاه بازی افتتاحیه (لژنیکو) برگزار شود.

قرار است، جام جهانی روسیه در ۱۲ ورزشگاه و ۱۱ شهر برگزار شود.

پس از راهیابی ۳۲ تیم به جام جهانی، اول دسامبر ۲۰۱۷ (۳۰ آبان ۹۶) در کاخ کرملین مسکو قرعه کشی انجام خواهد شد و تیم‌ها حریفان خود را خواهند شناخت. غیر از ولادیمیر پوتین، رئیس جمهور روسیه، چهره‌های سرشناس دیگری در این مراسم حاضر خواهند بود که شامل بازیکنان سابق و قهرمانان پرافتخار دنیای فوتبال خواهند بود. تاکنون حضور چند تیم از ۳۲ تیم در جام جهانی قطعی شده و پس از روسیه میزبان، برزیل به عنوان نخستین تیم و ایران به عنوان دومین تیم جواز حضور در جام جهانی را به دست آوردند. چند تیم دیگر هنوز باقی مانده‌اند که باید در آینده بلیت‌هایشان را برای روسیه رزرو کنند.

طبق اعلام فیفا، از آسیا چهار تیم به طور مستقیم راهی مرحله بعد می‌شود و تیم پنجم می‌بایست در پلی آف مقابل تیم چهارم کونکاکاف حضور یابد.

در اروپا نیز ۱۳ تیم راهی روسیه می‌شوند که به نظر می‌رسد کشورهای فرانسه، سوئیس، آلمان، صربستان، لهستان، انگلستان، اسپانیا، بلژیک، کرواسی، ایتالیا، سوئد، پرتغال و ایسلند بلیت کشور تزارها را کسب کنند.

در آمریکای جنوبی، داستان پیچیده است و برزیل راهی جام جهانی شده اما از میان کشورهای اکوادور، آرژانتین، کلمبیا، شیلی، اروگوئه و پرو تنها سه تیم می‌توانند مستقیم صعود کنند و یک تیم باید راهی پلی آف شود.

بود. در کارنامه‌اش سرمربی‌گری در لیگ یک و مدیریت تیم ملی هم دیده می‌شود.

علیرضا منصوریان دیگر نماینده تیم ۹۸ است که تبدیل به یک سرمربی کامل شد. سرمربی کنونی استقلال ۹ سالی است که کفش‌ها را آویخته است. در این مدت در تیم‌های پاس همدان، تیم امید، نفت تهران و استقلال سرمربی بوده است. کمک‌مربی بودن در تیم ملی را هم در کارنامه دارد. منصوریان یک بازی هم سرمربی تیم ملی بود.

## آنهايي که مقابل آمریکا بازی نکردند

سیروس دین محمدی پس از یکی دو سال دستیاری در استقلال این فصل به عنوان سرمربی راه‌آهن در لیگ دسته اول انتخاب شد.

نیما نکبسا در این چند سالی که فوتبال را کنار گذاشته بیشتر به انجام کارهای هنری تمایل داشته تا کار مربی‌گری.

علی لطیفی یک دوره ناموفق سرمربی‌گری در لیگ برتر با راه‌آهن داشت. در چند تیم همچون اکسین البرز هم کار کرد. سابقه کمک‌مربی‌گری هم دارد. لطیفی فصل گذشته سرمربی پاس همدان در لیگ دسته دوم بود.

علی اکبر استاد اسدی حضور کمرنگی به عنوان دستیار در تیم‌های تبریزی داشته است اما هنوز موفق نشده خود را به عنوان یک مربی یا سرمربی معرفی کند.

رضا شاهرودی در چند مقطع در تیم‌های مختلف کمک‌مربی مربیانی مثل افشین پیروانی و فرهاد کاظمی بوده است.

ستار همدانی در چندین تیم کمک‌مربی بوده است؛ شیرین فراز، تراکتورسازی تبریز و استقلال و حالا هم گسترش فولاد تبریز.

بهنام سراج در مقطعی کوتاه سرمربی و کمک‌مربی صنعت نفت بود. سراج در لیگ هفدهم یکی از اعضای کادرفنی صنعت نفت آبادان در لیگ برتر خواهد بود.

پرویز برومند چند سالی است که فوتبال را کنار گذاشته و فعلاً موفق نشده وارد عرصه مربی‌گری شود.

## سرمربی

جلال طالبی پس از جام جهانی رفت و پس از یک سال دوباره سرمربی ایران شد. در مقطعی هم سرمربی سوریه بود. طالبی هم اکنون در ۷۵ سالگی ساکن آمریکاست.

منبع: سایت نود

آرش محمدیان  
کارشناس مسائل خاورمیانه

## عربستان و قطر هوس قدرت یا تقابل دو ایدئولوژی

در مقایسه با اخوان المسلمین غرابت بیشتری با جوامع امروزی مسلمانان دارد. در واقع باید گفت اگر پول و تبلیغات آل سعود پشت این تفکر نبود به زحمت می‌توانست در ورای مرزهای شبه جزیره عرب جایی برای خود پیدا کند.

آل ثانی، خاندان حاکم بر قطر با وجود داشتن نسبت خویشاوندی با رهبران جریان سلفیت در عربستان از دیرباز پیرو ایدئولوژی اخوانی بوده‌اند. اخوان در مصر نشأت گرفت اما در تمام این سال‌ها جز چند صباحی پس از سرنگونی حسنی مبارک در ۲۰۱۱، نتوانست در این کشور به شکل رسمی حکمرانی کند، در عوض سال‌هاست این تفکر با خاندان ثانی در قطر حاکم است.

اخوان المسلمین نزدیک به ۲۰۰ سال بعد از وهابیت پایه‌گذاری شد اما به دلیل همان ویژگی اجتماعی و امروزی‌تر بودنش بسیار بیشتر توانسته در جوامع اسلامی نفوذ کند و به جرات می‌توان گفت فراگیرترین خوانش سیاسی از دین در میان مسلمانان است. علاوه بر قطر، اندیشه اخوانی امروز در ترکیه نیز حاکم است و پیروان اخوان المسلمین در تونس نیز مدتی در راس حکومت بوده‌اند. در کنار آن، این ایدئولوژی در اردن، سوریه، فلسطین، عراق، پاکستان، افغانستان و چندین کشور دیگر نیز به شکل سازمانی فعالیت می‌کند و تقریباً در تمام جهان و نه تنها کشورهای اسلامی پیروان پروپا قرص دارد.

در مقابل ایدئولوژی وهابیت برای سال‌ها تنها در شبه جزیره عرب حاکم بوده و گسترش تاثیرگذار آن در ورای مرزهای عربستان از زمانی

شبهات‌ها اختلافات عمیقی با هم دارند که وقتی بحث نفوذ سیاسی در میان مسلمانان و رقابت بر سر سهم‌خواهی از جوامع اسلامی به آن افزوده می‌شود، اختلافات به مراتب پررنگ‌تر هم می‌شود تا آنجا که ممکن است دو کشور "برادر و دوست" را رو در روی هم قرار دهد.

اخوان المسلمین به عنوان یک حزب و جنبش سیاسی-اجتماعی-دینی را حسن البنا در ۱۹۲۸ در مصر بنیان گذاشت. جنبشی که خصوصاً پس از شکست اعراب در جنگ شش روزه ۱۹۶۷ مقابل اسرائیل و سرخوردگی‌های پس از آن بیشتر به سوی اندیشه‌های اجتماعی-مذهبی امروزی متمایل شد و نسبت به ایدئولوژی رقیب خود یعنی وهابیت سلفی در شبه جزیره عرب به مراتب مترقی‌تر و امروزی‌تر است.

در واقع هم حسن البنا به عنوان موسس و هم رهبران بعدی این جنبش مانند سید قطب پیش از آنکه عالم دین باشند، متفکر و اندیشمندان اجتماعی بودند که در دوران پرتلاطم جدال مدرنیته و سنت در جامعه مصر، پایه‌های این ایدئولوژی را بر صلح طلبی بنا نهادند و همین ویژگی اندیشه اخوانی باعث مقبولیت آن در میان عموم مسلمانان شد. البته در همین جریان هم نخله‌های از تفکر افراط‌گرایانه به ویژه در آثار سید قطب مشاهده می‌شود که وجه تشابه دو ایدئولوژی وهابیت و اخوان المسلمین است.

در مقابل اما وهابیت که در میانه‌های قرن ۱۸ میلادی در بیابان‌های حجاز شکل گرفت خوانشی سنتی و خشن از دین ارائه می‌کند و

زخم کهنه روابط میان قطر و عربستان چندین ماه است که دوباره دهان باز کرده و از همان آغاز جهانی بسیج شدند تا آن را التیام ببخشند اما تاکنون افاقه نکرده است. اما سر منشا این اختلاف دیرین کجاست که هر از چند گاهی علنی می‌شود و بعد با وساطت‌های جهانی دوباره به محاق می‌رود؟

در باب بحران میان قطر و عربستان این روزها مطالب بسیاری نوشته شده و دلایل مختلفی برشمرده‌اند اما اصلی‌ترین دلیل اختلاف این دو کشور همسایه عرب عضو شورای همکاری خلیج فارس غالباً مغفول مانده است؛ اختلافی از جنس ایدئولوژی و عقیده که با وجود همه وساطت‌های بین‌المللی و منطقه‌ای، به نظر می‌رسد که پایان یافتنی نیست.

آنچه که در میان عوامل اختلاف قطر و عربستان کمتر به دان پرداخته شده، بحث عقیده و ایدئولوژی است که هر دو طرف به عنوان سلاح اصلی در توسعه قدرت و نفوذ خود در جهان و به ویژه در میان مسلمانان از آن بهره می‌برند. هم خاندان حاکم بر عربستان و هم خانواده حکمران قطر به خوبی از قدرت این سلاح که با پشتوانه پول‌های نفتی و گازی در دو دهه گذشته در ارتقای جایگاه هردو کشور بسیار موثر بوده، آگاهند و به نظر نمی‌رسد هیچ یک حاضر به دست کشیدن از این قدرت نهفته باشند.

در جهان عرب و اسلام سنی دو ایدئولوژی غالب برای اسلام سیاسی وجود دارد؛ اخوان المسلمین که قطر نمایندگی آن را برعهده دارد و وهابیت سلفی که به شکل کامل در عربستان مبتلور شده است. این دو ایدئولوژی با وجود





آغاز شد که درآمدهای نفتی به خزانه حکام سعودی سرازیر شد و آنها این حجم زیاد سرمایه را در خدمت گسترش تفکر وهابی سلفی در دیگر نقاط جهان به کار گرفتند. ساخت مساجد و مراکز فرهنگی، دایر کردن موسسه‌های حمایتی به ویژه در کشورهای فقیر، چاپ و تکثیر میلیون‌ها جلد کتاب، نشریه و راه اندازی شبکه‌های مختلف بخشی از این تلاش‌ها برای صدور ایدئولوژی مورد قبول حکام آل سعود در سراسر جهان بوده است.

موسسه تحقیقاتی "هنری جکسون سوسائتی" که یک نهاد انگلیسی متخصص در امور نقش ادیان

و مذاهب در جوامع است در این باره تحقیقاتی انجام داده است که حجم هزینه‌های عربستان برای گسترش وهابیت را نشان می‌دهد.

این موسسه در ارتباط با مهم‌ترین حامی مالی گروه‌های افراط‌گرای اسلامی در بریتانیا، عربستان سعودی را معرفی کرده است. بنا بر اعلام این نهاد تحقیقاتی عربستان سعودی در ۵۰ سال گذشته دست‌کم ۷۶ میلیارد یورو صرف صدور جنبش مذهبی وهابیت کرده است؛ جنبشی که اساس ایدئولوژی افراط‌گرایی اسلامی و جهادگرایی اسلامی در سراسر جهان است.

دو ایدئولوژی اخوان المسلمین و وهابیت در میان اعراب هر یک منافع دارند و هر یک به دنبال کسب سهم بیشتری از کشورهای اسلامی هستند به ویژه در دو دهه اخیر که قطر نیز از لحاظ اقتصادی توانمند شده و به شدت تلاش کرده رهبری سنتی عربستان بر کشورهای عربی را به چالش بکشد. دیدگاه‌های متضاد قطر و عربستان درباره بهار عربی که در کشورهایی مانند لیبی حتی به تقابل نظامی و جنگ نیابتی آن دو کشیده به خوبی گویای این تفاوت در ایدئولوژی است.

قطر در همین راستا شبکه الجزیره را راه انداخت که سهم زیادی در گسترش اندیشه اخوانی در جهان و جهت‌دهی به انقلاب‌های موسوم به بهار عربی داشت که دست‌کم در دو کشور مصر و تونس به شکل قابل توجهی جواب داد و اخوان المسلمین پس از سرنگونی نظام‌های حاکم در این دو کشور قدرت را در دست گرفت. گرچه در ادامه تلاش‌های رقیب و البته اشتباهات اخوانی‌ها باعث شد بار دیگر قدرت را از دست بدهند و به حاشیه کشیده شوند.

کشور کوچک قطر در زمان حمد بن خلیفه آل ثانی، امیر پیشین و پدر امیر کنونی که از درآمدهای نفتی و گازی هنگفت بهره‌مند شده بود، تلاش علنی‌اش برای یافتن جایگاهی

در خور توان اقتصادی خود در میان کشورهای عربی و اسلامی را شدت بخشید. دوحه در این دوره هم‌پای عربستان به صرف هزینه در بخش فرهنگی و تبلیغاتی در سراسر جهان پرداخته و البته همزمان بسیاری از جریان‌ها و سازمان‌های اسلام‌گرا به ویژه آنهایی که به تفکر اخوانی نزدیک‌تر بودند را تحت حمایت خود گرفت یا با آنها ارتباط برقرار کرد؛ مسئله‌ای که به هیچ وجه خوشایند عربستان نبود.

علاوه بر جریان جهانی اخوان المسلمین در همه کشورها؛ حماس، گروه‌های اسلام‌گرا در سودان و لیبی و حتی حزب الله لبنان و شیعیان عراقی از جمله طرف‌هایی بوده‌اند که قطر در دوره‌ای حمایت از آنها را در سرلوحه سیاست خارجی خود قرار داد و با ارتباطات با آنها را آغاز کرده است. میاجی‌گری قطر برای پایان اختلافات داخلی لبنان در سال ۲۰۰۸ و سفر حمد بن خلیفه به جنوب لبنان، خاستگاه اصلی حزب‌الله در سال ۲۰۱۰ که با استقبال گسترده و سازماندهی شده از سوی حزب‌الله روبه‌رو شد چیزی نبود که از چشم سعودی‌ها مخفی بماند، به ویژه آنکه عربستان لبنان را حوزه نفوذ همیشگی خود می‌دانسته و پیدا شدن یک رقیب برای آنها نمی‌تواند آسان بوده باشد.

در بعد دیگر نزدیکی قطر به جریان‌های اسلام‌گرا موقعیتی برای این کشور فراهم کرد که در بسیاری از پرونده‌های پیچیده امنیتی و نظامی در منطقه و حتی آفریقا به عنوان میانجی ورود کند و همین امر طرف‌های مختلف را در زمان نیاز ناگزیر می‌کرد که به دوحه رجوع کنند و این خود باعث افزایش اعتبار منطقه‌ای و جهانی این کشور کوچک شد؛ جایگاهی که پیشتر مُلک بلامنازع سعودی‌ها بود.

قطر در این سال‌ها علاوه بر ورود به حوزه‌های سنتی نفوذ سعودی‌ها مثلاً در پاکستان، هند، افغانستان، شرق آسیا و شمال آفریقا حتی از جریان‌های اخوانی در داخل عربستان و یا در یمن که به شکل مستقیم با امنیت ملی عربستان گره خورده نیز حمایت کرده است که عملاً اعلام جنگ به عربستان و جریان سلفی حاکم بر این کشور بوده است.

در واقع سعودی‌ها در تمام این سال‌ها دست‌کم در ظاهر همانند استخوانی در گلو قطر را تحمل کرده‌اند که این سعه صدر اجباری عربستان یا برای مقابله با تهدیدهای جدی‌تر همانند ایران بوده و یا شرایط منطقه‌ای و بین‌المللی و حمایت‌های لازم برای یک اقدام موثر فراهم

نبوده است.

عربستان پیشتر نیز اختلافاتش را با قطر علنی کرده؛ اختلافاتی که از درگیری نظامی در سال ۱۹۹۲ گرفته تا فراخوان سفیر در ۲۰۰۲ و ۲۰۱۴ و یا ترک نشست‌های عربی و اسلامی که میزبانان دوحه بوده متغیر است. با این حال بر خورد عربستان هیچگاه به این شدت نبوده و این بار کار به جایی کشیده که ریاض سه کشور دیگر که آنها نیز از جریان اخوان المسلمین دل خوشی ندارند با خود همراه کرده است.

این بار اما شدت هجمه‌ها این بار نشان می‌دهد که فاکتوری در سطح جهانی تغییر کرده که سعودی‌ها دشمنی با قطر را تا این پایه پیش برده‌اند. امروزه فاکتور تاثیر گذاری که تغییر کرده، مساله‌ای به نام همراهی بین‌المللی است. آمدن ترامپ و تحریک‌های او در واقع باعث شده سعودی‌ها فرصت را برای تسویه حساب‌های قدیمی مغتم بشمارند، به ویژه اینکه در این مسیر مصر، بحرین و امارات نیز با عربستان همراه شده‌اند.

همانطور که گفته شد اختلاف نظر قطر و عربستان پیش از هرساله دیگری اختلاف در ایدئولوژی است و اختلاف ایدئولوژی چیزی نیست که بتوان با مذاکره و میانجی‌گری آن را حل کرد. با این حال جایگاه قطر به عنوان یک قدرت اقتصادی قوی در جهان، همراهی نکردن بیشتر کشورهای اسلامی با ائتلاف سعودی و نیز اهمیت استراتژیک قطر برای آمریکایی‌ها با توجه به اینکه بزرگترین پایگاه نظامی ایالات متحده خارج از مرزهایش در قطر واقع شده، احتمالاً این بار نیز آتش اختلافات قطر و عربستان فروکش خواهد کرد و بار دیگر در زیر خاکستر حجم گسترده میانجی‌گری‌های منطقه‌ای و بین‌المللی پنهان خواهد شد.

البته بقینا عربستان که خود را قیم کشورهای عربی به ویژه کشورهای کوچک شورای همکاری خلیج فارس می‌داند این بار تمام تلاش خود را به کار می‌بندد تا بیشترین هزینه را متحمل دوحه کند تا دست‌کم حالا که "عصیان برادر کوچکتر علیه برادر بزرگتر علنی شده و آبروی خانواده رفته است" نشان دهد همچنان جایگاهش در میان کشورهای عرب خدشه‌ناپذیر است. حال این روند هر چه قدر که می‌خواهد به طول بینجامد.

باید دانست که تا کنون تعریف واحدی از تیزهوشی که مورد قبول همه علما و تربیت باشد، ارائه نشده است. بعضی‌ها توانایی بالقوه، گروهی توانایی بالفعل کودکان و عده‌ای نیز هر دو مورد را مورد توجه قرار داده‌اند

# روانشناسی هوش از دریچه تاریخی

در اواسط قرن نوزدهم توسط داروین تنوع انواع منجر به بررسی‌ها و مطالعات مشابه در تفاوت‌های افراد انسان در توانایی فکری، احساسات، هیجانات و خصوصیات اجتماعی شد. در انگلستان، گاتسن (۱۸۶۹) در کتاب "نبوغ ارثی" اولین بار به بررسی کمی توانایی انسان پرداخت و نتیجه گرفت وراثت بهترین عامل توانایی هوشی است و همین سبب پیدایش بحث ارثی یا اکتسابی بودن هوش بین علمای تعلیم و تربیت شد.

در ادامه تحقیقات گالتن و دانشمندان دیگر جهت ساخت وسایل و ابزار برای بررسی تفاوت‌های افراد باهوش با دیگران، بینه و سیمون در سال ۱۹۰۵ موفق به تهیه و انتشار تست هوش شدند. در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم توجهات بیشتری به کودکان و جوانان سرآمد مبذول شد و مدارس درصد تشکیل کلاس‌های آزمایشی ویژه برای کودکان تیزهوش برآمدند.

در سال ۱۹۰۰ در شهر نیویورک اولین کلاس‌های مخصوص کودکان تیزهوش تاسیس شد که این کودکان می‌توانستند سه کلاس را در دو سال با موفقیت به پایان برسانند. بدین ترتیب مدارس مسئولیت آموزش و پرورش ویژه کودکان تیزهوش را به عهده گرفتند.

بعد از جنگ جهانی دوم (۱۹۴۵)، توجه و علاقه به شناسایی و تعلیم و تربیت کودکان تیزهوش (به ویژه در آمریکا، انگلستان،

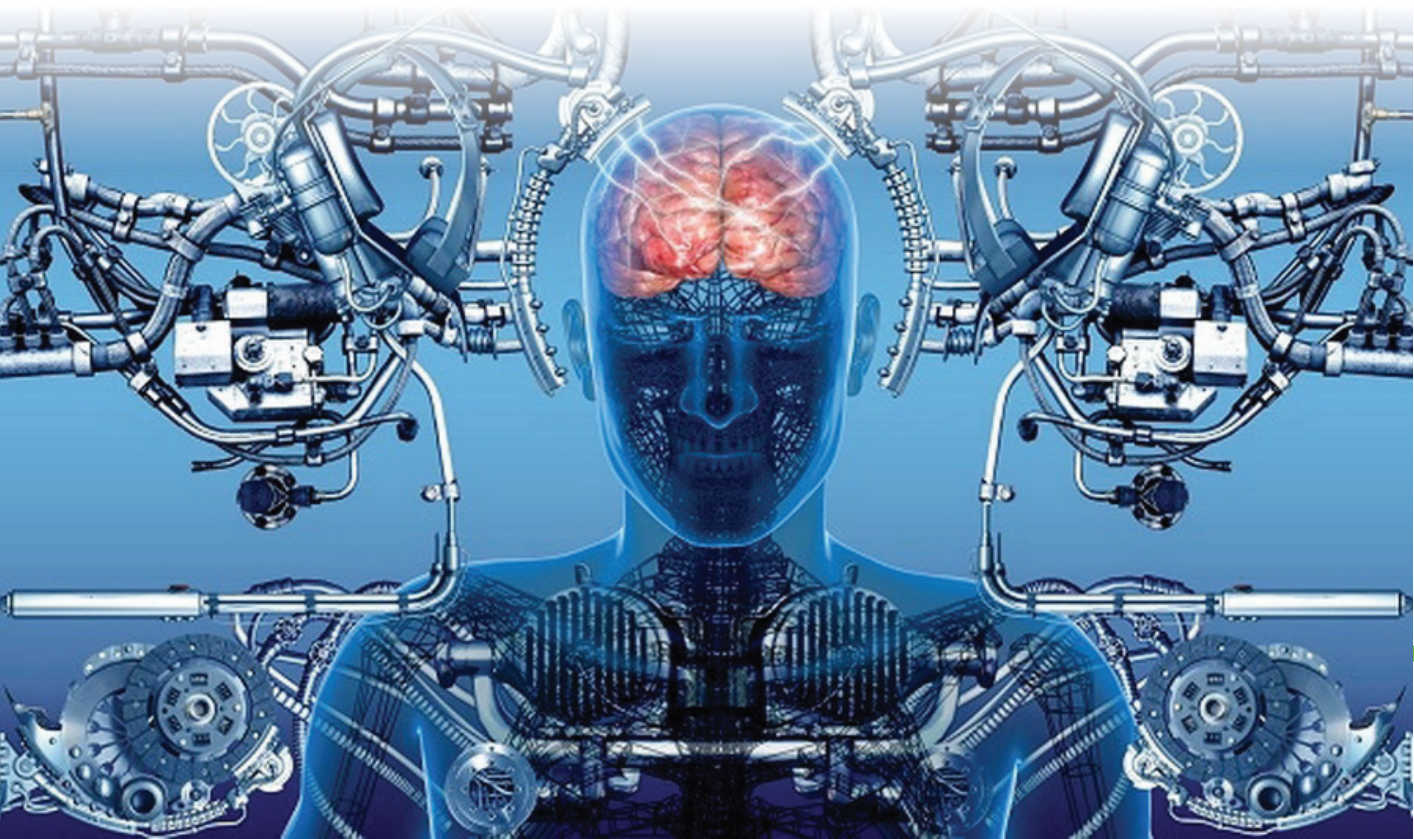
چگونگی بهشت و دوزخ داشتند. با ظهور اسلام در شرق و تبلیغ و تشویق تحصیل در بین مسلمانان، تاریخ شاهد نوابغ بزرگی در علوم ریاضی و پزشکی، فلسفه و ادبیات و هنر است. با آغاز رنسانس در اروپا، پذیرش مفهوم افلاطونی نبوغ و تیزهوشی به تدریج موجب بروز تحولات وسیعی در زمینه‌های فلسفی، علمی و صنعتی شد. این نهضت باب تازه‌ای را در تمدن و فرهنگ غرب گشود. در واقع از این دوران بود که در غرب فکر پرورش استعداد‌های درخشان به شکل پیوسته و سازنده نضج گرفت و تا به حال ادامه یافت است. از جمله عقاید منفی رنسانس در مورد نبوغ این بود که ابداع و خلاقیت اهانت به آداب و رسوم جامعه است. از جمله دیگر عقاید منفی این بود که نبوغ را مساوی با بیماری روانی می‌دانستند و این امر پایه تحقیقات زیادی را بنیان نهاد.

تحقیقات ترمن و کاکس (۱۹۲۵) نشان داد هیچگونه رابطه‌ای بین تیزهوشی و غیرعادی بودن وجود ندارد تفاوت افراد عادی با سرآمد در درجه اول میزان هوشی آنهاست، نه در نوع انسان بودن و میزان هوش هم قابل اندازه‌گیری است. مطالعه دقیق علمی پیرامون افراد با استعداد

تفکر پیرامون افراد تیزهوش و با استعداد، سابقه طولانی دارد و احتمالاً به زمانی برمی‌گردد که انسان متوجه تفاوت فردی شد، در یونان قدیم افلاطون عقیده داشت که کودکان باهوش باید در سنین کودکی انتخاب شده و به آنها به طور اختصاصی علوم و فلسفه تعلیم داده شود. او می‌گفت سرآمد افراد باید فرمانروا باشد.

بقای دموکراسی یونان بستگی به توانایی آن کشور در آموزش و پرورش افراد برجسته و با استعداد دارد. طرز تفکر و آداب و رسوم جوامع نقش مؤثری در شناسایی و تعلیم و تربیت کودکان سرآمد دارد. در یونان عقیده این بود که تیزهوشی موهبتی الهی است و دریچه‌ای به جهان نامتناهی. مفهوم نبوغ و استعداد همیشه نسبی بوده و در طول تاریخ در بین جوامع مختلف به یک معنی نبوده است.

تفاوت‌های جوامع در طول تاریخ همیشه در تغییر و تکامل بوده و ترغیب و تشویق افراد سرآمد دستخوش تحولات گوناگونی بوده است. به طور مثال بعد از ظهور مسیحیت و گرایش‌های مذهبی در جوامع غربی، مردم افراد سرآمد را پیامبران و بعد رهبران مذهبی، کشیش‌ها و کسانی می‌دانستند که قدرت بیشتری در تفسیر روشن احکام الهی و



فرانسه و شوروی) به وجود آمد. تالیفات زیادی در زمینه تیزهوشی و خلاقیت و ارزیابی استعدادها صورت گرفت و مراکز گوناگونی برای نگهداری و آموزش این کودکان تاسیس شد.

### ضرورت شناسایی استعدادهای درخشان

- تفاوت‌های فردی در برنامه‌ریزی آموزش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.  
- در بین دانش‌آموزان استعدادهای و توانایی‌های گوناگونی موجود است که لازم است به آنها توجه شود.  
- تنوع استعدادهای آنها را می‌توان هر چه زودتر در بین کودکان شناخت.  
- ایجاد امکانات و تسهیلات ویژه برای شکوفایی استعدادهای درخشان.  
- در رشد و تعالی فرهنگ و تمدن ملت‌ها و افراد تیزهوش و سرآمد نقش اساسی دارند.  
- پی بردن به قوانین ارث و شرایط محیطی در مورد افراد تیزهوش.  
- ایجاد غنای فرهنگی و آموزشی در ارتباط با تیزهوشان.

گروهی هوش را چیزی می‌دانند که با تست‌های هوشی اندازه‌گیری می‌شود. این تعریف را نخستین بار بورینگ (۱۹۹۲) به کار برد و از آن پس متداول شد. روشن است که چنین تعریفی نمی‌تواند از "چیستی" هوش خبر دهد. به همین دلیل باید حدود هوش مشخص شود و از اینکه بتوان ابزار و وسایل اندازه‌گیری آن را شناخت.

باید دانست که تا کنون تعریف واحدی از تیزهوشی که مورد قبول همه علما و تربیت باشد، ارائه نشده است. بعضی‌ها توانایی بالقوه، گروهی توانایی بالفعل کودکان و عده‌ای نیز هر دو مورد را مورد توجه قرار داده‌اند. واقعیت این است که همواره با شناخت بیشتر و عمیق‌تر انسان و توانایی‌های او واژه تیزهوش نیز تغییر کرده است.

زمانی تیزهوش پدیده‌ای واحد تلقی می‌شد و کودکی تیزهوش شناخته می‌شد که نسبت به کودکان همسن و سال خود دارای توانایی عمومی بیشتر بود که بهترین شاخص آن عملکرد در تست‌های متعدد از جمله تست هوش استنفورد، بینه‌یا و کسلر است. در سال‌های اخیر، نارضایتی زیادی در مورد استفاده از هوش بهر به عنوان ملاکی واحد برای تعریف تیزهوشی به چشم می‌خورد و دلایل نارضایتی شامل شناخت محدودیت‌های آزمون‌های هوش، مفهوم‌سازی مجدد از ماهیت هوش و پژوهش‌های مکمل در

خصوص ماهیت تیزهوشی است (هامفریز، ۱۹۸۵؛ رنزوی و دمکرات، ۱۹۸۶؛ نقل از هالان و کافمن، ۱۳۷۱).  
پس‌اژه هوش را توانایی سازگاری و

انطباق با محیط تعریف کرده است. وی از دانشمندانی است که از پرورش‌پذیری هوش افراد پشتیبانی کرده و در پرورش مراحل مختلف تحول شناختی خود فرد را موثر می‌داند و معتقد است هوش فرد نتیجه منفعل فعالیت‌های ذهنی به ارث رسیده و مستقل از محیط و تجارب او نیست.

کودکان تیزهوش و با استعداد، آنهایی هستند که اشخاص مجرب و واجد شرایط آنان را شناسایی می‌کنند و به دلیل برخوردار از توانایی‌های درخشان و عالی در آموزش، عملکرد بالایی دارند. این کودکان به برنامه‌ها و خدمات آموزشی متمایزی فراتر از آنچه در برنامه مدارس عادی ارائه می‌شود نیاز دارند.

### این کودکان توانایی‌های بالقوه اثبات شده‌ای در چندین زمینه دارند

توانایی هوش عمومی  
استعداد فرهنگی خاص  
تفکر خلاق یا سازنده  
توانایی رهبری  
توانایی روانی - حرکتی

### نقش والدین در تعلیم و تربیت کودکان تیزهوش و با استعداد

شناسایی تیزهوشی و استعداد به طرق زیر: تیزهوشی کودک را برای خود مسلم سازند و بگذارند آنها بدانند که والدین قابلیت‌های آنان را درک می‌کنند.

با آنان در سطحی از توانایی که قادر به ابراز آن باشند، رفتار کنند. همواره سن، تجربه، رشد بدنی، نیازهای روانی و اجتماعی را مدنظر داشته باشند.

به چنین کودکانی کمک کنند تا توانایی‌های شان را به عنوان صفات مطلوبی بپذیرند که باید پرورش یابند نه اینکه مخفی شوند.

### والدین در نقش الگوهای اجتماعی

نباید از کودکان تیزهوش انتظار داشته باشیم در برخورد با بحران‌ها و مشکلات خانوادگی در سطح خشک و ذهنی عکس‌العمل نشان

دهند. تنها به این دلیل که آنان به دلیل بلوغ زودرس، بیماری، طلاق و مرگ را بهتر از سایرین درک نموده و در برابر آن عکس‌العمل نشان می‌دهند. گاهی اوقات ممکن است آنان به واسطه تصورات روشن و دامنه غیرعادی اطلاعاتشان که با تجارب زندگی واقعی تعدیل نشده، بیش از سایر کودکان همسن خود رنج ببرند. کودک تیزهوش باید به خاطر خودش گرمی پنداشته شود نه به واسطه قدرت مغز یا استعداد خاص.

کودک باید بداند مجبور نیست به طور دائم در بالاترین سطوح توانایی یا استعدادش عمل کند، بلکه حق دارد مانند تمام همسالانش کودک باشد. او باید احساس کند می‌تواند مثلاً سایرین بگیرد، فریاد بزند، بازی‌های احمقانه کند و تمام اعمال بی‌فکرانه کودکانه را انجام دهد.

### والدین در نقش حامیان و مدافعان در مقابل اجتماع

کودکان تیزهوش باید بدانند والدینشان آنها را در برابر حملات غیر منصفانه و بی‌عدالتی‌هایی که از سوی دیگران، به ویژه کارکنان مدرسه و همکلاسی‌ها بر آنها اعمال می‌شود، محافظت می‌کنند. آنها باید بدانند در پشت صحنه، فردی وجود دارد که هم به توانایی و هم به صداقت آنها در مورد یادگیری و دانش پژوهی ایمان دارد.

### والدین در حکم منضبط سازان

کودکان تیزهوش نباید صرفاً به دلیل تیزهوشی از امتیاز یا محرومیت خاصی برخوردار گردند. انضباط خانه باید بر ظرفیت‌های کودک برای کنترل خویش و استقلال رفتار متکی باشد. اعتماد به کودک در استدلال و مباحثه به او کمک می‌کند که توازن هر عملی را که انجام می‌شود، درک کند، کودکان تیزهوشی منطق دان‌های خوبی هستند و عدم سازگاری در رفتار یا برخورد اجتماعی والدین طغیان کودکان را برمی‌انگیزد.



## گفت‌وگو؛ باید‌ها و نباید‌ها

گفت‌وگو جزو ذات انسان است. انسان موجود اجتماعی است و گفت‌وگو مهمترین وجه این مدنیت است. دیالوگ فقط به معنای رد و بدل کردن افکار و احساسات و اطلاعات نیست. بلکه ذهن‌ها و شعورها را با هم مرتبط می‌سازد و وسیله می‌شود برای دسترسی به حوزه‌های مشترک وجود انسان. حوزه‌های مشترکی که بین انسان‌ها وجود دارد و بر رفتار و افکار و اعمال انسان تأثیرگذار است ولی آگاهی نسبت به آن‌ها کم است و در صورت عدم آگاهی نسبت به آن‌ها تأثیر ناکارآمد بر اخلاق انسان دارد.

گفت‌وگو دو جنبه دارد: جنبه‌ای به بیرون و در ارتباط با دیگران و جنبه‌ای هم در درون به عنوان گفت‌وگوی درونی که همه با آن آشنا هستیم. راه دسترسی به درون و گفت‌وگوی واقعی با خود از طریق گفت‌وگو با دیگران حاصل می‌شود. در کنجی نشستن و با خود گفت‌وگو کردن و درصدد فهم درون خود برآمدن راه به جایی نمی‌برد.

در گفت‌وگوی واقعی مطلبی را که بیان می‌کنیم سعی می‌کنیم آگاهی پیدا کنیم که چرا این مطلب را می‌گوییم. ریشه‌های سخن‌مان کدام است. و همچنین جویای زمینه حرف‌های دیگری می‌شویم. همیشه توجه داریم که آیا خوب گوش می‌دهیم. آیا توجه به حرف داریم، ساختار فکری و موضع خود و دیگری را نسبت به موضوع مورد بررسی می‌شناسیم. آیا موانع را شناسایی می‌کنیم و در جستجوی حقیقت مطلب

هستیم.

گفت‌وگوی واقعی امکان رسیدن به هوش جمعی را می‌سازد. گفت‌وگو اگر واقعی باشد سازنده وجود است و اگر تظاهر باشد نابود کننده آن.

گفت‌وگوی واقعی شیوه‌ای است برای جویایی مشترک و دست یافتن به ریشه‌های سوء تفاهات و پیش‌داوری‌هایی که مانع فهم درست بین انسانها می‌شود. گفت‌وگو در پی اجماع نیست بلکه در روند آن دیدگاه‌های مختلف افراد گفت‌وگو کننده برای یکدیگر قابل فهم می‌شود و موانع همفکری برطرف می‌شود.

### کاربردهای گفت‌وگو

#### درونی کردن ندهای اخلاقی

بوسیله گفت‌وگو که مهمترین ابزار ارتباط بین انسانها است می‌توان به تنظیم و تدوین الزامات اخلاقی پرداخت و با همفکری راهکارهایی پیدا کرد که هم الزامات اخلاقی متناسب با مقتضیات زمان تدوین گردند و هم تجربه کارگاهی به درونی کردن آن ندهای اخلاقی به صورت مهارت یاری رساند.

#### هویت یابی

به همراه روند جهانی شدن، اگر زمینه هویت‌یابی جمعی و ملی و در عین جهانی فراهم نشود، مشکلات زیادی ایجاد می‌شود که اکنون شاهد آن هستیم. گفت‌وگوی افراد

با یکدیگر و حتی با محیط پیرامون آنها مانع بروز مشکلات جدی می‌شود. بحران هویت زمینه بسیاری از مشکلات اجتماعی است. در روند گفت‌وگوی واقعی زمینه دست‌یابی به هویت فردی و هم جمعی فراهم می‌شود.

### از بین بردن گودال بین سنت‌گرایان و نوگرایان

مشکلات موجود اقتضا می‌کند تا تلاش گسترده‌ای برای بازاندیشی در تفکرات قدیم و پرورش آنها به صورت‌های جدید صورت گیرد. بایستی برای یافتن ارزشها و الزامات مشترک تلاش کرد. این کار نیازمند به درک و فهم دو جانبه بین سنت‌گرایان و نوگرایان است. امروز بدلیل کمرنگ شدن مرزها، تأثیرات فرهنگی متفاوت همه جا هست. اما آگاهی نیست بایستی نسبت به آنها آگاهی پیدا کرد و تأثیرات متقابل آنها را شناخت.

تنها بر تاریخ و سنت هم تکیه کردن بی‌توجهی به گذشت زمان و تحولات ایجاد شده است. حضرت علی می‌فرماید فرزندان زمان خود باشید.

### ایجاد جامعه مدنی

مشارکت مردم در تصمیم‌گیری‌های مربوط به جامعه و سرنوشت پیش‌زمینه ایجاد جامعه مدنی است. تا مردم با یکدیگر و با توجه به محیط پیرامون خود همفکری و گفت‌وگو نکنند، جامعه مدنی شکل نمی‌گیرد. از خصوصیات فطری و طبیعی انسان تعادل بین منافع فردی او و سهمیم بودن او در جمع





است. هر کدام از این جنبه‌های شخصیتی اگر وزنه بیشتری بیابد، رشد همه جانبه مختل می‌شود.

### تفاوت گفت‌وگو با بحث و جدل

منظور از گفت‌وگو، بحث و جدل و مناظره نیست. همه اینها برای به کرسی نشاندن غرض و منظوری از پیش تعیین شده هستند. البته گفت‌وگو با بحث و جدل تفاوت‌های دیگری هم دارد.

۱. در یک گفت‌وگوی به دنبال راه حل می‌گردیم اما در بحث بیشتر می‌خواهیم دانش خودمان را به رخ دیگری بکشیم.

۲. ما در گفت‌وگو در پی یافتن پاسخ برای سوال‌هایمان هستیم اما در بحث همیشه می‌خواهیم جواب سوال طرف مقابل را بدهیم.

۳. هدف یک دیالوگ صحبت کردن با دیگری است به همین خاطر در پایان یک گفت‌وگو هر دو طرف برنده‌اند اما در بحث همیشه یک شکست خورده و یک برنده وجود دارد به این خاطر که هدف بحث برنده شدن است.

۴. در دیالوگ ما اصل را بر برابری خودمان با دیگری می‌گذاریم اما در بحث روی تفاوت‌های خودمان با دیگری تاکید می‌کنیم.

۵. اساس یک گفت‌وگو، احترام و توجه به دیگری است اما در بحث پشت همه حرف‌ها اثبات قدرت ما نسبت به دیگری نهفته است.

۶. در گفت‌وگو، ما به دیگری گوش می‌سپاریم و دیدگاه او را هم مد نظر قرار می‌دهیم اما در بحث می‌خواهیم نظر خودمان را اثبات کنیم.

۷. در نهایت این که در گفت‌وگو ما می‌خواهیم امکان‌ها و چشم اندازهای جدید را کشف کنیم اما هدف بحث دفاع از موقعیت فعلی خودمان است.

### انواع گفت‌وگو

#### گفت‌وگوی تصادفی

دیالوگ گاه می‌تواند در سطوح ساده و ابتدایی شروع شود. در گفت‌وگوهای خیلی معمولی و بدون دقت و بدون موضوع خاص، گاهی یک نفر چیزی می‌گوید و دیگری می‌گوید بله یا خیر یا می‌گوید، این حرف من را به یاد فلان ماجرا انداخت و صحبت در حد مبادله محفوظات و مطالب متعارف باقی می‌ماند و یا گفت‌وگو از حد بیان احساسات و شرح شرایطی که در آن هستیم، فراتر

با این که این گفت‌وگوها با هدف خاصی شروع نشده است اما باعث رشد و ایجاد احساس لذت می‌شود. برای این که قصد اصلی آن همدلی بوده است. همدلی کردن و به دنبال هم دل بودن.

### اشاره‌ای به چند مهارت در گفت‌وگو

#### دانش‌آموز باشیم نه استاد

معمولاً عادات فرهنگی انسان را بر آن می‌دارند که از موضع فردی عالم و دانا در جمع حاضر شود. برعکس، دانش‌آموز در موضع فراگیری است و به عنوان یک روح مبتدی، آمادگی دارد بپذیرد که در واقع همه چیز را نمی‌داند.

#### به طرف مقابل احترام بگذاریم

عمل احترام گذاشتن اساساً ما را به مشروع دیدن سایرین فرا می‌خواند. ممکن است آنچه را انجام می‌دهند، می‌گویند و فکر می‌کنند دوست نداشته باشیم اما نمی‌توانیم مشروعیت آنها را به عنوان یک موجود (زنده) انکار کنیم.

برای اینکه بتوانیم شخصی را دقیق و کامل بفهمیم باید عنصر اصلی دیگری در شیوه گوش دادن یاد بگیریم: احترام گذاردن.

### نسبت به دیدگاه‌ها و باورهای دیگران ذهنی باز داشته باشیم

امام علی(ع) به مالک اشتر: ای مالک! اگر شب هنگام کسی را در حال گناه دیدی، فردا به آن چشم نگاهش مکن شاید سحر توبه کرده باشد و تو ندانی.

نمی‌رود. اما شاید هر کسی یک بار تجربه کرده باشد که به هنگام صحبت با یک یا چند نفر، در مسیری قرار گرفته که مثلاً مطلب یکی از افراد جرعه‌ای در ذهن او ایجاد کرده و سخن او نیز طرف مقابل را به افکار تازه‌ای واداشته است. این گفت‌وگوی سیال می‌تواند جالب و برانگیزنده و مطلوب باشد. به هر حال، به این گفت‌وگوها، گفت‌وگوهای تصادفی می‌گویند.

گفت‌وگوهایی که می‌توانند در خیابان، در راهرو، در محل کار یا در هر جای دیگری که حداقل دو انسان وجود دارند شکل بگیرند. بسیاری اوقات احساس کرده‌ایم که شروع گفت‌وگو در همین حد هم برای ما لازم است اگرچه این سطح از گفت‌وگو بسیار ساده و بدون آگاهی است ولی احتمالاً بیشتر ما این تجربه را داشته‌ایم که وقتی با بیان مطالبی ساده، همدلی بین مان برقرار می‌شود، احساس خوشایندی به ما دست می‌دهد. در چنین حالتی فقط یک گفت‌وگوی اتفاقی شکل گرفته است.

این گفت‌وگوها خوبند اما همه آن چیزی نیستند که ما از گفت‌وگو به عنوان یک فرایند متعالی مد نظر داریم. گفت‌وگویی که بتواند ما را از لحاظ روحی و ذهنی رشد دهد، نیاز به آگاهی و برنامه‌ریزی دارد.

#### گفت‌وگوی برنامه‌ریزی شده

گفت‌وگوهای برنامه‌ریزی شده همان طور که از اسمشان پیداست برخلاف گفت‌وگوهای تصادفی با برنامه‌ریزی قبلی شروع می‌شوند. البته گفت‌وگوهای برنامه‌ریزی شده می‌توانند بدون هدف و موضوع از قبل تعیین شده باشند. به این نوع گفت‌وگوها گفت‌وگوی بالنده می‌گویند.

مسعود بابازاده

## جرعه آخر

توی حال خودشه. چقدر نورانی شده! آگه چند روز دیگه عملیات بشه، فکر کنم به شهادت برسه.

حسین نمی توانست بفهمد که یداله بی حال شده یا خوابیده است!

- آقا یداله! آقا یداله! بلند شو بریم. کم مونده قطار حرکت کنه. مگه توی این عالم نیستی!

یداله ضریح را بوسید و گفت: می دونی گذشته من چی بوده؟ داشتم التماس می کردم و حضرت معصومه (س) رو شفیع قرار می دادم تا خداوند گناهانم رو ببخشه.

حسین گفت: قطار داره میره. شاید توفیق باهامون یار بشه و یه وقت دیگه بازهم بیاییم.

یداله از ضریح دور شد و گفت: کاش دست من رو نمی گرفتی. کاش می داشتی توی همون حال می موندم!

کم کم وقت مقرر فرامی رسید و رزمنده ها باید به ایستگاه قطار برمی گشتند. حسین هر چه گشت نتوانست یداله را پیدا کند. احتمال داد شاید او زودتر به ایستگاه برگشته است. برای آخرین بار زیارت کرد و نگاهش را به هر سو چرخاند. عده ای از مردم کنار ضریح جمع شده بودند. نزدیک تر آمد. یک نفر کنار ضریح روی زمین افتاده بود و مانع حرکت دیگران می شد.

یداله با صورتی اشک آلود خودش را به ضریح چسبانده بود و های های گریه می کرد.

یکی از زائران گفت: یه نفر این بنده خدا رو بیره کنار دیوار. از حال رفته!

حسین جواب داد: نه! اون دوست منه. داره با حضرت معصومه (س) حرف می زنه.

- خب. اون رو بکش کنار. راه رو بازکن! حسین نزدیک آمد و به چهره یداله خیره شد. بهت زده شده بود. با خود گفت:

قطار با صدای ترمز و به هم خوردن واگن ها ایستاد. مأمور سالن با صدای بلند گفت: مسافرها! رزمنده ها! قطار به مدت دو ساعت در ایستگاه شهر قم توقف داره. کسانی که قصد زیارت حرم حضرت معصومه (س) رو دارن پیاده بشن. لطفاً دو ساعت دیگه پای قطار باشین.

حسین گفت: آقا یداله! من میرم حرم زیارت کنم. شما هم میانین؟

یداله وسایلش را به زیر صندلی هل داد و گفت: آگه مزاحم شما نیستم پیام.

حرم غلغله بود. مردم و رزمنده ها هر کدام مشغول کاری بودند. عده ای زیارتنامه می خواندند یا قرآن تلاوت می کردند؛ عده ای به نماز ایستاده بودند و بعضی ها تلاش می کردند تا دستشان به ضریح برسد.

انبوه جمعیت باعث شده بود تا حسین و یداله از هم جدا بیفتند. زائران نماز مغرب و عشاء را به جماعت خواندند.



## ○ شیرین اسحاقی سقا

دخترک از میان جمعیتی که گریه کنان شاهد اجرای تعزیه اندر دم می شود، عروسک و قمقمه اش را محکم زیر بغل می گیرد. شمر با هیبتی خشن، همان طور که دور امام حسین (علیه السلام) می چرخد و نعره می زند، از گوشه چشم دخترک را می بیند. او با قدم های کوچکش از پله های سکوی تعزیه بالا می رود. از مقابل شمر می گذرد، مقابل امام حسین (علیه السلام) می ایستد و به لب های سفید شده اش زل می زند. قمقمه را که آب تویش قلمپ قلمپ صدا می دهد، مقابل او می گیرد. شمشیر از دست شمر می افتد و جز خوانی اش قطع می شود.

دخترک می گوید: «بخور، مال تو آوردم» و برمی گردد. روبه روی شمر که حالا بر زمین زانو زده، می ایستد. مردمک های دخترک زیر لایه های براق اشک می لرزد. توی چشم های شمر نگاه می کند و با بغض می گوید: «بابای بد!»

نگاه شمر از چانه لرزان دخترک می گذرد، و روی زمین می ماند. او نمی بیند که دخترک چگونه با غیظ از پله های سکوی پایین می رود.

## ○ محمود خداوردی کوه نور

علی موشک آر پی جی هفت را روی شانه اش میزان می کند. از پشت خاکریز بلند می شود و قبیل از اینکه ماشه آن را بکشد، رو به من می گوید: «احمد، امشب کوه ها نور بارونه، نظر کرده ها مهمونن!» و شلیک می کند.

آتشی که از دهانه آن زبانه می کشد، دلم را فرو می ریزد. می نشیند و با سرعت، موشک دیگری را سوار می کند. جست می زند بالای سنگر و دوباره ماشه را می کشد. محکم می زند روی شانه ام:

«این هم از تانک های تی ۷۲. درست زدم توی پیشونی اش.»

صدای انفجاری زیر پامان را می لرزاند. گرد و خاک فراوانی می آید توی سنگر. علی پرت می شود روی خاک ها. پای چپم می سوزد.

اعتنایی نمی کنم. برش می گردانم. روی سرش دهان باز کرده و خون، پهنای صورتش را می پوشاند. شلیک بی امان منورها، نیمه شب دهلاویه را مثل روز روشن کرده اند.

## ○ نیلوفر مالک حسرتی که به دل ماند و نماند

از بچگی آرزو داشت ظهر عاشورا، علامت را روی دوشش بگذارد و جلو دار دسته باشد. همه می گفتند: «کوچکی، بزرگ که شدی بیا.» بزرگ شد.

میان کسانی که داوطلب بودند علامت را بلند کنند، از همه لاغرتر بود.

گفتند: «برو سربازی، بر و بازو که پیدا کردی بیا.»

سرباز شد. جبهه رفت. اسیر شد. محرم بود که برگشت، با آستین های خالی که به سر شانه اش سنجاق شده بود

و نگاهی که هنوز رنگی از حسرت داشت.





بیت من خوردیم آبی لم - نصیب تو نیست  
غواص من شهید - وصل اردو

یک مشت استخوان شدنم طول می کشید

مادر سلام! آمده ام بعد سالها انگار انتظار تو را پیر کرده است زود است باز این همه پیری برای تو شاید منم که آمدنم دیر کرده است مادر مرا [بیخوش!] اگر دیر آمدم جایی که بودم از نفس جاده دور بود آماج سنگ حادثه بودم ولی شگفت آینه شکسته من پر غرور بود دیرینه سال بود که در دور دستها یک سرزمین به گرده من بار درد بود در من کسی شبیه یلان حماسه ساز بیوقفه با زمین و زمان در نبرد بود دیرینه سال بود که سرپنجه های من چنگال بسته بود به حلقوم خاک سرد تا مغز استخوان مرا خورده بود خاک تا مغز استخوان مرا خورده بود درد قصد تو را زمین و زمان کرده بود و من تنها برای خاطر تو این چنین شدم... که چنگ بر گلوی زمین و زمان زدم یک عمر استخوان گلوی زمین شدم مادر! مرا بیخوش اگر دیر آمدم یک مشت استخوان شدنم طول می کشید تا ارتفاع شانه مردان شهرمان از دست خاک پر زدنم طول می کشید مادر نمیر!... زندگی من از آن تو! مادر نمیر!... زندگی از آن میهن است بعد از من آفتاب تو هرگز مباد سرد! بعد از من آسمان تو هرگز مباد پست!..

○ رضا شیبانی

شهر ما مادر شود، بر روی دستش قابها

عاقبت تعبیر خواهد شد تمام خوابها شهر ما مادر شود، بر روی دستش قابها حضرت "روبند" می آید به استقبال تان بچه رودی بیا ای تو شهید آبها من گذشته از سرم آب و غریق دردهام ای غواص دلیر عرصه گردابها دستهای بسته تان چشمان ما را باز کرد وای بر این زندگی بر بودن مردابها چشمه نوری که از تابوتها جاری شده می کشد خود را به سوی قلب ما بی تابها کربلادر کربلا باران اشک و غیرت است کربلای چارتان گریان ترین سیلابها مرد یعنی قامت رعایتان روز نخست کیسه های کوچک برگشته در اعجابها کوچه های شهر مسجدها به پاتان بوسه زد پاکی پیغامتان سجاده محرابها

○ زهرا آراسته نیا

باید به اوزان غزل شک کرد گاهی

بر جان احساسم نشسته گرد آهی بر دوش ایمان می کشم بار گناهی با خود برای واژه ها لبخند داری لبخند تو هی می کشد من را به راهی... تا عاقبت دل را به یوسفها رسانم یعقوب من این بار افتاده به چاهی عاشق شدی اما به اسلوب حماسه باید به اوزان غزل شک کرد گاهی یک نینوا فریاد در نای تو جاری ست از نوحه می سازی برای خود سلاحی باران بهمن ماه، ای مرد جنوبی "دز" را تب شور شما کرده ست راهی در عصر سیمان هم سرودی می شود بود بر ساحت قدس الهی خرده کاهی

○ زهرا آراسته نیا

۱- امامزاده روحبنده که در زبان محلی "روبند" گف ته می شود و در کنار رودخانه در مدفون است

## ۱۰ سال اسارت یک خلبان در «همسایه دیوارها»

خاطرات سرهنگ خلبان آزاده، غلامرضا مرادی فر توسط سرهنگ خلبان غلامرضا علیزاده مصاحبه و در کتابی با عنوان «همسایه دیوارها» توسط انتشارات سوره مهر به چاپ رسیده است. کتاب «همسایه دیوارها»، خاطرات اسیری است که دوره اسارتش در سلول زندان‌ها سپری شده است. او و هم‌سلولی‌هایش هرگز به اردوگاه‌های اسیران جنگی برده نشدند. به همین دلیل گفته‌ها، دیده‌ها و شنیده‌های این اسیران از تازگی و تنوع برخوردار است. کتاب در هفت فصل به روایت زندگی خلبان آزاده مرادی فر می‌پردازد که از تولد او در مشهد در فصل یک شروع می‌شود و به آزادی پس از ده سال اسارت و برگشت او به میهن در فصل هفتم ختم می‌شود.

کتاب «همسایه دیوارها» به همت سرهنگ خلبان غلامرضا علیزاده در ۱۲۴ صفحه با شمارگان ۲۵۰۰ نسخه و با بهای ۷۰۰۰ تومان از سوی انتشارات سوره مهر چاپ و روانه بازار کتاب شده است.



## خورشید کویر

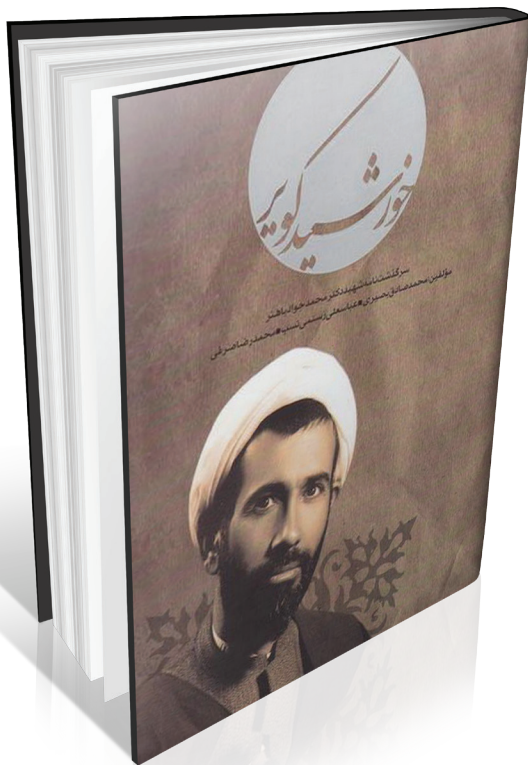
کتاب «خورشید کویر» به روایت زندگی شهید دکتر محمدجواد باهنر از زبان دوستان، خانواده و یاران وی می‌پردازد.

در این کتاب، خاطرات شخصیت‌هایی چون حضرت آیت‌الله سیدعلی خامنه‌ای، آیت‌الله هاشمی رفسنجانی، مهندس میرحسین موسوی و حجت‌الاسلام والمسلمین محمدجواد حجتی کرمانی، آیت‌الله محمد امامی کاشانی، بیان شده است.

در صفحه ۹۹ کتاب و در بخش «از نگاه حضرت آیت‌الله سیدعلی خامنه‌ای» می‌خوانیم: «در مورد چگونگی اطلاع از انفجار ساختمان نخست‌وزیری و شهادت شهید رجایی و باهنر باید بگویم که من بیمار بودم. تازه از بیمارستان خارج شده بودم. در منزلی حوالی نیاوران استراحت می‌کردم و در جریان اوضاع و احوال قرار می‌گرفتم. مرحوم شهید رجایی و باهنر و برادران دیگر مسائلی را با من در میان گذاشتند ولیکن خود من، شرکت فعالی در جریانات نمی‌توانستم داشته باشم. در این اواخر به تدریج حالم بهتر بود و گاهی در جلسات شرکت می‌کردم.

محمدصادق بصیری، عباسعلی رستمی نسب و محمدرضا صرفی، این کتاب را در ۳۰ فصل به همراه «فهرست سخنرانی‌ها» آورده‌اند. شهید باهنر به روایت جمعی از بستگان و آشنایان، فهرست سخنرانی‌های شهید قبل از انقلاب به روایت ساواک، جمع‌بندی ویژگی‌های اخلاقی شهید باهنر و شهید باهنر به روایت شاعران، عنوان برخی فصل‌های «خورشید کویر» است.

نشر شاهد کتاب «خورشید کویر» را با شمارگان یک‌هزار نسخه، قطع رقعی، ۳۳۰ صفحه و به بهای ۱۵ هزار تومان به چاپ سوم رسانده است.



## فروردین

خداوند از مومنان جانها و اموالشان را خریداری می کند که در برابرش بهشت برای آنان باشد آنها در راه خدا پیکار می کنند کشته می شوند. این وعده حقی است که بر او در تورات و انجیل و قرآن ذکر فرموده و چه کسی از خدا به عهد خود وفادارتر است.

شهادت سیدعلی موسوی

## اردیبهشت

من شما را وصیت می کنم که دستورات اسلام را بخوبی انجام دهید و همیشه یار و پیرو خط ولایت فقیه باشید که رستگاری بزرگ در دنیا و آخرت هم همین است.

شهادت حسنعلی کلانتری ترک آباد

## خرداد

تو ای خواهرم با حجابیت و بازیانت زینب زمان باش و توی دهان ضدانقلاب که واقعا ضدقرآن هستند بزن تا ان شاءالله روح من و خدا را راضی و دشمن را نابودگردانی و تو ای برادرم راه مرا ادامه بده که راه امام حسین (ع) است.

شهادت اسداله کشاورز

## تیر

بین مردم صفات ناپسندی همچون دروغ و تهمت و غیبت و ریا و تکبر رواج دارد و ما اثرات بد این صفات ناپسند را می دانیم پس ای وای به حال ما که این صفات را انجام دهیم و به خاطر این تهمتها و غیبتها و دروغها و غیره است که رحمت و لطف الهی خدا کمتر شامل حالمان می شود پس باید مواظب کارهایمان باشیم و خواهش دیگر نماز شب یادتان نرود.

شهادت محمدعلی محمدی

## مرداد

و شما را آزمایش کنیم به هرچیز از ترس و گرسنگی و کم شدن مال شما و جان شما و میوهها و مژده به صبرکنندگان است که اگر مصیبتی به آنها برسد گویند که ما از خداییم و به سوی او باز خواهیم گشت.

شهادت نعمتاله قدیری

## شهریور

ای برادر و خواهر مومن همه ما در این زمان در معرض امتحان الهی هستیم و بدانید که جنگ همه رنجها و سختیهای محکی الهی است برای شناخت مومن از غیرمومن.

شهادت علی اکبر صادقی ندوشن

## مهر

اما وصیتیم به امت شهیدپرور: ای امت شهیدپرور از شما می خواهیم که قدر این نعمت الهی را بدانید و او را تنها نگذارید و واقعا این هدفی است که خدا به شما کرده است و این نعمت را برای شما فرستاده است پس دست از حمایت او برندارید. دیگر اینکه نماز جمعه و جماعت را ترک نکنید و آن را هر چه باشکوه تر برگزار کنید زیرا دشمنان اسلام از این وحدت های عبادی سیاسی شما لحظه ای آرامش ندارند.

شهادت ناصر فاضل

راستش در این شماره هم به نیت شما متولدین هر ماه تفری زدییم به وصیت شهدا که امید در آینهی وصیت شهدا برسیم به آنچه که از ما می خواهند و خدا می خواهد و ما می خواهیم.

## آبان

از تمامی دوستان خواهشمندم که در جلسات قرائت قرآن و تفسیر و احکام و دعاها شرکت کنند و هرگز آن را کنار نگذارند. چون خیر دنیا و آخرت در همین مجلسها است و از آنها می‌خواهم که مرا حلال کنند.

شهید غلامرضا رشیدی بفرویی

## آذر

در آخر متذکر می‌شوم که سنگرهای عبادت مساجد را خالی نگذارید که یکی از آرزوهای دشمنان اسلام بیرون کشیدن شما مردم از این مساجد است. خلاصه سه سنگر مقدس اسلام: مسجد، جبهه، مدرسه را پر کنید که با شرکت خود در این سنگرها می‌توانید پیروزی اسلام و مسلمین را تضمین کنید.

شهید سید محمد مرتضوی درچه

## دی

پس اگر به ضد انقلابی برخوردید که دارد بر علیه این امام عزیز و این انقلاب تهمت می‌زند، بدانید که اگر در راه دین خدا برای جهاد بیرون نشوید خدا شما را به عذابی دردناک معذب خواهد کرد و قومی دیگر از برای جهاد به جای شما می‌گمارد و خداوند بر هر چیز تواناست. حسین (ع) ای سالار شهیدان کربلا و ای مولای عاشقان بر این ملت نظری کن و در این زمان که دشمنان بر علیه ملت ایران و اسلام توطئه می‌کنند و از هر سو در کمین‌اند که به دین مبین اسلام ضربه بزنند.

شهید محمد رضا معینی نجف‌آبادی

## بهمن

اول اینکه عزیزان من اسلام را حتی با خون خود بوسیله ادامه دادن راه پاک شهدا حفظ کنید و دیگر اینکه ولایت فقیه را هویت کنید و ندانید این ولایت فقیه بود که با توکل بر خدا ما را از آن منجلاب بدبختی‌ها نجات داد و به اوج عزت و سر بلندی در مقابل خدا نائل کرد.

شهید علی آزادفلاح

## اسفند

الذین اذا اصابتهم مصیبه قالوا انالله وانا الیه راجعون: سوره بقره آیه ۱۵۶ آنان که چون به حادثه سخت و ناگواری دچار شدند صبوری پیشه کنند. می‌گویند به فرمان خدا آمده و به سوی او رجوع خواهیم کرد.

شهید سیدرضا سید حسن





The capitulation right in Iran was first granted to Russia in the Turkmen-chai treaty in 1824 AD during the tenure of Fath-Ali Shah Qajar, which inflicted many damage to Iran during a century. The capitulation right was gradually withdrawn from the monopoly of the Russian government, and many other governments, using the principle of "Most Favored Nation", had this right and imposed their consular judgments on Iran. Spain, France, America, Germany, Italy and several other countries, including the Ottoman government later granted Iran's capitulation right.

The capitulation right made the foreigners takes precedence and superiority over Iranian's nationals and led the authorities to turn the country to foreigners and their judicial and political powers, and even in the shadow of capitulation, foreigners imported and exported whatever they wanted to and out of Iran . The capitulation right shook the principle of sovereignty and independence of the country.

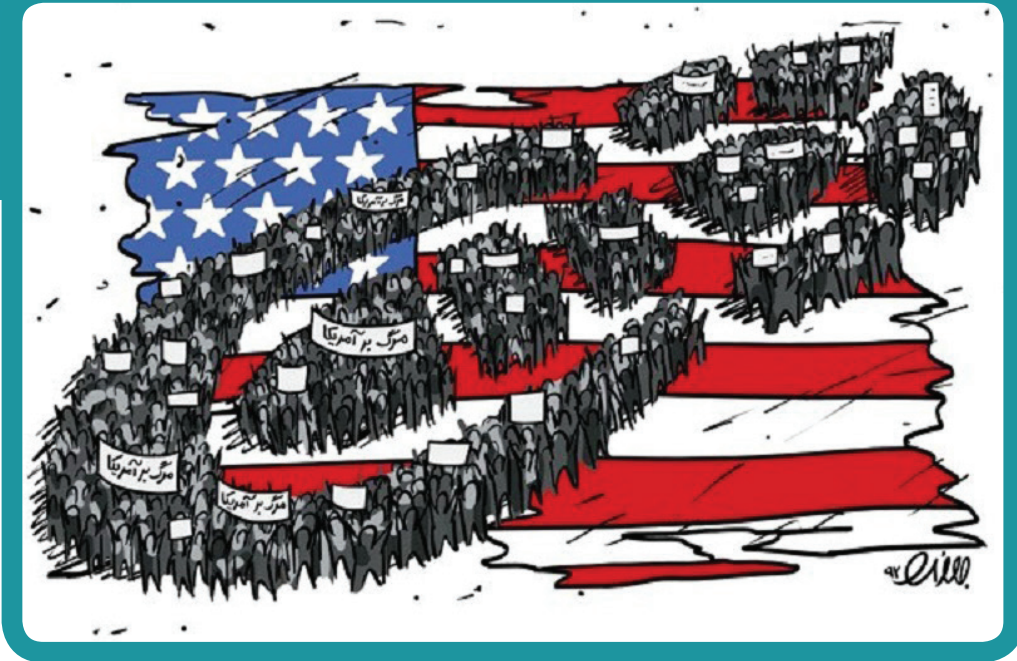
On November 1343 ,4, Imam Khomeini (RA), made a thrilling and strong speech and clarified the position of the movement against the arrogance of the West and the East. Imam Khomeini's declaration was widely circulated and published; some of its announcement is as follows: "Does the Iranian nation know that the parliament has signed the slavery document of the Iranian people with the proposal of the government? ... The document stressing the ferocity of the Muslim nation To the United States ... a black line on our national and Islamic honors ... insulting the honorable army of Iran and its officials ... disgracing the honor of our courts... Now military and non-military advisers of the US with all their families and their servants, are free to commit any crime ... Any betrayal, and the police do not have the right to arrest them ... It is upon the leaders of the Islamic states and clerics to support the sacred religion of Islam, the holy Quran and Muslims everywhere.

---

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

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

---



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

## فرم اشتراک مجلات شاهد

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

نام و نام خانوادگی ..... تاریخ تولد .....



تلفن ثابت ..... تلفن همراه .....

کدپستی ..... آدرس کامل پستی.....



مبلغ واریزی ..... ریال - شماره فیش بانکی .....



امضاء/تاریخ .....



امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۲۳۵۸۴ دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۲۸۴۳۵

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

# کریڈٹ سہولتیں

