

ماہنامہ قزہنگا اجتماع جوانان ایران ۱۴۶  
شماره ۱۴۶ پیاپی ۴۵۳ / مهر ماه ۱۳۹۶ / قیمت ۲۵۰۰ تومان

# جوانان

شاهرا



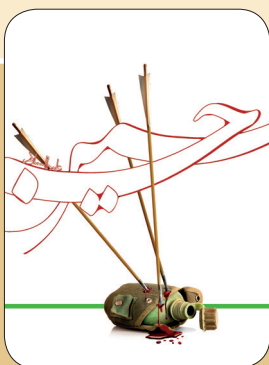
قَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِيلاً...



إِنِّي لَم أَخْرُجْ أَشْرًا وَلَا بَطْرًا وَلَا مُفْسِدًا وَلَا ظَالِمًا وَإِنَّمَا خَرَجْتُ لِطَلَبِ الْإِصْلَاحِ فِي أُمَّةٍ  
جَدِي. أُرِيدُ أَنْ أَمَرَ بِالْمَعْرُوفِ وَأَنْهَى عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُسَيِّرَ بِسِيرَةِ جَدِّي وَأَبِي عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ.

«من از روی شرارت و مفسده و يا براي فساد و ستمگري قيام نكردم، من فقط براي اصلاح در امت جدم از وطن خروج  
كردم. قصد دارم به معروف امر كنم و از منكر بازدارم و به سيره و روش جدم و پدرم علي بن ابيطالب عمل نمايم.»

السَّلَامُ عَلَى آلِ أَبِي طَالِبٍ



## جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی  
شماره ۱۴۶ مهر ماه ۱۳۹۶

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

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

### هیات تحریریه:

مهدی بابایی - محمد آوخ - ابراهیم گراوند  
وحید میگوینی - محمدرضا قاسمی  
محمدرضا اصغری - مریم خالقی

### 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 / حماسه عاشورا اساس تحول و بیداری  
یادداشت: ۵ / شکوه و عزت در عاشورا  
برداشت آزاد: ۶ / ربایات های خارق العاده ساخت بشر  
مدخرانه، پسرانه: ۸ / مدشناسی و جوانان  
مادرانه، پدرانه: ۱۰ / تاثیر پدر و مادر در هویت یابی جوانان  
اجتماع: ۱۲ / مشارکت اجتماعی جوانان  
حماسه آفرین: ۱۴ / شهید شوشتری شهید وحدت امنیت و خدمت  
کارآفرینی: ۱۶ / ۲۱ پند برای جوانان مشتاق کارآفرینی  
مهارت: ۱۸ / پدیده ارتباط توهمی و استراتژی تفکیک ذهنی  
مطبوح: ۱۹ / طرز تهیه نان کراکر جعفری  
جدول: ۲۱  
زندگی به سبک دیگر: ۲۲ / سنت نذری در آداب ایرانیها  
تاریخ: ۲۴ / پیکان چگونه ایرانی شد  
عافیت: ۲۶ / چه زمانی آب بنوشیم، آب ننوشیم  
سلامت: ۲۸ / سه اصل سلامت روان آرامش، مدیریت هیجان، شناخت  
خانه دوست: ۳۰ / موزه ساعت، تماشاگاه زمان  
نور و نقره: ۳۲ / نوستالوژی آژانس شیشه ای  
موج سازان: ۳۴ / بیست و چهار ساعت نبرد سنگین هوایی  
نقد و نظر: ۳۶ / فیلم های عاشورایی  
علمی: ۳۸ / بدافزار جدید اندروید، سارق اطلاعات کارت های اعتباری  
رو به رو: ۴۰ / نگاهی علمی به صنعت جهانگردی  
یک، دو، سه: ۴۲ / فواید دویدن برای بدن  
حرکت: ۴۴ / پرسپولیس پرهوادارترین باشگاه ایران  
بین الملل: ۴۶ / روابط ایران و عربستان در دولت های بعد از انقلاب اسلامی  
دریچه: ۴۸ / ماندگاری ترانه های علامه  
باشگاه اندیشه: ۵۰ / من فحش می دهم پس هستم  
روایت: ۵۲ / روایت اولین اسیر فراری  
شعر:  
بازار کتاب:  
تفأل:  
انگلیسی:

# حماسه عاشورا اساس تحول و بيداری

قيام تاريخ ساز عاشورا، به نوبه خود موجی عظیم در دل دریای ساکن جامعه گرفتار چنگال اهریمن شام آفرید. موجی که کران تا کران جامعه گرفتار آن روز را در نور دید و کاخ افسانه‌ای استبداد را برای همیشه در کام خود فرو برد.

این قيام تحولی بس شگرف را نیز در فرهنگ عمومی و انقلابی سترگ در فرهنگ سیاسی جهان ایجاد کرد. تهاجم فرهنگی حماسه عاشورا بر فرهنگ منحن سفیانی، انچنان سریع، چشمگیر و جامع بود که نه تنها سایر فرهنگها تحت الشعاع آن واقع شده‌اند، بلکه هیمنه و نفوذ خود را باخته و در مواردی از جامعه رخت بر بسته‌اند.

تحول اصلاحی در دربار شام به گونه‌ای حالت شدید انفعالی خود را بروز داد. پس از برخاستن موج اعتراضات مردم، دست اندرکاران واقعه عاشورا از یزید گرفته تا شمر هر کدام سعی بر این داشتند که خود را تبرئه کرده و گناه آن را به گردن دیگری ببندازند. از طرفی دیگر یزید و دربار او تلاش وافر در ملاطفت و دلجویی از اهل بیت سیدالشهدا(ع) به عمل آورده و سعی نمودند خواسته‌های ایشان را تا آنجا که ممکن است برآورده سازند و به این گونه از شوراندن مردم توسط آنها ممانعت به عمل آورند. در این رابطه حتی یزید حاضر به پرداخت غرامتی سنگین شده بود که از طرف اهل بیت پذیرفته نشد. از دیگر عکس‌العملهای دربار شام، دعوت مردم به بیشتر خواندن قرآن و پرداختن به عبادت بود که در آن هنگام این دعوت، معنای خاص خود را داشت.

از دیگر سو تحول اصلاحی در جامعه از همان ساعات اولیه ورود اسرا به کوفه و پس از خطبه معروف زینب کبری(س) و امام سجاد(ع) آغاز گشت. در شام در دربار یزید، موارد متعددی از اعتراض به وجود آمد که حتی در برخی موارد معترض، جانش را بر سر آن نهاد.

قيام مختار بن ابوعبیده ثقفی از دیگر پی‌آمدهای عاشورا بود که هدف آن، خونخواهی شهدای کربلا اعلام شده بود. از دیگر پی‌آمدهای سیاسی -

اجتماعی قیام کربلا، قیام توأبیین است که عنصر تحول و بيداری در آن چشمگیر است. لازم به توجه است که بسیاری از توأبیین در کربلا حضور داشتند و پس از شهادت امام(ع) پشیمان شده بودند. هدف این قیام ایجاد یک سلطه سیاسی نبود، بلکه، تطهیر با شهادت بود.

در هر حال، حماسه عاشورا، سیمای زشت و سیاه بنی امیه را افشا نمود و تقدس غیر منطقی حکومت را شکست. بی دینی و عدم تعهد و عدم پایبندی به اصول انسانی، تعصب و کینه تاریخی از جنگ بدر از موارد بارز افشا شده در این حماسه مقدس بود.

امام حسین(ع) همواره در تاریخ هست و یزید نیز همینگونه. انسان و جامعه‌ای که حضور سربلند در جامعه و تاریخ خویش را می‌طلبد، همواره نیازمند راهبری است، تا با او خط مبارزه حق در برابر باطل و عدالت در برابر سلطه و ستم به درستی شناخته و پیموده شود. این رسول بزرگ اسلام است که با حدیث ثقلین، سیاست پاکیزه بر مدار توحید و عدالت و قسط را آموخت و این درس و پیام بزرگ انبیای الهی و رسول بزرگ است که با بشریت و تاریخ دارند.

ابعاد قیام و رهبری در نهضت عاشورا یک قیام ارزشی و سازنده برای جهان اسلام، رهبری ارزشی و ارتباطات هر جامعه در فرهنگ بشری، پاسداری جامعه اسلامی از انحرافات فرهنگی و سیاسی، افشاگری سلطه و ستم در همه جوامع و رخدادهای بشری و هشدار به بشریت برای بيداری، همواره در برابر دشمنان آدمیت و دیانت است.

اکسیر تحول و بيداری هنوز هم عامل اصلی حیات دیانت محمدی(ص) است و عاشورا این اکسیر را برای ابد جاودان نمود. حسین(ع) هرگز در برابر ستمکاران سرفرو نیاورد و حسینی‌ها هرگز اهل سازش با ارباب زور و زور و تزویر نیستند، با این جهان بینی، رهبری نهضت حسینی را می‌توان دریافت.

سردبیر



# شکوه و عزت در عاشورا

ذلت رها کردن امام و منت امان نامه عبیدالله بن زیاد را همراه داشتند. عزتشان نپذیرفتن امان بود، آن هم با شدیدترین و صریح‌ترین وضع ممکن: مرگت باد ای شمر! لعنت خدا بر تو و امان تو باد. ای دشمن خدا، می‌گویی که گردن به اطاعت طغیان و ستم بنهیم و از یاری برادرمان حسین - علیه السلام - دست برداریم؟

علی اکبر - علیه السلام - نیز همین روحیه را داشت. در رجزی که در میدان نبرد می‌خواند، ضمن معرفی خود و یادآوری پیوندش با پیامبر خدا، از حکومت ناپاک‌زاده بر مسلمانان انتقاد کرد و فرمود: به خدا سوگند، چنین کسی حاکم ما نخواهد بود: «تَاللّٰهِ لَا يَجِيْكُمْ فَيُنَاثِنُ الدِّعْيَ» و تن سپردن به حکومت آنان را ننگ برای عترت رسول خدا دانست.

خاندان حضرت سیدالشهداء - علیه السلام - نیز، عزت آل الله را پس از عاشورا، هر چند در قالب اسارت، حفظ کردند و کمترین حرف یا عکس‌العمل یا موضع‌گیری که نشان دهنده ذلت خواری آن دودمان باشد، از خود نشان ندادند. خطبه‌های امام سجاد - علیه السلام - و حضرت زینب و سکینه و... همه شاهدی بر عزت آنان بود. حضرت زینب سخنان تحقیرآمیز ابن زیاد را در کوفه، با عزت و سربلندی پاسخی دندان‌شکن داد. و گستاخی‌های یزید، در کاخ شام را نیز بی‌جواب نگذاشت و در خطبه بلیغی که در کاخ یزید خواند، او را به محاکمه کشید و با گفتن این سخن که «ای یزید، خیال کرده‌ای با اسیر کردن ما و به این سو و آن سو کشیدنمان خفیف و خوار می‌شویم و تو کرامت و عزت می‌یابی؟... به خدا سوگند، نه یاد ما محو می‌شود و وحی ما می‌میرد و نه ننگ این جنایت از دامان تو زوده خواهد شد...» به یزید و حکومت او فهماند که در ذلیل‌ترین و رسواترین حالتند و جنایت‌هایشان از شکوه و عزت و کرامت خاندان وحی نکاسته است.

امام حسین (ع) صبح عاشورا در طلیعة نبرد، در سخنانی فرمود: به خدا قسم آنچه از من می‌خواهند (تسلیم شدن) نخواهم پذیرفت، تا این که خدا را آغشته به خون خویش دیدار کنم. در خطابه پرشور دیگری در کربلا، خطاب به سپاه کوفه، در رد درخواست ابن زیاد، مبنی بر تسلیم شدن و بیعت، فرمود: ابن زیاد، مرا میان کشته شدن و ذلت مخیر قرار داده، هیهات که من جانب ذلت را بگیرم. این را خدا و رسول و دامان‌های پاک عترت و جان‌های غیرتمند و با عزت نمی‌پذیرند. هرگز اطاعت از فرومایگان را بر شهادت کریمانه ترجیح نخواهیم داد.

امام حسین (ع)، مرگ با عزت را بهتر از زندگی با ذلت می‌دانست. این سخن اوست که: «مَوْتٌ فِي عِزٍّ خَيْرٌ مِنْ حَيَاةٍ فِي ذِلٍّ» و همین مفهوم را در رجز خوانی خود روز عاشورا در میدان جنگ بر زبان می‌آورد که، «مرگ، بهتر از ننگ است»، «الْمَوْتُ اَوْلٰی مِنْ رُكُوْبِ الْعَاَزِ».

در مورد دیگر، پس از برخورد با سپاه حز، در شعری که با مطلع «سَابِضِيْ وَ مَا بِالْمَوْتِ عَاَزٌ عَلَيَّ الْفِتْيِ» خواند، در آخر آن فرمود: «كَفِيْ بِكَ ذِلًّا اِنْ تَعِيْشَ مَرْغَمًا» که زندگی تحت فشار دیگران را ذلت‌بار خواند و سپس افزود:

«من از مرگ، باکی ندارم. مرگ، راحت‌ترین راه برای رسیدن به عزت است. مرگ در راه عزت، زندگی جاودانه است و زندگانی ذلت‌بار، مرگ بی‌حیات است. مرا از مرگ می‌ترسانی؟ چه گمان باطلی! هم‌تم بالاتر از این است که از ترس مرگ، ظلم را تحمیل کنم. بیش از این نمی‌توانید که مرا بکشید. مرحبا به مرگ در راه خدا. ولی شما با کشتن نمی‌توانید شکوه و عزت و شرف مرا از بین ببرید. چه هراسی از مرگ؟»

این روحیه عزتمند، در فرزندان و برادران و یارانش نیز بود. رد کردن امان نامه ابن زیاد، از سوی عباس بن علی و برادرش نمونه آن بود. اگر امان او را می‌پذیرفتند، ممکن بود جان سالم به در برند، ولی عمری



# ربات‌های خارق‌العاده ساخت بشر

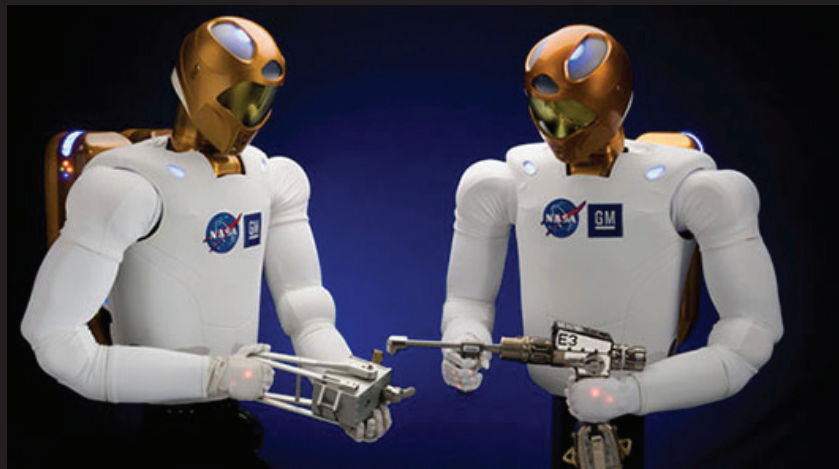
## فضایمای هایابوسا ۱ (Hayabusa ۱)



در سال ۲۰۰۳ ژاپنی‌ها فضایمای هایابوسا ۱ را به سیارک اتوکاوا ارسال کردند اما متأسفانه قادر به نشانیدن سطح‌نشین روی سیارک نبودند. آژانس فضایی ژاپن در سال ۲۰۱۴ فضایمای تحقیقاتی هایابوسا ۲ (Hayabusa ۲) را برای بررسی یک سیارک دیگر به فضا پرتاب کرد. این ربات فضایی در اواسط سال ۲۰۱۸ به سیارک مورد نظر می‌رسد و با قرار گرفتن فضایمیا در ارتفاع مناسب، ۴ کاوشگر این فضایمیا روی سطح سیارک ۱۹۹۹ TU۳ فرود خواهند آمد.

در مرحله‌ی بعد این فضایمیا با جمع‌آوری نمونه تا سال ۲۰۲۰ به زمین باز خواهد گشت. کاوشگر هایابوسا با انداختن یک کاوشگر برخوردی به سطح سیارک، سوراخی در آن پدید می‌آورد تا به بررسی دقیق‌تر آن بپردازد. فضایمای هایابوسا حداقل یک بار، زمان کوتاهی بر روی سیارک خواهد نشست تا نمونه‌هایی از موادی که توسط آن برخوردگر از زیر سطح بیرون آورده شده را گردآوری کند. در سال ۲۰۱۹، فضایمیا سیارک را ترک کرده و با روشن کردن پیشران‌های یونی خود به زمین باز خواهد گشت تا نمونه‌های ارزشمند خاک ریوگورا به دست دانشمندان برساند.

این فضایمیا از ویژگی‌هایی مانند موتورهای با پیشرانه یونی، تکنولوژی هدایت و ناوبری پیشرفته و به روز شده، آنتن و سیستم‌های تنظیم حالت، برخوردار است. عملیاتی که در سیارک ریوگو انجام خواهد شد مشابه ماموریت هایابوسای پیشین است، با این تفاوت که این بار با یک وسیله انفجاری به حفاری در سطح سیارک برای دسترسی به نمونه مواد تازه، اقدام خواهد شد. این کاوشگر جثه‌ی کوچکی دارد و موقع گذشتن از کنار زمین نور کمی خواهد داشت و برای دیدن آن باید از تلسکوپ استفاده کرد.



با پیشرفت روزافزون تکنولوژی و صنعت رباتیک، صنعت هوافضا هم از این پیشرفت‌ها بی‌بهره نخواهد ماند. چندین ربات فضایی پیشرفته هم‌اکنون بسیاری از کارهای فضانوردان را به خوبی انجام می‌دهند. مریخ‌نوردها، کاوشگرها یا فضایمیاها و مدارگردها که برای کشف اسرار سیارات و منظومه‌ی شمسی به فضا ارسال شده‌اند، همگی انواع مختلفی از ربات‌های فضایی هستند. به لطف این ربات‌ها توانسته‌ایم تا حدودی از چگونگی تکامل منظومه‌ی شمسی و جهان خود پرده برداریم که بدون این فناوری‌های فضایی، پیشرفت‌های صورت گرفته غیرممکن بود.

## فضایمای ACE



مطالعه این ذرات پرنرژی به ما کمک می‌کند تا از چگونگی تکامل منظومه‌ی شمسی و رازهای آن، آگاه شویم. این کاوشگر با خود ۶ سنسور حساس و ۳ وسیله‌ی مربوط به پایش نمونه‌های ذرات کم‌انرژی خورشیدی و ذرات کهکشانی پرنرژی را حمل می‌کند. ربات فضایی ACE در نقطه‌ای به نام نقاط لاگرانژی (Lagrangian points) که تقریباً ۱/۵ میلیون کیلومتر از زمین و ۵/۱۴۸ میلیون کیلومتر از خورشید قرار دارد، در حال گردش است. کاوشگر ACE همچنین پوشش مداوم و دقیقی از بادهای خورشیدی و سختی ذرات پرنرژی خورشیدی، فراهم می‌سازد.

در زمان گزارش شرایط جوی فضا، ACE یک اخطار بزرگ و جدی درباره طوفان‌های ژئومغناطیس داد که می‌توانست شبکه‌های قدرت را نابود و ارتباطات روی زمین را مختل کند. ACE به گونه‌ای ساخته شده است که در مقابل حرارت بسیار داغ خورشید و بادهای خورشید از خود مقاومت نشان داده و ساکنان زمین را به هنگام تشعشعات خورشیدی، آگاه سازد.

مهم‌ترین اهداف اولیه‌ی فضایمای ACE مقایسه‌ی نمونه‌های مواد گوناگون، مانند تاج خورشیدی، بادهای خورشیدی، ذرات بین‌ستاره‌ای، محیط میان‌ستاره‌ای خاص (ISM) و ذرات کهکشانی است. ربات فضایی ACE سال ۱۹۹۷، از مرکز فضایی کندی در فلوریدا پرتاب شد. زمین دائماً به وسیله‌ی ذرات پرسرعتی بمباران می‌شود، این ذرات نه تنها از سوی خورشید بلکه از فضاها بین‌ستاره‌ها و منابع کهکشانی نیز به زمین می‌رسند.

### فضاپیمای وویجر ۱

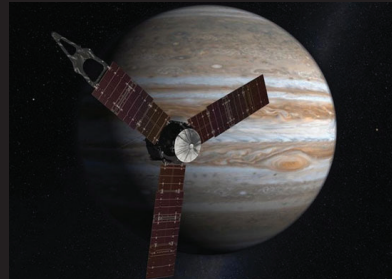


ماموریت وویجر ۱ بدون شک یکی از مهم‌ترین و ارزشمندترین ماموریت‌هایی است که تاکنون توسط ناسا انجام شده است. فضاپیمای وویجر ۱ هم اکنون دورترین ساخته دست بشر به حساب می‌آید. این کاوشگر در تاریخ ۱۹۷۹ به نزدیک‌ترین فاصله خود نسبت به مشتری رسید و پس از بررسی و ارسال داده‌هایی بسیار ارزشمند و اساسی از این سیاره به زمین، به سوی سیاره زحل روانه شد و پس از گذر از این سیاره در سال ۱۹۸۰ به بیرون از منظومه شمسی و فضای میان ستاره‌ای (Interstellar space) حرکت کرد تا به سفر بی‌پایان خود ادامه دهد.

به لطف فضاپیمای وویجر ۱ در خارج از منظومه شمسی، ما در حال کشف اطلاعات تازه در مورد ماهیت فضای بین ستاره‌ای هستیم. برخلاف باورعموم مردم، فضای بین ستاره‌ای خلأ نمی‌باشد و فضای میان ستاره‌ای از دریاهایی با ذرات باردار به نام پلازما تشکیل شده است.

این پدیده سونامی میان ستاره‌ای که توسط فضاپیمای وویجر ۱ کشف شد، ابتدا با خروج جرم از تاج خورشیدی (CME) آغاز شد، که توسط خورشید ما به بیرون پرتاب می‌شود. فضاپیمای وویجر ژنراتورهای ترموالکتریکی رادیوایزوتوپ دارد که انرژی لازم برای حرکتش را از طریق واپاشی هسته‌ای پلوتونیم ۲۳۸ بدست می‌آورد. آزمایشگاه پیش‌رانس جت ناسا (JPL)، فضاپیمای وویجر ۱ را به دلیل سرعت بالای آن در اجرای دستورات، یک ربات فضایی می‌شناسد.

### فضاپیمای جونو (Juno)



فضاپیمای جونو در سال ۲۰۱۱ به فضا پرتاب شد و پس از یک سفر ۵ ساله در اعماق فضا، سرانجام در سال ۲۰۱۶ در مدار سیاره مشتری قرار گرفت. فضاپیمای جونو تنها همین یک شناس را داشت و اگر مشکلی در کارش پیش می‌آمد، مستقیم از کنار مشتری عبور می‌کرد و اهداف این ماموریت ۱٫۱ میلیارد دلاری نقش بر آب می‌شد. جونو به گونه‌ای طراحی شده که بتواند میلیون‌ها کیلومتر دورتر از زمین مانورهای فضایی انجام دهد. به گزارش ناسا، این اولین باری است که انسان موفق به مشاهده نزدیک ویژگی‌های عظیم این طوفان که از سال ۱۸۳۰ کشف شده، خواهد شد.

این منطقه احتمالاً از ۳۵۰ سال پیش این چنین درگیر طوفان بوده است. مشتری گوی غول پیکری آمیخته از گاز و مایع است و گمان می‌رود مقداری سطح جامد هم داشته باشد. این سیاره بین ۸۸ تا ۹۲ درصد از ماده هیدروژن و ۸ تا ۱۲ درصد از هلیوم تشکیل شده است. نقطه قرمز عظیم اسرارآمیز مشتری احتمالاً شناخته شده‌ترین ویژگی این سیاره به حساب می‌آید. این طوفان قرن‌هاست که روی بزرگترین سیاره منظومه شمسی می‌وزد.

اکنون فضاپیمای جونو برای ثبت‌نمایی نزدیک از این منطقه شگفت‌انگیز، با سرعت زیاد به لکه قرمز رنگ سیاره مشتری نزدیک می‌شود و انتظار می‌رود با بررسی دقیق این نقاط قرمز رنگ اسرار آن را آشکار سازد.

### مدارگرد مریخ (MOM)



مدارگرد MOM بر خلاف پروژه‌ی اخیر آمریکا Maven که با هزینه‌ای تقریباً ۶۷۱ میلیون دلار به فضا پرتاب شد، حدود ۷۴ میلیون دلار هزینه در برداشت. کاوشگر MOM به بهترین سیستم‌ها و سنسورها مجهز است تا بتواند ماموریت خود را به بهترین شکل انجام دهد. سازمان فضایی هندوستان با اجرای موفقیت‌آمیز این پروژه توانست نام خود را به‌عنوان اولین کشور آسیایی ثبت کند که قادر به ارسال ماهواره‌ای به مدار مریخ شده است.

سازمان فضایی هندوستان با استفاده از نیروی جاذبه‌ی زمین در حرکت موشک در اطراف جو، مصرف سوخت را کاهش داده است. ماهواره‌ی هندی در ماه‌های آتی به جستجوی گاز متان در مدار مریخ خواهد پرداخت تا با یافتن این گاز وجود حیات در مریخ را ثابت کند، وظیفه‌ای که هیچ کاوشگر کنجکاوی موفق به آن نشده. اگر سفینه مانگالیان هند بتواند در جو مریخ متان پیدا کند، یکی از منابع آن می‌تواند میکروبرهای مریخی باشد که احتمالاً در عمق این سیاره قرار دارند.



علی ترکاشوند

## مدشناسی و جوانان

دوره جوانی دوره گذر از بلوغ و شکل‌گیری حس استقلال طلبی فرد است. از همین رو جوان سعی دارد با روش‌های مختلف استقلال و هویت خود را به دیگران نشان دهد. مد و مدگرایی پدیده‌ای است که کمابیش در میان همه اقشار جامعه وجود دارد، اما در این میان، جوانان و نوجوانان بیش از دیگران به مد اهمیت داده و بسیار مدگرا می‌باشند.

فرونی احساس تنوع طلبی به عنوان یک نیاز روحی روانی همراه با تمایل به خودنمایی در جوانان، گسترش رسانه‌ها و اینترنت، توسعه وسایل ارتباط جمعی و فناوری‌های جدید رایانه‌ای و در پی آن گسترش ارتباط بین جوامع با فرهنگ‌های گوناگون و هم‌چنین مشاهده تصاویر جذاب از هنرپیشگان، خوانندگان، ورزشکاران و چهره‌های محبوب با مدل‌های جدید پوششی، آرایشی و غیره، همچنین متنوع‌تر شدن تفریحات و تسهیلات زندگی، موقعیت جدید در شناخت و فهم ارزش‌ها، باورها و انتخاب‌ها و در نتیجه ترویج ناگهانی آداب و عقایدی را در پی دارد که در برخی موارد فراتر از حد متعارف به ناهنجاری و رفتارهای متضاد با ارزش‌های جامعه تبدیل شده و خود را به عنوان یک مسئله اجتماعی نشان می‌دهد. اگر از جوانانی که عادت کرده‌اند پوشش، آرایش و رفتارشان را طبق آخرین مدهای رایج تنظیم کنند، پرسیده شود که به چه علت این کار را کرده‌اند، یا مثلاً این آرم و کلمه روی لباس آنها چه کارکردی دارد، به سختی می‌توان پاسخ متقاعدکننده‌ای شنید، جز آنکه: «خب، قشنگه!»، «برای اینکه مده!»! به نظر برخی جوانان، رعایت سبک پسندیده روز و پیروی از مد روز، امری اجتناب‌ناپذیر است. این پاسخ‌ها گرچه سطحی به نظر می‌رسند،

اما در یک تحلیل روان‌شناختی نشان دهنده نوعی از تعلق گروهی، نوجویی، تنوع طلبی و گرایش جوانان به امروزی شدن است و یک پدیده طبیعی در جهت ارضای این نیازها محسوب می‌شود؛ اما از آنجا که همراه آلامد (آنچه که مد شده است)، الگوهای رفتاری، هنجاری و ارزش‌های خاصی در بین جوانان و نوجوانان رونق و شیوع یافته و مد که نمایانگر ارزش مسلط یک زمان در یک جامعه خاص است، عاملی برای انتقال هنجار و ارزشی از جامعه‌ای به جامعه‌ای دیگر می‌شود؛ بررسی زمینه‌ها و پیامدهای مدگرایی، یکی از موضوعات مهم در جامعه ما محسوب می‌شود. از آنجا که در اکثر مواقع چنین محصولاتی (کالاهای فرهنگی) که تولید داخل باشد را یافت نمی‌کند، به نوع تغییر شکل یافته وارداتی آن روی می‌آورد که همین مسئله باعث بروز برخی مسائل اجتماعی از جمله بحران هویت، می‌گردد. این موضوع اهمیت و لزوم ارائه کالاهای فرهنگی متناسب با فرهنگ ملی و مذهبی و همچنین متناسب با تغییرات روز (جهان) را می‌رساند.

### مد در ایران

با نگاهی به تاریخ ایران، مشاهده می‌شود از زمان قاجار که پای ایرانیان به فرنگ باز شد تا پایان عصر پهلوی، فصل متفاوتی در مدگرایی ایرانیان گشوده شد. آشنایی درباریان قاجار با زندگی غربیان در پی مسافرت‌های پرهزینه به اروپا، به نوعی نخستین گام در عرصه شناخت پوشش‌های غربی بود.

ذکر این نکته ضروری است که ایران به لحاظ واقع شدن بر سر راه ابریشم و منطقه خاورمیانه همواره گذرگاه تردد اقوام مختلف بوده، ولی غنای اسلامی و ایرانی فرهنگ این سرزمین

مانع تقلیدپذیری از بیگانگان بود. با ضعف پادشاهان ایرانی، بویژه در عصر قاجار، به دلیل کاهش اعتماد به نفس و خودباوری، علائم غرب‌زدگی آشکار گردید. متأسفانه امیرکبیر هم مجال نیافت تا الگوبرداری صحیح در عرصه فناوری را برای توسعه ملی کامل کند. ادامه تحصیل برخی از ایرانیان در فرنگ زمینه تغییر دیدگاه نسبت به هویت مذهبی و ملی را پدید آورد و انحراف در الگوبرداری از مظاهر پیشرفت با آغاز دوران پهلوی به اوج خود رسید.

نگاه پهلوی اول به مقوله توسعه یافتگی و مبارزه با عوامل عقب افتادگی همانند پترکبیر بود. او پس از مسافرت به ترکیه و ملاقات با آتاترک و مشاهده مظاهر غرب بر این باور شد که حجاب سبب عقب افتادگی ایران زمین است! به همین علت دستور کشف حجاب زنان و یک‌دست کردن لباس رسمی مردان ایرانی را صادر کرد. از آن زمان که رضا پهلوی با سلطه بر کشور شکل لباس پوشیدن مردم ایران را تغییر داد و نقطه تاریکی در تاریخ ایران رقم زد، تا کنون مدهای مختلفی در ایران رایج گردیده که تقریباً در اغلب آنها عناصر مذهبی و ملی رعایت نشده و بیشتر الگوبرداری تقلیدی از مدل‌های غربی بوده است. حکومت پهلوی و روشنفکران غرب‌زده بر این باور بودند که باید فرهنگ ایران را اروپایی کنند تا بدین ترتیب از ضعف و عقب ماندگی رهایی یافته، در ردیف کشورهای پیشرفته قرار گیرند! بنابراین مدگرایی و غرب‌گرایی در ایران، در یک بستر فکری و دوشادوش هم رشد کرده اند.

گرچه مدگرایی و غرب‌گرایی دو مفهوم جدا از هم و دارای تعریف متمایز از یکدیگرند، اما سیر تحولات تاریخی و اجتماعی در ایران به گونه‌ای سرنوشت این دو مفهوم را با هم گره زده است که هرگاه سخن از مدگرایی به میان می‌آید، مفهوم غرب‌گرایی نیز به ذهن متبادر



می‌شود.

همین‌طور در ایران و کشورهای نظیر آن، رشد صنعتی در راس شعارها قرار گرفت و خیلی زودتر از آن، طرز تفکر، نحوه زندگی و آداب پوشش دچار تغییر شد. میل به «اروپایی زیستن» در جامعه ایرانی باعث شد که به جای بازسازی و نوسازی چارچوب اقتصادی و اجتماعی جامعه خود، به ظواهر صنعتی شدن توجه شود. از آن زمان به بعد مهم‌ترین جلوه اروپایی شدن، پوشیدن لباس‌های اروپایی و ترویج مدهای غربی به شمار می‌رفته است.

### مد و موفقیت

ما برای موفق شدن در زندگی نیازمند به راه‌های گوناگون هستیم و هر کدام از این راه‌ها ما را بیشتر به موفقیت برساند، به دفعات مکرر از آن استفاده می‌کنیم. برای بررسی این موضوع از نظریه موفقیت و انگیزه «هومنز» استفاده می‌کنیم. وی معتقد است از میان اعمالی که شخص انجام می‌دهد، اگر آن عمل بیشتر به پاداش منجر شود، احتمال تکرار آن افزایش می‌یابد و قضیه انگیزه را چنین بیان می‌کند: اگر عملی که قبلاً باعث موفقیت شده باشد، همان موفقیت مجدداً تکرار شود، آن شخص ممکن است دست به همان رفتار بزند، با توجه به همین قضایا می‌توان گفت که اگر چه شخص ممکن است با مدگرایی با خانواده خود درگیر شود ولی در میان همسالان خود مورد تشویق و تأیید و اعتماد قرار می‌گیرد و حتی در ارتباط با جنس مخالف به موفقیت رسیده و ارزش و منزلت خود را بالاتر می‌برد، چون این موفقیت‌ها در راستای مدگرایی او انجام گرفته، این عمل بیشتر مورد تکرار قرار می‌گیرد.

### ریشه یابی

همان‌طور که اشاره شد دلیل به وجود آمدن مد را می‌توان به حس تنوع طلبی و کشش افراد به سمت ابداع و تغییر و تجربه این تغییرات دانست. سابقه این مسئله در اولین جوامع بشری نیز مشاهده می‌شود، چرا که هر یک از قشرهای این جامعه دارای سلیقه و نوع پوشش متفاوتی بودند و این تنوع طلبی بشر را از همان بدو پایه‌گذاری جوامع بشری می‌توان ملاحظه نمود.

مردم و بخصوص نوجوانان و جوانان بنا بر میل ذاتی خویش، تنوع طلب و خواهان تغییر و تحول هستند و لذا این علاقه وجود دارد که خود را به شکل افراد و گروه‌های محبوب

اجتماعی و یا ستارگانی که پیرامون آنها تبلیغات حیرت‌آوری وجود دارد، درآورند. در این میان با توجه به قدرت، تنوع و گستردگی تبلیغات غربی می‌توان گفت که ستاره‌ها و مدل‌های آنها، بسیار فراگیرتر و تاثیرگذارتر از انواع داخلی هستند. مد و مدگرایی را می‌توان از جهتی مولود مدرنیسم دانست. مدرنیسم نگاه نو به عالم و آدم است، نگاه و شناختی که برخاسته از زیستن در حال و گسستن از گذشته بوده و صریحاً با مفهوم سنت در تقابل می‌افتد. مدرنیته که شکل عینیت یافته فرهنگ مدرن است، همراه و همزاد با گذر از گذشته به حال، نوآوری، تجدد و مد است. از این‌رو مدرنیته همواره خود را در ستیز و چالش با کهنگی، رکود، قدمت و سنت و پیروی از هنجارهای پایدار قرار می‌دهد و کشش و تمایل آن به سوی تجدد و نوآوری در فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی است. بنابراین، نوآوری در تفکر و رفتار به عنوان نماد اندیشه مدرنیسم قلمداد می‌شود و از آنجا که جوامع غربی موطن و مظهر مدرنیته بوده‌اند، فرایند مدرنیزاسیون (مدرن سازی) و اشاعه طرح‌ها و مدهای نو، رابطه مدگرایی و غرب‌گرایی را نشان می‌دهد. برای این که به چگونگی پذیرش مد در جوامع امروزی بپردازیم، باید به قوانین مذهبی و عرفی، فرهنگی و اجتماعی احاطه داشته باشیم. در جامعه‌ای مثل ایران، مشاهده می‌کنیم که هیچ‌گاه قانون و عرف به مردم اجازه نمی‌دهد که مانند زنان و مردان غربی با پوشش نیمه برهنه در جامعه تردد کنند.

پس هرگز مد شدن چنین پوشش‌هایی در جامعه ایران به وقوع نخواهد پیوست. می‌توان گفت خاستگاه اولیه مد در یک جامعه حالات روحی، روانی و عرف آن جامعه می‌باشد. در این که در جوامع امروزی تقریباً هر چند ماه یک بار و با تغییر فصل، شاهد مد شدن و تغییرات بسیاری در انواع رفتارها هستیم، جای هیچ شکلی نیست که این سرعت تغییر مرهون پیشرفت صنعت است. (مدهای پوششی وابسته به صنایع نساجی، مدهای آرایشی وابسته به صنایع شیمیایی و...) حتی به جرات می‌توان گفت مدهای خود یک صنعت به حساب می‌آید. بسیاری از صنایع، خود را در صنعت مد شریک می‌کنند تا به بازارهای بیشتر و خریداران و در نهایت درآمد بالاتری برسند. صنایعی مثل رنگرزی، پوشاک، عطر و حتی خودرو در این راه به درآمدهای زیاد رسیده‌اند. اگر بخواهیم به بررسی چگونگی پذیرش مد در دنیا

بپردازیم، می‌بینیم که مد بر اثر یک اتفاق یا رخداد حادث نمی‌شود. این‌طور نیست که یک فرد بدون هیچ بررسی و هدفی به یک تغییر و تحول بپردازد و سپس از آن به عنوان مد یاد شود. بلکه مد حاصل یک بررسی و تحقیق در زمینه‌های گوناگون است. زمانی که یک شرکت تولید لباس تصمیم به ابداع یک مد جدید می‌گیرد، به فرآیندی دقیق و منظم برای این کار نیاز دارد تا بتواند طرح مورد نظر خود را عرضه نماید. این فرآیند شامل شناخت صحیح و کامل جامعه هدف، فرهنگ، مذهب و قوانین، نحوه استقبال از طرح‌های قبلی، سلیقه و طبع جوانان، میزان تاثیرپذیری جوانان و دیگر افراد جامعه از طرح‌های ارائه شده، نوع آب و هوای مناطق مورد نظر، رنگ پوست، مو و چشم انسان‌های منطقه هدف، نحوه انتخاب، سلیقه و زمان‌بندی برای ارائه مد می‌باشد. تولیدکنندگان پوشاک، عطر و لوازم آرایشی، لوازم خانگی، خودرو و... که همگی در خلق مد مؤثرند، با تغییر برخی شاخصه‌ها به تحقیق در آنها می‌پردازند و از نتایج این تحقیقات است که مثلاً تولید کنندگان پوشاک به کارخانجات نساجی و رنگرزی سفارش پارچه با رنگ مد نظر را می‌دهند و با نظر طراحان مد به تولید و ارائه اجناس خود به‌عنوان یک طرح و مد جدید می‌پردازند.

البته چنین کارهایی در جوامع پیشرفته صورت می‌پذیرد و در کشورهای در حال توسعه یا عقب مانده فقط تقلید است که به رواج یک مد کمک می‌کند. چنانچه شاهد هستیم افراد با دیدن یک فیلم، سریال، خبر، عکس یک هنرپیشه یا ورزشکار مشهور به تقلید از او پرداخته و عده‌ای نیز به تولید نوع پوشش وی می‌پردازند و آن را مد جلوه می‌دهند و با گشاد و تنگ کردن، یا کوتاه و بلند کردن مدل‌های قبلی، سبک جدیدی از مد را ارائه می‌دهند. حال به این پرسش می‌رسیم که چرا جامعه ما در حال حاضر دچار این تقلید شده و از اصالت و هویت مذهبی و ملی دور شده است؟ در پاسخ به این مسئله اشاره می‌کنیم که در حال حاضر فناوری و صنایع مرتبط با مدگرایی جوانان کمتر با فرهنگ‌مان تناسب دارند و این باعث شده که ما در جامعه‌مان رواج بی‌رویه لباس، لوازم بهداشتی و آرایش، رنگ، خودرو خارجی و وارداتی از سایر کشورها باشیم. در این میان نگاه وارد کنندگان نیز بیشتر متنی بر پایه سودآوری بیشتر از این کار است که همین موضوع باعث ورود اجناس با کیفیت فرهنگی پایین می‌باشد.

○ ابراهیم گراوند

## تاثیر پدر و مادر در هویت‌یابی جوانان

ایران و یکی در کانادا (با هر کشور دیگری که مهاجرت کرده اند). البته فرزندان ما به ظاهر این مسئله دوری و جدایی والدین را قبول می‌کنند ولی در نهایت دچار یک خلاء روحی می‌شوند. آنها همیشه به کانون گرم خانوادگی نیاز دارند و فقط و فقط در چنین محیطی است که آنها می‌توانند توانا و خردمند و فعال شوند.

در بسیاری از خانواده‌ها این تاثیر جدایی فرزند از پدر یا مادر، خود را به نوعی بروز می‌دهد. شرایط مهاجرت گاهی ایجاب می‌کند که بعد از ورود به مکان و محیط جدید در کشور میزبان، زندگی پس از مدتی به روال عادی و شرایطی ثابت برگردد. اگر در بدو ورود هیجانات زیادی جهت کسب اطلاعات برای تهیه خانه، انتخاب مدرسه و آشنایی با مراکز خرید وجود داشت اینک پس از چند ماه بودن در این محیط و پایان یافتن این هیجانات، کم‌کم تشویق و نگرانی از آینده به سراغ خانواده‌ها می‌آید.

دلیل این تشویش، اضطراب و نگرانی می‌تواند تضادی در روح و روان و شرایط این فرزندان و خانواده‌هایشان ایجاد کند. در این مرحله

لوکس و امکاناتی بیشتر و بهتر از زندگی قبل از مهاجرت به این فرزندان می‌دهیم که متأسفانه اکثراً تحقق نمی‌یابد و به علل نیافتن شغل و درآمد مناسب به رویایی مبدل می‌گردد. وقتی که به هر دلیلی از عهده انجام قول‌ها و وعده‌هایی که به فرزندانمان داده ایم بر نمی‌آئیم و حتی زندگی خانوادگی هم در شرایط مهاجرت به نوعی از هم پاشیده می‌شود، فرزندان ما دچار سردرگمی، بحران و نابسامانی روحی می‌گردند.

در مورد این مسئله که بسیاری از مردان ایرانی همچنان در ایران کار می‌کنند تا زندگی زن و فرزندان‌شان را در این جامعه تامین نمایند شکی نداریم. موضوع قابل توجه در اینجا فرزندان جوان ما هستند که تا دیروز لااقل در هر شرایطی که در ایران داشتند، دارای یک محیط گرم خانوادگی بودند، حالا اینجا پدر و مادر هر کدام بسوی کارهای خود می‌روند، یکی در

همه ما پدر و مادران ایرانی دارای یک ارزش فرهنگی بسیار مقدس هستیم که آن رابطه عاطفی ما با کودکانمان می‌باشد. همگی (اکثر ما) برای تامین زندگی فرزندانمان و همچنین موفقیت آنها نهایت سعی خود را می‌نماییم. این علاقه "به سر و سامان رساندن" فرزندانمان و عشق عمیق و قلبی ما به آنها یکی از زیباترین خصوصیت‌های مشترک ما ایرانیان است. در این که ما همه تلاش خود را برای حمایت و هدایت فرزندانمان می‌کنیم هیچ شکی نیست. ما ایرانیان همواره خواهان یافتن زندگی بهتر و فعالیت‌های مثمرتر از قبیل تحصیلات عالی به برای خود و فرزندانمان هستیم.

اما در شرایط مهاجرت، برای اینکه روحیه فرزندانمان را خوب نگاه داریم گاهی با عشق و علاقه زیاد خود، ضربه‌ای به آنها می‌زنیم که از آن غافلیم مثلاً قبل و بعد از ورود به جامعه کانادا قول‌های بزرگی از جمله تهیه زندگی





از مهاجرت، گاهی یک خلاء خاص بدلیل از دست دادن علائق سابق، دوستان قدیمی و با شرایط زندگی پیشین می تواند بوجود آید. در شرایط ثبات یعنی زمانی که خانواده کم کم در محیط جدید جا می افتد و یا شاید هم بصورت اجبار افراد خانواده خود را با محیط وفق می دهند، گاهی جوانان برای یافتن هیجانات و گرمای روابط خانوادگی (اگر قبلاً وجود داشته) سعی بر برون نگری و رفتن به مراکزی می کنند که در آن بیشتر خوشی آنی را تجربه نمایند.

اگر آرزوها و آمال مهاجرین برای زندگی جدید در محیط جدید، بیشتر از واقعیت های کنونی و شرایط موجود باشند این عدم تعادل بین احساسات و منطق می تواند شک و تردید و بی علائقی به ادامه امور زندگی را بوجود آورد.

اینجاست که مرحله دوم مهاجرت و یا دوران مقایسه و شک و تردید می تواند وارد زندگی و روابط اجتماعی جوانان ما شود. البته برای بعضی از خانواده شرایط می تواند به نوعی دیگر باشد یعنی خانواده قادر به تامین همه خواسته های مادی، معنوی، روحی و احساسی فرزندان در شرایط جدید باشد و فرزندان جوان یاد می گیرند که واقع بینانه با شرایط واقعی و گاهی سخت مهاجرت، دست و پنجه نرم کنند. در شرایط ثبات، وقتی که پدر و مادر مشغول به کار شده و مخارج زندگی را تامین می کنند، گاهی این مشغله های جدید آنها را از پرداختن به امور احساسی فرزندان خود باز می دارند. در اثر عدم توجه و ارتباط پدر و مادر با فرزندان خود، این فرزندان در جستجوی مهر و محبت و توجه، به محیط های جدیدی وارد می شوند که هرگز والدین در فکر خود نمی گذرانند.

در چنین شرایطی است که گفتگوی محبت آمیز و بدون سرزنش و توبیخ می تواند به جوانان این کمک فکری را بدهد که محیط خانواده همیشه امن بوده و اعضای خانواده توانایی مقابله با همه مسائل ایجاد شده در محیط های خارج از منزل را دارند. در بعضی از خانواده ها این سوء تفاهم پیش می آید که وقتی جوان هیچ گله و شکایتی از زندگی رومزه و شرایط بدست آمده ندارد پس این جوان مشکلی هم ندارد. این سوء تفاهم می تواند تبدیل به مشکلات بعدی شود: پدر و مادر هر لحظه فشار درس خواندن و شاگرد اول شدن را بر دوش فرزند خود می گذارند بدون توجه به این امر که این جوان انقدرها هم که والدین فکر می کنند با محیط جدید وفق پیدا نکرده است. اگر فرزندان ما زبان انگلیسی را زودتر از ما می آموزند و بدون لهجه از پس ارتباطات

روزمره برمی آیند، این دلیل بر موفق شدن در محیط های آکادمیک نیست. پس اگر فشار ما مبنا بر ورود به دانشگاه و قبولی در رشته های مورد علاقه ما همراه با تمایلات احساسی این جوانان باشد آنگاه مرحله بحران روحی و آزرده گی روانی حتمی است.

فرزند جوان ما در راه یافتن هویت خویش به هر گوشه ای سر می زند و آنجا که خود را قابل قبول، مورد احترام، مورد اعتماد و توانا بیابد، به آن محیط دل بسته و متعلق می شود.

اگر می خواهیم که به جوانان خویش یاری رسانیم باید به نیازهای جوانان خویش که اکثراً به تعریف کردن و یافتن معنای خویش مربوط می شود کمک کنیم.

ما باید بدانیم و بیاموزیم که جوانان ما در حال یافتن خویش هستند و این هویت و دریافت آن گاهی به قیمت گزافی بدست می آید. ما باید چشم به دیدن و دریافتن ناراحتی های روحی فرزندان خود باز کنیم و افسردگی ها و اضطراب ایشان را از راه درست مداوا کنیم. اگر می خواهیم که نسل جوان ما از سردرگمی هویتی و دوگانگی روحی به دور باشند، باید بتوانیم به دنیای ایشان دست یابیم و با ایشان به نوعی جدید آشنا شویم.

اگر نمی دانیم که چگونه میشوید با فرزندان جوان خود رابطه برقرار کرد، بهتر از سعی کنیم تا کمکی در این راه پیدا کنیم. یادمان باشد که سرکوفت زدن، احساس گناه دادن، کوچک شمردن، ناسزا گفتن، مقایسه کردن با دیگران که بهترند و بی توجهی به جوانان ضربه های عمیق و جبران ناپذیری را به جان و روح این گل های در حال رشد می زند.

باید جوانان را دریابیم و به آنها کمک کنیم تا خواهان ورود به اجتماع، یادگیری یک حرفه و مشارکت اجتماعی باشند. کارکردن و ارتباط گیری با محیط های شغلی و تجاری، خود درسهای بزرگی را به این جوانان می آموزد که گاهی در مقایسه با دروس آکادمیک بسیار باارزش هستند.

باید بدانیم که جوانان ما می توانند کار کنند و درس بخوانند و در عین حال سرگرمی ها و فعالیت های سالم خود را داشته باشند. داشتن یک روح و روان سالم، به پیدایش یک جسم و وجود سالم و پویا می انجامد که خود شرط اولیه یک زندگی مفید و فعال است.

در دوره جوانی، مسئله هویت یابی و شناخت از خویشتن، از جمله مسایل مهم است. چرا که هویت فردی و اجتماعی جوان، بر نظام فکری و رفتاری او تاثیر می گذارد.

اگر جوانان در پی کسب هویت خویش به مبانی محکم و پایداری نرسند، در مراحل مختلف زندگی دچار تزلزل و آسیب های روحی و اجتماعی می شوند. در مقابل، چنانچه نسل جوان از لحاظ فکری و فرهنگی غنی باشد و پایه های محکمی برای تفکر، جهان بینی و معنای زندگی داشته باشد، بی تردید مسیر ترقی و کمال برای او هموارتر خواهد شد. جوانی که خلاء درونی و وجودی خود را با موضوعات سطحی و ساده پر کند، بی تردید به دستاویزی سست چنگ زده است. چرا که در صورت فقدان هر یک از این موارد، احساس می کند که موجودی بی ارزش شده است.

جوانی که با فقدان هویت و یا بحران هویت مواجه است، از درون تهی است و معمولاً عوامل تشکیل دهنده هویت وی، در خارج از شخصیت او قرار دارد. در حقیقت او به عواملی که باید از درون وجودش رشد کند، توجه نمی کند؛ در نتیجه برای یافتن هویت خود، به دنبال عوامل و الگوهای بیگانه خارج از وجود خویش می گردد. چنین جوانی در انتظار می ماند تا این عوامل و الگوهای بیرونی به او هویت ببخشند و شخصیت او را تعیین کنند. جوان بی هویت، اظهارات و واکنش های دیگران را ملاک ارزیابی شخصیت خود قرار می دهد و گاه این مسئله موجب احساس حقارت در او می شود. حال باید ببینیم که چه عواملی یک جوان را برای کسب هویت فردی و اجتماعی و رسیدن به شناخت درست از خویش یاری می رساند.

یکی از عوامل مهم شکل گیری هویت در جوانان، شناخت منطقی و واقعی از خودشان است. جوان باید شناخت درستی از تواناییها و استعداد های خویش داشته باشد و از آرمانگرایی هایی که خارج از محدوده تواناییهای اوست، دوری کند. این مسئله در انتخاب رشته تحصیلی و همچنین انتخاب شغل، تاثیر بسیار مهمی دارد. اگر انتخاب شغل و یا رشته تحصیلی، با سطح توانایی و علاقه جوان هماهنگ نباشد، منجر به بروز مشکلات بسیاری خواهد شد.

مهدي بابايي

# مشارکت اجتماعی جوانان

راهی به سوی کشف منابع سرشار انسانی در نسل سوم انقلاب

جوانان امروز و کارآمدان فردای جامعه، بیش از هر زمان دیگر مورد توجه نهادها، دولتها و احاد جامعه قرار گرفته اند زیرا رشد و توسعه نیروی انسانی مهمترین سرمایه جهان امروز قلمداد می‌شود و کشورهای توسعه یافته به خوبی اهمیت این سرمایه زوال ناپذیر را دریافته اند. از سوی دیگر نیازها و انتظارات این نسل نواخته نیز به صورتی چشمگیر در همه ابعاد وسعت یافته است و دیگر نمی‌توان بدون مشارکت و حضور آنان امور حیاتی مربوط به جوانان را رقم زد. بعلاوه مسائلی چون جهانی شدن و رشد برق آسای علوم و تولید اطلاعات جدید، چندین برابر شدن وسعت و عمق دانش بشری، گسترش حیرت انگیز فناوری پیشرفته توزیع اطلاعات و روشهای نوین توسعه مشارکت اجتماعی، آموزش و توانمند سازی شهروندان متناسب با شرایط زندگی امروز، ضرورت توجه به نسل جوان را تقویت نموده است.

## الف - ثمرات مشارکت اجتماعی جوانان

اثبات ارزش و اعتبار منابع انسانی در صورتی میسر است که کارایی‌ها و نقش آفرینی‌ها و ثمرات آن در عرصه مشارکت فعال و حضور محسوس در صحنه‌های جدی و حیاتی جامعه هویدا گردد. بنابراین از جمله مهمترین اقدامات در راه کشف قابلیت‌های جوانان در جامعه امروز ایران، ایجاد امکانات عملی و تسهیل شرایط و زمینه‌های مشارکت آنان در همه ابعاد است.

۱- تعمیم ملاکها و هنجارهای گروههای دوستی در عرصه‌های رسمی و سازماندهی شده

میزان مشارکت بسیار اندک جوانان در نهادهای آموزشی، نهادهای سازندگی، نهادهای فرهنگی، نهادهای نظامی و انتظامی و نهادهای سیاسی کاملاً آشکار می‌سازد که جامعه نتوانسته است زمینه‌های مشارکت اجتماعی جوانان را فراهم کرده و آنان را به حضور اجتماعی مؤثر دعوت کند. بدین جهت بسیاری از جوانان به حوزه‌های

اجتماعی گردش اطلاعات بوده و بدون آن امکان موضع‌گیری و حرکت صحیح به وجود نخواهد آمد.

مشارکت اجتماعی جوانان، آنان را در مسیر درست آگاهی‌ها و اطلاعات روز از وقایع و مسائل پیرامونی قرار داده و شیوه‌هایی را جهت فعال و مؤثر بودن در تبادل اطلاعات به آنان ارائه می‌نماید.

## ۳. جامعه‌پذیری و سازگاری اجتماعی

روابط میان فردی، هدف‌گذاریهای جمعی و کارگروهی در دوره جوانی و در سایه نهادهای اجتماعی مستقل و فعال شاید از جمله مهمترین روشهای ایجاد سازگاری اجتماعی و درک مسائل اجتماعی فرهنگی در جامعه باشد.

## ۴. وجود ساختارهای مناسب جهت انعکاس افکار و آراء

در ساختارهای مدنی قانونمند، آرا و نظرات افراد در بوته نقد و ارزیابی، به آرای گروهی و نظرات مشترک مبدل می‌گردد. همچنین جوشش نظرات و دیدگاه‌های جوانان از چنین

اجتماعی متناسب به خود و نهادهای کوچک اجتماعی رانده شده‌اند (مثل گروه دوستان)، نهادهایی که ارتباطات درونی شان مبتنی بر ارتباطات رو در روست.

گروه دوستان به واسطه ساختارش که در آن اعضا از یکسانی و همشکلی و در عین حال از همدلی و همراهی برخوردارند فضای مناسبی برای ایجاد شخصیت مستقل و نهایتاً اثبات این شخصیت مستقل فراهم می‌آورد. در عین حال گروه دوستان به فرد می‌آموزد که همچون خود او از شخصیت مستقل و منحصر به فرد برخوردارند و لذا باید از احترام و پذیرش متقابل برخوردار شوند. بدین ترتیب این گروه اولاً سلوک مستقل اجتماعی را به فرد می‌آموزد و ثانیاً با سست کردن علاقه‌های عاطفی زندگی خانوادگی و ایجاد پیوندهای جدید اجتماعی، زمینه‌های استقلال عاطفی فرد را در جهت انتزاع از خانواده پدری فراهم می‌کند.

با این وصف اگر بتوان ساز و کاری را فراهم کرد تا هنجارها و آئین‌های گروه‌های دوستی جوانان در نهادهایی سازمان یافته با قانون

مندیهایی مدون به رسمیت شناخته شود، از دیدگاه جوانان، این نهادها معتبر و مورد علاقه آنان خواهد بود.

بدیهی است در این صورت جوانان در نهادهای بنا شده بر اساس فرهنگ و انتظارات خود، دیگر حالت انفعال نخواهند داشت و متعهدانه و مجدانه به فعالیت خواهند پرداخت.

## ۲. گردش صحیح اطلاعات

در عصر انفجار اطلاعات، مهمترین اصل مشارکت در ارتباط مطلوب، گردش روان اطلاعات از طریق ایجاد فرصت‌های





ساختارهایی، نحوه بروز و انعکاس آنها را به مراجع ذیربط منطقی و معتدل می سازد.

### ۵. ایجاد بسترهای مناسب جهت رشد و پخته شدن جنبش‌های مسالمت آمیز اجتماعی - سیاسی

وجود ساختارهای فعال و قانونمند مشارکت اجتماعی با حضور اعضای جوان، فرصت مناسبی برای تقویت بینش و مهارت‌های اجتماعی - سیاسی خواهد بود. در حال حاضر نیز حرکت‌های اجتماعی - سیاسی در بدو امر در قالب حضور در شورای مدارس، مساجد، محلات و فعالیتهای جمعی مشابه رشد یافته و در همین مسیر به پختگی می رسد.

### ۶. ایجاد لوازم و زمینه‌های مساعد

توجه و حساسیت متولیان امور و دست اندکاران، به دیدگاه‌های مردمی و انتقاد پذیری متصدیان امور تنها در سایه مشارکت همگانی آحاد جامعه می توانند با همدلی، احساس مسئولیت مشترک و انعکاس منطقی مسائل و مشکلات به مسئولان ذیربط، خطاهای موجود در سیستم را به حداقل برسانند و بازخورد ثمرات و نتایج چنین مشارکتی نقش اساسی در تصحیح جامعه دارد. نظام‌های حکومتی که بدین واقعیت وقوف یافته اند، هم اکنون از موفقیت بیشتری برخوردارند.

### اهداف مشارکت اجتماعی جوانان

وجود فاصله و شکاف عمیق بین نگرش و باورهای نسل گذشته و نسل جوان در بسیاری از کشورها، دسترسی فعال و سازنده جوانان را به سطوح مدیریت جامعه با دشواری مواجه می سازد و آنان را به عناصری منفی، مخرب و معاند با ارزشها و هنجارهای اجتماعی مبدل می نماید. برای جبران این نقصان در طی نیم قرن گذشته، سازمانها و مؤسسات مختلفی با هدف جلب مشارکت جوانان در امور اجتماعی، صنفی و سیاسی به وجود آمده است تا فاصله و شکاف موجود در سطوح مدیریت بین نسل گذشته و نسل جوان را پر کند و شعاع حضور جوانان را بر صحنه‌های زنده اجتماعی و سیاسی جامعه بتاباند. مهمترین هدف و مبانی این رویکرد به شرح زیر است:

ایجاد فرصت و امکان برای بروز و رشد استعداد و توانمندیهای فکری جوانان کمک به غنی سازی اوقات فراغت جوانان

نظام بودجه ریزی کشور و تخصیص اعتبارات به نحوی که ثبات مالی لازم برای برنامه ریزی کوتاه مدت و درازمدت طرح‌های مشارکتی جوانان فراهم شود.

۸. انجام و استفاده از تحقیقات علمی مراکز آموزش عالی در بخش مشارکت‌های مردمی

۹. حمایت از تشکل‌های اجتماعی عام المنفعه

۱۰. مشارکت در پیشگیری از بزهکاری‌های اجتماعی جوانان

ب- زمینه‌های ساماندهی مشارکت اجتماعی جوانان در تشکل‌های مردم نهاد بررسی سابقه فعالیت گروه‌های خیریه مردمی در کشور، حاکی از ارزیابی مثبت مردم نسبت به ضرورت وجودی آنان بوده ، اما با اندکی تأمل به نظر می رسد این گروه‌ها نتوانسته‌اند همگام با دگرگونی‌ها و تحولات اجتماعی و تنوع روزافزون نیازمندی‌ها پایه‌های مؤسسات سازمان یافته نوین (سازمان‌های غیردولتی امروزی) به میدان آمده مردم را یاری رسانند.

با توجه به استقبال عمومی از قالب‌های امروزین مشارکت اجتماعی، گستره و تنوع اهداف و موضوعات فعالیت سازمان‌های مردم نهاد، که دیگر مانند مؤسسات خیریه سنتی تنها در حیطه موضوعات محدودی از قبیل رسیدگی به محرومین و نیازمندان، امور درمانی، قرض الحسنه و... خلاصه نمی گردد و به مواردی از قبیل دین، آموزش، بهداشت، محیط زیست، اشتغال، توسعه، فرهنگ، هنر، جوانان، کودکان، زنان، سالمندان، موضوعات تخصصی علمی و... اشاعه یافته است، این سازمان‌ها می توانند تأثیرات شگرفی در پدیده‌ها و تحولات فرهنگی و اجتماعی ایفا نمایند. بنابراین لازم است شناخت شناسی موضوع، شامل تبیین مفهوم، ابعاد، ویژگی‌ها، مراحل تکامل، دورنما و استراتژی توسعه این سازمان‌ها متناسب با بسترهای اعتقادی، فرهنگی و اجتماعی مورد نظر قرار گیرد.

هدایت و جهت دادن به گرایش‌های مشارکت جوانان در مسایل مهم اجتماعی

پرورش خلاقیت و تواناییهای بالقوه جوانان برای مدیریت آینده جامعه

پیشگیری از بروز انحرافات اخلاقی، اجتماعی و سیاسی

اعتلای نقش و جایگاه جوانان در عرصه مدیریت جامعه

زمینه سازی برای تحول در نگرش منفی و بی اعتمادی نسل گذشته نسبت به جوانان

ایجاد فرصتهای متنوع برای طرح مسایل جوانان در جامعه

ایجاد زمینه برای تقویت و توسعه نهادهای مدنی جامعه

استفاده از انرژی و قابلیت‌های جوانان خلاق و مبتکر

### نمونه‌ای از محورهای مشارکت‌های اجتماعی جوانان

اصولاً اولویتهای، از طریق تحقیقات و بررسی‌های علمی قابل تبیین می باشند، اما در گام نخست براساس سیاست‌های کلان کشور و با توجه به تجارب بدست آمده از فعالیت‌ها و بررسی‌های صورت گرفته، اولویتهای مشارکت اجتماعی جوانان به شرح زیر است:

۱. مشارکت در ایجاد و توسعه مراکز اشتغال و آموزش خوداشتغالی برای جوانان
۲. مشارکت در ایجاد و توسعه و تقویت مراکز و انجمن‌های علمی، فرهنگی و هنری
۳. مشارکت در ایجاد و توسعه مراکز، انجمن‌ها و فضاهای ورزشی برای دختران و پسران جوان
۴. مشارکت در ایجاد و گسترش انجمن‌های زیست محیطی و بهداشتی کشور
۵. مشارکت در ایجاد و توسعه مراکز مشاوره خانواده و ازدواج جوانان
۶. افزایش کمی و کیفی انجمن‌ها و گروه‌های متشکل از جوان موجود در کشور
۷. تعیین جایگاه مناسب برای جوانان در

# شهید شوشتری شهید وحدت امنیت و خدمت

صادق فتاحی



جدي تري به اين خطه و اين مردم داشته و همواره در راستاي مقابله با اسلام و از بين بردن ريشه هاي تفكر اسلامي در ايران تلاش جدي داشته اند.

با وقوع انقلاب اسلامي در ايران و تشديد تفكر انقلابي و ضد استكباري در ميان مردم و به خصوص اعلام براءت حضرت امام خميني (ره) از مستكبرين عالم و در رأس آن ها آمريكا، غرب و به خصوص آمريكا كه خطر را بيش از پيش احساس كردند، دست به كار شدند تا راه هاي بيشتري را براي ضربه زدن به نظام و تفكر اسلامي اتخاذ نمايند. با توجه به تنوع قومي و مذهبي در استان هاي مرزي ايران، دشمنان تمام سعي خود را به كار بستند تا از اين مسئله سوء استفاده كرده و به مسائل تفرقه آميز دامن بزنند. در سال هاي اخير بيش از همه مناطق، جنوب شرقي كشور از اين حيث مورد هجوم قرار گرفته و دشمنان نظام با استفاده از تفرقه افكني ميان شيعه و سني و فارس و بلوچ و همچنين ايجاد گروهك هاي تروريستي و حمايت مالي از آن ها براي ايجاد ناامني در منطقه تلاش نموده اند. يكي از خدماتي كه شهيد شوشتري در استان انجام داد ارتباط مستمر با سران قبايل و مردم بود كه از اين طريق توانست همدلي و وحدت ايجاد كند و ذهنيت مردم اين منطقه را نسبت به نظام و همچنين ذهنيت مردم ساير مناطق را نسبت به اين منطقه تغيير

گرفت كه در اين عمليات رزمندگان اسلام توانستند ضربه سختي بر پيكره منافقين وارد كنند. پس از پيروزي در اين عمليات، حضرت امام خميني (ره) خطاب به ايشان فرمودند: «در اين دنيا كه نمي توانم كاري بكنم، اگر آبرويي داشته باشم در آن دنيا قطعاً شما را شفاعت خواهم كرد».

شهيد شوشتري چند سال پس از جنگ جانشين فرمانده نيروي زميني سپاه پاسداران بود. در فروردين ۱۳۸۸، با حفظ سمت از سوي فرمانده كل قوا، فرماندهي قرارگاه قدس سپاه پاسداران انقلاب اسلامي جنوب شرق كشور را برعهده گرفت و سعي داشت با تلاش فرهنگي و عمراني، به پيشرفت و همبستگي در استان سيستان و بلوچستان بپردازد.

سردار شوشتري با حضور در استان سيستان و بلوچستان چند هدف را دنبال مي كرد كه عبارتند از:

## ايجاد اتحاد بين شيعه و سني؛

از زماني كه كشورهاي استعمارگر تصميم گرفتند به خاك ساير كشورها تجاوز كنند، كشور ايران نيز به دليل موقعيت جغرافيايي و استراتژيكي كه در آن قرار داشته مورد هدف اين دولت ها بوده است؛ علي الخصوص به دليل نوع تفكري كه مردم مسلمان ايران داشتند و دولت هاي غربي آن را مخالف با اندیشه استعماري و آينده متصور براي خود مي دانستند، نگاه

شهيد نور علي شوشتري در ۱۲ ارديبهشت ۱۳۲۷ در روستاي ينگجه از توابع بخش سرولايت نيشابور به دنيا آمد. پدرش «حاج فرج الله» كدخدا و بزرگ روستا بود. او در خانواده اي مذهبي به دنيا آمده و نامي كه بر او نهادند نيز از ارادت قلبي پدر و مادرش به اهل بيت (ع) و به خصوص حضرت علي (ع) نشئت مي گيرد.

او در ۱۳۴۷ و پس از گذراندن دوره سربازي، با دختر محضردار روستا به نام «طيبه درري سرولايتي» ازدواج كرد و صاحب ۵ فرزند شد.

شهيد شوشتري در سال هاي قبل از انقلاب به مبارزه با رژيم ستم شاهي مشغول بود و پس از انقلاب نيز به عضويت سپاه پاسداران انقلاب اسلامي درآمد تا بتواند در دفاع از اسلام و انقلاب نوپاي اسلامي ايران بيش از پيش سهميم باشد. او كه در دوران ۸ سال جنگ تحميلي برابر رژيم بعث عراق، بيشتر وقت خود را در جبهه ها به سر مي برد و خودش را با تمام وجود وقف اسلام كرده بود، بعد از حضور فعال در عمليات هاي مختلف و نشان دادن شجاعت و رشادت بي نظير از خود، به سمت فرمانده لشكر ۵ نصر و پس از مدتي قرارگاه نجف اشرف منصوب شد. در دوران دفاع مقدس ۷ بار مجروح شد اما به فيض شهادت كه آرزويش بود نائل نشد.

در عمليات مرصاد، به توصيه مقام معظم رهبري فرماندهي عمليات را به عهده

دهد. او در طی چندماه خدمتش در منطقه توانست ۴ همایش بزرگ با موضوع وحدت در بخش‌های مختلف استان برگزار کند.

### ایجاد امنیت در منطقه سیستان و بلوچستان

منطقه سیستان و بلوچستان چه از حیث جغرافیایی و چه به لحاظ سیاسی دارای موقعیت بسیار حساسی می‌باشد. هم‌مرز بودن با دو کشور افغانستان و پاکستان که دارای مرزهای بدون ثبات و ناامنی هستند و از بزرگ‌ترین تولیدکننده‌های مواد مخدر در دنیا نیز می‌باشند؛ همچنین وجود مذاهب شیعه و سنی و طوایف بلوچ و فارس، ظرفیت زیادی را در ایجاد ناامنی در منطقه به وجود آورده است. نبود امکانات نیز از دیگر مسائلی است که باعث ایجاد ناامنی در منطقه شده است؛ به‌عنوان مثال نبود شغل برای جوانان باعث می‌شود که آن‌ها به سمت قاچاق سوخت و مواد مخدر روی بیاورند. یکی از اهداف شهید شوشتری در منطقه برقراری امنیت بود؛ اما با کار نظامی مخالف بود.

او می‌گفت: «امنیت را اگر می‌خواهیم به منطقه بازگردانیم و از آن پاسداری کنیم می‌باید امنیتی برخاسته از دل مردم باشد نه یک امنیت تحمیلی که اگر هر جا سپاه بود امنیت هم هست و اگر سپاه نبود امنیت هم برود.»

درواقع برای برقراری امنیت همه‌جانبه در استان روی مردم حساب باز کرده بود و می‌گفت: «امنیت پایدار یعنی مردم.» یکی از خواسته‌های شهید شوشتری این بود که زندگی در استان سیستان و بلوچستان را برای غریبه‌ها عادی جلوه دهد تا آن‌ها برای ارائه خدمات و سرمایه‌گذاری به آن‌جا بروند و از این کار ترسی نداشته باشند.

او در راستای تأمین امنیت، مبارزه با گروهک‌های تروریستی از جمله گروهک جندالله به سرکردگی ریگی را در دستور کار خود قرار داده و در مواقعی نیز به همراه نیروهای تحت امر خود در سپاه توانست ضربات سختی بر آن‌ها وارد سازد.

### محرومیت‌زدایی و زدودن فقر از چهره مردم منطقه و فراهم آوردن امکانات برای آن‌ها

یکی از مشکلاتی که مردم استان سیستان و بلوچستان در دوران شاهنشاهی با آن دست‌وپنجه نرم می‌کردند، محرومیت شدید و نبود امکانات و زورگویی حکام و خان‌های منطقه بود که وابسته به رژیم پهلوی بودند. در زمان حکومت پهلوی به دلیل بی‌توجهی حکومت، این منطقه جزو محروم‌ترین نقاط کشور قرار گرفت. همچنان که پس از انقلاب نیز به دلیل جنگ و مشکلات اقتصادی، مسئولین رسیدگی لازم را انجام ندادند؛ تاجایی که این محرومیت‌ها تا حدودی باعث بی‌اعتمادی مردم نسبت به مسئولین شد. شهید

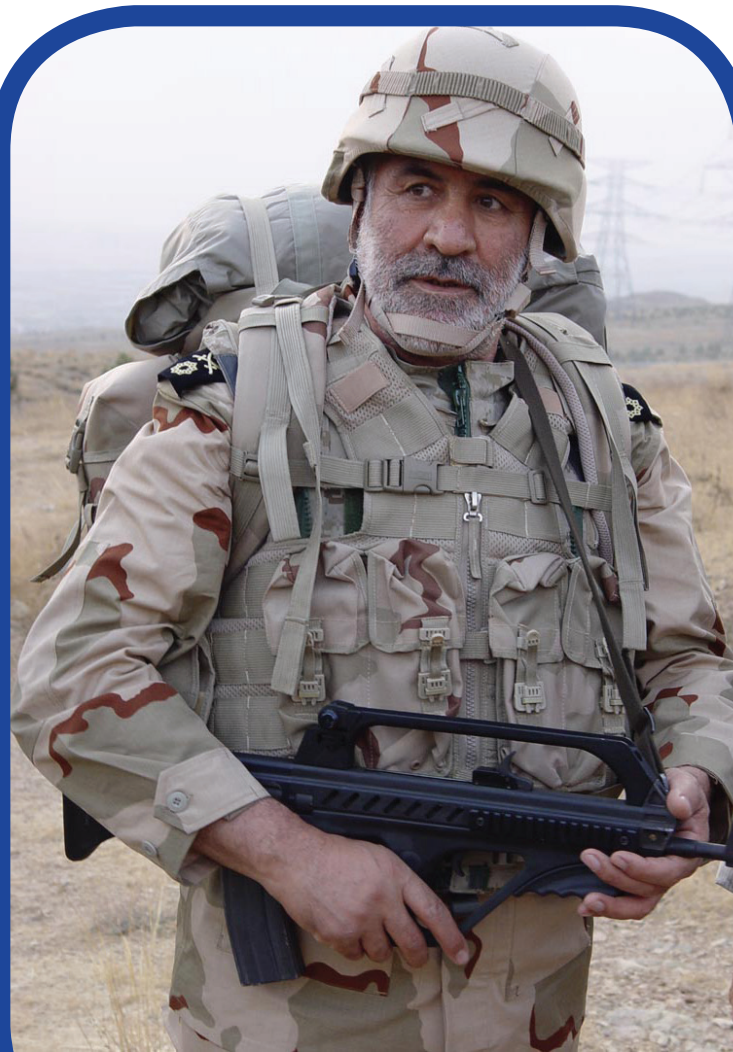
شوشتری در مدت کوتاهی که در منطقه سیستان و بلوچستان حضور یافت، توانست خدمات زیادی به مردم منطقه ارائه دهد و امکانات زیادی نیز به آن‌جا بیاورد. یکی از این امکانات تأسیس بیمارستان‌های مجهز صحرایی در مناطق محروم و دورافتاده استان بود.

ایشان در مسیر محرومیت‌زدایی توانست دستگاه‌ها و سازمان‌های دولتی را نیز با خود همراه کند و همه ظرفیت‌های موجود را به میدان آورد. یکی از دغدغه‌های شهید شوشتری، معیشت مردم محروم و مرزنشین بود که در نقاط دورافتاده و خطرناک زندگی می‌کردند.

او در جایی گفته بود: «امیدوارم خون من باعث آبادی و عمران در این استان بشود.» نگاه شهید شوشتری دفع حداقلی و جذب حداکثری بود تا زمینه جذب مردم از سوی اشرار و ضدانقلاب را روزبه‌روز کمتر کند تا اینکه به‌طور کامل از بین برود. این جذب نیز وابسته به کارهای فرهنگی، تحقق بخشیدن به کارهای اقتصادی و برقراری امنیت و وحدت دینی بود؛ از این‌رو با مهربانی و رعایت مسائل اعتقادی و آموزه‌های دینی با مردم روبرو می‌شد و سعی داشت حساسیت‌های بیهوده‌ای را که میان افراد رایج است، کم‌رنگ سازد.

در ۲۶ مهر ۱۳۸۸ در منطقه پیشین استان سیستان و بلوچستان، درحالی‌که قرار بود همایشی با حضور جمعی از فرماندهان و مسئولین و سران طوایف برگزار شود، بمبی توسط عامل انتحاری به نام «عبدالواحد محمدی‌زاده» منفجر شد و شهید شوشتری به همراه جمع زیادی از فرماندهان و مسئولین و مردم عادی و بچه‌های بی‌گناه از فارس و بلوچ و شیعه و سنی به شهادت رسیدند.

منبع: نشریه راه‌نما



# ۲۱ بند برای جوانان مشتاق کار آفرینی

موسس و CEO شرکت تامبلر، دیوید کرپ، معتقد است کارآفرین کسی است که چشم‌اندازی برای چیزی داشته باشد و خواهان ایجاد آن باشد. چشم‌اندازتان را همیشه جلوی چشمتان داشته باشید.

## ۶. افراد به‌دردبخور پیدا کنید

شما شبیه به افرادی خواهید شد که با آن‌ها معاشرت دارید. رید هافمن، از موسسان لینکدین، گفته است که سریع‌ترین راه برای تغییر خودتان این است که با افرادی که می‌خواهید شبیه به آن‌ها شوید بیشتر معاشرت داشته باشید.

## ۷. با ترس‌هایتان مواجه شوید

غلبه کردن بر ترس‌ها کار آسانی نیست اما باید این کار را بکنید. آریانا هافینگتون زمانی گفته بود دریافته است که ترس بودن شبیه به یک عضله است، هر چه بیشتر آن را تمرین دهید ورزیده‌تر و قوی‌تر می‌شود.

## ۸. وارد عمل شوید

جهان پر از ایده‌های بزرگ است، اما موفقیت تنها از طریق وارد عمل شدن به دست می‌آید. والت دیزنی زمانی گفته بود که آسان‌ترین راه برای شروع یک کار خاتمه دادن به حرف زدن و شروع به عمل کردن است. این فرمول برای موفق شدن شما هم جواب می‌دهد!

است که تنها راه برای ایجاد حس رضایتمندی در زندگیتان این است که کاری را انجام دهید که واقعا به آن اعتقاد دارید.

## ۳. ریسک کنید

ما هیچ‌گاه پی به نتیجه تلاش‌هایمان نخواهیم برد، مگر این‌که واقعا وارد عمل شویم. جف بزوس می‌گوید دانستن این نکته که او نباید حسرت شکست‌ها را بخورد بلکه باید حسرت تلاش‌های ناکرده‌اش را بخورد به او کمک بزرگی کرده است.

## ۴. به خودتان ایمان داشته باشید

جمله مشهوری از هنری فورد وجود دارد که می‌گوید: "چه فکر کنید می‌توانید و چه فکر کنید نمی‌توانید، در هر دو صورت حق با شماست." ایمان داشته باشید که می‌توانید موفق شوید و از میان موانع مختلف راهی خواهید یافت. اگر ایمان نداشته باشید تنها به دنبال بهانه خواهید بود.

## ۵. چشم‌انداز داشته باشید

موفق بودن یعنی از تجربیات افرادی که به اهداف موردنظرشان رسیده‌اند درس بگیریم. داشتن مربی برای یک کارآفرین نعمت بزرگی است اما هر کسی قادر نیست به تنهایی چنین فردی را بیابد.

اگر هنوز موفق به یافتن مربی شخصیتان در حیطه کسب و کار نشده‌اید، به شما ۲۱ نکته از تجربه کارآفرینان موفق را می‌آموزیم که به کارآفرینان جوان و بانگیزه برای شروع کار کمک می‌کند.

## ۱. خودتان را به چالش بکشید

ریچارد برانسون معتقد است که بزرگترین محرک او به چالش کشیدن همیشگی خودش بوده است. او زندگی را همچون یک دانشگاه همیشگی می‌بیند، جایی که هر روز می‌تواند مطالب جدیدی بیاموزد. شما هم می‌توانید!

## ۲. کاری را انجام دهید که برایش اهمیت قائل‌اید

شکی نیست که راه‌اندازی یک کسب‌وکار زمان زیادی می‌برد. استیو جابز گوشزد کرده



### ۹. به خودتان زمان دهید

هیچ کس در لحظه به موفقیت نرسیده است و هر کسی زمانی یک مبتدی بوده است. همان طور که استیو جابز به شیوه هوشمندانه‌ای گفته است: "اگر از نزدیک نگاه کنید اغلب موفقیت‌های یک‌شبه برایشان زمانی طولانی صرف شده است." از سرمایه گذاشتن از وقتتان هراس به خود راه ندهید.

### ۱۰. انرژی‌تان را مدیریت کنید نه زمان را

این انرژی شماست که آن چه را در زمان کاری‌تان می‌توانید انجام دهید محدود می‌کند پس هوشمندانه آن را مدیریت کنید.

### ۱۱. تیمی فوق‌العاده بسازید

هیچ کس نمی‌تواند به‌تنهایی در کسب‌وکاری موفق شود و آن‌هایی که سعی بر این کار دارند خود را از داشتن یک تیم فوق‌العاده محروم می‌کنند. تیمی بی‌نظیر برای خودتان بسازید تا موفقیتتان قطعی شود.

### ۱۲. افراد باشخصیت را استخدام کنید

هنگام ساختن تیمتان به دنبال استخدام افراد باارزش و باشخصیت باشید. همواره می‌توانید به افراد مهارت‌هایی را بیاموزید اما نمی‌توانید کسی را وادار به داشتن ارزش‌های متناسب با شرکتتان کنید.

### ۱۳. برای افزایش سرمایه برنامه‌ریزی کنید

یک سرمایه‌گذار ریسک‌پذیر، ریچارد هاروک، پندی برای کارآفرینان تازه‌کار دارد: "تقریباً همیشه افزایش سرمایه از آن چیزی که فکرش را می‌کردید سخت‌تر است و همیشه زمان بیشتری می‌گیرد. پس برایش برنامه‌ریزی کنید."

### ۱۴. اهدافتان را بشناسید

رایان آلیس، از موسسان ایکنتاکت، اشاره کرده است که در ذهن داشتن همیشگی نقطه پایان به شما این اطمینان را می‌دهد که در حال حرکت به سمتش هستید. اهدافتان را تنظیم کنید و هر روز آن‌ها را به خودتان یادآوری کنید.

### ۱۵. از اشتباهاتتان درس بگیرید

بسیاری از کارآفرینان از اشتباهاتشان به عنوان بهترین معلمانشان یاد می‌کنند. وقتی که از اشتباهات خودتان درس می‌گیرید به موفقیت نزدیک‌تر می‌شوید حتی اگر در آغاز شکست خورده باشید.

### ۱۶. مشتریانان را بشناسید

دیو توماس، موسس ونیدی، از شناختن مشتری به عنوان یکی از سه کلید موفقیت کارآفرینان موفق یاد می‌کند. کسانی را که به آن‌ها خدمات‌رسانی می‌کنید بهتر از هر کس دیگری بشناسید و در این صورت است که قادر خواهید بود به راه‌حل‌های مورد نیاز آن‌ها دست یابید.

### ۱۷. از گله و شکایت‌ها درس بگیرید

بیل گیتس زمانی گفته بود که ناراضی‌ترین مشتریانان عظیم‌ترین منبع یادگیری شما باید باشند. بگذارید این مشتریان ناراضی به شما بیاموزند که کجای کارتان ایراد دارد.

### ۱۸. از مشتریانان بازخورد بخواهید

پیش‌فرض گرفتن این‌که مشتریان چه می‌خواهند یا به چه چیز نیاز دارند از قبل هیچ‌گاه به موفق شدن منجر نخواهد شد. می‌بایست این موارد را مستقیماً به آن‌ها بگویید و سپس با دقت به پاسخ‌های آن‌ها گوش دهید.

### ۱۹. هوشمندانه خرج کنید

وقتی پول خرج می‌کنید یا از کسب‌وکارتان مایه می‌گذارید مراقب باشید که این کار را هوشمندانه انجام دهید. به سادگی می‌تواند اتفاق بیفتد که برای چیزهای احمقانه پول زیادی خرج کنید و خیلی سریع سرمایه‌تان تمام شود.

### ۲۰. صنعتتان را بفهمید

تونی هسیه، موسس زاپو، زمانی گفته بود: "وارد بازی‌ئی که درکش نمی‌کنید نشوید حتی اگر می‌بینید که آدم‌های زیادی از آن طریق پول به‌دست می‌آورند." فهم حقیقی و کامل صنعتتان کلید رسیدن به موفقیت است.

### ۲۱. بیش از آن چه از شما انتظار می‌رود انجام دهید

لری پیج، موسس گوگل، از کارآفرینان می‌خواهد که بیش از آن چه مشتریان انتظار و توقع دارند به آن‌ها سرویس بدهند. این راهی فوق‌العاده برای جلب توجه آن‌ها به صنعتتان و ساختن مشتریانی وفادار است. برای تبدیل شدن به یکی از کارآفرینان موفق نیاز به انجام انبوهی از کارها، ثابت‌قدم بودن و داشتن چشم‌انداز است. این ۲۱ نکته از جانب کارآفرینانی که خودشان به موفقیت دست یافته‌اند به شما کمک می‌کند که این راه را بسیار ساده‌تر طی کنید. کدام یک از نکته‌های بالا برای شما جذاب‌تر و کاربردی‌تر بود؟ نظر خود را در قسمت نظرات با ما در میان بگذارید.



• یوسف قدیانی (مسیحا)

# پدیده ارتباط توهمی و استراتژی تفکیک ذهنی

سازمان و یا یک کشور ممکن است به خاطر همین مساله به خطر بیفتد. چه می توان کرد؟ تنها راه چاره اش ورزش تفکیک ذهنی است. به عضلات برجسته ورزشکاران نگاه کنید. آن ها روز اول که اینگونه نبودند. با ورزش عضلات تقویت می شوند. ذهن نیز ورزش هایی دارد. تکرار و تمرین یک موضوع برای یک مدت خاص می تواند یک عضله ذهنی را در شما تقویت کند. برای مقابله با توهم ارتباطی باید با تفکیک ذهنی، ذهن خود ورزش داد و ورزیده کرد. چگونه؟

تا مدتی وقتی می خواهیم در مورد پدیده ها / پیشنهادهای / گزینه ها تصمیم گیری کنیم یک سوال کوتاه را از خود بپرسیم: خود آن پدیده / پیشنهاد / گزینه ها فارغ از چیزهایی که به آن چسبیده اند چقدر می ارزد؟ اگر همین پیشنهاد را فرد دیگری به شیوه ای دیگری معرفی می کرد من انتخابش می کردم. بگذارید چند مثال بزنم:

۱- اگر همین پیشنهاد سرمایه گذاری یا سپرده گذاری را یک جوان ۲۰ ساله با شلوار خانگی معرفی می کرد بازم آن را می پذیرفتم.

۲- اگر همین ماکارونی را یک فرد زشت و غمگین معرفی می کرد، باز هم می خریدم؟

۳- دست تان را روی صورت و سر مانکن بگذارید تا لبخندش را نبینید، باز هم آن لباس زیباست؟

نکنه طلایی اینجاست در تفکیک ذهنی سعی می کنیم، اموری را که جزو اصلی پدیده / پیشنهاد / گزینه نیست را حذف کنیم تا آنچه باقی می ماند را به درستی ارزیابی کنیم. با تفکیک ذهنی، ارتباط توهمی را می شکنیم و هوشمندتر می شویم.

آیا می دانید چه چیزی را دارید می خرید؟ مطمئنا شما لباس را نمی خرید بلکه دارید یک حس خوب خوش پوشی و برانندگی را می خرید. لباس را با پیک تحویل می گیرد. آن را می پوشید روبروی آینه می روید و آن جاست که می فهمید. لباس آن قدرها که فکر می کردید زیبا نبود. به همین خاطر است که لباس هایی که بر تن یک مدل پوشانده می شود فروش بیشتری دارند تا لباس هایی که صرفا به تنهایی نشان داده می شوند. جالب اینجاست که ما بارها و بارها فریب می خوریم. تجویز راهبردی:

اگر این توهم ارتباطی فقط در حد خرید لباس باشد، اشکالی ندارد. اما مشکل آنجا پیدا می شود که یک خانواده تمام پول خود را در یک موسسه مالی سپرده گذاری می کند به خاطر ارتباط توهمی شیک بودن شعب یا برخورد مناسب رییس شعبه یا شیک بودن کاتالوگ ها یا عظمت ساختمان موسسه! یا یک شرکت نیمی از منابع خود را بر روی یک پروژه سرمایه گذاری می کند به خاطر آبی بودن چشم پیشنهاددهندگان (کنایه از خارجی بودن) و به خاطر حرفه ای بودن اسلایدهای پاورپوینت و گزارشهای مربوطه. بارها در جلسات دیده ام که تعامل و رایحه حرفه ای، گزارش هایی که به صورت رنگی با کیفیت چاپ شده اند جایگزین کیفیت خود تصمیم (مثلا سرمایه گذاری در یک پروژه) شده اند. این توهم ارتباطی بسیار خطرناک است. سرنوشت یک خانواده، یک

چگونه مغزمان ما را فریب می دهد؟ یا بهتر است بگوییم چگونه دیگران مغز ما را فریب می دهند؟

تبلیغات تلویزیونی را نگاه می کنید. تبلیغ مایع دستشویی، ماکارونی، تن ماهی و یا یک اپلیکیشن موبایل است. خانواده ای را نشان می دهد یک پسر و یک دختر به همراه پدر و مادر. حالا به مختصات دقت کنید: تمام اعضای خانواده پنج ویژگی دارند: زیبا، خوش اندام، خوش پوش، خندان و با انرژی. خانه ای که در تبلیغ نشان می دهند روشن، زیبا، با طراحی مدرن و بزرگ. این ها هیچ ربطی به کیفیت و ارزندگی محصول ندارد. اما ذهن ما فریب می خورد. یک ارتباط بی مورد بین خوشحالی، خوش تیبی و خوش پوشی اعضای خانواده خیالی با کیفیت تن ماهی یا اپلیکیشن موبایل به ذهن ما تزریق می شود. همزمانی و هم مکانی این مولفه ها (خانه بزرگ و شیک و خانواده زیبا و آرمانی) با نشان دادن مایع دستشویی یا ماکارونی باعث می شود که یک «ارتباط توهمی» شکل بگیرد.

چرا؟ مغز ما ماشین ارتباط دهنده است. دوست دارد اشیاء، موضوعات و ... را به هم ربط دهد و از آن داستان و روایت بسازد. بگذارید مثال دیگری بزنم:

به یک سایت خرید لباس مراجعه می کنید. لباسی را می بینید که یک مدل یا مانکن پوشیده است. لبخند، زیبایی، اندام براننده مدل، باعث می شود که شما خرید کنید. اما



# طرز تهیه نان کراکر جعفری



- مواد لازم:**
- روغن ۲ پیمانه
  - آرد ۷۵۰ گرم
  - پنیر ۳۰۰ گرم
  - تخم مرغ ۴ عدد
  - شکر ۵۰ گرم
  - نمک ۲۰ گرم
  - بکینگ پودر ۲ قاشق
  - جعفری به مقدار لازم
  - زمان تهیه: تقریباً ۵۰ دقیقه
  - مناسب برای چهار نفر



مطبخ...

۱۹

شاهد جوان / شماره ۱۴۶

روغن، آرد و تخم مرغ را خوب با هم زن هم بزنیید و جعفری ریز خرد شده را نیز به آن اضافه کنید. در حالی که هم میزنید کم کم مابقی مواد که شامل نمک، بهبود دهنده و شکر هست را هم اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید با مخلوط کردن مواد، به خمیر یکدستی خواهید رسید. به خمیر یکدست و لطیف دلخواهتان که رسیدید بگذارید حتماً خمیرتان به مدت ۳۰ دقیقه استراحت کند. در این فاصله فر خود را گرم کنید و سینی که می خواهید در آن خمیر را بریزید چرب کنید. بعد از گذشت ۳۰ دقیقه از استراحت خمیر، آن را با وردنه به قطر نیم سانت باز کنید و با قالب های بیضی کوچک خمیرتان را قالب بزنیید و با برس رویش زرده تخم مرغ بمالید و در نهایت رویش مقداری کنجد بپاشید و در سینی فر چرب شده بگذارید تا در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۰ دقیقه بپزد.

## نکاتی که استارت آپ ها باید در ساختار سازمانی خود رعایت کنند



دقت در انتخاب هم بنیانگذار: تصمیم به انتخاب هم بنیانگذار بی شباهت به تصمیم ازدواج نیست. اگر هیجانات و احساسات ناشی از پیاده سازی کسب و کارتان، شما را از توجه به جنبه های منطقی باز دارد، در نهایت موجب به طلاقتان از هم و نابودی شرکت می شود. برای یک استارت آپ نقطه ی شروع، نقطه ی بسیار مهمی است که من دوست دارم آن را به بیگ بنگ تشبیه کنم. تمام جهان و رخداد های بعد آن وابسته به بیگ بنگ بوده و خیلی از قواعد در آن زمان شک گرفته است که تغییر ناپذیر است.

شما نمی توانید یک کسب و کار موفق را بر اساس اصول اشتباه بنیانگذاری کنید. تا حد امکان کوچک بمانید

هر چقدر تیم شما در مراحل ابتدایی کوچک باشد، چابکی شما بیشتر است چرا که هماهنگی و ارتباط بین اعضای تیم با بزرگتر شدن آن هزینه بیشتری خواهد برد. تا حد امکان سلسه مراتب را حذف کنید و رابطه رئیس و مرئوس را زیر پا بگذارید. سلسه مراتب و بروکراسی هزینه ارتباطات را افزایش می دهد. در عوض می توانید مسئولیت ها را تقسیم بندی کنید و هر کس تنها وظایف خاص خود را انجام دهد.

تا حد امکان سعی کنید یک کار مشابه را به چند نفر اختصاص ندهید

اگر یک کار مشابه را به چند نفر اختصاص دهید، انرژی و تمرکز کارکنان بجای آنکه صرف منافع و پیشرفت شرکت شود، صرف رقابت غیر سازنده با یکدیگر خواهد شد.

-حقوق مدیر عامل نباید بسیار زیاد باشد شاید اگر شما مدیر عامل باشید، شاید این تصمیم برایتان سخت باشد ولی میتوانید منطقی تر فکر کرده و منافع بلند مدت شرکت و خود را در نظر بگیرید.

اگر یک مدیر عامل خیلی بیشتر از کارکنان حقوق بگیرد، آنگاه ناخودآگاه، تصمیمات او به سمتی خواهد رفت که دفاع از منافع و موقعیت خود را به منافع شرکت ترجیح دهد و این امر او را در گرفتن بهترین تصمیم دچار چالش می کند.

# عرفان لسان الغیب از زبان فیلسوف شهید

گفتارهای خویش بهره گرفته است. با وجود این، هوشمندانه‌ترین نقدهای او بر فرضیه، حقیقی دانستن اشعار حافظ است. پیروان این فرضیه ادعان می‌داشتند اشعار حافظ را باید به دور از تاویل و تفسیر خواند، زیرا ابیات او دارای اصالتی ظاهری هستند. مطهری تلاش کرد این فرضیه را به صورت مستدل رد کند، زیرا در صورت اثبات این مهم، خود به خود عرفانی بودن اشعار حافظ مشخص می‌شد.

با تمام این اوصاف، شهید مطهری تنها به این مهم بسنده نکرده و در مستدل ساختن هر چه بیشتر دعوی خویش با بازگشودن مباحث اصول جهان بینی عرفانی چون مفاهیم وحدت وجود، وحدت تجلی، عشق و عقل، سریان عشق، نظام احسن، انسان در عرفان، انسان قبل الدنیا، غربت انسان در دنیا، انتخاب استاد و... به ارائه شاهد مثال‌هایی از اشعار حافظ دست یازید که در آنها درباره هر یک از این مفاهیم عرفانی سخنی به میان آمده بود. به عنوان نمونه، مطهری، وقتی از وحدت تجلی در عرفان یاد کرده، آورده است: «عرفا در مساله خلقت تعبیر به علت و معلول و حتی نظام و از این حرف‌ها نمی‌کنند. آنها سخنشان سخن تجلی است. در نظر عارف تمام هستی و تمام جهان یک جلوه حق است. هستی و جهان عکس روی اوست.» اوسیس گفتار خویش را با ارائه ابیاتی از حافظ که متضمن چنین مفهومی است، مدلل ساخته و چنین ادامه داده است:

«عکس روی تو چو در آینه جام افتاد / عارف از خنده می در طمع خام افتاد. هستی و جهان مطهری از حسن روی اوست: حسن روی تو به یک جلوه که در آینه کرد / این همه نقش در آینه او هام افتاد. یا به تعبیر دیگر خواجه حافظ، پرتو حسن اوست. در ازل پرتو حسنت ز تجلی دم زد / عشق پیدا شد و آتش به همه عالم زد»

در مساله غربت انسان در این دنیا نیز مطهری به ارائه شواهد از متن اشعار حافظ پرداخته است. عرفا بر آن اعتقادند که انسان گرفتار و در بند درد غربت است، زیرا وطن اصلی او جای دگر است، او از جای دگر به کره خاکی آمده و تنها زمانی درد او در مان خواهد شد که به وطن اصلی خود بازگردد. مطهری در پی شرح میسوطی که از مساله غربت ارائه کرده، به سروده‌هایی از حافظ که تداعی کننده چنین مضمونی هستند اشاره کرده است و از آن جمله بیت مشهور زیر:

چنین قفس نه‌سزای چون من خوش الحان است / روم به روضه رضوان که مرغ آن چمنم  
به عنوان پایانی بر این نوشتار موجز و به مثابه برآیند سخن خالی از لطف نیست گفته آید که از دیدگاه شهید مطهری خواجه نامدار شیراز، خود در بسیاری از اشعار خویش به این حقیقت مهم یعنی عارف بودن معترف بوده است.

روشن می‌شود که حافظ مردی بوده در زی علما و البته در عین این که یک عارف بوده (نزدیکانش او را به صورت یک عارف می‌شناخته‌اند، اما نه به صورت یک درویش و صوفی حرفه‌ای) بیشتر به عنوان یک عالم معروف بوده است... پس چهره حافظ در تاریخ به این شکل منعکس است.»

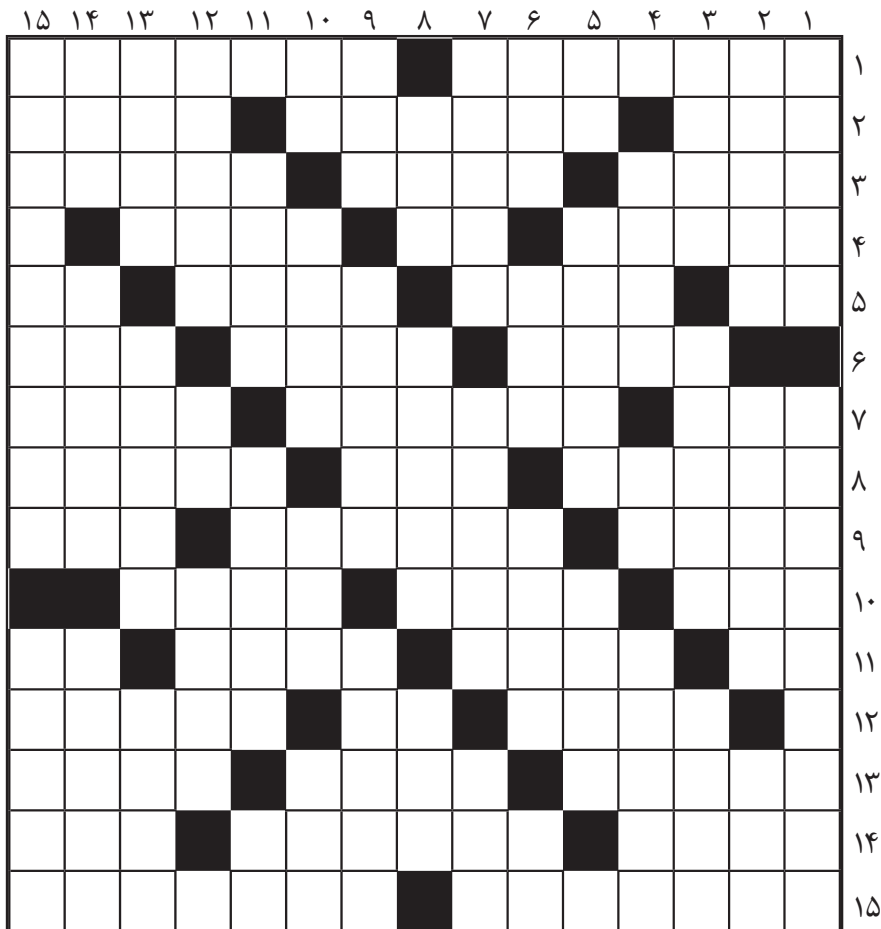
شهید مطهری، از این روی عرفان حافظ را با یاری جستن از دیوانش به اثبات رسانده است. با وجود این به علت دوگانگی و چندپهلوی بودن اشعار حافظ، این کار را بسیار دشوار دانسته است. نظر نهایی او درباره استفاده از تاریخ و دیوان حافظ برای شناختن ماهیت رابطه عرفان و حافظ چنین است:

«در مورد حافظ فرضیه‌های زیادی هست. ما باید این فرضیه‌ها را یک به یک بیان کنیم، بعد هر یک از آنها را با قرائن موجود تطبیق بدهیم، ببینیم قرائن همین دیوان حافظ تطبیق می‌کند با آن یا تطبیق نمی‌کند و احياناً قرائن تاریخی هم ممکن است در بعضی موارد به کمک مایباید، درست مثل همین که علمای امروزی در مسائل طبیعی، اول فرضیه‌ای در ذهنشان برق می‌زند، به اصطلاح این مرحله تئوری است، بعد می‌آوردند در مرحله پراتیک و عمل، ببینند این فرضیه با واقع انطباق پیدایمی کند یا نمی‌کند.»  
برخی فرضیه‌های مرتبط با حافظ که مورد نقد مطهری قرار گرفت عبارتند از: هنرمند و شاعر صرف بودن حافظ، سرایش شعر از سوی حافظ در حالات مختلف، یکدست بودن و حقیقی بودن تمام اشعار حافظ و... او برای نقد این فرضیه‌ها از اشعار دیگر عارفان نامی چون مولوی، عراقی و حتی علامه طباطبایی نیز به عنوان قرینه و شاهدی بر درستی

عرفان و رابطه حافظ با آن، از جمله موارد مهمی است که حافظ‌شناسان را درباره آن عقایدی متفاوت است. حقیقت آن است در منابع مرتبط با روزگار حافظ، نشان چندانی از آن که وی گام در طریق عرفان نهاده باشد نمی‌توان جست. عمده نظریات شهید مرتضی مطهری درباره حافظ را در کتاب، عرفان حافظ که برخلاف دیگر آثار او از آوازه چندانی برخوردار نیست، می‌توان دید. کتاب عرفان حافظ مشتمل است بر مطالب ایراد شده از سوی شهید مطهری در پنج جلسه کنفرانسی که سال ۱۳۵۰ در دانشکده الهیات دانشگاه تهران برگزار شد.

آنچه هویدا می‌نماید تمام تلاش شهید مطهری در این کتاب مبتنی بر آن است که لسان الغیب شیراز، عارف بوده است. مطهری که معتقد بود ماتریالیست‌ها به تحریف شخصیت حافظ پرداخته‌اند، در این کتاب پیش از آن که بحث خویش را درباره عارف بودن حافظ آغاز کند به بازتعریفی از عرفان پرداخته و اذعان داشته از منظر او عرفان مشتمل بر دو بعد است: عرفان نظری و عرفان عملی. مطهری از پس تشریح جداگانه هر یک از این دو بعد بیان داشته برای درک آن که حافظ عارف بوده یا تنها شاعر بوده، باید در دیوان او در جستجوی آن بود که مطالبی مرتبط با عرفان عملی و نظری وجود دارد یا خیر. البته شهید مطهری تلاش داشته بجز دیوان حافظ از یک منبع دیگر یعنی تاریخ سود جوید. اما او با آن که معتقد است تاریخ، حافظ را عارف می‌داند، اما به طور ضمنی اقرار کرده تاریخ نمی‌تواند چندان برای نیل به هدف راهگشا باشد: «از تاریخ حافظ، هر چه ما مطالعه کنیم، این مطلب





## \*افقی

- ۱- اثری از همام تبریزی - نام دیگر سفیدرود
- ۲- کاهگل - موفق، نامی مردانه - نامعلوم
- ۳- پائین بازو - راه، طریق - پایتخت کشور جزیره ای «کیپ ورد»
- ۴- بستنی و فرومایگی - مادر عرب - عظمت وشکوه
- ۵- حرف عطف - ماه دوم پائیز - میل خانم باردار - پنبه پک نکرده
- ۶- خط سیر سیارات - کشوری در اروپا - معدن
- ۷- شهری در استان فارس - اثر ویکتور هوگو - پایتخت لتونی
- ۸- مجال و فرصت - بلند و واضح - ورم کرده، آماسیده
- ۹- سخن چین، بدگو - نام یکی از شاهان هخامنشی - مهره ای در شطرنج
- ۱۰- جانوری شبیه سوسمار - کانون دایره - از مرکبات
- ۱۱- قیمت بازاری - از تنقالت - سلام - صدای کوبیدن در
- ۱۲- هلهله شادی - طلا - هنر هفتم
- ۱۳- پوشاک پا - متداول، مرسوم - تر و تازه
- ۱۴- بشر - مکتب هنر برای هنر - نام قدیم جیحون
- ۱۵- زودرنج و نازک نارنجی - پدر اتم

## \*عمودی

- ۱- گرداگرد، اطراف - به دو چیز نامتناسب بخصوص از لحاظ بزرگی و کوچکی گویند
- ۲- سدی در استان مرکزی - گوساله کش معروف - کتاب مقدس هندوان
- ۳- خواهش کردن - آهو - تنگه استراتژیک
- ۴- هر چیز بی جان - سوغات اصفهان - نویسنده شاهزاده و گدا
- ۵- صدمه، آسیب - ساخت و پاخت - ویران کننده
- ۶- مادر وطن - بقه جدولی - میوه درخت نخل - امر به پختن
- ۷- ماندهم - روزگاری جای ناکسی بود - نظر
- ۸- چرک بدن - تازه بنا شده - ناتوان، ضعیف
- ۹- برف ترکی - کاخی در فرانسه - رودی در بالکان
- ۱۰- جنس مؤنث - سیماب - ران - گرمی، عزیز

- ۱۱- ساحل دریا - زبردست - عدد ماه
- ۱۲- گذران زندگی - برهنه - اداره کننده، گرداننده
- ۱۳- سختی و عذاب - حرکتی در جودو - مقاصد و اهداف
- ۱۴- چه خوب - این عدسی نور را پراکنده می کند - کل و همگی
- ۱۵- نوشته ای که هنرپیشه ها از روی آن نقش خود را می خوانند - حکم به مجازات و اجرای آن باید تنها از طریق دادگاه صالح و به موجب... باشد



مریم نادری

## سنت نذری در آداب ایرانیها

عزاداری‌ها و نذورات دارند که نشان از بزرگی و کرامت شهدای مظلوم واقعه کربلا و روز عاشورا است. زرتشتیان تهران و یزد و چند نقطه دیگر کشور نیز مشارکت جدی و عاشقانه‌ای در نذورات و عزاداری‌های سالار شهیدان، ابا عبدالله الحسین (ع) دارند.

### لزوم سوق دادن نذرها به سوی محصولات فرهنگی

در میان انواع نذورات، کمتر به نذرهای معنوی نظیر روزه، ختم قرآن، ذکر صلوات و... توجه شده است، در حالی که همه اینها هم می‌تواند از موارد نذر باشد که به طور حتم، تأثیر بسیاری در تزکیه نفس و ارتقای روحی انسانها خواهد داشت.

به هر حال در هر محفلی که دیگری به نیت آقا بر اجاق گذاشته شود، شمعی در دل سقاخانه‌ای افروخته شود و یا باران اشکی بر کویر گونه‌هایمان بنشیند، در حقیقت چراغ آگاهی روشن شده است؛ همه این نذرها برای شفای جسمانی نیست و گاه باید نذر کنیم که شفای معنوی پیدا کرده و حقیقت را از غیر حقیقت تشخیص دهیم.

در آستانه ماه محرم، مردم با توجه به محبتی که به امام حسین (ع) دارند، بیشترین نذرها را انجام می‌دهند و دائم می‌پرسند که چه نذر کنیم و چه نیتی داشته باشیم؟ در پاسخ باید گفت: چیزی که برای خودتان و جامعه سودمندتر است. واضح است که گاهی از روی چشم و هم‌چشمی‌ها، ریخت و پاش‌هایی شده



و دوستی مردم، نشان‌دهنده فرهنگ، آداب و رسوم و عقاید و سنت‌های ماست. این گونه مراسم نذری، نشان از عواطف و خلیقیات و در معنایی کامل، هویت انسانی مردم دارد و از ویژگیهای شاخصی است که در فرهنگ و رسوم همه مردم به چشم می‌آید تا جایگاه اعتقادات و باورهای مذهبی در بسیاری از آداب و رسوم آنان را به نمایش بگذارد.

### نذورات ارامنه و زرتشتیان در تاسوعا و عاشورا

نذر در همه ادیان یکتاپرست الهی وجود دارد و مورد توجه بوده است؛ به طور مثال عمران نبی نذر می‌کند که دخترش خادم عبادت‌گاه شود. شاید بتوان نذرها را وسیله‌ای برای وحدت مسلمانان در ابتدای امر و سپس وحدت یکتاپرستان و کفرستیزان قرار داد؛ این اتفاق تا حدود زیادی در سالهای اخیر در داخل کشور و نیز خارج از مرزها بین مسلمانان رخ داده است. برخی از ارامنه و زرتشتیان به حضرت ابوالفضل (ع) و اباعبدالله الحسین (ع) ارادت ویژه‌ای دارند و هر ساله از قند و چای هیئتهای مسلمان تا چند رأس گوسفند نذر می‌کنند. ضلع شمالی میدان هفت تیر تهران، هر ساله در ایام عزای حسینی، شاهد برپایی تکیه عزا و نذورات ارامنه تهران است که با عشق و علاقه خاصی به پخش نذوراتشان می‌پردازند.

ارامنه اصفهان و دیگر شهرهای ارمنی نشین نیز نقشی ارزنده در این

ماه محرم از ایامی است که نذرهای زیادی در آن ادا می‌شود؛ آیین نذری دادن به عزاداران امام حسین (ع) سنتی دیرینه و پسندیده در میان اکثر مسلمانان و به خصوص شیعیان دنیاست که در کشورمان رواج بیشتری دارد و شب و روز تاسوعا و عاشورا به اوج خود می‌رسد.

مردم ایران هر ساله با برپا کردن هیئتها و تکیه‌ها، عزاداری‌های آیینی زیادی دارند و با پخش نذری میان مردم، سنت شریک شدن در نذری همدیگر را (جدای از بیشتر کردن خلوص نیت آن)، یک فرآیند اجتماعی و نشانه یک کار گروهی می‌کنند.

### نذر کردن با فرهنگ دینی ایرانیان رابطه مستحکمی دارد

نذر کردن به مناسبت‌های مذهبی متعدد با فرهنگ دینی ایرانیان رابطه مستحکم و طولانی‌مدت دارد و یکی از این مناسبت‌ها، ایام محرم است. بیشتر این نذری‌ها به صورت طبخ غذا و پخش آن میان مردم و عزاداران امام حسین (ع) انجام می‌شود، به علاوه توزیع غذا در دسته‌ها و هیئتهای مذهبی در این ایام معمول است.

نذری و نذری دادن تداعی‌کننده ارزشهای اجتماعی نظیر برابری، تعاون، اتحاد، نظم، تعادل و توازن است؛ همکاری مردان و زنان برای نذری دادن و در کنار هم بودن آنها هنگام طبخ نذری، نشانه مساوات و برابری نسبی زنان و مردان در عرصه زندگی است.

مراسم نذری دادن مجموعه‌ای از ارزشهای انسانی و اسلامی است که در کنار همیاری





مغذی زیاد دارد؛ آهن و فیبر موجود در آن به افزایش نیروی بدن کمک می‌کند؛ کشمشی هم که روی عدس پلو می‌ریزند خواص زیادی دارد، سرشار از کالری است و باعث آرامش اعصاب می‌شود و با این حساب، یکی از بهترین غذاها برای ماه محرم که عزاداران امام حسین (ع) سوگوار و غمگین هستند، عدس پلو با کشمش است.

برای افرادی که فشار خون بالا دارند و در ماه محرم از خوردن غذاهای نذری پرهیز می‌کنند، عدس پلو غذای مناسبی است، چون هم عدس و هم کشمش آن، چربی و کلسترول پایینی دارند.

### قورمه سبزی

قورمه سبزی، بیشتر از همه غذاهای نذری کار و وقت می‌برد؛ چون سبزی دارد، پاک کردن، خرد کردن، سرخ کردن سبزی، زمان و انرژی می‌برد اما با این حال، خیلی از عزاداران هر سال قورمه سبزی نذر امام (ع) می‌کنند چراکه در مقایسه با سایر غذاهای نذری ماه محرم، قورمه طرفداران خاص خودش را دارد.

سبزی قورمه، شنبلیله و تره و جعفری است. این سبزی‌ها هم خورش را خوشمزه می‌کند، هم خواص زیادی دارند؛ تره قورمه سبزی، برای عفونتهای بدن خوب است، وجود شنبلیله هم این خورش را برای افراد دیابتی مناسب می‌کند، این سبزی در گذشته، داروی مرض قند بوده است.

لوبیایی که در خورش قورمه سبزی می‌ریزند، پروتئین و فیبر دارد و این غذا را برای ایام عزاداری که انرژی و توان زیادی نیاز است، مناسب کرده است.

### زرشک پلو

چند سالی است که زرشک پلو با مرغ هم وارد غذاهای نذری شده و آمار طبخش، حتی از قیمه و قورمه سبزی هم بالاتر زده. طبخ زرشک پلو به نسبت باقی غذاها آسان تر است، در ضمن زرشک پلو با مرغ، غذای پرفرمداری است!

استفاده از زرشک در نذری ماه محرم، در فصل سرد خاصیت خودش را خوب نشان می‌دهد؛ چون زرشک خاصیت ضد عفونی کننده و آنتی بیوتیک دارد.

است که هیچ وقت از خاطر آدمی نمی‌رود؛ آن لحظه، انسان رازی در دل دارد که با امام (ع) و خدای خود در میان می‌گذارد و به نیت برآورده شدن، نذری را هم می‌زند؛ اما شاید ویژگی اصلی این اتفاق، یعنی بار گذاشتن دبیگی برای تعداد زیادی آدم که به دلایلی مشترک و برای عرض ارادتی جمع شده‌اند، در این است که برای این مهمانی، نه کسی دعوت می‌کند نه کسی انتظار دعوت شدن دارد.

همه و همه حتی صاحب نذر، خودشان هم مهمان مجلس امامشان (ع) شده‌اند، این نذری دادن بر اساس نیت یک نفر شکل گرفته اما یک جمع با تمام وجود، پای دیگ و یا دیگ‌های نذری می‌ایستند و از تهیه مواد اولیه آن گرفته تا توزیع نذری از هیچ کمکی دریغ نمی‌کنند.

### قیمه معروفترین نذری ماه محرم

معروفترین غذا برای نذری ماه محرم، قیمه است؛ غذای خوشمزه‌ای که کالری زیادی هم دارد؛ پس برای عزاداران امام حسین (ع) که بعد از چند ساعت سوگواری، خسته و گرسنه میشوند، بهترین غذاست.

### عدس پلو از نذری‌های قدیمی

عدس پلو هم از نذری‌های قدیمی است؛ چون این غذا بدون خورش است، به قول معروف ریخت و پاش زیادی ندارد و به همین خاطر است که خیلی‌ها "عدس پلو" نذر امام حسین (ع) می‌کنند. عدس، مواد

و سفره‌هایی پهن می‌شود که پای آن فقرا و افراد مستحق نمی‌نشینند.

بهتر است در شرایطی که جنگ نرم از سوی بیگانگان طراحی شده، بیشتر نذرهایمان به سوی محصولات فرهنگی سوق داده شود تا جوانان جامعه نسبت به نهضت ابا عبدالله (ع) آگاه شده و تربیت عاشورایی داشته باشند.

شاید بهترین نذرها همین باشد که برای ارتقای فرهنگ عاشورایی در جامعه نذر شود؛ در بین جماعت عزادار، کتاب‌های برجسته عاشورایی توزیع شود، لوح فشرده سخنرانی‌های تفکربرانگیز هدیه داده شود...

همین تدویم فرهنگ عاشورایی بوده که عزاداری برای کاروان حسین (ع) را واجب کرده، ائمه (ع) نیز بر عزاداری

برای جانشان امام حسین (ع) اصرار داشته‌اند؛ پس اساس حرکت‌های مردم باید این باشد که با زندگی و رهنمودهای اهل بیت (ع) آشنا شوند که متأسفانه گاهی احساس می‌شود که این هدف فراموش شده است.

البته پرداختن به این مسائل، به معنای تقلیل شور حسینی نیست، بلکه اصرار بر این است که از شور حسینی به معرفت حسینی رسیده و جوانان و مردم ایران زمین، بیشتر از گذشته با اهداف قیام حسینی آشنا شوند.

### نه کسی دعوت می‌کند نه کسی انتظار دعوت شدن دارد

صحنه هم‌زدن غذای نذری، از آن خاطره‌هایی



ماجرای یک خودروی نوستالوژیک

مه‌دی بابایی

## پیکان چگونه ایرانی شد؟

پیکان یکی از اعضای جدانشدنی زندگی ایرانیان است؛ عضوی که هر چند، چند سالی است تولیدش متوقف شده اما همچنان به عنوان عنصری نوستالژی در ذهن ایرانیان باقی مانده است؛ از خودرویی لوکس برای خانواده‌های ثروتمند تا زمانی که به خودرویی برای کار در سطح شهرها و روستاهای ایران تبدیل شد.

«پیکان» و نقش آن در زندگی ایرانیان خواندنی است. شاهین آرمین؛ متولد ۱۳۵۵ که سال‌ها به عنوان مهندس طراحی خودرو، در کمپانی‌های کرایسلر و هوندای آمریکا مشغول به کار بوده است. او که رانندگی را در ایران و با پیکان پدرش آموخته، پس از مهاجرت از ایران نیز دست از این نوستالژی مبهنی نکشید و پس از شروع به کار در کرایسلر بلاگی با نام «شکارچی پیکان» به راه انداخت. سرنوشت شاهین آرمین و پیکان به همکاری او و سهراب دریابندری برای ساخت مستند «این پیکان» منجر شد. گزیده‌ای از گفت‌وگوی او را در ادامه می‌خوانید که چکیده اطلاعاتی است که وی طی سال‌ها پژوهش در مورد پیکان به ایران تا حضور آن در عرصه عمومی جامعه ایران را در بر می‌گیرد.

\* پیکان ۱۲ سال در انگلستان تولید شد که برای یک مدل خودرو زمان زیادی است؛ چون

پول زیادی برای تغییر مدل نداشتند و سعی کردند در این ۱۲ سال فقط با تغییر فیس لیفت، خریدار جذب کنند؛ اما جالب است بدانید این ماشین نه فقط در انگلستان فروخته شده، در نیوزیلند، استرالیا، مالتا (جزیره‌ای کوچک در مدیترانه که زمانی جزو خاک ایتالیا بوده است) و نروژ و پرو نیز خط تولید داشته است.

\* این ماشینی که ما به نام پیکان می‌شناسیم در طول دوازده سال تولیدش در خارج از ایران (۱۹۶۶-۱۹۷۸) در چند کشور به شش نام متفاوت فروخته شده: هیلمن، هامبر، سان‌بیم، سینگر، کرایسلر و دوچ که با پیکان می‌شود هفت برند. هر کدام از این برندها نیز زیرمجموعه‌هایی از مدل‌ها داشتند، مثل هیلمن هانتر، هیلمن مینکس، سینگرووگ و سینگرزال. کمی مسخره به نظر می‌رسد که این همه مدل برای یک پلت‌فرم باشد؛ اما این اتفاقی است که آن موقع در انگلستان زیاد رایج بود. تغییر پلت‌فرم بسیار پرهزینه بود و به سادگی امکان‌پذیر نبود. از طرف دیگر فقط با ارائه یک مدل نمی‌توانستند مشتری‌های زیادی جلب کنند؛ بنابراین طیفی از مدل‌ها را در یک پلت‌فرم می‌گنجانند، از مدل‌های ارزان قیمت تا لوکس. آنچه ما به عنوان پیکان می‌شناسیم، پلت‌فرم آرو است که با زیرمجموعه‌هایش نزدیک به پنجاه مدل متفاوت داشته است.

\* ما اصلاً تاریخچه پیکان را خوب نمی‌دانیم. یک دلیل مهمش این است که بر اساس شواهد، وقتی پیکان وارد ایران شد، انگلیسی بودنش مخفی شد. به تبلیغات ایران ناسیونال نگاه کنید؛ نه فقط هیچ حرفی از انگلیسی بودن پیکان در میان نیست، بلکه جمله بسیار معروفی را در تبلیغات می‌بینیم: «ثمره نبوغ مهندسان و دسترنج کارگران ایرانی». حس ناسیونالیستی و تبدیل کردن پیکان به نمادی از پیشرفت باعث شد انگلیسی بودن آن پنهان شود و از همان ابتدا آن را به خوبی شناسیم.

\* در ۲۳ اردیبهشت ۱۳۴۶، محمدرضاشاه خط تولید پیکان را افتتاح می‌کند. این شروع به کار رسمی پیکان است؛ اما پیش از آن، وزارت اقتصاد سیاست خط‌مشی تولید خودرو را در ایران تعریف می‌کند. دولت تصمیم جدی داشته تا خودرو بسازد و با کسانی وارد مذاکره می‌شود که نتیجه هم نمی‌گیرند. برادران خیامی و در ابتدا برادر بزرگتر (احمد) وارد موضوع می‌شوند. وزارت اقتصاد برنامه‌ای دقیق با جزئیات می‌خواست تا بدانند بناست در هر سال چه پیشرفت‌هایی در تولید قطعات در داخل ایران انجام شود. در افزایش دولت هم وام‌هایی به آن‌ها می‌داده است.

\* برادران خیامی با شرکت روتس که در وضعیت مالی خوبی نبوده، (این شرکت بحران مالی داشته ولی ورشکسته نبوده) مذاکره می‌کنند. برای این شرکت خیلی مهم بوده که امکان بیابند با ایران ناسیونال این قرارداد را ببندند. از همان سال اول هم تمام بدنه پیکان در ایران ناسیونال پرس می‌شود.





\* شرکت روتس از ۱۹۱۴ وجود داشت. ابتدا فقط خرید و فروش اتومبیل می‌کرد. از اوایل ۱۹۳۰ شروع به خرید چندین کمپانی می‌کند و گروه روتس را تشکیل می‌دهد. زمان قرارداد پیکان، آن‌ها ماشین سواری، ون و کامیون تولید می‌کردند. در اینجا چند نکته خیلی مهم وجود دارد؛ اولاً وقتی قرارداد میان برادران خیامی و روتس امضا می‌شود، هنوز خودروبی که ما به نام پیکان می‌شناسیم در انگلستان تولید نشده بود. آن‌ها در حالی که هنوز خودروی تولید شده را ندیدند قرارداد می‌بندند. ثانیاً آن‌ها می‌پذیرند که خودرو با نام فارسی «پیکان» بیرون بیاید و طرف ایرانی را مجبور به ذکر نام روتس یا هیلمن یا هر مدل دیگری نمی‌کنند. ثالثاً قیمت پیکان حدود ۱۳ هزار تومان بوده است.

\* پیکان به نسبت خصوصیات فنی‌ای که داشت، خودروی ارزانی بود و این موضوع مهمی در تصمیم‌گیری بود؛ چرا که بازار هدف انتخابشان طبقه متوسطی بود که باید از عهده پرداخت اقساط خودرو برمی‌آمد. اسم قرارداد پیکان را بعضی‌ها «قرارداد روز یکشنبه» گذاشتند. این‌طور تعریف می‌کنند که آقای خیامی از محل اقامتشان در هتلی در لندن، برای کمپانی‌های متفاوتی تلگرام می‌زند که ما از ایران آمده ایم و می‌خواهیم قراردادی برای تولید ماشین سواری ببندیم...

\* به دلیل قیمت مناسب و مکانیک ساده از پیکان استقبال می‌شود. تولید از سالی ۵ هزار شروع و به ۱۵۰ هزار در اواسط دهه پنجاه می‌رسد. ایران خودرو در خصوص بعد از انقلاب اسنادی را در اختیار قرار نداده است. فقط بعد از توقف تولید پیکان اعلام کردند حدود ۲

سی‌سی انگلیسی چدنی شدند. برای حل مشکل جوش آوردن، خیلی زود رادیاتور را از دولول به چهارلول تغییر دادند و به هر حال کوشیدند که محصول را مناسب وضعیت ایران کنند.

\* در طول دوازده سال تولید در انگلیس معمولاً تغییراتی که آن‌ها روی ماشین انجام می‌دادند، در ایران هم انعکاس پیدا می‌کرد؛ اما در اینجا اتفاق ویژه‌ای هم افتاد: وانت پیکان. این ماشین مختص ایران است. البته مدل وانت این ماشین به نام دوج هاسکی وجود دارد که در آفریقای جنوبی ساخته شده و بسیار شبیه وانت پیکان ماست. از این ماشین تعدادی انگشت‌شمار باقی مانده، اما بر اساس شواهد، وانت پیکان در ایران و بدون کمک انگلیسی‌ها طراحی و تولید شده و کار مهندسی روی آن انجام شده است.  
منبع: فصلنامه آنگاه

میلیون و ۲۹۵ هزار پیکان تولید شده و البته معلوم نیست وانت پیکان هم محاسبه شده یا نه. حالا اگر همین عدد را بپذیریم، با احتساب زمان ۳۸ سال تولید، هر ۱۰ دقیقه یک پیکان در ۳۸ سال تولید شده است. پیکان در همه جا پخش می‌شود، شکل و شمایل تهران و به تبع ایران را عوض می‌کند. اصلاً سیمای شهر را تغییر می‌دهد.

\* پیکانی که در ایران تولید شده کپی کامل مدل انگلیسی نبود، مثلاً در پیکان دولوکس سپرها و زه‌کشی، مدل هامبر بود، داشبورد و فرمان از سینگر، بخش‌هایی از تودوزی از هیلمن مینکس، بخش‌هایی از هیلمن هانترو و بخش‌هایی مختص خود ایران بود. سرسیلندرهای آلومینیومی موتور ۱۷۲۵



# چه زمانی آب بنوشیم، آب ننوشیم

اثرات شگفت‌انگیز نوشیدن آب در ناشتا



کارشناسان توصیه می‌کنند؛ اگر روزانه ۴ لیوان آب را بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب و با شکم خالی بنوشید؛ از ارزش‌های تغذیه‌ای این ماده حیاتی بهره‌مند می‌شوید. متخصصان تغذیه اخیراً توصیه‌های فراوانی برای نوشیدن آب با شکم خالی بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب دارند. آنها معتقدند؛ نوشیدن آب بلافاصله پس از بیدار شدن، منفعت‌های زیادی برای سلامتی به همراه دارد، نوشیدن آب به حفظ وزن بدن و تشکیل سلول‌های جدید خون و عضلات کمک می‌کند.

## افزایش سرعت متابولیسم با نوشیدن آب

این کارشناسان می‌گویند؛ نوشیدن آب با شکم خالی بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، روده‌ها و شکم را پاک‌سازی کرده و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کاهش می‌دهد و همچنین جذب مواد مغذی را تسهیل می‌کند، اثر دیگری که در نوشیدن آب پس از بیدار شدن به اثبات رسیده است؛ خلاص شدن از سموم انباشته شده در بدن و پوست است، اگر نیم لیتر آب با دمای معمولی بنوشید، سرعت متابولیسم بدن را هنگام صبح تا ۲۴ درصد افزایش می‌دهد. به گفته کارشناسان؛ نوشیدن آب سیستم لنفاوی بدن را نیز متعادل می‌کند. اما برای سود بردن از اثرات مثبت نوشیدن آب؛ باید روزانه ۴ لیوان آب پس از بیدار شدن بنوشید، اگر بدن شما عادت به خوردن این میزان آب در صبح زود ندارد؛ روزهای اول با مقداری که می‌توانید شروع کنید و مقدار آن را سپس افزایش دهید و صبحانه خود را ۴۵ دقیقه بعد از آن میل کنید.

سلامتی، شادابی و طراوت هر چه بیشتر خود کمک کنید. سعی کنید این روش در شیوه زندگی خود را به حالت معمول تبدیل کنید. در این روش شما بطور معجزه آسا سالم و پر از انرژی خواهید بود. متخصصان علوم پزشکی و طب سنتی و اتحادیه بیماری‌های خاص در ژاپن، آخرین تجربه درمان با آب ولرم که نتایج صد درصد برای بیماری‌های که می‌توان از بروز آن‌ها پیشگیری کرد به شرح زیر می‌باشند منتشر کرده است.

سر درد شدید. فشار خون. کم خونی. درد مفاصل.

فلج. ضربان شدید یا تند قلب (تپش قلب).

صرع. چربی. سرفه. التهاب حلق. آسم. سل. التهاب شرایین.

وهر مرضی که به بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار مربوط می‌شود.

دیابت، هموروئید، یبوست، استفراغ و اسهال، گاستریت،

درد بدن، مننژیت، بیماری‌های گوش، چربی در خون و برونشیت.

زیادای ترشح اسید و التهاب معده. کم‌اشتهایی. و هر مرضی که به چشم و گوش و حنجره، حلق و بینی، مربوط می‌شود

به روش معجزه آسا، درمان با آبی که بجوش آمده امکان پذیر می‌باشد

روش مصرف: هر روز صبح زود از خواب بیدار شوید و ۴ لیوان آب ولرم (یک لیتر) با معده خالی بخورید، حتماً باید آب گرم باشد ولی نه آنقدر

که زبان را بسوزاند، (ولرم نزدیک به گرم) باشد، در یکی از لیوان‌های آب گرم نصف لیموترش تازه بچکانید (فقط یکی از ۴ لیوان) و تا ۴۵

دقیقه بعد هیچگونه غذایی نخورید. و پس از هر وعده غذا تا ۲ ساعت آب نخورید، (آب مصرفی شهری PH اسیدی داره لطفاً از آب تصفیه شده و یا جوشیده استفاده کنید)

اهمیت نوشیدن آب نه تنها به خاطر بهبود عملکرد بدن است بلکه منافع بسیاری نیز برای بدن دارد که خلاصه آنها موارد زیر است:

حفظ سلامت و عملکرد هر سلول در بدن

حفظ دمای بدن به صورت طبیعی و با تنظیم آن از طریق عرق کردن

حفظ جریان خون درون رگ‌ها

دفع مواد زائد بدن از طریق ادرار، عرق کردن و حرکات روده

محافظةت از طناب نخاعی بدن و بافت‌های دیگر

روان‌سازی و حفاظت از مفاصل

مرطوب کردن همه غشاهای مخاطی مانند غشای مخاطی ریه و دهان

غشای مخاطی ریه و دهان

غشای مخاطی ریه و دهان

آب برای عملکرد سلول‌های بدن بسیار حیاتی بوده و به خودی خود دارای ارزش غذایی است درحالی که آب اصلاً کالری ندارد و منبع چربی، پروتئین و کربوهیدرات نیز به شمار نمی‌رود. اگرچه آب هیچ ماده مغذی اضافی ندارد اما مواد معدنی خاصی را به بدن می‌رساند. آبی که از شیر آب خانگی تهیه می‌شود؛ دارای کلسیم و منیزیم است و آب‌های معدنی دارای مقدار زیادی مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم و سدیم هستند که برای سلامتی بدن بسیار مفید است.

این روش سنتی مردم ژاپن برای سالم ماندن و طول عمرشان است. ژاپنی‌ها از دیرباز بر این باورند نوشیدن آب با معده خالی برای بدن بسیار مفید می‌باشد. بررسی‌ها نشان می‌دهند، ژاپنی‌ها با مصرف آب گرم در ناشتا می‌توانند بیماری‌هایشان را درمان کنند. گفتنی است، با نوشیدن چهار لیوان آب به صورت ناشتا می‌توانید تمام سموم را از بدن خود دفع کنید و

جلوگیری از یبوست  
بهبود گوارش

کاهش خطر ابتلا به التهاب ممانه با دور نگه داشتن آن از باکتری  
مرطوب کردن پوست با حفظ بافت و ظاهر آن  
حمل مواد مغذی و اکسیژن به هر یک از سلول‌های بدن  
و نهایتاً بازی کردن نقشی به عنوان کمک فنر در چشم، نخاع و در کیسه آمیوتیک اطراف جنین در دوران بارداری.

### نوشیدن آب در این مواقع ممنوع است!

نوشیدن آب هم مثل هر نوع خوردنی و نوشیدنی بایدها و نبایدهایی دارد که اگر به درستی رعایت نشوند مشکلات جدی را ایجاد می‌کند. در ادامه، بدترین و بهترین زمان نوشیدن آب را برایتان خواهیم گفت.

### در این مواقع نوشیدن آب را فراموش کنید!

حتماً شما هم بارها شنیده اید که بین غذا نوشیدن آب ممنوع است. اگر کسی معده اش خیلی گرم باشد مانند کودکان، خوردن آب بین غذا مشکلی ندارد.

باید دقت کنید که خوردن آب بلافاصله بعد از غذا سبب کاهش حرارت معده و سوهاضمه می‌شود.

در صورت عطش کاذب یا هوای گرم، وقتی فرد تشنه شود در حین غذا نباید آب نوشید و باید تا بروز عطش صادق صبر کرد.

برخلاف برخی تصورات که نوشیدن آب در حالت ناشتا خوب است باید گفت

خوردن آب در

حالت ناشتا ممنوع است چرا که نوشیدن آب سبب رسیدن سرما به اعضاء رئیسه می‌شود که خود باعث کاهش حرارت غریزی خواهد شد و بیماری بروز پیدا می‌کند. مهم‌تر اینکه خوردن آب در حالت ناشتا برای اعصاب مضر است چرا که آب خیلی سریع به احشا می‌رود، و معده آب را سریع جذب می‌کند و به همین دلیل است که بعد از فعالیت ورزشی هم نباید آب نوشید چرا که پس از ورزش کردن اعضا گرم هستند و آب را سریع جذب می‌کنند.

### نکاتی مهم در هنگام خوردن آب

داشتن مکث و وقفه در خوردن آب بسیار مهم است چون سریع آب به اعضا نرسد تا ناگهان دچار سستی نشوند و حرارت غریزی هم تحلیل نرود، البته در طب سنتی حرارت غریزی خیلی مهم است و همه اصول بر پایه حرارت غریزی است، به همین خاطر ورزش در طب سنتی بسیار مهم است چون حرارت غریزی را حفظ می‌کند. همچنین، تغذیه مناسب و به موقع و خوابیدن حرارت غریزی را حفظ می‌کند.

بسیار مهم است که بدانید نوشیدن آب بعد از فعالیت جنسی به دلیل اینکه فعالیت بسیار شدیدی به حساب می‌آید، ممنوع است.

در حمام و بعد از استحمام به

خصوصاً اگر معده خالی باشد نوشیدن آب ممنوع است.

بعد از مصرف مسهل قوی که بدن تحلیل می‌رود نوشیدن آب ممنوع است چون در تمام این موارد آب خیلی سریع به اعضا می‌رسد. مهم‌تر از همه نوشیدن آب در وقت خواب و بعد از خواب ممنوع است، بنابراین بعد از خواب و در وقت خواب چون مصرف آب باعث کاهش حرارت غریزی بدن می‌شود، ممنوع است.

دقت کنید که نوشیدن آب بعد از خوردن برخی میوه‌جات اصلاً توصیه نمی‌شود به عنوان مثال بعد از خوردن میوه‌های تر مثل هندوانه و مرکبات مصرف آب سبب ضعف می‌شود زیرا مصرف آب موجب فساد هضم در معده می‌شود. همچنین، نوشیدن آب گرم بعد از غذاهای شور و نوشیدن آب سرد بعد از غذاهای شیرین نیز ممنوع است.

منبع: سلامت نیوز



○ دکتر سیدوحید شریعت روان‌پزشک

## سه اصل سلامت روان آرامش، مدیریت هیجان، شناخت

### دوم، مدیریت هیجان

از دیگر ویژگی‌های مهم سلامت روان، توانایی کنترل و بروز مناسب احساسات و هیجان‌ها است. بروز احساسات باید به گونه‌ای باشد که از یک طرف فرد نخواهد احساس هایش را سرکوب کند و از طرف دیگر، مهارگسیخته آنها را بروز ندهد.

همچنین انتظار می‌رود ذهن سالم بتواند محیط پیرامون خود را به درستی ادراک کند. انسان به کمک حواس پنجگانه، جهان را درک می‌کند، درکی که با واقعیت بیرونی هماهنگ است؛ چیزی نه بیشتر و نه کمتر از آن.

ممکن است تعجب کنید و بپرسید مگر ممکن است ادراک‌ها با واقعیت همخوان نباشند؟ بله! در برخی شرایط بیمارگونه، ممکن است فرد درکی درست از عالم خارج نداشته باشد، برای مثال صدایی بشنود یا چیزی ببیند که وجود خارجی ندارد.

البته این موضوع در صورتی غیرطبیعی خواهد بود که این مساله تکرار شود و بیش از یکی، دوبار اتفاق بیفتد

بررسی رفتار، عینی‌ترین روشی است که با ارزیابی آن می‌توان درباره سلامت روان افراد اظهار نظر کرد.

### سوم، شناخت

یکی دیگر از خصوصیات ذهن سالم، شناخت است. منظور از شناخت، مجموعه‌ای از توانایی‌های مغز شامل هوشیاری، توجه و تمرکز، حافظه، زبان و... است که هر فردی با توجه به شرایط خود از آن بهره‌مند است. سالم بودن این توانایی‌ها تا مبین‌کننده و نشانگر بخشی از سلامت روان ما هستند.

شاید در این نوشته همه خصوصیات یک روان سالم بیان نشده باشد، اما به بخشی از مهم‌ترین خصوصیات آن اشاره شده است.

همه مردم توانایی‌ها و خصوصیات گفته شده خود را به صورت یک نماد بیرونی و عینی بروز می‌دهند که آن «رفتار» است.

بررسی رفتار، عینی‌ترین روشی است که با ارزیابی آن می‌توان درباره سلامت روان افراد اظهار نظر کرد. بنابراین داشتن رفتاری متناسب با شرایط پیرامونی از اصلی‌ترین خصوصیت‌های نشانگر سلامت روانی افراد است.

شاید به همین دلیل است که علوم رفتاری همواره در کنار روان‌پزشکی و سلامت روان به عنوان علمی ذکر می‌شود که تلاش می‌کند با شناخت بهتر ذهن و مغز به سمت بهبود کیفیت زندگی و ارتقای سلامت حرکت کند.

منبع: هفته نامه سلامت

خوبی بر خوردارند و به خوبی زندگی می‌کنند، باید به سایر افراد در داشتن زندگی خوب کمک کنند، در حالی که در جامعه امروزی، کمتر کسی را می‌توان یافت که با این تعریف، روان سالمی داشته باشد.

بیشتر افراد در برخورد با مسایل روزمره زندگی، علاوه بر اینکه مشکلاتی با شدت‌های مختلف را تجربه می‌کنند، دچار استرس نیز می‌شوند. برخی از این مشکلات، زودگذر هستند و برخی نقشی ماندگارتر دارند.

### اول، آرامش

بدون تردید آرامش اولین شرط روان سالم است و در سایه آن می‌توان به شکل متعادلی به سایر امور زندگی و پیشرفت هم رسید. البته منظور از آرامش، آرامش نسبی و نداشتن دغدغه‌های متعدد و گاه فلج‌کننده است.

البته در دنیای امروز، هیچ‌کس بدون دغدغه و گرفتاری نیست، اما نکته مهم این است که فرد بتواند به درستی شرایط را ارزیابی و برای رفع و کاهش این نگرانی‌ها اقدام کند و در صورتی هم که مشکلات قابل حل نیستند به گونه‌ای با آنها کنار بیاید، نه اینکه گرفتاری‌ها، عملکرد و زندگی او را تحت تاثیر قرار دهند و باعث سلب آرامش از او شوند.

بدون تردید آرامش اولین شرط روان سالم است و در سایه آن می‌توان به شکل متعادلی به سایر امور زندگی و پیشرفت هم رسید. البته منظور از آرامش، آرامش نسبی و نداشتن دغدغه‌های متعدد و گاه فلج‌کننده است.

### سلامت روح و روان

سازمان جهانی بهداشت که هدف خود را دستیابی به عالی‌ترین سطح ممکن بهداشت برای همه مردم تعیین کرده، در اساسنامه خود در تعریف سلامت می‌گوید: منظور از سلامت، حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، نه صرفاً فقدان بیماری یا عیوبی.

بر اساس این تعریف، فردی دارای سلامت روان است که: توانمندی‌های خود را بشناسد و توانایی مقابله با استرس‌های روزمره را داشته باشد و به شکل مفید و موثری در جامعه مشارکت و فعالیت داشته باشد.

هرچند بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، منظور از سلامت فقط بیمار نبودن نیست، اما هیچ راهکاری درباره اینکه چگونه می‌توان در تمام زمینه‌های جسمانی، روانی و اجتماعی رفاه را به دست آورد، ارائه نشده است.

البته پژوهشگران و محققان در هر دو میدان؛ یعنی بهداشت جسم و

بهداشت

روان، گام‌های جدی برداشته‌اند.

بروز احساسات باید

به گونه‌ای باشد که از یک طرف فرد

نخواهد احساس هایش را سرکوب کند و از طرف دیگر، مهارگسیخته آنها را بروز ندهد.

اگر بخواهیم تعریفی سخت‌گیرانه برای روان سالم مطرح کنیم باید فردی را در نظر بگیریم که از هر نظر هیچ‌گونه مشکلی نداشته باشد و در شرایطی هم که در معرض استرس‌های گوناگون قرار می‌گیرد حتی به‌طور موقت، دچار مشکل نشود. چنین افرادی علاوه بر اینکه از کیفیت زندگی



# مدیریت و کنترل هیجانات با این چند ترند ساده

خود ما نیز موثر هستیم. با این حال افرادی که خودپنداره ضعیف و انتظارات زیادی از اطرافیان دارند بیشترین احساس ناخوشایند را تجربه خواهند کرد و برعکس این ماجرا هم البته مصداق دارد.

## ۲. راهبردهای رفتاری:

در این راهکار، دو شیوه برای از بین بردن تجربیات ناخوشایند وجود دارد:

### شیوه‌های بلندمدت:

این شیوه در اثر مرور زمان، آستانه تحمل فرد را در مقابل موقعیتهای ناخوشایند افزایش می‌دهد و آرامشی نسبی برای فرد به دنبال خواهد داشت. روشهایی مانند: ورزش، پیش بینی کردن وقایع، و تمرین آرامسازی خود، از همین راهبردهاست.

### شیوه‌های کوتاه‌مدت:

گاهی به روشهایی احتیاج داریم که سریع تر به نتیجه رسیده و بتوانیم در همان لحظه هیجان را کنترل کنیم. مانند راهبردهایی که برای مقابله با خشم اعمال می‌کنیم. همچون تنفس عمیق، ترک موقعیت، خواندن یک جمله، و تلقین برخی عبارات. حتماً دیده‌اید وقتی دونه‌ها با هم حرفشان می‌شود، اطرافیان می‌گویند صلوات بفرستید. همین که همه صلوات می‌فرستند، وقفه‌ای چند ثانیه‌ای در مشاجره ایجاد می‌شود که تا حد زیادی از شدت هیجان می‌کاهد. روشهای کنترل هیجان زیر جواب خود را پس داده‌اند. پس آنها را به خاطر بسپارید و در اولین فرصتی که هیجان‌اتان طغیان کرد تمرینشان را شروع کنید:

نفس عمیق بکشید، چند ثانیه نفس را در سینه حبس کنید و با فشار بیرون دهید.

تاده بشمارید.

با یک فرد مطمئن صحبت و درددل کنید.

کاری را انجام دهید که به شما احساس خوبی می‌دهد، مثلاً پیاده روی کنید، آهنگ دلخواهتان را پخش کنید.

### مدیریت و کنترل هیجانات

یکی از راهکارهای مؤثر کنترل هیجانات گوش دادن به موسیقی مورد علاقه‌تان است.

کاری را انجام دهید که حواس شما را از موضوع پرت می‌کند، مثلاً اگر در خانه هستید خود را با کار خانه مشغول کنید و اگر در محل کار هستید، میز خود را مرتب کنید.

دوش بگیرید.

در اولین فرصت که هیجان‌اتان فروکش کرد و دیدید بر واکنش‌هایتان تسلط دارید، هیجانات خود را با فردی که موجب این احساس شده در میان بگذارید.

اگر شما هم راهکاری بلدید که در مواقع فوران هیجانات کمک‌تان می‌کند آرام و منطقی‌تر عمل کنید، حتماً در قسمت نظرات با مادر میان بگذارید.

### مدیریت و کنترل هیجانات

روزی چند دقیقه را به بررسی احساسات خود و ارتباطشان با افکار و باورهایتان اختصاص دهید.

### از احساسات خود آگاه باشید

افراد مختلف در برابر محرک‌های یکسان، احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنند. فردی در مقابل یک محرک ناخوشایند احساس ناراحتی می‌کند و دیگری در مقابل همان محرک، احساس خشم می‌کند. این تفاوت‌های هیجانی بستگی دارد به تفاوت‌های ژنتیکی بین افراد و تمایز در ساختار و نحوه زندگی خانوادگی. روزی چند دقیقه را به بررسی احساسات خود و ارتباطشان با افکار و باورهایتان اختصاص دهید. گاهی ایجاد تغییر کوچکی در باورها بتواند تأثیر چشمگیری بر واکنش‌های هیجانی‌تان داشته باشد.

### افکار خود را بشناسید

شناخت افکار خود، هنگام مواجهه با موقعیتهای ناخوشایند، در شناخت هر چه بهتر خود و کنترل هیجان‌ها به ما کمک می‌کند. اگر فرد به این آگاهی برسد که در موقعیتهای ناخوشایند، افکاری غیرواقعی در ذهنش فعال می‌شود، این افکار قابل کنترل هستند و بتواند عوامل ناکارآمدی افکار خود را بشناسد، آنگاه خواهد توانست این افکار را تحت کنترل خود درآورد و احساسات ناخوشایند کمتری را تجربه کند.

### خواسته‌ها و انتظارات خود را موشکافی کنید

اگر کاری مطابق خواسته‌های ما انجام نشود، چه احساسی به ما دست می‌دهد؟ باید بدانیم در مواجهه با موقعیتهای تنها محیط‌پیرامون ما تعیین کننده نیست، بلکه

یکی از فاکتورهایی که در روابط فردی و اجتماعی به ما احساس امنیت میدهد قابل پیش‌بینی بودن افرادی است که با آنها در تعامل هستیم. اما احساسات و هیجانات گاهی ما را غیرقابل پیش‌بینی می‌کنند، چون عمدتاً غیرمنطقی هستند، نه به معنای منفی آن، بلکه یعنی از منطق خاصی پیروی نمی‌کنند و بدون دلیلی که ما از آن آگاه باشیم بروز می‌کنند. گاهی هیجانات به قدری سرکش می‌شوند که اگر مهار نشوند، شعله می‌کشند و ویران می‌کنند. پس کنترل هیجانات مهارتی است که در تعاملات اجتماعی و به خصوص در شرایط فعلی جامعه ما که بیشتر افراد سوپاپی برای تخلیه هیجانات خود نمی‌شناسند برای شما برگ برنده به شمار می‌آید.

هیجانات به اشکال مختلفی بروز می‌شوند، گاهی شکل خشم به خود می‌گیرند و گاهی شکل ترس. گاهی شادی، غم، یا اضطراب. کنترل هیجانات به معنای سرکوب آنها نیست، بلکه به معنای شناخت و آگاهی از آنهاست. به این معنی که ما سوار بر آنها باشیم، نه آنها بر ما. کنترل هیجانات دوراوبر عمده دارد:

### ۱. راهبردهای شناختی:

گام نخست در مهار احساساتی این است که به آن حالت آگاهی پیدا کنیم. برای رسیدن به این آگاهی باید احساسات، باورها، انتظارات، و خواسته‌های خود بشناسیم. این آگاهی‌ها عبارتند از:





## موزه ساعت تماشاگاه زمان



موزه ساعت یا تماشاگاه زمان که نخستین موزه ساعت در ایران است در خیابان ولیعصر، خیابان سرلشگر فلاحی (زعفرانیه)، نیش چهارراه پرزین بغدادی واقع شده است. موزه ساعت در خرداد ماه ۱۳۷۸ خورشیدی افتتاح شد در محوطه ای به مساحت شش هزار متر مربع و با عمارتی هفتصد متری سازماندهی و آغاز به کار نمود. نمای ظاهری ساختمان موزه ساعت جذابیت این مجموعه دو چندان نموده است. موزه ساعت یا تماشاگاه زمان از موزه‌های وابسته به اداره کل موزه‌های بنیاد مستضعفان است و در آن ابزارهای زمان‌سنجی به نمایش گذاشته شده اند. در واقع تماشاگاه زمان مکانی است که بخشی از تلاش‌های چندین هزار ساله بشری در زمینه ساخت انواع ابزارهای سنجش زمان را در معرض دید علاقمندان قرار داده است.





این موزه با فراهم آوردن زمینه ای مناسب به موضوعاتی چون مفهوم زمان، دیدگاه اقوام و ملل مختلف و نگرش آنها نسبت به زمان و چگونگی تکامل صنعت ساعت و ساعت سازی پرداخته است.

فضای باز موزه ساعت :

در بخش فضای باز این موزه، ماکت انواع ساعت های ابتدایی نظیر ساعت های آفتاب‌ی، آبی، شنی، سوختی و آبی مکانیکی به چشم می خورد که بازدیدکنندگان می توانند از نزدیک با شکل و نحوه کارکرد ساعت های بسیار قدیمی آشنا شوند. نمایش ابزار های زمان سنجی به سه بخش ساعت های ابتدایی، ساعت های مکانیکی و زنه ای و کوکی و ساعت های قابل حمل (جیبی و مچی) تقسیم شده است.

طبقات موزه ساعت :

در داخل ساختمان موزه که از دو طبقه تشکیل شده، سیر تکامل انواع ساعت های مکانیکی متعلق به قرن هفدهم تا بیستم میلادی در معرض نمایش قرار گرفته است، ساعت هایی نظیر ساعت شاهینی، آونگی، رومیزی، دیواری و ایستاده که هر یک از آنها تلفیقی از هنر و صنعت ساعت سازی را به تصویر می کشد. گویی هنرهای مختلفی همچون مجسمه سازی، میناکاری، معرق و ... در چرخ دنده های زمان تجلی یافته اند.

در طبقه دوم موزه ساعت های جیبی معمولی و ساعت های جیبی سفارشی متعلق به شخصیت های برجسته تاریخی و سیاسی، ساعت های ویژه ای چون ساعت کارت زنی، شیفت نگهبانی، ساعت کشتی و همچنین ساعت های مچی در انواع مختلف دستبندی و دو زمانه به چشم می خورد. در بخش تقویم ها نیز با تقویم های مختلف ایرانی، معرفی شخصیت های برجسته در امر تقویم نویسی، ماکت قدیمی ترین سند تاریخدار ایرانی (کتیبه بیستون) رو به رو می شویم که از بخش های جالب این موزه محسوب می شود و علاقه مندان خاص خود را دارد.

از دیگر بخش های نمایشی موزه می توان به بخش نمایش انواع فسیل های مربوط به دوران مختلف زمین شناسی و معرفی ساعت ها و ساعت سازان معروف اشاره کرد.

در ساختمان موزه، انواع ساعت های قدیمی از قرن هفدهم تا بیستم یافت می شود. وقتی به طبقه اول این عمارت قدیمی بروید، ساعت های مکانیکی وزنه ای و کوکی مانند ساعت های شاهینی، آونگی، رومیزی، دیواری و ایستاده را مشاهده می کنید که در لوکس فروشی های تهران و شاید خانه های مادر بزرگ ها، به عنوان میراث روزگاران قدیم نیز به چشم می آید.

در روزگاران قدیم، تزیینات ساعت، اهمیت بسیاری داشت و به همین خاطر، در خانه های اعیان و بزرگان، ساعت رومیزی و دیواری در جای جای خانه به عنوان بخشی از ظرفیت های ایهت گرای عمارت، قرار داشت.

در این موزه به طور کل ساعت آفتاب‌ی (ساعت بازی سایه و نور) ساعت آبی، ساعت شنی، ساعت سوختی، ساعت قایق اژدها، ساعت شمعی، ساعت روغنی، ساعت های آبی مکانیکی، ساعت کلیپس دار، ساعت آبی پنگان، ساعت های وزنه ای، ساعت هایی که با فنر درست شده اند، ساعت های آونگی، ساعت های الکتریکی، ساعت های اتوماتیک، ساعت های کوارتز و انواع و اقسام ساعت هایی که تا کنون بشر اختراع کرده است، همه و همه در تماشاگاه زمان زعفرانیه قابل رویت است.

۳۱

شاهد جوان / شماره ۱۴۶



○ ایمان رستگار

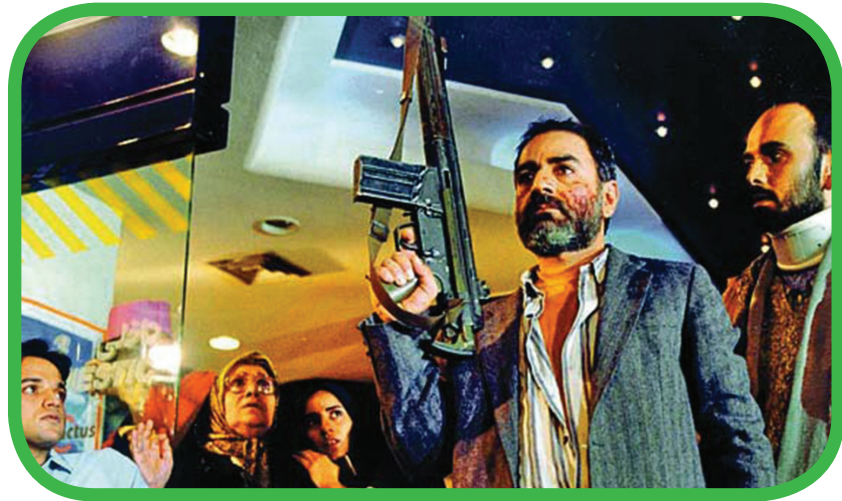
# نوستالوژی آژانس شیشه‌ای

برا قصه شنیدنه؛ ولی من می‌خوام براتون یه قصه بگم. وقت زیادی ازتون نمی‌گیرم. یکی بود یکی نبود. یه شهری بود خوش قد و بالا. آدمهایی داشت محکم و قرص. ایام، ایام جشن بود. جشن غیرت. همه تو اوج شادی بودن که یهو یه غول حمله کرد به این جشن... من شما رو نمی‌شناسم اما اگه مثل ما فارسی حرف می‌زنید، پس معنی غیرتو می‌فهمید. این غیرت داره خشک می‌شه. شاه‌رگ این غیرت... کمک کنید نذاریم این اتفاق بیفته. من برا صبرتون یه "یا علی" می‌خوام؛ همین."

چند نکته جالب درباره «آژانس شیشه‌ای» و چند دیالوگ ماندگارش حاتمی‌کیا در یادداشتی به یکی از سایت‌های سینمایی آورده بود: «این ایام بعضی شوخی و جدی ازم آدرس حاج کاظم و سلحشور و اصغر و سلمان و عباس رو می‌گیرن. عزیزم من هم مثل شما گاهی وقتا اونا رو می‌بینم. از شما چه پنهون یه وقتایی فهمیدم که شونه به شونه هم وایستادیم، ولی ساکت. بیاید گیوه‌های مکاشفه رو وربکشیم و بریم تعقیب‌شون. ببینیم کجا می‌رن. با کی نشست و برخاست دارن. حرف دل‌شون چیه. حال و روزشون چطوره. نکته دارن آژانس ۲ رو می‌سازن و ما بی‌خبر نشستیم. ممنون تون می‌شم منو از دلشورگی دربیارین. ابراهیم حاتمی‌کیا». نکته جالب این است که چند ماه قبل، مسعود نجفی با همکاری پرویز پرستویی به قول خودشان یکی از «حاج کاظم»‌های دنیای واقعی را پیدا کردند و فیلمی درباره‌اش ساختند.

حاتمی‌کیا با اشاره به ناامیدی مطلقش در زمان نوشتن فیلمنامه «آژانس شیشه‌ای» برای ساخته شدن آن گفته بود: "وقتی فیلمنامه را می‌نوشتیم اصلاً امیدي به ساخته شدنش نداشتم چرا که زمان آقای ضرغامی بود و ایشان معاونت سینمایی وقت بودند و تنها سالی بود که فیلم من درجه نازل گرفته بود و در واقع، در زمان مدیریت ایشان بود که رسماً از فیلمسازی دست کشیدم و به پشت‌دخل بقالی پدرم ایستادم و در بالکن مغازه شروع کردم به نوشتن فیلمنامه «آژانس شیشه‌ای»، با این ذهن ملتهب که هیچ امیدي به ساخته شدن آن نداشتم اما می‌خواستم حرف‌هایم را بزنم"

حاتمی‌کیا درباره واکنش مهاجرانی وزیر ارشاد وقت دولت اصلاحات نسبت به فیلمنامه «آژانس...» بیان کرده بود: "وقتی فیلمنامه را نوشتم، نسخه‌ای از آن را پیش آقای مهاجرانی بردم و ایشان پس از خواندن فیلمنامه به من تلفن کرد و پرسید چند نسخه از این فیلمنامه دارم؟ همه را جمع کنم و دیگر به کسی نشان



چندین کانال خود کلافه می‌کند اما به یقین باید گفت که «آژانس شیشه‌ای» یک استثناست. هنوز هم افرادی هستند که «آژانس شیشه‌ای» را برای هزار و یکمین مرتبه با لذت می‌بینند و با «این وسط گوشت قربونی عباسه» و «موسر زمین بودم با تراکتور. بعد جنگم رفتم سر همو زمین بی‌تراکتور» به تاملی عمیق فرو می‌روند. اما این فقط تلویزیون نیست که نمی‌تواند از «آژانس...» دل بکند، خبرنگاران و منتقدان سینمایی هم وضعیتی مشابه دارند. سال‌هاست که همه فیلم‌های حاتمی‌کیا با «آژانس...» مقایسه می‌شود و او هم بارها تکرار می‌کند که: «محال است آن فیلم دوباره تکرار شود» اما به قول نویسنده یکی از نشریات سینمایی: «ما قبولش داریم؛ حتی اگر همان یک آژانس را ساخته بود و دیگر چیزی نمی‌ساخت. فقط به یک دلیل: همه‌امیدمان این است که دوپست سال بعد، پانصد سال بعد وقتی هیچ کدام ما زنده نمانده که از انقلاب و جنگ چیزی بگویند، وقتی هیچ‌کس نمی‌داند انقلاب چه بود، آن هشت سال جنگ چه بود و آن آدم‌ها که بودند، یک جورهایی خدا بیندازد به کله‌اش که بروند سراغ فیلم‌های قدیمی و «آژانس شیشه‌ای» تورا ببینند. از اول بنشینند پایش تا برسد به آنجا که حاج کاظم می‌نشیند روبرو جمعیت و برای‌شان قصه می‌گوید: "می‌دونم بد موقعی

اگر ندانیم ابراهیم حاتمی‌کیا پرافتخارترین کارگردان ادوار مختلف جشنواره فجر است، اگر ندانیم چندین و چند فیلم سینمایی ساخته، اگر ندانیم که در «روایت فتح» با شهید آوینی همکاری کرده، اگر ندانیم که او همان جوانی است که در فیلم گرفته شده از تشییع پیکر «شهید مرتضی» لب حوض داخل ساختمان حوزه هنری لباس سیاه بر تن نشسته و زار زار گریه می‌کند، بدون شک می‌دانیم که حاتمی‌کیا کارگردان «آژانس شیشه‌ای» است!

بدون شک «آژانس شیشه‌ای» یکی از نوستالژیک‌ترین فیلم‌های سینمای انقلاب اسلامی است و احتمالاً هیچ سینمادوستی را نمی‌توان پیدا کرد که حداقل به اندازه انگشتان دستش آن را از تلویزیون ندیده باشد!

شاید آمار دقیقی از تعداد نمایش‌های این شاهکار حاتمی‌کیا در تلویزیون در دسترس نباشد اما زمانی یکی از کارشناسان سینما به شوخی می‌گفت: «من روی ۱۰۰۰ تا شرط می‌بندم؛ امکان ندارد کمتر از هزار بار تلویزیون نمایشش داده باشد». او البته خودش ادامه می‌داد: «احتمالاً من «آژانس شیشه‌ای» را ۱۰۰۱ بار دیده‌ام چون زمان اکرانش سینما هم رفته بودم»

درست است که تلویزیون گاهی با فیلم‌های تکراری‌اش مخاطب را از بالا و پایین کردن



نهم و ببینید چقدر عجیب است که من در دولت آقای مهاجرانی همین فیلم را ساختم و حتی از دست ایشان جایزه گرفتم!"  
 حاتمی کیا درباره طرفداران پر و پا قرص فیلمش یک بار خاطره جالبی در این باره تعریف کرده و گفته است: "مثلا در جشنواره برلین، ۹۵ درصد تماشاگران فیلم «آژانس شیشه‌ای» ایرانی بودند و شاید ۸۵ درصدشان پناهندگان سیاسی. می فهمم آن بنده خدایی که آن جا نشسته مرا باعث مهاجرت و پناهندگی اش می داند. حالا او با نگاه خودش می تواند به ما حمله کند. ولی همان جا می بینم که یکی از آنها جلو می آید و می گوید «جوان، اگر من حاج کاظم را تأیید کنم، پس این جا چه می کنم؟»  
 دیالوگ های ماندگار «آژانس شیشه‌ای»  
 سلحشور به حاج کاظم: «دوره ت گذشته مربی»  
 دود این موتوری ها امثال من و عباس خفه می کنه.

این وسط گوشت قربونی عباسه  
 عباس: (با لهجه مشهدی) «موسر زمین بودم با تراکتور. بعد جنگم رفتم سر همو زمین، بی تراکتور. خانم جان مو حتی دفتر چه بیمه هم نگرفتم! والا خیلی زور داره این حرفا بره مو».  
 می دونی به گردان بره خط گروهان برگرده یعنی چی؟ می دونی به گروهان بره خط دسته برگرده یعنی چی؟ می دونی به دسته بره خط نفر

برگرده یعنی چی؟

شهادت می دهم به ولایت شیعه هرکس در این نظام تکلیفی به گردن داره و من هم من هیچ شکایتی از کسانی که ممکنه منو تا چند لحظه دیگه مورد هدف قرار بدن ندارم اونا به وظیفه شون عمل کردن و من هم - اگر عباس از آرمانی فرمان می گیره که فراتر از ... چرا من تو چنین شرایطی اونو تنها بذارم - امیدوارم نیت حقیر رو درک کرده باشین من قصد آزار کسی رو ندارم... فاطمه، فاطمه خوبم تا جنگ بود من نبودم جنگ تموم شد فشار زندگی چنان فشارم داد که باز تو و بچه ها رو درک نکردم می مونه دو یادگار مشترک ابودر و سلمان پسرانم باید رنگ و بوی تو رو داشته باشن.  
 معرفت اون اجنبی که ویزا داد از توی هم وطن بیشتره.  
 کاظم: «به اونا بگو بین عباس و BBC یکی رو

انتخاب کنن. حافظ امنیت ملی برای من امثال عباسه! اگه امنیت ملی اونا رو BBC تعیین می کنه، هرکی قبله خودش رو بچسبیه!  
 عباس: حاجی گُلوم مسوزه... میشه دستاتو بذاری رو گُلوم؟!  
 کاظم: (با اکراه دست خونیش رو عقب میکشه) آخه!  
 عباس: نه حاجی!..همی دستارو بذار... میخوام همینا باشه...  
 کاظم: اصغر یک جوک رو برات نسخه پیچیده، گفته هر چند ساعت برات تعریف کنم...  
 عباس: ها! بگو...  
 کاظم: یک شب تو جبهه قرار بوده عملیات بشه... میپرسن کیا داوطلب اند؟!... از اون جمع به ترکه، به رشتی، به قزوینی، به لر... (بغض کاظم)... به فارس، به بلوچ، ... - عباس؟!... عباس!؟



# بیست و چهار ساعت نبرد سنگین هوایی

◦ نیما پرهام - مریم خان احمدی

نگاهی به پاسخ جنگنده‌های ایرانی به تجاوز هوایی عراق

شجاعت و مهارت خلبانان و سایر پرسنل نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران در طول هشت سال جنگ با عراق هیچ‌گاه از نظر متخصصان ایرانی و خارجی دور نمانده است. تمام کوپر و فرزاد بیشاپ دو تن از شناخته‌ترین تحلیل‌گران و متخصصین امور هوانوردی در کتابی با عنوان «واحد‌های فانتوم F-۴ ایرانی در میدان نبرد»، به شرح تاریخچه ورود جنگنده- بمب‌افکن فانتوم F-۴ به ایران و نقش کلیدی این هواپیما در جنگ ایران و عراق پرداخته‌اند. نوشتار زیر برگردان بخشی از متن اصلی کتاب است که ساعات ابتدایی درگیری هوایی بین دو کشور را روایت می‌کند. این مقاله تصریح می‌کند برخلاف تصور عموم، عملیات «کمان ۹۹» اولین حمله نیروی هوایی ایران به عراق نبوده است.

## حمله هوایی عراق

بنا بود همه آنچه در سال ۱۹۶۷ اتفاق افتاد دوباره تکرار شود. انجام یک یورش سریع و برق‌آسا به منظور خنثی‌سازی نیروی هوایی جمهوری اسلامی ایران (IRIAF) بر روی زمین. راهکاری که توسط اسرائیل علیه مصر، اردن و سوریه در جنگ ۶ روزه مورد استفاده قرار گرفت و با موفقیتی کم‌نظیر همراه بود. بنابراین عراقی‌ها هیچ دلیلی ندیدند که این موفقیت دوباره تکرار شود.

با این پیش فرض، ظهر ۳۱ شهریورماه ۱۳۵۹ مصادف با ۲۲ سپتامبر ۱۹۸۰، نیروی هوایی عراق (IRAF) با هدف زمین‌گیر کردن IRIAF و صاف کردن راه نفوذ زمینی به خاک ایران دست به حمله گسترده ضد پایگاه‌های هوایی مهم ایران زد. به این منظور دو موج از جنگنده- بمب‌افکن‌های عراقی یکی شامل حداقل صدونود و دو فروند هواپیما و دیگری شامل شصت فروند به هشت پایگاه اصلی نیروی هوایی، چهار فرودگاه و چهار پایگاه تاسیسات نظامی ارتش یورش بردند، اما به دلیل اجرای ضعیف عملیات، عدم آگاهی کلی نسبت به اهداف و همین‌طور استفاده از سلاح‌های نامناسب در برابر آشیانه‌های مستحکم جنگنده‌های IRIAF عملیات دقیقاً مطابق طرح پیش‌بینی شده اجرا نشد و نتیجه شکست در اولین عملیات غافلگیرانه بود. جت‌های ایرانی در آشیانه‌های مستحکم پارک شده بودند و فقط جنگنده‌هایی که در فضای باز قرار گرفته بودند متحمل آسیب شدند. اگر چه یک فروند F-۴ در باند فرودگاه مهرآباد توسط سه فروند MIG-۲۳ عراقی مورد حمله قرار گرفت و به طور کامل منهدم شد.

شدند و بدین‌سان پدافند هوایی عراق را کاملاً غافلگیر کردند. حتی یک گلوله یا موشک SAM (موشک زمین به هوا) شلیک نشد. تنها هنگامی که فانتوم‌ها وارد آسمان بغداد شدند مقاومت اندکی صورت گرفت. پاسخ ضعیف ضد هوایی عراق نتوانست مانع از کشیده شدن جنگ به پایتخت عراق شود. فانتوم‌ها با موفقیت قبل از ترک منطقه تمام بمب‌هایشان را بر روی الرشید فرو ریختند و بدون وارد شدن صدمه‌ای، به پایگاه‌هایشان برگشتند. دقایقی بعد دومین دسته پروازی چهارتایی متشکل از چهار فروند فانتوم از بوشهر به پرواز درآمد. فرماندهی دسته پروازی را سرهنگ «سپید موی آذر» به عهده داشت؛ سروان «دزیسند» به عنوان بال‌لیدر همراه با «علیرضا یاسینی» (کمک خلبان مسعود اقدام) در نقطه شماره ۳ و سروان «فعلی زاده» به عنوان جنگنده شماره چهار اوج گرفتند. هر چهار فروند فانتوم مجهز به بمب‌های Mk۸۲ بودند. جنگنده‌ها در دل آسمان آرایش گرفتند و خط ساحلی را از طریق بندر دیلم و قروه به سوی خسروآباد و سپس به سوی آبراه اروندرود در آسمان عراق پی گرفتند. هدف آنها پایگاه هوایی «شعبیه» به عنوان یکی از مهم‌ترین تاسیسات نظامی عراق بود. اهمیت پایگاه «شعبیه» از این جهت بود که در اوایل سال ۱۹۸۰ اتحاد جماهیر شوروی ۱۴ فروند MIG-۲۵ را به همراه ۲۰ فروند MIG-۲۳ به شعبیه ارسال کرده بود. علی‌رغم اعتراض مسکو به حمله عراق به ایران و اعلام رسمی بی‌طرفی این کشور، هنگام حمله عراق مشاورین شوروی همچنان در عراق حضور داشتند. در واقع زد و خورد‌های اولیه در آگوست و سپتامبر ۱۹۸۰ ایرانی‌ها متوجه شدند که MIG-۲۳‌ها آرایش تهاجمی گرفته‌اند. به منظور خنثی‌سازی تهدید MIG-۲۳ و MIG-۲۵‌های مستقر در شعبیه، IRIAF اولین حمله را در بعدازظهر ۲۲ سپتامبر ۱۹۸۰ به این پایگاه انجام داد. در طی عملیات دسته پروازی قبل از رسیدن به هدف از فراز شبه جزیره فاو و همچنین بندر ام‌القصر عبور کرد و با هیچ‌عکس‌العملی از جانب دفاع هوایی عراق مواجه نشد. به‌طور واضح، عراقی‌ها انتظار چنین پاسخ سریعی را نداشتند. آنها همچنین مطمئن بودند که حمله آنها به اندازه کافی کارآمد هست که تا چهل و هشت ساعت نیروی هوایی جمهوری اسلامی ایران را از هرگونه عکس‌العملی بازدارد. در نتیجه سیستم دفاع هوایی آنها فعال نبود. علی‌رغم تابش شدید نور آفتاب هدف با کم‌ترین مشکل یافته شد و سپس دسته پروازی از یکدیگر جدا شدند. «سپید موی آذر» چرخشی سبک و شصت درجه انجام داد تا به بقیه تیم فرصت قرار گرفتن در چپ و راست خود را بدهد، سپس اهداف مورد نظر را بمباران

اولین واکنش IRIAF به حمله عراق دقایقی پس از حمله MIG-۲۳‌های عراقی به فرودگاه مهرآباد انجام گرفت. تکنیسین‌ها به سرعت به رفع عیب فانتوم‌های صدمه‌دیده پرداختند و دو فروند F-۴E جهت ره‌گیری و شکار جنگنده‌های دشمن به پرواز درآمدند. منابع در مورد این درگیری و جنگ هوایی F-۴‌های ایرانی و MIG-۲۳‌های عراقی چندان معتبر نیست. چیزی که واضح است این است که شش فروند MIG-۲۳ برای حمله به مهرآباد اعزام شدند و تنها سه فروند به رهبری یک سرگرد عراقی موفق شدند به فرودگاه مهرآباد برسند و اهداف را بمباران کنند. از طرف دیگر ایرانی‌ها ادعا کردند که پنج فروند جت جنگنده عراقی دقایقی پس از حمله به مهرآباد در فاصله غرب تهران تا مرز عراق مورد هدف قرار گرفته و ساقط شده‌اند. بنابر گزارش‌ها دست کم یک خلبان مصری MIG-۲۳ موفق شده بود قبل از سقوط از چتر نجات استفاده کند، گرچه از سرنوشت او اطلاع دقیقی در دست نیست.

## اولین ضد حمله IRIAF

در حالی که F-۱۴‌های شکاری-ره‌گیر ایران هنوز با مشغول درگیری با مهاجمین عراقی بودند یا به گشت‌زنی هوایی در مناطق جنگی (CAP) می‌پرداختند، خلبانان و تکنیسین‌ها در پایگاه «سوم شکاری نوزه» و پایگاه «ششم شکاری بوشهر» پیشاپیش تدارک اولین حمله تلافی جویانه به خاک عراق را دیده بودند. بلافاصله IRIAF نقشه حملات احتمالی که در زمان صلح طراحی شده بود را وارد عمل کرد. در مدت زمان کمتر از دو ساعت بعد از حمله گسترده IRAF خدمه واحدهای ۳۱، ۳۲ و ۶۱ از دو پایگاه شکاری مذکور برای انجام اولین عملیات علیه مواضع عراق آماده شدند. آنها مهم‌ترین پایگاه‌های هوایی شامل «الرشید» در جنوب بغداد و شعبیه در نزدیکی بصره را مورد هدف قرار دادند. پایگاه هوایی «الرشید» نه تنها مرکز آموزش هوانوردی بود، بلکه تک اسکادران‌های MIG-۱۷MF و MIG-۲۳MS و BN-۲۳ نیز در خود جای داده بود.

اسکادران ۳۱ چهار فروند F-۴E که هر کدام حامل شش بمب Mk ۸۲ و دو موشک Sparrow بودند را مهبیای عملیات حمله به «الرشید» کرد. لیدرهای هر زوج علاوه بر سلاح‌های مذکور به دو موشک Sidewinder و سیستم ECM نیز مجهز بودند. فانتوم‌ها حدود ساعت ۱۶ به پرواز درآمدند و با سرعت زیاد و در ارتفاع پایین وارد آسمان عراق



کرد. چند ثانیه بعد «دژپسند» و «باسینی» هدف را از چپ و راست بمباران کردند و فعلی زاده آخرین حمله را انجام داد. دقایقی بعد هر چهار فانتوم از جهت شرق دور شدند و پایگاه شعبیه را در انبوهی از دود و آتش ترک کردند. همچنان هیچ مقاومتی از سوی دفاع هوایی عراق صورت نمی گرفت.

اولین عملیات پایگاه هوایی بوشهر دقیقاً همان طور که برنامه ریزی شده بود انجام گرفت و تا چند هفته بعد MIG-۲۳ و MIG-۲۵ های عراقی بر فراز آسمان ایران ظاهر نشدند. در حقیقت آنها به پایگاه الولید (HY) در غرب عراق نزدیک مرز اردن منتقل شدند. ۵۰ سورتی پرواز دیگر توسط فانتوم های پایگاه های بوشهر، نوزه و سایر پایگاه ها در ساعات غروب ۲۲ سپتامبر انجام شد. در میان این حمله ها یک حمله شدیداً مخرب توسط دو فروند F-۴E به نیروی دریایی عراق و پایگاه هوایی بندر «ام القصر» انجام شد که در نتیجه آن چندین کشتی کوچک عراقی توسط بمب های GP Mk ۱۷ بمباران و به کلی منهدم شدند، همچنین دو سایت موشک (HY Seersucker - ۲G) که با توجه به موقعیتشان در ساحل اروندرود تهدیدی برای حمل و نقل و کشتی رانی در شمال خلیج فارس به شمار می رفتند منهدم شدند. بر خلاف تصور عموم عملیات «کمان ۹۹» اولین حمله نیروی هوایی ایران به عراق نبود. کمان ۹۹ در شامگاه ۲۲ و بامداد ۲۳ سپتامبر برنامه ریزی شد و در دومین روز جنگ انجام گرفت.

### حمله با ۱۴۰ فروند جنگنده - بمب افکن

پس از رهایی از شوک حمله ناگهانی عراق، پرسنل IRIAF به سرعت و با سختکوشی مثال زدنی در تمام طول شب ۲۲ سپتامبر و بامداد ۲۳ سپتامبر تلاش کردند تا حد ممکن جنگنده - بمب افکن برای عملیات آماده کنند. قصد IRIAF از عملیات صبح روز بعد که با عنوان عملیات کمان ۹۹ شناخته می شود این بود که با تمام قوا بر روی هدف اصلی که همانا برقراری برتری هوایی در میدان جنگ و خنثی سازی قدرت هوایی دشمن متخاصم بود تمرکز کند.

صدها بمب Mk ۸۲، ۸۳ و GP Mk ۸۴، بمب های هوا به زمین CBU ۷۷۵ BL، موشک های هوا به زمین ۶۵A Maverick TV-guided-AGM، موشک های هوا به هوای Sparrow-VE و AIM-۹P-۱ Sidewinder توسط تکنیسین ها و متخصصین بر روی فانتوم ها نصب شد.

نقشه های به خوبی طراحی و به سرعت تطبیق داده شده با شرایط جاری، IRIAF را آماده یک رویارویی تمام عیار کرد. کوتاه مدتی قبل از طلوع آفتاب در روز دوم جنگ، فرمانده نیروی هوایی ارتش دستور انجام عملیات هوایی را به سه پایگاه

اصلی (بوشهر، نوزه و مهرآباد) صادر کرد. دقایقی بعد سرهنگ «دادپی» افسر فرماندهی پایگاه ششم شکاری بوشهر به خلبانان واحد شصت و یکم اعلام کرد: «در پاسخ به حمله عراق تصمیم گرفته شده است که امروز ما با ۱۴۰ فروند هواپیمای جنگی به تمام پایگاه های هوایی عراق حمله کنیم، از پایگاه ما ۴۰ فانتوم برای نقشه اختصاص یافته است، به همان تعداد فانتوم از فرودگاه مهرآباد و نوزه به پرواز در می آیند.»

اهداف اولین حمله گسترده تاسیسات نفت واصلیه، دو پادگان ارتش و چندین پایگاه هوایی بود. بعدی شامل الرشید و الدجیل (نزدیک بغداد)، الحریه (نزدیک کرکوک)، موصل، شعبیه و طلیل (نزدیک ناصریه)، البکر (شمال بغداد) و کوت می شد. علی رغم رسیدن همزمان تعداد زیادی از هواپیماها به اهداف از پیش تعیین شده، پرواز منظم و منضبط در ارتفاع پایین دگرباره باعث غافلگیری دفاع هوایی عراق شد و هیچ عکس العملی از سوی دفاع هوایی عراق شکل نگرفت. ۸ فانتوم از پایگاه یکم شکاری هر کدام مجهز به ۶ بمب Mk و ۴ بمب BLV۵۵ همراه ۲ موشک Sparrow و ۳ مخزن سوخت خارجی مقرر شد تا به الرشید حمله کنند. آن ها توسط یک فروند فانتوم RF-۴E که به منظور عکس برداری بعد از حمله طراحی شده است همراهی می شدند. حتی قبل از شروع عملیات خلبانان کاملاً واقف بودند که نسبت به سوخت جنگنده هایشان هوشیار باشند. دسته های پروازی توجیه شده بودند که اهداف را بمباران و با بالاترین سرعت ممکن منطقه را ترک کنند، اما با توجه به محدودیت تانکرهای سوخت رسان هیچ کس نمی دانست که قادر به اجرای کامل عملیات هستند یا نه. جنگنده ها ساعت ۵:۳۰ فرودگاه مهرآباد را ترک کردند و برای کاهش وزن مخزن های سوخت اضافی خالی ماندند تا زمانی که تانکرهای سوخت رسان را در مرز ملاقات کنند.

هشت فروند F-۴E در دو دسته پروازی چهارتایی به همراه یک فروند فانتوم عکس بردار در ارتفاع پایین وارد آسمان عراق شدند. بر روی آسمان

بغداد جنگنده های ایرانی با آتش ضد هوایی سنگین نیروهای عراقی مواجه شدند که البته از دقت لازم برخوردار نبود. جنگنده - بمب افکن ها از چندین جهت به اهداف از پیش تعیین شده رسیدند و شروع به بمباران مواضع دشمن کردند. پایگاه هوایی الرشید به سختی صدمه دید. چندین ساختمان با خاک یکسان شدند و باند پرواز در چند نقطه دچار آسیب جدی شد، به طوری که تا مدت ها از حالت عملیاتی خارج شد.

در بازگشت به بوشهر، خدمه پرواز متوجه شدند که ده فروند هواپیمای پایگاه نوزه مجبور به اعلام موقعیت اضطراری سوخت و تغییر جهت به سوی بوشهر شده اند. در همان حال چندین فانتوم از پایگاه شکاری بوشهر که اهدافی را در شمال عراق بمباران می کردند مجبور شدند در پایگاه نوزه یا حتی مهرآباد به زمین بنشینند. در واقع بیشتر خدمه پروازی که اهدافی را در منطقه بغداد بمباران کردند در بازگشت به ایران با کمبود سوخت مواجه شدند. خسارات این حمله برای فانتوم های ایرانی شامل از دست دادن سه فروند فانتوم که حداقل دو فروند F-۴E بودند و همچنین چهار خدمه پرواز به شهادت رسیدند. یک فروند فانتوم بر روی باند فرودگاه نوزه هنگام به پرواز درآمدن دچار حادثه شدند که منجر به شهادت سروان خلبان خدابخش عشقی پور و ستوان یکم عباس اسلامی نیا شد که تصمیم گرفتند کابین خلبان را ترک نکنند تا مبادا موجب بر خورد با مجتمع مسکونی واقع در پایگاه شود.

صبح روز بعد هم نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران ساعت ۵:۳۰ حملات سهمگینی را از پایگاه های نوزه، بوشهر و مهرآباد به اهدافی نزدیک بصره، بغداد و موصل انجام دادند که موجب وارد آمدن خسارت سنگینی به تاسیسات نفتی و فرودگاه های نظامی عراق شد. حملات این چنینی نقطه عطفی در روزهای آغازین جنگ تحمیلی عراق علیه ایران محسوب می شود که برتری هوایی مطلق را برای مدت زیادی برای ایران به ارمغان آورد.

منبع: تاریخ ایرانی

○ نیشوروزبان

سه فیلم سهم سینمای ایران از بزرگترین تراژدی تاریخ شیعه

## فیلم های عاشورایی

ایران تنها ۳ فیلم سینمایی ره آورد این ۳۰ سال برای عاشورا بوده است که در این گزارش نگاهی گذرا به این ۳ فیلم داریم.

### «سفیر»

فریبرز صالح فیلمنامه فیلم سینمایی «سفیر» را با همکاری کیهان رهگذر نوشت و آن را در سال ۱۳۶۱ جلوی دوربین برد. در واقع این فیلم سینمایی را می توان اولین فیلم با موضوع عاشورا در تاریخ سینمای ایران دانست. در خلاصه داستان «سفیر» آمده است: قیس ابن مسهر، نماینده امام، با نامه ای برای سلیمان خزاعی به طرف کوفه می رود. در راه به دست راهداران ابن زیاد، والی کوفه، دستگیر و به زندان می رود، قیس پیش از دستگیری نامه را از بسین می برد و در زندان زندانیان را بر ضد زندانبان ها می شوراند و ...

در این فیلم سینمایی بازیگرانی چون فرامرز قریبیان، عزت الله مقبلی، جلال پیشواییان، کاظم افرندینا و کیومرث طبعی حضور داشتند. موسیقی این فیلم سینمایی توسط کامبیز روشن روان نوشته شده است.

فریبرز صالح در یکی از گفتگوهای خود درباره فیلم سینمایی «سفیر» گفته بود: ساخت این فیلم سینمایی تیری در تاریکی نبود، بلکه پدیده ای روشن بود که در یک برهه خاص به زایش رسیده بود و لازم، ضروری و بجا بود که محصولی مثبت و معنوی داشته باشد.

وی بر این باور است که برای ساخت و پرداخت فیلمی از این دست نباید به جستجوی یک انگیزه مشخص بود. از آنجا که هنر و به ویژه هنر هفتم دقیقا فراقکتی «پرسپکتیو روان» فیلمساز است و روان یک انسان هنرمند، دارای ابعاد گوناگون است، در نتیجه انگیزه ها نیز متعدد می شوند، اما در میان این همه علل، بی شک دلایلی محوری وجود دارند که یکی از آنان مسلما شناخت و تحلیل مشخصی بود که من در مقام کارگردان و فیلمنامه نویس در آن برهه از جامعه خود داشته ام.

### «روز واقعه»

درست ۱۲ سال بعد از فیلم سینمایی «سفیر» به کارگردانی فریبرز صالح، فیلم سینمایی «روز واقعه» به کارگردانی شهرام اسدی در سال ۱۳۷۳ ساخته شد. تهیه کنندگی این فیلم را مرتضی شایسته برعهده داشت و بهرام بیضایی فیلمنامه این فیلم را برعهده داشت. این فیلم سینمایی توانست از سیزدهمین جشنواره فیلم فجر سیمرغ بلورین بهترین فیلم را دریافت کند. این فیلم داستان عبدالله جوانی مسیحی است که تازه به اسلام روی آورده و دل در گرو عشق

شیعه بلکه برای ادیان دیگر نیز مورد توجه بوده و بسیاری از مسیحیان ایرانی در ایام عزاداری سالار شهیدان حضور فعالی دارند. اما سهم سهم سینمای ایران از انتقال پیام واقعه عاشورا به جهانیان چه بوده است؟

درست است که بسیاری از فیلم هایی که تا امروز در سینمای ایران ساخته شده به گونه ای واقعه عاشورا و تاثیر آن را در جامعه امروزی و بین مردم جامعه به تصویر کشیده است و البته که هر سال فیلم های تلویزیونی با مضمون عاشورا در رسانه ملی تولید می شود. اما آن چه که مهم است، این که فیلم های سینمایی که مستقیم به واقعه عظیم عاشورا بپردازند در تاریخ سینمای ایران کم تولید شده است، آنقدر کم که می توان گفت سینمای ایران هیچ تولیدی در اندازه های جهانی با موضوع واقعه عاشورا ندارد. بعد از گذشت بیش از سه دهه از انقلاب اسلامی و پا گرفتن سینمایی متفاوت و انقلابی در ایران تنها ۳ فیلم سینمایی با موضوع عاشورا ساخته شده است که در واقع می توان گفت، هر ۱۰ سال یک بار یک فیلم سینمایی با موضوع واقعه کربلا جلوی دوربین رفته است.

۳ فیلم سینمایی سینمای ایران با موضوع بررسی مستقیم واقعه عاشورا شامل «سفیر» به کارگردانی فریبرز صالح، «روز واقعه» به کارگردانی شهرام اسدی و «رستاخیز» به کارگردانی احمدرضا درویش است که از این میان فیلم سینمایی «رستاخیز» بنا به دلایلی تا امروز در سینماهای کشور اکران نشده است. به هر حال با تمام کمی و کاستی های سینمای

با وجود گذشت بیش از سه دهه از عمر سینمای ایران در انقلاب اسلامی ولی تنها سه فیلم بلند سینمایی؛ «سفیر» به کارگردانی فریبرز صالح، «روز واقعه» به کارگردانی شهرام اسدی و «رستاخیز» به کارگردانی احمدرضا درویش در این باره ساخته شده است.

سینما یا هنر هفتم یکی از تاثیرگذارترین رسانه ها در دنیای امروز است و هم عرصه سیاست و هم مذهب به ویژه در عرصه های جهانی از این قدرت برای رسیدن به اهداف خود استفاده می کنند. در دنیای مسیحیت فیلم های بسیاری با حضور سرشناس ترین کارگردانان هالیوود جلوی دوربین رفته و توانسته موفقیت های بسیاری را به همراه بیاورد به عنوان مثال فیلم سینمایی «مصائب مسیح» به کارگردانی مل گیسون که توانست مخاطبان بسیاری را جذب کند و نه تنها جامعه مسیحیت بلکه ادیان دیگر را تحت تاثیر خود قرار دهد.

البته دنیای اسلام نیز یک فیلم سینمایی ماندگار در عرصه بین المللی دارد و آن هم فیلم سینمایی «محمد رسول الله» است که به کارگردانی مصطفی عقاد و با حضور برجسته ترین بازیگران و عوامل هالیوود جلوی دوربین رفت و توانست ماندگار شود. در این فیلم سینمایی بازیگرانی چون آنتونی کوئین، ریچارد جانسون، ایرنه پاپاس و ... حضور داشتند.

یکی از مهمترین و بزرگ ترین تراژدی های دنیای شیعه واقعه کربلا است، واقعه ای که همیشه در قلب و جان مسلمانان باقی مانده و می ماند. واقعه عاشورا نه تنها برای مسلمانان





را حله دختر زید دارد. وی در جریان عروسی با راحله ندایی می شنود که او را به یاری فرامی خواند. عبدالله بیابان به بیابان، واحه به واحه به سمت کربلا می تازد و هنگام عصر عاشورا به کربلا می رسد و در آن زمان «حقیقت» را بر سر نیزه می بیند.

در این فیلم سینمایی بازیگرانی چون علیرضا شجاع نوری، عزت الله انتظامی، جمشید مشایخی، لادن مستوفی، محمد علی کشاورز، مهدی فتحی، سعید نیکپور، حسین پناهی، عنایت بخشی، سیامک اطلسی، حمیده خیرآبادی، ژاله علو، سروش خلیلی، فخرالدین ضدیق شریف و ... بازی کرده اند.

همچنین مجید انتظامی موسیقی ماندگار این فیلم سینمایی را ساخته است. هر چند ۲۰ سال از ساخت «روز واقعه» می گذرد، اما این فیلم سینمایی همچنان جزو محبوب ترین فیلم ها در عرصه فیلم های مذهبی با موضوع واقعه عاشورا است. این فیلم سینمایی با بودجه ای بالغ بر ۶۸ میلیون تومان ساخته شد.

هر چند این فیلم سینمایی توانست با موفقیت های بسیاری در زمینه جذب مخاطب، موفق عمل کند، اما چنین تجربه ای نتوانست تهیه کنندگان و کارگردانان سینما را به سمت تولیدات مذهبی با موضوع عاشورا هدایت کند و درست ۱۷ سال بعد فیلم سینمایی «رستاخیز» به کارگردانی احمدرضا درویش جلوی دروین رفت؛ فیلمی که می توان آن را یکی از پر حاشیه ترین فیلم های تاریخ سینمای ایران دانست.

### «رستاخیز»

«رستاخیز» به کارگردانی احمدرضا درویش، فیلمی تاریخی-مذهبی است که می توان آن را محصول سال ۱۳۸۹ دانست. حضور این فیلم سینمایی در نهایت در سال ۱۳۹۲ و در سی و دومین دوره جشنواره فیلم فجر، هر چند با حواشی بسیاری همراه بود اما توانست نامزد دریافت سیمرغ بلورین در ۱۱ بخش شود که در ۸ بخش از جمله بهترین کارگردانی برنده سیمرغ بلورین شد.

هر چند ۲ فیلم قبلی «سفیر» و «روز واقعه» واقعه عاشورا را و حواشی قبل و بعد از آن را بیشتر به تصویر می کشد، اما «رستاخیز» را می توان جزو فیلم هایی دانست که مستقیم به مسئله عاشورا پرداخته است و برای اولین بار در این فیلم سینمایی چهره برخی معصومین به تصویر کشیده شده اند.

آغاز ماه محرم و صفر در سینماهای کشور اکران شود، اما با وجودی که چند روز از آغاز ماه محرم می گذرد، هر چند قرارداد پخش «رستاخیز» با حوزه هنری بسته شده است، اما هنوز درخواستی برای صدور پروانه نمایش این فیلم به شورای صنفی نمایش ارائه نشده است.

یکی از مسائل مهمی که در این فیلم وجود داشت و باعث ایجاد مشکلاتی برای «رستاخیز» شد، نمایش چهره معصومین در این اثر سینمایی است. به عنوان مثال در «رستاخیز» برخلاف دیگر فیلم های مذهبی که چهره معصومین به صورت نور آمده و یا اصلا نشان داده نمی شود، بیننده می تواند چهره شخصیت هایی چون حضرت ابوالفضل (ع)، حضرت علی اکبر (ع) و ... را ببیند. این مساله سبب شده تا تعدادی از مراجع تقلید و تعدادی از مداحان مطرح نسبت به این فیلم سینمایی اعتراض کنند.

این فیلم در باره واقعه عاشورا است که با همراهی بکیر فرزند حر ابن یزید ریاحی به قیام امام حسین (ع) و متن حوادث واقعه عاشورا می پردازد. این فیلم مقطع زمانی مرگ معاویه تا قیام امام سوم شیعیان را به تصویر می کشد. فیلمبرداری پروژه «روز رستاخیز» از ۱۶ بهمن ماه سال ۸۸ همزمان با اربعین حسینی در شهرستان بم آغاز شد و پس از پشت سر گذاشتن بیش از ۲۵۰ جلسه فیلمبرداری در شهرهایی چون شهداد کرمان، اصفهان، شاهرود، رباط کریم و تهران ۱۲ دی ماه ۸۹ به پایان رسید. در این فیلم سینمایی بازیگرانی چون پوریا پورسرخ، حسین پور شیرازی، فرهاد قائمیان، بابک حمیدیان، بهادر زمانی، انوشیروان ارجمند، مهتاب کرامتی، شقایق فرهانی، لیلا بلوکات، زهره حمیدی، ارش آصفی و ... ایفای نقش کرده اند.

در ابتدا قرار بود فیلم سینمایی «رستاخیز» با





## بدافزار جدید اندروید، سارق اطلاعات کارت‌های اعتباری

محققان نوشتند: به نظر می‌رسد تهدید "Fakedtoken" تاکنون تا حد زیادی محدود به کشورهای روسیه و کشورهای استقلال یافته از شوروی سابق است.

تا به امروز هنوز تعداد زیادی از حملات را با نمونه‌های "Fakedtoken" ثبت نکرده‌ایم و ما تمایل به باور این مسئله داریم که این حملات متعلق به یکی از نسخه‌های آزمایشی آن است.

با توجه به لیست برنامه‌های مورد حمله، پوشش "رابط کاربری" (UI) روسی و زبان روسی در کدهای "Faketoken" بر روی حمله به کاربران از روسیه و کشورهای استقلال یافته از شوروی سابق متمرکز است.

رابط کاربری (User Interface) که به اختصار "UI" نامیده می‌شود، یک میانجی بین انسان و ماشین است. رابط کاربری، بخش دیدنی و قابل لمس یک ابزار است که کاربر مستقیماً با آن سر و کار دارد.

این اصطلاح را میانای کاربری، میانجی کاربری و واسط کاربری هم ترجمه کرده‌اند. هر رابط کاربری، به دو ساز و کار اساسی مجهز است: درون‌داد (کاربر از طریق رابط کاربری، به ماشین فرمان می‌دهد) و برون‌داد (ماشین از دریچه رابط کاربری، به دستورهایی کاربر، پاسخ و عکس‌العمل نشان می‌دهد). در این حالت اصطلاحاً می‌گویند که کاربر و رابط کاربر، با یکدیگر تعامل دارند.

در فرهنگ رایانه، رابط کاربری "عبارت است از تمام "مجاری اطلاعاتی (Information Channels) که امکان ارتباط (Communication) بین کاربر و رایانه را فراهم می‌کنند.

یک واسط کاربری ابتدایی، معمولاً از منوها، پنجره‌ها، صفحه‌کلید و ماوس تشکیل شده است. به علاوه، صداهایی هم که رایانه آنها را تولید می‌کند، جزئی از رابط کاربری محسوب می‌شوند.

کارشناسان امنیتی توصیه می‌کنند که کاربران گوشی‌های هوشمند اندرویدی نباید برنامه‌های خود را از منابع شخص ثالث یا فایل‌های ناشناخته دانلود کنند.

به طور پیش فرض، کاربران گوشی‌های اندروید فقط قادر به نصب برنامه‌ها از فروشگاه رسمی "Google Play" هستند.

منبع: بیزنس اینسایدر

بدافزار جدید اندرویدی که از طریق متن منتشر شده و گسترش می‌یابد، اطلاعات کارت‌های اعتباری کاربران را از برنامه‌های دیگر به سرقت می‌برد.

اگر نمی‌خواهید اطلاعات‌تان به سرقت برود، عاقلانه نیست که جزئیات کارت اعتباری خود را به برنامه‌ها و وبسایت‌های مشکوک و غیرمطمئن بدهید.

اما گاهی حتی برنامه‌های مورد اعتماد و ایمن نیز ممکن است اطلاعات شما را بدزدند.

یک بدافزار جاگذاری شده در یک پست وبلاگ از شرکت "کسپراسکای" قادر به سرقت اطلاعات کارت‌های اعتباری قربانیان هنگام وارد کردن این اطلاعات در برنامه‌ها است.

این بدافزار همچنین قادر به جاسوسی از متون و تماس‌های تلفنی است.

بدافزار مذکور "Fakedtoken" نام دارد و طی سال‌های اخیر تکامل یافته و همچنان به طور پیچیده‌ای در حال گسترش و تکامل است.

کار این بدافزار به عنوان یک تروجان بانکی آغاز شد که متون را متوقف می‌کرد تا بتواند کدهای احراز هویت را سرقت کند.

امروز، محققان "کسپراسکای" می‌گویند که مشکوک هستند که این بدافزار از طریق فرستادن پیام‌های متنی انبوه به قربانیان احتمالی گسترش یافته و از آنها می‌خواهد برخی از عکس‌ها را دانلود کنند.

اگر کاربران چنین کاری را انجام دهند، دیگر اوضاع خوب پیش نخواهد رفت. به محض نصب، آپکون خود را پنهان کرده و بلافاصله روی چندین برنامه بانکی و برنامه‌های پرداختی مانند "Android Pay" و "Google Play Store" و برنامه‌های پرداخت هزینه‌های حمل و نقل شهری و رزرو بلیط هواپیما، هتل‌ها و برنامه پرداخت تاکسی می‌نشیند.

اگر قربانی بعد از آن اطلاعات کارت خود را به هر یک از این برنامه‌ها وارد کند، آنها به دست اپراتورهای ناشناخته مخرب می‌افتند و دست آنها برای تقلب و سرقت باز می‌شود.



## تأثیرات مثبت بازی‌های کامپیوتری بر مغز

میدان چشم فرونتال چپ (FEF)، از قشر جلوی مغز (DLPFC) است که اغلب به‌عنوان مرکز فرماندهی و کنترل مغز ما یاد می‌شود. این قسمت جایی است که دستورهای مربوط به فکر کردن مانند اتخاذ تصمیم و خودکنترلی را مخابره و تفسیر می‌کند.

تحقیقات پیشین نشان داده که DLPFC نقش موثری در نحوه پردازش تصمیم‌های پیچیده دارد، به‌ویژه تصمیم‌هایی که شامل ارزیابی و سنجش گزینه‌های مختلف برای دستیابی به اهداف کوتاه‌مدت با تأثیرات درازمدت است. در ضمن این بخش جایی است که منبع حافظه ما در آن تعبیه شده، به‌خصوص منابع اطلاعاتی که ما برای تصمیم‌گیری عاجل و فوری نیاز به دسترسی سریع به آن‌ها داریم در این بخش ثبت و ضبط می‌شوند. یک منطقه مرکزی در مغز است که مسئول پردازش اطلاعات بصری - حرکتی است و در مورد چگونگی مدیریت رفتار محرک‌های خارجی تصمیم‌گیری می‌کند. این بخش همچنین در فرایند اتخاذ تصمیم نیز اهمیت دارد زیرا به ما اجازه می‌دهد به بهترین شکل، مناسب‌ترین واکنش و پاسخ را نسبت به آنچه که در اطراف ما اتفاق می‌افتد، انجام دهیم. اصطلاح «هماهنگی دست و چشم» بخشی از این فرایند است.

DLPFC و FEF با هم، بازیگران بسیار مهمی در سیستم تصمیم‌گیری اجرایی مغز ما هستند. ضخامت بیشتر قشر مغز در این نواحی (به عبارت دیگر، ارتباط بیش‌تر بین سلول‌های مغزی) نشان‌دهنده توانایی بیش‌تر مغز برای اتخاذ تصمیم‌گیری در مورد متغیرهای کوتاه‌مدت با اثرات طولانی است. مطالعات مشابه دیگر حاکی از آن است که افرادی که بازی‌های ویدئویی انجام می‌دهند واکنش‌های مناسب‌تری نسبت به محرک‌های حسی دارند. همچنین نتایج این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افرادی که ۵۰ ساعت در هفته را صرف پشت سر گذاشتن مراحل مختلف یک بازی می‌کنند، خیلی سریع‌تر به مهارت پاسخ و واکنش نشان دادن به محرک‌ها و متغیرهای حسی و محیطی دست می‌یابند. البته کارشناسان معتقدند باید در این زمینه تحقیقات گسترده‌تر و دقیق‌تری صورت گیرد. در عین حال نباید کتمان کرد که این بازی‌های اثرات مخربی همچون ازدیاد خشونت بین نوجوانان، انزوای اجتماعی، چاقی، بیماری‌های چشمی و از همه مهم‌تر اثرات مخرب اعتیاد به این بازی‌ها را نیز در پی دارند.

در دنیای امروز که فناوری‌های مختلف بر تمام وجوه زندگی افراد سایه افکنده‌اند، بررسی تأثیرات این فناوری‌ها یکی از اساسی‌ترین رویکردهای اجتماعی و فرهنگی جوامع است. تکنولوژی علاوه بر صنایع عظیم به جزئیات زندگی افراد نیز وارد شده است. یکی از این تأثیرات که به‌راستی جای تعمق و کاوش فراوان دارد، اثرات بازی‌های رایانه‌ای بر روان و ذهن افراد مختلف به‌ویژه کودکان و نوجوانان است.

همیشه این پرسش مطرح است که آیا این بازی‌ها می‌توانند اثرات سازنده‌ای نیز بر کارکرد روانی و ذهنی کودکان و نوجوانان داشته باشند یا خیر؟ به‌تازگی یک پژوهش علمی در این خصوص انجام شده که در بین هزاران خبر بد که همگی معرف تأثیرات مخرب بازی‌های کامپیوتری بر کودکان و نوجوانان‌اند، این یکی، خبرهای خوشی را درباره اثرات مثبت این بازی‌ها متذکر شده است. نتایج این تحقیق اعلام می‌دارد که اثرات فیزیکی بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ای از اثرات رفتاری آن‌ها بسیار بیش‌تر است. این پژوهش نشان می‌دهد افرادی که به‌طور مرتب بازی‌های رایانه‌ای انجام می‌دهند، دارای کورتکس مغزی ضخیم‌تری هستند.

همچنین این تحقیق مشخص ساخته که بازی‌های ویدئویی می‌توانند بر جنبه شناختی فرایندهای مغزی تأثیر مثبت داشته باشند. کورتکس مغزی لایه نازک خاکستری پوشاننده سطح مغز است. این لایه از سلول‌های عصبی مغز تشکیل شده و ضخامت آن در نواحی مختلف مغز متفاوت است اما تقریباً در همه جا ضخامتی بین ۲ تا ۴ میلی‌متر دارد. جامعه آماری این پژوهش ۱۵۲ نفر بودند که از بین دختران و پسران چهارده ساله‌ای که به‌طور میانگین ۶/۱۲ ساعت در هفته از وقت خود را صرف بازی‌های رایانه‌ای می‌کردند، انتخاب شدند. شاید تصور کنید که مردان زمان بیش‌تری را صرف بازی‌های کامپیوتری می‌کنند اما لااقل در تحقیق حاضر، زمان صرف‌شده برای انجام بازی بین زنان و مردان مساوی بود و همه آن‌ها یک زمان مشخص را برای بازی صرف می‌کردند. یکی از اهداف تیم تحقیقاتی این بود که دریابد آیا صرف زمان بیش‌تر برای بازی‌های رایانه‌ای با مغز و ساختار ذهنی افراد شرکت‌کننده در ارتباط است یا خیر؟

آن‌ها در طی این پژوهش دریافتند کورتکس مغزی نوجوانانی که بیش‌تر بازی‌های رایانه‌ای انجام می‌دهند در دو ناحیه از قشر مغز ضخیم‌تر از سایر بخش‌هاست. سمت چپ قشر خلفی جانبی به جلوی مغز (DLPFC) و

منابع: iflscience/ forbes/ smithsonianmag

محمد آوخ

# نگاهی علمی به صنعت جهانگردی

تحلیل نحوه‌ی مساعدت توریسم با اقتصاد ملی و اقتصاد منطقه‌ای است.

## ویژگی‌های کالای توریستی

توریسم از نظر اقتصادی عامل رونمایی توسعه است، بدین مفهوم که گسترش آن پدیده‌ای در تسهیل امر توسعه و مساعدت محسوب می‌گردد. اما خود توریسم به صورت بالقوه، سازمانی است متأثر از عوامل ساختاری و نهادی توسعه.

در حالت ساده‌سازی‌شده، بهترین و رایج‌ترین تعبیر اقتصادی از موضوع توریسم این است که آن را یک کالای اقتصادی توریسم بنامیم. منظور از کالای اقتصادی در واقع، کالایی است که مصرف نهایی آن برای مصرف‌کننده‌ی نهایی توریست، ایجاد مطلوبیت و یا رضایت خاطر می‌نماید.

کالایی را که توریست خریداری می‌کند شامل کلیه تجربیاتی است که وی هنگام ترک منزل (مبدأ) تا هنگام مراجعت کسب می‌کند. به عبارت دیگر محصول یا کالای مورد نظر یک توریست تنها یک صندلی راحتی در هواپیما، یک اتاق مرفه در هتل و یا استراحت در یک ساحل آفتابی نیست؛ بلکه کالای مورد نظر، مجموعه گسترده‌ای از خدمات، ملزومات، وسایل، و انواع کالاست. هر توریست با مجموعه‌ای از کالاها مواجه است و در مجموع می‌تواند یک کالای مرکب برای وی تعریف کرد. این کالای مرکب توریستی شامل عناصری است که توریست به صورت یک بسته یا مجموعه با آن مواجه است. گرچه انتخاب نوع و کیفیت اجزای این کالا تا حدودی بستگی به انتخاب‌های توریست دارد.

به طور کلی سه جزء اصلی در کالای مرکب توریست قابل طرح است:

۱- جاذبه یا جذابیت مقصد شامل تصویر آن در ذهن توریست و یا تجربه‌ی وی.

توریسم استراحتی می‌تواند شامل: تفریح، ورزش، مراسم مذهبی، نیازهای سلامتی، روحی، جسمی و یا تحصیل باشد. توریسم تجاری شامل مسافرت‌های بازرگانی، موضوعات مربوط به همکاری، هماهنگی یا انعقاد برخی قراردادهای زمینه‌های اقتصادی، فرهنگی، فنی و تکنولوژی است.

هدف از مسافرت ممکن است بعضاً ترکیبی از دو نوع فوق نیز باشد. گرچه آمار و ارقام اشاره بر این دارد که همواره تعداد توریست‌های بازرگانی کمتر از توریست‌های تفریحی بوده است. اما معمولاً توریست‌های بازرگانی مخارج سرانه بیشتری در مقصد داشته‌اند. با وجود این برای برخی کشورها یا مناطق، نوع خاصی از توریست اهمیت ویژه‌ای دارد.

مسافرت‌ها و مهاجرت‌های فردی یا دسته‌جمعی ناشی از تحولات اجتماعی، سیاسی یا بلایای طبیعی مناطق و کشورها جزو توریسم محسوب نمی‌شود. در واقع توریسم عمدتاً اختیاری است تا اجباری. به همین ترتیب مسافرت و مهاجرت افراد از یک ناحیه به ناحیه دیگر و از یک کشور به کشور دیگر چنانچه با هدف اشتغال صورت گیرد در مقوله‌ی توریسم قرار نمی‌گیرد.

به طور خلاصه می‌توان از توریست به عنوان شخصی یاد کرد که در آمدی را که از مبدأ کسب کرده است، در منطقه یا کشور دیگر (مقصد) صرف (هزینه) نماید. این مهم‌ترین نکته در

گسترش دامنه عملکرد و بسط حیطه تفکرات انسانی باعث گردیده است که رفتارهای انسانی و نیز ارتباطات کشف شده طبیعی در قالب تعداد کثیر و متنوعی از علوم و هر یک در چارچوب ویژه خود مورد بررسی و تحلیل قرار گیرند.

در این میان تعداد کمی از فعالیت‌های انسانی وجود دارند که به طور همزمان و از نظر آکادمیک توجه اقتصاددانان، جغرافی‌دانان، دانشمندان محیط زیست، روان‌شناسان و همچنین محققین علوم مدیریت و علوم سیاسی را به سمت خود جلب کرده‌اند. توریسم یکی از این پدیده‌هاست. سازمان ملل متحد در تعریف خود از توریست به عنوان یک ملاقات‌کننده موقتی از یک کشور یا منطقه، با هدف تفریح یا تجارت یاد می‌کند، شاید بتوان گفت کلیه موضوعاتی که به تحلیل چنین رفتاری از انسان می‌پردازند، در قالب توریسم جای دارند. اصولاً توریست یک ملاقات‌کننده موقتی است. به عبارت دیگر توریست کسی است که پس از یک دوره معین، تصمیم به مراجعت به موطن یا منطقه اصلی خود دارد. آنچه مسلم است عامل تصمیم به مراجعت، عنصری مهم در تشخیص فرد به عنوان توریست است. اما به هر حال تعیین دوره‌ی اقامت به دو عامل اساسی وابسته است.

۱- هدف یا اهداف توریست از مسافرت.

۲- محدودیت‌های قانونی اعم از مدت اعتبار ویزا و یا سایر اجازت‌نامه‌های قانونی. براساس تعریف فوق از توریست، در مجموع دو نوع کلی توریست قابل تفکیک است.

الف) توریسم استراحتی

ب) توریسم تجاری





واردات در يك کشور  
بیشتر باشد اثر نهایی  
حاصل از يك تغییر برون زا،  
روی در آمد ملی کاهش خواهد

یافت. به عکس هر چه سهم بیشتری از  
درآمد توريسم صرف تولید کالاهای داخلی گردد  
و این افزایش تولید همراه با افزایش کیفیت کالای  
داخلی باشد اثر تکاثری درآمد بیشتر خواهد شد.  
این امر به نوبه خود منجر به افزایش اشتغال در  
داخل کشور و بهبود توزیع درآمد به نفع عوامل  
داخلی خواهد شد. به موازات این امر فراوانی  
کالای تولید داخل، همراه با برخورداری از  
کیفیت مطلوب و مناسب، تمایل توريسم را به  
استفاده از کالاهای وارداتی (اثر تقلیدی) کاهش  
خواهد داد. افزایش تولید کالای داخلی همراه با  
کیفیت مطلوب منجر به انتقال منحنی عرضه به  
سمت راست و پایین و کاهش اثر تورمی حاصل از  
ورود توريسم خواهد شد. ارجاع سهم بیشتری از  
درآمد حاصله به تولید کننده داخلی و یا عوامل  
داخلی، همچنین مصرف القایی داخلی ناشی  
از اثر تقلیدی را کاهش داده و با کاهش انتقال  
تقاضا (ناشی از افزایش تقاضای مصرف کننده‌ی  
داخلی بر روی واردات) به نوبه‌ی خود از میزان  
تأثیر منفی تورمی خواهد کاست.

در مجموع، سرمایه‌گذاری بخش عمده‌ی درآمد  
حاصله، آثار زیر را بر افزایش تولید و کیفیت  
کالاهای داخلی خواهد داشت:

- ۱- افزایش اثر ضریب تکاثری روی درآمد ملی
  - ۲- افزایش اثر ایجاد اشتغال در اقتصاد ملی و  
توزیع درآمد به نفع عوامل داخلی
  - ۳- کاهش اثر منفی نمایشی
  - ۴- کاهش فشار تورمی به ویژه هنگامی که کشور  
با تنگناهای وارداتی مواجه است.
- در رابطه با نرخ مالیاتی گرچه افزایش این نرخ،  
اثر درآمندی حاصل از ضریب تکاثری توريسم  
را کاهش می‌دهد؛ اما نظر به این که مالیات‌ها  
توسط مخارج دولت در سایر نواحی و مناطق  
کشور توزیع مجدد می‌گردد، لذا می‌توان گفت  
که اثر منطقه‌ای ضریب تکاثری درآمدی توريسم  
کمتر از اثر کل آن بر اقتصاد است.

اقتصاد ملی، تزریق پول و تقاضا از  
منابع خارجی است. این افزایش  
توريسم و در نتیجه افزایش درآمد  
حاصل از آن همانند افزایش  
صادرات عمل می‌کند. ویژگی خاص آن  
این است که بسیاری از کالاهای غیر قابل  
مبادله در سطح بین المللی را به کالاهای  
قابل مبادله تبدیل می‌کند.

به طور کلی سه اثر مستقیم توريسم بر اقتصاد  
ملی بیشتر قابل تشخیص است:  
۱- افزایش سطح قیمت‌های داخلی  
۲- افزایش مقدار عرضه کالا و خدمات  
۳- بهبود تراز پرداخت‌ها

با ورود توريسم به يك منطقه یا کشور، تقاضا  
برای کالاهای در آن منطقه یا کشور افزایش یافته و  
در کوتاه مدت سطح قیمت‌ها در نتیجه این افزایش  
تقاضا فزونی می‌یابد. این تأثیر به ویژه هنگامی  
بارزتر است که منطقه یا کشور مبدأ عموماً دارای  
سطح درآمد بالاتری نسبت به مقصد باشد.

#### اشتغال و درآمد ثانویه

با بررسی آثار مستقیم توريسم روی اشتغال و  
درآمد، این قسمت در چارچوب یک مدل ایستا  
 مطرح می‌گردد، مخارج توريسم داخلی و ورود  
توريسم خارجی در مجموع منجر به افزایش  
درآمد ملی می‌گردد و مخارج توريسم‌های  
داخلی و ورود توريسم در خارج از کشور به  
عنوان نشست از درآمد ملی است.

می‌توان مخارج و درآمدهای توريسمی کشور  
را تفکیک نمود و مخارج یا درآمدهای حاصل  
از توريسم داخلی یا میهن گردی را بر حسب  
نوع هزینه در زمره‌ی مصرف و یا سرمایه‌گذاری  
به حساب آورد. درآمدهای ناشی از ورود  
توريسم‌های بین‌المللی در قالب صادرات و  
مخارج توريسم هر کشور اعم از توريسم داخلی  
و یا خارجی به سادگی در اجزای اتحاد درآمد ملی  
توزیع می‌گردد.

به منظور سادگی، بحث خالص درآمد ناشی از  
توريسم را به صورت مجزا در اتحاد درآمد ملی  
مورد بررسی قرار می‌دهیم.

حاصل درآمد توريسم، به اشتغال و درآمد اولیه  
محدود نمی‌گردد. به عنوان مثال هزار ریال درآمد  
ناشی از مخارج مسافران (خارجی یا داخلی)  
بسته به این که این هزار ریال چگونه کسب  
شده باشد میان دستمزد، حقوق، اجاره، سود  
سرمایه و مالیات توزیع می‌گردد. اما این پایان  
کار نیست، بلکه این درآمد قادر است تا از طریق  
يك اثر فراینده که در اقتصاد به ضریب تکاثری  
معروف است، درآمد و اشتغال ثانویه ایجاد  
نماید. این افزایش درآمد بسته به ساختار صنعت  
توريسم قادر است تا اشتغال عوامل تولید اعم از  
سرمایه و نیروی کار را افزایش دهد.

اصولاً واردات يك کشور همانند يك نشست از  
درآمد ملی کشور عمل می‌کند و هر چند میل به

۲- امکانات و یا تسهیلات در مقصد.

۳- قابلیت دسترسی به مقصد (سهولت دسترسی  
به مقصد)

۱- جاذبه و جذابیت موضوعی است که شدیداً  
به طبیعت و ساخت مقصد بستگی دارد. جاذبه‌ها  
ممکن است طبیعی، مصنوعی، موقتی و یا  
دائمی باشد. کوشش‌های عمدتاً (بر حسب  
دوره مورد نظر) دائمی هستند و کوشش‌های  
مصنوعی عمدتاً موقتی و قابل تغییر هستند.  
ساختار تاریخی طبیعی، آب و هوایی و مذهبی  
شامل بناهای تاریخی، موزه‌ها، آبشارها، سواحل  
آفتابی و شهرهای مذهبی، و ساختار مصنوعی  
شامل مراسم ورزشی و نمایشگاه‌ها همچون  
بازی‌های المپیک و نمایشگاه‌های بین‌المللی  
است. به هر حال انواع این جاذبه‌ها بسته به هدف  
توريسم متنوع و متفاوت و یا ممکن است ترکیبی  
از این کوشش‌ها باشد.

۲- امکانات و تسهیلات، عناصری هستند که  
به طور عادی در جذب توريسم ایجاد انگیزه  
نمی‌کنند. در واقع کمتر کسی به منظور استفاده  
از امکانات و تسهیلات مسافرت می‌کند. اما  
حقیقت این است که وجود این امکانات و  
تسهیلات، رابطه‌ی مستقیم با ایجاد تمایل در  
توريسم به مسافرت و استفاده از جاذبه‌های  
مقصد - که هدف اصلی وی است - دارد. این  
امکانات شامل هتل، بازار، تفریحات جنبی و  
وسيله حمل و نقل در مقصد است.

۳- قابلیت و یا سهولت دسترسی به مقصد و  
سهولت امکان بازگشت. این قابلیت دسترسی،  
ارتباط مستقیم با نوع وسیله‌ای دارد که توريسم  
با توجه به بعد فاصله و مطابق سلیقه و درآمد خود  
انتخاب می‌کند.

در عرضه کالاهای توريسمی در واقع توجه به سه  
عنصر فوق در شناسایی و تعیین پتانسیل نقش  
مهمی دارد. اصولاً ایجاد کردن جذابیت‌های  
طبیعی امری منتفی است. به عبارت دیگر  
آمیزه‌ای از جاذبه‌های طبیعی - مصنوعی حداقل  
از نظر اقتصادی ناشدنی است. بدین مفهوم که  
ارزش فعلی خالص از چنین سرمایه‌گذاری به  
ندرت مثبت خواهد بود. اما ایجاد کوشش‌های  
مصنوعی اعم از نمایشگاه، مراکز تجاری، بازرگانی  
و ورزشی از نظر اقتصادی ممکن است؛ اما مهم‌تر  
از این موضوع، سرمایه‌گذاری در فعالیتهایی  
است که روی دو عنصر دوم و سوم یعنی امکانات  
و قابلیت دسترسی تأثیر مستقیم دارد. بهبود  
کیفیت این دو عنصر از طریق سرمایه‌گذاری‌های  
صحیح و مناسب با افزایش بهره‌وری توريسم از  
جذابیت بالقوه مقصد، تمایل به مسافرت و تقاضا  
برای توريسم را افزایش می‌دهد.

#### تأثیر مستقیم توريسم بین‌المللی بر اشتغال و درآمد ملی

مهم‌ترین اثر مستقیم ورود توريسم بین‌المللی بر

# فواید دویدن برای بدن

سواری موجب فشار بیشتری بر روی مفاصل می‌شود.

## اشتباهات در دویدن:

دوندگان ممکن است بعد از مدتی دویدن احساس درد در نواحی مختلف بدن داشته باشند، اما نتوانند علت آن را دریابند، حتی با دویدن در مقابل آینه نیز کاملاً نمی‌توان ایراداتی که در دهنده وجود دارد، دریافت. اگر فرد قدم‌های بیش از حد بلند بردارد و دست‌های خود را بیش از حد و ناموزون تکان دهد دچار کمردرد می‌شود.

هولتزمان می‌گوید: ما تمایل داریم که بدن را به حالت خاصی تکان دهیم. اگر در انجام این حرکات افراط صورت بگیرد، به کمر فشار می‌آید. هنگامی که قدم‌ها نسبت به بدن بیش از حد بلند باشند، چرخش اضافی در کمر به وجود می‌آورد و لگن و ستون فقرات در یک سمت بیش از سمت دیگر می‌چرخد، به این ترتیب کمر درد به وجود می‌آید. عقب بردن یک دست بیش از دست دیگر نیز باعث فشار آمدن به ستون فقرات می‌شود.

هولتزمان معتقد است که از صدای دویدن می‌توان مشکلات زیادی را تشخیص داد. اگر دهنده نامتقارن بدود درد در بدن او ایجاد خواهد شد.

دویدن به عنوان یک تمرین مهم و اساسی در زمینه تمرینات هوازی است. هر چند که همگان بر این موضوع واقف هستند اما بسیاری از افراد به علت عدم آگاهی از چگونگی انجام یک برنامه مدون نمی‌توانند استفاده لازم را از آن ببرند.

در این مطلب راهکارهای انجام یک تمرین خوب هوازی را بیان کرده‌ایم:

## ۱. مطمئن شوید که بدن شما آماده دویدن است

چنانچه به تازگی هیچ فعالیت ورزشی انجام نداده‌اید، سعی کنید که زیاد به بدن خود فشار نیاورید؛ حتی اگر که احساس شادابی می‌کنید، زیرا در غیر این صورت باعث آسیب رساندن به بدن خود می‌شوید. همچنین اگر بالای ۵۰ سال سن دارید یا از بیماری‌هایی نظیر دیابت (قند) یا بیماری‌های قلبی رنج می‌برید، قبل از شروع به دویدن با پزشک خود مشورت کنید.

## ۲. سطح آمادگی بدنی خود را ارزیابی کنید

شاید شما احساس کنید که از سطح آمادگی بدنی بالایی برخوردار هستید ولی برای



استرس است و یکی از علتهای اصلی آن این است که فرد دهنده باید کاملاً حواسش به مهارت انجام دو باشد و خود به خود از افکار روزانه مانند خانواده، کار و ... خارج می‌شود و به این صورت است که شادابی و سرزندگی جایگزین افسردگی می‌شود.

## نکات مهم هنگام دویدن

استئوآرتروز یا ساییدگی زانو که به آن آرتروز زانو نیز می‌گویند از شایع‌ترین علل درد زانو در میانسالان و سالمندی است که در آن غضروف مفصل دچار آسیب و خوردگی می‌شود. این بیماری صرف نظر از درد و تورم موجب تغییر شکل و اشکال در راه رفتن نیز می‌شود. برآورد می‌شود که حدود ۲۶٫۹ میلیون نفر در آمریکا از این بیماری رنج می‌برند.

با وجود این که هنوز علت بروز استئوآرتروز زانو بطور دقیق مشخص نیست اما برخی محققان می‌گویند که دویدن احتمالاً در ابتلا به این بیماری دخالت دارد.

مضاف بر این‌ها، دویدن می‌تواند به افزایش تراکم استخوانی کمک کرده و از استئوپروز (پوکی استخوان) جلوگیری نماید. با این وجود باید در نظر داشته باشید که دویدن نسبت به فعالیت‌های ساده تر مثل پیاده روی و دوچرخه

## سلامتی و نشاط بدن از فواید دویدن است اما چگونه؟

دویدن از طریق تقویت استخوان‌ها و ماهیچه‌ها سرعت سیر پیری را کاهش می‌دهد. در مقابل، استخوانها و ماهیچه‌های افرادی که فعالیت روزانه آنها بیشتر نشسته انجام میشود، ضعیف است. در این افراد استعداد ابتلا به پوکی استخوان بیشتر است. ولی، استخوان بندی ورزشکاران قوی است و با گذشت سن، کم تر تحلیل می‌روند.

دویدن به طور مداوم آسان نیست. به همین دلیل خیلی از افراد پس از مدتی دویدن، این عادت را کنار می‌گذارند. با ادامه دویدن و غالب شدن بر تنبلی، اراده افزایش می‌یابد. با وجود اینکه دویدن ورزش ساده‌ای است، هماهنگی اعضای بدن را زیاد می‌کند. به خصوص اگر این دویدن در زمینی با موانع کوچک انجام شود.

دویدن تأثیر زیادی در حفظ و تقویت سلامت روح و روان انسان دارد. طبق آمار، بیشتر دهنده‌ها، ورزشکارانی دارای روحیه شاد بوده و افراد صبری در مقابل سیر زندگی هستند. موقع دویدن هورمونی به نام اندورفین ترشح می‌شود که باعث نشاط و شادابی می‌شود. یکی دیگر از تأثیرات این ورزش کاهش

اطمینان، باید با یک سری از اعداد آشنایی پیدا کنید. مسیری ۱ کیلومتری را پیاده بروید. تعداد ضربان قلب خود را دقیقاً قبل از شروع و همین طور بلافاصله پس از آن بشمارید. همچنین چنانچه از بدن آماده‌تری برخوردار هستید، می‌توانید مسیری ۲ کیلومتری را بدوید و مطابق نمونه قبل، ضربان قلب خود را شمارش کنید. این اعداد را گوشه‌ای یادداشت کنید. پس از ۶ هفته تمرین مداوم، مجدداً ضربان قلب خود را قبل و بعد از تمرین بشمارید. ارقام جدید را با ارقامی که از قبل یادداشت کرده‌اید، مقایسه کنید. مقایسه این ارقام پیشرفت واقعی شما را نشان می‌دهند.

### ۳. هدفگذاری کنید

اگر ندانید که چه می‌خواهید، موفقیت برای شما چندان معنایی ندارد. پس از همان ابتدا هدف خود را مشخص کنید. مثلاً آیا می‌خواهید که در یک دوی صحرانوردی ۵ کیلومتری شرکت کنید؟ آیا خواهان کاهش وزن هستید؟ آیا برای سلامتی می‌خواهید بدوید؟ به خاطر داشته باشید که با اندازه‌گیری مسافت طی شده، تغییرات وزن یا فشار خون خود بسته به هدفی که مشخص کرده‌اید، می‌توانید روند پیشرفت خود را ارزیابی کنید. نکته اصلی این داستان در افزایش انگیزه شماست.

### ۴. برنامه‌ریزی کنید

جدا از هر هدفی که در پیش گرفته‌اید، یک برنامه مدون به شما در راه رسیدن به آن کمک زیادی می‌کند. این برنامه باید روزانه باشد؛ یعنی میزان تمرین یا استراحت شما را در هر روز مشخص کند، آغاز و پایان مشخصی داشته باشد، به شما بگوید که در چه روزی استراحت کنید یا در چه زمانی مسافت دویدن خود را افزایش دهید. همچنین باید طوری

طراحی شده باشد که باعث مصدومیت شما نشود. برنامه تمرینی شما باید توسط یک مربی پیشرفته طراحی شود. همچنین توصیه می‌شود که پس از آن با یک پزشک نیز مشورت کنید.

### ۵. شروعی آسان داشته باشید

برای شروع بهتر است که ابتدا از پیاده‌روی شروع کنید، سپس به آرامی شروع به دویدن کنید. ۱۵۰ دقیقه پیاده‌روی یا ۷۵ دقیقه دویدن در هفته می‌تواند یک هدف خوب برای شروع تمرینات هوازی شما باشد. این میزان تمرین را باید در تمرینات خود طی یک هفته تقسیم کنید.

### ۶. گرم کردن

گرم کردن باعث می‌شود که بتوانید از بدن خود استفاده بهینه کنید. همچنین از نکات ضروری برای جلوگیری از گرفتگی عضلات و مصدومیت است. اگر قصد دارید که یک پیاده‌روی سریع انجام دهید، سعی کنید که ابتدا به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه به آرامی پیاده‌روی کنید. اگر هم قصد دویدن دارید، سعی کنید که شروع آن همراه با سریع راه رفتن یا دویدن خیلی آرام باشد.

### ۷. به بدن خود گوش فرا دهید

در صورت احساس سرگیجه، کسالت، یا تنگی نفس سریعاً به تمرین خود پایان دهید؛ چرا که به احتمال زیاد در حال بیش‌تمرینی - تمرین بیش از حد توان بدن - هستید. در چنین حالتی سعی کنید که چند روز به استراحت مطلق بپردازید تا بدن شما مجدداً بازیابی شود.

### ۸. سرد کردن

این کار باعث بازگشت ضربان قلب و فشار

خون شما به حالت نرمال می‌شود. بدین منظور به مانند گرم کردن خود عمل کنید، یعنی با آهنگ آرام‌تری به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه راه بروید یا بدوید.

### ۹. حرکات کششی

زمانی که می‌دوید، عضلات شما حالت انقباضی بیشتری پیدا می‌کنند. انجام حرکات کششی باعث کمک به آزادی مفاصل و رسیدن خون به آن نواحی می‌شوند. توجه داشته باشید که حرکات کششی را بعد از دویدن انجام دهید و نه قبل از آن. سعی کنید که این حرکات را به آرامی انجام دهید و در حین آن نفس بکشید. در هر حرکت به مدت ۳۰ ثانیه ثابت بمانید. یک مربی ورزشی می‌تواند در انجام این حرکات به شما کمک کند.

### ۱۰. استراحت کنید

شور و اشتیاق فراوان در روزهای ابتدایی بسیار طبیعی است ولی فراموش نکنید که شما با بیش‌تمرینی - تمرین بیش از حد توان بدن - باعث مصدومیت خود می‌شوید. همان‌گونه که در ابتدای برنامه تمرینی خود باید به آرامی شروع کنید، داشتن روزهای استراحت نیز از ضروریات یک برنامه تمرینی است.

این کار باعث جلوگیری از مصدومیت شما می‌شود. در واقع اهمیت روزهای استراحت با روزهای تمرینی یکی است. همان‌طور که تمرین کردن در پیشرفت شما موثر است، روزهای استراحت نیز در بهبود سلامت شما تأثیر مستقیم دارند. نکته جالب این است که استراحت کردن می‌تواند در بالا بردن سرعت و میزان مسافت طی شده توسط شما تأثیر مستقیم داشته باشد و به بدن شما این شانس را می‌دهد تا با بازیابی خود قدرتمندتر شود. منبع: فرادید



## تاریخچه دو تیم پر طرفدار پایتخت

های مطرح آن روز در صدد جذب این جوانان بی رقیب برآمدند و از آن جمله باشگاه پاس خواهان کاشانی، کلانی و همایون بهزادی بود و بعضی از باشگاه‌های دیگر هم بقیه آنان را مدنظر قرار داده بودند لذا شاهینی ها به تکاپو افتادند تا از تفرق و پراکندگی مجموعه خود جلوگیری به عمل آورند (از آن جمله مرحوم پرویز دهداری را می توان نام برد) و بر آن شدند تا این مجموعه را در باشگاه پرسپولیس گرد هم آورند. پرسپولیس بهار خود را در آغازین روزهای سال ۱۳۴۷ با مربیگری دهداری (کاپیتان پیشین شاهین) و سرپرستی دکتر برومند آغاز کرد. مطابق مقررات این تیم می‌بایست کار خود را در فوتبال از دسته سوم و یا حداکثر از دسته دوم باشگاه‌ها شروع کند. اما انحلال چند تیم در این زمان باعث گردید تا به جای مسابقات لیگ یک سری مسابقات رده بندی در سطح باشگاه‌های پایتخت برگزار شود. در آن مسابقات ۴۴ تیم به رقابت پرداختند که ۴ تیم پرسپولیس، تاج، عقاب و پاس سرگروه گردیدند.

از آن پس پرسپولیس رسماً وارد مسابقات باشگاهی ایران گردید. این تیم در سال ۱۳۴۷ قدرت نمایی کرد و تمام رقیبان را پشت سر گذاشت و به عنوان قهرمان باشگاه‌های تهران، جهت شرکت در مسابقات آسیایی تایلند عازم بانکوک گردیدند.

در سال ۱۳۴۸ کارخانه ایران ناسیونال با مدیریت خیامی (از طرفداران تیم شاهین) که تازه تاسیس گردیده بود و تیم فوتبال ضعیفی هم داشت، (علی پروین هم از جمله بازیکنان این تیم بود) در این زمان (۱۳۴۸) فکر تبلیغ محصول این شرکت (پیکان) با استفاده از محبوبیت تیم شاهین، خیامی را بر آن داشت تا مذاکراتی با چند تن از شاهینی‌های سابق انجام داده و آنان را به تیم پیکان دعوت نماید. با رفتن آنها افراد باقی مانده نیز راهی جز پیوستن به ایشان ندیدند. لذا تمامی بازیکنان شاهین (به جز عزیز اصلی، دروازه بان شاهین) به پیکان مهاجرت کردند و در این سال عنوان قهرمانی باشگاه‌های ایران را از آن پیکان نمودند و در همین سال پیکان به جای تیم ملی در تورنمنت جام دوستی نیز شرکت کرده و در بین ۵ تیم مقام نخست را از آن خود کردند.

باشگاه پرسپولیس در سال ۱۳۶۵ تحت پوشش بنیاد مستضعفان و جانبازان قرار گرفت که نام آن به (آزادی) تغییر یافت. لیکن پس از مدت زمان اندکی بنیاد از اداره این باشگاه خودداری کرد و در این زمان با توجه به موقعیت این باشگاه، سازمان تربیت



پرسپولیس پرهوادارترین باشگاه ایران

ندرت اجازه می‌داد حریفانش (حتی بزرگ‌ترینشان) خود را از شکست نجات دهند. لیکن بی درایتی و عدم دور اندیشی مدیران وقت باشگاه و کج سلیقگی و انفعال دستگاه ورزش وقت کشور، دست به دست هم داد و باعث شد بدلیل پاره‌ای مسائل بعد از بازی این تیم با تهران جوان در هفته دهم (در تاریخ ۱۳۴۶/۴/۱۶) این باشگاه منحل گردد.

در آن بازی ناظم گنجپور با وارد کردن سه گل در دقایق ۶۱، ۶۸ و ۷۵ به درون دروازه تهران جوان این افتخار را بدست آورد که تا تمام کننده کتاب پیروزی‌های شاهین برای همیشه باشد.

آن روز شاهین در هفته دهم بازی‌ها با ۱۸ امتیاز از ۱۰ دیدار (در آن زمان برای هر پیروزی ۲ امتیاز منظور می شد) و ۱۹ گل زده و ۷ گل خورده در صدر و داربی با ۱۶ امتیاز در ردیف دوم قرار گرفته بود.

این بازی آخرین بازی شاهین بود در حالی که در این فصل، ۳ هفته از بازی‌های این تیم مقابل شهربانی، دیهیم و تاج (۶ تیمی) باقی مانده بود، ناگهان با اطلاعیه رسمی سازمان تربیت بدنی از تاریخ ۱۳۴۶/۴/۲۰ شاهین منحل گردید. پس از انحلال شاهین، بازیکنان آن همچنان یکپارچگی خود را حفظ کردند و حدود یک سال محرومیت را با ادامه بازی‌ها و تمرینات خود در زمین‌های خاکی، سپری نمودند. تا این که باشگاه

شاهین باشگاهی بود که در سال ۱۳۲۱ به دست یک معلم به نام دکتر عباس اکرامی با همکاری و همراهی گروهی از بهترین جوانان کشور که عمدتاً دانشجو بودند، بنا نهاده شد و مفاخر بزرگی چون امیرمسعود برومند، امیر عراقی، شکیبی، فاخری، انصاری، دکتر نادر آفتشار، مرحوم پرویز دهداری، حسینعلی کلانی، جعفر کاشانی، همایون بهزادی، حمید شیرزادگان، و... تربیت کرده و به جامعه فوتبال ایران تقدیم نمود.

شاهین دارای ۴۰۲ تیم جوان با ۶۲ شعبه در سطح کشور بود که دکتر اکرامی این تیم را بر پایه ۳ اصل (اخلاق، تحصیل و علم و ورزش) استوار ساخته بود.

شاهین در آن روزگار، تنها دفتری بود در ورزشگاه امجدیه (شیرودی فعلی) که بازیکنانش برای تعلیم در آنجا گرد هم می‌آمدند. این باشگاه بری اولین بار آموزش فوتبال را به صورت کتابی و از روی اصول، شروع کرد و نخستین جزوه آموزشی را که دربرگیرنده اصول ورزش فوتبال بود، و با استفاده از منابع جهانی تهیه و تنظیم گشته بود، جهت یادگیری در اختیار اعضای خود قرار داد.

این تیم به جهت سیستم و قدرت عجیبی که بازیکنانش در کار حمله داشتند به

بدنی، خود اداره آن را عهده دار گردیده و نامش را نیز به (پیروزی) تغییر دادند که تا کنون نیز با همین نام در میادین ورزشی حضور می‌یابد. البته این تیم برای هواداران پر شمار این تیم همان پرسپولیس است. لازم به ذکر است که طبق لیستی که از سوی کنفدراسیون فوتبال آسیا ارائه شد، پرسپولیس به عنوان پرفرودارترین تیم آسیا انتخاب شد. دالیان چین و الهلال عربستان هم در مکان‌های بعدی قرار گرفتند.

### استقلال پرافتخارترین باشگاه فوتبال ایران

باشگاه فوتبال استقلال تهران یکی از پرافتخارترین و پر هوادارترین باشگاه‌های فوتبال در ایران و آسیاست که در سال ۱۳۲۴ در شهر تهران بنیانگذاری شده است. استقلال پیش از انقلاب ایران تاج نام داشت.

استقلال با دو قهرمانی در جام باشگاه‌های آسیا (مسابقات باشگاهی قهرمانی آسیا ۱۹۷۰ و جام باشگاه‌های آسیا ۱۹۹۰-۱۹۹۱) و دو نایب قهرمانی (جام باشگاه‌های آسیا ۱۹۹۱-۱۹۹۲ و جام باشگاه‌های آسیا ۱۹۹۸) و دو مقام سومی (جام باشگاه‌های آسیا ۱۹۷۱ و جام باشگاه‌های آسیا ۲۰۰۱-۲۰۰۲) پرافتخارترین باشگاه فوتبال ایران در رقابت‌های آسیایی و دومین باشگاه پرافتخار تاریخ قاره آسیا محسوب می‌شود. استقلال همچنین با هفت قهرمانی در بالاترین دسته فوتبال ایران، لیگ منطقه‌ای ایران یک بار، جام تخت جمشید یک بار، لیگ قدس یک بار، جام آزادگان ۲ بار و لیگ برتر ۲ بار، دومین تیم پرافتخار در لیگ ایران و با ۶ قهرمانی و ۳ نایب قهرمانی، پرافتخارترین تیم در جام حذفی ایران است.

رقیب سنتی این باشگاه، پرسپولیس است. این دو باشگاه پرفرودارترین و پرافتخارترین تیم‌های فوتبال ایران و برگزارکننده شهراورد تهران هستند. فدراسیون بین‌المللی تاریخ و آمار فوتبال این باشگاه را پس از الهلال

عربستان و یوکوهاما مارینوس ژاپن، سومین باشگاه برتر فوتبال آسیا در قرن بیستم اعلام کرده است. همچنین این فدراسیون، باشگاه فوتبال استقلال را با ۶۱۰ امتیاز در رتبه ۲۷۹مین باشگاه جهان در طی ۱۰ سال گذشته قرار داد که بر این اساس، بعد از باشگاه سپاهان که در رده ۲۳۳ جهان قرار دارد، تیم استقلال تهران دومین باشگاه فوتبال برتر ایرانی در طی ۱۰ سال اخیر می‌باشد. همچنین این باشگاه در مجموع امتیازات تیم‌ها در تاریخ لیگ برتر، در رتبه نخست قرار دارد و در مجموع تمام ادوار لیگ برتر ایران صاحب بیشترین گل زده و بیشترین برد می‌باشد.

طبق رده‌بندی برترین تیم‌های باشگاهی جهان در سال ۲۰۱۲ میلادی که توسط فدراسیون بین‌المللی تاریخ و آمار فوتبال صورت گرفت، تیم استقلال تهران با کسب ۱۲۱ امتیاز و کسب رتبه ۱۰۷ جهان، بهترین تیم ایرانی بوده و در بین تیم‌های قاره آسیا در مکان سوم قرار دارد.

همچنین باشگاه استقلال طی دو سال پیاپی در سال‌های ۲۰۱۱ و ۲۰۱۰، عنوان پرتماشاکرترین تیم حاضر در مسابقات لیگ قهرمانان آسیا را از سوی کنفدراسیون فوتبال آسیا به خود اختصاص داد.

### پیشینه باشگاه فوتبال استقلال تهران

تیم دوچرخه سواران در سال ۱۳۲۴ تعدادی از دوچرخه‌سواران با سابقه و دارای عناوین قهرمانی در کشور تصمیم گرفتند با ایجاد مرکزی برای گردهمایی‌های دوستانه، پایه‌های یک تشکل صنفی را برپا کنند. باشگاه دوچرخه سواران در ۴ مهر ۱۳۲۴ توسط چند جوان نظامی و دانشجوی دوچرخه‌سواری در تهران تاسیس شد و در ابتدا فقط به دوچرخه‌سواری اختصاص داشت. اما بعداً رشته‌های دیگر از جمله فوتبال نیز به فعالیت‌های باشگاه اضافه شدند و این

درحالی بود که علی دانایی‌فرد باشگاه فوتبال نور را هدایت می‌کرد که بعد از شکست تیم فوتبال کارگر آبادان، مورد توجه دوچرخه‌سواران قرار گرفت و با مذاکرات قرار بر آن شد تا از آن پس تیم نور تحت عنوان تیم فوتبال دوچرخه سواران فعالیت کند. تیم فوتبال دوچرخه‌سواران از ابتدا با لباس آبی رنگ در مسابقات حاضر و در میان تیم‌های شاهین، سرباز و دارایی در رقابت‌های اصلی فوتبال ایران بازی می‌کرد. اولین بازی رسمی تیم دوچرخه سواران در ۱۵ اسفند ۱۳۲۸ و در برابر تیم شاهین و در حضور بیش از ۲۰ هزار تماشاگر در ورزشگاه امجدیه برگزار شد، که در آن دیدار تیم دوچرخه سواران توانست با نتیجه ۱-۰ پیروز شود.

در سال ۱۳۲۸ پرویز خسروانی امتیاز باشگاه دوچرخه‌سواران را در اختیار گرفت و نام آن بعد از بحث و رای‌گیری بین اعضای هیات مدیره به «باشگاه فوتبال تاج» تغییر و به ثبت رسید. مدیر باشگاه، سروان پرویز شیخان بود. حضور افرادی نظیر اسدالله علم، نخست وزیر وقت در هیئت مدیره باعث شد تا بودجه قابل توجهی در اختیار باشگاه قرار گیرد.

پس از انقلاب ۱۳۵۷ با مشورت برخی از بازیکنان قدیمی باشگاه (از جمله منصور پورحیدری، کردنوری و جلالی) نام باشگاه تاج به باشگاه استقلال، تغییر کرد.

باشگاه در سال ۱۳۲۴ با نام دوچرخه‌سواران بنیانگذاری شد. پس از ثبت باشگاه به نام پرویز خسروانی و علی عبدالهی نوروزی، نام باشگاه با تصویب هیئت مدیره در تاریخ ۱ اسفند ۱۳۲۸ به تاج تغییر یافت. پس از وقوع انقلاب، باشگاه استقلال نام نهاده شد. رنگ لباس استقلال از آغاز، آبی بوده است و رنگ آبی یکی از نمادهای این باشگاه به شمار می‌رود و از این رو آبی‌پوشان یکی از لقب‌های باشگاه است.



# روابط ایران و عربستان در دولت های بعد از انقلاب اسلامی

با پیروزی دکتر حسن روحانی در انتخابات ریاست جمهوری، بسیاری از تحلیل گران بر این باور بودند که یخ های روابط ایران و اعراب به صورت عام و ایران و عربستان به صورت خاص از میان می رود. آن ها تنش های میان ایران و اعراب را میراث دولت احمدی نژاد می دانستند که روحانی قرار است آن ها را از میان بردارد. اما اصلی ترین استدلال این تحلیل گران برای این بهبود روابط، ویژگی های شخصیتی روحانی از جمله اعتدال گرایی و نزدیکی به هاشمی رفسنجانی است، شخصی که روابط حسنه ای حتی در شرایط کنونی با خاندان پادشاهی عربستان دارد.

## سایه سنگین متغیرهای ساختاری بر روابط ایران و عربستان

براین اساس، اگر نگاهی به تاریخ روابط جمهوری اسلامی ایران با کشورهای عربی

بیاندازیم خواهیم یافت که متغیرهای منطقه ای و ساختاری حتی در زمان ریاست جمهوری هاشمی رفسنجانی که شخصیتی هم گرا با اعراب دارد نیز مهم ترین عامل اثرگذار بر این روابط بوده است.

با پیروزی انقلاب اسلامی در سال ۱۳۵۷، سران عرب بر اساس متغیرهای ژئوپلیتیکی، ژئوکالچری (ایرانیت و عربیت، تشیع و تسنن، غرب ستیزی و غرب گرایی و ...) و حتی ژئواکونومیک احساس خطر کردند. آن ها در طی هشت سال جنگ تحمیلی در کنار صدام حسین رئیس جمهور وقت عراق ایستادند تا خطرات ناشی از انقلاب اسلامی را بر حوزه امنیت ملی خود بکاهند. کشتار حجاج ایرانی در سال ۱۳۶۶ از سیاه ترین حوادث در روابط ایران و عربستان محسوب می شود که موجب شد تا چند سال روابط این دو کشور قطع باشد. اما با پایان جنگ تحمیلی و با روی کار آمدن دولت هاشمی

رفسنجانی، دوران تنش زدایی میان این دو کشور آغاز شد. البته اگرچه برخی سعی کردند این فرایند تنش زدایی را گره زده به دیپلماسی شخصی هاشمی و روحیات و رفتارهای او تلقی کنند اما واقعیت این است که این ساختارها و متغیرهای منطقه ای جدید بود که ایران و عربستان را به یکدیگر نزدیک ساخته بود. فروپاشی شوروی، حمله عراق به کویت و موضع اصولی ایران در قبال این رویداد، تبدیل شدن عراق به دشمن مشترک ایران و عربستان و ... از جمله این متغیرها بودند. البته رویه هاشمی نیز در این میان مطمئناً اثرگذار است اما تعیین کننده نهایی نیست.

اما در زمان دولت هفتم و هشتم که در چارچوب روحیات دولت قبل آن با اعراب گام بر می داشت، امیر عبدالله ولیعهد وقت عربستان به تهران آمد تا در اجلاس سازمان کنفرانس اسلامی شرکت کرده باشد. رییس





شده است. نمی توان گفت که کارگزاران و دیپلمات‌ها بر مسیر رویدادها بی اثر هستند اما اصل مسئله این است که این معادلات توازن قوای منطقه‌ای است که باعث می شود تعارضات شکل بگیرند چنانچه که روسیه و چین در مقابل آمریکا و غرب از سوریه حمایت می کنند و عملاً ایران و عربستان تقریباً در هیچ پرونده منطقه‌ای مهمی اشتراک نظر نداشته‌اند. تجربه دوران خاتمی و هاشمی نشان داده است که هرچقدر هم که دیپلماسی شخصیتی رئیس جمهور موثر باشد، نمی تواند متغیرهای منطقه‌ای که حالا و با وجود بحران در سوریه (به عنوان تنها متحد استراتژیک ایران در کل جهان)، برای ایران بسیار مهم‌تر هم شده است را تغییر بدهد.

اگرچه ضروری است تا دولت روحانی با استفاده حداکثری از ویژگی‌های شخصیتی خود در مسیر دیپلماسی این تنش‌ها را کاهش دهد و حداقل، از تنش‌زایی بی مورد دوری کند اما این را نباید فراموش کرد که اختلافات ایران و عربستان با گفتگو و رفت و آمدهای دیپلماتیک و نشست و برخاست‌های سیاسی و اقتصادی حل نمی‌شود. دولت جدید در عرصه دیپلماسی باید تلاش کند تا عربستان را در معادلات منطقه‌ای از حالت دشمن استراتژیک ایران به رقیب استراتژیک برای خود تبدیل سازد. این مسئله اصلی‌ترین رسالت دولت جدید در حوزه تعاملات با اعراب در شرایط بحرانی کنونی است، مسئله‌ای سخت و بسیار پیچیده که نباید با خوش بینی و ساده بینی به آن نگریست و احساس کرد که با چند دیدار و چند تماس تلفنی و پیام تبریک و حتی قرارداد، همه چیز حل می‌شود. مشکلات ایران و عربستان اساساً و در عمق آن، چندان ربط وثیقی به ویژگی‌های رئیس جمهور ایران ندارد هرچند این ویژگی‌ها می‌تواند ظاهر مشکلات را به گونه‌ای تغییر دهد. اگر دولت جدید ضمن ایستادگی بر مواضع و اصول مستحکم انقلاب اسلامی توانست به امتیازدهی و امتیازگیری با اعراب و به خصوص عربستان دست بزند، کار بزرگی انجام داده است. واقعیت این است که ایران و عربستان نماینده دوگونه فکری‌اند، دو گونه تمدنی که شاید بتوانند کمتر با یکدیگر دچار تنش شوند اما صفر شدن این تنش‌ها، مشروط به تغییرات گسترده در مبنای فکری و هویتی آنان دارد، امری که در شرایط کنونی محال به نظر می‌رسد.

کرد تا جایی که اتهام ترور سفیر این کشور در آمریکا به ایران زده شد که تنش بسیار قوی در روابط دو کشور محسوب می‌شد.

اما اوج این تنش‌ها با بروز تحولات جدید در منطقه رخ داد. دخالت نظامی عربستان در بحرین و کشتار شیعیان، دخالت سیاسی در یمن و انحراف انقلاب آن، حمایت از حسنی مبارک حتی تا روزهای آخر مسئولیت او و کارشکنی در ارتباطات ایران با مصر انقلابی و از همه مهم تر بحران سوریه که اوج درگیری‌های سیاسی و حتی تمدنی دو کشور طی سال‌های اخیر است، همه متغیرهای منطقه‌ای مهمی هستند که در نوع روابط ایران و عربستان اثرگذار هستند. این تنش‌ها چه از منظر کمی و چه از منظر کیفی میان این دو کشور، شاید از زمان جنگ تحمیلی تا کنون هیچ‌گاه به این شکل وجود نداشته است. شواهد حاکی از این است که این تنش‌ها به زودی قابل حل نیستند. بحران بحرین هم چنان ادامه دارد و حتی در صورت فرض پیروزی انقلابیون بحرین در آینده نزدیک، باز هم این تنش‌ها افزایش می‌یابد چه برسد به این که عربستان مداخلات و حساسیت‌های خود نسبت به حکومت آل خلیفه را گسترش هم دهد. در سوریه، حمایت‌های تسلیحاتی، مالی و سیاسی عربستان از تروریست‌ها با احتساب این که قطر تقریباً از معادلات سوریه خارج شده است و عربستان بازیگر منطقه‌ای اصلی در صف مخالفان بشار اسد است، تنش‌ها میان ایران با این کشور را افزایش می‌دهد. در صورت هرگونه تسری بحران سوریه به لبنان و عراق، این ایران و عربستان‌اند که در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند.

#### دکتر روحانی و روابط ایران و عربستان

دکتر روحانی میراث‌دار بحران‌هایی است که از ساختارهای منطقه‌ای به ایران تحمیل

دولت هفتم نیز چندی بعد به دیدار ملک فهد پادشاه عربستان رفت. اما در زمان ۸ ساله‌ی اصلاحات نیز سایه ساختارها بر روابط دو کشور احساس می‌شد. حمله آمریکا به عراق و سرنگونی صدام، پرونده هسته‌ای ایران، جزایر سه‌گانه ایرانی که امارات متحده عربی ادعای مالکیت آن‌ها را دارد، ادعاهای واهی مبنی بر حمایت ایران از برخی رفتارهای تروریستی (که در زمان هاشمی نیز مطرح شده بود) از این دست متغیرهای منطقه‌ای بودند. اگرچه نمی‌توان هم‌گرایی ایران و اعراب را در زمان خاتمی انکار کرد اما این نزدیکی مبنایی نبوده و صرفاً در دیدارها و برخی تعاملات دیده می‌شود و الا تعارضات منطقه‌ای هم چنان پابرجا بود تا جایی که پس از حضور عربستان و سایر کشورهای عربی در تهران و شرکت در اجلاس سران کشورهای اسلامی، آن‌ها چندی بعد طی بیانیه‌ای، دوباره ادعاهای امارات در خصوص مالکیت بر جزایر سه‌گانه ایرانی را تکرار کردند.

اما سطح هم‌گرایی میان عربستان و ایران، در زمان ریاست جمهوری احمدی‌نژاد همان قدر که کاهش یافت، تنش‌ها افزایش پیدا کرد. اگرچه احمدی‌نژاد بار نخستین که به عربستان رفت، ملک عبدالله او را در میان همه مهمانان مورد عنایت ویژه‌ای قرار داد و دست در دست هم قدم برداشتند، اما سایه ساختارها و متغیرهای منطقه‌ای سنگین‌تر از این بود که این دست در دست هم دادن‌ها کارساز باشد. پرونده‌های هسته‌ای و عراق هم چنان ادامه داشت. پرونده لبنان فعال‌تر از قبل شده بود و عملاً لبنان به محلی برای درگیری سیاسی ایران و عربستان تبدیل شده بود و از سویی نیز حمایت ایران از مقاومت در منطقه که در زمان هاشمی و خاتمی هم وجود داشت ولی حالا برجسته‌تر شده بود، عملاً حساسیت عربستان را بیشتر از قبل

# ماندگاری ترانه‌های علامه

با صدای شهرام ناظری و علیرضا افتخاری



علامه سید محمدحسین طباطبایی (ره)، شهرام ناظری و علیرضا افتخاری، در نگاه نخست شاید نتوان با هیچ رشته‌ای این سه گوهر را کنار یکدیگر نشاناند و نامشان را به مناسبتی در کنار هم خواند، زیرا نخستین این سه، فیلسوفی است عالم و عالمی است عارف و عارفی است واصل که در کنار همه این‌ها مفسر قرآن نیز بوده و تفسیر "المیزان" او از برترین متن‌های تفسیری شیعه و جهان اسلام است.

اما آن دو تن، از شمار برترین آوازخوانان موسیقی ایرانی در دهه‌های اخیرند که آوازه‌ها و تصنیف‌های ماندگاری خوانده‌اند. آشکار است که از دید تخصصی و شخصیتی، کم‌تر مناسبتی بین مرحوم استاد علامه طباطبایی (ره) و این دو خواننده نامدار موسیقی ایران وجود ندارد، اما آنچه در این سیاهه نام علامه نادر دوران را در کنار این دو استاد آوازخوان قرار داده، "شعر" است و "موسیقی".

مرحوم استاد علامه طباطبایی (ره) آثار مکتوب بسیاری بر جای نهاده که از میان آن‌ها یکی تفسیر معظم قرآن به قرآن "المیزان"، دیگری "اصول فلسفه و روش رئالیسم" و سومی،

"شیعه در اسلام" است که بیش از همه نامی شده‌اند و برای عامه خلق شناسا. در کنار این آثار، از ایشان قطعه‌هایی شعر نیز باقی است که چند سال پیش به اهتمام محمدرضا رمزی اوحدی در قالب مجموعه‌ای به نام "گلشن شیدایی" منتشر شده است.

اما در عالم موسیقی ایرانی، دو تصنیف برجسته وجود دارد که به طور مستقیم با مرحوم علامه مرتبط است؛ "کیش مهر" و "پارسی پارسا".

این دو تصنیف را به ترتیب شهرام ناظری و علیرضا افتخاری خوانده‌اند؛ نخستین قطعه اثری است با شعر علامه طباطبایی و دومی، تصنیفی است در وصف مرحوم علامه.

- "کیش مهر" شهرام ناظری
- "همی گویم و گفته ام بارها
- بود کیش من مهر دلدارها
- پرستش به مستی است در کیش مهر
- برون اند زین جرگه هوشیارها..."

از نامی‌ترین سروده‌های مرحوم علامه طباطبایی (ره)، این شعر است که "کیش مهر" نام دارد. در سرتاسر این سروده ۲۲ بیتی، صاحب تفسیر به عربی نگاشته شده "المیزان" جز یکی، دو واژه عربی را به کار نبرده و شعر از

دید دارا بودن واژگان فارسی، بسیار سره است. علاوه بر این ویژگی باید به نوع نگاه و نظرگاه اصلی این شعر نیز توجه داشت. شعر به لحاظ محتوایی نزدیک به اندیشه‌هایی جهان‌وطنی و عمومی است. با توجه به این موضوع خالق این اثر بی‌شک از توان بالایی هم در حوزه ادبیات فارسی و هم در حوزه اطلاعات جامع محتوایی برخوردار است. موقعیت خالق اثر می‌تواند مدعی باشد که توانسته با تکیه بر آموزه‌هایی فرامذهبی دست به خلق اثری بزند که بدون توجه به چفت و بست‌های مرسوم و معمول سعی دارد در قالبی کلی و اثربخش به خلق شعری ناب دست بزند. شعری از آن دست که می‌تواند زمینه‌هایی تازه و بدیع را فراروی مخاطب قرار دهد.

شعر "کیش مهر" را شهرام ناظری با آهنگی از محمدجلیل عندلیبی خوانده است. در تصنیف "کیش مهر" که در قالب آلبومی به همین نام منتشر شده، تنها هفت بیت از ۲۲ بیت شعر علامه اجرا و خوانده شده است.

محمدجلیل عندلیبی که از سرشناس‌ترین تصنیف‌سازان موسیقی ایرانی در دهه‌های اخیر است و سابقه کار با دیگر خوانندگان موسیقی ایرانی همچون محمدرضا شجریان،

علیرضا افتخاری و زنده یاد رضوی سروستانی را نیز در کارنامه خود دارد، تصنیف "کیش مهر" را در دستگاه همایون و مایه شوشتری برای صدای شهرام ناظری ساخته است. ناظری در این تصنیف ۹ دقیقه ای که با اورتوری کوتاه آغاز می شود، افزون بر بم خوانی، اوج های کار را نیز به زیبایی اجرا کرده است.

وی در میانه این تصنیف، بیت "چه فرهادها مرده در کوهها / چه حلاجها رفته بر دارها" را به شکل آواز می خواند و پس از تحریرهایی که می زند، دوباره به ملودی اصلی تصنیف باز می گردد، اما در ادامه در حالیکه گروه دارد یک جمله را تکرار می کند، ناظری دوباره بیته را در اوج به آواز می خواند و دوباره به تصنیف می پردازد.

آلبوم "کیش مهر" در سال های میانی دهه ۶۰ ساخته شده و به جز تصنیف "کیش مهر"، شش قطعه دیگر نیز دارد، که در اجرای آنها، این نوازندگان هنرنمایی کرده اند: داوود گنجه ای (کمانچه)، جمشید عندلیبی (نی)، بهنام وادانی (سه تار)، زنده یاد منصور سینکی (تار)، محمد فیروزی (عود)، محمود فرهمند (تنبک)، فرهاد عندلیبی (دف) و محمد جلیل عندلیبی (سنتور)

### پارسی پارسا

در دی ماه ۱۳۸۱ در تالار مرکز همایش های صداوسیما، کنگره ای به مناسبت صدمین سال میلاد علامه سید محمدحسین طباطبایی (ره) برگزار شد.

در این برنامه افزون بر سخنرانی های اهل طریقت و شریعت و حکمت، حسام الدین سراج و علیرضا افتخاری نیز قطعه هایی را اجرا کردند که تصنیف افتخاری بسیار به دل حاضران نشست، به گونه ای که در پایان برنامه به درخواست حاضران، علیرضا افتخاری دوباره به روی صحنه آمد و تصنیف "پارسی پارسا" را در وصف علامه طباطبایی (ره) دوباره به زیبایی اجرا کرد.

تصنیف "پارسی پارسا" اثری است در دستگاه نوا که آهنگ آن را امیر بکان ساخته و شعرش را استاد علی معلم دامغانی سروده است.

این تصنیف با اورتوری زیبا که نوای تازه آن دلربایی می کند، با ملودی و نوایی پُرشور این گونه آغاز می شود:

ای که ز خوبان سری  
وز مهان مهتری  
مهوشی و مهرخی  
دلکشی و دلبری  
از ملکان در ملک

وز پریان درپری  
از در چین تا به ری  
وز خزران تا هری  
نی چو تو یک گوهر است  
نی چو تو یک گوهری..."

علیرضا افتخاری این تصنیف را بسیار درست و در خدمت شعر و آهنگ خوانده تا مفاهیم موجود در شعر ساخته علی معلم به تمامی به شنونده منتقل شود.

این تصنیف آمیخته ای است از بم و اوج های پر از ظرافت که خواننده بسیار زیبا و با احساس آنها را اجرا کرده است، که اوج این ظریف خوانی ها را می توان به خوبی در یک سوم پایانی تصنیف دید و شنید که علیرضا افتخاری حتی در ادای خاص واژگان نیز کوشیده شعر را برای شنونده نقاشی کند.

تصنیف "پارسی پارسا" بعدها در قالب آلبوم "قصه شمع" در کنار هفت قطعه دیگر که هر یک ساخته یک آهنگساز بود به همت انتشارات سروش منتشر شد.

۳۵ سال از درگذشت علامه سید محمد حسین طباطبایی (ره) یکی از بزرگ ترین مفسران، حکیمان، دانشمندان و عارفان روزگار معاصر می گذرد.

علامه گرچه چشم از این عالم بست و دیده حق بینش به دیدن جمال جانان برای همیشه روشن شد، اما نام بلندش تا همیشه تاریخ به درخشندگی در صفحه روزگار خواهد درخشید.



○ ابراهیم گراوند

## من فحش می‌دهم پس هستم

پیامدی دردناک و جبران ناپذیر بر مفعول خویش وارد می‌کند و چه بسا جراحت بر پیکر آدمی درمان پذیرتر از نیشتر مدامی است که هر لحظه روح و هویت دیگری را نشانه می‌رود و خدشه دار می‌کند. خشم درونی لجام گسیخته‌ای که با زشت‌ترین کلمات و عبارات شروع می‌شود و مخاطب این فحاشی را وارد بار به پاسخی خشن‌تر و تندتر می‌کند، و به واسطه همین بازتولید خشم از نوع متقابل در دیگری است که گردونه معیوب و هولناک فحاشی بین این دو فرد بی‌امان به حرکت درمی‌آید، گاه این حرکت دو جانبه بی‌پایان، زمینه‌ای برای وسوسه دیگران می‌شود که آنها هم بی‌خبر از همه‌جا، وارد این گردونه شده و به طرق مختلف یا نوبدبخش آرامش و صلح (دسته بازدارنده) باشند و یا آتش بیار معرکه فحاشی و هتاک (دسته فحش دهنده) به یکدیگر شوند، هردو این وضعیت، بسیار اسفناک و ناگوار است، چه بسا در این فضای مسموم، هتک حرمت، بیش از احترام و ادب جولان می‌دهد و حرف اول را می‌زند، به همین دلیل پیرو این وضعیت ناخوشایند ممکن است در نهایت همه حاضران وارد بار هتاک و یا حداقل شاهد برآن شوند.

### هتاک و فحاشی به چهره‌ها، غالب تر است

فحاشی به افراد و شخصیت‌های مختلف بخصوص تصاویر چهره‌های تاثیرگذار سیاسی، هنری، ورزشی و... در اینستاگرام و یا دیگر شبکه‌های اجتماعی، بسیار و به کرات قابل مشاهده است، روان‌شناسان معتقدند احساس تبعیض، بی‌عدالتی اجتماعی و شکاف طبقاتی، علت اصلی این عمل است که احساسات منفی وابسته به آن، به شکل فحاشی و هتاک کاربر بروز می‌یابد.

### فحاشی مجازی راهی بی‌دردسر برای تسلی وجود

فحاشی مجازی روشی برای تخلیه هیجانات منفی درون برخی از کاربران است، به بیان دیگر فحاشی مجازی دریچه‌ای امن و بی‌دردسر برای ترمیم روح زخمی، جبران حقارتها، افشای حسادت درونی، خشم لجام گسیخته و فروخورده و گاه حتی اعتراض به برخی از هنجارها و قوانین جامعه است که عده‌ای با پذیرش انجام این رفتار ناموجه، تلاش می‌کنند به هر طریق ممکن، فریاد درون‌شان را به کسانی که آنان را نمی‌بینند و نمی‌شنوند، اعلام کنند، اگر چه شاید خود نیز، کاملاً آگاه بر این مهم باشند که قربانی فحاشی‌شان هیچ دخالتی بر وضعیت اکنون آنان ندارند. هر چند برخی از شخصیت‌های نمایشی یا هیستریونیکی نیز

نادرستی که در پذیرش اصول اخلاقی دارند، در دام نفاق و دوگانگی گرفتار می‌شوند و در خلوت و جلوت، دو نوع رفتار متفاوت ارائه می‌دهند. کاملاً طبیعی است که وقتی چنین افرادی پای اینترنت می‌نشینند، حاضر به ارائه‌ی اصول اخلاقی نیستند و گفتار و نوشتار کاملاً متفاوتی ارائه می‌دهند.

این روزها شاهد هنجار شکنی از نوع فحاشی در فضای مجازی هستیم، صفحات شبکه‌های اجتماعی چون اینستاگرام، جولانگاه حرکت سخیفی است که با زیرپا گذاشته‌شدن اصول اولیه ادب و نزاکت اجتماعی تعریف و معنا می‌شود. بسیاری از کاربران دنیای مجازی از این روش ناپسند برای تخطئه اشخاصی که مورد علاقه و پسندشان نیست، استفاده می‌کنند و در قالب درج کامنت‌ها و نظرات توهین‌آمیز دست به انتقاد می‌زنند و یا حتی آبرو و حیثیت فردی را به سخره میگیرند، اگر چه نقش برخی از جوانان و نوجوانان در ترویج این پدیده قبیح، بسیار پررنگ است.

### گردونه معیوب هتاک و فحاشی

بیان کلماتی مملو از خشم و پر از احساس انزجار و نفرت، که معمولاً بسیار ترسناک و وحشتناک نیز جلوه می‌نمایند، ترسناک تنها از آن باب که فراتر از آزار جسمی و فیزیکی است و

اغلب کاربران اینترنت افرادی هستند که در فضای واقعی، از ادب و متانت لازم برخوردارند. نگرش نادرست برخی از این افراد به فضای مجازی، موجب می‌شود تا در این فضا به تدریج اخلاق و نزاکت اسلامی را کنار بگذارند، و رفتاری غیر از رفتار واقعی خود به نمایش بگذارند.

هر چند که فضای اینترنت فضایی مجازی است، اما بپذیریم که پشت هر مانیتوری یک انسان واقعی نشسته، نه یک موجود مجازی و غیر واقعی! مخاطب ما انسانی است که روح دارد، از احساسات انسانی برخوردار است و برای شخصیت خود ارزش قائل است.

وقتی فضای مجازی اینترنت را با فضای واقعی یکسان دیدیم، و زمانی که متوجه شدیم مخاطب ما هم یک انسان است، در آن صورت کاملاً متوجه می‌شویم، که زشتی دروغ و بی‌نزاکتی و بداخلاقی تنها مخصوص دنیای واقعی نیست و متوجه می‌شویم که چنین کارهایی حتی در فضای به ظاهر مجازی اینترنت هم قبیح و بلکه حرام است.

البته بعضی از افرادی که اصول اخلاقی را دستاویزی برای جلب توجه دیگران می‌دانند، در واقع ارزش اصول اخلاقی را در کسب محبوبیت خلاصه می‌کنند، و تنها زمانی حاضر به رعایت چنین اصولی می‌شوند که برای مخاطب قابل شناسایی باشند. این افراد به خاطر انگیزه‌ی



فضای مجازی را محیط مناسب و مساعدی برای ابراز وجود و نمایش گذاشتن خویش می‌دانند که چه بسا از طریق هتاک‌ها به راحتی می‌توانند توجه مثبت و یا منفی خیل عظیمی از افراد را به خود جلب نمایند و از این رفتار زشت جهت خودنمایی مفرط خویش استفاده کنند.

از سوی دیگر، گذار از شرایط سنتی به دوران مدرن و صنعتی، کمرنگ شدن اعتقادات، باورها و ارزش‌ها و کاهش کارکردهای وابسته آنها، عدم پایبندی به اصول معنوی و ضعف ایمان، فاصله گرفتن از ارزشهای اخلاقی، فرو ریختن دیوارهای حرمت و درهم شکست مرزها، حریم‌ها و هنجارها، ضعف تربیت و یا سپردن تربیت فرد به جامعه و شانه خالی کردن خانواده‌ها از این مسئولیت ذاتی و خطیر، عدم تحمل عقاید مخالف و عدم رعایت حقوق دیگران، قانون‌گریزی، عادت به گفتار دور از شان انسانی، تهاجم فرهنگی و تغییر فرهنگ و ارزشهای درونی خانواده‌ها و جامعه (تزریق لابلگیری و اباحیگری، به منظور کشاندن جامعه در جهت هرزگی و بی‌اعتنایی به اصول اخلاقی و انضباط اجتماعی)، کاهش قدرت صبر و افزایش بی‌اعتدالی‌ها از دیگر دلایل این انحراف رفتاری است.

### شخصیت‌های نقابی در سایه هویت‌های مجازی

امکان داشتن هویت‌های مجازی و غیرواقعی از جمله ویژگی‌های فضاها مجازی است، یک فرد می‌تواند با حساب‌های کاربری متفاوت در قالب هویت‌های مختلف ابراز وجود کند، بدون آن که به حقیقت شناخته شود و یا مورد سرزنش واقعی قرار گیرد، به واسطه همین هویت‌های مجازی است که فرد هیچ ترس و ابایی ندارد و در صورت شکستن خطوط قرمز اخلاقی و اجتماعی نیز، به یقین می‌داند که هرگز مواخذه و تنبیهی شبیه آنچه در فضای حقیقی اتفاق می‌افتد را تجربه نخواهد کرد و شاید به همین دلیل است که افراد خیلی راحت‌تر از فضای حقیقی اخلاقیات را زیر پا می‌گذارند و گاه مرتکب رفتارهایی می‌شوند که ممکن است هرگز در فضای حقیقی فکر انجام آن هم به ذهن‌شان خطور نکند، معمولاً این گروه، از افراد خط‌شکن و پیشرو شدت تاثیر می‌پذیرند و به دنبال مشاهده اولین کامنت فحاشی، شروع به هتاک می‌کنند و راه را برای توهین دیگر افراد باز می‌کنند.

### الگوبرداری از شخصیت‌های مهم

متأسفانه عدم رعایت ادب و اصول نزاکت از جانب برخی از شخصیت‌های عالی‌رتبه

اجتماعی که در سخنرانی‌ها و یا بیان اظهارنظرهایشان متوسل به ادبیات سخیف و کوچهبازاری می‌شوند، پیامدهای منفی بیشماری را به بار می‌آورد، بی‌شک فروریختن قبح چنین کلمات ناپسند و زشتی نه تنها عادی می‌شود بلکه استفاده از آن نیز مورد الگوبرداری قرار می‌گیرد، انتظاری که حتمی و حتی اجرایی است و نمی‌توان مانعی بر امر تقلید از آن بر جوان پویانده مسیر زندگی و جویای نام و شهرت عنوان کرد.

### جای خالی فرهنگ نقدپذیری

به دلیل فقدان فرهنگ نقدپذیری در جامعه و عدم رابطه‌های دو سویه بین افراد عادی و یا عالی‌رتبه، هر روز بیش از پیش شاهد تشدید انتقادهای غیر مستقیم و کوبنده افراد نسبت به هم، به روش هتک حرمت و فحاشی هستیم، چه بسا وقتی افراد خود را ناامید از نقد مستقیم به فرد یا افراد خاصی می‌بینند، بی‌گمان در جستجوی راهی برای تخلیه خویش، به صفحات شخصی این افراد رجوع کرده و با مشاهده کوچکترین مطلب و یا عکسی برخلاف میل، اقدام به انتقادات تند در قالب فحش و ناسزا می‌کنند، شیوه‌ای که تنها تسکین موقت بر خشم فروخورده فرد شاک می‌کند.

### وقتی تکنولوژی از فرهنگ پیشی می‌گیرد

اینترنت و شبکه‌های اجتماعی از جمله شاخص‌های جامعه مدنی محسوب می‌شوند که کاربری مفید آن وابسته و نیازمند آگاهی و کسب اطلاع، رعایت و حفظ اصول و قواعد مرتبط با آن است؛ آمادگی و پذیرش فرهنگ حضور در فضای مجازی، وابستگی تام به آموزش دارد؛ مهمی که شاید بسیار مورد اغفال قرار گرفته است چرا که فرهنگ این فضا و استفاده از آن برای برخی از کاربران ایرانی تعریف و توجیه نشده است، آنان فقط به صرف وجود این تکنولوژی تن به مصرف داده‌اند و بس!

### ضعف قانون در دنیای مجازی

در اغلب کشورها، انتشار مسائل شخصی هر یک از شهروندان اعم از عام و خاص و

توهین به آنها جرم محسوب شده و با متخلفان برخورد‌های قانونی سختگیرانه‌ای اعمال می‌شود، این در حالی است که در کشور ما، ضعف قوانین تعرض و تهدید حریم‌های شخصی افراد، اجرایی نشدن بموقع قوانین اتخاذ شده، عدم برخورد‌های سخت‌گیرانه به کرات شاهد تکرار این نوع جرایم در فضای مجازی هستیم. با ایجاد محدودیت و مسدود کردن دسترسی افراد هرگز نمی‌توان مانع افترا، ناسزا، توهین، نقض حریم خصوصی افراد شد، فرهنگ‌سازی و آشنایی با فرهنگ صحیح استفاده از این فضا و اجرایی کردن آن تنها راهی است که کاربر را متوجه این مهم می‌کند که چگونه از فضای مجازی استفاده کند و اینکه هرگز مجاز به شکستن حریم و حرمت دیگران در این فضا نیست چه بسا توهین و افترا عمل مجرمانه‌ای محسوب می‌شود که اقدام به آن، تبعات سنگین و جبران‌ناپذیری به همراه دارد. چالش "بلاک کردن فحاشان مجازی"، حرکت نوینان و فرهنگ ساز کاربران مجازی، با به حداقل رساندن مجال زندگی مجازی خاطیان این امر، می‌تواند ترفند مساعدی برای ترویج اخلاق، ادب و معاشرت اجتماعی مرسوم فرهنگ ناب ایرانی در فضای مجازی بسان فضای حقیقی باشد.



## روایت اولین اسیر فراری

● محبوبه علی آقایی

نمیدانم نشنیدند، متوجه نشدند یابی خیال بودند هر چه که بود برای ما خیر بود چرا که از کنارشان بی‌دردسر گذشتیم و راهی بیابان شدیم...

ساعت حدود ۶ صبح بود که به روستایی رسیدیم، کم‌کم داشت خیالمان راحت می‌شد که یکهو صدای هلی‌کوپتر هر سه نفرمان را سر جایمان می‌خکوب کرد، مطمئن بودیم دنبال ما آمده برای همین با سرعت هر چه تمام به طرف باغی در روستا که پرچینی از درخت شاتوت داشت دویدیم.

رفتیم لابلای شاخه‌های تیز درخت شاتوت، شاخه‌ها بدنمان را خراش می‌دادند، اما چاره‌ای نبود همان جا ایستاده لای شاخه‌ها روزمان را شب کردیم...

هوا که تاریک شد از لابلای شاخه‌ها بیرون آمدیم و دوباره شروع به حرکت کردیم و به کوه رسیدیم، هوا رو به روشنی می‌رفت که دوباره صدای هلیکوپتر بلند شد و ما باز لابلای صخره‌ها پناه گرفتیم، روز سوم اما دیگر خبری از هلیکوپتر نبود، اما اینبار دیگر رمقی برای رفتن هم نبود.

حالا سه روزی می‌شد چیزی جز آبی که در سر راهمان در چشمه و جوی آب بود نخورده بودیم، من سینه‌پهلوی کرده بودم و نایی برای رفتن نداشتم...

سیدرضا که این وضعیت را دید من را کول گرفت و از ساعت ۲ ظهر تا ۱۰ شب یک سره حرکت کردیم که به کوه دیگری رسیدیم، نایی برای هیچ کداممان نمانده بود و اوضاع من از همه بدتر بود... آرام آرام از کوه بالا می‌رفتیم که کوه یکباره مثل روز روشن شد! منور زده بودند و دلهره به جانمان افتاد که برای پیدا کردن ما آمده‌اند...

سیدرضا گفت من جلو جلو می‌روم و من را زمین گذاشت، ساعت ۱۰ شب بود که سیدرضا رفت بالایی کوه، پرویز زیر بغل‌هایم را گرفت تا بتوانم از کوه بالا بروم... دو ساعت با پرویز آرام آرام از کوه بالا رفتیم و هر چه جلو می‌رفتم سیدرضا را صدا

و دست به اسلحه شود پایش گیر کرد و علاءالدین چپ شد و تا خواست آن را جمع و جور کند ما دور شده بودیم...

خیلی دویدیم... خسته به کوچهای رسیدیم که ماشینی در آن پارک شده بود، سه نفری با هیکل‌های نحیفمان رفتیم زیر فولکس و پنهان شدیم، نفس نفس زدن‌ها مان لحظه‌ای قطع نمی‌شد چند دقیقه‌ای منتظر ماندیم خبری نشد! کسی دنبلمان نیامده بود!...

از زیر فولکس بیرون آمدیم و پیراهن‌های راه‌راهمان را درآوردیم و در آن سوز اسفند با زیرپوش سفید شروع به دویدن در کوچها کردیم تا اگر کسی دید فکر کند داریم ورزش می‌کنیم!...

دو سه ساعتی که دویدیم سیاهی‌هایی از دور نمایان شدند که نیم‌متری و یک‌متری روی زمین ثابت ایستاده‌اند! هر چه نگاه می‌کردیم چیزی نمی‌دیدم، وقتی که نزدیک شدیم دیدیم رسیدم قبرستان! او این سنگ‌نوشته‌روی قبرهایی هستند که عمودی روی زمین قرار داده شدند...

داخل قبرستان که شدیم یکهو صدایی آمد، هر سه لای سنگ قبرها خم شدیم، چند نفری که چیزهایی روی دوششان داشتند از کنارمان رد شدند و از حرف‌هایشان هیچ چیز نمی‌فهمیدم، آنها که رفتند خواستیم بلند شویم که گروه بعدی آمدند دوباره منتظر ماندیم تا آنها هم رد شوند...

هوا حالا تقریباً گرگ و میش شده بود که از قبرستان فاصله گرفتیم مدتی نرفتیم که دوباره گروهی را مقابل خود دیدیم این بار که هواروشن‌تر شده بود متوجه شدیم اینها روستاییانی هستند که لبنیات می‌آورند شهر بفرشند و به هم که رسیدیم دست بلند کردند و گفتند "صبح‌النور" و ما سه نفر هم که هول شده بودیم گفتیم "صبح‌بخیر!"..

سوز سرما از لای نرده‌ها تو می‌آمد، ساعت از نیمه‌های شب گذشته بود، نگهبان‌ها این موقع شب خواب بودند، حالا وقتش بود، باید دل به دریا می‌زدیم...

بچه‌ها را بیدار کردیم و گفتیم، ما داریم می‌رویم، می‌آیید یا می‌مانید همین جا؟، خندیدند و مسخره کردند و همین باعث شد مضمتم‌تر شویم و به "پرویز" و "سیدرضا" گفتیم: ولشان کنید، برویم...

سرمان را که از لای نرده‌ها رد کردیم بدن نحیفمان هم راحت رد شد، ۲۰ روزی می‌شد که سه نفری نرده‌ها را از هم باز می‌کردیم که بشود از لایشان رد شد، اول سیدرضافت، بعد من و بعد هم پرویز...

توی حیاط سوز سرمای اسفندماه را حالا می‌شد به خوبی حس کرد، خودمان را به دیوار انتهای حیاط رساندیم و از دیوار بالا رفتیم، روی دیوار که رسیدیم تیرباری که روی سقف اتاقمان گذاشته بودند را برای اولین بار دیدیم، دلشوره به جانمان افتاد، اما باید ادامه می‌دادیم، تحمل اینجا ماندن واقعا سخت شده بود...

از دیوار پایین پریدیم و وارد حیاط مدرسه شدیم، در مدرسه را باز کردیم و رفتیم داخل کوچه، حساب همه جا را کرده بودیم الان نگهبان سر کوچه... روی صندلی‌اش آرام نشسته بود و در حالی که اسلحه را به صندلی‌اش تکیه داده بود دست‌هایش را روی علاءالدینی که جلوی‌ش روشن بود به هم می‌مالید و زیر لب چیزی را زمزمه می‌کرد...

چاره‌ای نبود باید از مقابلش رد می‌شدیم، شروع کردیم به دویدن و مثل باد از مقابلش گذشتیم و او هم مثل برق از سر جایش بلند شد و به عربی فریاد می‌زد: "اوگف، اوگف..." و ما فقط می‌دویدیم و شانس آوردیم که همین که خواست دنبلمان بیاید



می‌زد، اما جوابی نمی‌شنیدم که یکباره پرویز گفت: سیدرضا رفت، گفت نمی‌تواند منتظر تو بماند، خودش تنهایی رفت!

باور کردنی نبود هر سه نفر قول داده بودیم همدیگر را تنها نگذاریم و با هم بمانیم، در این فکرها بودم که پرویز هم که حسابی خسته شده بود، گفت: من هم باید بروم! متعجب فقط نگاهش کردم و چیزی نگفتم...

پرویز هم مرا در آن تاریکی‌های شب در دل کوه تنها گذاشت و رفت... باورش برایم سخت بود اما به خودم قبولاندم که آنها از من بچه‌تر و کم‌سن و سال‌ترند و بعد از این همه سختی کم آورده‌اند و حق دارند و نمی‌توانند پاسوز من مریض احوال شوند...

در دل کوه سرپناهی پیدا کردم و همانجا خوابم بُرد... نزدیکی‌های ظهر صدای گله گوسفندان از خواب بیدارم کرد... به هر مشقتی بود از کوه پایین آمدم و خودم را به چوپان گله رساندم، اوضاع آشفته‌ام را که دید به کردی عراقی از اسم و کارم جویا شد...

کردی کرمانشاه با کردی عراق متفاوت است و دست و پا شکسته‌ترین حالتش را دیدم که یکی از بستگانم به عراق پناهنده شده و دنبال او آمدم و راه را گم کردم و به این سر و وضع افتادم...

با حالت شک و تردید با دیدن وضع بیماری ام دلش به رحم آمد و مرا به خانه‌اش در آبادی برد، تازه ازدواج کرده بود و با مادر پیرش زندگی می‌کرد، صدای جرو بحث مادر و پسر را می‌شنیدم که مدام می‌گفت چرا من را به خانه آورده؟!

چوپان برایم لباس آورد و بعد از استحمام و عوض کردن لباس‌هایم یک کاسه ترخینه داغ جلویم گذاشت، ترخینه را که خوردم به خواب عمیقی رفتم، صبح که بیدار شدم حال کمی بهتر شده بود. با بهتر شدن حالم با چوپان رفتیم بیرون و گشتی در روستا زدیم، نزدیکی‌های مدرسه روستا که رسیدیم مردی به استقبالمان آمد و چوپان گفت که این "ماموستا" روستا است...

من معنی ماموستا را نمی‌دانستم و به گمانم رسید که معلم روستا باشد، فارسی خوب صحبت می‌کرد و از اوضاع و احوال پرسید و همان حرف‌ها را زدم که به دنبال پیدا کردن یکی از بستگان راهی عراق شده‌ام و حالا که پیدایش نکرده‌ام می‌خواهم به ایران برگردم...

بعد از مدتی حرف زدن، گفت: بیا بازی کنیم! و برای بازی جایزه تعیین کرد و بیشتر بازی‌ها را من می‌بردم و جایزه که پول بود به من می‌رسید... متوجه شدم که برای کمک به من طوری که خجالت‌ناکشم بازی راه انداخته که پول به من بدهد تا بتوانم مسیرم را ادامه دهم...

روز بعد ماموستا نامه‌ای به من داد که وقتی در راه به روستای بعدی رسیدم نامه را به فلان شخص

روستا نشان دهم تا از من پذیرایی کند، یازده روستا به همین شیوه طی مسیر کردم و در هر روستا فردی که میزبان من بود نامه می‌داد تا به روستای بعدی بروم... روستای آخر که رسیدم صاحبخانه برایم قاطری کرایه کرد و مقداری دینار به من داد که هنوز همه آنها را دارم. ساعت ۶ غروب بود که با کاروانی راهی شدم که با قاطر بار سمت مرز می‌بردند...

از مسیر کوهستان و رودخانه گذشتیم و دمدمای صبح بود که گفتند: رسیدیم، اینجا ایران است! و هیچ کس از اهالی کاروان از تب و تاب درونم با شنیدن اسم ایران خبر نداشت، نباید هیجان زدگی‌ام را آشکار می‌کردم تا به جای مطمئنی می‌رسیدم...

رسیدیم به آبادی‌ای در ایران و اتراق کردیم که صدای راننده نیسانی در روستا را شنیدم که مسافر می‌خواست و می‌گفت: "مربوان، مربوان... با شنیدن اسم مربوان بی‌تاب شده بودم و از فردی که مرا به او سپرده بودند تشکر کردم و گفتم من با این نیسان می‌روم که گفت: نه! میزبان تودر آن روستای عراقی گفته که باید بدهمت تحویل "کوموله"! که تورا برای رسیدن به کرمانشاه کمک کنند!

از من اصرار و از او انکار، راضی نشد، برای همین منتظر فرصت شدم و زمانی که برای دست به آب بیرون رفتم دویدم سمت نیسان و بدون خداحافظی با نیسان راهی مربوان شدم...

به مربوان که رسیدم دنبال مخاربات می‌گشتم که در مسیرم فردی را پیدا کردم که فارسی صحبت می‌کند خوشحال نزدیک شدم و متوجه شدم که کرمانشاهی است و انگار خدا به من دنیا را داده باشد گفتم می‌خواهم بروم کرمانشاه، با تعجب گفت: مگر خبر نداری جنگ است راه بسته!... حالم دگرگون شد و حسابی ناامید شدم کمی آن طرف‌تر که رفتم مینی‌بوسی دیدم که برای ساندج مسافر می‌زند، سوار شدم بلکه با رسیدن به ساندج راهی برای رسیدن به کرمانشاه و خانواده‌ام پیدا کنم. مینی‌بوس راه افتاد و به خاطر بسته بودن راه‌ها از بیراهه رفت و من از شدت خستگی بر اثر تکان‌های ماشین به خواب عمیقی فرو رفتم. مدتی که گذشت، چشم که باز کردم دیدم دو نفر مسلح روی سرم هستند و گفتند "بیا پایین!"

بدبخت شده بودم و از شناس و اقبال بد من مینی‌بوس در مسیر بیراهه جلوی دفتر حزب "کوموله و دموکرات" پنجر کرده بود و همه مسافران پیاده شده بودند و من که در خواب عمیق بودم اصلاً متوجه نشده بودم. از مینی‌بوس پیاده شدم و از اسم و نشانم و سوابقم و کارم جویا شدند و همه ترسیدند که داشتم دل به دریا زدم و راستش را به فرمانده‌شان گفتم که سرباز بودم و اسیر شدم و همراه دو نفر دیگر از زندان عراق فرار کردم و حالا

می‌خواهم پیش خانواده‌ام برگردم و نمیدانم. خدا چطور برایم خواست که صداقتم دلش را گرفت و مرا رها کرد! سوار یک کمپرسی شدم تا ساندج و از آنجا به خواست خدا راهی کرمانشاه شدم.

عبدالمجید خزایی آزاده کرمانشاهی از اولین اسرای ایرانی در عراق است که ماجرای فرار شیرینش را برایم تعریف می‌کند...

از نحوه اسیرشدنش که می‌پرسم می‌گوید: حدود ۲۰ سال داشتم و تازه ازدواج کرده بودم، هنوز جنگ شروع نشده بود که مهرماه سال ۱۳۵۸ در پی درگیری‌های کوموله و دموکرات با نیروهای انقلاب، راهی پاوه و نوسود شدم. در آن منطقه بود که همراه سه نفر دیگر به دست کوموله و دموکرات اسیر شدیم و توسط آنها به ارتش عراق تحویل داده شدیم.

آن زمان اردوگاه نبود و ما را به استخبارات سلیمانیه دادند، آنجا ما چهار نفر را به اتاقی بردند که گفتند دو نفر اسرائیلی آنجا هستند که ما نباید با آنها حرف بزیم! وارد اتاق که شدیم زیر چشمی حواسمان به آن دو نفر بود اما قیافه‌شان به ایرانی بیشتر شباهت داشت و برای همین بعد از مدتی این‌ها را با آن دو نفر در میان زدیم و گفتیم شما ایرانی هستید؟ آن دو با تعجب به هم نگاه کردند و گفتند: مگر شما ایرانی هستید؟!

ما هم متعجب گفتیم: پس اسرائیلی نیستید؟ گفتند: "نه! اما ما گفتند شما چهار نفر اسرائیلی هستید و نباید با شما حرف بزیم" کلی از آشنایی هم خوشحال شدیم، دوفرشان بچه کرمانشاه بودند و اولین اسرای ایرانی قبل از شروع جنگ بودند.

شش نفر بودیم در اتاق که بعد از مدتی شش نفر دیگر که سیدرضا و پرویز هم در میان بودند به جمع‌مان اضافه شدند و با آمدن آنها بود که نقشه فرار را کشیدیم.

خزایی می‌گوید از آنهایی که آن شب با تیم سه نفره آنها فرار نکردند خبر دارد که ۱۰ سال بعد از اسارت آزاد شدند!

... از اوضاع و احوال آن دو دوست فراری و بی‌وفا "سیدرضا" و "پرویز" که می‌پرسم لبخندی می‌زند و می‌گوید: بعدها سیدرضا را پیدا کردم و گله کردم و او هم حلال خواهی کرد که بچگی کرده و طاقت نیاورده است.

اما از پرویز که می‌پرسم سکوت می‌کند و بعد از مدتی می‌گوید: دنبال پرویز که رفتم با خبر شدم بعد از مدتی راهی جبهه شده و در همان منطقه که با هم بودیم شهید شده است...

ماجرای فرار بزرگ و هیجان‌انگیز "عبدالمجید خزایی" و خاطرات تلخ و شیرین هزاران آزاده کشور در این گزارش‌های چند سطر نمی‌گنجد و باید برای نگهداشت یاد آن دوران کتاب‌ها نوشت...

منبع: ایسنا



چشمه خشکیده‌ی شعر مرا پر آب کن  
بیت‌های تشنه و درمانده را سیراب کن

برگ‌های دفترم این روزها پژمرده‌اند  
لااقل یک برگ را مهمان شعری ناب کن

ای تو مهتابی‌ترین! یک لحظه کوتاه نیز  
برکه‌ی شعر مرا آیینه‌ی مهتاب کن

در قنوت یک عطش، بیدار بودم تا سحر  
نهر عطشان وجودم را پر از سیلاب کن

با همان لالایی شیرین که اصغر خواب رفت  
کودک شش‌ماهه‌ی شعر مرا هم خواب کن

دست‌های بر زمین افتاده‌ات شد دستگیر  
تشنگان بر زمین افتاده را سیراب کن

من که امشب بر تمام بیت‌هایت در زدم  
با فقط یک قافیه، یک قطره، فتح‌الباب کن

○ پروانه بهزادی

آنچه در سوگ تو ای پاکتر از پاک گذشت  
نتوان گفت که هر لحظه چه غمناک گذشت

چشم تاریخ در آن حادثه تلخ چه دید  
که زمان مویه کنان از گذر خاک گذشت

سر خورشید بر آن نیزه خونین می‌گفت  
که چه‌ها بر سر آن پیکر صدچاک گذشت

جزّ آزاده شد از چشمه مه‌ت سیراب  
که به میدان عطش پاک شد و پاک گذشت

آب شرمنده ایثار علمدار تو شد  
که چرا تشنه از او این همه بی‌باک گذشت

بود لب تشنه لبهای تو صد رود فرات  
رود بی‌تاب کنار تو عطشناک گذشت

بر تو بستند اگر آب، سواران سراب  
دشت دریا شد و آب از سر افلاک گذشت

○ نصرالله مردانی

## غرش رعد

کتاب «غرش رعد» دربرگیرنده‌ی خاطرات «امیر سرتیپ خلبان عبدالحمید نجفی» است که توسط نشر عماد فردا منتشر شده. داستان کتاب از زبان سرتیپ نجفی بیان می‌شود و کار تدوین آن توسط «محمد معما» انجام شده است. این کتاب زندگی‌نامه‌ی خلبان عبدالحمید نجفی است، مردی که در کرمانشاه متولد شد و دوران کودکی و جوانی خود را در محیطی روستایی و با کمک به خانواده در کشاورزی سپری کرد. او پس از ورود به نیروی هوایی و پشت سر گذاشتن دوره‌های مختلف در آمریکا، برای انجام وظیفه به کشور برگشت. نجفی کسی که بعد از شهید اردستانی در تایپ اف ۵ رکورددار پرواز برون مرزی است وی در طول ۸ سال دفاع مقدس از خلبانان ثابت قرارگاه رعد بود، و در آن دوران ۴۲۵ سورتی پرواز جنگی ثبت شده انجام داد و طی آن ۱۳۲ عملیات برون مرزی موفق را سپری نمود، چهاربار درگیری هوایی داشته که یکبار منجر به هدف قراردادن هواپیمای میگ ۲۳ و یکبار در دره‌های سردشت منجر به برخورد یک فروند میگ ۲۱ با کوه می‌شوند. وی همچنین در سال ۶۹ موفق به دریافت مدال فتح از دست مقام معظم رهبری شد.

گفتنی است که کار مصاحبه‌ی این کتاب از سال ۹۰ آغاز شد و ۳ سال به طول انجامید و یکی از نکات قابل توجه این کتاب شرح خواندنی داستان درگیری ۴۵ روزه سرتیپ نجفی همراه با شهید صیادشیرازی در کردستان است.

در بخش‌هایی از این کتاب می‌خوانیم:

«چهارشنبه یازدهم بهمن‌ماه ۱۳۵۷ من را احضار کردند تا به همراه سروان شریفی‌راد یک پرواز رهگیری هوایی انجام بدهم. بعد از حدود یک ساعت به زمین نشستیم. صبح زود روز بعد ما را خواستند و به اتاق بریفینگ رفتیم. گفتند: «شما و سروان شریفی‌راد باید بلند شوید و وقتی هواپیمای آقای خمینی وارد ایران شد آن را رهگیری کنید و در صورت لزوم بزنید.» سریع گفتم: «من پرواز نمی‌کنم.» گفتند: «چرا؟» گفتم: «من هواپیمای سید اولاد پیغمبر را نمی‌زنم.» گفتند: «اگر سرپیچی کنی اعدامت می‌کنند.» گفتم: «هر کاری دوست دارید بکنید.»



## گردان قاطرچی‌ها

«گردان قاطرچی‌ها» رمانی از داوود امیریان (۱۳۴۹-)، نویسنده معاصر ایرانی است. این کتاب، رمانی ویژه نوجوانان است که با زبان طنز جریان‌های روزهای جنگ و جبهه را روایت می‌کند.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم:

«عقل تو کله شما دوتا نیست؟ آخه من چه گناهی کردم گیر شماها افتادم؟»

یوسف دهانش کف کرده بود و یک‌نفس فریاد می‌زد. سیاوش و دانیال سرشان را پایین انداخته بودند و خود را به موش‌مردگی زده بودند و جیک نمی‌زدند.

اون چه آشوبی بود که به پا کردید؟ قسم می‌خورم اون آتش‌سوزی و به هم ریختن میدون کار شما دو تا بود.

دانیال که بلد بود چه‌طور خودش را به موش‌مردگی بزند، با صدایی لرزان و بغض کرده گفت: «تو هم هی نق به جیگر ما بزن. خودت دیدی که ما کاری بکنیم؟ برای چی تهمت می‌زنی؟ من و سیاوش روحمون از آتش‌سوزی و فرار خرس‌ها بی‌خبر...»

سیاوش سریع به پهلوی دانیال سیخونک زد که بند را آب ندهد؛ اما یوسف به سرعت حرف دانیال را قاپید. با صورت کج و کوله شده از خشم و عصبانیت به آن دو براق شد:

آفرین، پس اون خرسه و توله‌هاش رو شما دوتا آتیش‌پاره فراری دادید؟ می‌بینی کربلایی، پس الکی صاحب خرس‌ها جلز و ولز نمی‌کرد که کار این دو تا بوده.

سیاوش مظلومانه به کربلایی نگاه کرد و چند بار پلک زد. کربلایی ته دلش سیاوش را دوست داشت، با دیدن چشم‌های خیس سیاوش و بغض دانیال قلبش به درد آمد و گفت: «حالا که به خیر گذشته یوسف‌جان. این دو تا هم به اندازه کافی حرف شنیدن. دیگه بسه‌شونه.»

کربلایی تو هم؟ شما دیگه چرا؟ آگه دژبانی سپاه می‌آمد چی؟ اون وقت خلاصی ما از دست اون‌ها کار حضرت فیل بود.»



## فروردین

امر به معروف و نهی از منکر یادتان نرود که اگر در فکرش نباشید، دشمن بر شما مسلط می‌شود و بر شما ستم می‌کند؛ پس کاری نکنید که عذاب الهی بر شما نازل شود.

شهید خدابخش ضیائی

## اردیبهشت

برادران و خواهران به مسأله خودسازی و مبارزه با نفس، اهمیت بدهید و در این جبهه هم حضور داشته باشید و سعی کنید امر به معروف و نهی از منکر را با زبان و شمشیر انجام دهید؛ همان‌طور که قیام امام حسین هم به خاطر همین بود...

شهید اصغر دهقان سهروفیروزی

## خرداد

برادرم و خواهرم! پس بمیران نفست را قبل از اینکه بمیری و محاسبه کن نفست را قبل از آن که به حسابت رسیدگی کنند و در آخر به مسأله بسیار مهم اشاره می‌کنم و آن امر به معروف و نهی از منکر است که به قول علی ۷ اگر امر به معروف و نهی از منکر نبود، زمین اهلش را در خودش فرو می‌برد و از شما می‌خواهم که با بیان دردها و اندیشه‌های درون خود و اگر نقاط مبهمی را مشاهده نمودید، این بنده حقیر را حلال کنید و از شما التماس دعا دارم؛ امید است در نیمه راه، خود را نیازیم و اسیر هواهای نفسانی نگردیم و عمل کنیم بدان‌چه که می‌گوییم...

شهید حسین قربانی

## تیر

وصیت من به تمام برادران و خواهران این است که اول هدف خود را کامل کنید و برای رضای خدا کاری انجام دهند که واجب تر از همه آنها گوش به فرمان امام امت خمینی بشکن باشند. مبارزه با هوای نفس را فراموش نکنند و امر به معروف کنند، همان‌طوری که امام علی ۷ می‌فرمایند لا تترکوا الامر بالمعروف و النهی عن المنکر فیولی علیکم اشرارکم ثم تدعون فلا یتعجب لکم؛

امر به معروف و نهی از منکر را ترک نکنید که اگر ترک کردید، اشرار شما بر شما چیره می‌شوند، پس از آن شما برای دفع آنها دعا می‌کنید، ولی به اجابت نمی‌رسد.

شهید حسینعلی قدیری

## مرداد

امر به معروف و نهی از منکر را فراموش نکنید که از ارکان اصلی دین است و ترک آن گمراهی بزرگ، سعی کنید با عمل آن مردم را امر به معروف کنید نماز را سروقت و به جماعت بخوانید که در قیامت و روز حساب اول از نماز پرسیده می‌شود.

شهید حسن داوری

## شهریور

و در این شب‌نشینی‌ها و جلسات که می‌نشینید، به جای این حرف‌های اختلاف‌آمیز، صحبت از دوستی و محبت بزنید و همدیگر را در مسایل و احکام شرعی، امر به معروف و نهی از منکر کنید.

شهید عباس قاضی زاهدی

## مهر

همیشه پیرو امام و دوستار روحانیت باشید و به نماز و روزه و امر به معروف، اهمیت بدهید به نمازهای جماعت بروید و همیشه حق بگویید، اگر چه به ضرر شما باشد و همیشه به فکر مرگ و قیامت باشید و از خدا غافل نباشید در هر صورت فعلاً وظیفه شما سنگین است، کاری کنید که خدا از شما راضی باشد.

شهید حبیب‌الله رجبیان

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

## آبان

ای امت حزب‌الله! امر به معروف و نهی از منکر را که از واجبات دین اسلام است، را فراموش نکنید از یکی از معصومین نقل شده است المؤمن مرأت المؤمن؛ مؤمن آئینه مؤمن دیگر است یعنی اینکه مومنین باید مانند آئینه باشند برای یکدیگر، اگر عیبی از هم دیدند به هم تذکر دهند و مسیر درست را به آنها نشان دهند.

شهید بهروز صابری

## آذر

امر به معروف و نهی از منکر است که این دو از همه کمتر در این مملکت عملاً انجام شده، من حقیر عاجزانه از شما می‌خواهم که نهی از منکر و امر به معروف کنید و اگر خلافتی دیدید، نروید و برای دیگران بگویید. خلاف را برای خود خلاف کار بگویید که اوست خلاف کار و شما هم مرتکب گناهی بزرگ نخواهید شد.

شهید غلامرضا صادقی

## دی

پس اگر به ضد انقلابی برخوردید که دارد بر علیه این امام عزیز و این انقلاب تهمت می‌زند، سعی کنید اول نهی از منکر کنید و بعد آن را به سر عقل آورید که یک کار بسیار بزرگی در راه اسلام عزیز انجام داده‌اید؛ اگر این انقلاب مشکلاتی دارد، باید تحمل آن را داشته باشید.

شهید عزت‌الله حقانی

## بهمن

ما به عنوان یک مسلمان، واجب می‌دانیم امر به معروف کنیم و نهی از منکر؛ اگر شماها کنار نشستید دیگر جوابی در مقابل این همه خون‌های به ناحق ریخته شده ندارید به خدا بدهید؛ باید در صحنه حاضر باشید و به تکالیف اسلامی خود انجام وظیفه کنید و اسلام و انقلاب اسلامی را یاری نمایید.

شهید صفدری

## اسفند

ای دوستان! امر به معروف و نهی از منکر را فراموش نکنید، چون که نهی از منکر و امر به معروف انسان‌ها را از خطا و اشتباه دور می‌کند.

شهید علی محمدفخاری





Today, there is a war which our people do not feel with their flesh and blood, but at the same time, they participate; you see, this is extremely important. They go to the war, even though, they do not feel it at home, why? Because they understand the situation. This deep understanding and proper analysis of events are both key elements; this is the miracle of the revolution. These young men and women, people like this lady, like these fathers and mothers, have been raised and matured in the revolution. Such a revolution is undefeatable. Today, I think, the number of individuals who are willing to risk their lives for the sake of God are equal to--if not, surpass--the number of those during the time we fought the imposed war on our own borders.

---

خوانندگان عزیز شما با ترجمه و ارسال متن فوق به آدرس رایانامه مجله می  
توانید به قید قرعه **اشتراک ۶ ماهه** برنده شوید

---



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

## فرم اشتراک مجلات شاهد

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

اشتراک شش ماهه ۳۰۰.۰۰۰ ریال  
اشتراک یکساله ۶۰۰.۰۰۰ ریال



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

اشتراک شش ماهه ۱۵۰.۰۰۰ ریال  
اشتراک یکساله ۳۰۰.۰۰۰ ریال



تلفن ثابت ..... تلفن همراه ..... نشانی الکترونیکی .....

اشتراک شش ماهه ۱۵۰.۰۰۰ ریال  
اشتراک یکساله ۳۰۰.۰۰۰ ریال



کدپستی ..... آدرس کامل پستی.....

اشتراک شش ماهه ۱۳۲.۰۰۰ ریال  
اشتراک یکساله ۲۶۴.۰۰۰ ریال



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

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



عشیرت الیاسی  
از الیاسی زور کا ساق و فوس  
کتاب الیاسی