

ماهنامه فرهنگ اجتماع  
خرداد و تیر ماه ۱۴۰۴ / قیمت ۸۰ هزار تومان  
شماره ۲۰۱-۲۰۰

تتساهد

جنگ

اکتشافات  
فضایی بشر



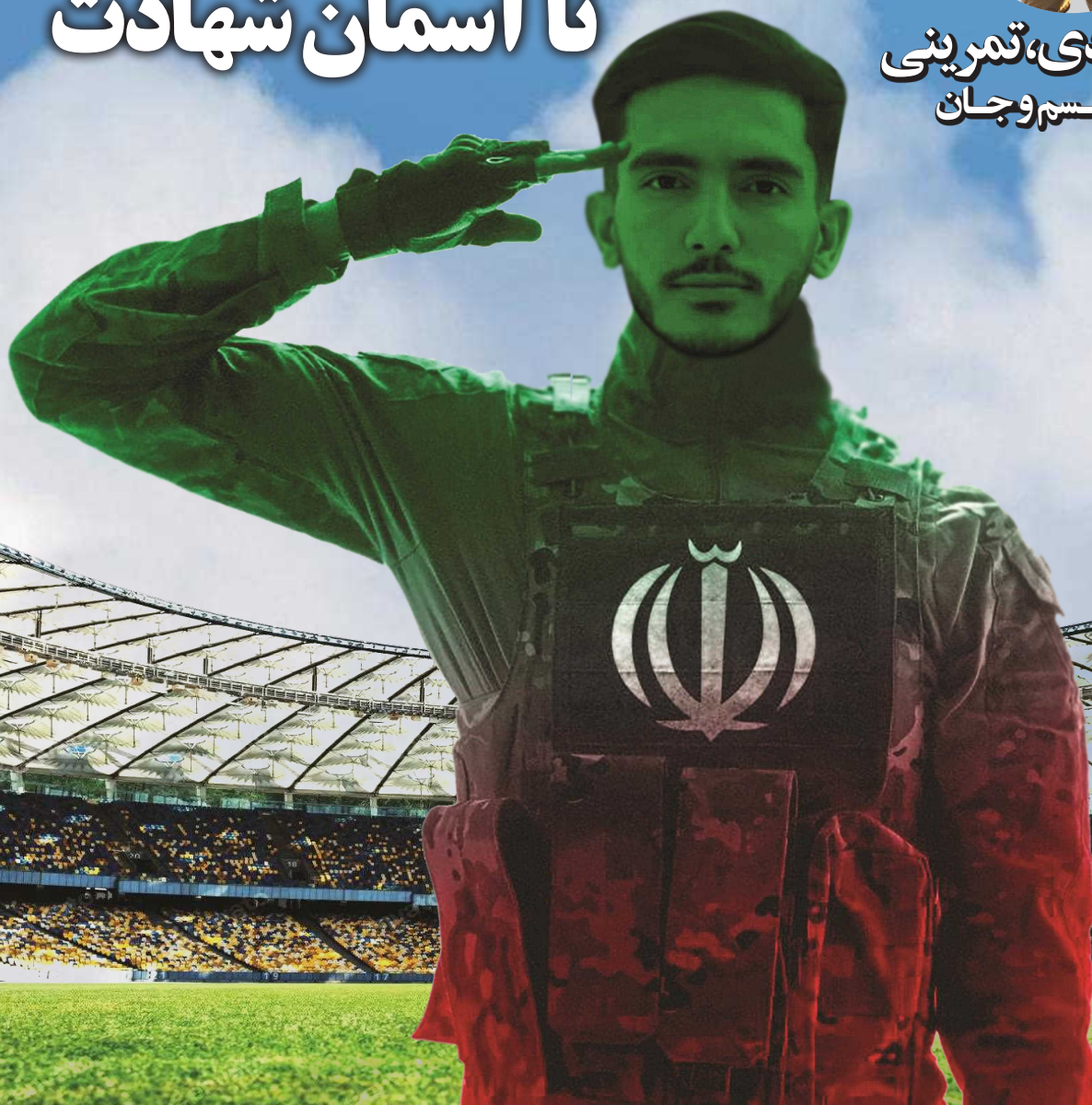
پسری که قهرمان ایران شد

از زمین فوتبال  
تا آسمان شهادت

هوش رایانه‌ای؛  
مرز تازه‌ای میان انسان و ماشین



کوه‌نوردی، تمرینی  
برای جسم و جان







کتاب‌ها ساکت‌ترین و همراه‌ترین دوستان  
هستند. همچنین در دسترس‌ترین و  
عاقل‌ترین مشاور و صبورترین معلم‌ها.



## جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی  
شماره ۲۰۱-۲۰۰ خرداد و تیر ماه ۱۴۰۴

قیمت ۸۰/۰۰۰ تومان

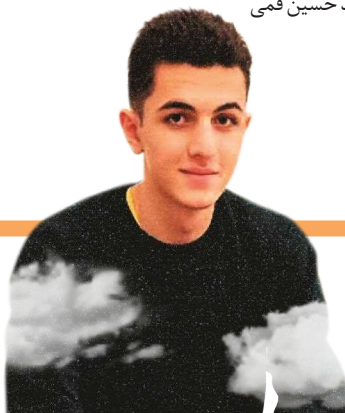
صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران  
مدیر مسئول: سعید گنجی کرد قشلاقی  
مدیر تولید: سیده فاطمه رضائی نودهی  
سر دبیر: سمیه خزائی پیر سرابی  
دبیر تحریریه: مریم حضرتی  
ناظر محتوایی: نادر دقیقی

ناظر فنی: پرستو سلیمانی  
مدیر هنری و گرافیک: مهرا س نباتی نژاد

آدرس: تهران، خیابان طالقانی، جنب کوچه غفارزاده،  
ساختمان بنیاد شهید و امور ایثارگران، طبقه ششم،  
اداره کل اسناد و انتشارات  
تلفن: ۰۲۱-۸۳۲۳۲۶۵۰  
آدرس الکترونیکی:  
mag.navideshahed.com  
صندوق پستی: تهران ۱۵۹۳۶۴۷۷۱۱  
چاپ: 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

- کلام رهبری / ۲ مراقب باشید!
- یادداشت / ۳ نقش آموزش و کارآفرینی جوانان در تحقق شعار سال
- خبرها و نظرها / ۴ انگشتان کم آبی بدن را فاش می کنند
- از زندگی / ۶ رباتیک هوشمند؛ آینده تولید
- اجتماع / ۸ جرایم خشن ماهیت، علل و وضعیت جهانی
- سیره / ۱۰ جوان رشید کربلا
- مصاحبه / ۱۲ جمشید شفاei: محرم عامل استحکام جبهه ها قوت رزمنده ها بود
- برداشت آزاد / ۱۴ شیطان که بود
- مهارت / ۱۶ همدلی، زبانی فراتر از واژه ها
- بین الملل / ۱۸ اخوان المسلمین صد سال تلاش برای احیای اسلام سیاسی
- سیاست / ۲۰ آینده سیاسی نتانیاهو در هاله ای از ابهام
- سبک زندگی / ۲۲ مدیریت استرس
- آلبوم / ۲۴ اهمیت نقش مادران در پشتیبانی جبهه ها
- سلامت / ۲۶ نشاط، گمشده ای در زندگی شلوغ امروز
- گردشگری / ۲۸ تالاب های ایران نگهبانان طبیعت و زندگی
- پرسمان / ۳۰ قوانین مربوط به فضای مجازی
- طنز / ۳۲ عکس یک جوان و یک گل لاله بالای سر پیرزن بود!
- فیلم شناسی / ۳۴ پیشمرگ؛ روایت ناگفته مقاومت در دل کوهستان های غرب
- گفت و گو / ۳۶ از زمین فوتبال تا آسمان شهادت
- علمی / ۳۸ اکتشافات فضایی بشر
- ورزش / ۴۰ کوه نوردی، تمرینی برای جسم و جان
- قهرمانان / ۴۲ خانه ای با آدرس بهشت
- دریچه / ۴۴ هوش رایانه ای؛ رمز تازه ای میان انسان و ماشین
- داستان / ۴۶ پرنده سفید
- شعر / ۴۸ گرگ در کمین است
- بازار کتاب / ۵۰ روایتی از زندگی فرمانده شهید مدافع حرم علیزاده حسینی و...
- دور و نزدیک / ۵۲ جهان به روایت تصویر
- جدول / ۵۳ جدول متقاطع
- مردان آسمانی / ۵۴ پرواز ابدی بر فراز خرمشهر
- روایت / ۵۶ روایتی از همسر شهید حسین قمی





## مراقب باشید!

حرف من به دانشجویان این است که مراقب دشمن باشید؛ دشمن را خوب بشناسید؛ مبادا از شناسایی دشمن غفلت کنید. غریبه‌هایی را که در لباس خودی خودشان را در همه جا داخل می‌کنند بشناسید؛ دست‌های پنهان را ببینید. هیچ کس به خاطر غفلت ستایش نمی‌شود، هیچ کس به خاطر چشم‌ها را بر هم گذاشتن، مدح نمی‌شود. اگر بر آدم غافل ضربه‌ای وارد شد، اول کسی که مسئول و مذموم است، خود اوست؛ مراقب باشید. دانشجو، قشر فاخر و باارزشی است. دشمن، دانشجو را هدف گرفته است. چند سال است سعی می‌کنند بلکه بتوانند دانشجویان را در مقابل نظام قرار دهند؛ اما موفق نشدند؛ بعد از این هم موفق نخواهند شد. اگر یک عده نفوذی خواستند از فرصتی استفاده کنند و از آب گل آلودی ماهی بگیرند — وارد اجتماع دانشجویان شدند و شعارهایی درست کردند و حرف‌هایی زدند — خیال نکنند که ما اشتباه خواهیم کرد؛ نه، ما اشتباه نخواهیم کرد. ما مخاطب و طرف خودمان را می‌شناسیم. دانشجو، فرزند ماست؛ متعلق به ماست؛ متعلق به این کشور است. دشمن است که می‌خواهد بانام دانشجو یا بانام نفوذ در میان دانشجویان، فساد و تباهی کند؛ خود دانشجویان بایستی هوشیارانه متوجه باشند.

بیانات مقام معظم رهبری در دیدار جمعی از دانشجویان  
به همراه اقشار مختلف مردم - ۱۳۷۸/۰۴/۲۱







## سرمایه‌گذاری برای تولید سال ۱۴۰۱

### نقش آموزش و کارآفرینی جوانان در تحقق شعار سال

از سوی دیگر، کارآفرینی یکی از کلیدهای اصلی تحقق شعار «سرمایه‌گذاری برای تولید» است. جوانان کارآفرین با ایده‌های نوآورانه و ریسک‌پذیری، می‌توانند فرصت‌های جدید اقتصادی ایجاد کنند و اشتغال‌زایی کنند. حمایت از کارآفرینان جوان از طریق تسهیلات مالی، مشاوره و شبکه‌سازی، زمینه را برای راه‌اندازی کسب و کارهای تولیدی نوین فراهم می‌کند که موجب تقویت اقتصاد ملی و کاهش وابستگی به واردات می‌شود. بنابراین، تحقق این شعار بدون تأکید بر آموزش تخصصی و توسعه کارآفرینی جوانان، غیرممکن است. جوانان باید با دانش و مهارت‌های لازم، اعتماد به نفس و انگیزه بالا، در مسیر تولید گام بردارند و با خلق فرصت‌های جدید، آینده اقتصادی کشور را رقم بزنند.

شعار امسال رهبر معظم انقلاب با محوریت «سرمایه‌گذاری برای تولید» اهمیت ویژه‌ای به توسعه تولید ملی و تقویت اقتصاد داخلی می‌دهد. در این مسیر، جوانان کشور به‌ویژه با بهره‌گیری از آموزش‌های تخصصی و توسعه مهارت‌های کارآفرینی، نقش کلیدی و تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کنند. آموزش مناسب و کاربردی، زیربنای رشد و پیشرفت در هر زمینه‌ای به‌ویژه تولید است. جوانانی که مهارت‌های فنی، مدیریتی و نوآورانه کسب کنند، می‌توانند با ایجاد یا توسعه کسب و کارهای تولیدی، به افزایش بهره‌وری و کیفیت محصولات داخلی کمک کنند. سرمایه‌گذاری روی آموزش، به معنای سرمایه‌گذاری روی منابع انسانی توانمند است که موتور محرک تولید و توسعه پایدار اقتصاد کشور خواهد بود.

# انگشتان کم آبی بدن را فاش می کنند

سارا صادقی

بر اساس تحقیقی جدید کاربران موبایل به زودی می توانند با ضربه زدن روی نمایشگر دستگاه متوجه شوند آیا بدنشان دچار کم آبی شده است یا خیر. در حال حاضر دستگاه های پوشیدنی متعدد تحلیل عرق بدن از جمله تاتوهای موقت در بازار وجود دارند که وقتی سطح آب بدن افراد بسیار کاهش می یابد، به آنها هشدار می دهد. البته استفاده از این ابزارها چالش های خاص خود را دارد، کاربران باید شیوه ستفاده از چنین گجت هایی را بیاموزند. در مرحله بعد باید گجت ها را روی بدنشان قرار دهند که بسیاری از افراد این فرایندها را انجام نمی دهند. در همین راستا پروفیسور طارق النفوری (tareq al-naffouri) و همکارانش در دانشگاه KAUST عربستان سعودی نوعی از حسگر های خازنی را بررسی کردند که هم اکنون در نمایشگرهای لمسی موبایل های هوشمند گنجانده شده است.

ندارند، توجه به نشانه های پنهان کم آبی در بدن از اهمیت بالایی برخوردار است. دکتر مهدی رسولی، متخصص فیزیولوژی و پژوهشگر تغذیه بالینی، در تحلیلی تازه به بررسی نقش انگشتان دست به عنوان یک شاخص غیرمستقیم ولی مؤثر برای تشخیص کم آبی بدن پرداخته است.

## چرا انگشتان؟

دکتر رسولی در این زمینه توضیح می دهد: «پوست انگشتان به دلیل تراکم بالای عروق خونی، گیرنده های عصبی، و قرارگیری در نقاط انتهایی گردش خون، یکی از نخستین قسمت های بدن است که نسبت به تغییرات مایعات بدن واکنش نشان می دهد. در واقع، انگشتان دست همچون آینه ای ساده ولی دقیق، وضعیت آب و املاح بدن را بازتاب می دهند.»



سیستم نوین هنگام مقایسه با روش های معمول رصد هیدراسیون بدن، در مورد افراد روزه دار ۸۷ درصد و در مورد ورزشکاران ۹۲ درصد دقت در عملکرد را از خود نشان داد. البته دقت عملکرد این سیستم بهبود می یابد و در نهایت این روش در یک اپلیکیشن به کار گرفته می شود. یکی از اعضای تیم محققان می گوید: ما معتقدیم کاربران فقط با گذاشتن انگشت شان روی نمایشگر موبایل می توانند به اطلاعات درباره میزان آب بدنشان دست یابند.

## انگشتان، آینه پنهان کم آبی بدن

دکتر مهدی رسولی در تحلیلی درخصوص کم آبی بدن و نقش انگشتان دست گفت: در دنیای پرشتاب امروز که بسیاری از مردم حتی فرصت کافی برای نوشیدن آب

تحقیقات نشان داده چنین حسگرهایی نه تنها بار الکتریکی همچنین در پوست نوک انگشت کاربر را ردیابی می کنند، بلکه می توانند تغییرات در ظرفیت پوست که در حقیقت توانایی برای ذخیره بار الکتریکی است را بسنجند. البته تحقیقات نشان داده هر چه سطح هیدراسیون بدن انسان پایین تر باشد، ظرفیت الکتریکی پوست نیز کاهش می یابد. محققان دانشگاه KAUST یک الگوریتم ماشین یادگیری ابداع کردند که تغییرات اندازه گیری شده در ظرفیت الکتریکی پوست را به یکی از پنج سطح در نظر گرفته شده برای هیدراسیون بدن تبدیل می کند. آنها در مرحله بعد فناوری را روی ۴۵ داوطلب آزمایش کردند. تمام این افراد فقط نوک انگشتان شان را روی یک برد حساس به لمس شبیه به گوشی هوشمند فشار دادند و اطلاعات اولیه مانند وزن و جنسیت خود را نیز ارائه کردند. ۳۵ نفر از این افراد مسلمانانی بودند که در ماه رمضان روزه گرفته بودند. محققان تست را روزانه پنج بار برای آنها تکرار کردند. ۱۰ شرکت کننده دیگر ورزشکارانی بودند که قبل بعد از فعالیت بدنی بالا این تست را انجام دادند.

## نشانه های کم آبی که در انگشتان ظاهر می شوند:

### ۱. خشکی و زبری پوست انگشتان

کم آبی باعث کاهش رطوبت طبیعی پوست می شود. اگر پوست نوک انگشتان پوسته پوسته، خشن یا ترک خورده باشد، می تواند نشانه ای از پایین بودن سطح آب بدن باشد.

### ۲. فرورفتگی دیر بازگشت پوست

دکتر رسولی می گوید: «با استفاده از آزمون ساده کشش پوست روی انگشتان، می توان میزان آب بین سلولی را تا حدی تخمین زد. اگر پس از فشار دادن پوست انگشت، فرورفتگی ایجاد شده دیر به حالت اول برگردد، احتمالاً بدن در وضعیت کم آبی است.»





دبیر ستاد ملی جمعیت:

## سالن‌های عروسی رایگان می‌شود؟

مرضیه وحید دستجردی، دبیر ستاد ملی جمعیت، می‌گوید که باید با در اختیار گذاشتن سالن‌های عروسی، ازدواج را برای جوانان تسهیل کنیم. مرضیه وحید دستجردی، دبیر ستاد ملی جمعیت با تأکید بر رایگان شدن ازدواج و تأثیر آن در جوانی جمعیت گفت: متأسفانه تاکنون در کشور ما به درستی به مسئله «ازدواج آسان» پرداخته نشده است. اگر ازدواج آسان واقعاً آماده باشد جوانان به ازدواج روی می‌آورند. وی بیان کرد: یکی از اقدامات برای آسان کردن ازدواج این است که بتوانیم برای عروسی‌ها و مراسم‌های ازدواج، سالن‌ها را به صورت رایگان در اختیار جوانان قرار دهیم؛ البته این اقدام را بسیج در استان‌ها انجام می‌دهد اما کفایت نمی‌کند. وحید دستجردی با تأکید بر همیاری سازمان‌ها برای تسهیل ازدواج در کشور، توضیح داد: تأمین سالن‌های عقد و عروسی باید به عهده شهرداری باشد. در همه جای دنیا ازدواج‌ها از طریق سالن‌ها و مراکز شهرداری‌ها انجام می‌شود؛ زیرا آنها امکانات دارند.

### مسکن استیجاری در اختیار جوانان بگذاریم

دبیر ستاد ملی جمعیت در خصوص دیگر عوامل آسان‌سازی ازدواج به فارس می‌گوید: مسئله دیگری که باعث می‌شود جوان‌ها به سمت ازدواج نروند، این است که احساس ناامنی اقتصادی می‌کنند و برای رفع ناامنی اقتصادی نیاز به شغل پایدار و مسکن دارند. دستجری تأکید کرد: در تأمین این ۲ مؤلفه، نظام باید راه حل داشته باشد. تاکنون در حوزه مسکن ازدواج، بر موضوع زمین کار کرده‌ایم؛ اما اگر بتوانیم بر روی مسکن استیجاری بیشتر کار کنیم بهتر است زیرا قابلیت و امکان اجرایی بیشتری دارد. وی با تأکید بر اجرایی کردن برنامه‌های اشتغال‌زایی برای جوانان، بیان کرد: باید برگزاری مراسم‌ها و برطرف کردن نیازهای اقتصادی جوانان جزو برنامه‌های اجرایی ما باشد.

### برای ازدواج جذابیت ایجاد کنیم

وحید دستجردی فرهنگ‌سازی را یکی از عوامل مؤثر در افزایش تمایل جوانان به ازدواج دانست و توضیح داد: رویکردهای فرهنگی باید مورد توجه قرار گیرد؛ متأسفانه در حال حاضر کمی رویکردهای فرهنگی ما دچار اختلال شده است. دبیر ستاد ملی جمعیت با تأکید بر ایجاد جذابیت برای ازدواج، خطاب به فیلم‌سازان ایرانی گفت: در حال حاضر در سریال‌های تلویزیونی و فیلم‌های سینمایی چقدر به جذابیت ازدواج می‌پردازیم؟ آیا اقدامی برای این فرهنگ‌سازی انجام می‌شود؟ این روزها مدام در سریال‌های ما دعوا، درگیری، طلاق و... به نمایش گذاشته می‌شود. وی تأکید کرد: نمایش جذابیت ازدواج از طریق فرهنگ‌سازی کمی می‌تواند افراد را متقاعد کند که ازدواج فقط «هزینه کردن» نیست. این محتواهای هنری می‌تواند به جوانان القا کند که ازدواج برای آینده می‌تواند مفید باشد و منجر به پیشرفت و شکوفایی شما شود. منبع: فارس

### ۳. سردی نوک انگشتان

در شرایط کم‌آبی، بدن تلاش می‌کند خون را به اندام‌های حیاتی مانند قلب و مغز هدایت کند. در نتیجه، جریان خون در اندام‌های محیطی مانند انگشتان کاهش می‌یابد و ممکن است احساس سردی یا بی‌حسی در نوک انگشتان ایجاد شود.

### ۴. تغییر رنگ یا کبودی خفیف در نوک انگشت

در موارد حادتر، تغییر رنگ پوست نوک انگشتان به سمت آبی یا کبود نیز می‌تواند ناشی از افت جریان خون و عدم تعادل الکترولیتی باشد.

## اثرات بلندمدت کم‌آبی بر عملکرد سیستم عصبی محیطی

دکتر رسولی هشدار می‌دهد که کم‌آبی مزمن، به‌ویژه در افرادی که فعالیت فیزیکی بالا دارند یا در معرض



گرم قرار دارند، می‌تواند حتی بر هدایت عصبی در نوک انگشتان تأثیر گذاشته و باعث ایجاد سوزن سوزن شدن، خواب‌رفتگی یا اختلال در مهارت‌های حرکتی ظریف شود.

### توصیه‌های پایانی

«باید بدن را قبل از احساس تشنگی سیراب کرد. تشنگی، نشانه‌ای دیر هنگام از کم‌آبی است. نوشیدن منظم آب، مصرف میوه‌ها و سبزی‌های آبدار، پرهیز از نوشیدنی‌های ادرارآور مانند قهوه زیاد، و توجه به علائم ساده‌ای مثل وضعیت پوست انگشتان، می‌تواند از بسیاری از مشکلات مرتبط با کم‌آبی پیشگیری کند.»

منبع: مهر

# رباتیک هوشمند؛ آینده تولید

میشم یزدان پناه

رباتیک هوشمند یکی از پیشرفته‌ترین حوزه‌های فناوری است که ترکیبی از رباتیک، هوش مصنوعی، یادگیری ماشین، و فناوری‌های پردازش داده را در بر می‌گیرد. هدف اصلی رباتیک هوشمند طراحی و ساخت ربات‌هایی است که بتوانند با محیط اطراف خود تعامل داشته باشند، تصمیم‌گیری کنند و وظایف پیچیده را به صورت خودکار انجام دهند.



## تعریف و اجزای رباتیک هوشمند در صنعت

رباتیک هوشمند در صنعت شامل سیستم‌های رباتیکی است که با بهره‌گیری از الگوریتم‌های هوش مصنوعی، حسگرهای پیشرفته، و نرم‌افزارهای تحلیل داده، قادر به شناسایی شرایط محیطی، برنامه‌ریزی و اجرای خودکار فرآیندهای تولید می‌باشند. این ربات‌ها معمولاً مجهز به سیستم‌های بینایی ماشین (Machine Vision)، پردازش زبان طبیعی (NLP)، و قابلیت یادگیری عمیق (Deep Learning) هستند.

## کاربردهای رباتیک هوشمند در صنعت

- ✓ **اتوماسیون خطوط تولید:** ربات‌های هوشمند می‌توانند وظایف مونتاژ، بسته‌بندی، و کنترل کیفیت را با دقت و سرعت بالا انجام دهند. قابلیت تطبیق آن‌ها با تغییرات در مدل محصولات و شرایط خط تولید، موجب افزایش انعطاف‌پذیری و کاهش زمان توقف خط تولید می‌شود.
- ✓ **بازرسی و کنترل کیفیت:** سیستم‌های بینایی ماشین هوشمند با تحلیل تصاویر محصولات، عیوب ظاهری و ساختاری را به سرعت شناسایی می‌کنند. این امر باعث افزایش کیفیت محصولات نهایی و کاهش ضایعات می‌شود.
- ✓ **حمل و نقل و انبارداری خودکار:** ربات‌های هوشمند در حمل و نقل داخلی و مدیریت انبار، وظایف جابجایی کالاها را به صورت خودکار و بهینه انجام می‌دهند. این سیستم‌ها با استفاده از الگوریتم‌های مسیریابی و تشخیص موانع، کارایی و ایمنی عملیات لجستیکی را افزایش می‌دهند.
- ✓ **نگهداری پیش‌بینی‌کننده (Predictive Maintenance):** ربات‌های هوشمند مجهز به حسگرهای مختلف، داده‌های ماشین‌آلات را تحلیل کرده و پیش‌بینی می‌کنند که چه زمانی دستگاه‌ها نیاز به تعمیر دارند. این سیستم‌ها از توقف ناگهانی خطوط تولید جلوگیری کرده و هزینه‌های نگهداری را کاهش می‌دهند.
- ✓ **تولید سفارشی (Mass Customization):** ربات‌های هوشمند با قابلیت برنامه‌ریزی سریع، امکان تولید کالاهای سفارشی با حجم بالا را فراهم می‌کنند، بدون اینکه نیاز به تغییرات عمده در تجهیزات باشد.

## مزایا و چالش‌های رباتیک هوشمند در صنعت

- مزایا:**
- ✓ افزایش بهره‌وری و کیفیت تولید

## تعریف و ویژگی‌ها

رباتیک هوشمند به ربات‌هایی گفته می‌شود که علاوه بر اجرای برنامه‌های از پیش تعیین شده، قابلیت یادگیری، تطبیق با شرایط جدید، و انجام تصمیم‌گیری‌های مستقل را دارند. این ربات‌ها با استفاده از حسگرها، دوربین‌ها، و الگوریتم‌های پردازش داده، اطلاعات محیطی را دریافت و تحلیل می‌کنند و بر اساس آن، واکنش مناسب نشان می‌دهند.

### کاربردها:

- ✓ رباتیک هوشمند در صنایع مختلف کاربردهای فراوانی دارد، از جمله:
- ✓ **صنعتی:** اتوماسیون خطوط تولید، بازرسی کیفیت، حمل و نقل مواد.
- ✓ **پزشکی:** جراحی رباتیک، مراقبت از بیماران، تشخیص و درمان بیماری‌ها.
- ✓ **کشاورزی:** نظارت بر محصولات، برداشت خودکار، مدیریت منابع.
- ✓ **خدماتی:** ربات‌های خانگی، کمک به سالمندان و معلولان، خدمات مشتری.
- ✓ **نظامی و امنیتی:** شناسایی تهدیدات، خنثی‌سازی بمب، عملیات امداد و نجات.

### مزایا و چالش‌ها:

- ✓ از مزایای رباتیک هوشمند می‌توان به افزایش دقت و سرعت در انجام وظایف، کاهش هزینه‌ها، و کاهش خطرات برای انسان‌ها اشاره کرد. اما چالش‌هایی نیز وجود دارد، مانند پیچیدگی طراحی الگوریتم‌های هوشمند، هزینه‌های اولیه بالا، و نگرانی‌های اخلاقی و امنیتی.

## آینده رباتیک هوشمند

با پیشرفت فناوری‌های هوش مصنوعی و سخت‌افزارهای پیشرفته، انتظار می‌رود ربات‌های هوشمند روز به روز پیچیده‌تر و کارآمدتر شوند و نقش پررنگ‌تری در زندگی روزمره و صنعت ایفا کنند. توسعه رباتیک هوشمند می‌تواند به حل بسیاری از مشکلات انسانی و ارتقاء کیفیت زندگی کمک کند.

## کاربرد رباتیک هوشمند در صنعت

رباتیک هوشمند به عنوان یکی از فناوری‌های پیشرو در انقلاب صنعتی چهارم، نقش بسیار مهمی در تحول فرآیندهای صنعتی ایفا می‌کند. ترکیب رباتیک با هوش مصنوعی و یادگیری ماشین، موجب شده است تا ربات‌ها توانایی انجام وظایف پیچیده‌تر، تصمیم‌گیری مستقل و تطبیق سریع با شرایط متغیر محیط کار را داشته باشند.



شده، به بهبود عملکرد عضلات و باز توانی بیماران پس از آسیب یا جراحی کمک می کنند.

**مزایا:**

- افزایش دقت و کاهش خطا در فرایندهای درمانی
- کاهش زمان بستری و بهبود کیفیت زندگی بیماران
- دسترسی بهتر به خدمات پزشکی در مناطق کمبرخوردار

**چالش ها:**

- هزینه های بالا و نیاز به سرمایه گذاری گسترده
- نیاز به آموزش تخصصی کادر پزشکی و فنی
- نگرانی های اخلاقی و حفظ حریم خصوصی بیماران

### چشم انداز آینده

با پیشرفت های مداوم در هوش مصنوعی و فناوری های رباتیک، انتظار می رود ربات های هوشمند نقش بزرگ تری در حوزه پزشکی ایفا کنند. توسعه ربات های کمکی، سیستم های تشخیصی دقیق تر و مراقبت های شخصی سازی شده، آینده پزشکی را متحول خواهد کرد و کیفیت خدمات سلامت را به سطحی بالاتر خواهد برد.

رباتیک هوشمند در پزشکی کاربردهای متنوع و گسترده ای فراتر از مواردی که اشاره کردم دارد. در ادامه چند کاربرد مهم دیگر را بیان می کنیم:

✓ **داروسازی هوشمند:** ربات ها در تولید، بسته بندی و توزیع داروها به صورت دقیق و بدون خطا کمک می کنند. همچنین در آزمایش های بالینی و شبیه سازی واکنش دارویی نقش دارند.

✓ **مدیریت اطلاعات پزشکی:** ربات های هوشمند با پردازش داده های پزشکی بیماران، سازماندهی پرونده ها و کمک به تصمیم گیری های بالینی، روند درمان را بهبود می بخشد.

✓ **آموزش و شبیه سازی پزشکی:** استفاده از ربات ها در شبیه سازی های پزشکی و آموزش دانشجویان و پزشکان، به افزایش مهارت و دقت در عملکردهای بالینی کمک می کند.

✓ **جراحی از راه دور (تله جراحی):** رباتیک هوشمند امکان انجام جراحی توسط جراحان متخصص در نقاط دورافتاده یا کشورهای دیگر را با کنترل از راه دور فراهم می کند.

✓ **کمک به سلامت روان:** ربات های هوشمند در حمایت روانی بیماران، آموزش مهارت های مقابله ای و همراهی در فرایند درمان روانی مورد استفاده قرار می گیرند.

✓ کاهش هزینه های نیروی انسانی و کاهش خطرات شغلی

✓ افزایش انعطاف پذیری خطوط تولید

✓ کاهش خطاهای انسانی و ضایعات

**چالش ها:**

✓ هزینه های بالای سرمایه گذاری اولیه در فناوری های پیشرفته

✓ نیاز به تخصص بالا برای طراحی، نگهداری و به روز رسانی سیستم ها

✓ مسائل امنیت سایبری و حفظ داده ها

✓ مقاومت فرهنگی و اجتماعی نسبت به جایگزینی نیروی انسانی

### آینده رباتیک هوشمند در صنعت

با پیشرفت روزافزون هوش مصنوعی و اینترنت اشیا (IoT)، انتظار می رود رباتیک هوشمند بیش از پیش در صنایع مختلف جای خود را باز کند. صنعت هایی مانند خودروسازی، الکترونیک، و صنایع غذایی با بهره گیری از این فناوری، می توانند به تولید هوشمند، انعطاف پذیر و پایدار دست یابند. همچنین، استفاده از ربات های همکار (Cobots) که در کنار انسان ها کار می کنند، رویکردی نوین برای افزایش کارایی و حفظ نیروی انسانی خواهد بود.

### کاربرد رباتیک هوشمند در پزشکی

رباتیک هوشمند یکی از فناوری های نوین و تحول آفرین در حوزه پزشکی است که به کمک هوش مصنوعی، یادگیری ماشین و حسگر های پیشرفته، به بهبود کیفیت خدمات درمانی و افزایش دقت و کارایی در فرایندهای پزشکی کمک می کند.

**کاربردهای رباتیک هوشمند در پزشکی**

✓ **جراحی رباتیک:** ربات های جراحی هوشمند با دقت بالا و کنترل دقیق حرکات، امکان انجام جراحی های کم تهاجمی و پیچیده را فراهم می کنند. این ربات ها با کاهش خطاهای انسانی، بهبود نتایج جراحی و کاهش دوران بهبود بیماران کمک می کنند.

✓ **تشخیص و درمان:** سیستم های هوشمند رباتیک می توانند داده های پزشکی را تحلیل کنند و در تشخیص بیماری ها، ارائه درمان های شخصی سازی شده و پیش بینی روند بیماری نقش مؤثری ایفا کنند.

✓ **مراقبت از بیماران:** ربات های هوشمند در بیمارستان ها و مراکز درمانی می توانند به ارائه خدمات مراقبتی، حمل و نقل تجهیزات و داروها، و کمک به بیماران سالمند یا معلول بپردازند.

✓ **توانبخشی:** ربات های توانبخشی با ارائه تمرین های هدفمند و کنترل



# جرایم خشن ماهیت، علل و وضعیت جهانی

امیر قاسمیان

جرایم خشن به نوعی از جرایم گفته می‌شود که در آنها خشونت و آسیب جسمانی مستقیم به دیگران رخ می‌دهد. این جرایم معمولاً با استفاده از زور، تهدید یا اسلحه انجام شده و منجر به آسیب‌های جدی جسمی، روانی یا حتی مرگ قربانی می‌شوند. جرایم خشن به عنوان یکی از مهم‌ترین معضلات امنیتی و اجتماعی در جهان شناخته می‌شوند. این نوع جرایم که با استفاده از خشونت جسمی یا تهدید به آن همراه است، تأثیرات مخربی بر قربانیان، خانواده‌ها و جامعه دارد.

## ✓ تعریف و انواع جرایم خشن

جرایم خشن به اقداماتی گفته می‌شود که شامل استفاده عمدی از خشونت یا تهدید به خشونت علیه افراد است. این جرایم معمولاً شامل موارد زیر می‌شوند:

### -انواع جرایم خشن

- **قتل و ضرب و جرح:** شامل قتل عمد، قتل شبه‌عمد، ضرب و جرح عمدی و غیرعمدی.
- **آزار و اذیت جسمی:** حمله فیزیکی، کتک کاری، تجاوز و آزارهای جنسی.
- **سرقت مسلحانه:** سرقت با تهدید یا استفاده از سلاح گرم یا سرد.
- **زورگیری:** گرفتن اموال دیگران به زور و خشونت.
- **خشونت خانگی:** اعمال خشونت جسمی و روانی علیه اعضای خانواده.
- این جرایم نه تنها به سلامت جسمانی افراد آسیب می‌رسانند، بلکه باعث بروز مشکلات روانی و اجتماعی نیز می‌شوند.

## ✓ علل و عوامل بروز جرایم خشن

- بروز جرایم خشن تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل فردی، اجتماعی و اقتصادی قرار دارد:
- **فقر و نابرابری اقتصادی:** فقر شدید و عدم دسترسی به منابع مالی، از عوامل مهم افزایش خشونت و جرایم خشن است.
- **اعتیاد و سوء مصرف مواد مخدر:** استفاده از مواد مخدر ارتباط مستقیم با افزایش خشونت و



رفتارهای پر خاشگرانه دارد.

■ **ضعف نظام‌های قضایی و انتظامی:** نبود کنترل اجتماعی قوی و ضعف اجرای قوانین، زمینه‌ساز افزایش جرایم خشن می‌شود.

■ **فرهنگ و محیط اجتماعی:** جوامعی با فرهنگ خشونت‌آمیز، معمولاً نرخ جرایم خشن بالاتری دارند.

■ **مشکلات خانوادگی و آموزش ناکافی:** نبود حمایت‌های روانی، آموزش نادرست و ناهنجاری‌های خانوادگی می‌تواند به رفتارهای خشونت‌آمیز منجر شود.

### ✓ بررسی وضعیت جرایم خشن در کشورهای مختلف

■ **ایالات متحده آمریکا:** ایالات متحده یکی از کشورهای است که با نرخ بالای جرایم خشن مواجه است. طبق گزارش FBI، سالانه صدها هزار مورد خشونت مسلحانه، قتل و ضرب و جرح در این کشور رخ می‌دهد. دسترسی آسان به اسلحه، نابرابری‌های اقتصادی و مسائل نژادی از مهم‌ترین عوامل افزایش جرایم خشن در آمریکا به شمار می‌روند.

■ **برزیل:** برزیل نیز به عنوان یکی از کشورهای بالاترین نرخ جرایم خشن در جهان شناخته می‌شود. به ویژه در مناطق فقیرنشین و حومه‌های شهری، خشونت‌های مسلحانه، قتل‌های دسته‌جمعی و سرقت‌های مسلحانه رایج است. فقر، فساد گسترده و ضعف در دستگاه‌های انتظامی از دلایل اصلی این وضعیت هستند.

■ **آلمان:** آلمان نرخ پایین‌تری از جرایم خشن نسبت به آمریکا و برزیل دارد، اما با افزایش مهاجرت و تغییرات جمعیتی، برخی مناطق شهری با افزایش خشونت مواجه شده‌اند. نظام قضایی قوی و برنامه‌های پیشگیرانه به کاهش جرایم کمک کرده‌اند، اما چالش‌هایی مانند خشونت خانگی و جرایم خیابانی همچنان وجود دارد.

■ **ایران:** ایران نیز با وجود نرخ پایین‌تر جرایم خشن نسبت به برخی کشورها، با چالش‌هایی مانند خشونت خانگی و نزاع‌های خیابانی روبرو است. اقدامات قانونی و فرهنگی، آموزش‌های پیشگیرانه و تقویت نهادهای انتظامی از راهکارهای اصلی مقابله با این نوع جرایم در کشور است.

### ✓ راهکارهای مقابله با جرایم خشن

■ **تقویت نظام‌های قضایی و انتظامی:** افزایش حضور پلیس، سرعت در رسیدگی به پرونده‌ها و اجرای قوانین بازدارنده.

■ **ارتقاء سطح آموزش و فرهنگ‌سازی:** آموزش مهارت‌های حل مسئله، کنترل خشم و تقویت ارزش‌های اخلاقی در مدارس و جامعه.

■ **حمایت اجتماعی و اقتصادی:** کاهش فقر و بیکاری از طریق ایجاد فرصت‌های شغلی و برنامه‌های حمایتی.

■ **پیشگیری و درمان اعتیاد:** برنامه‌های

توانبخشی و پیشگیری از مصرف مواد مخدر و الکل.

■ **حمایت روانی و اجتماعی از قربانیان:** فراهم کردن خدمات مشاوره و حمایت‌های لازم برای افراد آسیب‌دیده.

### ✓ تأثیر رسانه‌ها بر جرایم خشن

رسانه‌ها از جمله ابزارهای قدرتمند انتقال اطلاعات و فرهنگ در جوامع مدرن به شمار می‌روند. با گسترش فناوری‌های ارتباطی، رسانه‌ها نقش بسزایی در شکل‌دهی نگرش‌ها، رفتارها و حتی هنجارهای اجتماعی ایفا می‌کنند. یکی از موضوعات مهم در مطالعات جرم‌شناسی، تأثیر رسانه‌ها بر میزان و نوع جرایم خشن است.

### ✓ نقش رسانه‌ها در انتقال و تشدید خشونت

رسانه‌ها به ویژه رسانه‌های تصویری و دیجیتال، محتوای خشونت‌آمیز را به صورت گسترده پخش می‌کنند. نمایش مکرر صحنه‌های خشونت در فیلم‌ها، بازی‌های ویدئویی، شبکه‌های اجتماعی و اخبار، می‌تواند به شکل‌های مختلف بر رفتار افراد تأثیر گذار باشد:

■ **آموزش و تقلید:** طبق نظریه یادگیری اجتماعی، افراد به ویژه کودکان و نوجوانان، رفتارهای مشاهده شده در رسانه‌ها را یاد می‌گیرند و ممکن است آنها را تقلید کنند. مشاهده مکرر خشونت می‌تواند حساسیت فرد نسبت به خشونت را کاهش دهد و رفتارهای خشن را طبیعی جلوه دهد.

■ **تشویق خشونت:** برخی رسانه‌ها ممکن است خشونت را به صورت مثبت و قهرمانانه نمایش دهند، که این امر می‌تواند افراد را به سمت رفتارهای خشونت‌آمیز سوق دهد.

■ **افزایش اضطراب و ترس:** گزارش‌های مکرر درباره جرایم خشن می‌تواند احساس ناامنی و ترس را در جامعه افزایش دهد و موجب رفتارهای تدافعی یا انتقام‌جویانه شود.

■ **عادی‌سازی خشونت:** رسانه‌ها با تکرار مداوم تصاویر خشونت‌آمیز، ممکن است خشونت را به عنوان بخشی طبیعی از زندگی معرفی کنند که این مسئله می‌تواند به افزایش جرایم خشن منجر شود.

### ✓ تأثیر رسانه‌های دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی

با گسترش شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی، میزان دسترسی به محتوای خشونت‌آمیز افزایش یافته است. پلتفرم‌هایی مانند یوتیوب، اینستاگرام و تیک‌تاک امکان انتشار سریع و گسترده محتوای خشونت‌آمیز یا تحریک‌کننده را فراهم کرده‌اند که می‌تواند به افزایش رفتارهای پر خاشگرانه در میان کاربران منجر شود. همچنین، انتشار ویدئوهای خشونت‌آمیز در این فضاها گاهی موجب الگوبرداری یا حتی تحریک به خشونت‌های دسته‌جمعی می‌شود.

### ✓ تحقیقات و مطالعات علمی

مطالعات متعددی رابطه بین مشاهده خشونت در رسانه‌ها و افزایش رفتارهای خشن را تایید کرده‌اند. به عنوان مثال، تحقیقات نشان داده‌اند که بازی‌های ویدئویی خشونت‌آمیز می‌توانند افزایش پر خاشگری کوتاه‌مدت را در بازیکنان به همراه داشته باشند. همچنین، مشاهده فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی حاوی خشونت با کاهش همدلی و افزایش بی‌تفاوتی نسبت به قربانیان خشونت همراه بوده است. با این حال، برخی تحقیقات معتقدند که تأثیر رسانه‌ها بر جرایم خشن پیچیده است و عوامل دیگر مانند محیط خانوادگی، شرایط اجتماعی و شخصیت فرد نیز نقش مهمی دارند. بنابراین، نمی‌توان تنها رسانه‌ها را مسئول اصلی افزایش جرایم خشن دانست.

### ✓ راهکارهای کاهش تأثیر منفی رسانه‌ها بر خشونت

■ **آموزش و فرهنگ‌سازی:** آموزش مهارت‌های تفکر انتقادی به کودکان و نوجوانان برای تحلیل محتوای رسانه‌ای و تشخیص پیام‌های مخرب.

■ **نظارت والدین و کنترل محتوا:** محدود کردن دسترسی کودکان به محتوای خشونت‌آمیز و استفاده از ابزارهای کنترل والدین.

■ **مسئولیت‌پذیری رسانه‌ها:** الزام رسانه‌ها به رعایت استانداردهای اخلاقی و ارائه محتوای متعادل و غیر خشونت‌آمیز.

■ **ترویج محتوای مثبت:** حمایت و تشویق تولید محتوایی که مهارت‌های حل اختلاف، همدلی و رفتارهای مثبت اجتماعی را تقویت می‌کند.

## نتیجه‌گیری

جرایم خشن چالشی بزرگ برای امنیت و سلامت جوامع است که نیازمند توجه جدی و راهکارهای جامع است. بررسی وضعیت این جرایم در کشورهای مختلف نشان می‌دهد که عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی نقش تعیین‌کننده‌ای در بروز خشونت دارند. با تقویت سیستم‌های قضایی، آموزش‌های پیشگیرانه و بهبود شرایط اقتصادی می‌توان به کاهش این معضل کمک کرد. رسانه‌ها به عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار در رفتارهای اجتماعی، می‌توانند نقش مهمی در افزایش یا کاهش جرایم خشن ایفا کنند. در حالی که مشاهده مکرر خشونت رسانه‌ای می‌تواند حساسیت‌زدایی و رفتارهای پر خاشگرانه را افزایش دهد، عوامل متعدد دیگری نیز در این زمینه موثرند. رویکردی جامع که شامل آموزش، نظارت و مسئولیت‌پذیری رسانه‌ای باشد، می‌تواند به کاهش تأثیرات منفی رسانه‌ها بر خشونت کمک کند.



# جوان رشید کربلا

## حضرت علی اکبر (ع) نزدیک به خلق و خوی پیامبر

○ امید ظهیری

ماه محرم، یکی از مهم‌ترین و پرشورترین ماه‌ها در تقویم اسلامی است. در این ماه، دل‌ها پر از اندوه و چشم‌ها پر از اشک می‌شود، چرا که یادآور بزرگ‌ترین فداکاری تاریخ اسلام، یعنی واقعه‌ی عاشورا است. در این روز، امام حسین (ع) همراه با یاران وفادارش در سرزمین کربلا در برابر ظلم ایستادند و تا پای جان از حق دفاع کردند. در میان یاران امام حسین (ع)، چهره‌ای درخشان و فراموش‌نشده وجود دارد: حضرت علی اکبر (ع)، فرزند بزرگ امام حسین (ع).





### علی اکبر<sup>(ع)</sup>؛ جوانی از نسل پیامبر

حضرت علی اکبر (ع) فرزند امام حسین (ع) و بانویی نجیب به نام لیلا بود. او جوانی خوش سیماء، بایمان، خوش رفتار و دلی پر از عشق به خدا و پدرش داشت. یکی از ویژگی های عجیب و زیبا در او این بود که از نظر چهره، صدا، و اخلاق، بسیار شبیه پیامبر اسلام (ص) بود. امام حسین (ع) بارها می فرمود که هر وقت دلتنگ پیامبر می شویم، به علی اکبر نگاه می کنیم.

### ویژگی های اخلاقی و انسانی حضرت علی اکبر<sup>(ع)</sup>

- ✓ **ایمان قوی:** علی اکبر جوانی بود که خدا را با تمام وجود دوست داشت و راه حق را به خوبی می شناخت.
- ✓ **ادب و احترام:** ایشان در برابر پدر و بزرگ ترها بسیار مؤدب بود. سخن گفتنش، راه رفتنش و رفتارهایش پر از ادب و احترام بود.
- ✓ **شجاعت:** در میدان جنگ، با دلیرترین مردان روبه رو شد و با شجاعتی مثال زدنی ایستاد. هیچ ترسی از مرگ در دلش نبود.
- ✓ **فداکاری:** ایشان زندگی اش را فدای راه امام حسین (ع) و دفاع از اسلام کرد.

### روز عاشورا و لحظه ی وداع

صبح روز عاشورا، پس از اینکه بسیاری از یاران امام حسین (ع) به شهادت رسیدند، علی اکبر (ع) نزد پدر آمد و گفت:

«پدر جان! اجازه می دهی به میدان بروم؟»

امام حسین (ع) با چشمانی اشکبار فرزند جوانش را نگاه کرد. لحظه بسیار سختی بود. او می دانست که علی اکبر به شهادت خواهد رسید. با این حال، با دلی پر از درد، اجازه داد.

علی اکبر به میدان رفت، شجاعانه جنگید و دشمنان بسیاری را شکست داد. اما سرانجام، بر اثر ضربه های فراوان، پیکر او بر زمین افتاد.

امام حسین (ع) با چشمانی گریان خود را به پیکر پسرش رساند و او را در آغوش کشید. جمله ای تاریخی بر زبان آورد که دل هر انسانی را می لرزاند:

«پسر! بعد از تو دیگر نیایی برای من نمانده...»

حضرت علی اکبر (ع) از نظر خلق و خو شباهت بسیاری به پیامبر اکرم (ص) داشتند. ایشان به ادب، سخاوت، شجاعت و حسن خلق معروف بودند و در میان مردم به نیک سیرتی شناخته می شدند. امام حسین (ع) درباره ایشان فرمودند: «هرگاه مشتاق دیدار پیامبر (ص) می شدیم، به چهره علی اکبر نگاه می کردیم»

ایشان در روز عاشورا با ایمان و استقامت به میدان نبرد رفتند و با گفتار شیوا و اخلاق کریمانه دشمنان را به راه حق دعوت کردند همچنین، معاویه درباره ایشان گفته بود که علی اکبر (ع) از نظر شجاعت، سخاوت و فخر و ویژگی های برجسته ای داشتند.

این ویژگی ها باعث شد که حضرت علی اکبر (ع) الگویی برای جوانان باشند. آیا دوست دارید درباره دیگر جنبه های زندگی ایشان نیز بدانید؟

حضرت علی اکبر (ع)، جوانی است که در اوج جوانی، زیباترین تصمیم را گرفت: ایستادن کنار پدرش در راه خدا. امروز، با مرور زندگی او در ایام محرم، دل مان گرم می شود و یاد می گیریم که حتی یک جوان هم می تواند مانند چراغی در تاریکی بدرخشد و راه روشن حق را نشان دهد.

### لحظات خاص حضرت علی اکبر (ع)

بی تردید، لحظات وداع حضرت علی اکبر (ع) با امام حسین (ع) و حضور او در میدان نبرد، از دردناک ترین و باشکوه ترین صحنه های کربلاست؛ صحنه هایی که سرشار از محبت، وفاداری، دلدادگی، و ایثار هستند و در دل تاریخ، جاودانه مانده اند.

### لحظه وداع حضرت علی اکبر (ع) با امام حسین (ع)

وقتی دیگر یاران امام حسین (ع) به شهادت رسیدند، علی اکبر (ع) نزد پدر آمد و اجازه میدان خواست. این لحظه، از جان گدازترین لحظات کربلاست.

در برخی نقل ها آمده است:

وقتی علی اکبر (ع) برای رزم اجازه گرفت، امام حسین (ع) نگاهی به او انداخت، چهره اش بر آفر وخته شد و گریست. سپس فرمود:

«اللَّهُمَّ اشْهَدْ عَلَي هَؤُلَاءِ الْقَوْمِ، فَقَدْ بَرَزَ إِلَيْهِمْ غَلَامٌ أَشْبَهَ النَّاسَ خُلُقًا وَ خُلُقًا وَ مَنْطِقًا بِرَسُولِكَ...»

(خدایا! گواه باش بر این مردم، که جوانی به میدان می رود که از نظر صورت، سیرت و گفتار، شبیه ترین مردم به پیامبر توست...)

امام سپس دست به آسمان بلند کرد و فرمود:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَشْهَدُ عَلَيْهِمْ لَقْدَ بَرَزَ إِلَيْهِمْ غَلَامٌ أَشْبَهَ النَّاسَ خُلُقًا وَ خُلُقًا وَ مَنْطِقًا بِرَسُولِكَ، وَ كُنَّا إِذَا اشْتَقْنَا إِلَيْ نَبِيِّكَ نَظَرْنَا إِلَيْهِ...»

یعنی: «خدایا، تو شاهد باش، پسری به سوی اینان رفت که شبیه ترین مردم به پیامبر تو بود. هر وقت دل تنگ پیامبر می شدیم، به او نگاه می کردیم...»

وقتی علی اکبر (ع) به میدان می رفت، امام حسین (ع) لحظه ای چنان مضطرب شد که گفته اند گاهی به زمین نگاه می کرد، گاهی به آسمان، و دعایی می خواند که:

«خدایا! خودت گواه باش که آن ها جوانی را می کشند که در اخلاق، چهره و گفتار، شبیه ترین انسان به پیامبر توست.»

### حضور در میدان جنگ و شهادت

علی اکبر (ع) با قدرت و شجاعت وارد میدان شد و در حالی که اشعار حماسی می خواند، دلاورانه جنگید:

«أَنَا عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ  
نَحْنُ وَ رَبُّ الْبَيْتِ أَوَّلَى بِالْبَنِيِّ  
أَطْعَنُكُمْ بِالرَّمْحِ حَتَّى يَنْشِي  
أُضْرِبُكُمْ بِالسَّيْفِ أَحْمَى عَنْ أَبِي»

«منم علی فرزند حسین بن علی، به خدای کعبه، ما به پیامبر از همه شایسته تریم. با نیزه ام شما را می کوبم تا آن خم شود، با شمشیرم شما را می زنم و از پدرم دفاع می کنم.»

او شمشیر زد، بسیاری را به خاک انداخت، اما بر اثر تشنگی و زخم های بسیار، لحظه ای به سوی پدر بازگشت و گفت:

«يَا أَبَتَاهُ، الْعَطَشُ قَدْ قَتَلَنِي، وَ ثِقَلُ الْحَدِيدِ أَجْهَدَنِي، فَهَلْ إِلَيَّ شَرْبَةٌ مِنَ الْمَاءِ سَبِيلُ؟»

(ای پدر، عطش مرا کشت و سنگینی زره توانم را برید. آیا راهی هست به جرعه ای آب؟)

امام حسین (ع) فرمود:

«صَبْرًا يَا بُنَيَّ! فَشَوْفَ يَسْقِيكَ جَدُّكَ بِكَأْسِهِ الْأَوْفَى...»

(صبر کن فرزندم! بزودی جدت پیامبر، با دست خود تو را سیراب خواهد کرد.)

علی اکبر (ع) بار دیگر به میدان رفت و در نهایت، مره بن منقذ عیدی با نیزه ای سنگین بر پیکر آن جوان حمله کرد و او را به شهادت رساند. گفته اند هنگام افتادن بر زمین، فریاد زد:

«يَا أَبَتَاهُ! عَلَيْكَ السَّلَامُ، هَذَا جَدِّي رَسُولُ اللَّهِ قَدْ سَقَانِي بِكَأْسِهِ الْأَوْفَى، وَ هُوَ يَقُولُ لَكَ الْعَجَلُ الْعَجَلُ...»

(ای پدر، درود بر تو! اینک جدّم رسول خدا نزد من است، مرا سیراب کرد و گفت: «زودتر نزد ما بیا!»)

امام حسین (ع) شتابان به بالین او رفت، صورت بر صورت فرزند نهاد و فرمود:

«قَتَلَ اللَّهُ قَوْمًا قَتَلُوا كَمَا أَجْرَاهُمْ عَلَي الرِّحْمَانِ وَ عَلَي انْتِهَاكِ حَرَمَةِ الرَّسُولِ!»

(خدا بکشد قومی را که تو را کشتند! چقدر گستاخند نسبت به خدا و هتاک نسبت به حرمت پیامبر!)

گفتگو با جمشید شفائی:

# محرم عامل استحکام جبهه‌ها قوت رزمنده‌ها بود

○ زهرا صدقی

دفاع از مرزهای کشور عزیزمان ایران برای ما مقدس تر از هر چیزی است؛ به آن. در هشت سال دفات مقدس با تمام قدرت از نوامیس، خاک و آب کشورمان دفاع می کردیم. مهم ایران ماست که تهاجمی صورت گرفت که ما باید در مقابلش حسین وار می ایستادیم به هر شکل ممکن که می شد. مردم نجیب ایران در طول جنگ هشت ساله به بهترین شکل ممکن حماسه‌هایی خلق کردند که تاریخ ثبت کرده و هرگز از یاد نمی رود.

جمشید شفائی متولد ۲۵ مهر ۱۳۳۸ از بندر ماهشهر است او جانباز ۵۰ در صدی است که هنوز یادگار ۸ سال دفاع مقدس را در پای خود حمل می کند او بازنشسته و دارای مدرک کارشناسی ارشد در رشته‌های علوم ارتباطات سیاسی، روابط بین الملل، مکانیک سیالات، تأسیسات برودتی و حرارتی است و معتقد است که گفتن جانبازی ریاست و هیچ کجا از این عنوان استفاده نمی کند. با او در خصوص ایام محرم که سالها در جبهه تجربه کرده و خاطره شده به گفتگو نشستیم که می خوانید:

کنی، ضجه بزنی. این است عشق به حسین (ع) و رزمندگان همه از امام حسین برای پیروزی رزمندگان کمک می خواستند. امام خمینی فرمودند: محرم ماه پیروزی خون بر شمشیر است. دقیقاً این سرلوحه همه نیروها بود. جوان‌هایی به جبهه می آمدند که خیلی شر و شور داشتند، مدتی که در فضای جبهه قرار می گرفتند، ورق برمی گشت و دیگر آن انسان سابق نبودند.

## ✓ در ایام محرم مبارزه به چه شکل بود؟

چند عملیات در ایام محرم سال‌هایی که من جبهه بودم، انجام شد. یک نفر از مرکز می آمد، صحبت می کرد. می گفت: ماندن جرأت می خواهد، کسی نمی تواند دوام بیاورد. دشمن با تجهیزات کامل بود در مقابل، ایران بدون حمایت قرار داشت. با این محدودیت‌ها و نداشتن ادوات و تشکیلات توانستیم پیروزی را فقط با اراده به دست بیاوریم آنجا بود که محرم شکل واقعیش را به همه ما نشان داد.

## ✓ فضای معنوی مراسم محرم در جبهه چطور بود و

چه تأثیری روی رزمنده‌ها داشت؟

تأثیرش این بود که وقتی رزمنده‌ها در شب‌های محرم همه مشغول عزاداری بودند، یک عده در حال دفاع بودند. یک تعدادی هم که برای استراحت برمی گشتند بدون اینکه ذره‌ای خستگی در کنند و یا بخوابند شروع به نوشتن وصیت‌نامه می کردند. همه جمع می شدند. هر چه امکانات داشتیم در طبق اخلاص می گذاشتیم. فاکتوری به نام خستگی معنا نداشت.

## ✓ اولین خاطره‌ای که از مراسم محرم در جبهه به یاد دارید، چیست؟

ایران در ماه محرم یک عملیات خیلی مهمی انجام داد. ما آماده باش بودیم. از آبادان حرکت کردیم و من دارو و تجهیزات از جمله لوازم بهداشتی، خمیر دندان و مسواک و پماد مخصوص پشه‌هایی که منجر به بیماری به نام سالک می شد، حمل می کردم. به سر بازی که همراهم بود، گفتم: برویم یک گشتی بزنیم. اگر قرارگاه چیزی لازم دارد به آنها بدهیم. رسیدیم به کوه پیکر که شخصی به نام ناصر ملاجعفر، فرمانده قرارگاهش بود. با امکانات کمی که داشت آنجا را اسباب پوش و پرچم نصب کرده بود. داخل سنگر مراسم بود. من شروع کردم به خواندن دعای کمیل در حین خواندن خون‌گریه می کردم. دیدم یکی از بچه‌ها از حال رفته، بچه‌ها گفتند برادر ناصر از هوش رفته. چراغ را روشن کردیم، دیدم ناصر ملاجعفر بیهوش شده، بالاخره به هوشش آوردیم. گفت: داری چه می خوانی که همه اذیت می شوند. گفتم: منظور از اذیت چیه! گفت: اصلاً همه با خواندن شما از خود بیخود شدند.

گفتم: حقیقت این است که من وقتی دعای کمیل را می خوانم «بابی انت و امی» آنها را ترسیم می کنم. فدای تو بشوم حسین! بالاخره آن شب عزاداری به اتمام رسید. صبح ناصر بدون اینکه به ما چیزی بگوید رفت. مثل اینکه رفته بود منطقه‌ای را رصد کند.

شب قبلش ۴ مرتبه به من گفت: به من گفت: اگر من شهید شدم، خواهش می کنم من را در این منطقه جنگی طواف بدهید. گفتم: چرا ناصر؟ گفت: احساس می کنم اقام با من قرار گذاشته که ببینمش. بدون دیدار نمی توانم بروم. تحت تأثیر گفته‌هایش منقلب شده بودم ولی چیزی نگفتم و بالاخره آن شب برای همیشه رفت و دیگر برنگشت و در ایام محرم بود که ایشان به درجه رفیع شهادت رسید.

## ✓ از حال و هوای مراسم محرم در جبهه بگویید؟

در ایام محرم همه در لاک خودشان بودند. خون‌گریه می کردند. آدم باید آنجا باشد و توپ و آتش را حس کند. اگر شهامت این را داشته باشی ترس از مرگ برای شما معنا ندارد. باید بیای تو فضای باز عزاداری





اکبر، علی اصغر.  
یک شب تو کوه پیکر در حرکت بودیم. سر جاده یک نفر التماس می کرد که خانمش در حال زایمان است، و می گفت کمک کنید هر چه سریعتر به دکتر برسائیم. با اینکه ما اجازه نداشتیم به خاطر مسائل امنیتی غریبه سوار کنیم ولی سوارش کردیم و به مرکز بهداشت دهلران تحویلش دادیم.  
آنها کسانی بودند که در محرم این دردها را به من نشان دادند.

#### ✓ به نظر شما چه ارتباطی بین اهداف قیام امام حسین (ع) و حضور رزمندگان در جبهه وجود داشت؟

زمان جنگ صحنه های حماسی زیادی را با تبعیت از شکل و واقعه عاشورا توانستیم خلق کنیم. اگر عاشورا نبود، اگر حسینی نبود بر علیه ظلم یزید قیام نمی کرد، اگر حسین (ع) با یزید بیعت می کرد، اصلاً چنین اتفاقاتی در ایران به وجود نمی آمد و چه بسا در جنگ باخت ماقطعی بود؛ ولی وجود عاشورای حسین (ع)، وجود کربلا و وجود زینب کبری (س)، علی اکبر (ع)، علی اصغر (ع) و زین العابدین (ع) برمی گردد. به امام زین العابدین (ع) که نگاه می کنم می بینم آن بزرگواری که بیمار بود چه زجری می کشید که چنانمی تواند در صحنه مبارزه و جنگ باشد؛ ولی مقدر این بود که در آن روز مریض باشد که نسل امامت ادامه پیدا کند. این فلسفه واقعی کربلا در ایران و عاشورا است. ارتباط این دو مقوله تنگاتنگ، جدایی ناپذیر است.

#### ✓ چه آداب و رسوم می در مراسم محرم جبهه مرسوم بود؟ (مثلاً سینه زنی، زنجیر زنی، روضه خوانی، نذری دادن و...)

مانمی توانستیم در پادگان از کتل استفاده کنیم. در داخل پادگان زنجیر زنی بود؛ ولی در پایگاه هایی مثل کوه پیکر در جاده دهلران بیشتر سینه زنی بود و عزاداری رزمندگان خالصانه بود.

#### ✓ آیا خاطره خاصی از مراسم محرم در جبهه دارید که برای شما خیلی ارزشمند باشد؟

محرم پر از خاطره ست. جبهه بدون محرم معنا نداشت؛ حتی ایامی هم که محرم نبود خود به خود محرم جلوی چشمانت رژه می رفت و عاشورا دائم آنجا بود و با محرم جوانان مانفس می کشیدند و با دعای کمیل های شب جمعه، دعای توسل، دعای ندبه و... حتی رزمندگان در ماه رمضان، محرم می ساختند.

#### ✓ اگر بخواهید یک جمله درباره محرم و جبهه بگویید، آن جمله چه خواهد بود؟

به نظر من قشنگ ترین جمله ای که می توانم در وصف محرم بگویم در رابطه بین محرم و جبهه بخواهم ارتباط بسبار قشنگی را برقرار کنم، می توانم بگویم محرم عامل استحکام جبهه ها قوت رزمندگان بود.

رزمندگان از چهار صبح بلند می شدند تا پاسی از شب فعالیت می کنند. ما از دوازده شب به بعد عزاداری می کردیم. هر شب برای یکی از کاروان امام حسین می خواندیم. وقتی دعای کمیل هم خوانده می شد، از خود بیخود می شدند. عزاداری وقتی شروع می شد، فریاد قائل رسول الله نور عینی، «حسین منی انامن حسینی» بود که به آسمان می رفت. برای پذیرایی شام درست و حسایی نداشتیم. کنسرو لوبیا یا میوه، تنقلاتی به عنوان پذیرایی وسط مجلس می گذاشتیم. ناگفته نماند که اکثراً حال خوردن نداشتند و ساعت چهار صبح با همان حالت خستگی می خوابیدند به امید اینکه خواب را با ایشان حسین (ع) را ببینند و به آرزوهایشان در خواب فکر می کردند.

✓ آیا حضور در جبهه، درک شما از واقعه عاشورا رو تغییر داد؟  
اگر شرایطی که در عاشورای آن زمان بود بخواهیم قیاس کنیم با شرایط جبهه جنگ من فکر نمی کنم چیز کمی از وقایع عاشورا داشت. چرا؟ چون در زمان جنگ از نوجوان دوازده ساله تا پیر مرد هشتاد ساله داشتیم، مثل حبیب بن مظاهر، علی



## شیطان که بود و چگونه به محفل فرشتگان و آسمان راه یافت؟

۱۴

نام اصلی شیطان حارث (حرث) بوده که به خاطر عبادت‌های طولانی مدتش، او را عزازیل یعنی عزیز خدا، می‌گفتند. اما پس از تکبر و خودبینی‌اش، ابلیس نامیده شد، یعنی کسی که از رحمت خدا مایوس گردید و از فرمان الهی سرپیچی کرد. او اولین کسی بود که نماز خواند و یک رکعت آن چهار هزار سال طول کشید.

در آسمان اول، مدتی بین ملائکه، خدا را عبادت کرد. بعد به آسمان دوم و سوم تا بالاخره به آسمان هفتم راه یافت. او در کنار عرش الهی منبری داشت، بالای آن رفته و ملائکه را اندرز می‌داد؛ و ملائکه در مقابل او با احترام می‌ایستادند...

به خاطر عبادت‌های زیاد حارث در درگاه خداوند بود که به او مقامی عطا شد همانند فرشتگان و تاجایی بالا رفت که در زمره فرشتگان قرار گرفت. او از این جایگاه به قدری احساس غرور و خود بزرگ بینی می‌کرد که با خود فکر می‌کرد:

اگر یک روز جایگاه من را به کسی دیگر واگذار کنند من از او اطاعت نمی‌کنم. در روایت آمده که این امتیاز و افتخار بخاطر آن به او رسید که شش هزار سال خداوند تبارک و تعالی را عبادت و بندگی کرده بود. ابلیس از جنس فرشتگان نبود اما فرشتگان او را فرشته می‌دانستند و نمی‌دانستند او از جنس آنها نیست، ولی خداوند متعال می‌دانست که چنین نیست. این جریان ادامه یافت تا در جریان سجده بر آدم، راز پنهان ابلیس آشکار گشت. روزی ملائکه در لوح دیدند که به زودی یکی از مقربان درگاه الهی به نفرین ابدی گرفتار خواهد شد...

پس از حارث با اصرار خواستند که آنها را دعا کند که هیچ یک از ایشان به این بلامبتلا نشود.

وی در جواب گفت: این قضیه به من و شما مربوط نیست. ملائکه باز اصرار کردند. او نیز دعا کرد و گفت: خدایا! ایشان را ایمن گردان، ولی خودش را به سبب غروری که داشت، فراموش کرد.

روزی وی دید بر در بهشت نوشته‌اند: «نزد ما بنده‌ای است که او را به انواع نعمت‌ها، گرمی می‌داشتیم. اما اگر او را به کاری واداریم، سرپیچی می‌کند و به لعنت ابدی

گرفتار خواهد شد.»

حارث سال‌ها او را لعن می‌کرد ولی نمی‌دانست که در حقیقت دارد خود را لعن می‌کند!

حارث سال‌ها در آن مدت هر جا سجده‌ای می‌کرد و سر بر می‌داشت در آن جا نوشته شده بود: لعنه‌اله علی ابلیس - چون اسمش عزازیل بود - نمی‌دانست که خودش است. وی روزی دید در لوح نوشته است: «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» پرسید: خدایا! این ملعون رانده شده کیست؟

خدای تعالی فرمود: بنده‌ای است که او را به انواع نعمت‌ها مخصوص می‌گرداندم ولی نافرمانی‌ام خواهد کرد و خوار و بدبخت خواهد شد.

گفت: او را به من معرفی نما تا هلاکش کنم. فرمود: زود است او را بشناسی، هنوز او ترمزد و سرکشی نکرده است، تا مستوجب مجازات باشد.

شیطان در میان فرشتگان مشغول عبادت بود تا وقتی که خداوند اراده فرمود برای خود در زمین جانشین خلق فرماید.

به ملائکه خطاب نمود که من می‌خواهم خلیفه‌ای در زمین قرار دهم و آنان را از مقصود خود آگاه نمود.

در این هنگام ابلیس به وسط زمین آمد و فریاد زد که: ای زمین! من آمده‌ام تو را نصیحت کنم!

خداوند اراده کرده از تو پدیده‌ای به وجود آورد که برترین خلاق باشد و من می‌ترسم که خدا را معصیت کند و داخل آتش شود (و در نتیجه تو داخل آتش شوی و بسوزی) وقتی ملائکه مقرب آمدند از تو خاک بردارند آن‌ها را به خدای بزرگ قسم بده از تو خاک بردارند...

از امیرالمؤمنین نقل شده که ایشان فرمودند: خداوند خطاب به جبرئیل فرمود: مقداری خاک از زمین بیاور تا خلقی جدید به وجود آورم که افضل موجودات و اشرف آنها باشد.

جبرئیل به زمین آمد تا خاک بردارد، (طبق تذکر شیطان) زمین نالید و او را به خداوند قسم داد که از آن خاک بر ندارد. ایشان هم برگشت داستان را گزارش داد.

بار دیگر میکائیل و بعد از او اسرافیل را فرستاد. باز زمین آنان را قسم داد، آنها هم با





روح در او دمیده نشده بود ملائکه و شیطان از آن می گذشتند ملائکه می گفتند: او برای امر بزرگی ساخته شده است. اما شیطان از دهان او وارد می شد و از عقب او بیرون می آمد از این رو هر چه داخل شکم انسان شود بدبو و خبیث می شود.

### شیطان سجده نمی کند:

وقتی خداوند به ملائکه خطاب کرد و فرمود: می خواهم در روی زمین خلیفه و جانشینی برای خود قرار دهم، ملائکه موافق نبودند. به خدا اعتراض کردند اما بعد از آن که خداوند جواب آنان را داد، تسلیم شدند. به ایشان خطاب فرمود: وقتی من خلیفه خود (آدم علیه السلام) را خلق کردم و از روح خود در آن دمیدم، همه شما در برابر او سجده کنید. بعد از آن که خداوند او را خلق کرد و ز روح خود در او دمید و روح به دماغ آدم رسید، به حرکت آمد و نشست، عطسه ای زد و گفت: الحمد لله، خداوند در جواب او فرمود: یرحمک الله.

تمام ملائکه فرمان بردند و به سجده افتادند و مدتی در حال سجده بودند؛ ولی شیطان که آن زمان در صف فرشتگان بود، از روی خودخواهی و غرور به خداوند عرض کرد: خدایا! مرا از سجده کردن بر آدم معذور بدار.

خداوند! من تو را چنان سجده کنم که تا به حال هیچ ملک مقربی و نه هیچ نبی مرسل سجده و عبادت نکرده باشد.

خداوند در جواب او فرمود: مرا حاجت به عبادت تو نیست، من از تو می خواهم، آن چه را که دستور می دهم انجام دهی، نه آن چه را تو می خواهی!

سرانجام قبول نکرد و حسدی را که در قلبش بود ظاهر نمود. خداوند هم در مقام بازخواست از او فرمود: چه چیز تو را باز داشت از آن که سجده نکنی بر مخلوقی که من او را بادست قدرت و عنایت خویش آفریدم؟!

پایان قسمت دوم

- حیات القلوب ج ۱.

- حیات القلوب، ج ۱. کتاب ابلیس، ص ۴.

- نهج البلاغه، خوئی، ج ۲، ۴۸، ص آیه ۷۸.

دست خالی برگشتند.

برای بار چهارم، عزرائیل را فرستاد که حتماً از خاک زمین بردارد. او که خواست خاک بردارد، باز زمین ناله کرد و او را قسم داد و هر چه ناله و فریاد نمود، تاثیر نکرد.

عزرائیل گفت: من از جانب خدا مأمورم تا کمی از خاک تو بردارم. او خاک را برداشت و برد که آدم را از آن ساختند.

- از این رو، خداوند قبض روح آدم علیه السلام و اولادش را به دست عزرائیل داد.

- از این جهت ناله و گریه آنها هنگام جان دادن آدم در دل او اثر نمی کند و او مأموریت خود را انجام می دهد.

وقتی آن خاک را با آب خالص و شور و تلخ و بی مزه، مخلوط کردند و بعد از مدتی پیکر خاکی او را قالب زدند.

شیطان قیافه او را مشاهده کرد و با خود گفت: این مخلوقی ضعیف است که از گل چسبیده به وجود آمده، و توی او خالی است،

چیزی که تو خالی باشد احتیاج به غذا دارد و به این ترتیب می توان او را گمراه و منحرف نمود.

### شیطان و قالب گلی آدم:

بعد از آنکه خداوند قالب آدم (علیه السلام) را از خاک و آب، سرشت او را بوجود آورد، آن قالب را مانند کوه عظیمی کناری گذاشت.

شیطان وقتی آن قالب گلی را می دید از سوراخ بینی او وارد و از عقب او خارج می شد و بادست بر شکم او می زد و می گفت:

خداوند تو را برای چه چیزی خلق کرده؟ مدت هزار سال به این وضع بود بعد از این مدت خداوند متعال از روح خود در او دمید.

حضرت عبدالعظیم حسنی نامه ای به امام محمد تقی (علیه السلام) نوشت که پرسیده بود: به چه علت غائط انسان بوی بدی می دهد؟

آن حضرت در جواب فرمود:

وقتی خداوند حضرت آدم را خلق کرد جسد او بوی خوشی داشت زمانی که هنوز

# همدلی، زبانی فرا تر از واژه‌ها

○ سهیلا فدا

در دنیای امروز که سرشار از شتاب، رقابت و فاصله‌گیری‌های اجتماعی است، مهارت همدلی، همان چیزی است که انسان را انسان‌تر می‌کند. همدلی یعنی اینکه بتوانی رنج دیگران را بفهمی، بدون آن که لزوماً خودت آن رنج را تجربه کرده باشی. یعنی درد دیگری را بشنوی، بی آن که به قضاوت بنشینی.

دانشجو، کارمند، معلم یا راننده تاکسی فرقی نمی‌کند؛ وقتی همدل باشی، ارتباط انسانی شکل می‌گیرد، سوء تفاهم کمتر می‌شود و جامعه‌ات به‌سوی آرامش می‌رود. همدلی فقط شنیدن نیست، فهمیدن است؛ نه فقط گوش دادن، بلکه دیدن با دل. بیایید تمرین کنیم: به جای پاسخ سریع، لحظه‌ای مکث کنیم و بفهمیم آن کس که روبه‌رویمان ایستاده، چه احساسی دارد. گاهی یک جمله ساده مثل «می‌فهمم چی می‌گی، سخته» می‌تواند آغازی برای تغییر یک روز، یک رابطه، یا حتی یک زندگی باشد.

## مهارت همدلی و نقش آن در ارتباطات انسانی

مهارت همدلی (Empathy) از مهم‌ترین مؤلفه‌های ارتباط مؤثر و اخلاق‌مدار است. در جهانی که تعاملات انسانی هر روز پیچیده‌تر می‌شود، توانایی درک و در نظر گرفتن احساسات و دیدگاه‌های دیگران، بیش از هر زمان دیگری ضروری است.

## تعریف همدلی

همدلی یعنی توانایی «درک احساسات دیگران» و «قرار دادن خود به جای آن‌ها». همدلی دو نوع دارد:

- ✓ **همدلی عاطفی:** احساس کردن آنچه دیگری تجربه می‌کند.
- ✓ **همدلی شناختی:** فهمیدن و تحلیل احساسات و دیدگاه دیگران، بدون ضرورتاً تجربه همان حس.



## اهمیت همدلی در جامعه

افزایش درک متقابل و کاهش تعارضات در محیط دانشگاه یا محل کار، همدلی موجب درک بهتر تفاوت‌ها و کاهش سوء تفاهم می‌شود.

### تقویت پیوندهای اجتماعی

جوامعی که همدلی در آن‌ها رواج دارد، رفتارهای همیارانه، اعتماد عمومی و مشارکت اجتماعی بیشتری تجربه می‌کنند.

### پایه‌گذاری رفتار اخلاقی

بسیاری از اصول اخلاقی، مانند احترام به دیگران و مسئولیت‌پذیری، بر همدلی بنا شده‌اند.

## همدلی در زندگی دانشجویی و علمی

در فضای دانشگاه، دانشجویان با تنوع فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی مواجه‌اند. همدلی به آن‌ها کمک می‌کند تا:

- درک عمیق‌تری از همکلاسی‌ها و اساتید داشته باشند
- در کار گروهی با همدلی، همکاری مؤثرتری شکل دهند
- در گفت‌وگوهای آزاد و علمی، با سعه‌صدر رفتار کنند

## راهکارهای تقویت همدلی

- شنیدن فعال (Active Listening):** با تمرکز و بدون قطع کردن، به صحبت دیگران گوش بدهیم.
- پرسشگری همدلانه:** با پرسش‌هایی مثل «چه چیزی ناراحت کرده؟» یا «دوست داری چی اتفاق بیفته؟» احساس طرف مقابل را بفهمیم.
- تمرین خودآگاهی:** شناخت احساسات خود، مقدمه درک احساسات دیگران است.
- مطالعه ادبیات و هنر:** خواندن داستان، دیدن فیلم یا گوش دادن به موسیقی می‌تواند افق احساسی ما را گسترش دهد.
- داوطلبی و کمک به دیگران:** تعامل با افراد نیازمند، یکی از راه‌های عمیق تجربه همدلی است.
- در تاریخ و جامعه معاصر، افراد زیادی در سطح جهانی و ملی به‌خاطر همدلی عمیق با دیگران شناخته شده‌اند. این ویژگی نه تنها در رفتارهای شخصی بلکه در رهبری، فعالیت‌های اجتماعی، بشردوستانه و حتی هنر و علم آن‌ها نمود داشته است.

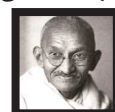
## چهره‌های جهانی معروف به همدلی

مهاتما گاندی / رهبر استقلال هند

گاندی با روش مبارزه بدون خشونت (Ahimsa) نشان داد که همدلی می‌تواند در مقیاس سیاسی و اجتماعی نیز کارآمد باشد. او درد و رنج ملت خود را با تمام وجود حس می‌کرد و از جایگاه رهبر، با فروتنی رفتار می‌کرد.

### مادر ترزا / فعال اجتماعی و راهبه کاتولیک

او زندگی خود را وقف مراقبت از بیماران، فقرا و طردشدگان در کلکته هند



کرد. همدلی او با رنج‌دیدگان، به نماد جهانی از شفقت و خدمت بی‌منت تبدیل شد.

### نلسون ماندلا / رئیس‌جمهور پیشین آفریقای جنوبی

پس از سال‌ها زندان، ماندلا با همدلی با سفیدپوستانی که روزی او را سرکوب کرده بودند، به جای انتقام، مسیر آشتی ملی را انتخاب کرد. همین رویکرد، آفریقای جنوبی را از جنگ داخلی نجات داد.



### مالکوم ایکس (در دوران پایانی زندگی) / فعال حقوق مدنی سیاه‌پوستان آمریکا

در سال‌های پایانی عمر، او با فهم عمیق‌تر از انسانیت و همدلی با دیگر نژادها، نگاه خشونت‌آمیز گذشته‌اش را کنار گذاشت و به وحدت فراگیر میان مظلومان باور پیدا کرد.



## چهره‌های ایرانی شناخته‌شده در همدلی

### امام خمینی (ره)

با وجود رهبری انقلابی بزرگ، همدلی امام با محرومان و مستضعفان همواره در سخنان و اقداماتش مشهود بود. او حتی در بیان انتقادهایش، جانب کرامت انسانی را رعایت می‌کرد.



### شهید حاج قاسم سلیمانی

بسیاری از هم‌زمانش نقل کرده‌اند که حاج قاسم، پیش از یک فرمانده، شنونده دردهای مردم، خانواده شهدا و حتی نیروهای مردمی در میدان جنگ بود. از همدلی او داستان‌های زیادی در بین مردم مانده است.



**محمد فریب از پایه‌گذاران پزشکی نوین کودکان در ایران**  
او نمونه‌ای از پزشک همدل بود که بیمارانش را نه فقط با دارو، بلکه با روح و دل درمان می‌کرد. همدلی‌اش با کودکان بیمار، نام او را به عنوان اسطوره‌ای ماندگار در ذهن پزشکان ایرانی حک کرده است.



### جلال آل احمد نویسنده و روشنفکر

در آثارش، نگاه عمیق و همدلانه‌ای با دردهای مردم کوچه و بازار، کارگران و طبقه فرودست وجود دارد. او سعی کرد روشنفکری را از فضای نخبه‌گرایانه به بطن جامعه بیاورد.



## شخصیت‌های الهام‌بخش در رسانه‌ها

- آتیچو کاکسی (در انیمیشن Soul)** - نماد درک احساسات دیگران در دنیای معنوی
- (در رمان «کشتن مرغ مقلد»)** - وکیل همدل و عدالت‌خواه که خود را جای موکل سیاه‌پوستش می‌گذارد

پس همدلی، مهارتی صرفاً روان‌شناختی نیست؛ یک ضرورت انسانی برای ساختن روابط سالم‌تر، جامعه‌ای همدل‌تر و آینده‌ای انسانی‌تر است. از کلاس درس تا خیابان، از خانه تا اداره، همدلی می‌تواند کلید حل بسیاری از بحران‌های ارتباطی باشد.

جمعیت اخوان المسلمین  
یکی از مهم ترین و تأثیر گذار ترین  
جنبش های اسلامی در قرن بیستم  
است که در سال ۱۹۲۸ میلادی (۱۳۰۷  
هجری شمسی) توسط حسن البنا در شهر  
اسماعیلیه مصر بنیان گذاری شد. این جنبش با  
هدف بازگشت به اصول اسلامی در عرصه های  
اجتماعی، سیاسی و فرهنگی شکل گرفت و  
به سرعت در کشورهای مختلف جهان  
اسلام گسترش یافت.

## اخوان المسلمین

صدسال تلاش برای  
احیای اسلام سیاسی

علیرضا خزلی

### حسن البنا

(بنیان گذار اخوان المسلمین)



حسن البنا در سال ۱۹۰۶ در شهر اسماعیلیه مصر به دنیا آمد. پدرش یک معلم دینی و فردی مذهبی بود که تأثیر عمیقی بر شکل گیری باورهای دینی و اخلاقی حسن داشت. او تحصیلات دینی و علمی را همزمان دنبال کرد و در جوانی به عنوان معلم و مدرس قرآن فعالیت می کرد. حسن البنا شخصی متواضع، ساده زیست و بسیار پایبند به اصول اخلاقی و دینی بود. دوستان و همکارانش او را فردی بسیار متعهد، با انگیزه و اهل خدمت به مردم توصیف می کردند. گفته شده بود که حسن البنا حتی در سخت ترین شرایط، اخلاق و مهربانی را حفظ می کرد. او ازدواج کرده و صاحب چند فرزند بود، اما به دلیل مشغله های فراوان سیاسی و اجتماعی، بخش زیادی از وقتش را صرف فعالیت های جمعیت اخوان المسلمین می کرد. خانواده اش نیز از این جهت همراه و پشتیبان او بودند.

یکی از مهم ترین دغدغه های حسن البنا، تربیت نسل جوان بود. او اعتقاد داشت که با آموزش صحیح می توان پایه های جامعه اسلامی سالم را ساخت. به همین دلیل، بخش قابل توجهی از فعالیت های اخوان المسلمین به آموزش جوانان اختصاص داشت. حسن البنا در سال ۱۹۴۹ به طرز مشکوکی ترور شد. مرگ او ضربه بزرگی به جنبش وارد کرد، اما آموزه ها و اندیشه هایش همچنان زنده ماند و تأثیر گذار بود. او به عنوان یکی از رهبران دینی-سیاسی برجسته قرن بیستم شناخته می شود.







جمعیت اخوان المسلمین با بیش از ۹۰ سال فعالیت، یکی از مهم‌ترین جنبش‌های اسلامی در تاریخ معاصر است. این جنبش با تأکید بر بازگشت به اصول اسلامی، همواره در تلاش بوده است تا جامعه‌ای اسلامی و عادلانه بسازد. اگر چه با چالش‌ها و سرکوب‌های زیادی مواجه بوده، اما همواره توانسته است در برابر مشکلات ایستادگی کند و نقش مهمی در تحولات سیاسی و اجتماعی جهان اسلام ایفا نماید.

## تأثیرات اخوان المسلمین بر جهان اسلام

### گسترش اندیشه اسلام سیاسی

اخوان المسلمین یکی از نخستین و مهم‌ترین گروه‌هایی بود که مفهوم اسلام سیاسی را در قرن بیستم مطرح کرد. این جنبش تلاش کرد اسلام را نه فقط به عنوان یک دین فردی، بلکه به عنوان چارچوبی جامع برای سیاست، اقتصاد، فرهنگ و اجتماع معرفی کند. این اندیشه الهام‌بخش بسیاری از گروه‌ها و احزاب اسلامی در کشورهای مختلف شد.

### ایجاد و تقویت جنبش‌های اسلامی در کشورهای دیگر

جنبش‌های اسلامی متعددی در سراسر جهان اسلام، از جمله جنبش‌های حماس در فلسطین، جبهه نجات اسلامی در سودان، و حزب العدالة و التنمية در مراکش، تحت تأثیر و گاهی حمایت فکری یا سازمانی اخوان المسلمین شکل گرفتند یا مسیر خود را از آن گرفتند.

### ترویج آموزش و فعالیت‌های اجتماعی

اخوان المسلمین به عنوان جنبشی که علاوه بر فعالیت سیاسی، بر فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی تأکید داشت، در تأسیس مدارس، بیمارستان‌ها، موسسات خیریه و مراکز آموزش اسلامی نقش مهمی ایفا کرد. این فعالیت‌ها موجب ارتقاء سطح آگاهی و خدمات در جوامع مختلف شد.

### رقابت و تقابل با حکومت‌های سکولار و نظام‌های دیکتاتوری

اخوان المسلمین به عنوان نیرویی سیاسی-اجتماعی، غالباً با حکومت‌های سکولار، استبدادی و نظام‌های سلطنتی در کشورهای عربی و اسلامی درگیر شده است. این تقابل باعث شکل‌گیری موجی از تغییرات سیاسی، سرکوب‌ها و گاهی انقلاب‌ها شده است.

### تأثیر در تحولات سیاسی معاصر منطقه

اخوان المسلمین نقش قابل توجهی در تحولات بهار عربی و پس از آن ایفا کرد، به خصوص در مصر که با پیروزی محمد مرسی، نخستین رئیس‌جمهور منتخب پس از انقلاب ۲۰۱۱، وارد عرصه رسمی سیاست شد. هر چند پس از کودتای ۲۰۱۳، سرکوب گسترده‌ای متحمل شد، اما این رویدادها نشان‌دهنده نفوذ و تأثیر عمیق این جنبش در سیاست منطقه است.

### الهام‌بخشی به جنبش‌های عدالت خواهانه و اسلامی در جهان

در کشورهای غیرعربی نیز، مانند اندونزی، ترکیه، و کشورهای اروپایی، اخوان المسلمین و ایدئولوژی آن توانسته‌اند بر احزاب و جنبش‌های اسلامی تأثیرگذار باشند و الهام‌بخش برنامه‌های سیاسی، فرهنگی و اجتماعی آنان شوند.

منبع: مرکز دائرة المعارف بزرگ اسلامی

## بنیان‌گذاری و اهداف اولیه

حسن البنا، دبیر دبیرستان‌های اسماعیلیه و قاهره، با مشاهده فساد حکومتی، استعمار و فقر عمومی در مصر، تصمیم به تأسیس جنبشی گرفت که علاوه بر فعالیت‌های مذهبی، به مسائل اجتماعی و سیاسی مسلمانان نیز بپردازد. او با همکاری شش نفر دیگر، جمعیت اخوان المسلمین را تأسیس کرد و هدف آن را بازسازی جامعه اسلامی بر اساس اصول قرآن و سنت پیامبر اسلام قرار داد.

## گسترش و فعالیت‌های جنبش

پس از تأسیس، اخوان المسلمین به سرعت در مصر گسترش یافت و شعبه‌هایی در کشورهای مختلف جهان اسلام از جمله سوریه، اردن، فلسطین، سودان، تونس و عراق تأسیس کرد. این جنبش با انتشار نشریات، برگزاری سخنرانی‌ها و فعالیت‌های اجتماعی، توانست تأثیر زیادی بر جوانان و اقشار مختلف جامعه بگذارد.

## مواجهه با حکومت‌ها و سرکوب‌ها

اخوان المسلمین در طول تاریخ خود با چالش‌های زیادی مواجه بوده است. در سال ۱۹۴۹ میلادی، حسن البنا ترور شد و پس از آن، جنبش با سرکوب‌های شدیدی از سوی حکومت مصر مواجه شد. در دهه‌های بعد، به ویژه در دوران ریاست‌جمهوری جمال عبدالناصر و انور سادات، اعضای اخوان المسلمین زندانی و برخی اعدام شدند. با این حال، جنبش همواره به فعالیت‌های خود ادامه داد و در دوره‌هایی با تغییرات سیاسی، توانست نقش‌های مهمی ایفا کند.

## تحولات اخیر و چالش‌ها

در سال‌های اخیر، اخوان المسلمین در برخی کشورها توانسته است در رقابت‌های انتخاباتی به قدرت برسد. به عنوان مثال، در مصر پس از انقلاب ۲۰۱۱، محمد مرسی از اخوان المسلمین به ریاست‌جمهوری رسید. اما پس از کودتای نظامی در سال ۲۰۱۳ و برکناری مرسی، اخوان المسلمین دوباره با سرکوب‌های شدیدی مواجه شد و بسیاری از اعضای آن دستگیر یا اخراج شدند.



آینده سیاسی نتانیاهو  
در هاله‌ای از ابهام

# در نقشه!

● علیرضا خزلی

نتانیاهو در یک خانواده صهیونیست و دانشگاهی به دنیا آمد. در دانشگاه هاروارد در رشته (مهندسی معماری و مدیریت بازرگانی) تحصیل کرده بود، پدرش بنتسیون نتانیاهو، تاریخ‌دان بود که نقش مهمی در اندیشه‌های ملی‌گرای صهیونیستی داشت. برادرش، یوناتان نتانیاهو، فرمانده عملیات نجات معروف انتبه (در اوگاندا) بود که در همان عملیات کشته شد. مرگ برادرش تاثیر زیادی در نگرش‌های امنیتی و نظامی بنیامین داشت.



✓ **اکثریت جامعه خواهان برکناری نتانیاها هستند:** نظرسنجی‌ها نشان می‌دهند که بیش از ۸۷٪ او را مسئول شکست‌های ۱۷ اکتبر می‌دانند و ۷۳٪ خواهان استعفای او پس از جنگ غزه‌اند.

✓ **ثبات شکننده دولت:** با وجود فشارها، نتانیاها موفق به تصویب بودجه ملی ۲۰۲۵ به مبلغ حدود ۲۰۷ میلیارد دلار (۶۰۰ میلیارد شل) شد؛ این اولین بودجه کشور پس از دو سال بحران است. ائتلاف او که متشکل از احزاب راست‌گرا و مذهبی است، در آستانه فروپاشی بود، اما با عقب‌نشینی اعضا (مانند ییتسحاق گولدنف) تاکنون دوام آورده.

✓ **بحران قضایی و قانونی:** نتانیاها تحت سه پرونده قضایی با اتهامات فساد مالی است؛ روند محاکمه چندین بار به علت جنگ و استناد به اضطراب امنیتی به تعویق افتاده. یک بخش دیگر تنش‌ها به پرونده «قضیه ارتباط قطر» بازمی‌گردد که منجر به تلاش برای تغییر رهبری شین‌بت و اعتراضات گسترده شد. در یک سوی میدان، نتانیاها با جنگ با ایران به دنبال بهبود اعتبار امنیتی خود و ایجاد «لحظه چرخش» برای اسرائیل است. اما در سوی دیگر، اعتراضات مردمی، ائتلاف شکننده‌اش، و فشارهای قضایی، جدیت وضعیت داخلی و وابستگی او به سیاست‌های راست‌گرایانه را برجسته می‌کند. در حال حاضر، بنیامین نتانیاها در موقعیتی پیچیده و بحرانی در عرصه سیاسی اسرائیل قرار دارد. حضور او در رأس دولت با چالش‌های داخلی و بین‌المللی متعددی مواجه است که آینده سیاسی‌اش را تحت تأثیر قرار داده است.

### بحران داخلی و نارضایتی عمومی

پس از شکست اطلاعاتی و عملیاتی در عملیات «طوفان الاقصی» در ۱۷ اکتبر ۲۰۲۴، محبوبیت حزب لیکود و شخص نتانیاها به شدت کاهش یافت. نظرسنجی‌ها نشان می‌دهند که حزب لیکود از حدود ۳۲ کرسی به محدوده ۱۵ تا ۱۷ کرسی سقوط کرده است. با وجود ترمیم نسبی در ماه‌های اخیر، این میزان برای تشکیل ائتلاف اکثریتی کافی نبوده و ائتلاف حاکم همچنان ناتوان از تشکیل کابینه با اکثریت ۶۱ کرسی است. در این شرایط، بازگشت نفتالی بنت با حزب جدید «بنت ۲۰۲۶» به عرصه سیاسی، معادلات را تغییر داده است. نظرسنجی‌ها نشان می‌دهند که با حضور بنت، بلوک مخالفان نتانیاها قادر به تشکیل ائتلاف اکثریتی بدون نیاز به احزاب عربی خواهند بود.

### بحران قضایی و فشارهای بین‌المللی

نتانیاها در سه پرونده قضایی با اتهامات فساد مالی مواجه است. محاکمه او به دلیل جنگ و شرایط اضطراری به تعویق افتاده است. در سطح بین‌المللی، دادگاه بین‌المللی کیفری حکم جلب نتانیاها را به همراه وزیر دفاع پیشین و فرمانده نظامی حماس صادر کرده است که واکنش‌های شدیدی را در پی داشته است.

### وضعیت سلامت و شفافیت اطلاعاتی

با توجه به سن بالای نتانیاها (بیش از ۷۵ سال) و سوابق پزشکی شامل نصب دستگاه تنظیم ضربان قلب و جراحی پروستات، نگرانی‌هایی در مورد وضعیت سلامت او وجود دارد. جنبش آزادی اطلاعات اسرائیل خواستار انتشار گزارش پزشکی مستقل درباره وضعیت سلامت نخست‌وزیر شده است.

### چشم‌انداز آینده

با توجه به نارضایتی عمومی، بحران‌های قضایی و فشارهای بین‌المللی، آینده سیاسی نتانیاها در هاله‌ای از ابهام قرار دارد. بازگشت نفتالی بنت و تشکیل ائتلاف‌های جدید می‌تواند به تغییرات عمده در ساختار سیاسی اسرائیل منجر شود.

### زندگی در آمریکا

نتانیاها بخشی از دوران نوجوانی و جوانی خود را در آمریکا گذراند و به خوبی به زبان انگلیسی مسلط است. او پس از پایان تحصیلات در MIT، به فعالیت در عرصه تجارت و سپس دیپلماسی پرداخت.

### ورود به سیاست

نتانیاها فعالیت سیاسی خود را از دهه ۱۹۸۰ آغاز کرد:

- ✓ در سال ۱۹۸۴ به عنوان نماینده اسرائیل در سازمان ملل متحد منصوب شد.
- ✓ در دهه ۹۰ وارد حزب لیکود شد و به تدریج در ساختار حزبی قدرت گرفت.

### دوران نخست‌وزیری

نتانیاها تاکنون چندین دوره نخست‌وزیر اسرائیل بوده است:

- ✓ **دور اول (۱۹۹۶-۱۹۹۹):** پس از ترور اسحاق رابین، او اولین نخست‌وزیر اسرائیل شد که مستقیماً از سوی مردم انتخاب شد. این دوره با تنش‌های امنیتی و مذاکرات متوقف‌شده صلح همراه بود.
- ✓ **دور دوم (۲۰۰۹-۲۰۲۱):** طولانی‌ترین دوره نخست‌وزیری در تاریخ اسرائیل. در این مدت، سیاست‌های ضدایرانی، توسعه شهرک‌سازی‌ها و روابط نزدیک با دولت دونالد ترامپ از مهم‌ترین ویژگی‌ها بودند.
- ✓ **دور سوم (از ۲۰۲۲ تاکنون):** پس از چندین انتخابات پیاپی و بحران سیاسی، نتانیاها دوباره به قدرت بازگشت. کابینه فعلی او به شدت راست‌گرا و مورد انتقاد داخلی و بین‌المللی است، به‌ویژه به خاطر اصلاحات قضایی و سیاست‌های سخت‌گیرانه علیه فلسطینی‌ها.

### مواضع سیاسی

- ✓ **ایران:** نتانیاها یکی از سرسخت‌ترین مخالفان برنامۀ هسته‌ای ایران است.
- ✓ **فلسطین:** مخالف سرسخت ایجاد کشور مستقل فلسطین به گونه‌ای که مرزهای ۱۹۴۷ را شامل شود.
- ✓ **اقتصاد:** از طرفداران اقتصاد بازار آزاد است و برنامه‌های خصوصی‌سازی را دنبال کرده.
- ✓ **سیاست داخلی:** در دوره اخیر، به دلیل اتهامات فساد مالی با چالش‌های قانونی روبه‌رو بوده، اما همچنان پایگاه رأی قوی در میان راست‌گرایان اسرائیل دارد.

### انتقادات و چالش‌ها

- ✓ **اتهام فساد:** نتانیاها در چند پرونده قضایی مربوط به فساد مالی و سوءاستفاده از قدرت متهم شده است.
- ✓ **اصلاحات قضایی:** طرح‌های او برای کاهش اختیارات دادگاه عالی اسرائیل موجی از اعتراضات گسترده را در داخل کشور به همراه داشته است.
- ✓ **جنگ غزه ۲۰۲۳ و ۲۰۲۴:** دولت او به خاطر عملکرد در این جنگ‌ها و تبعات آن با فشارهای داخلی و بین‌المللی مواجه شده است.
- ✓ **جنگ با ایران:** از بامداد ۱۳ ژوئن، رژیم صهیونیستی به فرماندهی بنیامین نتانیاها حملات هوایی خود را علیه تأسیسات هسته‌ای و نظامی ایران آغاز کرده است. این حملات مناطقی در نزدیکی اصفهان، فردو و نطنز را هدف قرار داده‌اند.
- ✓ **فشارهای داخلی و اعتراضات:** اعتراضات گسترده‌ای در اسرائیل شکل گرفته‌اند، اختصاصاً علیه اخراج رییس سازمان امنیت داخلی (شین‌بت)، رونن بار، و همچنین عدم انجام توافق با خانواده‌های گروگان‌ها در غزه.

# مدیریت استرس

○ سعید امانی

استرس یکی از واکنش‌های طبیعی بدن به فشارها و چالش‌های زندگی است. هر فردی در طول زندگی خود به نوعی استرس را تجربه می‌کند. اگرچه استرس در مقادیر کم می‌تواند محرک و مفید باشد، اما استرس مزمن و شدید می‌تواند سلامت جسمی و روانی ما را تهدید کند.

فشار خون و ضربان قلب را کاهش می‌دهد.

✓ ورزش‌های منظم و کوتاه مدت

مثال: حتی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سریع در طبیعت یا انجام تمرینات کششی در خانه به کاهش هورمون‌های استرس (کورتیزول) کمک می‌کند.

علمی: ورزش باعث ترشح اندورفین‌ها می‌شود که به عنوان ضدافسردگی طبیعی عمل می‌کنند.

✓ برنامه‌ریزی روزانه با تکنیک «تودو لیست»

مثال: هر صبح دو لیست درست کن؛ یک لیست از کارهای ضروری و مهم، و یک لیست از کارهای غیرضروری یا قابل تعویق. این روش کمک می‌کند استرس ناشی از حجم زیاد کار کاهش یابد.

علمی: مدیریت زمان باعث کاهش اضطراب و افزایش تمرکز می‌شود.

## مفهوم استرس

استرس واکنش بدن به هر گونه تغییر یا تقاضایی است که نیاز به سازگاری دارد. این واکنش ممکن است به صورت اضطراب، نگرانی، خستگی یا حتی مشکلات جسمی مانند سردرد و بی‌خوابی بروز کند.

- ✓ علل رایج استرس
- ✓ فشارهای کاری یا تحصیلی
- ✓ مشکلات مالی
- ✓ روابط خانوادگی یا اجتماعی دشوار
- ✓ بیماری یا مسائل بهداشتی
- ✓ تغییرات ناگهانی در زندگی

## تأثیرات استرس بر زندگی

استرس کنترل نشده می‌تواند باعث مشکلات متعددی شود، از جمله:

- ✓ کاهش تمرکز و کارایی
- ✓ اختلالات خواب
- ✓ مشکلات قلبی و فشار خون بالا
- ✓ ضعف سیستم ایمنی
- ✓ افزایش احساس اضطراب و افسردگی

## تمرین‌های عملی و مثال‌های کاربردی

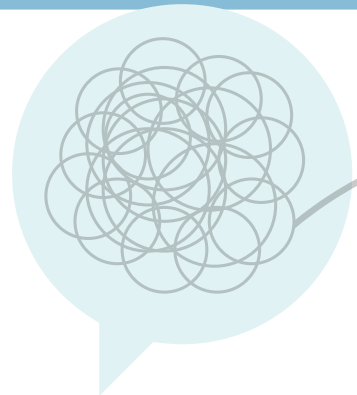
✓ تمرین تنفس عمیق (تنفس دیافراگمی)

مثال: وقتی احساس نگرانی یا فشار می‌کنی، چند دقیقه بنشین و نفس عمیق و آهسته از طریق بینی بکش، سپس نفس را چند ثانیه نگه‌دار و به آرامی از دهان بیرون بده. این کار را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کن.

علمی: تنفس عمیق باعث فعال شدن سیستم عصبی پاراسمپاتیک می‌شود که نقش آرام‌سازی بدن را دارد و







#### ✓ تمرین مدیتیشن و ذهن آگاهی (Mindfulness)

**مثال:** روزی ۵ دقیقه بنشین، چشمانت را ببند و فقط روی نفس کشیدن تمرکز کن. اگر افکار مزاحم آمد، بدون قضاوت آن‌ها را رها کن و دوباره تمرکز را به نفس برگردان.

**علمی:** تحقیقات نشان می‌دهد مدیتیشن باعث کاهش فعالیت قسمت‌های مغز مرتبط با اضطراب و افزایش احساس آرامش می‌شود.

#### ✓ خواب کافی و محیط مناسب

**مثال:** هر شب ساعت مشخصی بخواب و از استفاده از موبایل و لپ‌تاپ حداقل یک ساعت قبل از خواب خودداری کن. محیط اتاق را تاریک و آرام نگه دار.

**علمی:** خواب کافی به تنظیم هورمون‌ها و ترمیم بدن کمک می‌کند و خواب ناکافی منجر به افزایش استرس و اختلالات روانی می‌شود.

#### ✓ حمایت اجتماعی و گفتگو

**مثال:** وقتی احساس فشار یا ناراحتی می‌کنی، با یک دوست صمیمی یا خانواده صحبت کن. اشتراک احساسات کمک می‌کند تا بار روانی سبک‌تر شود.

**علمی:** مطالعات نشان می‌دهد ارتباط اجتماعی قوی باعث افزایش هورمون اکسی‌توسین و کاهش کورتیزول می‌شود.

#### اطلاعات علمی بیشتر

✓ **هورمون‌های استرس:** کورتیزول و آدرنالین دو هورمون اصلی هستند که هنگام مواجهه با استرس ترشح می‌شوند. این هورمون‌ها باعث افزایش ضربان قلب، فشار خون و انرژی فوری می‌شوند تا بدن آماده واکنش شود. اما ترشح بیش از حد و طولانی مدت این هورمون‌ها باعث آسیب به سلامت می‌شود.

✓ **سیستم عصبی خودکار:** بدن ما دو بخش از سیستم عصبی خودکار دارد؛ بخش سمپاتیک که در شرایط استرس فعال می‌شود و بخش پاراسمپاتیک که مسئول آرام‌سازی است. مدیریت استرس یعنی توانایی فعال کردن بخش آرام‌سازی در مواقع نیاز.

✓ **تأثیر استرس بر مغز:** استرس مزمن می‌تواند باعث کاهش حجم هیپوکامپ شود، بخشی از مغز که مسئول حافظه و یادگیری است. همچنین فعالیت آمیگدال (مرکز احساسات و ترس) افزایش می‌یابد که باعث اضطراب و واکنش‌های بیش‌ازحد می‌شود.

#### تأثیر مدیریت استرس بر آموزش

مدیریت استرس نقش بسیار مهمی در بهبود فرآیند یادگیری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان دارد. استرس بیش از حد باعث کاهش تمرکز، اختلال در حافظه و کاهش انگیزه می‌شود که همه این‌ها می‌توانند به افت کیفیت آموزش منجر شوند.

#### چرا مدیریت استرس در آموزش مهم است؟

##### ✓ افزایش تمرکز و حافظه

استرس مزمن باعث اختلال در عملکرد هیپوکامپ مغز می‌شود که مسئول حافظه و یادگیری است. مدیریت استرس به حفظ سلامت این بخش مغز کمک می‌کند و تمرکز و توانایی به یاد سپردن مطالب را افزایش می‌دهد.

##### ✓ کاهش اضطراب امتحان و فشارهای تحصیلی

فشارهای امتحانی یکی از منابع اصلی استرس در دانش‌آموزان و دانشجویان است. با مهارت‌های مدیریت استرس، فرد می‌تواند اضطراب را کنترل کند و عملکرد بهتری در آزمون‌ها داشته باشد.

##### ✓ افزایش انگیزه و روحیه مثبت

کاهش استرس باعث ایجاد حس آرامش و خوداعتمادی می‌شود که این موارد انگیزه یادگیری را افزایش می‌دهند و فرد را برای ادامه مسیر تحصیلی تشویق می‌کنند.

##### ✓ تقویت مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی

دانشجویان و دانش‌آموزانی که استرس خود را مدیریت می‌کنند، بهتر می‌توانند با همکلاسی‌ها و اساتید ارتباط برقرار کنند و در محیط آموزشی احساس راحتی و مشارکت بیشتری داشته باشند.

##### ✓ میزان تأثیر از نظر پژوهش‌ها

مطالعات علمی نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که مهارت‌های مدیریت استرس را یاد می‌گیرند، نمرات بالاتری کسب می‌کنند، میزان غیبت کمتری دارند و رضایت بیشتری از تجربه آموزشی خود نشان می‌دهند. برای مثال: تحقیقی در سال ۲۰۱۸ نشان داد که تمرین‌های مدیتیشن و تنفس عمیق به طور متوسط باعث افزایش ۱۵ تا ۲۰ درصدی در عملکرد تحصیلی می‌شوند. همچنین، دانشجویانی که تحت برنامه‌های آموزشی مدیریت استرس قرار می‌گیرند، تا ۳۰ درصد کمتر از مشکلات اضطرابی رنج می‌برند.

پس می‌دانیم که مدیریت استرس یک مهارت حیاتی برای حفظ سلامت جسمی و روانی است. با به کارگیری راهکارهای ساده و مؤثر، می‌توانیم زندگی سالم‌تر، شاداب‌تر و موفق‌تری داشته باشیم. همچنین مدیریت استرس یک عامل کلیدی و تأثیرگذار در موفقیت تحصیلی است که هم به بهبود عملکرد شناختی کمک می‌کند و هم سلامت روانی و روحی دانش‌آموزان و دانشجویان را حفظ می‌کند.

## اهمیت نقش مادران در پشتیبانی جبهه‌ها

○ سمیه سیمین قد

در تاریخ هر جنگی، نقش زنان به ویژه مادران، همواره یکی از پایه‌های اصلی پیروزی و ایستادگی ملت‌ها بوده است. در دفاع مقدس ایران، مادران نقشی فراتر از خانه و خانواده ایفا کردند و با تمام وجود پشتیبانی بی‌بدیل برای رزمندگان و جبهه‌ها بودند.

مادران، با دستان پر محبت و مهریانشان، علاوه بر تربیت فرزندان دلبر و ایثارگر، در پشتیبانی از رزمندگان نقش فعال داشتند؛ دوخت لباس‌های نظامی، بافتن شال و جوراب گرم برای سربازان در سرمای سخت جبهه‌ها، تهیه دارو و غذا و حتی ارسال نامه‌ها و دلگرمی‌های روحی از جمله خدمات بی‌وقفه آنان بود. این فعالیت‌ها گرچه شاید در نگاه اول ساده به نظر برسد، اما تاثیر آن‌ها در حفظ روحیه، توان بدنی و استقامت رزمندگان بسیار بزرگ و قابل تقدیر است.

نقش مادران در پشتیبانی جبهه، به معنای حضور مستقیم در خط مقدم نبرد نیست؛ بلکه قدرت آفرینی در پشت صحنه جنگ است که از اهمیت حیاتی برخوردار است. این خدمات باعث شد تا رزمندگان با آرامش خاطر و امید به بازگشت به آغوش خانواده‌هایشان، با تمام توان در مقابل دشمن مقاومت کنند.

از سوی دیگر، مادران با ارائه الگوی صبر، استقامت و ایثار، نسلی پر از ایمان و انگیزه پرورش دادند که امروز نیز نقش مهمی در توسعه و پیشرفت کشور ایفا می‌کنند.

در نهایت، یاد و خاطره تلاش‌های بی‌دریغ مادران در دوران دفاع مقدس، نه تنها نماد محبت و فداکاری است، بلکه چراغ راهی برای نسل‌های آینده در حفظ ارزش‌های انسانی و میهنی محسوب می‌شود.







# نشاط، گمشده‌ای در زندگی شلوغ امروز

● آرزو قاسمی

در هیاهوی زندگی روزمره، میان جلسات کاری، دغدغه‌های مالی، اخبار تلخ و فشارهای اجتماعی، گاهی فراموش می‌کنیم چیزی را که بی‌صدا اما اساسی از ما دور می‌شود: نشاط. نشاط یعنی حال خوب، نه فقط لبخند زدن بلکه آرامشی در دل، امیدی به فردا و انگیزه‌ای برای ادامه مسیر. نشاط را باید در لحظه‌های ساده پیدا کرد؛ در یک قدم زدن در پارک، در گفت‌وگوی دوستانه، در صدای خنده کودکی، یا حتی در وقتی که با خودت خلوت می‌کنی و یک فنجان چای می‌نوشی. بسیاری از ما منتظر یک اتفاق بزرگیم تا شاد شویم؛ یک موفقیت چشمگیر، یک درآمد عالی، یا شاید یک سفر دور. اما نشاط، برخلاف تصورمان، در دسترس است؛ نه پرهزینه است و نه پیچیده. فقط باید یاد بگیریم کمی آرام‌تر زندگی کنیم، بیشتر قدر دان باشیم و کمتر خودمان را با دیگران مقایسه کنیم.

نشاط، فقط یک احساس نیست، یک انتخاب است. می‌توان با تمرین، ذهن را به سوی دیدن زیبایی‌ها، نعمت‌ها و امیدها تربیت کرد. کسانی که به دنبال نشاط‌اند، بیشتر می‌بخشند، بهتر ارتباط می‌گیرند، و زندگی‌شان رنگ بیشتری دارد. بیاییم برای خودمان، خانواده‌مان و جامعه‌مان سهم بیشتری از نشاط طلب کنیم؛ نه از سر تفریح، بلکه از سر نیاز. نشاط، به عنوان حالتی از شادابی، امید، رضایت درونی و انرژی مثبت، یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی و اجتماعی انسان در زندگی امروز است. در دنیایی که با فشارهای روانی، استرس‌های روزمره و دغدغه‌های اقتصادی همراه است، حفظ و گسترش نشاط به عنوان یک ضرورت اجتماعی و فردی شناخته می‌شود.





## نشاط چیست؟

نشاط فراتر از خنده یا شادی لحظه‌ای است. نشاط یعنی احساس زنده بودن، رضایت از خود، امید به آینده و برخورداری از انرژی روحی و جسمی برای فعالیت‌های روزمره. این مفهوم هم بعد فردی دارد و هم بعد جمعی و اجتماعی.

## چرا نشاط مهم است؟

- ✓ **افزایش سلامت روان و جسم**  
تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که در زندگی خود بیشتر احساس نشاط می‌کنند، سیستم ایمنی قوی‌تری دارند، کمتر بیمار می‌شوند و بهتر با مشکلات کنار می‌آیند.
- ✓ **افزایش بهره‌وری و خلاقیت**  
محیط‌های کاری و آموزشی شاد، کارایی بالاتری دارند. افراد بانشاط انگیزه بیشتر، تمرکز بالاتر و تعامل بهتر با دیگران دارند.
- ✓ **کاهش آسیب‌های اجتماعی**  
کمبود نشاط می‌تواند زمینه‌ساز افسردگی، پرخاشگری، اعتیاد و انزوای اجتماعی شود. به‌ویژه در میان جوانان و دانشجویان، بی‌نشاطی به افت تحصیلی، کاهش انگیزه و اختلالات رفتاری منجر می‌شود.

## عوامل مؤثر در افزایش نشاط

- ✓ **روابط اجتماعی سالم**  
داشتن دوستان خوب، خانواده حامی و ارتباط با دیگران نقش مهمی در ایجاد نشاط دارد.
- ✓ **ورزش و تحرک بدنی**  
ورزش باعث ترشح هورمون‌های شادی‌آور مانند اندورفین می‌شود و به ایجاد روحیه مثبت کمک می‌کند.
- ✓ **فرهنگ‌سازی مثبت در رسانه‌ها و فضاهای آموزشی**  
برنامه‌های شاد، محتوای انگیزشی و فضای گفت‌وگو و احترام می‌تواند نشاط جمعی را تقویت کند.
- ✓ **محیط فیزیکی زیبا و سالم**  
فضاهای شهری، دانشگاهی یا اداری اگر رنگارنگ، تمیز و امن باشند، به‌طور مستقیم بر روحیه افراد تأثیر مثبت می‌گذارند.

## مثال‌هایی از ایجاد نشاط در جامعه

دانشگاه تهران در سال‌های اخیر با اجرای برنامه‌های ورزشی، اردوهای تفریحی و جشنواره‌های فرهنگی، فضای بانشاط‌تری برای دانشجویان ایجاد کرده است. در کشورهای اسکانديناوی مانند دانمارک، ایجاد تعادل بین کار و زندگی، فعالیت‌های هنری عمومی و خدمات اجتماعی گسترده باعث شده مردم سطح بالایی از رضایت و نشاط را تجربه کنند.

## تأثیر نشاط در سلامتی

نشاط نقش بسیار مهم و علمی در حفظ و تقویت سلامتی جسمی و روانی دارد.

در واقع، نشاط صرفاً یک احساس خوشایند نیست، بلکه تأثیرات مستقیم و قابل اندازه‌گیری بر عملکرد اندام‌های بدن، سیستم ایمنی، مغز و روان انسان دارد. در ادامه به صورت خلاصه و علمی توضیح می‌دهم:

## تأثیر نشاط بر سلامت روان

- ✓ **کاهش اضطراب و افسردگی:** افراد بانشاط، سطح پایین‌تری از هورمون کورتیزول (هورمون استرس) دارند.
- ✓ **افزایش تاب‌آوری روانی:** نشاط باعث می‌شود افراد در برابر مشکلات روزمره مقاومت بیشتری از خود نشان دهند.
- ✓ **بهبود خواب:** احساسات مثبت ذهن را آرام‌تر می‌کند و کیفیت خواب را بالا می‌برد.

## تأثیر بر سلامت جسمی

- ✓ **افزایش سیستم ایمنی:** پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نشاط و شادی باعث تقویت گلبول‌های سفید (دفاعی بدن) می‌شود.
- ✓ **کاهش فشار خون و خطر بیماری قلبی:** افراد شادتر، فشار خون پایین‌تری دارند و کمتر در معرض سکتة و بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.
- ✓ **کاهش دردهای مزمن:** مغز در حالت شاد و بانشاط، اندورفین ترشح می‌کند که به عنوان مسکن طبیعی بدن عمل می‌کند.

## شواهد علمی

مطالعه‌ای در دانشگاه هاروارد نشان داد که افراد شاد و بانشاط، ۳۵٪ کمتر از دیگران به بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند. پژوهش مؤسسه Mayo Clinic نشان داد که احساسات مثبت مانند شادی و نشاط می‌توانند طول عمر را افزایش دهند و خطر مرگ زودرس را کاهش دهند.

## تأثیر بر سبک زندگی سالم

- ✓ **افراد بانشاط معمولاً:**
- ✓ ورزش بیشتری می‌کنند
- ✓ تغذیه بهتری دارند
- ✓ کمتر به رفتارهای پرخطر (مثل سیگار یا پرخوری عصبی) رو می‌آورند

بنابراین نشاط، یکی از پایه‌های اصلی سلامت فردی و اجتماعی است. ایجاد نشاط نیاز به مشارکت همه‌جانبه از خانواده، نظام آموزشی، رسانه، مدیریت شهری و سیاست‌گذاران فرهنگی دارد. سرمایه‌گذاری در نشاط، سرمایه‌گذاری بر سلامت روان، امنیت اجتماعی و رشد فردی است.



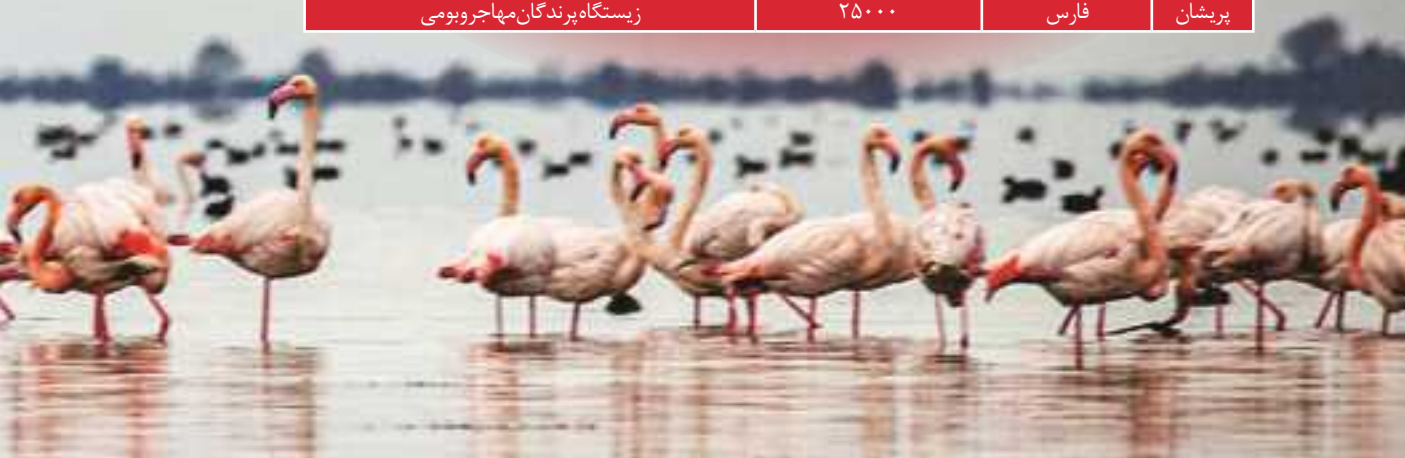
# تالاب‌های ایران

## نگهبانان طبیعت و زندگی

○ فاطمه محمدی

تالاب‌های ایران، به‌عنوان گنجینه‌های طبیعی کشور، نقش بسیار مهمی در حفظ تعادل زیست‌محیطی و تأمین حیات جانوری و انسانی ایفا می‌کنند. این گستره‌های آبی و سبز، از شمال تا جنوب ایران پراکنده‌اند و هر کدام داستانی از زندگی و تعامل انسان با طبیعت را بازگو می‌کنند. تالاب‌هایی مثل انزلی، میانکاله، هامون و گاوخونی نه تنها زیستگاه هزاران گونه پرنده و آبی هستند، بلکه برای مردم محلی منابع معیشتی، فرهنگی و حتی معنوی به شمار می‌روند. این تالاب‌ها به تنظیم چرخه آب، کنترل سیلاب‌ها و کاهش گرد و غبار کمک می‌کنند و محیطی برای تفریح و گردشگری فراهم می‌آورند. اما این زیستگاه‌های ارزشمند در خطرند؛ خشک‌سالی، بهره‌برداری بی‌رویه از منابع آبی و آلودگی‌ها، تالاب‌ها را تهدید می‌کنند و ما را به یاد اهمیت حفاظت و احیای آن‌ها می‌اندازند. حفاظت از تالاب‌ها، حفاظت از زندگی است؛ زندگی انسان‌ها، گیاهان و حیوانات. تالاب‌ها از مهم‌ترین زیستگاه‌های طبیعی جهان به شمار می‌روند که نقش اساسی در حفظ تنوع زیستی، تعادل اکولوژیکی و منابع آب دارند. ایران با توجه به موقعیت جغرافیایی خاص و تنوع اقلیمی، دارای تالاب‌های ارزشمند و متعددی است که اهمیت زیست‌محیطی، اقتصادی و فرهنگی فراوانی دارند.

برخی از تالاب‌های مهم ایران			
نام تالاب	استان	مساحت تقریبی (هکتار)	ویژگی‌های شاخص
انزلی	گیلان	۱۸۰۰۰	زیستگاه پرندگان و ماهیان متنوع، گردشگری اکولوژیک
میانکاله	مازندران	۲۰۰۰۰	ثبت‌شده در کنوانسیون رامسر، میزبان پرندگان مهاجر
هامون	سیستان و بلوچستان	۱۰۰۰۰۰	تالابی خشک‌شونده، اهمیت اقتصادی و زیستی بالا
گاوخونی	اصفهان	۴۵۰۰۰	تالاب پایان رودخانه زاینده‌رود، در معرض خشکی شدید
پریشان	فارس	۲۵۰۰۰	زیستگاه پرندگان مهاجر و بومی



۲۸

### تهدیدات و چالش‌ها

- ✓ خشک‌سالی و تغییرات اقلیمی: کاهش بارش‌های سالانه تا ۳۰٪ در برخی مناطق باعث کاهش سطح آب تالاب‌ها شده است.
- ✓ بهره‌برداری بی‌رویه: برداشت آب از رودخانه‌ها و منابع زیرزمینی برای کشاورزی و صنایع، تالاب‌ها را با کمبود آب مواجه کرده است.
- ✓ آلودگی: ورود پساب‌های صنعتی و کشاورزی باعث کاهش کیفیت آب و آسیب به زیستگاه‌ها شده است.
- ✓ ساخت‌وسازهای غیرمجاز: ایجاد جاده‌ها، شهرک‌ها و سدها، تخریب و انقطاع تالاب‌ها را تشدید کرده است.

### اهمیت زیست‌محیطی تالاب‌ها

- ✓ تنوع زیستی: تالاب‌های ایران زیستگاه بیش از ۴۰۰ گونه پرنده، ۱۲۰ گونه ماهی و انواع دوزیستان، خزندگان و گیاهان آبی هستند. برای نمونه، تالاب میانکاله هر سال میزبان بیش از ۲ میلیون پرنده مهاجر از نقاط مختلف جهان است.
- ✓ تنظیم آب و کنترل سیلاب: تالاب‌ها به عنوان مخازن طبیعی آب، در حفظ سطح آب‌های زیرزمینی و کنترل سیلاب‌ها نقش مهمی دارند.
- ✓ کاهش آلودگی‌ها: تالاب‌ها به عنوان فیلتر طبیعی، بسیاری از آلاینده‌ها و رسوبات را جذب می‌کنند.





تالاب انزلی- گیلان



تالاب هامون- سیستان و بلوچستان

## وسعت و توزیع تالاب‌ها در ایران

بر اساس گزارش سازمان حفاظت محیط زیست ایران، بیش از ۱۰۰ تالاب طبیعی در کشور شناسایی شده که مساحتی حدود ۳ میلیون هکتار را پوشش می‌دهند. این تالاب‌ها در مناطق شمالی (کنار دریای خزر)، مرکزی، جنوبی و شرق کشور پراکنده‌اند.



## اهمیت اقتصادی و فرهنگی تالاب‌ها

تالاب‌ها منبع تأمین معیشت هزاران نفر از طریق ماهیگیری، کشاورزی و گردشگری هستند. از نظر فرهنگی، تالاب‌ها در باورها، آیین‌ها و سبک زندگی جوامع محلی نقش مهمی دارند. پس تالاب‌های ایران ثروت‌های طبیعی گرانبهائی هستند که نیازمند حفاظت و توجه ویژه‌اند. حفظ این زیستگاه‌ها نه تنها برای تنوع زیستی، بلکه برای بقای جوامع انسانی و اقتصاد کشور حیاتی است.

## اقدامات حفاظتی و احیا

- ✓ **ثبت تالاب‌ها در کنوانسیون رامسر:** ایران تاکنون بیش از ۲۵ تالاب را در این کنوانسیون بین‌المللی ثبت کرده است.
- ✓ **برنامه‌های احیا:** پروژه‌های احیای تالاب هامون و گاوخونی توسط سازمان محیط زیست و همکاری‌های بین‌المللی در حال اجرا است.
- ✓ **مدیریت منابع آب:** تلاش برای مدیریت پایدار منابع آب و کاهش برداشت غیرمجاز از رودخانه‌ها و سفره‌های زیرزمینی.
- ✓ **آموزش و مشارکت مردمی:** افزایش آگاهی جامعه و دخالت جوامع محلی در حفاظت از تالاب‌ها.



## قوانین مربوط به فضای مجازی؛ ضرورت نظم در دنیای دیجیتال

امیر قاسمیان

فضای مجازی یا دنیای اینترنتی، با فراهم آوردن فرصت‌های گسترده برای ارتباط، آموزش، تجارت و سرگرمی، به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی روزمره ما تبدیل شده است. اما هم‌زمان با این توسعه، نیاز به قوانینی که امنیت، حریم خصوصی و حقوق کاربران را حفظ کند، بیش از پیش احساس می‌شود. قوانین مربوط به فضای مجازی، شامل مقرراتی است که استفاده از شبکه‌های اجتماعی، سایت‌ها، پیام‌رسان‌ها و خدمات اینترنتی را تنظیم می‌کند. این قوانین معمولاً به موارد زیر می‌پردازند:

فضای سالم، مثبت و سازنده برای همه کاربران می‌شود.

### قوانین بین‌المللی فضای مجازی

فضای مجازی فرامرزی است و به همین دلیل همکاری‌های بین‌المللی در تنظیم قوانین و استانداردها اهمیت ویژه‌ای دارد. برخی از مهم‌ترین کنوانسیون‌ها و نهادهای بین‌المللی فعال در این حوزه عبارتند از:

- ✓ **کنوانسیون بوداپست (Budapest Convention):** نخستین معاهده بین‌المللی برای مبارزه با جرایم رایانه‌ای است که استانداردهای جهانی برای مقابله با هک، کلاهبرداری سایبری و سوءاستفاده‌های اینترنتی را تعیین می‌کند.
- ✓ **سازمان‌های بین‌المللی مانند ITU و UNODC:** در زمینه تدوین استانداردها و همکاری‌های بین‌المللی برای مقابله با جرایم فضای مجازی فعالیت می‌کنند.
- ✓ **حقوق دیجیتال و حفظ حریم خصوصی:** مقرراتی مانند GDPR اتحادیه اروپا، نمونه‌ای از قوانین پیشرفته برای حمایت از داده‌های شخصی کاربران است که تأثیر جهانی دارد.

- ✓ **حفظ حریم خصوصی و داده‌های شخصی:** جلوگیری از دسترسی غیرمجاز به اطلاعات کاربران و کنترل نحوه جمع‌آوری و استفاده از داده‌ها.
  - ✓ **مبارزه با جرایم سایبری:** از جمله کلاهبرداری اینترنتی، هک، انتشار محتوای مخرب، و آزار و اذیت آنلاین.
  - ✓ **مقررات نشر محتوا:** جلوگیری از انتشار مطالب خلاف اخلاق، قانون، و یا محتوای خشونت‌آمیز و جعلی.
  - ✓ **حقوق مالکیت فکری:** حمایت از آثار هنری، علمی و ادبی در فضای دیجیتال و جلوگیری از کپی‌برداری غیرمجاز.
  - ✓ **تضمین دسترسی عادلانه:** تضمین حقوق کاربران در برخورداری از خدمات اینترنتی بدون تبعیض.
- در ایران، قوانین مختلفی در این زمینه تدوین شده است؛ از جمله قانون جرایم رایانه‌ای (مصوب ۱۳۸۸) که چارچوبی قانونی برای مقابله با جرایم اینترنتی فراهم کرده است. همچنین نهادهایی مانند مرکز ملی فضای مجازی و دادستانی کل کشور، مسئولیت نظارت و پیگیری موارد تخلف را بر عهده دارند. در نهایت، رعایت قوانین فضای مجازی نه تنها به حفظ امنیت و آرامش فردی کمک می‌کند، بلکه باعث ایجاد





## تحلیل چالش‌های حقوقی فضای مجازی در ایران

- ✓ **نبود چارچوب قانونی جامع برای داده‌ها**  
در ایران هنوز قانونی جامع و کامل مانند GDPR اروپا برای حفاظت از داده‌های شخصی وجود ندارد. این موضوع باعث می‌شود که کاربران در معرض سوءاستفاده‌های احتمالی از اطلاعات شخصی خود باشند.
- ✓ **محدودیت‌های دسترسی و فیلترینگ**  
سیاست‌های محدودکننده مانند فیلترینگ گسترده شبکه‌های اجتماعی و سایت‌ها، باعث تضاد با حق دسترسی آزاد کاربران می‌شود و گاه موجب نارضایتی و کاهش اعتماد عمومی است.
- ✓ **تعریف مسئولیت پلتفرم‌ها و پیام‌رسان‌ها**  
عدم شفافیت در تعیین حدود مسئولیت شرکت‌های ارائه‌دهنده خدمات فضای مجازی موجب ایجاد خلأ قانونی و گاهی سوءاستفاده‌های محتوای غیرقانونی شده است.
- ✓ **کمبود آموزش و آگاهی‌بخشی عمومی**  
بسیاری از کاربران با حقوق و مسئولیت‌های خود در فضای مجازی آشنا نیستند که این امر آنها را در برابر تهدیدات سایبری آسیب‌پذیر می‌کند.
- ✓ **تهدیدات امنیتی و جرایم سایبری**  
افزایش حملات هکری، کلاهبرداری‌های اینترنتی، و انتشار اخبار جعلی نیازمند تقویت قوانین و همکاری میان نهادهای امنیتی، قضایی و فناوری است.
- ✓ **پیشنهادهای برای بهبود وضعیت**  
- تدوین و تصویب قانون جامع حفاظت از داده‌های شخصی در ایران مشابه GDPR  
- بهبود شفافیت و مشخص کردن مسئولیت‌های شرکت‌های فناوری و پلتفرم‌ها  
- توسعه برنامه‌های آموزش عمومی درباره حقوق دیجیتال و امنیت سایبری  
- همکاری بین‌المللی برای مقابله با جرایم فرامرزی در فضای مجازی  
- ارتقای زیرساخت‌های فنی و قانونی برای مقابله با حملات سایبری و تهدیدات نوظهور  
در حقیقت حفظ تعادل میان آزادی‌های دیجیتال و امنیت فضای مجازی، نیازمند قوانین شفاف، به‌روز و هماهنگ با استانداردهای بین‌المللی است. حقوق کاربران باید به خوبی تعریف و رعایت شود تا فضای مجازی به محیطی امن، سالم و مفید برای همه تبدیل گردد. ایران با توجه به رشد سریع فناوری‌های نوین، نیازمند تقویت زیرساخت‌های قانونی و همکاری‌های بین‌المللی برای مدیریت بهینه این فضا است.

## حقوق کاربران در فضای مجازی

- کاربران فضای مجازی علاوه بر بهره‌مندی از امکانات گسترده، دارای حقوقی هستند که باید رعایت و حمایت شود، از جمله:
- ✓ **حق حریم خصوصی:** کاربران باید کنترل بر اطلاعات شخصی خود داشته باشند و داده‌هایشان بدون اجازه استفاده نشود.
- ✓ **حق دسترسی آزاد به اطلاعات:** امکان دسترسی به اطلاعات و خدمات اینترنتی بدون تبعیض و محدودیت ناعادلانه.
- ✓ **حق آزادی بیان:** کاربران باید بتوانند نظرات و دیدگاه‌های خود را آزادانه بیان کنند، البته در چارچوب قوانین و احترام به حقوق دیگران.
- ✓ **حق امنیت سایبری:** حفاظت در برابر حملات هکری، کلاهبرداری و آزارهای اینترنتی.

## چالش‌های حقوقی فضای مجازی در ایران

- در ایران، فضای مجازی با رشد سریع و گسترده، با چالش‌های متعددی در زمینه قوانین و حقوق کاربران مواجه است، از جمله:
- ✓ **تناقض قوانین و محدودیت‌ها:** گاهی قوانین فضای مجازی با آزادی‌های دیجیتال و حق دسترسی به اطلاعات در تضاد قرار می‌گیرند، که موجب سردرگمی کاربران و فعالان می‌شود.
- ✓ **کمبود زیرساخت‌های قانونی برای فناوری‌های نوین:** پدیده‌هایی مانند رمزارزها، هوش مصنوعی و اینترنت اشیا نیازمند قوانین جدید و تخصصی هستند که هنوز به طور کامل تدوین نشده‌اند.
- ✓ **مسئولیت‌پذیری شرکت‌های فناوری:** تعیین حدود مسئولیت پلتفرم‌ها و پیام‌رسان‌ها در قبال محتوای منتشر شده یکی از چالش‌های اصلی است.
- ✓ **حفظ حریم خصوصی:** در حالی که قوانین مربوط به حفاظت داده‌ها در حال توسعه است، نگرانی‌هایی درباره استفاده نادرست از داده‌های شخصی وجود دارد.
- ✓ **مبارزه با جرایم سایبری:** نیازمند آموزش، افزایش آگاهی عمومی و همکاری نهادهای مختلف برای مقابله با تهدیدات سایبری است.

## نمونه‌هایی از قوانین بین‌المللی در حوزه فضای مجازی

- ✓ **اتحادیه اروپا (GDPR (General Data Protection Regulation)**  
قانون حفاظت از داده‌های عمومی اروپا، یکی از پیشرفته‌ترین مقررات حفظ حریم خصوصی است که از سال ۲۰۱۸ اجرا شده است. این قانون حقوق کاربران را برای کنترل داده‌های شخصی‌شان تضمین می‌کند، شامل حق دسترسی، اصلاح، حذف و اعتراض به استفاده از داده‌ها. همچنین، سازمان‌ها را ملزم می‌کند که تدابیر امنیتی سخت‌گیرانه‌ای برای حفاظت از اطلاعات اتخاذ کنند.
- ✓ **ایالات متحده آمریکا - قانون حفظ حریم خصوصی کودکان آنلاین (COPPA)**  
این قانون به منظور محافظت از اطلاعات کودکان زیر ۱۳ سال در فضای مجازی وضع شده است و وبسایت‌ها و خدمات اینترنتی را ملزم به کسب اجازه والدین برای جمع‌آوری اطلاعات شخصی کودکان می‌کند.
- ✓ **چین - قانون امنیت سایبری (Cybersecurity Law)**  
این قانون که در سال ۲۰۱۷ به اجرا درآمد، یکی از جامع‌ترین قوانین در زمینه امنیت فضای مجازی است و شرکت‌ها را ملزم به ذخیره‌سازی داده‌ها در داخل کشور و ارائه اطلاعات به مقامات در صورت درخواست می‌کند.

لبنه خاکی

عکس یک جوان  
ویک گل لاله  
بالای سر پیرزن بود!

○ سید مهرداد موسویان





نه اینکه آدم خوبی باشم‌ها، نه. اصلاً رفتم برای دعوا. رفتم بگم بابا این چه وضعشه، دیوارت از پشت نم داده خانه ما، الانه که بریزه به سر زن و بچه‌مان، حالا زن و بچه توبه درک، زن و بچه من چه گناهی کردن بمانن زیر آوار؟

چند بار هم این جملات را تا خانه‌شان که درش از آن یکی کوچه بود، تکرار کردم؛ اما می‌دانستم به محضی که چشمم تو چشم طرفم بیافتد همه چیز یادم می‌رود و می‌گویم، آقا با عرض معذرت، بی‌زحمت به نگاه بکنید ببینید چه مشکلی داره که دیوار پشتی تان عنایت کرده و نم داده خانه همسایه بدبختان که من باشم.

کاش خودش می‌آمد دم در؛ حوصله کل کل با زن و بچه‌اش را نداشتم. یعنی اصلاً نمی‌دانستم خانه مال کیست، درشان از آن یکی کوچه بود، فقط دیوارش با دیوار من از پشت یکی بود. این هم کلی کار آگاه‌بازی در آوردم تا معلوم کردم در خانه از کجاست و چه جور برم سر وقت صاحبش. در ولولای رنگ‌ورورفته و زنگ زده آهنی راه‌ر چه واریسی کردم، زنگ برای زدن پیدانشد.

این بود که کلید خانه‌مان را در آوردم و تق تق تق. چند دقیقه بعد که دیدم خبری نشد، بامشت در را کوبیدم. باز هم خبری

نشد. متقاعد شده بودم که هیچکس خانه نیست و راهم را داشتم می‌کشیدم بروم که احساس کردم که از آن طرف در صدایی شنیده‌ام. این بود که باز هم ایستادم؛ اما خبری نشد.

دوباره در زدم و این بار آرام آرام به سمت خانه خودمان راه افتادم. ته کوچه بودم، دوباره برگشتم و در را نگاه کردم که دیدم در تکان خورد و باز شد. در را یک پیرزن باز کرده بود. یک پیرزن که به نظر من هشتاد سال را راحت پر کرده بود.

سلام ننه. سرش را تکان داد. ننه خوبی؟ چی میگی؟ فهمیدم گوشش سنگین است. داد زدم. پس‌رت، پس‌رت رو کار دارم. زن برگشت و در را نیمه باز گذاشت و آرام آرام با عصا پا سراند داخل خانه. حیران ماندم، هنوز از دالان خانه رد نشده بود که صدایش بلند شد که بیا تو.

از دالان که تورفتم، از وضع خانه تکان خوردم. داخل حیاط که ایستادم، دیدم سقف یکی از اتاق‌ها آمده پایین. خودش به سمت آن یکی اتاق رفت. همان که لابد دیوار به دیوار، خانه ما بود. ترس برم داشت که بروم داخل. گفت از پسر م خبر داری؟ مطمئنی؟ بعد شروع کرد به سرفه کردن.

بالاخره من هم کفشم را در آوردم و رفتم



داخل اتاق. صدایم را بلند کردم و گفتم: نه ننه خبر ندارم، گفتم کارش دارم. کار. برا خانه تان. پیرزن آهی کشید و شروع کرد به تکان دادن سرش. گوشه اتاق یک پوست گوسفند بود که معلوم بود می‌نشیند آن گوشه، مثل خانم خدا بیمارز خودمان.

کنارش هم یک سماور بود، اما انگار مدتها بدون استفاده مانده بود. بالای سرش هم عکس یک جوان و یک گل لاله. مثل همین عکس مکس‌های شهدا. آره زیرش هم اسمش را نوشته بود. با سر به عکس اشاره کردم و گفتم، پسر ته؟ پیرزن سرش را به علامت مثبت تکان داد. شهید شده؟ پیرزن باز هم سرش را تکان داد.

دیگه بچه مچه نداری؟ شوهر، بچه؟ کس و کار؟ پیرزن سرش را گرفت رو به آسمان و گفت نه بیم؟، بی‌کسم. اگه کس و کار داشتم، خانه‌ام اینجور می‌شد؟ بعد دستمال گل‌گلی‌اش را از جیب جلیقه نخ‌اش در آورد و اشکش را پاک کرد. خب این شد که به فکر افتادم که خانه‌اش را تعمیر کنم. البته نه که فقط بخاطر نم خانه خودم، نه گذاشتمش جای خانم خدا بیمارز. اصلاً بسا خانم خدا بیمارز مو نمی‌زد.





# پیشمرگ؛

روایت ناگفته  
مقاومت در دل  
کوهستان های غرب

○ سهیلا شیرى

پیشمرگ به کارگردانی علی غفاری، اثری در ژانر دفاع مقدس و درام اجتماعی است که با محوریت جان فشانی و ایثار نیروهای پیشمرگ کرد مسلمان در دوران جنگ تحمیلی ساخته شده است. این فیلم تلاش می کند تا بخشی کمتر روایت شده از مقاومت مردم کردستان ایران علیه تجاوز دشمن بعثی و گروهک های ضدانقلاب را بازتاب دهد؛ بخشی از تاریخ که در حافظه ملی گاه مغفول مانده است.





### بازغابی دقیق جغرافیای جنگ در غرب کشور

فیلم با استفاده از لوکیشن‌های واقعی یا بازسازی شده مناطق کوهستانی و مرزی کردستان، توانسته محیط فیزیکی درگیری‌های آن دوران را با دقت نسبتاً خوبی بازتاب دهد. صحنه‌های درگیری در کوهستان‌ها، روستاهای مرزی، و سنگرهای ساده پیشمرگان، حال و هوای جنگ‌های چریکی و ناهم‌تراز غرب کشور را تداعی می‌کند.

### نوع درگیری‌ها و تاکتیک‌های نظامی

در مقایسه با فیلم‌هایی که صرفاً صحنه‌های کلاسیک جبهه‌های جنوب را بازسازی می‌کنند، «پیشمرگ» نشان می‌دهد که نوع جنگ در غرب کشور متفاوت بود: درگیری با گروهبان‌ها، عملیات‌های ضربتی، کمین‌ها و نبردهای پارتیزانی. این تفاوت‌ها به خوبی در روایت نظامی فیلم دیده می‌شود و آن را از آثار کلیشه‌ای جنگی متمایز می‌سازد.

### واقع گرایی در روایت و فرهنگ

فیلم به جای بزرگ‌نمایی یا اسطوره‌سازی، روحیات و دغدغه‌های پیشمرگان را به‌طور انسانی نشان می‌دهد؛ از زوایای در انتخاب مسیر مبارزه گرفته تا نگرانی برای خانواده‌ها و مردم بی‌دفاع. این صداقت احساسی، فیلم را به واقعیت جنگ نزدیک‌تر کرده است.

### محدودیت‌ها در نمایش عملیات‌های وسیع

یکی از نقاط ضعف (یا محدودیت‌های فنی) فیلم، نبود صحنه‌های بزرگ جنگی یا عملیات‌های وسیع است که معمولاً در آثار دفاع مقدس جنوبی دیده می‌شود. البته این انتخاب می‌تواند آگاهانه هم باشد، چرا که ماهیت درگیری در غرب کشور بیشتر به صورت پراکنده و محلی بوده است.

فیلم پیشمرگ به‌ویژه در بازتاب نوع جنگ در مناطق کردنشین، فضای اجتماعی و امنیتی غرب کشور در دهه ۶۰ و نقش اقوام در دفاع از ایران، به جنگ بسیار نزدیک است. این فیلم بیشتر از آنکه فیلمی از «جنگ» باشد، روایتی از «مردم در دل جنگ» است؛ و از همین رو، به واقعیت تاریخی و عاطفی جنگ، صادقانه نزدیک شده است. در مجموع، بازی‌ها در فیلم پیشمرگ نقطه قوت اصلی آن هستند. آن‌ها به روایت انسانی و ارزش محور فیلم جان داده‌اند و حس اصالت و همدلی را در دل تماشاگر تقویت می‌کنند. اگرچه فیلم از نظر فنی بی‌نقص نیست، اما در حوزه بازیگری می‌توان آن را یکی از آثار موفق سینمای دفاع مقدس به‌ویژه در نمایش وفاداری اقوام ایرانی دانست.



علی غفاری با سابقه‌ای درخشان در تولید آثار ارزشی، در این فیلم نگاهی مستندگونه و متعهد به موضوع دارد. فیلم با بهره‌گیری از لوکیشن‌های بومی و استفاده از زبان و فرهنگ محلی، فضایی واقعی و باورپذیر خلق می‌کند. داستان زندگی و مبارزه یک جوان کرد پیشمرگ که بین وفاداری به وطن و تهدیدهای داخلی گرفتار آمده، محور اصلی فیلم را تشکیل می‌دهد.



از نقاط قوت فیلم، می‌توان به طراحی صحنه و لباس دقیق، بازی‌های درخشان به‌ویژه از بازیگران بومی و فضاسازی مستندگونه اشاره کرد. فیلم همچنین توانسته پیام روشنی درباره وحدت ملی، مقاومت مردمی و نقش اقوام ایرانی در دفاع از تمامیت ارضی کشور منتقل کند.

اگرچه ریتم فیلم در بخش‌هایی کند پیش می‌رود و برخی از دیالوگ‌ها کمی شعارزده به نظر می‌رسند، اما در مجموع «پیشمرگ» یک تلاش قابل تقدیر برای بازتاب بخشی از هویت ملی ایرانیان است که کمتر در قاب سینما دیده شده است. در فیلم پیشمرگ به کارگردانی علی غفاری، بازی‌ها نقش بسیار مهمی در انتقال حس واقع‌گرایانه و باورپذیر داستان دارند. علی غفاری با انتخاب بازیگرانی از میان چهره‌های بومی و همچنین برخی بازیگران شناخته‌شده سینما و تلویزیون، ترکیب هوشمندانه‌ای از حضور ستارگان و چهره‌های تازه‌نفس خلق کرده که به باورپذیری روایت کمک شایانی کرده است.

یکی از نقاط درخشان فیلم، استفاده از بازیگران محلی کرد است که با زبان، لهجه، رفتار و پوشش واقعی خود، فضای بومی فیلم را زنده و واقعی کرده‌اند. این بازیگران با سادگی و طبیعی بودن بازی‌شان، حس عاطفی قوی به روایت می‌دهند. به‌ویژه در صحنه‌های درگیری یا گفت‌وگوهای خانوادگی، مخاطب حس می‌کند که مستقیماً با مردم کردستان در حال گفت‌وگوست، نه با بازیگران جلوی دوربین.

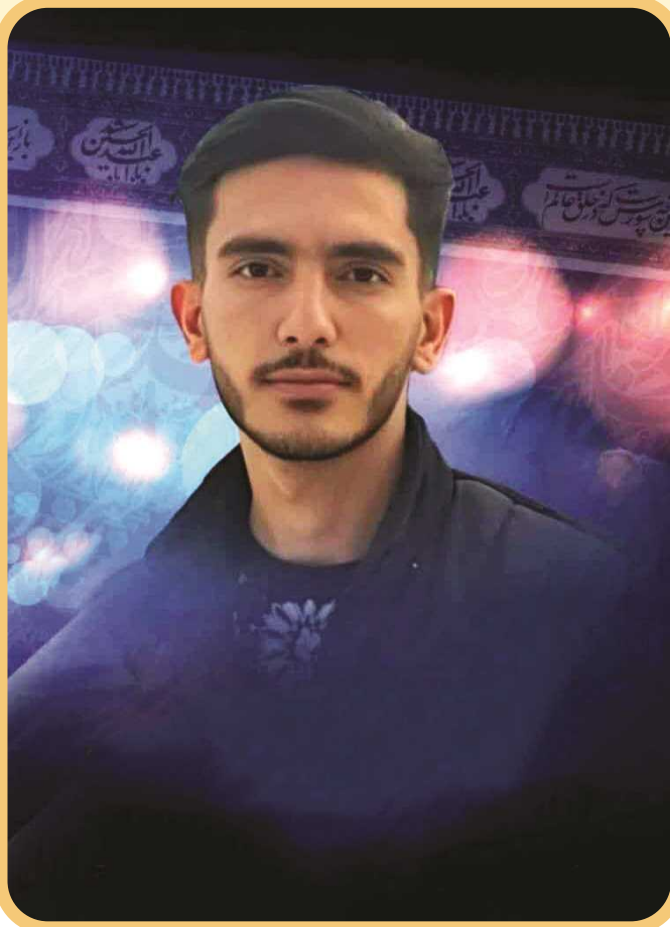
در کنار بومی‌ها، حضور برخی بازیگران حرفه‌ای که نقش فرماندهان یا مسئولان سیاسی را ایفا می‌کنند، به فیلم وزن و انسجام داده است. آن‌ها با تسلط بر زبان بدن و دیالوگ‌پردازی، تعادل میان اجراهای حرفه‌ای و محلی را حفظ کرده‌اند. این ترکیب، نوعی «هم‌صدایی ملی» میان اقوام و اقشار مختلف را به نمایش می‌گذارد که با پیام فیلم هم‌راستاست.

### نکات قابل توجه در بازیگری

بازی احساسی و درونی شخصیت اصلی (جوان پیشمرگ): با بازی‌ای پر از تردید، شجاعت، و فداکاری، مسیر رشد و تحول او در طول داستان به خوبی قابل لمس است.

تضاد و کشمکش درونی شخصیت‌ها در مواجهه با دشمن خارجی و بحران‌های داخلی، در بازی بازیگران به خوبی نمایان شده و تماشاگر را درگیر می‌کند.

این فیلم از نظر میزان نزدیکی به واقعیت جنگ، یکی از تلاش‌های قابل توجه سینمای ایران برای به تصویر کشیدن جنبه‌های کمتر دیده‌شده جنگ ایران و عراق است؛ به‌ویژه نقش مردم کردستان و نیروهای پیشمرگ کرد مسلمان.



روایت پدر شهید علی مرادی از پسری که قهرمان ایران شد

# از زمین فوتبال تا آسمان شهادت

○ زهرا صدقی

۳۶

جوان خرم آبادی که روزگاری در زمین فوتبال می‌درخشید، در حمله ددمنشانه رژیم صهیونیستی به شهادت رسید تا نامش جاودانه شود. علی مرادی، جوانی اهل خرم آباد که سال‌ها در زمین فوتبال با انگیزه و تلاش درخشیده بود، سرانجام در حمله ددمنشانه دشمن به شهادت رسید و نامش در میان مدافعان وطن جاودانه شد. پدر داغ‌دار اما پرافتخارش از روزهای زندگی علی، علاقه‌اش به فوتبال و مسیری که سرنوشت پیش پایش گذاشت، روایت می‌کند؛ داستان پسری که می‌توانست ستاره‌ای در ورزش باشد، اما تقدیر، سرنوشت دیگری برایش نوشت.

خانه می‌آمد با خواهر و برادرش شوخی و خانه را پر از انرژی می‌کرد. مودب بود، خاکی بود، عاشق مردم. هر کسی می‌دیدش می‌گفت: چه پسر نازنینی داری.

✓ از علاقه‌اش به فوتبال برایمان بگویید، چرا با آن همه استعداد، مسیر نظامی‌گری را برگزید؟

عاشق فوتبال بود، از بچگی توپ از دستش نمی‌افتاد. برای استقلال خرم آباد بازی کرد، برای پاس، برای خیبر. حتی مدتی در لیگ آسیاویژن هم بود. استعداد داشت، خیلی زیاد. همیشه به او می‌گفتم: بمان، همین راه را ادامه بده، شاید روزی ستاره فوتبال ایران شوی. اما...

✓ اما چی؟

علی دوست داشت به امنیت مردم کمک کند و به همین علت، مسیر دیگری را انتخاب کرد.

✓ آقای مرادی، پیش از هر چیز شهادت علی عزیز را به شما و خانواده محترمان تسلیت و تبریک می‌گوییم. می‌دانم غم بزرگی بر دلتان نشسته، اما بی‌شک افتخار این راه روشن، در کنار این داغ، برای همه ما و برای ایران عزیز جاودانه است. دوست دارم از حال دلتان بگویم، امروز که نام علی در میان شهیدان وطن جا گرفته، چه احساسی دارید؟

دل ما پر از داغ است، داغی که تا آخر عمر سرد نمی‌شود، اما در کنارش افتخار بزرگی هم هست. پسر من برای خاک این کشور رفت، برای امنیت مردمش، برای نام ایران.

✓ علی چطور پسری بود؟ چه چیزی او را از دیگران متفاوت کرده بود که این مسیر سخت و عاشقانه را انتخاب کرد؟

علی فقط پسر من نبود، دوست صمیمی‌ام بود، محرم راز من و مادرش بود. هر وقت





❑ از لحظه‌ای که خبر شهادتش به شما رسید بگوئید، آن لحظه چه گذشت؟

یکی از دوستاش زنگ زد، گفتم چی شده؟ گفت: هیچی، دلم برایت تنگ شده بود. ولی من دلم لرزید. زنگ زد به علی، جواب نداد، گوشی خاموش شد. زنگ زد به پسر عمویم که خبری نداشت. اما من فهمیده بودم، مطمئن بودم. تا اینکه شب، پزشک قانونی زنگ زد، گفت: «کارت ملی و شناسنامه علی رو بیارید.» همان لحظه دنیا روی سرم خراب شد. علی من شهید شده بود.

❑ الان که مردم و هم‌رزمانش از شجاعت علی می‌گویند، چه حسی دارید؟

افتخار می‌کنم، همه می‌گویند چه پسر با اخلاقی داشتی، مؤدب، مهربون، خاکی. علی راحت از فوتبال گذشت، از زندگی گذشت.

❑ آخرین بار چه حرفی بین شما رد و بدل شد؟ آخرین تصویر علی در ذهن شما چیست؟

گفت: بابا، تابستان مامان رو می‌برم کربلا. آرزویش این بود. آخرین تصویرش هم با لباس تکاوری جلوی چشمم هست، همان لباسی که عاشقش بود. ما عاشق وطنیم، پسر من رفت، برادرش می‌گوید من راهش را ادامه می‌دهم. نبودن علی سخته، ولی افتخار می‌کنم؛ به راهش، به غیرتش، به ایران. علی من در روز ولادت حضرت علی (ع) به دنیا آمد و شهادتش هم در ایام غیرت و مقاومت بود. این تصادفی نبود، خدا خواست. هم تولدش روز حضرت علی (ع) بود، هم شهادتش در روزهای مقاومت. انگار خدا از اول این راه را برایش نوشته بود.

❑ حالا که همه ایران نام علی مرادی را با افتخار به زبان می‌آورند، به عنوان یک پدر، چه پیامی برای مردم و جوانان دارید؟

به جوان‌ها می‌گویم علی‌ها هنوز باید باشند، باید غیرت داشته باشند، شجاعت داشته باشند، برای این خاک، برای این وطن. علی رفت، اما راهش هست، هنوز راه ادامه دارد.



# اکتشافات فضایی بشر

○ علی بشکوه

اکتشافات فضایی یکی از پیشرفته‌ترین و هیجان‌انگیزترین عرصه‌های علم و فناوری در عصر مدرن است که با هدف شناخت کیهان، کشف ناشناخته‌ها، و توسعه فناوری‌های پیشرفته صورت می‌گیرد. از نخستین پرتاب ماهواره تا اعزام کاوشگر به اعماق منظومه شمسی، بشر توانسته افق‌های علمی خود را فزاینده‌تر از زمین گسترش دهد.

علمی

- ✓ گسترش حضور انسانی در فضا
- ✓ ارتقاء فناوری‌ها و سیستم‌های ارتباطی، امنیتی و اقلیمی

## شناخت منشأ و ساختار جهان

یکی از بزرگ‌ترین انگیزه‌های بشر برای رفتن به فضا، فهم چگونگی شکل‌گیری جهان هستی، کهکشان‌ها، ستارگان، سیارات و زمین است. با استفاده از تلسکوپ‌ها و ابزارهای علمی در فضا، می‌توان:

- ✓ به گذشته‌ی بسیار دور کیهان نگاه کرد (به دلیل سرعت محدود نور)
- ✓ ساختار کهکشان‌ها، سیاه‌چاله‌ها و پدیده‌های نادر فضایی را تحلیل کرد
- ✓ نظریه‌هایی مانند بیگ‌بنگ، انبساط جهان یا ماده تاریک را بررسی کرد

## تحقیقات علمی و پزشکی

- فضا محیطی منحصر به فرد برای تحقیقات علمی است. در شرایط بی‌وزنی (میکروگرانش):
- ✓ رفتار سلول‌ها، داروها و بافت‌ها به گونه‌ای متفاوت بررسی می‌شود
  - ✓ پژوهش‌هایی درباره تأثیر پرتوهای فضایی بر بدن انسان انجام می‌شود
  - ✓ مطالعاتی روی پیری، سیستم ایمنی، و بیماری‌های خاص در فضا صورت می‌گیرد

## توسعه فناوری‌های نوین

- اکتشافات فضایی، به تولید فناوری‌هایی منجر شده که در زندگی روزمره هم به کار می‌روند:
- ✓ GPS، ماهواره‌های ارتباطی، اینترنت ماهواره‌ای
  - ✓ دوربین‌های دیجیتال، فیبر نوری، لباس‌های مقاوم
  - ✓ سیستم‌های تصفیه آب، عایق‌های حرارتی،

## اکتشافات اولیه (دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰)

- ✓ اولین گام مهم: پرتاب اسپوتنیک ۱ توسط شوروی در سال ۱۹۵۷؛ نخستین ماهواره ساخت بشر.
- ✓ سال ۱۹۶۱: یوری گاگارین، نخستین انسان در فضا (شوروی).
- ✓ سال ۱۹۶۹: نیل آرمسترانگ اولین انسانی که روی ماه قدم گذاشت (مأموریت آپولو ۱۱، ناسا).
- ✓ تثبیت حضور فضایی (دهه ۷۰ تا ۹۰)
- ✓ پرتاب تلسکوپ فضایی هابل (۱۹۹۰)
- ✓ برنامه‌های پایدار مانند ایستگاه فضایی میر (شوروی) و بعدتر ایستگاه فضایی بین‌المللی (ISS)

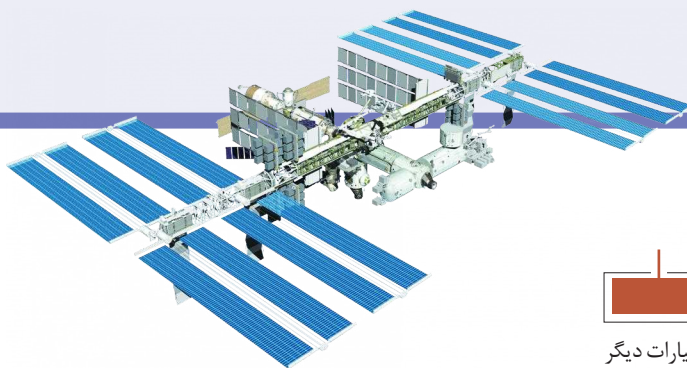
## اکتشافات پیشرفته (۲۰۰۰ تا کنون)

- ✓ کاوش در مریخ با مریخ‌نوردهای نظیر "Curiosity" و "Perseverance"
- ✓ تلسکوپ فضایی "جیمز وب" و مشاهده اعماق کیهان
- ✓ ورود شرکت‌های خصوصی مانند SpaceX، Blue Origin و پیشرفت در پرتاب‌های قابل بازیابی

## هدف‌های اصلی اکتشافات فضایی

- ✓ مطالعه منشأ و تحول منظومه شمسی
- ✓ یافتن حیات یا شرایط زیست در دیگر سیارات
- ✓ بررسی منابع معدنی فرازمینی





روبات‌های هوشمند

## جستجوی حیات فرازمینی

یکی از مهم‌ترین و جذاب‌ترین اهداف، یافتن نشانه‌های حیات در سیارات دیگر است. برای مثال:

- ✓ مریخ، قمرهای یخی مانند اروپا (مشتری) و انسلادوس (زحل) بررسی می‌شوند
- ✓ نشانه‌هایی از آب مایع، متان، یا شرایط زیست‌پذیر جست‌وجو می‌شود
- ✓ این پژوهش‌ها به فهم اینکه آیا تنها هستیم یا نه، کمک می‌کند

## آینده‌نگری و بقای بشر

برخی دانشمندان و آینده‌پژوهان معتقدند که برای بقای طولانی مدت بشر، نباید فقط به زمین وابسته بود. به همین دلیل:

- ✓ سفر به مریخ، ماه و سیارات دیگر در دستور کار است
- ✓ ساخت پایگاه دائمی در ماه یا مدار زمین در حال بررسی است
- ✓ در صورت بحران جهانی (آلودگی، جنگ، فاجعه اقلیمی)، حضور در فضا راهی برای نجات است

## کاربردهای اقتصادی و تجاری

فضا دیگر فقط حوزه دولت‌ها نیست؛ شرکت‌های خصوصی به دنبال سودآوری‌اند:

- ✓ استخراج مواد معدنی از سیارک‌ها
- ✓ ماهواره‌های ارتباطی و اینترنت جهانی (مثل پروژه استارلینک)
- ✓ توریسم فضایی و پروازهای تجاری برای مسافران عادی

## مقاصد مهم اکتشاف

✓ ماه:

- برنامه آپولو، مأموریت‌های چین (Chang'e)، هند (چاندراپان)، روسیه و اخیراً مأموریت‌های بازگشت انسان به ماه.

✓ مریخ:

- مریخ‌نوردها مانند Curiosity، Perseverance (ناسا)
- مأموریت‌های مدارگرد چین، هند و اروپا
- هدف آینده: اقامت انسانی روی مریخ
- ✓ سیارات دیگر و اجرام آسمانی:
- مأموریت‌هایی به زحل (کاسینی)، مشتری (جونو)، عطارد (BepiColombo)
- کشف قمرهای یخی مانند اروپا و انسلادوس که احتمال وجود حیات دارند
- مأموریت‌های عبوری مانند ویجر ۱ و ۲ (اکنون در فضای میان‌ستاره‌ای)

## فناوری‌های کلیدی در اکتشافات فضایی

- ✓ تلسکوپ‌های فضایی (مثلاً: هابل، جیمز وب)
- ✓ موشک‌ها و فضاپیماها (مانند فالکون، استارشیپ از اسپیس ایکس)
- ✓ ربات‌های کاوشگر و مریخ‌نورد
- ✓ ایستگاه‌های فضایی مانند ایستگاه فضایی بین‌المللی (ISS)

## دستاوردهای علمی و فناوریانه

- ✓ کشف هزاران سیاره فراخورشیدی
- ✓ ارتقای فناوری‌های مخابراتی، تصویربرداری، انرژی و مواد
- ✓ توسعه سامانه‌های موقعیت‌یابی (مانند GPS)
- ✓ فهم بهتر از شکل‌گیری کهکشان‌ها و ساختار کیهان

## آینده اکتشافات فضایی

- ✓ ساخت پایگاه انسانی در ماه
- ✓ اعزام مأموریت‌های سرنشین‌دار به مریخ تا دهه ۲۰۳۰
- ✓ افزایش همکاری‌های بین‌المللی و نقش شرکت‌های خصوصی
- ✓ بهره‌برداری از منابع فرازمینی مانند آب، فلزات کمیاب و انرژی خورشیدی

## دستاوردهای علمی و آینده‌نگری

- ✓ کشف هزاران سیاره فراخورشیدی (exoplanets)
- ✓ بررسی امواج گرانشی و اسرار کیهان
- ✓ ساخت پایگاه دائمی در ماه
- ✓ سفر سرنشین‌دار به مریخ
- ✓ ارسال ربات‌ها به قمرهای یخی
- ✓ اکتشافات فضایی نه تنها یک دستاورد علمی و فنی است، بلکه نمایانگر روحیه جست‌وجوگر انسان در فهم جهان اطراف خویش است. این مسیر با وجود چالش‌ها، به ما نشان می‌دهد که مرزهای دانش بی‌پایان‌اند و آینده‌ای روشن در ورای سیاره زمین در انتظار بشر است.

# کوهنوردی، تمرینی برای جسم و جان

مریم مظاهری



کوهنوردی تنها یک ورزش با تفریح نیست، بلکه سفر به درون خویش است. صعود به ارتفاعات، آزمونی است برای اراده، صبر، و استقامت. هر گام در مسیر صعود، نمادی از تلاش برای رسیدن به قله‌های زندگی است؛ قله‌هایی که تنها با پشتکار، توکل، و تحمل سختی‌ها می‌توان به آن‌ها دست یافت. در دل کوه، انسان از هیاهوی زندگی شهری فاصله می‌گیرد، طبیعت را لمس می‌کند، و عظمت خلقت را با تمام وجود حس می‌نماید. کوهنوردی تمرینی است برای سکوت، تمرکز، و قدرشناسی از نعمات زمین. در عین حال، این ورزش فرصتی است برای تقویت جسم، پاک‌سازی ذهن، و بازیابی روح. برای جوانان، کوهنوردی می‌تواند مدرسه‌ای غیررسمی برای زندگی باشد؛ جایی که درس ایستادگی، همکاری گروهی، مسئولیت‌پذیری و حفاظت از محیط زیست را می‌آموزند. در جامعه‌ای که با چالش‌های ذهنی و روانی مواجه است، کوهنوردی می‌تواند نسخه‌ای طبیعی و کارآمد برای سلامت روان باشد. کوهنوردی یکی از ورزش‌های کامل و طبیعت‌محور است که مزایای فراوانی برای جسم، ذهن و روح دارد.

## مزایای جسمی

- ✓ تقویت سیستم قلبی-عروقی: پیاده‌روی در مسیرهای شیب‌دار باعث بهبود عملکرد قلب و ریه می‌شود.
- ✓ افزایش استقامت و قدرت بدنی: به‌ویژه در عضلات پا، کمر و شکم.
- ✓ کاهش وزن و چربی: کوهنوردی کالری زیادی می‌سوزاند، کمک‌کننده در تناسب اندام است.
- ✓ بهبود انعطاف‌پذیری و تعادل: عبور از مسیرهای ناهموار باعث تقویت حس تعادل و واکنش‌های عضلانی می‌شود.
- ✓ تقویت استخوان‌ها: فعالیت مداوم و تحمل وزن باعث افزایش تراکم استخوانی می‌شود.

## مزایای روانی

- ✓ کاهش استرس و اضطراب: طبیعت و سکوت کوه اثر آرام‌بخش دارد.
- ✓ تقویت تمرکز و آرامش ذهنی: دوری از فناوری، ایجاد فضای ذهنی آزاد و خلاقانه.
- ✓ افزایش اعتماد به نفس: هر صعود موفق، حس توانمندی و عزت نفس را تقویت می‌کند.
- ✓ درمان افسردگی و فرسودگی ذهنی: هوای تازه، نور خورشید، و تحرک از عوامل طبیعی برای درمان افسردگی‌اند.

## مزایای اجتماعی

- ✓ تقویت روحیه تیمی: همکاری در گروه‌های کوهنوردی باعث رشد روابط اجتماعی می‌شود.
- ✓ افزایش مسئولیت‌پذیری: رعایت اصول ایمنی و کمک به دیگران تمرین مسئولیت است.
- ✓ فرصت یادگیری از طبیعت: شناخت محیط زیست، گونه‌های گیاهی و رفتارهای حیوانات.

## مزایای معنوی و شخصی

- ✓ تقویت اراده و صبر: صعود به قله نیازمند پشتکار است؛ نمادی از عبور از موانع زندگی.
- ✓ تجربه حضور در لحظه: در دل کوه، انسان لحظه‌نگر و متصل به زمین و آسمان می‌شود.





### چک لیست ایمنی ویژه افراد در معرض خطر پیش از صعود

- ✓ بررسی سلامت
- ✓ مشورت با پزشک در صورت داشتن بیماری قلبی، تنفسی یا مفصلی
- ✓ اندازه گیری فشار خون و ضربان قلب قبل از حرکت
- ✓ همراه داشتن داروهای ضروری (قلب، آسم، آلرژی و...)
- ✓ خودداری از کوهنوردی در دوران بارداری (به ویژه سه ماهه اول و آخر)

### تجهیزات ضروری

- ✓ کفش مناسب کوهنوردی
- ✓ آب کافی و خوراک سبک (خشکبار، شکلات، میوه خشک)
- ✓ لباس مناسب با لایه های گرم و ضد باد
- ✓ کلاه، دستکش، عینک آفتابی
- ✓ باتوم کوهنوردی برای حفظ تعادل
- ✓ کیف کمک های اولیه

### نکات ایمنی مسیر

- ✓ همراهی با گروه کوهنوردی یا راهنما
- ✓ پرهیز از مسیرهای سخت و لغزنده
- ✓ آگاهی از وضعیت آب و هوا
- ✓ داشتن نقشه مسیر یا GPS
- ✓ اطلاع به یکی از نزدیکان از مقصد و ساعت بازگشت

### افرادی که باید احتیاط کنند یا پرهیز نمایند

- ✓ مبتلایان به نارسایی قلبی، آسم، دیسک شدید، آرتروز، صرع
- ✓ سالمندان با ضعف عضلانی یا تعادل ضعیف
- ✓ کودکان زیر ۶ سال بدون همراهی کامل
- ✓ افراد کاملاً کم تحرک یا بدون آمادگی بدنی

✓ تقویت روحیه طبیعت دوستی و حفظ محیط زیست  
کوهنوردی با وجود فواید فراوان، برای برخی افراد خاص ممکن است خطرناک یا نامناسب باشد، به ویژه اگر بدون آمادگی جسمی یا پزشکی انجام شود. در ادامه، گروه هایی که باید در کوهنوردی احتیاط کنند یا حتی از آن پرهیز نمایند، معرفی شده اند:

✓ **افراد با مشکلات قلبی یا عروقی**  
افراد دچار نارسایی قلب، فشار خون بالا یا پایین، آریتمی یا گرفتگی عروق باید پیش از کوهنوردی حتماً با پزشک مشورت کنند.  
صعود در ارتفاع زیاد ممکن است باعث افزایش فشار به قلب شود و خطر حمله قلبی را افزایش دهد.

✓ **بیماران تنفسی (آسم، برونشیت، COPD)**  
- هوای رقیق و سرد ارتفاعات می تواند تنفس را برای این افراد دشوار کند.  
- امکان تشدید حملات آسم یا تنگی نفس در کوه وجود دارد.

✓ **افرادی با مشکلات مفصل یا استخوان**  
افرادی که دچار آرتروز شدید، آسیب های زانو، دیسک کمر یا پوکی استخوان هستند، ممکن است با کوهنوردی دچار تشدید درد یا آسیب شوند.  
مسیرهای ناهموار و شیب دار برای این افراد خطر لغزش یا سقوط دارد.

✓ **کودکان خردسال و سالمندان ضعیف**  
- بدن کودکان کم سن و سالمندان ممکن است به تغییرات دمایی، کمبود اکسیژن یا خستگی شدید واکنش نشان دهد.  
- این گروه ها باید فقط با همراهی کامل، تجهیزات مناسب و مسیرهای سبک کوه پیمایی کنند.

✓ **افراد با بیماری های عصبی یا تعادل ضعیف**  
اختلالاتی مانند صرع، سرگیجه، مشکلات حرکتی می تواند در مسیرهای کوهنوردی خطر آفرین باشد.

✓ **زنان باردار**  
- به ویژه در ماه های اول یا آخر بارداری، کوهنوردی می تواند به علت فشار فیزیکی یا کاهش اکسیژن خطرناک باشد.  
- بهتر است فقط با مشورت پزشک و در مسیرهای سبک انجام شود.

✓ **افرادی با آمادگی بدنی بسیار پایین**  
- کسانی که سبک زندگی کاملاً کم تحرک دارند و به ورزش عادت ندارند، نباید ناگهانی وارد کوهنوردی های سنگین شوند.  
- خطر فشار عضلانی، آسیب دیدگی، یا بی هوشی در آنها بالاست.

### توصیه نهایی

- حتی اگر فردی سالم باشد، باید:
- ✓ با آمادگی بدنی و روانی کافی وارد کوه شود
- ✓ وسایل ایمنی مناسب، کفش استاندارد، آب کافی و خوراک سبک به همراه داشته باشد
- ✓ هرگز تنها به کوه نرود، مخصوصاً در مسیرهای ناشناخته یا خطرناک
- ✓ در صورت داشتن هر گونه بیماری زمینه ای، پیش از کوهنوردی با پزشک مشورت کند







آن هم تنها به جرم تعلق به فرهنگ مقاومت، سند دیگری از چهره بی‌نقاب دشمنی است که حتی به خانه‌ها و کودکان نیز رحم نمی‌کند.

در کنار ابعاد انسانی این فاجعه، مسئله مهمی که باید بررسی شود، پاسخ‌گویی نهادهای بین‌المللی به این حمله است. سکوت مجامع جهانی در برابر حمله به غیرنظامیان، تکرار فجایع را تضمین می‌کند. خانواده صدیقی صابر، اکنون تنها یک خانواده شهید نیستند؛ نمادی از مظلومیت، مظاهری از ایثار و صدای خاموش شده حق‌طلبی‌اند.

خانه‌ای که روزی محل علم، مهر، دعا و آرامش بود، امروز دیگر در کوچه‌ای از شهر نیست؛ آدرسش بهشت است. اما این خانواده، هرگز از یاد ملت ایران نخواهند رفت. آن‌ها در دل تاریخ این سرزمین جاودانه شدند؛ با هم زیستند، با هم شهید شدند، و با هم به آسمان رفتند.

در سومین روز از تیرماه، در حالی که تابستان به تازگی آغاز شده بود، یکی از فجایع انسانی تاریخ معاصر ایران در شهری آرام و سرسبز از خطه گیلان رقم خورد؛ آستانه‌اشرفیه، شهری مه‌آلود و دلنشین، میزبان غمی شد که از جنس دردهای ملی است. پهپادهای تهاجمی رژیم صهیونیستی، خانه‌ای مسکونی را هدف قرار دادند که ساکنانش نه نظامی بودند، نه درگیر نبود، بلکه خانواده‌ای اهل علم، اخلاق و ایمان.

این خانه، متعلق به خانواده شهید سید حمیدرضا صدیقی صابر بود؛ نوجوان ۱۶ ساله‌ای که تنها چند روز پیش‌تر، در حمله موشکی رژیم صهیونیستی به تهران به شهادت رسیده بود. با این حال، دشمن که از خون نوجوان سیراب نشده بود، این بار آرامش خانه را نشانه گرفت. نتیجه: ۱۲ شهید در یک خانه. پدر، مادر، دختران، مادر بزرگ، پدر بزرگ، خاله، دایی... همه در یک شب، به آسمان پر کشیدند.

### خانه‌ای که به حماسه بدل شد

گاهی یک خانه، فقط چند دیوار و سقف نیست؛ گاهی خانه‌ای می‌شود نشانه‌ای از ایمان، از ایستادگی، از نور. خانه‌ای در آستانه‌اشرفیه، در دل شمال سرسبز ایران، حالا دیگر نیست. اما چیزی بزرگ‌تر از یک خانه باقی مانده: نام، یاد، و نوری که از دل این خانه برخاست و تا آسمان رسید.

در روزهای پس از آن فاجعه‌ی تلخ، مردم گیلان، به‌ویژه اهالی آستانه‌اشرفیه، با دلی پر از اندوه و چشمانی پر از اشک، اما سری بلند و گامی استوار، پیکرهای پاک ۱۲ شهید از یک خانواده را تا خانه‌ی ابدی بدرقه کردند. مراسمی که فقط تشییع نبود؛ بیعتی دوباره بود با راه شهید. مادران با اشک‌هایی که از دل برمی‌آمد، پدران با غروری که در چشم می‌درخشید، کودکان با گل‌هایی در دست، و جوانان با سوگندهایی در دل آمده بودند. گویی همه آمده بودند تا با یک صدا فریاد بزنند:

«این خانه نابود نشد؛ این خانه به افق پر کشید، به آسمان رسید.»

شهادت این خانواده، تنها سوگ یک شهر نبود؛ نشانه‌ای بود از اینکه هنوز، در دل همین خاک، چراغ‌هایی روشن است.

چراغ‌هایی که خاموشی نمی‌پذیرند؛

چراغ‌هایی که برای نسل‌های آینده، راه را نشان می‌دهند.

خون این خانواده، آتش نبود؛ نوری بود در شب تاریک فتنه. نوری که ما را بیدار کرد و نشان داد شهادت پایان نیست. شهادت، تولدی دوباره است، در دل تاریخ، در حافظه‌ی مردم، در قلب ایران.

امروز شاید آن خانه در آستانه‌اشرفیه دیگر وجود نداشته باشد، اما خانواده‌ای در بهشت، خانه‌ای جاودانه یافته‌اند.

نامشان زنده است، راهشان روشن، و یادشان الهام‌بخش.

این خانه، خانه‌ی ایمان بود...

و حالا آدرسش، بهشت است.

یادشان گرامی و راهشان پر رهرو باد.

### ابعاد فاجعه از تهران تا آستانه‌اشرفیه

ماجرای تهران آغاز شد؛ جایی که حمیدرضا، نوجوان ساکن پایتخت و اهل مطالعه و پژوهش، در پی حمله موشکی رژیم صهیونیستی، مظلومانه به شهادت رسید. مراسم تشییع و سوگواری او در زادگاه خانوادگی‌اش، آستانه‌اشرفیه، در فضایی پر از اندوه و صبوری برگزار شد. اما پیش از آنکه خاک مزارش خشک شود، خانه پدری‌اش نیز به تلی از خاک تبدیل شد.

در حمله پهپادی مستقیم و حساب‌شده به این خانه مسکونی، که در منطقه‌ای کاملاً غیرنظامی قرار دارد، همه اعضای خانواده به شهادت رسیدند. این جنایت، نه در میدان جنگ و نه حتی در نزدیکی مراکز نظامی، بلکه در قلب یک خانه معمولی ایرانی رخ داد؛ خانه‌ای که بوی چای، صدای تسبیح مادر بزرگ، خنده دختران جوان و لبخند مادر در آن جاری بود.

### خانواده‌ای از جنس علم و ایمان

خانواده صدیقی صابر، خانواده‌ای فرهیخته و متعهد بودند. پدر خانواده، دکتر محمدرضا صدیقی صابر، از نخبگان علمی کشور در حوزه انرژی و پژوهش‌های فنی بود. انسانی فرهیخته و محبوب که عمر خود را صرف تحقیق و تربیت فرزندان دانا کرد. مادر خانواده، زنی مؤمن و باوقار، ستون عاطفی این خانه بود.

دختر بزرگ‌تر، سیده فاطمه (سارا) صدیقی، دانشجوی پزشکی دانشگاه اصفهان، از امیدهای آینده پزشکی کشور محسوب می‌شد. او در رؤیای تخصص روان‌پزشکی برای درمان زنان و دختران سرزمینش زندگی می‌کرد؛ اما در یک لحظه، همراه با دیگر اعضای خانواده‌اش، رؤیایش ناتمام ماند.

این فاجعه، نه تنها یک تراژدی انسانی، بلکه نشانه‌ای از تجاوز آشکار رژیم صهیونیستی به اصول ابتدایی حقوق بشر است. هدف قرار دادن خانواده‌ای بی‌دفاع در خانه خود،

# هوش رایانه‌ای؛ مرز تازه‌ای میان انسان و ماشین

○ میثم یزدان پناه

در دنیای امروز، هوش رایانه‌ای دیگر تنها مفهومی نظری یا علمی نیست، بلکه به‌واقع بخشی از زندگی روزمره ما شده است. این مفهوم، به توانایی سیستم‌های رایانه‌ای در یادگیری، تحلیل، تصمیم‌گیری و تعامل با محیط اطلاق می‌شود؛ توانایی‌هایی که پیش‌تر تنها در ذهن انسان متصور بودند. هوش رایانه‌ای شامل شاخه‌هایی همچون یادگیری ماشین، بینایی رایانه‌ای، پردازش زبان طبیعی، سیستم‌های خبره و شبکه‌های عصبی است که هر یک، بخشی از رفتارهای هوشمندانه انسان را شبیه‌سازی می‌کنند.

## امروزه از هوش رایانه‌ای در کاربردهای متنوعی مانند:

- ✓ پیش‌بینی داده‌ها و تحلیل بازار
- ✓ خودروهای خودران
- ✓ دستیارهای صوتی
- ✓ ترجمه‌ی خودکار زبان‌ها

و حتی طراحی داروهای جدید استفاده می‌شود.

اما در کنار این فرصت‌ها، نگرانی‌هایی مانند حریم خصوصی، بیکاری ناشی از اتوماسیون و تصمیم‌گیری‌های اخلاقی ماشین‌ها نیز وجود دارد. به همین دلیل، توسعه هوش رایانه‌ای نیازمند نظارت هوشمند، قانون‌گذاری روشن و نگاه انسانی است.

در نهایت، هوش رایانه‌ای ابزاری قدرتمند در خدمت انسان است؛ به شرط آن‌که عقل انسانی، اخلاق انسانی و هدف انسانی بر آن حاکم باشد.

## مزایای هوش رایانه‌ای در زندگی امروز

### ✓ افزایش سرعت و دقت در پردازش اطلاعات

هوش رایانه‌ای می‌تواند در کسری از ثانیه حجم عظیمی از داده‌ها را تحلیل کرده و تصمیم‌گیری‌هایی دقیق‌تر از انسان ارائه دهد. در صنایعی مثل بانکداری، پزشکی یا حمل‌ونقل، این ویژگی بسیار حیاتی است.

### ✓ اتوماسیون کارهای تکراری و وقت‌گیر

بسیاری از فرآیندهای تکراری اداری یا صنعتی که پیش‌تر توسط انسان انجام می‌شد، اکنون به کمک هوش رایانه‌ای به‌صورت خودکار انجام می‌شود. این موضوع باعث افزایش بهره‌وری، کاهش خطای انسانی و صرفه‌جویی در زمان و هزینه‌ها شده است.

### ✓ پیش‌بینی دقیق بر اساس داده‌ها (Data-driven decisions)

سیستم‌های هوشمند توانایی تحلیل داده‌های گذشته و فعلی را دارند و می‌توانند برای آینده پیش‌بینی ارائه دهند. این مزیت در حوزه‌هایی چون بورس، کشاورزی هوشمند، یا تشخیص زودهنگام بیماری‌ها کاربرد حیاتی دارد.

### ✓ یادگیری و تطبیق با شرایط جدید

هوش رایانه‌ای به‌ویژه در شاخه‌ی یادگیری ماشین (Machine Learning) می‌تواند







از داده‌های جدید یاد بگیرد و خود را با شرایط تازه سازگار کند. این قابلیت در رباتیک، خودروهای خودران، و سیستم‌های امنیت سایبری بسیار ارزشمند است.

#### ✓ کاهش خطای انسانی

در حوزه‌هایی چون مراقبت‌های پزشکی، کنترل پرواز، یا مهندسی دقیق، کوچک‌ترین خطا می‌تواند فاجعه‌بار باشد. استفاده از هوش رایانه‌ای به کاهش چشمگیر این خطاها کمک کرده است.

#### ✓ دسترسی آسان به خدمات هوشمند

امروزه با حضور دستیارهای مجازی (مانند Google Assistant، Siri، و ChatGPT)، افراد می‌توانند با گفتار ساده یا تایپ، به حجم وسیعی از اطلاعات دست یابند یا کارهای روزمره خود را انجام دهند.

### معایب و چالش‌های اصلی

#### ✓ بیکاری و حذف نیروی انسانی

هوش رایانه‌ای بسیاری از وظایف انسانی را با سرعت و دقت بیشتر انجام می‌دهد، اما همین ویژگی موجب حذف شغل‌های سنتی در حوزه‌هایی مانند حسابداری، خدمات مشتری، رانندگی و تولید صنعتی شده است. در آینده، بسیاری از مشاغل ساده یا تکراری به دست ماشین‌ها خواهند افتاد، که نگرانی‌های جدی درباره اشتغال به‌دنبال دارد.

#### ✓ وابستگی بیش از حد به ماشین

هرچه سیستم‌های رایانه‌ای هوشمندتر می‌شوند، انسان‌ها بیشتر به آن‌ها متکی می‌شوند. این وابستگی می‌تواند منجر به کاهش مهارت‌های شناختی، تحلیل مستقل و تفکر انتقادی شود و در مواقع اختلال فنی یا حملات سایبری، عملکرد سیستم‌ها را کاملاً مختل کند.

#### ✓ تهدیدهای امنیتی و حریم خصوصی

هوش رایانه‌ای برای یادگیری به داده‌های بسیار زیادی نیاز دارد، که اغلب شامل اطلاعات شخصی و حساس کاربران است. در صورت سوءاستفاده یا حمله به سیستم‌ها، این داده‌ها ممکن است به خطر بیفتند و منجر به نقض حریم خصوصی، جعل هویت، یا حتی سوءاستفاده سیاسی و اقتصادی شوند.

#### ✓ تصمیم‌گیری‌های غیرقابل درک و غیرشفاف

بسیاری از الگوریتم‌های یادگیری ماشین به‌صورت «جعبه سیاه» عمل می‌کنند، یعنی حتی توسعه‌دهندگان آن‌ها نیز نمی‌توانند به‌روشنی توضیح دهند که چگونه به یک تصمیم یا نتیجه خاص رسیده‌اند. این عدم شفافیت می‌تواند در حوزه‌هایی مانند پزشکی، قضاوت یا استخدام، مشکلات اخلاقی و قانونی جدی ایجاد کند.

#### ✓ تبعیض و سوگیری الگوریتمی

الگوریتم‌های هوش رایانه‌ای بر اساس داده‌هایی آموزش می‌بینند که ممکن است خود دارای سوگیری‌های جنسیتی، نژادی، فرهنگی یا طبقاتی باشند. در نتیجه، این سیستم‌ها می‌توانند تصمیماتی ناعادلانه اتخاذ

کنند و تبعیض را در جامعه گسترش دهند.

#### ✓ استفاده‌های نظامی و کنترل گرایانه

برخی از پیشرفته‌ترین سیستم‌های هوش رایانه‌ای اکنون در صنایع نظامی و امنیتی استفاده می‌شوند، از جمله پهپادهای قاتل، نظارت گسترده بر شهروندان و تحلیل رفتارهای اجتماعی. این کاربردها می‌توانند آزادی‌های فردی را محدود کرده و جوامع را به سمت نظام‌های کنترلی و استبدادی سوق دهند.

### اخلاق فردی و رفتار روزمره

#### ✓ کاهش مسئولیت‌پذیری

افراد ممکن است تصمیم‌گیری‌های حساس را به الگوریتم‌ها واگذار کرده و خود را از مسئولیت نتایج آن مبرا بدانند.

#### ✓ کاهش مهارت‌های همدلی و ارتباط انسانی

استفاده زیاد از دستیارهای هوشمند و گفت‌وگو با ماشین‌ها می‌تواند مهارت‌های ارتباط واقعی با انسان را ضعیف کند.

### اخلاق اجتماعی و عدالت

#### ✓ تبعیض الگوریتمی

الگوریتم‌ها ممکن است به‌طور ناخواسته تصمیماتی بر اساس داده‌های ناعادلانه اتخاذ کنند، که به بی‌عدالتی در استخدام، آموزش یا خدمات پزشکی منجر شود.

#### ✓ نظارت بیش از حد بر شهروندان

استفاده از هوش رایانه‌ای در سیستم‌های نظارتی می‌تواند به نقض حریم خصوصی و محدود شدن آزادی‌ها منجر گردد.

#### ✓ اخلاق حرفه‌ای و فناوری

برنامه‌نویسان و شرکت‌های فناوری باید پاسخ‌گو باشند که چگونه از داده‌ها استفاده می‌شود و چه پیامدهایی دارد.

#### ✓ لزوم شفافیت در تصمیم‌گیری ماشین‌ها

تصمیم‌گیری‌های سیستم‌های هوشمند باید قابل توضیح، شفاف و قابل بررسی توسط انسان باشند.

### راهکارهایی برای مدیریت اخلاقی هوش رایانه‌ای

- ✓ تدوین قوانین اخلاقی جهانی در حوزه فناوری
- ✓ آموزش اخلاقی دیجیتال در مدارس و دانشگاه‌ها
- ✓ طراحی سیستم‌های پاسخ‌گو و شفاف
- ✓ استفاده مسئولانه از هوش رایانه‌ای در سیاست‌گذاری‌ها





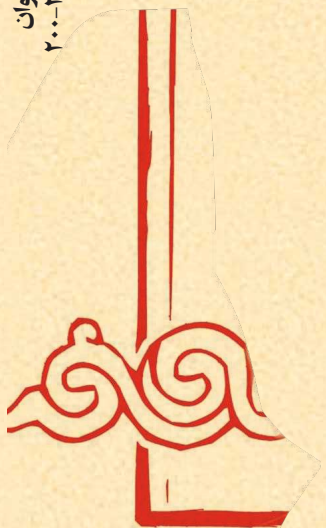
## پرنده سفید

○ رسول آبادیان

صدای پیاپی شلیک چند گلوله از فاصله‌های نزدیک شنیده شد. می‌دانست که در آن لحظه یکی از هم‌فکرانش در خون خود غلطیده است. نگهبان‌ها مدام به سرعت قدم‌هایشان اضافه می‌کردند و محمدصادق که جایی را نمی‌دید، با خود می‌بردند. شب پیش به او گفته بودند که اگر توبه‌نامه ننویسد صبح فردا اعدام می‌شود. بارها در سیاه‌چال باز شده بود و گروهی از زبده‌ترین نگهبان‌ها به جان او افتاده بودند و تن تشنه و گرسنه و زخم خورده‌اش را زیر مشت و لگد گرفته بودند.

چشم‌هایش را محکم بسته بودند، هوای خنک صبحگاهی پوستش را نوازش می‌کرد. صدای پرندگانی که انگار او را صدا می‌زدند، فضای حیاط زندان قصر را احاطه کرده بود. ۲ نگهبان قوی هکیل دست‌های او که از پشت بسته شده بودند، محکم گرفته و به جلو هل می‌دادند. «محمدصادق» بعد از مدتی طولانی که در سیاه‌چال‌ها زندانی بود، برای اولین بار پا در محیطی باز گذاشته بود. به جز صدای پرنده‌ها صدای دیگری به گوش نمی‌رسید.





دردی که جانش را آزار می‌داد، نگاهی به آسمان انداخت.

دست‌هایش محکم به درخت بسته شده بود. لحظه‌ای بعد نگهبان‌ها رفته بودند اما در نزدیکی جایی که او ایستاده بود، ردی از خون‌های تازه به چشم می‌خورد. دندان‌های محمدصادق از شدت سرما به هم می‌خوردند. نگاهی به لباس‌های خیس خودش انداخت و بعد دوباره نگاهی به آسمان کرد و ناخودآگاه لبخند زد.

در آن هوای صبحگاهی نگاه محمدصادق به پرنده سفیدی افتاد که تاکنون ندیده بود. پرنده نگاهی را به نگاه محمدصادق دوخته بود. محمدصادق به پرنده نگاه کرد که سفیدی پرهایش به سفیدی برف بود. با خودش فکر کرد که این سفیدی به هیچ عنوان با تلخی محیط زندان هم‌خوانی ندارد. دلش می‌خواست پرنده زبان او را بلد بود تا از او بخواهد پرواز کند و از آنجا برود. پرنده انگار می‌دانست که محمدصادق سردش است؛ چون از زمانی که نگاهی به او دوخته شده بود، انگار لرزشی در میان پرهایش احساس می‌کرد.

پرنده آرام و قرار نداشت، ساکت بود اما انگار غوغایی در وجودش موج می‌زد. محمدصادق با دیدن آن پرنده انگار لحظه‌ای همه دردهایش را فراموش کرد. لحظه‌ای چشم‌هایش را روی هم گذاشت. باز هم همه مردم روستا را شنید.

انگار همه روستای تیکن یک صدا فریاد می‌زد: «شیخ فرج! محمدصادق اومده.»

محمدصادق در میان نگاه‌های مهربان خانواده و اهالی روستا آرام آرام به سوی پدرش رفت. دیگر سردش نبود. انگار گرمی گرم از آسمان مهمان تنش شده بود. پدرش با آغوشی باز منتظر او بود. هنوز چند قدم دیگر مانده بود که خودش را در آغوش پدر رها کند، که صدای چند گلوله بلند شد. محمدصادق چشم‌هایش را باز کرد، پرنده نبود. اشکش سرازیر شد اما از آنچه دید غرق حیرت شد. پرنده در چند قدمی او روی زمین نشست بود. نگهبان‌ها دوباره پیدایشان شده بود. هرکس چیزی می‌گفت، اما پرنده انگار ترسی از آدم‌ها نداشت. او آرام به محمدصادق نگاه می‌کرد. محمدصادق با خودش فکر کرد این پرنده الان می‌تواند در بهترین باغ‌های این شهر برای خودش پرواز کند اما این گوشه ترسناک را انتخاب کرده و ظاهراً به صدای گلوله هم عادت دارد.

او می‌ترسید که پرنده با آن همه خونسردی زیر پای نگهبان‌ها له شود، اما پرنده آرام و موقر ایستاده بود...

منبع: نشر شاهد

پیش از بیرون آوردن او از سیاه چال یکی از نگهبان‌ها با تشر به او گفته بود: جناب «محمدصادق علی‌شاهی» یا همون «محمدصادق صدوق»! اگه حرفی داری بگو؛ چون تو تا چند دقیقه دیگه زنده نیستی. من بهت قول می‌دم اگه همکاری‌ها رو با ما شروع کنی، می‌تونم کاری کنم که عفو ملوکانه شامل حالت بشه. به نظر من صبح به این قشنگی حیفه که آدم باهوشی مثل تو خودشو به کشتن بده. من می‌دونم تو هنوز چهل سالگی تو تموم نکردی. اگه من به جای تو باشم، پسر حرف گوش کنی می‌شم و میام تو راه راست و دست از آشوبگری بر می‌دارم و شروع می‌کنم به خدمت کردن به کشور. چون حرفی نشنیده بود، باز هم دستور داده بود که به گفته خودش محمدصادق را گوش‌مالی بدهند.

حیاط زندان سرد بود و لباس‌های خیس محمدصادق بر تنش چسبیده بودند. نسیمی سرد از لای درز لباس‌های پاره‌اش عبور می‌کرد و بر جانش می‌نشست. آنها محمدصادق را به یک درخت بستند و صدای کشیده شدن گلنگدن بلند شد.

یکی از نگهبان‌های زندان ناشیانه فریاد زد: «آتش»

صدای شلیک چند گلوله به گوش رسید، محمدصادق زیر لب دعا می‌خواند. نگهبان دوباره فریاد زد: «آتش» و صدای گلوله‌ها باز هم بلند شد.

محمدصادق فهمید که ساواک بازی جدیدی شروع کرده است. او در مورد اعدام‌های مصنوعی چیزهایی شنیده بود، اما برای اولین بار بود که خودش آن را تجربه می‌کرد. با بلند شدن صدای گلوله‌ها دیگر صدای هیچ پرنده‌ای به گوش نمی‌رسید.

یکی از نگهبان‌ها گفت: «اعدام این زندانی لغو شده.»

یکی دیگر گفت: «آخه مأمور تو راهن، اونا دارن زن و بچه‌شو میارن که برای آخرین بار ببیننش و بعد هم در خدمت خودشون هستیم.»

یکی دیگر گفت: «خب الان دستور چیه؟» یکی دیگر که سعی می‌کرد صدایش به فرمانده‌ها نزدیک باشد گفت: «یه ذره لای چشم بندشو باز کنید تا این لحظه‌های آخر چند تا دار و درخت ببینه.»

یکی از نگهبان‌ها نزدیک شد و کمی لای چشم‌بند محمد صادق را باز کرد، چشم‌هایش به دلیل حضور طولانی در سیاه‌چال تاب دیدن نور صبحگاهی را هم نداشتند.

چند بار چشم‌هایش را باز و بسته کرد، بعد با



# حکیم سنایی؛ شاعر عرفان و حکمت

ابوالمجد مجدود بن آدم سنایی غزنوی، مشهور به حکیم سنایی، از نخستین و بزرگ‌ترین شاعران عرفانی و حکمی زبان فارسی است. او در حدود سال ۴۷۳ هجری قمری (۱۰۸۰ میلادی) در شهر غزنه (در افغانستان امروزی) به دنیا آمد و در حدود ۵۴۵ هجری قمری (۱۱۵۰ میلادی) در همان‌جا درگذشت. سنایی را می‌توان پیشگام راهی دانست که بعدها بزرگانی مانند عطار، مولوی، سعدی و حافظ آن را ادامه دادند. او نخستین شاعری است که شعر فارسی را به‌طور جدی وارد قلمرو عرفان، اخلاق و تفکر معنوی کرد.

## ✓ از دربار تا درویشی

سنایی در آغاز زندگی‌اش شاعری درباری بود. شعرهایی که برای شاهان و امیران سرود، پر از توصیف قدرت، شکوه و نعمت دنیوی است. اما در میانه‌ی زندگی، تحولی درونی در او رخ داد؛ از دربار برید، گوشه‌نشین شد و در شعرش نیز زهد، پند، سلوک معنوی و عشق الهی جای مدح پادشاهان را گرفت. بر اساس روایت‌ها، یکی از عوامل این تحول، مشاهده‌ی زاهدی مست بود که او را به بی‌وفایی دنیا آگاه کرد.

## ✓ آثار سنایی

مهم‌ترین و مشهورترین اثر سنایی، «حدیقه الحقیقه و شریعة الطریقه» (باغ حقیقت و آیین راه)، منظومه‌ای بلند در حدود ده هزار بیت است که آن را به زبان فارسی و با مضامین عرفانی، فلسفی، اخلاقی و دینی سروده. این اثر، همچون آئینه‌ای از اندیشه‌های بلند اوست و تأثیر عمیقی بر شعرای بعد از خود گذاشت. از دیگر آثار او می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- دیوان اشعار (شامل قصاید، غزلیات، قطعات و رباعیات)
- سیرالعباد الی المعاد (در قالب مثنوی، درباره سفر روح انسان به سوی خداوند)
- تحفة العارفين، کارنامه بلخ، عشق‌نامه

## ✓ جایگاه سنایی

سنایی، پایه‌گذار مکتب شعر عرفانی فارسی است. او بود که نشان داد شعر می‌تواند ابزاری برای بیان حقیقت، جست‌وجوی معنا و پرورش روح باشد، نه فقط وسیله‌ای برای ستایش دنیوی یا سرگرمی. مولوی در مثنوی خود بارها از سنایی یاد کرده و او را «آغازگر راه» می‌خواند.

عطار روح بود و سنایی دو چشم او  
ما از پی سنایی و عطار آمدیم





مرد بی حاصل نیابد یار با تحصیل را  
 جان ابراهیم باید عشق اسماعیل را  
 گر هزاران جان لبش را هدیه آرم گویدم  
 نزد عیسا تحفه چون آری همی انجیل را  
 زلف چون پرچین کند خواری نماید مشک را  
 غمزه چون بر هم زند قیمت فزاید نیل را  
 چون وصال یار نبود گو دل و جانم میباش  
 چون شه و فرزین نباشد خاک بر سر فیل را  
 از دو چشمش تیز گردد ساحری ابلیس را  
 وز لبانش کند گردد تیغ عزرائیل را  
 گرچه زمزم را پدید آورد هم نامش به پای  
 او به مویی هم روان کرد از دو چشمم نیل را  
 جان و دل کردم فدای خاکپایش بهر آنک  
 از برای کعبه چاکر بود باید میل را  
 آب خورشید و مه اکنون برده شد کو بر فروخت  
 در خم زلف از برای عاشقان قندیل را  
 ای سنایی گر هوای خوبرویان می کنی

از نخستت ساخت باید دبه و زنبیل را  
 جمالت کرد جانا هست ما را  
 جلالت کرد ماها پست ما را  
 دل آراما نگارا چون تو هستی  
 همه چیزی که باید هست ما را  
 شراب عشق روی خرمت کرد  
 بسان نرگس تو مست ما را  
 اگر روزی کف پایت بیوسم  
 بود بر هر دو عالم دست ما را  
 تمنای لبث شوریده دارد  
 چو مشکین زلف تو پیوست ما را  
 چو صیاد خرد لعل تو باشد  
 سر زلف تو شاید شست ما را  
 زمانه بند شستت کی گشاید  
 چو زلفین تو محکم بست ما را



## فاتح ۲

کتاب «فاتح ۲» روایتی از زندگی فرمانده شهید مدافع حرم علیزاده حسینی، به قلم غلام حیدر اسماعیلی - زهرا بوزار به تازگی از سوی نشر شاهد منتشر شده است. این کتاب گرچه از زندگی و خاطرات فرمانده علیزاده حسینی حکایت می‌کند، اما این عنوان می‌تواند یاد آور مجاهدت و بزرگی سردار شهید رضا بخشی با نام جهادی فاتح باشد.

شهید «علیزاده حسینی» در یکم خرداد سال ۱۳۷۳ در مهمانشهر شهید چمران شهرستان بردسیر کرمان متولد شد و با توجه به اینکه در دهه ولایت به دنیا آمد پدر و مادرش نام علی را برای او برگزیدند. در سن ۲۰ سالگی با شوق خدمت برای تامین امنیت کشورش وارد ارتش شد. شجاعت و نبوغ او پس از شرکت در چندین عملیات مورد توجه قرار گرفت. او در سن ۲۱ سالگی به عنوان جوانترین فرمانده گردان در فاطمیون زبانزد رزمندگان فاطمیون شد.

گردان خط شکن فاتح ۲ به فرماندهی علیزاده حسینی در آزادسازی مناطقی از جمله منطقه بیارات، ارتفاعات مشرف شهر تدمر و در نهایت آزادسازی شهر تدمر معروف به پالمیرا نقش مهمی را ایفا کرد. در نهایت شهید علیزاده که برای مقابله با دشمن تکفیری به شهر حما اعزام شده بود پس از انجام چندین عملیات موفق در تاریخ ۱۹ فروردین سال ۱۳۹۶ در ریف شهر حما به یاران شهیدش ملحق و در گلزار بین‌المللی شهر کرمان تشییع و به خاک سپرده شد.

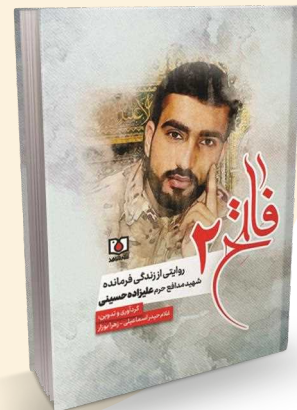
در بخشی از کتاب می‌خوانیم: علی گفت: تازه اگر من شهید شدم سخت نگیر، چون چهار پسر دیگر هم داری و تو هم می‌شوی مادرشهید. آمنة گفت این چه حرفیه علی، هیچ کس جای تو را برای من نمی‌تواند بگیرد. علی گفت: ناراحت نشو، من از این شانس‌ها ندارم. آمنة گفت: نمی‌دانم چرا دلشوره دارم، نگرانتم علی!

علی گفت: مادرها همیشه نگران بچه‌هایشان هستند. حرف‌های مادر و پسر تمامی نداشت و حرف‌ها طولانی شده بود که آمنة صدای یکی از دوستان علی را شنید و گفت: خسته نشدی علی! قصه لیلی و مجنون تعریف می‌کنی بردار؟! علی گفت: شاید دیگر فرصتی پیش نیاید که با مادرم حرف بزنم. بعد گفت: مادر جان از تو یک خواهش دارم، بگو پسر من!.....

نشر شاهد این کتاب را در چهار فصل و ۸۷ صفحه، با شمارگان یکهزار نسخه، در قطع رقعی و به بهای ۱۰۰ هزار تومان روانه بازار نشر کرده است.

علاقه‌مندان می‌توانند برای تهیه این کتاب با شماره ۰۲۱-۸۳۲۳۲۶۴۸ تماس بگیرند.

## روایتی از زندگی فرمانده شهید مدافع حرم علیزاده حسینی



## قوانین و مقررات کار بردی خانواده بزرگ ایثارگران

کتاب «قوانین و مقررات کاربردی خانواده بزرگ ایثارگران» از سوی «نشر شاهد» منتشر و به چاپ سوم رسید. در مقدمه این کتاب آمده است: «با توجه به اهمیت موضوع و لزوم دسترسی به قوانین به صورت یکپارچه، بر آن شدیم که مجموعه‌ای مدون از قوانین و مقررات مرتبط با حوزه ایثارگران را گردآوری کنیم. استقبال مخاطبان و درخواستهای مکرر موجب گردید مجموعه حاضر را با انجام اصلاحات و افزودن قوانین و مقررات کاربردی که در نسخه‌های قبلی ارائه نشده بود، برای سومین بار چاپ و در اختیار مخاطبان قرار دهیم.

## قوانین و مقررات مرتبط با حوزه ایثارگران



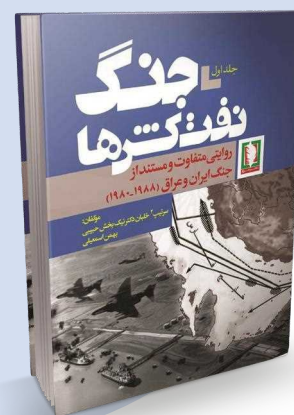
## جنگ نفتکش‌ها

کتاب «جنگ نفتکش‌ها» نوشته خلیبان دکتر نیکبخش حبیبی و بهمن اسمعیلی توسط نشر سرو منتشر و راهی بازار نشر شد. کتاب «جنگ نفتکش‌ها» به قلم مولفان سر تیپ دوم خلیبان دکتر نیک بخش حبیبی و بهمن اسمعیلی در دو جلد ۱۱۴۴ صفحه‌ای، در دویست نسخه به تازگی توسط انتشارات سرو موزه ملی انقلاب اسلامی و دفاع مقدس منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب روایتی کامل و متفاوت از رخداد های «جنگ نفتکش‌ها» به عنوان دومین نبرد هوایی - دریایی بزرگ جهان در جنگ‌های قرن بیستم را ارائه می‌دهد. در این کتاب مولفان به سراغ زوایای پیدا و پنهان این نبرد سرنوشت ساز رفته و با تکیه بر منابع گوناگون مدون و مصاحبه با فرماندهان و نیروهایی که به طور مستقیم درگیر این کارزار بوده اند، سعی در روایت و تحلیل اتفاقات دارد. هشت سال دفاع مقدس دارای زوایای گوناگون است که برخی از آنها بنا به دلایل گوناگون هنوز شناخته نشده است.

حمله به کشتیرانی غیرنظامی در خلیج فارس یکی از آن زوایا است که در ادبیات نظامی جهان با عنوان «جنگ نفتکش‌ها» شهرت یافته است. ارتش بعث پس از موفقیت‌های اولیه در چند ماه نخست جنگ در جبهه‌های زمینی، رفته رفته زمین گیر شد و در موضع تدافعی قرار گرفت. در نتیجه برای کاهش فشار حملات نظامی ایران، جبهه جدیدی را در مسیر تدارکات دریایی ایران گشود تا به این وسیله درآمدهای نفتی ایران را کاهش داده و اقتصاد جنگ را در ایران تضعیف نماید. در «جنگ نفتکش‌ها» تمام کشتی‌های غیر نظامی مورد هدف بودند، لیکن نماد اصلی این نبرد، هدف قرار گرفتن کشتی‌های نفتکش بود، بنابراین نبرد با نام «جنگ نفتکش‌ها» شهرت یافت. این نبرد از روزهای نخست جنگ عراق و ایران آغاز شده بود، لیکن از سال ۱۳۶۳ شدت گرفت و در دو سال پایانی جنگ به اوج خود رسید. رویدادهای «جنگ نفتکش‌ها» همبستگی جدایی ناپذیری با نبردها و عملیات‌های زمینی در جبهه‌ها داشته و در موارد فراوانی شرایط را در جنگ زمینی کاملاً تحت تاثیر قرار داده است. در این نبرد ارتش بعث از حمایت بی دریغ تمامی قدرت‌های فرمانطقه‌ای و منطقه‌ای برخوردار بود و ایران به ابتکارات و جانفشانی نیرو انسانی خود اتکا داشت. به دلیل دسترسی محدود کشور عراق به خلیج فارس، هجوم ارتش بعث به اهداف دریایی، ماهیت هوایی داشتند. در نتیجه نیروی هوایی ایران به اصلی‌ترین دفاع کننده از منافع دریایی ایران تبدیل شد. این نبرد یک جنگ هوا - دریا است و براساس مستندات علمی، دومین نبرد هوایی - دریایی بزرگ جهان در جنگ‌های قرن بیست شناخته می‌شود.

جهان امروز درگیر جنگ‌های گوناگون است و بسیاری از شاخص‌های آنها با تجربیات حاصل از «جنگ نفتکش‌ها» قابل تفسیر و سنجش است و این نکته اهمیت شناخت این نبرد را پررنگ تر می‌کند. علاقه‌مندان می‌توانند برای ثبت سفارش و خرید کتاب با انتشارات سرو موزه ملی انقلاب اسلامی و دفاع مقدس به شماره ۵۷۸۲۵۰۰۰ داخلی (۶۵۶ و ۶۵۷) تماس حاصل فرمایند.

## دومین نبرد هوایی - دریایی بزرگ جهان در جنگ‌های قرن



با توجه به اینکه مطابق جزء (۱) بند (ت) ماده (۳۱) قانون هفتم پیشرفت جمهوری اسلامی، دولت مکلف به اصلاح و تجميع کلیه قوانین و مقررات موجود در حوزه خدمت‌رسانی به ایثارگران می‌باشد، این مجموعه آخرین ویرایش و چاپ در قالب کنونی خواهد بود.

کتاب «قوانین و مقررات کاربردی خانواده بزرگ ایثارگران» در ۳۴ فصل و ۳۳۵ صفحه به قوانینی چون «فرمان ده ماده‌ای بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران امام خمینی (ره) برای تاسیس بنیاد شهید انقلاب اسلامی»، «آیین‌نامه تشکیل شورای مشاوران وزرا و مسئولان هماهنگی در امور ایثارگران»، «مصوبه شورای عالی اداری در خصوص ادغام نهادهای متولی امور ایثارگران»، «قانون اساسنامه بنیاد شهید و امور ایثارگران»، «اساسنامه طرح شاهد»، «قانون جامع خدمات‌رسانی به ایثارگران»، «سیاست‌های کلی نظام در امور ترویج و تحکیم فرهنگ ایثار و جهاد و ساماندهی امور ایثارگران»، «قانون تسهیلات استخدامی و اجتماعی جانبازان انقلاب اسلامی» و «سقف تسهیلات مسکن ۱۴۰۳ ایثارگران»... اشاره شده است. این کتاب با هماهنگی «معاونت حقوقی و امور مجلس شورای اسلامی»، از سوی «نشر شاهد»، به کوشش «هریم مهدوی»، ویراستاری «سیده فاطمه رضایی نودهی» با شمارگان ۵۰۰ نسخه و قیمت ۲۵۰ هزار تومان منتشر شده است. علاقه‌مندان برای خرید کتاب می‌توانند با تلفن ۸۳۲۳۲۶۴۸ - ۰۲۱ تماس بگیرند.



باور تون می‌شه که هنوز هم انسان‌هایی هستند که در زیر زمین زندگی می‌کنند؟! اینجا روستای تاریخی حادج در کشور تونس هست که ساکنانش از گذشته به دلیل گرمای شدید هواخانه‌های خودشون رو زیر زمین می‌ساختند و این روند رو هنوز هم ادامه می‌دن. امروزه گردشگران زیادی برای تماشای نحوه زندگی مردم این روستا به تونس سفر می‌کنند.



ژرفای این زلزله ۲۳ کیلومتر بود و بزرگی آن ۹٫۲ ریشتر بود. مرکز این زلزله در بخش غیرمسکونی در ایالت الاسکارخ داد که منجر به کشته شدن ۱۲۸ نفر از ساکنین شهرهای مجاور شد. بسیاری از درختان منطقه در پی این زلزله از ریشه درآمد. این زلزله باعث بوجود آمدن سونامی‌های بسیاری در اقیانوس آرام شد که امواج آن به کشورهای نظیر پرو، نیوزلند و حتی ژاپن رسید. لرزش این زلزله در حدود ۳ دقیقه به طول انجامید.



پرواز ۱۹ یکی از پیچیده‌ترین حوادث مثلث برمودا بوده است. در این حادثه ۵ فروند هواپیمای نظامی از نوع «تی بی ام افیگر ۳» در تاریخ ۵ دسامبر ۱۹۴۵ برای یک عملیات اکتشافی هم‌زمان به سمت مثلث برمودا به پرواز درآمدند، ساعتی پس از پرواز ستوان یکم چارلز تیلور با برج مراقبت تماس برقرار کرده و وضعیت خود را به طرز عجیبی تشریح کرد، پس از آن که برج مراقبت توصیه کرد تا هواپیماها ۱۸۰ درجه تغییر مسیر دهند تا در جهت فلوریدا قرار بگیرند.



برج وارونه در شهر سینترا Sintra کشور پرتغال و در بیست و هشت کیلومتری لیسبون در منطقه استوریل واقع شده است. این برج برخلاف سایر برج‌های و سازه‌های معماری موسوم به برج، به سمت آسمان ساخته نشده است بلکه طبقات این برج به طور وارونه به داخل اعماق زمین می‌روند. در حقیقت کاربری اصلی این محوطه شگفت‌انگیز و برج وارونه داخل آن را یک صد و بیست و دو سال پیش ساخته شده است.

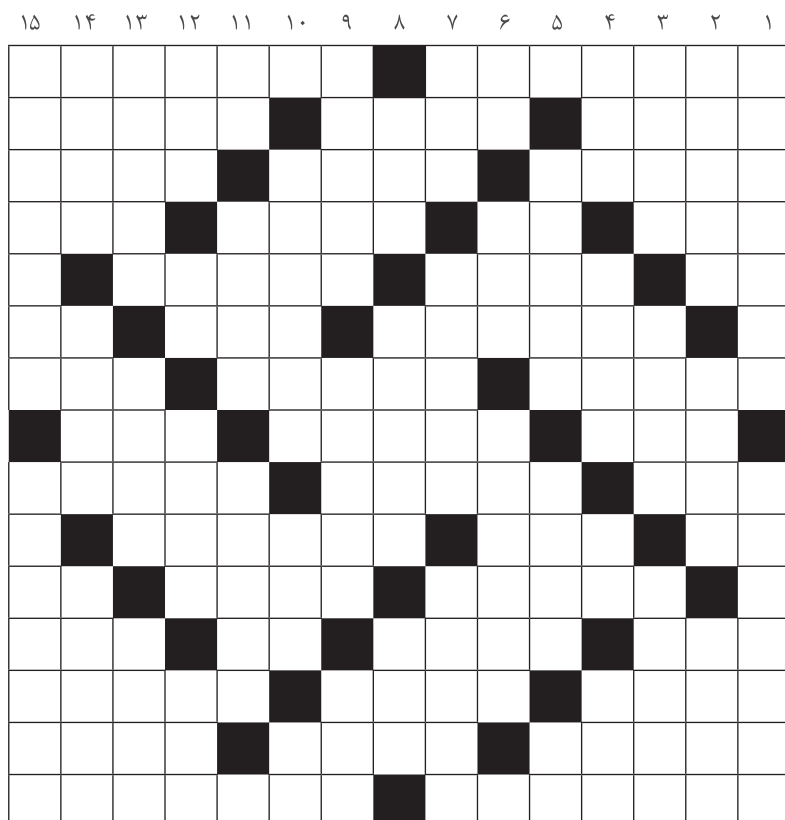


قارچی که تاکنون جان ۱۵ ایرانی را گرفته است! این قارچ Amanita Muscaria نام دارد و کلاهک سفید رنگ، شبیه قارچ خوراکی دارد! به گفته کارشناسان بهتر است از دست زدن به آن نیز پرهیز شود.



روباه فنک کوچک‌ترین روباه جهان است و نهایت طول آن به ۲۳ سانتیمتر و وزنش به ۱٫۵ کیلوگرم می‌رسد. این روباه در صحرای شمالی آفریقا زندگی و عموماً از حشرات و جوندگان تغذیه می‌کند.





افقی:

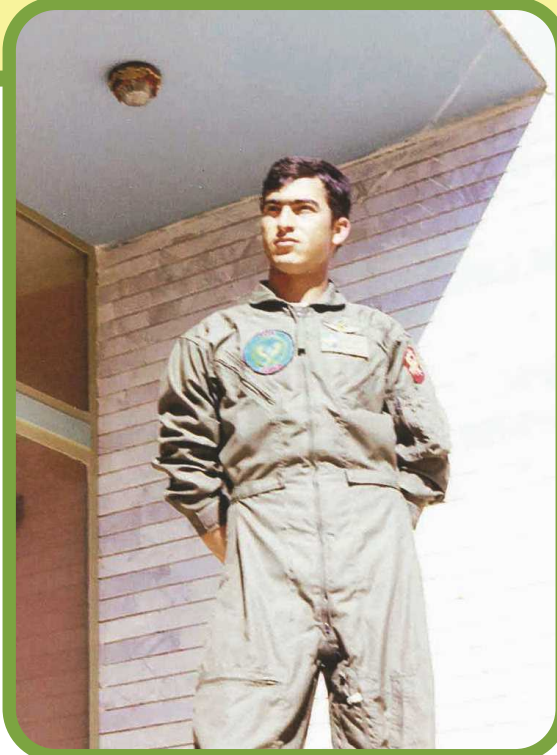
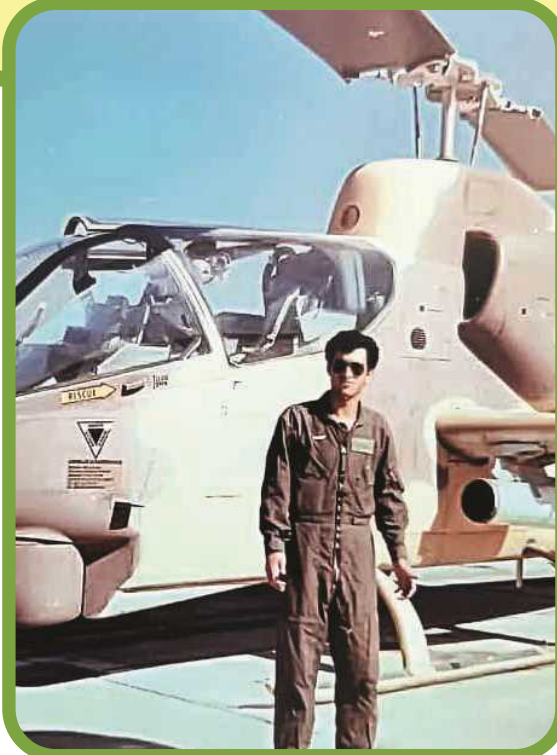
- ۱- مقبره زرتشتیان - کشوری در آمریکای مرکزی
- ۲- متحرک - زیانکار - سلطنتی در لفظ انگلیسی
- ۳- چپاول - باران کم - ترویج دهنده
- ۴- سوگند - عد پیشتاز - اسب کوتوله - تخلص استاد همایی
- ۵- ژنرال جنگهای انفصال - واگذار شده - موجب آرامش خاطر
- ۶- ظرف و آوند - گنده
- ۷- ظرف آبخوری - پیغمبر زمان گشتاسب - شخصیتی در شاهنامه
- ۸- آزمون - تسمه عقب بالان - جیحون
- ۹- مخفف سیاه - واحد پول کویت - جمع مذهب
- ۱۰- اصل هر چیز - سرحد - نام دیگر رود دباله
- ۱۱- نوعی پارچه نازک پشمی - وسط و بین - عدد یک رقمی
- ۱۲- نوعی پارچه ابریشمی - جای کشتن - کدو تنبل - قبل از افاده می آید!
- ۱۳- قسمت ملودیک اپرا - دهمین ماه سال قمری - آشکار و واضح
- ۱۴- هدیه به عروس - خودداری از پرداخت وجه چک یا برات - قاره کهن
- ۱۵- نویسنده آمریکایی زنگهاری که به صدا در می آیند - اثری از همام تبریزی

عمودی:

- ۱- عدم وابستگی، خود مختاری - ارگانسیم
- ۲- دیپلماتیک - کودک بی پدر - بیخ درخت
- ۳- خانه چوبی - ماچ آبدار - کارگردان زندگی شیرین
- ۴- پشت و عقب - از بتهای دوران جاهلیت - صابون خیاطی - بی ترس
- ۵- آمودریا - نمایش نامه غم انگیز - گندم
- ۶- صدای درد - طبل - به آدم کوچک اندام گفته می شود
- ۷- قوت لایموت - مر تعش - کشور اروپایی
- ۸- سو، طرف و جهت - برخی در خواب می کشند - تغار چوبی
- ۹- نارنجک - احترام و بزرگداشت - تخته
- ۱۰- از هم پاشیده - تظاهر به نیکی - کار بچه یکدنده
- ۱۱- واحد سطح - بارکش شهری - بیشتر به دستمزد و حقوق دایمی می گفتند
- ۱۲- خواب عرب - پسوند شباهت - گلبانگ نماز - درجه در ورزشهای رزمی
- ۱۳- بیخ سوسن - ظن - فدراسیون قایقرانی
- ۱۴- نوعی ناهنجاری کروموزومی - پاپوش سنتی - تاج
- ۱۵- نام سلطان محمد خدا بنده - ماش

## پاسخ جدول کلمات متقاطع شماره ۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
م	و	ی	ل	ه	ی	چ	ا	س	و	گ	ی	ر	ا	۱
ه	ج	و	ا	م	ا	ه	ن	م	ز	ا	م	ل	۲	
د	ی	ک	ل	ر	ب	ج	گ	ق	ل	س	ا	ب	۳	
ی	ن	ت	ا	ر	و	ا	ی	ط	ی	ن	ا	س	۴	
ب	ا	ن	ا	د	ا	و	چ	ه	ن	ا	ت	۵		
ی	م	س	ت	ی	پ	ر	ا	ر	ا	ب	ا	۶		
ب	و	ک	و	ت	ا	و	ا	ک	ا	ن	ر	۷		
ا	ن	ا	ن	ا	و	ر	ی	ن	ی	ر	۸			
ک	ل	ل	ک	ل	ن	ا	ی	ع	م	ی	۹			
ا	و	ب	ا	ن	ا	ه	ا	م	ی	ا	ل	۱۰		
م	د	ا	ل	ا	س	ی	و	ی	و	ی	۱۱			
ا	س	ا	ن	م	ک	ب	ا	ش	و	م	ن	۱۲		
ا	د	ا	ل	ا	س	ا	ر	و	ا	ن	۱۳			
ا	ی	م	ه	ی	ن	ر	ی	ا	م	۱۴				
م	س	ی	ل	ا	ر	ی	ک	و	ی	۱۵				



ناگفته‌هایی از خلبان شهید «نصرالله تفضلی» به روایت دختر

## پرواز ابدی بر فراز خرمشهر

○ مائده حضرتی

آزادسازی خرمشهر نقطه عطفی در دوران دفاع مقدس بود؛ رزمندگان سلحشور در عملیات «بیت المقدس» به تصرف این شهر پُر حماسه پایان دادند. شهید خلبان «نصرالله تفضلی» یکی از قهرمانان آزادسازی خرمشهر است. خلبانی که از خطه شهید پرور گر مسار که در اردیبهشت ماه ۱۳۶۱ با پرواز در آسمان خرمشهر، به اوج افتخار رسید. «رویا تفضلی» تنها فرزند شهید معزز «نصرالله تفضلی» در این شماره از ماهنامه «شاهد جوان» از پدر قهرمان خود سخن گفته است که در ادامه روایت‌های این دختر شهید که خاطره‌ای از پدر ندارد اما همیشه او را در کنار خود احساس کرده است، می‌خوانید.

درگیری‌های کردستان نیز آنجا حضور داشته است. هنگامی که مادر و عمه‌ام به او می‌گفتند «خطرناک است و آنجا نرو»، پدرم این گونه جواب می‌داده که «من برای این روزها آموزش دیده‌ام. اگر بدانید آنجا چه جنایت‌هایی انجام می‌دهند! چطور می‌توانم چشم‌هایم را بسته و نسبت به آن بی تفاوت باشم.»

مادرم تعریف می‌کند روزی که به دنیا آمدم (دوم مهرماه ۱۳۵۹)، پدرم تازه از مأموریت برگشته بود اما اعلام می‌کنند که باید دوباره فوری برگردد و ایشان بر اساس وظیفه و احساس مسئولیت، بر می‌گردد. آن زمان در اصفهان زندگی می‌کردند. بعد از تولد من، ما را به تهران می‌فرستد تا مادرم تنها نباشد اما زمان شهادت ایشان، خانه ما همچنان در اصفهان بود. تعداد مأموریت‌های پدرم بسیار زیاد بوده و گاهی تا به خانه می‌آمده، دوباره به مأموریت اعزام می‌شده است.

✓ آیا از خلبانان هم دوره‌ای پدر، خلبانی که شهید شده باشد را می‌شناسید؟

شهید «تصیر رادفر» هنگام شهادت همراه پدرم بوده است. ایشان کمکی پدرم در داخل هلیکوپتر بوده که نتوانستند نجاتش دهند و متأسفانه پیکرشان به‌طور کامل می‌سوزد. شهید رادفر مجرد بود و مادرشان چند سال پیش به رحمت خدا رفت.

✓ خانم تفضلی در ابتدا پدر شهیدتان را برای مخاطبان ما معرفی بفرمایید.

ایشان متولد سال ۱۳۳۷ در شهرستان گر مسار، روستای «مندولک» بود که در ۵ سالگی پدر خود را از دست داد. دوران ابتدایی را آنجا سپری کرد و برای دوران دبیرستان ارتش و وارد خلبان هوا نیرو شد.

✓ چرا شهید تفضلی رشته خلبانی را انتخاب کرد؟

یکی از برادرهای بزرگتر پدرم، خلبان جنگنده بود و شاید با تشویق ایشان، در این مسیر قدم گذاشت و تمام دوره‌های آموزشی را در ایران گذراند. سال ۱۳۵۸ با مادرم که از اقوام دور ایشان بود، ازدواج کرده و من تنها نمره از دواج آنها هستم که سه روز پس از آغاز جنگ تحمیلی به دنیا آمدم. پدرم سال ۱۳۶۱ در عملیات «بیت المقدس» و در جریان آزادسازی خرمشهر به شهادت رسید.

✓ از آنجا که تولد شما مصادف با آغاز جنگ تحمیلی بوده است، چطور

پدرتان راضی شد در آن دوران در جبهه حضور داشته باشد؟ پدرم به عنوان خلبان وظیفه داشت که از کشور دفاع کند. قبل از آغاز جنگ و زمان





خیلی تلاش می کرد تا جای خالی پدر را پر کند اما پدر چیز دیگری است. این دوران سپری شد. گاهی از خود می پرسیدم چرا این اتفاق برای من افتاد اما بعدها با خود می گفتم «رویا! چرا تونه؟!» اگر نداشتن پدر یک اتفاق سختی است اما پدرم باعث افتخار من بود و می دانستم دخترهای زیادی مانند من هستند. این موضوع من را آرام تر می کرد. بعدها وقتی در اردوهای فرزندان شاهد در مدرسه شرکت می کردم، باعث شد در ک کتم خیلی ها مانند من هستند. از این که پدرم مرگ معمولی نداشته و افتخار آفرین بوده است، به خود می بالم. مادرم تعریف می کرد، وقتی بچه بودم و بی قراری می کردم، وقتی من را که سر مزار پدرم می بردند، آرام می شدم. من این موضوع را نمی دانستم اما وقتی همسر هم اذعان داشت که وقتی من را پیش پدرم می برد، آرام می شوم، دیدم دیگران هم متوجه این موضوع شده اند.

✓ اگر بخواهید پدر را در یک جمله توصیف کنید، آن جمله چه خواهد بود؟

احساس من به پدرم قابل توصیف نیست و چیزی بین خودمان است.

✓ آیا در این سال ها برای معرفی ایشان کاری انجام داده اید؟

پس از تلاش های بسیار من، مادر و همسر، توانستیم در کمربندی گرمسار یک میدان به نام ایشان ثبت کنیم. تندیس و یک هلیکوپتر در این میدان نصب شد اما متأسفانه بعد از چند سال، تندیس و هلیکوپتر را به ضلع شمالی میدان بردند که خیلی قابل دیدن نیست.

✓ خانم تفضلی به نظر شما بهترین روش شناساندن شهدا به جوانان چیست؟

تولید برنامه های تلویزیونی درباره شهدا بسیار اثرگذار است. باید به جوان ها بگویند که شهدا چرا رفتند. من در جامعه با جوانان زیاد برخورد می کنم که از شرایط کشور ناراحت هستند اما برای شهدا احترام زیادی قائل هستند. من دو فرزند جوان دارم این موضوع من را خوشحال می کند که جوانی همسن فرزند من، اهمیت کار شهدا را درک کرده اند. مردم باید با زندگی شهدا و صبوری خانواده آنها آشنا شوند. شهدا به عشق کشور خود از جان عزیز خود گذشتند، با خداوند معامله کردند و باید ایثار و رشادت آنها را به بهترین شکل به جوان ها بگوییم.

✓ درباره آخرین پرواز شهید تفضلی بر ایمان بگویند.

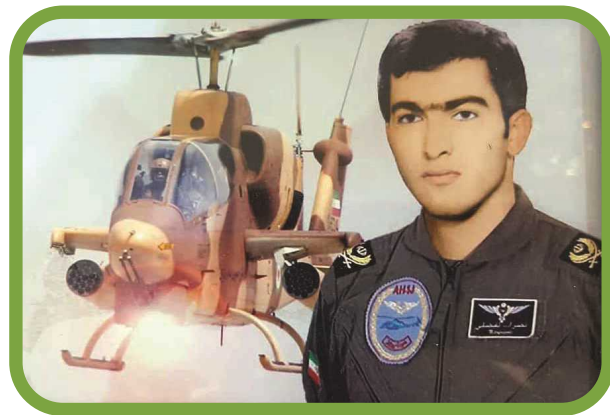
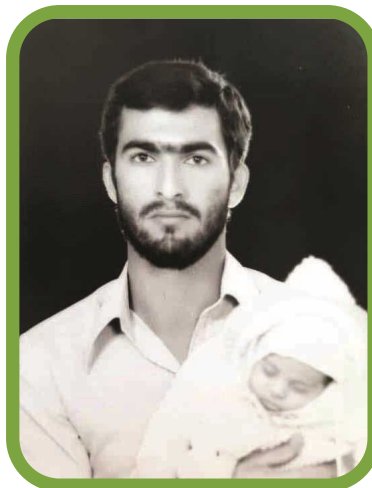
پدرم و شهید رادفر برای عملیات بیت المقدس با هم حضور داشتند. یک گروه چند نفره به منطقه هدف اعزام و وظیفه خود را با موفقیت انجام می دهند. گویا یکی از راکت های پدرم باقی می ماند. بر می گردد تا از آن هم استفاده کند تا شاید بتواند تانکی را منهدم سازد. هنگامی که که دور می زند، ملخ هلیکوپتر ایشان مورد اصابت قرار می گیرد. به طور کلی وقتی ملخ هلیکوپتر آسیب ببیند، سقوط سنگینی دارد اما پدرم با مهارت در زمینی گل آلود فرود می آید اما جرقه ها باعث آتش گرفتن آن می شود. آنطور که پدرم تعریف کرده است، از شدت آتش، درها و پنجره ها، قفل و شروع به ذوب شدن می کنند. ایشان و شهید رادفر در داخل هلیکوپتر محبوس می شوند. پدرم به هوش آمده، با پا یکی از شیشه ها می شکند تا بیرون بیاید. هر قدر شهید رادفر را صدا می زند، صدایی نمی شنود. وقتی خود را بیرون می اندازد، گروه های امدادی، پدرم را دیده و او را به سمت بیمارستان می برند. ابتدا به آبادان و بعد به بیمارستان سوانح و سوختگی تهران منتقل می شود. این حادثه دوازدهم اردیبهشت ماه ۱۳۶۱ رخ می دهد و پدرم، چهاردهم اردیبهشت ماه به دلیل شدت سوختگی شهادت می رسد. پدرم خلبان هلیکوپتر جنگنده کبری بود و این اتفاق در آسمان خرمشهر صورت می گیرد.

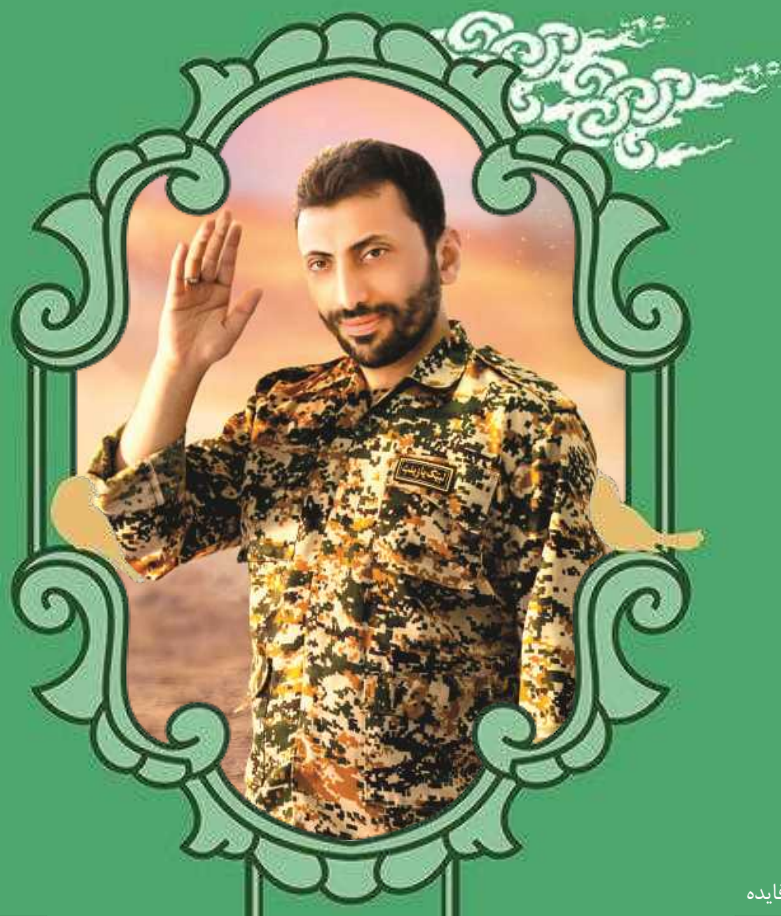
✓ ایشان هم مانند تمام شهدای ما با شجاعت و با غیرت بودند...

بله! علاوه بر آن ایشان بسیار باحجب و حیا و کم حرف بوده است. گاهی وقتی به پدرم فکر می کنم، گریه ام می گیرد. پدرم در روستای «قاطول» به خاک سپرده شده است. یک مرتبه که سر مزار ایشان بودم، یک خانم مسن آمد، من را در آغوش گرفت و گفت که معلم دوران دبستان پدرم بوده است. می گفت این بچه در آن زمان بسیار آرام و باحجب و حیا بود. خیلی ها که حتی یک بار پدرم را دیده اند، این رفتار پدرم را به یاد سپرده اند. من خاطره ای از پدرم به یاد ندارم و همه چیز، خاطرات اطرافیان است.

✓ در این بیش از ۴۰ سال، با غم نبود ایشان چطور زندگی کردید؟

حدود ۵ سالگی متوجه شدم که پدرم شهید شده است و همیشه احساس می کردم چیزی در زندگی ام کم است. ما پیش پدر بزرگم (پدر مادرم) زندگی می کردیم و به ایشان بابا می گفتم. خب یک پدر و مادری بود اما نمی دانستم کمبود چیست اما آن را احساس می کردم. زمانی که به دبستان رفتم، متوجه شدم فرزند شهید هستم و نبود پدر را بیشتر درک کردم. هر چه بزرگتر می شدم، احساس کمبود پدر را خیلی احساس می کردم. مادرم معلم بود و





● مترجم: فرزاد فایده

## راوی: همسر شهید حسین قمر

مرتضی می گفت «من باید به جایی برسم که خدا من رو با انگشتش نشون بده و بگه ، این مرتضی رو که می بینید عاشقش شدم و خون بهایش را با شهادت دادم.

این قشنگه که خدا بگه از تو خوشم اومده ، بیا پیش خودم»

من هم شوخی می کردم و می گفتم «بنشین تا خدا عاشقت بشه» او هم می گفت «فاطمه آخر می بینی خدا چه جور عاشقم می شه»

مرتضی شهادت را نمی خواست. مرتضی می خواست خدمت کند اما همیشه می گفت «اگر خدا انتخاب کند من نه نمی گویم» این را همیشه می گفت.

فرمانده نخبه شهید مدافع حرم «مرتضی حسین پور» با نام نظامی «حسین قمری» و مشهور به «حسن باقری» زمانه

۵۶

### The narrator of the wife of martyr Hossein Qomi

Morteza said, "I have to reach a place where God points at me with his finger and says, I fell in love with this Morteza you see and paid the price for his blood by martyrdom.

It's nice for God to say that he likes you, come to me"

I also joked and said, "Sit down until God loves you." He also said, "Fatima, you will finally see how God loves me." Morteza did not want martyrdom. Morteza wanted to serve, but he always said, "If God chooses me, I will not say no." He always said this.

The elite commander of the martyred defender of the shrine, "Morteza Hossein Pour," with the military name "Hossein Qomi" and known as "Hassan Bagheri" of the time



سالروز ازدواج حضرت علی<sup>(ع)</sup> و حضرت فاطمه<sup>(س)</sup> یادآور پیوندی  
آسمانی والگویی بی نظیر از عشق، ایمان و همراهی است. این  
ازدواج، نه تنها آغاز یک زندگی مشترک، بلکه تبلور والاترین  
ارزش های انسانی در سایه ی معنویت و محبت بود. باشد که  
زندگی مان به نور این پیوند مقدس، روشن و متبرک گردد.



# در سامانه الکترونیک مجله شاهد جوان با ما همراه باشید

آموزش مهارت‌های  
رفتاری و اجتماعی

مطالب متنوع  
سرگرم‌کننده و جذاب



مجله شاهد جوان را می‌توانید از سامانه الکترونیک  
مجلات شاهد به آدرس ذیل دانلود نمایید.



کیو آر کد درج شده را به وسیله  
دوربین تلفن همراه خود  
اسکن کنید

شاهد  
جوان

| [mag.navideshahed.com](http://mag.navideshahed.com) |

