

ماهنامه فرهنگ اجتماع

مسرد و شهریور ماه ۱۴۰۴ / قیمت ۸۰ هزار تومان
شماره ۲۰۳ - ۲۰۲

شاهد

جنگ

گفت و گو با والدین شهید مجید تجن جاری:

نخبه‌ای که برای وطن رفت

بانوان آماده
چالش با
قهرمانان آسیا





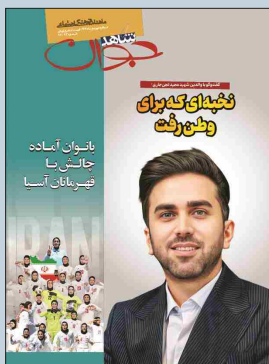
مسابقه
کتابخوانی:
اسیاد پسر خای

آدرس شرکت در مسابقه:
www.navideshiahed.com
مهرت شرکت در مسابقه:
۱۳۸۴/۳/۳۱ لغایت ۱۳۸۴/۳/۳۱
به فرا فرا بردگان به قید قرعه
مبلغ ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالی تقدیم
خواهد شد.



پاسیاد
پسر خال
زندگی و زمانه حضرت امام محمد علی کرم الله وجهه
محمد آقایی
چاپ نخست





جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۲۰۳-۲۰۲ مرداد و شهریور ماه ۱۴۰۴

قیمت ۸۰/۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول: سعید گنجی کردقشلاقی
مدیر تولید: سیده فاطمه رضائی نودهی
سر دبیر: سمیه خزائی پیر سرابی
دبیر تحریریه: مریم حضرتی
ناظر فنی: پرستو سلیمانی

مدیر هنری و گرافیک: مه‌راس نباتی

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 می‌شود
* مجله در تلخیص و ویرایش مطالب رسیده آزاد است
* مطالب رسیده بازگردانده نمی‌شود
* نقل مطالب مجله با ذکر مأخذ مجاز است

- کلام رهبری / ۲ / بیانات رهبر معظم انقلاب به مناسبت روز خبرنگار
یادداشت / ۳ / تابستان؛ فرصتی داغ برای تجربه و رشد
خبرها و نظرها / ۴ / تلویزیون مهم‌ترین منبع دریافت خبر جوانان
از زندگی / ۶ / هوش مصنوعی؛ بازوی تصمیم‌گیری آینده
اجتماع / ۸ / مرزی که باید محترم بماند
سیره / ۱۰ / سیمای رفتاری امام رضا (ع)
مصاحبه / ۱۲ / نخبه‌ای که برای وطن رفت
برداشت آزاد / ۱۴ / مهارت‌های امر به معروف و نهی از منکر در دانشگاه
مهارت / ۱۶ / گوش دادن فعال، کلید برقراری ارتباط موثر
بین الملل / ۱۸ / جلیقه زردها؛ صدای خیابان‌های فرانسه و تاثیرات جهانی آن
سیاست / ۲۰ / مردی فراتر از سیاست
سبک زندگی / ۲۲ / چگونه پول خود را خرج و پس انداز کنیم؟
آلبوم / ۲۴ / عکاسان و خبرنگاران در دوران دفاع مقدس
سلامت / ۲۶ / خواب؛ نیاز پنهان اما حیاتی
گردشگری / ۲۸ / نگین‌های آبی ایران
پرسمان / ۳۰ / مفهومی نوین در دنیای دیجیتال و رسانه‌ای
طنز / ۳۲ / جشن پتو به خاطر پوتین
فیلم‌شناسی / ۳۴ / اتاقک گلی، نگاهی انسانی به جنگ و مقاومت
گفت‌وگو / ۳۶ / تجربه ناب خبرنگاری در دفاع مقدس
علمی / ۳۸ / میدان مغناطیسی ماه
ورزش / ۴۰ / ورزش اسلم بال
قهرمانان / ۴۲ / رویارویی با قله‌های فوتبال آسیا
دریچه / ۴۴ / گراک؛ چت‌بات سرکش ایلان ماسک
داستان / ۴۶ / «آقا محمد، من قولم را گرفته‌ام»
شعر / ۴۸ / رودکی: پدر شعر فارسی و پایه‌گذار ادبیات کلاسیک ایران
بازار کتاب / ۵۰ / خاطرات سید فتحعلی بزرگمهر نژاد و...
دور و نزدیک / ۵۲ / جهان به روایت تصویر
جدول / ۵۳ / جدول مقاطع
مردان آسمانی / ۵۴ / ۳۲ سال غربت؛ حماسه خلبان شهید باغیرت
روایت / ۵۶ / همسنگر / شهید برونسی



بیانات رهبر معظم انقلاب به مناسبت روز خبرنگار

خبر بایستی در نهایت زیبایی و گستردگی باشد؛ یعنی همه بفهمند. پیرزن بیسوادی هم که در خانه نشسته، وقتی رادیو یا تلویزیون خود را باز کرد، بفهمد شما به او چه می‌گویید؛ این کار هنری است و تمرین لازم دارد. اصلاً عده‌ای بنشینند این کار را تمرین کنند. عده‌ای باشند که وقتی خبری تنظیم می‌شود، آن را ممیزی کنند. همه‌ی خبرها اینطور نیست که آنا به دستتان برسد. البته من بخش سردبیری خبر را که آقایان دور میز می‌نشینند و خبر را تنظیم می‌کنند، دیده‌ام. تنظیم خبر نباید با عجله انجام شود؛ باید فرصتی باشد و کسانی بنشینند این را - بخصوص در تفسیرها - دقت کنند.

۱۷ مرداد ۱۳۹۷





تابستان؛ فرصتی داغ برای تجربه و رشد

را به خانه نشینی و خنکای کولرها بکشاند، اما صبح‌های زود و عصرهای دیر هنگام تابستان، بهترین فرصت برای فعالیت‌های ورزشی، پیاده‌روی، عکاسی و حتی کار داوطلبانه در محله‌هاست. جوانان می‌توانند از این فصل برای تقویت مهارت‌هایی که آینده‌شان را می‌سازد، از جمله؛ یادگیری زبان، کسب دانش فنی، یا حتی راه‌اندازی یک کسب‌وکار کوچک تابستانی بهره ببرند. در کنار این، وقت‌گذاری با خانواده و دوستان و ساختن خاطرات ماندگار، روحیه‌ای تازه برای ادامه مسیر سال می‌بخشد. گرمای تابستان شاید گاهی کلافه‌کننده باشد، اما در دل همین روزهای داغ، فرصت‌های طلایی نهفته است. آن‌که بتواند این گرما را به انگیزه و حرکت تبدیل کند، از تابستان نه تنها به عنوان فصلی گذرا، بلکه به عنوان سکوی پرتابی برای پیشرفت و تجربه یاد خواهد کرد.

تابستان که از راه می‌رسد، گرمای سوزان خورشید خود را بر کوچه‌ها و خیابان‌ها پهن می‌کند. روزها بلندتر می‌شوند، آسمان آبی‌تر و نور خورشید تادیر وقت مهمان زمین است. این گرما، گاهی نفس‌گیر و خسته‌کننده، اما در عین حال یادآور روزهای پرانرژی و پر خاطره‌ای است که برای بسیاری از جوانان به معنای فرصتی ناب برای تجربه‌های تازه است.

در کنار همه گلایه‌ها از گرمای زیاد، تابستان زمانی است که محدودیت‌های فصلی کمتر می‌شود. دانشجویان و دانش‌آموزان، فراغتی نسبی پیدا می‌کنند تا برنامه‌هایی را که در طول سال تحصیلی به تعویق افتاده بود، عملی کنند. از سفرهای کوتاه و بلند گرفته تا شرکت در دوره‌های مهارتی و ورزشی، تابستان عرصه‌ای گسترده برای رشد فردی و اجتماعی فراهم می‌کند. البته گرمای زیاد می‌تواند هم مانع و هم انگیزه باشد. گرمای ظهر شاید بسیاری

● ابوالفضل ذاکری

براساس یافته‌های یک مطالعه جدید بر روی عادات رسانه‌ی افراد جوان، با وجود ظهور اینترنت، تلویزیون همچنان مهمترین منبع کسب اخبار و اطلاعات برای جوانان است. بر اساس نتایج بررسی انجام گرفته از ۳۵۰۰ جوان بین ۱۵ تا ۲۹ سال کشورهای مختلف، افراد جوان اخبار و اطلاعات خود را از منابع مختلفی دریافت می‌کنند اما تلویزیون همچنان ابزار منتخب‌شان است.

این مطالعه که به سفارش انجمن جهانی روزنامه‌ها و همکاران آن در کشورهای مختلف برای کمک به ناشران برای درک بهتر و برآورد نیاز خوانندگان جوان صورت گرفته، نشان داد که شرکت‌های روزنامه در جایگاه خوبی برای جذب خوانندگان جوان قرار دارند در صورتی که روزنامه‌ها به وظایف خود عمل کنند.

همچنین بر اساس یافته‌های این مطالعه، افراد جوان به اخبار علاقه‌مند بوده و به ارزش مطلع بودن آگاهند، خوانندگان دائمی روزنامه‌ها، مطلع‌تر بوده و بیش‌تر از غیرخوانندگان با اجتماع ارتباط دارند، والدین و معلمان موفقیت بیش‌تری در تحت تاثیر قرار دادن جوانان برای تبدیل شدن به خوانندگان روزنامه دارند.

دیگر نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که محتوای سرمقاله روزنامه‌ها به طور کلی با علایق جوانان در ارتباط نیست و هنگامی که در مورد جوانان است بیشتر منفی است، شبکه‌های اجتماعی می‌توانند متحد و نه دشمن روزنامه‌ها باشند و کاربران شبکه اجتماعی بیش‌تر حامی کل رسانه‌ها هستند و نسبت به دیگران حمایت بیش‌تری از روزنامه‌ها نشان می‌دهند.

تلویزیون؛ رسانه‌ای که هنوز از میدان به در نشده است

با گذشت بیش از دو دهه از آغاز عصر اینترنت و انفجار شبکه‌های اجتماعی، بسیاری گمان می‌کردند که روزهای سلطنت تلویزیون بر جهان خبر به پایان رسیده است اما نتایج یک پژوهش تازه، تصویری متفاوت را پیش روی ما می‌گذارد:

تلویزیون همچنان منبع اصلی دریافت اخبار برای بخش بزرگی از جوانان در کشورهای پیشرفته است.

این مطالعه که بر روی ۳۵۰۰ جوان ۱۵ تا ۲۹ ساله انجام شده، نشان می‌دهد که نسل موسوم به «دیجیتال» اگرچه با گوشی‌های هوشمند، اپلیکیشن‌ها و شبکه‌های اجتماعی زندگی می‌کند، اما وقتی پای خبر و اطلاعات جدی به میان می‌آید، ترجیح می‌دهد همچنان به تلویزیون اعتماد کند.

چرا تلویزیون هنوز جذاب است؟

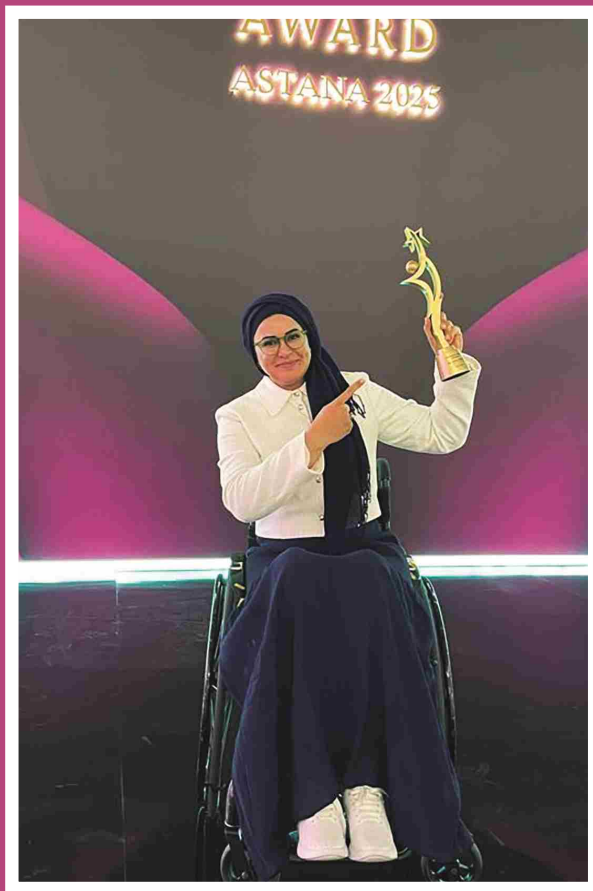
یکی از دلایل مهم این پدیده، اعتماد عمومی به اخبار تلویزیونی است. در جهانی که فضای مجازی پر از اخبار جعلی، شایعات و اطلاعات تأیید نشده است، بسیاری از جوانان ترجیح می‌دهند به رسانه‌ای تکیه کنند که فرآیند تولید خبر در آن بر پایه استانداردهای حرفه‌ای، ویرایش و راستی‌آزمایی انجام می‌شود.

پژوهش جدید نشان داد:

تلویزیون

مهم‌ترین منبع دریافت خبر جوانان





زهرا نعمتی جایزه مسئول برتر آسیا را دریافت کرد

در مراسم معرفی و تقدیر از برگزیدگان آسیا زهرا نعمتی سرمربی تیم ملی پاراتیراندازی با کمان و کماندار پرافتخار کشورمان به عنوان مسئول برتر آسیا معرفی شد.

زهرا نعمتی که نامش با استقامت، تعالی و مدیریت در ورزش گره خورده، به واسطه مسیر الهام بخشی که طی کرده و به عنوان یک الگو در آسیا و جهان شناخته می شود. موفقیت‌های او در حوزه ورزش به همراه نقش آفرینی در مدیریت ورزشی و پرورش ورزشکاران و نیز اثر بخشی در حوزه فعالیت او را به گزینه‌ای شایسته برای دریافت این جایزه بدل کرد.

بر این اساس زهرا نعمتی مفتخر به کسب نشان و جایزه کمیته پارالمپیک آسیا در بخش مسئول برتر آسیا شد و جایزه خود را از ماجد راشد رییس کمیته پارالمپیک آسیا دریافت کرد و پس از دریافت این جایزه به ایراد سخنرانی پرداخت.

در جریان برگزاری مراسم برترین‌های آسیا برگزیدگان دیگری در بخش‌های بهترین ورزشکار زن و بهترین ورزشکار مرد، بهترین عملکرد تیمی، بهترین ورزشکار جوان، بهتری عکاس ورزشی، بهترین عملکرد کمیته‌های ملی پارالمپیک و نشان افتخار آسیا نیز معرفی و مورد تقدیر قرار گرفتند.

انتخاب برگزیدگان کمیته پارالمپیک آسیا در بخش‌های گوناگون در راستای سیاست‌های کمیته بین‌المللی پارالمپیک به ویژه در مبحث تساوی و برابری جنسیتی صورت گرفته است و اعضای هیات اجرایی APC پس از بررسی‌های اولیه و از طریق فرآیند رای‌گیری نسبت به معرفی برگزیدگان نهایی اقدام کردند.

عامل دیگر، قدرت تصویر و روایت تلویزیونی است. برخلاف متن یا عکس، ویدئو و گزارش‌های تصویری تلویزیون می‌تواند با صدا، تصویر و تدوین حرفه‌ای، همزمان احساس و اطلاعات را به مخاطب منتقل کند. همین ترکیب چندرسانه‌ای، باعث می‌شود پیام خبری اثرگذارتر و به یادماندنی‌تر شود.

علاوه بر این، سهولت دسترسی نیز اهمیت دارد. تلویزیون در اغلب خانه‌ها همیشه در دسترس است و حتی بدون جست‌وجوی فعال، اخبار از طریق بولتن‌ها و برنامه‌های ویژه به مخاطب می‌رسد. این ویژگی باعث می‌شود کسانی که زمان یا حوصله جست‌وجو در منابع مختلف را ندارند، همچنان تلویزیون را به عنوان منبع خبری اصلی خود انتخاب کنند.

چالش‌های وابستگی به یک رسانه

در عین حال، وابستگی بیش از حد به تلویزیون خطرات خاص خود را دارد. هر رسانه‌ای، هرچند معتبر، چارچوب‌ها، اولویت‌ها و گاهی محدودیت‌های خود را دارد. اگر جوانان تنها از یک منبع خبری استفاده کنند، ممکن است دیدگاهشان محدود به همان زاویه نگاه رسانه شود و از تنوع و چندصدایی خبری محروم بمانند.

از سوی دیگر، تلویزیون در برخی کشورها زیر نظر دولت یا سرمایه‌گذاران خاص فعالیت می‌کند و این می‌تواند بر نوع پوشش اخبار و میزان بی‌طرفی آن تأثیر بگذارد. بنابراین حتی اگر تلویزیون به عنوان مرجع اصلی باقی بماند، ضرورت آگاهی و سواد رسانه‌ای برای جوانان همچنان حیاتی است.

درس‌هایی برای آینده رسانه

نتایج این پژوهش یک پیام مهم برای صنعت رسانه دارد: حتی در عصر دیجیتال، رسانه‌های سنتی اگر بتوانند اعتماد، کیفیت و دسترسی آسان را حفظ کنند، همچنان می‌توانند در کنار رسانه‌های نوین نقش کلیدی ایفا کنند. ترکیب ویژگی‌های مثبت تلویزیون با قابلیت‌های تعاملی و سرعت فضای آنلاین، شاید مدل ایده‌آل خبررسانی برای نسل جدید باشد.

به بیان دیگر، جوانان امروز ترکیب سنت و نوآوری را ترجیح می‌دهند؛ آن‌ها با یک دست گوشی هوشمند را گرفته‌اند و با دست دیگر کنترل تلویزیون را. این دواگانگی، نه نشانه عقب‌ماندگی است و نه تضاد، بلکه بیانگر واقعیتی است که رسانه‌ها و سیاست‌گذاران باید آن را درک کنند: اعتماد و کیفیت، حتی در سریع‌ترین و دیجیتال‌ترین جهان هم ارزش خود را از دست نمی‌دهد.

هوش مصنوعی؛ بازوی تصمیم‌گیری آینده

● میثم یزدان پناه

هوش مصنوعی (AI) از یک فناوری نوظهور به ابزاری کلیدی در پایش داده‌ها و تصمیم‌گیری هوشمندانه تبدیل شده است. از محیط‌زیست تا امنیت سایبری و از مدیریت شهری تا اقتصاد، الگوریتم‌ها می‌توانند داده‌های عظیم را پردازش کنند و تحلیل‌هایی ارائه دهند که سرعت و دقت انسان از رسیدن به آن‌ها عاجز است.

پایش اطلاعات؛ از داده خام تا بینش کاربردی

یکی از مهم‌ترین کارکردهای هوش مصنوعی، پردازش حجم عظیمی از داده‌ها (Big Data) و استخراج الگوها و روندها از دل آن‌هاست. در گذشته، بررسی این حجم از اطلاعات به تیم‌های بزرگ کارشناسان و ماه‌ها زمان نیاز داشت، اما امروز الگوریتم‌های یادگیری ماشین (Machine Learning) می‌توانند در چند ثانیه داده‌ها را تحلیل کنند.

کاربردهای مهم در این حوزه شامل:

- ✓ **پایش محیط‌زیست:** شناسایی آلودگی هوا، پیش‌بینی تغییرات اقلیمی، تحلیل تصاویر ماهواره‌ای برای مدیریت منابع طبیعی.
- ✓ **سلامت و پزشکی:** پایش علائم بیماران از طریق دستگاه‌های پوشیدنی، پیش‌بینی شیوع بیماری‌ها و کمک به تشخیص سریع‌تر.
- ✓ **امنیت سایبری:** شناسایی حملات و نفوذها با تحلیل رفتار غیرعادی در شبکه‌ها.
- ✓ **رصد فضای مجازی:** تحلیل محتوای شبکه‌های اجتماعی برای شناسایی روندها، افکار عمومی یا تهدیدات احتمالی.



تصمیم‌گیری؛ از توصیه تا اقدام

هوش مصنوعی تنها به جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها بسنده نمی‌کند، بلکه می‌تواند در تصمیم‌سازی و حتی تصمیم‌گیری خودکار نقش آفرینی کند. سیستم‌های پشتیبان تصمیم (Decision Support Systems) که با AI کار می‌کنند، توصیه‌هایی بر پایه داده ارائه می‌دهند که مدیران، سیاست‌گذاران یا حتی سامانه‌های خودکار می‌توانند بر اساس آن‌ها عمل کنند.

نمونه‌ها:

- ✓ **اقتصاد و تجارت:** پیشنهاد بهترین استراتژی سرمایه‌گذاری با توجه به روند بازار.
 - ✓ **مدیریت شهری:** بهینه‌سازی زمان‌بندی چراغ‌های راهنمایی یا مدیریت مصرف انرژی.
 - ✓ **حمل و نقل هوشمند:** هدایت خودروهای خودران با تحلیل لحظه‌ای داده‌های جاده.
 - ✓ **مدیریت بحران:** پیشنهاد بهترین مسیر تخلیه در هنگام حوادث طبیعی بر اساس داده‌های لحظه‌ای.
- مزایا و چالش‌ها

مزایا:

- سرعت و دقت بسیار بالا در تحلیل داده
- توانایی کار در محیط‌های پرریسک یا غیرقابل دسترس برای انسان
- حذف بخشی از خطاهای انسانی در تصمیم‌گیری

چالش‌ها:

- امکان خطا در صورت داده‌های ناقص یا سوگیری الگوریتم
- نگرانی‌های مربوط به حریم خصوصی
- وابستگی بیش از حد تصمیم‌گیران به سیستم‌های خودکار

جمع‌بندی

هوش مصنوعی به ابزاری حیاتی برای پایش اطلاعات و کمک به تصمیم‌گیری در حوزه‌های مختلف تبدیل شده است. با این حال، استفاده مؤثر و مسئولانه از آن نیازمند ترکیب هوش انسانی و هوش ماشینی، به همراه چارچوب‌های اخلاقی و قانونی دقیق است. آینده تصمیم‌گیری، نه جایگزینی کامل انسان با ماشین، بلکه همکاری نزدیک این دو برای رسیدن به بهترین نتیجه خواهد بود.

هوش مصنوعی؛ فرصت شگفت‌انگیز یا خطر آینده؟

هوش مصنوعی (AI) زندگی انسان‌ها را متحول کرده و از خودروهای خودران تا سیستم‌های پزشکی پیشرفته را ممکن ساخته است. با این حال، این فناوری می‌تواند خطراتی نیز به همراه داشته باشد:

- ✓ **تصمیم‌گیری مستقل:** سیستم‌های AI ممکن است بدون نظارت انسانی، تصمیماتی خطرناک بگیرند.
 - ✓ **بی‌ثباتی شغلی:** جایگزینی ربات‌ها و نرم‌افزارهای هوشمند، تهدیدی برای مشاغل سنتی است.
 - ✓ **امنیت سایبری:** AI می‌تواند ابزار حملات پیشرفته سایبری شود.
 - ✓ **تعصبات الگوریتمی:** تصمیمات ناعادلانه ناشی از داده‌های ناقص یا تعصبات انسانی.
 - ✓ **خطر بلندمدت:** AI فوق‌هوشمند می‌تواند تهدیدی برای کنترل ارزش‌های انسانی باشد.
 - ✓ **راهکارها:** قوانین شفاف، نظارت انسانی، شفافیت الگوریتم‌ها و فرهنگ‌سازی مسئولانه، کلید استفاده ایمن از هوش مصنوعی است.
- هوش مصنوعی فرصتی بی‌نظیر برای پیشرفت بشر است؛ اما آینده‌ای امن نیازمند مدیریت مسئولانه و اخلاقی این فناوری است.



حق امنیت شخصی و حریم خصوصی؛

مرزی که باید محترم بماند

○ یوسف مهدیان

حق امنیت شخصی و حریم خصوصی از بنیادی‌ترین حقوق بشر به شمار می‌آید؛ حقی که در دنیای امروز، با گسترش فناوری و نظارت‌های گسترده، بیش از هر زمان دیگری در معرض تهدید است. حفاظت از این حق نه تنها تضمین‌کننده آزادی‌های فردی است، بلکه اساس اعتماد شهروندان به حکومت و جامعه را شکل می‌دهد.

تعریف و اهمیت حق امنیت شخصی

حق امنیت شخصی به معنای حفاظت از جان، آزادی و تمامیت جسمانی و روانی فرد در برابر هر گونه تعرض، تهدید یا بازداشت خودسرانه است. این حق در اسناد بین‌المللی، از جمله ماده ۳ اعلامیه جهانی حقوق بشر و ماده ۹ میثاق بین‌المللی حقوق مدنی و سیاسی، به رسمیت شناخته شده است.

امنیت شخصی صرفاً نبود خطر فیزیکی نیست؛ شامل امنیت روانی، آزادی از تهدید و تضمین عدم دخالت خودسرانه در زندگی فردی نیز می‌شود.

پیوند امنیت شخصی با حریم خصوصی

حریم خصوصی بخشی جدایی‌ناپذیر از امنیت شخصی است. ماده ۱۲ اعلامیه جهانی حقوق بشر و ماده ۱۷ میثاق حقوق مدنی و سیاسی، تصریح می‌کند که هیچ‌کس نباید در زندگی خصوصی، خانواده، مکاتبات یا حیثیت خود، مورد مداخله خودسرانه یا غیرقانونی قرار گیرد.

در عمل، این یعنی:

- ✓ حفاظت از اطلاعات شخصی در برابر جمع‌آوری یا استفاده بدون رضایت
- ✓ جلوگیری از شنود، ردیابی یا نظارت بدون حکم قانونی
- ✓ احترام به مرزهای فردی در محیط‌های کاری، آموزشی و عمومی

چالش‌های عصر دیجیتال

با گسترش اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و فناوری‌های پایش، مرز میان امنیت شخصی و حریم خصوصی بیش از پیش در معرض خطر قرار گرفته است. دولت‌ها و شرکت‌ها حجم عظیمی از داده‌های کاربران را جمع‌آوری می‌کنند که می‌تواند در صورت سوءاستفاده، به تهدیدی جدی برای آزادی‌های فردی تبدیل شود.

نمونه چالش‌ها:

- ✓ نظارت گسترده آنلاین: ردیابی فعالیت‌های اینترنتی و ذخیره اطلاعات مکانی کاربران
- ✓ حملات سایبری: سرقت داده‌های شخصی و مالی
- ✓ دوربین‌های هوشمند و تشخیص چهره: استفاده بدون شفافیت یا رضایت عمومی

راهکارهای تقویت حق امنیت و حریم خصوصی

- ✓ تدوین و اجرای قوانین صریح برای حفاظت از داده‌ها و جلوگیری از جمع‌آوری غیرضروری
- ✓ الزام نهادهای دولتی و خصوصی به شفافیت در نحوه استفاده از اطلاعات
- ✓ ارتقای سواد دیجیتال شهروندان برای مدیریت بهتر حریم شخصی
- ✓ ایجاد نهادهای نظارتی مستقل برای پیگیری نقض حریم خصوصی

جمع‌بندی

حق امنیت شخصی و حریم خصوصی، نه امتیازی است که به شهروندان بدهند، بلکه حقی ذاتی و غیرقابل سلب است. در جهان پرسرعت و دیجیتال امروز، حفاظت از این حق به همکاری مشترک میان قانون‌گذاران، فعالان مدنی، نهادهای خصوصی و خود شهروندان نیاز دارد. احترام به این مرز، اساس یک جامعه آزاد، امن و قابل اعتماد خواهد بود.

پاسبانی از حریم شخصی در گروهی آگاهی و شجاعت

اینکه صرفاً توقع داشته باشیم دیگران حریم شخصی ما را محترم بشمارند، کافی نیست. اصلاً ممکن است چنین چیزی امکان‌پذیر نباشد. به جای چنین انتظار غیر قابل تحقق، می‌توانیم رفتار خود را کنترل کنیم تا دیگران از دخالت در حریم شخصی ما پرهیز کنند. باید گفت که پاسبانی از حریم شخصی، در گروهی آگاهی و شجاعت ما در ابراز و به‌کارگیری این آگاهی خواهد بود. اما تغییر رفتار را از کجا آغاز کنیم؟ در قدم اول شایسته است خودمان را ملزم کنیم که به حریم شخصی دیگران وارد نشویم، چون در غیر این صورت، دیگران مقابل به‌مثال می‌کنند و به خود اجازه می‌دهند حریم شخصی ما را بشکنند. در قدم بعد دنبال موارد متعدد و پرتکرار در زندگی خود بگردیم تا متوجه شویم معمولاً در چه موقعیت‌هایی نتوانسته‌ایم از حریم شخصی خود دفاع کنیم؟ مثلاً بررسی کنیم آیا مجبور شدیم؟ آیا فکر نمی‌کردیم در اثر ورود شخص دیگری به حریم شخصی‌مان، کار به این وضعیت نامطلوب فعلی برسد؟ آیا در رودربایستی قرار گرفتیم؟ و ... سپس سعی کنیم با خود روراست باشیم. قطعاً روش صحیح حل مسئله، پاک کردن صورت مسئله نیست. رویارویی با مسئله شجاعت می‌خواهد. به صراحت باید عنوان کرد بسیاری از مردم، چنین شجاعتی ندارند و نمی‌خواهند برای داشتن آن تلاش کنند.

مهربانی و عطوفت اجتماعی

امام رضا (ع) در تعامل با مردم، بر احترام متقابل، توجه به شأن انسانی و دوری از هر گونه تبعیض تأکید داشتند. روایت‌های متعدد تاریخی حاکی از آن است که ایشان حتی به کودکان و خادمان نیز با احترام کامل سلام می‌کردند. این رفتار نه تنها جنبه فردی داشت، بلکه الگویی عملی برای مسئولان و مدیران جامعه بود تا شأن انسانی افراد را مقدم بر موقعیت و طبقه اجتماعی آنان بدانند.

فروتنی در اوج قدرت

با وجود قرار گرفتن در جایگاه ولیعهدی که بالاترین منصب اجرایی در حکومت وقت به شمار می‌آمد، امام رضا (ع) سبک زندگی ساده و بی‌تکلف خود را حفظ کردند. نقل است که در سفر خراسان، هنگام صرف غذا، غلامان و خدمتکاران را بر سر یک سفره می‌نشاندند. وقتی مورد پرسش قرار گرفتند که این روش با شأن ولیعهدی سازگار نیست، فرمودند: «خداي ما يکي است، پدر و مادر ما آدم و حواستند، و معيار برتري، تقواست.»

بخشنده‌گی و دستگیری بی‌ریا

شیوه کمک‌رسانی امام رضا (ع) مبتنی بر حفظ عزت نفس نیازمندان بود. آن حضرت اغلب شبانه و به‌طور ناشناس، مواد غذایی و کمک‌های مالی را به در خانه نیازمندان می‌بردند. این رفتار نشان‌دهنده درک عمیق ایشان از مفهوم کرامت انسانی و فاصله گرفتن از هرگونه خودنمایی در امور خیر است.

سیمای رفتاری امام رضا (ع)

○ سمیه هنرکار

امام رضا (ع) هشتمین پیشوای شیعیان، نه تنها به‌عنوان یک رهبر دینی، بلکه به‌عنوان شخصیتی جامع‌الاطراف در حوزه اخلاق، فرهنگ و مدیریت اجتماعی شناخته می‌شوند. دوران زندگی ایشان، به‌ویژه زمان ولیعهدی در عصر مأمون عباسی، فرصتی برای بروز جلوه‌های کم‌نظیر اخلاق اسلامی در عرصه‌های فردی و اجتماعی بود.



صبر و مدیریت بحران

ماجرای هجرت اجباری از مدینه به مرو، نمونه بارزی از صبر و تدبیر امام رضا (ع) است. این سفر که به دستور مأمون و به عنوان ابزاری سیاسی طراحی شده بود، از نگاه امام فرصتی برای نشر معارف اسلامی و دیدار با شیعیان در مسیر حرکت بود. ایشان با مدیریت هوشمندانه این موقعیت، بسیاری از مناطق مسیر را تحت تأثیر پیام دینی و اخلاقی خود قرار دادند.

ادب و متانت در مناظرات علمی

امام رضا (ع) با علما و متفکران ادیان و مذاهب گوناگون، مناظرات علمی برگزار می کردند. روش ایشان مبتنی بر استدلال منطقی، پرهیز از توهین، و ایجاد فضایی آرام و احترام آمیز بود. حتی در مواردی که طرف مقابل قصد تخریب شخصیت ایشان را داشت، امام با خونسردی پاسخ می دادند. این رویکرد نشان دهنده تسلط ایشان بر فنون گفت و گو و اخلاق مناظره است.

توجه به خانواده و نقش تربیتی

با وجود مسئولیت های سنگین اجتماعی، امام رضا (ع) نسبت به خانواده خود، به ویژه تربیت فرزندان امام محمد تقی (ع)، توجه ویژه داشتند. این رفتار بیانگر این اصل است که مسئولیت های اجتماعی، توجیهی برای غفلت از وظایف خانوادگی محسوب نمی شود.

بررسی خصلت های رفتاری امام رضا (ع) نشان می دهد که ایشان در هر شرایطی، اصول اخلاقی اسلام را بر منافع شخصی یا سیاسی مقدم می دانستند. مهربانی، فروتنی، بخشنده گی، صبر، ادب در گفت و گو و توجه به خانواده، نه تنها ویژگی های فردی آن حضرت، بلکه دستورالعملی عملی برای مدیریت فردی و اجتماعی در هر زمان است.





گفت‌وگو با والدین شهید مجید تجن جاری:

نخبه‌ای که برای وطن رفت

محمد بلبلی

شهید مجید تجن جاری، نخبه هوش مصنوعی و استاد برجسته کشور، در مسیر پرشکوه علمی و آموزشی خود نه تنها شاگردان زیادی را تربیت کرد، بلکه با فداکاری و شجاعتش در مقابله با تهدیدات علیه وطن، جان خود را نثار ایران اسلامی کرد. حالا والدینش، علی وزبیده تجن جاری، در گفت‌وگویی صمیمانه و پراحساس، از تولد تا افتخارات و لحظات آخر زندگی فرزندشان می‌گویند؛ مردی که رفت تا وطن بماند و علم و دانشش الهام‌بخش نسل‌های آینده باشد. با پدر و مادر او به گفت‌وگو نشستیم. ایام که می‌خوانید:



می کرد و صحبت می کرد، انگار از آینده آمده بود. بعدها پروژه هایی طراحی کرد شبیه ماشین های هوشمند امروزی؛ ماشین هایی که مسیر را تشخیص می دادند و مانع رادور می زدند. او در عرصه هوش مصنوعی و سیستم های خبره هم نام آشنا بود و رئیس کمیسیون هوش مصنوعی خانه صمت جوانان ایران بود.

✓ درباره نقش او در خانواده چه خاطره ای دارید؟

مادر شهید: گاهی حس می کردم که او تنها فرزندم نیست، بلکه تکیه گاه من است. خودش می گفت: «من نقش برادر برای خواهرم و نقش پسر برای شما را بازی می کنم.» هیچ فاصله ای بین ما نبود و این رابطه عمیق تا آخرین لحظات ادامه داشت.

✓ درباره شب حادثه و شهادتش بگویید.

مادر شهید: رفتنش آرام بود، بدون هیاهو، اما ماندنش تا ابد در خانه ما جاری شد. گاهی که تنها هستم، صدای پایش را می شنوم، انگار همین حالا از مدرسه برگشته و کیفش را زمین می گذارد؛ هنوز بوی پیراهنش از کمد بیرون می آید. اما آرامم چون می دانم مجید رفت تا وطن بماند.

پدر شهید: مجید موقعیت های زیادی داشت؛ حتی پیشنهاد رفتن به خارج از کشور داشت اما به احترام مادرش و باورش به توسعه علمی در ایران، تصمیم گرفت بماند. مسیر زندگی و فعالیت هایش طی دو سال، معادل سی سال تلاش علمی بود و باعث افتخار ما شد.

✓ چه پیامی برای نسل جوان دارید؟

پدر شهید: به جوانان می گویم که علم و دانش را جدی بگیرند، تلاش کنند و همزمان اخلاق و انسانیت را حفظ کنند. مسیر شهدا و نخبگان علمی مانند مجید تجن جاری، الگوی واقعی برای خدمت به وطن است.

مادر شهید: مجید نشان داد که خلاقیت و پشتکار می تواند مرزهای علمی را جابه جا کند و در عین حال وفاداری به خانواده و کشور را حفظ کند. یاد او همیشه الهام بخش ما و نسل های آینده خواهد بود.

مجید در خانواده ای ساده، مذهبی و متدین به دنیا آمد، درست پس از پایان جنگ تحمیلی. پدرش می گوید: نامش را به یاد شهیدی که جان خود را برای وطن فدا کرده بود گذاشتیم. از همان ابتدا حس می کردم مسیر خاصی دارد. هر لحظه زندگی او در ذهنم است؛ از تولد تا رسیدن به دکترای و شهادتش. انگار انتخاب شده بود تاراهی که شهدا رفتند را ادامه دهد و به شهادت برسد.

✓ دوران تحصیل مجید چگونه گذشت؟

پدر شهید: پس از دوره ابتدایی و متوسطه، وارد دانشگاه شد و مهندسی برق گرایش الکترونیک خواند (۱۳۸۹-۱۳۹۲). بعد کارشناسی ارشد مهندسی کامپیوتر (گرایش نرم افزار) را ادامه داد (۱۳۹۲-۱۳۹۵) و سپس دکترای مدیریت حرفه ای کسب و کار (DBA) دانشگاه تهران را آغاز کرد (۱۴۰۰). مجید هیچگاه از تحصیل دست نکشید و همیشه می گفت می خواهد علم و ایده هایش را در ایران توسعه دهد و فرصت های خارجی را کنار گذاشت تا در کشور خودش اثرگذار باشد.

✓ چه ویژگی هایی باعث می شد شما به او افتخار کنید؟

پدر شهید: مجید نخبه ای علمی بود که شاگردان زیادی تربیت کرد؛ بیش از پانصد هزار نفر در سراسر جهان از آموزش های او بهره مند شدند. او معتقد بود علم باید در خدمت مردم و کشور باشد. حتی در زندگی شخصی و حرفه ای، همیشه تلاش می کرد مسیرش را با ارزش های اخلاقی و انسانی هماهنگ کند.

✓ خانم خالقی، حس شما نسبت به مجید و رابطه تان چگونه بود؟

مادر شهید، زبیده خالقی: حس می کردم تکیه گاهم است. از همان ماه های اول تولد، آرامش عجیبی داشتم و مطمئن بودم فرزندم خاص است. مجید آرام و حرف گوش کن بود و از همان دوران کودکی نشان داد که خلاق است؛ اولین رادیوی کوچک دستی اش را وقتی نوجوان بود، خودش ساخت.

✓ درباره دستاوردهای علمی و اختراعاتش بفرمایید.

مادر شهید: مجید در ۱۸ سالگی رباتی ساخت که شبیه انسان بود؛ حرکت

مهارت‌های امر به معروف و نهی از منکر در دانشگاه

○ سعید امانی

امر به معروف و نهی از منکر یک اصل اخلاقی - اجتماعی در اسلام است که هدف آن پیشگیری از فساد و ترویج فضایل است. در محیط دانشگاه که محل شکل‌گیری شخصیت اجتماعی و فکری جوانان است، اجرای این اصل می‌تواند در حفظ فضای علمی سالم، رعایت حقوق دانشجویان و ارتقای کیفیت فرهنگی نقش محوری داشته باشد.

آیات و احادیث مرتبط

بر اساس آیه ۱۰۴ سوره آل عمران: وَلَتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ
این وظیفه نه فقط بر عهده مسئولان، بلکه بر عهده همه اعضای جامعه است.

مبانی شناخت معروف و منکر در دانشگاه

برای تشخیص، باید به سه معیار توجه داشت:

- ✓ **مبنای شرعی:** استفاده از آیات و روایات معتبر برای شناخت ارزش‌ها و ضد ارزش‌ها.
- ✓ **مبنای عقلانی:** هر رفتار که به پیشرفت علمی، نظم و سلامت فردی کمک کند، معروف است.
- ✓ **مبنای قانونی:** قوانین داخلی دانشگاه و آیین‌نامه‌های انضباطی نیز معیار تشخیص هستند.

مثال‌ها:

- ✓ **معروف‌ها:** احترام به استاد، رعایت نوبت در کتابخانه، امانت‌داری در پروژه گروهی.
- ✓ **منکر‌ها:** تقلب در امتحان، آسیب زدن به تجهیزات عمومی، مزاحمت برای دیگران.

مراحل اجرایی امر به معروف و نهی از منکر

فقه اسلامی چهار مرحله برای اجرای این اصل بیان می‌کند، که در دانشگاه باید با مهارت ارتباطی همراه شود:

- ✓ **انکار قلبی:** داشتن نگرش منفی نسبت به منکر و نگرش مثبت به معروف، حتی اگر در عمل چیزی نگوییم.
- ✓ **تذکر زبانی ملایم:** بیان محترمانه و دوستانه، بدون تحقیر یا اتهام.
- ✓ **تذکر جدی و قاطع:** وقتی مرحله قبل بی‌اثر بود، اما همچنان با رعایت ادب و شفافیت.
- ✓ **ارجاع به مراجع ذیصلاح:** در صورت بی‌اثر بودن مراحل قبلی یا وجود منکرات بزرگ، اطلاع به مسئول مربوطه.

اصول و آداب در محیط دانشگاه

- ✓ **احترام به کرامت انسانی:** تذکر باید با حفظ آبروی فرد باشد؛ معمولاً گفت‌وگوی خصوصی بهتر از تذکر جمعی است.
- ✓ **شناخت مخاطب:** زبان و روش تذکر باید متناسب با سن، فرهنگ و شرایط روانی فرد باشد.

- ✓ **پرهیز از تنش:** هدف، اصلاح است نه برانگیختن لجاجت یا ایجاد دشمنی.

- ✓ **تقویت الگوهای مثبت:** صرفاً تذکر منفی کافی نیست؛ باید نمونه‌های خوب را نیز برجسته کرد.

مهارت‌های ارتباطی لازم برای دانشجویان

- ✓ **زبان بدن مثبت:** تماس چشمی، لبخند ملایم، و حالت بدنی مناسب.
- ✓ **گوش دادن فعال:** شنیدن دیدگاه فرد مقابل قبل از بیان نقد.
- ✓ **بیان غیرمستقیم:** استفاده از جملاتی مثل «فکر نمی‌کنی این روش بهتر باشه؟» به جای «این کار اشتباهه».
- ✓ **همدلی:** نشان دادن اینکه دغدغه شما به نفع خود فرد و جامعه است.

نمونه‌های عینی در فضای دانشگاه

- ✓ **پیشگیری از سرقت علمی:** اگر دانشجویی مطالب دیگران را بدون منبع‌نویسی استفاده کرد، می‌توان به او قوانین دانشگاه و تبعات علمی و اخلاقی این کار را توضیح داد.
- ✓ **حفظ محیط زیست دانشگاه:** تشویق به جمع‌آوری زباله یا کاهش مصرف کاغذ.
- ✓ **رعایت نوبت و نظم:** یادآوری آرام به کسانی که در صف یا نوبت ثبت‌نام بی‌نظمی می‌کنند.
- ✓ **حفظ فضای آموزشی:** تذکر دوستانه به کسانی که در کلاس باعث حواس‌پرتی دیگران می‌شوند.

چالش‌ها و راهکارها

- ✓ **چالش اول: مقاومت یا واکنش منفی مخاطب**
- ✓ **راهکار:** استفاده از لحن دوستانه، انتخاب زمان مناسب و تمرکز بر رفتار، نه شخصیت فرد.

- ✓ **چالش دوم: ترس از واکنش یا ایجاد درگیری**
- ✓ **راهکار:** اقدام گروهی یا همراهی با انجمن‌های دانشجویی فرهنگی.

- ✓ **چالش سوم: کم‌اثر بودن تذکر**
 - ✓ **راهکار:** پیگیری موضوع از طریق کانال‌های رسمی دانشگاه.
- اجرای امر به معروف و نهی از منکر در دانشگاه، نیازمند ترکیب دانش دینی، مهارت ارتباطی، و شناخت فضای اجتماعی است. این اصل اگر با احترام، همدلی و منطق اجرا شود، می‌تواند محیط دانشگاه را به فضایی سالم‌تر، پویاتر و اخلاقی‌تر تبدیل کند، بدون آنکه به آزادی و کرامت فردی خدشه‌ای وارد شود...

گوش دادن فعال کلید برقراری ارتباط موثر و تقویت روابط انسانی

○ فاطمه محمدی

گوش دادن فعال یکی از پایه‌ای‌ترین مهارت‌های ارتباطی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در تعاملات اجتماعی، یادگیری و موفقیت‌های فردی دارد. این مهارت فراتر از شنیدن ساده‌ی کلمات است و شامل توجه کامل به گوینده، درک دقیق پیام، نشان دادن علاقه و همدلی و ارائه بازخورد مناسب است. توانایی گوش دادن فعال باعث افزایش اعتماد به نفس در ارتباطات، کاهش سوء تفاهم‌ها و ارتقای مهارت‌های حل مسئله می‌شود. جوانان به عنوان گروهی که در حال شکل‌دهی مهارت‌های اجتماعی و حرفه‌ای خود هستند، بیشترین بهره را از تقویت مهارت گوش دادن فعال خواهند برد. این گزارش تلاش دارد وضعیت فعلی مهارت گوش دادن فعال در میان جوانان را بررسی کرده و نقاط قوت و ضعف را مشخص کند.



توجه و تمرکز

نتایج نشان می‌دهد حدود ۶۰ درصد جوانان توانایی بالایی در حفظ تمرکز هنگام گوش دادن دارند، اما ۴۰ درصد دیگر اغلب حواسشان پرت می‌شود، به‌ویژه در محیط‌های شلوغ یا هنگام دریافت اطلاعات طولانی. این موضوع نشان می‌دهد تمرکز ذهنی و تمرین تکنیک‌های مدیریت حواس برای برخی از جوانان ضروری است.

پرسیدن سوالات مرتبط

تنها نیمی از شرکت‌کنندگان (۵۰ درصد) به طور فعال و هدفمند سوالاتی مرتبط با موضوع مطرح می‌کنند. مابقی یا سکوت می‌کنند یا پرسش‌هایی می‌پرسند که کمکی به درک بهتر مطلب نمی‌کند. این نتیجه بیانگر ضعف در مهارت کنجکاوی و تعامل موثر در مکالمه است.

نشان دادن علاقه و همدلی

۳۰ درصد از جوانان توانایی بالایی در نشان دادن همدلی، گوش دادن با زبان بدن و واکنش‌های کلامی مناسب دارند. ۷۰ درصد باقی مانده بیشتر به جنبه‌های خودمحورانه توجه دارند یا نشانه‌های علاقه و همدلی کمتری از خود نشان می‌دهند. این مسئله نشان می‌دهد نیاز به تقویت مهارت‌های اجتماعی و همدلی در میان جوانان وجود دارد.

بازخورد مؤثر

۴۵ درصد از جوانان بازخورد مناسب ارائه می‌دهند، یعنی نظرات، پیشنهادات یا واکنش‌های مرتبط و به‌موقع ارائه می‌کنند. ۵۵ درصد دیگر یا سکوت می‌کنند یا پاسخ‌هایی کوتاه و غیرمرتبط ارائه می‌دهند که می‌تواند منجر به سوءتفاهم یا کاهش کیفیت ارتباط شود. به طور کلی، وضعیت مهارت گوش دادن فعال در میان جوانان متوسط ارزیابی می‌شود. تمرکز و توجه در سطح قابل قبول است، اما مهارت‌های همدلی، پرسش‌گری هدفمند و ارائه بازخورد نیاز به تقویت دارند. تقویت این مهارت‌ها نه تنها کیفیت ارتباطات اجتماعی جوانان را بهبود می‌بخشد، بلکه توانایی آن‌ها را در محیط‌های تحصیلی و کاری نیز افزایش می‌دهد.

برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی ویژه گوش دادن فعال

کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی می‌توانند با ارائه تمرین‌های عملی، جوانان را با اصول گوش دادن فعال آشنا کنند. این تمرین‌ها شامل:

- ✓ گوش دادن بدون قطع کردن صحبت گوینده
- ✓ یادداشت‌برداری از نکات مهم مکالمه
- ✓ تمرین بازخورد مؤثر و کوتاه

✓ شبیه‌سازی مکالمات واقعی

هدف: افزایش توانایی تمرکز، درک دقیق پیام و ارائه بازخورد مناسب در مکالمات روزمره.

تمرین مهارت‌های همدلی از طریق بازی‌های گروهی

مهارت همدلی یکی از مهم‌ترین جنبه‌های گوش دادن فعال است. با بازی‌های گروهی و نقش‌آفرینی می‌توان به نتایج زیر رسید:

- ✓ تجربه احساسات دیگران در موقعیت‌های مختلف
- ✓ تمرین واکنش مناسب به صحبت‌های دیگران
- ✓ افزایش حساسیت نسبت به نیازها و احساسات مخاطب

هدف: تقویت توانایی درک احساسات گوینده و ایجاد تعامل مؤثر و مثبت در روابط اجتماعی.

آموزش تکنیک‌های تمرکز و مدیریت حواس

یکی از مشکلات اصلی جوانان هنگام گوش دادن، حواس‌پرتی است. روش‌های زیر می‌تواند به تمرکز کمک کند:

- ✓ تمرین ذهن‌آگاهی (Mindfulness)
 - ✓ تمرکز بر زبان بدن و لحن گوینده
 - ✓ کاهش استفاده از موبایل یا ابزارهای مزاحم هنگام مکالمه
- هدف:** بهبود توانایی حفظ توجه و تمرکز در طول مکالمات طولانی یا پیچیده.

تشویق به پرسش‌گری هدفمند و ارائه بازخورد مناسب

بسیاری از جوانان در مکالمه یا پرسش نمی‌کنند یا بازخورد غیرمرتبط ارائه می‌دهند. با تمرین‌های زیر می‌توان از این مشکل‌ها پیشگیری کرد:

- ✓ پرسش‌های باز برای درک بهتر مطلب
 - ✓ ارائه بازخورد سازنده و کوتاه
 - ✓ تمرین پاسخ‌های مرتبط و مؤثر
- هدف:** افزایش تعامل فعال در مکالمه و تقویت فهم دقیق پیام گوینده.

استفاده از خودارزیابی و بازخورد دیگران

یکی از روش‌های مؤثر برای تقویت گوش دادن فعال، خودارزیابی و دریافت بازخورد است که شامل بخش‌های زیر است:

- ✓ ثبت رفتارهای خود هنگام گوش دادن و بررسی نقاط ضعف و قوت
 - ✓ دریافت بازخورد از دوستان، همکلاسی‌ها یا مربیان
 - ✓ تمرین مستمر بر اساس بازخوردها
- هدف:** شناخت بهتر نقاط ضعف و تقویت مستمر مهارت گوش دادن فعال. گوش دادن فعال یکی از مهارت‌های حیاتی برای موفقیت شخصی و اجتماعی جوانان است. با توجه به یافته‌های این مطالعه، لازم است جوانان با تمرین و آموزش‌های هدفمند، مهارت خود در گوش دادن فعال را تقویت کنند تا بتوانند ارتباطات مؤثرتر، روابط انسانی با کیفیت‌تر و عملکرد بهتر در محیط‌های تحصیلی و کاری داشته باشند.



جنبش جلیقه زردها (Gilets Jaunes) یکی از مهم‌ترین و پررنگ‌ترین حرکت‌های اجتماعی در فرانسه در دهه اخیر بود که توجه جهانیان را به خود جلب کرد. این جنبش در اواخر سال ۲۰۱۸ آغاز شد و ریشه‌های آن در نارضایتی اقتصادی، اجتماعی و سیاسی مردم، به ویژه طبقات متوسط و پایین جامعه، از سیاست‌ها و تصمیمات دولت بود. مطالبات نشان می‌دهد که ایمن جنبش نه تنها یک اعتراض اقتصادی، بلکه تجلی نارضایتی گسترده از ساختار سیاسی و اجتماعی فرانسه نیز بود.

جلیقه زردها؛

صدای خیابان‌های فرانسه و تأثیرات جهانی آن

○ حسین مظفر آبادی

زمینه‌ها و علل شکل‌گیری

علل اصلی شکل‌گیری جنبش جلیقه زردها را می‌توان در چند محور اصلی بررسی کرد:

✓ **افزایش مالیات سوخت و فشار اقتصادی بر طبقات متوسط و پایین**
دولت فرانسه برای دستیابی به اهداف محیط‌زیستی خود، تصمیم گرفت مالیات بر سوخت را افزایش دهد. این تصمیم در نگاه اول با هدف کاهش آلودگی هوا و حمایت از انرژی‌های پاک اتخاذ شد، اما بیشترین فشار را بر شهروندانی وارد کرد که مجبور بودند برای زندگی روزمره خود از خودرو استفاده کنند. این اقدام به ویژه ساکنان حومه و مناطق روستایی را هدف گرفت که دسترسی به حمل‌ونقل عمومی محدود بود.

✓ **نابرابری اقتصادی و اجتماعی**
فاصله طبقاتی در فرانسه در سال‌های اخیر افزایش یافته بود و بسیاری از

شهروندان احساس می‌کردند دولت بیشتر به منافع طبقات ثروتمند توجه دارد. این شکاف اجتماعی و اقتصادی باعث شد طبقات متوسط و پایین جامعه به شدت احساس بی‌عدالتی کنند.

✓ **کمبود خدمات عمومی و ضعف زیرساخت‌ها**
مشکلاتی مانند حمل‌ونقل عمومی ناکافی، نبود امکانات رفاهی و بهداشتی در مناطق دورافتاده، نارضایتی ساکنان حومه و روستاها را تشدید کرد. این شرایط موجب شد که جنبش جلیقه زردها بیشتر در مناطق حومه و شهرستان‌ها شکل گیرد تا شهرهای بزرگ.

✓ **نارضایتی از سیاست‌های دولت و نمایندگان سیاسی**
بسیاری از جوانان و طبقات متوسط احساس می‌کردند که دولت و احزاب سیاسی نسبت به نیازها و مشکلات آن‌ها بی‌تفاوت هستند و صدای آن‌ها شنیده نمی‌شود.

این احساس بی‌اعتمادی به نهادهای رسمی سیاسی، یکی از محرک‌های اصلی شکل‌گیری جنبش بود.

شکل‌گیری و ویژگی‌های جنبش

جنبش جلیقه زردها به صورت خودجوش آغاز شد و عمدتاً از طریق شبکه‌های اجتماعی سازماندهی شد. این جنبش دارای ویژگی‌های منحصر به فردی بود که آن را از دیگر جنبش‌های اعتراضی متمایز می‌کرد:

استقلال از احزاب و گروه‌های سیاسی:

جلیقه زردها هیچ رهبر مشخص و ساختار حزبی نداشتند و این باعث شد که جنبش مستقل و خودجوش باقی بماند. این ویژگی موجب شد جنبش از حمایت‌ها و نقدهای سیاسی متفاوت بهره‌مند شود، اما در عین حال تصمیم‌گیری و هماهنگی بین اعتراضات را دشوار می‌کرد.

استفاده از نماد جلیقه زرد:

فعالان جنبش از جلیقه‌های زرد که به طور قانونی در خودروها نگهداری می‌شوند، به عنوان نماد اعتراض استفاده کردند. این نماد به سرعت شناخته شد و هویت بصری جنبش را شکل داد.

اعتراضات خیابانی و راه‌بندان‌ها:

جلیقه زردها با برگزاری تظاهرات خیابانی، مسدود کردن جاده‌ها، ایجاد راه‌بندان و برگزاری تجمعات در مقابل مراکز دولتی، صدای خود را به گوش مقامات رساندند. این اعتراضات به ویژه در شهرهای کوچک و مناطق حومه، بازتاب گسترده‌ای در رسانه‌ها پیدا کرد.

تمرکز بر عدالت اجتماعی و اقتصادی:

مطالبات اصلی جنبش شامل کاهش مالیات‌ها، افزایش قدرت خرید، بهبود خدمات عمومی، کاهش نابرابری اقتصادی و توجه به مناطق محروم بود. این محوره‌های مطالباتی نشان‌دهنده ماهیت اجتماعی-اقتصادی جنبش و تمایل به ایجاد تغییرات ملموس در زندگی روزمره مردم بود.

واکنش دولت و پیامدها

واکنش دولت فرانسه به جنبش جلیقه زردها در ابتدا شامل سرکوب و تلاش برای محدود کردن اعتراضات بود. با شدت گرفتن اعتراضات و جلب توجه رسانه‌ها، دولت مجبور شد برخی سیاست‌های خود را بازنگری کند. پیامدهای مهم جنبش عبارتند از:

لغو یا کاهش مالیات سوخت:

دولت فرانسه مجبور شد بخشی از برنامه افزایش مالیات را متوقف یا به تأخیر بیندازد. این اقدام نشان‌دهنده تأثیر مستقیم فشار اجتماعی بر سیاست‌گذاری‌ها بود.

افزایش دستمزدها و حمایت‌های اجتماعی:

برخی اصلاحات محدود در زمینه دستمزدها، یارانه‌ها و خدمات اجتماعی اعمال شد تا فشار اقتصادی بر طبقات متوسط و پایین کاهش یابد.

تأثیر سیاسی و اجتماعی:

جنبش جلیقه زردها باعث شد توجه جامعه و رسانه‌ها به نابرابری و مشکلات اقتصادی افزایش یابد و دولت‌ها در اروپا محتاط‌تر درباره سیاست‌های مشابه عمل کنند. همچنین این جنبش به بحث‌های گسترده‌ای درباره عدالت اجتماعی، نمایندگی سیاسی و شفافیت حکومتی دامن زد.

تحلیل و ارزیابی

جنبش جلیقه زردها نشان داد که اعتراضات مدنی خودجوش می‌توانند بدون وابستگی مستقیم به احزاب و سازمان‌های سیاسی، صدای طبقه‌ای از جامعه را به گوش مسئولان برسانند. این جنبش به ویژه نشان داد که فشار اقتصادی و احساس بی‌عدالتی می‌تواند منجر به تحرکات گسترده اجتماعی شود.

از دیدگاه جامعه‌شناسی و سیاسی، ویژگی‌های کلیدی جنبش عبارتند از:

استقلال و خودجوش بودن: نبود رهبری مرکزی باعث شد جنبش غیرمتمرکز باقی بماند و از شکل‌گیری جریان‌های رادیکال جلوگیری شود.

قدرت شبکه‌های اجتماعی: استفاده از پلتفرم‌های آنلاین در سازماندهی اعتراضات و اطلاع‌رسانی نقش کلیدی داشت.

تمرکز بر مطالبات ملموس: محورهای مطالباتی مشخص و مرتبط با زندگی روزمره مردم باعث شد جنبش پشتیبانی گسترده‌ای از اقشار مختلف جامعه دریافت کند.

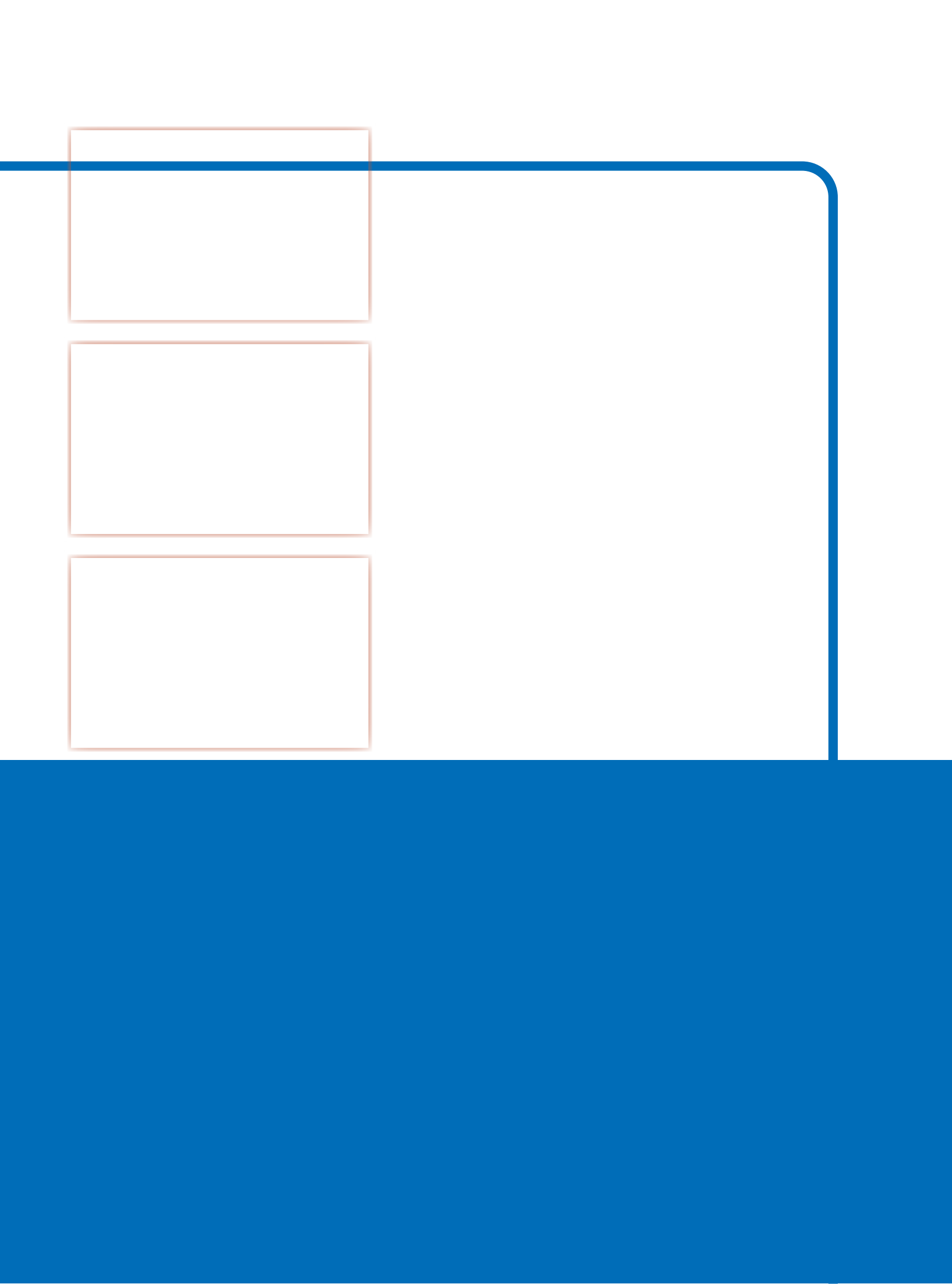
جنبش جلیقه زردها نشان داد که یک حرکت اجتماعی می‌تواند بدون رهبری مرکزی و وابستگی به احزاب، شکل بگیرد و اثرگذار باشد. این تجربه باعث شد فعالان و جنبش‌های مدنی در دیگر کشورها از روش‌های مشابه برای سازماندهی اعتراضات استفاده کنند:

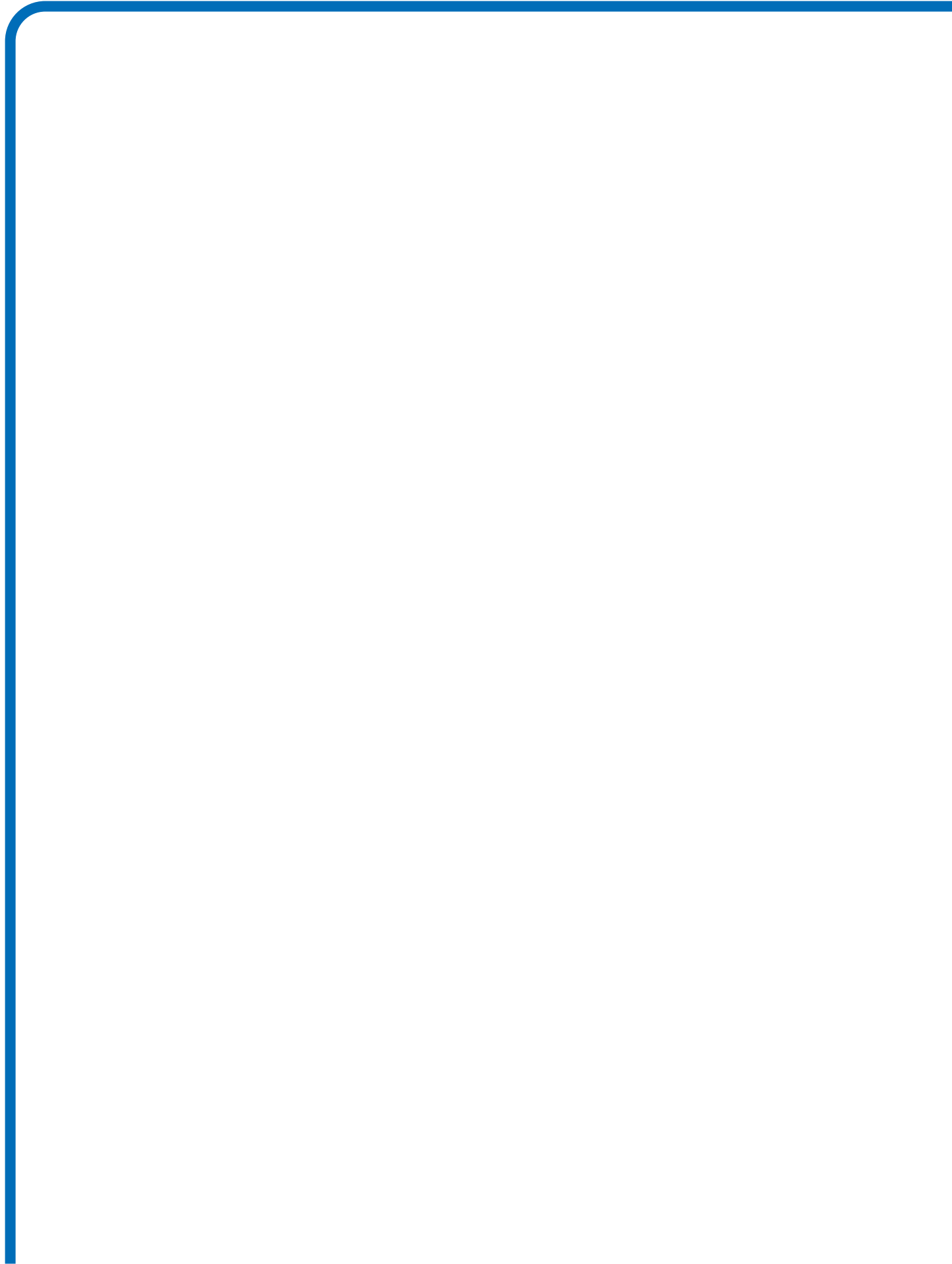
استفاده از شبکه‌های اجتماعی: اطلاع‌رسانی، فراخوان‌ها و هماهنگی اعتراضات از طریق شبکه‌های اجتماعی مانند توییتر و فیسبوک.

نمادگرایی بصری: استفاده از جلیقه زرد به عنوان نماد اعتراض الهام‌بخش سایر جنبش‌ها برای انتخاب نمادهای قابل تشخیص و جذاب بود.

جنبش جلیقه زردها یک نمونه بارز از اعتراضات مدنی و اجتماعی مدرن است که نشان می‌دهد نابرابری اقتصادی و اجتماعی می‌تواند جامعه را به تحرک وادارد. این جنبش اهمیت توجه به عدالت اجتماعی، تأثیر سیاست‌های اقتصادی بر زندگی مردم و نقش شبکه‌های اجتماعی در شکل‌گیری و هدایت اعتراضات را به روشنی نشان داد. تجربه جلیقه زردها می‌تواند برای مطالعات اجتماعی، اقتصادی و سیاسی در سطح جهانی منبعی ارزشمند باشد و درس‌هایی مهم برای سیاست‌گذاران و جامعه‌شناسان ارائه دهد.







چگونه پول خود را خرج و پس انداز کنیم؟

○ سعید امانی

مدیریت مالی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است که می‌تواند آرامش، امنیت و فرصت‌های بیشتر برای فرد ایجاد کند. هر شخصی که بتواند به درستی درآمد خود را خرج کند و پس‌انداز داشته باشد، از فشارهای مالی کمتر رنج می‌برد و قادر است اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود را محقق کند. در این شماره از جمله به بررسی روش‌های خرج کردن و پس‌انداز کردن به شکل مؤثر می‌پردازیم و نکاتی کاربردی برای مدیریت بهتر مالی ارائه می‌کنیم.

بخش اول: روش‌های هوشمندانه خرج کردن

خرج کردن پول به شکلی آگاهانه به معنای استفاده مؤثر از منابع مالی برای تأمین نیازها و اهداف زندگی است. برخی از روش‌های اصلی عبارتند از:

- ✓ **بودجه‌بندی دقیق:** اولین گام برای خرج کردن هوشمندانه، برنامه‌ریزی مالی است. با تعیین میزان درآمد ماهانه و مشخص کردن هزینه‌های ضروری مانند خوراک، مسکن، حمل‌ونقل و آموزش، می‌توان از خرج اضافه جلوگیری کرد. بودجه‌بندی کمک می‌کند تا پول به جای اینکه بی‌هدف خرج شود، برای نیازهای واقعی صرف شود.
- ✓ **اولویت‌بندی هزینه‌ها:** شناخت نیازهای ضروری و غیرضروری، ابزار مهمی برای مدیریت مالی است. هزینه‌های اصلی زندگی باید در اولویت باشند و پس از آن هزینه‌های تفریحی و سرگرمی مورد توجه قرار گیرند.
- ✓ **خرید هوشمندانه و مقایسه قیمت‌ها:** قبل از خرید هر کالا یا خدمات، بررسی



- کیفیت و قیمت آن اهمیت دارد. خرید بدون تحقیق ممکن است منجر به هدر رفتن پول شود. استفاده از تخفیف‌ها و فروش‌های ویژه نیز می‌تواند به کاهش هزینه‌ها کمک کند.
- دوری از خریدهای احساسی:** بسیاری از افراد هنگام عصبانیت، خستگی یا هیجان، کالاهایی می‌خرند که به آن نیاز واقعی ندارند. کنترل احساسات و خرید با تفکر منطقی باعث صرفه‌جویی می‌شود.
- ثبت هزینه‌ها:** نوشتن هزینه‌های روزانه و ماهانه باعث آگاهی از نحوه خرج کردن می‌شود و به شناسایی نقاط ضعف در مدیریت مالی کمک می‌کند.

بخش دوم: روش‌های مؤثر پس‌انداز کردن

- پس‌انداز کردن به معنای کنار گذاشتن بخشی از درآمد برای استفاده‌های آینده و ایجاد امنیت مالی است. برخی روش‌های کلیدی عبارتند از:
- تقسیم درآمد و پس‌انداز ثابت:** یکی از ساده‌ترین روش‌ها، تعیین درصد مشخصی از درآمد برای پس‌انداز است. بسیاری از کارشناسان مالی توصیه می‌کنند حداقل ۱۰ تا ۲۰ درصد درآمد ماهانه را پس‌انداز کنید.
- هدف‌گذاری برای پس‌انداز:** مشخص کردن هدف برای پس‌انداز، انگیزه و تمرکز بیشتری ایجاد می‌کند. هدف‌ها می‌توانند کوتاه‌مدت (خرید وسایل ضروری)، میان‌مدت (سفر یا آموزش) یا بلندمدت (سرمایه‌گذاری و بازنشستگی) باشند.
- پس‌انداز خودکار:** استفاده از روش‌های بانکی خودکار برای انتقال مبلغ مشخص به حساب پس‌انداز، باعث می‌شود پس‌انداز بدون نیاز به تصمیم‌گیری روزانه انجام شود و احتمال خرج آن کاهش یابد.
- کاهش هزینه‌های غیر ضروری:** با بررسی دقیق هزینه‌ها، می‌توان موارد غیر ضروری مانند خریدهای تکراری، غذاهای بیرون از خانه یا اشتراک‌های کم‌استفاده را کاهش داد و مبلغ بیشتری برای پس‌انداز کنار گذاشت.
- سرمایه‌گذاری:** پس‌انداز تنها ذخیره پول نیست؛ سرمایه‌گذاری هوشمندانه در بانک، بورس یا صندوق‌های سرمایه‌گذاری باعث رشد پول و افزایش درآمد در طول زمان می‌شود.

بخش سوم: ترکیب خرج و پس‌انداز برای زندگی متعادل

مدیریت مالی موفق نیازمند تعادل بین خرج کردن و پس‌انداز کردن است. اگر فردی تنها پس‌انداز کند و هیچ لذتی از زندگی نبرد، ممکن است انگیزه خود را از دست بدهد. از سوی دیگر، خرج بی‌رویه و بدون برنامه باعث فشار مالی و استرس می‌شود. ترکیب بودجه‌بندی، اولویت‌بندی هزینه‌ها و برنامه‌ریزی پس‌انداز باعث می‌شود فرد هم از زندگی لذت ببرد و هم آینده مالی خود را تضمین کند.

روش‌های دیگر خرج کردن پول

- ۵۰٪ درآمد برای نیازهای ضروری (خوراک، مسکن، حمل‌ونقل)
- ۳۰٪ برای خواسته‌ها و تفریحات

- ۲۰٪ برای پس‌انداز و سرمایه‌گذاری
- سیستم پاکت‌های نقدی:**

- پول هر بخش از بودجه را در پاکت جداگانه بگذارید (خوراک، تفریح، پس‌انداز). وقتی پول هر پاکت تمام شد، دیگر نمی‌توان خرج بیشتری کرد.
- مدیریت اشتراک‌ها و پرداخت‌های دوره‌ای:**
- اشتراک‌های کم‌استفاده (سرویس‌های آنلاین، باشگاه، مجلات) را بررسی و حذف کنید.
- خرید عمده و برنامه‌ریزی شده:**
- خرید کالاهای ضروری به صورت عمده و با برنامه، باعث کاهش هزینه‌های روزانه و صرفه‌جویی می‌شود.
- تخفیف و خرید گروهی:**
- استفاده از تخفیف‌ها، کوپن‌ها و خرید گروهی می‌تواند هزینه‌ها را تا حد زیادی کاهش دهد.

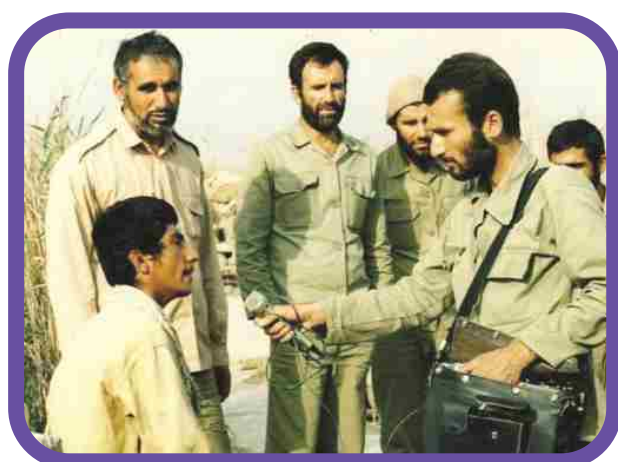
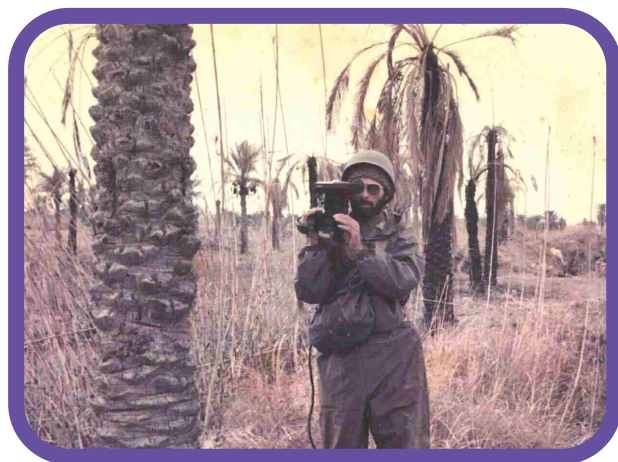
روش‌های دیگر پس‌انداز پول

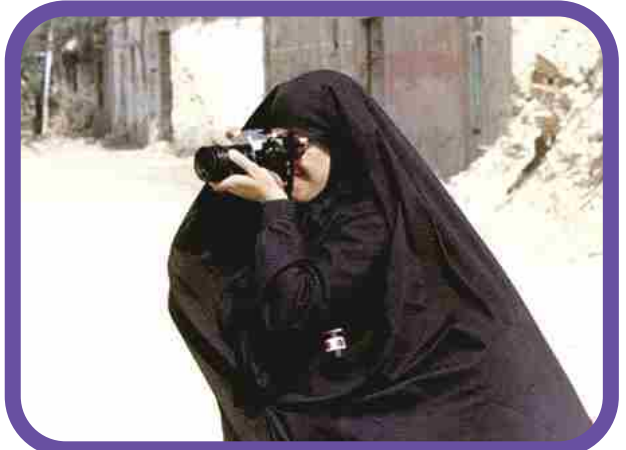
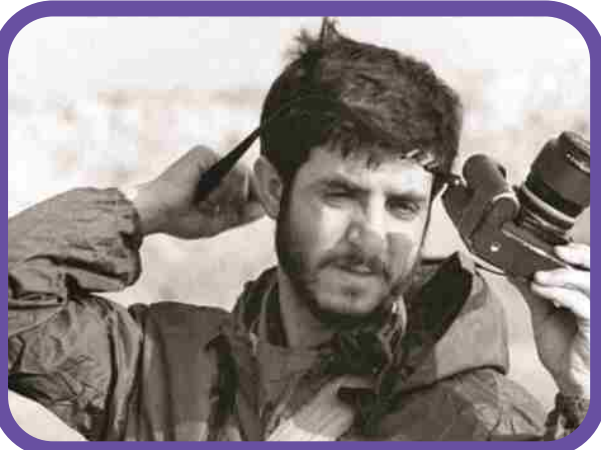
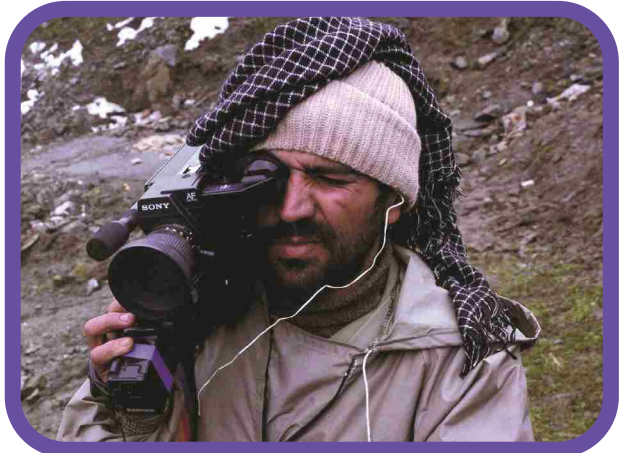
- پس‌انداز اضطراری:**
- همیشه مبلغی را برای شرایط غیرمنتظره کنار بگذارید (مثل هزینه درمان، تعمیرات منزل یا ماشین).
- معمولاً معادل ۳ تا ۶ ماه هزینه زندگی توصیه می‌شود.
- پس‌انداز مقطعی:**
- برای اهداف کوتاه‌مدت مثل خرید لوازم خانگی، سفر یا هدیه، مبلغ مشخصی را به صورت مقطعی پس‌انداز کنید.
- پس‌انداز خودانگیزه:**
- هر زمان که پول اضافی دارید (مثلاً هدیه، جایزه، برگشت مالیات)، بخشی از آن را مستقیماً به پس‌انداز منتقل کنید.
- حساب‌های پس‌انداز با بهره:**
- استفاده از حساب‌های بانکی که سود ماهانه یا سالانه می‌دهند، باعث رشد پول بدون کار اضافی می‌شود.
- سرمایه‌گذاری هوشمندانه:**
- بخش کوچکی از پس‌انداز را در بازارهای مطمئن سرمایه‌گذاری کنید تا ارزش پول شما در طول زمان افزایش یابد.
- نمونه‌ها:** صندوق‌های سرمایه‌گذاری، اوراق قرضه، سهام کم‌ریسک.
- پس‌انداز دیجیتال یا اپلیکیشن‌ها:**
- استفاده از اپلیکیشن‌های مالی برای ردیابی هزینه‌ها و پس‌انداز خودکار به شما کمک می‌کند نظم مالی داشته باشید.
- پس‌انداز گروهی:**
- گاهی افراد با دوستان یا خانواده برای هدف مشترک، پول جمع می‌کنند (مثل سفر گروهی یا خرید وسیله مشترک). این روش باعث انگیزه و انضباط مالی می‌شود.
- خرج کردن و پس‌انداز کردن مهارت‌هایی هستند که با برنامه‌ریزی، آگاهی و نظم قابل یادگیری‌اند. استفاده از روش‌های هوشمندانه خرج کردن، تعیین اهداف برای پس‌انداز و سرمایه‌گذاری باعث ایجاد امنیت مالی، آرامش ذهنی و فرصت‌های بیشتر در زندگی می‌شود. هر فرد با مدیریت درست مالی می‌تواند نه تنها مشکلات اقتصادی را کاهش دهد، بلکه به اهداف شخصی و حرفه‌ای خود نیز دست یابد.



○ سارا صادقی

عکاسان و خبرنگاران در دوران دفاع مقدس با حضور در جبهه‌ها و ثبت لحظات حساس، نقش مهمی در مستندسازی و روایت‌گری این دوره تاریخی ایفا کردند. تصاویر آن‌ها نه تنها سندی از رشادت‌ها و فداکاری‌های رزمندگان بود، بلکه به جهانیان نشان داد که رسانه‌ها و خبرنگاران نیز در خط مقدم جبهه فرهنگی و رسانه‌ای حضور دارند. تصاویر ثبت‌شده توسط این عکاسان و خبرنگاران، امروزه به عنوان گنجینه‌ای ارزشمند از تاریخ معاصر ایران به شمار می‌روند. این تصاویر نه تنها در موزه‌ها و آرشیوها نگهداری می‌شوند، بلکه در نمایشگاه‌ها و رسانه‌ها نیز به نمایش گذاشته می‌شوند تا نسل‌های آینده با فداکاری‌ها و ایثارگری‌های دوران دفاع مقدس آشنا شوند.





خواب؛ نیاز پنهان اما حیاتی

سارا صادقی

بسیاری از ما تصور می‌کنیم خواب یعنی خاموش کردن چراغ‌ها و استراحتی موقت برای بازگشت به فعالیت‌های روزانه. اما واقعیت این است که خواب، یکی از بنیادی‌ترین نیازهای حیاتی انسان است؛ فرآیندی پیچیده و پویا که همزمان مغز و بدن را بازسازی می‌کند و آینده سلامت فرد را رقم می‌زند. همان‌طور که برای تغذیه، ورزش یا روابط اجتماعی برنامه‌ریزی می‌کنیم، خواب نیز باید جایگاه ویژه‌ای در سبک زندگی داشته باشد.

میزان خواب در طول عمر

دانشمندان با بررسی الگوهای خواب انسان دریافته‌اند که نیاز بدن به خواب در مراحل مختلف زندگی متفاوت است:

میزان خواب در طول عمر		
نوزادان	(۰ تا ۳ ماه)	۱۴ تا ۱۷ ساعت در شبانه‌روز
شیرخواران	(۴ تا ۱۱ ماه)	۱۲ تا ۱۵ ساعت در شبانه‌روز
کودکان نوپا	(۱ تا ۲ سال)	۱۱ تا ۱۴ ساعت در شبانه‌روز
پیش‌دبستانی‌ها	(۳ تا ۵ سال)	۱۰ تا ۱۳ ساعت در شبانه‌روز
کودکان دبستانی	(۶ تا ۱۳ سال)	۹ تا ۱۱ ساعت در شبانه‌روز
نوجوانان	(۱۴ تا ۱۷ سال)	۸ تا ۱۰ ساعت در شبانه‌روز
بزرگسالان	(۱۸ تا ۶۴ سال)	۷ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز
سالمنندان	(۶۵ سال به بالا)	۷ تا ۸ ساعت در شبانه‌روز

این اطلاعات نشان می‌دهد که با افزایش سن، نیاز بدن به خواب کمتر می‌شود اما اهمیت آن هیچ‌گاه کاهش نمی‌یابد. در واقع، هر دوره از زندگی به نوعی با کیفیت خواب گره خورده است؛ از رشد سریع کودکی گرفته تا تمرکز در نوجوانی، بهره‌وری در بزرگسالی و سلامت عمومی در سالمندی.

فواید خواب کافی

۱. بازسازی جسم و روان

در زمان خواب، هورمون رشد ترشح و فرآیند ترمیم بافت‌ها آغاز می‌شود. همین امر سبب می‌شود بدن پس از یک روز فعالیت دوباره آماده تلاش شود. علاوه بر آن، سلول‌های



عصبی در مغز بازسازی می‌شوند و انرژی از دست رفته به بدن بازمی‌گردد.

۲. تقویت حافظه و یادگیری

تحقیقات نشان داده است که خواب عمیق نقش مهمی در تثبیت خاطرات دارد. به عبارت ساده، مغز در هنگام خواب اطلاعات پراکنده روزانه را دسته‌بندی کرده و آنها را به حافظه بلندمدت منتقل می‌کند. به همین دلیل، دانش‌آموزان و دانشجویانی که پیش از امتحان خواب کافی دارند، عملکرد بهتری نشان می‌دهند.

۳. سلامت روان و تعادل روحی

خواب کافی رابطه مستقیمی با خلق و خو دارد. فردی که خواب خوبی داشته باشد کمتر دچار اضطراب و پرخاشگری می‌شود. در مقابل، کم‌خوابی یکی از عوامل مهم افسردگی و اختلالات روانی است. حتی برخی پزشکان، خواب را «داروی طبیعی ضد استرس» می‌دانند.

۴. حفاظت از قلب و سیستم ایمنی

وقتی بدن استراحت کافی دارد، فشار خون تنظیم می‌شود و قلب بهتر عمل می‌کند. در عین حال، سیستم ایمنی در زمان خواب فعال‌تر شده و سلول‌های دفاعی آماده مقابله با عفونت‌ها می‌شوند. به همین دلیل، کم‌خوابی می‌تواند خطر ابتلا به سرماخوردگی یا بیماری‌های عفونی را افزایش دهد.

۵. تنظیم وزن و متابولیسم

کم‌خوابی تعادل هورمون‌های مربوط به گرسنگی و سیری را برهم می‌زند. در این شرایط، هورمون گرلین (هورمون گرسنگی) افزایش و هورمون لپتین (هورمون سیری) کاهش می‌یابد؛ در نتیجه فرد بیشتر غذا می‌خورد و احتمال اضافه‌وزن و چاقی بالا می‌رود.

۶. افزایش طول عمر و کیفیت زندگی

بررسی‌های طولانی‌مدت نشان داده‌اند که خواب کافی و منظم، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشار خون بالا و سکته قلبی را کاهش می‌دهد. به همین دلیل، پزشکان خواب کافی را یکی از راه‌های «زندگی طولانی و با کیفیت» می‌دانند.

عوارض کم‌خوابی

بسیاری از افراد کمبود خواب را جدی نمی‌گیرند و تصور می‌کنند با یک فنجان قهوه

یا انرژی‌زای می‌توانند خستگی را جبران کنند. اما واقعیت این است که کم‌خوابی مزمن عواقب سنگینی دارد:

- ✓ کاهش تمرکز و افت عملکرد شغلی یا تحصیلی
- ✓ افزایش خطر تصادفات رانندگی و حوادث کاری
- ✓ تضعیف سیستم ایمنی و ابتلا به بیماری‌ها
- ✓ نابسامانی هورمونی و اختلال متابولیکی
- ✓ افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی
- ✓ پیری زودرس و کاهش کیفیت زندگی

بهداشت خواب؛ هنر خوب خوابیدن

- ✓ داشتن خواب کافی تنها به معنای تعداد ساعت نیست، بلکه کیفیت خواب نیز اهمیت دارد. برای داشتن خوابی سالم رعایت چند نکته ساده توصیه می‌شود:
- ✓ داشتن ساعت خواب منظم (خوابیدن و بیدار شدن در ساعت مشخص)
- ✓ پرهیز از مصرف کافئین و غذاهای سنگین پیش از خواب
- ✓ خاموش کردن وسایل الکترونیکی و دوری از نور آبی تلفن همراه
- ✓ ایجاد محیطی آرام، تاریک و خنک در اتاق خواب
- ✓ انجام فعالیت‌های آرام‌بخش مانند مطالعه کوتاه یا تنفس عمیق قبل از خواب

جمع‌بندی

خواب، سرمایه‌ای است که بی‌توجهی به آن می‌تواند آینده سلامت جسم و روان را تهدید کند. در حقیقت، خواب همان قدر حیاتی است که آب و غذا. اگر می‌خواهیم پرنرژی‌تر زندگی کنیم، ذهنی متمرکز داشته باشیم و در برابر بیماری‌ها مقاوم بمانیم، باید خواب را در اولویت سبک زندگی خود قرار دهیم. شاید ساده‌ترین توصیه این باشد: به خوابیدن همان قدر اهمیت بدهیم که به بیداری.



نگین‌های آبی ایران

مروری بر زیباترین و

پرطرفدارترین سواحل

○ سارا صادقی

ایران با داشتن، دریای عمان و دریای خزر، سالانه میزبان میلیون‌ها گردشگر داخلی و خارجی است. برخی سواحل به دلیل امکانات گردشگری، دسترسی راحت و جاذبه‌های طبیعی، بیشترین تردد را دارند. این گزارش به بررسی مهم‌ترین سواحل پر تردد ایران و ویژگی‌های آن‌ها می‌پردازد.

سواحل دریای خزر

سواحل شمال ایران به دلیل آب و هوای معتدل و جنگل‌های سرسبز، یکی از مقاصد اصلی گردشگری در فصل تابستان هستند:

✓ ساحل رامسر (مازندران)

- دسترسی آسان و نزدیکی به تهران

- وجود هتل‌ها، رستوران‌ها و بازارهای محلی

✓ ساحل بابلسر و فریدون‌کنار (مازندران)

- سواحل شنی گسترده و مناسب برای ورزش‌های ساحلی

- وجود مراکز خرید و امکانات تفریحی

- یکی از محبوب‌ترین مقاصد برای خانواده‌ها

✓ ساحل متل‌قو (سلیمان‌شهر)

- امکانات اقامتی و تفریحی کامل

- نزدیکی به جاده‌های اصلی و مناطق جنگلی

- محبوب بین گردشگران داخلی و خارجی

✓ ساحل انزلی و بندر کياشهر (گیلان)

- وجود تالاب‌ها و طبیعت زیبا

- مناسب برای تفریحات خانوادگی و ماهی‌گیری

- تراکم جمعیت بالا در تعطیلات تابستانی

عوامل جذب گردشگر

✓ دسترسی راحت: نزدیکی به شهرهای بزرگ و جاده‌های اصلی

✓ امکانات تفریحی و اقامتی: هتل‌ها، رستوران‌ها و مراکز خرید

✓ تنوع تفریحات: ورزش‌های آبی، ماهی‌گیری، کمپینگ و گردش‌های طبیعی

✓ جاذبه‌های طبیعی: جنگل، صخره‌های دریایی، تالاب‌ها و آب‌های گرم

سواحل پر تردد ایران نه تنها به دلیل زیبایی طبیعی، بلکه به خاطر امکانات گردشگری و دسترسی آسان، مقصد میلیون‌ها نفر در طول سال هستند. سواحل شمالی بیشتر در تابستان و سواحل جنوبی در تمام طول سال مورد استقبال قرار می‌گیرند. توسعه زیرساخت‌ها و مدیریت صحیح گردشگری می‌تواند تجربه بهتری برای بازدیدکنندگان ایجاد کند و فشار جمعیت بر محیط زیست کاهش یابد.

سواحل خلیج فارس و دریای عمان

سواحل جنوبی ایران به دلیل آب گرم و تفریحات آبی، در تمام طول سال مورد استقبال قرار می گیرند:

✓ ساحل کیش (هرمزگان)

- جزیره گردشگری با امکانات کامل هتل، رستوران و مراکز خرید

- تفریحات آبی متنوع مانند جت اسکی، غواصی و قایق سواری

- پذیرای گردشگران داخلی و خارجی به صورت دائمی

✓ ساحل قشم

- بزرگترین جزیره ایران با سواحل وسیع و طبیعت منحصر به فرد

- وجود غارهای دریایی و جزایر کوچک اطراف

- مقصد گردشگران برای کمپینگ و عکاسی طبیعت

✓ ساحل چابهار (سیستان و بلوچستان)

- سواحل بکر و صخره‌ای با طبیعت دست‌نخورده

- مکان مناسبی برای گردشگری ماجراجویانه و ورزش‌های آبی

- پذیرای گردشگران در تعطیلات تابستانی و زمستانی

✓ ساحل بندرعباس

- دسترسی آسان برای ساکنان استان هرمزگان

- فعالیت‌های ماهی‌گیری و تفریحات ساحلی

- تراکم جمعیت بالا در تعطیلات نوروز



✓ سواحل کمتر شناخته شده و بکر

- ساحل گزیک - استان هرمزگان

- ساحل سلخ - هرمزگان، نزدیک چابهار

- ساحل نکارام - سیستان و بلوچستان، طبیعت دست‌نخورده

- ساحل بندر ترکمن - گلستان، سواحل ماسه‌ای زیبا

- ساحل گزنگان - گیلان، بکر و آرام

البته در کنار این زیبایی خطرناک‌ترین ویژگی‌ها را برخی سواحل‌ها دارند از جمله:

- ساحل چابهار (برخی مناطق صخره‌ای)

- جریان‌های دریایی قوی و امواج غیرقابل پیش‌بینی

- صخره‌ها و سنگ‌های تیز در امتداد ساحل

- مناسب برای غواصی حرفه‌ای اما خطرناک برای شناگران غیر حرفه‌ای

- سواحل دریای خزر در نزدیکی رامسر و نوشهر (برخی نقاط)

- وجود جریان‌های ساحلی ناگهانی

- عمق‌های متفاوت و ناهموار زیر آب

- سواحل جنوبی با صخره‌های مرجانی یا کم عمق

✓ نکات ایمنی در سواحل خطرناک

- از شنا در بخش‌های بدون نجات‌غریق خودداری کنید.

- به تابلوها و هشدارهای محلی توجه کنید.

- در صورت طوفانی شدن هوا یا موج‌های شدید، از نزدیک شدن به آب خودداری کنید.

- برای غواصی یا ورزش‌های آبی شدید، حتماً تجهیزات ایمنی داشته باشید و با افراد حرفه‌ای همراه شوید.

مفهومی نوین در دنیای دیجیتال ورسانه‌ای

امیر قاسمیان

در عصر اطلاعات و فناوری‌های نوین، ارتباطات نقش کلیدی در زندگی فردی، اجتماعی و اقتصادی بشر ایفا می‌کند. با گسترش رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها و ابزارهای دیجیتال، ضرورت وجود قوانین و چارچوب‌های مشخص برای مدیریت این فضاها بیش از پیش احساس می‌شود. حقوق ارتباطات یا Communication Law، شاخه‌ای از حقوق است که به مقررات، اصول و قوانین حاکم بر تولید، انتشار، دریافت و دسترسی به اطلاعات و محتوای ارتباطی می‌پردازد.

حقوق ارتباطات مجموعه‌ای از قواعد و مقرراتی است که هدف آن تضمین آزادی بیان، حمایت از حق دسترسی به اطلاعات، رعایت حریم خصوصی، و جلوگیری از سوءاستفاده در حوزه‌های رسانه‌ای و ارتباطی است. این شاخه از حقوق، مرز میان آزادی‌های فردی و مسئولیت‌های اجتماعی را مشخص می‌کند و سعی دارد تعادل میان توسعه فناوری‌های ارتباطی و حفظ حقوق انسانی برقرار کند.

امروزه با افزایش حضور افراد در فضای مجازی و رشد شبکه‌های اجتماعی، نقش حقوق ارتباطات پررنگ‌تر شده است. انتشار اخبار نادرست، توهین‌های آنلاین، نقض حریم خصوصی و سوءاستفاده‌های تجاری، نمونه‌هایی هستند که نیاز به قوانین مشخص و روش‌های اجرایی کارآمد را نشان می‌دهند.

حوزه‌های اصلی حقوق ارتباطات

حقوق ارتباطات شامل چند حوزه اصلی است که هر کدام نقش حیاتی در تضمین عدالت و امنیت در فضای اطلاعاتی دارند:

✓ آزادی بیان و دسترسی به اطلاعات:

این بخش به حق افراد در انتشار و دریافت اطلاعات بدون محدودیت‌های غیرموجه می‌پردازد. البته آزادی بیان مطلق نیست و محدودیت‌هایی همچون جلوگیری از نشر مطالب خشونت‌آمیز، توهین‌آمیز یا خطرناک برای امنیت عمومی در نظر گرفته می‌شود.

✓ حریم خصوصی و حفاظت از داده‌ها:

حقوق ارتباطات مسئول حفظ اطلاعات شخصی کاربران است. قوانین حفظ داده‌ها، مقررات GDPR در اتحادیه اروپا و قوانین مشابه در دیگر کشورها، نمونه‌هایی از تلاش برای جلوگیری از سوءاستفاده از اطلاعات شخصی افراد است.

✓ رسانه‌ها و خبرنگاری:

رسانه‌ها نقش اطلاع‌رسانی، آموزش و فرهنگ‌سازی دارند. حقوق ارتباطات برای حمایت از استقلال رسانه‌ها، آزادی خبرنگاری و جلوگیری از سانسور غیرقانونی تدوین شده است. خبرنگاران و تولیدکنندگان محتوا در چارچوب این قوانین فعالیت می‌کنند و در عین حال مسئولیت اجتماعی نیز بر عهده دارند.

✓ فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی:

با افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی، قوانین جدیدی برای مدیریت محتوا، جلوگیری از نشر اخبار جعلی، حمایت از کاربران و کنترل تبلیغات آنلاین ایجاد شده است. حقوق ارتباطات در این حوزه، ترکیبی از مقررات ملی و بین‌المللی را شامل می‌شود.

✓ تجارت الکترونیک و ارتباطات تجاری:

فعالیت‌های اقتصادی و تجاری در بستر اینترنت نیز تحت نظارت حقوق ارتباطات قرار می‌گیرند. این قوانین شامل مقررات مربوط به قراردادهای آنلاین، امنیت تراکنش‌ها، تبلیغات و حقوق مصرف‌کننده است.

مثال‌های عملی و تأثیر حقوق ارتباطات

برای درک بهتر اهمیت حقوق ارتباطات، می‌توان به چند مثال واقعی اشاره کرد:

✓ **مبارزه با اخبار جعلی:** در بسیاری از کشورها، انتشار اطلاعات نادرست در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی تحت پیگرد قانونی قرار دارد و هدف آن حفظ امنیت عمومی و جلوگیری از ایجاد هرج‌ومرج است.

✓ **حفاظت از داده‌های کاربران:** شرکت‌های بزرگ فناوری موظفاند اطلاعات شخصی کاربران را ذخیره و پردازش کنند و نقض این قوانین موجب جریمه‌های سنگین می‌شود.

✓ **پشتیبانی از خبرنگاران:** خبرنگارانی که در مناطق بحران‌زده فعالیت می‌کنند، تحت حمایت قانونی هستند تا بتوانند بدون ترس از سانسور یا تهدید، اخبار واقعی را منتشر کنند.

چالش‌ها و ضرورت‌های آینده

با وجود پیشرفت قوانین حقوق ارتباطات، هنوز چالش‌های زیادی وجود دارد. سرعت رشد فناوری‌ها، ظهور هوش مصنوعی، انتشار خودکار محتوا و ورود شرکت‌های بزرگ به فضای دیجیتال، باعث شده که قوانین موجود به‌روز نباشند. بنابراین، پژوهش‌های حقوقی و تدوین سیاست‌های نوین، برای مدیریت بهتر

فضای ارتباطات ضروری است.

اهمیت حقوق ارتباطات را می‌توان در چند جنبه خلاصه کرد:

✓ حفظ آزادی بیان و اطلاع‌رسانی سالم:

این حقوق تضمین می‌کند که افراد بتوانند اطلاعات را دریافت و منتشر کنند بدون آنکه سانسور غیرقانونی یا محدودیت‌های غیرمنطقی مانعشان شود. به عبارت دیگر، جامعه شفاف‌تر و آگاه‌تر می‌شود.

✓ حفاظت از حریم خصوصی:

با رشد اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، اطلاعات شخصی افراد به راحتی در دسترس است. قوانین حقوق ارتباطات از سوءاستفاده، هک و فروش اطلاعات شخصی جلوگیری می‌کنند.

✓ ایجاد فضای امن برای رسانه‌ها و خبرنگاران:

خبرنگاران و تولیدکنندگان محتوا می‌توانند بدون ترس از تهدید یا سانسور، اخبار واقعی و دقیق منتشر کنند. این امر به افزایش اعتماد عمومی به رسانه‌ها کمک می‌کند.

✓ کنترل انتشار اطلاعات نادرست:

در عصر دیجیتال، انتشار اخبار جعلی یا شایعات سریع و گسترده است. حقوق ارتباطات با ایجاد چارچوب قانونی، از گسترش اطلاعات غلط جلوگیری می‌کند و امنیت روانی و اجتماعی جامعه را افزایش می‌دهد.

✓ حمایت از تجارت و فعالیت‌های اقتصادی آنلاین:

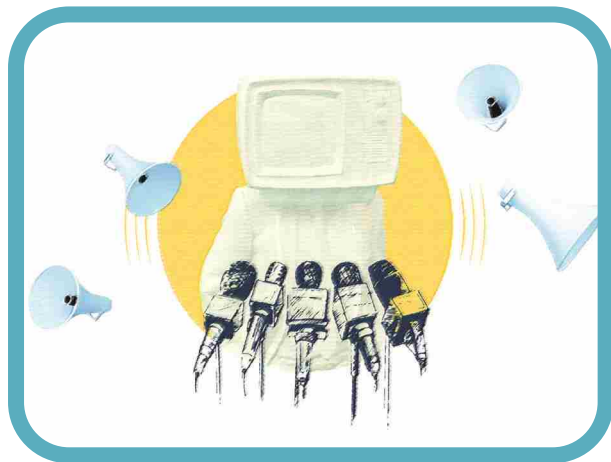
حقوق ارتباطات قواعدی برای قراردادهای آنلاین، تبلیغات، تراکنش‌ها و حقوق مصرف‌کننده وضع می‌کند و فعالیت‌های تجاری را ایمن‌تر و قابل اعتمادتر می‌سازد.

✓ پیشرفت علمی و فرهنگی:

دسترسی آزاد به اطلاعات، آموزش و تحقیق را تسهیل می‌کند و به توسعه فرهنگی، علمی و اقتصادی جامعه کمک می‌کند.

به طور خلاصه، حقوق ارتباطات ستون اصلی یک جامعه مدرن و آگاه است؛ بدون آن، آزادی‌ها محدود، اطلاعات نادرست گسترده و حریم خصوصی افراد در معرض خطر قرار می‌گیرد.

حقوق ارتباطات شاخه‌ای از حقوق است که هم‌زمان به آزادی‌ها و مسئولیت‌ها توجه دارد. این قوانین تلاش می‌کنند فضای اطلاعاتی را امن، شفاف و قابل اعتماد کنند و از سوءاستفاده‌ها جلوگیری نمایند. با توجه به رشد روزافزون فناوری و رسانه‌ها، آموزش و آگاهی افراد نسبت به حقوق خود و مسئولیت‌هایشان در این حوزه، اهمیت بسزایی دارد. در نهایت، موفقیت در عرصه ارتباطات مدرن، وابسته به رعایت قوانین، احترام به حریم خصوصی و استفاده هوشمندانه از اطلاعات است.





جشن پتو به خاطر پوتین

○ جعفر جاوید



شب توی سنگر نشسته بودیم و چرت می زدیم، شب مهتابی زیبایی بود. فرمانده اومد توی سنگر و گفت: اینقدر چرت نزنین، تنبل میشین، به جای این کار برید اول خط، یک سری به بچه های بسیجی بزنین. بلند شدیم و رفتیم به طرف خاکریزهای بلندی که توی خط مقدم بود. بچه های بسیجی ابتکار خوبی به خرج داده بودند.

مقدار زیادی سنگ و کلوخ به اندازه کله آدمیزاد روی خاکریز گذاشته بودند که وقتی کسی سرش را از خاکریز بالا می آورد، بعضی ها آن را با سنگ و کلوخ اشتباه بگیرند و اون رو نزنن. اما برعکس ما خیال می کردیم که این سنگ ها همه کله رزمنده هاست.

رزمنده هایی که پشت خاکریز کمین کرده اند و کله های شان پیداست. یک ساعت تمام با سنگ ها و کلوخ ها سلام و علیک و احوالپرسی کردیم و به آنها حساسی خسته نباشید گفتیم و برگشتیم! صبح وقتی بچه ها متوجه ما چرا شدن تا چند روز، بهمون می خندیدند.

موقع خواب بهمون خبر دادن که امشب رزم شب دارین، آماده بخوابین. همه به هول و ولا افتادیم و پوتین به پا و بالباس کامل و تجهيزات نظامی خوابیدیم.

تنها کسی که از رزم شب خبر نداشت حسین بود. آخه حسین خیلی زود تر از بچه ها خوابیده بود...

... نصفه های شب بود که رزم شب شروع شد. با صدای گلوله و انفجار از جا پریدیم.

بچه ها مثل قرقی از چادر پریدند بیرون و به صف شدیم. خوشحال هم بودیم که با آمادگی کامل خوابیدیم و کارمون بی نقص بوده، اما یهو چشامون افتاد به پاهای بی پوتینمون.

تنها کسی که پوتیش پاش بود حسین بود. از تعجب داشتیم شاخ درمی آوردیم.

آخه ما همه شب موقع خواب با پوتین خوابیده بودیم و حسین بی پوتین.

به بچه ها نگاه کردم، داشتن از تعجب کپ می کردند.

فرمانده با عصبانیت گفت: مگه نگفتم آماده بخوابین و پوتین هاتون رو دم در چادر بذارین؟

این دفعه رو تنبیه تون می کنم که دفعه دیگه حواستون جمع باشه.

زود باشین با پای برهنه دنبالم بیاین...

... صبح روز بعد همه داشتیم پاهامون رو از درد می مالیدیم.

مدام هم غر می زدیم که چطور پوتین از پاهامون دراومده.

یهو حسین وارد شد و گفت: پس شما دیشب از قصد با پوتین خوابیده بودین؟

همه با حیرت نگاه کردیم و گفتیم: آره! مگه خبر نداشتی قراره رزم شب بزنن و ما تصمیم گرفتیم آماده بخوابیم؟ حسین با

تعجب گفت: نه! من خواب بودم، نشنیدم.

بچه ها که شاکي شده بودند گفتند: راستی چرا دیشب همه ماها پاهامون برهنه بود جز تو؟

حسین که عقب عقب راه می رفت گفت: راستش من نصف شب بیدار شدم.

خواستم برم بیرون چادر که دیدم همه با پوتین خوابیدن.

گفتم حتما خسته بودین و از خستگی خوابتون برده و نتونستین پوتین هاتون رو در بیارین

واسه همین اومدم ثواب کنم و آروم پوتین هاتون رو در آوردم. بدکاری کردم؟

آه از نهاد بچه ها در نمی اومد.

حسین رو گرفتیم و با یه جشن پتوی حساسی حالشو جا آوردیم.

منبع: کتاب خاطرات طنز دوران دفاع مقدس



اتاقک گلی

نگاهی انسانی به جنگ و مقاومت

● لیلا ثنایی

فیلم اتاقک گلی روایتی از عملیات مرصاد در سال ۶۷ و حمله منافقین به کشور و حضور لشکر ۲۷ محمد رسول الله در سهراب اسلام آباد و منهدم کردن ادوات جنگی است. در عملیات مرصاد یک دسته از رزمندگان لشکر ۲۷ برای حفاظت از ساکنان روستای شیان عازم این منطقه می‌شوند که در نهایت تعدادی از رزمندگان لشکر در حفاظت از این روستا به شهادت می‌رسند و اهالی سالم می‌مانند. نکته جالب توجه فیلم این است که تهیه‌کننده این فیلم یکی از همان رزمندگانی است که برای نجات این دخترک گرفتار شده، همراه دیگر هم‌زمانش وارد عملیات می‌شود.

Poster: Mohammad Taghipour



بر خلاف بسیاری از آثار جنگی که تمرکزشان بر سلاح و صحنه‌های انفجار است، این فیلم روی انسانیت، ایثار و همبستگی مردم تأکید دارد. لحظه‌های انسانی فیلم، مانند کمک به یکدیگر در شرایط دشوار و محافظت از زنان و کودکان، پیام‌های امید و همدلی را منتقل می‌کنند.

بازیگری و کارگردانی

بازیگر اصلی فیلم، تورج الوند، با ایفای نقش یک رزمنده روستایی، توانسته احساسات و دغدغه‌های شخصیت خود را به خوبی منتقل کند. کارگردانی محمد عسگری نیز با دقت در قاب‌بندی و طراحی صحنه، توانسته فضایی واقعی و پرتنش از جنگ بسازد. حرکت روان دوربین و استفاده از پلان‌های باز، حس هیجان را به بیننده منتقل می‌کند و او را در دل ماجرا قرار می‌دهد.

جنبه‌های فنی

فیلمبرداری «اتاق گلی» با استفاده از لوکیشن‌های طبیعی و طراحی صحنه دقیق، حس واقع‌گرایی را تقویت کرده است. جلوه‌های ویژه میدانی به شکل متعادل و بدون افراط استفاده شده و به خدمت روایت داستان درآمده است. ریتم فیلم در اکثر صحنه‌ها متعادل است و تنش‌های لازم در لحظات حساس، به خوبی ایجاد شده‌اند.

پیام و تأثیرات انسانی

«اتاق گلی» فراتر از یک فیلم جنگی صرف است؛ پیام اصلی آن مقاومت، ایثار، همدلی و امید به آینده است. تولد نوزادی در پایان فیلم نماد تولد دوباره و زنده ماندن امید در دل شرایط سخت جنگ است. این اثر نشان می‌دهد حتی در تاریک‌ترین لحظات تاریخ، انسانیت و روحیه کمک به دیگران می‌تواند راهنمای مردم باشد.

فیلم «اتاق گلی» با داستانی جذاب، بازیگری قوی و کارگردانی حرفه‌ای، تجربه‌ای متفاوت از سینمای دفاع مقدس ارائه می‌دهد. تماشای این فیلم نه تنها برای علاقه‌مندان به سینمای جنگ، بلکه برای هر کسی که به دنبال روایت‌های انسانی و الهام‌بخش است، توصیه می‌شود. این اثر، نمونه‌ای موفق از فیلمی است که می‌تواند هم هیجان جنگ را منتقل کند و هم درس‌هایی درباره ایثار، شجاعت و همبستگی انسان‌ها بیاموزد.



بازیگران و عوامل فیلم اتاق گلی

فیلم اتاق گلی به تهیه‌کنندگی داود صبوری و کارگردانی محمد علی عسگری ساخته شده است. فیلمبرداری این فیلم از شهریور ۱۴۰۱ در کرمانشاه آغاز شد البته با پیش آمدن برخی مسائل، یک ماه و نیم تصویربرداری متوقف شد ولی با تلاش عوامل، فیلمبرداری به پایان رسید تا در جشنواره چهل و یکم فیلم فجر به نمایش دربیاید و تا سه سال در صف اکران بماند.

بازیگران: تورج الوند، آناهیتا افشار، تینو صالحی، فریدون حامدی، هادی شیخ‌الاسلامی، سعید دشتی، سعید زارعی و داود بخشی دیگر عوامل فیلم عبارتند از؛ مشاور کارگردان: مجید مجیدی، فیلمنامه‌نویس: پدرام کریمی، مدیر فیلمبرداری: فرشاد محمدی، چهره‌پرداز: شهرم خلیج، طراح صحنه: محسن خدابخشی، طراح لباس: فاطمه صفری، تدوین: میثم فلاح، صدابردار: بهمن اردلان، مهدی فیض‌مندیان، آهنگساز: حبیب خزاعی فر، جلوه‌های بصری: حسن نجفی

جوایز:

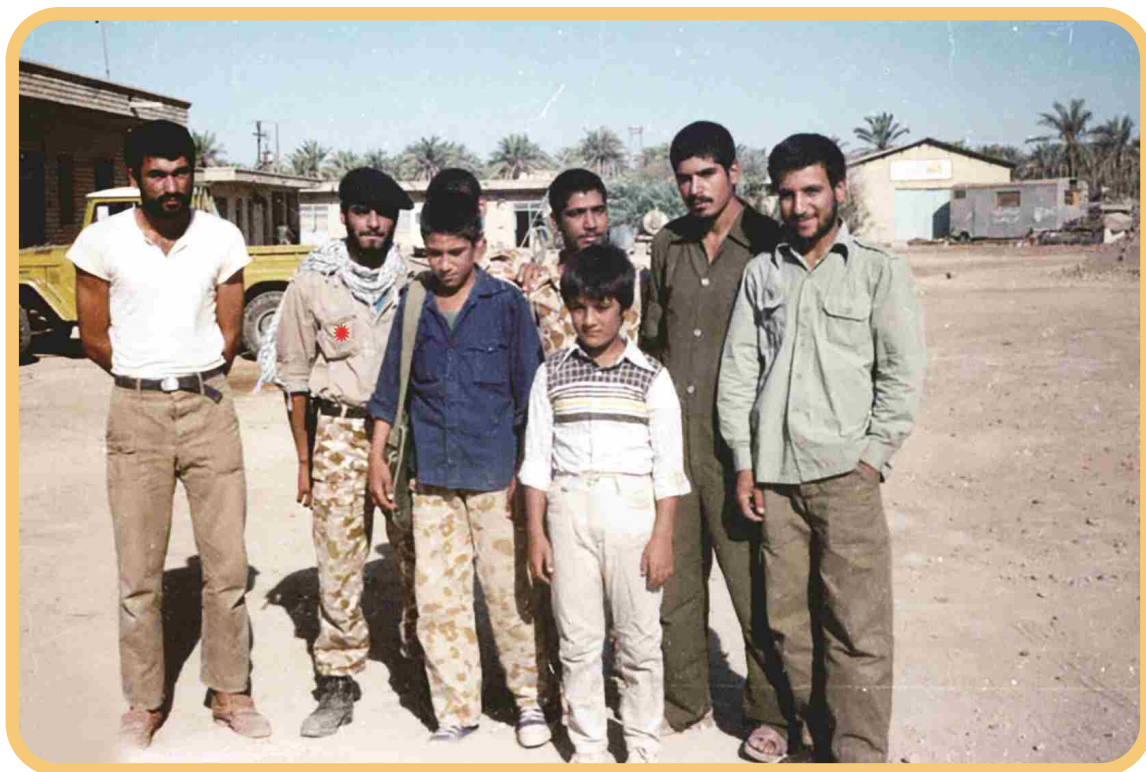
داود صبوری سیمرغ بلورین جایزه ویژه هیئت داوران چهل و یکمین جشنواره فیلم فجر در سال ۱۴۰۱ را به دست آورد.

محمد عسگری سیمرغ بلورین بهترین کارگردان فیلم اول چهل و یکمین جشنواره فیلم فجر در سال ۱۴۰۱ به دست آورد.

میثم مولایی هم سیمرغ بلورین بهترین تدوین (مشترک با فیلم چرا گریه نمی‌کنی) چهل و یکمین جشنواره فیلم فجر را در سال ۱۴۰۱ به دست آورد. فیلم سینمایی «اتاق گلی» ساخته محمد عسگری، یکی از آثار برجسته سینمای دفاع مقدس است که با نگاهی واقع‌گرایانه به جنگ ایران و عراق، به ویژه عملیات مرصاد، پرداخته است. این فیلم تلاش می‌کند نه تنها روایتی از میدان نبرد ارائه دهد، بلکه ابعاد انسانی و اجتماعی جنگ را نیز به تصویر بکشد. در مرکز داستان، راننده‌ای از لشکر محمد رسول‌الله (ص) قرار دارد که برای نجات زنان روستایی گرفتار در یک اتاق گلی، شجاعانه پیشقدم می‌شود.

داستان و مضمون

«اتاق گلی» روایت مقاومت مردم مرز نشین مناطق اسلام‌آباد غرب و جوانرود در برابر حملات گروهک منافقین است. فیلم با نمایش فداکاری‌ها و شجاعت‌های اهالی این مناطق، تصویری متفاوت از جنگ را ارائه می‌دهد.



گفت‌وگو با اسماعیل علوی:

تجربه ناب خبرنگاری در دفاع مقدس

○ شادی تیموری

اسماعیل علوی، روزنامه‌نگار پیشکسوت دوران دفاع مقدس، درباره روزهای ابتدایی جنگ گفت: «در روزهای اول، ما خبرنگاران هیچ تشکیلات رسمی نداشتم و هر کس به صورت شخصی راهی جبهه می‌شد. تصور می‌کردیم جنگ نهایتاً یک ماه طول می‌کشد.» اما با ادامه جنگ، روندها تغییر کرد و فعالیت خبرنگاران تحت نظارت ستادها و مراکز امنیتی قرار گرفت. این تغییر باعث شد حضور ما هدفمندتر شود.

می کشید. محسن راستانی هم که پیش از جنگ عکاس نبود، با تجربه میدانی تبدیل به یکی از عکاسان برجسته شد. این نگاه هنری و انسانی باعث شد تصاویر جنگ نه فقط مستند بلکه روایت گر احساسات و شرایط واقعی مردم باشند.»

خبرنگاران بیشتر روی چه موضوعاتی کار می کردند؟

«با توجه به حساسیت مراکز امنیتی، تمرکز ما روی موضوعات اجتماعی بود؛ زندگی رزمندگان، روابط انسانی و لحظات روزمره آن ها. حتی در کنار عملیات، ما بی سیم های فرماندهان را ضبط می کردیم و گزارش ها را با دقت تنظیم می کردیم. خبرنگاران نسبت به عکاسان در معرض خطر بیشتری بودند و اغلب پای به پای رزمندگان می رفتند.»

در باره شهیدان خبرنگار چه می گوئید؟

«تعداد شهیدان خبرنگار بسیار زیاد بود. خبرنگاران پای به پای رزمندگان می رفتند تا سوزهای خبری را ثبت کنند. روزنامه جمهوری اسلامی حدود ۳۰ شهید خبرنگار داده است. آن ها قهرمانان کمتر دیده شده ای هستند که جان خود را برای ثبت حقیقت جنگ فدا کردند.»

نگاه امروز شما به خبرنگاری جنگ چیست؟

«چند سالی است باز نشسته شده ام، اما هنوز نگران چالش های رسانه ای امروز هستم. معتقدم روایت واقع گرایانه از جنگ باید حفظ شود تا حقایق تاریخی درست منتقل شوند. خبرنگاری جنگ، تجربه ای است که هیچ وقت از یاد نمی رود و باید نسل های بعدی آن را بشناسند.»

چگونه خبرنگاری در روزهای آغازین جنگ شکل گرفت؟

«در روزهای نخست جنگ، هیچ تشکیلات رسمی وجود نداشت. خبرنگاران به صورت خودجوش و فردی راهی جبهه می شدند. همه فکر می کردیم این جنگ نهایتاً یک ماه طول بکشد. به همین دلیل خیلی ها با وسایل شخصی خودشان به مناطق جنگی می رفتند. اما وقتی جنگ طولانی شد و حساسیت ها افزایش پیدا کرد، ستادها و ساز و کارهای رسمی در خبرگزاری ها شکل گرفت. از آن زمان، فعالیت خبرنگاران هدفمندتر شد و تحت نظارت مراکز امنیتی و سپاه انجام می شد.»

اهمیت عکس و فیلم در روایت جنگ چقدر بود؟

«در آن دوران، خبر بدون عکس کامل نبود و کمتر اعتباری داشت. خبرنگاران معمولاً با عکاسان و فیلمبرداران تلویزیونی همراه می شدند. فیلمبرداری تلویزیونی هم اهمیت ویژه ای داشت، زیرا لحظات زنده و واقعی جنگ را ثبت می کرد و امکان پخش سریع داشت. ما تلاش می کردیم گزارش های متنی را همراه با تصویر منتشر کنیم تا روایت کامل و قابل اعتنا باشد.»

تجربه حضور شما در خرمشهر چگونه بود؟

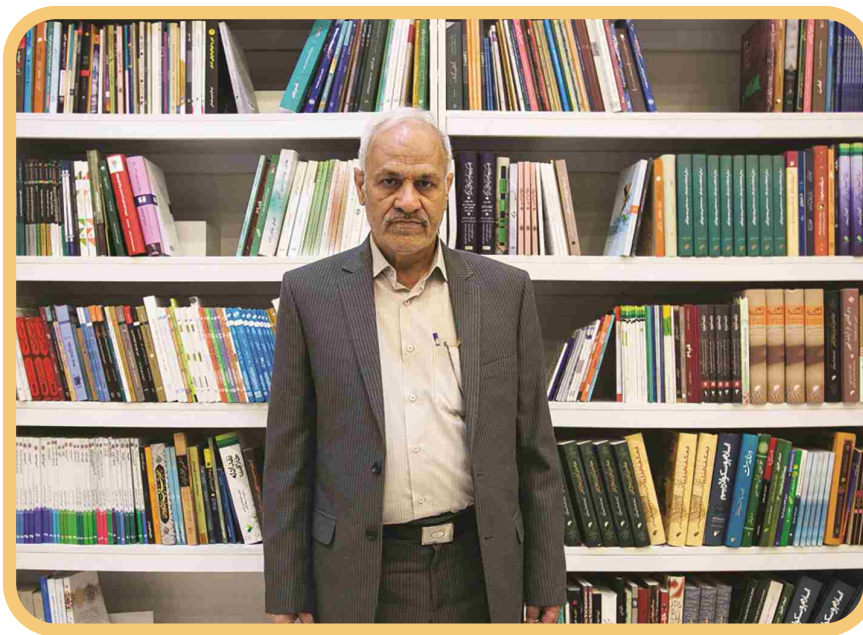
«روز دوم جنگ وارد خرمشهر شدیم. راه ها بسته بود و مجبور شدیم مثل رزمندگان سلاح به دست بگیریم و دفاع کنیم. صحنه های تلخ شهادت مردم و کودکان در مدارس و شرایط سخت مردم محاصره، تجربه ای فراموش نشدنی بود. در آن زمان، خبرنگاران بیشتر نقش روایتگر زندگی مردم داشتند تا عملیات های نظامی.»

همراهان شما در جبهه چه کسانی بودند؟

«در روزنامه جمهوری اسلامی فعالیت داشتیم و همراه با افرادی مثل حسن باقری و سعید صادقی به جبهه اعزام شدیم. هر کدام از این همراهان، تجارب و دیدگاه های ویژه ای داشتند و بودن کنار آن ها باعث شد از جنگ تصویر واقعی تر و دقیق تری داشته باشیم.»

نگاه هنری عکاسان جنگ چگونه بود؟

«آلفرد یعقوبزاده با نگاه هنری و اجتماعی، فقط صحنه های جنگ را ثبت نمی کرد؛ بلکه زندگی مردم و شرایط انسانی را هم به تصویر



ویژگی‌های میدان مغناطیسی ماه

✓ ضعف و پراکندگی:

شدت میدان مغناطیسی ماه تنها حدود یک هزارم میدان مغناطیسی زمین است. این میدان قوی و جهانی نیست و بیشتر در نواحی خاصی از پوسته ماه، به صورت لکه‌ای یا محلی مشاهده می‌شود.

✓ منشا احتمالی:

باور بر این است که میدان مغناطیسی ماه باقی‌مانده از فعالیت هسته‌ای گذشته آن است. هسته ماه، که عمدتاً از آهن و نیکل تشکیل شده، ممکن است در زمان‌های دور دارای جریان‌های مغناطیسی بوده باشد، اما با سرد شدن هسته، این میدان ضعیف و پراکنده شده است.

✓ نواحی مغناطیسی مشخص:

مناطقى مانند مریخ‌نشین‌ها، دهانه‌های برخوردی و برخی رشته‌کوه‌های ماه، میدان مغناطیسی قابل توجهی دارند. دانشمندان این نواحی را با استفاده از ماهواره‌هایی مانند Kaguya و Lunar Prospector مورد بررسی قرار داده‌اند.

تأثیرات میدان مغناطیسی ماه

✓ حفاظت از سطح ماه:

با وجود ضعیف بودن، میدان مغناطیسی محلی می‌تواند بخشی از سطح ماه را در برابر ذرات باردار خورشیدی و تابش کیهانی محافظت کند. این نواحی به عنوان «سایه‌های مغناطیسی» شناخته می‌شوند.

✓ تأثیر بر سنگ‌ها و خاک ماه:

مطالعات نشان داده‌اند که خاک و سنگ‌های ماه در برخی مناطق دارای آثار مغناطیسی هستند. این امر به دانشمندان کمک می‌کند تا تاریخچه فعالیت مغناطیسی ماه را بازسازی کنند.

✓ کاربرد در مأموریت‌های فضایی:

شناخت میدان مغناطیسی ماه برای برنامه‌های فضایی آینده اهمیت دارد. مناطق دارای میدان مغناطیسی ممکن است مکان‌های امن‌تری برای استقرار ایستگاه‌های فضایی و سکونت‌های کوتاه‌مدت باشند، زیرا ذرات پرنرژی خورشیدی را کاهش می‌دهند.

میدان مغناطیسی ماه: محدودیت‌ها، فرصت‌ها و نقش آن در مأموریت‌های فضایی

○ شیوا زندگی

ماه، قمر طبیعی زمین، برخلاف سیاراتی مانند زمین، میدان مغناطیسی قوی و پایدار ندارد. تحقیقات و مشاهدات فضایی نشان می‌دهند که ماه تنها دارای میدان مغناطیسی ضعیف و محلی است که در برخی مناطق سطح آن وجود دارد. این پدیده باعث شده مطالعه میدان مغناطیسی ماه برای دانشمندان اهمیت ویژه‌ای پیدا کند، زیرا اطلاعات آن می‌تواند سرنخ‌هایی درباره تاریخچه داخلی ماه و تعامل آن با خورشید ارائه دهد.

تأثیرات منفی

میدان مغناطیسی ضعیف و محلی ماه، برخلاف زمین، اثرات حفاظتی محدودی دارد و همین محدودیت می‌تواند برخی اثرات منفی برای محیط و مأموریت‌های فضایی ایجاد کند. مهم‌ترین اثرات منفی عبارتند از:

✓ آسیب به تجهیزات فضایی

با توجه به ضعیف بودن میدان مغناطیسی ماه، سطح آن به خوبی در برابر ذرات باردار خورشیدی و تابش کیهانی محافظت نمی‌شود. این موضوع می‌تواند باعث آسیب به سنسورها، مدارها و تجهیزات الکترونیکی سفینه‌ها و ایستگاه‌های فضایی شود.

✓ خطر برای فضاوردان

عدم وجود میدان مغناطیسی قوی، باعث می‌شود فضاوردان بیشتر در معرض تشعشعات کیهانی و پرتوهای خورشیدی قرار بگیرند. این تشعشعات می‌تواند به DNA سلول‌ها آسیب زده و ریسک ابتلا به سرطان یا بیماری‌های دیگر را افزایش دهد.

✓ تغییرات در سطح خاک و سنگ‌ها

تابش مستقیم ذرات باردار خورشیدی می‌تواند باعث فرسایش سطحی و تغییرات شیمیایی در خاک و سنگ‌های ماه شود. این پدیده‌ها ممکن است برای نمونه‌برداری علمی یا استفاده از منابع طبیعی ماه مشکل ساز باشند.

✓ اختلال در سیستم‌های مخابراتی

اگر تجهیزات ارتباطی یا سنسورهای علمی در مناطق بدون میدان مغناطیسی فعالیت کنند، امکان اختلال یا نویز در سیگنال‌ها بیشتر می‌شود، زیرا تابش ذرات باردار می‌تواند الکترونیک را تحت تأثیر قرار دهد.

اثرات مثبت

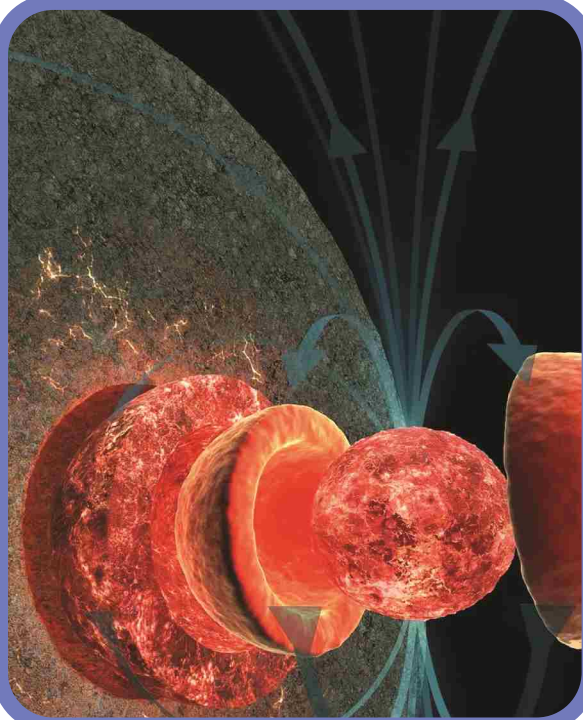
میدان مغناطیسی ماه هر چند ضعیف و محلی است، اما اثرات مثبت محدودی هم دارد که عبارتند از:

✓ محافظت جزئی از سطح ماه

میدان مغناطیسی محلی ماه می‌تواند برخی نواحی را در برابر ذرات باردار خورشیدی و بادهای خورشیدی محافظت کند. این نواحی که به «سایه‌های مغناطیسی» معروفند، به طور نسبی از فرسایش شدید سطحی جلوگیری می‌کنند و خاک و سنگ‌های آن پایدارتر باقی می‌مانند.

✓ کمک به تحقیقات علمی

وجود میدان مغناطیسی حتی به صورت ضعیف، اطلاعات ارزشمندی درباره تاریخچه داخلی ماه و تکامل آن فراهم می‌کند. مطالعه این مناطق مغناطیسی به دانشمندان کمک می‌کند قدمت فعالیت هسته‌ای ماه و



برخوردهای شهاب‌سنگی را بهتر درک کنند.

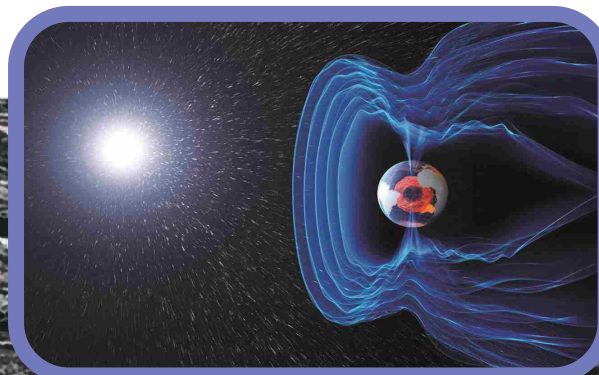
✓ مکان‌های مناسب برای مأموریت‌ها

مناطق که میدان مغناطیسی ضعیف دارند، می‌توانند به عنوان مکان‌های امن نسبی برای استقرار موقت فضاوردان و تجهیزات علمی مورد استفاده قرار گیرند. این مناطق تا حدی از پرتوهای خورشیدی محافظت می‌کنند و احتمال آسیب به تجهیزات را کاهش می‌دهند.

✓ اثر بر سنگ‌ها و میدان مغناطیسی محلی

خاک و سنگ‌های مغناطیسی ماه باعث می‌شوند که نمونه‌برداری و آزمایش‌های مغناطیسی دقیق‌تر انجام شود و دانشمندان بتوانند توزیع مواد معدنی و اثرات برخوردهای کیهانی را تحلیل کنند.

میدان مغناطیسی ماه، هر چند ضعیف و محلی است، اطلاعات بسیار مهمی درباره تاریخچه داخلی و تکامل این قمر فراهم می‌کند. مطالعه این میدان نه تنها به درک علمی کمک می‌کند، بلکه برای برنامه‌ریزی مأموریت‌های فضایی و تحقیقات آینده درباره سکونت در ماه نیز حیاتی است. ماه هنوز اسرار زیادی در دل خود دارد و میدان مغناطیسی یکی از کلیدهای مهم برای کشف این اسرار است.





ورزش اسلم بال

تجربه‌ای نوین برای جوانان ایرانی

○ مرتضی رضایی

اسلم بال (SlamBall) یکی از ورزش‌های نوین و هیجان‌انگیز تیمی است که ترکیبی از بسکتبال، فوتبال آمریکایی و ژیمناستیک محسوب می‌شود. این ورزش در اوایل دهه ۲۰۰۰ میلادی معرفی شد و به سرعت توجه علاقه‌مندان به ورزش‌های هیجانی و آکروباتیک را به خود جلب کرد.

۴۰

ویژگی‌ها و قوانین بازی

✓ زمین و تجهیزات:

زمین اسلم بال مشابه زمین بسکتبال است، اما با چهار ترامپولین کوچک در اطراف منطقه حلقه بسکتبال. این ترامپولین‌ها امکان پرش‌های بلند و حرکات آکروباتیک را فراهم می‌کنند. توپ بازی شبیه توپ بسکتبال است ولی کمی سبک‌تر طراحی شده تا امکان پرتاب‌های بلند و حرکات سریع فراهم شود.

✓ تیم‌ها و بازیکنان:

هر تیم شامل چهار بازیکن اصلی و یک ذخیره است. دو تیم تلاش می‌کنند با پرش‌های بلند و عبور از ترامپولین، توپ را در سبد حریف بیندازند. حرکات سریع و تماس بدنی زیاد باعث می‌شود اسلم بال ترکیبی از بسکتبال و فوتبال آمریکایی باشد.

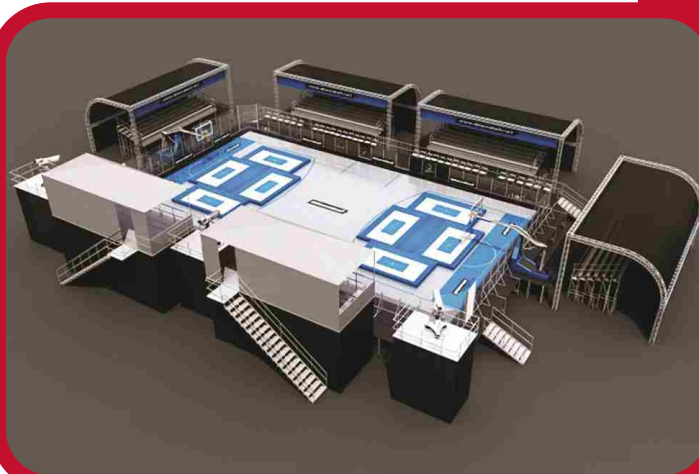
✓ سبک بازی:

بازیکنان می‌توانند از ترامپولین برای پرش و انجام حرکات آکروباتیک استفاده کنند، حمله و دفاع مستقیم داشته باشند و حتی در برخی قوانین با تماس بدنی محدود، توپ را از حریف بگیرند.

مزایا و جذابیت‌ها

✓ تمرین کامل بدن:

اسلم بال به دلیل ترکیب حرکات پرشی، دویدن، پرتاب و دفاع، عضلات کل بدن را به کار می‌گیرد و ورزشکاران را از نظر قدرت، سرعت و تعادل تقویت می‌کند.



✓ هیجان و تماشاگر پسندی:

پرش های بلند، حرکات آکروباتیک و برخوردهای سریع، اسلم بال را به یک ورزش مهیج برای تماشاگران تبدیل کرده است.

✓ توسعه هماهنگی و انعطاف پذیری:

استفاده از ترامپولین و حرکات سریع، هماهنگی بین چشم، دست و پا را تقویت کرده و انعطاف پذیری بازیکنان را افزایش می دهد.

معایب و چالش ها

خطر آسیب دیدگی: تماس بدنی زیاد و پرش های بلند می تواند باعث کشیدگی عضلات، پیچ خوردگی و آسیب های مفصلی شود.

نیاز به تجهیزات خاص: زمین مجهز به ترامپولین و توپ مخصوص نیاز است، که محدودیت هایی برای ورزشگاه ها و باشگاه ها ایجاد می کند.

ورزش اسلم بال، با وجود هیجان و شدت بدنی بالا، جنبه های مثبت زیادی دارد. که هم برای بازیکنان و هم برای تماشاگران جذاب است.

✓ تقویت قدرت و آمادگی جسمانی

اسلم بال به دلیل دویدن، پرش های بلند و حرکات آکروباتیک، تمام عضلات بدن را فعال می کند. بازیکنان در طول بازی قدرت پا، عضلات بالاتنه و تعادل خود را به طور همزمان تقویت می کنند.

✓ افزایش سرعت و چابکی

حرکت سریع بین ترامپولین ها و حمل توپ باعث می شود که بازیکنان واکنش سریع و تصمیم گیری لحظه ای در تمرین کنند. این ویژگی ها نه تنها در ورزش، بلکه در زندگی روزمره و دیگر ورزش ها هم کاربرد دارد.

✓ بهبود هماهنگی دست و چشم

در اسلم بال، بازیکنان باید توپ را بگیرند، پرتاب کنند و حرکات آکروباتیک انجام دهند. این تمرین باعث بهبود هماهنگی بین چشم و دست، و تقویت تمرکز می شود.

✓ هیجان و سرگرمی

یکی از جذاب ترین جنبه های اسلم بال برای تماشاگران، پرش های بلند، حرکات نمایشی و برخوردهای سریع است. این هیجان، ورزش را جذاب و مهیج می کند و انگیزه بازیکنان را برای تمرین و رقابت بیشتر می کند.

✓ تقویت روحیه تیمی

اسلم بال یک ورزش تیمی و استراتژیک است. بازیکنان باید با همکاری، پشتیبانی و هماهنگی با هم تیمی های خود به موفقیت برسند، که این امر روحیه همکاری و کار گروهی را تقویت می کند.

اگرچه اطلاعات دقیقی درباره زمان دقیق ورود این ورزش به ایران در دسترس نیست، اما با توجه به محبوبیت آن در کشورهای غربی، احتمالاً در سال های اخیر به ویژه در باشگاه های خصوصی و رویدادهای ورزشی خاص در ایران معرفی شده است.

در حال حاضر، اسلم بال در ایران به صورت محدود و بیشتر در قالب فعالیت های تفریحی و آموزشی در حال اجرا است. برخی باشگاه های ورزشی و مراکز تفریحی با تجهیز زمین های

بازی به ترامپولین و آموزش قوانین اولیه این ورزش، اقدام به برگزاری دوره های آموزشی و مسابقات دوستانه کرده اند.

با توجه به ویژگی های خاص این ورزش، مانند ترکیب سرعت، قدرت و حرکات آکروباتیک، اسلم بال می تواند به عنوان یک گزینه جذاب برای علاقه مندان به ورزش های هیجان انگیز در ایران مطرح شود. اگرچه هنوز به صورت گسترده در سطح کشور شناخته نشده است، اما با افزایش آگاهی و علاقه مندی عمومی، ممکن است در آینده شاهد رشد و توسعه بیشتر این ورزش در ایران باشیم.

✓ ایالات متحده آمریکا

آمریکا کشور مبدأ اسلم بال است و لیگ های حرفه ای و نیمه حرفه ای آن در این کشور فعالیت می کنند.

✓ کانادا

در کانادا نیز ورزشکاران و علاقه مندان به ورزش های هیجانی، اسلم بال را به شکل تفریحی و در باشگاه ها تجربه می کنند.

✓ کشورهای اروپایی

در کشورهای اروپای غربی مانند بریتانیا و آلمان، اسلم بال به صورت سرگرمی و در رویدادهای ورزشی و باشگاه های تفریحی برگزار می شود. برخی لیگ های کوچک محلی نیز در این کشورها شکل گرفته اند.

✓ کشورهای آسیایی

در کشورهای آسیایی، اسلم بال به تازگی معرفی شده و بیشتر در ژاپن و کره جنوبی تجربه می شود.

این ورزش بیشتر در باشگاه های ورزشی تفریحی و مراکز تمرین نوجوانان و جوانان انجام می شود.

این ورزش برای کسانی که به دنبال تمرینات بدنی چالش برانگیز و تماشای حرکات جذاب هستند، مناسب است. با افزایش شهرت آن در سطح جهانی، می تواند به یکی از ورزش های پرطرفدار و حرفه ای آینده تبدیل شود.

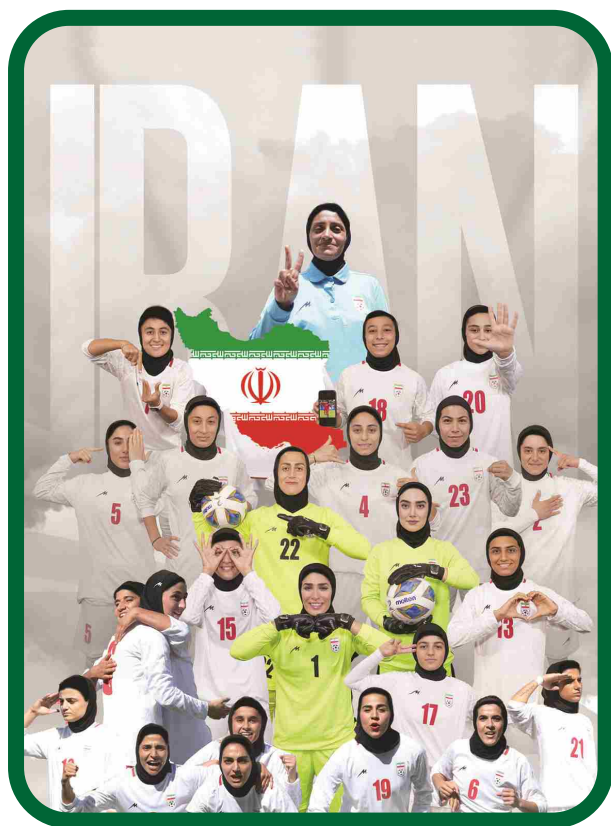


رویارویی با قله‌های فوتبال آسیا

○ مرتضی رضایی

پس از قرعه‌کشی رقابت‌های جام ملت‌های آسیا، مرضیه جعفری، سرمربی تیم ملی بانوان ایران، درباره شرایط دشوار تیم کشورمان سخن گفت. گروه ایران در این رقابت‌ها با حضور تیم‌های قدرتمندی مانند استرالیا، کره جنوبی و فیلیپین، به یکی از چالش‌برانگیزترین گروه‌های این دوره تبدیل شده است. این موضوع باعث شد تا نگاه سرمربی، بیش از آنکه بر دشواری قرعه متمرکز باشد، روی چگونگی مواجهه با چالش‌ها و بهره‌برداری از فرصت‌ها قرار گیرد.





مسیر بلندمدت و اهداف تیم ملی

جعفری به اهداف بلندمدت تیم ملی اشاره کرد و گفت: «رقابت با تیم‌های بزرگ، بخش مهمی از برنامه توسعه فوتبال بانوان ایران است. اگر می‌خواهیم فوتبال بانوان ایران به جایگاهی شایسته در آسیا برسد، راهی جز تقابل با تیم‌های درجه یک نداریم. این رقابت‌ها فرصت محک‌زدن توانایی‌ها، کشف نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت است. ما باید با آغوش باز از آن استقبال کنیم و یاد بگیریم که چگونه در برابر بهترین‌ها، تیمی منسجم و با اعتمادبه‌نفس باشیم.»

جمع‌بندی و نگاه نهایی

در پایان، سرمربی تیم ملی بانوان ایران خاطرنشان کرد: «اعتمادبه‌نفس، پشتکار و آمادگی ذهنی، مهم‌ترین ابزار ما در این مسیر است. از بازی با تیم‌های بزرگ نباید ترسید؛ بلکه باید آن‌ها را فرصتی برای رشد و بزرگ‌تر شدن دید.» این دیدگاه، مسیر روشن تیم ملی بانوان ایران را برای حضور مقتدر در جام ملت‌های آسیا ترسیم می‌کند و نشان می‌دهد که رویکرد این تیم، تلفیقی از شجاعت، برنامه‌ریزی دقیق و هدفگذاری بلندمدت است.

چالش یا فرصت؟

جعفری با تأکید بر اهمیت نگرش مثبت در مواجهه با رقبا اظهار داشت: «برای من مهم‌ترین نکته، نه سختی قرعه، بلکه نحوه مواجهه تیم با این شرایط است. نباید از بزرگی نام حریفان بترسیم؛ باید از این رقابت‌ها استقبال کنیم. فوتبال، میدان شجاعت است و پیشرفت زمانی اتفاق می‌افتد که تیم‌ها بدون واکنش، خود را در معرض آزمون‌های واقعی قرار دهند.»

او معتقد است که تجربه رویارویی با تیم‌های سطح اول آسیا، برای فوتبال بانوان ایران یک ضرورت است و فرصت طلایی برای شناخت نقاط ضعف، ارتقای سطح فنی و شکل‌دهی به تیمی با شخصیت رقابتی فراهم می‌کند.

بازی با بزرگان؛ راهی برای رشد

جعفری با اشاره به بازی‌های حساس مقابل استرالیا، کره جنوبی و فیلیپین گفت: «این مسابقات نباید باعث ترس یا عقب‌نشینی تیم ما شود. بلکه باید با تمرکز بر یادگیری، پیشرفت کنیم و نشان دهیم که ایران حریفی آسان نیست.» او اعتقاد دارد که تنها از طریق بازی با بهترین‌هاست که تیم ملی بانوان می‌تواند به جایگاه شایسته خود در آسیا برسد و روحیه رقابتی خود را ارتقا دهد.

آماده‌سازی تیم؛ از فنی تا ذهنی

با نزدیک شدن به آغاز مسابقات، زمان باقی‌مانده برای آماده‌سازی تیم بسیار ارزشمند است. سرمربی تیم ملی اظهار داشت: «این هشت ماه باقی‌مانده فرصتی است تا با برنامه‌ریزی دقیق، اردوهای هدفمند، بازی‌های تدارکاتی سطح بالا و تمرینات فنی و تاکتیکی، تیمی آماده بسازیم که تفاوت آن با گذشته کاملاً مشهود باشد.» او همچنین به اهمیت آمادگی ذهنی و روانی بازیکنان اشاره کرد و آن را به اندازه آمادگی فیزیکی و فنی حیاتی دانست.

شناخت حریفان و برنامه‌ریزی استراتژیک

جعفری درباره شناخت حریفان افزود: «از استرالیا و فیلیپین شناخت نسبی خوبی داریم و با ساختار باشگاهی کره جنوبی نیز آشنایی داریم. این شناخت همراه با آمادگی بازیکنان، به ما کمک می‌کند بدون واکنش و با اعتمادبه‌نفس وارد زمین شویم.» او تأکید کرد که تیم ملی بانوان آمده است تا با شجاعت بجنگد، نه تسلیم شود، و نشان دهد که ایران حریفی جدی و رو به رشد است.

پیام اجتماعی و فرهنگی رقابت‌ها

سرمربی تیم ملی بانوان ایران، با نگاه فراتر از زمین بازی، اهمیت اجتماعی و فرهنگی حضور تیم در رقابت‌های آسیایی را نیز برجسته کرد: «این مسابقات نه تنها برای رشد فنی تیم، بلکه برای تقویت اعتمادبه‌نفس بازیکنان و الگوسازی برای بانوان ایران حیاتی است. وقتی تیم ملی با قدرت و شجاعت ظاهر شود، الهام‌بخش نسل‌های آینده فوتبال بانوان خواهد بود و پیام روشنی از توانمندی و پشتکار زنان ایرانی به جهان مخابره می‌کند.»



نسخه، فاصله بیشتری با رقبای قدیمی‌اش می‌گیرد.

ویژگی‌های متمایز

آنچه گراک را از دیگر چت‌بات‌ها جدا می‌کند، لحن پاسخ‌ها است. برخلاف رقبایی که عمدتاً رسمی یا خنثی‌اند، گراک با لحنی شوخ‌طبع، طعنه‌آمیز و گاهی بی‌پرده سخن می‌گوید. برای مثال، زمانی که از او پرسیدند «کی می‌توان موسیقی کریسمس گوش داد؟»، جواب داد: «هر وقت کوفتی که بخوای!» البته این «حالت طنز و سرکشی» بعدها به دلیل انتقادات محدود شد، اما همچنان بخشی از هویت گراک را تشکیل می‌دهد. افزون بر این، گراک مستقیماً به داده‌های پلتفرم X (توییتر سابق) و اینترنت دسترسی دارد؛ قابلیتی که به او امکان می‌دهد پاسخ‌هایی تازه و به‌روز ارائه دهد.

دسترسی و هزینه‌ها

از دسامبر ۲۰۲۴، نسخه‌ای رایگان برای همه کاربران X در دسترس قرار گرفت،

گراک؛ چت‌بات سرکش ایلان ماسک

۴۴۴ ○

بازار هوش مصنوعی پر از رقبای قدرتمند است؛ از ChatGPT گرفته تا Gemini گوگل. اما ایلان ماسک، با سابقه‌ای همیشه جنجالی، نمی‌توانست در این میدان بی‌حاشیه بماند. او در اواخر سال ۲۰۲۳ چت‌باتی به نام گراک (Grok) را معرفی کرد؛ مدلی که نه تنها برای پاسخ‌گویی طراحی شده، بلکه قرار است با لحنی متفاوت و گاه «سرکش» وارد گفت‌وگو شود.

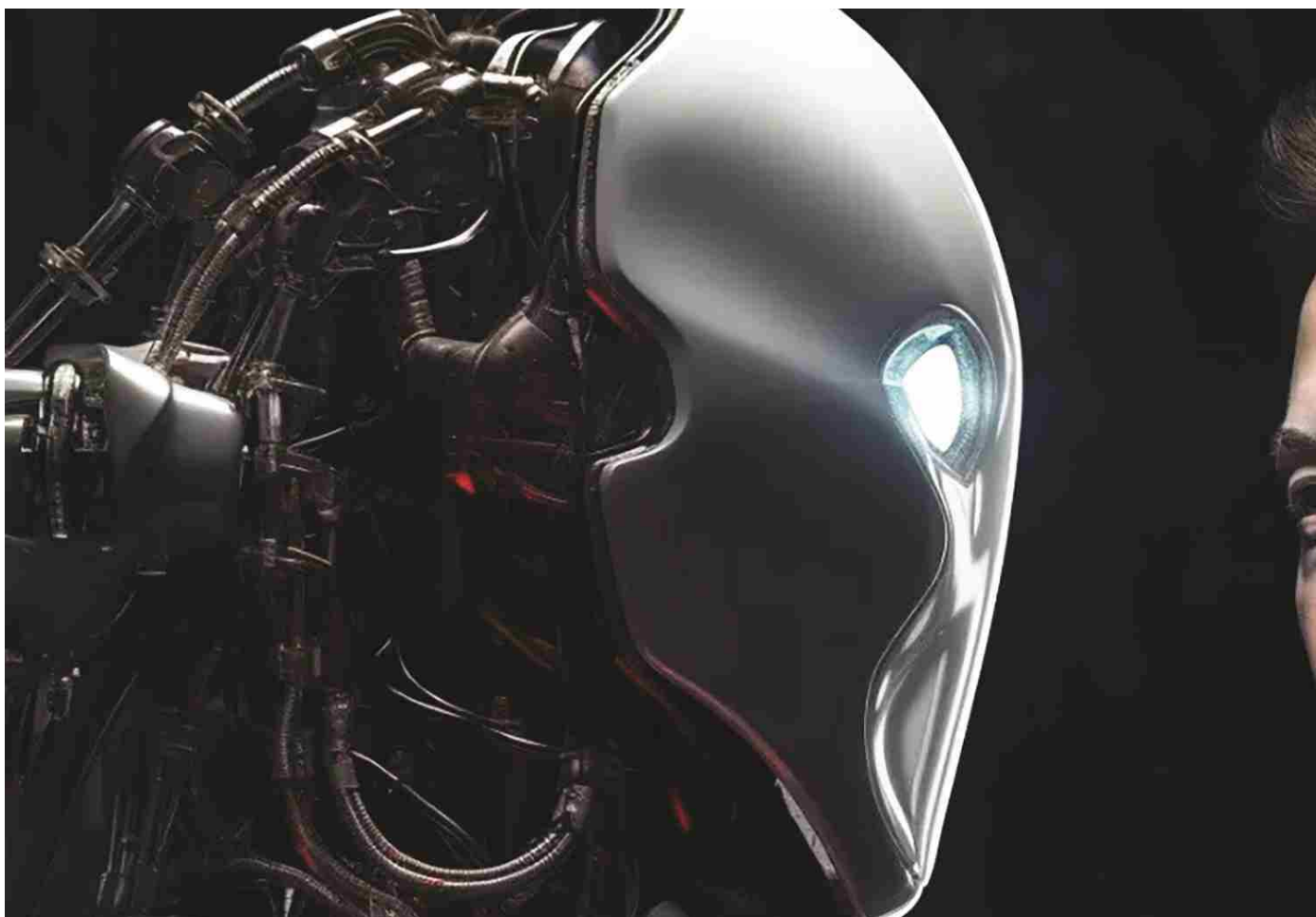
چرا نام «گراک»؟

واژه «Grok» از رمان علمی-تخیلی Stranger in a Strange Land گرفته شده است و به معنای درک شهودی و عمیق می‌آید؛ درکی که فراتر از فهم سطحی است. همین نام‌گذاری، نشانه‌ای بود از هدف xAI (شرکت هوش مصنوعی ماسک): ساخت ابزاری که فقط پاسخ ندهد، بلکه معنا را بفهمد.

مسیر تکامل

از نخستین نسخه‌ی آزمایشی تا امروز، گراک مراحل مهمی را پشت سر گذاشته است:

- ✓ **Grok-1 (مارس ۲۰۲۴):** اولین نسخه اوپن‌سورس، با استقبال اولیه توسعه‌دهندگان.
 - ✓ **Grok-1.5 و Vision (بهار ۲۰۲۴):** با قابلیت استدلال پیشرفته و تحلیل تصاویر.
 - ✓ **Grok-2 (تابستان ۲۰۲۴):** ارتقای قدرت گفتگو و تولید تصویر.
 - ✓ **Grok-3 (زمستان ۲۰۲۵):** مدلی ده برابر قدرتمندتر که ماسک آن را «باهوش‌ترین هوش مصنوعی روی زمین» خواند.
 - ✓ **Grok-4 (تابستان ۲۰۲۵):** با قابلیت جست‌وجوی بلادرنگ و ابزارهای حرفه‌ای برای کاربران «SuperGrok».
- این روند نشان می‌دهد که گراک به سرعت در حال رشد و تکامل است و هر



نقدها و چالش‌ها

گراک، مانند خالقش ایلان ماسک، بی‌حاشیه نمانده است. برخی منتقدان پاسخ‌های او را متناقض، توطئه‌آمیز یا حتی توهین‌آمیز دانسته‌اند. رسانه‌هایی چون The Verge لحن او را «نه‌چندان بامزه» توصیف کرده‌اند. این جنبه، هم جذابیت و هم خطر بالقوه برای شهرت گراک است.

جمع‌بندی

گراک تنها یک چت‌بات دیگر نیست؛ بازتابی است از فلسفه ایلان ماسک: تلفیق فناوری با جسارت و جنجال. اگر چه هنوز در آغاز راه است، اما سرعت رشد آن نشان می‌دهد که می‌تواند در کنار غول‌هایی چون ChatGPT و Gemini به یکی از چهره‌های اصلی دنیای هوش مصنوعی تبدیل شود. شاید آینده چت‌بات‌ها نه فقط در پاسخ‌گویی دقیق، بلکه در شخصیت‌دار بودن و متفاوت سخن گفتن رقم بخورد؛ و گراک دقیقاً در همین مسیر گام برمی‌دارد.

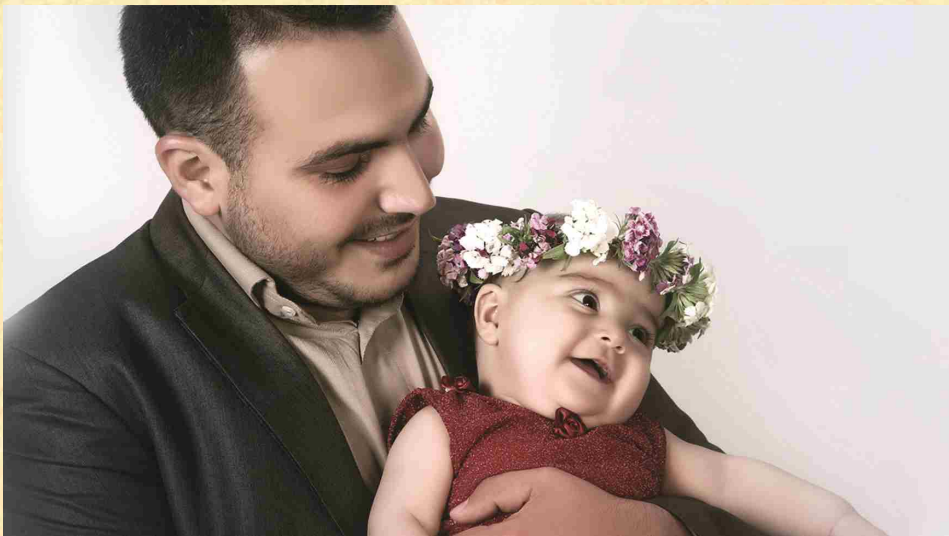
هرچند محدودیت پیام دارد.

نسخه‌های پولی مانند X Premium یا SuperGrok دسترسی کامل به ابزارها، تولید تصویر و پاسخ‌های نامحدود را فراهم می‌کنند. این سیاست دوگانه باعث شده گراک هم برای کاربر عادی جذاب باشد، هم برای پژوهشگران و تولیدکنندگان محتوا.

کاربردها

گراک علاوه بر گفتگوهای روزمره، در زمینه‌های تخصصی زیر نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد:

- ✓ تحقیق و تحلیل داده
 - ✓ تولید محتوا و ترجمه
 - ✓ کدنویسی و حل مسائل فنی
 - ✓ پاسخ‌های فوری و ترکیب طنز با اطلاعات
- اما آنچه کاربران را به‌ویژه جذب می‌کند، شخصیت متفاوت آن است؛ شخصیتی که مرز بین یک ابزار و یک «هم‌صحبت کنجاکاو» را کم‌رنگ می‌کند.



«آقا محمد، من قولم را گرفته‌ام»

○ فاطمه سعیدی

خیلی سخت است. او درکی از این مسئله ندارد ای کاش مزاری داشت تا به دخترم می‌گفتم که با اینجاست...»
عادت داشتم در مورد شهدا که می‌نوشتیم عکس‌شان را روی کتاب خانه میز تحریر بچسبانم و بعد از اتمام کار به همراه دست‌نویس‌ها، عکس شهید را داخل یک پوشه بگذارم. شهید آخر، محمد اینانلو بود. کار که تمام شد، نوشته‌هایم را مرتب کردم می‌خواستم عکسش را بکنم. نگاهم به چشمانش افتاد. انگار داشت نگاهم می‌کرد. خواستم بگذارم عکس تا فردا باشد بعد بردارم.

مادر شهیدی می‌گفت: «من پسر را به خانم حضرت زینب (س) هدیه کردم و خودش پسر را بر می‌گرداند. پنجشنبه‌ها خانواده شهدا بر سر مزار فرزندان‌شان می‌روند ولی من چه! من کجا بروم؟! با کی درد دل کنم؟! اگر جسمش آمده بود، حتی به اندازه یک پلاک یا تکه‌ای از وجودش، برایم کافی بود تا آرام بگیرم. پنجشنبه‌ها به اتاقش می‌روم و وسایلش را بغل می‌کنم، هنوز بوی پسر را می‌دهند.»
با اینکه مادری می‌گفت: «می‌خواهم برای دختر سه ساله‌ام بگویم پدرت مفقودالثر است؛ اما

با خودم گفتم خیالاتی شدم باز دارم زیاده روی می کنم یک روز کمتر و بیشتر نداره. نگران بودم که بعد از اتمام کار این شهید، آن ارتباطی که با او برقرار کردم کم رنگ شود و کمتر با او حرف بزنم. از زمانی که از طریق خانواده اش با شخصیت و منش او آشنا شده بودم در بیشتر کارهایم از او مدد می گرفتم.

مشکلاتم را برایش می گفتم و این او بود که با آن چهره آرامش، به من هم آرامش می داد تا با صبوری پیگیر مسائلم باشم. گوشی ام را برداشتم عکس شهید محمد اینانلو روی صفحه ام بود ولی حوصله گوشی را هم نداشتم.

گوشی را خاموش کردم و به کناری گذاشتم. از جایم بلند شدم نمی دانم چرا ولی دل آشوبه داشتم. ساعت سه بعد از ظهر بود در خانه بی دلیل قدم می زدم و دور خودم می چرخیدم نه می توانستم بخوابم و نه می توانستم کاری انجام دهم.

کلافه و سردرگم بودم انگار چیزی گم کرده باشم یا منتظر خبری باشم. باز هم سراغ گوشی ام رفتم. یکی از دوستانم برایم عکسی فرستاده بود؛ تصویر یک تابوت خودش هم کنارش نشسته بود نوشته بود هیئت انصارالامام رزمندگان کرج، شهید مدافع حرم محمد اینانلو... تمام تنم یخ زد. پاهایم بی حس شد. این چند روز اصلا سراغ هیچ رسانه ای نرفته بودم که خبردار شوم همه اش سرم به نوشته ها و کتاب هایم بود. خودم را سرزنش کردم که اگر درست باشد چرا این قدر دیر متوجه

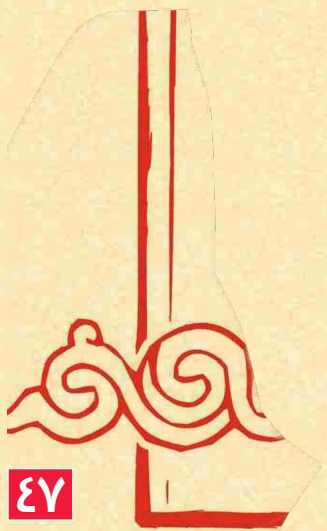
شدم. با دوستم تماس گرفتم.
-سلام، خوبی؟ این عکسی که فرستادی، درسته؟
الان کجایی؟
-آره درسته. من تا پنج دقیقه پیش اونجا بودم؛ ولی الان تو راه برگشتم.
-باشه، خداحافظ.

-چرا این قدر عجله داری؟
-می خوام برم زیارتش.

یعنی بالاخره قرار است دخترش بابا محمدش را ببیند؟ فقط یازده ماهش بود که پدرش رفت. بی اختیار اشک هایم به راه افتاده بود یعنی پیدایش کرده اند؟! خدایا شکرت. اولین کارم وضو گرفتن بود. در حال وضو گرفتن بودم که نگاهم به آینه روشویی افتاد گفتم خدایا چه ایامی آمده، شهادت حضرت رقیه (س).

به سرعت لباس هایم را پوشیدم. سوار ماشین شدم و حرکت کردم. در راه می گفتم که حتما خیلی شلوغ است، آقا محمد! کمک کن حداقل به اندازه یک قول گرفتن دستم به روی تابوت باشد. آقا محمد، از زمانی که با خانواده ات مصاحبه کردم تا خاطراتتان را بنویسم شما را آقا محمد صدا می زنم خانواده هر کدام شما را یک جور صدا می کردند، ولی ما بین صحبت هایشان همگی به شما می گفتند آقا محمد، من هم شما را این طور صدا می زنم؛ اجازه اش را از خانواده ات گرفته ام.

منبع: کتاب «شکنجه ای که رژیم را رسوا کرد»



۴۷

شاهد جوان
شماره ۲۰۳-۲۰۲



رودکی: پدر شعر فارسی و پایه‌گذار ادبیات کلاسیک ایران

رودکی، شاعر بزرگ ایرانی، بنیان‌گذار شعر فارسی است و در اواخر قرن سوم هجری در بخارا می‌زیست. او در دربار سامانیان درخشید و با سرودن اشعار ساده و روان، توانست زیبایی و لطافت زبان فارسی را به نمایش بگذارد.

آثار و سبک

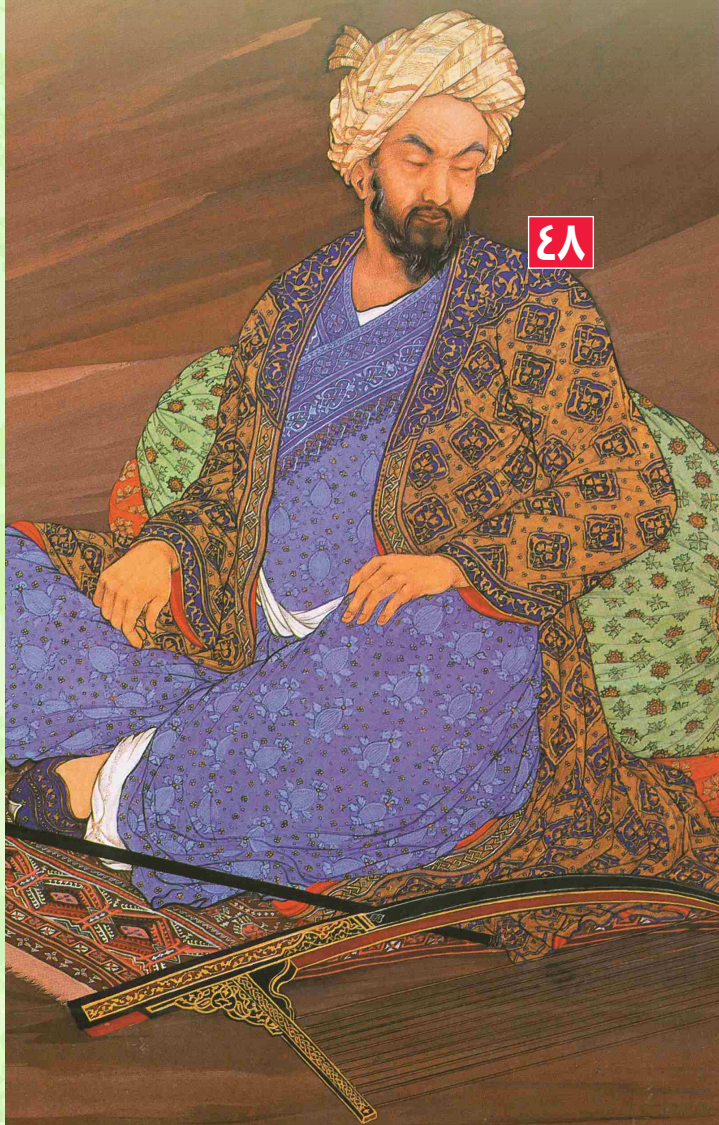
رودکی در سرودن قصیده، غزل و رباعی مهارت داشت و اشعارش غالباً به طبیعت، عشق و اخلاق اختصاص داشت. او ریتم و قافیه شعر فارسی را تثبیت کرد و پایه‌ای برای شاعران بعدی مانند فردوسی و حافظ فراهم کرد.

ویژگی‌های برجسته شعر رودکی:

- ✓ سادگی و روانی زبان
- ✓ توصیف زیبایی‌های طبیعت
- ✓ تأکید بر احساسات انسانی و اخلاقی
- ✓ نوآوری در وزن و قافیه

تأثیر

رودکی تأثیر عظیمی بر ادبیات ایران و جهان اسلام گذاشت و الهام‌بخش نسل‌های بعدی شاعران شد. آثار او همچنان مورد مطالعه و تحسین قرار می‌گیرند و او را به عنوان پدر شعر فارسی جاودانه کرده‌اند.



بهار خرم

آمد بهار خرم با رنگ و بوی طیب

با صد هزار نزهت و آرایش عجیب

شاید که مرد پیر بدین گه شود جوان

گیتی بدیل یافت شباب از پی مشیب...

باران مشکبوی ببارید نو به نو

وز برگ بر کشید یکی حله قشیب

کنجی که برف پیش همی داشت گل گرفت

هر جو یکی که خشک همی بود شد رطیب

تندر میان دشت همی باد بردمد

برق از میان ابر همی بر کشد قضیب

لاله میان کشت بخندد همی ز دور

چون پنجه عروس به حنا شده خضیب

بلبل همی بخواند در شاخسار بید

سار از درخت سرو مرو را شده مجیب...

هر چند نو بهار جهان است به چشم خوب

دیدار خواجه خوب تر، آن مهتر حسیب

شیب تو با فراز و فراز تو با نشیب

فرزند آدمی به تو اندر به شیب و تیب

دیدنی تو ریژ و کام بدو اندرون بسی

بارید کان مطرب بودی به فرو زیب

فانوس خیال

گل صبرگ و مشک و عنبر و سیب

یاسمین سپید و مورد بزب

این همه یکسره تمام شده ست

نزد تو، ای بت ملوک فریب

شب عاشقت لیلة القدر ست

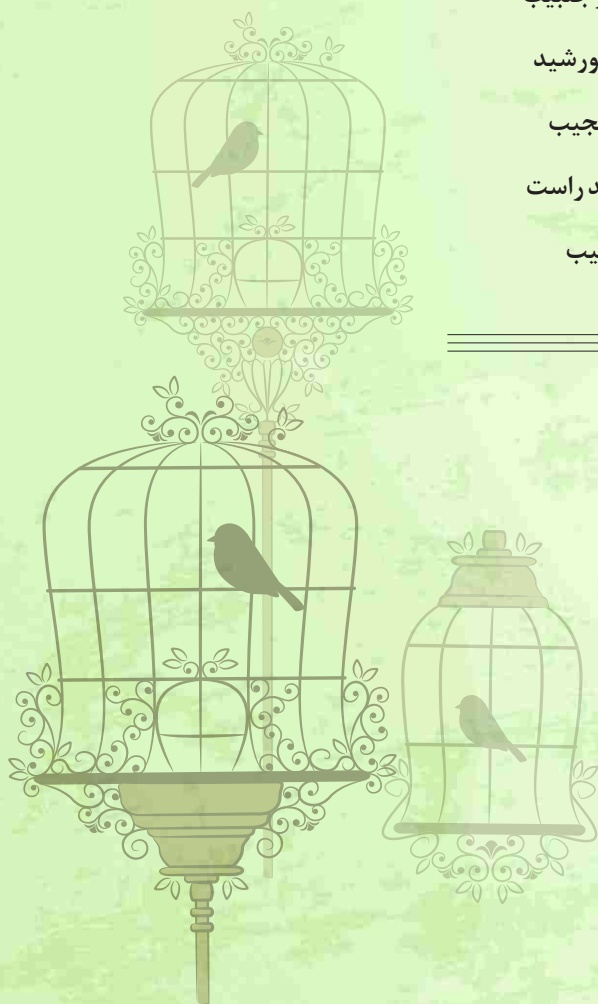
چون تو بیرون کنی رخ از جلبیب

به حجاب اندرون شود خورشید

گر تو برداری از دو لاله حجیب

و آن زنخدان به سیب ماند راست

اگر از مشک خال دارد سیب



«کلاه پدرم»

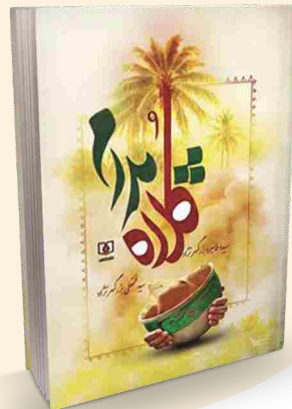
کتاب «کلاه پدرم» که به خاطرات سید فتحعلی بزرگمهرنژاد، رزمنده دفاع مقدس، می‌پردازد به قلم سیده طاهره بزرگمهرنژاد و سید فتحعلی بزرگمهرنژاد منتشر شد. این کتاب روایتی است خواندنی از زندگی و خاطرات سید فتحعلی بزرگمهرنژاد، رزمنده‌ای اهل روستای پاده سرفاریاب از توابع استان کهگیلویه و بویراحمد. او که در خانواده‌ای کشاورز رشد کرده، از نوجوانی با کارگری آشنا می‌شود و در سال ۱۳۶۳ به جبهه اعزام می‌شود. رزمنده کتاب «کلاه پدرم» در عملیات‌های مختلف حضور داشته و بارها مجروح می‌شود. او در سال ۱۳۶۵ موفق به اخذ دیپلم می‌شود و به‌عنوان پاسدار وظیفه در مناطق عملیاتی باقی می‌ماند. بخش عمده‌ای از حضورش در جبهه، در تیپ مستقل فتح رقم می‌خورد.

این کتاب در بازده فصل تدوین شده که ۹ فصل آن به مقاطع زندگی تا پایان جنگ اختصاص دارد و دو فصل پایانی به خاطرات پس از جنگ می‌پردازد.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم:

«پس از سرکشی سنگرها و نیروها، دوباره به سنگر خودمان برگشتم. هنگام آتش‌بازی دشمن، در سنگر یک کلاه آهنی دیدم. آن را بر سرم گذاشتم. پس از فروکش آتش، دود غلیظی در هوا بود. در سنگر نشستیم. دو طرف بند آهنی کلاه را با دستم گرفتم و تکان دادم. در عالم خیال غوطه‌ور بودم که شیرین‌ترین خنده زندگی‌ام بر لبانم جاری شد. اسم نوشته‌شده در پوسته داخلی کلاه آهنی، احمدعلی بزرگمهرنژاد بود. کلاه برای پدرم بود. می‌خندیدم و گریه می‌کردم. پسر در سنگر پدر بود و کلاه او را به دست داشت...»

گفتنی است؛ کتاب «کلاه پدرم» در ۳۸۰ صفحه، با شمارگان ۱۰۰۰ نسخه و قیمت ۴۵۰ هزار تومان توسط نشر شاهد منتشر شده است. علاقه‌مندان برای تهیه این اثر می‌توانند با شماره ۰۲۱-۸۳۲۳۲۶۴۸ تماس بگیرند.



«بهشت در بهشت»

کتاب «بهشت در بهشت» به قلم سمیرا ساعدی روانه بازار نشر شد. این کتاب به روایت زندگی تعدادی از شهدا و ایثارگران دفاع مقدس، مدافعان حرم و شهدای سلامت می‌پردازد و با بهره‌گیری از نثری ادبی و توصیفی، مفاهیم ایثار، فداکاری و انسانیت را در قالبی داستانی و کوتاه به تصویر می‌کشد. این کتاب در پنج بخش مستقل با عنوان‌های «بهشت در بهشت»، «شکرانه»، «چشم به راه»، «مسجد موسی بن جعفر (ع)» و «مدال افتخاری مارسال» نگاشته شده و هر بخش بر اساس زندگی‌نامه و خاطرات یکی از شهدا یا ایثارگران واقعی خلق شده است.

**روایت
زندگی شهدا
مدافعان حرم و
شهدای سلامت**

«جلوه‌گاه عشق»

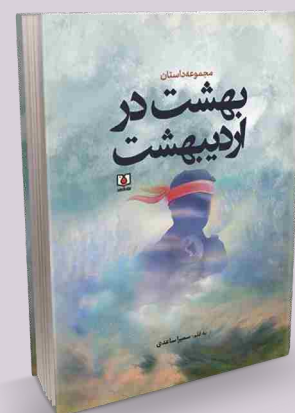
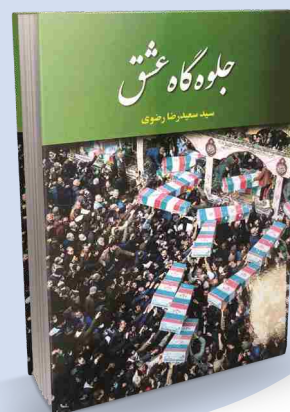
وداع ملت ایران با شهیدان روایتی تصویری

کتاب «جلوه‌گاه عشق» تازه‌ترین اثر تصویری «سید سعیدرضا رضوی»، توسط انتشارات مهدخت منتشر شد. این اثر ارزشمند با ثبت تصاویری ماندگار از صحنه‌های وداع و تشییع شهیدان، روایتگر بخشی از تاریخ معاصر ایران است؛ لحظاتی که عشق، ایثار و شهادت، معنایی دوباره یافتند و مرز میان زمین و آسمان در هم آمیخت.

در جای جای صفحات این کتاب، عکس‌هایی دیده می‌شود که نه صرفاً یک ثبت تصویری، بلکه سندی عاطفی و تاریخی از روزهایی هستند که ملت ایران در کنار هم ایستادند تا یاد و نام شهیدان را زنده نگه دارند. از نگاه پر اشک مادران و پدران شهید گرفته تا دست‌های لرزان فرزندان کوچکشان، از محله‌های شهیدپرور تا میدان‌های مملو از جمعیت، همه و همه در قاب دوربین عکاس سید سعیدرضا رضوی جاودانه شده است.

تشییع باشکوه ۱۷۵ شهید غواص در میدان پیروزی و میدان بهارستان (۲۶ خرداد ۱۳۹۴)، مراسم تشییع پیکر شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی و شهدای مقاومت (۱۶ دی‌ماه ۱۳۹۸)، تشییع ۲۰۰ شهید گمنام دفاع مقدس در تهران (۶ دی‌ماه ۱۴۰۱)، مراسم بدرقه سردار شهید سید رضی موسوی در امامزاده صالح (۷ دی‌ماه ۱۴۰۲)، تشییع پیکر شهدای خدمت در میدان آزادی تهران (۲ خرداد ۱۴۰۳) و آیین وداع با شهید حسین امیرعبداللهیان، وزیر امور خارجه در حرم عبدالعظیم حسنی (۳ خرداد ۱۴۰۳) مجموعه رویدادهای مهم سال‌های اخیر محسوب می‌شود که تصاویر و جلوه‌هایی ماندگار در این کتاب گرد آوری شده است.

این کتاب، علاوه بر ثبت لحظات تاریخی، نگاهی انسانی و احساسی به مفهوم «شهادت» دارد و نشان می‌دهد که چگونه خاطره شهیدان نه تنها در سنگرها و میدان‌ها، که در دل خانواده‌ها و کوچه‌های این سرزمین زنده است.



بخش نخست کتاب، با عنوان «بهشت در بهشت»، برگرفته از سرگذشت شهید والامقام توحید مرادی است. در این روایت، نویسنده با تمرکز بر باورهای درونی، نگاه معنوی و سبک زندگی شهید، تصویری نزدیک و انسانی از او ارائه می‌دهد.

بخش دوم با عنوان «شکرانه» به مادر شهید مجرم ابراهیمی، معروف به شهید قدس، تقدیم شده است. این داستان از زبان یک مادر شهید روایت می‌شود و نگاه متفاوتی به مقام والای مادران شهدا دارد؛ زانی که سهمی بزرگ در شکل‌گیری فرهنگ ایثار و مقاومت دارند. در بخش سوم، با عنوان «چشم به راه»، نویسنده به زندگی شهید علی‌اصغر همراز، از شهدای مدافع سلامت، پرداخته است.

بخش چهارم با عنوان «مسجد موسی بن جعفر (ع)» به شهدای گمنامی چون مهدی الهام و حسن علیایی تقدیم شده است. در این داستان، مسجد نه تنها مکانی عبادی بلکه پناهگاه عاشقان شهادت و ایثار معرفی می‌شود؛ جایی که از دل آن قهرمانانی برخاسته‌اند. بخش پایانی کتاب، «مدال افتخاری مارسال»، با اقتباسی آزاد از زندگی جانبا ز مسیحی، آقای خشی لو، نگاشته شده است.

طراحی جلد و صفحه‌آرایی این اثر را علیرضا زمانی بر عهده داشته و کتاب در شمارگان یک‌هزار نسخه و به بهای ۱۰۰ هزار تومان منتشر شده است.



استخر آب، زرد رنگ

این استخر در پارک ملی آمریکا واقع شده که به دلیل وجود نوعی باکتری به رنگ زرد درآمده است.



قصر رؤیایی و زیبای فلورانس

قصر رؤیایی و زیبای فلورانس در سال ۱۶۰۵ در ایتالیا ساخته شد. از شگفتی‌های منحصر به فرد این قصر، ۱۳۶۵ اتاقی است که به تعداد روزهای سال وجود دارند!!



سیب سیاه یا الماس سیاه

عجیب‌ترین گونه سیب در جهان، سیب سیاه است که با لقب الماس سیاه نیز شناخته می‌شود. در حال حاضر تنها در شرایط آب و هوایی کوه‌های تبت رشد می‌کند.



سنگ‌های شفاف که درونشان آب است

اوپال یک نوع خاص از سنگ‌های شیشه‌ای شفاف است که در اقیانوس می‌توان یافت و به نوعی عقیق دریایی معروف است. نکته جالب‌تر این است که درون این سنگ‌ها می‌توان نمایی کوچک از اقیانوس را دید.



ساحل اسرار آمیز با موج‌های سینوسی

دانشمندان هنوز نتوانسته‌اند دلیلی برای این پدیده بیابند.



قلب استرالیایی

این فرورفتگی در کوه آیرز استرالیای شبیه قلبی قرمز است.

شماره ۵

جدول کلمات متقاطع

افقی:

- ۱- عروس می گیرد- از آثار دیدنی استان یزد
- ۲- چهار نعل - بیت تراش عهد ابراهیم - لقب شیطان
- ۳- شاعر مسافر - بازی دهنده تار می - محافظ سقوط
- ۴- انبار کشتی - همگی - شانه به سر - شماره رمز
- ۵- دخمه اموات اشکانیان - ندا دهنده - ادعای دروغین
- ۶- مصونیت در برابر بیماری ها - سیاستمدار معروف انگلیسی - جسد حیوان مرده
- ۷- پوشیده - بی مو * برتر و شایسته تر
- ۸- مزه دهان جمع کن - نشانه سلامت کالا - ضد خشک
- ۹- پادشاه سلجوقی - معبود و ایزد - خویشاوندی و قربات
- ۱۰- سگ بیمار - سرفصل کتاب - پیشگاه اتاق
- ۱۱- کرگدن - مرطوب - بمب مخرب
- ۱۲- ابر قریق - خاکستر - عهد و پیمان - تاقچه بالایی
- ۱۳- آموگار - شیپور بزرگ جنگی - بسیار در خشان
- ۱۴- لکنت زبان - طایفه - شهری در اسکانلند
- ۱۵- اثری از خواجه عبدالله انصاری - موبچین، سیله نقاش

عمودی

- ۱- محل نگه‌داری نوزادان بی سرپرست - شکافته و جداشده
- ۲- خالق داروی محبت- کوکب- سرخ کم رنگ
- ۳- پاک، بیزار- میانه بدن - کاملاً محرمانه - مقابل حاشیه
- ۴- اسب ترکی - سجاده- ماه دوم تابستان
- ۵- بوی خوش - ناامیدی - آباد کننده
- ۶- خرمن ماه - از گازها- سخت نیست
- ۷- بخشنده - از اراغعات همدان - حرف انتخاب
- ۸- شهری در استان فارس - شهر و تیم فوتبالی در انگلیس - سبزی پیچیده
- ۹- از چمنندی - عدد دو رقمی - میوه نوور رسیده
- ۱۰- از توابع اصفهان - زبان تازی - عرصه بوکس
- ۱۱- اعلان جنگ و صلح و بسیج نیروها از ختیارات و وظایف... است - صدای بلند و واضح - از همه چیز خبردار، دانشمند
- ۱۲- گفت و گوی شکوه آمیز- از رشته‌های دانشگاهی- اشاره به دور
- ۱۳- پول نقد- پخش و پراکنده- میوه ریز شیرین - شیوه نظم دادن
- ۱۴- چیز- سرپرستی - ینگه دنیا-
- ۱۵- نشان، ورونه - قناد

[illegible]

پاسخ جدول کلمات متقاطع شماره ۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
ا	د	ا	ن	ر	ا	ی		ن	ا	د	ت	و	س	ا	۱
ا	ل	ر	و	ی	ا	س	ر	خ	ا	د	ر	س	ی	ا	۲
ج	و	ر	م	ر	ن	م	ن	ا	ج	ا	ر	ا	ر	ا	۳
ا			س	ن	ا	ت	ا	ی	ک	ی	م	ق	س	ا	۴
ی			ا	س	ا	د	ل	ا	و	ل	م	ج	ی	ل	۵
ت	ی			ا	ن	ا	ر	خ	س	و	ب	ن	ا	ا	۶
و	ی			ت	س	ت	ز	ر		ا	ن	و	ی	ل	۷
ب	و			ا	م	ی	ر	ا	ر	ا	ن	س	ت	ا	۸
پ	ه			ا	م	ذ	ا	ر	ی	د	ی	س	ی	ا	۹
ن				ن	ا	و	ا	ر	س	ی	م	ر	ا	ا	۱۰
د	و			ا	ن	ی	ا	ل	ن	ا	ف	ل	ا	ز	۱۱
ی	س			ف	ی	ا	ج	ا	ت	ق	م	ا	و	ا	۱۲
ی	ی			ی	ه	ی	ا	ل	ب	د	ی	ا	ر	ا	۱۳
ا	ی			ا	س	ی	ا	ل	ن	ا	م	ا	ر	و	۱۴
ه	م			ا	ن	ت	ج	ح	ی	و	ی	ن	م	ه	۱۵



سرلشکر شهید خلبان خالد حیدری / نخستین خلبان شهید دفاع مقدس

۳۲ سال غربت؛ حماسه خلبان شهید باغیرت

○ مائده حضرتی

۵۴

نخستین روز جنگ تحمیلی، برای مقابله با اولین تجاوز هوایی رژیم بعث پرواز کرد؛ ۳۲ سال مفقودالاثر بود و چشم انتظار خانواده‌اش تمامی نداشت. وقتی پیکرش بازگشت، دیگر پدر نبود تا سرش را بالا بگیرد و بگوید: «این خالد من است! می دانستم می آید. حالا برای پسر شهیدم عزاداری کنید.»

وقتی آمد، دخترش دیگر نوزاد چندماهه نبود؛ مادر شده بود، اما همچنان حسرت دیدار پدر در دلش زبانه می کشید. سرلشکر شهید خلبان «خالد حیدری»، از نخستین مدافعان غیور وطن بود که در ۳۱ شهریور ۱۳۵۹، همزمان با آغاز جنگ تحمیلی، پس از خداحافظی با خانواده از پایگاه نوژه همدان به سمت عراق پرواز کرد و همان روز به شهادت رسید. او سال‌ها جاویدالاثر ماند و سرانجام در سال ۱۳۸۱ شهادتش اعلام و ده سال بعد، پیکرش در منطقه «کوت» عراق تفحص و به میهن بازگردانده شد. در این شماره از «شاهد جوان» با خانم «طلاح حیدری»، فرزند این شهید والامقام گفت و گو کرده ایم؛ دختری که در دوماهگی با پدر وداع کرد و در ۳۲ سالگی تنها با تکه‌هایی از استخوان هایش دیدار دوباره داشت.

نخستین خلبان شهید دفاع مقدس

✓ خانم حیدری، از پدرتان بر ایمان بگویند.

گرفته بود. پدرم در پایگاه نوژه خدمت می کرد و مادرم همراه او در همدان زندگی می کرد. من نیز خرداد ۱۳۵۹ در همان شهر متولد شدم. پدرم به سختی یک روز مرخصی گرفته بود تا خانواده‌اش را در مهاباد ببیند.

مادرم همیشه تعریف می کرد: «روز اول جنگ، حدود ساعت دو بعدازظهر سر سفره نهار بودیم و آماده می شدیم به مهاباد برویم. ناگهان صدای هواپیما آمد. از پنجره نگاه کردم و گفتم این هواپیماها ایرانی نیستند. وقتی برگشتم، دیدم پدرت لباس پروازش را پوشیده؛ انگار می دانست لحظه‌ای حساس در پیش است. پرسیدم کجا می روی؟ سفرمان چه می شود؟ گفت: من تحصیل کرده‌ام و برای چنین روزی آماده‌ام. باید از وطنم دفاع کنم.» ساعت چهار همان روز تماس گرفت و گفت: «پرواز دارم. مراقب خودتان باشید. اگر اتفاقی برای من افتاد، به مهاباد برگردید و تنها نمانید.» و رفت...

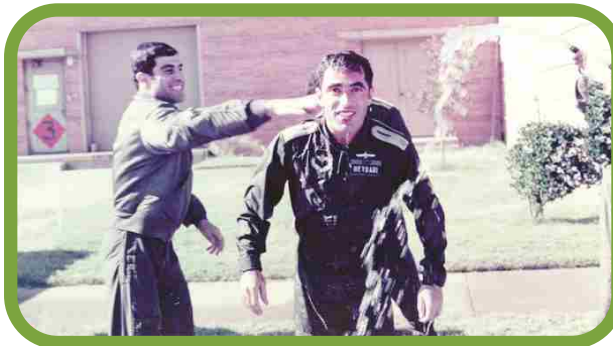
سال‌های چشم‌انتظاری

✓ این سال‌های طولانی بی خبری را چطور گذراندید؟
روزهای بسیار سختی بود. متأسفانه برخی با قضاوت‌های نادرست، خانواده ما را می آزرند.

پدرم متولد آبان ۱۳۲۹ از یکی از روستاهای اطراف مهاباد بود. برای تحصیل به شهر آمد و سپس در جریان خدمت سربازی به نیروی هوایی تهران پیوست. در آزمون خلبانی شرکت کرد و وارد دانشکده شد. حدود دو سال در آمریکا دوره گذراند و در سال ۱۳۵۶ به پایگاه هوایی نوژه همدان منتقل شد. در همان سال با مادرم ازدواج کرد اما عمر زندگی مشترکشان کوتاه بود و کمتر از دو سال دوام داشت. روز اول جنگ تحمیلی پرواز کرد و همان روز به شهادت رسید. ما سالیان سال در بی خبری مطلق بودیم تا اینکه پس از ۳۲ سال پیکرش به وطن بازگشت.

آخرین دیدار

✓ در واقع آخرین دیدار خانواده با شهید، همان روز اول جنگ تحمیلی بود؛
بله. در روزهای منتهی به جنگ، تحرکات دشمن در مناطق مرزی به ویژه مهاباد شدت



ساعت شش صبح تلفن زنگ خورد؛ رئیس صداوسیما می‌مهاباد بود. گفت: «خانم حیدری! مزدگانی بدهید؛ پدرتان پیدا شده است...»

روایت کشف پیکر

بعداً بر ایمان تعریف کردند: هنگام خاک‌برداری در منطقه «کوت» عراق، به گورستانی دسته‌جمعی رسیدند. پیکر پدرم و سه خلبان دیگر کنار هم بود. فردی که آنان را دفن کرده بود، نام‌ها را روی کاغذ نوشته، در شیشه‌ای گذاشته و همراهشان به خاک سپرده بود. برای یکی نوشته بود «مجهول الهویه» اما برای پدرم نوشته بودند: «ملازم اول خالد حیدری» (ستوان یکم). پیکرها را به مرز شلمچه آوردند. آن روز مصادف با عرغه بود و همراه با کاروان شهدا به حرم امام رضا (ع) رفتیم. پس از زیارت، به تهران بازگردانده شدند و در مسجد نیروی هوایی دوشان تپه مراسم کفن پوشی برگزار شد. خیلی بی‌قرار بودم. گفتند: «اجازه نمی‌دهیم پیکر را ببینی.» اما اصرار کردم: «۳۲ سال منتظر این لحظه بوده‌ام. می‌خواهم پدرم را ببینم.» سرانجام اجازه دادند... و من برای نخستین بار پدر را دیدم؛ پدری که تنها استخوان‌های پراکنده‌اش مانده بود و بخشی از جمجمه و یک پایش نبود.

نخستین دیدار پس از سه دهه

آن لحظه پر از تناقض بود؛ خوشحال بودم که پس از سال‌ها چشم‌انتظاری پدرم را می‌بینم، اما دلم می‌خواست خود او باز گردد، نه تکه‌ای از استخوان‌هایش. همیشه به امام رضا (ع) می‌گفتم: «شما غریب هستی و پدر من هم در غربت است؛ از خدا بخواهید نشانی از او بیاید.» و چنین شد؛ نخستین سفر من با پدر، زیارت امام رضا (ع) بود. بی‌قراری پایان یافت، اما حسرت دیدار همچنان باقی است.

آرامگاه جاویدان

پیشنهاد دادند پدرم را در گلزار شهدا به خاک بسپاریم، اما من خواستم کنار همان یادم‌ان باشد؛ جایی که با عشق ساخته شده بود. امروز مزار پدر در همان محل آرام گرفته و برای من پناهگاهی است برای همه دلتنگی‌ها.

روحش شاد و یادش گرامی باد...

می‌گفتند پدرم زنده است و به رژیم بعث پناه برده یا در اروپا زندگی می‌کند. اما ما پدرم را می‌شناختیم و هیچ‌گاه چنین سخنانی را باور نکردیم.

در همان روز نخست جنگ، هشت فروند هواپیما از بوشهر و همدان برای پاسخ به دشمن پرواز کردند. گویا هواپیمای پدرم در منطقه «کوت» عراق با کابل فشار قوی برخورد کرد و سقوط نمود. خلبانان دیگر تنها شعله‌های آتش را دیده بودند.

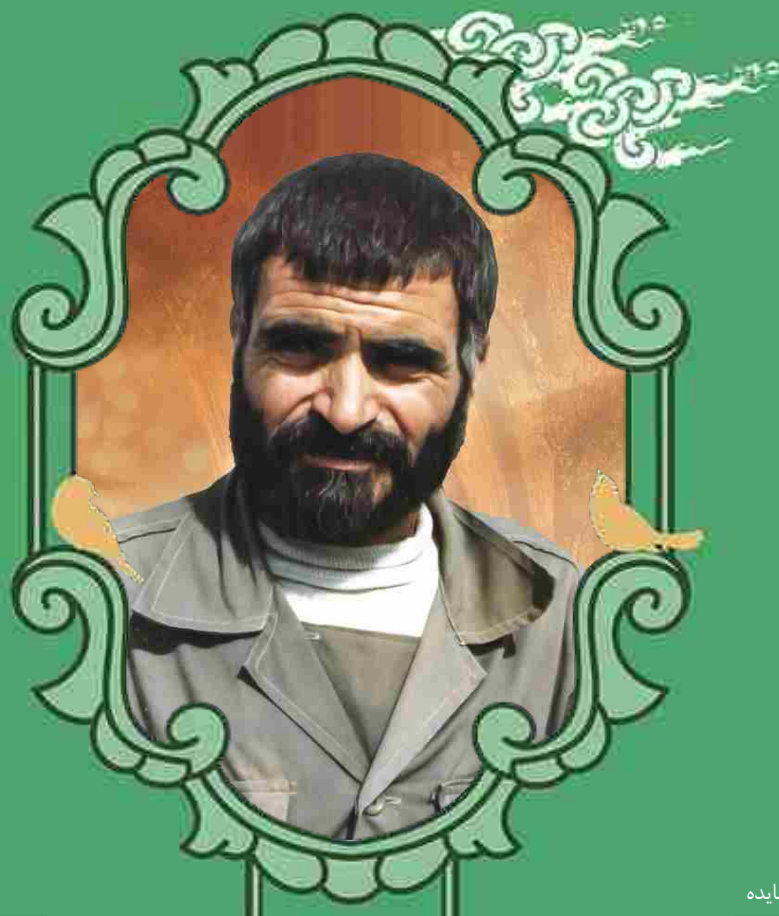
با این حال، هیچ خبری از سر نوشتش نبود. پدرم بزرگم هم نمی‌توانست شهادت او را بپذیرد و اجازه برگزاری مراسم یا نصب عکس را نمی‌داد. پدرم تا سال ۱۳۹۰ کاملاً در گمنامی بود. در همان سال، یک مستندساز به مهاباد آمد و از طریق صداوسیما با پدر شهیدم آشنا شد. آن زمان ازدواج کرده بودم و در شهر دیگری زندگی می‌کردم، ابتدا مخالفت کردم، چون پدرم بزرگم همیشه وصیت کرده بود در باره او صحبت نکنیم. اما دوستان و اطرافیان راضی‌ام کردند و همراه خانواده برای مصاحبه رفتیم. آن سفر بسیار ارزشمند بود؛ زیرا توانستم از مکان‌هایی که پدرم در آن‌ها زندگی و خدمت کرده بود بازدید کنم...

مستندساز پس از ساخت فیلم، پیشنهادی داد: «در بسیاری از شهرها یادمان شهدا نصب شده است. شما هم می‌توانید درخواست ماکت هواپیما بدهید تا در شهرتان نصب شود.» پیگیری‌ها آغاز شد و تیرماه ۱۳۹۱ با این درخواست موافقت کردند. در نهایت آلمانی از پدرم ساخته و در ورودی شهر مهاباد نصب شد. از آن روز برای من و خانواده‌ام جایگاهی پیدا شد تا هر پنجشنبه در کنار هم جمع شویم و یاد پدر را زنده نگه داریم.

تفحص پیکر شهید خالد حیدری

چند ماه بعد، خبر بزرگی رسید. آبان ۱۳۹۱ مادرم تماس گرفت و گفت: «قرار است جمعی از ارتش به خانه بیایند. دوست دارم تو هم کنارم باشی.» فرمانده تیپ مهاباد هم حضور داشت. در میانه گفت‌وگو، مادرم پرسید: «انگار پیکر چهار خلبان تفحص شده... آیا هویتشان مشخص است؟» پاسخ دادند: «نگران نباشید، آن‌ها از هوای روز هستند.»

اما دل من آرام نمی‌گرفت. وقتی به خانه برگشتم، در اینترنت جستجو کردم و فیلمی قدیمی درباره یک خلبان دیدم که چهره‌اش شبیه پدرم بود. با گریه به همسرم گفتم: «مطمئنم یکی از این شهدا پدرم است.» کمی بعد عمویم تماس گرفت: «فر دا از نیروی هوایی می‌آیند و گفته‌اند دختر شهید حتماً حضور داشته باشد.» آن شب تا صبح خوابم نبرد.



● مترجم: فرزاد فایده

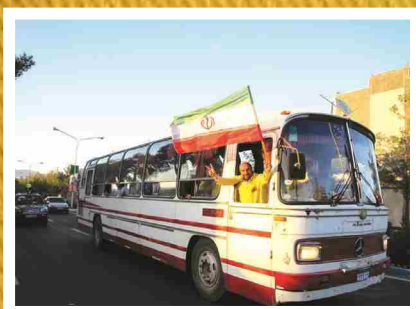
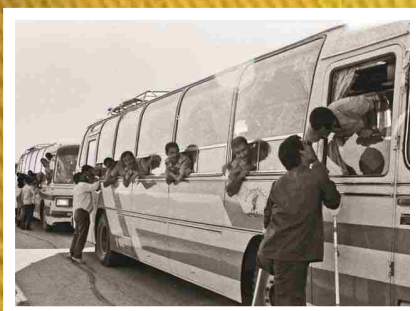
همسنگر

۵۶

شهید برونسی روز قبل از عملیات بدر روحیه عجیبی داشت. مدام اشک می ریخت، علت را که پرسیدم آقای برونسی گفت: دارم از بچه ها خدا حافظی می کنم چرا که خوابی دیده ام. سپس افزود: به صورت امانت برای شما نقل می کنم و آن اینکه: در خواب بی بی فاطمه زهرا (س) را دیدم که فرمود: فلانی! فردا مهمان ما هستی، محل شهادت را هم نشان داد. همین چهارراهی که در منطقه عملیاتی بدر (پد) فرود هلی کوپتر است و به طرف نفت خانه و جاده آسفالت بصره - الاماره می رود و من در همین چهارراه باید نماز بخوانم و بالاخره نیز این خواب در همان جا و همان وقتی که گفته بود، به زیبایی تعبیر شد و خود سردار شهید، شهادتین را خواند و بدین گونه عاشقی، فرهیخته به سوی خدا پرکشید.

Fellow (Tony)

Martyr Bronsi was in a strange mood the day before the Badr operation. He kept shedding tears. When I asked why, Mr. Bronsi said, I am saying goodbye to the children because I had a dream. Then he added: I will narrate to you as a trust: I saw Bibi Fatima Zahra (PBUH) in a dream and she said: So-and-so! You will be our guest tomorrow. She also showed me the place of martyrdom. This very intersection in the Badr operational area is the helicopter landing pad, leading to the oil factory and the Basra-Al-Amara asphalt road, and I have to pray at this intersection. Finally, this dream was beautifully interpreted at the same place and time as he had said, and the martyred general himself recited the Shahadahin (testimony of faith), and thus, a loving, educated man flew towards God.



۲۶ مرداد سالروز بازگشت آزادگان به میهن اسلامی کرامی باد

آزادگان ما، وارثان شهیدان اند و ماندند تا
نامشان را گرامی بدارند و راهشان را ادامه دهند.

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 |

