

معاونت اجتماعی و فرهنگی
شماره ۱۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵
شماره کارت: ۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۲-۷۸۹۰



فن بیان و گویندگی



ویژه معلولین جسمی و حرکتی بالای ۱۴ سال

به کمک خیرین عزیز نیازمندیم
شماره حساب کمک های مردمی
بانک ملی، شعبه برغان ۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵
شماره کارت: ۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۲-۷۸۹۰
بنام مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی رعد کرج



مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی

رعد کرج

ارائه دهنده خدمات آموزشی و توانبخشی



- مدینه فاضله چیست ...
- آشنایی با ورزش کشتی!



- اعتیاد چیست ؟
- راهنمای مصرف داروی سالمندان





مقالات درج شده در فصلنامه تلاش سبز بیانگر دیدگاه های نویسندگان آن است. ۰۴۶-۳۳۲۲۲۰۶۰
مسئولیت آگهی های چاپ شده بر عهده صاحبان آگهی می باشد و مسئولیتی متوجه فصلنامه تلاش سبز نیست.

صاحب امتیاز : مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی رعد کرج

مدیرمسئول : غلامرضا احمدی پیدا خوییدی

مدیراجرایی : احمد کمالی روستا

طراح و صفحه آرا : انتشارات نارین رسانه

روابط عمومی : مهدی خلخالی زاده

نشانی : کرج-گلشهرویلا-بلوار مصطفی خمینی

جنب پارک پدر-بن بست رعد-ساختمان مجتمع خیریه رعد کرج



بنام خالق یکتا

فصلنامه آموزشی، پژوهشی خبری، اطلاع رسانی سال نهم / شماره ۲۴ و ۲۵ / بهار و تابستان ۱۳۹۸

- یادداشت مدیر مسئول ۲
- ایمان و اطاعت از خدا ۴
- راهنمای مصرف داروی سالمندان ۶
- آشنایی با ورزش کشتی؛ ورزش مدال آور ایران ۱۴
- اعتیاد ۲۰
- پنجره جوهری : بهترین شیوه برای کسب خودآگاهی ۲۲
- باباجون خیلی دلم برات تنگ شده ۲۵
- مدینه فاضله چیست... ۲۷
- اتاق فرمان ۳۴
- داستان های کوتاه ۳۶
- تعلیم و تربیت ۳۸
- دیوار بزرگ گرگان ۴۰
- فن بیان و گویندگی ۴۴

یادداشت مدیرمسئول

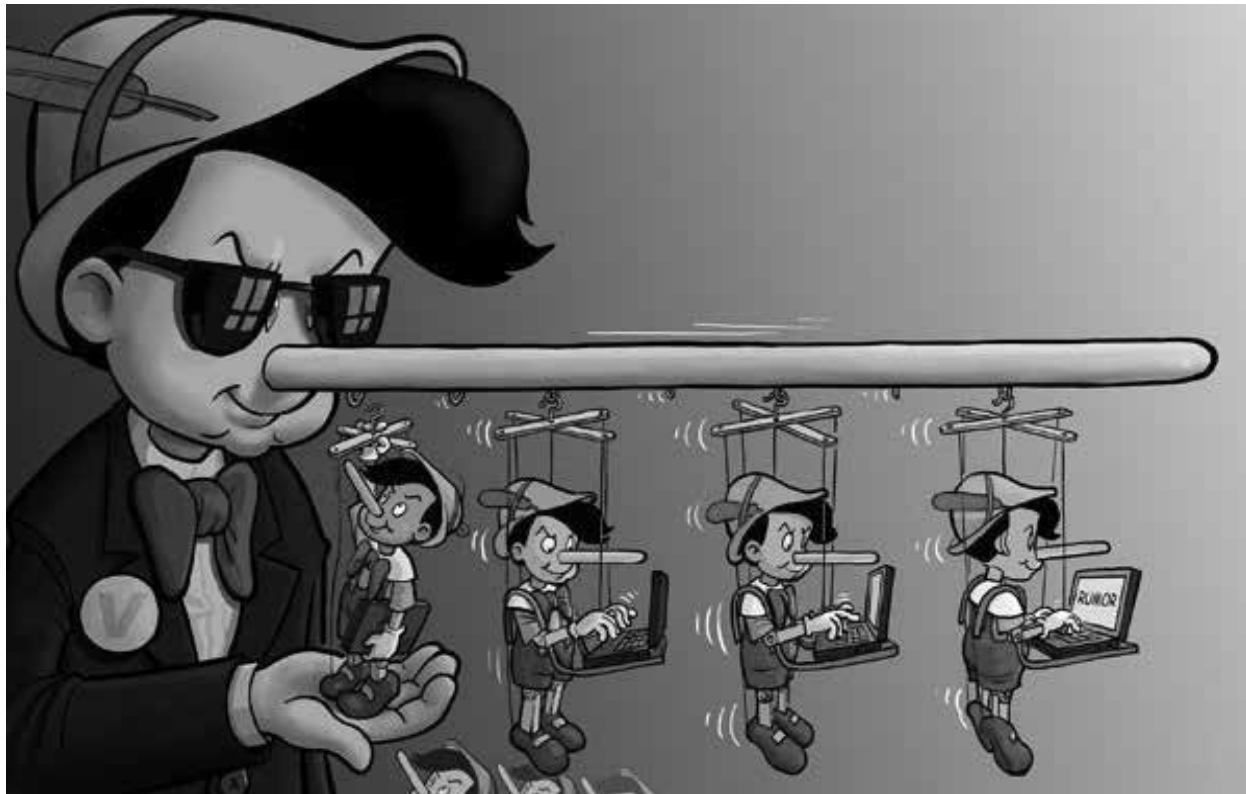


غلامرضا احمدی بیدا خوییدی

■ دهکده جهانی

دنیای امروز به یک دهکده جهانی تبدیل شده است و تولید و ترویج نرم افزارهای متفاوت ارتباط جمعی و امکان ارتباط عامه مردم بایکدیگر از طریق این نرم افزارها و شبکه های اجتماعی ازاین پس هیچ خبر و اتفاقی از دید جهانیان پنهان نخواهد ماند و همه مردم دنیا از اخبار و اطلاعات ملل مختلف و دولتهای آنان آگاه میشوند و پیوسته بر عملکرد مسئولین خود نظارت نقادانه خواهند داشت درواقع میتوان گفت جوانان و نوجوانان امروزی از سیاستمداران قبلی به اوضاع سیاسی اطراف و کشور و جهان آگاه ترند بنوعی که گاهی در مصاحبت با آنها دچار حیرت میشویم که چگونه است که این جوانان بر اخبار و اطلاعات مسلط شده اند در نتیجه استنباط این است که هیچ حرکت و سخنی از دید مردم پنهان نخواهد بود یادم می آید در دهکده ما غروبها مردم تمام اخبار روزانه را برای یکدیگر بازگو می کردند و شب هیچکس بدون اطلاع از اتفاقات روزهای گذشته به منزل نمی رفت و اینجاست که مثال جهان مانند یک دهکده است عینیت پیدا می کند. در واقع محل کار افراد به مثابه اتاق شیشه ای چند وجهیست که همه او را نظارت می کنند و این یعنی امتیاز بزرگ که فرصت خوبی برای درست کار کردن است و میتوانیم دنیای خودمان و دیگران را متحول کنیم و قبل از اینکه دیر شود از ایرادها و اشکالات عملکردمان مطلع میشویم و فرصت جبران خواهیم داشت (حاسبو قبل ان تحاسبو). و در زمان مواخذه و بازخواست (چه در این دنیا و چه در آخرت) هیچ بهانه ای مورد پذیرش واقع نمی شود که من متوجه نشده یا از این اقدام خود بی اطلاع بودم و خوشا بحال کسانی که به محض اطلاع از نقائص کارشان و ظلمی که احیاناً در حق دیگران روا داشته اند مترصد جبران و رفع آن برمی آیند و هیچ حقی به یوم القیامه موکول نمی شود که در آن روز هیچ در اختیار نداریم که رضایت طرف مقابل را جلب کنیم الا اعمال نیک و صالحی که احیاناً در این دنیا ذخیره کرده ایم چه بسا با این بی تقوائی که گریبان ما را گرفته هیچ عمل صالحی در کارنامه ما ثبت نشده باشد.

اکنون بنگرید کسانی که با بی تقوائی درصدد کسب قدرت و مال نامشروع هستند چگونه با این بی آبرویی می توانند در این دنیا زندگی کنند؟ هرچند که در این دنیا با گول زدن خودشان با هم مسلکان خود رفت و آمد می کنند و در بین عامه مردم خدا ترس و افراد جامعه سر و کاری ندارند و اگر در بین مردم ظاهر شوند نگاه های مردم آنان را متوجه رفتارهایشان خواهد کرد چه رسد به سرای باقی



که فقط با حسرت و شرمندگی و عذاب های پی در پی باید روزگار بگذرانند.

خطراین توسعه دیجیتالی و نرم افزارهایی که اکثراً توسط بیگانگان طراحی و مدیریت می شوند بحدی زیاد است که از جنگهای فیزیکی که طرفین با سلاح سرد و گرم رو در رو می قرار می گرفتند بمراتب بیشتر است چراکه هیچکس قدرت تشخیص صحت و جعلی بودن اخبار را ندارد و یک عده خارج از مرزها تحت مدیریت سرسپردگان داخلی و خارجی در حال طراحی موضوعاتی از قبیل بدنام کردن مسئولین کشور و خادمان واقعی هستند و برای پذیرش مخاطبین تعدادی خبر واقعی هم در لابلای خبرهایشان پخش می کنند که خواننده به راحتی تمامی اخبار را بپذیرد اینجاست که مسئولیت ما بسیار سنگین است تا هر خبری را نشر ندهیم و تهمت ها و افتراهایی که به این وان میزنند را بلافاصله کپی و ارسال نکنیم.

خیلی از ما افراد جامعه با سادگی خودمان بمحض مطالعه خبری مبنی بر گفتار یا رفتار فلان شخص و یا اختلاس فلان مسئول بدون تحقیق و اثبات ادعا رای صادر میکنیم و آن را هم

به مرحله اجرا می گذاریم حال با این حرکت ما که در شبکه های اجتماعی بیدرنگ به تمام جهان مخابره می شود چه بر سر این افراد می آید و خیلی از مواقع آنان را از زندگی ساقط می کند مهم نیست چون دلمان از برخی مسئولین لا قید به عدالت و درستکاری و پاکدستی خون شده و منتظر یک انگ و یک ادعا هستیم که عقده دلمان را باز کنیم و این مدیران بی لیاقت را تنبیه کنیم. غافل از اینکه خیلی از این اخبار کذب محض است و توسط تیم های بسیار خبره و روانشناس در خارج از مرزها برای مبارزه با ایران عزیز طراحی و ساخته می شود و ما غافل از این هستیم که ناخواسته مبلغ و همراه دشمنان این مرز و بوم هستیم.

البته خیلی از ما مردم بدلیل دزدی ها و چپاول سرمایه این کشور بدست عده ای مسئول ناراضی هستیم یا بهتر بگوییم مخالف سرسخت این سیستم مدیریتی کشور شده ایم.

ولی ایکاش قبل از باز نشر اخبار کمی تامل کنیم و به صحت و وسقم مطالب هم بیندیشیم حتماً این موضوع را شنیده اید ((که یک امام جماعتی در مسجد محله ای بومی به اقامه نماز

و رفع مشکلات مردم مشغول بود و کلام این فرد نافذ و درستکار و مومن هم بود یک روز این امام جماعت بدلیل نجس شدن پایش باعجله وارد توالت مسجد شد وضمن شستن پایش بیدرنگ وارد مسجد شد و در محراب به نماز ایستاد فردی که ورود و خروج او را به دستشوئی دیده بود زمزمه کرد که این فرد بدون وضو به نماز ایستاده و من خودم دیدم از توالت خارج شد و بدون وضو به محراب رفت و مردم هم به او اقتداء کردند بعد از چند روز تکرار این موضوع کار بجائی رسید که مردم از امام جمعه ایکه دوستش داشتند فاصله گرفتند و نهایتاً منجر به گوشه گیری این انسان شریف شد و خارج از محل خانه ای گرفت و دیگر دربین مردم نبود زیرا مردم با نگاه هایشان او را نفی و تحقیر می کردند و این حاصل بی تدبیری و تعمق یکنفر از همین مردم

بود تا بعد از چند سال این راز برملاء شد که دیگر آبروی رفته یک انسان را نمی توانستند برگردانند))

عاقل نیست کسیکه کاری را انجام دهد قبل از آنکه به عاقبت آن کار بیندیشد

حضرت علی (ع)

ایکاش مدیرانی که مسئولیت امور جای جای این کشور را برعهده دارند قدری با خود و خدای خود خلوت میکردند و به این جمله رسول الله هم توجه می نمودند که فرمودند : اگر سرنوشت امور مسلمین به تو سپرده شد بدان خداوند نعمت بزرگی به تو عنایت کرده و بابت این نعمت باید شاکر درگاه خدای بزرگ باشی و شکر این نعمت صرفاً با خدمت کردن به مردم میسر است و بس.

ایمان و اطاعت به خدا

ایمان و اطاعت از خدا (قرآن)

ایمان به خدا، مستلزم اطاعت از او می باشد:

«أمن الرسول بما أنزل إليه من ربه والمؤمنون كل آمن بالله... وقالوا سمعنا وأطعنا...»

[۱]

پیامبر، به آنچه از سوی پروردگارش بر او نازل شده، ایمان آورده است. (و او، به تمام سخنان

خود، کاملاً مؤمن می باشد.) و همه مؤمنان (نیز)، به خدا ایمان آورده اند... گفتند: ما شنیدیم و اطاعت کردیم ...»

«ويقولون ءأمننا بالله وبالرسل واطعنا ثم يتولى فريق منهم من بعد ذلك وما أولئك بالمؤمنين. انما كان قول المؤمنين اذا دعوا الى الله ورسوله ليحكم بينهم ان يقولوا سمعنا واطعنا وأولئك هم المفلحون؛ آنها می گویند: به خدا و پیامبر ایمان داریم و اطاعت می کنیم! ولی بعد از این ادّعا، گروهی از آنان رویگردان می شوند؛ آنها (در حقیقت) مؤمن نیستند! ... سخن مؤمنان، هنگامی که بسوی خدا و رسولش دعوت شوند تا میان آنان داوری کند، تنها این است که می گویند: شنیدیم و اطاعت کردیم! و اینها همان رستگاران واقعی هستند.»

حقیقت ایمان

در آیات گذشته عکس العمل منافقان تاریک دل را که در ظلمات متراکم و بعضها فوق بعض قرار داشتند، در برابر داوری خدا و پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) دیدیم که چگونه از داوری عدل پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) سر باز می زدند گویی می ترسیدند خدا و پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) حق آنها را پایمال کند! آیات مورد بحث نقطه مقابل آن یعنی برخورد مؤمنان را با این داوری الهی تشریح می کند و می گوید: هنگامی که مؤمنان برای داوری به سوی خدا و رسولش فرا خوانده شوند یک سخن بیشتر ندارند و آن این است که می گویند شنیدیم و اطاعت کردیم (انما كان قول

المؤمنين اذا دعوا الى الله ورسوله ليحكم بينهم ان يقولوا سمعنا و اطعنا). چه تعبیر جالبی، سمعنا و اطعنا (شنیدیم و اطاعت کردیم) کوتاه و پر معنی.

جالب اینکه کلمه انما که برای حصر است می گوید: آنها جز این سخنی ندارند و سر تا پایشان همین یک سخن است و راستی حقیقت ایمان نیز همین است و بس سمعنا و اطعنا.

کسی که خدا را عالم به همه چیز می داند، و بی نیاز از هر کس، و رحیم و مهربان به همه بندگان، چگونه ممکن است داوری کسی را بر داوری او ترجیح دهد؟ و چگونه ممکن است عکس العملی جز شنیدن و اطاعت کردن در برابر فرمان و داوری هایش نشان دهد؟ و چه وسیله خوبی است برای پیروزی مؤمنان راستین و چه آزمون بزرگی؟! لذا در پایان آیه می فرماید: رستگاران واقعی آنها هستند (و أولئك هم المفلحون). کسی که زمام خود را به دست خدا بسپارد، و او را حاکم و داور قرار دهد بدون شک در همه چیز پیروز است، چه در زندگی مادی و چه معنوی.

ایمان و عمل

می افزاید: مؤمنان علاوه بر این ایمان راسخ و جامع، در مقام عمل نیز گفتند: ما شنیدیم و اطاعت کردیم پروردگارا! (انتظار) آمرزش تو را (داریم) و بازگشت (همه ما) به سوی تو است (و قالوا سمعنا و اطعنا غفرانک ربنا و الیک المصیر).

سمعنا در بعضی از موارد به معنی فهمیدیم و تصدیق کردیم آمده است که یک نمونه اش همین آیه است، یعنی دعوت پیامبرانت را با تمام وجود خود پذیرفتیم و در مقام اطاعت و پیروی در آمدیم. ولی خداوند! بالاخره ما انسانیم و گاه غرائز و هوس ها بر ما چیره می شود و دچار لغزش می شویم، از تو انتظار آمرزش داریم و می دانیم که سرانجام کار ما به سوی تو است. و به این ترتیب ایمان به مبدأ و معاد و رسولان الهی با التزام عملی به تمام دستورات الهی همراه و هماهنگ می گردد.

راهنمای مصرف داروی سالمندان

ترجمه ی: ۱. آذری



همچنان که پا به سن می گذارید و پیر می شوید ، اطلاع داشتن از داروهای تان مهم است تا از مشکلات احتمالی دوری گزینید .

■ سالمندی و تندرستی

اگر ۶۵ ساله یا بیش ترید ، احتمال دارد در حال حاضر فزون تر از قبل ، دارو مصرف کنید . آمار نشان می دهد که بزرگسالان دارای ۶۵ سال سن و بالا تر ، بیش از ۳۰ درصد تمام داروهای نسخه ای (۱) را مصرف می کنند و ۴۰ درصد داروهای بدون نسخه (۲) را می خرند. روزانه دو سوم بزرگسالان ۶۵ ساله یا پیر تر یک دارو یا بیش تر و یک چهارم شان سه دارو میل می کنند . بسیاری از بیماری های مزمن ناشی از سالخوردگی پیش رونده ، در زمره ی دلایل استفاده ی روز افزون دارو به وسیله ی سالمندان است . در حقیقت

به موجب بررسی صورت گرفته توسط شورای ملی کهن سالی امریکا (۳) تقریباً از هر پنج امریکایی افزون بر ۶۵ سال ، یک نفر از داروهای درد زدا (مسکن) برای تسکین التهاب مفصل و سایر امراض درناک حاد استفاده می کنند .

با این همه ، مصرف بیش از حد داروها و تغییرات معمولی بدن بر اثر پیری ، قادر است امکان تداخلات (۴) داروهای زیادی یا احتمالاً زیان بخش را فزون تر سازد .

هر چه درباره ی داروهای تان بیش تر بدانید و میزان ارتباط شما با متخصصین بهداشت تان گسترش یابد ، فرصت بهتری می یابید که از معضلات احتمالی مربوط به داروها حذر کنید .

■ شما و داروهای تان

همزمان با پیرتر شدن شما ، ممکن است تغییرات بدن تان در نحوه ی جذب ، پخش ، سوخت و ساز و دفع اثر گذارد . به عنوان مثال دگرگونی های موجود در دستگاه گوارش قادر است ورود داروها به جریان خون (۶) را سرعت بخشد . ساخت بدن (اعم از وزن ، شکل و سفتی عضله) نیز توأم با سن و سال عوض می شود . ممکن است این وضع در طریقه ی توزیع و مصرف داروها در تن آدمی مؤثر باشد . احتمال دارد متوجه تفاوتی شوید و آن این که وزن تان کاهش یابد که چه بسا در مقدار داروهای مورد نیاز و طول مدتی که در بدن تان باقی می ماند تأثیر می نهد .

گردش خون هم تغییر می کند و شاید کند شده و در میزان سرعت ورودش به کبد و کلیه ها اثر بخش است . ضمناً کبد و کلیه ها نیز آهسته تر کار می کنند و در طرز تجزیه ی دارو و دفع آن از بدن مؤثر می افتند .

به سبب این دگرگونی های بدن ، خطر بزرگ تر تداخلات دارویی در بین پیرترها پدید می آید .

ممکن است مدتی طول بکشد تا بدن تان داروها را به عمل در آورد ، بنابراین ، تأثیر متقابل غذا ، نوشابه ها یا سایر داروها به درازا می انجامد . مهم این است که دریابیم تداخلات دارویی چسان روی می دهد.

■ تداخلات دارو با غذا

این عمل ناشی از تأثیر متقابل داروها بر غذاها و نوشابه ها است . به عنوان مثال امکان دارد اختلاط الکل با بعضی داروها سبب احساس خستگی و کندی واکنش های تان گردد . در پاره ای موارد وجود غذای درون مجرای گوارش ، در چگونگی جذب دارو اثر گذار است . شماری از داروها نیز احتمالاً در طرز جذب مواد غذایی یا مصرف شان در بدن تأثیر دارند .

■ تداخلات دارو با بیماری

موقعی پیش می آید که یک مرض بروز کرده و برخی داروها را بالقوه مضر کند . به عنوان مثال اگر دچار پر فشاری خون یا تنگی نفس (آسم) باشید ، در صورتی که از افشانه (اسپری) بینی استفاده می کنید با واکنش ناخواسته و غیر ضروری رویاروی می گردید .

سالمندان جهت محافظت در برابر مشکلات بالقوه ی ناشی از داروها باید راجع به آن ها و حسی که از این طریق عایدشان می شود ، آگاه باشند .

■ تداخلات دارویی

زمانی پیش می آید که دو یا چند دارو با هم تداخل پیدا کرده ، موجب اثرات بی فایده شده و در نتیجه تأثیر بر یک دیگر را از بین می برند یا یکی از اثرها را می افزایند . مثلاً آمیزه (ترکیب) داروهایی که به خوابیدن تان یاری می کند (مانند تسکین بخش ها) و داروهایی که برای حساسیت ها (آلرژی ها) یعنی ضد حساسیت ها میل می کنید ، ممکن است واکنش ها تان را کند گردانیده و راندن خودرو یا کار انداختن ماشین آلات را خطرناک نماید .

امکان دارد برخی داروها با سایر داروها ، غذاها ، نوشابه ها یا بیماری ها تداخل کند

■ عوارض جانبی (۹) داروها چیستند ؟

اثرات جانبی داروها ، نشانه ها یا احساساتی است که هنگام مصرف دارویی به انسان روی می آورند . تعدادی از آن ها شدید نیستند یا به خودی خود ناپدید می شوند : برعکس شماری از آن ها آزارنده و حتی وخیم اند . عوارض یاد شدن را پی گیری کنید تا به پزشک خود بفهمانید که بدن تان باعث این گونه اختلالات شده است . شاید علایم جدید یا تغییرات خلق و خوی برخاسته از سالخوردگی نبوده بلکه ناشی از داروی مصرفی یا عامل دیگر ، نظیر تغییر برنامه ی غذایی یا جریان عادی باشد که در این صورت لازم است بی درنگ با پزشک معالج تان تماس بگیرید .

■ بامتخصصین بهداشت خویش رایزنی کنید

مذاکره با پزشکان ، دارو سازان ، پرستاران و غیره درباره ی بیماری ها ، داروهای مصرفی و مسایل بهداشتی مربوط اهمیت دارد . پیش از رجوع به پزشک یا معاینه ، تهیه ی صورتی حاوی نظرها ،پرسش ها یا مطالب ضروری ، مفید است . ذیلاً چیزهایی را یادآوری کرده ایم که لازم است به هر متخصص بهداشت بگویید :

■ تمام داروها را خاطر نشان سازید

نام تمام داروهایی را ، اعم از نسخه ای و بدون نسخه ، هم چون مسکن ها ، ضد اسید ها ، داروهای سرماخوردگی و ملّین ها را به پزشک بگویید . هم چنین قطره های چشم ،مکمل ه Wای غذایی ، ویتامین ها ، گیاهان دارویی و استوایی (همانند کرم ها و مرهم ها : پمادها) را از یاد نبرید . چنان چه موقتاً داروهایی را از دوستی یا یکی از اعضای خانواده گرفته اید ، اطلاع دهید . هر گاه داروی نسخه ای را مرتباً مصرف می کنید ، از پزشک تان طرز استفاده ی صحیح آن را جویا شوید ، خواه هم چنان استفاده اش ضروری است یا کاری می توانید بکنید (مثل کاستن چربی از برنامه ی غذایی خویش یا افزودن

ورزش) یا دارویی را کم کنید یا بدن تان نیاز نداشته باشد . هیچ گاه دارویی را به میل خود قطع نکنید .

■ پیشینه ی پزشکی

سابقه ی بیماری خویشتن را به پزشک خبر دهید . وی می خواهد بداند که شما چه غذاهایی را می خورید ، داروی مصرفی تان یا سایر حساسیت های تان چیست ؟ پزشک ، اعم از مرد یا زن ، نیز مایل است درباره ی امراض دیگری که دارید یا داشتید و طریق درمان تان اطلاعاتی کسب کند . **جعبه ی دارو می تواند موقع مصرف دارو را به شما گوشزد کند**

■ عادات تغذیه

هر آنچه از برنامه ی غذایی پیروی می کنید یا اخیراً برنامه ی تغذیه ی ویژه ای را برگزیده اید (مثلاً غذاهای فوق العاده کم چرب یا پرکلسیم) پزشک تان را در جریان بگذارید . بدو بگویید که هر روز چقدر قهوه یا چای می نوشید و سیگار می کشید یا نه . این جور چیزها احتمالاً در عمل کرد داروی تان مؤثر است .

■ شناخت و به یادآوری مصرف داروها

بگذارید پزشک تان بداند که آیا جداگانه نام بردن داروها برای تان دشوار است . وی می تواند به شما روش بهتری شناسایی داروهای تان را بیاموزد . در عین حال اگر از بابت به خاطر سپردن زمان یا مقدار مصرف داروها مشکلاتی دارید ، به او یادآوری کنید . امکان دارد به شما توصیه کند که از جعبه دارو استفاده نمایید .

■ بلعیدن قرص ها

هر آینه از نظر فرو بردن قرص ها در زحمتید ، از پزشک ، پرستار یا مسؤل داروخانه مدد بجویید . چه بسا امکان دارد که داروی محلول موجود بوده

یا له کردن آن میسر باشد . **از له کردن و شستنِ قرص ها خودداری کنید مگر این که قبلاً به پزشک تان خبر داده باشید .**

■ سبک زندگی شما

در صورتی که بخواهید برنامه ی زمان بندی شده ی مصرف داروی تان را ساده گردانید ، با پزشک خود رایزنی کنید . مثلاً اگر روزانه چهار بار مصرف دارویی برای شما دشوار است ، شاید پزشک دارویی تجویز کند که روزی یک یا دو مرتبه میل کنید .

■ راهنمایی کتبی

از پزشک تان خواهش کنید یک برنامه یکامل زمان بندی شده توأم با دستوراتی راجع به موقع و طرز دقیق مصرف داروها برای تان بنویسد . از پزشک اصلی تان جویا شوید که چنان چه بیش از یک پزشک مراجعه می کنید ، برنامه ی مذکور را تنظیم کند .

دارو فروش تان می تواند به شما یاری کند که حساب داروها را نگه دارید .

از جمله خدماتی که متصدی داروخانه می تواند به شما عرضه کند این است که در زمینه ی داروهای تان با شما صحبت کند که داروها را کی و چگونه میل نمایید ، احتمالاً چه عوارض جانبی دارند یا چه تداخلاتی ممکن است رخ دهد . افزون بر این ، به پرسش های تان پاسخ دهد و در داروخانه یا تلفنی راهنمایی نماید . ذیلاً شیوه ی دیگری آورده ایم که دارو فروش قادر است بر حسب آن یاری گرتان باشد . بسیاری از دارو سازان هم حساب داروها را در رایانه شان نگه می دارند .

در صورتی که داروهای خود را از فروشگاهی می خرید ، همه ی داروهای نسخه ای و بدون نسخه ی مصرفی خویش را به اطلاع دارو فروش برسانید ، او از نظر عدم تداخل آن ها با یک دیگر ، به شما اطمینان خاطر می دهد .

در صورتی که از بابت برداشتن در پوش های کودک ایمن (بی خطر برای کودکان) (۱۰) دچار مشکل می شوید ، * از مسؤل دارو خانه بخواهید داروهای نسخه ای تان را در جعبه ای بگذارد که باز کردن شان آسان باشد . (یادتان باشد که همه ی داروها را از نظر و دسترس کودکان دور نگه دارید .) هرگاه خواندن برچسب برای تان سخت باشد ،

* امکان دارد دارو فروش برچسب هایی را با حرف درشت قوطی حاوی داروی نسخه ای بچسباند .

* شاید دارو ساز بتواند اطلاعات کتبی عرضه نماید ؟؟ تا بدین وسیله به شما مدد کند اطلاعات بیش تری در مورد داروهای تان کسب کنید . ممکن است آگاهی های مورد بحث با حروف درشت یا به زبانی غیر انگلیسی باشد .

آن چه که دانستن اش راجع به داروهای نسخه ای ضروری است

زمان و طرز استفاده ی دارو به شما کمک می کند که به تندرستا تان نظارت کنید . پرسش های زیر جهت اخذ اطلاعات مورد لزوم موقع مراجعه به پزشک ، مفیداند .

۱- نام دارو و تأثیرش چیست ؟

۲- دارو چه موقع و چگونه و تا کی باید میل شود ؟ بدانید :

* آیا با آب یا داروی خاص و یا هم زمان با سایر داروها خورده شود ؟

* چگونه برنامه ریزی کنیم که داروی نسخه ای همراه با داروهای بدون نسخه مصرف گردد ؟

* اگر مقدار مصرف دارو فراموش تان شود ، چه باید کرد ؟

* آیا دارو را پیش ، بعد یا وسط غذا بخورید ؟

* زمان بندی بین هر مقدار مصرف ، به طور مثال منظور از «روزی چهار مرتبه»



به این معنی است که آن را باید نیمه شب خورد ؟

* مقصود پزشک تان از بیان « در صورت لزوم » چیست ؟

۳- هم زمان با مصرف دارو ، از چه غذاها ، نوشابه ها ، سایر داروها یا فعالیت ها باید خودداری کرد ؟

چنان چه با این وضع ، عادات غذایی یا برنامه ی روزانه تان تغییر می کند ، نظر سایرین را جویا شوید .

۴- آیا عوارض جانبی هست و اگر جواب مثبت است ، چه باید کرد ؟ بدانید :

* در صورتی که دارویی شما را خواب آلود کند ، در خلق و خوی و توانایی تان در تمرکز یا سایر توانش های جسمی و روحی شما اثر گذارد .

۵- آیا توأم با مصرف دارو ، آزمایش های پیشگرمی (۱۱) هم ضرورت دارد ؟

۶- از چه منبعی می توان اطلاعات بیش تری درباره ی دارو به دست آورد ؟ فهرست روزآمدی از کلیه ی داروهای نسخه ای و بدون نسخه نگهدارید .

■ سابقه ی کتبی از داروهای تان را حفظ کنید

برای این که اطلاعات خویش را پیرامون داروهای تان منظم کنید ، فهرستی از تمامی داروهای نسخه ای و بدون نسخه ، مکمل های غذایی ، ویتامین ها و داروهای گیاهی خویشتن تهیه کنید و موقع مراجعه به پزشک اصلی و هر متخصص بهداشتی دیگر همراه تان داشته باشید . اگر هر یک از آنان بدانند چه نوع داروهایی مصرف می کنید ، حایز کمال اهمیت است . صورت مورد بحث باید شامل نام دارد ، پزشکی که آن را تجویز کرده ، مقدار و طول مدت استفاده باشد . دستورات مربوط به طرز مصرف و هر گونه اثرات جانبی مورد انتظار باشد .

سابقه ی دارویی من مندرج در پایان این نوشتار به شما کمک می کند که اطلاعات دارویی تان را سرو سامان بخشید .

حداقل سالی یک بار بردن همه ی داروها نزد پزشک تان به منظور «بررسی دارویی» فکر خوبی است . به این ترتیب او متوجه می شود که چه داروهایی می خورید و چنان چه مشکلات بالقوه ی تأثیر متقابل وجود داشته باشد ، آگاه تان می سازد . وانگهی ، فرصت مناسبی است که اطلاعات مربوط به مقدار مصرف دارو را بازبینی کرده یا به سایر پرسش هایی که احتمالاً راجع به داروهای تان می کنید ، جواب دهد . یادتان

باشد که تمام داروهای بدون نسخه ای را که هم مصرف می کنید و نیز مکمل های غذایی ، ویتامین ها و داروهای گیاهی را با خود ببرید .

■ رهنمودهای استفاده از داروهای نسخه ای

* دستورات پزشک معالج تان را دقیقاً به کار بندید .

* داروهای تان را در طول مدتی که تجویز شده مصرف کنید ، ولو این که حال تان بهتر شده باشد .

* فقط داروهای اختصاصی خودتان را مصرف نمایید . استفاده از داروی شخص دیگری ممکن است نشانه های بیماری شما را مخفی کند و تشخیص مرض تان برای پزشک سخت باشد .

* داروهای خویش را بشناسید . چنان چه بیش از یک دارو مصرف می کنید ، باید بتوانید آن ها را بر حسب اندازه ، شکل ، رنگ ، شماره یا اسم خاص دارو (قرص یا پوشینه (کپسول) (۱۲) یا جای دارو ، جداگانه نام ببرید .

* برای داروهایی که لازم است طی شب مصرف کنید ، برنامه ریزی نمایید .

در صورتی که بیش از یک دارو میل می نمایید ، سعی کنید آن ها را کنار بسترتان نگذارید . اگر مجبورید ، قرص ها را روی میز کنار تخت بنهید ، اما بطری ها را جای دیگری قرار دهید . برای

این که مطمئن شوید شبانگاه داروی شخصی را در زمان معینی مصرف می کنید ، چراغ را روشن نمایید .

* برنامه ی دارویی تان را در خانه تنظیم کنید .

بسیاری از مردم از جدول یا برنامه ی زمان بندی شده استفاده می کنند تا حساب داروهای شان را نگه دارند .

برای این که مرتکب اشتباه نشوید ، یقین حاصل کنید که قادرید داروهای تان را جداگانه نام ببرید .

قبل از مسافرت ، برنامه ی روزمره ی مصرف دارو را به اطلاع پزشک یا مسؤل داروخانه برسانید .

* داروها را در جای خشک ، خنک و دور از نور درخشان نگه دارید .

شاید قفسه ی آشپزخانه یا اتاق خواب ، محل های مناسبی برای این کار باشد . داروها را نباید در نقاطی نهاد که گرما و رطوبت ، تأثیرشان را تغییر دهد . آن ها را داخل یخچال نگذارید مگر بنا به توصیه ی پزشک و دارو ساز باشد .

* قبل از مسافرت ، نظر پزشک یا دارو فروش تان را جویا شوید تا برنامه ی زمان بندی شده ی داروی خود را با تغییرات به موقع ، برنامه ی عادی و غذایی سازگار گردانید. شماره تلفن های پزشکان و نسخه پیچان تان را به همراه داشته باشید. هنگام پرواز با هواپیما ، داروهای تان را بیاورید . آن ها را داخل وسایل بازبینی شده

نگذارید . به خاطر بسپارید که موقع رانندگی ، داشبورد (۱۳) و صندوق عقب خودرو جاهای درخور نگه داری داروها نیستند . داروها را معرض گرما و نور مستقیم خورشید قرار ندهید .

* موقعی که کودکان حضور دارند ، یادتان باشد که داروها را از نظر و دسترس آن ها دور نگه دارید و از مصرف داروها در جلوی آن ها بپرهیزید .

* داروهای نسخه ای را مدتی پیش از اتمام داروها ، تجدید کنید تا از تمام شدن شان ، که ممکن است با برنامه ی مصرف دارو تداخل داشته باشد ، دوری گزینند .

■ رهنمودهایی جهت مصرف داروهای بی نسخه

امروزه قفسه های دارو انباشته از انواع داروهای بی نسخه برای درمان چندین بیماری است. این گونه داروها شامل درد زُداها ، ملین ها ، داروهای سرفه ، سرماخوردگی و ضد اسید ها می باشند. با این وصف ، برخی از داروهای یاد شده می توانند در جذب داروهای نسخه ای اثر نهاده و در تأثیر داروهای نسخه ای مؤثر باشند . بنابراین ، مصلحت ایجاب می کند که مصرف تمام داروهای بی نسخه را به اطلاع پزشک برسانید . ذیلاً راه کارهایی آورده ایم که باید به خاطر بسپارید :

* پیوسته دستورات مندرج در برچسب دارو را بخوانید و به کار ببندید . منظور از کاربرد برچسب ها این است که تمام اطلاعات ضروری استفاده ی صحیح دارو یادآوری گردد و شامل موارد زیر است :

* دارو ، درمان چه دردی است ،	* تأثیرات متقابل احتمالی یا عوارض جانبی ،
* دارو چگونه و کی باید مصرف شود ،	* هشدارها
* اجزای فعال و غیر فعال ،	

* آن دسته از فرآورده های داروی بی نسخه را برگزینید که اجزای مورد نیازتان را داراست . فرآورده های چند جزیی همانند آمیزه (ترکیب) مداوهای سرد؟ امکان دارد داروهایی برای دردهایی باشد که شما ندارید . در این مورد نظر دارو فروش را بطلبید .

* نحوه ی بسته بندی و تاریخ انقضای دارو را بررسی نمایید.

آن نوع فرآورده های دارویی را نخرید که بسته بندی شان پاره شده یا تاریخ انقضاء شان گذشته باشد .

* در صورتی که مصرف یک داروی بی نسخه ، بیش از مداوای زود گذر باشد ، با پزشک تان رایزنی کنید .

بسیاری از داروهای بی نسخه صرفاً برای مصرف کوتاه مدت ساخته شده اند .

■ کاستن از هزینه های دارویی

داروها ، بخش مهمی از مداوای بیماری به حساب می آیند زیرا غالباً باعث می شوند که افراد پرتلاش و مستقل باشند . با این وصف امکان دارد گران باشد. ذیلاً توصیه هایی جهت کاستن از هزینه های دارویی آورده شده است :

* هر آینه در زمینه ی تقلیل هزینه های دارویی ، مواردی منظور نظر تان هست ، به پزشک معالج تان خبر دهید .

ممکن است پزشک تان بهای داروی مصرفی را نداند ، اما چه بسا قادر باشد از لحاظ داروهای جایگزین سفارشات بکند . همواره پیش از روی آوردن به فرآورده ی عمومی (ژنریک) (۱۶) به منظور سرفه جویی در وجوه ، نظر پزشک را جویا شوید .

* نمونه های دارویی را دنبال کنید .

در صورتی که داروی جدیدی برای تان تجویز شده است ، احتمال دارد پزشک تان پیش از پیچیدن نسخه (۱۷) ، نمونه هایی به شما بدهد که بیازمایید .

■ رهنمودهایی برای کاربردِ مطمئن داروها

هرچه اطلاعات بیش تری درباره ی داروهای خود داشته و تماس فزون تری با متخصصان بهداشتی خویش داشته باشید ، امکانات زیادتري برای تان فراهم می شود که از مشکلات احتمالی دوری گزینید .

* راجع به داروهای تان آگاهی های بیش تری فراگیرید .

برچسب های مربوط به دارو ونوشته های روی بسته بندی را بخوانید. اگر سؤالاتی دارید ، از پزشک یا دیگر متخصصان پزشکی بپرسید.

* با متخصصان مراقبت بهداشتی خوشتن در مورد بیماری ها ، داروهای مصرفی و مسایل بهداشتی تان مذاکره کنید . هر چقدر بیش تر بدانید ، یاریگری تان فزون تر خواهد شد .

* داروهای مصرفی تان را به پزشک خبر دهید که مشتمل بر داروهای نسخه دار و بی نسخه و ضمناً مکمل های غذایی ، ویتامین ها و گیاهان دارویی اند . هم چنین وی را در جریان انواع حساسیت های غذایی ، سایر داروها و جز این ها بگذارید.

* حساب عوارض جانبی را داشته باشید ، هرگونه نشانه ها یا تغییرات غیر منتظره را که حس می کنید ، فوراً به پزشک اطلاع دهید .

* جهت آزمایش های پایشی که توسط پزشک یا آزمایشگاه به عمل می آید ، حتماً در موعد مقرر حضور به هم رسانید .

* از یاریگران حافظه استفاده کنید هم چون تقویم یا جعبه ی دارو که به شما کمک کنند که دارویی را کی و چسان مصرف نمایید .

* دست کم سالی یک بار قفسه ی دارو را بررسی کنید تا از داروهای قدیمی و تاریخ گذشته رهایی یابید . چنا چه در خانه ی شما بچه های کوچک یا حیوانات دست آموز هست ، بهتر است که این نوع داروها را معدوم سازید .

* بگذارید پزشک ، لااقل سالی یک مرتبه داروهای تان را بازبینی کند . فراموش نکنید که داروها باید دربرگیرنده ی داروهای بی نسخه ، ویتامین ها ، مکمل های غذایی و داروهای گیاهی باشند.

* تمام داروها را از دید و دسترس اطفال درو نگهدارید .

* اگر سؤالاتی دارید ، از متخصص بهداشتی بپرسید . در صورتی که اطلاعات مندرج روی برچسب را نمی فهمید ، از پزشک ، داروساز یا متخصصان مراقبت بهداشت بپرسید .

* در فواصل اختصاص یافته ، تمام داروهای مصرفی اعم از نسخه دار و بی نسخه ، مکمل های غذایی و داروهای گیاهی را نام ببرید و از ذکر اسامی داروهای غیر مصرفی خودداری ورزید و داروهای تاریخ گذشته را دور اندازید .

پیشینه ی دارویی من

نام دارو	درمان چه دردی است؟	پزشک تجویز کننده
اسامی و شماره تلفن پزشکان		

چگونه و کی مصرف می کنید؟	میزان مصرف	شکل و رنگ	عوارض جانبی / هشدارها
اسامی و شماره تلفن های دارو فروش :			
اطلاعات تماس اضطراری :			
نام :			
نسبت :			
شماره تلفن :			

آشنایی با ورزش کشتی؛ ورزش مدال آور ایران

کُشتی نوعی ورزش است که در آن دو انسان غیر مسلح با یکدیگر گلاویز شده و برای به زمین زدن یا بی‌تبادل کردن حریف خود تلاش می‌کنند. کشتی یکی از قدیمی‌ترین و فراگیرترین ورزش‌های دنیا است و احتمالاً در دوران ماقبل تاریخ با تغییر شکل در جنگ‌های تن‌به‌تن و جایگزین کردن مرگ یا صدمات شدید با یک پیروزی نمادین ایجاد شده‌است. شواهد بسیاری از حضور کشتی در تمامی تمدن‌های آغازین بشری وجود دارد. البته اولین بار در یونان باستان به یک ورزش واقعی تبدیل و در سال ۷۰۴ پ. م وارد المپیک شد. در المپیک باستان قهرمان کشتی پس از قهرمان پرتاب دیسک مهمترین پهلوان یونان شمرده می‌شد. داستان رقابت اودیسه و آژاکس که هومر در ایللیاد روایت کرده‌است از قدیمی‌ترین و باشکوه‌ترین داستان‌های مربوط به کشتی است.

کشتی بانوان مانند کشتی مردان رشد کرده و تفاوتی از جهت پیشرفت آن در ابتدا نداشته است اما در دوران مدرن قدری از کشتی مردان عقب‌تر افتاده است.

سبک‌های متنوعی از کشتی در کشورهای مختلف دنیا تمرین می‌شود. از مهمترین سبک‌های ملی و محلی کشتی می‌توان به انواع کشتی با کمر بند شامل گلیما در ایسلند، شوینگن در سوئیس، گوراش در آسیای میانه و نیز سومو و جوجیتسو در ژاپن، و سامبو در روسیه اشاره کرد.

قریباً تمام کشورهای دنیا دو سبک المپیکی کشتی یعنی کشتی فرنگی و کشتی آزاد را پذیرفته‌اند، تفاوت این دو در آن است که در کشتی فرنگی، که بیشتر در اروپای قاره‌ای محبوب است، گرفتن پائین کمر و استفاده از پا ممنوع است اما در کشتی آزاد کشتی‌گیران اجازه همین اعمال را دارند. مسابقات این دو رشته زیر نظر اتحادیه جهانی کشتی برگزار می‌شود.

نام کشتی از کمربندی به نام کُستی گرفته شده که پارسیان و زرتشتیان هنگام غروب آفتاب به کمر خود می‌بستند و در برابر کانون آتش به دعا خواندن می‌پرداختند. کشتی گرفتن به معنی کمر یکدیگر را گرفتن است. اصل آن در زبان پهلوی، کستیک و در زبان فارسی دری کُشتی خوانده می‌شود.

این کمر بند که زرتشتیان آن را «بند رین» نیز می‌نامند، کمربندی است با ۷۲ نخ که از پشم گوسفند توسط زن موبدی بافته می‌شود. ۷۲ به شش رشته تقسیم می‌گردد و هر دسته دوازده نخ دارد که هفتاد و دو اشاره دارد به هفتاد و دو فصل یسنا (یکی از بخش‌های اوستا) و دوازده به دوازده ماه سال و شش اشاره دارد به شش گاهنبار (حبش‌های دینی سال). کستی را سه بار بر کمر می‌بستند که یادآور سه اصل زرتشت یعنی «گفتار نیک، کردار نیک و پندار نیک» بود.



■ کشتی در ایران

کشتی و ورزش باستانی در دوران صفویه و زندیه رونق زیادی در ایران یافت به طوری که در هر شهر صدها پهلوان بنام وجود داشت. در دوران قاجاریه علاقه به این ورزش چنان زیاد شد که در دوران ناصرالدین شاه شخصی به نام «صاحب الدوله» مأمور توسعه ورزش کشتی شد و در تمامی روزهای تعطیل پهلوانان در میداين شهر به کشتی گرفتن می‌پرداختند. مسابقات کشتی پهلوانی برای انتخاب پهلوان پایتخت از همین ایام آغاز شد و بعدها به صورت یک سنت جاری همه‌ساله درآمد. محمدصادق بلورفروش، ابراهیم یزدی معروف به یزدی بزرگ، پهلوان سیدعلی حق شناس، پهلوان اکبر خراسانی، حسین یوزباشی، سید حسن رزاز، سید اسماعیل کالسکه‌ساز از کشتی‌گیران و پهلوانان معروف آن زمان بودند.

از زمان رضا شاه زورخانه با فرهنگ جدید رونق بیشتری گرفت و در کنار زورخانه‌ها، باشگاه‌ها و ورزشگاه‌ها هم شکل گرفتند. از سال ۱۳۱۸ با مطرح شدن مقررات بین‌المللی کشتی، تغییر و تحولاتی در شیوه کشتی گرفتن و طرز لباس پوشیدن کشتی‌گیران پدید آمد. حمید محمودپور در سال ۱۳۱۷ تعلیم کشتی آزاد و فرنگی با مقررات بین‌المللی را در ایران آغاز کرد. وی اولین تشک کشتی از جنس

اسفنج را در دانشسرای تربیت بدنی واقع در دروازه دولت تهران پهن کرد. در سال ۱۳۱۸ اولین دوره مسابقات کشتی آزاد قهرمانی کشور در دو رشته آزاد و فرنگی که آن زمان «گرک و رومن» نامیده می‌شد در ورزشگاه امجدیه تهران برگزار گردید ۱۳۹۴ نخستین باشگاه کشتی هم باشگاه سلیمان خان در خیابان شاپور سابق بود. اولین تیم کشتی خارجی که وارد ایران شد تیم ترکیه بود که در سال ۱۳۲۶ به ایران آمد.

نخستین حضور بین‌المللی کشتی ایران در المپیک ۱۹۴۸ لندن بود که منصور رئیسی در آنجا به مقام چهارم رسید. اولین حضور تیم ملی کشتی ایران در قهرمانی کشتی جهان هم با حضور تیم ملی کشتی آزاد در اولین دوره ی رقابت‌های قهرمانی کشتی آزاد جهان در سال ۱۹۵۱ در هلستینکی فنلاند اتفاق افتاد.

پرافتخارترین ورزش ایران در بازی‌های المپیک، ورزش کشتی با ۳۸ مدال است.

■ تغییرات اساسی قوانین و وزن‌ها در سال ۲۰۱۴

وزن

بر اساس اعلام فدراسیون بین‌المللی کشتی (فیلا)، قوانین کشتی از ابتدای سال ۲۰۱۴ تغییر خواهد کرد و همچنین در المپیک ۲۰۱۶ ریودوژانیرو، کشتی آزاد و فرنگی مردان و کشتی آزاد زنان در شش وزن جدید برگزار خواهد شد. فیلا پس از آنکه دو وزن از کشتی آزاد و فرنگی مردان کم و در عوض دو وزن به کشتی آزاد زنان اضافه کرد، برای توازن در اوزان می‌بایست تغییراتی در آنها بوجود می‌آورد، با توجه به این موضوع فیلا برای المپیک ریو برای کشتی آزاد و فرنگی مردان و همچنین کشتی آزاد زنان شش وزن در نظر گرفته است. فدراسیون بین‌المللی کشتی برای مسابقات قهرمانی قاره‌ای، جام جهانی و جایزه بزرگ دو وزن ۶۱ و ۷۰ کیلوگرم را به کشتی آزاد و ۷۱ و ۸۰ کیلوگرم را به کشتی فرنگی مردان اضافه کرده و همچنین در بخش کشتی آزاد زنان هم دو وزن ۵۵ و ۶۰ کیلوگرم به مسابقات افزود شده است.

■ وزن جدید کشتی (کیلوگرم)

- * کشتی آزاد (المپیک): ۱۲۵ ۹۷ ۸۶ ۷۴ ۶۵ ۵۷
- * کشتی فرنگی (المپیک): ۱۳۰ ۹۸ ۸۵ ۷۵ ۶۶ ۵۹
- * کشتی آزاد زنان (المپیک): ۷۵ ۶۹ ۶۳ ۵۸ ۵۳ ۴۸
- * کشتی آزاد (جهانی): ۱۲۵ ۹۷ ۸۶ ۷۴ ۷۰ ۶۵ ۵۷
- * کشتی فرنگی (جهانی): ۱۳۰ ۹۸ ۸۵ ۸۰ ۷۵ ۷۱ ۶۶ ۵۹
- * کشتی آزاد زنان (جهانی): ۷۵ ۶۹ ۶۳ ۶۰ ۵۸ ۵۵ ۵۳ ۴۸

بر اساس اعلام فدراسیون جهانی کشتی، وزن‌های مسابقات نوجوانان و نونهالان تغییری نکرده است.

■ قوانین

ضربه فنی: تماس پشت حریف بطوری که هر دو شانه به مدت ۱ ثانیه به تشک بچسبد.

پرتاب: فنون پرتابی در کشتی آزاد ۴ امتیاز و در کشتی فرنگی هم ۴ امتیاز خواهد داشت ولی در کشتی فرنگی اگر همراه با چرخش و کنترل در

هوا باشد ۵ امتیاز به اجرا کننده فن تعلق می‌گیرد.

پایان مسابقه: در کشتی آزاد اختلاف امتیاز ده و در کشتی فرنگی اختلاف امتیاز هشت به معنای پایان مسابقه است اگر هیچ‌کدام از دو کشتی گیر حریف خود را ضربه فنی نکنند یا به اختلاف امتیاز عالی نرسند پس از پایان شش دقیقه تایم قانونی کشتی کشتی‌گیر با امتیاز بیشتر برنده اعلام خواهد شد.

نکته: در صورت برابر بودن امتیازات کشتی‌گیری که امتیاز آخر را گرفته باشد پیروز خواهد شد.

زمان برگزاری مسابقات: همه کشتی‌ها از ساعت ۱۰ صبح آغاز و بین هر مسابقه تا کشتی بعدی ۳۰ دقیقه فاصله خواهد بود.

■ شیوه اعتراض

هیئت ژوری می‌تواند بدون مشورت با داوران تصمیم نهایی خود را اعلام کند، اگر هیئت ژوری رای داوران را رد کند، به داورانی که مرتکب اشتباه شده‌اند، اخطار داده خواهد شد، اخطار دوم برای داوران به معنای محرومیت از قضاوت خواهد بود.

■ احتمال حذف از المپیک

در فوریهٔ ۲۰۱۳، شورای اجرائی کمیتهٔ بین‌المللی المپیک پیشنهاد کرد که این رشتهٔ ورزشی از سال ۲۰۲۰ از عرصهٔ این پیکارها حذف شود. کشتی جهت باقی‌ماندن در المپیک، با ۷ رشتهٔ دیگر رقابت کرد. آلمان، ایالات متحدهٔ آمریکا، ایران، بلغارستان و روسیه از جمله کشورهایی بودند که با این تصمیم مخالفت کردند.

کمیته بین‌المللی المپیک روز ۸ سپتامبر (۱۷ شهریور) در کنگره خود در شهر بوینوس آیرس رای به ماندن کشتیدر المپیک ۲۰۲۰ و ۲۰۲۴ داد. کشتی با به دست آوردن ۴۹ رای

اعضای کمیته بین‌المللی المپیک، موفق شد در بازی‌های تابستانی ۲۰۲۰ هم حضور داشته باشد. رشته‌های رقیب کشتی برای حضور در المپیک، یعنی بیسبال و سافتبال ۲۴ رای و اسکواش تنها ۲۲ رای کسب کردند.

■ مسابقات

- جام جهانی کشتی
- مسابقات قهرمانی کشتی جهان
- کشتی در بازی‌های المپیک تابستانی

■ کشتی در ایران

کشتی در ایران یکی از پرطرفدارترین ورزش‌ها ست و ریشه در تاریخ و سنت‌های ایرانی دارد به طوری‌که معمولاً به عنوان ورزش ملی ایران از آن یاد می‌شود. کشتی از دوران باستان در ایران تمرین می‌شده و در میان سبک‌های گوناگون ملی و محلی کشتی پهلوانی فراگیرترین سبک آن بوده‌است. در میان سبک‌های بین‌المللی کشتی نیز کشتی آزاد محبوب‌ترین روش به شمار می‌رود. باشگاه پولاد نخستین باشگاه ورزشی در ایران است که در سال ۱۳۰۰ توسط حسین رضی زاده (آقاشریف) در خیابان شاپور (وحدت اسلامی) تأسیس گردید.

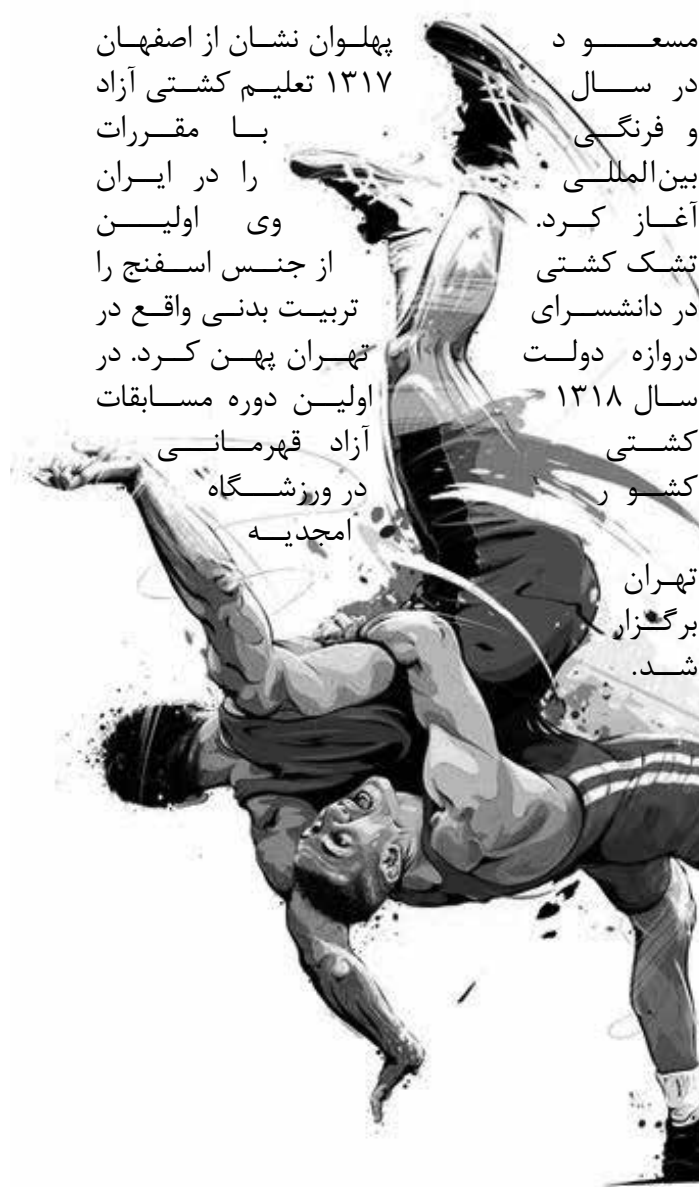
■ تاریخچه

کشتی‌گیران زورخانه در دوره قاجار

تماشای کشتی پهلوانی در دوره ناصرالدین شاه در میدان ارک تهران کشتی و ورزش باستانی در دوران صفویه و زندیه رونق زیادی در ایران یافت به طوری که در هر شهر صدها پهلوان بنام وجود داشت. در دوران قاجاریه علاقه به این ورزش چنان زیاد شد که در دوران ناصرالدین شاه شخصی به نام «صاحب‌الدوله» مأمور توسعه ورزش کشتی شد و در تمامی روزهای تعطیل پهلوانان

در میادین شهر به کشتی گرفتن می‌پرداختند. مسابقات کشتی پهلوانی برای انتخاب پهلوان پایتخت از همین ایام آغاز شد و بعدها به صورت یک سنت جاری همه‌ساله درآمد. محمداصادق بلورفروش، ابراهیم یزدی معروف به یزدی بزرگ، پهلوان اکبر خراسانی، حسین یوزباشی، سید حسن رزاز، سید اسماعیل کالسکه‌ساز از کشتی‌گیران و پهلوانان معروف آن زمان بودند. از زمان رضا شاه زورخانه با فرهنگ جدید رونق بیشتری گرفت و در کنار زورخانه‌ها، باشگاه‌ها و ورزشگاه‌ها هم شکل گرفتند. از سال ۱۳۱۸ با مطرح شدن مقررات بین‌المللی کشتی، تغییر و تحولاتی در شیوه کشتی گرفتن و طرز لباس پوشیدن کشتی‌گیران پدید آمد.

مسعود در سال ۱۳۱۷ تعلیم کشتی آزاد و فرنگی بین‌المللی را در ایران آغاز کرد. تشک کشتی در دانشسرای دروازه دولت سال ۱۳۱۸ کشتی کشو ر تهران برگزار شد.



■ معروفترین کشتی گیران جهان

جورج هاکن اشمیدت معروف به شیر روسی . این پهلوان به مدت ۱۰ سال (از سال ۱۸۹۸ تا سال ۱۹۰۸) از هیچ حریفی شکست نخورد . در سال ۱۹۶۸ در سن ۹۱ سالگی در گذشت .

یاشار دوغو کشتی گیر معروف ترکیه و فاتح مدال طلای المپیک ۱۹۴۸ (در وزن ۷۳ کیلو) و قهرمان جهان در سال ۱۹۵۱ .

تدیا شویلی (شوروی) از بهترین کشتی گیران جهان در دهه ۱۹۷۰ که در وزنهای ۸۲ و ۹۰ کیلوگرم کشتی می گرفت . او در فاصله سالهای ۷۶- ۱۹۷۱ تعداد ۶ مدال طلا از بازیهای المپیک و مسابقات قهرمانی جهان به گردن آویخت

حمید کاپلان (ترکیه) کشتی گیر سنگین وزن و قهرمان المپیک ۱۹۵۶ و قهرمان جهان در سال ۱۹۵۸ .

الکساندر مدوید (شوروی) برنده مدال طلا در المپیک های ۱۹۶۴ - ۱۹۶۸ - ۱۹۷۲ و قهرمان دنیا در سالهای ۱۹۶۲ - ۱۹۶۳ - ۱۹۶۷ - ۱۹۶۹ - ۱۹۷۰ و ۱۹۷۱ . افتخارات و پیروزمندیهای او در تاریخ کشتی جهان بی نظیر است .

واتانابه (ژاپن) تنها کشتی گیر بدون شکست جهان و قهرمان المپیک و دنیا در سالهای ۱۹۶۴ - ۱۹۶۲ . او در طی سالهای ورزش خود ۱۸۶ کشتی در میدانهای ملی و بین المللی گرفت و در هیچ یک از آنها مغلوب نشد .

■ مشهورترین کشتی گیران ایران

از میان پهلوانان و کشتی گیران آزاد و فرنگی ایران که در مسابقات قهرمانی جهان و بازیهای المپیک مدال گرفته اند میتوان به این نامهای آشنا اشاره کرد :

□ جهان پهلوان غلامرضا تختی	□ محمد حسین محبی
□ عباس زندی	□ مجید ترکان
□ حبیبی	□ عسکری محمدیان
□ سیف پور	□ علیرضا سلیمانی
□ محمد علی صنعتکاران	□ برادران خادم
□ منصور مهدی زاده	
□ عبدالله موحد	
□ ابراهیم جوادی	
□ شمس الدین سید عباسی	
□ محسن فرح وشي	
□ منصور برزگر	
□ محمد رضا نوایی	
□ رضا سوخته سرایی	

و در این حالت برنده ۴ امتیاز و بازنده ۰ می گیرد.

■ انواع کشتی های محلی در ایران

* کشتی پهلوانی یا زورخانه‌ای: در سراسر ایران
 * کشتی لوچو: از ورزش های محبوب روستاهای مازندران است و چون جایزه کشتی‌گیران را بر نوک یک چوب در وسط میدان آویزان می‌کنند به آن لوچو گویند. جایزه؛ قواره پارچه، شال و ترمه و گاهی گاو یا گوسفند است که به همان چوب وسط میدان بسته می‌شود.
 * کشتی با چوخه: این کشتی در سراسر خراسان به ویژه قوچان، فریمان و اسفراین، رواج دارد و در فضای آزاد به اجرا در می‌آید.
 * کشتی گيله مردی: این کشتی در استان گیلان رواج دارد. در این کشتی هر جای بدن حریف با زمین تماس پیدا کند شکست خورده است. در این کشتی، علاوه بر فون کشتی از ضربات مشت نیز استفاده می‌شود. و کشتی گیران گيله مرد تنها یک شلوار تنگ استفاده می کنند و جایزه آن گاو، گوسفند، پارچه و ... است.

- * کشتی چوخه در خراسان
- * کشتی زوران پاتوله در کردستان
- * کشتی لری در لرستان
- * کشتی جنگ (یا زوران) در منطقه الیگودرز
- * کشتی بغل به بغل در قزوین
- * کشتی عاشیرما در آذربایجان شرقی
- * کشتی گوراش یا ترکمنی در مناطق ترکمن‌نشین
- * کشتی عربی در میان ایلات و عشایر خوزستان
- * کشتی کمربندی در استان اصفهان
- * کشتی لشکرکشی در استان یزد
- * کشتی کج گردان در سیستان و بلوچستان
- به ویژه در روستاهای شهرستان زابل
- * کشتی دسته بغل در استان فارس بویژه منطقه ارسنجان
- * کشتی کمری در آذربایجان و ترک‌های قزلباش

نخستین باشگاه کشتی هم باشگاه پولاد در خیابان شاپور سابق بود که توسط حاج حسین رضی زاده (آقاشریف) در سال ۱۳۰۰ تأسیس گردید. اولین تیم کشتی خارجی که وارد ایران شد تیم ترکیه بود که در سال ۱۳۲۶ به ایران آمد.

نخستین حضور بین‌المللی کشتی ایران در المپیک ۱۹۴۸ لندن بود که منصور رئیسی در آنجا به مقام چهارم رسید. اولین حضور تیم ملی کشتی ایران در مسابقات قهرمانی کشتی جهان هم در سال ۱۹۵۱ در هلسینکی فنلاند اتفاق افتاد.

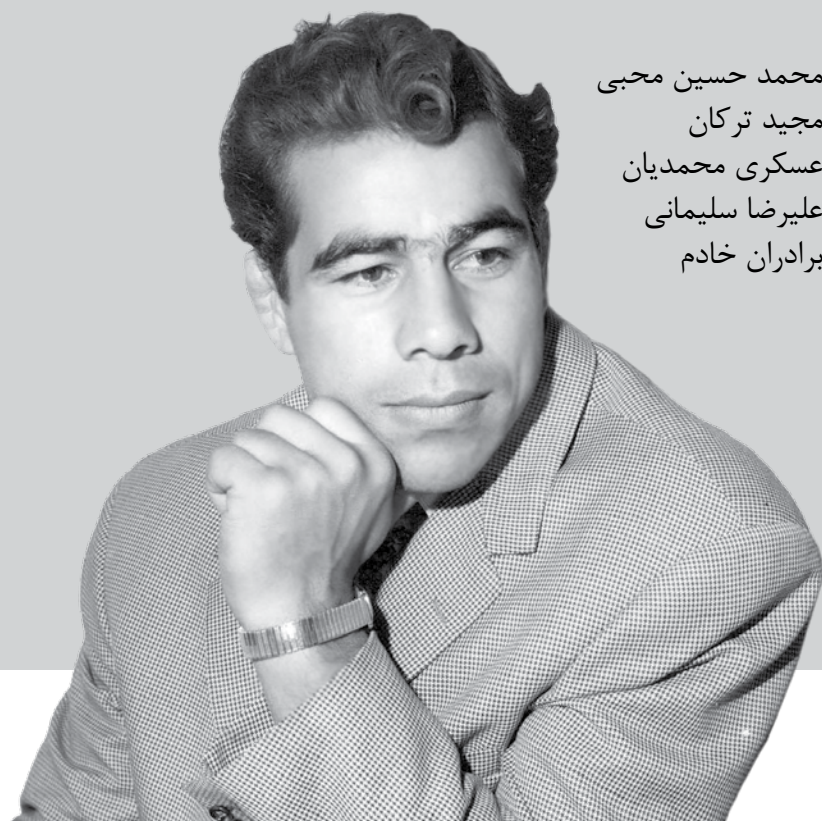
تیم ملی کشتی آزاد ایران تاکنون پنج بار قهرمان مسابقات قهرمانی جهان در سال‌های ۱۹۵۹ یوکوهاما، ۱۹۶۵ منچستر، ۱۹۹۸ تهران، ۲۰۰۲ تهران، ۲۰۱۳ بوداپست شده‌است. تیم ملی کشتی فرنگی ایران نیز در سال ۲۰۱۴ در تاشکند ازبکستان قهرمان جهان شد.

■ نحوه برد و باخت

- ضربه فنی: در این حالت کشتی گیر برنده در جدول مسابقات ۴ امتیاز و بازنده ۰ خواهد گرفت
 - در صورتیکه کشتی گیری حریف خود را با اختلاف ۱۰ امتیاز ببرد به برنده ۴ امتیاز و به بازنده اگر امتیاز فنی داشته باشد ۱ امتیاز اگر امتیاز فنی نداشته باشد ۰ امتیاز تعلق می گیرد.
 - در صورتیکه کشتی گیری حریف خود را با اختلاف کمتر از ۱۰ امتیاز ببرد به برنده ۳ امتیاز و به بازنده ۱ امتیاز در جدول خواهد گرفت .
 - ولی اگر کشتی گیر بازنده امتیاز فنی نداشته باشد به برنده ۳ امتیاز و بازنده ۰ تعلق خواهد گرفت.

■ مصدومیت و ادامه ندادن به بازی

حاضر نشدن به کشتی و اعمال خلاف مقررات انجام دادن موجب می شود که به برنده ۴ امتیاز و بازنده ۰ امتیاز داده شود. اگر کشتی گیر در مسابقه ۳ اخطاره شود کشتی بلافاصله قطع



اعتیاد چیست ؟

چیزی که باعث شود یک فرد بطور مداوم و تکراری یک نیاز و خواسته ای را انجام دهد می تواند تعریف ساده از اعتیاد باشد. غالباً وقتی نام اعتیاد برده می شود اذهان ، بر مواد مخدر متمرکز می شود در حالیکه انواع اعتیاد گسترش یافته است .

■ شاخه های زیر مجموعه ای از انواع اعتیاد است .

اعتیاد به حسادت ، کمتر از مواد مخدر نیست .
اعتیاد به چشم چراغی ، یعنی نگاه کردن به ناموس دیگران
اعتیاد به خود بزرگ بینی ، این بیماری عامل بسیاری از اعتیاد ها می باشد و فرد بر اساس خود خواهی فکر می کند که هیچ کس نمی تواند او رامعتاد کند .
اعتیاد به مواد مخدر : قلیان - سیگار - حشیش - تریاک - هروئین شیشه - کراک و قرص های مختلف ، جالب است بدانید که همه ابتدا می گویند که تفریحی می کشند و کودکانه خود را فریب می دهند .
اعتیاد به الکل و هر مواد خوراکی دیگر که باعث اعتیاد می شود .
اعتیاد به انتر نت و سایر بازی های نرم افزاری
اعتیاد به رفتار های جنسی و اختلالات رفتاری
ابتدا باید قبول کنیم که همه ی این موارد یکسان نیستند اما هر کدام در جای خود می تواند زندگی اجتماعی ما را ویران کند.

■ موارد زیر می تواند در ترک اعتیاد موثر باشد :

صادق بودن با خود و خود را قانع کردن نه توجیه کردن
رسیدن به نقطه ای که فرد به یقین رسیده باشد که اگر قرار بود سودی نصیبم شود در این مدت شده بود .
تصمیم قاطع : فرد به این باور رسیده باشد و عقلانی تصمیم بگیرد و نه از روی احساس .
بیرون کردن یک غریبه که مدت هاست در بطن خانواده نفوذ کرده است و می خواهد او را اتز محیط عاشقانه ی خود بیرون کند
والدین و مربیان باید متوجه باشند که در راه تربیت نوجوان ، مذهب بزرگترین یار و مددکار آنهاست

ایمان و اعتقاد مشعلی است که تاریک ترین راه ها را روشن می سازد ، هر کجا منحرفی وجود داشته باشد او را به آسانی به سوی راستی رهبری می کند .
پرورش ایمان و اخلاق پسندیده در روان کودک یکی از حقوق فرزندان در آئین اسلام است حضرت امام سجاد (ع) می فرماید : تو نسبت به کسانی که سر پرستان هستی در مورد تربیت نیک و راهنمایی آنان به سوی پروردگار ، مورد سوال قرار خواهی گرفت .
همچنین پیامبر اکرم صریحاً از پدران و مادرانی که به تربیت دینی کودکانه خود بی اعتنا هستند براءت جسته است .

درک می کند آمادگی دارد اگر این پنج اصل را با یکدیگر حل کنیم به هدفی دست پیدا می کنیم که مانند فولاد هیچ چیز در آن نفوذ نمی کند.

گرد آورنده : سیده صغری میر ظفر جویان

نخستین تصویری که کودک از خدا در ذهن خود ترسیم میکند از روابطش با پدر و مادر سر چشمه می گیرد و همچنین آگاهی او از اطاعت ، بخشندگی و راستی با طرز عمل خانواده بستگی دارد و همه این مسایل باید در اولین سالهای کودکی انجام پذیرد زیرا در این سالها ذهن طفل بهتر از مواقع دیگر برای ضبط آن چه

■ قسمت دوم بخش تاریک یا کور:

چیزهایی که دیگران درباره شما می‌دانند و می‌بینند اما شما از آن‌ها بی‌خبر هستید. این بخش را می‌توان تاحدودی معادل اصطلاح ”سایه“ در نظریه یونگ دانست. تقریباً هر فردی نقاط تاریک دارد. شما باید به جنبه‌هایی از زندگی و شخصیت‌تان که تاکنون برایتان ناشناخته بوده‌اند آگاه شوید. برای مثال مردم شما را به‌عنوان فردی الهام بخش و خلاق می‌بینند اما شما اعتقاد دارید تاکنون کار خاصی نکرده‌اید که این ویژگی را در خود دیده باشید. منطقه کور در واقع خط قرمزهایی است که ما بدون آنکه بدانیم به دیگران نشان می‌دهیم و دیگران هم روابطشان با ما را بر اساس آنچه در این منطقه می‌بینند، تنظیم می‌کنند. به همین دلیل بهتر است که تا جای ممکن این رفتارها و احساسات کم شوند چون خود ما آگاهی نسبت به آن نداریم.

■ قسمت سوم بخش پوشیده یا پنهان:

چیزهایی که فقط خودم تان درباره خود میدانید و از دیگران پنهان می‌کنید. ممکن است نقطه نظری برای خودتان داشته باشید که آن‌ها را پوشیده و خصوصی نگه می‌دارید. همچنان که افراد دیگر را بیشتر می‌شناسید، ممکن است تصمیم بگیرید که از طریق خود افشایی، اطلاعات بیشتری را درباره خودتان در میان بگذارید. ممکن است وقتی نسبت به کسی احساس اطمینان می‌کنید و احساس می‌کنید که می‌توانید به او اعتماد کنید تصمیم بگیرید که اطلاعات شخصی خود را با او در میان بگذارید. همچنین ممکن است احساس کنید که لازم نیست همکاران‌تان درباره فعالیت‌هایی که شما در خارج از شغل‌تان به آن‌ها می‌پردازید چیزی بدانند. این قسمت معمولاً جایگاه ترس‌ها و حساسیت‌های ماست. بدیهی است که هر شخصی بخش خصوصی حتی در مورد افکار و احساساتش داشته باشد، اما با بزرگتر شدن این بخش ما بیشتر در خودمان فرو می‌رویم و گوشه‌گیر می‌شویم که ادامه

این پنجره به شما این فرصت را می‌دهد که حوزه‌هایی از زندگی‌تان را که احتمالاً قبلاً هرگز درباره آن نیندیشیده‌اید را اکتشاف کنید. همین طور که در زندگی بیشتر خود را می‌شناسید، اندازه هر یک از این چهار پنجره می‌تواند تنظیم شود. برای مثال اگر شما خود آگاهی پایینی دارید احتمال دارد که خانه‌های پنجره در سمت چپ (آشکار و پوشیده) کوچکتر باشند، اما به همان اندازه که شما خودآگاهی‌تان را رشد دهید این پنجره‌ها بزرگ می‌شوند و در مقابل خانه تاریک این پنجره کوچک تر می‌شود. در زیر هر خانه این پنجره را بیشتر توضیح می‌دهیم.

■ قسمت اول: بخش آشکار:

مهمترین بخش از پنجره جوهری و علم خودشناسی است. هر چه میزان شناخت ما از خودمان بیشتر باشد و دیگران را نسبت به آن آگاه کنیم، علاوه بر آرامش در روابطمان، احساس بهتری هم خواهیم داشت. چیزهایی که افراد دیگر درباره شما می‌دانند و همچنین چیزهایی که شما درباره خودتان می‌دانید. این جنبه‌ها شامل مواردی است همچون:

- **اطلاعات واقعی:** جایی که زندگی می‌کنید، روابطی که دارید، فرزندان، شغل و مواردی از این دست.

- **احساسات:** افراد و چیزهایی که دوست دارید و به آن‌ها اهمیت می‌دهید.

- **انگیزش:** چیزی که باعث می‌شود شما شروع به کار کرده و به آن کار اهمیت دهید.

- **رفتارها:** اینکه چگونه با مردم رفتار و تعامل می‌کنید.

- **خواسته‌ها:** اهداف و خواسته‌های‌تان در زندگی.



پنجره جوهری : بهترین شیوه برای کسب خودآگاهی

■ خودشناسی و روابط بهتر به کمک پنجره جوهری

گردآورنده :
زهرا پژوهنده
(روانشناس)

پنجره جوهری (ماتریس) یک روش ساده و بسیار کاربردی در خودشناسی است. خودشناسی اولین و مهمترین قدم در راه رسیدن به موفقیت است. وقتی هدفی برای خودمان مشخص می‌کنیم و می‌خواهیم برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنیم، قبل از هر چیز باید بدانیم ما چه توانایی‌ها و مهارت‌هایی داریم و چه طور می‌توانیم از آنها برای رسیدن به اهدافمان استفاده کنیم.

در علم رفتارشناسی، یک الگوی بسیار جالب از سطح آگاهی افراد نسبت به خودشان وجود دارد که به آن پنجره جوهری (Johari window) می‌گویند، این ماتریس که نتیجه تحقیق دو نفر به نام‌های جوزف لوفت و هری اینگهام است به خودشناسی و البته افزایش آگاهی ما نسبت به خودمان و رفتار بهتر ما در گروه و محل کار کمک می‌کند.

■ پنجره جوهری

این ماتریس از ۴ قسمت تشکیل شده که هر قسمت معرف بخشی از شخصیت فرد است. هر کدام از این ۴ بخش با توجه به آگاهی فرد نسبت به خودش می‌تواند اندازه‌ای متفاوت داشته باشد.

شما می‌توانید پنجره جوهری را به عنوان وسیله‌ای برای بررسی و تفکر درباره این که چگونه رفتار می‌کنید و چه چیزی شما را با انگیزه می‌کند به کار ببرید. و همچنین

این روند می‌تواند برای رفتارهای اجتماعی ما به شدت خطرناک باشد.

در برخورد با این نوع احساسات باید سعی کنیم با خودمان روراست باشیم، ببینیم واقعا چرا ما چنین احساسی داریم؟ آیا این مشکل راه حلی دارد؟ تا جایی که می‌توانیم احساساتمان را با دیگران در میان بگذاریم و در واقع منطقه آشکارمان را بزرگتر کنیم و منطقه پنهان را کوچکتر، تا احساس بهتری داشته باشیم.

■ قسمت چهارم بخش ناشناخته :

این قسمت مثل یک اتاق تاریک است. افکار و احساساتی در آن وجود دارد که نه ما از آن باخبریم و نه دیگران . در واقع این بخش، در سطح بالا از آگاهی فردی، باید تقریبا از بین برود، چون ممکن است مهارت یا استعدادی داشته باشیم که به علت‌های مختلف مثل عدم اعتماد به نفس هرگز سراغ آن نرویم و موفقیت‌های ناشی از آن را برای همیشه از دست بدهیم. مثلا هرگز سراغ موسیقی نمی‌رویم چون از بی‌استعداد بودن در آن می‌ترسیم. در حالی که استعداد فوق‌العاده‌ای برای آن داشتیم ولی هرگز متوجه آن نمی‌شویم...ممکن است رفتارها و نگرش‌هایی وجود داشته باشند که شما از کودکی آن‌ها را داشته‌اید ولی توجه کمی به آن‌ها کرده‌اید در حالی که آن‌ها بر رفتار شما به‌عنوان یک بزرگسال تأثیر دارند. برای مثال شما ممکن است اعتماد به مردم را سخت بدانید چون که وقتی یک بچه بودید احساس رها شدن کرده‌اید و اگر چه همیشه مهربان، باری‌گر و مودب هستید ولی در شکل دادن دوستی نیاز به زمان دارید.

■ چگونه خودم را بهتر بشناسم؟

یک پنجره جوهری بکشید، همه چیز را درباره خودتان فهرست کنید: مهارت‌ها، استعدادها، احساسات، و افکارتان. همچنین از افراد دور و برتان بخواهید که هرچیزی را درباره شما می‌دانند بگویند. سپس آن‌ها را با چیزهایی که خودتان درباره خودتان می‌گویید تطبیق دهید تا ببینید

دیگران چه چیزهایی درباره شما گفته‌اند که خودتان نمی‌دانستید و چه چیزهایی را نگفته‌اند درحالی که شما آن‌ها را دارید.

شما باید در نهایت به موارد زیر بیندیشید و سعی کنید جنبه‌های تاریک و ناشناخته خود را کشف کنید.

■ آگاهی از ویژگیهای بدنی و جسمانی

■ آگاهی از نقاط قوت

■ آگاهی از نقاط ضعف

■ آگاهی از افکار خود

■ آگاهی از باورها و ارزشهای خود

■ آگاهی از اهداف خود

■ آگاهی از اینکه از نظر دیگران چگونه هستید

■ آگاهی از ابعاد عاطفی‌تان

باباجون

خیلی دلم برات تنگ شده ...



باباجون خیلی دلم برات تنگ شده

بابای خوبم یادته وقتی میرفتی من ۲سالم بود وتوبغل مامان با آینه قرآن بدرقه ات کردیم یادته مامان چی بهت گفت؟

یادته گفت: علی برو واینقدرنگران محمد نباش من مواظبشم

یادته هرقدم که از خونه دورمیشدی برمیگشتی وبامن بای بای میکردی

بابای خوبم میدونی وقتی نبودی مامان برام قصه میگفت قصه اینکه دشمننا به خرمشهر حمله کردن وزنها وبچه هارو کشتن وخونه های مردم راخالی کردن وباخودشون بردن . میگفت زننها ودخترهای خرمشهر راهم باخودشون بردن وتو رفتی که اونهارو از خرمشهر بیرون کنی وشهر را ازشون پس بگیری

باباجون هنوز منتظرم بیائی و برام بری خواستگاری. آخه من میخوام زن بگیرم ولی قول میدم کنار مامان بمونم و مواظبش باشم آخه اون هر روز منتظر برگشتن تو جلو در خونه رو آب وجارو میکنه باباجون مامان خیلی ناتوان شده ولی مثل یه مرد ازمن مواظبت میکنه حالا نوبت منه که ازش مواظبت کنم . بابا جون سمت رو تابلو

مدینه فاضله چیست...

جامعه آرمانی و مدینه فاضله در نگاه متفکران مسلمان شیعی در جامعه جهانی مهدوی با رهبری حاکم معصوم و حاکمیت قوانین الهی خلاصه می‌گردد.

■ مفهوم شناسی

مدینه فاضله از دو کلمه مدینه و فاضله ترکیب یافته که در لغت و اصطلاح معنای خاصی دارد.

■ مدینه فاضله در لغت

مدینه، که یک واژه عربی است در لغت بر وزن فعلیه، جمع آن مدائن و مدن و بنابر قول دیگر مفعله می‌باشد. ابن بری می‌گوید اگر میم در مدینه زائده باشد جمع آن بر وزن مدن جایز نیست. وی در تعریف مدینه گفته است: «حصنی است که در وسط زمینی بنا شده باشد. و در اصطلاح؛ به شهر و یکی از بخش‌های فلسفه باستان مربوط به سیاست مدینه گفته می‌شود که یکی از سه بخش حکمت عملی است. و نیز گفته‌اند: مدینه، یعنی شهر زندگی، مدنی یعنی شهرنشینی.

خواجه نصیرالدین طوسی در تعریف مدینه معتقد است؛ پیش از این به اجتماع اشخاصی اطلاق می‌شد که به انواع حرفه‌ها و صناعات مشغول بودند و این حرفه‌ها، سبب تعیش آنان بود.

یکی از واژه‌هایی که با مدینه ارتباط دارد تمدن است. فرید وجدی درباره آن گفته است: تمدن به معنای سوی عقل و انسانیت، نظم دهی به امور زندگی و گرایش به اخلاق شهری تفسیر شده است.

تعاریفی دیگر درباره تمدن آمده است که آن را نوع خاصی از توسعه مادی و معنوی می‌داند و اندیشه آرمانی درباره حیات انسانی را القاء می‌کند.

تمدن عبارت است از تلاش برای آفریدن جامعه‌ای که بشریت بتواند با همنوایی در کنار یکدیگر و به منزله اعضای یک خانواده کامل و جامع، در درون آن زندگی کند.

با توجه به توضیحات ارائه شده می‌توان مدینه فاضله را از حیث لغت این گونه تعریف کرد: مدینه‌ای که از لحاظ فضیلت دارای درجه عالی باشد.

ایشون بغلم کرد وچفیشو انداخت دور گردنم وگفت پسر م بابای تو یه مرد بود . من مطمئنم الان پیش امام حسینم منم تو وامثال تو رو دوست دارم. باباجون تابحال هیچکی اینجوری منو بغل نکرده بود که ارامش بگیرم. کاش بودی ومیدیدی وقتی اومدم خونه مامان چقدر خوشحال شده بود. باباجون خیلی دوستت دارم ...

باباجون امشب قاب عکستو بغل کردم باهات حرف زدم وگریه کردم نمیدونم تا کی بیدار بودم و با تو حرف میزدم فقط خیلی خوشحال شدم که اومدی کنارم و با هم درد دل کردیم که یهو مامان اومد تواتاق دید بالشتم خیسه و دارم گریه میکنم و با تو حرف میزنم که گفت محمد جان چرا نمیخواهی باکی حرف میزنی که صدات تاتو هال میاد؟

من بهش گفتم هیچکس . ولی اون خیلی باهوشه بهم گفت دوباره با بابات حرف میزدی؟ گفتم بله مادر جان واون گفت بسه بگیر بخواب. ولی باباجون من باخدای خود وباقاب عکس تو عهد میبندم جای خالی تو را پرکنم وقول میدم کاری نکنم که یکنفر به تو نفرین کنه مطمئن باش محمدمدت افتخار باباشه میشه و تمام سعیم رامیکنم که به مملکتتم خیانت نکنم .

باباجون وصیت نامه ات راخوندم که گفته بودی به خدا ایمان داشته باشم به امام خیانت نکنم و واجبات را انجام بدم واز محرمات دوری کنم .

باباجون قول میدم تا اونجائیکه توان دارم وعقلم میرسه در راه دین وامامان قدم بردارم وپشت سر رهبر عزیزمون حرکت کنم .

خودت گفته بودی ولی فقیه جانشین امام زمانه پس باید مطیعش باشیم منم مطیع نائب امام زمانم هستم

پسر عزیزت محمد



غلامرضا احمدی
بیداخویدی

سرکوچمونه ومن هر روز که میرم سرکار وبرمیگردم می ایستم وبه عکست و اسمت نگاه میکنم .

باباجون دیروز که اومدم پیام خونه عکست رو از سرکوچه برداشته بودن و فقط فامیلی ما روی تابلو بود بابا جون کلمه شهید هم روی تابلو نبود. نمیدونم چرا باباجون رفتم خونه و بغض گلوم را فشرده بود خیلی گریه کردم

یعنی توکه رفتی خرمشهر وسوسنگرد و... از دست دشمن پس بگیری حالا نباید اسمت روکوچه باشه !!

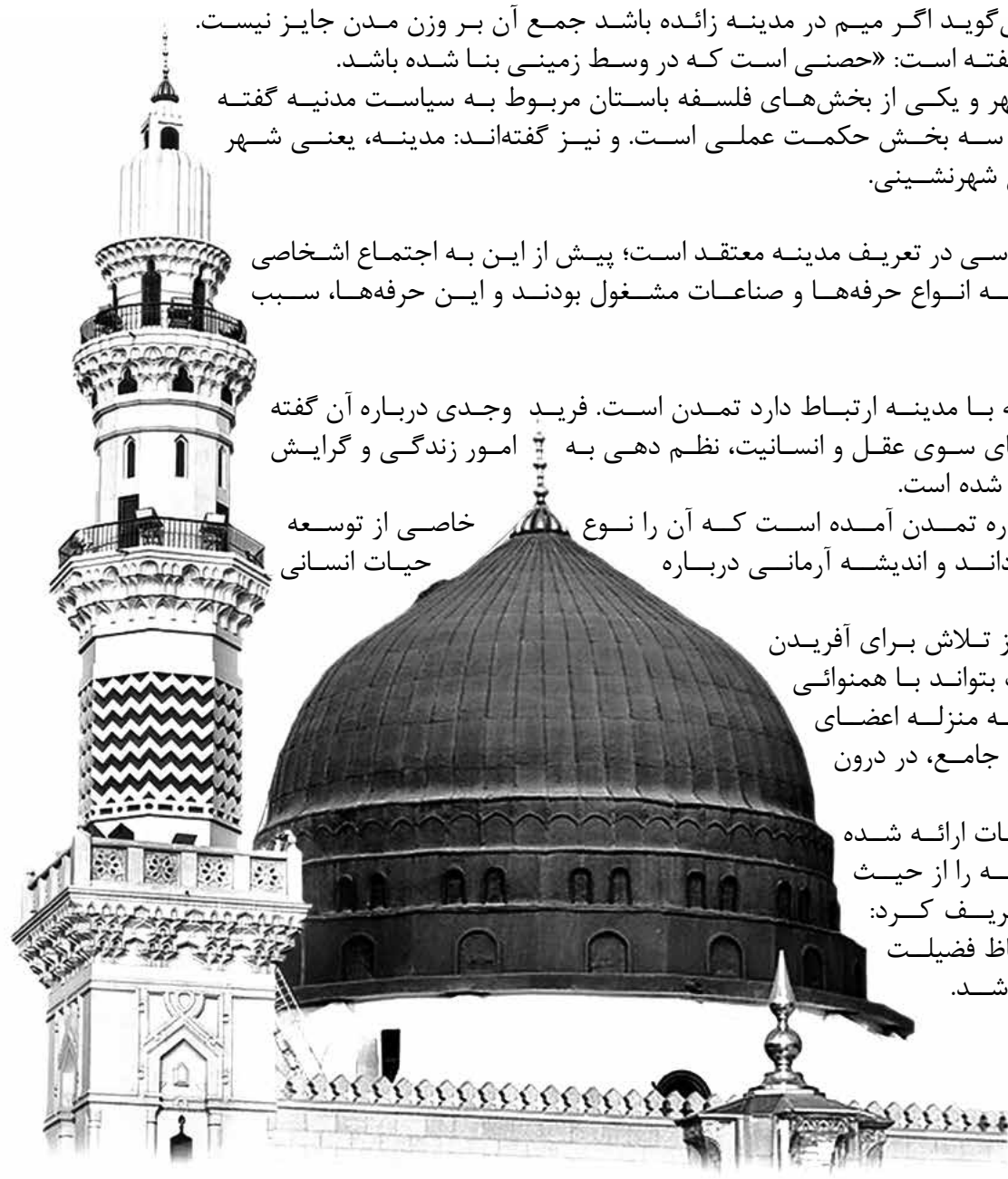
باباجون خیلی خوشحال شدم امشب اومدی به پست سرزدی خیلی خوشحال شدم وقتی منو بغل کردی و منو بوسیدی .

آخه بابا جون دلم داره میترکه وقتی میبینم بابای بچه ها بغلشون میکنن و دستشونو میگیرن و با هم بازی میکنن. راستی بابا جون دوستت گفت صدام تو ودوستاتو انداخته تو کانال آب ، برق وصل کرده به آب وتو ودوستات همونجا پرکشیدید بطرف آسمون ولی چرا بدنتو نیاوردن مامان ببینه خیالش راحت بشه . اینقدر منتظرت نمونه؟

میدونی باباجون خیلی از بچه پولدارها بمن متلک میگفتن که این فرزند شهیده و مرتب بهشون پول و امکانات میدن ولی همیشه مامان میگه ما هیچی از بنیاد شهید نمیگیریم چون بابات وصیت کرده ازامکانات دولتی بخاطر شهادت من استفاده نکنید و مامان همیشه مثل یه مرد میره سرکار تا محتاج این و اون نشیم.ولی نمیدونی این روزها چقدر از بیت المال رو چپاول میکنن ومیبرن خارج.

باباجون ،آقا جونم جای امام خمینی مردم را رهبری میکنه من یبار با دانشجوها رفتیم پیشش .

باباجون من رفتم بغلش کردم وگفتم بابای من رفته جبهه ولی هنوز نیومده



■ مدینه فاضله در اصطلاح

درباره مفهوم اصطلاحی مدینه فاضله تعاریف زیادی از دانشمندان و فیلسیوفان رسیده است. فارابی در این باره می‌گوید: «مدینه فاضله؛ مدینه‌ای است که مقصود حقیقی از اجتماع در آن، تعاون بر اموری است که موجب حصول به سعادت آدمی است.

خواجه نصیرالدین طوسی نیز می‌گوید: «مدینه فاضله؛ مدینه‌ای است که ساکنان آن کوشش کنند که سعادت حقیقی را به دست آورند. اداره چنین مدینه‌ای به دست حکیمان و فاضلان باشد.» ملاصدرا می‌گوید: «مدینه فاضله؛ مدینه‌ای است که شهرهای آن برای نیل به نهایت حقیقی و خیر حقیقی با هم همکاری دارند».

■ بررسی تاریخ و جامعه در فلسفه نظری

از مباحثی که با موضوع تحقیق ارتباطی تنگاتنگ دارد؛ بررسی ادوار تاریخ بر اساس فلسفه نظری است که در آن به سیر تکاملی یا نزولی جامعه‌ها نظر و توجه می‌کند. در این باره دیدگاه‌های متفاوتی وجود ندارند. برخی مانند نیچه به تکرار تاریخ و برخی به دوره‌ای بودن تاریخ و جامعه معتقدند و نیز عده‌ای مانند توین بی تاریخ را بی ظهور و افول تمدن‌ها می‌داند. از نظر توین بی، افول تمدن‌ها از وقتی آغاز شده‌اند که سلسله داران، متولیان و مدیران آنها در برابر تهاجم‌های نوین پاسخ‌های کهنه را تکرار کرده‌اند. وی از دلایل افول یک تمدن، نظامی شدن شدید و وسعت فتوحات را یادآوری می‌کند و معتقد است هرچه متصرفات یک تمدن وسیع تر گردد. برای حفظ آنها به ارتشی بزرگ تر و نیرومندتر، نیازمند خواهیم شد و این نه ما به قوت بلکه ما به ضعف تمدن می‌شود.

■ دیدگاه تکامل جامعه و تاریخ

برخی دیدگاه‌ها نیز ترقی و تکامل جامعه و تاریخ را مطرح می‌کنند. در عصر جدید اندیشه ترقی یکی از مهم‌ترین اندیشه‌هایی است که با زندگی انسان در آمیخته است. سیدنی نخستین شکل اعتقاد به ترقی را با پیدایش علوم جدید مقارن

می‌داند. هگل، یافت و ساخت جهان هستی را اندیشه عنوان می‌کند؛ اندیشه‌ای مطابق، متعالی و آزاد که از خالق برخاسته و در خارج، هویت و موضوعیت یافته است؛ وی معتقد است: همین که این اندیشه در خارج تحقق یافت و از صاحب خود جدا شد، دچار فراق و از خود بیگانگی گشت و همواره بر آن است که بر این فراق فایق آید و دوباره به اصل خود بپیوندد.

■ دیدگاه متفکران مسلمان

برخی از آیات قرآن قبل از مطرح شدن نظریه دوره‌ای تاریخ به این مطلب اشاره‌ای داشته است: «قد خلت من قبلکم سنن فسیروا فی الارض فانظروا کیف کان عاقبه المکذبین؛

البته پیش از شما حوادثی (مانند هلاکت‌های دسته‌جمعی) طبق سَنَت الهی گذشته است، پس در روی زمین بگردید و بنگرید که عاقبت تکذیب کنندگان چگونه بود..». در آیه مبارکه، به انسان توصیه می‌شود که درباره اجتماعات قبل، تدبر کند و برای عبرت گیری در زمین سیر کند. مرحوم شهید مطهری درباره نوسانات تاریخ می‌گوید: هرچند در مجموع حرکت تاریخ، تکاملی است، ولی، سیر تکاملی تاریخ، جبری و لایتخلف نیست. یعنی چنین نیست که هر جامعه‌ای در هر مرحله تاریخی لزوما نسبت به مرحله قبل از خود کامل تر بوده است. نظر به این که عامل اصلی این حرکت انسان است و انسان موجودی مختار و آزاد و انتخاب‌گر است. تاریخ در حرکت خود نوساناتی می‌یابد گاهی جلو می‌رود و گاهی عقب... ولی به طور کلی، بشریت در مجموع خود یک خط سیر تکاملی را طی کرده است.

طبق نظر آیت‌الله مصباح یزدی، از آنجا که تکامل به لحاظ روحی و نزدیک شدن به خدا تحقق می‌یابد، در تاریخ هیچ جامعه‌ای تماماً از لحاظ روحی کامل تر از جامعه قبلی نبوده است. تکامل به هر معنای موجود (در صنعت، تکنولوژی، علوم تجربی و...) در مدینه فاضله و آرمانی موعود اسلام رخ خواهد داد، از آنجا که آخرالزمان بخش پایانی تاریخ و جز نهایی آن است، دنیا و جهان در آن به تکامل همه جانبه خود خواهد رسید.

■ مدینه فاضله در آیات و روایات

مدینه فاضله، نعمتی است که قرآن مجید ، به آن نوید داده است: «وعد الله الذین آمنوا منکم و عملوا الصالحات لیستخلفنکم فی الارض کما استخلف الذین من قبلکم ولیمکنن لهم دینهم الذی ارتضاهم و لیبدلنهم من بعد خوفهم امننا یعبدوننی لایشركون بی شیئا و من کفر بعد ذالک فاولئک هم الفاسقون؛

خداوند به کسانی از شما (مسلمانان) که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند وعده داده است که قطعاً آنها را در روی زمین جانشین (خود) کند و حکومت بخشد همان گونه که کسانی را که پیش از آنها بودند (مانند مؤمنان قوم نوح و قوم هود و صالح و قوم یونس) جانشین ساخت، و حتماً آن دینی را که برای آنها پسندیده است (دین اسلام) برای آنها مستقر و استوار سازد، و بی‌تردید حال آنها را پس از بیم و ترس به امن و ایمنی تبدیل نماید به طوری که تنها مرا بیرستند و چیزی را شریک من قرار ندهند. و هر که پس از این (نعمت بزرگ) کفران ورزد، چنین کسانی به حقیقت نافرمانند.».

در دلالت این آیه می‌توان گفت: این آیه شامل تمام امت اسلامی است که بعضی از مفسرین گفته‌اند که این آیه به دلیل بیانیه بودن «من» در کلمه «منکم» بر عموم مسلمین دلالت می‌کند، علامه طباطبایی آن را بعضیه گرفته است و وعده استخلاف در زمین را مختص مؤمنین، آن هم کسانی که عمل صالح انجام می‌دهند، می‌داند؛ چیزی که آیه بر آن دلالت می‌کند همان وعده تحقق مدینه فاضله می‌باشد، با هر تفسیری که از آیه ممکن است.

در روایات نیز برای ایجاد مدینه فاضله مطالبی فراوان رسیده است. ابن ابی الحدید می‌گوید: امامیه می‌گویند که احادیث آخرالزمان درباره وعده ظهور امام غائبی است که در پایان دنیا مالک همه زمین می‌شود ولی یاران معتزلی ما می‌گویند که وعده به ظهور امام غائبی است که در آخرالزمان همه زمین را تصرف می‌کند و بر همه کشورها پیروز می‌شود.

■ ارکان مدینه فاضله

مدینه فاضله دارای ارکانی است که اشاره به آن ضروری است. مدینه فاضله دارای سه رکن: قانون، حاکم، مردم می‌باشد، که درباره آن به اختصار توضیح می‌دهیم:

■ قانون

در لغت عرب به معنای معیار و مقیاس شیء و هرچیزی آمده است، به عبارتی دیگر: القانون، مقیاس کل شیء طریقه.

در اصطلاح به معنای عام آن یعنی: مجموعه قواعد الزام آوری که بر رفتار و ارتباط آنها در جامعه حاکم است؛ به معنای خاص آن نیز؛ یعنی: قاعده‌ای معین یا مجموعه‌ای معین از قواعد که قوه مقننه برای تنظیم امر معینی وضع می‌کند.

در فقه نیز به چیزی قانون گفته می‌شود که: کلی باشد، از طریق وحی رسیده باشد و جنبه دوام داشته باشد. بنابراین قانون در اسلام؛ عبارت است از آن قسمت از آیات قرآن و احادیث درست که متضمن اوامر یا نواهی و به طور کلی، متضمن مقررات الزامی باشند.

■ ویژگی قانون‌گذار در اسلام

قانون‌گذاری بنابر آموزه‌های اسلامی:

اولا از آن خداوند است.

ثانیا این حق طبق مفاد بعضی آیات نه تنها از آن خداست، بلکه از دیگران حق قانون‌گذاری نیز سلب شده است.

ثالثا پیروی از قانون اسلام، پیروی از وحی است.

■ ویژگی قوانین در اسلام

قانون در اسلام دارای ویژگی‌هایی است که به اختصار می‌توان گفت:

۱- از دلایلی که می‌توان بر محق بودن قانون‌گذاری خداوند برشمرد، ثبات نسبی در قوانین او است. سید قطب می‌گوید: «مادامی که قانون از زمین سرچشمه گیرد، همیشه در معرض تحولات وتبديل است و در حال دگرگونی دائم در دست طبقات

غالب و علیه طبقه مغلوب ملت خواهد بود. ۲- جامعیت قانون الهی نکته‌ای دیگر است که آن را نسبت به قوانین دیگر ممتاز می‌کند. چنان که خداوند می‌فرماید: روزی که از هر امتی گواهی از خودشان، بر آنان برانگیزیم و تو را بر اینان مشاهده گیریم و بر تو نازل کردیم کتاب را که روشنگر همه چیز است و هدایت و رحمت و بشارت برای مسلمین است. .

علامه در این باره می‌فرماید: «قرآن برای هدایت عموم است و مراد از تبیان کل شی هم آن چیزی است که برگشت به هدایت باشد از قبیل معارف حقیقی مربوط به مبدا، معاد و اخلاق و شرایع الهی..

۳- آسان بودن قانون الهی دلیلی دیگر بر اولویت آن نسبت به قوانین بشری است.

۴- برابری در مقابل قانون یکی از ویژگی‌های قانون الهی است که حتی در مورد پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) هم موضوع یکسان صورت می‌گیرد. در این باره حضرت رسول می‌فرمایند: «لافضل لعربی علی عجمی و لا عجمی علی عربی و لا اسود علی ابیض، الا بالتقوی، کلکم من آدم و آدم من تراب.

■ حاکم

در لغت به اجرا کننده حکم بین مردم گویند، حاکم کسی است که در میان مردم حکم می‌کند و فرمان می‌دهد.

درباره ضرورت حاکم نیز روایاتی رسیده است که بر اهمیت موضوع می‌افزاید: الدین والسلطان توأمان، لابد کل واحد منهما من صاحبه، والدین اس والسلطان حارس و مالا اس له الهذم و ما لا حارس له ضایع.

از شرايطی که برای حکم در نظر گرفته شده: اسلام، عدالت،علمیت، مدیریت، معصومیت و مرد بودن می‌باشد که هر یک در جای خود قابل بحث و بررسی‌اند.

■ مردم

ارزش و اعتباری که اسلام در مدینه فاضله خود، برای مردم آن قائل است، بسیار در خور توجه است. در مدینه فاضله اسلام، مردم آزاد و عبد خالق هستی بخش‌اند و مالک چیزهایی‌اند که از طریق قانون به دست آورده‌اند. مردم حق مشورت دارند و دنبال کسب فضائل و سعادت اخروی هستند، با کمال الفت و محبت زندگی می‌کنند و همچنین با توجه به دستور حضرت حق، پیوسته در برابر توطئه دشمنان آماده‌اند. سه رکنی که به آن اشاره شد، اساس مدینه فاضله اسلام را تشکیل می‌دهند. اسلام با ارائه قانونی درست و حاکمی صالح و مردمی عاقل شرايطی خاص به وجود می‌آورد که باعث فراگیر شدن و جهانی شدن خود و تبدیل شدن به دینی واحد در عرصه جهانی، تحقق حاکمیت عدالت، گسترش رفاه، ایجاد صلح و امنیت جهانی، رشد علمی و عقلی بشر، ارتباطات گسترده و سریع و خرسندی رضایت مردم خواهد شد.

■ مدینه فاضله و آرای فیلسوفان مسلمان

مدینه فاضله بحث طول و درازی است که از ابتدای تولدش تا کنون مورد توجه فیلسوفان زیادی من جمله فیلسوفان مسلمان قرار گرفته است.

■ فارابی

فارابی از آن دسته فیلسوفان مسلمان است که بحث جدی درباره مدینه فاضله نموده است. اصول و مبانی‌ای که فارابی در مدینه فاضله خود پی می‌گیرد چند مورد است از جمله آنها: روش شناسی، جهان شناسی، انسان شناسی و غایت شناسی می‌باشند. فارابی در تقسیم بندی علوم و احصاء آنها به دنبال سعادت است، وی اساسا نظام فلسفه سیاسی خود را برای رسیدن به سعادت ترسیم می‌کند و سعادت را غایت مطلوبی می‌داند که همه انسان‌ها، مشتاقانه خواهان آن هستند و با تلاش خود به سوی آن حرکت می‌کنند؛ زیرا

سعادت کمال و برترین خیرات است.

ارکان مدینه فاضله از دیدگاه فارابی عبارتند از: ۱. لزوم وجود رئیس ۲. فیلسوف بودن حاکم که چنین فردی با فلسفه ورزی قواعد کلی را با فلسفه نظری در آمیخته و با مبدا وحی در ارتباط است.

ویژگی‌های مدینه فاضله از دیدگاه فارابی عبارتند از: ۱. تعاون ۲. خداوند و غایت قصوی بودن او ۳. معرفت خداوند ۴. با فضیلت بودن مردم. عدالت ۶. محبت و الفت ۷. صلح در مدینه فاضله و تشبیه به خداوند داشتن در اوصاف.

■ ابوعلی سینا

ابن سینا از مدینه فاضله به مدینه عادلّه یاد می‌کند. وی درباره سیاست اخیار و مدینه فاضله می‌گوید:
سیاسه الاخیار و هی ان یکون اهل المدنیه متشارکین علی طلب السعاده العاجلیه و الاجلیه.

مدینه فاضله، مدینه‌ای است که اهالی آن در طلب سعادت عاجله (رینا) و آجله (آخرت) شرکت می‌جوید.

ابوعلی سینا، فیلسوفی مسلمان است و مبانی مدینه فاضله او جنبه دینی و الهی دارد. در مدینه فاضله او نیز جهانی شناسی و خدا شناسی، انسان شناسی و غایت شناسی نمایان است، او نیز به دنبال سعادت است و سعادت را در لذت عقلی می‌داند؛ وی در فرق بین عارف و عابد و زاهد معتقد است: فرق بین عارف، عابد و زاهد در این است که زاهد از متاع دنیا و لذات آن دور گردان است و عابد کسی است که به عبادات مواظبت دارد: اما، عارف کسی است که فکر خود را به قدس جبروت متوجه می‌سازد و پیوسته از پرتوهای نور حق، در سر خود برخوردار می‌شود. او این سعادت (لذت عقلی) را مخصوص این دنیا تلقی می‌کند؛ به نظر او سعادت واقعی بعد از مرگ به دست می‌آید، به عبارت دیگر: «و نیز بدان که سعادت هر نفس را، آن هنگام باشد که از کالبد جدا شود و لذات بدنی دیگر است و لذات نفسانی، دیگر و نیز نفس را بدون کالبد عقوبتی است وی را».

از برجسته‌ترین نظریات ابن سینا، نظریات مربوط به نبوت است. وی نبی را حاکم مدینه فاضله می‌داند و ضرورت نبوت را به چهار سطح؛ عقلانی، تخیلی، اعجازی، سطح سیاسی اجتماعی ثابت می‌کند. ابن سینا قانون را برای مدینه فاضله به شرط الهی بودن می‌پذیرد و در این باره می‌آورد: فتکون له المعجزات التی اخبرنا بها، وهذا الانسان اذا وجد، يجب ان یسن للناس فی امورهم سننا باذن الله تعالی و امره و وحیه و انزاله الروح القدس علیه.

وی همچنین درباره ویژگی‌های این شهر به تعاون برای سعادت، عدالت، عدم تعارض و فساد، دینداری و دنبال روی شریعت تاکید می‌ورزد.

■ خواجه نصیرالدین طوسی

خواجه نصیرالدین طوسی در تعریف مدینه فاضله می‌گوید: «اجتماع قومی بود که همت‌های ایشان اقتنای خیرات و ازاله شرور مقدم بود و هر آینه میان ایشان اشتراک بود در دو چیز: یکی آراء و دوم افعال..

بنابر تعریف خواجه، مدینه فاضله، در مردم دنبال خیرات هستند و جوای کمال؛ در آن عدالت حاکم است. وی درباره ویژگی‌های مدینه فاضله به چند مورد اشاره می‌کند: ۱. الفت و محبت ۲. امنیت و عدم تعاند ۳. صداقت ۴. عدالت.

خواجه نصیر طوسی با طبقاتی دانستن مردم به حسب مراتب معرفتی، مردم مدینه فاضله را دارای طبقات زیر عنوان می‌کند: ۱. طایفه افاضل حکما ۲. طائفه اهل ایمان ۳. طایفه اهل سلیم ۴. طایفه مستضعفان. نمود گرایان.

■ ملاصدرای شیرازی

ملاصدرای شیرازی همچون دیگر فیلسوفان به این مقوله نظر داشته است، وی مدینه فاضله را طوری ترسیم می‌کند که در آن همه شهرهای آن دارای امتی است که

برای رسیدن به خیر حقیقی و سعادت، یکدیگر را یاری می‌کنند.

مهم‌ترین مبانی مدینه فاضله در دیدگاه سیاسی – اجتماعی وی خداوند منزّه از تعلقات است و دنیا نیز که به عنوان منزل که در آن سالکان الهی سکنی گزیده و برای سفر به سوی خداوند تلاش می‌کنند. از نظر ملاصدرا، انسانی که در این مدینه حضور می‌یابد دارای ویژگی‌های ممتاز از دیگر مخلوقات، مختار بودن او، نیاز او به اجتماع و تمدن دارای سیاست و شریعت مربوط به حیات خود می‌باشد.

ارکان این مدینه از دیدگاه وی ۱. قانون الهی ۲. حاکم و حکومت و مردم و سعادت آنان می‌باشد که هر یک شرایطی دارد که به تفصیل از آن بحث کرده است. خدا محوری، حضور گسترده شریعت، حضور ولایت، عدالت در جامعه و تعاون برای نیل به سعادت از وجوه مدینه فاضله ملاصدرا است.

■ جامعه مطلوب از دیدگاه اندیشمندان غرب

مسئله مدینه فاضله و جامعه مطلوب مورد توجه بسیاری از فیلسوفان و اندیشمندان سیاسی غرب قرار گرفته است.

■ افلاطون

مدینه فاضله از دیدگاه افلاطون، جامعه‌ای است که در آن خرد، دانش، فضیلت و عدالت حکمروایی داشته باشد. او درباره طبع اجتماعی این شهر انسان می‌گوید: «علت احداث شهر این است که هیچ فردی برای خود کافی نیست، بلکه به بسیاری از چیزها نیازمند است.

افلاطون جامعه را به سه طبقه تقسیم می‌کند: حاکمان، سپاهیان و توده مردم. به نظر افلاطون، کار سپاهیان خیلی مهم است؛ او معتقد است: هیچ کاری یا حرفه‌ای مهم تر از پیشه سپاهی گری نیست و هیچ مسئولیتی، به این اندازه اهمیت ندارد که سربازان و جنگاوران ما وظایف خود را به نحو احسن و اکمل انجام دهند.

افلاطون درباره انتخاب زمامداران و فرماندهان نیز می‌گوید: پیران باید فرمان دهند و جوانان باید

اطاعت کنند. در میان پیران هم باید بهترین افراد انتخاب گردند. وی درباره حاکمان شهر معتقد است: در مدینه فاضله باید، فیلسوفان حاکم باشند. حکومت فلاسفه از دیدگاه افلاطون به مثابه یک وظیفه است نه برای رسیدن به شهوت و کسب افتخار. آنان وظیفه دارند حکومت کنند تا شهر به سعادت ابدی نائل آید. وی براساس عدالت، هرکسی را شایسته انجام امری می‌داند که استعداد آن را داشته باشد، او برای تحقق مدینه فاضله خود عدلت، فضیلت و حکمت و دانش را تجویز می‌کند.

■ توماس هابز

جامعه مطلوب از دیدگاه توماس هابز، جامعه‌ای است که در آن صلح، امنیت و رفاه مادی و از لحاظ دنیوی دارای نعمت‌های فراوان می‌باشد. او تصریح می‌کند: مراد امنیت، فقط حفظ جان نیست، بلکهنعمت دیگر نیز هست که آدمیان می‌توانند به واسطه کار و کوشش قانونی خود و بدون ایجاد نظر یا ضرر برای دولت به دست آورند.

تذکر این نکته لازم است که توماس هابز دارای اصول و مبانی مادیگرا بود. تمام فلسفه سیاسی هابز دور انسان می‌چرخید و دغدغه‌های او درباره آسایش و آرامش انسان این جهانی بودند، طبق ارکان اصلی سیاسی هابز آدمیان به حکم طبیعت برابرند و دارای وضعی طبیعی‌اند، وی آزادی و اختیار را حق طبیعی انسان تلقی می‌کند. هابز اعتقاد دارد در جامعه مطلوب باید سیاست از دینجدا گردند، بنابراین او جامعه سکولاریستی را از ویژگی این جامعه می‌انگارد و از طرفی نیز انسان محوری را از ویژگی دیگر این جامعه برمی شمرد و معتقد می‌شود که دولت همان توافق بین انسان‌ها است که ساخته و پرداخته انسان می‌باشد. از دیدگاه توماس هابز فردگرایی ویژگی سوم جامعه مطلوب است که این اندیشه را مطرح می‌کند که وظیفه دولت حفظ منافع افراد است.

وی سخت طرفدار قدرت است و قدرت و مقدمات آن را ارزشمند می‌داند. بنابر دیدگاه وی؛ اگر دولتی یا حاکمی بخواهد در جامعه مطلوب او

مفید و کارساز و برای مردم راهگشا باشد، باید قدرت مطلق داشته باشد و قویا قدرت را به دست گیرد.

علم گرایی ویژگی پنجم جامعه مطلوب توماس هابز است که به معنای حسن گرایی و تجربه گرایی می‌باشد. او سعی می‌کند وجود انسان را مکانیزه تحلیل کند. عقلی که هابز از آن یاد می‌کند عقلی ابزاری است نه عقل که ما عبد به الرحمن باشد؛ «غایت انسان از دیدگاه هابز، ایمنی در این جهان و نجات از زندگی نکبت‌بار است. مصلحت او نسبی و عقلش ابزاری طبیعی است برای رسیدن به این غایت».

■ نقد و بررسی دیدگاه‌ها

در بررسی دیدگاه‌های اندیشمندان سیاسی با دیدگاه متفکران مسلمان شیعی می‌توان گفت که جامعه آرمانی و مدینه فاضله در نگاه متفکران مسلمان شیعی در جامعه جهانی مهدوی با رهبری حاکم معصوم و حاکمیت قوانین الهی خلاصه می‌گردد.

■ افلاطون

هر چند افلاطون، با طرح بحث خود می‌خواست اوضاع سیاسی – اجتماعی آن دوران را سامان بخشد و برای همین فیلسوفان را پیش کشد؛ به شواهد تاریخی و تصریح خود افلاطون در کتب و محاورات خود نظر اصلاحی او مربوط به یونان به ویژه آتن بود، او قایل به تماس بین دولت‌ها نبود، در حالی که مدینه فاضله اسلام با برنامه‌های اصلاحی خود به کل جهان نظر می‌افکند: «یملا الارض قسطا و عدلا کما ملئت ظلما و جورا».

طبق تعریف افلاطون از عدالت، مداخله در کار دیگران ممنوع است. وی با طبقه بندی جامعه، بسیاری از زمینه‌های عدالت واقعی را از بین برده است. در حالی که در مدینه فاضله اسلام، از هر لحاظ عدالت تحقق یافته و برای همگان، زمینه پیشرفت و کمال به دست خواهد آمد و خبری از طبقاتی شدن نخواهد بود. در مدینه فاضله او، حاکم علی‌رغم تمهیدات فراوان فیلسوفان‌اند که در جای خود دچار خطایند و هیچ گونه اتصالی به عالم بالا ندارند در مدینه فاضله اسلام حاکم،

همان ادامه دهنده راه پیامبران الهی است پیامبرانی که از ویژگی‌های برتر آنان عصمت و ارتباط با وحی است. در مدینه فاضله افلاطون خبری از گستردگی نیست، اما مدینه فاضله اسلام، پیام آور جهانی بودن، پیشرفت در علم و صنعت، تکامل عقول بشری، گسترش عدالت در تمام زمینه‌ها، گسترش صلح و امنیت جهانی و... می‌باشد.

■ فارابی

با وجود مشترکات فراوانی که بین مدینه فاضله و جامعه آرمانی اسلام وجود دارد از جمله سخن راندن از رؤسای مماثل که با ائمه اطهار نیز تطبیق می‌کند؛ قدم برداشتن در اخلاق و سیاست که منطبق با رهنمون‌های اسلامی است؛ وسیله انگاری مدینه فاضله بری رسیدن به سعادت آخرت؛ مطابق نظر فارابی، اهالی مدینه باید از رییس اول بی چون و چرا اطاعت کنند. این نوعی استبداداست که آن را در مدینه فاضله اسلامی نمی‌یابیم زیرا که بنای اسلام این است که در مدینه فاضله اش مردم با حاکمان در ارتباط و شور باشند و در صورت لزوم حق اعتراض داشته باشند. طبق نظر فارابی افراد مدینه، خادم رییس اول‌اند، اما در مدینه فاضله اسلامی همه در برابر خداوند و قوانین الهی برابرند، حاکم در مدینه فاضله اسلام امیرمؤمنان است نه امیر عباد.

■ سایر اندیشه‌های آرمانی

نیاز به جامعه، قانون و حکومت از دیدگاه ماکیاولی و توماس هابز بر مبنای سرشت و طبیعت بد انسان مبتنی است. هابز انسان را با طبیعتی بد و ماکیاولی او را مغرور معرفی می‌کند، اما در مدینه فاضله اسلام سرشت انسان محترم و ارزشمند است. او از بسیاری از مخلوقات برتر و دارای فطرت الهی خدا آگاه می‌باشد. از نظر هابز و ماکیاولی هدف اجتماع، قانون و حکومت برای برطرف کردن نیازهای دنیوی و مادی و این جهانی است، درحالی که در مدینه فاضله سعادت اخروی مراد اصلح است. طبق نظر ماکیاولی و هابز، حاکم و دولت فوق قانون هستند، اما در

شما تصور کنید جهانی به این عظمت چه برنامه نویسی دارد که تمامی کرات و کهکشانها بدون کسری از ثانیه جابه جا می شوند و هیچ برخوردی با یکدیگر نخواهند داشت و فرمان صادره از اتاق کنترل خداوند چه دقیق اجرا مکی شود همانند فرمان به باد و باران،رعد و برق،سرما و گرما،ریزش برگ درختان و خواب آنها و رویش مجدد گیاهان و درختان و ... همه از یک برنامه دقیق سرچشمه می گیرد که تصویرش برای زبده ترین دانشمندان محال است و همه ما میدانیم که هیچ عملی در جهان بدون دستور خداوند که مسئول اتاق فرمان جهان است انجام نمی شود حتی با به دنیا آمدن انسان که با فرمان به ملک الحی و وفات انسانها که با فرمان به ملک الموت صورت می گیرد و هیچ یک بدون کسری از ثانیه کم و زیاد نخواهد شد و اگر بخواهیم به راز کائنات پی ببریم ممکن است به انحراف کشیده شویم چون عقل ما گنجایش این حکمت ها و فرامین را ندارد و نمی توانیم رموز کائنات را کشف کنیم بزرگترین دانشمندان جهان درصد بسیار کمی از راز جهان هستی را کشف کرده اند

مدینه فاضله اسلام همه مردم و حاکمان در قبال قانون الهی یکسان هستند. جدایی دین و سیاست در جامعه مطلوب هابز و ماکیاولی آشکار است؛ هرچند ماکیاولی استفاده از دین را در هدف حکومت لازم و ضروری می‌داند و آن نه به خاطر خود دین، بلکه به خاطر هدفی است که حکومت دنبال می‌کند؛ این در حالی است که در مدینه فاضله اسلام دین از سیاست جدا نیست و اصلی است که نه موجب تفرقه، بلکه وسیله اتحاد و برادری است. حکومت از نظر ماکیاولی، جمهوری است، البته در جامعه‌ای که فساد و هرج و مرج نباشد. او اعتقاد دارد؛ در کشوری که مردمانش به مساوات دلبستگی دارند، باید دولت جمهوری بنیاد نهاد و آنجایی که مساوات ندارد، دولت پادشاهی وگرنه دولت تاسیس یافته نسبت درستی نخواهد داشت و دوام نخواهد یافت.

هابز نیز گرچه هرنوع قدرت و حکومت را بر اریکه نشست لازم الاتباع می‌داند ولی او دلایل خود را به نفع پادشاهی اقامه می‌کند. در یک جمع‌بندی می‌توان گفت جامعه مطلوب این دو اندیشمند هیچ شرطی برای حاکم قایل نیست. اما حاکم در مدینه فاضله کسی است که از طرف خداوندی عالم به این مقام و قدرت منصوب شده است و دارای ویژگی هائی همچون اعلم بودن، معصوم بودن، منصوص بودن و کامل بودن است.

اتاق فرمان



اتاق فرمان مرکز فرماندهی هر سیستمی است که برنامه های از قبل تعیین شده را راهبری میکند و هر آنچه که برنامه نویسی برای اجرای یک فرآیند نوشته باشد به اتاق فرمان داده می شود و در حین اجرای برنامه براساس ان برنامه فرمان ها صادر می شود و عملیات اجرایی خواهد شد.

نسبت به ترمیم آسیب دیدگی اقدام کنند به محض مواجه شدن با یک خطر در جاده از اتاق فرمان به دست و پا فرمانی صادر می شود که مسیر را تغییر بدهیم و از خطر دوری کنیم و هزاران دستور دیگر ، پس قدر اتاق فرمان خود را بدانیم.

اتاق فرمان بدن ما انسان ها مغز است و هنوز بسیاری از رموز بدن انسان کشف نشده ولی تمام عمل و عکس العمل ما انسان ها و حتی حیوانات از اتاق فرمان (مغز) کنترل می شود . روایت است که قبل از خوردن دست ها را از آلودگی پاک کنید و غذا را با دست تناول کنید ولی خیلی ها دلیل این دستورات را نمیدانند عصب های نوک انگشتان بسیار حساس هستند و متصل به اتاق فرمان و به محض لمس غذا مغز به معده فرمان میدهد و معده اسید ترشح می کند و به محض ورود غذا به معده اسید اطراف غذا را احاطه کرده و با غذا مخلوط می شود و موجب هضم غذا خواهد شد و هیچگاه فرد دچار یبوست و درد معده نخواهد شد. در تمامی رفتار بدن مغز فرمان اجرای صحیح را صادر میکند و این بهترین عمل خواهد بود. اعصاب دیداری ، شنیداری ، چشایی ، بویایی ، لامسه و ... همگی از طریق مغز فرمان میگیرند و عکس العمل دارند که تمامی عکس العمل ها مفید فایده است و از آسیب به بدن جلوگیری میکند.

به محض آسیب بخشی از بدن مغز به سایر قسمتها و بافت های بدن فرمان میدهد که



غلامرضا احمدی
بیداخویدی

داستان های کوتاه

پیشکش

آهنگری شمشیر بسیار زیبایی تقدیم شاپور پادشاه ساسانی نمود.

شاپور از او پرسید: چه مدت برای ساختن این شمشیر زمان گذاشته ای؟

آهنگر پاسخ داد: یک سال تمام.

پادشاه ایران باز پرسید: اگر یک شمشیر ساده برای سربازان بسازی چقدر زمان می برد؟

او گفت: سه تا چهار روز.

شاپور گفت: آیا این شمشیر قدرتی بیشتر از آن صد شمشیر دیگری که می توانستی بسازی دارد؟

آهنگر گفت: خیر، این شمشیر زیباست و شایسته کمر شهریار.

تاجر و باغ

مردی تاجر در حیاط قصرش انواع مختلف درختان و گیاهان و گلها را کاشته و باغ بسیار زیبایی را به وجود آورده بود. هر روز بزرگترین سرگرمی و تفریح او گردش در باغ و لذت بردن از گل و گیاهان آن بود.

تا این که یک روز به سفر رفت. در بازگشت، در اولین فرصت به دیدن باغش رفت. اما با دیدن آنجا، سر جایش خشکش زد...

تمام درختان و گیاهان در حال خشک شدن بودند. رو به درخت صنوبر که پیش از این بسیار سر سبز بود، کرد و از او پرسید: چه اتفاقی افتاده است؟

درخت به او پاسخ داد: من به درخت سیب نگاه می کردم و باخودم گفتم که من هرگز نمی توانم مثل او چنین میوه هایی زیبایی بار بیاورم و با این فکر چنان احساس ناراحتی کردم که شروع به خشک شدن کردم...

مرد بازرگان به نزدیک درخت سیب رفت، اما او نیز خشک شده بود!!

علت را پرسید و درخت سیب پاسخ داد: با نگاه به گل سرخ و احساس بوی خوش آن، به خودم

گفتم که من هرگز چنین بوی خوشی از خود متصاعد نخواهم کرد و با این فکر شروع به خشک شدن کردم. از آنجایی که بوته ی یک گل سرخ نیز خشک شده بود علت آن پرسیده شد، او چنین پاسخ داد: من حسرت درخت افرا را خوردم، چرا که من در پاییز نمی توانم گل بدهم. پس از خودم نا امید شدم و آهی بلند کشیدم. همین که این فکر به ذهنم خطور کرد، شروع به خشک شدن کردم.

مرا اهلی کن

روباه مدتی به شازده کوچولو نگاه کرد و گفت: خواهش می کنم بیا و مرا اهلی کن!

شازده کوچولو گفت: دلم می خواهد، ولی خیلی وقت ندارم. باید دوستانی پیدا کنم و بسیار چیزها هست که باید بشناسم.

روباه گفت: فقط چیزهایی را که اهلی کنی می توانی بشناسی. آدمها دیگر وقت شناختن هیچ چیز را ندارند. همه چیزها را ساخته و آماده از فروشنده ها می خرند. ولی چون کسی نیست که دوست بفروشد آدمها دیگر دوستی ندارند. تو اگر دوست می خواهی مرا اهلی کن! شازده کوچولو گفت: چه کار باید بکنم؟

روباه جواب داد: باید خیلی حوصله کنی. اول کمی دور از من این جور روی علفها می نشینی. من از زیر چشم به تو نگاه می کنم و تو هیچ نمی گویی. زبان سرچشمه سوء تفاهم هاست. اما تو هر روز کمی نزدیک تر می نشینی ...

پس شازده کوچولو روباه را اهلی کرد و چون ساعت روباه گفت: آه ! ... من گریه خواهم کرد. شازده تقصیر خودت است. من بد تو را نمی خواستم، ولی اهلیت کنم.

روباه گفت: درست است.

شازده کوچولو گفت: ولی تو گریه خواهی کرد.

روباه گفت: درست است.

-پس حاصلی

برای تو ندارد.

-چرا دارد رنگ گندم زارها

مرد در ادامه ی گردش خود در باغ متوجه گل بسیار زیبایی شد که در گوشه ای از باغ روپیده بود.

علت شادابی اش را جویا شد. گل چنین پاسخ داد: ابتدا من هم شروع به خشک شدن کردم، چرا که هرگز عظمت درخت صنوبر را که در تمام طول سال سر سبزی خود را حفظ می کرد نداشتم، و از لطافت و خوش بویی گل سرخ نیز برخوردار نبودم، با خودم گفتم: اگر مرد تاجر که این قدر ثروتمند، قدرتمند و عاقل است و این باغ به این زیبایی را پرورش داده است می خواست چیزی دیگری جای من پرورش دهد، حتما این کار را می کرد. بنابراین اگر او مرا پرورش داده است، حتما می خواسته است که من وجود داشته باشم. پس از آن لحظه به بعد تصمیم گرفتم تا آنجا که می توانم زیباترین موجود باشم.



جدایی نزدیک شد، کوچولو گفت: خودت خواستی

... سپس گفت: برو دوباره گلها را ببین. این بار خواهی فهمید که گل خودت در جهان یکتاست. بعد برای خداحافظی پیش من برگرد تا رازی به تو هدیه کنم.

شازده کوچولو رفت و دوباره گلها را دید. به آنها گفت: شما هیچ شباهتی به گل من ندارید. شما هنوز هیچ نیستید. کسی شما را اهلی نکرده است و شما هم کسی را اهلی نکرده اید. روباه من هم مثل شما بود. روباهی بود شبیه صد هزار روباه دیگر. ولی من او را دوست خودم کردم و حالا او در جهان یکتاست.

گلها سخت شرمنده شدند.

شازده کوچولو باز گفت: شما زیبایی، ولی جز زیبایی هیچ ندارید. کسی برای شما نمی میرد. البته گل مرا هم رهگذر عادی شبیه شما می بیند. ولی او به تنهایی از همه شما سر است، چون من فقط او را آب داده ام، چون فقط او را زیر حباب گذاشته ام، چون فقط برای او پناهگاه با تجیر ساخته ام، چون فقط برای خاطر او کرمهایش را کشته ام(جز دو سه کرمبرای پروانه شدن) چون فقط به گله گزاری او یا به خودستایی او یا گاهی هم به قهر و سکوت او گوش داده ام. چون او گل من است.

سپس پیش روباه برگشت و گفت: خداحافظ.

روباه گفت: خداحافظ. راز من اینست و بسیار ساده است:

فقط با چشم دل می توان خوب دید. اصل چیزها با چشم سر پنهان است.

شازده کوچولو تکرار کرد تا در خاطرش بماند: اصل چیزها از چشم سر پنهان است.

روباه باز گفت: همان مقدار وقتی که برای گلت صرف کرده ای باعث ارزش و اهمیت گلت شده است.

شازده کوچولو تکرار کرد تا در خاطرش بماند: همان مقدار وقتی که برای گلم صرف کرده ام.

روباه گفت: آدمها این حقیقت را فراموش کرده اند. اما تو نباید فراموش کنی. تو مسئول همیشگی آن می شوی که اهلیش کرده ای. تو مسئول گلت هستی ...

شازده کوچولو تکرار کرد تا در خاطرش بماند:من مسئول گلم هستم.

کتاب: شازده کوچولو آنتوان دوست اگزوپری

ترجمه ابوالحسن نجف

تعلیم و تربیت

یک زوج جوان برای ادامه تحصیل و گرفتن دکترا عازم کشوری اروپایی شدند. در آنجا پسر کوچکشان را در یک مدرسه ثبت نام کردند تا او هم ادامه تحصیلش را در سیستم آموزش این کشور تجربه کند.

روز اوّل که پسر از مدرسه برگشت، پدر از او پرسید: پسرم تعریف کن ببینم امروز در مدرسه چی یاد گرفتی؟

پسر جواب داد: امروز درباره خطرات سیگار کشیدن به ما گفتند، خانم معلّم برایمان یک کتاب قصّه خواند و یک کاردستی هم درست کردیم.

پدر پرسید: ریاضی و علوم نخواندید؟پسر گفت: نه.روز دوّم دوباره وقتی پسر از مدرسه برگشت پدر سؤال خودش را تکرار کرد.

پسر جواب داد: امروز نصف روز را ورزش کردیم، یاد گرفتیم که چطور اعتماد به نفسمان را از دست ندهیم، و زنگ آخر هم به کتابخانه رفتیم و به ما یاد دادند که از کتاب های آنجا چطور استفاده کنیم. بعد از چندین روز که پسر می رفت و می آمد و تعریف می کرد، پدر کم کم نگران شد؛ چرا که می دید در مدرسه پسرش وقت کمی در هفته صرف ریاضی، فیزیک، علوم، و چیزهایی که از نظر او درس درست و حسابی بودند می شود.

از آنجایی که پدر نگران بود که پسرش در این دروس ضعیف رشد کند، به پسرش گفت: پسرم از این به بعد دوشنبه ها مدرسه نرو تا در خانه خودم با تو ریاضی و فیزیک کار کنم.

بنابراین پسر دوشنبه ها مدرسه نمی رفت.

دوشنبه اوّل از مدرسه زنگ زدند که چرا پسرتان نیامده.

گفتند مریض است !!!دوشنبه دوّم هم زنگ زدند باز یک بهانه ای آوردند!

بعد از مدّتی مدیر مدرسه مشکوک شد و پدر را به مدرسه فراخواند تا با او صحبت کند.

وقتی پدر به مدرسه رفت باز سعی کرد بهانه بیاورد؛ اما مدیر زیر بار نمی رفت.

بالاخره به ناچار حقیقت ماجرا را تعریف کرد. گفت که نگران پیشرفت تحصیلی پسرش بوده و از این تعجّب می کند که چرا در مدارس اروپایی این قدر کم درس درست و حسابی می خوانند...؟!

مدیر پس از شنیدن حرف های پدر کمی سکوت کرد و سپس جواب داد:

ما هم ۷۰ سال پیش مثل شما فکر می کردیم !!!



دیوار بزرگ گرگان

دیوار بزرگ گرگان یا دیوار بزرگ اسکندر یا دیوار سرخ که در متون قدیمی با نام مار سرخ نیز نامیده شده است [۱] دیواری تاریخی است که از کنار دریای خزر در ناحیه گمیشان آغاز شده و تا کوه‌های گلیداغ در شمال شرق کلاله ادامه می‌یافته است. هم‌اکنون تقریباً تمام این دیوار از میان رفته است و تنها بخش‌های کوچکی از آن که در زیر خاک مدفون مانده، باقی است. دیوار تاریخی گرگان پس از دیوار چین (به طول شش هزار کیلومتر)، بزرگترین دیوار دفاعی جهان است. این دیوار عظیم تاریخی که ۲۰۰ کیلومتر طول دارد در ۲۹ تیرماه سال ۱۳۷۸ به ثبت ملی رسیده است.



عکس این دیوار نخستین بار توسط اریک اشمیت باستان‌شناس آمریکایی ثبت شد. آقای اشمیت باستان‌شناس آمریکایی که با هواپیمای خود در سالهای ۱۳۱۵ و ۱۳۱۶ از نقاط باستانی ایران عکاسی می‌کرد، در منطقه گرگان دیوار قرمز رنگی را دید که از سمت دریای خزر به طرف کوه‌های گلیداغ امتداد دارد. او از این دیوار عکس گرفت و این عکس‌ها سندی برای تحقیقات باستان‌شناسان ایرانی و خارجی بر این دیوار شد.

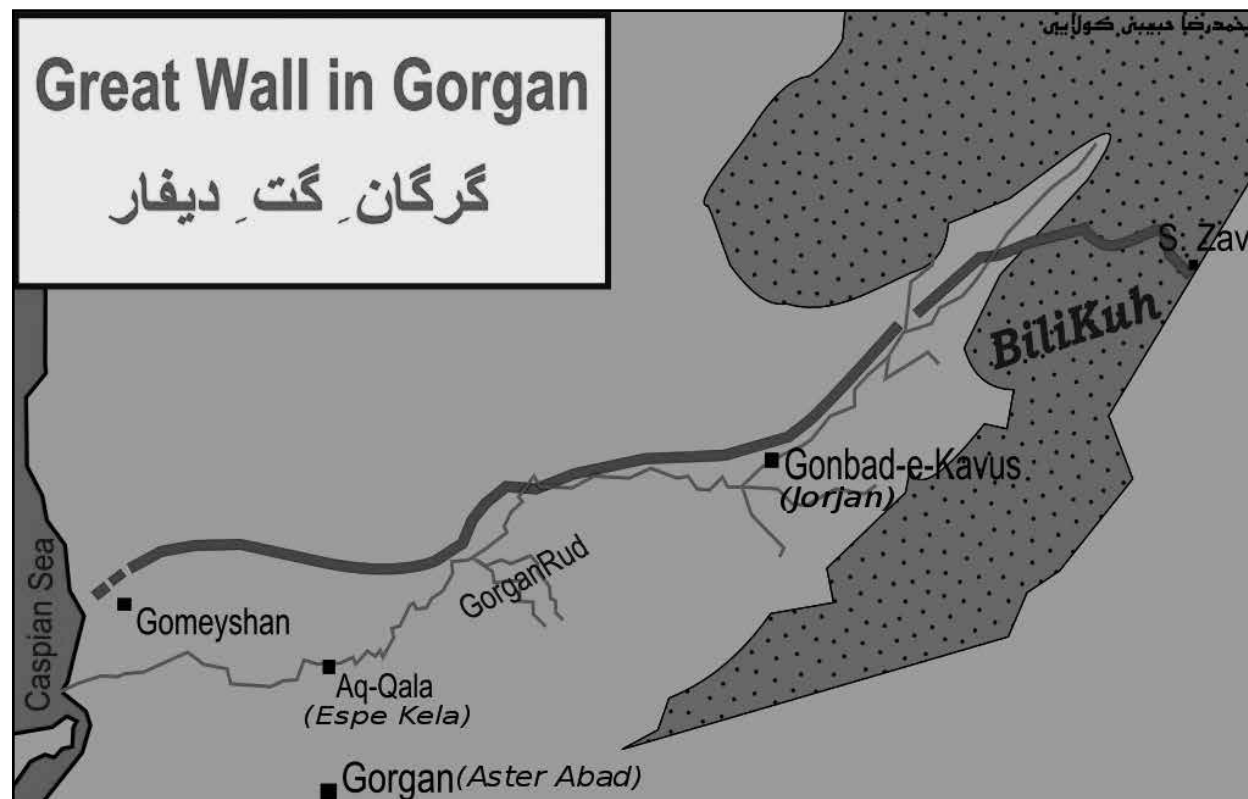
نام

از آنجا که این دیوار در جنوب دهستان در ترکمنستان کنونی و شمال گمیشان آغاز می‌شده و از نزدیکی گرگان و رود گرگان نیز می‌گذشته به این اسامی نیز نامبردار گشته است. همچنین محمد بن نجیب بکران در جهان نامه نام این دیوار را تجنبار نوشته و آرنه باستان‌شناس سوئدی نیز در تپه‌های باستانی دشت گرگان به این نام اشاره دارد. همچنین در متون قدیمی با نام مار سرخ نیز نامیده شده است.

احداث

بیشتر تاریخ‌نگاران براین باورند انوشیروان ساسانی این دیوار را بنا نهاده، اما گردیزی در زمین‌الخبر آغاز بنای آن را به یزدگرد اول و اتمام آن را به انوشیروان نسبت می‌دهد. [۶] مارکوارت نیز در شهرستان‌های ایران به ساخت این دیوار توسط یزدگرد و بنای شهر دهستان توسط نرسی اشکانی و کمش تپه توسط آژی‌دهاک

اشاره می‌کند. [۷] سعید نفیسی هم در تاریخ تمدن ایران ساسانی از تعمیر آن توسط مازیار فرمانروای طبرستان خبر می‌دهد. [۸] چراغعلی اعظمی سنگسری در این باره آورده است: همیشه (طمیشه - طمیش) شهری بود در جوار غربی خندقی که به امر اسپهبد فرخان برای بازداشتن تُرکان از هجوم به قلمرو او حفر شده بود. این فقیه در ذکر تمیشه و دربند آن در البلدان نوشته است «نخستین شهر طبرستان از سوی گرگان طمیش است و آن در مرز گرگان افتاده است و دروازه ای کلان دارد که هیچیک از طبرستانیان نتوانند از آن جای بیرون آیند و به گرگان شوند جز از همین دروازه زیرا دیواری از آجر و آهک از کوه تا دل دریا کشیده شده است آن دیوار را خسرو انوشیروان (۵۳۱ - ۵۷۸ میلادی) ساخت تا تُرک را از تاراج طبرستان بازدارد. در طمیش خلق بسیار هستند ...» و هم در بلدان آمده است. که بلاذری گفته طبرستان را هشت خوره است. از آنها خوره ساری و آمل و ... ارم خواست بالا و ارم خواست پائین و مهروان و اصفهبدان و نامیه و طمیش و ... میان نامیه و ساریه و طمیش بیست فرسنگ است.



بسیاری از کارشناسان براین باورند دیوار تاریخی گرگان همزمان با دیوار چین ساخته شده و هر دوی این بناها برای مقابله با گروهی از مهاجمان به نام هپتال‌ها که از شمال وارد می‌شده‌اند ساخته شده‌است.

ابن اسفندیار، پدر تاریخ مازندران و نویسنده کتاب تاریخ طبرستان، و رابینو، نویسنده فرنگی دوره قاجاریه، در کتاب‌های خود احداث این دیوار را به فرخان بزرگ که از سلسله دابویگان تبرستان بود نامبرده‌اند.

اتفاق نظر است که این دیوار برای جلوگیری از تاخت و تاز قبایل صحراگرد بنا شده بود، ابن خرداد به در مسالک و الممالک از تصرف این دیوار به‌دست صول (چول) پادشاه ترکان می‌نویسد و ثعالبی نیز در غرور ملوک فرس و سیرهم نام دیوار را دربند صول یا دروازه صول می‌نویسد.

■ مکان

دیوار بزرگ اسکندر از ساحل کمش تپه در جنوب رود اترک و شمال بندر ترکمن آغاز می‌شود، اما انتهای آن به روشنی مشخص نیست. مصب رود گرگان، روستای خوجه لر، کوه‌های گلیداغ یا قلّه کوه علی‌آباد کتول. در سال۱۳۱۶، اریک اشمیت خلبانی آمریکایی که با هواپیمای خود از نقاط باستانی ایران



عکاسی می‌کرد، در منطقه گرگان متوجه وجود دیوار قرمز رنگی شد که از سمت دریا به طرف کوه‌های پیش کمر می‌رود. عکس برداری‌های او اسناد مهمی را برای باستان شناسان بعدی برجای گذاشت. در سال ۱۳۵۰، محمد یوسف کیانی باستان‌شناس ایرانی با انجام مطالعاتی طول دیوار را در حدود ۱۷۵ کیلومتر برآورد کرد.

■ اندازه

ارقام گوناگونی درباره طول این دیوار وجود دارد، از پنج تا صد و هشتاد فرسنگ، که ممکن است به دلیل نابودی بخش‌هایی از دیوار و همچنین بریده‌بریده بودنش باشد. در این مورد نجیب بکران به دیواری که از درگز تا سرخس ادامه می‌یابد اشاره کرده و می‌گوید «معلوم نیست تا هم خود از دیوار است یا آن خود دیواری دیگر است…»

در مورد جنس دیوار نیز گفتار گوناگونی وجود دارد؛ بلاذری آن را از سنگ و سرب، ابن فقیه از آجر و آهک، ابن خردادبه از آجر و گچ، فردوسی از سنگ و گچ، ثعالبی از سنگ مرمر (بخشی از آن) و نجیب

پیشینه

قدمت این دیوار که از آجرهای گلی سرخ رنگ ساخته شده به دوره ساسانی بازمی‌گردد. یک تیم باستان‌شناسی مرکب از محققان ایرانی و بریتانیایی موفق شده‌اند تاریخ احداث آنرا سده ۵ یا ۶ میلادی تعیین کنند. پادشاهان ساسانی که با امپراتوری روم شرقی جنگ‌های مداومی داشتند از سوی شمال نیز با تهدید قوم هون (Hun) و دیگر اقوام شمالی رو به رو بودند؛ بنابراین دیوار می‌توانست محل رخنه این اقوام را به داخل ایران در فواصل کوهستان‌های قفقاز و خط ساحلی دریای مازندران ببندد. پیروز، پادشاه ساسانی در سال های۴۵۹ تا۴۸۴میلادی زمانی که با هون‌های سفید نبرد می‌کرد مدتی را به‌طور متناوب در منطقه گرگان گذرانده‌است بنابراین احتمالاً او یا پادشاه ساسانی دیگری (قبل یا بعد از او) برای محافظت از دشت حاصل خیز گرگان در برابر هون‌ها، این دیوار را ساخته‌است. تحقیقات روی یکی از دژها یا سربازخانه‌های این دیوار دفاعی نشان می‌دهد که حداقل تا یک قرن پس از ساخته شدن فعال بوده‌است و نشانه‌هایی از حضور سربازان در آن دیده می‌شود اما بعد از آن به عللی متروک شده‌است.

از جمله دلایل متروک شدن این تأسیسات دفاعی می‌تواند نیاز به حضور سربازان بیشتر در نبرد با امپراتوری بیزانس یا مقاومت در برابر حمله اعراب بوده باشد.

■ اهمیت تاریخی

این دیوار از دیوار هادریان که توسط امپراتور هادریان در مرز انگلستان و اسکاتلند احداث شد طولانی‌تر و از بسیاری از بخش‌های دیوار چین، بیش از هزار سال کهن‌تر است. تصور می‌شود که این دیوار سومین دیوار بزرگ تاریخی (بعد از دیوار چین و دیوار سمیز آلمان) جهان و بزرگترین دیوار آجری دنیا باشد. این دیوار همچنین طولانی‌ترین اثر تاریخی ایران است که طی ۹۰ سال ساخته شده‌است. بررسیهای باستان‌شناسی نشان می‌دهد که مهندسی ایران و امپراتوری ساسانی به خوبی با مهندسی امپراتوری روم رقابت داشته یا حتی از آن پیشی گرفته‌است. بررسی‌های اخیر این دیوار، بینشی اروپایی مدار نسبت به تاریخ جهان را به چالش می‌گیرد.

خط آهن گرگان به آسیای میانه

خط آهن گرگان به آسیای میانه بخشی از قسمت شمال و جنوب دیوار تاریخی گرگان را قطع می‌کند و این دیوار به دو نیم تقسیم می‌گردد و این مسیر ۳۸ متری پس از مستندنگاری و کاوش نجات بخشی، در شورای فنی مصوب شده و برای ایجاد خط ریلی استفاده می‌شود.

فن بیان و گویندگی

آب در خدمت گویندگان

از شما میخواهیم دست هایتان را بهم بمالید = احساس اصطکاک وجود دارد- سپس، بپایید این بار با آب کمی صابون هم همین کار را بکنید چه اتفاقی می افتد؟

وقتی صحبت می کنید ، تارهای صوتی شما با هم برخورد می کنند آنچه که گوینده به آن نیاز دارد، یک ”برخورد همیشگی“ بین تارهای صوتی است تا بتواند صدا تولید کند و این امر با داشتن یک پوشش مخاط خوب روی تارهای صوتی انجام می شود.

این پوشش نیاز به آب مناسب دارد.اگر تارهای صوتی شما به خوبی مرطوب نباشند تارهای صوتی شما می توانند خیلی زود تحریک شوند و منجر به قرمزی و تورم شوند .برای مربیان صدا ، این یک ”شرایط مستعد“ است = مستعد آسیب های صوتی و تغییرات کیفیت صوتی. بنابراین، مصرف ناکافی آب، قطعاً ایده آل نیست.

میزان مصرف مناسب آب چقدر است.

اکثر کارشناسان توصیه می کنند شش تا هشت لیوان آب در روز، اما هیچ مقدار ”جادویی“ وجود ندارد. بدن هر کس متفاوت است و هرکسی بنابر طبع و مزاج خود باید در میزان مصرف آب برنامه ریزی کند. به عنوان یک قاعده کلی، می توان گفت “ به میزانی از آب استفاده کنید که تعادل شما بهم نریزد “. صدا پیشگان از آب بیشتری استفاده می کنند، در صورتی که در طول اجرا آنها عرق می کنند و یا در استودیو های گرم و خشک کار می کنند. بنابراین برای مصرف آب باید برنامه ریزی کنند.

■ نوشیدنی های کافئین دار

چای، قهوه و دیگر نوشیدنی های کافئین دار، با افزایش تولید ادرار، آب بدن را دفع می کنند و سبب خشکی حنجره و تارهای صوتی می شوند. گوینده نیاز به جبران مصرف کافئین دارد؛ بنابر این بعد از مصرف هر فنجان قهوه و یا نوشیدنی های کافئین دار باید میزان مصرف آب خود را افزایش دهد شما اگر می خواهید مقدار مناسب آب را از روی رنگ ادرار بدانید باید آگاه باشید مولتی ویتامین ها

می توانند ادرار را رنگی کنند. استرس می تواند ادرار را بیش از حد کم رنگ کند.

دمای مناسب نوشیدن آب همونطور که گفتم هیچ مقدار جادویی از نظر مصرف آب وجود ندارد، اما آیا دمای جادویی وجود دارد؟

موتور صوتی شما نیازی به داشتن آب در دمای خاصی برای روان شدن دارد.با این حال، تارهای صوتی تنها بخشی از بدن شما جهت صدای شما هیستند . عضلات و مخاط در بینی، دهان و گلو (حلق) در تعیین کیفیت صدای گوینده نقش بسیار مهمی دارند.

عملکرد ماهیچه ها می تواند توسط مایعات بسیار سرد کاهش یابند، در حالی که مایعات بسیار گرم ممکن است باعث ایجاد آرامش بیش از حد غشاهای مخاطی که در ناحیه دیافراگم قرار گرفته اند شوند؛ این اثرات ممکن است برای بعضی از گویندگان ناچیز باشد اما از دیگر اثرات آب سرد میتوان بر افزایش ترشحات پشت حلقی اشاره کرد. از این رو بهترین دمای مصرف آب همان دمای اتاق است.

■ چک لیست مصرف آب

نوشیدن شش تا هشت فنجان در روز. اما این یک ”شماره جادویی“ نیست ؛ مشورت با متخصص الزامی است.

مقدار آب مصرفی خود را تنظیم کنید.

عرق کردن و کافئین را در نظر بگیرید به اندازه کافی احساس رطوبت در صدا داشته باشید.دمای آب مصرفی خود را با دمای اتاق تنظیم کنید.تا تشنه شدن صبر نکنید.

■ یک فاکتور مهم

هر ماشین همراه با یک دفترچه راهنما به مالک تحویل داده می شود. این دفترچه شامل راهنمایی هایی برای استفاده صحیح از آن ماشین و همچنین آشنایی با علائم هشدار است که به شما آموزش می دهد

که روشن شدن هر یک از علائم خطر به چه

معناست. این ویژگی به شما این امکان را می دهد تا قبل از رسیدن آسیب شدید و جدی از ماشین خود مراقبت و خطر را رفع کنید. یکی از مواردی که در سلامت ماشین شما تاثیر زیادی دارد.

روغن موتور ماشین است؛ نبود روغن کافی و یا وجود روغن کثیف و ناسالم سبب ناکارآمدی در خوروی شما می گردد. همین امر در صدا پیشگان که آب مورد نیاز بدن خود را تامین نمیکنند ، وجود دارد و آن مشکل اصطکاک است. هیدراته نگه داشتن بدن برای گویندگان یک امر روزمره است. گردش آب در بدن و اثر گذاری بر محل مد نظر ما یعنی حنجره حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد. این بدین معنی است که خوردن آب قبل از اجرا اثر کافی را بر صدای شما ندارد

پس چرا به نظر می رسد سریع ترین امداد رسان در بین اجراهای صحنه ای آب است؟ آب پس از ورود به دهان و انجام عمل بلع سبب صادر شدن پیام ورود نوشیدنی به مغز می گردد. در یک چشم بر هم زدن به دلیل مرطوب شدن فضای حلق و دهان شما احساس بهتری پیدا می کنید اما به سرعت به دلیل هیدراته نبودن بدن اثر آب نوشیده شده از بین می رود

این اتفاق دو دلیل دارد:

اول آنکه برخلاف باور عموم ، آب تارهای صوتی را لمس نمی کند و نوشیدن آب در لحظه نمیتواند فضای مرطوب مورد نظر را ایجاد کند. **دوم** آنکه به دلیل تنش عضلانی ناشی از اضطراب ضبطو یا عصبی شدن به دلیل همین خشکی در گلو عضلات گردن و حنجره دچار انقباض می شوند و همان آبی که نوشیده شده است.

به سرعت به سمت مری و انتهای آن حرکت میکند. در این لحظه بزاق دهان نیز کمتر ترشح شده و فضای حلقی به سرعت به خشکی قبل باز می گردد.

■ مصرف آب

دو سوم بدن شما آب است. پس ، معنای آن، جایگزینی آب با آب است و نه هیچ جایگزینی دیگر؛ این کار به زمان احتیاج دارد. یک قانون کلی وجود دارد که مصرف ۳۰ میلی لیتر آب برای هر کیلوگرم وزن بدن را توصیه می کند. اگر به نوشیدن آب علاقه ندارید، مواد غذایی با محتوای آب بالا مانند میوه ها و سبزیجات خام را مصرف کنید. متاسفانه، الکل، قهوه و نوشابه ها در روند هیدراسیون بدن محاسبه نمی شود. هرچند که هر کدام حاوی مقادیری آب هستند، اما مواد تشکیل دهنده آنها مانند قند سبب خروج بیشتر آب از بدن می شوند.

■ چند نکته در ارتباط با نحوه و میزان مصرف آب در افراد مختلف

در طب سنتی سلامت بدن بستگی به رطوبت معتدل بدن دارد و رطوبت اضافی موجب اختلال در امور مذکور خواهد شد. علائم رطوبت اضافی شامل سستی و سنگینی و کدورت حواس پنجگانه و گاهی نقص یا تنبلی در افعال و حرکات و میل به خواب زیاد و هم تشنگی واقعی و حجم زیاد ادرار و کم بویی و یا بی بویی ادرار و علائمی از این قسم است. لذا توصیه مصرف زیاد آب یا میوه های آبدار به افراد مرطوب موجب اختلال در اوضاع سلامتی کلی آن ها می شود. اما در افراد خشک و گرم و مخصوصا در تابستان مفید است. به طور کلی اگر مصرف میوه قبل از غذا و بافاصله باشد به صحت نزدیکتر است. و اگر هم بعد از غذا مصرف می شود مراقب باشند بعد از هضم غذا و یا با فاصله ای حداقل ۳ الی ۴ ساعت مصرف کنند. سالاد فصل هم در همین رده می باشد. یعنی همراه همراه غذا نباشد و نیز شیرینی به همین منوال. ابن سینا می گوید : آواز خواندن با شکم پر بعد از غذا صدا را ضعیف و نازک می کند(زیر) و احتمالا منظورش این هست که از قدرت بمی کاسته می شود.

■ سلامت صدا در بارداری

حاملگی شرایط ویژه ای را در زنان صدایشه به وجود می آورد که باید به آن توجه داشت. در این مقاله سعی کرده ایم نکات مهمی در این زمینه برای صدایپیشگانی که حامله هستند و یا قصد حامله شدن را دارند بیان کنیم .

یکی از اولین نکاتی که زنان در دوران بارداری باید به آن توجه کنند تغییر شدید و افزایش قابل توجه هورمون های استروژن (دسته ای از هورمون های جنسی هستند که در بدن انسان ویژگی های زنانه ایجاد و آن ها را حفظ می کنند) و پروژسترون (فرآیند باروری و قاعدگی کاملاً تحت کنترل هورمون پروژسترون هستند) است ؛ که این موضوع سبب تغییراتی در صدای زنان می شود که در ادامه اشاره شده است :

- تورم تارهای صوتی (تارآواها)
- تغییر محدوده صوتی
- افزایش شکنندگی رگ های خونی تارهای صوتی
- افزایش میل به ریفلاکس اسید معده (LPR)
- کاهش ظرفیت ریه
- کاهش رزونانس (طنین) بینی / سینوس (مشکل قرار دادن صدا در ماسک صورت)

درست همانطور که در دوران بارداری تقریباً سرتاسر بدن دچار تورم می شود ، صدای شما در نتیجه تورم تارهای صوتی بم می شود ؛ بنابراین نکته اول آن است که نگران نشوید چون این اتفاق در زمان بارداری طبیعی است . این اتفاق موجب افزایش حجم حنجره (احساس سنگینی حنجره) و تارهای صوتی شما می شود که می تواند تمامی روند گویندگی را در شما تغییر دهد. به طور خاص، ممکن است گام صدایی خود را از دست بدهید و صدای بمی که تا کنون نداشته اید را کسب کنید . مهمترین نکته آن است که در زمان از دست دادن اوج صدا در این زمان تلاش و تقلایی برای بدست آوردن آن ها نکنید چراکه تارهای صوتی شما متورم و پرخون شده اند و احتمال خونریزی تارهای صوتی در شما بالا می رود.

■ شکننده شدن رگ های خونی تارهای صوتی

مانند تورم دیگر رگ های خونی بدن در زمان بارداری (تورم واژن، هموروئید، وریدهای واریسی)، رگ های خونی در تارهای صوتی نیز دچار تورم می شوند . این باعث می شود آنها بیشتر در معرض پارگی قرار گیرند . لذا در طول دوران بارداری سعی نکنید دامنه صوتی خود را گسترش دهید و کمتر از صدای خود برای گام های بالا استفاده کنید.

■ افزایش LPR ریفلاکس اسید معده

این مورد برای بسیاری از زنان که بارداری را گذرانده اند، پیش آمده و تجربه ای آشناست . هورمون ها موجب تسکین و سفتی بیشتر اسفنکتر معده (یا باب المعده، که در قاعده معده قرار دارد و ورود محتوای معده به دوازدهه را کنترل می کند) می شوند که در نتیجه مواد غذایی در معده بهتر نگه داشته می شود (به طور معمول سعی می شود از ورود مواد غذایی و اسید معده به حنجره شما جلوگیری شود) . همچنین ظرفیت معده شما کمتر است . هنگامی که معده پر شود و مواد غذایی با سرعت بیشتر بلعیده شوند ، احتمال بازگشت اسید معده به فضای حلق بیشتر می شود ؛ سوزش سر دل ، پاک کردن گلو ، ترشحات پشت حلقی پس از زایمان و صدای تغییر یافته ، همه علائم بازگشت اسید معده در زمان بارداری به فضای حنجره است.



■ کاهش ظرفیت ربه

واضح است که وقتی کودک شما به دیافراگم (و هر ارگان دیگر) را فشار می دهد ، برای کسب آرامش نفس کامل بکشید در هنگام انجام این حرکت ممکن است متوجه کاهش استقامت ، خستگی ناشی از تنفس ، کاهش حجم تنفسی شوید . از آنجا که عمل تنفس و کار کردن درست دیافراگم تاثیر بسیار زیادی در سخن گفتن دارد با وجود کم شدن ظرفیت هوای ذخیره شده ، می توان گفت که صحبت کردن کمی سخت تر و با تقلای بیشتر صورت می گیرد .

■ کاهش رزونانس (طنین) بینی / سینوس

البته که بینی شما نیز از تورم تمامی بدن مستثنی نیست و رینیت (التهاب غشاء مخاطی) حاملگی باعث کاهش توانایی نفس کشیدن از طریق بینی می شود . این نیز بدان معنی است که صدا نمیتواند از طریق بینی و سینوس ها رزونانس شود، که این امر در صدای فرد جلوه گری می کند .

■ تغییرات اسکلتی

تغییراتی که در پشت، لگن و قفسه سینه در هنگام بارداری به وجود می آید ، باعث می شود تمام مکانیسم حمایتی شما تغییر کند ، به اندازه ای که بعضی از بانوان نمی توانند در سه ماهه آخر خود راحتی در پشت میکروفن ظاهر شوند .
مهمترین نکته در این زمان آن است که برای سخن گفتن تقلا نکنید . شما می توانید عادت های حمایتی بدست آورید که در هنگام زایمان نیز برایتان مفید است.

همه این تغییرات به این معنی است که گویندگی برای شما مشکل تر می شود و مهمترین چیزی که باید بدانیم این است که زمان آن است که صدای شما با محدودیت هایی جدید رو به رو شود . این محدودیت ها را قبول کنید ، درک کنید که صدای شما و بدن شما تغییر کرده اند و به راحتی ممکن است آسیب ببینید .

ایمن ترین راه برای جلوگیری از آسیب های بارداری آشنایی با صدای جدید خویش است . بیشتر تغییرات صدا مربوط به حاملگی پس از زایمان حل خواهند شد .

■ ارزیابی

نشانه هایی که شما نیاز به ارزیابی یک متخصص آسیب شناس صدا در دوران بارداری دارید عبارتند از :

. تغییر ناگهانی صدا هنگام صحبت کردن
. یا بعد از سرفه یا عطسه
. درد در هنگام صحبت کردن
. از بین رفتن قابل توجه دامنه صدایی

■ چگونه صدای خود را طراحی کنیم

به عنوان یک گوینده ، ممکن است بخواهید دکلمه کنید ، یا متنی را بخوانید کنید، یا در یک سالن تاتر ، با صدای بلند نمایشنامه بخوانید. اگر اینکار اشتباه انجام شود، صدای تان خش دار یا شکننده می شود. با تکنیک مناسب، می توانید طراحی و صوتی دلنشین ایجاد کنید.

■ تنفس عمیق

اولین قدم برای گویندگی با صدای بلند تنفس عمیق با استفاده از دیافراگم است. دیافراگم پرده‌ای متشکل از عضله مخطط ارادی و مهم‌ترین ماهیچه تنفسی است که قفسه سینه را از حفره شکمی، جدا می‌سازد. هنگامی که دیافراگم در طول استنشاق منقبض می شود، همه چیز زیر آن (داخل پوست) از راه ایجاد محفظه ای خارج می شود، به همین دلیل از معده خارج می شود.معلمان و مربیان گویندگی « سخن گفتن با دیافراگم » تأکید می کنند و همه اینها با در نظر گرفتن یک نفس عمیق کم شروع می شود. بدون این ساختار، گوینده نمی تواند صدا را به خوبی مدیریت کند.

استفاده از دیافراگم در هنگام تنفس

بعد از تنفس عمیق، گویندگی با استفاده از پشتیبانی تنفس مناسب، حجم را ده برابر افزایش می دهند. پشتیبانی تنفس مناسب به تلاش عضلانی نیاز دارد. عضلات تنفس در هنگام گویندگی به استنشاق کمک می کنند تا صدا را با هوای کافی از طریق تارهای صوتی به انتهای هر عبارت صوت تولید کند. بزرگترین ماهیچه تنفسی، دیافراگم است. پشتیبانی مناسب هنگام گویندگی نیاز به یک تلاش آگاهانه برای حفظ انقباض دیافراگم دارد. با اجتناب از سفت کردن ماهیچه ها، با انبساط دیافراگم هوا رها می شود. قفسه سینه را باید منبسط کرد و سینه را به سمت بالا هدایت کرد. شناخت آستانه تنفس و فونتیک

آگاهی از آستانه تنفس، نیاز به دانش خاصی دارد. تارهای صوتی برای ایجاد صدا یا پخش آواز به صورت افقی قرار می گیرند. فشار هوا از طریق تارها بدون نیاز به ضربه عبور می کند. مقاومت عضلانی برای فشار هوا تعیین می کند که چقدر سریع و یا آهسته آنها را نوسان می دهد یا اینکه چقدر آنها با هم مرتعش می شوند. سرعت نوسانات؛ زیر و بمی یا ارتفاع صوت را تعیین می کند، اما چگونگی تحریک تارهای صوتی روی حجم(درجه صدا) تاثیر می گذارد. یک راه مهم برای دستیابی به یک تون صدای دلنشین، یافتن تعادل کامل بین فشار هوا و مقاومت عضلانی یا آستانه تنفس است. اگر صدای تان ”با روح“ باشد، آنگاه، از تلاش عضلانی به اندازه کافی استفاده نکردید، در صورتی که صدایی ”ضعیف“ یا بیش از حد شفاف دارید.خوانندگان ممکن است هنگام آواز خواندن با صدای بلند از تمام نیروی خود استفاده کنند ، که می تواند به صدا آسیب بزند.

صدای خود را از حلق بیرون دهید

برای باز کردن صدا از حلق(گلو)، یک تخم مرغ را در گلویتان تصور کنید یا احساس کنید هنگام خواندن متن در حال خمیازه هستید. همچنین می توانید وانمود کنید که یک گل رز را بو می کشید تا بدون خواندن گلو باز شود. فضای بزرگتر پشت زبان؛ تقویت کننده محفظه طنین صوت ایجاد می کند.. گویندگان ممکن است یک تفاوت حجم را در هنگام خواندن احساس کنند، زمانی که صدا از حلق خارج می شود این تفاوت را ثبت کنید.

فضای صدا

راه آسان برای ایجاد حجم اضافه شده این است که فضای صدا را در ماسک چهره خود زیر چشم و در طول بینی قرار دهید؛ جایی که ماسک ماردی گراس را به چهره خود زدید. هنگامی که صحبت می کنید و یا آواز می خوانید ارتعاشات در ماسک را احساس می کنید. باز کردن صدا از حلق ، در حالی که صدا هنوز در جلوی ماسک قرار دارد یک کیاروسکورو یا سایه روشن ایجاد می کند؛به این معنی که تضادهای شدید بین هر دو عنصر روشن و گرم ایجادشده و باعث می گردد صدای تان گیرا، و به اندازه کافی بلند شنیده شود.

منبع : سایت تخصصی گویندگی و فن بیان