شعور سرخ

عابران بی خبر انند

غلامرضا آقاسی-تقدیم به حاج رحیم چهره خند

انگار کسی در پاییز سینه شان راه می رود و برگ ها را لگد می کند
این خس خس مرا دیوانه می کند.
برگ ها را لگد نکنید،
این سینه، ریه، نای، دفتری است، که هر برگ آن؛ یکصد کتاب حماسه و ایثار و جانبازی دارد، از آن ها که با مرگ بازی کردند، جان که دیگر هیچ لگد نکنید این برگ ها را خس خس سینه، لگد شدن برگ ها، مرگ حماسه. وای که عابران بی خبرانند.

بابای خوشکل من !

سیده سپیده امینی

بابای مهربونم
حالش دوباره بد شد
بازم عروسک من
روی زمین لگد شد
می لرزه دست سردش
از گوشه ی چفیه
اما خودم می دونم
بابای من قویه
هر چی صداش می کردم
بابای خوشکل من !
چیزی نمی شنید به جز
صدای تیر دشمن
هر چی بهش می گفتم
بابا منو نگاکن
عروسکم مریضه
یه کم براش دعا کن
لبها مو غنچه کردم
بابا منو نمی دید
از ضجّه های بابا
مادر دوباره ترسید
دستامو می کشید و
بابا رو دور می کرد
بابا منو نمی دید
از من عبور می کرد
صدای خمپاره ها
تو خونه هم پیچیده
یه قلب خیس کشیده
بابا رو دیوار شب
خونی شده دوباره
تن سفید دیوار
بابا تو گوشم می گه
پلاکمو نگهدار
جنازه ها رو فرشن
زمین پر از پلاکه
گلای روی قالی
تصویر خون و خاکه
سنگر گرفته مادر
بابا شبیه دشمن
یه دختر جنوبی
سرش جدا شد از تن
همسنگر پدر بود
اونی که روی مینه
دستش تو آسمونه
زانوش رو مینه
دنیای من همینه
عروسکای خونی
بابا که پیر می شه
از حسرت جوونی
تقصیر مادرم نیست
دنیای من همینه
یک انفجار ممتد
بابا شبیه مینه

موسی و یک نیل پر از آتش

روی تخت دراز کشیده بود و درد در سرش می پیچید. اما درد دوری از جبهه بیشتر آزارش می داد. فردا صبح که پرستار برای سرکشی به وضعیت موسی آمد تختش را خالی دید ... موسی بی خبر، بیمارستان را ترک کرده بود تا به خط بر گردد؛ این چندمین بار بود که بعد از مجروحیت از بیمارستان فرار می کرد!

استادانه و با مهارت خاصی مین های پیش روی رزمنده ها را خنثی می کرد، آن هایی که او رادر عملیات دیده بودند به او لقب "استاد" داده بودند استاد با سرعت معبر می زد و راه را برای نیروهای پشت سرش باز می کرد، موسی تخریب چی قهاری بود. نارنجک عمل نکرده را در دست گرفته و در این فکر بود که اگر به یکباره در بین نیروها عمل کند اتفاق بدی خواهد افتاد. بچه ها به دور استاد جمع شده بودند، موسی ماسوره را باز کرد. نارنجک زنگ زده ناگهان جرقه ای زد، موسی که خطر را احساس کرده بود در یک لحظه تصمیم خود را گرفت و خود را روی نارنجک انداخت و یک بار دیگر با قطعه قطعه ی بدن متلاشی شده اش بزرگ ترین درس عملی ایثار و شهامت رادر ادامه ی قیام عاشورا تکرار کرد.
شهید موسی شمس (ولادت ۱۳۴۳ / شهادت ۱۳۶۵، عملیات چریکی در سرپل ذهاب)

معراج ماهی ها

در یک دستش تفنگ بود و در دست دیگرش قلم، چهار سال تمام جبهه بود و به زندگی در میدان جنگ خو گرفته بود، موقع امتحانات آخر سال سر و کله اش پیدا می شد کارنامه را نگرفته دوباره به منطقه بر می گشت. در همان روزها دیپلمش را هم گرفت.

چشمانش زیر نور منورهای شب عملیات برق می زد، شلمچه بود و یک آسمان آتش، کانال بود و تن مجروح حسن روی برانکارد، با لب هایی که به آرامی به هم می خورد. مسافران بهشت برای سرباختن آماده بودند و حالا حسن با بدنی زخمی و سری خونین، نشانی بهشت را از ملائک می پرسید.

ماهی اگر کوچک هم باشد از بی کرانی دریا نمی ترسد، شرطش امام عشق به دریا است! حسن به پدر و مادر می گفت: «من، شما و خانواده ام را خیلی دوست دارم، اما باید بدانید که خدا را بیشتر دوست دارم، برای همین راهی جبهه شدم تا در راه خدا جهاد کنم» بی کرانی دریا کار خودش را کرده بود. عاشق ها جدا شده بودند...

شهید حسن سراینده (تولد ۱۳۴۶ـ شهادت ۱۳۶۶، شلمچه)

انتقال مجروحان

آتش دشمن سنگین بود و عملیات سخت و گسترده شده بود، منطقه عملیاتی پستی و بلندی زیادی داشت و تردد را مشکل می نمود.

در اولین اقدام تمامی مجروحین را با بستن گاز و باند پیچی آماده انتقال به پایین نمودیم. چون هنوز جاده مواصلاتی نداشتیم و مجروحین را باید با برانکارد به پایین می آوردیم، این کار بسیار سخت و مشکل بود. در حین رسیدگی به مجروحین دو نفر عراقی را اسیر کردیم که یکی از آنها مجروح بود و ما سریعا به او رسیدگی کردیم؛ اما نفر دومی که اسیر کردیم می توانست کم و بیش فارسی صحبت کند؛ او آمادگی خود را برای کمک به مجروحین اعلام کرد و در صحبت هایش به شیعه بودن خود و اینکه صدامیان او را به زور به جبهه آورده اند اشاره کرد.

با توجه به اینکه در آن حوالی، دو نفر امدادگر بیشتر نداشتیم و هر دو نیز جراحت سطحی داشتیم کمک او بسیار موثر بود، در عین حال یکی از بچه های مجروح با اسلحه مراقب او بود.

این اسیر چندین مجروح را به تنهایی بر دوش می گرفت و به پایین انتقال می داد. وقتی که ما یک نفر را برای مواظبت از او گماردیم گفت: تو را به خدا نگران من نباشید، من شیعه و پیرو حضرت علی و بچه هایش هستم و خود را وقف شما خواهم کرد. با هر زحمتی بود موفق شدیم تمامی مجروحین را به پایین بیاوریم، تعدادی از آنها که سر حال تر بودند را با قاطر به عقب بردند و بقیه نیز توسط آمبولانس به اورژانس انتقال یافتند. با اصرار زیادی که این اسیر عراقی داشت او را به سنگر فرماندهی بردیم او نیز تمامی اطلاعاتی را که راجع به نیروهای عراقی داشت در اختیار مسئولین قرار داد. پس از آن، ازاو جدا شده و خداحافظی کردیم.

علیرضا جعفری

تبسم

آتش دشمن به قدری سنگین بود که زمین منطقه عملیاتی یک لحظه از اصابت گلوله های توپ و خمپاره در امان نبود و در این مدت بچه ها اصلا استراحتی نداشتند و مرتبا مشغول سرویس دهی به مجروحین بودند.

من به یکی از تخت های اورژانس تکیه داده بودم و از فرط خستگی و بیخوابی رمقی نداشتم و چهره ام گرفته شده بود، ناگهان متوجه شدم کسی با دست آرام روی شانه ام می زند، ایشان دکتر کرباسی بودند به صورت من خیره شدند و گفتند: چرا گرفته ای و نمی خندی؟ به خود آمدم و گفتم: دکتر، خنده ام نمی آید. گفتند: چرا خنده ات نمی آید؟ گفتم: دلیلی برای خندیدن نمی بینم، دکتر تبسمی کرد. و گفت: اشتباه می کنی برادر، البته جاهایی است که انسان برای خنده دلیل منطقی ندارد و خنده غفلت می کند و ظاهری شاد دارد، اما زمانی که بینش و شناخت پیدا کردی و فهمیدی که از کجا و برای چه آمده ای و هدف را روشن دیدی آن موقع تبسم به لبانت می آید و شاد می گردی و آن وقت است که می توانی به مجروحین خدمت بیشتری بکنی؛ سپس دوباره با دست روی دوش من زد و گفت: یا الله بخند و کارت را شروع کن و رفت. این کلام به قدری برای بنده مفید بود که حس کردم نسبت به وظیفه ام غافل بودم و الان به واقعیت نزدیک شده ام، سخن ایشان با آن لحن گرم مرا به خود آورد وانگار غبار خستگی و گرفتگی را از تنم زدود. دکتر کرباسی چند روز بعد در همین عملیات به شهادت رسید.

سد الله ربانی

پرواز روح

چند روزی به عملیات والفجر ۸ نمانده بود، قرار شد بنده به اتفاق گروهی از برادران کادر درمانی و گروهی از پزشکان به خط مقدم رفته و جهت عملیات آماده شویم. اسامی برادران که می بایستی به خط مقدم بروند و آنهایی هم که در پشتیبانی اهواز بمانند مشخص شده بود، با توجه به وضعیت برادر حاج محمود امینی قرار شد که ایشان در اهواز بماند و به خط مقدم نیاید، اما موقع حرکت دیدم که او سوار خودرو شده و می خواهد به منطقه اعزام شود، هر چه ما اصرار کردیم که از ماشین پیاده شود، ایشان التماس می کرد که به خط مقدم بیاید وقتی که دید ما حاضر نیستیم ایشان را به منطقه اعزام کنیم شروع به گریه کرد و گفت: فلانی من برای این راه دعوت شده ام مانع من نشوید. با دیدن روحیه او حال عجیبی به برادرها دست داد، یادم هست که برادران پزشک شروع به گریه کردند و به بنده گفتند که شما جلوی ایشان را نمی توانید بگیرید.

با وضعیتی که پیش آمد از ایشان قول گرفتم که به شرطی او را به منطقه اعزام می کنم که موقع عملیات در اورژانس لشکر بماند. و جلو نرود.

در بین راه از ایشان سوال کردم: فلانی چرا اینقدر برای رفتن به منطقه عملیاتی اصرار داری و لحظه شماری می کنی؟ گفت: دیشب خواب فرزندم را دیدم که در قصری زندگی می کرد و می گفت: پدر بزودی به من ملحق می شوی، ومن حتی زمان و ساعت آن را هم می دانم که کی شهید می شوم و دیگر بازگشتی در کار من نیست. در آن موقع زیاد من به حرف این عزیز توجه خاصی نکردم. به اتفاق برادرها وارد منطقه عملیاتی شدیم، یکی دو روز بعد عملیات والفجر ۸، بنده متوجه شدم که این برادر به پست امداد خط مقدم آمده است و بعد از چند روز اطلاع پیدا کردیم که ایشان در بازگشت به درجه رفیع شهادت نایل گشته و عجیب آنکه در همان روز و ساعتی که خودش اطلاع داده بود به شهادت رسید.

آخرین آرزو

اما او کسی نبود که خود آرام و قرار داشته باشد. سوار یکی از آمبولانس ها شد و در بین مجروحین حضور پیدا کرد و مانند یک امدادگر، فعالانه شروع به رسیدگی به آنها کرد و در حین انجام کار از سازماندهی نیروها نیز غافل نبود.

در یک لحظه همراه گرد و خاک حاصل از انفجار موشک کاتیوشا به هوا رفت. لبهایش تکان می خورد، گرچه خاک آلود شده بود اما ایشان را شناختم. ترکش به سفید ران او اصابت کرده و آن را متلاشی کره بود.

سرش را روی زانو گذاشته و صورتش را پاک کردم؛ صدایش به گوشم رسید، خیلی آهسته برای خودش زمزمه می کرد. خواستم به او دلداری بدهم، گفتم: آقای انصار الحسین مساله ای نشده ان شاء الله حالتان خوب می شود اما در کمال تعجب ایشان با آن حالت روحانی که داشت گفت: من آرزوی شهادت را دارم و از خدا می خواهم که مرا قبول کند.

در آن لحظات، به مادرش زهرا (س) خدا را قسم می داد که شهادت را نصیب او نماید.

در آن لحظات سخت او این آیه را بر زبان جاری می کرد: یا ایتها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک راضیه المرضیه فادخلی فی عبادی و ادخلی جنتی. پس از آن نام فاطمه الزهرا (س) را بر لبان جاری ساخت.

در زیر آتش سنگین دشمن با کمک بچه ها او را به بیمارستان بردیم. سر انجام این پاک زهرا به آرزویش رسید.

علیرضا یزدانخواه

چه کسی و چگونه؟

کسی در این حین صدا زد: امدادگر، به طرف صدا رفتم. رزمنده ای بی جان در گوشه ای افتاده و رزمنده ای دیگر از ناحیه ران به شدت مجروح شده بود. خون پایش را به زحمت بند آوردم و زخمش را بستم. ناله دیگری را شنیدم، به جلو رفتم، از شانه اش خون زیادی می رفت، با فشار مستقیم دست، جلوی خونریزی را گرفتم...

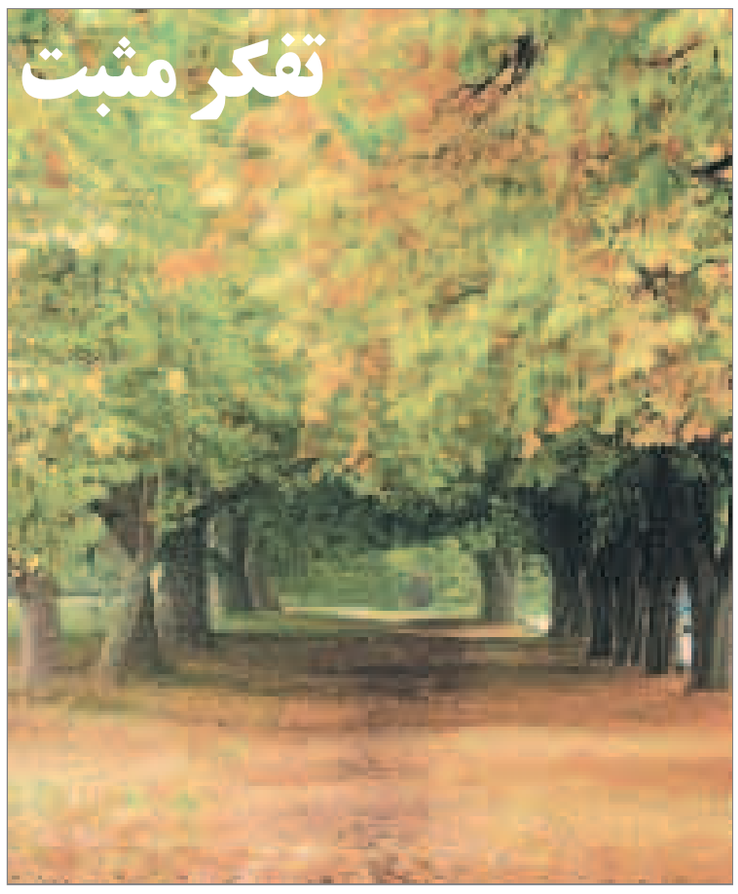
احساس درد شدید در بازو و پهلویم باعث شد تا نگاهی به دستم بکنم؛ تمام لباسم را خون آلود دیدم! ترکش، دست و پهلوی مرا نیز زخمی کرده بود، یکی از دنده هایم شکسته و در سینه تکان می خورد ... باید شهادتین را تکرار کنم. اشهدان لا اله الا الله اشهد وان محمد ....

همه اعضا بجز زبان از کار افتاده بود. بیهوش به گوشه ای افتادم. خواب راحتی مرا فرا گرفت. احساس می کردم فقط یک قلب دارم، نه دست، نه پا، نه سینه، نه شکم ....

کسی مرا صدا زد؛ پیرمرد چشماتو باز کن، پیرمرد، پیرمرد! تمام توانم را در پلکهایم جمع کردم و آنها را با لا بردم. چهره خندان پزشکی را در بیمارستان دیدم! هنوز نفهمیده بودم چه کسی و چگونه مرا از خط مقدم به بیمارستان آورده است!.

کاظم احمدی

تفکر مثبت



ذهن آدمی کارگاه تولید فکر است که از منبعی به نام ضمیر ناخودآگاه سر چشمه می گیرد. ضمیر ناخودآگاه نمی تواند خوب را از بد و درست را از غلط تشخیص دهد ولی چنان قدرتی دارد که اگر از آن غافل شویم می تواند سرنوشت ما را بدست گرفته و آن را به هر جایی که دوست دارد ببرد. در حقیقت نوع و کیفیت افکار و اندیشه آدمی سازنده نوع و کیفیت زندگی اوست، اندیشه زیبا و مثبت می تواند بهشتی در زندگی انسان بسازد، چنانکه اندیشه منفی و یاس آور می تواند جهنمی در زندگی او خلق کند.

انسان ها همان خواهند شد که در اندیشه اند، بنابراین آینده هر کس در گرو چگونگی نگرش او به زندگی است. موفق ترین انسان ها کسانی هستند که توانسته اند در ذهن خود اندیشه های مثبت داشته باشند؛ آنان که می پندارند "قادر نیستند"، در واقع مثبت نگری را کنار گذاشته و در جنبه های منفی وقایع تمرکز کرده اند.

خانواده کانون یادگیری چگونه اندیشیدن و چگونه زیستن است. در خانواده مثبت اندیش اعضای خانواده خود را قادر و توانا می دانند و نگاه شان به دیگران آکنده از مهر و عاطفه است. چنین خانواده هایی قادر خواهند بود هر ناممکنی را به ممکن تبدیل کنند و توفیق و کامکاری را نصیب خود نمایند. ضمن آشنایی با زیبا، مثبت، خلاق، هدفمند و امیدوارانه اندیشیدن، موفقیت و شادکامی را به زندگیمان دعوت کنیم.

تعریف تفکر مثبت

شیوه ای از فکر کردن است که فرد را قادر می سازد نسبت به رفتارها، نگرش ها، احساسها، علایق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشند و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیریم.

افکار مثبت و منفی

افکار مثبت، افکاری سازنده، انگیزه و انرژی بخش هستند که بر اثر تلقین، تکرار و تمرین به ذهن راه می یابد و باعث می شود ذهن و فکر مثبت شود. در این صورت کنترل فکر در اختیار ماست، در حالی که افکار منفی، افکاری بازدارنده و مخرب هستند و وقتی به ذهن راه یابند، تعمیم یافته و به سرعت تمام ذهن را اشغال می کنند. در این حالت ما در اختیار تفکرات منفی خود قرار داریم.

ویژگی های افراد مثبت نگر

۱- با وجود تفکر درباره گذشته و آینده، در زمان حال زندگی می کنند و از آن چه دارند راضی و خشنود هستند.

۲- از نظرات درست و منطقی دیگران استقبال می کنند و برای رد کردن نظارت نادرست حتما دلیل منطقی دارند.

۳- در گفتار خود از کلمات و عبارات مثبت و امید بخش استفاده می کنند.

٤- همیشه سعی می کنند با تلاش و کوشش به موفقیت برسند و اگر در کاری موفق نشدند عامل را ابتدا در خود و سپس در شرایط بیرونی جستجو می کنند.

٥- همیشه قبل از عمل یا صحبت کردن فکر می کنند، به همین دلیل کمتر دچار خطا و اشتباه با ضد ونقیض گویی می شوند.

٦- چون دارای ذهن مثبت هستند، می توانند افکار خود را کنترل کنند.

۷- اگر از آنها خواسته شود درباره موضوعی اظهار نظر کنند، با وجود تفکر در جنبه های منفی، موارد مثبت آن را بیان می کنند و موضوع را به فال نیک می گیرند به عبارت دیگر "نیمه پر لیوان رامی بینند.

۸-مشکلات را ناچیز شمرده و برای حل آنها از توانایی خود و راهنمایی دیگران استفاده می کنند.

ویژگی های افراد منفی نگر

همیشه از وضعیت موجود و گذشته خود شکایت دارند و نسبت به آینده بدبین هستند.

۱- غالبا با نظرات دیگران بدون دلیل منطقی مخالفت می کنند.

۲ - در گفتارهای خود از کلمات و عبارات منفی به کرات استفاده می کنند.

۳ - در برخورد با کوچک ترین مانعی از تلاش دست می کشند و دیگران یا شرایط را عامل شکست و بدبختی خود می دانند.

٤- تمرکز فکر ندارند و ضد و نقیض صحبت می کنند ودر رفتارهایشان خطا و اشتباه زیاد است، به عبارت دیگر "اول عمل می کند بعد فکر".

٥ - چون منفی نگر هستند، افکارشان بر آنها تسلط دارد.

٦ - اگر از آنها خواسته شود درباره موضوعی نظر بدهند فقط به جنبه های منفی آن توجه کرده و همان را بیان می کنند. "نیمه خالی لیوان را می بینند!"

۷ -زکاه کوه می سازند و از درگیر شدن با مشکلات گریزانند.

۸ - غالبا افسرده، کج خلق، بد خواب، کم اشتها، عصبی و ناتوان هستند.

۹ - همه چیز در نظر آنها غم انگیز و ناامید کننده است و از آنچه دارند، هیچ لذتی نمی برند.

۱۰- در ارتباط های اجتماعی خود به همه چیز شک و سوء ظن دارند و فکر می کنند که همه علیه آنها توطئه می کنند.

راهکارهای تقویت تفکر مثبت

همانطور که گفته شد افکار از چنان قدرتی برخوردارند که می توانند سازنده یا ویرانگر باشند، بنابراین باید به خود و فرزندانمان بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در زندگی به موفقیت ها و کامیابی های بزرگی دست یابیم.

۱- نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانیم.

۲- لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنیم و راه های تقویت آنها را بیابیم و تجربه کنیم.

۳ - لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم.

٤- سعی کنیم در گفتار و بر خورد های روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم، مثلا در ملاقات با دیگران به جای استفاده از کلمه «خسته نباشید» که دارای بار منفی والقای حس خستگی است، بگوییم «خداقوت»، «شاد باشید» و یا «پر انرژی باشید».

٥ - افکار خود را متوجه خوبیها و جنبه های مثبت زندگی کنیم تا به مرور مثبت نگر شویم.

٦ - با خوش بینی سعی کنیم، دستوراتی به ذهن خود بدهیم که اندیشه های جدید مثبت شکل گیرند.

۷ - هر روز صبح که از خواب بر می خیزیم با نگاه کردن به یک منظره یک تابلوی نقاشی زیبا و یا اسماءالله روز خود را با نشاط و خوش بینی آغازکنیم.

۸ - از افراد منفی نگر یا موفقیت هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می شوند دوری و یا سعی کنیم کمتر با آنها بر خورد داشته باشیم.

۹- به مشکلات به عنوان محکی برای ارزیابی توانایی های خود نگاه کنیم و هرگز نتیجه بدی را پیش بینی نکنیم، زیرا مشکلات فقط به اندازه ای مهم هستند که ما آنها را مهم می پنداریم.

۱۰ -به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته خود فکر و سعی کنیم آنها را تکرار نماییم.

۱۱ - از تردد و دودلی دوری کرده و کارها را با جدیت دنبال کنیم.

۱۲-به ندای منفی درونی خود و تلقین های مخرب و نگران کننده ی دیگران بی توجه باشیم و سعی کنیم عکس آنهاز را انجام دهیم.

۱۳ - به قدرت بی کران خداوند ایمان داشته باشیم و با خود تکرار کنیم که من لیاقت بهترین ها را دارم و با لطف خدای بزرگ به آنها خواهیم رسید.

۱٤ - ازمیان اهداف خود هدفی را انتخاب کنیم که امید بیشتری به موفقیت آن داریم و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تایید یا تکذیب دیگران نباشیم.

۱٥- در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنیم.

۱٦-در تعریف از افراد خانواده یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم (فلانی شخص بسیار شریف و بزرگواری است).

۱۷- از چشم و هم چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکارمنفی می شود دوری کنیم روش زندگی خود را خودمان انتخاب کنیم.

۱۸- هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه سعی و تلاش به آنچه بخواهیم می رسیم.

۱۹- قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آنها به خوبی استفاده کنیم، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.

۲۰- برای تغییر اوضاع و شرایط نامساعد اقدام کنیم و مطمئن باشیم که می توانیم آنها را از بین ببریم.

۲۱- از خود انتظار بیش از حد نداشته باشیم و خود را همه فن حریف ندانیم، به عبارت دیگر از کمال گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی می شود خودداری کنیم.

۲۲- خود را از قید و بندهای آزار دهنده رها و ساده زندگی کنیم تا فکر و خیال آسوده ای داشته باشیم.

۲۳- از انزوا و گوشه گیری که باعث ایجاد افکار منفی می شود دوری و اوقات خود را در جمع خانواده، فامیل و دوستان سپری کنیم.

اجرا راهکارهای تقویت تفکر مثبت هیچ هزینه ای ندارد سن و سال افراد نیز مربوط نمی شود. فقط باید این را فراموش نکنیم: «اگر افکارمان را کنترل کنیم، زندگیمان متحول می شود».

کارشناس مرکز مشاوره فرماندهی انتظامی استان

موبایل برتر
خیابان کلاسیک
دوخت البسه مردانه
سیستم حساب خلیج فارس
انجام امور حسابداری