



شهید قاسم سلیمانی، شهید سیدمحسن نصرالله، شهید ابوبهی الهفندس، شهید مصطفی چمران، شهید اوداردو آنبلی

شهید حسن شاطری

شهید حسن نظرائی مقدم

شهید حسین همدانی

شهید مصن نفریزاده

شهید صیاد شیرازی

شهید محسن حججی

شهید سیدمحمدباقر حکیم

شهید عداد بغینه

شیخ ابراهیم زکرائی

دکتر رمضان عبدالله

سردار ابراهیم محمدزاده

پایان اسرائیل

به کورچشمی‌ات ای طاعنی درنده شده!

نصیب قلعه خبیر، دری‌بست کنده شده زگرهٔ نعشِ تو را سبیل اشک خواهد برد

دو روز اگر چه لبست وامدار خنده شده ز اِ سینهٔ دل‌نفتگان نخواهی زست

سُموم سرکش جان بر لب آورنده شده! غریبِ نبضِ تو خنیاگری‌ست مرگاوا

مباش غرهٔ قلبی به خون تپنده شده خروشِ بحرِ فانیض به قعر خواهد برد

به ناخداييِ ايليس، هر که بنده شده چه طرفِ راحت از اکتافِ گور خواهی بست

مغاک ولبِ شررخيز را رونده شده؟! توای سرامبِ در باختن برنده شده!

سیدمجید باقری

هیئت‌های مذهبی درمانگاه آسیب‌های روان‌شناختی پس از بحران

هیئت‌های مذهبی درمانگاه آسیب‌های روان‌شناختی پس از بحران

تجربه حملات نظامی، به‌ویژه هنگامی که در خانه و سرزمین خود با آن مواجه می‌شویم، تنها تهدیدی برای امنیت‌فیزیکی، بلکه ضربهای سنگین بر سلامت روان جمعی نیز به‌شمار می‌آید. در چنین شرایطی، جامعه برای بازپایی آرامش و ترمیم زخم‌های روحی، بیش از هر زمان نیازمند پناهگاه‌های معنوی و اجتماعی است.

هیئت‌های مذهبی، با پشتوانه‌ای عمیق از باورها، مناسک و مشارکت جمعی، می‌توانند به عنوان یکی از مؤثرترین ظرفیت‌ها در کاهش اضطراب عمومی و بازسازی روانی جامعه عمل کنند. در این گزارش، دکتر هدی مرادی، روان‌شناس و روان‌درمانگر، به بررسی نقش هیئت‌های مذهبی در کاهش اضطراب پس از حمله مستقیم رژیم صهیونیستی به ایران پرداخته است.

اثرات روانی جنگ و نیاز به ترمیم روان جمعی

دکتر هدی مرادی با تأکید بر نقش اطمینان‌بخش همدلی و اتحاد ملی مردم ایران در برابر تجاوز دشمن، یکی از پیامدهای مهم جنگ ۱۲ روزه را «استرس پس از جنگ» می‌داند. او می‌گوید: «جنگ، یکی از سخت‌ترین بحران‌ها و تروماهای انسانی است که می‌تواند در افراد جامعه، به‌ویژه کودکان، ترس، غم و اضطراب ایجاد کند و وضعیت روانی بسیاری را از تعادل خارج سازد.»

این روان‌شناس با اشاره به نتایج پژوهش‌های خود درباره اثر روانی آیین‌های محرم اظهار داشت: «در یکی از پژوهش‌هایم، خلق‌وخو و حال روانی همه شرکت‌کنندگان، چه آنان که پیش‌تر افسرده بودند و چه آنان که افسردگی نداشتند، پس از حضور در مراسم عزاداری دهه اول محرم، بهبود یافته بود.»

چگونه مراسم عزاداری روان انسان را التیام می‌بخشد؟

مرادی تأثیر مناسک عزاداری را در سه دسته کلی خلاصه می‌کند و معتقد است این مناسک در ابعاد مختلف روان انسان اثرگذارند. به گفته او، جنبه شناختی این تأثیر مربوط به بازسازی معنا و هدف زندگی است. در جریان شرکت در عزاداری، فرد نگرش‌های نگران‌کننده‌اش را اصلاح می‌کند و باورهای معنوی مانند شجاعت، مثبت‌اندیشی و رضایت از تقدیر الهی در او تقویت می‌شود.

او در ادامه به جنبه هیجانی اشاره می‌کند و می‌گوید: «تخلیه احساسات، همدلی با دیگران، کاهش حس تنهایی و اشتراک در تجربه‌های درناک از جمله عواملی هستند که این فضا شکل می‌گیرند و نقش مؤثری در کاهش اضطراب و بهبود حال عمومی افراد دارند.»

مرادی همچنین جنبه رفتاری را نیز در این فرآیند مهم می‌داند و توضیح می‌دهد: «افراد با حضور در هیئت‌ها، شرکت در برنامه‌های دینی و مذهبی و مشارکت در کارهای عام‌المنفعه، وارد نوعی «فعال‌سازی رفتاری» می‌شوند که حتی ممکن است خودشان متوجه آن نباشند، اما همین مشارکت ناخودآگاه، مسیر بهبود روانی را برایشان هموار می‌کند.»

مرادی با تأکید بر اهمیت اعتباربخشی به هیجانات می‌گوید: «وقتی انسان هیجانات شدیدی را تجربه می‌کند، نباید آنها را انکار کند. اگر می‌ترسد، باید بگوید: می‌ترسم، نه اینکه انکارش کند. اگر غمگین است، باید آن غم را بپذیرد.» او توصیه می‌کند فضایی امن برای ابراز احساسات فراهم شود: «حضور در هیئت، شنیدن روضه، برگزاری روضه‌های خانگی یا زیارت عتبات مقدسه، همه می‌توانند به تخلیه هیجانی افراد کمک کنند.»

مرادی در ادامه به اثر تربیتی و معنوی هیئت‌ها اشاره می‌کند: «آموزش و مرور سیره و اخلاق حسینی در منابر، نوحه‌خوانی‌ها و روضه‌ها، نقش مهمی در تقویت بنیان معنوی و بهبود روان جامعه دارد.»

آیا موب‌های مشاوره در کنار هیئت‌ها مفیدند؟

در پاسخ به این پرسش، مرادی با تأکید بر ضرورت خدمات تخصصی روانی در شرایط بحرانی می‌گوید: «بله مفید است و دریافت خدمات حرفه‌ای از متخصصان امر، می‌توانند کمک‌کننده باشد. قاعدتاً همکارانی که در این مواکب مشاوره می‌دهند می‌دانند که بیشتر کارکرد راهنمایی یا سیستم ارجاع دارند و «روان درمانی» آن‌هم پس از استرس حادی مثل جنگ در یک جلسه تمام نمی‌شود.»

این روان‌درمانگر توصیه می‌کند افراد فقط شنونده نباشند بلکه در هیئت‌ها نقش فعال ایفا کنند: «چه در روضه‌های خانگی، چه در هیئت‌های محلی یا بزرگ، خادم باشند، دعا بخوانند، یا در کارهای اجرایی و خدماتی مشارکت کنند. این حس تعلق، خود یک عامل بهبود روانی است.»

هیئت‌فی‌نفسه مفید است، حتی بدون خدمات روانی
در پایان، مرادی توصیه‌ای مهم برای مدیران هیئت‌ها دارد: «هیئت‌ها ذاتاً ظرفیت روانی و اجتماعی دارند. هر چند خدمات روانی و مشاوره خوب است، اما نباید تصور کرد که فقط با اضافه کردن این خدمات، هیئت مفید می‌شود. حتی بسیاری از روان‌درمانگران به مراجعان خود پیشنهاد می‌دهند در کنار درمان، در فعالیت‌های اجتماعی مانند حضور در خیریه یا هیئت شرکت کنند، چراکه این تعاملات اثرات مثبتی بر سلامت روان دارد.»



مادر شهید

گفت‌وگو با خواهر شهید جاویدالاطر مجتبی جهانی دشت‌بیاض

انتظار مادر هنوز هم ادامه دارد

داشت و به ایشان متوسل می‌شد و همیشه آرزو

داشت که به کربلا برود، اما قسمت نشد. البته ما به نیابت از او همیشه به امام حسین سلام می‌دهیم.

یکبار که با هم به مسافرت شمال رفته بودیم، می‌ایستاد و به تک‌تک بچه‌ها نگاه می‌کرد، تا ببیند چه کسی نمازش را می‌خواند؟ پدر و مادر که می‌خواستند بروند و دوری در جنگل نور بزنند، می‌گفت: «شما بروید، من صبر می‌کنم تا فاطمه نمازش را بخواند، ما بعداً با هم می‌آییم.» در این حد هوای نماز خواندن ما را داشت و نسبت آن مقید بود.

همیشه او کوتاه می‌آمد

گاهی که بین مجتبی و برادر بزرگ‌ترم مسئله‌ای پیش می‌آمد، پدرم هرچه می‌گفت قبول می‌کرد و حتی اگر حق هم با خودش بود، سرش را پایین می‌انداخت و به احترام پدرم چیزی نمی‌گفت. در چنین مواقعی من خیلی دلم برای مظلومیتش می‌سوخت. یک جایی هم من و مجتبی با هم بختمان شده بود و با اینکه من خواهر کوچک‌تر بودم و او می‌توانست از بزرگ‌تر بودنش استفاده کند و قدری کند، ولی هیچ نگفت. بعد از شهادتش بارها من به خاطر همین مظلومیتش اشک ریختم، که چقدر احترام پدر و مادر و احترام خواهر و برادر، حتی کوچک‌ترها را داشت. جوانان آن زمان بیست، سی سال بیشتر از سنشان می‌فهمیدند.

اگر برادرم الان بوده، الگوی خیلی خوبی برای ما بود. وقتی بین اقوام بدحجابی می‌بینم، اشک می‌ریزم و می‌گویم شهدای ما رفتند تا حجاب که میراث حضرت زهرا(س) است از بین نرود و جمهوری اسلامی پایدار بماند، اما اکنون واقعاً وقتی نگاه می‌کنم خیلی دردآور است. بارها سر نماز برای این مسائل گریه کرده‌ام. ان‌شاءالله شرمند شهدا نباشیم.



پدر شهید

روزه در جبهه‌ها

آن ده روزی را که در مرخصی بود، همین که افطار می‌کرد، به حرم می‌رفت و موقع سحر می‌آمد. سحری را هم که می‌خورد و کمی استراحت می‌کرد، دوباره راهی حرم می‌شد و بیشتر وقتش را در حرم می‌گذراند و این چندروزی که مرخصی بود، کلاً عنیت می‌دانست تا نهایت استفاده را از فضای

بند فاطمه جهانی دشت‌بیاض خواهر شهید

مجتبی جهانی دشت‌بیاض، فرزند غلامرضا هستم. اصالتاً اهل گناباد خراسان رضوی هستیم. ما شش خواهر و برادر بودیم و مجتبی که فرزند دوم خانواده بود، در سال ۱۳۴۴ متولد شده بود و من هم فرزند بعد از او بودم. زمان شهادت مجتبی من چهارده سال بیشتر نداشتم.

قبل از اینکه مدرسه برود، مانند بقیه بچه‌های خانواده، خواندن قرآن را شروع کرده بود و از کلاس اول دیگتر قرآن را خیلی روان می‌خواند و آنجا هم شاگرد ممتاز بود و قرآن خواندنش خیلی عالی بود. پدرم همه ما را قبل از رفتن به مدرسه، به مکتب قرآن می‌فرستاد، ولی مجتبی در مورد مسائل مذهبی بیشتر از همه رغبت نشان می‌داد و قبل از اینکه به سن تکلیف برسد، بدون اینکه کسی به او گوشزد کند، نمازخواندن را شروع کرده بود.

زمان انقلاب در راهپیمایی‌ها شرکت می‌کرد. مادرم که نگران بود اتفاقی برایش بیفتد، در حیاط را قفل می‌کرد تا مجتبی نتواند بیرون برود، ولی او از دیوار می‌پرید و می‌رفت. سیزده سالش بود که انقلاب پیروز شد. اما هنوز امنیت کامل در شهرها وجود نداشت و مساجد شب‌ها گشت‌زنی گذاشته بودند. مجتبی هم در گشت‌زنی مسجد خیابان امام رضا(ع) شرکت می‌کرد و جلسات قرآن حرم را هم از دست نمی‌داد.

ویژگی‌های اخلاقی

او پسر خیلی آرامی بود و هرگز اهل اذیت کردن کسی نبود. هر وقت بختمان حرف می‌زد، او کوتاه می‌آمد و از همان کودکی اخلاق خاصی داشت. پدرم تعریف می‌کرد که وقتی مجتبی به دنیا آمد، خیلی آرام بود و با بقیه بچه‌ها کاملاً فرق داشت.

مجتبی اهل دعا و شیطنت نبود. هنوز هم مادرم از شخصیت آرام او برایمان حرف می‌زند. در عیدهای نوروز فقط برای اینکه به بزرگ‌ترها احترام گذاشته باشد، به مجالس می‌آمد و زیاد دوست نداشت. وقتی به مغازه لوازم‌خانگی پدرم می‌رفت و اوقات فراغتش را آنجا بود، به پدرم کمک می‌کرد و حواسش بود که او فشار کاری زیادی نداشته باشد. اگر جایی هم کار بتایی بود، می‌رفت و سعی می‌کرد که بیگار نباشد و از لحظه‌ه لحظه عمرش استفاده می‌کرد. از نظر مذهبی آدم بسیار محکمی بود. در هیئت‌ها شرکت می‌کرد. همه دوستانش از جمله شیخ محمد طوسی روحانی بودند. مجتبی همیشه با پدرم به جلسات هفتگی قرآنی می‌رفت. در فعالیت‌های مذهبی محرم نیز شرکت داشت.

تربیت خانوادگی

پدرم مهندس معمار و بساز فروش بود و بسیار مقید به حلال و حرام و سال خمسی و سهم امام بود و حتی بیشتر از آن چیزی که باید می‌داد، را پرداخت می‌کرد.

با اینکه فقط پانزده سال داشت، ولی از نظر دین و مذهب و معنویت خیلی بزرگ بود. اگر بگویم از این لحاظ بهترین فرزند خانواده بود، اغراق نکرده‌ام. همیشه در جلسات توسلین به امام رضا در حرم شرکت می‌کرد و آنجا هم مقام آورده بود که ما جوایزش را بعد از شهادتش دیدیم. کتاب داستان راستان شهید مطهری هم جزو همین جوایز بود.

شکایت از مادر به حضرت زهرا(س)

زمان شروع جنگ پانزده سال داشت، ولی از نظر دین اما خیلی دلش می‌خواست به جبهه برود. مادرم مخالفت می‌کرد و حتی شناسنامه‌اش را پنهان کرد تا نتواند برود. مجتبی از این شرایط خیلی ناراحت بود. مادر می‌گفت: «منی گذارم بروی. شما درست را ادامه بده، درست که تمام شد، هرچه شما خواستی همان می‌شود.» اما مجتبی حرفی زد که دیگر مادرم توان مخالفت کردن را از دست داد و شناسنامه‌اش را برگرداند. گفت: «من که از شما راضی‌ام و شما را دوست دارم ولی فردا شکایت شما را به حضرت زهرا(س) می‌کنم که شناسنامه‌ام را جمع کردید.»

مادرم با این حرف مجتبی شناسنامه را آورد و به او داد. آن‌موقع پدرم و برادر بزرگ‌ترم، محمد، هم که چهار سال از مجتبی بزرگ‌تر بود، در جبهه بودند. مادرم از طرفی کم‌بودن سن مجتبی را بهانه می‌کرد، تا نگذارد مجتبی عازم شود، از طرفی هم نبودن پدر و برادر بزرگم را پیش می‌کشید. ولی او اصلاً قبول نمی‌کرد و می‌گفت: «من خودم باید دینم را ادا کنم.» همین که شناسنامه‌اش را از مادر گرفت، بی‌درنگ برای رفتن اقدام کرد و اولین‌بار که عازم شد، همان اوایل جنگ بود و چیزی از جنگ نگذشته بود که به جبهه‌های غرب و گیلانغرب اعزام شد و اوایل همان‌جا بود، ولی بعدها جزیره مجنون منتقل شده بود. اول دبیرستان بود که مانند رزمنده‌های محصل دیگر، اوقات فراغتیش را در جبهه درس می‌خواند و برای امتحاناتش پشت جبهه می‌آمد و دوباره برمی‌گشت. جبهه که بود، هر سه ماه یکبار ده روز مرخصی می‌دادند. ولی امتحاناتش را فکر می‌کنم، همان اطراف اهواز می‌داد. تا سوم دبیرستان بیشتر نتوانست ادامه بدهد، چون زمان شهادتش به عنوان پاسدار وظیفه بود.

حدود سه سال بود که بسپنجی بود و در فعالیت‌های بسیج شرکت می‌کرد و پانزده ساله بود که به جبهه رفت. موقع سربازی، یعنی سال ۶۲ در اوایل هجده سالگی که باید سربازی می‌رفت، وارد سپاه شد و به‌عنوان پاسدار وظیفه خدمت می‌کرد. یک سالی گذشته بود، که در سوم اسفند عملیات خبیر شروع شد و آنها را قیچی کردند و ما هزار نفر شهید دادیم و برادرم در عملیات خبیر جاویدالاطر شد. بعد از تیر خوردن پیکرش لای نیزارها در آب افتاده بود.

یک بسپنجی سادهم

مادرم هر وقت از مجتبی می‌پرسید: «بسرّم شما بعد از این همه سال خدمت در جبهه، آنجا چه سستی داری؟» می‌گفت: «من بسپنجی سادهم.» و ما تازه یک‌سال بعد از جاویدالاطر شدنش بود که متوجه شدیم او معاون تیپ مخابرات امام موسی کاظم(ع)، در لشکر پنج نصر بوده و چون پست مهمی داشته، موقع رفتن به عملیات، پلاک‌هایشان را می‌گذاشتند