



عیب های مردم را تا حد ممکن پوشیده بدار، چنان
که دوست می داری خداوند، عیب های تو را از
چشم مردم پنهان بدارد.

نشانی سبز
شهادت

برگی از زندگی شهید محمد حسن نظر نژاد



رشادت ها و دلوری های عرصه شهادت فراموش نشدنی است. شاید گذر زمان غبار فراموشی را بر بسیاری از رخداد های تاریخی بنشانند اما داستان هایی که از ایثار و فداکاری رزمندگان در دفاع مقدس روایت شده، برای همیشه در جریده تاریخ ثبت و هیچ گاه از یاد ها نخواهند رفت.

سردار شهید محمد حسن نظر نژاد (معروف به بابانظر) یکی از فرماندهان شاخص دوران دفاع مقدس بود. او سال ها در جبهه ها جنگید و در عملیات های مختلف حضور داشت. بابانظر که مطابق نظر کمیسیون پزشکی بیش از ۹۲ درصد مجروحیت داشت، سرانجام در تاریخ ۱۳۷۵/۵/۷ بر اثر جراحات های ناشی از جنگ تحمیلی به به درجه شهادت نایل آمد. یکی از رشادت های شهید بابانظر مربوط به عملیات کربلای ۵ است که رزمندگان ایرانی برای تصرف شهرک دوعیجی عراق می خواستند اقدام کنند.

عراقی ها در این نقطه به شدت مقاومت می کردند و اجازه نفوذ نمی دادند. رزمندگان ایرانی هم زیر آتش سنگین توپخانه عراق در سنگر های خود حبس شده بودند و نمی توانستند قدم از قدم بردارند. در این لحظه شهید نظر نژاد گفت: «مقاومت اینها باید شکسته شود.» و خودش برای رسیدن به این نقطه داوطلب شد. او با موتور که در اختیار داشت، بی سیم چی را ترک خود نشاند و وارد مهلکه شدند. در این وضعیت برای این که بی سیم چی در آن ناهمواری بر زمین نیفتد، با قطار فشنگ بی سیم چی را از پشت به شکم خود چسباند تا از روی موتور نیفتد. با سرعت زیاد در میان آتش و دود از نخلستان عبور کرد و به وسط نیروهای عراقی رسید. عراقی ها که از دیدن این صحنه بهت زده بودند بعد از چند دقیقه پا به فرار گذاشتند. به نقل از ایسنا، شهید نظر نژاد که کشتی گیر بود در همان لحظه اول چشمش به فرمانده تنومند عراقی می افتد و یک سیلی در گوش او می خواباند تا حساب کار دستش بیاید. خیلی طول نکشید که بقیه رزمندگان پشت سر بابانظر وارد شهرک دوعیجی شدند و ۲۱۸ نفر را به اسارت گرفتند.



تأثیر مطالعه در آگاهی خانواده

باران حیدری

روزنامه نگار

وقتی کنار هم می نشینیم و کتاب می خوانیم، فضای صمیمی و راحت ایجاد می شود که ما را از تنش های روزمره دور می کند. از سوی دیگر مطالعه دایره لغات مان را گسترش می دهد و باعث می شود در بیان احساسات و افکار مان راحت تر عمل کنیم، همچنین برای بچه ها این یک فرصت عالی است که یاد بگیرند چطور واضح تر حرف بزنند، حتی بزرگ ترها هم می توانند از کتاب ها نکات خوبی یاد بگیرند در ارتباطات خانوادگی عملکرد بهتری داشته باشند.

کمکی برای حل بهتر مشکلات

اختصاص زمانی مشخص برای کتابخوانی می تواند به سنت قشنگی برای خانواده ها تبدیل شود که تا سال ها ادامه پیدا کند. مثلاً هر شب قبل خواب یا در تعطیلات، دور هم بنشینیم و یک فصل از کتابی را بخوانیم یا در مورد آن گپ بزنیم. بسیاری از کتاب ها درباره چالش های زندگی و روابط خانوادگی صحبت می کنند. از این جهت وقتی خانواده ای با هم در مورد این موضوعات حرف می زنند، راحت تر می توانند مشکلات شان را حل کنند. کتاب خواندن فقط برای یادگیری نیست، بلکه راهکاری است برای محکم تر کردن روابط خانوادگی است. از ایجاد گفت و گوهای جالب گرفته تا کاهش استرس و تقویت مهارت های ارتباطی. در همگی این موارد مطالعه می تواند تأثیر بزرگی روی زندگی ما بگذارد. پس بهتر است این عادت قشنگ را در خانواده همان ترویج دهیم؟ یک کتاب خوب انتخاب کنید و با هم بخوانید، مطمئن باشید که از نتیجه اش شگفت زده می شوید.

در این دنیای شلوغ و پر از گوشی و اینترنت خیلی از ما وقت نمی کنیم که با خانواده های مان درست و حسابی حرف بزنیم یا کنار هم وقت بگذرانیم، اما یک راه ساده و عالی برای محکم تر کردن رابطه های خانوادگی در روزگار پیچیده کنونی، کتاب خواندن است. بله، کتاب ها فقط برای درس و مدرسه نیستند، می توانند کلی حرف برای گفتن یادمان بدهند و حتی کمک کنند احساسات یکدیگر را بهتر درک کنیم. در ادامه، نقش مطالعه را در بهبود روابط خانوادگی بررسی می کنیم و به معرفی کتاب هایی در این زمینه می پردازیم.

کتاب ها؛ بهانه ای برای گفت و گو

وقتی کتابی را با هم می خوانیم یا در مورد آن حرف می زنیم، موضوعات جدیدی را برای صحبت کردن پیدا می کنیم که همین باعث می شود بیشتر یکدیگر را بشناسیم و ارتباط مان قوی تر و عمیق تر شود. حتی اگر هرکسی کتاب خودش را بخواند، باز هم می شود درباره اش حرف زد و از تجربه های هم، چیزهایی یاد گرفت. به خصوص داستان ها و کتاب های روان شناسی خانوادگی به ما کمک می کنند که احساسات و دیدگاه های بقیه را بهتر بفهمیم. این موضوع به خصوص برای بچه ها خیلی مفید است، چون یاد می گیرند چطور به احساسات بقیه اهمیت بدهند و همدلی کنند.

مؤثر در کاهش استرس

کتاب خواندن یک کار آرامش بخش است که استرس روزانه را کم می کند.

کتاب های مؤثر در تقویت ارتباطات خانوادگی

مطالعه این چند کتاب در تقویت ارتباطات خانوادگی بسیار مؤثر است

۱ «پنج زبان عشق»

گری چاپمن در این کتاب توضیح می دهد که هر فردی روش خاصی برای دریافت محبت دارد. خانواده ها این زبان ها را بشناسند، می توانند صمیمیت بیشتری داشته باشند.



۲ «هوش هیجانی»

دانیل گلمن در این کتاب به ما یاد می دهد چطور احساسات خود و بقیه را بهتر بشناسیم و مدیریت کنیم. یک راه عالی برای بهبود روابط خانوادگی.



۳ «قدرت عادت»

چارلز داهیگ در این کتاب نشان می دهد که چطور عادت های کوچک می توانند تغییرات بزرگی در زندگی ایجاد کنند، مخصوصاً در رابطه های خانوادگی.



۴ «گفت و گوهای سرزنش ساز»

کری پترسون و همکارانش در این کتاب به ما آموزش می دهند چطور در شرایط حساس، حرف های مهم را بدون دعوا و ناراحتی بزنیم.



۵ «چگونه با فرزندم صحبت کنم که گوش دهد و چگونه گوش کنم که فرزندم صحبت کند»

ادل فابر والین مازلیش در این کتاب برای والدین راهنمایی عملی ترسیم می کند که چطور ارتباط بهتری با فرزندانشان داشته باشند.

