



صاحب‌انبار موسسه همگامان اندیشه‌های
مدیرمسئول: محمود جدیری سردبیر: باقره جباری
نشانی: کیو باقر تعاون، خیابان فرهنگ جنب کانون
کارشناسان: سعید دادگستر
تلفن: ۲۲۵۳۳۸۸-۲۲۵۳۳۸۹-۲۲۵۳۳۸۰
۰۲۱-۲۲۵۳۳۸۰
انبار: در طرح اوزایی کینی وزارت فرهنگ و ارشاد
اسفندی ۶۷۱۸
چاپ: کارگر

دلی همدرد و پاری مصلحت بین
که استظهار هر اهل دلی بود
ز من ضایع شد اندر کوی چنان
چه دانشگیر یارب منزلی بود

از بدو نیک این جهان ای
دوست هر که هر چیز
خواهد آن بهتر
من ولی گویم از ره دل خود
صحبت یار دلستان بهتر
نیایشیج



اوقات شرعی فردا
ان صبح ۴:۵۹
طلوع آفتاب ۶:۲۲
اذان ظهر ۱۲:۳۶
غروب آفتاب ۱۸:۰۹
ان مغرب ۱۸:۲۸

نقط زمانی کلری را به فراموشی کن که برایت
اهمیت نداشته باشد که بمیری و انجمنش نماند
بمانی-
پابلو پیکاسو

گزارش روز

دو انفجار و دو روایت: باران رحمت یا سوغات دشمن؟

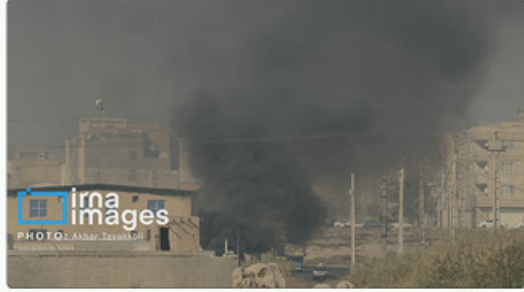
آسمان ناگهان با صدای انفجار شکافته شد و رشته سکوت شب شکست. شعله‌ها بالا رفتند و سلاهی دود بر شهر افتاد. در دل این هیاهو، دل‌ها لرزید و روایت‌های گوناگون شکل گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، یکی از زخم خوردن شش‌ریان‌های حیاتی و ترس کودکان از صدای انفجار گفت و آن دیگری از لرزیدن ستون‌های خانه اش و پناه گرفتن در نقطه ای که شاید امن باشد روایتی که در حافظه شب و نگاه شهروندان و حتی تاریخ‌مدنگار شد.

دود آهسته بالا می‌رفت و پر فراز شهر می‌ایستاد گویی آسمان هم برای لحظه‌ای مکت کرده بود. در دل این تاریکی روشن شده یا آتش، دو روایت شکل گرفت: روایتی از زخمی که بر یکی از شش‌ریان‌های حیاتی نشست و روایتی دیگر از لرزشی که به ساختمان‌ها فرود آمد.

روایت اول / انفجار شهر رخت سیاه پوشیده

حدود ساعت ۲۲ شامگاه ۱۶ اسفند ماه، در خانه بودم و اخبار را رصد می‌کردم ناگهان صدای مهیبی خانه را لرزاند، شیشه‌ها به صدا درآمدند و از آن سوی خانه دترم فریاد می‌زد: مامان، مامان، طفلک از ترس لب‌هایش سفید شده بود، به نقطه‌ای خیره شده بود و گوش‌هایش را تیز کرده بود تا ببیند دویاره صدای آید یا نه؛ دو صدای مهیب دیگر به گوش رسید چند کوهچه آن طرف تر ما را زده بودند و شعله‌های آتش از پشت پنجره دیده می‌شد. دود غلیظی در آن ساعت از شب به وضوح قابل رویت بود. نگران کسانی بودم که شاید بی‌خبر از آن محل تردد می‌کردند. دخترم در آغوش من گرفت. پیش خود فکر می‌کردم کودکان بی‌گناه چگونه باید این ترومان جنگ را تاب آورند. چندر وظایف مادران و پدران در این شرایط جنگی سخت شده است. این که خودشان را کنترل کنند، ترسشان را فرو برده و وانمود کنند چیزی نیست، تمام شدن ترس را در حالی که درون خودشان غوغاست و نمی‌دانند دشمن چه زمانی و کجا را خواهد زد. چند ساعت بعد در خیرها می‌شوم که چند مخزن سوخت تهران را زده اند. مگر می‌شود؟ این دیگر نهایت جنایت است. چه بر سر مردم می‌آید؟ چه بر سر تهرانمان می‌آید؟ آسمان شوم چه بی‌گناه است که این گونه بی‌رحمانه آماج کینه تیزی دشمن قرار گرفته است. آرام آرام اشک می‌ریزم برای وطن‌پرایی مردم بی‌گناهم، برای خودم و عزیزانم. صبح از خواب بیدار می‌شوم، هوا خیلی تابک



است، پیش خود می‌گویم زود است، کمی بیشتر بویولم، ساعت دیواری ۱۲ و ۳۰ دقیقه را نشان می‌دهد، اما چرا آسمان همچنان تاریک است؟ بلند می‌شوم و به بیرون نگاه می‌کنم، چرا خودروی سفید همسایه که همیشه رو به روی پارک است، این رنگی شده؟ پیش خود می‌گویم، زمین خیس است حتما پرف آمده اما چه ناگهانی، نشانه ای از سرما نبود.

بیرون می‌روم تا ببینم جریان چیست؟ هدم رفتن و رفتن مگانی است که شب گذشته مورد هدف قرار گرفت. خیابان منتهی به آن مکان را پیاده می‌روم نور آبی رنگی دور تا دور آن پیچیده شده است. اجازه ورود و عکاسی نمی‌دهند. نیروهای امدادی مشغول کارند. یا کنجکای نگام می‌کنم، حدود سه خانه تخریب شده است. مردم می‌گویند خوشبختانه خسارت جانی نداشته خوشحال می‌شوم و می‌گویم خدایا شرکت! اسفالت خیابان‌ها چسبیده است، همه خودروها ششیده هم شده اند، همگی سیاه خودروهای سفید نیز گویی رخت سیاه بر تن کرده اند. آسمان ابری است، اما نه از ابرهای عادی، یارش‌های ناشی از بمباران پالایشگاه و انتشار دودی که تبدیل به ابرهای اسیدی شده است. هیچ تجربه ای در این زمینه نداشتم و همه چیز برام تلزگی دارد. نمی‌دانم چه اتفاقی افتاده است. روی همه چیز از المان‌های شهری گرفته تا نمای ساختمان‌ها را دود غلیظی فرا گرفته، جالب است، مغازه‌ها، یاز است، ناولی، نان پخت می‌کنند، حتی لباس فروشی سر کوهچه باز است، مگر کسی در این شرایط ایاس می‌خرد؟ میوه تره یار محل هم باز است، مشغول سوا کردن میوه می‌شوم، روی میوه‌ها پر از دوده است، دود ای سیاه و چربا آقا رضا فروشنده به دست من می‌آید و می‌گوید: خانم بهتر است از میوه‌های داخل خرید کنید، این‌ها که در بیرون مغازه چیده شده، اسیدی هستند و خطرناک! همین الان جمعشان می‌کنم. می‌بینید چه بلایی سر مردم ما آوردند، خدا از آن‌ها نگذرد، به پالایشگاه‌ها چه کار داشتند؟ بیزتی از راه می‌رسد و می‌گوید: سلام آقا رضا، چه برکتی از آسمان نازل شده، چه بارانی بارید. آقا رضا می‌خندد و می‌گوید: ما را این باران نزل الهی نیست، سوغات مشران این باران نزل الهی نیست، می‌گویند، چه ربطی به ترامپ داره، این یاران نزل الهی است. پیش خود می‌گویم خوش خبری در عین بی‌خبری است.

روایت دوم / پرده های دودی

جنگ فقط صدای انفجار و شکستن شیشه‌ها نیست؛ جنگ یعنی ترس می‌آید که آرام آرام در دل آدم خانه می‌کند. ترسی که حتی وقتی همه چیز ساکت است، باز هم در دل آدم بیرون نمی‌رود. در روزهای جنگ، آدم یا هر صلیبی از جا می‌پرد. حتی عبور یک ماشین، صدای یک موتور، یا حتی کوبیده شدن یک در، دل آدم را می‌لرزاند. بچه‌ها بیشتر از همه می‌ترسند؛ چشمانشان پر از نگرانی می‌شود و مدام می‌پرسند: هیاز هم صدا می‌آید؟ یا هم اتفاقی می‌افتد؟ شب‌ها سخت‌تر می‌گذرد سکوت شب با ترس قاطبی می‌شود و خواب از چشم آدم می‌رود. مادها بچه‌هایشان را در آغوش می‌گیرند تا آرام شوند، اما دل خودشان هم پر از اضطراب است. هر لحظه انگار منتظری اتفاقی بیفتد. جنگ فقط خانه‌ها را خراب نمی‌کند؛ دل آدم‌ها را هم می‌ترساند. حتی وقتی همه چیز تمام می‌شود، آن ترس تا مدت‌ها در دل می‌ماند. صدای انفجار شاید تمام شود، اما یادش در ذهن آدم‌ها می‌ماند؛ به‌خصوص در دل بچه‌هایی که هنوز نمی‌دانند چرا باید از صدای یک ماشین یا یک صدا این‌قدر ترسند. خانه سیمای نزدیک شهرهای منطقه ۱۸ است. می‌گویند: حدود ساعت ۱۴ است. همسایه‌ها خانه ما بودند و ما هم نشستیم. یودیم، من برده‌ها را باز کرده بودم و شسته بودم و می‌خواستم دویاره آن‌ها را نصب کنم.

پنجره را هم قفل کرده بودم. پرده در دستم بود؛ نیمی از آن را زده بودم و نیم دیگر مانده بود. همان موقع ناگهان صدای شدیدی آمد. هنوز پرده در دستم بود که یک‌دفعه به پایین پرت شدم. اصلاً نفهمیدم چه شد. فقط صدای بچه‌ها را شنیدم که فریاد می‌زدند: بیا پایین، بیا پایین. خانه پر از دود شده بود. آن قدر دود بود که حتی نمی‌توانستم در را پیدا کنم تا یازش کنم. دستم را جلو می‌بردم اما چیزی نمی‌دیدم. وقتی بالاخره در را باز کردم، دیدم شیشه‌های خانه همه شکسته و روی زمین ریخته‌اند.

به سمت حیاط رفتم اما آنجا هم از دود پر شده بود و چیزی پیدا نبود. چشم‌هایمان چیزی نمی‌دید. بچه‌ها فریاد می‌زدند. همان لحظه دیدم تک‌های شیشه روی سر دخترم افتاده و صورت‌های خون‌آلوده است. دلم لرزید. چیزی به او نگفتم که بیشتر ترسد. همسایه‌ها مدام می‌گفتند: خانم، بیروید بیرون، بیروید بیرون.

در حیاط در را بستیم. بچه‌ها جمع شدند؛ بعضی‌ها از راه‌پله آمدند و بعضی پشت در بودند. گفتیم: بیوید، بیوید پارک. همه با هم به پارک رفتیم و آنجا نشستیم. کمی بعد برآیمان آب آوردند. هنوز هم شوک آن لحظه‌ها از سرمان نرفته بود. چند روز است که شیشه‌های خانه شکسته مانده و من با بچه‌ها به خانه خال‌خالم آمدم. شوهرم هم مشکل قلبی دارد. آن موقع سر کار بود. به او گفتم فعلاً به خانه نیاید تا اول شیشه‌ها را جمع کنیم؛ می‌ترسیدم اگر بیاید و این صحنه را ببیند حالش بد شود. ما دو، سه ساعت در پارک نشستیم و بعد دویاره به خانه برگشتیم تا شیشه‌ها را جمع کنیم. اما ترس در دل بچه‌ها مانده است. دختر بزرگم آن قدر ترسیده که سه روز است به او اوزانس زنگ زدم. زدم شاید بیایند و آمبولی بزنند تا آرام شود. هنوز هم با کوچک‌ترین صدا می‌ترسد. اگر ماشین یا موتوری از خیابان رد شود، وحشت می‌کند و می‌گوید: یا امام حسین.

حالا سه شب و سه روز است که از ترس آرام و قرار نداریم. حتی جرات نمی‌کنیم به خله برگردیم. مدام می‌ترسیم دویاره اتفاقی بیفتد. نمی‌توانیم به شهر برگردیم؛ بویوه، چون شوهرم از شرکت اجازه نداد فقط ماندیم و ما این ترس زندگی می‌کنیم و از خدا می‌خواهیم خودش کمکمان کند. بچه‌ها واقعا خیلی ترسیده‌اند و دل من هم بی‌آرامی می‌لرزد. این دو روایت، روایتی ساده است از دل روایت‌هایی که هر ایرانی و هر شهروند تهرانی می‌تواند تاریخ را بخشد. خود لیت کرده است، این روایت‌ها تنها شرح یک حادثه نیست؛ روایت ایرانی است که در میان آتش و دود، استوار ایستاده است. از خانه‌ای که کودکی با ترس به صدای انفجار گوش می‌سپارد تا خیابان‌هایی که سیخ روز بعد زیر لایه‌ای از دوده بیدار می‌شود و ساختمان‌هایی که با وجود آسیب، همچنان محل رفت‌وآمد و کارند. در این میان، آنچه بیش از هر چیز به چشم می‌آید، سرنوشت مشترک مردمی است که ناخواسته در میانه خشونت جنگ قرار گرفته‌اند؛ مردمی که با نگرانی نفس می‌کشند، یا تردید به آسمان نگاه می‌کنند و بسا وجود همه اضطراب‌ها، تلاش می‌کنند زندگی روزمره را از نو سامان دهند. شهری زخمی، اما همچنان ایستاده.

اضطراب جنگی را چگونه کنترل کنیم؟

دروغ‌ها، جاسوسی نامنی از جنگ، اضطراب، نگرانی و استرس در شرایط جنگی، پدیده‌های روانی هستند که هم کودکان و هم بزرگسالان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

علامت اضطراب جنگی
اضطراب جنگی
علائم جسمانی اضطراب
راهکارهای کنترل اضطراب
ISNA

برش

چرا ایرانی‌ها با انگیزه می‌جنگند و اسراییلی‌ها می‌فرسایند؟

همیشه همین بوده و الان هم همین است. امروز دوشنبه ۱۸ اسفند خبری از مرگ یک‌پنجه‌نیست در سرزمین‌های اشغالی رسید که با شنیدن صدای آژیر حمله موشکی ایران، در حالی که سوار موتورسیکلت بوده، از وحشت مرده و زمین خورده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تلنک، یاد حاج‌قاسم سلیمانی به‌خیرا مثل خیلی از فرماندهان دوران دفاع مقدس می‌گفت قایده ندارد فرمانده عقب‌بایستد و نیروی رزمندانش بگوید برود جلو! باید خودش جلو باشد و به نیرو بگوید بیا!

یاد رهبر شهید انقلاب به‌خیر که چون همه مردم پناهنده و امنیت نداشتند به فرمانگاه رفت و آگاهانه به استقبال شهادت رفت. شب‌حالا این‌الگوهای ایرانی را مقایسه کنید با سران جبهه‌اطلی که مقابلش ایستادیم و با آن می‌جنگیم؛ بیهودی که در قرآن صحبتش رفته و گفته شده پیوسته در زمین فساد می‌کنند. سران جبهه مورد اشاره دقیقاً رویکردی عکس فرماندهان و سران ما دارند. همیشه هم در طول تاریخ دست به فرقه‌سازی زده تا به‌عنوان بی‌باغ‌نظامش به قربانگاه جنگ برود و خودش عقب ایستاده است. اخیراً هم که صحبت‌های یکی از خاخا‌های بیهودی منتشر شد که گفت ما نوکران مسیحی خود را به میدان می‌فرستیم.

همیشه همین بوده و الان هم همین است. امروز دوشنبه ۱۸ اسفند خبری از مرگ یک‌پنجه‌نیست در سرزمین‌های اشغالی رسید که با شنیدن صدای آژیر حمله موشکی ایران، در حالی که سوار موتورسیکلت بوده، از وحشت مرده و زمین خورده است. به بیهودی‌های خیلی از مرگ می‌ترسند اما خیلی از ایرانی‌ها را می‌شناسیم که مشتاقانه به استقبال مرگ رفت‌اند و به قول شهید چمران جعفر زیب‌است رقص با مرگ!

بیباید سران جبهه‌مقلبان رویه‌ارسله‌های آمریکایی در خبرها و تحلیل‌های خود بسیار عصبانی و شاک می‌هستند و می‌گویند سران‌اشان در میان جنگ با ایران کشته می‌شوند و ترامپ مشغول گلف‌بازی است! فریادهای آن‌کهنه‌سرباز آمریکایی را هم فراموش نکنید که همین روزهای اخیر دست‌ها را شکستند و بعد از مرخص‌شدن از بیمارستان، تبدیل به یک‌چهره آزادی‌خواه و طرفدار فلسطین شده‌است.

از طرف دیگر، در حالی که انفجارهای مرتب در حیفا رخ می‌دهند و برق محلات مختلف تل‌آویو هم رفته، رسله‌های بیهودی از تشدید تدابیر امنیتی در اطراف خانه‌تانی‌ها و دلیل ترس از حملات ایران خبر می‌دهند. میرام کوزاک کاریر صهیونیست شبکه اجتماعی ایکس هم که این‌روزها با توییت‌های اعتراضی‌اش در فضای مجازی توجه‌ها را جلب کرده، نوشت: در حالی که همه مردم بین پناهنده‌ها و پادگان‌های نظامی در حال دودین هستند، تنگ‌نارواحت در تونل‌ها خوابیده‌است!

