خانواده و مشاوره

گپ و گفتی با یکی از مبارزین قبل از انقلاب و همسرش درباره روزهای زندان و ...

آن روزها فقط صبوری می‌کردم و تحمل

محوری

بی‌تردید در راه دست یابی به آزادی و استقلال کشور، افراد زیادی بوده‌اند که رنج‌ها و دشواری‌های مبارزه را به جان خریده‌اند تا به این مقصود دست پیدا کنیم. در دوران انقلاب، زنان و مردان دوشادوش هم برای پیروزی انقلاب اسلامی ایران ایستادند و باید پذیرفت که پشت ایستادگی هر مرد مبارزی، زن صبور و مقاومی هم بوده که با ایستادگی و صبر خودش، همسرش را در این راه یاری کرده است. به مناسبت قرار داشتن در ایام فرخنده پیروزی انقلاب اسلامی، گفت و گویی داشتیم با «محمدرضا سلطانی» از مبارزین قبل از انقلاب و همسرش تا از حال و هوای آن دوران برای ما بگویند.

آقای سلطانی، بفرمایید که مبارزات‌تان با رژیم پهلوی از کجا شروع شد و چه شد که به اسارت زندان‌های دوران پهلوی درآمدید؟

بنده از همان دوران نوجوانی در برنامه‌های مساجد و هیئت‌ها شرکت می‌کردم. در سال ۱۳۵۰ حدود ۲۵ ساله بودم و هفت سالی از ازدواجم می‌گذشت که در جلسات تفسیر قرآن در مسجد گوهرشاد شرکت می‌کردم. در یکی از همین جلسات یکی از دوستان، جلسه تفسیر قرآنی را به من پیشنهاد کردند که می‌گفتند از آن استقبال بسیاری شده است. سخنران آن جلسات که روزهای تعطیل در مدرسه میرزا جعفر برگزار می‌شد حضرت آیت ا... خامنه‌ای، رهبر معظم انقلاب بودند. ما حدود دو سال این جلسات را می‌رفتیم. جذابیت جلسات ایشان این بود که تفاسیر همراه با اشاره به مسائل روز ارائه می‌شدند. راستش من آن زمان شغلم کاشی کاری بود. یک روز برادر طلبه‌ای بود که گاهی با من در کاشی کاری همکاری می‌کرد و جزوه‌ای در اختیار من قرار داد که از نوع و شیوه شکنجه‌های رژیم پهلوی در آن گفته شده بود. من جزوه را به دوستان دیگری دادم و جزوه توسط یکی از آن‌ها تکثیر شد. خلاصه این دوستان را گرفتند و در یکی از همین روزها، سراغ من هم آمدند و بنده را هم دستگیر کردند.

خانم سلطانی، شما از روز دستگیری شوهرتان بگویید. چه اتفاقی افتاد؟

من آن زمان حدود ۲۳ ساله بودم. ۱۶ سالگی با آقای سلطانی که از فامیل‌های دور ما بودند، ازدواج کردم. خانواده‌ام ساکن یزد بودند و من پس از ازدواج به مشهد آمدم. آن موقع دو فرزند داشتم، یکی تقریبا چهار ساله و دیگری یک سال و نیمه. یک روز در خانه ما را زدند و وقتی در را باز کردیم، یک شخص تنومندی با چند نفر دیگر دم در ایستاده بودند. آن‌ها از ما آدرس محل کار حاج آقا را خواستند. چون مشکوک شده بودم، خیلی دستپاچه شدم. در این موقع همسایه‌مان از راه رسید و ماموران آدرس محل کار را با تهدید و ارعاب از او گرفتند. هنوز یک ربع از رفتن‌شان نگذشته بود که آقای سلطانی را به منزل آوردند. وسایل شخصی و اوراق‌ها را کنترل کردند. من بچه را جلوی کمدی خوابانده بودم که داخل آن جزوات آقای سلطانی بود که می‌توانست برای او حسابی دردسرساز شود اما خوشبختانه چون آن جا بچه خواب بود، آن جا را نگشتند و فقط آقای سلطانی را با خودشان بردند.

حس و حال شما پس از دستگیری آقای سلطانی چگونه بود و چقدر از او در زمانی که در زندان بود، باخبر بودید؟

شب اول خیلی سخت بود. دختر چهار ساله من خیلی به پدرش علاقه داشت و آن شب خیلی بی‌تابی می‌کرد، خودم هم خیلی گریه کردم. در روزهای بعد متوجه شدم هیچ کس نمی‌تواند کمکی به من کند. حتی کسانی از اطرافیان به من می‌گفتند که اگر ساواک او را برده، شاید هرگز برنگردد. بالاخره یک روز تصمیم گرفتم خودم بروم برای آقای سلطانی کاری کنم. بنابراین با دو بچه‌ام خودم را به ملک‌آباد (محل اداره ساواک) رساندم. من به دختر چهار ساله‌ام چیزی یاد نداده بودم اما خودش آن جا به گریه افتاد و گفت می‌خواهم با بابایم را ببینم. آن قدر اصرار کردیم که به ما گفتند هفته بعد بیایید ملاقات. هفته بعد بالاخره توانستیم دقایقی با آقای سلطانی ملاقات کنیم در حالی که چند مامور روی سرمان ایستاده بودند. خیلی حرفی نتوانستیم بزنیم و فقط در حد دیدار بود. در نهایت ایشان پس از ۴۵ روز حبس کشیدن، آزاد شدند.

آقای سلطانی، شما یک نوبت دیگر هم به زندان افتادید. از شرایط بار دوم بگویید.

بار اول که آزاد شدم به من گفتند به خاطر سرسختی‌ها و تلاش‌های خانواده‌ام آزاد شده‌ام که شاید بی‌راه هم نمی‌گفتند. چون همسر من با دختر چهار ساله‌ام بارها به محل ساواک رفته بودند، طوری که ماموران ساواک دختر من را کاملا می‌شناختند اما حدود دو ماه پس از آزادی من مشغول کار کاشی کاری شده بودم که یک روز، نامه‌ای به در خانه‌مان رسید. در نامه ذکر شده بود که در تاریخی مشخص باید خودم را به دادگاه معرفی کنم. پس از دو سه جلسه دادگاه رفتن دوباره مرا دستگیر و به زندان وکیل‌آباد منتقل کردند. این زندان هم حدود چهار ماه و نیم طول کشید و در واقع تا سال ۵۳ ادامه داشت. سال ۵۳ آزاد شدم و البته مبارزات ما تا ۵۷ به شکل مخفیانه ادامه داشت.

خانم سلطانی، از زندان رفتن دوباره شوهرتان بگویید.

در این دوره هم که چهار ماه و نیم طول کشید ما گاهی ملاقات هفتگی داشتیم. ملاقات از پشت شیشه و به صورت تلفنی انجام می‌شد. کسانی بودند که در همین دوران از ایشان خبرهای خیلی بدی به ما می‌دادند. مثلا این که میخ داغ به کف پایشان می‌زنند یا به صورت‌های عجیب دیگری شکنجه‌شان می‌کنند. ما توی اقوام‌مان یک نیروی شهربانی داشتیم که بیشتر با حرف‌هایش مرا نگران می‌کرد. من تنها کاری که از دستم برمی‌آمد تحمل و صبوری بود. همچنین کسانی هم بودند که می‌گفتند اطراف خانه ما نیایید تا یک موقع ما را هم به جرم رفت و آمد با شما نگیرند. خیلی دوران سختی بود به خصوص که من هم کسی را نداشتم.

نکاتی درباره ماجرای تخم مرغی با ۵۰ میلیون لایک

به حرف آمدن تخم مرغ اینستاگرامی!

نرگس عزیزی | مشاور خانواده

شاید شما هم خبر مربوط به پرلایک ترین پست اینستاگرام را شنیده باشید. پستی از یک تخم مرغ ساده خوشرنگ که بیش از پنجاه و دو میلیون نفر آن را پسندیدند و به این ترتیب رکورددار شد اما این تخم مرغ از ۲۹ دی ماه شروع به ترک خوردن کرد. پست های هر چند روز یک بار این اکانت نشان می داد که این تخم مرغ در حال شکسته شدن است و این سوال که چرا این اتفاق دارد می افتد، چیزی بود که کاربران زیر این پست ها می پرسیدند. در نهایت و چند روز پیش در یک ویدئوی کوتاه مشخص شد که چرا این تخم مرغ ترک برداشته و شکسته شده است!

فشار شبکه‌های اجتماعی شوخی نیست!: پست آخر اکانت تخم مرغ رکورددار، یک ویدئوی سی ثانیه‌ای است که شکسته شدن و البته ترمیم شدن دوباره این تخم مرغ را همراه با چند جمله نشان می‌دهد: «سلام، من تخم مرغ رکورددار هستم. شاید شما هم درباره من شنیده باشید. این اواخر من شروع به ترک خوردن کرده‌ام. فشار شبکه‌های اجتماعی من را آزار می‌دهد. اگر شما هم تحت فشار هستید، بایک نفر صحبت کنید.» در نهایت تخم مرغ رکورددار با معرفی یک لینک، دوباره ترمیم شده و ویدئو با لبخند نخودی این تخم مرغ تمام می‌شود!

یک لینک کاربردی و مفید: اگر شما لینک معرفی شده را دنبال کنید، در آن نام بیست کشور آمده و در زیر هر کدام از آن‌ها مجموعه‌هایی که خدمات مشاوره‌ای رایگان به افراد ارائه می‌دهند فهرست‌وار معرفی شده است. البته که این فهرست موجود بسیار ناقص است به‌ویژه اگر دامنه کاربران اینستاگرام را از کشورهای مختلف در نظر بگیریم اما متخصصان سلامت‌روان معتقدند همین قدم کوچک در زمانی که نزدیک به ۴۰ درصد کاربران اینستاگرام زیر ۲۴ سال سن دارند (یعنی نزدیک به چهار صد میلیون نفر)، اهمیت خاصی دارد.

از کجا کمک بگیریم؟ جدای از نزدیکان آگاه و مراکز مشاوره دانشگاهی یا خصوصی، اگر فشار زیادی را احساس می‌کنید و از طرفی امکان استفاده از دیگر روش‌ها را ندارید، می‌توانید با تلفن ۱۴۸۰ تماس بگیرید. این خط مشاوره تلفنی وابسته به بهزیستی است و شما با تماس با آن می‌توانید از خدمات مشاوره‌ای رایگان استفاده کنید. البته اگر این روزها تحت فشار خیلی شدیدی هستید، یادتان باشد لازم نیست در این شرایط دشوار احساس تنهایی کنید. شما با تماس با خط تلفن ۱۲۳ می‌توانید درباره وضعیت خود صحبت کنید. متخصصان اورژانس اجتماعی برای کمک به افرادی مانند شما آموزش دیده‌اند.

یک شنبه‌ها
کسب و کار

کاملا رایگان بازاریابی کنید!

مهندس حسین صادق فر
مشاور مدیریت

اگر مشتریان شما از مزایای وفادار ماندن به فروشگاه و محصولات شرکت تان لذت ببرند، این موضوع را نزد خانواده، دوستان، همکاران و آشنایان خود باز گومی کنند و آن گاه بازاریابی دهان به دهان که از جمله موثرترین نوع تبلیغات است، شروع می‌شود. بدین ترتیب برای ارجاع مشتری و جذب، هیچ هزینه‌ای نمی‌پردازید و به تبع آن، درآمد و سود بیشتری کسب می‌کنید. نکته جالب این است که تحقیقات متعدد بازاریابی نشان داده که مشتریان جذب شده به «برند» از طریق بازاریابی دهان به دهان تا ۳۷ درصد نرخ حفظ بیشتری دارند.

جذب مشتریانی که به قیمت حساس نیستند!

معمولا مشتریانی که از این طریق جذب «برند» می‌شوند، جزو گروه مشتریان بسیار راضی محسوب می‌شوند و مزایای یک مشتری بسیار راضی این است که مدت وفاداری اش طولانی است و ایده‌های جدید درباره محصول یا خدمت ارائه می‌دهد. وقتی برندی کالاهای جدید به بازار عرضه می‌کند یا در کالاهای موجودش تجدید نظر می‌کند، این دسته مشتریان خرید بیشتری می‌کنند. آن‌ها مهم‌ترین و موثرترین منبع تبلیغ برند و محصولات آن هستند و تبلیغات دهان به دهان مطلوبی انجام می‌دهند. به قیمت فروش حساسیت کمتری دارند و به ندرت به محصولات و تبلیغات رقبا توجه می‌کنند و از آن جا که معامله با مشتریان بسیار راضی حالت عادی به خود گرفته، هزینه خدمت رسانی به آن‌ها کمتر از مشتریان جدید است.

چند توصیه برای تقویت بازاریابی دهان به دهان

البته بهره گیری آگاهانه از این روش تبلیغات یعنی تبلیغات دهان به دهان امری دشوار بوده که مجموعه‌ای از عوامل و تلاش‌ها را می‌طلبد و لازم است برند از نفوذ اجتماعی مناسبی برخوردار باشد تا بتواند مشتری بالقوه‌ای را که از طریق اعتماد به دوستان و آشنایان خود جذب محصولات یا خدمات «برند» شده است، به مشتری بالفعل تبدیل کند. برخی از اقداماتی را که در بازاریابی دهان به دهان موثر هستند، می‌توان به شرح زیر مدنظر داشت:

* مطالعه تجربه‌های خوب و بدی که مشتریان یک هتل از اقامت چند روزه خود در وب سایت هتل ثبت کرده‌اند.
* دادن هدیه‌ای ولو کوچک که می‌تواند در خاطر مشتری ثبت شود.
* مراجعه به نظرات افراد تاثیر گذاری (اینفلوئنسرها) که در صنعت مرتبط با برند فعالیت می‌کنند.
* ساده سازی شعار برند به گونه‌ای که به راحتی دهان به دهان بین مردم باز گوشود.
* رایگان بودن برخی از محصولات یا حداقل خدمات برند و برنامه‌ریزی برای داشتن تخفیفات دوره‌ای.
* اجازه دادن به مشتری برای ایجاد تجربه‌های کاربری لذت بخش و بی‌دردسر مانند انجام بخشی از آشپزی یک غذا در رستوران توسط خود مشتری.
* معماری خاص ساختمان فروشگاه یا محلی که خدمت در آن به مشتری ارائه می‌شود.

خانمم به شدت به بازی با گوشی معتاد شده!

من و همسرم ۳۰ ساله هستیم و سه ماه است که به خانه خودمان آمده ایم. خانمم به شدت به بازی با گوشی معتاد شده به طوری که در زمان بازی کردن، هیچ فردی را نمی بیند و هیچ فردی هم نباید در هنگام بازی با او صحبت کند. حتی وقتی در بازی برنده نمی شود، تقریبا چند دقیقه به شدت ناراحت است و غرغر می کند. در دوران عقد هم همین طور بود اما خانواده ام می گفتند چون هنوز به زندگی نیفتاده، این جوری است ولی این طور نبود و این رفتارش هنوز ادامه دارد! چه کنم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

بازی‌های رایانه‌ای و تلفن همراه، مسئله جدی چندین سال اخیر است که مخصوص و منحصر به دوره سنی خاصی نیست. چه بسیار ندوالدینی که از این که فرزند خردسال‌شان دایم گوشی آن‌ها را می‌گیرد و بازی می‌کند، خیلی هم خرسندند و با افتخار از باهوشی فرزندشان در جمع خانوادگی سخنرانی می‌کنند! طراحی بازی‌های تلفن همراه و کامپیوتر توسط متخصصان علوم کامپیوتر و تحت نظر روان شناسان اینترنت بسیار ماهرانه و هنرمندانه انجام می‌شود به طوری که بتوانند از سیستم پاداش برای صعود مرحله به مرحله –در جهت ایجاد حداکثر هیجان– نهایت استفاده را ببرند و در حقیقت نوعی شرطی شدن اتفاق می‌افتد. چنین پاداش و هیجانی یک نوع خاصیت دیگر هم دارد و آن آزاد شدن مواد محرک درون مغز است که احتمالا خاصیت اعتیادآور این گونه بازی‌هاست.

علایم هشدار دهنده در بازی‌های موبایلی

با توجه به گفته‌های شما، هر چند همسرتان در وضعیت هشدار دهنده‌ای قرار دارد اما بد نیست اصلی‌ترین علایم هشدار دهنده در استفاده نامناسب از بازی‌های کامپیوتری و تلفن همراه بیان شود: ۱- صرف وقت زیاد در روز مثلا بیش از سه ساعت و هر روز بیشتر از روز قبل وقت بگذارد. ۲- احساس هیجان و سرخوشی زیاد در حین انجام بازی و احساس بی‌قراری یا تحریک پذیری و افسردگی در زمانی که مشغول بازی نیست. ۳- ناتوانی در دست کشیدن از بازی. ۴- رها کردن دیگر فعالیت‌های خانوادگی و اجتماعی. ۵- فراموش کردن وظایف شخصی در زندگی روزمره. ۶- اختلالات خواب ناشی از بیدار ماندن برای بازی. ۷- دروغ گفتن به دیگران درباره زمان صرف شده برای بازی و ....

چه باید کرد؟

متاسفانه توضیحی درباره این که همسرتان حدود چند ساعت در روز و چه زمان‌هایی به بازی با تلفن همراه مشغول است، نداده‌اید. ابتدا باید در نظر داشت که الزاما قرار نیست تمام جزئیات فرد مقابل کاملا منطبق با نظر خودمان باشد اما اگر شرایطی که بیان شد، مشمول همسر شما هم می‌شود باید پذیرفت که مسئله‌تان جدی است و باید برای مدیریت شرایط، دست به کار شوید. شما می‌توانید با کلام نرم توام با آرامش، خواسته خود را مطرح کنید. یادتان باشد قرار نیست همسرتان به طور ناگهانی، علاقه‌مندی خود را صد در صد حذف کند بلکه لازم است تعادل ایجاد شود. همسرتان باید بداند که شما برای علاقه‌اش احترام قائل هستید اما زمان و ساعت مشخصی را می‌طلبید مثل هر نوع فعالیت روزانه زندگی تمام انسان‌های دیگر. می‌توانید با همفکری و مشورت او وقت‌هایی برای تفریح ایجاد کنید تا کمتر وقت تلف شده و آزادبلا استفاده داشته باشد. در ضمن از خشونت و عصبانیت بپرهیزید و مقابله به مثل نکنید. مثلا شما هم کارهایی را انجام دهید که او خوشش نمی‌آید چون شما قرار نیست بجنگید، بلکه قرار است مشکل حل شود. در ضمن، خانواده‌تان را درگیر این مسئله نکنید و خودتان برای حل آن، برنامه‌ریزی کنید.

دپارتمان	دوره	مدرس	تعداد جلسات	شهریه (هزار تومان)	روز	ساعت
گرافیک (مدیر دپارتمان: روح‌اله کیشی‌نژاد)	فتوشاپ مقدماتی تا پیشرفته (کنکوری)	علیرضا عشقی	۲۰	۲۷۵	یکشنبه	۱۸-۱۴
	ایندیزاین	علی کنویسی	۲۰	۲۶۰	پنجشنبه	۲۰-۱۶
	ایلوستریتور	فواد آرام	۲۰	۲۷۰	شنبه	۱۸-۱۴
	تایپوگرافی و لوگوی فارسی	مهدی درویشی	۱۰	۲۹۰	یکشنبه و چهارشنبه	۲۰-۱۸
عکاسی (مدیر دپارتمان: مهدی رضوی)	مبانی عکاسی (کنکوری)	مهدی پیرسلامی	۱۰	۲۲۵	شنبه و دوشنبه	۱۸:۳۰-۱۶
	ویرایش حرفه‌ای عکس	رسول امین‌زاده	۱۰	۲۲۵	دوشنبه و چهارشنبه	۱۸-۱۶
	نورپردازی چهره	علی حسینیان	۷	۲۸۵	دوشنبه	۱۹-۱۶
	عکاسی پیشرفته	محمدرضا چاپاروش	۱۲	۲۹۰	سه‌شنبه	۲۰-۱۶
روزنامه نگاری (مدیر دپارتمان: امیرحسین یزدان‌پناه)	خبرنویسی مقدماتی	امیرحسین یزدان‌پناه	۱۰	۲۰۵	یکشنبه و سه‌شنبه	۱۷-۱۵
	تولید نشریه	سیدمصطفی صابری	۱۰	۲۰۵	یکشنبه و سه‌شنبه	۱۵:۳۰-۱۳
کارتون و انیمیشن (مدیر دپارتمان: سیدمصطفی حسینی)	افترافکت	سیدمهدی حسینی	۱۰	۲۹۰	دوشنبه	۱۳-۱۰
	پریمیر	سیدمهدی حسینی	۱۰	۲۹۰	دوشنبه	۱۴-۱۲
داستان‌نویسی (مدیر دپارتمان: علی موسی‌زاده)	دوره مقدماتی عناصر داستان	هادی تقی‌زاده	۱۰	۱۸۰	پنجشنبه	۱۶-۱۴
	دوره پیشرفته عناصر داستان	قرحان نوری	۱۰	۱۹۰	چهارشنبه	۱۸-۱۶
دوبله و گویندگی (مدیر دپارتمان: محمدرضا لایق)	مجری گری مقدماتی	مرتضی ملتجی	۸	۲۴۵	چهارشنبه	۲۰-۱۸
	دوبله مقدماتی	مجید داوودی	۲۰ ساعت	۲۴۵	یکشنبه	۱۹-۱۶
	مبانی گویندگی رادیو	علی زکریایی	۱۴	۲۹۰	دوشنبه	۱۸-۱۶
	صداسازی و مقدمات آواز (خانم‌ها)	میترا عسکری	۱۲	۲۵۵	شنبه	۲۰-۱۸
	فن بیان و ارتباط موثر	علی زکریایی	۱۴	۲۹۰	شنبه	۱۸-۱۶
	تئوری موسیقی (سلفژ)	میترا عسکری	۱۲	۲۴۵	دوشنبه	۱۶-۱۴