



سردار دل‌ها به روایت برادر

باز خوانی سبک زندگی سپهبد شهید «قاسم سلیمانی»

در خلال گفت و گوی سال ۹۴ با برادر سردار

مرد بی ادعای صحنه‌های نبرد، کسی که به جای زُست‌های هالیوودی و خرافی، پای خاکریزها ایستاده و به صورت واقعی مردم میدان‌های سخت و یک قهرمان واقعی برای دین و کشورش بوده است، پس از عمری مجاهدت به مقام رفیع شهادت دست یافت. زندگی این سردار دل‌ها قطعا برای خیلی از مردم به ویژه جوان‌های ایرانی جالب توجه است. «سهراب سلیمانی»، برادر حاج قاسم در گفت‌وگویی که سال ۹۴ با خبرگزاری فارس انجام داده از جزئیات زندگی ایشان گفته است. در خور ذکر است که خانواده سلیمانی را پنج خواهر و برادر تشکیل می‌دهند. در ادامه، قسمت‌هایی از این گفت و گو را خواهید خواند.



تغییرات روانی در چندمین ماه بارداری؟

یک زن در زمان بارداری با مسائلی از نظر روحی و روانی مواجه می‌شود که آشنایی با آن‌ها، مدیریت این موضوع را آسان تر می‌کند

یکی از لذت‌بخش‌ترین و حساس‌ترین دوره‌های زندگی هر زن، دوران بارداری اوست. دورانی که به دلیل تغییرات هورمونی و جسمی که لازمه پرورش کودک، زایمان و مادری است، زن از نظر روحی و روانی شرایطی را متحمل می‌شود که پیش از این تجربه نکرده است. آشنایی با این اختلالات به زنان کمک می‌کند تا بدانند مشکلاتی که برای آن‌ها در دوران بارداری پیش می‌آید تنها مختص شخص آن‌ها نیست و زنان دیگر نیز با این مشکلات درگیر می‌شوند. اگر مادر در این مقطع از زندگی از بهداشتش روان کافی بر خوردار نباشد، می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری به جنین وارد کند که این موضوع به تنهایی زمینه‌ساز بسیاری از اختلالات جسمی و روانی در سال‌های بعدی است. بنابراین در این دوران بسیار مهم است که زن باردار با این اختلالات آشنا باشد و در حدامکان تحت حمایت خانواده قرار گیرد تا از بروز آسیب‌های روحی و روانی جلوگیری شود.

۳ ماهه اول بارداری| اوج مسئولیت‌پذیری مادر

در ۹ ماه بارداری، مادر فشار و استرس‌های روانی را تجربه خواهد کرد ولی در سه ماه اول، دغدغه‌های مادر حول عوض حاملگی و تهدید سلامت جسمی خود و جنین است. این که آیا جنین سالم است؟ یا مشکلی برای من پیش نخواهد آمد؟ در این مرحله مادر به تقویت روحی و اعتماد به نفس نیاز دارد. در زمانی که اولین تجربه مادری آن‌هاست، این فشار روحی شدیدتر است و اغلب از بی‌حوصلگی، بی‌قراری، خستگی زودرس، نگرانی و سردرد شکایت دارند.

۴ ماهه دوم بارداری| لذتی توأم با اضطراب

در شروع این ماه، جنین با حرکت‌اش اعلام وجود می‌کند. مادر به طور جدی‌تر کودکش را احساس می‌کند و از وجودش غرق در شادی می‌شود اما خیلی زود این حس لذت‌بخش با برخی از نگرانی‌ها همراه و مادر وارد دوره جدیدی از اضطراب می‌شود. البته به دلیل پیشرفت حاملگی و تغییرات هورمونی در این دوره تا جایی که شدت نداشته باشد کاملا طبیعی است در غیر این صورت باید به پزشک مراجعه شود.

۵ ماهه سوم بارداری| ترس از زایمان

در این مرحله مادر سنگین‌تر و حرکاتش کندتر می‌شود. نگرانی مادر از زمان زایمان است که این خود باعث اضطراب شده و با کمبود خواب مخصوصا در روزهای آخر، همراه است. ترس از زایمان و مرگ خود و کودک در بین مادران متداول است. اغلب زنان از زایمان، نگهداری فرزند، کودک ناهنجار و مسئولیت‌های مادری می‌ترسند. بدون حمایت روحی و روانی خانواده این ترس‌ها شدت می‌یابد یا اغراق‌آمیز و به اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب منجر می‌شود.

منبع: نی‌نی پلاس، روان‌پزشک

● واکنش پدر حاج قاسم به ترس دشمن از پسرش

برادر کوچک‌تر حاج قاسم در آن گفت و گو که مربوط به چهار سال قبل است، می‌گوید: «سردار تنها متعلق به خانواده ما نیست، حاج قاسم در خانواده ما متولد شده اما متعلق به خانواده ما نیست بلکه متعلق به کشور و مردم شیعه است. اتفاقاً چندی پیش استاندار سابق کرمان ملاقاتی با پدر بنده داشته و به ایشان گفته بودمی دانید پسر تان چقدر مشهور است و استکیار چقدر از اومی ترسد؟ پدرم گفته بود من از شما متعجبم که چنین حرفی می‌زنید، استاندار پرسیده بود چرا؟ پدرم گفته بود که پسر من یک سرباز ولایت است، آن‌ها از اسلام می‌ترسند نه از پسر من، حاج قاسم تنها یک نشانه‌از کشور اسلامی و شیعه است.»

● آموزش تکواندو و پرورش اندام توسط حاج قاسم

سهراب سلیمانی به روزهای ورود حاج قاسم به سپاه اشاره می‌کند و می‌گوید: «پدرم کار کشاورزی می‌کرد و ما به نوعی عشایر محسوب می‌شویم البته من و حاج قاسم از استان کرمان کوچ کردیم. من از سال ۷۶ زنجان بودم و سپس به کرمان رفتم و دوباره به تهران آمدم، حاج قاسم هم بعد از این که از لشکر ثارا... تودیع شدند، به دستور حضرت آقا مسئولیت نیروی قدس را پذیرفتند. من تقریباً از کلاس پنجم پیش حاج قاسم بزرگ شدم و زمانی که ایشان در سازمان آب کار می‌کرد، من و دو پسر خاله دیگرم چهار نفری در یک اتاق اجاره‌ای زندگی می‌کردیم و من درس می‌خواندم. آن زمان حاج قاسم در سازمان آب در بخش اداری کار می‌کرد و بعد به موضوع روابط عمومی پرداخت اما آدم روزشکاری بود، حاج قاسم در کاراته دارای دان است و آن زمان هم در یک باشگاه پرورش اندام کار می‌کرد و جزو مربیان پرورش اندام بود.»

● حضور به عنوان پاسدار افتخاری در سپاه

سهراب سلیمانی درباره نحوه ورود برادرش به سپاه می‌گوید: «ایشان ابتدا به عنوان پاسدار افتخاری وارد سپاه شدند. حاج قاسم یکی از گردانندگان اصلی راهپیمایی‌ها و اعصابات کرمان در زمان انقلاب بود و زمانی که سپاه اعلام کرد نیرو می‌خواهد وی فوراً از سازمان آب به عنوان پاسدار افتخاری به سپاه رفت. پس از گذراندن دوره‌هایی در یک عملیات با عنوان کرخه‌نور در اطراف حمیدیه اهواز به عنوان معاون یک گردان از کرمان اعزام شد و من هم که آن موقع دوم دبیرستان بودم،

به همراه حاج قاسم در این عملیات حاضر شدم. البته در آن عملیات ابتدا آقای مهاجری مدیر کل سابق زندان‌های استان کرمان فرمانده گردان بود... اما وقتی ایشان زخمی شد، فرماندهی نیروها را حاج قاسم برعهده گرفت.»

● حاج قاسم از من عصبانی بود چون تابع مقررات نبودم

سهراب سلیمانی در خصوص علت خروج خود از سپاه گفت: «من آن زمان سوم دبیرستان بودم اما به صورت افتخاری با سپاه همکاری می‌کردم، به لحاظ سن و سال کم خیلی تابع ضوابط و مقررات نبودم و همین حاج قاسم را عصبانی می‌کرد. فاصله سنی من با حاج قاسم تقریباً ۷ سال است. حاج قاسم خیلی دوست داشت من منضبط باشم چون برادر فرمانده بودم و دیگران از من الگومی گرفتند اما چون سنم طوری بود که دوست نداشتم در چارچوب ضابطه‌ها قرار بگیرم، در نهایت به خاطر بی‌نظمی‌هایی که داشتم ایشان مرا دعوا کرد و من هم که آدم لجبازی بودم از آن جابجیرون آمدم. بعد آن پاسدار وظیفه شدم اما در بیشتر عملیات‌ها همراه حاج قاسم بودم و در انتهای جنگ هم «پیک فرماندهی» خودش بودم چون پدرم گفته بود اگر شهید می‌شوید با هم شهید شوید.»

● حاج قاسم آدم بسیار عاطفی بود

سلیمانی در خصوص روحیات سردار قاسم سلیمانی می‌گوید: «حاج قاسم خیلی وقت نمی‌کند به خانواده برسد اما بسیار آدم عاطفی است و حتی تازمانی که از مسائل زندگی من اطمینان نیافت، مرا رها نکرد. مدام من را کنترل می‌کرد چون من در سازمان زندان‌ها کار می‌کردم و بازندانین در ارتباط بودم. حتی اگر یک موتور می‌خریدم تا اطمینان‌پیدانمی‌کرد که چگونه آن را تهیه کرده‌ام، راحت نمی‌شد، شاید به نوعی تمام زندگی اطرافیان ما را زیر نظر داشت تا خدای ناکرده به راه کج و آلوده کشیده نشویم.»

● با آن همه مسئولیت توجه‌اش به اطرافیان کم نشد

برادر این سردار ایرانی می‌گوید: «حاج قاسم مسئولیت‌های زیادی داشت و حتی بعد از جنگ به منطقه شرق کشور آمد و

ناامنی‌هایی را که در آن منطقه بود رفع کرد، الان هم به رغم این که در نیروی قدس است و به سختی به زندگی خود می‌رسد اما توجه‌اش به اطرافیان کم نشده است، به همین دلیل به لطف خدا خانواده ما حاشیه‌ای ندارد. به طور کلی باید بگویم که روابط خانوادگی و عاطفی در خانواده سردار مثال زدنی است، حاج قاسم خیلی آدم عاطفی است و تا کسی از نزدیک ایشان را نبیند باورش نمی‌شود چگونه شخصیتی دارد، ایشان فردی جدی اما بسیار مهربان و عاطفی است.»

● علاقه ویژه حاج قاسم به بچه‌های شهدا



سلیمانی با اشاره به علاقه ویژه حاج قاسم به فرزندان شهدا می‌گوید: «آن قدر حاج قاسم به بچه‌های شهدا عشق می‌ورزد که گاهی بچه‌های خودش حسودی‌شان می‌شود، میزان رابطه ایشان با بچه‌های شهدا خیلی نزدیک است و برای حاج قاسم فرقی ندارد که فرزند شهید مربوط به کدام جناح است.»

● حاج قاسم به شدت با محافظ مخالف بود

سلیمانی درباره ارتباط عاطفی و خانوادگی سردار سلیمانی با عماد مغنیه می‌گوید: «شهید جهاد مغنیه فرزند عماد بسیار آدم عاطفی، مهربان و باغیرتی بودو حتی در ایام فوت مادرم تقریباً جهاد در بسیاری از مواقع همراه حاج قاسم بود، برادرم به شدت با محافظ مخالف است و شاید الان دغدغه فرمانده سپاه هم بیشتر روی حفاظت از ایشان باشد. عماد را ما که برادر حاج قاسم هستیم، بیشتر از او محافظت می‌کرد و در فضاهای عمومی پشت حاج قاسم می‌ایستاد که اگر خدای ناکرده تیری شلیک شد به او اصابت کند نه به حاج قاسم. جهاد هم نسبت به برادرم تعصب داشت.»



دختر ۷ ساله‌ام تمایلی به مدرسه رفتن ندارد

دخترم ۷ ساله است و امسال به کلاس اول دبستان رفته و در همین چند ماه ابتدایی سال اول تحصیلی‌اش از درس زده شده است. می‌گوید که درس به در د نمی‌خورد و عاقبت ندارد. تمایلی به مدرسه رفتن ندارد و هر روز صبح بهانه می‌آورد. معلم‌اش هم از او ارضی نیست و می‌گوید انگیزه‌ای برای درس خواندن ندارد.



ریحانه نوذریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی و واقعیت در مانگر



● شرایط کودک در مدرسه ابررسی کنید

بهتر است در ابتدا با فرزندان گفت‌وگویی درباره علت بی‌علاقه شدنش برای مدرسه رفتن داشته باشید. بدون سرزنش، مقایسه، تهدید یا گلابه‌از او درباره اوضاع مدرسه و روابطش با هم‌کلاسی‌ها، معلم یا دیگر مسئولان مدرسه سوال کنید. در خصوص این که آیا دوستی دارد یا نه و اگر داشت درباره رابطه‌اش با دوست یا دوستانش پرسید. گوش به زنگ نکات کوچکی باشید که ممکن است از لابه‌لای حرف‌های فرزندان مبنی بر وجود مشکل بشنوید.

● روابط شما و همسر تان با وی چگونه است؟

بازنگری در رفتار و تعاملات خود و همسر تان نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. وجود اختلاف بین پدر و مادر در کودک ایجاد ترس می‌کند. کودک در این شرایط می‌ترسد که در هنگام ترک منزل اتفاق ناگواری بیفتد، بنابراین تمایلی به مدرسه رفتن نشان نمی‌دهد. کودکان کارهایی را انجام می‌دهند که دوست دارند، اگر فرزند شما علاقه‌اش را به مدرسه از دست داده باید پیگیری علت آن باشید و علت آن خارج از کودک تان است.

هر قدر به خانمم لطف کنم، باز هم از من تشکر نمی‌کند!

یک سال است که از دواج کرده‌ام. در این مدت از همه چیز زندگی خودم گذشتم و بیشتر به نیازهای همسرم توجه می‌کنم اما خانمم هر لطفی که به او می‌کنم، بیشتر وظیفه من می‌داند، تشکر نمی‌کند و به من توجهی نشان نمی‌دهد. چه کار باید بکنم؟



حسین شرافتی | دانشجوی دکترای روان‌شناسی



در کمی‌کنید و بهتر متوجه می‌شوید که منظور ش از این که بسیاری از لطف‌هایتان را وظیفه شمامی‌داند، چیست؟ با گوش کردن بیشتر از زندگی مشترک‌گذشت می‌پرید و بدون ذهن‌خوانی و قضاوت، دلیل گفتار و رفتار وی را خواهید فهمید و با گوش کردن در این پیام‌را به او منتقل می‌کنید: «من به تو توجه دارم و می‌خواهم بدانم فکر، احساس و خواسته تو از من چیست؟»

● درباره انتظار هایتان از یکدیگر به توافق برسید

در گفت‌وگو با همسر تان هر دو نفر خواسته‌هایتان را بیان کنید و بگویید که در بهترین حالت، چه چیزی از همدیگر انتظار دارید و چه چیزی برای شما دوفرن قابل قبول نیست. توصیه می‌کنم درباره آن چه از همدیگر انتظار دارید، به توافق نهایی برسید. حل

● موفقیت در زندگی مشترک، مستلزم حمایت‌شدن و حمایت‌کردن است. زن و شوهرها باید بتوانند نیازهای همسرشان را

مانند نیازهای خود درک کنند. زوجین باید ضمن حفظ فردیت و منحصر به فرد خود، این توانایی را داشته باشند که گاهی اوقات به خاطر زندگی مشترک‌شان فردیت خود را کنار بگذارند. در ادامه، چند توصیه خدمت‌تان عرض می‌کنم.

● مهارت گوش دادن را تمرین کنید

گوش دادن مهم‌ترین مهارت ارتباطی است که می‌تواند باعث ایجاد تداوم احساس صمیمیت شود. پس با گوش کردن به حرف‌های همسر تان، او را بهتر

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۳۵۲۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹

● برای پیدا کردن پاسخ این سوال که سن زمین چقدر است، مجبور شدم تمام پرونده زندگی سلام را بخوانم چون فقط در خط آخر به این مسئله اشاره شده است. کاش حداقل پاسخ را بیشتر بزرگ می‌کردید که این قدر اذیت نشوم.

● من همسریک کتاب فروش هستم و درباره مطلب «کتاب‌خوان‌ها بهترین آدم‌ها برای دوستی و عشق‌ورزیدن» که در صفحه کانپه چاپ شده باید بگم که واقعا همین طوره. افرادی که دوست دارن زندگی موفق داشته باشن، همسرشون رو به مطالعه زیاد ترغیب کنن. ● صفحه اول زندگی سلام چقدر ناز شده. ترغیب شدم و برای اولین بار، تمام مطالب پرونده رو خوندم.

● من شهید نیستم و همیشه دوست داشتم که از نزدیک پیام‌رو نامه. باخوندن گزارش جالب چند دانش آموز نوجوان از یک روز اردو در روز خراسان در صفحه نوجوان، دیگه نیازی نمی‌بینم که پیام‌چون واقعا بعد از خوندن شون، احساس کردم که او دم اون‌جا!

● از صفحه اول زندگی سلام، قسمت پایین‌اش درباره شش سکانس تا کشف زمین، عکس گرفتم و می‌خوام طرحش رویک پرینت رنگی بزرگ بگیریم و ببرم مدرسه تا در کلاس مون نصب بشه.

● عکس‌های برتر نشنال جئوگرافیک ۲۰۱۹ در صفحه کانپه به خصوص موردی که عکاس دو رپین خود را به مدت یک ماه، داخل جسد حیوان گذاشته بود، حیرت‌انگیز بود.

● به عنوان یک مخاطب، شهادت سردار بزرگ و پرافتخار اسلام سپهبد حاج قاسم سلیمانی و همراهان ایشان را به محضر تمام زندگی‌سلامی‌ها تسلیت عرض می‌کنم و ان شاء... همه ما، ادامه دهنده راه ایشان باشیم.

شریف‌زاده، مشهد



زندگی‌سلام ●
شنبه ●
۱۴ دی ۱۳۹۸ ●
شماره ۱۵۰۵ ●

مشاوره