



آن روزها فقط صبوری می کردم و تحمل

بی تردید در راه دست یابی به آزادی و استقلال کشور، افراد زیادی بوده‌اند که رنج و دشواری‌های مبارزه را به جان خریدند تا به این مقصود دست پیدا کنیم. در دوران انقلاب زنان و مردان همدوش هم برای پیروزی انقلاب اسلامی ایران ایستادند و باید پذیرفت که پشت ایستادگی هر شهرداری، زن صبور و مقاومی هم بوده که با ایستادگی و صبر خودش، همسرش را در راه پاری کرده است. به مناسبت قرار داشتنی در ایام فرخنده پیروزی انقلاب اسلامی، گفت و گو‌ی داشتیم با «محمدرضا سلطانی» از مبارزین قبل از انقلاب و همسرش تا حال و هوای آن دوران برای ما بگویند.

🔴 **آقای سلطانی، بفرمایید که مبارزات تان با رژیم پهلوی از کجا شروع شد و چه شد که به اسارت زندان های دوران پهلوی در آمدید؟**

پنجاه ساله ام در آن دوران نو جوانی در برنامه های مساجد و هیئت ها شرکت می کردم. در سال ۱۳۵۰ حدود ۲۵ ساله بودم و هفت سالی از ادوادمی که گذشت که در جلسات تفسیر قرآن در مسجد گوهر شاد شرکت می کردم. در یکی از همین جلسات یکی از دوستان، جلسه تفسیر قرآنی را به من پیشنهاد کردند که می گفتند از آن استقبال بسیاری شده است. سخنران آن جلسات که روزهای تعطیل در مدرسه میرزا جعفر بر گزار می شد حضرت آیت... خامنه ای، رهبر معظم انقلاب بودند. ما حدود دو سال این جلسات را می رفتیم. جداییت جلسات ایشان این بود که تفسیر همراه با اشاره به مسائل روز ارائه می شدند. راستش من آن زمان شغلم کاشی کاری بود. یک روز برادر طلبه ای بود که گاهی با من در کاشی کاری همکاری می کرد و جزوه ای در اختیار من قرار داد که از نوع و شیوه شکنجه های رژیم پهلوی در آن گفته شده بود. من جزوه را به دوستان دیگری دادم و جزوه توسط یکی از آن ها 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 بگوئید. چه اتفاقی افتاد؟**

من آن زمان حدود ۲۳ ساله بودم. ۱۶ سالگی با آقای سلطانی که از فامیل های دور ما بودند، ازدواج کردم. خانواده ام ساکن یزد بودند و من پس از ازدواج به مشهد آمدم. آن موقع دو فرزند داشتم، یکی تقریباً چهار ساله و دیگری یک سال و نیمه. یک روز در خانه ما زدن دو وقتی در ایاز کریم، یک شخص تنومندی با چند نفر دیگر مد رو ایستاده بودند. آن ها از مادرش محلل کار حاج آقا جواد خااستم. چون مشکوک شد بودم، خیلی دستپاچه شدم. در این موقع همسایه مان از راه رسید و ماموران آدرس محل کار را با تهدید و ارباب از او گرفتند. هنوز یک ربع از رفتن شان نگذشته بود که آقای سلطانی را به منزل آوردند. وسایل شخصی او اوقات را کتترل کردند. من بچه را جلوی کمند خوابانده بودم که داخل آن جزوات آقای سلطانی بود که می توانست برای او حسابی در درس ساز شود اما خوشبختانه چون آن جابجه خواب بود، آن جا را نگشندند 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؟**

ششب اول خیلی سخت بود. دختر چهار ساله من خیلی به پدرش علاقه داشت و آن شب خیلی بی تابى مى کرد، خودم هم خیلی گریه کردم. در روز های بعد متوجه شدم هیچ کس نمی تواند کمکی به من کند. حتی کسانی از اهلبقرا که من می گفتند که اگر ساو او را ببرد، شاید هرگز برگردد، بالاخره روز تصمیم گرفت خودم بروم. برای آقای سلطانی کارى کردم، بنابراین باو پیغام خودم را به ملک آباد (محل اداره ساوا) رساندم. من به دختر چهار ساله ام چیزی یاد نداده بودم اما خودش آن جابه گریه افتاد و گفت مى خواهم با پاپیر اربینم. آن قدر اصرار کرد که من به او گفتمند هفته بعد باید ملاقات. هفته بعد بالاخره او رسیدم دقیقاً به همان آقای سلطانی که من در حالى که چند ماهم روز و شب بر سر آینه ایستاده بودند. خیلی حرفى نمودن استسیم زیرا فقط در حد دیدار بود. در نهایت ایشان پس از ۲۵ روز حبس کشیدن، آزاد شدند.

آقای سطلانی، شما یک نوبت دیگر هم به زندان اقرار دارید. از شرایط بار دوم بگویید.

پس ابرار که از اشد بدمن هم گفتند به خاطر سرسختی‌ها و تلاش برای خانواده‌ام از اشد بدمن که شاید به هم‌همه نخل گفتند، چون همسرم من با دختر چهار سال‌ام راه به نعل ساواک رفت، پیوند، منطقی که مأموران ساواک دختر من را کاملاً می‌شناختند اما حدود دوماه پس از آدمی من مشغول کار کاشی کاری شده بودم که یک‌روز، نامه‌ای به‌در خاخنه‌مان رسید. در نامه ذکر شده بود که در تاریخ مشخصی باید خودم را به دادگاه معرفی کنم. پس از دوسه جلسه با یاد گرفتن دوبار هم‌راست‌گیر و زنان و کیل آباد منتقل کرد. زندان زندان هم حدود چهار ماه نیم طول کشید و در اواسط سال ۵۳ هجری قمری داشت. سال ۵۳ از اشد بدمن به مبارزات 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 می شد. کسانی بودند که در همین دوران از ایشان خبرهای خیلی بدی به ما می دادند. مثلاً که میخ داغ به پیش پاشان می زند یا بد به صورت های عجیب دیگری شکنجه شان می کنند، ما تو ای اقوام این یک نیروی شهرانی داشتیم که بیشتر با حرف هایش مرا نگران می کرد. من تنها کاری که از دستم برمی آمد تحلل و سبوری بود. همچنین کسانی هم بودند که می گفتند «صاحب خان» ما نباید تایلک موقع ما هم به جرم رفت و آمد با شما نگریزد، خیلی دور ساخته ای بود به خصوص که من هم کسی را ندانستم.

نکاتی درباره اجرای تخم مرغی با ۵۰ میلیون لایک
به حرف آمدن تخم مرغ اینستاگرامی!



گرگس عزیز | مشاور خانواده

سایه شما هم خبر مربوط به پر لایک ترین پست اینستاگرام را شنید. شنید، پستی از یک تخم مرغ ساده خوشرنگ که بیش از پنج ده و سی میلیون نفر آن را پسندیدند و به این ترتیب رکورددار شما این تخم مرغ ۲۹ ماهه شروع به ترک خوردن کرد. پست های هر چند روز یک بار بین اکانت نشانی می داد که این تخم مرغ در حال شکسته شدن است و این سوال که چرا این اتفاق دارم افتد، چیزی بود که کاربران زیر این پست 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! بیست آخر آگاست تخم‌مرغ کور دارد، یک ویدیوی سی ثانیه‌ای است که شبکه‌شدن و البته ترمیدن دوباره این تخم‌مرغ را همراه با چند جمله نشان می‌دهد: سلام، من شروع به ترک خوردن کرده‌ام. فشار شبکه‌های اجتماعی من را از پا می‌دهد. این شبکه‌ها فشار هستند، بایک نفر صحبت کنید. در نهایت، تخم‌مرغ کور دارد با معرفی یک لیکن، دوباره ترمیده و ویدیو با لبخند خودی این تخم‌مرغ تمام می‌شود!

یک لینک کاربردی و مفید: اگر شما لینک معرفی شده در این وبسایت را به اشتراک بگذارید، می‌توانید در آن نام بیست کشور آمده در زیر هر یک کدام از آن‌ها مجموعه‌هایی از خدمات مشاوره‌ای رایگان به افراد ارائه می‌دهد. فهرست و آدرس مراکز مشاوره است که این فهرست موجود بسیار ناقص است به‌ویژه اگر مراکز مشاوره‌ای اینستاگرام را از کشورهای مختلف در نظر بگیرید. ما امتحان‌صلاحت می‌کنیم و می‌توانیم معتقد باشیم قدم کوچکی در زمانی که نزدیک به ۴۰ درصد از کاربران اینستاگرام در ۲۴ سال سن دارند (یعنی نزدیک به چهار میلیون نفر) اهمیت خاصی دارد.

از کجا کمک بگیریم؟ جدای از نزدیکان آموزم را که مشاوره دانشگاه را خصوصی، اگر فشار زیادی را احساس می کنید و از طرفی امکان استفاده دیگر روش ها را ندارید، می توانید با تلفن ۱۴۸۰ تماس بگیرید. این مشاوره تلفنی وابسته به بهز یستی است و شما با تماس با آن می توانید خدمات مشاوره ای رایگان استفاده کنید. البته اگر این روزها تحت فشار شدید شدیدی هستید یا افتاد بافتن را نیست در این شرایط تنها راهی حساس تنهایی کنید. شما با تماس با خط تلفن ۱۲۳ می توانید در بار وضعیت خود صحبت کنید. متخصصان اورژانس اجتماعی برای کمک افرادی مانند شما آموزش دیده اند.

خانمم به شدت به بازی با گوشی معتاد شده!

من و همسر ۳۰ ساله هستیم و سه ماه است که به خانه خودمان آمده ایم. خانم 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، فردی چند دقیقه به شدت ناراحت است و غرغر می کند. در دوران بزم همین روز 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؟

رویا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



فعالیت های 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 در باره زمان صرف شده برای بازی و ...

**مشاوره
زوجین**

بازی های رایجانه ای و تفلن همراه، مسئله جدی چندین سال اخیر است که مخصوص و منحصر به نوجوانان نیست. چه بسیار نوجوانانی که

که از این که فرزند خردسال شان دایم گوشی هم نهارا می گیرد و بازی می کند، خیلی هم خرسندند و با افتخار از باهوشی فرزندشان در جمع خانواده ای سخنرانی می کنند! طراحي بازی های تلغی همروه اكامپيوتر توسط متخصصان علوم كامپيوتر و تحت نظر نروان بناسان اينترنت بسيار ماهرانه و هنرمندانه انجام مي شود به طوري كه بتوانند از سيستم اداش براي صعود مراحله به مرحله در جهت بيجاد حداكثر هيجان نهايت استفاده ابرند

می‌توانید با کلام تر و توأم با آتش، خواسته خود را مطرح کنید. یادتان باشد قرار نیست همسران به‌طور ناگهانی، علاقه‌مندی خود را صادر صد کنند بلکه لازم است تعادل ایجاد شود. همسران باید بدانند که شما برای آن علاقه‌اش احترام قائل هستید اما زمان ساعت مشخصی را می‌طلبید مثل هر نوع فعالیت روزانه زندگی تمام‌انسان‌های دیگر می‌توانید با همفکری و مشورت او وقت‌هایی برای تفریح ایجاد کنید تا کمتر وقت تلف شد. و از آن‌جا بلا استفاده داشته باشد. در ضمن آن خشونت و عصبانیت بپرزید و مقابله به مثل نکنید. مثل شما هم کارهایی را انجام دهید که او خوشش نمی‌آید چون شما قرار نیست بچنگید، بلکه قرار است مشکل حل شود. در ضمن، خانواده‌تان را درگیر این مسئله نکنید و خودتان برای حل آن، برنامه‌ریزی کنید.

یکشنبه
کسب و کار

کاملارایگان
بازاریابی کنید!

مهندس حسین صادق فر
مشاور مدیریت

اگر مشتریان شما از مزایای وفادارماندن به فروشگاه و محصولات شرکتان لذت ببرند، این موضوع رانزدخانواده، دوستان، همکاران و آشنایان خود بازگویی کنند و آن گاه بازاریابی دهان به دهان که از جمله موثرترین نوع تبلیغات است، شروع می شود. بدین ترتیب برای راجاع مشتری و جذب، هیچ هزینه ای نمی پردازید و به تبع آن، درآمد و سود بیشتری کسب می کنید. 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!**

معمولاً 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 برند کالاهای جدید به بازار عرضه می‌کند یا در کالاهای موجودش تجدیدنظر 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 آن‌جا که معاملات با مشتریان بسیار راضی حالت عادی به خود گرفتار هزینه خدمت رسانی به آن‌ها کمتر از مشتریان جدید است.

🔗 **چند توصیه برای تقویت بازار یابی دهان به دهان**

البته بهره گیری آگاهانه از این روش تبلیغات یعنی تبلیغات دهان به دهان امری دشوار بوده که مجموعه ای از عوامل و تلاش ها را می طلبد و لازم است برند از نفوذ اجتماعی مناسبی بر خوردار باشد تا بتواند مشتری بالقوه ای را که از طریق اعتماد به دوستان و آشنایان خود جذب محصول یا خدمات «برند» داشته است، به مشتری بالفعل تبدیل کند. برخی از اقداماتی را که بر بازار یابی دهان به دهان موثر هستند، می توان به شرح زیر منظر داشت:

- * مطالعه تجرب بهای خواب و بدي
- که مشتری یک هتل از اقامت چند روزه خود در وب سایت هتل ثبت کرده اند.
- * دادن هدیه ای و لو کوچک که می تواند در خاطر مشتری ثبت شود.
- * مراجعه به نظرات افراد تاثیر گذاری (اینفلوئنسر ها) که در صنعت مرتبط با برند فعالیت می کنند.
- * ساده سازی شعار برند به گونه ای که به راحتی دهان به دهان بین مردم باز گو شود.
- * رایگان بودن برخی از محصولات یا حداقل خدمات بر تدویر نامه ریزی برای داشتن تخفیفات دوره ای.
- * اجازه دادن به مشتری برای ایجاد تجربه های کاربری لذت بخش و بی در دسر مانند انجام بخشی از آشپزی یک غذا در دستور آن توسط خود مشتری.
- * معماری خاص ساختمان فروشگاه یا محلی که خدمت در آن به مشتری ارائه می شود.