



بادوتن از آزادگان محله پایداری که کوله رزمندگی شان
پراز خاطرات تلخ و شیرین آن روزهاست

نماز شب های الرمادی

توسل را که خواندیم، گفتند: «قرار است شما طعمه این عملیات باشید و امکان برگشتی برای شما وجود نخواهد داشت؛ یا باید پیروز شوید یا شهید». گفتند: «اتوبوس ها کمی آن طرف تر روشن است. هر کسی می خواهد بازگردد از تاریکی شب استفاده کند و سوار شود.» اما کسی از ما سوار آن اتوبوس ها نشد و برنگشت.

ما لشکر ۵ نصر بودیم و وظیفه من تخریب بود. هم رزمان در آن گروه از مشهد، خوزستان و یزد بودند. سوار لنج شدیم. تا اواسط آب

کسی از ما برنگشت

شب نخست پیش از عملیات خیبر، ما را بردند نزدیک رودخانه هورالهوریه. کنار اسکله همه را جمع کردند. حدود ۱۰۰ نفر می شدیم. دعای

نام: رمضان علی چوپانی
مدت اسارت: ۷ سال
تاریخ و نام عملیات: خیبر ۱۳۶۲
سن: ۴۹ سال

روز آزادی را بهانه کردیم برای شنیدن خاطرات دو آزاده از محله پایداری که هر کدام حدود ۷ سالی از زندگی شان را تحت شکنجه های روحی و جسمی بعثی ها تاب آورده اند. حالا سال ها از آن روزها می گذرد اما هنوز هم خاطره تلخ آن زمان که بیشتر شبیه خوابی تلخ جلوه می کند، همچنان در حافظه آن ها حک شده است. از علی چوپانی و محمد شاملومی خواهیم از روزهایی بگویند که اگر چه در اسارت بودند اما در واقع امتحان آزادمردی را پس دادند و سر بلند به وطن بازگشتند.

۱۷ ساعت در آب بودیم. لنج همچنان بین نیزارها در حرکت بود. قرار بود ساعت سه و نیم شب برسیم به روستای القرنة عراق. ساعت ۷ صبح بود که به خشکی رسیدیم. مر تضا قربانی از پیچه های ۵ نصر بود. ما ۹ نفر بودیم که کلاش و مهمات و بازو بند تخریب داشتیم. مسیر دودی را نشانمان داد و گفت شما چند نفر به سوی آن نشانه بروید. گویا رزمندگان در محل آن دود بادشمن در گیر شده اند و به کمک شما نیاز دارند

اتاق مشاوره

به همسران ابراز علاقه کنید

«برای اودعا کنید. از خداوند بخواهید که در درست انجام دادن همه کارها، اورا یاری کند. همچنین گاهی اجازه دهید همسران این دعا را بشنود. این کار سببی می شود تا او دریابد که وقتی اوقاد به انجام کاری نیست، شما از شخصی توانا برایش درخواست کمک می کنید.»
«با هم به پیاده روی یا گردش بروید. بگذارید

«برای او پیام های محبت آمیز بفرستید. به تلفن همراه او پیامی صمیمانه بفرستید. مطمئن باشید که این کار هم شیرین و هم جالب است.»
«حس قدردانی خود را ابراز کنید. وقتی همسران سخت کار می کنند یا برایتان کاری انجام می دهد، بگذارید بدانند که شما قدردان زحمات او هستید.»

آغاز زندگی مشترک، فراموش کردن ابراز علاقه و گذاشتن وقت برای یکدیگر است. گویا همه چیز فدای روزمرگی ها می شود. غافل از اینکه این مسئله باعث دور شدن و دلخوری زن و شوهر از یکدیگر و ایجاد فاصله بین آن دومی شود. سطرهای بعدی به راهکارهایی ساده برای ابراز علاقه به همسران اختصاص دارد.

طلاق عاطفی، یکی از معضلاتی است که این روزها گریبان جوامع را گرفته است. دغدغه های دنیای امروزی و مشکلات طلاق های ثبتي، نادیده گرفته شدن زوج ها توسط یکدیگر، از دلایل بروز این مشکل است. معضلی که ریشه در نبود ابراز محبت در کانون خانواده دارد. یکی از اشتباهات جبران ناپذیر برخی زوج ها بعد از