ZENDEGI-SALAM
روزنامه خراسان رضوی
زندگی سلام
چهارشنبه • ۱۸ شهریور ۱۴۰۵
۲۷ ربیع الاول ۱۴۴۸
۹ سپتامبر ۲۰۲۶
شماره ۶۱۶۵

فرمانده‌ای که عاشق کتاب و شعر بود

در سالروز شهادت احمدشاه مسعود، سراغ وجوهی از زندگی او رفتیم که کمتر شناخته شده است و ماجرای ترورش را هم مرور کردیم

صابر| امروز سالروز شهادت احمدشاه مسعود است؛ شیر دره پنجشیر که در روزهای ملتهب افغانستان و پیش از حمله آمریکا به این کشور ترور شد. اما تصویر کلیشه‌ای از احمدشاه مسعود، مردی است ایستاده بر قله‌های پنجشیر، با دوربین نظامی در دست و نگاهی خیره به افق‌های دور. اما حقیقت وجودی او، پشت این نقاب نظامی رسانه‌ای، دنیایی بسیار جامع‌تر و ظریف‌تر پنهان بود. او تنها یک فرمانده نبود؛ او یک کتاب‌خوان حرفه‌ای، عاشق ادبیات، شعر، داستان، تاریخ افغانستان، زندگی مبارزان، و حتی مطالعه در زمینه تبلیغات و... بود که حدود سه هزار جلد کتاب را در روزگار همیشه ملتهبی که مسئولیت‌های بزرگی روی شانه‌اش گذاشته بود در دره پنجشیر، مثل مهماتی حیاتی خواند. مسعود شیفته شاعران پارسی زبان بود. شاهنامه‌خوانی‌اش نه یک سرگرمی، که لنگرگاهی برای حفظ هویت در هجوم روزگار بود. او در شب‌های تاریک جهاد و مبارزه، با زمزمه اشعار حماسی فردوسی، روحیه یارانش را صیقل می‌داد. این روحیه خاص و لطیف از او فرمانده‌ای ساخته بود که برخلاف تصور در بسیاری از مواقع به دنبال راه‌هایی برای پیشگیری از درگیری بود. خانواده‌اش از مردی سخن می‌گویند که در خلوت خانه، لطافتی داشت که با صلابت سنگرهای نبرد در تفاوتی شگفت‌انگیز بود. برخلاف تصور غلط دنیا، او یک میهن‌دوست فرهیخته بود که جنگ را نه برای قدرت، که برای بقای کرامت انسانی تاب آورد. او خوب می‌دانست که آینده کشورش نه با توپ و تانک، بلکه با فرهنگ ساخته می‌شود. شهادت او در آن روز شوم، تنها پایان یک زندگی نبود؛ یک نقطه عطف دردناک بود. با رفتن او، نه تنها یک فرمانده، که یک استراتژیست باسواد، اهل مطالعه و با روحیه لطیف از صحنه حذف شد. او نه فقط «شیر پنجشیر»، که پژواک بلندآرمانی بود که در میان باروت، همواره به دنبال عدالت گشت.

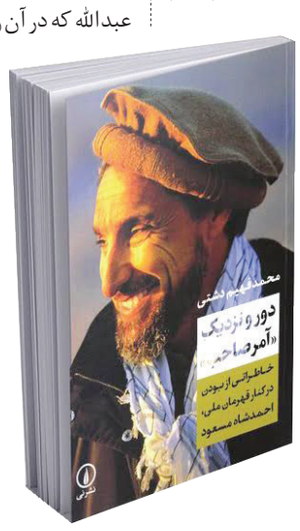
شهادت آمر صاحب به روایت دوست و همراهش

محمدفهیم دشتی روزنامه‌نگار و دوست احمدشاه مسعود در کتاب «دور و نزدیک آمر صاحب» روز شهادت او را چنین توصیف می‌کند

این که چند روز قبل از حملات ۱۱ سپتامبر به آمریکا و بعد هم حمله آمریکا به همان بهانه به مواضع طالبان، احمدشاه مسعود توسط دوتروریست عرب به شهادت رسید. کمی به نحوه ترور این مرد بزرگ ابعاد خاصی می‌دهد؛ محمد فهیم دشتی، روزنامه‌نگار و یکی از یاران همیشگی و دوستان این مجاهد روز شهادت را در کتاب «دور و نزدیک آمر صاحب» این طور روایت می‌کند: «بزرگ‌ترین حادثه‌ای که در طول زندگی مواجه شده‌ام حضور در اتاقی بود که دوتروریست عرب برجان، آمر صاحب سوءقصد کردند و در نتیجه آن، آمر صاحب به شهادت رسید. بارها و بارها اتفاق افتاده که دوستان و علاقه‌مندان آمر صاحب در مورد آن حادثه از من پرسیده‌اند. هر بار تکرار آن داستان برایم همان اندازه مشکل است که برای اولین بار تعریفش کردم... صبح هجدهم سنبله، ساعت از ۹ گذشته بود که خبر شدم دو عرب که در لباس خبرنگار به خواجه بهاالدین آمده بودند برای انجام مصاحبه با آمر صاحب عازم محل فرماندهی ایشان شده‌اند... آمر صاحب از دوتروریست به ظاهر خبرنگار عرب سؤالاتی پیرامون این که شهروندان چه کشوری هستند، از چه طریقی وارد منطقه شده‌اند؛ چه کارهایی کرده‌اند پرسید. آن‌ها هم جواب‌هایی گفتند... آن‌ها خود را اهل مراکش با تابعیت بلژیکی معرفی کردند و گفتند که از طریق پاکستان و کابل به پنجشیر و بعداً به خواجه بهاالدین آمده‌اند.

آمر صاحب از آن‌ها خواست تا قبل از انجام گفت‌وگو، یک بار متن سؤالات‌شان را خوانش بگیرند تا از مفهوم آن‌ها آگاهی یابد. آمر صاحب فقط به ترجمه سؤالات گوش می‌داد و گاه‌گاهی هم می‌شد حالت تفکر را در چهره‌اش دید. در حالی که دحمان به خواندن سؤالات‌اش ادامه می‌داد و مسعود خلیلی همچنان مشغول ترجمه بود، من در گوشه‌ای از اتاق نشسته و کمره‌ام را به جانب آمر صاحب گرفته بودم. آمر صاحب گفت: «بگو چای بیاورند.» این آخرین دستوری بود که از آمر صاحب گرفتم... پیام آمر صاحب را رساندم و خودم دروازه را بسته دوباره برگشتم و کمره‌ام را برای فیلم‌برداری آماده کردم؛ پس از آن آمر صاحب نگاهش را از من و کمره‌ام دزدید و تا آخرین لحظه نگاه‌های‌مان به هم نخورد. سؤالات دحمان عمدتاً روی مسائل جاری در افغانستان و طبعاً مسائل نظامی، روابط با پاکستان، طالبان و اسامه بن لادن و از این دست می‌چرخید. فکر می‌کنم چهارده یا پانزده سؤال داشت در همه این جریان، جمشید را می‌دیدم که مصروف کارهایی در نزدیکی آمر صاحب است. گاهی با هم حرف هم می‌زدیم.

سؤالات دحمان به آخر رسیده بود و او آخرین سؤالش را می‌خواند. در همین جریان یک بار القویر آمد و در پهلوی چوکی‌ای که من نشسته بودم، مشغول جست‌وجوی یکی از بکس‌های‌شان شد من که مشغول آماده ساختن کمره‌ام بودم زیاد متوجه نشدم چی می‌کرد. با کمره‌ام مشغول بودم تا اگر بتوانم نور آن را به گونه‌ای تنظیم کنم که نور مخالف را از بین ببرد... احتمالاً پانزده یا بیست ثانیه با کمره‌ام مشغول بودم که صدای انفجاری را شنیدم و هر چند چشمانم به صورت طبیعی بسته شد نور زرد رنگی را با چشمان بسته، احساس صدایی را که من شنیدم مثل آواز ترکیدن یک توپ فوتبال بود، در حالی که به گفته کسانی که در دور و پیش ساختمان بودند آواز انفجار آن قدر مهیب بوده که آنان فکر کرده بودند شاید طیاره بمب انداخته باشد. برای یک لحظه فکر کردم شاید اشتباهاً دستم به قسمتی از کمره خودم خورده و باعث ترکش آن شده و سوختگی‌ای را که احساس می‌کنم ناشی از آن است. از سویی هم؛ چون درد شدیدی را در روی دستان و پاهایم احساس می‌کردم به این فکر افتادم که ممکن است از شدت درد، سر و صدا کنم و باعث مزاحمت در جریان گفت‌وگوی آمر صاحب با خبرنگاران عرب شوم همین بود که از اتاق به بیرون دویدم و بعد از گذشتن از دهلیز به صحن حویلی برآمدم جمشید را دیدم که از مقابلم می‌آید و آشفته به نظر می‌رسد. به یاد ندارم که جمشید چه زمانی از اتاق بیرون شده بود. از او خواستم مرا به یک بیمارستان برساند؛ و او پرسید: آمر صاحب چه شد؟ چون برگشتم و به اتاق نظر انداختم دیدم همه در و پنجره‌ها شکسته و ریخته‌اند و ساختمان را دود و خاک یکسره فرا گرفته؛ این‌جا بود که دانستم انفجار چه ابعادی داشته است. دو تن از بچه‌های کماندو (حاجی عمر و محمد عالم) آمر صاحب را از ساختمان بیرون آوردند و به طرف موتری که نجیب الله راننده آمر صاحب، آن را نزدیک زینه‌های ساختمان آورده بود بردند. آمر صاحب سر تا پا غرق در خون بود. وقتی می‌گویم سر تا پا مبالغه نمی‌کنم شدیدترین جراحات را در قسمت سینه و بطن برداشته بود. کلاهش را بر پیشانی و رویش گذاشته بودند و بالاخره به چوکی عقبی موتر گذاشتندش من هم در غرفه عقبی موتر را باز کردم و سوار شدم در خالی‌گاه عقب موتر بودم و نمی‌دانستم به کدام سو روان هستیم... به محل نشست و پرواز هلیکوپترها که رسیدیم یک هلیکوپتر آماده بود. موتر نزدیک هلیکوپتر توقف کرد آمر صاحب و بعد مسعود خلیلی را به هلیکوپتر انتقال دادند. هلیکوپتر پرواز کرد... آخرین باری که آمر صاحب را دیدم زمانی بود که، به قصد انتقال به بیمارستان، از هلیکوپتر بیرونش بردند و ما دیدار به قیامت ماندیم. دو روز بعد من و مسعود خلیلی را به یک بیمارستان بزرگ‌تر در شهر دوشنبه انتقال دادند. از هر کسی که به عیادت‌مان می‌آمد در مورد آمر صاحب می‌پرسیدم. پاسخ‌ها تقریباً مشابه بود؛ صحت آمر صاحب بهبود یافته و به زودی کامل خواهد شد. نیمه‌های همان شبی که ما را به دوشنبه انتقال دادند داکتر عبدالله عبدالله که در آن زمان وزیر خارجه بود به اتاق ما آمد. او نخستین کسی بود که از زبان‌اش در مورد حادثه یازدهم سپتامبر در آمریکا شنیدیم؛ من در وضعیتی نبودم که بتوانم حدس بزنم این حادثه چه تأثیری بر آینده ما و سرزمین‌مان خواهد داشت؛ ولی از حرف‌هایی که میان مسعود خلیلی و داکتر عبدالله رد و بدل می‌شد به این نتیجه رسیدم که طالبان به زودی با واکنش قهرآمیز ایالات متحد آمریکا روبه‌رو خواهد شد.



خانواده و مشاوره

همه‌چیز را حذف نکن

نقد روان‌شناختی یک توصیه محبوب در شبکه‌های اجتماعی که می‌گوید همه‌چیزهای اضافی زندگی‌ات از فکرها گرفته تا آدم‌ها را حذف کن

زهرا شکیب | روانشناس و مدرس دانشگاه

«اضافی‌ها را حذف کن؛ آدم‌های اضافه از اطرافت، فکرهای اضافه از ذهنت، ترس‌ها، دلخوری‌ها و شک‌ها از درونت. هر چیزی که کیفیت زندگی‌ات را بهتر نمی‌کند، اضافه است.» این جمله از آن توصیه‌هایی است که به‌سرعت در شبکه‌های اجتماعی دست‌به‌دست می‌شود؛ چون ساده، قاطع و آرامش‌بخش است. کافی است چیزهای اضافی را حذف کنیم تا سبک‌تر، سالم‌تر و خوشحال‌تر شویم. اما روان انسان به این سادگی کار نمی‌کند. از منظر روان‌شناسی، «هر چیزی که حال مرا بد می‌کند باید حذف شود» نه تنها یک اصل علمی نیست، بلکه اگر به شکل افراطی دنبال شود، می‌تواند به اجتناب، سرکوب هیجانی و حتی فقر روابط منجر شود.

ترس همیشه دشمن نیست

ترس، خشم، غم، شک و دلخوری الزاماً نشانه‌های یک روان ناسالم نیستند. هیجان‌ها اطلاعاتی درباره وضعیت درونی و بیرونی ما فراهم می‌کنند. ترس ممکن است به ما درباره یک تهدید واقعی هشدار دهد. دلخوری ممکن است نشان دهد نیازی نادیده گرفته شده یا مرزی نقض شده است.

خشم ممکن است خبر از بی‌عدالتی یا تجاوز به حریم شخصی بدهد. غم ممکن است واکنشی طبیعی به فقدان باشد. بنابراین مسئله این نیست که «این احساس را چگونه حذف کنم؟» بلکه پرسش مهم‌تر این است: «این احساس می‌خواهد چه چیزی را به من نشان دهد و من چگونه می‌توانم به آن پاسخ مناسبی بدهم؟» پژوهش‌های مربوط به تنظیم هیجان هم نشان می‌دهند که سلامت روان بیشتر با انعطاف‌پذیری در استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان ارتباط دارد، نه با حذف یا سرکوب یک دسته خاص از هیجان‌ها. الگوهای انعطاف‌ناپذیر اجتناب، سرکوب و نشخوار ذهنی در بسیاری از مشکلات روان‌شناختی نقش دارند.

حذف فکرها، لزوماً آرامش نمی‌آورد

بخش دیگری از این توصیه می‌گوید «فکرهای اضافه را حذف کن». اما ذهن انسان دستگاهی نیست که بتوانیم با فشار دادن دکمه‌ای، افکار ناخواسته را پاک کنیم. جنگیدن مستقیم با تجربه ذهنی همیشه بهترین راهبرد نیست. به همین دلیل در رویکردهایی مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، هدف اصلی حذف افکار نیست؛ بلکه تغییر رابطه فرد با افکار و توانایی حرکت در جهت ارزش‌هایش، حتی در حضور افکار و احساسات ناخوشایند است. مفهوم کلیدی این رویکرد، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است.

«آدم‌های اضافه» چه کسانی‌اند؟

این بخش از جمله شاید از همه خطرناک‌تر باشد. رابطه‌ای که همیشه حال ما را خوب نمی‌کند، الزاماً رابطه‌ای «اضافی» یا ناسالم نیست. رابطه واقعی ممکن است گاهی ما را عصبانی کند، ناامیدمان کند، به چالش بکشد یا حتی مجبورمان کند با بخش‌هایی از خودمان روبه‌رو شویم که ترجیح می‌دادیم نبینیم. آنچه یک رابطه را از نظر روان‌شناختی ارزشمند یا آسیب‌زا می‌کند، صرفاً میزان لذت لحظه‌ای آن نیست. گاهی یک گفت‌وگوی دشوار می‌تواند رابطه را عمیق‌تر کند. گاهی یک تعارض می‌تواند به شناخت بهتر یکدیگر منجر شود و گاهی، البته، یک رابطه واقعاً باید تمام شود. اما پایان دادن به یک رابطه ناسالم با فرار از هر رابطه‌ای که احساس ناخوشایند ایجاد می‌کند، یکی نیست.

مرزبندی با اجتناب فرق دارد

اگر فردی بارها تحقیرمان می‌کند، مسئولیت رفتار خود را نمی‌پذیرد، مرزهایمان را نقض می‌کند یا به ما آسیب می‌زند، فاصله گرفتن می‌تواند یک شکل سالم از مراقبت از خود باشد. اما اگر هر انسانی را که با او اختلاف داریم حذف کنیم، هر گفت‌وگوی دشواری را کنار بگذاریم و هر رابطه‌ای را که احساس آسیب‌پذیری ایجاد می‌کند ترک کنیم، ممکن است آنچه نامش را «مرزبندی» گذاشته‌ایم در واقع «اجتناب» باشد. روان‌شناسی به ما نمی‌گوید «هر چیزی که ناراحتت می‌کند تحمل کن» همان‌قدر که نمی‌گوید «هر چیزی که ناراحتت می‌کند حذف کن» پیام دقیق‌تر این است: بفهم چه چیزی را باید تغییر بدهی، چه چیزی را باید رها کنی و چه چیزی را باید یادبگیری تنظیم و تحمل کنی.

زندگی سالم، زندگی بدون ناراحتی نیست

یکی از خطرهای فرهنگ خودیاری این است که گاهی «حال خوب» را با «سلامت روان» یکی می‌گیریم. اما انسان سالم قرار نیست همیشه آرام، شاد، پرانرژی و بدون تردید باشد. ممکن است فردی غمگین باشد و همچنان سالم عمل کند. ممکن است بترسد و همچنان تصمیم شجاعانه بگیرد. ممکن است از کسی دلخور باشد و همچنان گفت‌وگویی محترمانه انجام دهد. ممکن است خسته باشد، اما همچنان به چیزی ارزشمند متعهد بماند. در واقع، یکی از مفاهیم مهم در روان‌شناسی معاصر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است: توانایی تجربه کردن آنچه در لحظه وجود دارد، بدون این که صرفاً برای فرار از ناراحتی، رفتار خود را انتخاب کنیم و در عین حال در جهت ارزش‌های مهم زندگی حرکت کنیم. سلامت روان، هنرپاک کردن زندگی از تجربه‌های ناخوشایند نیست؛ هنر تشخیص این است که چه چیزی باید رها شود، چه چیزی باید ترمیم شود و چه چیزی باید عمیقاً فهمیده و زیسته شود.

داده تصویری