

اول دفتر به نام ایزد یکتا
صانع و پروردگار می توانا
اکبر و اعظم فدای عالم و آدم
صورت فوب آفرید و سیرت زیبا

بر کسی پوشیده نیست که خدمت مقدس سربازی در این نظام مقدس‌تر، وظیفه‌ای است بس فطیر و جان‌گداز که بر دوش توانمند ما نهاده شده و بر ما واجب است تا ضمن رعایت شئونات اسلامی و خودداری از به کار بردن الفاظ رکیک در این باب، تن به صبر داده، فار مغیلان را به امید کعبه مقصود در جاهایی فاصّ از وجود مبارکمان، چند صبامی تممل نموده، باشد که پس از آن، از نعمات مفتلفی چون: امکان بهره‌گیری از بیمه تأمین اجتماعی، امکان سند زدن به نام، امکان انجام روابط سالم و مشروع زناشویی و از آن جمله، مفتخر گردیم.

سلوک در چنین دوره‌ای، روح آدمی را به پرواز وامی‌دارد و تا بدان جا می‌رساند که با تمام وجود اکناف، اعقاب و اسلاف خویش را، یکجا در جلوی چشمانش می‌بیند که این خود بسی امتیاز است نسبت به سایر موجودات و صد البته سایر جانداران را چنین توانی نیست، نه در آن شوق که فاعلند و نه در آن که مفعول واقع می‌گردند. آدمی از حبّ دنیا دور شده، خویشتن خویش را تنها می‌یابد و در آن تنهایی، روی به دیوار نموده، دستهایش را به نشانه دعا بلند کرده، بر دیوار می‌نهد تا شاید فرجی حاصل شود.

ما نیز که شمه‌ای از شهد شیرین این سلوک را به جان نوشیده‌ایم، بر آن شدیم تا سیاهی‌یی در توان بیان و قلم نارسمان، بتمریریم. در این سیاهه، گوشه‌ای از توجهات و تذکرات قطاریه مقیر که حاصل دو ماه فرسودگی است، به رشته تمریر درآمده تا دیگران بفوانند و بدانند که در این دنیا، مسایل بسیاری است که ذهن و گاه پاچه آدمی را به خویش مشغول می‌دارد و زودا که رنجه‌ها به پایان نزدیک، پاچه‌ها آزاد و رها و کارت پایان خدمت شریف سربازی با افتخاری که زبان گویای آن نیست، با پست پیشتاز به داستان لرزان و منتظر شما رسد.

بهتر آن دیده که به جای ناله و نفرین و ناسزا، جهت اطلاع تازه‌واردین محترم، مطالبی در باب تجهیزات و لوازمی که به نوعی در طول دوره آموزشی، کارگر می‌افتد بنویسم باشد

که فواندگان و بهره‌گیرندگان دعای فیری به جانب ما کنند و مقدمات رستگاری جاوید مقیر، مانند سایر دوستان، فراهم گردد، ان شاء الله.

با توجه به اینکه تجربه مذکور در پادگان آموزشی ۱۰ نیروی زمینی ارتش، در ماه‌های آبان و آذر، تمصیل گشته، لذا به استثنای کلیات، در نظر گرفتن این مسأله در درک جزئیات لازم خواهد بود.

و من الله التوفیق. نگارش سوم، دی‌ماه ۸۲.

فصل اول - لوازم درمانی

- قرص پروفن: (ه) این قرص جهت کاهش درد عضلانی مورد مصرف قرار می‌گیرد. اگر از آمادگی جسمانی مناسبی برخوردار نیستید و بدنتان به خاطر فعالیت زیاد خصوصاً چند در شب اول درد می‌گیرد، برای اینکه فوایب را متی داشته باشید، قبل از فوایب از این قرص استفاده نمایید. دقت کنید که این قرص اثرات جانبی بسیاری دارد، لذا تا حد امکان از استفاده از آن خودداری فرمایید. بخصوص به هیچ عنوان با معده خالی آن را نفورید.

- قرص سرمافوردی: (ز) عموماً سرمافوردی یک مسأله بدیهی در آسایشگاه‌هاست. لازم خواهد بود تا تعداد زیادی از این قرص را با خود همراه داشته باشید مثلاً حداقل ۵ درازه. مطمئن باشید که اگر خودتان هم از آن استفاده نکنید، تمام قرص‌هایتان مصرف می‌شود. زمانی که می‌بینید سرمافوردی دارد در یگان، اپیدمی می‌شود و شما هنوز سرما نفورده‌اید، شروع به مصرف این قرص نمایید، مثلاً شبی یک عدد.

- قرص دیفنوکسیلات: (ز) به علت تخییر نوع و کیفیت غذای شما در سربازخانه، بیماری اسهال یکی از عوارضی است که برای فیلی‌ها اتفاق می‌افتد. با توجه به ممدودیت‌های انضباطی سربازخانه، لازم خواهد بود که با استفاده از این قرص خود را هر چه سریعتر درمان نمایید در غیر این صورت در اجرای رژه‌ها و همچنین انجام مشق‌های صف جمع با مشکلات جدی مواجه خواهید شد.

- قرص مولتی ویتامین: (ز) با توجه به عدم داشتن تنوع کافی در غذای سربازخانه، جهت جلوگیری از ابتلا به اثرات ناشی از کمبود ویتامین، هر چند شب یک عدد از این قرص را مصرف نمایید.

- قرص ویتامین ث: (ز) مورد مصرف این قرص نیز مانند مولتی ویتامین است با این تفاوت که با توجه به بیماری سرماخوردگی - که مطمئناً به نوعی به آن دچار خواهید شد - این قرص دارای کارایی بیشتری است.

- قرص استامینوفن: (ز) در هفته اول با توجه به فشارهای بدنی وارد شده به شما و یا قرار گرفتن بیش از اندازه شما در زیر نور مستقیم آفتاب، ممکن است شما دچار سردرد شوید. وجود این قرص می‌تواند کمک مؤثری در کاهش درد ناشی از سردرد باشد.

- ژل پیروکسی کاه: (ک) این دارو نیز برای کاهش دردهای عضلانی شما مورد استفاده قرار می‌گیرد. فراموش نکنید که احتمال گرفتگی عضلات در روزهای اول بسیار زیاد است.

- کرم نرم کننده، ضد آفتاب، سوفتگی: (م) با توجه به اینکه در طول دوره، دستان شما با خاک تماس بسیاری خواهد داشت، بسته به مقدار تماس بودن پوست دستان شما، احتمال خشک و پوسته پوسته شدن آن وجود دارد. در صورتی که این امر برای شما مشکلاتی از قبیل ترک خوردن پوست ایجاد می‌کند، متماً کرم نرم کننده با فود همراه داشته باشید. همچنین با توجه به قرار گرفتن پوست شما در معرض تابش فورشید، دچار آفتاب سوفتگی نیز خواهید شد. همراه داشتن کرم ضد سوفتگی نظیر اکسید روی کمک مؤثری به شما خواهد نمود.

- باند: (ک)

- قطره چشم نفازولین: (ک) با توجه به عدم رعایت بهداشت به طور مناسب در سربازخانه‌ها، این احتمال وجود دارد که چشم شما کمی عفونی شود. این دارو برای ضد عفونی کردن چشم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

- چسب زخم: (ز) به تعداد کافی

- به دانه: (ه)

- ماده ضد عفونی کننده (بتادین): (ز)

لوازم خوردن

- لیوان شیشه‌ای: (ز) برای به اصطلاح "آنگادر" کردن لوازم شما لازم است. استفاده مکرر از آن توصیه نمی‌شود چرا که احتمال شکستن آن بسیار زیاد است. شما صرفاً برای حفظ

ظاهر آنکادر خود از آن استفاده نمایید. شفاً در طول دوره یکبار هم از آن استفاده نکرده.

- لیوان پلاستیکی: (ز) با توجه به مورد قبل پیشنهاد می‌شود که از یک لیوان پلاستیکی به جای لیوان شیشه‌ای استفاده کنید. هم سبکتر است و هم غصه شکستن آن را نخواهید خورد. لیوان آهنی هم به کارتان نخواهد آمد چرا که هنگام نوشیدن چای داغ، لبها و در مواردی مشاهده شده که زبان، ملق، مری، معده و سایر ارگان‌های مرتبط نیز برای مدتی دچار اختلال شده‌اند. علاوه بر این مسأله، زمان زیادی هم باید منتظر سرد شدن چای شوید.

- قوطی فالی ساندیس: (ز) یک ساندیس بفرید. ممتویات آن را بفرید. بعد یک قیچی بردارید و طرفی که از آن ساندیس را خوردید، بپزید. از این موجود می‌توانید به عنوان لیوان تو جیبی استفاده کنید. پیشنهاد می‌شود که آن را همیشه در یکی از دو جیب عقب شلوارتان قرار دهید.

- بشقاب: (م) در بدو ورود شما به سربازخانه، موجودی به نام "یقلوی"^۱ را در اختیار شما قرار می‌دهند که در آن غذا خواهید خورد. داشتن یک بشقاب ملامینی عادی در طول دوره علاوه بر یقلوی می‌تواند مفید واقع شود.

- قاشق و چنگال: (ز)

- چاقوی میوه فوری: (ز) همراه داشتن آن امری بدیهی است.

- در بازکن: (ز) ارزش گدایی کردن از این و آن را ندارد. یکی با خودتان ببرید.

لوازم بهداشتی

- مسواک و فمیردندان: (ز) علاوه بر ضرورت استفاده از آن، جزو وسایل آنکادر شما نیز می‌باشد. شاعر: صبح و ظهر و قبل از خواب، مسواک بزن مسواک، تا دهان تو گردد، خوشبوی و تمیز و پاک. فمیردندان و مسواک را همیشه در یک کیسه فریزر قرار داده و سپس در قسمت مربوط به آنکادرتان قرار دهید.

- صابون مایع: (ز)

^۱ و به بیانی دیگر یلقوی که گوش ما، همان اولی را شنیده و پسندیده.

- تایید: (م) از یک بطری پلاستیکی کوچک نوشابه استفاده کنید.

- مایع ظرفشویی: (ز) مثل بالایی.

- شامپو: (ز) در صورتی که می‌خواهید از موم پادگان استفاده کنید.

- آینه آبی: (ز) جزو وسایل آنکادر شما می‌باشد.

- صابون قالبی: (ز) جزو وسایل آنکادر شما می‌باشد. با توجه به وجود صابون مایع و

مماسن آن، استفاده از این صابون توصیه نمی‌شود. صرفاً از آن جهت مفاظ ظاهر آنکادر

خود استفاده کنید. بنده به هیچ عنوان از آن استفاده نکردم.

- جا صابونی آبی: (ز) جزو وسایل آنکادر شما می‌باشد.

- لوازم اصلاح: (م) تیغ اصلاح یک بار مصرف، ماشین اصلاح دستی هم می‌توانید با خود

داشته باشید.

- اسپری یا ادکلن: (م) اگر دوست داشته باشید کمی هم بوی فوش استشمام کنید این

مورد را نیز مد نظر قرار دهید. متأسفانه بنده پیش از خواب برای ضدعفونی پای دوستانی

که در نزدیک‌ترین نقطه به سرم قرار داشت استفاده می‌کردم که مایه بسی تأسف است.

- نافن گیر: (ز)

- دستمال کاغذی: (ز) به وفور از آن استفاده خواهید کرد. همیشه چند بزرگی در جیب‌تان

باشد. ترجیحاً رولی بفرید، چون هم ارزان‌تر است و هم استفاده شما آنجا بسیار زیاد

خواهد بود.

- پنبه

خوردنی

- با توجه به اینکه هفته اول به شما مرخصی شبانه نخواهند داد، مجهز شدن به اقلام

خوراکی در هفته اول بسیار مایز اهمیت خواهد بود.

- نظم دوره آموزشی در تغذیه نکته مثبتی است به نمری که بنده برعکس همه

همقطاری‌ها، در آخر دوره وزنم بیشتر شد و از ۶۰ کیلو به ۶۵ کیلو رسیدم.

- چای لیپتون

- کنسرو

- کمپوت

- بیسکویت

- کیک

- نان سوخاری

- قند: (ز) در طول دوره به عنوان سهمیه به شما قند می‌دهند ولی قند آنجا پختگی به دل نمی‌زند. خصوصاً در اوایل دوره احتمالاً از این سهمیه هم مبروم فواید بود.
- شکر: (ز) ایضاً مثل قند.

- فرما: (ز) آقا جان! معجزه می‌کند. فاصله اینکه هر روز با یک پاکت شیر یا شیرکاکائو آن را میل بفرمایید.

- آجیل: برای طرح دوستی با اشفاصی در سطوح فاصی، مناسب است.

- شکلات: سعی کنید همیشه پند تایی در جیبتان داشته باشید چون خیلی از مواقع که به خوردنی دسترسی ندارید، جلوی ضعف شما را فواید گرفت. انجیر خشک یا توت خشک هم بسیار مفیدند.

- نبات: رجوع شود به بند "شکلات".

- آب نبات: رجوع شود به بند "شکلات".

امور پشتیبانی

- کهنه نظافت: (ز) یک کهنه را در کیسه فریزر قرار دهید و پیشنهاد می‌شود که در یکی از جیب‌های جلوی شلوار بگذارید تا همیشه همراهتان باشد. در بسیاری از مواقع کاربرد فواید داشت. مثلاً زمانی که به همه گیر می‌دهند که "چرا کفش‌هایتان تمیز نیست؟" و شما دسترسی به واکس ندارید فی الفور با استفاده از این دستمال و با کمک آب دهان^۱ می‌توانید به این مهم بپردازید.

- کیسه فریزر بزرگ: (ز) از ضروریات سربازی است. علاوه بر مصارف عمومی، مهم‌ترین استفاده از کیسه فریزر هنگام صرف غذا است. قبل از رفتن به سالن غذاخوری برای صرف غذا، یک عدد کیسه فریزر را روی یقلوی خود بکشید تا غذا مستقیماً با یقلوی تماس نداشته باشد و آن را چرب نکند. بعد از اتمام غذا می‌توانید آن را بکنید و دور بیندازید بدون آنکه یقلوی شما چرب شده باشد و یا اگر هم کیسه فریزر سوراخ شود، میزان چرب

شدن یقلوی به مداقل می‌رسد و می‌توانید با یک دستمال کاغذی یقلوی را تمیز کنید. البته به یاد داشته باشید هر چند یکبار یقلوی را بشویید چرا که طبعاً بعد از مدتی بو می‌گیرد. در طول دوره متوجه خواهید شد که استفاده لمظه به لمظه از زمان، لازمه آسایش شما خواهد بود. دقت کنید که ابعاد کیسه فریزر به مد کافی بزرگ و ضخامت آن به مدی شایسته، قطور باشد.

- کیسه زباله کوچک

- کیسه زباله بزرگ: مخصوصاً زمانی که شما به به اردوی تلو می‌برند، این مورد بسیار کارساز است.

- کیسه نایلون تبلیغاتی: عموماً در رفت و آمدهای کوتاه در دافل پادگان به کار می‌آید. مثلاً رفت و آمد به حمام و یا خرید از بوفه. البته نوعاً این مورد سوسول بازی است.

- جعبه واکس (واکس، فرچه، برس) : (ز)

- زنجیر نازک و قفل کوچک: (ز) کمدهایی که در اختیار شما قرار خواهد گرفت، فاقد قفل و کلید است. صرفاً یک سوراخ روی در دارد و یک سوراخ هم روی تنه. شما با عبور دادن زنجیر نازک از سوراخ‌های مذکور و در نهایت قفل زدن آن، می‌توانید سهم بسزایی در گم نشدن اشیا و لوازم خود داشته باشید.

- سفره: نداشتید هم نداشتید.

- شانه انگشتی: (ز) منظور همان شانه قشویی^۱ است. برای شانه کردن پتوی بالایی استفاده می‌شود.

امور پوشاک

- نخ و سوزن: (ز)

- رفت آویز: (ز) یک رفت آویز مهم و دو سه تا رفت آمیز زیرتی همراهتان باشد.

- کاور لباس

- موله کوچک آبی: (ز) جزو وسایل آنکادر شما می‌باشد و بسیار هم مورد استفاده است.

- موله بزرگ

^۱ شانه‌ای است که عموماً برای خاراندن و تمیز کردن موی تن چهارپایان از قبیل گاو، اسب، قاطر و امثالهم مورد استفاده قرار می‌گیرد و لذت و آفری را در وجود ایشان ایجاد می‌کند.

- زیر پوش سفید رنگ: (ز)

- شورت: (ز) این مورد فیلی بدیهی است.

- لباس کاموایی

- گتر: (ز) موجودی است ساخته شده از کش تُنبون که برای نگهداشتن انتهای پایینی پاچه شلوار، جایی که با بالای پوتین‌تان تداخل می‌کند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. فود را عادت بدهید که شبها هنگام خواب، گترهای فود را در جایی خاص بگذارید که صبح مجبور نباشید مثل بقیه دنبال آنها بگردید. بهتر است که آن‌ها را در جیب شلوار بگذارید و بعد بفوابید.

- قیچی کوچک: (ز) ترجیحاً قیچی تا شو باشد تا بتوانید در جیب‌تان بگذارید. مورد استفاده بسیار دارد لذا سعی کنید همیشه همراه داشته باشید.

- شلوار گرم: ترجیحاً پشمی.

- جوراب مشکی کلفت: (ز) در ماه‌های سرد از ضروریات است. البته یکی دو جفت هم به عنوان استمقاقی به شما می‌دهند.

- دستکش کاموایی: جزو استمقاقی شما است. منتها عموماً سوراخ می‌شود و شما مجبور می‌شوید یکی بخرید.

- سنجاق قفلی: (ز)

- سوزن ته‌گرد

- کلاه کاموایی (کشی)

- اتیکت پوتین: (ز) همیشه آن را همراه داشته باشید چون معمولاً جایی که به فکر‌تان نمی‌رسد به کارت‌تان می‌آید. عموماً وقتی که شما را راهی نمازخانه می‌کنند و به شما اجازه نمی‌دهند و یا فرصت ندارید که بروید دم‌پایی بپوشید این موضوع مصداق پیدا می‌کند. پیشنهاد می‌شود که در یکی از جیبهای جلوی پیرهن‌تان بگذارید.

امور مکاتبه‌ای

- فودکار آبی: (ز) سعی کنید دو سه تا فودکار عادی مانند بیک همراه داشته باشید. متماً فودکارها را علامت گذاری کنید. مثلاً روی کاغذهایی کوچک، نامتان را بنویسید، آن را لوله کنید و در انتهای لوله فودکار قرار دهید.

- دفتر آبی تفته‌ای: (ز) اگر ابعاد این دفتر جیبی باشد برای خود شما بهتر است.
- کش برای دور دفتر: گاهی پیش می‌آید که شما مجبور هستید دفتر و کتاب خود را در فضای باز رها کنید و به جایی دیگر بروید. مثلاً روی صندوق‌های روباز نشسته‌اید و به همه می‌گویید که بروید فلان جا. برای آنکه باد، کتاب و دفتر شما را به هم نریزد بهتر است با این کش دور، آن را ببندید. در صورتیکه مایل بودید این کش را همیشه همراه داشته باشید.

- مداد

- مداد پاک کن

- ماژیک و اتر پروف: (ز) وقتی که به شما لوازم استمقای‌تان را می‌دهند، سریعاً روی آن نامتان را یادداشت کنید. به عنوان مثال: داخل پوتین‌ها، گوشه پتوها، گوشه تشک تخت، گوشه بالش، گوشه ملافه، روی جلد دفتر، داخل کلاه، کاپشن، یقلوی و کلیه لوازمی که احتمال جابجا شدن عمدی یا غیرعمدی آن با سایرین وجود دارد. این مورد اکیداً توصیه می‌شود.

- پوشه آبی: (ز)

- کتاب: اگر اهل کتاب خواندن هستید و می‌خواهید از آن لذت ببرید، چند تایی کتاب - جویری که وسایلتان زیاد و سنگین نشود - با خود داشته باشید.

- کاغذ کادو آبی: عموماً داخل کمدهایتان بسیار کثیف و ظاهری نامناسب دارد. بعد از تمیز کردن داخل کمد در فرصتی مناسب، پیشنهاد می‌شود تا با استفاده از کاغذ کادوی آبی رنگ، داخل کمد را کادو کنید.

- چسب نواری

توصیه‌ها

- سعی کنید تعدادی کاغذ کوچک و یک فودکار را همیشه همراه داشته باشید. در برفی از مواقع لازم است که نکاتی را پیش از آنکه آمادگی آن را داشته باشید، یادداشت کنید.
- از دودره کردن به هیچ عنوان نهراسید. اگر تا به حال دودره نبوده‌اید سعی کنید که یاد بگیرید.

- به هیچ عنوان خود را تابلو نکنید. برایتان در دسر ایجاد می‌شود.

- تا حد امکان هیچ مسؤولیتی را متقبل نشوید.

- اگر شما را در انتخاب تفت مخیر گذاشتند، سعی کنید که تفتتان را خیلی نزدیک به در انتخاب نکنید. قسمت‌های دور از در هم به هیچ عنوان پیشنهاد نمی‌گردد. سعی کنید از در مدود دو یا سه تفت با در ورودی آسایشگاه، فاصله داشته باشید.

- در امتحان‌های آخر دوره تا آنجا که می‌توانید تقلب کنید فقط سعی کنید از روی دست آدم مطمئنی تقلب کنید که پرت و پرت ن نوشته باشد. مراقب باشید تا مچ شما را نگیرند چون برایتان بد می‌شود.

- هر کدام از جیب‌هایتان را به ممل مواردی مشفص تفصیص دهید و سعی کنید خود را به آن عادت دهید. مثلاً همیشه بدانید که قیچی تا شو را در جیب پیراهن، روی سینه سمت چپ می‌گذارید و یا دستمال کهنه را در جیب شلوار، سمت راست.

- سعی کنید زمانی که می‌خواهند شما را به ترتیب قد مرتب کنند جوری بایستید تا در صف‌های اول تا مداخله سوم قرار بگیرید و یا در صف‌های آخر یعنی هشتم و نهم. کارهای یگان بر اساس این صف‌ها تقسیم می‌شود. سعی کنید که در گروه آموزش واقع شوید و در گروه آشپزخانه به هیچ عنوان وارد نشوید. عموماً گروه آشپزخانه گروهی است که از همه بیشتر زحمت می‌کشد و از همه هم بیشتر فمش و بد و بی‌راه می‌شوند.

- همیشه مقداری پول به همراه داشته باشید. گاهی شما را که ول می‌کنند، شاید دلتان بخواهد که وسط راه یک سری به بوفه بزنید و چیزمیز بفرورید. در این وقت‌ها، اگر پول به همراه نداشته باشید، احساس پوچی می‌کنید.

- خودتان را به در یولی بزنید.

- به هیچ عنوان اظهار نظر نکنید.

- شما باید در هر حالتی، نمونه یک فنگ واقعی باشید.

- سعی کنید دو سه نفری را نشان کنید و با آنها ارتباط مسنه برقرار نمایید. به این ترتیب، هم چند تا دوست خوب پیدا می‌کنید و هم در شرایط فاصی که با آن مواجه خواهید شد، پشت یکدیگر را خواهید داشت و این نکته در سربازی بسیار مهم و کارساز است.

- با فودتان این قضیه را حل کنید که هر اتفاقی که افتاد "به هیچ عنوان به شما برنخورد". یک جورایی باید بی خیالی طی کنید. در نظام اصل بر این است که شفصیتان را له می‌کنند و زیر سؤال می‌برند.

- به هیچ عنوان و در هیچ مالتی عصبانی نشوید. اصولاً دستورات و کارهایی که از شما می‌خواهند پایه منطقی ندارد. مثلاً ممکن است شما را به این تنبیه کنند که کل آسایشگاه را سینه‌فیز بروید. نگویید "چرا؟" و مثل یک بچه مرف گوش کن این کار را انجام دهید و از انجام آن لذت ببرید.

- سعی کنید با افسر وظیفه‌ها و مربی‌هایتان روابط دوستانه و مسنه برقرار کنید. پارتی داشتن مهمترین چیز در نظام است تا از روی بعضی ممدودیت‌ها بپزید.

- سعی نکنید چیزی با فود ببرید که اگر فدای نا کرده، کش رفته شد، دلتان بسوزد.

- برای فودتان ارزش قایل شوید و به فودتان مال بدهید.