



قیمت ۱۰ افغانی

سال چهارم شماره بیست دوم پنجشنبه ۱۵ اسد سال ۱۳۸۸

سیاسی - اقتصادی - فرهنگی - اجتماعی و هنری

کاکا مراد اینجا جنگل نیست .

سخن نخست

ترور شخصیت و خامی کاندیدان

بحث ترور شخصیت بیشتر در کشور های عقب مانده و جهان سومي از بحث های مهم بین کسانی که خود را سیاسی می دانند است و یا در زمان های مختلف و مکان های مختلف افراد رده بالا با این ابزار می خواهند رقیب اصلی خود را از میدان بدر کنند و بدین طریق خود را مهم جلوه دهند .؟!

اما سؤال این جاست که در مکتب اسلام نیز این حرکت های نادرست جواز دارد و با وجود مقبولیت طرف مقابل و یا ناکارآمدی خود ما می توانیم چهره سیاسی طرف مقابل را با ترور شخصیت خدشه دار نماییم .؟

گرچه در بعضی از جا ها این حرکت باعث می شود که یک رهبر سیاسی ضربه پذیر شود و واقعا نیز این حرکت می تواند تا اندازه بی تاثیر گذار باشد .

اما در کشور افغانستان و گذشت هشت سال از آمدن دولت امکان ترور شخصیت توسط چهره هایی که خود در نزد مردم مورد سؤال اند و با درک و درایت و تجربه سی ساله جنگ و سیاست مردم افغانستان حتی بی سواد ترین مردم درک آنرا دارد که بدانند کی توانایی اداره کشور را دارد و کی می تواند در ریاست جمهوری آینده باعث تشنج و بی بندباری های چون گذشته شود .

جالب است از بین چهل کاندید همه فکر می کنند که ۹۰ درصد موفق اند و پیروزی او در این انتخابات حتمی است ، ولی هیچ یک از کاندید های محترم تا حالا نگفته است که من گویا ۷۰ درصد موفق هستم و یا ۵۰ درصد و همه می گویند رقیب اصلی من کرزی است و من فقط بخاطر تسلیم شدن ریاست جمهوری آمده ام از آن فال بین گرفته تا آن چال بین که با انواع مختلف چال می رود و جز به ترور شخصیت فکر نمی نماید؟!

مناظرات تلویزیونی و صحبت های کاندیدان آتقدر تاثیرات داشت که همه دانستند کی چند کیلو وزن دارد و مردم به یک نکته جالب آشنا شدند که هیچ یک از کاندیدان محترم برنامه اقتصادی - سیاسی - فرهنگی و اجتماعی ندارند و حتی داشتن مشاورین خوب در این بخش ها استفاده نکرده اند و بدون یک تیم قوی و مشاورین اقتصادی - فرهنگی - سیاسی و اجتماعی تدوین یک پلان منظم اقتصادی مشکل است و اگر خدا ناخواسته فرد کاندید نکات چند را یادداشت گرفته باشد و آنرا پلان و استراتژی نامد این کاغذ پاره بی بیش نیست و مردم آنرا به نام برنامه و پلان نمی شناسند .

شاعر می گوید : در بساط نکته دانان خود فروشی شرط نیست یا سخن دانسته گو ای مرد دانا یا خموش ...

دانسته سخن گفتن در همایش ها رمز موفقیت یک کاندید است در حالیکه در سخنرانی ها جای طرح و پلان و برنامه دست به ترور شخصیت می زنند و جای اینکه به مردم نوید های تازه و یا به گفته بعضی ها (تغییر تکراری) را دهند .

می گویند دیگران دروغ گفتند من نمی گویم ، دیگران فریب دادند من نمی دهم ، دیگران وطن را خراب کردند و ما نمی کنیم ؟! در همایش ها و سخنرانی ها حرمت کلام و حرمت شخصیت های سیاسی در نظر گرفته می شود و بدون شواهد و مدارک مستند نمی توان یک فرد را دروغ گو و یا فریب کار گفت و اگر هم این مطالب ایراد شود ، مردم در قضاوت خود خواهد گفت که تهمت و دروغ و افترا در اسلام نارواست .

اما جالب اینجاست که نفر اول و یا رقیب اصلی هیچ وقت در مورد رقیب های خود صحبتی ندارد ، و هیچ وقت را جع به گذشته و حال و وزیران خود که مدت ها دست به سینه در مقابلش می ایستادند و تا زمانی که به ایشان گفته نمی شد ، بنشینید کماکان در جای خود ایستاده می ماندند و حالا این زیر دستان جای احترام به بزرگان دست به ترور شخصیت می زنند و نا آگاهانه خویشتن را تخریب می کنند .

اسکندر مقدونی می گفت : با بزرگان مطابق به شان شان رفتار و گفتار شود تا بزرگی خودمان حفظ گردد ..

بیست و پنج سال است که از سنگر جهاد و درگیری های داخلی گریختیم و در کشور های همسایه هجرت نمودم تا دستم به خون برادری آغوشته نشود و خون ناحق گریبان مرا نگیرد .

اما بعد از آمدن به این سرزمین و حالا در مسیر انتخابات همان کسانی که دیروز زورگویی می کردند یک بار دیگر با صدای رسا می گویند اگر انتخابات به نفع ما نشد ما کشور و جهان را به آشوب می کشیم و تفنگ های ما صدا خواهد داد و هزاران گلوله نصیب این مردم گلوله دیده و جنگ دیده خواهد شد .

در این روز ها که گیر و دار انتخابات و تب و تاب انتخابات هر روز شدید تر می شود و هر رقیب می داند که کی در کدام جایگاه قرار داد و هر



کدام در تلاش اند تا در میدان مبارزات انتخاباتی رای مردم و اراده مردم را در دست داشته باشد یکی از زور گویان می گوید که اگر انتخابات به نفع ما نشد ما جهان را به آتش می کشیم و نتیجه آنرا قبول نمی کنیم ؟!

اما هیچ فهمیده نشد که رای مردم و انتخاب مردم خود نشانگر این نیست که دیگر جنگ و آدم کشی نمی خواهند ، و به کسی رای می دهند که راه صلح و دوستی و برادری اقوام و مذاهب را در پیش گیرد .



جالب اینجاست که ایران می خواهد ناکامی خود را در کشور ما جبران کند و یا اینکه می خواهد برای جهان این را ثابت بسازد که جهان سومي ها از اخلاق سیاسی و تجربه دموکراسی محروم هستند و همه چیز را در ترازوی جنگ و آدم کشی می بینند و یا می خواهند به جهان نیکوکاری خود را نشان دهند و بگویند که ما تاریخ چندین هزار ساله نداریم و حکومت های ما براساس شورا و انتخابات استوار نبوده و همیشه اتکای ما بر تفنگ و زور بوده است .

این حرف نابجا و ناآواب آتقدر زننده و بی خردانه بود که جهان را هوشیار کرد و مردم ما را بیدار نمود و همه پرسیدند که قماربازان سیاسی حتی برد و باخت خود را قبول ندارند و حتی در حرفه قمار بازی نیز بازنده باخت را قبول می کند و پتوی خود را تکانه از میدان بدر می شود و کمتر قمار باز یافت می شود که باخت را قبول نکند و یا کریان نماید و یا با جافو کشی و زور بخواهد پول باخته را دوباره بدست بیاورد .

حرف مردم برای کسانی که به رای مردم احترام نمی گذارند این است که همین مردم جلوزورگویی را خواهد گرفت و همین مردمی که سه صد هزار سرباز خود را به دولت داده اند تا نظم و آرامش را به این سرزمین بیاورند می توانند از آزادی و رای مردم خوب دفاع نمایند و امروز شرایط فرق کرده است با دیروز و اگر هم این حرکت نابجا و ناآواب آب را به آسیاب دشمن ریخت هیچ کس بی توجه و بی خاصیت نخواهد ماند و جامعه جهانی نیز در این مسئله بی تفاوتی اختیار نخواهد کرد .

بهر صورت این حرکت چند مسئله را می خواهد برای مردم نمایان سازد :

۱- هنوز هم فرهنگ خشونت و بی بندباری در وجود افراد وجود دارد .

۲- رای مردم برای تعدادی از ارزش خاص برخوردار نیست .

۳- به اصل انتخاب اسلامی و دموکراسی پایبندی ندارند و می خواهند فقط خودشان باشند .

۴- مردم را به مسخره می گیرند و می خواهند از این طریق پیام زور را به مردم بگویند .

و در آخرین تحلیل باخت خود را قبول دارند و ضد در صد می دانند که در این میدان مبارزه هیچ راهی جز شکست ندارند .

این مسایلی است که ما از لابلای حرف های مراد متوجه شدیم و اگر غیر از این است لطفا برای مردم توضیح داده شود که این حرف های مفت و زننده که آزادی و سرنوشت انسان ها را بخطر متوجه می سازد برای چیست و چرا افراد بی مسئولیت چنین مسایلی که نباید اظهار شود اظهار می نمایند و مردم را به تشویش می اندازند .

از ماه هاست که ارتش ملی و پولیس ملی در پی این است که ما انتخابات شفاف و امنیت خوب داشته باشیم و برنده میدان هر مردی که بود در مبارزات انتخاباتی با رای مردم به میدان خواهد آمد و شاید این کاندید محترم رمضان بشر دوست باشد و یا خانم شهلا عطا ... این اراده ملت است که می گویند کی را می خواهند و کی باید رییس جمهور شود و ما همه باید از این اراده پشتیبانی نمایم و آب را به آسیاب همسایه ها نیندازیم

مردم ایران و جهان به سوگند

احمدی نژاد اعتقاد ندارند .

این در حالی است که همه کشور های جهان و مردم ایران خواستار آزادی صدها سیاست مدار ، خبرنگار و شخصیت های این کشور اند که هیچ گناهی به جز اعتراض ندارند . در هفته های گذشته و نماز جمعه های گذشته ابراز نظرهای



مقاومت از طرف خامنه یی و هاشمی رفسنجانی در قسمت شفافیت انتخابات و آزادی زندانیان ابراز شد . رهبر استبدادی ایران خواستار به رسمیت شناختن و قبول شفافیت انتخابات ایران شد و رفسنجانی سخنان دو پهلو به نفع

جالب است با وجود اعلامیه ها و تظاهرات میلیونی در داخل کشور ایران و کشورهای جهان بخاطر تقلبی که صورت گرفت و انتخابات فرمایشی و تقلبی باز هم مهره مورد علاقه رهبر ایران رسماً معرفی شد و سوگند یاد کرد .

گرچه این سوگند هیچ ارزشی برای مردم ایران و جهان نخواهد داشت و تخطی از خواست های مردم خود این سوگند را باطل کرده است .

اما باز هم مردم جنجالی و قد کوتاه در مقابل دوربین ها سوگند یاد نمود و گفت برای مردم ایران خدمت می کنیم .

این در حالی است که تعدادی از کرسی های رهبران دینی و شخصیت های سیاسی خالی بود و تعداد زیادی از شخصیت ها بخاطر تقلبی که صورت گرفته است در این دعوت اشتراک نکردند و این مسئله را می توان یک چالش سیاسی دانست .

مردم سالاری شعاری که هر دو جناح سرمی دادند شکل اصلی خود را نمایش می داد و به گفته مرجع تقلید ایران منتظری "دولت روی استبداد صدام را سفید خواهد کرد ؟!"

مخالفین به خیابان ها ریخته بودند اما آتقدر امنیتی ها زیاد بود که نتوانستند شعارهای خود را بدهند .

مردم معترض در اطراف مجلس تجمع داشتند و حضور خود را نشان دادند . در اطراف بهارستان و بازار نیز تعداد زیادی از مردم معترض جمع شده بودند اما حضور نظامیان و امنیتی ها باعث شد که مردم نتوانند شعار بدهند و از دور نظاره گر رسمیت احمدی نژاد بودند .

رهبران سیاسی و شخصیت های مذهبی هر کدام ابراز نظرهای متفاوتی کرده اند و استبداد را قبول ندارند و می خواهند با شیوه های نوین مبارزه اعتراض خود را به نمایش بگذارند . حالا این اعتراضات بشکل گفتن الله اکبر باشد و یا آمدن به خیابان ها و یا ابراز نظر ها و پخش آن از طریق رسانه های خارجی ، وقتی رسانه های خارجی می گوئیم فقط بخاطر اینکه رسانه های داخلی سرکوب شده اند و صدا ها روزنامه نگار و مسئولین رسانه ها در زندان ها بسر می برند و سانسور و استبداد شدیدی در این کشور اعمال شده است .

اما قبول احمدی نژاد به عنوان رئیس جمهور برای میلیون ها ایرانی امکان ندارند و به هر عنوانی که است می خواهند صدای خویش را به گوش جهانیان برسانند .

طمع آرد بمردان رنگ زرد

پژوهشی در مثل های قبل از اسلام

(سید داود یعقوبی)

باز هم مطالبی را از مهابهارت می آوریم که ضرب المثل های زیادی را در خود دارد بخصوص مثل (طمع آرد بمردان رنگ زرد یا طمع را از سر ببرگرد مردی - طمع سه حرف است هر سه میان خالی - طمع مدار که گنجشک کار باز کند - طمع می برد از رخ مرد آب و ...) را ...

مطالبی که در این بخش می خوانید بیشتر حالا در عرفان کاربرد دارد و تمام مسائلی که در اینجا آمده است ، هنوز هم ارزش های فرهنگی دارد ، در حالی که در مهابهارت در قدیمی ترین کتاب هندوییزیم این مطالب ذکر شده است .

در مهابهارت چنین آمده است : " اما حالا اوصاف و مناقب آن جماعت بشنو که از طمع بیزارند ، و از جمله صفات ایشان این است که از غم زادن و مردن خلاص یافته اند ، و باز به این جهان هیچ کاری ندارند و با کسی دوست و دشمن نباشند و از کم آزاری گوشت حیوانات نخورند و مقید به طعام های لذیذ نشوند ، و از نان جو و گندم هر چه یابند ، بخورند و بدان قناعت نمایند و به کار های بزرگان و سیرت های پسندیده ی ایشان اقتدا کنند و رنج و راحت پیش ایشان یکسان باشد و در هر دو حالت صدق نیت و صلاحیت از دست ندهند ، و تا توانند از خود به کسی چیزی دهند و نفع رسانند ، اما از کسی چیزی نگیرند و بر همه حیوانات از جنس آدمی تا مورچه مهربان باشند و نرنجانند و بدخواهی و بداندیشی در خیال نیارند و پیش پدران و استادان و غربا از روی تعظیم بر پا ایستند و بر آنچه دسترس باشد مردم را مدد نمایند و در مهم سازی ایشان خود را معاف ندارند و دین و اعتقاد درست از دست

ندهند و در حرکات و سکنات آرمیده باشند و سبکی نورزند و بردل مردم مهیب و گران نمایند بلکه خنده روی و گشاده پیشانی در نظر آیند و با کسی که سخن گویند از روی انبساط باشد نه قبض ، و از درشت خویی و درشت گویی دوری گزینند و گرفتار غضب و شهوت نشوند . و اکثر اوقات به فاقه بگذرانند و فاقه ایشان به وجه نیک باشد و در جمیع صفات از حد اعتدال نگذرند و در وضع ایشان خلل راه نیابد و برحالت خود مستقیم باشند ، و اکثر این صفات قبلا از این هم تحریر یافته . و آنانکه طاعت و خیرات ایشان برای تحصیل مال و شهوت نباشد بلکه هر عبادت که کنند برای خدای تعالی و رضای او بکنند و هر چه بدهند در راه او بدهند و در مقابله ی این خود غرض های دیگر منظور نباشد و غم بود و نایود را در دل نگذرانند و به مدح و ذم و رد و قبول کسی شادمان و غمگین نشوند و در زمان دولت و نگیبت به یک وضع باشند ، این طور کسان در عالم بغایت عزیز و کمیاب اند .

اگر کسی را از این جماعت یابی زنهار صحبتش از دست ندهی و پیروی اقوال و افعال او نمایی و او را از جان دوستش داری .

باز جد هشتبر پرسید که طمع و آرزو از اندیشه ی ناصواب و فکر کج می خیزد ...

بدین طریق راه راست و دور بودن از اندیشه و طمع و آرزوی ناآوار را در این کتاب سرزنش کرده اند و گفته شده است که فقط در این راه رستگاری را می توان جستجو نمود و با کسانی که در این راه قدم برداشته اند باید دوستی نمود و هیچ گاه با این افراد از در دشمنی پیش نباید آمد و به دوستی این خلق باید ارزش نهاد و راه این خلق را باید تعقیب کرد .

روح تانرا با نوشتن ...

میباید این گونه آغاز شود ، نوشتن ، عشق و بقیه چیزها . هنگامی که می نویسی آن قدر از این دنیا دور می شوی که

گاهی فکر می کنی که دیگر باز نمی گردی .

من می نویسم تا تن کاغذ من جا دارد می نویسم تا جهان و هستی بخوانند که نگران نیستم برای من فرقی نمی کند که این زندگی جطور می گذرد به هر سان آن را که

چی را لمس می کنم نوشتن از دید من نوری است در سیاهی نویسنده ها از مستند سازه ها هم مظلوم تر هستند و با کوچک ترین جمله مورد هجوم قرار می گیرند از هر جمله کلمه و لغت متنی ایراد می گیرند که ساعت ها صرف کرده تا آن را متولد کند و او را مورد باز خواست قرار می دهند . نویسنده ها مثل مخترعین عمل میکنند . با اختراع جمله یی که با رغبت و علاقه به کار برده اند می توانند همیشه جاوید بمانند و زنده بطوری عمل می کنند که روحشان همیشه در آن جاری باشد عده یی هم متاسفانه هستند که فقط نام نویسنده را یکدک می کشند اما غافل از اینکه بتوانند جمله یی موثر بنویسند و جملاتی با

سخنرانی هایی نیز از طرف احزاب که به شیوه نوین است در جریان است ، مشروطه خواهان می گویند قاضی کشور ما استقلال ندارد و اگر تلفنی برایشان بیاید مطابق تلفن عمل می کنند ، استبداد بی داد می کند و ارزشش رای مردم خیلی کم است و حتی مجلس و دیگر ارگان ها باید از فلتر شوراها بنگهبان و ... بگذرد .

بهر صورت این روز تاریخی را جهان گزارش دادند و این شخصیت سیاسی با تمسخر و تحقیر جهان رو به رو شده است و جالب تر اینکه در به رسمیت شناختن ایشان با وجود عجله کردن آمریکا مبنی بر اینکه آمریکا رئیس جمهور منتخب مردم را به رسمیت می شناسد ، امروز اعلان کرد که در گفتار ما اشتباه شده است و کلمه منتخب نادرست است و دوباره صحبت خود را پس گرفت و از گفتن کلمه منتخب صرف نظر کرد .

در ضمن تعدادی از کشور های اروپایی در مراسم اشتراک کردند اما گفتند که ما تبریک نمی فرستیم و نفرت دوم خود را می فرستند و تعدادی نیز سفرای خود را فرستادند .

کشور آمریکا بخاطر منافع ملی و گفتگوهایی که در پیش رو دارد به خاطر موضوعات اتمی در سیاست های خود نرمش و مذاکره را در نظر گرفته است در حالیکه این کشور هیچ وقت پایبند مذاکره و مفاهمه نیست و نمی خواهد از مسیر جنگی و تولید جنگ افزار ضد بشری دست بردارد .

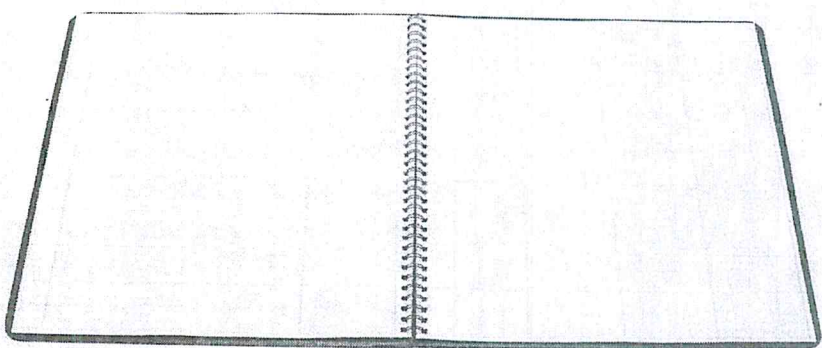
گرچه تعدادی از احزاب کشورهای مختلف اسلامی استدلال می کنند که داشتن سلاح اتمی برای تنبه اسرائیل خوب است و ایران باید دارای سلاح اتمی باشد .

اما متاسفانه کشور ایران هیچ گاهی نظر به خارج از خاورمیانه و آسیا و کشورهای عرب و اسلامی ندارد و این کشور همیشه درگیر جنگ های مذهبی و مخالفت هایی با کشورهای عربی و همسایه است .

در این شرایط حساس که احمدی نژاد سوگند وفاداری یاد کرده است کشورهای منطقه و جهان نگران سیاست های این رئیس جمهور است و فکر می کنند مداخله این سیاست مدار قد کوتاه تاثیرات بدی روی امنیت منطقه دارد .

کشور ما نیز با وجود اینکه روابط خود را دوستانه نگه داشته است و احترام فوق العاده به ایران دارد ، اما نظریات کارشناسان نشان میدهد که کمک های نظامی و تسلیحاتی به مخالفین از طرف این کشور صورت می گیرد .

معنا از آن پدید آید . البته این نکته را هم متذکر شوم که من خودم نویسنده نیستم اما آرزو دارم روزی بشوم و کسب تجربه کنم این حرف ها هم که می گویم مواردی است که تاکنون دیده ایم . خدایا پروردگار من از اینکه روحم را با قلم این روشن بخش حیات آدمی آشنا ساختی متشکرم هیچ وقت این موهبت الهی را از یاد نخواهم برد . دینم را به انسان ها ادعا می کنم و با امانتی که در نزد من قرار دادی سعی میکنم جزئی از دنیا را به جلو هدایت کنم . از شما خواستارم توانم دهی چنان باشم که می خواهی با کلمات و جملات



آنچیز هایی متولد کنم که نور و ایمان را تجلی بخشد و روح انسانی را ارتقا دهد .

هر کس به دنیا می آید بنا به دلیلی است و هر کس وظیفه یی دارد که باید آن را به نحو احسن انجام دهد خیلی مهم است که نردبان یا پله آخر ؟ همیشه به این فکر کنید که اگر متنی نوشتید انتهای آن را بر معنا به اتمام برسانید تا خواننده از نوشته شما چیزی دستگیرش شود . چیزی را که دوست داری روشن کن یی آنکه به سایه اش دست بزنی (کریس بوین) و حرف آخر ، شمایی که کم می نویسی و شمایی که هرگز نمی نویسی . برای شما هم حتی روزی می رسد که بنویسید تو همیشه غیر منتظره بودی .

بسم الله الرحمن الرحيم

به کاندید گفتند چرا چم و خم می روی
گفت : کاندیدم و میروم با هزار چم و خم ؟!
گفتند : هر با سواد و بی سواد خود را کاندید کرده است ؟
گفت : بخت که برگشت زاله دندان می کشد ؟!
گفتند بعضی کاندید ها نام و نشان نداشت ؟
گفت : بخت من زعفران کاشتم تپاله درآمد ؟!
گفتند فلانی رئیس جمهوری شود ؟
گفت : بده راهش نمی دادند می پرسید خانه ملک
کجاست ؟!
گفتند : کی رای بیشتر خواهد آورد ؟
گفت : برای آدم خوشبخت از در و دیوار رای می بارد ؟!
گفتند : به کی رای دهیم ؟
گفت : برای کسی بمهر که برایت تب کند ؟!
گفتند : خارجیان زمانی ارزشی برایشان قابل نبود ؟
گفت : برای مصلحت روزگار کون خر را باید بوسید ؟!
گفتند : فلانی دار و ندار خود را در انتخابات خرج کرد ؟
گفت : بر باد رود هر آنچه از باد آید ؟!
گفتند : فلان کاندید با شرق و غرب دمبک می زند ؟
گفت : بز که علف می خورد
از دو طرف می خورد ؟!
گفتند : فلانی از امید و تغییر صحبت می کند ؟!
گفت : بسا حلوای صابونی که زهرش در میان باشد ؟!
گفتند : فلان کاندید از عهده ریاست جمهوری نمی تواند
بر آید ؟
گفت : بستر مرغ گفتند پیر گفت شترم ، گفتند بار ببر گفت
مرغم ؟!
گفتند : فلان کاندید همه رهبران و اقوام و مذاهب را از
خود کرده است ؟
گفت : بشرین زبانی و لطف خوش توانی پیلی را به مویی
کشی ؟!
گفتند : فلان داکتر در مورد سیاست گپ می زند ؟
گفت : بقدر شغل خود باید زدن لاف ؟!
گفتند : بعد از انتخاب فلانی چه می کند ؟
گفت : بگذار خودم را جا کنم بعد ببین چها کنم ؟!
گفتند ترور شخصیت در جهان سوم مد شده ؟
گفت : بلبلان خموش و خر عرو می کند ؟!
گفتند : بلبل چهل یک بچه می زاید ، چهل تاشان گنگه می
شوند یکی شان بلبل ؟!

گفتند این ریاست جمهوری به دودینش می آرد؟
گفت: بنده خدا بامان خدا!!
گفتند: کاندیدی را پرسیدند امنیت را چگونه خواهید آورد؟
گفت: به نرمی ز دشمن توان کند پوست؟!
گفتند: چرا کاندید ها کاندید رقیب خود را تخریب می کنند؟
گفت: بود حرمت هر کس ز خویشتن؟!
گفتند: چرا ریاست جمهوری اینقدر شیرین است؟
گفت: بوستانی است که نژند خزانش؟!
گفتند: بخت و نصیب از کیست؟
گفت: بهر که حکم کند نافذ است فرمانش؟!
گفتند: بهترین رئیس جمهور کیست؟
گفت: بهشت آنجا که آزارش نباشد؟!
گفتند: فلانی چطور است؟
گفت: به هفتاد آب شسته نمی شود؟!
گفتند: چرا فلانی لاف ریاست جمهوری را می زند؟
گفت: بیچاره خر آروزی دم کرد
نایافته دم دوگوش گم کرد؟!
گفتند: فلانی از حمایت همه اقوام و رهبران برخوردار است؟
گفت: پای در زنجیر پیش دوستان
به که با پیگانگان در بوستان
گفتند: فلان کاندید یک بایسکیل دارد؟
گفت: پز عالی جیب خالی؟!
گفتند: فلانی شخصیت محبوب است؟
گفت: پستان مادرش را گاز گرفته؟!
گفتند: فلان کاندید ریاست استبدادی می خواهد؟
گفت: پشه را در هوا نعل می کند؟!
گفتند: اکثریت کاندید ها پیر و ناتوان اند؟
گفت: پیر در هوس و جوان در هوس؟!
گفتند: بازار رنگ فروشی رونق گرفته؟
گفت: همه جا دکان رنگ است همه رنگ می فروشند؟
گفتند: رشوت و فساد و مواد مخدر و امنیت را می آوریم؟
گفت: تا بوده چنین بوده تا هست چنین باد!!
گفتند: تغییر را از آمریکا به کابل می آوریم؟
گفت: تا تریاک از عراق رسد مارگزیده مرده است!!
گفتند: از بین چهل کاندید به کی رای دهند؟
گفت: تا خرشده ایم همچو سواری ندیده ایم؟!
گفتند: اگر رئیس جمهور فعلی بماند؟
گفت: تا ریشه در آب است امید ثمری است؟!
گفتند: شعار های مختلف سر داده می شود؟
گفت: تازه به تازه تو به نود؟!
گفتند: کی بهتر از دیگران است؟
گفت: تا مرد سخن نگفته باشد
بیب و هنرش نهفته باشد...

چیزی که بخواهی استفاده کنی تا به آرامش برسیم متعلق به
همین دنیای ماشینی دلگیر می‌شوی.
نوشتن تنها تسکین دهنده‌ی است که آدم را زمانی بس کوتاه
از تمام فکرهای زاید رها و به ورطه آسایش سوق می‌دهند
تنها شرط ورود به این دنیای ماورای تصور داشتن
یک روحیه خوب و پذیرفتن و داخل شدن
است. نوشتن جرقه اندیشه و نمویک
هجا است. اغلب واژه‌هایی
کافی است که شما را
ساعت‌ها غرق
نوشتن
کند
بطوری
که وقتی
فارغ می‌شوید
ورق‌های انباشته‌ی
را می‌بینید که شما آن
ها را به تحریر درآورده‌اید
و بطورکافی و کامل لذت برده‌اید
نوشتن عصری است که اگر در روح

فردی رسوب کند می تواند گاهی اوقات مرحم نهایی او باشد و در جایی هم منجی کافی است فقط یک بار آن را امتحان کنید آن وقت متوجه می شوید سخن گزافی نگفته ام و سخنم روشن و هویدا است نمی توان خوب نوشت مگر در هنگام گام برداشتن به سوی شناخته ها و نه برای شناختن آنها بلکه برای دوست داشتن آن ها . ما نمی توانیم خویش خوینو یسیم مگر در باره آن چیز هایی که نمی دانیم ، با گذاشتن به جهانی که همه چیز آن هویتی ابدی دارند و با جایگاه شدن آن می توان متنی نوین و کالبدی دیگر متولد کند . چقدر شیرین است که هر روز تولد های متعدد ببینیم و هر روز مان را البریز از شادی و سرور کنیم .

نوشتن مسکن آرامش بخشی است که من را به کمال و آرامشی وصف نشدنی رهسپار می کند کاغذ های زیادی با رنگ سیاه می شوند همین ، چه کلماتی که در زیر ورق یخ زده اند و چه لغاتی که حرارتشان رنگ قلم را به جوش می آورد . بکوشید تا می توانید بنویسید از هر چیز بنویسید از ثانیه های گذشته و لحظاتی که با آن ها زندگی می کنید . با دقایقی که از رگ و پوست خود حسشان می کنید هرگز فراموش نکنید هنگام و موقع رفتن از دنیا چیزی از شما به یادگار نمی ماند جز کارهای نورانی شما و در سطر آن ها و نوشته های شما آن ها در زمان نبودتان هم گویان هویت تان هستند و هم بازگوکننده تمام کارهایتان و این طریق است آن هایی که حتی شما را ندیده اند هم می توانند در مورد شخصیت شما چیزی متوجه شوند پس برای خود دقتی ، تمهید کنید تا شناسنامه ای ، شود برای آینده ، نوشتن

وضعت بحرانی دنیا وضعت طبیعی دنیا است
شما در این وضعیت بحرانی که شکل عادی به خود
گرفته است روحتان را با چه آرام می کنید؟ آرام
بخش روح شما چیست، مکان های زیارتی، دیدن
یک عکس خواندن کتاب، رفتن به میله و یا...؟
هیچ وقت این نصیحت استادم را از یاد نمی برم
که می گفت: هر وقت خواستی از تمام گرفتاری
های دنیا رها شوی از مسکن روح استفاده کن
. این تجویز همیشه مورد استفاده قرار گرفت و تا
کنون موثر واقع شده .
مدتها در پی پیدا کردن آن بودم که تسکین دهنده
من چیست؟ فراوان کندوکاو کردم و هزاران مورد
را امتحان. از مدرن ترین وسیله یی که در اختیار
داشتم تا قدیمی ترین آن. بعد از کمی تأمل و تفکر
و تحقیق درونی یافتم تنها موردی که مسکن روحم
می شود سال هاست در کنارم زیست می کند .
چیزی که همه می توانند به وسیله آن به سعادت
برسند و آن معلم و دبیر دلسوز، اکسیر شفا بخش،
عنصری است به نام نوشتن.
بالاخره یافتم آن گوهر مقصود را. دیگر خیالم آرام
گرفت که اکسیرم را پیدا کردم. میتوانم خودم
را با آن تسکین دهم همیشه فکر میکردم که تسکین
دهنده ها خیلی فواید از نوشتن هستند، اما بعد
متوجه شدم که کوچک ترین چیزها گاهی می
توانند نقش های بزرگی را ایفا کنند.

نقش فیزیوتراپی در سلامت استخوان

سیدمصطفی سادات

چون وسیله های تحریک کننده حرکت اعضا بدن ، معالجه به وسیله وسایل مجهز برقی ، معالجه توسط التراساوند ، وسیله کامپرس سرد و گرم ، تمرینات مختلف کششی و تمرینات ماساژ توسط ورزش های مخصوص برای بیماران مختلف وجود دارد که هر کدام میتواند مشخص روی بیمار جداگانه استفاده شود .

البته بادر نظر داشت سابقه و بیماری خاصی که دارد در این صورت مریشان با اطمینان کامل مطابق به استاندارد های بین المللی و تعلیماتی که فیزیوتراپ ها دیده اند می توانند خیلی مشکلاتی که در مسیر زندگی بیماران پیش آمده است حل نمایند و تا اندازه یی از مشکلات بیماری آنها کاسته می شود .

مشوره فیزیوتراپ چه نقشی می تواند در بهبود بیمار داشته باشد ؟!

از همه مهمتر اینکه بیمار باید در نظر داشته باشد که مشوره و ورزش های خاصی که برایشان داده میشود جدی بگیرند و هر آن چیزی که فیزیوتراپ مشوره می دهد باید استفاده کنند و اگر این مشوره ها در نظر گرفته نشود شاید نتایج آن کمتر گردد و بیمار نتواند به آن بهبودی که باید دسترسی یابد دست یابد .

فیزیوتراپ نمی تواند تمام وقت خود را برای هر بیمار بگذارد و برای اینکه از وقت خوب استفاده کند ، فقط یک بار برای بیمار دستورهای ورزشی و یا دستورالعمل های مخصوص که برای دردها و مفاصل و یا فقرات او فایده دارد میدهد و سپس از ایشان می خواهد که در منزل یا محل کار و یا باشگاه ورزشی این حرکات را استفاده کند تا بهبود حاصل شود و

و با دیدن عکس های رادیولوژی آن تجویز می گردد و فیزیوتراپ ناحیه صدمه دیده را ترمیم می کند و نظر به تغییرات استخوانی فشار می دهد و یا با ماساژ های متواتر می تواند نقطه را ترمیم و یا درمان کند .

این حرکت ها می تواند از عملیات ها جلوگیری کند و مریض را به زنده گی دوباره بازگرداند .

چونکی ماساژ

این چونکی برای بیماران که درد های عقب شانه ، کمر ، زانو و دردهای دیگر دارند استفاده می شود .

ماشین ترکشن یا کش کردن

این ماشین برای بیمارانی استفاده می شود که مشکلات فقرات یعنی نزدیکی فقرات (دیسک کمر) دارند و یا در قسمت گردن مشکلاتی دارند و با این دستگاه نقطه آسیب دیده نظر به مشکلاتی که دارد کش می شود تا استخوان دوباره به جای اصلی خود برگردد و نقطه نزدیک را به شکل نارمل در می آورد و با تمرینات مداوم و جلوگیری از کارهای سنگین جلو عملیات گرفته میشود .



بدون استفاده از دارو می توانیم درد ها را کاهش دهیم و یا می توان گفت که این مسکن است که بدون خوردن دارو تاثیر می کند .

تنس چه تاثیری در بیمار دارد ؟

این آله که به منظور کرحتی یا تسکین درد استفاده می شود و در تنبه عصبی رول مثبت بازی می کند که با باتری و یا با برق می تواند فعالیت نماید و به سبب های مختلف است که در هر ناحیه از ابزار خاص استفاده می شود .

این ابزار می تواند تاثیر مثبت به سیستم عصبی داشته باشد و رشته های عصبی تنبه می نماید و تا حدودی تاثیر گذاری دارد و عصب را فعال سازد .

وبراتور یا دستگاه فوق تکان های نورمال و آرامش بخش

دستگاه فوق تکان های نورمال و آرامش بخش بالای نقطه صدمه دیده وارد می کند و بیمار را طوری ماساژ و عضله ها را طوری حرکت می دهد که در بلند مدت باعث آرامش و جریان بهتر خون می گردد . این دستگاه ناحیه های صدمه دیده را به حرکت در می آورد و ماساژ دوباره می تواند مشکلات زیادی را حل نماید و بیمار را به بهبودی سوق دهد .

تداوی با دست :

این تداوی توسط کسانی که در این رشته تخصص دارند استفاده می شود و به هر مریضی با در نظر داشت بیماری

از قدیم تا حالا نقش ورزش و فیزیوتراپی در نزد انسان ارزشمند بود و در کشور های متمدن بیشتر بیماری ها به این شیوه درمان می شوند و یا قبل از اینکه کسی مبتلا به بیماری شوند با شیوه های مختلف درمان میشود .

هشت سال گذشته سال های شناسایی و فعالیت های خوب فیزیوتراپ ها بود و آنها در مرکز کشور و شاید در بعضی و لایات توانستند فعالیت های خود را شروع نمایند اما متاسفانه فیزیوتراپی همه گیر نشده است و تعداد اندک

از فیزیوتراپ ها در این کشور به فعالیت آغاز نموده است و شاید این تعداد از ۲۵ داکتر فیزیوتراپ بیشتر نباشد در حالیکه در تمام کشور شاید در حدود یک هزار فیزیوتراپ نیاز باشد تا بتوانند در تمام ولایات و کلینیک ها فعالیت های خود را از سر گیرند .

بهر صورت فیزیوتراپی نقش اساسی در درمان مریضان بخصوص بیمارانی که مشکلات استخوان دارد و می تواند در جلوگیری از پیشرفت و درمان فیزیکی بدن و درمان رشته های عصب موثر باشد .

طور مثال با مریضان که بیماری ستون فقرات و گردن دارند در قدم اول مشوره دقیق ، ورزش های خاص و در صورت ضرورت استراحت و یا حرکت های متمر داده میشود و سپس فیزیوتراپ مریض را تداوی برقی و فیزیکی مینماید .

در این ده سال وسایل زیادی جهت تداوی بیماران وارد بازار افغانستان شده است که می تواند در بخش های مختلف مورد استفاده بیماران قرار می گیرد .

حرارت چراغ چيست و چه تأثيری روی استخوان و عصب دارد ؟!

باید گفت که انفراریت شعاع نیست و فقط بخاطر گرم کردن ناحیه صدمه دیده استفاده می شود و از حرارتی که تولید می شود استفاده می کنند و این حرارت در رفع مشکل ناحیه صدمه دیده و کاهش درد تاثیر به سزایی دارد و می توان گفت که داروی بی خطر است که تجویز می شود و

مرکز فیزیوتراپی پارسانوین

با داشتن وسایل مدرن فیزیوتراپی ، تحت نظر فیزیوتراپستان ورزشی و داخلی و خارجی ، بهترین موقعیت و فضای آرام ، اتاق های مجهز و پاک و جداگانه برای زنان و مردانه با فضای دوستانه و برخورد نیک در خدمت شماست .

معالجه به وسیله تحریک (حرکت اعضا - مساج - معالجه به وسیله وسایل مجهز برقی ، التراساوند - تمرینات مختلف ، مساج به وسیله ورزش در خدمت شما

قرار دارد .

آدرس : چهارراهی کارته پروان مقابل لیسه عالی نادریه (سره میاشت سابقه)

تماس : ۰۷۸۶۵۷۰۸۴۲ - ۰۷۰۰۸۷۳۶۱۴

بیمار بتواند دوباره به زندگی عادی خود برگردد .

حالا وظیفه بیمار و خانواده اوست که با ایشان طبق مشاوه های فیزیوتراپ کمک کند و یا بیمار را مجبور به حرکاتی نماید که داکتر و فیزیوتراپ برایشان مشوره داده است ... انشالله در شماره های آینده مشوره های خاص به بیمارهای خاص خواهیم داشت ...

ابزار های زیادی وجود دارد که مشکل است برای هر کدام تعریف بخصوص شود و هر کدام معرفی گردد اما در صورت ضرورت در هر قسمتی که سئوالاتی وجود داشته باشد از طریق همین نشریه می توانیم به جواب آن پردازیم .

ابزار هایی برای ماساژ - ترمیم رگ های عصبی - بیماران نسایی - بیماران قلبی - فلج ها - فلج دماغی - مفاصل - ستون فقرات