

۹



Ayatmandegar
biweekly

چطور ناصرالدین شاه حذف شد؟
میرزا رضا کرمانی؛ قاتل آخرین شاه مقتدر



چگونه با آدمهای وسواسی
برخورد کنیم؟

معتلی ۳۰ هزار کارآفرین پشت در وزارتخانه!
عدم رضایت از تولیدات داخلی صنعت چاپ



امیر زینبی
فعال حوزه چاپ



شیرین منوچهریان
کارشناس مسائل اقتصادی

آیت ماندگار

نگاهی به مشکلات فعالان نشر به بهانه کرونا

تیشه به ریشه کتابخوانی

۱۱۹۰



۴۰ سال شهرسازی غلط در ایران!



مهدی آینی
کارشناس عمران و شهرسازی

سرمقاله



چطور ناصرالدین شاه حذف شد؟

میرزا رضا کرمانی؛ قاتل آخرین شاه مقتدر



میرزا رضا کرمانی

و تکنوکراسی را با هم ترکیب کرده بودند و قدرتش را به واسطه ارتش مدرن و پلیس و نیروهای امنیتی مدرن اعمال می‌کردند. بنابراین آخرین پادشاه ایران را که به شیوه مرسوم هزاران ساله سلاطین شرقی در ایران سلطنت کرد را می‌توان ناصرالدین شاه نامید و از این منظر قاتل وی میرزا رضا کرمانی با گلوله خود، سنتی هزاران ساله را از پای درآورد. اما آنچه میرزا و امثال میرزا در پی آن بودند جایگزینی سلطنت با دموکراسی مدرن نبود؛ آن‌ها تحت تاثیر آموزه‌های دینی در پی بازگشت به «امت واحده اسلامی» بودند. نهاد سلطنت در ایران برای ورود دموکراسی، لیبرالیسم یا سوسیالیسم کنار زده نشد، بلکه قرار بود پدر قبلی - پادشاه - برود و پدر جدیدی - روحانیت - جای آن را بگیرد. این امر به ویژه با توجه به ساختارهای پدرسالاری در ایران قابل فهم و توجیه است.

بیوگرافی میرزا رضا کرمانی

میرزا رضا کرمانی در سال ۱۲۲۶ هجری خورشیدی در یزد زاده شد. پدرش ملا حسین نام داشت که لقب پدر را به وی داده بودند. خانواده‌اش نیز با اجاره ملکی در کرمان امرار معاش می‌کردند که دولت آن را تصرف کرد و میرزا رضا به ناچار به کرمان آمد و طلبه شد. از زندگی میرزا در این سال‌ها اطلاعاتی در دسترس نیست. تنها می‌دانیم که وی چند سال بعد با زنی از خاندانی متنفذ ازدواج کرد و صاحب یک پسر شد.

میرزا رضا کرمانی چند سال بعد به تهران آمد و مشغول دستفروشی در آنجا شد. وی پادویی حاج محمدحسن امین‌الضرب را نیز می‌کرد، ولی پس از چند سال کار کردن برای امین‌الضرب با وی به اختلاف برخورد و امین‌الضرب دستور داد عمامه‌اش را از سرش بردارند و به گردنش بیاویزند و میرزا را تحقیر کرد.

میرزا پس از این وقعه به پادویی یکی دیگر از تجار تهران مشغول شد و به زودی در دکاهای مشغول به کار پارچه فروشی شد. میرزا چند سال مشغول پارچه فروشی بود تا اینکه اربابش او را برای سرکشی و سامان دادن به امور املاک خود در کرمان راهی وکیل آباد کرد. میرزا در وکیل آباد با گروه‌ها و اقشار اجتماعی گوناگونی برخورد کرد و این تجارب زمینه‌ساز شکل‌گیری عقاید سیاسی اجتماعی وی شدند.

مهم‌ترین صنعت کرمان در آن زمان صنعت شالبافی بود و بیشتر مردم کرمان با جایگزین شدن شال‌های کشمیری به جای شالبافی ایرانی در حال از دست دادن کار خود و فقیر شدن بودند. دیگر محصولات عمده کرمان محصولات کشاورزی بودند و کشاورزان در نوعی سیستم شبه‌فئودال برای زمینداران بزرگ کار می‌کردند و از حقوق اجتماعی برخوردار نبودند. اربابان هرگونه ظلم و تعدی و جنایتی در برابر زیردستانشان می‌کردند و عمده این اربابان نیز با حکومت مرکزی رابطه حسنه‌ای داشتند.

میرزا رضا پس از مدتی اقامت در وکیل آباد به خود کرمان رفت و در آنجا به همراه معین‌التجار مشغول رسیدگی به اموال اربابش شد. معین‌التجار که از پیگیری میرزا در امور ملک به تنگ آمده بود و این پیگیری‌ها را خطری برای خود می‌دید، نامه‌ای به امین‌الضرب نوشت و در آن از میرزا بدگویی کرد: «او به جز زبان هیچ ندارد، به جز مفسدی هیچ ندارد، به قدر خر نمی‌فهمد. تازه دویست تومان هم موجب می‌خواهد. من که قوه دادن ندارم، اگر می‌توانید خود عهده‌دار شوید.» میرزا رضا با وجود این بدگویی‌ها مدتی دیگر در کرمان ماند، اما اندکی بعد با ارباب بر سر فساد و رشوه‌خواری و زندگی اشرافی درگیر شد و به تهران بازگشت. میرزا در کرمان خصومت عمیقی با طبقه تجار و زمین‌دار پیدا کرده بود و این خصومت را به تدریج به قدرت مرکزی و

علیرضا نجفی: «هر کس اندک بصیرتی داشته باشد می‌داند که سید جمال‌الدین اسدآبادی [دخلی به مردم روزگار ندارد. حقایق اشیا جمیعاً پیش سید مکشوف است. تمام فیلسوف‌ها، حکمای بزرگ فرنگ و همه روی زمین در خدمت سید گردنشان کج است و هیچ‌کس از دانشمندان روزگار قابل نوکری و شاگردی سید نیست. دولت ایران قدر سید را نشناخت و نتوانست از وجود محترم او فواید و منافع ببرد و به آن خفت و افتضاح او را نفی کردند. بروید حالا ببینید سلطان عثمانی چه احترام به او می‌کنند.» میرزا رضا کرمانی

«از میرزا رضای کرمانی قاتل ناصرالدین شاه قاجار پس از بازپرسی‌های زیاد راجع به هم‌دستانش در قتل شاه چیزی فهمیده نشد. نظر به سوابق آشنایی زیادی که ملک‌التجار با میرزا رضا کرمانی داشت از ملک‌التجار خواستند که از میرزا رضا دیدن کرده و اسم هم‌دستانش را از او سوال کنند. سوال و جواب این دو به شوخی برگزار شد. سرانجام ملک‌التجار به او می‌گویند: میرزا بقول خودت این ظالم را کشتی، ولی آیا سلمان فارسی را بیرون دروازه نگه داشته بودی که جانشین ناصرالدین شاه کنی؟» شرح حال رجال ایران مهدی بامداد

انقلاب‌ها خصلت پیش‌رونده دارند. انقلاب حرکتی رو به جلو در تاریخ است که بنا به تعریف قرار است به یک دوره تاریخی به صورتی ریشه‌ای پایان دهد و امری نو بیافریند. جهان کنونی با جهان ماقبل مدرن تفاوت‌های بنیادی و ریشه‌ای دارد و اگر نبودند انقلاب‌هایی مانند انقلاب علمی، انقلاب کبیر فرانسه و انقلاب اکتبر، جهان ما اکنون چهره‌ای دیگر داشت. انقلاب به عنوان فرمی برای تغییر قهری و بنیادی نظام سیاسی - اجتماعی حاصل عصر روشنگری است و از آن زمان تاکنون انقلاب‌ها بنا بر فلسفه تاریخ عصر روشنگری، پیش‌رونده بوده‌اند و پیشروی آن‌ها از نظام کهن به سمت فرم‌های مدرن حکمرانی بوده است. اما انقلاب ایران خصلتی پس‌رونده داشت. از یک هابزبوم انقلاب ۱۳۵۷ ایران را چنین تعریف می‌کند: «تنها انقلابی که زیر پرچم بنیادگرایی پیروز شد و نوعی تئوکراسی دینی را جایگزین نظام کهن کرد.»

انقلاب‌ها بنا به تعریف علیه تئوکراسی و فرم‌های کهن حکمرانی انجام می‌شوند، ولی چرا انقلاب ایران خصلتی متناقض‌نما داشت و از نظام کهن فراتر نرفت و به عقب بازگشت؟ با انقلاب ۵۷ ایران بخشی از آزادی‌های اجتماعی زایل شدند و آزادی‌های سیاسی نیز حتی کمتر از قبل شد. وعده‌های برابری طلبانه انقلابیون نیز به واسطه گسترش شیوه‌های غریبی از سرمایه‌داری در سال‌های پس از جنگ بر باد رفت و به دلیل نبود آزادی سیاسی مطالبه‌گری از این آرمان‌ها و شعارها ناممکن شد.

کمتر کسی می‌توانست در سال‌های پر تب و تاب دهه پنجاه چنین آینده‌ای را برای ایرانیان تصور کند. اما دلیل چنین پس‌روی نابلغانه‌ای چه بود؟ مهمترین پرسش تاریخی ایرانیان در سال‌های کنونی، پرسش از انقلاب ۵۷ و پیوستگی آن است و برای پاسخ به آن باید در بنیان‌های ورود مدرنیته به ایران کند و کاو کرد.

نهاد سنتی سلطنت در ایران با قتل ناصرالدین شاه قاجار به دست میرزا رضا کرمانی به پایان رسید. پادشاه در تاریخ ایران همواره سلطان قدر قدرتی بوده با اختیارات نامحدود. سه جانشین ناصرالدین شاه هیچ کدام مانند پدران خود شاهان مقتدری نبودند. جنبش مشروطیت و مبارزات مردمی، قدرت آن‌ها را محدود کرده بود و هیچ کدام نتوانستند سلطنتی مقتدرانه و طولانی داشته باشند.

رضاشاه و محمدرضاشاه پهلوی نیز بیش از اینکه شبیه شاهان سنتی ایران باشند، به دیکتاتورهای نظامی می‌ماندند که نوعی ناسیونالیسم

فساد آن تسری داد.

میرزا به تهران که آمد مشغول شال‌فروشی شد. وی شال‌هایی را از ناظم‌التجار می‌خرید و به اعیان و اشراف می‌فروخت. میرزا در همین دوران دو شال به کامران میرزا فروخت که کامران میرزا از دادن پول آن‌ها خودداری کرد. میرزا نیز دست نکشید و به مجلس اعیانی که کامران میرزا هم در آن حضور داشت، وارد شد و خطاب به جمع گفت: «دو سال بیشتر است، متجاوز از هزار تومان طلبم نزد کارگزاران ایشان مانده، از دویدن کفش‌ها پاره کرده‌ام و از کسب و کار آواره شده به دردم چاره نمی‌شود.» نهایتاً کامران میرزا حاضر به پرداخت پول میرزا رضا شد، اما در اقدامی نه چندان غیرمعمول به سربازنش دستور داد که در ازای هر یک تومان که به میرزا می‌دهند یک سیلی به او بزنند. این اقدام تحقیرآمیز به خشم و کینه میرزا رضا نسبت به تجار و اشراف و شاه افزود.

میرزا از تجار متنفر بود و شاه را ارباب بزرگ آنان می‌دانست، اما در آن زمان ایرانیان گروه سیاسی و اندیشه مترقی نداشتند که میرزا و امثال میرزا با دیدن ظلم و ستم اهل تجارت و فئودال‌ها به آن بیبوندند. روحانیون تنها گروهی بودند که در ساختار قدرت حضور داشتند و منافع آن‌ها در مقابل منافع تجار قرار داشت.

هما ناطق در کتاب زندگی و زمانه میرزا رضا کرمانی این اختلاف منافع را چنین شرح می‌دهد: «تجار خواهان امنیت و استقلال در برابر اقتدار روزافزون اهل شرع و محاکم شرعی بودند. به یک معنا از دیدگاه بازرگانان، ملایان تازه به قدرت رسیده خطر بزرگ‌تری از دولت در جهت تشکیل اهل تجارت به حساب می‌آمدند. اهل تجارت همواره ناگزیر بودند با پرداخت رشوه و باج‌های کلان به روحانیون، از مال خود رفع شبهه کنند. هزینه مراسم مذهبی، روضه خوانی، نشر کتب دینی را عهده‌دار کردند و به عنوان حق امام، مبلغی از سود خود را به اهل دستار واگذارند و معاش آن‌ها را تامین کنند تا از تهدید و تجاوز آخوندها در احکام ناسخ و منسوخ در امان باشند.»

تجار از این رشوه‌های کلان خسته شده بودند و در پی رها شدن از نفوذ روحانیت بودند. نمایندگان تجار در مجالس مختلف می‌نشستند و می‌گفتند «کجای دنیا رسم است بازرگانان رشوه و مالیات به ملاها بپردازند؟» آن‌ها خواستار محاکمه تجار بودند و در پی لغو محاکم شرعی.

در جدال میان تجار و روحانیون مشخص بود که میرزا کدام طرف را



سید جمال الدین اسدآبادی

طوری که خودش در همه جا می گوید، ابدأ در خیال صلاح مردم و خیر عامه نبوده و تمام این مهملات و مزخرفات را از سید جمال الدین [اسدآبادی] ملعون شنیده، فقط از شدت فسق و نادانی شیفته و فدایی آن سید شده و محض تلافی و صدماتی که به سید وارد آمده، به دستورالعمل سید آمده این کار را کرده است. حالا اگر سید خیالاتش به جای دیگری مربوط باشد مسئله علاوه است.»

میرزا رضا را در مردادماه همان سال در میدان مشق تهران به دار آویختند و جنازه اش یک شبانه روز روی چوبه دار نگه داشتند. مظفرالدین شاه می خواست وی را ببخشد، اما اصرار درباریان باعث شد به اعدام او رضا دهد.

ایرانی ها می دانستند که عامل اصلی قتل شاه کسی نیست جز سید جمال و از این رو دولت عثمانی را در فشار گذاشتند که وی را تحویل ایران بدهد، اما عثمانی که خود از سید برای اقامت در استانبول دعوت کرده بود نمی توانست چنین کاری کند و تنش بین دولت ایران و عثمانی برای تحویل سید جمال ادامه یافت تا اینکه چند ماه پس از این واقعه سید جمال نیز بر اثر سرطان فک درگذشت.

میرزا رضا کرمانی آخرین شاه سنتی ایران را کشت چراکه سید جمال به وی چنین دستوری داده بود. سید جمال در پی جایگزینی «امت» به جای مفهوم مدرن «ملت» بود که از انقلاب فرانسه به بعد در کشورهای اسلامی رشد کرده بود. سید جمال در پی احیای خلافت اسلامی و بازگشت به گذشته بود و میرزا رضا کرمانی به چنین انگیزه های شاه را کشت و می توان او را از پدران معنوی انقلاب اسلامی نامید.

منابع:

کارنامه و زمانه میرزا رضا کرمانی / هما ناطق / نشر افرا

میرزا رضا کرمانی / پرویز خطیب / نشر معین

قبله عالم / عباس امانت / نشر کارنامه

اندیشه های میرزا رضا کرمانی / فریدون آدمیت / نشر امیرکبیر

منتشر شده در پایگاه خبری، تحلیلی رویداد ۲۴

کردند، اما به زودی با واسطه ائمه جمعه آزاد شد. اخراج سید مصادف بود با دادن امتیازهای استعماری به قدرت های غربی. همزمانی این دو باعث شد پیروان سید و مخالفین وضع موجود متحد شوند و اعلامیه هایی را علیه حکومت منتشر کنند. در این اعلامیه ها همزمان به اخراج سید، ظلم حکام، گرانی و سکوت علمای سنتی به ظلم اشاره می شد؛ سخنانی که میرزا رضا عیناً در جلسه محاکمه اش تکرار کرد. این اقدامات باعث شدند میرزا رضا دستگیر شود.

میرزا در زمان دستگیری سلاح گرم به همراه داشت و در هنگام دستگیری اعلام کرد که تپانچه ها را برای قتل شاه حمل می کرده است. این امر باعث شد وی را به مدت چهار سال زندانی کنند و چون در زندان مدام شاه را فحش می داد هر روز کتکش می زدند، ولی وی همچنان به ناسزاگویی ادامه می داد.

حاج سیاح که با میرزا همبند بود نقل می کند «زمانی که میرزا را برای قضای حاجت بیرون می بردند وی فریاد می زد: ای کسانی که برای قضیه هزار و سیصد سال پیش گریه می کنید، برای ما گریه کنید که بی تقصیر به زنجیرمان کشیده اند و عیال و اولاد از ما بی خبر و احدی به دیدن ما نمی آید. باز اسرای کر بلا را دیدن می کردند و نان و خرما می دادند. آخر ما مسلمانیم.»

میرزا را برای این گستاخی ها بیرون می بردند و فلک می کردند. میرزا هم در مقابل، اعتصاب غذا می کرد. در این اثنا نهضت تنباکو نیز آغاز شده بود و دولت به زندانیان سخت می گرفت. میرزا نهایتاً پس از چهار سال از زندان آزاد شد، اما بر اثر شکنجه بدنش نیم افلیج شده بود و لنگ لنگان راه می رفت. اما با تهیه پولی اندک خود را به استانبول رساند و نزد سید جمال رفت. سید جمال نیز وی را در بیمارستان فرانسوی ها بستری کرد و میرزا پس از دو ماه بهبود یافت.

در این دوران، نارضایتی مردم از حکومت افزایش یافته بود. بلوای تبریز و شورش های پراکنده در پایتخت، شاه و درباریان را به وحشت انداخته بود به صورتی که ناصرالدین شاه دو هفته پیش از کشته شدنش مالیات نان و گوشت را قطع کرد تا از نارضایتی ها بکاهد.

میرزا رضا در استانبول از سید جمال دستور قتل ناصرالدین شاه را گرفت و در دی ماه سال ۱۲۷۴ شمسی وارد ایران شد. وی در راه یک تپانچه پنج لول روسی از بارفروشی که میوه به باکو حمل می کرد، خرید. ناصرالدین شاه قرار بود سالگرد پنجاهمین سالگرد سلطنتش را جشن بگیرد و میرزا این فرصت را مناسب می دید.

میرزا مخفیانه وارد تهران شد و به صحن حرم عبدالعظیم رفت. میرزا خود را طبیب و متخصص کچلی معرفی کرد و کمتر از حجره خود خارج می شد تا جلب توجه نکند، اما تعدادی از هم بندی های وی بازگشتش را متوجه شدند که یکی از آن ها حاج سیاح بود. حاج سیاح سعی کرد میرزا را لو دهد چراکه می دانست وی برای شاه کشی بازگشته، اما کسی به هشدارهای سیاح گوش نداد.

ناصرالدین شاه در حوالی ظهر دوازدهم اردیبهشت به حرم عبدالعظیم آمد. وی ابتدا وارد بقعه متبرکه شد، طوافی کرده، سپس قالیچه و جازنماز خواست. به ناگاه میرزا رضا از طرف چپ و به بهانه دادن عریضه نزدیک شاه شد و با تفنگش به وی شلیک کرد. شاه فریاد زد: «بگیرید بگیرید» و سپس روی زمین افتاد و بنا به گزارش پزشکان دربار در دم جان سپرد.

میرزا رضا بلافاصله بعد از شلیک گلوله توسط مردم محاصره و زیر دست و پای آن ها قرار گرفت، اما بلافاصله به دستور صریح امین السلطان صدراعظم دستگیر و به جای امنی منتقل شد. وی را تا سر حد مرگ شکنجه کردند و در حالی که زخم هایش عفونت کرده بود استنطاقش می کردند.

مامور بازجویی میرزا پس از شکنجه و بازجویی های فراوان انگیزه قاتل را به مقامات دولتی چنین اعلام می کند: «عجالتاً از این چند مجلس سوال و جوابی که این غلام خانه زاد با این ملعون حرامزاده کرده است و چیزی که بر غلام معلوم و یقین شده این است که او به

خواهد گرفت. میرزا از تجار دلزده بود و همین مسئله وی را به سمت مهم ترین رقیب آن ها یعنی روحانیت کشاند. روحانیون تجار را به ارتباط با بلاد کفر و اجنبی متهم می کردند و از هرگونه گفتمان غرب ستیز استقبال می کردند. مهم ترین چهره روحانیون که در این دوران علیه جهان غرب و مدرنیته می نوشت و خواستار احیای امپراتوری اسلامی بود، کسی نبود جز سید جمال الدین اسدآبادی.

اسدآبادی برخلاف روحانیون سنتی معتقد نبود که باید منتظر ظهور ماند و تا آن موقع هم نباید در سیاست دخالت کرد. وی با رویکردی کلامی و عقلانی، مفاهیم سنتی اسلامی را در مباحث روز به کار می بست و خواستار کنش اجتماعی مسلمانان و روحانیون و دوری از گوشه نشینی و محدود کردن دین به حوزه شخصی افراد بود.

وی موعظه می کرد باید برای مقابله با غرب، علم و ابزار و تکنولوژی آن را فرا گرفت و علیه خودشان به کار بست. وی نوعی حکومت اسلامی را می خواست که بعدها در کشورهایی چون ایران محقق شد؛ دولتی که «ایدئولوژی اسلامی» را با گفتمان «امپریالیسم ستیزی» ترکیب و خود را به تکنولوژی های جدید قدرت، پروپاگاندا و ادوات نظامی مجهز کرده است.

آمدن سید جمال به ایران برای امور تبلیغی همراه بود با بازگشت میرزا به تهران. سید جمال با روحانیت سنتی تفاوت داشت و بیشتر به چهره هایی مانند مدرس و آیت الله خمینی که از اخلاف میرزا بودند شبیه بود. به همین دلیل تجار که از روحانیت سنتی به تنگ آمده بودند از سید جمال به دلیل ایده ها و مشی متفاوتش استقبال می کردند. میرزا رضا کرمانی در زمان اقامت سید جمال در تهران از طرف اربابش مسئول رسیدگی به خواسته های روزمره وی شده بود و به این واسطه با سید جمال آشنا شد و تحت تاثیر آموزه هایش قرار گرفت.

دولت وقت ایران پس از مدتی سید جمال را از ایران اخراج کرد و زمانی که سید از خارج شدن امتناع کرد وی را با وضع نامناسبی بیرون کردند که تاثیر بدی بر پیروانش داشت. بنا به گزارش مورخان، سید جمال به رغم دستور شاه مبنی بر ترک ایران در حرم عبدالعظیم تحصن کرده بود و بیرون نمی رفت و ماموران به زور وی را کشیدند و بیرون آوردند و در زمان خروج لباس سید از تنش درآمد و اندام تناسلی وی دیده شد. این واقعه، میرزا رضا را بسیار ناراحت کرد چراکه اکنون سید جمال مراد وی بود. تنها کسی که در جریان اخراج سید از حرم مقاومت کرده بود میرزا رضا بود. ماموران نیز وی را به سختی کتک زدند و دستگیر



ناصرالدین شاه

اریک فروم، روان‌کاو و جامعه‌شناس و نویسنده آلمانی است که در سال ۱۹۸۰ میلادی درگذشت. کتاب «هنر عشق ورزیدن» اریک فروم یکی از آثار معروف این نویسنده و روان‌کاو شهیر است.

اریک فروم راست می‌گوید که برای عشق و عاشقی، باید آموخت. باید یاد گرفت. عشق، مهارت می‌خواهد. رابطه جنسی، مهارت می‌خواهد. عین سرمایه‌گذاری در بورس، عین ماهی‌گیری، عین نقاشی و موسیقی. همه چیز، مهارت می‌خواهد و مهارت، آموختنی است و ارث پدری نیست که به کسی به ارث برسد.

آیا عشق یک هنر است؟ اگر هنر باشد، آیا به دانش و کوشش نیاز دارد؟ آیا عشق، احساس مطبوع است که درک آن بستگی به بخت آدمی دارد، یعنی چیزی است که اگر بخت یاری کند، آدمی به آن گرفتار می‌شود؟

این به آن معنی نیست که مردم، عشق را مهم نمی‌انگارند. مردم تشنه عشق هستند. فیلم‌هایی که مردم درباره داستان‌های عاشقانه شاد یا غم‌انگیز می‌بینند، بسیار است. مردم به صداها آواز مبتذل عاشقانه گوش می‌دهند. با وجود این، به ندرت کسی این اندیشه را به دل راه می‌دهد که در عشق، نیاز به آموختن نکته‌ها و چیزها دارد.

مشکل بسیاری از مردم در وهله اول این است که دوستشان بدارند، نه این که خود «دوست بدارند» یا استعداد مهر ورزیدن را داشته باشند. بعضی‌ها سعی می‌کنند تا به اقتضای موقعیت اجتماعی خود، مردمانی موفق، صاحب قدرت و ثروت باشند و این در مورد مردان بیشتر صادق است. زنان بیش‌تر می‌کوشند تا با پرورش تن، جامه برانزده و غیره آراسته و جالب بنمایند.

هر دو گروه سعی می‌کنند با رفتاری خوشایند و سخنانی دل‌انگیز و با فروتنی و یاری به دیگران و خودداری از رنجاندن آن‌ها، خود را در دل مردم جای دهند. آن‌چه اغلب مردم در فرهنگ امروز ما، از محبوب‌بودن می‌فهمند، اساساً معجونی است از مردم‌پسندبودن و جاذبه جنسی.

علت این که می‌گویند که در عالم عشق، هیچ نکته آموختنی وجود ندارد این است که مردم گمان می‌کنند که مشکل عشق، مشکل معشوق است نه مشکل استعداد. مردم، دوست‌داشتن را ساده می‌پندارند و بر آنند که مساله، تنها پیدا کردن یک معشوق مناسب یا محبوب دیگران بودن است؛ که به آسانی میسر نیست.

اریک فروم می‌گوید که در دهه بیست و دوم قرن بیستم میلادی، دختری که سیگار می‌کشید و مشروب الکی می‌نوشید و خشونت و جاذبه جنسی داشت، در نظر مردان، جالب بود. امروز، اقتضای روز، علاقه به زندگی خانوادگی و حجب و حیا شده است. در اواخر قرن ۱۹ و اوایل قرن ۲۰، مردم بایستی پرخاش‌گر و جاه‌طلب باشند. در حالی که امروز باید اجتماعی و صبور بود تا کالای جالبی به نمایش بگذاریم.

به هر صورت، احساس عاشق‌شدن معمولاً با توجه به این حقیقت به وجود می‌آید که چه کالای انسانی در دست داریم و چگونه می‌توان آن را با دیگران مبادله کنیم. من می‌خواهم معامله کنم. متاع، باید از دیدگاه ارزش‌های اجتماعی، مطلوب باشد. انسان‌ها گاه‌ها در روابط عاشقانه خود نیز، همان روال داد و ستد رایج در بازار کالا و کار را به کار می‌گیرند.

اشتباه دیگری که در موضوع عشق، اکثر مردم به آن مبتلا می‌شوند، این گمان است که فکر می‌کنند عشق، نیازی به آموختن و آموزش ندارد. این حس از این جا سرچشمه می‌گیرد که احساس اولیه عاشق‌شدن را با حالت دائمی عاشق‌بودن یا بهتر بگوییم، در عشق‌ماندن، اشتباه می‌کنیم. اگر دو نفر که همواره نسبت به هم، بیگانه بوده‌اند، چنان که همه ما هستیم، مانع را از میان خود بردارند و احساس نزدیکی و یگانگی کنند، این لحظه یگانگی، یکی از شادی‌بخش‌ترین و هیجان‌انگیزترین تجارب زندگی‌شان خواهد شد.

این تصور که هیچ چیز، آسان‌تر از عشق ورزیدن نیست، گرچه هر روز شواهد بی‌شماری، خلاف آن را ثابت می‌کند، همچنان بین مردم رایج است. هیچ فعالیتی، هیچ کار مهمی وجود ندارد که مانند عشق، با چنین امیدها و آرزوهای فراوان شروع شود و به این سان، همواره به شکست می‌انجامد. اگر این وضع در کارهای دیگر پیش می‌آمد، مردم مشتاقانه به دنبال دلایل شکست می‌رفتند و راه ترمیم را پیدا می‌کردند.

آیا عشق ورزیدن یک هنر است؟



آن‌ها به اندازه کافی رشد نیافته و از مرحله گرفتن سود بردن و اندوختن فراتر نرفته است. از کلمه نثار کردن درکی همانند مفهوم فوق دارند. نثار کردن، بهترین و برترین مظهر قدرت آدمی است. در حین نثار کردن است که من قدرت خود، ثروت خود و توانایی خود را تجربه می‌کنم. تجربه نیروی حیاتی و قدرت درونی، که به این وسیله به حد اعلای خود می‌رسد. مرا غرق در شادی می‌کند.

ابتدایی‌ترین مثال آن در مسائل جنسی به چشم می‌خورد. نقطه اوج کشش جنسی مرد، همان عمل نثار کردن است. در لحظه اوج لذت جنسی، نطفه خود را به زن می‌دهد. اگر مرد توانا باشد، چاره‌ای جز نثار کردن ندارد. اگر نتواند نثار کند، ناتوان است.

برای زن نیز، جریان غیر از این نیست، گرچه پیچیده‌تر است. زن از وجود خودش به طفلی که در شکم دارد، زندگی می‌دهد. به کودک خود شیر می‌دهد و گرمای بدنش را به او نثار می‌کند.

در دنیای مادیات، نثار کردن یعنی غنی‌بودن. آنکه می‌دهد، غنی است نه آن که بسیار دارد. آنکه توانایی بخشیدن از خودش را دارد، بی‌نیاز است. او خود را منزله انسانی، احساس می‌کند که قادر است از هستی خودش به دیگران ببخشد. فقط کسی نمی‌تواند از بخشیدن اشیای مادی لذت ببرد که قادر نباشد از حداقل ضروریات زندگی پا را فراتر بگذارد.

این که عشق به دلسوزی نیاز دارد، به وضوح، در مادر به فرزند دیده می‌شود. اگر مادر به فرزندش توجه نکند، هرگز نمی‌توان صمیمیت عشق را قبول کرد. عشق او زمانی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد که ببینیم که برای کودکش، دلسوزی می‌کند. عشق عبارت است از رغبت جدی به زندگی و پرورش آنچه به آن نیاز داریم.

هرجا رغبت، جدی نبود، عشق هم وجود ندارد. آدمی، چیزی را دوست دارد که برای آن رنج برده باشد. رنج، چیزی را بر خویشتن هموار می‌کند که عاشقش باشد.

احساس مسئولیت‌کردن، یعنی توانایی و آمادگی برای پاسخ‌دادن. دلسوزی و توجه، جنبه دیگری از عشق را در بر دارد و آن احساس مسئولیت است. امروز، احساس مسئولیت با اجرای وظیفه یعنی چیزی که از خارج به ما تحمیل شده است، اشتباه گرفته می‌شود. احساس مسئولیت، امری ارادی است، پاسخ آدمی است به احتیاجات یک انسان دیگر. خواه بیان شده باشد خواه نباشد.

احترام در عاشقی

اریک فروم می‌گوید که اگر در عشق، احترام نباشد، احساس مسئولیت به آسانی به سلطه‌جویی و میل به تملک دیگری سقوط می‌کند. منظور از احترام، ترس نیست، بلکه توانایی درک طرف، آنچنان که وی هست و آگاهی از فردیت بی‌همتای اوست، اما رعایت احترام دیگری، بدون شناختن او ممکن نیست.

اریک فروم در تعریف عشق می‌گوید که نفوذ فعالانه در شخص دیگر که ضمن آن، شوق به دانش در نتیجه وصل، آرام می‌شود. عشق نابالغ می‌گوید که من تو را دوست دارم، برای این که به تو نیازمندم. عشق رشد یافته می‌گوید که «من به تو نیازمندم، چون دوستت دارم.»

از آنجا که رفتن از راه دوم در مورد عشق غیرممکن است، پس برای غلبه بر شکست، تنها یک راه باقی می‌ماند و آن، مطالعه دقیق علت شکست و دریافتن معنی واقعی عشق است.

اولین قدم آن است که بدانیم، عشق یک هنر است؛ همان‌طور که زیستن یک هنر است؛ همان‌طور که شاد زیستن یک هنر است؛ همان‌طور که شفاف اندیشیدن یک هنر است. اگر ما بخواهیم یاد بگیریم که چگونه می‌توان عشق ورزید، باید همان راهی را انتخاب کنیم که برای آموختن هر هنر دیگر، مثل موسیقی و نقاشی به آن نیاز داریم.

مراحل آموختن یک هنر چیست؟

آموختن هنر، دو مرحله دارد. اولی تسلط به جنبه نظری و دوم تسلط بر جنبه عملی. اگر بخواهید هنر پزشکی را بیاموزید، باید بدن انسان و بیماری‌های گوناگون را بشناسید. اگر همه معلومات نظری را بیاموزیم، باز شایستگی پزشکی را نداریم. تنها پس از تجربه زیاد ممکن است در این کار مسلط شویم. یعنی وقتی که نتیجه معلومات نظری ما با آنچه از راه تجربه حاصل شده، با هم یکی شود.

آیا می‌توان تصور کرد که فقط چیزهایی که ما را به پول و مقام می‌رسانند، ارزش آموختن دارند و عشق که فقط برای روح مفید است و به مفهوم امروزی، سودی عاید ما نمی‌کند، فقط یک امر تفننی است که ما حق نداریم نیروی چندان به آن تخصیص دهیم؟

نظریه عشق

هر نظریه‌ای درباره عشق، باید با نظریه انسان، یا نظریه هستی بشر آغاز شود. وقتی که ما، عشق یا به سخن بهتر، چیزی نظیر عشق را در حیوانات مشاهده می‌کنیم، به خوبی می‌بینیم که دلبستگی آن‌ها جزیی از سلسله غرایز آن‌هاست. اکنون در انسان، فقط ته مانده‌ای از این سازمان غریزی را می‌توان جستجو کرد.

آنچه لازمه هستی انسان است، بیرون آمدن از دنیای حیوانی و سرپیچی از هرگونه انطباق غریزی است. انسان می‌تواند صرفاً از طریق تکامل قوه عاقله خود، با دست‌یافتن به هماهنگی جدید، یعنی نوعی هماهنگی انسانی، به جای هماهنگی از دست‌رفته دوران پیش از انسان، که دیگر بازگشت‌پذیر نیست، پیش برود.

پس عمیق‌ترین احتیاج بشر، نیاز است به غلبه بر جدایی و رهایی از این زندان تنهایی. شکست مطلق در رسیدن به این غایت، کار آدمی را به دیوانگی می‌کشاند، زیرا غلبه بر هراس، ناشی از جدایی مطلق، تنها توسط آنچنان کناره‌گیری قطعی از دنیای خارج میسر است که احساس جدایی را نابود کند.

اگر حصول اتحاد بین دو شخص را عشق بنامیم، عشق، فعال بودن است نه فعل‌پذیری. پایداری است، نه اسارت. به طور کلی، خصیصه فعال عشق را می‌توان چنین بیان کرد که عشق در درجه اول، نثار کردن است نه گرفتن.

نثار کردن چیست؟

ممکن است سوال ساده‌ای به نظر برسد. ولی پر از ابهام است. معمول‌ترین اشتباه مردم این است که نثار کردن را ترک چیزها، محروم‌شدن، قربانی گشتن یکی می‌دانند. کسانی که هنوز منش‌های

به این دلایل بچه دار نشوید!



مناسب است.
من عاشق بچه هستم
شما عاشق بچه هستید، درست... آیا این را هم بدانید که فرزند شما همیشه بچه نخواهد ماند. این که شما بچه‌های دیگران را می‌بینید و ذوق می‌کنید نمی‌تواند دلیل خوبی برای بچه‌دار شدن باشد. شما باید سختی‌های بچه‌دار شدن را هم به جان بخرید؛ بنابراین واقع‌بین باشید و اگر تمام شرایط لازم را برای بچه‌دار شدن داشته‌اید، آن وقت وارد عمل شوید.

من تنهام
یکی از حقایق تلخی که در مورد اکثر ازدواج‌ها صدق می‌کند، این است که زوج‌ها پس از مدتی از هم خسته می‌شوند یا به دلیل بی‌توجهی‌های شریک زندگی‌شان، احساس تنهایی می‌کنند. برخی از خانم‌ها در این شرایط به فکر بچه‌دار شدن می‌افتند و تصور می‌کنند که بچه می‌تواند خلاء آن‌ها را پر کند، اما واقعیت اینجاست که این راه‌حل خوبی نیست. اگر شما با شریک زندگی‌تان مشکل داشته باشید، با آمدن بچه مشکلات شما چند برابر خواهد شد.

پدر و مادرم نوه می‌خواهند
آیا پدر و مادرتان مدام به شما می‌گویند که نوه می‌خواهند؟ درست است که شما زندگی‌تان را مدیون لطف و محبت‌های آن‌ها هستید، اما نباید به حرف آن‌ها برای بچه‌دار شدن گوش دهید. بچه‌دار شدن عملی است که خودتان باید در مورد آن تصمیم بگیرید.

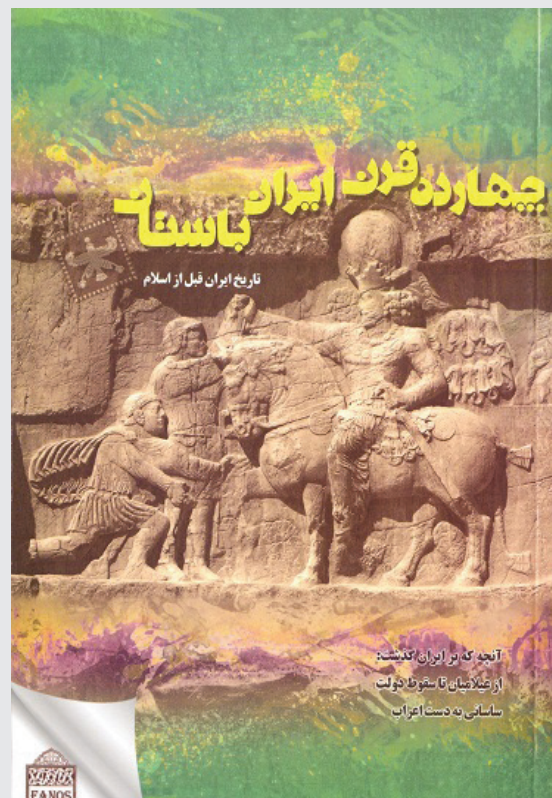
بچه رابطه ما را بهتر خواهد کرد
یکی از دلایلی که اکثر زوج‌ها تصمیم به بچه‌دار شدن می‌گیرند، این است که فکر می‌کنند با ورود بچه تمام مشکلات‌شان با شریک زندگی‌شان حل خواهد شد، در حالی که نمی‌دانند با این کار تنها به مشکلات‌شان دامن می‌زنند. آیا با آمدن بچه شریک زندگی شما مسئولیت‌پذیر می‌شود؟ آیا او به قول‌هایش عمل می‌کند؟ آیا او رفتار بدش را در مواقع دعوا ترک می‌کند؟ خیر، آمدن بچه هیچ تغییری در رفتارهای طرف مقابل‌تان ایجاد نخواهد کرد، بنابراین واقع‌بین باشید و به امید داشتن یک رابطه خوب، بچه‌دار نشوید.

بچه‌دار شدن شما هم فرا رسیده است. هر فردی سبک زندگی خاص خود را دارد. ممکن است اولویت اصلی دوستان‌تان بعد از ازدواج بچه‌دار شدن باشد، اما شما درس را به هر چیز دیگری ترجیح دهید، بنابراین برنامه زندگی‌تان را با مقایسه پیش نبرید. زمان دقیقی برای بچه‌دار شدن تعریف نشده است. شما باید با توجه به شرایط زندگی خودتان تشخیص دهید که چه زمانی برایتان

اگر جزو افرادی که هستید که هنوز بچه‌دار نشده‌اید، قبل از هر تصمیمی این سوال را از خودتان بپرسید که دلیل بچه‌دار شدن شما چیست؟ به خاطر چشم و هم‌چشمی یا اصرارهای دیگران؟

زمانش فرا رسیده
شاید شما به تازگی ازدواج کرده باشید، اما دوستان‌تان در حال بچه‌داری باشند، این موضوع نباید ذهن شما را درگیر کند که زمان

چهارده قرن ایران باستان



تاریخ ایران باستان را از بدو ورود اقوام آریایی به فلات ایران در هزاره دوم قبل از میلاد مسیح در نظر می‌گیرند، اما قدمت این کشور کهن به دوران پارینه سنگی، یعنی ۸۰۰ هزار سال قبل از میلاد بازمی‌گردد.

در این کتاب، وقایع تاریخی مهم کشور عزیزمان ایران از زمان حکومت عیلامیان در ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد تا حمله اعراب به ایران آورده است تا پیش از پیش، قدمت و تفاوت فرهنگی ایرانیان باستان با دیگر مردمان هم‌عصر خویش مشخص گردد.

خدمات مجموعه فرهنگی - مذهبی آیت... آیتی

برنامه‌ها و خدمات این مجموعه عبارتند از:

- ✓ نماز جماعت
- ✓ سخنرانی‌های مذهبی
- ✓ برگزاری مجالس ترحیم
- ✓ برگزاری مجالس و کلاس‌های حج و زیارت
- ✓ تدریس معارف دینی
- ✓ پاسخ به سوالات شرعی و استخاره
- ✓ حل و فصل اختلافات و مشاوره مذهبی و اجتماعی
- ✓ اخذ وجوهات شرعی اعم از سهمین، کفارات و نذورات
- ✓ حوزه علمیه و پرداخت شهریه به طلاب علوم دینی
- ✓ پرداخت شهریه به سادات نیازمند از محل سهم سادات
- ✓ کمک‌های نقدی و غیرنقدی به نیازمندان و محرومان
- ✓ پرداخت وام قرض الحسنه با همکاری بانک‌های رسالت و انصار
- ✓ کتابخانه عمومی و ارائه کتب امانی و سالن قرائت‌خانه مجزا برای آقایان و بانوان
- ✓ خدمات دندان پزشکی و دندان‌سازی

توزیع کوپن نان بین نیازمندان

این سنت حسنه به ابتکار مرحوم آیت... آیتی با حدود ۵۰ سال سابقه، کاری بی‌بدیل است که عهده‌دار تامین نان برای سفره محرومان می‌باشد. لذا مومنین می‌توانند کمک‌ها، کفارات و زکات فطریه خود را به شماره کارت: ۹۰۵۸-۳۲۸۳-۸۱۱۱-۶۲۷۳ به نام حجت‌الاسلام علیرضا حسینی نزد بانک انصار واریز کرده و در این کار خداپسندانه شریک شوند.

استان خراسان جنوبی، شهرستان بیرجند، خیابان شهید مطهری، مسجد آیت... آیتی

تلفن: ۰۵۶-۳۲۲۲۳۳۶۷ و ۰۵۶-۳۲۲۲۴۴۱۶



راهکار

زنجبیل نوعی ادویه از ریشه گیاهان است. عموماً در آشپزی در بسیاری از غذاهای آسیایی، داروهای گیاهی و خاورمیانه به کار می‌رود. زنجبیل از شاخه کورکومین است. این ادویه در حد قابل ملاحظه‌ای برای درمان مشکلات روده و معده مفید و غذایی عالی برای افرادی که رژیم بدون لکتین دارند، محسوب می‌شود. همچنین زنجبیل ممکن است به عنوان مسکن و به عنوان درمانی برای اختلالات سلامتی مورد استفاده قرار گیرد و این ادویه اثرات ضد میکروبی، آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد. زنجبیل به طور موثر دردهای ذهنی را کاهش می‌دهد. ۲ گرم زنجبیل ممکن است به طور متوسط درد ماهیچه‌ای ناشی از ورزش‌های مقاومتی و دویدن طولانی را کاهش دهد، به خصوص اگر حداقل ۵ روز طول بکشد. این ادویه به اندازه دیکلوفناک برای مدیریت درد و بدون توجه به ناراحتی گوارشی تاثیر دارد.

زنجبیل به دل درد قاعدگی کمک می‌کند

زنجبیل در کاهش شدت درد، موثرتر از داروی بی‌اثر است. به علاوه، به نظر می‌رسد زنجبیل به اندازه مگنمیک اسید موثر باشد. برخی تحقیقات نشان می‌دهند زنجبیل تاثیر آرتروز را بهبود می‌بخشد در حالی که مطالعات دیگر نشان می‌دهند زنجبیل تنها در طول اولین درمان موثر است، بنابراین تحقیقات بیشتری برای تعیین واقعیت لازم است.

زنجبیل از فعالیت بیش از حد اعصاب جلوگیری و با ممانعت از عملکرد سروتونین در بخش گوارشی، حالت تهوع، استفراغ ایجاد می‌کند و این ادویه مسکنی غیر دارویی موثر برای بیماری صبحگاهی در دوران بارداری است. زنجبیل به حالت تهوع و استفراغ ناشی از عوارض جانبی شیمی درمانی کمک می‌کند.

چند نکته درباره مصرف زنجبیل

زنجبیل تاثیری بر حرکات کیسه صفر ندارد. زنجبیل می‌تواند انتقال روده را در موش‌های دارای سندروم روده تحریک‌پذیر تنظیم کند. زنجبیل از کبد محافظت می‌کند. زنجبیل، همراه با اسید لیپویک، به کاهش تغییرات ساختاری مربوط به سن در موش‌های پیر کمک می‌کند. زنجبیل می‌تواند به دلیل مسمومیت کبد به بیماران سل کمک کند.

درمان سریع معده چیست؟

زنجبیل از کلیه و کبد در برابر سم کادمیوم در خرگوش سمی با کادمیم محافظت خواهد کرد.

زنجبیل از سم آلومینیوم در موش‌های صحرایی محافظت می‌کند.

زنجبیل به بیماری بدون الکلی و کبد چرب کمک می‌کند.

۱۲ هفته مصرف ۲ گرم زنجبیل روزانه به طور قابل توجهی چندین آنزیم کبد، سیتوکین التهابی و شاخص مقاومت انسولین را در مقایسه با داروهای دیگر کاهش می‌دهد.

روغن زنجبیل از کبد در برابر بیماری کبد چرب غیر الکلی و بیماری‌های متابولیک مرتبط با رژیم چربی بالا در موش‌های چاق محافظت می‌کند. درمان با زنجبیل به کاهش فروکتوز و چربی‌های اشباع شده کبد و تری گلیسرید بالا در موش‌های صحرایی با عمل کردن از طریق سنسور

کربوهیدرات عمل می‌کند.

متخصصان طب هندی، زنجبیل را داروی جهانی می‌نامند. قسمت مورد استفاده زنجبیل ساقه متورم شده زیرزمینی آن است که ریزوم نام دارد.

علت معجزه‌گر بودن این گیاه، اجزای تشکیل‌دهنده آن است که شامل نشاسته، رزین و اسانس‌هاست که بوی خاصی به آن می‌بخشد و به نظر می‌رسد بیشتر ارزش درمانی زنجبیل به علت ترکیبات ادویه‌ای آن، یعنی جینجرول‌هاست که طعم تند و سوزاننده‌ای به این گیاه دارویی می‌دهند.

زنجبیل تازه، شربت زنجبیل و چای زنجبیل در بدن تولید گرما می‌کند و به این وسیله مواد سمی را به صورت عرق از بدن خارج می‌کند.

درمان

چگونه با آدم‌های وسواسی برخورد کنیم؟

می‌کنند، اما گاهی اوقات ناآگاهانه دست به رفتارهایی می‌زنند، که نه تنها کمکی به بیمار نمی‌کند، بلکه باعث دامن زدن به اختلال در فرد وسواسی می‌شود.

ابریشمی اظهار داشت: بعضی از این موارد مثل وسواس در شستن دست یا بستن شیر آب، بیشتر خود فرد را آزار می‌دهد، اما برخی دیگر مانند وسواس در چیدن منظم اشیاء، معمولاً باعث رنجش همسر و فرزندان و سایر اطرافیان می‌شود، چون در صورت به هم خوردن این نظم توسط دیگران، فرد دچار وسواس، عصبانی شده و ممکن است رفتارهای پر خاش‌گرانه نشان دهد.

این روان‌درمان‌گر در مورد راهکار جلوگیری از افزایش وخامت وضعیت فرد وسواسی گفت: نیاز است که حال بیمار، مراعات و از سرزنش، نصیحت و توصیه مداوم آن جلوگیری شود و نیز با توجه به نقش مهم خانواده در درمان این دسته افراد، درمان‌گران معمولاً یک جلسه را به آموزش خانواده و جلب مشارکت آن‌ها به عنوان یک کمک درمان‌گر اختصاص می‌دهند.

ابریشمی یادآور شد: معمولاً اکثر افراد بالغ از داشتن وسواس آگاهی دارند، اما آن را به عنوان یک بیماری تلقی نمی‌کنند. از آنجا که این نوع بیماری در صورت عدم درمان تشدید خواهد شد و تمامی شئون زندگی فرد را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، نیاز است که در صورت تشخیص، هر چه زودتر مورد درمان قرار گیرد.

وی افزود: از آنجا که افراد مبتلا به این بیماری معمولاً دچار کمبود ماده‌ای به نام سروتونین در مغز هستند، درمان دارویی معمولاً تجویز دارو موسوم به «مهارکننده‌های انتخابی باز جذب سروتونین» است. این روان‌پزشک گفت: درمان روان‌پزشکی معمولاً به شکل رفتار

درمانی است و به کمک روان‌درمانگر صورت می‌پذیرد. در این روش، فرد برای مدت کوتاهی و با درخواست درمان‌گر در مواجهه با عاملی که از آن پرهیز می‌کند قرار می‌گیرد، اما درمان‌گر بیمار را از دادن پاسخ نهی می‌کند.

این روان‌درمان‌گر تصریح کرد: در واقع به فرد آموزش داده می‌شود که چگونه در مقابل عادات تکراری وسواس‌گونه خود مقاومت کند و واکنشی نشان ندهد. این روش درمانی طی جلسات متعدد و با افزایش زمان رویارویی ادامه می‌یابد. زمانی که درمان دارویی و روان‌پزشکی به همراه هم به کار برده شود، نتایج درمانی بهتری نشان می‌دهد.

وی خاطر نشان کرد: با توجه به اینکه حدود یک تا سه درصد افراد در جوامع مختلف دچار وسواس هستند، شناخت علائم و درمان آن می‌تواند کمکی بزرگ در راهنمایی مبتلایان به این اختلال جهت رفع بیماری باشد.



بهاره ابریشمی، روان‌پزشک و روان‌درمان‌گر گفت: در علم روان‌پزشکی از بیماری وسواس با عنوان اختلال وسواس جبری نام برده می‌شود. فرد مبتلا به این بیماری، دچار وسواس‌های فکری و عملی شدید به شکل کلیشه‌ای، تکراری و تا حدی خارج از کنترل می‌شود تا مقداری که معمولاً ناراحتی و اضطراب در این دسته افراد را به دنبال دارد.

وی تصریح کرد: این افراد حداقل یک ساعت از وقت خود را در شبانه‌روز، صرف وسواس‌های فکری و عملی می‌کنند. بیماری در تمامی زمینه‌ها بر زندگی فرد و حتی خانواده و اطرافیان آن اثر منفی می‌گذارد که شامل روابط اجتماعی، رابطه زناشویی، تحصیل و شغل است.

این روان‌پزشک افزود: خانواده افراد مبتلا به وسواس گرچه نگران بیمار خود هستند و به هر نحو برای بهبودی وضعیت آن تلاش

مواد مغذی برای تقویت حافظه کدامند؟

حافظه و ذهنی می‌شود که به صورت جوشانده و همراه با عسل معمولاً مصرف می‌شود و یکی از مواد مغذی است که در این زمینه نقش مهمی ایفا می‌کند.

این پزشک متخصص و رژیم درمانی از مواد مهم دیگر برای سلامتی و تقویت شور و شوق حافظه را ریزمغذی آهن دانست و گفت: مواد معدنی بسیار مهم و موثر در تقویت سلامتی بدن و نیز تقویت حافظه هستند. وقتی که آهن بدن کم باشد قدرت یادگیری، تمرکز، توجه و تفکر کمتر می‌شود و فرد زودتر احساس خستگی می‌کند، سردرد و بی‌حالی و... همه این‌ها باعث لطمه خوردن به سیستم عصبی می‌شوند.

اولیایی تاکید کرد: روی یا زینک نیز باید به مقدار کافی دریافت شود، چون کمبود روی می‌تواند به کمبود تمرکز و ضعف حافظه کوتاه‌مدت منجر شود. روی در غذاهایی مانند ماهی‌ها، حبوبات، غلات و نان‌های سبوس‌دار و آهن هم در منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، جگر، دل و قلوه یافت می‌شود.

وی خاطر نشان کرد: منابع گیاهی حاوی آهن در جذب، مقداری ضعیف عمل می‌کنند و بهتر است بیشتر از منابع حیوانی استفاده شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در ادامه متذکر شد: این توصیه‌ها برای همه سنین و خانم‌ها و آقایان می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد، اما در کودکان باید موضوع هوش، تمرکز، توجه و یادگیری را بیشتر مورد تاکید قرار دهیم تا یادگیری آن‌ها لطمه نبیند. تغذیه خوب، مناسب، متعادل و متنوع را باید مدنظر داشته باشیم تا شاهد بهبود عملکرد مغز در بزرگسالی هم باشیم.

اولیایی این را هم گفت که برای کسانی که طبع سرد و گرم دارند و حساس هستند و با خوردن غذاهایی که طبع سرد دارند مشکل ایجاد می‌کنند یا بالعکس؛ این افراد باید دقت کنند حتماً در کنار مواد غذایی که مصرف می‌کنند و دارای طبع سرد است از مواد غذایی با طبع گرم هم استفاده کنند.

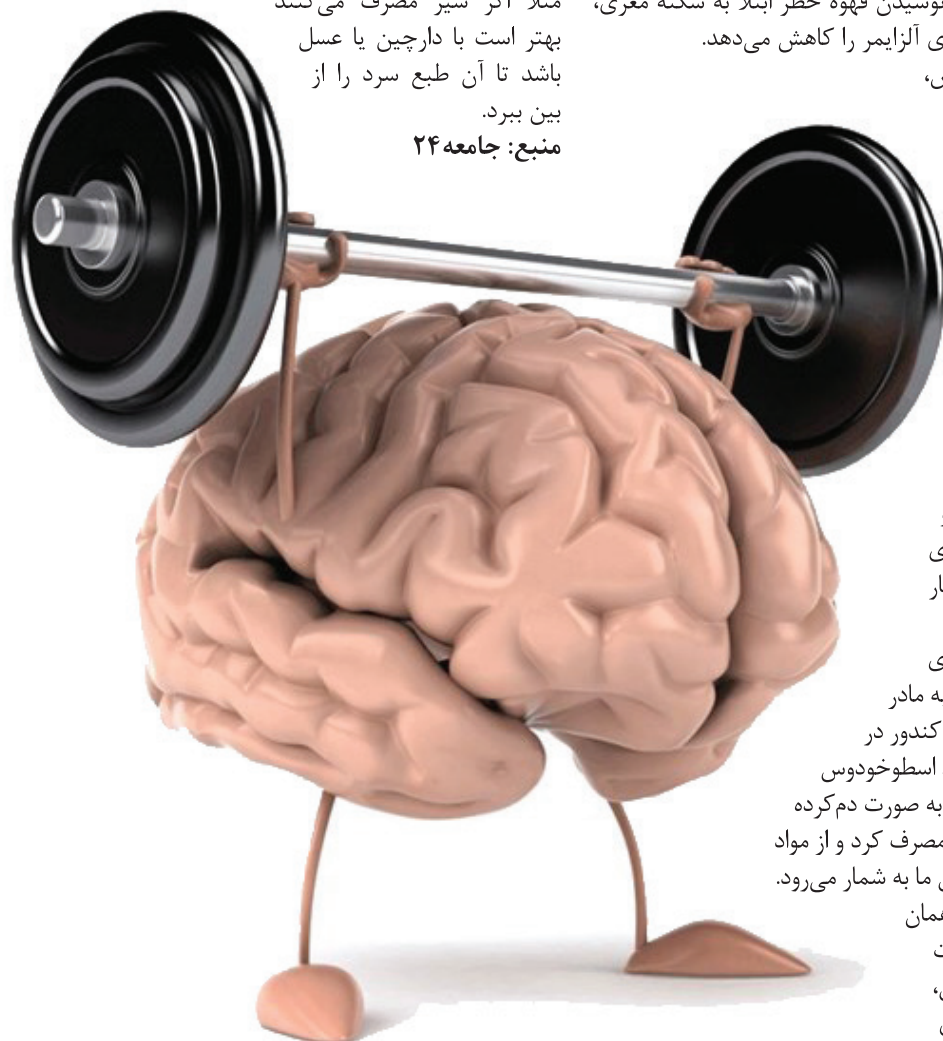
مثلاً اگر شیر مصرف می‌کنند

بهتر است با دارچین یا عسل

باشد تا آن طبع سرد را از

بین ببرد.

منبع: جامعه ۲۴



هر نوع میوه‌جات و سبزیجات تازه به خاطر وجود آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند برای سیستم مغز و حافظه بسیار مفید واقع شود. زردچوبه از جمله موادی است که حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد ضد التهابی مفید و خوب است و مخصوصاً در بیماران آلزایمری خیلی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

وی تصریح کرد: توت‌ها به خاطر وجود آنتی‌اکسیدان‌ها برای تقویت حافظه و عملکرد سیستم عصبی بسیار مفید هستند. هر نوع توتی از قبیل توت سفید، توت سیاه و توت‌فرنگی چون حاوی آنتی‌اکسیدان هستند می‌توانند به تقویت حافظه کمک کنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در ادامه گفت: موادی که دارای اسیدهای چرب امگا سه هستند، آن‌ها هم برای بهبود عملکردهای ذهنی مفید هستند؛ مانند مغزهای آجیل، گردو، بادام زمینی، تخمه آفتابگردان و کنجد و ... حاوی اسید چرب امگا سه هستند که برای حافظه موثرند. شکلات تلخ به علت وجود فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند در تقویت حافظه و بهبود عملکرد حافظه کمک کند. کدو و تخم کدو با داشتن منیزیم و سایر مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند برای تقویت حافظه کمک‌کننده باشد.

برای تقویت حافظه چه بخوریم؟

این پزشک متخصص برای تقویت حافظه مصرف تخم‌مرغ را توصیه کرد و گفت: چون تخم‌مرغ سرشار از لسیتین، ویتامین ب ۱۲، اسیدهای چرب ضروری و ماده‌ای به اسم کولین است که کولین در واقع یکی از اجزای اصلی سلول‌های سیستم عصبی محسوب می‌شود، در بهبود حافظه و بهبود سیستم عصبی و مغزی بسیار موثر است. مصرف ماهی هم، چون حاوی اسیدهای چرب امگا سه است، بسیار خوب است.

اولیایی یادآور شد: از دیگر مواد غذایی که در بهبود عملکرد مغز و همینطور حافظه می‌تواند کمک‌کننده باشد، مصرف قهوه است چون حاوی کافئین و آنتی‌اکسیدان است. مصرف قهوه، فعالیت‌های عصبی در مغز را بالا می‌برد، سطح هوشیاری را افزایش می‌دهد، اما نباید در مصرف آن افراط است. نوشیدن قهوه خطر ابتلا به سکته مغزی، بیماری پارکینسون و بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد.

به گفته این پزشک متخصص،

همچنین مصرف آووکادو

برای تقویت هوش و

حافظه بسیار مفید

است، به علت اینکه

حاوی چربی‌هایی

است که می‌تواند

استرس اکسیداتیو

مغز را کم کند.

وی در این باره

توضیح داد: از منظر

طب سنتی، کندور

(کندر) و اسطوخودوس جزو

خوراکی‌هایی هستند که برای

تقویت اعصاب و حافظه بسیار

بسیار می‌توانند کمک‌کننده

باشند. در برخی از متون برای

افزایش هوش کودک حتی به مادر

باردار توصیه می‌کنند که از کندور در

مقادیر متعادل استفاده کند. اسطوخودوس

را می‌توان به صورت عرق و به صورت دم‌کرده

یا حتی به صورت چای نیز مصرف کرد و از مواد

بسیار مهم برای تقویت ذهن ما به شمار می‌رود.

وی توصیه کرد: رزماری یا همان

اکلیل کوهی نیز گیاهی است

که سبب بهبود گردش خون،

بهبود دستگاه عصبی و قوای

دکتر شهاب اولیایی درباره تاثیر تغذیه بر روی تقویت حافظه، گفت: به طور کلی تغذیه مناسب همانطور که بر روی عملکرد جسمی ما اثر دارد، قطعاً بر روی عملکرد روانی ما و همچنین عملکرد مغز تاثیر خواهد داشت. به گونه‌ای که کمبودهای تغذیه می‌توانند سبب بروز مشکلات متعدد جسمی و روانی شود. خیلی از بیماری‌های روانی مانند افسردگی، برخی از میگرن‌ها می‌تواند با تغذیه در ارتباط باشد. تغذیه در بهبود عملکرد مغز و سیستم عصبی نقش دارد و حافظه هم بخشی از عملکرد مغز است، حال حافظه کوتاه‌مدت یا بلندمدت. البته ما یک حافظه آئی هم داریم که جزئی از حافظه کوتاه‌مدت به شمار می‌رود.

مواد مغذی موثر بر تقویت حافظه

وی در پاسخ به این سوال که کدام مواد مغذی می‌تواند بر روی تقویت حافظه نقش داشته باشد؟ گفت: ریزمغذی‌هایی که در این باره موثر هستند، فسفر، کلسیم، منیزیم، سلنیوم، ویتامین ث، ویتامین آ، ماده‌ای به اسم لسیتین، آنتی‌اکسیدان‌ها و اسید چرب امگا ۳ است که وجود همه این‌ها می‌تواند در کارکرد بهتر مغز، سیستم عصبی و حافظه تاثیرگذار باشد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره هر کدام از این ریزمغذی‌ها توضیح داد و گفت: لسیتین باعث می‌شود که سرعت، دقت و تفکر بهتر باشد، کمبود آن می‌تواند باعث کندی تفکر شود و وجود آن در حد و اندازه کافی می‌تواند در فعالیت‌های ذهن و حافظه وضعیت بهتری را ایجاد کند. یکی از منابع غذایی که لسیتین در آن زیاد دیده می‌شود قارچ و تخم‌مرغ است. لسیتین در عدس، ذرت، شیر، زرده تخم‌مرغ و تخمه آفتابگردان و در جوانه گندم، بادام زمینی و آرد جو دوسر هم وجود دارد.

به گفته این متخصص تغذیه، سلنیوم عنصری است که با همکاری یک ویتامین محلول در چربی به نام ویتامین ای، باعث تسریع در امر ذخیره‌سازی اطلاعات در سلول‌های مغزی می‌شود و این ریزمغذی در گردو، جگر، ماهی، میگو و ... به اندازه خوب و مناسب وجود دارد. وی عنوان کرد: منیزیم هم از عناصر مهمی برای تقویت حافظه است که در جوانه گندم، سبزی‌های برگ سبز، نان و آب‌های معدنی دیده می‌شود.

اولیایی ادامه داد: فسفر از قدیم هم به عنوان یک ماده مغذی مفید برای مغز مطرح بوده و باعث تامین انرژی‌های سلول مغز می‌شود. کمبود آن هم می‌تواند اختلال در درک، فهم و حافظه ایجاد کند. منابع غذایی فسفر در گردو، فندق، مغز گاو و گوسفند نیز وجود دارد. به طور کلی غذاهایی که حاوی پروتئین هستند، فسفر زیادی هم دارند. مثل شیر و فرآورده‌های لبنی که سرشار از فسفر هستند. همچنین سبزیجاتی مثل سیر نیز مقدار قابل توجهی فسفر دارند. فسفر در گوشت، ماهی، آجیل، حبوبات، تخم‌مرغ، غلات کامل و همچنین برخی از میوه‌ها مثل خربزه، گیلاس و زردآلو به مقدار کافی وجود دارد.

این متخصص رژیم درمانی درباره منابع تامین کلسیم نیز گفت: کلسیم، اما در لبنیات و فرآورده‌های لبنی به مقدار کافی وجود دارد و کمبود آن باعث اختلالات عصبی می‌شود. سلول‌های مغز به کلسیم احتیاج دارند، بنابراین باید به مقدار کافی دریافت شود.

وی با بیان اینکه کمبود ویتامین ث باعث ضعف سیستم ایمنی بدن و نیز تضعیف سیستم عصبی و مغزی و تفکری می‌شود، گفت: ویتامین ث منابع زیادی دارد؛ میوه‌جات و سبزیجات از منابع خوب تامین ویتامین ث هستند که می‌تواند در وعده‌های روزانه استفاده شود. همچنین در بعضی از غذاها مثل مرکبات، آناناس، کیوی، گوجه‌فرنگی، فلفل و پیاز به مقدار کافی ویتامین ث وجود دارد.

ویتامین آ باعث افزایش دقت و تقویت حافظه می‌شود

اولیایی با بیان اینکه ویتامین آ باعث افزایش دقت و تقویت حافظه می‌شود و در جگر، کره غنی شده با ویتامین آ و در سبزیجات مثل هویج به مقدار کافی موجود است، اظهار کرد: از دیگر موادی که باعث تقویت سیستم حافظه و تفکر می‌شود، مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها است. در واقع آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که در بدن خاصیت ضدالتهابی دارند و برای سلامتی به شدت مورد نیاز هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها در بسیاری از میوه‌های تازه، سبزیجات تازه، در ادویه‌ها مثل زردچوبه و شکلات تلخ وجود دارد؛ بنابراین مصرف

معطلی ۳۰ هزار کارآفرین پشت در وزارتخانه!

ساده‌ترین و پیش‌افتاده‌ترین راه‌حل این بحران این است صدور مجوز به کارآفرینان این مرز و بوم تسهیل شود و مخصوصاً در فضای استارت‌آپ‌ها، این مجوزها تسریع و تسهیل شود. سخن آخر اینکه، مجوز و سخت‌گیری‌ها و نظارت‌های لازم، در مجوزهای شکار حیوانات و مجوز لیزینگ‌ها و نهادهای مالی غیرقانونی و صدور مجوز اقلام خاک‌خورده ضروری در گمرک‌ها بهتر است و پسندیده، نه در کارآفرینی که از کارآفرین تا سرمایه‌گذار و تا اشتغال‌زایی و درآمدزایی‌اش مال این مرز و بوم است و افتخار. مدیران تصمیم‌ساز در دولت جدید، بشتابند تا جوانان خلاق ما در بار روانی سنگین هفت خان اخذ مجوزها، ایده‌هایشان را با خودشان راهی کشورهای دیگر نکنند که امروز تاریخ کشورمان ایران، ایرانی لازم‌ترین است.

آن‌ها را پشیمان و توان‌شان را دچار فرسایش می‌کنند که طبق یکی از گزارش‌ها در سال ۹۷، ۳۰ هزار کارآفرین، پشت درهای یکی از وزارتخانه‌ها ماندند و ماندند و مجوز نگرفتند و بی‌انگیزه‌ترین افراد شدند که براساس همین رفتارهای نامبارک مدیریتی است که در گزارش ۲۰۲۰ بانک جهانی در بخش مربوط به بهبود فضای کسب و کار در شاخص آغاز کسب و کار جدید، رتبه ایران ۱۷۸ است و دردناک‌ترین بخش داستان مجوز کسب و کارها این است که بسترهای قانونی لازم هم چیده شده و از هیات مقررات‌زدایی و تسهیل مجوزهای کسب و کار تا سامانه ملی مجوزهای کسب و کار عقبه قانونی دارد، ولی عدم توجه مدیران به ظرفیت کارآفرینی و به خصوص در بخش استارت‌آپ‌ها در کشوری که حتی در روستاهایش ظرفیت کسب و کار هست، کشورمان را دچار این وضعیت راکد کرده است.

در علم اقتصاد، کارآفرینی را اصلی‌ترین عامل توسعه کشور می‌دانند، اما معطلی که در کشور داریم این است که تناسبی میان فرصت‌ها و بازدهی‌ها وجود ندارد. به عنوان مثال، ایران رتبه دهم جاذبه‌های تاریخی باستانی و رتبه پنجم در جاذبه‌های طبیعی جهان را دارد، ولی از درآمد جهانی صنعت گردشگری جهان، سهم یک درصدی دارد در حالی که رونق صنعت گردشگری در گرو فعالیت‌های بخش‌های خصوصی و استارت‌آپ‌های مربوط به آن صنعت است. ولی جوانان خلاق و سرمایه‌گذاران مشتاق، بخاطر هزارتوی مصائب صدور مجوز، در این صنعت، کم‌رنگ‌ترین حضور را دارند. برخلاف تصور عمومی اشتباه که کارآفرینی را معلول عدم سرمایه یا دانش می‌دانند در کشور عزیز ما معلول کمبود مدیران همراه است که با تحمیل زمان و انرژی و هزینه بسیار سنگین به کارآفرینان،



عدم رضایت از تولیدات داخلی صنعت چاپ

افتخار است که تولیدات داخلی در کشور رونق پیدا کرده و شرکت‌هایی توانستند همین کالا را که ما قبلاً از کشورهای تایوان، چین و هند وارد می‌کردیم را تولید کنند، اما باز هم وضعیت نشان از ضرر دارد، زیرا مدیریت منطقی به نظر نمی‌رسد. تولیدات در حدی نیست که بتواند حجم مصرف کشور را پوشش دهد و همچنین کیفیت محصولات تولیدی هنوز به حدی نرسیده است که قابل رقابت با محصولات خارجی باشد؛ همین عوامل باعث شده که سطح کیفیت کار پایین آورده شود.

مشکل دیگر ما این است که قیمت‌گذاری‌های محصولات داخلی متأسفانه به صورت سلیقه‌ای و بدون هیچ‌گونه نظارتی است. همین باعث شده محصولات مشابه خارجی که دارای کیفیت بهتر و ارزشمندی بیشتری هستند به واسطه افزایش قیمت تولیدات داخلی، قیمت خودشان را به شدت بالا ببرند. این موضوع باعث نگرانی مجموعه چاپخانه‌هایی شده است که خدمات پس از چاپ را انجام می‌دهند. محصولات ایرانی هنوز به کیفیت صد درصد نرسیده‌اند و برای بعضی از کارها همچنان باید از محصولات خارجی استفاده شود و تولیدات خارجی به شدت افزایش قیمت داشته‌اند که منجر می‌شود هزینه تمام‌شده محصول نهایی این‌قدر بالا باشد که برای مشتری رضایت‌مندی نداشته باشد و حتی آن‌ها را وادار کند که قید کار را بزنند.

این رویکرد منجر به این شده که افزایش قیمتی خارج از هزینه تولید به مصرف‌کننده‌ها که همان چاپخانه‌ها هستند تحمیل شود و این بالا رفتن قیمت باعث شده که محصولات مشابه خارجی که به صورت محدود وارد کشور می‌شوند هم افزایش قیمت داشته باشند. مجموع این اتفاقات باعث شده که هزینه تمام‌شده کارهای چاپی که در خدمات پس از چاپ روی سلفون و UV اتفاق می‌افتد به شدت منجر به افزایش شود و فاصله قیمتی که از اوایل تا اواخر سال روی این خدمات ارائه شده، نارضایتی را برای مشتریان به ارمغان بیاورد. تمام کسانی که کارهای چاپی انجام می‌دهند با یک روند افزایش قیمت منطقی در هر سال که بین ۱۰ تا ۱۵ درصد است کارشان را پیش‌بینی می‌کنند، ولی دیگر نمی‌توان با این وضعیت این‌گونه پیش‌بینی‌ها را متصور شد. اکنون افزایش قیمت در صنعت چاپ بسیار بالاست و به نوعی تا ۵۰ و حتی ۶۰ درصد روی مواد اولیه این افزایش را می‌بینیم. متأسفانه با این فرمانی که نمایان است، قدرت رقابت بین چاپخانه‌ها برای گرفتن سفارش کار از مشتری به شدت پایین آمده است.

سال‌هاست کشور گرفتار تحریم‌های اقتصادی شده است و همین خود باعث شده توجه‌ها به تولیدات داخلی معطوف شود. اما در صنعت چاپ، چالش بزرگ این است که معضل کمبود حجم تولیدات داخلی مواد مصرفی در آن بیداد می‌کند. متأسفانه از یک سو با تحریم روبرو هستیم و از سوی دیگر، حجم تولیدات داخلی به اندازه‌ای نیست که بتوان خود را بی‌نیاز بدانیم. از این‌رو این موضوع منجر به یک سری معضلاتی در ارائه خدمات در موبسات چاپی شده است. به‌طور مثال، تولیدات سلفون حرارتی که در سال ۹۹ در کشور به‌صورت تولید داخلی اتفاق افتاده باعث شده است که وزارت صمت، تولیدات خارجی که به صورت وارداتی بوده را، محدود کند و تمرکز خود را روی محصولات داخلی بگذارد. حال، تولیدات داخلی به علت اینکه مصرف زیادی در داخل دارند نتوانستند حجم تولید خود را به حدی برسانند که جوابگوی مصرف کشور باشد.



پنج فایده اهدای خون

IRNA INFOGRAPHIC

- تقویت تولید سلول‌های جدید خونی
- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی
- کاهش خطر ابتلا به سرطان
- کاهش وزن
- پیشگیری از هموکروماتوز (جذب آهن بیش از حد توسط بدن)

اهدای ۴۵۰ میلی لیتر خون به بدن کمک می‌کند تا حدود ۶۵۰ کالری بسوزاند اما نباید اهدای خون را به عنوان یک برنامه کاهش وزن تصور کرد

تهدید

رونمایی از یک کلاهبرداری کرونا، کاسبی فالگیران را سکه کرد

هرچقدر اینستاگرام وقت گذرانده باشید ممکن نیست تا حالا با صفحات فال‌های روزانه برنخورده باشید. صفحه‌هایی با دنبال‌کننده زیاد و زنانی که با صدای زیبا، سرنوشت هفتگی و ماه شما را می‌گویند! کافی است چند روزی آن‌ها را دنبال کنید تا جذب شوید. اول شاید برای سرگرمی جذب این صفحات شوید، اما آن کسی که پشت این صفحه نشسته است خوب ذهن شما را می‌خواند و گرفتار تان می‌کند.

کرونا باعث افزایش رمالی مجازی شد

زن جوان برای گرفتن فال وارد صفحه‌ای با ۴۲ هزار دنبال‌کننده می‌شود و هر روز فال را روی صفحه‌اش منتشر می‌کند. بعد از دو روز جواب دایرکت را می‌دهد و می‌گوید برای گرفتن فال اختصاصی قیمت‌ها متفاوت است. فال قهوه ۴۰ هزار تومان، فال تاروت ۵۰ هزار تومان و فال چایی ۳۵ هزار تومان. وقتی آدرس را درخواست می‌کنیم می‌گوید فال حضوری ندارند و به خاطر کرونا فقط تلفنی یا اینترنتی فال می‌گیرند.

وقتی اعتمادش جلب می‌شود می‌گوید این صفحه برای جذب مشتری است و من روزی حداقل ۱۲ فال برای مخاطبان و مشتریانم می‌گیرم و حداقل روزی ۴۰۰ هزار تومان از این کار درآمد دارم.

زن ۳۳ ساله می‌گوید لیسانس مدیریت دارد و وقتی کار مناسبی پیدا نکرده است از طریق یکی از دوستانش با یک مربی فالگیری آشنا شده و با پرداخت ۱۰ میلیون تومان فالگیری را آموزش دیده است. خودش می‌گوید ۶۰ درصد مواردی را که می‌گوید درست درمی‌آید برای همین مشتریانش ثابت هستند و به او اعتماد دارند.

این زن در مورد اینکه موکل دارد یا نه، می‌گوید: من به این چیزها اعتقاد ندارم و کار را یاد گرفته‌ام. یک جورایی این کار را سرگرمی می‌دانم و قرار نیست هرچه من می‌گویم درست در بیاید.

او در مورد اینکه چرا تلفنی یا مجازی فال می‌گیرد؟ می‌گوید: کرونا است و ما هم باید مراقب خودمان باشیم. کرونا باعث شده تا خیلی‌ها خودشان را پیشگو یا فالگیر بدانند، اما این موضوع دروغ است و آن‌ها این‌کاره نیستند. کرونا، کار و کاسبی برخی‌ها را سکه کرده و همین موضوع باعث شده در یک سال اخیر دست در کار ما زیاد شود.



چگونه زن جوان ما را سرکسیه کرد

زن جوان به همراه دوستش برای زندگی‌شان تصمیم داشتند کارهای زیادی را انجام دهند. دوستانشان آدرس زن میانسالی را به او دادند که در نیوارن دفتر پیشگویی و فالگیری دارد. آن‌ها خوشحال بودند که مشکل‌شان حل می‌شود و پیشرفت می‌کنند. آن‌ها هفته‌ای دو روز پیش زن فالگیر می‌رفتند و خوشحال بودند. او چیزهایی را از زندگی آن‌ها می‌داند. بعد از پنج جلسه، زن فالگیر وقتی می‌فهمد این زنان میلیاردر هستند، برای آن‌ها کیسه می‌دوزد و برای جلسات بعد مدعی می‌شود اگر می‌خواهید بدانید چه در انتظار تان است باید ویژه پول دهید.

زنان جوان که فکر می‌کردند به آرزویشان رسیده‌اند در شش ماه، دو میلیارد تومان به زن فالگیر دادند، اما زن میانسال چیز جدیدی نداشت به آن‌ها بگوید و حتی آن‌ها را تهدید می‌کرد. در این زمان دو زن جوان تازه فهمیدند که چه کلاهی سرشان رفته است، برای همین از او به اتهام اخذی

و کلاهبرداری شکایت کردند و زن فالگیر دستگیر شد. این زن اعتراف کرد وقتی فهمیدیم آن‌ها پولدار هستند به فکر اخذی و سرکسیه کردن آن‌ها افتادم که بعد یک مدت آن‌ها نیت من را فهمیدند و از من شکایت کردند.

کلاهبرداری در پوشش فالگیری

سرهنگ رامین پاشایی، معاون اجتماعی پلیس فتا در مورد کلاهبرداری در پوشش رمالی گفت: متهمان مجازی که در پوشش رمالی در فضای مجازی فعالیت می‌کنند، به بهانه پیش‌بینی آینده، باز کردن بخت، فال و دعانویسی به افراد شماره حساب می‌دهند و بعد با دروغ آن‌ها را سرکار می‌گذارند.

وی ادامه داد: عمده این افراد کلاهبردار هستند و فقط به فکر سرکسیه کردن افراد هستند.

به گفته پاشایی بهتر است افراد به سمت این‌گونه کلاهبرداران نروند، چراکه ممکن است از لحاظ مالی از آن‌ها سوءاستفاده کنند.

منبع: جامعه ۲۴

احساس بی‌هویتی باعث خودکشی می‌شود

کرده، اشاره کنیم.

روابط درون گروهی آن‌قدر شدید و بااهمیت است که فرد می‌تواند به درخواست گروه خودکشی کند؛ مثال عینی این‌گونه خودکشی‌ها، حملات انتحاری هست و در بعضی فرقه‌ها رواج دارد.

۳- خودکشی تقدیر گرایانه (جبری):

این نوع خودکشی حاصل جوامع بیش از حد سنتی و محدود است که فرد احساس آزادی و حق انتخاب خود را از دست می‌دهد و حس می‌کند نمی‌تواند تحت این شرایط اجباری و محدود به اهداف و رویاهای خود جامعه عمل بپوشاند.

۴- خودکشی آنومیک:

زمانی رخ می‌دهد که قوانین و نظم در جامعه درهم شکسته شده، جامعه دچار تغییرات سریع شده و به نوعی افراد و جامعه نتوانسته‌اند خود را با شرایط جدید وفق دهند و جامعه دچار نوعی بی‌هنجاری شده، البته این تغییرات لزوماً منفی نیستند؛ مثلاً گاهی حتی در زمان رونق اقتصادی و نه فقط در زمان بحران اقتصادی این پدیده بوجود می‌آید.

بیایم با زنده نگاه داشتن بذر امید در روح و جان هم‌نوعان خود، آن‌ها را به زندگی امیدوار کنیم و از سقوط در ورطه تباهی و پوچی نجات دهیم.

آنومی به معنای بی‌هنجاری و عدم وابستگی شخص و جامعه هست، به گونه‌ای که رابطه بین فرد و جامعه گسسته و این پدیده در نهایت منجر به از هم پاشیدگی جامعه می‌شود، با واژه‌ای که کارل مارکس، نظریه‌پرداز و فیلسوف بزرگ آلمانی آن را به کار برده، واژه «لیناسیون» به معنای از خودبیگانگی است که این واژه را بیشتر برای توصیف کارگران مزدبگیری به کار برده که از وضع زندگی خود راضی نیستند و فعالیت زندگی آن‌ها به عنوان عامل اجتماعی مولد و موثر، خالی از هرگونه کنش و رضایت گروهی است و هیچ‌گونه کنترلی بر زندگی یا تولیداتشان ندارند.

۱- خودکشی خودخواهانه:

از نظر دورکیم، این نوع خودکشی زمانی رخ می‌دهد که فرد پیوند اندکی با هم‌نوعانش دارد و این خودکشی می‌تواند حاصل احساس تنهایی، انزوا و درون‌گرایی و یا نوعی اختلال روانی باشد. دورکیم این نوع خودکشی را خاص جوامع و اجتماعاتی که دارای فلسفه و سنت فردگرایی، استقلال‌طلبی افراد هستند، می‌داند.

۲- خودکشی دگرخواهانه (نوع دوستانه):

نقطه مقابل خودکشی خودخواهانه است؛ در این نوع خودکشی،

چربی



وقتی فرد دچار بی‌هویتی می‌شود و حس تعلق گروهی خود را از دست می‌دهد، ممکن است دچار هرگونه چالش، روان‌نژندی و بی‌هنجاری بشود، بنابراین بد نیست اشاره‌ای به واژه «آنومی» که اولین بار امیل دورکیم، جامعه‌شناس مشهور فرانسوی در کتاب خودکشی خود عنوان

نگاهی به مشکلات فعالان نشر به بهانه کرونا

تیشه به ریشه کتاب‌خوانی



ناشر برای کتاب‌هایی که در انبار مانده مجبور می‌شود تک‌تک کتاب‌ها را برچسب قیمت بزند، در حالی که مردم فکر می‌کنند این کار توسط کتابفروشی انجام می‌شود. البته شاید کتابفروشی باشند که این کار را انجام می‌دهند.

وی ادامه داد: به دلیل ناپایدار بودن مواد اولیه در حوزه نشر، ناچاریم قیمت شناور را اجرا کنیم، هرچند که این روزها تعدادی از ناشران روی کتاب قیمت نمی‌زنند تا با نوسان‌های قیمت دلار و کاغذ، قیمت کتاب را بالا ببرند. وضعیت نابسامان است و اصلاح آن به همکاری ناشران، کتابفروشان و وزارت فرهنگ نیاز دارد.

چه کسانی بازار سیاه کتاب ساختند؟

بیش از چهار ماه است که ناشران، کاغذ دولتی ندارند. به گفته تیموری، در نتیجه این مشکل، ناشران ۵۰ تا ۱۰۰ عنوان کتاب در انتظار تجدید چاپ دارند، که به دلیل نبود کاغذ دولتی نمی‌توانند کتاب‌ها را منتشر کنند، زیرا اگر ناشر یک کتاب را با کاغذ آزاد تجدید چاپ کند، قیمت کتاب چهار یا پنج برابر می‌شود و مخاطب آن را نمی‌خرد.

تیموری از اتفاقی جدید در بازار نشر خبر داد و گفت: متأسفانه مساله جدیدی مطرح است، افرادی به نام «نایاب‌فروش» هستند. کتاب‌های قیمت قدیم را که ناشر توانایی چاپ مجدد ندارد، از کتابفروشی‌ها جمع می‌کنند و زمانی که کتاب در بازار تمام شد، مخاطب مجبور است به آن‌ها رجوع کند و کتاب را با چهار یا پنج برابر قیمت، خریداری کند. به گفته وی، به دلیل قیمت بالای کاغذ و نبود کاغذ دولتی، اگر ناشر اقدام به تجدید چاپ کتاب کند، قیمت از آنچه نایاب‌فروش ارائه می‌دهد بالاتر خواهد رفت.

وی با بیان اینکه با افرادی که همه کتاب‌های کتابفروشان را خریداری می‌کنند، مواجه بوده، توضیح داد: مشتری دارم که از یک کتاب ۵۰ نسخه می‌خواست، فقط دو نسخه به او فروختم، البته حتما هدفش را در کتابفروشی‌های دیگر تامین می‌کند. با کمی پرس‌وجو متوجه شدم، این افراد می‌خواهند کتاب را در بازار تمام کنند و به این دلیل که ناشر نمی‌تواند کتاب را چاپ مجدد کند، به فروش کتاب با قیمت بالاتر اقدام می‌کنند. از طرفی کتابفروش بعد از ماه‌ها با یک مشتری مواجه شده که تعداد زیادی کتاب می‌خواهد، پس کتاب‌ها را به او تحویل می‌دهد، اما نیت این افراد مسائل دیگری است.

افزایش کتاب‌خوانی در دوران همه‌گیری کرونا

همه‌گیری بیماری کووید ۱۹ موجب تغییر عادات روزانه مردم شد. بسیاری از رفتارها که تبدیل به سبک زندگی افراد شده بود به سرعت تغییر کرد و روش‌هایی جایگزین آن شد که بتواند سلامت فرد را تضمین کند.

حیدر مظلوم مدیر کتابفروشی چشمه، شعبه البرز در این باره به

دهیم. فردی که در این جامعه زندگی می‌کند، احساس نیازی به کتاب‌خوانی نمی‌کند، در حالی که احساس نیاز به مطالعه هم باید مانند غذا خوردن، مسافرت و... باشد. باید این فرهنگ را در وجود مردم ایران نهادینه کنیم.

وی ادامه داد: همچنین بحث فروش اینترنتی مطرح است. اگر ناشران در سال‌های گذشته اقدام به تاسیس سایت، معرفی و فروش کتاب می‌کردند، می‌توانستند ساده‌تر این دوران را طی کنند، این در حالی است که بعد از همه‌گیری کرونا، ناشران و کتابفروشان اقدام به تاسیس سایت برای فروش اینترنتی کردند و در نتیجه، افرادی سود کردند که پیش از همه‌گیری فروش اینترنتی داشتند.

کتاب‌سازی، مردم را از مطالعه زده می‌کند

مدت‌هاست کتاب‌سازی در ایران بسیار رواج یافته است. وقتی ناشر کتابی را از بازار جهانی انتخاب و آن را ترجمه می‌کند، اگر با استقبال مواجه شود، به سرعت آن را کتاب‌سازی می‌کنند.

تیموری در این باره گفت: کتاب‌های پرفروش توسط افرادی که سواد ترجمه ندارند، کپی‌برداری می‌شود. این کتاب‌ها به طور عمده در شهرستان‌ها به چاپ می‌رسد و به صورت گسترده در سایت‌ها و فروشگاه اینترنتی فروخته می‌شود. این روند به ناشر اصلی ضربه می‌زند و افرادی که اطلاعات کافی ندارند، کتاب اشتباه را با کیفیت پایین تهیه می‌کنند و از مطالعه زده می‌شوند.

مدیر فروشگاه کتاب پارسه با یادآوری فروشگاه‌های اینترنتی بزرگی که کتاب‌های افسست را با تخفیف بالا می‌فروشند، گفت: وقتی با مدیران این سایت‌ها تماس گرفتم، این سوال را مطرح کردند که وقتی ناشر مجوز رسمی دارد و کتاب را به صورت قانونی تولید کرده، سایت فروش چه کاری می‌تواند انجام دهد؟

وی ادامه داد: این ناشر با رانت و رابطه، کتاب را از ناشر اصلی دزدیده و ترجمه را کپی‌برداری کرده و با هر قیمتی که خواهد می‌فروشد. در کتابفروشی فیزیکی هم نمی‌توان بیش از این مشتری را به خرید کتاب از ناشر اصلی متقاعد کرد. مشتری تا کجا می‌تواند تخفیف‌ها را نادیده بگیرد؟

قیمت کتاب باید شناور شود

تیموری با تاکید بر اینکه چاره‌ای جز فعالیت با قیمت شناور برای ناشران و کتابفروشان باقی نمانده است، بیان کرد: به ناچار مجبوریم به سمت قیمت شناور کتاب برویم. قیمت کتاب باید شناور شود، اما این به معنی هرج و مرج نیست. برای زنده‌ماندن ناشران باید این اقدام انجام شود.

به‌تازگی افرادی با خرید همه تیراژ یک عنوان کتاب از کتابفروشی‌ها، آن کتاب را در بازار نایاب می‌کنند. این در حالی است که بسیاری از ناشران به دلیل نبود کاغذ دولتی نمی‌توانند عنوان را تجدید چاپ کنند و نایاب‌فروش‌ها می‌توانند کتاب را با چندبرابر قیمت به متقاضیان بفروشند.

همه‌گیری بیماری کووید ۱۹ بهانه‌ای شد تا مردم بار دیگر به ارزش کتاب و ادبیات پی ببرند. تفریحی که می‌تواند بهترین ساعات روز افراد را بسازد. آماری که از دیگر کشورها ارائه می‌شود، از افزایش سرانه کتاب‌خوانی خبر می‌دهد. این در حالی است که برخی از کارشناسان درباره کاهش سرانه مطالعه در ایران به دلیل افزایش درگیری ذهنی افراد خبر دادند و برخی معتقدند اطلاعات درستی در این حوزه در دسترس نیست.

کتابفروشی‌ها در دوران کرونا با مشکلات متعددی مواجه شدند. تعطیلی‌های مکرر، محدودیت رفت و آمد مردم و همچنین فروش کتاب در فضای مجازی خبر می‌دهد. این در حالی است که برخی از کارشناسان کشورها افزایش یافته است.

وحید تیموری مدیر کتابفروشی «کتاب پارسه» درباره عناوینی که در دوران همه‌گیری و پروس کرونا بیشتر مورد توجه قرار گرفت، به خبرنگار ایرنا پلاس گفت: در چند سال اخیر حتی پیش از همه‌گیری این بیماری، به صورت گسترده کتاب‌هایی در حوزه روان‌شناسی چاپ می‌شود زیرا با استقبال متقاضیان همراه بوده و فروش زیادی دارد. طبیعی است که به واسطه شرایط کشور، اتفاق‌هایی مانند کرونا و مسائل اقتصادی، انسان‌ها بخواهند حال خود را با کتاب و روان‌پزشکانی که آن‌ها را به سمت مطالعه هدایت می‌کنند، بهتر کنند.

به گفته وی، به این دلیل که مدارس به صورت آنلاین برگزار و بسیاری از تفریحات کودکان محدود شد، والدین باید با روشی کودکان را سرگرم می‌کردند، به همین دلیل شاهد افزایش فروش کتاب در حوزه کودک و نوجوان بودیم.

نتوانستیم هویت کتاب‌خوانی را در جامعه رواج دهیم

برخی از مردم برای یافتن راهی برای زندگی سالم و با آرامش به سمت کتاب رفتند، اما دولت‌ها با چه اقداماتی می‌توانستند گروهی از مردم را که به کتاب کمتر توجه می‌کنند، به این سمت هدایت کنند؟

تیموری با بیان اینکه در بازار کتاب مشکل محتوا وجود ندارد، توضیح داد: برای جامعه امروزی تنوع کتاب و عناوین کافی وجود دارد، اما نتوانستیم هویت کتاب‌خوانی و فرهنگ کتاب‌خوانی را در جامعه رواج





به معنی بهبود شرایط کتابفروشان نیست. کتابفروشی‌ها در چند سال اخیر در سخت‌ترین شرایط قرار دارند.

ادبیات، تحمل بار هستی را برای مردم بیشتر می‌کند

مظلوم با تاکید بر اینکه کتابفروشی‌ها از پرداخت مالیات معاف هستند، درباره چرایی اخذ مالیات از آن‌ها توضیح داد: این مالیات به دلیل بخش لوازم‌التحریر در کتابفروشی است. اما می‌توان در ماه‌هایی که همه مردم دچار کرونا هستند، مدارس و دانشگاه‌ها به صورت آنلاین برگزار می‌شود و خرید لوازم‌التحریر بسیار کم شده است. مالیات این بخش را از کتابفروشان نگیرند.

مظلوم به یک ویژگی مثبت همه‌گیری کرونا در کنار همه گرفتاری‌های اقتصادی، رنج و غم آن اشاره کرد و گفت: بسیاری از مردم متوجه شدند که ادبیات می‌تواند قدرتی داشته باشد که تحمل بار هستی را برای مردم بیشتر کند. شمار زیادی توانستند با روی آوردن به ادبیات این دروان را سپری کنند.

گزارش از آیدین پورخامنه

توجه مخاطبان قرار گرفته، توضیح داد: کتاب‌های چند جلدی مانند «جنگ و صلح» نوشته لئو تولستوی، «خانواده تیبو» نوشته روزه مارتین دوگار، «در جست‌وجوی زمان از دست رفته» نوشته مارسل پروست و کتاب‌هایی که مخاطبش به فرصت زیادی برای مطالعه نیاز دارد، بیشتر مورد توجه قرار گرفت، زیرا مردم زمان بیشتری پیدا کردند و توانستند این کتاب‌ها را بخوانند.

به گفته وی، فروش کتاب‌های ژانر پلیسی در دروان همه‌گیری کرونا افزایش پیدا کرد، زیرا این ژانر فرصتی است برای استراحت کردن اهل کتاب یعنی با خواندن این سبک کتاب‌ها به فراغ خاطر می‌رسند و می‌توانند از هیاهوها فاصله بگیرند.

مدیر فروشگاه چشمه شعبه البرز درباره فروش کتاب در حوزه کودک و نوجوان نیز گفت: با توجه به اینکه در این سال، دانش‌آموزان به مدرسه نرفتند و آموزش آنلاین بود، از کلاس‌های فوق‌برنامه که کودکان درگیر آن بودند، خلاص شدند و زمان بیشتری پیدا کردند و آن‌ها هم به سمت کتاب رفتند و میزان کتابخوانی در کودکان افزایش پیدا کرد، اما این‌ها

خبرنگار ایرناپلاس گفت: این همه‌گیری باعث شد نوع مواجهه مردم با زندگی متفاوت شود، در هر حوزه می‌توان این تغییرات را پیگیری کرد. کرونا در حوزه کتاب و کتابخوانی هم تأثیرهای زیادی داشت، از نظر اقتصادی و ساختاری، کتابفروشی‌ها دچار چالش و تغییر شدند.

مظلوم، با بررسی سایت‌های خبری دیگر کشورها متوجه افزایش سرانه مطالعه شده، آن هم در حالی که به گفته او، در ایران آمار دقیقی در این حوزه ارائه نشده است.

وی ادامه داد: نظر شخصی من این است که در ایران کتابخوانی در دوران کرونا افزایش پیدا کرد، اما به این معنی نیست که فعالیت کتابفروشی‌ها هم رونق یافت. نه تنها وضعیت کتابفروشی‌ها تثبیت نشد، بلکه آسیب زیادی دیدند.

این فعال حوزه کتاب، دلیل سخت‌تر شدن شرایط کار کتابفروشان را تغییر نوع خرید مردم و استفاده از فروشگاه‌های آنلاین اعلام کرد و گفت: کتابفروشی‌ها در نقطه مقابل این روند قرار گرفتند. بسیاری از آن‌ها مجبور به تعطیلی شدند. همچنین شمار زیادی از کتابفروشی‌های قدیمی و بزرگ با مشکلات جدی مواجه‌اند. کتابفروشی‌های نشر چشمه از این مسائل مستثنی نیستند و شرایط اقتصادی برای همه کتابفروشی‌ها به دشواری پیش می‌رود.

مخاطبان درباره کتابسازی اطلاعات کافی ندارند

به گفته مظلوم، هرچند افزایش نرخ کتابخوانی از طریق فروش کتاب در فضای مجازی اتفاق افتاد، اما به هر حال اتفاقی مثبت بود.

این‌ها در حالی است که بسیاری از سایت‌های فروش کتاب، کتاب‌های قاچاق و حاصل زحمات دیگران ناشران را با تخفیف‌های بالا به فروش می‌رسانند.

مظلوم با یادآوری افزایش تعداد سایت‌های فروش کتاب و صفحه‌های اینستاگرامی که در این حوزه فعالیت می‌کنند، افزود: مخاطبان درباره کتابسازی اطلاعات کافی ندارند، زیرا در این حوزه اطلاع‌رسانی خوبی انجام نشده است. مخاطبان مقصر نیستند، زیرا تخفیف برای هر کسی که می‌خواهد خریدی انجام دهد، جذاب است. حتی اگر فروش اینستاگرامی داشته باشیم، نمی‌توانیم با تخفیف ۵۰ تا ۸۰ درصدی رقابت کنیم. این مساله باید از طرف صنف و اتحادیه بررسی شود.

استقبال از کتاب‌های چند جلدی

رعایت پروتکل‌های بهداشتی به معنی گذراندن ساعات بیشتری در خانه است، به این معنی که افراد باید از بسیاری تفریحات خود صرف‌نظر کنند. مظلوم درباره کتاب‌هایی که در ماه‌های قرنطینه بیشتر مورد

نظر

چگونه به کتاب‌خوان شدن عادت کنیم؟

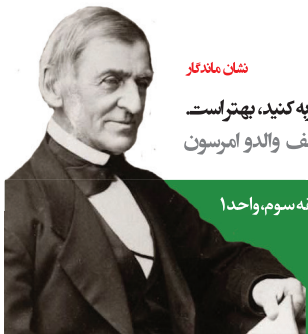
پاداش‌ها برای کتابخوانی در ذهن‌تان ترسیم کنید تا در ایجاد این عادت موفق باشید.

می‌شوند ما رغبتی به مطالعه بیشتر نداشته باشیم. پس روند را با مثال‌های مشابه و مصادیق بیشتری از چالش‌ها و فرصت‌ها، موانع و



بسیاری از ما ضرورت کتابخوان شدن را درک می‌کنیم، از فوایدش خبر داریم، می‌دانیم با مطالعه بیشتر، ذهن‌مان مدام در تکاپوست و برای همین، چیزهای بیشتری یاد می‌گیریم و از رکود فرار می‌کنیم و برای همین اضطراب کمتری را تجربه می‌کنیم چون حال خوبی داریم، اما با اینکه از فواید مستقیم و غیرمستقیم کتابخوانی اطلاع داریم نمی‌توانیم این عادت را در سرمان جا بیندازیم. مشکل اینجاست که ما به جای روندها روی اهداف متمرکز می‌کنیم. فکر می‌کنیم اگر کتابخوانی را به عنوان یک هدف تعیین کنیم خود به خود مشکل حل می‌شود، در حالی که تا روند را اصلاح نکنیم مشکل ما به قوت خودش باقی است.

کتابخوانی نتیجه یک روند است و با تعیین هدف به آن نمی‌رسیم. ما باید مسیر کتابخوان شدن را بشناسیم. با چالش‌ها و فرصت‌های آشنا شویم و وقتی روند درستی برای تثبیت این عادت تعریف کردیم می‌توانیم به حصول نتیجه امیدوار باشیم. این که کاغذ جلوی‌مان بگذاریم و بگوییم از این ساعت تا آن ساعت فلان کتاب را می‌خوانم قِلَق کار نیست. باید عوامل بازدارنده مثل اینترنت، تلفن، تلویزیون و... را حذف کنیم و حتی یک تشویق کوچک هم برای خودمان در نظر بگیریم. این که بخواهیم هر نوع کتابی بخوانیم هم اشتباه دیگری است. باید به الگوی کتابخوانی خودمان و نوع موضوعات مورد علاقه احاطه پیدا کنیم. یکی دیگر از چالش‌ها خرید کتاب‌هایی با تخفیف زیاد است که ما را از کتابخوانی دور می‌کند. این نوع کتاب‌ها عموماً کیفیت کاغذ پایین، ترجمه ضعیف و موضوعات سطحی دارند و باعث



نشان ماندگار

زندگی سراسر تجربه است. هرچه بیشتر تجربه کنید، بهتر است.
رالف والدو امرسون

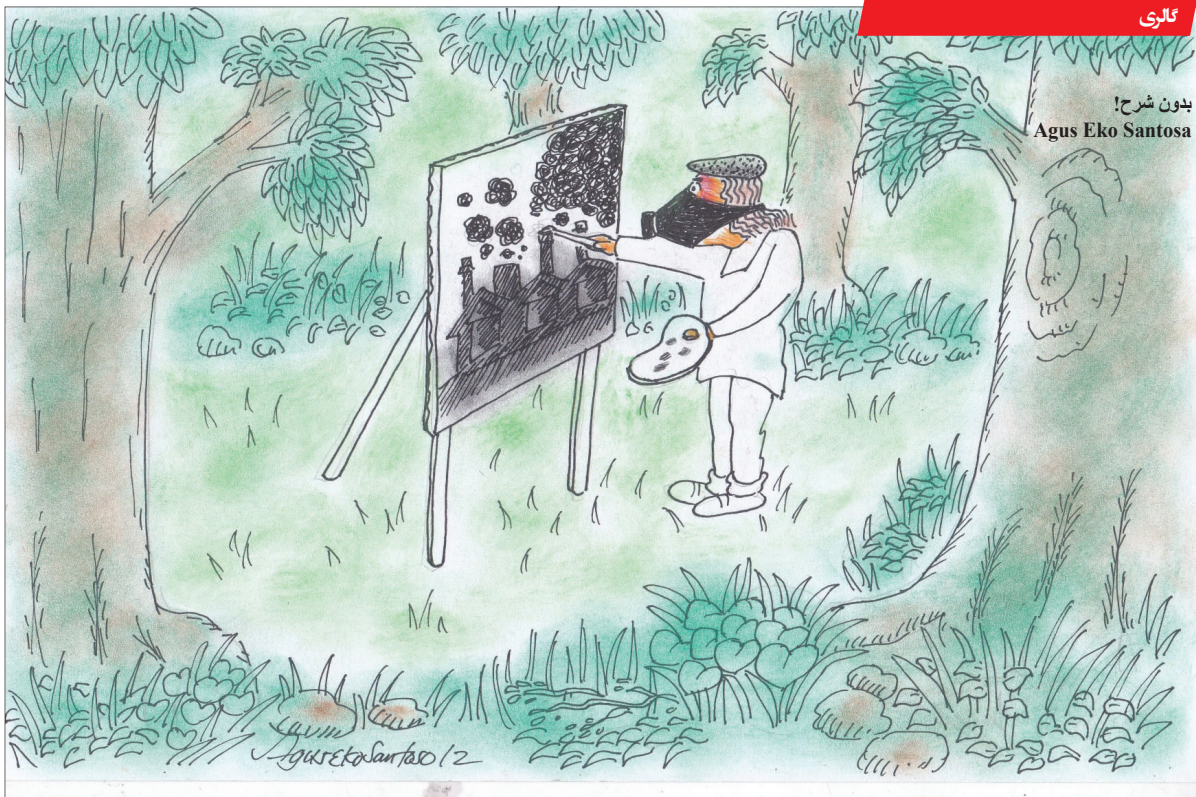


یاد و یادگار

طرح جلد:
cantik manis

آیه گار

- صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمد آیتی
- سردبیر: امیر حسین مصلی
- مدیر هنری: عالییه اعتمادیان
- وب سایت: www.ayatemandegar.ir
- آدرس: نواب، خیابان محبوب مجاز غربی، کوچه پرستو، مجتمع سرو ۳، زنگ ۹، طبقه سوم، واحد ۱
- تلفن: ۵۵۴۳۶۳۸۲
- چاپ: نقش افست گرافیک
- پست الکترونیک: ayatemandegar@yahoo.com



نثری

بدون شرح!
Agus Eko Santosa

سرمقاله

۴۰ سال شهرسازی غلط در ایران!

بیش از یک قرن است که شهرسازی پلاک محور در دنیا منسوخ شده و به جای آن شهرسازی بلوک محور مرسوم



مهدی آیتی
کوششگران عمران و شهرسازی

و رایج است. ای کاش مسئولان ما فرق این دو نوع شهرسازی را می دانستند.

پلاک، عبارت است از: قطعه زمین‌های کوچک و محدود و محصور و به هم چسبیده در همسایگی و یک یا دو گذر، اما بلوک، عبارت است از: قطعه زمین محصور در چهار یا چند خیابان.

مسکن و شهرسازی ما، سال‌هاست که در کوچه و خیابان‌های تنگ و در زمین‌های محدود و به هم چسبیده با تراکم بالا در حال ساخت و ساز و گسترش است. (شهرسازی پلاک محور)

اینگونه شهرسازی، هر روز عرصه‌های عمومی و خدماتی شهرها را تنگ‌تر می‌کند و بر ترافیک و آلودگی هوا ... می‌افزاید.

در شهرسازی بلوک محور، با تجمیع پلاک‌های محدود و تبدیل قطعه زمین‌های کوچک به یک بلوک، عرصه‌های عمومی و خدماتی بازتر می‌شود و ساخت و ساز به صورت عمودی، در ارتفاع توسعه یافته و از شهرسازی افقی و غیراقتصادی جلوگیری می‌شود و شهروند در فضای شهری به ویژه فضای محله بهتر تنفس می‌کند و به کار و زندگی و فراغت می‌پردازد.

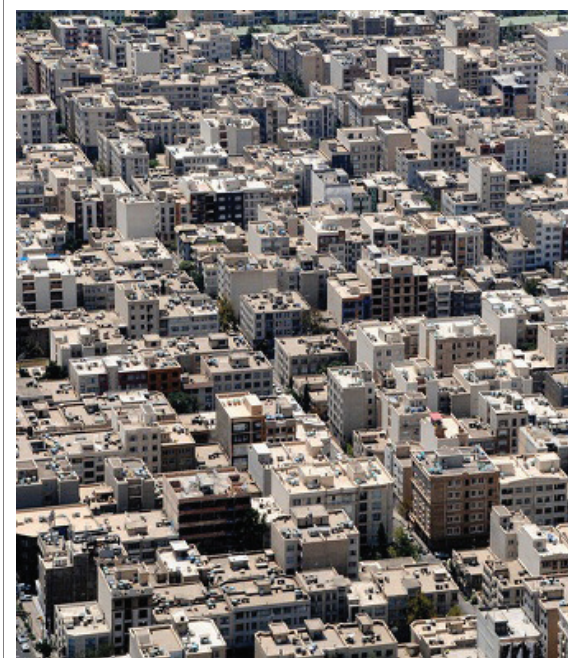
اگر ما از ۴۰ سال قبل به جای شهرسازی پلاک محور به شهرسازی بلوک محور روی آورده بودیم حتما امروز از شهرهای مدرن‌تر، روان‌تر و پاک‌تری برخوردار بودیم.

امروز همین اشتباه در نوسازی بافت فرسوده شهرها در حال انجام است و به همین دلیل عرصه‌های عمومی و خدماتی در بافت فرسوده باز و آزاد نمی‌شود و مشکلات بافت همچنان در کوچه‌های تنگ، باقی می‌ماند.

راه اصلاح مسکن و شهرسازی ما، در تغییر قوانین و گذاشتن بسته‌های تشویقی به سمت شهرسازی بلوک محور و پرهیز از شهرسازی پلاک محور است، که این مهم به دلیل مسائل پیچیده حقوقی، تنها با هماهنگی سه قوه میسر و ممکن است.

کاش مسئولان ما در این ۴۰ سال از نمونه‌های شهرسازی موفق بلوک محور حداقل در کشورهای همسایه مثل امارات و ترکیه، درس می‌گرفتند و مرتکب این همه اشتباه در مسکن و شهرسازی و نابودی عرصه‌های عمومی و خدماتی و افزایش ترافیک و آلودگی هوا نمی‌شدند.

هنوز هم برای جبران دیر نیست اگر اراده‌ای باشد.




Offset Graphic

مجتمع چاپ و بسته بندی افست گرافیک

متخصص در ایده پردازی و تولید بسته بندی‌های لوکس در صنایع پوشاک، شکلات و شیرینی، آرایشی و بهداشتی

قابلیت چاپ بر روی انواع کاغذهای پشت چسبدار، PVC، ترانسپارنت و کاغذهای سنگی در گرماژهای مختلف

۸۲ ۲۶ ۸۵ ۸۸ - ۸۲ ۷۶ ۷۳ ۶۶
۳۴ ۲۶ ۸۵ ۸۸ - ۱۶ ۸۴ ۷۳ ۶۶
۳۱ ۲۶ ۸۵ ۸۸ - ۴۳ ۸۰ ۷۳ ۶۶

سفارشات: داخلی ۱۰۵-۱۰۲

شعرخوانی



مرا می‌بینی و هر دم زیادت می‌کنی دردم
تو را می‌بینم و میلیم زیادت می‌شود هر دم
به سامانم نمی‌پرسی نمی‌دانم چه سر داری
به درمانم نمی‌کوشی نمی‌دانی مگر دردم
نه راه است این که بگذاری مرا بر خاک و بگریزی
گذاری آر و بازم پرس تا خاک رهت گردم
ندارم دستت از دامن به جز در خاک و آن دم هم
که بر خاکم روان گردی بگیرد دامنم گردم
فرو رفت از غم عشقت دمدم می‌دهی تا کی
دمار از من برآوردی نمی‌گویی برآوردم
شبی دل را به تاریکی ز زلفت باز می‌جستم
رخت می‌دیدم و جامی هلالی باز می‌خوردم
کشیدم در برت ناگاه و شد در تاب گیسویت
نهادم بر لب لب را و جان و دل فدا کردم
تو خوش می‌باش با حافظ برو گو خصم جان می‌ده
چو گرمی از تو می‌بینم چه باک از خصم دم سردم

حافظ